

今から始める！夏に備える体づくり

京都新聞健康保険組合

人の体には、少しずつ暑さに慣れていく「暑熱順化」という働きがあります。近年は気候変動の影響で急に気温が上がることも多く、体が暑さに順応しにくくなっています。春のうちから日常生活の中で暑さに慣れる習慣を取り入れ、夏に備えた体づくりを始めてみましょう！

あなたの「暑熱順化」度をチェック！

CHECK

直近2週間で、各項目あてはまるものを1つ選びましょう

1. 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）

- 2日に1回以上 3点 週に3日 2点
- 週に1、2日 1点 ほとんどない 0点



2. 運動（汗をかく程度のもの）

- 週に5日以上 3点 週に3、4日 2点
- 週に1、2日程度 1点 ほとんどしていない 0点



3. その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）

- 週5日以上 3点 週に3、4日以上 2点
- 週に1、2日以上 1点 ほとんどなかった 0点



各項目の点数を合計しましょう

- 7～9点：暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！
- 4～6点：複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！
- 3点以下：汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう！

参考：日本気象協会推進2023「熱中症ゼロへ」



「暑熱順化」は継続が大切です！
数日でも暑さから遠ざかると、その効果は薄れてしまいます。「暑熱順化」できているかを常にチェックしましょう！

「暑熱順化」ができていないと…

皮膚の血流量が増えにくく、体内に熱がこもりやすい

汗をかきにくく、皮膚の熱が奪われにくい

体温が上昇しやすい

汗に含まれる塩分が多いため、ナトリウムを失いやすい



熱中症になりやすい！！

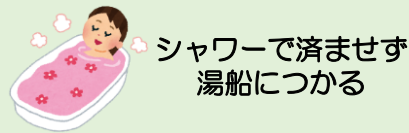
今すぐ開始！「暑熱順化」トレーニング

準備すべきは、“汗をしっかりとける体づくり”！暑い夏に体温をうまく調整するための最も重要なポイントです。

暮らしの中での「暑熱順化」トレーニング！

全身浴（2日に1回程度）

ウォーキング30分
（週5回程度）



シャワーで済ませず
湯船につかる



ジョギング15分
（週5回程度）



筋トレ・ストレッチ30分
（週5回～毎日）

サイクリング30分
（週3回程度）



参考：日本気象協会推進2024
「暑熱順化ポイントマニュアル」

ふだんから十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事を心がけることが、「暑熱順化」の大切な土台になります！