

総	00	01	1年
(令和8年3月末まで保存)			
厚生第42号			
令和6年5月31日			

各 所 属 長 殿

総 務 室 長

熱中症発生リスク低減のための暑熱順化の推進について

警察活動における暑熱対策の推進については、「警察活動における暑熱対策の推進について」（令和6年5月16日付け警務第66号）により示達されたところであるが、熱中症の発症リスクを低減する措置として、暑熱順化（徐々に身体を熱に慣らし、高温多湿環境下の業務に適応することをいう。以下同じ。）が有用である。

各所属長にあっては、警察活動における熱中症の発生リスクを低減するため、暑熱環境下における勤務が見込まれる職員に対し、下記のとおり暑熱順化の実施を推進し、業務管理の徹底を図られたい。

記

1 暑熱順化推奨期間

令和6年6月～7月

2 暑熱順化トレーニングの内容

別紙のとおり

3 留意事項

暑熱順化は、7日以上かけて熱にさらされる時間を長くすることが必要であるが、熱にさらされることが中断すると、4日後には暑熱順化の顕著な喪失が始まり、3～4週間後には完全に失われるので、計画的に実施するよう留意すること。

本件担当：厚生課健康管理係

## 別紙

### 【暑熱順化トレーニングの内容】

「やや暑い環境」において、「ややきつい」と感じる強度で、無理のない範囲で汗をかくようにする。数日から2週間ほど続けて完了する。

- 歩く・走る  
歩く目安：30分  
走る目安：15分  
頻度目安：週5回
- 自転車  
運動目安：30分  
頻度目安：週3回
- 適度な運動（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）  
運動目安：30分  
頻度目安：週5回～毎日
- 入浴・サウナ（風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる）  
頻度目安：2日に1回

### 【暑熱順化】

暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が速くなり、体温上昇を防ぐのが上手になる。さらに3～4週間経つと、汗に無駄な塩分を出させないようになり、熱けいれんや塩分欠乏等の症状が生じるのを防ぐ。

暑熱順化が済んでいない人が、急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動したりすると、身体がまだ暑さに慣れていないので熱中症を起こしやすい。