

報道関係各位

2026年6月16日
株式会社LIXIL

【LIXIL調査】猛暑で感じる二大不安は「電気代負担」と「寝苦しさ」 自宅で暑さを感じる場所は「寝室」が1位に。

～エアコン効率を高める窓の断熱リフォーム、今なら補助金で賢く対策～

株式会社LIXIL（以下LIXIL）は、全国の「家庭の電気代を把握している持ち家層」の男女3,600人を対象に、夏（7～9月頃）における暑さと住まいに関する意識調査を行いました。



昨年、全国153か所の气象台等のうち132地点で夏の平均気温が歴代1位の高温となり、統計が開始された1898年以来最も暑い夏となりました^{*1}。また、「猛暑日」設定以降、19年ぶりに気象庁が新名称として「酷暑日」を設定するなど、日本の暑さは常態化しています。

そこで今回、LIXILでは、夏（7～9月）の自宅の暑さおよびエアコン等による電気代の負担感など、夏の暑さと住まいの関係についての調査を実施しました。「電気代の高さ」や「エアコンの使用時間・頻度」などを理由に約8割の回答者が自宅の暑さについてストレスを感じていることが分かりました。中でも「寝室」が自宅で最も暑さを感じる場所という結果に。40代の半数が「ほぼ毎日」昨年の夏に部屋の暑さによる睡眠の妨げを実感するなど住まいの暑さによる影響も見えてきました。住まいの窓周辺のリフォームで行える、夏の暑さ対策・節電対策とともに紹介します。

【調査概要】

調査名：夏の暑さと住まいに関する意識調査

調査期間：2026年5月 調査方法：インターネット調査

調査対象：全国の持ち家（戸建て・分譲マンション）居住者で、

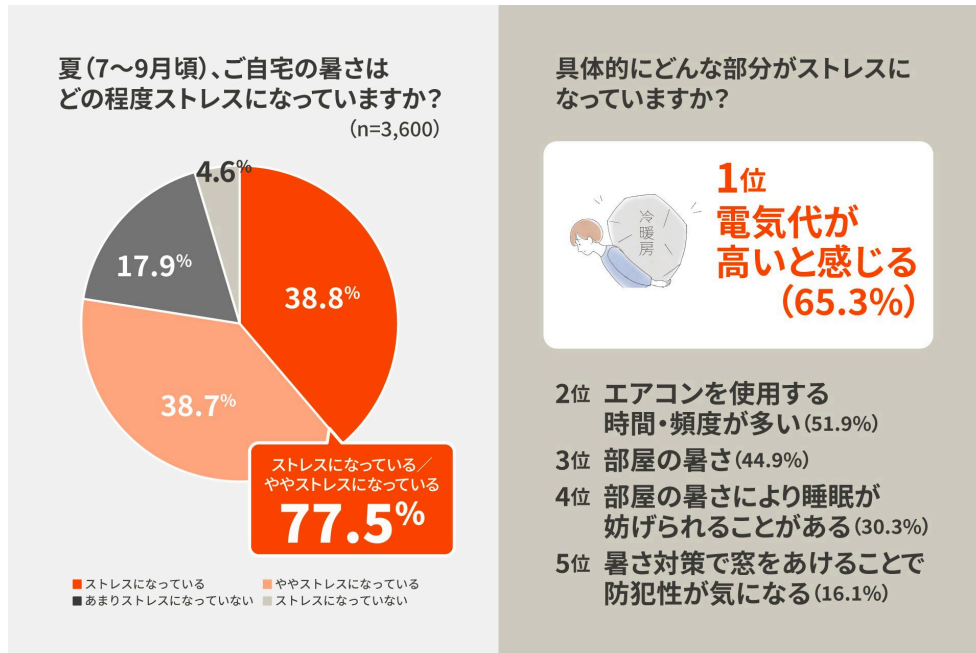
電気代を自ら支払っている、または金額を把握している20～70代の男女

有効回答数：3,600人 業務委託先：楽天インサイト

■“自宅の暑さ”にストレスを感じている人が約8割。

ストレス要因の第1位は「電気代の高さ」、「睡眠」や「防犯」を気にする声も。

夏（7～9月）の自宅の暑さについて、「ストレスになっている／ややストレスになっている」と回答した人は全体の77.5%にのぼりました。ストレスの要因として、最も多かったのが「電気代が高いと感じる」（65.3%）、次いで「エアコンを使用する時間・頻度が多い」（51.9%）、「部屋の暑さ」（44.9%）、「部屋の暑さにより睡眠が妨げられることがある」（30.3%）、「暑さ対策で窓をあけることで防犯性が気になる」（16.1%）という結果となりました。

