

【報道関係各位】

2024 年 6 月 13 日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

盛夏に向けてもう一度、暑さに負けない体を作ろう！
2024 年「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第 2 回)」を公開
～梅雨明け後の熱中症救急搬送者数は昨年、1.7 倍に増加～

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、本格的な暑さを迎える前に、事前に体を暑さに慣れさせること（暑熱順化：しょねつじゅんか※1）の大切さについて広く知ってもらうことを目的に、「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第 2 回）」（<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>）を、本プロジェクト公式サイトで 2024 年 6 月 13 日（木）に公開します。暑熱順化は、数日暑さから離れると効果が薄れてしまうため、各地域で暑熱順化が必要なタイミングに繰り返し情報を公開しています。なお、2024 年「暑熱順化前線」は今回が最後となります。

※1：暑熱順化について <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」は、軽い運動や湯船につかる入浴などで意識して汗をかくことで、体を暑さに慣れさせる暑熱順化を始めるタイミングの目安を示しています。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週間程度かかるといわれています。

梅雨の晴れ間や梅雨明け後など、体が暑さに慣れていない状態で急な暑さを迎えるタイミングでは熱中症に特に注意が必要です。また、一度暑熱順化ができていても、数日暑さから離れると暑熱順化の効果は薄れてしまいます。梅雨で雨が降り気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も元に戻ってしまう可能性があります。無理のない範囲で暑熱順化をするための運動や活動を続けることが大切です。

本プロジェクトでは4月9日（火）に「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第1回）」を公開しています。今後、梅雨を迎えて暑さが体から遠ざかる時期に、再び暑熱順化への意識を高めていただくために「熱

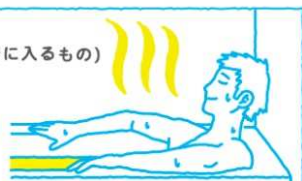
中症ゼロへ 暑熱順化前線（第2回）」を作成しました。各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安としてご活用ください。熱中症は気象災害のひとつです。本格的な夏シーズンを迎える、まさに今から熱中症予防の「備え」を見直しましょう。

本プロジェクトでは、暑熱順化開始の目安となるタイミングとあわせて、暑熱順化の具体的な方法や、暑熱順化とあわせて必要な「暑さへの備え」のポイントを公式サイトやX（旧 Twitter）の公式アカウント (@netsuzero2013) で公開しています。

- 【熱中症ゼロへ 暑熱順化】 <https://www.netsuzero.jp/le15>
 【熱中症ゼロへ 暑熱順化前線】 <https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>
 【熱中症ゼロへ 暑さへの備え】 <https://www.netsuzero.jp/learning/le20>

■ 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

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 

※内容と時間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。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。
 個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。
 暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

日常生活の中に暑熱順化を取り入れよう

熱中症ゼロへ®

 買い物	 通勤・通学	 部活動	 体育の授業
 犬の散歩 ※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か確かめましょう。	 サウナ ※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。	 入浴	 習い事

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。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

【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

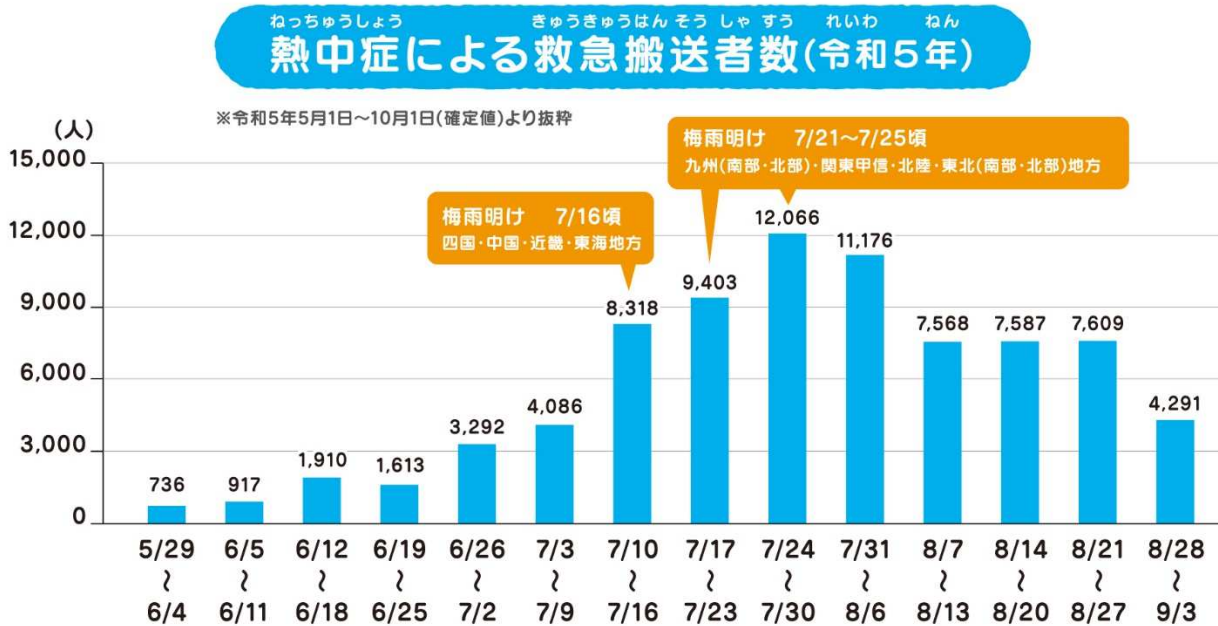
8月にかけて、日本の南で太平洋高気圧の張り出しが強まり、日本付近には暖かく湿った空気が流れ込むため、気温は全国的に平年より高い見込みです。梅雨の時期は、曇りや雨でも湿度が高く、蒸し暑い日が多いでしょう。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体の中に熱がこもりやすくなるため、熱中症の危険度が高まります。本格的に暑くなる前から、暑熱順化のための運動や活動を心がけてください。なお、秋にかけてラニーニャ現象が発生する可能性が高まる見込みで、もし発生した場合は、梅雨明け後は厳しい暑さとなり、特に8月は非常に暑くなるでしょう。昨年は観測史上最も暑い夏となりましたが、今年も猛暑になる可能性があります。屋外での運動や長時間の作業は、日陰など涼しい場所でこまめに休憩をとり、適度に水分や塩分を補給しましょう。夜間も涼しい環境で過ごすなど、室内でも万全の熱中症対策が必要です。



参考資料 昨年の夏の振り返り

■梅雨明けのタイミングで、熱中症による救急搬送者数は1.7倍に増加。

2023年の梅雨明けは沖縄・奄美地方では6月25日ごろ、四国・中国・近畿・東海地方で7月16日ごろ、その他の地域では7月21日～7月25日ごろとなりました。総務省消防庁の熱中症による救急搬送者数は、各地の梅雨明け前の週（7月3日～7月16日）の12,404人から、梅雨明け後の週（7月17日～7月30日）には21,469人と、約1.7倍に増加しました。



総務省消防庁 令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況 熱中症による救急搬送状況(令和5年)「調査開始から各週の比較」より作成

■「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にも、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。