

報道関係者各位

三菱地所ホーム株式会社

## 『24時間冷房派は半数超え』

### エアコン使用の「夜間のみ停止」「昼間のみ停止」の理由第1位が明らかに 家庭内の熱中症リスクを防ぐには？温度ムラと冷房ストレスへの新しい解決策とは？

三菱地所ホーム株式会社は、30代～60代の男女（※子ども・高齢者と同居している世帯中心）を対象に「家庭内の熱中症リスクとエアコンの使用による冷房ストレス」に関する調査を行いました。

暑さのピークが続く近年、屋外だけでなく“自宅の中”でも熱中症のリスクが高まっています。特に子どもや高齢者と暮らす家庭では、脱衣所やトイレなどエアコンの冷風が届きにくい場所での温度差が、健康被害につながる恐れもあります。

また、エアコンの風が不快だったり、電気代が気になったりしてエアコンの使用を控える方も一定数存在します。こうした“家庭内の空調ストレス”は、目に見えづらい暮らしの課題のひとつです。そこで今回、当社は、30代～60代の男女（※子ども・高齢者と同居している世帯中心）を対象に、「家庭内の熱中症リスクとエアコンの使用による冷房ストレス」に関する調査を行いました。

調査概要：「家庭内の熱中症リスクとエアコンの使用による冷房ストレス」に関する調査

【調査期間】2025年8月14日（木）～2025年8月15日（金）

【調査方法】PRIZMA（<https://www.prizma-link.com/press>）によるインターネット調査

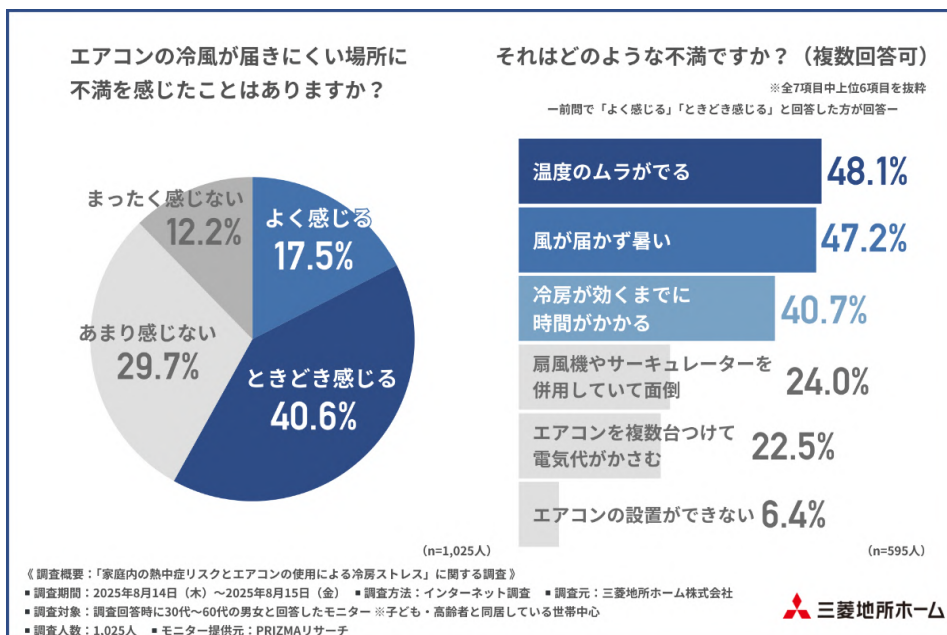
【調査人数】1,025人

【調査対象】調査回答時に30代～60代の男女（※子ども・高齢者と同居している世帯中心）と回答したモニター

