

夏の体調管理に関する調査

- ‘夏バテ’ の人は 65%。女性は 7 割が ‘夏バテ’ を感じている。
- 「まめに水分補給」「十分な睡眠」で夏バテ対策。女性は、「冷え」に注意する人も多数。
- 3 割の人が昨年より、自宅の ‘冷房を高め’ に設定。理由は、「健康」「節約」のため。

2009 年 8 月 12 日
株式会社マクロミル
(証券コード: 東証一部 3730)

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、代表：杉本哲哉）は、1 都 3 県（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）の 20～59 才の男女を対象に、「夏の体調管理に関する調査」を実施いたしました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間 2009 年 8 月 4 日（火）～8 月 5 日（水）。有効回答数は 516 名から得られました。

【調査結果概要】

【1】‘夏バテ’ の人は 65%。女性では 7 割が ‘夏バテ’ を感じている。 症状は、「体がだるい」「無気力」「眠気がとれない」

8 月上旬現在、夏バテを感じているか尋ねたところ、夏バテを感じている人（「感じている」+「やや感じている」計）は 65%となりました。男女別にみると、夏バテを感じている人は男性で 59%、女性では 71%と男性に比べ 12 ポイント高くなっています。夏バテの症状としては、「体がだるい（86%）」「無気力になる（43%）」「一日中、眠気がとれない（42%）」が上位に挙がっています。また、「屋外と室内の温度差」が夏バテの原因と考えている人が半数近くとなりました。

【2】夏バテ対策は、1 位「水分補給をまめにする（64%）」、 2 位「睡眠を十分にとる（42%）」。女性は、「冷え」に注意する人も多数。

夏バテ対策に行っていることを尋ねたところ、「水分補給をまめにする」が 64%で最も多く、次いで「睡眠を十分とる」が 42%、「規則正しい生活」が 31%となっています。男女別にみると、女性では「冷房の温度設定を高めにする」「冷房で体を冷やさないようにする」「冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない」など ‘冷え’ に気付いている人がそれぞれ 3 割以上となりました。

【3】昨年に比べ、自宅の冷房を「高めの温度設定にしている」人は 3 割超。 理由は、「健康」「節約」のためが約 7 割。

冷房を使用している人に、自宅で日中よく過ごす部屋（居間など）の冷房の温度設定は、昨年に比べ変化があったか尋ねたところ、「高めの設定にしている」は 34%、「以前と同じ」が 54%、「低めの設定にしている」が 4%となりました。また、高めの設定にしている人にその理由を尋ねたところ、「健康のため」が 68%、「節約のため」が 66%となりました。

【4】エコな暑さ対策は、アイスノンなどの ‘冷え冷えグッズ’ ‘うちわ・扇子’ の使用、 ‘グリーンカーテン’ で日光を遮断するなど、様々。

冷房や扇風機など家電製品を使わずに、暑さをしのぐ方法で実践していることを尋ねたところ、「アイスノンを巻く」「うちわを常備している」「扇子をバックにいれている」「グリーンカーテンを育てている（つるで建物の壁面を覆う）」など様々な意見がありました。20 代から 50 代まで幅広い世代でエコな暑さ対策が挙がっていました。

