

外出時の暑さ対策は“水分補給”が主流

～この夏、マスクはどうする？ 電気代高騰下のエアコン設定温度は？～

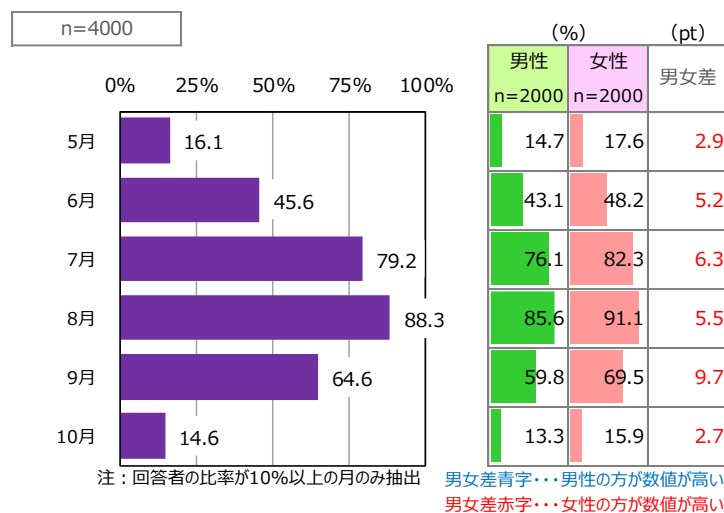
国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第207号として、暑さ対策に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 過半数が 6～9月に“暑さが気になる”、4人に1人が“30℃”で対策開始

梅雨が明けると夏本番、暑さが気になる季節になります。近年は気候変動の影響もあってか暑い時期が長くなる傾向もみられます。そこで最初に、暑さが気になる“月”をたずねてみました(図表1)。最多なのが「8月」88.3%という

図表1 「暑さが気になる月はいつですか」への回答(複数回答)



のは納得ですね。これに「7月」79.2%、「9月」64.6%が続きました。梅雨の時期である「6月」も45.6%に。湿気と相まって体感温度が高く感じられることが数字を押し上げたのでしょう。これら4カ月の前後の「5月」「10月」も各16.1%・14.6%にのびりました。性別では、各月とも女性が男性を上回っており、特に9月は9.7ポイント差に。また夏への好感度別にみると、夏が“苦手”な人は「6月」が全体値

◆夏への好感度別

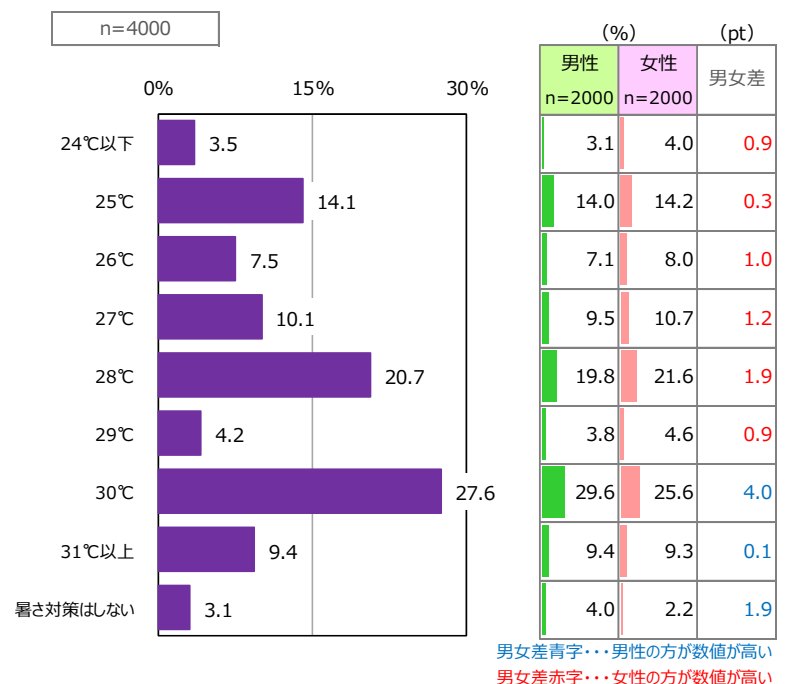
	n=	5月	6月	7月	8月	9月	10月
全体	4000	16.1	45.6	79.2	88.3	64.6	14.6
好き	539	12.4	34.3	72.0	84.0	51.9	10.2
どちらかといえば好き	1248	10.9	36.1	75.7	86.5	56.9	9.7
どちらかといえば苦手	1328	15.0	47.5	81.0	89.6	67.8	12.6
苦手	885	27.3	63.1	85.6	91.4	78.5	27.1

全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上
■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

より17.4ポイント上回るなど、平均以上に暑さを感じやすい傾向が。片や“好き”な人は、「6月」11.3ポイント、「9月」12.7ポイントそれぞれ全体値より低位に。“夏好きの人は暑さに強い”傾向があるということでしょうか。

1日の最高気温が何度になったら暑さ対策をしようと思うかもたずねたところ(図表2)、27.6%と最も多くの方が挙げたのが「30℃」。これに「28℃」20.7%、「25℃」も14.1%が続きました。ベスト3が連続した温度になっていない点は興味あるところですが、“30℃以上は真夏日”、“25℃以上は夏日”などの目安が、無意識のうちに影響しているのかもしれませんが。男女別にみると、男女とも「30℃」「28℃」がトップ2ですが、両者の差は男性9.8ポイント vs 女性4.0ポイントと、女性の方が小差にとどまっています。日焼け対策も含め、女性は30℃未満でも暑さ対策を怠らない人が多いのかもしれませんが。

図表2 「1日の最高気温が何度になったら、暑さ対策をしようと思いますか」への回答



■ 夏には高齢女性は重装備で外出!?

次に、暑さ対策で使っているアイテムをシチュエーション別に聞いた結果を見てみましょう。

まず外出時では(図表3)、「こまめに水分をとる」が65.2%と、唯一過半数の人が挙げました。暑さと熱中症対策を兼ねて、ということでしょう。これに「帽子」45.3%、「扇子、うちわ」34.7%、「日傘」33.7%が続きました。このうち「日傘」は、男性6.1% vs 女性61.2%と大きな男女差が。日傘は女性では全年代で半数を超えており浸透しているものの、男性にはまだ普及途上ようです。ほかのアイテムも男性より女性が高値になっており、ここでも女性は入念に暑さ対策を施しているようです。性年代別でみると、女性は若年層では「汗拭きシート」「携帯扇風機」が、子育て世代は「制汗スプレー」「冷却シート」「アームカバー」が全体よりも高値に。さらに60代以上では「帽子」「サングラス」といった日差しを直接遮るアイテムや「扇子、うちわ」の使用率も高くなり、年代が上がるほどに暑さ対策グッズの数が増える傾向があり、

高齢女性の外出時の重装備ぶりが垣間見えます。男性では、40代を中心に「汗拭きシート」「冷感スプレー」、70代以上で「帽子」「サングラス」などが高位となりました。

図表3 「夏の外出時に暑さ対策のためにどんなアイテムを使っていますか/使う予定ですか」への回答(複数回答)

	n =	こまめに水分をとる	帽子	扇子、うちわ	日傘	汗拭きシート	サングラス	制汗スプレー	機能性肌着・洋品	アームカバー	携帯扇風機	冷感タオル・ハンカチ	ネッククーラー	冷却シート	冷感スプレー	デオウオーター	暑さ対策はしない	
全体	4000	65.2	45.3	34.7	33.7	22.7	20.6	18.9	17.7	14.8	14.2	11.1	8.6	8.4	8.1	6.1	9.6	
性別																		
男性	2000	61.9	39.1	29.7	6.1	17.6	19.9	12.8	13.0	2.7	10.5	9.7	6.5	6.9	7.7	4.5	14.1	
女性	2000	68.6	51.5	39.8	61.2	27.8	21.2	24.9	22.4	26.9	17.8	12.5	10.8	10.0	8.6	7.6	5.1	
性年代別																		
男性・20代	174	54.0	19.0	19.0	7.5	20.7	9.8	16.7	9.8	5.7	11.5	6.9	5.7	9.8	9.2	8.6	18.4	
男性・30代	88	64.8	23.9	20.5	5.7	23.9	19.3	20.5	13.6	3.4	14.8	8.0	5.7	11.4	9.1	5.7	14.8	
男性・40代	257	59.5	25.7	30.7	8.2	28.8	13.6	19.5	10.9	4.3	14.0	10.1	7.4	10.1	16.0	7.0	14.4	
男性・50代	524	60.3	30.2	29.2	4.6	19.3	17.0	15.6	12.8	2.1	11.6	7.8	5.5	7.8	8.8	6.1	16.8	
男性・60代	550	63.1	42.7	30.7	5.1	14.2	22.2	10.7	12.4	1.8	9.1	9.6	8.0	4.4	6.9	3.3	12.7	
男性・70代以上	407	66.3	66.1	34.9	7.6	10.3	29.0	4.4	16.5	2.2	7.4	13.5	5.4	4.9	1.2	0.5	10.1	
女性・20代	172	61.6	30.2	20.3	51.2	37.8	11.0	19.2	12.8	13.4	20.9	7.0	4.7	9.9	7.6	12.8	13.4	
女性・30代	256	66.8	44.1	25.4	52.0	36.7	15.2	26.2	22.3	22.7	22.3	12.9	12.9	14.8	10.9	10.9	8.6	
女性・40代	483	66.5	48.9	33.5	60.5	29.6	18.8	31.9	23.8	28.4	18.2	11.6	10.8	11.0	10.6	11.0	5.0	
女性・50代	536	67.0	50.9	45.0	59.7	28.2	21.3	27.4	21.1	28.2	17.0	11.2	9.1	8.6	8.8	6.9	3.9	
女性・60代	349	73.6	59.3	51.0	67.9	21.5	24.4	22.6	27.5	30.7	15.2	14.9	12.6	9.7	7.4	2.6	2.3	
女性・70代以上	204	77.5	73.0	55.9	75.5	13.7	37.3	8.8	22.1	29.9	15.2	17.6	14.2	5.4	2.9	1.5	1.5	

