

まだ気温が高くないこの時期



# 「暑熱順化」で夏の暑さに負けない体をつくろう！

体を暑さに慣れさせることで、熱中症のリスクを減らしていきましょう。



## いつから始めるの？

4月下旬から5月下旬（梅雨前）に始めるのがベストです。



## どんなことをするの？

運動で適度に汗をかく



ウォーキングやストレッチ  
など、毎日30分程度

入浴



シャワーだけでなく、  
湯船につかる

生活リズムを整える



十分な睡眠と  
栄養バランスの良い食事

- 個人差がありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。
- その日の気温や室内環境、体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
- 運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

暑熱順化ができていない  
時には、特に熱中症に  
注意しましょう。

# 暑熱順化 チェックリスト

## 1. 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの） 点数

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している | 3 |
| <input type="checkbox"/> 週に3日入浴している    | 2 |
| <input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している  | 1 |
| <input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない | 0 |

## 2. 運動（汗をかく程度のもの） 点数

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 週に5日以上している   | 3 |
| <input type="checkbox"/> 週に3、4日している   | 2 |
| <input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している | 1 |
| <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない | 0 |

## 3. その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など） 点数

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 週5日以上あった        | 3 |
| <input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった      | 2 |
| <input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった      | 1 |
| <input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった | 0 |

（引用）熱中症ゼロへー日本気象協会推進 <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

1～3全ての点数を合計して

合計点数

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

汗をかくことを習慣づけ、  
暑熱順化していきましょう。

1～2点

体が暑さに慣れていないかも。  
熱中症に注意！

0点

体が暑さに慣れていない状態。  
暑くなる前に暑熱順化を！

【お問い合わせ】

・鳥取市保健所保健総務課  
（企画連携係）0857-30-8521

・各総合支所市民福祉課

（国府）0857-30-8654 （福部）0857-30-8664 （河原）0858-71-1724 （用瀬）0858-71-1894  
（佐治）0858-71-1914 （気高）0857-30-8674 （鹿野）0857-30-8684 （青谷）0857-30-8694