

2023年 7月28日
株式会社アイスタット
News Release

株式会社アイスタット マンスリーレポート
- 夏の暑さ対策に関するアンケート調査 -
(調査期間：2023年7月20日)

連日の厳しい暑さ、地域によっては災害級の危険な暑さが続いています。皆様はどのような対策をとり、暑い夏を乗り切っているのでしょうか？ また、暑さ対策は年代、性別、婚姻有無、居住地、今シーズン既に熱中症や夏バテ、暑さによる嘔吐・頭痛を経験しているか否かによっても違うのでしょうか？

株式会社アイスタット（本社：東京都杉並区、代表取締役社長：志賀保夫）は、夏の暑さ対策に関するアンケートを実施しました。

業界最大規模のモニター数を誇るセルフ型アンケートツールFreeasy を運営するアイブリッジ株式会社（本社：大阪府大阪市）の会員 20 歳～ 59 歳、有職者の方を対象に調査を実施しました。

調査結果サマリー



夏の暑さ対策、「常に対策」しているものは？

第1位 「エアコンの使用で、冷房設定温度は26℃以上」

第2位 「1日3食の食事を常に食べている」

第3位 「屋内・屋外での何らかの暑さ対策を常に心がけている」

最下位（第8位）「外出時に携帯用の扇風機や扇子・うちわを常に持ち歩いている」



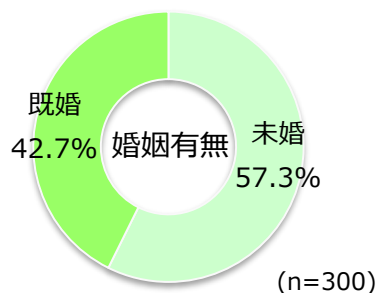
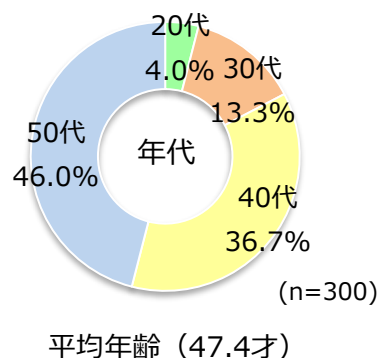
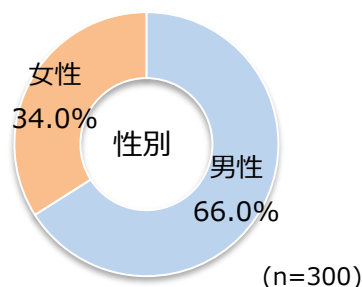
夏の暑さ対策（8項目）で、「常に対策している」の回答が1つも無かった人は、「20代・30代」「男性」「既婚」「北海道・東北地方」「今シーズン、夏バテ・嘔吐・頭痛・熱中症の症状を経験していない人」で多い！

調査概要

形式	Webアンケート形式
調査期間	2023年7月20日
回答者	セルフ型アンケートツールFreeasyに登録している20歳～59歳、有職者の会員 300人
調査機関	株式会社アイスタット

【回答者属性】

全体		300名	100.0%
性別	男性	198名	66.0%
	女性	102名	34.0%
年代	20代	12名	4.0%
	30代	40名	13.3%
	40代	110名	36.7%
	50代	138名	46.0%
有 婚 無 姻	未婚	172名	57.3%
	既婚	128名	42.7%
居住地	北海道・東北地方	21名	7.0%
	関東地方	123名	41.0%
	中部地方	50名	16.7%
	近畿地方	57名	19.0%
	四国・中国・九州地方・沖縄	49名	16.3%
職業	会社員(正社員)	161名	53.7%
	会社員(契約・派遣社員)	22名	7.3%
	経営者・役員	7名	2.3%
	公務員(教職員を除く)	9名	3.0%
	自営業	31名	10.3%
	自由業	13名	4.3%
	医師・医療関係者	6名	2.0%
	パート・アルバイト	51名	17.0%

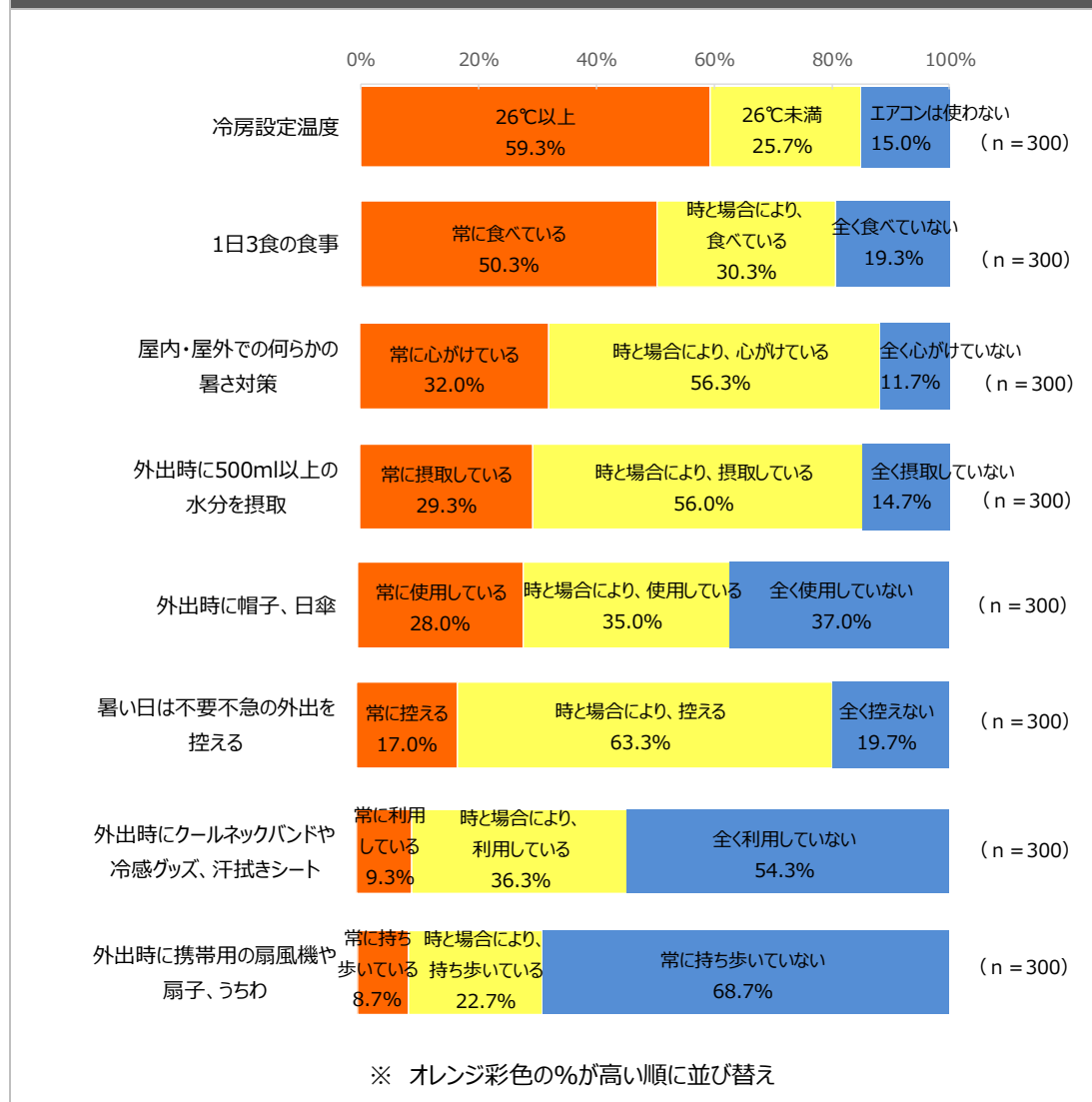


主な分析結果

夏の暑さ対策の第1位は「エアコンの使用で、冷房設定温度は26℃以上」

夏の暑さ対策と思われる内容を8つ提示し、「常に」の回答が多い順にランキングした。夏の暑さ対策の第1位は「エアコンの使用で、冷房設定温度は26℃以上」の59.3%であった。冷やしすぎず、快適に感じる室温を保ち、夏の室内外の気温差を乗り切っていることがうかがえる。第2位は「1日3食の食事を常に食べている」の50.3%、第3位は「屋内・屋外での何らかの暑さ対策を常に心がけている」の32.0%と続いた。一方、最下位（第8位）は「外出時に携帯用の扇風機や扇子・うちわを常に持ち歩いている」の8.7%であった。

