

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

電気代や物価を意識せざるをえない状況が続いたことで、 節電対策に負担を感じる人が71.2%

風向設定を変えるだけで消費電力量を約21%削減?!

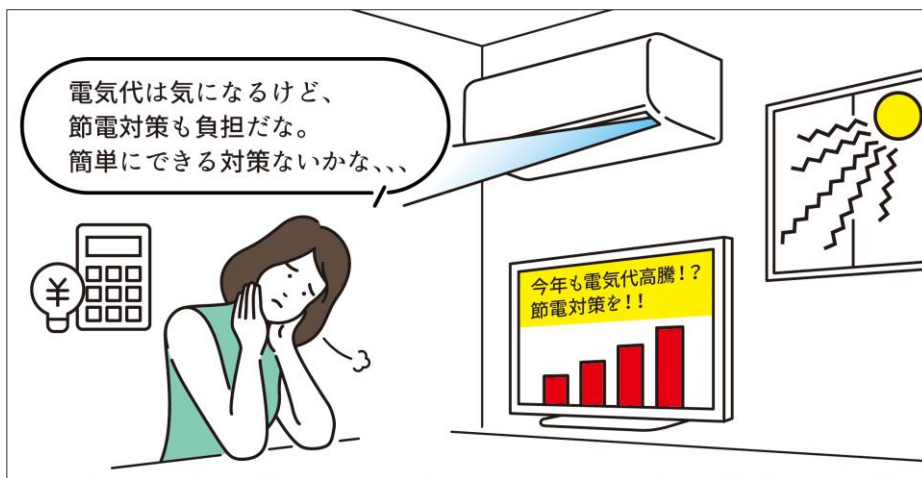
三菱電機エアコンのプロが簡単節電アクションを紹介

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局は、2025年5月に全国にお住まいの男女600名を対象に「エアコンの節電対策に関する意識調査」を実施しました。その結果、今年の夏も多くの生活者がエアコンの使用にあたり、電気代が気になっている反面、電気代や物価を意識せざるをえない状況が続いたことで、節電対策の実施に負担を感じていることも明らかとなりました。調査結果を踏まえ、様々なエアコンの節電対策の中でも特に簡単にできる節電対策を解説します。三菱電機の試験によると、風向設定を「スイング」にするだけで過度に設定温度を上げずに済むため、最大約21%の消費電力量削減につながる可能性もあることがわかりました。

なお、7月から政府による電気代の補助が再開されますが※1、今年の夏も例年以上の厳しい暑さが予報されており※2、エアコンの利用は欠かせません。補助は9月で終了予定ですが、近年は残暑が厳しいこともあり、今年もエアコンの利用期間が長引く可能性もあります。こうした状況も踏まえ、今年の夏は「節電対策の実施に負担を感じている」人もできる“簡単”で“効果的”な節電対策の実施をおすすめします。

※1 経済産業省資源エネルギー庁ウェブサイト エネルギー価格の支援について https://www.enecho.meti.go.jp/category/gekihen_lp/index.html

※2 気象庁 3か月予報（7～9月）の解説資料 <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?region=010000&term=P3M>



【プレスリリースピックアップ】

1 今年の夏、電気代の補助金が再開されたとしても電気代の高騰が気になる生活者は98.0%！

一方、電気代や物価を意識せざるをえない状況が続いたことで、節電対策に負担を感じている様子も。

- 節電に「疲れ」を感じる人からは、「効果が見えづらい」「エアコンを我慢することで快適さが損なわれる」との声も。

2 今年の夏、エアコンの節電対策を実施予定の人は63.8%、実施する際に重視することは「簡単さ」。

- 今年も6割以上の人がエアコンの節電対策を実施する意向。節電対策を実施する際に重視することは「涼しさ等、快適性を損なわない」をおさえ、「簡単にできる」が最も多い結果に。

3 エアコンの簡単節電アクションを紹介！風向設定を「スイング」にするだけで、設定温度を2℃高めに設定しても、体感温度差はわずか0.1℃！約21%の消費電力量を削減する効果も。

- 他にも、フィルターケアや室外機対策のポイントを紹介。

- 1年以上掃除をしていないフィルターは新品のフィルターと比較して、約10%期間消費電力量が悪化?!

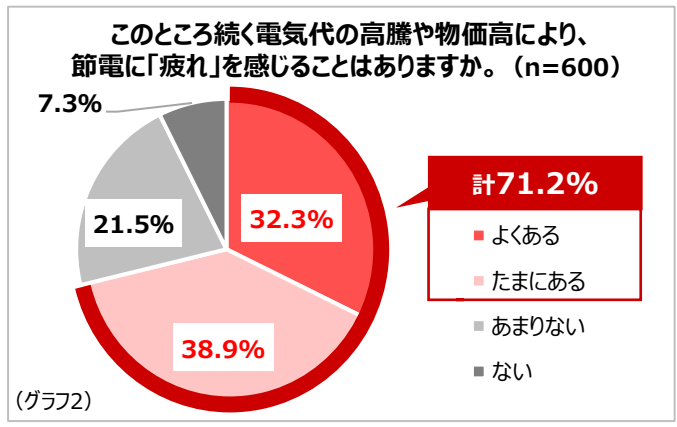
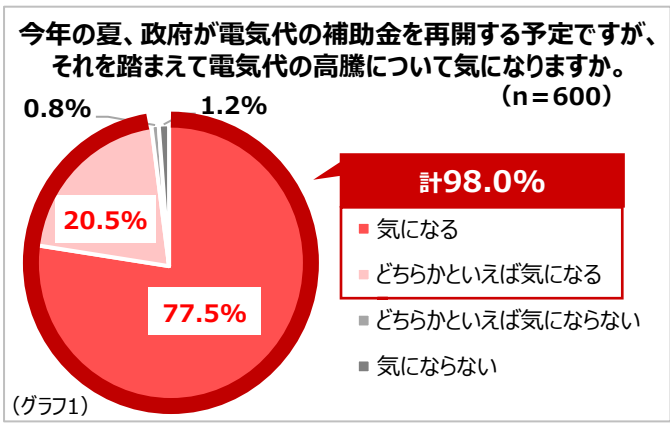
4 簡単節電アクションに加えて、プロによるエアコンクリーニングもおすすめ！内部の徹底洗浄による節電効果も！

- 毎日「節電」のことを考え、アクションすることが大変な方におすすめしたい、「プロによるエアコンクリーニング」の効果を紹介。

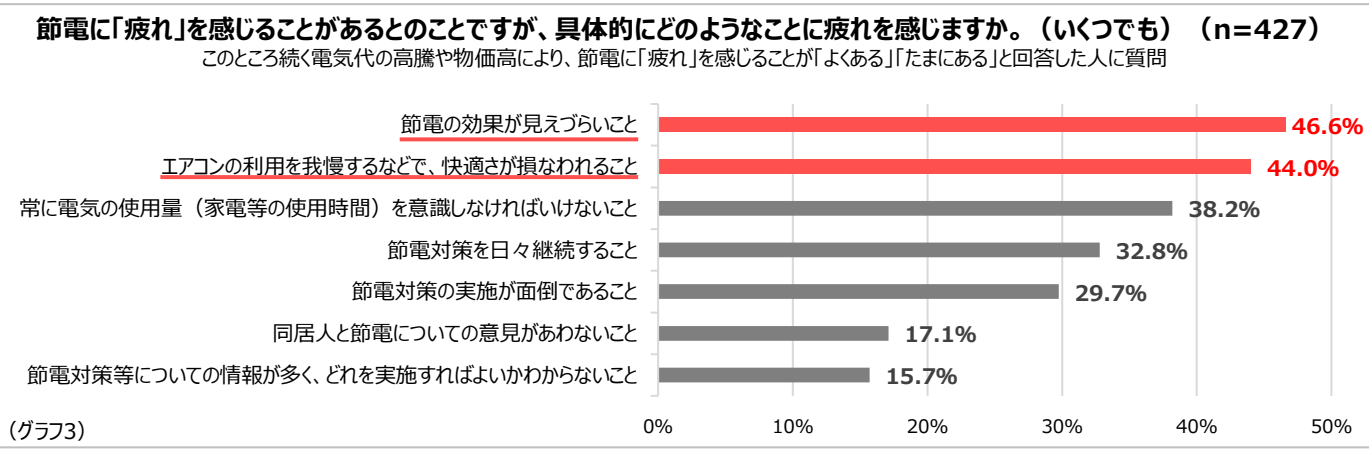
1 今年の夏、電気代の補助金が再開されたとしても電気代の高騰が気になる生活者は98.0%！ 一方、電気代や物価を意識せざるをえない状況が続いたことで、節電対策に負担を感じている様子も。

