

最新調査で判明！断熱性が暮らしの満足度を劇的に変える—ZEHの新常識

大和ハウス工業株式会社総合技術研究所は、昨今の光熱費高騰や猛暑への関心の高まりを受け、全国の20～69歳の男女2,047名を対象に「断熱性と暮らし・満足度に関する調査」を実施しました。

私たちは、住まいがもたらす「快適さ」と「安心」、そして「経済性」のさらなる向上を目指し、日々さまざまな調査・研究を重ねています。今回は、近年の気温上昇や電気代の値上げが家計や健康に与える影響、そして断熱性の高い住宅が暮らしにどのような変化をもたらすのかを明らかにするため、最新のライフスタイル調査を行いました。

調査サマリー

- ✓暮らしの困りごとTOPは「暑さ」と「電気代」。2025年夏、生活者の約8割が「猛暑」に、約6割が「電気代」に困っていると回答。
- ✓ZEHなら、エアコン使用が増えても「光熱費削減」を実感。ZEH居住者の4割以上が、以前よりエアコン使用時間が増加。それでも入居後のメリットとして「光熱費の削減」を最も高く評価しています。
- ✓「我慢しない」背景には、守りたい家族の存在。在宅時間の増加や、暑さに弱いご家族（お子様・ペット・高齢者）の存在が、快適な室温を保つことの重要性を高めています。
- ✓「断熱等級6」で、満足度と資産価値への安心感が向上。より性能の高い「断熱等級6」の住まいでは、暮らしの満足度がさらに高く、将来の資産価値に対する不安も少ないことが分かりました。

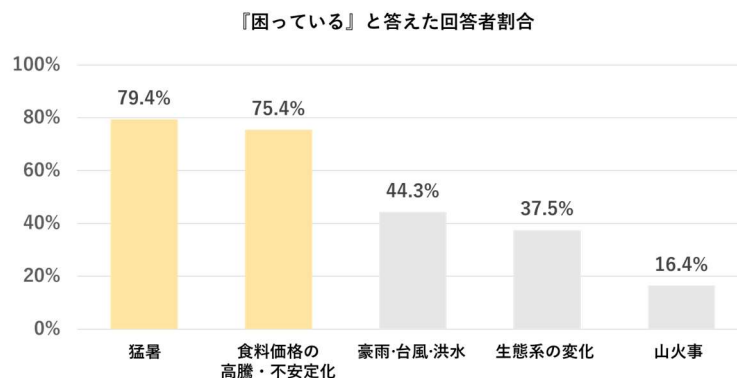
昨年から続く猛暑や電気代高騰の実態、住まいの断熱性がもたらす暮らしの変化、そして満足度や資産価値への影響まで、最新調査から見えてきた「新しい住まいの常識」をご紹介します。これからの住まい選びのヒントとなる、快適で安心な暮らしのための「断熱性×経済性」最新トピックスをお届けします。

暮らしを直撃する二大課題——「暑さ」と「電気代」

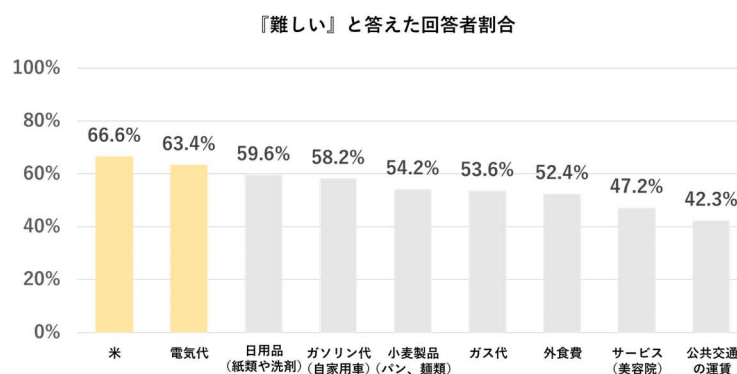
2025年の夏、私たちの暮らしに大きな影響を与えているのは、厳しさを増す「暑さ」と「光熱費の高騰」です。今回の調査で現在の困りごとをうかがったところ、最も多かったのは「猛暑」（79.4%）、次いで「食料価格の高騰・不安定化」（75.4%）でした。また、物価高騰への対策については、「電気代」（63.4%）が「米」（66.6%）に次いで難しく、生活者の大きな負担となっていることが分かりました。気候変動による猛暑日の増加でエアコ