【図1】夏の暑さ対策（各質問、回答は1つ）



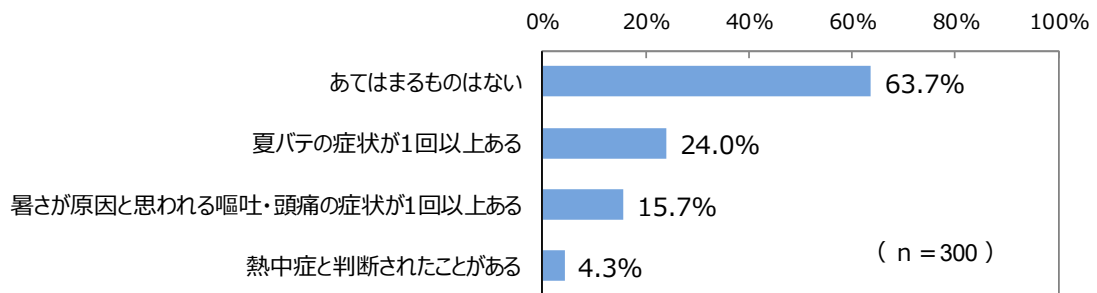
今シーズン、既に夏バテの人は24%、暑さによる嘔吐・頭痛経験は15.7%、熱中症の人は4.3%！

今シーズン、該当するものを複数回答で聞いたところ、2023年7月20日時点では「あてはまるものはない」の回答を除くと、「夏バテの症状が1回以上ある」が24%で最も多く、次に「暑さが原因と思われる嘔吐・頭痛の症状が1回以上ある」の15.7%、「熱中症と判断されたことがある」の4.3%と続いた。

年代別でみると、「夏バテ」「嘔吐・頭痛」「熱中症」の症状を経験している人は「20代・30代」ほど多い結果であった。

連日の暑さ、また、地域によっては気温40℃に迫る災害級の危険な暑さも見られているので、暑さ対策には十分に留意していただきたい。

【図2】今シーズン、あなた自身に該当するものがあればお知らせください。（回答はいくつでも）



(横%表)

		今シーズン、該当するもの				n
		あてはまるものはない	夏バテの症状が1回以上ある	暑さが原因と思われる嘔吐・頭痛の症状が1回以上ある	熱中症と判断されたことがある	
全体		63.7	24.0	15.7	4.3	300
年代	20代・30代	53.8	28.8	23.1	7.7	52
	40代	69.1	18.2	14.5	5.5	110
	50代	63.0	26.8	13.8	2.2	138
	60代	70.2	21.7	10.1	4.5	198
性別	男性	51.0	28.4	26.5	3.9	102
	女性	68.6	22.1	15.1	3.5	172
婚姻有無	未婚	57.0	26.6	16.4	5.5	128
	既婚	61.9	23.8	19.0	4.8	21※
居住地	北海道・東北地方	64.2	23.6	16.3	4.9	123
	関東地方	72.0	16.0	10.0	4.0	50
	中部地方	63.2	26.3	17.5	0.0	57
	近畿地方	55.1	30.6	16.3	8.2	49
	四国・中国・九州地方・沖縄					

各項目を縦に見て最大値に彩色 ※n=30未満は参考値

【 属性別集計 】 夏の暑さ対策で「常に」を回答した内容の属性は？

夏の暑さ対策の質問で「常に」を回答した人の項目を作成し、属性別にみた。

年代別でみると、「暑い日は不要不急の外出を控える」を回答した人は「20代・30代」で多く、「冷房設定温度（26℃以上）」「外出時に500ml以上の水分を摂取」を回答した人は「50代」で多く、それ以外の5個の内容は「40代」で多い結果であった。

今シーズン、該当するもの別でみると、「熱中症と判断された」を回答した人ほど「常に」実施している内容（項目）が多かった。

一方、夏の暑さ対策で「常に」の回答が1つも無いを回答した人は、「20代・30代」「男性」「既婚」「北海道・東北地方」「今シーズン、夏バテ・嘔吐・頭痛・熱中症の症状を経験していない人」ほど多かった。

(横%表)

年代別・彩色ごとに並び替え（1つも無いは除く）

		夏の暑さ対策で「常に」を回答								n
		暑い日は 不要不急 の外出を 控える	1日3食の 食事	屋内・屋 外での何 らかの暑さ 対策	外出時に 帽子、日 傘	外出時に クールネッ クバンドや 冷感グッ ズ、汗拭 きシート	外出時に 携帯用の 扇風機や 扇子、うち わ	冷房設定 温度 (26℃ 以上)	外出時に 500ml以 上の水分 を摂取	
全体		17.0	50.3	32.0	28.0	9.3	8.7	59.3	29.3	300
年代	20代・30代	21.2	48.1	32.7	25.0	7.7	9.6	57.7	28.8	52
	40代	20.0	51.8	39.1	32.7	11.8	11.8	58.2	28.2	110
	50代	13.0	50.0	26.1	25.4	8.0	5.8	60.9	30.4	138
性別	男性	13.1	49.0	27.3	22.2	9.1	7.1	57.6	29.3	198
	女性	24.5	52.9	41.2	39.2	9.8	11.8	62.7	29.4	102
婚姻 有無	未婚	22.1	47.7	32.0	33.7	7.0	7.6	56.4	30.2	172
	既婚	10.2	53.9	32.0	20.3	12.5	10.2	63.3	28.1	128
居住地	北海道・東北地方	19.0	57.1	19.0	33.3	9.5	9.5	42.9	19.0	21 *
	関東地方	17.1	43.1	33.3	28.5	10.6	9.8	60.2	32.5	123
	中部地方	18.0	60.0	30.0	12.0	10.0	8.0	62.0	26.0	50
	近畿地方	8.8	54.4	40.4	42.1	8.8	7.0	63.2	29.8	57
	四国・中国・九州地方・沖縄	24.5	51.0	26.5	24.5	6.1	8.2	57.1	28.6	49
今シー ズン、該 当する もの	熱中症と判断された	53.8	61.5	61.5	53.8	69.2	84.6	46.2	61.5	13 *
	暑さによる嘔吐・頭痛あり	19.1	42.6	55.3	36.2	21.3	19.1	68.1	34.0	47
	夏バテの症状あり	13.9	54.2	44.4	33.3	6.9	6.9	55.6	30.6	72
	あてはまるものはない	16.8	51.3	24.1	24.1	4.7	3.7	58.1	26.2	191

