

2023年12月13日

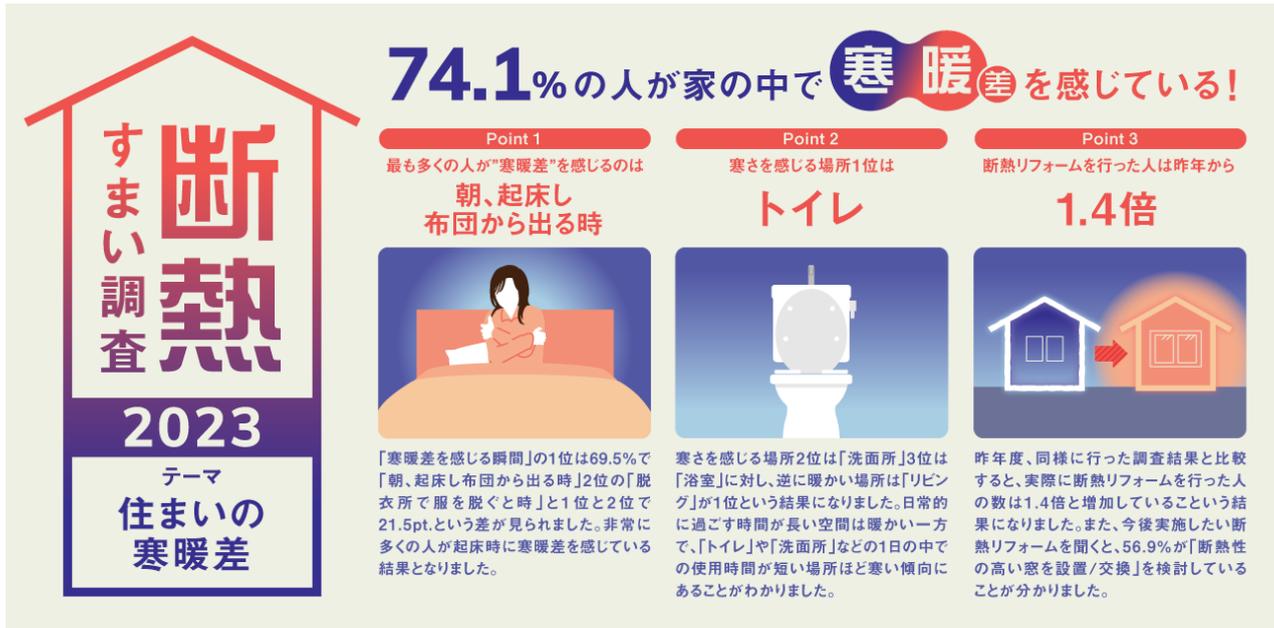
株式会社LIXIL

## 約75%の人が「住まいの中での寒暖差」を感じながら生活

### 住まいの中での寒暖差による「寒暖差疲労」や「ヒートショック」に注意

LIXIL、冬（主に11月～2月）の住まいの「寒暖差」に関する意識調査を実施

株式会社LIXIL（以下、LIXIL）は、全国の20～50代の男女4,700人を対象に、冬（主に11月～2月）における住まいの中での寒暖差と住宅の断熱に関する意識調査を行いました。



気象庁が発表した2023年12月から2024年2月にかけて「暖冬」傾向<sup>※1</sup>であるとされています。「暖冬」においては急激な寒暖差が起こりやすく“寒暖差疲労”に注意が必要です。一般的に、1日の温度差が7℃以上あるときに寒暖差疲労は起こりやすいとされます。寒暖差による体温の調節により多くのエネルギーを使用することで、体に疲労が蓄積し、疲労感や様々な身体的な不調をもたらします。寒暖差は、屋外と屋内、昼と夜だけでなく、住まいの中でも注意が必要です。国内に約5,000万戸ある既存住宅の断熱性能をみると、現行基準（高断熱）の住まいは10%にとどまり、残り90%が低い断熱性能、または無断熱であるというのが現状です<sup>※2</sup>。断熱性能が低い住まいの場合、暖房機器を使用している部屋とその他の空間で寒暖差が発生しやすくなります。リビングとトイレで最大12.1℃の差がある場合もあります<sup>※3</sup>。

本調査ではこのような状況を踏まえ、戸建て住宅にお住まいの方々の冬（主に11月～2月）における住まいの中における寒暖差の実態および、住まいの断熱に対しての意識・実態の把握を目的に実施いたしました。

