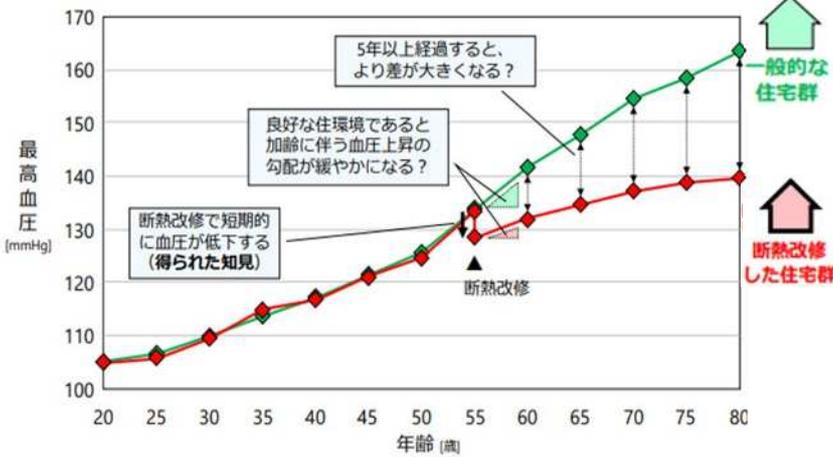


住宅の断熱化で健康・快適な暮らし

トピックス

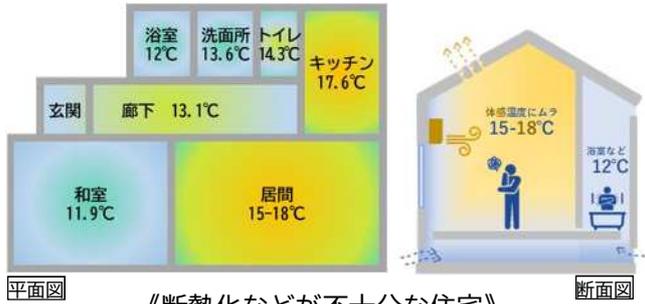
～高断熱・高气密な住宅で高血圧を予防しましょう～

- ・室温が上がると血圧が下がる
- ・断熱改修により、最高血圧が平均**3.5mmHG**低下
(参考)国の目標:日本国民の最高血圧を平均4.0mmHG低下



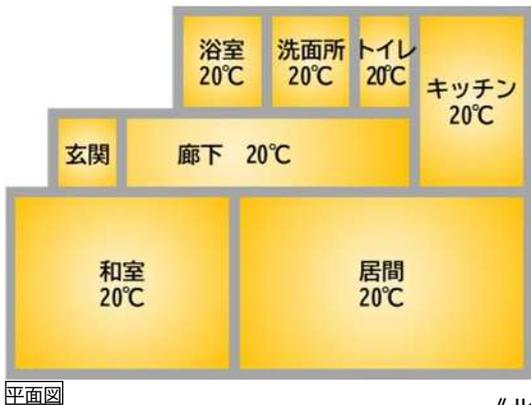
出典:「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第7回報告会」
(一社)日本サステナブル建築協会

室内・室間に
温度ムラあり

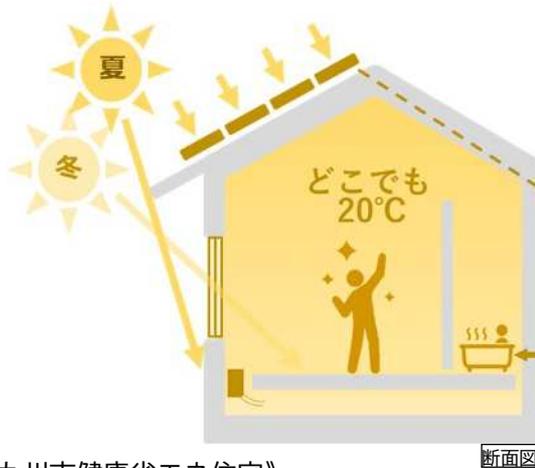


《断熱化などが不十分な住宅》
U_A値: 0.87

居間も浴室も
どこでも快適



平面図



断面図

健康も
コストも
脱炭素も
すべて満足

毎日24時間
冷暖房しても
冷暖房費は減少
(本市試算で、暖房
負荷20%減)

《北九州市健康省エネ住宅》
U_A値: 0.38以下、C値: 1.0以下
※1 ※2

※イラストは冬季の場合の室温を表しています。室温は冬季20℃以上、夏季28℃以下を推奨しています。(環境省)

※1 U_A値: 断熱性能を表す指標。値が小さいほど断熱性能が高い。

※2 C値: 気密性能を表す指標。値が小さいほど気密性能が高い。

●住宅の断熱化で高血圧を予防

住宅を断熱化して室温を最適に保つことには、ヒートショック等の血圧の大きな変動や上昇、アレルギー等の発症を抑制する効果があります。(2014年度～スマートウェルネス住宅等推進調査事業(国土交通省・厚生労働省))
ポイント① 住宅の断熱化等により、室温を1日中暖かく均一に保つことで、移動する際の血圧の変動が抑えられます。
ポイント② カビの発生や乾燥を防ぐため、気密を確保した上で、室内の湿度を適切にコントロールすることも重要です。

●断熱化などが不十分な日本の住宅

断熱性能が不十分なものが多く、人が居る部屋だけを冷暖房しがちで、浴室などとの温度差が10℃以上になる場合もあります。
 また、住宅に隙間が多いと、冷暖房した空気が逃げてしまい、均一な温度になりにくく冷暖房費も増加する悪循環が起こります。

●北九州市健康省エネ住宅がおすすめ!

北九州市は、室温を最適に保ちつつ冷暖房費を抑え、健康に暮らすことができる、高气密高断熱な「北九州市健康省エネ住宅」を推奨しています。