

# 省エネ行動に関わる単身若年層の 生活実態調査

平成28年度

公益財団法人 東京都環境公社  
東京都地球温暖化防止活動推進センター

平成29年2月

# 目次

1. 調査目的	3
2. 調査概要	3
3. 調査結果	
(1) テレビ	5
(2) パソコン	7
(3) レコーダー	8
(4) 洗濯乾燥	9
(5) 暖房機器	10
(6) 炊飯器	11
(7) 照明	12
(8) カーテン	14
(9) シャワー	15
(10) 賃貸物件	16
(11) 省エネ情報の取得	18
(12) 現在保有する機器と使用状況	20
(13) 1人暮らしの機器の選択	21
4. 考察・提言	23

# 省エネ行動に関わる単身若年層の生活実態調査 結果報告書

## 1. 調査目的

都内のエネルギー消費量は減少傾向にあるが、その約3割を占める家庭部門は近年減少しているものの、2000年度比でみると増加しており、家庭部門の省エネ対策が重要である。

東京都は、全国と比較して若年単身者が多いという特徴があるが、省エネルギーに関わる単身若年層の生活実態はあまり把握されていない。また、若年層の節電行動の実施率は、他の世代に比べて低いという調査結果\*1もある。

そこで本調査では、都内在住の単身若年層の省エネルギーに関する機器の使い方や選び方などを調査し、行政や団体、企業など省エネを推進・普及広報する立場の方の参考となるよう整理し、単身若年層に対する有効な省エネルギー対策につなげることを目指すものである。

\*1 「節電に対する生活者の行動・意識に対する調査」みずほ情報総研株式会社（2016年3月）

## 2. 調査概要

- (1) 調査時期：平成28年11月
- (2) 調査対象：都内在住、有職者（在宅勤務者を除く）、単身、賃貸住宅居住、18～34歳（学生除く）の男女
- (3) 調査方法：インターネット調査
- (4) 回答者の属性：18～35歳未満の600名\*2

性別	年齢	回答数	割合(%)
男性	18-29歳	100	17
	30-34歳	200	33
女性	18-29歳	100	17
	30-34歳	200	33
合計		600	100

\*2 東京都内在住者の平均初婚年齢（夫32.3歳（全国31.1歳）、妻30.5歳（全国29.4歳））を参考に対象年齢を設定。（「平成26年東京都人口動態統計年報（確定数）のあらまし」東京都）

- (5) 調査項目

項目	詳細
①基礎情報	性別、年齢、居住地域、職業、住居種類
②保有機器の状況	27機器の保有、使用状況
③生活実態、機器の使用状況	テレビ、パソコン、レコーダー、洗濯乾燥、暖房機器、炊飯器、照明、カーテン、シャワー
④賃貸物件の状況	-
⑤省エネ情報の取得状況	-

# 調査結果

---

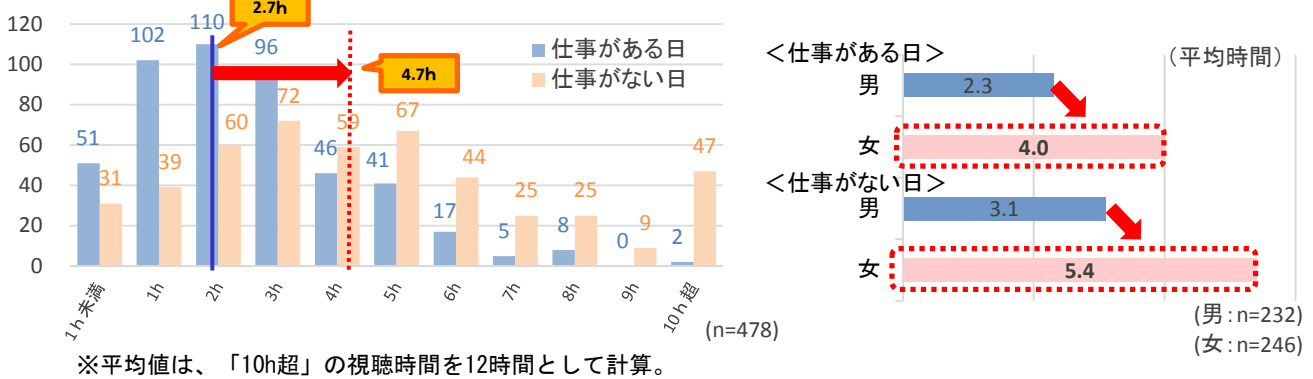
### 3. 調査結果

## テレビ

#### ✓平均使用時間は、仕事がある日2.7時間、ない日4.7時間。女性の使用時間が長い

テレビの平均使用時間は、仕事がある日は2.7時間、ない日は4.7時間であり、仕事がない日に使用時間が増加する。仕事がない日は、10時間以上使用する人が10%（47÷478）いる。男女別に比較すると、仕事がある日は、男性2.3時間、女性4.0時間、仕事がない日は、男性3.1時間、女性5.4時間と、いずれも女性の方が長い。

図1. 使用時間

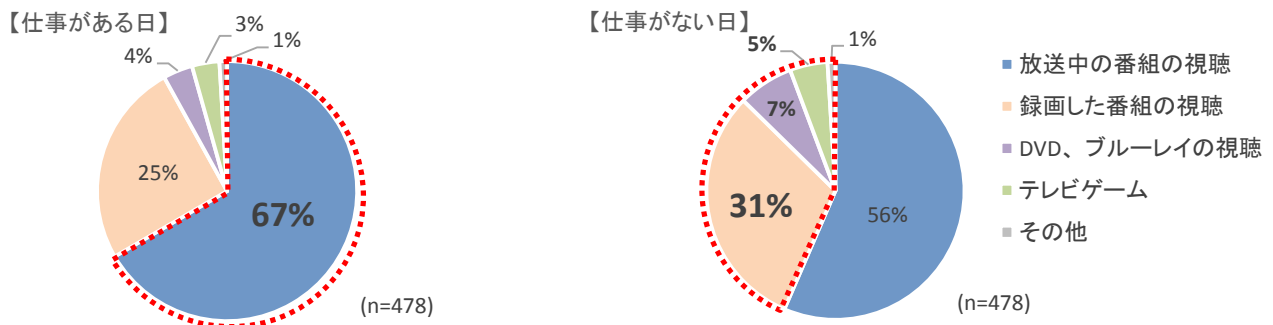


※平均値は、「10h超」の視聴時間を12時間として計算。

#### ✓仕事がない日に、「放送中の番組の視聴」以外の使用割合が高まる

テレビの使用目的は、仕事がある日は「放送中の番組の視聴」が7割近くであるが、仕事がない日は「録画した番組の視聴」「DVD・ブルーレイの視聴」の割合が高まる。

図2. テレビの使用目的



#### ✓約9割が「ながら見」

約9割がテレビの「ながら見」をしており、テレビを使用している時間の約6割が該当する。その理由は、「別のことを同時にしながらテレビの情報も得たい」が77%と最も割合が高いが、「音声を流しておきたい」(41%)、「習慣」(30%)の割合も高い。

図3. テレビの「ながら見」

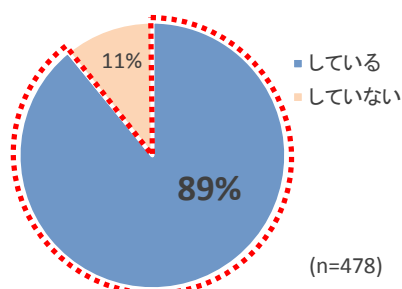


図4. テレビ使用時間の内、「ながら見」をしている割合

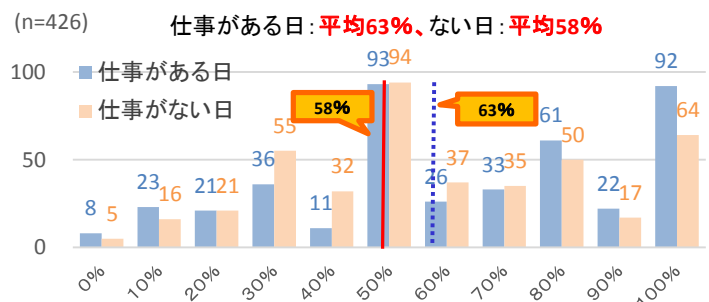
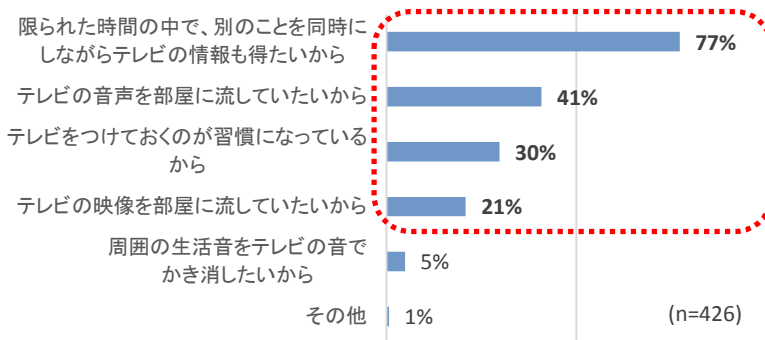


