

命を守り、生活習慣病の予防や光熱費削減も期待できる!!

長い時間を過ごす1部屋だけでも、冬季室内温度18℃以上に

ひと部屋から始める
**断熱改修
工事**を
しませんか?

健康・省エネルーム ひと部屋断熱

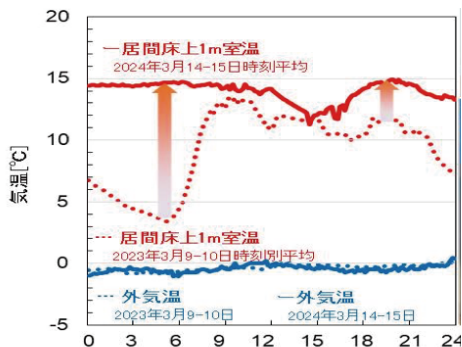
国連の保健衛生機関が「暖かいお部屋」づくりを勧告しています

WHO(世界保健機関)は「住まいと健康に関するガイドライン」で、寒さによる健康影響から居住者を守るための室内温度として18℃以上を強く勧告し、また、寒い季節がある地域の住宅では新築時や改修時の断熱材設置を条件付きで勧告しています。

国の基本方針にも「暖かいお部屋」の効果が記載されました

2024年4月から厚生労働省が国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針である「健康日本21」(第3次)の中に、「冬季室温18度以上」が勧告されている。また、「近年、我が国においても、室温が血圧・睡眠等の健康状態に影響を与える」という、住環境が与える健康への影響について記載されました。

ひと部屋断熱改修後に 居間が大幅に暖かく



朝

3℃から
15℃に

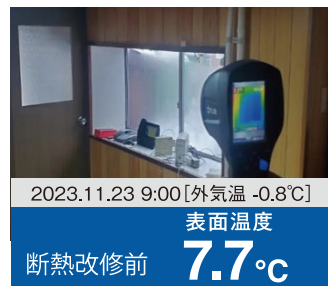
11℃も暖かく
居間床上1m
室温が

夜

12℃から
15℃に

3℃暖かく

室温は18℃未満でも
ストーブの赤外線放射で
焚火のような暖かさ



※断熱改修前後ともにFF式灯油ストーブ停止30分後の熱画像(JERCO撮影)

※慶応義塾大学 伊香賀名誉教授シンポジウム資料抜粋 伊香賀研究所等
※2023-2024北海道モデルケースからの実証データ24時間平均外気温
0℃前後での比較

IBECs



一般社団法人
健康・省エネ住宅を推進する国民会議



礼文町



一般社団法人
日本住宅リフォーム産業協会

命を守るひと部屋

健康・省エネルーム「ひと部屋断熱」とは

建替えや大規模リフォームで家全体や居住空間すべてが、冬季室温18℃を下回らない住宅にすることが理想ですが、数百万円から数千万円の工事費用がかかってしまいます。

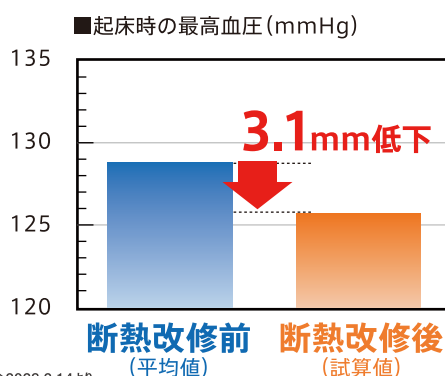
これに対し、健康・省エネルーム「ひと部屋断熱」は、寝室や長時間滞在するリビングなどの「ひと部屋」だけを、冬季でも室温が18℃を下回らないシェルター（避難所）にして、猛暑日や外気温が低い日にはこちらで過ごしましょうというご提案です。材料費を抑える、工事期間を短くする、廃棄物を減らし再利用するなどの工夫により、工事期間は3日程度、工事費は100～150万円程度に抑える事が出来ます。（住みながらの工事が可能です。）

ただし、部分的な断熱改修なので、ヒートショックの不安は残りますが、部屋から出る際には1枚上着を羽織る、先にシャワーを出して入浴前に浴室を温めるなど、住まい方による対策によって、こうしたリスクはある程度抑ぐことができます。まずは、大切な命を守るため（高血圧改善も期待できる）に「ひと部屋」だけでも断熱改修をしましょう。

改修前後調査から得られた知見 断熱改修で血圧が低下しました。

健康日本21（第二次）
40～80歳代の国民の最高血圧を平均4mm
低下させる数値目標
脳卒中死亡数が年間約1万人、冠動脈疾患死
亡数が年間約5千人減少と推計

Ikaga Lab., Keio University 国土交通省補助事業スマートウェルネス住宅等推進調査委員会第7回報告会2023.2.14より



ひと部屋断熱改修後は隣接する空間も暖かく、光熱費も減ります



■施主I様からの報告

I様灯油給油量

	1月	2月
2023年 令和4年度	190ℓ	220ℓ
2024年 令和5年度	200ℓ(1/27)	

工事前

毎月
200ℓ
給油

毎年12月～3月まで

工事後

2ヶ月で1回
約半分の消費

2024.1月・2月

結果として大幅な
CO2の削減!と
**光熱費
コスト削減!**
に繋がった。



一般社団法人

日本住宅リフォーム産業協会

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-7-1 宝ビル本館5F

ジェルコ相談窓口

☎03-5541-6050

<http://www.jerco.or.jp>



当会は設立40年日本最大のリフォーム団体です。国が推進する既存住宅流通促進事業「安心R住宅制度」の特定既存宅情報提供事業者団体に登録されています。

北海道・東北・関東甲信越・中部北陸・近畿・中国四国・九州・沖縄支部によりご相談対応可能です！