

2008年7月23日

<ダイキン「第13回 現代人の空気感調査」>
「夏の空気と健康に対する意識調査 ～メタボ編～」結果発表

**「設定温度を下げたい！」と思ったら、
“メタボのサイン！？”**

- 真夏の部屋の設定温度、メタボな人は25、非メタボな人は28 -

ダイキン工業株式会社は、全国の20代～50代の成人男女400人を対象に、「夏の空気と健康に対する意識 ～メタボ編～」をテーマにしたアンケートを実施しました。

今年4月から特定保険制度が施行され“メタボリックシンドローム元年”と言われる2008年、当社では“メタボだと思ふ人（以下、メタボな人）”と、“メタボではないと思ふ人（以下、非メタボな人）”¹の、空気に対する感じ方や意識に違いがあるのかを把握することを目的に本調査を実施しました。

この度の調査結果では、耳で聞いた時に“暑い”“涼しい”と感じる温度では、メタボな人と、非メタボな人において大きな差は見られなかったものの、メタボ・非メタボな人において「人よりも部屋の設定温度を下げたい気持ち」と、「実際に設定する部屋の温度」に関して、大きな差が開きました。メタボな人の方が、温度を下げたい願望が“強く”、部屋の設定温度は“低い”傾向があります。

1 本調査文中における“メタボな人”“非メタボな人”は、アンケート回答者による自己申告としています。日本肥満学会、日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会などが定める基準に沿ったものではありません。

「夏の空気と健康に対する意識 ～メタボ編～」の主な結果は以下の通りです。

「夏の空気と健康に対する意識調査 ～メタボ編～」主な結果

()は報告書での頁数

- ・ **メタボな人の方が温度を下げたい願望は“強く”、設定温度は“低い”** 4P
- ・ “温度を下げたい”と思ふのは、メタボな人(51%)の方が非メタボな人(31%)よりも多い (12P)
- ・ 真夏の部屋の設定温度、メタボな人の最多は25 (22%)、対する非メタボな人は28 (29%) (4P)

- ・ **聞いたときに“涼しく感じる”温度の全体の最多は25 (23.5%)、“暑く感じる”温度の全体の最多は30 (35.8%)** 5～6P
- ・ メタボな人は非メタボな人に比べ、“涼しく感じる”温度が低い傾向にある (6P)

- ・ **メタボ・非メタボな人の共通するメタボ予防や対策の意識** 7～8P
- ・ 「食べ物節制」と「適度な運動」は“効果的”と思いながら、やっぱり“辛い”と思っている (19P)
- ・ “基礎代謝を下げる行為”で最も行っているのは、両者ともに「体をあまり動かさない」(28P)

- ・ **メタボ・非メタボな人ともに過半数以上が、健康の観点からは空気を“意識していない”** . . . 9P
- ・ メタボな人 (57.5%)、非メタボな人 (49%) とともに日頃から空気への意識は低い (10P)

<調査結果の総括>

「メタボリック症候群」とは、メタボリズム(代謝)とシンドローム(症候群)を組み合わせたもので、人体の“代謝”が異常(低下など)になることで、様々な病気になりやすい状態のことを示します。このため、メタボリック症候群の予防や対策には“代謝”を上げることが重要となります。

本調査から、効果的なメタボ予防や対策として、メタボ・非メタボな人ともに、「食べ物の節制」と「適度な運動」は“効果的”と思いながら、やっぱり“辛い”と思っていることがわかりました。また、全体的に“健康”の観点から“空気への意識は低い”結果となりました。

人間は年齢が高くなるにつれて、「基礎代謝」²が下がりやすくなります。「基礎代謝」を上げる、または維持するための有効な方法として、ジョギングなどの運動やバランスのとれた食事の摂取などで筋肉量を維持することは一般的に知られていますが、『人の体に“熱い”“冷たい”の温度刺激を与えることで自律神経を活性化し、“基礎代謝を高める”』ことはあまり知られていないようです。(具体的な方法は以下の「当社からの提案」をご覧ください。)

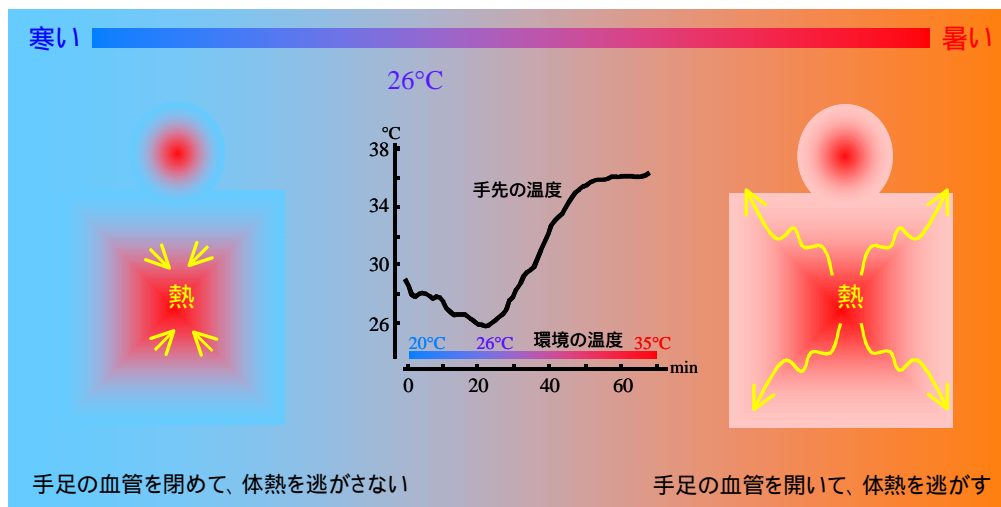
“空気や温度”は“健康”にもっと貢献できると考え、当社は、総合空調メーカーとして、より多くの皆様にエアコンを上手に利用してもらい、健康で快適な空気環境で過ごしていただけるよう更なる技術革新の向上に努めていきます。

<当社からの提案～温度刺激を体を与えて基礎代謝を高めましょう～>

本来、人間は夏に向けて基礎代謝を高めて夏型の体に変えていくものですが、夏場は、空調が効いた一定の温度設定の部屋で長時間過ごしがちになり、基礎代謝が下がりやすくなります。しかし、上記のように人間は“熱い”“冷たい”の温度刺激を体を与えることで自律神経を活性化し、“基礎代謝を高める”ことができます。基礎代謝を高めることは、メタボ予防だけでなく、冷え性や夏バテ防止のために効果的であるため、温度が一定の室内にいる場合も、定期的に体に温度刺激を与えることをおすすめします。

人間は“暑い”と感じると皮膚表面の血管を開閉して熱を放散させます。当社の研究では、温度環境が“約26”³を境に血管が開閉する結果(下図参照)が得られており、“約26”を挟んだ温度刺激は、より効果的に基礎代謝を高めることができる可能性を持っているようです。

具体的に手軽に基礎代謝を高める方法として、例えばオフィスの中にいる時間が多くても“冷たい空気を感じる”、“熱い飲み物を飲み、汗をかく”や、“休憩時間などに外出する”など体に温度刺激を与えることで、基礎代謝を高めることができます。(当社研究結果)



“約26”を境に、血管が開閉することを表したイメージグラフ

2 基礎代謝とは、体温、呼吸、心拍・内臓など、人間が生きていくのに最低限必要な機能を維持するためのエネルギー代謝のこと。成人男性で1日1200～1500kcal程度、成人女性で1000kcal～1300kcalが一般的な数値です。

3 約26とは、当社の実験データの数値であり、年齢や性別などによって個人差があります。

【調査概要】

1.調査対象者及びサンプル数：全国の20代～50代の成人男女、400人

<サンプル配分>

(単位：人)

		合計	20代	30代	40代	50代
合計		400	100	100	100	100
男性	メタボだと思っている人	100	25	25	25	25
	メタボだと思っていない人	100	25	25	25	25
女性	メタボだと思っている人	100	25	25	25	25
	メタボだと思っていない人	100	25	25	25	25

2.調査方法：インターネット調査

3.調査時期：2008年6月13日(金)～6月16日(月)

【ダイキン工業の空気感調査】

当社は、“空気”にこだわり、空調の技術を進化させてきたトップメーカーとして、日頃あまり意識されてこなかった“空気”についてもっと多くの方々に関心を持っていただきたいと考えています。そのため2002年から“空気”に関する現代人の意識を浮き彫りにする「現代人の空気感調査」を実施してきました。

今回の調査は、その13回目となります。

<これまでの主な調査内容> ()内は発表日

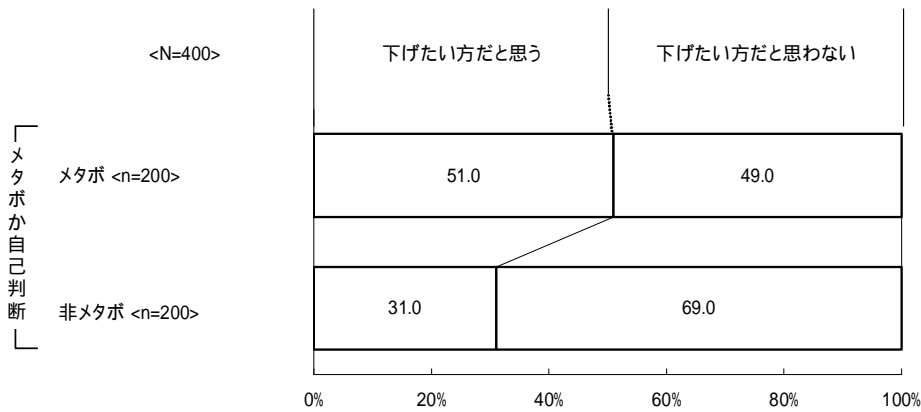
- | | |
|------|---|
| 第1回 | 1万人アンケート「心地よい空気の3大理想郷」(02年6月17日) |
| 第2回 | 日本人の「空気・水・安全<3大無料(タダ)モノ>」(02年12月2日) |
| 第3回 | 主婦に聞いた「夏の睡眠と空気」(03年7月22日) |
| 第4回 | 主婦に聞いた「冬の部屋の空気と風邪対策」(03年11月27日) |
| 第5回 | ビジネスパーソンに聞いた「健康増進法施行1年後の空気」(04年4月8日) |
| 第6回 | ビジネスパーソンに聞いた「冬のオフィスの空気」(04年12月7日) |
| 第7回 | ビジネスパーソンに聞いた「クールビズにみる夏のオフィス空気」(05年7月5日) |
| 第8回 | 全国の主婦に聞いた「家庭内における冬の空気環境とウォームビズへの取り組み」(06年1月11日) |
| 第9回 | 小学生200名に聞いた「子どもと夏の空気」(06年7月20日) |
| 第10回 | 団塊世代層と団塊ジュニア層 男女400名に聞いた「夫婦の空気」(07年2月8日) |
| 第11回 | 男女800名に聞いた「夏の空気と肌に関する意識調査」(07年8月8日) |
| 第12回 | 1万人アンケート「5年前と比較した空気に対する意識変化の調査」(07年12月4日) |

・メタボな人の方が温度を下げたい願望は“強く”、設定温度は“低い”

“温度を下げたい”と思うのは、メタボな人(51%)の方が非メタボな人(31%)よりも多い
 真夏の部屋の設定温度、メタボな人の最多は25 (22%)、対する非メタボな人は28 (29%)

