

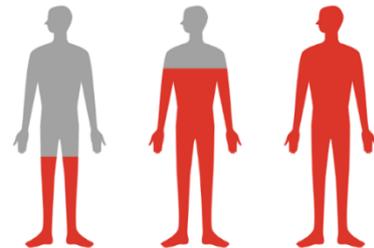
生活習慣に応じた「熱あたりリスク」を簡易的に診断  
専門家監修の「熱あたりリスク診断チェックリスト」を公開  
手軽に診断できるチェックリストを活用して「みんなで熱あたりしない夏」へ

ダイキン工業株式会社は、暑い時期の「熱」による身体的な不調全般を指す「熱あたり」<sup>※1</sup>への対策意識の醸成を目的に、済生会 横浜市東部病院 患者支援センター長 谷口英喜先生、東京理科大学教授 仲吉信人先生の監修による「熱あたりリスク診断チェックリスト」を作成し、2025年7月9日にダイキンのWEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」にて公開しました。

今回公開した「熱あたりリスク診断チェックリスト」は、2人の専門家の監修により、生活習慣に応じて考えられる熱の影響の観点から検討したものです。10個のチェック項目のうち、自身の生活習慣に当てはまるものを選ぶだけで「熱あたりリスク」の程度を簡易的に診断できます。チェック項目ごとに専門家の解説も記載されているため、「熱あたりリスク」のポイントの把握や診断後の対策をとりやすいのが特徴です。

### 熱あたりリスク診断チェックリスト

夏場の暑さで体調不良を起こしたことはありませんか？  
それは、熱が体にたまることで起こる「熱あたり」かもしれません。  
このチェックリストを日頃の「熱あたりリスク」の確認にお役立てください。



(URL : [https://www.daikin.co.jp/air/life/heat\\_project#sc3](https://www.daikin.co.jp/air/life/heat_project#sc3) )

夏の猛暑が日常となりつつある近年、「熱」による体調不良のリスクはより高まっています。人は体内で生み出した過剰な熱の影響による「熱あたり」で体調不良を引き起こすことがあります。「熱あたり」は、「寝た気がしない」、「疲れがとれない」、「食欲がわかない」など、日頃のパフォーマンス低下につながるような症状からはじまり、症状が進むと、「頭痛」や「吐き気」など熱中症に該当する発症に発展します。また、軽い症状でも、長く続くと「夏バテ」につながることもあります。

当社が実施した全国調査<sup>※2</sup>では、2024年の夏に「熱あたり」を経験した人は20歳以上男女の64.6%（およそ3人に2人）にのぼることが明らかになりました。これは、3人に1人<sup>※3</sup>ともいわれる国民病・スギ花粉症を上回る割合で、「熱あたり」は多くの国民に影響する夏の健康課題であることを示唆しています。こうした「熱あたり」への対策には、日頃からの意識が大切です。

全国的な猛暑が予想されるこの夏、「熱あたり」対策の第一歩として、「熱あたりリスク診断チェックリスト」を活用して、「みんなで熱あたりしない夏」をめざしましょう。当社は今後も「熱あたり」に関する情報発信と啓発活動を積極的に推進していきます。

※1. 体の外に「熱」を逃がし続けることで蓄積する疲労や、体に「熱」が溜まりすぎることによって起こる熱中症など、熱に「あたる」ことで起こる身体的な不調全般の総称。

※2. ダイキン「夏場の熱による体調不良に関する全国調査」（2025年）

※3. 環境省「花粉症環境保健マニュアル2022」

〔お問い合わせ先〕ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室  
本社 (06) 6147-9923 / 東京支社 (03) 3520-3100 E-mail: prg@daikin.co.jp

# 熱あたりリスク診断チェックリスト

日頃の生活習慣に当てはまるもの全てにチェック。

チェック項目	熱あたり影響度
<input type="checkbox"/> ① 日差しが強い日でも仕事や買い物で外出することが多い	3
<input type="checkbox"/> ② 外出時の暑さ対策にあまり関心がない	2
<input type="checkbox"/> ③ 室温を気にせず家事や趣味に集中することが多い	3
<input type="checkbox"/> ④ エアコンはあまり使いたくない	3
<input type="checkbox"/> ⑤ 涼しいところと暑いところを行き来することが多い	2
<input type="checkbox"/> ⑥ 人と比べてあまり汗をかかない	2
<input type="checkbox"/> ⑦ 自分は「暑さに強い方だ」と思っている	1
<input type="checkbox"/> ⑧ 食事以外の時間にはあまり水分をとらない	3
<input type="checkbox"/> ⑨ 生活のリズムが不規則	1
<input type="checkbox"/> ⑩ 真夏の睡眠時、エアコンをつけっぱなしにしない	3

