

～全国冬の住宅に関する意識調査～

半数近くが冬の住宅の暖かさに不満、不満な点第1位は「廊下や脱衣室、浴室が寒い」
冬に危険なヒートショック、意識していない人が約6割！

知らないうちにヒートショックの原因になる行動をとっている人も

今冬は「暖差リスク」に注意！

住宅全体を暖める工夫でリスクダウン&快適度アップ！

暖差リスク予防委員会は、冬になると起こりやすい「ヒートショック」の要因となる住環境リスクを「暖差リスク」と命名し、その認知促進と予防対策を啓発していく機関です。

この度、全国47都道府県の20代～70代の男女2500人を対象に、冬の住宅に関する調査を実施し、住宅の暖かさに対する意識や、「ヒートショック」に対する意識の実態を調べました。

【基本調査概要】

調査方法	: インターネットアンケート
調査実施機関	: 楽天リサーチ株式会社
調査実施期間	: 2014年10月17日(金)～10月19日(日)
対象地域	: 全国
対象者	: 20代～70代の男女2500名

【本リリースサマリー】

①約半数が冬の住宅の暖かさに不満を持っている。不満な点第1位は「廊下や脱衣室、浴室が寒い」こと

冬の家の暖かさについて満足しているか調査したところ、全体の半数近い46.2%の人が「やや不満」か「不満」と回答。不満な点の第1位は「廊下や脱衣室、浴室が寒い」が62.4%で、2位の「暖房をつけても部屋が寒い」(41.2%)、3位の「暖房をつけた後、部屋が暖まるのに時間がかかる」(40.2%)から20ポイント以上の差をつけており、住宅への不満の大きな要因になっていることがわかりました。

②寒い場所第1位「洗面室・脱衣室」、第2位「浴室」。「キッチン」、「寝室」が寒いという回答も3割以上

住宅内で寒いと感じる場所は第1位は「洗面室・脱衣室」で57.8%、次いで「浴室」51.4%、「トイレ」50.2%、「廊下」43.5%と、普段過ごす時間が短い場所が続きますが、「キッチン」37.6%、「寝室」32.8%など、ある程度長い時間を過ごす場所でも、3割以上の人が「寒いと感じる」と回答しました。

③冬に危険な「ヒートショック」、意識していない人が6割近く

「ヒートショック」という言葉を知っている人は全体の50.9%と半数を超えましたが、普段からヒートショックについて意識することがあると回答した人は41.2%にとどまり、およそ6割の人がヒートショックを意識していないことがわかりました。ヒートショックの印象については、「高齢者にとっては危険だと思う」が最も多く71.4%で、「自分のこととして考えたことが無い」と回答した人も16.8%いました。

④住宅内で寒暖差のある場所に移動したときに、約8割の人が身体への影響を感じている

住宅内の温度差のある部屋間の移動において、全体の8割近くが暖かい部屋から寒い部屋や空間に移動したときに、なんらかの身体への反応や変化、影響を感じた事があると回答しました。具体的に身体に起きた主な変化は、「身体が寒くてぶるっと震えた」58.5%、「肩をすくめたり、身体を縮めたりした」55.0%など。

⑤知らないうちに多くの人がヒートショックの原因になる行動を取っている

冬の自宅内の行動について尋ねたところ、「暖房等で暖めるのはリビングなどの居る部屋のみで、その他の場所は暖めない」人が60.5%、「自宅の脱衣室や浴室が寒くても暖房器具を設置していない」人37.8%など、多くの人がヒートショックの原因になり得る行動をとっている一方、それがヒートショックにつながることを知らない人が半数を超える52.1%という結果となりました。

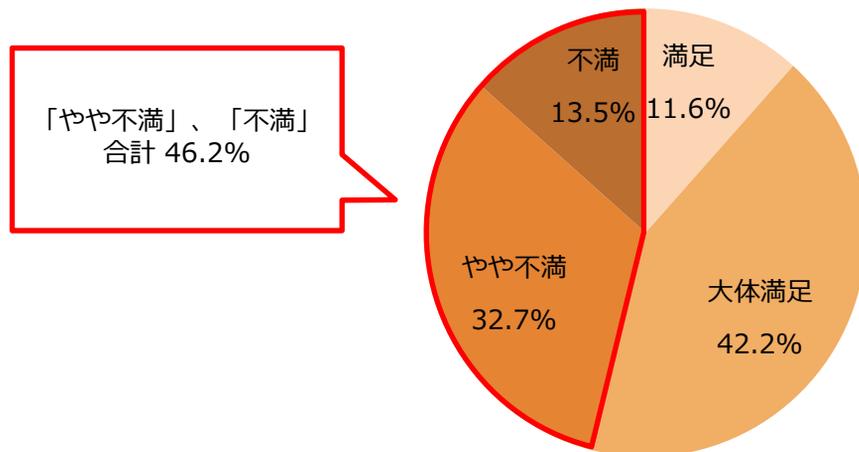
⑥＜専門家コメント＞ヒートショック予防には「暖差リスク」の解消を

ヒートショックを予防するには、「部屋間の温度差がもたらす健康上の危険性」＝「暖差リスク」を最小限にする必要があります。ヒートショックを防ぐには暖差3～5℃以内が安全の基準。浴室や脱衣室、トイレなどにも暖房を設置したり、住宅全体を暖める機能を持った家選びをすることが有効です。

①約半数が冬の住宅の暖かさに不満を持っている。不満な点第1位は「廊下や脱衣室、浴室が寒い」こと

冬の家の暖かさについて満足しているか調査したところ、32.7%が「やや不満」、13.5%が「不満」と回答し、計46.2%の人が何かしらの不満を持っていることがわかりました。

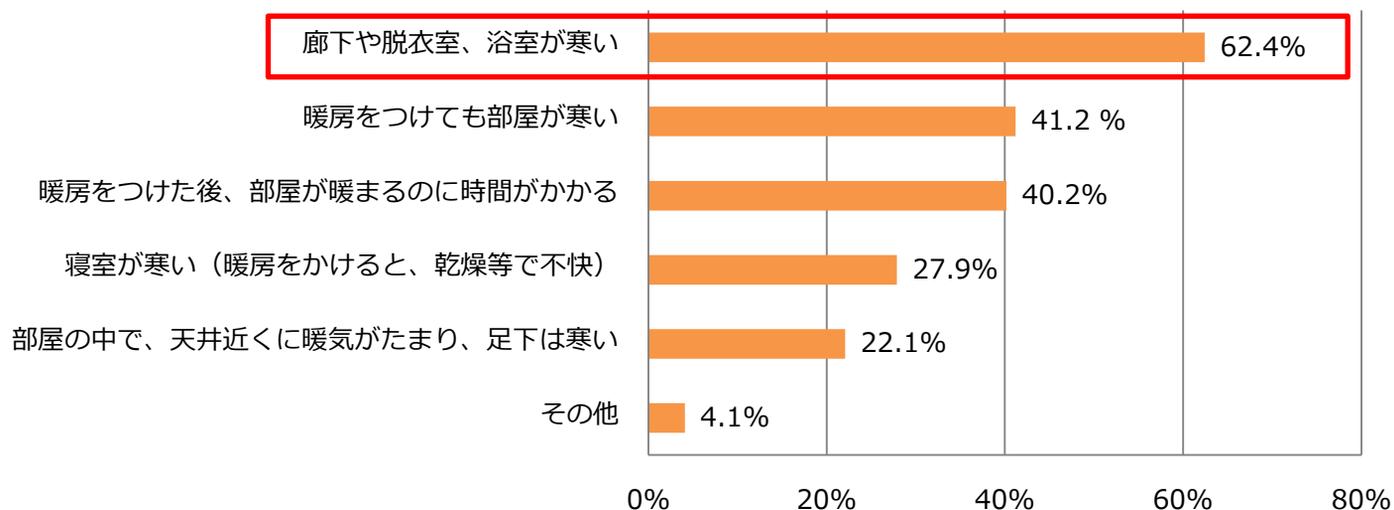
お住まいの家の冬の暖かさについて、満足していますか。（SA、N=2500）



「やや不満」、「不満」と回答した人に、どのような点で不満を感じているか聞いたところ、第1位は「廊下や脱衣室、浴室が寒い」が62.4%で、2位が「暖房をつけても部屋が寒い」（41.2%）、3位が「暖房をつけた後、部屋が暖まるのに時間がかかる」（40.2%）という結果になりました。

第1位の「廊下や脱衣室、浴室が寒い」がそれ以下と20ポイント以上の差をつけており、住宅への不満の大きな要因になっていることがわかりました。

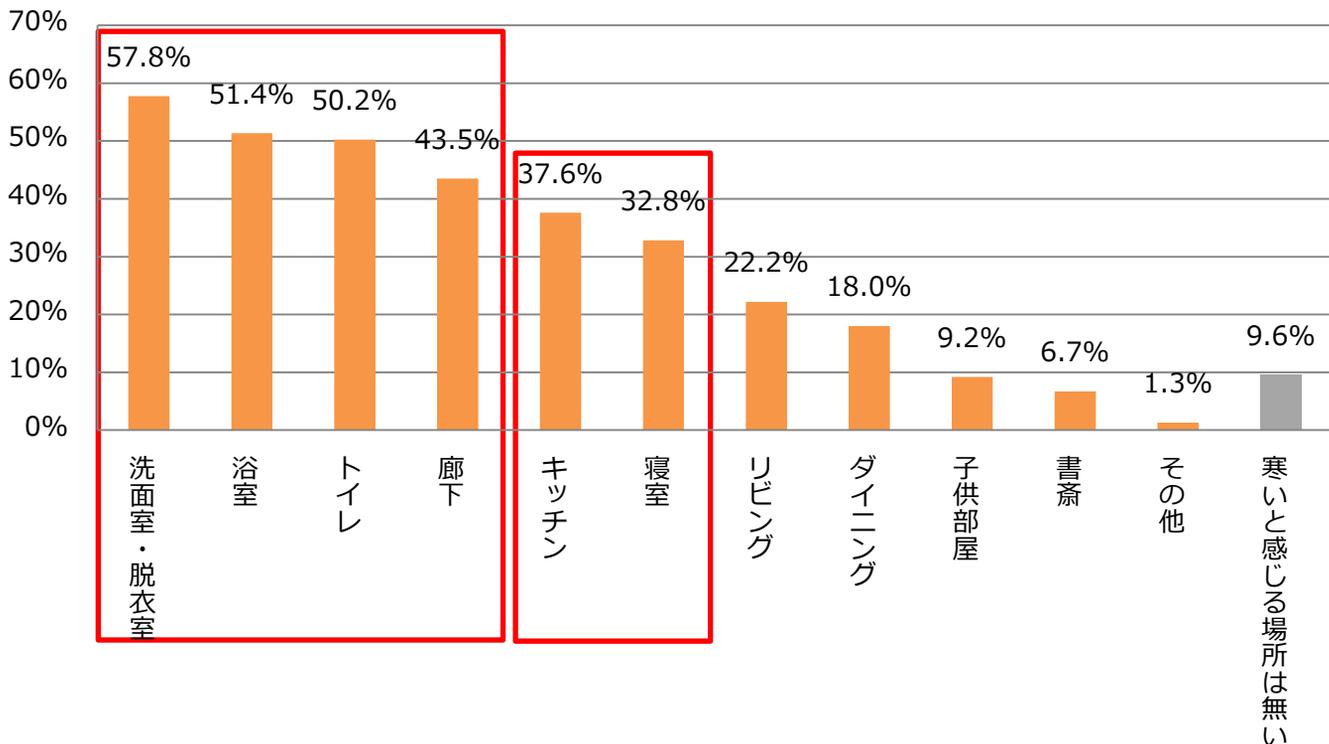
どのような点で不満を感じていますか。（MA、N=1155）



②寒い場所第1位「洗面室・脱衣室」、第2位「浴室」。「キッチン」、「寝室」が寒いという回答も3割以上

住宅内で寒いと感じる場所は第1位は「洗面室・脱衣室」で57.8%、次いで「浴室」51.4%、「トイレ」50.2%、「廊下」43.5%と、普段過ごす時間が短い場所が続きますが、「キッチン」37.6%、「寝室」32.8%など、ある程度長い時間を過ごす場所でも、3割以上の方が「寒いと感じる」と回答しました。

お住まいの家の、各部屋について、寒いと感じる場所を選んでください。(MA、N=2500)

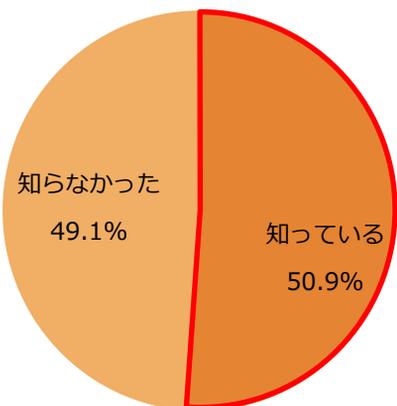


③冬に危険な「ヒートショック」、意識していない人が6割近く

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により身体が影響を受けることです。リビングから浴室・脱衣室・トイレなど、温度差が大きい場所を移動すると、体への負担が大きく、様々な症状を引き起こすとされています。

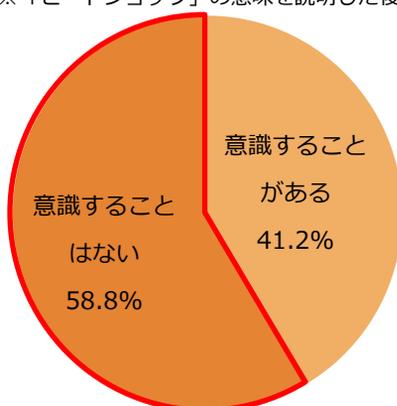
「ヒートショック」という言葉を知っている人は全体の50.9%と半数を超えましたが、普段からヒートショックについて意識することがあると回答した人は41.2%にとどまり、およそ6割の人がヒートショックを意識していないことがわかりました。

ヒートショックという言葉をご存知ですか。(SA、N=2500)



ご自宅において「ヒートショック」について意識することがありますか。(SA、N=2500)

