

増える熱中症経験者！

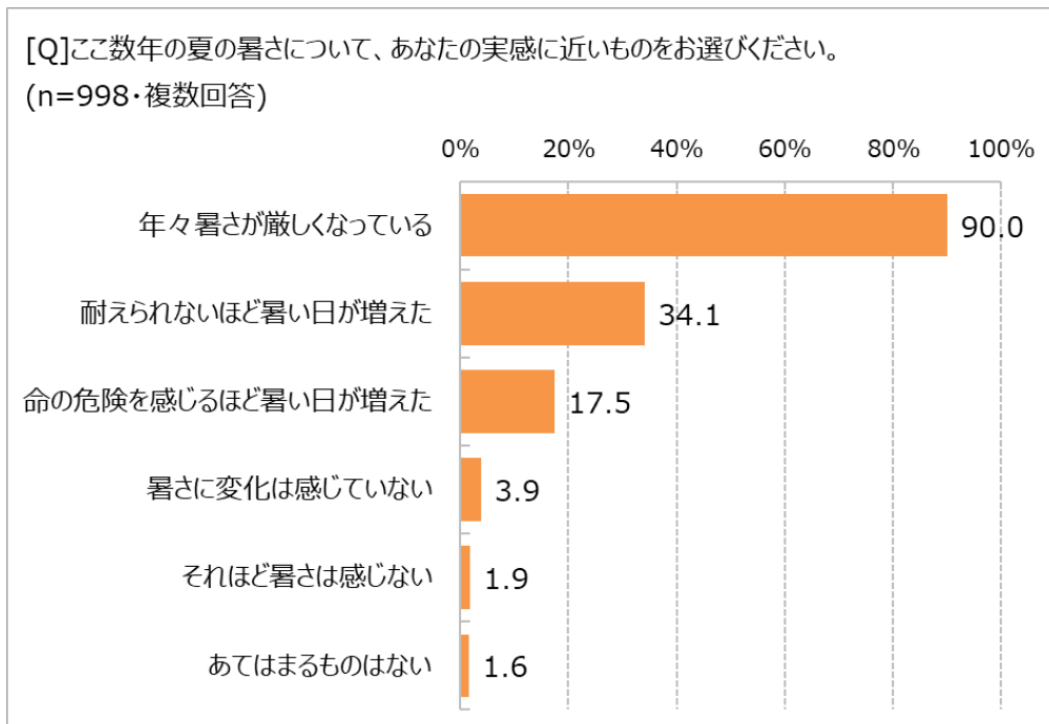
エアコンの使い方にも物価高騰の波!?