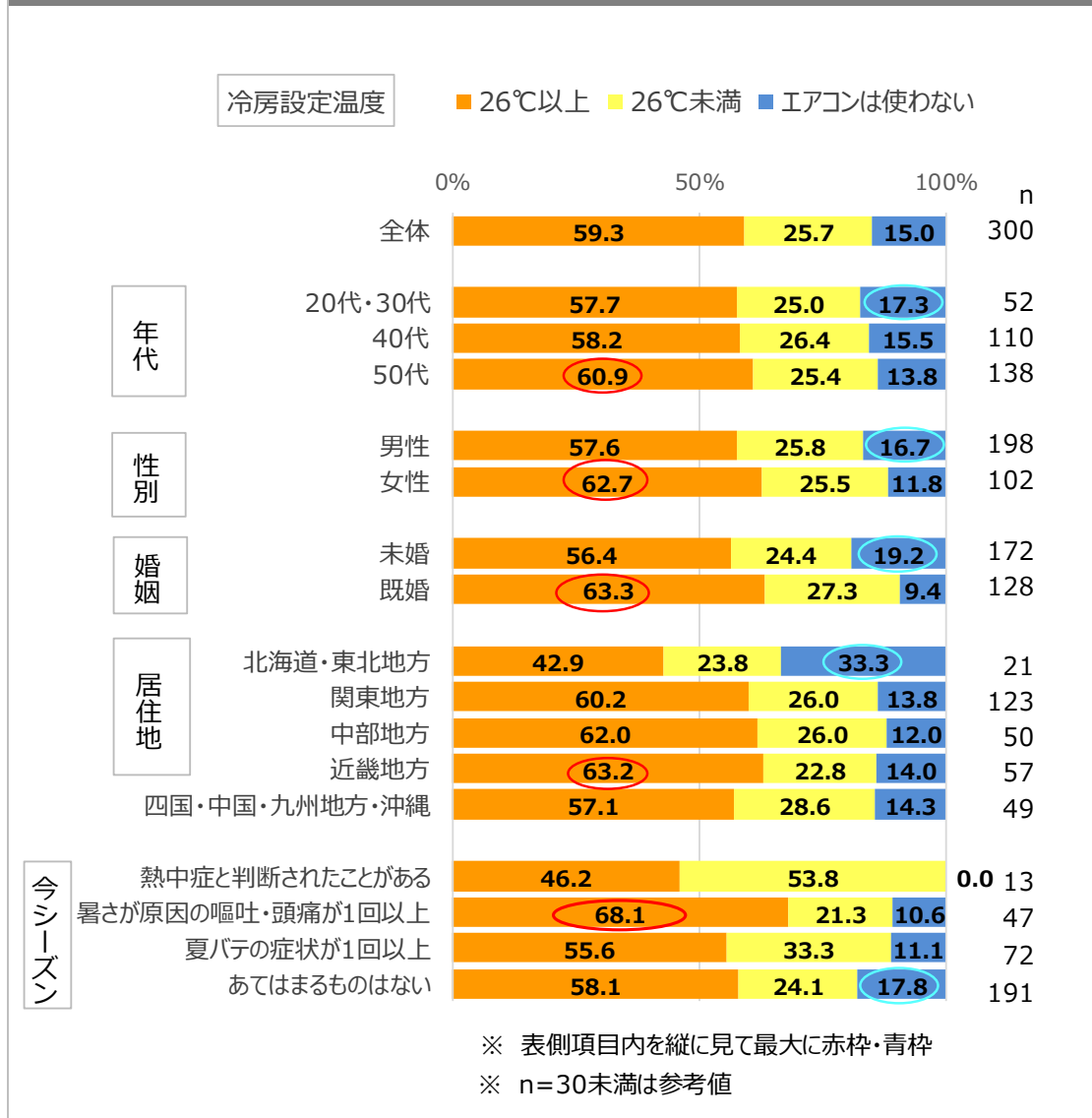
表側項目内を縦に見て最大に彩色

※n=30未満は参考値 満は参考値

【属性別集計】冷房設定温度が26℃以上の人は？

「50代」「女性」「既婚」「近畿地方」「暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上」が多い。

【図3】あなたがエアコンを使用する時の冷房設定温度をお知らせください。（回答は1つ）



▼ カイ2乗検定結果

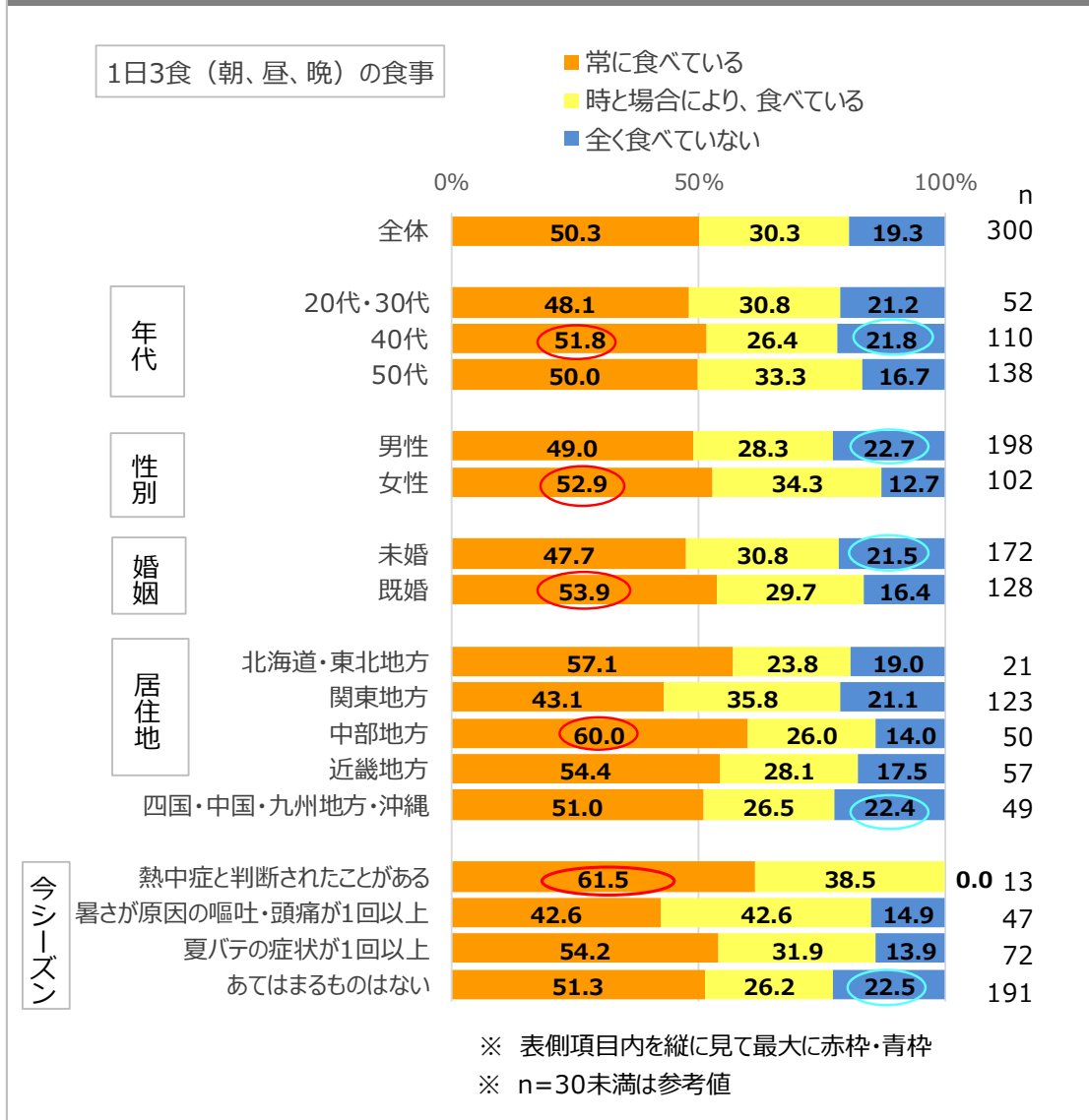
冷房設定温度	p 値	判定
年代	0.976	[]
性別	0.501	[]
結婚	0.063	[]
居住地	0.562	[]
熱中症と判断されたことがある	0.036	[*]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.398	[]
夏バテの症状が1回以上	0.187	[]
あてはまるものはない	0.183	[]

