

2026年8月21日

**9割の社会人が残暑の健康管理・免疫機能の維持への対応が「不十分」!?
水分補給はしても健康管理はおろそかな“暑さしのぎ型”が多数派
～20代から60代の社会人500名に聞いた「残暑の健康意識実態調査」～**

株式会社ヤクルト本社（社長 成田 裕）は、20代から60代の社会人500名を対象に、「残暑の健康意識実態調査」を実施しました。

近年、夏に顕著な高温を記録する年が続いており、2026年4月には「酷暑日」が制定されるなど、日本の夏は、年々暑さが厳しくなり期間も長くなっています。秋口を迎える9月からは日中に厳しい残暑が続く一方、夜になると気温が下がる日も増えてきます。残暑の時期は、長い夏の暑さや気温差による身体への負担などが蓄積することで、健康管理が難しい時期となっています。

今回、残暑における体調不良の実態や健康管理への意識・行動を調査した結果、水分補給などの暑さ対策は行っている一方で、日々の健康管理や免疫機能の維持を意識した習慣までは十分に実践できていない実態が明らかになりました。また、継続的な健康管理・免疫機能の維持に対する意識の高まりとともに、毎日手軽に続けられる健康管理の習慣を求めていることが浮き彫りになりました。

1. 調査サマリー

- (1) 暑さが厳しくなり、長期化する日本の夏。9月に入っても、残暑に起因する疲労の蓄積や睡眠の質の低下によって「8割以上が健康管理が難しい」という結果に

89.8%が「日本の夏はより一層厳しい暑さになっていると感じる」と回答し、残暑が残る9月は、85.8%が「健康管理が難しい」と回答。

その理由として、「長い夏の暑さによる疲労」や、「睡眠の質が低下する」という回答が70.0%を占めた。

- (2) 水分補給などの暑さ対策は行っている一方で、
日々の健康管理や免疫機能の維持を意識した生活を過ごせていない実情

残暑に実施している対策として69.0%が「水分補給」と答える一方で、健康管理や免疫機能の維持を意識した生活ができている人はわずか8.4%。

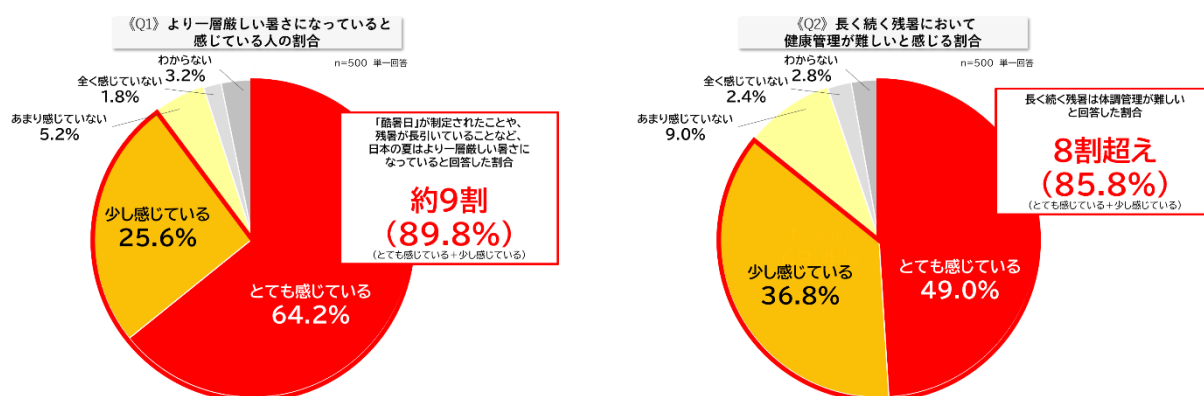
- (3) 約半数が健康管理や免疫機能の維持を意識した生活を送りたいと回答し、
その約8割が手間をかけずに、毎日続けられる習慣を続けたいことが判明

45.4%が残暑の健康管理に対して、「対策はしていないが今後取り組みたい」と答え、そのうち77.5%が「毎日続けられる習慣」である対策に取り組んでみたいと回答。

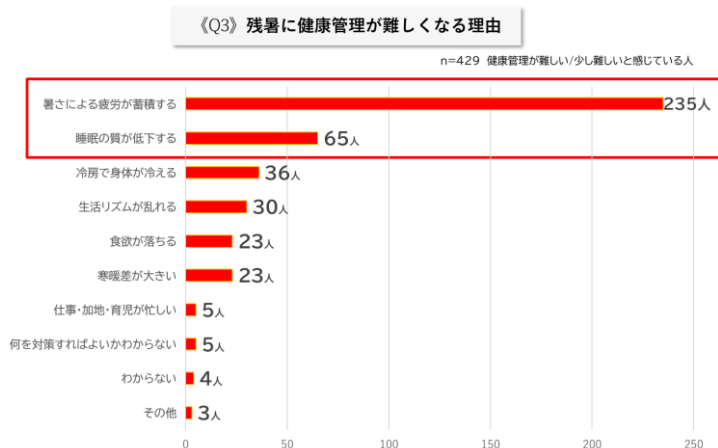
2. 調査結果

(1) 暑さが厳しくなり、長期化する日本の夏。9月に入っても、残暑に起因する疲労の蓄積や睡眠の質の低下によって「8割以上が健康管理が難しい」という結果に

今回の調査では、20代～60代の男女と幅広い世代の人を対象に調査を実施しました。「日本の夏はより一層厳しい暑さになっていると感じていませんか」という質問に「暑くなったと感じている」と回答した人は449人(89.8%)にのぼりました。2026年4月に「酷暑日」が制定されたことや、記録的な猛暑が近年続いたことなどを受け、調査結果からも多くの人が日本の夏は年々暑さが厳しくなり、長期化していると感じていることが判明しました(Q1)。また、「長く続く残暑は健康管理が難しいと感じていませんか」という質問に429人(85.8%)が「難しい」と回答し、夏本番だけでなく9月に入っても厳しい暑さが続くことから健康面に悩みを抱えていることがわかりました(Q2)。



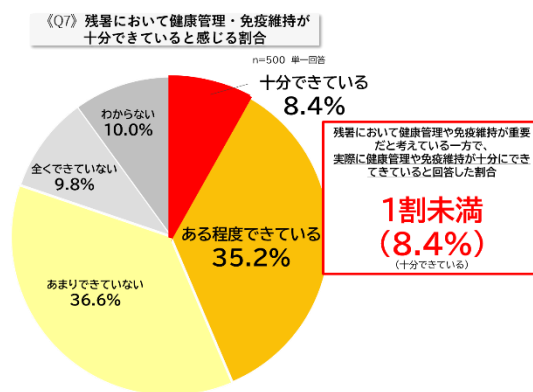
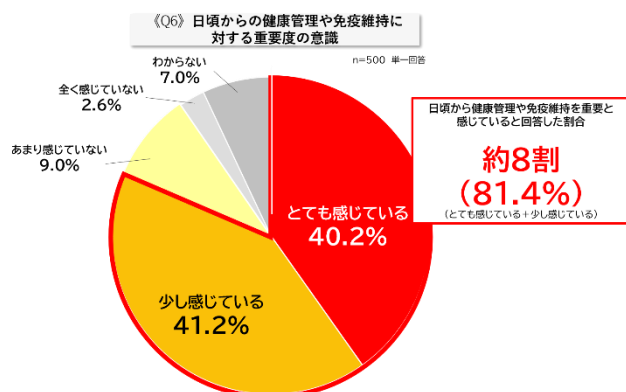
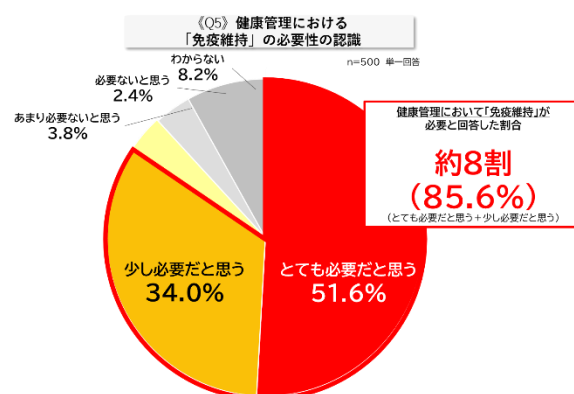
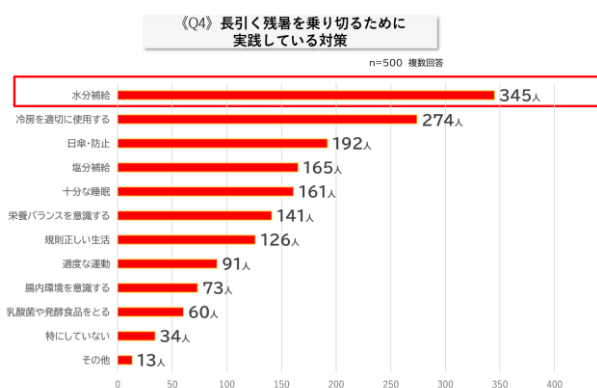
残暑に健康管理が難しくなる理由としては、「暑さによる疲労が蓄積するから」と回答した人が最も多く235人(54.8%)で、次いで「睡眠の質が低下するから」と回答した人は65人(15.2%)ということが判明しました(Q3)。



