

# 住まいをあたたくする選択 ～寒い冬も、健康にエコに暮らしてみませんか?～

## COOL CHOICE 衣・食・住の選択で心もからだもあたたまろう

ライフスタイルを少し見直すことでも、今の住まいであたたく過ごし、健康でエコな暮らしをすることができます。



首や手首、足首の「3つの首」をあたたためよう。  
太い血管のある部分をあたためることで、からだ全体があたたまります。お部屋の中でも、1枚多く羽織ったり、レッグ・ハンド・ネックウォーマーなどを活用して、あたたく過ごしましょう。



家族や友達と集まって、鍋料理を楽しみながら、からだも心もあたたまりましょう。  
根菜やしょうがなどは、からだをあたためる効果があるといわれています。



あたたかい住まいにするというわたしたちの選択は、今の健康でエコな暮らしだけでなく、地球温暖化を防止し、将来の子どもたちの暮らしを守ることもつながります。



大阪府地球温暖化防止活動推進センター  
(一般財団法人大阪府みどり公社)

〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-1-8



TEL : 06-6266-1271 FAX : 06-6266-8665 E-mail : center@osaka-midori.jp  
H P : <http://www.osaka-midori.jp/ondanka-c/> blog : <http://blog.goo.ne.jp/osakacenter>  
<パンフレット作成協力> 大阪府環境農林水産部エネルギー政策課

# 知ってトクする! 窓と省エネの深～い関係

今の住まいでできるお手軽対策からリフォームまで



住まいをあたたくするという選択。  
寒い冬も、健康にエコに暮らしてみませんか?



# 冬の住まいの「危険」

## 交通事故より身近な危険「ヒートショック」



冬にトイレや脱衣所で寒さに身ぶるいたことはありますか？

リビングや浴槽が暖かいのに、トイレや脱衣所、廊下が寒い。そんな状態だと、体が急激な温度変化にさらされ、血圧が激しく上下します。そのせいで心筋梗塞や脳出血などが引き起こされる現象を「ヒートショック」と呼びます。

ヒートショックによる死亡者数は、交通事故死亡者数をはるかに上回り、住まいの安全、安心のためには住宅内の温度差を小さくすることが大切です。

冬の住まいが暖かいか寒いかが、わたしたちの健康で快適な暮らしに影響する大切なことといえます。

### 2011年のデータ

家庭内でヒートショックで亡くなる人  
全国で17,000人

### 交通事故による死亡者数

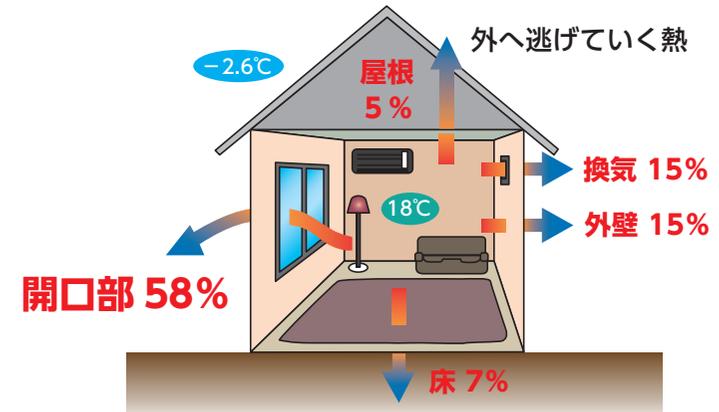
全国で  
4,611人

3.7倍

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター「冬の住居内の温度管理と健康について」より、住まい低炭素化コンソーシアム・京都作図

# 住まいの寒さの原因はどこ？

住まいのどこから熱が多く逃げるのでしょうか？  
～大きな割合を占めているのが「窓」～



参考資料：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会ホームページ「省エネ建材で、快適な家、健康的な家」より

冬に暖房した熱が逃げていくのは、その大半が「窓」からです。暖房をつけてもなかなか部屋が暖まらないという場合、部屋の熱が「窓」から逃げ出していることが原因かもしれません。せっかく暖まった室内の空気が窓から逃げないように、窓の断熱対策をすることが大切です。健康で快適に過ごせるだけでなく、暖房の効きがよくなり、省エネで光熱費の節約にもなります。

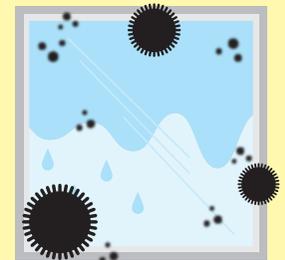


## どんな方法があるのでしょうか？

### コラム 冬の寒い日、結露する窓は要チェック

室内の暖かい空気が、外気で冷えた窓に冷やされて、空気中の水分が「結露」となって、窓に付着します。結露は、窓の断熱が不足している、熱が窓から逃げているサインです。

結露は、ダニやカビを発生させるので、人にも家にもよくありません。



# 住まいをあたたくする選択 ～窓のリフォームをしてみよう～

窓のリフォームは最も効果的です。住まいの窓の種類や条件によって、方法がさまざまですので、工務店や住宅設備メーカーなどに相談して、住まいにあった方法を選びましょう。

## 窓のリフォームで断熱性能アップ

### COOL CHOICE 窓のリフォームをしてみよう



### 窓の断熱性能はどのように決まる?

窓の断熱性能は、サッシ(枠組み)とガラスの組み合わせで決まります。サッシには熱を伝えにくい樹脂製や木製のものを使い、ガラスには2枚のガラスで空気を挟んだ複層ガラスや特殊金属をコーティングしたLow-E 複層ガラスを使うと、熱が逃げにくくなります。

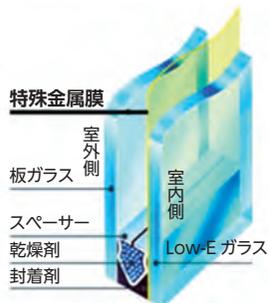
### ガラスとサッシの種類による断熱性能

構造	熱が逃げる度合い	高 ▲断熱性能 ▼低
樹脂サッシ+Low-E 複層ガラス	35.7	
アルミサッシと単板ガラス+樹脂内窓と複層ガラス	35.7	
アルミサッシ+複層ガラス	71.4	
アルミサッシ+単板ガラス	100	

※アルミサッシ+単板ガラスを100とした場合の比較

出典：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会

#### Low-E複層ガラス(断熱タイプ)



Low-E 複層ガラスとは、複層ガラスの片側に、特殊金属膜をコーティングしたガラスのことです。この特殊金属膜により、光や熱を選択的に透過・反射し、複層ガラスよりさらに快適な省エネを実現します。遮熱タイプと断熱タイプの2種類がありますが、遮熱タイプは夏期に頻繁に冷房を使用する地域、断熱タイプは冬期に頻繁に暖房を使用する地域に適しています。

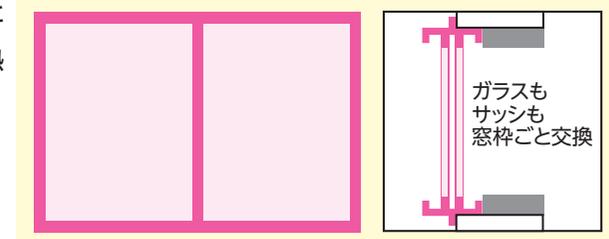


## 窓のリフォームはどんな方法がある?



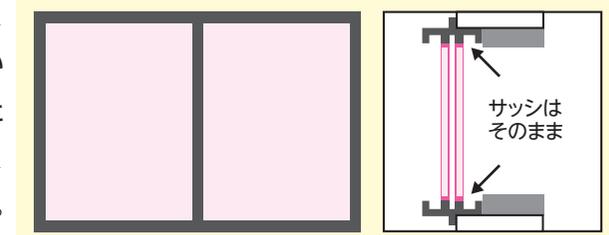
### ① 窓(ガラス+サッシ)をまるごと交換

今の窓を撤去して、窓枠ごと(ガラスとサッシ両方)を断熱性能の高いものに交換します。



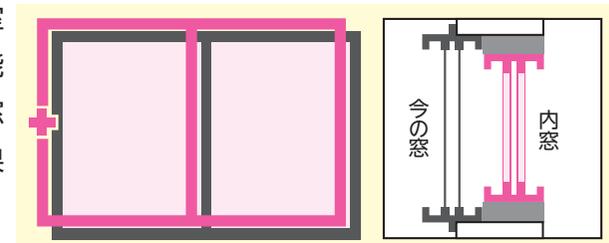
### ② 窓ガラスだけ、断熱性能の高いガラスに交換

今の窓のサッシはそのまま、ガラスだけを断熱性能の高いガラスに交換します。窓まるごと交換より効果は限られますが、比較的短時間の改修工事で行えます。



### ③ 内窓を取り付けて、二重窓に

今の窓はそのまま残し、室内側に、もうひとつ断熱性能の高い窓を取り付けて二重窓にすることにより、断熱効果をアップさせます。



出典：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会「健康と快適性の両方が手に入る省エネマンションリフォームとは?」より



### 公的な支援制度も活用しましょう

リフォームには費用がかかりますが、省エネ改修工事などには減税制度や補助金など、公的な支援制度があります。上手に活用しましょう。

# 住まいをあたたくする選択 ～お手軽×DIYで窓の断熱対策！～

住まいが賃貸住宅であったり、費用的な面で、今はリフォームが難しいという場合でも、お手軽にできる対策もあります。



## お手軽×DIYで断熱性能アップ

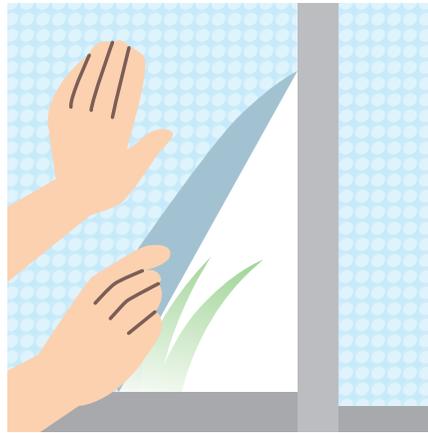
### COOL CHOICE 窓の断熱グッズを活用しよう

#### 断熱シート・フィルムを貼ろう

窓用の断熱シート・断熱フィルムなどを窓に貼ると、熱が逃げにくくなります。

水を窓にスプレーして貼るだけの断熱シートなど、お手軽にできるものがホームセンターで安価に売られています。窓の種類によって、貼れるシートが異なるので、購入の際は確認してください。

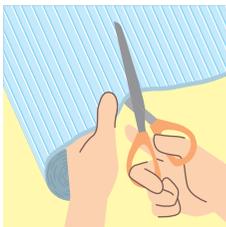
見た目が気になる方も、様々なデザインのものがあり、お部屋の雰囲気にあわせて選べます。



#### 例 水貼りタイプの場合



① ガラス面清掃



② シートカット



③ 霧吹きスプレーでガラス面へ貼付



#### サッシ枠の断熱も忘れずに

ガラス部分だけでなく、サッシの断熱も大切です。窓とあわせて、サッシ枠の断熱テープを使用すると、さらに断熱効果がアップします。



#### すきまを防ごう

扉やドア下にすきまがあると、そこから外気が侵入して、暖房しても暖まるのが遅くなります。

すきまテープなどを活用して、ドア下と床のすきまを埋め、外気の出入りを防ぎましょう。



## 窓まわりもお手軽チェック

### COOL CHOICE カーテンを見直そう

冬に、薄手で、丈の短いカーテンを使っていますか？

厚手で丈が長く、保温効果の高いカーテンを選べば、暖房の効率もアップします。暖色系の色を選んで、見た目も暖かいお部屋にしませんか。