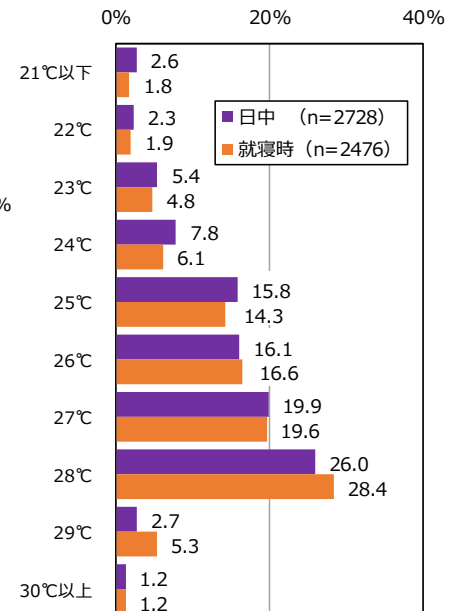
全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

■ 自宅ではやはり“クーラー”で暑さに対抗、設定温度は昼夜とも“28℃”

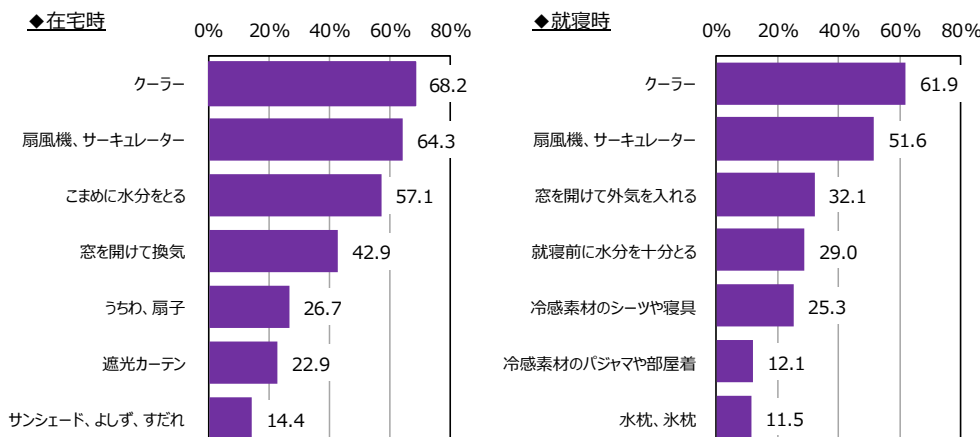
自宅での暑さ対策アイテムとしては(図表4)、「クーラー」「扇風機、サーキュレーター」が在宅時・就寝時とも1・2位となったのは納得ですね。3位以下は、在宅時が「こまめに水分をとる」57.1%、「窓を開けて換気」42.9%、「うちわ、扇子」26.7%のほか、「遮光カーテン」や「サンシェード、よしず、すだれ」といった太陽光を遮るアイテムも一定の支持を集めました。就寝時では、「窓を開けて外気を入れる」が32.1%のほか、「就寝前に水分を十分とる」29.0%、冷感素材の「シーツ・寝具」「パジャマ・部屋着」も各25.3%・12.1%に。

