

＼ 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。

船員保険 電話健康相談

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

☎ 0120-018-620



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/7fwag1>



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

船員保険加入者とその扶養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。