



## 急な暑さは要注意

暑さに慣れるまでは運動量をすくなくめに



## 無理な運動は避けよう

普段よりも運動量を抑制  
代謝が劣る子ども・高齢者は要注意

暑い夏を  
安心・安全に  
体調管理にくわえて

# 熱中症

予防のために  
できること



## 水分・塩分を適切にとろう

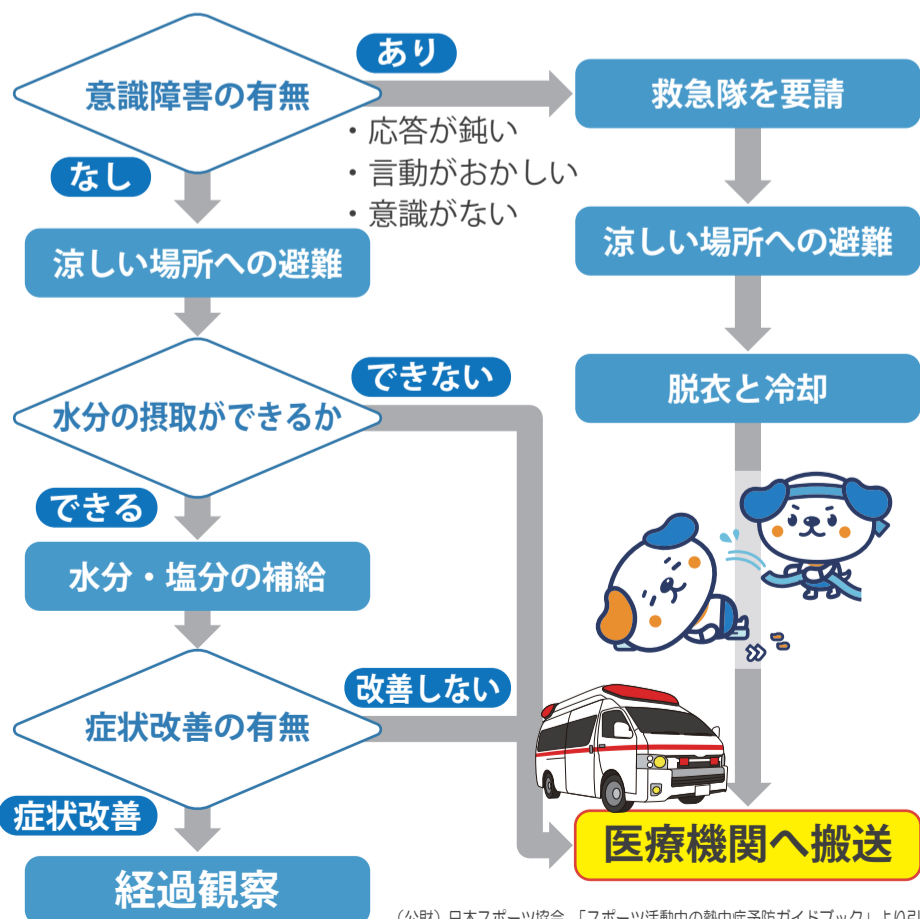
発汗量は人によって異なります。  
それぞれが自由に摂取できる環境を



## 薄着と衣服の素材選び

通気性、放湿性に優れた素材で、明るい色を  
防具等の装着時は、運動量抑制とこまめな休憩

## 熱中症 が疑われる場合の対処



## 熱中症も補償 スポーツ安全保険

4名以上のスポーツ等を行う団体が加入できます。  
活動中のケガはもちろん、熱中症も補償されます。  
安心して活動を行うため、是非ご加入ください。

掛金 (例) 1人当たりの年額

| 子ども<br>(中学生以下) | A1区分 | 大人<br>スポーツ活動<br>(高校生以上 64歳以下) | C区分    |
|----------------|------|-------------------------------|--------|
|                | 800円 |                               | 1,850円 |

※上記掛金は一例です。掛金は年齢、活動内容等により異なります。

### 保険の詳細・加入手続き

保険の詳細は、スポーツ安全協会のホームページにてご  
確認いただけます。  
加入手続きはスマホ、PCからインターネットを  
通じて受付けとなります。



保険詳細ご案内ページ

## 公益財団法人スポーツ安全協会

固定電話から：0570-087109 (ナビダイヤル) 携帯電話等から：03-5510-0033  
〒105-0003 東京都港区西新橋 1-6-11

スポーツ安全保険幹事保険会社：東京海上日動火災保険会社 担当課：公務第二部文教公務室  
〒102-8014 東京都千代田区三番町 6-4 ラ・メール三番町 10階 電話：0120-233-801

【スポーツ安全保険 共同引受保険会社】  
あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 大同火災  
東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

当ポスター右下に掲載の「スポーツ安全保険」のご案内は、スポーツ安全保険の概要となります。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款及び特約書によりますが、ご不明の点については(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)へお問い合わせください。