

NEWS RELEASE

【報道関係各位】

2021年4月1日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

新しい生活様式下での熱中症対策！今年は早めに暑さに慣れよう！ 「暑熱順化ポイントマニュアル」をWEBで公開

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、「新しい生活様式下での熱中症の予防啓発」を注力テーマに、2021年4月1日（木）から2021年度の活動をスタートします。

総務省消防庁によれば、2020年8月の熱中症救急搬送者数は2019年の約1.2倍となり、8月としては2008年の調査開始以来、最多となりました。これは、7月に東日本や西日本を中心に気温の低い日が続いたことや、外出自粛により体を暑さに慣れさせる機会が減少したことが影響していると考えられます。

体が暑さに慣れていないことは、熱中症の危険度を高めます。本プロジェクト調べでは、まだ体が暑さに慣れていなかったと考えられる2019年5月下旬に、東京・大阪で真夏日（日最高気温30度以上）を観測した前後の熱中症搬送者数を比較したところ、真夏日を観測した週は、観測する前の週と比べて、熱中症搬送者数が4.3倍～5.0倍に増加していました。（参考資料）

本プロジェクトでは、これまでも暑くなる前からの熱中症対策について呼びかけてきましたが、夏季だけでなくその前から体を暑さに慣れさせること（暑熱順化：しょねつじゅんか）の大切さについて広く知ってもらうことを目的に、本プロジェクト公式サイトにて、暑熱順化に関する解説やチェック項目のほか、印刷可能な「暑熱順化ポイントマニュアル」(<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>)を、本日2021年4月1日（木）から公開します。

（表面）

（裏面）

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	暑熱順化できている時
<ul style="list-style-type: none"> 皮膚の血流量が増えにくく、熱が逃げにくい。 汗に含まれる水分が多く、ナトリウムを失いやすい。 喉が乾きやすい。 喉が乾きやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚の血流量が増えやすく、熱が逃げやすい。 汗に含まれる水分が少なく、ナトリウムを失いにくい。 喉が乾きにくい。 喉が乾きにくい。

熱中症になりやすい状態 熱中症になりにくい状態

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。暑い日が続くと暑熱順化には、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生活を始め、暑さに慣れましょう。

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（暑熱順化に一番効果的）	サイクリング
<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング ジョギング 運動目安 運動目安 30分 休憩目安 休憩目安 15分 進捗目安 進捗目安 週5回 	<ul style="list-style-type: none"> サイクリング 運動目安 運動目安 30分 休憩目安 休憩目安 週3回 進捗目安 進捗目安 週5回〜毎日

適度な運動（ウォーキング・ジョギングなど）
運動目安 運動目安 30分
休憩目安 休憩目安 週5回〜毎日

入浴（シャワーだけでなく、運動に入るもの）
運動目安 運動目安 2日に1回
進捗目安 進捗目安 週5回〜毎日

「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかろうとする方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。熱中症は、正しい対策をおこなうことで防げます。私達は、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の提供を通じて、熱中症の発生を予防し、熱中症の発生をゼロにしたいと考えています。

熱中症に特に注意が必要な時期

5月の暑い日
5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。

梅雨の晴れ間
梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。

梅雨明け
梅雨明け後は晴れて気温が暑い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。

お盆明け
休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴（シャワーだけでなく、運動に入るもの）	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日以上入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することほとんどない	0

2. 運動（汗をかく程度のもの）	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0

3. その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

●1～3点の点数合計は7～9点・暑熱順化できていないから、熱中症対策は必ずしも4～6点・複数の項目で汗をかくことができます。継続が大事！3点……汗をかくことを意識して、暑熱順化を進めよう。1～2点……体が暑さに慣れていない状態。暑熱順化を進めよう。0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

