



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)

## 7月の安全運転のポイント

近年は、これまで経験したことのないような大雨や強風などの異常気象に見舞われることが少なくありません。そのため水没事故や横転事故も発生しています。そこで今回は、異常気象時における対処の仕方をまとめてみました。



### 走行中に強風に見舞われた時

強風時は、ハンドルをとられ車が流されやすくなります。特に強い横風や突風に見舞われた時には、横転することがありますので、暴風警報や強風注意報が出された時は、できるだけ運転を控えるようにしましょう。

万一、走行中に強風に見舞われた時は、特に次の点に留意しましょう。

- ▶ 気象庁によれば、風速20メートル以上になると「通常で運転するのが困難になる」とされています。風速20メートル以上になると「細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く」とされています。窓の外を見て、このような状況に近づいていると感じられる時は、速度を十分に落として走行しましょう。
- ▶ 強風に車が流された時、ハンドルを切り返したり急ブレーキを踏むと、かえって危険な事態を招きますので、しっかりハンドルを握って車の態勢を立て直しましょう。
- ▶ 強風時は飛来物が視界を遮ることがありますが、あわてずに、前方の状況をしっかりとみて走行しましょう。



### ゲリラ豪雨に遭遇した時

ゲリラ豪雨は予測が難しいといわれています。万一走行中にゲリラ豪雨に遭遇した時は、次のような措置をとりましょう。

- ▶ 速度を落としワイパーを最速にしましょう。
- ▶ 先行車がある時は車間距離を十分にとりましょう。
- ▶ ワイパーを最速にしても雨滴が拭えない場合には、安全な場所にいったん待避して豪雨が収まるのを待ちましょう。
- ▶ アンダーパス(路面を掘り下げて交差道路の下をくぐる形状の道路)やすり鉢状の道路は冠水するおそれがありますので、冠水している時はもちろんのこと、冠水しているかどうかがよくわからない時も通行することは避け、迂回しましょう。
- ▶ 河川の近くを走行すると、河川の氾濫に巻き込まれる危険がありますので、速やかに高台など安全な場所に避難しましょう。



### 冠水場所で水没しそうになった時

急な増水などにより回避が間に合わず、冠水場所に進入して立往生し水没しそうになった時は、あわててしまうと水深の深い場所に足を取られるなどの危険がありますので、ゆっくりと足で水深を測りながら退避するようにしましょう。

万一、ドアが開かなくなり、電動の窓ガラスもエンジンの停止により開かなくなってしまったときは、次の措置をとりましょう。

- ▶ 自動車専用の脱出用ハンマーを携行している場合は、窓ガラスを割って脱出しましょう。
- ▶ 脱出用ハンマーを携行していない場合は、車内への浸水により内と外の水压差が小さくなるとドアが開くようになりますので、落ち着いてドアが開くタイミングを待ってから脱出しましょう。
- ▶ 冠水した車はエンジンをかけると車両火災が発生するおそれがありますので、水が引いても無理に車を動かそうとはせず、専門業者に安全に処理してもらうようにしましょう。



# 医療共済「マイガード」 〈年金払介護コース〉を新設します！

介護が社会問題化している中、組合員様の介護に関する経済的お悩みの軽減を目的として、医療共済「マイガード」に〈年金払介護コース〉を新設します。

## ①介護を取り巻く環境

### 要介護・要支援対象者の増加

- 💡 65歳以上の高齢者は増加の一途を辿り、2042年には3,878万人とピークを迎え、将来の人口推計では、**3人に1人が65歳以上**となることが予想されています。
- 💡 **現時点で65歳以上の約20%は要介護・要支援と認定されており、「仕事と親世代の介護の両立」**が年々、社会課題化しています。
- 💡 公的介護保険制度の財政逼迫を背景に、**介護保険料は年々引上げ**がされています。また、2018年度からは公的介護保険の**費用負担が最大3割まで引上げ**られ、今後も需給対象者の負担は大きくなることが予想されています。

### 公的介護給付と保険料の推移

| 事業運営期間 | 給付(総費用額)                                        | 保険料                          | 介護報酬の改定率                      |
|--------|-------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 第一期    | 2000年度 3.6兆円<br>2001年度 4.6兆円<br>2002年度 5.2兆円    | 2,911円<br>(全国平均)             |                               |
| 第二期    | 2003年度 5.7兆円<br>2004年度 6.2兆円<br>2005年度 6.4兆円    | 3,293円<br>(全国平均)             | H15年改定▲2.3%<br>H17年改定▲1.9%    |
| 第六期    | 2015年度 10.1兆円<br>2016年度 10.4兆円<br>2017年度 10.8兆円 | 5,514円<br>(全国平均)             | H27年改定▲2.27%<br>H29年改定 +1.14% |
|        | 2020年度<br>2025年度                                | 6,771円(全国平均)<br>8,165円(全国平均) |                               |

