

**【60 歳以上の親と同居する方に調査】ヒートショック不安の背景に  
「住居内の温度差」、約 9 割が「家全体で温度が均一な住まいが重要」と回答**  
家族の快適性を意識したリフォームへの関心が拡大する一方で、費用や情報不足が課題として浮上

三菱地所ホーム株式会社は、60 歳以上の親と同居中の 30～60 代の男女を対象に、「“ヒートショック不安”と住宅リフォームのきっかけ」に関する調査を行いました。

冬になると、家の中の温度の差が、家族の健康を脅かすリスクになることがあります。暖かいリビングから寒い浴室や脱衣所へ移動すると、血圧が急変し、心臓や血管に負担を与える「ヒートショック」。特に高齢の親と暮らす世帯では、その不安が現実的な問題として意識されています。

実際に、親と同居している方は、冬の入浴や夜間のトイレなど、生活のひとコマに潜む危険をどう感じているのでしょうか。また、その不安をきっかけに、住宅設備の見直しやリフォームを検討する方はどのくらいいるのでしょうか。

そこで今回、三菱地所ホーム株式会社（<https://www.mitsubishi-home.com/>）は、60 歳以上の親と同居中の 30～60 代の男女を対象に、「“ヒートショック不安”と住宅リフォームのきっかけ」に関する調査を行いました。

調査概要：「“ヒートショック不安”と住宅リフォームのきっかけ」に関する調査

【調査期間】2025 年 10 月 30 日（木）～2025 年 10 月 31 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

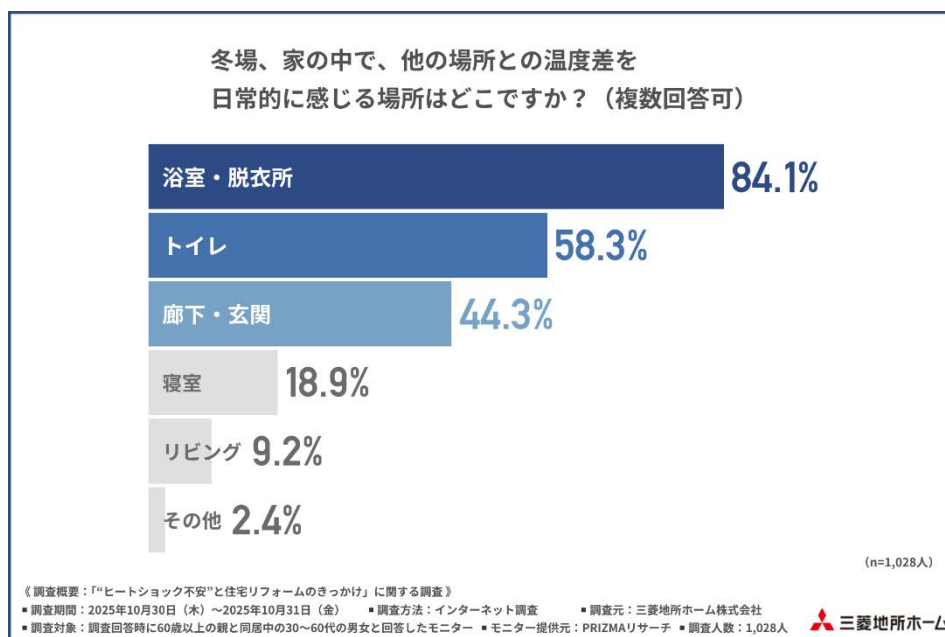
【調査人数】1,028 人

【調査対象】調査回答時に 60 歳以上の親と同居中の 30～60 代の男女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

