

去年の夏に体調を崩した 2,000 人への調査

「こまめに水を摂っていた人」でも約 4 人に 1 人が『熱中症だった』と強く認識

『勘違い熱中症対策』の実態が判明

～水分補給しているつもりでも防ぎきれない!?” したつもり水分補給”の落とし穴と対策を専門家が解説～

調査実施：株式会社ネオマーケティング | 2026 年 7 月実施 | 全国 20 歳以上の体調不良経験者 2,000 人

調査の主要ファインディング（要点まとめ）

- ・ 昨年夏、暑さによって体調を崩した人は 26.1%
- ・ 夏の暑さで体調を崩した 70%超が「熱中症だった」と認識
- ・ 「こまめに水を摂っていた人」の約 4 人に 1 人が「熱中症だった」と強く認識
- ・ 勘違い熱中症対策＝「したつもり水分補給」の実態が判明
（のどが渇いてから飲む層が 29.9%、一度にまとめて飲む層が 11.7%）
- ・ 「水分を摂ること」だけでなく、「水分を体内に保持すること」が重要だという
考え方を知っていたか：72.8%が認知も、明確な理解者は 25.9%
対し、実際に意識していた人は 52.1%と認識と対策行動には乖離がある結果に
- ・ 夏場の健康管理のために、ヨーグルトを水分保持の観点から取り入れたい人は 80.5%（「ヨーグルトは体内に水分を留める力が強い」との情報認知後）。日常の食習慣に組み込みやすい対策として前向きに受け止められる結果に

生活者を中心にしたマーケティング支援事業を提供する株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）は 2026 年 7 月 1 日（水）～2026 年 7 月 3 日（金）の 3 日間、全国の 20 歳以上の男女を対象に「夏の暑さ対策に関する調査」をテーマに調査を実施いたしました。

【調査概要】

調査の対象：全国 20 歳以上の男女・昨年夏、暑さによって体調を崩した経験のある方

有効回答数：2,000 人

調査方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートシステムを利用した WEB アンケート方式で実施

調査実施日：2026 年 7 月 1 日（水）～2026 年 7 月 3 日（金）

調査実施機関：株式会社ネオマーケティング（東証スタンダード上場）

加盟団体：一般社団法人日本マーケティング・リサーチ協会（会員社 No：20220）

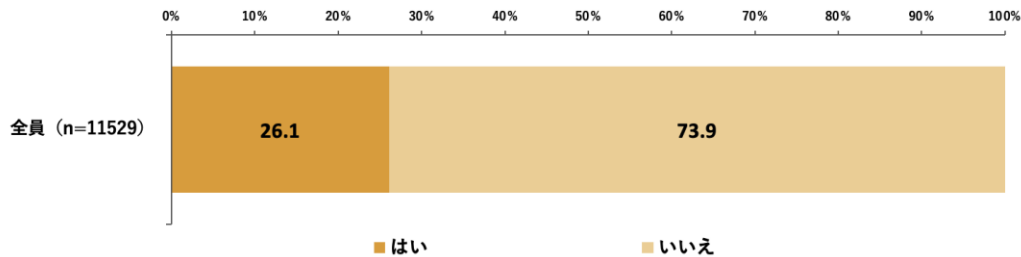
2026.8.7

はじめにスクリーニング設問にて、昨年夏に暑さによって体調を崩すような経験をしたかをお聞きしました。

昨年夏、暑さによって体調を崩した経験：26.1%が体調不良を経験

昨年夏、暑さによって体調を崩した経験（n=11,529）

※回答者：スクリーニング回答者全員



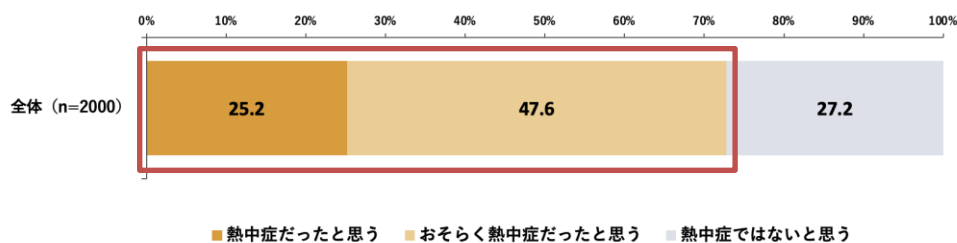
Copyright © NEO MARKETING INC. All Rights Reserved.

スクリーニング回答者全体の 26.1%と、4 人に 1 人以上が暑さによる体調不良を経験。多数派ではないものの、夏の暑さが一部の人だけの問題ではなく、一定の広がりを持つ重要課題であることが確認されました。

昨年夏の体調不良は熱中症だったと思うか：70%超が「熱中症だった」と認識

昨年夏の体調不良は熱中症だったと思うか（n=2,000）

※回答者：全員



Copyright © NEO MARKETING INC. All Rights Reserved.

