

2026 年 7 月 31 日

「酷暑日元年！夏のライフスタイルに関するアンケート調査」実施結果について

株式会社明治安田総合研究所（社長 森本律子）は、年代別「猛暑・酷暑中のライフスタイルに関するアンケート調査」を実施しました。当社エコノミストによる分析を加えて調査の結果を掲載しました。

PICK UP

- 約 9 割が「**異常気象は身近な危険**」 集中豪雨・猛暑が“自分ごと”に
- 体感の夏は 10 月まで？ 最多は 9 月も、4 割弱が「**夏の終わりは 10 月**」と回答
- 夏好きでも“夏バテ” **4 割超が夏好き**、でも約 7 割がだるさ・寝苦しさを経験
- **35℃の壁** 3 人に 1 人が外気温 35℃を外出を控える目安に
- “**日傘男子**”広がる Z 世代男性の約 3 割が日傘を使用
- 猛暑の休日は「**自宅**」と「**ショッピングモール**」 夏好き派はアウトドア志向も
- ご当地“冷やし文化”は多彩 山形の**冷やしシャンプー**、秋田の地元で親しまれる通称「**生グソ**」こと生グレープフルーツソフト、宮崎だけでなく**冷や汁は各地**にも

I. 異常気象について (P4～)

◆85.9%が水害や記録的な暑さを身近な危険だと感じる

- ・重視する情報源は「テレビ」がトップ、次いで「気象庁や自治体の警戒レベル」。Z 世代は「SNS」の割合が高い
- ・防災気象情報に「警戒レベル（3、4、5）」の組み合わせ、最高気温 40℃以上の「酷暑日」は 7 割超が認識

◆夏が長期化したと感じる人が多い

- ・夏の始まりは 6 月（43.9%）が最多。終わりは 9 月（48.6%）が最多の一方、10 月（37.8%）という声も多く聞かれた
- ・暑熱順化を知っているとの回答は 5 割超。暑さ対策には体の慣れが必要

主任エコノミスト 森田幸大が分析！

II. 夏の体調、暑さ対策について (P8～)

◆猛暑・酷暑が進むなか、「夏が好き」は 4 割超でも、体のだるさや寝苦しさも

- ・夏好きは、男性に多い傾向。Z・Y・X の各世代で男性が女性を上回る
- ・「夏に食欲が落ちる」との回答は 55.8%、「暑さでだるさ・頭痛・集中力が低下した」は 70.2%、「寝苦しさを目覚めた」は 72.1%にのぼり、夏好き派でも同様傾向

ご照会先

株式会社明治安田総合研究所
経済調査部
藤田（前田、森田）

本調査内容の引用・転載をご希望の場合は、下記までご連絡いただきますよう、お願いいたします。

電 話 ▶ 080-2298-8272(直通) 03-6261-6411(代表)

E メール ▶ takafumi.fujita@myri.co.jp

ホームページ ▶ <https://www.myri.co.jp/>

◆暑さ対策はこまめな水分補給、外出を控える・時間をずらすとの回答が多い

- ・3人に1人が外気温35℃以上で外出を控える目安と回答
- ・時間をずらすとの回答では、13～14時台を避けるが6割超と最多
- ・使用しているものでは「帽子」や「日焼け止め」、「日傘」が多い一方、「ファン付きウェア」は少数にとどまる
- ・男性の3人に1人超が日焼け止めを使用、約5人に1人が日傘を利用。男性Z世代は日焼け止め44.1%、日傘29.3%とその他の世代に比べて高い
- ・暑さ対策で効果を感じるのは、「日傘」、「扇風機・サーキュレーター」、「帽子」、「冷感寝具」などの回答が高い傾向
- ・暑い夏でも、「入浴スタイルは湯船派」が3人に1人、理由は「疲れが取れる」が最多
- ・リカバリーウェアについて「使用している」は1割にとどまるも、使用者の67.3%が効果を感じると回答。未使用者でも「興味・関心がある」は4割強。リカバリーウェア購入額は3,000～5,000円がボリュームゾーン

主席研究員 藤田敬史が分析！

Ⅲ. 暑い夏の飲食について (P17～)

◆そうめん、アイスクリームが人気

- ・暑い夏の間によく食べる主食では、そうめんが54.0%でトップ、次いで冷やし中華38.8%
- ・よく食べるものでは、アイスクリームが世代を問わずに人気でトップ
- ・よく飲むものでは、お茶と水（ミネラルウォーター含む）がツートップの人気。「夏が好き派」はビールを飲む割合が相対的に高い傾向

◆休日の過ごし方は自宅がトップのほか、ショッピングモール・商業施設

- ・「自宅」のほかは、「ショッピングモール・商業施設」との回答が22.3%。「夏が好き派」では、「花火大会」・「お祭り」・「プール」・「海水浴」などアウトドア志向が高い傾向

シニアエコノミスト 前田和孝が分析！

Ⅳ. ご家族の心配事、ご当地のユニークな納涼習慣等 (P21～)

◆ご高齢、高校生以下のご家族への心配事では冷房利用や水分・塩分補給が上位

- ・ご高齢のご家族へでは冷房を適切に利用しているかがトップ、高校生以下のご家族へではこまめな水分・塩分補給がトップ

◆ご当地特有の暑い時期のユニークな納涼の風習

- ・冷やし汁は宮城県だけじゃない！秋田県、山形県、群馬県、埼玉県でも。冷たいラーメンは山形県、静岡県。夏野菜では青森県、長野県、大分県のお漬物
- ・甘味では、氷菓系が多いなか、秋田県では生グレープフルーツソフト（地元では通称「生グソ」）
- ・山形県では、床屋さんの冷やしシャンプー

< 調 査 の 概 要 >

- (1) 調 査 名 : 「猛暑・酷暑中のライフスタイルに関するアンケート調査」
- (2) 調査対象 : 18 歳から 65 歳までの男女 4,374 人
- (3) 調査エリア : 全都道府県
- (4) 調査時期 : 2026 年 7 月 10 日 (金) ~ 7 月 13 日 (月)
- (5) 調査方法 : WEB アンケート調査
- (6) 回答者の内訳 :

(単位 : 人)

	Z世代 (18~28歳)	Y世代 (29~44歳)	X世代 (45~65歳)	計		Z世代 (18~28歳)	Y世代 (29~44歳)	X世代 (45~65歳)	計
北海道	31	31	31	93	滋賀県	31	31	31	93
青森県	31	31	31	93	京都府	31	31	31	93
岩手県	31	31	31	93	大阪府	31	31	31	93
宮城県	31	31	31	93	兵庫県	31	31	31	93
秋田県	31	31	31	93	奈良県	31	31	31	93
山形県	31	31	31	93	和歌山県	31	31	31	93
福島県	31	31	31	93	鳥取県	31	31	31	93
茨城県	31	31	31	93	島根県	23	40	31	94
栃木県	31	31	31	93	岡山県	31	31	31	93
群馬県	31	31	31	93	広島県	31	31	31	93
埼玉県	31	31	31	93	山口県	31	31	31	93
千葉県	31	31	31	93	徳島県	27	36	31	94
東京都	31	31	31	93	香川県	31	31	31	93
神奈川県	31	31	31	93	愛媛県	31	31	31	93
新潟県	29	33	31	93	高知県	25	38	31	94
富山県	31	31	31	93	福岡県	31	31	31	93
石川県	31	31	31	93	佐賀県	31	31	31	93
福井県	31	31	31	93	長崎県	31	31	31	93
山梨県	31	31	31	93	熊本県	31	31	31	93
長野県	29	33	31	93	大分県	31	31	31	93
岐阜県	31	31	31	93	宮崎県	31	31	31	93
静岡県	31	31	31	93	鹿児島県	31	31	31	93
愛知県	31	31	31	93	沖縄県	31	31	31	93
三重県	31	31	31	93	計	1,435	1,482	1,457	4,374

I. 異常気象について

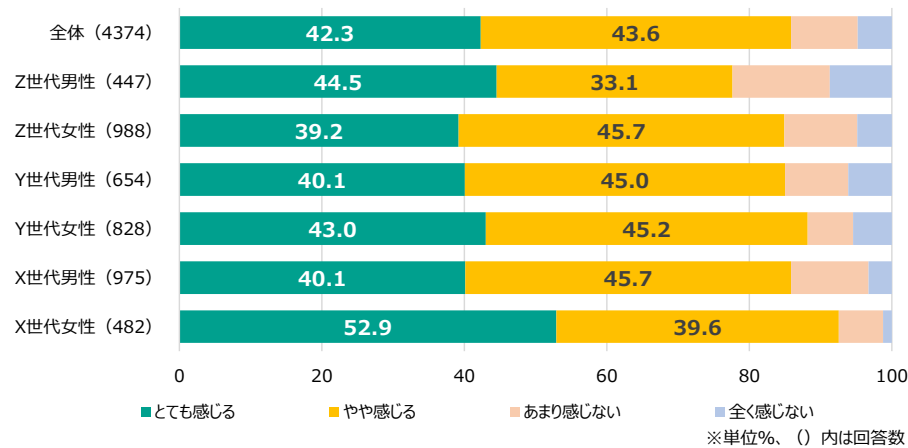
◆85.9%が水害や記録的な暑さを身近な危険だと感じる

- 異常気象の際、重視する情報源は「テレビ」がトップ、次いで「気象庁や自治体の警戒レベル」。Z世代では「SNS」がその他の世代に比べ高い
- 気象庁が発表する情報（防災気象情報と「警戒レベル（3、4、5）」の組み合わせ、最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」に設定）について7割超が必要と認識

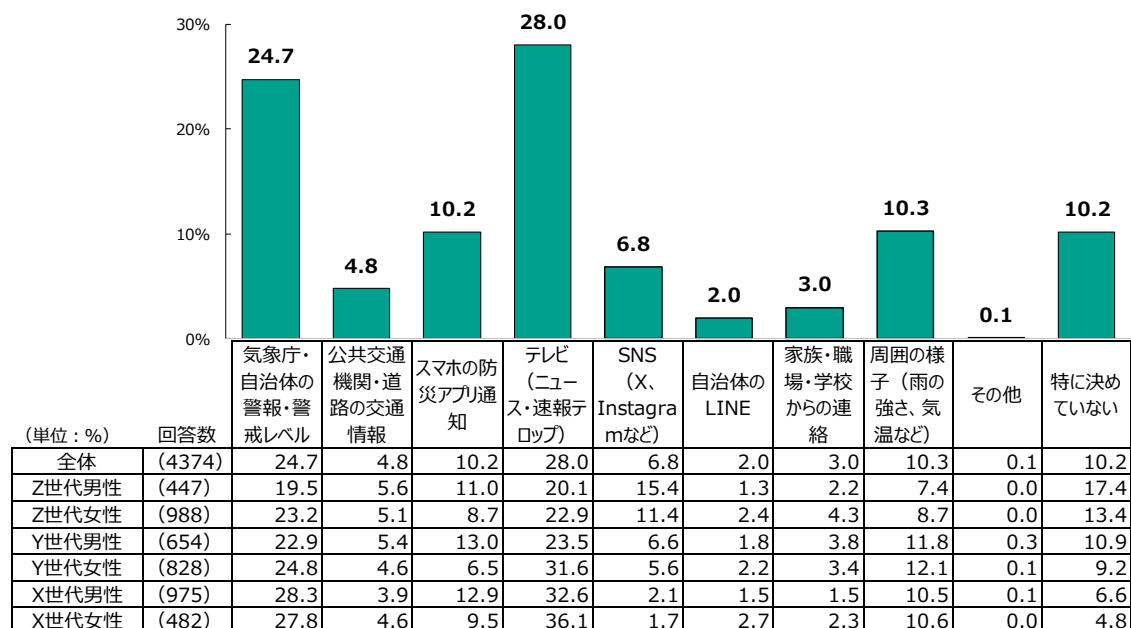
◆夏が長期化したと感じる人が多い

- 夏の始まりは6月が最多（43.9%）。夏の終わりは9月が最多（48.6%）の一方、10月も37.8%にのぼる
- 暑熱順化を知っているとの回答は5割超。暑さ対策には体の慣れが必要

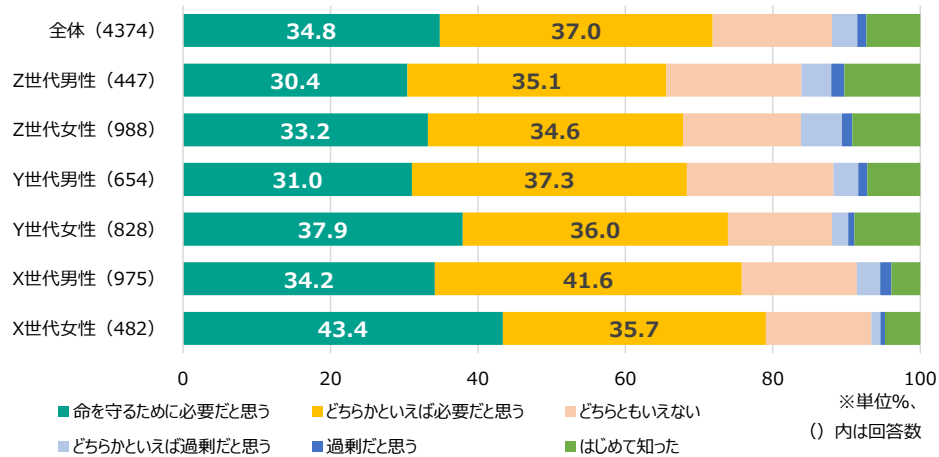
【質問】あなたは、集中豪雨・線状降水帯による水害や統計開始以来の記録的な暑さといった異常気象は身近な危険だと感じますか（単一回答）



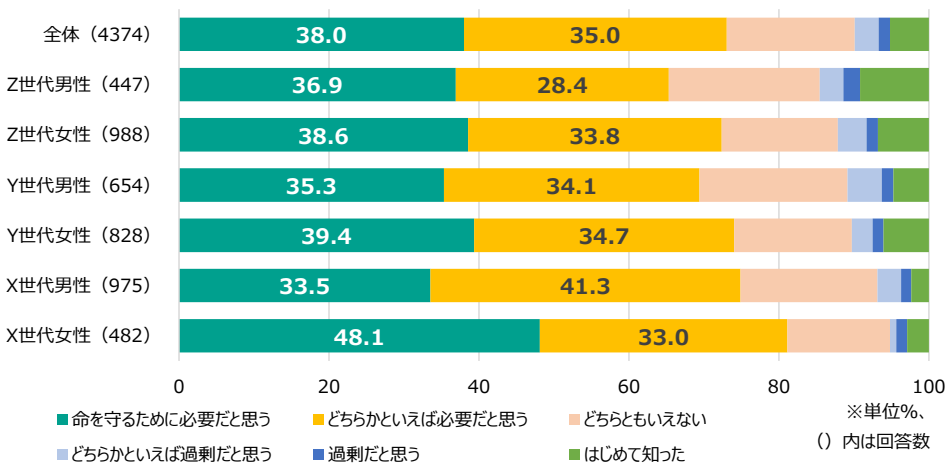
【質問】異常気象の際、行動を変えるきっかけとして最も重視する情報源はどれですか（単一回答）



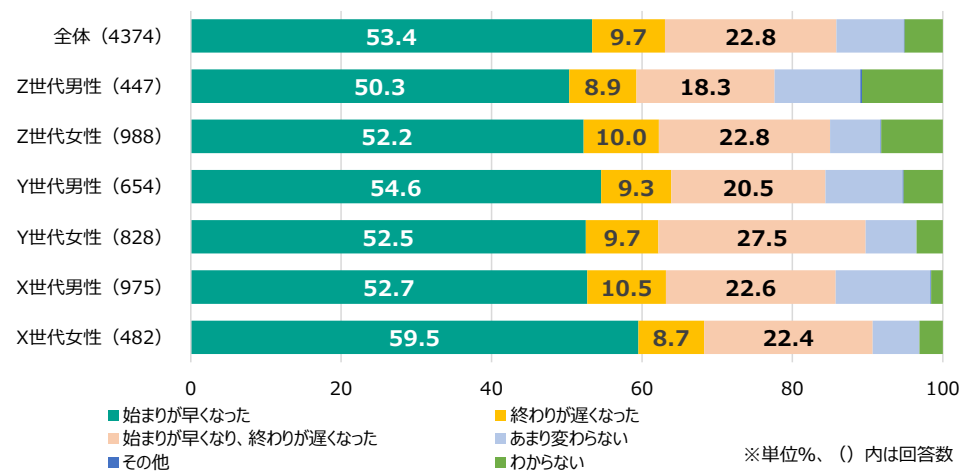
【質問】 気象庁が発表する情報に関し、防災気象情報（大雨警報など）に「警戒レベル（3、4、5）」が組み合わされるようになったことについてどう思いますか（単一回答）



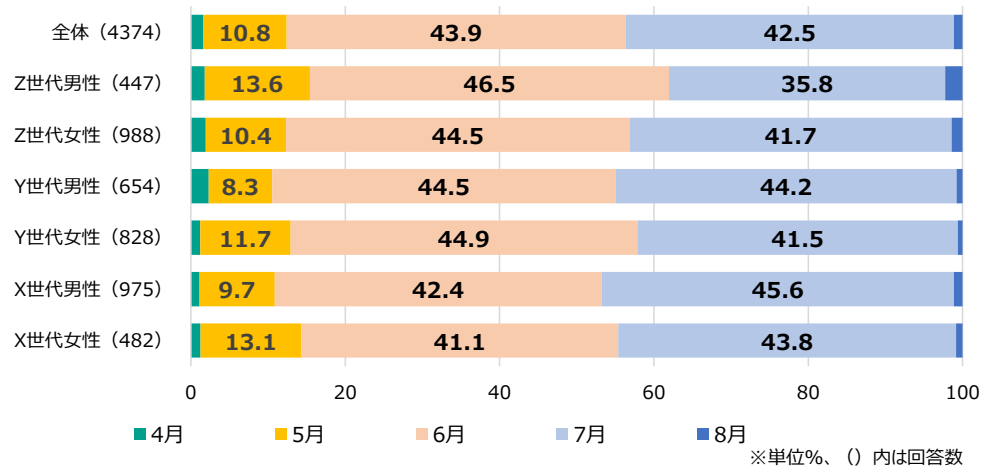
【質問】 気象庁が発表する情報に関し、最高気温が 40℃以上の日の呼称として「酷暑日」が新たに設定されたことについてどう思いますか（単一回答）



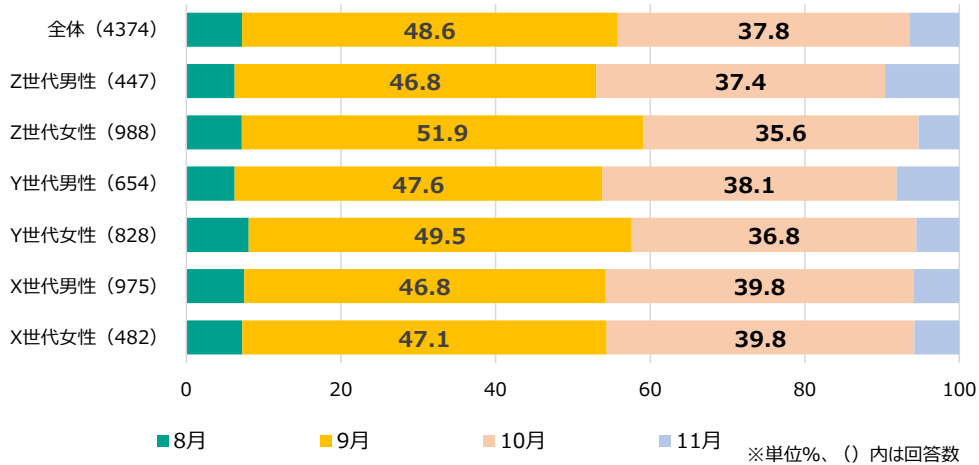
【質問】 5 年前と比べて、夏の期間が変化したと感じますか（単一回答）



【質問】「夏」の始まりは何月からだと感じますか（単一回答）

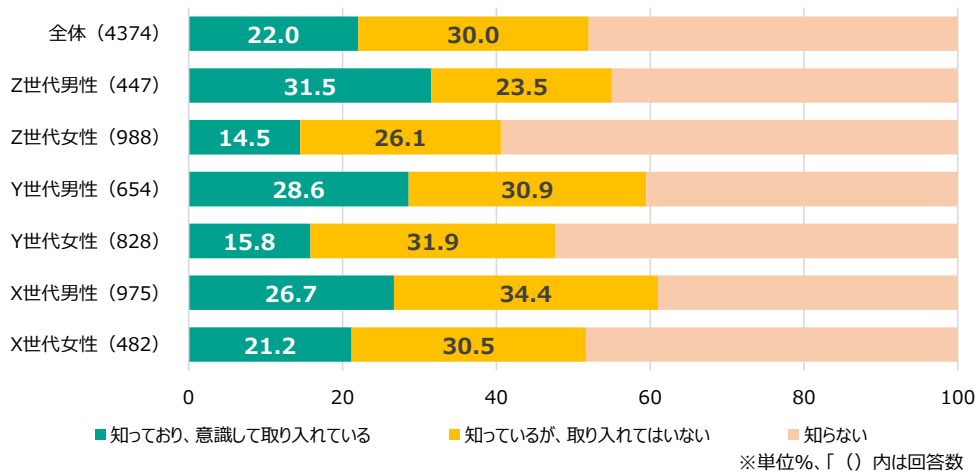


【質問】「夏」の終わりは何月だと感じますか（単一回答）



【質問】「暑熱順化（しょねつじゅんか）」を知っていますか。また、意識して取り入れていますか（単一回答）

※暑熱順化とは体が本格的な暑さに慣れ、暑さに強くなることです。汗をかく機能を徐々に高めることで、体温調節機能をうまく働かせ、熱中症や夏バテのリスクを大幅に減らすことができます



主任エコノミスト 森田幸大が分析！



夏の長期化が進行、社会は新たな適応段階に

日本の「夏」は、もはや1年の半分近くを占めようとしています。今回のアンケートでは、5割超が「夏は6月以前に始まる」、4割超が「10月以降に終わる」と回答しました。こうした実感と呼応するように、昨年の気象庁のデータを見ても、夏が長期間にわたっていることがわかります。最高気温が30℃以上の真夏日を記録した地点数が、日本全体の半数を超えた最も早い日は6月17日、最も遅い日は9月17日でした。もはや6月から9月までを「真夏」としても過言ではありません。さらに、「5年前より夏が長くなった」と8割以上が回答したという事実は、夏の長期化が今後も続くと、多くの人が予感していることの表れとも考えられます。気候は、企業の生産活動から人々の消費行動に至るまで、あらゆる経済活動の前提となるものです。私たちは、いま、その変化のなかにいると言えます。

このような「常夏化」に向けて進んでいるといえる状況を受け、私たちの社会は新たな適応の段階に入りつつあります。それは、災害級の暑さを前提としたライフスタイルの再構築です。例えば、「暑さを乗りこなす」ためのウェルネス消費が挙げられます。今回、Z世代男性の3割が「知っており、意識して取り入れている」と回答した「暑熱順化」はその象徴です。計画的に汗をかくためにサウナやジムの利用が増えたり、暑い日でも積極的に湯船に浸かるために入浴グッズの消費が増えたりすることなど、猛暑を乗り切るための新しい習慣の広がりとともに、これまでとは異なる消費スタイルが定着していくと考えられます。もう一つは、夜型社会へのシフトと「ナイトタイムエコノミー」の進展です。危険な日中を避け、夜に活動する動きが本格化すれば、夜市やライブ、夜間営業の商業施設など、夜を舞台にした経済活動が大きく活性化する可能性があります。

気候変動への適応は、守りの対策だけを意味しません。人々の行動様式が変わり、それに伴って社会や経済のあり方も変わっていき、新たな楽しみやビジネスチャンスが生まれると考えられます。私たちはその大きな移行期にいると言えるでしょう。

Ⅱ. 夏の体調、暑さ対策について

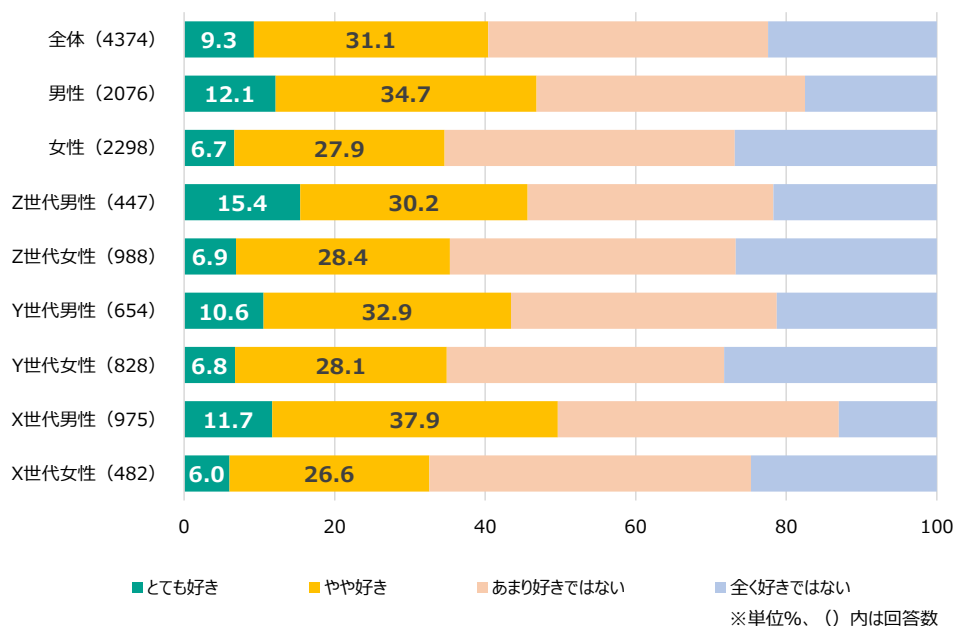
◆猛暑・酷暑が進むなか、「夏が好き」の回答は4割超でも、体のだるさや寝苦しさも

- 夏好きは、男性に多い傾向。Z・Y・Xの各世代で男性が女性を上回る
- 体調に関しては、「夏に食欲が落ちる」との回答は55.8%、「暑さでだるさ・頭痛・集中力が低下した」は70.2%、「寝苦しさで目が覚めた」は72.1%にのぼり、夏好き派でも同様の傾向

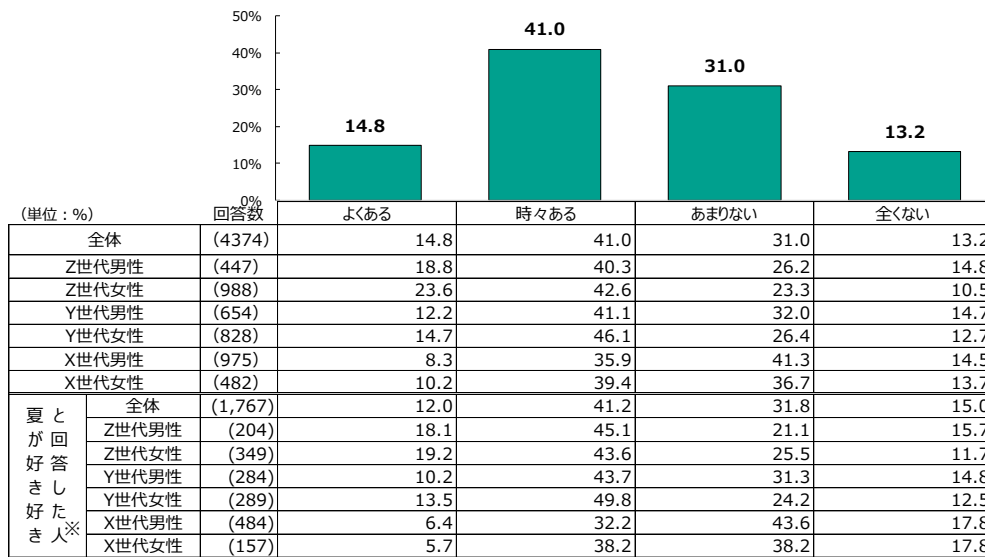
◆暑さ対策はこまめな水分補給、外出を控える・時間をずらすとの回答が多い

- 3人に1人が外気温35℃以上で外出を控えようと考えたと回答
- 時間をずらすとの回答では、13～14時台を避けるが6割超と最多
- 使用品では「帽子」や「日焼け止め」、「日傘」が多い一方、「ファン付きウェア」は少数
- 男性の3人に1人超が日焼け止めを使用、約5人に1人が日傘を利用。男性Z世代は日焼け止め44.1%、日傘29.3%とその他の世代に比べて高い
- 効果を感じる暑さ対策では、「日傘」、「扇風機・サーキュレーター」、「帽子」、「冷感寝具」など
- 暑い夏はエアコン使用が増えるなか、約6割がほかの季節に比べ電気・ガス代が増えるという回答
- 暑い日の入浴スタイルでは、シャワー派が多いなか、3人に1人が湯船につかると回答。湯船派の理由は「疲れが取れる」が最多
- リカバリーウェアについて「使用している」は1割にとどまるも、使用者の67.3%が効果を感じると回答。また、「使用していないが、興味・関心がある」は4割強にのぼる。購入額は3,000～5,000円がボリュームゾーン

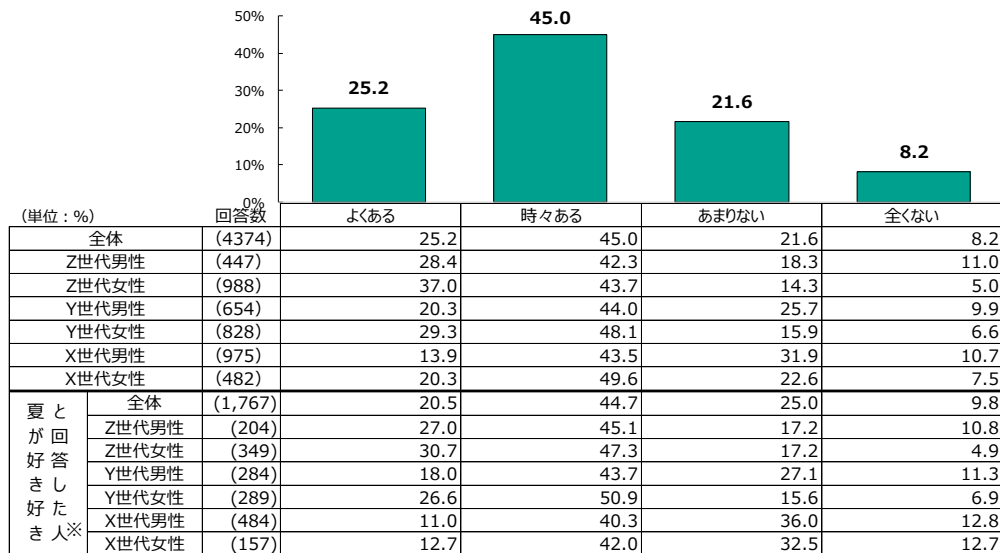
【質問】あなたは、夏は好きですか（単一回答）



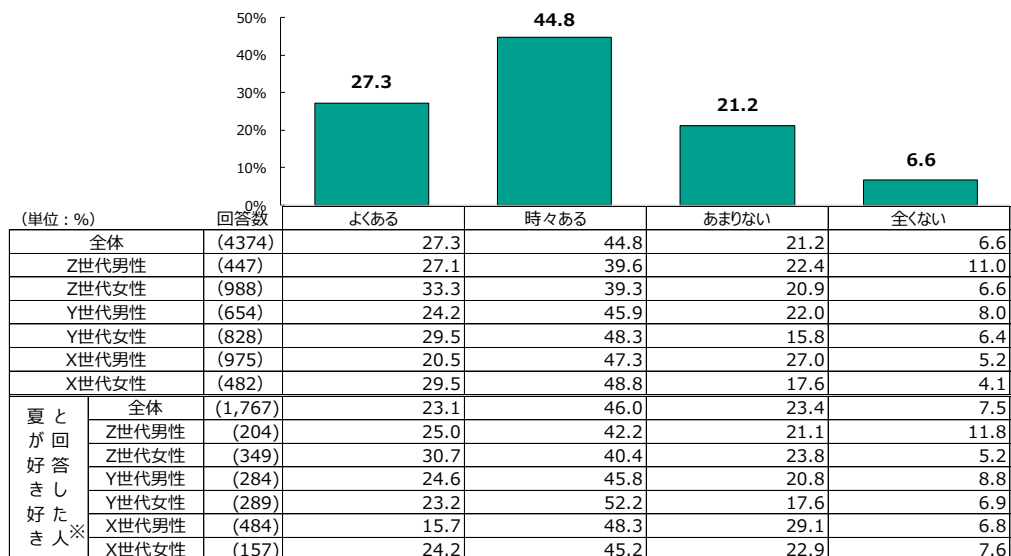
【質問】あなたは、夏に食欲が落ちる経験をしたことがありますか（単一回答）



【質問】あなたは、夏に暑さでだるさ・頭痛・集中力が低下したことがありますか（単一回答）

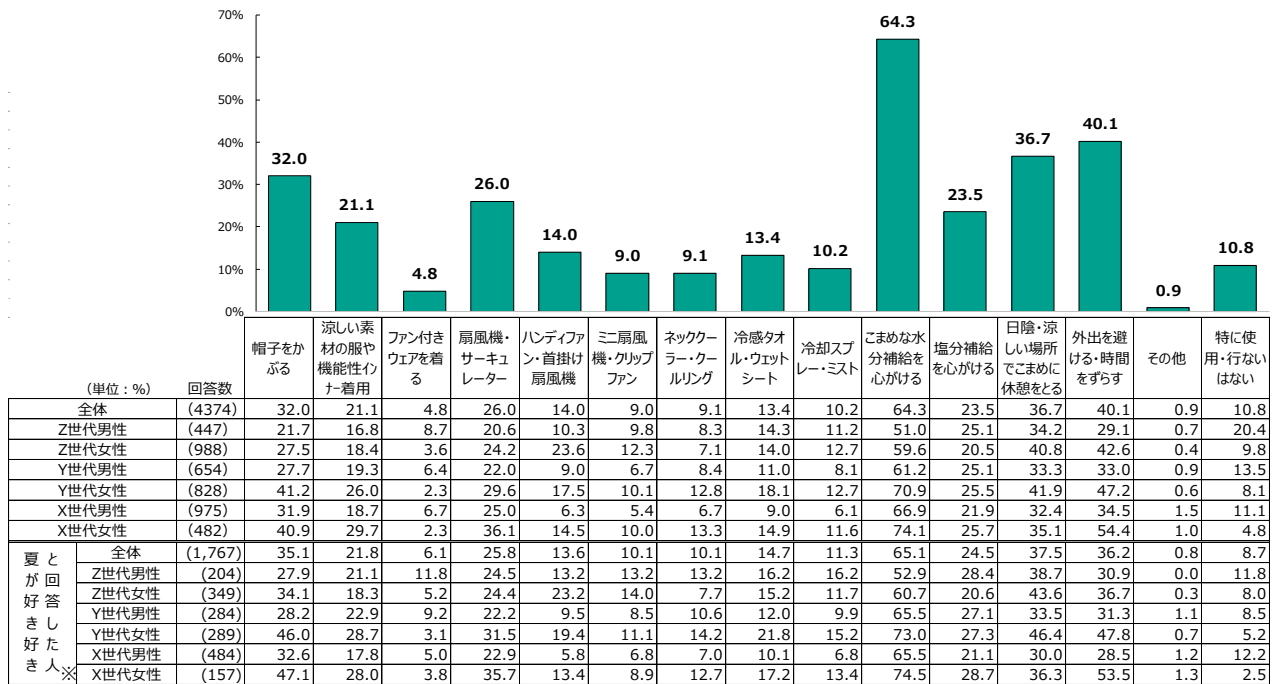


【質問】あなたは、夏に暑さで就寝中に寝苦しさで目が覚めたことがありますか（単一回答）



※P8の「あなたは、夏が好きですか」の質問に対し、「とても好き」「やや好き」と回答した人

【質問】あなたは、暑さ対策や身体を冷やすために使用しているものや、していることはありますか
(複数回答)

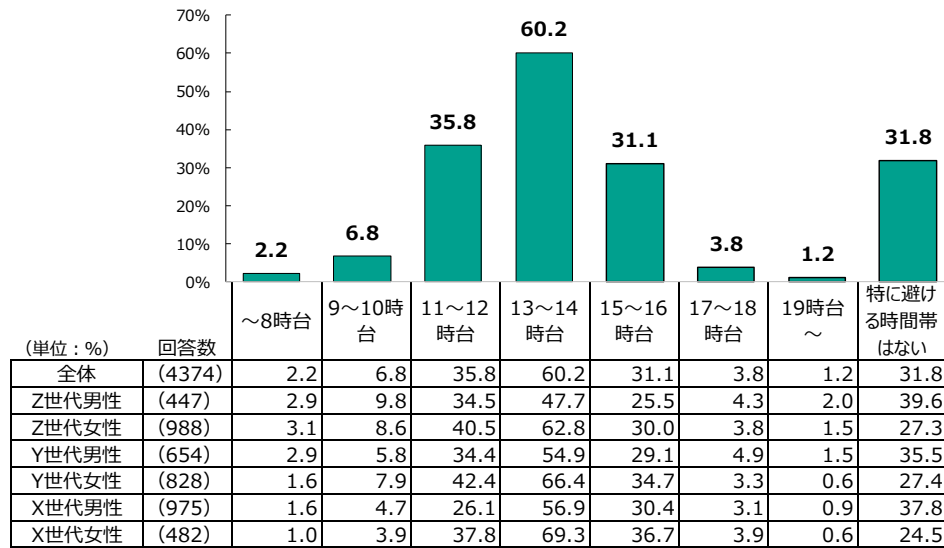


【質問】あなたが、暑さのために外出を控えようとする外気温は何度ですか (単一回答)

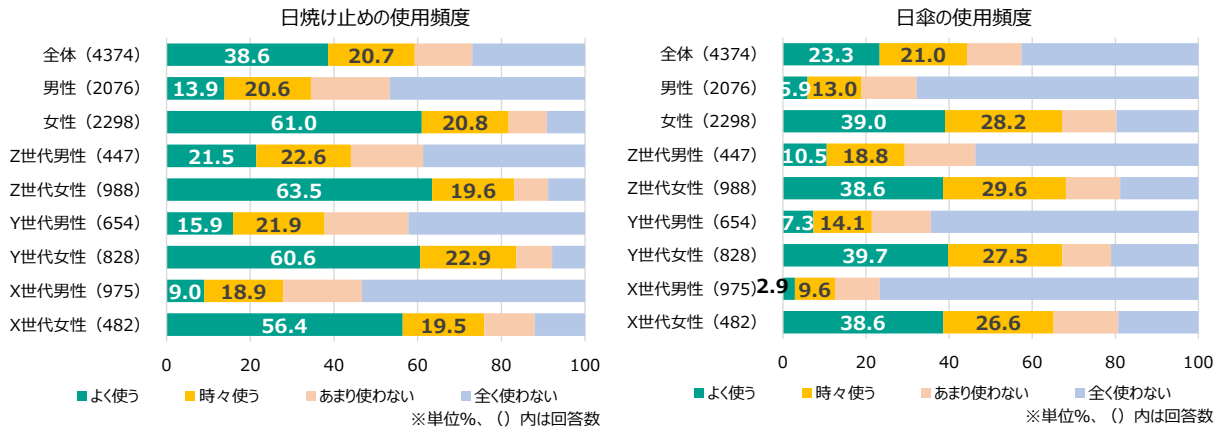


※P8の「あなたは、夏が好きですか」の質問に対し、「とても好き」「やや好き」と回答した人

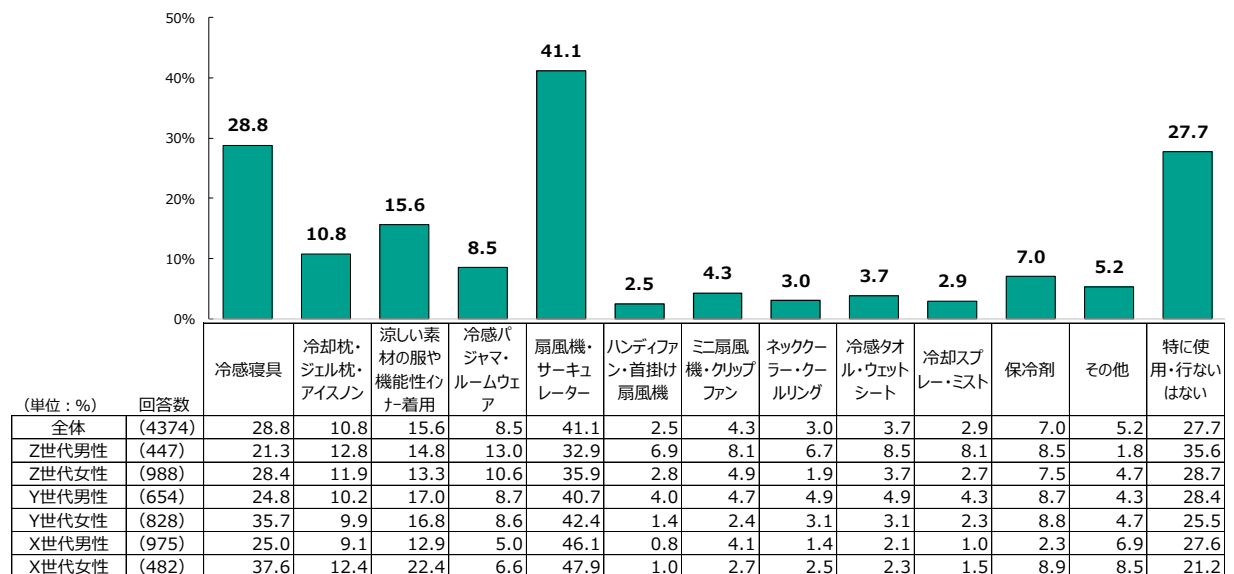
【質問】あなたは、暑い日に外出する場合、意識して避ける時間帯はありますか（複数回答）



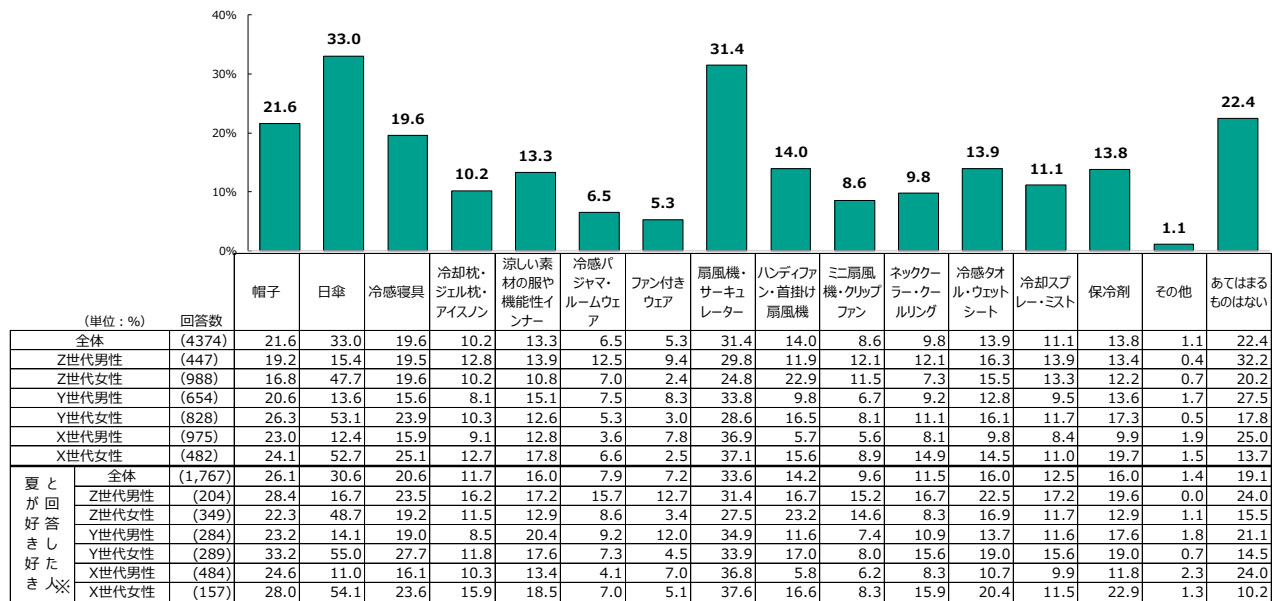
【質問】日焼け止めと日傘の使用について当てはまるものをお答えください（単一回答）