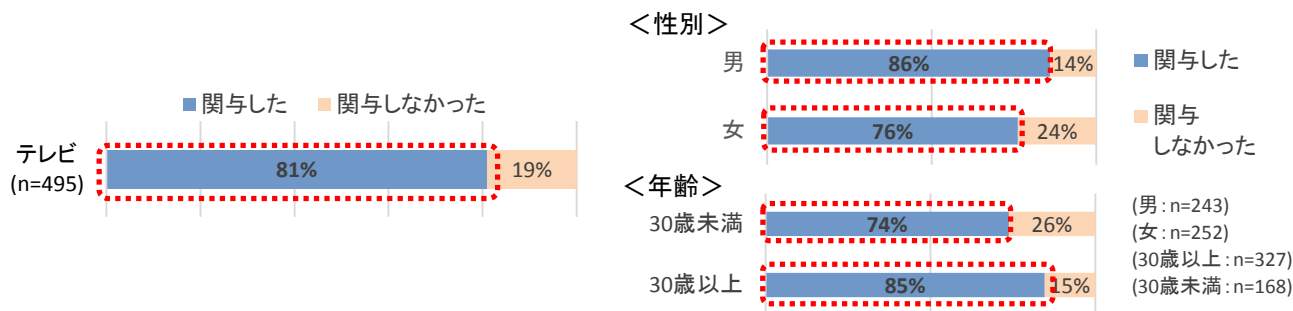
図5. テレビの「ながら見」の理由



✓約8割がテレビの選択に関与

テレビを保有する際、自身が機器の選択に関与したのは81%。男女別では男性の方が割合が高く、年齢別では、30歳以上（85%）の方が30歳未満（74%）よりも高い。

図6. 選択の関与

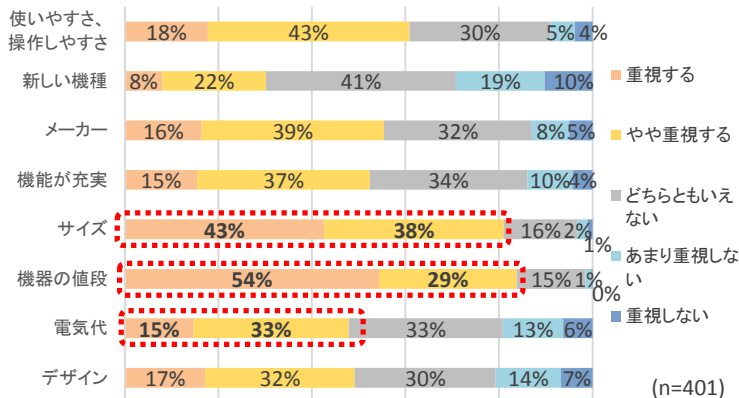


✓選択時に最も重視するのは「機器の値段」。「電気代」は約5割が重視またはやや重視

テレビの選択基準で重視するのは、「機器の値段」が最も割合が高く、「重視する」「やや重視する」の合計割合が83%。「サイズ」（81%）が二番目に割合が高い。

電気代は15%が「重視する」、33%が「やや重視する」と半分近くが重視している。

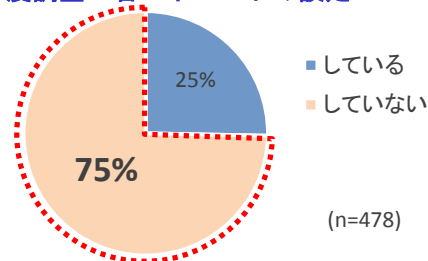
図7. 選択基準



✓約8割が輝度調整・省エネモードの設定をしていない

75%がテレビの画面の輝度調整・省エネモードの設定をしていない。

図8. 輝度調整・省エネモードの設定

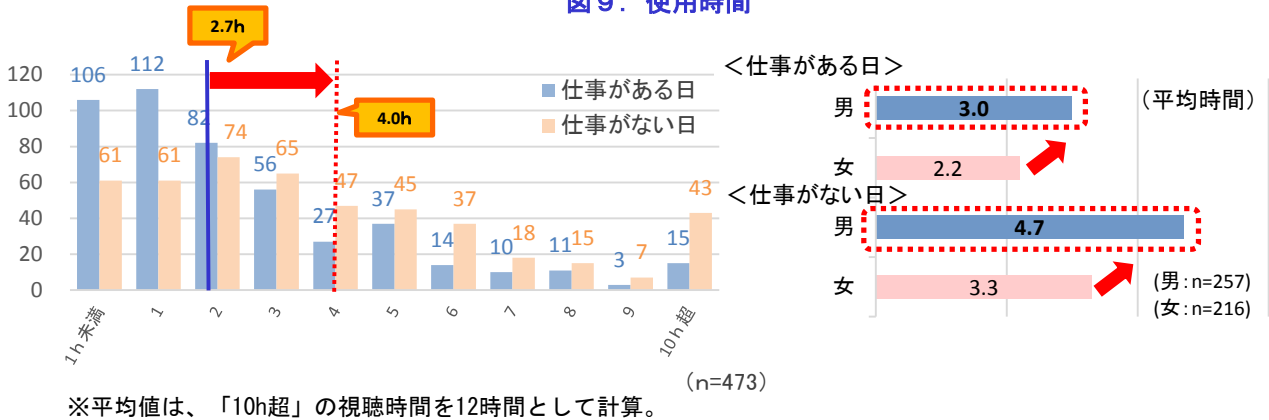


# パソコン

## ✓平均使用時間は、仕事がある日2.7時間、ない日4.0時間。男性の使用時間が長い

パソコンの平均使用時間は、仕事がある日は2.7時間、ない日は4.0時間であり、仕事がない日に使用時間が増加する。男女別に比較すると、仕事がある日は、男性3.0時間、女性2.2時間、仕事がない日は、男性4.7時間、女性3.3時間と、いずれも男性の方が長い。

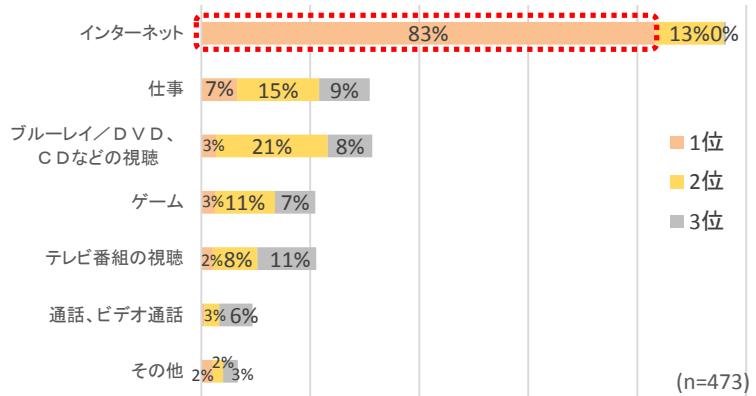
図9. 使用時間



## ✓主な使用用途は、インターネットが最も多い

パソコンの主な使用用途に順位をつけてもらったところ、「インターネット」を1位とした人が83%と圧倒的に高い割合である。その他、「ブルーレイ/DVD・CDなどの視聴」、「ゲーム」、「テレビ番組の視聴」も一定割合いる。パソコンの多様な使用方法が確認できる。

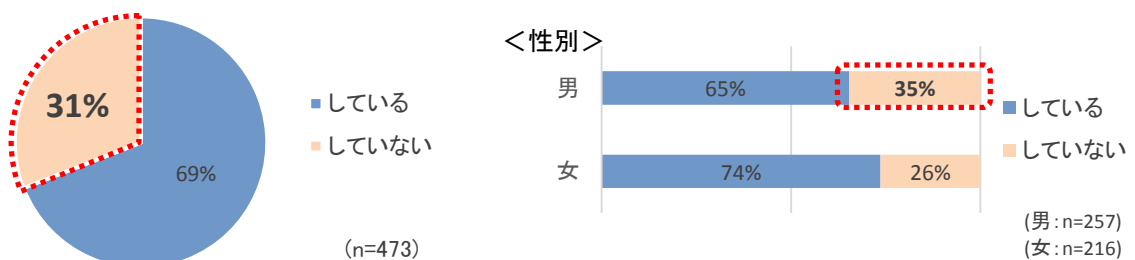
図10. 主な使用用途



## ✓約3割が長時間パソコンを使用しない場合にシャットダウンをしていない

パソコンを概ね90分以上使用しない場合、シャットダウンをしないのは、31%。男女別で比較すると、男性35%、女性26%と男性の方が高い。

図11. シャットダウンの有無 (概ね90分以上使用しない場合)

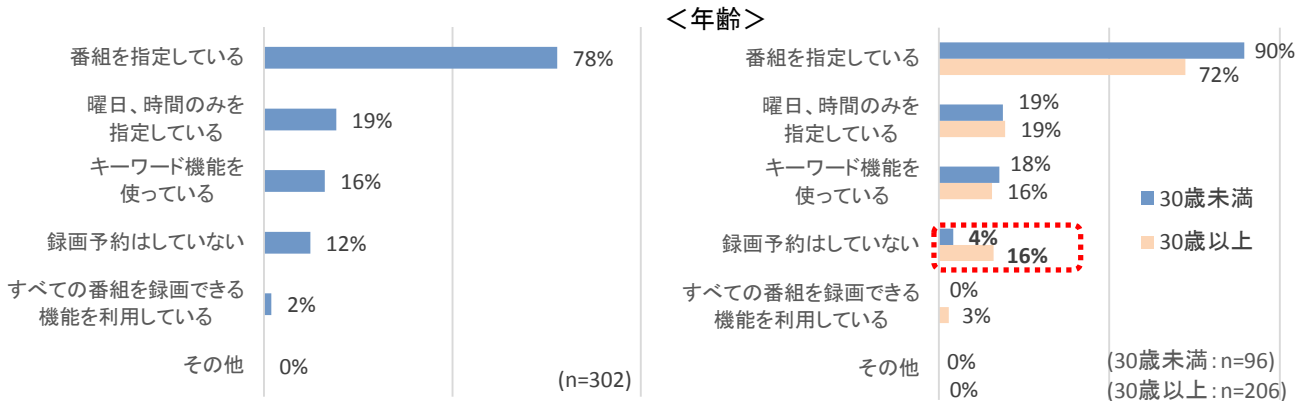


# レコーダー

## ✓約9割が録画予約機能を使用。30歳以上の約2割は、録画予約をしていない

テレビ番組を録画する場合の録画方法は、「番組を指定している」が78%、「曜日、時間のみを指定している」が19%、「キーワード機能を使っている」が16%となっており、全体の約9割が何らかの録画予約機能を使用している。年齢別では、「番組を指定している」のは、30歳未満（90%）の方が、30歳以上（72%）よりも高い。30歳以上の16%は、録画予約機能を使用しておらず、その割合は30歳未満の割合4%よりも高い。

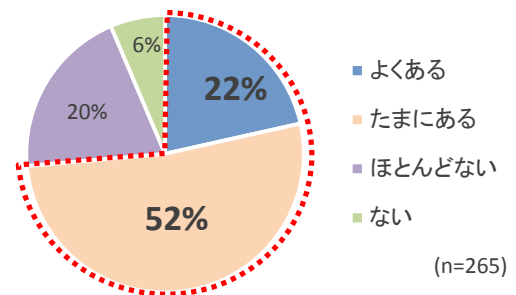
図12. 録画方法



## ✓約7割が録画した番組を見ずに削除することが「よくある」または「たまにある」

録画した番組を見ずに削除することが「よくある」が22%、「たまにある」が52%と、約7割を占めている。性別、年齢別による大きな差はみられなかった。

図13. 録画した番組を見ずに削除する頻度



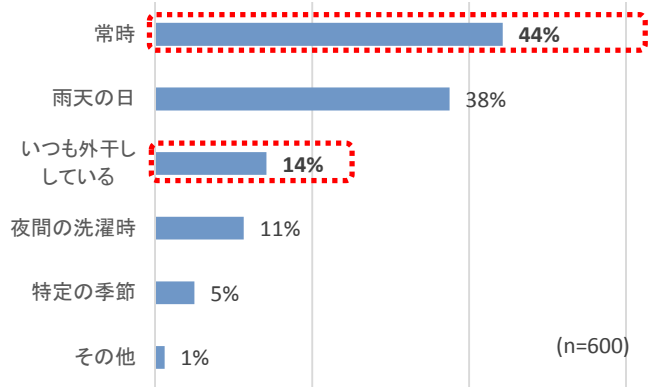


# 洗濯乾燥

## ✓約4割が常に乾燥機を使用または部屋干し

44%が、洗濯した衣類を外干しせずに、常時乾燥機を使用するか部屋干しをしている。性別、年齢別による大きな差はみられなかった。いつも外干ししている割合は14%と低い。

