

全国1,021人調査

# 電気代と夏のエアコン利用に関する意識調査

補助終了後の電気代の実態と「我慢の夏」の背景

70.1%

電気代が気になり  
エアコンを我慢した経験

81.4%

今後の電気代に  
「不安」

5.0%

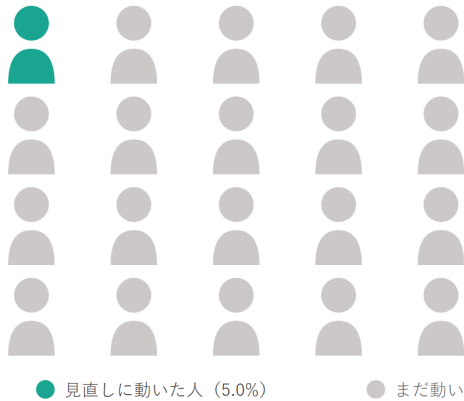
この夏プランを  
比較する人

## 調査結果サマリー

政府の電気・ガス補助が2026年1～3月使用分で一旦終了し、夏（7～9月使用分）に再開を控えるなか、エリスグッド編集部は全国1,021人に「電気代と夏のエアコン利用に関する意識調査」を実施しました。見えてきたのは、強い不安と、行動の少なさのギャップです。

### 電気代を「見直す」人は、20人に1人

電気代に不安を感じる人は8割。それでも、この夏に契約を見直す人は5.0%



出典：エリスグッド (erisgood) 調べ/全国1,021人が回答

# 5.0%

## 20人に1人だけ

が、この夏に電気代を見直す予定

(電気代に不安を感じる人は81.4%)

エリスグッド

### 主な調査結果

- 電気代が気になり「エアコンを我慢」した経験あり：**70.1%**
- 夏のエアコン代が「気になる」：**92.4%** / 今後の電気代に「不安」：**81.4%**
- 前年より電気代が「上がった」：**66.7%** (月1,000円以上の増加が43.3%)
- この夏「電力会社・プランを比較する」人：**5.0%** (乗り換えは0.7%)
- 「補助が終了したこと」自体を知らなかった：**12.4%**

## 調査背景

2026年1～3月使用分をもって、**政府の電気・ガス補助が一旦終了**しました。明細から自動で差し引かれていた値引きがなくなり、**4月以降の電気代は実質的に値上がり**しています。夏（7～9月使用分）には、電気で3.5～4.5円/kWhの値引き支援が再開される予定です。冷房需要が高まるこの時期、家庭はどれだけ負担を感じ、どう備えているのか。全国1,021人に聞きました。

※電気・ガス料金支援の実施・再開スケジュールは、経済産業省 資源エネルギー庁「電気・ガス料金支援」(<https://denkigas-gekihenkanwa.go.jp/>) をご参照ください。

## 調査概要

調査名	電気代と夏のエアコン利用に関する意識調査
調査期間	2026年6月15日～6月22日

調査方法	インターネット調査（クラウドソーシング）
調査対象	全国の男女（家庭の電気代に関与している人）
有効回答数	1,021人（全件が回答品質チェックを通過）
設問数	全28問
調査主体	株式会社スタークラフト（エリスグッド編集部）

※構成比は小数第2位を四捨五入。合計は100%にならない場合があります。

## 回答者の属性

- 性別：女性65.0%／男性33.6%／回答しない1.4%
- 年代：30代34.5%／40代28.5%／20代15.7%／50代15.6%／60代以上5.7%／10代0.1%
- 世帯人数：3人26.9%／2人24.5%／4人21.2%／1人19.1%／5人以上8.3%
- 住まい：持ち家・一戸建て45.2%／賃貸（アパート・マンション）43.7%／持ち家・マンション11.1%
- 電気契約：大手電力78.0%／新電力20.7%／わからない1.4%
- ご家庭のエネルギー種別：電気＋都市ガス51.2%／電気＋LPガス27.8%／オール電化18.6%／わからない2.4%

