



組合員の皆様へ

# 生き生きだより



地球温暖化の影響により、年々夏の暑さが厳しくなっています。  
それに伴い、長崎県の熱中症発生数も年々増加傾向にあります。  
今年の夏号は「**温暖化対策**」でしたが、今回は「**熱中症対策**」について。

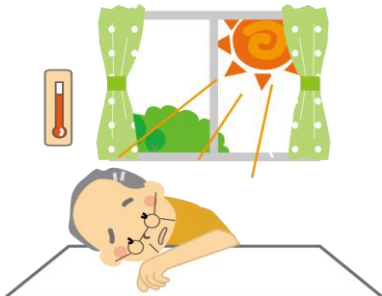
**注意**



県内の熱中症救急搬送数を見てみると、**高齢者世代**(特に75歳以上)、  
そして**中高生世代**(13歳から17歳)の搬送数が突出しています。  
更に高齢者世代の発生場所は**自宅**、中高生世代は**教育機関**や**屋外**が  
主な発生場所となっています。

## ～ 自宅での熱中症対策～

- ① エアコンを使用して、室温が**28度**を超えないようにする
- ② Tシャツや短パンなど、**風通しの良い服装**をする
- ③ **こまめに水分を補給**する



## ～ 屋外での熱中症対策～

- ① 激しい運動では**30分に1回以上休憩**する
- ② 塩分が入った飲料(例: **スポーツドリンク**)を摂取する
- ③ 体を冷やすツール(例: **冷却シート**、**氷**)を用意しておく

～ 「熱中症警戒アラート」が発表されたら、熱中症に対する**予防・対策・準備**を欠かさずに～



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？  
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。

 **長崎医療共済生活協同組合**

午前9時～午後17時まで受付  
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

**0120-927-966**

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>