



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)

クリスマス プレゼント 2024年 郵愛

今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。
みなさまのご応募をお待ちしております。



A賞 エアウィーヴ枕 (ピロースタANDARD)

抜群の通気性で睡眠の質を高めます。高さ硬さ調整が可能。

2名様



B賞 サロニア スームスシャインドライヤー

驚きの速乾力。大風量と低温風でのマイナスイオンでツヤ髪を叶える。

3名様



C賞 ちいかわ×アウトドアプロダクツ ペンケース

持ち手つきで可愛いロールポストン型のペンケース。

5名様



※権利の都合上、商品の実際の画像は掲載できません。
イメージのイラストにてご確認ください。

※諸事情により一部賞品が変更となる事もあります。



多数のご応募
お待ちしております!



ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名(フリガナ)
- ②郵便番号
- ③住所
- ④年齢
- ⑤会社名
- ⑥ご希望商品名
- ⑦「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2024年12月13日(金) 必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。
※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。

11月の 安全運転のポイント

運転経験が長くなるにつれて、いつのまにか自分では意識していない運転のクセが身についてしまっていることがあります。クセの中には、事故につながりやすいものもあります。自分の運転を振り返り、危険なクセが身についていないかチェックしてみましょう。



バック時の危険なクセ

- ミラーやバックモニターだけを見てバックするクセがあると、ミラーやバックモニターの死角にいる歩行者などを見落とす危険があります。安全確認は目視で行うのが基本です。自分の目で確認することを忘れないようにしましょう。
- バックギアを入れてすぐにバックするクセがあると、後方の安全確認が不十分になるおそれがあります。バックギアに入れてからひと呼吸おいてバックする習慣をつけましょう。
- 駐車場などで車止めに後輪を当てて止まるのが習慣になり、後方を見ずにバックするクセがつくと、車止めのない場所で後方の障害物に衝突する危険があります。車止めがあると思わずに、後方確認を徹底しましょう。



下車時や駐停車時の危険なクセ

- 車から降りる時に、後方の確認をせず一気にドアを開けるクセがあると、後方から接近してきた二輪車などと衝突する危険があります。少しドアを開け、後方の安全を確認してからゆっくりと開けましょう。
- 短時間の駐車の時など、車から降りる際にパーキングブレーキをかけないクセがあると、駐車場所が傾斜している場合は自然発車する危険があります。見た目には平坦に見えても、実際には傾斜している場所は少なくありませんので、車から離れるときは、たとえ短い時間であっても、必ずパーキングブレーキをかける習慣をつけましょう。
- 短時間の駐車の時、エンジンをかけっぱなし(アイドリング)にするクセがあると、燃料を無駄に消費します。10分間のアイドリング(ニュートラルレンジ、エアコンOFFの場合)で、130cc程度の燃料を浪費するとされています(環境省「エコドライブ10のすすめ」)。また、不要なアイドリングは地球温暖化の要因ともなります。買い物や待ち合わせなどの短い駐停車でもエンジンを切るようにしましょう。





交差点走行時の危険なクセ

交差点接近時



前方の信号が黄色に変わると急加速して交差点に進入しようとするクセがあると、停止した前車に追突することや右折を開始した対向車と衝突するなどの危険があります。黄信号のときは、交差点に接近して停止位置で安全に停止できない場合以外は、交差点の手前で停止しなければなりません。信号が黄色に変わったときは、無理をせず交差点の手前で停止しましょう。

右折時



対向車の切れ目をねらって強引に右折をするクセがあると、対向車と衝突する危険があるだけでなく、横断歩行者や自転車を十分に確認する余裕がなくなり、見落としや発見の遅れが生じて事故につながる危険があります。右折するときは、対向車が途切れるのを待ってから、横断歩行者等の有無をしっかりと確認し、徐行して進行しましょう。

