

熱中症に関する意識・実態調査 2020（速報）

2020年6月24日
株式会社タニタ

調査トピックス

1. 新型コロナウイルス感染症予防対策下の熱中症意識
 - ◆ 熱中症を意識するシーンの上位として、屋外での活動が並ぶも昨年より減少傾向
5人に1人は「特になし」と答え、2019年から微増
 - ◆ 熱中症を意識するようになったきっかけは？「新しい生活様式での熱中症が話題になっていた」が約4人に1人
2. マスクをつける生活の中での熱中症意識
 - ◆ 暑くなる夏、マスク着用の意向は？ 約6割は猛暑日や屋外で人と十分な距離が確保できる場合でも着用しようと思う。
外で運動する最中でもマスクを着用しようと思う人は3人に1人以上
 - ◆ 約半数は、「適宜マスクをはずすこと」が「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントであることを知らず
3. 外出が減る中、自宅での熱中症対策
 - ◆ 「室内温度を28℃以下に保つようしようと思う」人は7割弱
 - ◆ 7割強は「エアコンをつけていてもこまめに換気しようと思う」と回答
 - ◆ 在宅勤務をする人の半数は「在宅勤務中、電気代の節約のためエアコンの利用を極力控えたい」と回答
4. 実施する熱中症対策
 - ◆ 約7割は「テレビの天気予報」で熱中症の危険度を判断。「特になし」は約15%で昨年より増加
 - ◆ 熱中症にならないために気にしているものは、「気温」が6割を超え、屋内屋外ともに最多
 - ◆ 暑い時期に熱中症対策を行わない人は約3割
 - ◆ 実践する熱中症対策のトップ2は「水分補給」「扇風機・エアコン使用」。「帽子を着用」などが昨年に比べ減少
 - ◆ 6割強は「肥満だと熱中症になりやすい」ことを知らず

