

事務連絡
令和6年7月29日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合川越市事務所
事務所長 原 雄 二 (印省略)

令和6年度 第4回安全衛生委員会の開催結果について (お知らせ)

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和6年度第4回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和6年7月24日(水) 12時00分より
2. 協議内容
 - (1) 紫外線について
 - ・別添資料「紫外線について」を基に紫外線の影響及び対策等について確認。
3. その他
 - 【産業医より】
 - ・紫外線の影響によりガン等の健康障害も生じるので日傘、帽子、サングラス、日焼け止めを活用してほしい。
 - ・紫外線対策は熱中症対策に通ずるところがあるので必要な対策を講じてほしい。
 - ・屋外でのマスク着用は熱中症になる可能性が高くなるので外した方が良いのではないか。
4. 連絡事項
 - ① 健康診断の受診について (引き続き)

本年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第5条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いしますとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様に通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めた委員会を開催しますので、就業上のストレスや健康上の悩みなど、相談したいことなどありましたら事務局担当まで連絡又は書面にて頂きますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控えの提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤する場合に保険証券の控えをセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

⑤ 令和6年(2023年)分 給与所得者の基礎控除申告書兼扶養控除等（異動）申告書の送付について

毎年9月頃、公益財団法人いきいき埼玉より令和5年12月から令和6年6月まで就業している新規及び継続派遣会員の方を対象に令和6年分給与所得者の扶養控除等申告書を郵送しておりますので、お手元に届きましたらご確認をお願い致します。

◆ 梅雨も明け猛暑の日が続きます。紫外線対策は熱中症対策につながる部分もあります。今回の資料をご一読いただき、各自対策をお願い致します。体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：川崎・河東・土屋

(Tel : 049-222-2075)

