

光熱費上昇「気になる」が9割超 今シーズンの寒さ対策は？

～電気を使わない「鍋で一家団欒」「湯たんぽ使用」も人気か～

国内1,500社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第227号として、寒さ対策に関する意識調査（対象4,000人）の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 光熱費節減の工夫 すでに「している」が3割超！

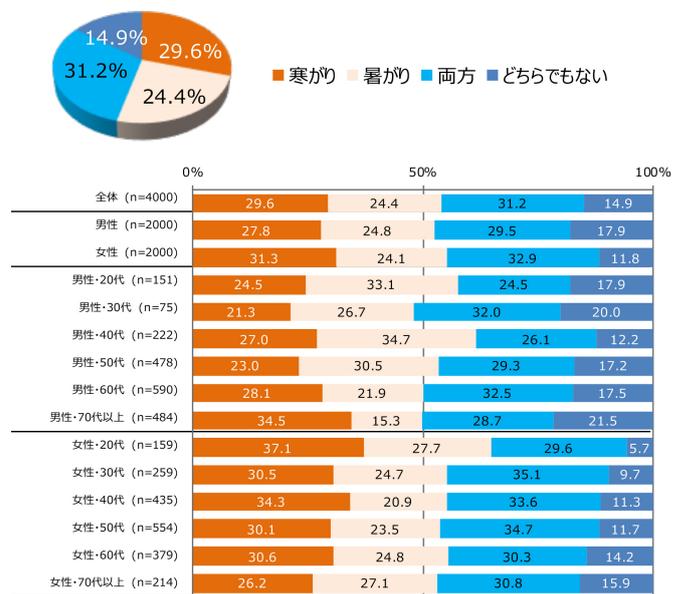
今回は寒さ対策に関する意識調査を実施しました。（昨年1月にも同様に寒さ対策調査を実施。Vol.199。）

まず、寒がりか暑がりかを聞いたところ（図表1）、「寒がり」が29.6%、「暑がり」が24.4%、「両方」が31.2%でした。「寒がり」と回答した人の割合は、性年代別だと、「女性・20代」が最も高く、男女を同年代で比較すると、「70代以上」以外は女性のほうが割合が高いです。

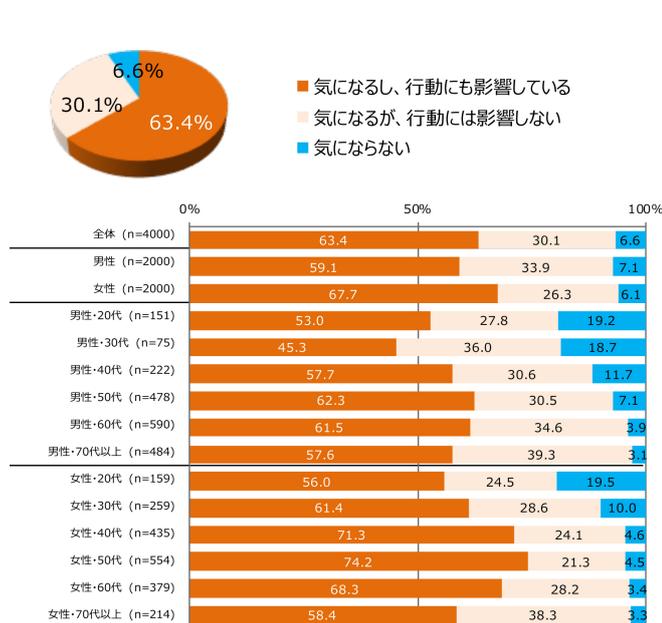
ここ数年、物価上昇が続いていますが、光熱費の上昇が気になるかを聞くと（図表2）、「気になるし、行動にも影響している」という人が63.4%、「気になるが、行動には影響しない」という人が30.1%。気にしている人は合計で93.4%となります。「気にならない」という人は6.6%で、1割以下です。

実際に光熱費削減の工夫をしているかを聞くと（図表3）、「している」人は35.3%で、「していない」(41.6%)人の割合を上回っていますが、「今はしていないが、これからする予定」という人も23.1%います。

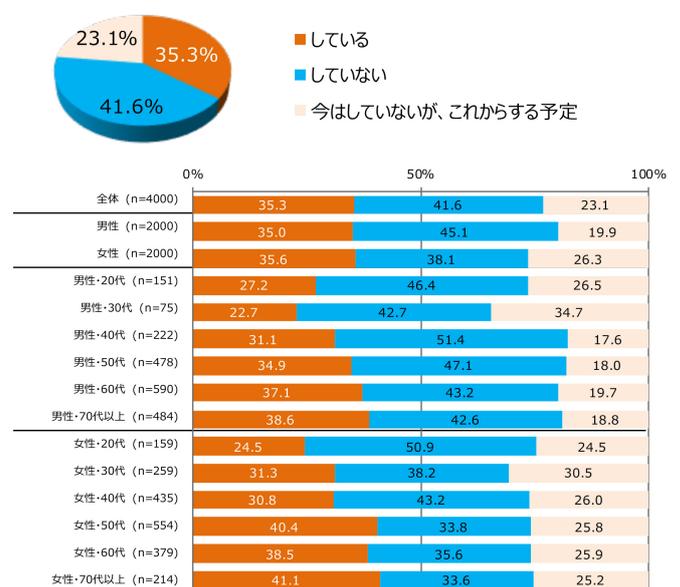
図表1 「あなたは寒がり・暑がりですか。（お答えはひとつ）」への回答



図表2 「光熱費の上昇に関して、気になりますか。（お答えはひとつ）」への回答



図表3 「あなたはこの冬、光熱費節減の工夫をしていますか。（お答えはひとつ）」への回答



■ 光熱費、どうやって削る？

光熱費節減をしている人、これからする予定の人に、どのような対策を行うかを聞きました(図表4)。

最も割合が高かったのは「重ね着をする」(65.5%)でした。それに続くのが「防寒用の肌着を着る(機能性肌着を含む)」(49.5%)、「ひざ掛けを使う」(43.0%)など、自分自身を温かくする方法がトップ3でした。

ついで、「暖房の設定温度を下げる」(40.5%)「暖房器具を使う時間を短くする」(39.6%)など、電気使用量を減らす方法が並びます。

また、「湯たんぽを使う」(16.6%)と回答した人の割合はそこまで高くないのですが、のちほど紹介するオススメの寒さ対策として、湯たんぽを挙げている人が複数いました。古いけど新しい寒さ対策として、注目する人が増えているのかもしれませんが。

■ 冬の悩みは「冷え」と「乾燥」

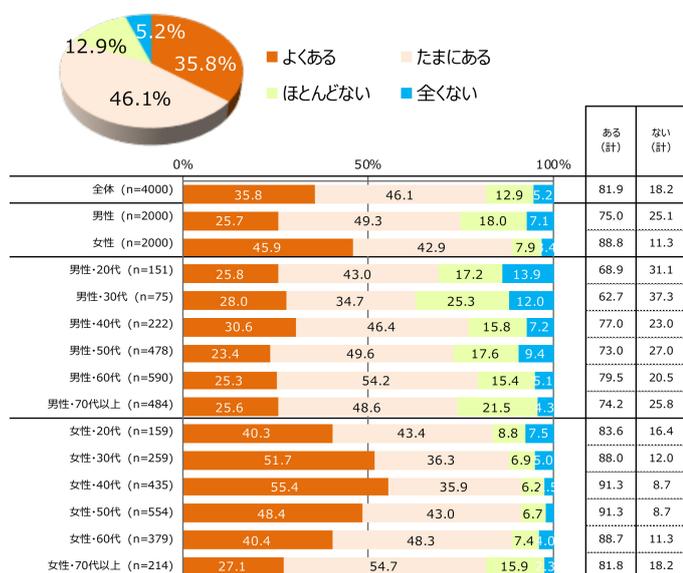
冬に寒くなることで気になることを聞くと(図表5)、最も割合が高かったのは「手足などが冷えること」(58.3%)でした。男女ともに1位ですが、女性は男性より10ポイント以上高く、63.7%となっています。

2位は「空気が乾燥すること」(42.9%)ですが、「喉が乾燥しやすくなること」(35.2%)、「空気が乾燥して、喉の調子が悪くなること」(29.1%)など、寒さだけでなく、乾燥に関する悩みも多いようです。