(2) 水分補給などの暑さ対策は行っている一方で、
日々の健康管理や免疫機能の維持を意識した生活を過ごせていない実情

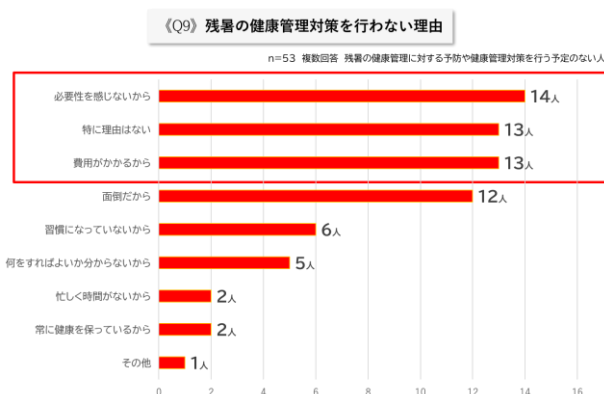
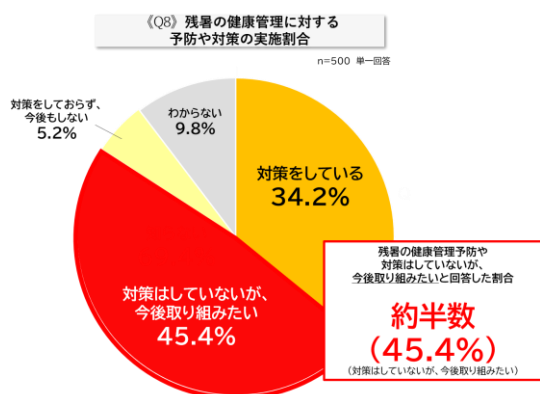
「残暑に実践している対策を教えてください」という質問には345人(69.0%)が「水分補給」と回答(Q4)。「健康管理における免疫維持の必要性が重要だと思いますか」という質問には428人(85.6%)の人が「必要」と回答し(Q5)、「日頃からの健康管理や免疫機能の維持をどの程度重要だと感じていますか」という質問には407人(81.4%)が「重要」と回答(Q6)し、残暑には免疫機能の維持が重要と考えている人が多いことが判明しました。

ただし、健康管理や免疫機能の維持が重要だと考えている一方で、実際に「残暑において健康管理・免疫機能の維持が十分できている」と回答しているのは500人のうち、わずか42人(8.4%)という結果となりました。十分な健康管理や免疫機能の維持への対応ができている人が少数であり、9割の社会人が残暑の健康管理や免疫機能の維持への対応が不十分であることが判明しました(Q7)。



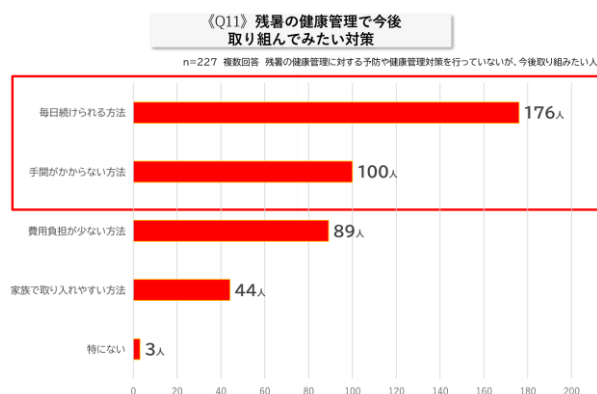
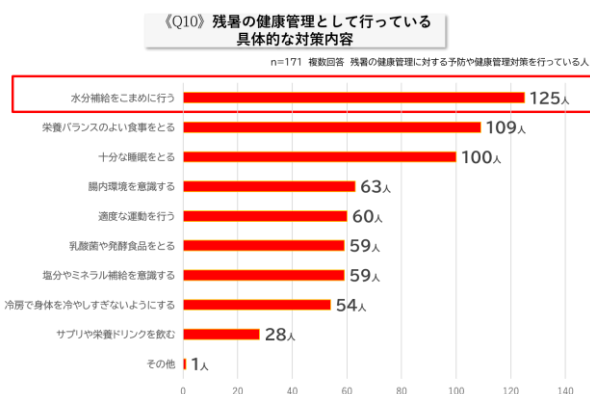
(3) 約半数が健康管理や免疫機能の維持を意識した生活を送りたいと回答し、
その約8割が手間をかけずに、毎日続けられる対策を求めていることが判明

「残暑の健康管理に対して、予防や対策を行っていますか」という質問に「対策はしていないが、今後取り組みたい」と回答した人は227人(45.4%)と約半数が今後対策をしたいという意思があることがわかりました(Q8)。対策をしていない理由としては、「必要性を感じないから」と回答した人が最も多く、次いで「特に理由はない」、「費用がかかるから」という結果になりました(Q9)。



また、「残暑の健康管理として行っている具体的な対策内容を教えてください」という質問に「水分補給をこまめに行う」と回答した人は125人(73.1%)と最も多く、暑さ対策と健康管理の手段が同じ人が多い結果になりました(Q10)。Q4、Q9とQ10の回答から残暑の時期における健康管理の必要性を感じていないため健康管理と暑さ対策の境目がなく、対策をしていても「暑さしのぎ」の対応に終始していることが判明しました。

「残暑の健康管理で今後、取り組んでみたい対策について教えてください」という質問には、176人(77.5%)が「毎日続けられる方法」という回答が最も多く、次いで「手間がかからない方法」という回答が100人(44.1%)と、手間がかからず毎日続けられる対策方法が求められていることが判明しました(Q11)。



3. 調査概要

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2026年7月17日(金)～7月21日(火)
- ・調査対象地域：日本全国
- ・調査対象者：20～69歳の社会人 500名
【内訳】20～60年代年代別男女 各50名
- ・有効回答数：500サンプル

※本調査結果をご利用の場合は、「ヤクルト本社調べ」のクレジットを併記ください。

以上

【参考情報】

「Yakult（ヤクルト）1000 糖質オフ」／「Y1000」／「Y1000 糖質オフ」に
免疫機能維持の機能を追加



ヤクルト独自の乳酸菌 シロタ株が当社史上最高密度の
1ml 当たり 10 億個含まれている、乳製品乳酸菌飲料です。
2026 年 10 月 5 日から、一時的な精神的ストレスが
かかる状況でのストレス緩和、睡眠の質向上（眠りの深さ、
すっきりとした目覚め）に加え、健康な人の免疫機能維持の
機能を追加しリニューアル発売します。



<参考リリース：2026 年 8 月 19 日付け>

URL：<https://www.yakult.co.jp/company/news/article.php?num=1875>

機能性表示（成分評価）※

本品には乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）が含まれます。乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）には、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能や睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があることが報告されています。さらに、樹状細胞（cDC）に働きかけ健康な人の免疫機能の維持に役立つ機能、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

- ・本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。
- ・医薬品ではありません。
- ・多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※機能性表示（成分評価）は 10 月 5 日以降の表記