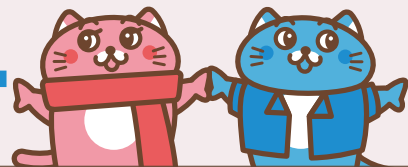


家族の幸せまずは断熱

断熱・省エネルギーフォーム推進タスクフォース



「寒い・暑い・光熱費が高い」から卒業！

50代からの 断熱・省エネルギーフォーム

佐藤家



おさむ

休日は家で過ごすことが多いが、最近なんだか不調気味で落ち着かない



あつこ

専業主婦。一番の楽しみは孫の成長。娘の帰省を心待ちにしていたが……



えみ

佐藤家長女。子育て中。実家の寒さが気がかり

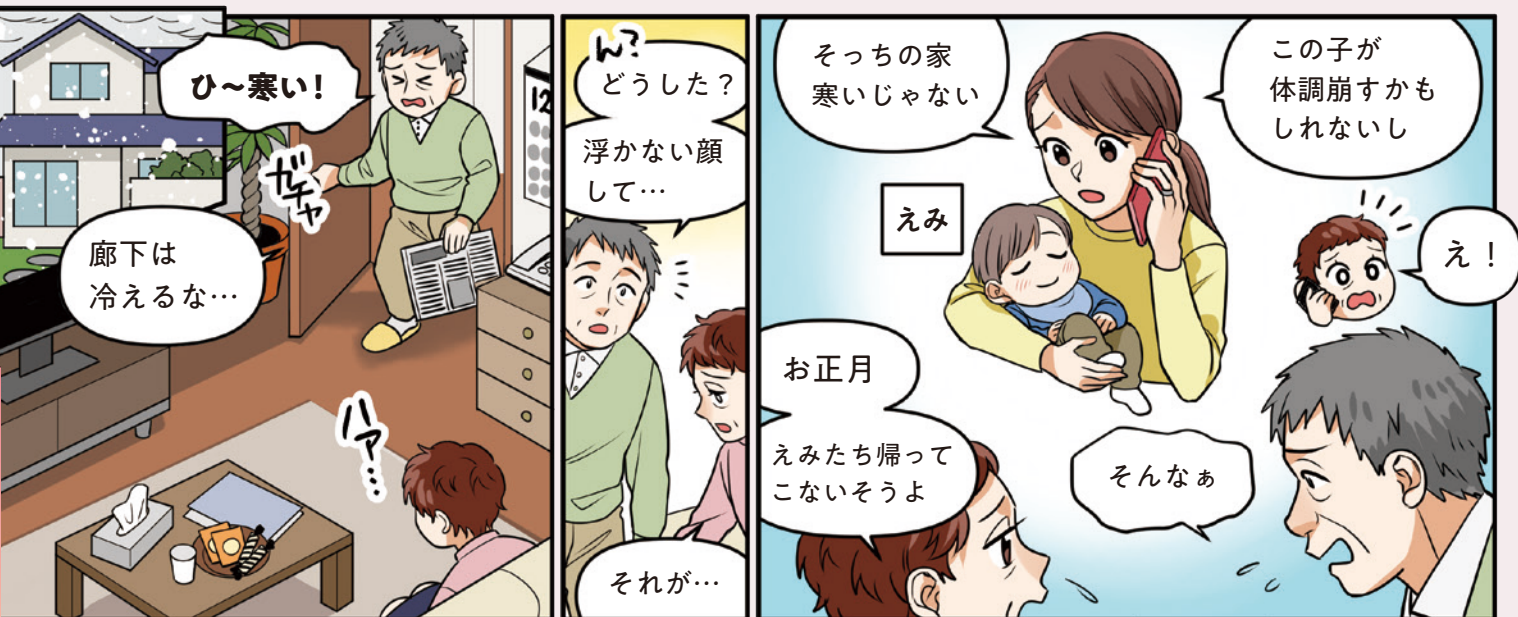


