

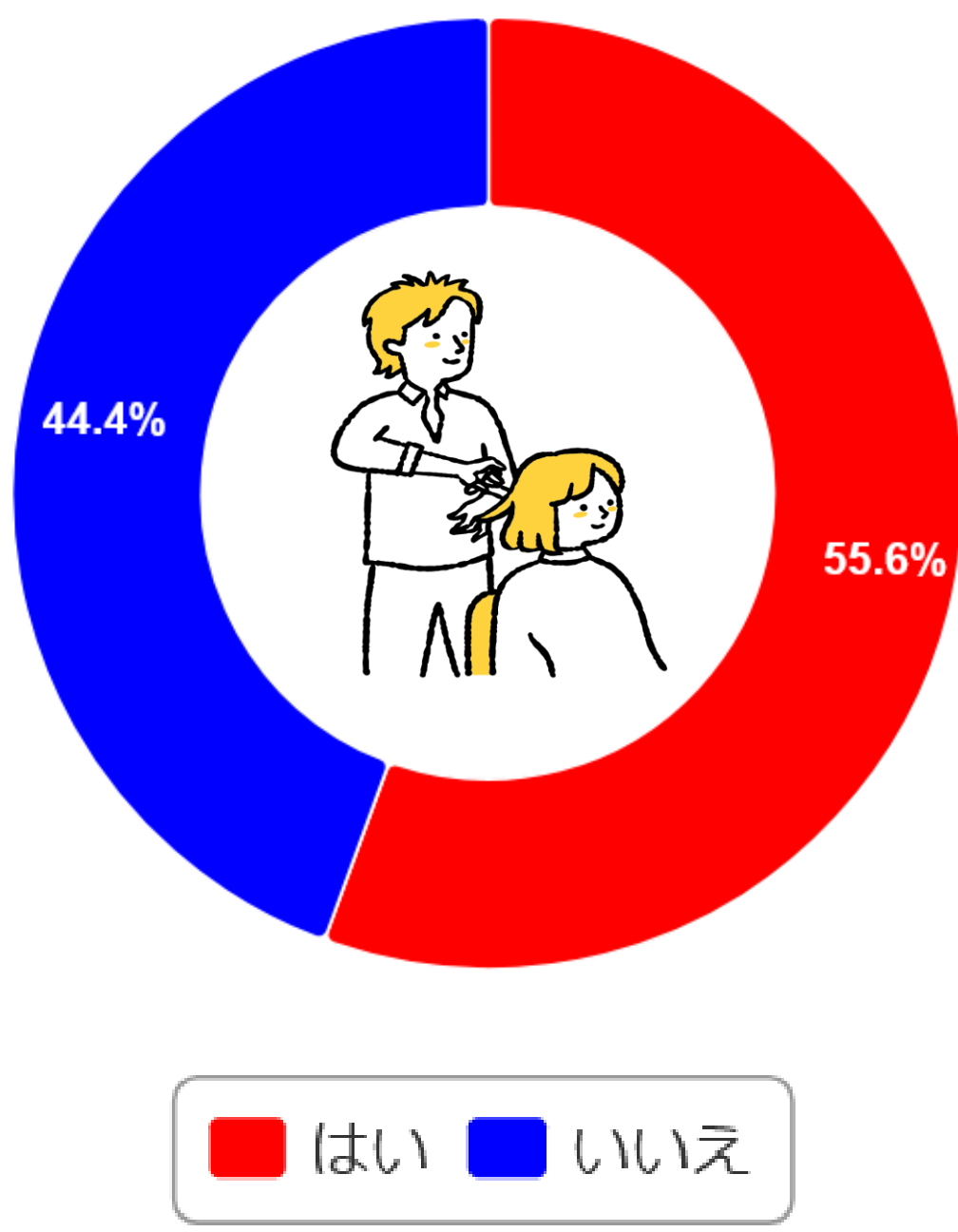
暑さ・熱中症対策に関する調査

【実施期間】
2025年7月

業界での「暑さ」や「熱中症」の影響

ーあなたの業界では、猛暑日になると業務中に「暑さ」や「熱中症」が気になることはありますか？

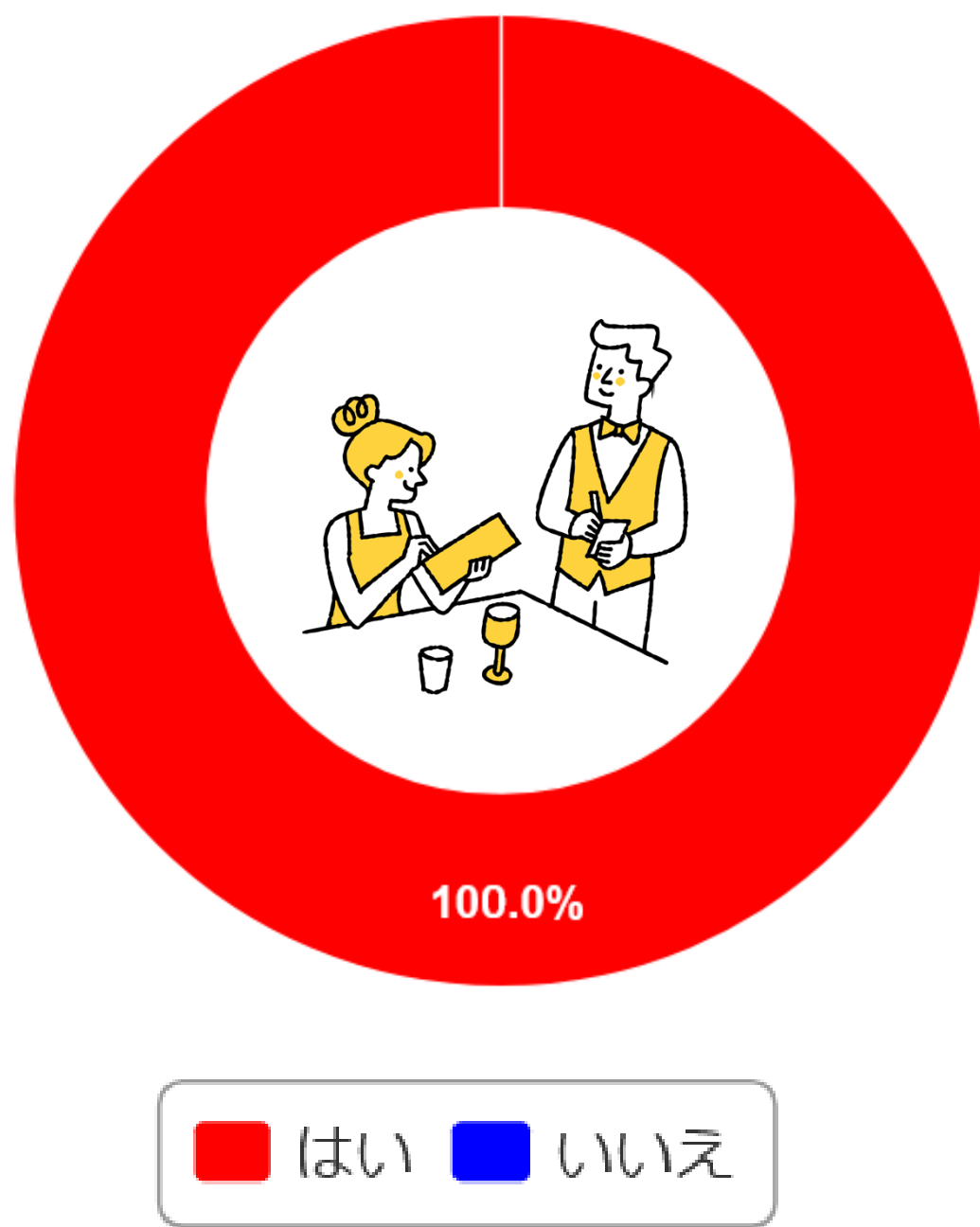
美容業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- ドライヤーや加温器使用时、クロスの中に熱がこもりやすい
- 空調設備のないバックルームは暑い
- 最高気温が35℃を超える日など常に気になる
- 気温が上がりすぎてエアコンが追いつかなくなった時
- 朝の出勤時やお客様・スタッフが増えてきた時
- 忙しくて水分補給ができない時
- 年配のお客様は自身で気づかない場合があるため注意が必要
- 梅雨時期などの湿度が高い時期
- 猛暑日は午後の予約が減り、スタッフの体力・集中力にも影響が出る
- 窓際から太陽が差し込んでエアコンをつけても暑くなる時
- 室温の上昇でお客様の体調が悪くなる時
- 特にドライヤーやアイロンなど熱機器の使用時、室内でも気温が上がりやすい

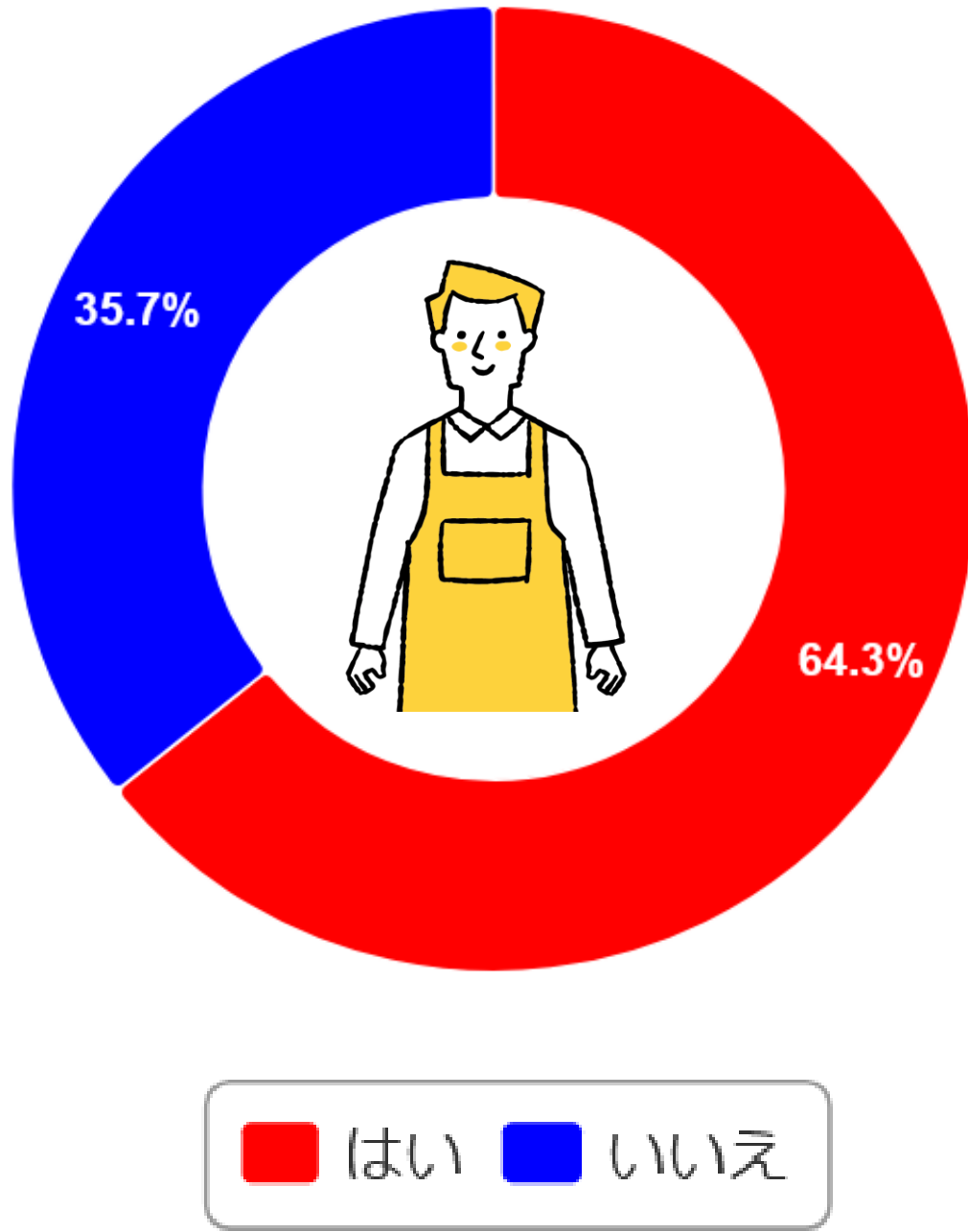
飲食業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 営業中は火を使うため暑さが充満する
- 厨房はクーラーをつけても非常に暑い
- 仕込み時に火を使うことが多く気温がかなり上がる

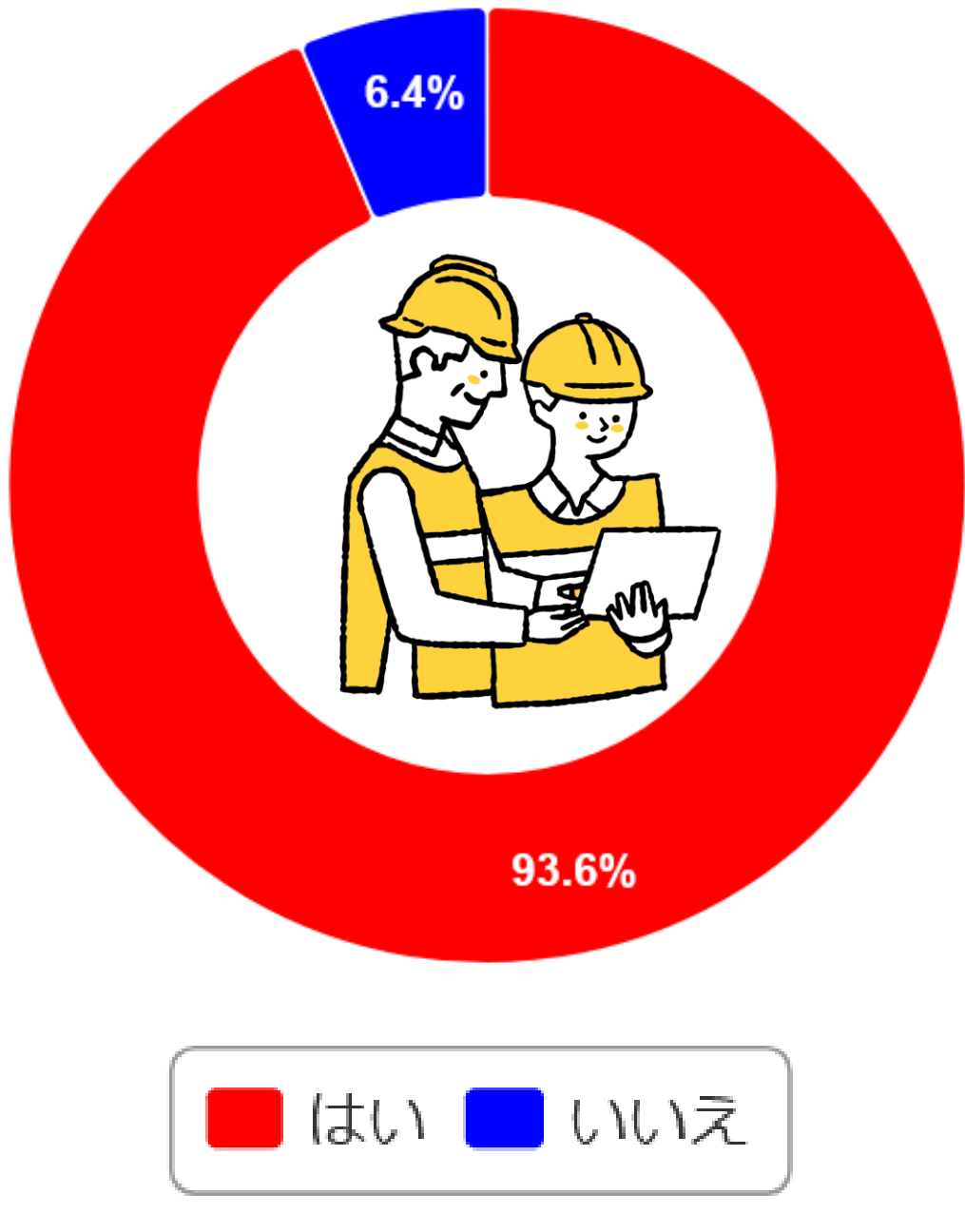
小売業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- バックヤードは冷房がなく相当暑い
- 気温30℃以上になった時
- 移動中や荷出し・荷受け作業中
- 店舗に仕入れに行く時
- 常にエアコンを使用しているが外気温が上がると効かなくなる
- マスク着用が必要な施設での蒸し暑い夏

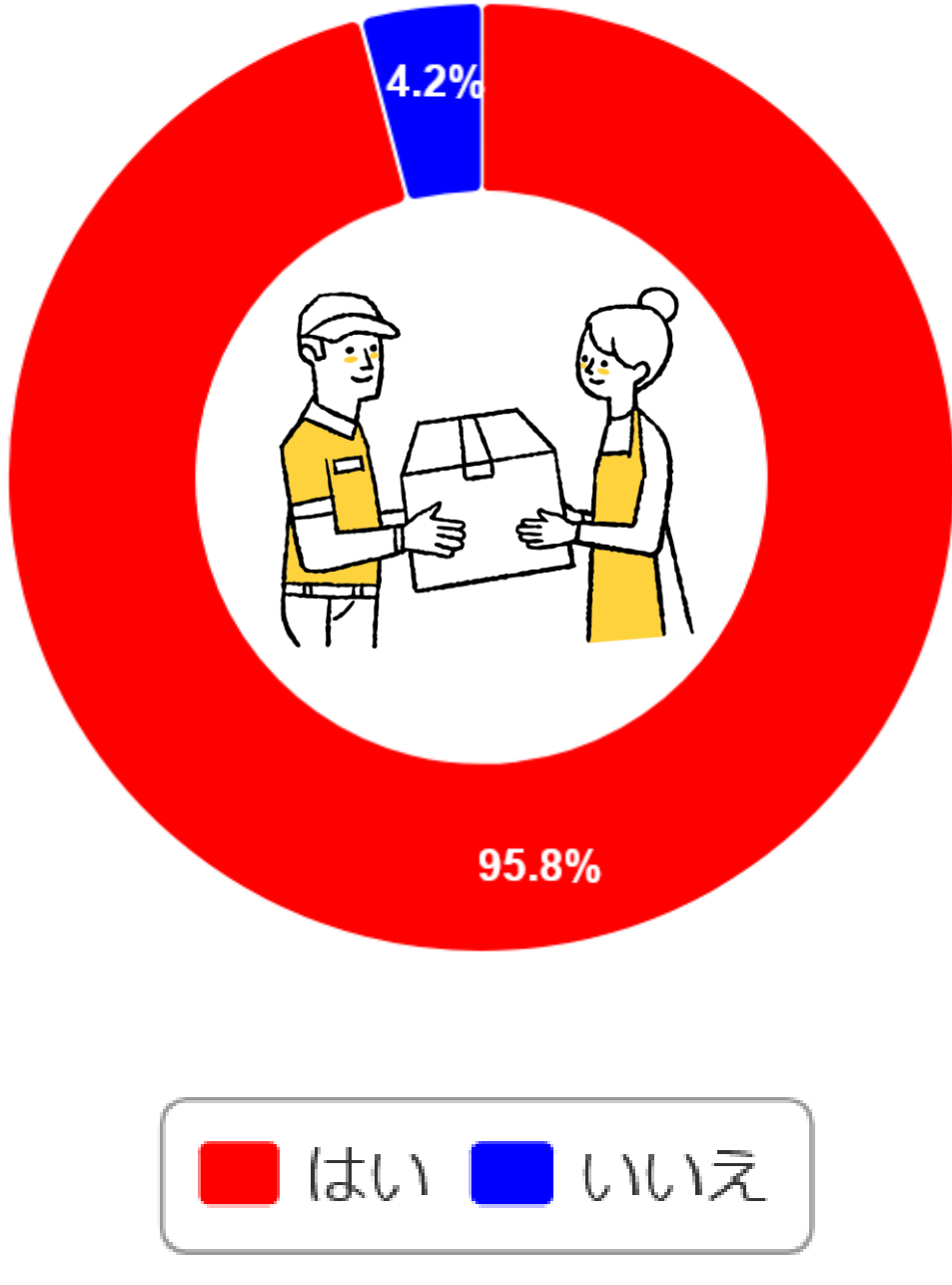
建設業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 現地調査時に直射日光が当たる場合
- 風が通らない場所での作業時
- タンク内作業では真夏に体感60度を超えることがある
- 夏場は屋外の炎天下での作業が多く熱中症リスクが高い
- 外の作業やエアコンのない室内作業の時
- 建築業では昼過ぎの野外作業で熱中症リスクがある
- 造園業では10時頃から日差しが強くほぼ日当たりの良い場所での作業
- 最近は朝から暑く屋外作業時は常に熱中症に注意
- 13時?15時の熱中症リスクが高い時間帯
- 養生で窓を開けられない内装工事中
- 室内でも熱がこもる時、屋外では風通しが悪い時
- 野外工事で直射日光や法面の照り返しがある時
- 気温が体温を超える36度以上になった時
- すでに猛暑日が続いている状況での屋外作業
- 一日中屋外作業が続く炎天下
- 昼から夕方にかけて西日の影響を受ける時
- 建設業では常に気温と湿度によって熱中症リスクが伴う
- 気温が急上昇する時や屋根上の作業時
- 直射日光が当たる日中・昼過ぎの外部作業
- 火を取り扱うため直射日光がなくても常に熱中症に注意
- 屋根上など風通しの悪い場所での長時間作業時

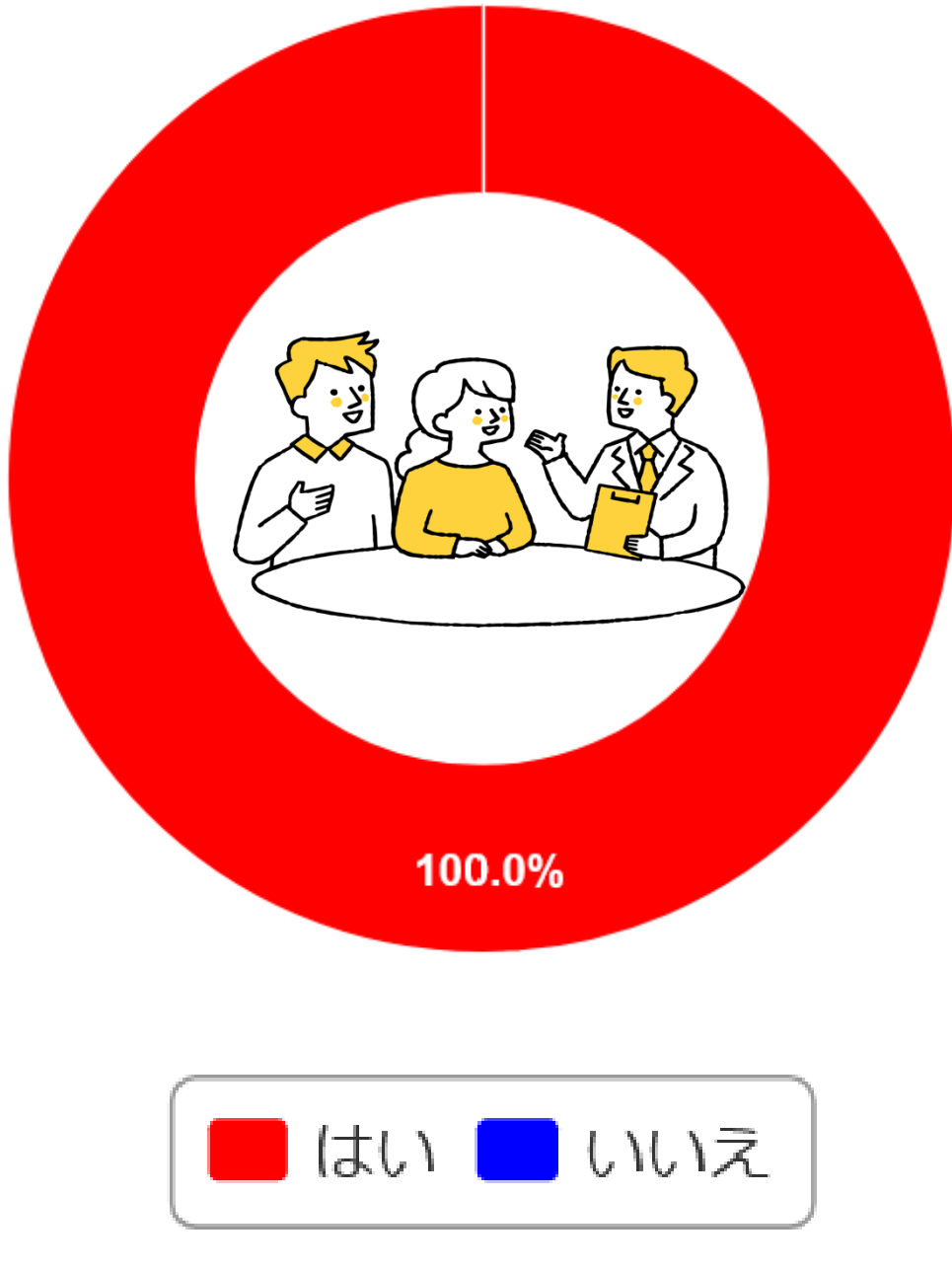
運送業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 外での荷物の積み込み時
- 日中の業務中（徒歩移動が多いため）
- 配達中は常に熱中症リスクがある
- 野外作業と変わらない環境での配送中
- 日中の荷物の積み下ろし時
- 午前の積み込み時に直射日光が当たる時
- エアコンが使えないアイスクリーム配送時の運行中
- 長時間炎天下での待機時
- 車内エアコンが効く前にエンジンを切ることが多く、車内が常に暑い
- 正午過ぎの屋外での荷物仕分け作業時
- 炎天下での待ち時間が発生する時