【出典】(公財)生命保険文化センター「平成28年度 生活保障に関する調査」

介護に関する**毎月の自己負担額は平均8.3万円**。また、**介護期間は全体の約64%が3年以上・平均61.1ヶ月**であるため、**長期にわたる介護費用に備えた資金準備があると安心です。**

## ②〈年金払介護コース〉

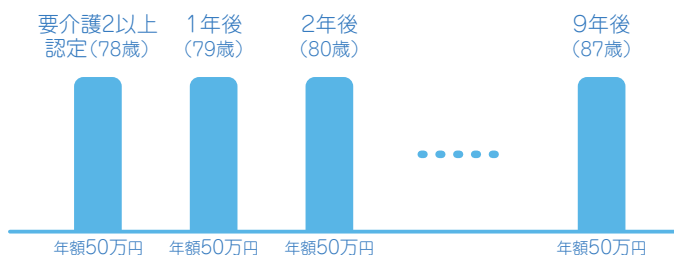
### 長期にわたる充実した補償

要介護状態(公的介護保険制度に基づく**要介護2以上**に該当)が継続する限り、最大10年にわたって、毎年定額の保険金をお支払いします。

### 保険金のお支払い例

- ・契約型:50万円型(年1回)
- ・てん補期間:10年

2025年2月1日に「要介護2」と認定  
1回目の保険金支払基準日:2025年2月1日



契約型:50万円の場合、**最大500万円の保険金**をお受け取り可能。  
途中で亡くなられた場合、保険金のお支払いは終了。  
**要介護2以上の認定を受けたとき以降の掛金負担は不要**となります。

### ③掛金

#### 〈年金払介護コース〉の性別・年齢群別・月額

〈医療コース〉と同様の**40.8%引を適用し、加入しやすい掛金を実現しました。**  
被保険者の加入年齢\*は満40歳～満74歳まで、更新年齢は満84歳までです。

※加入者(契約者)ではなく、被保険者(保険の対象となる方)の年齢となります。年齢は2024年4月1日現在の満年齢を指します。

| 掛金表・月額                           |        |        |
|----------------------------------|--------|--------|
| 契約型:30万円型<br>(10年間で最大300万円のお支払い) |        |        |
| 被保険者年齢群                          | 男性     | 女性     |
| 40～44                            | 60円    | 50円    |
| 45～49                            | 70円    | 60円    |
| 50～54                            | 90円    | 80円    |
| 55～59                            | 130円   | 120円   |
| 60～64                            | 270円   | 250円   |
| 65～69                            | 680円   | 830円   |
| 70～74                            | 1,300円 | 1,860円 |
| 75～79                            | 2,880円 | 4,280円 |
| 80～84                            | 5,060円 | 8,000円 |

| 掛金表・月額                           |        |         |
|----------------------------------|--------|---------|
| 契約型:50万円型<br>(10年間で最大500万円のお支払い) |        |         |
| 被保険者年齢群                          | 男性     | 女性      |
| 40～44                            | 90円    | 90円     |
| 45～49                            | 110円   | 100円    |
| 50～54                            | 150円   | 140円    |
| 55～59                            | 210円   | 200円    |
| 60～64                            | 440円   | 420円    |
| 65～69                            | 1,130円 | 1,380円  |
| 70～74                            | 2,160円 | 3,100円  |
| 75～79                            | 4,790円 | 7,140円  |
| 80～84                            | 8,430円 | 13,330円 |

40～44 新規加入が可能な被保険者の対象年齢群

### ④健康状態告知ご質問事項

| 〈年金払介護コース〉健康状態告知ご質問事項 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 質問1                   | <p>今までに「がん*1」または「上皮内がん*2」と診断されたこと、または「公的介護保険の要介護・要支援の認定申請等*3」をしたことは<b>ありません</b>。</p> <p>*1 悪性新生物、癌、悪性しゅよう、肉腫、白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫<br/>*2 上皮内新生物、上皮内癌、CIS、CIN3、子宮頸部の高度異形成<br/>*3 認知症・軽度認知障害(MCI)もしくはそれらの疑いにより医師の診察・検査・治療・投薬を受けたことを含む</p>                                                                                        |   |                                                                                                                              |
| 質問2                   | <p><b>告知日(ご記入日)</b>現在、病気やケガで入院中、または入院が手術を<b>すすめられておらず</b>、日常生活の所定の動作等*4において他の方の介助または補助具を<b>必要としておりません</b>。</p> <p>*4 歩行、食事、排せつ、入浴、衣服の着替え、店での買い物、公共の交通機関の利用</p>                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                              |
| 質問3                   | <p><b>告知日(ご記入日)</b>より<b>過去2年以内に</b></p> <p>①病気やケガで入院をしたこと、または手術を受けたことはありません。または</p> <p>②下表の病気であると医師から<b>診断されたこと</b>はありません。</p> <table border="1"> <tr> <td>表</td> <td> <p>●肝硬変●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)●脳しゅよう●心筋梗塞●心筋症●心不全●心房細動●うつ病●双極性障害(躁うつ病)●統合失調症●アルコール依存症●パーキンソン病●アルツハイマー病●レビー小体病●前頭側頭葉変性症●ピック症</p> </td> </tr> </table> | 表 | <p>●肝硬変●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)●脳しゅよう●心筋梗塞●心筋症●心不全●心房細動●うつ病●双極性障害(躁うつ病)●統合失調症●アルコール依存症●パーキンソン病●アルツハイマー病●レビー小体病●前頭側頭葉変性症●ピック症</p> |
| 表                     | <p>●肝硬変●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)●脳しゅよう●心筋梗塞●心筋症●心不全●心房細動●うつ病●双極性障害(躁うつ病)●統合失調症●アルコール依存症●パーキンソン病●アルツハイマー病●レビー小体病●前頭側頭葉変性症●ピック症</p>                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                              |



