

株式会社アイスタット マンスリーレポート

- 熱中症に関するアンケート調査 -

(調査期間：2022年6月13日)

今年の夏は、全国的に高温が予測され、さらに電力価格の高騰や需給のひっ迫などで熱中症のリスクが例年以上に心配されています。

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、熱中症の実態および熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の違いは何かを知る目的として、熱中症に関する調査を行いました。

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～ 69 歳、有職者の300人を対象に調査を実施しました。

調査結果サマリー

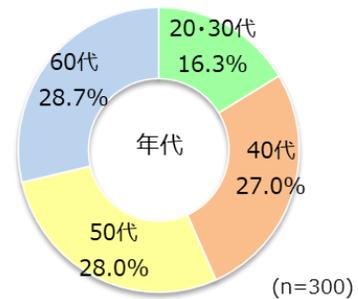
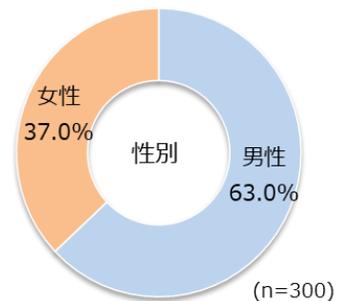
- ✓ 熱中症の「経験あり」は35.7%、「経験なし」は64.3%！ 毎年経験は2.7%とわずか。
- ✓ 熱中症経験者の要因は、第1位「水分をこまめにとるのを忘れていた」の48.6%！
- ✓ 熱中症の予防対策を行っている人は58%！ 熱中症の経験がある人ほど行っている！
- ✓ 「屋外でマスク着用を義務付けない」という新しい方針に対し、「常に着用する」が33%といまだ多い！
- ✓ 汗をかきやすいと回答した人の熱中症の経験有無は、大きな差が見られない！
- ✓ 熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の飲みものの違い、第1位「麦茶」！
- ✓ 熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の生活習慣の違い、第1位「食欲不振が増える」！
- ✓ 1年を通して健康障害がoccurりやすくなる時期は、第1位「8月」、第2位「7月」！

調査概要

形式	Webアンケート形式
調査期間	2022年6月13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～69歳の会員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	189名	63.0%
	女性	111名	37.0%
年代	20・30代	49名	16.3%
	40代	81名	27.0%
	50代	84名	28.0%
	60代	86名	28.7%
有婚無姻	未婚	122名	40.7%
	既婚	178名	59.3%
職業	会社員(正社員)	111名	37.0%
	会社員(契約・派遣社員)	18名	6.0%
	経営者・役員	6名	2.0%
	公務員(教職員を除く)	6名	2.0%
	自営業	21名	7.0%
	自由業	5名	1.7%
	医師・医療関係者	2名	0.7%
	専業主婦	39名	13.0%
	学生	2名	0.7%
	パート・アルバイト	30名	10.0%
	無職	54名	18.0%
	その他	6名	2.0%
	居住地	北海道・東北地方	32名
関東地方		116名	38.7%
中部地方		41名	13.7%
近畿地方		60名	20.0%
四国・中国・九州地方・沖縄		51名	17.0%



平均年齢 (51.2才)

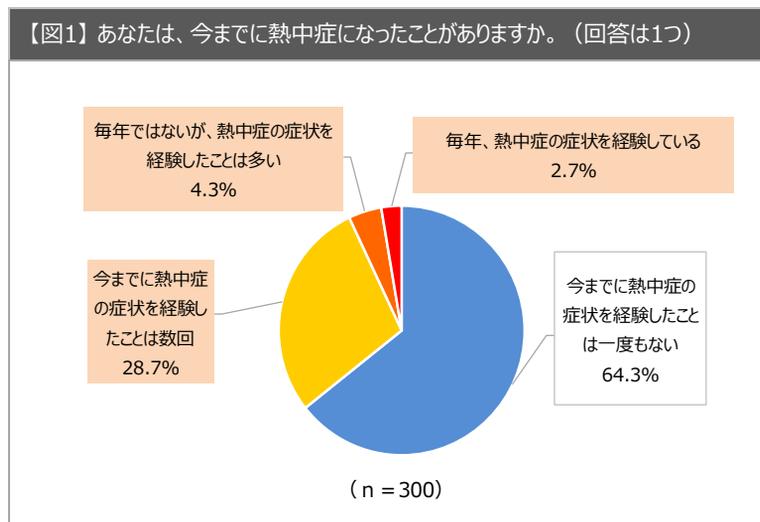


主な分析結果

熱中症の「経験あり」は35.7%、「経験なし」は64.3%！ 毎年、経験は2.7%とわずか。

今までに「熱中症」になったことがあるかを聞いたところ、「今までに一度もない」が64.3%で最も多く、次に「今までに数回」の28.7%、「毎年ではないが経験したことは多い」の4.3%、「毎年、経験している」の2.7%と続いた。熱中症の経験有無別に分類すると「経験あり」は35.7%、「経験なし」は64.3%で、3人に1人が熱中症を経験している結果であった。