黄色彩色（p 値 < 0.05）は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

【属性別集計】1日3食（朝、昼、晩）の食事を常に食べている人は？

「40代」「女性」「既婚」「中部地方」「熱中症と診断されたことがある」で多い。

【図4】 あなたは、1日3食（朝、昼、晩）、しっかり食事をとっていますか。（回答は1つ）



▼ カイ2乗検定結果

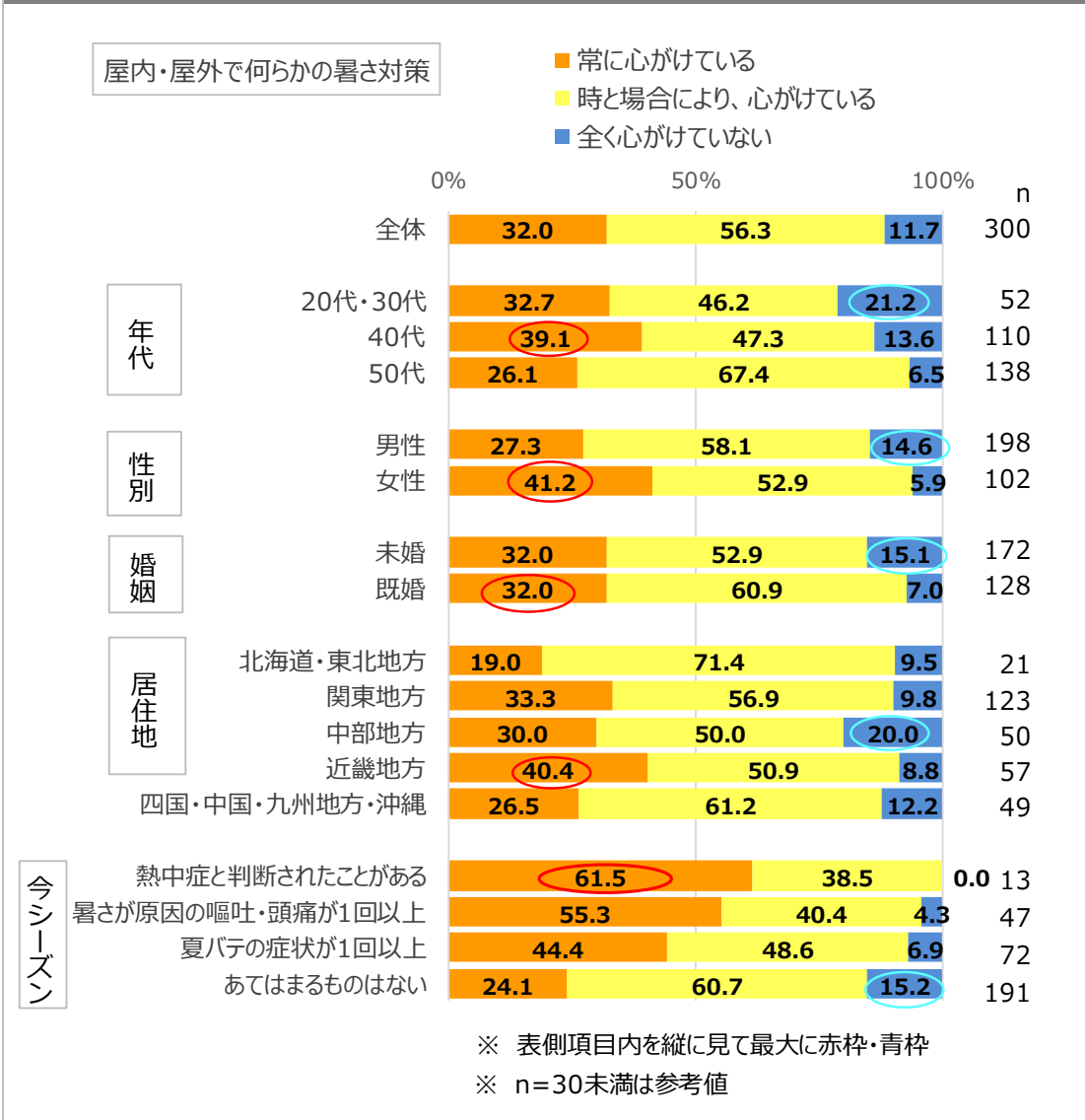
1日3食の食事	p 値	判定
年代	0.729	[]
性別	0.106	[]
結婚	0.452	[]
居住地	0.646	[]
熱中症と判断されたことがある	0.196	[]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.137	[]
夏バテの症状が1回以上	0.405	[]
あてはまるものはない	0.054	[]

