

## 戸建て住宅にお住まいの方の3人に1人以上が 光熱費の節約の余地がないと感じていると回答 「戸建て住宅所有者の光熱費節約に関する実態調査」を実施

JCOM株式会社(J:COM、本社:東京都千代田区、代表取締役社長:岩木 陽一)は、戸建て住宅にお住まいの方(20代~60代の男女339名)を対象に、「戸建て住宅所有者の光熱費節約に関する実態調査」を実施しました。

### <背景>

エネルギー価格の不安定な情勢や再エネ賦課金の上昇により、将来的な電気代上昇リスクが懸念される中、特にエネルギー消費量の大きい戸建て住宅では光熱費削減への意識が高まっています。本調査では、節約への意識・取り組みから満足度・課題の実態調査を実施しました。

### <調査サマリー>

- ・戸建て住宅にお住まいの方の8割以上が、月々の光熱費に負担を感じている
- ・戸建て住宅にお住まいの方の約7割が、現在の節約方法に満足していない
- ・戸建て住宅にお住まいの方の3人に1人以上が「これ以上、節約の余地がない」と感じている
- ・戸建て住宅にお住まいの方の8割弱が、普段の生活で光熱費節約を意識している
- ・戸建て住宅にお住まいの方の理想の月額光熱費、最多回答は「5,000円~10,000円未満」
- ・戸建て住宅にお住まいの方が実践している主な節約術は「こまめな消灯」「エアコンの温度設定の工夫」

### <調査概要>

調査期間:2026年2月9日(月)~2月10日(火)

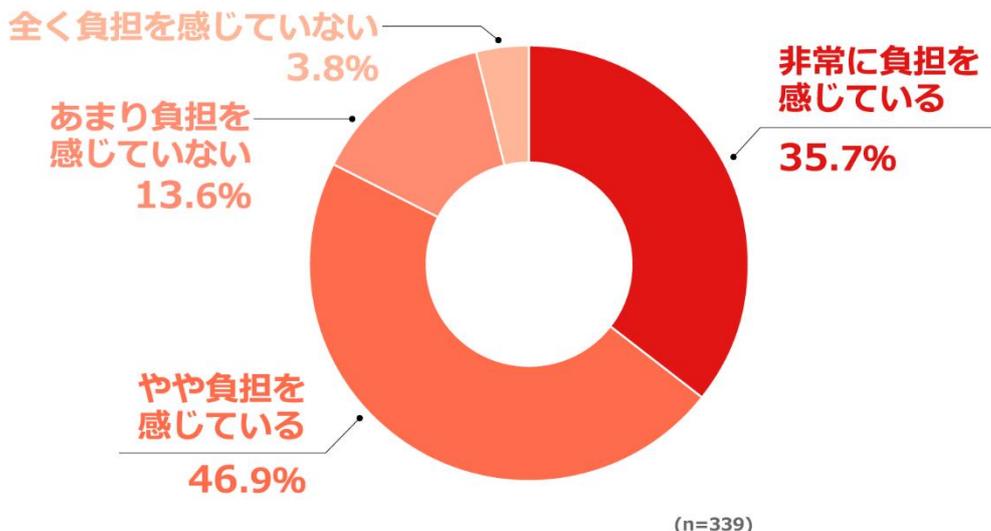
調査方法:インターネット調査

調査対象:戸建て住宅にお住まいの方(20代~60代の男女)

調査人数:339名

モニター提供元:RCリサーチデータ

## 月々の光熱費に対してどの程度負担を感じていますか。



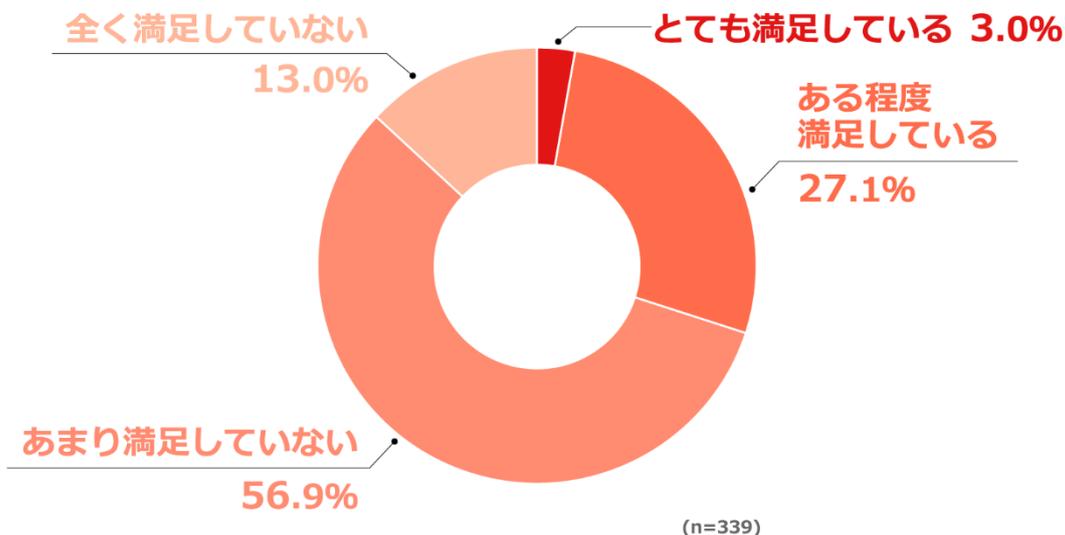
調査期間：2026/2/9-2026/2/10・調査方法：インターネット調査・調査人数：339名  
調査対象：戸建て住宅にお住まいの方（20代～60代の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

J:COM

## 戸建て住宅にお住まいの方の8割以上が、月々の光熱費に負担を感じている

「月々の光熱費に対してどの程度負担を感じているか」を尋ねたところ、「やや負担を感じている」が46.9%で最も多く、次いで「非常に負担を感じている」が35.7%、「あまり負担を感じていない」が13.6%でした。負担を感じている方を合計すると82.6%にのぼり、戸建て住宅にお住まいの方の8割以上が月々の光熱費に負担を実感しています。

## 現在実践している光熱費の節約方法に対する満足度はどの程度ですか。



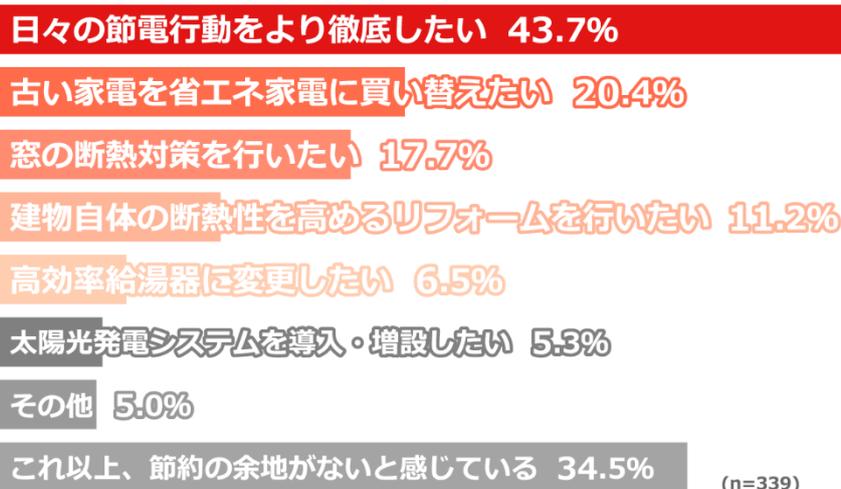
調査期間：2026/2/9-2026/2/10・調査方法：インターネット調査・調査人数：339名  
調査対象：戸建て住宅にお住まいの方（20代～60代の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

J:COM

## 戸建て住宅にお住まいの方の約7割が、現在の節約方法に満足していない

「現在実践している光熱費の節約方法に対する満足度」を尋ねたところ、「あまり満足していない」が56.9%で最多、「全く満足していない」が13.0%。合計69.9%と約7割が現在の節約方法に満足していないことが明らかになりました。「ある程度満足している」は27.1%にとどまり、多くの方が“節約行動をしているのに報われない”と感じている実態が浮かび上がりました。

### 今後、どのように光熱費を節約したいですか。(複数回答可)



(n=339)

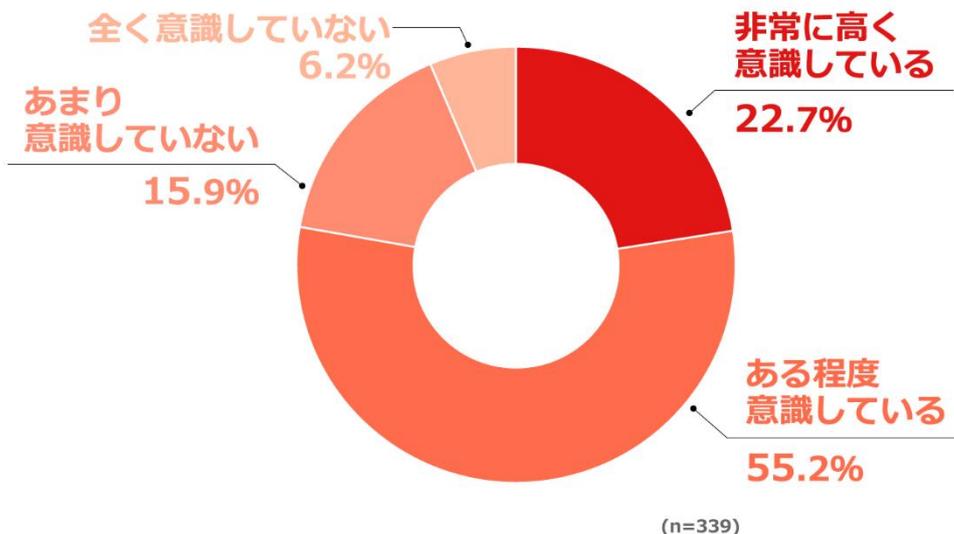
調査期間：2026/2/9-2026/2/10・調査方法：インターネット調査・調査人数：339名  
調査対象：戸建て住宅にお住まいの方（20代～60代の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

J:COM

## 戸建て住宅にお住まいの方の3人に1人以上が「これ以上、節約の余地がない」と感じている

「今後、どのように光熱費を節約したいか」を尋ねたところ、1位は「日々の節電行動をより徹底したい」(43.7%)、2位は「これ以上、節約の余地がないと感じている」(34.5%)、3位は「古い家電を省エネ家電に買い替えたい」(20.4%)でした。節電行動の徹底を望む声がある一方で、3人に1人以上がすでに“打ち手がない”と感じており、行動レベルの節約だけでは限界があることが示唆されました。

## あなたは普段、自宅の光熱費節約を意識して生活していますか。

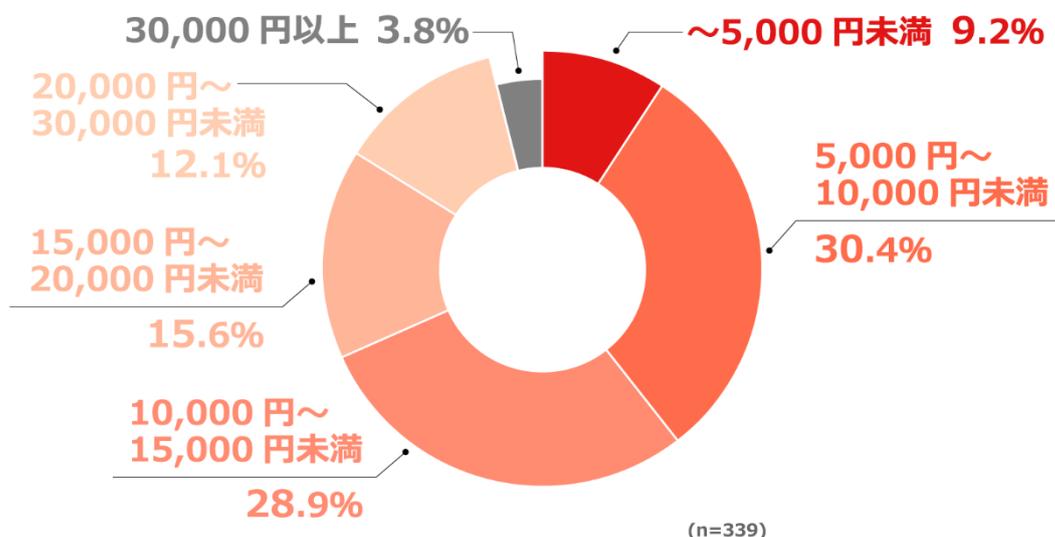


調査期間：2026/2/9-2026/2/10・調査方法：インターネット調査・調査人数：339名  
調査対象：戸建て住宅にお住まいの方（20代～60代の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

