



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2022.8.4

報道関係者 各位

「夏冷え」と「夏の疲れ」に関する調査 2022

養命酒製造株式会社は、「夏冷え」と「夏の疲れ」というテーマで、インターネット調査を2022年7月1日～7月2日の2日間で行ない、全国の40歳～69歳の男女1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)
 気温が高い夏でもからだや手足に冷えを感じることはないでしょうか。養命酒製造株式会社では、夏冷えの実感や対策、夏冷えと夏の疲れの関係について、実態を探りました。

「夏でもからだがか冷えていると感じる」男性では9%、女性では34%

女性の40%が“夏冷えさん”、40代女性では48%

夏に温度差で冷えを感じる場所 「スーパー・コンビニ」がダントツ
 ビジネスパーソンの5人に1人が、夏に「オフィス」で温度差による冷えを実感

家族と温度差を感じることに

「好みのエアコン設定温度」「家計に対する危機感」「物価上昇に対する危機感」がTOP3
 「好みのエアコン設定温度」「家事分担に対する積極性」では男女差が鮮明に

「夏にからだの疲れを感じる」78%、“夏冷えさん”では92%

夏のからだの疲れの原因 1位「炎天下での移動」2位「屋内と屋外の温度差」

一緒にいるときにエアコンの温度を気にかけてくれそうな有名人

芸能人部門1位「綾瀬はるかさん」2位「タモリさん」、女性回答1位は「木村拓哉さん」

【夏の“冷え”実態】

- ◆「夏でもからだがか冷えていると感じる」男性では9%、女性では34%
- ◆「夏でも手足が冷たいと感じる」男性では10%、女性では32%
- ◆女性の40%が“夏冷えさん”、40代女性では48%
- ◆夏にやっけてしまいがちな生活習慣 TOP2「薄着をする」「入浴はシャワーだけ」
 “夏冷えさん”の50%が「暑い日は部屋でダラダラ過ごす」と回答
- ◆夏に温度差で冷えを感じる場所 「スーパー・コンビニ」がダントツ
 ビジネスパーソンの5人に1人が、夏に「オフィス」で温度差による冷えを実感
- ◆家族と温度差を感じることに
 「好みのエアコン設定温度」「家計に対する危機感」「物価上昇に対する危機感」がTOP3
 「好みのエアコン設定温度」「家事分担に対する積極性」では男女差が鮮明に
- ◆行ないたい夏冷え対策 「睡眠をしっかりとる」46%、「冷たいものを摂りすぎない」39%
 女性では「羽織るものを常備する」が38%

【夏の“疲れ”実態】

- ◆「夏にからだの疲れを感じる」78%、“夏冷えさん”では92%
- ◆「夏にこころの疲れを感じる」42%、“夏冷えさん”では62%
- ◆夏のからだの疲れの原因 1位「炎天下での移動」2位「屋内と屋外の温度差」
 “夏冷えさん”では「屋内と屋外の温度差」「エアコンによる冷え」が同率1位に

【夏の冷え・夏の疲れとエンタメ】

- ◆一緒にいるときにエアコンの温度を気にかけてくれそうな有名人
 芸能人部門1位「綾瀬はるかさん」2位「タモリさん」、女性回答1位は「木村拓哉さん」
 アスリート部門1位「大谷翔平さん」2位「羽生結弦さん」
- ◆変幻自在の温度差で役柄を演じ分けられていると思う有名人
 芸能人部門1位「大泉洋さん」2位「ムロツヨシさん」3位「菅田将暉さん」
 声優部門1位「山寺宏一さん」2位「野沢雅子さん」3位「梶裕貴さん」
- ◆夏でも疲れ知らずだと思うアニメキャラ 1位「孫悟空」2位「ドラえもん」3位「ルフィ」

アンケート総括

【夏の“冷え”実態】

- ◆「夏でもからだがか冷えていると感じる」男性では9%、女性では34%
- ◆「夏でも手足がか冷たいと感じる」男性では10%、女性では32%

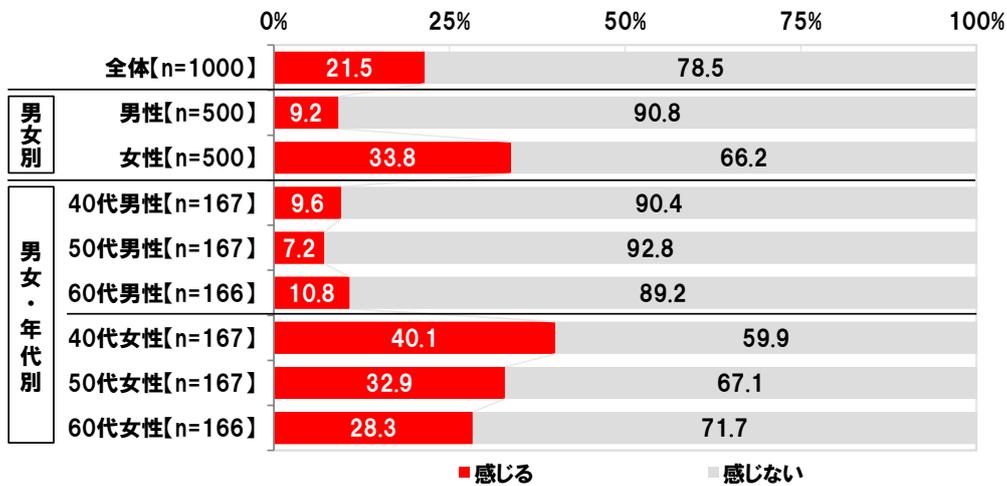
全国の40歳～69歳の男女1,000名（全回答者）に、夏の“冷え”の状態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、夏でも“からだ”がか冷えていると感じるか聞いたところ、「感じる」は21.5%となりました。

男女別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、女性では33.8%と、男性（9.2%）と比べて24.6ポイント高くなりました。女性の3人に1人が、夏でもからだのか冷えを感じていることがわかりました。

男女・年代別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、40代女性（40.1%）が最も高くなりました。

◆夏でも“からだ”がか冷えていると感じるか【単一回答形式】

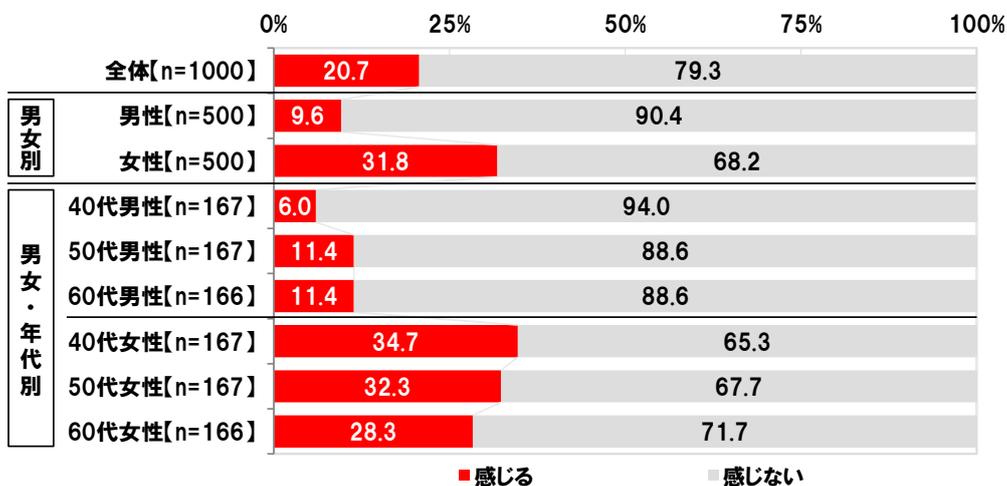


次に、夏でも“手足”がか冷たいと感じるか聞いたところ、「感じる」は20.7%となりました。

男女別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、女性では31.8%と、男性（9.6%）と比べて22.2ポイント高くなりました。気温が高い夏でも、手足のか冷えを感じている女性は少なくないようです。

男女・年代別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、40代女性（34.7%）が最も高くなりました。

◆夏でも“手足”がか冷たいと感じるか【単一回答形式】



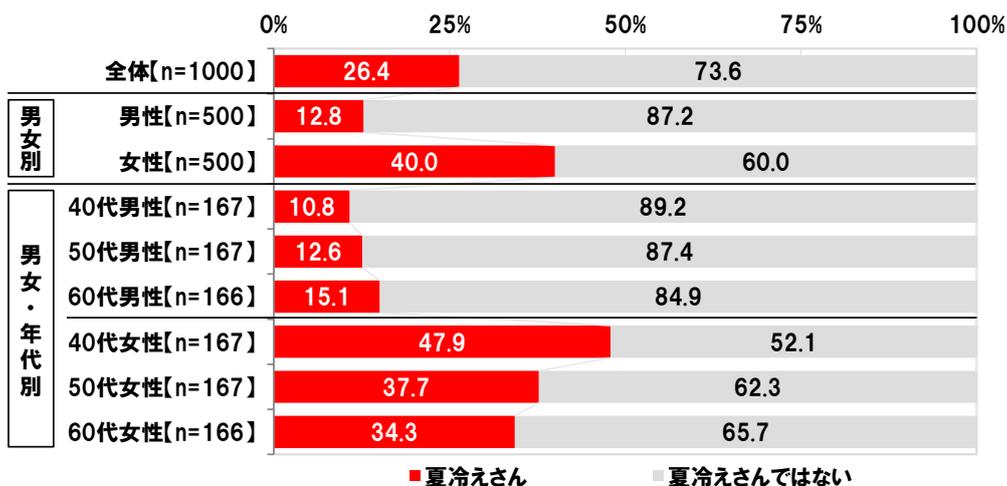
◆女性の40%が“夏冷えさん”、40代女性では48%

【夏でも“からだ”が冷えている】【夏でも“手足”が冷たい】のいずれかにおいて「感じる」と回答した人を「夏冷えさん」とし、全回答者（1,000名）について、「夏冷えさん」の割合をみると、26.4%となりました。

男女別にみると、「夏冷えさん」の割合は、女性では40.0%と、男性（12.8%）と比べて27.2ポイント高くなりました。

男女・年代別にみると、「夏冷えさん」の割合は、40代女性では47.9%と半数近くになりました。40代女性の多くが、夏のからだの冷えや手足の冷えといった“夏冷え”症状を感じている実態が明らかになりました。