黄色彩色（p 値 < 0.05）は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

【属性別集計】屋内・屋外で何らかの暑さ対策を常に心がけている人は？

「40代」「女性」「既婚」「近畿地方」「熱中症と判断されたことがある」が多い。

【図5】あなたは、屋内・屋外で何らかの暑さ対策を心がけていますか。（回答は1つ）



▼ カイ2乗検定結果

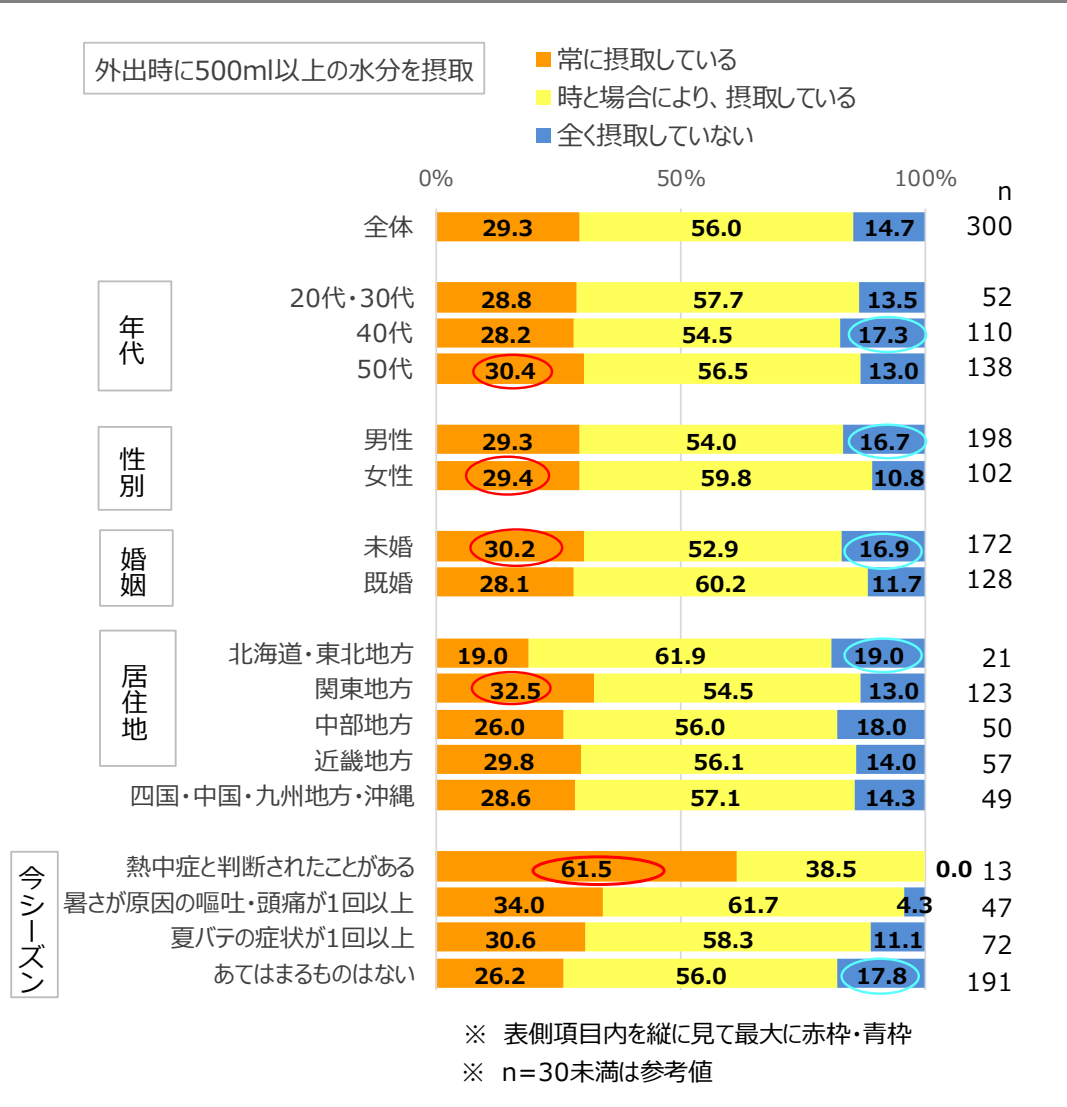
屋内・屋外で何らかの暑さ対策	p 値	判定
年代	0.003	【**】
性別	0.012	【*】
結婚	0.084	【 】
居住地	0.384	【 】
熱中症と判断されたことがある	0.048	【*】
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.001	【**】
夏バテの症状が1回以上	0.025	【*】
あてはまるものはない	0.000	【**】

黄色彩色（p 値 < 0.05）は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

【属性別集計】外出時に500ml以上の水分を常に摂取している人は？

「50代」「女性」「未婚」「関東地方」「熱中症と判断されたことがある」が多い。

【図6】あなたが外出する時または屋外で、500ml以上の水分（ペットボトル1本程度）を摂取していますか。（回答は1つ） ※水分 ➡ 水、お茶類、スポーツドリンク、経口補水液、コーヒー、炭酸飲料、果汁飲料、牛乳など



▼ カイ2乗検定結果

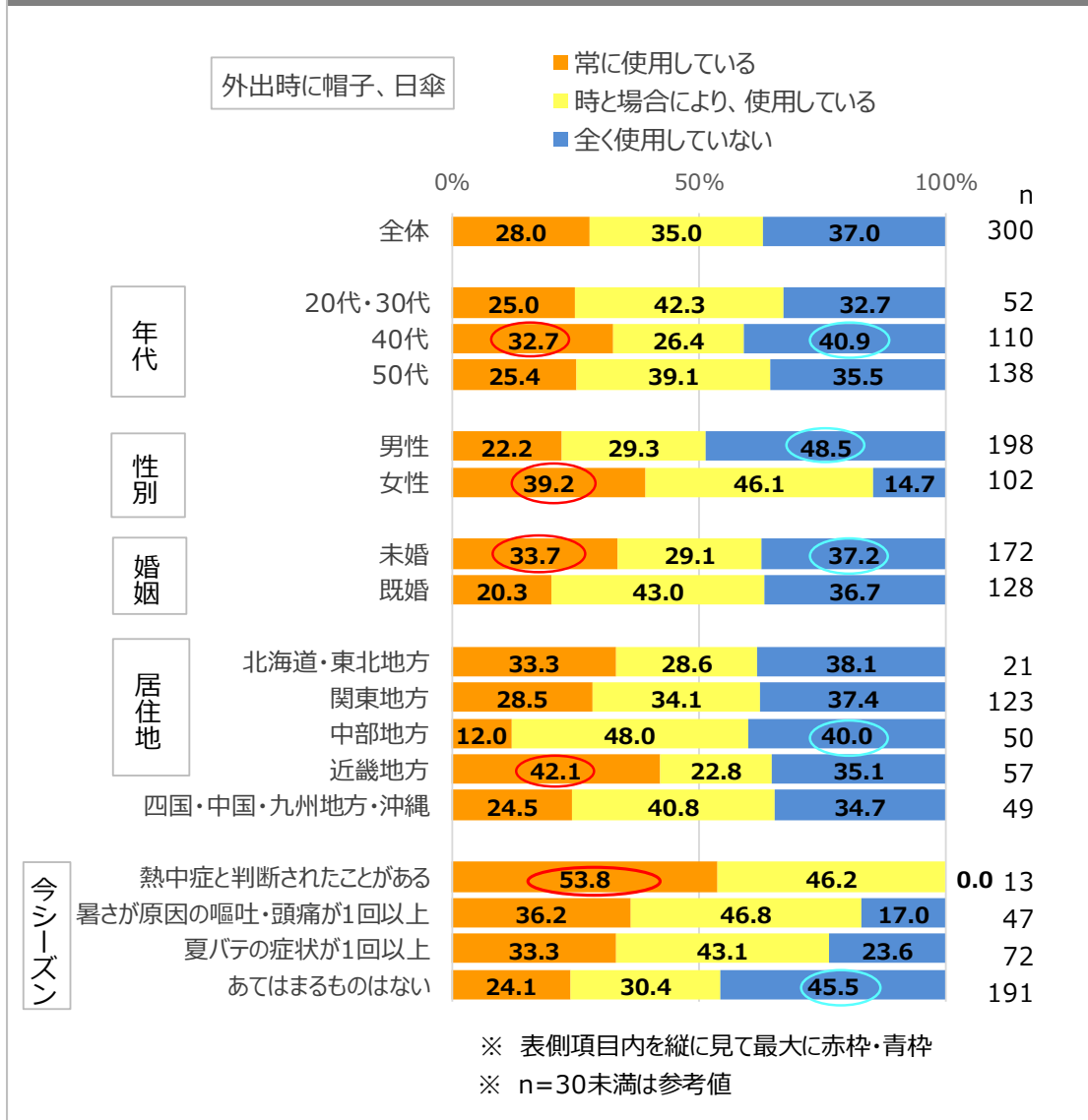
500ml以上の水分を摂取	p 値	判定
年代	0.911	[]
性別	0.370	[]
結婚	0.346	[]
居住地	0.962	[]
熱中症と判断されたことがある	0.023	[*]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.088	[]
夏バテの症状が1回以上	0.620	[]
あてはまるものはない	0.070	[]

