

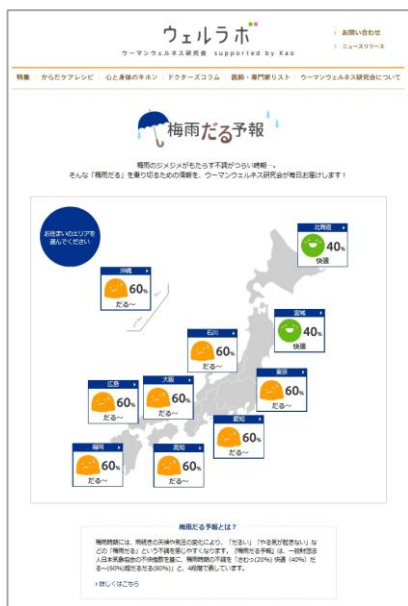
梅雨時期の47都道府県の不調レベルが一目で分かる！！ 毎日更新の『梅雨だる予報』サービス開始 ～ 公式サイト「ウェルラボ」にて2016年5月11日(水)より～

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子／産婦人科医）では、梅雨時期の不調レベルを指数化して毎日更新する『梅雨だる予報』を、公式サイト「ウェルラボ」内のスペシャルコンテンツにて5月11日(水)より開始いたします。

梅雨時期は、低気圧、雨、高い湿度、日照時間の減少などの気象ストレスが重なり、“だるい”“イライラする”“肩がこる”“むくむ”などの様々な不調＝「梅雨だる」が表れやすくなります。

この度、当研究会では、お天気のエキスパートである一般財団法人 日本気象協会(本社：東京都豊島区)の気象データを活用し、「梅雨だる」の不調レベル、対策、解消方法などを事前に確認できる『梅雨だる予報』を全国47都道府県を対象に毎日提供していきます。

- ☆P C 版 :<http://www.well-lab.jp/weather/>
- ☆スマートフォン版:<http://www.well-lab.jp/weather/sp/>
- ☆サービス期間:2016年5月11日(水)～7月31日(日)



「梅雨だる予報」トップページ
(イメージ)



都道府県別の「梅雨だる予報」
(イメージ)

【梅雨だる予報とは】

『梅雨だる予報』は、一般財団法人 日本気象協会の気温と湿度から算出する不快指数を基に、梅雨時期の不調レベルを、「さむっ(20%)」「快適(40%)」「だる～(60%)」「超だるだる(80%)」の4段階で表します。

＜梅雨だるアイコン指標＞

アイコン／指数	 20% 肌寒いと感じる	 40% 快適と感じる	 60% 蒸し暑くてだるい	 80% かなり蒸し暑くて とてもだるい
不調状態	さむっ	快適	だる～	超だるだる

【2016年梅雨時期の天気概況】

●平年の梅雨の傾向

平年では5月9日頃沖縄で梅雨入り、そこから梅雨前線が北上していきます。

近畿では6月7日頃、関東甲信は6月8日頃が梅雨入りの平年日となります。

梅雨の期間は大体1ヶ月半。梅雨明けは、沖縄で6月23日頃、近畿および関東甲信ではともに7月21日頃が平年日となります。

●今年の梅雨の傾向

今年は全国的に平年と同様に曇りや雨の日が多くなりそうです。さらに、梅雨に入る前から低気圧や前線の影響を受ける可能性も。

南からの湿った空気が流れ込んで前線活動が活発になるため、降水量は、沖縄から東北にかけて平年より多くなる見込みです。気温は、全国的に平年並みか平年よりも高くなるでしょう。

2016年梅雨時期は暑さにも湿っぽさにも注意が必要になりそうです。



気象予報士 河島 未怜
(日本気象協会所属)

★トピックス★ 梅雨だるって何？梅雨だるに関する情報公開中！

公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp>)では、梅雨だるの原因、症状、メカニズムなどを、総合内科専門医の川嶋朗先生に解説していただき、解消方法についても公開しています。

◎オススメ1. ぬるめの炭酸入浴！

◎オススメ2. 自律神経の交換スイッチを定期的に入れる！！

これから始まる、ジメジメとした憂鬱な梅雨時期をスッキリと気持ちよく過ごしましょう。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

・発 足 日：2014年9月1日

・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）

（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）

（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）

中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）

福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）

渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）

・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（あいうえお順）

・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp