

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第158回アンケート 夏の暮らし準備

アンケート実施期間 2013年6月10日～7月10日

モニター総数 367名 (男性74名 女性293名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

●アンケートまとめ

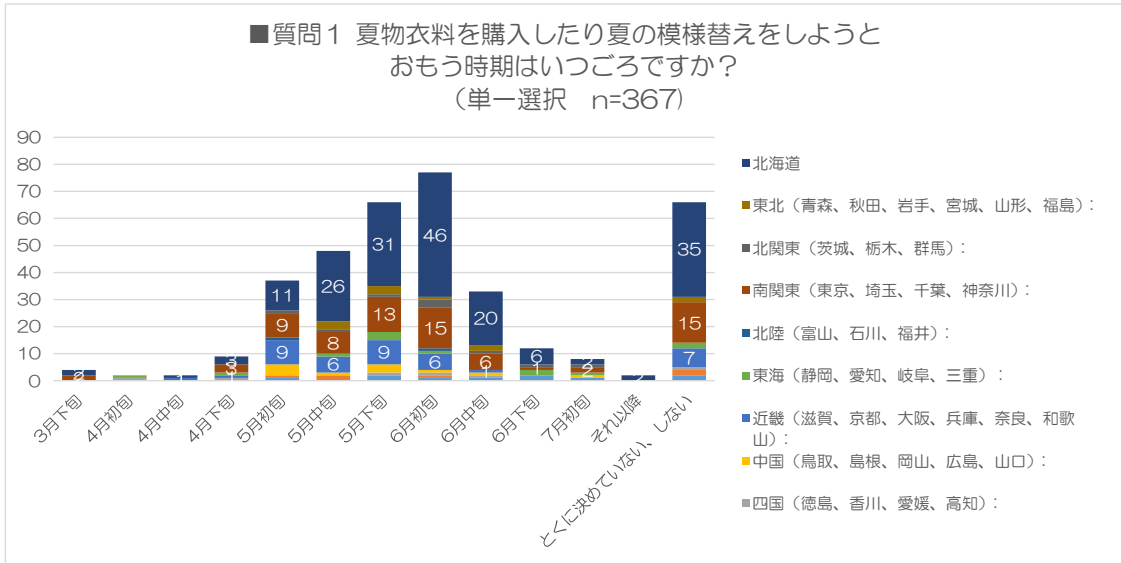
- 夏物衣料、衣替えの時期は北海道は6月初旬、関東地域6月初旬・近畿は5月下旬がピーク
- 冬物の収納時期は北海道は5月下旬、関東地域は4月下旬、近畿5月初旬がピーク
- 夏の暮らし準備は、冬物の収納と整理。
- 冷菓が食べたくなる時期は、特に決めていないが多く、涼味は北海道6月初旬 関東・近畿は5月下旬
- 夏の節電に関して「意識して実践している」65%、「意識しているが実践の予定なし」27%
- 節電に関して具体的に行うことは、冷房機器の利用を減らす、温度設定、クールシェア、生活スタイル見直し
- 夏の暮らし準備で気を付けることは、食中毒・衛生管理、紫外線対策・熱中症、夏バテ注意など

アンケート項目

登録モニターの皆さんに、2013年チラシ利用に関するアンケートを行いました。

■質問内容

- ①夏物衣料を購入したり夏の模様替えをしようとおもう時期
- ②冬に利用していた衣類や生活用品を片付ける時期
- ③夏のくらし準備にはどのようなことをしますか？
- ④冷菓を食べたくなる時期は？
- ⑤涼味を食べたくなる時期は？
- ⑥夏の節電に関して、意識して生活しますか？
- ⑦節電に関して、具体的に行う事
- ⑧夏のくらし準備の際に特に気にしていること

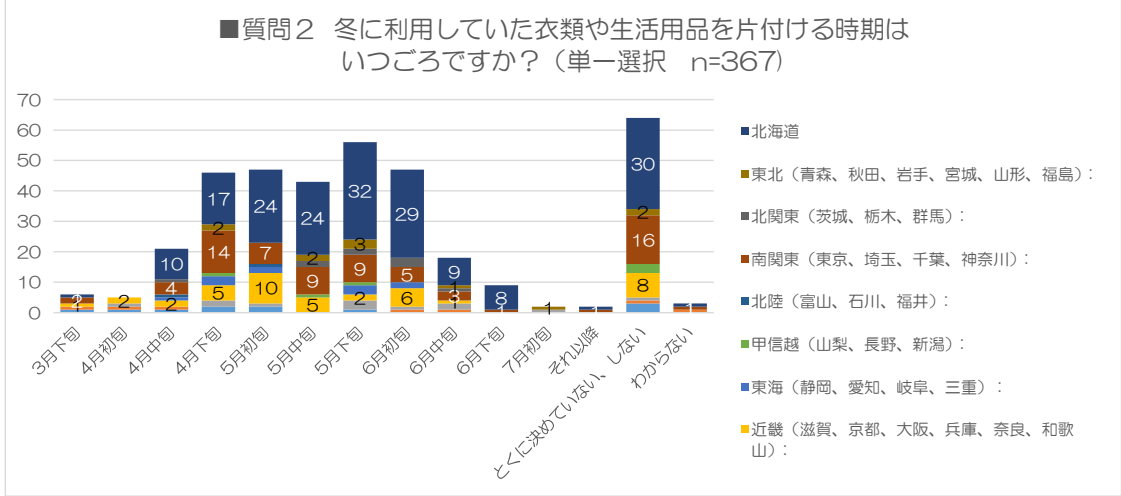


夏の暮らし準備に関して、夏物衣料を購入したり、模様替えをしようと思う時期をお答えいただきました。地域別に色分けしていますが、各地域で回答者の数がまちまちです。グラフのボリュームを見て大きな流れが見える3か所で説明します。

北海道地域では、5月中旬から大きく始まり、6月初旬にピークになります。

南関東地域では、5月初旬から多くなり、やはり6月初旬で一番多くなります。

近畿地域では、5月初旬から多くなり5月下旬が一番多くなります。



冬物衣料・冬の生活用品を片付ける時期をお聞きました。

北海道地域では、5月初旬から大きく始まり、5月下旬にピークになります。

南関東地域では、4月中旬から多くなり、4月下旬が一番多くなります。

近畿地域では、4月下旬から多くなり5月初旬が一番多くなります。

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

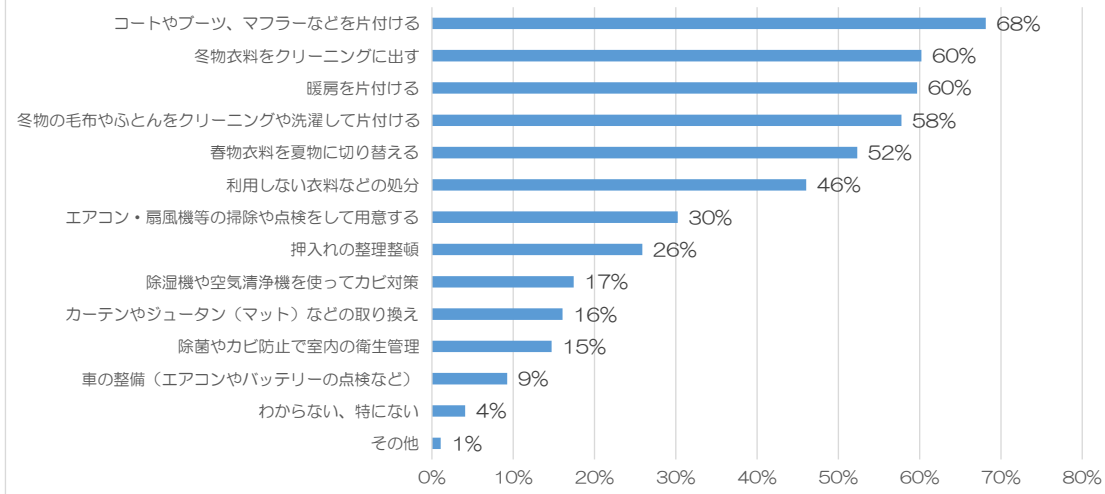
第158回アンケート 夏の暮らし準備

アンケート実施期間 2013年6月10日～7月10日

モニター総数 367名 (男性74名 女性293名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

■質問3 夏の暮らし準備にはどのようなことをしますか？  
(複数選択 n=367)



