



茶話〜タイムズ

Vol.13

2025年12月
発行



発行元：奈良市地球温暖化対策地域協議会 (NEW)

北海道よりさむい奈良の部屋!? 〜今こそ考えよう、住宅の断熱〜



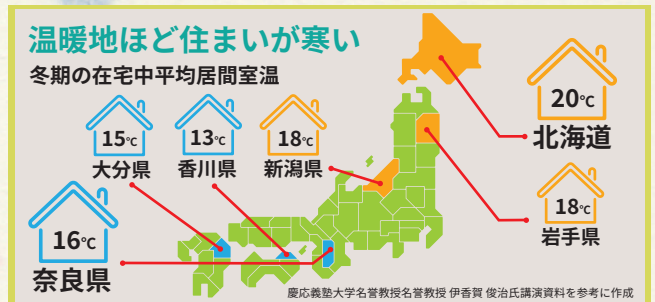
今年の夏も大変な暑さでした。地球温暖化の影響で年々気温が上昇し、熱中症等で日々の生活にも支障が出るほどですが、健康を保つためには冬の防寒対策も見逃せません。

この記事では、住宅の断熱がなぜ奈良の住まいにとって重要なのか、断熱の具体的なメリットと対策についてご紹介します。快適で健康、そしてお得な暮らしへの第一歩を、一緒に考えてみませんか？

奈良の冬は寒いけれど、少しの我慢!?

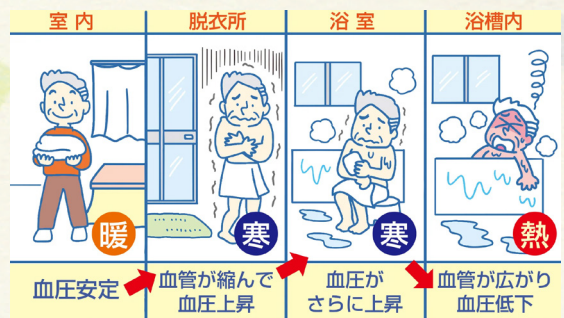
奈良盆地は、夏は暑く冬は冷え込む気候。冬の底冷えは厳しく、特に早朝等は寒さが身に沁みます。でも、お昼頃には多少寒さも緩むので、「早朝や夜の少しの間の我慢」とお考えの方が多くのではないのでしょうか？

冬に極寒の北海道は、断熱性能の高い住宅が多く、しっかりと暖房が行き届き、奈良は北海道よりも室内平均温度が低いというデータがあります。



お風呂での事故死は交通事故の3倍!?

冬季は室内の温度差が大きくなりがちです。リビングは暖かくても廊下や浴室、トイレは寒いまま…という状況が珍しくありません。この温度差が私たちの健康に大きな影響を与え、「ヒートショック」と呼ばれる急激な温度変化による健康被害を起こします。厚生労働省人口動態統計(令和5年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は6,541人で、交通事故死亡者数2,116人のおよそ3倍です。



【断熱コラム】その1 古い木造住宅でひと部屋断熱!

築50年越えの一戸建て木造住宅で、先進的窓リノベ補助金を活用し、居間の南側・東側2箇所を掃き出し窓に、ペアガラスの樹脂製内窓を設置した。大きな窓は日光がよく入るが、夏暑く冬寒いのが課題だったが、夏は熱を遮り、冬は冷気が入るのを防いでくれ、さらに騒音の解消にもなり、静かで快適な暮らしが続いている。(K)



冬の室内温度は 18℃以上が健康を守る

住む人の健康を守るためには、寒い時期でも室内温度は18℃をキープしようとの明確な指標がWHO（世界保健機関）から発表されています。部屋の温度が低いと血圧が上がったり睡眠の質も悪くなります。

欧米では、冬の室内温度に対する取り組みが積極的になされています。日本でも、寒い家は危険だという認識が高くなってきていますが、夏の熱中症についても、部屋での発症が多く、まだまだ、我慢をしながら、寒さや暑さを凌いでいる方が多いのではないのでしょうか。

断熱で解決、省エネと健康

住宅の窓等の開口部からは、冬の暖房時の熱の流失する割合が58%、夏の昼の冷房時に熱が入る割合が73%と言われています。この熱の出入りを抑えるのが断熱です。床・窓・屋根・壁などの断熱により、省エネと快適な暮らしを目指しましょう。