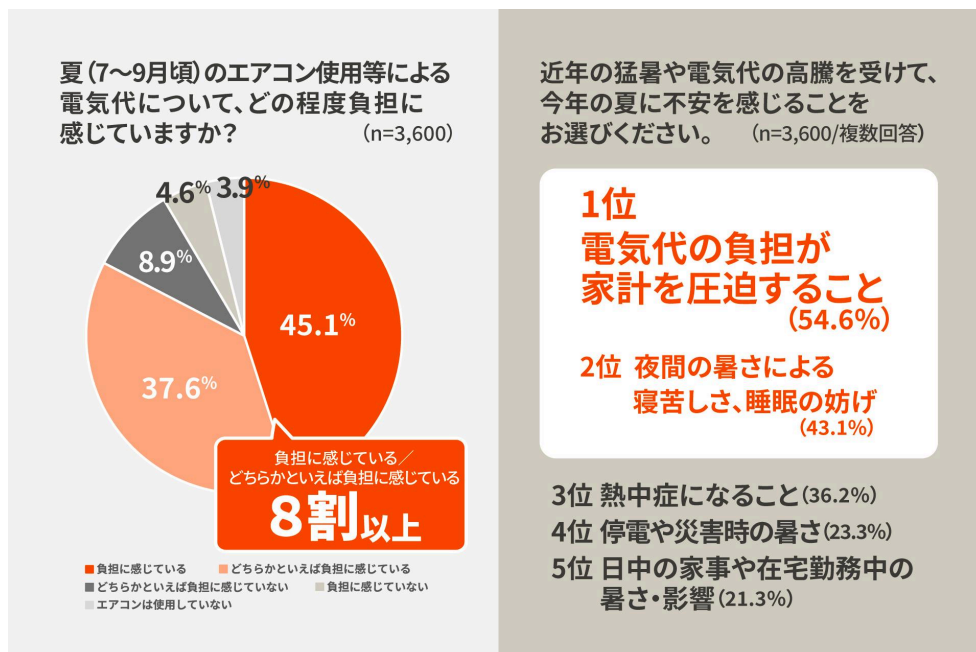


■8割以上が、「夏の電気代負担」を実感。

「電気代負担による家計圧迫」に次いで「夜間の寝苦しさ・睡眠の妨げ」が不安の声も。

夏（7～9月）の電気代について、「負担に感じている／どちらかといえば負担に感じている」と回答した人は82.7%と、大多数が夏の電気代負担を実感している結果となりました。

また、近年の猛暑や電気代の高騰を受けて、今年の夏に不安を感じることに對しては、半数以上が「電気代の負担が家計を圧迫すること」（54.6%）と回答。夏場のエアコン等の冷房使用による電気代の負担が浮き彫りとなりました。次いで、「夜間の暑さによる寝苦しさ、睡眠の妨げ」（43.1%）など、住まいの中での暑さによる影響が不安として顕在化する形となりました。



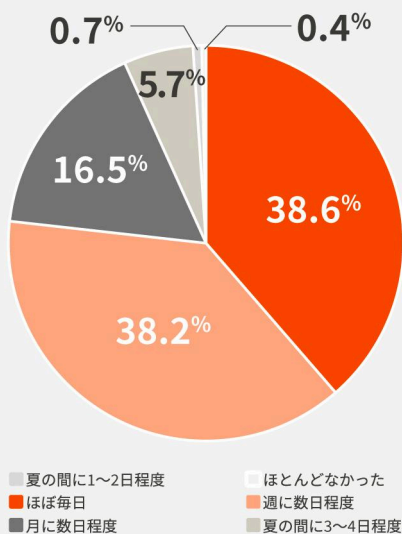
■暑さによる睡眠の妨げを感じる人のほとんどが”週に数回”以上の頻度と日常的なストレスに
特に、40代では半数が「ほぼ毎日」昨年の夏に部屋の暑さによる睡眠の妨げを実感。

「睡眠が妨げられる」ことをご自宅の暑さをストレスに感じている人に対し、昨年の夏に睡眠が妨げられたと感じた頻度を調査いたしました。その結果、38.6%が「ほぼ毎日」、38.2%が「週に数回程度」影響を受けているという回答に。およそ76.8%が週に数回以上、暑さが睡眠への影響を与えていることが分かりました。

