



株式会社 郵便愛

〒151-8502

渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

FAX (0120)779-783

TEL (0120)025-315(自動車保険)

(0120)025-375(総合保険)

(0120)025-915(がん保険)

(0120)221-220(医療共済)

梅雨明けに急増する「熱中症」の予防と対処法は？

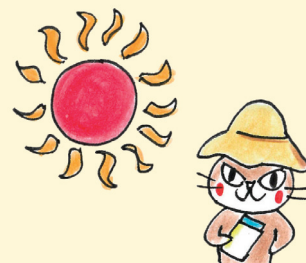
熱中症は気温や湿度が高い環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。とくに梅雨明けで急に暑くなる時期には、体が暑さに慣れていないため、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増します。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。そこで「熱中症」予防の対策をご紹介します。

気温や湿度が高い日は熱中症の発症数が急増します！

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

「熱中症」は温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。

「熱中症」は、気温だけではなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。



熱中症は予防が大切です。

「熱中症」は、予防法を知っていれば防ぐことができます。「熱中症」を防ぐためには、『暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた体づくり』などが大切です。

暑さを避ける

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しましょう。外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。

こまめな水分を補給

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。また、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給することも大切です。

暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの時期から、適度に運動をしましょう。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

屋内でも熱中症熱の危険があります。



熱中症は屋内でも起こります。小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。屋内だと、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかいうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。

「熱中症」が疑われる人を見かけたときは。

すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移すことが大切。衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、また、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やし、冷たい水を与えます。自分の力で水分摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送します。

役員勉強会 資料

医療共済「マイガード」新規加入受付中

医療共済「マイガード」で大きな安心を！

年金払介護コース

長期にわたる「もしもの介護」に備えて

医療コース

病気やケガによる入院や手術などに備えて

おすすめポイント

ポイント1 ★ 割引率は**42.4%** 団体割引20%・損害率による割引28%を適用

ポイント2 ★ ご家族のみでもご加入可能！（ご本人様の加入が必須ではありません）

WEBで
お手続き可能<https://platform-eco-jp.online/kmiryo001.html>推奨ブラウザ：パソコン : Windows10・11 Microsoft Edge
スマートフォン : Android Google Chrome
iOS SafariWEB手続締切日 **毎月10日 24:00** WEB受付時間は **8:00から24:00まで**（左記以外はシステムメンテナンスのため使用不可）補償開始日 WEB手続締切日の **翌々月1日**（終期は2026年4月1日16:00／原則、自動更新）

例）2025年7月10日 24:00までに手続き終了 → 補償開始日：2025年 9月1日

2025年8月10日 24:00までに手続き終了 → 補償開始日：2025年10月1日

年金払介護コース 2024年10月に＜年金払介護コース＞を新設しました

被保険者：JP共済生協組合員ご本人、配偶者、ご両親、お子様

加入年齢：満40歳から満74歳まで 更新年齢：満84歳まで（年齢基準日：2025年4月1日）

補償
内容被保険者（保険の対象となる方）が、補償開始日以降初めて公的介護保険制度に基づく「**要介護2**」以上になった場合に、「認定の有効期間」の初日を基準に毎年1回、最大で10年間（10回）にわたり保険金をお支払いします

年金払介護コース

掛金表・月額

（年齢基準日：2025年4月1日）

契約型：30万円型（10年間で最大300万円のお支払い）

新規加入	被保険者年齢群	男性	女性
	40歳～44歳	50円	50円
	45歳～49歳	60円	60円
	50歳～54歳	90円	80円
	55歳～59歳	120円	120円
	60歳～64歳	260円	250円
	65歳～69歳	660円	810円
更新のみ	70歳～74歳	1,260円	1,810円
	75歳～79歳	2,800円	4,170円
更新のみ	80歳～84歳	4,920円	7,780円

契約型：50万円型（10年間で最大500万円のお支払い）

新規加入	被保険者年齢群	男性	女性
	40歳～44歳	90円	80円
	45歳～49歳	110円	100円
	50歳～54歳	150円	140円
	55歳～59歳	210円	190円
	60歳～64歳	430円	410円
	65歳～69歳	1,100円	1,340円
更新のみ	70歳～74歳	2,100円	3,010円
	75歳～79歳	4,660円	6,940円
更新のみ	80歳～84歳	8,210円	12,970円

