熱中症に関する意識・実態調査 2022

2022 年 9 月 6 日
株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、「熱中症に関する意識・実態調査 2022」を実施しました。インターネットリサーチにより、2022 年 8 月 5 日－8 日の 4 日間、全国の 15 歳以上の男女（1,000 名）を対象に行ったものです。（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

目次

1. 熱中症を意識するとき ・・・・・・・・・・・p.1
2. 熱中症を意識するようになったきっかけ ・・・・・・・・・・・p.2
3. 熱中症対策の実施有無・行っている熱中症対策 ・・・・・・・・・・・p.3
4. 熱中症の危険度（その日の熱中症のなりやすさ）を判断している情報 ・・・・・・・・・・・p.4
5. 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 ・・・・・・・・・・・p.5
6. 熱中症警戒アラートの認知状況／「暑さ指数」（WBGT）の認知状況 ・・・・・・・・・・・p.6
7. 熱中症警戒アラートが発表された際に取ったことがある行動 ・・・・・・・・・・・p.7
8. 熱中症について学んだ経験の有無／熱中症の症状だと思うもの ・・・・・・・・・・・p.8
9. 熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることの認知状況 ・・・・・・・・・・・p.9
10. 熱中症にならないという自信の有無／熱中症になったことの有無 ・・・・・・・・・・・p.10
11. 自覚したことがある「暑さによって引き起こされたからだの不調」 ・・・・・・・・・・・p.11
12. 熱中症になった場所 ・・・・・・・・・・・p.12
13. 熱中症になったときの対応・処置の認知状況／知っている熱中症の対応・処置 ・・・・・・・・・・・p.13
14. 今夏のマスク着用状況 ・・・・・・・・・・・p.14
15. 今夏の過ごし方（過ごす場所／エアコン使用／節電意識） ・・・・・・・・・・・p.15
16. 在宅時のエアコン使用状況 ・・・・・・・・・・・p.16

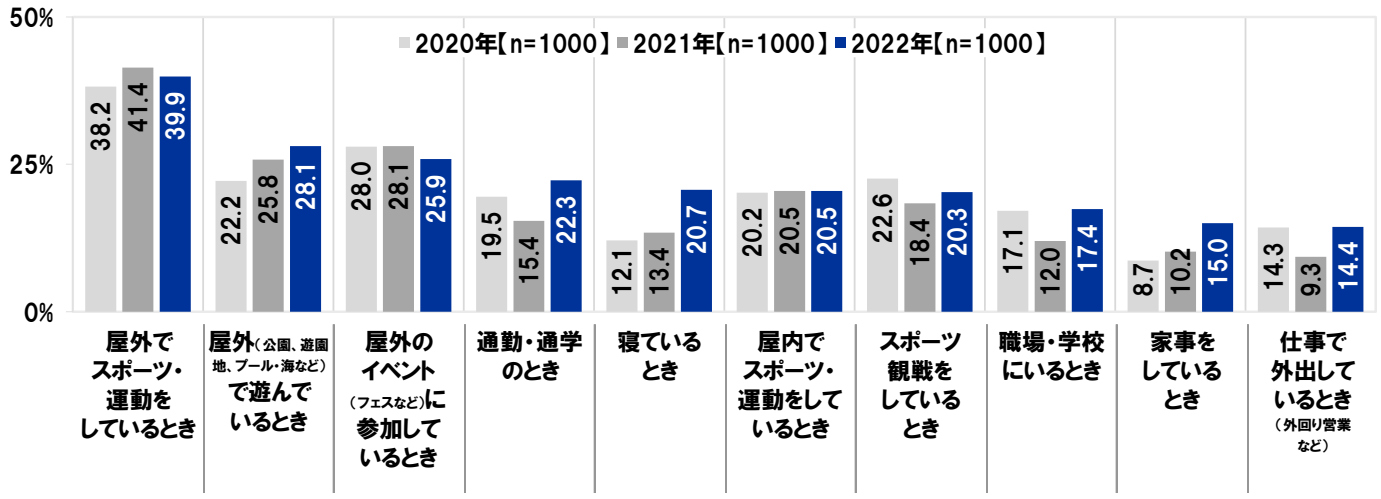
1. 熱中症を意識するとき

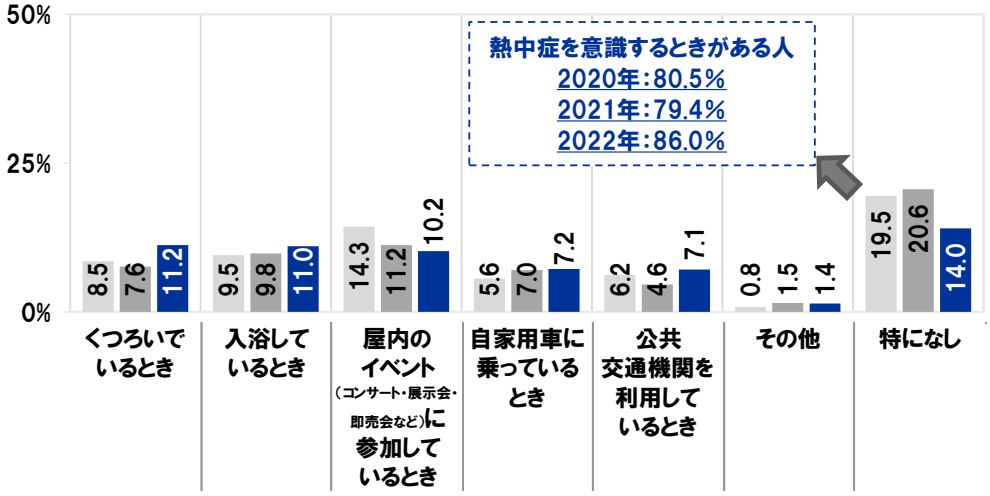
全国15歳以上の男女1,000人（全回答者）に熱中症を意識するときはどのようなときかを尋ねたところ、「屋外でスポーツ・運動をしているとき」が最も高く39.9%、次いで、「屋外（公園、遊園地、プール・海など）で遊んでいるとき」が28.1%、「屋外のイベント（フェスなど）に参加しているとき」が25.9%と、屋外におけるシーンがトップ3を占めました。

経年で比較をすると、「通勤・通学のとき」（2021年15.4%→2022年22.3%）や「職場・学校にいるとき」（2021年12.0%→2022年17.4%）、「仕事で外出しているとき（外回り営業など）」（2021年9.3%→2022年14.4%）では5ポイント以上上昇しました。出勤や対面授業の再開によって、通勤・通学時や職場・学校にいるときに熱中症を意識する人が増えた様子がうかがえる結果となりました。また、「寝ているとき」（2021年13.4%→2022年20.7%）や「家事をしているとき」（2021年10.2%→2022年15.0%）といった自宅におけるシーンも5ポイント前後上昇しました。

他方、「特になし」（2021年20.6%→2022年14.0%）は6.6ポイント下降しており、熱中症を意識するときがある人（2021年79.4%→2022年86.0%）が増えている様子がうかがえました。

Q. あなたが、熱中症を意識するのは、どのようなときですか。（MA）





2. 熱中症を意識するようになったきっかけ

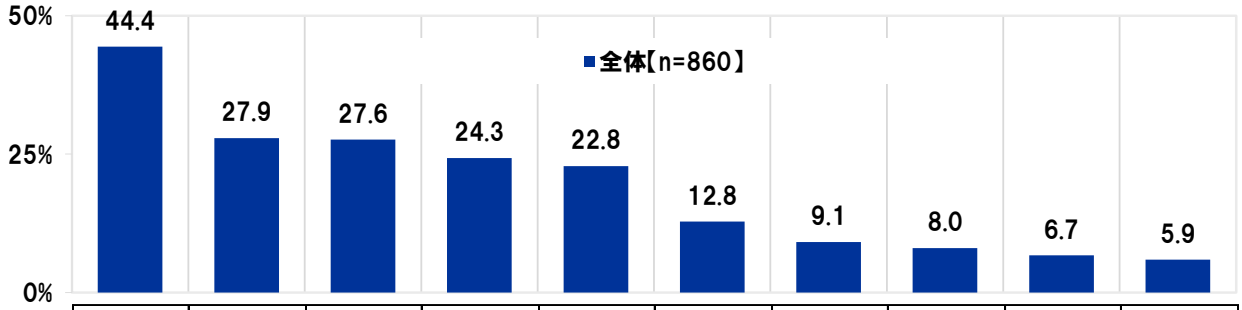
熱中症を意識することがある人（860 人）に熱中症を意識するようになったきっかけを尋ねたところ、「熱中症に関するニュースを見た」が最も高く 44.4%、次いで、「熱中症警戒アラートを耳にするようになった」が 27.9%、「昨年の夏が酷暑だった」が 27.6%、「熱中症に関する注意を呼び掛けられた」が 24.3%、「新しい生活様式での熱中症が話題になっていた」が 22.8%となりました。

年代別にみると、60 代以上では「熱中症に関するニュースを見た」が 61.5%、「熱中症警戒アラートを耳にするようになった」が 40.0%と、どちらも他の年代より高くなっています。“熱中症に関するニュース”や“熱中症警戒アラート”を見聞きしたことで熱中症を意識するようになった人は他の年代より 60 代以上に多い様子がうかがえる結果になっています。他方、10 代では、「自身が熱中症になった」が 18.7%、「友人・知人が熱中症になった」が 14.2%と、どちらも他の年代より高い結果となりました。自分や友人が熱中症になったことで熱中症を意識するようになった人は他の年代より 10 代に多い様子がうかがえます。

Q. あなたが、熱中症を意識するようになったきっかけをお知らせください。（MA）

ベース：熱中症を意識することがある人

※上位 10 位までを抜粋



		n数	熱中症に関するニュースを見た	熱中症警戒アラートを耳にするようになった	昨年の夏が酷暑だった	熱中症に関する注意を呼び掛けられた	新しい生活様式での熱中症が話題になっていた	自身が熱中症になった	周りに熱中症を意識している人がいた	友人・知人が熱中症になった	熱中症に関するパンフレットやポスターを見た	家族が熱中症になった
全体		860	44.4	27.9	27.6	24.3	22.8	12.8	9.1	8.0	6.7	5.9
性別	男性	425	40.9	25.9	24.9	23.1	22.4	12.7	7.8	8.2	7.3	4.9
	女性	435	47.8	29.9	30.1	25.5	23.2	12.9	10.3	7.8	6.2	6.9
年代別	10代	155	36.8	18.1	31.0	22.6	25.2	18.7	13.5	14.2	8.4	4.5
	20代	144	34.7	26.4	27.8	19.4	27.1	14.6	9.7	7.6	5.6	3.5
	30代	150	46.7	28.0	30.7	30.0	23.3	14.0	8.0	7.3	4.7	8.0
	40代	137	43.1	21.9	27.7	24.1	18.2	13.9	8.8	8.0	6.6	11.7
	50代	144	45.8	34.7	24.3	20.8	24.3	7.6	8.3	4.9	5.6	3.5
	60代以上	130	61.5	40.0	23.1	29.2	17.7	6.9	5.4	5.4	10.0	4.6

