

20 代～50 代の男女 800 名を対象に『冷えと節電に関する実態調査』を実施

- 冷え性を自覚している人の 71.0%が、光熱費の高騰を理由に暖房の使用を我慢
- 秋冬に「足先・足首」の冷えを感じる人は 50.7%で最多、対策の 1 位は保温性の高い靴下（53.8%）
- 温活ドクター・石原 新菜先生が指摘、無理な暖房我慢は「節電型冷え性」のリスクに

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡 有二）は、20 代～50 代の男女 800 名を対象に『冷えと節電に関する実態調査』を実施しました。

＜調査概要＞

調査期間：2026 年 8 月 7 日（金）～8 月 10 日（月）

調査対象：全国の 20 代、30 代、40 代、50 代の男女計 800 名

調査方法：インターネット調査

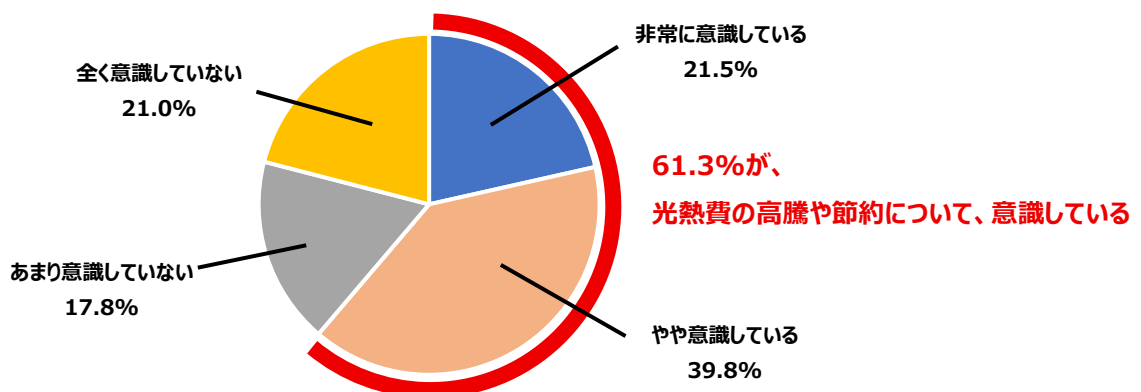
※小数点第一位または第二位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

■ 光熱費の節約を意識する人は 61.3%、暖房を我慢した経験がある人は 49.1%

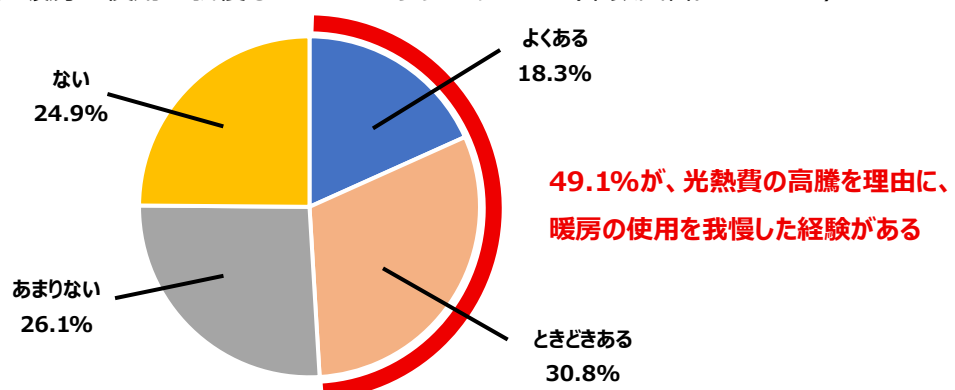
「昨今、光熱費の高騰や節約について、どの程度意識していますか」と尋ねたところ、「非常に意識している」（21.5%）と「やや意識している」（39.8%）を合わせて 61.3%が節約を意識していると回答しました。

また、「光熱費の高騰を理由に、暖房の使用を我慢したことがありますか」と尋ねたところ、「よくある」（18.3%）と「ときどきある」（30.8%）を合わせて 49.1%が我慢した経験があると回答しました。

