

全国の20歳～69歳の1000人に聞いた

「寒さ対策に関する調査」

冬場の体温管理「室内と室外の寒暖差に応じた調整が大変」41.6%!

「保温性」を求める一方「通気性」も重視。ムレ解消法に不満も?

寒さ対策に清水教永博士のオススメは“体温を着る”こと!

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回11月15日（水）～2017年11月17日（金）の3日間、全国の20歳～69歳の1000名を対象に「寒さ対策に関する調査」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景>

もうすぐ12月となり、朝晩と冷え込む時期になりました。室外は冷え込むものの、室内は空調が効いて暑い、寒くて寝付けない、などさまざまな悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は全国の20歳～69歳の男女1000名を対象に「冬場の体温管理に関する悩み」や「冬場の就寝について」など「寒さ対策」に関する調査を行いました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳～69歳の男女を対象に実施
3. 有効回答数：1000名（男女：各500名）
4. 調査実施日：2017年11月15日（水）～2017年11月17日（金）

◆「寒さ対策に関する調査」主な質問と回答

◆冬場の体温管理に関する悩みは？：「室内と室外の寒暖差に応じた調整が大変」が41.6%！特に女性が多く47.2%と約半数が回答。次いで、「上着を脱いだときに荷物になる」35.3%、「着ぶくれする」28.2%となった。

◆冬場の衣服に求める機能は？：最も多い回答は「保温性」となり78.0%が回答。価格よりも「保温性」を求めていることがわかった。一方で「通気性」も33.1%と高く、ムレを感じやすい方も多いようだ。

◆あなたは各繊維・素材を魅力的だと思いますか。

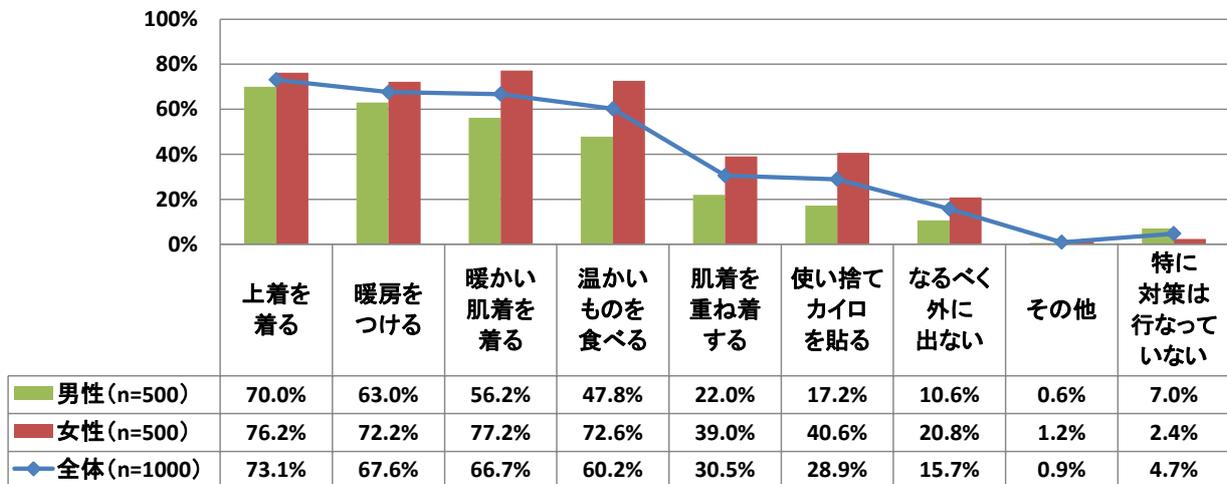
どの繊維・素材も合計7割以上が魅力的だと思うと回答。それぞれの差別化が難しいことが伺える。

大阪府立大名誉教授の清水博士は、昨今、防寒対策用の機能性素材の種類が多く市場にも出ているため、何を選択するか消費者も迷ってしまうことを指摘しつつ、それぞれ機能特性を理解した選択を提言。

『光電子繊維などの「遠赤外線保温素材」は体温域の遠赤外線の輻射によって“身体”そのものを温める機能を有しています。“体温をまとう”という保温のメカニズムによって連続装用に適した素材です。「吸湿発熱素材」は身体から発せられる水分を吸収して“発熱”してくれますが、運動や睡眠などの発汗量が多い場面で、本来は温度を下げたい状態でも発熱するデメリットもあります。「蓄熱性保温素材」は太陽光などの光で発熱するので日中は温かく過ごすことができますが、就寝時などには効果を得ることが難しいというデメリットがあります。』