## ◆温度差を感じる場所、1位は「浴室・脱衣所」

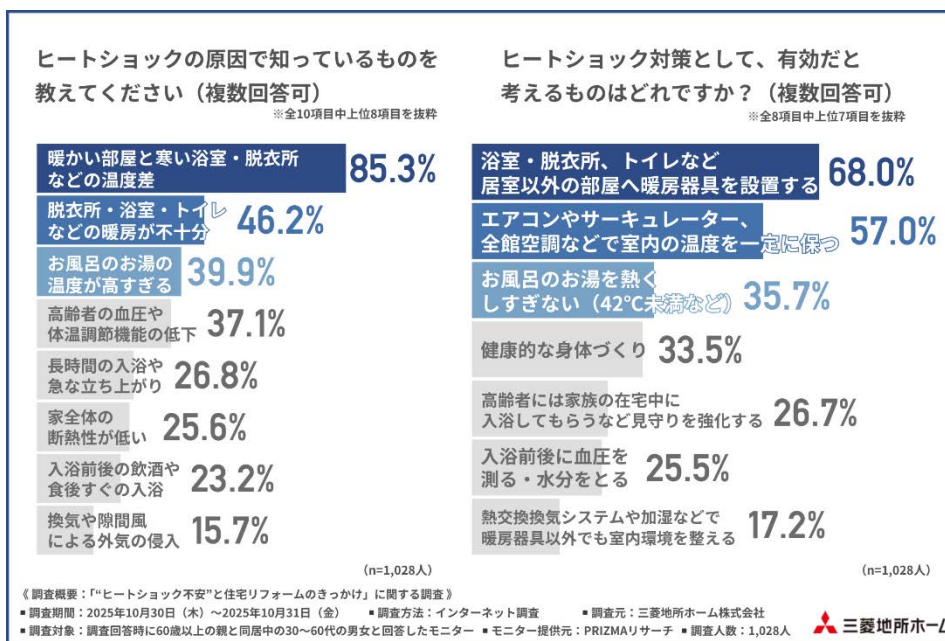


はじめに、「冬場、家の中で、他の場所との温度差を日常的に感じる場所」について尋ねたところ、『浴室・脱衣所（84.1%）』と回答した方が最も多く、『トイレ（58.3%）』『廊下・玄関（44.3%）』となりました。

『浴室・脱衣所』で温度差を感じる方が圧倒的に多いことがわかりました。

これらの場所は暖房が届きにくい構造だったり、換気による熱損失が生じやすかったりするため、居室との温度差が大きくなりやすい環境です。また、入浴や着替えといった身体の露出が多い行動が重なることで、体感的な寒さが一層強まると考えられます。さらに、『トイレ』『廊下・玄関』なども上位に挙がっており、住宅全体の断熱性能や空調の一体化が十分でない家庭が多いことがうかがえます。

では、ヒートショックを引き起こす要因としてどのようなものが認識されているのでしょうか。



「ヒートショックの原因で知っているもの」を尋ねたところ、『暖かい部屋と寒い浴室・脱衣所などの温度差（85.3%）』が最多で、『脱衣所・浴室・トイレなどの暖房が不十分（46.2%）』『お風呂のお湯の温度が高すぎる（39.9%）』となりました。多くの方が、ヒートショックの原因が温度差であることを正しく理解していることが示されました。

