

「熱中症ゼロへ」プロジェクト 熱中症に対する意識調査を実施

北の地域に住んでいる人ほど熱中症経験者が多い！？

温暖な地域の人と比較すると、寒冷な地域の方が運動中に熱中症になった割合が3倍に

一般財団法人日本気象協会が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクトは、全国の20代～30代の方500名を対象に、「熱中症」に関する意識調査を実施しました。

近年、日本の夏は年々暑くなり続け、今年はずいぶん都心で初めて8日連続で猛暑日を記録するなど、最高気温が35度以上の猛暑になることも珍しくなくなりました。「東南アジアよりも暑い」と報道されるようになり、それに伴って「熱中症」にかかる人も増えてきています。8月も半ばに差しかかりましたが、今年も例年通り厳しい残暑が到来し、猛暑日でなくても熱中症にかかる方が多くなると予想されます。

今回は、以前にもまして身近な病気となった「熱中症」に対して、どのような意識を抱いているのかなどについて、調査を実施いたしました。本リリースではその結果を発表いたします。

【調査サマリー】

- 北の地域に住んでいる人ほど、運動中の「熱中症経験者」の割合が多く、温暖な地域に住んでいる人の3倍にものぼる
- 熱中症対策として「塩分摂取」を実施している人はたったの30%程度
熱中症経験者が少ない地域では「日差しをよける」意識が高いことが判明
- 飲酒をしない人と比べて、飲酒の頻度が高い(週に3日以上)人では、「ビールが、熱中症の予防に少しでも効果があると思っている人」が約2倍

【調査概要】

- 調査方法：インターネット調査
- 調査実施期間：2015年7月17日(金)～7月19日(日)
- 対象者：20代～30代の男女 500名
- 地域：日本全国47都道府県

■「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、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、日本気象協会が推進するプロジェクトです。熱中症は、正しく対策をおこなうことで防げます。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、より積極的に熱中症対策を呼びかけていきます。

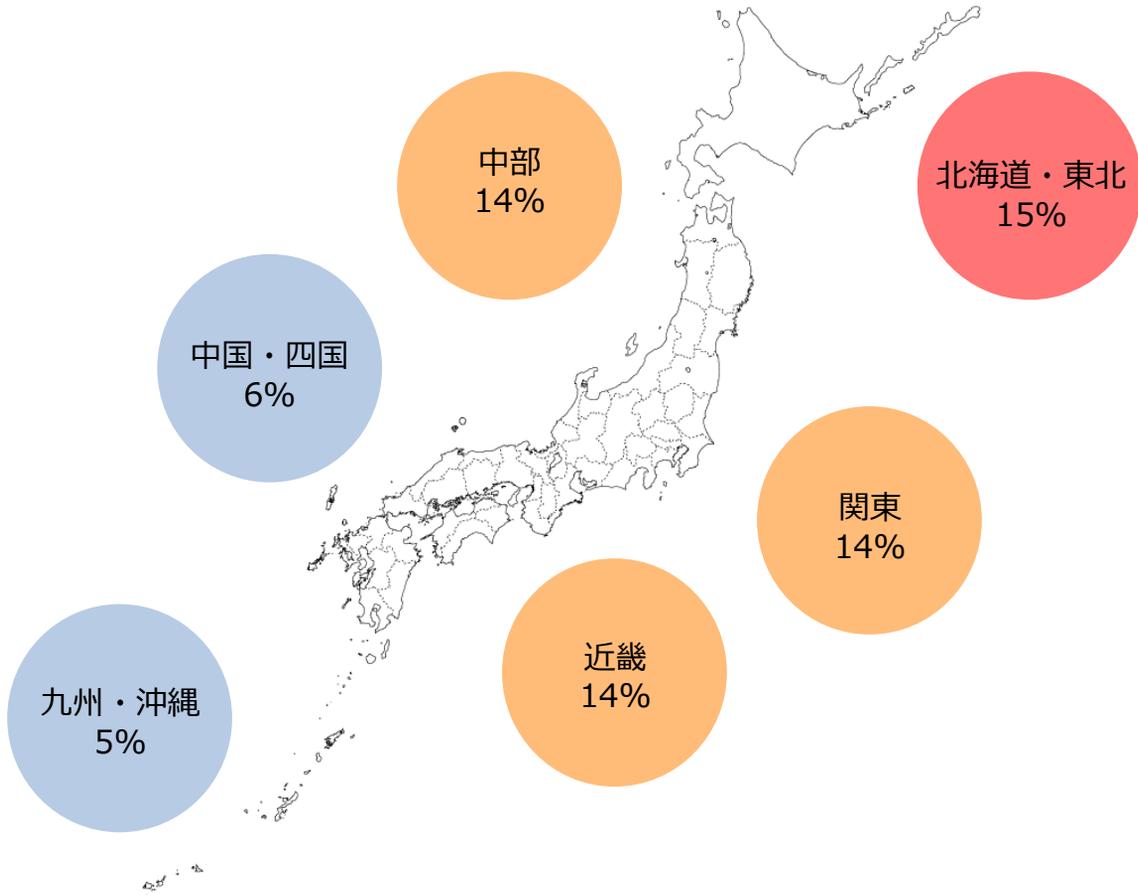
2013年夏にプロジェクトを発足、3年目となる2015年は本格化した活動を拡大してまいります。

