



第29号テーマ：

- ① 熱中症に気を付けましょう。
- ② 健診のご予約はお済みですか？

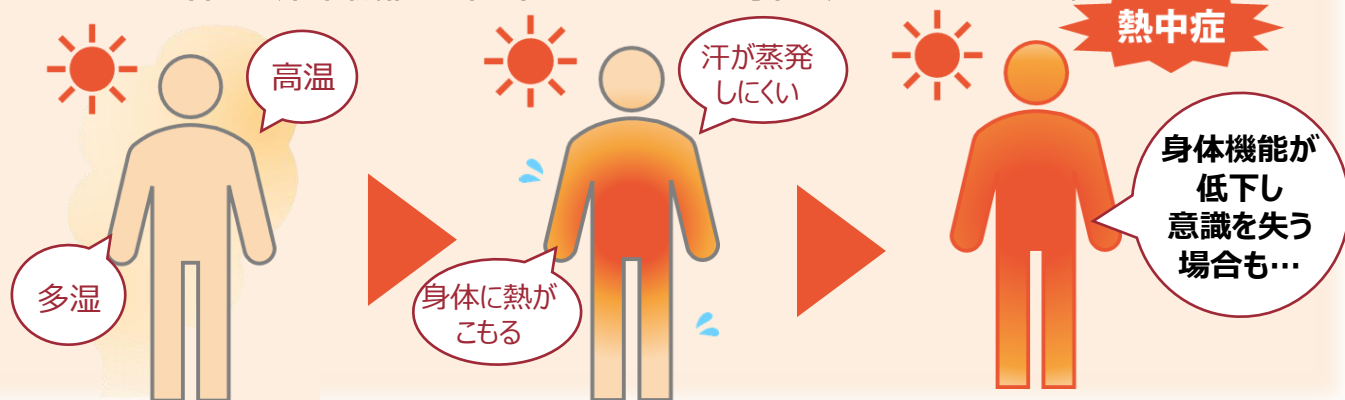
これからが夏本番！熱中症を予防しましょう！



これからの季節、気温や湿度の上昇により熱中症が
起こりやすくなります。熱中症は屋外だけでなく、室内や移動
中にも発生することがあり、誰にでも起こり得る身近な
健康リスクです。今回は、熱中症の基礎知識と今日からできる
予防策をご紹介します。

熱中症とは？

高温多湿な環境に身体が適応できず引き起こされる体調不良のことです。
体内の水分や塩分のバランスが崩れ、
体温調節機能が低下することで引き起こされます。



こんな症状がでたら要注意！

めまい

吐き気

身体のだるさ

頭痛

立ちくらみ

大量の汗

集中力の低下

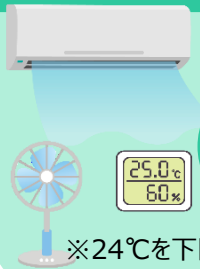


こんな症状が出たときは熱中症の可能性もあります。少しでも体調の異変を感じたら、無理をせず早めの休息と水分補給を心がけましょう。



今日からできる熱中症対策

『室温』『湿度』を
適切に保つ



室温
28℃
くらい

湿度
50%~
60%

空気を
循環
させる

※24℃を下回ると体の負担になるため、下げすぎに注意!!

外出時は暑さ対策を



帽子
日傘を
活用

冷却
グッズを
使う

こまめに
休憩を
する

のどの渇きを感じる前に
こまめな水分・塩分補給を



1日
1.2ℓ
目安

起床後
コップ
1杯

汗を
かいたら
塩分も

※アルコールは水分補給にならないので注意!

規則正しい生活を
心がけましょう



1日3食
食べる



7時間以上
寝る



1日
30-60分
運動する



湯船に
つかる



熱中症は、日頃のちょっとした心がけで予防することができます。できることから取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

健康保険組合からのお知らせ

健診のご予約はお済みですか?

早めのご予約が希望時期に受診できるコツですよ!!

①

まずは受診日を
決めましょう!

②

医療機関選択に
悩んだら
ご相談ください

③

予約は
EAファーマ
健保HPから!

④

健診詳細は
健保HPで確認!
【健保HPはこちら!!】

クリック

ご注意!

今年から「受診承諾書」の持参は不要となりました。
健診当日はマイナ保険証・もしくは資格確認書をお持ちください。



EAファーマ健康保険組合