年代別に見ると、40代では50%が「ほぼ毎日」と回答しており、次いで50代が43.8%という結果となりました。60代、70代では約3割であったことと比較しても非常に高い傾向といえます。

さらに、ご自宅で特に暑さを感じる場所では、「リビング」や「キッチン」など日中使用する時間が長い空間よりも、「寝室」が最も暑さを感じる場所となりました。また、暑さを感じる要因としては「外気温の高さ」が最も高く、次いで「窓やガラスから入ってくる日射・熱」、「屋根・天井からの熱」という結果となりました。

昨年、部屋の暑さによって睡眠が妨げられると感じた頻度として、最も近いものをお選びください。(n=3844)



ご自宅の中で特に暑さを感じる場所は？

1位 寝室

2位 リビング

3位 キッチン

4位 トイレ

5位 洗面所・脱衣所



「リビング」「寝室」「子ども部屋」「キッチン」「玄関」「廊下・階段」「洗面所・脱衣所」「その他」のうち、「特に暑いと感じていない」「この場所はない」と回答した人の割合が少ない順にランキングを作成

■日中に暖まった室内は、熱帯夜によって冷えにくくなる。

就寝中における「夜間熱中症」に注意が必要。

気象庁によると、1929年以降、熱帯夜（1日の最低気温が25度以上の日）の日数は増加傾向にあり、2025年には全国13地点の1地点当たりの日数平均が43日となりました^{*2}。全国の熱帯夜の年間日数は増加しており、夜間における住まいの暑さは、この猛暑が続くなかで注意すべきといえます。

特に、睡眠時の熱中症には注意が必要です。昼間に建物が暖められると、夜になり外の気温が下がっても室温が下がりにくくなる場合があります。また、熱帯夜であれば、よりその可能性が高まります。『夜、寝室が暑さで寝苦しい』や『寝室が外からの熱で暖まっている』場合、室内熱中症のリスクが高まっている可能性があります。日中になるべく部屋を暖めない工夫を行い、夜間は冷房効率を高め室温を快適に保つことが、就寝中における重要な熱中症への備えの一つといえます。

■室内の温度を快適に保つうえで重要なのが”窓の断熱リフォーム”

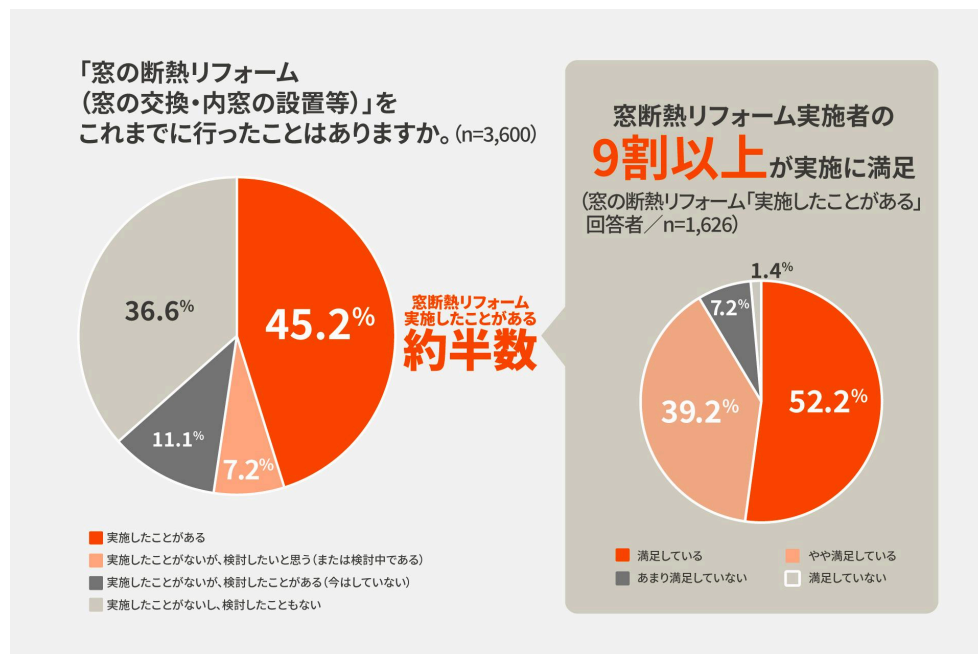
約半数が窓の断熱リフォームを「実施したことがある」と回答。満足度は9割以上に。

断熱窓の設置により、冬は寒さが、夏は暑さがやわらいだといった効果を実感。

快適性以外にも「エアコンの効きがよくなった」といった声も。

窓やドアなどの「開口部」は、夏の冷房時には73%の熱が、冬の暖房時も58%の熱が出入り^{※3}するため、開口部の断熱リフォームは室内の温度を快適に保つうえでとても重要です。

