

「健康」&「快適」で「安心」して
暮らせる住まいづくり

住まいの 「温熱環境」 気にして いますか？



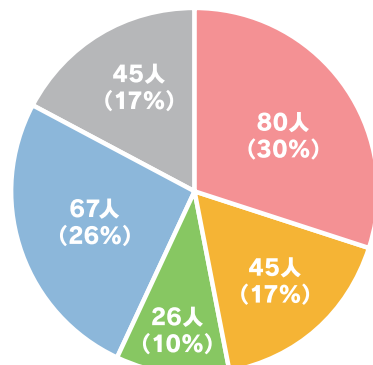
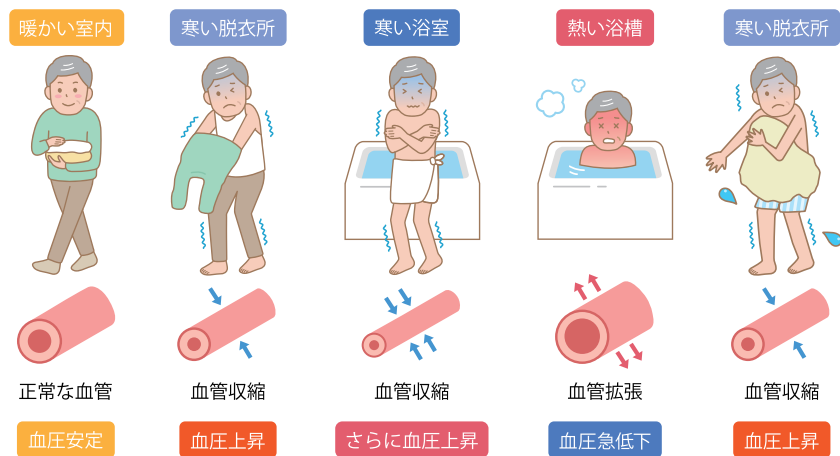
青森県 健やか住宅推進プロジェクト

住まいの温熱環境が「ヒートショック」の一因です

◇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、脳梗塞等を引き起こす現象を「ヒートショック」といいます。家の中で「ヒートショック」を起こさないよう、**家全体の温度差を小さくしましょう。**

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」

家庭内での不慮の事故死の原因(青森県)



■ 不慮の溺死等 ■ 転倒・転落等 ■ 火災等
■ 不慮の窒息 ■ その他

出典：厚生労働省「令和4年人口動態調査」

◇令和4年の県内の交通事故死亡者数は31人ですが、家庭内での不慮の事故による死亡者数は263人と交通事故による死亡者数の8倍以上です。その原因で最も多いものは、不慮の溺死及び溺水の80人で、ほとんどが浴室で発生しており、「ヒートショック」が一因と考えられています。



入浴中の事故は交通事故死亡者より多い!

ヒートショックによる全国の死亡者数は、
年間約17,000人*という推計もあります。

*出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

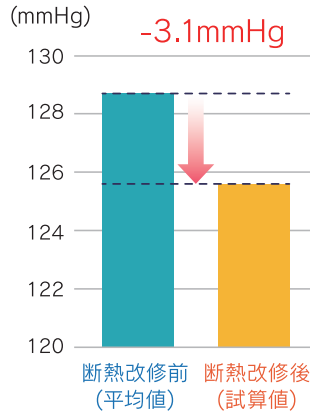
「わが国における入浴中心肺停止状態(CPA)発生の実態—47都道府県の救急搬送事例9360件の分析—」

寒い住宅では健康上のリスクが“増加”する傾向

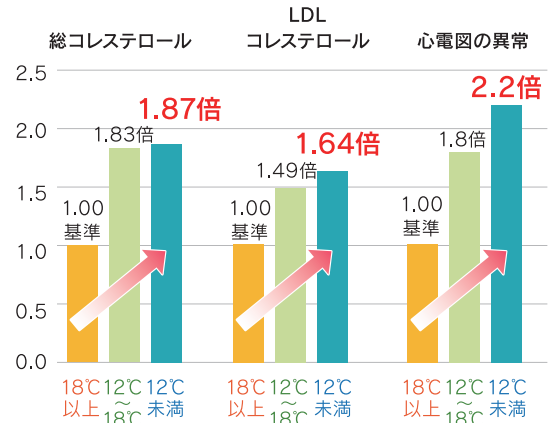
◇寒い住宅では血管に負担がかかります。断熱改修によって起床時の血圧が3.1mmHg改善される、暖かい住宅と寒い住宅を比べると健康診断の結果に違いがある、という報告があります。

◇42℃以上のお湯に10分入浴すると体温が38℃近くに達し、**高体温などによる意識障害**を起こす危険性が高まります。寒い住宅ではこのような熱め入浴をする方が多い傾向にあります。

起床時の最高血圧



健康診断結果が正常範囲を超える方



出典：一般社団法人日本サステナブル建築協会
「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7回報告会」講演資料

<政府広告オンラインHP>
交通事故死の約2倍?!
冬の入浴中の事故に要注意!



暖かい住まいで健康・省エネな暮らし ～断熱・気密・換気～

◇寒冷地である青森県では、光熱費がかかります。断熱・気密が良い住宅では、冬の暖房効率だけでなく、夏の冷房効率もアップし、電気代や灯油代の削減にも効果があります。

断熱

◇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。窓の断熱対策は効果的です。

◇断熱材を“壁だけ”に入れても、意味がありません。家全体をくまみましましょう。壁の中に気流止めを設置することも効果的です。

気密

◇建物にすきまがあると冬は冷気、夏は熱気が侵入し、断熱材の効果が減少します。適切な断熱性能の確保に、建物の気密性能は欠かせません。

換気

◇断熱・気密が良い住宅では、湿気をうまく逃がすことが大切です。換気扇を使う・窓を開けるなど、上手に湿気をコントロールしないと、結露やカビが発生し、大切な衣類が傷んだり、アレルギー等の原因にもなります。

電気代と灯油代

(令和2～4年の平均値)

電気代

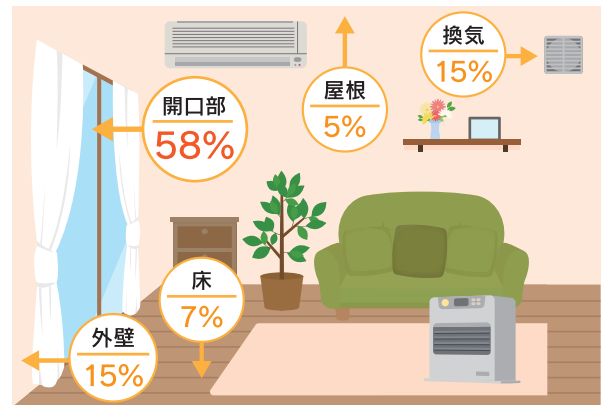
青森市……………約161,900円
全国平均……………約134,700円

灯油代

青森市……………約84,200円
全国平均……………約14,400円

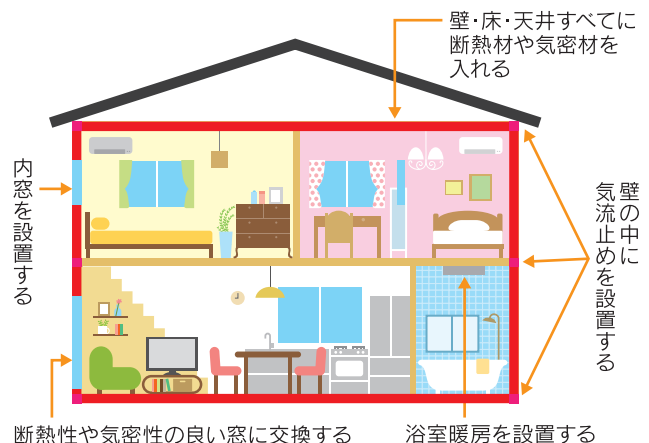
出典：総務省統計局「家計調査」

暖房使用時、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
平成11年省エネ基準レベルでの計算例(外気温-2.6℃の場合)

暖かく暮らすための工夫例



リフォームのいろいろな情報は

リフォさほ青森

