

UV対策として行っていることは「日焼け止めの使用」が5割以上で最多。
年代が上がるにつれて、電気代への節約意識が高くなる結果に

- 夏の暑さ対策に関する調査 -

<https://insight.rakuten.co.jp/report/20240807/>

楽天インサイト株式会社は、「夏の暑さ対策に関する調査」をインターネットで実施しました。今回の調査は、2024年7月1日（月）と7月2日（火）の2日間、楽天インサイトに登録しているモニター（約220万人）の中から、全国の20～69歳の男女1,000人を対象に行いました。本調査では、夏の暑い時期における心配ごとや屋内外での夏の暑さ対策に使用するアイテム、熱中症・UV対策に加え、夏に食べるアイスの味や電気代節約のための工夫、エアコンの使用状況についても調査しました。

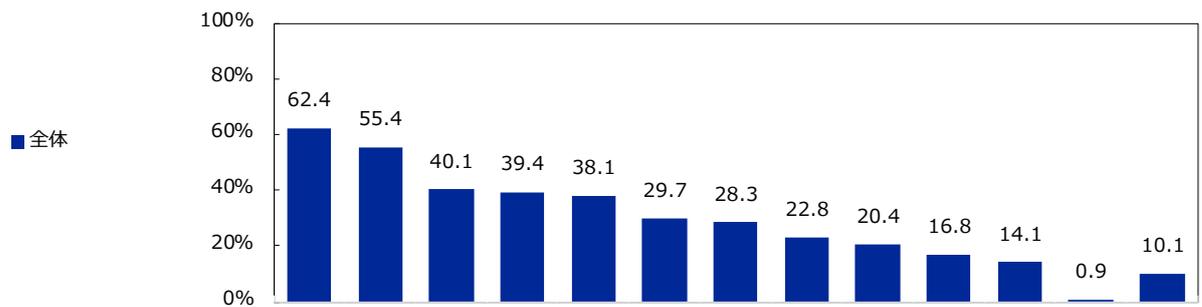
■ □ 調査結果 □ ■

■夏の暑い日が続くと心配になることは「電気代が高くなる」が最多。女性の「紫外線で日焼けがひどくなる」は男性より約33ポイント高い

夏の暑い日が続くと心配になることを聞いたところ、全体では「電気代が高くなる」（62.4%）と回答した人が最も多く、次いで「熱中症が心配になる」（55.4%）、「食中毒（食べ物が傷みやすくなる）」（40.1%）が続いた。男女別でみると、女性は「電気代が高くなる」（67.7%）、「熱中症が心配になる」（59.2%）、「紫外線で日焼けがひどくなる」（56.0%）の順で多かった。特に女性の「紫外線で日焼けがひどくなる」は男性より約33ポイント高かった。

年代別でみると、20代の「電気代が高くなる」（49.1%）、「熱中症が心配になる」（44.3%）、「食中毒（食べ物が傷みやすくなる）」（29.3%）は全体より10ポイント以上低かった。一方、「特に心配することはない」（19.2%）は全体より約9ポイント高かった。また、60代では「電気代が高くなる」（69.9%）、「熱中症が心配になる」（64.3%）、「食中毒（食べ物が傷みやすくなる）」（45.9%）は全体より5ポイント以上高かった。

◇夏の暑い日が続くと心配になること（n=1,000：全員回答）複数回答 単位：%



		(n)	電気代が高くなる	熱中症が心配になる	傷みやすくなる	食中毒（食べ物）	ひどくなる	紫外線で日焼けが	紫線	え	汗対策の負担が増	寝れなくなる	脱水症状になる	屋外活動の制限	が	農作物の物価が上	食欲不振になる	水道代が高くなる	その他	は特	ない	心配すること	
	全体	(1,000)	62.4	55.4	40.1	39.4	38.1	29.7	28.3	22.8	20.4	16.8	14.1	0.9	10.1								
性別	男性	(505)	57.2	51.7	33.7	23.2	31.7	30.3	29.1	18.4	15.8	16.0	10.5	0.8	12.5								
	女性	(495)	67.7	59.2	46.7	56.0	44.6	29.1	27.5	27.3	25.1	17.6	17.8	1.0	7.7								
年代	20代	(167)	49.1	44.3	29.3	37.1	43.1	28.7	28.1	15.6	7.2	19.8	13.2	0.0	19.2								
	30代	(177)	61.0	57.6	36.7	41.8	37.3	25.4	35.0	27.7	14.7	13.6	13.6	0.0	11.9								
	40代	(223)	65.0	58.7	43.0	42.6	38.6	33.2	29.1	24.7	26.5	17.5	16.1	1.3	9.4								
	50代	(237)	64.1	51.1	42.6	38.0	37.1	26.6	20.7	21.1	22.8	13.9	9.3	1.7	5.5								
	60代	(196)	69.9	64.3	45.9	37.2	35.2	34.2	30.6	24.5	27.0	19.9	18.9	1.0	7.1								

