

NEWS RELEASE

【報道関係各位】

2026年6月11日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2025年の梅雨明け後は熱中症救急搬送者数が約2.1倍に増加 2026年「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第2回)」を公開 ～梅雨時期の気温低下により暑熱順化はリセット、本格的な夏がくる前に対策を～

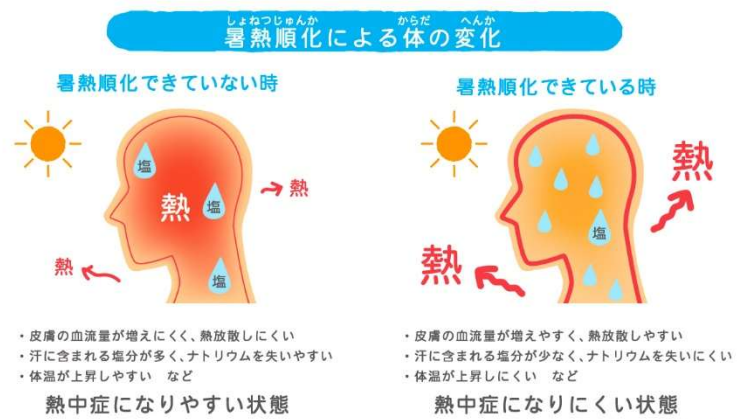
一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：渡邊 一洋、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、本格的な暑さを迎える前に、事前に体を暑さに慣れさせる「暑熱順化（しょねつじゅんか※1）」の大切さについて広く知ってもらうことを目的として、各地域で暑熱順化が必要となるタイミングの目安を示す2026年「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第2回）」を、本プロジェクト公式サイト（<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>）で2026年6月11日（木）に公開します。暑熱順化は、数日間暑さから離れると、その効果が薄れてしまうため、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、2026年の「暑熱順化前線」は今回が最終報となります。



※1 暑熱順化とは

暑くなる前からできる熱中症対策の一つに、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に加え、「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、体の熱をうまく外へ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。

■梅雨明け後の本格的な夏の暑さに注意

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、特に熱中症への注意が必要です。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。そのため、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。

2025年には、梅雨明け前後の期間において、熱中症による救急搬送者数が約2.1倍に増加しました。(※参考資料)。2026年も、梅雨明け後は暑さが厳しくなることが予測されるため、暑さへの警戒が必要です。

【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をするための動きや生活



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。

■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

6月から8月は、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、今年の夏も猛暑になる見込みです。早い時期から適度な運動を行い、バランスのよ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ましょう。特に梅雨明け後は、昨年に匹敵するような猛烈な暑さが予想され、東日本や西日本を中心に、最高気温が40℃以上の酷暑日になる所もありそうです。無理せず休憩をとり、のどが渇く前に時間を決めて水分を補給するなど、万全な熱中症対策が必要です。秋にかけてエルニーニョ現象が続く見込みで、夏の後半は西日本を中心に台風や前線の影響を受ける時期があるでしょう。湿度が高く、蒸し暑い日が多くなるため、室内を快適に保ち、体の中に熱がこもらないように衣服を工夫するなど対策を徹底してください。



参考資料 2025年の夏の振り返り

2025年の梅雨明けは、沖縄・奄美地方では6月7日～6月9日ごろ、九州・四国・中国・近畿・東海・関東甲信・北陸地方では6月27日～6月29日ごろ、東北地方では7月18日ごろとなりました。総務省消防庁の発表によると、各地の梅雨明け前の週（6月23日～6月29日）と梅雨明け後の週（6月30日～7月6日）を比較すると、熱中症による救急搬送者数は4,772人から10,187人へと増加し、約2.1倍となりました。また、東北地方が梅雨明けした後の7月22日～7月28日も全国的に厳しい暑さとなり、救急搬送者数は10,997人と、2025年で最も多い週となりました。

■梅雨明け前後での救急搬送者数の変化



■「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一歩先駆けとして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。