


冬の水道光熱費の盲点は“給湯”だった。 約7割が暖房の費用を意識する一方で食器洗いは5.3%と 9割以上が見落としている「隠れコスト」の正体とは 「食器の手洗いは安い」と約4割が誤解し、 節約のつもりがコストと手荒れの多重苦を招いている実態も明らかに

昨今のエネルギー価格の高騰や持続可能な社会への意識の高まりを受け、私たちの消費行動はかつてないほど「賢く、合理的」なものへとシフトしています。家計を守る観点からも、無駄を省き、効率を最大化することは、共通課題と言えるでしょう。しかし、そうした合理的な視点が、家庭内のすべての家事に行き届いているとは限りません。特に、慣習的に行われている「毎日の手作業」の中には、“見えないコスト”がまだまだ潜んでいます。今回、パナソニック株式会社は、本格的な冬を前に全国400名を対象に調査を実施しました。暖房や電気代には敏感な一方で、毎日大量に消費される「食器洗いのお湯」のコストに関しては、多くの人が無自覚であることが明らかになりました。また、約4割の人が「食洗機より手洗いの方が安上がり」と誤認しており、良かれと思って実践している節約術が、実は家計と手肌に負担をかけているという「冬の家事のジレンマ」が浮き彫りとなりました。



冬の水道光熱費の盲点は“給湯”だった
約7割が暖房の費用を意識する一方で
食器洗いは5.3%

【調査結果サマリ】

■ 冬の水道光熱費では、7割以上が「暖房」を意識する一方で、「給湯コスト」は完全な死角に
冬の水道光熱費で特に『料金が増えている』『気になる』項目について聞いたところ、「暖房」と回答した人が73.0%と圧倒的多数を占めたのに対し、「食器洗い」にかかるコストを気にする人はわずか5.3%にとどまった。

■ 節約志向でも冬は「お湯」が必須。約8割が陥るガス代・水道代の「二重課金」状態に
節約への意識は高いものの、実際の行動を見ると77.0%の人が冬の食器洗いに「お湯」を使用。手洗いでのお湯の使用は、ガス代と水道代の両方がかさむ「ダブル課金」状態に。しかし、多くの人がそのコスト構造に気づかないまま、日々の家事を行っているのが実情に。

■ 根強い「手洗い信仰」。約4割が食洗機の節約効果を誤認し、損をしている可能性も
「食洗機より手洗いの方が節約できる」と考える人が約4割存在することが明らかに。実際は少量の水を循環させる食洗機の方が、冬場は特にコスト削減効果が高いものの、根強い誤解により家計の負担を減らす機会を逃していることが判明。

〔調査概要〕

- ・調査期間：2025年12月2日～2025年12月3日
- ・調査方法：インターネットリサーチ
- ・調査対象者：全国に住む、共働き世帯または専業主婦/主夫世帯で日常的に家事をしている20歳～86歳の男女400名
- ・実査委託先：楽天インサイト株式会社

※調査結果を引用いただく際は「パナソニック調べ」を引用元として記載ください。

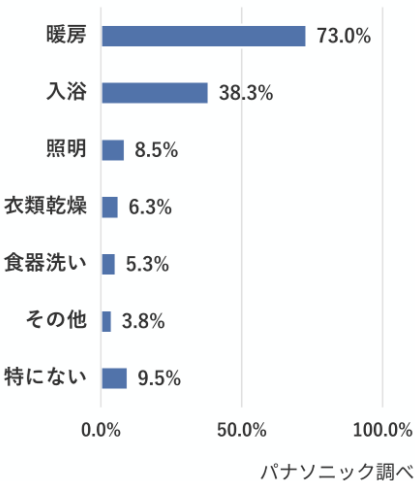
冬の水道光熱費では、7割以上が「暖房」を意識する一方で、「給湯コスト」は完全な死角に

冬場、『料金が増えている』『気になる』と感じる水道光熱費の項目を聞いたところ、「暖房」が73.0%と1位でした。次いで「入浴」が38.3%で2位が続きますが、毎日行う家事である「食器洗い」を挙げた人はわずか5.3%にとどまりました。

しかし、資源エネルギー庁のデータによると、家庭における用途別エネルギー消費では、「暖房」よりも「給湯」の方が大きな割合を占めています※。多くの人が「冬は暖房費がかかる」というイメージに捉われがちですが、実際には家庭内でトップクラスのエネルギーを消費している「給湯」が、完全にノーマークとなっているのです。これこそが、冬の家計における意外な盲点と考えられます。

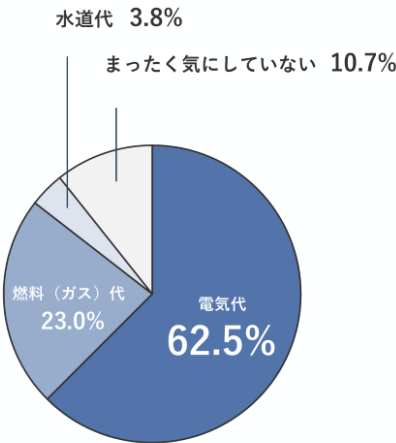
※出典：資源エネルギー庁ウェブサイト 【第12-2-5】世帯当たりのエネルギー消費原単位と用途別エネルギー消費の推移
(<https://www.enecho.meti.go.jp/about/energytrends/202506/html/s-1-2.html>)

Q 冬場、特に『料金が増えている』『気になる』と感じる水道光熱費はどれですか。
(n=400)



また、冬場の水道光熱費全体で気になる項目としても「電気代」が62.5%で1位と突出しており、「水道代」は3.8%、「燃料・ガス代」は23.0%と関心は相対的に低い結果となりました。リビングのエアコン設定温度や照明には厳しくても、キッチンの蛇口から流れるお湯が「隠れコスト」になっていることには、意外と気づかれていない事実が明らかになりました。

Q 冬場、水道光熱費が増えていると感じることはありますか。
(n=400)

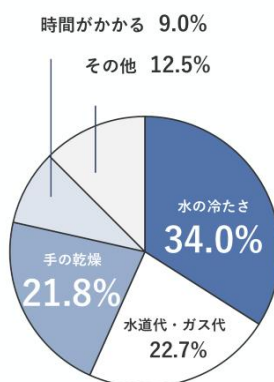


節約志向でも冬は“お湯”が欠かせない傾向に。約8割がガス代・水道代の“二重負担”に陥っている可能性も

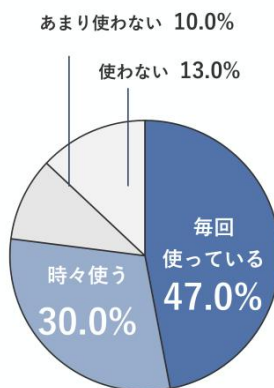
なぜ、これほど食器洗いのコストが見過ごされているのでしょうか。冬の食器洗いで最も負担に感じることを聞いたところ、1位は34.0%の「水の冷たさ」でした。この「冷たさ」を回避するため、全体の77.0%もの人が食器洗いに「お湯」を使用しています。

また、「お湯で食器を洗う際にガス代と水道代が二重でかかっていることへの意識」について聞くと、約6割以上が「意識している」と回答しています。しかし、「冷たい水で我慢するか」「コストをかけてお湯を使うか」という究極の二択を迫られた結果、多くの人が寒さに勝てず、結果的にコストがかかる「お湯」を選択せざるを得ない実態が見えてきました。さらに、負担の3位には「手の乾燥」が21.8%と上位にランクインしており、冬の食器洗いは「見えない出費」と「身体的負担」の両方が重くのしかかっています。

Q 冬場の食器洗いで最も負担に感じることは何ですか？
(n=400)

