

＼ なんだかだるい… /

それ、夏バテかもしれません

「夏バテ」とは、高温多湿の夏に身体が疲れてしまい、
「なんとなくだるい」「食欲がない」などの不調が続く状態をいいます。
主な原因は以下となります。

- 強い暑さと冷房の温度差による体温調節の負担
- 運動不足や睡眠不足による自律神経の乱れ
- 汗による水分不足（脱水）



こうした要因が重なって、身体がバテやすくなるのです。

主な症状 ・ 食欲不振 ・ 倦怠感 ・ 体力低下 ・ 疲労

💡 夏バテ予防のポイント

水分補給	こまめな水分補給を。おすすめは200mlの水を、1時間～2時間おきに摂取
室内温度	エアコンの設定温度は25～28度程度が目安。エアコンの冷風を扇風機で巡らせるなどの工夫を
食事	たんぱく質やビタミン・ミネラルをしっかり摂る。冷たい物ばかりに偏らない
運動	食欲増進や深い睡眠が得られるように適度な運動を

「食欲がない…これって夏バテ？」 「体がだるいけど熱中症との違いは？」
など気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

こころとカラダの健康サポート24

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、
24時間365日対応します。

通話料・相談料無料

☎ 0120-201-099



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。
<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/201099>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください（サービス提供会社：ティーベック株式会社） T-PEC

東京土建国民健康保険組合の組合員および同一生計のご家族の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。