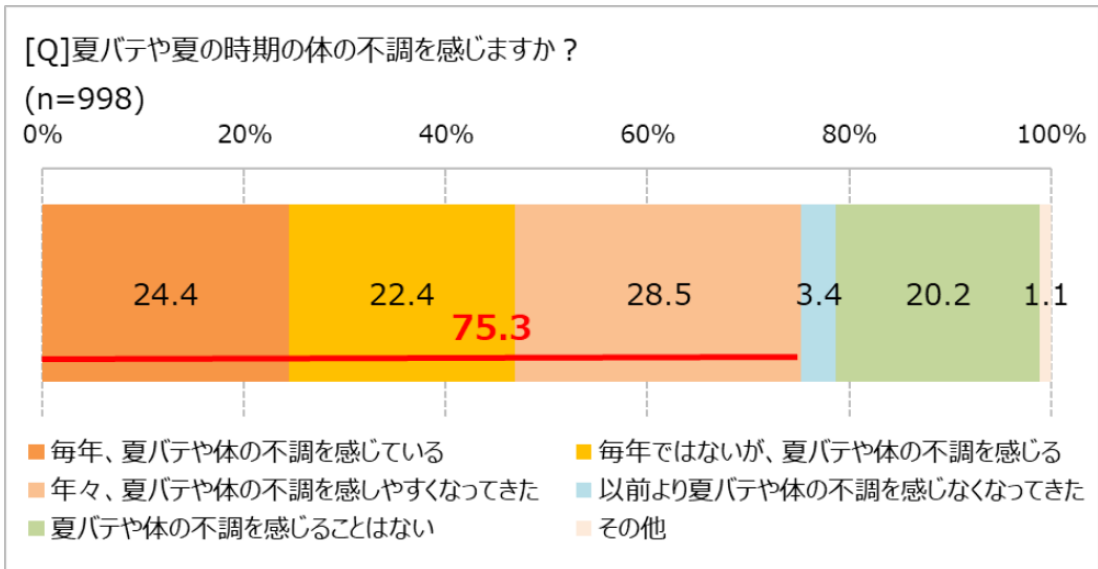
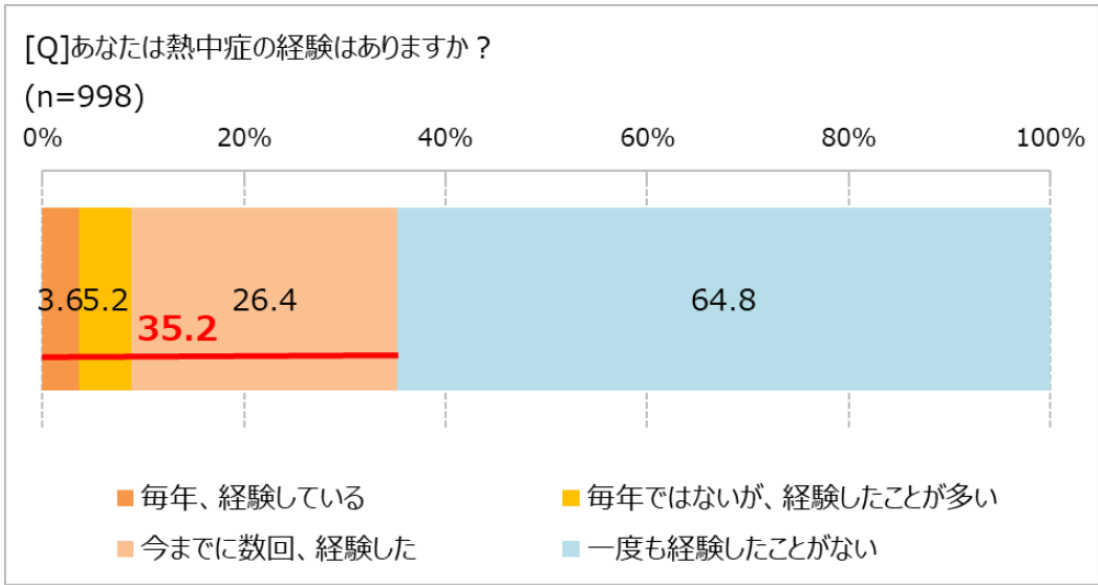
～くらしのリアルを探る「ほぼ 1000 人にききました」～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回は、国内在住の成人女性 998 人の暑さ対策を調査。近年、以前と比較して暑くなったという声をよく耳にしますが、「年々暑さが厳しくなっている」と感じる人が 90%、熱中症の経験者が 2018 年よりも 13 ポイント増など、猛暑の脅威を裏づけるような結果が次々と明らかに。また、エアコンはつけたいけれど電気代が気になるという人が多く、電気代の値上げによる今年ならではの影響も見られました。

【ダイジェスト】

もはや「夏の国民病」!? この 5 年で熱中症経験者が 13 ポイントも増加
「熱中症警戒アラート」、知ってはいけるけど意識している人は半数以下
値上げの影響がここにも。エアコンの使い方、「熱中症予防」よりも「節電」!?





