

夏の健康管理と保険活用

はじめに

夏は高温多湿な気候や生活リズムの変化により、体調を崩しやすい季節です。熱中症や夏バテ、感染症などのリスクが高まる中、日々の健康管理と保険の活用をお勧めします。

夏を健やかに過ごすためのポイントと、万が一の際に役立つ保険の活用法についてご紹介します。さらに職場で重要な法改正についても確認させていただきます。

夏の健康管理のポイント

① 熱中症・夏バテ対策

こまめな水分・塩分補給

汗を多くかく夏は脱水症や熱中症のリスクが高まります。水分だけでなく、塩分も適度に補給しましょう。スポーツドリンクや経口補水液も有効です。

バランスの良い食事

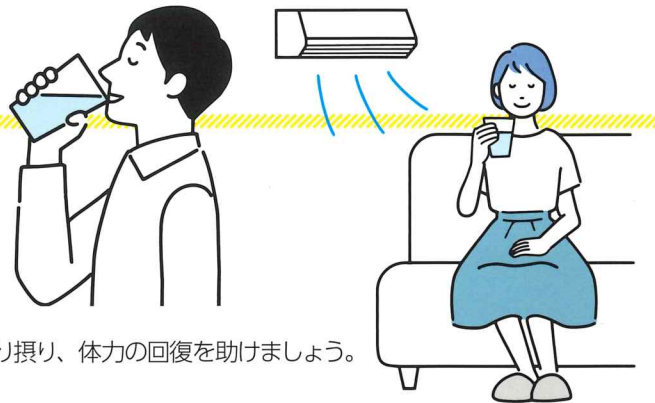
暑さで食欲が落ちがちですが、野菜や果物、タンパク質をしっかり摂り、体力の回復を助けてみましょう。

十分な睡眠と規則正しい生活

睡眠不足や不規則な生活は体調不良の原因となります。毎日同じ時間に寝起きし、十分な睡眠を心がけましょう。

適切な衣服・室温管理

通気性の良い服装や、エアコン・扇風機を上手に使い、快適な室温を保ちましょう。



② 夏の感染症対策

手洗い・うがいの徹底

プール熱や食中毒など、夏は感染症が増える季節です。手洗い・うがいをこまめに行いましょう。

食材の衛生管理

生ものや冷蔵が必要な食品は適切な温度で保存し、調理前後の手洗いや器具の消毒も忘れずに。



③ 健康診断の活用

定期的な健康診断で早期発見

自覚症状がなくても、健康診断で生活習慣病や腎機能障害などの早期発見が可能です。特に夏場の健診は脱水に注意し、事前に十分な水分補給を心がけましょう。



保険の活用ポイント

① 熱中症や夏の病気と医療保険

入院時の保障

熱中症で入院した場合、公的医療保険が適用され、自己負担は1～3割で済みます。また、民間の医療保険に加入していれば、入院給付金を受け取れる場合があります。

高額療養費制度の利用

医療費が高額になった場合は、高額療養費制度を活用し、自己負担を軽減できます。

通院保障の注意点

通院のみの場合は、医療保険の給付対象外となることが多いため、保障内容を確認しましょう。

熱中症特約の活用

最近では熱中症に対応する保険の特約があります。夏場のレジャーや屋外活動が多い方は検討してみましょう。



② 健康診断と保険の連携

健康診断での異常発見時

健診で異常が見つかった場合、早期治療により重症化を防げます。医療保険の給付対象となるケースもあるため、診断結果と保険内容を確認しましょう。ご不明な点はお気軽に当社にお問合せください。



おわりに

夏の健康管理は、日々の生活習慣の見直しと、いざという時の備えが大切です。ご自身やご家族の健康を守るため、今一度保険の内容を確認し、必要に応じて見直しやご相談をおすすめします。皆さまが安心して夏を過ごせるよう、当社も全力でサポートいたします。

経営者の皆さまへ 職場の熱中症対策義務化

2025年6月1日より 職場における熱中症対策が法律で義務化されました！



これは近年の猛暑や熱中症による労働災害の深刻化を受け、厚生労働省が労働安全衛生規則を改正したものです。これまで「努力義務」とされていた熱中症対策が、すべての事業者に対し明確に義務となり、違反した場合には罰則の対象となります。

義務化の背景	▶ 熱中症は毎年多くの労働災害を引き起こし、特に建設現場や工場など高温多湿な環境での作業中に重篤な症状や死亡事故が発生しています。 ▶ 2022年には全国で531人が熱中症による労働災害と認定され、そのうち20名が死亡しています。 ▶ 従業員の命と健康を守るため、政府は予防策の徹底を図ることとしました。
義務化の対象	▶ WBGT（暑さ指数）28度以上、または気温31度以上の環境下で ▶ 連続1時間以上、または1日4時間以上の作業が見込まれる場合 ▶ 屋外・屋内を問わず、該当する作業を行うすべての事業者
事業者に求められる主な対策	▶ 報告体制の整備（早期発見・報告・緊急連絡網の整備） ▶ 実施手順の作成（対応マニュアルの作成と周知） ▶ 関係者への周知（全従業員への教育・訓練、注意喚起） ▶ 作業環境の管理（WBGT値や気温の測定、作業時間や休憩の調整、塩分・水分の補給体制）
違反した場合の罰則	▶ 事業者が義務を怠った場合、労働安全衛生法に基づき罰則が科される可能性があります。 ▶ 従業員に健康被害が発生した場合は、労働災害として法的責任を問われます。

熱中症対策の義務化は、すべての働く人の安全と健康を守るための重要な制度です。

事業者の皆さまにおかれましては、法令を遵守し、万全の対策を講じていただきますようお願いいたします。

2025年6月からは、熱中症リスクのある作業現場では、報告体制・応急処置手順・教育・環境管理など、具体的な熱中症対策が事業者の法的義務となりました。違反には厳しい罰則もあるため、全ての対象事業者は速やかな対応が求められます。

また、お客さまには熱中症対策を十分に実施していただくとともに、万が一の事故に備え、職場の熱中症による事故を補償する保険を多数ご用意いたしました。ご相談やご不明な点がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。