

過半数が「エアコン」と「重ね着」で寒さ対策

～光熱費高騰の今冬、暖房器具の設定温度の主流は0℃～

国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第199号として、寒さ対策に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 「つま先」「手」の寒さが気になる…！

まずは、冬に体のどこの部分が寒さを感じるかをたずねました(図表1)。57.1%と最も多くの方が挙げたのが「つま先」、次いで多かったのが46.7%の「手」で、この2カ所がほかを大きく引き離しました。手足の末端が冷えを感じやすい、というのは納得ですね。3位の「耳」18.7%に続くのは「背中」16.6%、「腰回り」14.9%、「お腹」12.1%と、体幹の部位が続きました。

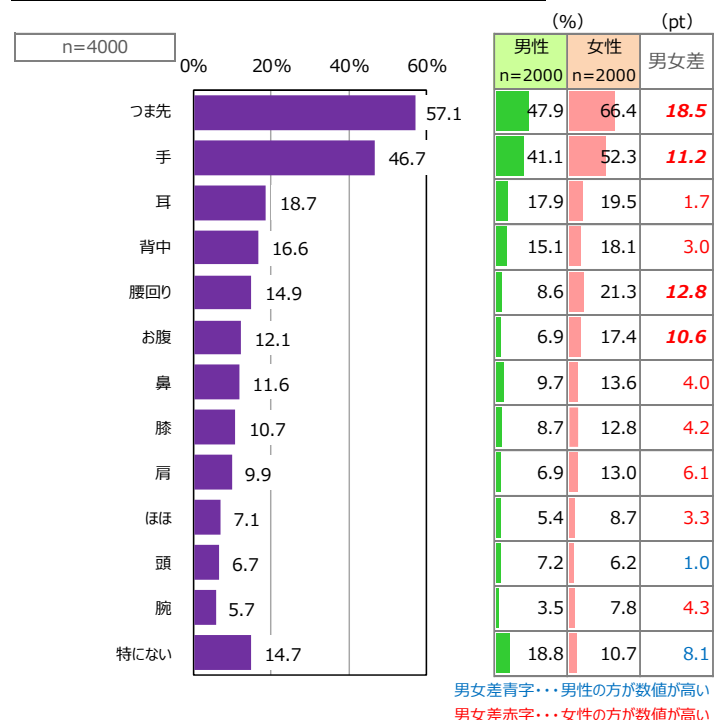
性別でみると、「つま先」「手」が1・2位なのは男女共通ですが、3～5位は男性が「耳」「背中」「鼻」、女性は「腰回り」「耳」「背中」と男女差が。男性は外気にさらされる部位(耳、鼻)、女性は体幹の部位(腰回り、背中)で寒さが気になる傾向がある、と言えそうです。全体的に女性が男性を上回っており、特に「つま先」「腰回り」「手」「お腹」では10ポイント以上の差がつかしました。また、男性が上回った部位は「頭」(男性7.2%vs女性6.2%)のみ。これは、男性では短髪の人が多いことも影響しているのかもしれませんが、「特にない」も18.8% vs 10.7%と女性の倍近くにのぼりました。

■ 家で寒いのは「トイレ」「お風呂周り」

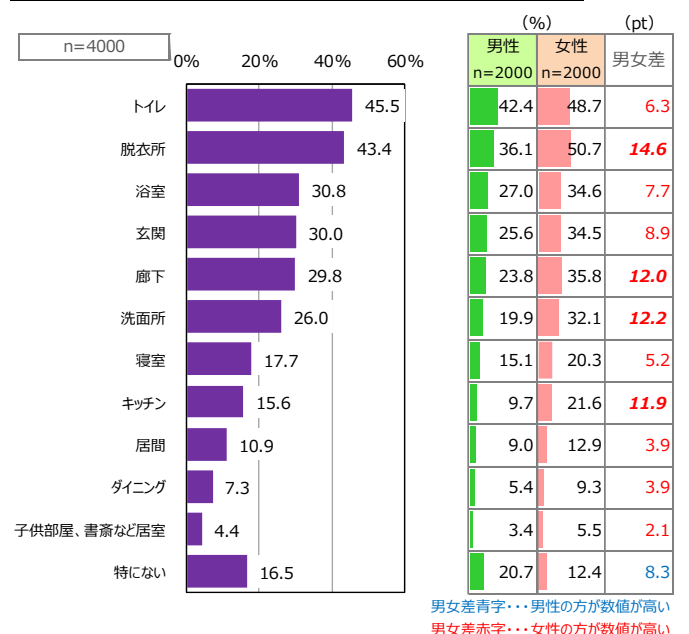
冬は暖房を使っても、家全体を均一に暖めるのは現実的に難しいもの。どうしても暖房できない・しない箇所が出てきます。そこで、家の中で寒さが気になる場所を聞いてみました(図表2)。最多となったのは「トイレ」45.5%、これに僅差で「脱衣所」43.4%、さらに「浴室」30.8%と“お風呂周り”が続きました。お風呂周りは、高齢者と同居している人などはヒートショックの懸念などで、ことさら気になるかもしれません。外気との接点である「玄関」30.0%、暖房が届きにくい「廊下」29.8%が高率となったのは納得ですね。一方で、家の中で長時間過ごす「子ども部屋、書斎など居室」4.4%や、家族が集うリラックス空間である「ダイニング」7.3%や「居間」10.9%は下位にとどまりました。

ここでも、全体的に女性の方が高率になっており、なかでも「脱衣所」「洗面所」「廊下」「キッチン」では10ポイント以上の差がつかしました。

図表1 「あなたは冬に、体で寒さが気になる場所はどこですか。(お答えはいくつでも)」への回答



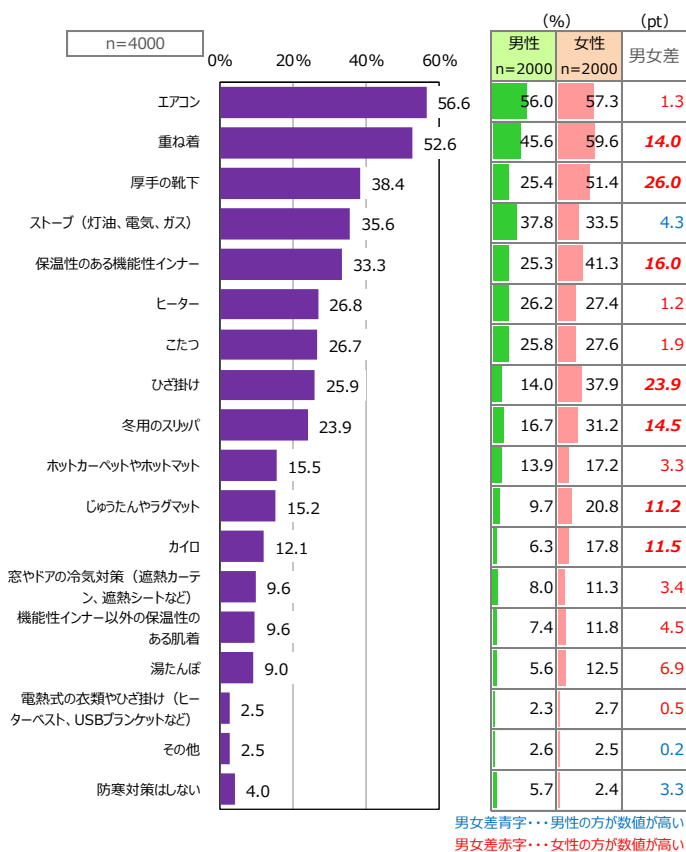
図表2 「あなたは冬に、家の中で寒さが気になる場所はどこですか。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 使う暖房器具は「エアコン」がトップ、地域差も

