

## 冷房の「快適温度とおもい」には男女差あり 節電要請に備えるこの夏、我慢より賢く省エネを 花王 生活者情報開発部 「くらしの研究」にて、7月5日公開

花王株式会社「生活者情報開発部」(※1)では、「くらしの研究」サイト読者を対象に、自宅リビングのエアコン利用と足元事情について調査を実施、リビングの冷房の快適温度とおもいには男女差があることが分かりました。2022年の夏は、家庭や企業に対して数値目標付きの節電までは求めないものの、7年ぶりに全国に10ある電力管内すべてに対して、必要に応じて節電要請を行うことが閣議決定され、東京電力管轄については6月26日に初めての「電力需給ひっ迫注意報」が発令されました。夏の家庭の電力使用量の筆頭は「冷蔵庫」「エアコン」と言われています。この夏は、電力需給がひっ迫する可能性がある場合にいち早く配信される「電力需給ひっ迫注意報」に対して、ご家庭でどう対応するかあらかじめ検討しておく必要があります。

### 【主な調査結果のポイント】

- 値上げされると家計に最も影響があるのは「電気料金・ガス料金」
- エアコン冷房の設定温度は「27℃」以上が過半数
- 冷房の設定温度は「節約」「健康」「誰の要望」かで決まる?!
- 同じ温度設定でも「暑い」男性、「涼しい」女性
- 冷房の体感差が、リビングで素足になるかどうかにも影響

#### 【調査概要】

「自宅リビングのエアコン利用と足元事情について」

◎2020年8~9月/インターネット調査/「くらしの研究」サイト読者/男女12,469人

「生活者定点調査」

◎2022年5月/インターネット調査/首都圏在住/20~60代既婚女性500人

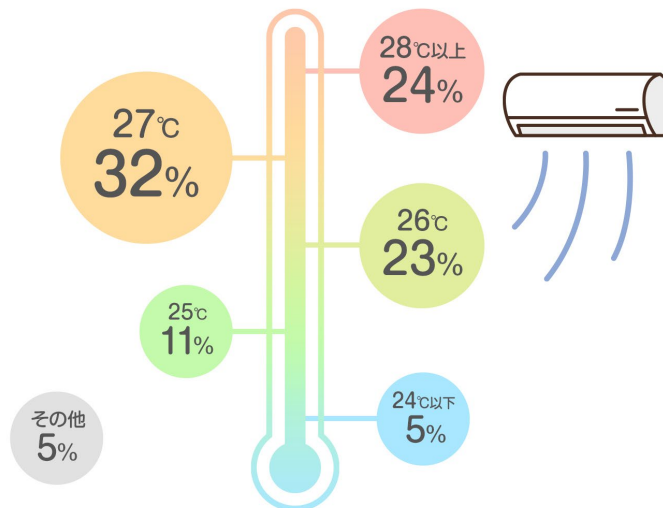
## ● 値上げされると家計に最も影響があるのは「電気料金・ガス料金」

首都圏在住の 20～60 代既婚女性が値上げされると家計に影響があると思う商品は、「電気料金・ガス料金」(74%)、「ティッシュペーパー」(47%)、「ガソリン」(45%)、「食用油」(39%)で、断トツで電気料金・ガス料金の値上げを危惧する人が多い状況です(2022年5月花王調べ)。電力大手10社の内4社が、3月に続き7月にも電気料金の値上げ予定を公表しており、食品をはじめ様々な商品が値上がりする中、電気料金の支出を抑えたいと多くの人を感じているようです。

## ● エアコン冷房の設定温度は「27℃」以上が過半数

「くらしの研究」サイト読者の、自宅の居間やリビングのエアコン冷房の設定温度として、最も多かったのが「27℃」次いで「28℃以上」「26℃」。25℃以下に設定するという人は少数派で、この傾向には男女差はあまり見られませんでした。2005年から始まったクールビズでは「職場の室温 28℃」が推奨されていますが、家庭では住宅構造や外気温の影響も大きいため、エアコン冷房の設定温度は 26～28℃が一つの目安とされていたり、2020年は新型コロナウイルスの流行で、リモートワークや学校のリモート学習などもあり、おうち時間が増えて節電が意識されたりした影響が考えられます。

