

令和3年11月30日
株式会社一条工務店

報道関係各位

「冬の自宅内の寒暖差に関する意識調査」結果を発表

**寒い時期に自宅内の寒暖差がつらいと感じる人の割合は約9割
8割近くが自分または家族のヒートショックが心配と感じている
一方、ヒートショックを心配していても対策は「何もしていない」人が2割近くに**

株式会社一条工務店（代表取締役社長：岩田直樹）は、全国の男女 968 名を対象に、「冬の自宅内の寒暖差に関する意識調査」を実施しました。さらにアンケート結果に関し、東京有明医療大学教授・医学博士の川嶋 朗先生にコメントをいただきました。

「冬の自宅内の寒暖差に関する意識調査」サマリー

- 築年数に関わらず、寒い時期に自宅内の寒暖差がつらいと感じる人は約9割。
「常を感じる」と回答した人は6割以上で、築年数31年以上の人では8割近くに。
- 最も寒暖差がつらい場所は「脱衣所」で7割以上の方が回答。
- 自宅内の寒さが原因で億劫になる家事1位は「浴室掃除」。
実際に掃除の時間や頻度が減るという人も3割超。
- 約1/3の人が「自宅内の寒暖差が原因で体調不良になったことがある」と回答。
- 8割近くの人が自分または家族のヒートショックが心配と感じていることが判明。
ヒートショック対策のためにしている室内の寒暖差対策、1位は「衣服で温度調整をしている」。
ヒートショックを心配していても、「何もしていない」と回答した人は2割近くに。
- 自宅内の寒暖差をなくすためにかけて良いと思う費用は、6割以上の方が50万円以下と回答。
一方、寒い時期に自宅内の寒暖差がつらいと「常を感じる」と回答した14.3%の人は「101万円以上」の費用をかけて良いという結果に。
- 自宅に床暖房を敷設している割合は8.6%。設置場所は9割以上が「リビング・ダイニング」。
寒暖差がつらい場所上位の「脱衣所」「洗面所」「浴室」「トイレ」はほとんど設置されていないという結果に。
- コロナ禍で、在宅時間が増え、昨年の冬に自宅の暖房費が増加した人は約6割。
1.5倍以上増えた人がおよそ5割。

「医学博士 川嶋 朗先生「ヒートショックの防止には“寒暖差のない住宅”が効果的」

高齢者に多い交通事故以外の不慮の事故死の7割は自宅内で発生しています。しかも交通事故死よりもはるかに多く、その第一位は浴槽などでの溺死で、冬の入浴時の寒暖差で起こる血圧や血流の変化によるヒートショックがその原因とされています。自宅内寒暖差をなくせば、ヒートショックを防止できます。ただ、入浴時は衣服で調節することができないため、別途暖房器具を備える必要があります。寒ければ厚着、暑ければ薄着とこまめに変更できるなら衣服で調整することは可能ですが、結構手間がかかります。厚着のまま暖房内にいれば発汗して冷えます。自宅に一步入れればどこに行っても寒暖差のない断熱住宅は、健康維持、ヒートショック防止対策として、さらに暖房費の節約という点からも理想的と言えます。

「川嶋 朗先生プロフィール」

1983年北海道大学医学部卒業。2003年東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長などを経て、14年より東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授。一般財団法人東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門でも診療を行う。