一方で、『家全体の断熱性が低い』と回答した方は約 3 割にとどまり、住宅性能と健康リスクを直接的に結びつける意識はまだ浸透していない可能性があります。

では、実際にどのような対策が有効だと考えられているのでしょうか。

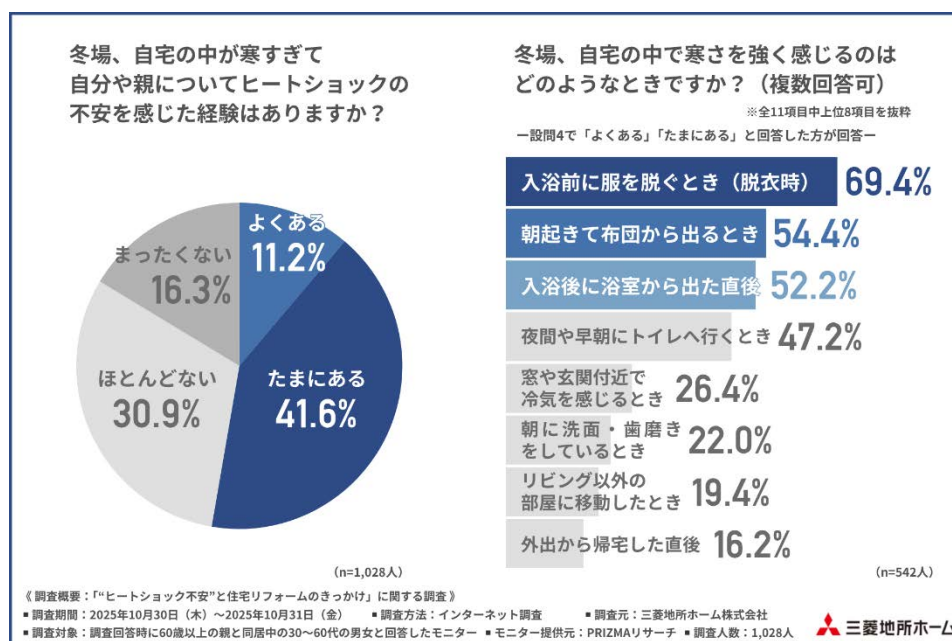
「ヒートショック対策として、有効だと考えるもの」を尋ねたところ、『浴室・脱衣所、トイレなど居室以外の部屋へ暖房器具を設置する（68.0%）』が最も多く、『エアコンやサーキュレーター、全館空調などで室内の温度を一定に保つ（57.0%）』『お風呂のお湯を熱くしすぎない（42℃未満など）（35.7%）』となりました。

多くの方が、ヒートショック対策として「居室以外の部屋へ暖房器具を設置する」ことを有効と考えていることがわかります。これは、実際に温度差を強く感じる場所と一致しており、体感的なリスクを踏まえて現実的な対策を意識していることを示しています。

また、「室内の温度を一定に保つ」という回答も多く、家全体の温度管理を重視する傾向が見られます。一方で、「お風呂のお湯を熱くしすぎない」「健康的な身体づくり」といった生活習慣面の対策も見られ、住環境の改善だけでなく、日常的な行動でリスクを下げようとする意識も広がっているようです。

#### ◆約半数が自宅が寒すぎてヒートショックの不安を感じたことがあると回答

実際に生活の中でヒートショックの不安を感じたことがある方はどの程度いるのでしょうか。



「冬場、自宅の中が寒すぎて自分や親についてヒートショックの不安を感じた経験はあるか」と尋ねたところ、約半数が『よくある（11.2%）』『たまにある（41.6%）』と回答しました。

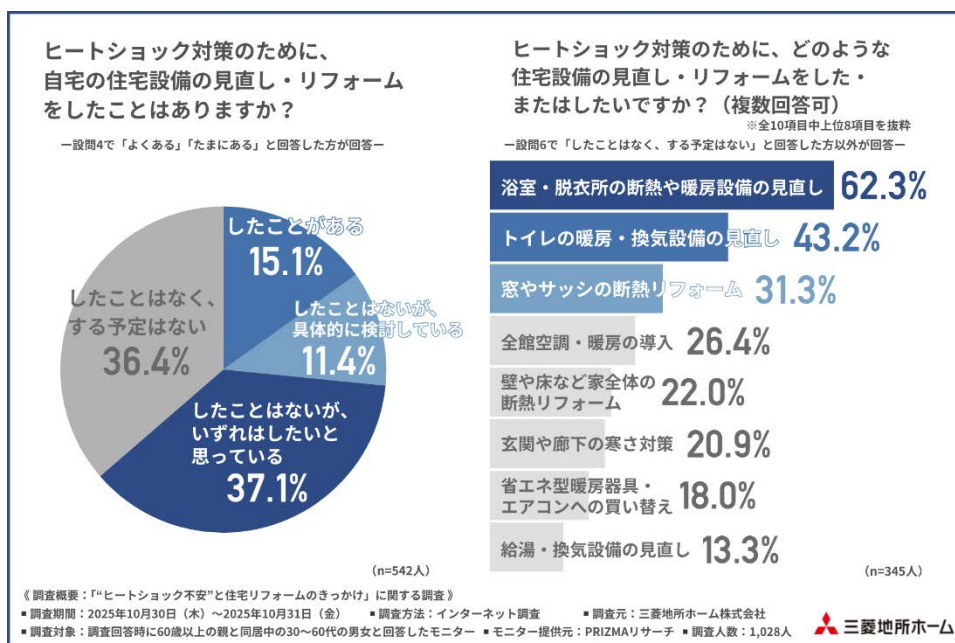
約半数が「不安を感じた経験がある」と回答したことは、ヒートショックが他人事ではなく、生活実感に根ざした問題であることを示しています。

