

7/22は  
大暑の日

## 2016年、観測史上まれに見る猛暑の夏

# 日本人の9割が夏の温暖化の進行を肌感覚で実感 暑がりやを自認する日本人。なのに暑いと言えない隠れ暑がりさんが2人に1人

## 全国47都道府県の20代～50代の男女2,350人に聞く、夏の暑さとエアコン調査

ニクイねえ! PRESS編集部は、全国47都道府県の20～50代の男女2,350人を対象に、夏の暑さとエアコンに関する意識と実態調査を実施しました。観測史上まれに見る猛暑と言われる今年の夏。二十四節気で最も暑いとされる「大暑」(今年7月22日(金))を前に、体感する暑さ事情を探ってみました。主な調査結果は以下の通りです。

### 調査結果サマリー

#### 9割が実感! 温暖化がすすむ日本の夏

- ★日本人の約9割が「この10年で夏の気温が上昇した」(87.3%)と実感。
- ★夏、過ごしやすい快適県は、「北海道」(67.8点)、「岩手県」(62.6点)、「青森県」(59.6点)の北国3県。
- ★夏、過ごしにくいワースト県は、「大阪府」(39.8点)、「群馬県」(40.8点)、「愛知県」(41.2点)の順。

#### 暑さや寒さを言い出せない 日本人の半数以上が隠れ暑がりさんと隠れ寒がりさん

- ★日本人の約7割(66.2%)が夏の自称暑がりさん。20代・30代男性に多い。
- ★日本人の2人に1人(52.2%)は、夏、暑くても暑いと言えない“隠れ暑がりさん”。
- ★一方、日本女性の4人に3人(74.9%)は、夏、冷房で冷えすぎて寒くても寒いと言えない“隠れ寒がりさん”。

#### 自宅でもオフィスでも、働いている時も寝ている時も、夏につきものの冷房トラブル

- ★夏の冷房トラブル。最も多いのは「就寝中の冷房による体調不良」(47.3%)。30代女性(59.1%)、20代男性(52.9%)、20代女性(52.7%)など若い世代に多い。
- ★日本人の4割は「オフィスの冷房による体調不良」(41.6%)を経験。30代女性は約半数(51.1%)が経験。

#### 夏のエアコン、ご当地あるある エアコン派よりクーラー派が多い沖縄県

- ★夏に過ごしやすい北海道・東北は、夜寝るときにエアコンをつけなくてもOKで、クーラー病のことを知らない人が多い。
- ★沖縄では室内の温度や湿度を調整する家電のことを「エアコン」(32.0%)ではなく「クーラー」(68.0%)と呼ぶ。
- ★沖縄にはヤモリの侵入を防ぐ「ヤモリガード」付きのエアコンがあり、沖縄県民の半分以上が認識している沖縄の常識。

- 調査概要**
- 調査時期：2016年6月15日(水)～6月19日(日)
  - 調査方法：インターネット調査
  - 調査対象：47都道府県の20代～50代の男女2,350人(各県50人ずつ、男女各1,175人)

本件に関するお問い合わせ先

ニクイねえ! PRESS編集部 広報事務局 (電通パブリックリレーションズ内)

担当：浅田 03-5565-8400

観測史上まれに見る猛暑と言われる今年の夏。7月22日（金）の大暑の日を前に、夏の暑さについてどう感じているのか調べてみました。

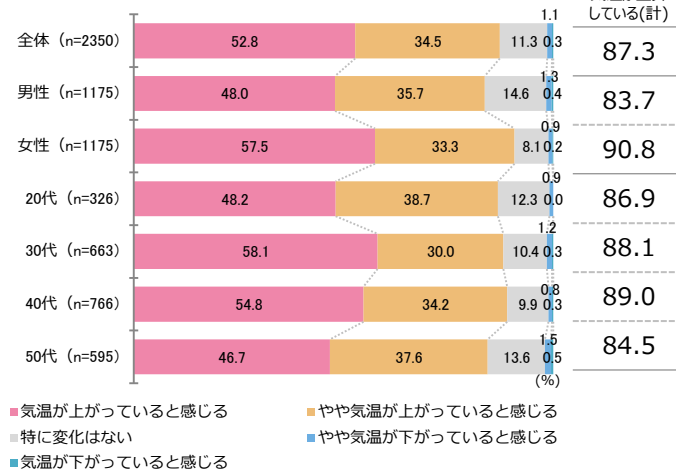
## ■日本人の9割近くが「夏の気温上昇」を実感

### 肌感覚で実感する地球温暖化問題

地球規模で取り組むべき温暖化問題。どの程度温暖化を実感しているのか、この10年間の夏の気温について聞くと、約9割が「気温が上昇している」（87.3%）と感じています。