寒い時期に自宅内の寒暖差がつらいと感じる人の割合は約9割。

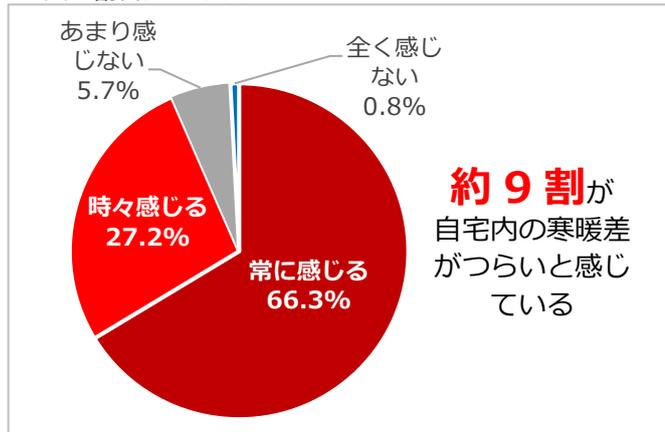
「常に感じる」と回答した人は6割以上。

最も寒暖差がつらい場所は「脱衣所」。

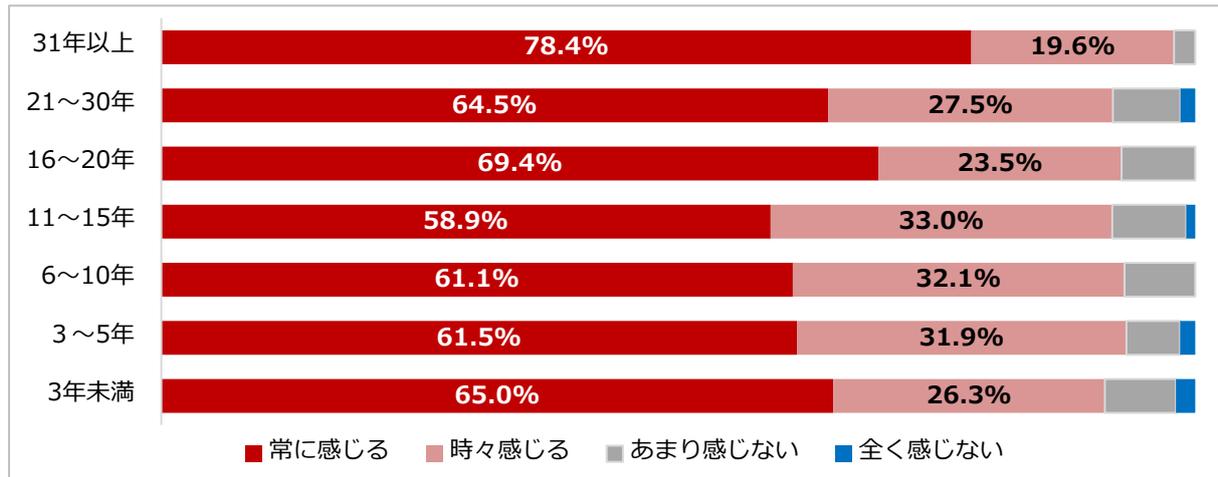
「寒い時期に、自宅内で暖房のある場所とない場所の寒暖差がつらいと感じることがありますか」という設問に、最も当てはまる項目を選んでもらったところ、6割以上の人が「常に感じる」と回答。「時々感じる」と回答した人と合わせると、9割以上の人が自宅内の寒暖差がつらいと感じていることが分かりました（図1）。

築年数別に見ると、築31年以上の住居に住んでいる人では、「常に感じる」人（78.4%）と「時々感じる」人（19.6%）を合わせて98%でした。一方、築3年未満の住居に住む人でも、「常に感じる」人（65.0%）と「時々感じる」人（26.3%）を合わせると9割以上となるなど、築年数に関わらず、9割以上の人は寒暖差がつらいと感じていることが分かりました（図2）。

