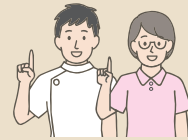


部位別でみる断熱リフォーム

断熱リフォームについて、壁や床など部位ごとに効果や施工予算、工期の目安をみてみましょう。



	効果	予算	工期
窓	熱の出入りが一番多い箇所なので、断熱リフォームによって効果を一番感じやすい場所。冷暖房の効きもよくなり、結露や騒音対策にもなる。	内窓 ・中連引き違い: 7～8万円 ・掃き出し: 14～25万円 ※Low-E ペアガラスの場合	半日～4日程度
壁	冷暖房の効きがよくなったり、結露しにくくなる。 ※ただし、壁の断熱リフォームは床や天井、窓など部屋全体の断熱リフォームと併せて行うと効果を感じやすい。	約2.0万円/㎡(小規模範囲) 解体 下地 仕上 手間 断熱材(省エネ4～5等級) 熱貫流率U:0.41W/(㎡・K)	6～8畳 3～14日程度
床	冬に床下からの冷気を遮断してくれるため、底冷えしなくなる。暖房を使用すると暖かい空気は上にあがり、頭が暖かく足元は寒いといった状態になるが、それを解消してくれる。	約4.0万円/㎡(小規模範囲) 解体 束 大引 下地 仕上 手間 断熱材(省エネ4～5等級) 熱貫流率U:0.30W/(㎡・K)	6～8畳 床下に潜って施工する場合 1～2日程度 解体(床を剥がす)して施工する場合 7～14日程度
天井	夏場に太陽の照り付けを多く受ける2階の部屋の暑さを軽減してくれる。また、エアコンなど冷房の効きもよくなる。平屋だと家全体で効果を感じやすい。	約2.0万円/㎡(小規模範囲) 解体 下地 仕上 手間 断熱材(省エネ4～5等級) 熱貫流率U:0.18W/(㎡・K)	6～8畳 2～14日程度
外壁	外張り断熱(外断熱)は効果が非常に高く、家中のヒートショックの心配を軽減してくれ、快適な環境になる。	約4.0万円/㎡(小規模範囲) 解体 下地 仕上 手間 断熱材(省エネ4～5等級) 熱貫流率U:0.40W/(㎡・K)	6～8畳 1ヵ月以上

※工期は、施工方法や断熱材の種類などによって変動します。※壁・床・天井・外壁を撤去せずに断熱施工する場合、予算は抑えられる可能性があります。

監修



住宅は、人生を支える“暮らしの医療”

住まいは、ただの箱ではありません。人生を通して人を支える、もうひとつの“医療”のかたちだと私は考えています。私たち医療・介護専門職は、病気やケガを治すことに尽力しますが、本当に大切なのは「そもそもそうならないこと」つまり“予防”です。その最前線にあるのが、日々の暮らしであり、住まいの環境です。

私は長く作業療法士として臨床に立ち、病院でのリハビリ以上に「家そのもの」が人の健康を左右する場面を多く見てきました。今回取り上げた「窓と断熱」のテーマも、まさに暮らしの質や健康を支える重要な要素です。

一人でも多くの方に、住まいの環境づくりが“健康づくり”につながることを知っていただきたい。医療・介護の専門職としての視点から、これからも“暮らしの中の予防”を広げていきます。

Profile

株式会社HAPROT 代表取締役
満元 貴治氏

広島県出身の作業療法士で、約11年間の臨床経験を経て2022年に株式会社HAPROTを設立。医療福祉の視点を取り入れた住宅基準「安全持続性能®」を提唱し、全国の住宅設計に導入を進めている。講演や教育活動も積極的に行い、自治体や大学、企業と連携して幅広い分野で啓発を展開。三菱地所のスマートホーム事業「HOMETACT」のアンバサダーにも就任するなど、多方面で活躍中。