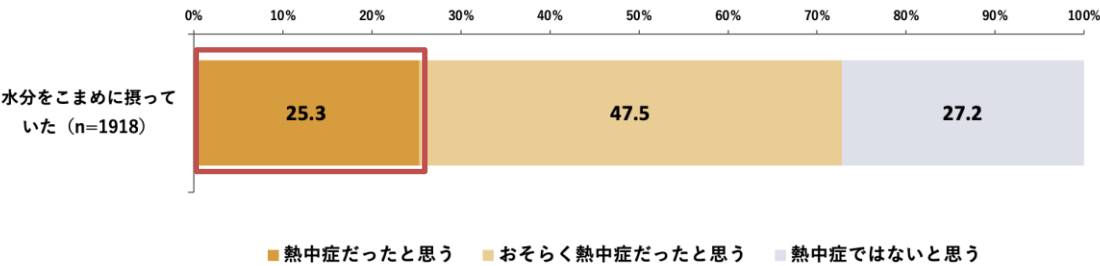
熱中症の認識	割合
熱中症だったと思う	25.2%
おそらく熱中症だったと思う	47.6%
熱中症ではないと思う	27.2%

昨年夏の体調不良について、「熱中症だったと思う」25.2%、「おそらく熱中症だったと思う」47.6%を合わせると、72.8%が熱中症だったと認識していました。

「こまめに水を摂っていた人」の約4人に1人（25.3%）が『熱中症だった』と強く認識

【水分をこまめに摂っていた人】昨年夏の体調不良は熱中症だったと思うか（n=1,918）

※回答者：昨年夏行った熱中症対策として「水分をこまめに摂る」を選択した人



Copyright © NEO MARKETING INC. All Rights Reserved.

行った熱中症対策	熱中症の認識	割合
水分をこまめに摂る	熱中症だったと思う	25.3%
	おそらく熱中症だったと思う	47.5%
	熱中症ではないと思う	27.2%

一方で、「昨年夏行った熱中症対策」を聴取したスクリーニング設問で「水分をこまめに摂る」を選択した人の本設問の回答を見ると、水分をこまめに摂っていた人でも、「熱中症だったと思う」25.3%、「おそらく熱中症だったと思う」47.5%を合わせ、72.8%が暑さによる体調不良を熱中症と認識していたことが明らかに。
多くの人が水分補給を意識していても、体調不良を防ぎきれていない実態が確認されました。

昨年夏の水分補給方法：**「こまめに飲む」は浸透するも、のどが渇いてから飲む層も約 30%**

水分補給方法	割合
こまめに飲んでいて	64.0%
のどが渇く前に飲んでいて	30.7%
のどが渇いてから飲んでいて	29.9%
水やお茶、スポーツドリンクなどの飲料を飲んでいて	29.7%
冷たいものをとるようにしていた	16.7%
一度にまとめて飲んでいて	11.7%
特に意識していなかった	3.6%

昨年夏の水分補給方法では、「こまめに飲んでいて」が 64.0%で最多となり、頻度を意識した水分補給は広く浸透していることが確認されました。

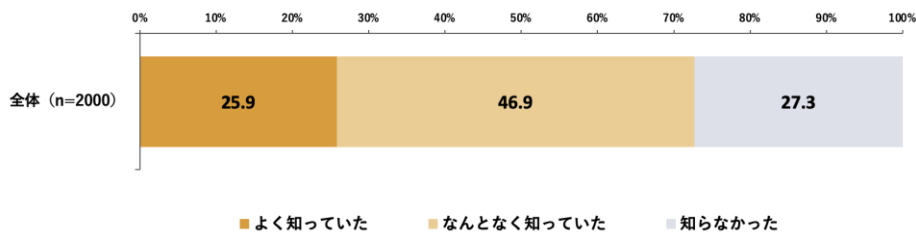
一方で「のどが渇いてから飲んでいて」29.9%、「一度にまとめて飲んでいて」11.7%も一定数存在。こうした飲み方は暑さ対策として十分とは言いきれません。人は通常の生活でも 1 日に約 2.5L の水分を体外へ排出しています。さらに夏の暑熱環境で運動や作業をすることで、汗によってより多くの水分を失うことがあります。水分をこまめに“飲む”意識に加え、体内に水分を保つ視点まで広げる余地があります。

「水分を摂ること」だけでなく、「水分を体内に保持すること」が重要だという考え方を知っていたか：72.8%が認知も、明確な理解者は 25.9%

「水分を摂ること」だけでなく、

「水分を体内に保持すること」が重要だという考え方を知っていたか（n=2,000）

※回答者：全員



Copyright © NEO MARKETING INC. All Rights Reserved.

