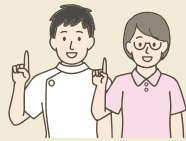


部位別でみる断熱リフォーム

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く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

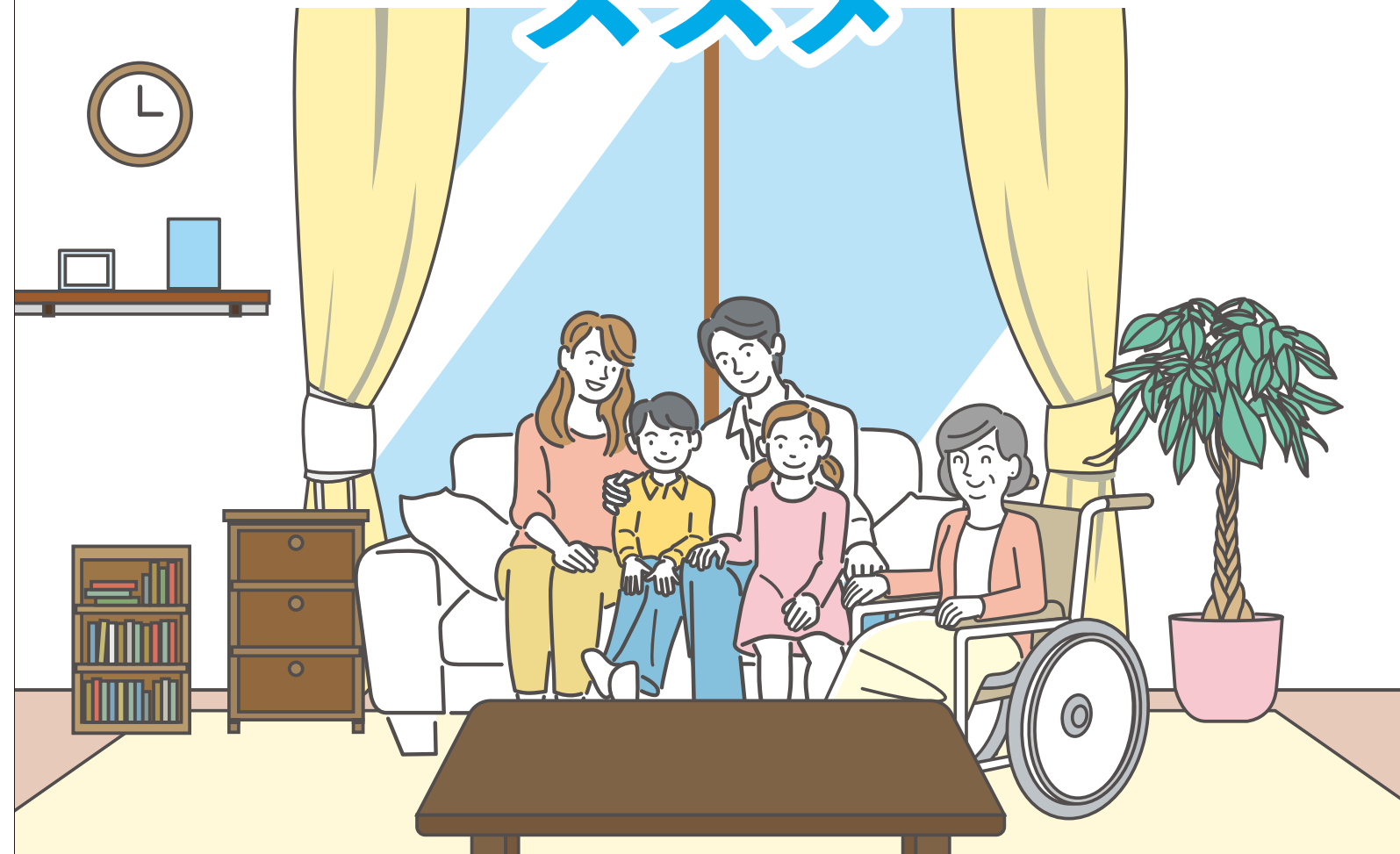
広島県出身の作業療法士で、約11年間の臨床経験を経て2022年に株式会社HAPROTを設立。医療福祉の視点を取り入れた住宅基準「安全持続性能®」を提唱し、全国の住宅設計に導入を進めている。講演や教育活動も積極的に行い、自治体や大学、企業と連携して幅広い分野で啓発を展開。三菱地所のスマートホーム事業「HOMETACT」のアンバサダーにも就任するなど、多方面で活躍中。



介護リフォームと一緒に考えたい 健康・快適リフォーム

健康を
守る

窓断熱の ススメ

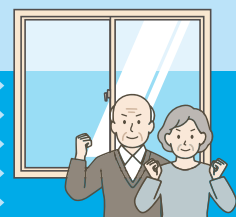


ご自宅で、このような
お困りごとはありませんか？

- ・暑さ、寒さで動くのがおっくうになってきた
- ・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)に悩んでいる
- ・冷暖房費を節約し、冬の寒さや夏の暑さを我慢している
- ・介護やリハビリ中なので、もっと快適な室温環境を保ちたい

窓断熱で、住まいの
温度環境を改善。

毎日を安心して過ごすために、
住まいの暑さ・寒さ対策を
考えてみませんか。



介護リフォームと一緒に考えたい 健康を守る窓断熱

手すりの設置や段差解消などの介護リフォームに加え、窓断熱を取り入れることで、室内の温度差をやわらげ、一年を通して快適な住環境づくりにつながります。ご本人はもちろん、ご家族や介護する方にもやさしい住まいをご提案します。

窓断熱には、介護保険ではなく、国や自治体の補助制度をご活用いただけます。

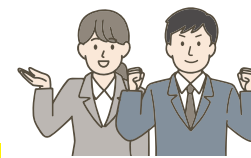
※介護保険の住宅改修制度の対象工事ではありません。

広島県で窓リフォームするなら
今がチャンス！

併用で最大109万円補助！

国の「先進的窓リノベ2026」と広島県独自の補助金を併用してお得に窓リフォームができます。
申請に必要な書類の準備や手続きは施工業者にお任せ！
予算がなくなり次第終了となりますので、お早めにご相談ください。

補助金の
詳細はこちら▶



あなたの家は大丈夫？ まずはチェックしてみましょう！

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

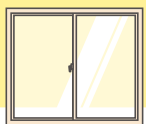
部屋の中の温度差が少なくなり、足元の冷えや肩こりを防ぎます。体がポカポカして動きやすくなります。

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。



介護リフォームと一緒に窓断熱を取り入れることで、より快適で安心な住まいづくりにつながります。



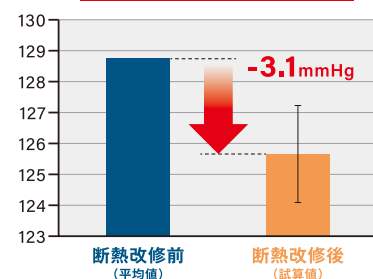
窓断熱でこんな効果が期待できます

👉 高血圧や心疾患、気管支喘息アレルギーなどが改善

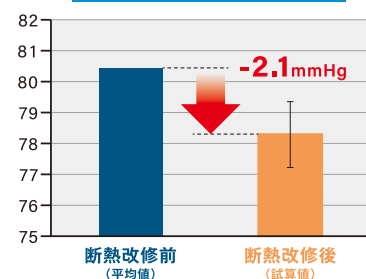
「スマートウェルネス住宅等推進調査委員会」の最新の研究調査結果によると、断熱改修により、**最高血圧・最低血圧ともに有意に低下している**ことがわかりました。(グラフ参照)

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。

起床時の最高血圧 [mmHg]



起床時の最低血圧 [mmHg]



👉 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。



「窓断熱」についてもっと知りたい方のために

介護リフォームとあわせて窓断熱をご検討される方に向けて、費用や工事内容など、よくあるご質問をQ&A形式でまとめました。ぜひご参考ください。



費用や工期について 知りたい



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。



具体的な 工事内容が知りたい



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。



マンションでも リフォームできる？



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。



窓断熱には どんな効果があるの？



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。



まずはお気軽にご相談ください

●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2026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。

