

<夏の住まいに関する意識調査を実施>
持ち家に住む都民の 65%が夏の暑さにお困り!?
昨今の猛暑を受け、住まいの”断熱対策”に関心高まる!
～省エネでかしこく節約! 快適住まいセミナーを 8 月 6 日開催～

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、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 1,200 名を対象に「夏の住まいに関する意識調査」を実施しました。

調査の結果、持ち家に住む多くの人が室温による様々なストレス・悩みを抱え、住宅の断熱リフォームへの関心が高まっていることが分かりました。

こうした状況を踏まえ、断熱リフォームのメリットとともに、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、「省エネでかしこく節約! 快適住まいセミナー」を都民向けに無料で開催します。

1 「夏の住まいに関する意識調査」結果サマリー

(1) 夏の住まいにおけるストレス・悩み

- ・持ち家に住む人の 35%が自宅で 35°C以上を経験 ※自宅の室温を測定したことがある方を対象に調査
- ・8割超が電気代を負担に感じると回答
- ・自宅で夏の暑さで困っていることがあると回答した人が 65%。4人に1人が睡眠に支障をきたしたことがあると回答。その他、「熱中症のリスクが心配(13%)」、「在宅ワーク・勉強に集中できない(8%)」など、夏の住まいの暑さによって生活の質に影響が出ていることが明るみに。

(2) 夏に外からの熱を入れない家づくりへの転換

- ・「冷房をつけると電気代が高くなりすぎる」、「部屋が冷えるのに時間がかかる」、「外からの熱で冷房が追いつかない」など、冷房で冷やすだけでは限界だと感じる人が約 6割
- ・2人に1人が「熱を入れない家づくり」に興味あり。断熱リフォームを含む「家そのものの暑さ対策」の必要性を感じる人は 6割に上った。

(3) 断熱リフォームへの高い関心

- ・自宅の断熱性能が低いと認識している人のうち、約 7割が断熱リフォームに関心あり。
- ・国や自治体の助成制度を知っている人は 3割強にとどまっている。一方、助成制度を知っている人のうち約 8割が断熱リフォームに興味を示している。

※ 夏の住まいに関する意識調査（令和 8 年 6 月実施）。調査結果の詳細は別紙 1 のとおり

2 省エネでかしこく節約! 快適住まいセミナー

暑い夏を快適に過ごすための暮らし改善について専門家が講演を行います。今日からできる省エネのコツや、暑さを緩和できる断熱窓リフォームの紹介の他、会場では断熱窓の展示や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 北沢タウンホール 東京都世田谷区北沢 2-8-18
 ※ベビーカー置き場あり（お子様とご一緒の参加が可能です。）
 ※未就学児は託児サービスをご利用いただけます。応募フォームよりお申し込みください。
- (2) 日 程 令和8年8月6日(木)
- (3) 時 間 10:30~12:30 (10:00 開場)
- (4) 登壇者 和田 由貴氏 消費生活アドバイザー
 清水 雅彦氏 一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事
 ※登壇者プロフィールは別紙2のとおり
- (5) 内 容 専門家による節約と住まいに関する講演、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し込みください。
<https://www.tokyo-co2down.jp/seminar/sumai-2026summer/>
 受付期間：令和8年6月25日(木)14:00~同年8月3日(月)17:00
 ※お申し込みは先着順となります。定員（100名）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。



本件は、「2050 東京戦略」を推進する取組です。
 戦略20 ゼロエミッション「エネルギー効率の最大化」

2050東京戦略
 ~東京 もっとよくなる~



▲2050 東京戦略

【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）：03-5990-5086

(調査・セミナーについて)

「夏の住まいに関する意識調査」広報事務局（アクセンチュア（株）内）担当：森永、古川
 電話：03-4577-8685（平日10:00~17:00） Email：tmg-dannetsu@accenture.com

■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

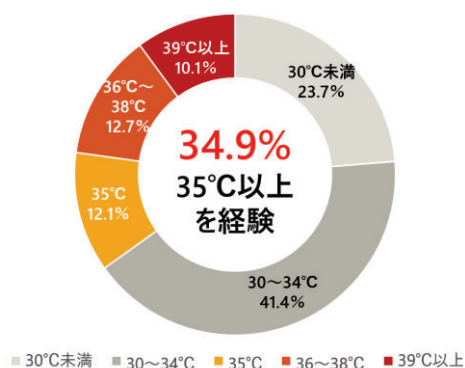
室温を実際に測定したことがある人（n=693）のうち、34.9%が自宅で35℃以上の高温を経験しています。また、夏場の電気代を「負担に感じる」と答えた人（n=1,200）は84.3%に上ります。