「夏の体調管理に関する調査」

【調査結果詳細】

■調査概要

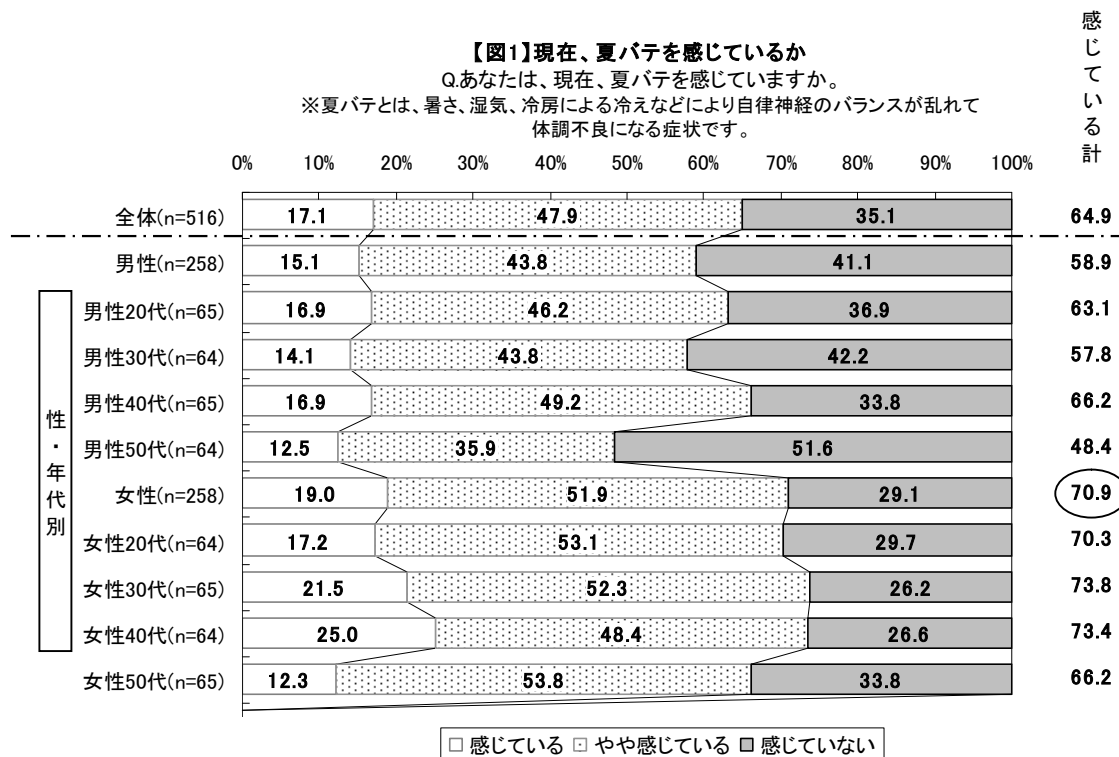
調査方法：	インターネットリサーチ						
調査地域：	1都3県（東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県）						
調査対象：	20才以上 59才以下の男女（マクロミルモニタ会員）						
有効回答数：	合計 516 サンプル		20代	30代	40代	50代	小計
		男性	65s	64s	65s	64s	258s
		女性	64s	65s	64s	65s	258s
調査日時：	2009年8月4日（火）～8月5日（水）						
調査機関：	株式会社マクロミル						

I. 夏バテについて

■ ‘夏バテ’ の人は 65%。女性の 7割が ‘夏バテ’ を感じている。

8月上旬現在、夏バテを感じているか尋ねたところ、「感じている」17%、「やや感じている」48%となり、夏バテを感じている人（「感じている」+「やや感じている」計）は65%となりました。

男女別にみると、女性で夏バテを感じている人は71%と男性（59%）に比べ12ポイント高くなっています。性・年代別にみても、すべての年代において女性の方が夏バテを感じているとの回答が高い結果となりました。（図1）



■夏バテの症状は、「体がだるい」8割強、「無気力になる」「一日中、眠気が取れない」も4割超

夏バテを感じている人に、その症状を尋ねたところ、「体がだるい」が86%で最も多く、次いで「無気力になる」が43%、「一日中、眠気が取れない」が42%となっています。

男女別にみると、女性では「無気力になる」が49%と男性(36%)に比べ13ポイント高くなっています。(図2)

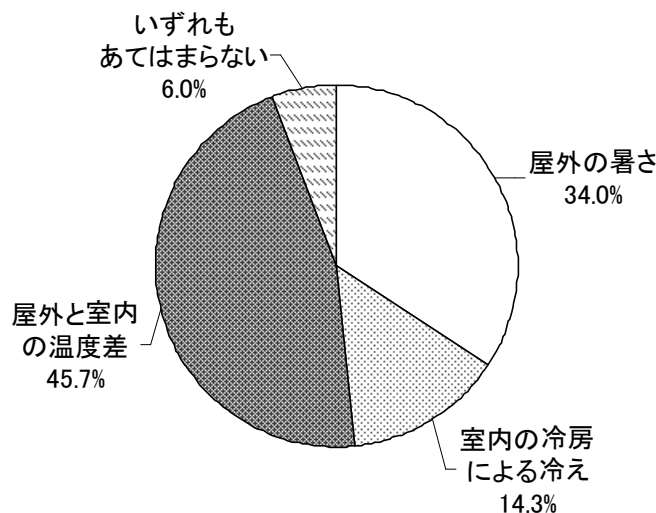
【図2】夏バテの症状(複数回答) <ベース:夏バテを感じている人>
Q あなたが感じている「夏バテ」は、どのような症状ですか。(いくつでも)

