

No. 2

## “東京の猛暑・熱中症から都民を守る” 最新熱中症予防研究の社会還元事業

3.9 億円程度  
(事業期間3年間)

東京の猛暑による熱中症は危険な状態です。スポーツ科学に基づく新規暑熱順化運動と**身体適応耐性強化の都民参加型イベント**・教室の開催により**安心安全に運動ができるイキイキした社会の基盤**を構築します。

\* 暑熱順化：体を暑さに慣らすことで暑さに強くなり熱中症のリスクが下がる

体幹深層筋  
トレーニング



トップアスリート  
の極意

クロス  
アダプテーション



環境適応力向上



熱中症・自然科学  
知識普及



環境適応能力強化  
身体能力向上



ライフ・パフォーマンス向上都市



## ○ エビデンスに基づく都民参加型運動教室と最新研究成果の普及

- ・ 医学研究の進歩に反し熱中症対策の最新の知見は普及しておらず、東京都の熱中症搬送者数は増加している。**令和6年は7993人と過去最多を記録**した。事業内容①熱中症について学ぶ教材を作成し最新の研究を反映した暑熱順化の普及を図る。
- ・ ②熱中症対策・暑熱順化の為のクロスアダプテーションセオリー やスポーツ科学に基づきトップアスリートが考案した体幹深層筋賦活運動等の最新の研究を広い世代で検証する。③**エビデンスに基づく都民参加型普及イベント・教室を開催**する。

## 事業実施による効果

- ・ 本事業のゴールでは熱中症に対する正しい知識と共に**都民がイキイキ安心安全に運動ができる社会**の基盤を構築します。