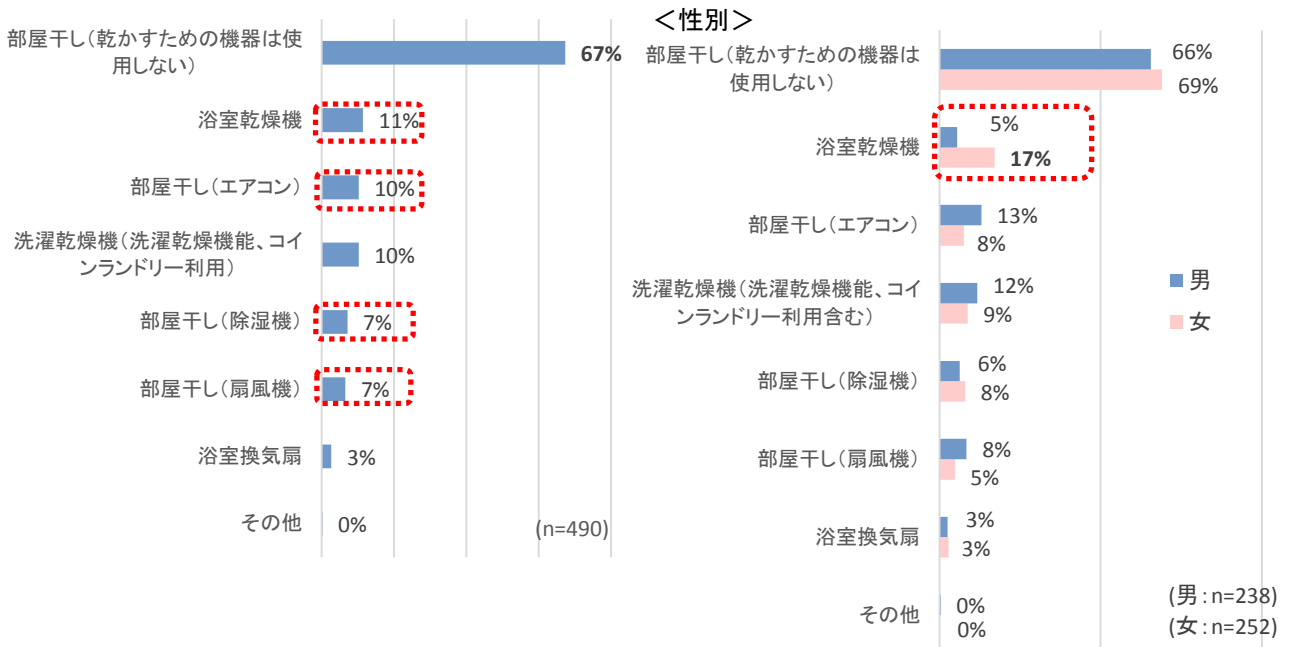
図14. 乾燥機または部屋干しの頻度



## ✓約1割が浴室乾燥機を使用。エアコンなどの機器を使用する部屋干しも

外干し以外の衣類の乾燥方法は、機器を使用しない部屋干しが67%と最も高い割合。浴室乾燥機の使用が11%。部屋干しをする時にエアコン、除湿機、扇風機を使用する人は、それぞれ1割前後である。浴室乾燥機の使用割合は、女性（17%）の方が男性（5%）よりも高い。

図15. 衣類の乾かし方（外干し以外）

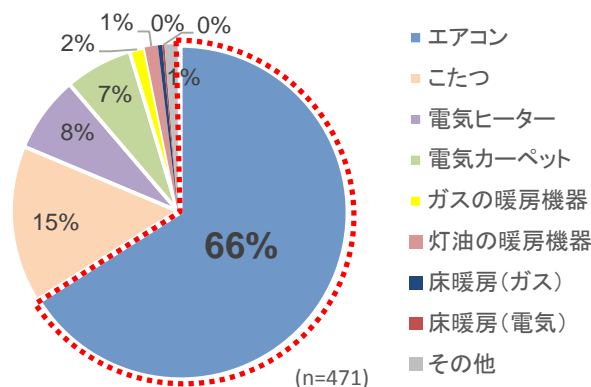


# 暖房機器

## ✓約7割が主な暖房機器としてエアコンを使用

主な暖房機器は、エアコンが66%と最も多く、こたつ15%、電気ヒーター8%、電気カーペット7%と続く。

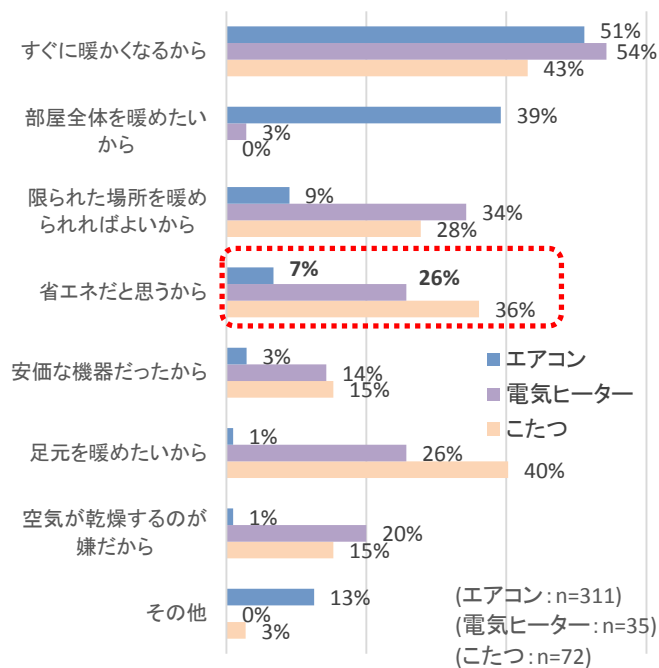
図16. 主に使用している暖房機器



## ✓エアコンを主な暖房機器として使用する理由のうち、「省エネだと思うから」は1割未満

エアコンを主な暖房機器として使用する理由は、「すぐに暖くなるから」が51%と最も高い割合であり、「部屋全体を暖めたいから」39%と続く。「省エネだと思うから」は7%と少ない。電気ヒーターを使用する理由に「省エネだと思うから」を選んだ割合は26%。

図17. 主な暖房機器として使用する理由

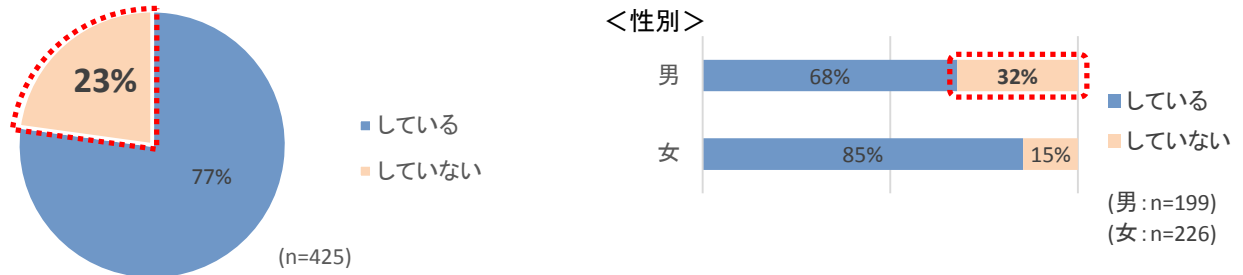


# 炊飯機

## ✓約2割が炊飯器でご飯をまとめて炊かない

炊飯器でご飯をまとめて炊きしない割合は23%。男女別で比較すると、男性32%、女性15%と男性の方が高い。

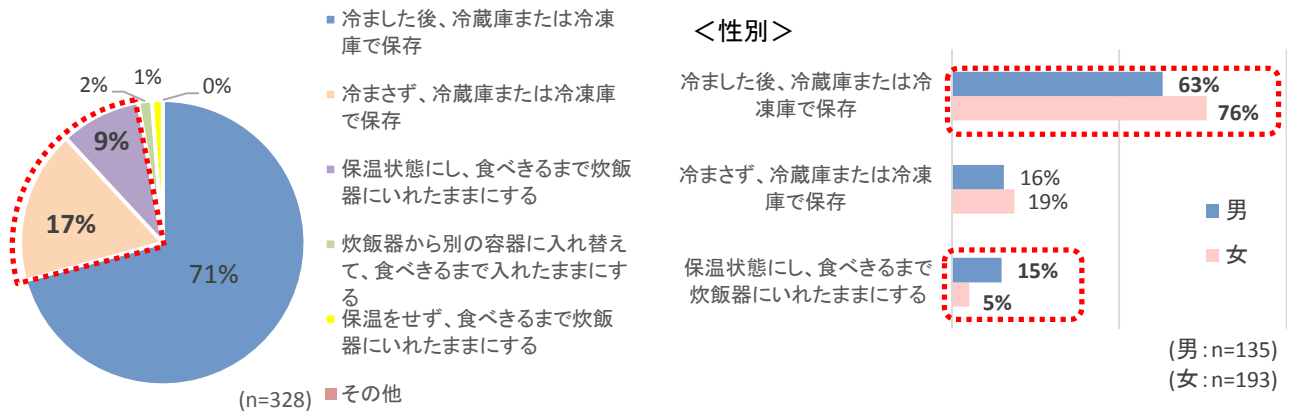
図18. 炊飯器のまとめ炊きの有無



## ✓約3割がまとめ炊きしたご飯をずっと保温したり、冷まさず冷蔵庫または冷凍庫で保存

ご飯をまとめて炊きをする人のうち、まとめ炊きをしたご飯の保存方法は、「冷ました後、冷蔵庫または冷凍庫で保存」が71%と圧倒的に割合が高い。次いで「冷まさず、冷蔵庫または冷凍庫で保存」17%、「保温状態にし、食べきるまで炊飯器にいたままにする」9%。男女別に比較すると、「冷ました後、冷蔵庫または冷凍庫で保存」は、男性63%、女性76%と女性の方が高く、「保温状態にし、食べきるまで炊飯器にいたままにする」は、男性15%、女性5%と男性の方が高い。

図19. まとめ炊きしたご飯の保存方法



# 照明

## ✓約2割がメイン照明の種類がわからない。女性は3割

メイン照明は、LED40%、蛍光灯36%、白熱電灯6%。種類が「わからない」が18%。「わからない」と回答した割合は、男性7%、女性25%と女性の方が高い。間接照明でも同様の傾向であった。

図20. メイン照明の種類

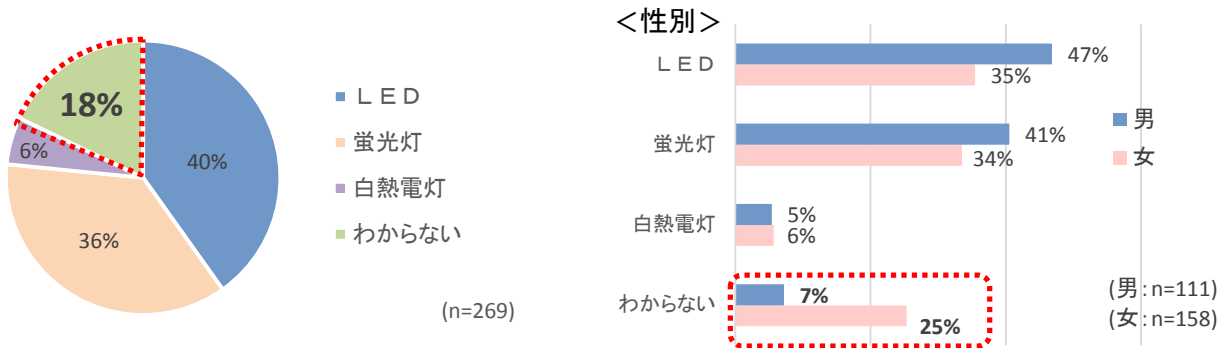
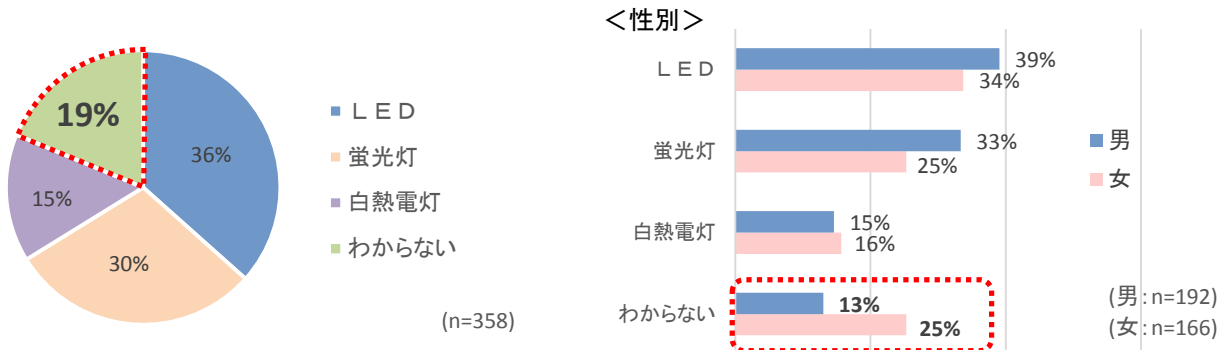


図21. 間接照明の種類



## ✓照明の選択に関与したのは、男性の方が割合が高い

メイン照明を保有する際、自身が選択に関与したのは52%。男女別で比較すると、男性が61%、女性が45%と男性の方が高い。年齢別による大きな差はみられなかった。

図22. 選択の関与

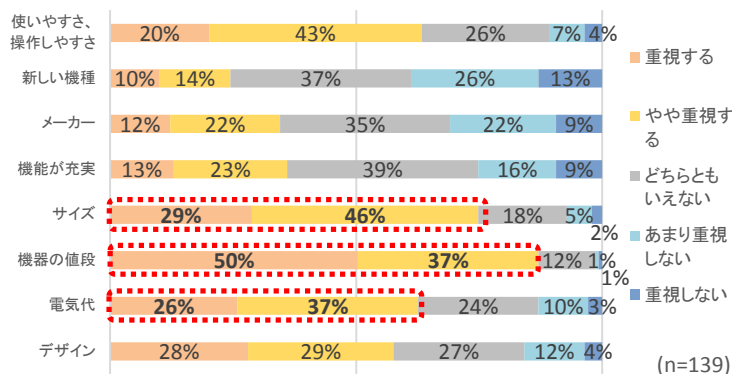


**✓選択時に最も重視するのは「機器の値段」。「電気代」は約6割が重視またはやや重視**

メイン照明の選択基準で重視するのは、「機器の値段」が最も割合が高く、「重視する」「やや重視する」の合計割合が87%。「サイズ」(75%)が二番目に割合が高い。

電気代は26%が「重視する」、37%が「やや重視する」と半分以上が重視している。

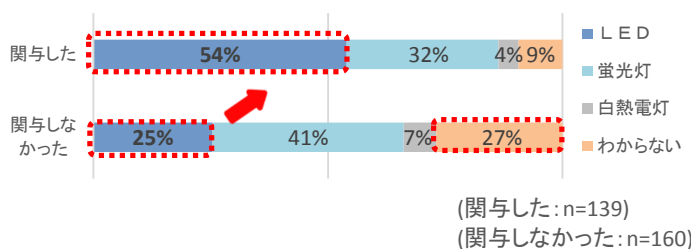
図23. 選択基準



**✓メイン照明の選択に関与した人は、LED使用割合が高い**

メイン照明の選択に関与した人のLED使用割合は54%、関与しなかった人のLED使用割合は25%と、関与した人の方がLED使用割合が高い。また、関与しなかった人は、使用しているメイン照明の種類が「わからない」が27%であった。

図24. 関与の有無とメイン照明の種類

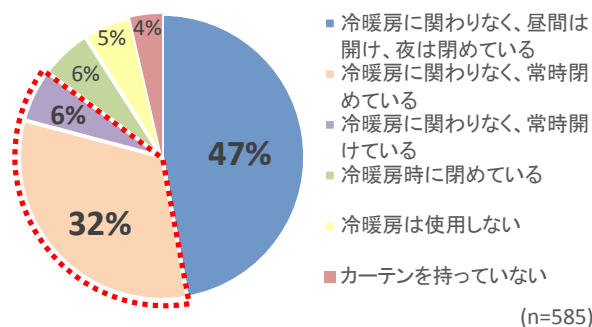


# カーテン

## ✓約4割が冷暖房エネルギーに配慮した適切なカーテンの利用をしていない

カーテンの使い方は、「冷暖房に関わりなく、昼間開け、夜は閉めている」が47%と最も多く、次いで「冷暖房に関わりなく、常時閉めている」32%。「冷暖房時に関わらず常時開けている」が6%。

図25. カーテンの使用方法

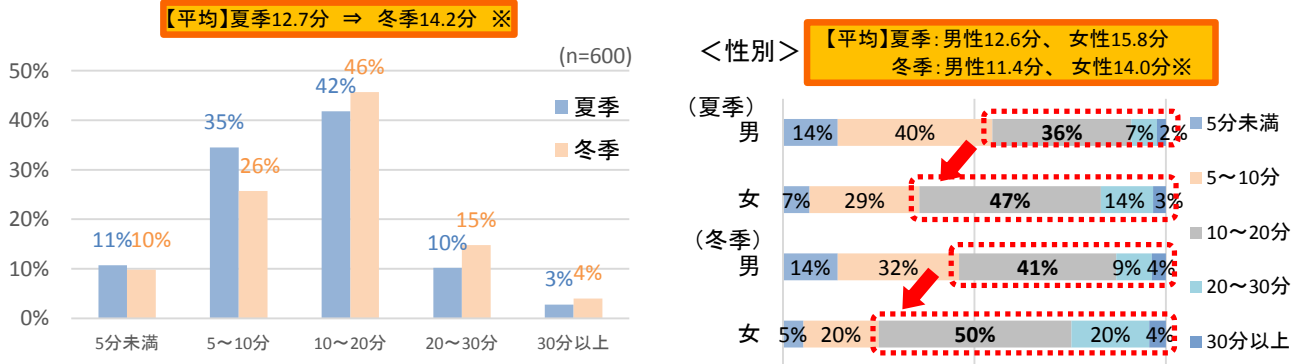


# シャワー

## ✓冬季は夏季よりもシャワー利用の時間が長い。男性に比べ女性が長い

シャワーの平均利用時間は、冬季が14.2分、夏季が12.7分と、冬季の方が長い。男女別で比較すると、夏季、冬季ともに女性の方が長い。

図26. シャワー利用時間

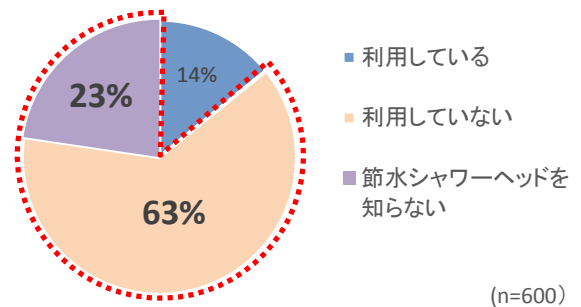


※平均時間は各選択肢の時間を以下のように設定して算出。  
5分未満: 3分、5-10分: 7.5分、10-20分: 15分、20-30分: 25分、30分以上: 35分

## ✓約9割が節水シャワーヘッドを利用していない、知らない

63%が節水シャワーヘッドを利用しておらず、節水シャワーヘッドを知らない人も23%いた。性別、年齢別の大きな差はみられなかった。

図27. 節水シャワーヘッドの利用有無

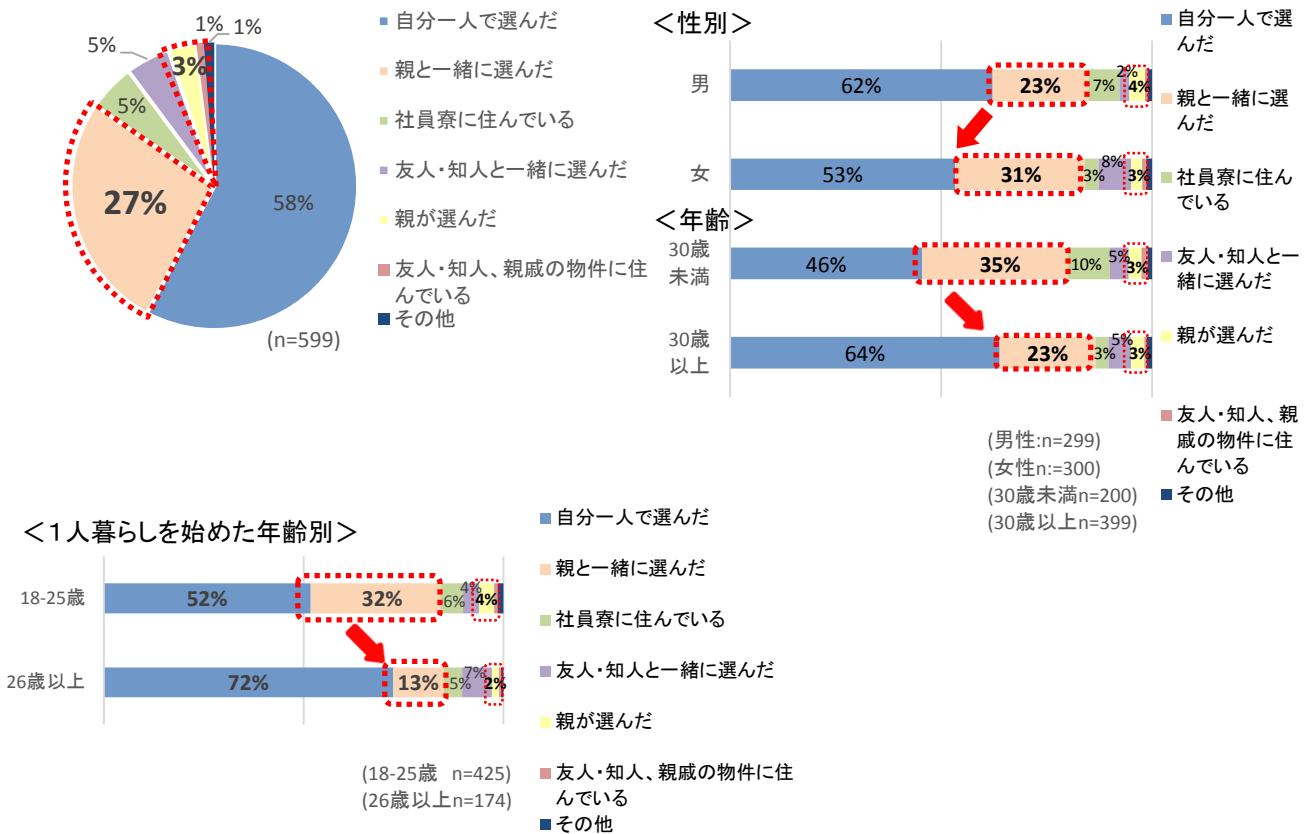


# 賃貸物件

## ✓約3割が、親が物件選択に関与

現在住んでいる賃貸住宅の選び方は、「親に相談し選んだ」が27%、「親が選んだ」が3%と、約3割が親が物件選択に関与している。男女別に比較すると、男性が27%、女性が34%と女性の方が高い。年齢別では30歳未満（38%）の方が、30歳以上（26%）よりも高い。また、親が関与した割合を1人暮らしを始めた年齢別でみると、18-25歳が36%、26歳以上が15%と、1人暮らしを始めた年齢が低いほど、親の物件関与の割合が高い。

図28. 賃貸物件の選び方



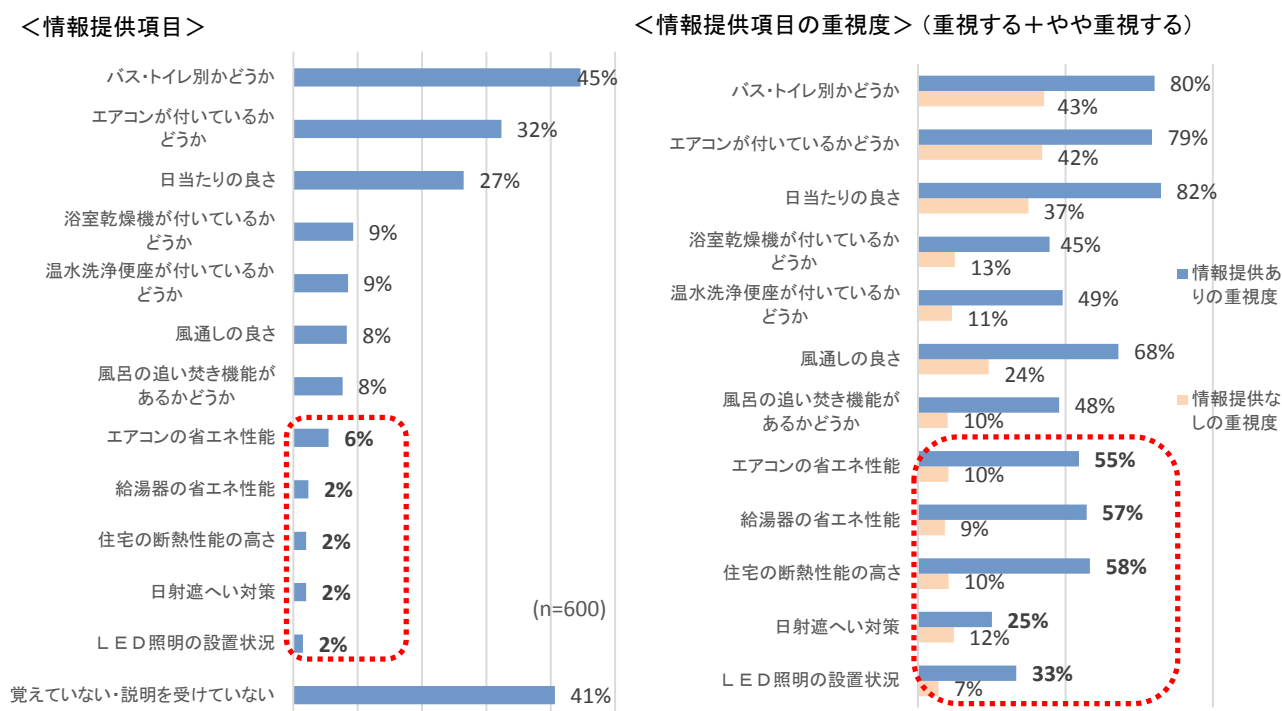


## ✓不動産会社から情報提供された項目は、重視またはやや重視

物件選択時に、不動産会社から提供された情報は、多い順に「バス・トイレ別かどうか」45%、「エアコンが付いているかどうか」32%、「日当たりの良さ」27%である。「浴室乾燥機が付いているかどうか」「温水洗浄便座が付いているかどうか」もそれぞれ9%と続く。省エネに関する情報提供は、「エアコンの省エネ性能」6%、「給湯器の省エネ性能」2%、「住宅の断熱性の高さ」2%、「日射遮へい対策」2%、「LED照明の設置状況」2%と、いずれも低い。

情報提供された項目はいずれも選択時の重視度が高く、省エネに関する情報の重視度は、情報提供がない場合は1割前後であるが、情報提供があった場合、「エアコンの省エネ性能」「給湯器の省エネ性能」「住宅の断熱性能の高さ」の重視度は約6割に、「日射遮へい対策」「LED照明の設置状況」は3割前後であった。

図29. 不動産会社からの情報提供項目と重視度

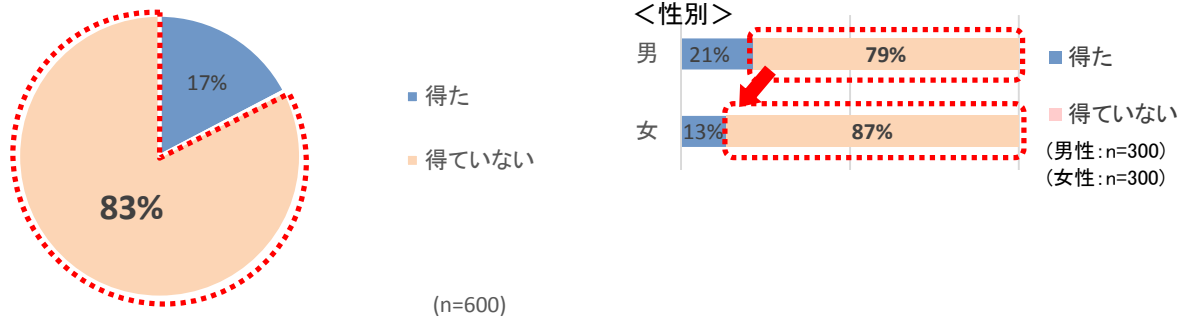


# 省エネ情報の取得

## ✓約8割が最近1年間に省エネ情報を得ていない

最近1年間で省エネの情報を得ていないのは83%。男女別で比較すると、男性79%、女性87%と女性の方が高い。

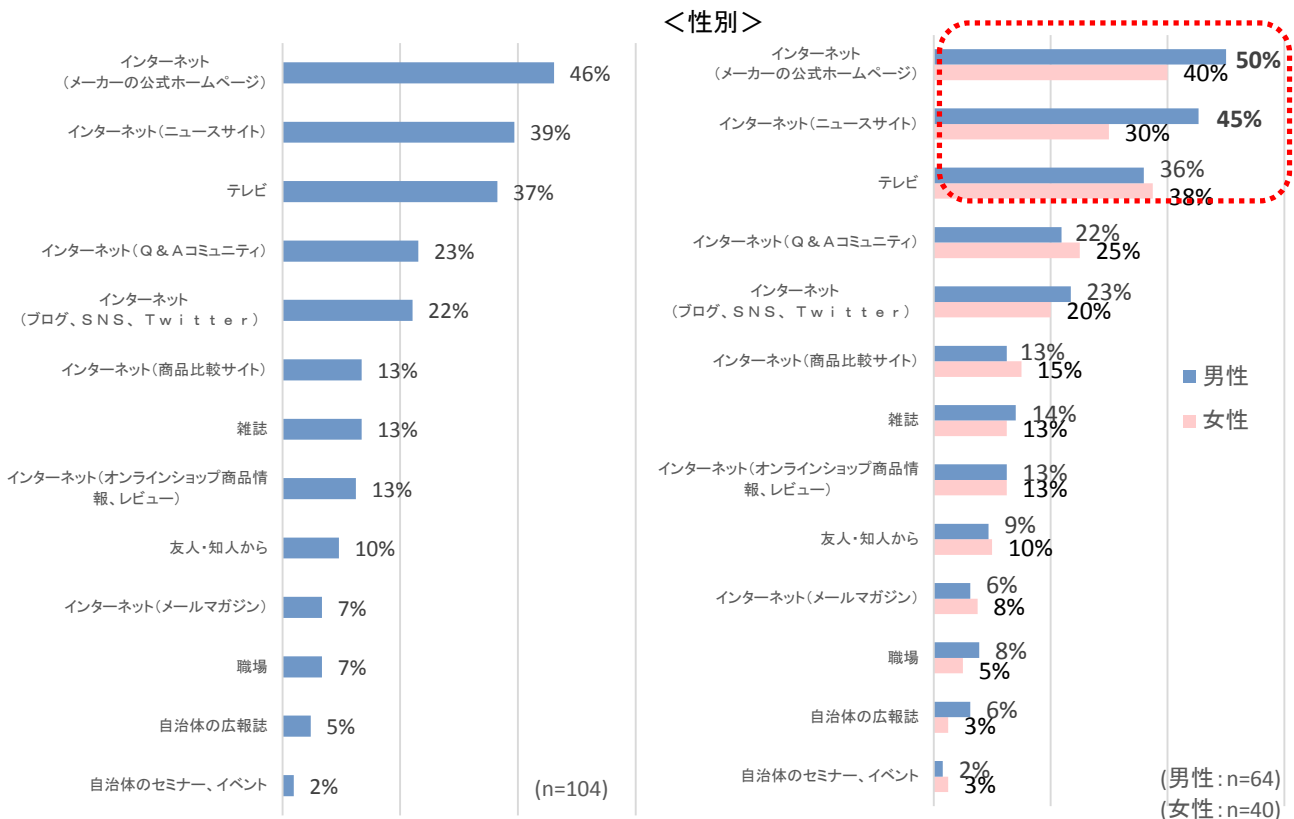
図30. 最近1年間で省エネ情報取得の有無



## ✓省エネ情報の取得源は、男女とも「メーカー公式ホームページ」の割合が最も高い

最近1年間に得た省エネ情報の取得源は「メーカー公式ホームページ」が46%と最も多く、「ニュースサイト」39%、「テレビ」37%と続く。男女別で比較すると、「メーカー公式ホームページ」が男性50%、女性40%、「ニュースサイト」が男性45%、女性30%、「テレビ」が男性36%、女性38%と差がある。

図31. 最近1年間の省エネ情報の取得源 (A)

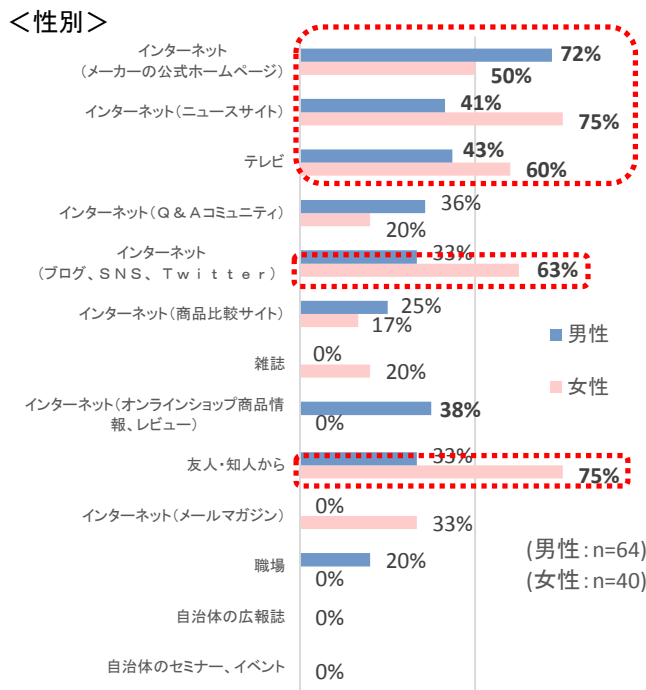
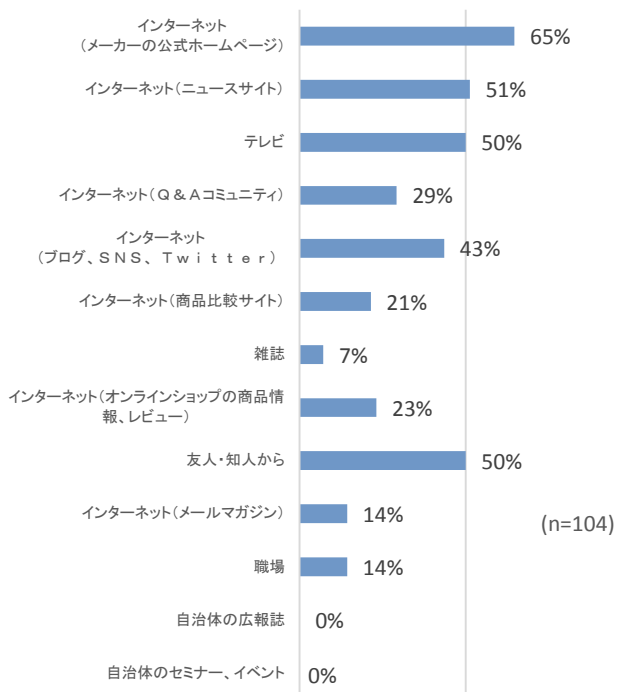


**✓最も印象に残った省エネ情報の取得源は、男性「メーカー公式ホームページ」、女性「ニュースサイト」**

最も印象に残った省エネ情報の取得源は、「メーカー公式ホームページ」が65%、「ニュースサイト」が51%、「テレビ」「友人・知人から」が同率の50%。男女別で比較すると、男性は「メーカー公式ホームページ」72%、「テレビ」43%、「ニュースサイト」41%の順であったが、女性は「ニュースサイト」「友人・知人から」が同率の75%、次いで「ブログ、SNS、Twitter」63%であった。

**図32. 最も印象に残った省エネ情報の取得源**

※図31. 最近1年間の省エネ情報の取得源（複数回答）（A）の中から、最も印象に残った取得源（B）を1つ選択してもらい、B÷Aで算出。



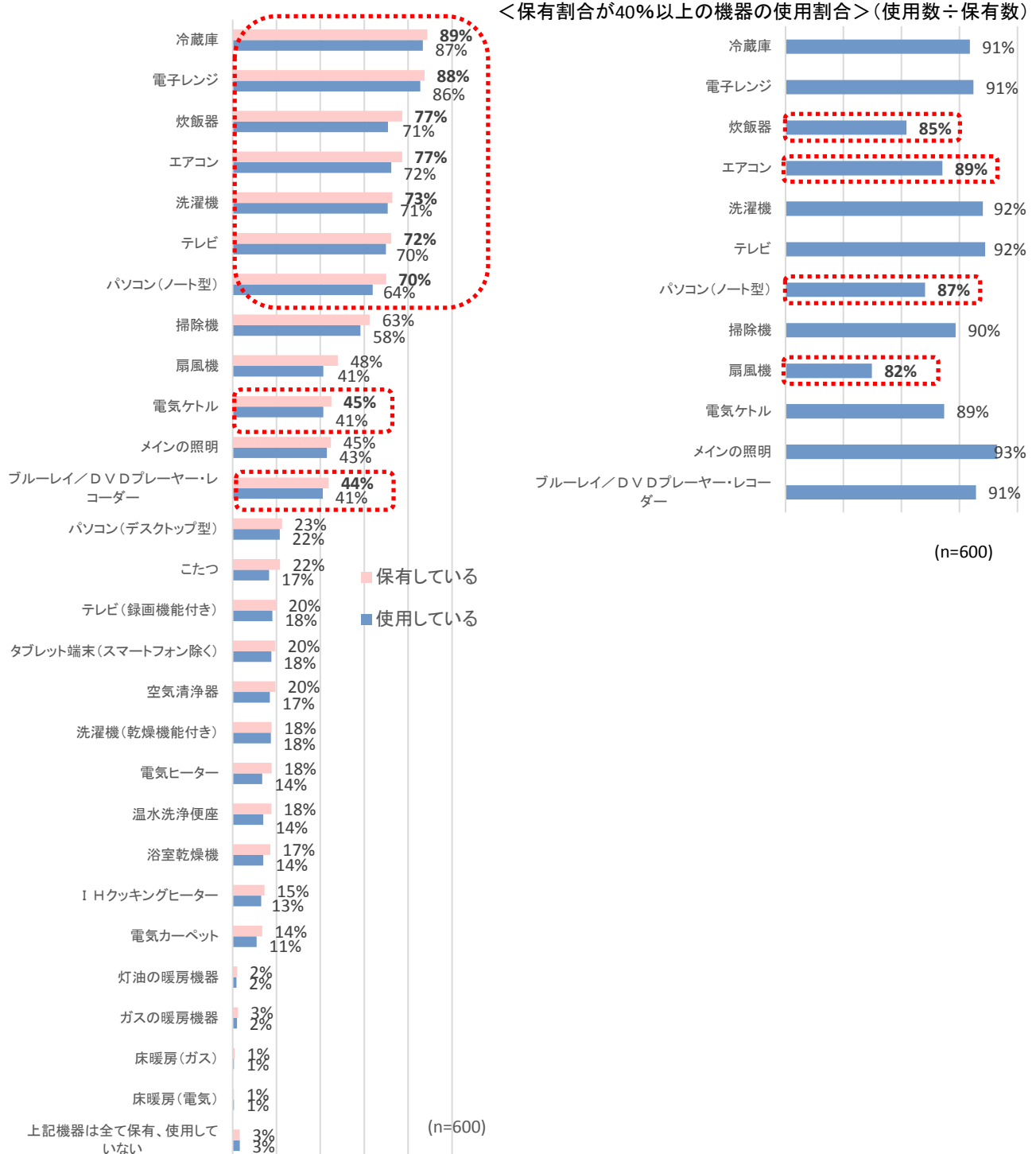
# 現在保有する機器と使用状況

## ✓保有しているが使用していない機器は、上位から扇風機、炊飯器、パソコン、エアコン

7割以上が保有している機器は、冷蔵庫89%、電子レンジ88%、炊飯器77%、エアコン77%、洗濯機73%、テレビ72%、パソコン（ノート型）70%である。電気ケトルやブルーレイ/DVDレコーダーも5割近くが保有している。

保有割合が40%以上の機器の使用割合をみると、扇風機が最も低く、炊飯器、パソコン（ノート型）、エアコンと続くがいずれも80%以上の使用率である。

図33. 機器の保有割合と使用割合（直近1年間での使用有無）

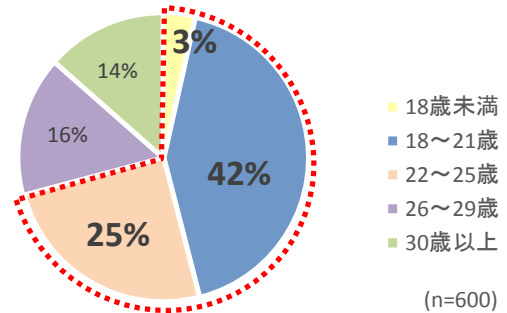


# 1人暮らしの機器の選択

## ✓約7割が25歳までに1人暮らしを始めている

1人暮らしを始めた年齢は、18歳未満が3%、18～21歳が42%、22～25歳25%と、約7割が25歳までに1人暮らしを始めている。

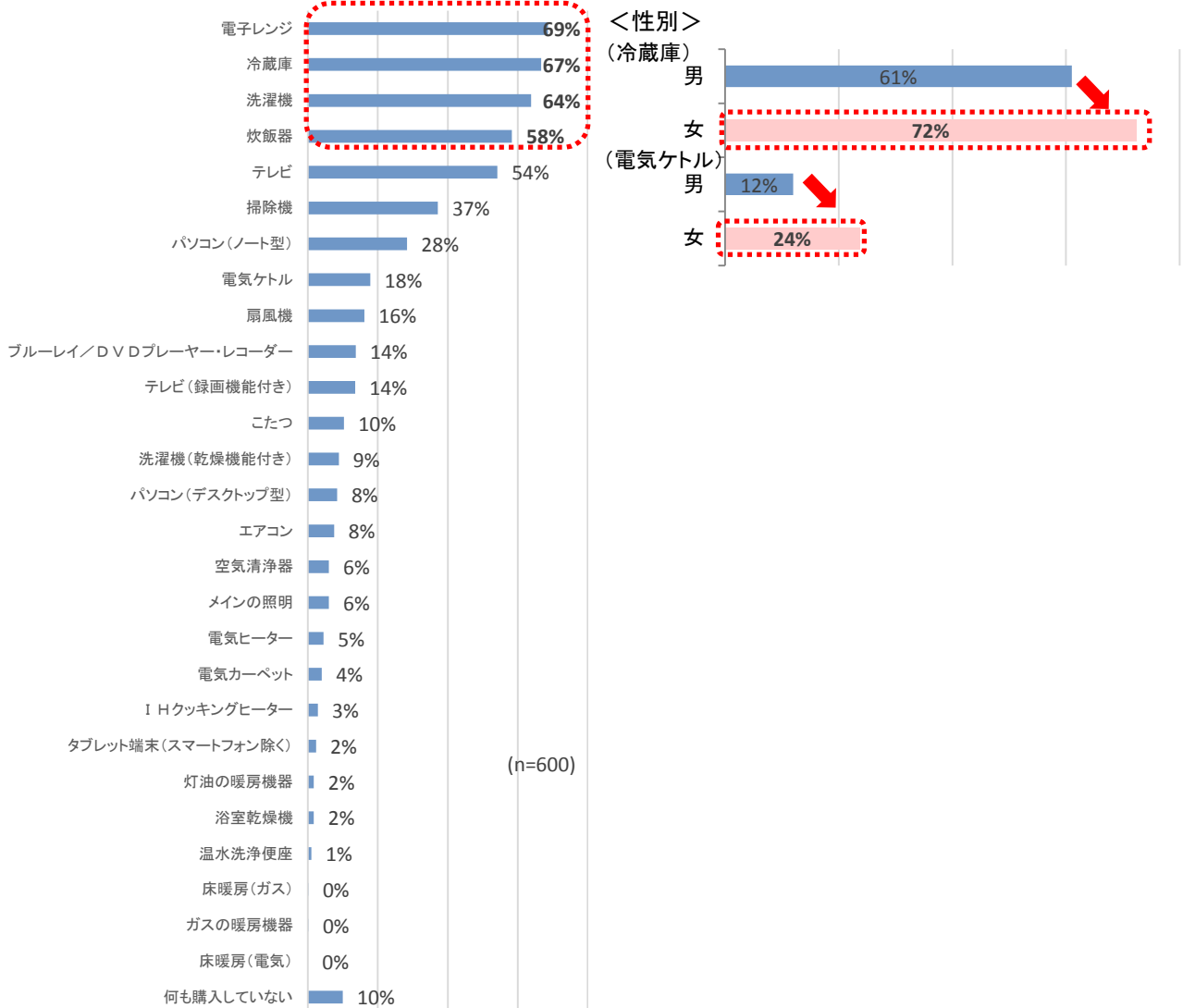
図34. 1人暮らしを始めた年齢



## ✓衣・食に関する機器の購入割合が高い

1人暮らしを始める際に購入した機器は、電子レンジが69%、冷蔵庫が67%、洗濯機が64%、炊飯器が58%と衣食に関する機器の購入割合が高い。男女別で比較すると割合の差が10%以上ある機器は、電気ケトル、冷蔵庫である。

図35. 1人暮らしを始める際に購入した機器



## ✓機器購入に親が関与する割合は、減少傾向

機器を購入する際に、親が関与した割合（「親に相談し選んだ」「親が選んだ」の合計割合）が高い機器は、こたつ53%、炊飯器46%、冷蔵庫41%と続き、販売店で一人で選んだ割合が高い機器は、空気清浄器47%、ブルーレイ/DVDプレーヤー・レコーダー41%と続く。インターネットを参考にし選んだケースは、どの機器も1割前後と低い。

年齢別では、25歳以下で1人暮らしを始めた人は、全ての機器で親の関与する割合が40%以上。26歳以上は、25%前後。1人暮らしを始めた時期で比較すると、どの機器も1人暮らしを始めたのが「2012-2016年」の人は、他の時期に比べ親の関与が低くなっている傾向がある。

図36. 1人暮らしを始めた時に購入した機器の選び方

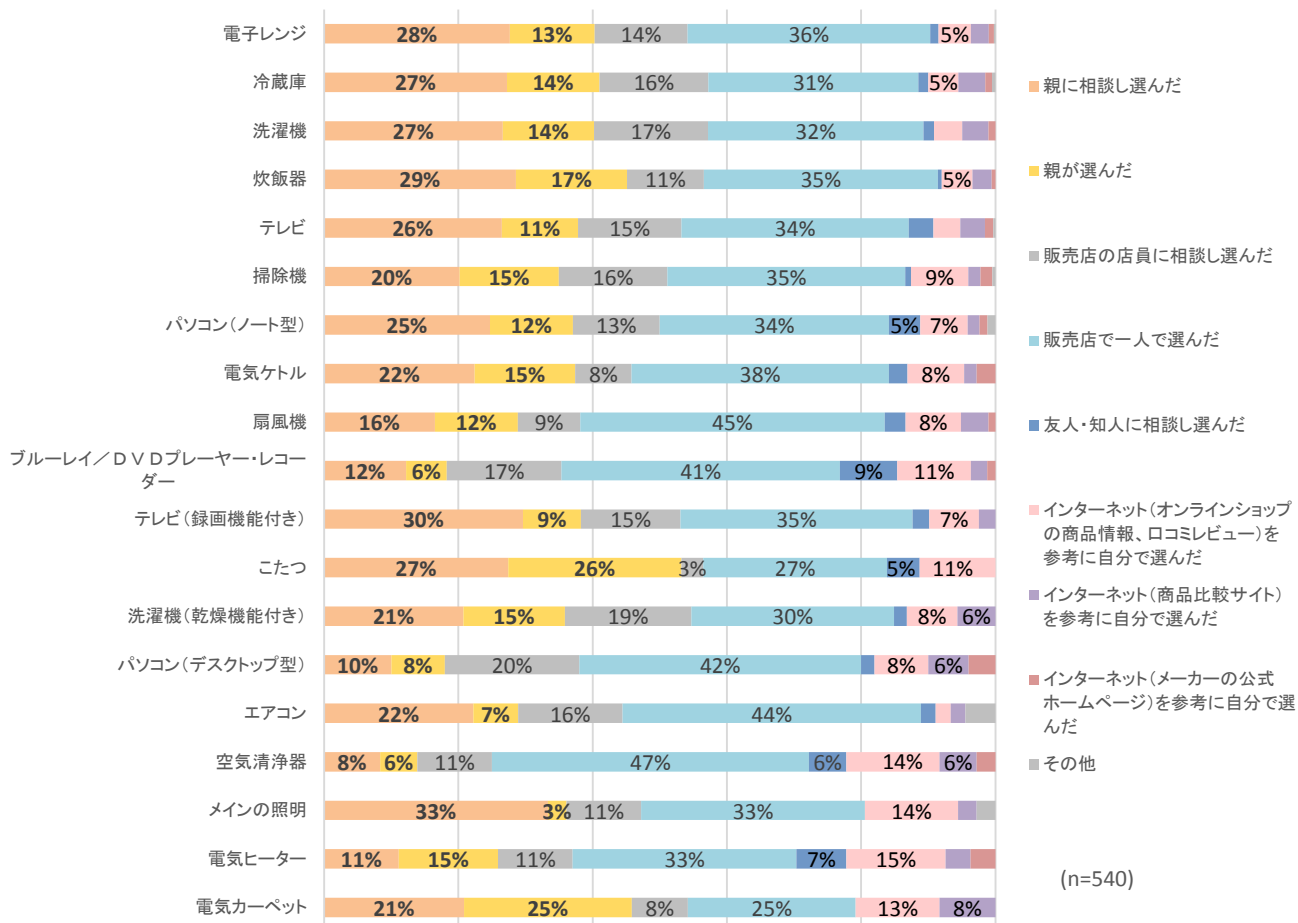
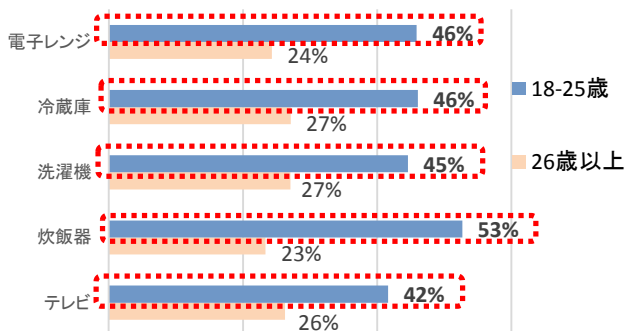
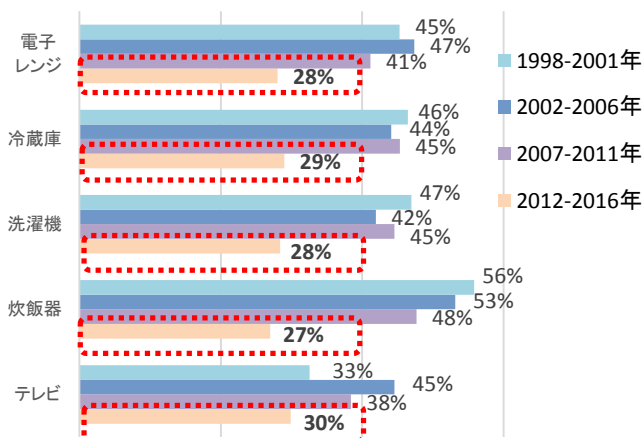