クーラーの設定温度もたずねたところ(図表5)、日中・就寝時とも「28℃」が最多の結果に。26・27℃では両者が拮抗していますが、25℃以下は“日中”、28℃以上では“就寝時”が上回っており、冷えすぎ対策などで就寝時に設定温度を上げる人は多いようです。

図表5 「今年の夏、日中と就寝時にエアコンの設定温度を何度にする予定ですか」への回答



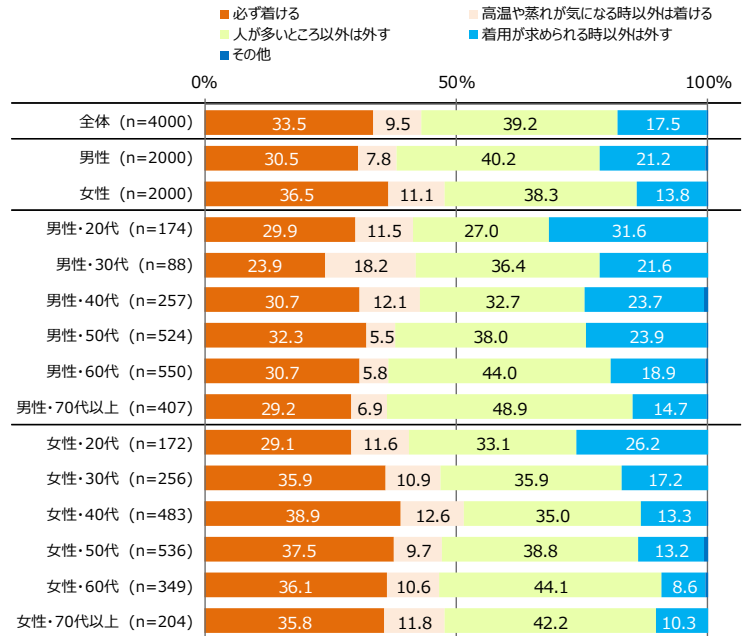
図表4 「自宅にいる時と就寝時に、暑さ対策でどんなアイテムを使っていますか/使う予定ですか」への回答(上位7項目、複数回答)



■ マスク着用継続は3分の1、状況に応じて外す傾向が強まる

5月に新型コロナウイルスが5類感染症に移行したことに伴い、マスク着用は個人の判断に委ねられました。依然として街中ではマスク姿の人が多く印象を受けますが、汗や蒸れが気になる夏本番には変化があるか、たずねた結果が図表6です。最も多かったのは「(公共交通機関や商業施設など)人が多いところ以外は外す」39.2%、これに5.7ポイント差で「外出時には必ず着ける」33.5%が続く、「(基本的には着けず)着用が求められる時だけ着ける」17.5%、「高温や蒸れが気になる時以外は着ける」9.5%となりました。今年の夏は、『3分の1の人は常に着ける意向だが、気温や状況に応じて着脱する人が優勢』といえそうです。「必ず着ける」は男性30.5% vs 女性36.5%と女性が6ポイント上回り、女性は暑さより感染予防を優先する人が多いのかと思いきや、20代では29.1%にとどまっておられ、女性の間でも年代差がみられました。さらに、“着用派”(「必ず」+「高温や蒸れが気になる時以外着用」と、“外す派”(「人が多いところ以外は外す」+「着用が求められる時以外は外す)」に分けると、42.9% vs 56.7%で後者が優勢に。男性は年代が上がるほど“外す派”が増える傾向がありますが、女性は20代以外は両者が拮抗しており、40代では“着用派”が過半数となりました。

図表6 「今年の夏、外出時にコロナ対策でマスクを着けるつもりですか」への回答



■ “夏の味覚” で夏バテ対策

暑さが厳しい時期は食欲も落ちがちです。のど越しのよいサッパリ系、はたまたガッツリとスタミナ系など、“夏といったらこの食べ物”というものは数多くあります。そこで、夏バテ対策として食べたいものを3つまで挙げてもらいました(図表7)。トップとなったのは「夏野菜」35.6%。トマトにキュウリ、オクラなど、夏の日差しを浴びた旬の野菜は、この時期ならではのですね。2位は、さっぱりと済ませたい時の定番とも言える「そうめん、冷やむぎ」32.2%。3位の「うなぎ」29.6%は、“土用の丑の日”に毎年食べる人も多そうです。うなぎを除き、上位はスタミナ系よりもさっぱり系のものが多い印象です。肉系では、夏バテに効くというビタミンB1が多く含まれる「豚肉料理」が「牛肉料理」よりも上位に来ているのも興味あるところです。