◆“夏冷えさん”の割合



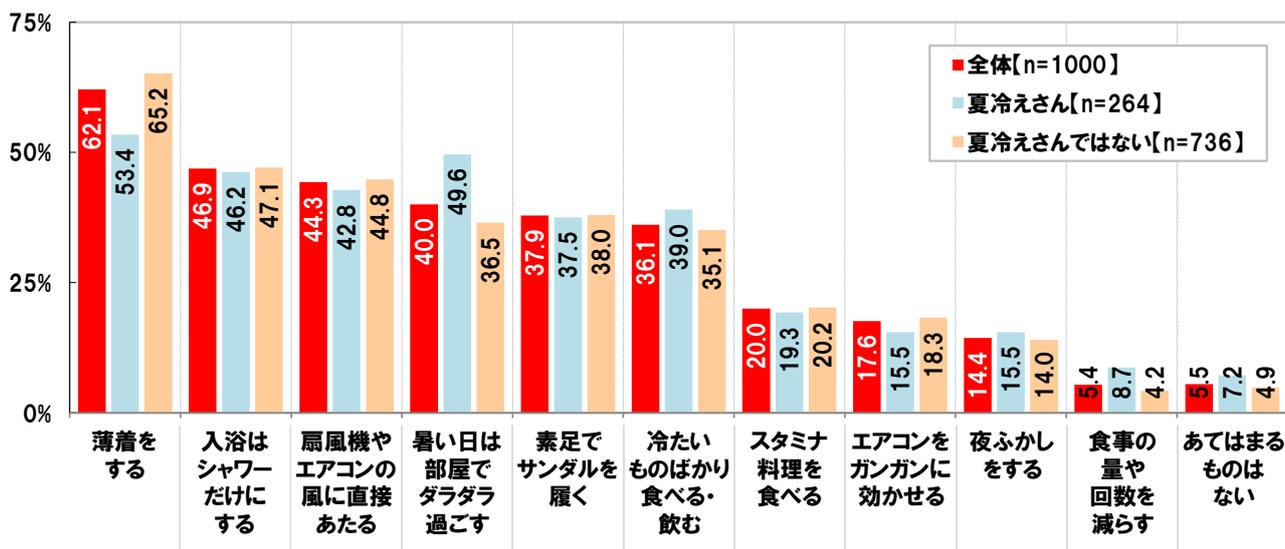
◆夏にやっけてしまいがちな生活習慣 TOP2「薄着をする」「入浴はシャワーだけ」
 “夏冷えさん”の50%が「暑い日は部屋でダラダラ過ごす」と回答

暑い夏についで行なっけてしまいがちな生活習慣が、胃腸不調や血行不良の原因となり、夏冷えについでなることがあります。

全回答者（1,000名）に、夏冷えについでなる可能性がある生活習慣を提示し、自身が夏によく行なっけているものを聞いたところ、「薄着をする」（62.1%）が最も高くなりました。暑いからと半袖一枚などの薄着で過ごしていると、エアコンの効いた屋内ではからだがか冷えてしまうことがあります。次いで高くなっけたのは、「入浴はシャワーだけにする」（46.9%）、「扇風機やエアコンの風に直接あたる」（44.3%）、「暑い日は部屋でダラダラ過ごす」（40.0%）、「素足でサンダルを履く」（37.9%）でした。

夏冷えの状況別にみると、夏冷えさんでは「暑い日は部屋でダラダラ過ごす」が49.6%と、夏冷えさんではない人（36.5%）と比べて13.1ポイント高くなりました。部屋でダラダラしていると運動不足に陥りがちです。適度にかからだを動かして筋肉を維持し、血行を良くすることが、からだのか冷え改善に効果的とされています。

