



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 2025年 郵愛

春ですね。4月にはゴールデンウィークが待っています。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんのステキな賞品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

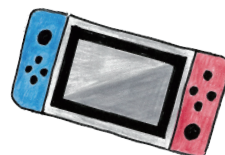


A賞

ニンテンドースイッチ 2名様

(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



B賞

**ロボキャッティ
フレンドリー ミィ**

3名様

かわいいネコ型ロボット。ダンスに逆立ち!? 色んなアクションが楽しめます。専用コントローラーでカンタンに操作でき、行動パターンを記録するプログラム機能搭載。



C賞

**ホイップる
「ちいかわ マカロンセット」 5名様**

人気キャラクター「ちいかわ」のかわいい6種類のマカロンアクセが作れるセット。作ったあとはカバンにつけて好きなキャラクターと一緒に出かけられます。



※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。

■ 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

2025年4月15日(火)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



3月
March

安全運転のポイント

交通事故は、1日の時間帯において均等に発生するわけではなく、発生しやすい時間帯があります。また、交通事故の発生件数が少ない場合でも、死亡事故につながりやすい時間帯もあります。そこで今回は、時間帯別交通事故の特徴と、特に注意したい時間帯における安全運転上の留意点をまとめてみました。

時間帯別交通事故の特徴

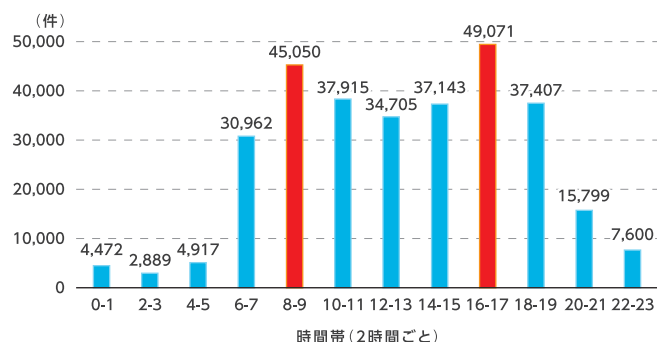
▶ 時間帯別交通事故発生状況

図1は、令和5年の時間帯別交通事故(人身事故)発生件数を示したのですが、8時～9時と16時～17時の2つのピークがあります。

8時～9時は通勤通学時間帯、16時～17時は薄暮の時間帯と重なり合っていると考えられます。

一方、22時～5時の深夜から早朝にかけては、かなり少なくなっており、交通量の減少が大きく関係していると考えられます。

図1 時間帯別交通事故件数（令和5年）

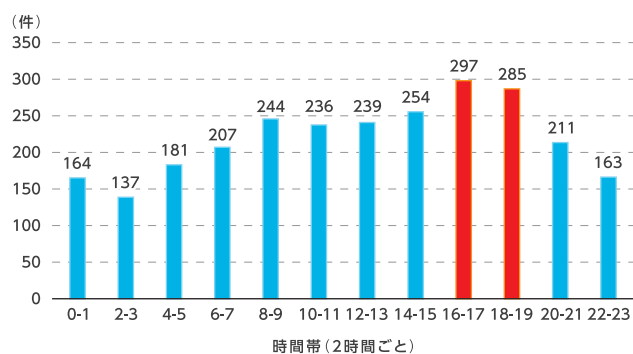


▶ 時間帯別死亡事故発生状況

図2は、令和5年の時間帯別死亡事故発生件数を示したのですが、16時～17時が最も多く、次いで18時～19時となっており、これは薄暮の時間帯と重なり合っていると考えられます。

一方、22時～5時の深夜から早朝にかけては、それ以外の時間帯よりは少なくなっているものの、図1ほどの大きな差はみられません。

図2 時間帯別死亡事故件数（令和5年）



▶ 時間帯別死亡事故率

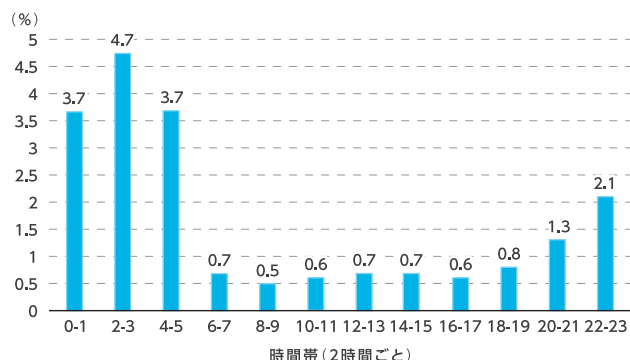
図3は、令和5年の交通事故100件当たりの死亡事故率を示したものです。

死亡事故率とは、交通事故件数に占める死亡事故件数の割合をいい、数値が高いほど死亡事故につながりやすいことを示しています。

図3と図1と比べると、ほぼ逆の形になっていることがわかります。

これは深夜から早朝は、交通事故件数は少ないものの、事故が起これば死亡事故につながりやすいことを示しています。

図3 時間帯別死亡事故率（令和5年）



通勤時間帯の走行上の留意点

通勤通学時間帯は、車、歩行者、自転車などの交通量が非常に増えるときです。

しかも、誰もが先を急ぐときでもありますので、特に歩行者の急な道路横断や自転車の急な進路変更などには注意しましょう。

また、通勤通学時間帯のバス停付近では、バスを降りた乗客がバスの前方から道路を横断して来たり、バスに乗り込もうとして対向車線側から歩行者が道路を横断してくることがあるため、無理にバスを追い越そうとはせず、バス停付近の状況をしっかりと確認しましょう。