Q.1 昨今、光熱費の高騰や節約について、どの程度意識していますか？（単数回答／N＝800）



Q.2 光熱費の高騰を理由に、暖房の使用を我慢したことがありますか？（単数回答／N＝800）

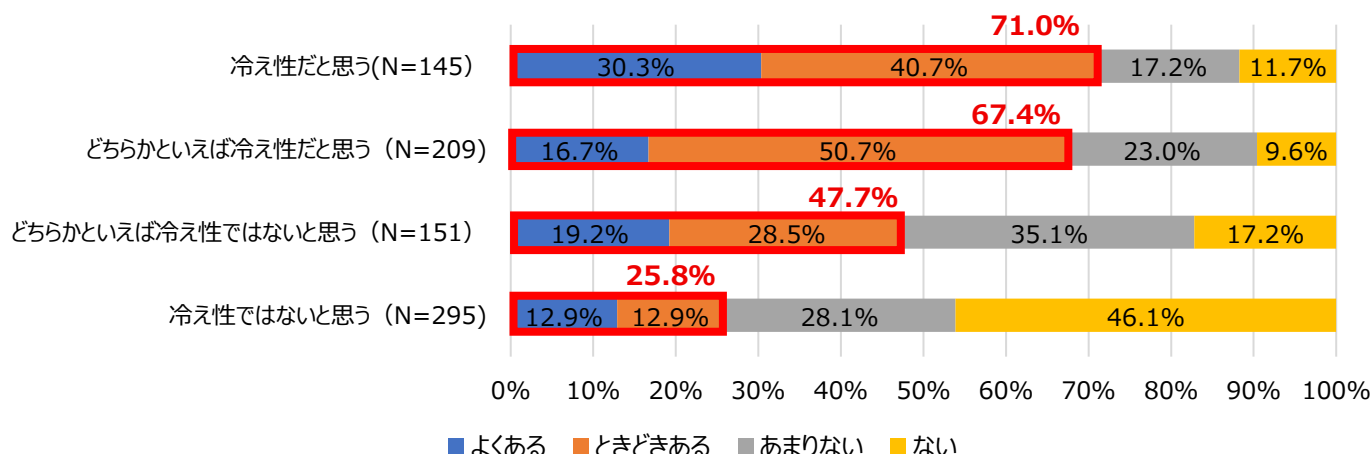


■ 冷え性を自覚している人ほど「暖房の使用を我慢」する傾向が顕著に

冷え性を自覚している人の7割以上（71.0%）が光熱費高騰により暖房を我慢したことがある

自身の冷え性の自覚別に、暖房の使用を我慢したことの有無を比較しました。その結果、「冷え性だと思う」と回答した人の71.0%、「どちらかといえば冷え性だと思う」と回答した人の67.4%が、光熱費の高騰を理由に暖房の使用を我慢したことが「よくある」「ときどきある」と回答。一方、「どちらかといえば冷え性ではないと思う」と回答した人では47.7%、「冷え性ではないと思う」と回答した人では25.8%にとどまりました。特に最も頻度の高い「よくある」の回答のみで見ると、「冷え性だと思う」人（30.3%）は「冷え性ではないと思う」人（12.9%）の約2.4倍にのぼりました。