◆夏冷えについでなる可能性がある生活習慣のうち、自身が夏によく行なっけているもの〔複数回答形式〕



◆夏に温度差で冷えを感じる場所 「スーパー・コンビニ」がダントツ ビジネスパーソンの5人に1人が、夏に「オフィス」で温度差による冷えを実感

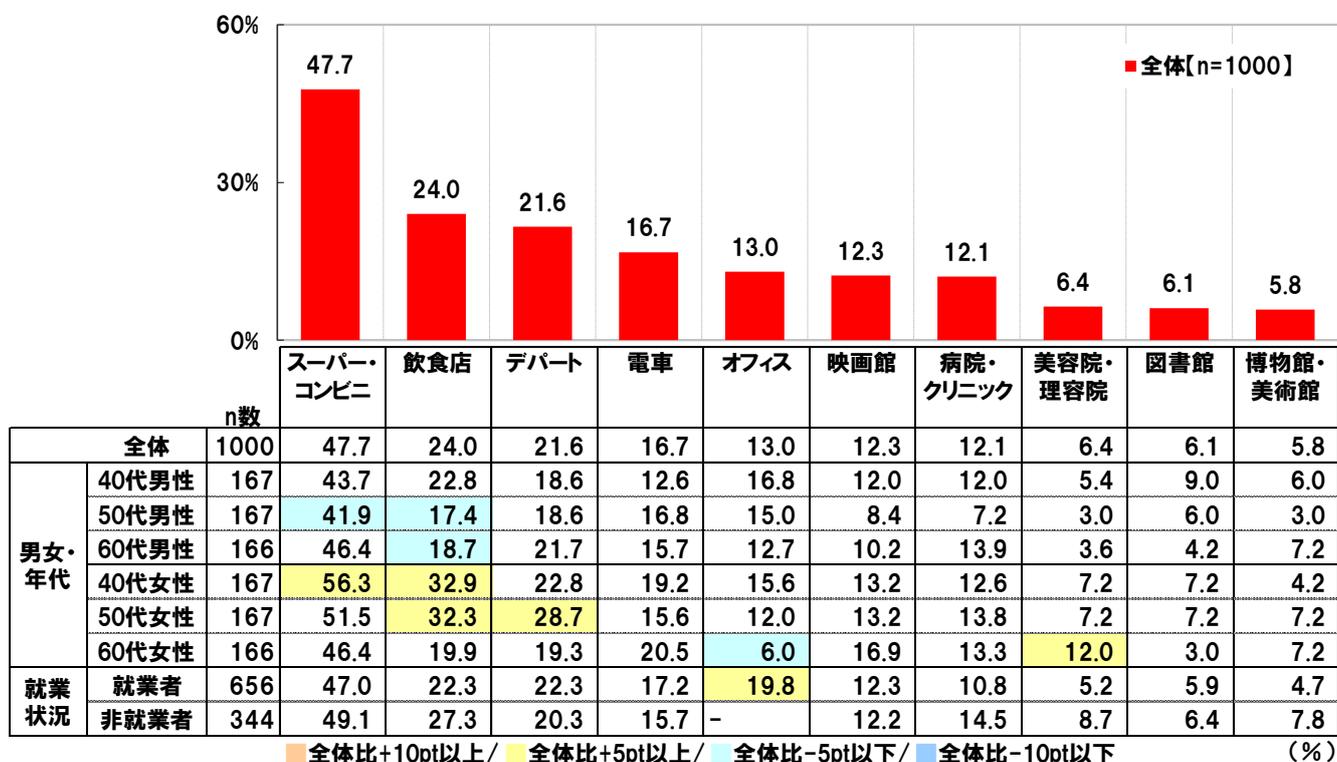
夏に、気温の高い屋外とエアコンの効いた屋内を行き来していると、極端な温度差で自律神経が乱れてしまうことがあります。

全回答者（1,000名）に、夏に温度差で冷えを感じる場所を聞いたところ、「スーパー・コンビニ」（47.7%）が突出して高くなりました。エアコンや冷蔵商品棚からの冷気で、からだがかえってしまうと感じる人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「飲食店」（24.0%）、「デパート」（21.6%）、「電車」（16.7%）、「オフィス」（13.0%）でした。

男女・年代別にみると、40代女性では「スーパー・コンビニ」（56.3%）、50代女性では「デパート」（28.7%）、60代女性では「美容院・理容院」（12.0%）が他の層と比べて高くなりました。