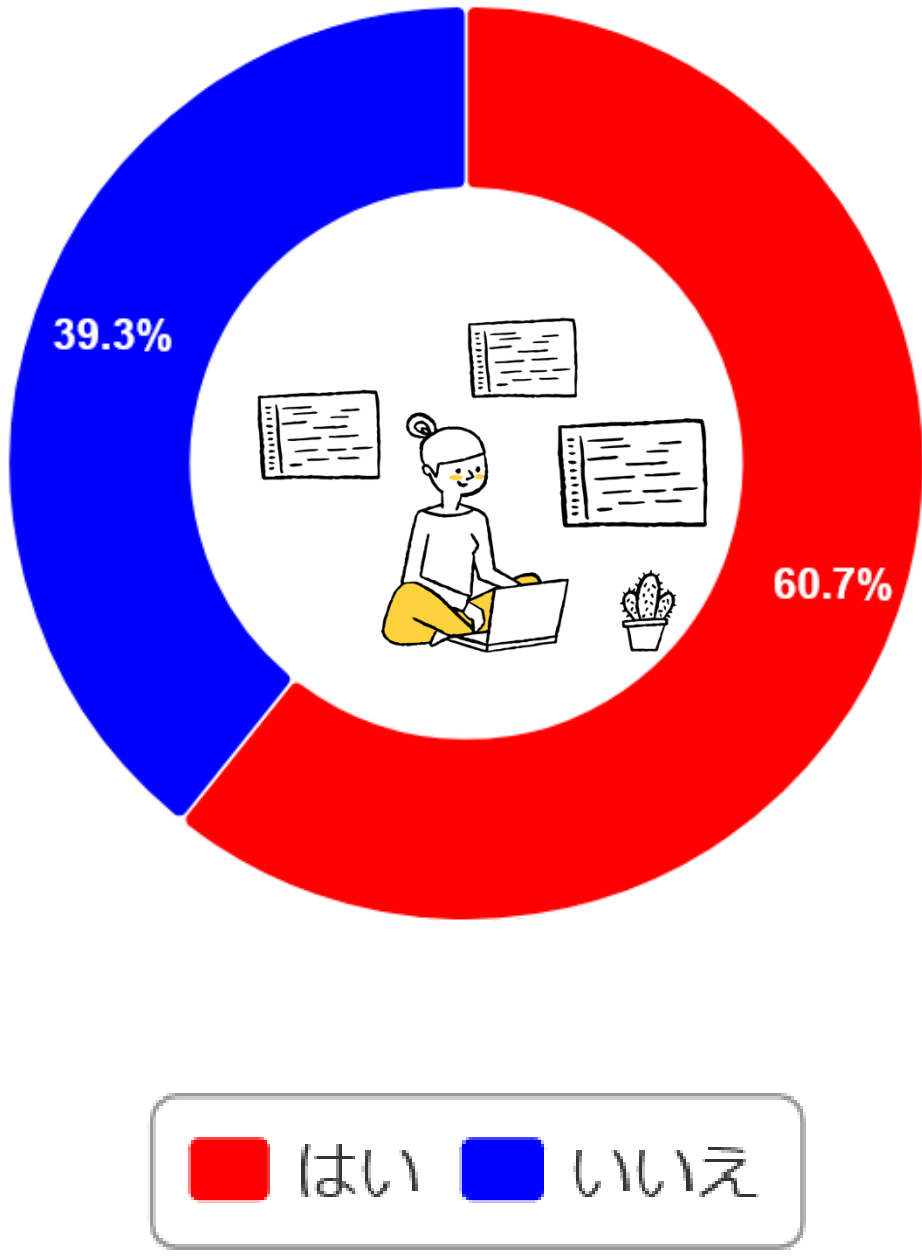
不動産業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- スーツ着用でエアコンのない物件案内に行く時
- 敷地内の草刈り作業時
- エアコンのない建築現場は高温になりやすい
- 内見案内の移動中や日中の屋外清掃・点検業務中

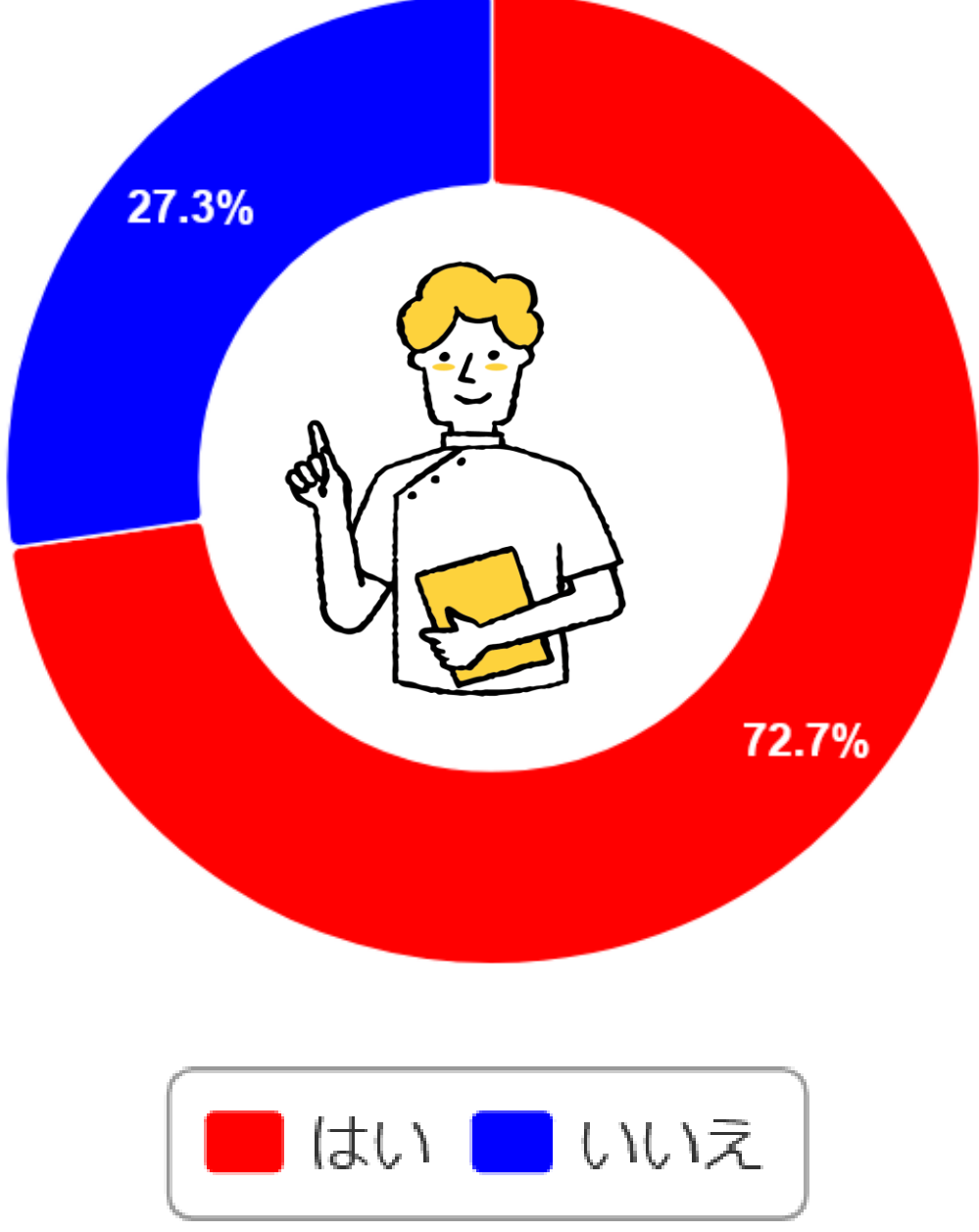
WEBサービス業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 屋内でも乾燥で喉の渇きに気づかず水分不足になりやすい
- PCの熱も相まって暑さを感じる時
- 時間帯によって冷房が効きにくくなる時
- 冷房の効き具合が気になる時
- 通勤時
- 電気代節約でエアコンを控えると暑さを感じる時
- エアコンのない屋内での作業時
- 北海道でもエアコンがない家では熱中症が気になる
- 冷房が効かない室内では熱中症リスクを感じる
- 西日が差し込む午後に自室が蒸して集中しづらい
- PCや空気のこもりで室内でも気が抜けない、屋外移動時も体力を削られる
- 水分補給を忘れて頭がぼーっとすることがある
- 午後の外出時や機器の排熱が多い室内作業時

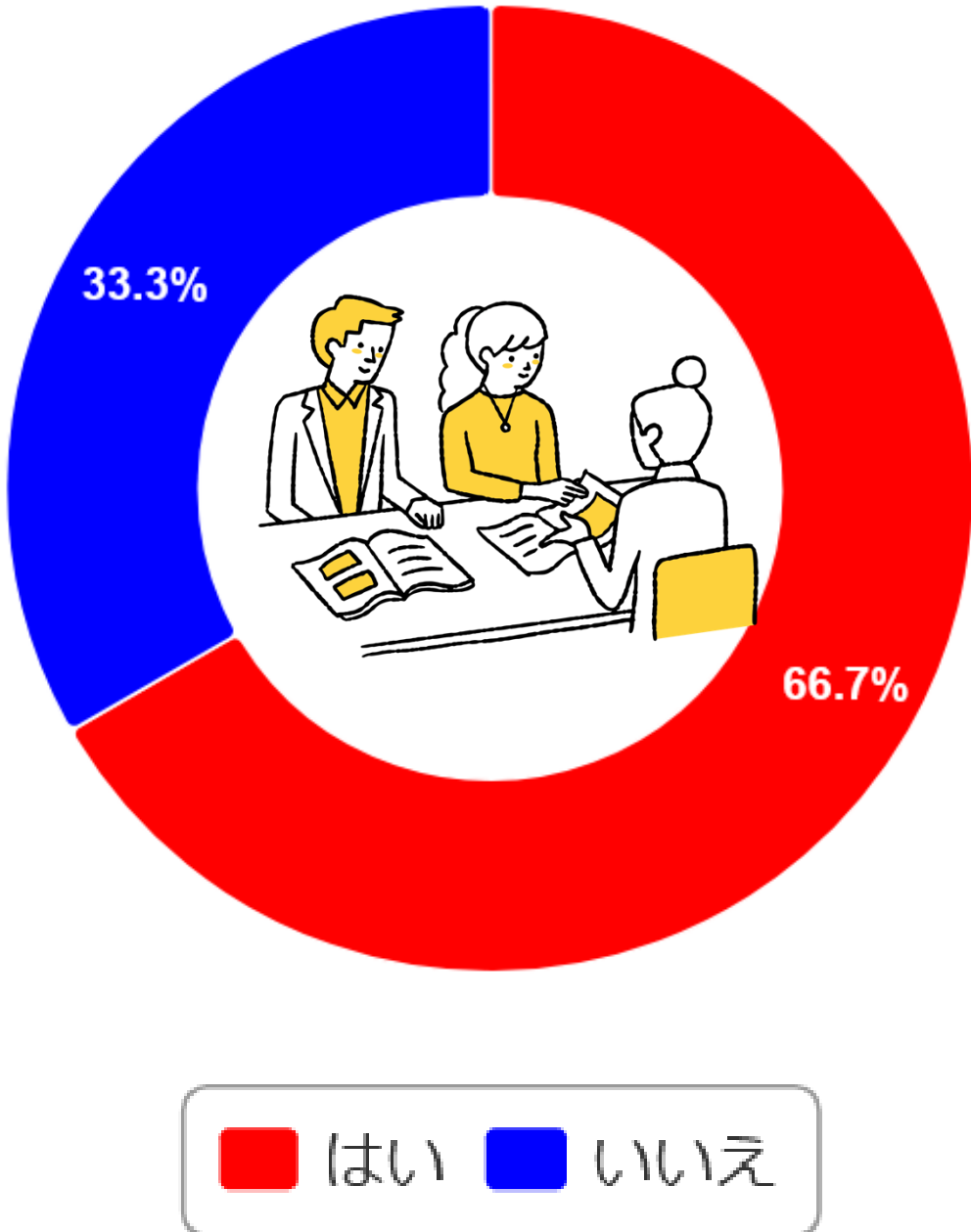
医療業・福祉業



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 利用者の自宅でエアコンをつけてもらえない時
- 屋外で直射日光を浴びる昼休み
- 往診中の移動
- 猛暑日
- 患者来院時に熱中症の可能性を考慮している
- 車での外回り時
- 高齢者が暑い時間に来院する時
- 往診で車内が暑く高齢者の家も非常に暑い
- 患者は自転車来院もあり心配
- 屋前後の湿度が高い時
- 屋内・屋外問わず暑い環境での業務全般
- 冷房環境と30℃超の屋外を行き来するため体温調整が追いつかない
- 午後の西日やエアコンが効きにくい施術スペースでの長時間施術時
- 保育の散歩で子どもや職員の体調が気になる

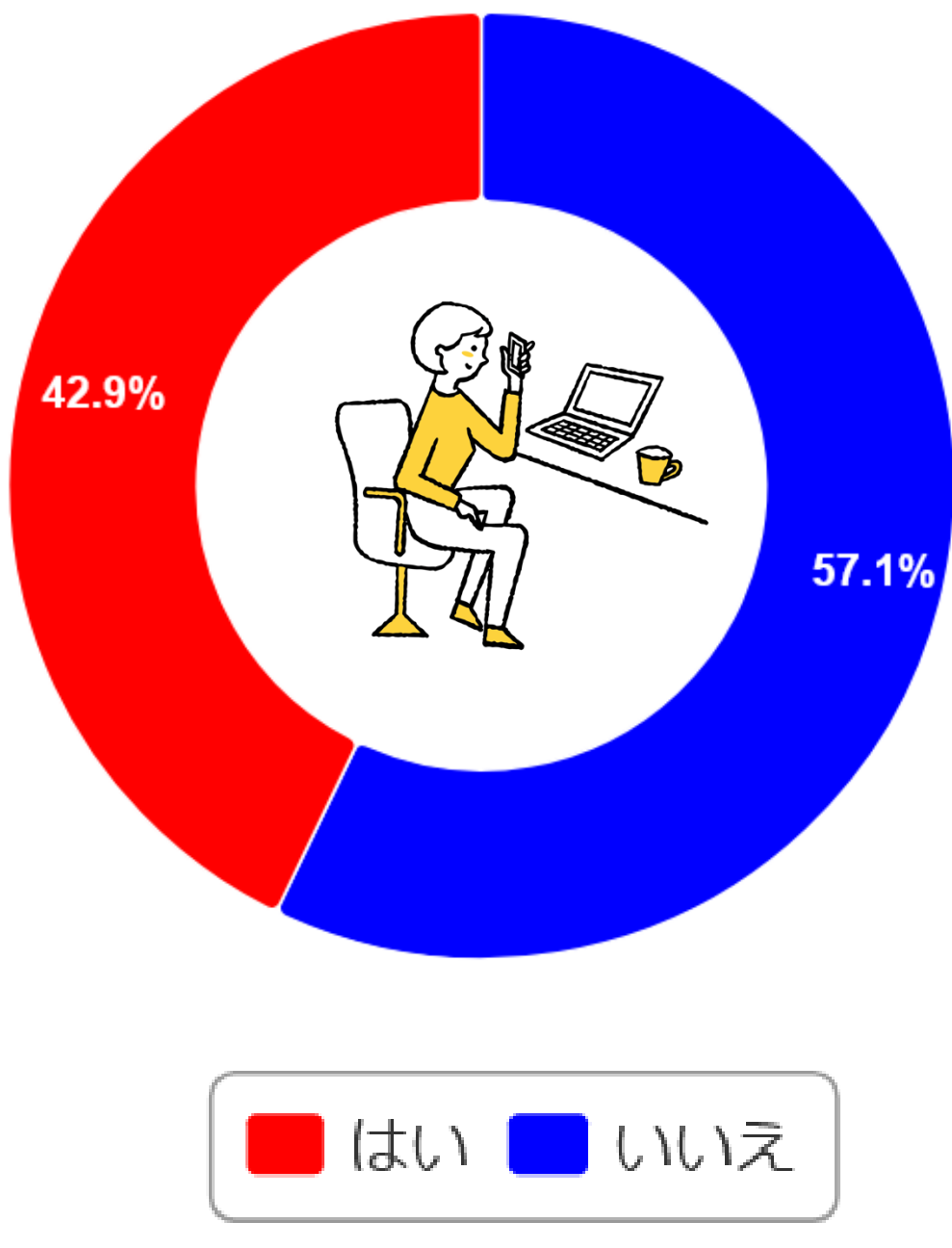
専門家(士業・FP・コンサルなど)



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 移動中に外に出る時の温度差
- 在宅勤務で部屋が朝から日当たりよく高温になりやすい
- 役所への出向など移動時
- 暑くない時間帯がほぼない夏
- 移動時の暑さと睡眠時の温度管理
- 業務中に歩かなければならない時

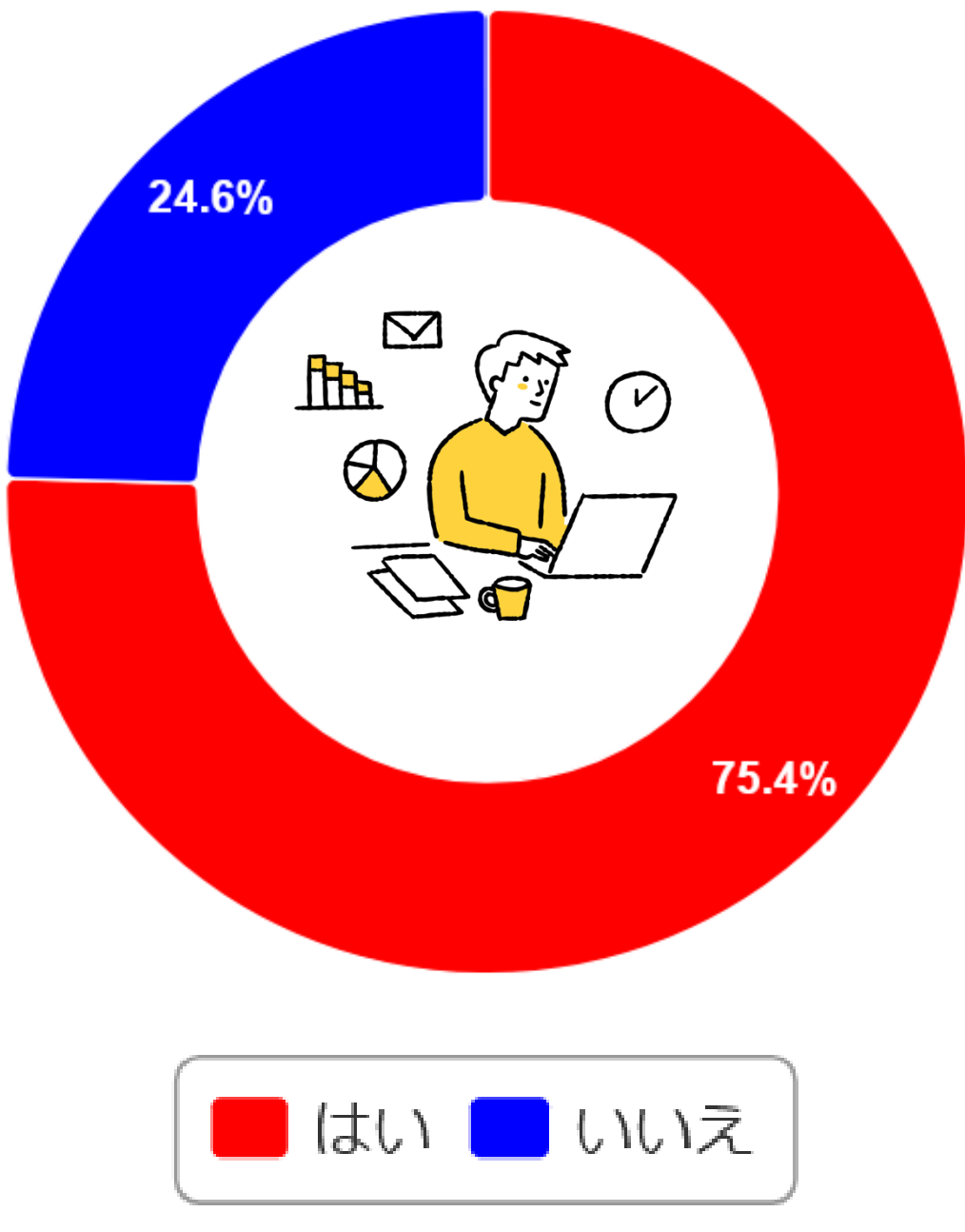
個人投資家



特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 室内でも気づかいうちに熱中症のような症状が出ることもある
- 帰宅時に部屋の中が蒸し暑い時
- 室内であってもエアコンのない空間では熱中症になりやすい
- 外仕事で炎天下かつ気温が高すぎる日
- 冷房が効きにくくなった時

その他



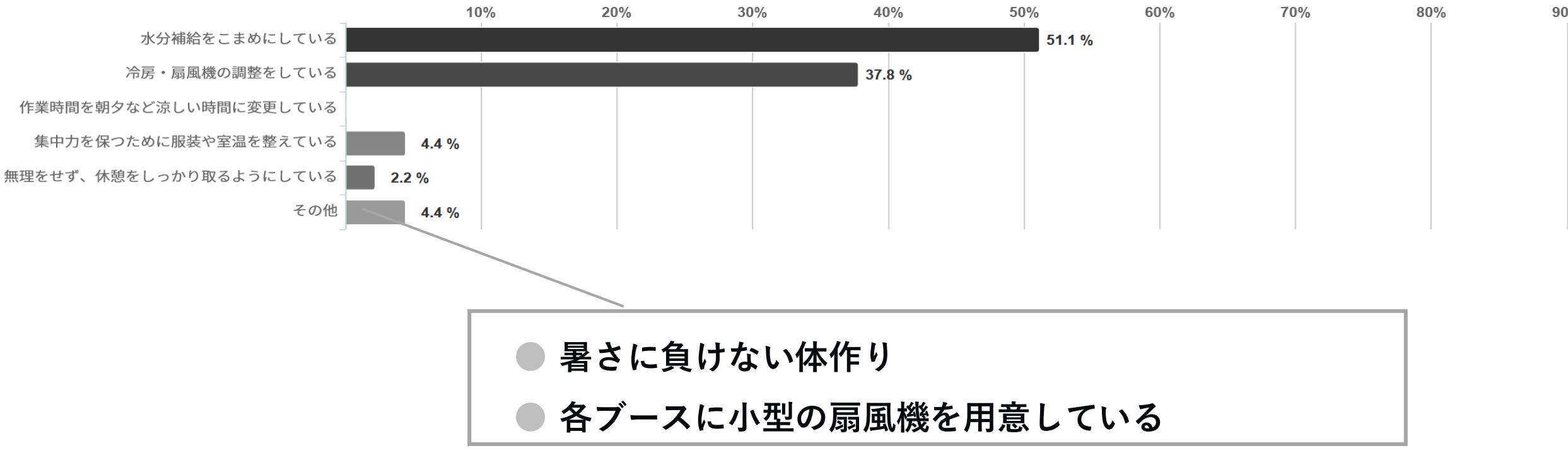
特に、どんな時に暑さや熱中症が気になりますか？または、気にならない理由があれば教えてください。