認知度	割合
よく知っていた	25.9%
なんとなく知っていた	46.9%
知らなかった	27.3%

2026.8.7

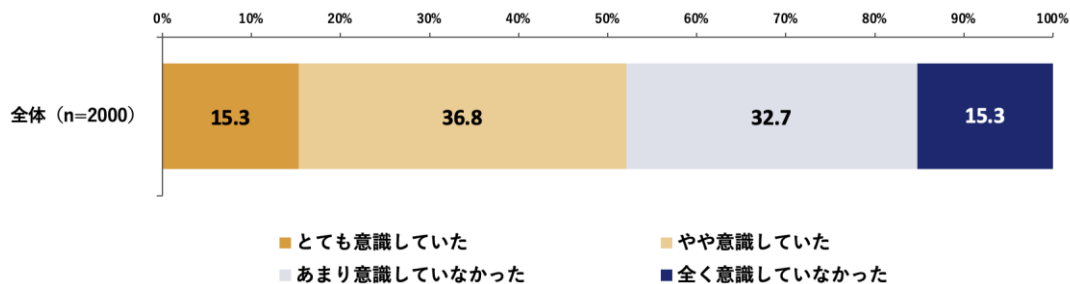
「水分を摂ること」だけでなく「水分を体内に保持すること」が重要だという考え方については、「よく知っていた」25.9%、「なんとなく知っていた」46.9%を合わせ、72.8%が認知していました。

一方、明確に理解していた層は約4人に1人とどまります。“水分補給だけでは不十分”という意識は広がりつつあるものの、身体に水分を留める力をつけておくなど、日常的な身体づくりまで含めた対策理解はまだ浸透していない傾向があることが分かりました。

昨年夏、「水分を体内に保持すること」まで意識していたか：認知72.8%に対し、実際に意識していた人は52.1%と認知と対策行動には乖離がある結果に。

昨年夏、「水分を体内に保持すること」まで意識していたか (n=2,000)

※回答者：全員



Copyright © NEO MARKETING INC. All Rights Reserved.

意識度	割合
とても意識していた	15.3%
やや意識していた	36.8%
あまり意識していなかった	32.7%
全く意識していなかった	15.3%

前掲設問では「水分を体内に保持することの重要性」の認知が72.8%に上った一方、昨年夏に実際に意識していた人は「とても意識していた」15.3%、「やや意識していた」36.8%の計52.1%にとどまります。

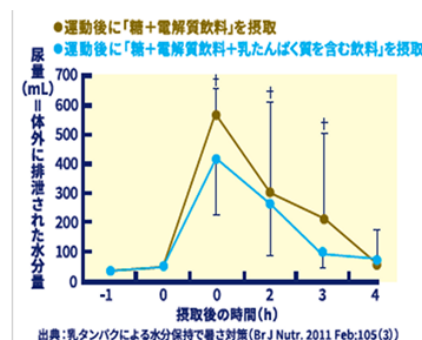
知識としては広がりつつあるものの、実際の暑さ対策ではまだ十分に行動へ移し切れていないことが確認されました。

夏場の健康管理としてヨーグルトを取り入れたいと思うか：80%超が取り入れ意向有

水分は飲むだけでなく、体内に留めることも重要です。

ある研究では、乳たんぱく質を含むヨーグルトなどの乳製品には、

飲料水を普通に飲んだ時と比べ、体内に水分を留める力が強いことが報告されています。

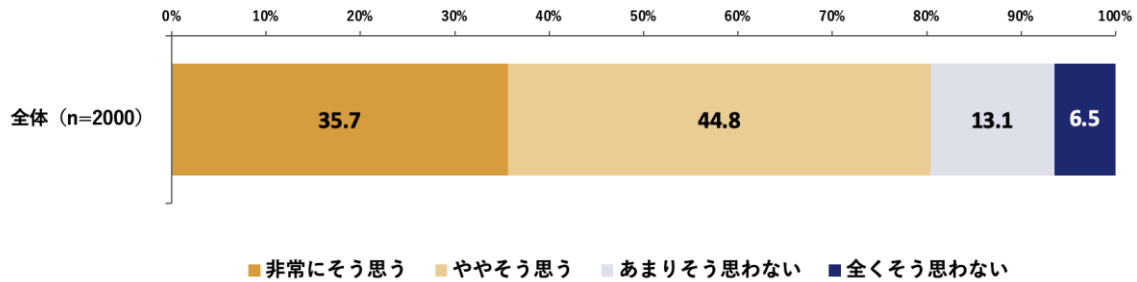


2026.8.7

前掲設問【「ヨーグルトは体内に水分を留める力が強い」と知っていたか】での情報を踏まえた上で、夏場の健康管理としてヨーグルトを取り入れたいかについては、「非常にそう思う」35.7%、「ややそう思う」44.8%を合わせ、80.5%から関心が集まる結果となりました。

夏場の健康管理としてヨーグルトを取り入れたいと思うか (n=2,000)

※回答者：全員



Copyright © NEO MARKETING INC. All Rights Reserved.