「毎年、経験」を回答した人の属性をみると、「50代」「女性」「既婚」「関東地方」が多かった。一方、「今までに、一度もない」を回答した人の属性は、「60代」「男性」「未婚」「中国・四国・九州地方・沖縄」が多かった。



(横%表)

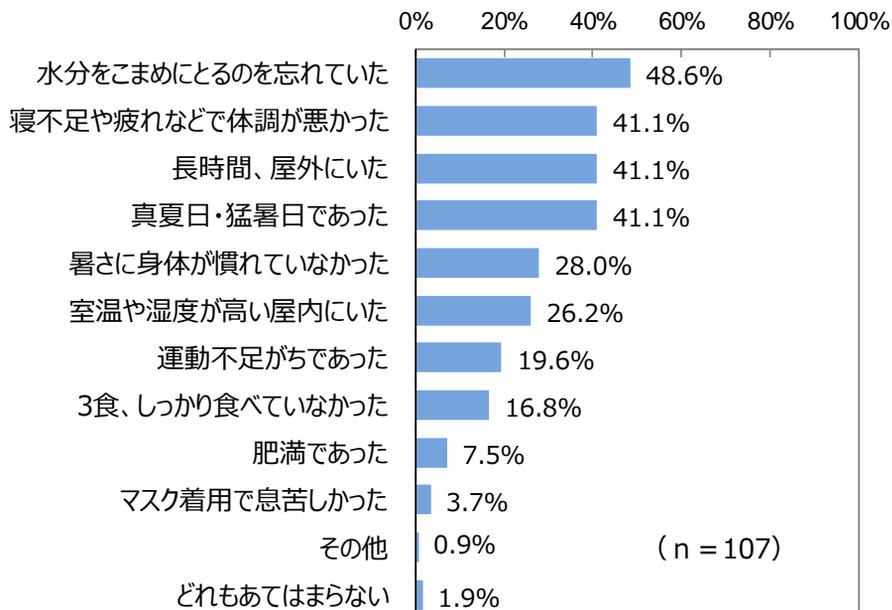
		熱中症の経験				n
		毎年、経験	毎年ではないが、経験したことは多い	今までに経験したことは数回	今までに経験したことは一度もない	
全体		2.7	4.3	28.7	64.3	300
年代	20・30代	4.1	4.1	30.6	61.2	49
	40代	1.2	6.2	29.6	63.0	81
	50代	6.0	3.6	29.8	60.7	84
	60代	0.0	3.5	25.6	70.9	86
性別	男性	2.6	4.8	23.8	68.8	189
	女性	2.7	3.6	36.9	56.8	111
婚姻有無	未婚	1.6	2.5	23.0	73.0	122
	既婚	3.4	5.6	32.6	58.4	178
居住地	北海道・東北地方	3.1	6.3	31.3	59.4	32
	関東地方	3.4	2.6	28.4	65.5	116
	中部地方	2.4	7.3	29.3	61.0	41
	近畿地方	3.3	3.3	31.7	61.7	60
	四国・中国・九州地方・沖縄	0.0	5.9	23.5	70.6	51

表側項目内を縦に見て最大に彩色

熱中症経験者の要因は、第1位「水分をこまめにとるのを忘れていた」の48.6%！

熱中症を経験したことがある107名の方に、熱中症になった時の様子を複数回答で聞いたところ、「水分をこまめにとるのを忘れていた」が48.6%で最も多く、次に同率で「寝不足や疲れなどで体調が悪かった」「長時間、屋外にいた」「真夏日・猛暑日であった」の41.1%が続いた。熱中症リスクの要因が浸透していても、毎年、熱中症になったというニュースが相次いでいる。今回の熱中症経験者の要因をふまえ、予防対策を心がけていただきたい。

【図2】 <Q1で熱中症の経験があると回答した方>
あなたが熱中症になった時の様子をお知らせください。（○はいくつでも）



(横%表)

		熱中症を経験した時の様子											n	
		水分をこまめにとるのを忘れていた	寝不足や疲れなどで体調が悪かった	長時間、屋外にいた	真夏日・猛暑日であった	暑さに身体が慣れていなかった	室温や湿度が高い屋内にいた	運動不足がちであった	3食、しっかり食べていなかった	肥満であった	マスク着用で息苦しかった	その他		どれもあてはまらない
全体		48.6	41.1	41.1	41.1	28.0	26.2	19.6	16.8	7.5	3.7	0.9	1.9	107
年代	20・30代	47.4	42.1	36.8	42.1	21.1	42.1	10.5	31.6	5.3	0.0	0.0	5.3	19
	40代	56.7	43.3	36.7	43.3	23.3	16.7	26.7	16.7	10.0	6.7	0.0	3.3	30
	50代	36.4	39.4	30.3	36.4	36.4	30.3	12.1	9.1	3.0	3.0	3.0	0.0	33
	60代	56.0	40.0	64.0	44.0	28.0	20.0	28.0	16.0	12.0	4.0	0.0	0.0	25
性別	男性	52.5	44.1	47.5	40.7	23.7	22.0	22.0	15.3	8.5	3.4	0.0	1.7	59
	女性	43.8	37.5	33.3	41.7	33.3	31.3	16.7	18.8	6.3	4.2	2.1	2.1	48

