

2020年4月30日

テックマークジャパン株式会社

**緊急事態宣言を受けて首都圏在住の働く 20～50 代に緊急調査！**  
**在宅勤務をする半数以上の人々が電気代の増加に悩んでいる！**  
**長引く外出自粛生活を危惧して省エネ・節電意識の高まりが明らかに**  
**—延長保証会社の総合家電エンジニアが、在宅勤務時の節電術を徹底解説—**

延長保証制度の設計・運営を行うテックマークジャパン株式会社（本社：東京都墨田区 代表取締役社長：将積 保博 以下、「テックマークジャパン」）は、首都圏在住の労働従事者 500 名を対象に、在宅勤務・外出自粛時のくらしと電化製品に関する調査を実施いたしました。以下、調査結果とともに、在宅勤務中の節電テクニックについて解説いたします。

### ＜主なトピックス＞

- 在宅勤務・外出自粛で激変したくらし。使用頻度が増えた電化製品 TOP3 は？  
「テレビ」(33.4%)、「電子端末 (スマートフォン・タブレット等)」(27.6%)、「電子レンジ」(27.2%)。  
在宅勤務実施者は電子端末の使用が増えている結果に。
- 在宅勤務をする半数以上の人々が電気代の増加に悩んでいる？！今後、家電に求めるのは「機能性」。  
長引く外出自粛生活を危惧して省エネ・節電意識の高まりも明らかに。
- 外出自粛中の家での過ごし方が変化している人は全体の 7 割超。  
子供のいる家庭では家族内のコミュニケーションが増加、  
一人暮らし世帯では料理にかかる時間が増えていることが判明！
- ★長引く外出自粛生活で心配な電気代を賢く抑えるために、総合家電エンジニアが“在宅勤務中の節電テクニック”を教えます！

#### 【調査概要】

調査名 : 在宅勤務に関する調査

調査対象 : 首都圏在住の 20～59 歳の労働従事者 合計 500 名

調査方法 : インターネットによるアンケート調査

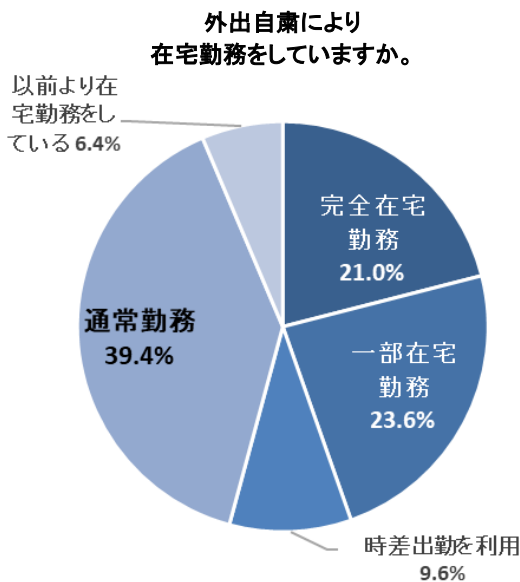
調査時期 : 2020 年 4 月 11 日～2020 年 4 月 12 日

※調査結果をご利用いただく際は、必ず「※テックマークジャパン調べ」と明記ください。

■在宅勤務・外出自粛で激変したくらし。使用頻度が増えた電化製品 TOP3 は？

「テレビ」(33.4%)、「電子端末(スマートフォン・タブレット等)」(27.6%)、「電子レンジ」(27.2%)。在宅勤務実施者は電子端末の使用が大きく増えている結果に。

「完全在宅勤務」をしている人は 21.0%、「一部在宅勤務」をしている人は 23.6%と全体の 44.6%の人が在宅勤務をしていることが明らかになりました(図1)。全国に緊急事態宣言が発令され、在宅勤務を含め外出自粛が強化された中、くらしに欠かせない電化製品の使用にも変化が表れているようです。使用頻度の増えた電化製品を調査したところ、「テレビ」が最も多く 33.4%、次いで「電子端末(スマートフォン・タブレット等)」で 27.6%、「電子レンジ」27.2%と続きました。特に子供がいる家庭ではテレビの使用頻度が増えている人が 4 割近くにのぼり、休校中の子供たちがテレビを見るなどして過ごしていることがうかがえます。また、自身が在宅勤務を実施している人のうち、32.2%の人が電子端末の使用が増えたと回答し、在宅勤務でない人における割合(22.9%)と 10%近く差が出る結果となりました。コミュニケーションや作業の合間の情報収集に電子端末を利用している人が増えている可能性があります(図2)。