今年の夏、政府が電気代の補助金を再開する予定※3ですが、それを踏まえて電気代の高騰が気になるか質問したところ、「気になる」「どちらかといえば気になる」と回答した人は98.0%にのびりました（グラフ1）。補助金が再開されたとしても、ほとんどの生活者が電気代を心配していることがわかります。一方で、節電に「疲れ」を感じることはあるか質問したところ、71.2%の人が「よくある」「たまにある」と回答しました（グラフ2）。

※3 当調査の実施日は5月21・22日

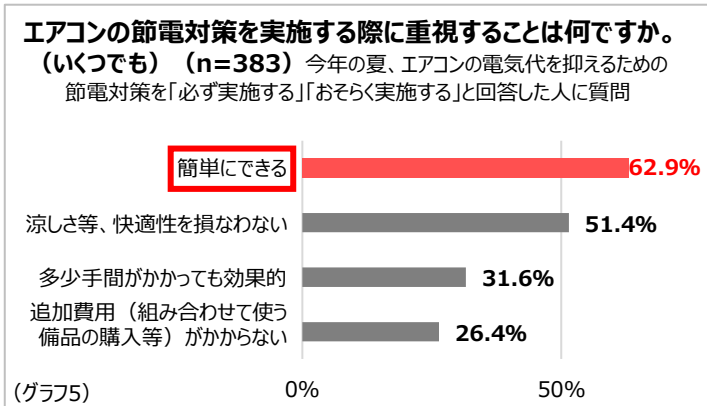
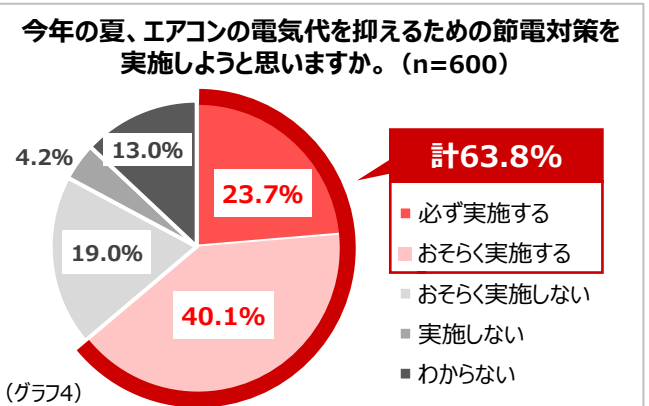


また、具体的にどのようなことに疲れを感じるか質問したところ、「効果が見えづらい」「エアコンを我慢することで快適さが損なわれる」などの回答がありました（グラフ3）。昨今、電気代や物価を意識せざるをえない状況が続いたことや、近年の酷暑にもかかわらず節電のために快適さを諦めざるをえない状況もあったことから、生活者は「節電対策を実施することに負担を感じる」状態に陥っていると考えられます。