就業状況別にみると、就業者では「オフィス」（19.8%）が5人に1人の割合となりました。

◆夏に温度差で冷えを感じる場所〔複数回答形式〕※上位10位までを抜粋



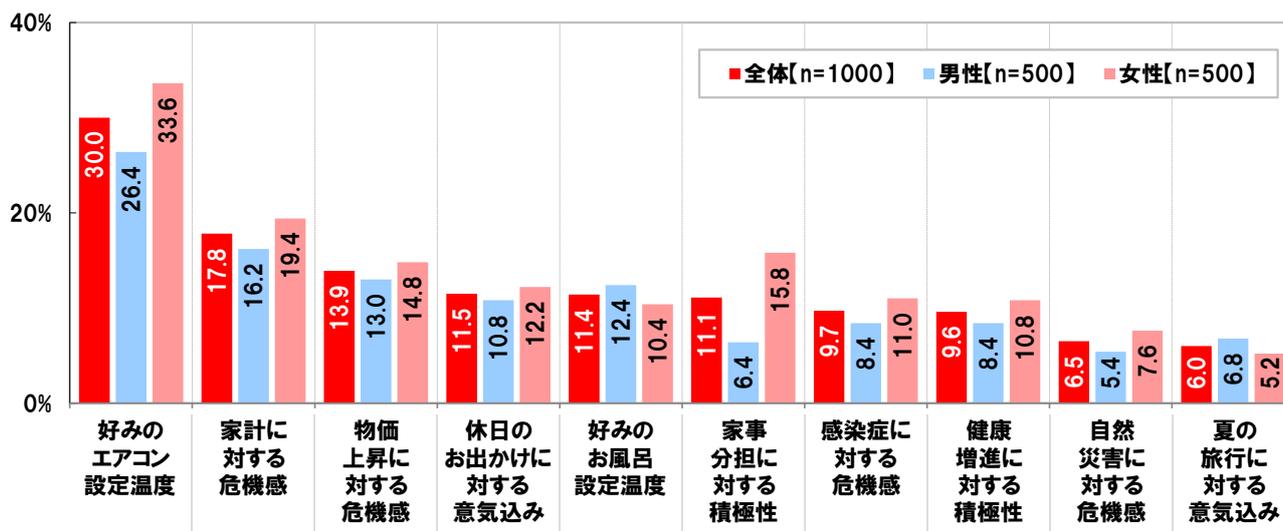
◆家族と温度差を感じること

「好みのエアコン設定温度」「家計に対する危機感」「物価上昇に対する危機感」がTOP3
「好みのエアコン設定温度」「家事分担に対する積極性」では男女差が鮮明に

全回答者（1,000名）に、家族と温度差を感じることを聞いたところ、「好みのエアコン設定温度」（30.0%）が最も高くなり、次いで、「家計に対する危機感」（17.8%）、「物価上昇に対する危機感」（13.9%）、「休日のお出かけに対する意気込み」（11.5%）、「好みのお風呂設定温度」（11.4%）となりました。エアコンの設定温度をめぐる、家族間でバトルが勃発しているケースがあるのではないのでしょうか。また、家計や物価上昇といったお金の問題に関して、家族との意識の違いを感じる人が多いようです。

男女別にみると、「好みのエアコン設定温度」（男性26.4%、女性33.6%）は、男性と比べて女性のほうが7.2ポイント高くなりました。個人差がありますが、一般的に女性は男性よりも熱を生み出す筋肉の量が少なく、冷えを感じやすいといわれています。男性の家族が設定したエアコンの温度では寒いと感じる女性が多いのではないのでしょうか。また、「家事分担に対する積極性」（男性6.4%、女性15.8%）は、男性と比べて女性のほうが9.4ポイント高くなりました。夫や子どもなど自分以外の家族に、家事にもっと積極的に関わってほしいと思う女性は少なくないようです。

◆家族と温度差を感じること [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

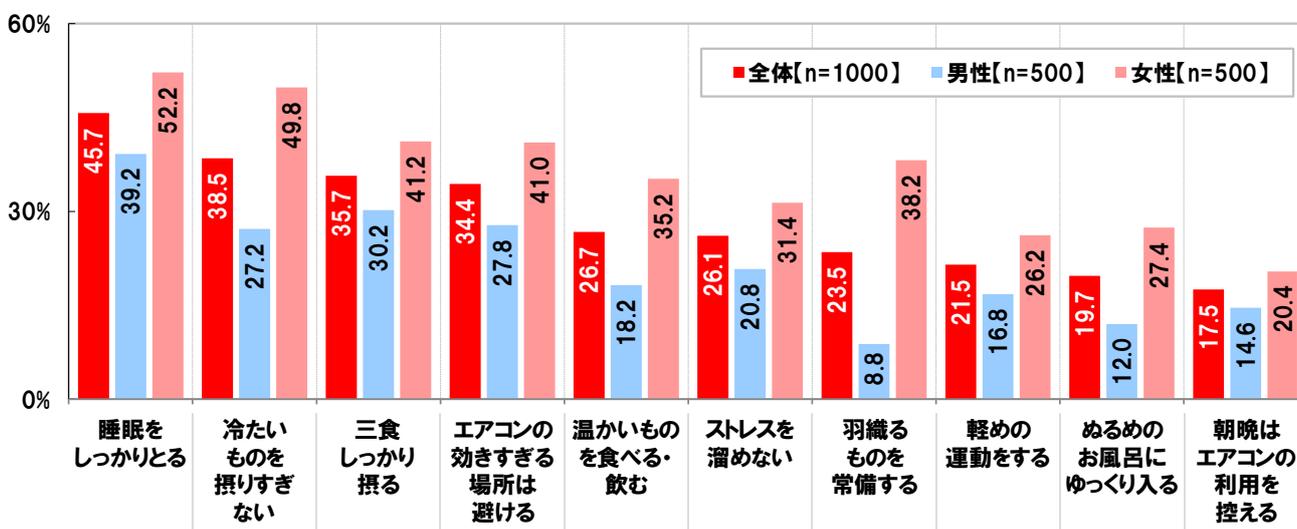


◆行ないたい夏冷え対策 「睡眠をしっかりとり」46%、「冷たいものを摂りすぎない」39%
女性では「羽織るものを常備する」が38%

全回答者（1,000名）に、夏の冷え対策として行ないたいことを聞いたところ、「睡眠をしっかりとり」（45.7%）が最も高くなり、次いで、「冷たいものを摂りすぎない」（38.5%）、「三食しっかり摂る」（35.7%）、「エアコンの効きすぎる場所は避ける」（34.4%）、「温かいものを食べる・飲む」（26.7%）、「ストレスを溜めない」（26.1%）となりました。睡眠や食生活の面から夏冷え対策をしたいと思う人が多いようです。

男女別にみると、「冷たいものを摂りすぎない」（男性27.2%、女性49.8%）、「羽織るものを常備する」（男性8.8%、女性38.2%）は、男性と比べて女性のほうが20ポイント以上高くなりました。女性には、冷たい食べものや飲みものを控えたり、屋内で羽織れるカーディガンなどを持ち歩いたりして、冷えからからだを守りたいと考える人が多いようです。

◆夏の冷え対策として行ないたいこと〔複数回答形式〕※上位10位までを抜粋



【夏の“疲れ”実態】

- ◆「夏にからだの疲れを感じる」78%、「夏冷えさん」では92%
- ◆「夏にこころの疲れを感じる」42%、「夏冷えさん」では62%

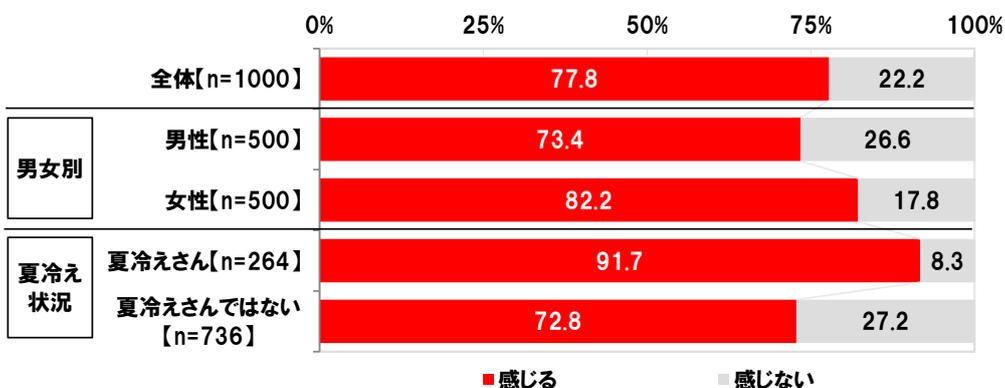
夏の“疲れ”の状態について質問しました。

全回答者（1,000名）に、夏に“からだ”の疲れを感じるか聞いたところ、「感じる」は77.8%となりました。夏に肉体疲労を感じる人は多いようです。

男女別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、女性では82.2%と、男性（73.4%）と比べて8.8ポイント高くなりました。

夏冷えの状況別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、夏冷えさんでは91.7%と9割を超えました。夏冷えさんの大多数が、夏にからだの疲れを感じているとわかりました。

◆夏に“からだ”の疲れを感じるか [単一回答形式]

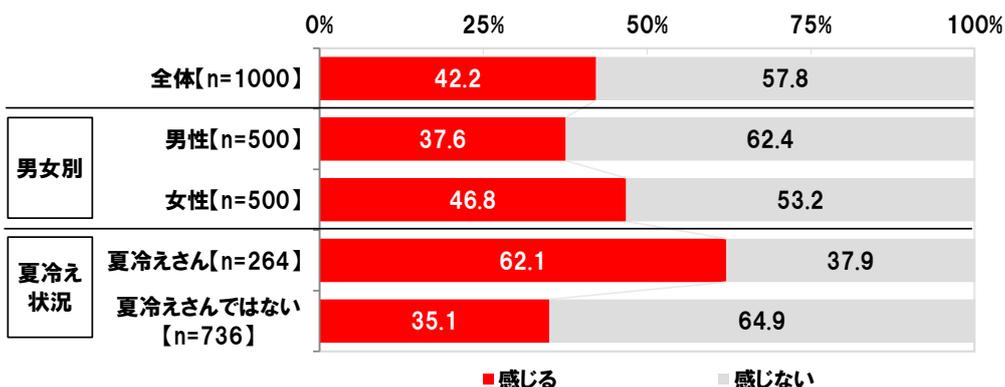


夏に“こころ”の疲れを感じるか聞いたところ、「感じる」は42.2%となりました。

男女別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、女性では46.8%となり、女性の半数近くが、夏のメンタル疲れに悩んでいることが明らかになりました。

夏冷えの状況別にみると、「感じる」と回答した人の割合は、夏冷えさんでは62.1%と、夏冷えさんではない人（35.1%）と比べて27.0ポイント高くなりました。夏冷えが、夏のこころの疲れの一因となっているケースがあるかもしれません。

◆夏に“こころ”の疲れを感じるか [単一回答形式]



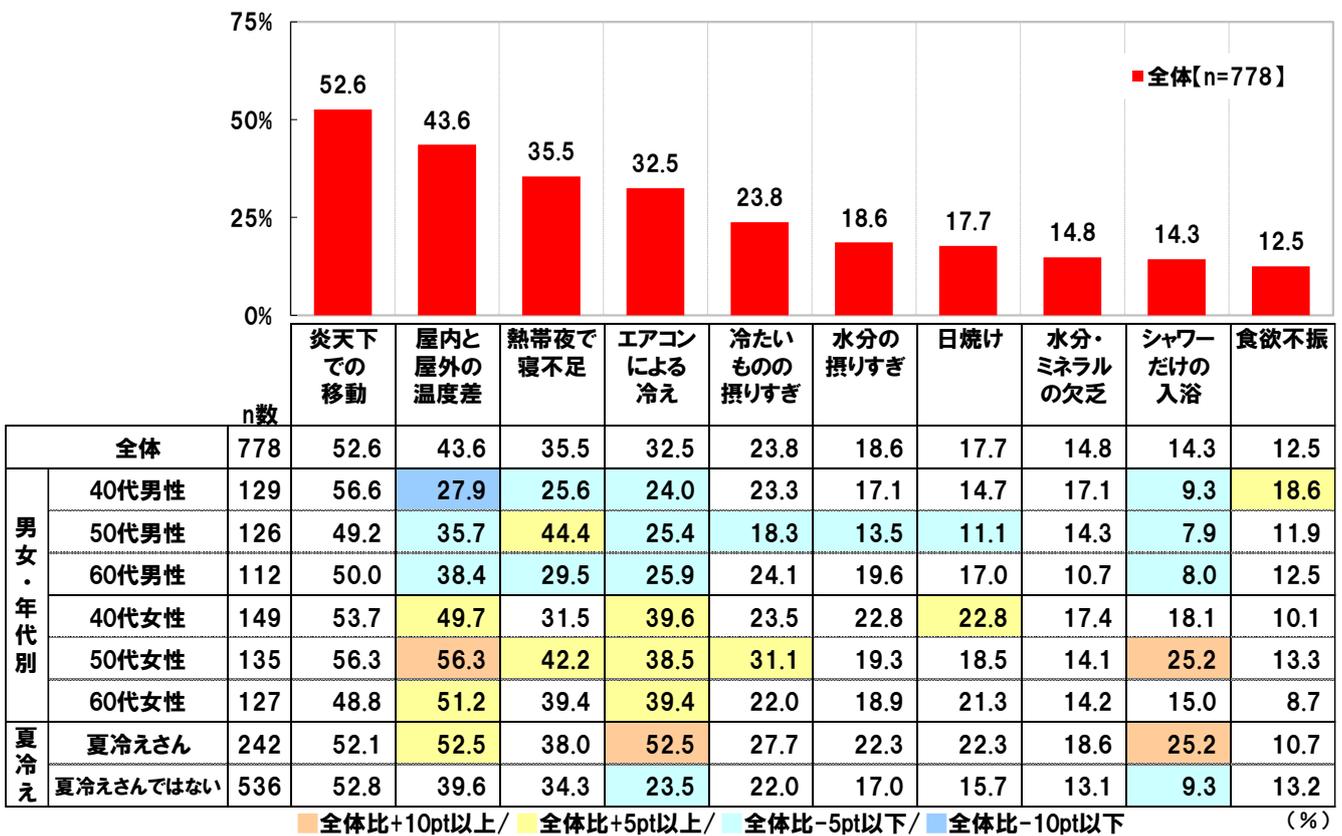
◆夏のからだの疲れの原因 1位「炎天下での移動」2位「屋内と屋外の温度差」
 “夏冷えさん”では「屋内と屋外の温度差」「エアコンによる冷え」が同率1位に

夏にからだの疲れを感じる人（778名）に、自身の“からだ”の疲れの原因としてあてはまるものを聞いたところ、「炎天下での移動」（52.6%）が最も高くなりました。強い日差しが照り付ける屋外で動き回り、体力を奪われてぐったりしてしまう人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「屋内と屋外の温度差」（43.6%）、「熱帯夜で寝不足」（35.5%）、「エアコンによる冷え」（32.5%）、「冷たいものの摂りすぎ」（23.8%）でした。

男女・年代別にみると、50代男性では「熱帯夜で寝不足」（44.4%）が2位となりました。夜にぐっすり眠れず疲労がとれない人が多いのではないのでしょうか。60代女性では「屋内と屋外の温度差」（51.2%）が1位となりました。屋内外の温度差にからだがついていけず疲れてしまう人が多いようです。

夏冷えの状況別にみると、夏冷えさんでは「屋内と屋外の温度差」「エアコンによる冷え」（いずれも52.5%）が1位となりました。夏冷えさんの多くは、屋内外の温度差やエアコンによるからだの冷えが肉体疲労の原因になると感じているようです。

◆自身の“からだ”の疲れの原因としてあてはまるもの〔複数回答形式〕※上位10位までを抜粋
 対象：夏にからだの疲れを感じる人



【夏の冷え・夏の疲れとエンタメ】

◆一緒にいるときにエアコンの温度を気にしてくれそうな有名人

芸能人部門 1位「綾瀬はるかさん」2位「タモリさん」、女性回答 1位は「木村拓哉さん」
アスリート部門 1位「大谷翔平さん」2位「羽生結弦さん」

最後に、“夏の冷え”や“温度差”、“夏の疲れ”をテーマに、イメージに合う芸能人・アスリート・声優・アニメキャラについて質問しました。

全回答者（1,000名）に、一緒にいるときに“エアコンの温度を気にしてくれそうな”芸能人を聞いたところ、1位「綾瀬はるかさん」、2位「タモリさん」、3位「明石家さんまさん」となりました。いつも笑顔で気配り上手なイメージの綾瀬はるかさんや、番組MCとして出演者を気遣う姿が印象的なタモリさん、明石家さんまさんが上位でした。

男女別にみると、男性回答では1位「綾瀬はるかさん」、2位「新垣結衣さん」、3位「タモリさん」、女性回答では1位「木村拓哉さん」、2位「タモリさん」「ムロツヨシさん」でした。

◆一緒にいるときに“エアコンの温度を気にしてくれそうな”芸能人 [自由回答形式]

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
	芸能人	名		芸能人	名		芸能人	名
1位	綾瀬はるか	29	1位	綾瀬はるか	19	1位	木村拓哉	15
2位	タモリ	24	2位	新垣結衣	13	2位	タモリ	12
3位	明石家さんま	20	3位	タモリ	12		ムロツヨシ	12
4位	木村拓哉	18	4位	明石家さんま	9	4位	明石家さんま	11
5位	新垣結衣	16	5位	所ジョージ	7	5位	綾瀬はるか	10
6位	杏	15		芦田愛菜	6		中村倫也	10
7位	所ジョージ	13	6位	杏	6	7位	杏	9
	ムロツヨシ	13		吉永小百合	6	8位	福山雅治	8
9位	中村倫也	10	9位	大泉洋	5	9位	西島秀俊	7
	マツコ・デラックス	10		マツコ・デラックス	5	10位	いとうあさこ / 櫻井翔 / 所ジョージ / 松本潤	6

一緒にいるときに“エアコンの温度を気にしてくれそうな”アスリートを聞いたところ、プレー以外の場面での紳士的なふるまいが度々話題になる「大谷翔平さん」がダントツでした。続いて、2位「羽生結弦さん」、3位「浅田真央さん」となりました。

◆一緒にいるときに“エアコンの温度を気にしてくれそうな”

アスリート [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	アスリート	名
1位	大谷翔平	106
2位	羽生結弦	86
3位	浅田真央	21
4位	浜口京子	8
5位	錦織圭	7
	坂本勇人	5
6位	三浦知良	5
	石川佳純	5
9位	池江璃花子	4
	田中将大	4

- ◆変幻自在の温度差で役柄を演じ分けていると思う有名人
芸能人部門 1位「大泉洋さん」 2位「ムロツヨシさん」 3位「菅田将暉さん」
声優部門 1位「山寺宏一さん」 2位「野沢雅子さん」 3位「梶裕貴さん」
- ◆夏でも疲れ知らずだと思うアニメキャラ 1位「孫悟空」 2位「ドラえもん」 3位「ルフィ」

全回答者（1,000名）に、変幻自在の温度差で“役柄を演じ分けている”と思う芸能人を聞いたところ、1位「大泉洋さん」、2位「ムロツヨシさん」、3位「菅田将暉さん」となりました。『鎌倉殿の13人』での源頼朝役や、『彼の遺言状』での篠田役が記憶に新しく、多彩なキャラクターを演じている大泉洋さんが1位でした。

また、変幻自在の温度差で“役柄を演じ分けている”と思う声優を聞いたところ、1位「山寺宏一さん」、2位「野沢雅子さん」、3位「梶裕貴さん」となりました。“七色の声を持つ男”との異名をとり、イケメンから動物まで幅広い役柄を演じ分ける山寺宏一さんを挙げる人が多い結果となりました。

◆変幻自在の温度差で
“役柄を演じ分けている”と思う芸能人
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	芸能人	名
1位	大泉洋	37
2位	ムロツヨシ	34
3位	菅田将暉	30
4位	綾瀬はるか	23
5位	香川照之	22
6位	山田孝之	19
7位	阿部寛	13
	綾野剛	13
10位	明石家さんま	13
	役所広司	12

◆変幻自在の温度差で
“役柄を演じ分けている”と思う声優
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	声優	名
1位	山寺宏一	60
2位	野沢雅子	30
3位	梶裕貴	17
4位	花江夏樹	15
	神谷明	15
6位	花澤香菜	10
	古谷徹	10
8位	木村昴	9
9位	戸田恵子	8
	水樹奈々	8

最後に、夏でも“疲れ知らず”だと思うアニメキャラを聞いたところ、1位「孫悟空（ドラゴンボール）」、2位「ドラえもん（ドラえもん）」、3位「モンキー・D・ルフィ（ONE PIECE）」となりました。そのほか、「野原しんのすけ（クレヨンしんちゃん）」が4位、「竈門炭治郎（鬼滅の刃）」が8位、「則巻アラレ（Dr. スランプ アラレちゃん）」が10位と、いつも明るく元気いっぱい、夏の疲れには縁遠いイメージのキャラクターがTOP10に挙がりました。

◆夏でも“疲れ知らず”だと思うアニメキャラ
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	アニメキャラ	名
1位	孫悟空(ドラゴンボール)	96
2位	ドラえもん(ドラえもん)	85
3位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	74
4位	野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	36
5位	アンパンマン(それいけ!アンパンマン)	28
6位	江戸川コナン(名探偵コナン)	21
7位	フグ田サザエ(サザエさん)	19
8位	両津勘吉(こちら葛飾区亀有公園前派出所)	17
	竈門炭治郎(鬼滅の刃)	17
10位	則巻アラレ(Dr.スランプアラレちゃん)	16

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 「夏冷え」と「夏の疲れ」に関する調査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40歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2022年7月1日～7月2日
- ◆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
(有効回答から、男女・年代でほぼ均等になるように1,000サンプルを抽出)

	40代	50代	60代	計
男性	167s	167s	166s	500s
女性	167s	167s	166s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」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。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 広告宣伝部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太朗
設立 : 大正 12 (1923) 年 6 月 20 日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。