【調査元】三菱地所ホーム株式会社（<https://www.mitsubishi-home.com>）

【モニター提供元】PRIZMAリサーチ

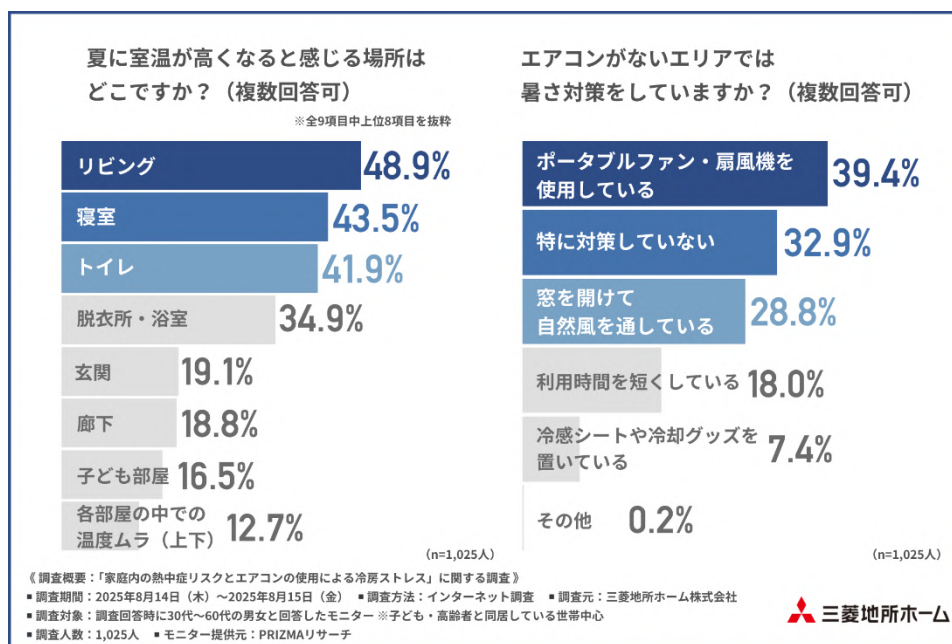
#### ◆「風が届かず暑い」と感じる方は約半数！最も暑さの不満が集中する場所はどこ？



はじめに、「エアコンの冷風が届きにくい場所に不満を感じたことはあるか」尋ねたところ、約 6 割の方が『よく感じる（17.5%）』『ときどき感じる（40.6%）』と回答しました。約 6 割が「冷風が届きにくい」と感じていることから、家庭内における空調の満足度にはまだ改善の余地があるといえます。特に、エアコンは「つければ涼しい」と単純に片づけられるものではなく、部屋の広さや構造、家族の生活動線によって体感が異なることがうかがえます。

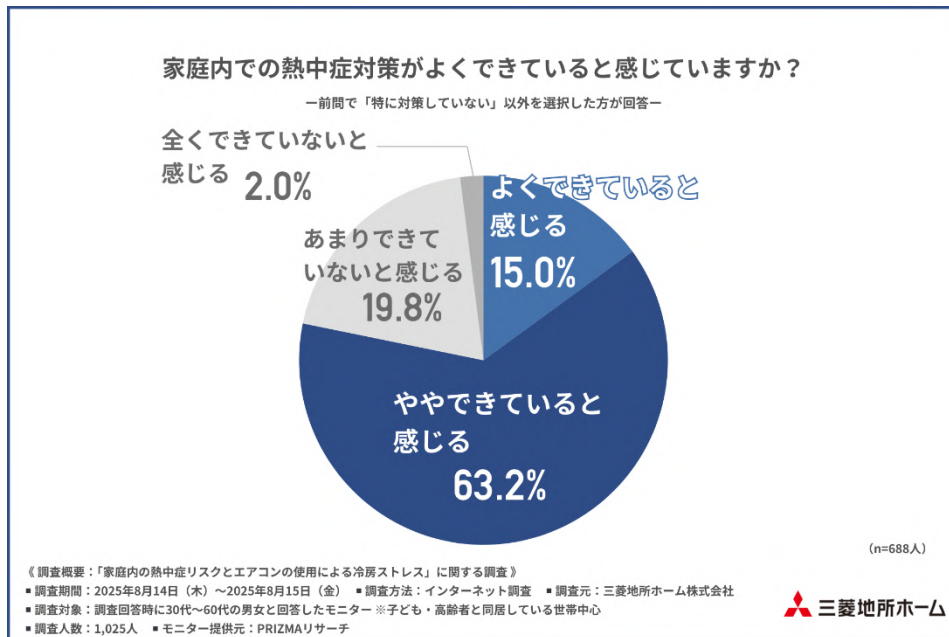
前問で『よく感じる』『ときどき感じる』と回答した方に、「エアコンの冷風が届きにくいことに対する具体的な不満」について尋ねたところ、『温度のムラがでる（48.1%）』が最も多く、『風が届かず暑い（47.2%）』『冷房が効くまでに時間がかかる（40.7%）』と続きました。

不満の傾向からは、単に「涼しくない」というよりも、部屋ごとに「涼しさが均一でない」と感じる点が際立っています。さらに、一部では扇風機などの併用に手間を感じている回答もあり、冷却効率や利便性への不満が背景にあることがうかがえます。特に、扇風機の併用や冷房が効くまでの時間に不満を感じている点から、冷却効率の向上やシステムの自動化に対するニーズが見て取れます。



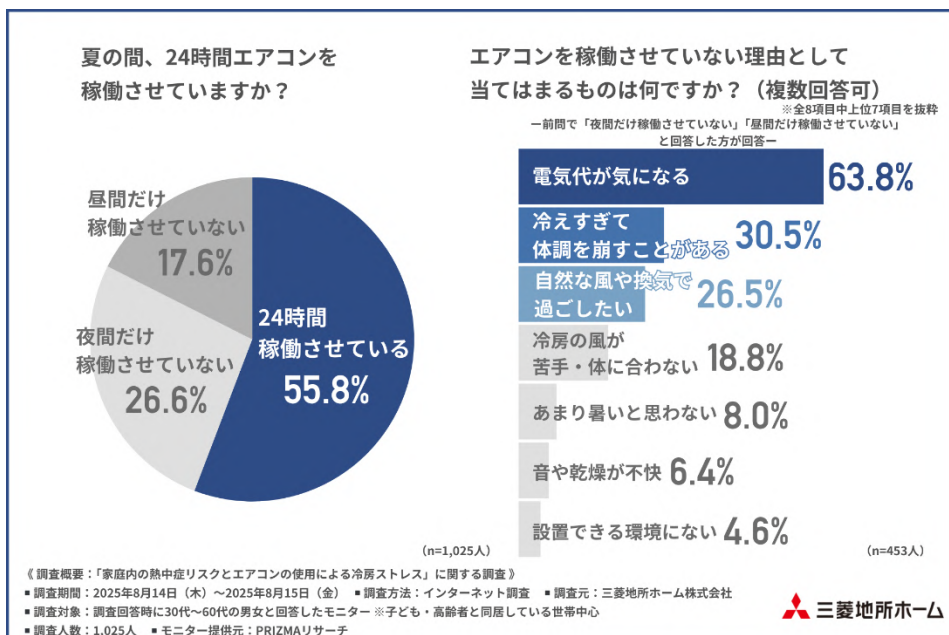
「夏に室温が高くなると感じる場所」について尋ねたところ、『リビング（48.9%）』が最多で、『寝室（43.5%）』『トイレ（41.9%）』と続きました。暑さを感じやすい場所としてリビングや寝室といった生活時間の長い空間が上位に挙がり、日常生活の中で快適性への影響が大きいたうかがえます。一方で、トイレや脱衣所など空調が行き届きにくい空間も多く挙げられており、短時間の滞在であっても熱中症リスクにつながる可能性が示されています。特にトイレや脱衣所といった利用が短時間の場所での暑さは見過ごされがちですが、熱中症リスクをはらむ空間として対策が求められる可能性があります。

「エアコンがないエリアでの暑さ対策」について尋ねたところ、『ポータブルファン・扇風機を使用している（39.4%）』が最多で、『特に対策していない（32.9%）』『窓を開けて自然風を通して（28.8%）』と続きました。エアコンのない場所での暑さ対策は「扇風機の使用」が最多でしたが、「特に対策していない」層も3割を超えました。対応には差があり、短時間しか利用しないことや設置の手間、コスト意識などが影響していると考えられます。また、「自然風を通す」という声も多く、エアコン以外の手段を好む傾向もうかがえます。



前問で『特に対策していない』と回答した方以外に、「家庭内の熱中症対策ができていると感じるか」を尋ねたところ、約8割の方が『よくできていると感じる（15.0%）』『ややできていると感じる（63.2%）』と回答しました。エアコンがない場所においても、扇風機や自然風を取り入れるなど何らかの工夫をしている方の多くが、自らの熱中症対策を「十分できている」と評価していることがわかりました。これは、補助的な手段であっても「対策を講じている」という行為自体が安心感や満足感につながっていると考えられます。

◆エアコンを使わない理由、最多は「電気代が気になる」だった！

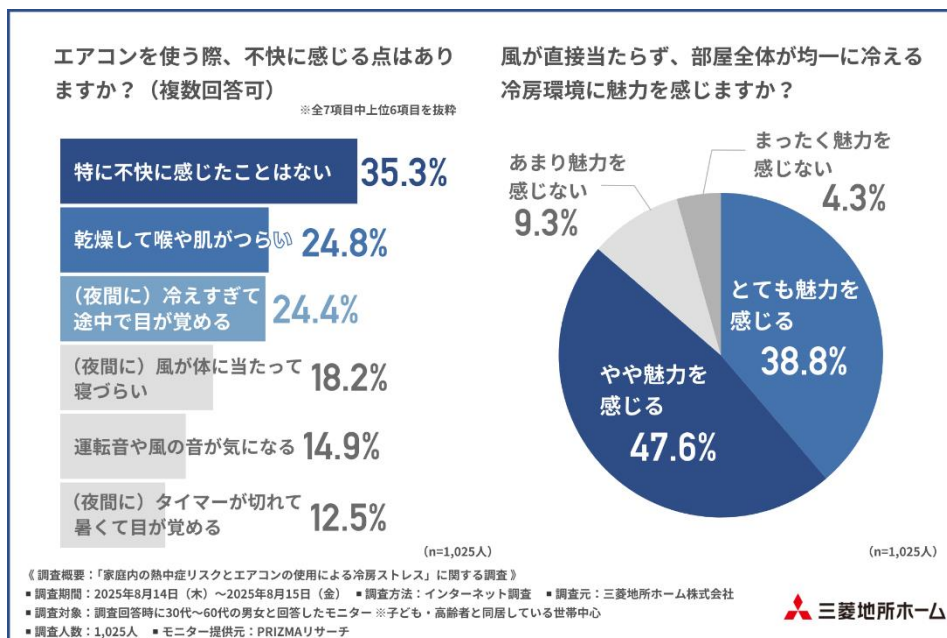


「エアコンの稼働状況」について尋ねたところ、『24時間稼働させている（55.8%）』が最多になりました。日常的にエアコンを使い続ける家庭が多い一方で、夜間や昼間に意図的に停止している層も存在します。こうした使い分けの背景には、光熱費の節約や体調管理といった現実的な事情があると考えられます。

前問で『夜間だけ稼働させていない』『昼間だけ稼働させていない』と回答した方に、「エアコンを稼働させない理由」について尋ねたところ、『電気代が気になる（63.8%）』が圧倒的に多く、『冷えすぎて体調を崩すことがある（30.5%）』『自然な風や換気で過ごしたい（26.5%）』と続きました。エアコンを稼働させない理由として最も多かったのは「電気代の

懸念」であり、経済的な負担が利用制限の大きな要因となっていることがわかります。加えて「冷えすぎて体調を崩す」「自然な風で過ごしたい」といった回答も一定数見られ、コストだけでなく健康や快適性を重視した判断も影響していると考えられます。

#### ◆エアコンを使う際の不快な点第 1 位は「乾燥」！ 打開できる方法はある？



「エアコン使用時に不快に感じる点」について尋ねたところ、『特に不快に感じたことはない（35.3%）』が最多であった一方、『乾燥して喉や肌がつらい（24.8%）』『（夜間に）冷えすぎて途中で目が覚める（24.4%）』といった不快感も多く挙げられました。エアコンに対して「不快に感じたことはない」という方が最も多い一方で、約 4 割の方は乾燥や冷えすぎといった身体的負担を訴えています。また夜間の睡眠中に不快感を覚える回答が目立ち、エアコンの使用は熱中症リスクの低減と引き換えに体調や睡眠の質に影響を及ぼしていることがうかがえます。快適と感じる方と不快を訴える方の差は、体質や住環境、冷房設定の違いによるものと考えられ、利用者ごとに満足度が分かれる状況といえるでしょう。

「風が直接当たらず、部屋全体が均一に冷える冷房環境の印象」を尋ねたところ、約 9 割の方が『とても魅力を感じる（38.8%）』『やや魅力を感じる（47.6%）』と回答しました。約 9 割の方が「風が直接当たらず均一に冷える環境」に魅力を感じており、エアコンに対する不満が「風当たり」や「冷えすぎ」に起因していることが裏付けられました。多くの方が求めているのは単なる涼しさではなく、身体への負担が少なく自然に近い快適さだと考えられます。

この結果から、従来のオン・オフ型のエアコン運用に限界を感じている層が、より柔軟で持続的な温度制御を求めていることが読み取れます。

#### ◆求められるのは「快適性と省エネを両立する空調環境」

今回の調査で、多くの家庭がエアコンを利用しているにもかかわらず、依然として「涼しさのムラ」や「冷えすぎ」「電気代の負担」といった課題を抱えていることが明らかになりました。