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

3. 熱中症対策の実施有無・行っている熱中症対策

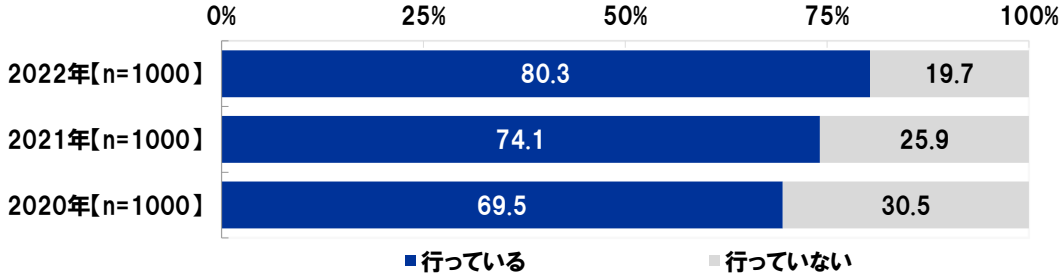
暑い時期に、熱中症対策を行っているかを尋ねたところ、「行っている」と答えた人は 80.3%となりました。

経年で比較をすると、熱中症対策を行っている人の割合は、2020 年 69.5%→2021 年 74.1%→2022 年 80.3%と年々上昇しています。

熱中症対策として行っていることは、「水分をこまめにとる」が際立って高く 83.1%、次いで、「涼しい服装をこころがける」が 48.9%、「冷却グッズを使用」が 45.8%、「外出時は日陰を歩くようにする」が 40.7%、「暑いときはこまめに休憩をとる」が 40.6%となりました。

経年で比較をすると、「暑い日は外出・運動を控える」は 2020 年 27.6%→2021 年 31.8%→2022 年 36.4%と年々上昇していました。熱中症警戒アラートが出た際の予防行動として呼び掛けられている「外出はできるだけ控え、暑さを避ける」が、実際の予防行動としてとられていることが読み取れます。また、「人と十分な距離があるときはマスクをはずす」は 2021 年 12.3%→2022 年 21.0%と 8.7 ポイント上昇しています。熱中症予防の観点で推奨されている“屋外でマスクの必要がない場面ではマスクをはずすこと”が浸透してきている様子がうかがえました。

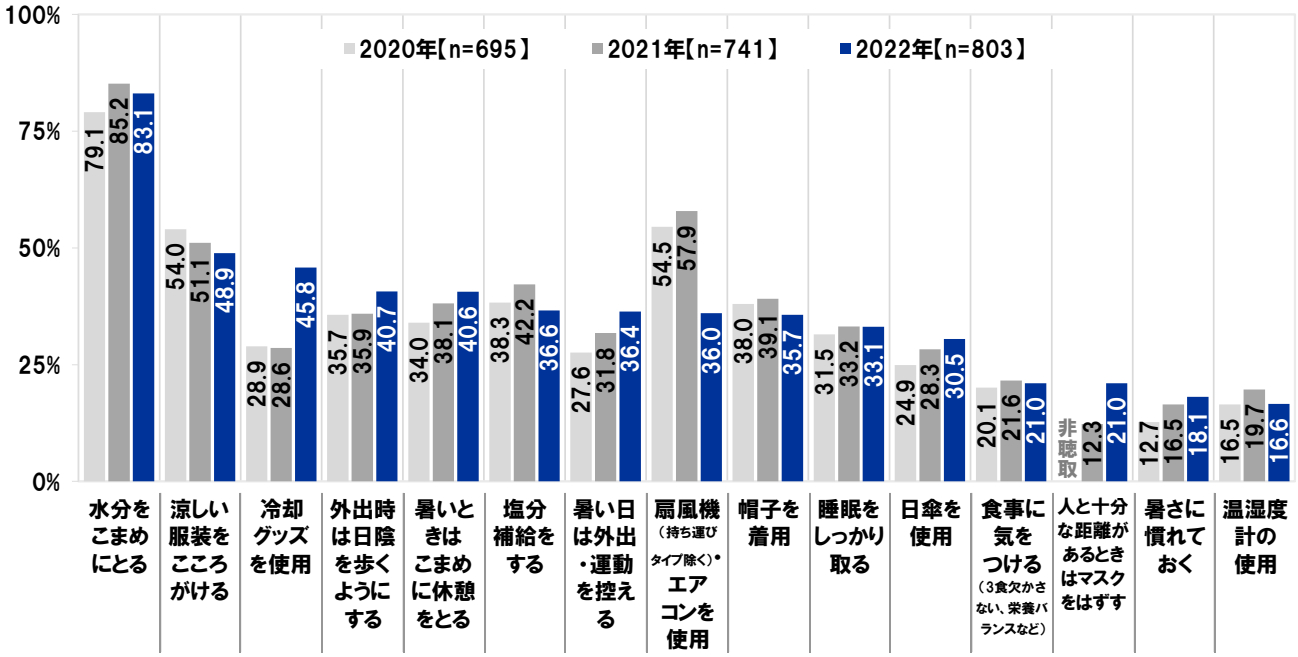
Q. あなたは、暑い時期に、熱中症対策を行っていますか。(SA)



Q. あなたは、熱中症対策として、どのようなことを行っていますか。(MA)

ベース:熱中症対策を行っている人

※上位 15 位までを抜粋

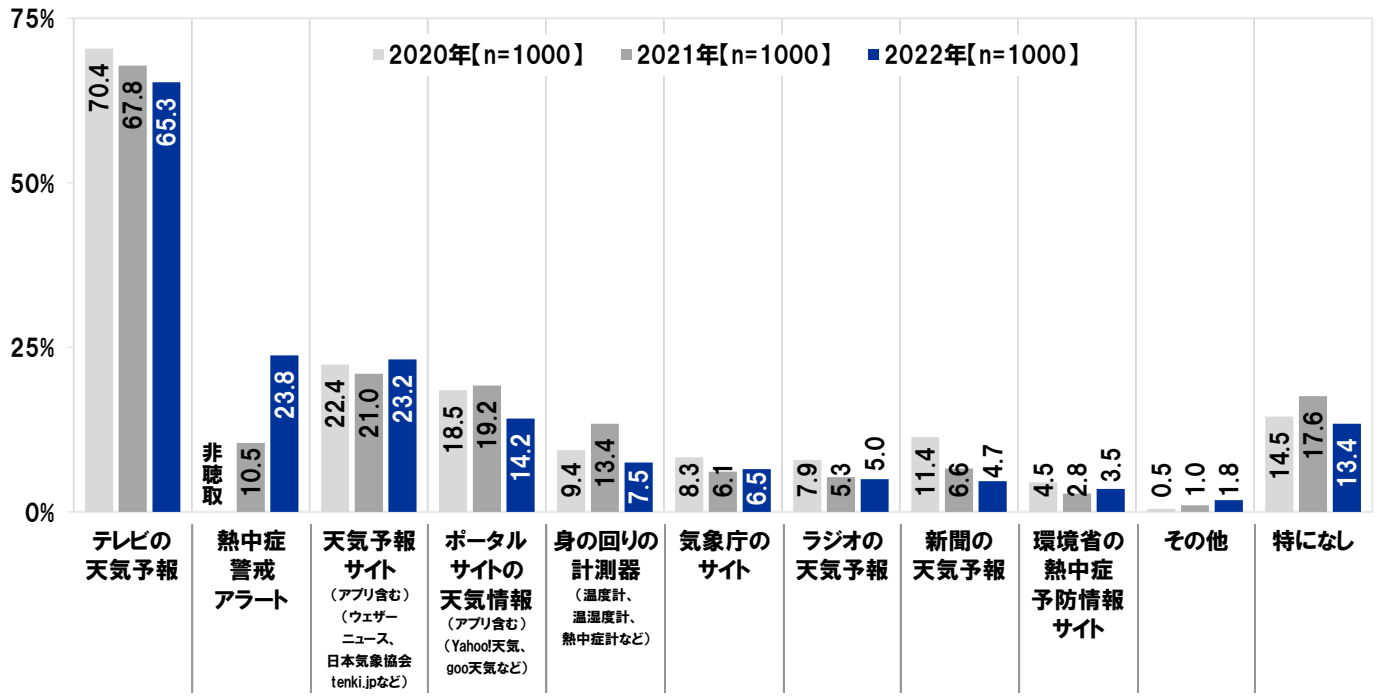


4. 熱中症の危険度（その日の熱中症のなりやすさ）を判断している情報

熱中症の危険度（その日の熱中症のなりやすさ）を判断している情報は、「テレビの天気予報」が際立って高く 65.3%、次いで、「熱中症警戒アラート」が 23.8%、「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）」が 23.2%となりました。

経年で比較をすると、「熱中症警戒アラート」（2021 年 10.5%→2022 年 23.8%）は昨年から 13.3 ポイントの上昇となりました。他方、「ポータルサイトの天気情報」（2021 年 19.2%→2022 年 14.2%）と「身の回りの計測器（温度計、温湿度計、熱中症計など）」（2021 年 13.4%→2022 年 7.5%）は昨年から 5 ポイント以上下降しました。

Q. あなたは、どのような情報から熱中症の危険度（その日の熱中症のなりやすさ）を判断していますか。（MA）



5. 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

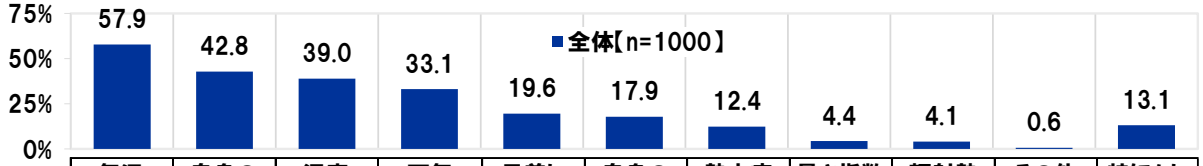
熱中症にならないために気にしているものについて尋ねたところ、【屋内にいるとき】では、「気温」が最も高く 57.9%、次いで、「自身の体調」が 42.8%、「湿度」が 39.0%、「天気（晴れ・曇り・雨など、気温や湿度を除く）」が 33.1%となりました。また、【屋外にいるとき】では、【屋内にいるとき】と同様に「気温」が最も高く63.7%、次いで、「天気（晴れ・曇り・雨など、気温や湿度を除く）」が 55.5%、「日差し」が 54.3%、「自身の体調」が 42.8%となりました。