＜図1：寒い時期に、自宅内の寒暖差がつらいと感じる人の割合＞ n=968

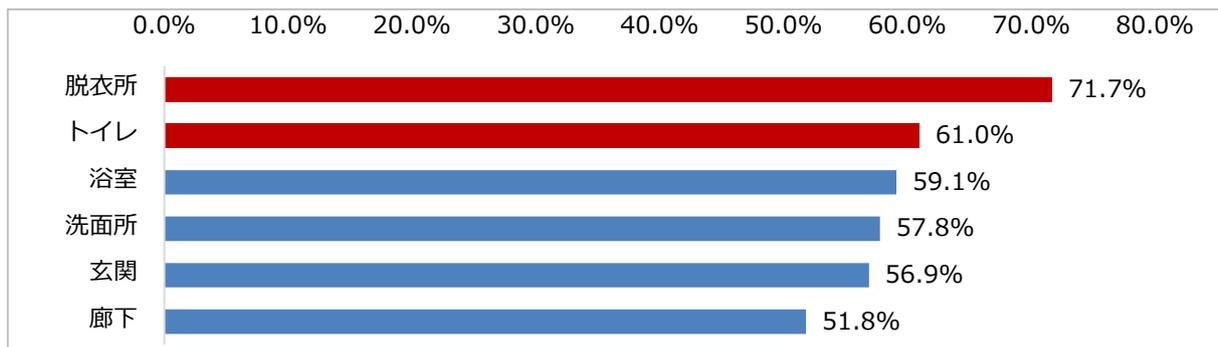


＜図2：築年数別 自宅内の寒暖差がつらいと感じる人の割合＞ 3年未満 n=160、3～5年 n=135、6～10年 n=131、11～15年 n=112、16～20年 n=98、21～30年 n=138、31年以上 n=194



「常に感じる」、「時々感じる」と回答した905人に、「自宅内で寒暖差がつらい場所はどこですか」と尋ね複数選択で回答してもらったところ、最も多かったのが「脱衣所」では7割以上、続いて多かったのが「トイレ」で6割以上、「浴室」「洗面所」「玄関」「廊下」も半数以上が回答しました（図3）。

＜図3：自宅内で寒暖差がつらい場所 上位6項目＞ n=905

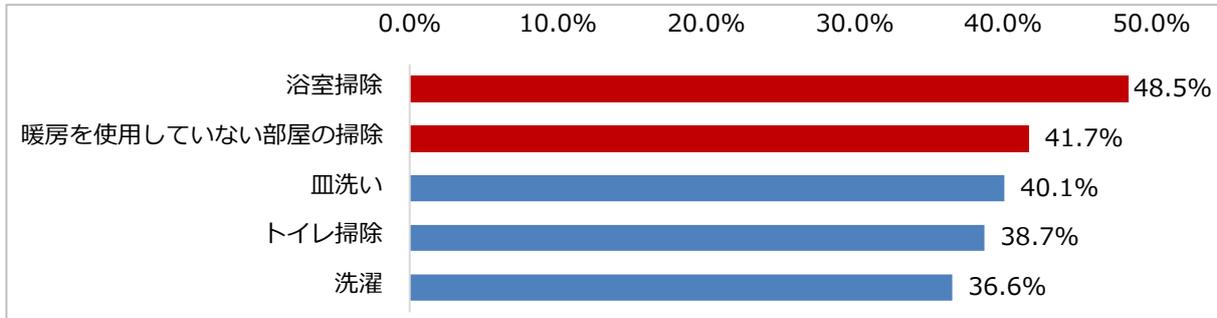


自宅内の寒さが原因で億劫になる家事 1位は「浴室掃除」2位は「暖房を使用していない部屋の掃除」。

自宅内の寒さが原因で掃除の頻度が減ったり掃除時間を短縮する場所 1位は「玄関」2位は「浴室」。

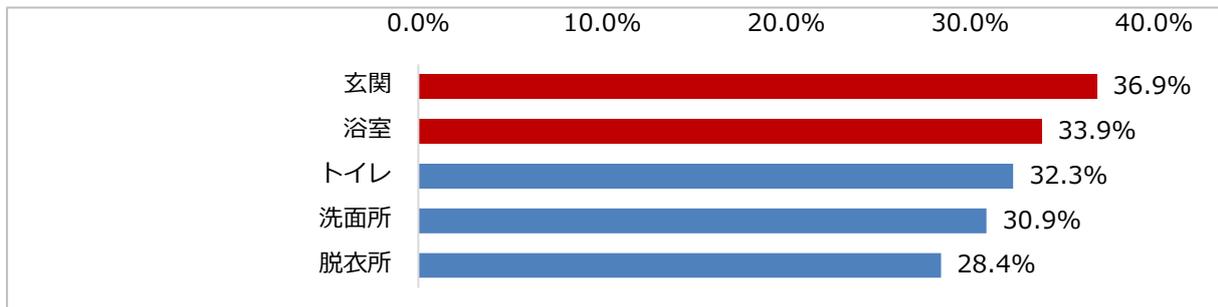
「自宅内の寒さが原因で億劫になる家事はありますか」という問いに、複数選択で答えてもらったところ、「浴室掃除」が最も多く、半数近くの人が回答しました。また、「暖房を使用していない部屋の掃除」が2位で、3～5位には、「皿洗い」「トイレ掃除」「洗濯」と水まわりの掃除が続きました（図4）。