【質問】あなたは、就寝時に暑さ対策や身体を冷やすために使用しているものや、していることはありませんか（複数回答）

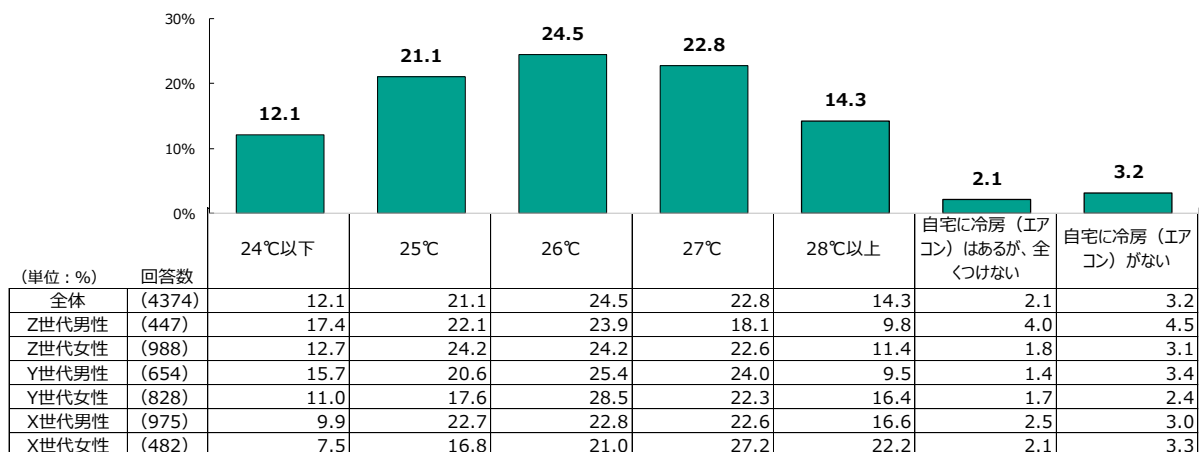


【質問】あなたは、暑さ対策や身体を冷やすために購入して使用しているもののうち効果を実感したものは何ですか（複数回答）

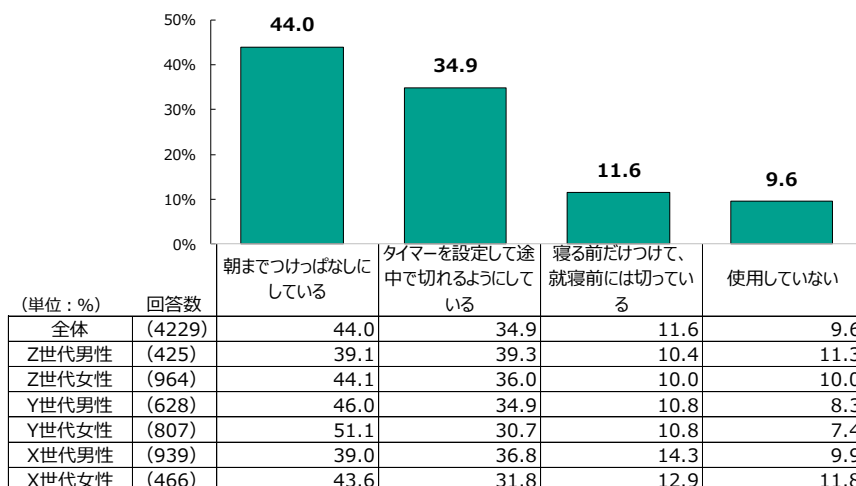


※P8の「あなたは、夏が好きですか」の質問に対し、「とても好き」「やや好き」と回答した人

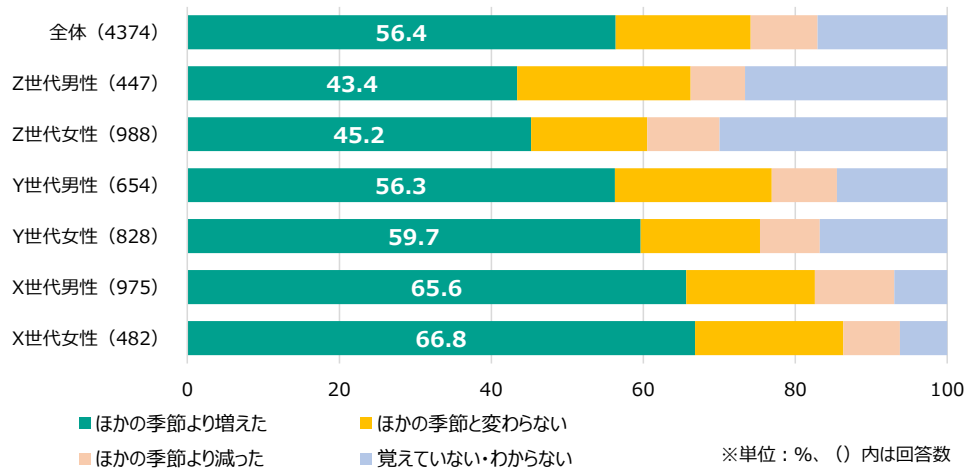
【質問】あなたは、自宅での冷房（エアコン）の使用について、設定温度は何度に設定していますか（単一回答）



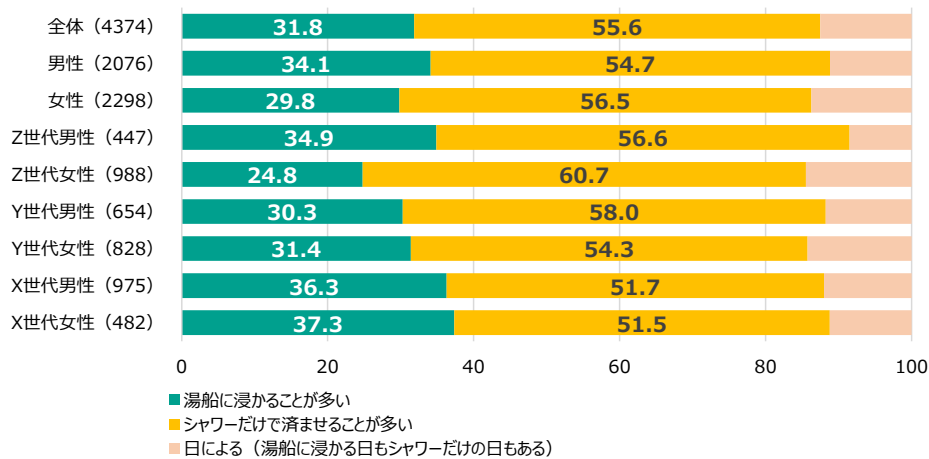
【質問】あなたは、暑い日の就寝時、自宅の冷房（エアコン）を使用していますか（単一回答）



【質問】夏の電気・ガス代の支出は、ほかの季節と比べて変化しますか。あてはまるものをそれぞれひとつお選びください（単一回答）



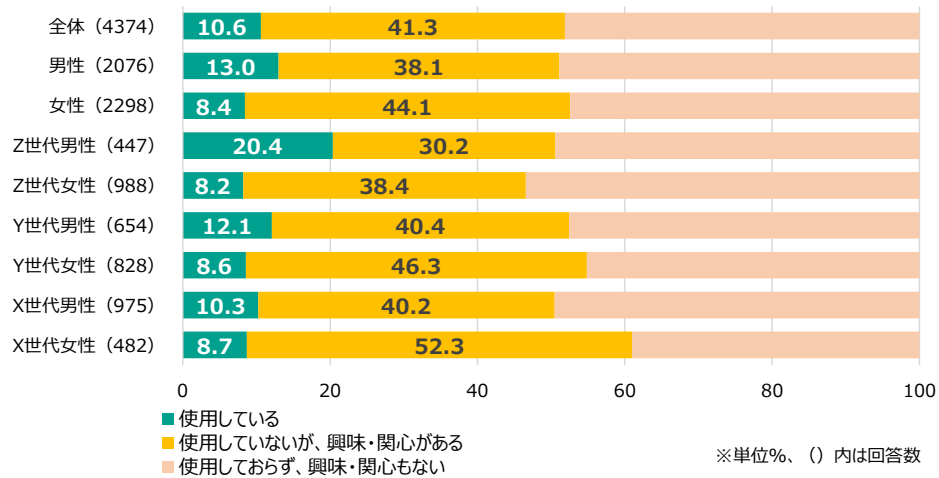
【質問】あなたの、暑い日の入浴スタイルとして、あてはまるものをお選びください（単一回答）



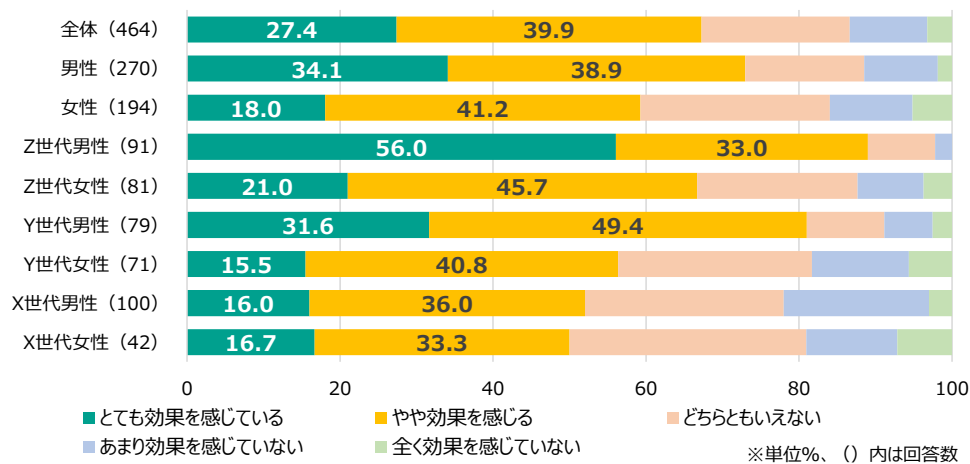
湯船派、シャワー派、日による派の主な意見

湯船派	湯船に浸かる理由として最も多かったのは「疲れが取れる」「疲労回復になる」といった声。「習慣」「日課」「一年中入る」など、暑さに関係なく湯船に浸かることが当たり前になっている人も多い。子どもと入る、子どもが湯船で遊ぶという声も
シャワー派	最も多かったのは「暑いから」で、猛暑のなかでは、湯船に浸かること自体を避けたい人が多い。湯船に浸かると汗が出る、タイパ・手軽さ、水道代・ガス代・電気代の節約という声も
日による派	「疲れた時や疲れを取りたい時は湯船」といった声や、猛暑日や体に熱がこもっている日は「シャワーだけで済ませる」という声が多い

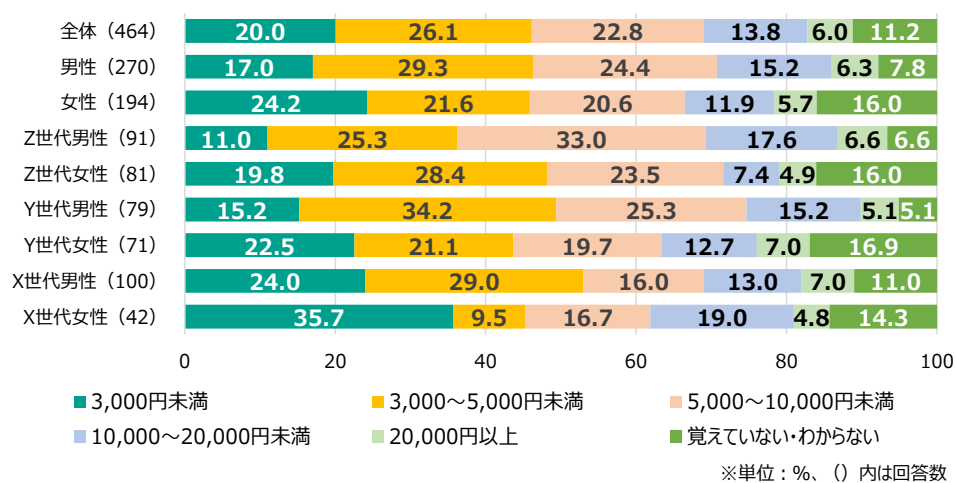
【質問】あなたは、疲労回復や睡眠の質向上を目的とした「リカバリーウェア」を使用していますか
(単一回答)



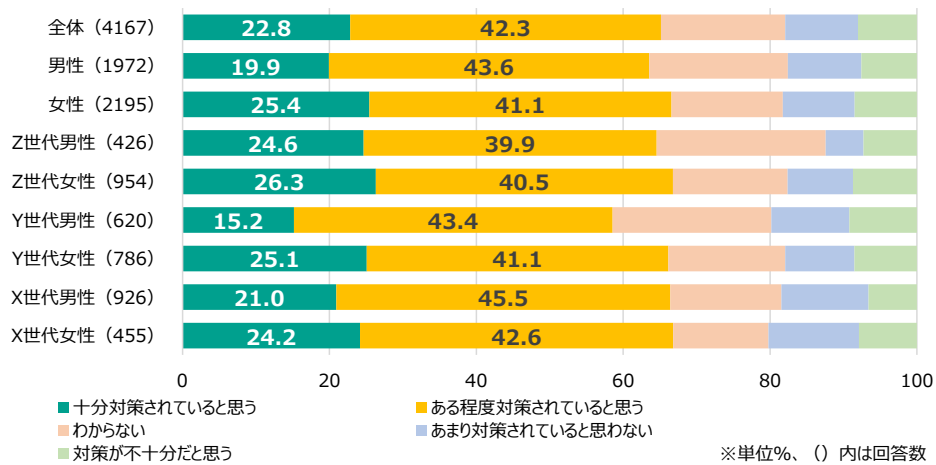
【質問】あなたは、リカバリーウェアに対して、効果を感じていますか (単一回答)



【質問】あなたが使用しているリカバリーウェアの購入金額(1着あたり)として、あてはまるものをお選びください (単一回答) ※複数お持ちの場合は最も高価なものの金額をお答えください



【質問】 あなたの職場の暑さ対策（エアコンの温度設定やサーキュレーターの設置、服装の自由化など）は十分だと思いますか。あてはまるものをお選びください（単一回答）



【質問】 ご自身で工夫されている暑さ対策を教えてください（複数回答）

工夫されている暑さ対策
- 昔ながらの知恵 打ち水、水撒きなど - 日差しを室内に入れない工夫 日中でもカーテンを閉める、遮光・断熱カーテン、カーテンを二重にする、すだれ、よしず、シェード、グリーンカーテンなど - 室内での過ごし方の工夫 首元を冷やす、水風呂・水シャワー、薄着、家では下着や半裸で過ごす - 食べ物・飲み物で涼をとる工夫 夏野菜（きゅうり、トマトなど）、スイカ、梅干し・梅ドリンクなど - 冷房効率・冷却グッズの工夫 室外機カバー、室外機の日除けなど

※複数回答のなかから多かったものを抜粋

主席研究員 藤田敬史が分析！



35℃の壁、外出や消費行動を変える“分岐点”に

猛暑・酷暑が進むなかでも、「夏が好き」と回答した人は4割超にのぼりました。一方で、夏に食欲が落ちる人は55.8%、暑さでだるさ・頭痛・集中力の低下を経験した人は70.2%、寝苦しさで目が覚めた人は72.1%に達しています。これは夏が好きかどうかにかかわらず同様の傾向で、体への負担は大きくなっているようです。一方、職場の暑さ対策はされているとの回答は65.1%という結果になりました。猛暑は熱中症リスクだけでなく、集中力の低下、睡眠不足、疲労蓄積を通じて、労働生産性にも影響する可能性があります。企業にとって暑さ対策は、従業員の健康管理だけでなく、生産性維持や人材確保の観点からも重要性が高まりそうです。

今年は7月21日に岐阜県と愛知県ではじめての酷暑日となりましたが、今回特に注目されるのは、3人に1人が外気温35℃以上を外出を控える目安としている点です。35℃は「猛暑日」の起点ですが、買い物、レジャー、通勤、働き方を左右する行動変容の分岐点になりつつあるとも言えるかもしれません。特に13～14時台の外出を避ける人が多く、今後は小売・外食・レジャー産業でも、午前中や夕方以降の利用ニーズの高まりなど、需要を取り込む工夫が重要になる可能性があります。

また、暑さ対策は「体を冷やす」だけでなく、「疲れを残さない」「睡眠の質を高める」といったリカバリーの領域にも関心が向けられているようです。暑い日の入浴スタイルではシャワー派が多いなか、3人に1人が湯船に浸かると回答しました。湯船派では「疲れが取れる」「疲労回復になる」といった声が最も多く、夏の入浴は疲労回復や睡眠の質を意識したリカバリー行動になっている可能性があります。リカバリーウェアについては、使用している人は1割にとどまる一方、使用していないが興味がある人は4割強にのぼりました。また、使用者の67.3%が効果を感じると回答しており、購入額は3,000～5,000円がボリュームゾーンとなっています。猛暑によるだるさや寝苦しさを経験する人が多いなか、疲労回復や睡眠改善を目的とした冷感寝具やリカバリーウェアなどの“猛暑リカバリー消費”は今後拡大の余地がありそうです。

加えて、男性の日焼け止めや日傘利用も、Z世代では相対的に高い利用傾向が見られました。かつては女性中心と見られがちだった暑さ・紫外線対策は、若い男性にも広がるなどジェンダーレス化しています。日傘や日焼け止めは、もはや美容用品にとどまらず、猛暑から身を守るための生活防衛グッズと言えるかもしれません。

Ⅲ. 暑い夏の飲食について

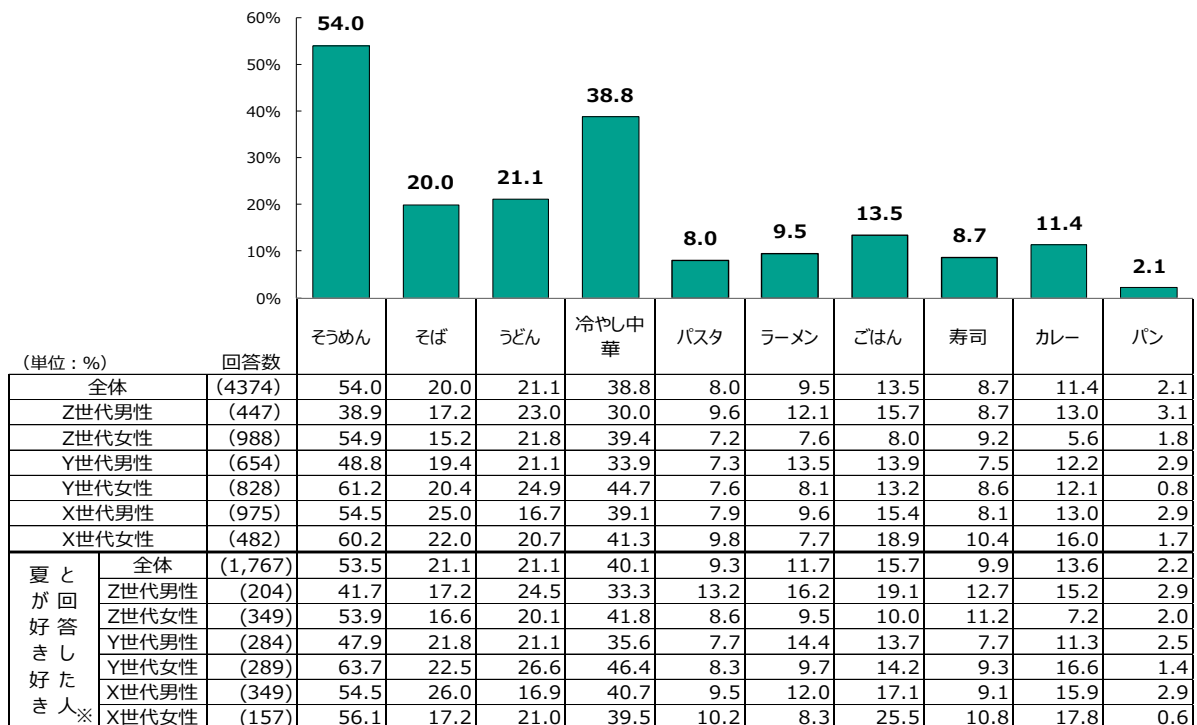
◆そうめん、アイスクリームが人気

- 暑い夏の間によく食べる主食では、そうめんが 54.0%でトップ、次いで冷やし中華 38.8%
- よく食べるものでは、アイスクリームが世代を問わず人気でトップ
- よく飲むものでは、お茶と水（ミネラルウォーター含む）が人気。「夏が好き派」では、ビールをよく飲む割合が相対的に高い傾向