男女別にみると、屋内にいるとき、屋外にいるときのどちらにおいても「自身の体調」（屋内：男性 37.0%、女性 48.6%、屋外：男性 36.6%、女性 49.0%）と「日差し」（屋内：男性 14.2%、女性 25.0%、屋外：男性 46.4%、女性 62.2%）は女性のほうが 10 ポイント以上高くなりました。

年代別にみると、屋内にいるときでは、「気温」や「自身の体調」において 60 代以上が他の年代と比べて高く、屋外にいるときでは、「日差し」や「自身の体調」「自身の行動」「輻射熱」において 60 代以上が他の年代と比べて高くなる結果になりました。

Q. あなたが、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）ものをお選びください。（MA）

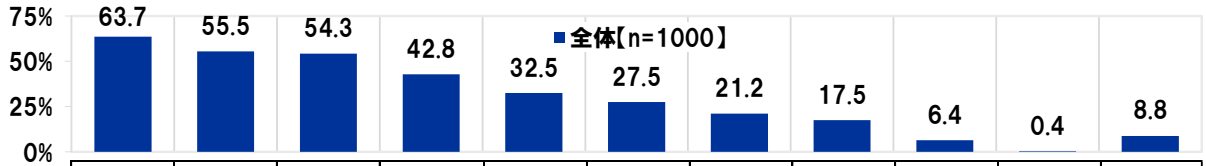
【屋内にいるとき】



		n数	気温	自身の体調	湿度	天気（晴れ・曇り・雨など、気温や湿度を除く）	日差し	自身の行動（激しい運動は避ける、など）	熱中症警戒アラート	暑さ指数（WBGT）	輻射熱（地面や壁からの照り返し）	その他	特になし
全体		1000	57.9	42.8	39.0	33.1	19.6	17.9	12.4	4.4	4.1	0.6	13.1
性別	男性	500	54.0	37.0	37.2	33.4	14.2	15.2	9.6	3.8	4.4	0.4	15.4
	女性	500	61.8	48.6	40.8	32.8	25.0	20.6	15.2	5.0	3.8	0.8	10.8
年代別	10代	166	51.8	39.8	34.3	32.5	20.5	16.9	6.6	4.2	4.2	0.6	11.4
	20代	166	47.6	36.7	27.1	34.9	16.3	13.9	9.6	4.2	3.6	0.6	15.7
	30代	168	60.1	41.7	45.2	36.3	22.6	15.5	14.3	7.7	4.8	1.2	11.9
	40代	168	53.6	36.3	39.9	29.8	19.6	16.1	12.5	3.0	4.2	0.6	18.5
	50代	166	63.3	48.8	41.6	37.3	16.3	18.7	16.3	3.6	3.0	-	10.8
	60代以上	166	71.1	53.6	45.8	27.7	22.3	26.5	15.1	3.6	4.8	0.6	10.2

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

【屋外にいるとき】



		n数	気温	天気（晴れ・曇り・雨など、気温や湿度を除く）	日差し	自身の体調	湿度	自身の行動（激しい運動は避ける、など）	熱中症警戒アラート	輻射熱（地面や壁からの照り返し）	暑さ指数（WBGT）	その他	特になし
全体		1000	63.7	55.5	54.3	42.8	32.5	27.5	21.2	17.5	6.4	0.4	8.8
性別	男性	500	60.8	52.4	46.4	36.6	32.0	22.8	17.4	15.4	5.0	0.2	10.4
	女性	500	66.6	58.6	62.2	49.0	33.0	32.2	25.0	19.6	7.8	0.6	7.2
年代別	10代	166	60.2	59.6	57.8	40.4	31.9	26.5	15.1	10.2	9.0	0.6	7.8
	20代	166	58.4	59.0	48.2	31.9	27.7	21.1	21.1	13.3	6.6	-	12.0
	30代	168	67.3	62.5	54.8	43.5	34.5	25.0	23.8	19.0	8.3	-	7.1
	40代	168	60.7	44.0	45.8	35.7	33.9	23.8	23.2	17.3	5.4	0.6	12.5
	50代	166	67.5	59.6	51.2	48.8	33.7	28.3	21.1	17.5	6.0	1.2	6.6
	60代以上	166	68.1	48.2	68.1	56.6	33.1	40.4	22.9	27.7	3.0	-	6.6

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

6. 熱中症警戒アラートの認知状況／「暑さ指数」（WBGT）の認知状況

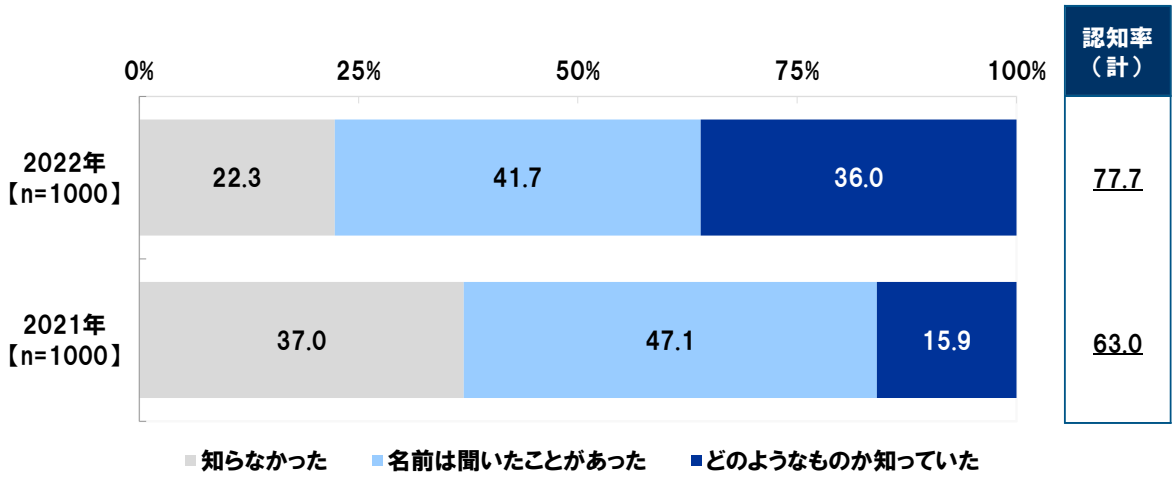
熱中症警戒アラートを知っていたか尋ねたところ、「知らなかった」が 22.3%、「名前は聞いたことがあった」が 41.7%、「どのようなものか知っていた」が 36.0%で、「名前は聞いたことがあった」と「どのようなものか知っていた」を合計した認知率は 77.7%でした。

経年で比較をすると、認知率（2021 年 63.0%→2022 年 77.7%）は昨年から 14.7 ポイントの大幅上昇となりました。

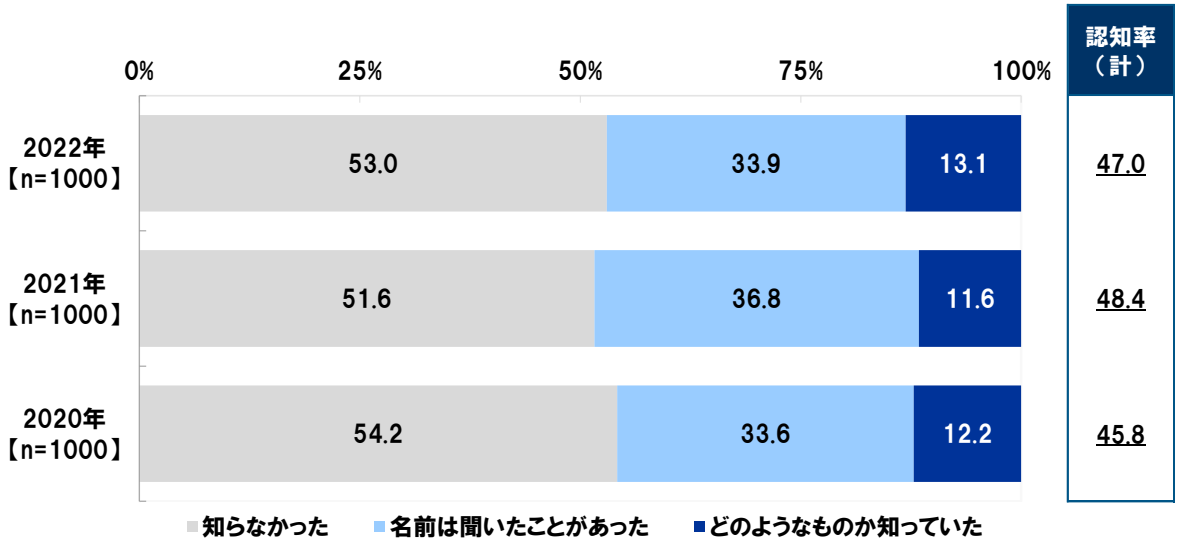
一方、熱中症警戒アラートの発表の基準である暑さ指数（WBGT）については、「知らなかった」が 53.0%、「名前は聞いたことがあった」が 33.9%、「どのようなものか知っていた」が 13.1%となり、認知率は 47.0%でした。

経年で比較をすると、認知率（2020 年 45.8%→2021 年 48.4%→2022 年 47.0%）は横ばいとなっています。

Q. あなたは、「熱中症警戒アラート」をご存知でしたか。（SA）



Q. あなたは、「暑さ指数」（WBGT）をご存知でしたか。（SA）



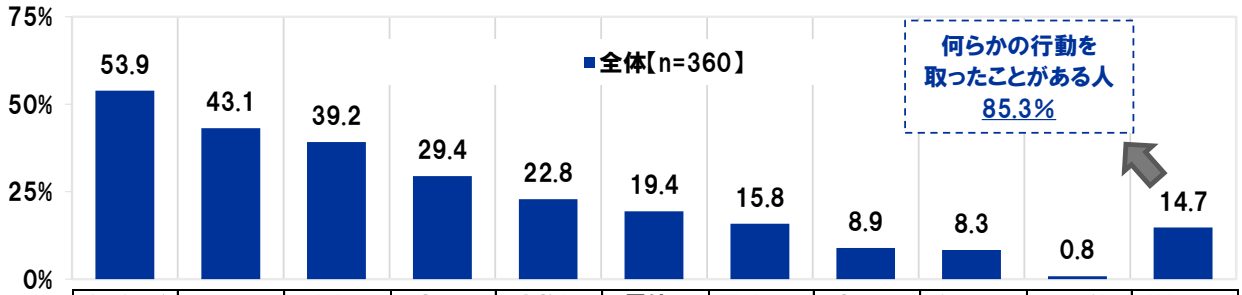
7. 熱中症警戒アラートが発表された際に取ったことがある行動

熱中症警戒アラートが発表された際に取ったことがある行動については、「喉が渇く前に水分補給をした」が最も高く53.9%、次いで、「いつもより積極的にエアコンを使用した」が 43.1%、「外出を控えた」が 39.2%となりました。また、「特になし」は 14.7%となり、熱中症警戒アラートが発表された際に何らかの行動を取ったことがある人の割合を算出（100%-「特になし」の割合）すると 85.3%となりました。熱中症警戒アラートが熱中症を防ぐ具体的な行動につながっていることが分かる結果となりました。