年代別ではあまり差はありませんが、男女別で見ると、男性（83.7%）より女性（90.8%）の方が温暖化をより強く感じているようです〔図1〕。

【図1】 この10年間で夏の気温は上昇していると思いますか？



## ■夏の空気が快適な地区第1位はやっぱり北海道

### 岩手、青森、秋田、宮城など避暑するなら東北・北海道へ

年々暑さが増していると、誰もが感じている日本の夏。そんな日本に、夏を快適に過ごせる地域はあるのでしょうか？

現在住んでいる地域の夏場の（6～9月頃）の過ごしやすさを100点満点で聞いたところ、最も得点が高かったのが最北端の「北海道」（67.8点）で、次いで「岩手県」（62.6点）、「青森県」（59.6点）の順となり、日本の夏は北国で過ごすのが理想的と言えそうです。

一方、夏が快適に過ごせないワースト地区に選ばれたのが「大阪府」（39.8点）で、ベスト1の北海道とは30点近くもの大差がついています。以下「群馬県」（40.8点）、「愛知県」（41.2点）の順となっています。最南端の「沖縄県」（43.8点）はワースト5位ですが、日本の首都「東京都」（43.4点）はワースト4位となり、沖縄よりも過ごしにくいヒートアイランドになっています〔図2-1〕。

ちなみに、冬場（11月～2月頃）過ごしやすいのは、「宮崎県」（65.4点）、「和歌山県」（64.2点）、「沖縄県」（63.4点）と暖かそうなイメージの県がベスト3に選ばれています〔図2-2〕。

【図2-1】 夏場の過ごしやすさベスト10、ワースト10

	夏過ごしやすい ベスト10	夏過ごしにくい ワースト10
1位	北海道 67.8点	大阪府 39.8点
2位	岩手県 62.6点	群馬県 40.8点
3位	青森県 59.6点	愛知県 41.2点
	秋田県 58.6点	東京都 43.4点
	宮城県 58.2点	沖縄県 43.8点
	和歌山県 58.2点	京都府 44.6点
	兵庫県 58.0点	埼玉県 45.0点
	広島県 57.6点	岐阜県 45.2点
	愛媛県 57.6点	徳島県 45.2点
	宮崎県 57.2点	茨城県／神奈川県 46.4点

n=2350

【図2-2】 冬場の過ごしやすさベスト10、ワースト10

	冬過ごしやすい ベスト10	冬過ごしにくい ワースト10
1位	宮崎県 65.4点	青森県 44.2点
2位	和歌山県 64.2点	福井県 45.6点
3位	沖縄県 63.4点	奈良県 46.8点
	静岡県 62.8点	秋田県 47.0点
	熊本県 62.2点	山形県 47.2点
	兵庫県 62.0点	石川県 47.2点
	愛媛県 61.6点	岩手県 47.8点
	岡山県 61.2点	宮城県 48.6点
	鹿児島県 60.8点	富山県 48.6点
	長崎県 60.4点	京都府 48.6点

n=2350

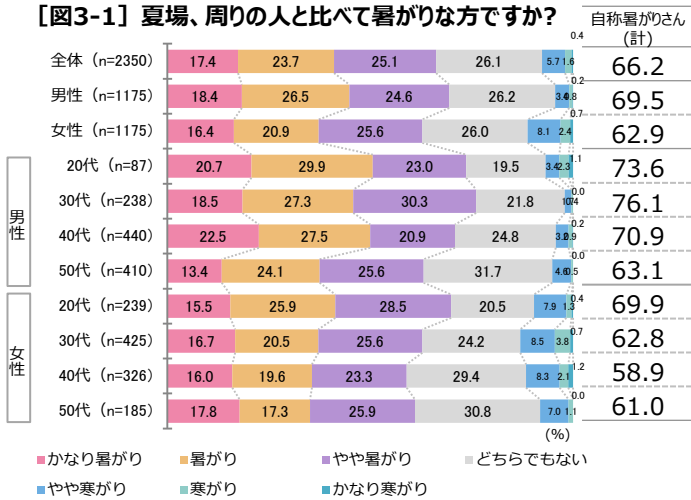
## ■夏の日本人は、7割近くが“自称・暑がりさん” 20代・30代の若い男性は暑がり意識が高い

ラニーニャ現象で記録的猛暑が予報されている今年の夏。最もダメージを受けそうなのが、暑がりな人たちです。

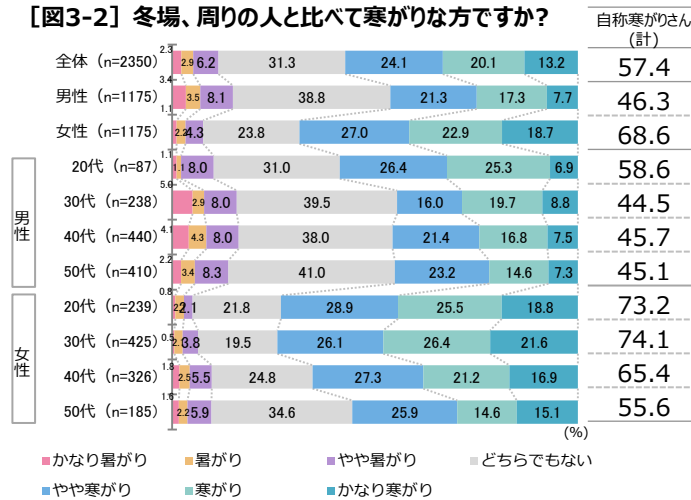
夏場（6～9月頃）に自分が周りの人とくらべて暑がりな方か聞いてみると、66.2%が「暑がりな方」と答えており、日本人の7割近くが“自称・暑がりさん”ということがわかりました。男性は約7割（69.5%）が自称暑がりさんですが、冷え性や寒がりのイメージが強い女性でも62.9%が暑がりを自認しています。年代別では、20代（73.6%）・30代（76.1%）男性は暑がりが多く、40代（58.9%）・50代（61.0%）女性は暑がり意識が低くなっています [図3-1]。

一方、冬場（11月～2月頃）の“自称・寒がりさん”は全体の57.4%です。男性は半数以下（46.3%）ですが、女性は約7割（68.6%）が“自称・寒がりさん”です [図3-2]。

【図3-1】 夏場、周りの人と比べて暑がりな方ですか？



【図3-2】 冬場、周りの人と比べて寒がりな方ですか？



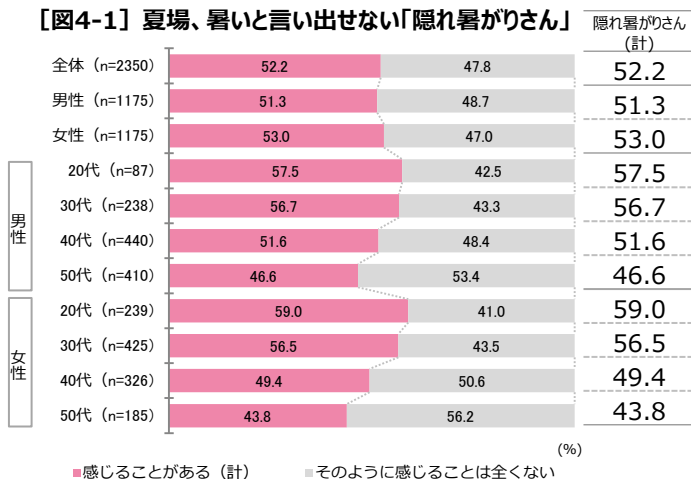
## ■暑くても寒くても言い出せない日本の夏?!女性の2人に1人が“隠れ暑がりさん”、さらに4人に3人は“隠れ寒がりさん”

暑がりさんが多い日本の夏ですが、「私、暑いんです」とは言いづらい場合もあります。夏場に「周囲の人は冷房で涼しそうにしているので、自分が暑いと言い出せない」かどうか聞くと、全体の約半数（52.2%）が言い出せない経験があり、日本人の2人に1人が“隠れ暑がりさん”です。暑がりと思われるのが恥ずかしい、という女心の表れでしょうか。男性（51.3%）よりも女性（53.0%）の方が隠れ暑がり度がやや多くなっています [図4-1]。

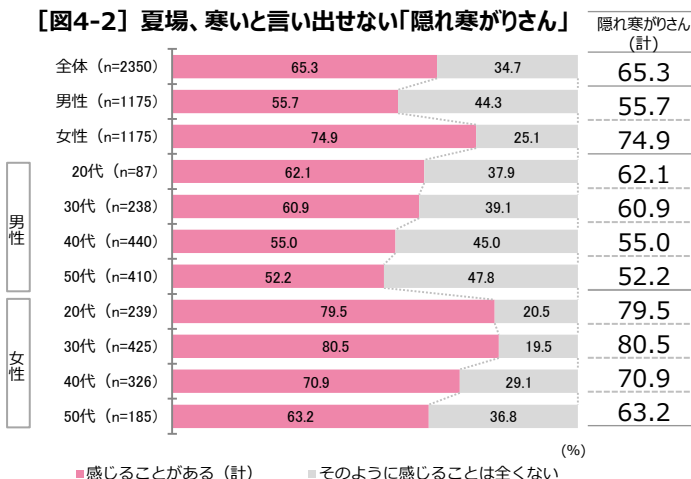
逆に、夏場に「冷房が効きすぎて寒いが、冷房温度が調整できずに困る」と感じるかどうか聞くと、女性の4人に3人にあたる74.9%が、男性でも2人に1人（55.7%）が寒すぎて困ると感じながらも言い出せない“隠れ寒がりさん”です [図4-2]。

隠れ暑がりさんも隠れ寒がりさんも多い日本の夏。エアコンの温度管理には、かなりの気遣いが求められそうです。

【図4-1】 夏場、暑いと言い出せない「隠れ暑がりさん」



【図4-2】 夏場、寒いと言い出せない「隠れ寒がりさん」



## ■隠れ暑がり・隠れ寒がりが多い日本の夏。冷房が原因で体調を崩す人が約半数も

本当は暑いのに、実は寒いのに…と感じていてもなかなか言い出せない、隠れ暑がりさん・隠れ寒がりさんが増える日本の夏。冷房が原因で体調を崩す人も少なくないようです。

夏場の冷房が原因で体調を崩した経験を聞くと、「自宅で就寝中、冷房を効かせすぎたために体調を崩す」(47.3%)が最も多く、半数近くが経験しています。また、「勤務先・職場の冷房が効きすぎたために体調を崩す」(41.6%)も少なくなく、4割が経験しています。年代別に見ると、若い世代の方が冷房により体調を崩す割合が高くなっています [図5]。

## ■寝ているときの冷房で体調を崩しやすい若い世代

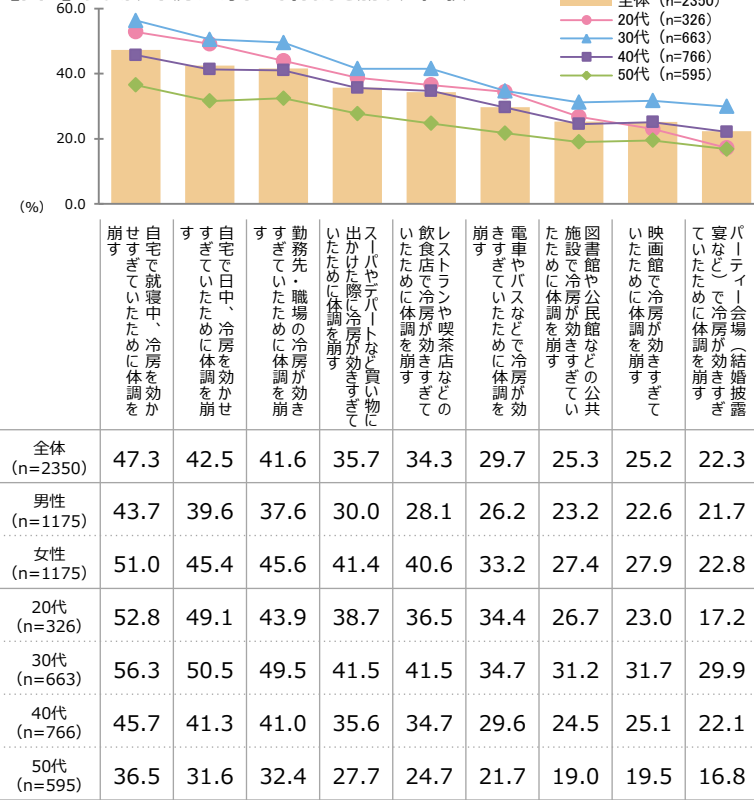
就寝中の冷房が原因で体調を崩しやすいのは、30代女性(59.1%)、20代男性(52.9%)、20代女性(52.7%)など若い世代に多くなっています。

エリア別では「九州地方」(52.3%)が多く、夏でも冷房をあまり使わない「北海道」(24.0%)は少なく、九州地方の約半分です [図6-1]。

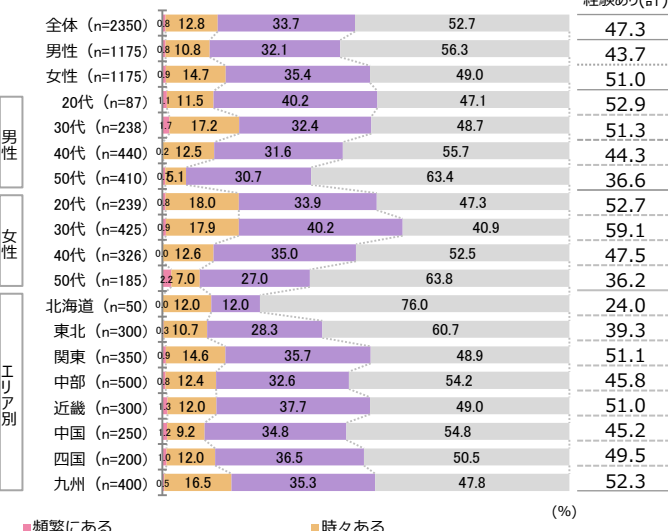
## ■オフィスの冷房で体調を崩しやすいのは女性。30代OLでは2人に1人が経験あり。

オフィスの冷房が原因で体調を崩しやすいのは、男性(37.6%)よりも女性(45.6%)に多く、30代女性では約半数(51.1%)が体調を崩しています。エリア別では南国で暑そうな「四国地方(36.5%)や「九州地方(37.5%)は意外と少なく、「関東地方(44.9%)が最も高くなっています [図6-2]。

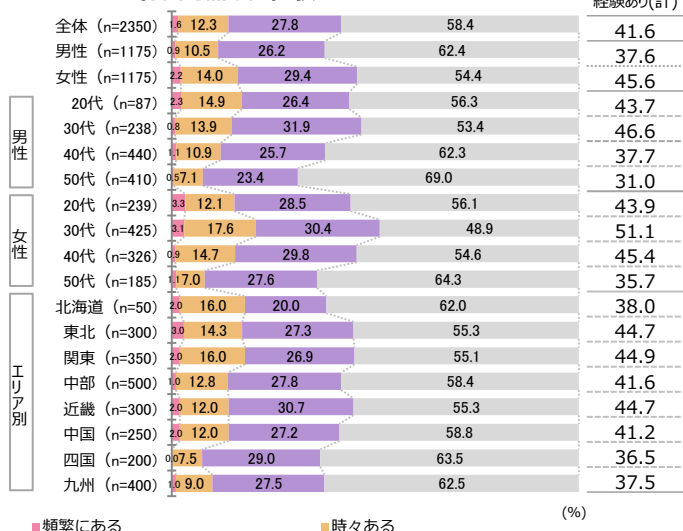
【図5】 夏場、冷房が原因で体調を崩した経験



【図6-1】 自宅で就寝中、冷房を効かせすぎたために体調を崩した経験



【図6-2】 オフィスの冷房が効きすぎたために体調を崩した経験





今回の調査は、47都道府県別に各県50人ずつを対象に調査を行っています。調査結果から浮かび上がった、ご当地ならではの特徴的な項目“エアコンあるある”をご紹介します。

## ■日本人の85%が知っているクーラー病

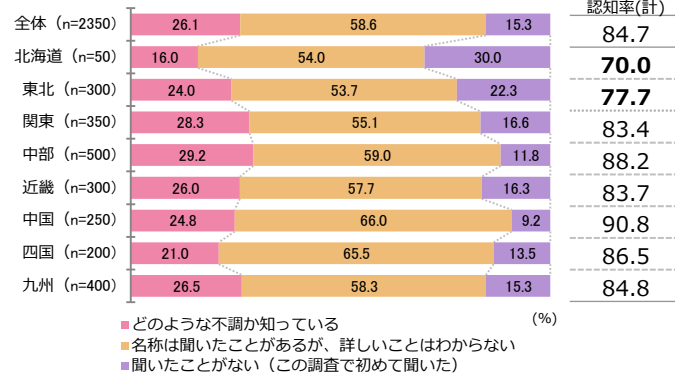
東北・北海道  
あるある

### 夏場過ごしやすい北海道・東北の認知率は7割と低い

クーラー病（冷房病）は、冷房が強く効いた場所に長時間いたことで自律神経が乱れ、体の冷え、むくみ、疲労感、肩こり、頭痛などの症状が出るもので、正式な病名ではありません。

このクーラー病について、全国平均で84.7%が認知していますが、「東北」77.7%と「北海道」70.0%は認知率が低くなっています【図7】。【図2-1】の通り、夏場過ごしやすいエリアなので、冷房をあまり使わないことから、クーラー病との縁も薄いようです。

【図7】クーラー病（冷房病）認知率



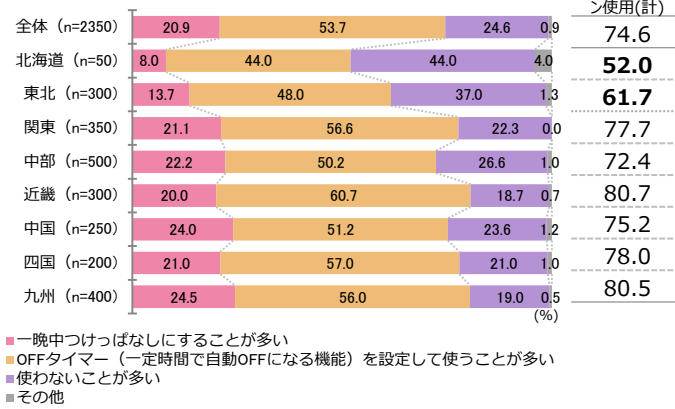
## ■日本人の75%が就寝時にエアコンを利用

東北・北海道  
あるある

### 夏場過ごしやすい北海道・東北はエアコンなしでOK

夏、寝るときのエアコン使用は「OFFタイマー使用」（53.7%）が最も多く、2割は「一晩中つけっぱなし」（20.9%）で、「使わない」は24.6%と少数派です。ところが、夏場過ごしやすいエリアのエアコン「使わない派」は「東北」37.0%と「北海道」44.0%と全体と比べぐっと多くなっています【図8】。

【図8】夜寝る時のエアコンの使用状況



## ■夏の涼を取る家電の呼び名

沖縄あるある

### 沖縄ではエアコンではなく「クーラー」の方がメジャー

室内の温度や湿度を調節する家電の呼び名を聞くと、圧倒的に多いのが「エアコン」（82.9%）で、「クーラー」は15.6%と少数派です。ところが沖縄では、「クーラー」と呼ぶ人が68.0%と多く、逆転現象が起きています【図9】。クーラーと呼ぶのは沖縄をはじめ、鹿児島、宮崎、京都など、夏の暑さが厳しい県がランクイン。冷えるに直結する呼び名で、涼を感じているのかもしれませんが。

【図9】空調家電を「クーラー」と呼ぶ県TOP10

		クーラー		エアコン				クーラー		エアコン	
		%		%				%		%	
1位	沖縄県	68.0	32.0	7位	広島県	22.0	78.0				
2位	鹿児島県	32.0	68.0	8位	和歌山県	22.0	76.0				
3位	宮崎県	28.0	72.0	9位	高知県	22.0	74.0				
4位	大阪府	26.0	72.0	10位	大分県	20.0	80.0				
5位	京都府	24.0	74.0		長崎県	20.0	78.0				
6位	富山県	22.0	78.0		全国平均	15.6	82.9				

## ■沖縄では常識！

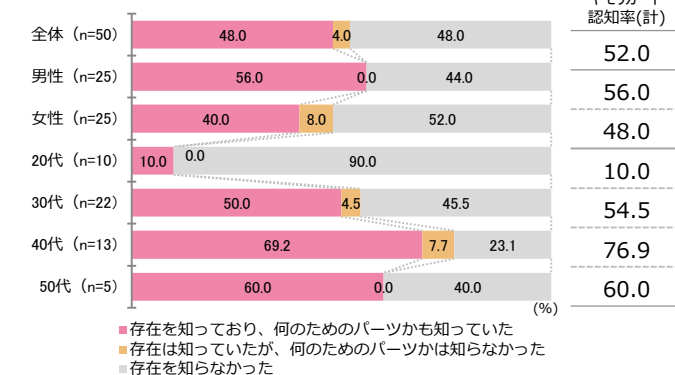
沖縄あるある

### ヤモリの侵入を防ぐ沖縄特別仕様の「ヤモリガード」とは？

沖縄ではヤモリは「家の守り神 = 家守」と言われますが、エアコンの室外機に入り込み、故障の原因となることが少なくありません。

そこで、沖縄で販売されるエアコンには、ヤモリの侵入を防ぐ「ヤモリガード」が付けられているのが大半です。沖縄でのヤモリガードの認知率は52.0%で、女性（48.0%）より男性（56.0%）の方がやや高めです。40代（76.9%）・50代（60.0%）の認知は高いものの、20代では10.0%と低くなっています【図10】。

【図10】沖縄県民の「ヤモリガード」認知率



## ■暑い、寒いと言い出せない！“隠れ暑がりさん”や“隠れ寒がりさん”が多い日本。室温はひとつでは限界かも？

今回の調査では、夏、暑いのに暑いと言い出せない隠れ暑がりさんや、冷房が効きすぎて寒くても寒いと言い出せない隠れ寒がりさんが多いことが明らかになりました。周りのことを慮る日本人らしい意識かもしれませんが、がまんをしたり体調を崩してしまえば、意味がありません。家庭でもオフィスでも、複数の人が集う室内は、ひとつの温度設定ではいろいろな問題が生じることも多そうです。

## ■同じ室内に2つの温度帯を実現する三菱電機の次世代エアコン「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」

そこで注目されているのが、同じ室内に2つの温度帯をつくり出す三菱電機の次世代エアコン「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」です。

1968（昭和43）年、世界で初めてラインフローファンを搭載し、壁掛けエアコンのスタンダードをつくったのが、三菱電機の「霧ヶ峰」ブランドです。それから約半世紀たった2015（平成27）年、エアコンの構造をいちから見直した、次世代のスタンダードエアコン「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」が誕生しました。

## ■「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」に搭載された世界初の空調技術「パーソナルツインフロー」と、

高精度赤外線センサー「ムーブアイ極（きわみ）」で、隠れ暑がりさんにも隠れ寒がりさんにも、同時に快適な空間を

「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」のいちばんの特長は、世界初の空調技術「パーソナルツインフロー」の搭載により、同じ室内に2つの温度帯をつくり出すことができるという、エアコンの常識を覆す革新的な新機能です。ひとつのラインフローファンで風を制御する従来のエアコンでは、部屋の中の人それぞれを個別に快適にすることに限界がありましたが、左右独立駆動の2つのプロペラファンを室内機に搭載した「パーソナルツインフロー」により、同じ室内に3℃（暖房時）も違う温度空間をつくることができます。

さらに、従来の4倍の解像度※1を実現した独自の高精度赤外線センサー「ムーブアイ極」を搭載し、人の手先・足先など細部を含む体の温度変化を見ることで、暑い寒いという人の温度感覚まで見分けることが可能になりました。

※1 従来の4倍の解像度 = 当社2015年モデルZシリーズ4152エリアと2016年FZシリーズ18392エリアとの比較

「ムーブアイ極」という目で判断し、パーソナルツインフローで最適な風を届ける「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」なら、これまでの室温コントロールだけではたどり着けなかった“一人ひとりに合わせた快適”が創り出せます。「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」があれば、これまで夏の室内温度に満足できなかった隠れ暑がりさんも、隠れ寒がりさんも、2人同時に快適な生活がかないます。

次世代スタンダードを謳う「霧ヶ峰ADVANCE FZシリーズ」は、省エネ性能も次のステージへと進化。省エネ大賞最高賞の「経済産業大臣賞」を受賞しています。



霧ヶ峰 ADVANCE FZシリーズ



## ★「ニクイねえ! PRESS」とは？

仕事に、暮らしに、子育てに、毎日を頑張るママとパパ。そんなみなさんに「暮らし」×「家電」の視点から毎日にワクワクを届ける「使える」「ためになる」情報を格納するサイトです。頑張るママとパパが直面する数々の「困った」や「ギモン」を解決する方法、そのサポート役となる家電の使い方 & 情報などを、さまざまな角度から発信します。 <http://www.nikuine-press.com/>