

【報道関係各位】

2024年4月2日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

「熱中症ゼロへ」公式サイトにて『暑さへの備え』コンテンツを公開 ～2024年シーズンの「熱中症ゼロへ」活動テーマは「地球沸騰化時代の熱中症対策」～

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：渡邊 一洋、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、2024年シーズンの活動を2024年4月から開始します。

活動開始にあわせ、本格的な夏を迎える前から体・行動ともに暑さに備え、熱中症に対する防災意識を高めてもらうことを目的に「暑さへの備え」コンテンツ(<https://www.netsuzero.jp/learning/1e20>)を、本プロジェクト公式サイトにて2024年4月2日（火）に公開します。

暑さ対策・応急処置に持っておきたいアイテム

スポーツドリンク 水 塩飴や塩分を含むタブレット 日傘 帽子・アームカバー 通気・吸湿性に優れた衣類 ネッククーラー 温度計・湿度計

水分・塩分を補給する 日差しをよける・衣類を工夫する 環境を知る

氷枕・冷却剤 タオル 冷却器具 うちわ・扇子 携帯型扇風機

1セットにまとめて、普段のお出かけや災害時の持ち出しにも活用しよう

いざという時に備える

医院 000-0000-0000 かかりつけ医の電話番号メモ 経口補水液

注意 経口補水液は、脱水症の改善および治療を目的とした飲料です。スポーツドリンクとは異なり、脱水状態でない方が日常の水分補給として飲むものではありません。医師からナトリウム又はカリウム摂取量の制限を指示されている場合は、必ず医師や薬剤師に相談または指導を受けてください。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

■熱中症を取り巻く環境の変化について

昨年（2023年）6月から8月の平均気温は1898年の統計開始以降で最も高く、昨年は過去最も暑い夏となりました。各地で猛暑日数・真夏日数の歴代最多記録を更新し、また東京では64日連続の真夏日（7月6日から9月7日まで）で過去最長、また9月も厳しい残暑が続き、これまでで最も遅い猛暑日を記録する地点もありました。昨年7月には、国連のアントニオ・グテーレス事務総長が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」^{※1}と世界気象機関(WMO)の発表に危機感を示し、世界的にも暑さに一層関心が寄せられるきっかけとなりました。また、日本気象協会は2022年8月に最高気温40℃以上の日を「酷暑日（こくしょび）」^{※2}と定義しました。気候変動による影響で、今後も暑さが激甚化する恐れがあります。

【※1】国連広報センター発表

【※2】日本気象協会 2022年8月2日 報道発表：日本気象協会 暑さに関する名称について気象予報士130名にアンケート調査を実施 最高気温40℃以上は「酷暑日」、夜間の最低気温30℃以上は「超熱帯夜」に

■2024年シーズン活動テーマ「地球沸騰化時代の熱中症対策」

本プロジェクトでは2013年のプロジェクト発足以降、熱中症について知り、対策を行うきっかけづくりを続けてきました。昨今の熱中症を取り巻く環境の変化を受け、2024年シーズンは「地球沸騰化時代の熱中症対策」を活動テーマに情報発信を強化します。台風や大雨等と同じように、熱中症も一つの気象災

害であると認識して防災意識を高め、暑さに備えることが今まで以上に必要です。本プロジェクトでは「暑さへの備え」コンテンツを公開し、本格的に暑くなる前から日頃の備えを体・行動ともに始める大切さについてお伝えします。十分な備えは、自分や身の周りの人を守ることに繋がります。

■体を暑さに慣れさせる練習「暑熱順化」

URL <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らして汗をかく練習「暑熱順化」を意識しましょう。普段から運動する習慣がない人や難しい人も、日常生活の中できっかけを見つけて継続することが大切です。生活スタイルに合わせ、無理のない範囲で暑さに備えた体づくりを進めましょう。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」についての情報も公開しています。

熱中症は正しい知識を知り対策を行うことで、かかることを防げます。本プロジェクトは早期から熱中症に備える啓発活動を強化し、正しい予防・対策情報を引き続き呼びかけます。

■暑さへの備え

URL <https://www.netsuzero.jp/learning/le20>

熱中症予防・対策につながる行動を生活に組み込みましょう。まずは自分のいる環境や熱中症に関する知識を積極的に集めましょう。また暑さ対策グッズや、いざという時に備えて応急処置のアイテムも一式揃えておくことと安心です。普段の外出の持ち物に加えたり、災害時の非常用持ち出し袋に追加したり、夏場や暑い日ならではの対策セットを小分けに作っておくこともおすすめです。エアコンは、必要なタイミングで「すぐに」「効率的に」使えるよう、事前の点検も忘れないようにしましょう。

にちじょう せい かつ なか しよ ねつ じゆん かと い
日常生活の中に暑熱順化を取り入れよう

| | | | |
|-----------------|------------------|----------------|------------------|
| 買い物 | 通勤・通学 | 部活動 | 体育の授業 |
| 犬の散歩 | サウナ | 入浴 | 習い事 |

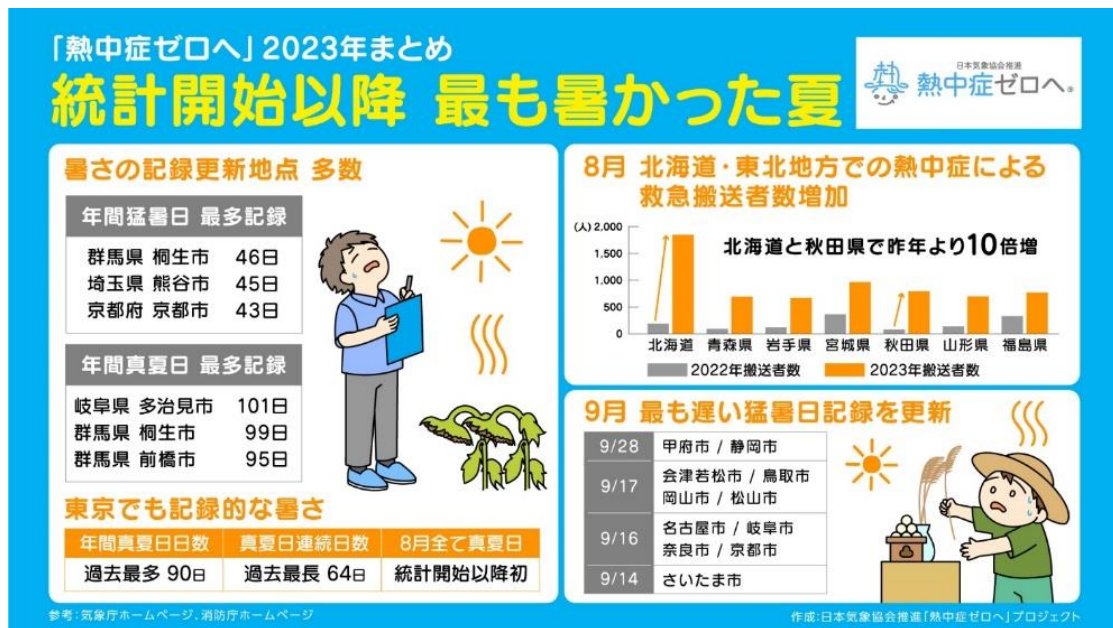
※朝夕涼しく感じても、お散歩の際にはアスファルトをさわって安全に散歩ができる温度が確かめましょう。

※体調や気分のすぐれない時は利用をしないようにしましょう。こまめな水分補給を欠かさず自分のペースで安全に利用してください。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑くなる前から運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。普段の生活の中にも、暑熱順化につながるシーンは様々あります。自身や身近な人の生活スタイルに合わせて、無理のない範囲で習慣づけることが大切です。

参考資料 統計開始以降 最も暑かった夏(2023)



日本気象協会 2023年11月22日 報道発表: 「熱中症ゼロへ」プロジェクト 2023年の熱中症にまつわる3大ニュースより

■「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う活動を展開してきました。活動12年目となる2024年は「地球沸騰化時代の熱中症対策」をテーマに、熱中症の予防啓発活動を実践します。気象災害のひとつである熱中症への防災意識を高め、暑さに備えるための情報発信を強化します。

■一般財団法人 日本気象協会について

日本気象協会は、民間気象コンサルティング企業の先駆けとして1950年に誕生しました。防災・減災や洋上風力発電の分野以外でも、気象データを活用した商品需要予測や電力需要予測、気候変動対策などのコンサルティングを通じ、気象データのビジネスでの利活用を提案しつづけています。所属する気象予報士の数は350人を超え、日本最大級の規模を誇る気象の専門家集団として企業のESG投資やSDGs活動への支援も積極的に展開中です。

- ・「熱中症ゼロへ」は日本気象協会の登録商標です。