

青森県の温室効果ガス排出量のうち、**約25%は家庭から**出ています。  
また、家庭から出る**CO2排出量のうち、約45%\***が灯油の使用から出ています。

冬期間の断熱対策で灯油使用を減らしたら省エネ・節約!  
さらにお家が暖かいと健康にもつながって家族も地球も幸せですね。

\*2016~2018(過去3カ年平均)



## DIY!で快適お家の断熱!

窓・ドアのすき間・お風呂場の  
断熱対策動画はこちら

あったか家族の住まいの断熱動画 Youtubeリンク先  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q-0PpSDm2A0>



〈発行〉 青森県環境生活部環境政策課

TEL: 017-734-9243 FAX: 017-734-8065 E-mail: kankyo@pref.aomori.lg.jp

保存版

# 青森の冬 住まい の断熱 BOOK

Do It Yourself!

断熱DIYで変わる!

ホームセンター等で手に入るアイテムを、貼ったり、敷いたり、取り付けるだけ。簡単なひと手間で省エネができて、冬の暮らしが快適に生まれ変わります。



新しい未来へ  
今こそアクション!

脱炭素チャレンジ 青森

# 快適な住まいのために

住まいの快適性を左右するのは室内の温度や湿度です。そのため快適な住まいには断熱性能の向上が欠かせません。暖房で暖かくした空気を室内で上手に使うには、「断熱」して熱を逃さないことが重要です。

断熱性能が高い「冬、暖かい住宅」は健康につながります

## 〈断熱リフォーム実施後の健康への影響調査〉

### ヒートショック

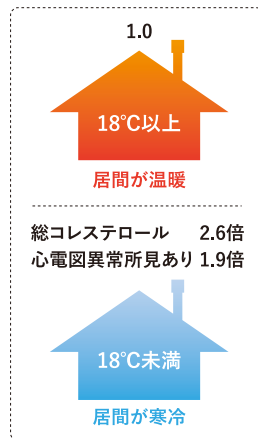


各部屋での寒暖差が大きくなるとヒートショックが起きる可能性が高まります。

### 健康診断結果



室温(18°C未満:18°C以上)で比較すると、18°C未満の住宅に住む人は総コレステロール値が基準範囲を超える人が2.6倍! 心電図の異常所見は1.9倍!



出典:断熱改修等による居住者の健康への影響調査中間報告(第3回)

## 世界保健機関(WHO)が公表した「住宅と健康のガイドライン」では冬の室温を18°C以上に暖かくすることを強く推奨!

(小児・高齢者はもっと暖かく)

2018.11.27公表

### 室温と血圧の関係



断熱リフォームで断熱性を改善すると、最高血圧が平均3.5mmHg低下!

### 【例】冬季の起床時

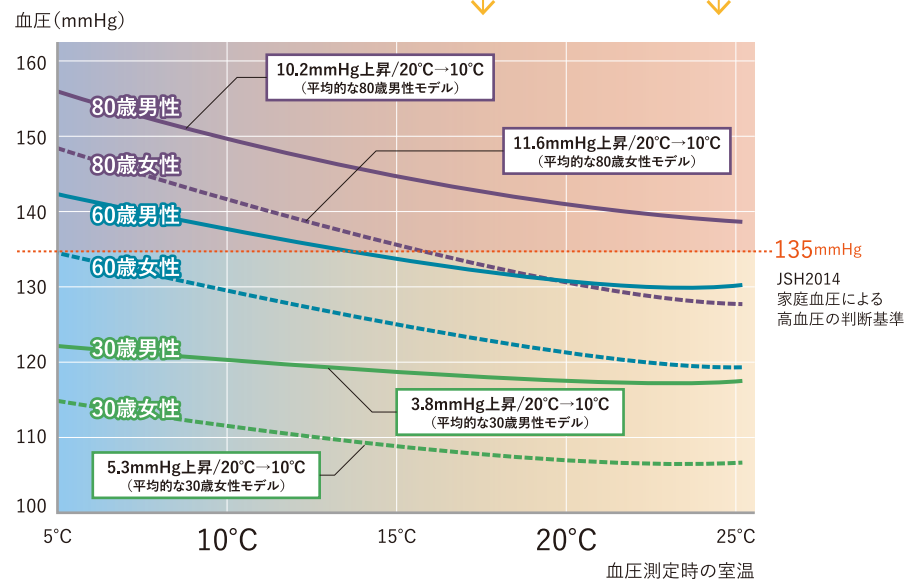
室温が20°Cから10°Cに下がった場合、最高血圧はそれぞれ上昇

80歳	女性の場合	11.6mmHg 上昇
	男性の場合	10.2mmHg 上昇
30歳	女性の場合	5.3mmHg 上昇

室温が低いほど血圧が高くなっています。

高齢になるほど影響が大きくなっています。

### 〈起床時収縮期血圧(年齢別)〉



出典:断熱改修等による居住者の健康への影響調査中間報告(第3回)

