

健康宣言通信



監修: 佐藤文彦(産業医・労働衛生コンサルタント/Basical Health株式会社 代表取締役)



紫外線対策に注目!

強い紫外線から身を守ろう

4~9月は、年間の約70~80%もの紫外線を浴びるため、要警戒シーズンです。浴び過ぎによる日焼けは皮膚にダメージを与え、シワやシミ、皮膚がんの原因になります。また、目についても白内障などの原因になるため要注意です。

強い紫外線から身を守るには、帽子や日傘、UVカット素材の服、日焼け止めなどを上手に使いましょう。外出はなるべく紫外線の強い時間を避け、日陰を利用してください。紫外線の影響は、性別・年齢に関係なくあります。**大人も子どもも、対策はしっかりと。**日焼け止めの使用方法は下の記事や商品説明を参考にし、数時間おきに塗り直しましょう。帰宅後に日焼け止めを落とす際も、商品説明を守ってください。

場所や時間帯別の日焼け止め対策を

人体に影響のある紫外線は、UV-A、UV-Bの2種類があります。UV-Aは、影響は小さいものの地表に届きやすく、ガラスも透過するため室内でも浴びやすい紫外線です。UV-Bはオゾン層により地表に届く量は少ないですが影響が大きく、皮膚がんなどの原因にもなります。

日焼け止めに記載されている「PA」はUV-Aに、「SPA」はUV-Bに対応しています。「PA」は+の数が多いほど、「SPA」は数値が大きいものほど強い効果があります。ただし、いつも効果の強い日焼け止めを使う必要はありません。屋外での軽いレジャーなら少し強いもの、炎天下の海辺では特に強いものと、環境や滞在時間に応じて選び、使い分けましょう。

紫外線から身を守るための工夫

外出前に

- 袖や襟のついた衣服を選ぶ。UVカットの衣類があれば利用する
- 日焼け止めを塗る

顔に

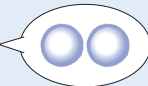


日焼け止めの塗り方

額・鼻・両頬・顎に日焼け止めを分けて置き、まんべんなく塗る

日焼け止めの使用量

クリーム状の場合
パール粒2粒分



液体の場合

手のひら上で
1円玉2つ分



この量を塗り終わったらもう一度塗る

腕や脚などは



日焼け止めの塗り方

容器から直接、直線を描くようにつける

手のひらでらせんを描くようにまんべんなく均一に塗る
裏面も同様に

外出中に



● 木陰を利用する



● 日傘や帽子を使う



● 屋外ではサングラスをかける



● 2、3時間おきに日焼け止めを塗り直す

こちらも
ご参照
ください



気象庁 紫外線
による健康被害
の予防



環境省 紫外線
環境保健マニ
アル2020

旬の野菜をたっぷり 食べよう！～初夏・夏編～

食事

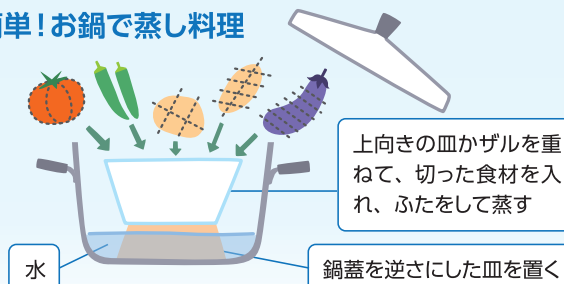
国民健康づくり運動「健康日本21（第三次）」では、**1日にとる野菜の量の平均値を350gに増やす**ことを目標にしています。1日に小皿に7つ分が、おおよそ350g。加熱するとカサが減って食べやすくなります。

初夏・夏が旬の野菜は、トマト、ナス、キュウリ、枝豆、ジャガイモ、オクラなど。旬の野菜は流通量が多いため価格も安くなります。たっぷり食べましょう。

夏野菜は体を冷やすので、冷房の効いた場所では、冷え過ぎてしまう心配もあります。そこで**お勧めするのがスープや蒸し野菜**です。

スープは、加熱すると溶け出しやすい栄養成分も一緒にとれますし、蒸し野菜は成分の損失が少なく、焦げたり硬くなったりしにくい料理です。いずれもお鍋一つででき、お酢やスパイス、刻んだ大葉や生姜などを活用すれば、減塩にもなります。

簡単！お鍋で蒸し料理



車で5分は自転車で10分 通勤や買い物で体を動かそう

運動

例えばすぐ近くのコンビニに行くときも、車を使っていますか？車を5分運転しても、消費エネルギー量は寝ているときとあまり変わりません。こうした「座位」の時間を減らし、活動時間を増やすことが、生活習慣病予防の観点からも勧められています。

車で5分の距離（約2.5km）は、自転車をゆっくり運転しても約10分弱、速度速めで運転すればわずか6～7分です。**自分で運動した分、消費エネルギー量が増え、肥満予防にもつながります。**

また、短い距離（歩いて20分くらい）なら歩くを決めると、活動時間がぐっと増え、消費エネルギーも増えます。さらに階段を上ると普通歩行より筋肉も使いますので、2フロア上くらいまでならエスカレーターやエレベーターを使わず、歩いて上ってみませんか？足腰の強化にもお勧めです。

通勤や買い物でも、運動量は増やせます。できそうなことを、今日から実行してみたいはいかがでしょうか？



事故などの「第三者行為」で医療にかかったら届け出を

医療費
適正化

第三者行為とは、交通事故や他人のペットによるケガ、暴力行為などのことです。これらの理由で負傷して治療を受けた場合、加害者が被害者に損害を賠償する責任を負います。

保険証を使って治療を受けると、本来、加害者が支払うべき治療費を協会けんぽが立て替えることになりますので、後日、立て替えた治療費を協会けんぽから加害者に損害賠償請求します。

そのため、こうした理由で保険証を使って医療にかかるときは、「第三者等の行為による傷病(事故)届」を提出していただく必要があります。提出書類の書き



方は、右の二次元コードからご確認ください。

なお、治療の途中で示談が成立すると、それ以降は健康保険で治療を受けられなくなる可能性もあります。示談をする前に、必ず協会けんぽにご連絡ください。