※本調査レポートの最後に、専門家に聞く「熱中症予防のポイント2020」を掲載しています。

【調査概要】

調査タイトル：熱中症に関する意識・実態調査 2020

調査対象：全国の15歳～69歳の男女

調査期間：2020年6月5日-6月8日

調査方法：インターネット調査

有効回答数：1,000サンプル

* 本調査内容の転載にあたりましては、「タニタ調べ」と付記の上、ご利用くださいますようお願い申し上げます。

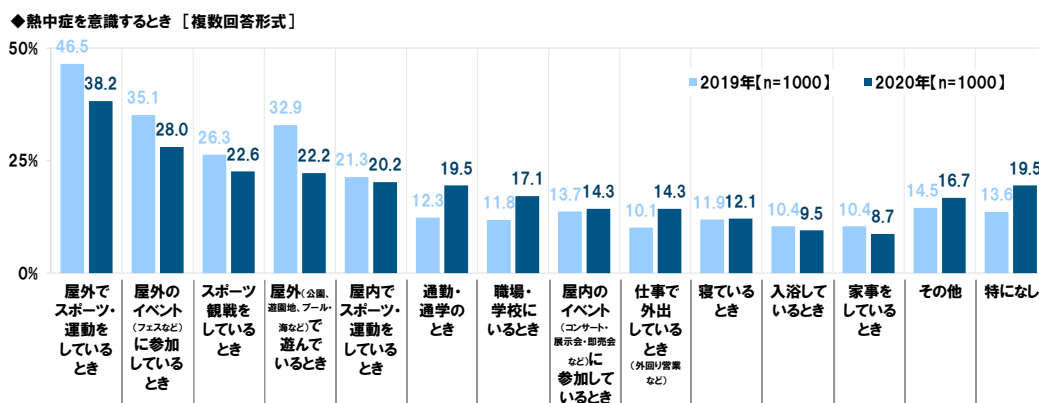
1. 新型コロナウイルスの感染症予防対策下の熱中症意識

◆熱中症を意識するシーンの上位として、屋外での活動が並ぶも昨年より減少傾向

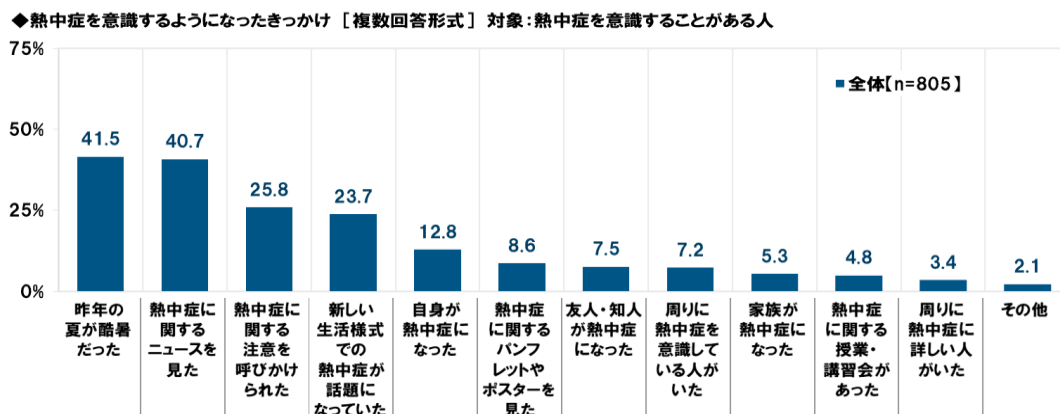
5人に1人は「特になし」と答え、2019年から微増

◆熱中症を意識するようになったきっかけは？「新しい生活様式での熱中症が話題になっていた」が約4人に1人

全国の15-69歳の男女1000人に対して、熱中症を意識するのはどのようなときか聞いたところ、「屋外でスポーツ・運動をしているとき」が38.2%で最も高く、次いで「屋外のイベント（フェスなど）に参加しているとき」が28.0%となりました。昨年に引き続き、屋外での活動中に熱中症を意識することが多いことが分かりました。一方で、2019年と比べて、「屋外（公園、遊園地、プール、海など）で遊んでいるとき」は-10.7ポイント、「屋外でスポーツ・運動をしているとき」は-8.3ポイント、「屋外のイベント（フェスなど）に参加しているとき」は-7.1ポイントになるなど屋外での活動中に熱中症を意識する割合は減少しました。また、「通勤・通学のとき」は+7.2ポイント、「職場・学校にいるとき」は+5.3ポイント、「仕事で外出しているとき」は+4.2ポイントになるなど日常で自宅外にいる際に熱中症を意識する割合が増加しました。「特になし」と答えた割合は5.9ポイント増加した19.5%で5人に1人に上ります。新しい生活様式の下、炎天下で長時間過ごす機会が減ったことが影響と考えられます。実際には熱中症の約4割は屋内で起きており、屋外にいる時間が減ったからといって気を抜かずに熱中症対策をする必要があります。



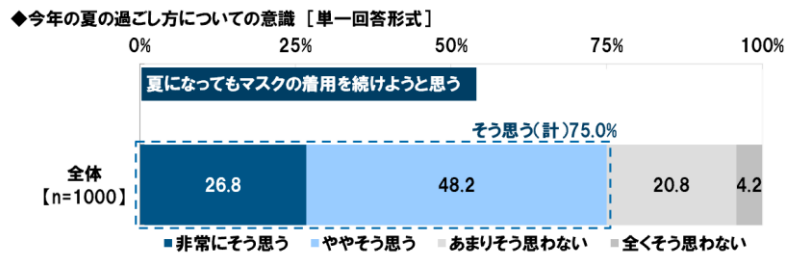
次に、熱中症を意識することがある人（805人）に、熱中症を意識するようになったきっかけを聞いたところ、「昨年の夏が酷暑だった」（41.5%）が最も高く、次いで「熱中症に関するニュースを見た」（40.7%）、「熱中症に関する注意を呼びかけられた」（25.8%）、「新しい生活様式での熱中症が話題になっていた」（23.7%）となりました。実際の酷暑の体験とともに、周りからの情報や呼びかけにより熱中症を意識するようになっていくことが分かりました。