<図1>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日)  
n = 500(首都圏の20~50代の労働従事者)

外出自粛により在宅時間が長くなったことによって使用頻度の増えた電化製品はありますか。(複数回答)

		全体	子育て家庭	在宅勤務実施者	在宅勤務非実施者
1位	テレビ	33.4%	37.0%	36.9%	29.8%
2位	電子端末	27.6%	29.0%	32.2%	22.9%
3位	電子レンジ	27.2%	25.5%	34.5%	19.6%
4位	エアコン	15.6%	14.5%	19.6%	11.4%
5位	冷蔵庫	15.4%	10.9%	20.4%	10.2%

<図2>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日)  
n = 500(首都圏の20~50代の労働従事者)  
n = 138(首都圏の20~50代の労働従事者のうち子育て家庭在住者)  
n = 255(首都圏の20~50代の労働従事者のうち在宅勤務実施者)  
n = 245(首都圏の20~50代の労働従事者のうち在宅勤務非実施者)

外出自粛により在宅時間が長くなったことによって使用頻度の増えた電化製品はありますか。(複数回答)

テレビ	電子端末 (スマートフォン・ タブレット等)	電子レンジ	エアコン	冷蔵庫	炊飯器	空気清浄機 加湿器	掃除機	家庭用 ゲーム機	洗濯機	レコーダー	食洗機	ドライヤー
33.4%	27.6%	27.2%	15.6%	15.4%	9.0%	8.8%	8.4%	8.0%	8.0%	4.4%	2.4%	2.2%

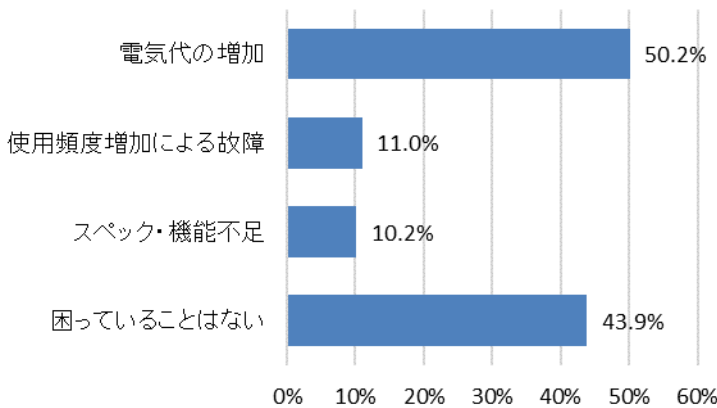
美容家電	アイロン	その他	特にな
1.2%	0.8%	1.8%	39.8%

<図3>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日) n = 500(首都圏の20~50代の労働従事者)

■在宅勤務をする半数以上の人が電気代の増加に悩んでいる?! 今後、家電に求めるのは「機能性」。長引く外出自粛生活を危惧して省エネ・節電意識の高まりも明らかに。

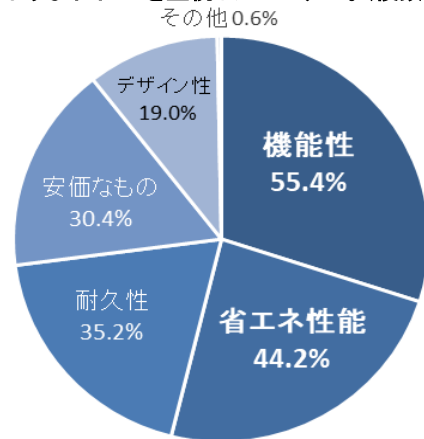
在宅時間増加で電化製品の使用頻度が高くなったことによって、42.4%の人が「電気代の増加」に悩んでいるという結果に。特に在宅勤務を実施している人は、日中自宅にいて、パソコン、テレビなどの使用頻度が上がり、50.2%の人が電気代増加に悩んでいることが明らかになりました(図4)。在宅時間の増加を受けて、今後の電化製品選びの指標としたいポイントについては、「機能性に優れたものを選びたい」と考えている人が最も多く55.4%、次いで「省エネ性能に優れたものを選びたい」の44.2%となりました(図5)。外出自粛の影響を受けて買い替えたい家電については、69.2%の人が「特に買い替えたい家電はない」と答え、今あるものを賢く使っていき節約意識が伺えます(図6)。さらに今後電化製品に搭載されてほしい機能を自由回答できいたところ、「待機電力を省エネにするモードがほしい」、「消費した電力が表示されるようにしてほしい」など省エネ・節電に関する意見が寄せられ、長引く外出自粛生活を危惧して、人々の省エネ・節電意識が高まっていることが明らかになりました。