全体(n=335)	(%)	男性(n=152)	(%)	女性(n=183)	(%)
体がだるい	86.3	体がだるい	84.2	体がだるい	88.0
無気力になる	43.0	一日中、眠気が取れない	42.8	無気力になる	48.6
一日中、眠気が取れない	41.5	寝つきが悪い	38.8	一日中、眠気が取れない	40.4
寝つきが悪い	35.8	無気力になる	36.2	寝つきが悪い	33.3
胃腸の調子が悪い	25.4	胃腸の調子が悪い	26.3	ほてり・熱っぽい	28.4
ほてり・熱っぽい		イライラする	23.0	胃腸の調子が悪い	24.6
イライラする	23.3	ほてり・熱っぽい	21.7	立ちくらみ・めまい	23.5
食欲がない	20.0	食欲がない	17.1	イライラする	
立ちくらみ・めまい	19.1	立ちくらみ・めまい	12.5	食欲がない	22.4
手足の冷え	12.2	手足の冷え	5.3	手足の冷え	18.0
その他	3.3	その他	1.3	その他	4.9

■夏バテの原因は、「屋外と室内の温度差」だと思う人が約半数。

夏バテを感じている人に、夏バテが「屋外の暑さ」「室内の冷房による冷え」「屋外と室内の温度差」のいずれに起因していると考えているか尋ねたところ、「屋外と室内の温度差」と考えている人が46%で最も多く、次いで「屋外の暑さ」が34%となっています。(図3)

【図3】夏バテの原因(単一回答)
<ベース:夏バテを感じている人>
Q.あなたが感じている夏バテは「屋外の暑さ」と「室内の冷房による冷え」「屋外と室内の温度差」のいずれに起因していると思いますか。



■夏バテ対策は、1位「水分補給をまめにする (64%)」
2位「睡眠を十分とる (42%)」、3位「規則正しい生活 (31%)」

夏バテに対して何か対策を行っているか尋ねたところ、「水分補給をまめにする」が64%で最も多く、次いで「睡眠を十分とる」が42%、「規則正しい生活」が31%となっています。

男女別にみると、女性では「冷房の温度設定を高めにする」「冷房で体を冷やさないようにする」「冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない」「冷房ではなく、扇風機を使用する」など‘冷え’に気を付けている人が30%以上と男性に比べいずれも10ポイント以上高くなっています。(図4)

【図4】夏バテ対策(複数回答)＜上位10抜粋＞

Q あなたは、夏バテに対して何か対策を行っていますか。行っている方はその内容を教えてください。(いくつでも)

順位	全体(n=516)	(%)	順位	男性(n=258)	(%)	順位	女性(n=258)	(%)
1	水分補給をまめにする	63.8	1	水分補給をまめにする	62.8	1	水分補給をまめにする	64.7
2	睡眠を十分とる	42.1	2	睡眠を十分とる	40.3	2	睡眠を十分とる	43.8
3	規則正しい生活	31.4	3	規則正しい生活	29.8	3	冷房の温度設定を高めにする	37.2
4	冷房で体を冷やさないようにする	26.9	4	スタミナのつく食事をする	20.2		冷房で体を冷やさないようにする	
5	冷房の温度設定を高めにする	26.7	6	運動をして汗をかく	19.0	5	規則正しい生活	32.9
6	冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない	24.8	7	冷房ではなく、扇風機を使用する	17.8	6	冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない	31.8
	冷房ではなく、扇風機を使用する		8	冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない	17.8	7	冷房ではなく、扇風機を使用する	30.6
8	スタミナのつく食事をする	20.2	9	冷房で体を冷やさないようにする	16.7	8	日焼け対策をする	20.5
9	運動をして汗をかく	17.1	10	冷房の温度設定を高めにする	16.3	9	スタミナのつく食事をする	20.2
10	サプリメントを服用する	12.2		サプリメントを服用する	8.9	10	サプリメントを服用する	15.5