■質問3 夏の暮らし準備にはどのようなことをしますか？ (自由回答一部抜粋)

- ・衣類は極力増やさず、衣替えもしないので、買うものがあれば、その分何か処理するくらいかな。暖房も電源を抜いて掃除しても仕舞うところがないので、そのまま。(50代:女性)
- ・衣類等は最小限度しか持たないようにしているので模様替えの必要がない。(40代:女性)
- ・夏場に使うガラス食器などを戸棚の手前において、取り出しやすくする。(40代:女性)
- ・夏用のシーツや枕カバーに替える。蚊取線香の準備。(40代:女性)
- ・玄関やリビングの置物などを夏向きに変える(30代:女性)
- ・子どものサンダルなどをだしたり、買ったたりする(30代:女性)
- ・子どもの髪型を夏仕様で刈り上げます^^ (30代:女性)
- ・自転車のメンテナンス、物置の整理(自転車や車のタイヤ交換の流れで)、(30代:女性)
- ・車の準備に含まれるかもしれませんが、スタッドレスタイヤへの交換(30代:女性)
- ・保冷剤を買ってくる。網戸のそうじ。(20代:女性)

夏の暮らし準備に際して、行うことをお聞きました。

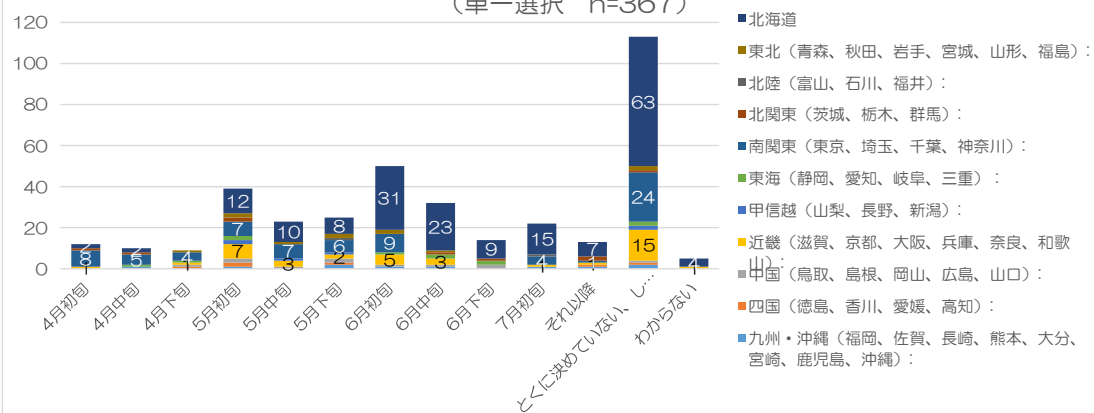
1位：コート・マフラーなど冬物衣料の片づけ (68%)      2位：冬物衣料のクリーニング (60%)

2位：暖房の片づけ (60%)      4位：冬物の生活用品の片づけ (58%)

5位：春物衣料から夏物への切り替え (52%)

春から夏にかけてのアンケートですが、回答の多くは冬物の暮らし用品の収納を夏暮らし準備に行うという意見が多くありました。

■質問4 アイスクリームやソフトクリームなどの冷菓を  
食べたい時期はいつごろですか？  
(単一選択 n=367)



