

6割以上が熱中症対策を実施も、6人に1人が症状を経験 熱中症対策の盲点は「室内での水分補給不足」

～オフィス勤務や家事中などに飲み忘れる人が多数～

宅配水「クリクラ」を展開する株式会社ナック（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：川上裕也）は、9月9日の「救急の日」を前に、全国20～60代の男女500名を対象に「2026年夏 熱中症対策振り返り調査」を実施しました。

調査の結果、6割以上が熱中症対策を実施していた一方で、約6人に1人が熱中症または熱中症に近い症状を経験していることが分かりました。また、熱中症対策として最も多かったのは「こまめな水分補給」でしたが、「十分に水分補給できていた」と回答した人は2割未満にとどまりました。

さらに、水分補給を忘れやすい場面として、オフィス勤務中や家事中、在宅勤務中などの室内シーンが上位に挙がり、熱中症対策の盲点が室内にも潜んでいる実態が明らかになりました。

調査サマリー

- 熱中症対策をしている人は **6割以上**、一方で **約6人に1人が熱中症の症状を経験**
- 熱中症対策1位は **「こまめな水分補給」約7割**
- **「十分に水分補給できていた人」は2割未満**
- 水分補給を忘れやすい場面は **「オフィス勤務中」「家事中」「在宅勤務中」** など



株式会社ナック調べ「2026夏 熱中症対策振り返り調査」

調査概要

調査名：2026年夏 熱中症対策振り返り調査

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026年8月

対象：全国20～60代の男女500名

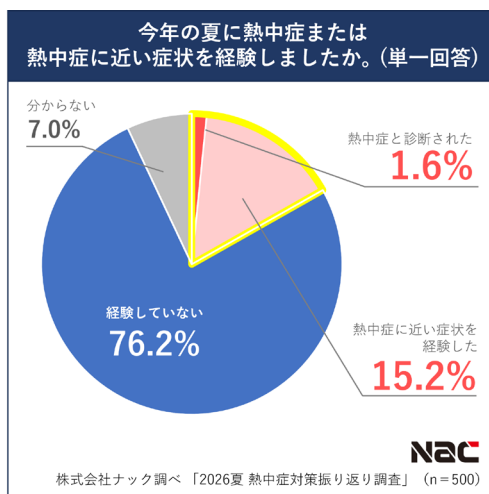
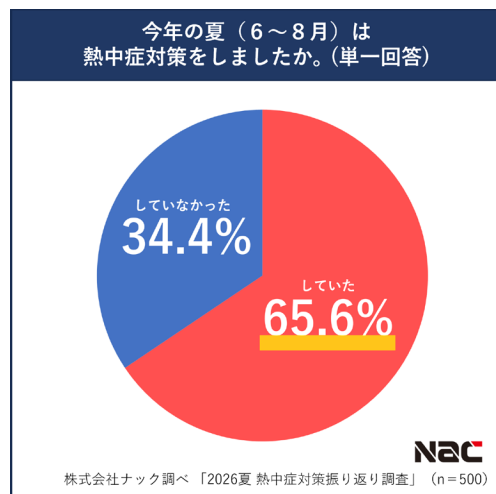
※本調査では小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「株式会社ナック調べ」と注釈をご記載ください。

