

住まいを見直してみませんか？



断熱で、もっと快適に。



まずは断熱化をくわしく理解

神戸市HP「住まいの断熱化の推進」

住まいの断熱性能を高めるためのポイントや断熱化によって得られる健康面・経済面でのメリットをご紹介します。



高断熱住宅の工事現場や完成現場を見てみよう

新築や住み替えをご検討の方は おためし「スゴ!家」ぐらし

高断熱住宅を体感できるモデルハウスの情報を掲載。戸建やマンション、新築からリノベなど。宿泊体験ができるモデルハウスも!



マンションの購入や改修をご検討の方は マンション空き家流通促進事業 ミセリノベ

マンション断熱リノベーションの工事見学会・完成見学会・宿泊体験を通じて、断熱リノベの方法を見て知って体感。



住まいについて相談したい、工事を検討したい方は「すまいるネット」へ

神戸市すまいの総合窓口「すまいるネット」(神戸市すまいの安心支援センター)

一級建築士やファイナンシャルプランナーが常駐し、新築やリフォームに関するご相談を受付。
《相談電話》078-647-9900 / 10~17時(水曜・日曜・祝日定休、予約不要・無料)



すまいるパートナー(選定支援システム)

住宅の新築やリフォームをどこへ頼めばよいのか分からない方へ、普段なじみのない建築士事務所や建設業者などの選定をお手伝い。

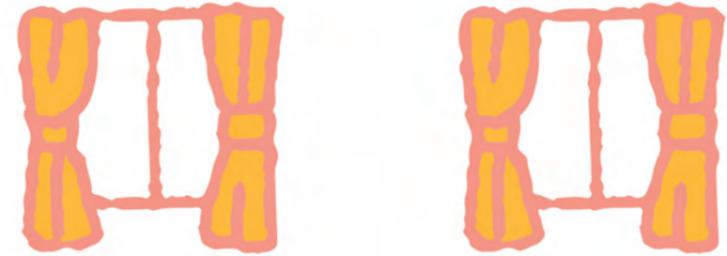


STOP! ヒートショック 神戸市は「STOP! ヒートショック」の啓発活動に協力しています

ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広めるために、企業協働で推進する啓発活動です。



夏も冬も心地よく



今日から始める 冷えない 暑くない 18°Cの家づくり

住まいと健康を守る 断熱の知恵



断熱住宅で体も家計もあつたかく

ヒートショックの リスクを低減



部屋間の温度差を小さくすることで、温度変化による血圧の乱れや心臓への負担を軽減。

血圧の安定

寒いと上がる血圧。
室内をあたたく保つ
ことで、血圧が安定。



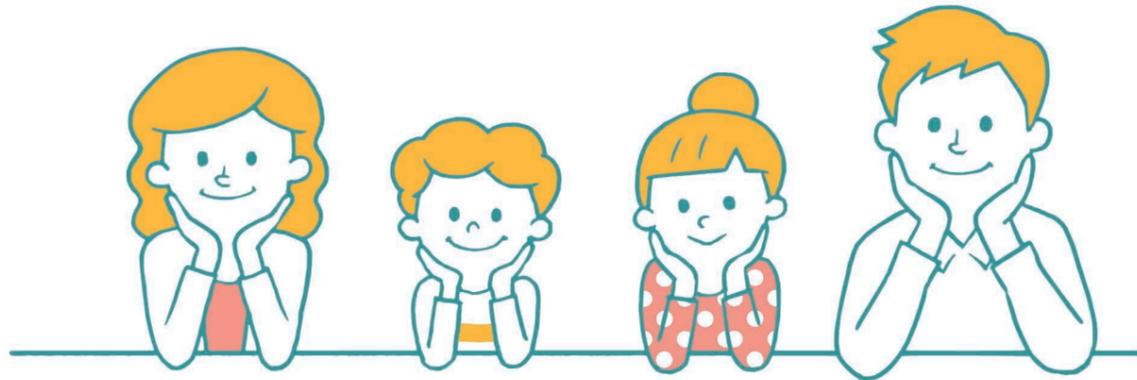
アレルギー物質 の発生を抑制

断熱化により結露が減ること
で、カビ・ダニの発生を抑え、
アレルギーのリスクを低減。
掃除の負担軽減にも。

まずは

家じゅう 18℃

それが、からだ想いの **新習慣**



光熱費の削減

断熱することで、エネルギーの
ムダを削減。冷暖房効率アップ
のカギは、中面で紹介している
断熱性能。



家が長持ち

結露を抑えることで、
建物内部の腐食やカ
ビを防ぎ、長く住み続
けられる住まいに。



あなたの部屋は何度かな？

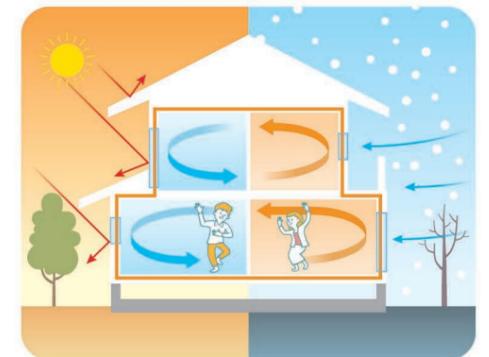
なんで家じゅう18℃なの？

住まいの温熱環境は、運動や食事と同じくらい健康に直結。
WHO(世界保健機関)は健康のために冬季室温18℃以上
を強く推奨。家じゅう18℃以上にキープすることで、おうち時
間を快適にするだけでなく血圧安定などの健康メリットも。

室温18℃を維持するにはどうすれば？

窓を中心に断熱性能を上げよう！

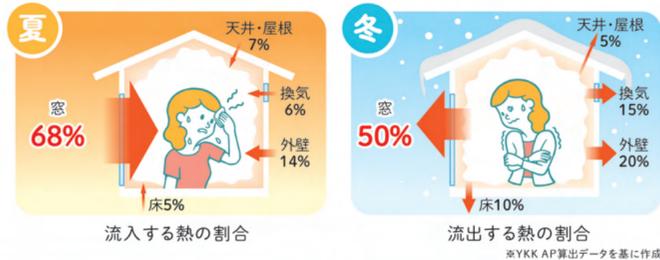
室温18℃を保つには、熱の
出入りが多い「窓」を中心に、
家全体の断熱性能を高める
ことが大切。断熱の工夫や
ポイントは中面で紹介。



あなたの家の断熱 考えてみませんか？

室温 **18℃** を下回る場合は、断熱対策を！

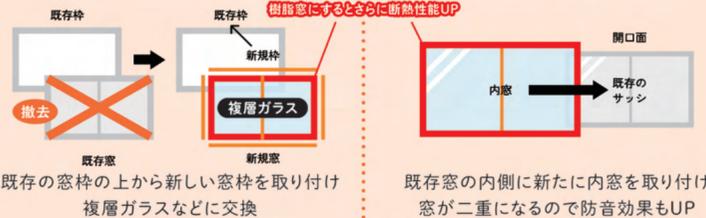
実は... **熱が一番出入りするの窓！**



コストや手間を考えると**窓断熱**が一番効率がいい改修です

《戸建て住宅にオススメ》
外窓交換(カバー工法)

《マンションにオススメ》
内窓設置



- 改修のハードルが高い
まずはできることから...
- ① 温度計を設置して、室温を把握しよう 足元でも18℃かな？
 - ② 窓に断熱フィルムを貼る
 - ③ サッシや建具の隙間を隙間テープやカバー、モヘヤなどで塞ぐ
 - ④ 窓際のカーテンを見直す 断熱ブラインドに変更もオススメ (厚手の素材や床ピッタリの長さにする事で熱移動をなくす)
 - ⑤ マットや絨毯、ラグなどを敷いて、床からの冷気を防ぐ
- ヒートショック予防に暖房器具でトイレ、脱衣所を暖めよう!!

さらに断熱対策

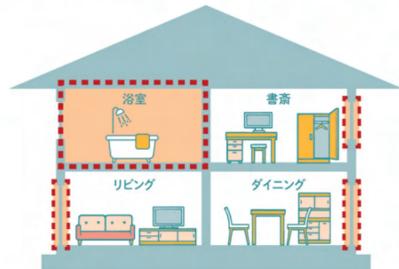
をするなら...

今の住まいを **あたたかく** したい方へ

部位改修

窓など熱が逃げやすい箇所を部分的に断熱改修

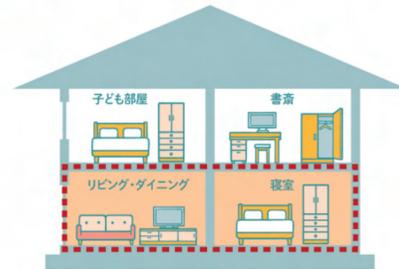
- こんな人におすすめ
- ☑窓ぎわの寒さを解決したい
 - ☑お風呂の寒さを解決したい



ゾーン改修

居間や浴室、トイレ、寝室など生活空間を限定した断熱改修

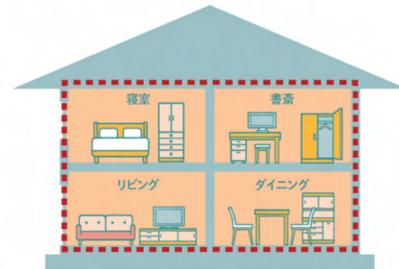
- こんな人におすすめ
- ☑全く使用していない部屋がある



全面改修

家全体を断熱材で包み込む断熱改修

- こんな人におすすめ
- ☑大規模リフォームを考えている
 - ☑長く住み続けたい



低

改修の規模・費用・性能の充実度

高

断熱改修ポイント

窓断熱

- カバー工法による外窓交換や、内窓設置(2重窓)など

ユニットバス化

- 浴室はヒートショックが起きやすい場所なので特に重要！
- 在来工法の浴室をユニットバスへ
- 既存ユニットバスは、高断熱仕様や暖房乾燥機付きにアップグレード



- ヒートショック 予防のための工夫
- ☑脱衣所や浴室を暖房器具などで事前にあたためる
 - ☑お湯の温度は41℃以下に設定する

生活空間のみの改修

- LDK、寝室、水回りのような日常生活で使用頻度の高い「生活空間」の断熱改修。
- 住宅全体の改修に比べ、効果的に快適性を向上。

ひと部屋断熱

- 寝室やリビングなどの長時間過ごす「ひと部屋」だけでも冬季室温18℃を下回らないように、「ひと部屋」だけの断熱改修。改修工事の負担をなるべく軽減。



家全体を断熱材で包み込むことで、健康・快適・おトクな住まいに

- 建物全体の外回りを断熱することで、家全体が暖まり部屋間の温度差が小さくなる。ヒートショックなどの健康リスクも軽減。
- 冷暖房効率が向上し、光熱費の削減にも直結。

全面改修後の各部屋の温度比較



※参考資料：一般社団法人 20年先を見据えた日本の高断熱住宅研究会「HEAT20の家-手に入れよう豊かな暮らし-」
※全面改修後にG2水準(断熱等性能等級6、UA値0.46)を達成した想定

今から **住みかえる** 方へ

いろんな「省エネ住宅」があるけれど、どんな性能を目指せばいいの？

住まいの断熱性能は7段階あり、等級があがると断熱性能もUP。いまの新築は「等級4」が義務化されており、2030年までに「等級5(=ZEH水準)」に引き上げ予定。家じゅうの温度ムラを減らし、あたたかく快適に過ごすには、「これからの家」として求められる「等級6」以上を目指したい。



※出典：東京大学工学部建築学科 前真之研究室提供

断熱性能が高いほど光熱費がおトクに！断熱等級4と比較した各等級の年間光熱費の目安



※建築物省エネ法に基づく省エネ性能ラベルの目安光熱費の算出方法をもとに、延床面積120㎡の木造2階建て住宅に暮らす想定で試算しました。実際の光熱費は、使用条件や設備、契約会社・方法などにより異なりますので、目安としてご確認ください。

等級6・7を確保したとしても、効果を発揮できない可能性が...？

断熱性能を
発揮するためには **気密性能がカギ！**



少ないエネルギーで健康・快適な室内環境を実現する断熱・気密が不可欠
断熱等級6以上で「家じゅう18℃」を「省エネルギー」で実現しよう！