

# 今から始める！夏に備える体づくり

近畿しんきん健康保険組合

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る。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！！

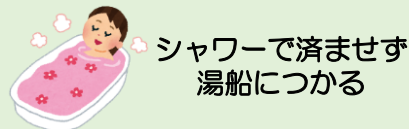
## 今すぐ開始！「暑熱順化」トレーニング

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！