



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

日ごろから「大震災」へ備えましょう

今から11年前の2011年3月11日は「東日本大震災」が起こった日です。多くの犠牲者と被害が出て、今もなお避難生活を余儀なくされている方が大勢います。3月11日は、この大震災による犠牲者を追悼すると共に、この災害を改めて心に刻み、その教訓を生かす契機にする日でもあります。地震が多い日本では、いつ来るかもしれぬ大震災に対し、日ごろからの対策を実行しましょう。



「食料・飲料」などを備蓄する

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存のきく食料などを備蓄しましょう。防災のための特別なものではなく、普段の生活の中で利用している食品・飲料・生活必需品を、最低でも家族の人数分の3日分程度は備えるようにしましょう。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

- ・飲料水：3日分で9リットル程度。(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食：3日分のご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど。
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど。
- ・飲料水とは別に、水道水を入れたポリタンク、お風呂の水を常時張っておく等のトイレ用などの生活用水の備えも大切。



「家具類の転倒」を防止する

これまで発生した大きな地震では、倒れた家具の下敷きで亡くなる人や大ケガをした人が多くいました。大地震の発生時、「家具は必ず倒れるもの」と考え、日ごろから転倒防止策をしておく必要があります。そのポイントは「家具が転倒しないよう壁や天井に固定する」「寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにする」「置く場合、なるべく背の低い家具にする」「家具が倒れた時に出入り口をふさがないように、家具の向きや配置を工夫する」などです。また、いざという時のために、手の届くところに「懐中電灯」や「スリッパ」「防災ホイッスル」などを備えておくことも大切です。



「家族同士の安否確認方法」を決めておく

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日ごろから安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきます。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなります。その際には以下のサービスを利用します。

【災害用伝言ダイヤル】

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

【災害用伝言板】

スマホや携帯電話等からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。



「避難場所や避難経路」を確認する

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきます。

こうした対策は、震災に限らず、台風や洪水など自然災害の際にも役立ちます。さまざまなメディアなどを通じて目にすることも多い対策だとは思いますが、この3月11日を契機に改めて心に刻み、実行してください。



定期的ながん検診の受診について



現在がんは死亡原因の第1位ですが、診断と治療の進歩により早期発見、早期治療が可能となりつつあります。がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。

1 がん検診とは

年に1度、定期的に職場や学校、医療機関などで「健康診断」を受診していると思います。一般的な健診は対象の病気を定めず、身体に異常がないかどうかを調べます。

それに対し、「がん検診」のように、特定の病気に絞って調べる「検診」もあります。

「がん検診」は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査で、がんが見つかった場合には、二次検診などで身体のどこにどんな種類のがんが、どれくらいの大きさであるかなどを調べ、どのような治療方法が最も適しているか判断します。

2 がん検診の流れ

胃や大腸、肺、乳房、子宮など、がんができる部位が異なればがんの特徴も変わるため、がん検診では、それぞれの部位を調べるのに適した検査が用意されています。

がん検診は一次検診→精密検査(二次検診)→がんの確定診断→治療という流れで進んでいきます。

一次検診では「スクリーニング」といって、健康な人と、多少でもがんの可能性が疑われる人を見極めてふるいわけます。

胃がん検診だとX線検査や内視鏡検査、乳がん検診だとマンモグラフィー(X線検査)やエコー……といった組み合わせのように、検診ごとに検査内容が異なります。

もし精密検査でがんと診断された場合はここから治療へ進むことになります。

特に胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんには効果のある検診方法があり、早期に発見、治療を行うことで死亡率が低下することが証明されています。

対象部位	効果のある検診方法
胃	胃X線検査 胃内視鏡検査
子宮頸部	子宮頸部細胞診
乳房	マンモグラフィー(X線検査)、エコー
肺	胸部X線とハイリスク者に対する喀痰細胞診の併用
大腸	便潜血検査、内視鏡

3 がん検診受診率とがん死亡率

欧米では、がんによる死亡率が減少してきています。

特にアメリカでは、1970年代からの国を挙げての取り組みにより、90年代前半からがんによる死亡率が減少しています。

一方、日本では依然、増加傾向が続いています。日本とアメリカの医療のレベルはそんなに変わらないのに、一体なぜこんな違いがあるのでしょうか。

ひとつには、がん検診の受診率の違いといわれています。日本人のがん検診受診率は年々上昇傾向にありますが、アメリカでは乳がんと子宮頸がんの検診受診率は70~80%といわれ、日本では40%にとどまります。

また、日本人で最も多い肺がんの検診受診率も男性で53%、女性では45%ほどです。(2019年、厚生労働省・国民生活基礎調査より)

もちろん検診だけでなく、禁煙への意識を高めたり、食べ物や運動など生活習慣を改善したりすることも重要です。

がん検診を定期的に受診し、早期発見・早期治療することにより、多くの方は助かることが分かっています。

しかし、コロナを理由に受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと、早い段階で発見できたはずのがんが進行した状態で見つかる可能性が高くなります。

がん検診は受診対象年齢や受診間隔が決められています。コロナ禍であってもがん検診は定期的に受診することがとても重要です。





「雛(ひな)祭り(桃の節句)」

3月3日は、お雛様を飾る「雛祭り」です。この時期に咲く桃の花になぞらえ「桃の節句」と呼ばれますが、その起源は平安時代にまでさかのぼるといわれます。

❖ 「雛祭り」の起源は、厄災を払う「流し雛」

「雛祭り(桃の節句)」が始まった平安時代、この節句は「上巳(じょうみ・じょうし)の節句」と呼ばれ、3月最初の「巳の日」を指していましたが、その起源は中国にあります。