では、具体的にどのような場面で寒さを強く感じているのでしょうか。ここからは、前の質問で『よくある』『たまにある』と回答した方に聞きました。

「冬場、自宅の中で寒さを強く感じるのはどのようなときか」について尋ねたところ、『入浴前に服を脱ぐとき（脱衣時）（69.4%）』が最も多く、『朝起きて布団から出るとき（54.4%）』『入浴後に浴室から出た直後（52.2%）』となりました。

寒さを強く感じる場面は、「衣服を脱ぐ・出る・移動する」ときに集中しており、身体が急激に冷気にさらされる状況では寒さが身体的な負担になっていることを多くの方が実感していると考えられます。

住宅内の温度ムラが、こうしたヒートショックの不安を増幅させる要因となっていることから、住宅全体を快適な温度にする住まいづくりが求められますが、実際にヒートショック対策として自宅の住宅設備の見直し・リフォームを行ったことがある方はどの程度いるのでしょうか。



「ヒートショック対策のために、自宅の住宅設備の見直し・リフォームをしたことはあるか」と尋ねたところ、以下のような回答結果になりました。

『したことがある（15.1%）』

『したことはないが、具体的に検討している（11.4%）』

『したことはないが、いずれはしたいと思っている（37.1%）』

『したことはなく、する予定はない（36.4%）』

住宅設備の見直し・リフォームを「したことがある」と回答した方は約 2 割にとどまりましたが、「具体的に検討している」「いずれはしたい」という回答を合わせると、約半数が将来的な実施意向を持っていることがわかります。

実際に行動に移した方はまだ少数であるものの、関心層の裾野は広く、住環境の改善ニーズは高まっていると考えられます。

では、実際にどのような住宅設備の見直しやリフォームを行った、あるいは行いたいと考えているのでしょうか。前の質問で『したことがある』『したことはないが、具体的に検討している』『したことはないが、いずれはしたいと思っている』と回答した方にうかがいました。



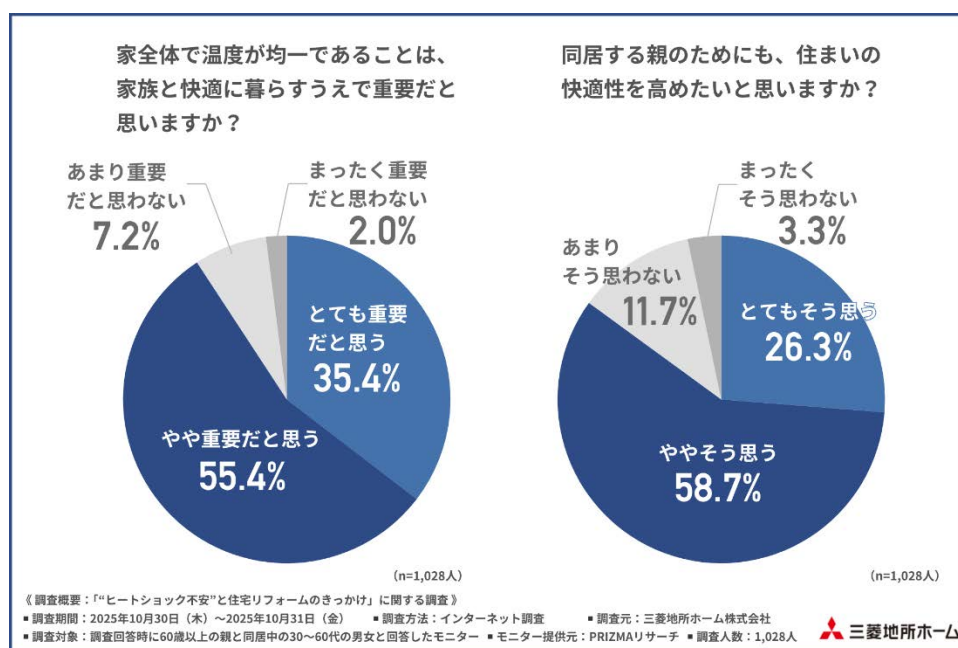
「ヒートショック対策のために、どのような住宅設備の見直し・リフォームをした・またはしたいか」について尋ねたところ、『浴室・脱衣所の断熱や暖房設備の見直し（浴室暖房乾燥機・断熱浴槽など）（62.3%）』『トイレの暖房・換気設備の見直し（暖房便座・換気暖房ユニットなど）（43.2%）』『窓やサッシの断熱リフォーム（二重窓・Low-E ガラスなど）（31.3%）』となりました。

寒さを感じやすい浴室や廊下などの居室以外の空間や、住宅全体の温度バランス改善を意識した回答が目立ちました。特に、「浴室・脱衣所」は、温度差による血圧の変化が起きやすいヒートショックリスクの高い場所であり、対策の優先度が高いことがうかがえます。

また、「トイレ」や「窓」の対策など、空気の流れや冷気侵入を抑える設備への関心も高く、局所的なリフォームから家全体の断熱化へと関心が広がりがつあることがうかがえます。

#### ◆同居する親のため「住まいの快適性を高めたい」方が約 9 割、一方で「費用」への不安も

多くの方が居室以外の空間の断熱や暖房対策を重視していますが、家全体の温度バランスを保つことへの意識はどの程度あるのでしょうか。再び全員にうかがいました。



「家全体で温度が均一であることは、家族と快適に暮らすうえで重要だと思うか」を尋ねたところ、約 9 割が『とても重要だと思う（35.4%）』『やや重要だと思う（55.4%）』と回答しました。

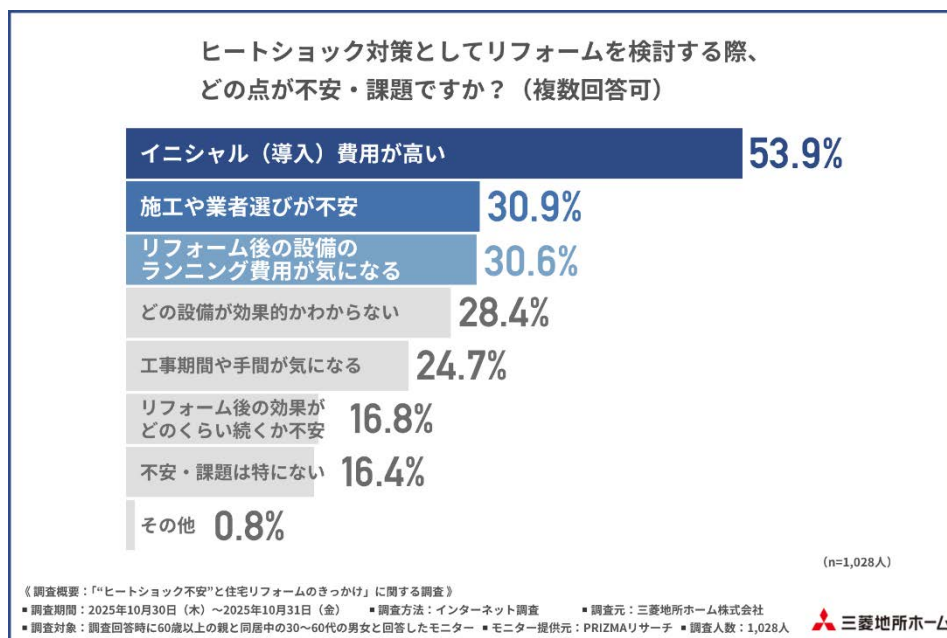
大多数が、家全体の温度が均一であることを「重要」と認識していることがわかりました。これは、ヒートショックの防止だけでなく、日常生活の快適性や健康維持においても、温度差のない住環境が重視されていることを示しています。

では、こうした「快適な住環境」を、同居する親のためにどの程度意識しているのでしょうか。

「同居する親のためにも、住まいの快適性を高めたいと思うか」を尋ねたところ、『とてもそう思う（26.3%）』『ややそう思う（58.7%）』という回答が約 9 割にのぼりました。高齢の家族と暮らす世帯では、ヒートショック対策も含めた住まいの快適性が、住まいづくりの重要な関心事となっていることがうかがえます。

また、この結果は「家全体で温度が均一であることが重要」と回答した方の多さとも整合しており、快適性の追求は家族の健康や安心を守る意識とつながっていることを示しています。

では、実際にリフォームを検討する際には、どのような点に不安や課題を感じているのでしょうか。



「ヒートショック対策としてリフォームを検討する際、どの点が不安・課題か」と尋ねたところ、『イニシャル（導入）費用が高い（53.9%）』が最も多く、『施工や業者選びが不安（30.9%）』『リフォーム後の設備のランニング費用が気になる（30.6%）』となりました。この結果から、リフォームを実際にする際には、金銭的な負担だけでなく、信頼できる情報や業者選びの安心感が重視されると考えられます。

「どの設備が効果的かわからない」や「工事期間や手間」に関する不安も一定数見られることから、費用対効果や施工の透明性を明確に伝えることが、心理的ハードルを下げる鍵になるでしょう。

#### ◆まとめ：家族の安心と健康を守る「住居内の温度差を減らす」ことが新たな住宅課題に

今回の調査で、家庭内の温度差に起因するヒートショックへの不安が、高齢の親と同居する方の現実的な関心事となっていることが明らかになりました。

「浴室・脱衣所」で温度差を感じる方が約 8 割にのぼり、「トイレ」や「廊下・玄関」などでも寒さを実感する声が多く寄せられました。

ヒートショックの原因は「住居内の温度差」や「居室以外の暖房が不十分」であることだと認識している方が多く、温熱環境の偏りが暮らしの安全性や快適性に直結する課題として浸透していることがうかがえます。

実際に、約半数が「自宅の寒さによりヒートショックの不安を感じた経験がある」と回答しており、ヒートショックへの懸念は生活体験に根ざした問題であることが示されました。

こうした背景から、ヒートショック対策のための住宅設備の見直しやリフォームへの関心も高まりつつあります。

「すでにリフォームを行った」「具体的に検討している」「いずれはしたい」と回答した方を合わせると約 6 割にのぼり、温度差解消を目的とした住環境改善についての意欲が広がっていることがわかります。

具体的な対策内容としては、「浴室・脱衣所の断熱や暖房設備の見直し」が最多で、「トイレの暖房設備の見直し」「窓やサッシの断熱リフォーム」など、寒さを感じやすい空間の改善が重視されています。

また、約 9 割が「家全体で温度が均一であることが重要」と回答しており、局所的な対策だけでなく、住まい全体の温熱環境を整える「家全体での快適性」への関心が高まっていることもわかりました。

さらに、約 9 割が「同居する親のために住まいの快適性を高めたい」と回答し、家族の健康や安心を守る意識が、住宅性能の改善意欲を後押ししていることが見て取れます。

その一方で、リフォームについては「導入費用が高い」「業者選びが不安」といった課題も浮き彫りとなりました。

ヒートショック対策を「健康リスクの回避」だけでなく、「家族全員が安心して過ごせる暮らしづくり」として捉えることが、これからの住宅選びの重要な視点になるといえます。例えば、全館空調等を導入することで、各部屋の温度差が小さくなる「温度のバリアフリー」効果が期待できるでしょう。

#### ◆「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システム「エアロテック」

今回、「“ヒートショック不安”と住宅リフォームのきっかけ」に関する調査を実施した三菱地所ホーム株式会社は、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

#### ■「エアロテック」の特長

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

三菱地所ホームの「エアロテック」は、おかげさまで 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。



▲全館空調システム「エアロテック」の概念図

#### ■「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
- ・暖房
- ・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

✓ 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）