男女別にみると、「家族に熱中症に気をつけるように声掛けをした」（男性 11.0%、女性 31.7%）では男性より女性のほうが 20.7 ポイント高くなっています。

年代別にみると、「屋外で人と十分な距離ができる場合にマスクをはずした」は 10 代では 27.3%と他の年代と比べて高く、「身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認した」（16.7%）においても他の年代と比べて高い結果となりました。また、「家族に熱中症に気をつけるように声掛けをした」は 30 代（33.3%）と 40 代（36.0%）が他の年代より高く、子育て世代で家族の熱中症予防に熱中症警戒アラートが活用されている様子がうかがえます。「喉が渇く前に水分補給をした」と「外出を控えた」は 60 代以上（それぞれ 67.3%、58.2%）が他の年代より高くなりました。

Q. 熱中症警戒アラートが発表された際に、あなたが取ったことがある行動をお選びください。（MA）
ベース：熱中症警戒アラートがどのようなものか知っていた人



		n数	喉が渇く前に水分補給をした	いつもより積極的にエアコンを使用した	外出を控えた	涼しい服装にした	家族に熱中症に気をつけるように声掛けをした	屋外で人と十分な距離ができる場合にマスクをはずした	屋外での運動を中止した	空調のない屋内での運動を中止した	身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認した	その他	特になし
全体		360	53.9	43.1	39.2	29.4	22.8	19.4	15.8	8.9	8.3	0.8	14.7
性別	男性	155	49.0	40.6	34.8	31.0	11.0	20.0	16.1	11.0	10.3	0.6	20.0
	女性	205	57.6	44.9	42.4	28.3	31.7	19.0	15.6	7.3	6.8	1.0	10.7
年代別	10代	66	53.0	37.9	16.7	36.4	18.2	27.3	21.2	19.7	16.7	-	16.7
	20代	56	44.6	48.2	35.7	32.1	12.5	17.9	14.3	8.9	8.9	1.8	16.1
	30代	66	54.5	45.5	43.9	24.2	33.3	21.2	19.7	12.1	7.6	-	18.2
	40代	50	52.0	40.0	42.0	22.0	36.0	14.0	16.0	8.0	6.0	2.0	12.0
	50代	67	52.2	38.8	41.8	28.4	17.9	16.4	13.4	-	4.5	-	16.4
	60代以上	55	67.3	49.1	58.2	32.7	20.0	18.2	9.1	3.6	5.5	1.8	7.3

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

8. 熱中症について学んだ経験の有無／熱中症の症状だと思うもの

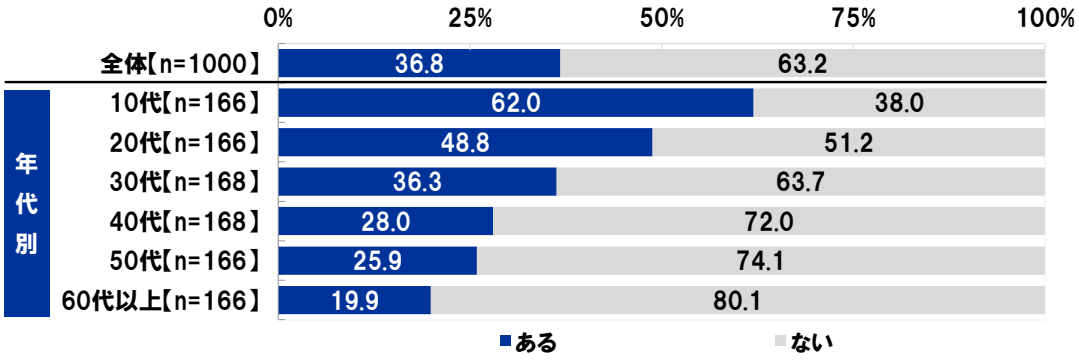
熱中症について学んだことがあるか尋ねたところ、「ある」が 36.8%、「ない」が 63.2%となりました。

年代別にみると、若い年代のほうが熱中症について学んだ経験がある人の割合が高く、最も高い 10 代では 62.0%、最も低い 60 代以上では 19.9%となりました。

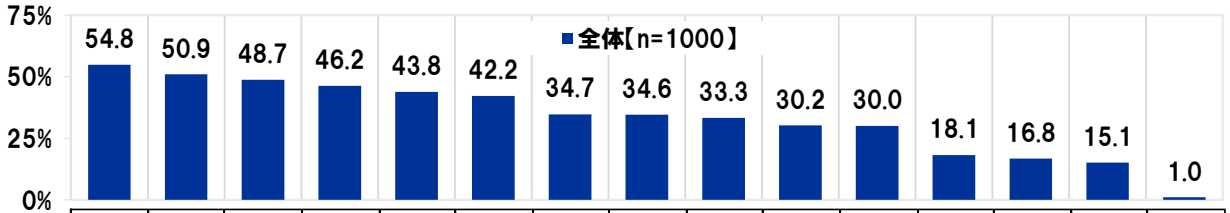
熱中症の症状だと思うものは、「めまい・立ちくらみ」が最も高く 54.8%、次いで、「からだのだるさ」が 50.9%、「体温の上昇」が 48.7%、「吐き気・おう吐」が 46.2%、「頭痛」が 43.8%、「汗のかき方の異常（汗が止まらない、または、全く汗をかかない）」が 42.2%となりました。

年代別にみると、10 代では多くの項目で他の年代より高く、特に「からだのだるさ」（61.4%）と「真っすぐ歩けない」（47.6%）では全体と比べて 10 ポイント以上高くなりました。10 代は熱中症について学んだことがある人の割合が他の年代より高くなっており、他の年代よりも熱中症の症状を知っている様子がうかがえる結果になりました。できるだけ多くの症状を知っておくことで、軽症の段階で熱中症に気づき、すぐに対処することができます。熱中症になった時の対処方法と合わせて把握しておくことが望まれます。

Q. 熱中症について（症状や対応・処置などを）学んだことはありますか。（SA）



Q. あなたが、熱中症の症状だと思うものをお選びください。（MA）



		n数	めまい・立ちくらみ	からだのだるさ	体温の上昇	吐き気・おう吐	頭痛	汗のかき方の異常	真っすぐ歩けない	呼びかけに無反応	顔のほてり	喉の異常な渇き	筋肉のけいれん	ひきつけ	皮膚の異常（赤く乾いているなど）	筋肉痛	その他
全体		1000	54.8	50.9	48.7	46.2	43.8	42.2	34.7	34.6	33.3	30.2	30.0	18.1	16.8	15.1	1.0
年代別	10代	166	62.0	61.4	52.4	50.0	48.8	50.6	47.6	40.4	39.8	36.1	35.5	18.1	25.9	24.1	0.6
	20代	166	55.4	47.0	45.2	45.2	39.2	39.8	34.9	33.1	31.9	33.1	24.1	15.7	15.1	12.7	1.8
	30代	168	55.4	48.2	49.4	47.0	48.2	38.1	29.2	33.3	32.7	29.8	25.6	18.5	17.3	13.1	1.2
	40代	168	51.2	50.0	41.7	42.9	44.0	38.1	33.3	31.0	35.1	27.4	32.7	19.6	17.9	18.5	0.6
	50代	166	52.4	52.4	51.2	45.2	43.4	41.6	30.7	32.5	29.5	27.1	28.3	18.1	13.9	10.8	1.2
	60代以上	166	52.4	46.4	52.4	47.0	39.2	45.2	32.5	37.3	30.7	27.7	33.7	18.7	10.8	11.4	0.6

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

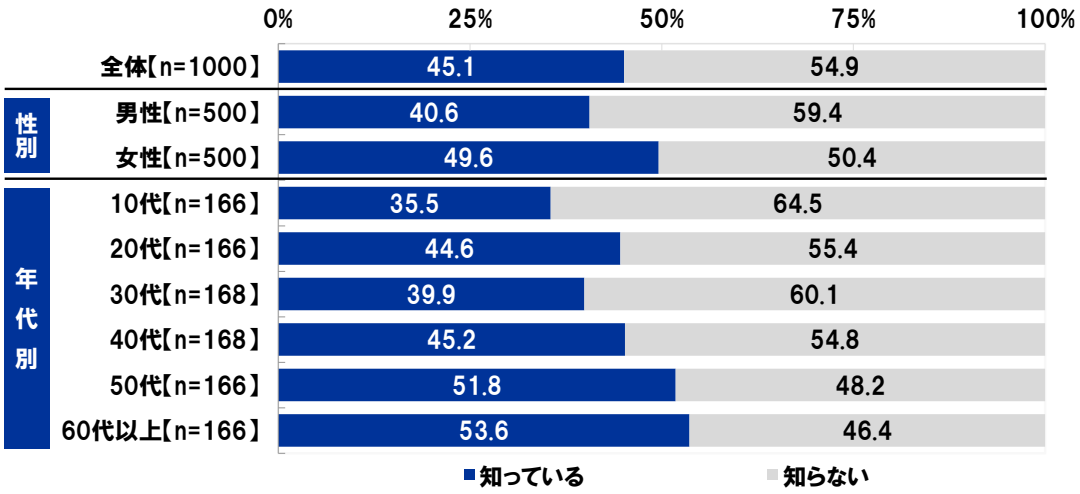
9. 熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることの認知状況

熱中症と新型コロナウイルス感染症では類似の症状がでるとされています。このことを知っているか尋ねたところ、「知っている」と答えた人が 45.1%、「知らない」が 54.9%で、「知らない」が「知っている」を上回る結果となりました。