部屋の設定温度を他の人よりも下げたい方だと思うか聞きました。

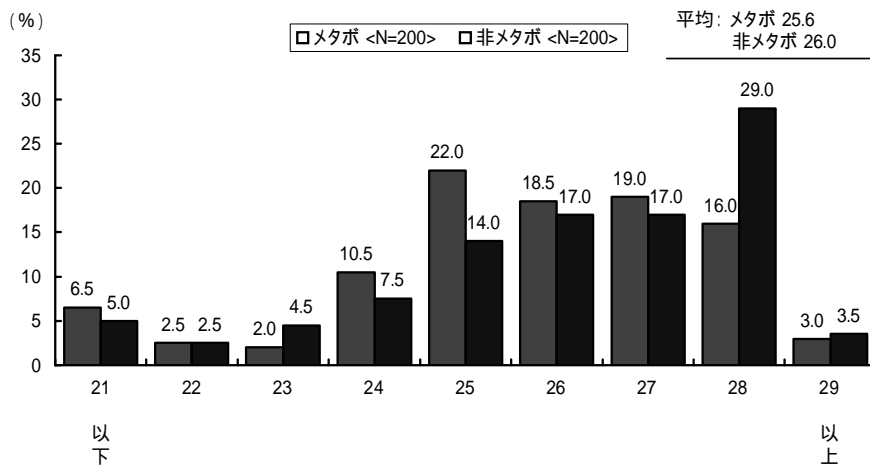
図1：部屋の設定温度を他の人より下げたい方だと思うか？



<メタボな人>は「下げたい方だと思う」(51.0%)が半数以上を占めており、<メタボでない人>(31.0%)を大きく上回っています。

夏の暑い時期、部屋の温度を何度に設定しているのか聞きました。

図2：メタボと非メタボを比較した「真夏の部屋の設定温度」



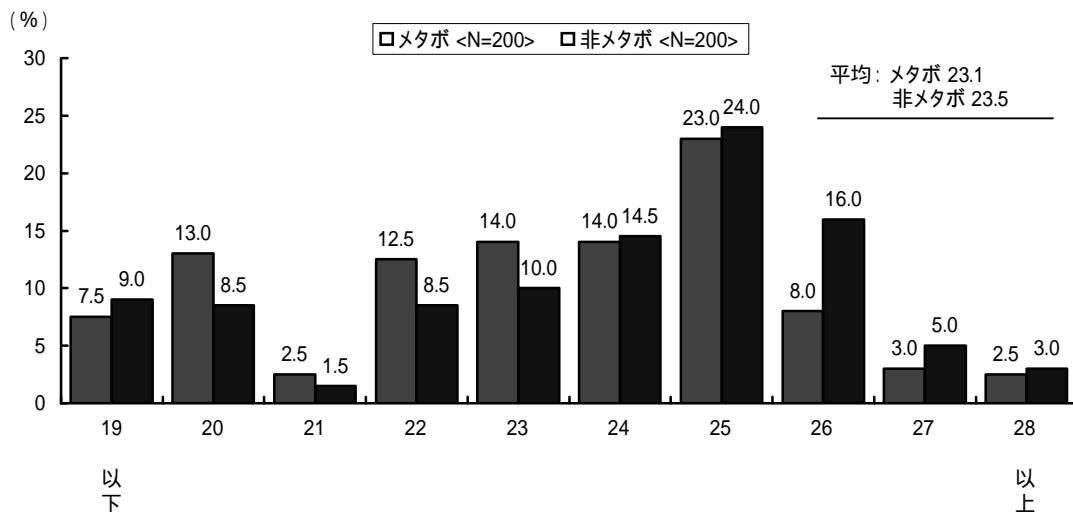
<メタボでない人>では「28」(29.0%)が第1位となっていますが、<メタボな人>では「25」(22.0%)が最も多く、次いで「27」(19.0%)、「26」(18.5%)の順となっており、「28」(16.0%)は1割台にすぎず第4位となっています。

．耳で聞いた時に“涼しく感じる”温度の全体の最多は 25（23.5%）、“暑く感じる”温度の全体の最多は 30（35.8%）

メタボな人は非メタボな人に比べ、設定温度が低くなるほど“涼しい温度”と感じる割合が多い傾向

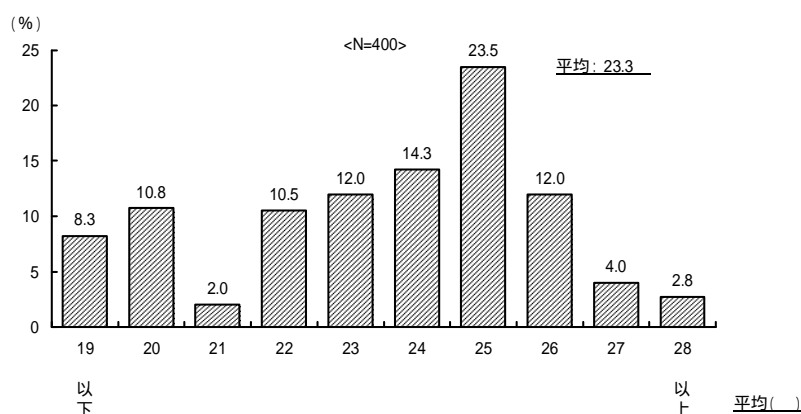
部屋の温度が何度に設定されていると聞いた時に涼しいと感じるのか、その温度を聞きました。

図 3：メタボ・非メタボ別に見た「聞いた時に涼しいと感じる温度」



<メタボな人>は「20」（13.0%）、「22」（12.5%）、「23」（14.0%）が<メタボでない人>を上回っているのに対して、<メタボでない人>は「26」（16.0%）などが<メタボな人>を上回っています。平均温度も<メタボな人>は 23.1 となっており、<メタボでない人>（23.5）よりわずかですが低くなっています。

図 4：全体で見た「聞いた時に涼しいと感じる温度」

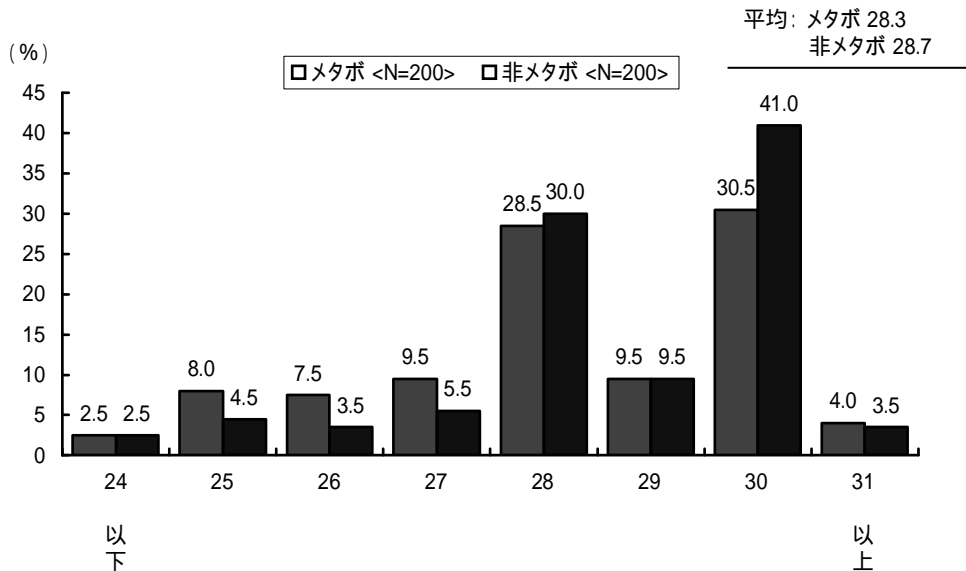


性別	男性 <n=200>	7.5	10.5	1.5	11.5	11.5	16.0	24.5	13.0	2.5	1.5	23.3
	女性 <n=200>	9.0	11.0	2.5	9.5	12.5	12.5	22.5	11.0	5.5	4.0	23.3
年代	20代 <n=100>	10.0	11.0	1.0	13.0	15.0	20.0	17.0	7.0	4.0	2.0	22.9
	30代 <n=100>	7.0	14.0	3.0	11.0	8.0	11.0	28.0	10.0	6.0	2.0	23.3
	40代 <n=100>	9.0	9.0	2.0	8.0	14.0	15.0	23.0	11.0	5.0	4.0	23.4
	50代 <n=100>	7.0	9.0	2.0	10.0	11.0	11.0	26.0	20.0	1.0	3.0	23.6
	平均											

最も多いのは「25」（23.5%）で2割強があげています。以下、「24」（14.3%）、「23」、「26」（各 12.0%）などが1割強の割合で続いています。平均は 23.3 です。