図37. 親が関与する割合（「親が選んだ」+「親に相談した」）

<1人暮らしを始めた年齢別>



<1人暮らしを始めた時期別>



## 4. 考察・提言

調査結果を踏まえ、単身若年層の省エネルギーに関する機器の使い方や選び方について考察し、省エネルギーにつながる対策について以下の通りまとめる。

単身若年層のライフスタイルを考慮した、より実態に即した“省エネ情報”の提供が必要である。

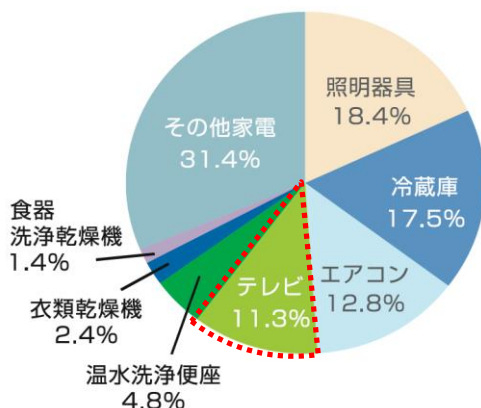
### テレビ

テレビの「ながら見」をしているのは約9割、テレビを見ている時間の約6割が該当する。画面の輝度調整や省エネモード設定は、約8割が実施していない。テレビをつけていても省エネになる取組みの認知度を向上させ、設定方法についての情報提供が必要である。

無操作自動オフ機能（一定時間操作が無い場合、電源をオフする機能）や映像オフ機能（画面に映像が出ず音だけが出る機能）の使用は、「ながら見」の削減につながる可能性がある。

テレビの平均使用時間は、仕事がある日2.7時間、ない日4.7時間と仕事がない日に長くなる傾向がある。テレビは、都内の家庭で1年間に使用する電気消費量が4番目に多く（図38）、テレビの選択基準で最も重視することは、機器の値段であることから、購入後のコストである電気代も含めた金額を考慮した普及広報が必要である。

図38. 都における家庭部門の電気消費量の機器別割合（2014年度速報値）



（出典）都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査（2014年度速報値）

#### <参考>

- ・「テレビの明るさを抑える」ことにより、1年間で27.1kWhの省エネ、約700円の節約になる。  
※テレビ（液晶32V型）の画面の輝度を（最大→中央）に調整した場合
- ・「テレビをつけている時間を1日1時間減らす」ことにより、1年間で16.8kWhの省エネ、約440円の節約になる。  
※液晶テレビ32V型の場合  
（出典）東京都「家庭の省エネハンドブック 2016」

### パソコン

長時間パソコンを使用しないときに、約3割がシャットダウンをしていない。スリープ状態でかかる電気代やどれくらいの時間使用しないときにシャットダウンするのが省エネにつながるのかについての普及広報が必要である。

#### <参考>

- ・90分超使わない場合は、「スリープ」状態にしておくよりも、シャットダウンし再度起動する方が消費電力量が少ない。（出典）Microsoft HP  
<https://www.microsoft.com/ja-jp/windows/windows-7/guide/setsuden02.aspx>

## レコーダー

大部分の人が録画予約機能を使用し、番組を指定を指定しない録画方法（キーワード機能を使った録画や曜日、時間のみを指定した録画）で録画をしている人がそれぞれ約2割おり、これらの人は見ずに消す番組が多くなる可能性が高い。録画した番組を見ずに消すことで、電気の無駄使いにつながることを具体的な数字を示して広報していく必要がある。（例：1時間の録画で約0.65円かかる。レコーダー録画作動時の消費電力量25W、26.00円/kWhの場合）見ずに削除した番組が定期的に画面上に通知される機能があれば、無駄使いへの気づきにつながる可能性もある。

## 洗濯乾燥

洗濯後の衣類を、いつも外干ししている割合は14%と低い。不在にする時間が長いことや防犯上の理由、花粉などのアレルギー対策、高層階での外干しの制約といった理由も考えられる。浴室乾燥機を使用する人や部屋干しをする時にエアコン、除湿機、扇風機を使用する人がそれぞれ約1割いることから、機器の使用時間が短くなるような干し方や機器の効果的な活用方法について情報提供が必要である。

<参考>

- ・家電を使った場合の洗濯物乾燥の時間とコスト

（出典）東京電力株式会社 HP「梅雨時の洗濯乾燥に関する調査」（平成22年5月25日）

<http://www.tepco.co.jp/cc/press/10052501-j.html>

[http://www.tepco.co.jp/cc/press/betu10\\_j/images/100525b.pdf](http://www.tepco.co.jp/cc/press/betu10_j/images/100525b.pdf)（別紙2）

## 暖房機器

主な暖房機器は、エアコン（66%）、こたつ（15%）、電気ヒーター（8%）で9割を占める。これらの機器を使う理由として、「省エネだと思うから」を選んだ割合は、エアコンは1割未満、電気ヒーター約3割であった。エアコンが省エネ性能に優れた暖房機器であること、電気ヒーターなど電熱で暖める機器は消費電力が大きいことについて情報提供が必要である。エアコンは賃貸住宅に備付けの場合も多い。エアコンの省エネ性能は、不動産会社からの情報提供によって、賃貸物件を選ぶ際の重視度が上がることから、不動産会社からの情報提供も重要である。

## 炊飯器

ご飯のまとめ炊きは8割近くが実施をしているものの、そのうち約3割は、ずっと保温したままであったり、冷まさず冷蔵庫または冷凍庫へ保存している。まとめ炊きによる省エネ効果や、省エネに配慮した保存方法についての情報提供が必要である。

<参考>

- ・ご飯を炊飯器で保温するのは4時間までが目安。4時間保温するときの消費電力量よりも、電子レンジで温め直すときの消費電力量の方が少ない。また、約7～8時間保温するよりも、2回に分けて炊いた方が消費電力が少ない。

（出典）資源エネルギー庁 「家庭の省エネ徹底ガイド」



## 照明

メイン照明の選択基準で最も重視することは、機器の値段である。照明は、都内の家庭で1年間に使用する電気消費量が最も多く（図38）、購入後のコストである電気代も含めた金額や機器の寿命も考慮した機器選択について普及広報をする必要がある。

## カーテン

カーテンは約3割が常時閉めており、プライバシーや防犯上の理由等も想定される。カーテンを効果的に使用することで冷暖房エネルギーの削減につながる事が十分に周知されておらず、省エネ効果の高いカーテンの使い方について普及広報をする必要がある。

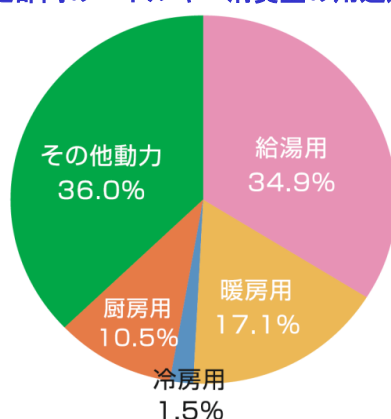
## シャワー

節水シャワーヘッドを利用していない、または知らない割合は、約9割と高い。節水シャワーヘッド自体の認知を向上させるとともに、利用による省エネ効果に関する情報提供が必要である。

<参考>

- ・都内の家庭で1年間に使用するエネルギーのうち、給湯用エネルギーは、3割以上を占める。（図39）

図39. 都における家庭部門のエネルギー消費量の用途別割合（2014年度速報値）



（出典）都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査（2014年度速報値）

- ・「節水シャワーヘッドを利用する」ことにより、約2～3割の節湯になる。
- ・シャワーの水量は1分間で約12リットル。1回5分のシャワーを3回使うと約180リットル、おおよそ浴槽一杯（約200リットル）に相当する。
- ・節水シャワーヘッドは、手元で水を止めるスイッチがついているもの、穴を小さくして水圧を上げ少ない水量でも浴び心地を同じにしたものなど、色々な種類が販売されている。

## 賃貸物件

賃貸物件選択時に、不動産会社から省エネに関する情報提供が行われる割合は低いですが、不動産会社から情報提供があった場合の重視度は高まる。省エネ性能の高い物件選択を促すためには、不動産会社の果たす役割は重要である。また、賃貸物件選択時に親が選択に関与するのは約3割で、1人暮らしを始めた年齢が低い程割合は高くなる傾向があることを踏まえ、親世代に対しても省エネ性能の高い物件のメリットについての普及広報が必要である。

## 省エネ情報

最近1年間に家庭の省エネ方法に関する情報取得を行った割合は約2割であり、情報源はインターネット関連が大半を占める。取得した情報の中で最も印象に残った省エネ情報は、男性は、メーカー公式ホームページ、テレビ、ニュースサイトが高い割合を占めるが、女性は、ニュースサイト、友人・知人から、インターネット（ブログ、SNS、Twitter）が高い割合を占める。情報の受け手に合わせた効果的な媒体を活用する必要がある。

## 1人暮らしの機器の選択

約3割近くは機器選択に親が関与している。賃貸物件選択と同様に親世代に対する普及広報も重要である。一方、1人暮らしを始めた時期が2012-2016年の人は、それ以前の時期に始めた人に比べ機器選択に親が関与する割合が低い。インターネットの普及により、インターネット情報などを参考に自身で機器を選択することが増えている可能性が要因として考えられる。インターネットを利用した省エネ性能の高い機器についての情報提供も重要である。

以上