Q. 夏のリビングや居間での冷房は、何℃くらいに設定していますか？



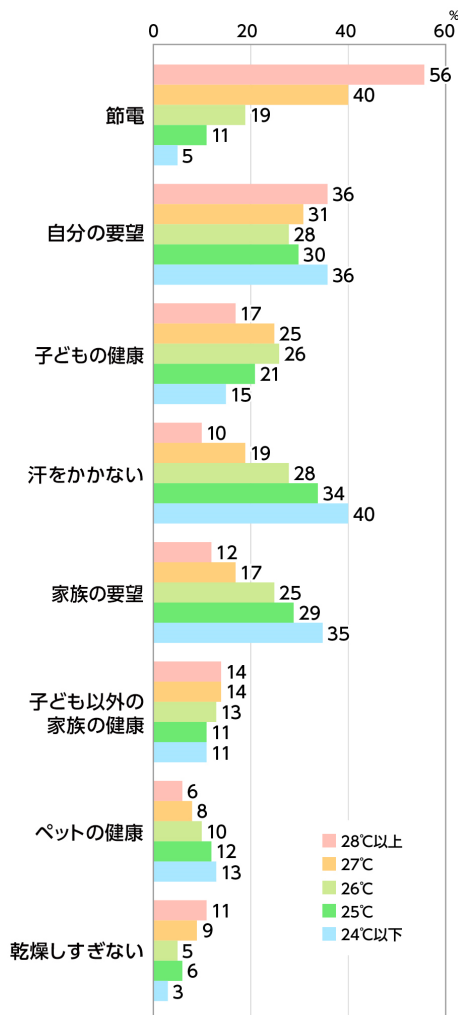
※「その他」は「除湿のみ」「自動運転で冷房」「(自分には)温度設定の権限がない」の合計  
リビングでエアコンを利用する男女 11,084人  
(2020年9月花王「くらしの研究」サイト調べ)

## ● 冷房の設定温度は「節約」「健康」「誰の要望」かで決まる？！

家庭のエアコン冷房の設定温度にはいくつかの理由がありました。男女ともに、設定温度が高いほど「節電」、低くなるほど「汗をかかない」を理由に挙げる傾向があります。設定温度の理由として男性より女性で高いのは「子ども

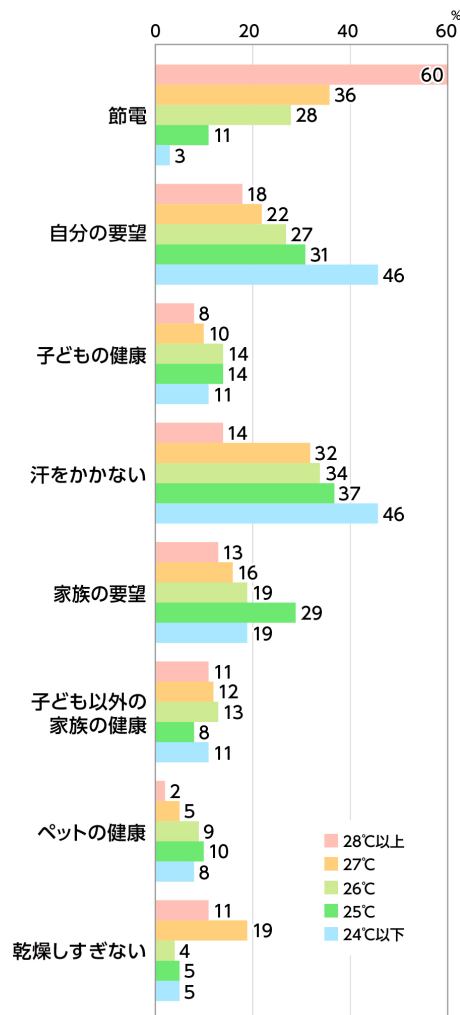
の健康」、また設定温度が低くなるほど、男性は「自分の要望」、女性は「家族の要望」を挙げる割合が高まる傾向にありました。このことからリビング冷房の設定温度は、女性としては「節電」「自分の要望」「子どもの健康」のために高めをしたいが、子どもや男性側の「家族の要望」で低めに設定している可能性が推察されます。