全て「はい」の方は  
ご加入いただけます。



締切

2024年10月1日補償開始の場合、締切は2024年8月10日(Web申し込みは8/10 24時まで)です。以降、毎月10日締め、翌々月1日が加入日(補償開始)となります。

詳しくは、7月中旬に発送するDMIに封入されるパンフレットでご確認ください。

# 「歯周病」の予防に効果的な方法は？

「歯周病」は、口内だけでなく、全身の健康にも影響する恐ろしい病気です。日本人の「歯周病」もしくは予備軍の人は、40歳以上で約8割もいると言われています。これほど多くの方がリスクを抱えている「歯周病」予防に効果的な方法をご紹介します。



## 「歯周病」予防には毎日の歯磨きが重要！

「歯周病」の原因は、磨き残しや間違った歯磨きで、口の中に蓄積したプラーク(歯垢)です。

プラークは、細菌が集まって歯の表面に形成したデンタルバイオフィルムと呼ばれる集合体で、ヌルヌルした形状をしており、歯と歯の間や、歯と歯茎の間にねっとり付着するので、口をゆすいだくらいでは除去できません。

プラークは、例えるなら『生きた細菌』で、放置すると口の中でどんどん繁殖して、歯茎に炎症を起こすなどのトラブルにつながります。さらに、プラークには細菌が多く含まれ、それらがバリアの役割をして口の中の防御作用を弱めてしまうこともあります。

つまり、プラークをしっかりと除去しないと細菌が増えていくため、薬剤などで口の中を綺麗にしようとしても、その効果が十分に発揮されません。

そのためには、正しく丁寧な歯磨き方法でプラークを取り除き、口内の環境を清潔に保つプラークコントロールがとても大切です。



## 歯磨きのタイミングも重要です。

歯を磨くタイミングとしては、毎食後が基本ですが、毎食後、しっかり歯磨きするのは難しいですね。そこで、せめて一日1回、寝る前の歯磨きはプラークコントロールを意識し、念入りに行います。

なぜ眠る前のブラッシングが重要かと言うと、就寝中は唾液の分泌量が減るため、口内の細菌が繁殖しやすい環境になってしまうからです。もしも食べかすやプラークが残っていたら、たちまち口の中が細菌だらけになり、虫歯はもちろん、歯周病になる確立が高まってしまいます。



## プラークを除去する歯磨きのポイントは？

プラークコントロールは、単に歯磨きをしているだけでは十分ではありません。ポイントは、歯周ポケットを意識した磨き方です。

歯周ポケットとは、歯と歯茎の間にある歯肉溝(しにくこう)という溝が炎症を起こして深くなったものを言い、歯周ポケットの中まで綺麗に磨くには、歯と歯茎の間に『歯ブラシを45度の角度』であて、小刻みにブラッシングする『バス法』という磨き方が有効です。ただし、汚れをしっかりと取り除こうとするあまりに力を入れすぎると、かえって歯茎を傷つけてしまいます。そのため、軽い力で細かく揺らして歯ブラシの先を歯周ポケットの奥まで届かせるイメージで磨きます。



## どれぐらいの時間をかけて歯磨きすればいい？

歯を磨いている時間は、少なくとも3分間、できれば5分ほどかけて磨くのが歯周病予防に効果的です。とくに、『歯茎に赤いところがある』『歯茎から血が出る』『口臭がする』など、すでに歯周病の初期症状のある方は歯周病対策専用の医薬品を使い、歯ぐきをマッサージするように磨くことをおすすめします。



## オーラルケアアイテムとの相乗効果で歯周病を予防！

歯ブラシだけでは磨ききれない場所もあるので、活用すべきは、『歯間ブラシ』や『デンタルフロス』など専用のオーラルケアアイテムです。それらを使うコツは、歯茎の少し奥の方までしっかり歯間ブラシやフロスを通し、歯の間のプラークをこそぎ落とすことです。



こうした歯磨き方法やオーラルケアアイテムの活用に加え、3カ月に一度程度の歯科検診を受ければ、歯周病対策は完璧です。