

# 「省エネ住宅」と「健康」の関係を ご存知ですか?

住宅を新築する方  
住宅をリフォームする方



冬暖かく、夏涼しい! 省エネ住宅は **経済的** + **健康的**

断熱性を高める住宅設備は数多くありますが、普及はまだ充分とは言えません。  
このためヒートショックや高血圧症など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には、経済面だけでなく、より健康で快適な暮らしのために  
省エネルギー住宅について考えてみませんか。

～断熱性能が高く、暖かい「省エネ住宅」は、住まい手の健康づくりにつながります～

ヒートショックの防止

高血圧症の防止

循環器疾患の予防

熱中症の予防

身体活動の活性化



高齢者が自立して暮らせる住生活の実現や、安全で質の高い住宅ストックを推進する観点から、ヒートショック防止等の健康増進リフォームを推進。(住生活基本計画)



●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。※1(健康日本21(第二次))  
●糖尿病・循環器疾患等の予防の観点から、現在の身体活動量を少しでも増やすことを世代共通の方向性とし、活動指針として「+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう」を推進。(健康づくりのための身体活動基準2013)  
※1 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。

## 改正建築物省エネ法 令和3年4月スタート(予定)

建築士は住宅を新築する施主に対し、省エネ性能の説明をすることが義務づけられます。

令和元年5月に公布された改正建築物省エネ法により、住宅を新築する際※2に、建築士から建て主に対して、省エネ性能を説明することが義務づけられます(令和3年4月スタート予定)。住まいを新築される際は、建築士からの説明を参考に、賢く省エネルギーな住まいを検討しましょう!

※2 300㎡未満の注文住宅や賃貸住宅等の設計契約時に、建築士に対して適用される説明義務制度です。  
マンションや分譲戸建住宅の購入時や賃貸住宅の賃借時において、売り主や仲介事業者に対して適用されるものではありません。

# 省エネルギーを実施した居住者の健康への影響を調査

調査：国土交通省 スマートウェルネス住宅等推進調査事業（2014年度～）

## 室温と血圧の関係

室温が低下すると血圧が上がります



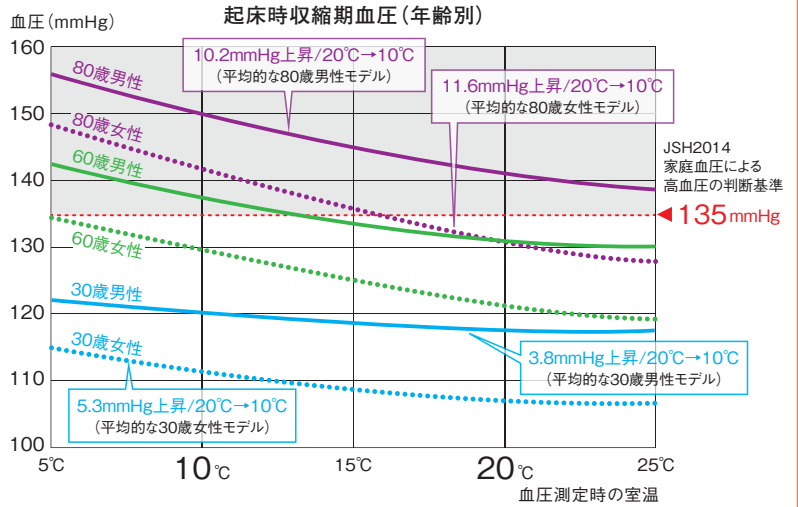
## リフォームで断熱性を改善、最高血圧が平均3.5mmHg低下!

右のグラフからも、室温が低下すると血圧が上がります。その影響は高齢になるほど大きくなるのがわかります。

【例】冬季の起床時  
室温が20℃から10℃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

省エネルギーフォーム後、  
起床時の最高血圧が  
平均3.5mmHg 低下しました。

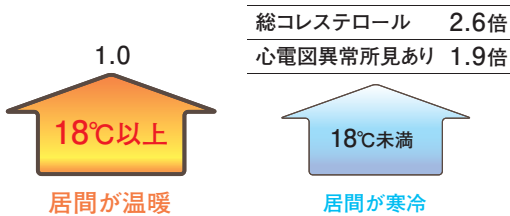


## 健康診断結果

### 室温(18℃未満:18℃以上)で比較 健康診断結果にも差が

室温の18℃未満の住宅に住む人は、  
18℃以上の住宅に住む人に比べて、

- ・心電図の異常所見のある人が約1.9倍
- ・総コレステロール値が基準範囲を超える人が約2.6倍

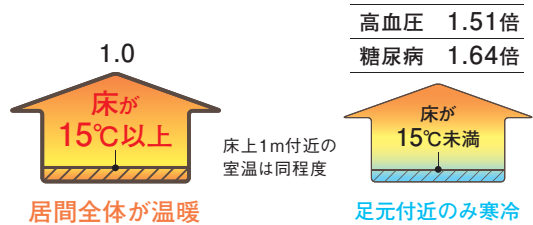


## 疾病との関係

### 足元を冷やさない住環境と病気の関係を通院人数から考察

床付近の室温が15℃未満の住宅に住む人は、  
床付近の室温が15℃以上の住宅に住む人に比べて、

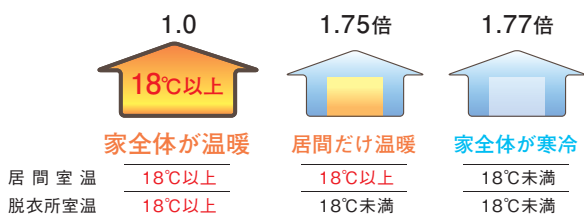
- ・高血圧で通院している人が約1.5倍
- ・糖尿病で通院している人が約1.6倍



## 入浴方法との関係

### 居間や脱衣所が18℃未満になると “熱め入浴”になりがち ヒートショックに気をつけて!

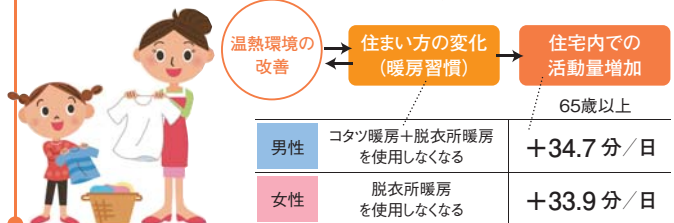
居間や脱衣所の室温が18℃未満の住宅では、  
入浴事故リスクが高いとされる“熱め入浴(42℃以上)”が  
約1.8倍に増加します。また、部屋間の温度差を無くす  
ために居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要です。



## 住宅内活動時間との関係

### 居間や脱衣所の室温が上昇すると 住宅内での活動が活発に

断熱改修により居間や脱衣所の室温が上昇。  
コタツが不要となることなどで、住宅内の身体活動時間が  
約30分程度増加。



調査結果の詳細はこちら

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)  
[https://www.mlit.go.jp/report/press/house07\\_hh\\_000198.html](https://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000198.html)