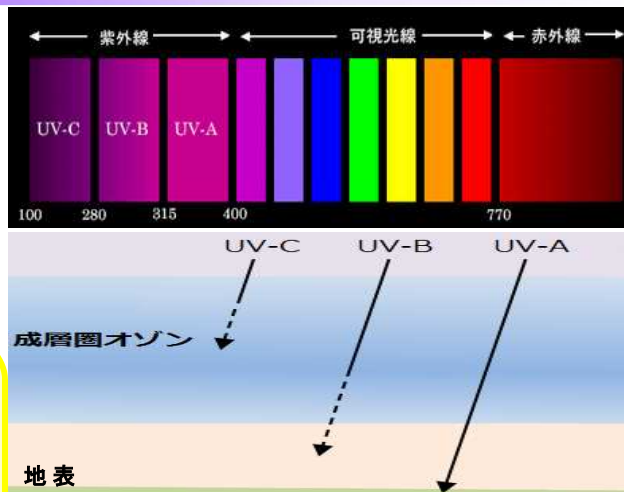


# 紫外線の強い季節がやってきます！！

## 紫外線とは…？～紫外線の豆知識～

太陽からの日射は、波長により赤外線・可視光線・紫外線に分けられ、可視光線より波長の短いものが紫外線(UV)です。紫外線の中でも波長の長い方からUV-A・UV-B・UV-Cに大別され、地上生物に有害な紫外線がUV-Bです。

紫外線は、上空のオゾン層や雲などに吸収されますが、一部は地表に到達します。強い紫外線を長時間浴びると、肌のシワ・シミの増加、皮膚がん、目の炎症・病気、免疫力の低下等の健康被害のおそれがあります。



- UV-A** : 大気による吸収をあまり受けずに地表に到達  
生物に与える影響はUV-Bと比較すると小さい
- UV-B** : 成層圏オゾンにより大部分が吸収され残りが地表に到達  
生物に大きな影響を与える
- UV-C** : 上空のオゾンと酸素分子によって全て吸収され、  
地表には到達しない

紫外線の強さは、健康への影響の度合いを示すUVインデックスで表され、日本で最も大きくなるのは夏(7~8月)のお昼頃です。



UVインデックスは世界共通の指標なので、海外旅行の際の紫外線対策にも有効です。

11+	極端に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い	
6~7	強い	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
3~5	中程度	
1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

UVインデックスに応じた紫外線対策  
(参考: 環境省「紫外線環境保健マニュアル」)

紫外線は人体に悪い影響を及ぼすばかりではありません。カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する手助けをします。最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら、上手に紫外線と付き合っていくことが大切です。

## 紫外線情報は気象庁ホームページで見ることができます

気象庁ホームページ(<https://www.jma.go.jp/jp/uv/>)では、3種類の紫外線情報(分布図)を提供しています。また、地点を選択することにより、当該地点における紫外線の強さの時間変化を確認することができます

### 【分布図(実況の解析図)】

2020年05月08日13時の解析



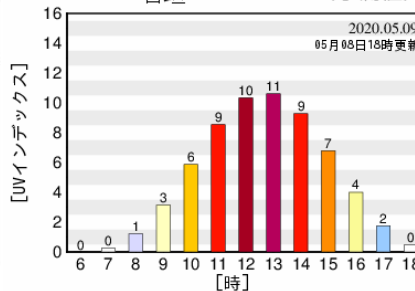
### 【分布図(予測図)】

2020年05月09日12時の予測

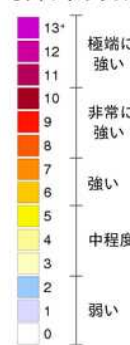


### 【推移図(地点の時間変化)】

石垣 (予測値)



UVインデックス



防災気象情報は、テレビ・ラジオ・またはホームページから 石垣島地方気象台はこちらから

石垣島地方気象台ホームページ <https://www.jma-net.go.jp/ishigaki/>

※ ホームページは、スマートフォン対応済みです。

お問い合わせ先: 石垣島地方気象台 電話番号: 0980-82-2159