【調査結果①】

北の地域に住んでいる人ほど、運動中の「熱中症経験者」の割合が多く、
温暖な地域に住んでいる人の3倍にもものぼる！

* 全国500人の20～30代男女に質問

Q：あなたは運動中に熱中症にかかったことはありますか？（屋内外問わず）



- 九州沖縄地方・中国四国地方では、運動中での熱中症経験者が5～6%だったのに対し、北海道東北地方ではその割合が10%増え、15%にまで上昇している。

北海道・東北は暑さに慣れていない方が多いことも要因でしょう。
特に北海道は夏でも涼しいイメージがありますが、猛暑日もあるので注意が必要です。



熱ゼロ博士・気象予報士
谷口 聡一

【調査結果②】

熱中症対策として「塩分摂取」を実施している人はたったの30%程度！
熱中症経験者が少ない地域では「日差しをよける」意識が高いことが判明

* 全国500人の20～30代男女に質問

* 回答内訳（複数回答可）

選択肢	熱中症経験者 10%以上の地域 (425人)	熱中症経験者 10%未満の地域 (75人)
水分をこまめに摂取している	83% (354人)	84% (63人)
塩分を意識的に摂取している	34% (145人)	32% (24人)
室内を涼しくしている	31% (131人)	36% (27人)
睡眠環境を快適に保っている	19% (100人)	19% (14人)
気温と湿度を気にしている	22% (93人)	23% (17人)
日差しをよけている	20% (86人)	31% (23人)
衣服を工夫している	17% (74人)	13% (10人)
丈夫な体づくりをしている	13% (54人)	11% (8人)
屋外では休憩をこまめにとっている	12% (50人)	13% (10人)
冷却グッズを身につけている	9% (37人)	3% (2人)
熱中症の予防や対策をしたことがない	10% (43人)	13% (10人)

- 熱中症経験者割合の高い地域では、低い地域と比べて「日差しをよける」ことへの意識が10%も低いことが分かる。
- 「塩分を意識的に摂取」は、選択肢の中では2番目にランクインしているが、実施している人の割合としては、30%程度とまだまだ「塩分摂取」の重要性に関しては、浸透しきっていないということは分かる。

熱中症は「気温」だけではなく、「湿度」や「その人の体調」にも関係してくるもの、やはり直射日光は浴びすぎないことが大切です。帽子や日傘を上手く活用して予防しましょう。



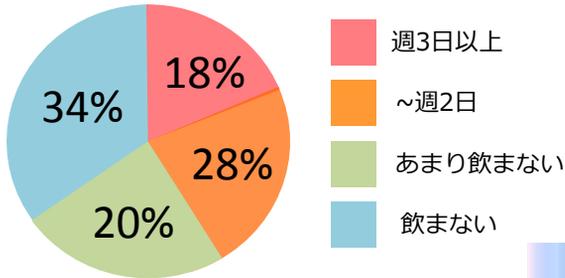
熱ゼロ博士・気象予報士
谷口 聡一

【調査結果③】

飲酒をしない人と比べて、飲酒の頻度が高い(週に3日以上)人では、「ビールが、熱中症の予防に少しでも効果があると思っている人」が約2倍！

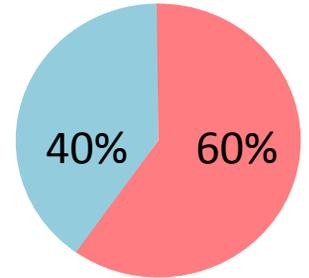
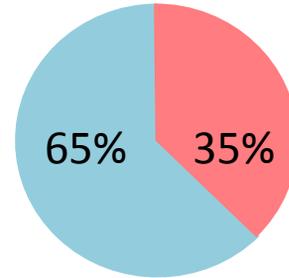
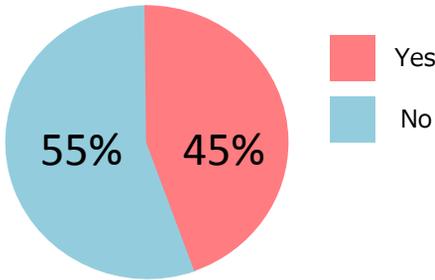
* 全国500人の20～30代男女に質問

Q.夏場にアルコール飲料を飲む頻度は？



* アルコール飲料を飲まない * アルコール飲料を週3日以上飲む

Q.ビールを飲むことが、熱中症の予防に少しでも効果があると思いますか？



ビールは熱中症予防に少しでも効果があると思う
 ビールは熱中症予防に効果がないと思う

* 回答内訳

選択肢	該当者数	ビールが熱中症予防に少しでも効果があると回答
夏場にアルコール飲料を週3日以上飲む	91人	55人 (約60%)
夏場にアルコール飲料を～週2日は飲む	140人	71人 (約50%)
夏場にアルコール飲料はあまり飲まない	99人	42人 (約42%)
夏場にアルコール飲料は全く飲まない	170人	59人 (約35%)

■ アルコール飲料を飲む人ほど、ビールを飲むことが熱中症予防に少しでも効果があると回答している。

熱中症対策には水分摂取が良いとされていますが、利尿作用のあるアルコールを大量に摂取することは体内の水分を排出しやすくしてしまうため逆効果です。アルコール類を飲酒する際はミネラルウォーターなどの水分と一緒に摂取するよう心がけましょう。



熱ゼロ博士・気象予報士
谷口 聡一