

住まいの室温に関する実態調査 結果報告 室温ストレスについて 1,400 名に聞きました

東京都は既存住宅における省エネ改修促進のため、高断熱窓・ドア等への改修に対して助成事業を展開しています。その一環として、全国の戸建てまたは集合住宅（分譲）に住む 20～80 代の男女 1,400 名を対象に**住まいの室温に関する実態調査**を 2025 年 7 月に実施しました。

持ち家に住む人の多くが室温による様々なストレス・悩みを抱えている一方で、住宅の断熱リフォームを実施した方は室温の悩み解決以外のメリットも感じていることが分かりました。

調査結果サマリー

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。

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

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

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

調査結果について専門家からは、室温ストレスの一因として、住宅の「断熱性能の不足」が考えられ、そのストレスを軽減する一つの方法として「既存住宅の断熱リフォーム」が有効であるとのご意見をいただきました。

※ 調査結果詳細は別紙をご覧ください。

「家族の健康を守る！住まいの温活セミナー」を開催！



東京都は、『住まいと健康』をテーマにした「家族の健康を守る！住まいの温活セミナー」を開催します。当日は、住宅に関する専門家として、省エネ設計に精通した一級建築士でもある一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事・清水雅彦氏と冷え治療・温め治療の専門医のイシハラクリニック副院長・石原新菜医師のお二人が登壇し、家族が健康に過ごすための住まいの温活について講演を行います。会場では実際にご覧いただける断熱窓の展示を用意する他、専門相談員への個別相談が行えるコーナーもご用意しています。

- 1 開催場所 都内5か所 ※詳細は別紙をご覧ください。各会場ともベビーカー置き場あり。
- 2 日程 2025年9月27日(土)、10月19日(日)、11月13日(木)、11月20日(木)、12月13日(土)
- 3 時間 10:30~12:30 (10:00開場)
- 4 登壇者 清水 雅彦氏 一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事
石原 新菜 医師 イシハラクリニック副院長
- 5 内容 専門家による住まいと健康に関する講演、断熱窓の展示・体験、個別相談、など
- 6 費用 無料
- 7 申込方法 下記のイベント特設ページよりお申込みください。

<https://www.tokyo-co2down.jp/seminar/sumai-no-onkatsu>

・各回受付開始：2025年8月27日(水)14:00～

・申込締切：各回3営業日前の17:00（詳細は別紙をご覧ください）

※お申し込みは先着順となります。（各回50名）定員に達し次第、受付を終了いたしますのであらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】

（都の取組について）

東京都環境局気候変動対策部家庭エネルギー対策課

電話（直通）：03-5388-3533

（本リリースについて）

（公財）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

電話（直通）：03-5990-5065

（調査・セミナーについて）

「住まいの室温に関する実態調査」広報事務局（アクセンチュア（株）内）担当：津浪

電話：03-4577-8685（平日10:00～17:00） Email：tmg-dannetsu@accenture.com

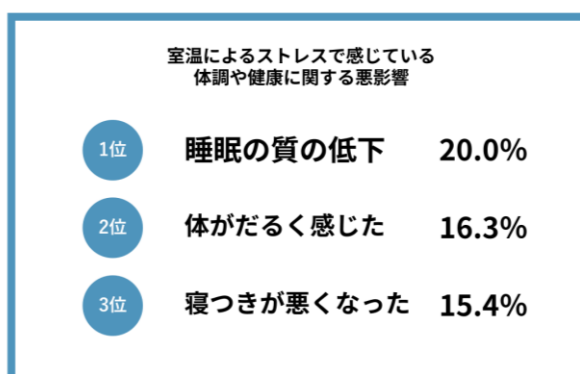
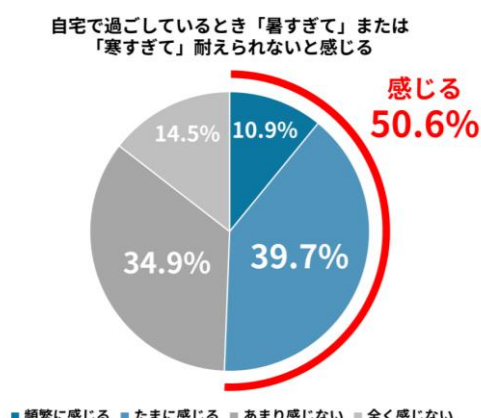
調査結果詳細

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。



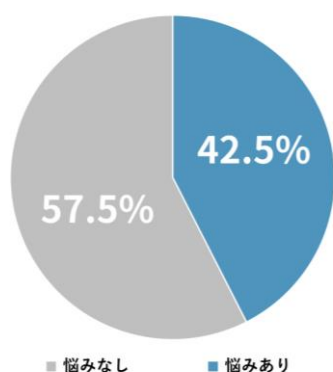
② 【子育て層の室温ストレス】

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）

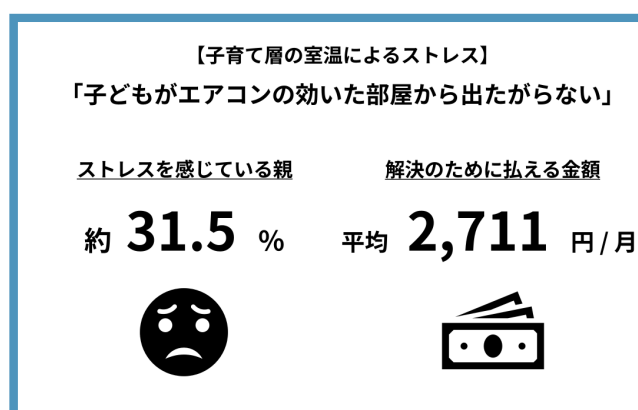
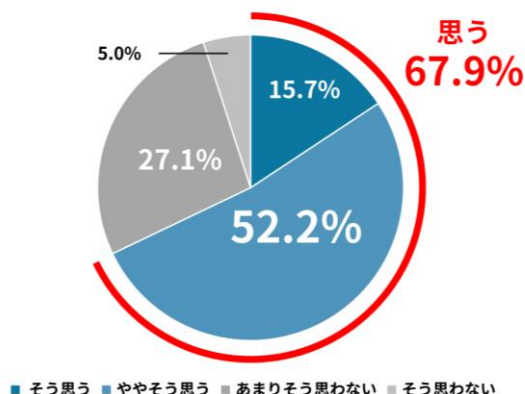
小学生以下の子どもがいる親（N=400）に尋ねたところ、約4割（42.5%）が夏の子どもにまつわる室温ストレスを感じており、そのうち約7割（67.9%）がお金を支払ってでも解決したいと回答。特に約3人に1人（31.5%）は、「子どもがエアコンの効いた部屋から出たがらないこと」をストレスに感じており、お金を支払ってでも解決したいとする回答の金額平均は平均2,711円/月

※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

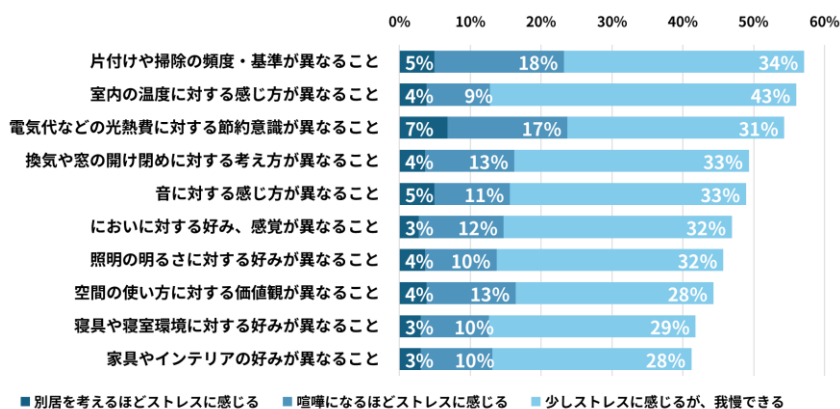


夏の子どもにまつわる室温ストレスを
お金を払ってでも解決したい



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



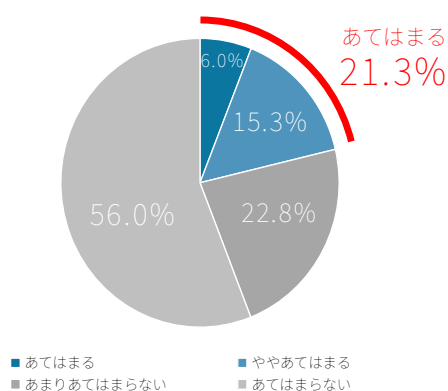
③ 【高齢の親を持つ層が悩む「エアコンをつけない親」問題】

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)

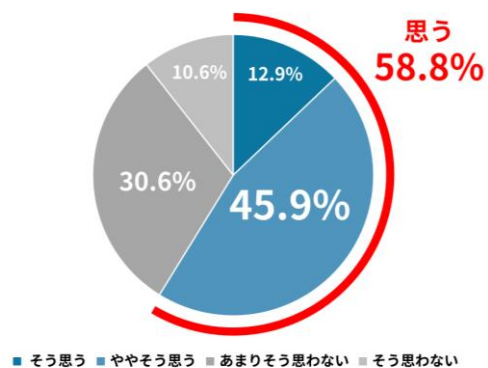
高齢の親と同居する人 (N=400) に尋ねたところ、約 2 割 (21.3%) が「高齢の家族が暑くてもエアコンをつけない」ことにストレス・悩みを感じている。そのうち約 6 割 (58.8%) はお金を支払ってでも解決したいと考えており、回答の金額平均は月額平均 4,116 円(※2)という結果になった。

※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



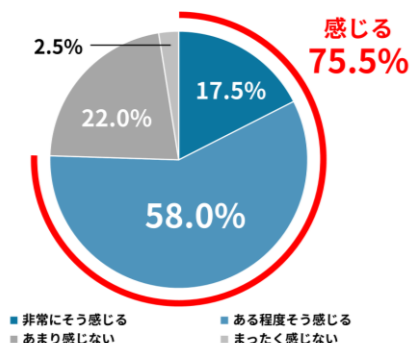
④ 【断熱リフォーム実施者が実際に感じた効果】

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。

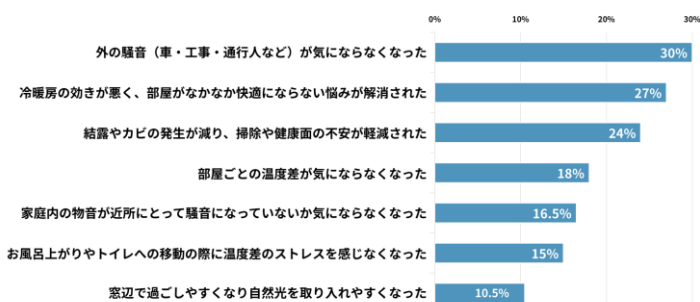
断熱リフォーム実施者に断熱リフォーム実施後の快適性について聞いたところ「室温が一定に保たれるため、快適に過ごせるようになった」と回答した人が約 8 割 (75.5%)。また光熱費に関して月額あたり平均 3,479.6 円減少していることがわかった。

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

「家族の健康を守る！住まいの温活セミナー」



■開催場所

【第1回】家族の健康を守る！住まいの温活セミナー

～冷え・暑さ・アレルギー対策に。子育て家庭の住まいの整え方～

開催日時：2025年9月27日(土) 10:30~12:30 (10:00開場)

開催場所：東京都 新宿区西新宿 1-14-11 Daiwa 西新宿ビル 4階
TKP 新宿カンファレンスセンター ホール4D

【第2回】家族の健康を守る！住まいの温活セミナー

～健康寿命を延ばす住まいの工夫～

開催日時：2025年10月19日(日) 10:30~12:30 (10:00開場)

開催場所：東京都 八王子市明神町 3-19-2
東京たま未来メッセ 3階 第1会議室

【第3回】家族の健康を守る！住まいの温活セミナー

～健康寿命を延ばす住まいの工夫～

開催日時：2025年11月13日(木) 10:30~12:30 (10:00開場)

開催場所：東京都 新宿区西新宿 8-17-3 住友不動産新宿グランドタワー 5階
ベルサール新宿グランド RoomE

【第4回】家族の健康を守る！住まいの温活セミナー

～健康寿命を延ばす住まいの工夫～

開催日時：2025年11月20日(木) 10:30~12:30 (10:00開場)

開催場所：東京都 世田谷区北沢 2-8-18
北沢タウンホール 3階 ミーティングルーム

【第5回】家族の健康を守る！住まいの温活セミナー

～冷え・暑さ・アレルギー対策に。子育て家庭の住まいの整え方～

開催日時：2025年12月13日(土) 10:30~12:30 (10:00開場)

開催場所：東京都 新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NSビル 3階 NS会議室 3-J

■開催概要

実施内容：専門家による住まいと健康に関する講演、断熱窓の展示・体験、個別相談 等
費用：無料申込 URL：<https://www.tokyo-co2down.jp/seminar/sumai-no-onkatsu>

申込方法：上記 URL からフォームに必要事項を記入の上、お申し込みください。

受付開始：2025年8月27日(水)14:00～

申込締切：各回3営業日前の17:00

※お申し込みは先着順となります。(各回50名)定員に達し次第、受付を終了いたしますのであらかじめご了承ください。

■登壇者プロフィール

清水 雅彦 氏 一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事
一級建築士
省エネ建築診断士

大手建材メーカー在籍中に、高断熱住宅の普及啓蒙活動を行うとともに、工務店への支援や施主への提案活動を行ってきた。工務店勤務時代には、省エネ住宅の価値を伝え、健康を守れるハイレベルな断熱住宅の普及に尽力。2019 年にロングライフ・ラボを設立し、住まい・健康・環境分野の課題解決に取組み、持続可能な社会構築をめざしている。



石原 新菜 医師 イシハラクリニック副院長
ロングライフ・ラボ理事

帝京大学医学部卒業後、同大学病院での研修医を経て、父・石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、さまざまな病気の治療にあたっている。わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、講演、テレビやラジオ、雑誌、執筆活動などで幅広く活躍中。著書は 80 冊を超える。

