

朝礼用原稿

9月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と
「秋のウォーキングイベント」のご案内です。

9月になりあちらこちらで虫の鳴き声を聞くようになりました。虫の声を聞くだけで、涼しくなったような気がしますよね。ただ、昼間はまだまだ厳しい暑さが続いております。体調管理には十分ご注意ください。

◇◆9月9日は救急の日◆◇

目の前で人が倒れてしまったら、どうしますか？何ができますか？まず、救急車を呼びますが、救急車が到着するまでの応急手当で命が助かる可能性が高くなります。特別な資格がなくても、誰にでも行える“応急手当”を学び、万一のために備えておきましょう。

地域の消防署では、心肺蘇生法やAEDの取扱い方法、止血法等を学ぶ講習会が行われています。地域によって異なりますが、消防署での実施の他、団体を対象に希望会場での出張講習を行っている場合もあり、無料で受講できます。詳細はお近くの消防署にお問い合わせください。また、お忙しい方には、消防庁が作成した「応急手当WEB講習」（各自治体ホームページからアクセスしてください）もあります。

《救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・》

急な病気やけがをしたときに救急車を呼んだほうがいいのか迷うことがあると思います。そのような時はお住まいの都道府県や市町村の救急相談窓口がありますのでご相談ください。

参考：愛知県救急医療情報センター TEL：052-263-1133

小児救急医療電話相談事業 TEL：#8000<短縮番号>

人は緊急時にはあわてるものです。この機会に一度ご家族や同僚と一緒にシミュレーションをし、万が一の際に有効に活用できるといいですね。

【秋のウォーキングイベントご案内】

けんぼれんあいち主催、秋の健康ウォークが10月3日（土）に開催されます。

『国宝犬山城下町から中山道鶴沼宿を訪ねる』と題した約8.0kmのコースです。秋空の下、爽やかな風を感じながら日本最古の木造天守閣を有する国宝犬山城や茶室、また重要文化財を有する日本庭園などに立ち寄り、ご家族、同僚の方とウォーキング楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。