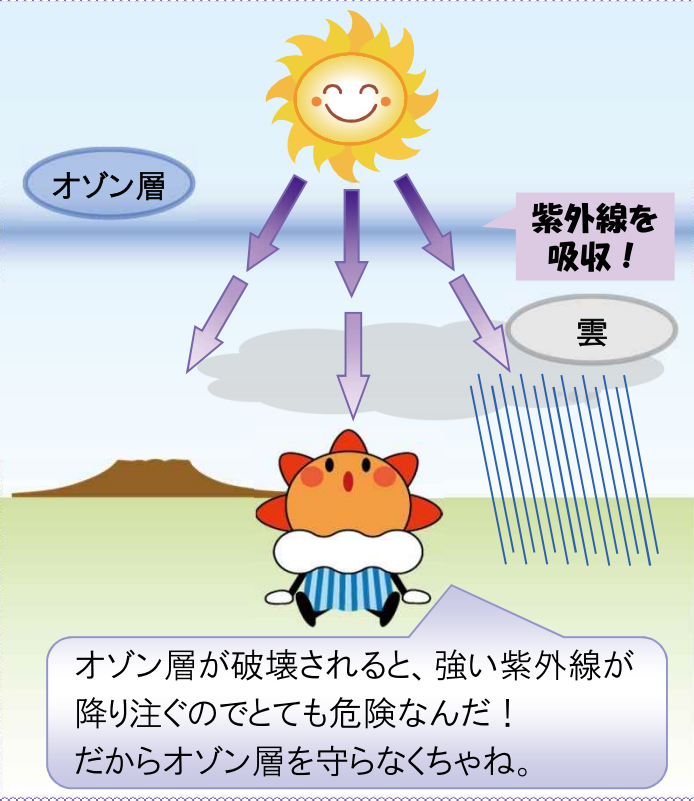


降り注ぐ紫外線

太陽から降り注ぐ紫外線は、上空のオゾン層や雲などに吸収されますが、一部は地上に届きます。紫外線は、人間の健康に必要なビタミンDを作る働きがありますが、強い紫外線を長時間浴びると、健康に悪い影響を与えます。



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

紫外線質問箱



Q 紫外線とオゾン層にはどんな関係があるの？

A 紫外線はオゾン層で吸収されます。人間が排出したフロンガスなどによってオゾン層が破壊されてしまうと、地上に降り注ぐ紫外線が増えてしまいます。気象庁は、紫外線の強さに加え、オゾン層の状況についても情報提供しています。

Q 紫外線の強さを表すUVインデックスが一番大きくなるのは、いつ頃？

A 日本では、夏(7~8月)のお昼頃に最も大きくなります。

Q くもりや雨の時の紫外線の強さはどれくらい？

A 晴れた時に比べると、くもりの場合は約60%、雨の場合は約30%の強さになります。しかし、雲の間から太陽が出ている場合には、晴れた時と同じくらいの強さの紫外線を浴びることがあります。

Q 紫外線の予測はどのように行っているの？

A スーパーコンピュータを使って計算した上空のオゾンの量や天気予報などをもとに、紫外線の強さを求めています。

お問い合わせ先

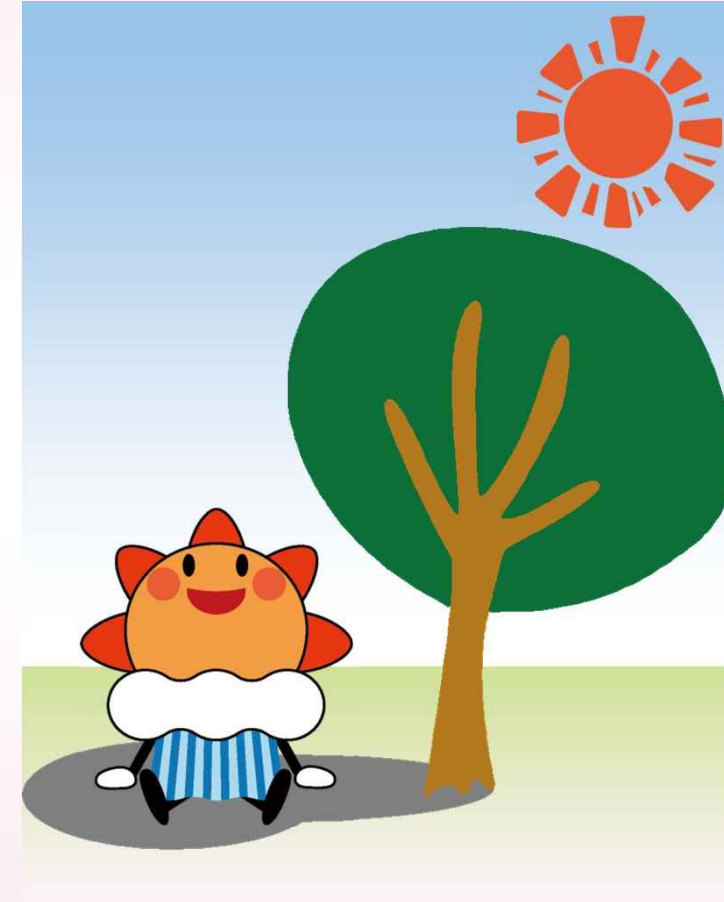
気象庁 大気海洋部 環境・海洋気象課
大気海洋環境解析センター
代表電話：03-6758-3900(内線4697)


※このリーフレットは印刷用の紙にリサイクルできます。2021年3月発行

知っていますか

紫外線情報

~紫外線から身を守るために~



 気象庁
Japan Meteorological Agency

紫外線から身を守るには

太陽から降り注ぐ紫外線は、浴びすぎると健康被害があります。
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ます。



紫外線情報を利用して対策しよう！

紫外線対策の例

<p>日焼け止めを使う</p> <p>衣服で肌を覆う</p> <p>サングラスをかける</p> <p>日傘を使う</p> <p>帽子をかぶる</p> <p>日陰を利用する</p>	<p>日中は外出を避ける</p>
---	------------------

UVインデックス

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

紫外線の強さ

(参考:環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」)

紫外線情報って何？

紫外線情報では、今(現在)とこれからの全国、地方ごと、地点ごとの紫外線の強さを知ることができます。

紫外線情報ページの使い方

紫外線情報 (分布図)

領域: 地点:

情報の種類:

表示時間: 現在

ここで見たい場所、情報の種類と時刻が選べるよ。

<情報の種類の選び方>

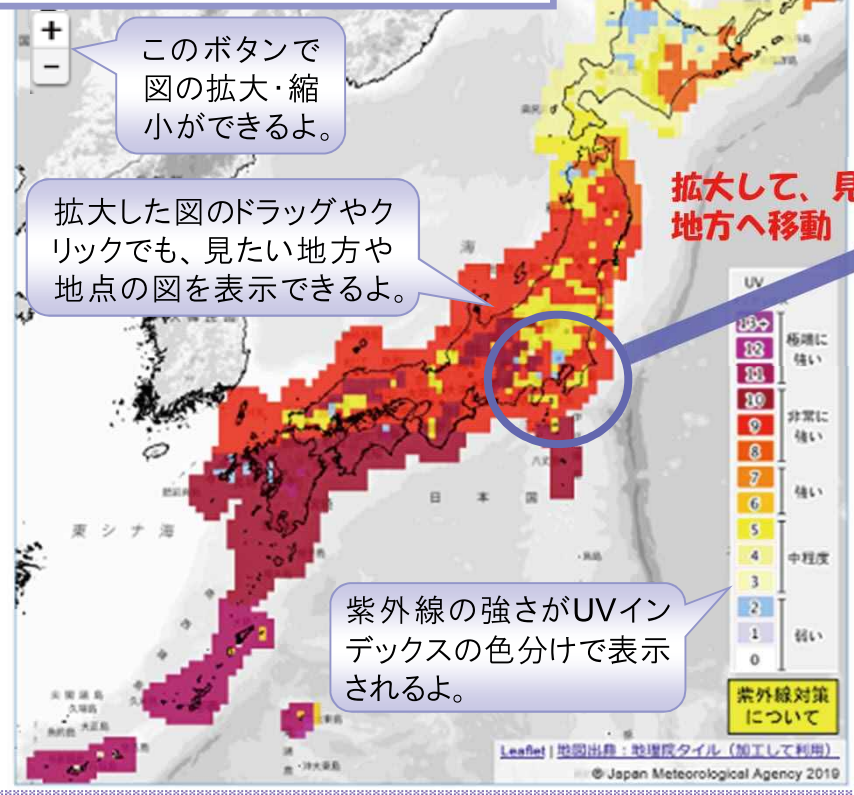
これからの紫外線の強さを知りたい

紫外線予測図
今日・明日の予測

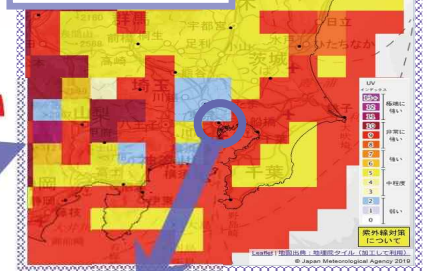
今(現在)の紫外線の強さを知りたい

紫外線解析図
毎時間更新

紫外線予測図・解析図

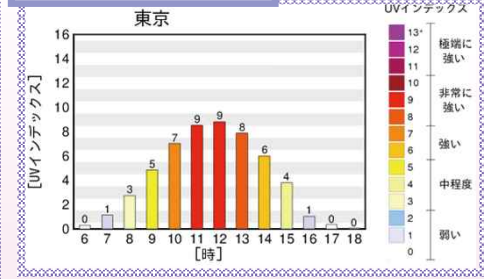


地方の分布



地点の時間推移

クリックした地点のグラフを表示



紫外線情報はどこで見られるの？

気象庁ホームページで見られます。

紫外線情報 <https://www.data.jma.go.jp/env/uvindex/>



紫外線について、もっと勉強したい人はホームページを見てね