黄色彩色（p 値<0.05）は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

【属性別集計】外出時に帽子、日傘を常に使用している人は？

「40代」「女性」「未婚」「近畿地方」「熱中症と判断されたことがある」で多い。

【図7】あなたが外出する時または屋外で、帽子をかぶったり、日傘を使用していますか。
(回答は1つ)



▼ カイ2乗検定結果

帽子、日傘

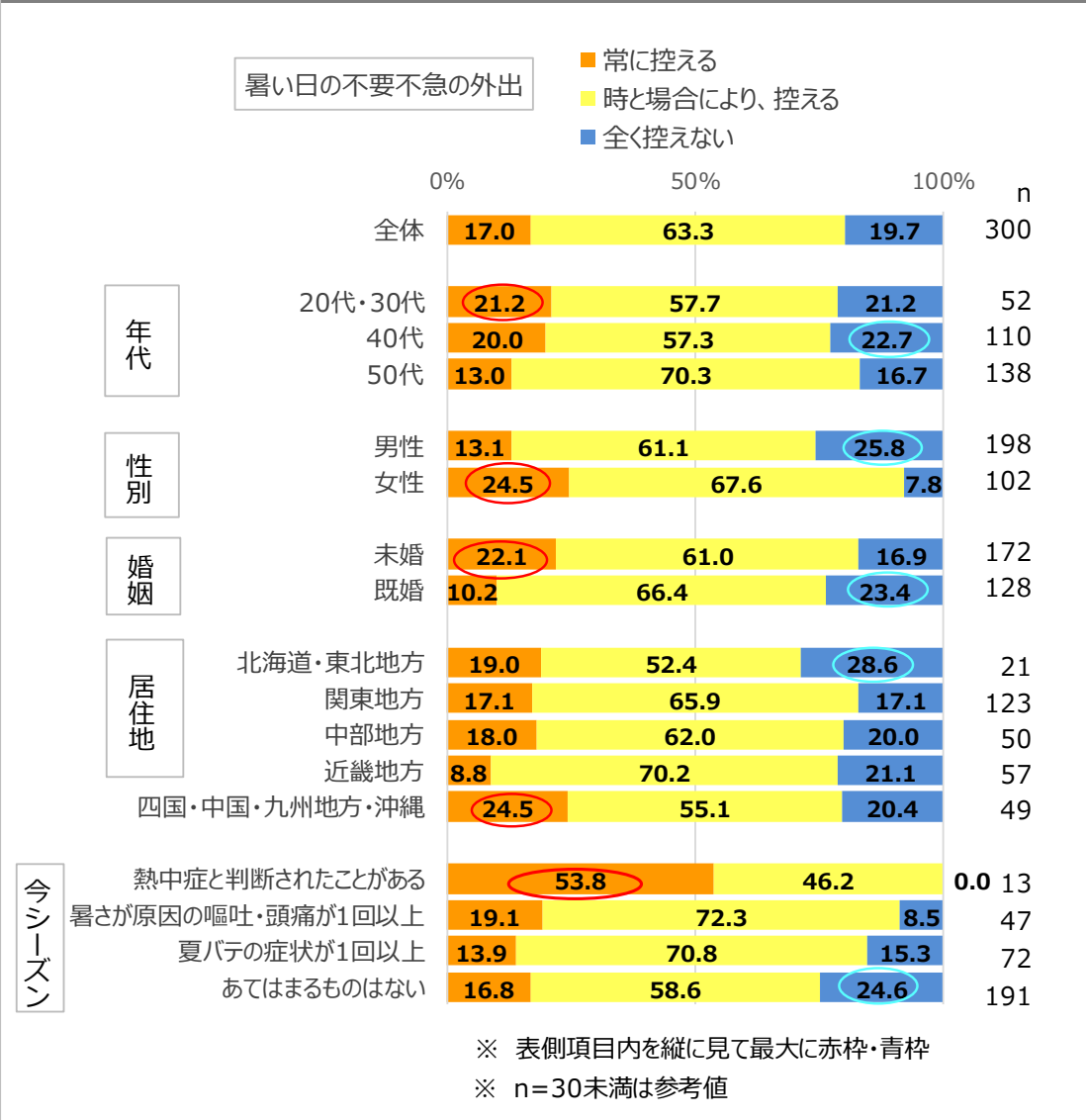
	p 値	判定
年代	0.199	[]
性別	0.000	[**]
結婚	0.012	[*]
居住地	0.061	[]
熱中症と判断されたことがある	0.013	[*]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.008	[**]
夏バテの症状が1回以上	0.026	[*]
あてはまるものはない	0.000	[**]

黄色彩色 (p 値 < 0.05) は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

【属性別集計】暑い日は、不要不急の外出を常に控える人は？

「20・30代」「女性」「未婚」「四国・中国・九州地方・沖縄」「熱中症と判断されたことがある」が多い。

【図8】 猛暑日・真夏日・暑い日は、あなたは不要不急の外出を控えますか。
(回答は1つ)



▼ カイ2乗検定結果

不要不急の外出を控える	p 値	判定
年代	0.235	[]
性別	0.000	[**]
結婚	0.017	[*]
居住地	0.560	[]
熱中症と判断されたことがある	0.001	[**]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.111	[]
夏バテの症状が1回以上	0.315	[]
あてはまるものはない	0.015	[*]

黄色彩色 (p 値 < 0.05) は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

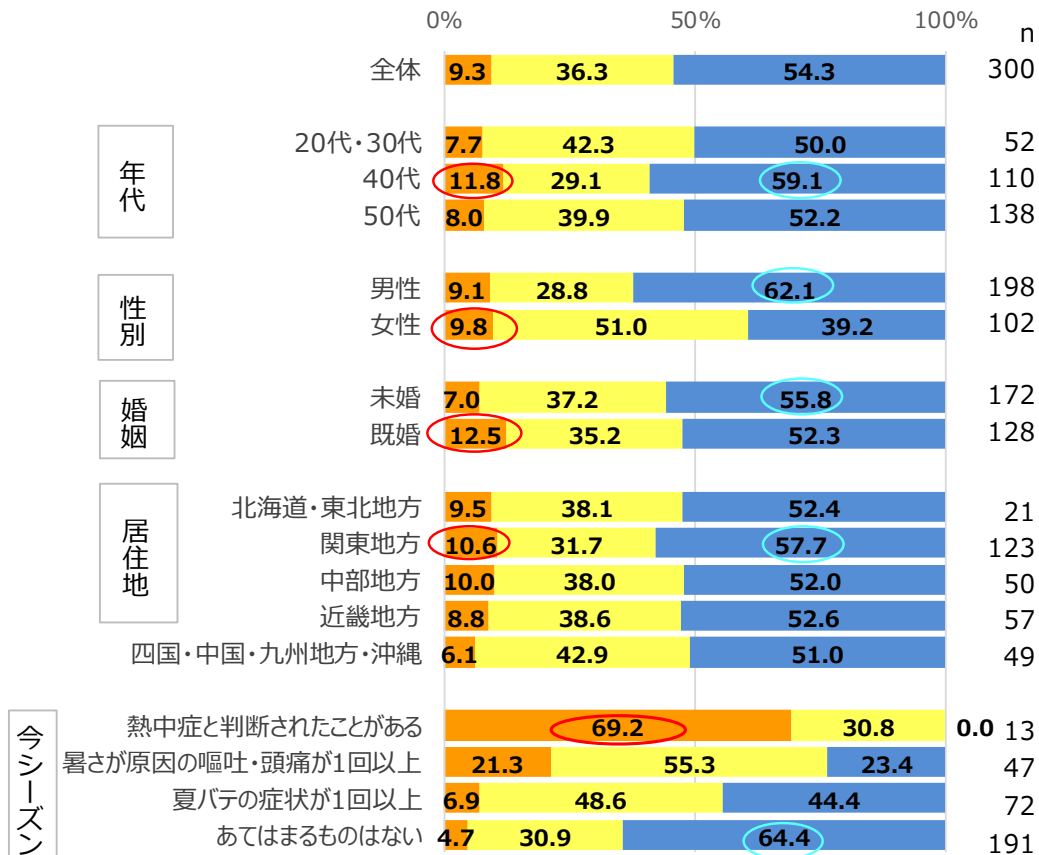
【属性別集計】外出時にクールネックバンドや冷感グッズ、汗拭きシートを常に利用する人は？

