

報道関係者各位

2025年12月12日

ダイキン工業株式会社

〈子世代から見た自身と親の暖房に関する意識調査〉

**子世代の9割以上が親孝行したいと考えるも、「できていない」と感じているのは約6割**

## **冬の帰省時の実用的な親孝行に「実家エアコン掃除」**

空気のプロダイキンが、安心で快適な環境づくりと節電につながるエアコン活用法をご紹介

ダイキン工業株式会社は、年末に実家への帰省を予定している首都圏在住の子世代（20～60代男女）500名を対象に「子世代から見た自身と親の暖房に関する意識調査」を実施しました。

冬の帰省シーズンは、年末の大掃除など、実家の快適な住環境づくりを手伝う機会であります。寒さの影響で健康的な暮らしが損なわれやすい高齢者にとって、冬場の室内を暖かく保つことは大切です。一方で、暖房の光熱費も無視できません。高齢になるとエアコンの掃除が難しくなるという声も聞かれる中、実家のエアコンを掃除して節電につなげることは「帰省にあわせてできる親孝行」になるのではと考え、子世代を対象に、自宅と実家の暖房利用状況や親孝行に関する意識を尋ねました。

調査の結果、子世代・親世代ともにメインの暖房器具としてエアコンを使っている人が最も多く、約半数に達しました。一方、エアコンをメインで使用していない人は全員「電気代がかかるから」と答え、エアコンをメインに使う割合が高い子世代でも、75.1%は「電気代を意識してエアコンの使用を控えたい」と回答したことからは、エアコン暖房が他の暖房器具より光熱費が高いという意識を持っていることがうかがえます。

エアコンの節電には様々な工夫があります。基本となるのは2週間に1回を目安としたフィルター掃除です。実家のエアコンの掃除状況を尋ねたところ、子世代の約6割が実家のエアコン掃除ができているとは認識していませんでした。こうした中、実家のエアコン掃除を手伝ったことがある人は27.2%に留まりましたが、およそ4人に3人（74.4%）は実家のエアコン掃除を手伝うことに意欲的でした。

子世代の9割以上は普段から「親孝行したい」と思っている反面、約6割は「親孝行ができない」と感じています。手軽にできる実家のエアコン掃除は、帰省シーズンの実用的な親孝行になりそうです。

暖房の光熱費を抑えるには暖房器具を用途に応じて使い分けることも大切です。一部の範囲を暖めるなら電気カーペットやこたつ、空間全体を暖めるにはストーブやエアコンが適していると言われています。特にエアコンは、屋外の空気中から集めた熱を使う「ヒートポンプ」という仕組みによって、空間を効率的に暖められるのが特長です。冬の帰省時、暖房にまつわる親子の会話も親孝行につながる有意義なコミュニケーションになるかもしれません。

### **「子世代から見た自身と親の暖房に関する意識調査」結果サマリー**

1. 暖房器具のメインとしてエアコンが最も使われているが、エアコンの電気代への意識は高い。
2. 親世代の家庭では、エアコンを効率的に使うためのフィルター掃除が不十分な可能性。
3. 親孝行をしたいニーズが強い中、実家のエアコン掃除は「実用的な親孝行」にも。
4. 室内を効率的に暖める「エアコンの仕組み」を知っている子世代は約21%。

## 子世代・親世代ともに暖房器具のメインはエアコンが最多一方で、エアコン暖房が他の暖房器具より光熱費が高いという意識も

冬場の暖房器具として最も使われているのはエアコンで、子世代の自宅では49.0%、親世代が住む実家では42.0%と、約半数に達する結果となりました。

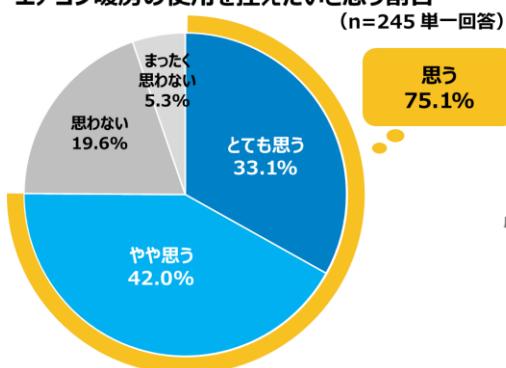
一方、両世代のうちエアコン以外の暖房器具をメインにしている人は、その全員が「電気代の高さ」からエアコンの使用を避けていることが分かりました。また、エアコンをメインに使う割合が高い子世代でも、75.1%は「電気代を意識してエアコンの使用を控えたい」と回答しています。