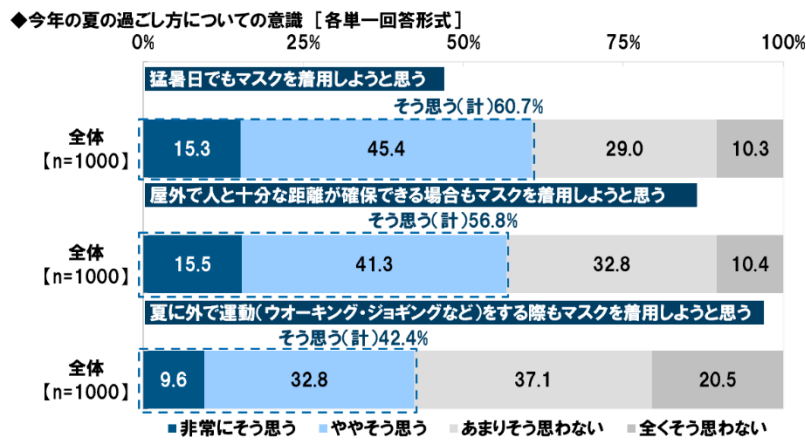
2.マスクをつける生活の中での熱中症意識

- ◆暑くなる夏、マスク着用の意向は？ 約 6 割は猛暑日や屋外で人と十分な距離が確保できる場合でも着用しようと思う。
外で運動する最中でもマスクを着用しようと思う人は 3 人に 1 人以上
- ◆約半数は、「適宜マスクをはずすこと」が「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントであることを知らず

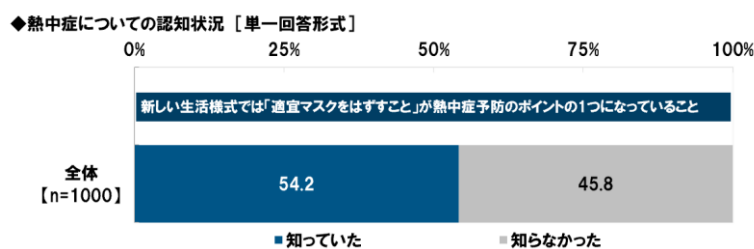
新型コロナウイルスの感染予防としてマスクの着用が生活の一部となっています。「夏になってもマスクの着用を続けようと思うか」を聞いたところ、「非常にそう思う」(26.8%)、「ややそう思う」(48.2)%で、「そう思う(計)」は 75.0%と多くの人々が夏場もマスクの着用を続ける意向であることが分かりました。



さらに、状況別にマスクを着用しようと思うかを聞いたところ、「非常にそう思う」、「ややそう思う」の合計で「猛暑日」の場合は 60.7%、屋外で人と十分な距離が確保できる場合は 56.8%で、約 6 割となりました。「夏に外で運動(ウォーキング・ジョギングなど)をする際」については 42.4%となり、体温が上がる運動の最中でもマスクを着用しようと思う人は 3 人に 1 人を大きく上回ることが分かりました。



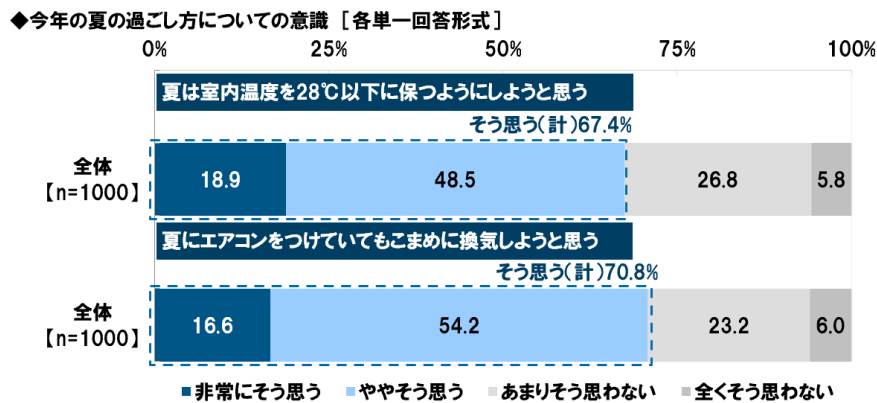
今年 5 月に環境省と厚生労働省が示した「令和 2 年度の熱中症予防行動の留意点について」では、夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、適宜マスクをはずすことが熱中症予防のポイントとして挙げられています。「新しい生活様式」では「適宜マスクをはずすこと」が熱中症予防のポイントの 1 つになっていることを知っているかを聞いたところ、「知っていた」は 54.2%、「知らなかった」は 45.8%で拮抗する結果となりました。



