



# Tアンケート

報道関係各位

カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社

## 『秋バテに関するアンケート調査』

本格的な秋の到来！季節の変わり目のこの時期、体調管理が重要に！

今年の秋、秋バテをしそうな人は？ **男性は2割、女性は3割に！**

～秋バテ対策は「風呂に浸かる」「冷たい飲み物をなるべく控える」「洋服で調整する」～

カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社は、Tカードを利用している18～69歳の男女1,501名のT会員を対象に、インターネット上での意識調査「Tアンケート」によって、『秋バテに関するアンケート調査』を実施しましたので、お知らせいたします。

## ■秋バテに関するアンケート調査ダイジェスト

### ●男性は2割、女性は3割が「今年の秋に、秋バテしそう」！

最も「秋バテしそう」なのは10～20代・女性

最も「秋バテしなさそう」なのは10～20代・男性

夏バテをしていない人の5割が「秋バテもしなさそう」

### ●秋バテをしないための対策 BEST5

1位：風呂に浸かる、2位：冷たい飲み物をなるべく控える

3位：洋服で調整する（長袖を着る等）、4位：ウォーキングをする

5位：まずは夏バテを治す

### ●今年の夏を一言で言い表すと？

多かった回答は「暑い」「猛暑」「酷暑」

・前半は酷暑、後半は湿気（50代・女性）

・あつという間（20代・男性）

・暑すぎる。海水浴場でサメ多発（30代・女性）

・前半、かなり暑くて参った。最近は天気が不安定で体調を保てない（40代・女性）

### ■プレスリリースに関するお問い合わせ：

カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社

広報担当：安藤

TEL：03-6800-4464



# Tアンケート

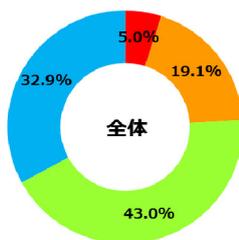
●男性は2割、女性は3割が「今年の秋に、秋バテしそう」！  
 最も「秋バテしそう」なのは10～20代・女性  
 最も「秋バテしなさそう」なのは10～20代・男性  
 夏バテをしていない人の5割が「秋バテもしなさそう」

秋分の日がそろそろ近づいてきました。秋分の日を過ぎると、日増しに夜が長くなりはじめ、秋らしさを感じられる季節が到来します。今年の夏は、前半が日本列島全体に連日の猛暑となり、厳しい暑さとなりましたが、後半は一転して雨も多く、肌寒い日が続きました。本格的な秋を前に、今回のTアンケートでは「秋バテ」をテーマに18～69歳のT会員の皆様へアンケート調査を実施いたしました。

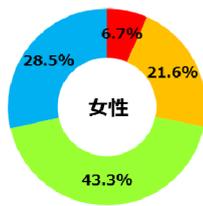
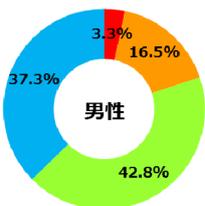
最近、秋バテという言葉を目にしますが、秋バテとは、秋になっても夏バテのような症状が出ることと言われています。そこで、今年の秋に、秋バテしそうかどうかを聞いたところ、「かなり秋バテしそう」「やや秋バテしそう」と回答をした人は全体で24.1%となり、男女別に見てみると、男性は19.9%が「かなり秋バテしそう」「やや秋バテしそう」と回答、また女性は男性を大きく上回り、28.2%が「かなり秋バテしそう」「やや秋バテしそう」と回答しました。この結果を男女別・年代別で見ると、「かなり秋バテしそう」「やや秋バテしそう」と回答をした割合が最も高いのは10～20代・女性で31.3%、「かなり秋バテしそう」「やや秋バテしそう」と回答をした割合が最も低いのは10～20代・男性で17.7%との結果となりました。一方、夏バテをした人と夏バテをしていない人とで比較してみると、「夏バテをしていない」と回答をした人のうち55.9%が「秋バテしなさそう」と回答しました。酷暑の夏にも良好な体調を維持できると、秋バテになる可能性も意識的に低くなることが見てとれる結果となりました。