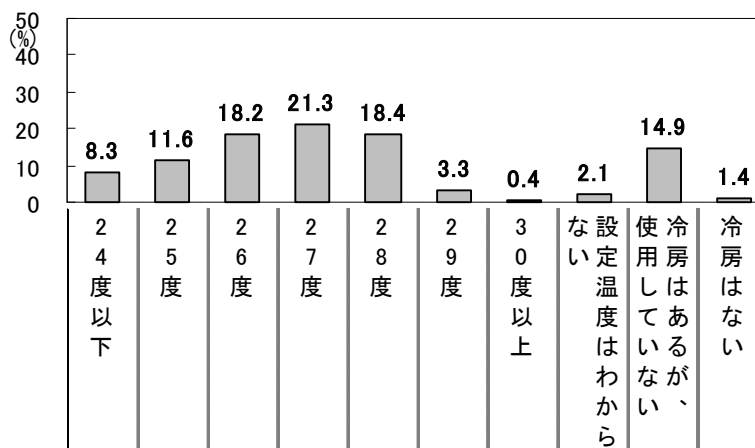
II. 自宅の冷房について

■自宅の冷房の設定温度は、「26度～28度」が約6割、冷房を使用していない人は15%

自宅で日中よく過ごす部屋(居間など)の冷房の設定温度について尋ねたところ、「27度」が21%で最も多く、次いで「28度」「26度」がいずれも18%となっており、「26度～28度」の設定が約6割となりました。また、「冷房はあるが使用していない」人は15%でした。(図5)

【図5】自宅の冷房の設定温度(単一回答) 全体(n=516)

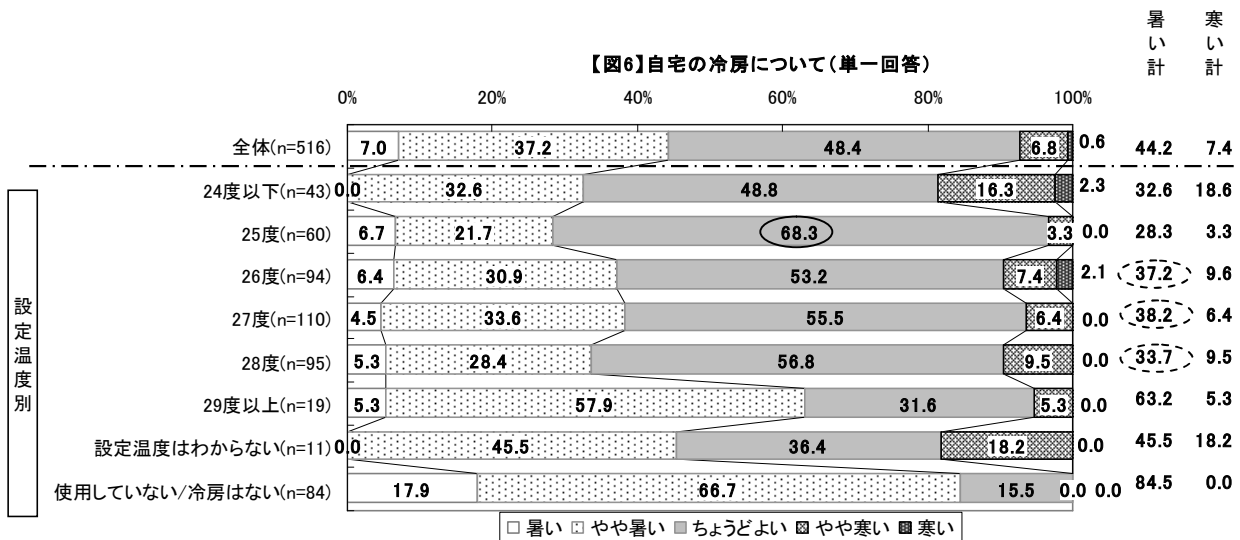
Q.ご自宅の日中、よく過ごす部屋(居間など)の冷房の温度設定を教えてください。



■冷房設定 26 度～28 度では「暑く感じる」が 3 割。
25 度で「ちょうどよい」と感じる人が約 7 割で最多。

自宅で日中よく過ごす部屋（居間など）の冷房の設定温度について、どのように感じているか尋ねました。冷房の設定温度ごとにみると、25 度で「ちょうどよい」と回答した人が最も多く 68%となりました。一方、26 度～28 度では「ちょうどよい」は 5 割にとどまり、「暑い」と回答した人も 3 割となっています。