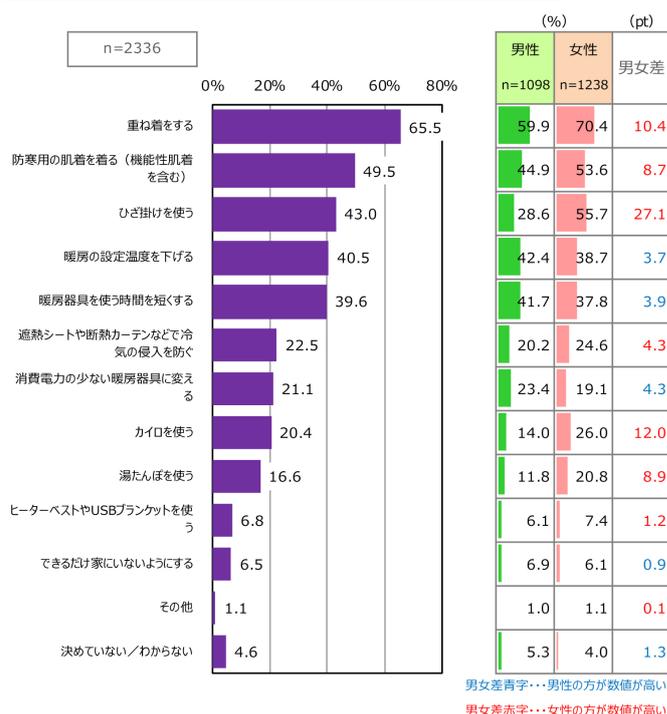
冬場に乾燥が気になることがあるか(図表6)を聞くと、「よくある」「たまにある」の合計は81.9%です。

性年代別に見ると、男性については年代であまり変化がありませんが、女性は30～50代において、気になる割合が高くなっています。

図表6 「あなたは冬場、乾燥が気になることがありますか。(お答えはひとつ)」への回答



図表4 「あなたは具体的に、どのように光熱費を節減していますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)」への回答



図表5 「あなたは冬に寒くなることで、何か気になることはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 多くの方が体を温めることを意識

健康対策として寒い季節にしていることを聞くと(図表7)、「温かい服装」が62.2%、「温かい飲み物や食べ物を摂ること」が54.2%、「暖房器具の使用」が51.8%でした。体を冷やさないとか、温めることに主眼を置いている人が多いようです。

それらに次いで、「十分な睡眠」(38.7%)、「手洗いと消毒」(37.7%)、「バランスの取れた食事」(32.4%)といった項目も3割以上の人が行っています。

10ポイント以上の男女差がある項目は、ポイント差順に、「温かい飲み物や食べ物を摂ること」「手洗いと消毒」「温かい服装」「バランスの取れた食事」となっていて、すべて女性のほうが割合が高いです。

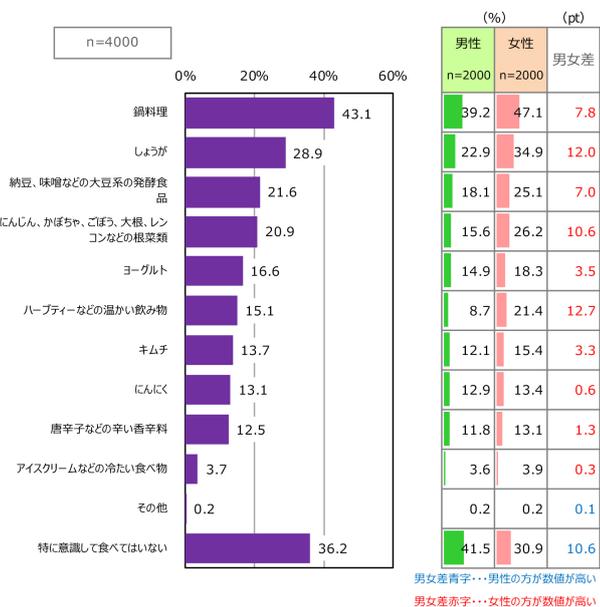
■ 寒さ対策はやっぱり「鍋料理」!

健康対策として温かい飲み物や食べ物を摂る人が多いことがわかりました。血行や代謝を促すとされている食品はいろいろありますが、実際、どんなものを食べているのでしょうか(図表8)。

