



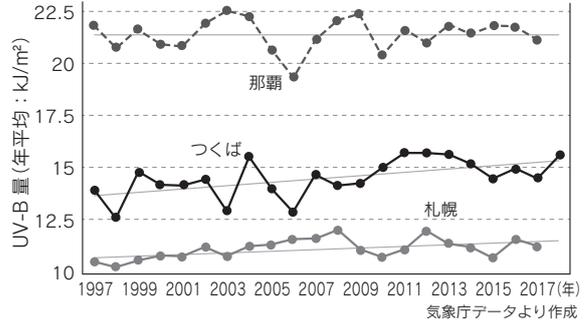
# 冬も紫外線予防!



冬は日差しが弱まり、紫外線対策をしない人も多いようです。しかし、冬も紫外線の心配がなくなるわけではありません。日本では、紫外線量が長期的に増えているというデータもあります。

油断せずに紫外線対策をして、肌の老化や発がんリスクを防ぎましょう。

●日本各地の紫外線照射量の年平均値の推移



気象庁データより作成

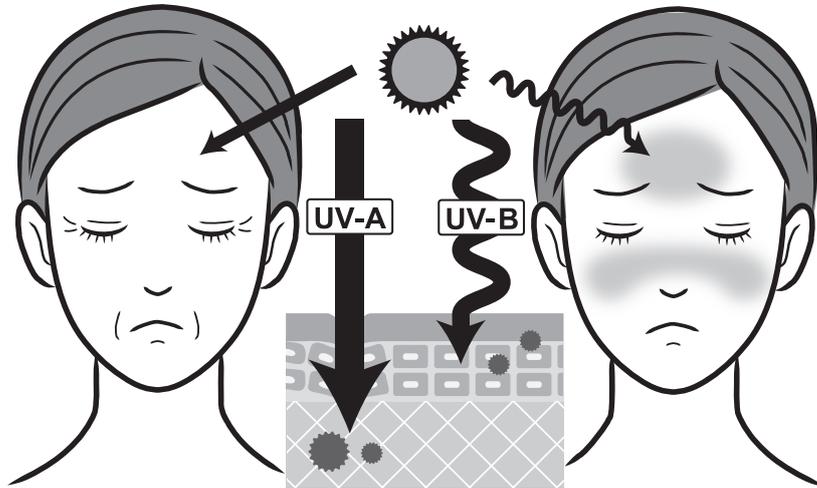
太陽からの日射のうち、目に見えない波長の短いものが紫外線です。3種類に分けられ、このうち地表に到達して私たちの健康に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。

## UV-A

4～8月に多くなりますが、UV-Bより季節変動が小さく冬場も降り注いでいます。肌の奥まで届き、**光老化\***の原因となります。

### \*光老化とは

紫外線による障害であり、皮膚は厚く色は濃くなります。加齢による老化に光老化が加わり、シミやしわの原因となります。



## UV-B

春先から夏にかけて多くなり、冬場は少なくなります。日焼けの原因となります。

## やってみよう! 紫外線対策

### 日焼け止めの塗り方

- 夏と同じように、2～3時間で塗りなおしましょう。ウォーキングなどで汗をかいた場合も同様です。
- 冬の日常生活では、それほど性能の高い日焼け止めをつけなくてもOKです。手の甲や首、耳たぶ、うなじなどにも塗り忘れのないように。

### 参考 日焼け止めの性能表示

#### SPF (Sun Protection Factor)

→UV-Bに対する指標で、翌日に生じる皮膚の赤みをもとにした指標。  
SPF2～50+。

#### PA (Protection Grade of UV-A)

→UV-Aに対する指標。PA+～++++の4段階。

### サングラス

- 冬は太陽の位置が低く空気が乾燥していて、まぶしく感じやすくなります。
- 強い紫外線が目に入ると、角膜が傷つき、痛みや充血の原因になることも。UVカット加工が施されたサングラスを利用するとよいでしょう。

### 雪にも注意

- 雪面は紫外線を反射します。日差しが強い日は紫外線対策を忘れないように。

## 事業概要

(2021年11月末現在)

### 事業所数



9事業所

### 被保険者数



男 2,656人  
女 2,163人  
計 4,819人

### 平均標準報酬月額



男 340,933円  
女 263,994円  
平均 306,399円

### 被扶養者数



1,285人  
1人当たり扶養率  
0.27人

### 介護保険第2号被保険者数



1,185人