

Kyowasyoji News Letter

VOL.
020

Jul. 2026

海外旅行前にチェック！保険の必要性和備え方
夏バテ予防のための生活習慣—この夏に心がけたいポイント—

Topics ■

海外旅行前にチェック！保険の必要性和備え方

言葉が通じない海外でのトラブルは避けたい…海外旅行に行くときは、安心して過ごせるように、**保険に加入することが推奨**されています。今回は、海外旅行保険の必要性について、**考えられるリスクや加入方法**などをご紹介します。



海外旅行保険が必要な場面

- ✓ 盗難・紛失
- ✓ 病気・怪我
- ✓ 破損



海外旅行保険の必要性

- ✓ 医療費が高額になる
- ✓ 日本語が通じないので適切な対応がされない



海外旅行保険の加入方法

- ✓ 旅行会社の紹介
- ✓ 空港
- ✓ インターネット



＼クレジットカード付帯の保険／

まずは、利用しているカード会社のウェブサイトから旅行に関するサービスをチェック！



自動付帯 か **利用付帯** かを必ず確認し、**利用付帯**の場合は航空券やツアー代金の支払いに、**そのカードを使用**しましょう。

＼出発前に「たびレジ」登録を！／

外務省の海外安全情報サービス「**たびレジ**」に登録すると、**渡航先の安全情報や緊急連絡をメールやLINEで受け取れます**。万が一の際には、現地大使館からの連絡も届くため、海外旅行保険とあわせての活用がおすすめです。



備えあれば憂いなし！早めの準備が大切です。

保険内容もしっかり確認し、旅行を楽しみましょう。

Topics ■

夏バテ予防のための生活習慣—この夏に心がけたいポイント—

「なんだか疲れやすい」「食欲がわかない」暑い季節に気を付けたい「**夏バテ**」今回は**夏バテを予防して、元気に夏を乗り切るための生活習慣**についてをご紹介します！



夏バテの原因は？

暑さと冷房の差で**自律神経が乱れる**

汗をかくことで、**水分やミネラルが失われる**

冷たい麺類や飲み物中心の食生活になり、**ビタミンやたんぱく質が不足する**

夏バテ予防のための生活習慣

質の良い睡眠

十分な休養が大切、**冷感シーツ**の使用もおすすめ

冷房の温度設定

室温は28度を目安に、直接風が当たらないよう工夫を

運動の習慣

汗をかくことで、暑さへの耐性がつき、体温調節機能が正常に

バランスの良い食事

野菜や肉・魚で栄養補給、**温かい料理**も取り入れて

飲み物の選び方

常温や温かいものが◎汗を大量にかいたら**塩分補給**も

夏バテは、ちょっとした工夫で予防できます。**無理のない習慣づくりで、今年の夏も元気に過ごしましょう。**