発進時



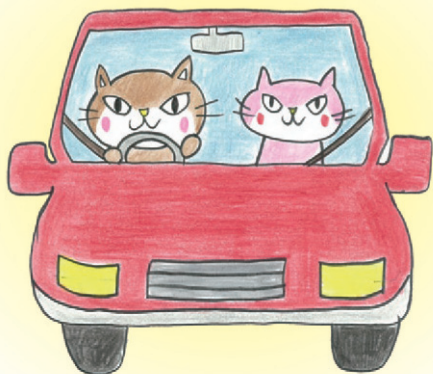
先頭車両で信号待ちをし、信号が青になると同時に発進するクセがあると、渡り遅れた歩行者や自転車と事故になる危険があります。特に高齢者の場合は歩く速度が遅く、青信号で渡りきれていない場合もあるため、発進する前に必ず横断歩道の状況を確認しましょう。並行して停止している車がいることで横断歩道の状況が確認しにくい場合は、並行停止車が発進するのを待ってから発進しましょう。

先頭車両ではない場合で信号待ちをしていて、信号が青になると同時に発進するクセがあると、まだ発進していない前車に追突する危険があります。特にワンボックスカーなどの運転席の高い車は、信号にだけ目が向いて、直前の車の動きを見落とすことがあります。青信号で発進していく時は、前車が発進したのを確認してから発進するようにしましょう。

見通しの悪い 交差点進入時



信号機のない見通しの悪い交差点で、いきなり交差車線に車の頭を出すクセがあると、交差道路を通行してくる車や自転車、歩行者と事故を起こす危険があります。見通しの悪い交差点で一時停止が義務づけられている場合は、必ず一時停止線で停止してから、安全が確認できる位置まで徐々に進行して再び停止して左右の安全確認を行いましょう。一時停止が義務づけられていない場合は、交差点の手前から徐行して進行し左右の安全確認を行いましょう。



冬に向けて 「快眠習慣」を 身につけましょう!



厚生労働省の国民健康・栄養調査(2019年)では、日本人の一日の平均睡眠時間は『6時間以上7時間未満』の割合が最も高いという結果が出ています。さらに、20歳以上の平均睡眠時間6時間未満は4割と言われ、睡眠不足が指摘されています。そこで今回は悪い睡眠習慣を改善し、快眠につながる就寝前のちょっとしたポイントをご紹介します。



寝る前の腹式呼吸。

寝る前に腹式呼吸やドローイングを取り入れると、全身がほぐれ、眠りやすい体になります。ドローイングとは体幹トレーニングの一種で、仰向けに寝て、『お腹をへこませたまま大きく呼吸する』というエクササイズです。ダイエットや腰痛防止にもつながるエクササイズです。



夕食は就寝2時間前までに済ませる。

夕食は寝る2時間以上前に済ませましょう。それ以降の時間の食事は、睡眠中も胃腸が働き続け、副交感神経が優位にならないため、リラックスして眠れません。

もし、就寝3時間前以降に食事をするときはできるだけ消化にいいものを選びます。



布団の上でストレッチ。

布団の上で、全身の関節をゆっくり伸ばすなどのストレッチをすることで、心身の緊張がほぐれ、副交感神経を優位に切り替えることができます。そのため、リラックス効果が得られ、入眠しやすくなると同時に、睡眠の質の向上につながります。



眠る前はパソコンやスマホを閉じる。

寝る前に、スマホやパソコンなどを見る人も多いと思いますが、スマホやパソコンからはブルーライトという光が出ています。寝る直前までスマホやパソコンなどのブルーライトを浴びていると、脳が休まらず、快眠の妨げになると言われます。



規則正しい生活リズム。

眠りから覚めたら、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。昼夜逆転の生活になっていたら見直してみましょう!



自分なりの睡眠スイッチをつくる。

睡眠スイッチとは、脳が眠るように認識するためのサインのことです。例えば、『アロマを炊いたら寝る時間』といったように、意識を睡眠に切り替える習慣をつくるよう心がけましょう!

睡眠は疲れをいやすだけでなく、筋肉などさまざまな部位が修復され、成長します。体の疲労回復や筋肉の成長のためにも快眠を導くための、ちょっとした習慣を心がけましょう!