■夏のエアコン冷房設定温度とその理由(女性)



エアコンを温度設定して利用する女性 9,502人  
2020年9月 花王「くらしの研究」サイト調べ

■夏のエアコン冷房設定温度とその理由(男性)

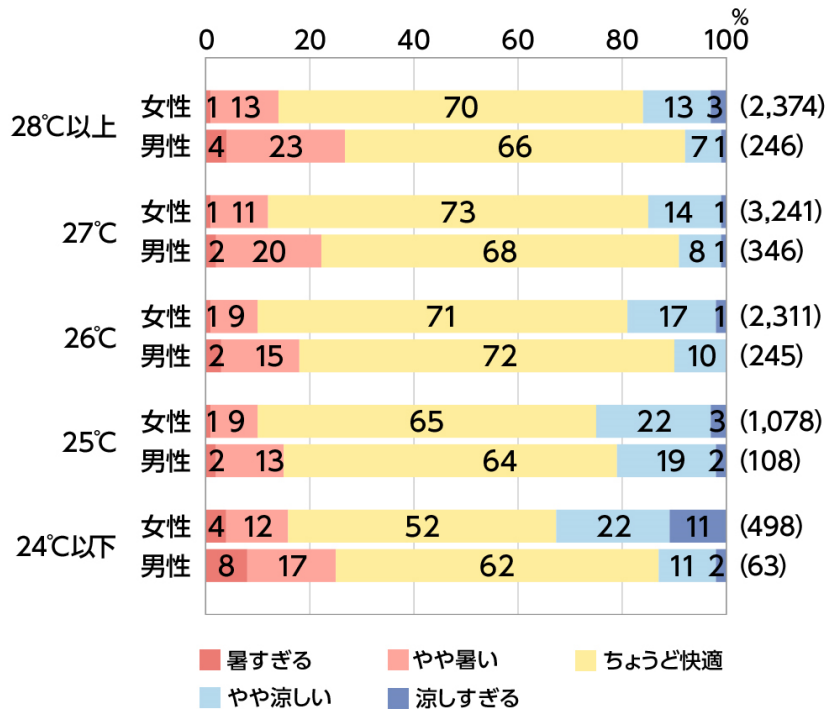


エアコンを温度設定して利用する男性 1,008人  
2020年9月 花王「くらしの研究」サイト調べ

## ●同じ温度設定でも「暑い」男性、「涼しい」女性

一般的に女性は男性より筋肉量が少ないので、体のなかで熱を生み出せる量も少なく、冷えやすいと言われています。冷房設定温度別の体感を男女で比較すると、いずれの設定温度でも現在の冷房設定のリビングが「ちょうど快適」と回答する割合は5～7割と最も多い傾向です。その一方で、同じ設定温度でも「涼しすぎる」「やや涼しい」と感じている女性は男性より多く、「暑すぎる」「やや暑い」と感じている男性は女性より多い傾向にあり、男女の体感温度の違いが垣間見られました。

## ■エアコンの冷房設定温度と体感



エアコンを温度設定して利用する男女 10,510人  
2020年9月 花王「くらしの研究」サイト調べ

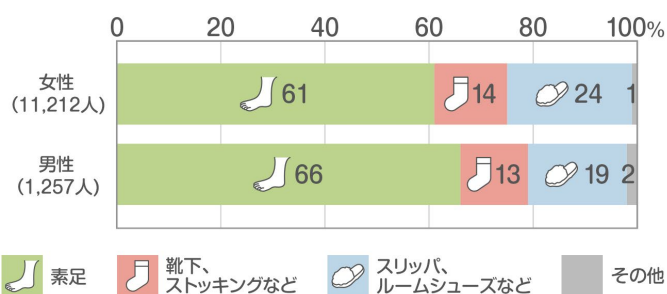
旦那と子どもは暑がりです、私は冷え性でエアコンが苦手。旦那は扇風機1台を自分用に使い、私は足首に薄手のレッグウォーマーを愛用しています。(36才女性)

家族の一人ひとり快適温度が違うので、誰かに合わせざるを得ないのが困りごと。(52才男性)

