



日本気象協会推進

熱中症ゼロへ[®]
2025



暑さに慣れて熱中症を予防しよう

暑熱順化ポイントマニュアル

暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。
自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。
暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

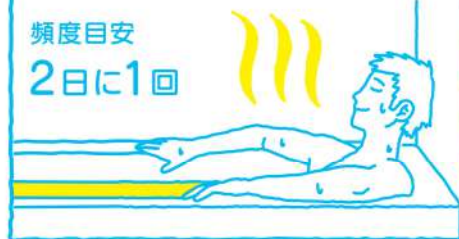
運動目安 30分
頻度目安 週5回~毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

2025年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、佐藤製薬株式会社(ユンケル、ユンケルローヤルアクア)、
花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、中田食品株式会社、株式会社ボーラメディカル、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、
タカノフーズ株式会社、株式会社ワークマン(XShelter、ペルチェベスト)、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、
いなばペットフード株式会社、味の素株式会社、エバーグリーン・リテイリング株式会社、セイキ販売株式会社