

【タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」】

**4月時点で暑いと感じる人は7割超の一方、
4月から熱中症対策を開始する人は、わずか5%。**

**水筒利用者のうち、使用している水筒の容量が足りないと思ったことがある人は6割強も！
“春の熱中症”対策、水分補給の頻度が足りてない人は7割以上という結果に。**

熱制御テクノロジーで世界をリードするタイガー魔法瓶株式会社(社長:菊池嘉聡、本社:大阪府門真市)は、昨年に引き続き、熱中症と水筒に関する意識調査を全国の20代～60代までの男女627人に実施しました。

気象庁は、今年4月から6月にかけての3か月間の長期予報^{※1}を発表し、気温は全国的に平年並み、もしくは平年より高くなる見込みだと予想しています。さらには、4～5月は寒暖差が大きく、急に暑くなる日もあるといいます。

そのような背景を受け、正しい熱中症対策として水筒による水分補給を推奨しているタイガー魔法瓶は、専門家の意見を元に、“春の熱中症”対策として適切な水分補給量に足りている人がどのくらいいるのか調査を行いました。その結果、**4月から熱中症対策をしている人はわずか5%と少なく、全体の7割以上は1日の水分補給の頻度が足りていないことが判明。**さらに、水筒利用者のうち使用している水筒の容量が足りないと思ったことがある人は**66.9%**にのぼることが発覚しました。

当社では4月18日より、氷が溶けにくく、スポーツドリンクも入れられる「大容量保冷ボトル（1.0L～1.5Lサイズ）」の新製品を販売予定です。今後も「温度」に関わる技術や想いをもとに、水筒による水分補給での熱中症対策を呼びかけてまいります。

※1 気象庁「向こう3か月の天候の見通し」 <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>

◎調査サマリー

- 全体の約7割（67.2%）が、熱中症の危険を感じたことがあると回答。
- 今年の春、昨年より暑いと感じる人は約6割。
- 4月時点で暑いと感じる人は7割超の一方、4月から熱中症対策を開始する人はわずか5%。
昨年と変わらず、「6月」「7月」からと回答した人が全体の半数以上。
- 熱中症の危険性を感じたことがあるタイミングは、「工作中」が最多（45.4%）。
室内の仕事でも4人に1人以上が実感。
- 水筒利用者のうち、使用している水筒の容量が足りないと思ったことがある人は6割強。
30代女性は8割以上が実感。
- 専門家の意見を踏まえると、4月の熱中症対策に必要な十分な水分補給（1日1L以上）ができている人は約4割にとどまり、7割以上は水分補給の頻度が足りないことが判明。

【調査概要】

調査対象：全国の20代～60代の男女627人

調査方法：株式会社ジャストシステム「Fastask（ファストアスク）」を用いたインターネットリサーチ

調査期間：2025年3月28日(金)～3月31日（月）

※結果数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

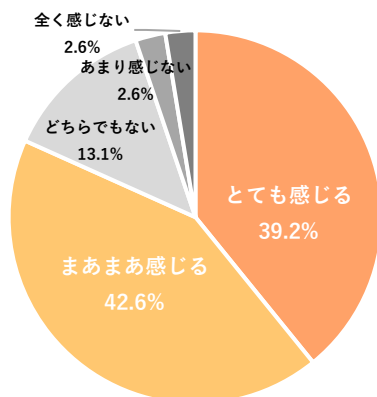
※調査結果をご紹介いただく際は【タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より引用】と注釈をご記載ください。

これまでに熱中症の危険を感じたことがある人は約7割（67.2%）。今年の春、昨年より暑いと感じる人は約6割。

- ・夏日が観測されるのが年々早くなっていると感じる人は8割以上（81.8%）。また全体の約7割（67.2%）が、熱中症の危険を感じたことがあると回答しました。
- ・今年の春、昨年より暑いと感じる人は約6割（59.0%）に上っています。

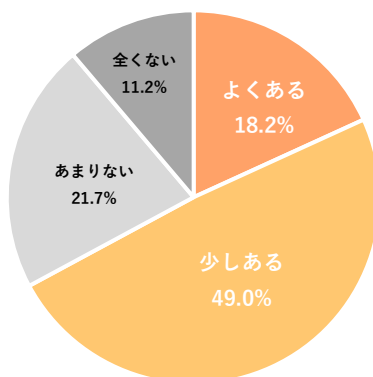
Q.夏日が観測されるのが年々早くなっていると感じますか。

(n=627/単一回答)



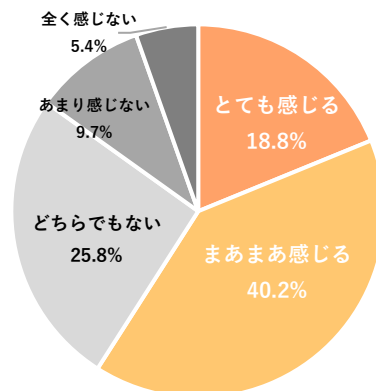
Q.これまで熱中症の危険を感じたことはありますか。

(n=627/単一回答)



Q.今年の春は、昨年より暑いと感じますか。

(n=627/単一回答)



4月時点で暑いと感じる人は7割超の一方、4月から熱中症対策を開始する人はわずか5%という結果に。昨年と変わらず、「6月」「7月」からと回答した人が全体の半数以上。

- ・近年、4月時点で暑いと感じる人は7割超となった一方、4月から熱中症対策を始めるのは、5%に満たない結果に。
- ・実際に熱中症対策を始めるのは、6月や7月からと回答した人が全体の半数以上（54.1%）を占めており、熱中症対策をし始める時期は、昨年とほとんど変わらない結果となりました。

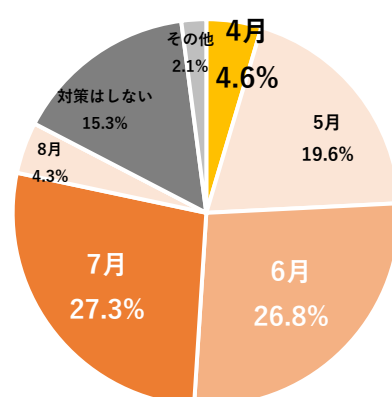
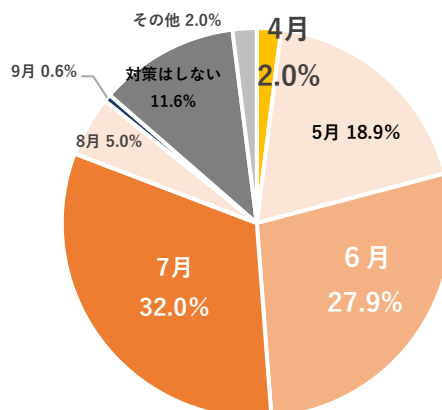
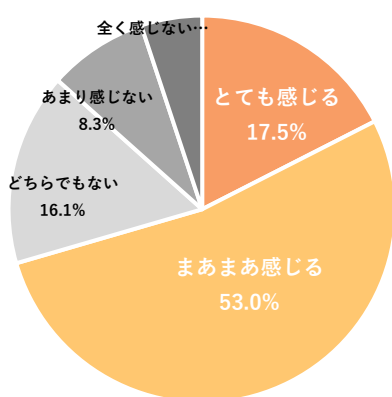
Q.近年、4月時点で暑いと感じますか？

(n=627/単一回答)

Q.実際に熱中症対策を始めるのは何月からですか？

昨年・2024年3月調査 (n=544/単一回答)

今年・2025年3月調査 (n=627/単一回答)



昨年と変わらず、4月から始めるのはわずか5%。
半数以上が6月・7月と回答

「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」の理解度は昨年とほぼ変わらず、未だに低い傾向

- ・「熱中症警戒アラート」および「熱中症特別警戒アラート」を知っているか、という質問に対して、現行の「熱中症警戒アラート」を意味まで知っている人は52.2%、昨年より新たに開始した「熱中症特別警戒アラート」においては40.7%と、**半数以上が意味を知らない、もしくは知らない**ということがわかりました。本来、「暑さへの気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものとして活用されるべきアラートの認知率としては**未だにやや低く、昨年と比較しても理解度はほとんど変わっていない**ことが判明しました。

Q.熱中症警戒アラートを知っていますか？

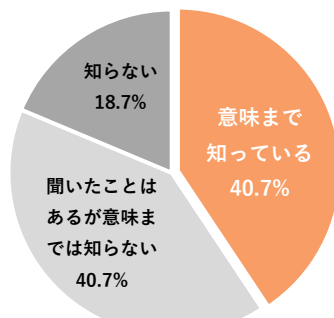
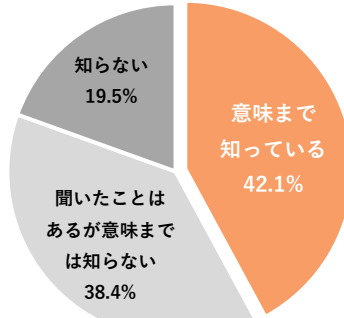
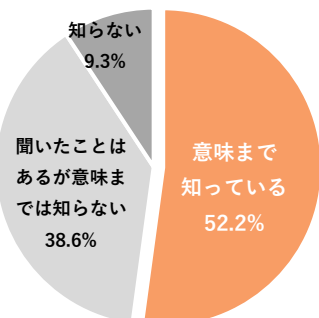
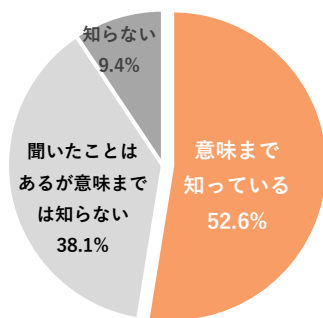
Q.熱中症特別警戒アラートを知っていますか？

昨年・2024年3月調査
(n=544/単一回答)

今年・2025年3月調査
(n=627/単一回答)

昨年・2024年3月調査
(n=544/単一回答)

今年・2025年3月調査
(n=627/単一回答)



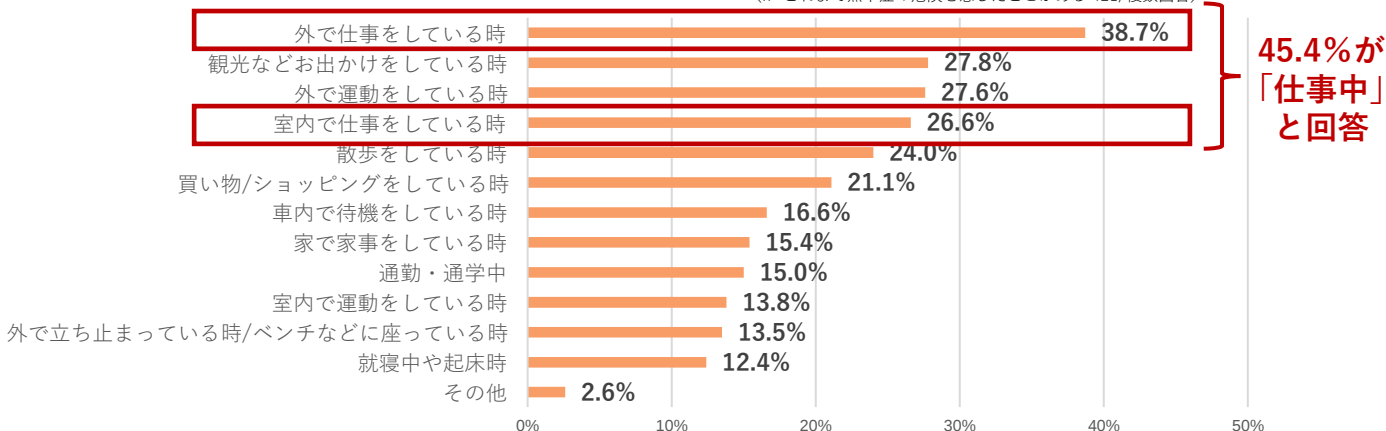
昨年とほぼ変わらず、理解度は未だに低い傾向

熱中症の危険性を感じたことがあるタイミングは、「仕事中」が最多（45.4%）。室内の仕事でも4人に1人以上が実感。

- ・熱中症の危険性を感じたことがある人に、熱中症の危険を感じた「タイミング」について調査した結果、「外」で「仕事（38.7%）」「おでかけ（27.8%）」「運動（27.6%）」をしている時に続き、「室内」で仕事をしている時（26.6%）」という回答が上位となりました。
- ・本調査を通して、**熱中症の危険を感じたことのある人の約半数（45.4%）は「仕事中」に危険を感じていることが明らか**となりました。仕事中は、室内外問わず熱中症に一層注意する必要があります。

Q. 熱中症の危険を感じたことがあるタイミングをすべて教えてください。

(n=これまで熱中症の危険を感じたことがある 421/複数回答)



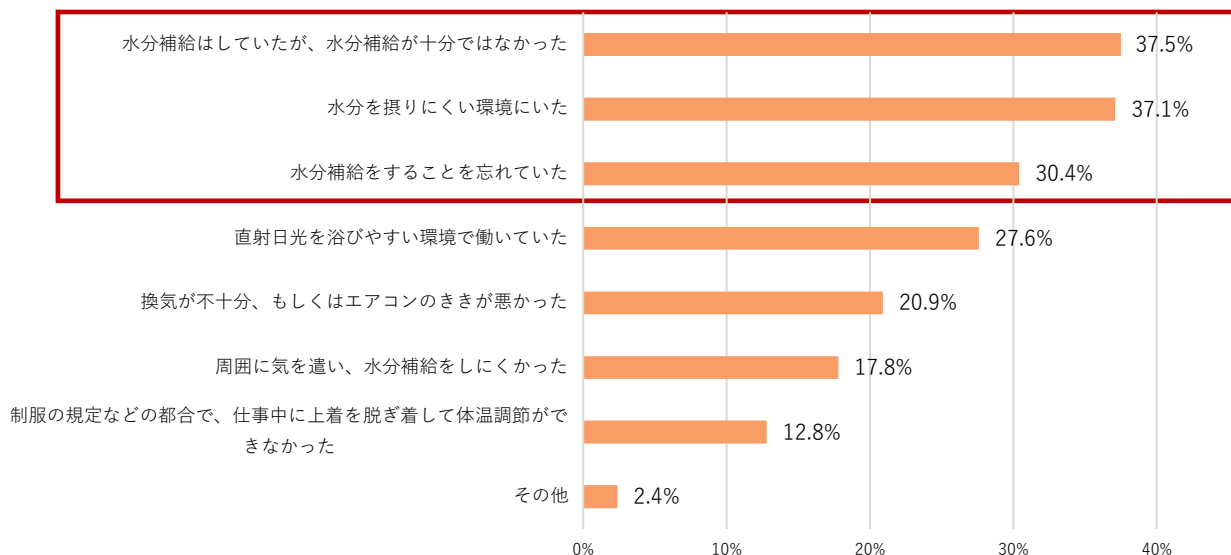
熱中症を感じたことがあるタイミングは、「仕事中」が45.4%と最多
(赤枠で囲った項目を1つ以上選択した人の割合)

熱中症の危険を感じた際、「水分補給はしていたが、十分ではなかった」と回答した人が最多。

- ・熱中症の危険性を感じたことがある人に当時の状況について伺ったところ、「水分補給はしていたが、十分ではなかった」「水分を摂りにくい環境にいた」「水分補給をすることを忘れていた」が上位に。

Q.当時の状況について、当てはまるものをすべて教えてください。

(n=これまで熱中症の危険を感じたことがある 421/複数回答)

