



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 2026年 郵愛

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
サウンドクロックAlarmo **2名様**

[Alarmo(アラーム)]はゲームの世界で目覚める不思議な目覚まし時計です。



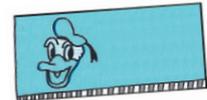
B賞 ちいかわ
むちゃうまスイーツバーづくり **3名様**

食べられるアイスバーやチョコバー、グミゼリーなどが作れます。



C賞 ドナルドダック
フェイスタオル3枚セット **5名様**

綿100%ふかふかで高速吸水の毛羽落ちが少ないタオルです



※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** 2026年4月15日(水)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月の安全運転のポイント

車の前後に特定の運転者であることを示す標識(運転者標識)を付けた車を表示自動車といいます。今回は、運転者標識の種類や表示自動車を保護する運転についてまとめてみました。

運転者標識の種類

運転者標識には、次のものがあります。

① 初心運転者標識

普通免許、準中型免許を受けてから1年未満の運転者が運転する車に表示する標識で、**表示義務**があります。ただし、準中型免許を受ける前に普通免許を取得し、かつ、準中型免許を受けた日の前に普通免許を受けていた期間が通算して2年以上である者などは除かれます。

② 高齢運転者標識

70歳以上の運転者が運転する車に表示する標識で、表示は**努力義務**となっています。



③ 聴覚障害者標識

周囲の音や声が聞こえにくいなどの聴覚障害のある運転者が運転する車に表示する標識で、**表示義務**があります。

④ 肢体不自由運転者標識

身体に障害があるなど肢体が不自由な運転者が運転する車に表示する標識で、表示は**努力義務**となっています。

⑤ 仮免許運転者標識

仮免許を受けた者が練習のために運転するときに表示する標識で、**表示義務**があります。

① 初心運転者標識



② 高齢運転者標識



③ 聴覚障害者標識



④ 肢体不自由運転者標識



⑤ 仮免許運転者標識

仮免許
練習中

表示自動車への保護義務

ドライバーには、表示自動車に対して幅寄せや割り込みをしてはならないことが**義務**づけられています。幅寄せや割り込みという運転行為は、状況によっては「妨害運転」（あおり運転）に該当しかねない危険な行為ですから、表示自動車だけでなく、他の車に対しても、幅寄せや割り込みをしないようにする必要があります。

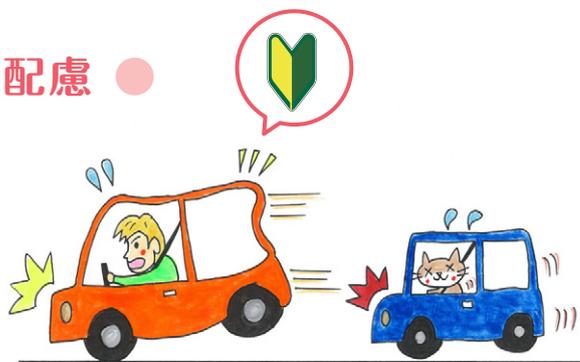
表示自動車への配慮

表示自動車のうち、標識の表示が**義務**づけられているのは「**初心運転者標識**」、「**聴覚障害者標識**」、「**仮免許運転者標識**」の3つです。

表示が義務づけられているということは、周囲の車も、表示自動車に対して特に配慮をした運転することが求められていると考えましょう。

● 初心運転者標識表示自動車への配慮 ●

初心運転者は、右折時のタイミングがうまくとれないことがあります。交差点で右折しようとしている初心運転者標識表示自動車があるときは、停止しても後続車に追突されるおそれなく、かつ、自車の左側から接近してくる二輪車などもない場合には、停止して初心運転者標識表示自動車を先に右折させてあげましょう。



● 聴覚障害者標識表示自動車への配慮 ●

聴覚障害者は音が聞こえにくいため、特に後方からサイレンを鳴らして接近してくる緊急自動車の発見が遅れたり、クラクションを鳴らしても、その音が聞こえず進路変更をしてることがあります（そのため、聴覚障害者標識表示自動車には特定後写鏡（ワイドミラーまたは補助ミラー）の装着が義務づけられています）。片側2車線の道路で隣接する車線の前方を聴覚障害者標識表示自動車が走行しているときは、自車に気づかず進路変更してくるかもしれないと考えて車間距離をとるとともに、追い抜きや追い越しはできるだけ控えましょう。

● 仮免許運転者標識表示自動車への配慮 ●

仮免許運転者標識を表示した車の多くは、自動車教習所の教習指導員が同乗しており、規制速度を守る、黄信号で停止する、横断歩道に横断しそうな歩行者がいるときは横断歩道の手前で停止するなど、交通ルールに従った安全運転の基本を実践しています。

仮免許運転者標識を表示した車が前を走っているとイライラするドライバーも見かけられますが、追い越しや追い抜きをしようと考えず、適切な車間距離をとって追従し、安全運転を心がけましょう。



「大腸がん」を予防する

生活習慣のポイントは?



「大腸がん」は生活習慣、中でも食生活と密接に関係している疾患です。今回は「大腸がん」を予防するため、継続すべき生活習慣のポイントをご紹介します。

朝起きたら コップ一杯の 水か牛乳を飲む

「大腸がん」の予防には、朝起きたらコップ一杯程度の水か白湯(さゆ)を飲むことが推奨されています。これにより、自然な排便が促され、大腸に有害物質が蓄積するのを防ぐ効果が期待できます。

また牛乳を飲んでも良いといわれ、牛乳に含まれるカルシウムが「大腸がん」の予防に効果的で、定期的に牛乳を飲むことで、「大腸がん」の発生率が30%程度減少するという研究結果もあります。

日中に 20~30分ほどの 日光浴や 散歩をする

「大腸がん」の予防には、日中20~30分ほど戸外で日光浴をしながら散歩やウォーキングをするのが良いといわれます。日光を浴びると体内でビタミンDが生成され、「大腸がん」のリスクを低減する効果があることが分かっています。

さらに、散歩やウォーキングなどの軽い運動は、腸の働きを促進し、便秘を予防し、免疫力を強化します。

野菜と果物を 一日200g以上 摂取する

「大腸がん」のリスク低減には、野菜と果物の十分な摂取が重要で、1日200g以上の野菜と果物を摂取することが望ましいといわれます。

特に緑黄色野菜(ブロッコリー、ニンジン、トマトなど)をはじめ、色が濃い野菜や果物は、抗酸化物質を豊富に含んでいるため、発がん物質を抑制する働きがあることが分かっています。

7時間前後の 睡眠を取る

バランスの良い食生活をして、適度な運動を取り入れていても睡眠が乱れていては、健康を維持していくことは難しいです。

睡眠時間が5時間以下の人は7時間前後の人と比べると、がんの発症リスクが40%上昇するといわれています。国際的な研究では、1日の睡眠時間が7時間前後だと発がんリスクが低減するという結果でした。

「大腸がん」のリスクを低減するには、毎日の生活を見直すことが大切です。今回ご紹介した内容は、すぐにでも実行できるものばかりです。「大腸がん」のリスクを低減する生活習慣を心がけましょう。