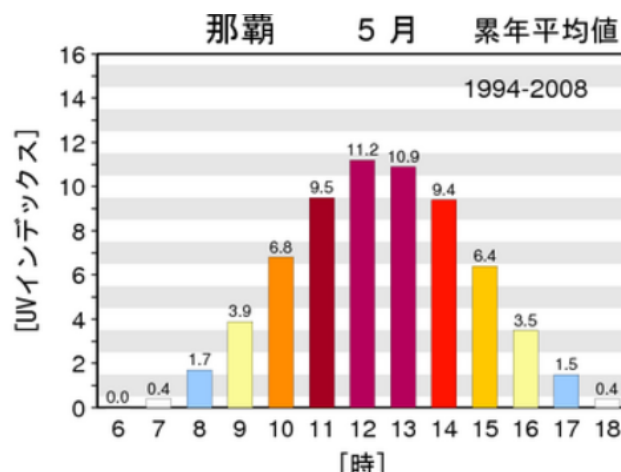
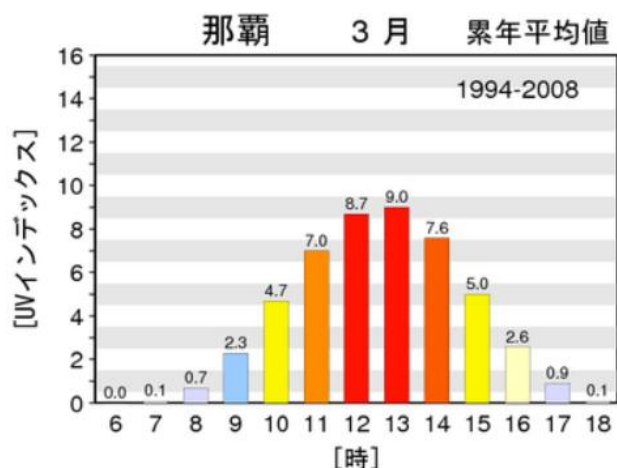


春から紫外線に注意を！！

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」、5月には「極端に強い」があらわれます。



右図のように、「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。また「強い」「中程度」の紫外線でも適切な紫外線対策が必要になります。

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

UVインデックス	対策
13+	極端に強い
12	
11	
10	非常に強い
9	
8	
7	強い
6	
5	中程度
4	
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：098-917-7921

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

