

＜東京都が調査、冬の室温ストレスとその対策＞
「高齢の家族のヒートショックへの心配」を悩みに感じる約8割が
“お金を払ってでも解決したい”と回答
～冬の室温ストレス軽減へ 住まいの温活セミナーを開催～

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、持ち家に住む・所有する人を対象に「住まいの室温に関する実態調査」「断熱リフォーム普及啓発における調査」を実施しました。

調査の結果、多くの人が高齢の家族のヒートショックなど健康への影響にストレスや悩みを抱えており、お金を払ってでも解決したいという意欲も見られる一方、冬の室温ストレス軽減につながる断熱リフォームについては認知度が低いことも明らかになりました。

こうした状況を踏まえ、断熱リフォームのメリットだけでなく相談先や支援制度の情報をより多くの方に知っていただくため、「家族の健康を守る！住まいの温活セミナー」を都民向けに無料で開催しています。また、どなたでもセミナーの内容を学べるよう、解説動画として公開しましたので、是非ご覧ください。

1 室温ストレスの調査結果サマリー

(1) 【お金を払ってでも解決したい「ヒートショックへの心配」】

「高齢の家族のヒートショックへの心配」を悩みに感じている人のうち、約8割79.6%が「お金を払ってでも解決したい」と回答。そのうち約3人に1人(36.0%)は、悩み解消のためなら「月額5千円以上支払える」と回答。

(2) 【子育て層は「寒さで布団から出たがらない子ども」にストレス】

子育て層の約3人に1人(37.1%)が「子どもが寒さで布団から出たがらず、朝の支度が進まないこと」に悩み。お金を払ってでも解決したい親は約7割(67.6%)

(3) 【断熱リフォーム 実施者は効果を実感する一方で認知度は約2割】

生活者の「断熱リフォーム」の認知度は2割(19.9%)。また、窓断熱リフォームに関して、実施を検討しなかった理由は「費用が高そうだから」(54.6%)と回答。

「住まいの室温に関する実態調査(2025年7月実施)」
「断熱リフォーム普及啓発における調査(2025年7月実施)」

詳細は別紙1のとおり

2 住まいの温活セミナー参加者、申込み受付中！

専門家による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、専門相談員にリフォームについて個別相談が行えるコーナーもご用意しています。

住まいと健康のプロに聞く

都民向け | 参加無料

家族の健康を守る！
住まいの温活セミナー

第3回 11/13(木) 10:30-12:30 ベルサール新宿グランド
第4回 11/20(木) 10:30-12:30 北沢タウンホール
第5回 12/13(土) 10:30-12:30 新宿NSビル

講師
清水 雅彦氏
一般生活者
石原 新葉氏
伊シハラクリニク

東京都環境局

(1) 日程、場所

2025 年 11 月 13 日(木)	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
2025 年 11 月 20 日(木)	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
2025 年 12 月 13 日(土)	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

※各会場ともベビーカー置き場あり（お子様とご一緒に参加が可能です）

(2) 時 間 10：30～12：30 （10：00 開場）

(3) 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

(4) 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

(5) 費 用 無料

(6) 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>

※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やアーカイブ動画情報は別紙 2 のとおり

3 東京都の家庭における断熱リフォームに関する支援策

(1) 補助事業「既存住宅における省エネ改修促進事業（高断熱窓・ドア・断熱材・浴槽）」

・補助額、上限額：サイズ、性能に応じて定める額（1/3 相当額、上限 130 万円/戸）

URL：https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/ene_reform/ene_reform_r07

(2) 無料のアドバイザー派遣事業「省エネ点検・改修キャンペーン」

URL：<https://www.shoene-tenken.tokyo-co2down.jp/public/>

【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

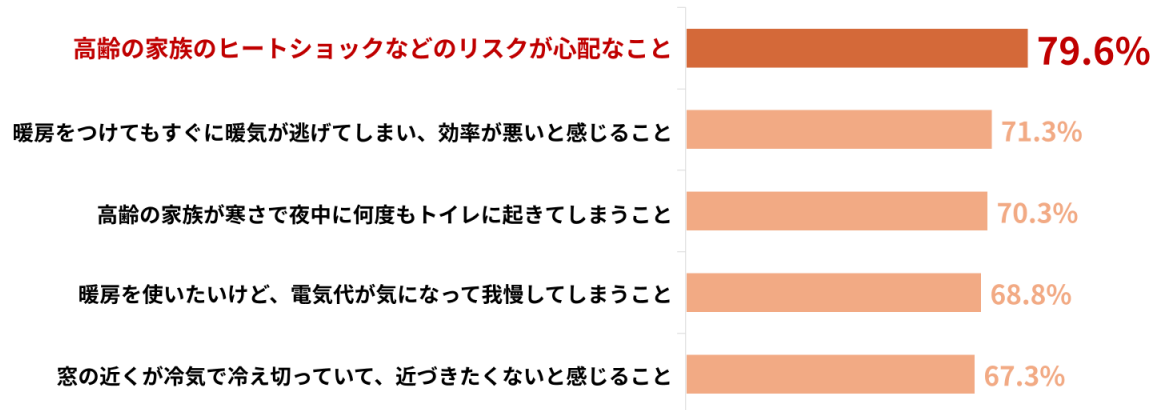
調査結果詳細

① 【お金を払ってでも解決したい「ヒートショックへの心配」】

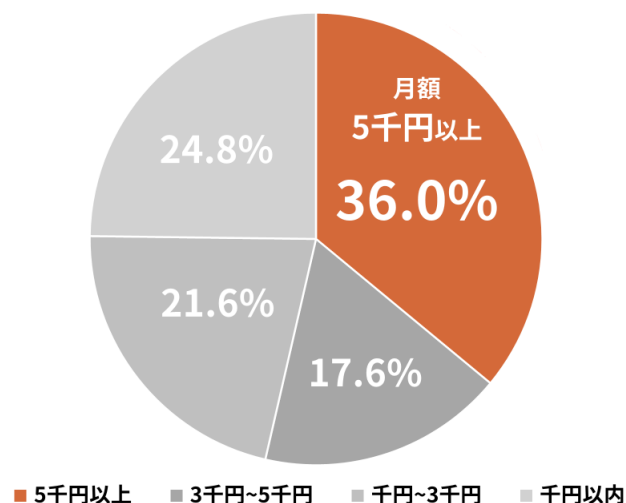
冬の室温ストレス・悩みについて、高齢の親と同居する人（N=400）に調査したところ、「高齢の家族のヒートショックなどのリスクが心配なこと」と答えた人は約4割（39.3%）であり、回答者のうち8割（79.6%）は「お金を払ってでも解決したい」と回答しました。そのうち約3人に1人（36.0%）は、悩みを解消するためであれば「月額5千円以上払える」と回答しました。

※回答者属性（高齢の親との同居の有無）による大きな差は見られず、高齢の親と同居していない人を含めた場合（n=1200）でも、同様の悩みを抱えると回答した人のうち約8割（80.5%）が「お金を払ってでも解決したい」と回答しました。

冬の時期に感じる室温ストレスで 「お金を払ってでも解決したい」こと



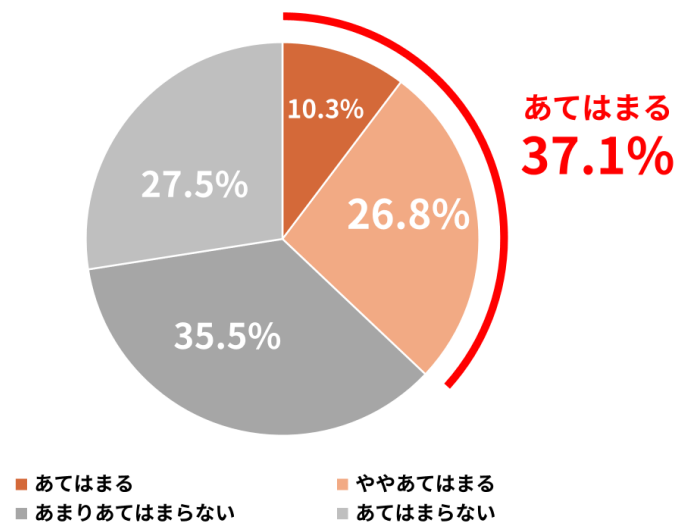
「高齢の家族のヒートショックなどのリスクが心配なこと」 解決に支払える金額



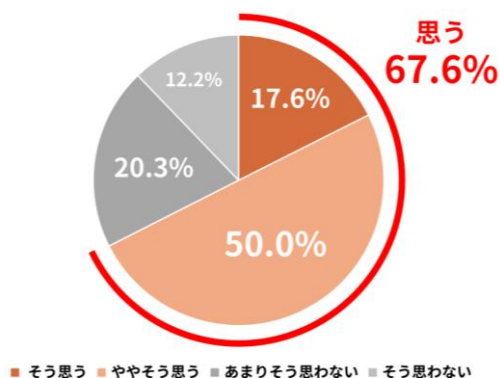
② 【子育て層の冬の室温ストレス】

冬の室温ストレス・悩みについて、小学生以下の子どもがいる親（N=400）に調査したところ、「子どもが寒さで布団から出たがらず、朝の支度が進まないこと」に約 3 人に 1 人の親（37.1%）が悩んでいることが判明しました。また、この悩みについて「お金を払ってでも解決したい」と回答した親は約 7 割（67.6%）となり、回答者のうち 3 割（30.0%）が、「月額 3 千円以上払える」と回答しました。

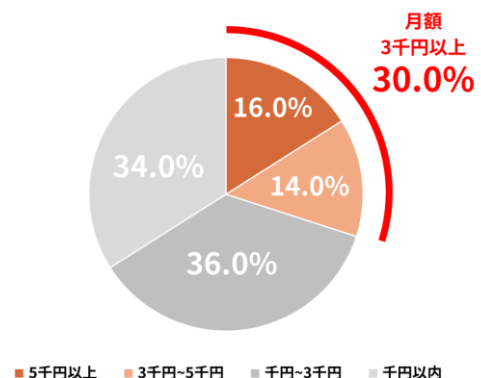
「冬の寒さで子どもが布団から出てこない」ことに
ストレス・悩みを感じている



「冬の寒さで子どもが布団から出てこない」ことを
お金を払ってでも解決したい



「子どもが寒さで布団から出たがらず、朝の支度が進まないこと」
解決に支払える金額



調査概要 「住まいの室温に関する実態調査」

- ・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。

③ 【断熱リフォーム 実施者は効果を実感する一方で認知度は約 2 割】

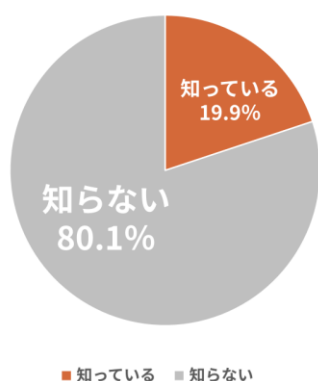
断熱リフォームとは、窓を二重にしたり、壁や床に断熱材を入れたりすることで、外の暑さや寒さを家の中に伝わりにくくする住まいの改修です。それによって夏は涼しく、冬は暖かく過ごせるようになり、冷暖房の効きも効率的になり光熱費の節約や、結露、カビを防ぎ健康に暮らせるようになるなどの効果があるとされています。

2025 年 8 月に東京都が公表した調査結果では、断熱リフォーム実施者は「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%）となり、満足度の高さが伺えました。

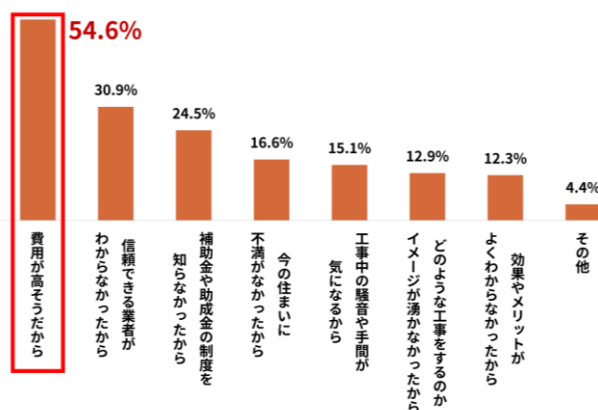
一方で、東京都が 2025 年 7 月に実施した「断熱リフォーム普及啓発における調査」では、生活者の「断熱リフォーム」の認知度は約 2 割（19.9%）であることが明らかになりました。また、窓断熱リフォームに関して、興味はあるが実施検討をしなかった人の理由として「費用が高そうだから」が最も多く（54.6%）、費用の認識が普及への課題となっていることが分かりました。

さらに、「信頼できる業者がわからなかったから」が 2 番目、「補助金や助成金の制度を知らなかったから」が 3 番目に多く回答されていたことから、相談先の不足や制度に関する情報収集ができていないことも断熱リフォーム検討の妨げになっていることがうかがえます。

「断熱リフォーム」という言葉を知っているか



窓断熱リフォームを検討しなかった理由



調査概要 「断熱リフォーム普及啓発における調査」

・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：

- ① 東京都に自己所有住居あり/ご両親の住居あり（自身の住まいに限らず）：男女 800 名
- ② 東京都に自己所有住居あり/ご両親の住居あり（自身の住まいに限らず）でリフォームを検討している方：男女 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。

■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。



■冬の室温ストレス軽減へ 「住まいの温活セミナー」アーカイブ動画を公開！

今年 9 月 27 日(土)に行われた「住まいの温活セミナー」第 1 回について、冬の室温対策や家族の健康に関心をお持ちの方や、セミナーにご参加いただけなかった方にもご覧いただけるようアーカイブ動画を公開しました。

動画内では、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解説しています。



「住まいの温活セミナー」アーカイブ動画 公開ページ

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