また、エアコンをメインに使っている子世代の多くは、フィルター掃除や部屋の断熱対策、スイッチのオン・オフを控えるなど、エアコンを効率的に使うための工夫を意識している人も多いようです。

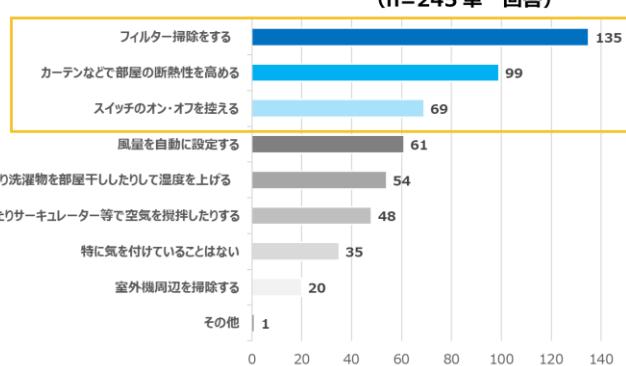
これらの結果から、エアコン暖房が他の暖房器具より光熱費がかかるという意識を持っていることがうかがえます。



子世代が今年の冬、電気代を意識してエアコン暖房の使用を控えたいと思う割合  
(n=245 単一回答)



子世代がエアコン暖房を使用する際に気を付けていること  
(n=245 単一回答)

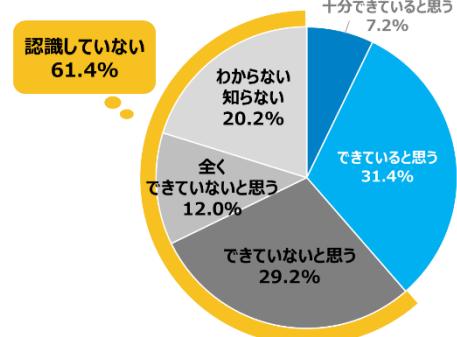


## 親世代が住む実家では、エアコンを効率的に使うための定期的なフィルター掃除が不十分な可能性

エアコンは、使用する環境や使い方によって消費電力量が変わります。なかでも、エアコンを効率的に使うための基本的なポイントとして挙げられるのが、2週間に1回を目安としたフィルター掃除です。フィルターにホコリが溜まつたまにするとエアコンの消費電力は増加してしまいます。

今回の調査では、子世代の61.4%は実家にあるエアコンの掃除ができると認識していない結果となりました。多くの親世代の家庭では、エアコンが無駄な電力を消費してしまっているかもしれません。

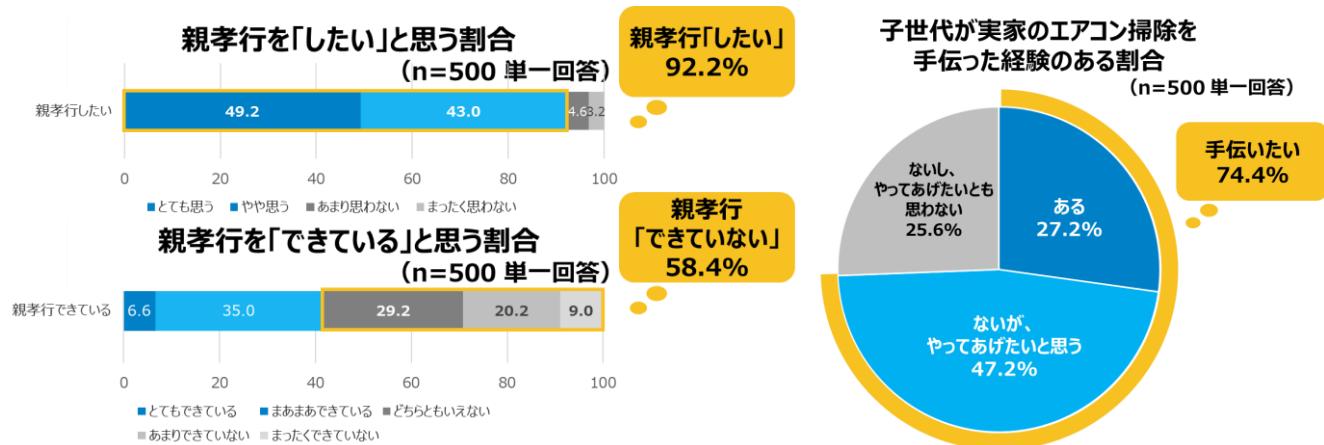
子世代が考える実家エアコンの掃除ができるていると思う割合  
(n=500 単一回答)



