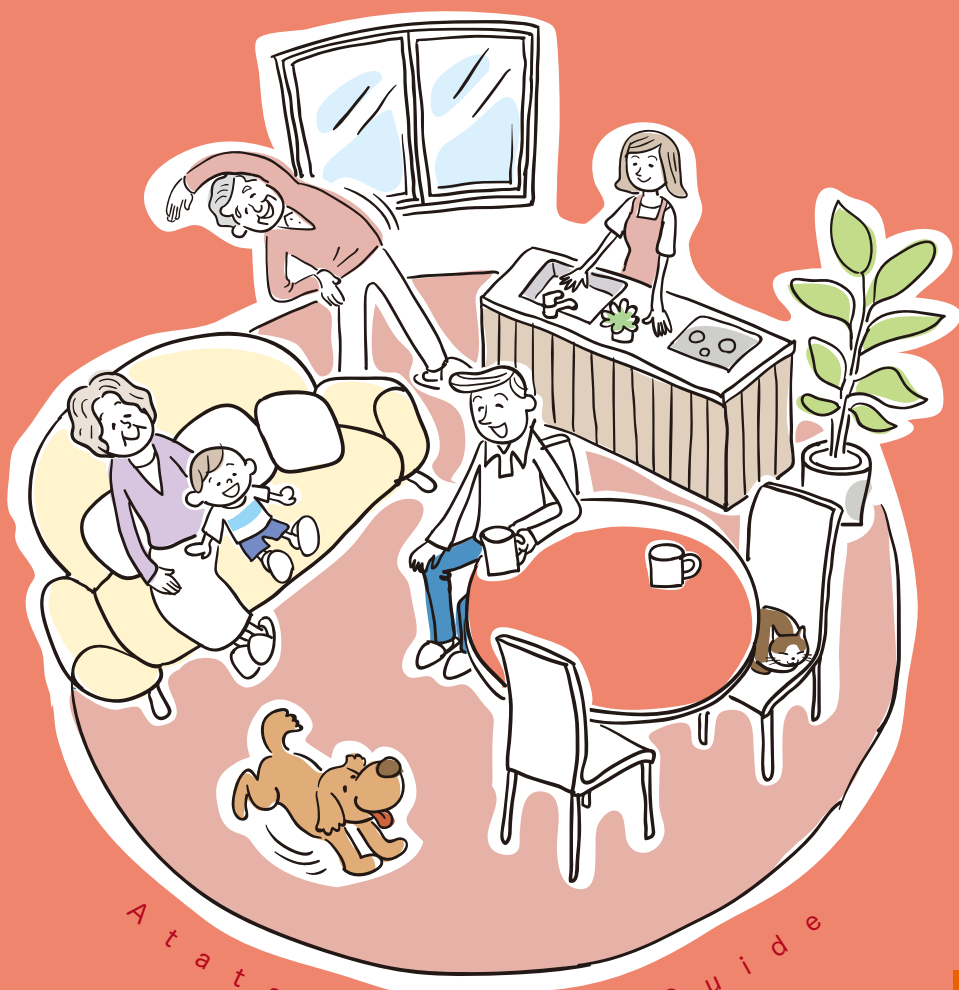


健康に暮らすための あたたか住まいガイド

住まいの温度から考えるあなたの健康



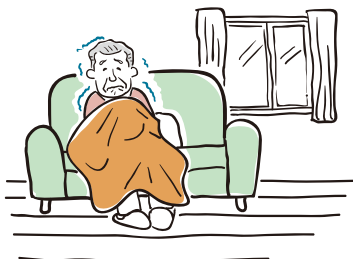
A t a t a k a S u m a i G u i d e

適切な温度で
健康住宅に



冬になると、「我が家は寒い！」と 感じることはありませんか？

長い時間を過ごす居間が寒く、
動くことが少なくなっているませんか？



入浴で衣類を脱ぐ時に、
寒さでふるえていませんか？



寝室が寒く、朝起きるのがつらいと
思うことはありませんか？

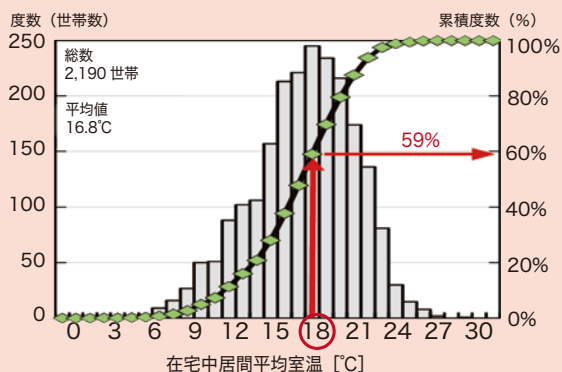


夜中のトイレは冷え込み、行くのが
おっくうになってはいませんか？

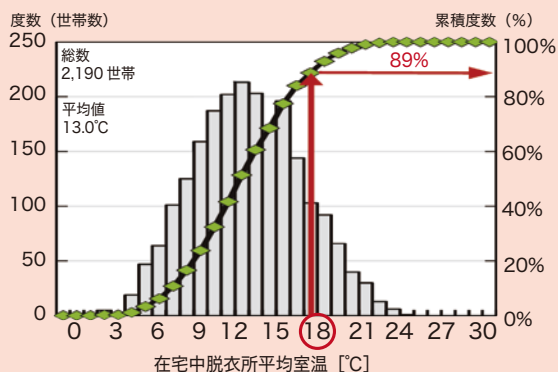


日本には寒い住宅が多いと言われています。

■居間の平均室温(在宅中)の度数分布



■脱衣所の平均室温(在宅中)の度数分布



出典：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9回報告会～国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査に基づく、住宅断熱の医療経済評価～No.42(一社)日本サステナブル建築協会2025.2.13

住まいの温度が低いと…

ポイント 1

血圧が高くなる傾向があります

室温の低い家に住む人ほど、起床時に血圧が高くなる傾向があり、高齢者ほど血圧の上昇が大きくなります。※1（家庭血圧値では135/85mmHg以上が高血圧とされています。※2）

【起床時の居間の室温が20℃から10℃に下がった場合】※1



血圧を
測って
みよう！