2021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、エバラ食品工業株式会社、東洋ライフスタイル株式会社、株式会社空調屋、カバヤ食品株式会社、株式会社LIXIL、株式会社リベルタ、佐藤製菓株式会社、花王株式会社、株式会社ギンビス、株式会社くらこん、三幸製菓株式会社、株式会社水谷園、株式会社東島ハンス、株式会社アリック・アント・パートナーズ、株式会社小川

今回公開したページでは、暑熱順化による体の変化や有効な対策、特に注意が必要なタイミングを解説しています。暑熱順化に有効な対策では、暑さに慣れるために日常生活に取り入れたい活動を紹介し、目安の時間や頻度も掲載しています。また、「暑熱順化チェック」として、入浴、運動、その他の汗をかく行動という3つの観点から、自分の暑熱順化がどの程度進んでいるかを確認することができます。

さらに、家庭などで印刷して暑熱順化の知識を深めることのできるツールとして、「暑熱順化ポイントマニュアル」も掲載しています。

【「熱中症ゼロへ」プロジェクト 暑熱順化】<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

参考資料

本プロジェクトにて、総務省消防庁の熱中症による救急搬送者数に関するデータを、2019年5月下旬に東京・大阪で真夏日（日最高気温30度以上）を観測した前後（※）の1週間で比較しました。

その結果、真夏日を観測した2019年5月24日の直前の1週間（5月17日から5月23日）の熱中症搬送者数は東京都で53人、大阪府で32人であったのに対し、真夏日を観測した5月24日からの1週間（5月24日から5月30日）の熱中症搬送者数は東京都で263人となり前週比5.0倍、大阪府で138人となり前週比4.3倍と大きな差が見られました。これは急な気温上昇の中で、暑さに体がまだ慣れていなかったことが影響していると考えられます。

※ 2019年5月24日（金）に東京、大阪でその年初めての真夏日を観測。真夏日を観測した日を含む5月24日（金）から30日（木）までの1週間と、その直前の5月17日（金）から23日（木）までの1週間の熱中症搬送者数の合計を比較している。

今年も生活の中で暑さに慣れることが難しいことが考えられます。暑熱順化について知り、意識して体を暑さに慣れさせることで、熱中症になりにくい体を作りましょう。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、今後も新しい生活様式に沿った熱中症の予防啓発活動を進めていきます。

■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

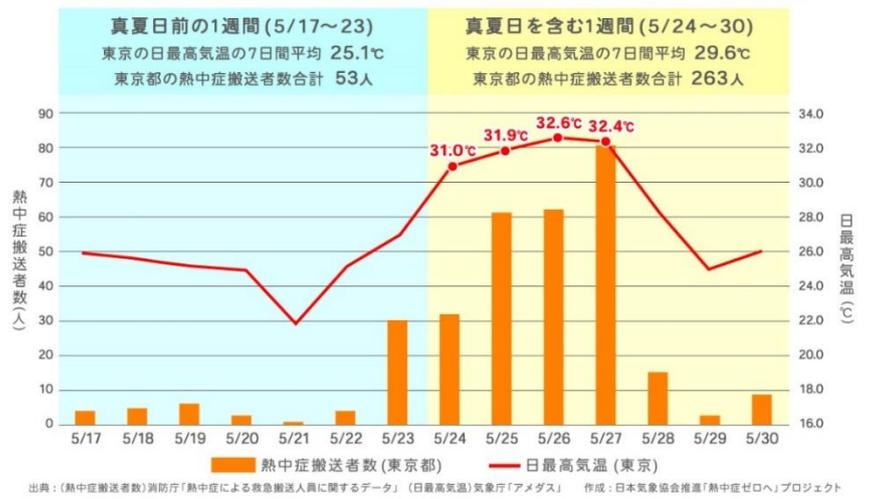
熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらおう活動を展開してきました。活動9年目となる2021年は、「新しい生活様式下での熱中症の予防啓発」をテーマに活動を実践していきます。

■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です。

【東京/2019年5月】真夏日観測前後の熱中症搬送者数と日最高気温



【大阪/2019年5月】真夏日観測前後の熱中症搬送者数と日最高気温