＜図4:自宅内の寒さが原因で億劫になる家事 上位5項目＞n=968



続いて、「自宅内の寒さが原因で掃除する頻度が減る、もしくは掃除する時間を短縮する場所がありますか」と質問し、複数回答で答えてもらったところ、1位が「玄関」で、2位～5位は「浴室」「トイレ」「洗面所」「脱衣所」と続き、浴室やトイレといった場所は、自宅内でも、寒いと掃除が億劫になり、掃除の頻度や掃除時間が減ってしまう人が多い場所であることが分かりました（図5）。

＜図5:自宅内の寒さが原因で掃除の頻度が減る・掃除時間を短縮する場所 上位5項目＞n=968



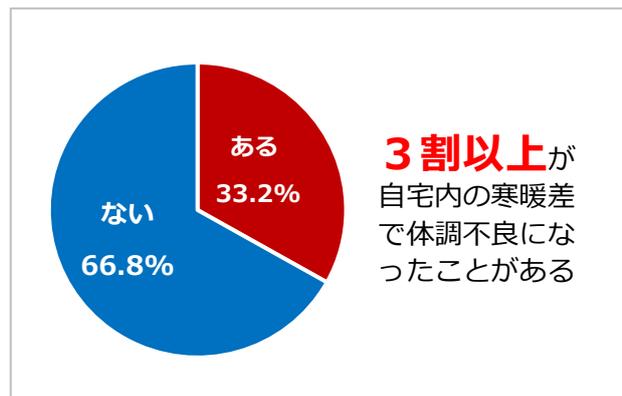
自宅内の寒暖差が原因で体調不良になったことがある人は3割以上。

8割近くの人が自分または家族のヒートショックが心配と感じていることが判明。

ヒートショック対策で、自宅内の寒暖差を和らげるためにしていること 1位は「衣服で温度調整をしている」。

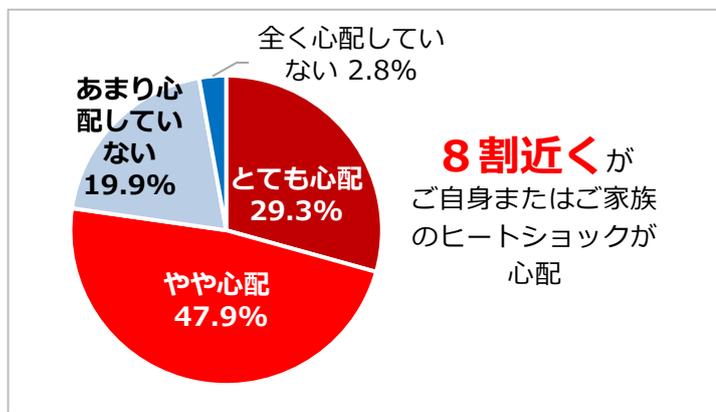
一方ヒートショックを心配していても、「何もしていない」と回答した人は17.2%。

「自宅内の寒暖差が原因で体調不良になったことがありますか」と質問したところ、3割以上の人が「ある」と回答（図6）。対策をしていない場合、自宅内での健康的な生活に影響を及ぼす可能性があることが分かりました。