この秋に、秋バテをしそうな予感がありますか？

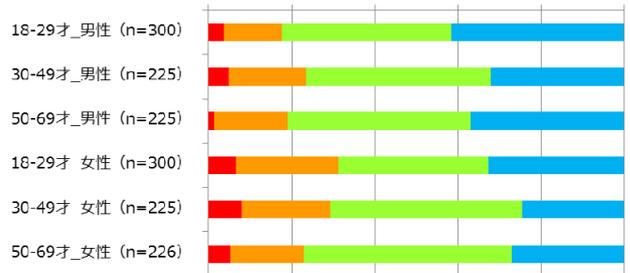
(n=1,501)



■ かなり秋バテしそう ■ やや秋バテしそう ■ 分からない ■ 秋バテしなさそう



0% 20% 40% 60% 80% 100%



0% 20% 40% 60% 80% 100%



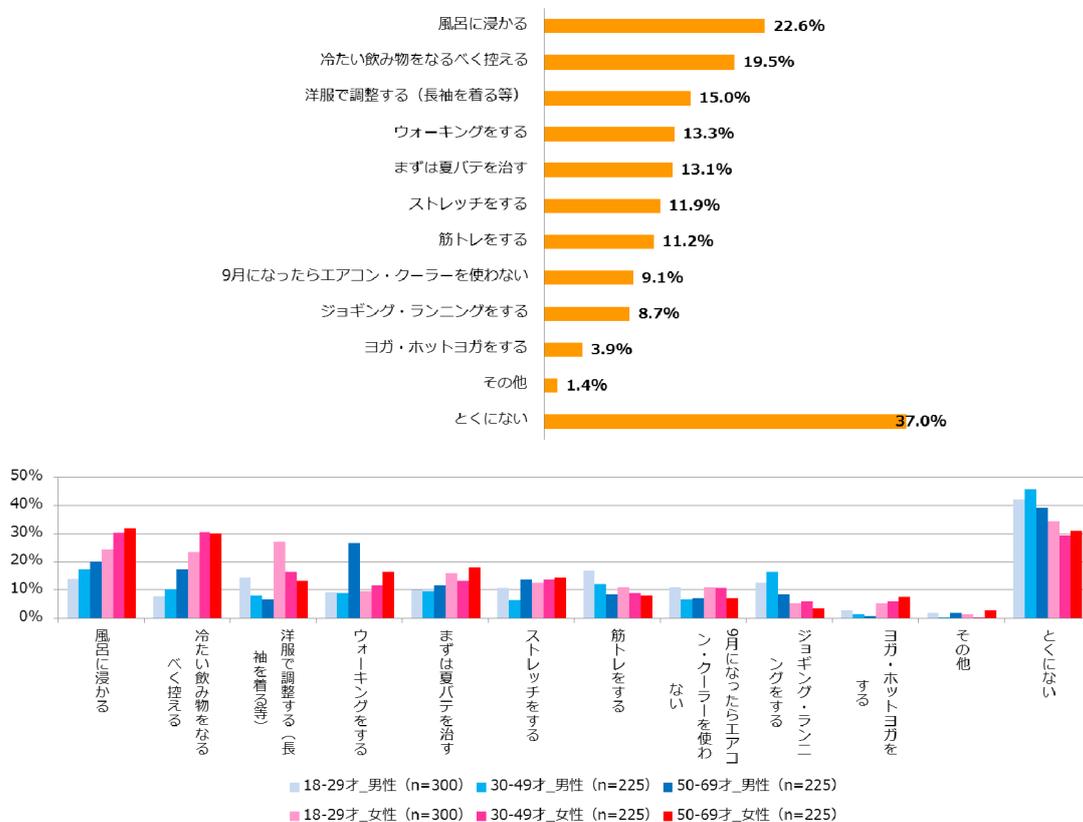
# Tアンケート

## ●秋バテをしないための対策 BEST5

- 1位：風呂に浸かる、2位：冷たい飲み物をなるべく控える、
- 3位：洋服で調整する（長袖を着る等）、4位：ウォーキングをする
- 5位：まずは夏バテを治す

続いて、秋バテしないために今から取り組みたい／取り組んでいることはあるかどうかを選択式で聞いたところ、多かった回答は上位から「風呂に浸かる」(22.6%)、「冷たい飲み物をなるべく控える」(19.5%)、「洋服で調整する（長袖を着る等）」(15.0%)、「ウォーキングをする」(13.3%)、「まずは夏バテを治す」(13.1%)という結果となりました。この結果を男女別・年代別で見ると、秋バテ対策として特徴的なのは、50～60代・男性の「ウォーキングをする」という回答が平均よりも13.4ポイント高い26.7%となり、10～20代・女性の「洋服で調整する（長袖を着る等）」という回答が平均よりも12.3ポイント高い27.3%となりました。毎日の生活の中で無理せずに取り組んでいることがそれぞれの年代で特徴的に出る結果となりました。一方、30～40代・男性の秋バテ対策は「とくにない」という回答は平均よりも8.8ポイント高い45.8%で、男性の各年代の中でも30～40代は一番「秋バテになりそう」という回答が高かった割には、その対策を特に講じる予定がないことが分かる結果となりました。

秋バテしないために今から取り組みたい／取り組んでいることはありますか？ (n=1,501)



# Tアンケート

## ●今年の夏を一言で言い表すと？

多かった回答は「暑い」「猛暑」「酷暑」

- 前半は酷暑、後半は湿気（50代・女性）
- あつという間（20代・男性）
- 暑すぎる。海水浴場でサメ多発（30代・女性）
- 前半、かなり暑くて参った。最近は天気が不安定で体調を保てない（40代・女性）