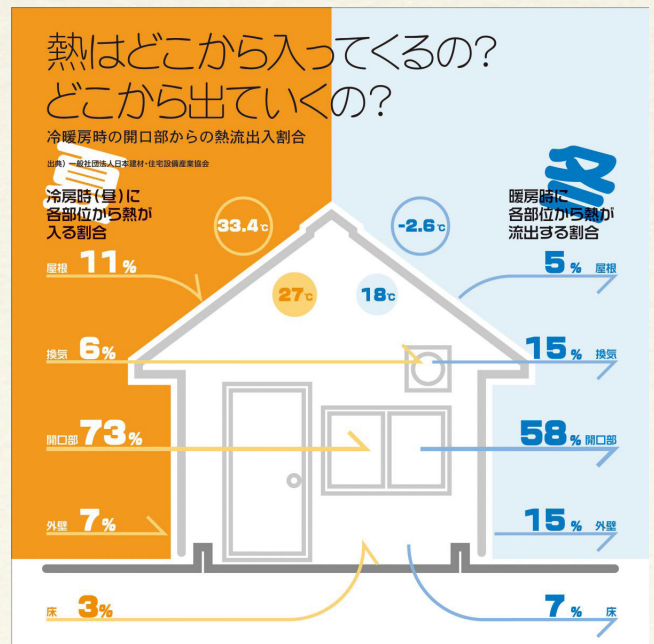
断熱の効果

光熱費が削減されるだけでなく、断熱効果により快適な住環境になり、ヒートショック予防と、気密性が高く結露を防ぐため、カビやダニの発生を抑え、アレルギー対策にもなります。また、カビや寒暖差による建材の劣化を防ぐ効果も期待できます。

快適な生活環境で、健康に良く、生活費も抑えられ、長持する住宅の価値は高くなります。

ZEH(ゼッチ)に必須の高断熱

ZEHとは、ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス（Net Zero Energy House）の略で、断熱性・省エネ性能を向上させ、太陽光発電などの再生可能エネルギーを創り出すことで、年間のエネルギー消費量を実質ゼロ以下にする住宅の事です。ZEH 基準としては、断熱等性能等級5以上が必須となります。



出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<https://www.jccca.org/>) より

断熱等性能等級って？

住宅の断熱には等級があります。等級が高いほど断熱性能は高くなり快適な住環境であることを示しています。2025年4月からは、新築住宅の省エネ基準適合が、義務化となり、断熱等性能等級4が最低基準となりました。

断熱等性能等級



【断熱コラム】その2 引っ越しで元気に！～断熱等級の高いマンションに引っ越し

軽い脳梗塞の後、硬膜下血腫を患って脳の手術をした夫は、治癒した後、入浴時にフラフラすると言って、お風呂を嫌がるようになった。古い一軒家の風呂場には一応暖房は入れていたが、入浴前に脱衣場を暖める時間は短く、寒々している。そこで、裸になり、湯船に入るのが、億劫になっていた。そこで、色々な事情も相まってシニアマンションに越した。大浴場があり、レストランもある。それから夫はお風呂大好き人間となり、毎日嬉々として行っている。脱衣場が暖かい、湯船が広い、友人と話せる、と大喜びだ。部屋の断熱がいいので、冬も殆ど暖房が要らない。床暖房も殆どつけない。気がつくとも夫は前より元気になっている。フラフラする、と言う言葉も聞かない。暑かったこの夏も毎日イオンウォーキングで7,000歩歩いた。引っ越すのは大変だったけど、越してよかった！と思うこの頃です。(K.K)



断熱リフォームについて知ろう！

「断熱」等のショールームを見学してきました！

9/25（木）、本誌編集メンバーで、大和郡山市にある（株）スペースインさんのショールームに見学に行ってきました。

住宅の断熱でまず思い浮かぶのは「内窓」かもしれません。（一社）日本住宅リフォーム産業協会 JERCO 理事（株）スペースイン代表取締役）の矢島さんによると、「壁面」の断熱も極めて重要とのこと。

お話を伺ってみて、一日の中で多くの時間を過ごすリビング等での「ひと部屋断熱」から始めるのがよさそうです。あなたとご家族の健康を守る「シェルター」になってくれるはず。ひと部屋だと予算も工期も抑えられます。予算に余裕があれば、他の部屋の断熱も検討するとよいでしょう。



中央が矢島理事

断熱リフォームってどこに相談したらいいの？

省エネ家電等については皆さんも一定の知識をお持ちで、困ったら家電量販店等に相談されると思います。でも、断熱リフォームはどこに相談したらよいか分からないという方もいらっしゃるかもしれません。