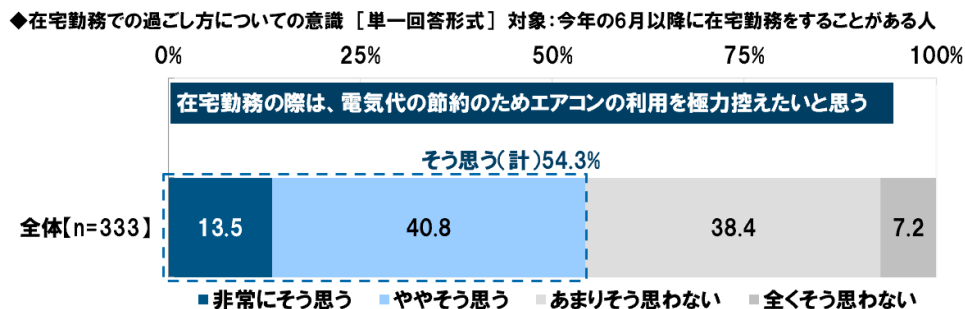
3.外出が減る中、自宅での熱中症対策

- ◆「室内温度を 28℃以下に保つようにしようと思う」人は 7 割弱
- ◆7 割強は「エアコンをつけていてもこまめに換気しようと思う」と回答
- ◆在宅勤務をする人の半数は「在宅勤務中、電気代の節約のためエアコンの利用を極力控えたい」と回答

新型コロナウイルスへの感染予防として、外出を控える人が増えています。自宅で過ごす時間が増える中、屋内での熱中症対策について聞きました。「室内温度を 28℃以下に保つようにしようと思うか」を聞いたところ、「非常にそう思う」18.9%、「ややそう思う」48.5%で「そう思う（計）」は 67.4%となりました。多くの人が室内温度を 28℃以下に保とうと考える一方、3 割強の人はそれ以上の温度にするか、あまり意識していないという結果になりました。厚生労働省が今年 5 月に示した新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」では「換気」が推奨されています。そこで、「夏にエアコンをつけていてもこまめに換気しようと思うか」について聞いたところ、「そう思う（計）」は 70.8%で、多くの人が換気しようと考えていることが分かりました。エアコンの性能によっては、設定温度と実際の室内温度に差が出る場合が考えられます。身の回りの温度をしっかりとチェックして、新型コロナウイルスの感染予防と熱中症対策を両立する必要があると言えます。



さらに、6 月以降も在宅勤務をすると答えた人（333 人）を対象に、「在宅勤務の際は、電気代の節約のためエアコンの利用を極力控えたいと思うか」を聞いたところ、「非常にそう思う」（13.5%）、「ややそう思う」（40.8%）で、「そう思う（計）」は半数を超えました。熱中症の予防には、エアコンを利用するなどして、温度計で室温を正しく測定し、「28℃」を目安に適切な室温となるようにすることがポイントとされています。「水分をこまめにとる」、「涼しい服装をこころがける」などの行動や衣服の工夫とともに、エアコンを使用して室内温度を適切に保つことにも意識を向けて、熱中症予防をする必要がありそうです。



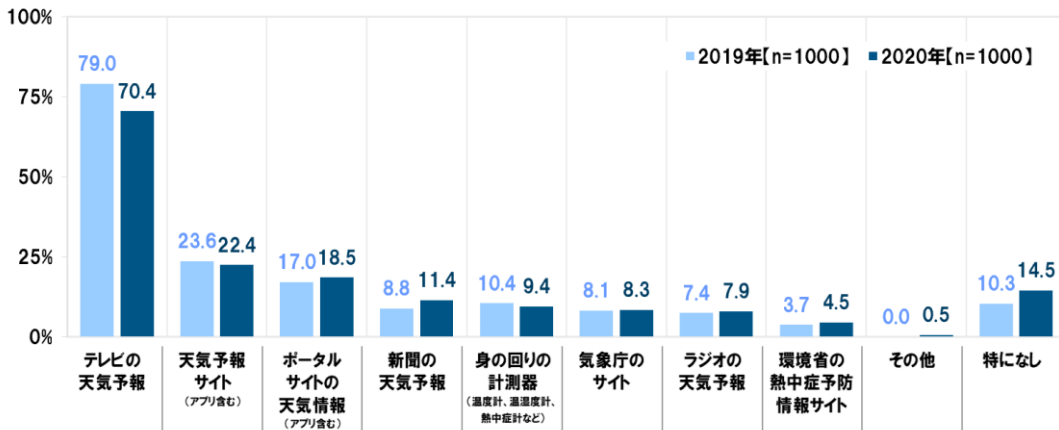
4.実施する熱中症対策

- ◆約 7 割は「テレビの天気予報」で熱中症の危険度を判断。「特になし」は約 15%で昨年より増加
- ◆熱中症にならないために気にしているものは、「気温」が 6 割を超え屋内屋外ともに最多

