



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)

湿気
寒暖差

6月の「隠れ不調」からの体調管理

6月は紫陽花が咲きはじめ、心が落ち着く季節です。

その一方で、ジメジメとした湿気、急な気温変化、冷房との温度差で体調を崩しやすい時期でもあります。そんな6月を元気に乗り切るためのケアをご紹介します。

①自律神経の疲れに「足浴」

外の気温が高い一方で、電車内やオフィスの冷房はひんやりと感じる季節。

こうした急激な温度変化に対応するため、自律神経はフル稼働状態になり、知らぬ間に疲れをためてしまいます。その結果、不眠やめまい、集中力の低下、胃腸の不調といったさまざまな症状が出ます。

暑くなってくるとシャワーだけで済ませる方も多いと思いますが、おすすめは足浴です。膝元までをぬるめのお湯に8～10分ほどつけることで、全身の血行が促され、リラックス効果が得られます。専用の足浴バケツもあるので手軽に取り入れられますし、足元を温めることで眠りにも入りやすくなります。

③ミネラル不足からの「だるさ」

暑くなり汗をかく機会が増えますが、汗とともに失われるミネラルの中でも「マグネシウム」は心と体の健康にとってとても重要です。

マグネシウムはエネルギーや神経伝達、筋肉の働き、そして「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの合成にも関わっています。

不足すると、ATP(アデノシン三リン酸)という体内エネルギーの生成が滞って疲れやすさや集中力の低下、気分の落ち込みなどにつながる可能性があります。そのためには意識的にマグネシウムを補う必要があります。

②気象の変化には「耳マッサージ」

気象の変化に敏感な方には「耳マッサージ」がおすすめです。

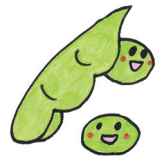
耳の血流を促すことで内耳のリンパ液の流れを良くし、めまい、頭痛、耳鳴りといった「気象病」の症状を和らげます。



- ① 耳を軽くつまみ、上下・左右それぞれに5秒間引っ張る
- ② 耳を横に引っ張りながら後ろに5回ゆっくり回す
- ③ 耳を包むように折りたたんで5秒キープ
- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後方に円を描くようにゆっくり5回回す

おすすめの食材

- ・枝豆(塩ゆでにするとビールのおつまみにも最適)
- ・大豆製品(豆腐・納豆)
- ・海藻類(わかめ・ひじきなど)
- ・ナッツ類(アーモンドやカシューナッツ)



夏のおつまみも、体に優しいものを選ぶことで、元気な毎日につながります

6月の安全運転のポイント

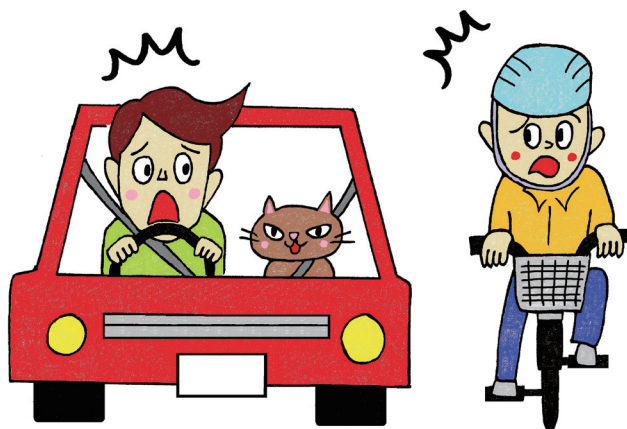
道路交通法の改正により、車が自転車等の右側を通過する際の交通ルールが新設され、令和8年4月1日より施行されました。そこで今回は、新設された自転車保護のための交通ルールの内容と自転車との事故を防止するための危険予測のポイントについてまとめました。

新設された交通ルールの内容

●自転車等の側方通過時の安全確保措置

自転車等（特定小型原動機付自転車及び軽車両をいい、自転車は軽車両に含まれます）との接触事故を防止するため、車は同一方向に進行している自転車等の右側を通過する際、その間隔に応じた安全な速度で進行しなければならないことが義務づけられました。これに違反すると、「歩行者等側方安全通過義務違反」となります。