＜図6: 自宅内の寒暖差が原因で体調不良になったことがある人の割合＞n=968

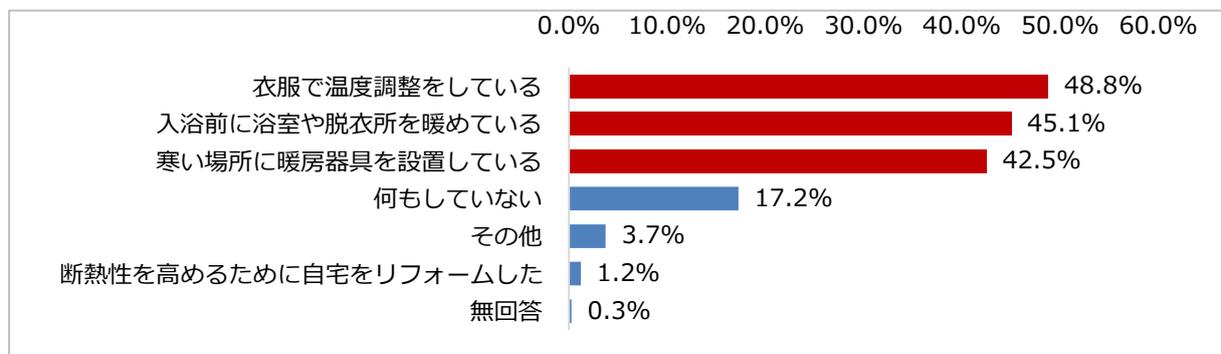
また、「ご自身またはご家族のヒートショックが心配ですか」という問いには、「とても心配」と回答した人が約3割、「やや心配」と答えた人と合わせると、8割近くと、ヒートショックへの関心度の高さが分かりました（図7）。



<図7:ご自身またはご家族のヒートショックが心配な人の割合> n=968

さらに、「とても心配」「やや心配」と答えた748人に、自宅内の寒暖差を和らげるためにしていることを複数選択で答えてもらったところ、「衣服で温度調整をしている」と回答した人が5割近くでした。また、4割以上の人が入浴前に浴室や脱衣所を暖めている「寒い場所に暖房器具を設置している」と回答しました。一方、心配ではあるものの「何もしていない」と答えた人も17.2%いることが分かりました（図8）。

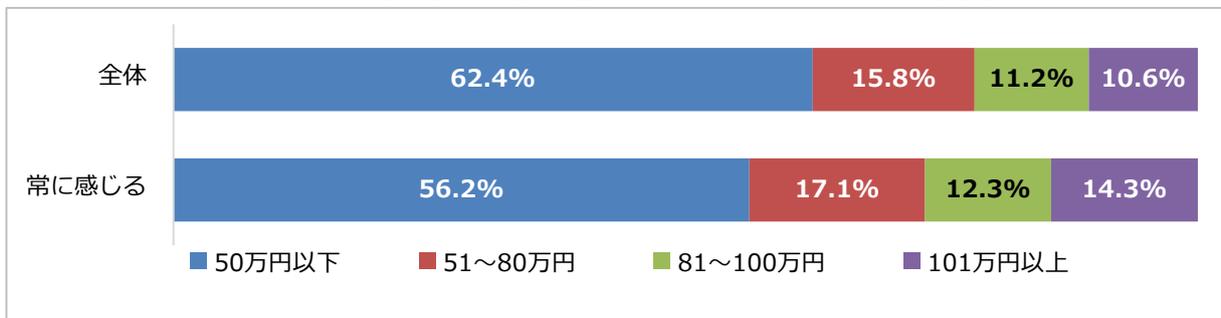
<図8:自宅内の寒暖差を和らげるためにしていること> n=748



自宅内の寒暖差をなくすためにかけて良いと思う費用は、約1割の人が「101万円以上」という結果に。

「自宅内の寒暖差がなくなるなら、どのくらい費用をかけても良いと感じますか」と尋ねたところ、4割近くが寒暖差をなくすのに「51万円以上」かけてもいいと思っており、その内10.6%が「101万円以上」と回答。寒暖差がづらいと「常と感じている」人は「101万円以上」と回答した人が14.3%と、全体よりも割合が高いことが分かりました（図9）。