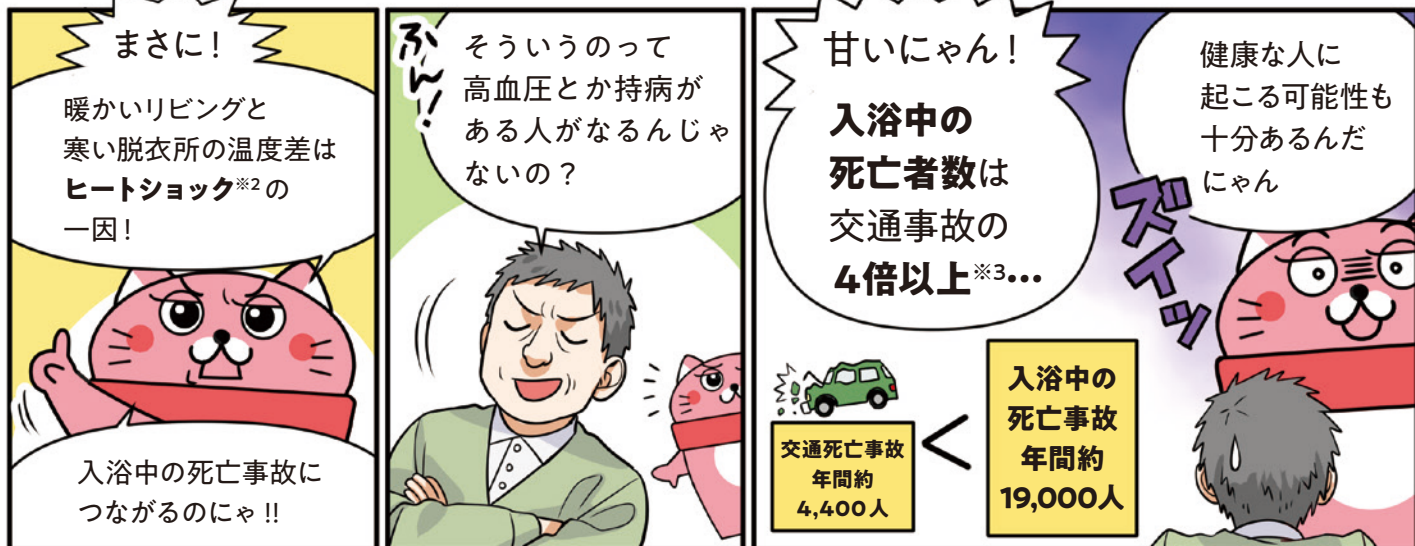
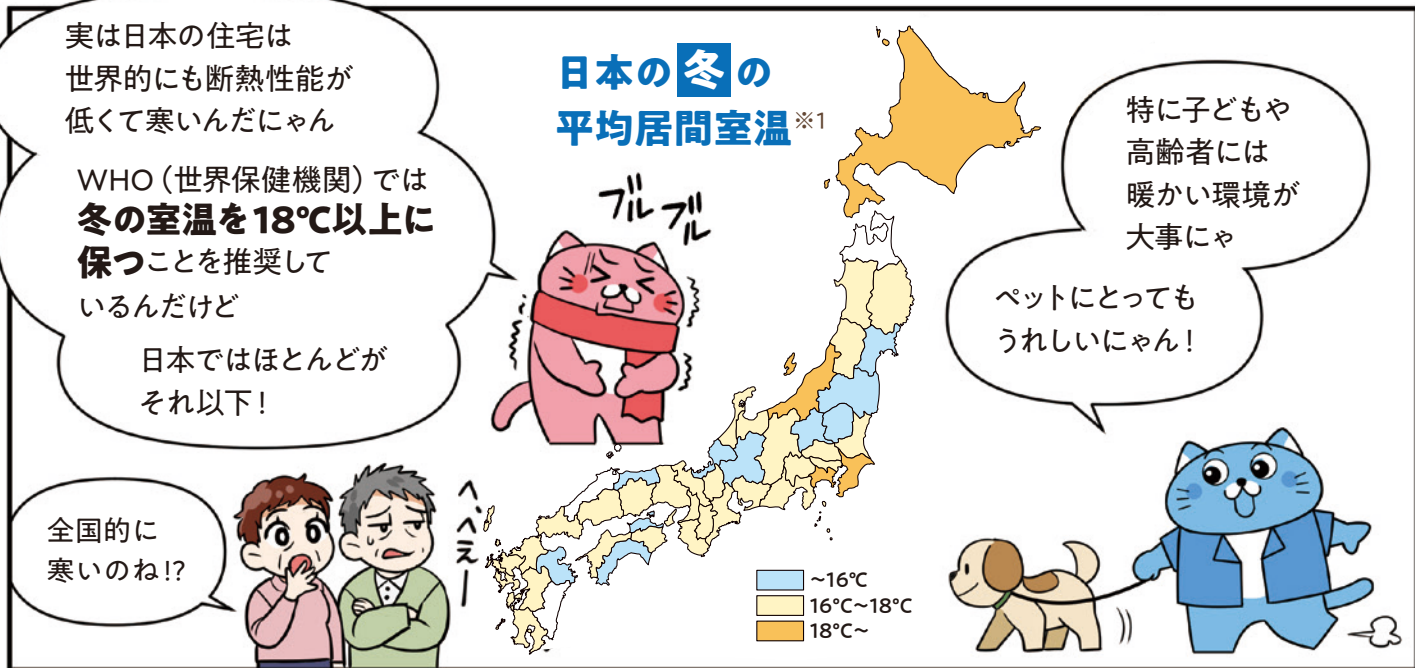
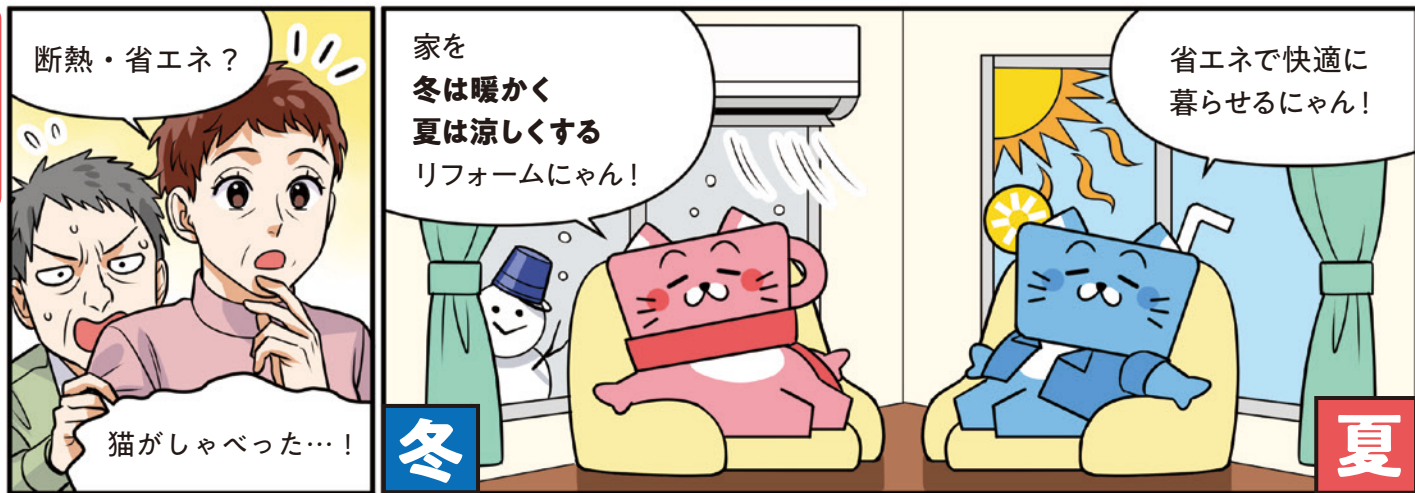
あったかいねこ

