

■調査結果詳細

調査概要

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査時期：令和8年6月
- ・調査対象：東京都内の戸建てまたは集合住宅（分譲）に住む20～70代の男女合計1,200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。

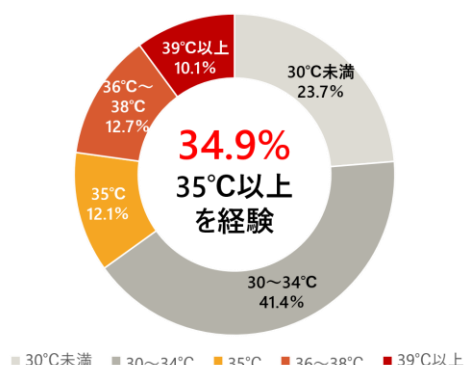
①夏の住まいにおけるストレス・悩み

室温を実際に測定したことがある人（n=693）のうち、34.9%が自宅で35℃以上の高温を経験しています。また、夏場の電気代を「負担に感じる」と答えた人（n=1,200）は84.3%に上ります。

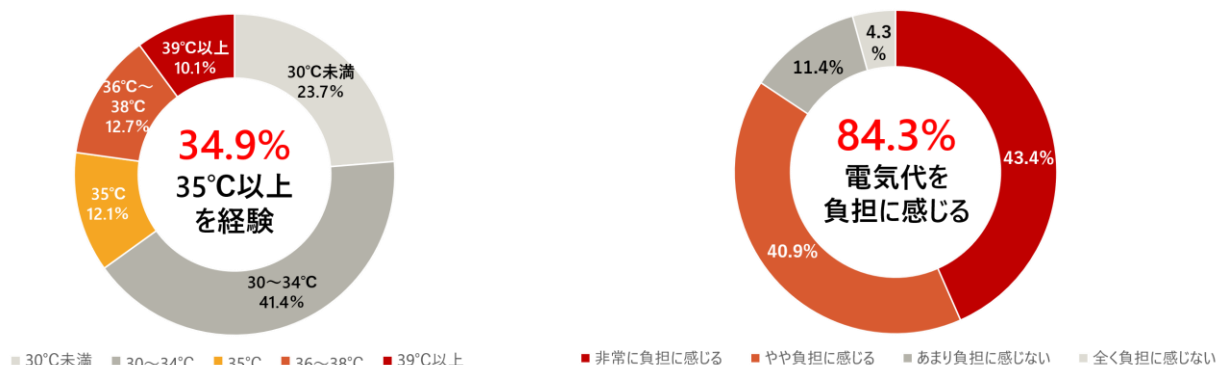
都内で持ち家に住む人（n=1,200）に夏の自宅での暑さで困っていることについて尋ねたところ、「特に困っていることはない」と答えた人は34.9%にとどまり、65.1%が何らかの困りごとを抱えていることが明らかになりました。困りごとを抱えている人の回答で最も多いのは「電気代が高くなる（37.3%）」で、次いで「日中、家にいても暑くて不快（27.1%）」が続きます。

また、夏の暑さを原因とした睡眠障害（夜寝付けない・何度も目が覚めるなど）を訴えた人は4人に1人（26.7%）に上り、夏の自宅の暑さが生活の質や睡眠環境にも深刻な影響を与えていることが浮き彫りになりました。

自宅で計測した室内温度の最高値はおおよそ何℃でしたか【単一回答】
室温を実際に測定したことがある都民(n=693)

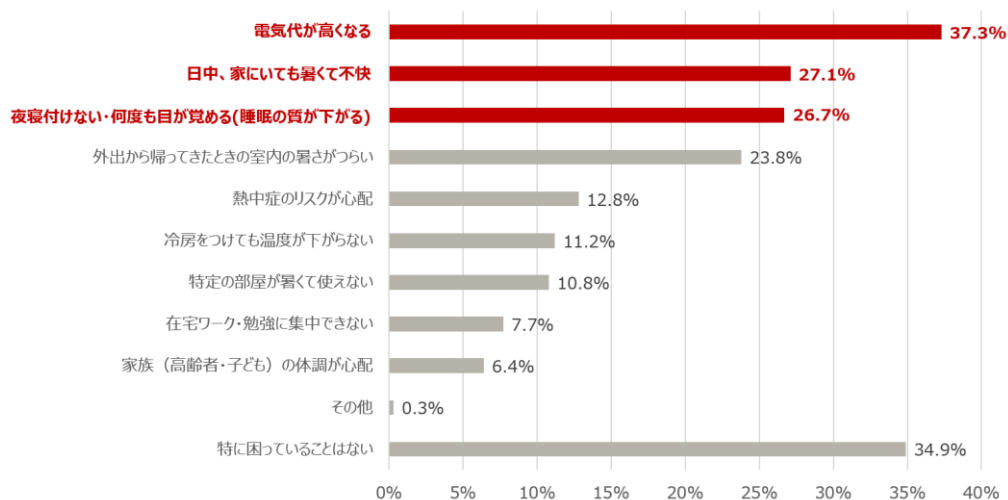


夏場の電気代を負担に感じますか【単一回答】
全体 (n=1,200)