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。

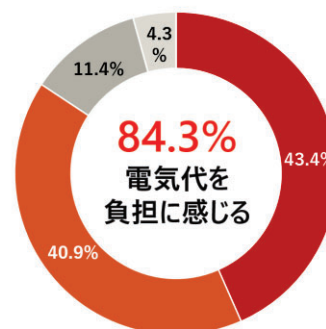
自宅で計測した室内温度の最高値はおおよそ何℃でしたか【単一回答】

室温を実際に測定したことがある都民(n=693)



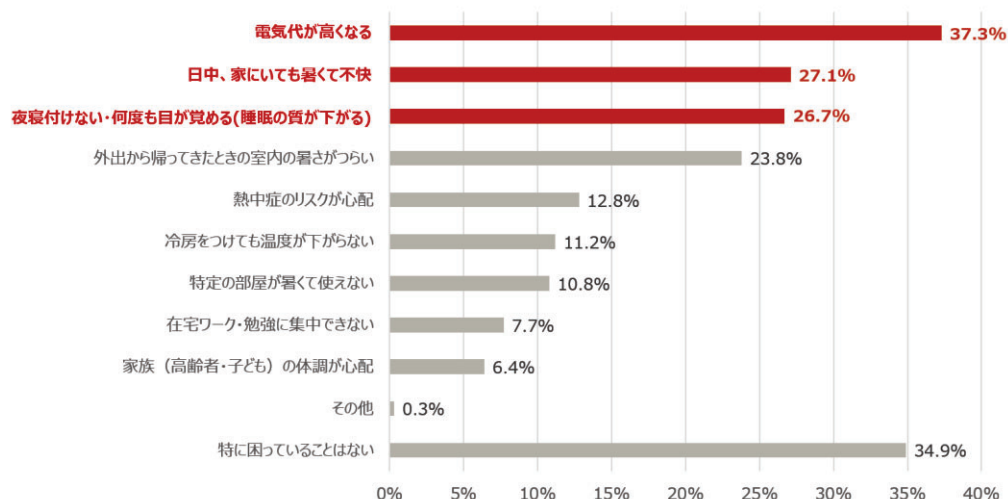
夏場の電気代を負担に感じますか【単一回答】

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)

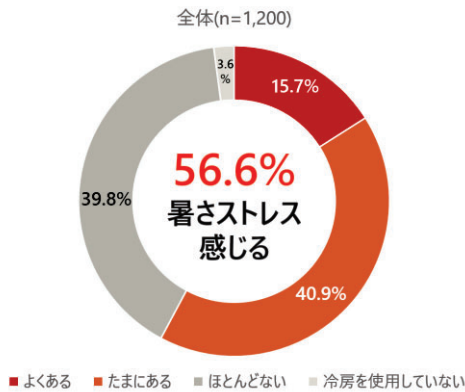


②夏に外からの熱を入れない家づくりへの転換

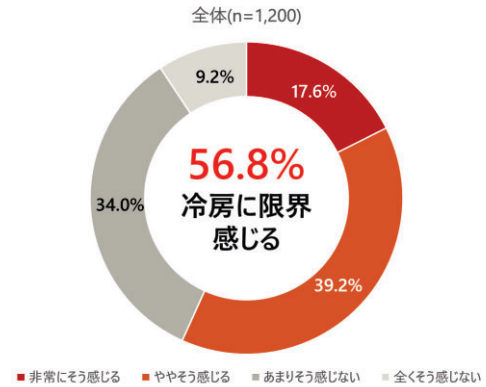
夏、自宅で冷房を使用していても暑さストレスを感じる人が「よくある・たまにある」と答えた人 (n=1,200) は 56.6% に上ります。また、「冷房で冷やすだけでは限界があると感じる」と答えた人 (n=1,200) も 56.8% に達しました。

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】

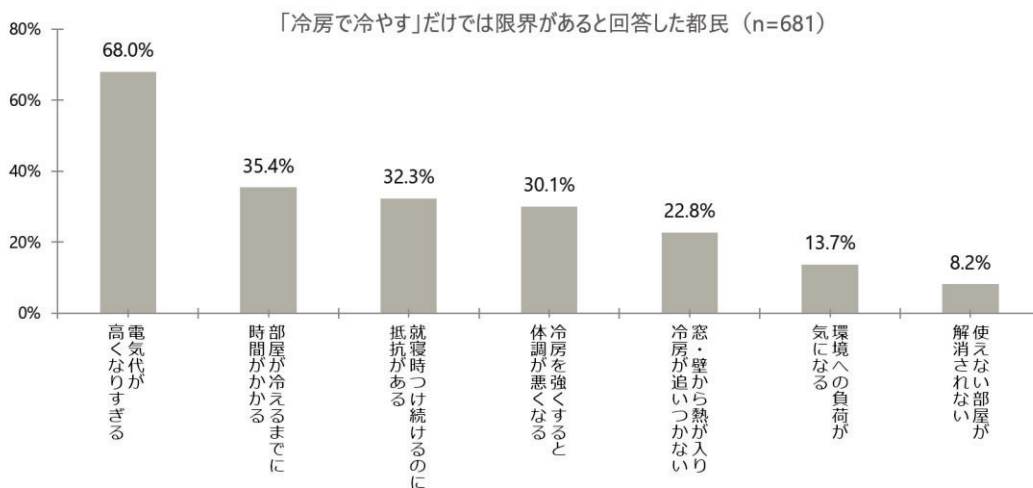


夏の暑さ対策について「冷房で冷やす」だけでは限界があると感じますか【単一回答】



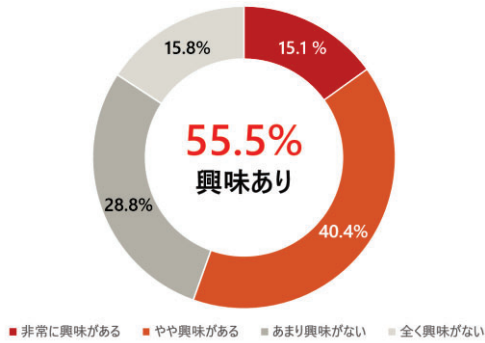
限界を感じる理由で、際立っているのが「冷房をつけると電気代が高くなりすぎる (68.0%)」が最多となりました。次いで「冷房をつけても部屋が冷えるまでに時間がかかる (35.4%)」「就寝時など、冷房をつけ続けることへの抵抗がある (32.3%)」「冷房を強くすると体調が悪くなる (30.1%)」が続きます。電気代・効きの遅さ・健康への懸念といった複合的な悩みが重なり、「冷房だけでは限界」という実感につながっていることが読み取れます。

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】

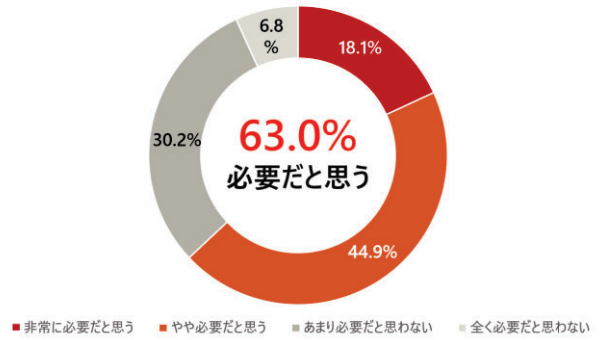


「外からの熱を家の中に入れない家づくり (断熱・遮熱リフォーム)」に興味があると答えた人 (n=1,200) は 55.5% に上ります。また、断熱リフォームなどの家そのものの暑さ対策が「必要」と感じている人 (n=1,200) は 63.0% という結果となり、「冷やす」という発想から「熱を入れない家をつくる」という根本的な解決策への意識転換が見受けられます。

「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)



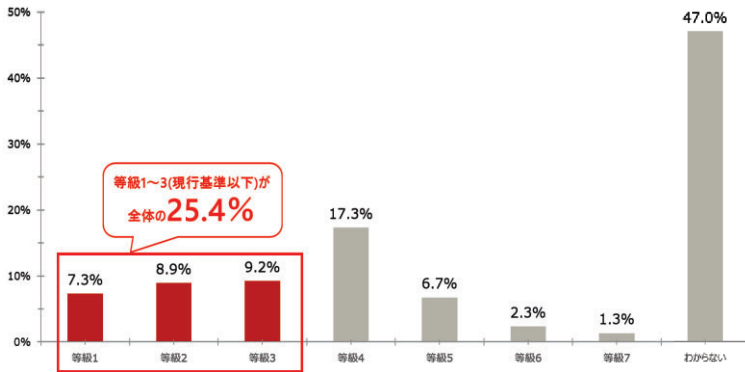
家そのものの暑さ対策(断熱リフォームなど)は必要だと思いますか
【単一回答】 全体(n=1,200)



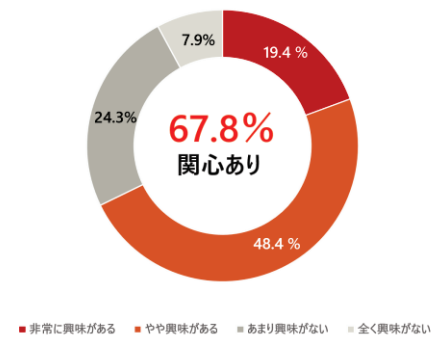
③断熱リフォームへの高い関心

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)

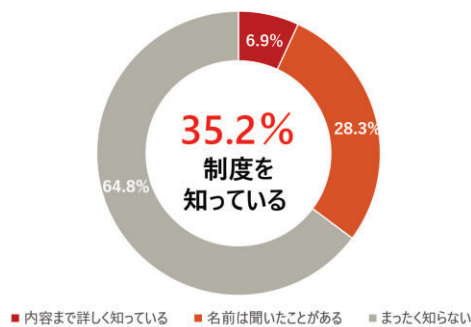


「外からの熱を家の中に入れていない家づくり(断熱・遮熱リフォームなど)」に興味がありますか
【単一回答】 等級1~3(現行基準以下)と回答した都民(n=304)



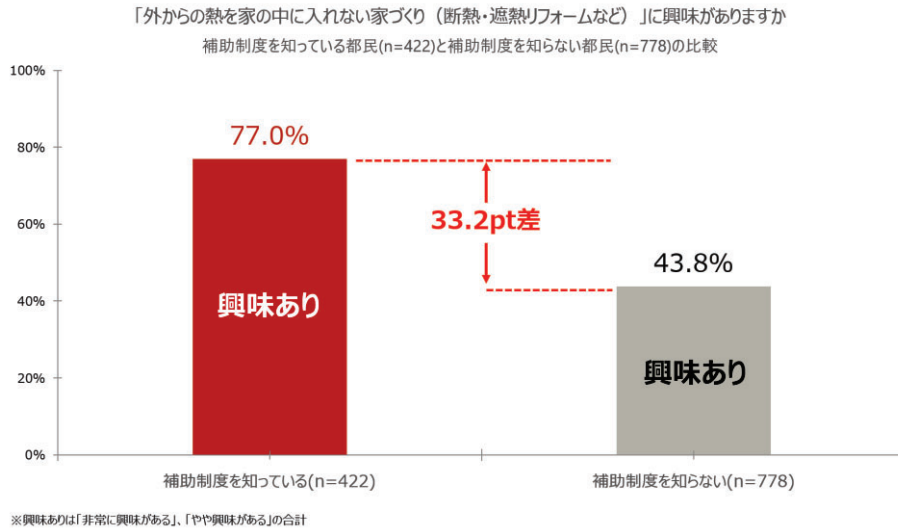
一方、国や東京都・自治体の住宅の暑さ対策への助成制度を「内容まで詳しく知っている・名前は聞いたことがある」と答えた人(n=1,200)は3割強にとどまっています。

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。



■登壇者プロフィール

和田 由貴 氏 消費生活アドバイザー

消費生活アドバイザー、家電製品アドバイザー、食生活アドバイザーなど、幅広く暮らしや家事の専門家として多方面で活動。また、環境カウンセラーや省エネ・脱炭素エキスパートでもあり、2007年には環境大臣より「容器包装廃棄物排出抑制推進員（3R 推進マイスター）」に委嘱されるなど、環境問題にも精通する。私生活では2人の子を持つ母で現役の節約主婦でもあり、日常生活に密着したアドバイスを得意とする。「節約は、無理をしないで楽しく！」がモットーで、耐える節約ではなく快適と節約を両立したスマートで賢い節約生活を提唱している。

**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。

