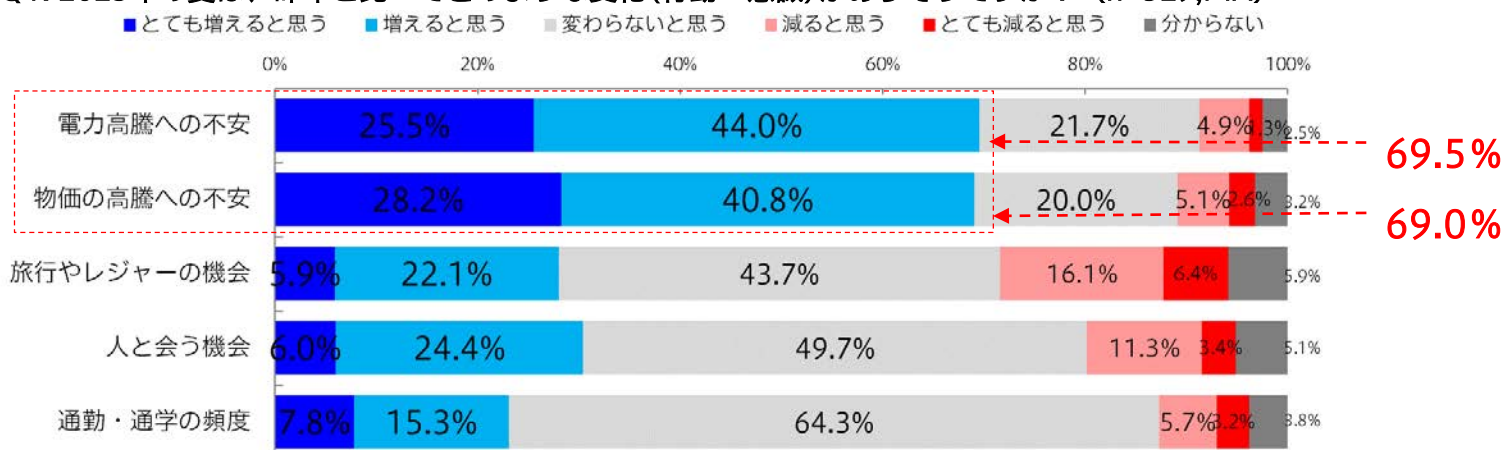


株式会社MANDOMは、清涼感研究や冷感技術の知見を活かし、より多くの方に暑い夏も快適に過ごしていただけるよう「清涼部」を2020年に立ち上げ、暑い夏を快適に過ごすためのテクニック「クールハック」をお届けしています。全国各地で梅雨入り宣言がなされ、1年ぶりのジメジメとした蒸し暑さに直面し、エアコンを稼働させ始める頃かと思われます。清涼部通信第2号では、みなさんの今年の夏の関心ゴトや備えに対する調査結果と共に、効率的なエアコンの活用で、タイムパフォーマンス&コストパフォーマンスを向上させながら涼を得るコツを、消費節約アドバイザーのご意見と共にご紹介します。

【調査概要】 調査手法：インターネットリサーチ 調査時期：2023年4月実施 調査対象：15歳～59歳 男女 n=529 (MANDOM調べ)

2023年夏の関心ゴトは？

Q1. 2023年の夏は、昨年と比べてどのような変化(行動・意識)がありそうですか？ (n=529,MA)

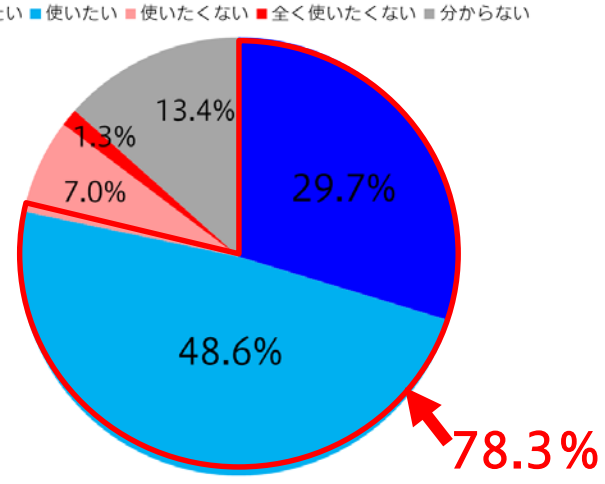
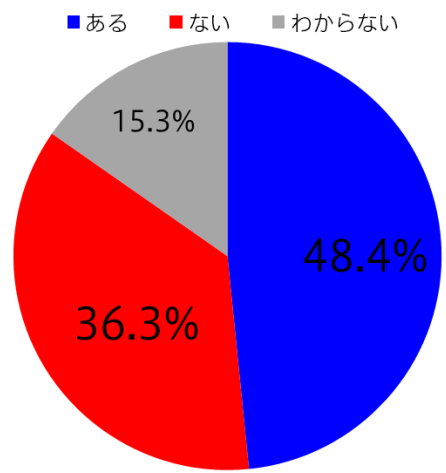


「2023年の夏は、昨年と比べてどのような変化(行動・意識)がありそうですか？」と聞いてみたところ、「電力高騰への不安」「物価の高騰への不安」が「増える」と答えた方が、どちらも70%近い結果となりました。新型コロナウイルスの5類移行で各地のイベントも復活の兆しを見せる中、「旅行やレジャーの機会」よりも「コスト」への不安が高まっているようです。

”夏の暑さへの対策・備え”は？「クールハック」で効率的に夏を乗り切りたい！

Q2. 2023年の夏は、例年以上に”夏の暑さへの対策・備え”に関心がありますか？ (n=529)

Q3. 効率的に夏の暑さを乗り切るハック(簡単なアイデアやテクニック)があれば、使いたいと思いますか？ (n=529)



続いて「2023年の夏は、例年以上に”夏の暑さへの対策・備え”に関心がありますか？」と質問してみたところ、約半数の48.4%が「ある」と回答。また、「効率的に夏の暑さを乗り切るハックがあれば、使いたいと思いますか？」という質問には約80%もの方が「使いたい」と回答しており、夏の暑さへの対策や備えに対する興味がうかがえる結果となりました。そこで次のページから、Q1で関心が高かった「コスト」と「クールハック」を掛け合わせて、専門家のご意見と共に「コスパ・タイパに繋がるクールハック」を紹介していきます。

■時間もお金もパフォーマンス良く行動したい！今年の夏を快適に過ごすためには？

今年は全国各地のイベント復活のニュースも増えてきており、効率よくパフォーマンスを発揮して、存分に楽しみ切りたい方も多いのではないのでしょうか。調査によって明らかになった様々な不安を解消しながら、どのようにしたら快適にパフォーマンス良くこの夏を過ごせるのか、専門家の方にお聞きしています。



教えてくれたのはこの方！

和田由貴氏
消費節約アドバイザー

幅広い暮らしや家事の専門家として多方面で活動。私生活では2人の子を持つ母で現役の節約主婦でもあり、日常生活に密着したアドバイスを得意とする。専門分野は食費・光熱費・交通費・レジャー費など生活全般の節約、エコライフ、買い物など。



◇電気代の高騰が続いていますが、個人の努力でどの程度対処できるもののでしょうか？

電力の使い方を工夫することで対処できる部分もあります。連続的にエアコンを使用することで、つけたり消したりと断続的な使用に比べて、多少は安くできます。電力を消費するのは、設定温度まで室温を下げる際になるので、エアコンの設定温度と実際の室内温度の条件によって、かかる電力が変わってきます。

◇夏に電気代を節約できるポイントは何でしょうか？

家庭内の消費電力量の5割を占める4つの家電は、「エアコン」「照明器具」「テレビ」「冷蔵庫」なので、それらの使い方を工夫してみると良いです。ちなみに夏はエアコン使用頻度が高まるので、「エアコン」「冷蔵庫」「照明」の3つだけでも6割程になる可能性もあります。また温水洗浄便座や電気ポットなどの“常に温度を保ち続ける家電”は電力を多く消費するので、これらの家電を使用していない家庭であれば、「エアコン」など最初に上げた家電が占める割合は、必然的にもっと高くなります。

◇夏に見落としがちな節約ポイントはありますか？

エアコン対策として、30分以内の外出であればそのままでも良いですが、留守の間は基本的に電源はオフにした方がいいですし、使用する際には短時間でつけたり、消したりをしないように心がけることが大切です。そして室内に差し込む日差しで、部屋が温まらないようにすることも大切です。日中生活している部屋への対策はしていても、意外に寝室などは盲点だったりするため、カーテンや日よけの活用も検討してみてください。

また扇風機の活用もおススメで、エアコンと併用する事で冷気の偏りをなくすことができます。エアコンと扇風機のあわせワザのメリットは、①気流をまわしてくれること ②風を感じて体感温度が下がることの2点です。メントール成分などを配合したボディシートなどの涼感グッズを使用すれば、より心地よく過ごすことができます。

◇先生がおススメする、コスパ・タイパ向上にもなる「クールハック」はありますか？

もちろんあります。夏のお風呂上りは暑いことが多いと思いますが、暑いからといってエアコンの設定温度を下げて直接風にあたるなどは非常にナンセンスです。そうしないためにも、湯船にミントオイルやクール系の入浴剤を入れたり、お風呂上りにクール系のボディシートやボディウォーターを使用することはとても効果的です。ボディシートやボディウォーターは、外出先から暑い部屋に帰宅した際、エアコンがきくまでの間に取り入れることで、タイパ向上にも繋がると思います。

※本インタビューの掲載有効期限は2023年9月30日までです。

★以下もご覧ください。

①清涼部通信第一号「季節とパフォーマンスの関係性」

<https://www.mandom.co.jp/gallery/images/cool-hack/performance.pdf>

マンダム清涼部とは



清涼部サイト <https://www.mandom.co.jp/gallery/contents03.html>

株式会社マンダムが長年研究してきた清涼感に関する知見や、冷感技術を活かし、暑い夏を快適に過ごすための冷感テクニック「クールハック」を多くの方にお届けしお役立ちするために活動しています。清涼部のサイトには冷感テクニック「クールハック」だけでなく、冷感のメカニズムや専門家によるコラムなど、暑い夏を快適に乗り切るための様々な情報を掲載しています。