アイスクリーム・ソフトクリームなど、冷菓についてお聞きました。

全体的に一番多かったのは、「特に決めていない」で季節感を意識せず冷菓を食べているという意見が多くありました。

地域的には、北海道では6月中旬、南関東地域では5月初旬から6月初旬にかけて、近畿地域では5月初旬という意見が多くありました。

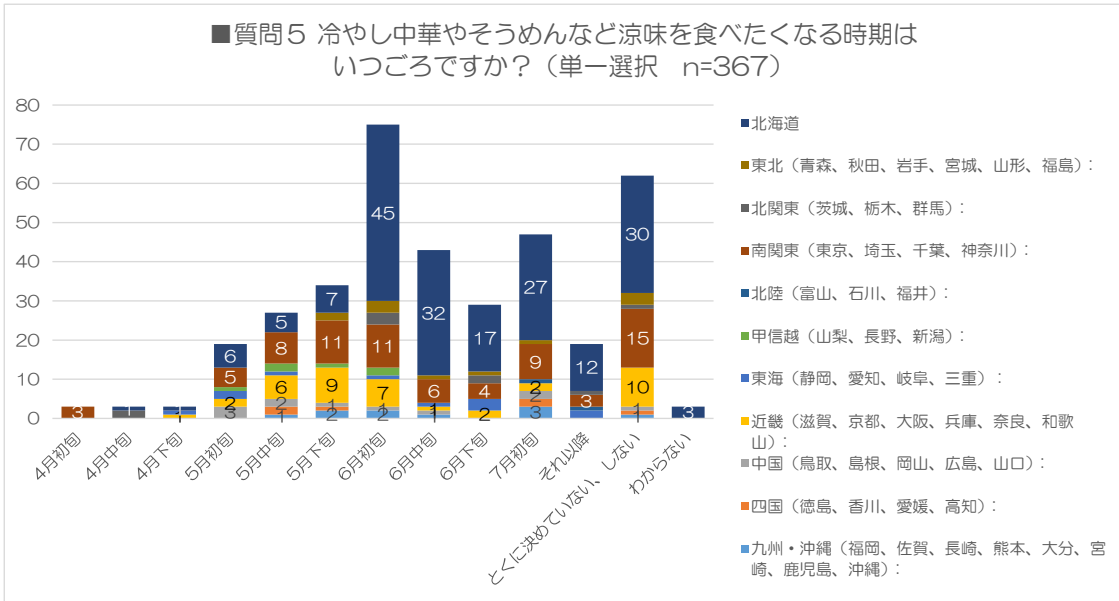
北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第158回アンケート 夏の暮らし準備

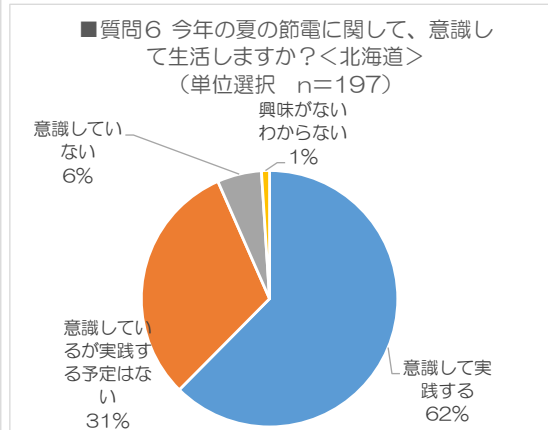
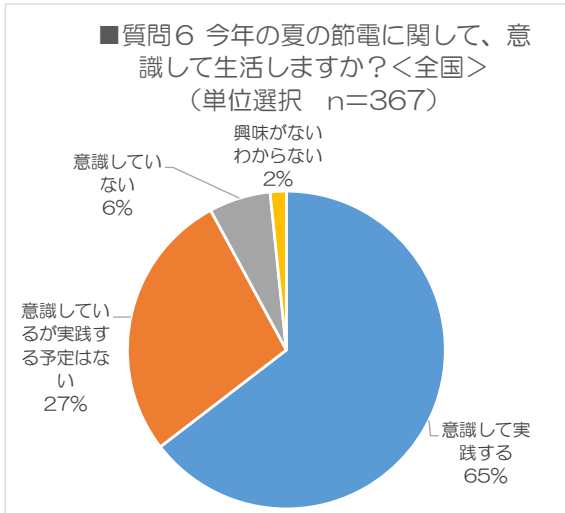
アンケート実施期間 2013年6月10日～7月10日

モニター総数 367名 (男性74名 女性293名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート



冷やし中華やそうめんなどの涼味を食べたくなる時期についてお聞きしました。地域的には、北海道では6月初旬、南関東地域では5月中旬から5月下旬にかけて、近畿地域では5月中旬から5月下旬街基盤の多くなっています。



夏の暮らしに関して、節電意識をお聞きしました。節電に関して、

- 意識して実践している (65%) (北海道では62%)
- 意識しているが実践する予定はない (27%) (北海道では31%)
- 意識していない (6%) (北海道では6%)

地域差として、一番アンケート数量が多い北海道地域を比較でグラフ化しました。(右図)