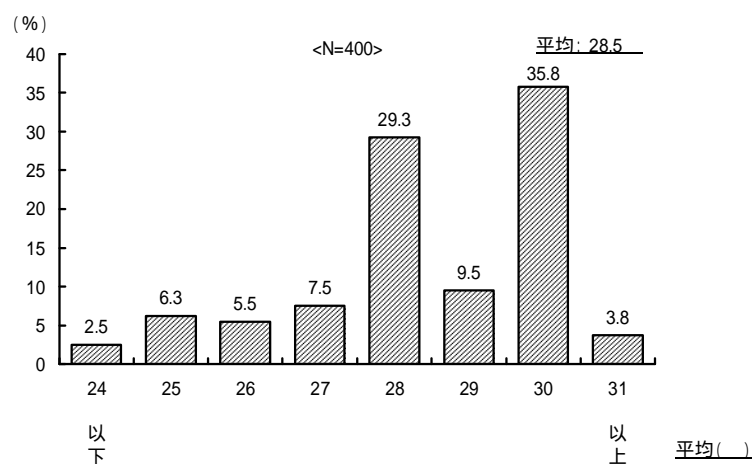
部屋の温度が何度に設定されていると聞いた時に暑いと感じるのか、その温度について聞きました。

図5：メタボ・非メタボ別に見た「聞いた時に暑いと感じる温度」



<メタボな人> <メタボでない人>ともに最も多いのは「30」ですが、その割合は<メタボでない人> (41.0%) が<メタボな人> (30.5%) を大きく上回り、<メタボな人>は「25」「26」「27」がわずかずつ上回っています。平均温度についても<メタボでない人> (28.7) より<メタボな人> (28.3) の方がわずかに低くなっています。

図6：全体で見た「聞いた時に暑いと感じる温度」



性別	男性 <n=200>	2.0	5.0	7.0	8.5	29.5	6.0	37.5	4.5	28.6
	女性 <n=200>	3.0	7.5	4.0	6.5	29.0	13.0	34.0	3.0	28.4
年代	20代 <n=100>	3.0	7.0	7.0	5.0	26.0	9.0	40.0	3.0	28.6
	30代 <n=100>	2.0	5.0	5.0	7.0	31.0	7.0	42.0	1.0	28.5
	40代 <n=100>	2.0	7.0	5.0	10.0	29.0	11.0	29.0	7.0	28.5
	50代 <n=100>	3.0	6.0	5.0	8.0	31.0	11.0	32.0	4.0	28.4

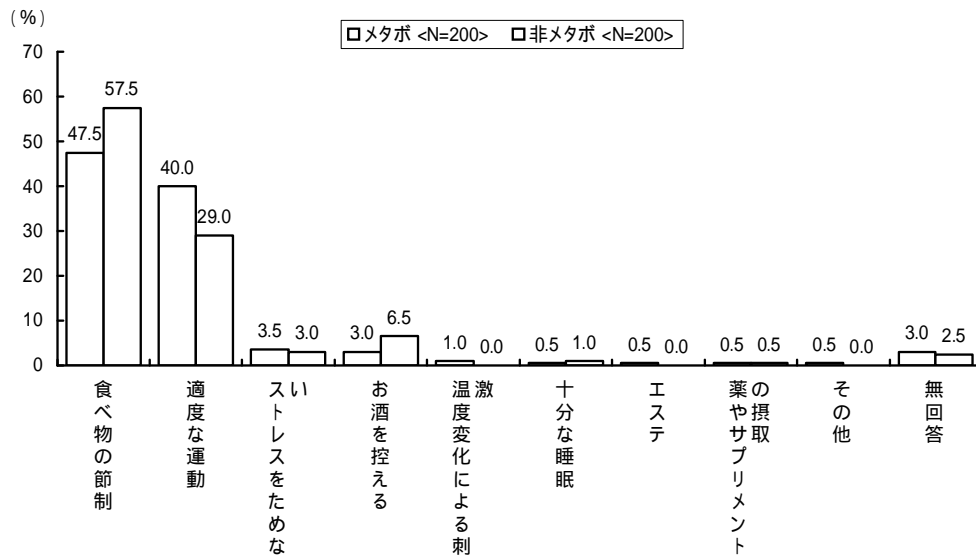
最も多いのは「30」 (35.8%) で、次いで「28」 (29.3%) の順となっています。それ以外の温度はいずれもあまり多くありません。平均は28.5 です。

