

報道関係各位

2024年6月26日  
株式会社クロス・マーケティング

## 自分は「頭痛持ち」だと思う人は2割 天候などの「気圧の変化が要因」が半数

－ 頭痛に関する調査（2024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「頭痛に関する調査（2024年）」を実施しました。関東甲信・東海・近畿地方は6月21日より梅雨入り、低気圧の気候が続く中、頭痛に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。また、気温が上がったことで冷たい食べ物を喫食する機会も増え、“アイスクリーム頭痛”になった人も多いかもしれません。慢性的なものや一時的なものも含めて、今回は人々を悩ます「頭痛」についての意識や実態を聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20240626headache/>

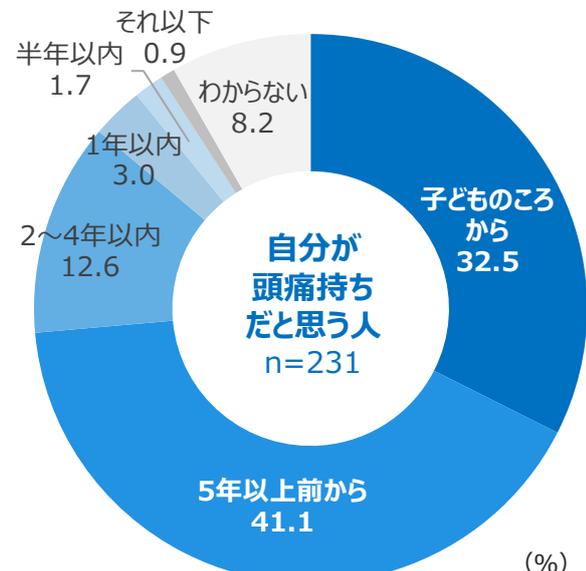
### ■調査結果

- ✓ **自分が「頭痛持ち」だと思う人は2割。特に女性若年層では「頭痛持ち」の割合が高い。**  
すべての年代で男性より女性のほうが「頭痛持ち」だと思う人が多く、女性の中でも若年層で高まり、20代女性では3割が「頭痛持ち」と回答した。〈図1〉
- ✓ **頭痛持ちの人は、「5年以上前から」が4割、「子どものころから」が3割と、多くの人が5年以上前から頭痛に悩まされていることがうかがえる。**〈図2〉
- ✓ **頭痛になるシーンは「肩や首のコリ」「疲労」「寝不足」など、自身の体調や生活環境の乱れが原因と感じている人が多い。**  
自分が頭痛持ちだと思っている人では「気圧に変化があるとき」が半数でTOPにあがる。〈図3〉
- ✓ **頭痛対策としては、「適切な睡眠」や「適度な運動・ストレッチ」が上位。**〈図4〉
- ✓ **一方、頭痛持ちではない人では、「頭痛持ちの人は大変そうだと思う」人が半数にのぼる。**  
頭痛持ちの人が「つらそうなときは、なるべく刺激しないようそととしておく」と回答した人は13.6%で2番目に高い。〈図5〉

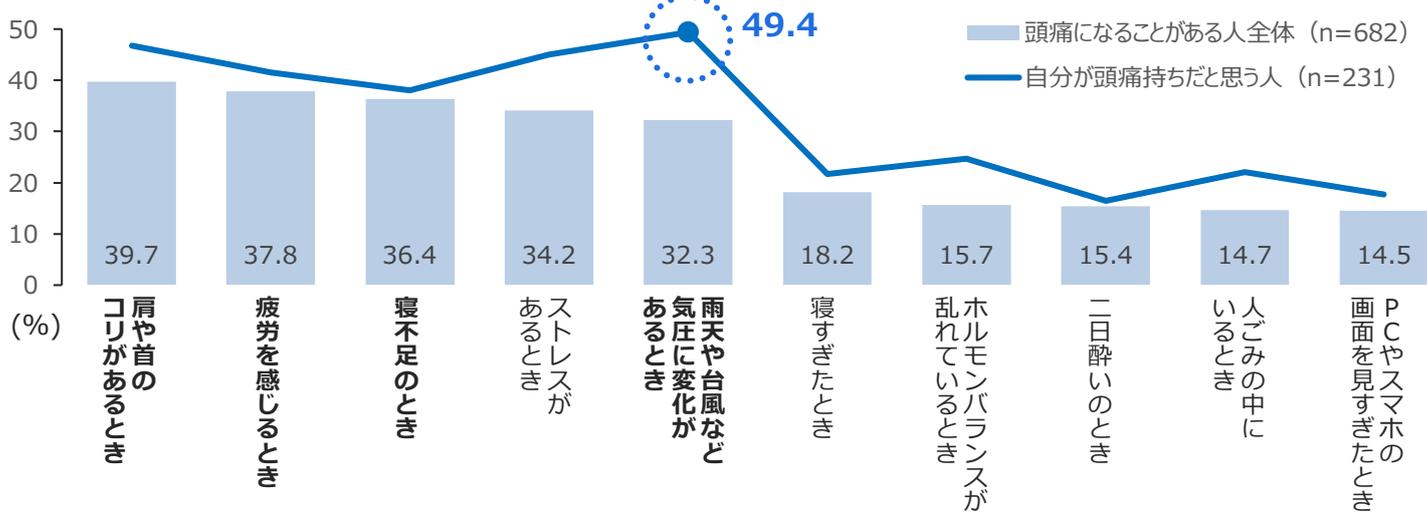
〈図1〉 自分は「頭痛持ち」だと思うか（単一回答）

		n=	「頭痛持ち」 だと思う	たまに頭痛がするが 「頭痛持ち」だとは思 わない	まったく頭痛はなく 「頭痛持ち」だとは思 わない
<b>全体</b>		(1,100)	<b>21.0</b>	<b>41.0</b>	<b>38.0</b>
男性	20代	(110)	20.0	32.7	47.3
	30代	(110)	19.1	42.7	38.2
	40代	(110)	15.5	41.8	42.7
	50代	(110)	16.4	40.9	42.7
	60代	(110)	5.5	37.3	57.3
女性	20代	(110)	32.7	31.8	35.5
	30代	(110)	28.2	41.8	30.0
	40代	(110)	30.0	45.5	24.5
	50代	(110)	23.6	46.4	30.0
	60代	(110)	19.1	49.1	31.8

〈図2〉 いつごろから「頭痛持ち」だと思うようになったか（単一回答：n=231）  
※自分が頭痛持ちだと思う人ベース

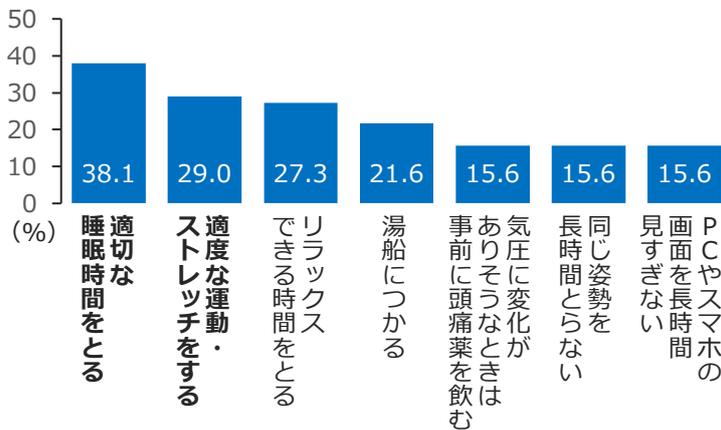


＜図3＞ どのようなときに頭痛になるか（複数回答／TOP10項目抜粋）※頭痛になることがある人ベース



＜図4＞ 頭痛にならないように気を付けていること

（複数回答／TOP7項目抜粋）  
※自分が頭痛持ちだと思う人ベース (n=231)



＜図5＞ 頭痛持ちではない人が頭痛に対して思うこと

（複数回答／TOP5項目抜粋）  
※自分が頭痛持ちだとは思わない人ベース (n=869)



■ 調査項目

- 属性設問
- 自分は「頭痛持ち」だと思うか
- いつごろから「頭痛持ち」だと思うようになったか
- どのようなときに頭痛になるか
- 頭痛にならないように気を付けていること
- 頭痛持ちではない人が頭痛に対して思うこと

◆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/life/20240626headache/>

■ 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 : 2024年6月21日 (金)～22日 (土)  
 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 <https://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者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](mailto: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・・・」