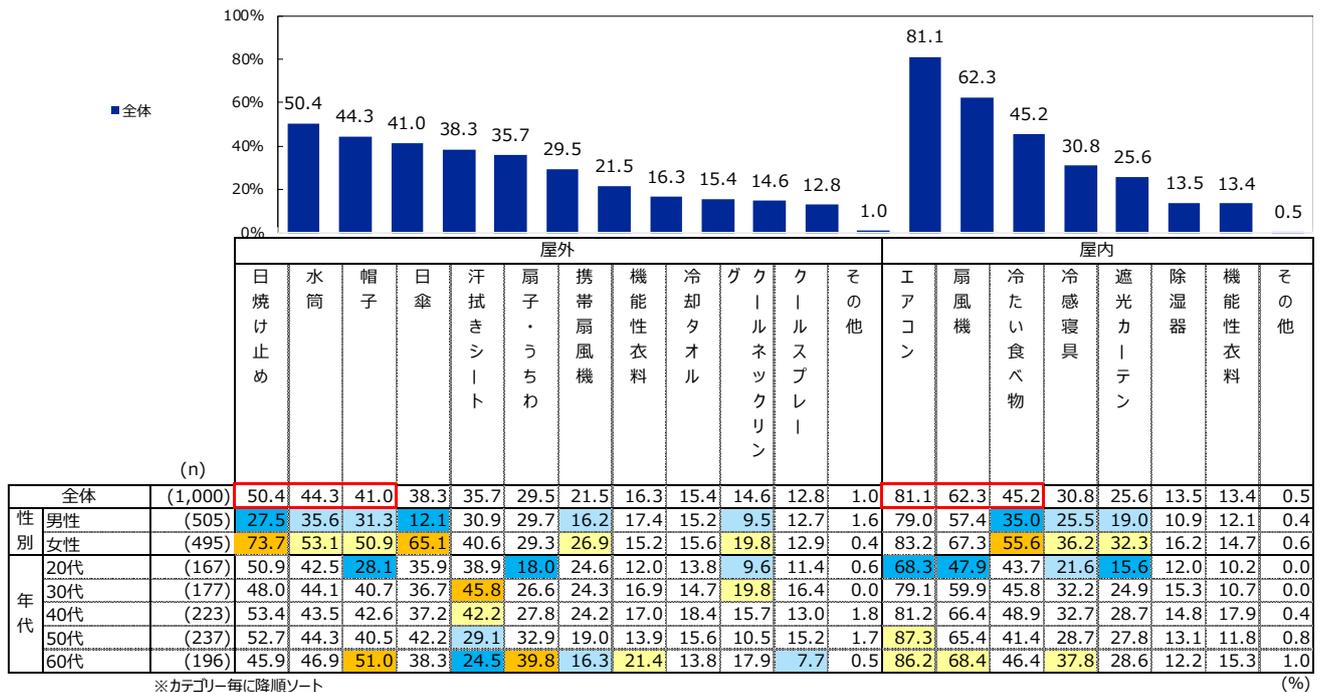
※全体で降順ソート

(%)

■夏の暑さ対策として使用するアイテムは、屋外は「日焼け止め」、屋内は「エアコン」が最多

屋外および屋内で使用される夏の暑さ対策アイテムの利用状況を聞いたところ、全体において、屋外では「日焼け止め」(50.4%)と回答した人が最も多く、次いで「水筒」(44.3%)、「帽子」(41.0%)が続いた。また、屋内においては「エアコン」(81.1%)の使用率が圧倒的に高く、次いで「扇風機」(62.3%)、「冷たい食べ物」(45.2%)が続いた。