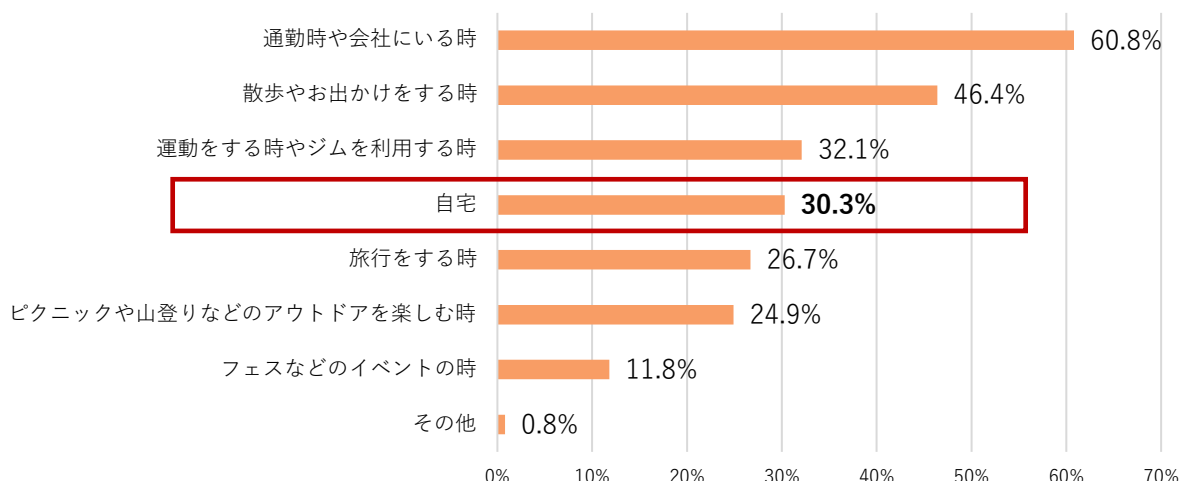


6割が水筒を使用しており、そのうちおよそ3人に1人は「自宅」で使用。

- ・普段、水筒を使用している人はおよそ6割越。また水筒を使うシーンは、「通勤時や会社にいる時」と回答した人が最も多く見られました。加えて、およそ3人に1人(30.3%)は「自宅」で使用していることが明らかに。外出先のみならず、室内や日常でもマイボトルの使用が一般的になっている傾向が見られました。

Q.水筒を使うシーンを教えてください。

(n=普段から水筒を使用する 390/複数回答)



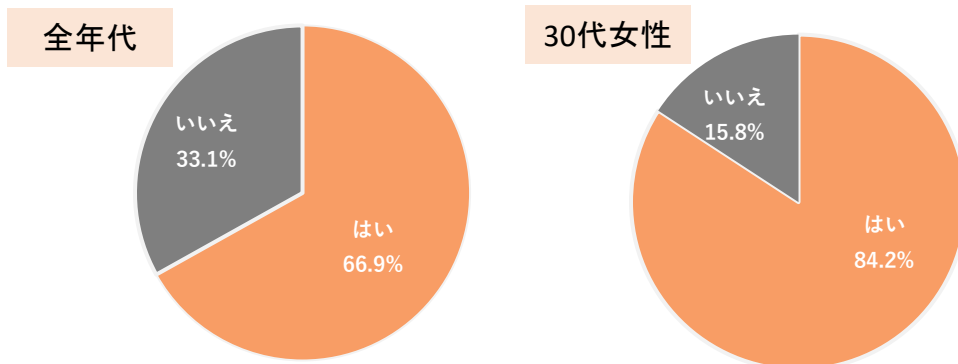
使用している水筒の容量が足りないと思ったことがある人は66.9%も。30代女性は8割以上が実感。

- ・使用している水筒の容量が足りないと思ったことはある人はなんと**66.9%**。中でも**30代女性は8割以上（84.2%）が足りないと感じている**ことがわかりました。大容量ボトルの需要が高まっている様子うかがえます。

Q.使用している水筒の容量が足りないと思ったことはありますか。

(n=水筒を日常で少しでも使用する 484 / 単一回答)

(n=水筒を日常で少しでも使用する30代女性57 / 単一回答)

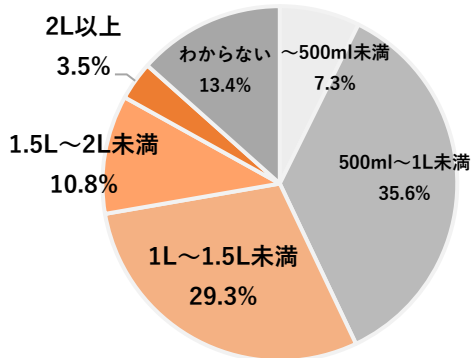


専門家の意見を踏まえると、4月の熱中症対策に必要な、十分な水分補給ができている人は4割程度にとどまり、7割以上は水分補給の頻度が足りないことが判明

- ・専門家によると、4月の熱中症対策に適切な水分補給量は「**1L～1.5L程度**」が目安。こまめな水分補給の頻度は「**1時間に1回以上**」が目安だと言います。これを踏まえると、十分な水分補給ができている人は**4割程度（43.6%）**にとどまり、**7割以上（73.9%）は水分補給の頻度が足りない**ことが明らかになりました。