※1 出典：「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3回中間報告会～国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査から～室温と血圧・活動量・諸症状等の分析から得られつつある知見を速報」（一社）日本サステナブル建築協会2019.2.1

※2 出典：JSH2014（日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2014）

※3 収縮期血圧の上昇

ポイント 2

入浴中の事故のリスクが高くなる傾向があります

●入浴中の事故は冬場に集中しており、1年間に浴槽内で不慮の溺死および溺水による高齢者の死亡者数は、6,000人を超えています。※4

●居間や脱衣所が寒い住宅では、入浴事故のリスクが高いとされる熱めで長めの入浴をする傾向があります。※5



入浴中の死亡者数は交通事故による死者数のおよそ3倍



※4 出典：コラムVol.12 高齢者の事故—冬の入浴中の溺水や食物での窒息に注意— 消費者庁

※5 出典：「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3回中間報告会～国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査から～室温と血圧・活動量・諸症状等の分析から得られつつある知見を速報」（一社）日本サステナブル建築協会2019.2.1

WHOは、寒さによる健康影響から居住者を守るため、室内を暖かくすることを勧告しています。

WHO（世界保健機関）は「住まいと健康に関するガイドライン」で、寒さによる健康影響から居住者を守るための室内温度として18℃以上を強く勧告し、また、寒い季節がある地域の住宅では新築時や改修時の断熱材設置を条件付きで勧告しています。※6 イングランド公衆衛生庁は、温度が低いと健康リスクがあると報告しています（下記の温度を参照）。※7

