

リフォームするなら 寒さを我慢しない 住まいに

住み慣れた愛着のあるご自宅。
そんなお家でもそろそろ手直し
したいと思う事はありませんか。



「健康、快適、安全、楽しく」を叶えるリフォームの8つの視点

せっかくリフォームをするなら、高齢期にも住みやすいようにリフォームをすると将来も安心です。

これから
少なくとも20年は
この家で健康に
暮らしたい

子供たちが独立して
夫婦2人暮らしになったので
使いやすい住まいにしたい

外壁・内装
見た目が古く
なってきた

設備が壊れて
使いづらい

築20、30年
そろそろ見直しの
タイミングかも



専門家がおすすめるリフォームのポイント

重要	8つの配慮項目
★	温熱環境(冬暖かく・夏涼しく)
★	外出のしやすさ(外出や人を招く機会を増やす)
★	トイレ・浴室の利用のしやすさ(体への負担減)
★	日常生活空間の合理化(コンパクトで行き来しやすい)
	主要動線上のバリアフリー(安全)
	設備の導入・更新(使いやすい)
	光・音・匂い・湿度など(ストレス排除)
	余剰空間の活用(豊かな生活に)

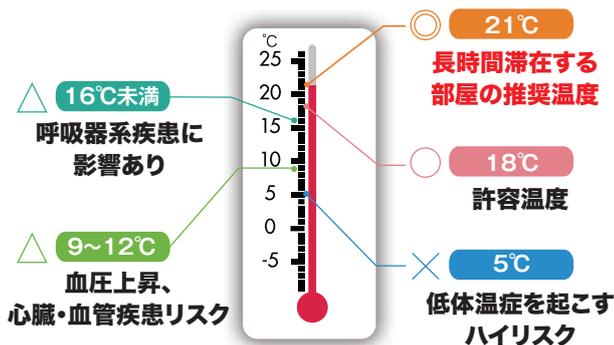
参考：国土交通省「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン」
<https://www.mlit.go.jp/common/001282248.pdf>



寒い住宅にひそむ基礎疾患とヒートショックのリスク

家の寒さが健康リスクに繋がります。冬季の入浴事故死は社会問題になっています。

イギリスにおける健康な室温の目安



ヒートショック

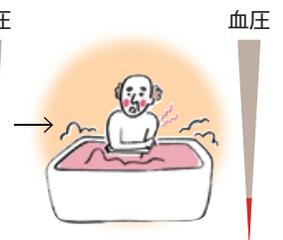
暖かい部屋
血圧が安定



寒い脱衣所・浴室
血管が収縮して
血圧上昇



熱いお風呂
血管が拡張して
血圧低下



断熱+暖房リフォームなら、健康・快適で、光熱費もオトク

リフォームの「①費用の不安」「②工事中の居場所の不安」「③仕上りの不安」には、4つのプランから安心プランをカスタマイズ!



	プラン1	プラン2	プラン3	プラン4
断熱箇所	1階の窓 	1階の窓、1階の床 	2階の天井、1・2階の窓、1階の床 	2階の天井、1・2階の外壁、1・2階の窓、1階の床
生活範囲	1階おまとめ*1	1階おまとめ*1	家中丸ごと*2	家中丸ごと*2
② 工事中の居場所 居ながら工事	簡単	可能	可能	難しい
③ 仕上がり どんな効果?	窓は熱ロスが大きいので断熱の効果大。生活範囲を1階にまとめて低コストに。	不快な冷たい床は断熱強化と床暖房の導入で暖かく。少ないエネルギーで足元から快適に!	2階も利用したい人向け。天井も断熱すれば、夏に屋根からの日射熱を防ぐ効果も。	耐震化や外装改修など外壁工事をする人向け。壁まで断熱すれば、新築並みの高断熱も可能!

*1 生活範囲を1階に絞り、リフォーム対象を1階のみとする
*2 生活範囲をそのままにし、リフォーム対象を家全体とする

■リフォームの効果

	BEFORE 寒い家	AFTER 暖かい家(プラン2)	
	エアコン	エアコン	床暖房
快適性 (上下温度差)	5.7℃	2.4℃	快適 0.8℃
健康性 (足元付近温度)	17.6℃	リスク軽減 20.5℃	リスク軽減 22.1℃
年間暖房費	7.1万円	4.6万円	5.0万円

※掲載している温度や金額は一定の条件のもとにシミュレーションしたものであり、実際の生活環境下とは異なる数値の場合があります

快適性 国際基準(ISO7730)では、上下温度差が2℃以内が快適、4℃以内が許容限界とされています

寒さの主な要因である窓と床を断熱強化すると、エアコンの温度ムラが改善され、さらに床暖房の導入で足元から暖かく暮らせます。

あたたかりフォームで健康・快適、光熱費もオトクに!

床暖房による足元の暖かさ (イメージ)

健康性 足元 15℃未満は高血圧通院リスクが高いという研究結果が出ています

寒い家	足元が寒い家	暖かい家
1.5倍	1.5倍	1
室温 16℃未満	16℃以上	16℃以上
足元 15℃未満	15℃未満	15℃以上

参考: 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3回中間報告会(～国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査から～ 室温と血圧・活動量・諸症状等の分析から得られつつある知見を速報)

断熱+暖房リフォームについて、もっと詳しく知りたい方は、「健康で快適な暮らしのためのリフォーム読本」をご覧ください



(URL) <http://kurashisozo.jp/img/effort/reform.pdf>

