

NEWS RELEASE

【報道関係各位】

2026年4月9日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

「熱中症」は予防できる気象災害 2026年「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第1回)」を公開 ～今年も「春の熱中症」に注意、4月は全国的に平年よりも気温が高くなる見込み～

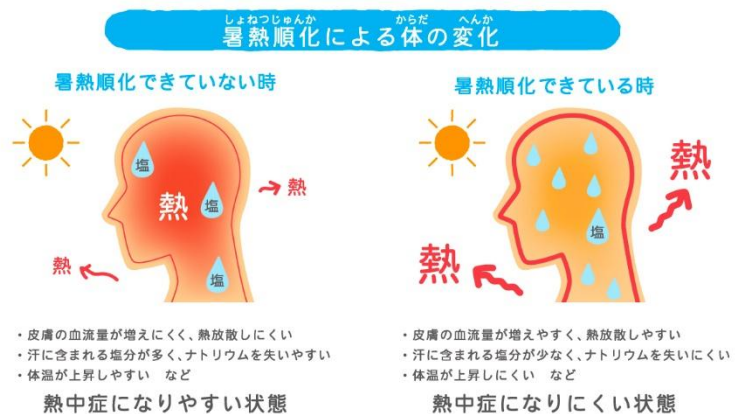
一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：渡邊 一洋、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、本格的な暑さを迎える前に、事前に体を暑さに慣れさせる「暑熱順化（しょねつじゅんか※1）」の大切さについて広く知ってもらうことを目的として、各地域で暑熱順化が必要となるタイミングの目安を示す「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第1回）」を、本プロジェクト公式サイト（<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>）で2026年4月9日（木）に公開します。本プロジェクトでは、2021年から公式サイトにて「暑熱順化」のコンテンツを公開するなど、暑熱順化の大切さを伝え続けています。



※1 暑熱順化とは

暑くなる前からできる熱中症の対策の一つに、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。

暑熱順化について（詳細）<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>



■「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」とは

「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き、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。

昨年（2025年）の6月～8月の平均気温の偏差は、2023年および2024年の記録（+1.76℃）を大幅に上回り、最も高い値（+2.36℃）を記録しました。2025年8月5日には群馬県伊勢崎市で最高気温41.8℃を記録し、国内の歴代最高気温を更新しました。さらに、最高気温40℃以上を観測した地点は延べ30地点と過去最多となり、6月～8月に全国のアメダス地点で観測された猛暑日（最高気温35℃以上）地点は延べ9,385地点で、2010年以降で最多となるなど、暑さによる記録更新が相次ぎました。

今年の4月の気温は、全国的に平年より高い見込みで、急な暑さが予想されます。晴れて日ざしのある環境と同じように、室内等でも条件によっては熱中症に注意してください。

■4月～5月に始める暑熱順化が、春の熱中症を防ぐ

多くの人が暑熱順化できていない4月～5月のタイミングでは、「春の熱中症」に特に注意してください。暑熱順化を早めに意識し、暑さに負けない体づくりを行いましょう。軽い運動や湯船につかる入浴など、無理のない範囲で意識して汗をかくことが対策につながります。また、本格的な夏を迎える前に、エアコンの点検や試運転を行う、暑さ対策アイテムをそろえるなど、熱中症に対しても防災意識を高め、「備える」ことが大切です。熱中症は、台風や大雨と同じように、事前に備えることで被害を軽減できる気象災害の一つととらえ、自分や周りの方を暑さから守りましょう。

【熱中症ゼロへ 暑さへの備え】 <https://www.netsuzero.jp/learning/le20>

本プロジェクトでは、暑熱順化を始める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を、公式サイトやX（旧 Twitter）の公式アカウント(@netsuzero2013)で随時発信していきます。

なお、「熱中症ゼロへ」では、今後、盛夏の暑さを迎える前の6月上旬ごろを目処に、「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第2回）」を発表する予定です。

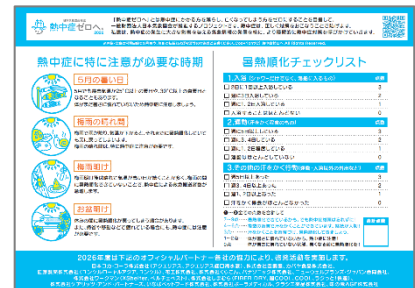
■暑熱順化ポイントマニュアル

「熱中症ゼロへ」プロジェクトの「暑熱順化」コンテンツページでは、印刷して活用できる「暑熱順化ポイントマニュアル」も掲載しています。本マニュアルでは、暑熱順化の知識を深め、日常生活で取り組めるポイントをわかりやすくまとめています。

