

各位学员

2026年5月7日

关于做好防暑降温准备工作的通知（防中暑对策）

公益社团法人 爱知劳动基准协会

“为做好5月至10月的预防中暑工作,请务必遵守以下事项”





• 接下来的实操场地在室外。请参考下面的“防暑适应训练”，在实操训练开始前利用7天以上的时间，让身体提前适应高温环境。

丰田 L&F 中部 白金办公楼・小牧营业所/职业技能培训中心名古屋港/水谷运输仓库/
托比工业丰川制作所/日本制铁(株)人才培育中心(旧 NSB 会场)/
丰桥产业人才培育中心

- 实操前一天，请注意保持充足睡眠，避免过度饮酒，切勿空腹。
- 如果您患有容易加重病情的既往病史，请在事前与您的雇主及主治医生进行咨询。

防暑适应训练 在日常生活中，请根据自身身体状况，适度出汗，切勿勉强。
请连续坚持数天至两周左右，以达到理想效果。

※请至少坚持七天的训练时间。

 <p>走路 跑步</p>	 <p>自行车</p>	 <p>适度 运动</p>	 <p>洗澡 桑拿</p>
下班回家时,提前一站下车走路也 OK		进行力量训练,拉伸等	
推荐走路时间 30分	推荐运动时间 30分	可适度出汗的运动.	洗澡时不要只冲澡,要泡澡.
推荐跑步时间 15分	推荐频度 周3次	推荐运动时间 30分	推荐频度 每两天一次
推荐频度 周5次		推荐频度 周5次至每天	

出处：厚生劳动省官方网站 (<http://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001485695.pdf>)