

# 熱中症予防には『暑熱順化』

気象庁の長期予報によると、今年も全国的に夏の気温が高い見込みです!!

令和7年5～9月 全国の熱中症による救急搬送 100,510人

5月 2,614人 6月 17,229人 7月 39,375人 (7月が最多)

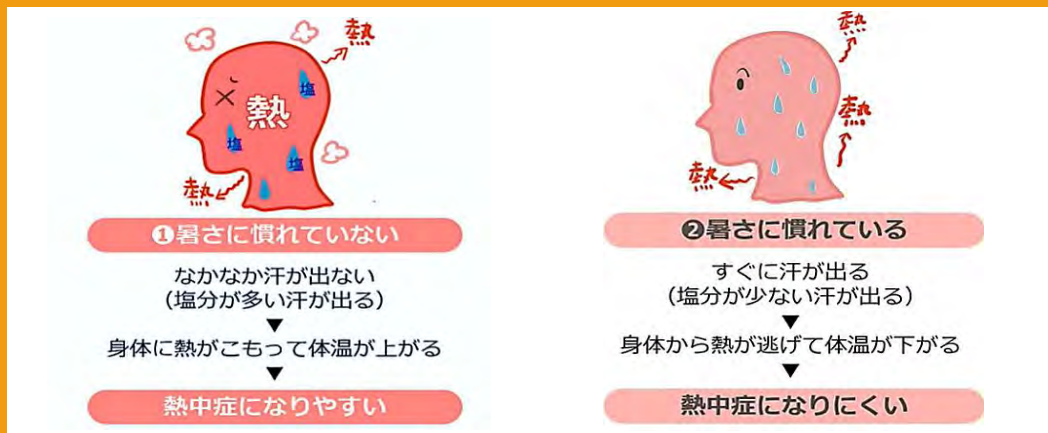
総務省消防庁 令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況の概要より



気温が高くない時期から救急搬送者が出現しています  
5月に入ったら、体を暑さに慣らす**暑熱順化**をすすめましょう



## 暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP



出典：厚生労働省 HP 自分でできる熱中症予防 動画 4.暑熱順化より一部編集

## <トレーニング方法 日常生活編>

実施期間 2週間程度 日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにする

数日間暑い作業から離れると効果は消滅！水分と塩分補給をし、無理せず行いましょう

<b>歩く・走る</b> (帰宅時に一駅分歩くのもOK) 歩く目安 30分 走る目安 15分 頻度目安 週5回	<b>自転車</b> 運動目安 30分 頻度目安 週3回
<b>適度な運動</b> (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	<b>入浴・サウナ</b> (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる) 頻度目安 2日に1回

出典：厚生労働省 HP 自分でできる熱中症予防 動画 4.暑熱順化より一部編集

暑熱順化だけでは熱中症を防げません。

健康管理・暑さ指数の確認・作業前に体を冷やす・水分塩分補給などの対策をとりましょう  
事業所は、熱中症重篤化防止のための「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が義務です



詳しくは 厚生労働省 [熱中症予防のための情報・資料サイト](#)