



郵愛の年末年始の 営業（取扱）について

1 郵愛の営業時間（電話等のお取扱時間）

年内最終受付 2024年12月27日（金） 9時～17時
年初受付開始 2025年1月6日（月） 9時～17時

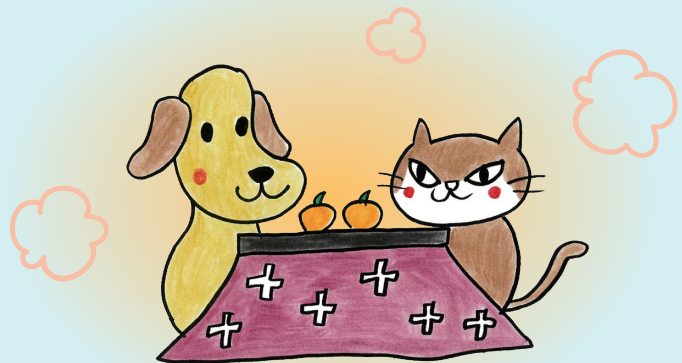
※12月28日（土）～1月5日（日）はお休みとさせていただきます。

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）

2 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先
三井住友海上火災「事故受付センター」
24時間365日受付

TEL 0120-258-365（通話無料）



3 三井住友海上カスタマーセンター（業務委託先）

「自動車総合デスク」（新規サポートデスク）
（自動車保険の新規契約・お見積り）

年内最終受付 2024年12月30日（月） 9時～18時
年初受付開始 2025年1月4日（土） 9時～17時

※1月5日（日）はお休みとさせていただきます。

TEL 0120-189-282（通話無料）

「契約内容変更デスク」
（自動車保険の契約内容変更）

年内最終受付 2024年12月30日（月） 9時～18時
年初受付開始 2025年1月4日（土） 9時～17時

※1月5日（日）も受け付けています。 9時～17時

TEL 0120-271-889（通話無料）

インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。

（「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。） <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

冬に流行する感染症の予防・対策 (インフルエンザ、ノロウイルス)

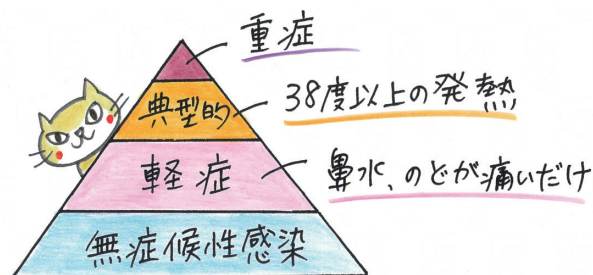
インフルエンザやノロウイルスなどかかると苦しくつらいため、特に気をつけておきたい、冬に流行する感染症。場合によっては合併症で命に関わるケースもあります。今回は感染症に対する予防法・対策をまとめました。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3つの型に分けられます。このうち、冬に流行する季節性のものは、A型とB型です。A型は大変異により数十年に一度大流行(パンデミック)を起こします。

インフルエンザの症状

典型的なインフルエンザでは、せきや頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道の症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠(けんたい)感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です



インフルエンザ予防

インフルエンザワクチンを接種すると、発症(症状発現)を約50~60%減少させる、重症化を防ぎ成人の入院を約70%減少させる、高齢者の死亡リスクを約80%減少させるといった報告があります。

ワクチン接種後、約2週間してからウイルスと闘う「抗体」ができ、最も効果が高くなるのは、予防接種をしてから1~2か月後です。

インフルエンザのピークがおおむね1月から2月ごろになりますので、11月末から12月の中旬ごろまでに予防接種を受けます。特に受験など大切な予定がある方は、その1~2か月前には済ませておくのが大切です。

インフルエンザの予防

マスクの着用

●人混みに出るときや せきが出るときなど

室内の湿度・温度

●湿度 50~70% 程度を保つ

●温度 20~25℃ 程度を保つ

生活習慣

●適度な運動 ●睡眠はしっかりと

●食事はバランスよく



インフルエンザを予防するために大切なのが「手洗い」です。手についたウイルスを除去するために有効です。また、予防には「マスクの着用」も効果的です。飛んでくる飛まつを防御でき、逆に自分がインフルエンザウイルスをまき散らすことも予防でき、周囲への感染を防ぐことができます。

ノロウイルス

ノロウイルス(感染性胃腸炎)は感染力がとても強く、流行期は11~3月です。

感染経路は主に2つ。1つは食べ物を介した感染で、特にノロウイルスをためやすい牡蠣(かき)による感染が多くなっています。もう1つは人から人への感染で、感染者が「吐いたもの」や「便」に触れた手を介して、ノロウイルスが口から体内に入ることによって感染します。感染を広げないためにも汚物をきちんと処理することが大切です。

症状と受診の目安

体内に増殖したノロウイルスを体外に排出しようとして強い吐き気やおう吐、下痢が起こります。多くの場合、1~2日で症状は治まり、自然に回復します。ただし、乳幼児や高齢者などの抵抗力が弱い人は、症状が長引くことがあります。

脱水がひどくなる前に受診!

- おう吐が半日～1日以上続く
- 乳幼児はぐったりしている場合



- 尿が半日以上出ない
- 尿の色が濃い
- 唇がカラカラに乾いている



**すぐに救急外来か
救急車**

家庭で対処するときは、下痢止めの薬を使わないでください。下痢止めの薬を使うと腸の動きが抑えられて、ウイルスが排出されにくくなって治りが遅くなります。

おう吐が治まり水分をとれるようになったら、脱水を防ぐために経口補水液やスポーツドリンクで水分や電解質を少量ずつこまめにとります。



合併症に要注意

肺炎との区別

肺炎は、肺に炎症を起こす病気です。症状がかぜとよく似ているため、気づかずに放置しているケースが多く、その結果、重症化することがあります。

しかし実際には、かぜと肺炎の症状には次のような違いがあります。

●かぜの場合

熱が出ても38℃未満のことが多く、3～4日ほどで症状が軽減していきます。かぜの多くは、鼻水、くしゃみ、のどの痛みなどを伴います。痰が出ても、多くは無色透明です。通常、かぜで息苦しさや胸の痛みは起こりません。

●肺炎の場合

38℃以上の発熱や強いせきが3～4日以上続いて、軽減しません。黄色や緑色のうみのような痰も出ます。これらの症状に加えて、息苦しさや胸の痛みなどが起こります。

ただし、高齢者や重い持病がある人は、体力や免疫機能が低下していることから、こうした肺炎の典型的な症状が出ないことがあります。「ハアハアと呼吸が浅く速い」「何となく元気がない」「体が異常にだるい」「食欲がない」といった症状も肺炎の可能性があるため、注意が必要です。

本人が体調の変化に気づいていないこともあるので、周りの人もいつもと違う様子を見逃さないようにしてください。



インフルエンザ?新型コロナ?どうする

新型コロナとインフルエンザが同時に流行した場合、政府は発熱など体調不良の時にどう受診すればよいか、考え方を示しています。

小学生以下の子どもや妊娠中の女性、基礎疾患のある人や高齢者といった重症化リスクのある人は、発熱外来やかかりつけ医を受診します。受診した医療機関で新型コロナウイルスとインフルエンザの検査を受け、治療薬の処方を受けるなどの対応をとります。

若い人など重症化リスクの低い人が発熱した際には、基本的に外出しないで自宅での検査と療養を勧める、としています。

熱が出た場合は、自宅で新型コロナの自己検査を行います。陽性であれば自治体の「健康フォローアップセンター」に連絡し自宅療養。陰性の場合、電話やオンライン、かかりつけ医などで診療を受けることになっています。薬は自宅に配送されて、薬剤師の服薬指導もオンラインで行われ自宅で療養となります。ただし、症状が強い時は、医療機関を受診することが勧められます。

「お歳暮(せいりぼ)」 の由来と、送る時期は？

12月の声を聞くと、「お歳暮」が思い浮かびますね。「お歳暮」は、今年1年お世話になった人に「1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願いします」の気持ちを込めた贈り物です。もともと「歳暮」は「年の暮れ」を表す言葉ですが、それが「贈り物」と結びついた理由に関しては諸説あります。今回はそのうちのいくつかをご紹介します！



年末訪問の手土産？

「お歳暮」の由来のひとつは、かつて、年の暮れになると日頃からお世話になっている人に感謝の気持ちを伝えた「歳暮回り」という行事です。その時に手土産を持参することが多かったことから、その贈り物が「お歳暮」と呼ばれるようになったと言われています。また、江戸時代の商売では掛け売りの風習があり、お盆(夏)や年末(冬)に半年分の精算をする習慣があったことから、精算をする時にお得意先へのお礼の意味を込めた手土産を持参するようになり、それが「お歳暮」の由来になったとも伝えられています。



「御霊祭(みたまさい)」 のおつまみ？

さらに他の説としては、日本には、もともとお正月にご先祖様の霊をお迎えする「御霊祭」にお供え物をする風習があり、「お歳暮」はそれに由来するという説もあります。そのお供え物として、他家に嫁いだ人や分家の人たちが、年末になると本家や実家にお神酒(みき)のおつまみになる「塩鮭」「するめ」「数の子」などを手渡しで持っていく風習があり、これが「お歳暮」のルーツになったとも伝えられます。そうした古来の風習が、明治時代以降、しだいに上司やお世話になった方への贈り物に変化し、現代のお歳暮の習慣が広まったと言われます。



贈る時期は地域によって異なる？

「お歳暮」を贈る時期は、基本的には年末ですが、地域によって若干異なっています。たとえば東日本では11月下旬～12月20日前後ですが、西日本では12月13日～20日前後と多少の違いがあります。お歳暮を贈る適切な時期は、「送り先の方」が住んでいる地域によって多少異なりますので、事前に確認することをおすすめします。

また、本来「お歳暮」は、直接訪問して手渡しするものでしたが、最近は百貨店やスーパーなどからの直送も増えています。とくにコロナ禍などの影響もあり、直接出向いて「お歳暮」を購入する件数は減っているようです。インターネットでも簡単に注文できるお店も多くなっていますので、そちらで「お歳暮」を頼まれる方も年々増えているようです。



さて今年の「お歳暮」は、
どんな人に、どんなものを、どんな方法で贈りますか？



よいお年をお迎えください

この1年間弊社に対しまして、
格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。
来るべき新年も全力で頑張りますので、
引き続きご愛顧をよろしくお願いいたします。