在宅勤務により使用頻度の増えた家電について困っていることは何ですか。(複数回答)



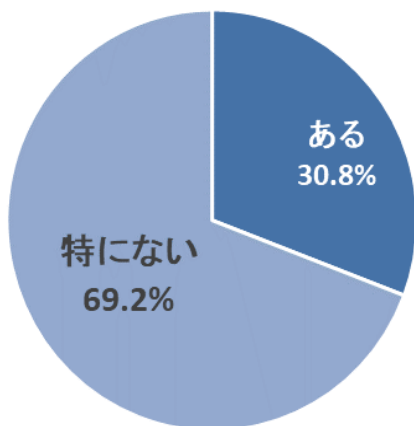
<図4>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日)  
n = 255(首都圏の20~50代の在宅勤務実施者)

外出自粛により在宅時間が増えたことで、今後電化製品を購入する際にどのようなポイントを重視したいですか。(複数回答)



<図5>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日)  
n = 500(首都圏の20~50代の労働従事者)

今後も外出自粛が続いた場合、買い替えを検討したい、もしくはすでに買い替えた電化製品はありますか。

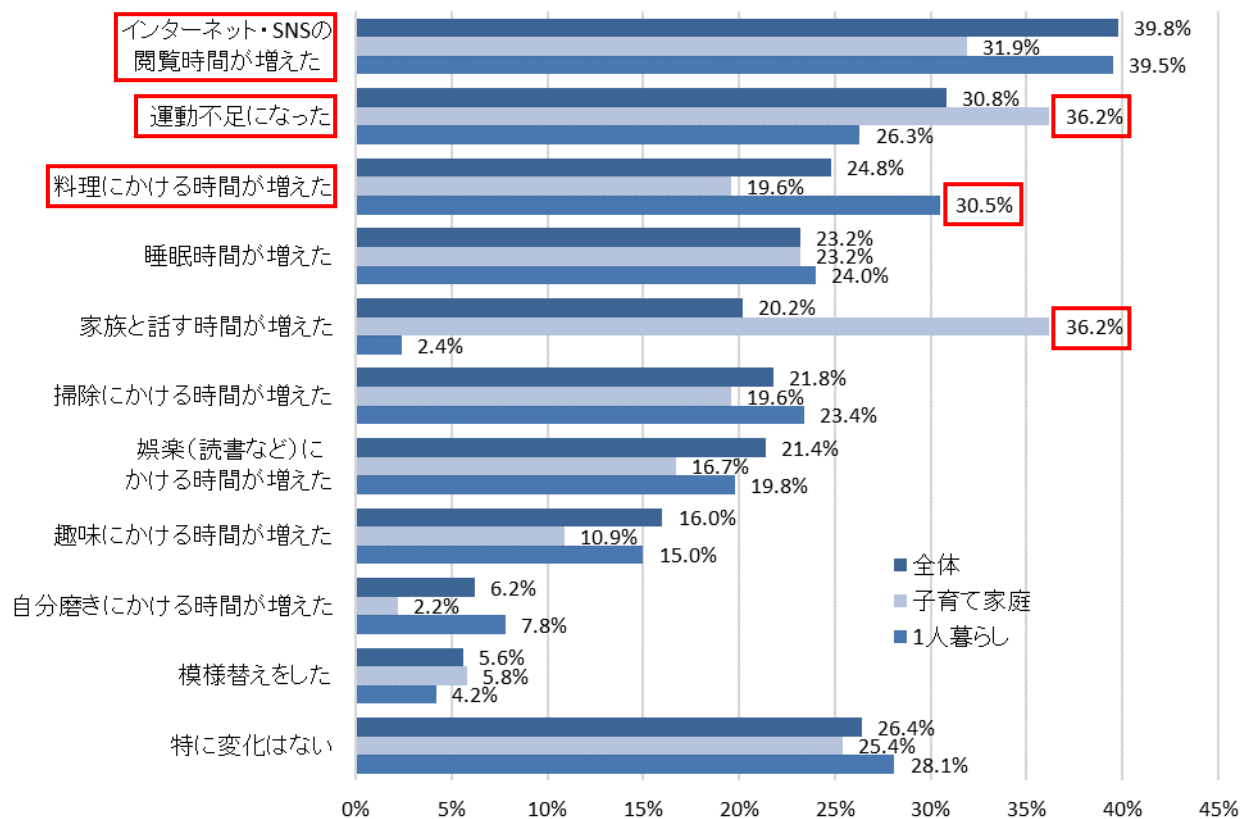


<図6>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日)  
n = 500(首都圏の20~50代の労働従事者)

■外出自粛中の家での過ごし方が変化している人は全体の7割超。  
 子供のいる家庭では家族内のコミュニケーションが増加、  
 一人暮らし世帯では料理にかける時間が増えていることが判明！

在宅勤務や外出自粛の影響を受けて、73.6%もの人が家での過ごし方が変化していると答えました。変化を感じている内容としては、「インターネット・SNSの閲覧時間が増えた」(39.8%)、「運動不足になった」(30.8%)、「料理をする時間が増えた」(24.8%)がランクイン。家族構成別に見てみると、子供のいる家庭では「家族と話す時間が増えた」人が36.2%と、家族団らんの時間が増えているようです。