- 溶接作業のため常にリスクがある
- 商談場所がお客様宅でエアコン等がない場合
- 指導中、常に炎天下にいるため熱中症リスクがある
- 体育館での練習は湿気が多い日に特に危険
- 屋内でも部屋の温度が上昇するため熱中症リスクがある
- 真夏の草刈りや清掃などの外作業、昼過ぎの最も暑い時間帯
- 便利屋として午前10時?16時まで日陰のない環境での屋外作業
- 晴れた日の農作業
- 屋内でも外の空気が入ると一気に気温が上がることもある
- 屋外での立ち仕事
- エアコンのない現場での作業中
- 子どもを連れての課外授業時
- ドライヤーでの乾燥時に室温が上がる
- 野外イベントやエアコンのない場所での業務時
- 屋外での作業や通勤時に直射日光を浴びる時
- 工場内での空調環境がない改造作業時
- 保険業の外回り営業（歩き・電車）中
- 人が多く集まるとエアコンが効かなくなる

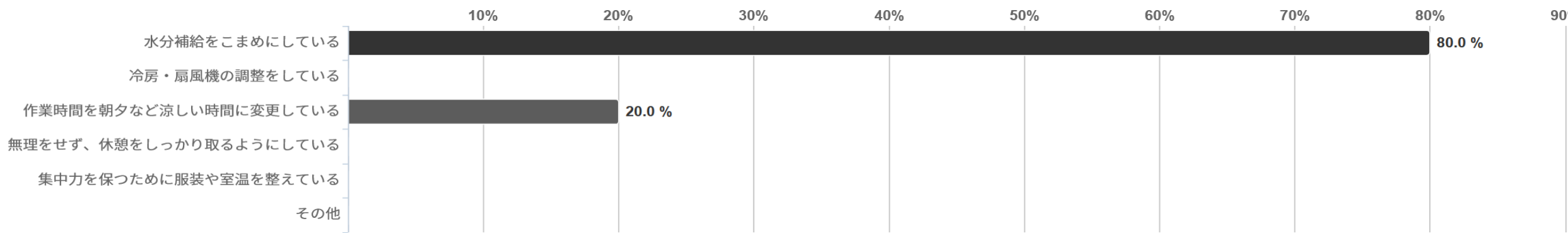
暑さ対策への取り組み

－暑さ対策として、今年特に意識して取り組んでいることはありますか？

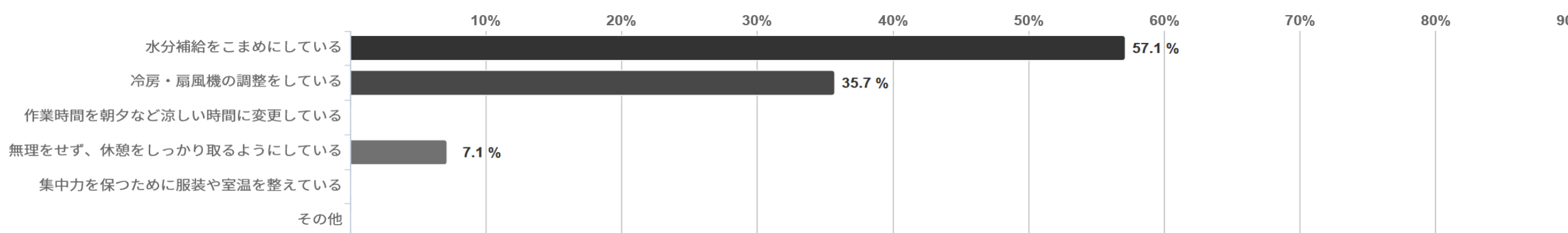
美容業



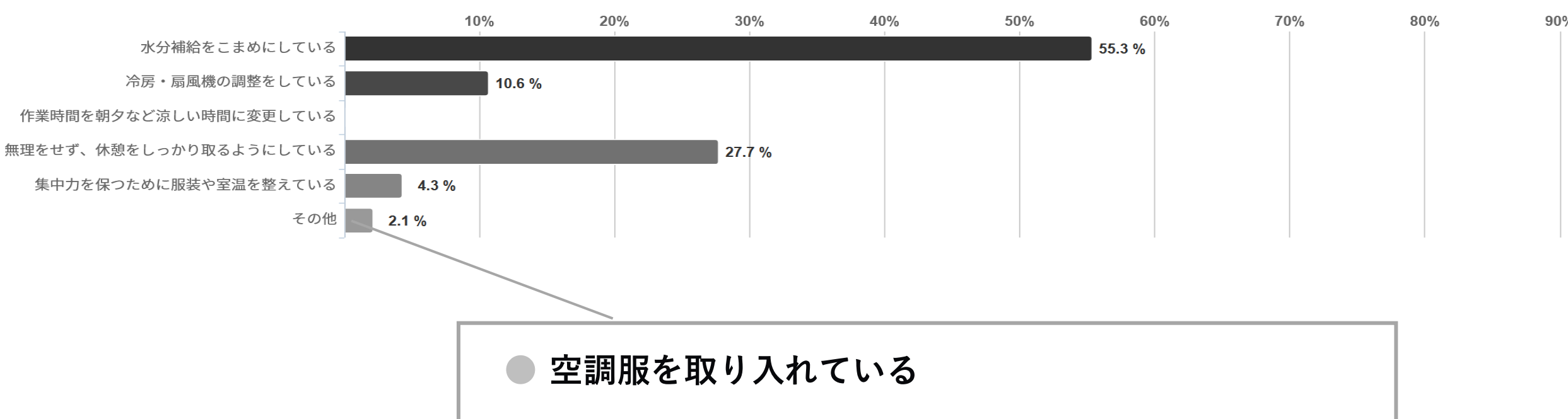
飲食業



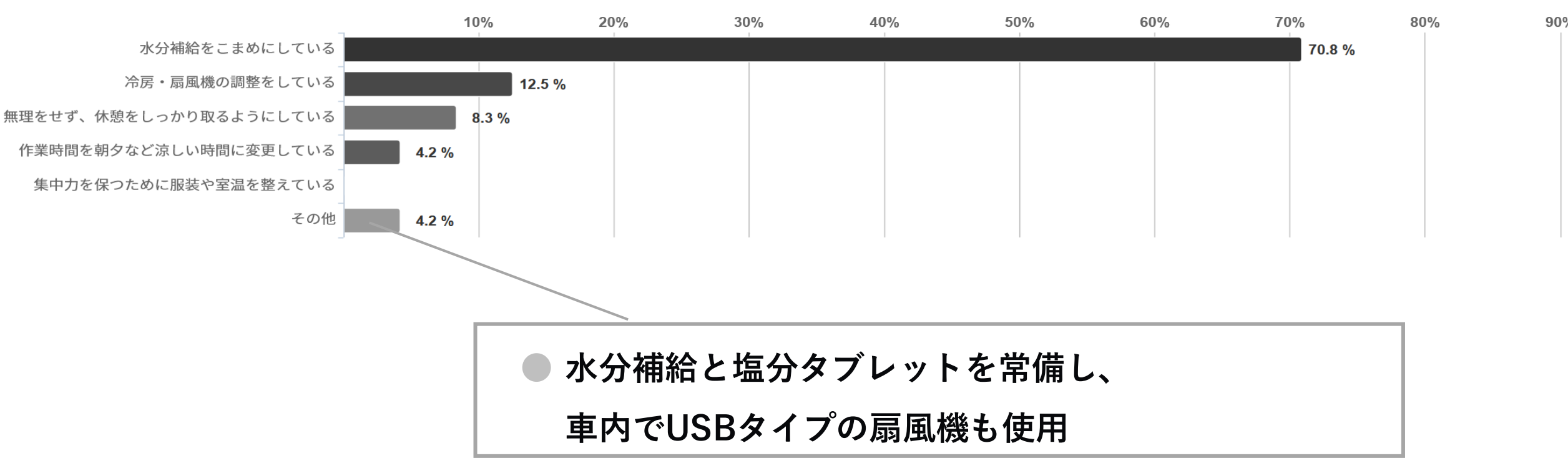
小売業



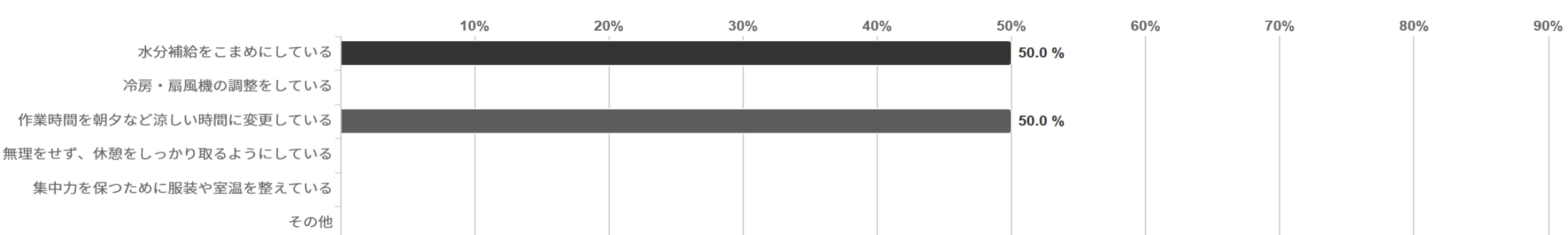
建設業



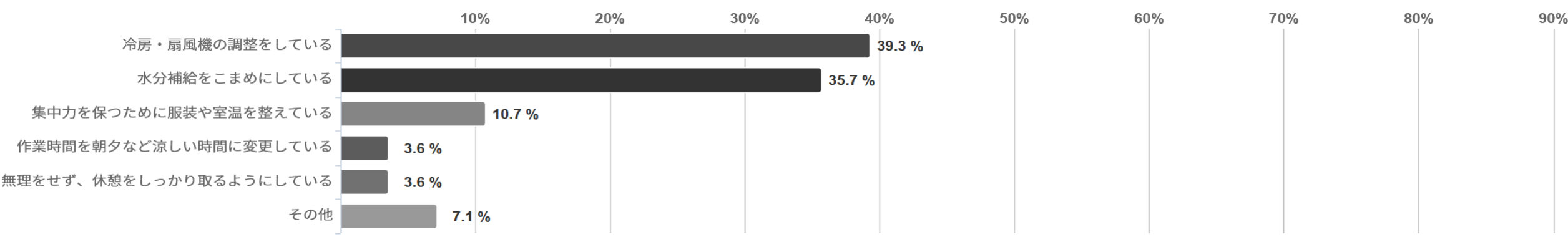
運送業



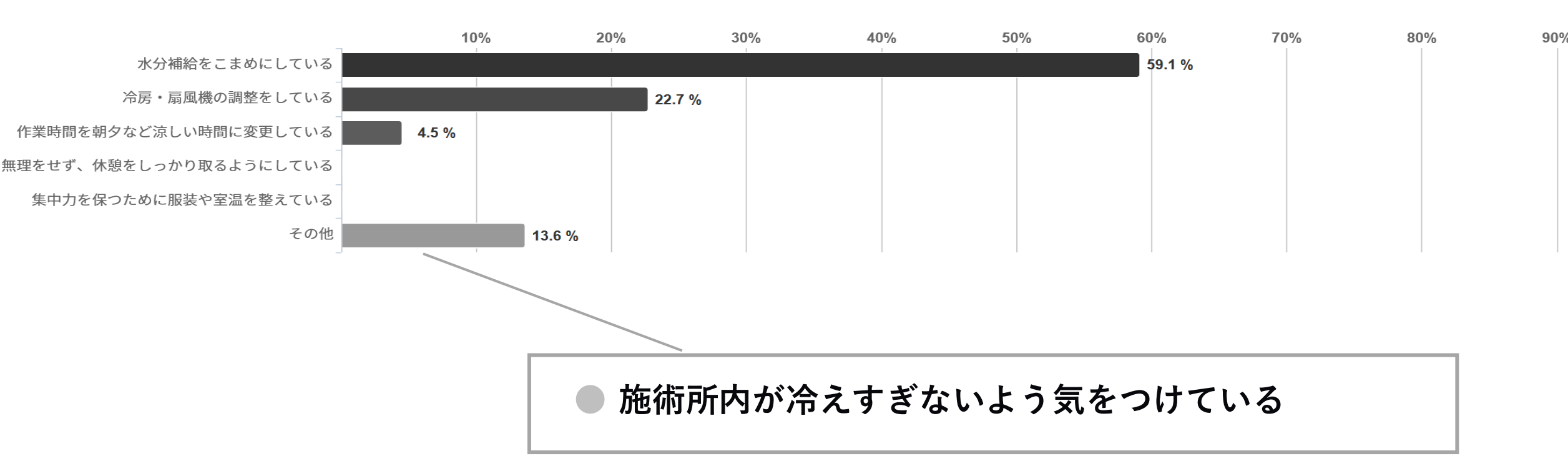
不動産業



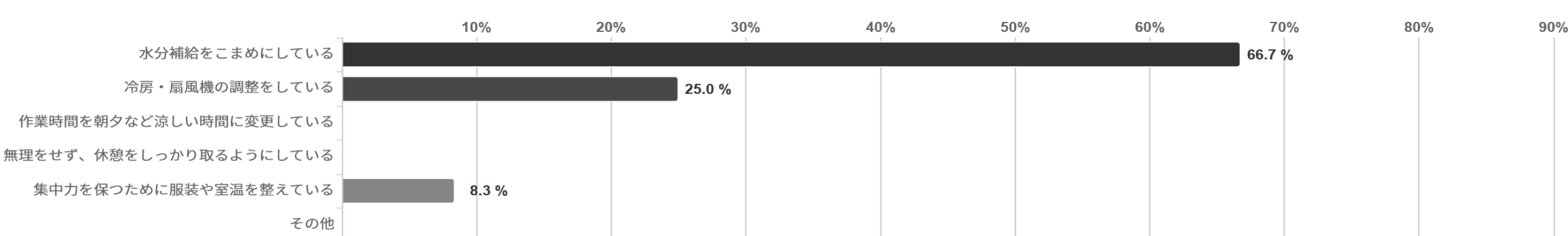
WEBサービス業



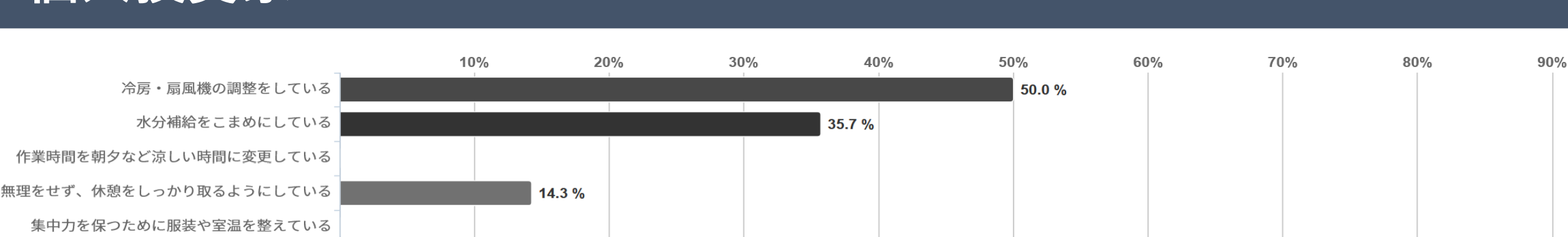
医療業・福祉業



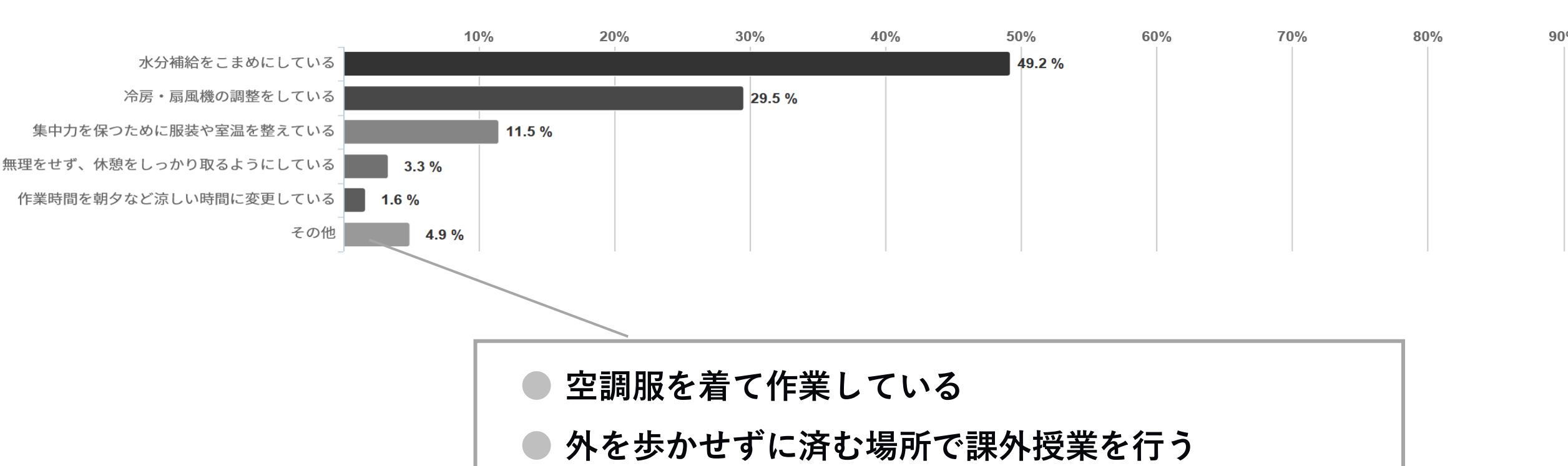
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



暑くなることでの、仕事や業界への影響

一年々暑くなる中で、あなたの仕事や業界にはどんな変化や影響が出てきていますか？

美容業

- 施術時に通気性の悪いクロスをつけると非常に暑くなる
- 昼間の外出を避ける顧客が増え来店が減少傾向
- 設定温度を低くするため電気代がかかる
- 高齢のお客さんは暑すぎる時間帯を避けやすい
- 午前中が混み合い屋はお客さんが動きにくくなる
- 来店客が鈍り業績へ影響が出ている
- 涼しい時間帯に予約が集中する
- 来店時の汗の処理や水分補給に気をつけるようになった
- 来院されたお客様にすぐ冷たいものを提供している
- 猛暑日は午後の来客が減少し予約の時間帯が偏る
- 年配の方は午前中の来店に集中している
- 暑くなると来店周期が早くなり売上が上がる
- カット周期が短くなり売上として有り難い
- クール系のシャンプーが喜ばれるようになった
- 来店時の汗対策にセット面に扇風機を常備している
- 空調を年間を通じてほぼ休める暇がなくなった

飲食業

- 従業員の熱中症対策強化が必要になった
- 食材の傷みや段取りが大きく変わり、食材も悪くなる
- 空調設備への投資がとても重要になっている
- 魚の旬がズレ、野菜の高温障害で仕入れが不安定

小売業

- 生鮮品は適切に管理しないと品質を損なう
- 従業員への細やかな熱中症対策を心がけている
- 暑さによりネット購入層が増え、季節商品の仕入れ難度が上がった
- 暑さ対策商品の販売イベントを開催している
- 冷房が必須になり電気代高騰につながっている
- 行動量は減少しているが商材的に都合の良い面もある

建設業

- 空調服・水冷服など暑さ対策商品が多く開発されている
- 熱中症対策の義務化が進み高齢者の屋外作業を控えさせる対策も出てきた
- 北海道でもエアコン関連工事が増加傾向
- 熱中症予防管理者教育を受講した
- 繁忙期が5月?10月まで広がった
- 暑さ対策のため朝早くから仕事をこなすようになった
- 最近の現場では空調服と熱中症アラームが入場条件になっている
- 現場に製氷機やウォータークーラーを元請けが設置するようになった
- 作業服が空調服・冷却ベストなどに変わってきた
- 熱中症対策は年々進み対策商品も続々と登場している
- 作業時間を早朝・夕方にずらし休憩・水分補給回数を意識的に増やしている
- 工期に余裕ある日程を組み無理せず作業する必要がある
- 建設業界では空調服を使用する人が増えている
- 建設現場での熱中症対策を個人任せでなく全体で真剣に考えるようになった

運送業

- 暑くなる季節でも案件数は増える傾向
- お中元の繁忙期に入る
- クール便の需要が増加傾向
- 日中の暑い時間帯を避けて配達時間帯を調整している
- エアコン使用頻度増加により燃料費が大幅に増加
- 冷凍品の積み降ろし時は庫内との寒暖差で健康リスクが高まる
- 暑さで外出を控える人が増えネット注文・宅配需要が増加
- 制服が空調ベストに変わった宅配会社もある
- 暑さにより飲料水配達が増え重量物の運搬が増える
- フードデリバリーでのコンビニ・スーパー配達が増える

不動産業

- クールビズが浸透しネクタイなしで仕事ができるようになった
- 建築現場でもエアコンを設置するところが増えている

WEBサービス業

- エアコンが効いた部屋での作業のため温暖化の影響が比較的少ない
- 取引先訪問など外出の機会を避けるようになった
- テレワークの活用により業務への影響が抑えられている
- 機器の冷却対策や空調コストが増加しサーバ管理の負担が年々大きくなっている
- 暑熱リスクを前提にした働き方や商品管理が当たり前になりつつある
- 朝に室温を下げておくことで一日エアコンなしでも影響なく過ごせる
- 暑さによる体調不良や集中力低下から納期にゆとりを求める声が増えた

医療業・福祉業

- 夏場に高齢者の来院が減少し売上に影響が出ている
- 光熱費の高騰で利益を削る状況が続いている
- 訪問・配達業務は涼しい時間帯に行うよう心がけている
- 患者来院時に水分摂取や熱中症対策の確認をしている
- 除湿メインの空調運用に切り替えた
- 高齢者の熱中症リスクへの懸念が非常に高い
- 冷房の効かせすぎによるギックリ腰や神経痛の来院患者も一定数いる
- 夏場はプールに入れなくなる判断が増えている

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 酷暑時はオンラインミーティングが増え、9月納期の案件で夏場も多忙
- クールビズの徹底やテレワーク活用が進んでいる
- 冷房が効いた環境での業務は効率がよい
- なるべく外出を控えるようにしている

個人投資家

- 夏は景気に良い影響を与えていると感じている
- 季節性の事象が投資判断に影響している
- 株価への影響が気になる

その他

- シニア層は昼の暑い時間帯を避け朝・夕方を希望する傾向がある
- 活動時間を短縮し夕方以降スタートに変えた
- イベントを真夏を避けた時期に見直している
- 熱中症リスクの高い案件は受注しないケースが増えている
- 暑さ対策グッズの需要が増え興味を持つ顧客が増えた
- 服装はネクタイなしでよい職場が増え対面よりオンラインを希望する顧客も増えた
- エアコン工事の需要が増え混雑により納期が遅れることがある
- ペット（犬）のサッパリカット需要が増え予約が増える
- テレワーク・フレックスタイム導入が進み通勤や屋外作業の負担を減らす動きが広がっている
- 電気機器の電力量計算を見積もる必要性が高まっている

夏特有の仕事への影響

- －「暑さで集中力が切れる」「ミスが増える」など、
- 夏特有の仕事への影響はどのようなものがありますか？

美容業

- 暑すぎると集中力が低下する
- 集中は切れやすいが、ミスは出ない
- 汗をかくタイミングが増え、汗を拭く作業が入る
- お客様が汗をかいてくるとヘアスタイルを作るうえで弊害になる
- 来店時に汗だくのお客様は顔に毛が付き取るのが大変
- クーラーに当たりすぎると自律神経に影響が出る
- 終日エアコンをつけているため身体がだるく感じることもある
- 冷房が効きにくい時間帯は集中力が切れやすく作業や会話対応でミスが出やすい
- 体がだるくなり集中力がなくなる
- 忙しいと水分補給ができず脱水症状になる
- 開店前の換気でエアコン効率を上げカーテンで直射日光をカットし働きやすくした
- 暑さでぼーっとして集中できない
- お客様の汗が引かないと施術開始できず空調管理が必要
- 冷房で足がむくんで立っているのがだるくなる

飲食業

- 長時間の作業で覚醒度が下がり注意力が散漫になりやすい
- 暑さで頭がぼーっとしてオーダーに影響が出ることがある
- 仕込み後すぐに作業にかかれず、クールダウンが必要
- 軽い頭痛や体調不良になりやすく毎日熱中症と戦っている
- 味付けが濃くなることもあり食材も腐りやすい

小売業

- 汗が商品につかないよう十分に気をつけている
- 暑いと集中力が切れ検品ミスを招く
- 寒暖差のある冷蔵庫作業では体調管理が難しい
- 判断力が落ちて忘れやすくなる
- 冷房環境が続くと自律神経が乱れ集中が切れやすい
- 外回りの時間が短くなり意欲も減少

