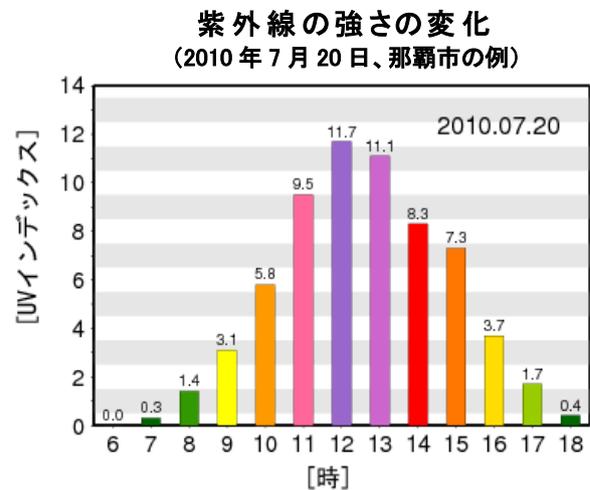


## 紫外線による健康被害の予防

多くの研究により、紫外線を浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすいことなどがわかってきました。那覇では1年を通じて紫外線の強い日が見られ、梅雨明け後の7月頃に最も強くなります。推奨されている紫外線対策を行うとともに、外出時間を朝夕の紫外線の弱い時間帯へずらすなど、紫外線の性質をよく知って行動し紫外線のリスクを減らしましょう。



(参考：環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」)



※UV インデックス：紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したものです。

気象庁ホームページでは、今日と明日の UV インデックスの分布（予測、日本）がご覧になれます。

気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

UV インデックスに応じた紫外線対策については、下のホームページをご覧ください。

環境省ホームページ [http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv\\_manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_manual.html)