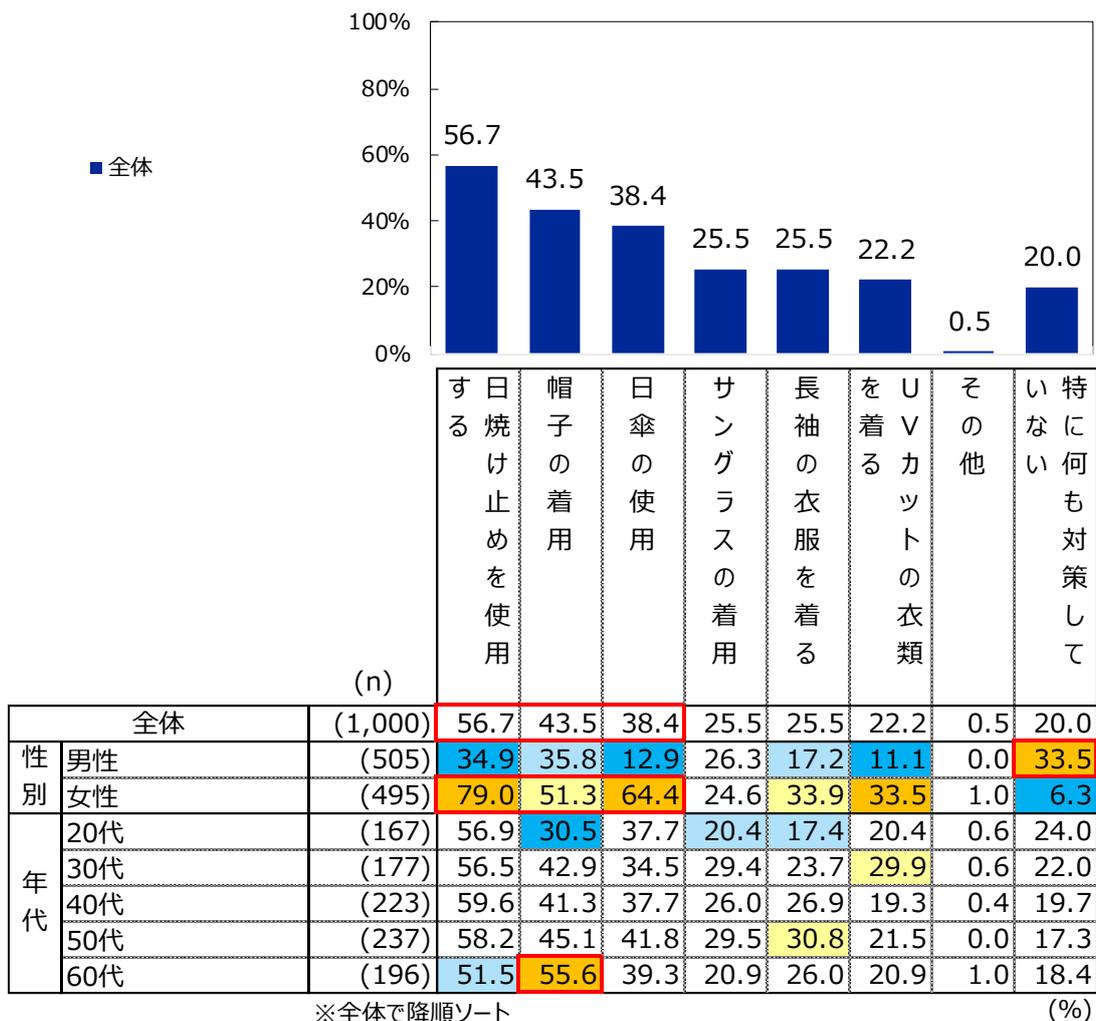
◇夏の暑さ対策として使用するアイテム (n=1,000：全員回答) 複数回答 単位：%



■UV対策として行っていることは「日焼け止めの使用」が56.7%で最多。男女間でUV対策意識に約27ポイントの差

UV対策として行っていることを聞いたところ、全体では「日焼け止めを使用する」(56.7%)と回答した人が最も多く、次いで「帽子の着用」(43.5%)、「日傘の使用」(38.4%)が続いた。男女別にみると、女性において「日焼け止めを使用する」(79.0%)、「日傘の使用」(64.4%)、「帽子の着用」(51.3%)は過半数となり、UV対策への意識の高さがうかがえた。一方、男性は「特に何も対策していない」が33.5%となり、女性の「特に何も対策していない」(6.3%)より約27ポイント高かった。年代別でみると、60代の「帽子の着用」は全体より10ポイント以上高かった(全体：43.5%、60代：55.6%)。

