

(参考) 2008 年度版 目次

第 1 章 紫外線とは

1. 紫外線のうそ・ほんと
2. 紫外線の性質
3. 紫外線の強さと量
4. オゾン層と紫外線
5. 日本各地の紫外線の現状と特徴
コラム 紫外線をさえぎるもの
6. 日常生活での紫外線ばく露
コラム 赤ちゃんと紫外線
7. 職場における紫外線ばく露

第 2 章 紫外線による健康影響

1. 紫外線の皮膚への影響
コラム メラニンって何？
2. 紫外線の眼への影響
3. 紫外線とビタミンD
コラム 紫外線の活用～紫外線ランプ～
4. 職場における紫外線障害と職業上の防護
コラム 日焼けサロン

第 3 章 紫外線による影響を防ぐためには
紫外線の浴びすぎを防ぐには

第 4 章 保健指導の進め方

コラム 海外での取組

第 5 章 もっと知りたい時には