

EAファーマ健康保険組合  
ココロとカラダの健康サポート

## 健康応援マガジン

メルマガで  
元気に!



**第5号：梅雨時にぜひ！注意したい2つのこと**

Contents1：健康づくりアドバイス

Contents2：健保からのお知らせ

## 梅雨時にぜひ！ 注意したい2つのこと



梅雨時は体調維持に  
思わぬ落とし穴があります。  
梅雨時に気をつけたい  
健康づくりのポイントを  
2つお伝えします。

### その① 食中毒に気をつけよう！

#### 食中毒予防の3つの原則

原因菌を  
「つけない」

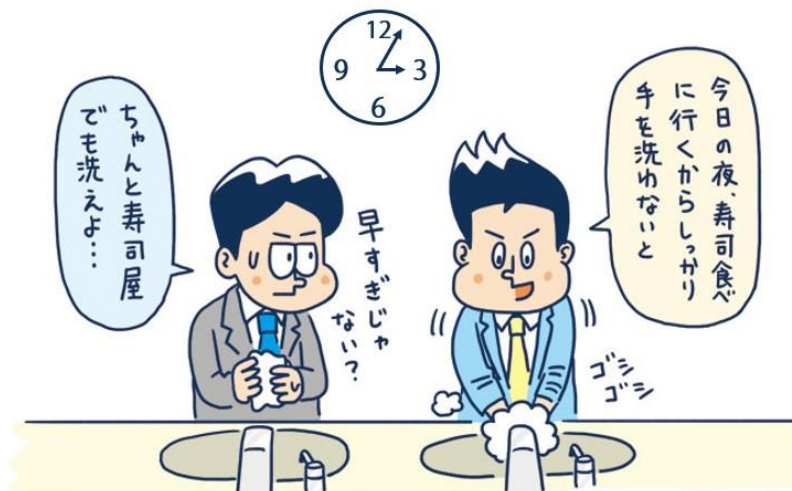
手にはさまざまな雑菌が付着しています。  
調理前や食事前は必ず手を洗いましょう。

原因菌を  
「増やさない」

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、  
購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

原因菌を  
「やっつける」

多くの細菌は加熱することで死滅できます。  
野菜についてもよく加熱すると安全です。



## その② 熱中症にも注意です！

### 熱中症を予防する3つの準備

#### 水分

定期的に水分と塩分を補給しましょう

#### 休憩

十分な休憩時間を確保しましょう

#### 衣服

通気性の良い衣服を着用しましょう



熱中症の発生は、  
外にいるときに限られません。  
3~4割ほどは室内で  
発生しています。  
以下の点に注意しましょう！

### 室内で熱中症になる要因とは

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

日差しが強い

疲れがある

二日酔い

# 健保からのお知らせ

## ①今年も扶養家族資格確認調査を実施します

就職したご家族を扶養から外す手続きはお済みでしょうか？

被扶養者の資格を継続してお持ちかどうかの確認調査を今年も下記の通り行います。

### 【調査対象者】

22歳以上の被扶養者（年齢基準は2022年4月1日）

※2022年4月1日以降に所得証明書等を提出して、  
扶養認定を受けた方は除く

### 【実施期間】

2022年7月1日（金）～7月25日（月）

### 【実施方法】

対象者を有する方の会社メールアドレスに、  
調査サイトのURLをお送りします

## ②健診の予約はお済みですか？

早めに予約しないと希望時期に受診できません。  
予約してまず受診日を決定しましょう！

健診は、EAファーマ健保HPからご予約できます。

※6月末で予約が済んでいない方には、  
健保から状況確認のメールをお送りします。



HPで  
もっと  
詳しく！



ホームページでは  
健保の事や、健康の事が  
いろいろ分かります！

EAファーマ健保

🔍 検索

発行：EAファーマ健康保険組合