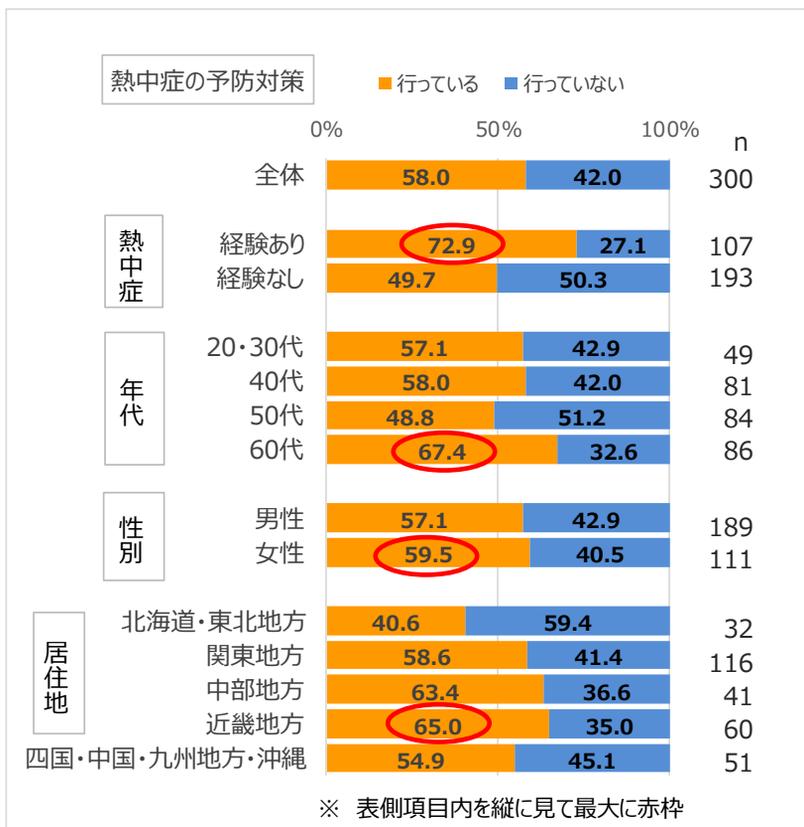
表側項目内を縦に見て最大に彩色

n=30未満は参考値

熱中症の予防対策を行っている人は58%！ 熱中症の経験がある人ほど行っている！

熱中症にならないように、毎年、予防対策をしているかを聞いたところ、「どちらかといえば、行っている」が46.7%で最も多く、次に「どちらかといえば、行っていない」の25.0%、「全く行っていない」の17.0%、「常に行っている」の11.3%の順で続いた。熱中症の予防対策有無別に分類すると、「行っている」は58%、「行っていない」は42%で、過半数を超える人が予防対策をしている結果であった。なお、熱中症の予防対策を行っている人は、熱中症の「経験あり」を回答した人ほど多かった。

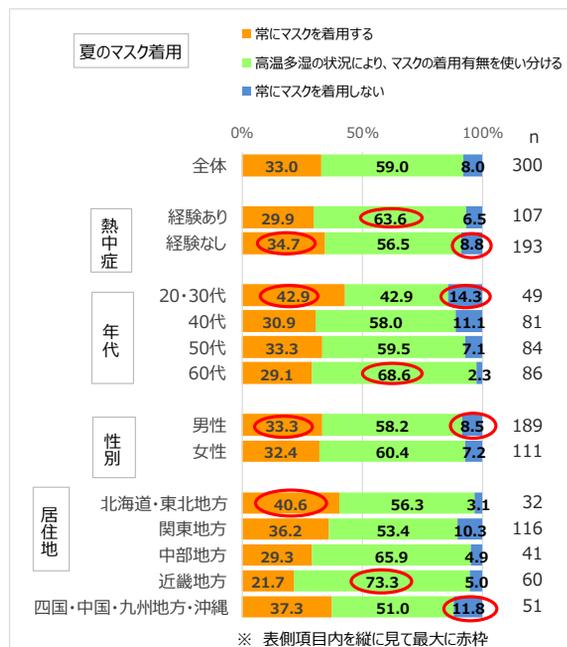
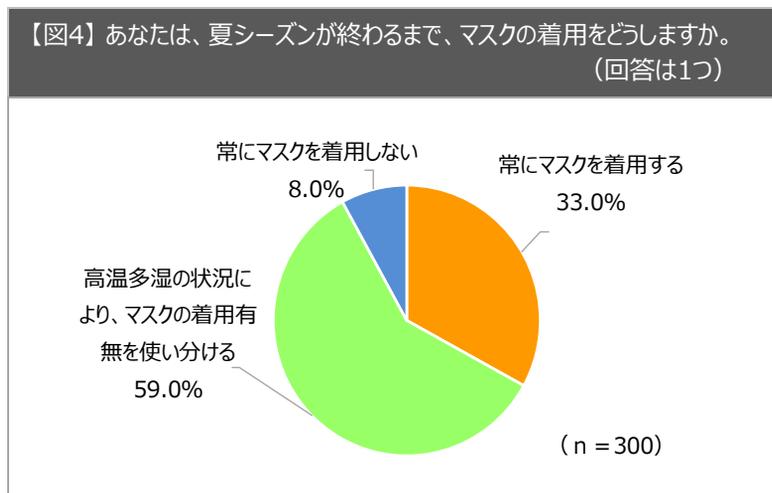
【図3】あなたは、熱中症にならないように、毎年、予防対策を行っていますか。(回答は1つ)