該当する項目の熱あたり影響度を合計



## 【熱あたり影響度の考え方】

熱あたり影響度 3	熱あたり影響度 2	熱あたり影響度 1
この項目だけでも熱あたりの直接原因になり得る要素	他の要素と組み合わせると熱あたりの原因になり得る要素	熱あたりの自覚や対処の遅れにつながる要素

## 【診断結果とアドバイス】

「熱あたりリスク」の診断結果は、複数の専門家がこれまでの知見と経験をもとに設定した「熱あたり影響度」にもとづいています。チェックリストの項目ごとの詳しい解説はWEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」にてご確認ください。

	<p>熱あたり影響度 0～2点</p> <p><b>熱あたりリスク 低</b></p> <p>日頃から暑さや熱を意識した生活を送っているようです。引き続き、「熱」との上手な付き合いを続けましょう。</p>
	<p>熱あたり影響度 3～5点</p> <p><b>熱あたりリスク 中</b></p> <p>気づかないうちに熱あたりしているかもしれません。「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢したり油断したりせず、過剰に「熱」が体にたまることを避ける暮らしを心がけましょう。</p>
	<p>熱あたり影響度 6点以上</p> <p><b>熱あたりリスク 高</b></p> <p>日頃から熱あたりしやすい暮らしをしています。屋外でも室内でも、常に「熱」に囲まれて暮らしていることを意識しながら、暑さ対策を見直してみましょう。</p>

※本チェックリストは、日頃の生活習慣が「熱あたり」のリスクに及ぼす影響を簡易的に確認するためのものです。事業者には義務づけられている熱中症予防基本対策要綱に基づく取り組みとは異なります。

## 【熱あたりリスク診断 チェックリスト 監修】



**谷口英喜 先生**  
**済生会 横浜市東部病院 患者支援センター長**

医学博士。1991年、福島県立医科大学医学部を卒業後、横浜市立大学医学部麻酔科に入局。2011年、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授、16年に現職。東京医療保健大学大学院客員教授、慶應義塾大学麻酔科学教室非常勤講師を兼任。熱中症・脱水症に関する報道で、マスコミに多数出演。『いのちを守る水分補給』『熱中症からいのちを守る』（評言社）など、著書多数。専門は、麻酔学、集中治療学、周術期管理、栄養管理、経口補水療法、脱水症対策など。臨床栄養の生涯教育サイト谷口ゼミ (<https://taniguchi-seminar.com/>) を開塾し、医療従事者の生涯教育を行う。



**仲吉信人 先生**  
**東京理科大学 教授**

2007年東京工業大学理工学部土木工学科卒業、2012年東京工業大学 理工学研究科国際開発工学専攻博士課程修了。日本学術振興会 特別研究員、2011年シドニー大学建築学科客員研究員、2012年東京工業大学大学院理工学研究科国際開発工学専攻特任助教、2014年東京理科大学理工学部土木工学科講師、2016年レディング大学気象学科客員研究員、2018年東京理科大学理工学部土木工学科准教授、2022年同創域理工学部社会基盤工学科准教授を経て2025年より現職。専門は水工学（水文気象学、生気象学、環境・生理センサ開発）。独自開発した人体熱収支モデルを使った、個人の属性・状態、および暑さ対策の効果を定量評価できる新たな熱中症リスク評価手法の開発に取り組んでいる。

## 【参考】WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」

WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」は、「熱」と人体に関する幅広い分野の有識者の協力を得ながら、「熱あたり」のしくみや対策について分かりやすく紹介しています。



みんなで  
**熱あたり**  
しない夏  
PROJECT

WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」URL：[https://www.daikin.co.jp/air/life/heat\\_project](https://www.daikin.co.jp/air/life/heat_project)