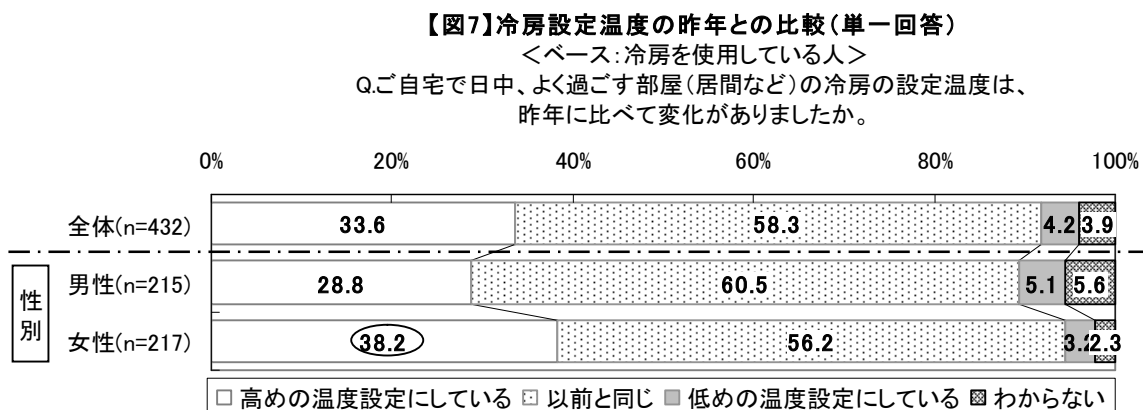
少し暑く感じながらも、26 度～28 度に設定している人が多いようです。（図 6）



■昨年より、自宅の「冷房を高め温度設定にしている」人は 3 割。
女性では、高めに温度設定している人が約 4 割。

自宅で日中よく過ごす部屋（居間など）の冷房の設定温度に昨年と比べ変化があったか尋ねたところ、「高めの温度設定にしている」は 34%となりました。「以前と同じ」は 58%、「低めの温度設定にしている」は 4%となっています。

男女別にみると、女性では「高めの温度設定にしている」と回答した人が 38%と男性（29%）に比べ 9 ポイント高くなっており、冷房の温度設定を高めに心がけているようです。（図 7）



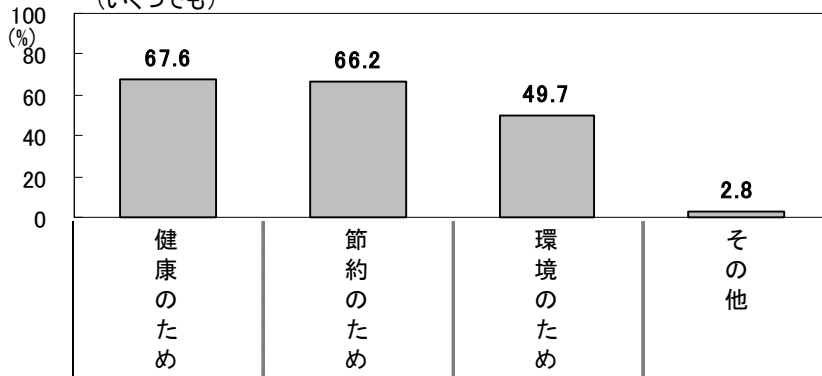
■冷房を高め温度設定にしている理由は、「健康」「節約」のためが約7割。

昨年に比べ、今年は冷房を高め温度設定にしている人にその理由について尋ねたところ、「健康のため」が68%、「節約のため」が66%、次いで「環境のため」が50%となっています。(図8)

【図8】自宅の冷房の設定温度を高めにしてしている理由(複数回答)

<ベース:冷房を高め温度設定にしている人(n=145)>

Q.あなたが、今年、冷房を高め温度設定にしている理由は何ですか。(いくつでも)



■ エコな暑さ対策は、アイスノンなど‘冷え冷えグッズ’‘うちわ・扇子’の使用、‘グリーンカーテン’で日光を遮断するなど、様々。

冷房や扇風機など家電製品を使わずに、暑さをしのぐ方法で実践していることを尋ねたところ、‘アイスノンを巻く’‘うちわを常備している’‘扇子をバックにいれている’‘グリーンカーテンを育てている(つるで建物の壁面を覆う)’など様々な意見が挙がりました。(図9)

【図9】冷房や扇風機など家電製品を使わないで暑さをしのぐ方法(自由回答抜粋)

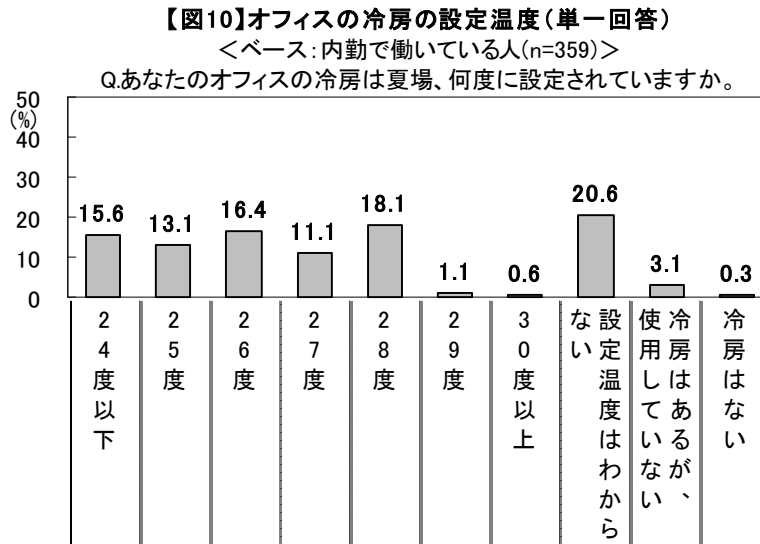
Q.冷房や扇風機など家電製品を使わずに、暑さをしのぐ方法を実践している方は教えてください。

自由回答の内容	性別	年齢
ベランダに打ち水をしたり、寝る時にアイスノンをしています。	男性	36
タオルを冷蔵庫で冷やして、それを頭からかぶる	男性	49
アイスノンで首や額を冷やす。保冷剤をタオルでくるんで足にしく。	女性	53
アイスノンを巻く。うちわであおぐ。	女性	26
カーテン、クッションカバーらは青系の色に換えてスリッパら竹製品で出来たものを使用し、暖簾はビーズ製ガラス製、玄関マットら夏用に換えている。	女性	55
カーペットを白っぽい物にし、見た目から涼しさを感じるようにしている。	女性	42
グリーンカーテンを育てている	女性	40
すだれで日よけをしている	女性	29
ベランダに水をまく。草花を置く。風鈴をかける。	女性	44
会社にうちわを常備	男性	22
蒲団やまくらを通気性の良いものにしてている。	男性	49
寝るときは冷えピタを貼っている	女性	22
寝る時にジェルマットを敷く	女性	55
扇子をバッグに入れている。保冷剤をタオルに包んで額や首等にあてる。	女性	29
窓を2ヶ所以上空けて風通しを良くする。厚手のカーテン等で室温が上がるのを防ぐ	男性	29
風呂上りに冷たいシャワーを浴びてから出るようにしている。	男性	32
風鈴などの音を聞いたり 水槽の金魚を見たり視覚で涼しく感じる	女性	43
風鈴の音色	男性	35
保冷材を枕に仕込む	男性	34
冷蔵庫で凍らして使う冷えグッズを使っている	女性	35

Ⅲ. オフィスの冷房について

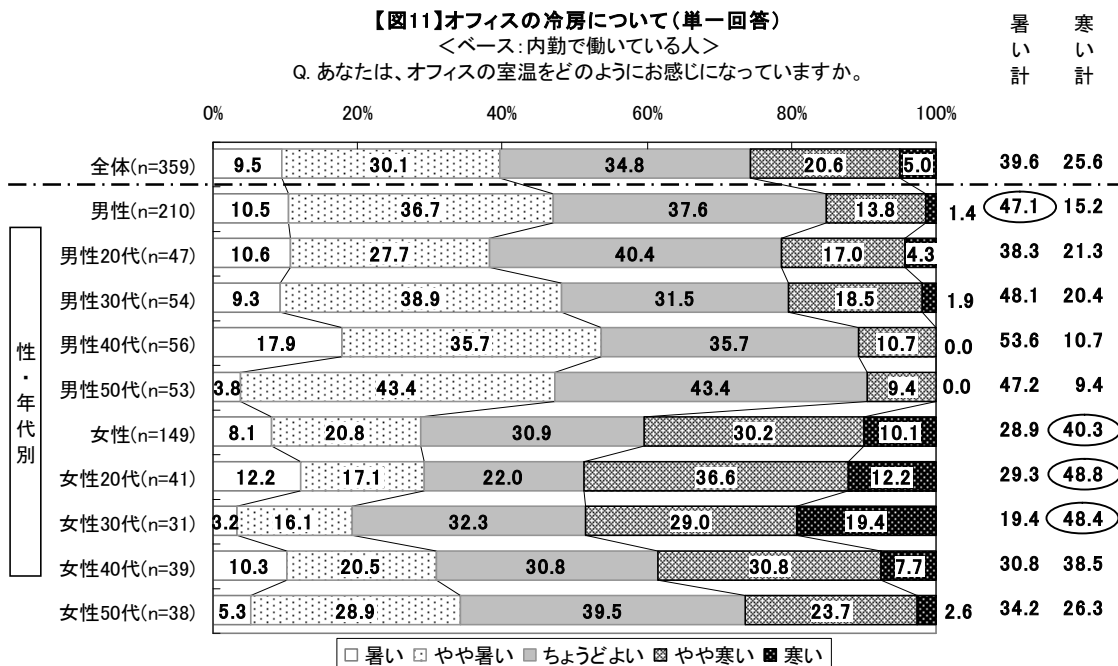
■オフィスの冷房は、「25度～28度」に分散。「24度以下」と低めの設定も16%

内勤で働いている人にオフィスの冷房は何度に設定されているか尋ねたところ、25度～28度に回答が分散しました。政府が推奨している温度設定は「28度」ですが、24度以下のオフィスも16%ありました。(図10)



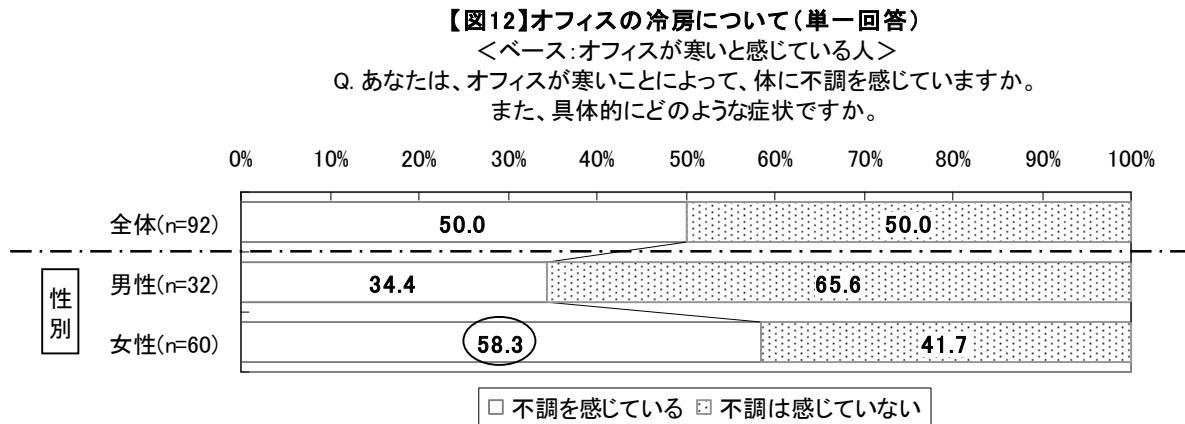
■オフィスの設定温度、男性は「暑い」5割、女性は「寒い」4割。

内勤で働いている人にオフィスの冷房の設定温度についてどのように感じているか尋ねたところ、男性で「暑い」と回答した人は47%となり、女性(29%)に比べ18ポイント高くなっています。一方、「寒い」と回答した女性は40%おり、男性(15%)に比べ25ポイント高くなっています。オフィスの温度設定について、男性の5割は暑く、女性の4割が寒く感じており、特に20～30代の女性では半数近くが寒さを感じています。(図11)



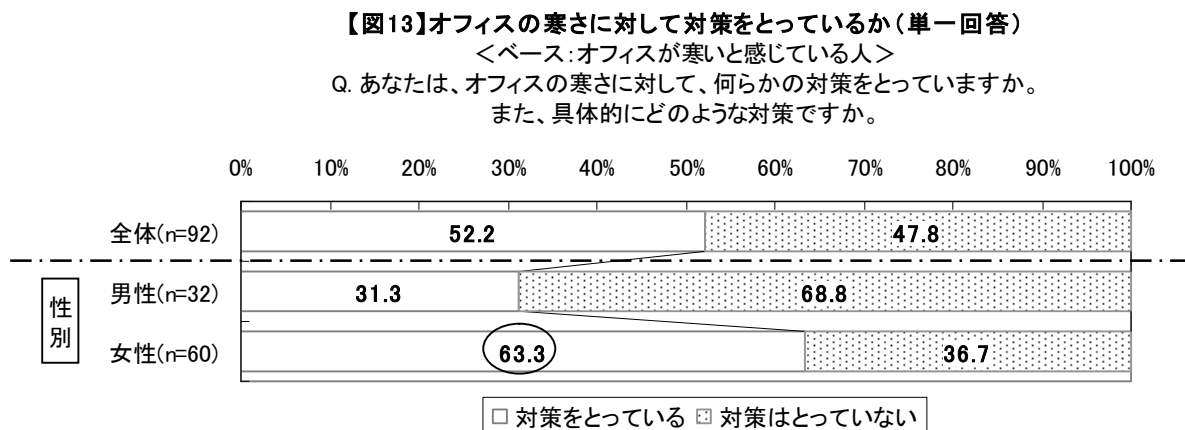
■オフィスの寒さで「不調を感じている」女性が6割。夏なのに‘冷え’を感じる。

オフィスが寒いと感じている人に、そのことによって体に不調を感じているか尋ねたところ、女性で「不調を感じている」と回答した人は58%と男性（34%）に比べ24ポイント高くなっています。具体的な不調の症状は、‘手足の冷え’‘だるさ’といった意見が挙がっています。（図12）



■オフィスの寒さに対して「対策をとっている」女性が6割。

オフィスが寒いと感じている人に、何らかの対策をとっているか尋ねたところ、女性では「対策をとっている」と回答した人は63%と男性（31%）に比べ32ポイント高くなっています。具体的な対策は、‘上着を着る’‘ひざ掛けを使う’‘体を動かす’といった意見が多く挙がっています。（図13）



IV. その他

■夏なのに寒い場所、「スーパーマーケット (44%)」がトップ。2位「電車・地下鉄 (38%)」

夏場に冷房が効きすぎていると感じる場所について尋ねたところ、「スーパーマーケット」が最も多く44%、次いで「電車・地下鉄」が38%、「デパート・百貨店」が33%、「コンビニエンスストア」が32%となっています。

男女別にみると、全体的に女性の方が男性に比べて冷房が効きすぎていると感じる比率が高く、特に「電車・地下鉄」「飲食店」「映画館・劇場」は男性に比べ10ポイント以上高くなっています。(図14)

【図14】夏場に冷房が効きすぎていると感じる場所(複数回答) <上位10抜粋>
Q あなたが、夏場に冷房が効きすぎていると感じる場所はありますか。(いくつでも)

順位	全体(n=516)	(%)	順位	男性(n=258)	(%)	順位	女性(n=258)	(%)
1	スーパーマーケット	44.2	1	スーパーマーケット	36.8	1	スーパーマーケット	51.6
2	電車・地下鉄	37.8	2	コンビニエンスストア	31.0	2	電車・地下鉄	45.3
3	デパート・百貨店	33.3	3	電車・地下鉄	30.2	3	飲食店(カフェ・レストラン)	40.3
4	コンビニエンスストア	32.4	4	デパート・百貨店	29.8	4	デパート・百貨店	36.8
5	飲食店(カフェ・レストラン)	29.8	5	飲食店(カフェ・レストラン)	19.4	5	コンビニエンスストア	33.7
6	映画館・劇場	21.9	6	映画館・劇場	14.0	6	映画館・劇場	29.8
6	銀行	18.2	6	オフィス	13.6	6	銀行	22.9
8	オフィス	17.4	8	銀行	13.6	8	オフィス	21.3
9	ホテル・旅館	6.8	9	パチンコ店	9.7	9	バス	9.7
10	パチンコ店	6.4	10	ホテル・旅館	5.8	10	ホテル・旅館	7.8

【 株式会社マクロミル 会社概要 】

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 86 万人を超える独自調査モニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

社名 ■株式会社マクロミル
本社 ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075
URL ■www.macromill.com
設立 ■2000 年 1 月 31 日
資本金 ■9 億 3,035 万円 ※2009 年 6 月末現在
上場取引所 ■東証一部 (証券コード : 3730)
代表者 ■代表取締役会長兼社長 杉本哲哉
従業員数 ■297 名 ※2009 年 7 月末現在
事業内容 ■インターネットを活用した市場調査 (ネットリサーチ)

——— 本件に関するお問い合わせ先 ———

株式会社マクロミル 広報担当 : 大野
東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075
TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。
<例> 「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると…」