そんな方は、国土交通省の「住宅リフォーム事業者団体登録制度」や、地元奈良に密着した県内工務店を中心とした「（一社）奈良匠の会」等を参考にしてください。



<https://www.j-reform.com/reform-dantai/>

奈良匠の会

<https://naratakuminavi.com/>



悪質事業者にご注意！

住宅リフォーム事業者の中には、残念ながら悪質な事業者も存在します。



悪質事業者の手口①

法律で省エネリフォームが義務化されました。
※実際には義務化されていません。

悪質事業者の手口②

瓦が浮いているのが見えました。
屋根に上がってもいいですか？

悪質事業者の手口③

突然訪問して「無料で点検します」と持ち掛け、言葉巧みに不要な工事を契約しようとする。

悪質リフォーム事業者の被害に遭わないために

突然の訪問で
家に入れない



その場で契約しない



一人で悩まず
相談する



【断熱コラム】その3 公団住宅にもペアガラス

昨年 6月に、住まいの UR都市機構から全戸対象にアルミ製建具改修工事をするというお知らせが入った。アルミ製枠の窓を取り替えてペアガラスが入るといふ。自分が関わる NPOで断熱がテーマになっていたため、大歓迎。UR集合住宅の窓ガラスは断熱、結露が課題だった。結果、今年の夏の部屋の温度から見て断熱の効果はあったようだ。結露はマシになったけど全くなくなったわけではない。気密性を保つということへの理解が重要だと思った(日中窓を開けない、遮光カーテンを閉めて置く等)。結露にも関係する窓枠が、「アルミ製」から断熱性の高い「樹脂製」にならなかったことが残念だった。奈良市右京団地、高の原駅前団地、青山団地が工事を完了している。(M.H)

【断熱コラム】その4 学校の断熱改修ワークショップ

亀岡市の中学校の教室(3階建て最上階)で断熱改修ワークショップを3月末に見学させてもらった。中学3年生から、「夏が暑過ぎて勉強に集中できない。何とかしてほしい」との要望があり、京都府地球温暖化防止活動推進センターから、各地の断熱改修ワークショップの手法を学校に提案し、校長先生が教育委員会にも働きかけ、資金は教育委員会と中学校から出し改修工事が実現した。卒業生である地元工務店が快く格安で工事を手伝った。改修断熱ワークショップは生徒会の生徒12人が参加。内窓取り付けと天井板一部をはがして断熱材(グラスウール)を天井全面にのせた。断熱効果確認として、実施前後のサーモカメラ撮影をされるとのことだった。

公立小中学校は“無断熱”で建てられているものが多く、子どもたちは快適とは言えない環境で学習している。奈良でも「断熱改修」が動き出そうとしている。

内窓をはめる▶



▲天井板を外してグラスウールを載せる

断熱リフォーム等に関する補助金情報

*すでに終了している場合があります。詳しくは各補助金窓口までお問い合わせください。

一般財団法人 再エネ協同基金

- ①窓の改修において、複層ガラスへの交換、内窓の設置を行う工事であること。上限 40,000 円 (2.8 m² 以上の窓、一ヶ所 10,000 円 未満の窓は一ヶ所 5,000 円)
- ②断熱材を用いた外断熱、或いは内断熱改修工事であること。工事費の 1/10 (上限 50,000 円)



環境省・国土交通省・経済産業省など

デコ活 電気も省エネ断熱住宅

環境省・国土交通省・経済産業省などで関連する補助金情報へのリンクが掲載されています。



住宅省エネ2025キャンペーン (国交省、経産省、環境省)



ZEH 補助事業 (経産省、環境省)



奈良県 スマートハウス普及促進事業補助金

奈良県では災害時のエネルギー確保や省エネルギーの推進を目的に、主に県内在住者の方々を対象に、スマートハウス関連設備の導入を支援しています。

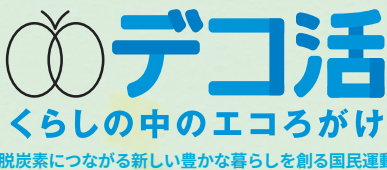


※令和7年度は申請受付額が予算上限に達したため受付を終了。

国土交通省支援事業 (国交省)



全国対象 既存住宅の断熱リフォーム支援事業 (環境省)



環境省では、2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。

気候変動などについてもっと詳しく知りたい方、一緒に活動してみたい方は、ぜひ事務局へお問合せください。



発行 奈良市地球温暖化対策地域協議会 (NEW)

事務局 奈良市環境政策課内

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号

TEL : 0742-34-4591 FAX : 0742-36-5466 メール new-nara@city.nara.lg.jp

ウェブサイト <https://www.nara-eco-wa.net/>