冬になると、暖房器具を使ったり衣類を重ね着したり、さまざまな手段を駆使して寒さ対策をするもの。そこで、自宅ですべての防寒対策をしているかを聞いてみました(図表3)。最も多くの方が挙げたのが「エアコン」56.6%で、「ストーブ」35.6%、「ヒーター」26.8%、「こたつ」26.7%といったほかの暖房器具と比べても20ポイント以上の差が。現在ではエアコンは冷房だけでなく暖房器具としてもスタンダードになっていると言えそうです。ですが、これをエリア別にみると様相が変わってきます。「エアコン」は南関東と中国・四国で6割を超える一方で、北海道は7.4%と際立って低いほか、東北、北陸・甲信越の寒冷地域でも半数以下に。逆の結果となったのが「ストーブ」で、寒冷3地域で全国平均を大きく上回っており、暖房効率や熱出力の点で勝ることが背景にありそうです。「こたつ」は北海道が5.6%と最も低く、次いで南関東19.9%となりました。

図表3 「あなたは自宅でどのような防寒対策をしていますか。(お答えはいくつでも)」への回答



身に着ける防寒対策としては、「重ね着」が52.6%と「エアコン」に肉薄、「厚手の靴下」「保温性のある機能性インナー」も3割超という結果になりました。衣料品のほか「ひざ掛け」「冬用スリッパ」「カイロ」といった個人を暖めるアイテムは軒並み女性が男性を10ポイント以上上回っています。図表1の結果でも、女性のほうが寒さに敏感

である傾向が読み取れることから、暖房器具に加えていろいろなアイテムを駆使して寒さ対策を施している、ということのようです。

■ 暖房器具／エリア別

エリア	n=	エアコン (%)	ストーブ (%)	ヒーター (%)	こたつ (%)
全体	4000	56.6	35.6	26.8	26.7
北海道	162	7.4	69.8	23.5	5.6
東北	189	46.6	48.7	34.4	33.3
北関東	434	59.4	34.8	26.3	29.5
南関東	1249	61.8	27.5	23.9	19.9
北陸・甲信越	199	49.2	52.3	31.7	35.7
東海	464	58.4	37.1	27.2	24.1
近畿	755	57.4	34.7	29.4	31.9
中国・四国	255	63.1	36.5	27.1	37.6
九州・沖縄	293	58.7	31.7	26.3	33.4

全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上
■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

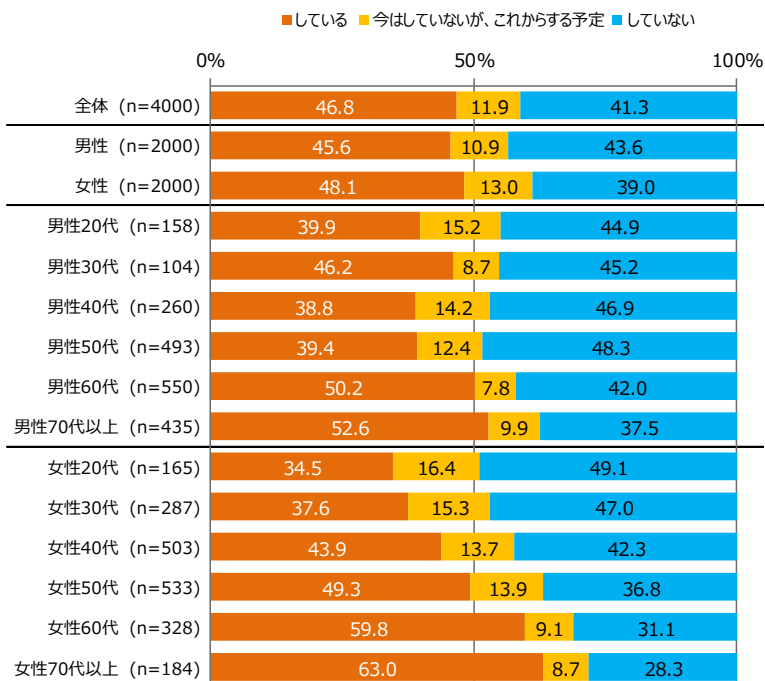
である傾向が読み取れることから、暖房器具に加えていろいろなアイテムを駆使して寒さ対策を施している、ということのようです。

■ 意外に若年男性は節約に積極的!?

