



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)

こどもの日 プレゼント

締め切り
せまる!

2024年 郵愛



5月5日の端午の節句にちなんだ毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンは
まだまだ実施中です。みなさまからのたくさんのご応募お待ちしております。



A賞

ニンテンドースイッチ (Nintendo Switch)

2022年11月以降パッケージサイズ ※カラーは選択できません

2名様



B賞

となりのトトロ バスタオル (綿100%)

3名様



C賞

ミッキーマウス
ハンドタオル3枚セット (綿100%)

5名様



※賞品のイラストはイメージです。

■ 応募方法

ご希望の方はハガキに以下をご記入のうえご応募ください。

①組合員氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤会社名 ⑥ご希望の賞品名
⑦「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いいたします。

■ 応募先

株式会社 郵愛 郵愛だより「こどもの日プレゼント」係

〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

株式会社 郵愛 郵愛だより「こどもの日プレゼント」係

■ 応募締切

2024年4月15日(月)必着

■ 発表

A、B賞に当選の方のみ発表します。

(その他の賞品は発送をもってかえさせていただきます)

■ お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。

また、お申込みいただきましたみなさまの個人情報は
郵愛商品の利用勧奨にのみ活用させていただきます。

多数のご応募
お待ちしております





肝臓の病気

肝臓には痛みなどを感じる神経がありません

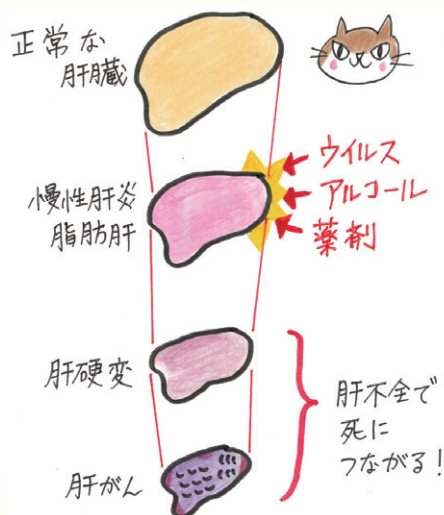
人体最大の臓器、肝臓は沈黙の臓器といわれます。現状では何らかの症状が表れて肝臓の病気が発見されるのではなく、ほかの病気の検査や検診などで見つかることが大半です。



肝機能障害を引き起こす原因

肝臓には、私たちの体に欠かせない重要な働きがいくつかあり、その働きは大きく3つに分けることができます。1つは「代謝」といって、食べものからとった栄養素を体で使えるかたちに変えたり、貯蔵、供給したりする働きです。2つ目はアルコールや薬、有害物質などを分解して無毒化する働き、3つ目は腸内での消化吸収に必要な胆汁という消化液をつくる働きです。

これらの肝機能が障害を受ける病気、すなわち肝臓病をおもな原因別に見てみると、ウイルス性のもの、アルコール性のもの、薬剤性のものなどがあります。



病状の経過によって3つに分類される「肝炎」

肝臓病の多くは、ウイルス感染やアルコール、薬物などにより肝細胞が破壊される肝炎です。肝炎を病状の経過や進行具合によって分類すると、「急性肝炎」「慢性肝炎」「劇症肝炎」の3つに分けることができます。

急性肝炎

肝炎の初期段階で急性に発症しますが、原因となるウイルスや薬物などが短期間で排除され、肝細胞の破壊も短期間で終息します。

慢性肝炎

原因となるウイルスや薬物が排除されず、肝炎が6ヵ月以上にわたって持続(慢性化)するものをいいます。ただし、肝炎の種類によっては症状がないまま進行し、気づいたときには慢性化していたという場合もあります。

劇症肝炎

急性肝炎が短期間で急激に悪化した状態をいいます。重症の場合は昏睡に陥り、死に至ることもあります。

肝臓病なぜ怖い? 自覚症状のないまま進行

肝臓には痛みなどを感じる神経がないため、障害を受けても肝臓そのものは自覚症状を現しません。何らかの症状が現れたときには、かなり病状が進んでおり、治療には長い時間を要することになります。

完全に肝硬変の状態になると、もとの健康な状態の肝臓に戻ることは極めて難しく、病状が進行すると肝臓がんに移行したり、肝不全で命を落としたりすることもあります。

生活習慣が招く肝臓病

お酒の飲みすぎによる「アルコール性肝障害」は急激に起こるものではありません。しかし、多量の飲酒を長年続けていると、飲んだ量に比例して肝臓は障害を受けます。

また、食べすぎや運動不足がもたらす「脂肪肝」にも要注意です。お酒を飲まない人でも過食や肥満、運動不足などが原因で脂肪肝になり肝炎を発症するケースがあります。

肝臓病を予防・改善するために

アルコール性肝障害や脂肪肝には、生活習慣に潜むいくつかの危険因子がわかっています。つまり、ウイルス性肝炎などとは違って、自らの意思で発症を予防できるということです。

飲酒は適量を守り、過食をしない。動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとります。適度な運動を習慣にすることも大事です。



新型コロナウイルスの「5類」移行後、初めてのお花見シーズンを迎える、2024年春。

この冬は、全国的に寒気の流れ込みが弱い時期が続き、暖冬の傾向で、3月、4月の気温も平年並みか平年より高くなる場所が多いため、桜の開花は全国的に早くなるようです。そのため、すでに桜が開花した地域もあるかと思います。