薄暮時の走行上の留意点

薄暮時とは、日没時刻の前後1時間をいいますが、下校中の児童や生徒、買い物に行く人、勤め帰りの人などで、特に生活道路では交通量が増えるときです。

しかも、薄暮時はドライバーから歩行者が見えにくだけでなく、歩行者からも車が見えにくくなるため、早めにヘッドライトを点灯して歩行者や他車から見落とされないようにしましょう。

また、薄暮時はスーパーマーケットやコンビニエンスストア付近では、歩行者や自転車、車の出入りが多くなります。

そうした店舗のある道路を走行する際は、十分に速度を落とすとともに、左右両側の歩道などにもよく目を配り、横断してくる歩行者などがいないかどうかをしっかりと確認しましょう。

深夜から早朝の走行上の留意点

深夜から早朝の時間帯における事故件数は少ないものの、いったん事故が起これば死亡事故など重大事故につながりやすくなります。

その大きな要因の一つは、交通量が少ないことなどによるスピードの出し過ぎです。

また、深夜から早朝の時間帯は眠気に襲われやすく、居眠り運転や漫然運転に陥りやすくなります。

さらに、走行車両もトラックなどの大型車の比率が高くなるため、深夜から早朝の時間帯の走行はできるだけ避けるようにしましょう。

やむを得ない事情でこの時間帯に走行する場合は、速度計などをチェックしてスピードを出し過ぎないようにする、車間距離を十分にとる、眠気を感じたら直ちに安全な場所で休憩をとることなどを心がけましょう。

路上横臥者に注意

ろ じょうおう が しゃ

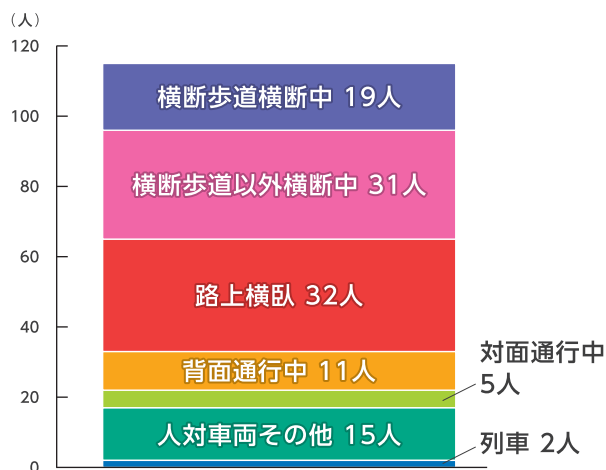
深夜は、路上横臥者(ろじょうおうがしゃ)にも注意が必要です。

路上横臥者とは、酒に酔うなどして路上に横たわっている人をいいますが、警察庁が公表した「令和6年上半期における交通死亡事故の発生状況」によると、令和6年上半期(1～6月)における夜間の65歳未満の事故類型別歩行中死者数については、「路上横臥」が最も多くなっています(図4)。

路上横臥者は、昼間であれば見分けられても、夜間は見分けにくいことがあります。

したがって、特に深夜に繁華街やその周辺を走行する際は、路上の状況にも十分に注意しましょう。

図4 夜間における65歳未満の事故類型別歩行中死者数
(第1・第2当事者)(令和6年6月末)





こころの不調が気になったら

♡ 環境の変化がストレスの原因になることも

これから来る春は、環境の変化が多い季節です。職場では、昇進・昇格や異動、転勤など、新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。プライベートでは、転居や子供の進学、育児などでもストレスが高くなる場合があります。

ストレスは“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。

♡ 自分の“ストレスサイン”に気づこう

自分がストレスを感じたとき、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいですか？

あなたのストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとったり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

ストレスによる主な症状（ストレスサイン）



体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

♡ 毎日できるセルフケアを取り入れよう

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。

1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

心身の健康を保つために、1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとりましょう。特に、毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。また、家族や親しい人などと食事のひとときを楽しむことがこころの栄養になります。

快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。

リラックスできる時間をつくろう

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。休日はスポーツをしたり、自然の中で散歩をするのもおすすめです。また、通勤時や会社内では、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上り下りして体を動かしましょう。