・メタボ・非メタボな人の共通するメタボ予防や対策の意識

「食べ物節制」と「適度な運動」は“効果的”と思いながら、やっぱり“辛い”と思っている

メタボに最も効果的だと思う予防や対策を聞きました。

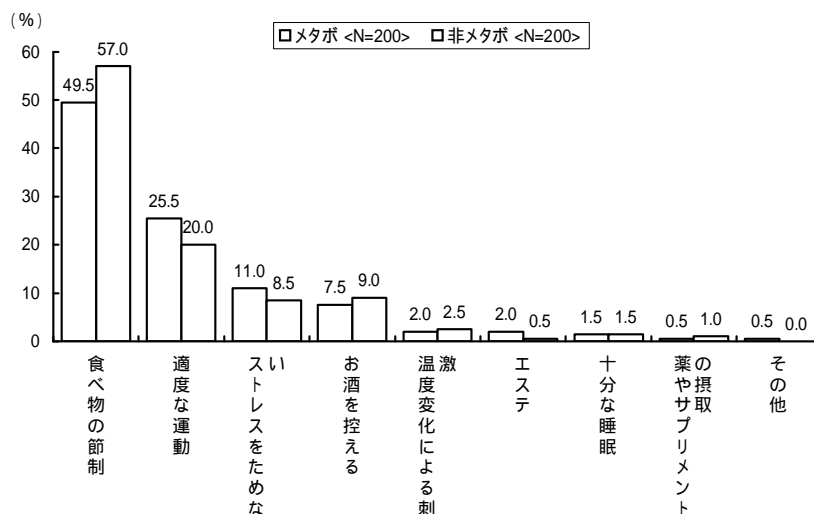
図7：メタボ・非メタボ別に見た「メタボに最も効果的だと思う予防や対策」



<メタボでない人>では「食べ物の節制」(57.5%)が際立っていますが、<メタボな人>では「適度な運動」(40.0%)も4割と比較的によく、トップの「食べ物の節制」(47.5%)とあまり差がありません。

最も辛いと思うメタボ予防や対策を聞きました。

図8：メタボ・非メタボ別に見た「最も辛いと思うメタボ予防や対策」



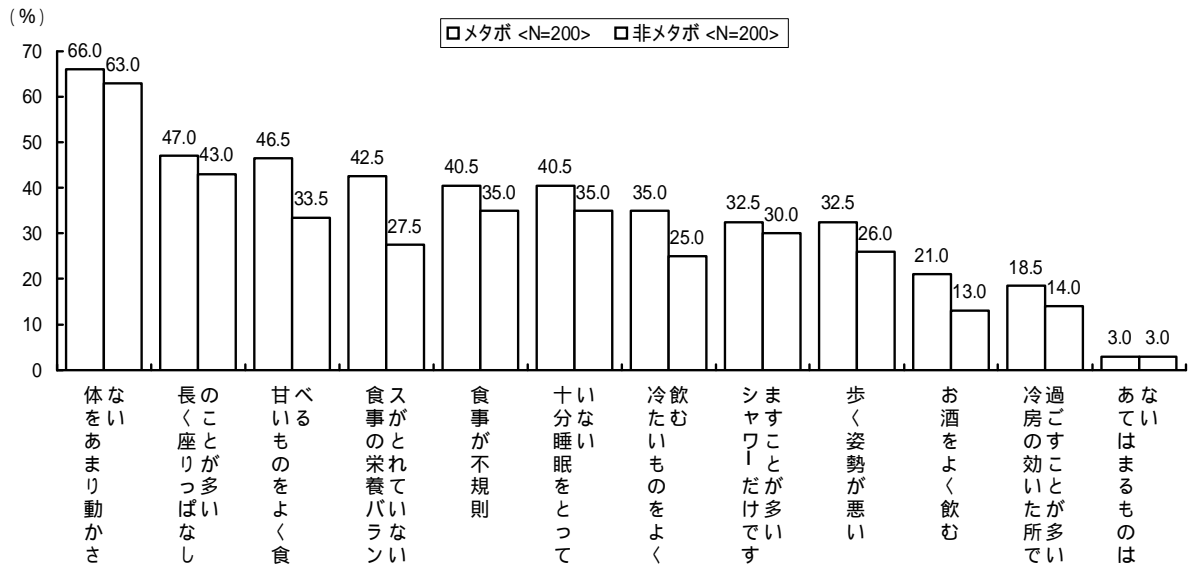
<メタボでない人>は「食べ物の節制」(57.0%)がとりわけ多く<メタボな人>(49.5%)を上回っています。一方、<メタボな人>は「適度な運動」(25.5%)が<メタボでない人>(20.0%)を上回っています。

・メタボ・非メタボな人の共通するメタボ予防や対策の意識

“基礎代謝を下げる行為”で最も行っているのは、両者ともに「体をあまり動かさない」

基礎代謝を下げるメタボな行為の中でどんなことを行っているのか、あてはまるものを全てあげてもらいました。

図9.メタボ・非メタボ別に見た「行っている基礎代謝を下げる行為」【複数回答】



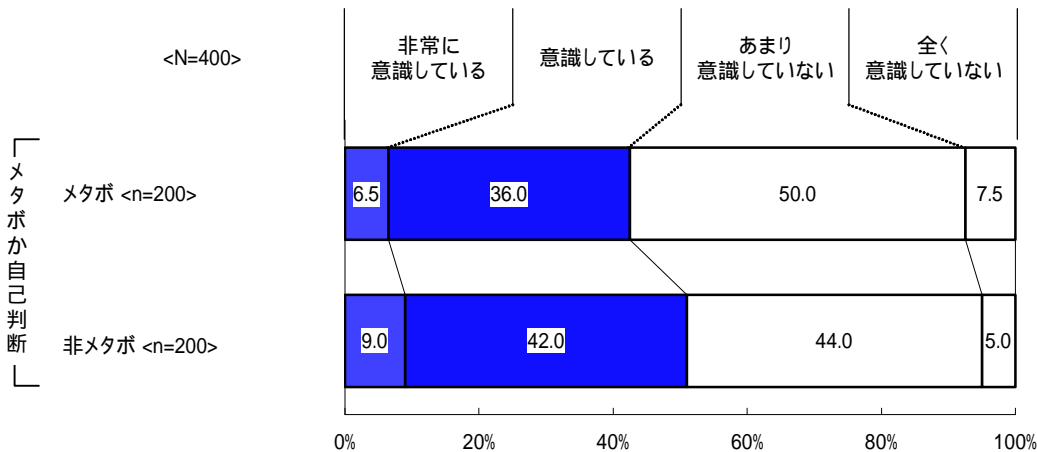
「食事の栄養バランスがとれていない」「甘いものをよく食べる」「冷たいものをよく飲む」を始め、全ての行為で<メタボな人>が<メタボでない人>を上回っています。

・ **メタボ・非メタボな人ともに過半数以上が、健康の観点からは空気を“意識していない”**

メタボな人（57.5%）、非メタボな人（49%）ともに日頃から空気への意識は低い

健康という観点から日頃空気をどの程度意識しているのか聞きました。

図 10 . 健康の観点から空気を意識する度合い



「非常に意識している」「意識している」ともに<メタボでない人>（9.0%、42.0%）が<メタボな人>（6.5%、36.0%）を上回っており、両者を合わせた“意識している”が<メタボでない人>（51.0%）では半数強を占めていますが、<メタボな人>では“意識していない”（57.5%）が半数を超えています。

本調査の詳細につきましては、「総合報告書」も合わせてご覧ください。

「総合報告書」は、当社ホームページからダウンロードできます。

空気調査レポート（AIR CITY「空気の学校」内）アドレス <http://aircity.daikin.com/school.html>

報道機関からのお問い合わせ先

ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室

【本社】〒530-8323 大阪市北区中崎西二丁目4番12号（梅田センタービル）

TEL (06)6373-4348（ダイヤルイン）

【東京支社】〒108-0075 東京都港区港南二丁目18番1号（JR品川イーストビル）

TEL (03) 6716-0112（ダイヤルイン）

内容に関するお問い合わせ先

ダイキン工業株式会社 総務部

【本社】〒530-8323 大阪市北区中崎西二丁目4番12号（梅田センタービル）

TEL (06)6373-4314（ダイヤルイン）