以下より、ポイントマニュアルを利用することができます。

「暑熱順化ポイントマニュアル」ダウンロードページ

https://www.netsuzero.jp/images/learning/le15/download_pdf01_2026.pdf



■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

4月～5月の気温は全国的に平年より高く、東日本や西日本を中心に、5月でも最高気温が30℃以上の真夏日になる所があるでしょう。季節外れの暑さで熱中症にならないよう、適度な運動を行い、バランスの良い食事や十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりを心がけてください。

今年の夏は、上空の偏西風が日本付近で平年よりやや北を流れ、太平洋高気圧の本州付近への張り出しが強まるため、日本付近は暖かい空気に覆われやすいでしょう。気温は全国的に平年より高く、4年連続で猛暑になりそうです。梅雨時期の降水量は平年並みですが、局地的な大雨にご注意ください。

今年の夏にはエルニーニョ現象が発生する可能性が高い予想です。エルニーニョ＝冷夏というイメージがあるかもしれませんが、エルニーニョ現象が発生した2023年の夏は記録的な暑さとなりました。今年の夏も様々な要因で猛暑が予想されています。早めに熱中症対策を行いましょう。

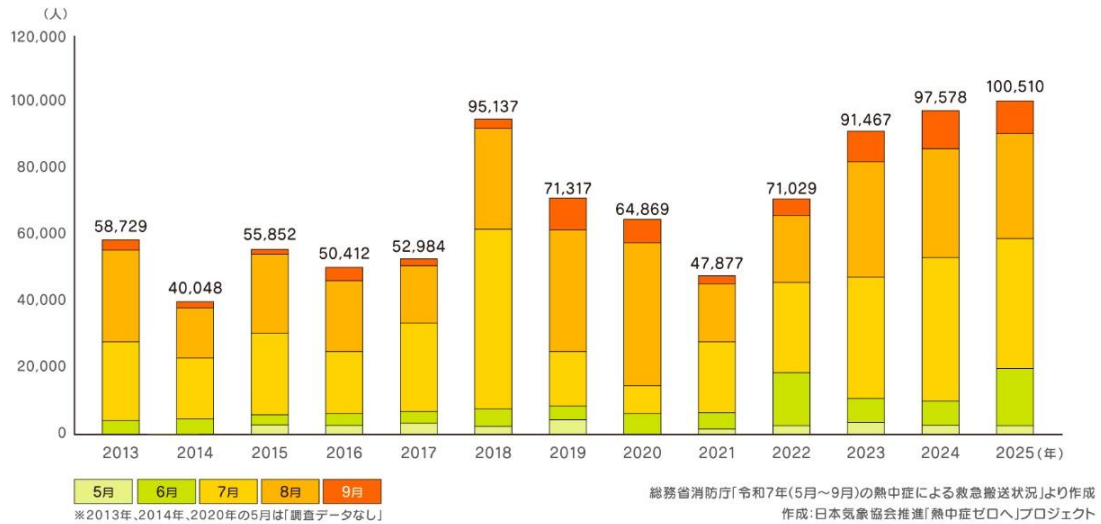


参考資料 昨年の夏の振り返り

2025年の夏は6月後半から猛暑日が続出し、9月にかけて厳しい残暑が続きました。この影響で、全国の熱中症による救急搬送者数（5月から9月）は100,510人でした。前年（2024年）より2,932人増加し、2008年の調査開始以降で初めて10万人を超えて過去最多となりました。

※2：平年とは1991～2020年の30年平均値

熱中症による救急搬送者数(2013-2025年)



■「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おう活動を展開してきました。活動14年目となる2026年は「熱中症予防を担う方をサポートする」をテーマに、熱中症の予防啓発活動を実践します。激甚化する昨今の暑さに伴い、2025年6月から企業の熱中症対策が義務化されるなど、熱中症予防のケア人材をサポートする重要性が社会的に高まっています。組織や社会を見守る立場の方へ、啓発支援につながる情報発信を行い、社会全体での防災意識を高めます。

■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370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。