性別のベスト5では、男性は「そうめん、冷やむぎ」「うなぎ」「冷やし中華」「夏野菜」「冷やしうどん、そば」と、3種類の麺類がランクイン。女性は「夏野菜」「そうめん、冷やむぎ」「アイスクリーム」「うなぎ」「冷やし中華」と、3位の「アイスクリーム」が目を引きます。「夏野菜」は50代以上の女性では高率ながら、若年女性と70代以上を除く男性では低率と、偏りがみられました。ほかの項目も全般に年代とともに比率も上がる傾向があり、「特になし」は20代男性30.5%、同女性25.6%と突出。若年層は“食べ物で夏バテ解消しよう”という意識が薄いのかもかもしれませんね。

図表7 「夏バテ対策で食べたいものはなんですか」への回答(3つまで複数回答)

	n=	夏野菜	そうめん、冷やむぎ	うなぎ	アイスクリーム	冷やし中華	冷やしうどん、そば	豚肉料理	カレー	冷や奴	すいか	牛肉料理	香味野菜	かき氷	香辛料	特になし
全体	4000	35.6	32.2	29.6	28.1	27.5	25.6	25.0	22.9	22.0	21.4	20.0	19.2	12.3	11.2	14.4
性別																
男性	2000	28.0	33.1	31.8	26.4	28.1	26.5	24.1	23.4	22.9	18.1	21.2	14.8	11.5	10.7	17.5
女性	2000	43.3	31.4	27.4	29.9	26.9	24.6	25.8	22.4	21.2	24.7	18.9	23.6	13.2	11.7	11.3
性別・年代																
男性・20代	174	12.6	17.2	16.1	21.3	16.1	13.2	15.5	13.2	5.7	9.2	12.1	6.3	8.0	9.8	30.5
男性・30代	88	14.8	27.3	26.1	25.0	14.8	20.5	21.6	23.9	14.8	17.0	14.8	13.6	15.9	8.0	19.3
男性・40代	257	23.7	23.3	28.4	21.8	23.0	21.0	23.7	24.9	16.7	13.6	19.5	13.6	9.3	12.8	18.3
男性・50代	524	24.4	26.0	32.3	23.3	25.0	22.1	26.3	24.0	17.4	13.0	21.8	15.3	10.7	11.1	21.0
男性・60代	550	30.0	38.0	35.5	29.6	30.9	31.3	23.6	24.5	28.5	19.6	22.7	15.8	10.5	11.5	15.5
男性・70代以上	407	41.8	49.6	36.4	31.4	39.3	36.1	26.3	24.3	35.1	29.2	24.8	17.4	15.7	8.8	9.3
女性・20代	172	23.3	25.0	17.4	32.6	18.6	18.0	15.7	12.8	7.6	9.9	11.0	16.9	10.5	9.9	25.6
女性・30代	256	33.6	30.5	20.3	36.3	26.6	27.0	16.0	19.5	11.7	19.9	10.5	13.3	16.8	10.2	14.8
女性・40代	483	40.2	26.7	23.2	26.7	20.1	21.7	24.0	17.6	17.0	20.9	18.0	22.8	13.9	12.6	12.2
女性・50代	536	47.0	28.4	29.1	26.9	27.4	24.8	28.7	24.6	21.3	24.8	20.1	25.2	10.8	13.6	9.1
女性・60代	349	49.0	39.5	33.5	29.8	36.4	29.8	28.4	28.4	28.1	31.5	22.6	27.2	14.9	10.9	7.4
女性・70代以上	204	59.8	43.1	39.7	34.8	32.8	24.5	38.7	28.9	42.2	39.7	27.9	33.3	12.3	9.3	4.9

全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

■ 猛暑に電気代高騰…夏をどう乗り切る？

最後に、夏の暑さや暑さ対策で思うことなどを、自由回答で教えてもらいました。服装や冷感グッズ、はたまた生活面でのさまざまな点で対策をしている様子がわかりますね。今年の夏は電気代の高騰に伴って、例年以上にエアコンの使用に頭を悩ませている人が多いようです。また、マスク着用についても人それぞれ考え方がありました。今年も猛暑が見込まれますが、工夫を凝らして夏を乗り切りましょう。