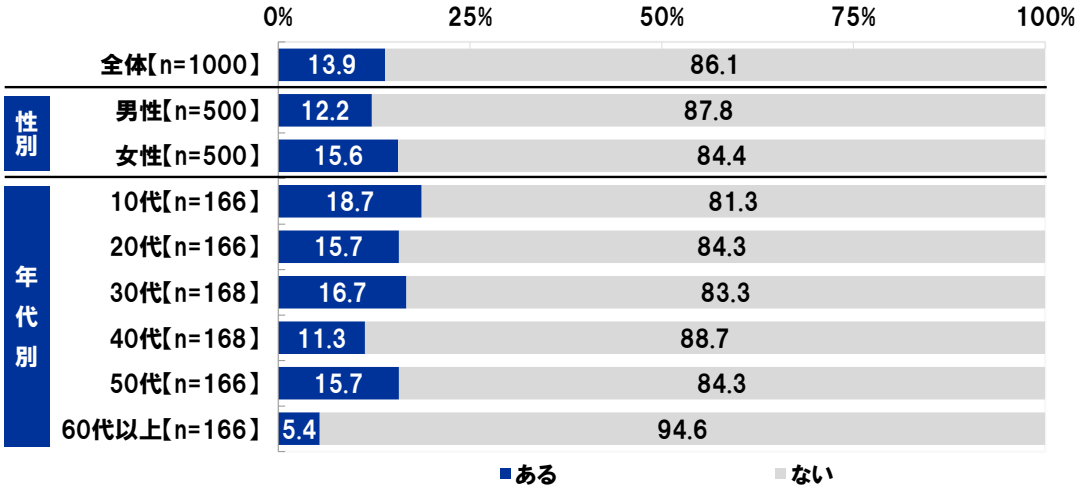
男女別にみると、知っている人の割合は、男性 40.6%、女性 49.6%と女性のほうが高くなっています。

熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることで対応に困ったことがあるかについては、「ある」と答えた人が 13.9%、「ない」が 86.1%となりました。約 7 人に 1 人が夏場に熱中症や新型コロナウイルス感染症による症状が出たことで対応に苦慮した経験を持つことがわかりました。

Q. 熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることをご存知ですか。(SA)



Q. 熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることで対応に困ったことはありますか。(SA)



10.熱中症にならないという自信の有無／熱中症になったことの有無

熱中症にならないという自信があるかについて尋ねたところ、「ある」が 22.6%、「ない」が 77.4%となりました。

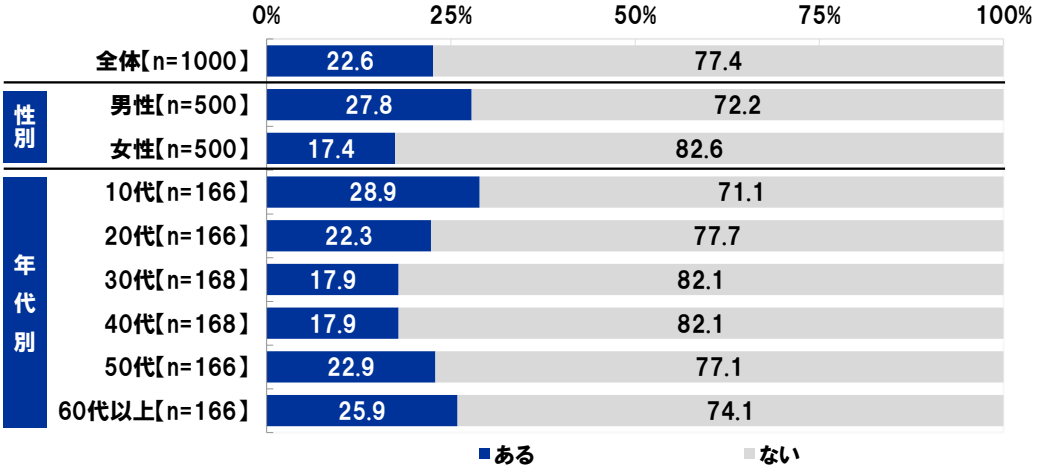
男女別にみると、熱中症にならないという自信がある人の割合は、男性 27.8%、女性 17.4%と男性の方が高くなりました。

年代別にみると、熱中症にならないという自信がある人の割合は、10 代 28.9%、20 代 22.3%、30 代 17.9%と 10 代から 30 代までは年代が上がるにつれ下降するものの、40 代 17.9%、50 代 22.9%、60 代以上 25.9%と 40 代から 60 代以上では年代が上がるにつれ上昇し、30 代と 40 代を底とする谷型の変化となりました。

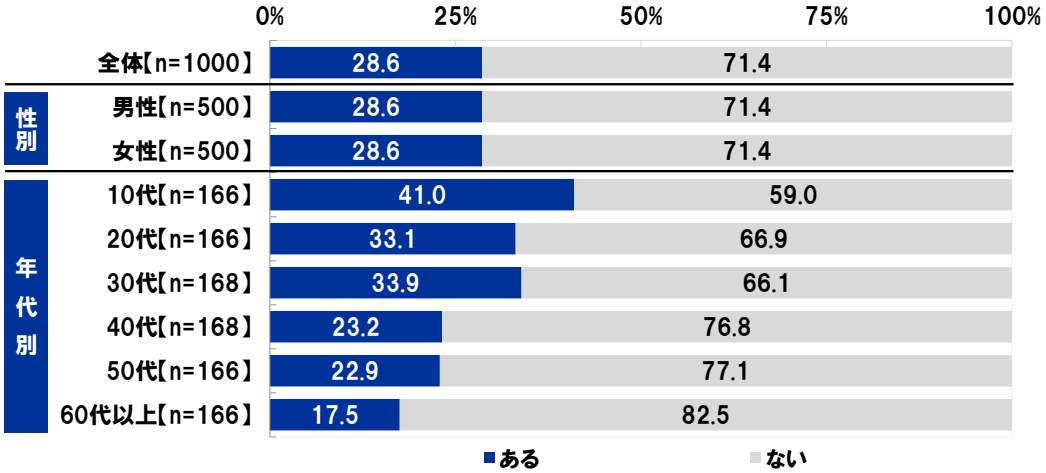
自身が熱中症になったことがあるかについて尋ねたところ、「ある」と答えた人の割合が 28.6%、「ない」が 71.4%でした。

年代別にみると、熱中症になったことがある人の割合は若い年代のほうが高く、最も高い 10 代では 41.0%、最も低い 60 代以上では 17.5%となりました。高齢者のほうが熱中症になるリスクが高いと言われています。また、『8.熱中症について学んだ経験の有無』(p.8)では、若年層のほうが高齢者に比べて熱中症について学んだことが「ある」と答えた割合が高い結果でした(10 代 62.0%、60 代以上 19.9%、全体 36.8%)。若い世代では軽症でも熱中症と気づくことができ、高齢者ではその自覚がなかったという可能性がうかがえます。

Q. 自分は熱中症にならないという自信がありますか。(SA)



Q. 自身が熱中症になったことがありますか。(SA)



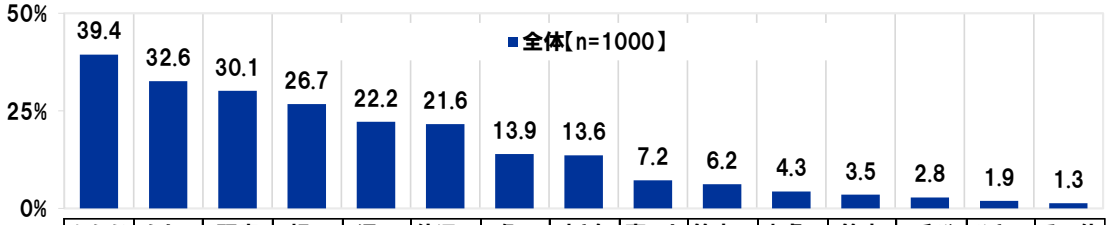
11. 自覚したことがある「暑さによって引き起こされたからだの不調」

これまでに自覚したことがある“暑さによって引き起こされたからだの不調”について尋ねたところ、「からだのだるさ」が最も高く 39.4%、次いで、「めまい・立ちくらみ」が 32.6%、「頭痛」が 30.1%、「顔のほてり」が 26.7%、「汗のかき方の異常（汗が止まらない、または、全く汗をかかない）」が 22.2%、「体温の上昇」が 21.6%となりました。

年代別にみると、10 代では「めまい・立ちくらみ」「頭痛」（いずれも 45.8%）や「体温の上昇」（33.1%）が他の年代より高い結果でした。

ここで、これまでに熱中症になったことがないと回答した人を対象に、これまで自覚したことがある「暑さによって引き起こされたからだの不調」についてみると、「からだのだるさ」が 33.3%、「めまい・立ちくらみ」が 25.2%、「顔のほてり」が 22.7%、「頭痛」が 20.6%となりました。また、「特になし」は 33.8%で、何らかの不調を感じたことがある人の割合を算出すると 66.2%となりました。熱中症になったことがないと回答した人の 3 人に 2 人は熱中症が疑われる不調を感じたことがある結果となり、熱中症になったという自覚がないものの熱中症にかかっている可能性があることが分かりました。

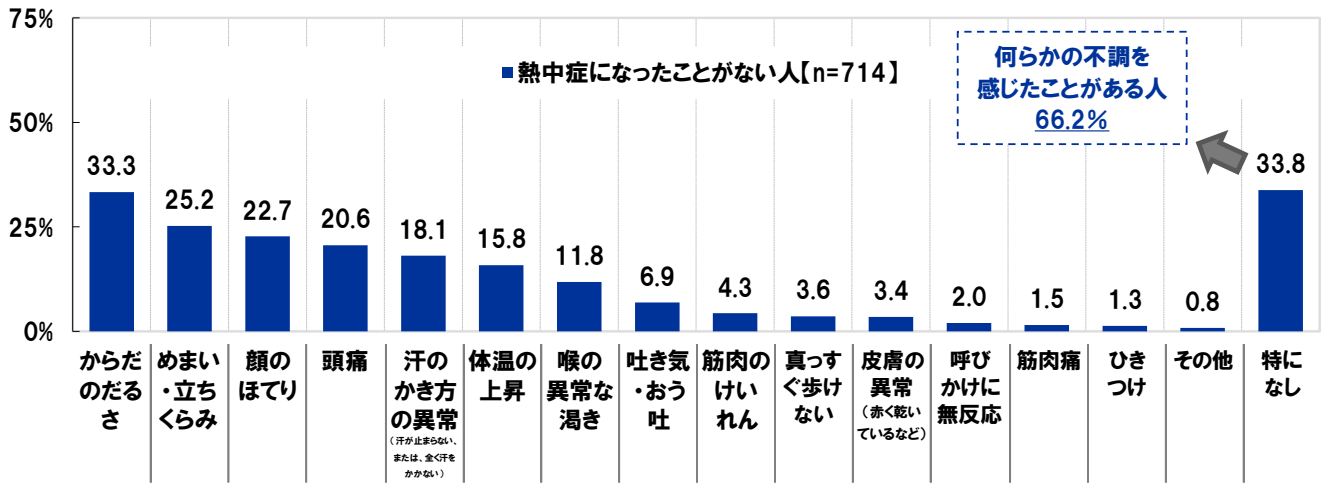
Q.「暑さによって引き起こされたからだの不調」で、あなたが自覚したことがあるものをお選びください。（MA）



