

# 知って得する健康保険の基礎知識 86

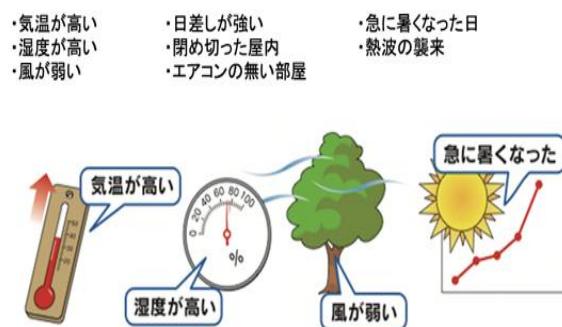
## ～熱中症を防ごう～

例年、梅雨入り前から夏にかけては気温が高くなり、「熱中症」を起こす危険性が高くなります。「熱中症」が起きる仕組みを知り、しっかり対策しましょう！

### 【熱中症はどのようにして起きるのか？】

熱中症が起きる条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じ、暑い環境に体が十分に対応できることなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

#### 【要因① 環境】



#### 【要因② からだ】



#### 【要因③ 行動】



#### 【予防対策】



#### ①暑さに負けない体づくりを続けましょう。

日常的に適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう

#### ②早め・こまめに水分補給を行いましょう。

のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給を行いましょう。

#### ③高温・多湿・直射日光を避けましょう。

エアコンなどで温度はこまめに調整し、外出時には日傘の使用や帽子の着用を行いましょう

\*コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめています。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。