



暑さに負けない

丈夫な体をつくろう！

適度な運動！

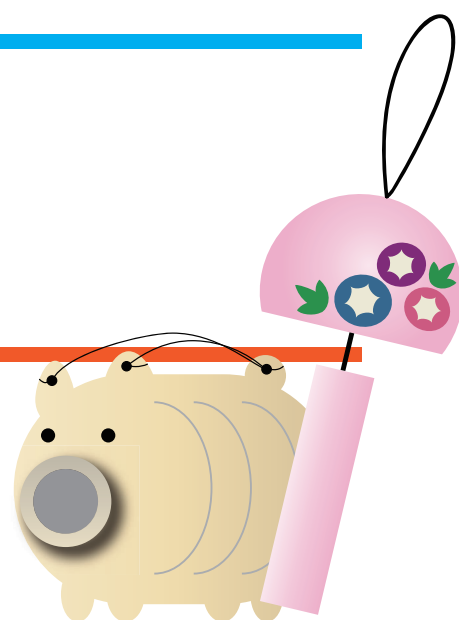
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて体を暑さに慣らしましょう。
適度な運動をすることでストレス発散にも繋がります！

適切な食事！

朝・昼・晩、3食しっかり食べましょう。
偏りのないバランスの良い食事を摂ることで体も心も健康度アップ！

十分な睡眠！

体が疲れている時や睡眠不足の時は熱中症にかかりやすくなります。
快適な睡眠をとることで心身ともにリフレッシュ！



こまめな水分補給も忘れずに！



疾病の初期症状の緩和、みなさまの健康管理などに活用してください！

令和元年度 夏季 家庭常備薬斡旋のお知らせ

ご案内予定 ▶ 令和元年6月上旬 ▶ 申込締切 ▶ 令和元年6月下旬 ▶ 納品予定 ▶ 令和元年7月下旬頃

申込方法 ▶ 事業所から配布された「家庭常備薬斡旋購入申込書」を健保事務担当者へ提出してください。

三重県農協健康保険組合

<https://www.jamikenpo.or.jp>