◆休日の過ごし方は自宅がトップのほか、ショッピングモール・商業施設が多い

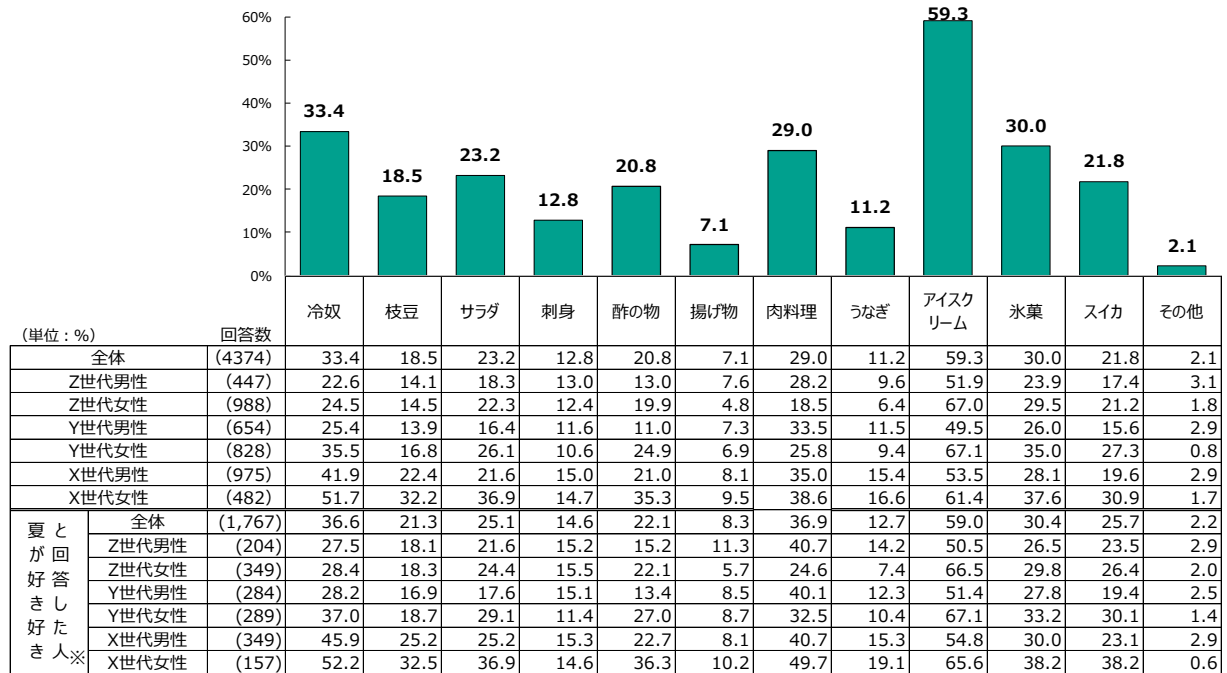
- 「自宅」のほかは、「ショッピングモール・商業施設」との回答が 22.3%。「夏が好き派」では、「花火大会」・「お祭り」・「プール」・「海水浴」などアウトドア志向が高い傾向

【質問】あなたが、ほかの季節と比べて、暑い夏の間によく食べる主食は何ですか（複数回答）

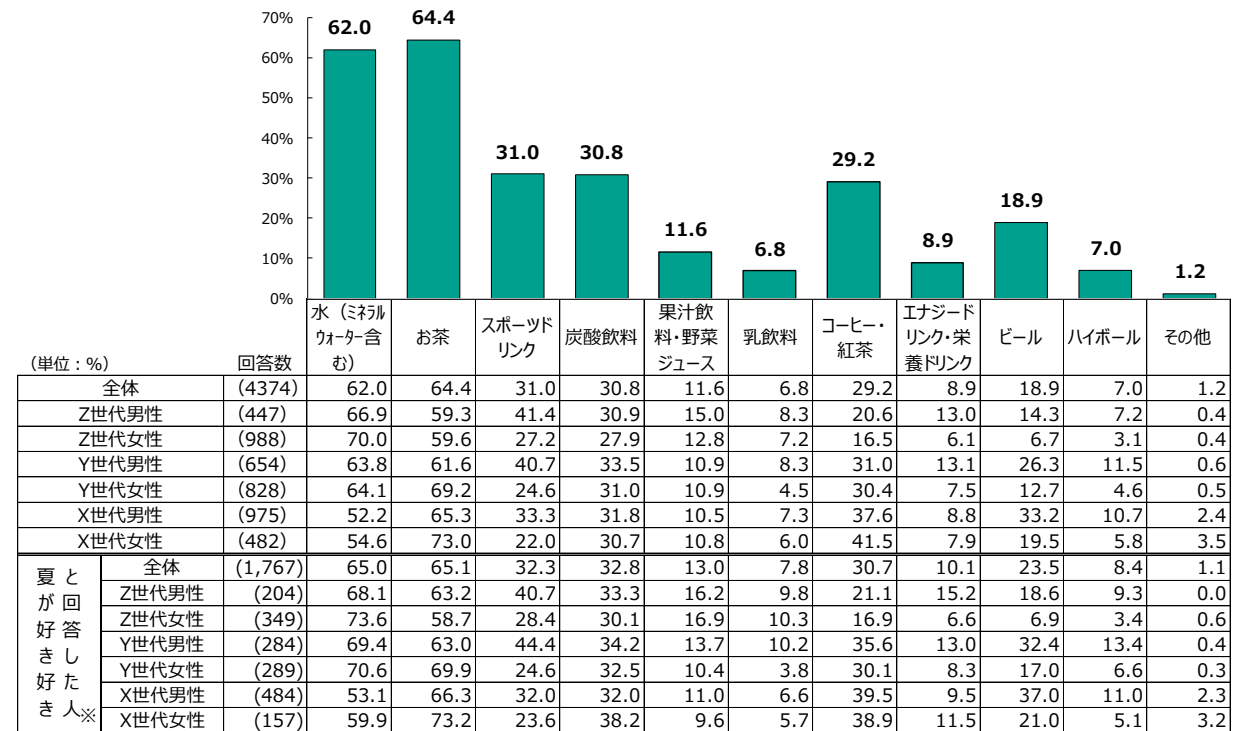


※P8の「あなたは、夏が好きですか」の質問に対し、「とても好き」「やや好き」と回答した人

【質問】あなたが、ほかの季節と比べて、暑い夏の間によく食べるものは何ですか（複数回答）

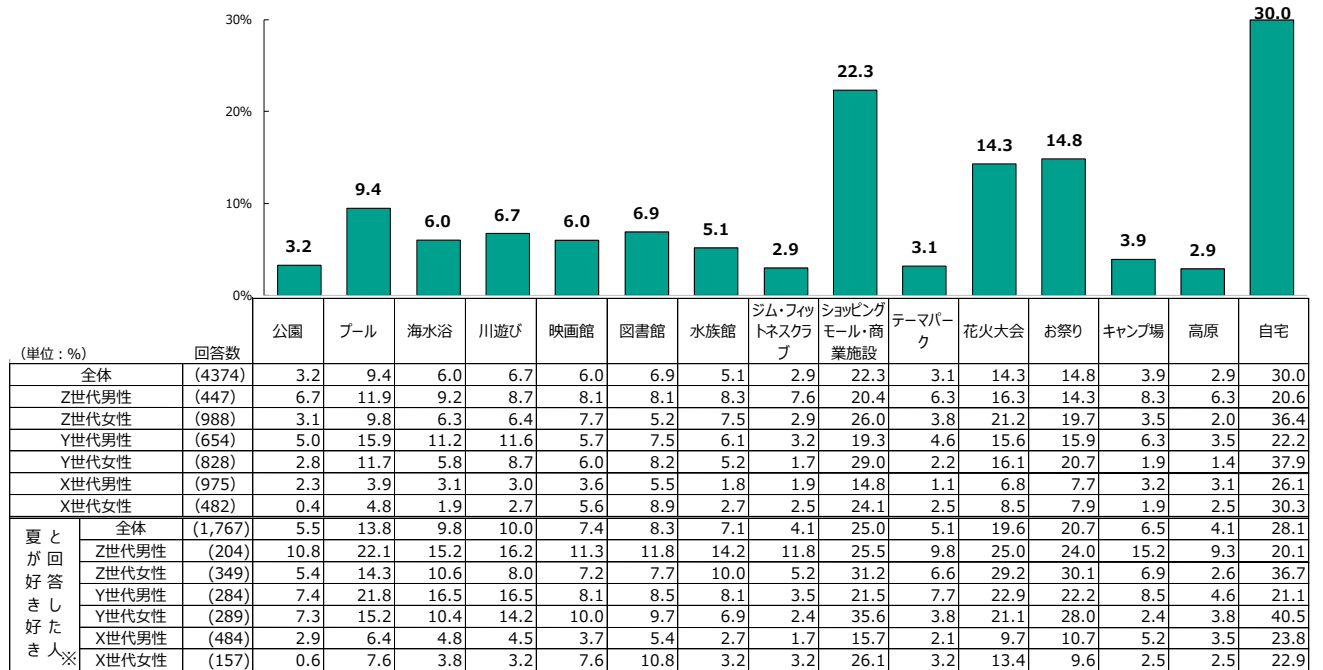


【質問】あなたが、ほかの季節と比べて、暑い夏の間によく飲むものは何ですか（複数回答）



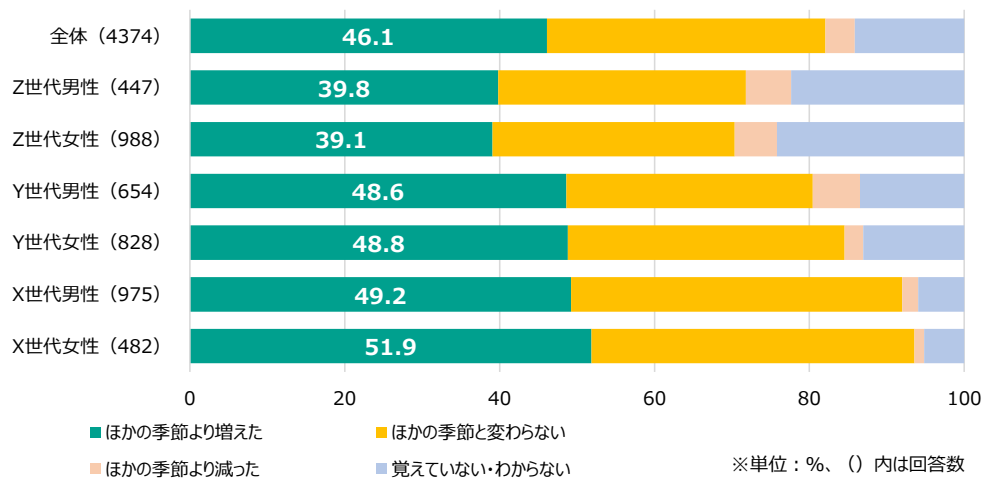
※P8の「あなたは、夏が好きですか」の質問に対し、「とても好き」「やや好き」と回答した人