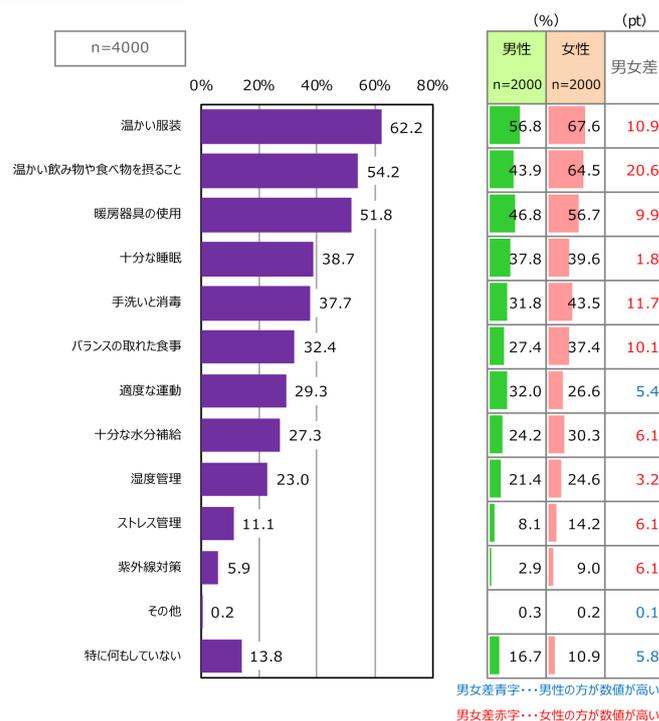
1位は「鍋料理」(43.1%)でした。2位以下に15ポイント近くの差をつけています。2~5位は「しょうが」(28.9%)、「納豆、味噌などの大豆系の発酵食品」(21.6%)、「にんじん、かぼちゃ、ごぼう、大根、レンコンなどの根菜類」(20.9%)、「ヨーグルト」(16.6%)の順です。

鍋料理について、好きか嫌いかを聞くと(図表9)、「好き」が81.4%、「嫌い」という人は3.3%しかいませんでした。ちなみに、鍋以外にも、【雪】【寒い北風】【氷、水面路面の凍結】【こたつ、ストーブなどの暖房器具】【イルミネーション】【温泉】【ウィンタースポーツ】【クリスマス】【正月の準備】【年越しそば】【初詣】など、冬の風物詩について、それぞれ好きか嫌いかを聞いています。住んでいる地域によって大きな差が出るなど、興味深い結果になっていますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

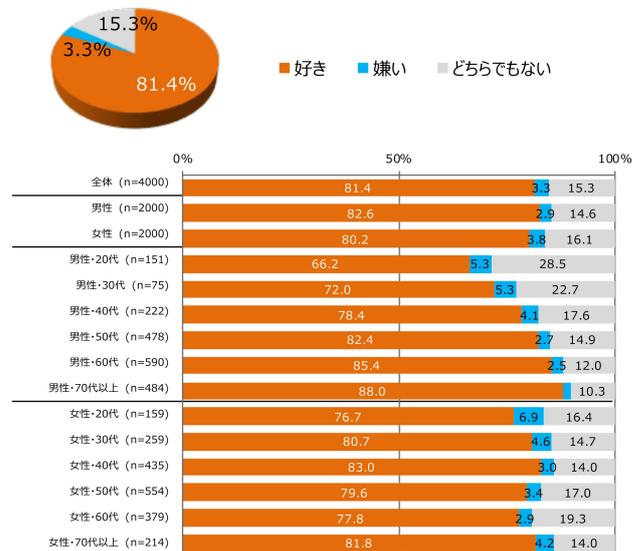
図表8 「あなたは寒さ対策として、意識して食べているものはありますか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)への回答



図表7 「あなたは健康対策として、寒い季節にしていることはありますか。(お答えはいくつでも)への回答



図表9 「鍋料理について、あなたのお気持ちにあてはまるものをそれぞれ1つずつ教えてください。(お答えはひとつ)への回答



■ 節約はしたいけど、我慢にも限界はある！

オススメの寒さ対策を自由回答で聞いたところ、電気代の値上げ幅が大きいからか、「エアコンから灯油ストーブに切り替えた」という声や「電気不使用の湯たんぽを使い始めた」という声が多く寄せられました。また、「鍋を囲んで一家団欒で乗り切る」という人たちも。家族で楽しく過ごすのは、電気代にも心にもいいかもしれませんね。

《オススメの寒さ対策、やめてしまった対策》

【一家団欒で寒さ対策】

- 夕食は出来るかぎり家族全員が揃って食べるようにして、メニューも食卓でガスコンロを使った鍋物やホットプレートを使った焼肉など、汗が出るくらいの温かい内容に。その暖気でリビング・ダイニングの室温も上げて寒さを乗りきる。(女性・60代)
- 鍋料理を作り、リビングでみんなで食べると、部屋も体もあたたまる。(男性・40代)
- 光熱費を抑えるために家族がリビングに集まって過ごす。家族団欒の良い機会になる。(男性・50代)
- 家族それぞれの部屋で暖房器具を使って過ごすのは勿体無いのでリビングに集まって、一台の暖房器具のみで済ませる。(女性・20代)