<図9:自宅内の寒暖差がなくなるならかけて良いと思う費用> 全体 n=968、常を感じる人 n=642

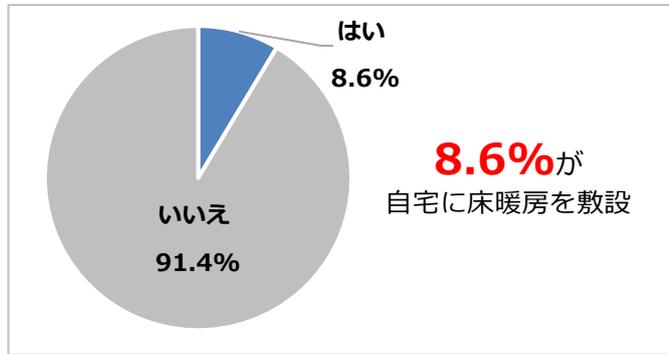


自宅に床暖房を敷設している割合は8.6%。

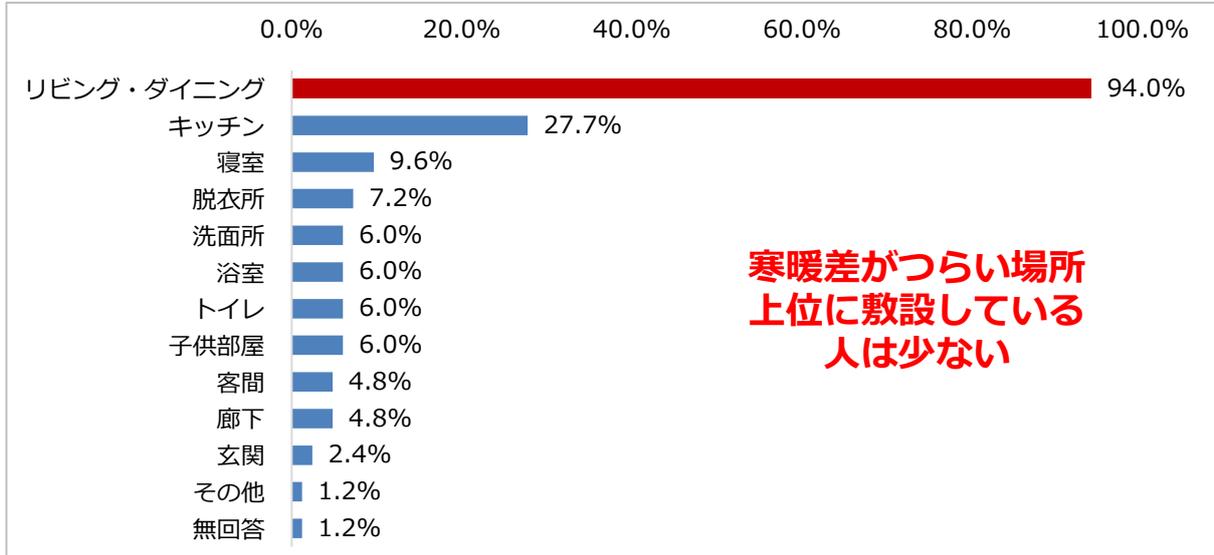
床暖房を敷設している場所は9割以上の人「リビング・ダイニング」。

「自宅に床暖房を敷設していますか」と尋ねたところ、8.6%の人が「はい」と回答しました（図10）。床暖房を敷設している83人に敷設している場所を尋ね、複数選択で回答してもらったところ、9割以上の人「リビング・ダイニング」と回答し、続いて3割弱の人が「キッチン」の回答。多くの人が、「リビング・ダイニング」のみでした。寒暖差がづらい場所（図3）で上位だった「脱衣所」や「トイレ」「浴室」に設置している人は少ないことが分かりました（図11）。

