

【報道関係各位】

2022年4月6日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

気温上昇に適応するためには暑くなる前からの熱中症対策が大切！ 「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第1回)」を公開

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、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、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安となる「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第1回）」

（<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>）を、本プロジェクト公式サイトで2022年4月6日（水）に公開します。

季節の気温は年によって大きく変動していますが、近年は地球温暖化などの影響により気温が上昇し、春でも高温になることがあります。気象庁によれば日本の春（3～5月）の平均気温の上昇割合は100年あたり1.53℃と、夏（6～8月）の1.16℃よりも大きく、5月でも最高気温25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日が記録される日が多くなっています。そのため、夏になる前からの熱中症対策が重要になります。

暑くなる前からできる熱中症の対策には、暑さに強い体づくりがあります。暑さに強い体を作るためには、バランスの良い食事や十分な睡眠以外に、「暑熱順化」をすることも大切です。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって体を暑さに慣れさせましょう。



「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」は、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安を示しています。この時期を目安に、暑熱順化をするための動きや生活を開始しましょう。暑熱順化をするには無理のない範囲で汗をかくことが大切です。軽い運動や湯船に浸かる入浴で意識して汗をかき、暑熱順化をしましょう。

なお、本格的な暑さを迎える前に、「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第2回）」を発表予定です。

【熱中症ゼロへ 暑熱順化前線】 <https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、2021年
から公式サイトにて「暑熱順化」のページ
(<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>) も
公開しています。

こちらでは暑熱順化の詳しい内容や、自分の暑
熱順化がどの程度進んでいるかを確認できる「暑
熱順化チェック」、印刷して暑熱順化の知識を深め
ることができる「暑熱順化ポイントマニュアル」も
掲載しています。

暑熱順化ポイントマニュアル（裏面イメージ）

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高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**
休み明けに暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで寝れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

項目	点数
1. 入浴 （シャワーだけでなく、事前に入るもの）	
□ 2日に1回以上入浴している	3
□ 週に3日以上入浴している	2
□ 週に1、2日入浴している	1
□ 入浴することほとんどない	0
2. 運動 （汗をかいたもの）	
□ 週に3日以上している	3
□ 週に3、4日している	2
□ 週に1、2日程度している	1
□ 運動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）	
□ 週5日以上あった	3
□ 週3、4日以上あった	2
□ 週1、2日以上あった	1
□ 汗をかく機会がほとんどなかった	0

●1～3全ての点数を合計して
7～9点……暑熱順化できているかも知れませんが、暑熱順化が完了していません。暑熱順化を完了させるために、暑熱順化ポイントマニュアルを参考にしてください。
4～6点……汗をかいたことを習慣づけ、暑熱順化を進めましょう。
1～3点……体が暑さに慣れていない状態。暑熱順化に注意！
0点……体が暑さに慣れていない状態。暑熱順化を進めましょう。

2022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、暑熱順化を支援します。
日本コカ・コーラ株式会社、エバラ食品工業株式会社、株式会社空研、カバヤ食品株式会社、株式会社リベルタ、佐藤製菓株式会社（ユッケル、ユッケルローヤルアクア）、花王株式会社、株式会社ゲンピス、株式会社くらこん、株式会社水白薬、パナソニック株式会社、株式会社クリアツ・アンド・パートナーズ、ミツツジ株式会社

【この先の気象傾向】

日本気象協会所属 気象予報士／防災士／熱中症予防指導員 久保智子

暖かい空気に覆われやすいため、4月の気温は、北日本と東日本で平年より高く、西日本で平年並みか高いでしょう。5月の気温は、平年並みか平年より高いところが多い見込みです。4月から5月にかけては、朝晩と昼間の気温差が大きく、晴れて日差しが強いと急に暑くなることがあります。まだ暑さに慣れていない時期には、急な暑さで熱中症になる危険が高まります。食事や睡眠、暑熱順化のほかにも、日差しを避けたり、こまめに水分補給や休憩をとったりすることで、熱中症を予防しましょう。

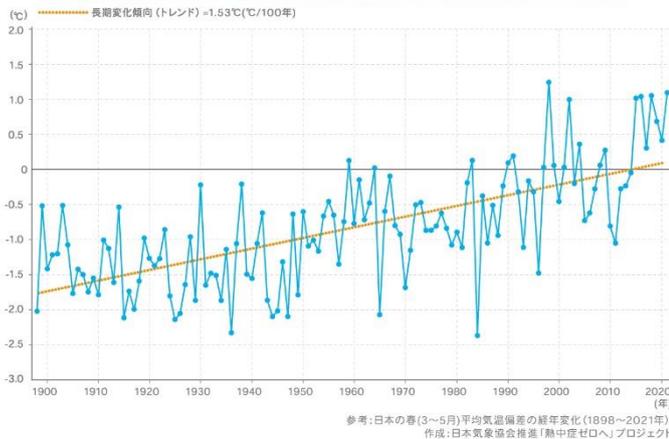
6月から8月は、日本付近は上空の偏西風が北を流れやすく、大陸のチベット高気圧や太平洋高気圧の勢力が強まるため、全国的に暖かい空気に覆われやすでしょう。平均気温は平年より高い所が多い見込みです。梅雨時期の降水量は、ほぼ平年並みですが、気温が高いため、積乱雲が発達して局地的に大雨となる恐れがあります。今年の夏は厳しい暑さとなる見込みです。早めに暑さに備えた体づくりを心がけ、万全の熱中症対策を行いましょう。



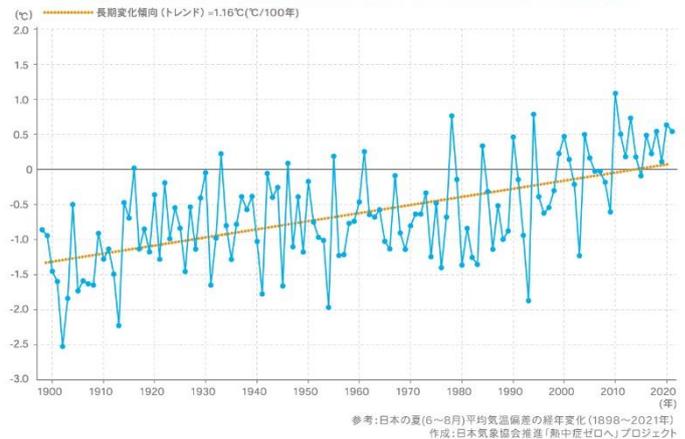
参考資料

気象庁によれば、日本の春(3~5月)平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり1.53℃の割合で上昇しています。また、夏(6~8月)平均気温は、100年あたり1.16℃の割合で上昇しています。

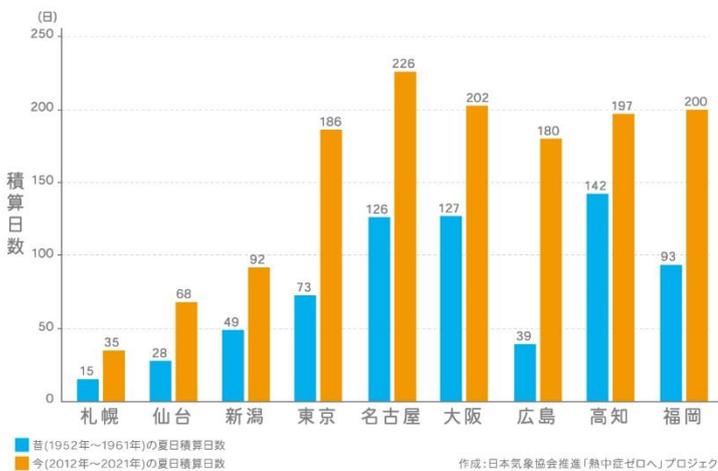
日本の春の平均気温の基準値*からの差(※1991~2020年の30年平均値)



日本の夏の平均気温の基準値*からの差(※1991~2020年の30年平均値)



4月・5月 昔と今の夏日日数の比較(10年間) ※夏日:最高気温が25℃以上の日



地球温暖化だけでなく、アスファルトやコンクリートの増加による熱の蓄積や人間活動によって生まれる熱の増加といった都市化の影響も含まれていますが、4月・5月の最高気温25℃以上の夏日は増加しています。1952年~1961年の10年間と、2012年~2021年の10年間の夏日の積算を比較すると、東京では73日から186日とおよそ2.5倍、大阪でも約1.5倍となるなど、多くの都市で増加傾向にあります。

熱中症は正しく対策を行うことで防ぐことができます。暑くなってからの対策だけでなく、暑くなる前からできる熱中症対策を行って、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは今後も、気候変動の適応策の中でも、暑さに対応するための身近な熱中症対策について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。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う活動を展開してきました。活動10年目となる2022年は、「気候変動の適応策としての熱中症対策」をテーマに活動を実施していきます。

■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。