建設業

- 夏バテにより集中力が低下する
- 注意力不足になり作業ミスのリスクが上がる
- 休憩が増えるため作業が進まない
- 集中力が途絶え仕事の精度がかなり落ちる
- 大量の汗をかくため体力を消耗し事故につながりやすい
- 暑いと集中力が続かず指示ミスも発生する
- 配管の接続ミスやネジの締め忘れなどのうっかりミスが増加
- 休憩を取ることで段取りに注意しながら作業している
- 水分補給のため作業時間が限られてくる
- 気温の変化により全体的な仕上がりが変わる
- 集中力も体力の消費も激しい
- 暑さで意識がもうろうとして図面の数字が覚えられなくなった
- 汗が目に入ることで作業ミスが起きやすい
- 集中力・判断力の低下が作業ミスや事故につながる
- 暑さで判断力が鈍り水分の摂りすぎで疲れが取れない
- 熱中症が起きるタイミングで事故や怪我が発生する
- 肉体労働では暑さの中で筋肉がつることがある
- 暑い中の作業ではたまにミスをしそうになる
- 体力の消耗が激しく体力が持たない
- 暑さで集中が切れ仕事のクオリティが低下する
- 体力を消耗しやすく判断力・集中力が落ちて安全確認の見落としが増える

運送業

- 暑すぎると集中力が落ちミスにつながる
- ミスを防ぐためダブルチェックを実施している
- 長時間運転すると意識が朦朧とすることがある
- 配達スピードが落ちる傾向がある
- 暑さで集中力・判断力が落ち作業効率が下がる
- 疲労が蓄積しやすく体が重くなり作業ペースが下がる
- 運転中の集中力が落ちる危険性がある
- 水分補給の時間が時間ロスにつながる
- 頭痛時に品番・数量確認ミスが発生する
- 紫外線の影響で夕方になると頭痛が起き集中力が低下する
- 集中力が落ちていると感じ怪我につながることもある
- 空調服のバッテリーが切れると集中力が途切れる
- 午後になると動きが鈍くなる
- 熱中症リスクが常にあり集中力低下で配達スピードが落ちる
- 頭がぼーっとして誤配送しそうになることがある
- 暑さで正常に動かなくなるスマートフォンへの対応が必要
- 強すぎる冷房環境では体調悪化や疲れを引きずることがある

不動産業

- 物件案内は現地での確認事項を事前にまとめ短時間で済ませるようになった
- 建築現場での集中力低下はケガのリスクにつながる
- 冷房の効いたオフィスと暑い外出の温度差で体力が奪われる

WEBサービス業

- 外出や客先訪問での疲労度が高い
- 寝不足による日中の集中力低下
- 集中力が落ちてミスにつながることもある
- 集中力が散漫になり思考力・判断力が低下するため体調管理に気をつけている
- 温度依存で動作が変化するハードウェア使用時に影響を受ける
- 7月に入ると体が慣れてきて集中力低下も解消される
- 睡眠不足が翌朝の作業効率に影響する場合がある
- 猛暑で室温が上がると集中力が続かず細かなミスや作業遅れが増える
- 午後の暑い時間帯は入力ミスや確認漏れが増え思考のキレが鈍る
- コードミスや判断遅れが発生し業務効率が落ちる傾向がある
- 段取りの乱れやミスが生じやすく時間管理・体調管理に工夫が必要
- 空調が強すぎると集中できなくなる

医療業・福祉業

- 冷房で冷えるためお腹を壊すことがある
- 暑さで集中力が続かず報告書作成に時間がかかる
- 暑さで中断して水分補給に行く
- 暑すぎると体力が奪われ集中力の持続に影響する
- 冷房環境での長時間勤務で膝から下が冷えて重だるく感じる
- 集中力・判断力・気力がなくなる
- 訪問後の職場への切り替えに時間がかかる
- 暑くて頭がぼーっとして困る
- 検体提出BOXが屋外にあるため保冷剤の同梱が必要
- 出入りが多い時間帯は室温が上がり集中力が切れることがある
- 寒暖差で血管拡張が起き頭がぼーっとする
- 発汗とだるさによる集中力低下、めまいのような感覚を覚えることもある
- 施術中に集中力が続かず判断力が鈍り小さなミスが起きやすくなる
- 暑さで集中力が切れ能率に影響する

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 暑さによる集中力欠如でケアレスミスが増えパフォーマンスが低下する
- 複数業務の混同が起きることがある
- 集中力は下がりがちで休憩をこまめにするようにしている
- スーツ・ネクタイの正装が辛くアポイントにも支障が出る
- 疲れやすくなり昼寝が欠かせない
- 冷房をかけすぎると集中力が落ちる感覚がある
- 暑さや不眠で体力が充実しないと発想が生まれず単純なミスも増える

個人投資家

- 暑すぎると判断力が鈍る
- 冷房が効いた部屋でも長時間いると体がだるくなる
- 室内でも頭がぼーっとする時は発注を間違えそうになる
- 移動時の暑さで集中力が切れる
- 水分補給はしっかり行い暑さによる判断力低下を防いでいる

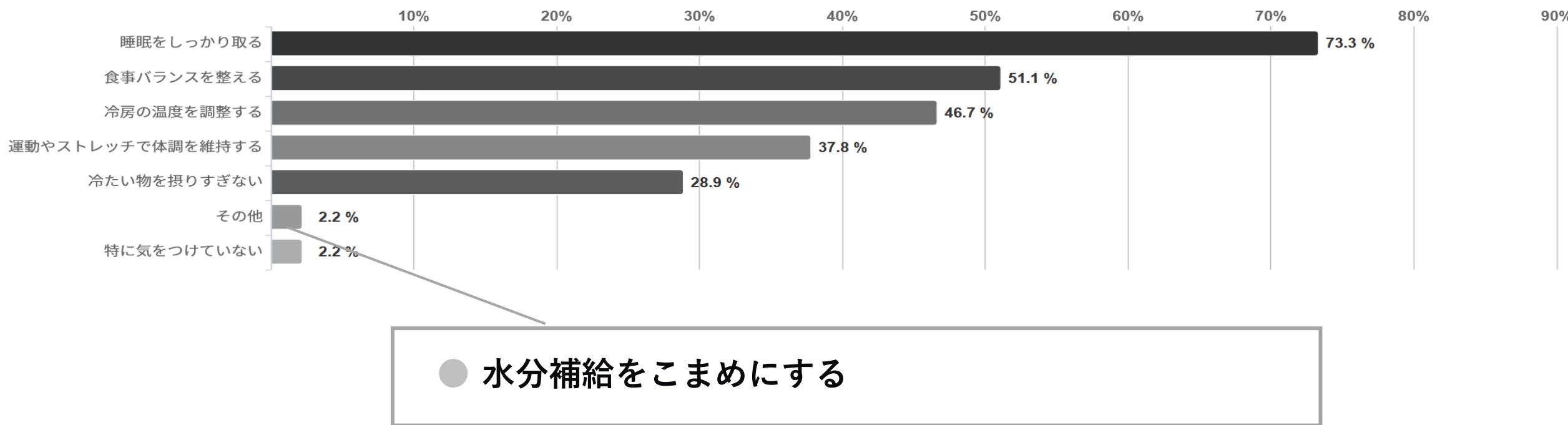
その他

- 肉体的な疲労が蓄積しパフォーマンスが落ちる
- エアコンのない場所での商談は集中力が持たない
- 水分・塩分・着替えを多めに持参し健康・清潔面の管理を徹底するようになった
- 午後は疲れてきて集中しにくい
- 暑さでイライラしやすくなり集中力が切れる
- 暑さでやられて事務作業のミスが起きる
- 判断力の低下は怪我につながるため気をつけている
- 判断力の低下により作業ミスを起こしやすい
- 暑さに備えて集中力維持のため睡眠を確保している
- 汗をかきすぎると不潔が目立つ
- 水分・休憩を怠ると作業ミスが増える
- 炎天下での作業は早く終わらせようとしてバテることがある
- 工場内が冷暖房なしで汗で作業服が濡れ集中力が落ちる
- 身体のだるさや湿度の影響を受ける
- 取引先との寒暖差で疲労することが多い
- 接客中に汗が気になり集中できないことが増えた
- PC熱によるこもりで換気しながら機器管理が必要
- 寒暖差が続くとだるさが出る
- 暑さで頭がぼんやりし集中力・判断力が低下してタイポや仕様ミスが起きやすい
- 空調が効かない場所では集中力の維持が難しい
- 暑いと作業効率が落ち生産性が下がる
- 冷房の効きすぎで集中力が欠けることがある

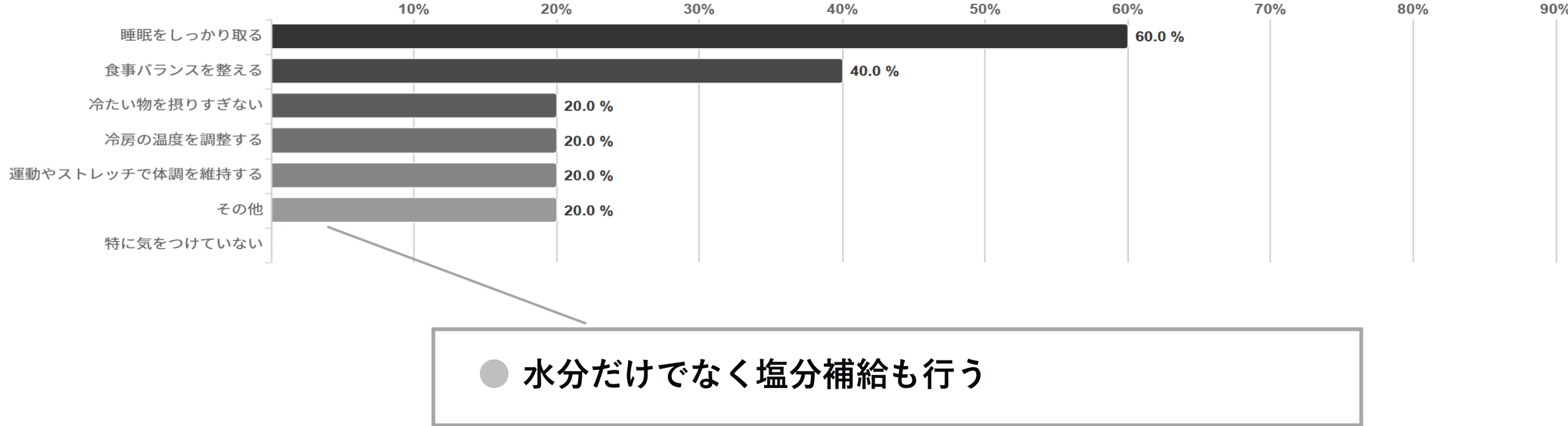
夏場に向けて、健康面で気を付けていること

－これからの夏場に向けて、健康面で特に気を付けていることはありますか？

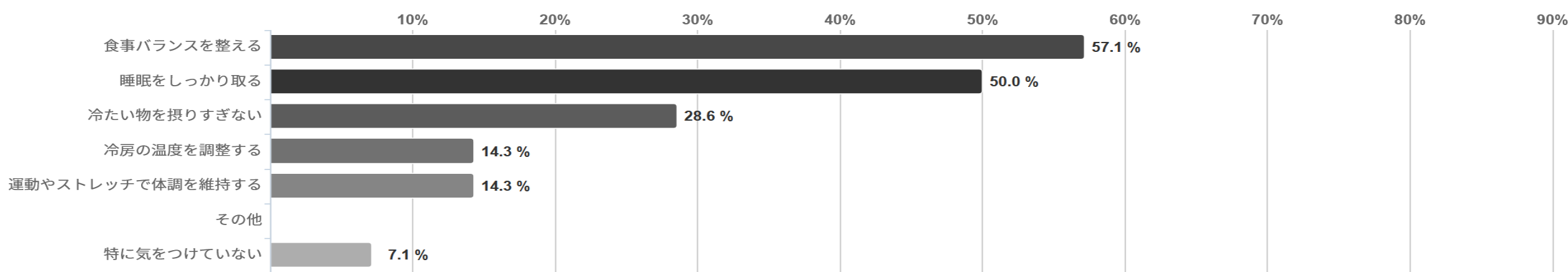
美容業



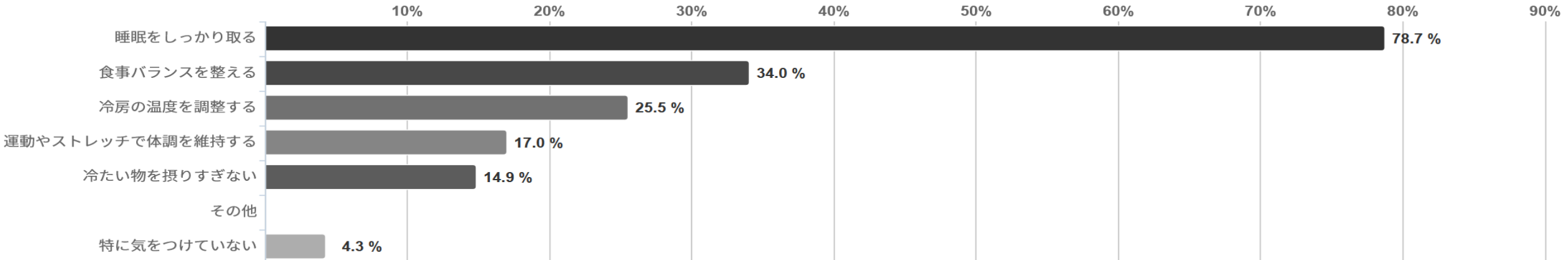
飲食業



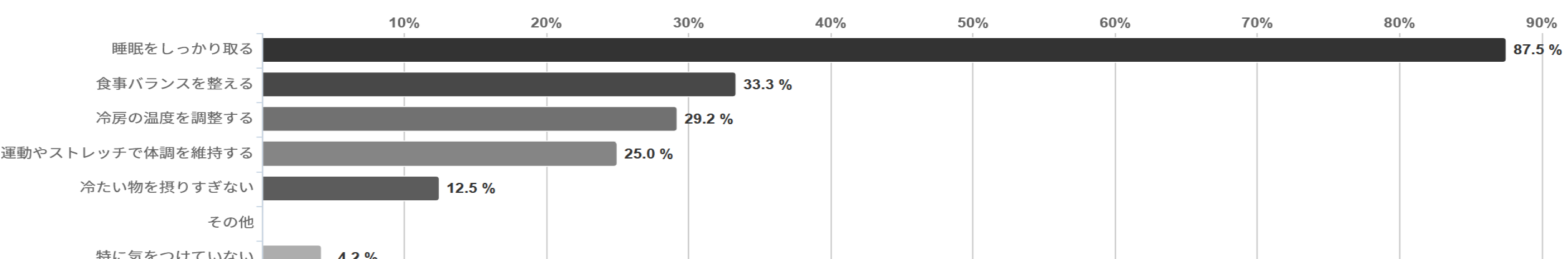
小売業



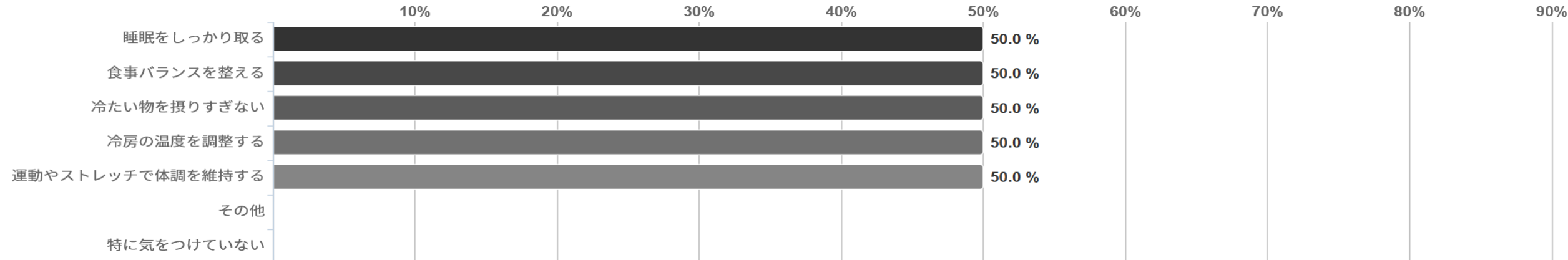
建設業



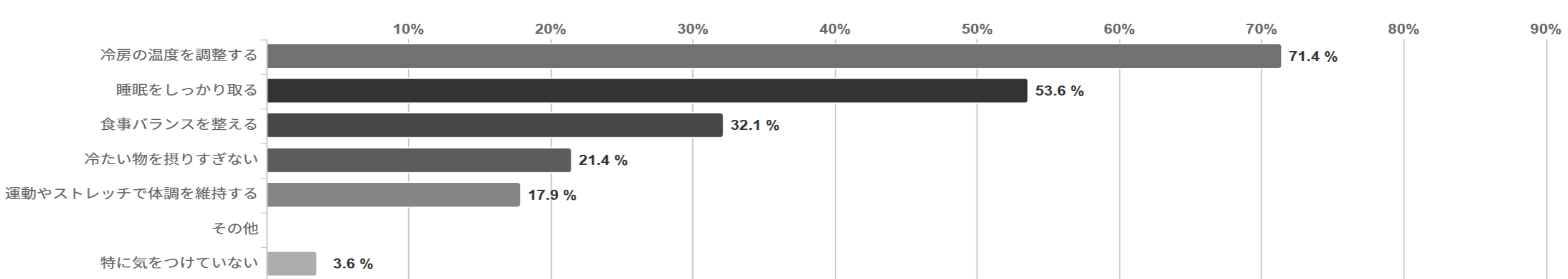
運送業



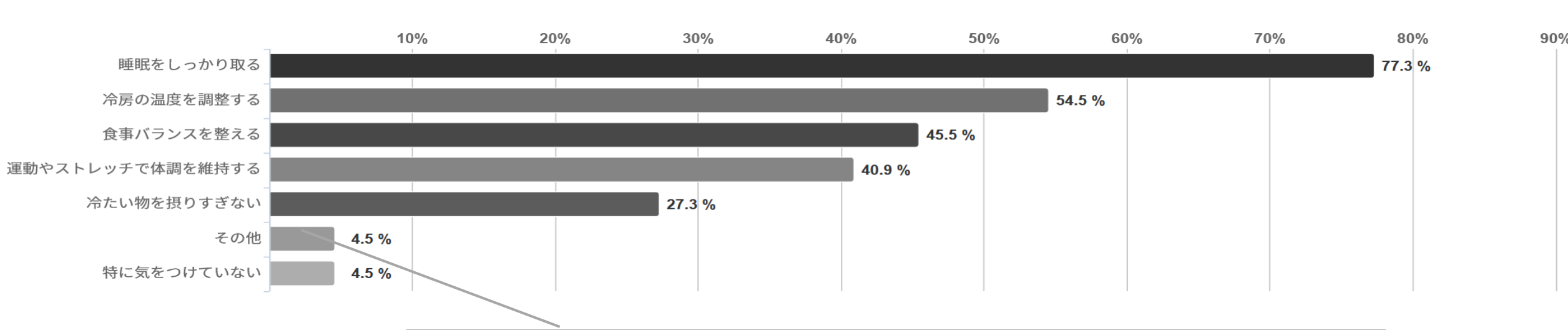
不動産業



WEBサービス業

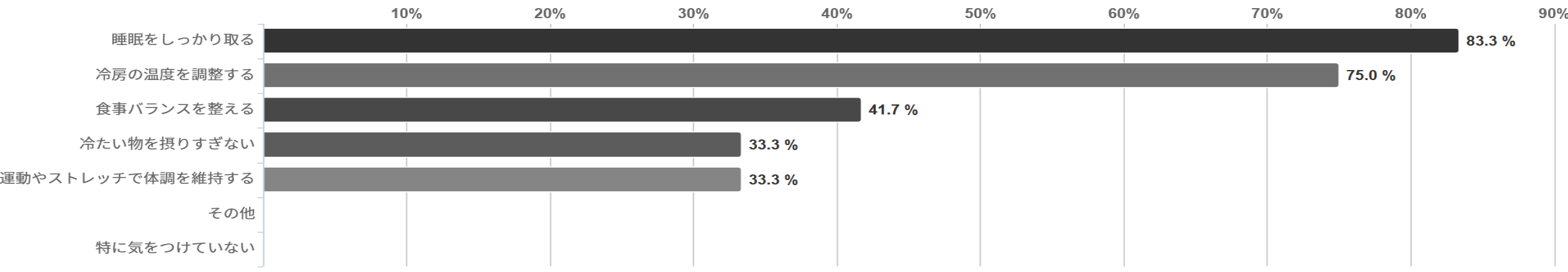


医療業・福祉業

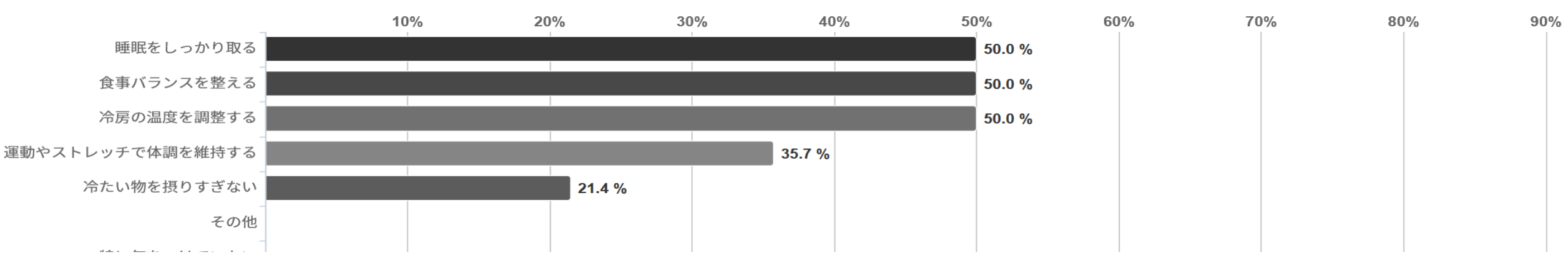


● ビタミン・ミネラルを摂り、精製されていない粗塩を摂る

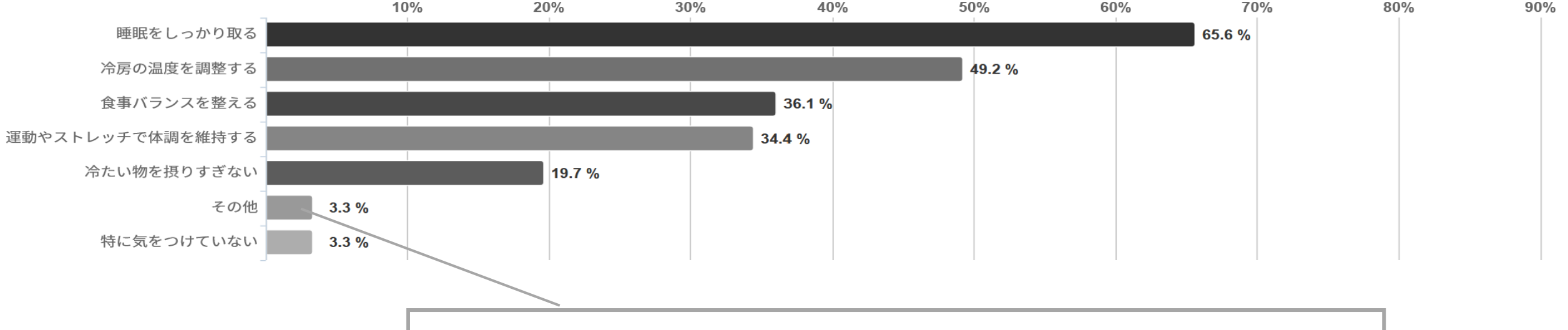
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



● 休憩をしっかり挟みながら作業する

仕事用の服装や持ち物での暑さ対策

－仕事用の服装や持ち物で、暑さ対策に工夫していることを教えてください。

美容業

- 露出を最低限にし、室温調整で補う
- 日傘を使用
- 汗拭きタオルを常に用意している
- 冷房が苦手なため7～5分丈の服装で冷えすぎを防いでいる
- 通気性の良い白系の制服に速乾インナー、冷感タオル、ハンディファンを常備
- 汗を吸い取る素材の服を着る
- 通気性の良いシャツでおしゃれ感も維持
- ドライシャツを着用し体調管理を徹底
- エアリズムなど通気性の高い素材を着用
- 着替えを準備しておく
- お客様用に羽織れるものを用意している

飲食業

- 吸汗速乾や冷感素材の長袖で紫外線対策と涼しさを両立
- ハンディファンを活用し体に風を当てる
- 首を冷やすグッズを常備している
- シャツの替えを用意している

小売業

- ワークマンの涼しく快適な衣類を着用
- 服装や靴が蒸れないよう素材選びから考える
- 浅い（明るい）色の服を選ぶ
- 保冷剤を常に持ち歩き体に当てて冷やす
- 白を着て暑苦しく見られないようにし、アームカバーで日焼け対策
- ユニフォームをウォークイン冷蔵庫で冷やしてから着用
- 通気性・速乾性の高い素材を選ぶ
- 長袖着用で肌を覆うほうがむしろ涼しい

建設業

- 着替えを多めに準備し黒い服は避ける
- 空調服を必ず着用している
- 水冷服と空調服を両方使用している
- クーラーボックスに水分4リットルと塩飴を用意
- 現場全員に空調服着用を義務化し大型水筒を設置
- 着替えのシャツを携帯し汗冷えを防ぐ
- 冷感接触の作業着の上に空調服を着用
- 綿100%の服で汗を吸収しこまめに着替える
- 保冷剤とクーラーボックスを活用
- クールインナーを使用
- 空調服とこまめな着替えを組み合わせる
- 空調服のバッテリー切れに備えてモバイルバッテリーを携帯
- 冷感タオルやネッククーラーを持ち歩く

運送業

- 直射日光を避けるため長袖と帽子で皮膚をカバー
- 携帯冷風機を身につける
- ファン付き作業服を使用
- 首に付けるクール用品を活用
- 速乾シャツを複数枚持ち歩き着替えに対応
- 冷感素材のシャツを制服の下に着用
- ファン付きベストを着用
- 吸汗速乾シャツと汗拭きタオルを携帯
- 冷却ボディシートで汗をこまめに拭き、ハンディファンと併用

- 首に保冷剤をつける
- 2Lの水を車に常備し速乾肌着と首冷却アイテムを活用
- 接触冷感素材の長袖・長ズボンを着用
- ネッククーラーを適宜使用

不動産業

- 汗拭きシートを活用
- 短パン・Tシャツなど涼しい格好で業務
- 扇風機付き作業着など工夫された機能性ウェアを活用
- 常に長袖を着用し肌を直接出さないようにしている

WEBサービス業

- 外出時は扇子やポータブル扇風機を携帯
- シャツクールなど服の冷感アイテムを活用
- エアコンの冷えすぎに備えて上着で調節
- 通気性の良いメッシュ素材を取り入れる
- ボディシートで体をこまめに拭く
- ハンディファンやクールネックリングなどの暑さ対策グッズを使用
- 着脱しやすい服装で寒暖差に対応
- 外出時に冷却スプレーを使用
- ハンドタオルを2枚持ち歩き用途別に使い分ける
- 汗拭きタオルとうちわを常備しオフィスにもうちわを置く
- 通気性の良い薄手の服で冷感ウェットタオルも活用
- 白や薄い色の吸汗速乾インナーを選び、外出時はミストスプレーと小型扇風機を携帯
- 通気性の高い速乾素材の服にモバイルファンと冷感タオルを携帯
- 通気性・吸汗速乾素材の服と冷感タオル、水筒、塩分タブレットを携帯

医療業・福祉業

- 軽装で風通しの良い服装で仕事をしている
- 通気性・速乾素材の服と冷感タオル、携帯扇風機を持ち歩く
- ズボンは薄手にし冷房冷え対策でアンダーウェアもしっかり着る
- 首に保冷剤を巻いている
- 汗拭きシートとシャツの替えを用意し速乾性のものを選ぶ
- クールビズを心がけながらもお客さんへの印象に配慮
- 通勤時に首巻きアイスノンを装着
- 空冷服と帽子を着用
- UVカットパーカーを購入し職場全体で活用
- 冷感インナーを着用しクールネックで首を冷やす
- 水をかけても大丈夫な服装
- 通勤時は冷えすぎに備え羽織るものを必ず持参
- 制汗タオル・スプレー・送風機・着替えを持ち歩く
- 首に冷感タオルを巻いて暑さ対策
- 通気性・吸汗速乾素材の白系ポロシャツ、ストレッチズボン、冷感タオルやネッククーラー、ミストスプレー、保冷水筒を活用
- 夏は汗をかくためシャツをこまめに着替える
- ネッククーラーを使用

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 小型扇風機を取り入れ風が抜けるようにしている
- 外出時はポロシャツや薄手のズボンを着用
- 軽量ビジネスリュックを愛用
- 薄手の軽いジャケットを着用し屋間のアポイントを減らす
- 通気性に優れる服装を選ぶ
- 吸汗・速乾素材を着用
- 通気性・速乾性・遮光性に優れた服を着用
- 涼しい色合いの服を着るよう心がけている
- ノーネクタイで持ち物を最低限にしている

個人投資家

- 吸汗速乾シャツを着用
- 冷房の冷えすぎに備えて薄い長袖やズボンを使い分けている
- 空調服を着用して対応
- 涼しい部屋着でリラックスしながら仕事
- こまめに水分を取れるようボトルを持ち歩く
- 速乾シャツと携帯扇風機を活用
- 水分と塩分を必ず用意
- 冷感素材の衣類を着用
- 濡らしたアームカバーで体温を下げる

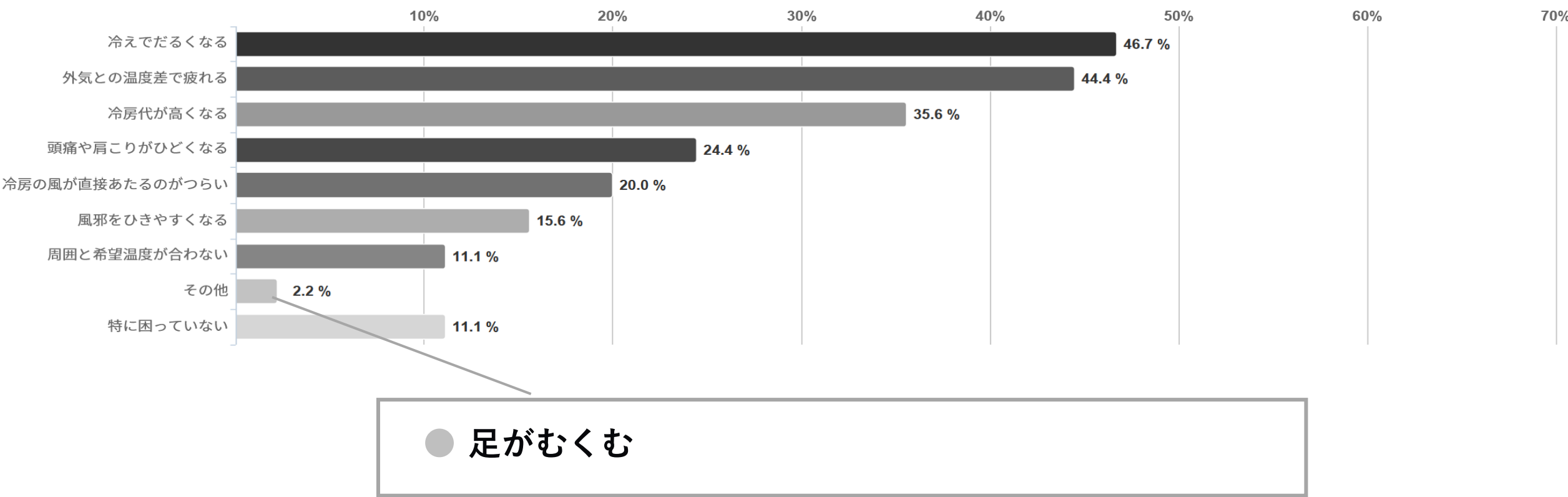
その他

- ワイシャツとネクタイをやめた
- 黒色を避け吸収性の良いウェアと水分補給を徹底
- 冷えすぎ防止のためカーディガンを羽織る
- クールビズを心がけ無理のない服装にしている
- 着替えを多めに持つ
- 服装はスーツでも通気性の良いものを選び屋内作業時は冷房とサーキュレーターを活用
- 水分と塩分補給をこまめに行う
- 麦茶を常に手元に置いている
- 空調服を着用し危険な作業時は長袖で対応
- ビジネスポロシャツに切り替えた
- 空調服・タオル・パラソルを活用
- 冷却スプレーを使用
- 肌を覆い通気性の良い服を選んでいる
- 保冷剤を装着できるベストを着用し脇下と背中を冷やす
- 首の後ろをこまめに冷やし車内にクーラーボックスを設置
- 首掛け扇風機を使い涼しく過ごせるよう工夫
- 携帯扇風機と電解水ドリンクを活用
- 薄いコットンと麻のシャツ、7分丈ズボン、サンバイザーを着用
- 服装の自由化でポロシャツや動きやすい服装に変更
- 風通しの良いポロシャツを着用
- アイスリング・携帯扇風機・アイススプレーを活用
- 冷感スプレーを使用し、外出時はリュックから肩掛けに変えて熱がこもらないよう工夫
- TPOに合わせた軽快な服装と持ち物を心がける
- 汗拭きシートと手持ち扇風機を準備
- 接客に合わせた涼しげな服装で手持ち扇風機と汗拭きシートを活用