【質問】あなたの夏の間の休日の過ごし方として、ほかの季節と比べて、行く回数や滞在時間が増える場所はどこですか（複数回答）



※P8の「あなたは、夏が好きですか」の質問に対し、「とても好き」「やや好き」と回答した人

【質問】夏の飲み物の購入の支出は、ほかの季節と比べて変化しますか。あてはまるものをそれぞれひとつお選びください（単一回答）



シニアエコノミスト 前田和孝が分析！

“そうめん一強”は健在、猛暑でせめぎ合う「避暑ショッピング」と「攻める夏」



暑い夏の主食で高い支持を集めたのは、やはり「そうめん」でした。54.0%と過半数を占め、2位の「冷やし中華」(38.8%)に15ポイント以上の差をつけています。Z世代からX世代まで世代を問わず首位となっており、令和になっても“夏といえばそうめん”という日本人の食文化は揺らいでいないようです。

また、ほかの季節に比べてよく食べるものではアイスクリームが59.3%で首位でした。性別や世代を問わず、暑さで疲れた体を冷たさと甘さで癒してくれる手軽なご褒美が支持を集めています。

飲み物では、熱中症対策意識の高まりなどを反映し、お茶と水(ミネラルウォーター含む)が上位を占めました。糖分を含まないため、量をあまり気にせず飲める点や、マイボトルで持ち歩きやすい点もあり、暑い夏の水分補給の定番となっています。夏の飲み物の購入支出についても、ほかの季節より「増えた」との回答が46.1%にのぼっており、猛暑は家計の支出にも影響を与えていると考えられます。また、今回のアンケート調査では、夏が好きな人ほどビールをよく飲む傾向が見られ、夏好き派のビールの回答割合は23.5%と、全体(18.9%)を上回っています。暑い季節を負担として捉えるのではなく、仕事終わりの一杯やバーベキューなど、猛暑でも夏を満喫する人がビール消費をけん引している構図が見えてきます。

休日の過ごし方では、自宅が30.0%と首位ながら、ショッピングモール・商業施設も22.3%と存在感を示しました。灼熱の屋外を避け、冷房完備の施設で涼みながら買い物や食事を楽しむ“避暑ショッピング”が新たな夏の過ごし方として定着しつつあります。対照的に、夏好き派は花火大会(19.6%)、お祭り(20.7%)、プール(13.8%)、海水浴(9.8%)など、アウトドアへ積極的に繰り出す“攻める夏”志向が鮮明でした。いずれも全体平均を上回っており、暑さを楽しむ層の存在がデータで裏付けられています。涼を求めて屋内に“逃げる夏”と、暑さを楽しむ“攻める夏”といったように過ごし方の二極化が進んでおり、商業施設やレジャー産業にとっては、この両極のニーズをいかに同時に取り込めるかが、令和の猛暑時代におけるマーケティング戦略の鍵となりそうです。

IV. ご家族の心配事、ご当地のユニークな納涼の習慣等

◆ご高齢、高校生以下のご家族への心配事では冷房利用や水分・塩分補給が上位

- ご高齢のご家族への心配事では冷房を適切に利用しているかが 57.8%でトップ、高校生以下のご家族への心配事ではこまめな水分・塩分補給が 49.5%でトップ

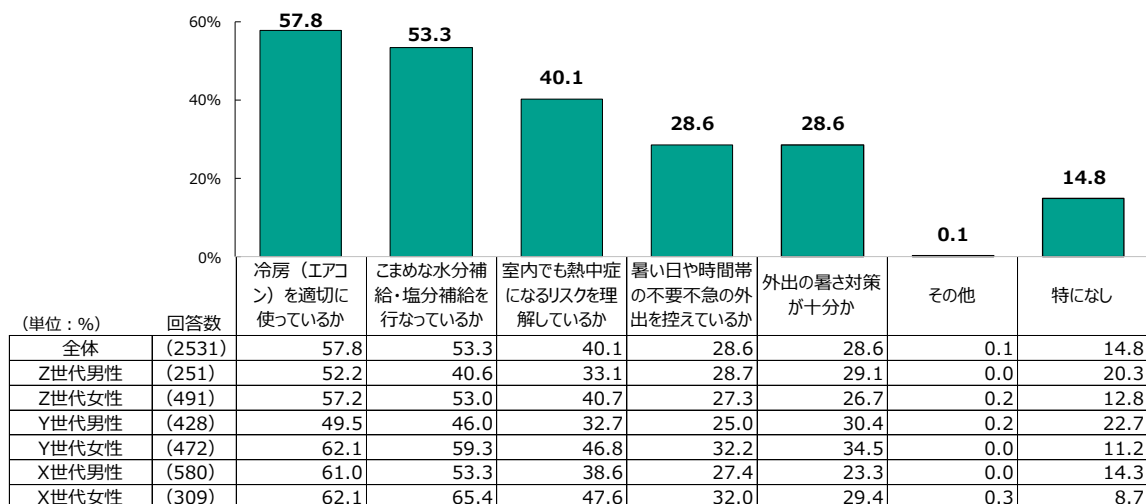
◆ご当地特有の暑い時期のユニークな納涼の習慣

- 地方特有の食べ物では、冷や汁は宮崎県だけじゃない！秋田県、山形県、群馬県、埼玉県でも。冷たいラーメンは山形県、静岡県。夏野菜を使った食べ物では青森県、長野県、大分県のお漬物
- 甘味では、氷菓系が多いなか、秋田県では生グレープフルーツソフト（地元では通称「生グソ」）
- 山形県では、床屋さんの冷やしシャンプー

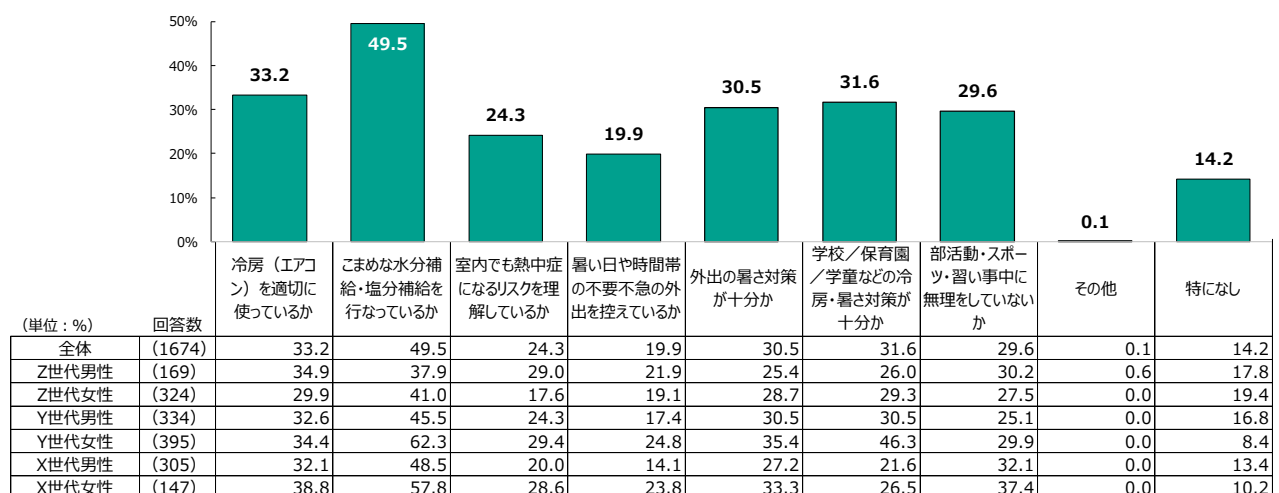
◆ご自身の暑さ対策の工夫

- 全国的に多い昔ながらの知恵として、打ち水などの声がきかれた
- 日中でもカーテンを閉める、首元を冷やすや水風呂・水シャワー、薄着や家のなかでは下着、半裸で過ごすの声も多い

【質問】あなたは、暑さに関して、ご高齢のご家族への心配事はありますか（複数回答）



【質問】あなたは、暑さに関して、高校生以下のご家族への心配事はありますか（複数回答）



◆地元のユニークな習慣を教えてください！

【質問】ご当地特有の暑い時期の納涼の習慣（食べ物、暑さ対策など）を教えてください（複数回答）

お国のユニークな習慣
・ すしこ（もち米、赤しそやキャベツ、きゅうりなどを乳酸発酵）、豆漬などの漬物（青森県） ・ 糠塚きゅうり（青森県） ・ 冷麺（岩手県） ・ ご先祖様を迎えるため、玄関前で松を燃やす松明かし（岩手県） ・ 生グレープフルーツソフト＜地元で親しまれる通称「生グソ」＞（秋田県） ・ じゅんさい（秋田県） ・ 冷や汁（秋田県） ・ 冷たいラーメン（山形県） ・ 冷や汁（山形県） ・ だし＜夏野菜と香味野菜を刻んで和えて味付け＞（山形県） ・ 床屋の冷やしシャンプー（山形県） ・ 日光の天然氷を使ったかき氷（栃木県） ・ 冷たい味噌汁（茨城県） ・ 冷や汁うどん（群馬県） ・ 冷や汁（埼玉県） ・ おざら＜ほうとうより細い冷やしためんを、温かいつゆで食べる＞（山梨県） ・ 眞田神社の風鈴（長野県） ・ やたら＜野菜や漬物を刻んで混ぜ合わせた夏野菜のふりかけ＞（長野県） ・ 朝ラー＜冷と温のラーメンのセット＞（静岡県） ・ 子どものちょうちん行列ギオンバ（岐阜県） ・ 水まんじゅう（岐阜県） ・ 赤福氷（三重県） ・ 氷室饅頭（石川県） ・ 半夏生さば（福井県） ・ 川床・納涼床（京都府） ・ 茶粥（和歌山県） ・ 冷やかけうどん（香川県） ・ 具たくさんな素麺（高知県） ・ こねり＜夏野菜を油で炒め、出汁と味噌で味付け＞（大分県） ・ 冷や汁（宮崎県） ・ しろくま＜練乳をかけたかき氷にフルーツや小豆などを盛り付け＞（鹿児島県） ・ 冷たい小豆の入ったおかゆ（鹿児島） ・ かき氷ぜんさい（沖縄県） （注）アンケート調査の結果に基づくものであり、都道府県全体ではなく、一部地域に係る習慣の場合があります

お国の夏のお祭り

ねぶた祭り、宵宮（青森県）
 舟っこ流し（岩手県）
 七夕まつり（宮城県）
 火まつり（山梨県）
 ぶんだら節（和歌山県）
 しゃんしゃん祭り（鳥取県）
 松江水郷祭（島根県）
 阿波踊り（徳島県）
 よさこい祭り（高知県）
 精霊流し（長崎県）
 火の国まつり（熊本県）
 おぎおんさあ（鹿児島県）
 エイサー（沖縄県）

※本レポートは、明治安田総合研究所が情報提供資料として作成したものであり、いかなる契約の締結や解約を目的としたものではありません。掲載内容について細心の注意を払っていますが、これによりその情報に関する信頼性、正確性、完全性などについて保証するものではありません。掲載された情報を用いた結果生じた直接的、間接的トラブルや損失、損害については、一切の責任を負いません。またこれらの情報は、予告なく掲載を変更、中断、中止することがあります。

●発行元●株式会社明治安田総合研究所 〒102-0073東京都千代田区九段北3-2-11 TEL03-6261-6411