

大鳥ほけんの

第18号

イキイキ通信

大鳥ほけん

営業時間: 月～土曜日(日祝 休)
午前9時～午後5時まで

本社

〒292-0067
千葉県木更津市中央1-3-24
電話: 0438-23-4521
FAX: 0438-22-6120

大鳥ほけん

営業時間: 月～金曜日(土日祝 休)
午前9時～午後5時まで

千葉支店

〒264-0021
千葉県千葉市若葉区
若松町2135-10 5F-C
電話: 043-231-7301
FAX: 043-231-7302

熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症の症状

1 めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

2 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

3 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛などを伴う場合もあります。

4 汗のかきかたがおかしい

拭いても拭いても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

5 体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

7 水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は、大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

熱中症が疑われる
ときの応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

いいえ

チェック② 意識はありますか？

はい

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に、応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。

体を冷やすポイント

わき、くび、また

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

いいえ

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える)がよいでしょう。

チェック④ 症状がよくなりましたか？

はい

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

令和2年度の

熱中症予防行動

(別紙2)

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.erv.go.jp/>

口座
引落日

損害保険

毎月26日

生命保険

毎月27日

※土日祭日の場合、翌営業日となります。

『大鳥ほけんホームページ』はこちら

大鳥ほけん/メールによるお問合せ contact@ootori-hoken.co.jp

2020 自然災害への備え



新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です

昨年の台風被害の傷も完全に癒えていないうちに、また台風の季節がやってきます。新型コロナ感染による緊急事態宣言が解除されましたが、以前の日常はすぐには取り戻せません。そして新型コロナ感染により、万一の時の避難方法も変わってきています。今年新しく打ち出されている自然災害への対策として、まず知っておいていただきたいのは、「自分の命は自分で守る」という言葉です。内閣府の防災担当が公開している

「災害時に知っておくべきポイント」をご紹介します。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計**が不足しています。できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 市区町村が指定する**避難場所、避難所が変更・増設されている可能性**があります。災害時には**市町村ホームページ**等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の異動は**車も含め危険**です。やむをえず**車中泊をする場合**は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**して下さい。

ハザードマップ確認
はこちらから



避難行動判定フロー

スタート！

あなたがとるべき避難行動は？



ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

ご自身また一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル**3**が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル**3**が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル**4**が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル**4**が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

生保担当伊藤より
ひとこと

【新医療保険の取り扱いを開始しました】

大鳥ほけんでは、新しい医療保険の取り扱いを開始しました。三大疾病や介護保障、仕事ができなくなった際の保障など、オプションも従来よりも強化され、従来以上に生きる為の医療保険となっています。

超高齢化社会と言われるようになり、多くのお客様からお問い合わせをいただいているのが医療保険やガン保険です。

既に医療保険にご加入の方は勿論、これからご検討される方も、お気軽に担当社員までお申し付けください！



生命保険のご相談
プチセミナー開催も承ります



仲良しのお友達同士、お仕事仲間など、グループでのご相談も承っております。お茶を飲みながら、アットホームな雰囲気、生命保険のお得な情報をGETできます。

ナスの栄養価



ナスはキュウリやトマトと並ぶ、夏を代表する野菜です。旬は6月から9月とされていますが、一番おいしい時期は肌寒さを感じるようになる秋の時期です。

ナスは、全体の94%が水分、決してビタミンやミネラルが豊富な野菜とは言えませんが、ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。ナスニンは抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防をはじめ、目や肝臓の働きを活性化する効果もあるとされています。できるだけ皮をむかずに調理して、栄養成分を有効に取り入れたいものです。また、体の熱を逃がす働きや、ナトリウム排泄に関係のある「カリウム」が豊富に含まれているので、夏バテ解消や高血圧予防にも。一方、妊婦の方など体を冷やしてはいけない人は、多量に食べるのを控えた方がいいようです。カリウムは加熱する事でその働きが弱くなる特性があるので、火を通さない漬物やサラダ、十分に火を通した焼きナスや天ぷら、炒め物と調理法にも一工夫して、ナスを美味しくいただきましょう。

大鳥ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険

（強制保険）

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。
納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を
新規にご契約の皆さまに
粗品をプレゼント!!!



お箸がとまらない無限ナス



材料 2人分

ナス	2本
ツナ缶	1缶（50g）
★ごま油	小さじ1
★鶏がらスープの素	小さじ1
★ポン酢	小さじ1
★砂糖	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
かつお節	適量
白いりごま	適量

1. ナスはヘタを切り落とし、細切りにします。
2. 耐熱ボウルにナスとツナ、★を入れて混ぜ合わせます。
3. ラップをかけ600Wの電子レンジで4分30秒加熱し、混ぜ合わせます。
4. お皿に盛り付け、かつお節と白ごまをふって完成です。