断熱・省エネルギーフォームに詳しい猫。その魅力を佐藤家に教えにやってきた。



すずしいにゃ〜こ





※1 出典/国土交通省補助事業:住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第9回報告会資料 データ数が5件以下の4県(青森、島根、宮崎、沖縄)は集計から除外
※2 暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動して服を脱ぎ、熱い湯船に入ったときなどに、急激な温度差が原因で血圧が大きく変動し、心筋梗塞などを発症すること ※3 交通事故死亡者数と入浴中の死亡者数推計を比較。出典/平成29年1月25日消費者庁ニュースリリース「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください!」、警察庁「平成25年の交通事故死者数について」

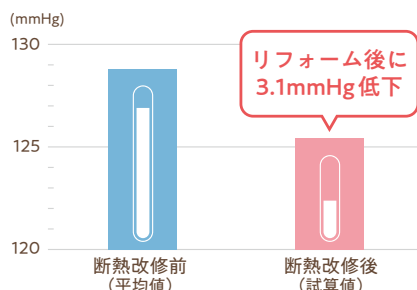
冷えは万病のもと！ 室温の低さが引き起こす健康リスク※1

室温が低いと 高齢者ほど血圧が上昇

寒い部屋では起床時の血圧が上昇する。断熱リフォームをすると廊下やトイレ、脱衣所などの寒さが和らぎ、室内の温度差が小さくなる。それにより血圧が下がり、断熱リフォーム前と後とで最高血圧が3.1mmHg下がるというデータも。

断熱・省エネルギーフォーム 後に血圧が低下！

起床時の最高血圧

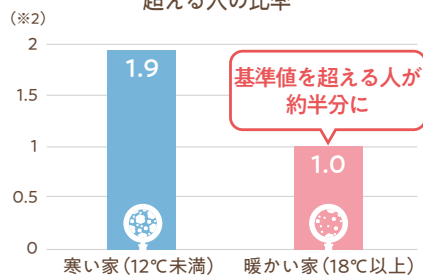


家が寒いと心電図異常や 高コレステロールが増加

寒い住宅に住んでいる人は、暖かい住宅に住んでいる人に比べてコレステロール値が高い。また、心電図異常がみられる人が2倍以上多いとのデータもある。家の寒さは動脈硬化や心筋梗塞、心疾患のリスクにつながる。

暖かい家に住む人は コレステロール値が低い

総コレステロール値が基準値(220mg/dL)を超える人の比率

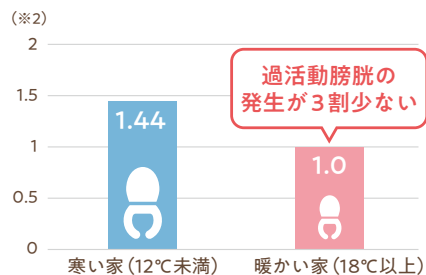


何度もトイレに起きて 睡眠の質が下がる

室温12℃未満の寝室では睡眠の質も低い。夜中に何度もトイレに起きたり、急に尿意をもよおし漏れそうで我慢できなくなる過活動膀胱の発生が1.4倍に。夜中に暗い中でトイレに行く途中の転倒や心疾患リスクも高くなる。

寝室が暖かいと ぐっすり眠れる人が増える

過活動膀胱症状の起こりやすさ



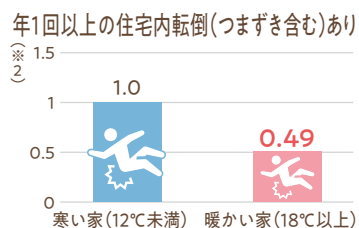
室温が暖かいと健康に良いことはたくさんあるのじゃ！



断熱・省エネルギーフォームの健康メリット

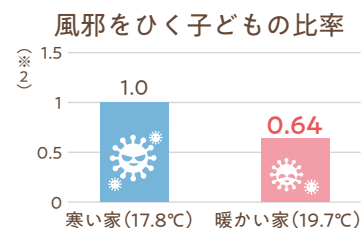
活動的になって転びにくくなる※1

暖かい家だと活動的になり筋力もアップ。寒い家に比べ転倒リスクが約半分に。カーペット不要でつまずきにくく、ケガもしにくい。



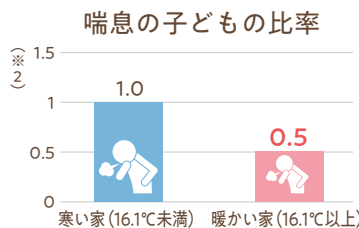
子どもが風邪をひきにくくなる※3

暖かい家では風邪をひく子どもが寒い家より4割少なく、学校を休む子どもが2割少ないという小学生を対象とした調査データがある。



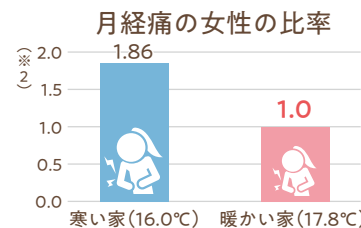
喘息の子どもが少なくなる※1

暖かい家では窓の結露が発生しにくくカビやダニの発生が抑えられて、子どもの喘息が寒い家の半分に減るという調査結果も。



女の子の月経痛が軽くなる※3

断熱リフォームで足元の冷えが少なくなると、女の子の月経痛が少なくなり、月経前症候群(PMS)も抑えられて快適に暮らせる。



※1 出典／国土交通省補助事業：住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第5回・第9回報告会資料 ※2 グラフ縦軸は現象の発生しやすさを示すオッズを比較した「調整オッズ比」 ※3 出典／慶應義塾大学理工学部 伊香賀俊治研究室調査より

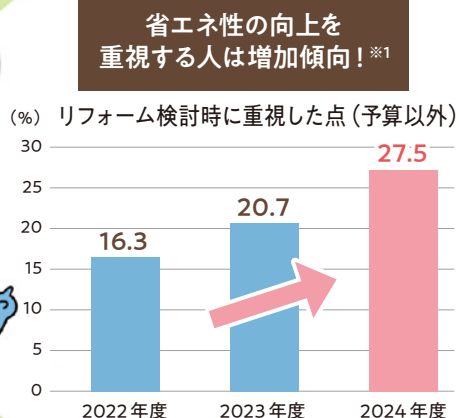
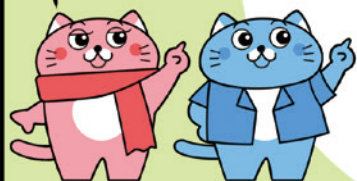


子どもからシニアまで、
家族みんなの健康に
つながるのね！

エアコンの効きが良くなって、
省エネにもなるにゃん！



今や
リフォームする人が
最も重視するのが
「省エネ性の向上」
なんだにゃ



家の断熱性能を
上げて

光熱費を
抑えるにゃん



最近は
電気代も
上がって
いるものね

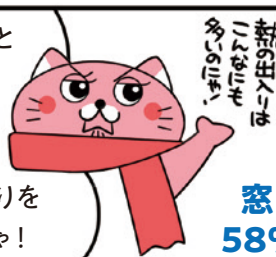


でも
断熱性能って
どうやって
上げるの？



家中をぐるりと
高断熱な
部材で囲って

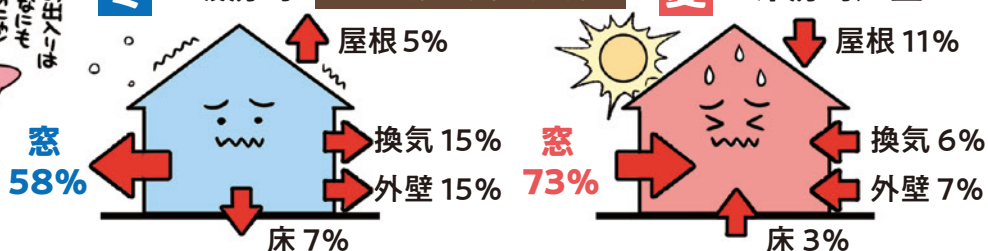
熱の出入りを
防ぐのにゃ！



冬の暖房時

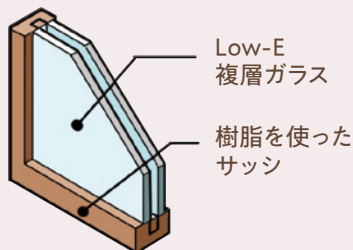
熱の流入出の割合※2

夏の冷房時／昼



窓の交換や内窓設置

熱流入出が最も大きい窓は、アルミサッシ・単板ガラスから、断熱性の高い樹脂を使ったサッシ・Low-E複層ガラスに交換。内窓設置も◎



窓やドアの性能を
UPさせて



壁、床、天井には
断熱材を使うにゃ

天井断熱

天井裏に断熱材を入れる方法が一般的。屋根の裏側に断熱材を吹き付ける屋根断熱も有効



壁断熱

内断熱の場合、内壁をはがして断熱材を入れる



断熱性能の高いユニットバスに交換

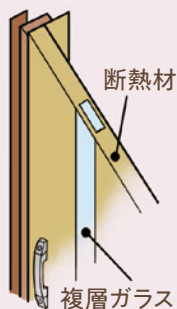
浴室の天井・壁・床に保温材を施したユニットバスに交換。浴室暖房がついていれば入浴前に浴室を暖められる



画像／LIXIL

玄関ドア交換

開口部の一つである玄関ドアは、内部に断熱材を入れた高断熱タイプに交換。採光部分がLow-Eガラスでさらに断熱性能を高めた商品もある



床下断熱

床をはがして断熱材を敷き詰めることで底冷えを防ぐ



たくさん
入れるのね！

底冷えや
冷気の侵入を
防ぐためだにゃ



POINT

同時に耐震補強も行くとコストダウンに！



断熱・省エネリフォームは内壁や床をはがす必要があるため、耐震工事で骨組みを補強するチャンスでもある。同時工事でコストを抑え、大地震など有事に備えることもできる。



リフォームによって
光熱費が下がれば

トータルの負担は
抑えられるとも
いえるにゃん

窓・屋根・壁・床を断熱リフォームした家の場合の節約額

9万4475円/年×20年間＝約188万円ダウン※1

POINT

太陽光から作った電気で
自宅の光熱費を減らせる！

確かに
人生100年時代
早くリフォーム
したほうがお得ね！

↓ ￥ ↓

うん

太陽光発電を導入すると、試算では年間約5.3万円の光熱費を削減。断熱と合わせて20年間で約295万円削減に。蓄電池の併用で停電時も電気が使えて安心

予算に合わせて
リビングや寝室など

よく使う空間に限定して
リフォームすることも
できるにゃ

そして今なら
補助金も充実して
いるにゃ!!

プラン	内 容	予算の目安※2	特 徴
全体断熱	1棟まるごと (約82㎡) 	水回りなし：約1000万円～ 水回りあり：約1500万円～	窓・壁・床・天井を含め家中を断熱。広さや設備のグレードによって予算は変動
ゾーン断熱	ワンフロア (約41㎡) 	水回りなし：約600万円～ 水回りあり：約800万円～	リビングやお風呂のあるフロアを対象に、窓・壁・床・天井を断熱
	ワンルーム 	約200万円～/部屋	寝室など寒い夜によく使う部屋のみ断熱することも可能
部位別断熱	窓交換 	約16万円～/カ所	既存の窓枠の上に断熱性の高い窓枠を設置。窓枠ごと取り替えるより割安
	内窓設置 	約10万円～/カ所	既存の窓の内側に窓を設置する。窓断熱の中でも予算を抑えられる方法
	玄関ドア交換 	約35万円～	既存のドア枠の上に新しい枠を設置。ドア枠ごと取り替えるより割安

※1 出典／環境省「デコ活」サイトより

※2 実際の工事費用は家の広さや使用する建材・設備などによって変動

お父さん
うちも
リフォーム
しましょうよ！

うん

本当に
この古い
我が家が
夏も冬も
快適な家になるのか？

それじゃ
断熱・省エネ
リフォームの
効果を

**体感しに行く
にゃん！**

!?

断熱・省エネルギーリフォーム
前後の家の違いを体感しに
来たにゃ!



まずは
冬

Before

断熱性能が低く
窓もアルミサッシの
単板ガラスだにゃ

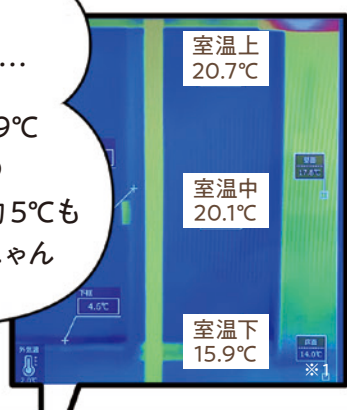
外気温1.6℃
エアコンは22℃に
設定しているけど
どうかにゃ?

ちょっと
寒いな...

顔のまわりは
暖かいけれど
底冷えするわね

サーモで
見てみると...

足元は15.9℃
天井近くの
温度とは約5℃も
差があるにゃん



結露も
ひどいわ



そこで!

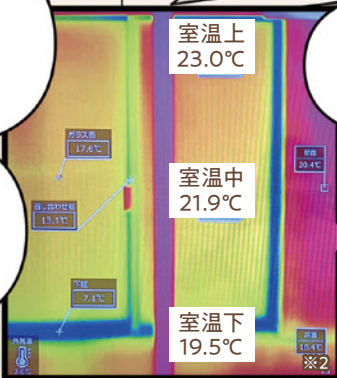
110キ

壁、床、天井に断熱材を入れて
窓も断熱性の高いものに替えると...

After

エアコンの
効きが
良くなって

中央部分は21.9℃
足元は19.5℃まで
上がったにゃん



暖かいな!

床の冷たさも
和らいだわ!

断熱性能が
高ければ結露が
減って
カビが
発生しづらく
なるにゃん

冬の
窓掃除が
楽になるわ

これなら
うちの孫にも
安心だな



※1、2 断熱体感ルームの環境下におけるサーモ画像 画像/YKK AP

三協アルミ



高断熱仕様の窓サッシや玄関ドア、遮熱シェードなどを触って確かめたり、スタッフに相談もできる。スムーズな見学のため、事前予約がおすすめ。HPで館内の様子を体感できる360°パノラマ映像も公開中。



住友不動産ハウジング



1棟まるごと一新する「新築そっくりさん」の断熱・耐震リフォームを、全国のショールームやモデルハウスで体感できる。ハウジングプラザ新宿では断熱や耐震の模型も触って確認でき、個別相談にも応じる。



断熱性能の体感や最新設備は

今度は
夏



屋根が断熱
されていない
2階の部屋は
どうかにか？

Before



暑い！
天井から熱を
感じるわ！

西日にも注意！
夕方の窓は50°C
近いにゃ！



暑い…！

POINT

**断熱性能の高い窓
× 遮熱で夏を快適に！**

夏の暑さ対策では、
陽射しによる熱が
室内に入らないよう
窓の外にシェードなど
を設置することが重要。
遮熱により冷房代も節
約できる。



画像/三協立山

断熱性能の低い家の体感温度※5

実は体感温度は
室温だけでなく
天井、窓、壁、床の
表面温度とも
関係があるにゃ



室温28°Cでも
表面温度が高いと
暑く感じるのにゃ！



確かに

家の中でも
熱中症になるって
聞くな



空間全体を断熱

することは
夏の猛暑への
対策にもなるにゃ！



断熱・省エネ
リフォームをすれば

夏も冬も快適で
家族みんなの健康を
守れるのね！



〜いけいす〜



…よし！

うちも
思い切って
リフォーム
するか！

※3 断熱されていない2階の天井のサーモ画像（真夏の午後） 画像/LIXIL ※4 アルミサッシ・単板ガラス窓・エアコンなしの場合の西の窓のサーモ画像（真夏の午後） 画像/LIXIL
※5 体感温度÷(天井、窓、壁、床の平均表面温度+空気温度)÷2

ショールームでチェック！

LIXIL(リクシル)



断熱リフォーム建材を見学でき、コーディネーターとの相談も可。東京・新宿・大阪・南港の「住まいStudio」では断熱性能による冬の室内温度の感じ方や、夏の陽射しの対策などを学べる。いずれも要予約。



YKK AP



断熱リフォームで重要な窓について、フレーム素材とガラスによる断熱性能の違いや、カタログなどでは確認が難しい質感や色味、使い心地などを商品に触れて体感できる。予約制でアドバイザーによる案内も受けられる。



断熱・省エネリフォームをはじめよう！

リフォームを進めるステップ

リフォーム業者に相談

現場調査

見積書チェック

申し込み・契約

打ち合わせ

着工

完成・引き渡し



家の状態をしっかり調査して工事内容を提案してくれるリフォーム業者さんを選びたいにゃ！



まずは自宅をどうリフォームしたいか、気軽に相談してみるにゃ！

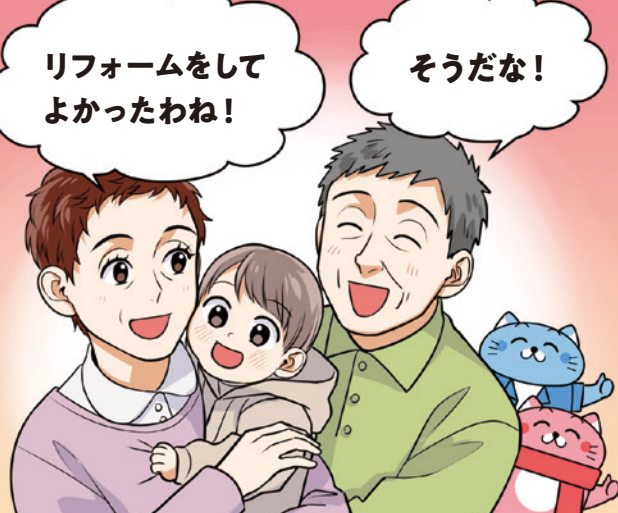
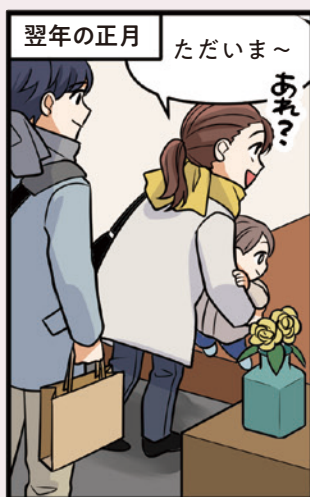
POINT

断熱・省エネリフォームは補助金・減税制度が充実！

工事内容によっては補助金がもらえたり、固定資産税や所得税の減税が受けられる支援制度が使える場合も。最新情報は国や市町村のHPをチェックしよう！



国交省 住宅リフォームの支援制度



断熱・省エネリフォームの詳細はこちらをチェック！



断熱・省エネ
リフォーム推進TF

発行：断熱・省エネリフォーム推進タスクフォース
代表事業者：住友不動産（株） 共同事業者：一般社団法人住宅開口部グリーン化推進協議会、一般社団法人JBN・全国工務店協会、三協立山（株）、住友不動産ハウジング（株）、（株）LIXIL、YKK AP（株）
編集：大森広司（オイコス） 制作：トレンド・プロ