

2025年11月20日

＜報道関係者各位＞

au エネルギー&ライフ株式会社

8割以上が冬の電気代「不安」・家計影響は約9割、暖房控え“着こむ”が主流!?

「冬の節電チャレンジプログラム」開催! 2025年11月20日エントリー開始

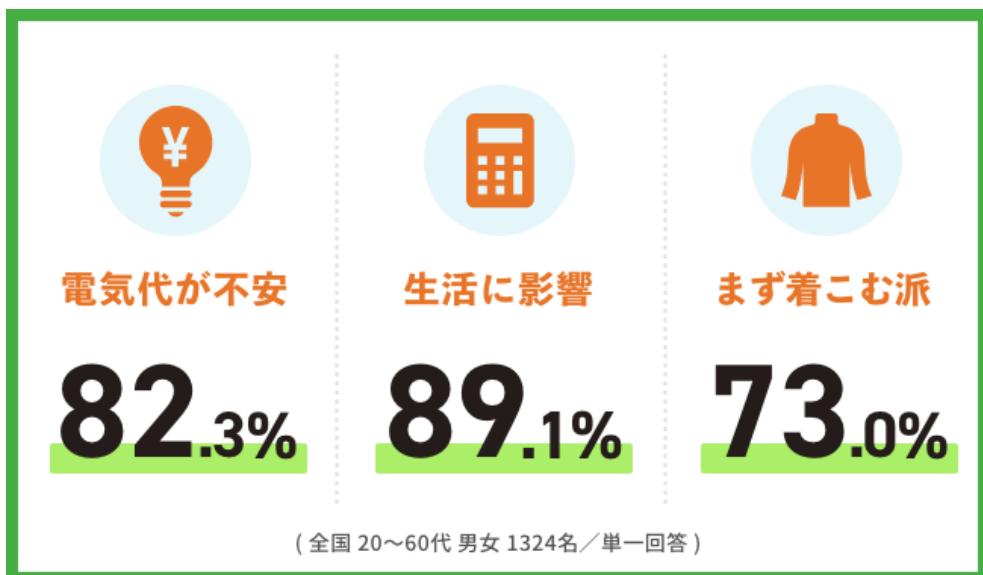
今冬はポイント還元を2倍に、“我慢より楽しむ工夫”で家計を応援

au エネルギー&ライフ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：齋藤 茂、以下：当社）は、家庭の節電を前向きに楽しみながら取り組んでいただくことを目的に、節電量に応じて Ponta ポイントを還元する「節電チャレンジプログラム」を、2025年12月1日（月）から2026年2月28日（土）まで開催します。エントリーの受付は、2025年11月20日（木）より開始します。

また、au でんきご契約者（全国 20～60 代男女）1,324 名を対象に「冬の電気代と家庭の節電実態調査」を実施しました。その結果、8割以上（82.3%）が「この冬の電気代が不安」と回答し、「電気代が家計に影響する」と答えた人は、全体で約9割（89.1%）にのぼりました。寒さを感じた際の行動では、暖房より「まず着こむ」とする人が多数派となり、生活の中で我慢する姿勢が見られました。

一方で、92.0%の家庭で節電の会話が発生し、主導するリーダーは「母親」が 64.7%で最多という結果も。加えて、「節電は我慢ではなく工夫」と考える人は 7割（71.2%）にのぼり、節電に対する価値観にも前向きな変化が見られました。

こうした実態から、「電気代が不安」と感じながらも、我慢に頼るだけでなく、家族で声をかけ合い工夫を重ねながら節電に取り組む家庭の実態が浮かび上がりました。



■2025年冬の「節電チャレンジプログラム」について

本プログラムは、家庭の節電量に応じて Ponta ポイントを還元する、参加型エネルギーアクションで、毎年夏と冬に 2 回開催しています。「au でんき」専用アプリとマイページで節電結果を手軽に確認でき、ゲーム感覚に取り組める点を好評いただいています。今冬は、より多くの家庭に節電を「我慢」ではなく「楽しむ工夫」として捉えていただくため、**節電量に応じて付与するポイントを夏の2倍に充実させました**。ムリせず前向きに続けられる節電体験を広げていくことを目指します。



【2025年冬の「節電チャレンジプログラム」概要】

- ・開催期間：2025年12月1日（月）～2026年2月28日（土）
- ・対象者：「auでんき」などの当社でのんきサービス^(※2)をご契約のお客さま
- ・内容：期間中に節電した電力量に応じてPontaポイントを還元（0.1kWh毎に1Pontaポイント）
- ・詳細URL：<https://www.au.com/energy/denki/pr/setsuden/>

（画像内※1）：過去に当社の節電チャレンジプログラムにエントリーいただいたお客さまも再度エントリーが必要です。

（※2）当社でのんきサービス（auでんき、UQでんき、Pontaでんき、BIGLOBEでんき、じぶんでんき、ANAでんき、JAFでんき、NCでんき、いいだのでんき、グローバルポイントでんき、ピクシブでんきプラン、ペルソナでんき、めぶきdeでんき、モンストでんき、ゆめカードでんき、四季でんき、ケーブルプラスでんき、わくわくでんき、Vポイントでんき、テレビ松本でんき、おおさかecoでんき、J:COM提携電力、トヨタでんきecoプラン、ルビットでんき）

