

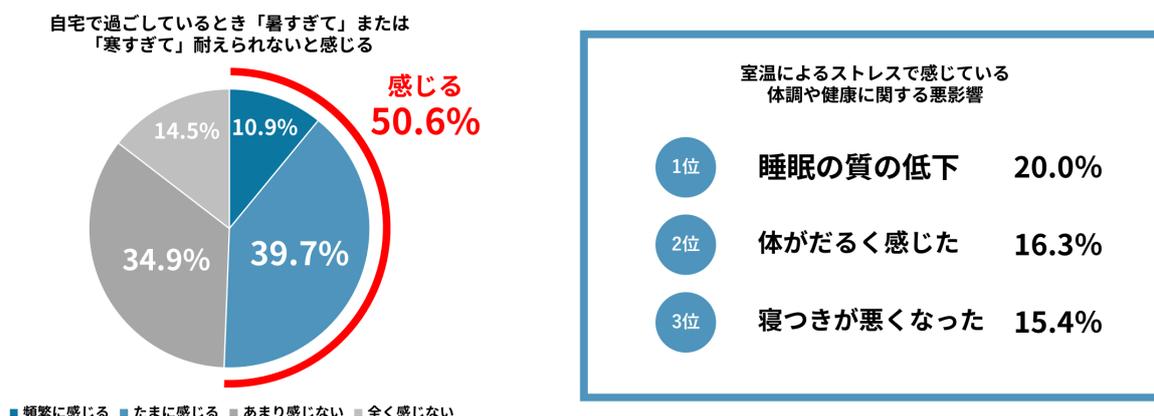
## 調査結果詳細

### ① 【室温ストレスの概況】

持ち家に住む人の約半数が室内の暑さ/寒さを耐え難く感じており、自宅内でも異常気象を感じている。

室温ストレスの経験について尋ねたところ（N=1,200）約2人に1人（50.6%）が「室内が暑すぎて/寒すぎて耐えられないと思った経験がある」と回答。一方で、約3人に1人は光熱費高騰を意識してエアコンの使用を控えていることが判明

また、『室温ストレスで感じている体調や健康に関する影響』について回答の多い順に「睡眠の質の低下（20.0%）」、「体がだるく感じた（16.3%）」、「寝つきが悪くなった（15.4%）」となり、室温ストレスから睡眠の質への影響を感じている。年代別では、60代以上の約半数（52.9%）が「睡眠の質の低下」、50代は約6割（55.7%）が「体がだるく感じた」と回答しており、特に中高年～シニア層は室温ストレスから健康への影響を感じていることが明らかになった。



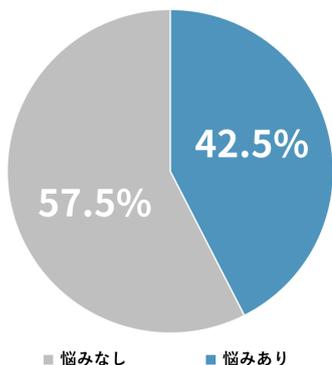
### ② 【子育て層の室温ストレス】

子育て層の3人に1人が「子どもがエアコンの効いた部屋から出たがらない」ことにストレス・悩みを感じている。そのうち約7割がお金を支払ってでも解決したい。支払える金額は平均2,711円/月（※1）

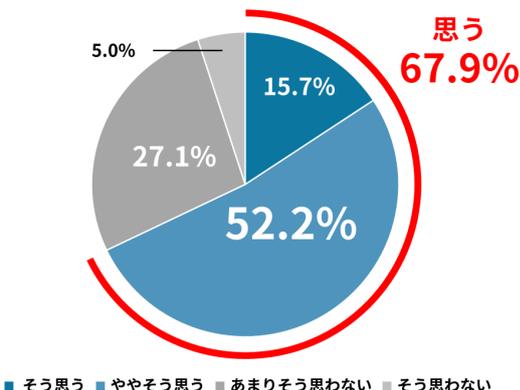
小学生以下の子どもがいる親（N=400）に尋ねたところ、約4割（42.5%）が夏の子どもにまつわる室温ストレスを感じており、そのうち約7割（67.9%）がお金を支払ってでも解決したいと回答。特に約3人に1人（31.5%）は、「子どもがエアコンの効いた部屋から出たがらないこと」をストレスに感じており、お金を支払ってでも解決したいとする回答の金額平均は平均2,711円/月

※1 お金を払ってでも、「子どもがエアコンの効いた部屋から出たがらない」ことを解決したいと回答した人に聞いた支払える金額から月額平均値を算出

夏の子どもにまつわる室温ストレスに悩みがある



夏の子どもにまつわる室温ストレスを  
お金を払ってでも解決したい



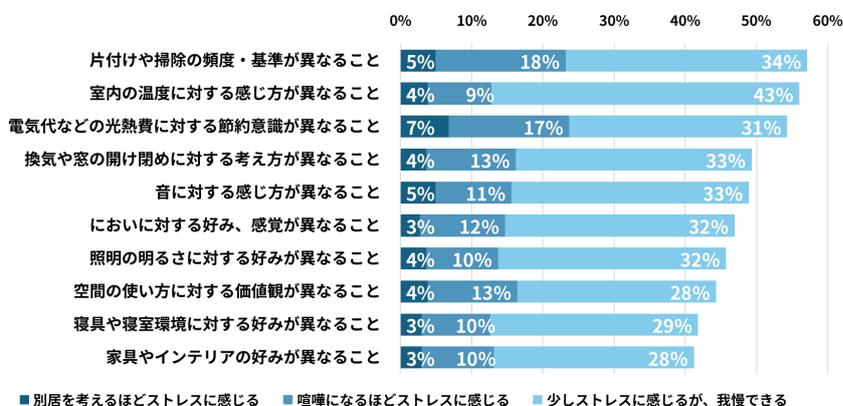
【子育て層の室温によるストレス】  
「子どもがエアコンの効いた部屋から出たがらない」

ストレスを感じている親 **約 31.5 %**      解決のために払える金額 **平均 2,711 円/月**




また、20～40代の既婚者（N=366）に家族やパートナーと生活環境に対する価値観の違いによるストレスを尋ねたところ「片付けや掃除の頻度・基準」が最も多い。次いで、「室内の温度に対する感じ方」「電気代などの光熱費に対する節約意識」という結果に。「室内の温度に対する感じ方が異なること」が別居の検討や喧嘩になるほどストレスに感じるという人も約1割（12.9%）見られた。

家族やパートナーと生活環境に対する価値観の違いでストレスに感じること



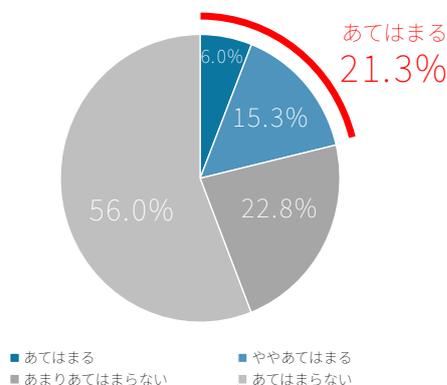
### ③ 【高齢の親を持つ層が悩む「エアコンをつけない親」問題】

高齢の親と同居する人の約2割が「高齢の家族が暑くてもエアコンをつけない」ことにストレス・悩みを感じている。そのうち約6割がお金を支払ってでも解決したいと回答。その解決のために支払える金額は平均4,116円/月(※2)

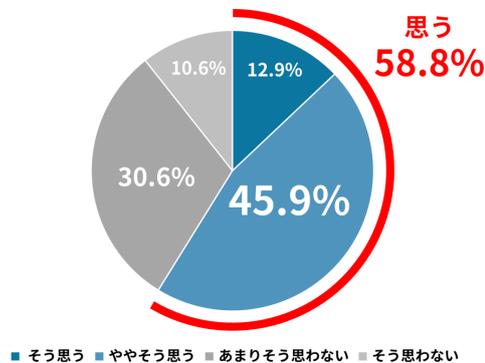
高齢の親と同居する人(N=400)に尋ねたところ、約2割(21.3%)が「高齢の家族が暑くてもエアコンをつけない」ことにストレス・悩みを感じている。そのうち約6割(58.8%)はお金を支払ってでも解決したいと考えており、回答の金額平均は月額平均4,116円(※2)という結果になった。