2 今年の夏、エアコンの節電対策を実施予定の人は63.8%、実施する際に重視することは「簡単さ」。

今年の夏の、エアコンの節電対策実施意向について質問したところ、63.8%の人が「実施する予定」と回答しました（グラフ4）。また、節電対策の際には「簡単にできる対策であること」が最も重視されていることがわかりました（グラフ5）。





エアコンのプロ

三菱電機株式会社 空調冷熱システム事業部 久田優美(ひさだ ゆみ)

入社以来、家庭用エアコンをはじめ業務用エアコンまで幅広く担当。その結果、外を歩けば自然と室外機が目に入る体質に。現在は、テレビやWEBメディアを通じて、エアコンに関するお役立ち情報を発信している。

<調査結果を受けて>

「節電対策に負担を感じている」一方、やはり電気代を心配して「節電対策は行いたい」と思う生活者の葛藤が伺えます。また、節電対策を実施する際には、「簡単さ」が最も重要視されていることが明らかとなりました。これらを踏まえ、次章では“簡単”にできて“効果的”な節電アクションを紹介します。

3 エアコンの簡単節電アクションを紹介！風向を「スイング」にするだけで、設定温度を2℃高めにしても、体感温度差はわずか0.1℃！約21%の消費電力量を削減する効果も。

◇風向はスイングに設定！（作業時間“数秒”）

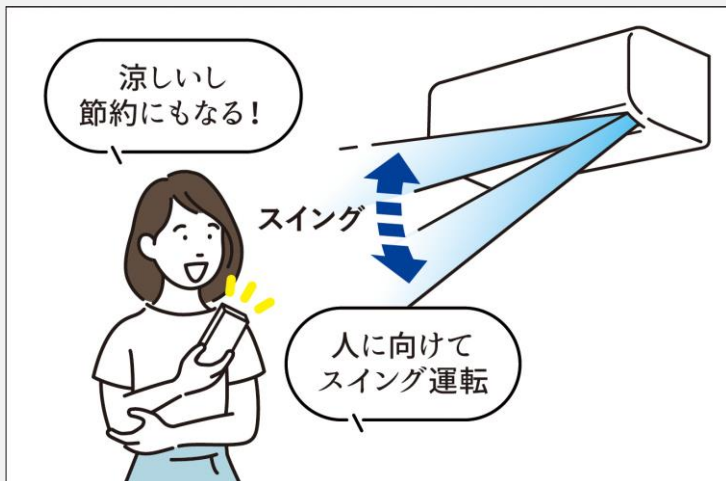
- エアコンを人に向けてスイング運転することで、体感温度を下げるができます。
- 必要以上に設定温度を下げることを回避できるので、簡単節電アクションとしておすすめです。

三菱電機の試験によると、基準の設定温度 + 2℃でスイング運転を行った場合と、基準の設定温度でスイング運転を行わなかった場合（冷房。風あて設定なし）とでは、**体感温度がほぼ同じ**になることがわかりました※4。

※4 効果は一例です。限られた空間での結果であり、実際の使用空間・環境の数値ではありません。改善効果は汚れ具合や設置環境、使用環境により異なります。

体感温度とは？

人が感じる温度は、お部屋の温度や湿度だけでなく、壁や床の温度（ふく射）、風の強さ、人の活動状態などにも影響されます。それらを考慮して人が肌で感じる感覚を、温度で表したものです。



条件	エアコンの設定温度	室温平均	消費電力量	体感温度
冷房 + スイング運転 (人に向けてスイング運転)	基準温度 + 2℃	27.8℃	171Wh	27.3℃
冷房 (風あて設定なし)	基準温度	25.8℃	217Wh	27.2℃

