

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



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

代謝が劣る子ども・高齢者は要注意



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。
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 (中学生以下)	A1区分 800円	大人 スポーツ活動 (高校生以上64歳以下)	C区分 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
受付となります。



[保険詳細のご案内ページ](#)

公益財団法人スポーツ安全協会

固定電話：0570-087109(ナビダイヤル) 携帯電話等：03-5510-0033
〒105-0003 東京都港区西新橋1-5-11

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：公務第二部文数公務室
〒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 大興火災
東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

令和6年度版 保険期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで
令和6年6月作成 24TC-001130

当ポスターに掲載の熱中症予防に関する情報は、(公財)日本スポーツ協会(JSPO)発行の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を基に作成しています。
当ポスターに掲載の「スポーツ安全保険」のご案内は、スポーツ安全協会の取組となります。ご加入の際は、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。