

夏本番前 熱中症に要注意！

椿本チエイン健康保険組合

本格的な夏を迎える前に必要となるのが、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」です。「暑熱順化」度をチェックし、熱中症を予防するとともに、万一熱中症になった場合の対処法を確認しておきましょう！

熱中症対策は夏前の今こそ大切！

人の体には皮膚の血管の拡張や発汗で体内の熱を逃がす仕組みがありますが、「暑熱順化」が十分でないこの時期は、気温や湿度が低くても熱中症になるリスクがあります！



あなたの「暑熱順化」度をチェック！

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」



日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかく習慣をつけることで、体を暑さに慣れさせましょう！
もちろんこまめな水分補給は忘れずに！

熱中症が疑われたら？

チェック 1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES

チェック 2 呼びかけに応じますか？

YES

涼しい場所に移動し、
服をゆるめ体を冷やす

NO

救急車を呼び

救急車が到着するまでの
間に応急処置を始める。

チェック 3 水分を自力で飲めますか？

YES

NO

水分・塩分を補給する

意識がないのに無理に
水を飲ませるのは危険！

涼しい場所に移動し、
服をゆるめ体を冷やす

冷やすポイント



冷えた缶やペットボ
トルを当ててもOK！

チェック 4 症状がよくなりましたか？

YES

NO

そのまま安静にして十分
に休息を取り、回復した
ら帰宅しましょう

医療機関へ

現場にいた人が付き添
い、発症時の状態を伝
えましょう

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」