

ヒートショック、寒暖差疲労に注意

住まいの寒暖差対策で健やかな暮らしを

住まいの寒暖差は健康障害を招く要因のひとつです。寒暖差を感じる場所や時間帯などを考慮して対策を施しましょう。

住まいに潜む寒暖差の危険

●ヒートショック

寒暖差に伴う血圧の急上昇・急降下によって、心臓や血管の疾患を引き起こします。

●寒暖差疲労

気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が乱れ、倦怠感や頭痛などさまざまな不調につながります。



屋内の温度差
理想は
2~3℃以内!



寒暖差を感じる主要ケース

- 朝の起床時、布団から出る瞬間。
- 脱衣所で服を脱ぐ、また湯船から出る時。
- 暖かいリビングから廊下などへ移動の際。
- トイレ

寒暖差を緩和するために実践したい予防対策

脱衣所やトイレには暖房設備を

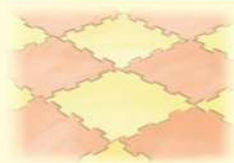
気温が下がりやすい脱衣所やトイレには、持ち運びできる小型ヒーターなどを利用。脱衣所は入浴の時間を見計らって、部屋全体を暖めておくようにしましょう。

エアコンのタイマー設定を活用

起床時に、なかなか布団から出られないという方も多いでしょう。ベッドの横にすぐ羽織れる厚手の上着を用意しておくほか、起床の30分前にエアコンが稼働するようタイマー設定すれば、快適な目覚めに。

怠りがちな廊下の寒さ対策を工夫

廊下の寒さ対策は後回しにしがちですが、注意したい場所です。床にカーペットを敷くだけで寒暖差の減少に役立ちます。安価な上、設置も片付けも簡単なジョイントマットもおすすめです。



断熱性能を高めるリフォーム

外気の出入り口である窓やドア、床などの断熱リフォームがベスト。断熱性能を高めると、冷暖房効率もアップして、省エネにもつながります。ヒートショックが起こりやすい浴室の窓への内窓設置も断熱性アップに効果的です。

オススメ商品

タッチレス水栓 ナビッシュ

おうち時間を衛生的に、快適に過ごしたい。「ただいま」のあとの手洗いをラクにしましょう。



©株式会社 LIXIL

**手をふれずに差し出すだけで吐水できる
タッチレス水栓 ナビッシュ**

自動吐水と手動吐水の切替操作が不要。手を差し出すとセンサーが感知し、自動で水を吐水するので手洗いがラクラク♪ また即湯水栓なら、すぐ*にお湯がでるので寒い日や忙しい朝にもお湯待ちの時間が必要ありません。毎日快適に身支度ができます♪

*吐水初期に水栓内部の水が出るため、お湯が出るまで約1秒かかります。設置条件や吐水条件により、変わる場合があります。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



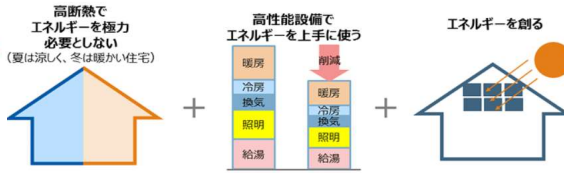
株式会社アルファプラン

〒371-0855 前橋市問屋町2丁目4-3アルファビル2F
TEL. 027-210-5775 FAX. 027-210-5776
<https://alphaplan-house.com>



ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)とは

外皮の断熱性能の大幅な向上と、高効率な設備・システムの導入により、室内環境の質を維持しつつ大幅な省エネを実現(省エネ基準比20%以上)。その上で、再エネを導入して、年間の一次エネルギーの収支をゼロにすることを旨とした住宅をZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)ゼッチといいます。



= 快適性アップ・光熱費削減・CO2削減



※(一社)環境創造イニシアチブ「Sii」のH.P

経済産業省・資源エネルギー庁のH.Pより※

ZEH(ゼロ・エネルギー住宅)等の推進に向けた取組(令和5年度予算等)

2050年カーボンニュートラル実現に向けて、関係省庁(経済産業省・国土交通省・環境省)が連携して、住宅の省エネ・省CO₂化に取り組み、2030年度以降新築される住宅について、ZEH基準の水準の省エネ性能の確保を目指し、ZEH等に対する支援を継続・充実する。

- さらに省CO₂化を進めた先進的な低炭素住宅**
(ライフサイクルカーボンマイナス住宅(LCCM住宅))
(国土交通省) 令和5年度予算 345.47億円の内数
- ZEHに対する支援**
- 将来の更なる普及に向けて供給を促進すべきZEH**
※ 戸建住宅におけるより高性能な次世代ZEH+、集合住宅(超高層)
(経済産業省) 令和5年度予算 68億円の内数
- 引き続き普及促進すべきZEH**
※ 戸建住宅におけるZEH+より高性能なZEH+、集合住宅(高層以下)
(環境省) 令和5年度予算 100億円の内数
- 中小工務店等が連携して建築するZEH**
※ ZEHの施工経験が乏しい事業者に対する優遇
(国土交通省) 令和5年度予算 279.18億円の内数

省エネ性能表示(BELS)を活用した申請手続きの共通化

関係情報の一元的提供

※経済産業省・環境省による「戸建てZEH補助事業」
株式会社アルファプランは、「ZEHビルダー」に登録しています。(2023.11)
工事や補助金の申請が出来ます。

お問い合わせ下さい!



わが家をZEHにする3つのポイント

- 1 ZEHの壁や窓は高断熱**
ZEHの高断熱な壁、床、屋根、窓は、住宅の内外の熱の移動を少なくすることで、住宅内の室温を一定に保ちやすくなります。
✓ 夏 = 日射の熱を室内へ入れない
✓ 冬 = 室内の暖かい熱を外に逃がさない
- 2 ZEHのエネルギー消費量は2割以上も省エネ**
ZEHは高断熱な壁や窓に加えて、省エネ性能の高い「空調」「換気」「給湯」「照明」を導入することで、エネルギー消費量を大きく削減します。
✓ 省エネルギー基準達成住宅よりも2割以上も省エネ

- 3 エネルギーを創る - 「創エネ」**
屋根に太陽光発電設備を設置したZEHでは、創り出したエネルギーを日常生活に利用することで、年間のエネルギー収支をゼロにすることも可能です。
また、太陽光発電設備は、災害時に必要な電力の確保にも役立ちます。
✓ エネルギーを作り出して年間のエネルギー収支をゼロに

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>空調 エアコンは定格冷房エネルギー消費効率の「い」「ろ」「は」区分に応じて、ZEHの省エネ基準をクリアできます。</p> | <p>換気 より省エネルギーなDCモータを使用した換気扇により、室内の気温を保ちながらしっかり換気できます。</p> | <p>給湯 省エネ性能の高い給湯設備は「エコキュート」「エコジョーズ」「ハイブリッド給湯器」「エネファーム」などがあります。家族の人数やライフスタイルに合った方式を検討しましょう。</p> | <p>照明 LED照明は蛍光灯や白熱電球と比べて長寿命で電気料金も安くなります。</p> |
|--|---|---|---|

みんなで考えよう

私たちがお手伝いいたします!!

