



暑くなる前に
暑さに強い体をつくろう！
暑熱順化で
熱中症を予防しよう

梅雨時期に
暑熱順化を行い
楽しい夏を
迎えよう！

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、体が暑さに慣れることです。体が暑さに慣れると、汗をかきやすくなります。また、体の中の熱を逃がしやすくなり、暑い環境でも体温が上がりにくくなるため、**熱中症**になりにくくなります。

暑熱順化の4つの方法

暑熱順化するには、数日～2週間程度かかります。日常生活の中に下記の例のような適度に汗をかく活動を取り入れて、体を暑さに慣れさせましょう。

※体調、室温などの環境にあわせて、無理をせず、安全な範囲で取り組みましょう。水分・塩分補給を適切に行い、**熱中症**に注意しながら実施しましょう。**体調が悪いときは無理をしないことが大切です。**

1

ウォーキング・
ジョギング



実施の目安

ウォーキング **30分**
ジョギング **15分**
実施頻度 **週5回**

2

サイクリング



実施の目安

無理のない **30分**
ペースで
実施頻度 **週3回**

3

筋力トレーニング・
ストレッチ



実施の目安

適度に汗を
かく程度で **30分**
実施頻度 **週5回
～毎日**

4

入浴・サウナ



実施の目安

お風呂は湯船につかる
適度に汗をかく程度で
実施頻度 **2日に1回**

【参考資料】働く人の今すぐ使える熱中症ガイド、厚生労働省

高齢者の方へ

！

高齢者の皆様にとって、暑熱順化は、熱中症を予防するためにとっても重要です。
次のことに注意しながら、無理をせず、安全第一で行いましょう。

- ・最初は短い時間・軽い運動から始めましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・室内や涼しい時間帯を選びましょう。
- ・適度に休憩をとりましょう。
- ・持病がある方や体調に不安がある方は、医師に相談してから始めましょう。



※このチラシに使用している画像は、AIにより生成したイメージです。