【冬の電気代と家庭の節電実態調査】

今回の調査では、冬の電気代への強い不安と、暖房を控えて“工夫しながら節電する”傾向が明らかになりました。

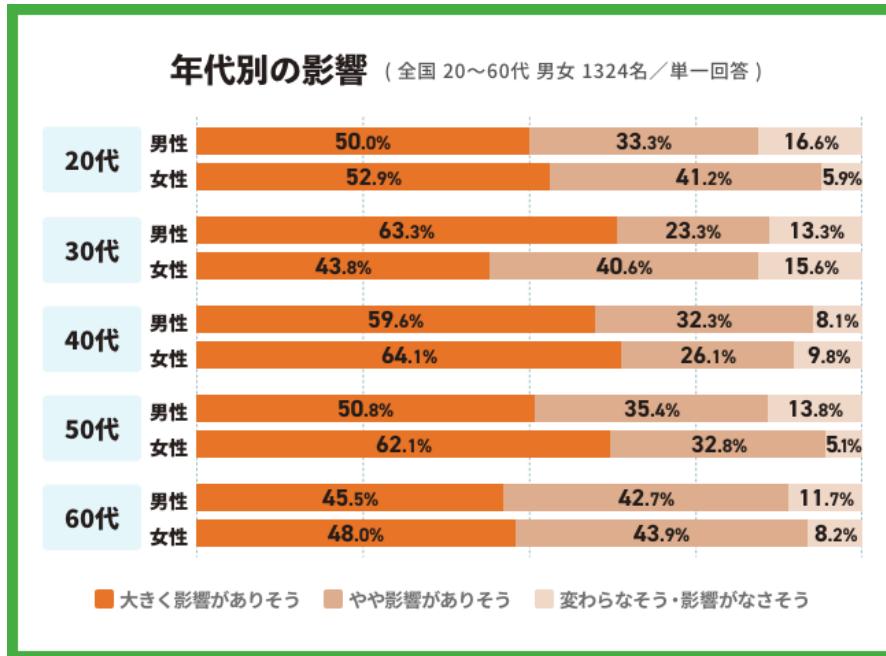
以下に主な結果をご紹介します。

※本調査結果をご掲載の際は、『auエネルギー＆ライフ株式会社調べ』と明記ください。

① 8割以上が、この冬「電気代が不安」。

この冬の電気代について不安を感じている人は、82.3%に達し、昨年と比較して「電気代があがりそう」と答えた人は89.1%となりました。さらに、この冬の電気代は、家計にどの程度影響しそうですかと尋ねたところ、「電気代が生活に影響しそう」と答えた人は全体で88.9%のぼり、警戒感が強まっている様子がうかがえました。

また、年代別にみると、40代で男女ともに9割以上が「大きく影響が出る」と回答、特に子育て層を中心に負担感を感じている傾向がうかがえました。一方、20代では8割前後となり、若年層では“影響は感じるが、相対的にはやや小さい”という傾向もみられました。



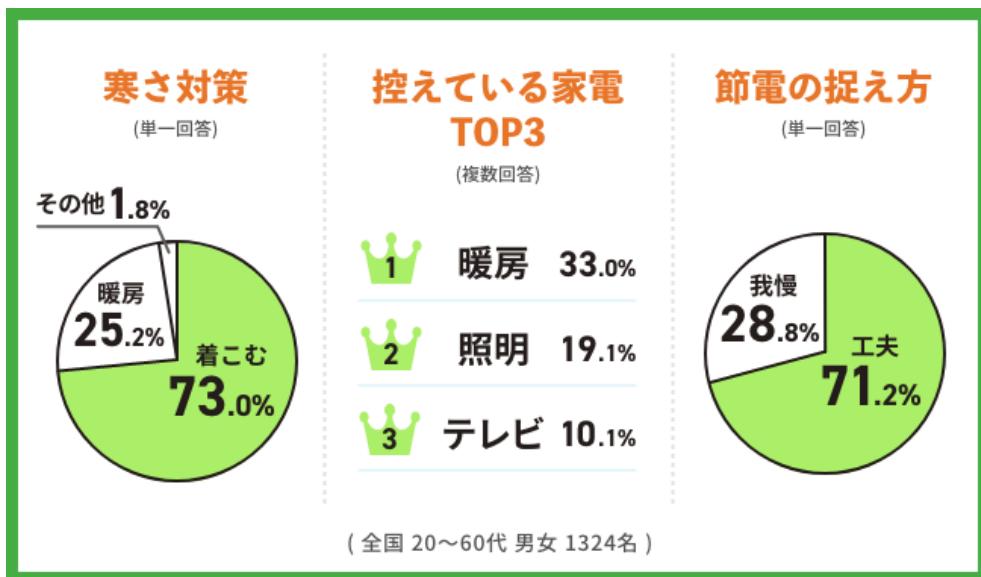
② 寒さを感じた時の行動、「まず着こむ派」が7割。

寒さを感じた際の行動について尋ねたところ、「まず着こむ（73.0%）」と「すぐに暖房をつける（25.2%）」と、「まず着こむ」を選ぶ人が大幅に多い結果となりました。

また、控えている家電を尋ねたところ、1位「暖房（33.0%）」、2位「照明（19.1%）」、3位「テレビ（10.1%）」となり、93.6%が何らかの家電で節電を行っていることがわかりました。

③ 節電は“我慢”ではなく“工夫”傾向。

節電をどのように捉えているかを尋ねると、「生活の中で工夫して行うもの（71.2%）」が「我慢して行うもの（28.8%）」を大きく上回りました。“我慢する”節電から、“使い方を変える・着こむ”などの**工夫型**と捉える意識が広がっていることがわかりました。



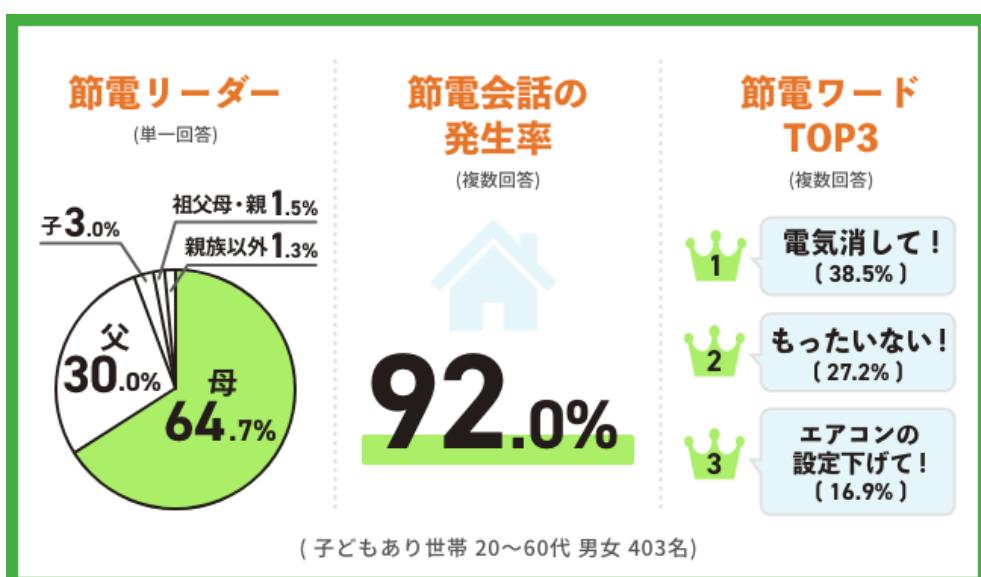
④ 節電リーダーは「母親」、9割以上の家庭で節電に関する会話が発生。

子どもあり世帯 20~60 代男女 403 名に、家庭内で節電を主導している人を尋ねると「母親（64.7%）」が最多となり、次いで「父親（30.0%）」、「子ども（2.5%）」が続きました。また、家族間で節電について話すタイミングは「光熱費が増える時期（36%）」、「電気代の請求書・検針票を見たとき（27%）」など、92.0%の家庭で節電に関する会話が発生していることも明らかになりました。

⑤ 家庭でよく使われる“節電ワード”NO.1 は、「電気消して！」。

家庭内で飛び交う節電の声かけとして最多だったのは、「電気消して！（38.5%）」。

続いて「もったいない！（27.2%）」、「エアコンの設定下げて！（16.9%）」が続き、冬の家計負担に備えるために、日常的に節電の声かけが行われていることがわかりました。



今回の調査では、冬の電気代上昇への不安から節電に取り組む家庭が増えている一方で、節電を“我慢”ではなく“生活の中で工夫するもの”と捉える意識が広がっていることがわかりました。また、家庭では母親が主導しながら家族で協力して取り組む動きが見られるなど、節電が“暮らしを見直すきっかけ”として定着しつつあります。

こうした生活者の意識や行動の傾向を踏まえ、当社では、日々の小さな工夫を前向きに後押しする取り組みとして「節電チャレンジプログラム」を実施します。家庭それぞれのペースで無理なく参加できる仕組みにより、この冬の節電をより身近に、前向きに取り組めるよう支援してまいります。

・調査概要

調査名：冬の電気代と家庭の節電実態調査

調査対象：au でんきご契約者（全国 20～60 代男女 1,324 名）※一部設問は、子どもあり世帯（403 名）を対象に集計

調査時期：2025 年 11 月

調査方法：インターネット調査

※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。

■会社概要

社名：au エネルギー＆ライフ株式会社

所在地：東京都千代田区飯田橋 3-10-10

設立：2022 年 4 月

代表者：代表取締役社長 斎藤 茂

事業内容：エネルギー事業（電気・ガスの販売）、再生可能エネルギー関連事業

ホームページ URL：<https://www.kddi-el.com/>

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

au エネルギー＆ライフ株式会社 広報担当：マーケティング統括部

メールアドレス：auel-pr@kddi-el.com