調査結果

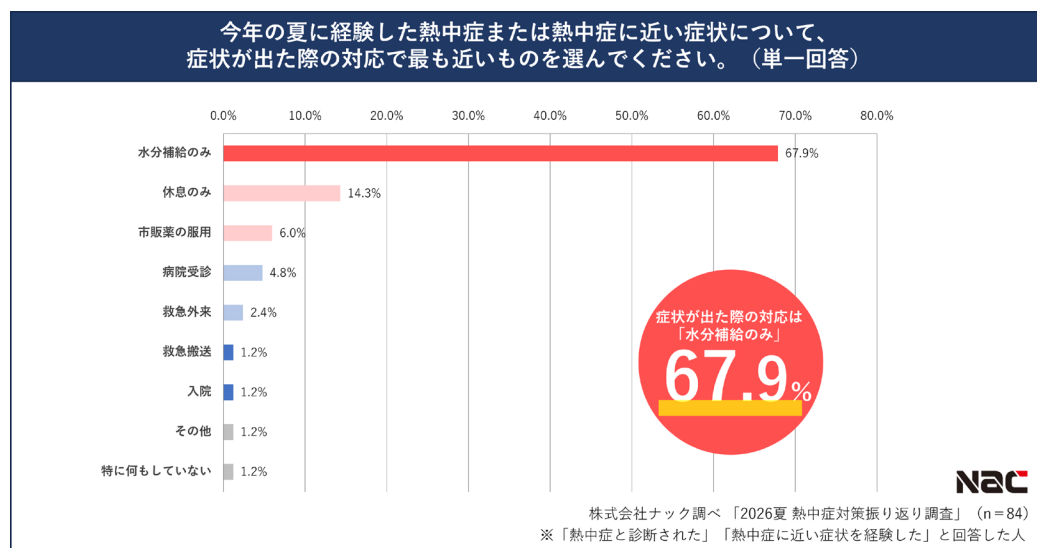
<1. 2026年夏の熱中症対策の実態>

熱中症対策は6割以上に浸透も、6人に1人が自覚症状あり



今年の夏に熱中症対策をしていた人は65.6%となりました。一方で、熱中症または熱中症に近い症状を経験した人は16.8%にのぼり、約6人に1人が何らかの不調を経験しています。対策が広く普及しているにもかかわらず、十分な予防につながっていない現状がうかがえます。

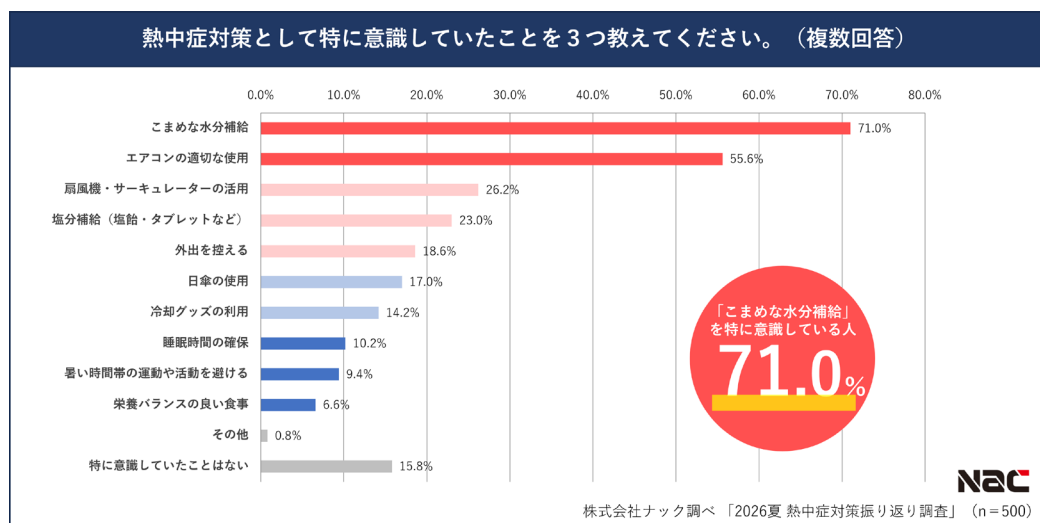
※参考データ：症状が出た際の対応は「水分補給のみ」が中心



熱中症または熱中症に近い症状を経験した人に対し、どのように対処したか聞いたところ、「水分補給のみ」が最も多い結果となりました。水分補給で回復した人が多いことから日頃から水分が十分に足りていない実態も明らかになり、予防の観点から、喉が渇く前のこまめな水分補給が改めて重要といえそうです。一方、病院受診・救急外来／搬送・入院に至った人も9.6%いることから、10人に1人が重症化しているという点も無視できない結果となりました。