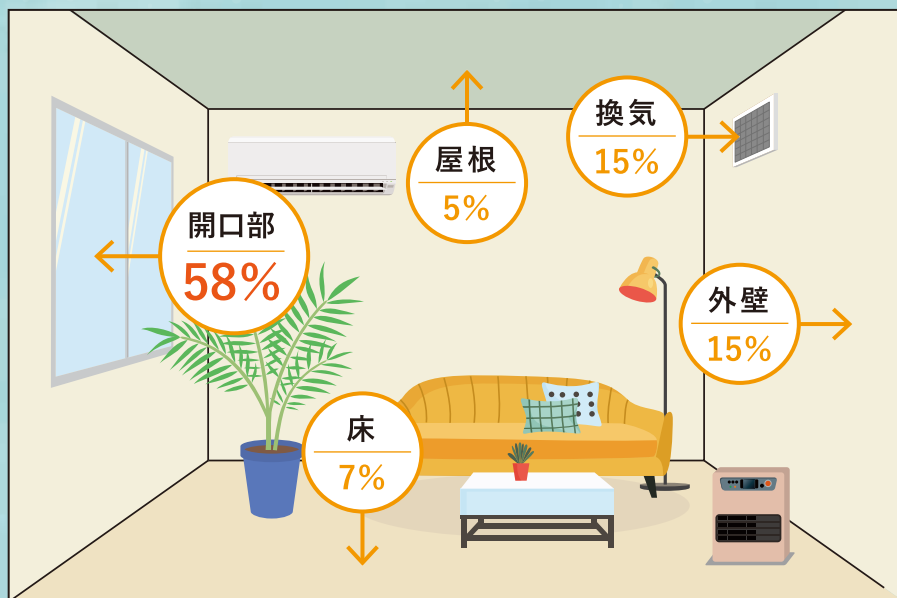
# 寒い部屋の原因は窓！

住宅から出ていく熱の多くは  
窓などの開口部から逃げていきます

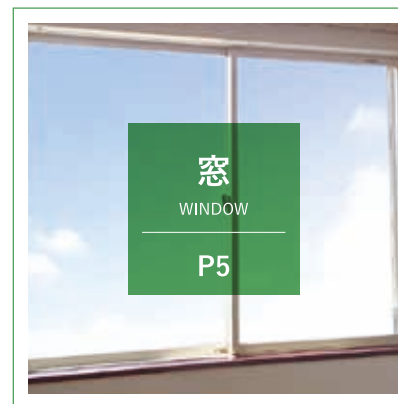
だから

窓対策が大事です！

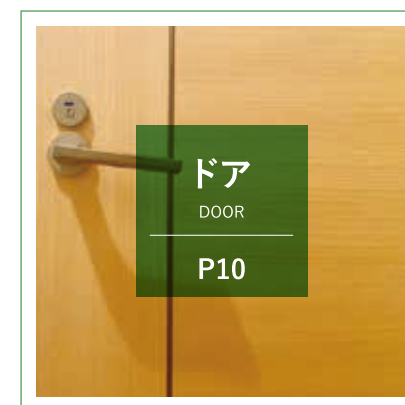
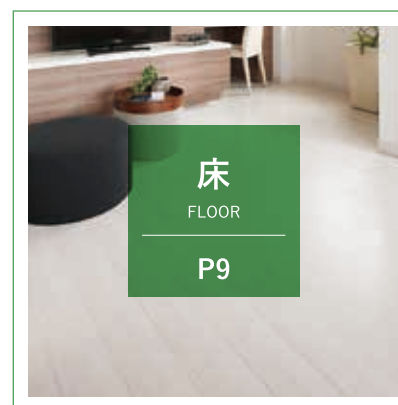
〈暖房使用时、外に熱が逃げる割合の例〉



出典:一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会



自分でできる  
カンタンDIY



### 断熱シート(気泡衝撃材)

窓ガラスの表面温度低下を抑え部屋の暖かさをキープ!

#### 1 貼る場所の長さを計測



#### 2 必要な長さにカット



#### 3 断熱シートを貼る



#### 4 完成!



#### ONE POINT

- 断熱シートには、水貼りタイプとシールタイプがあります。冬の間だけ貼りたい方には水貼りタイプがオススメです!
- 表面が凸凹の型板ガラスやワイヤー入りの網入りガラスなど、断熱シートが使えないガラスもありますので御注意ください。



### カーテンで窓断熱

日中は日差しを取り入れて省エネ!カーテンは厚手の床まで届くサイズを。床まで届くことで冷たい外気が室内に入り込むことを防ぎます。

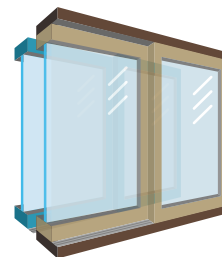


断熱リフォームを検討するならば効果の高い「窓」から

費用も比較的安く、工事も数時間~1日で終わります。

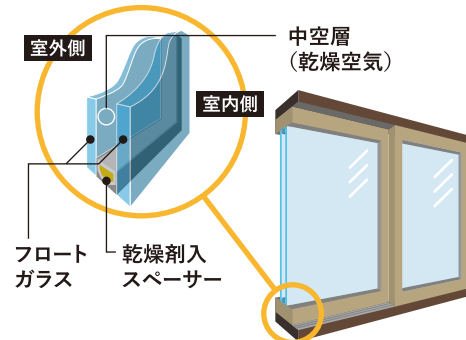
#### 内窓(二重窓・二重サッシ)の設置

既存の窓の内側に新たに窓を設置する方法

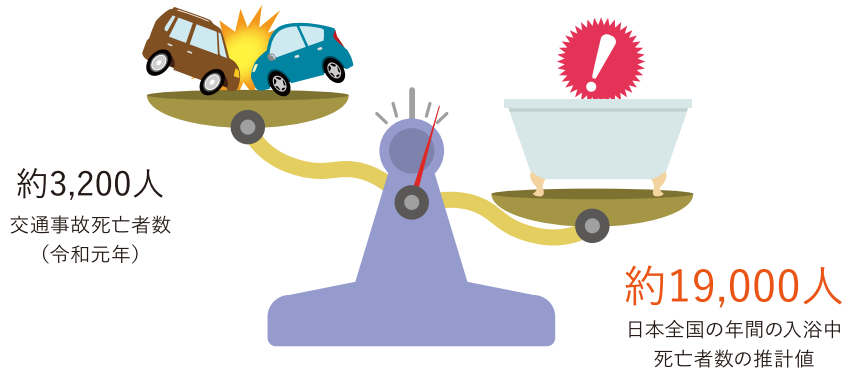


#### 断熱サッシ、複層ガラスに交換

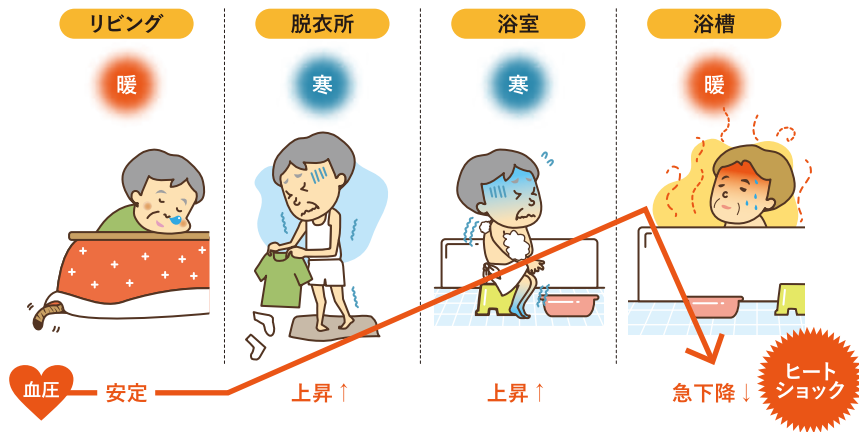
室外側  
室内側  
中空層(乾燥空気)  
フロートガラス  
乾燥剤入スペーサー



### 入浴中の事故は 交通事故死亡者数より多い!



### 急激な温度変化により身体にダメージを与えるヒートショック



#### ヒートショックってなに?

家の中で温度差の大きな場所へ移動した際、血圧が急激に変動することで、失神、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす現象です。家全体の温度差を無くしましょう。

出典:厚生労働科学研究費補助金「入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究」平成24~25年度総括研究報告書(研究代表者:堀進悟)、警察庁「令和元年度中の交通事故死亡者数について」、断熱改修等による居住者の健康への影響調査中間報告(第3回)

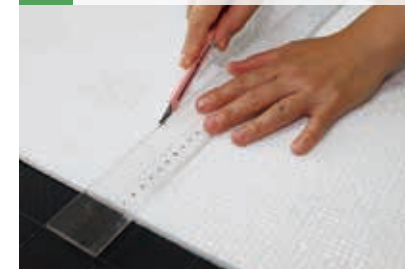
### 窓に断熱ボード

窓から浴室の熱が逃げないように窓断熱!

#### 1 貼る場所の長さを計測



#### 2 必要な長さにカット

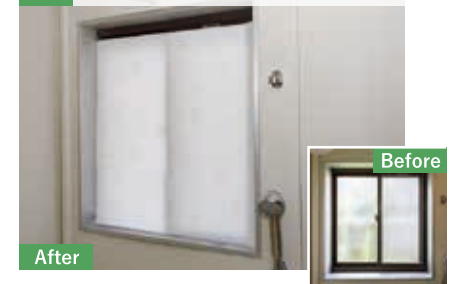


#### 3 断熱ボードを貼る



※換気をし、カビができないように注意しましょう。

#### 4 完成!

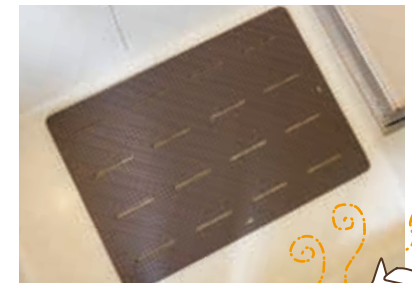


### 風呂用マット

マットやすのこを敷いて足元の冷えを防ぎましょう

ONE POINT

入浴前のひと手間!壁と床にシャワーでお湯をかけると浴室が暖かくなります。



### 消費者庁による 入浴中の 注意喚起

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- 2 湯温は41°C以下、湯に浸かる時間は10分まで
- 3 浴槽から急に立ち上がらない
- 4 アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴を控える
- 5 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう



## 断熱シート

効果が高い床下への断熱材の設置や床の張り替えは、DIYではなかなか難しい。そんなときは断熱シート(アルミシート)を敷いて、その上にフロアマット(タイル)を敷いてみましょう。既存のカーペットの下に断熱シートを敷くだけでも効果があります。

### 1 貼る場所の長さを計測



### 2 必要な長さにカット



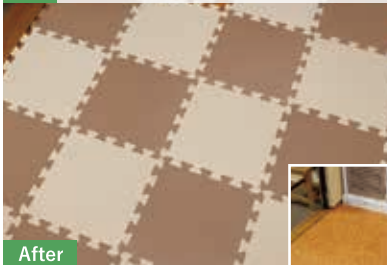
### 3 断熱シート(アルミシート)を敷く



### 4 フロアマット(タイル)を敷く



### 5 完成!



- アルミシートは、断熱性、耐久性、価格等さまざまありますので、自宅に合ったものを選びましょう。
- マットは、コルク素材など熱を通しにくい素材がオススメです。



## すき間ストッパー

外からの冷たいすき間風を防ごう!  
ドアの下に差し込むだけのカンタン作業

### 1 ドア下の長さを計測



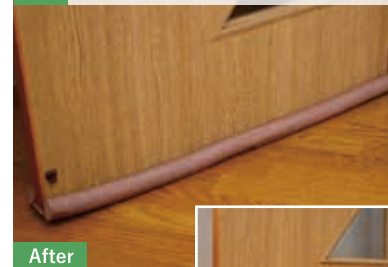
### 2 必要な長さにカット



### 3 すき間ストッパーを差し込む



### 4 完成!



⚠ 室内で起こる健康障害の総称である「シックハウス症候群」対策のため、定期的な換気を必ず行ってください。

