

けんぽっぽ

みなさまの健康をサポート

for Family



特集

クイズに答えて熱中症を回避せよ



三ノ倉高原のひまわり（福島県）

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

クイズに答えて

熱中症を回避せよ

「熱中症になるのは、日中屋外にいるときだけ」と思っていませんか？実は意外な場面でも熱中症は発症します。どんなときにどのような心がけが必要かを知らず、適切な対処ができないと命に関わる場合もあります。猛暑を無事に乗り切るためにも、クイズで知識を見直してみましょう。

猛暑からの挑戦状!?

まずはウォーミングアップ!

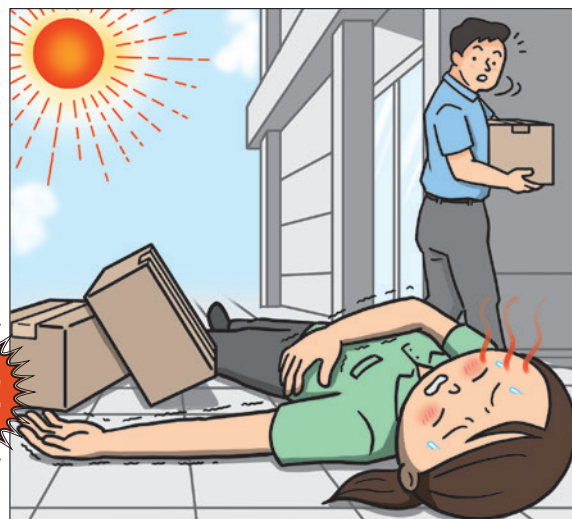
Q 熱中症による救急搬送者と食中毒患者、多いのはどっち?



食中毒

VS

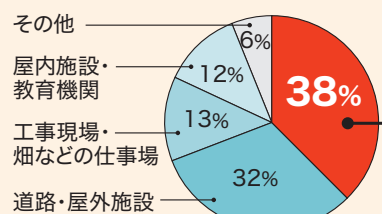
熱中症



A 正解は熱中症。食中毒の7倍です!

2024年の全国の熱中症による救急搬送者は97,578人。調査開始以降で最も多く、増加傾向にもあります。夏は「食中毒」も注意が必要ですが、それ以上に「熱中症」を警戒すべきと言えます。

●熱中症救急搬送者数のデータを見ると...



住居での発症が多い!

3人に1人が入院!

約7倍!!

14,229人



食中毒

97,578人



熱中症

(出典) 消防庁:「令和6年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況」
厚生労働省:「令和6年(2024年)食中毒発生状況」

自信アリ?それでは本番!

熱中症Q&A<基本編>

Q 水はのどが渴いてから飲めばよい?

A のどが渴いてなくても飲みましょう

のどが渴いたときにはすでに、水分が不足している状態です。1日あたり必要な水分摂取量は、コップ6杯(約1.2L)が目安です。ジュースなど糖分の多い飲み物は、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすおそれがあるため、日常的な水分補給は水やお茶(ノンカフェインのもの)がおすすめです。

あなたは今日、何杯飲んだ?

1日あたり最低6杯が目安!



※からだを動かすとき、暑い場所で作業するときなどは、休憩のたびに水分補給を。
※腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合はその指示に従ってください。

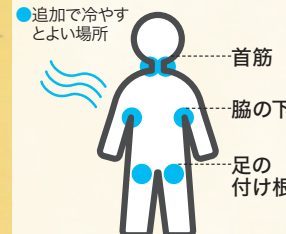
Q 熱中症の応急処置はおでこを冷やす?

A 全身を冷やし続けてください

熱中症が疑われる人がいたら、涼しい場所へ移動させて服をゆるめ、なるべく薄着にします。全身に水をかけて(水が足りないときは胸部に)うちわなどであおいで、体を冷やしてください。追加で首や脇の下、足の付け根を、冷たいペットボトルや保冷剤などで冷やすのも有効です。症状がよくなる場合は、すみやかに医療機関へ。

応急処置はココを冷やす!

全身に水をかけてあおぐ!



意識がはっきりしないときは救急車を!

Q 睡眠不足や朝食抜きは熱中症と関係ある?

A はい、体調も熱中症に影響します

睡眠不足は体温調節機能の低下を招き、朝食抜きは水分・塩分不足を引き起こすため、熱中症のリスクが高くなります。また、二日酔いや下痢なども、体内の水分が不足しているため、熱中症になりやすい状態です。体調が万全でないときは、より注意して過ごすことが大切です。

あなたの今日の体調は?

- ☒ 睡眠をしっかりとした
- ☒ 朝食をとった
- ☒ お酒を飲んでいない(昨夜飲まなかった)
- ☒ お腹を壊していない
- ☒ かぜなどで体調を崩していない

チェックがつかない項目があったら要注意!

※上記に当てはまっていても、乳幼児や高齢者、肥満の人、持病のある人(糖尿病、心臓病等)は熱中症になりやすいと言われています。

Q エアコンと扇風機の同時使いは電気代のムダ?

A いいえ、むしろ節約につながります

エアコンと扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷気が循環し効率的に部屋を冷やすことができます。その分、エアコンの設定温度を高くでき、節約になります。電気代がもったいないとエアコンの使用を抑える人もいますが、熱中症によっては本末転倒。病院のお世話になったりすれば、余計な医療費がかかることになります。

エアコン、上手に使ってる?

- ☒ エアコン+扇風機・サーキュレーターも活用している
- ☒ 就寝中もエアコンを使用している*
- ☒ 外からの熱が入らない工夫*2をしている
- ☒ フィルターは2週間に一度は掃除している

*1夜間であっても、寝汗などによる熱中症のリスクがあります。
*2カーテンや遮光フィルム、すだれ、よしずなど。

これを知ってたら、熱中症マスター!?

厚生労働省は熱中症の人やその恐れがある人を早く見つけて適切な対策を取るよう、2025年6月、企業に対して罰則付きで義務づけました。

◎企業の熱中症対策が強化されたってホント?

A その通り。熱中症の危険性が増してきているからです

▶対象

「暑さ指数*」が28以上か、気温が31度以上の環境で、連続1時間以上、または1日4時間超の実施が見込まれる作業を行わせるとき。

*気温だけでなく湿度や風、日射・輻射などを考慮して熱中症のリスクを表した数値です。

▶義務化された内容

- ・熱中症の恐れがある労働者を早期発見し、社内で報告するための体制の整備
- ・重症化を防ぐための応急処置や医療機関への搬送などの手順の作成
- ・これらを周知すること

熱中症対策を強化します!



これでクイズは終了です。/

外出するときは帽子や日傘を活用したり、暑い時間帯を避けたりして、熱中症に気をつけましょう!

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



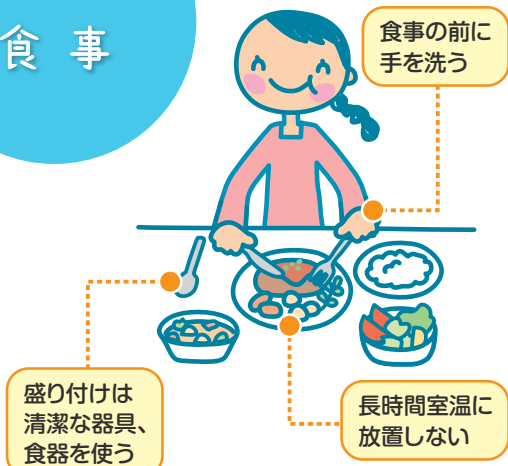
point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

ファミリー健診・人間ドックのご案内

受診期間

**2026年
2月28日まで
ご予約はお早めに!**

リクルート健康保険組合では、被扶養者の皆様の「生活習慣病の予防」や「がんの早期発見」に役立てるため、健康診断の支援を行っています。対象となる方には『イーウェル一般健診（ファミリー健診）・人間ドックのご案内』を7月中旬にお送りしておりますので、お早目にご確認ください。



対象となる健診コース

19歳以上の被扶養者で以下の条件をすべて満たしている方が対象となります。

- 2025年4月1日時点で当健保に加入している
- 受診日まで継続して加入し続けている

対象年齢		健診コース
19歳以上の方	40歳以上の方	イーウェル一般健診（ファミリー健診） 自己負担額 無料 ※胃がん検査、子宮頸がん検査、乳がん検査の選択に関しては、別途ご案内した冊子でご確認ください。
		人間ドック 40歳以上の方は人間ドックを受診することもできます。 ※人間ドックを受診した場合、イーウェル一般健診（ファミリー健診）は受けられません。どちらか一方を選択して予約してください。 自己負担額 10,000円（税込） 一部健診機関は20,000円（税込） ※胃がん検査、子宮頸がん検査、乳がん検査の選択に関しては、別途ご案内した冊子でご確認ください。

申込方法

7月中旬にご自宅にお送りした「KENPOS予約ガイド」または健保ホームページをご覧ください。

リクルート健康保険組合のHP

健康サポート

健康チェック



豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつけつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

リボン状の野菜がちよっとおしゃれな「主役サラダ」。野菜をスライスすることで食べやすく、味もなじみます。豚肉のビタミンB1やお酢のクエン酸、ズッキーニのビタミンCなど、夏バテ予防に役立つ栄養も豊富です。

1人分 ●カロリー：278kcal
●塩分：0.8g

野菜はピーラーでらくらくスライス！
夏こそとりたい栄養がたっぷり、
カラフルなおかずサラダです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	150g
ズッキーニ	縦1/2本 (85g)
にんじん	縦1/4本 (30g)
ブロッコリースプラウト	10g
スイートコーン	20g
塩	小さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
すりおろしにんにく(チューブ可)	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする **Point1**。
- 2 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10～15秒ゆで、ざるにあげる。
- 3 2の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で **Point2**。豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- 4 ボウルに **A** を合わせ、2・3のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

* **A**を「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

* ゆでた豚肉は冷やすと硬くなるので、自然に冷ますのがベストですが、急ぐ場合は、ゆでた後すぐに氷水(または冷水)で軽く冷やし、キッチンペーパーで押さえるといいでしょう。また、冷蔵庫で冷やす場合は、野菜・調味料と合わせた後に10～15分冷やす程度にするのがおすすめです。

* 冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。

材料



Point1

ピーラーを使えば、簡単に野菜のスライスができます。



Point2

塩と酒を加えることで豚肉の臭みが消えます。また、豚肉が硬くなるのを防ぐため、沸騰しないよう、火加減を調整してください。

らくらく♪アイテム/ ピーラー

本来は皮むき器ですが、スライスや面取り等にも使える便利アイテム。千切りが簡単にできる「千切りピーラー」等もあります。

※刃が手指に当たらないよう注意して使用してください。

編集後記

今年も暑い夏になりそうですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？夏といえば、花火大会や夏祭りやキャンプ等、楽しいイベントが盛り沢山ですが何事も健康第一です！体調を崩してはもったいないので、今回特集している熱中症や食中毒の記事を参考に、しっかり予防いただき、楽しく夏を過ごしましょう。

また、7月中旬に、ファミリー健診・人間ドックのご案内を対象の方宛にお送りしておりますが、ご覧いただけましたでしょうか？

既に予約をされた方もいらっしゃるかもしれませんが、8月～来年

2月末までの期間に、お得に健診を受けるチャンスです。状況によっては、ご希望の健診機関の予約が取れないケースもありますので、ぜひお早めにご予約いただくことをお勧めいたします。この機会に是非ご受診いただき、定期的な健康チェックにお役立てください。

まだまだ夏はこれからですが、皆様、健康には気を付けて、元気にお過ごしくださいませ。