		n数	からだのだるさ	めまい・立ちくらみ	頭痛	顔のほてり	汗のかき方の異常（汗が止まらない、または、全く汗をかかない）	体温の上昇	喉の異常な渇き	吐き気・おう吐	真っすぐ歩けない	筋肉のけいれん	皮膚の異常（赤く乾いているなど）	筋肉痛	呼びかけに無反応	ひきつけ	その他
全体		1000	39.4	32.6	30.1	26.7	22.2	21.6	13.9	13.6	7.2	6.2	4.3	3.5	2.8	1.9	1.3
性別	男性	500	36.4	28.8	23.6	19.2	18.6	20.8	11.2	10.6	7.8	7.2	3.0	4.0	2.8	2.4	1.2
	女性	500	42.4	36.4	36.6	34.2	25.8	22.4	16.6	16.6	6.6	5.2	5.6	3.0	2.8	1.4	1.4
年代別	10代	166	45.8	45.8	45.8	31.3	28.9	33.1	19.3	19.3	13.9	9.0	6.6	7.2	5.4	3.0	1.8
	20代	166	37.3	38.0	30.1	31.3	21.1	27.1	14.5	21.7	12.7	6.0	7.2	4.2	4.8	2.4	3.0
	30代	168	45.8	39.9	33.3	32.1	25.6	26.8	18.5	16.1	6.0	6.5	4.2	3.6	3.6	3.0	0.6
	40代	168	31.0	28.6	29.8	22.6	17.3	16.1	11.3	7.7	2.4	4.8	3.6	2.4	1.2	2.4	-
	50代	166	42.2	23.5	22.9	23.5	22.3	12.7	9.0	9.6	3.6	4.8	1.8	2.4	1.8	0.6	0.6
	60代以上	166	34.3	19.9	18.7	19.3	18.1	13.9	10.8	7.2	4.8	6.0	2.4	1.2	-	-	1.8

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

ベース：これまでに熱中症になったことがない人



12. 熱中症になった場所

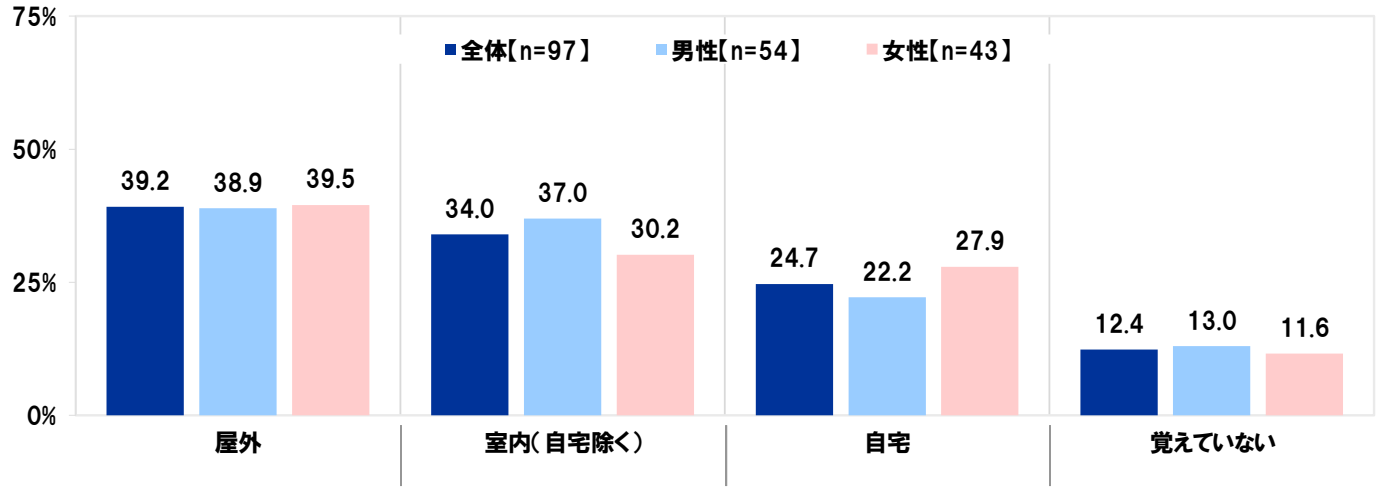
熱中症になったことがある人（286 人）に、2 年前・昨年・今年のそれぞれについて、熱中症になったのはどこにいるときかを尋ねました。

【今年】については、熱中症になった場所は、「屋外」が最も高く 39.2%、次いで「室内（自宅除く）」が 34.0%、「自宅」が 24.7%となりました。男女別にみると、「室内（自宅除く）」は男性 37.0%、女性 30.2%と男性のほうが高く、「自宅」は男性 22.2%、女性 27.9%と女性のほうが高くなっています。

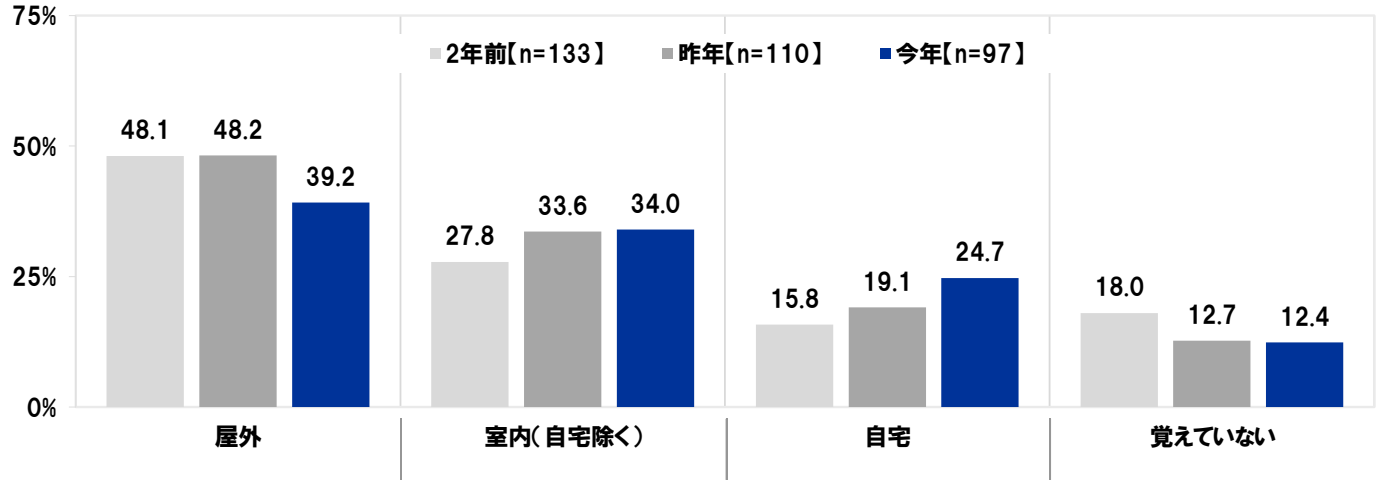
【2 年前】に熱中症になった場所、【昨年】熱中症になった場所と並べてみると、「屋外」は 2 年前 48.1%→昨年 48.2%→今年 39.2%と昨年から今年にかけて下降となりました。他方、「自宅」は 2 年前 15.8%→昨年 19.1%→今年 24.7%と年々上昇している結果となっています。

Q. あなたが熱中症になったのは、どこにいるときですか。（MA）

ベース：今年、熱中症になった人



ベース：各年、熱中症になった人



13. 熱中症になったときの対応・処置の認知状況／知っている熱中症の対応・処置

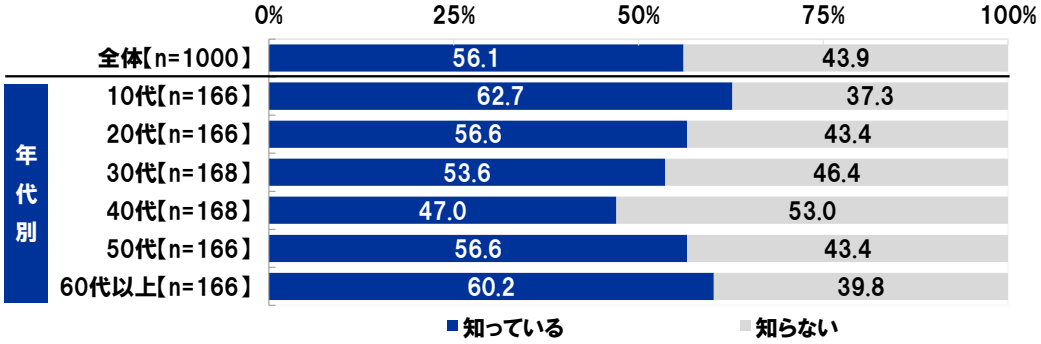
熱中症になったときの対応・処置の認知については、「知っている」が 56.1%、「知らない」が 43.9%となりました。

年代別にみると、知っている人の割合は、10 代 62.7%、20 代 56.6%、30 代 53.6%、40 代 47.0%と 40 代までは年代が上がるにつれ下降するものの、50 代 56.6%、60 代以上 60.2%と 50 代からは年代が上がるにつれ上昇しており、40 代を底とする谷型の変化となりました。熱中症について学んだ経験を持つ人が多い若い年代と熱中症になりやすいとされる高齢者において、対処・処置について認知できていることが分かります。

知っている熱中症になったときの対応・処置は、「風通しのよい日かげに移動する」が最も高く 69.7%、次いで、「脇の下を冷やす」が 68.3%、「涼しい室内に移動する」が 67.4%となりました。

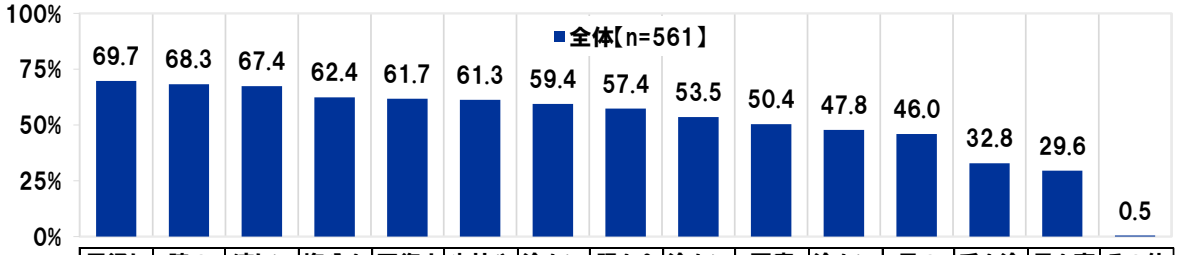
男女別にみると、「脇の下を冷やす」（男性 60.1%、女性 75.9%）や「氷枕や保冷剤でからだを冷やす」（男性 50.9%、女性 71.0%）、「足の付け根を冷やす」（男性 36.5%、女性 54.8%）といった“からだを冷やす処置”では女性のほうが 15 ポイント以上高くなりました。

