

【別紙】

1. 画面イメージ

(1) 「紫外線情報」INDEX ページ

今日の紫外線情報 7月8日 08時00分発表

凡例

- きわめて強い
- 非常に強い
- 強い
- やや強い
- 弱い

各地の紫外線情報

北海道	宗谷   上川   釧路   石狩   空知   後志   網走・北見・紋別   根室   釧路   十勝   胆振   日高   渡島   檜山
東北	青森   秋田   岩手   宮城   山形   福島
関東	東京   神奈川   埼玉   千葉   茨城   栃木   群馬
北陸	新潟   富山   石川   福井
東海・甲信	静岡   愛知   岐阜   三重   山梨   長野
近畿	大阪   兵庫   京都   和歌山   奈良   和歌山
中国	鳥取   島根   岡山   広島   山口
四国	徳島   香川   愛媛   高知
九州	福岡   佐賀   長門   熊本   大分   宮崎   鹿児島   沖縄
沖縄	沖縄   宮古島   八重山

(2) 「紫外線情報」「UV 予報」地域ページ

今日・明日の紫外線情報 7月8日 08時00分発表

7月8日(火)	7月9日(水)
9時～15時までの積算紫外線量は きわめて強い	9時～15時までの積算紫外線量は きわめて強い
時間別の紫外線量 222.6J/m <sup>2</sup>	時間別の紫外線量 222.6J/m <sup>2</sup>

きよのUV予報 7月8日 東京

あすのUV予報 7月9日 東京

週間紫外線予報 UVケア情報

日付	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
ランク	弱い	きわめて強い	きわめて強い	非常に強い	やや強い

凡例

ランク	肌がダメージを受けるまでの時間
きわめて強い	日中ずっと浴びると、ダメージが深刻で、水濡れ、発熱が生じることがある
非常に強い	日中ずっと浴びると、ダメージが強まり、腫れに加え、痛みが生じることがある
強い	日中ずっと浴びると、腫れやかゆみが生じることがある
やや強い	日焼けが起きやすい
弱い	日中ずっと浴びても強いダメージは小さい

(3) 「UV ケア情報」地域ページ、「UV ケアアドバイス」ページ

今日・明日のおすすめSPF 7月8日 08時00分発表

7月8日(日)	7月9日(月)
<p>きょう</p> <p>SPF 20</p> <p>天気 ☁️</p> <p>最高気温 27℃</p> <p>最低気温 21℃</p>	<p>あす</p> <p>SPF 30</p> <p>天気 ☀️</p> <p>最高気温 33℃</p> <p>最低気温 26℃</p>

UVケアアドバイス

紫外線は目にもダメージを与え、白内障などの原因となります。でも、濃い色のサングラスを使うのはちょっと待って。透過する色のサングラスでは瞳孔が開いて、かえって目に入る紫外線が増えてしまいます。紫外線防止効果が明記されたサングラスを選びましょう。

※SPFとは サン・プロテクション・ファクター (Sun Protection Factor) の略で、UVBによる日焼けが始まるまでの時間を何倍に延ばすことができるかという指標。日焼け止めを塗らずにUVBを浴びると、一般的な肌の場合20～25分で赤く日焼けしはじめます。例えば、SPF20を塗って11時15分、25分×20倍の500分ということになり、約8時間はUVBを浴びても日焼けしないですもこととなります。

※UVAは、紫外線が肌の奥まで届き、しわやたるみの原因となります。

※UVBは、肌の表面に影響し、多く浴びると赤く炎症を起こし、シミ・ソバカスの原因となります。

\* 画面はイメージであるため、都合により変更する可能性がありますので、ご了承下さい。