## 調査結果の詳細

### 1. 夏のエアコン代が「気になる」92.4%。今後の電気代に「不安」81.4%

#### Q. 夏のエアコン代・今後の電気代、どれくらい気になりますか？

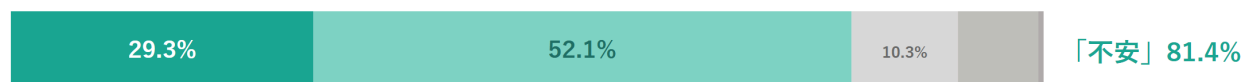
9割が夏のエアコン代を「気になる」、8割が電気代に「不安」

回答数 1,021人

夏のエアコン代への関心



今後の電気代への不安



■ とても ■ やや ■ どちらともいえない ■ あまり ■ まったく

出典：エリスグッド (erisgood) 調べ/全国1,021人が回答

エリスグッド

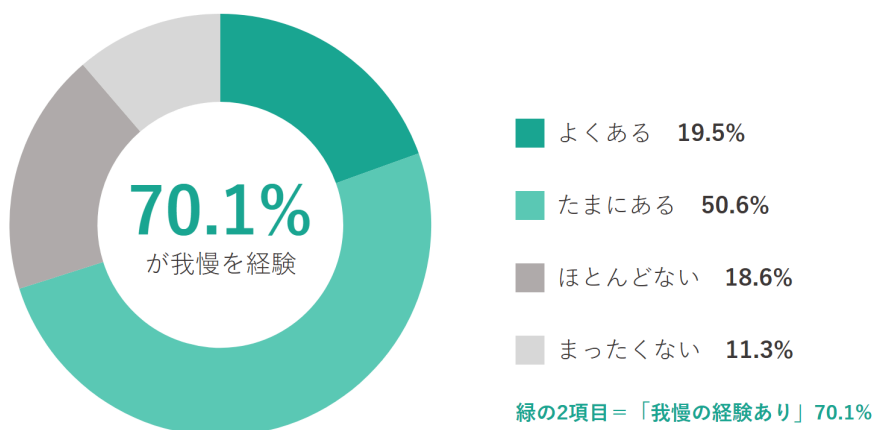
夏のエアコン代が「気になる」と答えた人は**92.4%**、今後の電気代に「不安」を感じる人も**81.4%**。ほとんどの家庭が、この夏の電気代に何かしらの気がかりを抱えています。

### 2. 電気代が気になって「エアコンを我慢」した経験あり70.1%

#### Q. 電気代が気になって、エアコンを我慢したことは？

「よくある」+「たまにある」で70.1%が経験あり

回答数 1,021人



出典：エリスグッド (erisgood) 調べ/全国1,021人が回答

エリスグッド

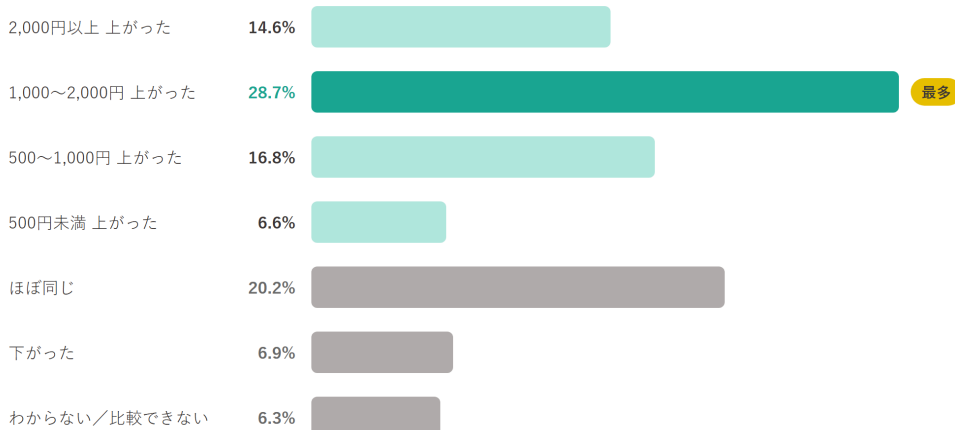
電気代が気になってエアコンを控えた経験が「ある」人は**70.1%**で、「まったくない」はわずか11.3%。我慢した時間帯は朝・日中・就寝中に分かれ、年代を問わず幅広く、特に40代が目立ちました。本来なら冷房が欠かせない時間帯にまで我慢が及んでいるのは、少し心配な結果です。