Q. 熱中症になったときの対応・処置をご存知ですか。（SA）



Q. あなたがご存知の熱中症になったときの対応・処置をお選びください。（MA）

ベース：熱中症になったときの対応・処置を知っている人



		n数	風通しのよい日かげに移動する	脇の下を冷やす	涼しい室内に移動する	塩分を補給する	回復するまで安静にする	氷枕や保冷剤でからだを冷やす	冷たい経口補水液を飲む	服をゆるめる	冷たいスポーツドリンクを飲む	医療機関に行く	冷たい水を飲む	足の付け根を冷やす	手を冷やす	足を高くして休む	その他
全体		561	69.7	68.3	67.4	62.4	61.7	61.3	59.4	57.4	53.5	50.4	47.8	46.0	32.8	29.6	0.5
性別	男性	271	64.9	60.1	63.8	56.5	56.5	50.9	57.6	50.9	50.9	47.2	48.7	36.5	33.2	26.2	-
	女性	290	74.1	75.9	70.7	67.9	66.6	71.0	61.0	63.4	55.9	53.4	46.9	54.8	32.4	32.8	1.0
年代別	10代	104	71.2	69.2	65.4	72.1	65.4	64.4	53.8	52.9	62.5	53.8	67.3	47.1	40.4	35.6	-
	20代	94	57.4	53.2	60.6	56.4	57.4	56.4	47.9	51.1	51.1	46.8	45.7	41.5	26.6	30.9	-
	30代	90	66.7	72.2	72.2	67.8	67.8	60.0	61.1	57.8	55.6	54.4	42.2	50.0	34.4	26.7	-
	40代	79	70.9	72.2	65.8	64.6	65.8	65.8	63.3	59.5	50.6	46.8	41.8	43.0	29.1	35.4	2.5
	50代	94	74.5	69.1	69.1	54.3	52.1	57.4	60.6	63.8	46.8	48.9	39.4	45.7	28.7	20.2	-
	60代以上	100	77.0	74.0	71.0	59.0	62.0	64.0	70.0	60.0	53.0	51.0	47.0	48.0	36.0	29.0	1.0

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

14. 今夏のマスク着用状況

熱中症の予防のために、人と十分な距離が取れる場合にはマスクを外すことが推奨されています。今年の夏のマスク着用状況について尋ねたところ、「夏になってもマスクの着用を続けている」と答えた人の割合は 84.3%、「猛暑日でもマスクを着用している」は 79.1%、「新型コロナワクチンを接種した後もマスクの着用を続けている」は 85.4%と、季節、気温、ワクチン接種状況にかかわらずマスク着用をしている人が多い様子がうかがえます。

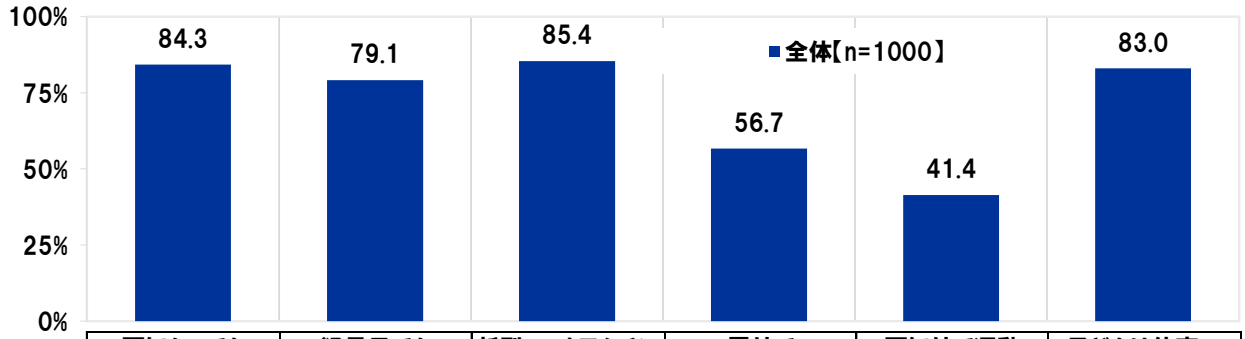
また、「屋外で人と十分な距離が確保できる場合もマスクを着用している」と答えた人の割合は 56.7%で、「夏に外で運動(ウォーキング・ジョギングなど)をする際もマスクを着用している」は 41.4%となり、マスクを外すことが推奨されているシーンでもマスクを着用している人が少なくない結果となりました。他方、「子どもは体育の授業ではマスクをはずした方がいいと思っている」では 83.0%でした。

男女別にみると、「夏になってもマスクの着用を続けている」(男性 81.4%、女性 87.2%)や「猛暑日でもマスクを着用している」(男性 75.4%、女性 82.8%)、「屋外で人と十分な距離が確保できる場合もマスクを着用している」(男性 53.4%、女性 60.0%)では女性のほうが高い結果でした。

Q. あなたご自身の状況にあてはまるものをお選びください。(各 SA)

※「非常にあてはまる」～「全くあてはまらない」の 4 件法で聴取。

グラフ内の数値は「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」を合計した「あてはまる(計)」



		n数	夏になってもマスクの着用を続けている	猛暑日でもマスクを着用している	新型コロナワクチンを接種した後もマスクの着用を続けている	屋外で人と十分な距離が確保できる場合もマスクを着用している	夏に外で運動(ウォーキング・ジョギングなど)をする際もマスクを着用している	子どもは体育の授業ではマスクをはずした方がいいと思っている
全体		1000	84.3	79.1	85.4	56.7	41.4	83.0
性別	男性	500	81.4	75.4	83.2	53.4	42.0	81.0
	女性	500	87.2	82.8	87.6	60.0	40.8	85.0
年代別	10代	166	86.7	74.7	83.1	57.8	43.4	78.3
	20代	166	80.1	76.5	79.5	55.4	39.2	82.5
	30代	168	81.0	78.6	87.5	54.2	47.0	85.7
	40代	168	83.9	81.0	85.7	60.7	47.6	88.1
	50代	166	86.1	81.9	86.1	60.8	36.7	83.1
	60代以上	166	88.0	81.9	90.4	51.2	34.3	80.1

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　(%)

15. 今夏の過ごし方（過ごす場所／エアコン使用／節電意識）

今年は、新型コロナウイルス発生後、初めて政府による行動制限が呼び掛けられていない夏となりました。その中で、「夏になっても極力自宅で過ごすようにしている」と答えた人の割合は 68.8%となりました。新型コロナウイルス感染症の第 7 波が本格化している状況において、外出を控えようと思っている人が多い様子がうかがえました。男女別にみると、「夏になっても極力自宅で過ごすようにしている」は男性 65.2%、女性 72.4%と女性のほうが 7.2 ポイント高くなっています。

さらに、今年の夏は 7 年ぶりに政府による節電要請が出され、一方で、ウクライナ情勢等の影響により、電気料金が高騰する状況でした。消防庁による救急搬送状況に関するデータでは、場所別にみると自宅からの搬送者数が最も多く、エアコンの適切な使用が熱中症予防のポイントとされています。電力を取り巻く環境が変わる中、今年の夏のエアコンの使用状況について尋ねました。その結果、「夏は室内温度を 28℃以下に保つようにしている」と答えた割合は 63.5%、「エアコンをつけるときには設定温度を 28℃にしている」は 48.0%、「夏にエアコンをつけていてもこまめに換気している」は 43.5%となりました。環境省が推奨している“室温 28℃”を“エアコンの設定温度 28℃”と勘違いしている人が少なくない可能性がうかがえます。

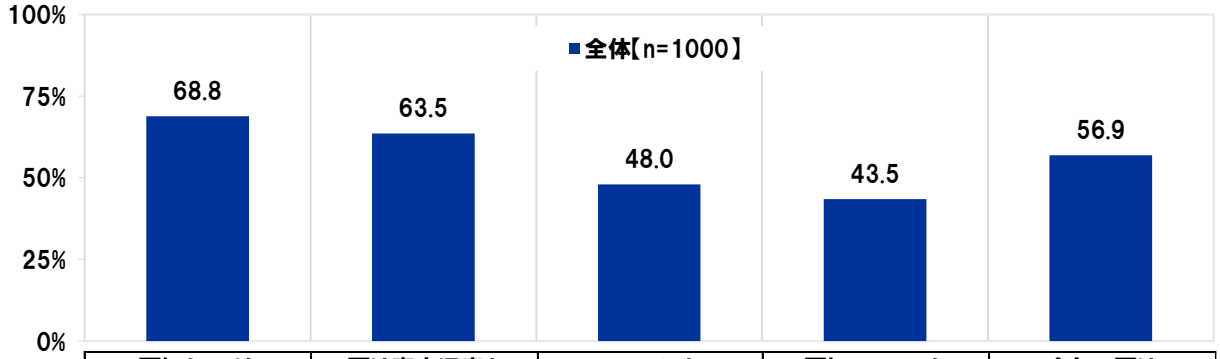
また、「今年の夏は節電を心がけている」は 56.9%となりました。今夏は電力需給のひっ迫（電力不足）が予想されていることもあり、節電を心がけている人が半数以上となりました。

年代別にみると、「エアコンをつけるときには設定温度を 28℃にしている」は 60 代では 59.0%と他の年代と比べて高い結果でした。

Q. あなたご自身の状況にあてはまるものをお選びください。（各 SA）

※「非常にあてはまる」～「全くあてはまらない」の 4 件法で聴取。

グラフ内の数値は「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」を合計した「あてはまる（計）」



		n数	夏になっても極力自宅で過ごすようにしている	夏は室内温度を28℃以下に保つようにしている	エアコンをつけるときには設定温度を28℃にしている	夏にエアコンをつけていてもこまめに換気している	今年の夏は節電を心がけている
全体		1000	68.8	63.5	48.0	43.5	56.9
性別	男性	500	65.2	62.0	46.8	44.2	54.8
	女性	500	72.4	65.0	49.2	42.8	59.0
年代別	10代	166	65.7	69.9	48.8	44.6	48.8
	20代	166	69.9	65.1	47.6	41.6	57.8
	30代	168	67.9	64.3	38.1	38.7	49.4
	40代	168	73.2	56.5	46.4	41.1	56.5
	50代	166	65.7	63.3	48.2	44.0	62.7
	60代以上	166	70.5	62.0	59.0	51.2	66.3