※2 お金を払ってでも、「高齢の親が暑くてもエアコンをつけない」を解決したいと回答した人に聞いた支払える金額から月額平均値を算出

「高齢の家族が暑くてもエアコンをつけない」ことに  
ストレス・悩みを感じている



「高齢の親が暑くてもエアコンをつけない」  
ことをお金を払ってでも解決したい



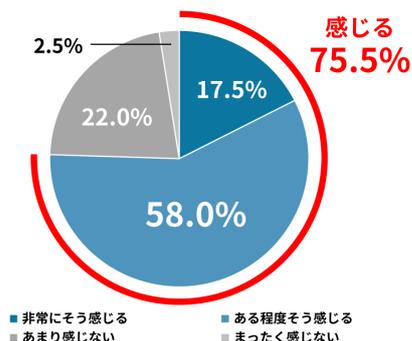
### ④ 【断熱リフォーム実施者が実際に感じた効果】

約8割が「快適に過ごせるようになった」ほか、節約できた光熱費は平均3,479円/月。断熱リフォーム実施によって「遮音性」メリットを感じた人も3割。

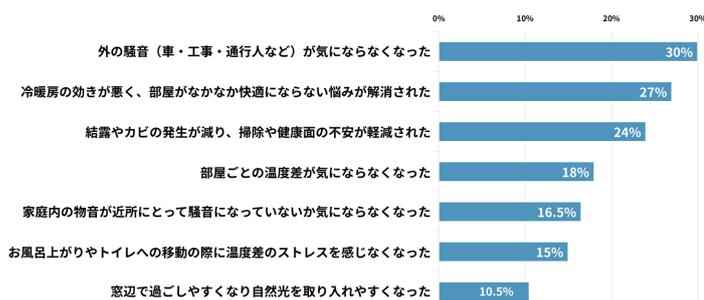
断熱リフォーム実施者に断熱リフォーム実施後の快適性について聞いたところ「室温が一定に保たれるため、快適に過ごせるようになった」と回答した人が約8割(75.5%)。また光熱費に関して月額あたり平均3,479.6円減少していることがわかった。

また、断熱リフォーム実施によって気にならなくなったこと、解消されたことを聞いたところ、「外の騒音(車・工事・通行人など)が気にならなくなった」(30.0%)、「結露やカビの発生が減り、掃除や健康面の不安が軽減された」(24.0%)など、室温以外の面でもメリットを感じていることがわかった。

断熱リフォーム実施後、室温が一定に保たれるため  
快適に過ごせるようになったと感じる



断熱リフォーム後に感じたメリット



※全13項目中、上位7項目を抜粋

## 調査概要

- ・調査方法：インターネット調査
  - ・調査時期：2025年7月
  - ・調査対象：全国の戸建てまたは集合住宅（分譲）に住む20～80代の男女合計1,400名（内訳）①小学生以内の子どもがいる男女400名②70歳以上の高齢者と同居している男女400名③70歳以上の高齢の男女400名④断熱リフォーム実施経験者の男女200名 計1,400名
- ※小数点第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

## ■住まいの専門家に聞く、室温ストレスが起こる原因と解決法

今回の調査結果について、断熱住宅の専門家である一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事の清水雅彦氏にコメントをいただきました。

近年の気候変動により、住宅内の暑さや寒さが生活者に与える負担は深刻化しています。調査では、多くの人が住環境の温度によってストレスを感じていることが分かりました。

その大きな原因は、住宅の断熱性能の不足です。つまり、保温性や保冷性が十分でないということ。既存住宅の性能を詳しく調べるのは難しいですが、窓の種類からある程度推測できます。総務省の『2023年住宅・土地統計調査』によると、『すべての窓が1枚ガラス』の住宅は63.9%（3,558万戸）、『一部の窓が二重以上または複層ガラス』の住宅は15.1%（842万戸）。これらを合わせると、約79.0%（4,400万戸）の住宅が断熱不足と考えられます。

では、なぜ断熱不足の家が多いのでしょうか？大きな理由は、耐震性能と違って断熱性能が法律で定められていなかったことです（2025年4月から運用開始）。法規制がなかったため設計時の優先順位が下がり、断熱不足の住宅が多く建てられてきました。さらに、省エネ住宅に関する情報が生活者に届きにくいことも影響しています。

そこで、室温ストレスを軽減し、冷暖房費を抑えるには、既存住宅の断熱リフォームが有効です。調査では、実施者の約8割が快適さを実感し、光熱費も月平均3,479円節約できたという結果が出ています。断熱リフォームは家全体の改修が理想ですが、熱の出入りの約47%が窓やドアなどの開口部からであり（ロングライフ・ラボ調べ）費用対効果も高いため、予算に限りがある場合は窓の断熱がおすすめです。

<コメント>

清水 雅彦氏 一般社団法人ロングライフ・ラボ 代表理事  
詳しいプロフィールはセミナー登壇者プロフィール欄参照