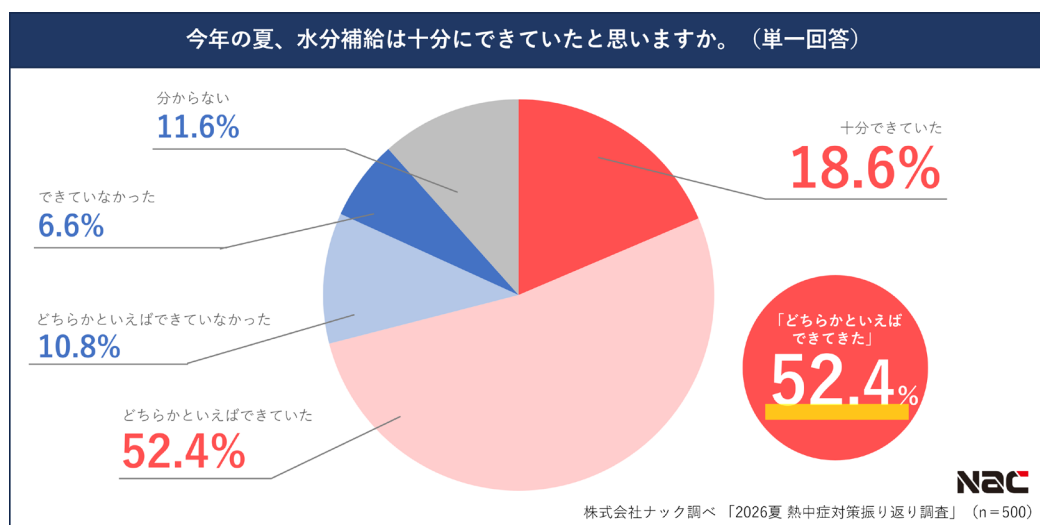
<2. 熱中症対策として特に意識していたこと>

対策の中心は「こまめな水分補給」。エアコンの適切な使用もある程度浸透



熱中症対策として最も浸透しているのは「こまめな水分補給」で、71.0%と突出した結果となりました。また、「エアコンの適切な使用」も55.6%と半数を超えており、熱中症予防においては、水分補給と室温調整が基本的な対策として広く定着していることがうかがえます。一方で「睡眠時間の確保」（10.2%）や「栄養バランスの良い食事」（6.6%）など、体調管理に関する取り組みは比較的小数にとどまりました。

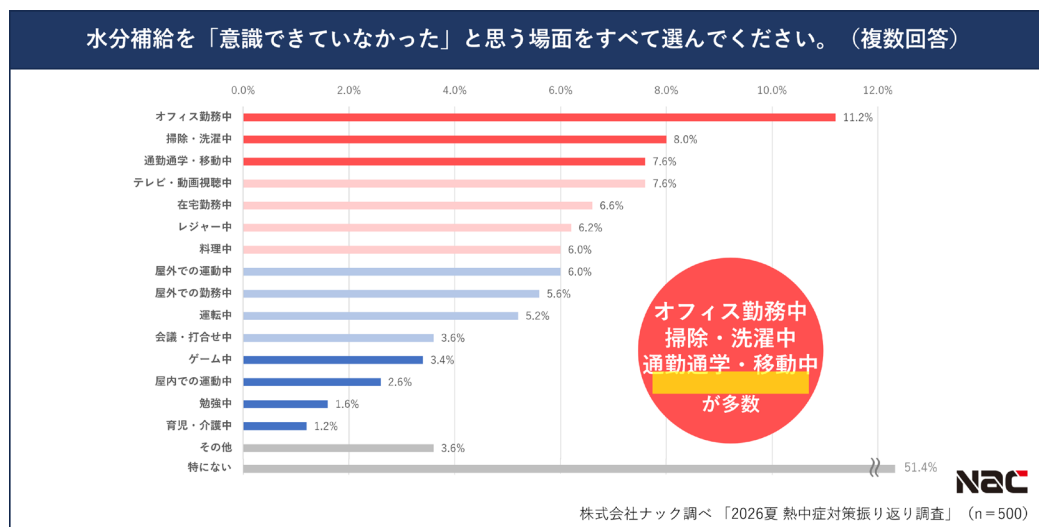
意識と実践のギャップ「十分に水分補給できた」は2割未満



水分補給を意識していた人は7割を超えた一方で、「十分に水分補給できていた」と回答した人は18.6%にとどまり、意識と実践の間に大きなギャップがあることが明らかになりました。「どちらかといえばできていた」52.4%を合わせても、多くの人が理想通りには実践できていなかったと感じています。「水分補給の重要性は理解しているが、生活の中で実践できていない」という課題が浮き彫りとなりました。