○ 18℃以上 ▶ 家の中の最低推奨温度

△ 16℃未満 ▶ 呼吸器系疾患に対する抵抗力低下

△ 18℃未満 ▶ 血圧上昇・循環器系疾患の恐れ

× 5℃ ▶ 低体温症を起こす危険大

※6 出典：WHO Housing and health guidelines :World Health Organization 2018.11

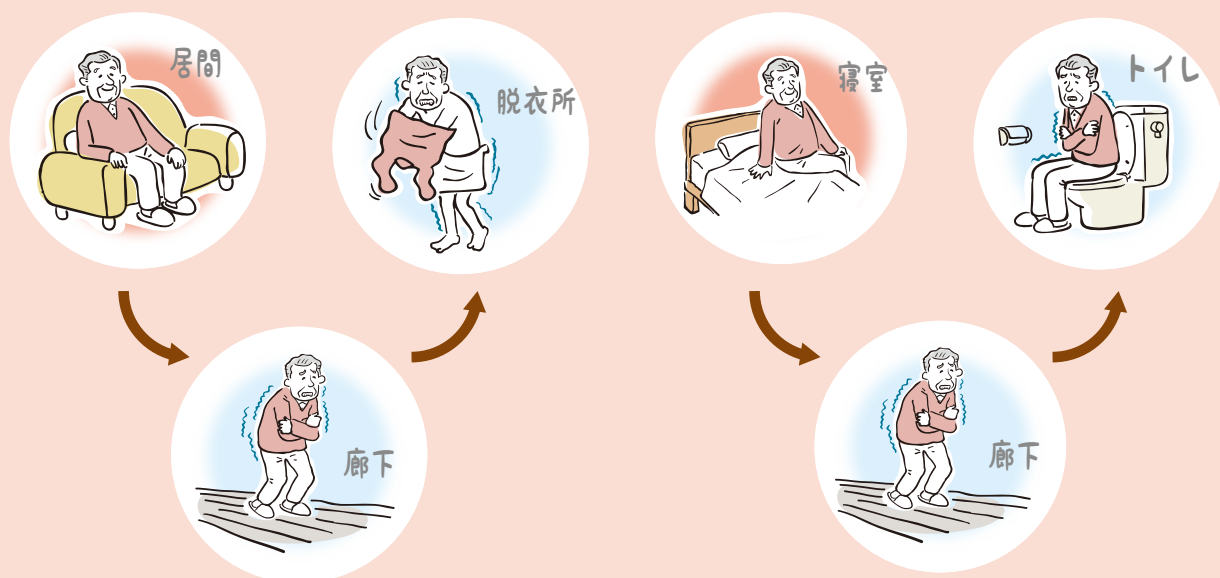
※7 出典：「Cold Weather Plan For England Making the Case」 Public Health England

寒い冬には、住まいの温度差にも注意

ポイント 1

部屋と部屋の温度差に注意しましょう

温度差があると、移動時に血圧が変動します。



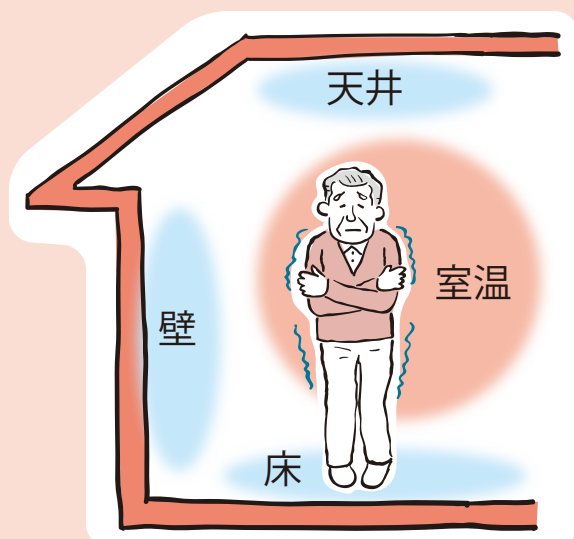
ポイント 2

部屋の中の温度差に注意しましょう

築年数が古い住宅は断熱性能が低い場合が多く、床・壁・天井の温度が低くなります。床・壁・天井の温度が低いと、体感温度が低くなり、いっそう寒く感じます。

体感温度

体感温度は、簡易的には室温と床・壁・天井等の表面温度の平均で表すことができます。

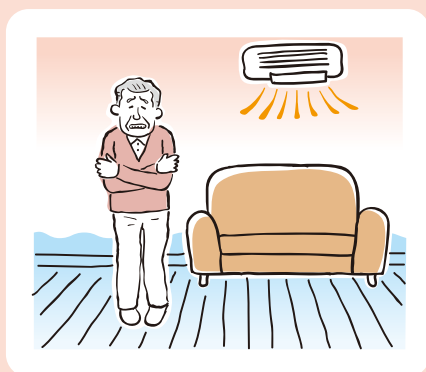


する必要があります。

ポイント
3

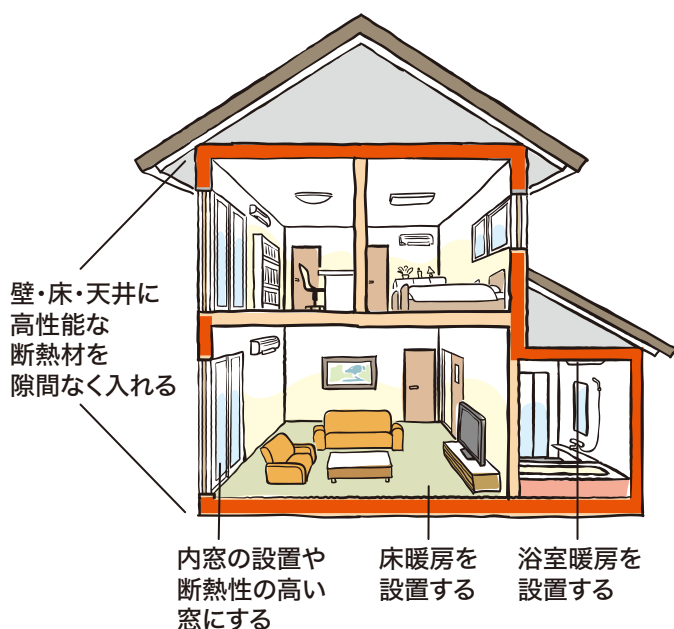
足元の温度差に注意しましょう

床上1m付近の温度よりも足元の温度の方が血压への影響が大きいという報告があり、足元を暖かくすることが推奨されます。



出典：「住まいと健康に関する共同研究 室温が家庭血圧に与える影響についての実証調査を実施」慶應義塾大学、自治医科大学、オムロンヘルスケア株式会社、OMソーラー株式会社 プレスリリース2015.4.21
「住宅内の室温の変化が居住者の健康に与える影響とは？調査結果から得られつつある「新たな知見」について報告します～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)～」国土交通省プレスリリース 2019.1.24

リフォームで、温度差を解消



リフォーム前※



リフォーム後※



※撮影：東京大学大学院工学系研究科建築学専攻 前真之研究室

寒い冬には入浴事故に注意して安

安全な入浴のために、以下に注意しましょう。



- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- アルコールが抜けるまで、また、食事すぐの入浴は控えましょう。
- 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声かけをしましょう。

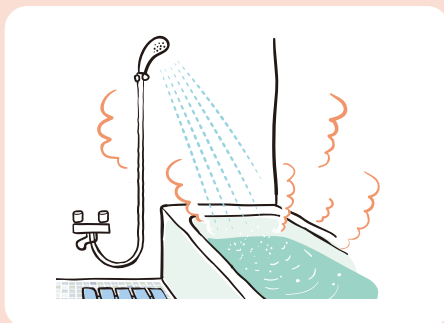
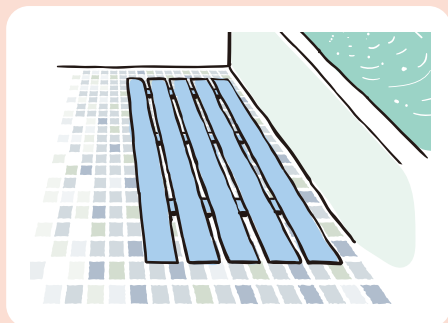
出典:「冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください!」消費者庁ニュースリリース2018.11.21

ポイント
1

入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう



- 浴室暖房は、早めにスイッチを入れましょう。
- 暖房がない場合は、お風呂のふたを開けたり、シャワーで浴室を温めることができます。
- 素足で冷たい床に触れないように、マットやすのこなどを敷きましょう。

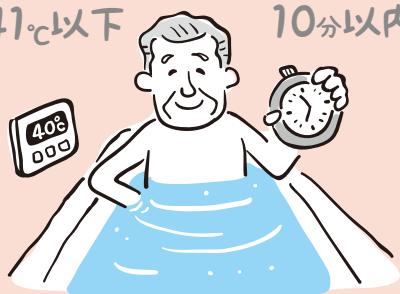


全な入浴を心掛けましょう。

ポイント
2

お湯はぬるめにして、長湯はやめましょう

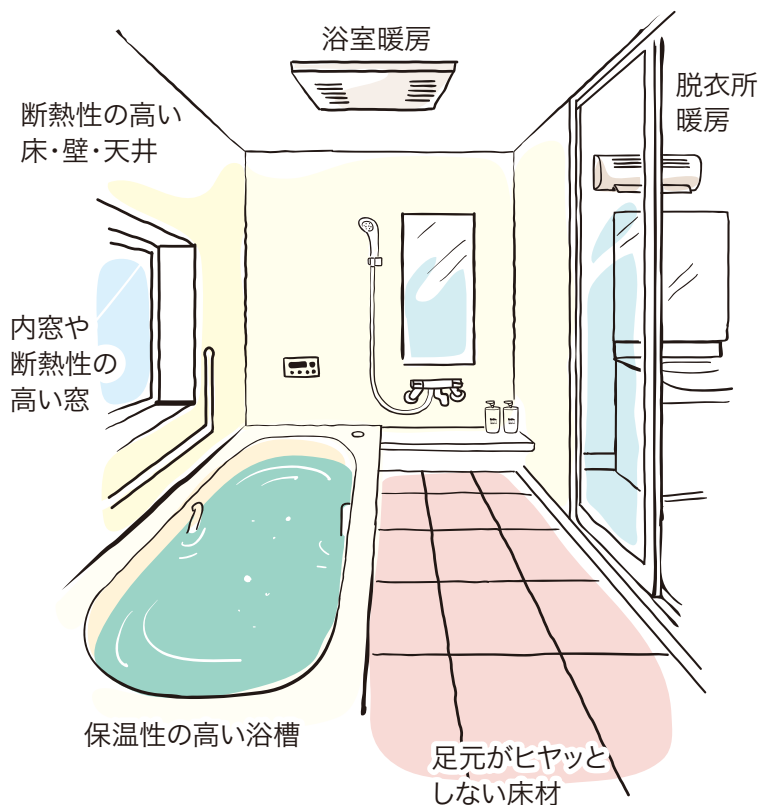
41℃以下 10分以内



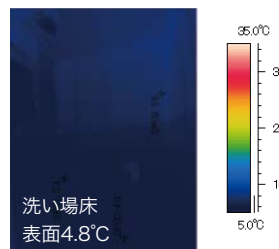
- お湯の温度は41℃以下、入浴時間は10分までを目安に。
- いつもより長く入っていたら、同居者は声をかけましょう。

寒い浴室はリフォームで暖かく

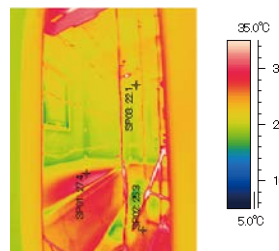
浴室をユニットバスに取替えたり、内窓や暖房器具を設置することで、暖かな浴室にすることができます。



リフォーム前※



リフォーム後※
(暖房開始後15分)



※ つくば市内で実験(2017年冬季)



適切な温度で健康住宅に 住宅における良好な温熱環境実現推進フォーラム



「住宅における良好な温熱環境実現推進フォーラム」では、適切な温度で健康で安心して暮らせる住まいを実現し、普及していくため、住宅関連業界が協働して取り組んでいます。

<https://www.onnetsu-forum.jp>

発行



一般財団法人

ベターリビング

より良き住まい より良き住環境 より良き建築の実現

〒102-0071

東京都千代田区富士見2-7-2

ステージビルディング 4階

<https://www.cbl.or.jp/>

一般財団法人ベターリビングでは、2016年6月から、建築・医学系の学識経験者および住宅関連事業者等からなる「住宅における良好な温熱環境実現研究委員会」を設置し、健康な暮らしを支える良好な温熱環境を実現するための検討を行いました。研究成果は「住宅における良好な温熱環境に関する調査研究報告書」(2018年7月)に取りまとめております。本パンフレットはその成果をもとに作成したものです。

(お問い合わせ先)