導入意向	割合
非常にそう思う	35.7%
ややそう思う	44.8%
あまりそう思わない	13.1%
全くそう思わない	6.5%

ヨーグルトは日常の食事に加えやすく、身近に購入できる食品であるため、水分保持を意識した夏の備えとして取り入れやすい対策だと認識されたことが確認されました。

調査背景

近年、夏の暑さは一段と厳しさを増しています。早い時期からの気温上昇や猛暑日の長期化に加え、急な気候変化、室内外の気温差、気圧変動など、身体に負担をかける要素は多様化。夏場の健康管理は、これまで以上に重要なテーマとなっています。

こうした中、暑さ対策として水分補給は広く知られている一方で、ただ水分を摂るだけでは十分とは言いきれない場面もあります。摂取した水分を体内に保持することや、暑さに負けにくい身体づくりまで含めて考える視点が、今後さらに求められていくでしょう。近年では、乳たんぱく質や乳酸菌を含み、日々の食生活に取り入れやすい食品として、ヨーグルトのような身近な選択肢にも注目が集まっています。

本調査では、昨夏に暑さによる体調不良を経験した全国 20 歳以上の男女を対象に、夏場に感じた不調の内容や熱中症対策への意識、水分補給の実態、水分保持効果を有するヨーグルトの夏場の健康管理における受容性について聴取。暑さが深刻化する中で、生活者が夏の不調をどのように捉え、どのような対策を意識しているのかを明らかにしました。

■専門家によるコメント

「水分補給」だけではなく、「水分保持」まで考えた熱中症対策がカギ

今回の調査で注目すべきなのは、「水分をこまめに摂っていた」人でも、25.3%が自身の体調不良を「熱中症だった」、47.5%が「おそらく熱中症だった」と認識している点です。もちろん、この「こまめ」のレベルが人によって異なることを踏まえても、合わせると72.8%に上り、単に「水分を飲んでいる」だけでは、十分な暑さ対策になっていない可能性がうかがえます。

また、水分補給の方法にも注意が必要です。「のどが渇いてから飲んでいて」人が29.9%、「一度にまとめて飲んでいて」人が11.7%いました。これらは、本人は対策しているつもりでも、実際には補給のタイミングや方法が適切ではない、いわば「したつもり水分補給」（勘違い熱中症対策）です。のどの渇きを感じてから慌てて飲むのではなく、起床時や食事時、外出・運動・入浴の前後など、生活の節目ごとにこまめに補給することが重要です。

さらに、これからの熱中症対策では、水分を「摂る」だけでなく、摂った水分を体内に「保持する」という視点が欠かせません。ヨーグルトは、水分に加えて乳たんぱく質や糖質、ミネラルなどを含むため、水分を単独で摂る場合とは異なり、体内に水分を留めること＝水分保持を意識した食品として活用できます。乳たんぱく質を含む飲料は、運動後の脱水時に尿として排出される水分を抑え、水分保持を高めた研究も報告されています。ヨーグルトはほかの食材にも合わせやすいため、例えば夏に摂りたい栄養素の代表格「ビタミンC」（抗酸化作用を持つ）を豊富に含むキウイフルーツなどと組み合わせることもオススメです。

朝食や間食など日々の食生活にヨーグルトを取り入れながら、こまめな水分補給、適度な塩分補給、休憩や身体のコレクションを組み合わせることが、熱中症対策の一つとしては有効でしょう。

谷口英喜 先生

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長・東京医療保健大学大学院客員教授
麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理のエキスパート。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医、1991年 福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。

2026 年 4 月に『いのちを守る飲水学～からだ喜ぶ水分補給のトリセツ』（評言社）が刊行。その他の著書『熱中症からいのちを守る』、『いのちを守る水分補給～熱中症・脱水症はこうして防ぐ』（ともに評言社）など。

**【調査概要】**

■この調査で使用した調査サービスはコチラ

ネットリサーチ：<https://corp.neo-m.jp/service/research/quantitation/netresearch-domestic/>

引用元：https://corp.neo-m.jp/report/investigation/life_088_summer-hydration

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「生活者を中心にしたマーケティング支援事業を提供する株式会社ネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

引用元：<https://corp.neo-m.jp/report/investigation>

■「ネオマーケティング」

URL：<https://corp.neo-m.jp/>

加盟団体：一般社団法人日本マーケティング・リサーチ協会（会員社 No：20220）