

目標の基本

1. 冬季：最低室温18°Cの維持、床面の暖かさ維持
夏季：室温28°C以下の維持
2. 換気の確保

1. 断熱改修リフォームまたは新築（この対策は住宅と健康についての研修を受けた建築関係者*にご相談ください）

*健康支援ビルダー・エキスパート

寒さ対策

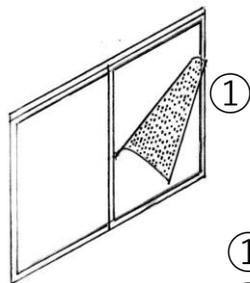
- ①住居断熱化（全体、部分）
（断熱の検討、特に窓・床等）
室温維持は、断熱強化のみでは難しく
適切な暖房設備の使用が必要
- ②タイル式浴室のユニットバス化
（浴室暖房設備設置）
- ③脱衣室の断熱
（脱衣室暖房設備設置）
- ④開口部の断熱化
ガラス複層化
断熱サッシへの交換
内窓設置
- ⑤暖房便座、トイレ暖房設備の設置

暑さ対策

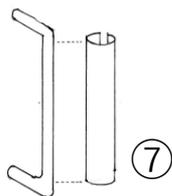
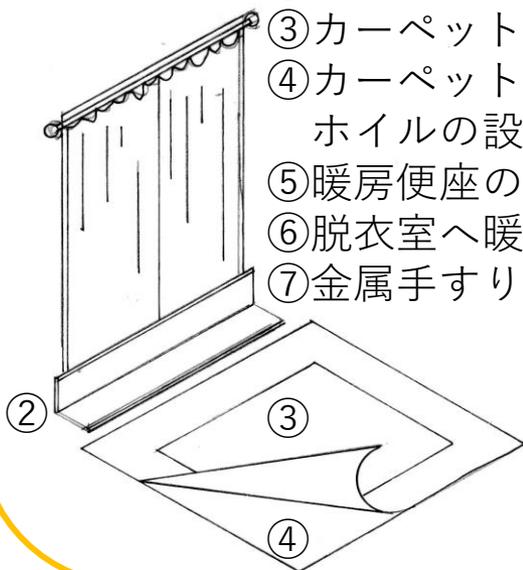
- ①住居断熱化（全体、部分）
（特に最上階天井等）
室温維持は、断熱強化のみでは難しく
適切な冷房・扇風機等の使用が必要
- ②屋根、外装の淡色化
- ③南面開口部に庇の設置
日射遮蔽ガラスへ交換
日射遮蔽フィルムの設置
上下差のある開口部設置（温度差換気）

2. 主にDIYによる対応（この対応はご自身でのご対応をご検討ください）

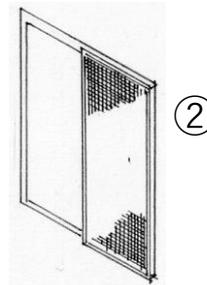
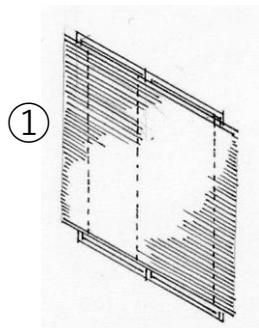
寒さ対策



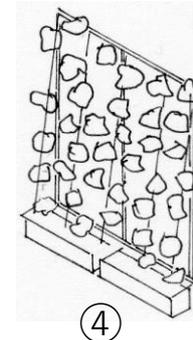
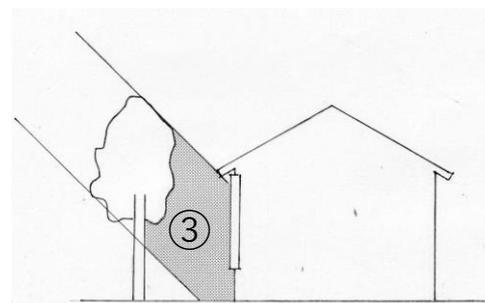
- ① プチプチの取り付け
- ② 窓下に気流防止材の設置
- ③ カーペットの設置
- ④ カーペットの下にアルミホイルの設置
- ⑤ 暖房便座の設置
- ⑥ 脱衣室へ暖房機の設置
- ⑦ 金属手すりにカバー取り付け



暑さ対策



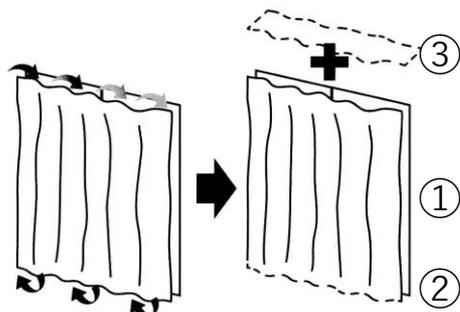
- ① すだれの設置
- ② 網戸の設置（通風時の防虫）
- ③ 樹木による日陰
- ④ グリーンカーテンの使用



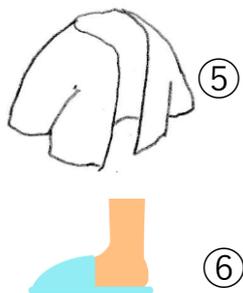
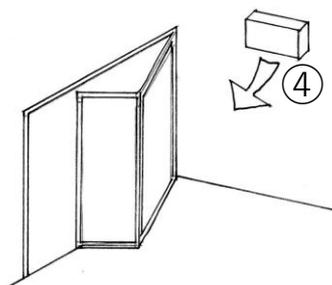
健康・省エネ 住宅対策

3. 住まい方による対応（この対応は日々の住まい方でご対応ください）

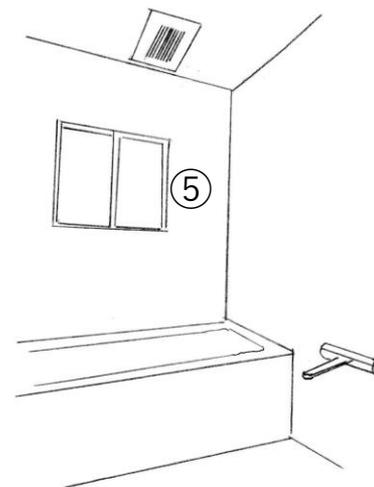
寒さ対策



- ①夜間、雨戸・カーテンを閉める
- ②カーテンを床まで下げる
- ③カーテンの上に布をかける
- ④暖房があれば使用する
- ⑤夜間起床時には1枚はおる
- ⑥スリッパを履く
- ⑦入浴前に浴室にお湯を流す



暑さ対策



- ①日中・レースカーテンを閉める
- ②冷房があれば使用する
- ③扇風機があれば使用する
- ④夜間等外が涼しければ窓を開ける
- ⑤入浴時、浴室の窓を開ける
- ⑥周辺を緑化・散水する
- ⑦水分補給する