

# すこやか

S U K O Y A K A



# No.63

●編集・発行

財団法人 広島県勤労者福祉推進協会

本部/〒732-0825 広島市南区金屋町1番17号ワークピア広島内

☎ 0120-276-701

TEL: 082-261-4208 FAX: 082-263-7586

http://www.kinnrou.jp




## 台風シーズンの到来です!

台風や、豪雨などで被害に遭われた場合は、**火災共済**の付加共済「風水雪害」、**総合共済**の「自然災害」対象となります。

災害に遭われたら、ご加入の団体、当該支所・分室または協会本部まで早急にご連絡ください。

◆火災共済の付加共済金は以下の通り。瓦1枚、アンテナ1本の小規模被害にも共済金が給付されます。

区分	給付内容			
	事由	対象	支払基準	限度額
<b>風水雪害</b> 	風水雪害により家屋・家財に損害を生じたとき、契約口数の範囲内で右記を限度に実損額を給付します。但し、貸家加入の限度額は1/2とします。	全壊のとき	1口につき 40,000円	家屋 400万円 家財 200万円
	地域内に「警報」「注意報」が発令されていれば対象となります。	半壊Aのとき	1口につき 20,000円	家屋 200万円 家財 100万円
		半壊Bのとき	1口につき 10,000円	家屋 100万円 家財 50万円
	※地震による被害には適用されません。	一部壊のとき	1口につき 2,000円	家屋 20万円 家財 10万円
		床上浸水	1口につき 1,000円	家屋 10万円 家財 5万円
		テレビアンテナのみの損害	1口につき 2,000円	家財 3万円

## 呉支所長交替のお知らせ

2010年4月1日より呉支所長として勤務しておりました青山 悟が、6月末日をもちまして無事定年を迎え退任致しました。

7月1日より西土居 彰が新呉支所長となり勤務、始動しております。

担当します呉、竹原、東広島地区の皆様はもとより、全地区の会員の皆様、何卒宜しくお願い致します。



宜しくお願いします

にしと い あきら  
西土居 彰 新支所長

7月1日付で、(財)広島県勤労者福祉推進協会呉支所長として勤務します、新任の西土居です。

勤労者福祉推進協会は、今、大きな転換期を迎えようとしています。そのような中、存在感のある福祉向上を目指し、勤労者協会の活動を頑張って参ります。

知識、経験共に浅く、会員の皆様にはご不自由をお掛けすることがあるかもしれませんが、前任の青山支所長同様、どうぞ宜しくお願い致します。



有難うございました

あおやま さとる  
青山 悟 前支所長

3年3カ月の短い期間でありましたが、いろいろとお世話になりました。

一番の心残りは、設定されていた管理目標を達成できなかった事です。

在任中、大きな罹災等で加入団体に毎日のように出向き、被災された方と一緒に行動を共にし、ようやく解決できた時、思わず感激したことが思い出として心に残っています。

加入口数の減少が今も歯止めのかからない状態の中で退任することを心苦しく思いますが、これからは少しでも恩返しができるよう、微力ではありますが、私なりに協力していきたいと思っております。



知って  
得する!?  
情報



# 夏バテ防止



日本の夏は蒸し暑く、疲れがたまりやすい季節です。誰もが体調を崩しがち。

人間の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調節しますが、その体温調節機能が、気温の変化に対応できず働かなくなると、自律神経調節機能が低下し、食欲がなくなったり、体調がすぐれないなど体に不調が現れます。そのような症状を「夏バテ」といいます。

夏バテによる体力の低下は、免疫力の低下にもつながり、思わぬ病を引き起こす要因にもなりかねません。夏バテの原因をきちんと理解して対処し、予防・解消につなげましょう!

## 夏バテの主な原因

### 蒸し暑さによる発汗困難

かいた汗が蒸発せずに皮膚にべばりついているため熱を放散することができない。



### 冷房病

エアコンで冷えた室内と猛暑の屋外を行き来する急激な気温と湿度の変化による。



### 熱帯夜の睡眠不足

暑い夜は寝苦しく、つい、冷房をかけたまま睡眠することが多くなる。



## 対処法

- ・汗はおしぼりやウェットティッシュでふきとる。
- ・冷たすぎない水、ミネラルウォーターをこまめに取る。
- ・普段から汗をかかないと、いざ熱い場所で汗をかこうとしても上手にかけず、熱がこもって熱中症を起こしてしまうことがあるので、日頃から軽い運動やお風呂などで汗腺を鍛える。

- ・冷房を入れる際は、身体に負担のかからないように、室温と外気の差を5℃以内にするのが望ましい。それが出来ない場合は、ひざ掛け、カーディガン、靴下などで自己調節する。
- ・冷房の温度を27~28℃の高めに設定し、扇風機を上手に使う。
- ・湿度を50~40%に除湿すると暑さによる不快感はかなり減少する。

- ・夏は睡眠時間を多めに取り、毎日同じ時間に就寝するように心がける。
- ・睡眠中には体温が下がるので、寝初めにちょっと暑いと感じる位が睡眠中の快適温度となる。
- ・冷房はオフタイマーをかけて寝るようにする。  
(低体温症の予防)



夏バテの原因は、上記のほか主にビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足があります。

## 夏バテを防止する4つの食事法

### 1. 火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上にからだがか冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理を食べるように心がけましょう。



### 2. 食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。果物やアイスが食事代わりという人もいます。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。野菜をしっかりとって、栄養のバランスのよい食事を摂りましょう。夏バテ防止に役立つ栄養素はビタミンB群、ミネラル、たんぱく質、クエン酸、タウリンなど。



### 3. 温かい飲み物を飲む

夏は冷たい飲み物がおいしいですね。ビールを飲むために水分を我慢するという人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。また、冷たいものの摂りすぎは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。



### 4. 水分は多めに摂るように

ただでさえ暑いからのだから、なるべく汗をかきたくないという事で、水分を控えていませんか?すると、からだは脱水傾向になります。なるべく水分を多めに摂るようにしましょう。