実際に行う熱中症対策について聞きました。

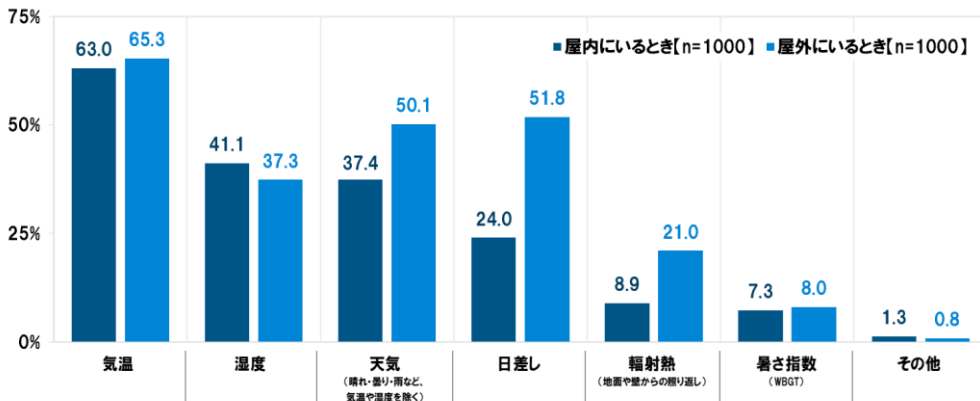
どのような情報から熱中症の危険度を判断しているかを聞いたところ、「テレビの天気予報」が 70.4%と最も高くなりました。次いで「天気予報サイト（アプリ含む）（ウェザーニュース、日本気象協会 tenki.jp など）」(22.4%)、「ポータルサイトの天気情報（アプリ含む）」（18.5%）の順となっています。昨年と同様に、「テレビの天気予報」を情報源としている人が多数を占めましたが、その割合は 2019 年に比べ 8.6 ポイント減少しています。また、「特になし」と答えた人の割合は、2019 年が 10.3%、2020 年が 14.5%と、熱中症に関する危険度を判断する情報を特に入手していない人の割合がわずかに増加しました。熱中症の約 4 割は屋内で発生しているだけに、外出が減っている場合でも安心して熱中症に関する情報を入手するように努める必要があるといえます。

◆熱中症の危険度(その日の熱中症のなりやすさ)を判断する情報 [複数回答形式]



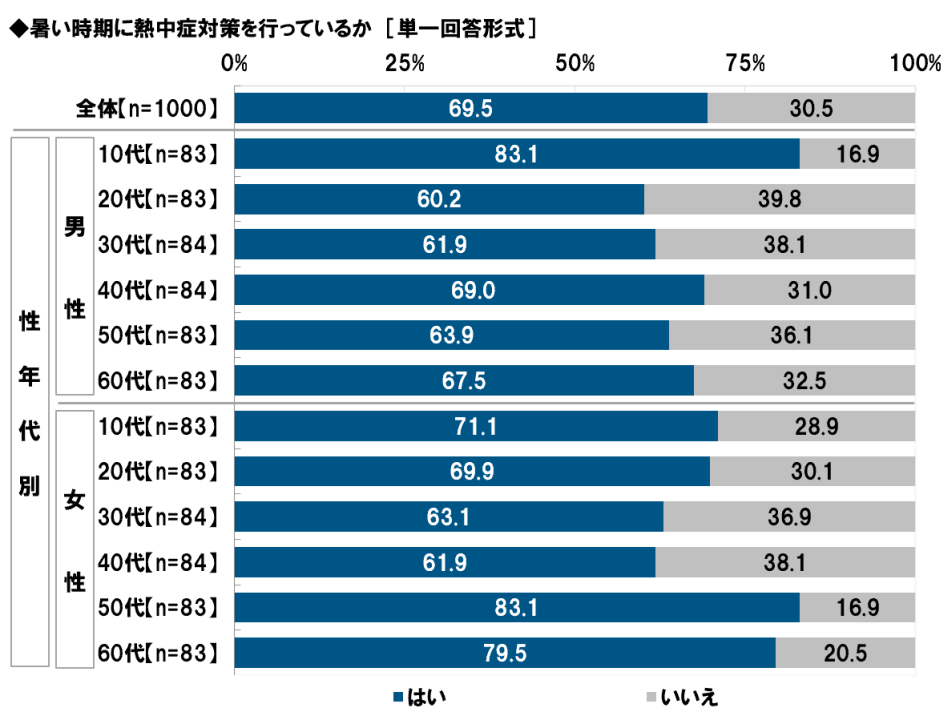
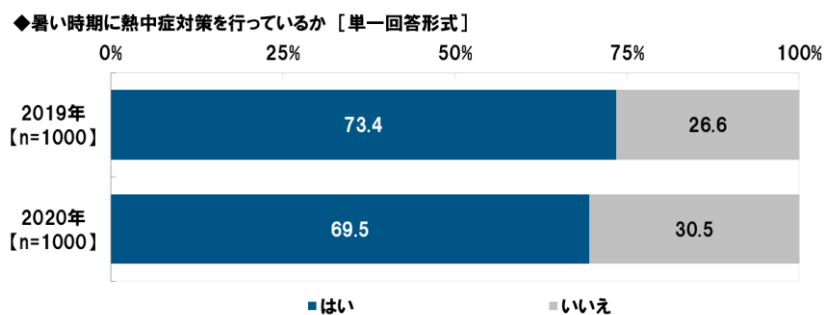
熱中症にならないために気にしているものを「屋内にいるとき」「屋外にいるとき」別に聞いたところ、「気温」が屋内で 63.0%、屋外で 65.3%といずれの場合も最も高くなりました。屋外にいるときについては、このほかに「日差し」(51.8%)、「天気」(50.1%)を回答した割合が高いことが分かりました。熱中症の発症には、暑さの 4 要因（気温・湿度・風・日差し）が影響していますが、すべてを反映した「暑さ指数（WBGT）」を気にしている人は 8.0%と少ないことが分かりました。