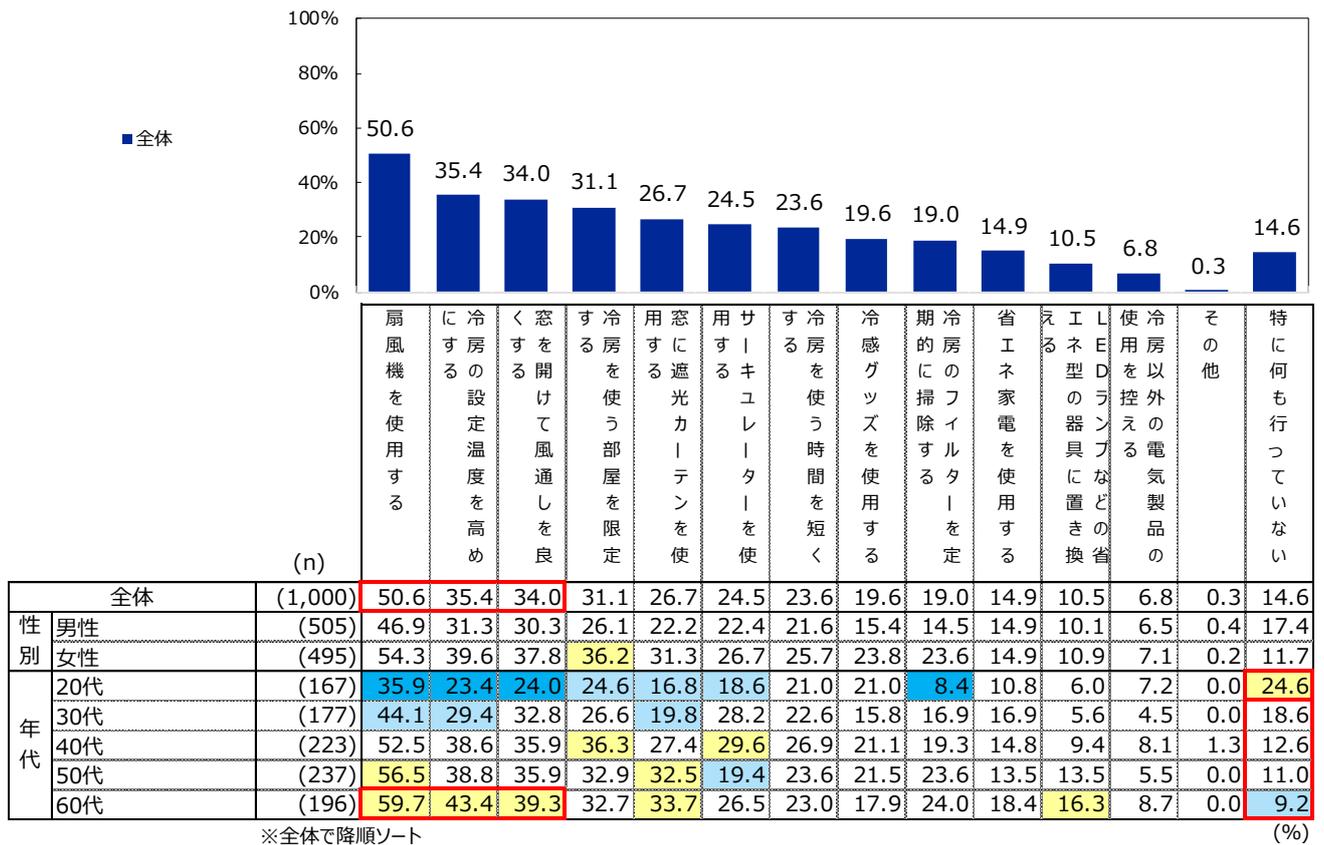
◇UV対策として行っていること (n=1,000：全員回答) 複数回答 単位：%



■電気代節約のための工夫は「扇風機を使用する」が最多。年代が上がるにつれて電気代節約意識が高くなる傾向に

夏の暑い時期に電気代節約のために行っていることを聞いたところ、全体では「扇風機を使用する」(50.6%)と回答した人が最も多く、次いで「冷房の設定温度を高めにする」(35.4%)、「窓を開けて風通しを良くする」(34.0%)が続いた。年代別でみると、60代では全体のスコアを5ポイント以上上回った項目が全年代で最多で、電気代の節約意識がうかがえた。また、「特に何も行っていない」は20代が24.6%で最も高く、若年層になるにつれて高くなる傾向がみられた。

◇夏の暑い時期に電気代節約のために行っている工夫 (n=1,000：全員回答) 複数回答 単位：%



■夏のエアコン使用、全体で「9時間以上」が31.2%で最多。年代が上がるにつれてエアコンの長時間使用率が高くなる傾向

夏の暑い時期における1日あたりでのエアコンの平均使用時間を聞いたところ、全体では「9時間以上」(31.2%)と回答した人が最も多く、次いで「3～6時間未満」(26.7%)、「6～9時間未満」(21.3%)が続いた。男女別でみると、「9時間以上」と回答した割合は女性が男性を約12ポイント上回っており、女性の方が男性よりも長時間エアコンを使用していることがうかがえる(男性:25.1%、女性:37.4%)。年代別でみると、「9時間以上」について割合が高い順に60代(39.8%)、50代(32.9%)、40代(32.3%)、30代(27.7%)、20代(21.0%)となり、年齢層が上昇するにつれてエアコンの長時間使用率が高くなる傾向がみられた。

◇夏の暑い時期の1日あたりのエアコンの平均使用時間 (n=1,000: 全員回答) 単一回答 単位: %

		(n)	1時間未満	1~3時間未満	3~6時間未満	6~9時間未満	9時間以上	エアコンは持っていない/ 使っていない
全体		(1,000)	3.7	11.3	26.7	21.3	31.2	5.8
性別	男性	(505)	5.3	14.1	29.1	20.2	25.1	6.1
	女性	(495)	2.0	8.5	24.2	22.4	37.4	5.5
年代	20代	(167)	4.8	12.0	37.1	17.4	21.0	7.8
	30代	(177)	3.4	11.3	27.1	25.4	27.7	5.1
	40代	(223)	3.6	11.2	25.6	20.6	32.3	6.7
	50代	(237)	3.4	13.5	22.8	23.2	32.9	4.2
	60代	(196)	3.6	8.2	23.5	19.4	39.8	5.6

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

■夏の暑い時期のアイス消費は、週「1~2個」が最多で51.8%

夏の暑い時期に、平均して1週間あたり何個のアイスを食べるかを聞いたところ、全体では「1~2個」(51.8%)と回答した人が最も多く、次いで「3~4個」(19.3%)、「全く食べない」(16.1%)が続いた。中央値(データを大きさの順に並べた時、中央に位置する値)は、全体、性別、年代別のいずれにおいても「1~2個」であった。

◇夏の暑い時期一週間あたりに食べるアイスの平均個数 (n=1,000: 全員回答) 単一回答 単位: %

		(n)	全く食べない	1~2個	3~4個	5~6個	7個以上
全体		(1,000)	16.1	51.8	19.3	6.7	6.1
性別	男性	(505)	20.2	52.5	16.8	5.9	4.6
	女性	(495)	11.9	51.1	21.8	7.5	7.7
年代	20代	(167)	15.0	58.1	19.2	4.2	3.6
	30代	(177)	16.4	49.2	18.1	7.3	9.0
	40代	(223)	16.6	46.2	21.1	9.0	7.2
	50代	(237)	13.9	54.4	20.3	5.9	5.5
	60代	(196)	18.9	52.0	17.3	6.6	5.1

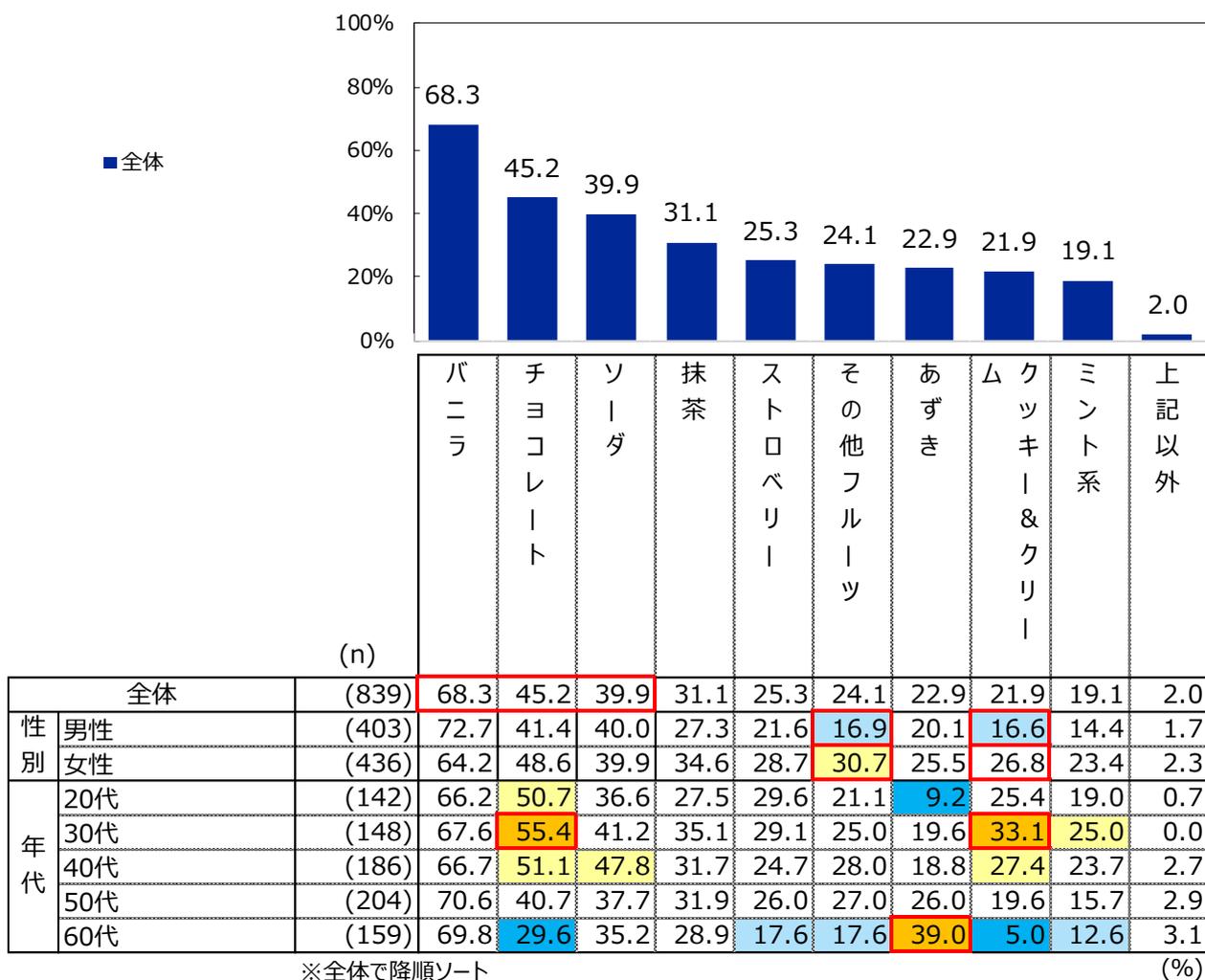
※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

■夏のアイス、「バニラ」が68.3%で最も人気。30代は「チョコレート」「クッキー&クリーム」、60代は「あずき」が最多

夏の暑い時期に食べるアイスの味を聞いたところ、全体では「バニラ」(68.3%)が最も人気があり、次いで「チョコレート」(45.2%)、「ソーダ」(39.9%)が続いた。男女別でみると、「クッキー&クリー

ム」(男性：16.6%、女性：26.8%)や「その他フルーツ」(男性：16.9%、女性：30.7%)は男性より女性の方がそれぞれ10ポイント以上多かった。年代別で見ると、「チョコレート」「クッキー&クリーム」は30代、「あずき」は60代で多い結果となった。

◇夏の暑い時期に食べるアイスの味 (n=839：夏の暑い時期に1週間あたり平均して1個以上のアイスを食べている人) 複数回答 単位：%



【調査概要】

- 調査エリア : 全国
- 調査対象者 : 20歳~69歳 男女
- 回収サンプルサイズ : 1,000 サンプルサイズ
- 調査期間 : 2024年7月1日(月)から7月2日(火)
- 調査実施機関 : 楽天インサイト株式会社

(注) 本レポートでは小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計値は必ずしも100%とならない場

合があります。

※本レポートでは実数で全体との差分の色付けをしているため、表記上の数値での差分と異なる場合があります。