#### <調査結果サマリー>

- 約75%の人が「住まいの中で寒暖差を感じたことがある」と回答  
7℃以上の温度差がある場合に注意したい住まいの中での“寒暖差疲労”
- 普段から寒さを感じる場所は“ヒートショック”の発生リスクも。多くの人が寒さを感じる  
「洗面所（脱衣所含む）」や「浴室」と暖かな「リビング」に温度差に要注意
- 実際に断熱リフォームを行った人は昨年から約1.4倍に増加！  
最も多くの方が断熱リフォームを検討している箇所は「窓」という結果に

## <調査結果詳細>

### 【ポイント①】

70%以上の人「住まいの中での寒暖差」を感じている

7℃以上の温度差がある場合に注意したい住まいの中での“寒暖差疲労”

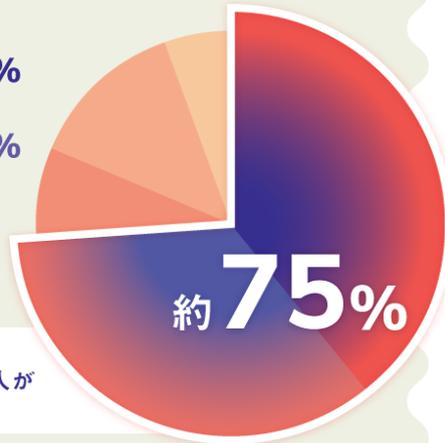
冬、普段生活しているご自宅の中で過ごしている際に、場所や時間によって寒暖差を感じることはありますか。

寒暖差を感じる **39.4%**

どちらかという  
寒暖差を感じる **34.7%**

- 寒暖差を感じない…7.5%
- どちらかという  
寒暖差を感じない…13.1%
- わからない…5.4%

「寒暖差を感じる」  
「どちらかという寒暖差を感じる」人が  
合わせて約75%



寒暖差を感じる瞬間

1位 朝、起床し布団から出る時



2位 脱衣所で服を脱ぐ時(48.0%)

3位 浴室から出た時(40.8%)

4位 リビングから廊下に出た時(36.7%)

5位 トイレにいる時(30.8%)

### ■70%以上の人、冬の住まいにおいて「家の中でも」寒暖差を感じたことがあると回答

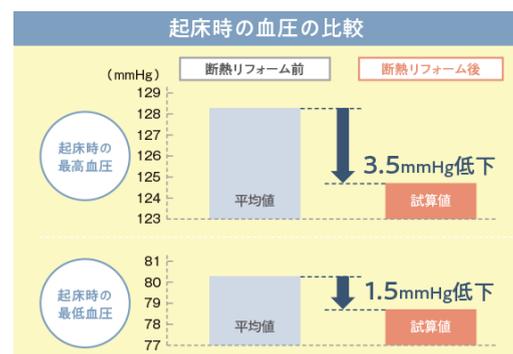
「冬、普段生活しているご自宅の中で過ごしている際に、場所や時間によって寒暖差を感じることはありますか。」という設問では、74.1%の人が「感じる」「どちらかというと感じる」と回答。ほとんどの人が同じ家の中で過ごしていても、場所や時間によって寒暖差を感じていることがわかりました。

■最も多くの人寒暖差を感じるのは「朝、起床し布団から出る時」、2位は「脱衣所で服を脱ぐ時」  
寒暖差を感じる人のうち「寒暖差を感じる瞬間」で最も多かった回答は、「朝、起床し布団から出る時」の69.5%でした。2位の「脱衣所で服を脱ぐ時」は48%と、1位の69.5%と21.5pt.という差が見られ、非常に多くの人起床時に寒暖差を感じている結果となりました。

“寒暖差疲労”は、寒暖差による体温調節により多くのエネルギーを使用することで、体に疲労が蓄積し、疲労感やめまいといった症状を引き起こすことを指します。一般的に1日の温度差が7℃あるときに起こりやすいと言われており、日常生活においてなるべく寒暖差を少なくすることが大切です。そのため、住まいの断熱性能を上げ、各部屋の気温差をなるべく無くし、住まいの中での寒暖差を少なくすることが、快適な暮らしにとって重要と言えます。

### <「起床し布団から出る時」の急激な温度差による血圧の上昇は、断熱リフォームで改善>

空気の冷たい冬の朝、起床し布団から出る時は特に大きな温度差が生まれやすく注意が必要です。暖められた布団から冷えた室内にでると、体が急激に冷やされることで血圧が上がり、ヒートショックを引き起こす危険があります。手の届く範囲に羽織れるものを用意しておくことや、暖房器具をタイマーセットし、朝方、部屋が暖くなるようにする他、寝室だけでも断熱リフォームを行い部屋の気温差

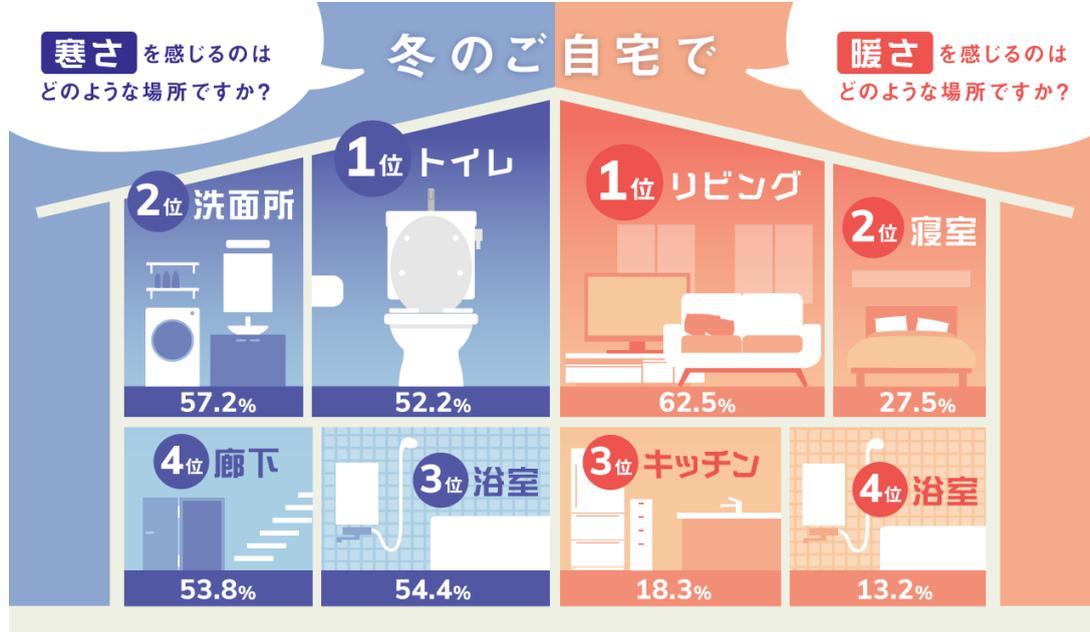


を一定に保ちやすくすることも対策の1つです。また、断熱リフォームにより家を暖かくすることで起床時の血圧が低下するという研究結果もあります<sup>※4</sup>。

### 【ポイント②】

普段から寒さを感じる場所は“ヒートショック”の発生リスクが高い。

多くの人が寒さを感じる「トイレ」や「洗面所（脱衣所含む）」と暖かな「リビング」の温度差に注意



### ■寒い場所の1位は「トイレ」、最も暖かい場所は「リビング」という結果に

「冬のご自宅で寒さを感じるのはどのような場所ですか。いくつでもお知らせください。」という設問では、1位が「トイレ」で60.3%、2位は「洗面所（脱衣所含む）」で57.2%という結果になりました。また、「暖かさを感じる場所」では62.5%の人が「リビング」と回答。「リビング」などの日常的に過ごす時間が長い空間が暖かい一方で、「トイレ」や「洗面所」など1日の中で使用時間が短い場所ほど寒い傾向にあることがわかりました。

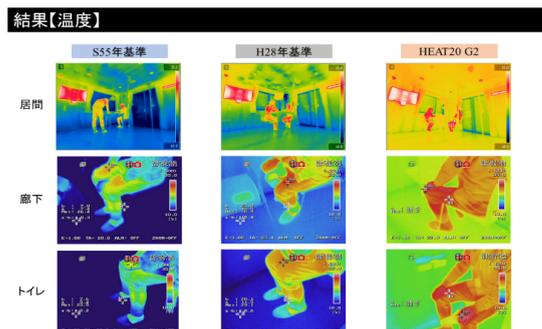
### ■非居室空間である「浴室」「洗面所（脱衣所含む）」「トイレ」で暖房機器の使用など寒さ対策を行っている人は僅か30%以下という結果に。

住まいの中で寒さ対策をしている場所についての設問では、リビング（居間）が84.7%と最も多く、次いで「寝室」が58%という結果になりました。一方、「浴室」「洗面所（脱衣所含む）」「トイレ」で対策を行っている人は30%以下でした。要因として、部屋の広さや使用頻度から暖房機器などを使った寒さ対策が難しいということが考えられますが、対策ができていないことで温度が低くなり、結果的にヒートショックのリスクが高まってしまいます。こういった場所こそ、断熱性能を見直し暖房機器のみに頼らない寒さ対策が大切です。

### ＜リビングとトイレで最大12.1℃の差がある場合も<sup>※3</sup>。温度差を減らしヒートショックのリスクを軽減。＞

住宅の断熱性能の違いを体感出来る、「住まいStudio」には同じ冬の時期の温度条件下（0℃）で異なる断熱性能の基準で作られた3つの部屋があります。3つの部屋を比較すると、リビング（居間）とトイレの温度差は昔の家になるほど大きくなることがわかります。

昔の家（昭和55年基準）の場合、暖房室であるリビング（居間）と非暖房室のトイレの温度差は12.1℃、今の家

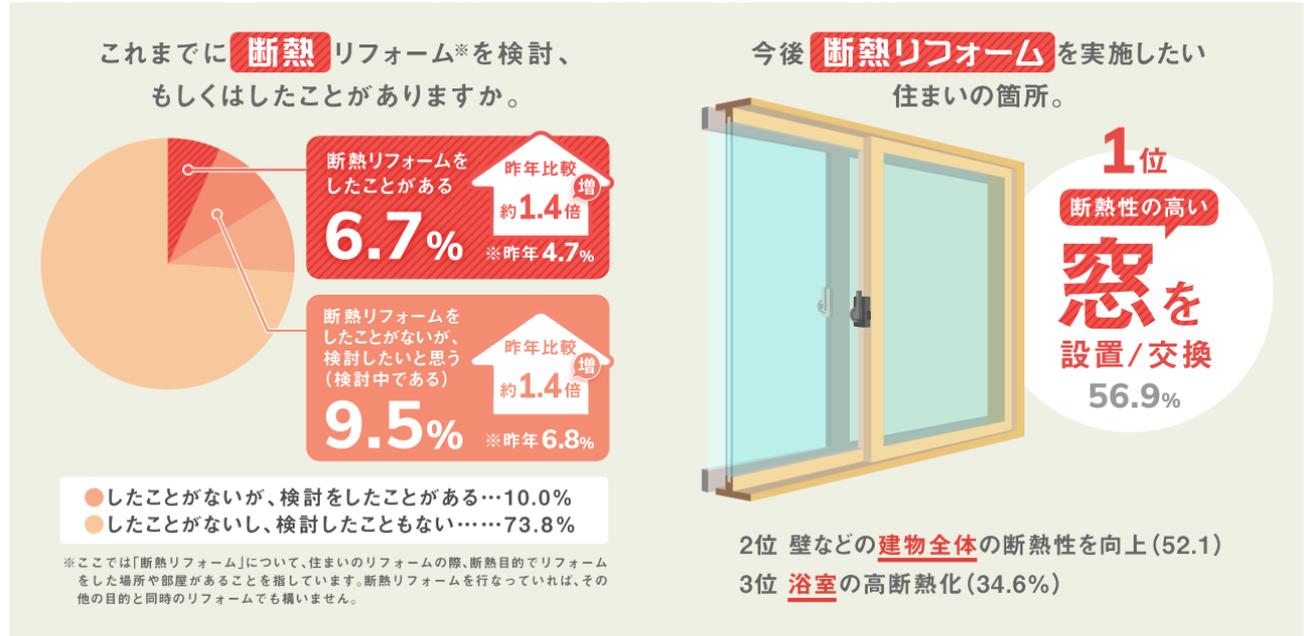


(平成28年基準)では9.6℃と、いずれも10℃近い温度差があるのです。一方で、断熱性能を高めたこれからの家(HEAT20 G2)では、その温度差が5.3℃と2つの基準の家と比較すると半分近くになっていることがわかります。部屋ごとの温度差が少なくなるということは、その分、部屋間を移動する際の身体への負担が小さくなることにも繋がりますので、結果的にヒートショック発症リスク軽減などにも影響を与えるとされています。