◆熱中症にならないために気にしている(注意を払っている)もの [各複数回答形式]



◆暑い時期に熱中症対策を行わない人は約 3 割

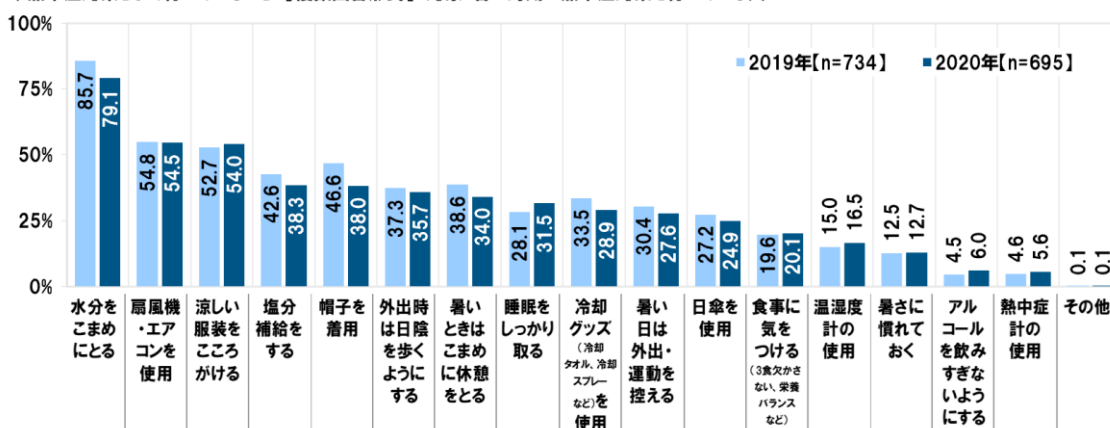
暑い時期に熱中症対策を行っているかを聞いたところ、30.5%の人が「していない」と答え、3割の人は熱中症対策を行っていないことが分かりました。男女年代別に見ると、「していない」と答えた割合は、女性は50代16.9%、60代20.5%と全体を下回り、対策をしている割合が多い一方、男性は50代36.1%、60代32.5%と全体を上回り、対策をしていない割合が多いことが明らかになりました。高齢になるほど、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、熱中症になりやすい傾向があるため十分な対策が必要とされています。



- ◆実践する熱中症対策のトップ 2 は「水分補給」「扇風機・エアコン使用」。「帽子を着用」などが昨年と比べ減少
- ◆6割強は「肥満だと熱中症になりやすい」ことを知らず