お花見を楽しくする8選

桜の美しい公園を散策しながら楽しんだり、ベンチに座ってお弁当を広げて楽しんだりといったカジュアルなお花見から、お酒を飲みながら一緒に盛り上がるお花見まで、お花見を楽しむための情報を紹介します。

1 必要以上に場所を確保しないこと

基本的に場所取りの方法としては、レジャーシートを広げて確保するのが一般的です。このときの注意点の1つは、必要以上に場所を確保しないことです。

必要なスペースを確保したら、それで終わりではありません。ほとんどの会場では、最近では誰かがその場にいないければ、警備員さんが容赦なくブルーシートを片付けてしまう場所もあります。そのためにも誰かが必ず留守番するようにします。

必ず開催場所のルールを確認してから場所取りをするようにしましょう。

2 桜の木から少し離れた場所

お花見の場所として木のすぐ下は根の通気を妨げてしまいますし、デコボコしていて安定しないので、少し離れた位置が良いです。

3 トイレやごみ収集所から遠すぎず近すぎない場所

衛生面や雰囲気、利便性から考えると、お花見用に設置されたトイレとごみ収集所からは、遠すぎず、近すぎずの場所がおすすめです。さらに、近くに屋台や、いざというときに雨宿りできる休憩舎があると安心です。

4 お手拭きは必須

お花見は焼き鳥、唐揚げなど片手でつまんで食べる食材が多くなりますのでウェットティッシュは必須アイテムです。グループの場合は、大きなボトルケース型を購入しておきます。

5 防寒対策をしっかりする

お花見の季節は気候がまだまだ不安定なため、暖かい服装の準備をします。

特に夜桜の場合は冷え込むため、ストールやひざ掛けなどがあればより安心です。また、立ったり座ったりするので、ストレッチの利いたパンツのような動きやすい服装が理想です。汚れにくい素材や、多少汚れても差しさわりのない恰好で参加します。

6 モラルのある行動を

お酒がはいると、ついつい周りへの配慮を忘れがちになります。そこでトラブルを起こしてしまつては元も子もありませんが、最低限社会人として恥ずかしくない振る舞いを忘れないようにしましょう。大きな声で会社の情報を話したり、隣のグループを無理やり誘ったりといった行動にはくれぐれも注意し、モラルある行動を意識します。

7 花粉対策を忘れずに

お花見シーズンと花粉シーズンは、同じ頃にピークを迎えるので、花粉症への対策も重要です。花粉症の人はマスクをして参加することも多いと思います。風の強い日は、特にたくさんの花粉が飛散するため、出来るだけの対策はしておきます。

8 後片付けも気を抜かずに

後片付けはしっかりとします。持ち帰り有無にかかわらず「一般ごみ・ビン・缶・ペットボトル」の4種類で袋への分別は必須なので、ゴミ袋をお忘れなく。

「朝ウォーキング」は健康への効果が抜群!



「朝ウォーキング」は、乱れてしまった体内時計をリセットして規則正しい生活にすることができます。



自律神経を整え、心身をリフレッシュ!

自律神経は血管をはじめ、様々な内臓器官、呼吸器官、消化器官などを調整する神経です。

自律神経は、睡眠などリラックスしている時は副交感神経になり、活動している時は交感神経が優位な状態です。朝、太陽の光を浴びることで副交感神経から交感神経が切り替えられバランスが整うので、心身をリフレッシュできます。



ウォーキングで血行促進

ウォーキングで血行が促進され、体に溜まった老廃物が排出され、むくみや肌のくすみ解消されます。また、血流が良くなるために代謝がアップし、ターンオーバーが正常化し、肌トラブルの解消にも役立ちます。さらに、「朝ウォーキング」で日光を浴びると、骨を丈夫にするビタミンDも生成されます。



セロトニンの分泌でストレスを軽減

日光を20～30分程度浴びると『幸せホルモン』と言われるセロトニンの分泌が促進され、精神の安心や安定感をもたらします。

セロトニンは、ストレスなどに対して効力がありますので、日々の仕事や人間関係などで溜まったストレスの解消に効果的です。



夜も質の良い睡眠ができる

質の良い睡眠には、メラトニンという自然な眠りを誘う『睡眠ホルモン』の分泌が重要です。朝ウォーキングで太陽の光を浴びてから14～16時間ほどでメラトニンが分泌されるため、「朝ウォーキング」で日光を浴びることで睡眠時の質が向上します。

2024年もJP労組の
団体扱自動車保険は

30%割引

同居のご家族のお車もまとめて
契約するとさらに保険料が割引に!

大切なご家族が自動車事故を起こしてしまったら、どうしますか?



こんな時、三井住友海上の
「ドライブレコーダー付き自動車保険」
なら万が一の時に保険会社とつながって安心!

**自動通報^(注)・通話機能で
オペレータがサポート!**
(注) 通信状況や衝撃の程度等によっては、事故の場合でも自動通報されない場合があります。

**自動送信される録画映像を
事故対応に活用!**

保険料はどれくらい
安くなるのかな?

スマートフォン・パソコンでお見積りすると、団体割引30%がない一般契約の保険料と比べられます。

株郵愛ホームページ <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>
「インターネット新規見積サービス」はこちらから



三井住友海上カスタマーセンター「新規サポートデスク」

■今すぐお電話ください。

0120-189-282

ご利用時間：月～金 9:00～18:00
／土曜日 9:00～17:00 (日祝・年末年始休)

自動車保険の申込みには、現在ご加入の自動車保険証券や車検証等が必要となりますので、ご準備のうえ、お電話ください。