

「冬は寒くて当たり前」「我慢するのが当然」と思っていませんか？

下に並べた4つは、「おうちが寒い...」と感じるあるあるシーン。「遠赤外線画像」で表面温度を表しています。温度の高低を確認ください。

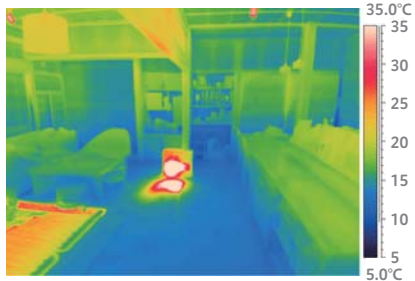
☑ リビングで

長い時間を過ごす居間が寒く
動くことが少なくなっている



暖かい軽い空気はすぐに漏れ出して
いくら暖房しても効きも悪く

寒いとじっとしてしまふ



☑ 寝室で

寝室が寒く、朝起きるのが
どんどんつらく感じている



アルミサッシ・単板ガラスの
低断熱な窓は、断熱性能が低いため
暖房の熱も逃げやすく

結露もビッシリ



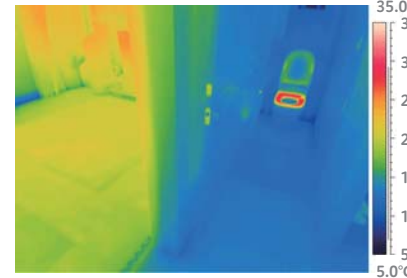
☑ トイレで

夜中のトイレは10°C以下の冷え込み
行くのがおっくうになっている



床下から冷たい外気が侵入して
足元が冷えてしまふと

血圧上昇のリスクも高まる



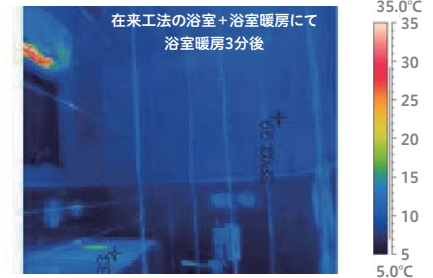
☑ 入浴時に

入浴時に衣類を脱ぐ前に
寒さで震えてしまふ



暖房の効いた居室との温度差が大きいと
血圧の変動が大きくなってしまふ

ヒートショックのリスクが大



出典：健康で快適な暮らしのためのリフォーム読本 監修 前真之 東京大学大学院准教授 発行 暮らし創造研究会
<http://kurashisojo.jp/img/effort/reform.pdf>をもとに、作成

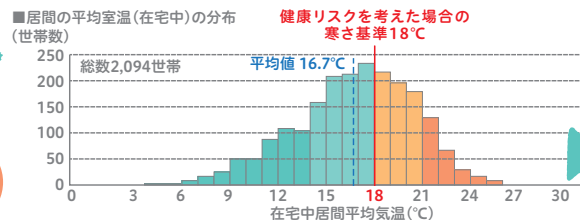
出典：「住宅における良好な温熱環境に関する調査研究報告書」(一財ベターリビングH30.7発行)参考資料3参照

日本の住宅は寒い！

WHOが暖かい住まいと
断熱を勧告

・冬季室温18°C以上(小児・高齢者にはもっと暖かく)

- ・新築・改修時の断熱
- ・夏季室内熱中症対策



出典：「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る知見を速報」(一社)日本サステナブル建築協会2019.2.1

寒い冬、あなたのお宅はどうですか？



寒い住まいは、健康を害する
恐れがあります。寒い住宅のリスクは
裏面をご覧ください。