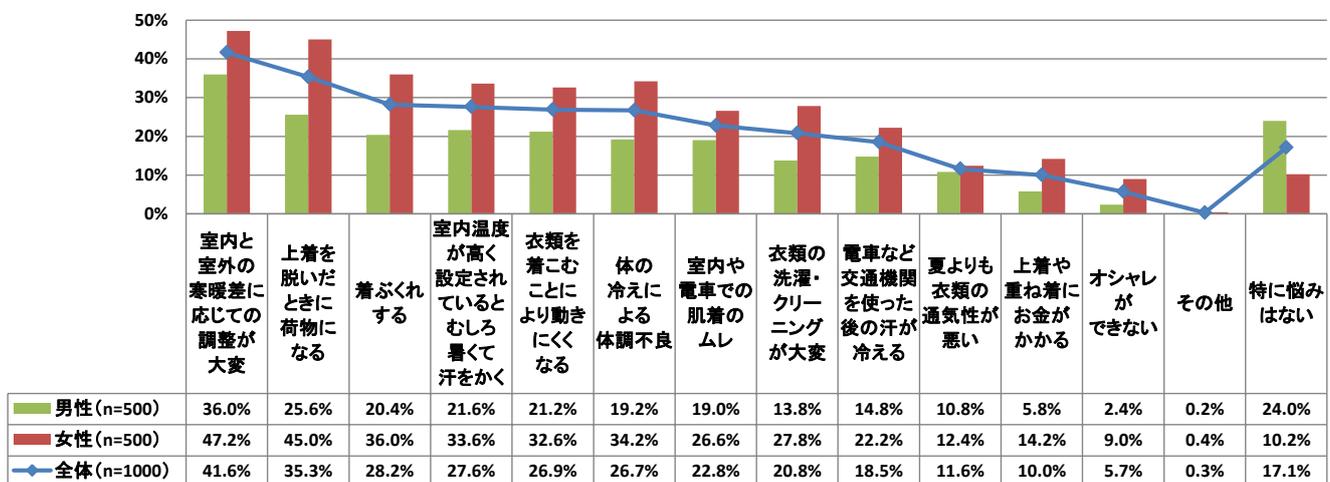
と、言及している。寒さが厳しくなるなか、シーンごとに機能特性に即した賢い選択をすすめている。

Q1. あなたが冬場に行なっている寒さ対策について、あてはまるものを全てお答えください。
(複数回答)【n=1000】



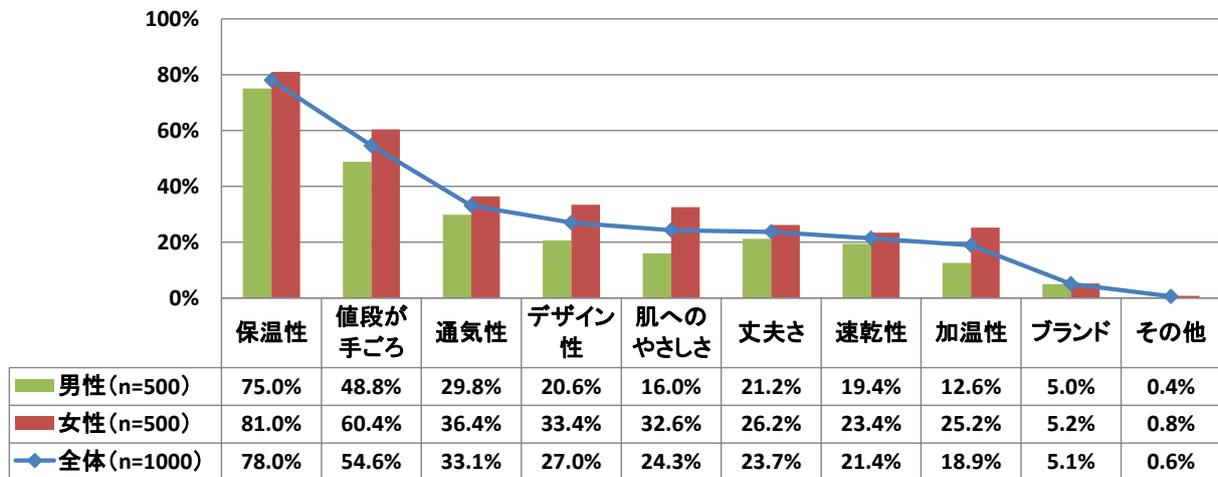
冬場に行なっている、寒さ対策をお聞きしたところ、最も多い回答は「上着を着る」となり 73.1%が回答しました。次いで「暖房をつける」67.6%、「暖かい肌着を着る」66.7%と続きます。性別で見ると、全ての項目で男性よりも女性が多く回答しています。男性よりも女性は寒さを感じやすいのか、対策をしっかりと行なっているようです。

