

省エネで健康・快適な住まいづくりを!

Topics

「省エネ住宅」と「健康」の関係を ご存知ですか?

住宅を新築する方
住宅をリフォームする方



冬暖かく、夏涼しい! 省エネ住宅は『経済的』+『健康的』

断熱性を高める住宅設備は数多くありますが、普及はまだ十分とは言えません。このためヒートショックや高血圧症など深刻な健康被害になることもあります。リフォームや新築の際には、経済面だけでなく、より健康で快適な暮らしの為に省エネルギー住宅について考えてみませんか?

～断熱性が高く、暖かい「省エネ住宅」は、住まい手の健康づくりにつながります～

省エネリフォームを実施した居住者の健康への影響を調査

調査：国土交通省 スマートウェルネス住宅等推進調査事業(2014年度～)

室温と血圧の関係

室温が低下すると血圧が上がります



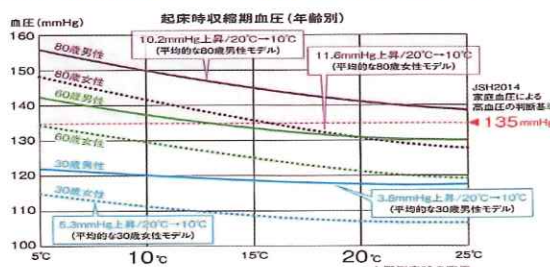
リフォームで断熱性を改善、最高血圧が平均3.5mmHg低下!

右のグラフからも、室温が低下すると血圧が上がります。その影響は高齢になるほど大きくなるのがわかります。

【例】冬季の起床時
室温が20℃から10℃に下がった場合
最高血圧はそれぞれ上昇。

80歳	女性の場合	11.6mmHg 上昇
	男性の場合	10.2mmHg 上昇
30歳	女性の場合	5.3mmHg 上昇

省エネリフォーム後、
起床時の最高血圧が
平均3.5mmHg 低下しました。



★ヒートショックの防止

★高血圧の防止

★循環器疾患の予防

★熱中症の予防

★身体活動の活性化

その他にも良いことがたくさん!

健康診断結果

室温(18℃未満:18℃以上)で比較 健康診断結果にも差が

室温の18℃未満の住宅に住む人は、18℃以上の住宅に住む人に比べて、
・心電図の異常所見のある人が約1.9倍
・総コレステロール値が基準範囲を超える人が約2.6倍



疾病との関係

足元を冷やさない住環境と病気の関係を 通院人数から考察

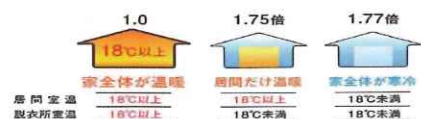
床付近の室温が15℃未満の住宅に住む人は、床付近の室温が15℃以上の住宅に住む人に比べて、
・高血圧で通院している人が約1.5倍
・糖尿病で通院している人が約1.6倍



入浴方法との関係

居間や脱衣所が18℃未満になると “熱め入浴”になりがち ヒートショックに気をつけて!

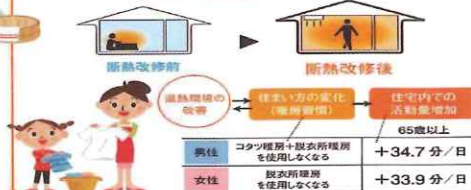
居間や脱衣所の室温が18℃未満の住宅では、入浴事故リスクが高いとされる“熱め入浴(42℃以上)”が約1.8倍に増加します。また、部屋間の温度差を無くすために居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要です。



住宅内活動時間との関係

居間や脱衣所の室温が上昇すると 住宅内での活動が活発に

断熱改修により居間や脱衣所の室温が上昇。コタツが不要となることなどで、住宅内の身体活動時間が約30分程度増加。



調査結果の詳細はこちら https://www.mit.go.jp/report/press/house07_hh_000198.html



リフォーム
らいと

女性視点だからできる「キモチ」を大切に
キッチンリノベーション

tel; 095-801-3456 fax; 095-801-3450
http://lrw.jp 〒851-0133 長崎市次上町 21-5



施工事例

家族の幸せを形に… ～浴室編～

<施工後>



お客様の声

秋から冬にかけて日に日に寒くなり、タイルのお風呂では身体が温まりませんでした。浴室は広いままお湯が冷めにくくてリラックスできるお風呂を紹介して欲しいとご依頼を頂きました。

お客様へのご提案

浴室の広さ(縦 1800 mm×横 1800 mm)があり、ゆったりと浴槽&洗い場がご利用できます。お湯が真上から降り注ぎ一瞬で身体を包みます。夏はシャワーだけでもリラックスできます。

リフォーム施工データ

リフォーム箇所	浴室
住宅の種類	一戸建て
建物構造	木造住宅
施工面積	1800 mm×1800 mm
築年数	30年
テイスト	森林浴
色調	ライトグリーン&ホワイト
採用機器	リクシル アライズ 1818

<施工前>



今月のキッチン



LEMURE

-レミュー-

この居心地は「自分史上、最高」

心から好きだと思えるものに囲まれた、贅沢な空間

ここに立つと、インスピレーションを刺激される

何を作ろう、誰を呼ぼう、挑戦したいことや、未来のためにできること…

次々にアイデアが浮かんで、心は弾んでいる

この先、どんな自分に出会えるだろう

そんなわたしの「本物だけを備えたキッチン」



手になじんだお気に入りのコレクションを並べて

使い慣れた道具や、
旅先で惹かれた器、
少しずつ集めたアンティーク…
お気に入りのたちが、
今日も出番をまっている。