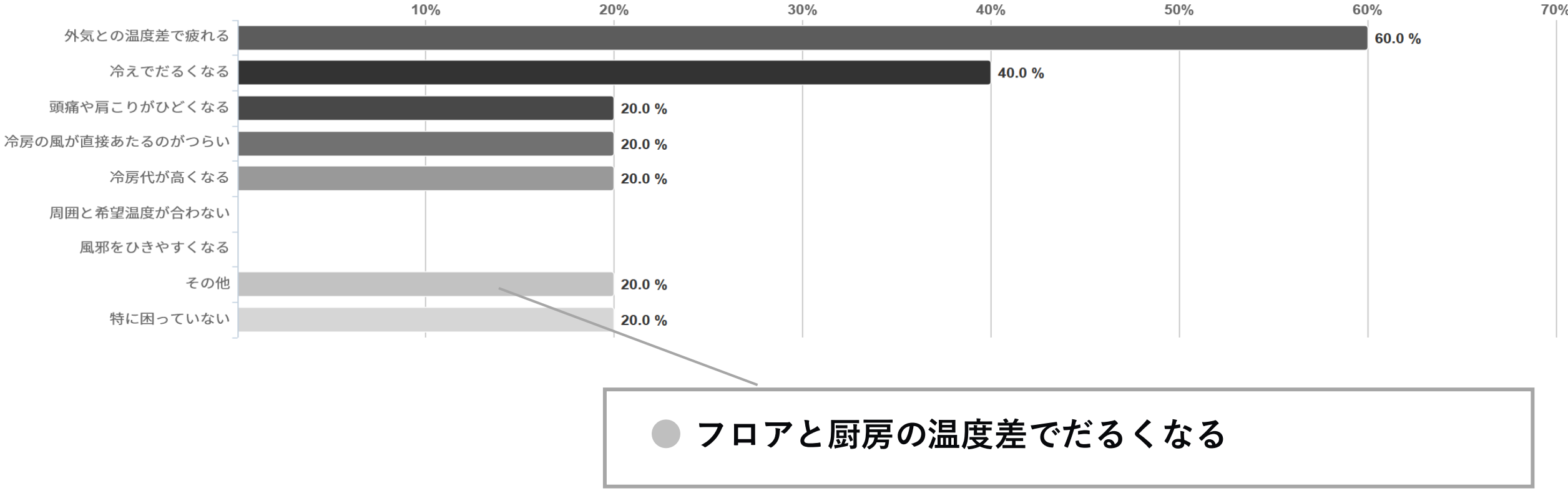
冷房が効きすぎる環境で困る事

－「冷房が効きすぎる環境」で困ることはありますか？

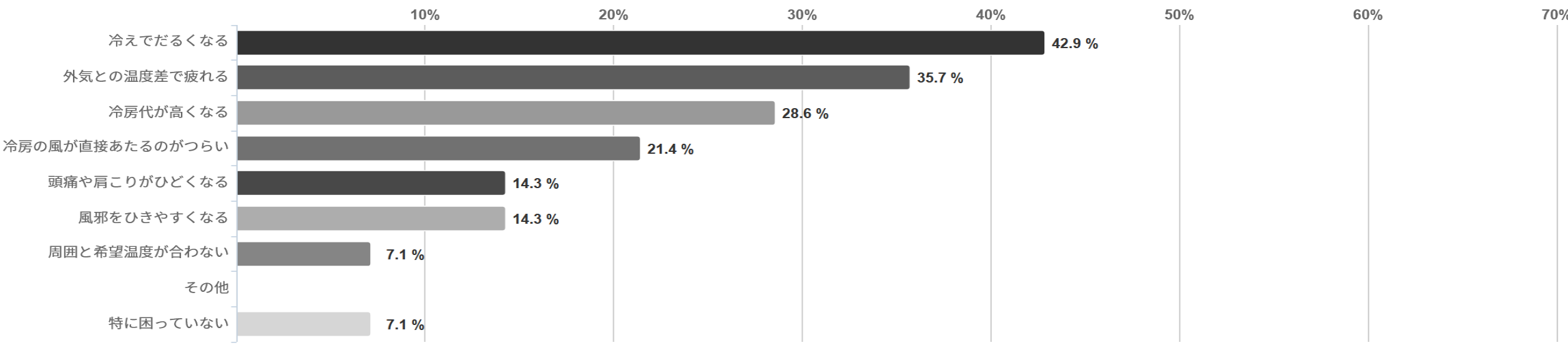
美容業



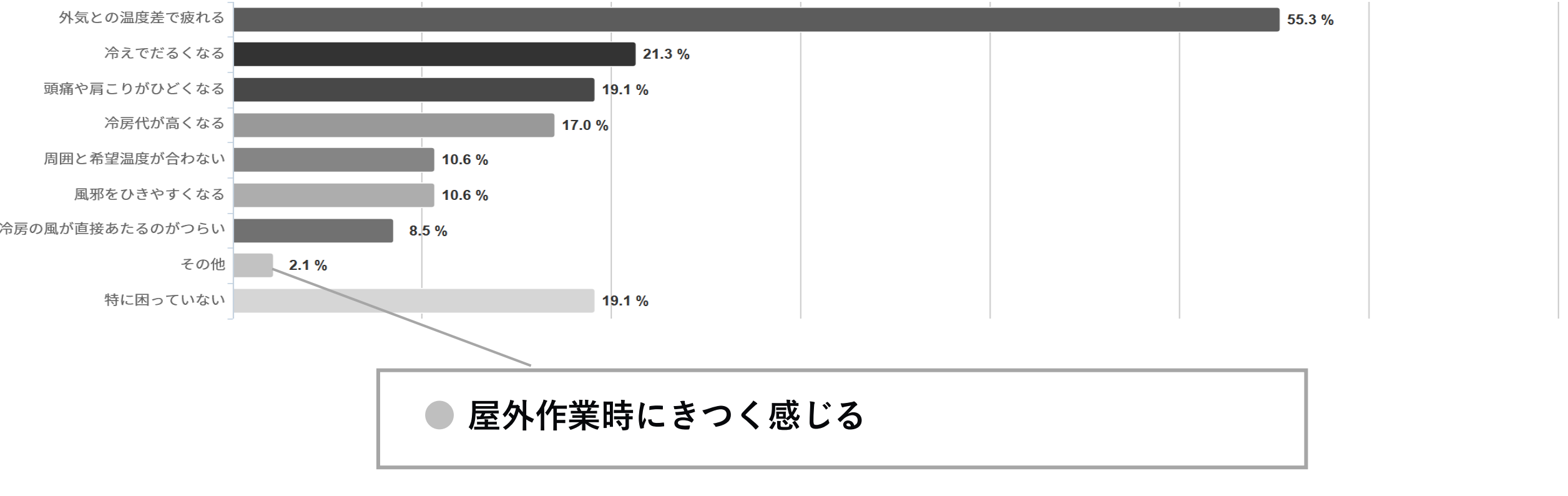
飲食業



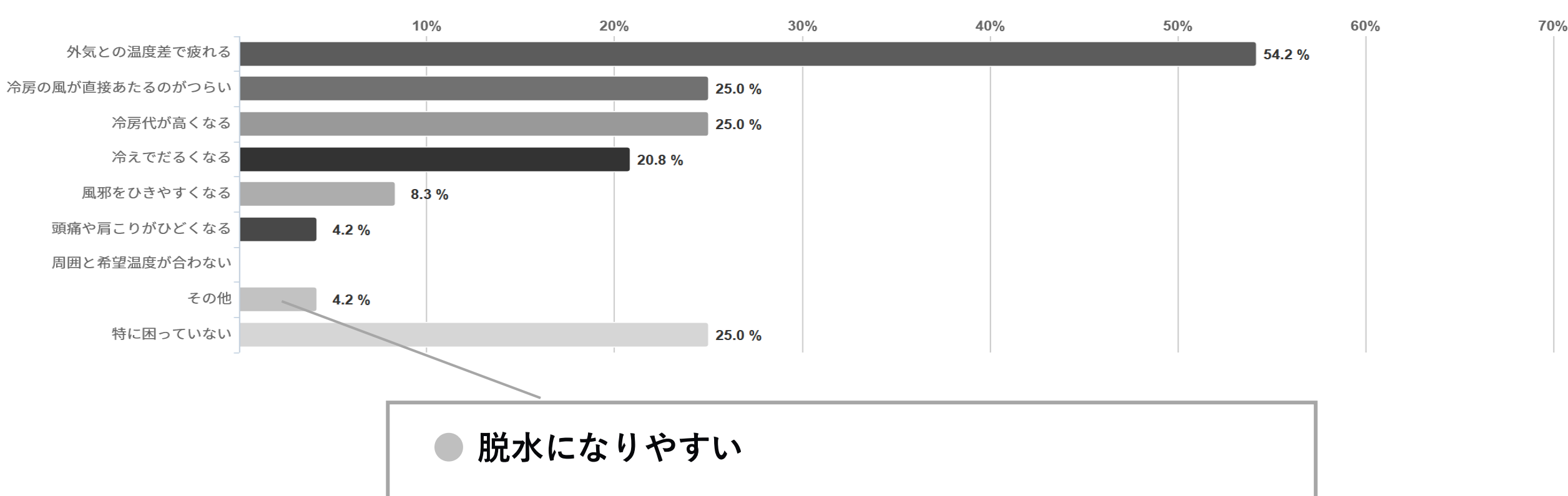
小売業



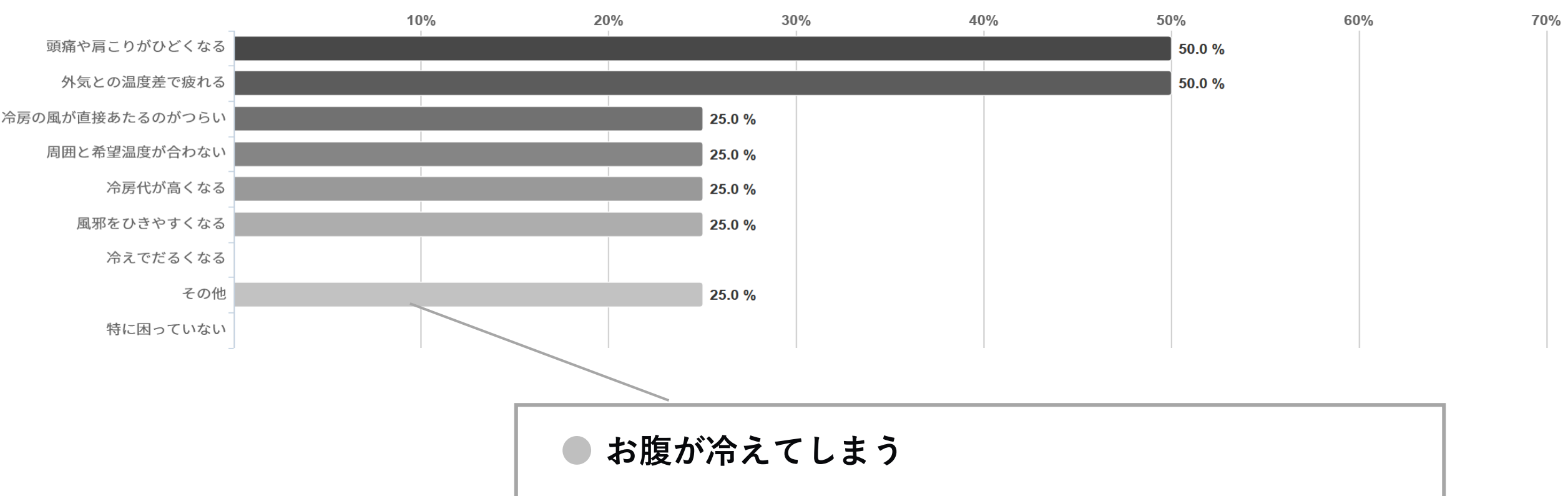
建設業



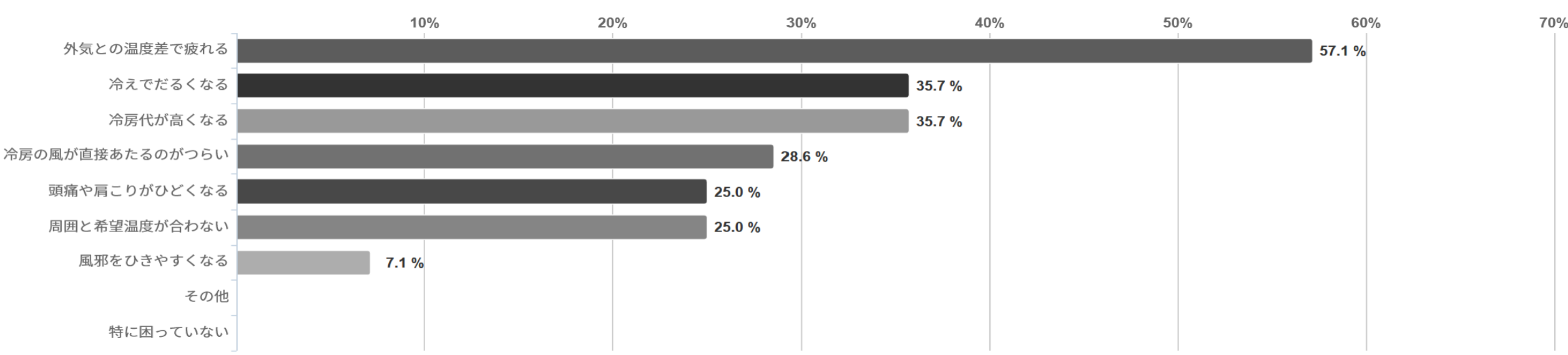
運送業



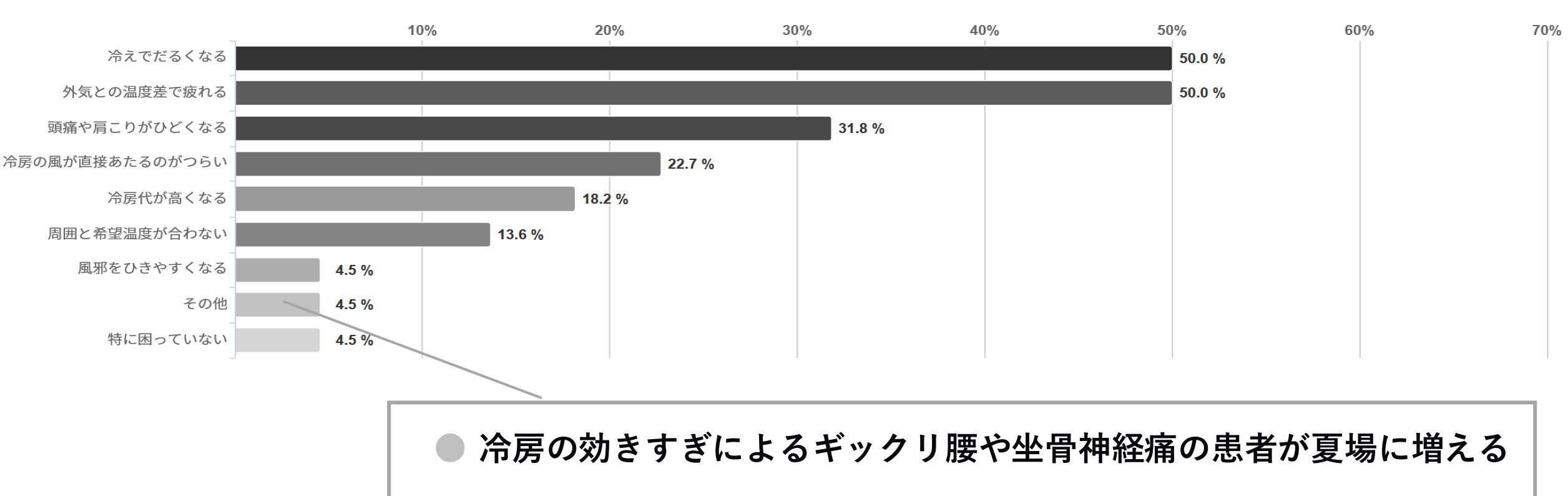
不動産業



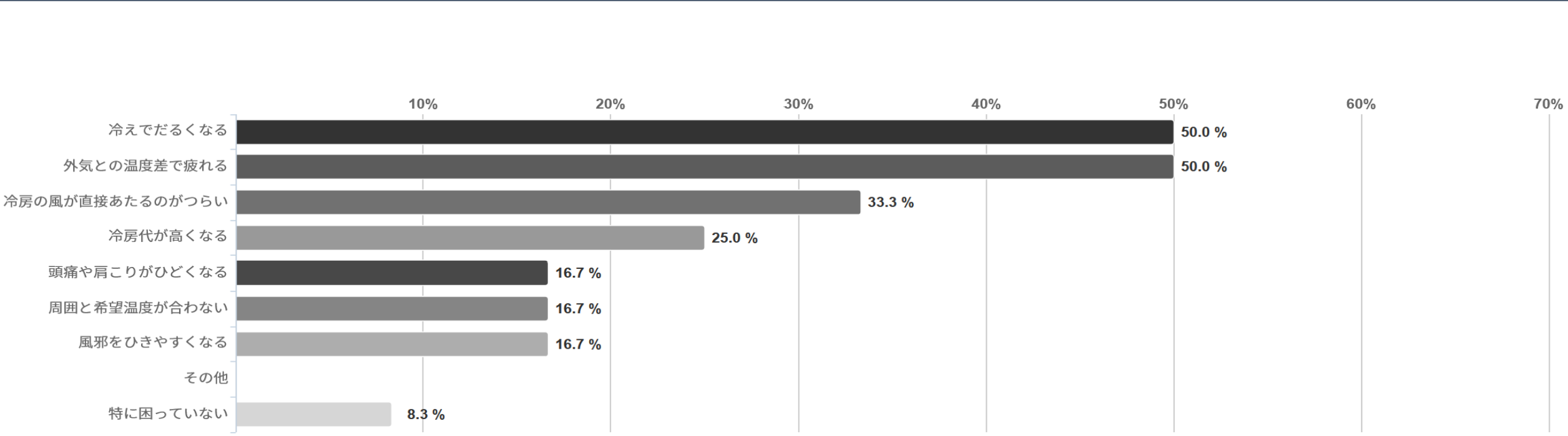
WEBサービス業



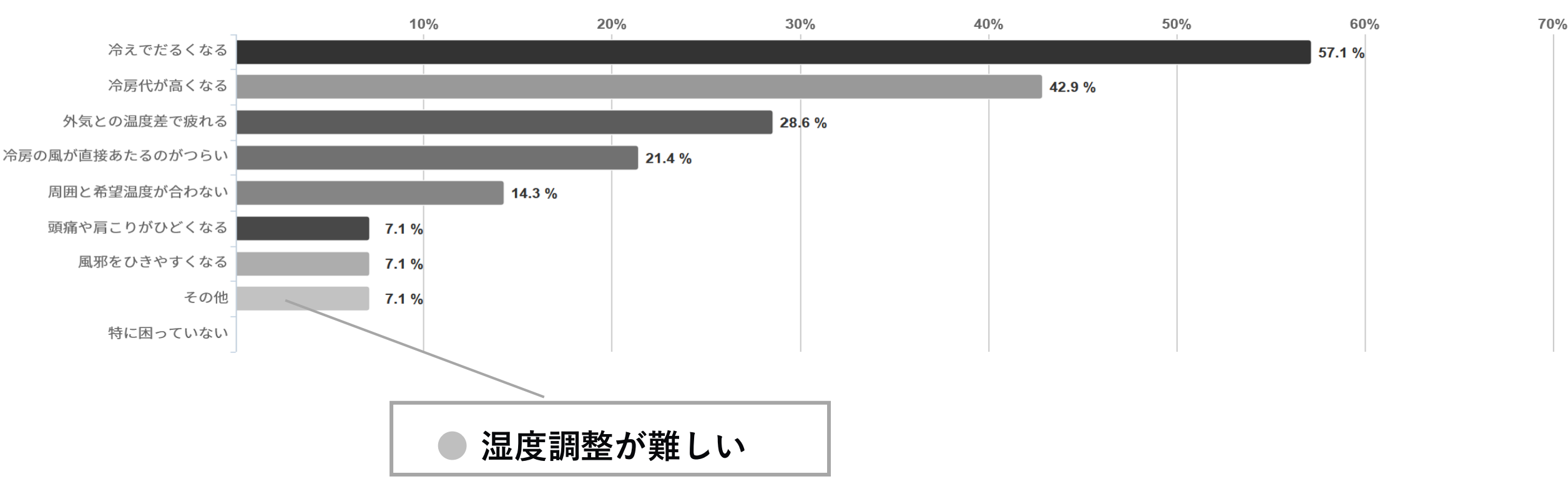
医療業・福祉業



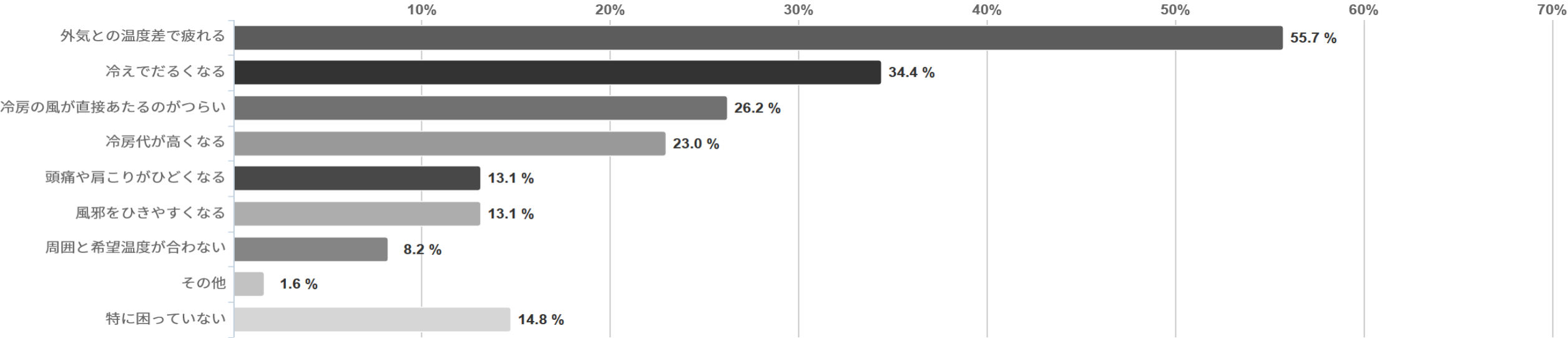
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



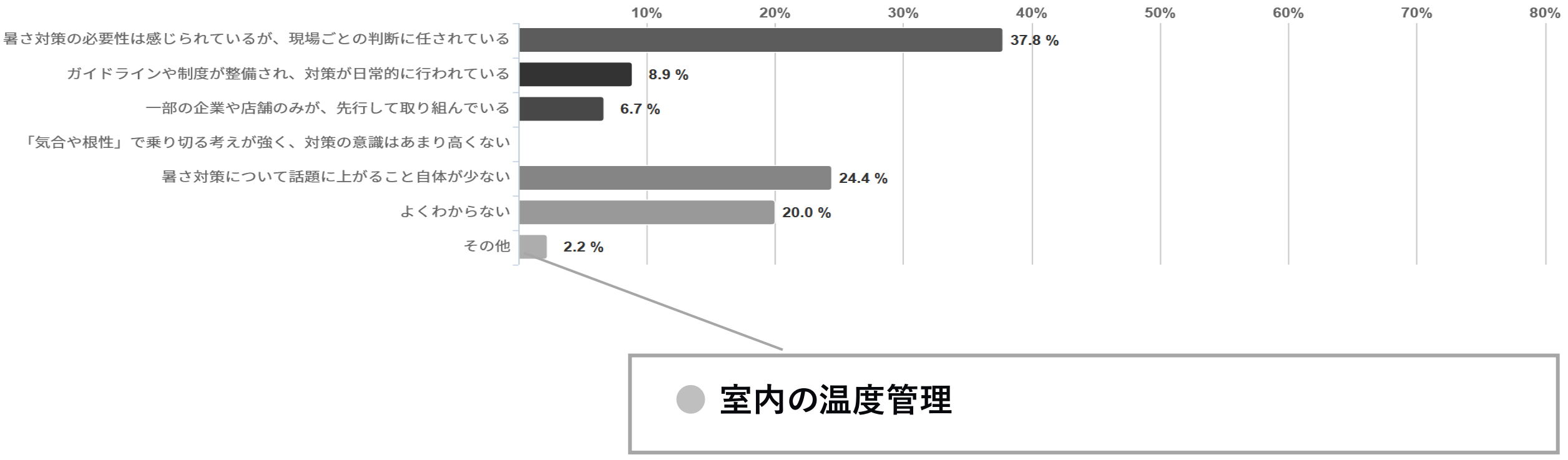
その他



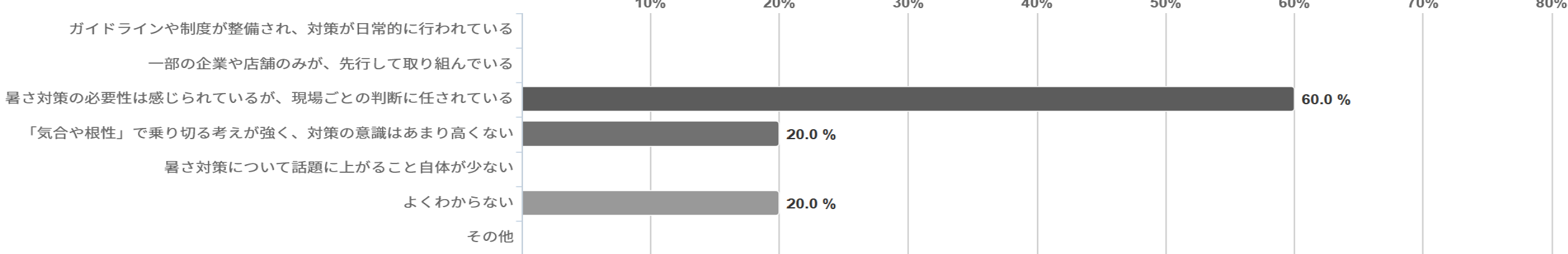
暑さ対策への意識の広がり

—あなたの業界では、暑さ対策についてどんな意識が広がっていますか？

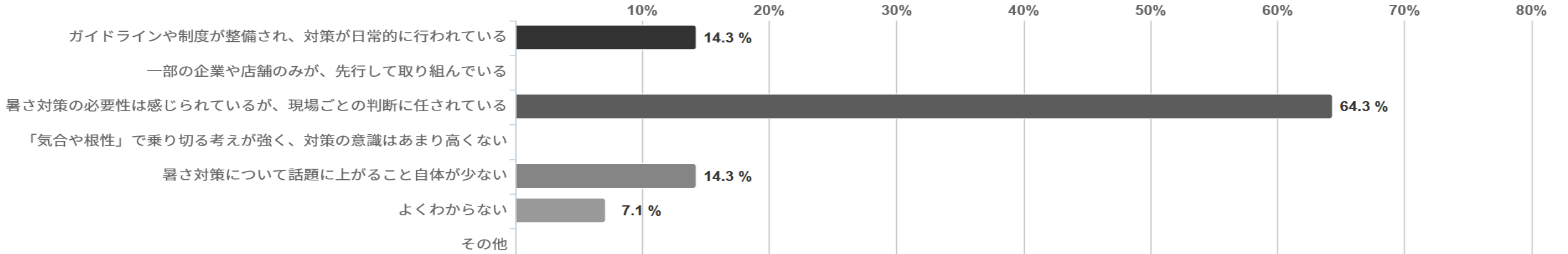
美容業



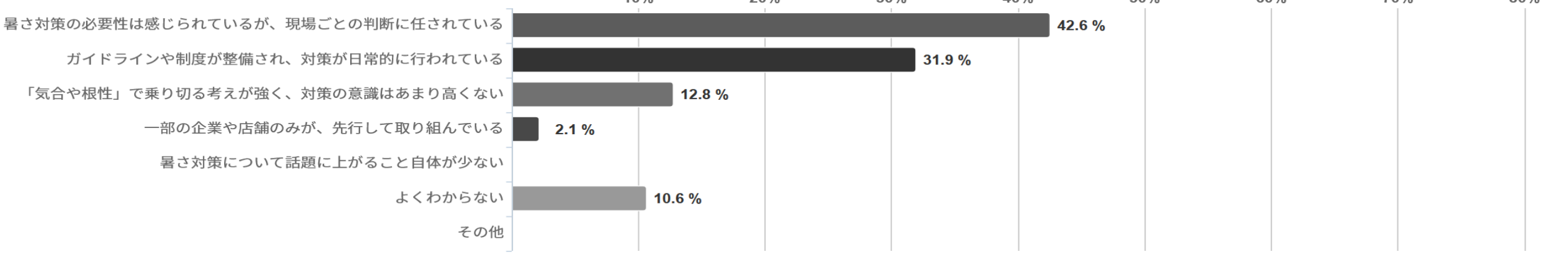
飲食業



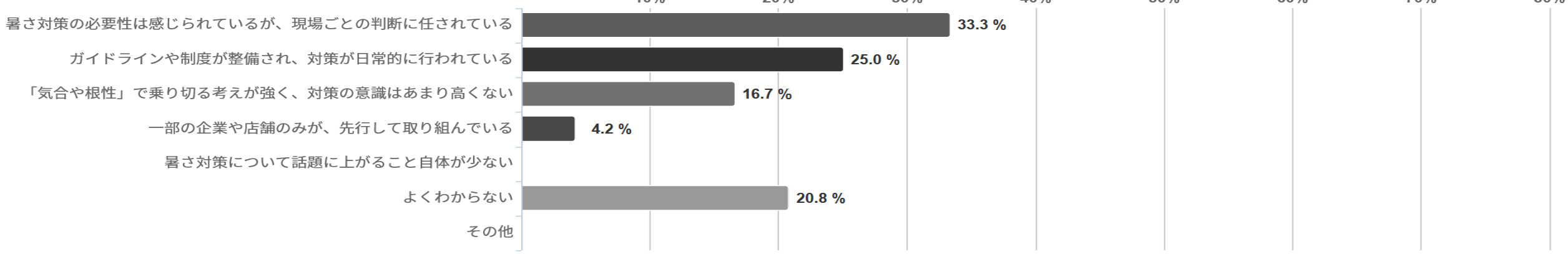
小売業



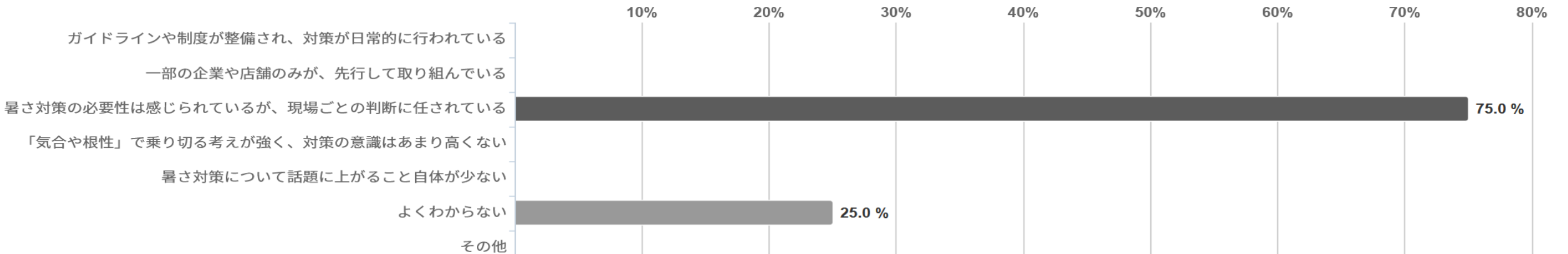
建設業



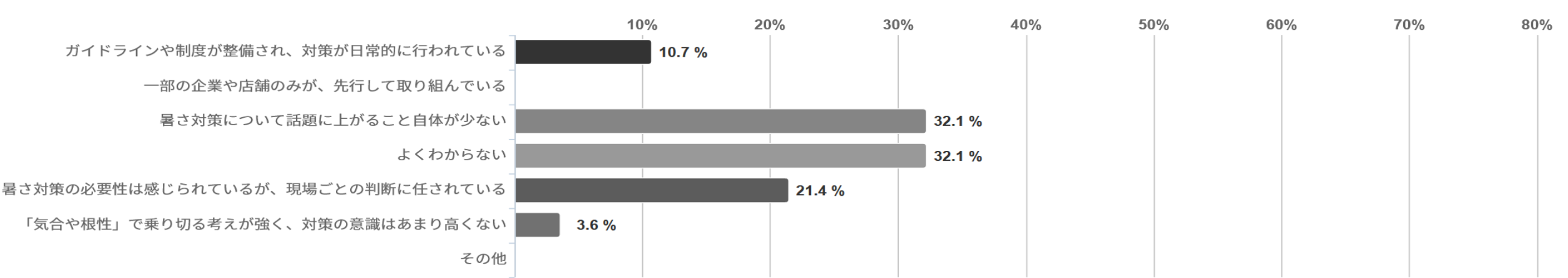
運送業



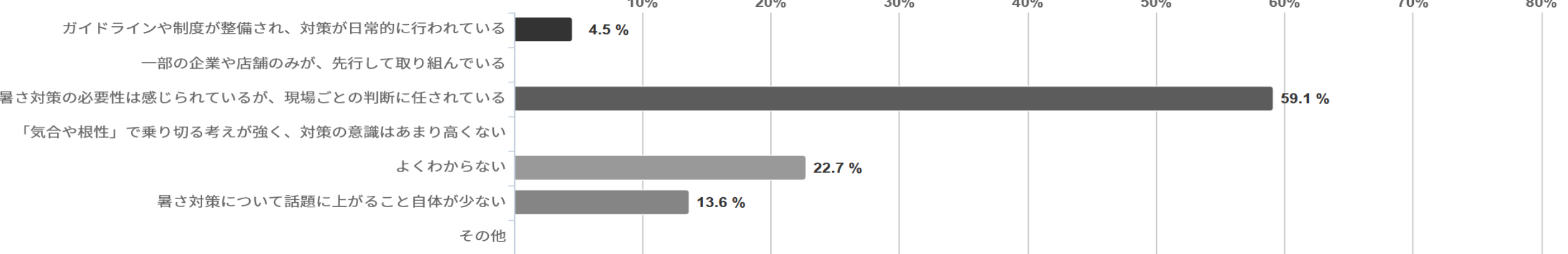
不動産業



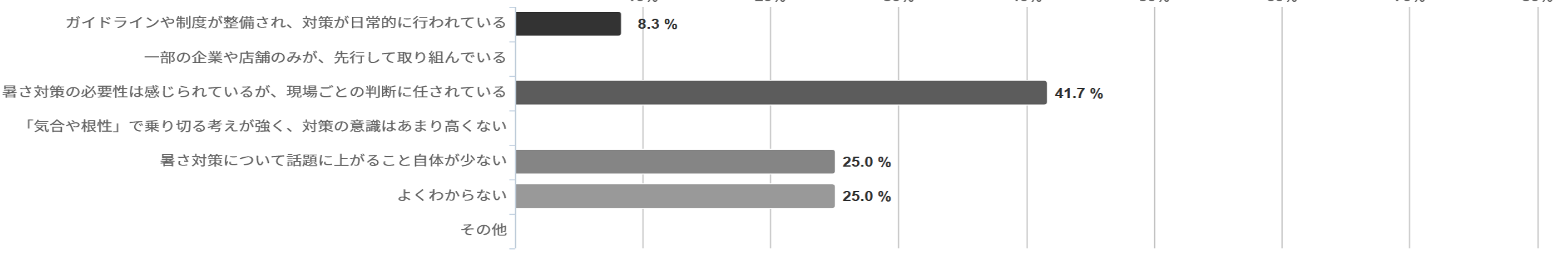
WEBサービス業



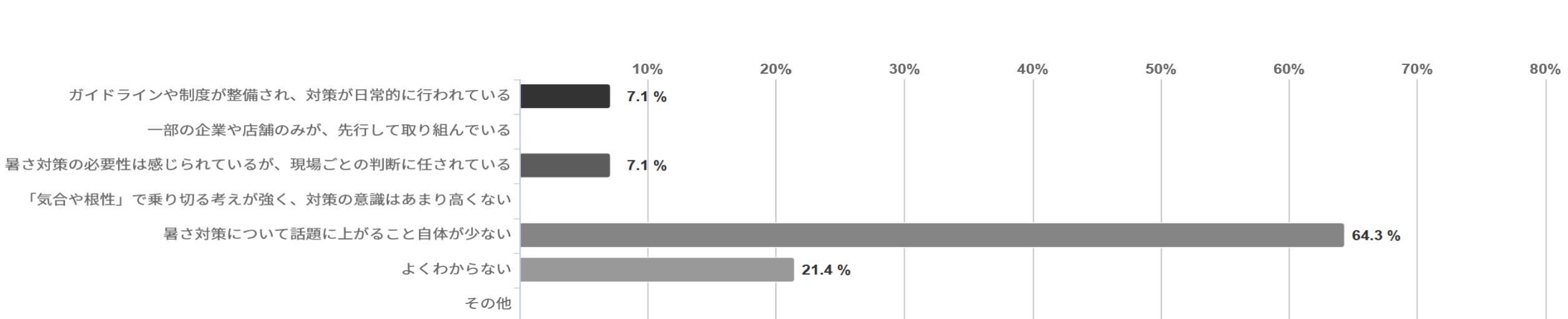
医療業・福祉業



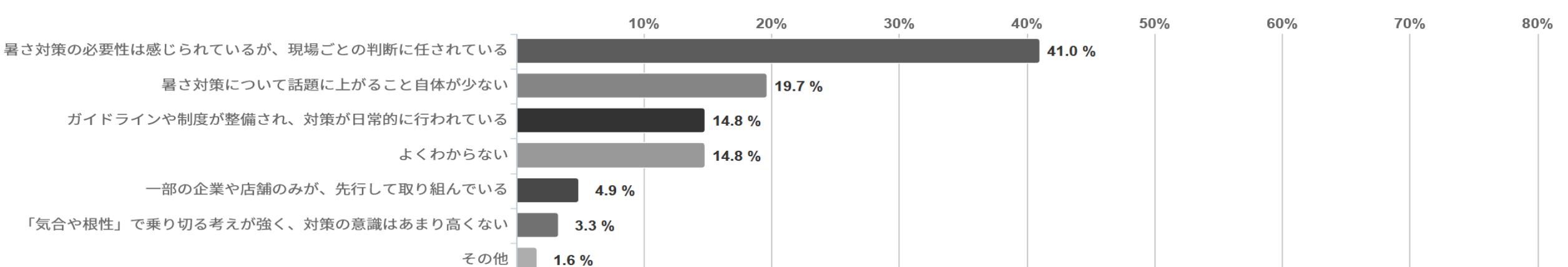
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



熱中症リスクを感じた経験

－熱中症リスクを感じた経験や、ヒヤッとした出来事があれば教えてください。

美容業

- 外でポスティング中に頭がぼーっとしてめまいがした
- エアコンが壊れた際に熱中症のリスクを感じた
- 作業中に少しふらふらしてきたことがあった
- 開店作業で水分補給せずエアコンもつけず、軽い熱中症になった
- お客様が来店後に熱中症で気分が悪くなり倒れそうになった
- 冷房が故障した日、長時間ドライヤーを使ったスタッフが急にふらつき頭痛を訴えた
- 水分補給できず立ちくらみがあった
- 年配の来客が汗のかき方が異常で、すぐに冷却対応した
- 来店したお客様が気分を悪くされた
- 冷房に慣れた状態で急に外に出ると立ちくらみを経験した
- 自覚なく危険な状態だったことが、氷嚢で冷やした際に視界が明るくなり判明した

飲食業

- 作業中に頭がぼーっとして手が止まり、水分補給忘れでめまいと吐き気を感じた
- 水分補給を忘れて仕入れ帰りにふらふらした
- 毎日頭痛と吐き気がでる熱中症と戦っており、手が震えてヒヤッとした

小売業

- アルバイトがクラクラして水分補給と休憩をさせた
- 外から帰ると頭がくらくらして体調が悪くなった
- 水分を摂らずに作業中にかがんだ際クラッとして焦った
- 涼しい環境でも水分不足が意外と起こりやすいと気づいた