今回の調査では、窓まわりの設備・仕様として「窓の断熱リフォーム（窓の交換・内窓の設置等）」をしたことがある人は45.2%と、約半数の人が窓リフォーム経験者であることが分かりました。また、実施者の9割以上が実施に満足（「満足している」52.2%、「やや満足している」39.2%）しており、窓断熱リフォームの満足度が非常に高い結果となりました。その効果実感として、「夏の暑さや冬の寒さがやわらいだ」や「結露が減った」「外の音が気になりにくくなった」といった快適性の向上以外に、「夏場のエアコンの効きがよくなった」など、冷房の効きの良さへの効果実感も見られました。



現在お住まいのご自宅の「断熱窓の設置」について、導入により実感している効果があればお選びください。(n=3,600/複数回答)

- 1位 冬の寒さがやわらいだ (23.6%)
- 2位 結露が減った (19.6%)
- 3位 外の音が気になりにくくなった (19.1%)
- 4位 夏場のエアコンの効きがよくなった (15.4%)
- 5位 部屋の暑さがやわらいだ (14.6%)

■窓の「断熱」に加え、シェードでの「遮熱」が夏の暑さ対策&冷房効率向上のカギ。

住まいの暑さ対策のキーワードは「窓の断熱×遮熱」です。窓の内側にカーテンを設置した場合に抑えられる太陽の熱が45%であるのに対し、窓の外にLIXILの外付日よけ「スタイルシェード」を設置した場合は83%まで抑える効果があります^{※4}。シェードなどによる窓の外側での遮熱で熱の侵入を抑えつつ、窓の断熱で冷房効率を向上させることは、夏の暑さ&節電対策において非常に重要といえます。

窓リフォームで
断熱
冷房効率を向上



×

スタイルシェードで
遮熱
太陽の熱の侵入を抑える



「窓の断熱×遮熱」で、暑さ対策&冷房費節約

■補助金「先進的窓リノベ2026事業」でお得に窓の断熱リフォームを。

「先進的窓リノベ2026事業」では、既存住宅の窓・ドアを省エネ効果の高い窓・ドアに断熱改修する費用に対して、一戸当たり、最大100万円までの補助が行われます。今年度からは、学校や保育所、老人ホームといった非住宅の建物^{※5}についても対象になりました。また、すべての世帯を対象に、「高い省エネ性能を有する新築住宅の取得」や「住宅の省エネリフォーム」等に対して補助金^{※6}が交付される「みらいエコ住宅2026事業」との併用も可能です。ぜひこの機会に窓の断熱リフォームを検討してみたいかがでしょうか。

■参考情報

住宅省エネ2026キャンペーン <https://www.lixil.co.jp/shoenehojokin/2026/>

先進的窓リノベ2026事業 <https://www.lixil.co.jp/shoenehojokin/2026/madorinobe/>

LIXILの窓ドアリフォーム <https://www.lixil.co.jp/reform/s/hairusukinashi/dannetsurf/>

- ※1 気象庁「2025年夏（6月～8月）の天候」
<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/seasonal/202508/202508s.html>
- ※2 気象庁「気候変動ポータル」大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化「[全国13地点平均]日最適気温25℃以上（熱帯夜）の年間日数」
https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html?select_elem=min25up
- ※3 （一社）日本建材・住宅設備産業協会 省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家、健康な家」
- ※4 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合です。関連JISなどにに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。
- ※5 非住宅建造物については、延床面積240m²以下は1棟あたり100万円、延床面積240m²を超える場合は1棟あたり1,000万円が上限
- ※6 新築住宅の取得は、対象住宅のタイプ、世帯の属性、地域により補助額が変動します。リフォーム工事は、対象住宅の省エネ性能や工事内容により補助額が変動します。

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53,000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、2026年3月期に1兆5,107億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/>

発行元

株式会社LIXIL（<https://www.lixil.com/jp/>）

本社：東京都品川区西品川一丁目1番1号大崎ガーデンタワー24F

※このリリースは、LIXIL Newsroom（<https://newsroom.lixil.com/ja/>）でも発表しています。