

# ふれあい通信

第401号

令和5年8月1日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

## 日焼け・紫外線対策をしよう！

日射しの強い日に外に出る際に、日焼け対策や紫外線対策をしていますか？日焼け・紫外線対策の方法についていくつかご紹介します。

①できるだけ素肌を露出しないようにする

日傘・帽子・サングラス・ストール等を活用する。



②紫外線の強い時間の外出は避ける  
10時～14時頃が最も強く紫外線が降り注ぐ時間です。畑作業などをする際はその時間を避けたり、日陰を上手に活用したりしましょう。



ひとくちメモ



### ③日焼け止めを塗る

日常生活で使うなら「S  
PF10〜20、PA++」  
の表示のものを、アウトド  
アで使うなら「SPF50  
以上、PA++++」の表示が  
されている日焼け止めを  
選んで使うとよいとされ  
ています。



### ④食事や飲み物で体の内 側から対策する

ビタミンC（ゴーヤ）、ビ  
タミンE（アーモンド）、リ

コピン（トマト）を積極的に

摂りましょう。コーヒーや緑  
茶に含まれるポリフェノール  
も効果的です。



### 暑い日が続きますが…

過度な日焼けや紫外線を  
浴びることは、健康を害する  
原因となります。上手に対策  
をして、日焼けをしすぎたり  
紫外線を浴びすぎたりしな  
いように気をつけましょう。

#### 福祉総合 相談

専門ワーカーがさまざま  
な福祉問題をお聞きし、  
解決に向けてお手伝い  
をします。

#### 介護サービス 相談

介護保険サービスを利用  
するための申請から、  
サービスを利用できるま  
でを全面的にお手伝い  
します。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会  
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

**0120-208-606 (通話料無料)**

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会  
すこやか介護支援センター  
〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

**0120-108-999 (通話料無料)**