

【報道関係各位】

2023年7月5日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

60代以上の100人に聞いた「熱中症意識調査」の結果を発表 ～熱中症の予防・対策の気付きは「エアコンによる体の冷え」「電気代」が上位に～

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：渡邊 一洋、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクトは、60代以上の方106名を対象に熱中症に関する意識調査を実施しました。

総務省消防庁によると、2022年5月～9月に熱中症で救急搬送された人は71,029人で、このうち65歳以上の高齢者が占める割合は、54.5%（38,725人）となりました〔参考資料1〕。高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなったり、喉の渇きを感じにくくなったりと、熱中症に特に注意が必要です。「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、こうした状況を踏まえ、巣鴨地蔵通り商店街協力のもと熱中症に関する意識調査を行い、60代以上の方の熱中症対策の実態と課題について調べました。結果は「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト 熱ゼロ研究レポート (<https://www.netsuzero.jp/netsu-lab/lab13>) で公開します。

【サマリー】

- ① 60代以上のおよそ9割が『10年前よりも熱中症に気をつけるようになってきている』
- ② 熱中症に気をつけるのは『天気予報で「真夏日」「猛暑日」と知らせているとき』や『晴天の中、外出するとき』、80代・90代は『寝るとき』も上位に
- ③ 熱中症を防ぐためにやっていることは『水分補給』がいずれの世代も8割以上
60代・70代は『エアコン利用』、80代・90代は『窓を開けた風通し』を行う人が多い
- ④ 熱中症の予防・対策の気付きは『エアコンによる体の冷え』や『電気代』が上位
また『水分をとりすぎることによるトイレの近さ』や『持ち物についての心配ごと』も

■熱中症に関する意識調査 調査概要

【調査方法】 街頭調査

【調査場所】 巣鴨地蔵通り商店街

【サンプル数】 106名(60歳以上)

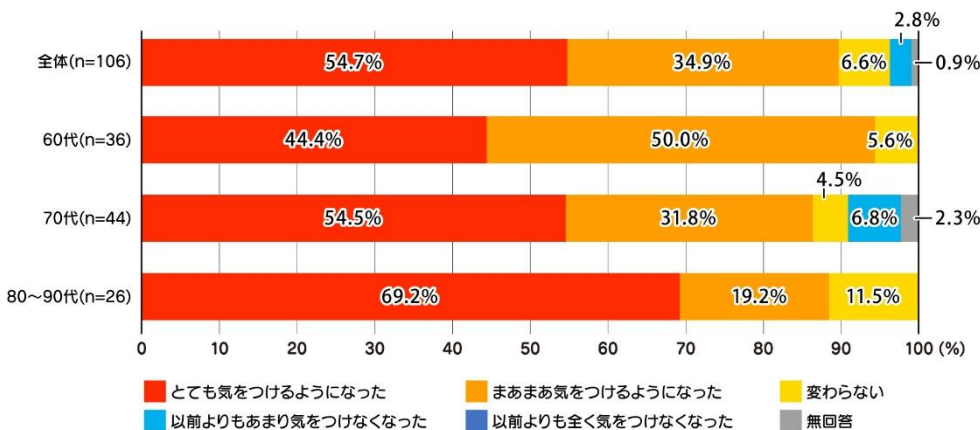
【調査時期】 2023年5月

※調査結果は、端数処理のため合計しても必ずしも100%とはならない場合があります。

1. 60代以上のおよそ9割が『10年前よりも熱中症に気をつけるようになってきている』

Q.10年前よりも熱中症に気をつけるようになっていきますか？

n=106 (複数回答可)



10年前よりも熱中症に気をつけるようになってきているか聞いたところ、「とても気をつけるようになった」もしくは「まあまあ気をつけるようになった」と答えた人の割合は全体で89.6%、年代別では60代が最も高く94.4%、70代以上も85%以上となりました。また、いずれの年代も「以前よりも全く気を付けなくなった」の回答は0%でした。

2. 熱中症に気をつけるのは『天気予報で「真夏日」「猛暑日」と知らせているとき』や『晴天の中、外出するとき』、80代・90代は『寝るとき』も上位に

Q.あなたはどのようなときに熱中症に気をつけていますか？（複数回答可）

年齢 順位	全体(n=106)	60代(n=36)	70代(n=44)	80代・90代(n=26)
1位	天気予報で「真夏日」「猛暑日」と知らせているとき			
	(70.8%)	(63.9%)	(79.5%)	(65.4%)
2位	晴天の中外出するとき			
	(63.2%)	(61.1%)	(65.9%)	● 気温が高い夏の間中ずっと (61.5%)
3位	● 気温が高い夏の間中ずっと ● 屋外で作業をするとき	● 屋外で作業をするとき	● スポーツなど運動をするとき	● 寝るとき
	(49.1%)	(47.2%)	(61.4%)	(57.7%)
4位	● スポーツなど運動をするとき	● スポーツなど運動をするとき ● エアコンを使用せずに室内にいるとき	● 気温が高い夏の間中ずっと	● 屋外で作業をするとき
	(46.2%)	(41.7%)	(50.0%)	(53.8%)
5位	● 寝るとき ● エアコンを使用せずに室内にいるとき	● アウトドアやレジャーに出かけるとき ● 野外イベントやスポーツを観戦するとき ● 気温が高い夏の間中ずっと ● マスクをしているとき	● 屋外で作業をするとき	● 天気に関わらず外出するとき
	(43.4%)	(38.9%)	(47.7%)	(50.0%)