J:COM

戸建て住宅にお住まいの方の8割弱が、普段の生活で光熱費節約を意識している「普段、自宅の光熱費節約を意識して生活しているか」を尋ねたところ、「ある程度意識している」が55.2%で最多、次いで「非常に高く意識している」が22.7%、「あまり意識していない」が15.9%でした。上位2項目の合計は77.9%となり、戸建て住宅にお住まいの方の8割弱が日常的に光熱費の節約を意識していることがわかりました。

## ご自宅の1ヶ月あたりの光熱費として、 現在と比較し理想的な金額はいくらですか。



調査期間：2026/2/9-2026/2/10・調査方法：インターネット調査・調査人数：339名  
調査対象：戸建て住宅にお住まいの方（20代～60代の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

J:COM

## 戸建て住宅にお住まいの方の理想の月額光熱費、最多回答は「5,000円～10,000円未満」

「自宅の1ヶ月あたりの光熱費として、現在と比較し理想的な金額はいくらか」を尋ねたところ、1位は「5,000円～10,000円未満」(30.4%)、2位は「10,000円～15,000円未満」(28.9%)、3位は「15,000円～20,000円未満」(15.6%)でした。

### 光熱費節約のために、現在どのようなことを実践していますか。(複数回答可)

こまめな消灯 67.9%

エアコンの温度設定の工夫 45.1%

窓・ドアの断熱対策 23.0%

エコキュート・高効率給湯器の使用 20.4%

電力・ガス会社や料金プランの見直し 11.5%

太陽光発電システムの導入 11.2%

その他 11.5%

特に何も実践していない 16.8%

(n=339)

調査期間：2026/2/9-2026/2/10・調査方法：インターネット調査・調査人数：339名  
調査対象：戸建て住宅にお住まいの方(20代～60代の男女)・モニター提供元：RCリサーチデータ

J:COM

## 戸建て住宅にお住まいの方が実践している主な節約術は「こまめな消灯」「エアコンの温度設定の工夫」

「光熱費節約のために現在どのようなことを実践しているか」を尋ねたところ、1位は「こまめな消灯」(67.9%)、2位は「エアコンの温度設定の工夫」(45.1%)、3位は「窓・ドアの断熱対策」(23.0%)でした。日々の行動レベルの節約が中心であり、設備投資型の対策はまだ限定的であることがうかがえます。

### まとめ

本調査により、戸建て住宅にお住まいの方の多くが光熱費の負担を実感し、節約を意識して実践しているにもかかわらず、約7割がその成果に満足できず、3人に1人以上が「これ以上の節約は難しい」と感じていることが明らかになりました。日々のこまめな節電だけでは限界がある中、「使う電気を減らす」から「電気をつくる・ためる」への発想の転換が、光熱費の悩みを根本から解消する一つのアプローチとして注目されています。

JCOM株式会社が提供する「J:COMソーラー」「J:COM蓄電池」は、お客さまの環境に合わせた商品と支払方法の選択が可能なサービスです。太陽光パネル+蓄電池システムだけでなく、蓄電池システム単体などの商品も選択でき、お支払い方法もリース、購入、PPA※から選択可能。日中に発電した電気を効率的に活用し、夜間や停電時にも電気を使用できるため、家計の負担軽減と災害への備えを同時に実現します。

「J:COMソーラー」「J:COM蓄電池」:

<https://www.jcom.co.jp/service/electricity/solar/>



※電力購入契約(PPA)は、「J:COMソーラー」のみ選択いただけます。

## 調査実施会社

JCOM株式会社

所在地: 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-1 丸の内トラストタワーN館

代表取締役社長: 岩木 陽一

事業内容: ケーブルテレビ局の統括運営を通じた有線テレビジョン放送事業及び電気通信事業、ケーブルテレビ局及びデジタル衛星放送向け番組供給事業統括 等

URL: <https://www.jcom.co.jp/corporate/>