紫外線について

紫外線の基礎情報



紫外線は波長によって種類が異なり、「UV-A、UV-B、UV-C」の3つに分けられます。

UV-A

UV-Bほど有害ではないですが、真皮層にまで達する浸透力をもつことから、**肌老化**の大きな原因となっています。地上に届く紫外線の**約95%**を占めます。

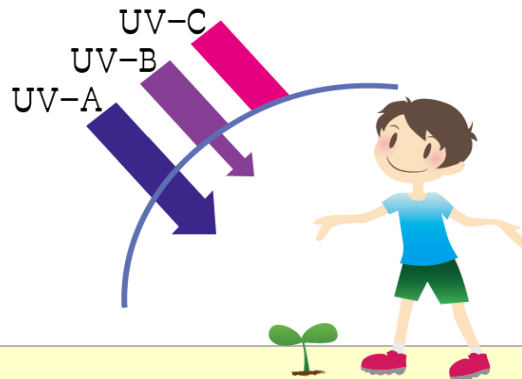
UV-B

地上に届く紫外線の**約5%**。皮膚を火傷のように赤くしたり、シミ・そばかすを作るため、屋外での日焼けの主な原因とされています。

この光線の防御効果は**SPF**として商品に明記されています。

UV-C

空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られるため、**地表には届きません**。



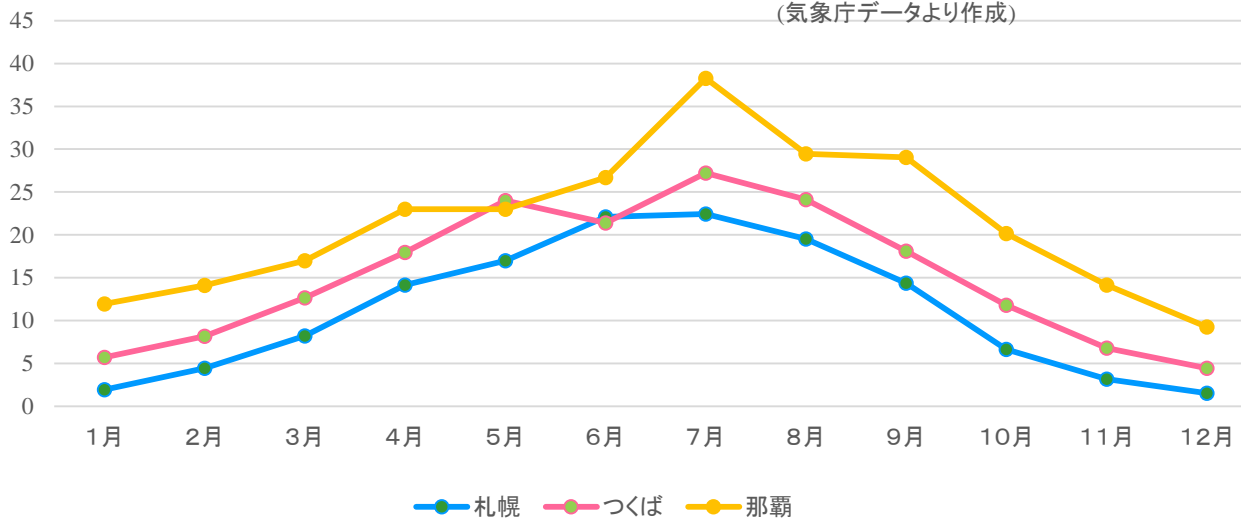
紫外線の強さと量

日本国内でも、各地域の高度や日照時間により、年間紫外線量は大きく異なります。こちらは、各観測地点で継続的にみた紫外線照射量ですが、**沖縄と北海道では2倍近くも差**があることがわかります。

◆月別紫外線照射量

2014年 日積算UV-B量の月平均値 (kJ/m²)

(気象庁データより作成)



紫外線による健康障害

1. 皮膚への影響

急性障害

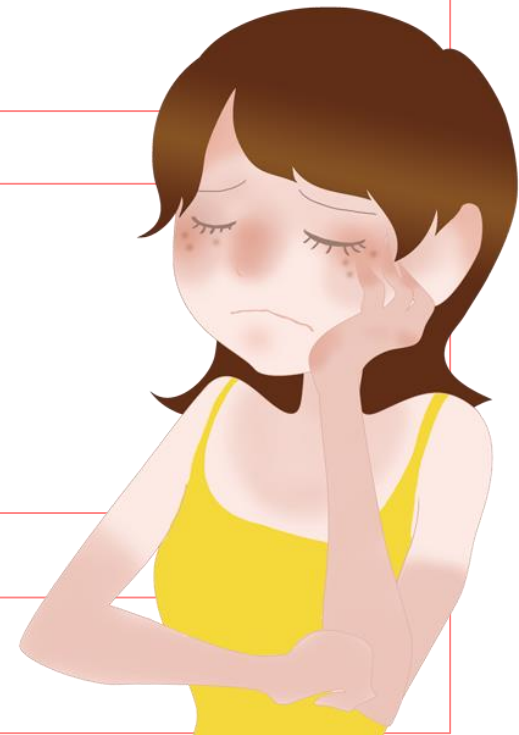
- ・日焼け(サンバーン、サンタン)
- ・皮膚の免疫機能低下

慢性障害

- ・しわ、しみ
- ・良性腫瘍: 脂漏性角化症(いぼ)
- ・前がん症: 日光角化症、基底細胞がん
- ・皮膚がん: 有棘細胞がん、メラノーマ

光線過敏症

※一般に、「日光アレルギー」と呼ばれるもの。



サンバーン: 日差しを浴びて数時間後に皮膚が赤くなる日焼け。痛みがある。
サンタン : 赤みが引いた後の、黒くなった状態。痛みはない。

紫外線による健康障害

2. 眼への影響

紫外線の光の大半は、角膜で吸収されますが、1～2%は水晶体を通過し網膜まで到達します。

白内障

白内障は80以上のタイプがあるといわれていますが、日本人に多く見られる「皮質白内障」というタイプは、紫外線との関連が知られています。

紫外線角膜炎

強い紫外線に曝露した際、急性に現れる角膜の炎症です。**結膜(白目)の充血、異物感、流涙**が見られ、ひどい場合は**眼痛**も生じます。

雪面など、紫外線反射の強い場所で起こるものは「雪眼(ゆきめ)」と呼ばれます。

黄斑変性症

黄斑は、紫外線をまともに受ける部位であるため、活性酸素が発生して視神経の脂肪・タンパク質を酸化させます。

翼状片

結膜(白目)が角膜(黒目)に侵入する繊維性の増殖組織で、瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。

紫外線対策①

紫外線は、浴びてからの手入れでは、皮膚の老化や眼への悪影響といった害から身体を守る事はできません。

そのため、紫外線を浴びすぎること防ぐ対策が必要です。



日焼け止め

SPF値とPA値という基準があります。

SPF値が高い方が、より有害性のあるUV-Bを防ぐ効果が長くなります。カット率はあまり変わりません。PAは+の数が多い方が効果が強くなります。

サンスクリーン剤使用のめやす

出典: 日本皮膚科学会

条 件	防御対象波長	防御効果		備 考
		SPF	PA	
日常生活	UVB UVA	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど		10	++	サンバーン、光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など		20	+++	サンバーン、光老化予防。耐水性のあるもの
熱帯地方での屋外活動		30以上	+++	

選ぶ際は、SPF値を見て選ぶようにしましょう！



紫外線対策②

～日焼け止めの塗り方・注意点～

顔

液状



× 2

クリーム状

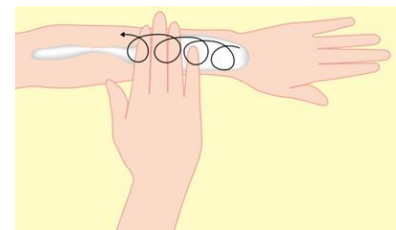
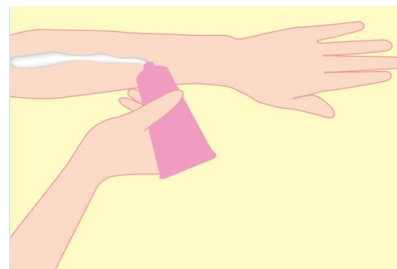


× 2



液状は1円玉2枚分、クリーム状はパール2つ分手の甲にとり、顔に分けてのせます。
指を使ってムラなく伸ばしましょう。

身体



容器から直接、直線を描くようにつけます。
その後、手のひらでらせんを描くようにムラなく伸ばします。

紫外線対策③

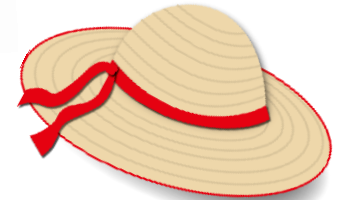
日傘

頭・顔・首など、上半身のほとんどを守ってくれます。
UVカット率に注目して選びましょう。



帽子

頭皮に紫外線を浴び続けると、髪が傷んだり、頭皮トラブルに。
顔・首・頭全体を覆ってくれるつばの広い帽子を選びましょう。



サングラス

眼への悪影響のみでなく、研究により眼に紫外線を浴びるだけで日焼けしてしまうということが分かってきました。**紫外線透過率の低いもの・紫外線カット率の高いもの・色の濃くないもの**を選びましょう。

外出時間

紫外線量が最も多い、午前10時～午後2時までの外出は避けましょう。
積極的な活動は、できるだけ早朝・夕方にするようにしましょう。



紫外線対策③

食事

紫外線を浴びると、体内で増加する**活性酸素**。これは、健康・美容にとって大敵。活性酸素の攻撃力を低くするためには、**抗酸化成分**を積極的に摂取し、身体の**抗酸化力**を高めましょう。

そのために、積極的に摂取してほしい栄養素は……

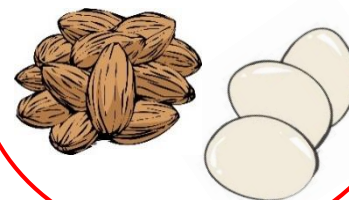
ビタミンA



ビタミンC



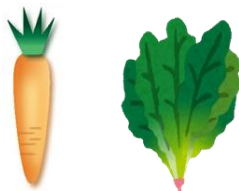
ビタミンE



ポリフェノール



β - カロテン



リコピン



職業性ストレスチェック調査票

A あなたの仕事についてうかがいます。

最もあてはまるものに○を付けてください。

	そ う だ	そ ま あ だ	ち や が う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近 1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。

最もあてはまるものに○を付けてください。

	な ほ か つ ん だ ど	あ と き た ど き	あ し ば た し ば	あ い つ つ た も
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4

13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこ	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C あなたの周りの方々にについてうかがいます。

最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか？

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、

次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D あなたの満足度についてうかがいます。

最も当てはまるものに○を付けてください。

	満 足	満 や や	不 満 や 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4