中国で「巳の日」に水辺で身を清める習慣があり、それが平安時代に日本へ伝わったといわれています。

草や紙、ワラなどで作った人型に自身の厄災を移す習わしや、平安貴族の子女の間で始まった人形遊びが結びつき、やがて厄災を移した人形を川や海に流して厄災を払う「流し雛」の習慣が始まりました。これが現代の「雛祭り」の起源だといわれています。

❖ 雛人形を飾る時期としまう時期は？

雛人形を飾る時期は立春(節分の翌日)から2月中旬にかけての時期が良いといわれます。遅くとも、雛祭りの一週間前までには飾り付けを済ませます。

また、二十四節気の一つ「雨水(うすい)」に飾ると良縁につながるといわれています。ちなみに2022年の雨水は2月19日(土曜)が始まりの日です。(雨水の期間は2月19日～3月4日)

昔から「雛人形の片付けが遅れると婚期が遅れる」といわれますが、これは「片付けができないようではしっかりしたお嫁さんになれません」というしつけの意味を込めた言い伝えです。



❖ 「雛祭り」の食べ物たち

■ 「白酒・甘酒」

甘酒と白酒は同じものと思われている方が多いと思いますが、かなり違います。

甘酒は、ご飯やおかゆなどに米こうじを混ぜて保温し、米のデンプンを糖化させたもので、アルコールをほとんど含まない甘い飲み物です。昔から庶民の手作り飲み物として親しまれ、作り方も意外と簡単で一晩でできることから一夜酒ともいわれていました。

一方、白酒も昔からひな祭りなどで供えられますが、リキュール類に分類されるれっきとしたお酒です。

■ 「菱餅(ひしもち)」

桃、白、緑の3種類のカラフルな色は、子供の健やかな成長を祈るという意味が込められています。

ひし餅の着色は、邪気を払うといわれるクチナシとヨモギで付けられています。クチナシを混ぜ込んだ桃色は「桃の花」、白は「雪」、ヨモギの緑は「新芽が広がる大地」を表し、ひし餅の3色は「雪から新芽が出て花が咲く景色」を象徴しています。

さらに、色にはそれぞれ意味も込められおり、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表しています。

■ 「ひなあられ」

ひなあられは大きく2つに分けられます。ポン菓子を砂糖でコーティングした甘い味付けのものと、小さなおかきを醤油などで塩気のある味付けにしたものです。

ポン菓子は、専用の機械に穀物を入れ、圧力をかけて膨張させたお菓子で、サクッとした軽い食感が特徴です。

ひなあられは、関東では甘いポン菓子、関西では塩味のおかきが主流です。

菱餅と同様に、カラフルなのは厄除けの色のためです。

送別会で贈る 花束のポイント

3月は送別会の時期です。別れを告げる同僚や上司に対して、花束を用意する機会が多くなります。お別れの際には、相手に対して「今までの感謝」や「今後の幸せを祈る気持ち」を込めてプレゼントを贈ります。感謝の気持ちや新たな門出を祝う気持ちを、送別会で贈る花の“花言葉”で表せばきっと相手も喜んでくれるはず。

送別会に贈る花束にぴったりの花の種類を、花言葉と一緒に見ていきます。



ダリア
花言葉 「感謝」

1本あるだけでも花束が豪華に見えるダリアは、ブーケの主役にもよく使われますが、送別会というシーンにもぴったりの花です。花言葉は、白色のダリアは「感謝」「豊かな愛情」、赤色のダリアは「栄華」「華麗」です。

上品で洗練されたイメージのあるダリアは、退職する上司といった目上の方への贈り物に良いです。



スイートピー
花言葉 「門出」

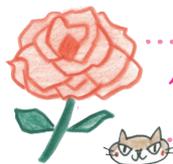
「赤いスイートピー」でおなじみのスイートピーの花言葉は「門出」です。花の形が今にも飛び立つ蝶のようにみえることから付けられました。

新しい就業先や転勤など、再び新しい人生を歩む人にとっての晴れやかな門出を花言葉で祈念します。



グロリオサ
花言葉 「栄光に満ちた世界」

送別会で贈りだす人に向けてエールを送りたいときには、「新天地でも頑張ってもらいたい」という気持ちをグロリオサで伝えます。燃えるような鮮やかな花姿が相手を勇気づけることに由来するといわれています。



バラ
花言葉 「愛」

バラは「花の女王」とも呼ばれ、男女ともに好まれる花の1つです。花色が豊富で、色ごとにも違う花言葉をもっているため、贈る相手のイメージに合わせた花束を作りやすいです。ただし、黄色のバラは「嫉妬」、黒赤色のバラは「憎悪」といった花言葉がつけられており、送別会には適さないので注意してください。



ネリネ
花言葉 「また逢う日まで」

ネリネはダイヤモンドリリーとも呼ばれるヒガンバナ科の花です。ヒガンバナと聞くと、有毒かと思いますが、毒はないので安心してください。「また逢う日まで」という花言葉は送別会の花束にぴったり。特にピンクの花は、かわいらしいイメージの花束を仕上げたいときにおすすめです。

花束のポイント

① 送別会に渡す花束は3,000～10,000円が相場です。勤続年数と会社への貢献度によって金額を決めましょう。何人かのグループでプレゼントする場合は、一人あたり500～1,000円程度にすると負担がなく準備ができます。

また、花の種類によっても価格が違うので、金額と入れてほしい花を花屋さんに伝えると、イメージどおりの花束を作ってもらうことができます。

② 花束を用意するときは、当日ではなく、ぜひ予約を。3月は送別会が多い時期です。送別会の前にお花屋さんに寄ってから、と思っていると意外と混んでいて、間に合わなくなってしまうと大変です。

③ メッセージカードを添えます。面と向かっては伝えづらい、感謝の気持ちを、カードにのせて贈ります。

おつかれ
さまでした!