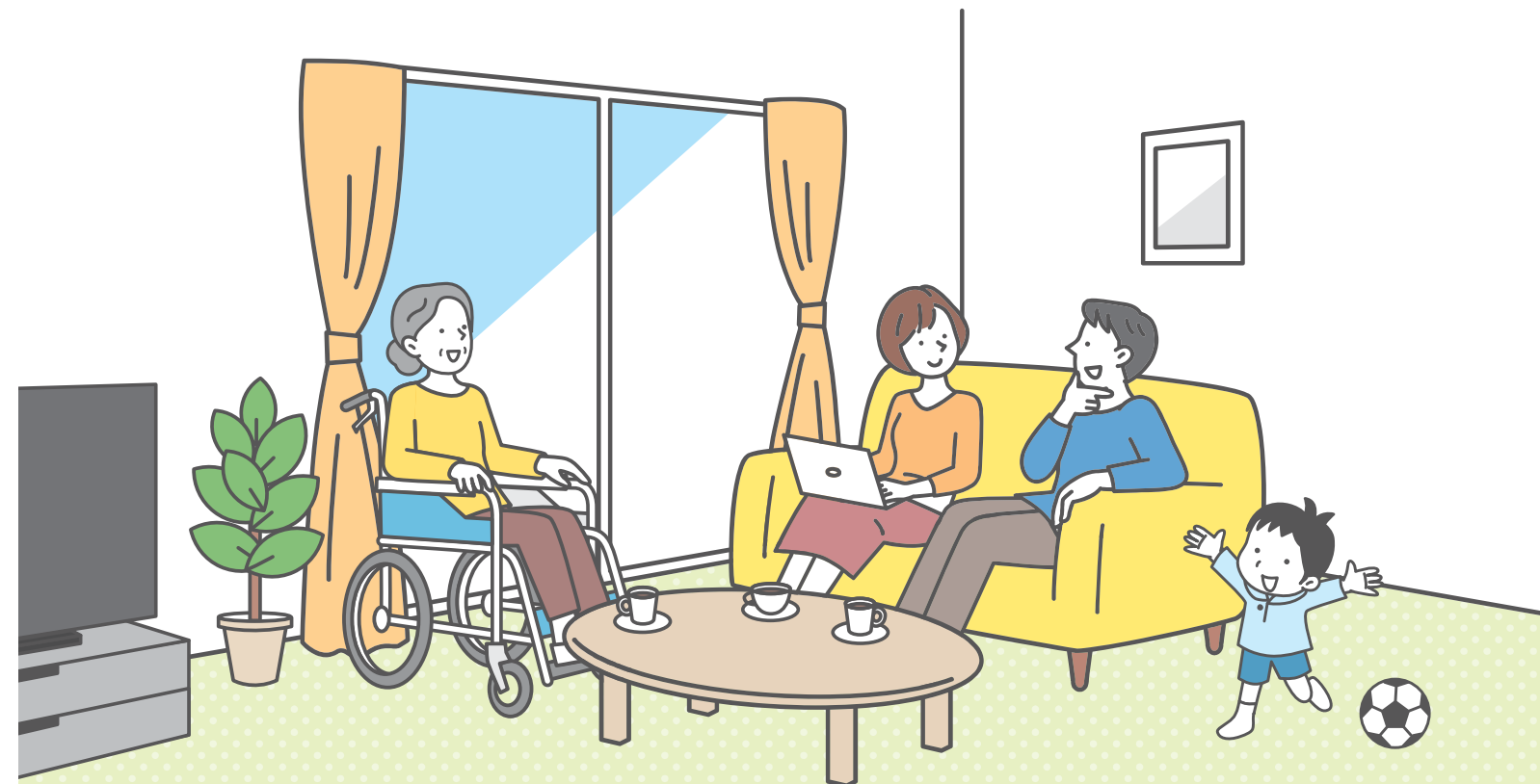


介護リフォームをお考えの方へ

医療・介護専門職としてご提案いただきたい

健康を
守る

窓断熱の ススメ



あなたの周りに
こんなお悩みをお持ちの
高齢者や要介護者はいませんか？

- ・暑さ、寒さで動くのがおっくうになっている方
- ・リビングとお風呂・トイレなどの温度差が大きな家に住んでいる(特に冬場)
- ・結露やカビによる呼吸器症状(咳・喘息など)がみられる方
- ・冷暖房費を節約し、冬の寒さや夏の暑さを我慢している一人暮らしの高齢者
- ・介護やリハビリ中で、快適な室温環境を保ちたい方 …

