

季節の健康管理

高温多湿の日本の夏。冷房が行き届いた現代では、夏バテは「暑さ負け」というより、30℃を超える屋外とクーラーのききすぎた室内との温度差に体が適応できずに、体調を崩すケースのほうが多いそうです。現代版の夏バテ「冷房病」対策とともに、この夏を元気に乗り切る方法を考えましょう。

元気モリモリ 夏バテ防止5カ条

外気温との温度差の少ない冷房に

暑い屋外と冷房のきいた室内との温度差が大きいと、自律神経のバランスが崩れやすくなります。外気温との差が5～7℃以内、室内が25℃以下にならないことがポイント。1日中冷房のきいたオフィスで過ごす人は、靴下や膝かけなどで保温を。

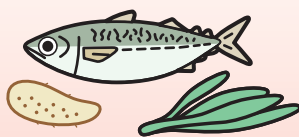
インテリアで涼を演出

室内の色づかいを青、緑、グレーなどの寒色系に。ソファやテーブルにカバーやクロスをかけるだけなら手軽です。葎簀やスダレ、花ゴザなど、日本的なインテリアも涼しさと呼びます。ときどき窓を開けて自然の風を感じましょう。



たんぱく質+ビタミン十分の食事を

暑い中での労働や運動はカロリー、ビタミンをたくさん消費します。バランスのよい食事、とくにたんぱく質とビタミンB1、B2、Cを十分に。おすすめはさば、山芋、にら、みそなど。また胃腸が弱ったときには、しょうがやにんにくが胃液の分泌を助けます。



除湿で快眠を

睡眠不足は夏バテの大きな要因。でも一晩中冷房をつけて寝るのは、翌朝のだるさや頭痛、夏かぜのもとです。冷房は眠りにつくころまでにし、あとは除湿に。体感温度がずっと下がります。

日ごろから汗をかく運動を

汗をかくことは大切な体温調節機能です。日ごろから定期的に汗を流す運動をして、汗をかくことに慣れ、暑さに負けない体づくりを心がけたいものです。

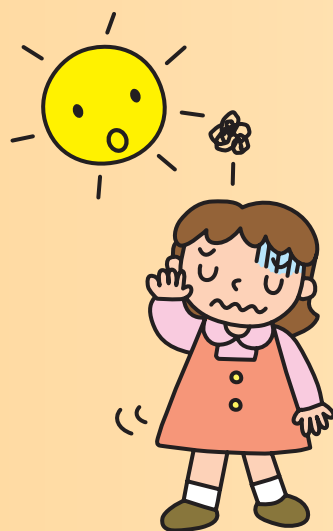


熱射病・日射病

注意!!

長時間高温状態におかれたために、発汗による体温調節が間に合わずにおこるのが「熱射病」です。とくに直射日光のもとでおこったものを「日射病」と呼びます。症状としては、高熱のほか、脱水による疲労感、脱力感、頭痛、めまい。意識障害などで、ひどい場合には死亡することもあります。とくに子どもは注意を要します。

もし症状がみられたら、①涼しい所に移し、衣服をゆるめて寝かす、②ぬれタオルなどで徐々に体を冷やす、③ゆっくりと水分を補給する、などの応急処置を。急激に冷やしたり冷水を飲ませるのは、ショックをおこす場合もあり危険です。ふつうは1時間ほどで回復しますが、意識がない、汗をかいていない、意識があっても水分を受けつけないような場合は、すぐに病院を受診するか、救急車を呼んでください。



■利用料金

	豊田通商健保組合の割引料金	通常料金
大人	1,900円	3,000円
小・中学生	1,400円	2,300円
幼児(2歳以上)	700円	1,300円

※料金にはプール入場料の他に遊園地入場料が含まれます(乗り物料金は別途)。

■利用期間

平成18年7月8日(土)～9月18日(月・祝)

■利用対象者

豊田通商健康保険組合の被保険者および被扶養者

■利用方法

割引券をプール窓口に出し、契約料金をお支払いください。割引券は各事業所総務、健康保険組合などで配布しています。

■所在地

三重県桑名市長島町浦安333番地
TEL 0594-45-2000

ナガシマジャンボ海水プール
割引券をご利用ください

夏のレジャーはプールはいいかな?



当健保組合では、みなさんの健康づくりの一助にと、今年もナガシマジャンボ海水プールと契約いたしました。ご家族や職場のお仲間との夏のレジャーにぜひご利用ください。

●すこやかに安心して暮らすため 人間ドックを受けましょう

自分の健康を守るのは自分自身だけです。健康に不安のある人はもとより、今は健康だという人も、気づかぬうちに進行してしまう生活習慣病を予防、早期発見治療するために、年に1度は健康チェックをしたいもの。当健保組合では30歳以上の方を対象に人間ドックの補助を実施しています。積極的に受診してください。

◎人間ドックの受診条件

- 30歳以上、1年に1回
30歳以上の方は毎年受診できます!!ぜひ、どうぞ!!
- 本人と家族
奥様とご一緒にどうぞ。
(健康保険証に名前が記載されていること)

◎自己負担額

5,000円を受診機関の窓口でお支払いください。

◎注意事項

オールトヨタ巡回主婦健診を受診された方、または予約された方は人間ドックを受けられません。
※人間ドックの受診結果については、健康の保持・増進をはかるために、健康保険組合、保健医療従事者が使用します。

◎問い合わせ先

豊田通商健康保険組合 浜木まで
TEL 052-584-5333 FAX 052-584-5495

リゾートイン・ウインズ

- 長野県茅野市車山高原3413
- <http://www1.ocn.ne.jp/~winds/>

車山や霧ヶ峰など緑豊かな高原では7月にはニッコウキスゲ8月にはマツムシソウ他にも約800種類の高山植物がお出迎え。山頂からは大パノラマが広がります。テニス、乗馬、ハンググライダー、ゴルフ(予約を受け付けます)などのスポーツや、美術館めぐり等も楽しむことができます。※ご利用の際には、現地に直接ご予約の上、健康保険組合/永井までご連絡ください。

リゾートイン・ウインズ:TEL 0266-68-2660

7月.JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月.AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☒:満室 / ☒:休館日

民宿 中村屋

- 愛知県知多郡南知多町山海屋敷17-2
- <http://www15.ocn.ne.jp/~nakamu12/nakamuraya/>

目の前に広がる山海海岸と白浜までは徒歩10秒!気軽に海水浴が楽しめます。観光農園花ひろばではひまわりが見頃に。今年オープンした南知多ビーチランド内のおもちゃ王国も子供たちに大人気です。夜は、新鮮な地元の魚介類を食材にしたボリューム満点の美味しいお料理をどうぞ。

7月.JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月.AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☒:満室 / ☒:休館日

ラフォーレ倶楽部

- <http://www.laforet.co.jp/>

ラフォーレ倶楽部とは、企業・法人が契約する法人会員制倶楽部です。全国の直営ホテル、提携施設をお値打ちにご利用いただけます。ご予約は、予約センターへ直接お申込みください。

【予約センター】東京:TEL03-5511-5489 / 大阪:TEL06-6396-5489

※豊田通商健康組合の被保険者・被扶養者の宿泊利用には1泊につき2,000円補助いたします。

ご利用料金 1泊2食付 2泊以上の料金はすべて税込金額です。 A-豊田通商健康組合被保険者およびその2親等内の方の料金 B-その他の方の料金

		A	B	その他
賢島ゆたか荘 木曽駒山荘	大人(中学生以上)	3,150円	4,200円	特別料理(予約制)を承ります。 (鯛、アワビ、伊勢エビなど) ※木曽駒山荘は、夏季期間の特別料理はできません。
	子供(小学生大人食)	2,625円	3,150円	
	子供(小学生子供食)	2,310円	2,835円	
	幼児(食事有)	1,785円	1,785円	
民宿 中村屋	室料(大人、子供)	無料	無料	活き造り、伊勢エビ、貝類盛合せなど 特別料理(予約制)は直接現地へご相談ください。 (TEL 0569-62-0373)
	大人食(9品程)	4,000円	4,000円	
	子供食(5品程)	2,200円	2,200円	
	大人(中学生以上)	4,200円	8,295円	
リゾートイン・ウインズ (7/1~18・8/17~30)	子供(小学生)	3,150円	6,195円	
	幼児(幼児食/ベッド有)	2,100円	6,300円	
	幼児(食事無/ベッド有)	1,050円	3,150円	
	大人(中学生以上)	4,200円	9,450円	
リゾートイン・ウインズ (7/19~8/16)	子供(小学生)	3,150円	7,350円	
	幼児(幼児食/ベッド有)	2,100円	6,300円	
	幼児(食事無/ベッド有)	1,050円	3,150円	
	大人(中学生以上)	4,200円	9,450円	

夏の思い出づくりに 健保の保養所へ行こう!

健康保険組合ではみなさんの心身のリフレッシュのため、各種保養施設を開設しています。

安心してお値打ちにお泊りいただけますので、ご家族で、職場のお仲間、ぜひご利用ください。

予約は、受付担当までご連絡ください。



賢島ゆたか荘

- 三重県志摩市阿児町神明字中田878-37
- <http://www.wink.ac/~yutakaso/>

年間を通して温暖な気候に恵まれた賢島。スペイン村や英虞湾遊覧船、遠浅の海水浴場、少し足を延ばして伊勢のおかげ横丁などが近くにあります。

夏期期間でも鯛やアワビ、伊勢エビのお造りなど、特別料理も承ります。新鮮で豊富な海の幸をご賞味ください。プール(縦5m×横15m×深さ0.5~1.2m)もあり、お子様に好評です。



7月.JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月.AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☒:満室 / ☒:休館日

木曽駒山荘

- 長野県木曽郡木曽町日義4898-449

テニス、ゴルフ、バーベキューなどの高原リゾートを楽しめるほか、山荘を拠点に妻籠、馬籠などの観光スポットや、3,000m級の御岳山に登ったり、少し足を延ばして上高地や乗鞍に行くこともできます。また、周辺には天然温泉があり、のんびりすごせます。

7月.JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月.AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☒:満室 / ☒:休館日