今年の夏は天候の変化が大きい季節となりましたが、「今年の夏のイメージを一言で言い表すと何ですか？」と聞いたところ、多かった回答は「暑い」「猛暑」「酷暑」と、暑かった夏を彷彿させる一言が選ばれました。その中でも特徴的なお願いごとをいくつかピックアップしてみました。

- 前半は酷暑、後半は湿気（50代・女性）
- あつという間（20代・男性）
- 暑すぎる。海水浴場でサメ多発（30代・女性）
- 前半、かなり暑くて参った。最近は天気が不安定で体調を保てない（40代・女性）
- 早めに暑さがやってきて、一気に引いていった感じ。（40代・女性）
- 猛暑だとおもいますが夏の期間は短い。（10代・男性）
- こんな夏はもういやだ。（60代・男性）
- 突き刺さるような暑さだった（40代・男性）
- 猛暑が続きましたが、夏らしい夏で良かったです。（40代・女性）
- 猛暑猛暑というけれど、もう猛暑が日本の夏だと思う（40代・男性）
- 暑くなるのが例年より遅い気がして、すでに少し涼しくなった気がするので… 「短い夏」（60代・女性）
- 喉元過ぎると熱さ忘れる（40代・男性）

# Tアンケート

## ■調査概要

調査方法	インターネット（Tアンケート）
調査期間	2015年8月21日（金）～8月26日（水）
調査地域	全国
調査対象	18歳～69歳の男女（T会員）
サンプル数	

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	合計
男性	300人	225人	225人	750人
女性	300人	225人	226人	751人
合計	600人	500人	501人	1,501人

## ■Tアンケートとは

Tカードをご利用のお客様の中で900万人が登録をしている、日本最大級のネットリサーチサービスです。リサーチやアンケートへ回答いただいた会員の皆様には謝礼としてTポイントを付与させていただきます。またご回答いただいた結果は、統計情報として処理され、企業やメディアの商品開発やサービス企画などに活用されます。会員の皆様からいただいたご意見一つひとつが、人の、企業の、そして日本の素晴らしい未来を創り出す大切なキーポイントになります。

CCCでは、企業の皆さまに対し、ご要望に合わせたリサーチプログラムとして、「Tアンケート」を通じた調査の企画から、集計・分析までのマーケティング・ソリューションを提供しています。