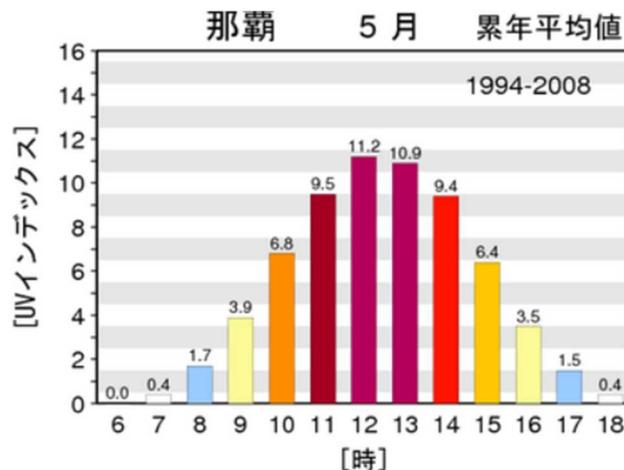
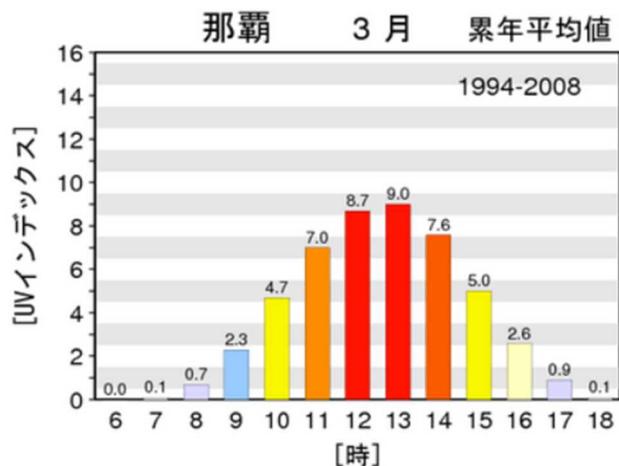


防災一口メモ

沖縄の紫外線には特に注意！！

沖縄の紫外線がどのくらい強いのか、ご存知ですか？まだまだ夏本番はこれからという気分のところ、那覇の日中の月最大 UV インデックス(紫外線が人体に及ぼす影響の度合いを数値化したもの)を見てみると、早くも3月に「非常に強い」があらわれ、5月には「極端に強い」があらわれます。



「非常に強い」「極端に強い」は、その時間帯の外出をなるべく控えた方がよいとされるレベルです。強い紫外線のもと、真っ赤に焼けてヒリヒリ痛む経験をされた方もいらっしゃるかと思います。

夏場だけでなく、紫外線が強くなる春から十分な対策をとみましょう。

紫外線を浴びすぎると
こんな健康被害のおそれが...

- 肌のシワ・シミの増加
- 皮膚がん
- 目の炎症・病気
- 免疫力の低下

紫外線対策の例

UVインデックス

13+	極端に強い
12	
11	
10	非常に強い
9	
8	
7	強い
6	
5	
4	中程度
3	
2	
1	弱い
0	

紫外線の強さ

(参考:環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」)

防災気象情報については沖縄气象台ホームページまで
<https://www.data.jma.go.jp/okinawa/>

お問い合わせ先：沖縄气象台地域防災推進課 Tel：098-918-4012

(沖縄气象台防災一口メモ：<https://www.data.jma.go.jp/okinawa/know/memo/sougou.html>)