エアコンの冷風が届かない場所があると感じる方は約 6 割に上り、特にリビングや寝室、さらにはトイレや脱衣所といった空間に暑さが集中する傾向が見られました。これらは熱中症の潜在的リスクにつながる可能性があり、家庭内でも見過ごせない課題といえるでしょう。エアコンがないエリアでの暑さ対策については、「扇風機の使用」や「自然風を取り入れる」といった工夫が多く挙げられました。

こうした工夫をしている方に「家庭内の熱中症対策ができて感じるか」を尋ねたところ、約 8 割が「十分できている」と回答しており、補助的な手段であっても対策を講じていること自体が安心感や満足感につながっていることがわかります。

さらに、エアコンの使い方においては 24 時間稼働させる世帯が半数を超える一方で、電気代や体調への影響を理由に

稼働を控える層も見られました。エアコンをめぐる選択には、経済的制約と健康面への配慮という二つの要因が強く影響していることがわかります。また、「乾燥」や「冷えすぎ」による不快感を訴える声も多く、エアコンは快適さをもたらす反面、生活の質を損なう要素ともなり得ることが示されました。こうした中で、約 9 割が「風が直接当たらず均一に冷える冷房環境」に魅力を感じています。

この結果は、従来型のエアコン運用に満足していない層が多いことを物語り、今後の空調技術において「快適性」と「省エネ性」を同時に実現する仕組みが強く求められていることを示唆しています。

総じて、家庭内の熱中症リスクを防ぐためには、単なるエアコンの強弱ではなく、空間全体の温度を均一に保ち、身体への負担を軽減しながら効率的に稼働できる環境づくりが必要といえるでしょう。

### ◆「一家にひとつ、快適と省エネの新常識」三菱地所ホームの全館空調「エアロテック」

今回、「家庭内の熱中症リスクとエアコンの使用による冷房ストレス」に関する調査を実施した三菱地所ホーム株式会社 (<https://www.mitsubishi-home.com/>) は、全館空調システム「エアロテック」を販売しています。

エアロテックは 24 時間 365 日、室内の温度と湿度を自動で最適に調整し、快適で健康的な住環境を実現しています。家全体の温度ムラをなくし、熱中症リスクの軽減やエアコン使用によるストレスを抑えることができるシステムです。



いままでも、これからも、  
空気の未来を変えていく

おかげさまで三菱地所ホームのエアロテックは、1995 年の発売から 2025 年で 30 周年を迎えました。

業界に先んじて全館空調を採用して以来、HEMS や UV など技術革新を続けてきた「これまで」の歴史を大切に、「これから」も業界の先駆者として、「全館空調の未来」を変えていく価値を創造し続けてまいります。

#### ■エアロテックの特徴

1. 24 時間家中を満たすクリーンな空気
2. 部屋ごとに快適温度設定
3. 年間冷暖房費を最適化
4. 設計士が空間と空気の流れをデザイン
5. 安心の 10 年保証システム、5 年点検パック
6. 小規模住宅やリフォームでも導入可能

#### ■エアロテックの設備

- ✓ 心臓部はたった 1 台の床置型室内機と内蔵フィルター
  - ・室内機 (1 台)
  - ・高性能除塵フィルターと空気清浄フィルター (カテキン入り)
  - ・UV クリーンユニット
  - ・冷房・除湿自動切替機能
- ✓ 部屋の中にはルームコントローラーと吹出口だけ
  - ・ルームコントローラー
  - ・吹出口



▲全館空調システム「エアロテック」の概念図

✓置く場所を選ばない、コンパクトな2台の室外機

・室外機（2台）

・室内機用外部給排気口

詳細はこちらから：<https://www.mitsubishi-home.com/online-technology/aerotech/>

#### 【会社概要】

社名：三菱地所ホーム株式会社

本社所在地：東京都新宿区新宿 6-27-30 新宿イーストサイドスクエア7階

代表取締役社長：細谷 惣一郎

設立：1984年7月2日

URL：<https://www.mitsubishi-home.com/>

#### 【公式 SNS】

Instagram：[https://www.instagram.com/mitsubishi\\_home/](https://www.instagram.com/mitsubishi_home/)

YouTube：[https://www.youtube.com/@mitsubishi-home\\_channel](https://www.youtube.com/@mitsubishi-home_channel)

＜本件に関するお問い合わせ先＞

三菱地所ホーム株式会社 広報・サステナビリティ推進部 広報グループ

E-mail: [pr\\_ad@mjhome.co.jp](mailto:pr_ad@mjhome.co.jp)

担当：田口（080-4333-6368） / 横須賀（080-4137-6032）