《 暑さ対策について思うこと 》

【夏大好き！】

- 夏は暑くて当たり前。マリンスポーツやアウトドアが楽しめる。虫対策はしっかりするのが良い。(男性・50代)
- 四季のなかで夏が最も好きで夏が来るのが待ち遠しい。一方、冬は大嫌いで冬が近づくと憂鬱で気が滅入る。猛暑もさほど苦にならない。(男性・60代)

【服装やグッズで暑さ対策】

- 数年前から夏服の殆どを麻や麻混の綿素材に、寝具と寝間着を麻素材にしたので快適に過ごせるようになった。(女性・60代)
- 冷感肌着やクールビズを積極的に取り入れて、冷房に頼らない暑さ対策を心がける。(男性・50代)
- 例年、外出時は薄着で過ごしていたが、肌トラブルを考慮して日傘等の対策を考えている。(男性・40代)
- 母の日にネッククーラーをプレゼントしてもらったので嬉しい♪(女性・70代以上)

【生活面での対策】

- 熱中症にならないように、十分に水分をとりながら、バランスのよい食事をし、生活リズムをきちんとする。エアコンだけに頼らず、扇風機と上手に組み合わせて使う。(女性・60代)
- 夏場は、冷水のシャワーを使うだけでも、かなり暑さを乗り切れて快適であることを知った。(男性・50代)
- 今年は家庭菜園に力を入れているから、トマトやきゅうりなどの夏野菜を大量に作って毎日食べて、夏を乗り越えたい。(男性・60代)
- 効率的に体を冷やすには首や脇や鼠径部を冷やすのがいいと知ったので、その知識を使って電気代を削減したい。(女性・30代)
- あまり冷やしすぎず、少し汗をかくくらいにして徐々に暑さに対する抵抗力をつけていきたい(男性・60代)
- オーニングや緑のカーテン、散水など、思いつく対策は全て行っていきたい。大型ショッピングモールや区役所などは住民を受け入れるためベンチを設置するなど社会的な節電の仕組みが増えるといいと思う。(女性・50代)

【エアコン、電気代高騰対策は…】

- 電気代高騰対策として、気温の高い時間帯は、近くの大きなホームセンターでウォーキングをし、帰りに買物をして来ようかと考えている。家にいるとどうしてもクーラーに頼ってしまうので。(女性・60代)
- 電気代が高すぎるので、ネッククーラーを家族分用意したり、昼間はかき氷などで涼をとる。(女性・30代)
- エアコンを使いすぎると夏バテが激しい(食欲不振・外出後の疲労感増大)ので、今年はエアコンを使い過ぎないよう気を付けたい。その分シャワーの回数を増やして身体を冷やし酷暑を乗り切りたい。(女性・60代)
- クーラー大好きで、これがないと夏を乗り切れない。「快適を買っている」と割り切って高い電気代を支払う。(男性・60代)
- 皆がクーラーをつけるのを止めたらもう少し涼しくなるのではと思っている。室外機が熱いから。(女性・40代)

【今年の夏、マスクはどうする？】

- マスクをする機会が減りそうなので口元など不快感を感じる事が少なくなって若干快適に過ごせそうに感じる。(男性・50代)
- 今年はマスクをしない人が増えそうなので、自分はいえマスクをしていようかと考えている。(男性・40代)

《 「暑さ対策」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1. あなたが暑さが気になる月はいつですか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q2. あなたは1日の最高気温が何度になったら、暑さ対策をしようと思いますか。(お答えは1つ)
- Q3. あなたは夏の外出時に暑さ対策のためにどんなアイテムを使っていますか、または使う予定ですか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q4. あなたは夏に自宅にいる時に暑さ対策のためにどんなアイテムを使っていますか、または使う予定ですか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q5. あなたは夏の就寝時に暑さ対策のためにどんなアイテムを使っていますか、または使う予定ですか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6. あなたは昨年と今年の夏、日中にエアコンの設定温度は何度にしましたか／する予定ですか。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q7. あなたは今年の夏、夏バテ対策として実行しようと思うことはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q8. あなたが夏バテ対策で食べたいものはなんですか。以下から1つ～3つまで選んでください。(お答えは3つまで)
- Q9. 今年の夏、あなたはコロナ対策でマスクを着けるつもりですか。あなたのお気持ちとしてもっとも近いものを一つお答えください。(お答えは1つ)
- Q10. あなたが夏の暑さや暑さ対策で思うこと、気になることなどを自由にお書きください。(自由回答)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「暑さ対策」に関する意識調査を実施。

期間：2023年5月16日～19日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 広報部:河合

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp