省エネで健康・快適な住まいづくりを！

2023年
改訂版

「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

住宅の断熱性能を高め、良好な温熱環境を備えることが、ヒートショックや高血圧症の防止など、
住まい手の健康面に好影響を及ぼすことについて、近年、科学的な知見が蓄積されてきています。
リフォームや新築の際には、経済面だけでなく、より健康で快適なくらしのために、
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
- 夜間頻尿の予防
- 熱中症の予防
- 身体活動の活性化

国土交通省

高齢者等が健康で安心して暮らせる住まいの確保等の観点から、ヒートショック対策等の観点を踏まえた良好な温熱環境を備えた住宅の整備、リフォームの促進（住生活基本計画（全国計画）、令和3年3月19日閣議決定）

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

◉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。

建築物省エネ法が改正され、省エネ基準適合が全面義務化されます！

◉2022年6月の建築物省エネ法改正により、2025年4月（予定）以降、住宅を含む原則全ての新築建築物について、省エネ基準への適合が義務付けられます。
◉エネルギー基本計画等（2021年10月22日閣議決定）において、2030年度以降新築される住宅は、ZEH水準の省エネ性能が確保されることを目指すとされ、今後、省エネ基準の段階的な水準の引き上げが予定されています。

詳細はこちら ▶

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/shoenehou.html

JSBC 一般社団法人 日本サステナブル建築協会 Japan Sustainable Building Consortium
協力 国土交通省 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

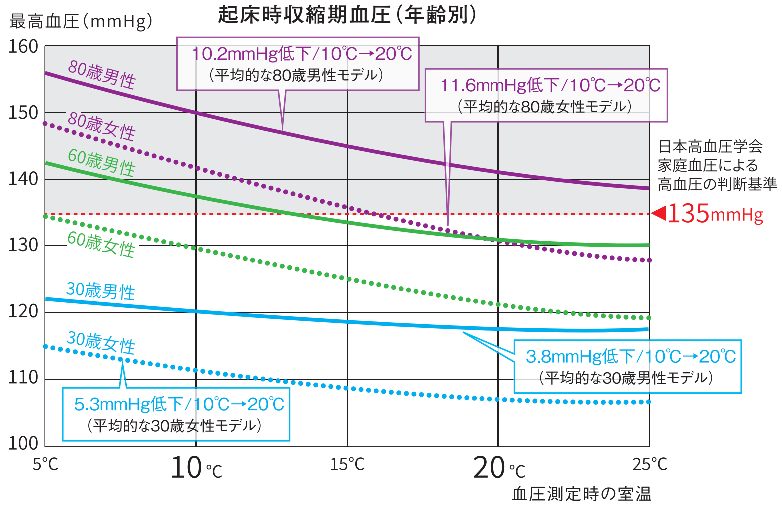
省エネリフォームを実施した居住者の健康への影響を調査

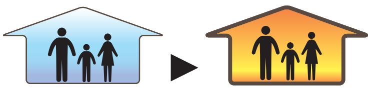
調査：国土交通省 スマートウェルネス住宅等推進調査事業（2014年度〜）

室温と血圧の関係

リフォームで断熱性を改善、朝の最高血圧が平均3.1mmHg低下！

室温が上昇すると
血圧が下がります





断熱改修による血圧への影響

全体平均	3.1mmHg低下
高齢者	5.0mmHg低下
喫煙者	4.6mmHg低下
高血圧患者	7.7mmHg低下

循環器疾患のハイリスク者ほど
断熱による血圧低下効果が大きい。

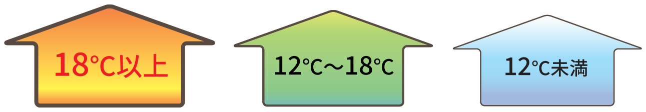
健康診断結果

室温（12℃未満：12℃〜18℃：18℃以上）で比較

健康診断結果にも差が

室温が12℃未満の住宅に住む人は、
18℃以上の住宅に住む人に比べて、
・悪玉コレステロール値が基準範囲を超える人が約1.6倍。
・心電図の異常所見のある人が約2.2倍。

	18℃以上	12℃〜18℃	12℃未満
悪玉コレステロール ☒ 140 mg/dl	1.0	1.49倍	1.64倍
心電図異常所見あり	1.0	1.79倍	2.18倍



住宅が温暖　住宅がやや寒冷　住宅が寒冷

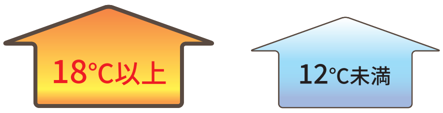
過活動膀胱との関係

寒い住まいで生活すると

過活動膀胱になりやすい

寝る前の室温が12℃未満の住宅に住む人は、
18℃以上の暖かい住宅に住む人に比べて、
・夜中に何度もトイレに起きる等の症状を招く
過活動膀胱になる人が1.44倍多い。

就寝前の居間室温	18℃以上	12℃未満
	1.0	1.44倍

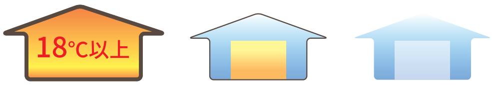


入浴方法との関係

“熱め入浴”のおそれ

入浴事故リスクに気をつけて！

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1.7倍に増加。



	家全体が温暖	居間だけ温暖	家全体が寒冷
	1.0	1.47倍	1.66倍
居間室温	18℃以上	18℃以上	18℃未満
脱衣所室温	18℃以上	18℃未満	18℃未満

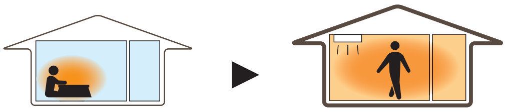
居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要。

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1日の
身体活動時間が最大で約50分増加する可能性。



温熱環境の改善 ⇄ 住まい方の変化（暖房習慣） → 住宅内での活動量増加

調査結果の詳細はこちら　住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査（第7回報告会:令和5年2月14日開催）
https://www.jsbc.or.jp/document/files/230214_event_doc.pdf

一般社団法人
日本サステナブル建築協会
Japan Sustainable Building Consortium
〒102-0093　東京都千代田区平河町2−8−9　HB平河町ビル5F
TEL.03−3222−6391（代表）　http://www.jsbc.or.jp/