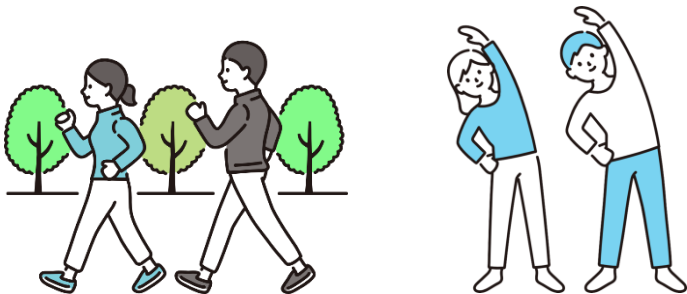


# 「暑熱順化」の方法について

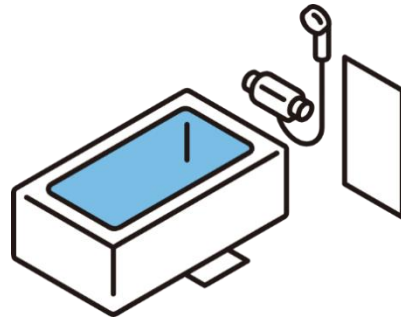
適度に汗をかく**暑熱順化**は熱中症の予防に有効

## 軽い運動

ウォーキング、サイクリング、  
ストレッチ、体操など



## 入浴



夏習慣、はじめよう

沸とう京

詳細はこちら ▶





東京都

湯船につかって

暑熱順化  
はじめよう



# 公衆浴場へのポスター掲示

入浴を通じた暑熱順化を呼びかけ

東京都内約400の浴場に

ポスターを掲示

(東京都公衆浴場業生活衛生同業組合とのタイアップ)

東京都 湯とう京

湯船につかって  
夏習慣、はじめよう

入浴すると汗をかいたり、体から熱を逃がそうとするため、暑さに慣れること(暑熱順化)につながり、熱中症予防にも有効です。銭湯での入浴で暑熱順化をはじめ、今年の夏も乗り切りましょう。

「暑熱順化」による変化

- 1 入浴をした後、運動や仕事などで体を動かすと体温が上昇。
- 2 体温が上がった時は、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気に熱を逃がす熱放散で、体温を調節。
- 3 入浴等を続けることで、発汗量や皮膚血管量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなる。
- 4 暑熱順化が進み(右図)、熱中症予防につながる。

入浴の前には十分な水分を補給しましょう

東京都 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 東京都 熱中症対策ポータル

# 暑さに配慮した職場環境づくり奨励金 募集開始

## 物品購入等の熱中症予防対策に取り組む企業を支援

対 象

熱中症を生ずるおそれのある作業を行う  
都内**小規模企業者 1,000社**

奨励金額

20万円（定額）



暑さチェッカー



電動ファン付き  
作業服

### 第1回事前エントリー

○ 受付期間 **4月27日（月）～ 5月13日（水）**

○ 予定受付企業数 **250社**

詳細はこちら ▶



# 東京クールビズ

「働く環境」  
「暮らす環境」  
「装う環境」

3つのクールをキーワードに  
新しいライフスタイルを新常識に

詳細はこちら



**Tokyo Cool Biz**  
*Take Action*

 ハーフパンツ Tシャツ / ハーフパンツ	 サテライトオフィス	 ファン付きクエア
 ローリングストック	 暑さチェッカー	 ローリングストック
 エアコン	 日傘	 テレワーク
 スニーカー	 断熱化	 暑熱緩和
 燃費のいい家	 早朝勤務	

働く 暮らす 装う 環境

3つのクールで賢く省エネ

東京都

一人ひとりができること

東京都

東京クールビズ アクションをもっと知る!