◀ 熱中症の予防対策を行っていると回答した人は、「熱中症の経験あり」「60代」「女性」「近畿地方」で、多かった。

「屋外でマスク着用を義務付けない」という新しい方針に対し、「常に着用する」が33%とまだ多い！

コロナ禍でマスクを手放せない生活の中、政府は熱中症リスクのため、「屋外で周囲との間隔が十分取れ会話をほとんどしない場合において、マスク着用を義務付けない」という新しい生活様式の方針を発表した。そこで、夏シーズンが終わるまでマスクの着用をどうするかを聞いたところ、「高温多湿の状況により、マスクの着用有無を使い分ける」が59%で最も多く、次に「常にマスクを着用する」の33%、「常にマスクを着用しない」の8%と続いた。熱中症のリスクより周囲の目が気になるのか、またはコロナ感染防止のためか、いずれにせよ「常にマスクを着用しない」が8%で、1割にも達しない低い結果であった。熱中症の経験有無別にみると、「高温多湿により、使い分ける」を回答した人は、熱中症の「経験あり」の人ほど多い結果であった。熱中症を経験したからこそ、リスクを意識していることがうかがえる。



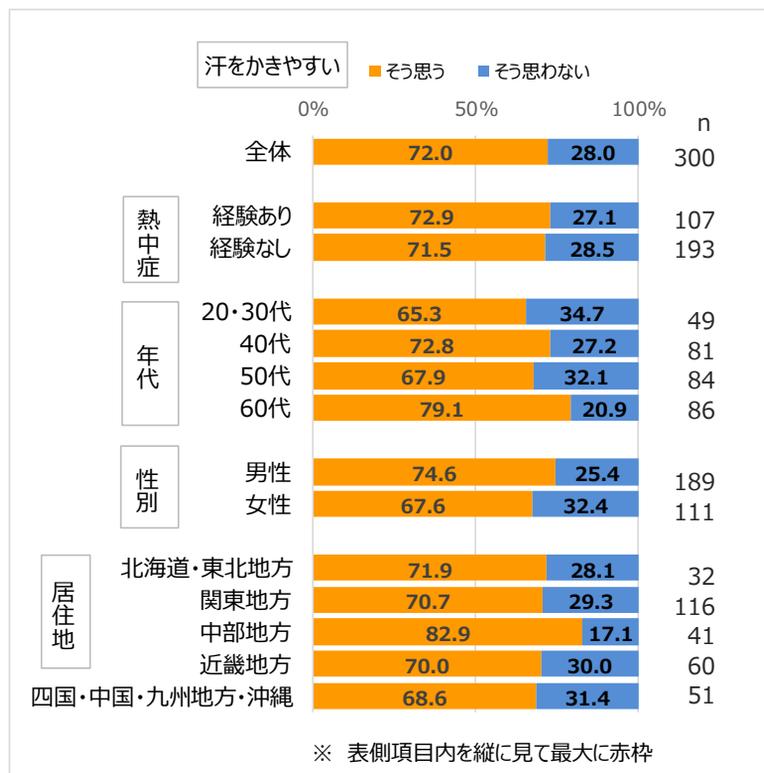
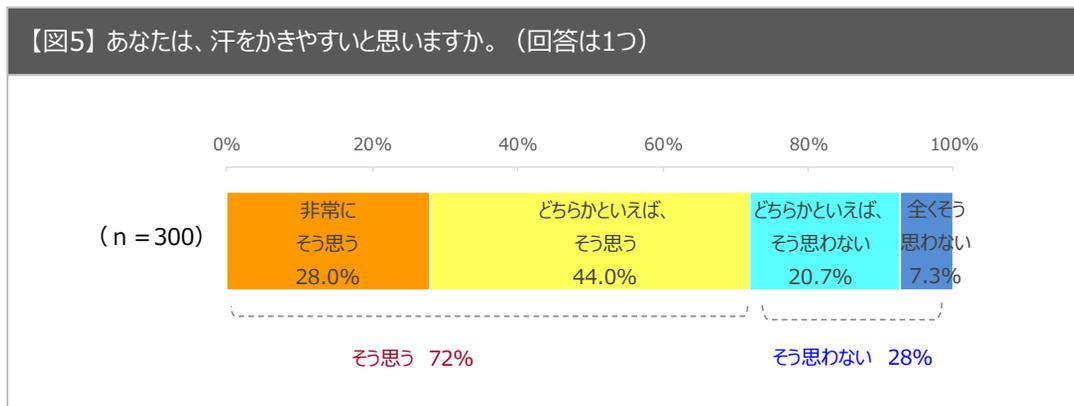
◀ 「常にマスクを着用する」と回答した人は、「熱中症の経験なし」「20・30代」「男性」「北海道・東北地方」で、多かった。