Q.3 冷え性の自覚別「光熱費の高騰を理由に、暖房の使用を我慢したことがある人」（単数回答／N=800）

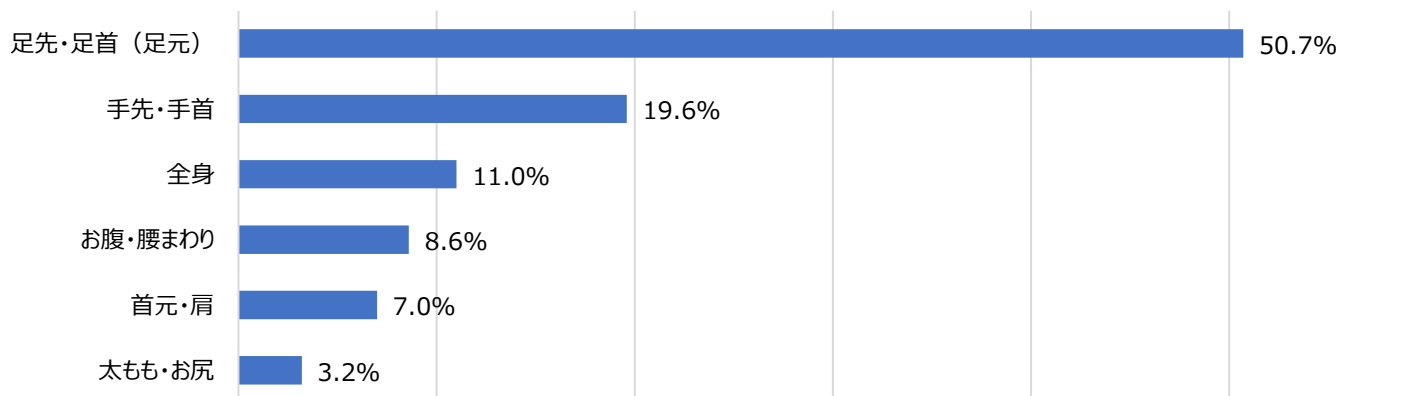


■ 秋冬の室内で冷えるを感じる部位、最も多いのは「足先・足首」

「秋冬の室内で過ごす際、特にどの部位に冷えや寒さを感じやすいか」を尋ねたところ、「足先・足首（足元）」が50.7%で最も多く、「手先・手首」（19.6%）、「全身」（11.0%）と続きました。

Q.4 あなたは秋冬の「室内」で過ごす際、特にどの部位に冷えや寒さを感じやすいですか？（複数回答／N=501）

※回答者800名のうち、「冷えや寒さは感じない」と回答した299名を除外

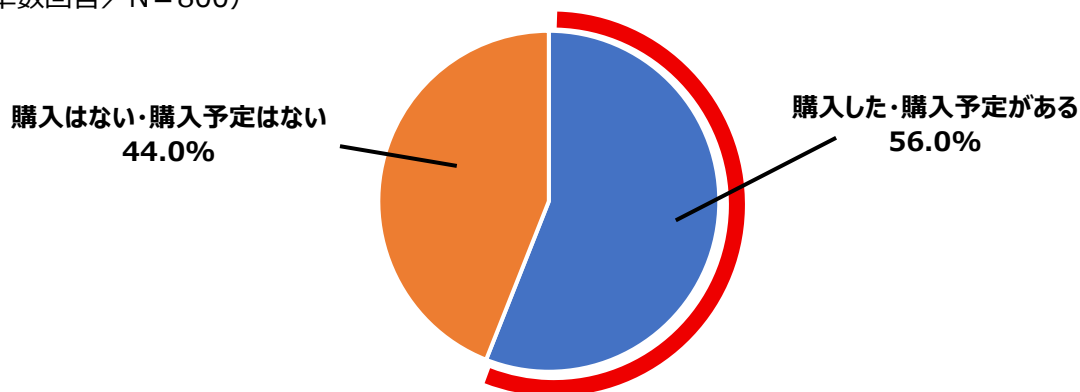


■ 暖房費節約のための保温衣類、購入している人は56.0%

「暖房費の節約のために購入した（購入予定がある）保温性のある機能的な衣類はありますか」と尋ねたところ、56.0%が「購入した・購入予定がある」と回答しました。一方、「購入はない・購入予定はない」は44.0%でした。

「購入した・購入予定がある」と回答した人の中では、「保温性の高い靴下・ルームソックス」が53.8%で最も多く、次いで「機能性インナー（発熱・保温インナー等）」が47.5%、「厚手のルームウェア・部屋着」が44.6%となりました。