なお、法令では、自転車等との間の十分な間隔、および間隔に応じた安全な速度について具体的な明示はなされていませんが、側方通過時の接触事故を防止するには、十分な間隔を「1.5メートル以上」、安全な速度を「徐行」（おおむね時速10キロ以下）と考えるのが望ましいでしょう。



●妨害運転に関わる特定違反の対象

自転車等の側方通過時に上記の違反をし、その行為が交通の危険を生じさせるおそれがある場合は、「妨害運転」が適用される特定の違反行為となり（右表参照）、3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金、違反点数は25点（欠格期間2年の免許取消し）という重い処分を受けることとなります。

自転車等はわずかな接触でも転倒して、重大な人身事故につながるおそれがあるため、その側方を通過するときは十分な慎重さが求められます。

妨害運転が適用される特定の違反行為（11類型）

- | | |
|----|-----------------|
| 1 | 通行区分違反 |
| 2 | 歩行者等側方安全通過義務違反 |
| 3 | 急ブレーキ禁止違反 |
| 4 | 車間距離保持違反 |
| 5 | 進路変更禁止違反 |
| 6 | 追越し違反 |
| 7 | 減光等義務違反 |
| 8 | 警音器使用制限違反 |
| 9 | 安全運転義務違反 |
| 10 | 最低速度違反（高速自動車国道） |
| 11 | 駐停車違反（高速自動車国道等） |

※赤字が、令和8年4月1日に追加される特定違反です。
（2026年3月20日時点で公布されている法令に基づき制作しています。）

自転車に対する危険予測のポイント

●単路では進路変更を予測する

車道の左端を走行する自転車は、前方に駐車車両などの障害物があるときや、道路の反対側にあるコンビニや病院、脇道へ入る場合などに、進路を変更することがあります。

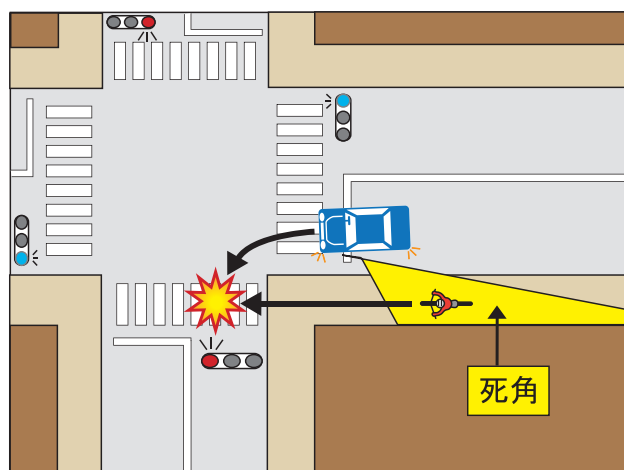
自転車に乗っている人が進路を変更するには、多くの場合、後方を振り向いて安全確認を行います。高齢者は加齢などにより後方を振り向く動作が難しく、そのまま進路変更することがあります。そのような可能性も念頭に置いて運転しましょう。

●交差点左折時は同じ方向からの横断を予測する

交差点で左折するとき、同じ方向から進行してくる自転車は死角に入りやすく、見落とすことで衝突するおそれがあります(右図参照)。交差点に接近するときは、車道の左端や歩道を走行する自転車がないかをあらかじめ確認し、その横断を予測しておきましょう。なお、交差点の右左折する際は徐行が義務づけられています。

●歩道を横切るときは自転車の進行を予測する

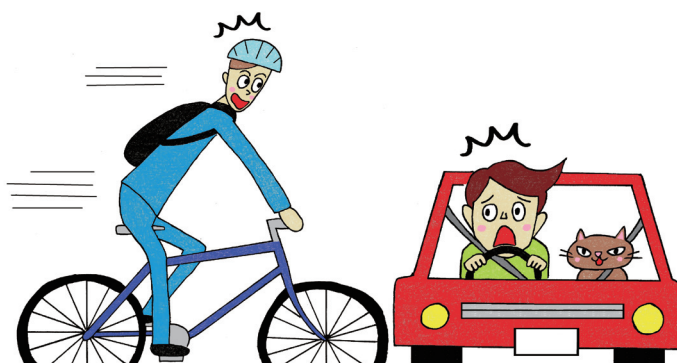
自転車は、13歳未満や70歳以上または一定の身体障害を有する人を除き、車道通行が原則ですが、実際には歩道を通行する自転車も少なくありません。したがって、コンビニやガソリンスタンドなどの道路外施設に出入りするため歩道を横切るときは、その手前で一時停止し(この一時停止は法令で義務づけられています)、自転車の有無を確認する必要があります。十分に注意しましょう。



●生活道路での飛び出しを予測する

生活道路には見通しの悪い場所が多く、そこから自転車が飛び出してくることがあります。小さな交差点を見逃さないようにするとともに、自転車の飛び出しを予測して速度を十分に抑えて走行しましょう。

また、一時停止の標識や標示のない場所でも左右の見通しがきかない場合には徐行が義務づけられています。必ず徐行しましょう。



(2026年3月20日時点で公布されている法令に基づき制作しています。)

[制作]MS&ADインターリスク総研株式会社 リスクマネジメント第二部 交通安全サポートグループ

部屋干しの「生乾き臭」を防ぐ、洗濯・乾燥の賢いコツ

梅雨の時期になると、洗濯物がなかなか乾かず、乾いたと思ったら嫌なにおいが……という経験はありませんか？この「生乾き臭」は、毎日の洗濯のちょっとした工夫で大幅に改善できます。においの原因を正しく知り、賢い洗濯・乾燥の習慣を身につけましょう。

①「生乾き臭」の正体は雑菌だった

生乾き臭の原因は、衣類に残った皮脂や汗をエサにして繁殖する「モラクセラ菌」などの雑菌です。この雑菌は、濡れた状態が長く続くほど増殖しやすく、特に湿度が高い梅雨時期は繁殖のスピードが上がります。国民生活センターの調査でも、洗濯後に乾くまでの時間が長いほど雑菌が増えやすいことが確認されています。つまり、においを防ぐ最大のポイントは「いかに早く乾かすか」と「雑菌を増やさないこと」の2つにあります。

②洗濯槽の清潔と洗剤の使い方

まず、洗濯槽の清潔を保つことが大前提です。洗濯槽自体にカビや雑菌が繁殖していると、どれだけ洗っても衣類に菌が移ってしまいます。1~2か月に1回は市販の洗濯槽クリーナーで槽内を洗浄する習慣をつけましょう。また、洗濯の際に「酸素系漂白剤」を併用すると、除菌・消臭効果が高まります。塩素系と異なり色柄物にも使えるため、普段の洗濯に取り入れやすい方法です。

③すぐに干す、間隔をあける干し方のコツ

洗濯物を洗濯機に入れたままにしないことが重要です。洗い終わったらすぐに取り出すことで、雑菌の繁殖を防げます。干す際は、衣類同士の間隔を手のひら1枚分(約10cm)あけることで、空気の通り道ができ乾燥が早まります。厚手のタオルやジーンズなど乾きにくいものは、途中で裏返すと内側まで乾きやすくなります。また、ハンガーにかける際は、襟や袖口を広げて風が通りやすくする工夫も効果的です。



郵愛だより2026年3月号、4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。

- A賞 ニンテンドーサウンドクロック Alarmo 森 浩恵 様(北海道)
関 啓恵 様(関東)
- B賞 ちいかわ むちゃうま スイーツパーづくり 今 敦也 様(東北)
齋藤 千尋 様(東北)
平田 道識 様(中国)

その他の賞品は発送をもって
かえさせていただきます。