<図 10: 自宅に床暖房を敷設している人の割合> n=968



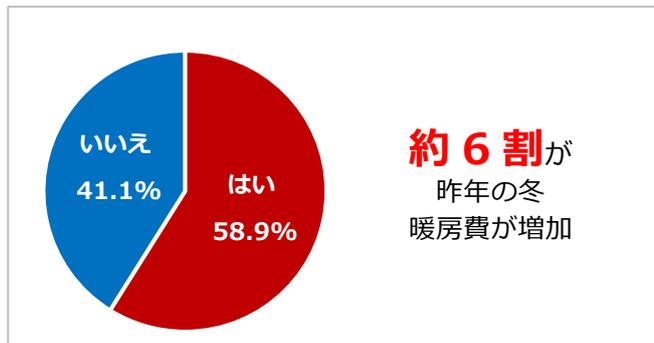
<図 11: 床暖房を敷設している場所> n=83



コロナ禍で、在宅時間が増え、昨年の冬に自宅の暖房費が増加した人は約 6 割。1.5 倍以上増えた人がおよそ 5 割。

「新型コロナウイルス感染拡大の影響で、在宅時間が増えたことにより、昨年の冬、自宅の暖房費が増加しましたか」と質問すると、約 6 割の人が「はい」と回答（図 12）。また、「はい」と答えた 570 人を対象に、「どの程度暖房費が増加しましたか」と尋ねたところ、「少し増えた(1.5 倍未満)」が最も多く、「増えた(1.5 倍以上)」「とても増えた(2 倍以上)」が続きました。1.5 倍以上増えた人がおよそ 5 割いることが分かりました（図 13）。

<図 12: コロナ禍で昨年の冬、自宅の暖房費が増加した割合> n=968



<図 13: 昨年の冬、暖房費がどれくらい増加したか> n=570



■調査概要

調査手法：オンラインアンケート

調査期間：2021年10月30日（土）～11月5日（金）

調査対象：全国の男女

有効回答数：968 サンプル

回答者：

男性 301 名、女性 667 名（10 代以下 1 名、20 代 131 名、30 代 445 名、40 代 197 名、50 代 140 名、60 代 48 名、70 代以上 6 名）

※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 にならない場合があります。

《ご参考》

今回の調査では、寒い時期の自宅内の寒暖差がづらいと感じている人が非常に多く、また多くの方が自宅内でのヒートショックの危険性を心配していることが明らかになりました。「衣服での温度調整」や「入浴前に浴室や脱衣所を暖める」、「寒い場所に暖房器具を設置」など、自宅内の寒暖差対策について、苦労している様子も見られました。

一条工務店では、こうしたお悩みに対応できる、「全館床暖房」をご提案しています。

住まいの温度差が少なく、家中まるごと暖かい。一条工務店の「全館床暖房」

一条工務店の「全館床暖房」は、各部屋はもちろん、玄関や廊下、お風呂や洗面脱衣所、トイレまで、生活スペースのほぼ 100%をカバーしています。どこにいても暖かく、部屋間の寒暖差も少ないため、寒い時期でもつらさを感じることなく快適にお過ごしいただけます。お客様の間取りに合わせて、設計・製造・施工まで一貫して自社グループで行うことにより、イニシャルコストをリーズナブルにご提供しています。



「全館床暖房」のメリットとは

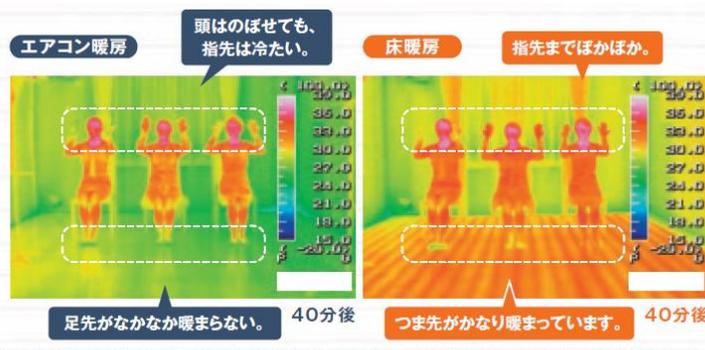
◆身体の暖まり方が違う床暖房。全身が暖まり快適に。

床暖房の快適さの秘密は、「ふく射熱（遠赤外線）式」と呼ばれる暖め方。床だけでなく、壁や天井にも熱を伝え、そこから出るふく射熱が部屋全体と身体をムラなく暖めるため、身体の芯までぽかぽかに。

床暖房とエアコン暖房で身体の暖まり方にどのような違いがでるのか、サーモカメラを用いて確かめる実験では、20 分で足先の温度に違いが表れは

じめ、40 分後にその差は歴然に。エアコン暖房は足先が冷たいまま頭部や顔は 37～38℃ののぼせ状態に、一方床暖房は足先も含め全身がまんべんなく暖まった状態に。床暖房は、頭部と足先の温度差が極めて小さく、エアコン暖房に比べ健康的であることが分かります。

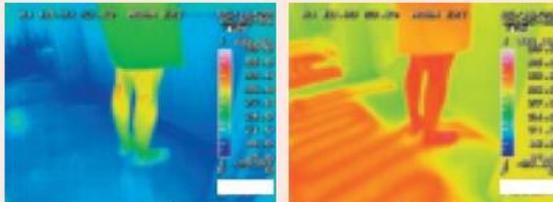
◆身体に優しい「家中の温度差が少ない家」はヒートショック対策にも。



健康的な暮らしのために、家の中の温度差は「2～3℃以内」が理想とされています。居住スペースのほぼ100%をカバーする「全館床暖房」なら、「家中の温度差が少ない身体にやさしい家」を実現。寒暖差による身体への負担を軽減するので、部屋間の寒暖差が原因で血圧や脈拍が大きく上昇・下降し、脳卒中などの障害を引き起こす「ヒートショック」のリスクも軽減します。

洗面脱衣所

お風呂に入る前に服を脱ぎ、急激に身体が冷える要注意の場所。入浴後の冷えも要注意です。

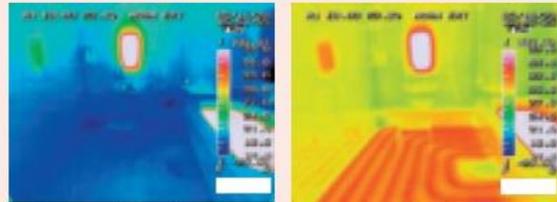


<一般の家>

<一条の家>

浴室

洗い場と浴槽内の温暖差が大きい浴室は、ヒートショック危険地帯。身体への負担はかなり大きくなります。



<一般の家>

<一条の家>

その他にも、ストーブなどと違い、火事の心配がなく安全な点や、エアコンなどの風が起こる暖房器具と違い、室内のチリやほこりを風で巻き上げることもないため、花粉症やアレルギーが気になる方にも安心な点、室内を暖めすぎず温度差を少なく抑えるため「結露」の発生を抑制し、カビ・ダニ対策にもなる点など、安心・安全にお過ごしいただけるメリットがたくさんあります。

◆超気密・超断熱だから、少ないエネルギーで暖まる一条工務店の「全館床暖房」。

「全館床暖房」の効果を最大限発揮できるのは、一条工務店の家が超気密・超断熱だからこそ。断熱性の高い家は、魔法瓶のように熱を逃がさず、効率的に家を暖めることができます。小さなエネルギーで家中を暖かく保てるので、暖房にかかる費用も抑えられます。そのため、冬の期間、毎日24時間点けばなしで稼働されるオーナー様も多くいらっしゃいます。

省エネを支える3つのテクノロジー



Q 値
0.51
W/m·K

熱を伝えにくい「外壁」

高性能ウレタンフォーム断熱材

熱伝導率0.020W/m·Kを実現した「高性能ウレタンフォーム」を、外壁・天井・床パネルに採用しました。



熱を逃がさない「窓」

防犯ツインLow-E トリプル樹脂サッシ

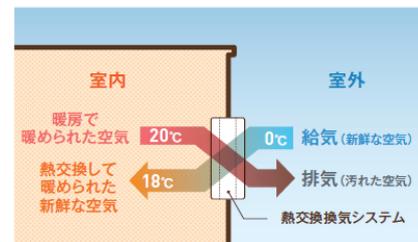
断熱の弱点になりがちな窓には、業界トップクラスの断熱性を誇る樹脂サッシを使用。



換気による熱逃げを防ぐ「換気システム」

熱交換換気システム ロスガード90

冬の温度交換効率90%を誇る熱交換型換気システム。換気による熱逃げを防ぎ、室内の快適を維持します。



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社一条工務店 担当：津川、甲斐、加藤

Tel : 0120-110-684 E-mail : koho-office@ichijo.co.jp