●上記掛金は、42.4%の割引適用後の掛金です ●本契約は、掛け捨ての1年契約です ●契約者配当金、満期返れい金および解約返れい金はありません

医療コース

<年金払介護コース>新設に伴い、従来の医療共済「マイガード」を
<医療コース>と名称変更いたしました

被保険者：JP共済生協組合員ご本人、配偶者、お子様、ご両親、**同居のお孫様**

加入年齢：満1歳から満74歳まで 更新年齢：満89歳まで（年齢基準日：2025年4月1日）

補償内容・補償金額（保険金額）表

補償内容	契約型	3,000円型	5,000円型	10,000円型
1 入院保険金 (病気・ケガ・がん)		入院1日につき 3,000円 (入院初日から180日限度)	入院1日につき 5,000円 (入院初日から180日限度)	入院1日につき 10,000円 (入院初日から180日限度)
2 入院保険金 (がん)		入院1日につき 3,000円 (入院初日から無制限)	入院1日につき 5,000円 (入院初日から無制限)	入院1日につき 10,000円 (入院初日から無制限)
3 手術保険金 (病気・ケガ・がん)	重大手術	12万円	重大手術 20万円	重大手術 40万円
	上記以外の手術	入院中以外(外来) 1.5万円 入院中 3万円	上記以外の手術 入院中以外(外来) 2.5万円 入院中 5万円	上記以外の手術 入院中以外(外来) 5万円 入院中 10万円
4 手術保険金 (がん)	手術の種類により	3・6・12万円	手術の種類により 5・10・20万円	手術の種類により 10・20・40万円
5 放射線治療保険金 (病気・ケガ・がん)		3万円	5万円	10万円
6 総合先進医療保険金 (病気・ケガ・がん)	保険期間内	200万円 限度	保険期間内 200万円 限度	保険期間内 300万円 限度
7 三大疾病・重度傷害保険金(一時金) (病気・ケガ・がん)		3万円	5万円	10万円
8 特定傷害保険金(一時金) (ケガ)		3万円	5万円	10万円
9 葬祭費用保険金 (病気・ケガ・がん)		30万円 限度(実費)	50万円 限度(実費)	100万円 限度(実費)
10 介護補償保険金(一時金) (介護) ※1回限り		10万円	15万円	20万円

医療コース

掛金表・月額

(年齢基準日:2025年4月1日)

新規加入	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	1歳～4歳	450円	730円	1,430円
	5歳～9歳	390円	620円	1,210円
	10歳～14歳	380円	600円	1,160円
	15歳～19歳	400円	650円	1,290円
	20歳～24歳	480円	790円	1,540円
	25歳～29歳	490円	810円	1,610円
	30歳～34歳	540円	890円	1,760円
	35歳～39歳	590円	980円	1,940円
	40歳～44歳	690円	1,130円	2,230円
新規加入	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	45歳～49歳	870円	1,430円	2,840円
	50歳～54歳	1,070円	1,760円	3,500円
	55歳～59歳	1,450円	2,410円	4,790円
	60歳～64歳	2,110円	3,490円	6,940円
	65歳～69歳	2,910円	4,810円	9,580円
	70歳～74歳	3,980円	6,600円	13,120円
更新のみ	被保険者年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
	75歳～79歳	5,280円	8,760円	17,330円
	80歳～84歳	7,110円	11,790円	23,250円
	85歳～89歳	9,060円	14,970円	29,200円

●上記掛金は、42.4%の割引適用後の掛金です ●本契約は、掛け捨ての1年契約です ●契約者配当金、満期返れい金および解約返れい金はありません
●2024年度から満89歳まで更新できるようになりました

下記質問がすべて「はい」の方のみご加入できます

共通

年金払介護コース

医療コース

質問
1

今までに、下記のいずれもありません。

- ①「がん*1」または「上皮内がん*2」と診断されたこと
- ②「公的介護保険の要介護・要支援の認定申請等*3」をしたこと

*1 悪性新生物、癌、悪性しゅよう、肉腫、白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫 *2 上皮内新生物、上皮内癌、CIS、CIN3、子宮頸部の高度異形成
*3 認知症・軽度認知障害(MCI)もしくはそれらの疑いにより、医師の診察・検査・治療・投薬を受けたことを含む

質問
2

告知日(ご記入日)現在、下記のいずれもありません。

- ①病気やケガで入院中、または入院か手術をすすめられている
- ②日常生活の所定の動作等*4において他の方の介助または補助具を必要としている

*4 歩行、食事、排せつ、入浴、衣服の着替え、店での買い物、公共の交通機関の利用
※正常分娩に伴う入院・手術は本質問の対象外となります。

年金払介護コース

医療コース

質問
3

告知日(ご記入日)より過去2年以内に、下記のいずれもありません。

- ①病気やケガで入院をしたこと、または手術を受けたこと
- ②下表の病気であると医師から診断されたこと*5

*5 今までに診断を受け、過去2年以内に治療(投薬の指示を含む)を受けた場合を含む

- 肝硬変 ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血) ●脳しゅよう
- 心筋梗塞 ●心筋症 ●心不全 ●心房細動 ●うつ病
- 双極性障害(躁うつ病) ●統合失調症 ●アルコール依存症
- パーキンソン病 ●アルツハイマー病 ●レビー小体病
- 前頭側頭葉変性症 ●ピック症

告知日(ご記入日)より過去1年以内に、病気で継続して10日以上入院をしたことがありません。

体の中を涼しくする夏野菜キュウリ、効果抜群!

熱中症予防、夏バテ対策のキュウリを食する!

1 脳梗塞や心筋梗塞に効果的

夏野菜の主役キュウリにある独自の青臭さはピラジンという成分です。血液をサラサラにして血栓を出来にくくし、心筋梗塞や脳梗塞を予防する効果があります。

またソクエルシトリンという成分によって、むくみの解消やのぼせの改善効果などが期待できます。

2 カリウムを多く含みます

キュウリは90%以上が水分ですが、カリウムが多く含まれています。カリウムは血圧を下げる作用があることから、血圧を正常に保つ効果や、腎臓での老廃物の排泄を促すなどの働きがあります。

夏場は汗と共にカリウムが身体の外に失われ夏バテの原因となるためキュウリで夏を元気に乗り切りたいですね。

3 夏バテの改善にも効果的

キュウリの酢の物で、クエン酸を含む酢、レモンなどの酸味を加えれば、疲れの回復を促進し、夏バテの改善に効果的です。

夏は体の中に、暑熱が充満する季節です。適度に発汗、発散させて暑気払いが大切です。体の中を涼しくする夏野菜で、夏バテ予防をしましょう。みずみずしいきゅうりは、熱を冷まし利尿効果もあります。

