

令和6年度 第4回 都民を対象としたテーマ別環境学習講座報告

「知って体感！住まいの断熱と快適な暮らし」

□実施日時	令和7年3月15日（土） 13時30分～16時30分
□実施方法	対面開催 場所：住友不動産新宿グランドタワー (会議室、LIXIL 住まい studio)
□受講者数	23名（受講申込者数：28名）



令和7年3月15日(土) 13:30～16:30

□実施内容

1. 事務連絡・開講挨拶等
 - ・事務局から受講上の注意、全体スケジュール等の説明

2. 【見学】おウチの断熱体感ツアー

(場所) LIXIL 住まい Studio 住友不動産新宿グランドタワー7F

当該施設のスタッフによる案内の元、見学を実施。

○日本の断熱事情について

クイズなどを挟みながら、日本のおウチの断熱はどのくらい進んでいるのか説明を受けた。



○「実際のおウチ」での断熱体験

「昔の家」、「今の家」、「これからの家」と断熱性能の異なる3つの家の真冬の断熱を体験した。

寒さを体感するだけでなく、サーモグラフィーや数値でも確認できるため、より違いが顕著に感じられた。

また、部屋を暖める際の光熱費も可視化され、断熱改修は家計にどの程度影響を与えるのか知ることができた。



○窓や壁の比較

熱の出入りの大きい窓のフレーム素材やガラスの種類によって断熱性が変わることを体験した。

また、壁は断面図が設置され、先ほど体験した壁の構造を学ぶことができた。



3. 休憩

4. 【講演】江戸に学ぶ循環型社会

(講師) (株)松尾設計室 代表取締役 一級建築士
松尾和也 氏

1998年 九州大学工学部建築学科卒業 「健康で快適な省エネ建築を経済的に実現する」ことをモットーにしている。



設計活動の他、住宅専門紙への連載や「断熱」「省エネ」に関する講演も行なっている。また youtube チャンネル登録者数は 7.1 万人を超えており、著書として「ホントは安いエコハウス」「エコハウス超入門」がある

○日本のおウチの断熱事情

日本の冬は、雪が降る地域が多く寒いにもかかわらず、おウチの断熱は海外よりも遅れている。

日本の家を、洋服で例えるならば、上はダウンで暖かくしているが、ズボンをはいていない状態のようである。一部が快適でも、不快な部分があると快適性は下がる。快適性は、最悪の部分できまるのだ。

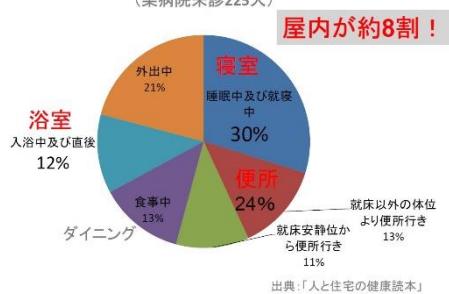


○健康とおウチの断熱

暖かいところから急に寒いところに行くと、血圧が上昇し、脳卒中を起こすことがある。脳卒中は、屋内が約 8 割と高く、寝室、便所、浴室など、滞在時間が長い場所での報告が多い。

上記の結果があるにも関わらず、既存住宅の多くは無断熱もしくは断熱性が低いのが現状だ。

脳卒中の生じた時間と場所
(某病院来院225人)



出典:「人と住宅の健康読本」

○日本と海外の室内事情の比較

先進国では、家の室内環境や建築材料の法整備が進んでいる。

日本は特に法律で決まっておらず、暑い、寒い、結露が多いが当たり前となっている。そのため、建てる人が自ら勉強し知識を得てからでないと、新築にもかかわらず冬寒い、夏暑い家に住むことになってしまう可能性が高い。

○おうちのやるべき断熱4項目

既存住宅の場合、この4項目の断熱を行えばある程度の断熱は可能となる。

費用が無く難しい場合は、居間など部分改修を行っても良い。

改修までは難しい場合は、トイレや脱衣室にヒーターを設置すること、また同時に風呂の温度は41°C以下の入浴を推奨する。

断熱性の低い家のままでは体調を崩すだけでなく、それだけでなく生活に影響のあるような後遺症が残ってしまうこともある。後遺症が残った時の費用は、トイレや脱衣所にヒーターを付けるよりも高額になる。

いろいろな方法があるので、自分に合った対策を選んで実践、実施してほしい。

良好な室内環境は先進国の必須事項

イギリス: 19度以下は健康リスクが現れる温度
理想的には21度以上

アメリカ: 全米50州の内24州でアルミサッシ禁止
 ドイツ: 室温19°C以下は「基本的人権」を損なう
室内にカビが生えるのは「瑕疵」

日本: 暑い、寒い、結露、カビが当たり前
日本は室内環境後進国

どの家でも絶対やるべき四項目

窓の高断熱化

L:15万円、寝室10万円

床断熱補強

20万円~

ユニットバス化

80~120万円

天井断熱補強

20万円~

高齢者の寒くて古い住宅でやるべきこと

在来浴室からユニットバスへの交換 100万~200万

(同時に41°C以下の入浴を推奨)

浴室、脱衣室、寝室、トイレに内窓設置

トイレ、脱衣室、寝室の壁、床、天井の断熱改修

寝室が暖かく出来ないのであれば、マスクをつけて寝るという方法もあり

可能であれば、マンションもしくは断熱性の高い
息子の家に転居する

どうしても断熱改修できないのであれば最低でも
トイレと脱衣室は暖かく過ごすような勉強会を
地域で開催する

5. 助成金の説明

(講師)東京都環境公社 職員

6. 閉講挨拶、アンケート記入、終了