

2025 年 3 月 31 日
一般財団法人 日本気象協会

日本気象協会「紫外線 嚴重注意前線 2025」を発表 ～西日本と東日本の広い範囲で 4 月上旬から紫外線に嚴重な注意を～

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：渡邊 一洋、以下「日本気象協会」）は、紫外線量が増える 4 月以降の紫外線対策を呼びかけるため、3 月 31 日（月）に「紫外線 嚴重注意前線 2025」を発表します。

また、天気予報専門メディア「tenki.jp」にて、UV カットウェアを展開しているユニクロとともに、「紫外線 嚴重注意前線 2025」を活用した紫外線対策に役立つ情報を発信します。

■「紫外線 嚴重注意前線 2025」とは

「紫外線 嚴重注意前線 2025」は、紫外線の強さの国際指標である 5 段階の「UV インデックス※」を基準に、日本気象協会独自の気象予測情報や過去の気象データに基づく知見を加味して算出しています。UV インデックスのランクが「強い」に達する時期を前線図の形式で表現しています。UV インデックスランクが「強い」のときは、日中は日陰で活動することや、長袖シャツや日やけ止め、帽子的着用が推奨されます。

4 月の紫外線量は、残暑で日差しの強い 9 月と同程度となっています。春だからと油断することなく、今の時期から紫外線対策を行いましょう。

※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。世界保健機関（WHO）では UV インデックスを活用した紫外線対策の実施を推奨しています。

■「紫外線 嚴重注意前線 2025」



「紫外線 嚴重注意前線 2025」によると、西日本と東日本の広い範囲で 4 月上旬から紫外線に嚴重な注意が必要になりそうです。特に東京では 4 月 3 日ごろから、名古屋では 4 月 1 日ごろから、大阪では 4 月 2 日ごろからと、都市部では紫外線嚴重注意シーズン間近です。まだ紫外線対策の準備ができていない方は、早めの対策をおすすめします。北日本でも、仙台では 4 月中旬から、札幌でも大型連休中には紫外線への嚴重注意が必要となり始めます。旅行やお出かけのご予定がある方は特に、紫外線対策の準備をしておきましょう。

天気予報専門メディア「tenki.jp」では「紫外線 厳重注意前線 2025」を 2025 年 4 月 3 日（木）から公開予定です。

本ページでは「紫外線 厳重注意前線 2025」のほか、共同で紫外線対策について呼び掛けるユニクロが約 1000 名の一般の方に行った「紫外線対策に関するアンケート」の結果をもとに、お悩みを解決するおすすめの「着る紫外線対策」の方法について紹介しています。

【参考】UV インデックスに応じた紫外線対策

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

出典：環境省「紫外線環境保健マニュアル 2020」

■一般財団法人 日本気象協会について

日本気象協会は、民間気象コンサルティング企業の先駆けとして 1950 年に誕生しました。防災・減災や洋上風力発電の分野以外でも、気象データを活用した商品需要予測や電力需要予測、気候変動対策などのコンサルティングを通じ、気象データのビジネスでの利活用を提案しつづけています。所属する気象予報士の数は 350 人を超え、日本最大級の規模を誇る気象の専門家集団として企業の ESG 投資や SDGs 活動への支援も積極的に展開中です。

■天気予報専門メディア「tenki.jp（てんきじえーびー）」 <https://tenki.jp>

日本気象協会が発表する気象情報を、Web サイト／スマートフォンアプリで無料提供している天気予報専門メディアです。年間ページビュー数は約 59 億 PV（2023 年 4 月～2024 年 3 月実績／Web ページ・スマートフォンアプリ合算）。生活に欠かせない天気予報に加え、専門的な気象情報、地震・津波などの防災情報も確認できます。日本気象協会に所属する気象予報士が、天気・防災に関するニュースを毎日提供する「気象予報士のポイント解説」も人気コンテンツです。

- ・本情報の無断での法人利用（プレスリリースでの引用や販促目的使用など）はご遠慮いただいております。商品 PR など法人利用をご検討の際はお問合せフォーム（<https://www.jwa.or.jp/contact/>）からご連絡をお願いします。

- ・製品名、サービス名などは一般に各社の商標または登録商標です。
- ・「tenki.jp」は一般財団法人 日本気象協会と株式会社 ALiNK インターネットの共同運営です。
- ・「tenki.jp」は、一般財団法人 日本気象協会の登録商標（登録第 6129427 号）です。
- ・「tenki.jp」ロゴマークは、一般財団法人 日本気象協会と株式会社 ALiNK インターネットの登録商標（登録第 5763293 号）です。
- ・内容は発表日現在のものです。予告なしに変更されることがあります。

以 上