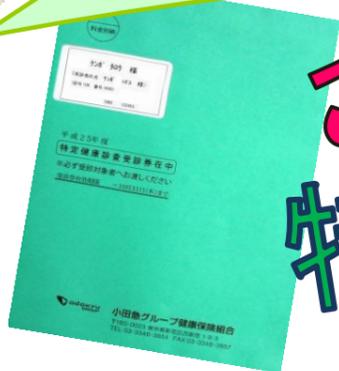


ケンポトピックス

H 25 **7月**
No.199

ご家族に渡しましたか？ 特定健康診査受診券

ロッカーの中に
置きっぱなしに
なっていませんか？



40歳から74歳までの対象のご家族（被扶養者）に、会社経由で、特定健康診査の受診券をお配りいたしました。

必ず自宅にお持ち帰りになり、対象のご家族にお渡してください。

10月31日まで無料で受診いただけます。受診期限をすぎますと受診できなくなりますので、早めに受診するようお伝えください。

なお、次の方は受診の必要はありません。

◎今年度中に健康保険組合の補助をうけて人間ドックを受診される方。

◎パート・アルバイト先などで定期健診を受診され、結果(コピー)を提出していただける方。



熱中症に備えよう!

こんな人がなりやすい

- 体調が良くない人(疲労がたまっている・風邪をひいている・下痢・二日酔い・寝不足)
- 持病のある人(心臓病・糖尿病)、肥満の人、暑さに慣れていない人
- 子供、高齢者

『水分補給』と『暑さを避ける』ことがポイント

- ☆ こまめに水分補給
- ☆ 外出時は日傘、帽子、日陰を利用
- ☆ 体調が良くないときは無理をしない
- ☆ 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着る
- ☆ 適度に扇風機やエアコンを使う
- ☆ 保冷剤などの冷却グッズを活用する
- ☆ 屋外での作業は管理者が十分に配慮する
- ☆ 日頃から体調管理をこころがける

自分で水分を摂取できるか?
できなければすぐに救急隊を!!

健康ニュース掲載!
《ほけんし☆なう。》

食中毒を予防しましょう!!

ホームページを是非ご覧ください!



小田急グループ健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.ogkenpo.com> をご覧ください