

リアルワールドデータで示す
健康・生活習慣と熱中症の関係性

健康増進活動は熱中症予防の鍵を握っており、特に生活習慣病リスクを抑えることが重要です。
健康・生活習慣と熱中症の関係性を理解するために、リアルワールドデータを用いた分析を行いました。

熱中症リスク対策



熱中症リスクに関するエビデンス

生活習慣病が熱中症リスクを増加

生活習慣病を持つ人は、持たない人に比べて、熱中症リスクが大幅に増加することが確認されました。

熱中症予防には健康的な生活習慣を

熱中症予防には、十分な睡眠時間の確保や夜遅くの夕食を避けるなど、健康的な生活を送ることが重要です。

歩行習慣が熱中症重症化を防ぐ

継続的な歩行習慣は、身体を暑さに慣らすことで、熱中症の重症化を防ぐ効果を持つ可能性が示されました。

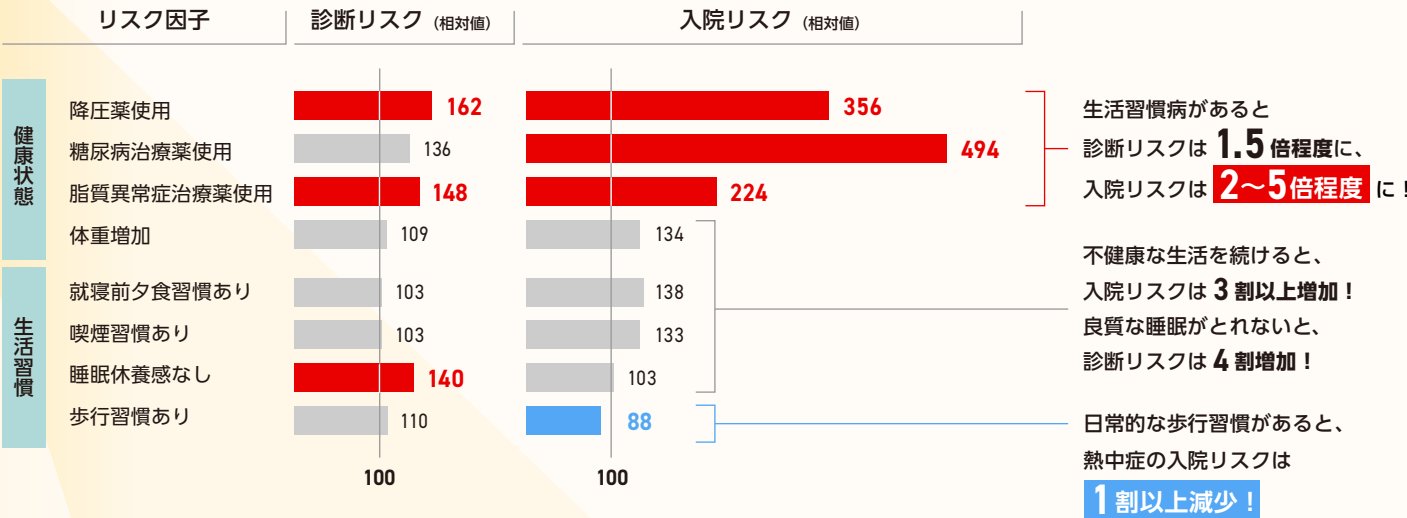
生活習慣病と熱中症リスク



健康・生活習慣と熱中症リスクの関係性

熱中症の診断発生率は **0.168%**、入院発生率は **0.005%** でした。
熱中症の診断を受けた人が **100** 人いると、**3** 人が入院していることになります。

※この棒グラフでは相対リスク1.0を100とした指数で表しています。



免責事項 (ディスクレーマー)
本資料に記載されている内容は一般的な参考情報であり、医学的助言・診断・治療を代替しないため、健康に関する判断は医療機関にご相談ください。また、本資料の内容の正確性等は保証せず、本資料の利用により生じた損害について責任を負いません。加えて、商用利用が否かに関わらず、記載内容を利用する場合は、出典として以下を掲載してください。
出典：熱中症白書インフォグラフィック April 2025 (住友生命保険相互会社 発行)