



健康リスクを考えたら 冬の室温 18℃以上

WHO（世界保健機構）が強い勧告をしています。
※小児・高齢者にはもっと暖かく

英国保健省

○18℃以上：最低推奨室温

△18℃未満：血圧上昇・循環器系疾患の恐れ

△16℃未満：呼吸器系疾患に対する抵抗力低下

×5℃：低体温症をおこす危険大

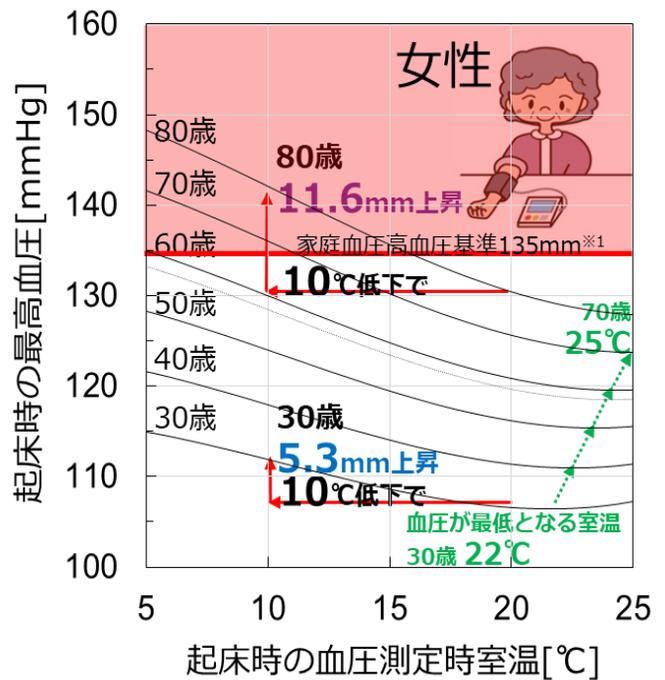
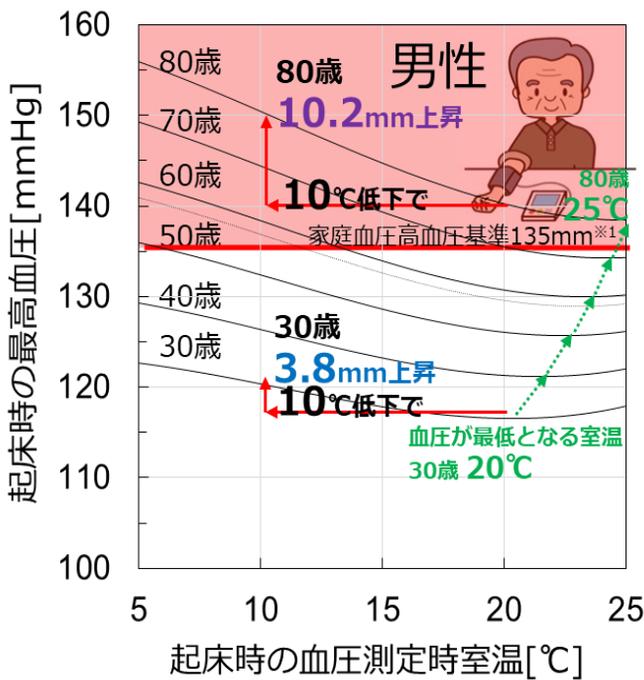
ご存じですか？ 室温が低いほど血圧は上がります

下のグラフは、室温が低下すると血圧が上がることを示しています。その影響は高齢になるほど大きくなるのがわかります。（※1）

例) 室温20℃から10℃低下すると

→80歳男性は10.2mmHg上昇

→80歳女性は11.6mmHg上昇



高齢者ほどを
部屋を暖かくして
過ごしましょう。



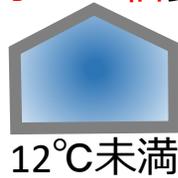
厚生労働省は、健康日本21（第二次）において、循環器疾患の対策として、40～80歳代の国民の収縮期血圧を平均で4mmHg低下させる目標。これにより、脳卒中死亡数が年間約1万人、冠動脈疾患死亡数が年間約5千人減少すると推計されています。

他にもある 住まいによる健康影響

○過活動膀胱（頻尿など）（※2）

睡眠の質の低下や、夜間に寒く、暗い中でトイレに行く途中で転倒の発生確率が高くなるとされる。

約**1.4倍**多い



○座位時間（※3）

座位行動(座りすぎ)は、心血管疾患、2型糖尿病などの非伝染性疾患のリスク要因とされています。



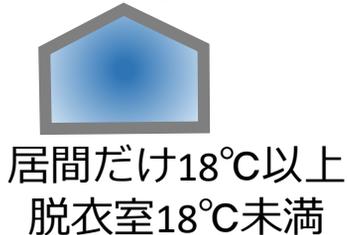
+6分/日（男） **+8分/日**（女）
脱衣室暖房なしの人は **+5分/日**（男） **+8分/日**（女）



○入浴事故（※4）

入浴事故リスクが高いとされる“熱め入浴（42°C以上）”をする人が増える傾向があります。

約**1.7倍**多い



寒さが、あなたの不健康習慣をつくっていませんか？



自宅が寒いと感じているなら。。。



○室温を確認

長い時間を過ごす居間や寝室、服を脱ぐ脱衣室や浴室も暖かくしましょう。



○血圧を確認

毎日、起床後1時間以内、就寝前の値を記録して、血圧が高ければ医師、看護師に相談しましょう。



住まい対策も考えてみましょう。

断熱性能が高い住宅の普及が十分ではなく、省エネ性が高い暖房機器の上手な活用も十分ではないため、ヒートショックや高血圧症などの深刻な健康被害になることもあります。

リフォームや新築の際は、経済面だけではなく健康で快適な暮らしについて考えましょう。

一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議
〒575-0013 大阪府四條畷市田原台4-6-2
TEL 0743-79-9103 FAX 0743-79-9153
MAIL milk@sickhouse-sa.com



※1※2※3 慶応義塾大学 伊香賀俊治教授らによる国土交通省 スマートウェルネス住宅等推進事業調査等の成果

※4 慶応義塾大学 伊香賀研究室 調査結果

←どう表現すべきか？