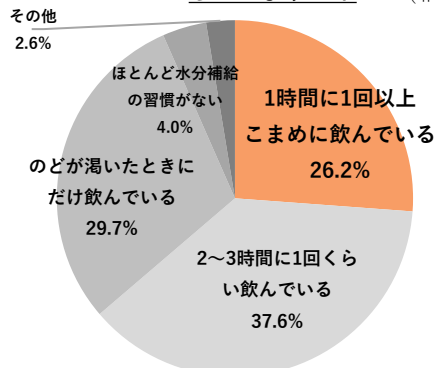
Q.普段の1日の水分補給量について教えてください。

(n=627/単一回答)



Q.あなたは普段、どのくらいの頻度で水分補給をしていますか？

(n=627/単一回答)



水分補給量は約4割が足りておらず、7割以上が水分補給の頻度が足りない

参考：スポーツドリンクや経口補水液に対応、氷が溶けにくい大容量ボトル

タイガー魔法瓶は、塩分が含まれているスポーツドリンクや経口補水液も入れられる、1.0L～1.5Lの大容量真空断熱ボトル（MTA-H型）を2025年4月18日に発売します。

ボトルの内面になめらかで光沢のあるスーパークリーン/スーパークリーンPlus（プラス）加工を施しているのため、汚れやにおいがつきにくく、サビにも強い仕様。また真空断熱構造で、氷が溶けにくく熱中症対策にも役立つ水筒です。



※飲み物はできるだけ早く飲みきり、ご使用後はすぐにお手入れをしてください。カビの発生・サビ・穴があくなど故障の原因になります。

・熱中症対策に関する意識調査をうけて、服部益治医師からのコメント

■今年2025年は一層厳しい夏が心配される予報。4月から熱中症危険月が始まる。

「地球温暖化」から「地球沸騰化時代」になりました。国連のアントニオ・グテーレス事務総長が2023年7月に発信した「地球の危機的な状況へのメッセージ」です。昨年日本は異常高温の夏でしたが、今年は一層厳しい夏が心配されます。

また本来四季があると「暑熱順化（身体に加わった暑熱ストレスを軽減させるような適応変化）」を活用できます。しかし、今春のようですと「暑熱順化」できずに、4月から「熱中症危険月」が始まってしまいます。

■春の熱中症対策として推奨する、1日あたりの水分補給の頻度は「1時間に1回以上」、水分補給量は「1L～1.5L程度」が目安。

水分補給のコツは、1時間毎のこまめなコップ1杯程度です。新国民病「慢性腎臓病」の予防にも繋がります。

4月の飲水は1日1L～1.5Lくらいが目安。梅雨明け6月以降は本格的に暑くなりますので、1.5L～2Lくらいがおすすめです。

また睡眠中には、成人で最低400mLの水分を喪失します。健康な睡眠には「寝る前のコップ一杯、起きてすぐのコップ一杯」が必要です。枕元に水筒を置く習慣はいかがでしょう。

■皮膚の張りの低下、気だるさ等も脱水症の前兆の可能性。大容量の水筒で「1日で飲み切る」ことを習慣づけるのがおすすめ。

何事でも集中していると水分補給を忘れがちになります。口の中が乾いたり、皮膚の張りの低下、何か気だるい等は脱水症の前兆かもしれません。意識して水分補給の習慣をつけること、また水筒は大容量のものを選んで、「1日で飲み切る」ことを目標にすると習慣づけやすく、飲み忘れ防止にもつながるかもしれません。

■要注意！一気飲みの水分補給や、アルコールやカフェイン入り飲料などの「利尿作用の液体」はかえって「脱水症」の原因に。

「一気飲みの液体補給」をすると、脳が身体内で「洪水が発生！」と感じてしまい、ダムを空けるがごとく、一気に必要な以上の多量な排尿（利尿作用）を招いてしまいます。一気飲み水分補給はかえって「脱水症」となる可能性があります。逆効果のため注意しましょう。

また、利尿作用の液体、すなわちアルコールはじめカフェイン入り飲料は補給したことにならず、逆に脱水症に用心する必要があります。そのため、日本では発汗が多い夏は、カフェインなしの麦茶を活用する習慣が確立されたのです。

■経口補水液は塩分を含有するため、体調に問題ない時は避けましょう。

スポーツドリンクや経口補水液といった飲み物は塩分を含有しているため、熱中症対策にはおすすめです。

ただし、経口補水液は、塩分と糖分のバランスが良く、発汗が多い時（熱中症予防）、嘔吐・下痢時には活用できる飲み物ですが、体調に問題ない時には避けましょう。またスポーツドリンクも糖分が多いため、飲み過ぎには注意しましょう。

そして、スポーツドリンクや経口補水液には対応していない水筒もあります。対応可能な水筒を使用するなどの注意が必要です。安心してお使いいただくために、お持ちの水筒がそういった飲料対応のものであるか確認するのが良いでしょう。

・服部益治医師 プロフィール



【プロフィール】

服部 益治（はっとり ますじ）

社会福祉法人 枚方療育園 医療福祉センターさくら（慢性期病院） 院長

兵庫医科大学病院 医師

医学博士。小児科専門医・腎臓専門医。

1982年 兵庫医科大学大学院医学研究科(内科系小児科学)修了。
医学博士授与

1982年 重井医学研究所付属病院 腎臓病センター医長

1983年 兵庫医科大学 小児科学講座助手

1988年 兵庫医科大学 小児科学講座講師

1990年 米国ミネソタ州立大学に留学（糖尿病性腎症の研究）

1996年 兵庫医科大学 小児科学講座助教授

2004年 兵庫医科大学 小児科学講座教授

2009年 米国ワシントン大学（シアトル）（生命倫理セミナー修了）

2018年 医療福祉センターさくら（慢性期病院）院長
& 兵庫医科大学 特別招聘教授、兵庫医科大学病院 医師

熱中症対策に役立つ！氷が溶けにくい大容量保冷ボトルなど
スポーツドリンクも持ち運べるタイガーの水筒のご紹介

■十分な水分補給にピッタリ！大容量の保冷真空断熱ボトル
MTA-H100/H120/H150 (1.0L/1.2L/1.5L)

- ✓ スポーツシーンにもぴったりな1.0L～1.5Lの大容量保冷ボトル。
6時間後でも約7℃以下※をキープ！
 - ✓ スラントハンドルつきで持ち運びしやすく
ワンプッシュで使いやすい
 - ✓ 約4.8cmの口径で、氷が入れやすい仕様
 - ✓ 取り外し可能な底ブーツで衝撃を防ぐ
 - ✓ ボトル内筒を薄く加工し、軽量化（1.0Lサイズで約430g）を実現
 - ✓ 汚れやにおいがつきにくく、サビにも強いスーパークリーンPlus加工
- ※保冷効力は、室温20度±2度において、製品に冷水を満たし、縦置きにした状態で水温が4度±1度の時から6時間放置した場合におけるその水の温度です。
- <https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mta-h/>



※画像はMTA-H150 (1.5L)

■こまめな水分補給に最適！お手入れ・飲みやすさにこだわったワンプッシュマグ
真空断熱ボトル MKR-W035/W050/W060 (0.35L/0.5L/0.6L)

- ✓ キャップは、洗しやすいパッキン一体型せん採用。
ワンプッシュタイプ
 - ✓ ボトル内筒を薄く加工し、軽量化（0.5Lサイズは約210g）を実現
 - ✓ 真空断熱でしっかり保温・保冷し、飲みごろの温度を
6時間以上キープ
 - ✓ 汚れやにおいがつきにくく、サビにも強いスーパークリーンPlus加工
 - ✓ 食器洗い乾燥機OK
- <https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mkr-w/>



※画像はMKR-W050
(サイズによって色柄の構成は変わります)

■大きめ容量で安心！らくらくキャップと食器洗い乾燥機対応のワンプッシュマグ
真空断熱ボトル MTR-W075/W088 (0.75L/0.88L)

- ✓ キャップは、洗しやすいパッキン一体型せん採用。ワンプッシュタイプ
 - ✓ ボトル内筒を薄く加工し、軽量化（0.75Lサイズは約310g）を実現
 - ✓ お手入れしやすい広い口径。氷も入れやすい仕様
 - ✓ 真空断熱でしっかり保温・保冷し、飲みごろの温度を
約6時間以上キープ
 - ✓ 汚れやにおいがつきにくく、サビにも強いスーパークリーンPlus加工
 - ✓ 食器洗い乾燥機OK
- <https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mtr-w/>



※画像はMTR-W088
(サイズによって色柄の構成は変わります)

このリリースに関するお問合せ先
タイガー魔法瓶株式会社 広報宣伝チーム
玉矢／林
TEL. 06-6906-2114 (大阪)
MAIL. press@tiger.co.jp