### 3. 補助終了後「負担が増えた」63.0%。前年比で「上がった」66.7%

#### Q. 前年の同じ月と比べて、電気代はどう変わりましたか？

約3人に2人（66.7%）が「上がった」と回答

回答数 1,021人



▶ 月1,000円以上の値上がりを実感した人は43.3%（約2人に1人）

※構成比は四捨五入のため合計が100%にならない場合があります／出典：エリスグッド（erisgood）調べ

エリスグッド

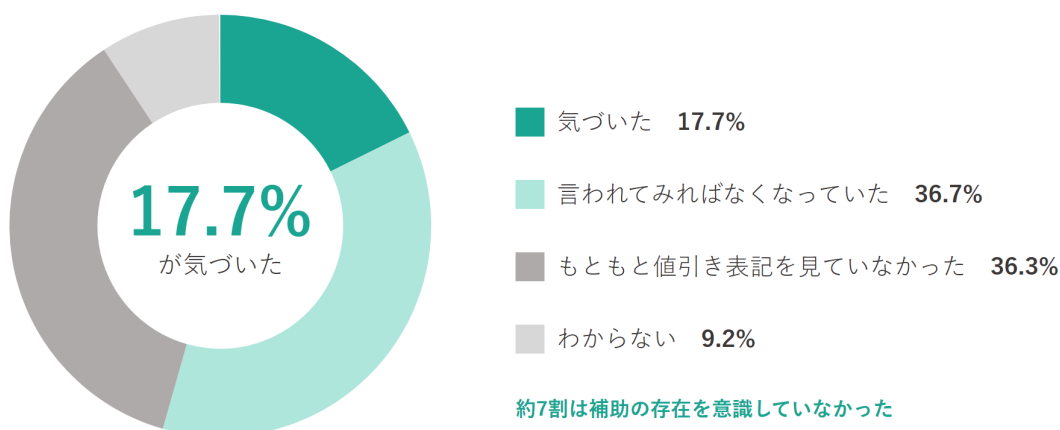
補助終了後、負担が「増えた」と感じる人は**63.0%**。前年の同じ月と比べても**66.7%**が「上がった」と答え、月1,000円以上の値上がりを実感した人は**43.3%**にのびります。一方で「ほぼ予想どおり」という回答も38.6%と多く、覚悟のうえでの値上がりだった、という受け止めもうかがえます。

### 4. 値引き表記の消失に気づいた人は17.7%。12.4%は「補助終了」を知らなかった

#### Q. 補助の「値引き表記」が消えたことに気づきましたか？

自分で「気づいた」人はわずか17.7%

回答数 1,021人



出典：エリスグッド（erisgood）調べ／全国1,021人が回答

エリスグッド

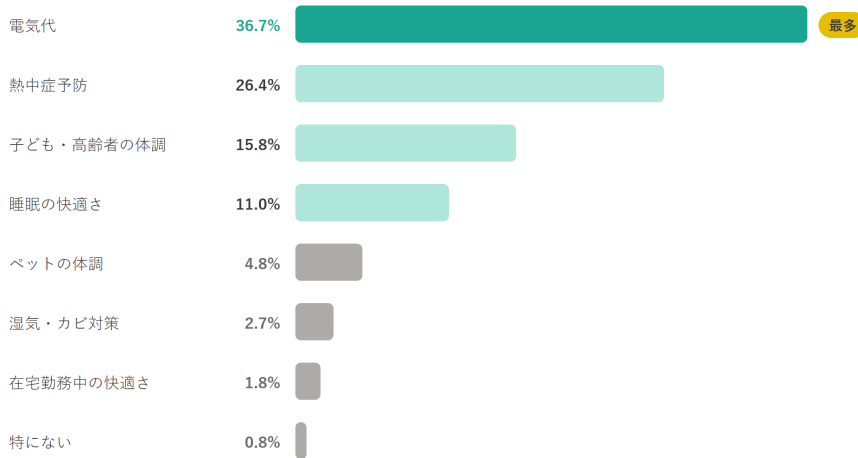
明細から補助の「値引き表記」が消えたことに自分で気づいた人は、わずか**17.7%**。約7割は補助の存在そのものをあまり意識していませんでした。さらに**12.4%**は「補助が終わったこと自体を知らなかった」と回答。明細を毎月見ている人（64.5%）でも、値引きの部分までは見ていなかったようです。