Q2. あなたの、冬場の体温管理に関する悩みをお答えください。(複数回答)【n=1000】



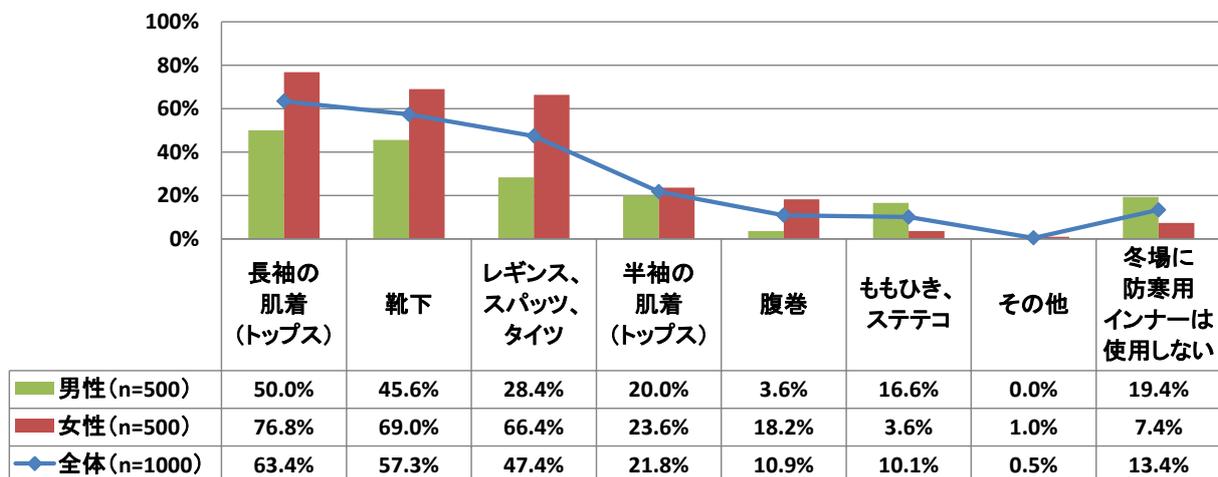
最も多い回答は「室内と室外の寒暖差に応じての調整が大変」となり 41.6%が回答しました。特に女性が多く、47.2%と約半数が回答しています。次いで、「上着を脱いだときに荷物になる」となり 35.3%、「着ぶくれする」28.2%となりました。また、前問に続き、どの項目も女性が多く回答しました。

Q3. あなたが、冬場に着る衣服に求める機能についてあてはまるものを全てお答えください。
(複数回答)【n=1000】



冬場に着る衣類に求める機能をお聞きしたところ、最も多い回答は「保温性」となり 78.0%が回答しました。次いで「値段が手ごろ」54.6%、「通気性」33.1%と続きます。価格よりも「保温性」を求めていることがわかりました。一方で「通気性」も 33.1%と高く、ムレを感じやすい方も多いのではないのでしょうか。

Q4. 冬場に、あなたが身に着ける防寒用インナー（機能性素材を含む）についてあてはまるものをお答えください。※防寒用インナー（機能性素材を含む）とは、生地や縫製の特殊な技術による「保温」「加温」などの機能があるインナーのこと（複数回答）【n=1000】



冬場の防寒用インナーについてお聞きしたところ、「長袖の肌着」を着用している方が最も多く 63.4%が回答しました。次いで「靴下」57.3%、「レギンス・スパッツ・タイツ」47.4%と続きます。特に女性の6割以上が着用していることがわかりました。また、「冬場に防寒用インナーは使用しない」と回答した方は 13.4%にとどまりました。約9割の方が機能性素材を含む防寒用インナーを着用していることがわかります。