【湯たんぽ、結構いい！】

- 加湿器も持っているが、洗濯物の部屋干しで加湿器代わりにしている。エアコンを使っているので、空気の循環にサーキュレーターは欠かせない。足元はこたつで温め、寝る前に湯たんぽを沸かしている。(女性・50代)
- 相棒がシェラフに湯たんぽを布で包んで入れて暖をとっていた。結構一日持つらしくて喜んでいたのを思い出します。寝るときではなく机に向かうときに膝掛けの代わりにしていました。(女性・60代)
- 500mlペットボトルにお湯を入れて簡易湯たんぽとして使っている。お腹や手足など気になるところに当てたり、寝る時に足元に置いたりすると温まる。持ち運びやすいし、そこまで寒くない日はこれだけでも充分。(女性・40代)

【エアコンの代わりにコタツで】

- 冬にエアコンは使用しない。肌も乾燥するし喉も乾燥する。コタツを使ってその場だけ暖かく過ごす。着る毛布を着て生活する(女性・30代)
- 室内で油断して薄着になったりしないようにする。夏同様、節約しすぎて自分の体が脅かされるのは嫌なのであくまでも自分や家族の体優先。寝るときは室内に洗濯物を干し部屋が乾燥しないようにする。(女性・40代)
- 加湿器をつけて体感気温を上げつつ、喉の乾燥も防ぐのが一番良い寒さ対策。肌触りの良い肌着や布団シーツなどを使うだけでも暖かく感じられる。(女性・30代)
- 加湿器をよくつけていたが、掃除をする余裕がなく、逆にカビをばら蒔いているのではないかと思い、洗濯物を干して代用するようにしている。(女性・30代)

【無理な節約はしない】

- 極端に我慢することは健康面でのマイナス要因ともなるので注意しています。灯油の特売日にまとめ買いをして節約に努め、早めに布団に入り寒さを少しでも回避するように心掛けています。(男性・70代以上)
- これから寒さが厳しくなる季節だし、インフルエンザとコロナ対策にも続けなければならないだろうし、光熱費の節約はほどほどにするしかないかとあきらめモードに。(女性・70代以上)
- 加齢により暑さや寒さに弱い身体になってきたので、冷暖房を使用しない訳にはいかないが、冷暖房費の高騰を抑えるため、設定温度を調節する、電気カーペットを使用する、靴下や毛布を利用するなど対策している。(男性・60代)
- 北海道はそもそも10月から4月の間は寒く、暖房対応は必須なので暖房関係費の節減には限界がある。それでも、設定温度を低めに抑え、厚着をするなど、健康を損なわない程度に暖房を調節するよう最低限の努力をしている。(男性・60代)

《 「寒さ対策」に関する意識調査 質問一覧 》

- 【クロス集計用】 1.あなたは寒がり・暑がりですか。(お答えはひとつ)
- 【クロス集計用】 2.光熱費の上昇に関して、気になりますか。(お答えはひとつ)
- Q1.下にあげる寒い季節の風物詩について、あなたのお気持ちにあてはまるものをそれぞれ1つずつ教えてください。【雪】【寒い北風】【氷、水面路面の凍結】【こたつ、ストーブなどの暖房器具】【鍋料理】【イルミネーション】【温泉】【ウィンタースポーツ】【クリスマス】【正月の準備】【年越しそば】【初詣】
- Q2.あなたは冬に寒くなることで、何か気になることはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q3.あなたは健康対策として、寒い季節にしていることはありますか。(お答えはいくつでも)
- Q4.あなたは今年の冬に合わせて、行ったことはありましたか。あてはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q5.あなたは寒さ対策として、意識して食べているものはありますか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6.あなたはこの冬、光熱費節減の工夫をしていますか。(お答えはひとつ)
- Q7.あなたは具体的に、どのように光熱費を節減していますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q8.今後、光熱費が更に上がって家計を圧迫した場合、光熱費の支出と次にあげるそれぞれの項目の支出のどちらを節約しようとお考えになりますか。あてはまるものをそれぞれ1つずつ教えてください。【食費】【交通費】【通信費】【家賃】【保険料】【貯蓄】【投資】【教育費】【娯楽・交際費】
- Q9.あなたは冬場、乾燥が気になることがありますか。(お答えはひとつ)
- Q10.オススメの寒さ対策や、それをするようになった理由・きっかけ、あるいはやめてしまった寒さ対策など、寒さ対策とそれにまつわるエピソードを教えてください。(自由回答)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「寒さ対策」に関する意識調査を実施。

期間：2024年10月31日～11月8日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 経営管理ユニット(河合)

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp