

報道関係各位

2025年9月3日
株式会社クロス・マーケティング

猛暑の休日、お出かけは「朝のうちに」が4割 外出しないことは「涼しくて快適」「心身を休めるよい機会」と肯定的

－ 猛暑の休日の過ごし方に関する調査（2025年） －

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「猛暑の休日の過ごし方に関する調査（2025年）」を実施しました。記録的な残暑が続く中、休日をどのように過ごしているのでしょうか。今回は、猛暑の休日について、「休日の行動」「外出する時間帯」「外出する理由」「利用する屋内施設」「自宅での主な過ごし方」「自宅で過ごすことについての考え」について聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250903summer>

■調査結果

- ✓ 猛暑の休日は、「必要な用事があるときだけ外出する」が最も多く45.1%、次いで「外出はするが時間帯や場所を選ぶ」が25.1%。猛暑日の外出に対して慎重な姿勢を持っていることがうかがえる。
50～60代は「必要な用事があるときだけ外出する」が半数を占める。＜図1＞
- ✓ 外出する時間帯は、暑さが本格化する前にお出かけする人が多く、「朝のうち（～11時頃まで）」が42.2%。
40～60代は「朝のうち（～11時頃まで）」に外出する人が4～5割と高め。＜図2＞
- ✓ 外出理由は、「買い物やレストラン、美容院など必要な用事や予約した予定があったから」（47.6%）が最多で、特に女性が多い。＜図3＞
- ✓ 猛暑の休日に利用する屋内施設は「スーパーマーケット、ドラッグストアなど」（55.5%）と「ショッピングセンター、ショッピングモール」（40.3%）がTOP2。＜図4＞
- ✓ 猛暑日の自宅での過ごし方は、「インターネット、SNSの閲覧」（45.9%）がトップ。次いで「テレビ番組の視聴」「動画配信サービスの視聴」が続き、上位3項目はテレビやスマホなどの画面を見るものがある。
次いで「昼寝や寝だめなどでゆっくり体を休める」「掃除、片付け、洗濯」が続く。＜図5＞
- ✓ 猛暑日に自宅で過ごすことへの考えは、「涼しくて快適なので良いと思う」「ゆっくりと心身を休める良い機会だと思う」が4割台で、ポジティブな意見が多い。＜図6＞

＜図1＞ 猛暑日の休日の行動（単一回答）

n=	特に暑さを意識せず外出する	外出はするが時間帯や場所を選ぶ	必要な用事があるときだけ外出する	外出せず、用事も自宅でする
全体 (1,100)	14.2	25.1	45.1	15.6
20代 (220)	15.0	28.6	38.2	18.2
30代 (220)	15.0	22.3	38.2	24.5
40代 (220)	12.7	25.9	45.5	15.9
50代 (220)	15.0	22.3	49.1	13.6
60代 (220)	13.2	26.4	54.5	5.9

(%)

＜図2＞ 猛暑の休日に外出する時間帯（単一回答）

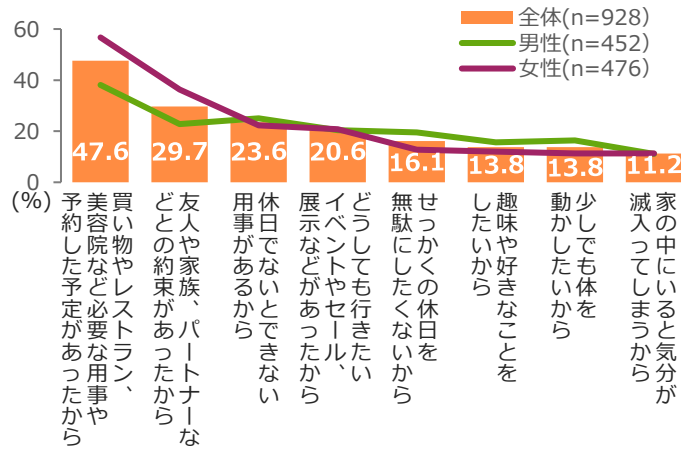
※猛暑の休日に外出する人ベース

n=	朝のうちに（～11時頃まで）	お昼前後から日中（11～16時頃）	夕方（16～18時頃）	日が暮れてから（18時以降）
全体 (928)	42.2	27.9	20.2	9.7
20代 (180)	31.1	34.4	22.8	11.7
30代 (166)	38.6	26.5	22.3	12.7
40代 (185)	43.8	28.6	20.5	7.0
50代 (190)	50.0	23.7	15.8	10.5
60代 (207)	46.4	26.6	19.8	7.2

(%)

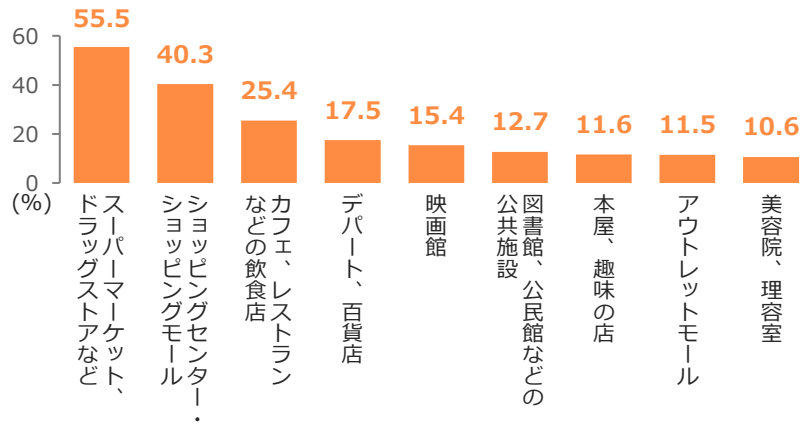
＜図3＞ 猛暑の休日に外出する理由TOP8（複数回答）

※猛暑の休日に外出をする人ベース

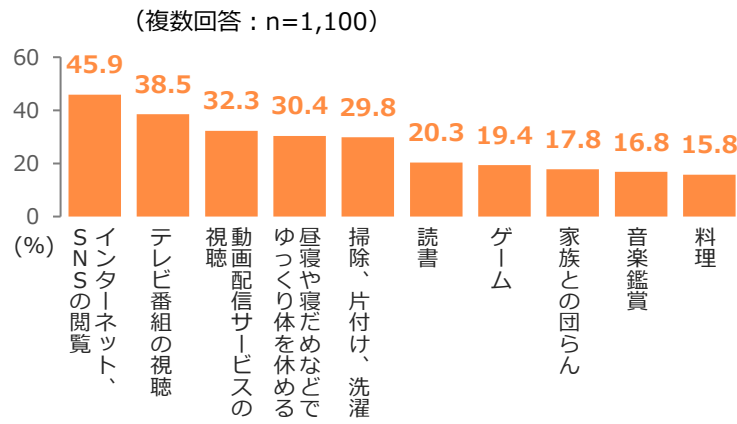


＜図4＞ 猛暑の休日に利用する屋内施設（複数回答：n=928）

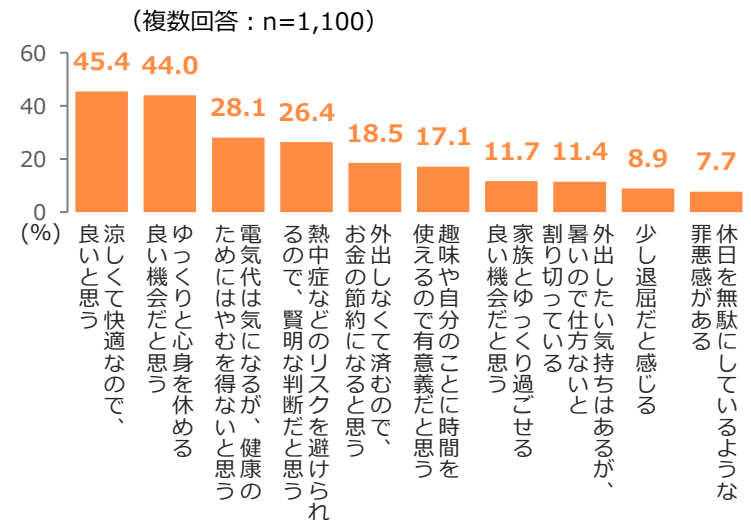
※猛暑の休日に外出をする人ベース／10%以上の項目を抜粋



＜図5＞ 猛暑の休日に自宅での主な過ごし方TOP10（複数回答：n=1,100）



＜図6＞ 猛暑の休日に自宅で過ごすことへの考えTOP10（複数回答：n=1,100）



■調査項目

- ☐ 属性設問
- ☐ 猛暑の休日の行動
- ☐ 猛暑の休日に外出する時間帯
- ☐ 猛暑の休日に外出する理由
- ☐ 猛暑の休日に利用する屋内施設
- ☐ 猛暑の休日に自宅での過ごし方
- ☐ 猛暑の休日に自宅ですることへの考え

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250903summer>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20～69歳の男女
 調査期間 : 2025年8月29日（金）～31日（日）
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞ 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」