そんな方に

ぜひ医療・介護の視点から
「**窓断熱**」をご提案ください。
あたたかい住まいづくりも、
患者さん・利用者さんの健康を支える
ケアの一つです。

「窓断熱」でもっと健康プロジェクト

「窓断熱」でもっと健康プロジェクトは、持ち家リノベーションを検討する方に、医療・介護専門職を通じて窓の断熱改修を提案する取り組みです。介護保険を活用した住宅改修の機会に、健康維持の観点から断熱改修を推進します。広島県内で年間約5,300件ある介護保険改修のうち3%、約159件の断熱改修を目標に設定。医療・介護専門職と住宅事業者をつなぐ仕組みづくりを進めています。——患者さん・利用者さんの“住まいの健康”にも、ぜひ目を向けてみませんか。

STEP 1 より健康な暮らしのために、窓断熱をご提案！

家の中で一番熱の出入りが多い窓。
窓の断熱性能を高めるだけでも断熱効果を十分に得ることができます。

☑ おうちの断熱性能チェック！

- ☐ 窓やサッシに結露がつく
- ☐ 冷暖房がききにくい
- ☐ 窓際に行くとヒンヤリする
- ☐ 夜、窓の近くで冷気を感じる
- ☐ 冷暖房費が高くて気になる
- ☐ 夏の日差しで部屋が暑くなる
- ☐ 冬はトイレや浴室が寒い
- ☐ 冬になると体調不良になる
- ☐ 夜の冷え込みで眠りが浅い

CHECK! チェックの数が2～3個：要注意
5個以上：窓断熱を検討する価値大！

窓断熱にはこんな **メリット** があります

一年中、 体にやさしい 温度環境に

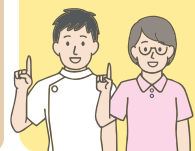
冬のヒートショックや夏の熱中症を防ぎ、季節の変化に左右されにくい快適な暮らしを支えます。

冷えにくく、 体にやさしい お部屋に

部屋の中の温度差が少なくなり、足元の冷えや肩こりを防ぎます。体がポカポカして動きやすくなります。

ぐっすり眠れて 元気な毎日へ

夜も暖かく静かに過ごせるので、眠りが深くなり朝の目覚めもすっきり。心も体も健やかに整います。



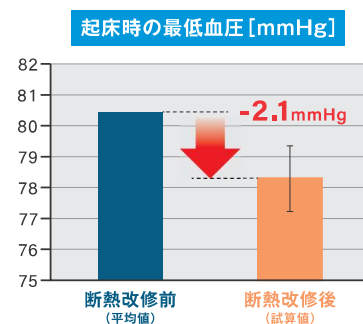
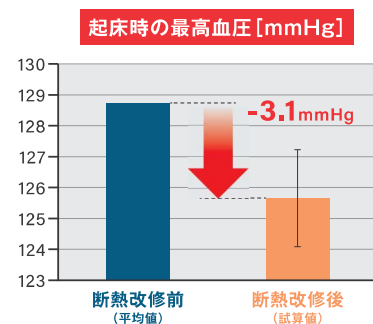
介護保険を使った住宅改修をお考えの方に、「健康に暮らす」という医療・介護専門職ならでの視点で、ぜひ窓断熱の改修を併せてご提案ください。

STEP 2 断熱改修によって改善が期待できること

👉 高血圧や心疾患、気管支喘息アレルギーなどが改善

「スマートウェルネス住宅等推進調査委員会」の最新の研究調査結果によると、断熱改修により、**最高血圧・最低血圧ともに有意に低下している**ことがわかりました。(グラフ参照)

さらに分析結果を見ると、「**高血圧による通院歴**」を筆頭に、「**喫煙習慣**」や「**塩分過多**」、「**飲酒習慣**」といった「**循環器疾患の発症の危険因子**」とされる項目にもともと当てはまっている人は、そうでない人に比べて、断熱改修による血圧低下の効果が高いという結果が出ました。



👉 ヒートショックの危険がぐっと減る

家の断熱をしっかりと住宅内の温度差を小さくすることによって、ヒートショックの危険性を減らすことができます。



👉 活動量の増加、 肩こりや手足の冷え・腰痛が軽減

室温が上昇すると、身体活動を促進できることが分かっています。それにより風邪や手足の冷え、腰痛などの症状の頻度が少なくなる傾向があります。



プロジェクトの目標 介護保険利用者の3%＝約159件の断熱改修

プロジェクトの流れ

STEP1

介護保険を使った住宅リフォームを検討中の方へ、窓断熱改修の良さを伝えてください。

STEP2

特に健康面における断熱改修のメリットについて具体的にお知らせください。

STEP3

「窓断熱」についてもっと知りたいという方に、簡単な内容を説明してください。

STEP4

「窓断熱」を検討したいという方に、工務店や問い合わせ先などのご案内をしてください。

STEP 3 「窓断熱」についてもっと知りたい方のために

STEP1・2のご提案の際に、興味を持っていただいた方からいろいろな質問が出るかと思います。特に質問が多い項目をまとめましたので、ぜひ参考にしてみてください。

Q 費用や工期について知りたい

A 窓断熱リフォームの費用は、窓の種類や数によって異なりますが、1か所あたり5～15万円程度が目安です。工事内容も比較的シンプルで、既存の窓の内側に樹脂製の内窓を設置する場合は、1か所につき約1～2時間ほどで完了します。家全体でも1日～2日で終わるケースが多く、住みながら工事が可能です。補助金制度を利用できることもあり、自己負担を抑えて導入できる点も魅力です。

Q 具体的な工事内容が知りたい

A 窓の断熱リフォームは、今ある窓の内側に新たに窓を付ける内窓設置と、既存の窓を断熱性能が高いサッシとガラスに交換する方法が主流です。アルミサッシは熱伝導率が高く、冷暖房低下や結露発生を引き起こします。内窓にアルミ樹脂複合サッシを設置するだけで高い断熱効果が期待できます。

Q マンションでもリフォームできる？

A マンションの場合でも、窓断熱リフォームは可能です。ただし、外観に影響のある「サッシごとの交換」は管理規約で制限されていることが多く、原則できません。そのため多くの方は「内窓設置」を選びます。これは室内側に新しい窓を取り付ける方法で、建物の外観を変えずに断熱効果を高めることができます。騒音や結露の軽減にも効果があり、快適な住環境づくりにおすすめです。

Q 窓断熱にはどんな効果があるの？

A 窓断熱を行うと、冬は室内の暖気が逃げにくくなり、夏は外の熱気を遮って快適に過ごせます。エアコン効率が上がることで光熱費を抑えられるほか、結露やカビの発生も防ぎ、呼吸器症状を改善します。さらに、室内の温度差を防ぐことでヒートショック予防にもつながり、高齢者の健康維持に役立ちます。静音性も高まり、外の騒音が軽減されるなど、住まいの快適性が全体的に向上します。

STEP 4 窓断熱リフォームに興味のある方へのご案内について

●以下の住宅事業者へお気軽にご相談ください。

当プロジェクト協力団体
一般社団法人広島県工務店協会
広島県広島市南区西霞町2-31-601
☎082-256-3080／平日10:00～18:00

プロジェクト代表
旭ホームズ株式会社
広島県広島市佐伯区五月が丘2-8-26
☎082-941-1211／水日祝を除く8:30～17:30

●環境省の窓断熱リフォームへの補助制度は「先進的窓リノベ2025事業事務局サイト」を右記からご確認ください。

●地方公共団体の補助制度に関しては、一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会の右記検索ページを参考にしてください。