ンの使用時間が長くなる一方、電気代の上昇が家計の気がかりとなり、多くのご家庭が「快適さ」と「節約」の間で揺れ動いている様子がうかがえます。

Q.地球温暖化によって起こる各種の現象について、現在、あなた自身はどの程度困っていますか。

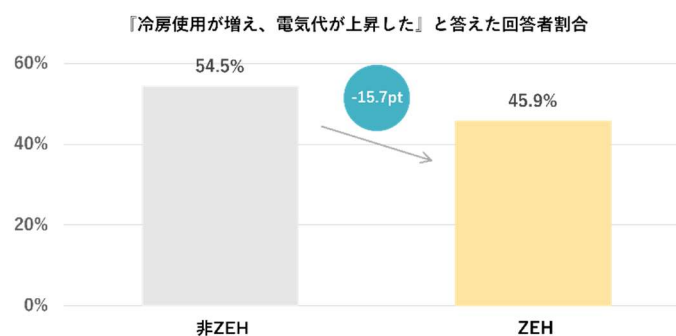


Q. 最近の物価高騰へのご自身での対策について、あなたはどの程度対策が難しいと感じていますか。



特に、一般的な住宅（非 ZEH 住宅）にお住まいの方の半数以上（54.5%）が「冷房使用が増え、電気代が上昇した」ことを生活の変化として挙げています。一方で、断熱性の高い ZEH にお住まいの方では、その割合が 45.9%にとどまっており、住まいの性能が経済的な心理負担を和らげていることが分かります。

Q. 近年の猛暑や酷暑で残暑が長引くことによって、あなたの生活や体調にどのような変化が出ましたか。



ZEHとは・・・住宅の「断熱」性能を大幅に向上させるとともに、高効率な省エネ機器などによる「省エネ」と太陽光発電などによる「創エネ」を組み合わせ、年間の一次エネルギー※消費量の収支をゼロとすることを目指した住まいです。

※化石燃料（石油・石炭・天然ガス）やウラン、太陽光など自然界に存在する状態のエネルギー。

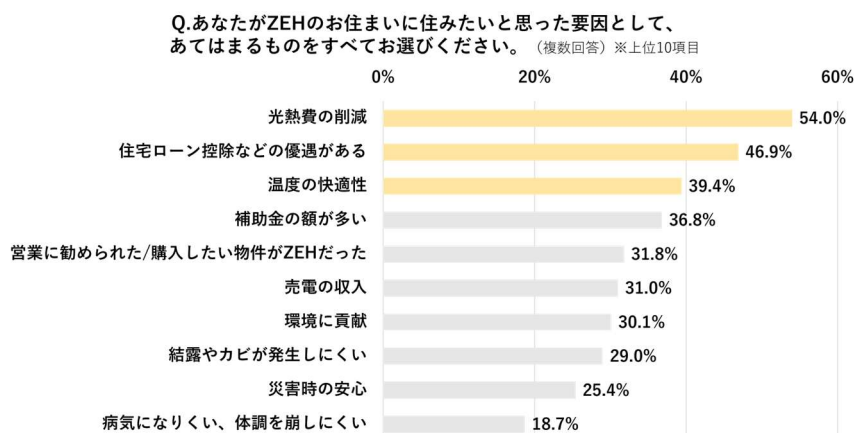
また、猛暑・酷暑の影響は家計だけではなく、「疲れを感じやすくなった」「睡眠の質が低下した」といった、ご自身の体調や生活リズムの変化を感じている方も少なくありません。

このように、日本の住まいは「暑さ」と「電気代」という二大課題に直面しています。快適な暮らしと家計の安心を両立するためには、住まいの断熱性や省エネ性能の向上がますます重要になってきています。