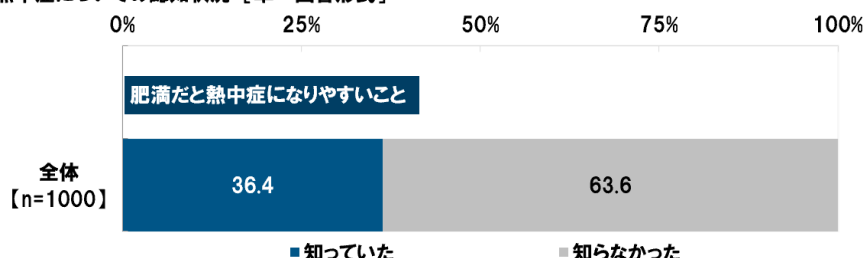
熱中症対策を行っている人（695人）に対して、どのような対策を行っているか聞いたところ、「水分をこまめにとる」が79.1%と最も高くなりました。次いで「扇風機・エアコンを使用」（54.5%）、「涼しい服装をこころがける」（54.0%）となりました。2019年と比べると、「帽子を着用」が46.6%から38.0%へ8.6ポイント減少、「水分をこまめにとる」が85.7%から79.1%へ6.6ポイント減少しました。このほかにも、「冷却グッズ（冷却タオル、冷却スプレーなど）を使用」が33.5%から28.9%に、「暑いときはこまめに休憩をとる」が38.6%から34.0%に減少するなど、屋外での活動や運動時の熱中症を意識した対策の多くで減少傾向がみられました。一方、「睡眠をしっかり取る」、「食事に気をつける（3食欠かさず、栄養バランスなど）」、「アルコールを飲みすぎないようにする」など体調の管理に気をつける人の割合は昨年とほぼ同等でした。熱中症は睡眠不足や疲れがたまっているとき、風邪や病気などで体温調節機能が十分に働かない場合にかかりやすいため、体調を整えて、健康管理をしておくことも熱中症対策になります。

◆熱中症対策として行っていること【複数回答形式】 対象：暑い時期に熱中症対策を行っている人



さらに、「肥満だと熱中症になりやすいことを知っているか」について聞いたところ、63.6%が「知らなかった」と答え、十分に認知されていないことが分かりました。脂肪が多い場合、からだの熱を逃がしにくくなります。また、大きなからだを動かすのにエネルギーを生み出すため多くの熱が発生します。その結果、熱中症になるリスクが高まります。新型コロナウイルスの感染症予防を意識した生活で、外出などの活動が減り、体重増加などの2次的な健康被害が懸念されています。今後は熱中症対策と新型コロナウイルス感染予防との両面から健康づくりや体調管理にこころがける必要があります。

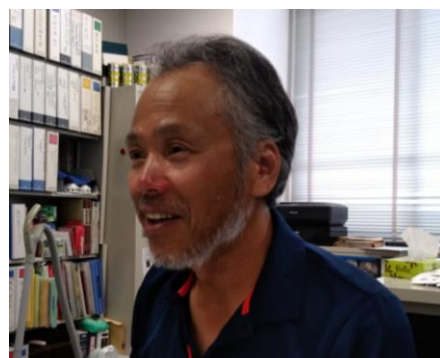
◆熱中症についての認知状況【単一回答形式】



専門家に聞く「熱中症予防のポイント 2020」 (中京大学スポーツ科学部教授 松本 孝朗 氏)

松本 孝朗 (まつもと たかあき) 先生

中京大学スポーツ科学部スポーツ健康科学科教授。医師、医学博士、スポーツドクター。専門分野は環境生理学、温熱生理学、スポーツ栄養学など。環境生理学の中でも、ヒトの暑熱適応、特に熱帯地住民の長期暑熱順化を主テーマとして取り組んできた。近年は運動・スポーツ・健康を中心テーマとし、運動時のヒトの体温調節・エネルギー代謝への雨・風の影響、熱中症の予防、夏季スポーツ大会の暑熱対策などを対象に幅広い研究を行っている。また、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(日本スポーツ協会)、「熱中症 環境保健マニュアル 2018」(環境省)、「日常生活における熱中症予防」(2016) (日本生気象学会)などの著者として、熱中症予防に向けた活動も行っている。



<「新しい生活様式」下での熱中症対策のポイント>

コロナ禍の熱中症対策についてよく聞かれますが、実はこれまで出されている熱中症に関するガイドブックや指針の通りで、新しいものは必要ないと思います。マスクの着用による影響、外出や運動機会の減少による暑熱順化の遅れなどを気にする人は多いと思いますが、これらのリスクを科学的にとらえて、冷静に対策を行うことが必要です。そのために、まずは環境省が出す WBGT 値 (暑さ指数) とそれに基づいたその日の行動指針を確認します。天気予報*1などで入手できるので、それを確認して、その日どの程度リスクがあり、どのような行動を取るのかを考えていただければと思います。

●日常生活に関する指針

温度基準	WBGT	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険	31°C以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒	28°C以上 ～31°C未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒	25°C以上 ～28°C未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意	25°C未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>)を参照し、タニタが作成

*1 本調査では熱中症の危険度を判断する情報源を「特になし」と答えた割合は 14.5%となりました。(本紙 P5 に掲載)

<マスクの着用と熱中症>

マスクの着用*2と熱中症のリスクについての論文はほとんどありません。理論上での懸念はありますが、定量的に明らかになってはいません。呼吸抵抗が増し、からだに負担がかかることは確かです。一般的に呼吸が苦しくなれば、マスクを取るのが自然な行動です。そして、熱中症の対策の基本は「薄着」で、マスクも同様です。新型コロナウイルスへの感染予防として 3 密を避けるという中で、2m以上人との距離を取ることが推奨されています。屋外では風が吹いており、とても換気がいい状態です。これを考えれば、屋外ではそれほどマスクは必要ないとも考えられます。屋外で運動する場合は、周囲の人との距離に気を付けて、マスクをしなくて運動することが健康面から考えるとよいでしょう。

*2 本調査では、猛暑日や屋外で人と十分な距離が確保できる場合でも、約 6 割は「マスクを着用しようと思う」と回答。外での運動の最中でも 4 割強がしようと思うと答えました。また、「適宜マスクを外すこと」が熱中症予防のポイントとされていることを知らない人の割合 45.8%となりました。(本紙 P3 に掲載)

<屋内で過ごす時間が増える中、室内での熱中症対策のポイント>

空調のある室内では室温を 28℃以下に保つことが大切です。屋外で活動する際には、空調が使えないため、汗をかきなどの体温調節や日傘を差したりするなどの行動での対応が必要です。一方、室内ではエアコンなどエネルギーを使って、環境を調節することができます。この時に設定温度ではなく、その人が座っている場所が 28℃以下*3 に保たれていれば、熱中症の危険はほとんどないと言えるでしょう。エアコンを使うと自然に湿度も下がります。室内温度が 28℃以下になった場合は、WBGT も 25℃以下（一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある）になるとほぼ間違いなく言えると思います。エアコンは最新の機種では、人がいる位置を感知して温度を調節するものもありますが、古いものでは設定温度だけであったり、出力が落ちていたりする場合もあるので、身の回りの温度を確認してほしいと思います。*4 エアコンを使っていない場合で室温 28℃の時には、湿度も気を付けたほうが良いでしょう。

また、運動時についても空調が使えれば室内温度を 28℃以下にすることで WBGT も 25℃未満になると考えられますので、よほど激しい運動でなければ危険性は少ないでしょう。窓を開けて湿度が高い環境であれば、注意が必要です。運動強度が非常に高い場合は、活動の強度を下げることや室内温度を下げるなどの工夫が必要です。これらができない場合は、適宜休息をとったり、水分・塩分を補給したりすることなどを心掛けましょう。いずれにしても無理をしないようにしていただきたいと思います。

*3 調査では 7 割弱が室内温度を「28℃以下に保つようにしようと思う」と回答。「エアコンをつけていてもこまめに換気しようと思う」と答えた割合は 7 割強でした。（本紙 P4 に掲載）

*4 熱中症対策として「温湿度計の使用」と答えた割合は 16.5%で低くとどまっています。（本紙 P7 に掲載）

<今年の暑熱順化>

暑熱順化※することで、熱中症になるリスクを下げることができます。ただし、今年は自宅にいたことが増える人が多いので、どの程度暑熱順化するかは、その人の今後の生活によって目標が異なるでしょう。既に気温が 30℃を超えている日が多く、今から無理に暑熱順化を目指す熱中症になる危険が高まります。若い方と高齢者では設定目標が異なると思います。感染予防として外出を控える高齢者ならば、今年はエアコンで室内温度を調節することもよいかもかもしれません。仕事などにより屋外で活動する必要がある人であれば、暑熱順化を意識して生活するのが良いでしょう。個人の生活に合わせて、熱中症対策を立ててはいかがでしょうか。*5

※「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日 30 分程度の運動を継続することで、からだ暑さに慣れて（暑熱順化）いきます。具体的には、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少等が起こります。

*5 熱中症対策として「暑さに慣れておく」と答えた割合は 12.7%となりました。（本紙 P7 に掲載）