この1年、高騰を続ける電気・ガス料金に、「料金明細を見てビックリした!」という人も少なくないでしょう。電気代が家計を圧迫するなか、光熱費節減の工夫をしているかをたずねてみました(図表4)。その結果、46.8%が節減の工夫を「している」とし、「これからする予定」と合わせると6割近くの方が節減に前向きであることがわかりました。

男女別にみると、「している」は男性45.6%、女性48.1%と、女性のほうが高値に。女性はより家計に敏感ということかもしれません。性年代別では、女性は年代が上になるほど「している」の比率が高くなり、70代以上では63.0%と男女全年代で最も高くなりました。一方で男性は、30代と60代・70代以上で全体平均並みから上となった以外は差がみられませんでした。また、20・30代では男性のほうが「している」比率が高いのは少し意外ですね。若年層では実家住まいで光熱費を気にしていない人も一定数いそうです。

図表4 「あなたは今年の冬、光熱費節減の工夫をしていますか。(お答えは1つ)」への回答



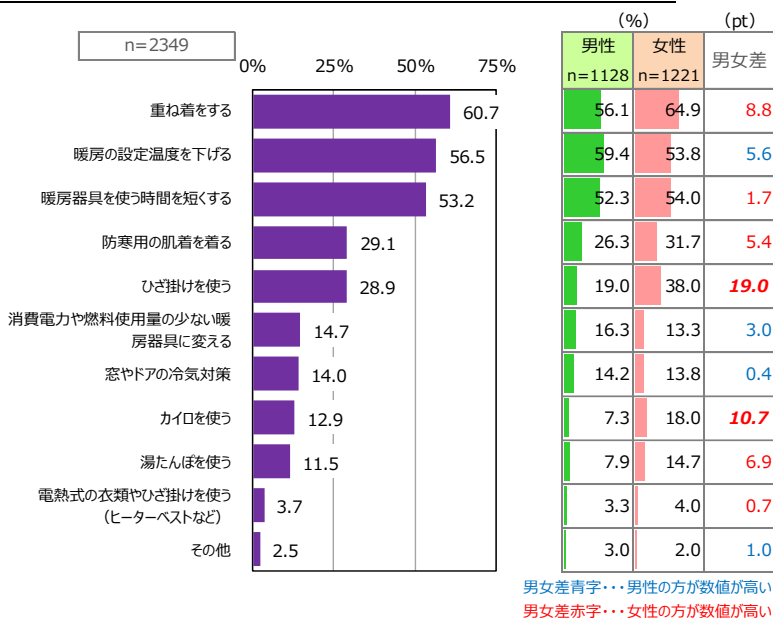
■ 女性は“まず厚着”、男性は“まず温度を下げる”で光熱費節減

図表4で見たように今年の冬、約6割の人が光熱費節減に前向きな姿勢を見せています。それでは具体的に、どういった方法で節減をしている/する予定なのでしょう(図表5)。60.7%と最多だったのが「重ね着をする」。これが光熱費を使わず、家にあるものでできる一番手軽な方法ですね。2位「暖房の設定温度を下げる」56.5%、3位「暖房器具を使う時間を短くする」53.2%と、直接的に暖房器具の使い方を変える方法も半数以上が実施していました。半面、最近注目されている「電熱式の衣類やひざ掛けを使う」は3.7%にとどまりました。男女別のベスト3は、女性では「重ね着」「暖房の使用時間を短縮」「暖房温度を下げる」ですが、男性は「暖房温度を下げる」「重ね着」「暖房の使用時間を短縮」の順に。女性は“まず厚着をして暖房する時間を短くする”、男性は“暖房の温度を下げて、それに服装を合わせる”という行動様式が読み取れ、興味深いですね。

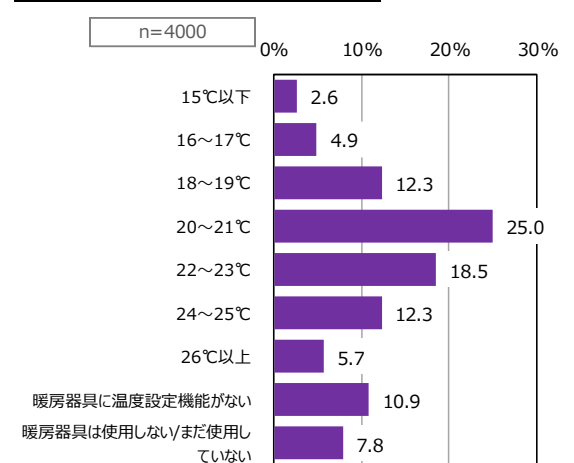
半数以上が暖房の設定温度を下げる対策をとるなか、今冬の暖房器具の設定温度についても聞いてみました(図表6)。25.0%と最多だったのは「20~21℃」と国が推奨する「20℃」に一致、これに「22~23℃」18.5%が続きました。

