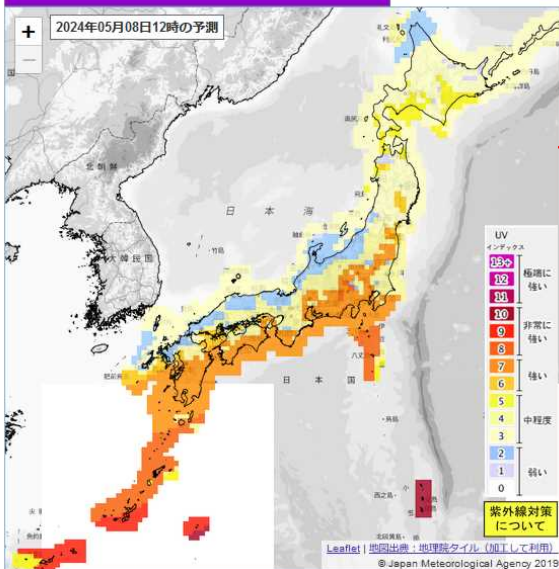


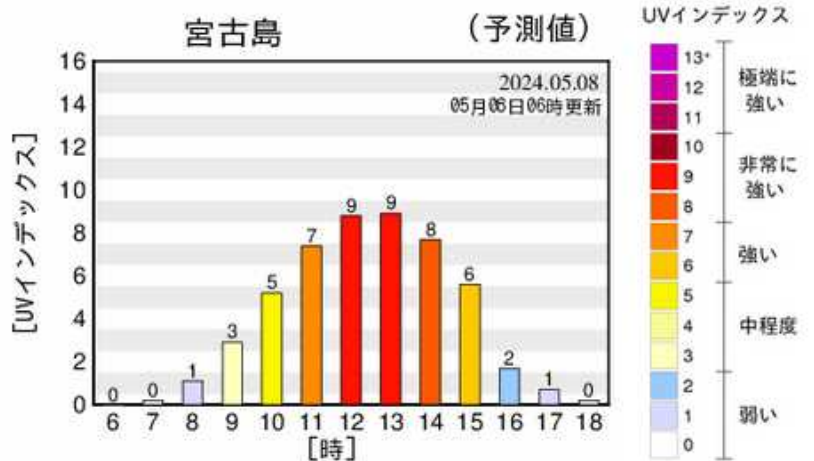
紫外線情報を普段の生活で活用しましょう

宮古島の紫外線がどのくらい強いのか、ご存じですか？ まだまだ夏本番はこれからという感じかもしれませんが、日中の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、宮古島では5月上旬で「非常に強い」があらわれています。

紫外線の予測分布図：2024年05月08日06時発表



地図を拡大して表示される「●：宮古島」をクリックすると、以下のグラフで紫外線の強さの時間変化を確認できます。



気象庁HP
紫外線情報



UVインデックスに応じた紫外線対策

UVインデックスとは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。

- 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インデックスが「非常に強い、極端に強い」場合は、その時間帯の外出を出来るだけ控えた方がよいとされるレベルです。夏場だけではなく、紫外線が強くなる春ごろから十分な対策をとりましょう。



日焼け止めを塗ったほうが良いかなどなどの参考にすることもできるよ。

宮古島地方気象台

検索

宮古島地方気象台ホームページ
<https://www.data.jma.go.jp/miyako/>

お問い合わせ先: 宮古島地方気象台 TEL: 0980-72-3054 (平日のみ / 8:30~17:15)