## 北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

### 第158回アンケート 夏の暮らし準備

アンケート実施期間 2013年6月10日～7月10日

モニター総数 367名 (男性74名 女性293名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

#### ■質問7 節電に関して、具体的に行う事があればお書きください。(自由回答一部抜粋)

##### 【冷房器具を利用しない】

- ・クーラーではなく、窓を開けて扇風機のみで過ごしたいです。(20代:女性)
- ・シーリングファンは窓開放時停止する。こまめな消灯。(60代:男性:)
- ・なるべくエアコンは使用しない(40代:女性)
- ・なるべくクーラーは使わない(50代:女性)
- ・なるべくクーラーを使わず、扇風機で我慢する。(30代:女性)
- ・扇風機などは使わないで、カーテンの工夫や、ベランダにプールをだして子供と涼もうと思っています。(20代:女性)
- ・待機電力はとにかくカット!! 日中は冷蔵庫とテレビのたこ足配線、食器棚の配線だけがコンセントに入っている状態。たこ足のスイッチはもちろんオフ!!! クーラーは使わない。窓全開でうちで我慢!! 徹底します。(20代:女性)
- ・冷房器具を使わないように冷感マットや冷涼服を積極的に使います。(30代:女性)
- ・冷房器具は使わない、うちなど自然のもので対処する(40代:女性)

##### 【温度設定】

- ・極力、設定温度も28度にして、扇風機などで過ごせるときは過ごしたりする(30代:女性)
- ・温度を28度に設定するくらい。(20代:女性)

##### 【家族が集まって】

- ・家族が一部屋に集まるようにする。LEDに換えられるものは変えました。(30代:女性)
- ・一つの部屋に集まるようにしてエアコンをつける部屋は一部屋にする。扇風機とエアコンを使うようにして設定温度を低くする。(40代:女性)

##### 【クールシェア】

- ・クーラーをあまり使わないよう 公共の施設へ避難する。(50代:女性)
- ・近くに百貨店があるので、一人の時はそこに涼みに行く。(40代:女性)

##### 【部屋の温度を下げる】

- ・グリーンカーテンで直射日光を抑える! 昼間は子供たちと図書館へ行く(20代:女性)
- ・グリーンカーテンで熱を遮断(40代:女性)
- ・使用してない家電品はまめにコンセントを抜く、緑のカーテンを積極的に利用エアコンの使用温度を上げ、ほこりや花粉など機能に負荷をかけないよう、まめに掃除する。(50代:男性:)

##### 【節電のチェック】

- ・今年は、電気代が上がると噂が飛び交っているので、配電盤に節約しているか目でわかるように、パソコンのグラフで表示されるように機器の設置をした。(30代:女性)
- ・蛍光灯にはなっていますが、タップを使うところと元栓から抜くのを徹底している。エコ家電もタイマーセットはいちいち大変だけど、電気釜などもまとめてたいて普段は通電しないようにしている。早くに寝ている。(30代:女性)

##### 【節電グッズ購入】

- ・今年は電気代も値上がりしたので、節電をよりいっそう意識したいと思っている。クール寝具などの購入を考えたい(40代:女性)
- ・日よけの器具を買う(30代:男性:)

##### 【こまめに電源を切る】

- ・こまめな電源OFF(50代:女性)
- ・こまめにコンセントを抜く(40代:女性)
- ・こまめにスイッチを切る。(30代:女性)
- ・テレビの時間を減らす。(40代:女性)
- ・テレビをあまり見ないと電球を1個消す。(20代:女性)
- ・使わない所のプレーカーを切る。コンセントを抜く(30代:女性)

##### 【生活のスタイルを見直す】

- ・なるべく昼間のうちにできることは昼間にやる。夜になって電気を使う時間を減らすように心がけています。(20代:男性:)
- ・なるべく明るいうちに出来ることをします。電気代がかかりやすい日中ではなく、朝の早い時間に早起きして趣味のパンやお菓子作りを今からします^^ (30代:女性)
- ・勤めているので昼間は電気を余計に使う事はないが、夜間無駄な照明をつけないようにすることに注意している。ちなみにオール電化住宅なので電力を使う選択掃除アイロンがけなどは夜間にしている(夜間の方が電気代が安い為でもある)(50代:女性)
- ・朝早くに洗濯や掃除する。プールを作り涼む。(30代:女性)
- ・無駄を徹底排除する。つけっ放しは厳禁! 窓を開ける時間帯をちょっと工夫するだけでも室内温度が快適なことがわかり、朝少しと午後から窓を開けるようにしています。入浴後の換気扇使用も夏には窓を開けて空気の流れを利用しています。(30代:女性)
- ・髪を切ってドライヤーの時短(40代:女性)
- ・夜間電力を活用(50代:女性)

##### 【その他】

- ・これまでも節電しているので、これ以上できることを探すのは難しいかもしれません(40代:女性)
- ・寝室に毎晩エアコンを入れるが、これが電気代を食うので何とかしたいと思案中。節電につながるいい方法はないでしょうか?

# 北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

## 第158回アンケート 夏の暮らし準備

アンケート実施期間 2013年6月10日～7月10日

モニター総数 367名 (男性74名 女性293名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

### ■質問8 夏の暮らし準備の際に特に気にしていることはありますか？(自由回答一部抜粋)

#### 【食品の衛生管理】

- ・食中毒にならない様に、新鮮なうちに食べられる量を購入しております。(50代:男性)
- ・お弁当の衛生面 紫外線 子供たちの日焼け (20代:女性)
- ・お弁当を夜作ってしまうので、翌朝までは冷蔵庫で保存します。(30代:女性)
- ・カビに気をつける (30代:男性)
- ・キッチンが狭くて温度が上がりがりやすいので、作ったものは冷ましてすぐ冷蔵庫で保管するようにしています。(40代:女性)
- ・食事の後片付けが終わったら、まな板、シンク、蛇口等を熱湯で消毒する。家族の栄養管理。田舎なので...ムカデなどの害虫対策。(30代:女性)
- ・食中毒に気をつける。子供の紫外線対策 (30代:女性)
- ・食中毒を防ぐために、冷蔵庫に食品を入れて、早めに食べることです。ただ冷蔵庫のスペースにも限界があるので、安いからと言ってなんでもかんでも買わずに、早めにするのが簡単でいいです。(40代:女性)
- ・食品の衛生管理でできるだけ作り置きはしないで2～3日で食べられるように心がける。食中毒対策で、別の食品を切るたびに、包丁とまな板は洗うように心がける。重ね着をして汗の吸湿対策をする。(40代:女性)
- ・食品の衛生管理には特に気を使います。冷蔵庫にしまわないとすぐだめになってしまうので、1食で食べ切る分量だけ作ったり、多く作る時も保存を考慮して作ります。あと生ゴミの処理。においがすぐ出てしまうので、今年はゴミ箱消臭剤を買いました。(20代:女性)
- ・日中、食卓に食べ物を置いておくとすぐに悪くなってしまいますので、食べ終わったら早めに冷蔵庫にしまうようにしています。(20代:男性)

#### 【水分補給・熱中症対策】

- ・水分補給はこまめに熱中症対策をしています。・日焼けしたくないので日焼け止めをこまめに塗りなおして紫外線カット対策をしています。(20代:女性)
- ・OS-1をこまめにとって熱中症対策。食事でつかったお血等を放置せずすぐ洗う。紫外線対策で日傘をさす・ビタミンCをとる・スキンケアを美白効果のあるものに切り替える。冷たいものをとりすぎないようにする。(30代:女性)
- ・特に熱中症にならない様に、水分補給を定期的にするのを心がけています。(60代:男性)
- ・熱中症 我が家は冬でも暖房がいらぬほど、何故か暖かいです。その分、夏はとてとても暑い。今年は乳児がいるので対策を考えています (20代:女性)
- ・熱中症にならないように、水分と塩分の補給には気をつけています。主人は、スポーツドリンクを家で作って毎日持って行きます。塩飴も、毎年購入して利用しています。(50代:女性)

#### 【紫外線対策】

- ・UVクリームを部屋の中でも塗る。(30代:女性)
- ・外出時に日焼け止めを塗る (50代:男性)
- ・紫外線対策 (40代:女性)
- ・紫外線対策と熱中症対策の為に服装に気をつける お弁当のおかずの衛生面に気を使う (20代:女性)
- ・紫外線対策のクリームと虫よけスプレー、アースマツ(?)などの準備。(40代:女性)
- ・自転車に乗るので、手の甲を焼かないように気をつける。(40代:女性)
- ・日焼け、紫外線が気になるので、適した日焼け止めを選ぶようにしました。(40代:女性)

#### 【夏バテ予防・健康管理】

- ・一度夏バテになり苦労したことがあるので、食生活に気を付けます。色の濃い野菜を食べると調子になるので、ゴーヤ、かぼちゃ、ピーマン、トマトはよく食べます。また、アイスがおいしい時期ですが、食べ過ぎるとお腹も壊すしカロリーも高いので、なるべく旬の果物を食べるようにします。メロンやすいか、桃、ぶどうなどですかね。(20代:女性)
- ・夏バてしないように、しっかり食べる。飲み物をこまめに取る。生ものをお弁当に入れない。帽子をかぶり、外出時の紫外線対策を行う。(20代:女性)
- ・夏バてにならないよう暑い物や辛い物を食べるようにしています。(20代:女性)
- ・夏バてをしないように、暑さで食欲がなくても食べやすく高カロリーな物を作って食べるようにしています。その他には紫外線対策は年中していますが、特に夏場はこまめにUVカットパウダーを付けたり日焼け止めを塗るようにしています。(40代:女性)
- ・夏バて防止の為に口当たりが良く栄養バランスの良いメニュー作り、衛生管理に気を配ります。(40代:女性)
- ・夏場の農作業の夏バて防止に冷凍庫で水を凍らせて持ち歩きます。(30代:女性)
- ・夏風邪をひかないように、お腹を冷やさない。(60代:女性)
- ・電車に乗る時には、弱冷房車に乗るようにします。外出時には、必ず、帽子をかぶります。紫外線対策です。(70歳以上:男性)
- ・毎年、夏バてを、あまり外出せず夏バてするという悪循環なので、今年こそは適度な運動をして体力を付けたいです。(20代:女性)
- ・夏は食材の彩りが楽しめるので、積極的に色の濃い野菜を食べています。ここ数年は冬に野菜の高騰になる印象が強いので、色んな冷凍食品を参考に我が家流の冷凍食品を備えています。(トマトをミートソースにしたり、貝類やキノコなど) (30代:女性)

#### 【賞味期限注意】

- ・夏場は食べ物が傷みやすいので、冷蔵庫中の食べ物の賞味期限の日には気にしています。また、夏ばてしないように、しそ長いも等の滋養のとれる食べものを摂取するように心がけています！(30代:女性)
- ・新鮮な食品を早めに食べる。日焼け止め、日傘。(30代:女性)

#### 【夏の暮らし】

- ・汗かきの家族のため、面倒でも毎日ベッドシーツを替えます (30代:女性)
- ・部屋の風通し (50代:女性)
- ・物の片付け (40代:女性)
- ・涼しくなる下着やクールシート (50代:女性)

#### 【冷房対策】

- ・冷房対策や夏の冷えに注意すること。疲れを取る為に湯船につかること。(30代:女性)

## 北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

### 第158回アンケート 夏の暮らし準備

アンケート実施期間 2013年6月10日～7月10日

モニター総数 367名（男性74名 女性293名）

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

たくさんのご意見ありがとうございました。

質問7の節電に関してのアイデアと、質問8の夏の暮らしで気を付けていることに関して、いろいろなアイデアをいただきました。ぜひ読んでみてくださいね。まだ実践していないアイデアがあるかもしれません。試してみてもは（^^）

モニターさんの地域分布がまちまちなので、前半の表は若干わかりづらくなっているかもしれませんが、大体的流れは読み取れると思います。

夏の暮らしに関して、消費税の増税、電気料金の値上げなど、あまり良い話はありませんよね。例年の猛暑のため、生活の中で今後もいろいろと試行錯誤が必要なようです。

皆さんの意見を聞いていると、まだまだ努力の余地があるように思います。みんなで夏を乗り切りましょう。

調査集計：株式会社オミセネット [url:http://omisenet.com](http://omisenet.com) mail : [info@omisenettcom](mailto:info@omisenettcom)