◀ 常にマスクを着用しないと回答した人は、「熱中症の経験なし」「20・30代」「男性」「四国・中国・九州地方・沖縄」で、多かった。

汗をかきやすいと回答した人の熱中症の経験有無は、大きな差が見られない！

汗のかきやすさは熱中症有無に影響するかを知る目的で、汗をかきやすいかを聞いたところ、「どちらかといえば、そう思う」が44.0%で最も多く、次に「非常にそう思う」の28.0%、「どちらかといえば、そう思わない」の20.7%、「全くそう思わない」の7.3%の順で続いた。汗のかきやすさ有無別に分類すると、「そう思う」は72%、「そう思わない」は28%で、「そう思う」が大きく上回った。

熱中症の経験有無別にみると、汗をかきやすい人は、熱中症の「経験あり」が72.9%、「経験なし」は71.5%で、大きな差が見られなかった。

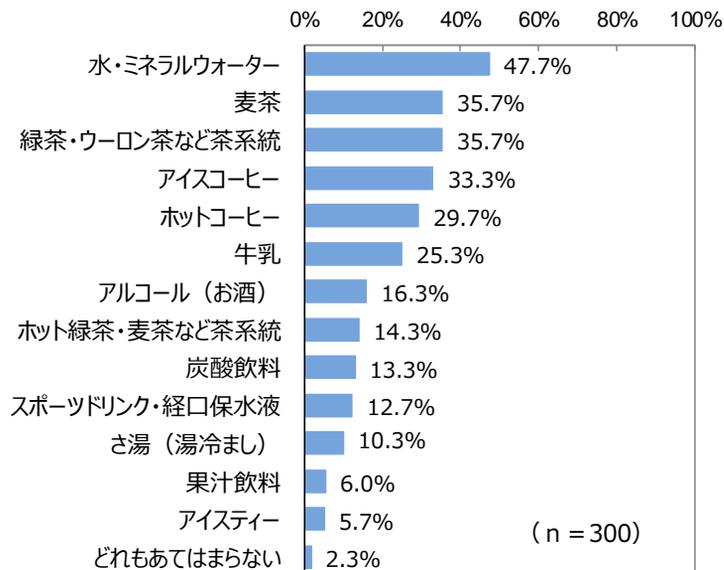


熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の飲みものの主な違い、第1位は「麦茶」!

夏の時期に毎日1回以上飲むものを複数回答で聞いたところ、第1位は「水・ミネラルウォーター」の47.7%、第2位は同率で「麦茶」「緑茶・ウーロン茶など茶系統」の35.7%と続いた。

熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の飲みものの主な違いは何かを「ある人」を基準に調べた。差分より、第1位は8.5ポイントの「麦茶」、第2位は8.0ポイントの「アルコール」であった。熱中症の経験「ある人」が「ない人」に比べ多く飲む理由として、第1位の「麦茶」は熱中症予防に良いと言われており、熱中症を経験したからこそ、リスク回避（予防）のためと予想する。一方、第2位の「アルコール」は、アルコール飲料の水分以上に水分が体から失われ、脱水状態におちいると言われている。これより「アルコール」を飲んでいると回答した人は熱中症の経験が多かった（要因）と予想する。

【図6】 あなたが、夏の時期に毎日1回以上飲むものをお知らせください（○はいくつでも）



(横%表)

