

件名：「日焼け対策」コラムをご紹介！／健康づくり通信 2022.7.22

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.7.22

---

皆様こんにちは！

小・中学校では、今週から夏休みが始まる学校が多いようですね。  
数年ぶりに開催となるお祭りや夏のイベントがたくさんあるので、感染対策をしっかりと行って、楽しい夏の思い出を作ってくださいね。

それでは今回は、お出かけ前にチェックいただきたい“日焼け対策”についてのコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

【教えて！沿線のお医者さん！】

正しい日焼け対策を教えて！

(神戸大学+阪神電車)

……………★☆☆

6～8月にかけては、紫外線量がピークに。

うっかり対策をせずに外出して、皮膚が赤く腫れ上がってしまった経験はありませんか？

少しの時間でも、紫外線を浴びると皮膚は大きなダメージを受けています。

神戸大学医学部附属病院の小野竜輔先生に、日焼けによる皮膚のダメージから対策法まで詳しく伺いました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/yTVkH>

＼髪・頭皮の対策に！／

……………  
【Wellness Care】

夏の紫外線、影響は髪や頭皮にも！

……………

日差しが強くなるこの季節、気を付けたいのが紫外線。

実は、髪のパサつきや切れ毛などのトラブルを引き起こす原因の一つでもあります。

顔や腕に日焼け止めを塗るように、髪や頭皮の紫外線対策も毎日の習慣にしたいもの。

健やかな髪と頭皮を保つためのポイントを知り、対策アイテムを上手に活用して、夏を乗り切りましょう。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/KfrKy>

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

[https://twitter.com/HHHD\\_WellPLUS](https://twitter.com/HHHD_WellPLUS)

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□