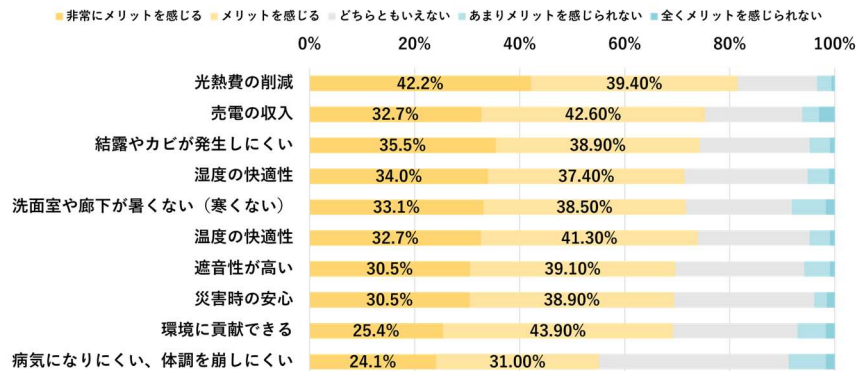
断熱性が暮らしを変える――暑さ対策と光熱費削減の両立

暑さと電気代、どちらも妥協したくない今、住まいに求められているのは“我慢しない快適さ”と“家計の安心”の両立ではないでしょうか。そのカギを握るのが、住まいの「断熱性」です。

今回の調査で、ZEHの住宅にお住まいの方に「住みたいと思った要因」をうかがったところ、最も多かったのは「光熱費の削減」（54.0%）でした。続いて「住宅ローン控除などの優遇がある」（46.9%）、「温度の快適性」（39.4%）という結果となりました。この結果から、多くの方が経済的なメリットと、日々の暮らしの心地よさの両方を重視して住まいを選ばれていることが分かります。

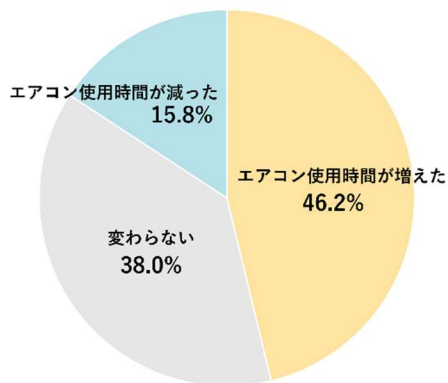


住んで感じるZEHメリット

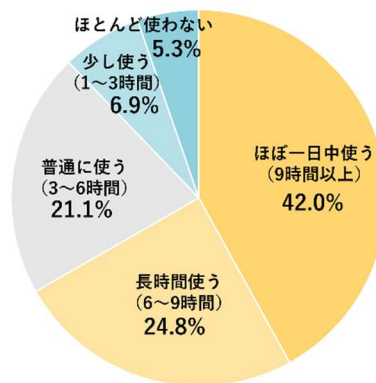


断熱性能が高い家は、外気の影響を受けにくく、室内の温度を一定に保ちやすくなります。そのため、エアコンを「光熱費を過度に気にせず、必要なときにしっかり使える」という心の余裕が生まれます。実際、ZEHにお住まいで光熱費削減のメリットを感じている方のデータを詳しく見ると、46.2%の方が以前の住まいと比べて「エアコンの使用時間が増えた」と回答しています。また、夏場には「ほぼ一日中エアコンを使う」という方も4割以上にのびます。それだけ長く使っても、「光熱費削減のメリットを実感している」と答えられるのは、高い断熱性能と省エネ設備があつてこそ、と言えるでしょう。