建設業

- 急に汗が止まりふらふらすることがある
- 仕事中にこむら返りが起きる
- めまいとだるさで熱中症の初期段階になった
- 若い頃に無理をして熱中症で搬送された経験がある
- 慣れない屋外の肉体労働で熱中症になったことがある
- 足場作業で立ちくらみがした
- 建築の昼頃、室内作業中に急に吐き気とふらつきがあった
- 無理して脱水状態になった
- 作業中の職人が熱中症になり現場が数日間休工となった
- 急ぎの仕事で無理をして熱中症で動けなくなった
- 頭がクラッとして倒れそうになった
- 屋外作業中に急に呼吸がしにくくなった
- 両手両足がつって身動きが取れなくなった
- 手足が攣りそうになることがある
- トラックの中で身体中がつって動けなくなった
- 作業中にめまいとこむら返りが同時に起きて倒れそうになった
- 高所作業中に汗が異常に出て顔色が悪くなり急いで降りて水分補給した
- 棟上げ中に仲間の1人が意識を失い倒れて泡を吹いた
- 手足に力が入らなくなり視界がぼやけて倒れた
- 真夏の屋根作業中に急にめまいと吐き気を感じ日陰で休んで回復した

運送業

- 運転中に急激なめまいと吐き気に襲われ運行を停止したことがある
- 水分補給を怠った際に少しめまいがした
- 塩分補給を怠ると水分補給をしても熱中症になった
- 同業者が熱中症で仕事途中に動けなくなった
- 水分補給を怠り足がつったことがある
- 暑さに慣れていない時期に頭痛と気分不良を感じた
- 外気温36?38℃でエアコンがほぼ効かない状態で大阪まで運送し、頭痛・吐き気で病院に駆け込み1日入院した
- 出先で目の前がチカチカしてふらふらし、水を飲んで対応した
- 手が痺れて危ないと感じた
- 配達中に頭がぼーっとしてふらついたことがあった
- フードデリバリーで階段の上り下りを繰り返しためまいでグラついた

不動産業

- 冷房が壊れて暑い部屋で仕事をした際に頭がのぼせた
- エアコンの効いたオフィスから外回りに出ると立ちくらみしそうになる

WEBサービス業

- 気づかず水分不足になり外出時に立ち上がるとめまいでバランスを崩しそうになった
- 冷房温度を高めに設定し頭痛や倦怠感が出たことがある
- 意識が飛んで転倒しそうになったことがある
- 水分補給不足で熱中症で倒れた同僚がいた
- 歩いているときにめまいがした
- 急激に暑くなった6月に少し頭痛がして熱中症だったと感じた
- 冷房なしで作業しめまいがして危険を感じた
- 窓を閉め切った自宅で作業中にエアコンをつけ忘れ頭が重くなり吐き気とめまいを感じた
- 現場作業中に同僚が急に意識を失いかけ日陰と水分補給で対応した
- 屋外撮影中に急にめまいと吐き気を感じ危うく倒れそうになった

医療業・福祉業

- 真夏の訪問後に急にめまいと吐き気で動けなくなり車内で休んだ
- 水分を摂らずに散歩中に倒れ、ポカリを半分飲んで回復した
- 熱中症や脱水で倒れた患者が、突然身体が動かなくなると話していた
- 水分摂取を控えたことで気分が悪くなった
- 従業員が熱中症で倒れた
- 発熱外来を屋外設置した真夏に患者が倒れ看護師が対応して事なきを得た
- 来院した患者が入り口で熱中症でふらつき後ろに倒れそうになったが、後続の来院者が支えてくれた
- エアコンのブレーカーがショートした

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 短時間外にただけで軽度熱中症の症状が出た
- 室内コンサートで熱中症になりかけ翌週まで仕事がままならなかった
- エアコンをつけ忘れて気づかないうちにぼーっとしていた
- プライベートで熱中症に3回なった
- 歩いている時に頭がぼーっとして具合が悪くなったことがある

個人投資家

- 朝起きたら頭痛と吐き気があり危機感を感じた
- 水分摂取が足りず具合が悪くなってから気づく
- 真夏の日中に外に出ると頭がぼーっとした
- めまいで倒れそうになったことが複数回あった
- 目の前で人が急に倒れた
- お客様が熱中症で救急車で運ばれたことがある
- 娘の友達が突然熱中症で立っていられなくなり通行人の助けを借りた

その他

- エアコンのない場所での商談で汗が出なくなりぼーっとしてきた
- 暑さで気づいたらふらふらになり意識がもうろうとしかけた
- お客様がゴルフ後に熱中症の症状があり、大きな血管を冷やすケアをした
- 思考力が著しく低下した経験から温度上昇前に空調で体調を整えるよう意識するようになった
- 外出中に暑さでぼーっとして熱中症になりかけた
- 草刈り作業で休憩・水分補給を怠り力が出なくなって動けなくなり作業を中断した
- 業務委託スタッフが急に体調不良になり軽い熱中症と判明、前駆症状がなく確認の重要性を感じた
- 冷房のないサーバールームで軽いめまいと吐き気を感じすぐに退避した
- 展示会準備中に屋外で意識がなくなり危なかった
- 猛暑時の深酒で深夜に脱水症状になった
- 現場作業員が目の前で体調不良になった
- オフィスから昼食購入で外に出た際に温度差でふらふらになった
- 空調のない場所での作業時に立ちくらみを複数回経験した
- 洗車中に頭痛、目眩、大量の汗が出て倒れそうになった
- 猛暑の通勤ラッシュ電車で倒れる人への対応を経験した
- 屋根上作業中に手が震えて作業がやりづらくなった
- 電気設備の危険箇所に触れそうになるほど頭がぼーっとした
- 長時間の屋外撮影で身体がだるくなり意識が遠のいた
- 真夏の外出中に頭痛・目が回る・大量の汗が出て倒れそうになった

暑さ対策による業務効率への影響

ーあなたの仕事では、暑さ対策がどのように業務効率に関わっていると感じますか？

美容業

- 集中力の維持やサービス向上につながる
- お客様の居心地と働きやすさが改善される
- スタッフは涼しい環境だと集中力が切れない
- 快適な温度の中では手や頭のスピード感が変わる
- 空気循環を意識するようにしたら業務に集中できるようになった
- お客様の汗が早く引くことで施術に入れる時間が変わる
- 居心地のよさが作業効率の向上につながる
- お客様の体調不良が次の施術に影響するため注意喚起を意識している
- 冷感タオルやハンディファン・速乾制服導入で施術精度と接客の質が安定した
- 快適な環境では汗を拭く手間が省ける
- セット面に扇風機を置いたことでお客様のクーリング時間が減り作業開始が早まった
- 空調の風が直接当たらないようパーテーションを設置し施術しやすくなった
- 西日が入る時間帯から冷房を下げるようにした
- 涼しく快適なサロン体験が提供できるとリピート率向上につながる
- 空調が整っていないとお客様の不快感による失客につながる

飲食業

- 体力の消耗が減り集中力と作業スピードが保てる
- ハンディファンを置くことで身体の負担が全く違う

小売業

- 疲れがたまりにくくなる
- 集中力が向上する
- 水分・塩分補給の徹底で体調管理ができるようになった
- 水分をしっかり確保して体調を整えることが大切
- 空調が効きにくい環境でも水分補給を徹底することで後半もペースを落とさず仕事できた
- 暑さの影響を把握し休憩や休暇を取り入れるようになった

建設業

- 水分補給と体を冷やす対策が翌日の効率にもつながる
- 涼しい環境やクールダウン時間を確保することで集中力が保ちやすくなり再作業が減る
- 空調服を購入してから体がよく動くようになった
- 水分・塩分補給の継続で疲れにくくなった
- 空調服を使用するようになってから仕事のはかどるようになった
- こまめな休憩で集中して作業でき、声かけ合いながら進められるようになった
- 冷房を設置した現場では集中して作業でき水分補給での中断が減った
- 水分補給と適度な休憩で作業する体力を回復できている
- こまめな休憩や水分補給で熱中症を予防できている
- 対策することで体温を少し下げただけでも作業効率に大きな差が出る
- 塩タブや水分補給、冷却で体調が安定し作業効率が改善した
- 空調服と水分補給で毎日乗り切っている
- 空調服着用前後では疲れ方が全然違うため毎日必ず着用している
- 1時間ごとに休憩を取りメリハリをつけた作業ができるようになった
- 納期を長めに設定するようになった
- 適度な休憩と水分補給で作業効率が上がった
- 適切な暑さ対策で集中力が保たれ作業ミスが減り仕事の効率が上がる

運送業

- 適度な休憩を取ることで業務効率が上昇する
- 対策することで無駄に止まる時間が減り配達効率を維持できる
- 水分・塩分補給をこまめに摂ることで安定した業務ペースを維持できる
- シャツをこまめに着替えることで汗・匂いの不快感が軽減された
- 水分補給用の水を拠点で無料配布することで買う手間が省けた
- 水分補給を増やしてからバテなくなり仕事の効率が上がっている
- 水分補給の徹底とファン付き作業服の導入で配送効率が上がり熱中症リスクも低下した

不動産業

- 水分補給を積極的に行うようにしたら集中できる時間が長くなり仕事の質が上がった
- 暑さが和らぐ時間帯に作業するようにしている

WEBサービス業

- ネットワーク機器の温度上昇による故障リスクが最も高く、空調管理が重要
- 適度な冷房は頭脳労働においても必須
- 冷房でパソコンの調子がよくなり効率が上がる
- 室内が適温と感じられるかどうか業務効率に直結する
- エアコンをつけることで業務がスムーズになる
- 冷房の設定温度を下げすぎず扇風機と併用して業務に集中している
- 冷房調整で快適になり集中力が続くようになり業務効率が向上した
- 暑さ対策を意識してから集中力と作業スピード・判断の正確さにいい影響が出た
- 適切な暑さ対策は集中力維持とミス防止につながり作業品質の安定化に直結する
- 日々の生活での体調管理が仕事の効率にも結果的につながる
- 適温が業務効率に最もよい影響をもたらす

医療業・福祉業

- 冷房がある部屋とない部屋では体力の消耗が全然違う
- 暑さ対策で体力消耗が減り集中力が保てミスも減るため業務効率が明らかに上がる
- 暑さ対策が熱中症予防や体力・集中力の維持に関係する
- 冷やしておかないと患者が迷走神経反射を起こすことがあるため仕事にならない
- 扇風機を増やして患者に熱がこもらないようにしている
- 快適に業務に取り組めることでストレスが軽減される
- 涼しいこと、それだけで業務が行いやすい
- 冷房と湿度の管理で快適に働けている
- 遮光カーテンで西日を防いだことで室温が上がりにくくなり冷えすぎも改善された
- 除湿運転に切り替えたことでじめじめがなくなり過ごしやすくなった
- 冷感タオルを首に巻くのが最も効率よく体温を下げられると実感している
- 空調を早めに稼働し扇風機で空気を循環させてから集中力が持続し患者滞在時間も短縮された

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 温度管理は集中力維持に大きな要因を占め、汗をかいた状態での仕事は不可能
- サーキュレーター導入で室温を均一に保てるようになった
- 空調を強化しウォーターサーバーを設置した
- 快適な環境で仕事をする事で集中力が維持できる
- 社内を涼しく保ち適度に水分補給することで効率的に業務に従事できる

個人投資家

- 熱中症対策グッズで仕事の効率を上げられる
- エアコンを活用することで仕事に集中できる
- 扇風機とエアコンの併用で暑さを乗り切れるようになった
- 集中力の持続につながる

その他

- 冷房で室温を調整することで暑さを気にせず仕事に集中できる
- 無理ない範囲で外気に慣れることで冷房に頼りすぎない効率的な対応ができる
- 水分を多めに摂ることで元気に働ける
- 対策することでパフォーマンスがよくなり効率が損なわれなくなる
- 良い環境での作業は集中力につながりより質の高い成果につながる
- 空調とサーキュレーターを組み合わせ適温を保つことで患者・利用者に快適な環境を提供できる
- 空調服着用で汗が減り清潔さが出る
- 暑さ対策は命を守ることにに関わる
- 日中の水分補給と休憩の徹底で頭痛やだるさがほぼなく疲れが長引かない
- 帽子や首掛けグッズを活用しこまめな水分補給で動き続けられる
- 適温と適切な湿度管理は集中力や思考能力に直接影響する
- 冷房調整と水分補給をこまめに行うことで作業スピードが上がった
- クーラーを常につけて教室を冷やすことで暑さによるだるさを防いでいる
- 冷えすぎた屋内と屋外をうまく使い分けることで体調管理ができる
- 服装の自由化と冷房調整でコスト削減にもつながった
- スポットクーラー導入で効率が向上した
- 水分補給などの基本的な対策をするだけでも効率が上がる
- 首の後ろをこまめに冷やし喉が渇く前に水分を摂ることで体が楽になる
- 窓外にサンシェードを設置したことで室温が下がり作業環境が改善した
- PCの熱がこもらないよう管理することが機器保護と業務継続に重要
- 冷房がしっかり効く部屋の確保が絶対条件

猛暑日・真夏日によくあること

ーあなたの業界で、猛暑日・真夏日に「よくあること」を教えてください。
良いこと・困ることのどちらでも構いません。

美容業

- 来店客の時間帯が変わり、涼しい午前中に集中する
- お客様が大量に汗をかいた状態で来店される
- 汗で保護クリームが塗れない
- 体調不良によるキャンセルが増える
- 来店時に汗が引かず施術開始できない
- お客様を冷やすための時間を設ける必要がある
- 年配のお客様が予約時間より早めに来店することがある
- 猛暑日は当日キャンセルや遅刻が増え空き時間が不規則になる
- 暑い中の来店で汗をかいたままカットがしにくい
- 髪の毛のパスつきが気になるお客様が増え発汗でクロスに汗・ニオイがつきやすい
- 西日でエアコンが効きにくくなる時間帯にカーテンで調整している
- 来店周期が早まり売上が上がる
- クール系のシャンプーが好評になる
- 高温・湿度でドライヤーやアイロンのモーターが熱を持ち故障リスクが高まる

飲食業

- 厨房の温度が40度近くになる
- ゴキブリ対策が必要になる
- 外が暑すぎでお客様の滞在時間が増え回転率が下がる
- 冷たいメニューがよく売れるようになる

小売業

- 涼しい朝に高齢者の来客が増える
- 暑い時間帯は暇になるが朝・夕方に客が集中しやすい
- 車内の暑さによる商品破損がある
- 夏休み頃はホビー系商品が売りやすくなる
- お客様が冷たい商品を求めることが多くなる

建設業

- 猛暑日は現場に出ないこともある
- 熱中症になる人がよく出る
- 工程管理が難しくなる
- 車内に置いた道具や材料が熱くなり使えなくなったり劣化する
- 明るい時間が長いため作業が遅くまで及ぶことが多い
- 着替えが午前・午後用と必要になり荷物や費用が増える
- 塗料が早く乾きすぎて作業が追いつかないことがある
- 現場での支給品が増えた
- お客様や近隣の方が気遣いの声をかけてくれるが増えた
- 作業中に体調を崩す人が出やすく現場全体で早めに切り上げることが増える

運送業

- 案件が増え、お客様からドリンクの差し入れをもらうことがある
- 猛暑日は在宅率が高く配達がしやすい
- スマートフォンが熱くなり配達アプリがフリーズする
- アイスや冷凍品の配達が増え一時的に案件が増える
- 水分補給の増加でトイレの回数が増え配達効率が落ちる
- 配達先のお客様から冷たい飲み物やアイスをもらうことがある
- コンビニ宅配の注文数が増える傾向がある

不動産業

- 暑さでお客様の体調不良によりアポイントキャンセルが発生する
- 外気温35度以上になるとお客様が減る

WEBサービス業

- 室内作業のため猛暑日・真夏日の最高気温に左右されない
- 在宅勤務のため温度調節が容易
- 涼しい時間帯に出勤しようとする人が増える傾向がある
- 猛暑日は外出予定を急ぎょオンラインに切り替えることが多い
- PCやルーターが熱を持ちやすくなりネット接続の不安定さや機材トラブルが増える
- 夜間のアクセス数が伸びる
- サーバー・PC機器の温度上昇と空調負荷増加でトラブル対応が増える
- 冷たい料理や水分補給系コンテンツの需要が高まり発信の反応が良くなる
- 猛暑日が続くとテレワーク率が上がる

医療業・福祉業

- 施術中に双方が発汗し滑りやすくなる
- 頭痛の訴えが増える傾向がある
- 高齢者の来院キャンセルや当日変更が増える
- 患者が汗だくで来院し施術開始までに時間がかかる
- 「涼しくて助かる」と言われ居心地の良さが好印象につながる
- 冷たいおしぼりやうちわを提供することで患者に喜ばれ信頼関係の強化につながる
- 入口の強冷房が最初は好評でも後に寒い苦情につながることもある
- 往診中の駐車車両が高温になりクーラーが効くまでに時間がかかる
- 救急車が夜間に来ることが多くなる
- 保育では子どもの水分補給の機会が増える

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- お客様が熱中症や体調不良でアポイントキャンセルが発生する
- 客先訪問時に体臭や汗による見た目に気を遣う
- 体調不良によるキャンセルや延期の影響が少なからずある
- 遠方訪問でタクシー利用が増え費用対効果が悪くなる
- テレワークに切り替える人が増える
- 会議室の冷えすぎによる体調不良に備えて羽織るものを準備する動きがある

個人投資家

- 暑さで体調が悪くなると判断力が落ちる
- 外が暑い時は外出を控えるため仕事量が増えることがある
- 業務関係者との連絡が取りにくくなることもある
- 気温の下がる夕方に来客数が増える
- 冷たいものの摂りすぎや強すぎる冷房でだるくなる

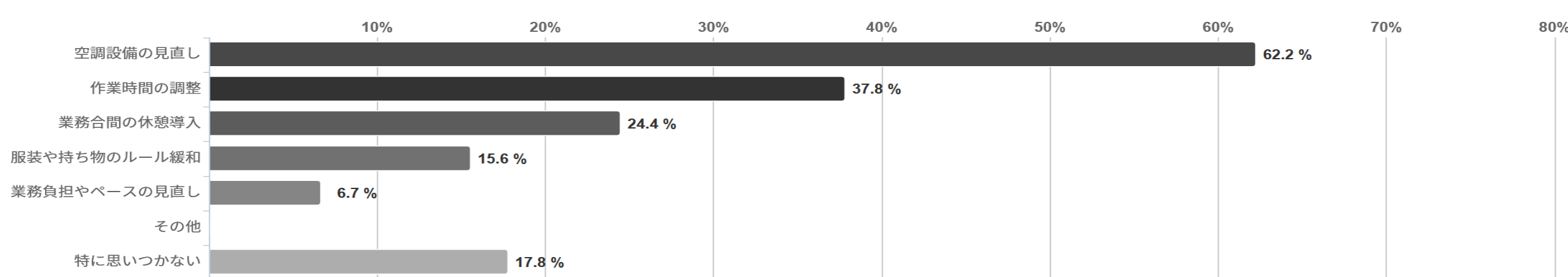
その他

- 商談のアポイントが午前中に入りやすい
- 午後からの架電でお客様が休みを取られていることが多い
- 空調の温度設定で社内の意見が分かれることがよくある
- 猛暑日の夕方にゲリラ豪雨の可能性が高く活動予定が立てづらい
- 在宅勤務では猛暑日に外出が減り運動不足や睡眠の乱れが起きやすい
- 外回りでの清潔感が気になり身だしなみを整える時間を早めに確保する必要がある
- 猛暑日は対面レッスンがオンラインに切り替わるが多い
- 暑い日に屋外での草刈りは15分も連続作業できないこともある
- エアコン取り付け工事の需要が増える
- 屋内40度超の環境では塩分・水分補給が欠かせず無理を感じたら休憩している
- 猛暑日が続くとテレワーク率が上がり開発要員の健康維持につながる
- フィルム施工では真夏に水分がすぐ乾き施工が困難になる
- 教室が涼しいことで外遊びを避けた子どもの自習を促進しやすい
- サーバーの冷却対策や空調設備のトラブル対応が増える
- 暑くなりそうな日は午前中に作業を集中させ午後はゆっくり調節している
- ペットのサッパリカットの予約連絡が増える