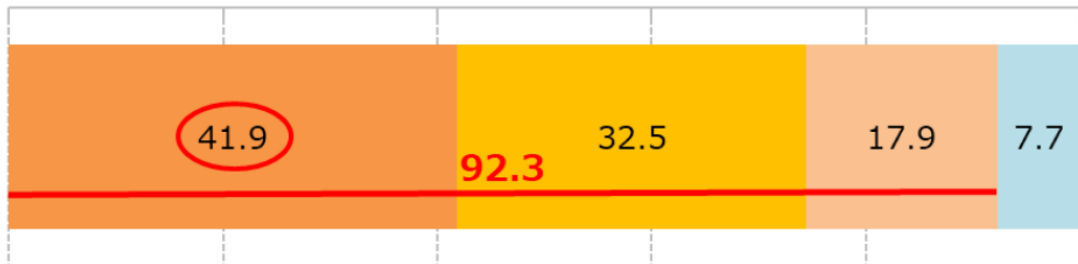
もはや「夏の国民病」!? この5年で熱中症経験者が13ポイントも増加

今回の調査では、「年々暑さが厳しくなっている」90.0%、「耐えられないほど暑い日が増えた」34.1%など、読者の体感レベルでも、以前と比較して暑くなっているという声が目立つ。また、熱中症の経験者は35.2%で、2018年に実施した同様の調査の22.4%から約13ポイントの増加。「夏バテや夏場に体の不調を感じる」人も75.3%にのぼり、2019年から約7ポイント増えていました。さらに、夏の不調と食事の関係について調べると、「肉や魚などのたんぱく質をとる」「一日三食しっかり食べる」と答えた人のほうが、夏バテや夏の体調不良を感じにくいということが判明。「麺料理には、前日の夜に作っておいたおかずを添えて栄養不足を補う」(50代・fukky)など、暑いキッチンに長時間立たなくてもすむよう、作り置きのおかずを活用したり、そうめんや冷やし中華などを食べる時にも、たんぱく質や野菜を合わせて栄養バランスをとるなどの工夫が見られました。

[Q]あなたは「熱中症警戒アラート」を知っていますか？

(n=998)

0% 20% 40% 60% 80% 100%

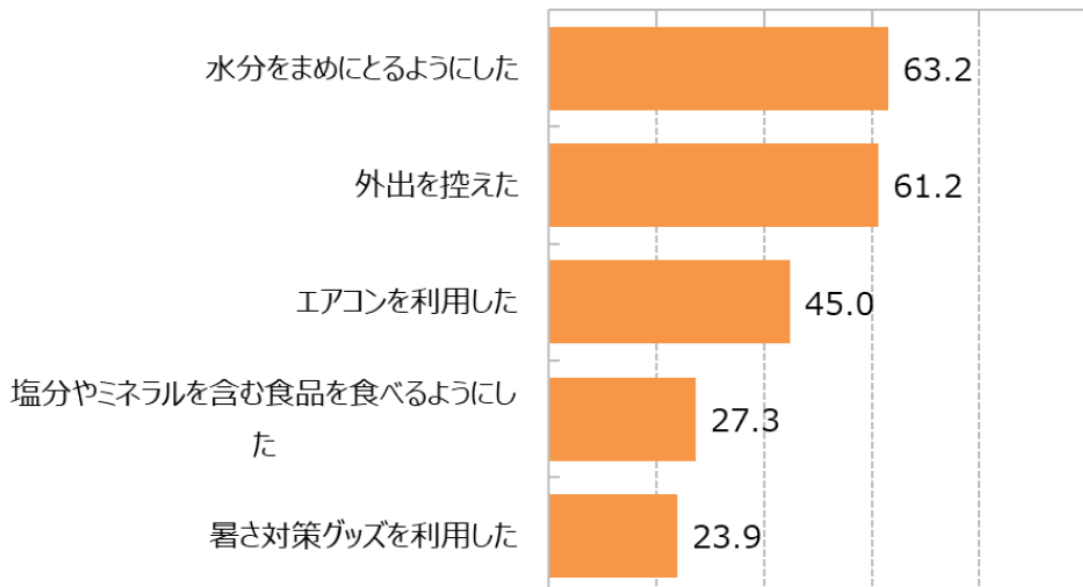


- 知っていて、意識している
- 知っているが、意識はしていない
- 聞いたことがある気がする
- 知らない

[Q]「熱中症警戒アラート」を受けて、とったことのある行動は？

(n=418・「熱中症警戒アラート」を意識している人・複数回答のうち上位5項目)

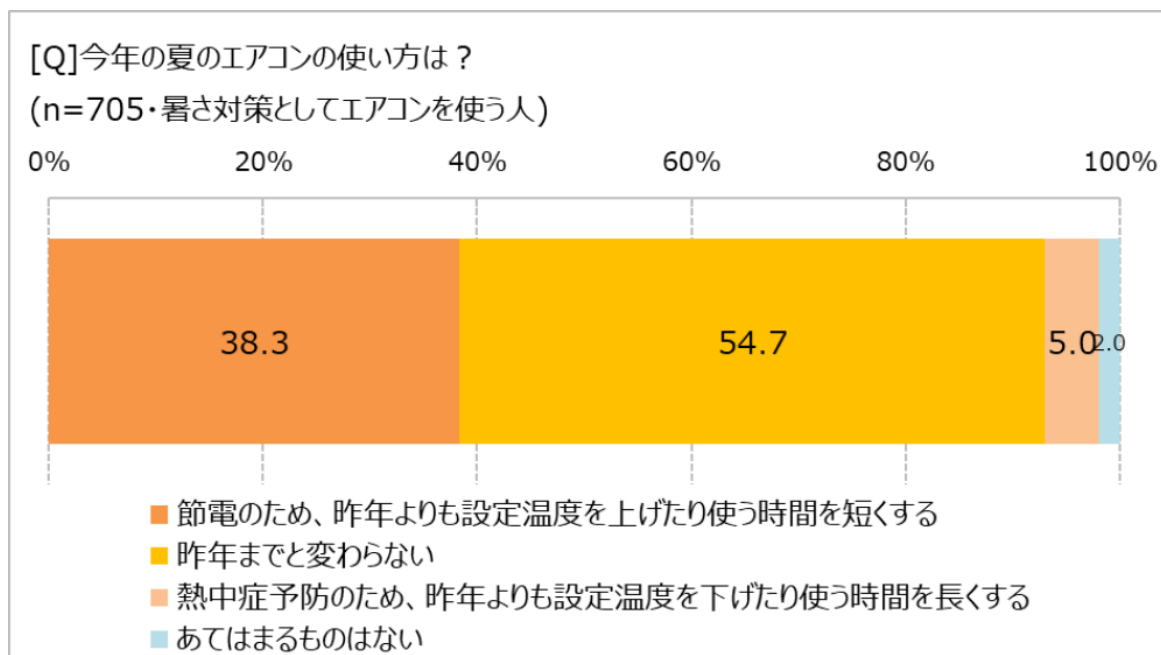
0% 20% 40% 60% 80% 100%



「熱中症警戒アラート」、知ってはいけるけど意識している人は半数以下

2021年4月に全国運用を開始した「熱中症警戒アラート」。認知度は92.3%と高いものの、「意識している」人は半数以下の41.9%止まり。熱中症経験者が増えているわりには、少ない印象です。「熱中症警戒アラート」を意識している人は、発表を受けて「水分をまめにとるようにした」63.2%、「外出を控えた」61.2%など、なにかしら自分の行動に生かしている一方、「意識していない」人の理由としては、「アラートが出て、どう行動していいかわからない」41.7%が1位に。ただし、「アラートに関係なく暑い日は外出を控える」「ふだんから対策をしている」など、アラ-

トに関係なく対策をしているといった声も多く聞かれました。



値上げの影響がここにも。エアコンの使い方、「熱中症予防」よりも「節電」!?

今年のエアコンの設定温度や使用頻度についてきいたところ、「節電のために設定温度を上げたり使用時間を減らす」が 38.3%で、「熱中症予防のために設定温度を下げたり使用時間を増やす」の 5.0%を大幅に上回りました。節電の理由は、電気料金の値上げを挙げる人が圧倒的多数。ただ、その心理を掘り下げて聞いてみると、「電気代の高騰が家計に響くのはもちろんですが、地球温暖化対策としても微力ながら節電していきたい」(50代・まるこ)、「各家庭で使いすぎて電力供給が止まったら、さらにつらい時間を過ごさなくてはならぬさうだから」(40代・もこねん)など、地球環境や電力不足を懸念して、という声も。一方、「熱中症予防」重視派のなかには、「電気代を気にしてエアコンを控えていましたが、病気になったほうがお金がかかるので、我慢しないでエアコンをかける」(40代・みーこさん)、「寝る時もエアコンをつけ、良質な睡眠を確保する」(30代・minmiho)など、エアコンで上手に室温をコントロールして、熱中症予防に役立てようという声が目立ちました。

この夏もすでに連日、猛暑のニュースが流れています。アンケートの回答からも、体調管理と節電のせめぎあいや、食事に気をつけて夏バテ対策に励む姿など、日々の生活を工夫してなんとか暑さを乗り切ろう、という意識が垣間見られました。

アンケート概要

- 調査対象: オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数 998人)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2023年5月19日～5月26日
- 「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた生

活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 37 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp