

冬に 8 割の家族が家庭間での感染経験、 子どもから始まるケースが半数超え！ ～今年も拡大傾向のため、家族で免疫のケアを～

キリンホールディングス株式会社（社長 COO 南方健志）は、自分自身の体調を守るために重要な「免疫のケア^{※1}」を啓発する官民連携活動「げんきな免疫プロジェクト」の一環として、2025 年 11 月 14 日（金）～17 日（月）の期間、全国の 20～60 代の男女 3,918 人に「冬の家族間感染に関する調査^{※2}」を実施しました。

調査の結果、冬^{※3}に約半数の世帯で少なくとも 1 人が感染症（咳や鼻水、頭痛やのどの痛みといった、病名のついていない軽微な風邪を含む）の症状を発症し、そのうち約 6 割は同居家族も発症しています。家族内で複数人が同時または連続して発症した家庭の 83.4%^{※4}で家族間での感染が疑われる事象が確認されました。

子持ち世帯では、半数以上が「小学生以下の子ども」が最初の感染者であると回答、また子持ち世帯では、家族内で 2 人以上が感染症に罹患した割合が子どもと同居しない世帯を大きく上回るなど、子持ち世帯で感染が広がりやすい傾向が顕著にみられました。

今年もすでに感染症が猛威を振るっており、昨冬感染症の症状を発症した家庭のうち、子持ち世帯では 65.8%が少なくとも 1 名が感染症の症状を発症している現状が明らかになりました。本リリースでは、家族の健康を守るために家族で実践できる感染症対策を、日本ヘルスケア協会の今西信幸会長に教えていただきました。

※1 規則正しい生活・バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動など免疫を意識した健康的な生活習慣を行うこと
（参照元：げんきな免疫プロジェクトホームページ）

※2 調査概要

調査対象：20～60 代／全国／男女／3918 名

調査方法：インターネットアンケート調査

調査期間：2025 年 11 月 14 日（金）～17 日（月）

※3 期間：2024 年 10 月～2025 年 3 月

※4 よくわからないと回答した人を除く

「冬の家族間感染に関する調査」サマリー

1、冬に、家族が同時または連続して感染症を発症した世帯の約 8 割で「家族間感染」の疑い

- 昨年の冬（10 月～3 月）、約半数の世帯で家族内の少なくとも 1 人が感染症の症状を発症。
- 家族内で同時または連続で発症した家庭において「家族間での感染が疑われる」と回答した人は 83.4%。

2、家族間の最初の感染者、子持ち世帯では半数以上が「小学生以下の家族」で他の回答の 2 倍以上

子持ち世帯では、52.2%が家族間感染の感染源に「小学生以下の家族」と回答。

- 子持ち世帯では、同居家族の 2 人以上が複数回罹患した割合が 51.6%と、子どもと同居しない世帯（27.0%）を大きく上回る。

3、91.8%が感染症対策を実施、免疫ケアにおける基本的な生活習慣により複数回罹患率に差

- 昨冬家族内で感染症が発生したという人の 91.8%もの人何らかの感染症対策を実施。
- 免疫ケアにおける基本的な生活習慣を取り入れた人とそれ以外の対策・もしくは何もしていない人を比較すると、家族内で複数回感染症に罹患した人の割合に 5%以上の差。

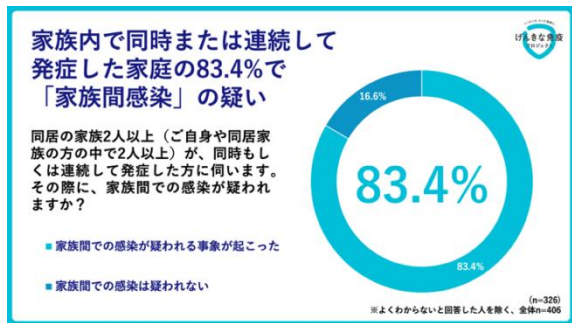
4、今年も猛威を振るう感染症、子持ち世帯での感染拡大が顕著。家族で実践できる感染症対策を。

昨冬感染症の症状を発症した家庭の 60.5%で、今年（10 月以降）すでに家族内の少なくとも 1 人が感染症の症状を発症している。子持ち世帯（65.8%）が、子どもと同居しない世帯（56.0%）を上回る。

- 手洗いうがい・マスクの着用といった基本的な感染症対策に加えて、規則正しい生活習慣を取り入れるなど、入念な感染症対策が必要。

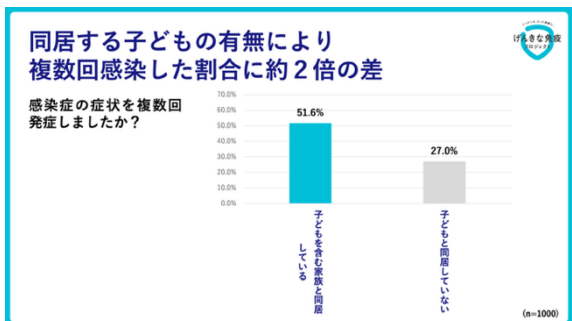
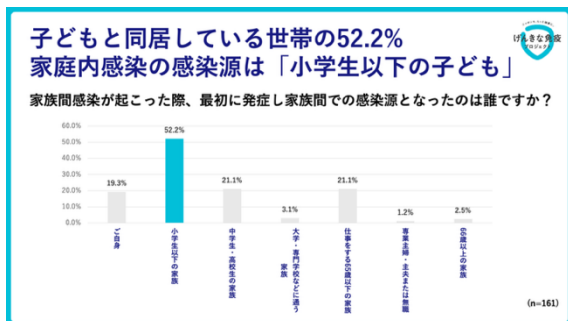
1、冬に、家族が同時または連続して感染症を発症した世帯の約8割で「家族間感染」の疑い

全国の20～60代の家族と同居する男女3,918人を対象にした「家族間感染に関する調査」によると、昨年の冬（10月～3月）、47.2%の世帯で家族内の少なくとも1人が感染症の症状を発症していました。そのうちの58.9%は同居家族も発症しています。家族内で複数人が同時または連続して発症した家庭において「家族間での感染が疑われる」と回答した人は83.4%にのびました。



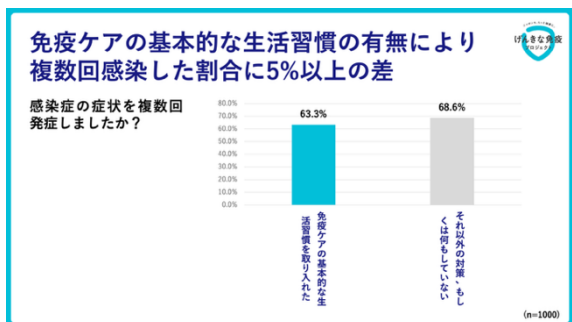
2、家族間の最初の感染者、子持ち世帯では半数以上が「小学生以下の家族」で他の回答の2倍以上

子持ち世帯では、52.2%が家族間の最初の感染者が「小学生以下の家族」と回答、次点である「中学生・高校生の家族」（21.1%）の2倍以上でした。子持ち世帯では、同居家族の2人以上が複数回罹患した割合が51.6%と、子どもと同居しない世帯（27.0%）を大きく上回りました。



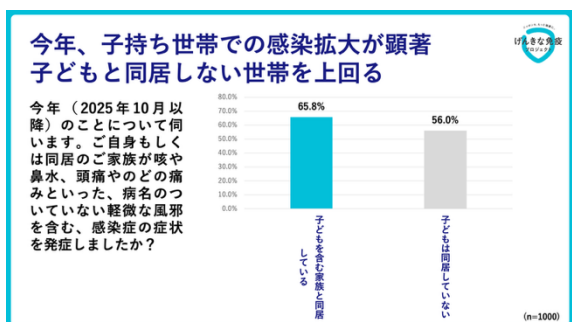
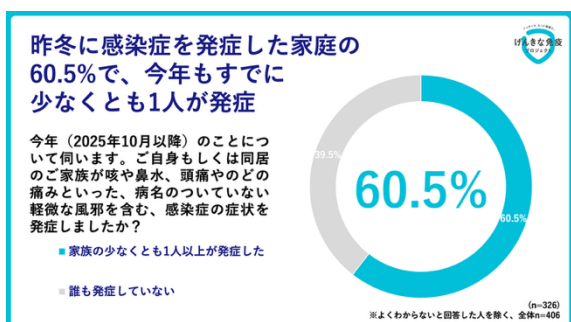
3、91.8%が対策を実施、免疫ケアにおける基本的な生活習慣により複数回罹患率に差

昨冬、家族内で少なくとも1人が感染症の症状を発症したという人のうち91.8%が何らかの感染症対策を行っていました。最も多かったのは「マスクの着用」（59.2%）で、次いで「手洗いうがい」（54.9%）でした。免疫ケアにおける基本的な生活習慣を取り入れた人とそれ以外の対策・もしくは何もしていない人を比較すると、家族内で複数回感染症に罹患した人の割合に5%ポイント以上の差がありました。



4、今年も猛威を振るう感染症、子持ち世帯での感染拡大が顕著。家族で実践できる感染症対策を

昨冬に感染症の症状を発症した家庭の60.5%で、今年（10月以降）すでに家族内の少なくとも1人が感染症の症状を発症していることがわかりました。子持ち世帯（65.8%）は、子どもと同居しない世帯（56.0%）を上回り、感染拡大が顕著です。家族の健康を守るためには子どもの健康が鍵であるとも言え、手洗いうがい・マスクの着用といった基本的な感染症対策に加えて、規則正しい生活習慣を取り入れるなど、家族みんなで実践できる感染対策が重要です。



日本ヘルスケア協会 会長 今西信幸氏による解説

「家族の健康を守るにはまず子どもの健康。家族で実践できる『免疫のケア』で家族間の感染を防ぐ！」

■免疫力が未発達の子どもの健康から発症して家族間で広がりやすい

調査結果からもわかるように、子どもと同居している多くの家庭において子どもから発症して家族間での感染が広がっていることがわかります。子どもは免疫が未発達のため感染症に罹りやすく、また感染が長引いたり、体内のウイルス量が増えたりしてしまうことで他の人に移しやすくなってしまふことがあります。

また感染症は、症状が出ていない段階でも周囲に感染を広げていることがあります。そのため自覚がなくても同居する家族に移してしまっているケースも多いと思われます。実際には調査結果以上に家族間感染が起きている可能性が高いと考えられます。

今年の感染の広がりは非常に早く、例年より早いペースで患者数が増えていることが厚生労働省などの統計でも明らかであり、感染予防の強化が求められます。家族間感染の対策として、まずは子どもの免疫のケアをすることが重要です。そのために親がお手本となり、家族全員で免疫のケアや適切な感染症対策に取り組むことが求められます。症が流行する昨今の日本の冬こそ、子どもだけでなく親も一緒に免疫を高めるため、家族全員で感染症対策に取り組むことが有効だと考えられます。

今回の調査でも示されているように、手洗いやうがいといった基本的な対策に加え、「免疫ケアにおける基本的な生活習慣を取り入れていたかどうか」によって、複数回感染の発生率に差が見られ、感染症の予防に役立っていることが考えられます。十分な睡眠やバランスの取れた食事など、日々の生活習慣による免疫ケアは決して軽視できません。

近年では健康な人の免疫機能を維持することが報告されている成分を含む機能性表示食品も知られるようになってきました。基本的な生活習慣に加えて、このような成分を取り入れるのもよいでしょう。

<オピニオンプロフィール>

公益財団法人日本ヘルスケア協会 会長 今西信幸氏

プロフィール情報

1970 年 東京薬科大学薬学部薬学科卒業
1990 年 医学博士号取得（東京医科大学）
2004 年 医療法人慶寿会設立、理事就任
2011 年 学校法人東京薬科大学理事長就任
2016 年 日本ヘルスケア学会会長 就任
2017 年 一般財団法人日本ヘルスケア協会会長就任
2022 年 公益化に伴い公益財団法人日本ヘルスケア協会会長就任



■げんきな免疫プロジェクトについて

子どもも大人も健康に過ごせるように、日本中に“免疫のケア”の大切さを伝える官民連携プロジェクト「げんきな免疫プロジェクト」を2023年5月に発足しました。

現在、28企業・1団体・5自治体にご賛同いただき、協力してくれる企業や自治体とともにさまざまなアクションを行っています。

また全国の小学生を対象に、免疫について学ぶ授業も2022年から継続的に実施しています。これまで約2万人以上に授業を行い、保護者も含めた家庭内での、免疫のケアの意識向上にも取り組んでいます。