また、同じく「運動不足になった」人が36.2%とトップになり、家で子供と楽しみながら体を動かす時間が求められていると言えそうです。一方、1人暮らし世帯では、「料理にかける時間が増えた」人が30.5%と、外食できない分、自炊にチャレンジする人が増えていることがうかがえます。「オンライン飲み会」などといった「宅飲み」の流行も自炊を後押ししているかもしれません(図7)。

外出自粛により在宅時間が増えたことで、家での過ごし方は変化しましたか。(複数回答)



<図7>テックマークジャパン | 在宅勤務に関する調査(2020年4月11~12日)

n = 500(首都圏の20~50代の労働従事者)

n = 138(首都圏の20~50代の労働従事者のうち子育て家庭在住者)

n = 167(首都圏の20~50代の労働従事者のうち一人暮らし家庭)

★長引く在宅生活で心配な電気代を賢く抑えるために、総合家電エンジニアが“在宅勤務中の節電テクニック”を教えます！

### 【テレビ】

外出自粛ともなれば、自宅でテレビ番組や動画配信サービスの番組を視聴する機会はどうしても増えてしまいそうですね。さらに友人たちとオンライン対戦ゲームを楽しむこともあるかと思います。このような状況でどうしてもかさんでしまう電気代を抑えるために、テレビを視聴しているときの節電を考えると、メーカー各社がテレビに設定している節電技術を有効活用することが手っ取り早いかと思えます。視聴中であってもテレビ画面の光度を制御して余計な電力の消費を抑えたり、部屋の明るさに合わせて明暗度を自動調節したりする機能などが盛り沢山です。任意で明るさを抑えるように設定しても節電効果は期待できそうです。また、音量にも注意してみましょう。必要以上に音量を上げないでそれまでの音量を2段階ほど下げること効果的です。

ゲーム機器との接続状況も電力消費に関係します。一般的には、HDMI ケーブルを用いてテレビと接続されていることが多いのではないのでしょうか。テレビには4つのHDMI 接続端子があり、ゲーム機器はHDMI 接続端子の2番に接続しており、テレビ画面の明暗度は任意で調整しているとします。テレビリモコンの入力切替を操作することで、放送波入力「テレビ」と外部入力「HDMI1」「HDMI2」「HDMI3」「HDMI4」をそれぞれ選択することができるため、ゲームを楽しむには「HDMI2」へ切り換えます。「テレビ」で設定した画面の明暗度よりもゲームで遊んでいるときは、ものすごく明るく感じるのは何故でしょう。「テレビ」で設定した明暗度は「HDMI1～4」へ自動的に反映されない機種が大半なので、それぞれの外部入力で設定する必要があります。ゲーム使用時にも明るさを抑えることで節電効果が期待できます。逆に画面が暗すぎる場合は無理をせず明るく調整しましょう。ゲーム機器側の設定画面から、テレビ側の設定画面を起動して調整ができる場合もあります。詳しくはゲーム機器の取扱説明書をご確認ください。

さて、テレビを視聴していたけれど気付けば台所で夕飯の用意をしていたり、大好きな番組を観ていたけれど気付けば寝落ちしていたり、無駄な電力を使っている場合もあるかもしれません。テレビに設定されている、周辺温度を感知して一定時間が過ぎても人の動きが無ければ電源を切るなどの節電機能を活用することもおすすめです。

### 【電子端末（スマートフォン・タブレット）】

スマートフォンやタブレットでバッテリー消費要因のの大半を占めているのは操作画面の明るさかと思えます。よって、明暗調整を行うことでバッテリー消費を節約できる効果が期待できるでしょう。支障の無い程度まで明るさを抑えることをおすすめします。さらに、音量が大きければ大きいほどバッテリーの消費が早くなるので、適切な音量に調節しておきましょう。また、一定時間が経過するとスリープ状態になる機能がある場合、スリープ状態になるまでの時間設定を短時間に設定しておきましょう。使用環境によってはGPS 機能やWifi 機能などの通信設定を無効としておくことでバッテリー残量を維持する効果が期待できると思います。GPS、Wifi、Bluetooth、近距離無線通信などの機能を個別に無効とすることは手間ですが、飛行機に搭乗時の機内モードを有効にすることで、これらの機能をまとめて無効にすることができる場合もあります。取扱説明書などをよく読み余計な手間を省いてみてはいかがでしょうか。

### 【電子レンジ】

電気料金の単価は時間帯で異なる場合も多いので、調理などで電子レンジを使う割合が多くなる時間帯と、電気料金の単価が高くなる時間帯が合致しているようであれば、電気料金プランの見直しを検討すべきでしょう。契約している電気料金プランを確認して、ライフスタイルに合わせた電気料金プランに変更することで無駄な出費を抑えられます。

電子レンジの庫内を定期的に清掃しておくこともお忘れなく。庫内に食材などの汚れが残っていると電波に乱れが生じて効率が低下します。また、電子レンジで使われるマイクロ波は庫内を一方向から放



射状に伝わっていきますが、ターンテーブル式の場合は食材などの位置を特定することはできません。直接食材に届くマイクロ波もあれば庫内壁面から反射して食材に届くマイクロ波もあり、効率よく食品を加熱させることが難しいため、ターンテーブルで食材などを回転させながら加熱ムラを少なくしています。ところが、一般的にターンテーブル式の場合はマイクロ波が庫内中央から少々外れた場所に届きやすい傾向が多いため、機種によって異なる場合もありますが食材を置く場所を中央から少々外側に置くと加熱効率が上がり、何度も加熱しなおすことを防ぐことが可能です。フラットテーブル式は、テーブルの真下にマイクロ波を食材に向けて拡散させるためのアンテナが組み込まれていますのでターンテーブル式のように食材を回転させる必要はなく、フラットテーブルの広さを目一杯活用することができます。余談ですが、炊飯器で保温しておくよりも冷凍保存しておき、ご飯を食べたいときに温めなおした方が節電効果は期待できるという検証がされています。

### 【エアコン】

エアコンは冷房運転の場合、電源のオン・オフを頻繁に行うと、室温が一定になりませんので、一連の動作を繰り返すこととなり無駄な電力を必要とします。不必要に電源を入れっぱなしにすることはもちろんよくありませんが、1時間程度の留守であれば電源を入れたままにしておくとも良いでしょう。しかしながら、暖房運転の場合は考え方が変わります。夏場の外気温が36度で、室温の設定温度を27度とした場合の温度差は8度ですが、冬場の外気温が6度で室温の設定温度を24度とした場合の温度差は18度もあります。外気温と室温の設定温度に差があればあるほど電力を必要とします。冷房運転と異なり、30分程度の留守であっても電源は切っておいたほうが節電につながるでしょう。また、フィルター自動掃除機能のあるエアコンであっても、二週間に一度を目安としてフィルターの掃除を行うと節電効果を期待できるでしょう。

### 【冷蔵庫】

冷蔵庫のドアを開けることで外気が進入します。外気の進入は冷蔵庫内の温度上昇を誘発し、庫内温度が上昇すれば設定温度へ下げるために電力を必要とするため、ドアの開閉回数や開閉時間を少なくすることで節電効果は期待できます。また、別売品となりますが、冷氣カーテンを使うことで外気の進入を低減できます。また、冷蔵庫内へ食品類を詰め込みすぎると冷風の循環に支障をきたします。冷風循環によって冷蔵庫内の温度を調整していますが、上手く循環ができなければ庫内温度を調節する機能は動作を繰り返しますので余計な電力を必要とします。さらに、冷蔵庫内に食品類を多く詰め込んでいると、設定温度を「弱」から「強」へ「中」から「強」へと変更する行為にもつながることでしょう。冷蔵庫内に食品類を多く詰め込めない状態を保ち正しく使っていれば、常時「強」にする必要はありません。

逆に、冷凍庫は整理整頓してしっかり詰めるようにしましょう。食材が保冷剤として機能するため、食材同士で冷やし合う効果が生まれて冷却効果が向上します。冷凍庫は外気との温度差も大きいため、ドアを開けたときの温度上昇は冷蔵庫の比ではありません。食材をしっかり詰めておくことで温度上昇も防止できます。

また、冷蔵庫の背面部も定期的に掃除しておきましょう。なかなか掃除する機会がないため背面部は大量のホコリなどが溜まっていることが想定されます。無駄な電力を必要としますので、ぜひ掃除をして節電効果を高めましょう。

すべての家電商品、すべての住宅設備機器に言えることですが、電力自由化に追随するように都市ガスも自由化されて様々な料金プランが登場しています。基本料金を含めて出費を大きく引き下げることができるかもしれませんので、各社の契約条件を比べてみましょう。節電・節約に一番大きく貢献する可能性は十分に考えられます。

## ■総合家電エンジニア 本多 宏行



テックマークジャパン株式会社  
業務部 クレームチーム チーフ

大手自動車ディーラーでメカニックを経験した後、1999年に延長保証会社、テックマークジャパンへ入社。一貫して、延長保証の修理精査業務に携わっている。取り扱い製品は、家電全般、住宅設備（給湯器、換気扇、温水洗浄便座等）、パソコン、車など多岐に渡る。多種多様な家電製品の幅広い専門知識が必要となる「総合家電エンジニア」資格を保持し、チームを牽引する。

### ※修理精査業務とは？

延長保証を利用した製品の修理に対し、修理内容が正しいかを判断する業務。各種対象製品の機能に加え、故障原因や修理についての幅広い知識が求められる。

## ■テックマークジャパン株式会社 会社概要

所在地：東京都墨田区錦糸 1-2-4 アルカウエスト

資本金：4億9,000万円

代表取締役社長：将積 保博

株主：AIG ジャパン・ホールディングス株式会社（100%）

主な事業：各種延長保証制度のコンサルティングと運営

URL：<http://www.techmark.co.jp/>

AIG グループは、世界の保険業界のリーダーであり、80以上の国や地域でお客さまにサービスを提供しています。創業以来の100年の経験に基づき、現在では、損害保険、生命保険、退職給付およびその他の金融サービスを幅広く提供しています。AIG グループの商品・サービスを通じた多岐にわたるサポートは、法人および個人のお客さまの資産を守り、リスクマネジメントおよび確かなリタイアメント・セキュリティをお届けします。

持株会社 AIG, Inc. はニューヨーク証券取引所に上場しています。

詳細は、ウェブサイト [www.AIG.com](http://www.AIG.com) をご覧ください。