



2025 年 6 月 6 日
株式会社ティップネス

「暑熱順化」に関するアンケート調査

**「暑熱順化」を知っている人は約 3 割。若年層ほど認知度が低い傾向。
ただし、“知っている”と“意識している”との間にはギャップも。**

**本格的に暑くなる前に、汗をかける身体になるための運動習慣を始めよう！
ティップネスでは、楽しく汗をかいて夏を快適に過ごす「夏 TIP」開催中。**

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび 24 時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：清水 明浩）は、猛暑に負けず、夏を健康で快適に過ごすためにさまざまなコンテンツを提供しています。このたび、全国の 18 歳以上の男女 600 名を対象に、熱中症予防にも効果的とされる「暑熱順化」に関するアンケート調査をおこないました。

夏前のこの時期、天気予報などで話題にされることの多い「暑熱順化」。暑さに身体が慣れることをいいますが、実は、このことばが広く使われはじめたのはごく最近のこと。気候変動による猛暑日の増加に伴い、本格的に暑くなる前に暑さに身体を慣らし、汗をかけるようになっておくことが熱中症予防に効果的として、厚労省やスポーツ庁、日本気象協会などが積極的な啓蒙活動をおこなっています。

【調査サマリー】

1. 「暑熱順化」という言葉の認知は約 3 割と低い。
2. 「暑熱順化」のことばを知っている人はその意味まで理解できている傾向だが、“知っている”と“意識している”は別。
3. これまでに暑さで体調を崩した経験のある人は全体で約 4 割強。

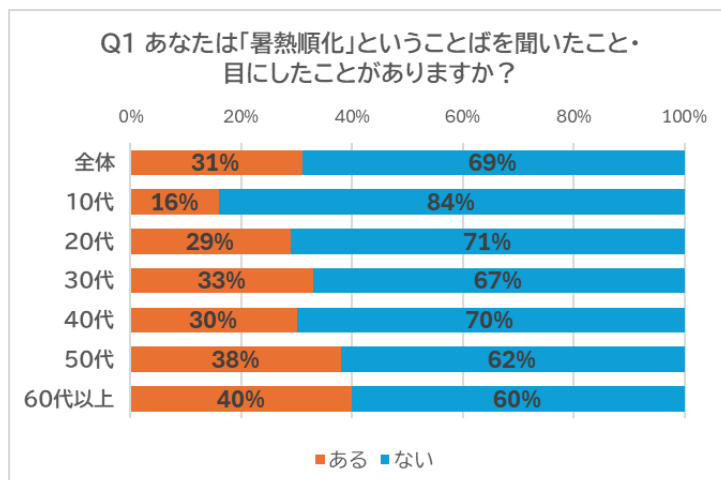
【調査概要】

調査期間：2025 年 5 月 23 日／ 調査方法：インターネット調査／ 調査対象：全国の 18 歳～99 歳の男女 600 人（10 代から 60 代以上の各年代 100 人ずつ）

Q1 あなたは「暑熱順化」ということばを聞いたこと・目にしたことがありますか？

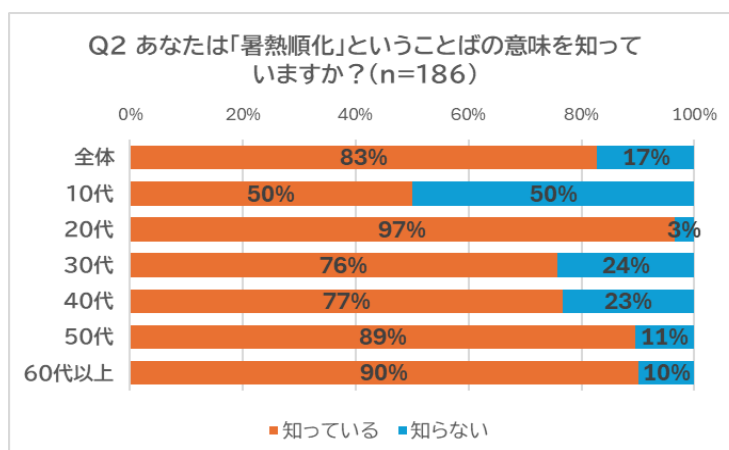
「暑熱順化」ということばを聞いたこと・目にしたことがある人は約 3 割と、それほど高くない結果になりました。

年代別にみると 10 代が 16%と特に低く、60 代以上は 4 割が「聞いたこと・目にしたことがある」と回答。年齢が高くなるほど認知が高まる傾向があります。年代による接触メディアの違いや、健康に対する当事者意識が影響している可能性が考えられます。



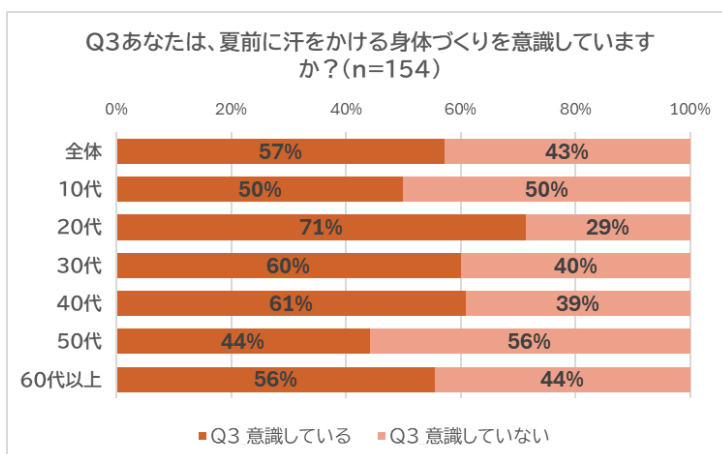
Q2 あなたは、「暑熱順化」ということばの意味を知っていますか？（n=186）

Q1 で「聞いたこと・目にしたことがある」と回答した人の 8 割以上の人が「ことばの意味を知っている」と回答。ただし 10 代のみ、半数は「ことば自体は聞いたことがあっても意味は知らない」という結果でした。



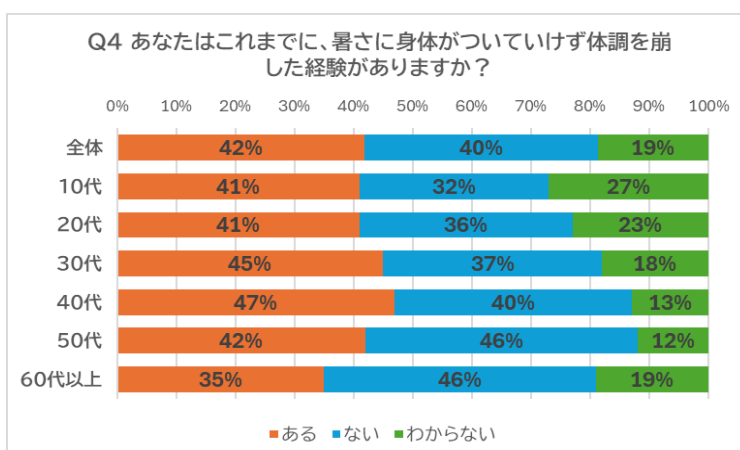
Q3 あなたは、夏前に汗をかける身体づくりを意識していますか？（n=154）

また、Q2 でことばの「意味を知っている」と回答した人に、夏前に汗をかける身体づくり（＝暑熱順化）を意識しているかを聞いたところ、「意識している」と回答した人は約 6 割という結果に。**知っているということと、意識しておこなうことの間には隔たりがある**ようです。



Q4 あなたはこれまでに、暑さに身体がついていけず体調を崩した経験がありますか？

最後に、全員に対し暑さによる体調不良の経験を聞いたところ、「ある」と回答した人が 60 代以上を除き 4 割強。やはり熱中症への予防策は重要といえるでしょう。



楽しく汗をかいて夏を快適に！ティップネスでは全店で「夏 TIP」開催中！！

今年も猛暑が予想されています。夏を快適に過ごすためには、早めに「汗をかけるカラダ」になっておくことが有効。ティップネスでは 6 月より全店で「夏 TIP」として、新プログラムをはじめ、さまざまなコンテンツをご用意しています。早めにはじめて、夏を快適に！

□新プログラム「MOVE BODY AQUA」登場！

水のチカラで効率よく。総合フィットネスクラブならではの、プールでの新感覚エクササイズプログラムが登場！「水圧」「抵抗」「浮力」「水温」という水の特性を最大限に活かし、ダンス、エアロビクス、格闘技を組み合わせる効率よくトレーニング。トレーニングにタイパを求める方や忙しい会社員の方など、これまでプールを利用したことのない人にこそおすすめです。



□脂肪買取キャンペーン開催！

毎年恒例、夏の一大イベント。「脂肪買取」または「筋肉買取」のコースを選んでエントリー。8月の最終測定時の減った脂肪量または増えた筋肉量に応じて、今年は最大 3,000 円分の PayPay ポイントがもらえるお楽しみ企画です。



□ナイトプールやプールイベントも開催します

詳細は各店HPにてお知らせいたします。

□プール開放 DAY

各店のプールを地域のお子さん向けに開放します。保護者の方も、もちろんご利用いただけます。各店の日程はこちらのページよりご覧いただけます。

プール開放 DAY 開催日程>>

<https://kids.tipness.co.jp/event/8fzv3p73ydv6tvws.html>



□夏こそジム活！

ランニングマシンを使って室内で快適にトレーニング！

効果的なセルフトレーニングをサポートする動画コンテンツ、「DIET WALK」シリーズ。ご自身のスマホを使って動画をみながら、トレーナーのガイドで「速度」だけでなく「傾斜」を活用しながら目的に合ったトレーニングができます。



□レジャーシーズンに先駆けて水難事故に備える「着衣水泳体験会」開催！

水難事故は服を着た状態で起こることがほとんど。服のままプールに入り、水の事故から命を守る方法を学びます。ポイントは「ういてまて」。無理に泳がず、浮いて救助を待つ方法や浮き具として利用できるものの活用方法を身につけます。地域のお子さんの参加も可能です。

各店での着衣水泳体験会の日程>>

<https://www.tipness.co.jp/event/clothed-swimming2025/>



「夏 TIP」の詳細はこちら>> <https://www.tipness.co.jp/cms-data/pdf/natsutip2025.pdf>

☆ティップネスでは「夏応援！入会キャンペーン」も各店にて実施しています（7月31日まで）

<https://tip.tipness.co.jp/campaign/8sv7mfz6dfkniop.html>

ティップネスは、夏を快適に過ごすためのさまざまなコンテンツ・サービスを提供しながら、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。