### ●冷房の体感の差が、リビングで素足になるかどうかにも影響

高温多湿の日本では「夏は裸足で過ごしたい」という人が多く、「くらしの研究」サイト読者も夏のリビングでの足元は男女ともに「素足」が6割を超えています。しかし、男女の冷房温度の体感の違いの影響に加え、素足の快適さの一方で素足になることで床が汚れやすくなることを気にする女性ならではの配慮もあってか、女性の4人に1人は夏でもスリッパ着用（男性は2割未満）という結果でした。

## Q. 夏にリビングや居間で過ごすときの足元は？



男女12,469人  
(2020年9月花王「くらしの研究」サイト調べ)

現代の生活では夏にエアコンなしで過ごすのはなかなか難しく、熱中症対策のためには適度に活用することが推奨されています。エアコンは「1℃上げて、扇風機と併用」「風向きを水平方向に調整」「2週に1度フィルター掃除」するなど出来る節電の工夫があります。また、暑がりさんは「涼感商品を併用」という手もあります。『我慢よりも賢く省エネ』を心がけ、節電しながら上手にエアコンを利用して快適にこの夏を乗り越えましょう。

## エアコンの温度を上げて涼しさUP！におススメ



のせている間、肌温度-3℃※が1時間続く冷却シート。

シートを取り出し、肌をふくだけでなく、首にかけて使うこともできます。

46cm×23cmの「ビオレ 冷タオル」、頭などに巻いて使える92×20cmの「ビオレ 冷バンド」があります。(冷バンドは数量限定)

※ 27℃の室内で使用した場合

\* メントールの冷感刺激に弱い方、日焼け後、除毛直後には使用しない。

[www.kao.com/jp/products/biorehiyasheet/4901301379894/](http://www.kao.com/jp/products/biorehiyasheet/4901301379894/)

[www.kao.com/jp/products/biorehiyasheet/4901301394071/](http://www.kao.com/jp/products/biorehiyasheet/4901301394071/)



サッとぬって流すだけ！カラダ 一気に北極圏！

暑苦しい夏でも お風呂上がり爽快！肌ベタつかず、全身さらさら。冷感成分（メントール）配合。お風呂上がりをスカッと“クール”に。全身サラサラの「バブ爽快シャワーエクストラクール」と、ひんやり長続きの「バブ爽快シャワー スーパーエクストラクールジェル」があります。(いずれも数量限定)

[www.kao.com/jp/products/bubshower/4901301288677/](http://www.kao.com/jp/products/bubshower/4901301288677/)

[www.kao.com/jp/products/bubshower/4901301288684/](http://www.kao.com/jp/products/bubshower/4901301288684/)



夏のエアコン節電テクニックは『くらしの研究』サイトの下記 URL をご覧ください。

▶ くらしのお役立ち情報

『節約アドバイザー和田由貴さんに聞く 夏のエアコン節電テク6選！我慢よりも賢く省エネ』

[www.kao.co.jp/lifei/support/64/](http://www.kao.co.jp/lifei/support/64/)

「自宅リビングのエアコン冷房と足元事情」の生活者の声は『くらしの研究』サイトの下記 URL をご覧ください。

▶ 発表！みんなのアンケート

『読者 12,469 人の声 快適？！夏のお家の冷房&足元事情』

[www.kao.co.jp/lifei/enq/89/](http://www.kao.co.jp/lifei/enq/89/)

※1 花王株式会社「生活者情報開発部」 [www.kao.co.jp/lifei/about/](http://www.kao.co.jp/lifei/about/)

「生活者情報開発部」では、花王グループの使命である「よきモノづくりを通じて人々の豊かな生活文化へ貢献すること」の実現をめざし、生活者一人ひとりの暮らしを見つめた生活者研究をおこなっています。生活現場での観察と対話を重ねながら、行動に表れない本音、説明できないこだわりなど、行動の裏にひそむ「おもい」まで読み解いて、課題を発掘し、商品やコミュニケーション開発に活かすとともに、生活者研究のウェブサイト、花王「くらしの研究」から、広く社会に発信しています。

花王「くらしの研究」 [www.kao.co.jp/lifei/](http://www.kao.co.jp/lifei/)