



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」と「ウォーキングイベント」  
のご案内です。

### 【熱中症にご用心！】

消防庁のまとめによると、熱中症により救急搬送された患者数は愛知県は1,852名と全国1位となっています。

(平成23年5月30日～7月24日(速報値)による)

熱中症は湿度やスポーツ等による体調変化、水分補給の状態、健康状態等により、必ずしも気温が高い状態ではなくても発症することがあります。

また、炎天下や屋外のみならず、室内や夜間に発生することもあります。今年には電力不足による節電対策も必要ですが、予防のポイントをおさらいして熱中症から身を守りましょう！

#### 《熱中症予防のポイント》

1. 直射日光を避け、エアコンや扇風機を適度に使用して暑さを避ける
2. 涼しい服装にする
3. のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
4. 暑さに備えた体力作りをする
5. 急に暑くなる日に注意する
6. 体調管理を十分にする
7. 職場では体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作り、  
適度に休憩を入れる

特に、乳幼児や高齢者の方は、重症化しやすいため十分な注意が必要です！

体力に自信がある方も過信しないで、体調の悪い時は無理をしないことが重要です。

## 【秋のウォーキングイベント】

愛鉄連健康保険組合では、10月1日土曜日に健保連愛知連合会が開催する秋の健康イベント『健康ウォーク』に参加します。

今回のコースは「安祥（あんしょう）文化の里を訪ねて」、安城公園や安城歴史博物館など安城市の自然と歴史に触れる約9キロのコースです。

参加者の方には、当組合から参加記念品を贈呈します！心地よい秋風に触れて健康づくりをしませんか？

詳細は、8月中旬頃に事業所様にご案内、また、当組合ホームページにアップロード予定です。

皆さまの多数の参加をお待ちしております！！