【ZEHにお住まいで光熱費メリットを感じている人】
以前の住まいと比べた、エアコンの使用時間の変化

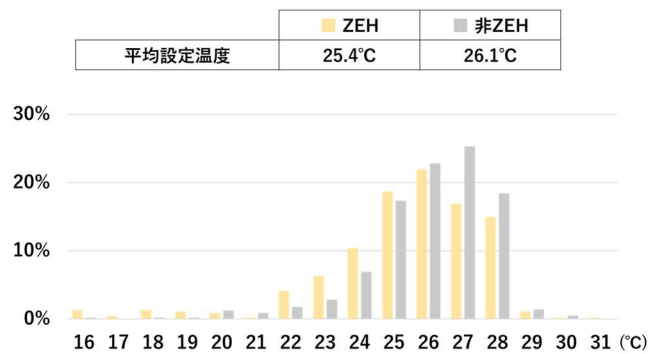


【ZEHにお住まいで光熱費メリットを感じている人】
1日にエアコンを使用する平均的な時間



また、エアコンの設定温度にも「我慢しない暮らし」が現れています。夏場のエアコン設定温度の平均を見ると、一般的な住宅（非ZEH）にお住まいの方が「26.1℃」であるのに対し、ZEHにお住まいの方は「25.4℃」と、0.7℃低く設定されています。設定温度を無理に上げて暑さを我慢するのではなく、快適な温度設定のまま過ごしても、建物自体の性能で省エネを実現できている様子がうかがえます。

Q.現在のお住まいでエアコンの普段の設定温度はどのくらいですか。【夏】



断熱性を高めることは、毎日の暮らしを無理なく、もっと心地よいものに変えてくれます。これからの住まい選びでは、「断熱性」がますます大切なポイントになっていきそうです。

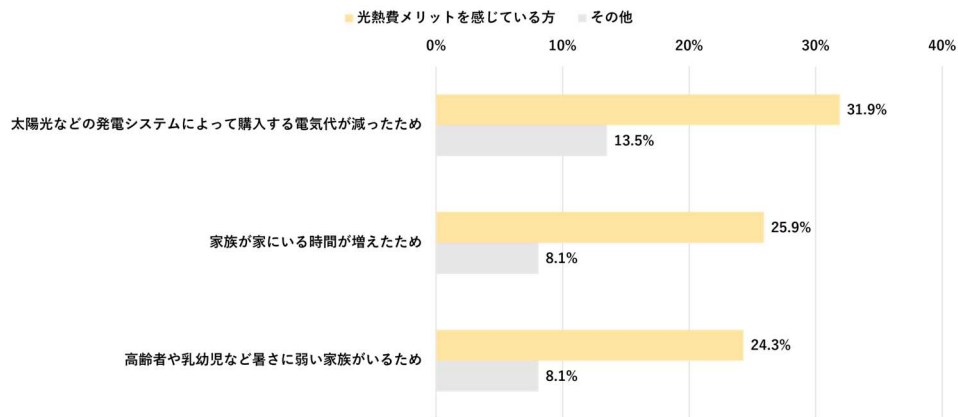
猛暑とライフスタイルの変化、家族を想う気持ち

光熱費削減の価値は、単なる「節約」だけではありません。今回の調査から見てきたのは、そこにある「家族の健康を守りたい」という切実な想いです。

近年の猛暑は、私たちの暮らし方を大きく変えました。調査によると、夏場にエアコンを「ほぼ一日中使う」と回答した人は、ZEHにお住まいの方だけでなく、一般的な住宅（非ZEH）にお住まいの方でも約4割に達しています。光熱費の高騰が叫ばれる中でも、ご家族の健康を守るためには、何よりも優先すべきことなのかもしれません。「電気代は気になるけれど、命と健康を守るためにエアコンを使いたい」。それが、現代の日本の夏の実情と言えるでしょう。

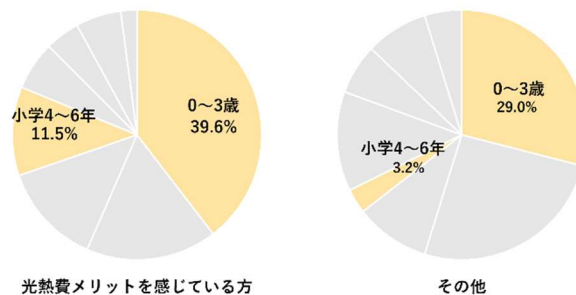
そうした中で、ZEHにお住まいの方々が「光熱費削減のメリット」を実感されている背景には、ご家族のライフスタイルの変化が深く関わっています。ZEHのメリットを感じている方に「エアコンの使用時間が増えた理由」をうかがうと、「家族が家にいる時間が増えたため」（25.9%）や、「高齢者や乳幼児など暑さに弱い家族がいるため」（24.3%）といった回答が多く挙げられました。