## 子世代の9割以上が親孝行したいと思っていても「できていない」約6割 節電につながる実家のエアコン掃除は「実用的な親孝行」にも

今回の調査では、普段から親孝行したいと思っている子世代は92.2%にのぼる一方、58.4%は「親孝行ができない」と感じていることが分かりました。また、実家のエアコン掃除を手伝った経験がある子世代は27.2%に留まつたものの、「手伝ったことがある」「手伝いたい」を合わせると4人に3人にあたる74.4%に達する結果になりました。

高齢になるとエアコンの掃除が難しくなるという声も聞かれます。実家のエアコン掃除を手伝いたいと考える子世代が多いのは、こうした親世代の実情を踏まえた結果かもしれません。実家のエアコン掃除は、節電につながる帰省シーズンの実用的な親孝行のひとつと言えそうです。



なお、エアコンは使い方によってはフィルターの奥にある熱交換器まで汚れてしまい、嫌なニオイの原因になることもあります。熱交換器まで掃除する場合は専門業者に依頼しましょう。

## エアコンは室内全体を効率的に暖められる暖房器具 その仕組みである「ヒートポンプ」を知っている子世代は約21%

エアコンの使用を避ける理由として第1位は「電気代がかかるから」でした。また、第3位には「他の暖房器具で良いから」が挙げられています。

実は、暖房の光熱費を抑えるには暖房器具を上手に使い分けることも大切です。暖房器具には様々な種類がありますが、一部の範囲を暖めるなら電気カーペットやこたつ、空間全体を暖めたいときはストーブやエアコンが向いていると言われています。特に屋外の空気中から集めた熱を使って暖房する「ヒートポンプ」と呼ばれる仕組みを持つエアコンは、効率的に空間を暖められるのが特長です。

今回の調査で「ヒートポンプ」を知っているかを尋ねたところ、ヒートポンプの仕組みまで知っていると答えたのは子世代のうち21.4%に留まりました。多くの人が電気代を気にしている反面、こうした事実があまり知られていない可能性が浮き彫りとなりました。

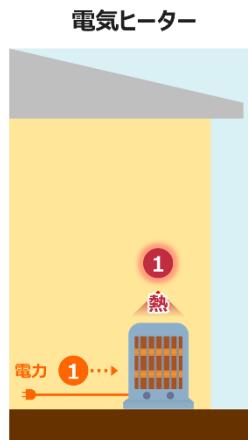
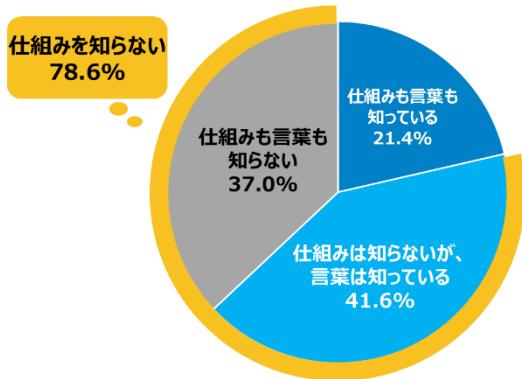
順位	ご自身がエアコン暖房をメインで使わない理由	全体の回答割合	順位	子世代が考える実家でエアコン暖房をメインで使わない理由	全体の回答割合
1	電気代がかかるから	48.2%	1	電気代がかかるから	35.3%
2	乾燥が気になるから	35.3%	2	暖まるのに時間がかかるから	26.7%
3	他の暖房器具で良いから	21.6%	3	他の暖房器具で良いから 乾燥が気になるから	22.0%

n=245 複数回答

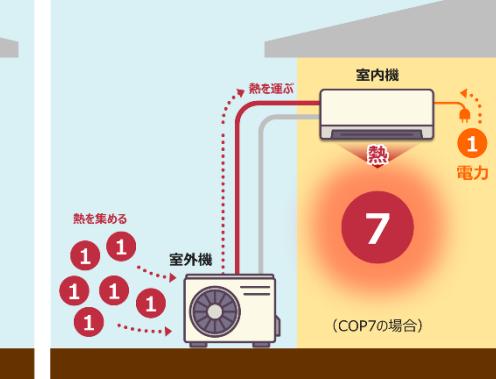
n=255 複数回答

冬場に寒さを感じるのは空気中の「熱」が少ないからです。暖房器具は主に、室内の空気中にある「熱」を増やすことで室内を暖かくしています。一般的な電気ヒーターは電力をそのまま熱に変えるため、「1」の電力で「1」の熱をつくります。一方、ヒートポンプは、電力を使って屋外の空気中から熱を集めの仕組みで「1」の電力で「3~7」の熱を生み出します。また、石油やガスを燃焼させる暖房器具と比べてCO<sub>2</sub>排出量が少ないと特長です。エアコンは多くの電力を消費する機器ではありますが、様々な暖房器具と比べると、実は自宅の光熱費や地球への環境負荷を抑えられる優れた仕組みを持っています。冬の帰省時、こうした暖房の仕組みについて話すことも親孝行につながる有意義なコミュニケーションになるかもしれません。

「ヒートポンプ」の認知度・仕組み理解の割合  
(n=500 単一回答)



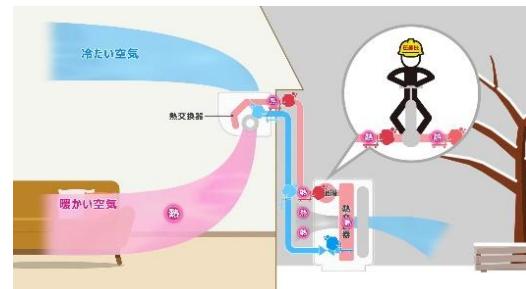
エアコン（ヒートポンプ）



## エアコンの「基本的な節電ポイント」と「暖房時の節電ポイント」

一般的なエアコンは、屋外の空気中から集めた熱を室内に送り込み、室内の熱を増やすことで部屋を暖かくしています。空気中の熱を集めるのが室外機で、室外機から送られてきた熱を室内に放出するのが室内機です。

ここでは、エアコンを上手に使って電気代を抑えるための「基本的な節電ポイント」と「エアコン暖房時の節電ポイント」をご紹介します。

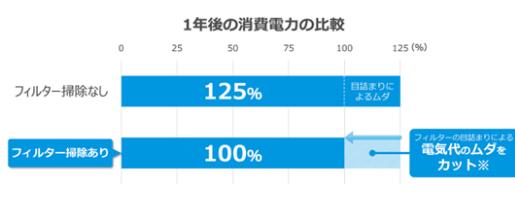


### 基本的な節電のポイント

#### 節電の基本は「空気の通り道をふさがないこと」

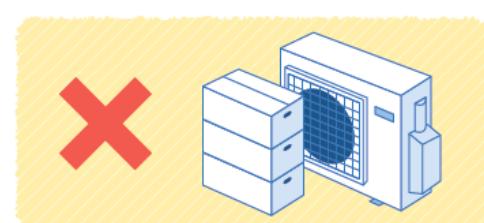
#### フィルターにホコリをためないようにしましょう

エアコンの室内機は部屋の空気を吸い込み、暖かい空気にして送り出すことで部屋を暖めています。エアコンのフィルターにホコリがたまっていると、熱交換器を通る空気の量が減り、熱を送り出す効率が下がります。その分、電気代がかかってしまいます。空気の通り道をふさがないよう、2週間に1回を目安に、フィルターの定期的な掃除を心がけましょう。エアコンのフィルターを1年間掃除しないと、消費電力が約25%も無駄になると言われています。フィルター掃除は節電に効果的です。



#### 室外機まわりをスッキリさせましょう

空気中の熱を集めの室外機にとって、空気の通り道は大切です。室外機周辺の障害物で吸込口や吹出口がふさがれてしまうと、熱を効率的に集めることができず、無駄な電力消費につながります。障害物がない場合も、冬は室外機の周りに雪が積もって吸込口や吹出口をふさいでしまうこともあります。室外機の周辺はすっきりと余計なものは置かず、障害物は取り除くようにしましょう。



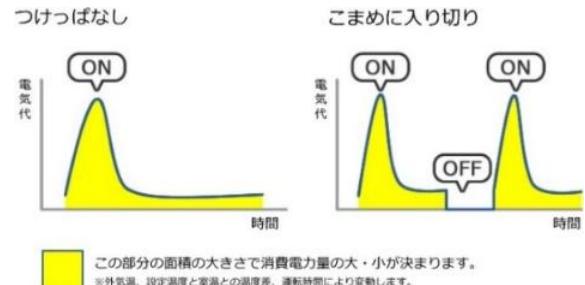
## 「エアコンの心臓」にかかる負担を減らす節電の工夫

熱を集めて運んで放出するのに必要なのが、"エアコンの心臓"ともいえる室外機内部の「圧縮機」です。節電には、エアコンの消費電力の約80%を使っている圧縮機の負担を抑えることが大切です。