12.3%と同率の「18~19℃」「24~25℃」は、前者が50代以上、後者が40代以下で高い傾向に。若年層のほうが寒がりなのかもしれません。

図表5 「あなたは、どのように光熱費を節減している/する予定ですか。(お答えはいくつでも)」への回答



図表6 「あなたは今年の冬、メインの暖房器具を何度に設定していますか。(お答えは1つ)」への回答

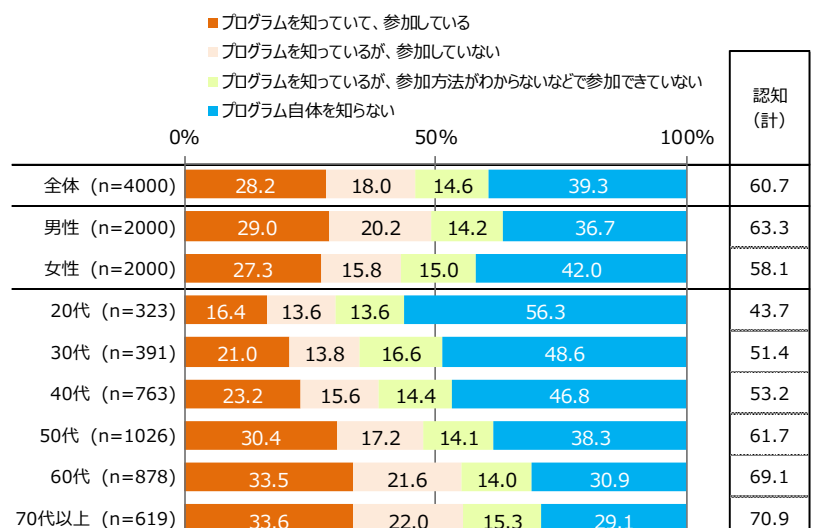


■ 6割が節電プログラムを認知も、参加率は...

この冬、国の主導により各電力会社では、各家庭の節電量に応じてポイントを還元する「節電プログラム」を実施。自治体によっては国の制度にポイントを上乘せするなど、節電意欲を後押ししています。そこで同プログラムについてたずねたところ(図表7)、「プログラムを知っていて参加している」は28.2%どまりに。知っていながら「参加していない」「参加方法がわからないなどで参加できていない」も各18.0%・14.6%に。6割がプログラムを認知しながら、その半数以上が参加していない・できていないこととなります。

参加率を年代別で見ると、20代では16.4%に過ぎないのが年代が上がるほどに上昇し、60代以上では3分の1にのぼりました。プログラムの認知度も年代が上がるほどに向上し、70代以上では7割を超えました。

図表7 「あなたは国や自治体の実施している「節電プログラム」を知っていますか。(お答えは1つ)」への回答



■ 寒さ対策と光熱費節減、それぞれの工夫は？

寒さ対策や光熱費節減などについて、自由回答で教えてもらいました。光熱費の高さについては悲鳴に近い声も多く、暖房温度を下げて厚着をする、カイロやひざ掛け、湯たんぽなどの“あったかアイテム”を駆使するなどの工夫をする人が増えているようです。節電プログラムの参加者の感想や意見も寄せられました。体調を崩さない範囲で、無理なく、できれば楽しく寒さ対策・光熱費節減をして、冬を乗り切りましょう。

《 冬の寒さ対策や、今年の冬の光熱費節減について 》

【私の寒さ対策はこれ！】

- 寒さが苦手なので、夜寝る前にはお風呂に入って、体を温めてから寝ることにしている。(男性・60代)
- 恥ずかしさより腹巻きをすることを覚え、身体を暖める大切さを知った。(女性・40代)
- よくいう話ですが、「首」を冷やさないのが一番です。長袖シャツと下履きをはくようになってから、寒さを感じるものが減りました。(男性・50代)
- 衣服関連がここ数年温める機能が一段とレベルアップしてきたので、この機能を大いに享受し、防寒対策のメインとしている。(男性・70代以上)

【この冬…光熱費の高騰にビックリ！】

- 電気代が高過ぎ！いくら節電しても、おいつかない！(男性・50代)
- オール電化で電気代の高騰が家計を圧迫しているので、風呂は間を空けずに順次人が入るようにする、ストーブの熱を炬燵に引き入れるホースを購入するなど、ちまちまと節電している。(男性・30代)
- エアコンが苦手な、ガスファンヒーターを使いますが、今のガス代は今までで一番高いです！先月の光熱費は電気とガス代で3万超えました…。(女性・70代以上)
- コロナ禍でパートナーと私2人が在宅勤務をしており、別々の部屋で仕事をしているので光熱費が過去最高に上がっている。電気の無駄遣いをしないよう気を付けながら過ごしている。(女性・50代)

【この冬…光熱費節減あれこれ】

- 昨年まで石油ファンヒーターを主に使っていたが、灯油高騰のためエアコンを使う頻度が増えた。(男性・60代)
- 家に居る時は上着で5枚靴下2枚の重ね着で、極力暖房を使用せずに節電している。(男性・40代)
- 家にいると寒いので、図書館などで時間をつぶしています。家にいるときは電気代節約のため、布団にくるまっていることが多いです。(女性・20代)

【この冬…光熱費を節減できない理由】

- 妊活中で冷えは天敵なので、節電を頑張るにもなかなか難しいところ…。(女性・30代)
- 北海道の厳しい寒さの中、節電したいと思いつつも難しい。重ね着などの厚着だけでは、とてもじゃないけどしのげないし、厚着の状態家事や料理をこなすのもけっこう難しい。節電方法をおしえて下さい。(女性・40代)
- 各自の感じる寒暖差があるので、家の中の共有部分は温度設定が難しい。高齢者がいるのでどうしても1日中つけっぱなしになり節電が難しい。(女性・60代)

【この冬…普段通り過ごします】

- 特別なことはやっておらず、去年までと同じにしている。(男性・60代)
- 寒さや電気代がかかるのは仕方がないと思う。我慢してストレスや体の不調は起こしたく無い。(女性・30代)

【節電プログラムに参加しました】

- 節電プログラムにエントリーしたので、カレンダーの1~3月の上部に「節電月間、前年比4%削減」の標語を貼って意識付けを強化。不在時は全電源を切る、エアコンは23度まで、などを実践している。(男性・70代以上)
- 節電プログラムは、普段から電力使用料が少ない家庭では、ポイントを獲得しようと思うと節電ではなく無理をしないといけなくなる。(男性・50代)

《 「寒さ対策」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1. あなたは冬に、体で寒さが気になる場所はどこですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q2. あなたは冬に、家の中で寒さが気になる場所はどこですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q3. あなたは自宅でどのような防寒対策をしていますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q4. あなたは外出時にどのような防寒対策をしていますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q5. あなたは就寝時にどのような防寒対策をしていますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6. 今年の冬に新たに買い足したり、使い始めた自宅用の防寒アイテムはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q7 今年の冬は光熱費が高騰しています。あなたはこの冬、光熱費節減の工夫をしていますか。(お答えは1つ)
- Q8. あなたは具体的に、どのように光熱費を節減している/する予定ですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q9. あなたは今年の冬、暖房器具の温度を何度に設定していますか。当てはまるものをお答えください。(お答えは1つ) ※複数の暖房器具がある場合はメインで使っている器具についてお答えください。
- Q10. あなたはこの冬、国や自治体実施している「節電プログラム」(節電状況に応じてポイント還元などを行うプログラム)を知っていますか。(お答えは1つ)
- Q11. あなたが冬の寒さ対策や、今年の冬の節電などで思うことなどを自由にお書きください。(自由回答)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「寒さ対策」に関する意識調査を実施。

期間：2023年1月12日～17日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 広報部:河合

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp