

7割以上が、今年の夏は「冷房を使う機会が多い」 使用時に気になるのは電気代や温度設定、体調への影響 「クールハック」を使って冷房と上手く付き合うコツをご紹介します

近年の猛暑や外出自粛の影響もあり、今年は例年以上に自宅で冷房を使用する機会が増えることが予想されます。しかし、冷房使用機会の増加に伴い、家計や、健康への影響を気にする人も多いのではないのでしょうか。この度、株式会社マンダムでは、10代～50代の男女440名を対象に「今年の夏における冷房に関する意識調査」を実施しましたので、ご報告いたします。あわせて、冷房とより上手く付き合うコツを、消費生活アドバイザーの丸山晴美氏と共にご紹介します。

【今年の夏における冷房に関する意識調査】

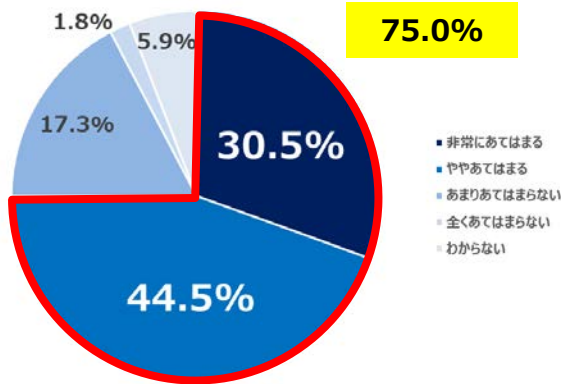
調査手法：インターネットリサーチ 調査期間：2020年7月 調査対象：15歳～59歳 男女 440名（マンダム調べ）

■ 7割以上が今年の夏は冷房を使う機会が多くなると予想、使用時には電気代などを意識

Q.今年の夏について、あなたの意識に近いものをお答えください。（SA、n=440）

Q.あなたの冷房の使用に対する意識にあてはまるものを選んでください。（SA、n=440）

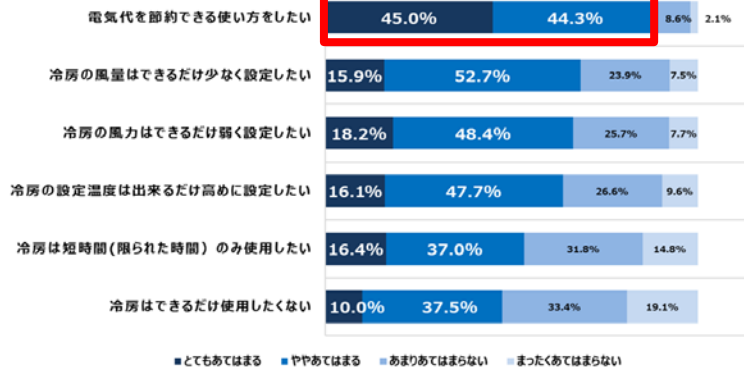
今年の夏は例年よりも冷房を使う機会が多いと思う



75.0%

- 非常にあてはまる
- ややあてはまる
- あまりあてはまらない
- 全くあてはまらない
- わからない

89.3%



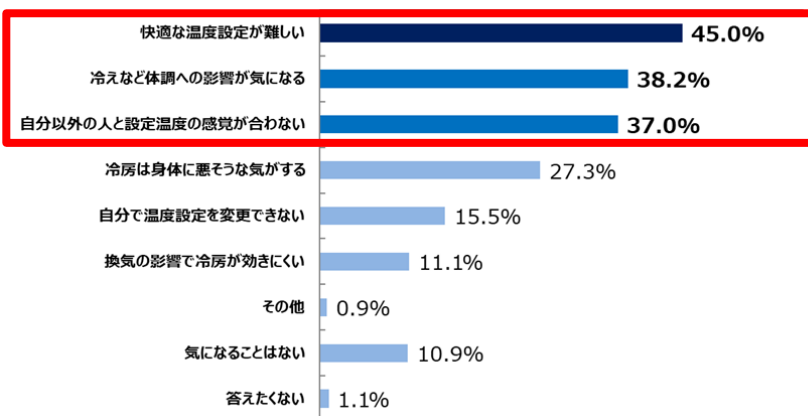
■ とてもあてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ まったくあてはまらない

今年の夏に関する意識を聞いたところ、**75.0%**が「**今年の夏は例年よりも冷房を使う機会が多いと思う**」と回答しました。また、冷房使用時の意識については、「**電気代を節約できる使い方をしたい**」と回答した割合が約9割で**最も多い結果となりました**。他にも、「風量を少なく設定したい」、「風力を弱く設定したい」、「温度設定は高めにしたい」といった使い方を意識をしている方が多いことが明らかになりました。

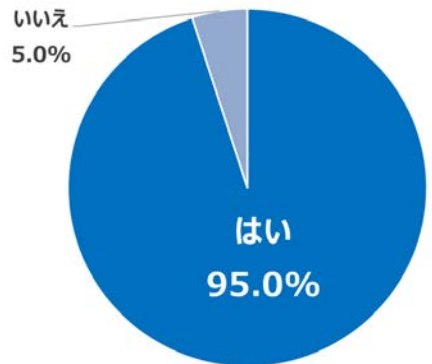
■ 冷房使用時は「温度設定」や「冷え」が悩みに、9割以上が冷房と上手く付き合いたい

Q.冷房環境下における悩みとして当てはまるものを選んで下さい。（MA、n=440）

0.0% 20.0% 40.0% 60.0%



Q.冷房と上手く付き合える方法があるなら知りたい、やってみたいと思いますか。（SA、n=440）



冷房環境下における悩みについて聞いたところ、「**快適な温度設定が難しい**」が**45.0%**で最も多く、次いで「**冷えなど体調への影響**」、「**他人との温度設定の感覚が合わない**」となりました。そのような中、**全体の9割以上が「冷房と上手く付き合える方法があるなら知りたい、やってみたい」と感じており、体調面や他人との関係などで悩まずに、冷房を使用する方法が求められている**と言えます。

冷房と上手く付き合い、快適に過ごす冷感・清涼感テクニック「クールハック」

冷感研究14年、マンダムが推奨する「クールハック」とは

冷感商品を使用する際の正しい知識とちょっとしたコツで、効果的に冷感・清涼感を感じ、暑い夏を快適に過ごすことができるテクニックです。商品を使用する身体の部位や、使用した後にちょっとしたひと手間を加えることで、より効果を感じることができます。

■ 消費生活アドバイザー 丸山晴美氏推奨 「冷房×冷感グッズで賢く冷房と付き合うコツ」

① 冷房使用時の快適さアップやお悩み解決は「クールハック」で

「一つの部屋でみんなが過ごす「クールシェア」が節電アクションの一つとしても挙げられますが、冷房の設定温度を28℃にして扇風機を併用している場合、その環境を快適と感じる人もいれば、暑すぎる、または寒すぎると感じてしまう人もいます。また、生活シーンによっても暑さの感じ方は異なります。例えば「外出先から戻ったときに冷房の設定温度を下げたいけれど、他の人が寒がってしまう」「就寝時も冷房をつけたままにしたいが、身体が冷えてしまいよく眠れないとパートナーに言われてしまう…」といった悩みも出てくるかもしれません。このような時は「クールハック」を活用することで、冷房の設定温度を下げることなく、手軽に清涼感を高めることができ、快適に過ごすことができますでしょう。」



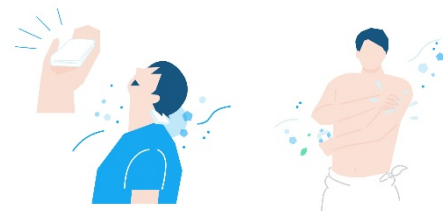
消費生活アドバイザー・
ファイナンシャルプランナー
丸山 晴美

② 電気代節約につながる冷房使用時のポイントは温度設定、扇風機の併用、遮熱の3点

「電気代を節約しながら冷房を使うポイントは、①設定温度を上げる②扇風機を併用する③窓から入ってくる熱をカットするの3点です。冷房の設定温度は、例えば26℃から28℃へ2℃上げるだけでも節電に繋がります。冷房のみ26℃で運転した場合の電気代を100%とした場合、28℃設定では約20%の節電に繋がります。冷房の設定温度を上げた場合でも、扇風機を併用すれば床に溜まった冷気を攪拌させた風を肌に当てることができるので、しっかりと涼しさを感じることができます。また、屋外の熱は窓ガラスを通して部屋に入ってくるので、遮光カーテンやすだれを使うと部屋の温度上昇を防ぐこともできます。加えて「クールハック」を活用することで清涼感も高めることができますのでおすすめです。」

■ 冷房使用時にもオススメ！効果的に清涼感を感じることができる「クールハック」

- ① フェイシャルペーパーやボディペーパー、ボディウォーターを冷蔵庫などで冷やしてから使うとより冷たく感じます。
- ② フェイシャルペーパーやボディペーパーを首元に折って挟むと、より涼しさを感じやすいです。
- ③ 入浴後すぐに、メントール配合のボディローションを使うと、入浴後も涼しく感じて快適に過ごせます。



※商品を使用した部位に、冷房や扇風機の風を当てると、「気化熱」や「熱交換」の効果でより涼しさを感じることができます。

冷感研究のエキスパート マンダムが立ち上げた「清涼部」がお届けする 暑い夏を涼しく、快適に過ごすためのお役立ちコンテンツ「クールハックで暑い夏を快適に」



マンダムは、長年研究してきた冷感技術を通して、暑い夏も快適に過ごしていただくためのヒント「クールハック」をお届けする、社員による啓発活動「清涼部」を立ち上げました。現在、その第一弾コンテンツとして、シーン別のクールハック術や、冷感を感じるメカニズム、マンダムの研究内容などをご紹介します。「クールハックで暑い夏を快適に」を公開しています。暑い夏を快適に過ごすヒントが満載です。是非ご覧ください。

URL:<https://www.mandom.co.jp/gallery/contents03.html>