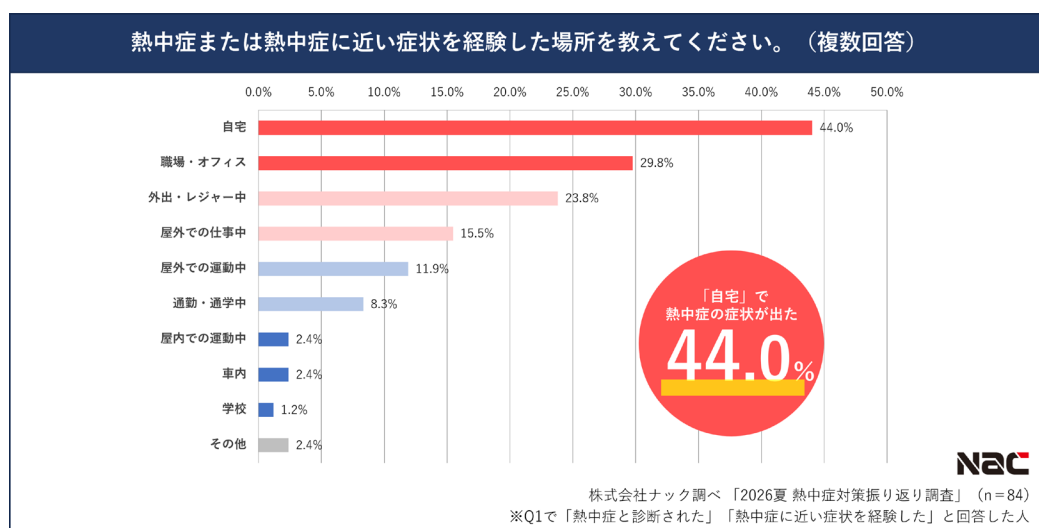
<3. 水分補給の盲点>

水分補給を意識できていなかったのは「オフィス勤務中」「家事中」「移動中」



水分補給を意識できていなかった場面を聞いたところ、「オフィス勤務中」が11.2%と最多で、「掃除・洗濯中」（8.0%）や「通勤通学・移動中」（7.6%）が続きました。熱中症対策の必要性が叫ばれる屋外での勤務や運動中は多くの方が水分補給を意識できているのに対し、室内は油断しやすいうえに、作業や移動に集中することで水分補給が後回しになりやすいことが明らかになりました。

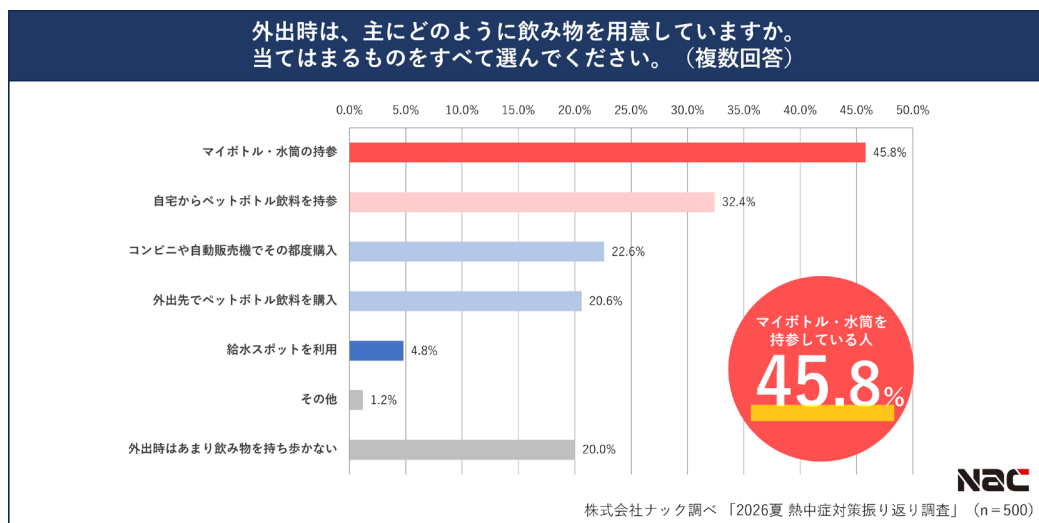
※参考データ：症状経験場所は「自宅」が最多



熱中症または熱中症に近い症状を経験した人が症状を経験した場所については、「自宅」が44.0%で最も多く、次いで「職場・オフィス」（29.8%）、「外出・レジャー中」（23.8%）となりました。一般的に熱中症は屋外で発症するイメージが強いものの、実際には自宅や職場などの室内環境で症状を経験した人も多く、熱中症リスクは日常生活のさまざまな場面に潜んでいることが示されました。

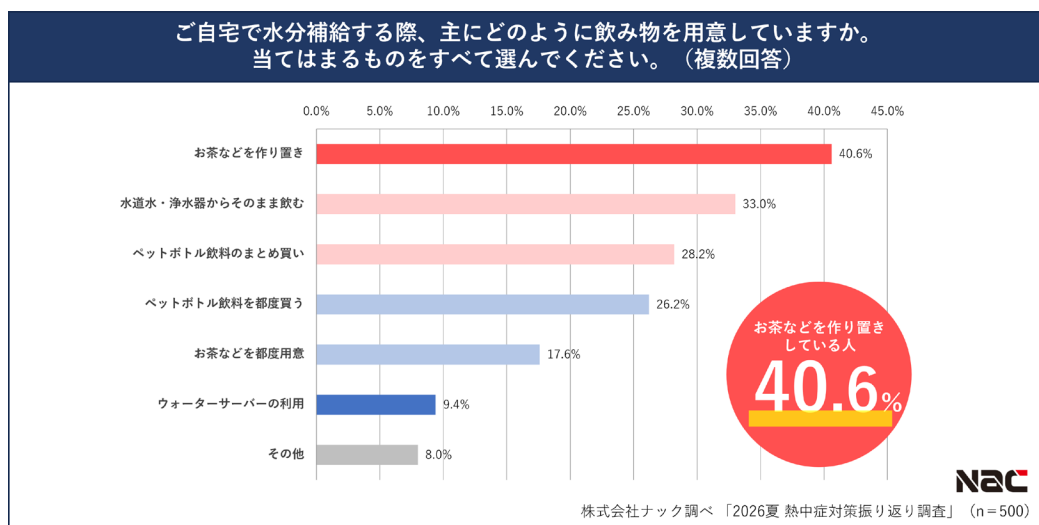
< 4. 外出時・自宅での水分補給環境 >

外出時の飲み物持参は定着。一方で 2 割は「持ち歩かない」



外出時の水分補給の方法については、「マイボトル・水筒を持参」が45.8%で最多。「自宅からペットボトル飲料を持参」も32.4%となり、何らかの形で飲み物を持参している人が多い結果となりました。一方で、「外出時はあまり飲み物を持ち歩かない」という人も20.0%存在しました。猛暑が常態化する中、依然として水分補給の準備が十分でない層も一定数存在することが分かります。

自宅では「お茶などを作り置き」「水道水・浄水器からそのまま飲む」が多数



自宅での水分補給方法は「お茶などの作り置き」が最多となりました。一方で、「水道水・浄水器からそのまま飲む」「ペットボトル飲料をまとめ買いする」など、各家庭でさまざまな工夫が行われていることが分かります。水分補給を習慣化するためには、飲みたい時にすぐ飲める環境づくりが重要であり、手軽に利用できる飲料を常に身近に置いておくことが継続的な水分補給につながると考えられます。

<5. 回答者のコメント>

熱中症対策として「やっておいてよかったこと」や「後悔していること」

今年の夏を振り返って、熱中症対策として「やっておいてよかったこと」や「後悔していること」があれば教えてください。（自由記述／全285件）

「やっておいてよかったこと」

自宅でエアコンを使うことが増えた。夏バテしなくて済んだかな。（38歳男性）

塩分チャージのタブレットと氷をいっぱい入れたマイボトルを使用したこと。（49歳男性）

冷感スプレーをかけてから外出する（55歳男性）

常時麦茶を冷蔵庫に作り置きして何時でも飲めるようにしました。（62歳男性）

「後悔していること」

外出先での水分補給の量が少なく、頭痛がした。（23歳女性）

ミネラルなどの補給も意識すればよかった。（26歳女性）

外出時に車で少しだからと、対策せずに外出したこと。（47歳女性）

水分補給を十分していたつもりだったが足がつり気味になって足りなかった事に気づいた（57歳男性）

自分の体力を過信していたように思う。（67歳男性）

就寝前の水分補給が出来ていなかった。（68歳男性）

NAC

株式会社ナック調べ「2026夏 熱中症対策振り返り調査」（n=285）

調査結果を受けて

屋外だけでなく“室内でも”意識的に水分補給を

今回の調査では、熱中症対策として水分補給を意識している人が多い一方で、「十分にできていた」と感じている人は2割未満にとどまりました。また、熱中症または熱中症に近い症状を経験した場所として、自宅や職場・オフィスなどの室内環境も多く挙がっており、室内での水分補給不足が熱中症対策の盲点になっていることがうかがえます。

熱中症は屋外で発生するイメージが強いものの、実際には日常生活の中で長時間過ごす室内にもリスクが潜んでいます。熱中症予防のためには、暑い日の外出時だけでなく、自宅や職場でも喉の渇きを感じる前からこまめな水分補給を心がけることが重要といえそうです。

いつでも手軽に水分補給できる環境づくりをサポート

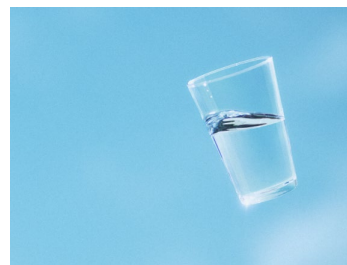
クリクラは、家庭やオフィスに安心・安全な飲料水をお届けする宅配水サービスです。ウォーターサーバーを設置することで、冷水や温水をいつでも手軽に利用できるため、日常生活の中で自然に水分補給を取り入れやすくなります。仕事や家事の合間、在宅勤務中など、水分補給を忘れがちなシーンでも、身近な場所に水があることで飲水習慣の定着をサポートします。

継続しやすいポイント

■水の純度を磨き上げた「ミネラルクリアウォーター」

常に水質が安定していることを第一に考え、ナノレベルで不純物を徹底的に取り除き、水の純度を99.9%※以上に高めたミネラルクリアウォーターをお届け。味とミネラルをバランスよく加え、クセがなくすっきりとした飲み口です。

※当社の品質管理基準に基づく数値



■あなたのお水をお届けする担当者「マイウォーターパートナー」

クリクラでは、お客様専任の担当者“マイウォーターパートナー”が水をお届けしています。納品本数の変更、空ボトルの回収、ウォーターサーバーの設置や交換まですべておまかせください。



■おいしさと安心が続く、毎年のサーバー交換「サーバー丸ごと！超殺菌※」

クリクラでは毎年サーバー本体をお取り替えし、普段は見えないサーバー内部まで洗浄・殺菌。1年分の汚れを毎年リセットしているので、ずっと清潔なウォーターサーバーでお水をお飲みいただけます。

※クリクラ(宅配水)独自の洗浄・殺菌のメンテナンス方法を指します。

本方法で99.9%の除菌効果を社内試験にて確認済み（2024年6月、当社研究所調べ）



熱中症対策の鍵は「知っていること」ではなく、「継続して実践できる環境」にあることが今回の調査結果から見えてきました。クリクラは、水をいつでも身近に利用できる環境づくりを通じて、家庭や職場における日常的な健康管理を支援し、熱中症予防に役立つ情報発信を今後も続けてまいります。

補足資料

■ 株式会社ナックについて <https://www.nacoo.com/>

当社は、1971年に株式会社ダスキンのフランチャイズ加盟店として創業して以来、「暮らしのお役立ち」を軸として、積極的な事業領域の拡大を行ってまいりました。2021年には創業50周年を迎え、現在ではダスキン事業を中核とするレンタル事業に加え、宅配水事業を展開するクリクラ事業、地場工務店の経営支援を行う建築コンサルティング事業、住宅事業、美容・健康事業と、「暮らし」と「住まい」に関わる幅広い領域において全国のお客様とダイレクトにつながりを持ち、さらなる成長を続けております。

■ クリクラについて <https://www.crecla.jp/>

クリクラは2002年の事業開始以来、「安心・安全」を理念に、暮らしに寄り添う宅配水サービスを提供してきました。「水」という生活インフラを扱うブランドとして「長く、変わらず、安心して使い続けられる品質」を守るため、全国約400の配送拠点による自社配送の対面サービスをはじめ、全国のプラントによる安定した水質管理、ウォーターサーバーの衛生管理に特化した独自のメンテナンスセンターを設けるなど、品質管理体制を構築。クリクラが目指すのは「100年先まで信頼され、使い続けられるウォーターサーバー」。これからも、暮らしの当たり前を支え、守り続けるサービスとして、その責任を果たしてまいります。

会社概要

社名	: 株式会社ナック
設立年	: 1971年5月20日
資本金	: 6,729,493,750 円
代表者	: 川上 裕也
社員数	: 連結1,699名（2026年3月末現在）
本社所在地	: 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル42階
電話番号	: 03-3346-2111（代表）

＜本件に関するお問い合わせ＞

株式会社ナック IR・広報室 担当：加藤

TEL : 03-3346-2870 / FAX: 03-3348-4311 MAIL : irpr@nacoo.com