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト調べ

※80代・90代の「気温が高い夏の間中ずっと」は、「晴天の中外出するとき」と同率で2位

どのようなときに熱中症に気をつけているか聞いたところ、全ての年代で「天気予報で「真夏日」「猛暑日」と知らせているとき」が1位、「晴天の中外出するとき」が2位となりました。年代別にみると60代は「スポーツなど運動をするとき」「アウトドアやレジャーに出かけるとき」「野外イベントやスポーツを観戦するとき」も上位となりました。また、80代・90代は「寝るとき」と回答した人の割合が57.7%と高く、年代別では3位となりました。

全体で「屋外で作業するとき」は49.1%で3位を占めました。反対に「屋内で作業するとき」と回答した人の割合は全体で16.0%に留まり、屋外と屋内で熱中症に対する意識の差が見られました。

3. 熱中症を防ぐためにやっていることは『水分補給』がいずれの世代も8割以上
60代・70代は『エアコン利用』、80代・90代は『窓を開けて風通しを行う』人が多い

Q. 熱中症の予防や対策として、あなたが実践していることをすべて教えてください (複数回答可)

年齢 順位	全体(n=106)	60代(n=36)	70代(n=44)	80代・90代(n=26)
1位	こまめに水分を補給する			
	(88.7%)	(97.2%)	(86.4%)	(80.8%)
2位	<ul style="list-style-type: none"> エアコンを利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ▲エアコンを利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ▲エアコンを利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ▲窓を開けて室内の風通しをよくする
	(65.1%)	(66.7%)	(70.5%)	(73.1%)
3位	<ul style="list-style-type: none"> 帽子をかぶる 	<ul style="list-style-type: none"> 帽子をかぶる 天気予報などで気温や湿度の情報を把握する 	<ul style="list-style-type: none"> 帽子をかぶる 	<ul style="list-style-type: none"> 帽子をかぶる 十分に睡眠をとる(規則正しい生活をこころがける) 天気予報などで気温や湿度の情報を把握する
	(61.3%)	(52.8%)	(68.2%)	(61.5%)
4位	<ul style="list-style-type: none"> 窓を開けて室内の風通しをよくする 十分に睡眠をとる(規則正しい生活をこころがける) 	<ul style="list-style-type: none"> ▲窓を開けて室内の風通しをよくする 	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事を心がける 十分に睡眠をとる(規則正しい生活をこころがける) 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分・ミネラルを含む食べ物や飲料を摂取する バランスの良い食事を心がける ▲エアコンを利用する
	(54.7%)	(50.0%)	(61.4%)	(53.8%)
5位	<ul style="list-style-type: none"> 天気予報などで気温や湿度の情報を把握する 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分・ミネラルを含む食べ物や飲料を摂取する 日傘をさす(日中の外出を極力避ける) 	<ul style="list-style-type: none"> 日傘をさす(日中の外出を極力避ける) 	<ul style="list-style-type: none"> 日傘をさす(日中の外出を極力避ける)
	(52.8%)	(44.4%)	(59.1%)	(50.0%)

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト調べ

熱中症の予防や対策として実践していることを聞いたところ、全ての年代で「こまめに水分を補給する」が8割以上で1位となりました。年代別にみると、60代と70代は「エアコンを利用する」が7割前後で2位に入っていますが、80代・90代では「エアコンを利用する」(53.8%)よりも「窓を開けて室内の風通しをよくする」(73.1%)と回答した人の割合が高く予防・対策のためのアクションの違いが見受けられました。また、睡眠や食事に関する項目も上位となりました。

「本格的に暑くなる前から暑さに慣れるための発汗運動等を行う」と回答した方は全体で18.9%となり、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」の大切さは、まだあまり知られていないことが分かりました。

4. 熱中症の予防・対策の気持ちは『エアコンによる体の冷え』や『電気代』が上位
また『水分をとりすぎることによるトイレの近さ』や『持ち物についての心配ごと』も

Q. 熱中症の予防や対策として気持なことを教えてください (複数回答可)

年齢 順位	全体(n=106)	60代(n=36)	70代(n=44)	80代・90代(n=26)
1位	エアコンを使用すると体が冷えること			
	(47.2%)	(44.4%)	(45.5%)	(53.8%)
2位	<ul style="list-style-type: none"> エアコンや扇風機を使うことで電気代がかかること 水分をとりすぎるとトイレが近くなること 	<ul style="list-style-type: none"> エアコンや扇風機を使うことで電気代がかかること 	<ul style="list-style-type: none"> 水分をとりすぎるとトイレが近くなること 外出時に水分を持っていくと荷物が増えること 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分をとりすぎている気がする 外出時に水分がとりにくいこと 外出時に日傘・帽子を持ち歩くと荷物が増えること
	(32.1%)	(33.3%)	(38.6%)	(38.5%)
3位	<ul style="list-style-type: none"> 外出時に水分を持っていくと荷物が増えること 	<ul style="list-style-type: none"> 水分をとりすぎるとトイレが近くなること 外出時に水分を持っていくと荷物が増えること 	<ul style="list-style-type: none"> エアコンや扇風機を使うことで電気代がかかること 	<ul style="list-style-type: none"> エアコンや扇風機を使うことで電気代がかかること 水分をとりすぎるとトイレが近くなること
	(31.1%)	(25.0%)	(31.8%)	(30.8%)
4位	<ul style="list-style-type: none"> 外出時に水分がとりにくいこと 	<ul style="list-style-type: none"> 外出時に水分がとりにくいこと 	<ul style="list-style-type: none"> 外出時に日傘・帽子を持ち歩くと忘れそうなこと 	<ul style="list-style-type: none"> ▲室内にいるときは窓を開ければ十分だと思ふこと 外出時に水分を持っていくと荷物が増えること 外出時に日傘・帽子を持ち歩くと忘れそうなこと
	(25.5%)	(22.2%)	(25.0%)	(26.9%)
5位	<ul style="list-style-type: none"> 塩分をとりすぎている気がする 	<ul style="list-style-type: none"> 外出時に日傘・帽子を持ち歩くと荷物が増えること 自分では湿度がわからないこと 	<ul style="list-style-type: none"> ▲室内にいるときは窓を開ければ十分だと思ふこと 塩分をとりすぎている気がする 外出時に水分がとりにくいこと 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツドリンクが飲みにくいこと
	(22.6%)	(19.4%)	(20.5%)	(23.1%)

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト調べ

熱中症の予防や対策として気がかりなことを聞いたところ、全ての年代で「エアコンを使用すると体が冷えること」が5割前後で1位となりました。そのほか「エアコンや扇風機を使うことで電気代がかかること」や「水分をとりすぎるとトイレが近くなること」も共通して上位となったほか、外出時に水分や日傘、帽子などを持ち歩くと荷物が多くなることや、忘れ物につながりそうという心配の声もありました。

また「室内にいるときは窓を開ければ十分だと思うこと」が70代で20.5%、80代・90代で26.9%でした。1位の気がかりとあわせると、エアコンの使用に対して積極的ではない層が一定割合いることが推察できます。

【まとめ】

日本気象協会は『熱中症は気象災害のひとつである』と考え、10年前の2013年から「熱中症ゼロへ」プロジェクトの活動を始めました。

今回の調査では60代以上のおよそ9割の人が、10年前よりも熱中症に気をつけるようになったと回答しており、熱中症予防・対策意識が高まっていることが分かりました。昔と現在の7・8月の猛暑日日数の比較[参考資料2]にある通り、1971年から1980年、また2013年から2022年の各10年間で、最高気温が35℃以上となる「猛暑日」の積算日数を比べると、仙台、東京では昔の10年に比べて6～7倍の日数となりました。さらに名古屋、大阪、福岡では、いずれも現在の日数が100日を超えており、過去と比較して厳しい暑さとなる日が増加していることが分かります。現在60代以上の方が、約40年前に感じていた「夏」よりも、現在の「夏」は厳しい暑熱環境になっているといえます。

今回の調査では、屋外に比べ屋内で作業するときの方が熱中症への意識が向きにくい傾向がみえたことや、エアコンを利用するよりも窓を開けて自然風のみで過ごす人・窓を開ければ十分と考える人も一定数おり、室内にいても条件次第では熱中症にかかることについて理解促進が求められる結果ともなりました。エアコンによる体の冷えや電気代、水分補給なども気がかりの上位を占める中、日常生活の延長上で無理せず対策をとってもらえるようにすることが今後の課題の一つとも見られます。

あわせて「本格的に暑くなる前から暑さに慣れるための発汗運動等を行う」と回答した人の割合も少なく、体が暑さに慣れること(暑熱順化)の重要性と方法についても呼びかけが必要です。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、室内で過ごす際の熱中症対策のポイント(<https://www.netsuzero.jp/learning/le10>)や、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」についての情報(<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>)を公開しています。室内でのシーン別の注意点、また暑熱順化の詳しい内容や、印刷して暑熱順化の知識を深めることができる「暑熱順化ポイントマニュアル」も公開しています。

熱中症は正しい知識を知り対策を行うことで、かかることを防げます。「熱中症ゼロへ」プロジェクトは高齢者の方への熱中症の予防啓発活動を強化し、正しい予防・対策情報を引き続き呼びかけます。

【熱中症ゼロへ 熱ゼロ研究レポート】 <https://www.netsuzero.jp/netsu-lab/lab13>

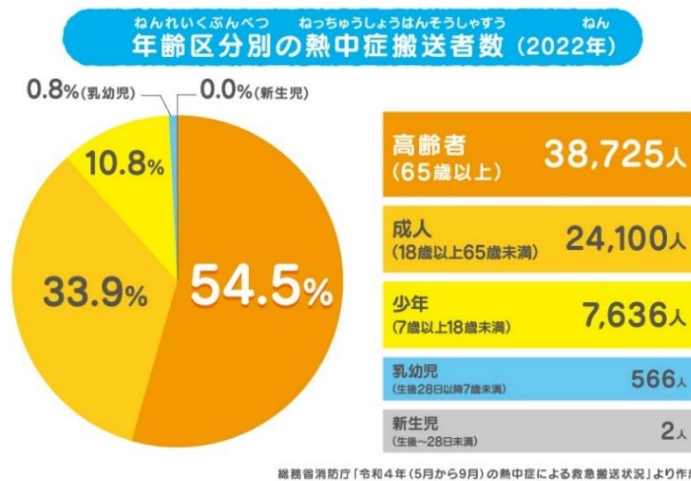
【この先の気象傾向】

日本気象協会所属 気象予報士／防災士／熱中症予防指導員 久保智子

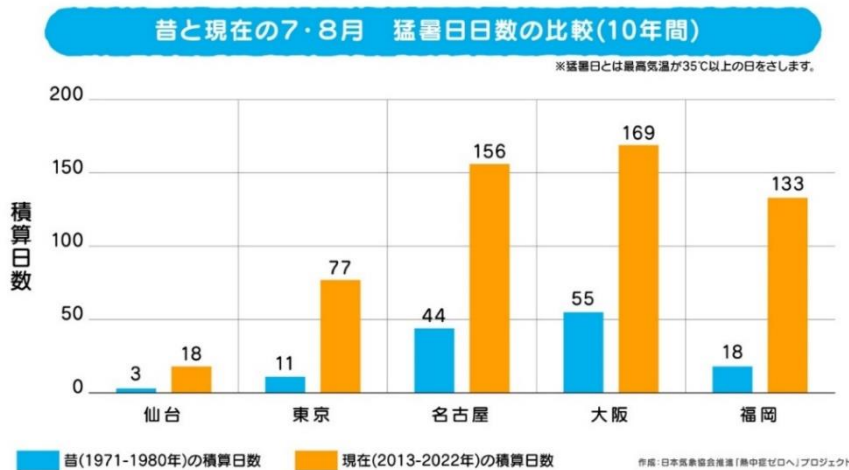
7月の気温は、北日本や東日本、沖縄・奄美で平年より高い見込みです。西日本は、ほぼ平年並みですが、蒸し暑さが続くでしょう。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体の中に熱がこもりやすくなるため、熱中症の危険度が高まります。曇りや雨でも油断しないで、綿や麻など通気性の良い素材の服装を選ぶなど、熱中症対策を心がけましょう。8月の気温も平年より高い所が多く、厳しい暑さとなる見込みです。朝晩もあまり気温が下がらず、寝苦しい日が多くなりそうです。夜間も室温を適切に保ち、就寝前と起床後にコップ1杯程度の水分を補給するなど、夜間の熱中症にも注意が必要です。



参考資料1 | 年齢区別の熱中症搬送者数(2022)



参考資料2 | 昔と現在の7・8月の猛暑日数日の比較(10年間)



■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。プロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらう活動を展開してきました。2013年の活動開始から10年となる今シーズンは「必要な人に、適切なタイミングで、わかりやすく」をテーマに、激甚化する気象環境や変化する社会のニーズをとらえた熱中症の予防啓発活動を実践していきます。

■一般財団法人 日本気象協会について

日本気象協会は、民間気象コンサルティング企業の一歩先駆けとして1950年に誕生しました。防災・減災や洋上風力発電の分野以外でも、気象データを活用した商品需要予測や電力需要予測、気候変動対策などのコンサルティングを通じ、気象データのビジネスでの利活用を提案しつづけています。所属する気象予報士の数は350人を超え、日本最大級の規模を誇る気象の専門家集団として企業のESG投資やSDGs活動への支援も積極的に展開中です。

- ・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です。
- ※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト調べ】と記載してください。