全体比+10pt以上　全体比+5pt以上　全体比-5pt以下　全体比-10pt以下　（%）

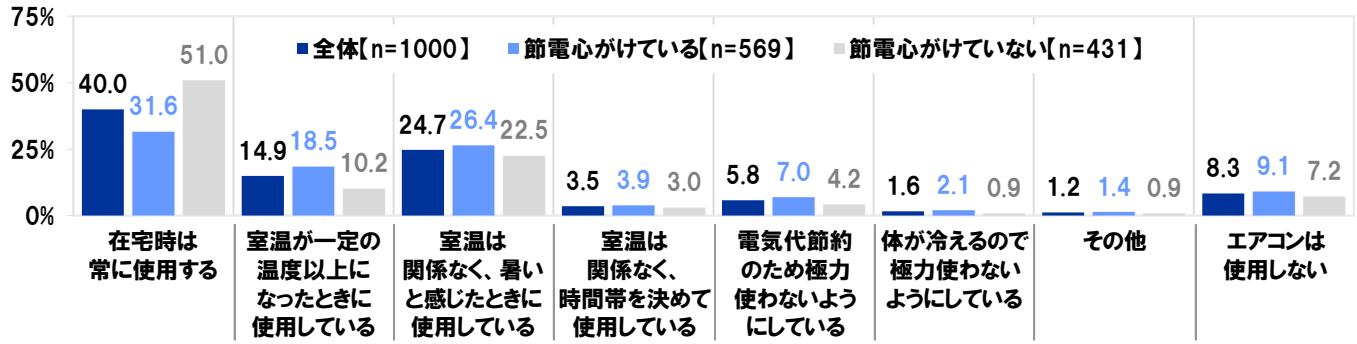
16. 在宅時のエアコン使用状況

在宅時のエアコン使用状況について尋ねたところ、【日中】【夜間】【就寝中】のいずれのシーンにおいても「在宅時は常に使用する」が最も高く、【日中】では 40.0%、【夜間】では 38.4%、【就寝中】では 35.1%でした。また、次いで高くなったのは【日中】【夜間】【就寝中】のいずれのシーンにおいても「室温は関係なく、暑いと感じたときに使用している」で、【日中】では 24.7%、【夜間】では 25.2%、【就寝中】では 20.2%となりました。

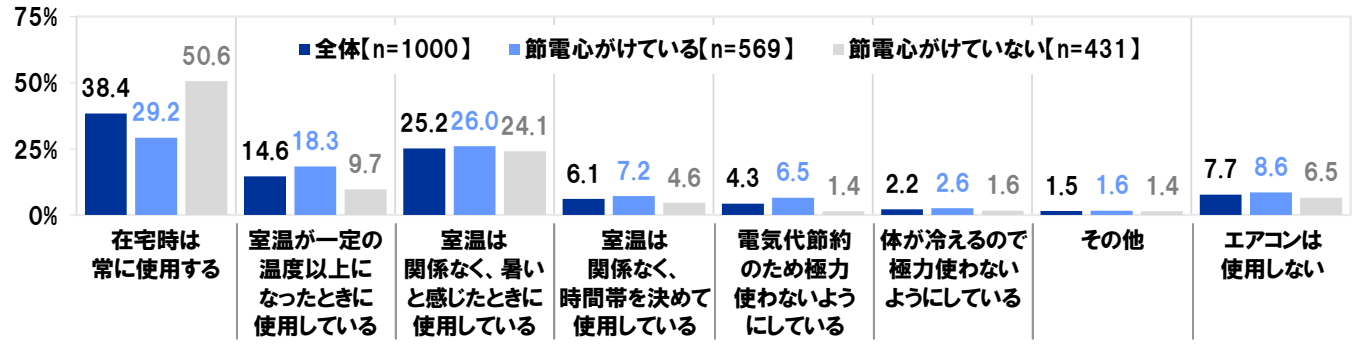
今夏の節電心がけ状況別にみると、「在宅時は常に使用する」と答えた割合は、【日中】(心がけている 31.6%、心がけていない 51.0%)、【夜間】(心がけている 29.2%、心がけていない 50.6%)、【就寝中】(心がけている 26.4%、心がけていない 46.6%)いずれのシーンにおいても節電を心がけている人のほうが 20 ポイント前後低くなりました。節電を心がけている人には節電意識からエアコンを常時使用することを控えている人が少なくない様子がうかがえます。他方、「室温が一定の温度以上になったときに使用している」は、いずれのシーンにおいても節電を心がけている人のほうが高い結果となりました。

Q. あなたの在宅時のエアコン使用状況として最もあてはまるものをお選びください。(SA)

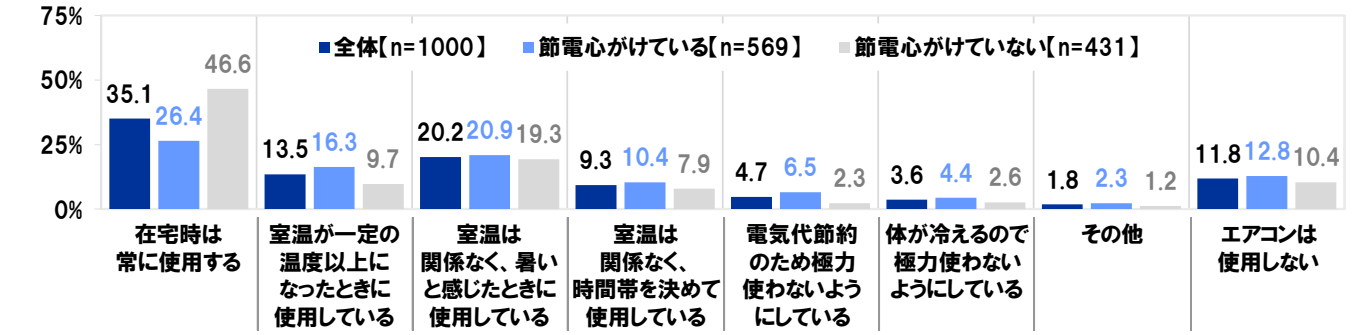
【日中(おおよそ午前 8 時～午後 6 時)】



【夜間(おおよそ午後 6 時～午後 10 時)】



【就寝中(おおよそ午後 10 時～午前 8 時)】



また、年代別に在宅時のエアコン使用状況を見てみました。そうしたところ、【日中】【夜間】において、「室温は関係なく、暑いと感じた時に使用している」と答えた人が 60 代以上では、全体に比べて 5 ポイント以上高い結果となりました。具体的には、【日中】では全体 24.7%に対し、60 代以上は 31.3%、【夜間】では全体 25.2%に対し、60 代以上は 33.7%でした。

自身が暑いと感じたときにエアコンを使用することは大切ですが、一方で高齢者は暑さや寒さに対する感覚が鈍くなります。体感だけでなく、実際の温度や湿度をチェックし、適切な室温環境を保つことが重要です。

【日中（おおよそ午前 8 時～午後 6 時）】

		n数	在宅時は常に使用する	室温が一定の温度以上になったときに使用している	室温は関係なく、暑いと感じたときに使用している	室温は関係なく、時間帯を決めて使用している	電気代節約のため極力使わないようにしている	体が冷えるので極力使わないようにしている	その他	エアコンは使用しない
全体		1000	40.0	14.9	24.7	3.5	5.8	1.6	1.2	8.3
年代	10代	166	37.3	12.7	28.9	4.8	7.8	0.6	3.0	4.8
	20代	166	41.6	9.6	24.7	3.6	7.8	1.8	1.2	9.6
	30代	168	52.4	13.7	22.0	1.8	3.6	1.2	0.6	4.8
	40代	168	44.0	13.1	20.8	5.4	5.4	1.2	0.6	9.5
	50代	166	42.2	15.7	20.5	3.6	4.2	2.4	0.6	10.8
	60代以上	166	22.3	24.7	31.3	1.8	6.0	2.4	1.2	10.2

（%）

【夜間（おおよそ午後 6 時～午後 10 時）】

		n数	在宅時は常に使用する	室温が一定の温度以上になったときに使用している	室温は関係なく、暑いと感じたときに使用している	室温は関係なく、時間帯を決めて使用している	電気代節約のため極力使わないようにしている	体が冷えるので極力使わないようにしている	その他	エアコンは使用しない
全体		1000	38.4	14.6	25.2	6.1	4.3	2.2	1.5	7.7
年代	10代	166	36.1	13.9	27.1	8.4	5.4	2.4	1.8	4.8
	20代	166	38.6	9.0	28.3	6.6	4.2	1.8	3.0	8.4
	30代	168	51.2	11.3	24.4	5.4	2.4	0.6	1.2	3.6
	40代	168	43.5	15.5	16.1	7.1	4.2	4.2	0.6	8.9
	50代	166	37.3	16.9	21.7	6.6	6.0	1.8	0.6	9.0
	60代以上	166	23.5	21.1	33.7	2.4	3.6	2.4	1.8	11.4

（%）

【就寝中（おおよそ午後 10 時～午前 8 時）】

		n数	在宅時は常に使用する	室温が一定の温度以上になったときに使用している	室温は関係なく、暑いと感じたときに使用している	室温は関係なく、時間帯を決めて使用している	電気代節約のため極力使わないようにしている	体が冷えるので極力使わないようにしている	その他	エアコンは使用しない
全体		1000	35.1	13.5	20.2	9.3	4.7	3.6	1.8	11.8
年代	10代	166	33.1	7.8	18.7	15.7	5.4	6.6	3.6	9.0
	20代	166	36.7	13.3	19.9	10.8	4.8	1.2	0.6	12.7
	30代	168	48.8	10.7	20.8	8.3	1.2	1.2	1.2	7.7
	40代	168	39.3	13.7	15.5	7.7	5.4	4.2	-	14.3
	50代	166	30.1	19.3	24.7	6.6	5.4	3.6	0.6	9.6
	60代以上	166	22.3	16.3	21.7	6.6	6.0	4.8	4.8	17.5

（%）

≪調査概要≫

◆調査タイトル　:熱中症に関する意識・実態調査2022

◆調査対象　:ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の15歳以上の男女

◆調査期間　:2022年08月05日（金）～08月08日（月）

◆調査方法　:インターネット調査

◆調査地域　:全国

◆有効回答数　:1,000サンプル

（内訳）

	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上	計
男性	83s	83s	84s	84s	83s	83s	500s
女性	83s	83s	84s	84s	83s	83s	500s

◆実施機関　:ネットエイジア株式会社

注：本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

■■報道関係の皆様へ■■

本調査の内容の転載にあたりましては、「タニタ調べ」と付記のうえ、
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。