「40代」「女性」「既婚」「関東地方」「熱中症と判断されたことがある」で多い。

【図9】 あなたが外出する時または屋外で、クールネックバンドや冷感グッズ、汗拭きシートなどを利用していますか。（回答は1つ）

外出時にクールネックバンドや冷感グッズ、汗拭きシート

■ 常に利用している
■ 時と場合により、利用している
■ 全く利用していない



※ 表側項目内を縦に見て最大に赤枠・青枠

※ n=30未満は参考値

▼ カイ2乗検定結果

クールネックバンドや冷感グッズなど

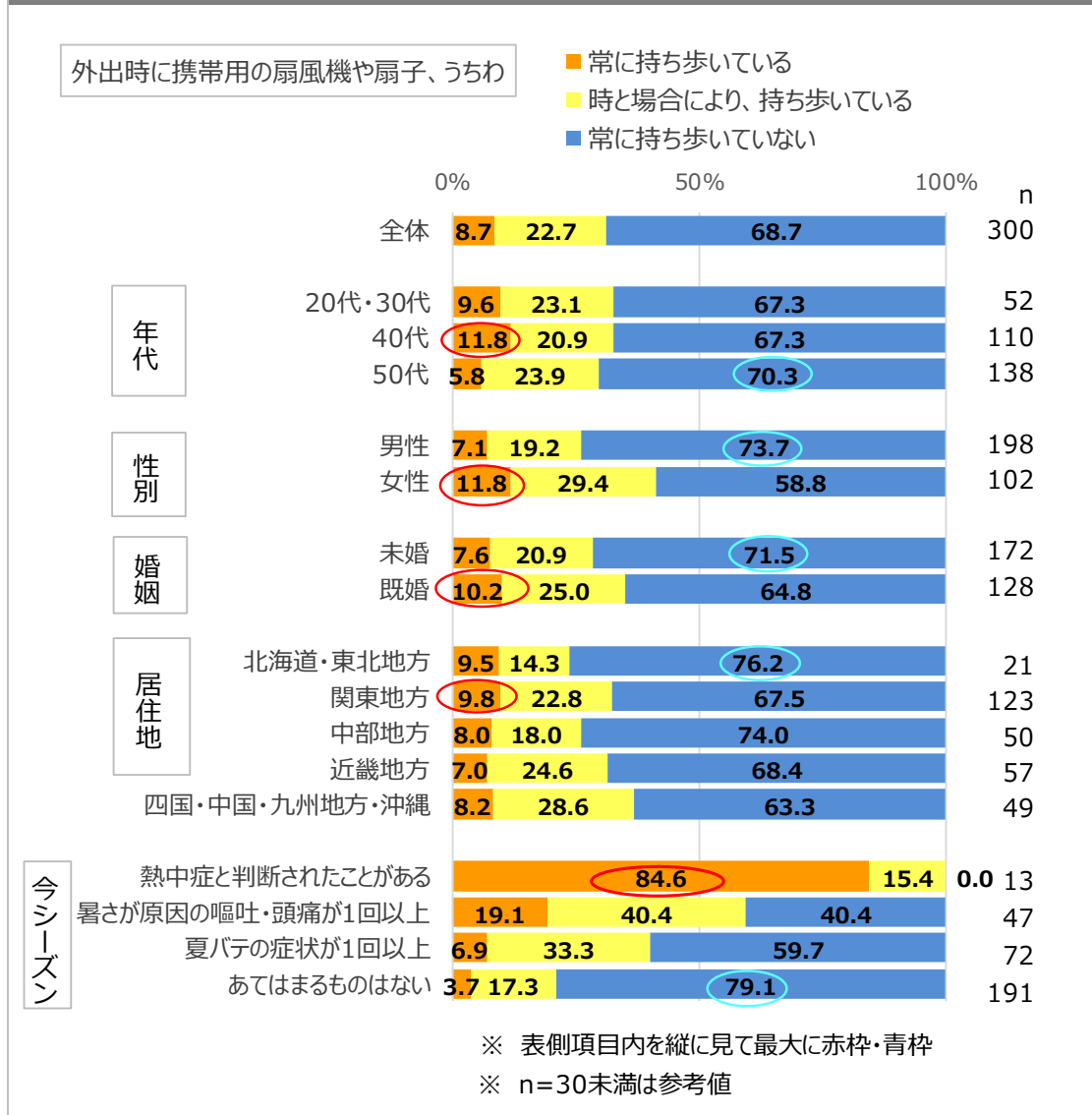
	p 値	判定
年代	0.345	[]
性別	0.000	[**]
結婚	0.266	[]
居住地	0.953	[]
熱中症と判断されたことがある	0.000	[**]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.000	[**]
夏バテの症状が1回以上	0.045	[*]
あてはまるものはない	0.000	[**]

黄色彩色（p 値<0.05）は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

【属性別集計】外出時に携帯用の扇風機や扇子、うちわを常に持ち歩いている人は？

「40代」「女性」「既婚」「関東地方」「熱中症と判断されたことがある」で多い。

【図10】あなたが外出する時または屋外で、携帯用の扇風機（ハンディファン、首かけ用など）や扇子、うちわを持ち歩いていますか。（回答は1つ）



▼ カイ2乗検定結果

携帯用の扇風機や扇子、うちわ

	p 値	判定
年代	0.562	[]
性別	0.030	[*]
結婚	0.453	[]
居住地	0.935	[]
熱中症と判断されたことがある	0.000	[**]
暑さが原因の嘔吐・頭痛が1回以上	0.000	[**]
夏バテの症状が1回以上	0.045	[*]
あてはまるものはない	0.000	[**]

黄色彩色（p 値 < 0.05）は、クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえる。

今月のレベルアップ 主成分分析

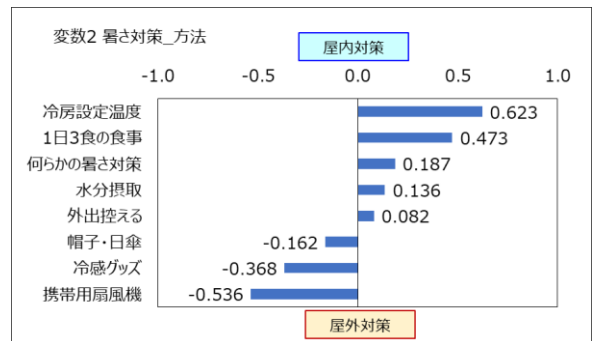
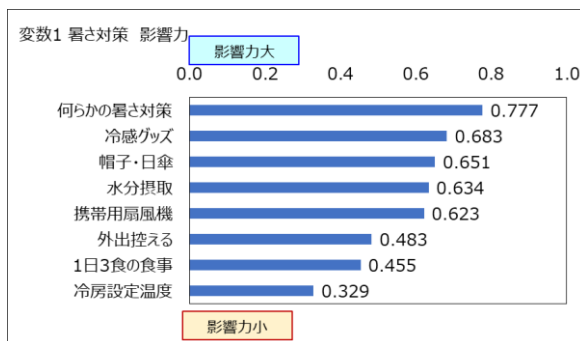
主成分分析とは、たくさんの変数を少ない変数に置き換え、要約することで、データを理解しやすくする分析手法。「与えられた変数から新たな変数（主成分）を作り出し、元の変数よりも少ない数の変数（次元）でデータを説明する」分析手法。次元削減（可視化）の最も基本的な手法である。
主成分分析では、データを2～3つの変数（＝主成分）に置き換えることが一般的である。

《 暑さ対策に関するアンケートにおける主成分分析の結果 》

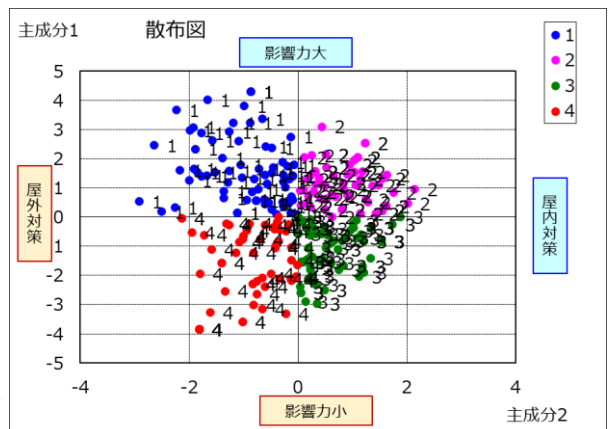
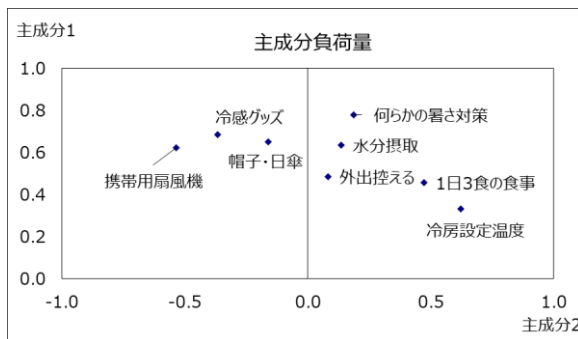
▼ 8項目の2変数の関係性

8項目
携帯用の扇風機や扇子、うちわ
クールネックバンドや冷感グッズ、汗拭きシート
帽子、日傘
500ml以上の水分を摂取
不要不急の外出を控える
1日3食の食事
冷房設定温度
屋内・屋外での暑さ対策
選択肢1の回答一つも無し

2変数
暑さ対策影響力
暑さ対策方法（屋内対策-屋外対策）



▼ 300人の変数1と変数2における得点



縦軸に暑さ対策影響力、横軸に暑さ対策方法を取り300人の点グラフを作成した。
300人にクラスター分析を適用し**4個の群**に分割した。

▼ 4個の群にタイプ名をつける

		暑さ対策 第1選択肢「常に」の回答割合									n
		帽子、日傘	携帯用の扇風機や扇子、うちわ	クールネックバンドや冷感グッズ、汗拭きシート	500ml以上の水分を摂取	不要不急の外出を控える	冷房設定温度	屋内・屋外での暑さ対策	1日3食の食事	選択肢1の回答が一つも無し	
全体		28.0	8.7	9.3	29.3	17.0	59.3	32.0	50.3	10.3	300
★暑さ対策タイプ	1群：屋外重視派	54.1	33.8	31.1	44.6	23.0	47.3	48.6	41.9	0.0	74
	2群：屋内重視派	38.0	1.3	3.8	44.3	21.5	94.9	67.1	79.7	0.0	79
	3群：健康重視派	4.7	0.0	0.0	15.1	12.8	70.9	7.0	57.0	2.3	86
	4群：消極派	16.4	0.0	3.3	11.5	9.8	11.5	1.6	13.1	47.5	61
	全体との差	26.1	25.1	21.7	15.3	6.0	35.6	35.1	29.4	37.2	

▼ どのような属性で、どのタイプが多いかを調べる

		★暑さ対策タイプ				n
		屋外重視派	屋内重視派	健康重視派	消極派	
全体		24.7	26.3	28.7	20.3	300
性別	男性	20.2	21.2	34.8	23.7	198
	女性	33.3	36.3	16.7	13.7	102

表側項目内を縦に見て最大に彩色

		★暑さ対策タイプ				n
		屋外重視派	屋内重視派	健康重視派	消極派	
全体		24.7	26.3	28.7	20.3	300
結婚	未婚	23.8	25.6	28.5	22.1	172
	既婚	25.8	27.3	28.9	18.0	128

表側項目内を縦に見て最大に彩色

		★暑さ対策タイプ				n
		屋外重視派	屋内重視派	健康重視派	消極派	
全体		24.7	26.3	28.7	20.3	300
年代	20代	8.3	41.7	16.7	33.3	12
	30代	30.0	30.0	15.0	25.0	40
	40代	28.2	23.6	30.0	18.2	110
	50代	21.7	26.1	32.6	19.6	138

表側項目内を縦に見て最大に彩色

		★暑さ対策タイプ				n
		屋外重視派	屋内重視派	健康重視派	消極派	
全体		24.7	26.3	28.7	20.3	300
居住地	北海道・東北地方	28.6	14.3	33.3	23.8	21
	関東地方	22.0	25.2	34.1	18.7	123
	中部地方	22.0	30.0	26.0	22.0	50
	近畿地方	31.6	29.8	17.5	21.1	57
	四国・中国・九州地方・沖縄	24.5	26.5	28.6	20.4	49

表側項目内を縦に見て最大に彩色

暑さ対策が「**屋外重視派**」は、「女性」「既婚」「30代」「近畿地方」が他の属性を上回った。
 暑さ対策が「**屋内重視派**」は、「女性」「既婚」「20代」「中部地方」が他の属性を上回った。
 暑さ対策が「**健康重視派**」は、「男性」「既婚」「50代」「関東地方」が他の属性を上回った。
 暑さ対策が「**消極派**」は、「男性」「未婚」「20代」「北海道・東北地方」が他の属性を上回った。

サマリーレポートはこちらを参照ください。

こちらを参照ください。

<https://istat.co.jp/investigation/2023/07/result>

統計分析研究所 株式会社アイスタットについて

【株式会社アイスタット（統計分析研究所）会社概要】

◇所在地 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-22-26 パラドール東高円寺3F（旧YTビル）

◇設立 2011年6月2日

◇代表者 代表取締役社長 志賀 保夫 / 代表取締役会長 菅 民郎

◇事業内容 株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。

◆本調査・弊社事業などに関するお問合せ先◆

統計分析研究所 株式会社アイスタット <https://istat.co.jp/>

総務部 橋本 有子 (somu@istat.jp) TEL: 03-3315-7637/FAX: 03-3315-7660

サービスのご案内

株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。「わかりやすい統計学」をモットーに、8つのコア・サービスをみなさまにご提供いたします。