Q.5 暖房費の節約のために、購入した（予定がある）保温性のある機能的な衣類はありますか？
（単数回答／N＝800）



Q.6 暖房費の節約のために、購入した（予定がある）保温性のある機能的な衣類はありますか？
（複数回答／N＝448）

※Q5で「購入した（購入予定がある）」と回答した448名が、購入した（予定がある）具体的なアイテム

アイテム	割合
保温性の高い靴下・ルームソックス	53.8%
機能性インナー（発熱・保温インナー等）	47.5%
厚手のルームウェア・部屋着	44.6%
腹巻き・ウエストウォーマー	23.7%
レッグウォーマー・アームウォーマー	22.8%
ネックウォーマー・首元用アイテム	15.8%
その他	0.9%

■ 温活ドクター・イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生のコメント



イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生 プロフィール

イシハラクリニック副院長、ヒポクラテック・サナトリウム副施設長、健康ソムリエ講師

1980年 長崎市生まれ。幼少期をスイスで過ごし、帰国後は伊豆の緑豊かな環境に育つ。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。2児の母。

【石原 新菜先生 コメント】

■ この冬、気を付けたい「節電型冷え性」

今回の調査では、光熱費の高騰を背景に暖房の使用を控える方が増えている一方で、もともと冷えを感じやすい方ほど、暖房を我慢している割合が高いという結果が見えてきました。冷えやすい体質の方が無理に暖房を我慢すると、血管の収縮や血流の低下がさらに進み、肩こりや頭痛、胃腸の不調などにつながりやすくなります。節約を意識するあまり、必要な保温をせずに体を冷やしてしまう状態を、私は「節電型冷え性」と呼んでいます。特別な病名ではありませんが、これからの季節、多くの方に当てはまりやすい状態だと感じています。

節約と快適さを両立する『W 温活』のススメ

暖房を我慢すること自体が問題なのではなく、我慢した分をどのように補うかが大切です。おすすめしたいのは、身体の外側と内側の両方から温める『W 温活』です。まず外側のケアとして、太い血管が通っている足首や足先を、保温性の高い靴下やレッグウォーマーで温めること。暖房の設定温度を少し控えても、足元をしっかりと保温すれば体感の暖かさは大きく変わります。そして内側のケアとして、温かい飲みものやスープをこまめに取り入れ、内臓から体を温めること。「衣類による外側の保温」と「飲みものによる内側の保温」を組み合わせることで、暖房に頼りすぎず、無理なく冷えを防ぐことができます。今年の冬は、我慢するのではなく、上手に温活を取り入れて過ごしていただければと思います。

■『W 温活』の“外側の保温”、“内側の保温”におすすめのサーモスアイテムを紹介

①NEW！“魔法びんのような保温効果”と環境への配慮を両立！

ペットボトル由来のリサイクルポリエステルを採用した秋冬アイテムが登場

当社では、独自の断熱技術等を通じた社会の環境負荷低減と、サステナビリティ経営を推進しております。

今回、アパレル小物ブランド「&ONDO」の秋冬ラインナップとして、人気製品「起毛であったかルームソックス」をはじめとする9アイテムに、ペットボトル由来のリサイクルポリエステルを採用いたしました。高い保温性と環境へのやさしさを兼ね備えた注目の新作を2026年9月4日に発売しました。

▼&ONDO 公式 Web ページ

<https://www.thermos.jp/product/andondo.html>



②NEW！リビングに置きたくなる、スタイリッシュでシンプルな構造のステンレスポット

賢く省エネ！沸かし直し不要で電気代節約

洗練された佇まいと優れた使い勝手を兼ね備え、1年中活躍する卓上ポットです。ステンレス製魔法びん構造が飲みものの温度をしっかりキープし、結露も防ぎます。いつでも温かい飲みものを手軽に楽しむことができ、内側からしっかりと体を温めることができます。

機能面では、180度回すだけで開くシンプル構造のフタを採用。氷を入れやすく洗しやすい広口設計で食洗機にも対応しており、日々のお手入れの手軽さを高めました。片手で手軽に注げる利便性と優れた保温・保冷性により、在宅時の節電・省エネアイテムとしてもおすすめです。

▼サーモス公式 Web ページ

<https://www.thermos.jp/>