【ZEHの方】現在のお住まいで、エアコンの使用時間が増えた理由

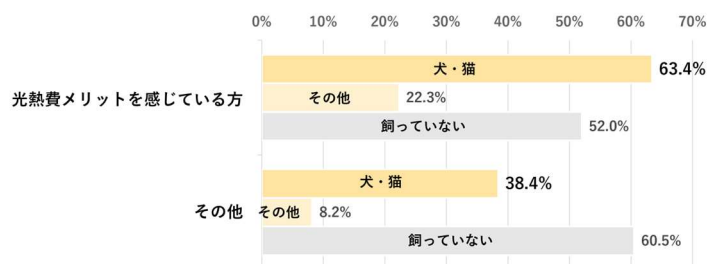


さらに、ご家族の構成を詳しく見ていくと、いくつかの特徴が浮かび上がってきます。まず、小さなお子様（末子が0～3歳）がいらっしゃるご家庭が約4割（39.6%）を占めています。また、小学4～6年生のお子様がいるご家庭も比較的多く（11.5%）、夏休みなどの長期休暇や、放課後の在宅時間にお子様快適に過ごせる環境を重視されている様子がうかがえます。加えて、犬や猫などのペットと暮らす世帯が約半数（48.0%）にのぼることや、高血圧のご家族がいらっしゃる世帯（16.6%）も一定数存在することも特徴です。

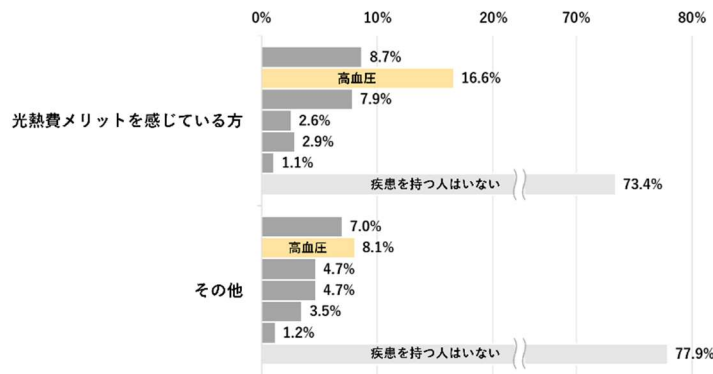
Q.お子さまの年齢を、若い順に3人目まで教えてください。
1人目（末子）の年齢



Q.ペットを飼っていますか。飼われている方はペットの種類をお答えください。（複数回答）



Q.ご本人もしくは同居家族のなかに基礎疾患をお持ちの方はいますか。 (複数回答)

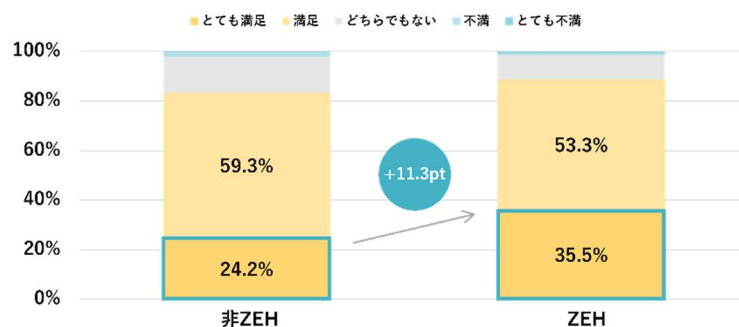


言葉を話せないペットや、温度変化に敏感な高齢者、そして成長期のお子様。こうした「守るべき家族」がいるご家庭にとって、24 時間快適な室温を保つことは、決して贅沢なことではなく、健やかな毎日に欠かせないものとなっています。だからこそ、エアコンを長時間使っても光熱費を抑えられる ZEH という選択が、ご家族の安心と健康を支える大きな力になっているのです。

ZEH で実感する経済性による安心と、ZEH を超える新基準「断熱等級 6」

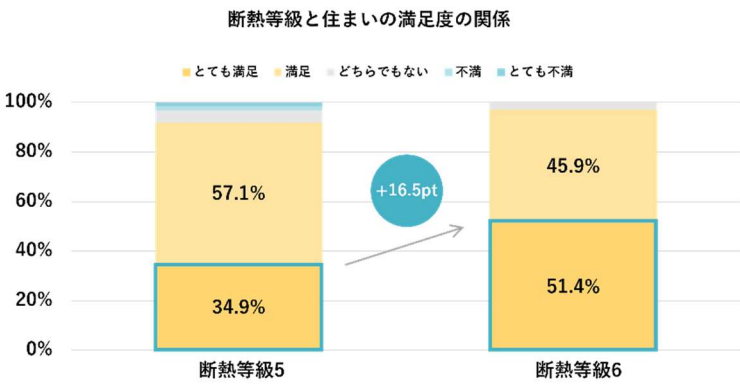
これまで見てきたように、断熱性の高い住まいは、ご家族の心地よい暮らしを支えています。調査によると、ZEH にお住まいの方の「住まいの満足度 (とても満足)」は 35.5%と、一般的な住宅 (24.2%) よりも 10 ポイント以上高い結果となりました。

Q.現在のお住まいに対する満足度はどの程度ですか。

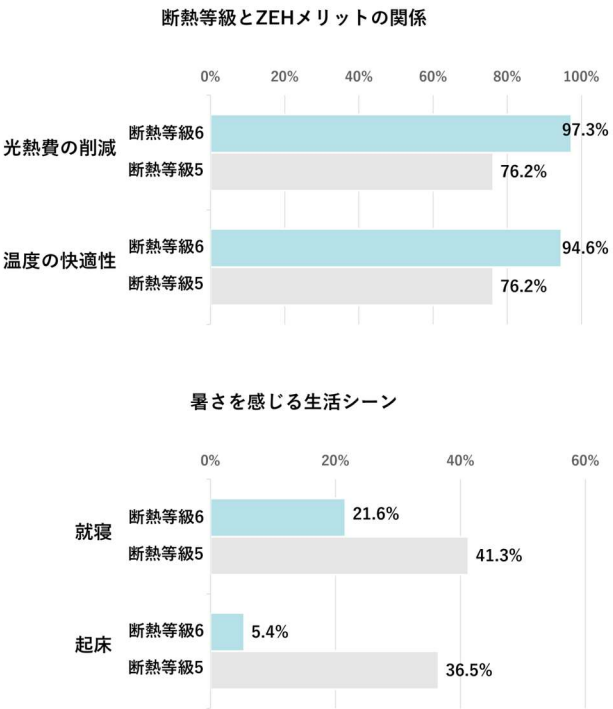


そして、この ZEH の価値をさらに高める選択肢として注目したいのが、「断熱等級 6」です。たとえば、同じ ZEH でも「断熱等級 6」の住まいでは、「とても満足」と答えた方が 51.4%に達し、一般的な ZEH 基準である等級 5 (34.9%) に比べて 16.5 ポイントも高い結