夏の自宅での暑さで、困っていることをすべてお選びください【複数回答】

全体 (n=1,200)

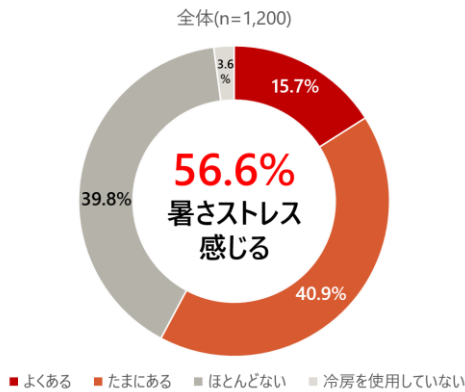


②夏に外からの熱を入れない家づくりへの転換

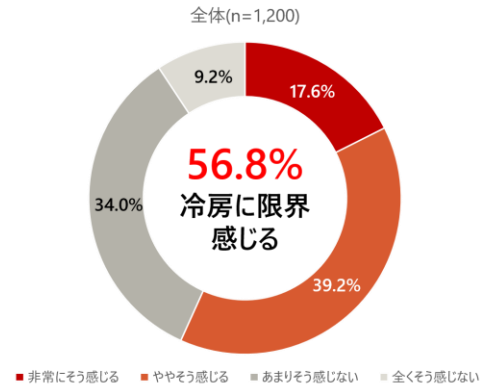
夏、自宅で冷房を使用していても暑さストレスを感じる人が「よくある・たまにある」と答えた人 (n=1,200) は 56.6% に上ります。また、「冷房で冷やすだけでは限界があると感じる」と答えた人 (n=1,200) も 56.8% に達しました。

冷房を使用しているにもかかわらず快適に過ごせていない方が 2 人に 1 人以上いるという実態は、冷房機器そのものの性能だけの問題ではなく、住宅の断熱・遮熱性能に根本的な課題があることを示していると考えられます。

夏、自宅で冷房を使用していても暑さストレスを感じることがありますか【単一回答】

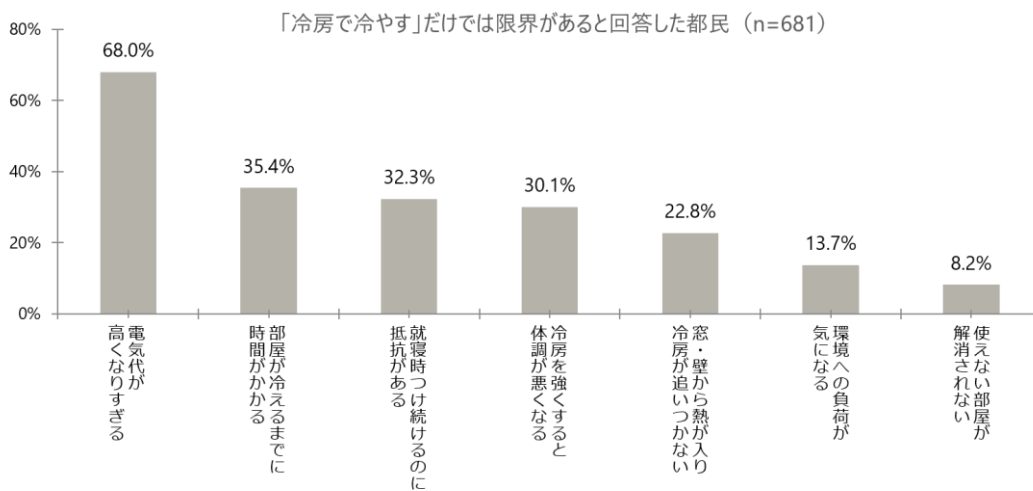


夏の暑さ対策について「冷房で冷やす」だけでは限界があると感じますか【単一回答】



限界を感じる理由で、際立っているのが「冷房をつけると電気代が高くなりすぎる (68.0%)」が最多となりました。次いで「冷房をつけても部屋が冷えるまでに時間がかかる (35.4%)」「就寝時など、冷房をつけ続けることへの抵抗がある (32.3%)」「冷房を強くすると体調が悪くなる (30.1%)」が続きます。電気代・効きの遅さ・健康への懸念といった複合的な悩みが重なり、「冷房だけでは限界」という実感につながっていることが読み取れます。

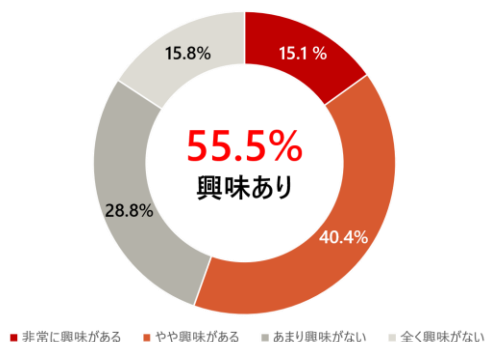
限界があると感じる理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください【複数回答】



「外からの熱を家の中に入れない家づくり (断熱・遮熱リフォーム)」に興味があると答えた人 (n=1,200) は 55.5% に上ります。また、断熱リフォームなどの家そのものの暑さ対策が「必要」と感じている人 (n=1,200) は 63.0% という結果となり、「冷やす」という発想から「熱を入れない家をつくる」という根本的な解決策への意識転換が見受けられます。

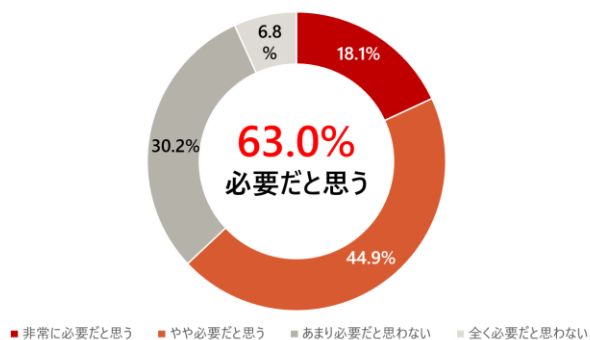
「外からの熱を家の中に入れていない家づくり(断熱・断熱リフォーム)」に興味がありますか

【単一回答】 全体(n=1,200)



家そのものの暑さ対策（断熱リフォームなど）は必要だと思いますか

【単一回答】 全体(n=1,200)

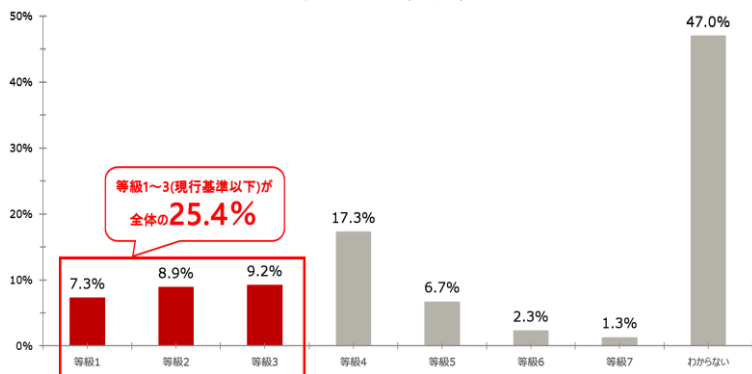


③断熱リフォームへの高い関心

自宅が「等級1～3（現行基準以下）」と回答した人（n=1,200）は4人に1人（25.4%）に上ります。そのうち67.8%が断熱リフォームへの関心を示しており、自宅の断熱性能の低さへの「気づき」が行動変容の第一歩につながることが示されました。

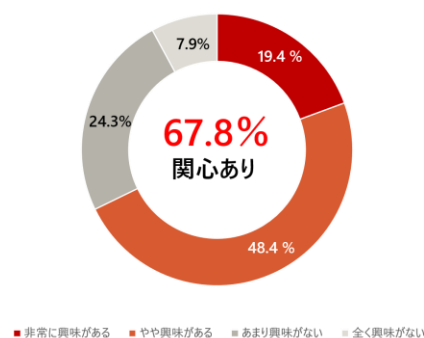
断熱性能等級の説明後、あなたのお住まいは、断熱性能等級が何等級だと思いますか

【単一回答】 全体(n=1,200)



「外からの熱を家の中に入れていない家づくり（断熱・断熱リフォームなど）」に興味がありますか

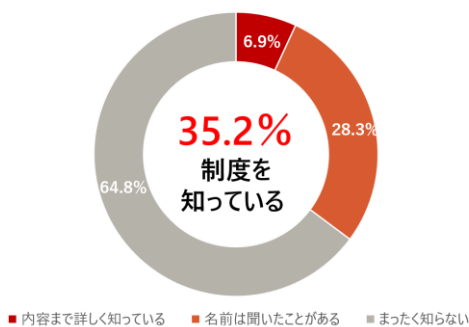
【単一回答】 等級1～3(現行基準以下)と回答した都民(n=304)



一方、国や東京都・自治体の住宅の暑さ対策への助成制度を「内容まで詳しく知っている・名前は聞いたことがある」と答えた人（n=1,200）は3割強にとどまっています。

国や東京都・自治体の住宅暑さ対策補助制度を知っていますか

【単一回答】 n=1,200



注目すべきは、助成制度を知っている人（n=422）の場合、77.0%が断熱リフォームに興味を示しているのに対し、まったく知らない人（n=778）は43.8%にとどまるという結果です。「助成制度を知っている人の約8割が関心を持つ」というデータは、情報発信が行動変容に直結することを示しています。

この結果を受けて東京都では今後も積極的に情報発信を行っていきます。

