

けんぽニュース

1.「賞与支払届」及び「算定基礎届」の通知文書及び届出用紙は6月16日頃送付予定です。

算定基礎届について、今年度は年金事務所の「総括表」、健保組合の「総括表」どちらも健保組合にご提出いただくことになりました。詳細等は健保組合の算定基礎届の通知文をご確認いただき、提出書類の不備無きようご協力のほどお願いいたします。

※尚、6月17日の算定基礎説明会に出席される事業所様につきましては、当日用紙等お渡しいたします。

※算定基礎説明会の出欠届を欠席とされた事業所様でも、当日ご出席いただくことも可能です。(その際、算定基礎届用紙等は郵送となり当日はお渡しできませんのでご了承ください)

○賞与を支給された事業所様は「賞与支払届」を必ずご提出下さい。

○「算定基礎届」については、7月1日(金)から11日(月)の期日内に、必ずご提出下さい。

2.「海遊館」「布引ハーブ園」の利用補助を今年度も実施しています。けんぽだより春号や、ホームページにも「チケット引換券」を掲載しておりますので、どうぞご利用ください。



～熱中症に気をつけましょう～

本屋敷 (もとやしき)
保健師からのひと
ことアドバイス

野外で作業される皆さんにとって、大変な季節の到来ですね。

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になります。しっかり水分を摂り、我慢せずエアコンを使用しましょう。

熱中症とは：高温多湿な場所で、体内の水分・塩分のバランスが崩れた時の症状の総称

I 度	めまい・立ちくらみ・失神・筋肉痛・こむら返り・大量の汗	重症度小
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・だるい・しんどい・力が入らない・・・	↓ 大
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害：呼びかけても反応がおかしい、ガクガクと引きつけ、まっすぐに歩けない 高体温：体に触ると熱い	

※上記症状が見られるとき

意識がおかしい・自力で水分摂取できない場合→救急車を呼び、涼しい場所で体を冷やす

意識があり水分摂取できる場合→涼しい場所で水分・塩分摂取、体を冷やす。それでも回復しない場合は医療機関を受診

・熱中症注意日：突然暑くなった、梅雨の合間の晴れた日、湿度 70%以上、暑い日が続く、風が弱い、野外での運動や屋外作業、寝不足・体調不良・下痢・二日酔い・・・

・熱中症を予防するには：日頃の体調管理、暑さに体を慣らす、こまめな水分摂取、涼しい服を着る (アルコールで熱中症悪化！バーベキューやスポーツ観戦時野外の飲酒は要注意)

・スポーツドリンク・塩飴の摂り過ぎ注意！：糖尿病・高血圧・腎疾患がある場合、病気を著しく悪化させる可能性があります。主治医に対策を相談しましょう

※健康相談受け付けています

保健指導はもとより、健康相談等何でも結構ですのでお気軽にご相談下さい。
なお、大阪だけではなく近隣の他府県の営業所等でも実施しております。
通常、毎週月曜日と金曜日の10時～17時に勤務しております。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)