### スイッチのオン・オフは控えめにしましよう

エアコンはスイッチを入れた後、圧縮機を勢いよく動かして多くの熱を運びます。その後、室温を維持できる程度に力を落として運転を続けます。室温が下がってすると圧縮機はまた動きを強めます。スイッチのオン・オフを繰り返すと、圧縮機への負荷が高まる頻度が増え、その分、電力消費につながります。

ダイキンが実験した条件では、30分程度の外出なら「つけっぱなし」の方が節電につながる結果となりました。エアコンの頻繁なオン・オフはなるべく控えるようにしましょう。



### 「風量自動」で効率的に運転をしましよう

風量を弱めにしていると室内に送り出す熱の量が減り、室内が暖まるまで時間がかかってしまいます。その分圧縮機に負担がかかり、余計な電気を使ってしまいます。風量を自動にしておくとエアコンはすばやく部屋を暖めて、必要な分だけ室内の熱を増やしたら、あとは室温を維持するための安定運転を続けます。風量自動は、より効率的な運転で圧縮機の負担を減らします。エアコンは基本的に「風量自動」を心掛けましょう。

## エアコン暖房のムダを防ぐ環境づくり

### エアコン暖房時の節電のポイント

#### 風向はできるだけ下向きにしましよう

暖かい空気は上昇する性質があり、暖房中は天井付近と床付近の温度に差が出る「温度ムラ」が起こりやすくなります。室内機で吸い込んだ空気の温度から室温を判断しているエアコンは、天井に暖気がたまっていると「設定温度に達した」と判断して、床付近が肌寒くても運転をやめてしまします。エアコンの設定温度を上げれば足元の肌寒さも和らぎますが、その分消費電力は増加してしまいます。少しでも温度ムラを抑えるには、風向は「下向き」にするのがおすすめです。



#### 空気清浄機などを活用して空気を攪拌しましよう

風向を下向きにしても、時間とともに温度ムラはできてしまいます。より温度ムラを抑えるには、空気清浄機やサーキュレーターなどの活用もおすすめです。エアコンと向かい合わせに置き、天井方向に風をおくります。室内の空気をかきまぜれば、さらに温度ムラがやわらぎます。気流をコントロールしながら、ムダな電力消費を抑えましょう。



#### 設定温度を上げる前にお部屋の温度を上げてみましょう

空気には、温度が上がると湿度が下がる性質があり、エアコン暖房で部屋を暖めたときも湿度は下がります。湿度が低いと体感温度が下がり、同じ温度でも寒さを感じやすくなります。エアコンの設定温度を上げれば暖かくなりますが、消費電力の増加につながります。洗濯物を部屋干ししたり、加湿器や加湿機能付き空気清浄機を使ったりして、お部屋の湿度を40%~60%程度にするのがおすすめです。



## 窓から熱を逃がさないようお部屋の断熱性を高めましょう

熱は暖かいところから冷たいところに移動する性質があり、暖かい室内から寒い屋外へ、少しずつ逃げて行ってしまいます。熱がたくさん逃げるほど、エアコンは多くの熱を運んでこなくてはいけません。これも消費電力の増加につながります。室内の熱が逃げやすいのが窓です。カーテンでひと工夫するのもポイントです。断熱性の高いものを選んだり、上部や下部にすきまができるよう、天井から床いっぱいまでたっぷりと垂らしたりすると保温効果が高まります。



### ＜調査概要＞

調査名：子世代から見た自身と親の暖房に関する意識調査

調査期間：2025年11月18日（火）～11月20日（木）

調査対象：首都圏在住の子世代 20～60代男女 500名

調査方法：インターネット調査

### ＜参考ページ＞

ダイキン エアコンのしくみと電気代の関係：<https://www.daikin.co.jp/air/life/mechanism>

ダイキン エアコンの電気代を節約する方法：<https://www.daikin.co.jp/air/life/electricbill>

ダイキン 空気の困りごとラボ：<https://www.daikin.co.jp/air/life/laboratory>

ダイキン エアコン節電情報：<https://www.daikin.co.jp/air/life/electricitysaving>

※ダイキンの調査結果や実験結果を引用いただく際は、引用元として「ダイキン調べ」と注釈を加えていただきますようお願いします。