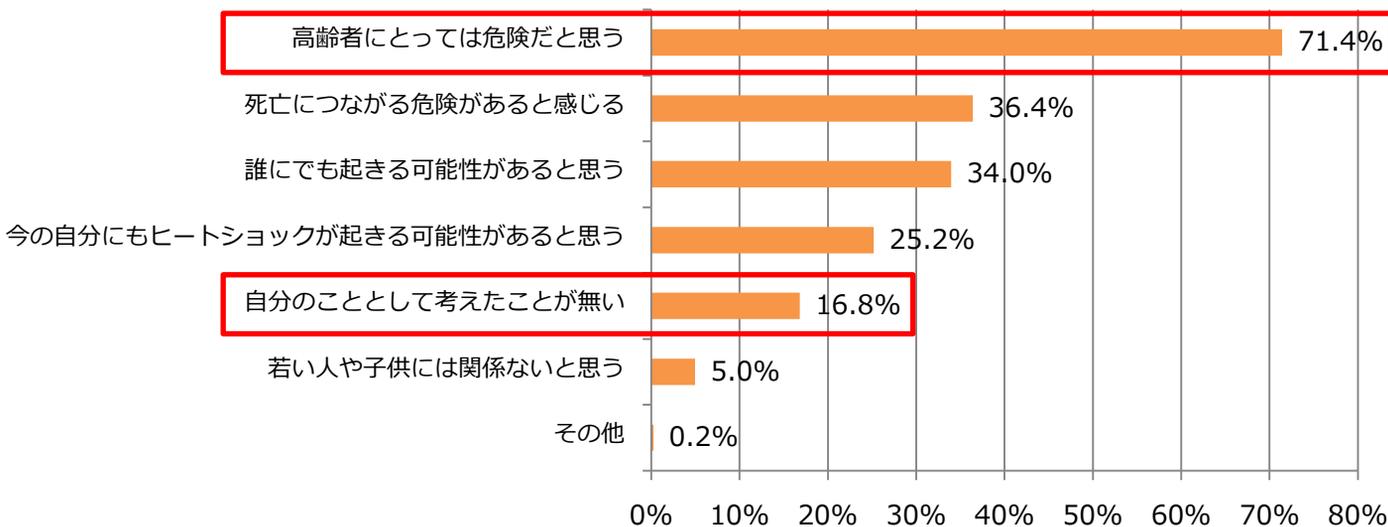
※「ヒートショック」の意味を説明した後に質問。



ヒートショックの印象については、「高齢者にとっては危険だと思う」が最も多く71.4%で、「自分のこととして考えたことが無い」と回答した人も16.8%いました。

実際に、高齢者ほどヒートショックを起こしやすい傾向にあるものの、その他にも、たとえば生活習慣病の人はヒートショックのリスクが高いと言われています。高齢者以外の人でもヒートショックを自分の身近にあるリスクとして捉えることが大切です。

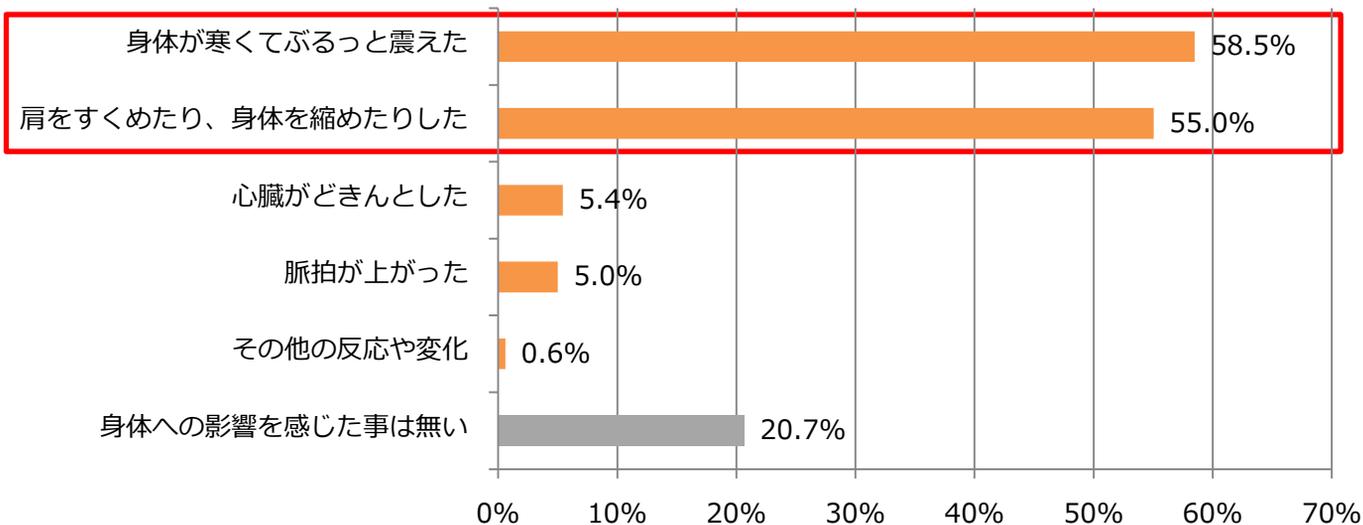
ヒートショックについて、どのような印象を持ちますか。(MA、N=2500)



④住宅内で寒暖差のある場所に移動したときに、約8割の人が身体への影響を感じている

住宅内の温度差のある部屋間の移動において、身体への影響を感じた事がない人は20.7%で、残りの79.3%の人は、なんらかの身体の反応や変化、影響を感じた事があると回答しました。具体的に身体に起きた主な変化は、「身体が寒くてぶるっと震えた」58.5%、「肩をすくめたり、身体を縮めたりした」55.0%などの反応を経験しているようです。

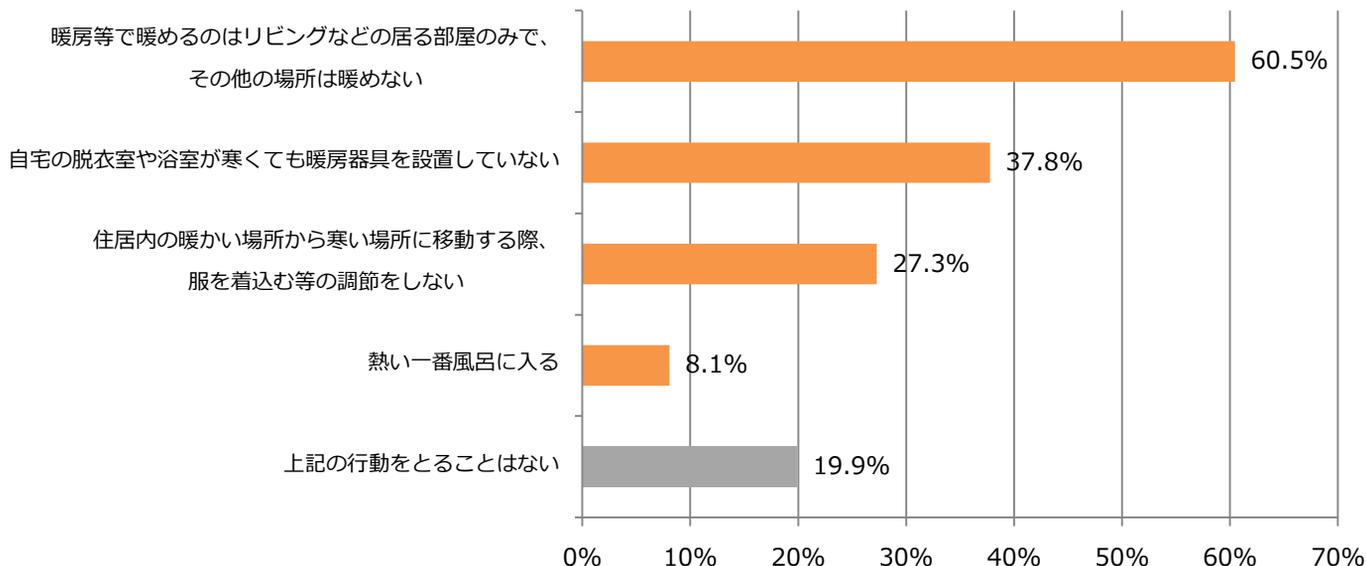
あなたは、冬、ご自宅で暖かい部屋から寒い部屋や空間に移動したとき、以下のような身体の反応や変化、影響を感じた事がありますか。(MA、N=2500)



⑤知らないうちに多くの人がヒートショックの原因になる行動を取っている

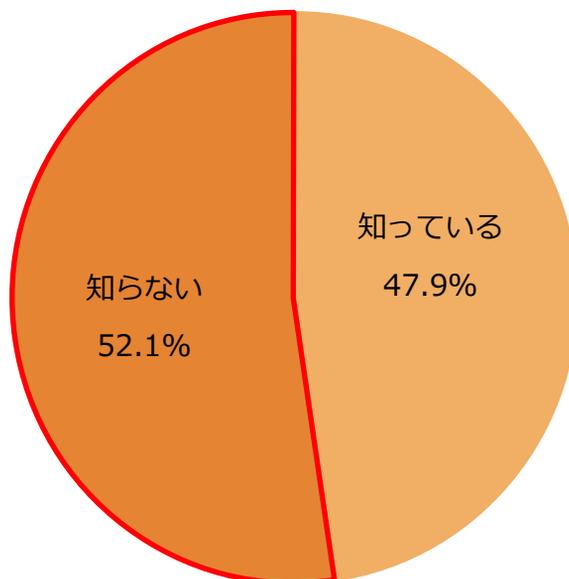
冬の自宅内の行動について尋ねたところ、「暖房等で暖めるのはリビングなどの居る部屋のみで、その他の場所は暖めない」人が60.5%、「自宅の脱衣室や浴室が寒くても暖房器具を設置していない」人37.8%という結果となりました。

あなたは、冬、ご自宅で以下のような行動をとることがありますか。(MA、N=2500)



ヒートショックの原因になり得る行動をとっているのは全体の8割超の結果となった一方で、その行動がヒートショックにつながる得ることを知っているか質問したところ、半数を超える52.1%が「知らない」と回答しました。

前問で「行動をとることがある」と回答した方にお伺いします。
その行動がヒートショックの原因になり得ることを知っていますか。(SA、N=2003)



⑥ <専門家コメント> ヒートショック予防には「暖差リスク」の解消を



大中 忠勝 氏

1951年、福岡生まれ、九州芸術工科大学卒業
昭和大学医学部衛生学教室講師、
厚生省国立公衆衛生院（生理衛生学部）主任研究官を経て、
現在、福岡女子大学 国際文理学部 環境科学科教授
2000年、英国ラフブロー大学にて海外研修
（放射熱の生理影響に関する研究）
2012年より人間-生活環境系学会 会長

■ 「ヒートショック」の危険性

冬に頻発するヒートショックの原因は、急激な温度変化による血圧や心拍数の変動にあります。特に、温かい場所から寒い場所へ移動した時は深刻で、その状況を示すならば、コールドショックと言ったほうが適切かもしれません。

私たちの身体は、体温（身体内部の温度）を調整するために、血管を弛緩させたり収縮させたりして、皮膚からの放熱量を調整しています。寒い季節、暖房の効いたリビングから廊下に出た時には、皮膚の血管を収縮させ、身体からの放熱量を減少させます。その際、体温は一定に保たれますが、血管収縮に伴い血圧の上昇が生じます。若い人や健康な人にはあまり大きな影響はありませんが、血管が硬くなった（動脈硬化）高齢者や成人病予備軍などには大きな負担となります。この時生じる大きな血圧上昇が、心筋梗塞や脳卒中を誘発する一因になるわけです。

■ 予防の鍵は「暖差リスク」の解消

ヒートショックが起こりやすいのは、水平温度差（部屋と部屋間の温度差）の大きい場所です。我々はこの温度差を「暖差」、暖差がもたらす健康上の危険性を「暖差リスク」と呼んでいます。浴室、洗面トイレ、廊下などは一般的に家の北側にあり、あまり暖房もされていないので、暖房をしている部屋との暖差が10℃前後の時もあります。ヒートショックを防ぐには暖差3～5℃以内が安全の基準となるでしょう。この基準を確実にクリアして「暖差リスク」を解消した家なら、高齢者や高血圧の方もヒートショックの危険を低減でき、安心して冬を過ごせるわけです。

■ 「暖差リスク」解消法

暖差リスクは、工夫次第で解消できます。例えば浴室や脱衣室、トイレなどにも暖房を設置し、なるべくどの場所も同じ温度にしておくことで、暖差リスクを減らすことができます。また、もしこれから住宅を選ぶのであれば、保温性が高く外気温の影響を受けにくい家選びも有効です。外気温の影響を受けにくい住宅は、家全体の温度がひとつの部屋のように一定に保たれ、暖差リスクは発生しにくくなり、ヒートショックを未然に防ぐことができます。

暖差リスク予防委員会とは

冬になると起こりやすい「ヒートショック」は、身近な危険でありながら、その危険性や予防法が広く知られていません。暖差リスク予防委員会は、「ヒートショック」の要因となる住環境リスクを「暖差リスク」と命名し、その認知促進と予防対策を、啓発していく機関です。

<本件に関するプレス関係者様からのお問い合わせ先>

「暖差リスク予防委員会」PR事務局 担当：丸山、増田、原
電話番号：03-5572-6064 FAX番号：03-5572-6065
MAIL：dansa_risk@vectorinc.co.jp