体感温度はほぼ同じ。
設定温度を必要以上に
下げなくてよいので、
消費電力量は
約21%削減！

【試験条件】

MSZ-ZD4022S。「冷房」設定時。当社環境試験室（14畳）において、外気温：35℃で安定時30分間における、設定温度を28℃で運転した場合（217Wh）と、30℃で人（サーマルマネキン）に向けてスイング運転した場合（171Wh）の消費電力量比較。使用環境・設置状況により効果は異なります。

この試験結果は設定温度を2℃変更した場合の消費電力量の変化を検証した試験です。
使用環境を推奨しているわけではありません。「室温」は28℃以下に保ち、節電のために無理にエアコンの
設定温度を上げる・エアコンの利用を抑えるなどはやめましょう。

◇リモコンで、風速（風量）設定を“自動”に！（作業時間“数秒”）

- 風速（風量）を自動モードに設定すると、室内が冷えるまでは強風、その後は弱風となり、効率的に運転することができます。

エアコンは、室内温度と設定温度の差が大きい場合、より大きな消費電力が発生します。室内が冷える前から弱風に設定していると、室内の空気を循環させることができず、設定温度まで室内の温度を下げるための運転時間が長くなり、無駄な電力の消費につながります。

◇掃除機でサクッと「フィルターケア」！（作業時間“10分”）

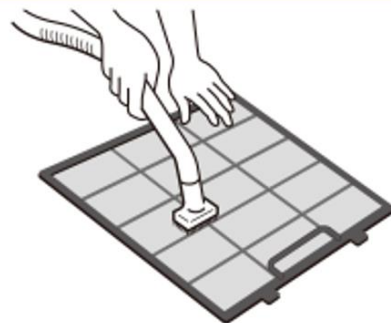
- 掃除機でフィルターについたほこりを吸い取りましょう。
- 水洗いせずに掃除機でケアするだけでも節電に繋がります。

三菱電機は、1年以上掃除をしていないフィルターと、新品のフィルターを用いて、両者の風量と消費電力量を比較する試験を行いました。試験によると、1年以上掃除をしていないフィルターの方は、風量が30%以上弱まるにもかかわらず、期間消費電力量※5は約10%も増加する結果となりました※6。フィルター掃除を行わないと、無駄な電力消費につながることがわかります。

※5 JIS規格で定められた条件で1年間使用した際の合計消費電力量。

※6 効果は一例です。限られた空間での結果であり、実際の使用空間・環境の数値ではありません。改善効果は汚れ具合や設置環境、使用環境により異なります。

掃除機でほこりを吸いとる



フィルターを新品に交換せずとも、掃除機でほこりを取り除くだけでも節電効果は期待できるので、ぜひ実施してみてください。

条件	風量	期間消費電力量
1年以上掃除を行わなかったフィルター	8.3 m ³ /min	836 kWh
新品のフィルター	11.3 m ³ /min	752 kWh

1年間フィルター掃除をしていない場合、風量は30%以上弱まる一方、消費電力量は約10%増えることが明らかに。

【試験条件】MSZ-GV2218-W（使用年数約5年半）。機体洗浄前後の各能力を測定。能力計測は、JIS C 9612：2013に基づき算出。

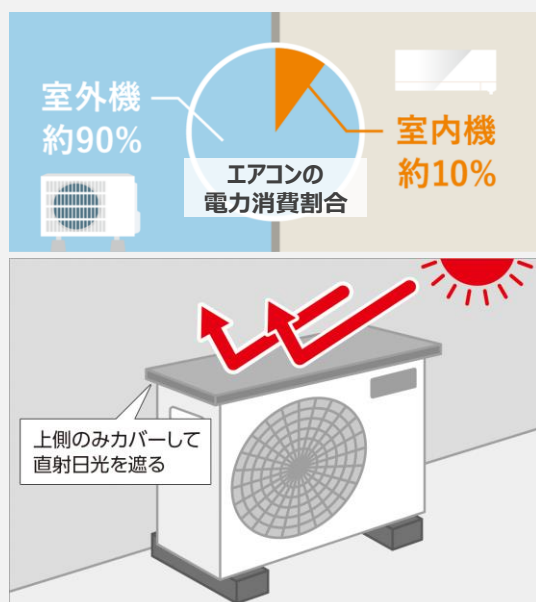
◇エアコンの電力消費のうち、約9割を占める室外機。

日よけカバーで節電対策を！（作業時間“5分”）

- 直射日光が室外機本体に当たり高温になると、室外機が熱を逃がしにくくなるため、冷房効率の低下を引き起こす原因になります。
- 室外機の吹き出し口をさえぎらないように、室外機の上側のみをカバーすることで直射日光をさえぎり、室外機の温度が上昇するのをふせぎます。

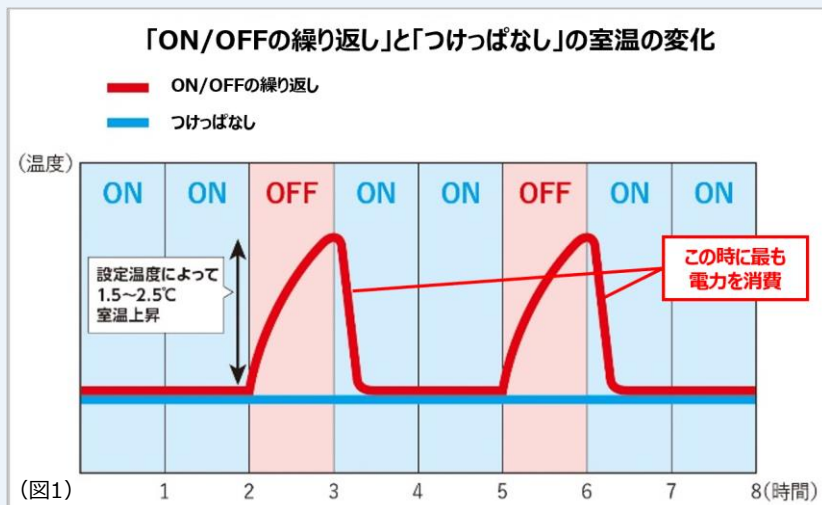


カバーをつけるときは、室外機全体を覆わないようにしてください。排熱の妨げとなり、かえって冷房効率が低下し、余計な電力消費につながってしまいます。



【コラム1】エアコンは「立ち上がり時」に最も電力を消費する。だから、短時間の外出時はエアコンを「つけっぱなし」に！

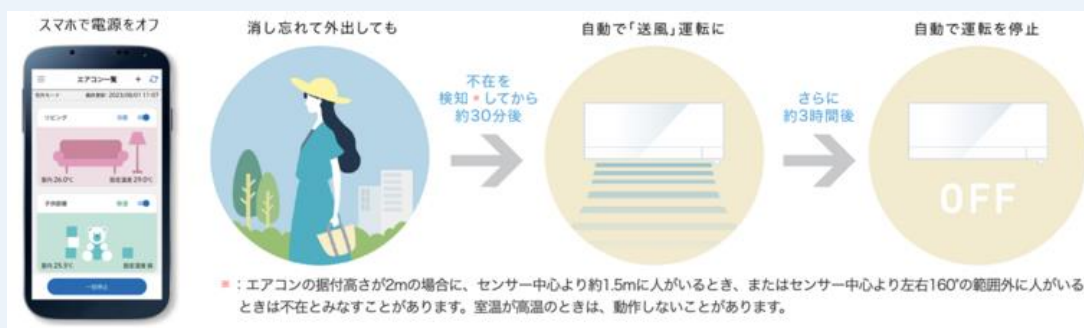
エアコンは外気温と設定温度の差が大きい「立ち上がり時」に最も電力を消費します。「ON/OFF」を繰り返すと、「OFF」にしたときに発生する室温上昇分を下げる運転を繰り返すことになるため、無駄な電力消費につながる可能性があります。三菱電機の試験によると、「ON/OFF」を繰り返した場合は、切った後に1.5℃～2.5℃の室温上昇を確認しました（図1）※7。そのため、短時間の外出時は「つけっぱなし」がおすすめです。



※7 効果は一例です。限られた空間での結果であり、実際の使用空間・環境の数値ではありません。改善効果は汚れ具合や設置環境、使用環境により異なります。

【コラム2】エアコンの「消し忘れ防止機能」の活用により、無駄な電力消費を回避！

最近のエアコンには、外からスマホで電源をオフにできる等の「消し忘れ防止機能」が搭載されている機種や、人の不在を検知して自動で電源をオフする機能もあり、うっかりエアコンを消し忘れてしまった際の無駄な電力消費を回避することができます。エアコンを買い替える際には、思いがけない無駄な電力消費を防ぐため、上記のような機能を搭載したエアコンの購入を検討してみましょう。



▽三菱ルームエアコン「消し忘れ防止機能」をはじめとした、エアコン便利機能について詳しく知りたい方はこちら

◆省エネ・節電機能：<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/function/energy-saving/>

◆エアコンの遠隔操作が可能な家電統合アプリ「MyMU」：<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/function/mymu/>

4 簡単節電アクションに加えて、プロによるエアコンクリーニングもおすすめ！ 内部の徹底洗浄による節電効果も！

熱交換器などにカビやほこりが蓄積すると、風量や熱交換効率が低下し、冷房能力が減少します。**エアコンクリーニングにより、汚れを除去することで、冷房効果の改善が見込めます。**三菱電機が実施した試験によると、プロによるエアコンクリーニングを一度も行わず約11年間使用した、熱交換器・ファンなどの内部の汚れが著しいエアコンの内部洗浄を実施したところ、**エアコンの省エネ性能を示すAPF※8が41%回復、期間消費電力量が319kWh減少した事例もありました※9。**

※8 「通年エネルギー消費効率」のことで、エアコンの省エネ性能を表す指標です。1年を通して、ある一定条件のもとに使用した時の消費電力1kW当たりの冷房・暖房能力を示します。

※9 効果は一例です。限られた空間での結果であり、実際の使用空間・環境の数値ではありません。改善効果は汚れ具合や設置環境、使用環境により異なります。

【試験条件】MSZ-GM221-W（使用年数約11年）。機体洗浄前後の各能力を測定。能力計測は、JIS C 9612：2013に基づき算出。

■三菱電機のハウスクリーニング（くらし×おトク+サイト）

三菱電機が提供するハウスクリーニングではエアコンクリーニングをはじめ、家電の知識も豊富な作業員が隔々まで

対応いたします。三菱電機のハウスクリーニング | くらし×おトク <https://kuratoku.lcx.MitsubishiElectric.co.jp/house-cleaning/>

* 本サービスはエリア限定です。詳細は上記URLよりご確認ください。



■三菱電機はお悩みを解消する情報を発信中。

三菱電機はエアコンにまつわるよくあるお悩みに耳を傾け、役立つ情報を発信しています。

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/>

<快適に過ごすためのお役立ち情報一覧>

夏の節電対策！エアコンと冷蔵庫の節電OK & NGアクション

https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/240717_1.pdf

エアコンの電気代が10%以上悪化してしまっているかも！？その原因とは？

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220715.pdf>

ご家族の熱中症対策に！高齢者にエアコンを活用してもらうための効果的な方法

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220701.pdf>



教えて！
霧ヶ峰

エアコンのお悩み
解決します。

■グラフ1～5

調査対象者：30～50代の男女600名(全国)、調査方法：インターネット

調査期間：2025年5月21日（水）～2025年5月22日（木）

<本件に関するお問合せ先>

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局(ヒールホールビル内)

担当／安田（070-3852-6591）、黒須（080-5896-5998）、喜井（070-4540-7072）

E-mail: kirigamine@prk.co.jp

