



株式会社 郵便

〒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)

冬場に急増「ヒートショック」

若い人も要注意

対策と救助方法

まだまだ寒い日が続き、湯船がこちよい季節ですが、入浴時の事故が急増するシーズンでもあります。急激な血圧の変動で意識障害や脳卒中などを引き起こす「ヒートショック」に細心の注意が必要です。

交通事故死者数の約3倍の推計も

ヒートショックとは、気温や室温の急激な変化で、血圧が上下に大きく変動することによって心筋梗塞(こうそく)、不整脈、脳梗塞の健康被害を起こすことがあります。

厚生労働省の人口動態統計によると、2023年に家や居住施設の浴槽で水死した65歳以上の高齢者は6,073人と、同年の全国の交通事故死者(2,678人)の実に約3倍です。

高齢者だけでなく若い人も

人間の体は冷えると血管が収縮し、血圧が上昇。その状態で熱々の風呂に入ると、収縮していた血管が拡張し、血圧は一気に下がります。この際、脳に血液を送る機能がうまく働かないと、気を失ってしまいます。調査の推計死者数のうち、約3千人は高齢者以外。失神して、おぼれてしまうのが一番危ないため、脳や心臓に既往症がないからといって『自分は大丈夫』とは思わないようにしましょう。

ヒートショックを防ぐには？

- ① 脱衣所、浴室への暖房器具設置や断熱改修
- ② お風呂のフタを開けて浴室を暖める
- ③ 食事や飲酒の直後は入浴を控える
- ④ 可能な限り1人での入浴は控え、同居家族がいれば声掛けを
- ⑤ 入浴前にコップ1杯の水か清涼飲料水を飲む
- ⑥ 湯温は41度以下に設定する
- ⑦ 若い人でもスマートフォンを見るなどして長風呂をする場合は注意



また、高い位置からシャワーでお湯を張ることで浴室を暖める効果がある。同居する高齢家族には一番風呂ではなく、浴室がより暖まった状態の「二番風呂」に入ってもらうのも対策になります。

ヒートショックの症状が出たら？

症状が出た場合、救急隊員と連携を取り速やかに対応するようにしましょう！

すぐに行う
対処法

- | | | |
|----------------|---|--------------|
| ① 温度が安定した場所へ移動 | → | 急な温度変化を避ける。 |
| ② 横になって休む | → | 血圧を安定させる。 |
| ③ 水分補給 | → | お茶や水を少しずつ摂る。 |
| ④ 衣服を調整 | → | 暖かく包み込む服を選ぶ。 |



2025年4月
補償

医療共済「マイガード」 新規加入・型変更受付中

型変更は更新の時期のみのため、お早目にお手続きください！

新規加入・
型変更の締切

DMが届いた65歳未満の未加入者、66歳以下の既加入者
→ **2025年2月10日24:00**までに『**加入(変更)WEBサイト**』でお手続きください
※67歳以上の既加入の方へは、従来通り、書面申込書をお送りしております
(書面申込書の締切は、**2025年2月10日弊社必着**)

2025年度 改定のポイント

- ポイント1** 割引率は**42.4%へ拡大!** 団体割引20%、損害率による割引28%を適用
- ポイント2** <医療コース>総合先進医療保険金へ移行
- ポイント3** 健康状態告知質問事項の一部文言改訂

年金払介護コース 2024年10月に<年金払介護コース>を新設しました

被保険者：JP共済生協組合員ご本人、配偶者、ご両親、お子様
加入年齢：満40歳から満74歳まで 更新年齢：満84歳まで(年齢基準日：2025年4月1日)

補償
内容

被保険者(保険の対象となる方)が、補償開始日以降初めて公的介護保険制度に基づく「**要介護2**」以上になった場合に、「認定の有効期間」の初日を基準に毎年1回、最大で10年間(10回)にわたり保険金をお支払いします

(年齢基準日:2025年4月1日)

年金払介護コース

掛金表・月額

契約型：30万円型(10年間で最大300万円のお支払い)

新規加入・更新	被保険者年齢群	男性	女性
	40歳～44歳	50円	50円
	45歳～49歳	60円	60円
	50歳～54歳	90円	80円
	55歳～59歳	120円	120円
	60歳～64歳	260円	250円
	65歳～69歳	660円	810円
更新のみ	70歳～74歳	1,260円	1,810円
	75歳～79歳	2,800円	4,170円
更新のみ	80歳～84歳	4,920円	7,780円

契約型：50万円型(10年間で最大500万円のお支払い)

新規加入・更新	被保険者年齢群	男性	女性
	40歳～44歳	90円	80円
	45歳～49歳	110円	100円
	50歳～54歳	150円	140円
	55歳～59歳	210円	190円
	60歳～64歳	430円	410円
	65歳～69歳	1,100円	1,340円
更新のみ	70歳～74歳	2,100円	3,010円
	75歳～79歳	4,660円	6,940円
更新のみ	80歳～84歳	8,210円	12,970円

●上記掛金は、42.4%の割引適用後の掛金です ●本契約は、掛け捨ての1年契約です ●契約者配当金および満期返れい金、解約返れい金はありません

医療コース

<年金払介護コース>新設に伴い、従来の医療共済「マイガード」を<医療コース>と名称変更いたしました

被保険者：JP共済生協組合員ご本人、配偶者、お子様、ご両親、**同居のお孫様**

加入年齢：満1歳から満74歳まで 更新年齢：満89歳まで(年齢基準日：2025年4月1日)

補償内容・補償金額(保険金額)表

補償内容	契約型	3,000円型	5,000円型	10,000円型
1 入院保険金 (病気・ケガ・がん)		入院1日につき 3,000円 (入院初日から180日限度)	入院1日につき 5,000円 (入院初日から180日限度)	入院1日につき 10,000円 (入院初日から180日限度)
2 入院保険金 (がん)		入院1日につき 3,000円 (入院初日から無制限)	入院1日につき 5,000円 (入院初日から無制限)	入院1日につき 10,000円 (入院初日から無制限)
3 手術保険金 (病気・ケガ・がん)	重大手術	12万円	重大手術 20万円	重大手術 40万円
	上記以外の手術	入院中以外(外来) 1.5万円 入院中 3万円	上記以外の手術 入院中以外(外来) 2.5万円 入院中 5万円	上記以外の手術 入院中以外(外来) 5万円 入院中 10万円
4 手術保険金 (がん)	手術の種類により	3・6・12万円	手術の種類により 5・10・20万円	手術の種類により 10・20・40万円
5 放射線治療保険金 (病気・ケガ・がん)		3万円	5万円	10万円
6 総合先進医療保険金 (病気・ケガ・がん)	保険期間内	200万円 限度	保険期間内 200万円 限度	保険期間内 300万円 限度
7 三大疾病・重度傷害保険金(一時金) (病気・ケガ・がん)		3万円	5万円	10万円
8 特定傷害保険金(一時金) (ケガ)		3万円	5万円	10万円
9 葬祭費用保険金 (病気・ケガ・がん)		30万円 限度(実費)	50万円 限度(実費)	100万円 限度(実費)
10 介護補償保険金(一時金) (介護) ※1回限り		10万円	15万円	20万円

(年齢基準日:2025年4月1日)

医療コース

掛金表・月額

新規加入・更新	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	1歳～4歳	450円	730円	1,430円
	5歳～9歳	390円	620円	1,210円
	10歳～14歳	380円	600円	1,160円
	15歳～19歳	400円	650円	1,290円
	20歳～24歳	480円	790円	1,540円
	25歳～29歳	490円	810円	1,610円
	30歳～34歳	540円	890円	1,760円
	35歳～39歳	590円	980円	1,940円
	40歳～44歳	690円	1,130円	2,230円
新規加入・更新	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	45歳～49歳	870円	1,430円	2,840円
	50歳～54歳	1,070円	1,760円	3,500円
	55歳～59歳	1,450円	2,410円	4,790円
	60歳～64歳	2,110円	3,490円	6,940円
	65歳～69歳	2,910円	4,810円	9,580円
	70歳～74歳	3,980円	6,600円	13,120円
更新のみ	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	75歳～79歳	5,280円	8,760円	17,330円
	80歳～84歳	7,110円	11,790円	23,250円
	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	85歳～89歳	9,060円	14,970円	29,200円

●上記掛金は、42.4%の割引適用後の掛金です ●2024年度から満89歳まで更新できるようになりました
●本契約は、掛け捨ての1年契約です ●契約者配当金および満期返れい金、解約返れい金はありません

下記質問がすべて「はい」の方のみ新規加入、増額の型変更ができます。

共通

年金払介護コース

医療コース

質問
1

今までに、下記のいずれもありません。

- ①「がん*1」または「上皮内がん*2」と診断されたこと
- ②「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

*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 *2 上皮内新生物、上皮内癌、CIS、CIN3、子宮頸部の高度異形成
*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

質問
2

告知日(ご記入日)現在、下記のいずれもありません。

- ①病気やケガで入院中、または入院か手術をすすめられている
- ②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必要としている

*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
※正常分娩に伴う入院・手術は本質問の対象外となります。

年金払介護コース

医療コース

質問
3

告知日(ご記入日)より過去2年以内に、下記のいずれもありません。

- 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
- ②下表の病気であると医師から診断されたこと*5

*5 今までに診断を受け、過去2年以内に治療(投薬の指示を含む)を受けた場合を含む

●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
●心臓病	●心臓細動	●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	

告知日(ご記入日)より過去1年以内に、病気で継続して10日以上入院をしたことがありません。

節分には、なぜ豆をまくの？

2月の節分には、「鬼は外、福は内」という掛け声と共に、豆(大豆など)をまくご家庭も多いのではないのでしょうか。2025年の節分は2月2日です。では、なぜこの日に豆をまくのでしょうか？その理由を簡単にご紹介します。



節分は年に4回ある？



節分とは、季節と季節の節目のことです。本来、立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分と呼ばれ、年に4回あります。旧暦では春が一年の始まりと考えられていたため、立春の前日の節分が、現在の大晦日のような行事として定着したと言われます。年賀状に立春や迎春などと書くのは、立春が元日だった頃のなごりです。

なぜ豆をまく？



古来、季節の変わり目には「邪気=鬼」が出るとされてきました。その邪気を、豆を投げて追い払う風習が豆まきです。炒った大豆が使うのは、大豆には穀物の霊が宿っていて、悪霊を寄せつけない不思議な力があると信じられていたためと言われます。目に見えない悪霊や災いが、鬼という見える姿に置き換わったことで、鬼が恐れている大豆を投げるようになったと伝えられています。このように、豆まきとは、邪気払いをするという意味が込められています。



豆まきの方法は？



豆まきの方法は地方によって異なりますが、『夜に鬼がやってくるので、豆まきの前に豆を柵に入れて神棚にお供えをする』『夜になったら窓や扉を開けて「鬼は外」と掛け声をかけながら豆を巻き、すぐに扉を閉める』というのが一般的です。最近の豆まきは、落ちていた豆を幼児が食べたりしないように小袋に入っているものを使うご家庭も増えています。