PRESS RELEASE

2017. 11. 29

Q5. あなたは、各繊維・素材を魅力的だと思いますか。(単数回答)【n=1000】

「防寒用インナー（機能性素材を含む）」は主に以下のような素材や繊維によって、寒さをやわらげる機能を備えています。

【遠赤外線保温素材】

体から出る遠赤外線を吸収し、体に輻射することで「保温」する素材

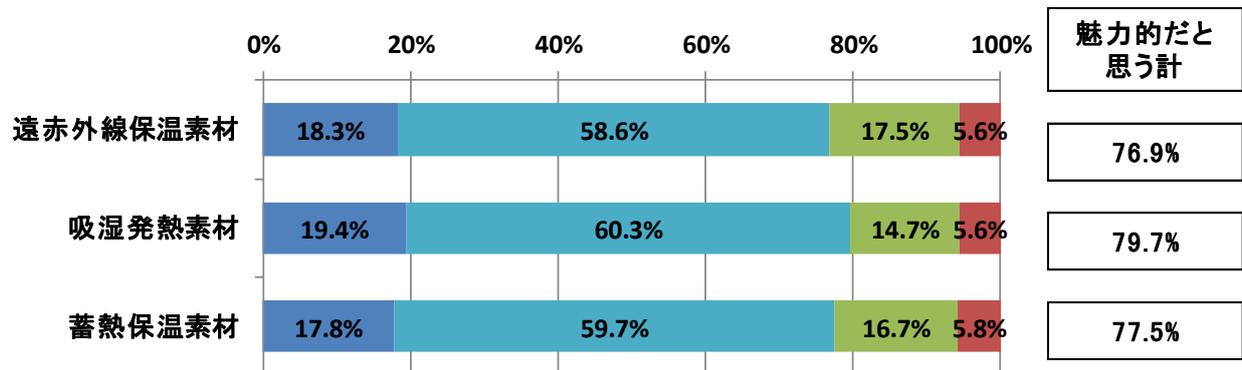
【吸湿発熱素材】

体が発する水分（水蒸気）を吸収して、発熱、加温する素材

【蓄熱保温素材】

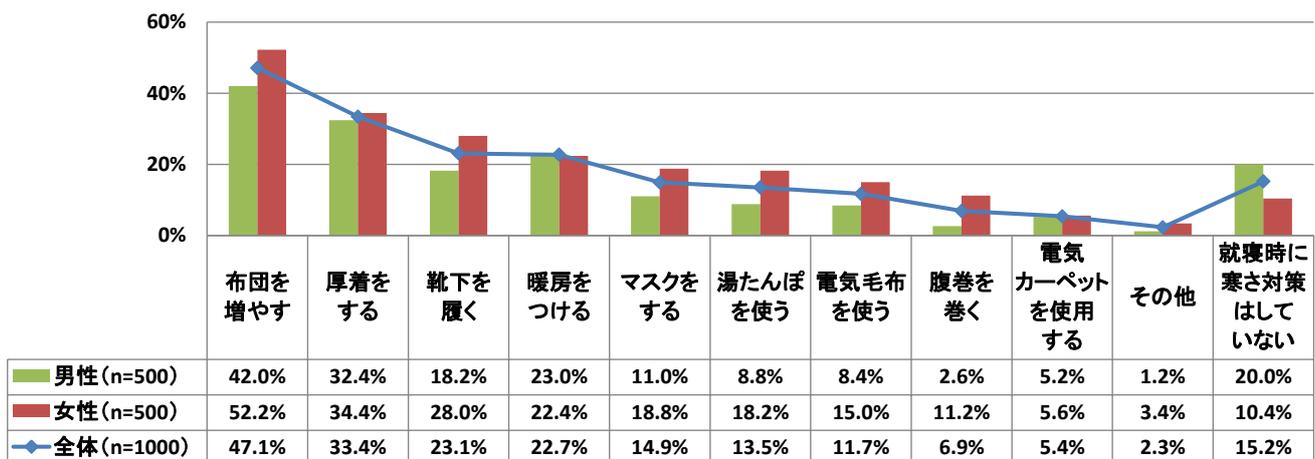
太陽光を吸収し、その吸収した光エネルギーを熱に変換する素材

■ とても魅力的だと思う ■ 魅力的だと思う ■ 魅力的だと思わない ■ 全く魅力的だと思わない



前問では約9割の方が機能性素材を含む防寒用インナーを着用していることがわかりましたが、その繊維・素材についてお聞きしました。各繊維・素材を魅力的だと思うかとお聞きしたところ、どの繊維・素材も合計7割以上が魅力的だと思うと回答しました。9割以上の方が着ている防寒用インナーですが、その素材の選択は決定打に欠けるようです。

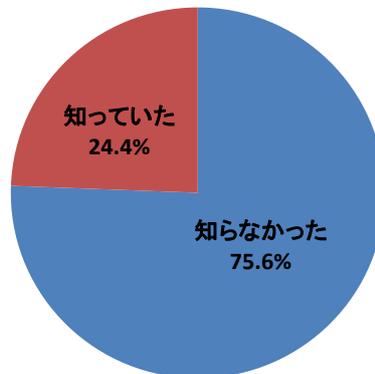
Q6. あなたの、冬場の就寝時の寒さ対策についてあてはまるものをお答えください。(複数回答)【n=1000】



冬場は寒く、眠れないという方も多いのではないのでしょうか。そこで、就寝時の寒さ対策をお聞きしました。最も多い回答は「布団を増やす」となり47.1%が回答しました。次いで「厚着をする」33.4%、「靴下を履く」23.1%と続きます。また、性別で比較をすると、多くの項目で女性が多く回答しています。

Q7. あなたは、より深い質の良い睡眠を得る方法を知っていましたか。(単数回答)【n=1000】

体温は日中活動している間は高く、夜には下がり眠くなります。日中と夜の体温落差が大きいほど、眠気が強くなり、深く熟眠できます。そのため、眠りにつく前に少し体温を上げておくことで、眠りにつくタイミングで脳が体温を下げる指令を出すため、スムーズで深い眠りが得られやすくなります。



上記の説明を読んでもらい、より深い質の良い睡眠を得る方法を知っているかをお聞きしました。その結果 75.6%が「知らなかった」と回答しています。冬場に熟眠できない方は参考にしてみてはいかがでしょうか。

大阪府立大学名誉教授・清水教永博士コメント

冬場の体温管理の悩みでは「寒暖差に応じての調整が大変」、「上着が荷物になる」、「着ぶくれる」との回答が多い結果になりました。特に女性が多くこの悩みを抱えているようです。衣服には「保温性」を求める一方、「通気性」も多くの方が回答しており、ムレを感じている方も多いようです。

就寝時も「布団を増やす」、「厚着をする」、「靴下を履く」等は、体温の調整ができずムレてしまい、熟眠しづらいと言われていています。就寝時に厚着をする場合は、体温の調節が可能なインナーを着用することが大切です。

既に約9割の方が機能性インナーを着用していると回答していますが、近年はさまざまな繊維・素材のインナーが発売されています。

「吸湿発熱素材」は身体から発せられる水分を吸収して発熱します。運動や睡眠などの発汗量が多い場面で、本来は温度を下げたい状態でも発熱するデメリットもあります。「蓄熱性保温素材」は太陽光などの光で発熱しますが、就寝時などには効果を得ることが難しいデメリットがあります。光電子繊維などの「遠赤外線保温素材」は体温域の遠赤外線の輻射によって“身体”そのものを温める機能を有しています。“体温をまとう”という保温のメカニズムによって連続装用に適した素材です。

熟眠に関する質問では、7割以上の方が深い質の良い睡眠を得る方法を「知らなかった」と回答しています。体温を下げるができない寒さ対策ではかえって熟眠できません。

就寝時や活動時のインナーを使い分けることで、暖かな冬を過ごしてみてください。

清水 教永 博士プロフィール

生年：1949年

出生地：滋賀県甲賀市

学位：医学博士（和歌山県立医科大学）

現職等：一般社団法人生活健康学研究所 理事長

大阪府立大学名誉教授

日本放射線ホルミシス協会理事

専門分野：健康医科学 環境適応学 中医学



PRESS RELEASE

2017. 11. 29

主著書：中国小児推拿療法 たにぐち書店 1996
健康体温 36.5 度の生活術 実業之日本社 2010
睡眠マネージメント (株) エヌ・チィ・エス 2014
放射線ホルミシスで健康長寿 実業之日本社 2016

■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> 「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「アイリサーチ」

URL : <http://www.i-research.jp/>