

身につけよう!

# 熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が昨年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう!

## なんで熱中症になるの?

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

## どれだけ知ってる? 熱中症

### 知識① 熱中症を起こしやすい人ってどんな人?

- **高齢者** 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- **子ども** 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- **その他** 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）なども注意が必要です。



### 知識② 熱中症を起こすのはどんなとき?

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の「熱中症予防情報サイト」や熱中症指数計などで「WBGT値(暑さ指数)\*」を確認し、予防のための対策をとりましょう。

\*WBGT値(暑さ指数)…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。



### 知識③ どんな場所が危ない?

- **屋外** 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- **屋内** 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- **車内** 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



## 熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

### 軽症

- **主な症状** めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
- **対処法** 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

### 中等度

- **主な症状** 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
- **対処法** 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

### 重症

- **主な症状** 意識障害(呼びかけに対する反応や会話がおかしい)・けいれん・運動障害
- **対処法** 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。

# 岐阜繊維 健保だより

岐阜繊維健康保険組合 岐阜市三歳町3丁目11番地7 ☎(058) 254-0171

No.122

●平成30年度決算まとまる ●年に1回の健診は会社と従業員の義務です! ●季節の健康トピックス

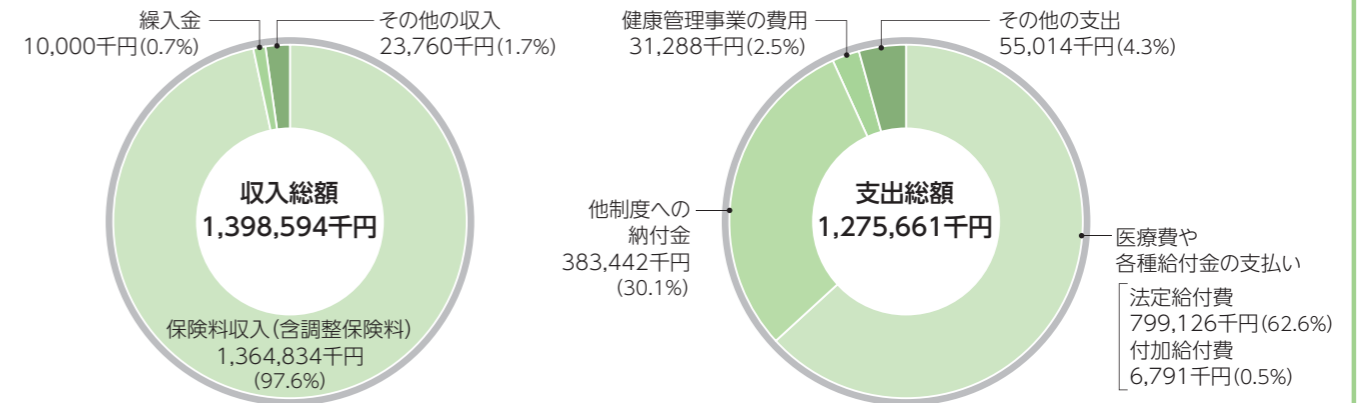
## 平成30年度決算まとまる

# ご家族ともどもすこやかな一年を!

平成30年度は収入総額13億9,859万4千円、支出総額12億7,566万1千円で、収支差引額は1億2,293万3千円(経常収支は1億169万3千円)となりました。

当健保組合では今年度も、皆様とご家族の健康管理に役立つ保健事業を実施してまいります。皆様におかれましてはこれらの事業を十分にご活用いただき、すこやかな一年を過ごしていただきますようお願いいたします。

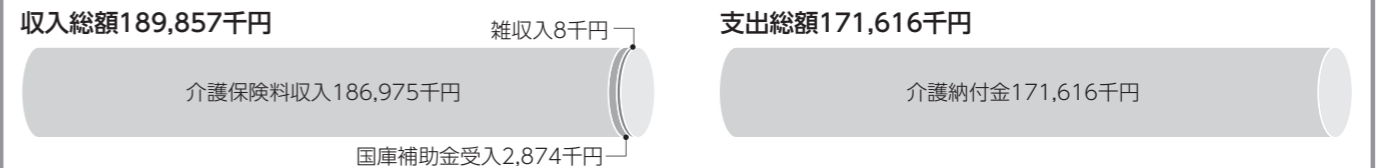
## 健康保険



### 決算の基礎となった数字

●被保険者数	3,865人	●平均年齢	49.00歳
男	1,242人	男	47.51歳
女	2,623人	女	49.71歳
●平均標準報酬月額	264,966円	●被扶養者数	1,507人
男	366,353円	●扶養率	0.40人
女	216,268円	●前期高齢者加入率	7.35%
●総標準賞与額(年間合計)	1,478,780千円	●保険料率	千分の100
		事業主	千分の50
		被保険者	千分の50

## 介護保険



### 決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,895人	●介護保険料率	千分の20.2
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,486人	事業主	千分の10.1
●平均標準報酬月額	281,203円	被保険者	千分の10.1
●総標準賞与額(年間合計)	859,454千円		

# 年に1回の健診は 会社と従業員の義務です!

元気なときは健診を面倒に感じてしまいがち。しかし、病気になると「もっと早く受けていれば…」と後悔することになるかもしれません。

健診は、国が会社に対して実施を義務付けています。労働安全衛生法に基づいて、会社は従業員に対して1年に1回、定期的に健康診断を受けさせなければならないというものです。

一方、従業員も健康診断を受ける義務があることとなります。従業員の場合、受診しなくても罰則の対象にはなりません。万が一過労などで病気になっても労災認定が受けられない恐れもあります。また、会社は労働基準監督署から指導を受けたり、罰金が科せられる可能性があります。健診は必ず受けるようにしましょう。

## 健診受診 4つの メリット

1

### 毎年の受診で 健康状態を把握

健診は問診・身体計測などのほかに、血圧、血糖、脂質、肝機能、代謝系、尿・腎機能に関する検査を主な項目として行います。これらの検査を毎年受け、値の変動を記録することで、健康状態を把握できます。



2

### 病気の予防と 早期発見



糖尿病や高血圧などの自分では気づきにくい生活習慣病の発症リスクを早期に発見。また、過去の検査値との比較も早期発見につながります。

3

### 受診後も しっかりアドバイス

健診結果をもとに、問診を受けることによって、自分に合った生活習慣改善に関するアドバイスを受けられます。基準値の範囲を超えそうな項目や、基準値の範囲であっても悪化傾向にある項目などに着目した改善が可能です。



4

### 家計(医療費負担)に やさしい



健診を受けずにいたため、気づいたときには病気が重症化しており、高額な治療を受けることになってしまったなどの例も。毎年健診を受け、病気にならない体をキープしていれば、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることもできます。

これが健診を受けている人と  
受けていない人の差です

#### 健診を受けている人



- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気づき、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響

#### 健診を受けていない人

- 健診を受けず、健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らず知らずのうちに病気が悪化。気付いたころには病気が重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計にも大打撃