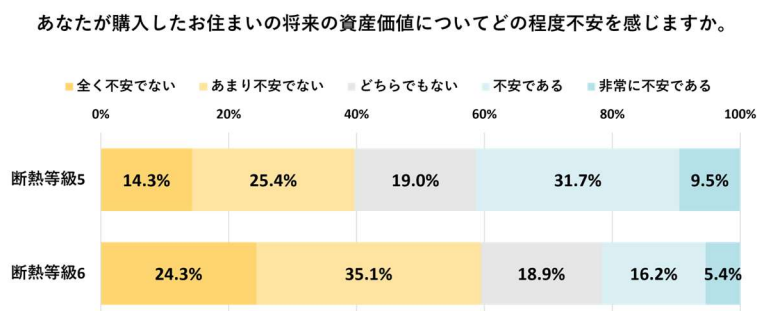
果となりました。



その満足度を裏付けるのが、圧倒的なメリットの実感値です。断熱等級6の住まいでは、「光熱費の削減」を実感している人が97.3%、「温度の快適性」を感じている人が94.6%と、ほぼすべての方がその恩恵を感じられています。これは断熱等級5の方と比較しても、非常に高い水準です。さらに、「就寝時の暑さ」を感じる人は断熱等級6で21.6%（断熱等級5は41.3%）、「起床時の暑さ」もわずか5.4%（断熱等級5は36.5%）と大幅に減少しています。夜間や朝の温度変化が穏やかになることで、ご家族みんなが心地よく過ごせる時間が増えているようです。



また、将来への「安心」という点でも大きな違いが見られました。ご自宅の「将来の資産価値」についてうかがったところ、「不安ではない」と答えた方は、断熱等級6の居住者では約6割（59.5%）にのびります。これは、断熱等級5の居住者（39.7%）を約20ポイント上回る結果です。省エネ基準への関心が年々高まる中、今の基準より一步進んだ「断熱等級6」であるということが、将来の資産価値に対する安心感を、より高める要因となっているようです。



ZEHは、日々の満足度や快適性だけでなく、将来の資産価値や家族の安心にもつながる、これからの住まい選びにふさわしい選択肢です。その価値を最大限に引き出すためにも、ぜひ「断熱等級」にも注目してみてください。

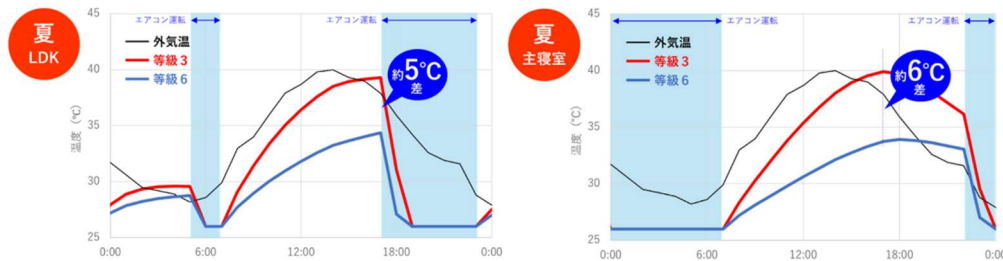
大空間、なのに断熱等級6—高い断熱性が叶える、開放的で一年中快適な大空間

これまでの章で見てきたように、2025年の住まいは「暑さ」と「電気代」という現実的な課題に直面しており、断熱性や経済性の高さが、暮らしの満足度や安心感に直結していることが分かりました。特に、ZEHやさらに性能を高めた「断熱等級6」の住まいは、光熱費の削減だけでなく、快適な温湿度環境、そしてご家族の健康と安心を支える新しいスタンダードとして注目されています。

こうした背景を受けて、大和ハウスが導き出した答えが、「大空間、なのに断熱等級6」という住まいのかたちです。一般的に、「天井が高いと冷暖房効率が悪く、夏は暑く冬は寒いのでは？」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。しかし、私たちは独自の「内外ダブル断熱」により、開放的な大空間と、一年中快適な室温を保ちながら光熱費も抑える住まいを実現しました。

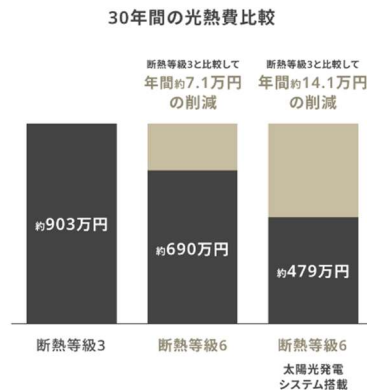
大和ハウスの注文住宅の天井高は、標準で2m72cm※1。一般的な住宅（2m40cm）よりも30cm以上高い空間は、リビングに圧倒的な開放感と明るさをもたらします。さらに、この大空間を快適に保つため、「断熱等級6」を標準化※2。家全体を包み込む独自の「内外ダブル断熱」により、広々とした空間でも外気の影響を最小限に抑えます。その効果は実証データにも表れており、外気温が40℃に達する酷暑日でも、エアコン停止時の室温上昇

を「断熱等級 3」の住宅と比べて最大約 5～6℃抑えることができ、冬も暖かさをしっかりキープします。



※試算条件：温熱環境シミュレーションプログラム「AE-Sim/heat(エーイーシムヒート)」にて試算。
 【共通】建設地：埼玉県熊谷市、気象データ 実在年拡張アメダス気象データ 2018 年を使用。
 延床面積 97.88 m²/空調エアコン/空調 (冷房 26℃/運転時間：LDK で 5～7 時・17～23 時/主寝室で 22～7 時/洋室 2 室ともに 17～19 時および 20～7 時) 試算条件により異なる。
 【断熱等級 3 の家】外皮平均熱貫流率 UA 値 1.54/冷房期の平均日射熱取得率 η AC 値 3.8/1・2 階天井高 2400mm
 【断熱等級 6 の家】外皮平均熱貫流率 UA 値 0.44/冷房期の平均日射熱取得率 η AC 値 1.2/1 階天井高 2720mm・2 階天井高 2400mm。

また、経済的なメリットも大きく、「断熱等級 3」の住まいと比較して、年間光熱費を約 7.1 万円削減できるという試算が出ています。さらに太陽光発電システムを搭載すれば、約 14.1 万円もの削減効果が期待できます。今回の調査で明らかになった「経済性」「快適性」「家族の安心」。これらを、開放的な大空間でも妥協せずに実現できることが、この住まいの最大の魅力です。



※ 試算条件：当社光熱費算出ツール「eco ナビゲーター」にて試算。試算条件および時期により異なる。【共通】建設地域：東京/延床面積 97.88 m²/空調エアコン/調理機器ガスコンロ 【断熱等級 3 の家】UA 値 1.54 η Ac 3.8/太陽光搭載なし/給湯ガス給湯器/1・2 階 天井高 2400mm 【断熱等級 6 の家】外皮平均熱貫流率 UA 値 0.44 η Ac 1.2/太陽光発電搭載 4.104kW/給湯高効率ガス給湯器/1 階天井高 2720mm・2 階 天井高 2400mm /売電価格 1 ～ 4 年 24 円、5 ～ 30 年 8.3 円と仮定して試算。
 ※シミュレーションしたものであり、一定の数値を保証するものではありません。

天井高 2m72cm の明るく開放感のある大空間なのに、内外ダブル断熱の独自技術で高い断熱性を。冬は暖かく、夏は涼しい。大和ハウスは、ご家族の今と未来を見つめ、理想の住まいをつくり続けます。

大和ハウスの「大空間×高断熱」をぜひ展示場でご体感ください。

▼お近くの展示場を探す・来場予約はこちら

https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/tenji/index.html?adw=180906&gad_source=1&ad_campaignid=21518625077&gclid=CjwKCAiA3fnJBhAgEiwAyqmY5SSMEMhLCDq0DoKPrOgZrDcN5pd21fGnrYpfqwdWT9tg3ggBs0RcrBoC9ZoQAvD_BwE

※1：リビング階の天井高は2m72cm。その他、2m24cm、2m40cmを選ぶことができます。
間取りや建設地、建築基準法（法令）等により、対応できない場合があります。

※2：対象商品：xevo Σ PREMIUM、xevo Σ、PREMIUM GranWood、xevo GranWood、xevo BeWood、skye、skye3。
間取り・仕様・地域等により対応できない場合があります。

< 調査概要 >

調査手法：WEB アンケート

調査機関：2025/6/20 ～ 2025/6/27

調査対象：全国 20～69 歳 男女

回答者数：2,047 名

持家・新築戸建て：ZEH465 名、非 ZEH565 名

他（賃貸・マンション等）：1,017 名