

お申し込み先

〒160-8407
 新宿区新宿7-26-9
 東京社会保険協会
 講習会〇〇〇〇*係



*参加希望のセミナー・講習会を明記してください。

ぜひご加入ください！ 新規加入のご案内

東京社会保険協会では、社会保険事務講習会やセミナー、宿泊施設の
 利用補助、レジャー施設の割引、各種健康診断などを実施しています。
 充実した内容の多彩な特典をそろえて、ご加入をおまちしています

特典案内 <http://www.tosyakyo.or.jp/shibu/index.html>

セミナー・講習会および
 入会等のお問い合わせ

東京社会保険協会 会員事業グループ TEL 03-5292-3596

【参加申込書】

参加希望 セミナー	10月	日	時～	メンタル	出産育児	払込受領証貼付欄
※複数参加希望の場合は、コピーしてそれぞれお申し込みください。						会員事業所の方は、左に 会員番号を記入、または、 金融機関の受領印のある 平成29年度協会費払込 受領証のコピーを本欄に 貼付してください。
参加者氏名	(ふりがな)	年齢	性別	連絡先電話番号		
事業所名		歳	男 女	※日中連絡がとれる番号		健康保険の種類
事業所所在地						全国健康保険協会(協会けんぽ) 健康保険組合 その他
会員 非会員	会員	番号			非会員 不明	
協会費払込受領証に記載されているアケタの番号						

*参加希望セミナー・講習会ごとに1人ずつお申し込みください。 郵送による申し込みの場合、返信用封筒をそれぞれご用意ください。

*返信用封筒が同封されていない等、お申し込みの不備がある場合は、抽選の際に落選となることがあります。ご注意ください。

*上記情報は、申し込み受付事務および応募結果の発送ならびに本会事業案内以外には使用いたしません。

季節の健康
TOPICS

熱中症に気をつけよう！



猛暑の8月はもちろん、残暑厳しい9月も、心配なのが熱中症です。
 環境や体調によって、だれにでも熱中症を発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ることもあります。予防法を正しく知って暑さに負けないように気をつけましょう。

こんなときに熱中症になりやすい！

- 気温が高い、湿度が高い
 - 激しい運動や労働
 - 風が弱い
 - 体調不良や脱水症状
 - 日差しが強い
 - (二日酔いや下痢など)
 - 急に暑くなった
- 気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと、熱中症になることがあります。

こまめに水分補給を！

- のどが渇く前に、意識して水やお茶などで水分補給を。
 - 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を。
- 医師から塩分や糖分を制限されている人は、かかりつけ医に相談を。

暑さを避ける工夫を！

- 屋外では、日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用する。
 - 室内では、扇風機やエアコンを使用する。
 - ブラインドやすだれで強い日差しをさえぎる。
- 室内温度は28度を超えないように。

暑い日に屋外作業や運動を行うときは
WBGT値(暑さ指数)*の確認を！

環境省の熱中症予防情報サイトやWBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。

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

環境省の熱中症予防情報サイトでは、WBGT値(暑さ指数)の使い方も紹介されています。