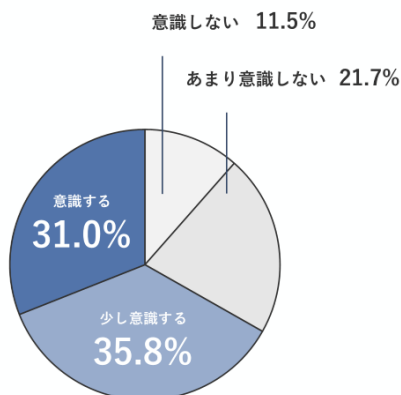


Q 冬場に食器を手洗いする際、お湯は使いますか？
(n=400)



パナソニック調べ

Q お湯で食器を洗う際にガス代と水道代が二重でかかっていることを意識していますか？
(n=400)

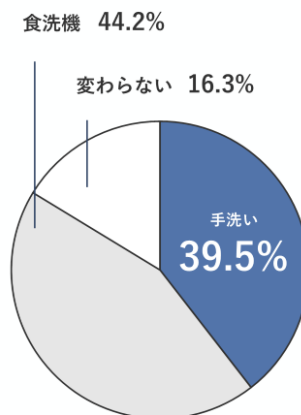


パナソニック調べ

今回の調査で最も注目すべきなのが、「手洗いと食洗機、どちらが水道光熱費を節約できるか？」という設問では、約4割の方が、「手洗いの方が安い」と回答しました。依然として「機械を使うことは電気代がかかるため高い」というイメージを持つ層が一定数存在することがわかります。

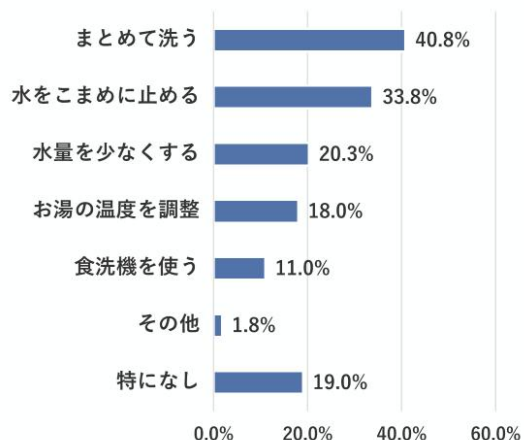
「食器洗いの際の節約方法で実践していることはありますか」という設問では、33.8%の方が「水をこまめに止める」と回答し節水の工夫をしていることがわかりました。

Q 食器洗いの際、
手洗いと食洗機どちらの方が
水道光熱費を節約できると思いますか？
(n=400)



パナソニック調べ

Q 食器洗いの際の節約方法で
実践していることはありますか？
(n=400)



パナソニック調べ

物価高が続く中、多くの方が「水をこまめに止める」などの工夫を重ねていますが、今回の調査データは、個人の工夫だけでは埋められない構造的な限界を示唆しています。「手洗いの方が安い」という思い込みが、かえって冬場の家計を圧迫しているのです。辛い「冷たさ」や「手荒れ」、そして無自覚な「水道光熱費」から解放されるために、食洗機を活用することは決して「手抜き」ではありません。お湯を作るコストが高騰する冬場だからこそ、精神論ではなく合理的な手段で解決する。それが、お財布にも家族との時間にもゆとりをもたらす、現代の暮らしにおける「賢い選択」と言えるのではないのでしょうか。

食器洗いの際にお湯を使うことで実は「水道代」とお湯を温めるための「ガス代」「電気代」が同時にかかっていることを意識している人はまだ少ないというのが現状です。今回の調査でも、手洗いでお湯を使っている方の多くは水道代に目が行きがちで、お湯を温めるためのガス代や電気代もかかる点については、意外と見過ごされていることが明らかになりました。

特に冬場は、エアコンやストーブ、さらには灯油など部屋を暖めるための光熱費が最も目立っていますが、実際は冬の水は夏よりもぐっと冷たくなるため、給湯器で水を温める分のガス代や電気代が大きく増えるタイミングでもあります。知らず知らずのうちに、お湯を頻繁に使う食器洗いの影響で毎月の光熱費が想像以上に膨らんでしまっているのが冬の特徴です。

また、手洗いの場合は水の流しっぱなしで無駄が生じやすく、ひと冬の間に数千円単位で水道代とガス代の両方が上がる事例も少なくありません。

一方、食洗機を使うと、手洗いと比較して使用水量を最小限に抑えられ、その結果、水をお湯にするためのエネルギー使用量も削減できるため、手洗いよりも光熱費を大きく節約することができます。

例えば、約5人分の食器を洗う場合、手洗い時にかかる水道代・ガス代・洗剤代の合計が年間で約46,200円になるケースでも、食洗機を活用すれば年間約22,300円と、半額ほどの節約につながります。

(参考：<https://panasonic.jp/life/housework/100145.html>)

これから冬を迎えるにあたっては、つい見過ごされがちなキッチンのお湯の使用量にも注意を向けつつ、家計や環境のことを考えた「食洗機の活用」をぜひ検討してみてはいかがでしょうか。光熱費を抑えて手間も節約できる食器洗いの新習慣が、冬の暮らしにゆとりと安心をもたらします。

和田由貴さん

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。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。



洗剤の自動投入からコース選択までおまかせの食洗機



NP-TZ500

液体洗剤自動投入を設定すれば、あとは食器をセットしてスタートボタンを押すだけ。食器の汚れ具合をセンサーが検知し、その時々により最適な洗剤量と洗浄プログラムを自動で設定してくれるので、家事に慣れていない方でも、いつでもきれいな洗い上がり。洗剤を計量する手間も、洗い方を毎回悩む必要もありません。5人分相当の食器※なら手洗いの約1/7※の水で洗うことができます。

※日本電機工業会自主基準による。

※【NP-TZ500と手洗いの比較】●NP-TZ500（「汚れレベル3」でエコナビ運転OFF・液体洗剤自動投入OFFの場合）：食器点数40点・小物20点、水温20℃、食器洗い機専用洗剤を5g使用（1箱600g入り475円（税込））〈当社調べ〉。使用水量は約9.9L。●手洗い：食器点数40点・小物20点、水温20℃。10Lのお湯（約40℃）でつけ置き洗った後、洗剤を9.6mL使用（1本315mL入り197円（税込）〈日本電機工業会調べ〉）して洗い、毎分6Lで食器1点あたり13.5秒、小物1点あたり5.5秒流し湯ですすいだとき、使用水量は約75L。〈日本電機工業会自主基準 標準汚染時〉 [2025年7月現在]

<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TZ500.html>



NP-TSP1

分岐水栓の取り付け不要なタンク式。 買ってすぐ使えるスリムタイプの食洗機

タンク式の食洗機は、分岐水栓の取り付け工事が難しい水栓の方や、賃貸住宅にお住まいの方におすすめです。さらに、ドアが上に持ち上がるように開く「リフトアップオープンドア」により、シンク横などの狭い場所にもスマートに設置することが可能。

※設置条件は事前に必ずご確認ください。

※分岐水栓とは、現在お使いの蛇口に水の出口をもう一つ増やすための部品です。

<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TSP1.html>



NP-45KD9AP

システムキッチンに組み込むビルトインタイプの食洗機

食洗機専用液体洗剤の投入も運転コースも自動でおまかせ。庫内のニオイを抑制、除菌するナノイーX搭載で、洗浄後はもちろん、まとめ洗い前の食器の保管も清潔にできます。手洗いでは難しい50℃以上の高温、高圧水流で汚れをしっかりと洗い落とします。

<https://sumai.panasonic.jp/dishwasher/9plusseries/index.html>