### 【ポイント③】

実際に断熱リフォームを行った人は昨年から約1.4倍に増加！

最も多くの人々が断熱リフォームを検討している箇所は「窓」という結果に



### ■断熱リフォームをした人は昨年から1.4倍に増加！ リフォームした箇所は「窓」が全体の約60%

「これまでに断熱リフォームを検討、もしくはしたことがありますか」という説問では、6.7%の人が「断熱リフォームをしたことがある」と回答。昨年度の調査結果4.7%から、2ptの上昇がみられました。「断熱リフォームをしたことがないが、検討したいと思う」と回答した人も昨年度から2.7%上昇しており、断熱性能を見直している方が増えていることわかりました。また、今後断熱リフォームを実施したい住まいの箇所を聞くと、56.9%が「断熱性の高い窓を設置/交換」を検討していることがわかりました。

<まずは最短一日で設置可能な「インプラス」がおすすめ。年間20,000円<sup>※5</sup>の冷暖房費節約にも>  
冬の暖房時の場合、58%の熱が窓やドアといった開口部から出入りしています。そのため、窓の部分的な断熱が非常に効果的とされています。そのひとつとして内窓(インプラス)を設置することが非常に有効です。内窓を設置することで、既にある窓との間に空気の層が生まれ、断熱材の役割を果たすことができます。また、傷みや不具合が目立ってきた窓を新しい窓に取り替えて、見た目も機能もグレードアップしたい方は、取替窓(リプラス)へ交換することもお勧めです。例えば、9カ所の窓に内窓(インプラス)を設置した場合は748kwh<sup>※5</sup>。取替窓(リプラス)へ交換した場合、634kwh<sup>※6</sup>もの節電になります。年間冷暖房費にしてインプラスは約20,000円<sup>※5</sup>、リプラスは約16,220円<sup>※6</sup>節約することが可能です。取付けは、内窓(インプラス)が1窓あたり60分ほど<sup>※7</sup>。取替窓(リプラス)への交換は1窓あたり約半日<sup>※7</sup>で出来るので、近年、手軽に出来る断熱リフォームとして窓の性能を高める人が増えています。

※1：出典 気象庁「全国 寒候期予報（12月～02月）」（2023年9月19日発表）

※2：出典 国土交通省「社会資本整備審議会 建築分科会 資料（2021年）」より

※3：慶応義塾大学 伊香賀研究室、満倉研究室とLIXIL住まいStudio東京との共同実験（2020）結果より

※4：一般社団法人日本サステナブル建築協会 断熱改修等による居住者の健康への影響調査 中間報告（第3回）資料より

※5：インプラス（9窓）の場合。数値はあくまでも参考です。ご自宅の状況により異なります。

※6：リプラス（9窓）の場合。数値はあくまでも参考です。ご自宅の状況により異なります。

※7：現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、目安とお考えください。

### 【調査概要】

LIXIL「住まいの断熱と寒暖差に関する調査」

■調査方法：インターネット調査

■調査期間：2023年10月実施

■調査地域：全国

■調査対象：4,700人（各都道府県100人）

20～50代男女、既婚

■業務委託先：楽天インサイト

### <断熱に関する様々な情報を発信しています>

LIXIL公式note「断熱先生のダンネツノート」：[https://note.com/dannetsu\\_note](https://note.com/dannetsu_note)

LIXILの断熱リフォーム：<https://www.lixil.co.jp/shoenesumai/dannetsu/>

### About LIXIL

LIXILは、世界中の誰もが願う豊かで快適な住まいを実現するために、日々の暮らしの課題を解決する先進的なトイレ、お風呂、キッチンなどの水まわり製品と窓、ドア、インテリア、エクステリアなどの建材製品を開発、提供しています。ものづくりの伝統を礎に、INAX、GROHE、American Standard、TOSTEMをはじめとする数々の製品ブランドを通して、世界をリードする技術やイノベーションで、人びとのより良い暮らしに貢献しています。現在約55,000人の従業員を擁し、世界150カ国以上で事業を展開するLIXILは、生活者の視点に立った製品を提供することで、毎日世界で10億人以上の人びとの暮らしを支えています。

株式会社LIXIL（証券コード: 5938）は、2022年3月期に1兆4,286億円の連結売上高を計上しています。

LIXILグローバルサイト：<https://www.lixil.com/jp/>

LIXIL Facebook（グローバル向け）：<https://ja-jp.facebook.com/lixilglobal/>

LIXIL Facebook（日本国内向け）：<https://www.facebook.com/lixilcorporation>