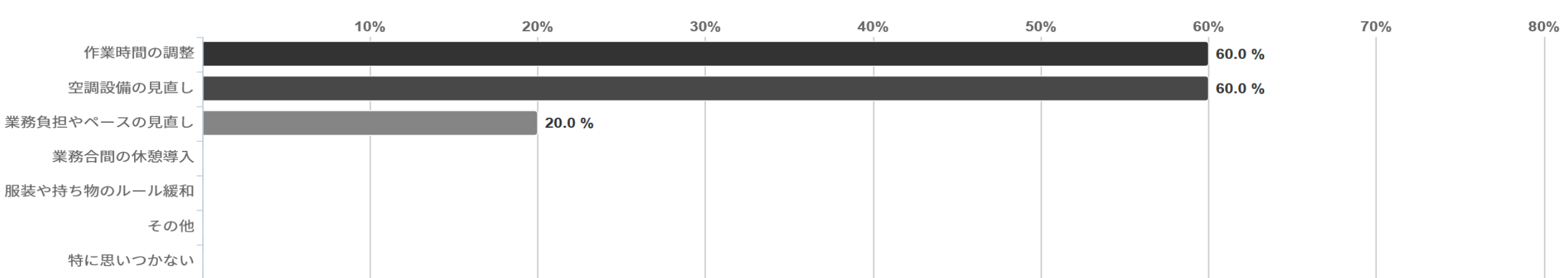
暑さによる仕事の支障を減らす工夫

－「暑さによる仕事の支障」を減らすために有効だと思う工夫はどれですか？

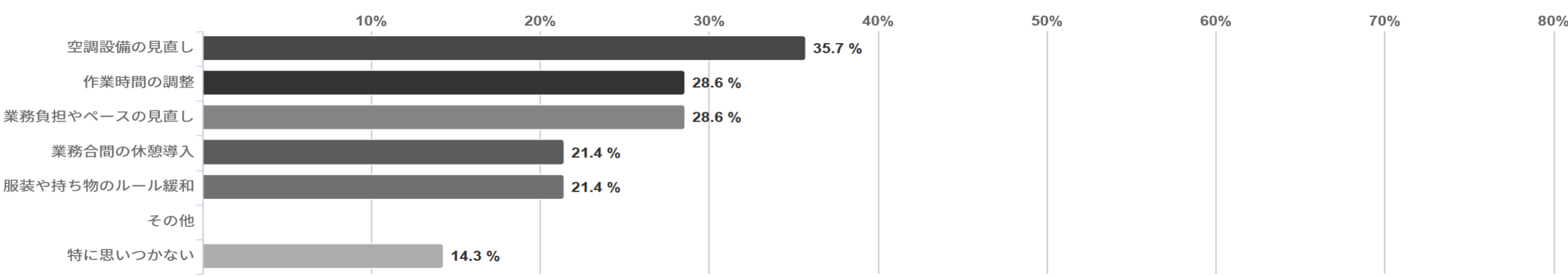
美容業



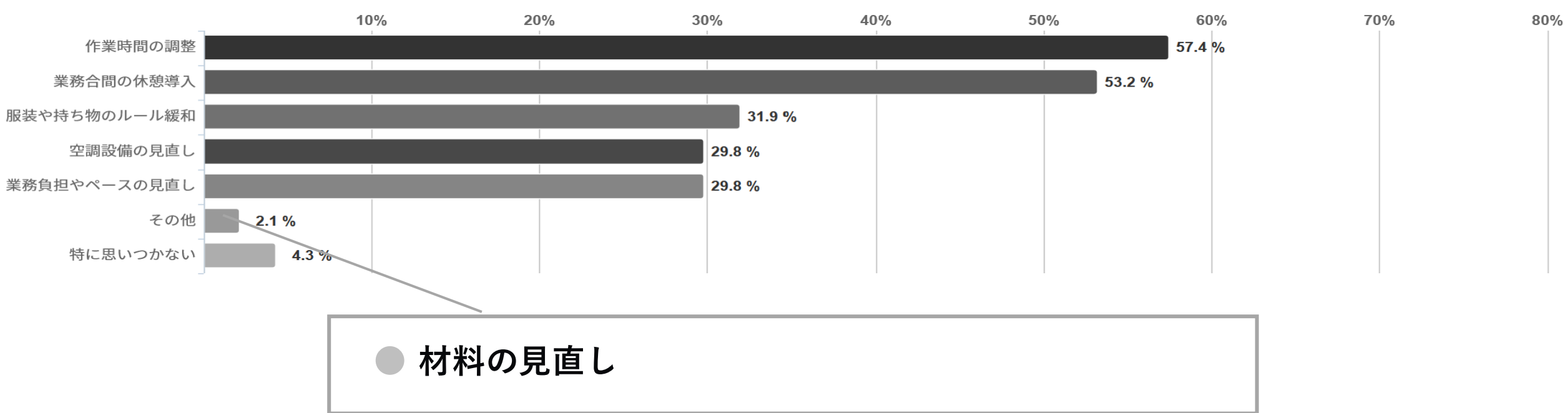
飲食業



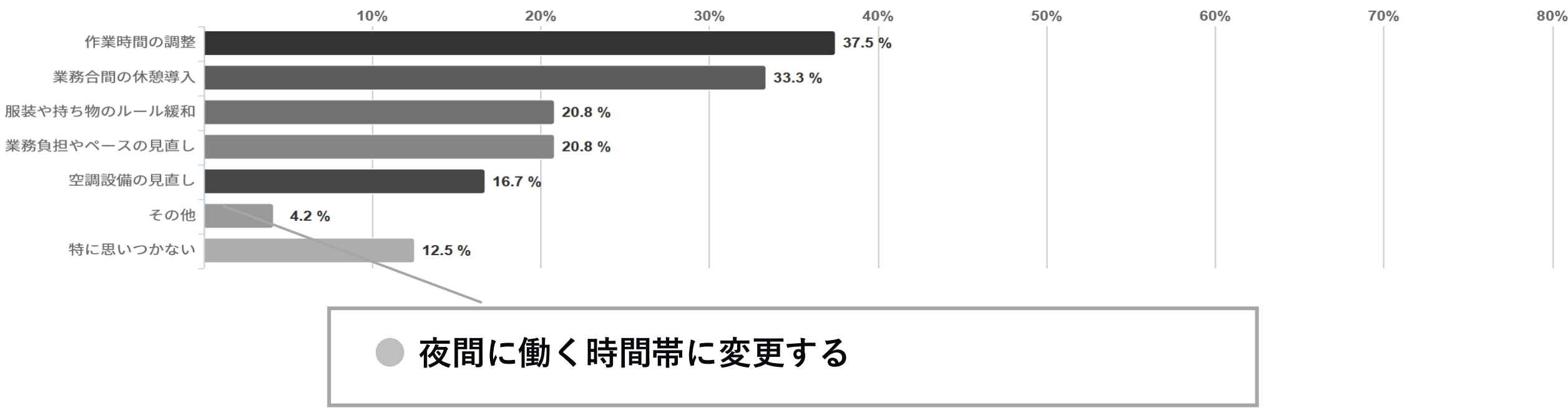
小売業



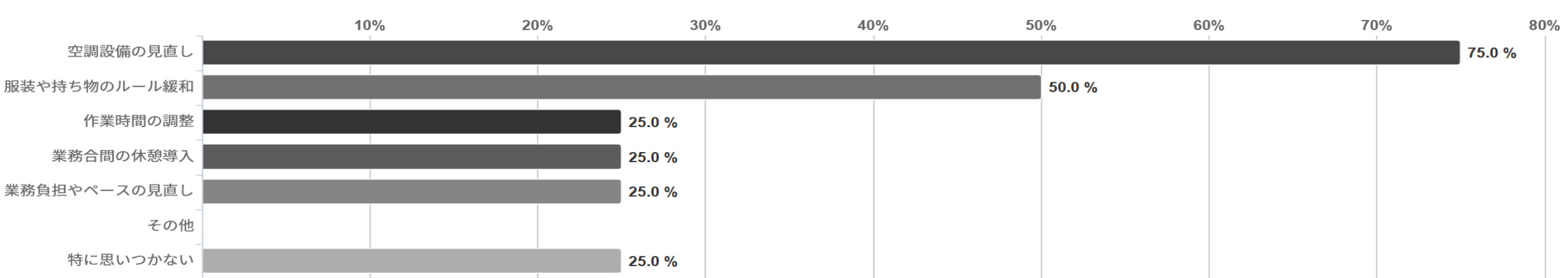
建設業



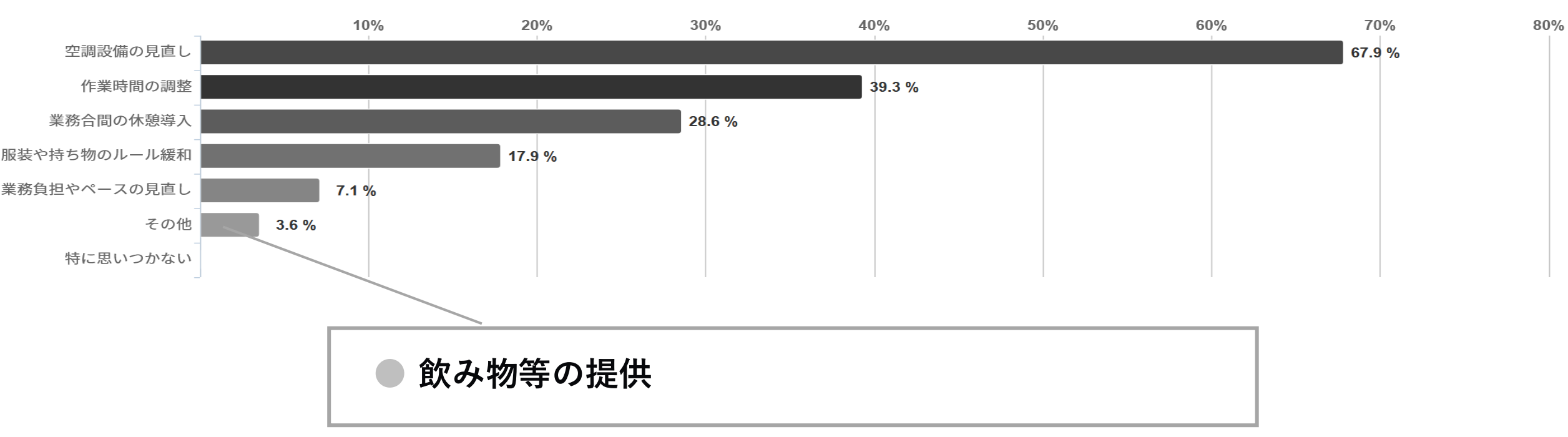
運送業



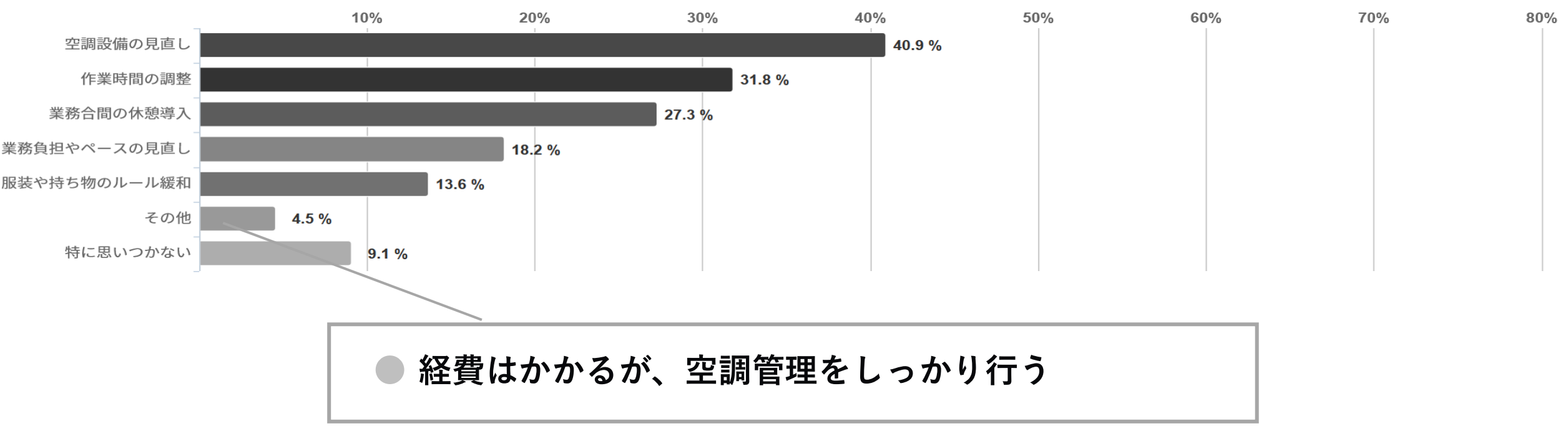
不動産業



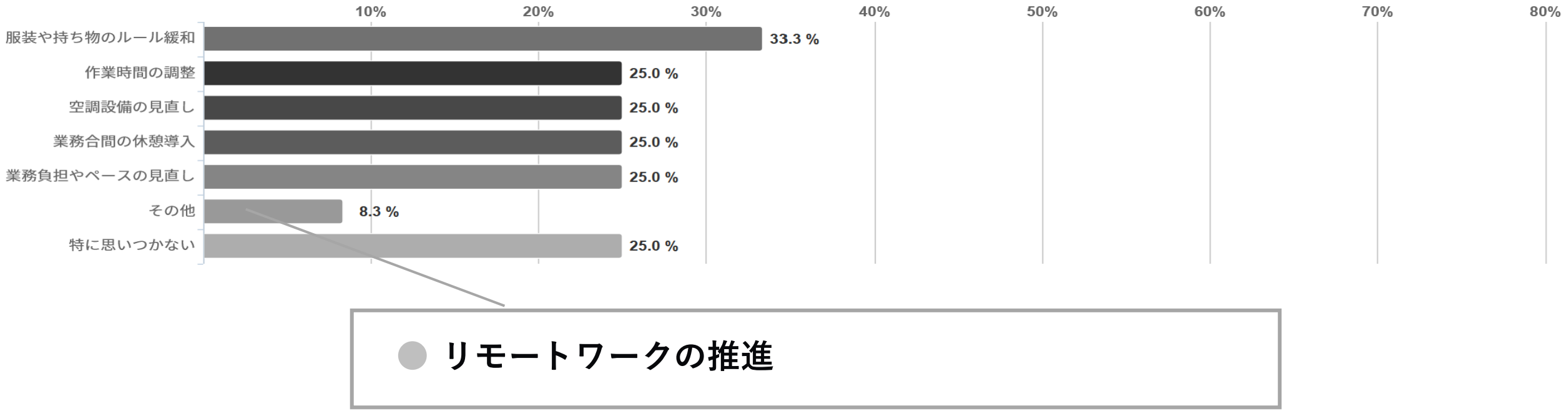
WEBサービス業



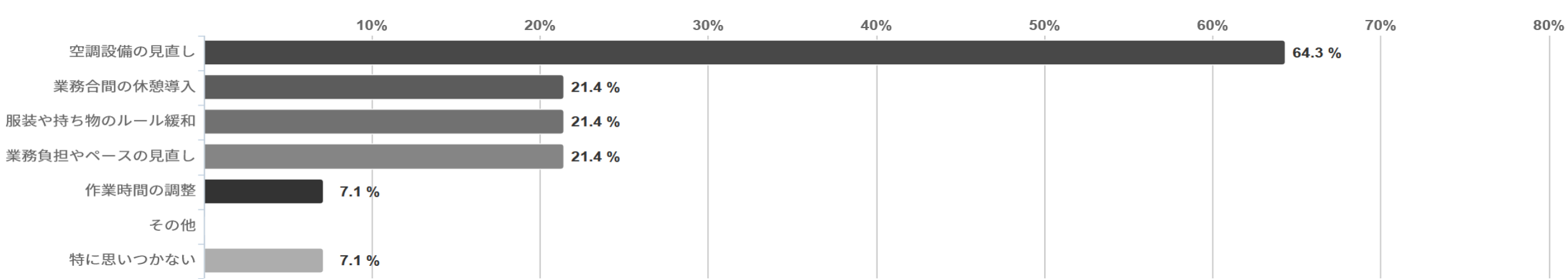
医療業・福祉業



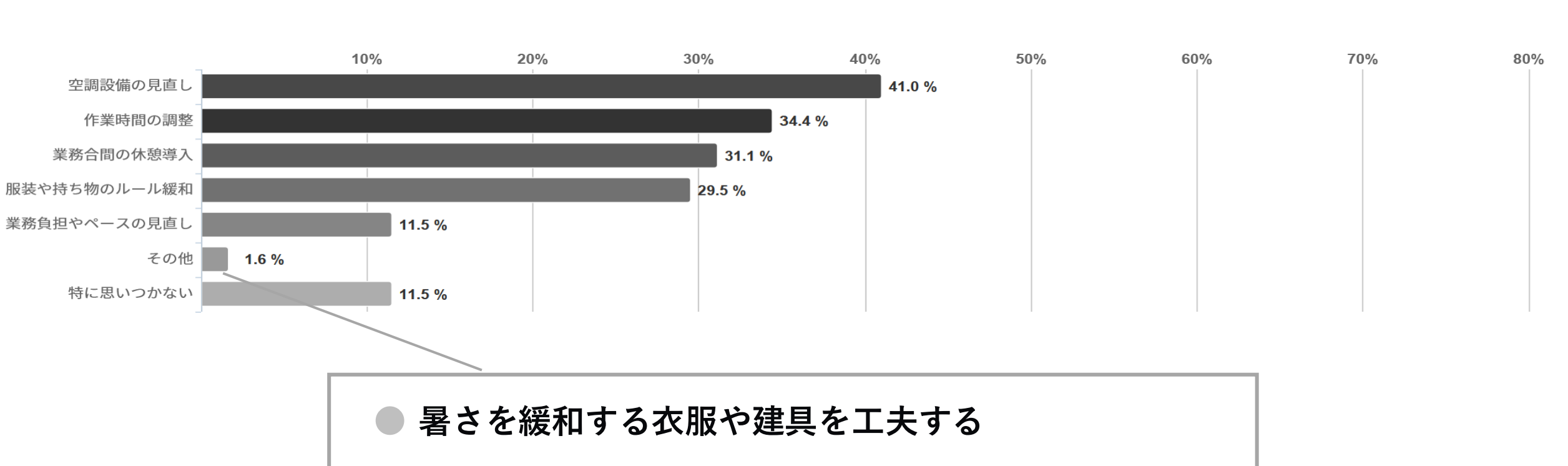
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



おすすめの暑さ対策や夏ならではの課題

－ご自身の業界や職種に特有の“おすすめの暑さ対策”や“夏ならではの課題”を教えてください。

美容業

- 冷房をタイマーで設定し出勤時には涼しい状態にしておく
- 通気性のあるカットクロス素材の製品が望まれる
- 夏は汗拭きシートをお客様向けに準備している
- クロスをかける施術のためスタッフ側は寒さ対策が必要になる
- 紫外線対策に注力することが業界として多い
- エアコンとサーキュレーターを併用する
- 水分補給のこまめな実施と休憩、着替えの徹底
- シャンプーブースなど奥まった場所は重点的に空気を循環させる
- 来店客にクール系スプレーを提供して体を冷やしてもらう
- お客様に合わせた空調管理で居心地の良い空間を提供する
- ドライヤーやアイロンなど熱機器が多いため施術合間に扇風機・冷感スプレー・冷たいおしぼりで対策する
- ブラインドを下ろして冷房効率を上げ、ファンを回す
- 来店客に冷たいペットボトルを提供してクールダウンしてもらう
- 冷房での体温調整が難しいため運動や汗をかける機会を作る
- 来店客に冷たいおしぼりを提供したりうちわを貸し出す
- ミントシャンプーやハンディ扇風機などのサービスを提供する
- カラー・パーマの放置時間中に冷感タオル提供やクールダウンを実施する
- クロスの通気性が悪いため室温を低めに設定している
- 遮光カーテンを夏場に取り入れる
- 夏の来店周期の早まりを活かしクール系メニューを提案する
- 時間帯と天気によって冷房の温度をこまめに調節する
- サーキュレーター導入でエアコンだけでは対応しきれない暑さを解消した
- 長時間冷房環境にいるためストレッチを取り入れる
- 定期的に外に出て外気温と自分・お客様にとっての適温を把握する

飲食業

- 扇風機と換気を併用して熱気をこもらせず、首に保冷剤入りタオルを巻く
- 厨房に入る少し前に室内を冷やしておく
- 水分補給と体調管理、睡眠時間の確保を徹底する
- スタッフの環境改善をしっかり行う
- スチコン・オープンの稼働を早朝に集中させスポットクーラーを導入する

小売業

- 飲料売り場など冷えた場所を活用して涼む
- 冷感ウェットティッシュで汗を拭き扇風機の風に当たる
- 業務時間をずらして暑さ対策を行う
- 暑さ対策商品のトレンドを予測することで売上が大きく変わる
- 商品と湿度管理を徹底し商品のコンディションを保つ
- ネッククーラーを着用しこまめに水分補給する
- 夏は体力作業を控えるか延期してモチベーションを維持する

建設業

- 空調服だけでは熱風が入るため空冷服と併用する
- 空調服と保冷剤を活用しこまめな水分補給と休憩を取る
- ポータブルクーラーや静音型サーキュレーターの持参が効果的
- 屋外作業では多めの水分とファン付きジャケットの着用が必要
- ヘルメット着用で熱がこもるため、こまめな休憩と水分補給が重要
- 空調服の下にペルチェベストを着用すると効果的で普及率も高い
- 電解質・塩分入りドリンクを現場に持参しスタッフにも徹底させる
- 保冷バッグや空調服を支給して体温調整を支援する
- 凍らせたタオルを持参し休憩時に首を冷やす
- 休憩室にかき氷機を設置し自販機のスポーツドリンクを低価格で提供する
- 空調服と飲み物・塩分を常に現場に常備する
- 空調服にペルチェ式冷却プレート付き作業着を組み合わせる
- 長袖着用で直射日光を避け腕カバーも活用する
- 空調服と保冷剤の組み合わせが最も効果的
- 屋外作業では空調服と日よけ帽子の併用が有効、材料の熱変形にも注意が必要
- 工程に余裕を持ち無理をせず体調管理を優先する
- 早朝に作業を開始し早めに退勤して翌日の準備をする
- 空調服の下に保冷剤を携帯して効果を高める
- 建設業界では空調服の着用義務化が進んでいる
- 住宅新築現場に仮設エアコン・日陰を作る屋根・休憩室・冷蔵庫を設置する
- パラソルで日陰を作りながら屋外作業を行う

運送業

- 車内に追加で扇風機を設置する
- 暑い時間帯を避け涼しくなってから行動する
- 濡れタオルを常備して体を積極的に冷やす
- スマートフォンの過熱対策も熱中症対策と同様に必要
- ゆとりを持って業務することが最も重要
- 荷物の積み込み時に首にクール用品を使用する
- 水分補給を徹底し熱中症リスクに常に備える
- 車内にファン付き作業服は慣れると熱中症対策として効果的
- 暑い時間帯を避けるため夕方以降に働く時間帯を変える
- 車載用小型扇風機で循環を良くし冷房を弱めることでガソリン代を節約する
- ネッククーラー・ファン付き作業服・塩分水分補給の徹底と十分な睡眠と栄養補給
- ネッククーラーや冷凍タオルを活用して暑さをしのぐ
- 長袖着用で直射日光を避け蚊対策にもなる
- 空調服着用で大部分の課題が解決できる

不動産業

- エアコンのない環境でも空調服を活用する
- 猛暑期は物件情報のウェブサイト上での差別化が重要な課題
- 暑い時間帯を避け作業時間をずらして稼働する
- 自覚のない脱水を防ぐため仕事中も1時間に1杯の水分補給を習慣にすると翌日の疲れが残らない

WEBサービス業

- 在宅勤務のため夏は極力外に出ないようにしている
- エアコン温度を自由に調節できる環境が在宅勤務の利点
- パソコン用の冷却ファンを取り入れて節電しながら冷却する
- 冷房環境が続くためストレッチを取り入れる
- テレワークが推奨・選択される場面が増える
- 定期的に外を散歩するなどして冷房環境での血行不良を防ぐ
- 各自ハンディファンなど個別対応できる柔軟な環境が必要
- デスク周りにUSB扇風機を置き定期的に換気やブレイクタイムを取る
- 作業時間を午前中に集中させて午後の暑さを避ける
- サーバルームの空調強化と作業時間の分散が有効
- 冷えすぎ防止に服装での体温調整も重要
- 機器発熱に対応するため強めの空調管理が必要

医療業・福祉業

- 訪問前に車内を冷やし冷感グッズを常備して移動中の体力消耗を抑える
- 往診中は保冷剤を首に巻いて熱中症予防を行う
- エアコン設定温度を低めにしないと患者の意欲や施術効率が落ちる
- 翌日も業務がある場合はエアコンを切らずに業務を終える
- 患者来院時に水分補給を促す声かけをする
- 患者数が減る夏季は一人ひとりの訴えを傾聴する時間として活用できる
- 朝夕に予約を多めに入れ1日の平均来院数を維持するよう調整する
- 除湿器を設置することでエアコンの冷やしすぎを防ぐ
- 外出時は帽子や傘を使い頭に直射日光を当てない
- エアコンの風向きを天井向きにすることで部屋全体を均一に冷やせる
- 施術室ごとにサーキュレーターを併用し空気を循環させる
- 冷感タオルや冷却ジェルを常備し来院患者への対応とスタッフの集中力維持に役立てる
- 予約間隔を5分長めに設定することで空調調整・消毒・水分補給がスムーズになる
- ウォーターサーバーを設置し塩飴・塩タブレットを受付に置いて患者が自由に利用できるようにする

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 暑い日中は室内業務に専念し朝早くに外出を済ませる
- 役所への出張は必ず朝一に行い最も暑い時間帯を避けられる
- サウナや水風呂で暑さに体を慣らし就寝時の水分補給も重要
- 冷房温度を高めに設定しこまめに水分補給する
- 睡眠の時間と質の確保、移動時の体調管理、会議時の温度管理が重要
- フレックスタイムや半休取得を活用して業務時間を柔軟に調整する
- 業務計画を自分で立て営業と事務を時間帯で分けて対策する

個人投資家

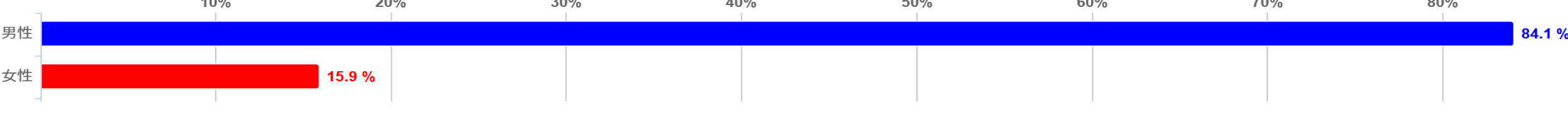
- 冷房を惜しみなく使い接触冷感素材の服を活用する
- ストレッチやマッサージを意識的に行き血行不良を防ぐ
- 取引環境を整備して快適に作業できる状態を維持する
- エアコンを弱めにして扇風機で空気を循環させ寝る前はタイマーを活用する
- 夏は閑散相場であることを前提に機関投資家の動向を踏まえた判断をする
- 室内業務でも1日のうち少し外に出ることが体調維持に大切
- 冷房を強くしすぎず栄養のある食事を心がける
- 水浴びが有効な暑さ対策になる
- こまめに外に出たりストレッチ・運動を取り入れる
- 着脱しやすいパーカー等を準備し寒暖差に対応する
- 冷房温度を高めに設定しネッククーラーや扇風機で体温を調整する

その他

- 工場の空調完備が必須で空調服と組み合わせることが有効
- 運動施設では運動量の差による体感温度の違いが空調設定の課題になる
- こまめな水分補給でトイレの回数が増えるため離席対策も必要
- 冷房を惜しまず使い適切に管理することが基本
- 冷房環境が長時間続く職種では湯舟につかることで体温調節が有効
- 水分補給と塩分補給を同時に行うとより効果的
- 服装を通気性の良いものにし冷感スプレーやハンディファンを備える
- 楽な服装と水筒の携行が基本的な対策
- 空調服とネッククールリングで冷やしつつ外作業は朝や夕方に計画する
- 車内での作業はクーラーが確保できない場合の代替として有効
- 空調服の水冷服への更新など機能向上への工夫が必要
- 遮光ネットの設置と作業時間を朝夕に変えることが農作業での対策
- 保冷剤装着ベストは両手が塞がらず動脈を冷やせる効果的な道具
- 水分・睡眠・運動・健康的な食生活・職場の空調管理が基本セット
- 喉が渇く前に水分を摂り首の後ろを冷やし塩分補給も合わせて行う
- 対面レッスンをオンラインに切り替えられるようにしておく
- 夜のジョギングで暑さに体を慣らす
- 冷房環境から定期的に外に出て汗をかき体調を整える
- 空調服・保冷剤・ネッククーラーとクーラーボックスを組み合わせで活用する
- 子どもが集中を保てるようアクティビティを短時間で切り替える
- 長時間PC作業では冷感マットと冷房・扇風機の併用で体温調整しながら水分補給を徹底する
- スポットクーラーで事前に部屋を冷やし水分をこまめに摂る
- 冷房と暑さの中間で体調を整えることが夏の健康管理には必要
- 冷房を我慢せず栄養・電解水を摂取する
- 一定時間ごとにストレッチなど軽い運動を挟むことで血行不良を防ぐ
- 熱中症対策アンバサダー等の資格取得で周囲の意識向上に貢献できる
- リモートワーク普及で自宅では窓開け換気など体にやさしい選択ができる

本調査の回答者属性

▼性別



▼年齢