## 5. エアコンで最も重視するのは「快適さ」より「電気代」36.7%

### Q. エアコンを使ううえで、最も重視するものは？

1位は「電気代」36.7%。快適さや健康よりも料金を重視

回答数 1,021人



出典：エリスグッド（erisgood）調べ／全国1,021人が回答

エリスグッド

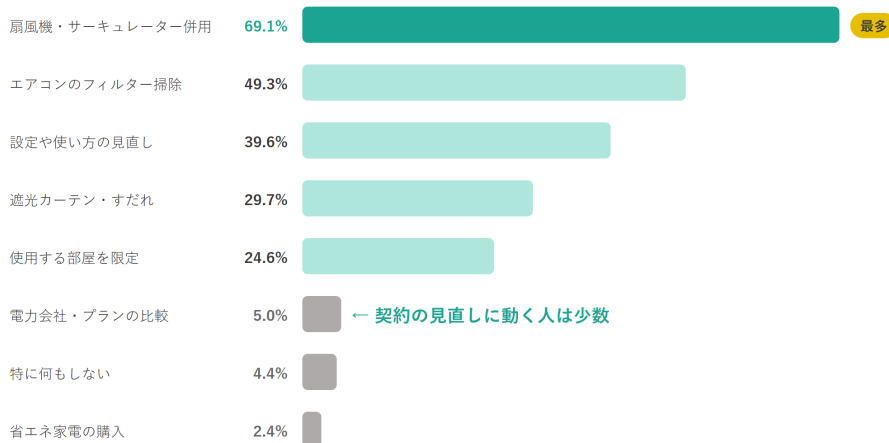
エアコンで最も重視するものは「電気代」で**36.7%**。熱中症予防や子ども・高齢者の体調を上回り、快適さや健康よりも“まず料金”という人が多数でした。一方、実際につけるきっかけは「体感で暑いと感じたら」が**74.8%**と突出。料金を気にしつつ、最後は暑さの体感で決めている様子が見えます。

## 6. この夏の対策、1位は「扇風機・サーキュレーター併用」69.1%。「プラン比較」は5.0%

### Q. この夏、やってみたい電気代対策は？（複数回答）

身近な節電が中心。「電力会社・プランの比較」は5.0%どまり

回答数 1,021人



※複数回答（回答者ベース）／出典：エリスグッド（erisgood）調べ／全国1,021人が回答

エリスグッド

この夏やりたい対策は「扇風機・サーキュレーターの併用」が**69.1%**でトップ。フィルター掃除や設定の見直しなど、身近な節電が並びました。一方で「電力会社・プランの比較」はわずか**5.0%**。手元でできる工夫が中心で、契約そのものの見直しにはなかなか向かいません。

## 7. 「見直したい」は16.2%。負担増を実感した人でも、動いたのは6.7%

### Q. 今後3か月以内に、電力会社・プランを見直したいですか？

「見直したい・見直し済み」は16.2%。約半数は消極的

回答数 1,021人

「見直したい・済み」16.2%



■ 見直したい・済み ■ 少し気になる ■ あまり思わない ■ まったく思わない

#### ▶ 不安は大きいのに、実際に見直しへ動く人はごくわずか

※構成比は四捨五入のため合計が100%にならない場合があります／出典：エリスグッド (erisgood) 調べ

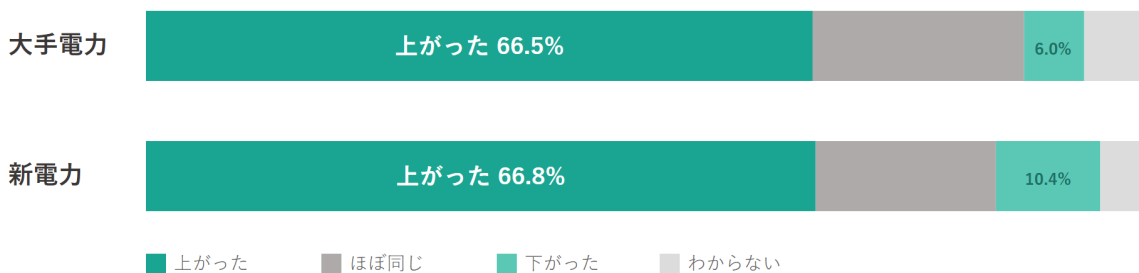
エリスグッド

今後3か月以内に電力会社・プランを「見直したい（見直し済み含む）」人は**16.2%**にとどまり、半数は消極的。「負担が増えた」と感じた人に絞っても、実際に動いたのはわずか**6.7%**でした。強い不安や関心が、行動にはなかなか結びついていません。

## 8. 値上がり実感は大手66.5%・新電力66.8%でほぼ同じ。「下がった」は新電力に多い

### Q. 契約タイプ別 前年比の電気代の変化（大手電力 vs 新電力）

値上がりの実感はほぼ同じ。「下がった」は新電力がやや多い



#### ▶ 「下がった」と答えた人は新電力10.4% > 大手6.0%

出典：エリスグッド (erisgood) 調べ／全国1,021人が回答

エリスグッド

値上がりの実感は、大手電力でも新電力でもほぼ同じ。ただ「下がった」と答えた人は新電力のほうがやや多め（**10.4%**／大手**6.0%**）でした。「乗り換えれば必ず安くなる」とは言えませんが、見直して負担が下がった人が一定数いるのも事実です。

## エリスグッド編集部の考察

### 不安が「行動」に変わらない3つの理由

#### 「不安」が「行動」に変わらない3つの理由

エリスグッド編集部の考察（くわしくは本文をご覧ください）

1 原因に気づいていない

12.4%

が補助終了を知らなかった

値上がりの原因と結びついていない

2 「想定どおり」で動かない

38.6%

が「ほぼ予想どおり」

驚きが小さく動機になりにくい

3 「我慢」でしのげてしまう

70.1%

が我慢の経験あり

小さな我慢で乗り切ってしまう

だからこそ、我慢の前に「固定費＝電力プラン」の見直しを。

出典：エリスグッド（erisgood）調べ／全国1,021人が回答

エリスグッド

これだけ不安や関心が高いのに、見直しに動く人は**16.2%**どまり。その背景には、3つの理由がありそうです。

#### ① 値上がりの原因＝補助終了に気づいていない

そもそも「補助が終わったこと」に気づいていない人が多数。値上がりは感じて、その原因が補助の打ち切りと結びついていないため、自分ごととしての対策に向かいにくいのです。

#### ② 値上がり「想定どおり」で危機感になりにくい

値上がり「想定範囲」だったことも一因。覚悟していたぶん、急いで動く強い動機にはなりにくいでしょう。

#### ③ 「我慢」でしのげてしまう

そして、日々の小さな我慢や工夫で乗り切ってしまうこと。それが、契約見直しという根本的な対策を後回しにさせているのかもしれない。

### エアコンの「我慢」は熱中症リスクと隣り合わせ

我慢が広がる朝・日中・就寝中は、いずれも熱中症のリスクが高まる時間帯。とりわけ高齢の方がいる世帯では健康への影響が心配です。節約は大切ですが、体調を崩しては本末転倒です。

### "我慢"の前に、「固定費＝電力プラン」を見直すという選択肢

エアコンを我慢して数百円を浮かせるより、「固定費」である電力会社・料金プランを一度見直すほうが、無理なく続けて電気代を抑えられます。まずは今の契約と他社プランを比べてみるのが、「我慢しない夏」への第一歩です。

## 本調査の引用・転載について

本調査の結果は、記事やニュース、資料などにご自由にご活用いただけます。ご利用の際は、出典として「エリスグッド調べ」と明記いただき、本記事 (<https://starcraft-n.co.jp/erisgood/report/internet-report/electricity-aircon-survey-2026/>) へのリンク設置をお願いします。グラフ・数値の引用も、同様にご利用いただけます。

## 会社概要・お問い合わせ

会社名	株式会社スタークラフト
代表者	代表取締役 中倉大吾
所在地	〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-30-17 朝日生命南池袋ビル3階
設立	2014年7月2日
事業内容	Webメディア運営、SEO事業、Webサイト企画・集客代行
運営メディア	エリスグッド ( <a href="https://starcraft-n.co.jp/erisgood/">https://starcraft-n.co.jp/erisgood/</a> )
お問い合わせ	エリスグッド編集部 <a href="mailto:media@starcraft-n.co.jp">media@starcraft-n.co.jp</a>

出典：エリスグッド (erisgood) 調べ／全国1,021人アンケート (2026年6月)

エリスグッド