※ 熱中症の経験の「差」の降順で並び替え

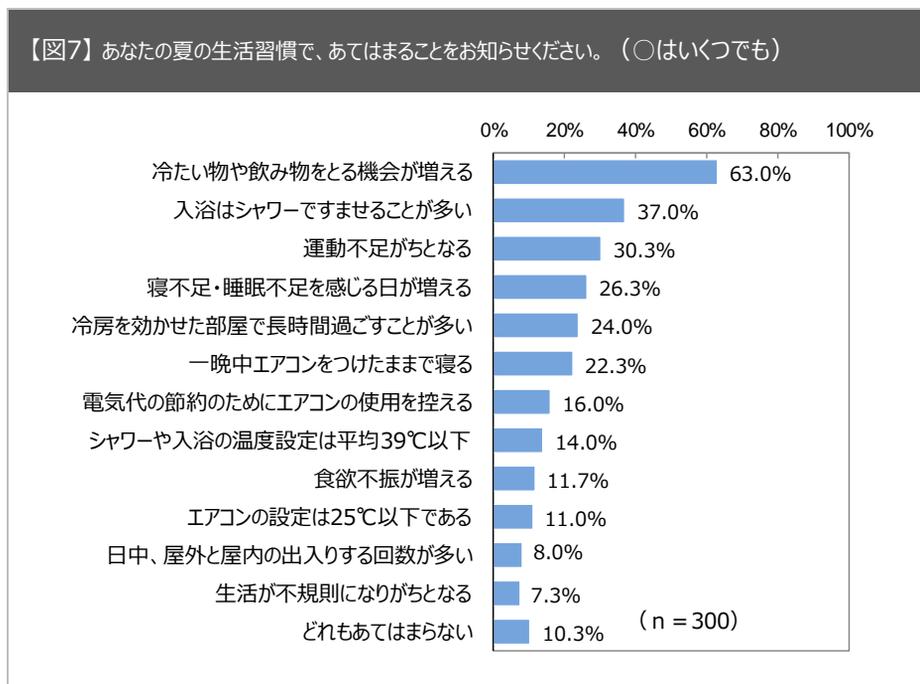
	夏に1日1回以上飲むもの														n	
	麦茶	アルコール（お酒）	さ湯（湯冷まし）	ホット緑茶・麦茶など茶系統	アイスコーヒー	ホットコーヒー	緑茶・ウーロン茶など茶系統	炭酸飲料	スポーツドリンク・経口保水液	どれもあてはまらない	アイスティー	牛乳	果汁飲料	水・ミネラルウォーター		
全体	35.7	16.3	10.3	14.3	33.3	29.7	35.7	13.3	12.7	2.3	5.7	25.3	6.0	47.7	300	
熱中症	経験あり	41.1	21.5	15.0	17.8	36.4	31.8	37.4	14.0	12.1	0.9	3.7	23.4	3.7	44.9	107
	経験なし	32.6	13.5	7.8	12.4	31.6	28.5	34.7	13.0	13.0	3.1	6.7	26.4	7.3	49.2	193
差	8.5	8.0	7.2	5.3	4.8	3.3	2.7	1.1	-0.8	-2.2	-3.0	-3.1	-3.5	-4.4		
年代	20・30代	30.6	6.1	18.4	10.2	20.4	10.2	20.4	12.2	8.2	8.2	12.2	6.1	53.1	49	
	40代	38.3	11.1	11.1	13.6	33.3	17.3	38.3	14.8	14.8	1.2	6.2	4.9	43.2	81	
	50代	35.7	14.3	6.0	8.3	41.7	34.5	35.7	11.9	11.9	2.4	4.8	3.6	44.0	84	
	60代	36.0	29.1	9.3	23.3	32.6	47.7	41.9	14.0	14.0	0.0	4.7	38.4	9.3	52.3	86

表側項目内を縦に見て最大に彩色

熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の生活習慣の違い、第1位は「食欲不振が増える」!

夏の生活習慣で、あてはまることを複数回答で聞いたところ、「冷たい物や飲み物をとる機会が増える」が63.0%で最も多く、次に「入浴はシャワーですませることが多い」の37.0%、「運動不足がちとなる」の30.3%と続いた。

熱中症の経験が「ある人」と「ない人」の生活習慣の主な違いは何かを「ある人」を基準に調べた。差分より、第1位は「食欲不振が増える」の10.9ポイント、第2位は「シャワーや入浴の温度設定は平均39℃以下」、第3位は「寝不足・睡眠不足を感じる日が増える」の8.5ポイントであった。これより、上位の生活習慣を回答した人は熱中症の「経験あり」が多かったことから、心当たりがある方は留意されたい。



(横%表)

※ 熱中症の経験の「差」の降順で並び替え

		夏の生活習慣													
		食欲不振が増える	シャワーや入浴の温度設定は平均39度以下	寝不足・睡眠不足を感じる日が増える	入浴はシャワーですませることが多い	冷房を効かせた部屋で長時間過ごすことが多い	エアコンの設定は25℃以下である	運動不足がちとなる	日中、屋外と屋内の出入りする回数が多い	生活が不規則になりがちとなる	一晩中エアコンをつけたままで寝る	電気代の節約のためにエアコンの使用を控える	冷たい物や飲み物をとる機会が増える	どれもあてはまらない	n
	全体	11.7	14.0	26.3	37.0	24.0	11.0	30.3	8.0	7.3	22.3	16.0	63.0	10.3	300
熱中症	経験あり	18.7	19.6	31.8	42.1	27.1	14.0	31.8	9.3	8.4	23.4	15.9	61.7	2.8	107
	経験なし	7.8	10.9	23.3	34.2	22.3	9.3	29.5	7.3	6.7	21.8	16.1	63.7	14.5	193
差		10.9	8.7	8.5	7.9	4.8	4.7	2.2	2.1	1.7	1.6	-0.2	-2.0	-11.7	
年代	20・30代	8.2	8.2	22.4	26.5	28.6	12.2	16.3	8.2	10.2	16.3	10.2	53.1	22.4	49
	40代	14.8	13.6	29.6	35.8	14.8	13.6	28.4	4.9	8.6	25.9	12.3	58.0	13.6	81
	50代	11.9	15.5	22.6	44.0	28.6	7.1	31.0	8.3	2.4	25.0	20.2	63.1	4.8	84
	60代	10.5	16.3	29.1	37.2	25.6	11.6	39.5	10.5	9.3	19.8	18.6	73.3	5.8	86

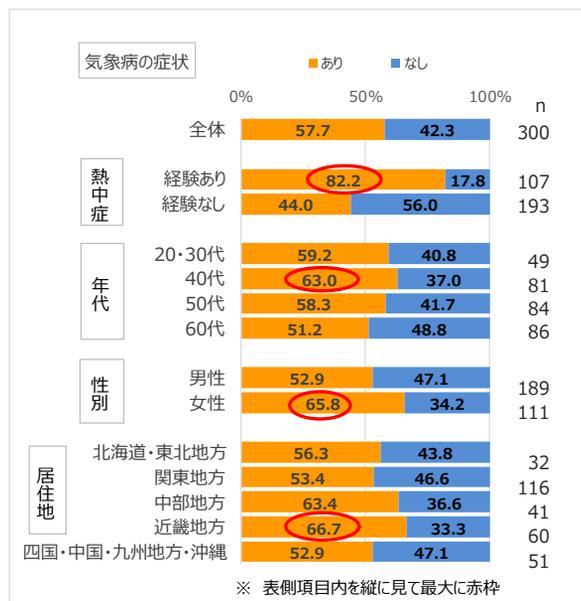
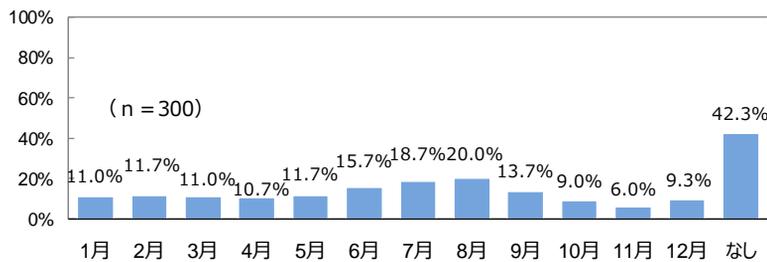
表側項目内を縦に見て最大に彩色

1年を通して健康障害がおりやすくなる時期は、第1位「8月」、第2位「7月」、第3位「6月」!

1年を通して、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化が理由（気象病）で、健康に障害がおりやすくなることを複数回答で聞いたところ、「なし」の42.3%を除くと、第1位は「8月」の20.0%、第2位は「7月」の18.7%、第3位は「6月」15.7%の順で続いた。上位の結果より、暑い時期に健康障害がおりやすい傾向があることがうかがえた。気象病の有無別に分類すると「あり」は57.7%、「なし」は42.3%で、「あり」の方が上回った。

熱中症の経験有無別にみると、気象病の症状が「あり」と回答した人は、熱中症の「経験あり」が多かったことから、熱中症を経験した人は「夏の暑さ」によるだけではなく、1年を通して健康障害がおりやすい傾向があるとうかがえる。気象病は体温調節がうまくいかず、自律神経の乱れが一因といわれている。熱中症が発生しやすい時期ではなく、1年を通して気象の変化に対応できることが重要であることが示された。

【図8】あなたは、1年を通して、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化が理由で、健康に障害がおりやすくなることがありますか。おりやすい月をお知らせください。（○はいくつでも）
（例）雨が降る前になると頭痛がする、台風が近づくとめまいがする、天気が悪くなると古傷が痛む、急な気温の変化に身体がついていけない…など



今月のレベルアップ 母比率の差の検定 (Z検定)

検定とは、集団の一部（標本）にアンケート調査や実験を行った結果が、集団全体（母集団）にもいえるかどうか（関連性があるといえるか）を調べる方法です。

2つの母集団の比率に差があるかを調べたい時は、母比率の差の検定を適用します。

＜結果の解釈の仕方＞

p 値・・・ p 値 < 0.01 [**] 0.01 ≤ p 値 < 0.05 [*] p 値 ≥ 0.05 []

※ 判定マークがある項目は、母集団に違いがあるといえる。（有意な差がある）

母比率の差の検定		p 値 ≤ 0.01 [**] 0.01 < p 値 ≤ 0.05 [*] p 値 > 0.05 []											
集計項目	項目名	選択肢名	分類項目	分類選択肢名	n		%		母比率の差の検定 (z 検定)				
			項目名	群1	群2	群1	群2	群1	群2	%差	統計量	p 値	判定
熱中症の予防対策	行っている		熱中症の経験	あり	なし	107	193	72.9	49.7	23.2	3.89	0.0001	[**]
	行っていない		熱中症の経験	あり	なし								
汗をかきやすい	そう思う		熱中症の経験	あり	なし	107	193	72.9	71.5	1.4	0.26	0.7966	[]
	そう思わない		熱中症の経験	あり	なし								
夏に1日1回以上飲むもの	ホットコーヒー		熱中症の経験	あり	なし	107	193	31.8	28.5	3.3	0.60	0.5515	[]
	ホット緑茶・麦茶など茶系統		熱中症の経験	あり	なし	107	193	17.8	12.4	5.3	1.26	0.2077	[]
	さ湯（湯冷まし）		熱中症の経験	あり	なし	107	193	15.0	7.8	7.2	1.96	0.0503	[]
	アイスコーヒー		熱中症の経験	あり	なし	107	193	36.4	31.6	4.8	0.85	0.3941	[]
	アイスティー		熱中症の経験	あり	なし	107	193	3.7	6.7	-3.0	1.08	0.2821	[]
	水・ミネラルウォーター		熱中症の経験	あり	なし	107	193	44.9	49.2	-4.4	0.72	0.4686	[]
	麦茶		熱中症の経験	あり	なし	107	193	41.1	32.6	8.5	1.47	0.1419	[]
	緑茶・ウーロン茶など茶系統		熱中症の経験	あり	なし	107	193	37.4	34.7	2.7	0.46	0.6440	[]
	果汁飲料		熱中症の経験	あり	なし	107	193	3.7	7.3	-3.5	1.23	0.2194	[]
	炭酸飲料		熱中症の経験	あり	なし	107	193	14.0	13.0	1.1	0.26	0.7949	[]
	牛乳		熱中症の経験	あり	なし	107	193	23.4	26.4	-3.1	0.58	0.5593	[]
	スポーツドリンク・経口保水液		熱中症の経験	あり	なし	107	193	12.1	13.0	-0.8	0.20	0.8411	[]
	アルコール（お酒）		熱中症の経験	あり	なし	107	193	21.5	13.5	8.0	1.80	0.0717	[]
	どれもあてはまらない		熱中症の経験	あり	なし	107	193	0.9	3.1	-2.2	1.19	0.2321	[]
	夏の生活習慣	冷たい物や飲み物をとる機会が増える		熱中症の経験	あり	なし	107	193	61.7	63.7	-2.0	0.35	0.7248
食欲不振が増える			熱中症の経験	あり	なし	107	193	18.7	7.8	10.9	2.82	0.0048	[**]
入浴はシャワーですませることが多い			熱中症の経験	あり	なし	107	193	42.1	34.2	7.9	1.35	0.1768	[]
シャワーや入浴の温度設定は平均39℃以下			熱中症の経験	あり	なし	107	193	19.6	10.9	8.7	2.09	0.0365	[*]
冷房を効かせた部屋で長時間過ごすことが多い			熱中症の経験	あり	なし	107	193	27.1	22.3	4.8	0.94	0.3488	[]
エアコンの設定は25℃以下である			熱中症の経験	あり	なし	107	193	14.0	9.3	4.7	1.24	0.2134	[]
一晩中エアコンをつけたままで寝る			熱中症の経験	あり	なし	107	193	23.4	21.8	1.6	0.32	0.7495	[]
電気代の節約のためにエアコンの使用を控える			熱中症の経験	あり	なし	107	193	15.9	16.1	-0.2	0.04	0.9685	[]
寝不足・睡眠不足を感じる日が増える			熱中症の経験	あり	なし	107	193	31.8	23.3	8.5	1.59	0.1110	[]
運動不足がちとなる			熱中症の経験	あり	なし	107	193	31.8	29.5	2.2	0.40	0.6857	[]
日中、屋外と屋内の出入りする回数が多い			熱中症の経験	あり	なし	107	193	9.3	7.3	2.1	0.64	0.5223	[]
生活が不規則になりがちとなる			熱中症の経験	あり	なし	107	193	8.4	6.7	1.7	0.53	0.5939	[]
どれもあてはまらない		熱中症の経験	あり	なし	107	193	2.8	14.5	-11.7	3.19	0.0014	[**]	
気象病がおこりやすい月	あり		熱中症の経験	あり	なし	107	193	82.2	44.0	38.2	6.41	0.0000	[**]
	なし		熱中症の経験	あり	なし								

Z 検定

詳しくは ➡

[対応のない場合の母比率の差の検定の概要と結果 :: 株式会社アイスタット | 統計分析研究所 \(istat.co.jp\)](https://www.istat.co.jp)

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/2022/06/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
- ◇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。

