

夏の紫外線対策

紫外線が強くなる季節は6月～8月といわれており、紫外線を浴びすぎると健康に様々な影響が生じます。

まだ日差しが強い日が続きます。晴天率の高い立科町で紫外線対策を活用し快適に夏を過ごしましょう。

紫外線による体への影響

紫外線は「体内でビタミンDを作るのを助ける」大事な働きをする一方、紫外線に当たりすぎることによって「日焼け」「シミ・しわ」「皮膚がん」「目の病気（白内障・翼状片など）」など起こしやすくなると言われています。

紫外線の浴びすぎを防ぐには?!

- ① 紫外線の強い時間帯をさける（正午前後・太陽が一番高く上がる時に最も強くなります）
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ④ 衣服で覆う
- ⑤ サングラスをかける

⑥ 日焼け止めを上手に使う

生活スタイルに合わせて活用しましょう。

Q&A

Q くもりや雨の時、紫外線は少ないですか？

A 快晴の時に比べると、うす曇りの場合は約80～90%、くもりは約60%、雨は約30%。

Q 水の中では日焼けしない？

A 水はわずかししか紫外線を防いでくれません。水面は紫外線を反射します。冬の紫外線は危険ではない？

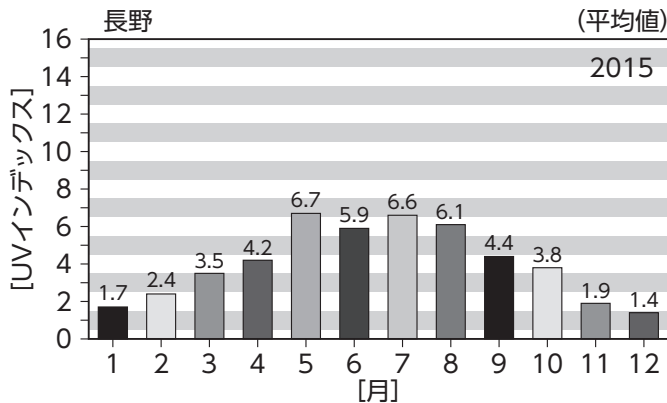
A 冬は紫外線は弱いですが、雪による反射で2倍近い量を浴びる可能性があります。

詳しく知りたい方は…

環境省ホームページ「紫外線 環境保健マニュアル 2015」をご覧ください。今回の内容も一部抜粋したものとなっています。

参考

H27長野県の紫外線量（気象庁ホームページより）



紫外線対策（紫外線環境保健マニュアルより抜粋）

6-7	強い	日中は出来るだけ日陰を利用しましょう。出来るだけ長袖のシャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
3-5	中程度	
1-2	弱い	安心して戸外で過ごせます。

8月は、滞納徴収月間です

税金の未納は、ありませんか？

税金を滞納すると督促状などを発送して自主納付を促していますが、その後納付や連絡がなく滞納状態が続くと、税の公平性を保つため、税法の規定に基づき滞納処分を執行します。

税金は、納期限内に納付をお願いします。

納税相談も随時実施していますので、ご相談ください。

滞納処分の例

給与……勤務先に給与の支払い状況を調査し、差押えます。

預貯金…金融機関に預貯金の調査を実施し、差押えます。

お問合せ先 総務課税務係 電話 56-2311 (内線 213・214)