

暮らしに役立つ情報満載!

FP FPの家

# ほりもと 通信

2026

1・2

今月の特集

## ヒートショックから命を守る! 温度バリアフリー住宅

人生 100 年時代を迎え、住まいにも長期的な視点が求められます。かつての日本家屋が何世代にもわたって受け継がれてきたように、現代の住宅も長く快適に暮らせる性能と設計が必要です。世代を超えて愛される住まいの条件とは何か、詳しく解説します。

### ヒートショックの 危険性を知る

冬場の入浴時、暖かいリビングから寒い脱衣所、そして熱い浴槽へと移動する際、私たちの体は急激な温度変化にさらされます。この温度差が血圧を大きく変動させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす「ヒートショック」のリスクを高めるのです。

厚生労働省の調査によると、入浴中の急死者数は年間約 19,000 人とも言われ、その多くがヒートショックに関連していると考えられています。特に高齢者は血管の柔軟性が低下しているため、温度変化による血圧の変動が大きくなりやすく、注意が必要です。しかし、若い世代でも疲労時や飲酒後は同様のリスクがあります。

問題は浴室だけではありません。冬の朝、暖かい寝室から冷え切ったトイレへ移動する時、温度差は 10 度以上になることも珍しくありません。こうした日常的な温度差の繰り返し、知らず知らずのうちに体への負担となっているのです。特に夜間のトイレは、就寝中に体温が下がっている状態での急激な温度変化となるため、より危険性が高まります。

### 温度バリアフリー住宅 という解決策

ヒートショックのリスクを根本から解消するのが「温度バリアフリー住宅」という考え方です。リビングも廊下も、脱衣所もトイレも、家じゅうどこでも快適で一定の温度を保つことで、危険な温度差をなくします。

従来の住宅では、各部屋を個別に暖房していたため、廊下や水回りは寒いままでした。しかし高断熱高気密住宅なら、少ないエネルギーで家全体を効率よく暖められます。外気の影響を最小限に抑える高性能な断熱材と気密施工により、冬でも室温が安定し、部屋ごとの温度差が生まれにくいのです。

また、計画的な空気の循環も重要です。暖かい空気は上昇する性質があるため、従来の住宅では天井付近ばかり

が暖かく、足元は冷たいという状態になりがちでした。適切な換気システムにより空気が循環することで、上下の温度差も解消され、どの部屋でも快適な温度環境が実現します。

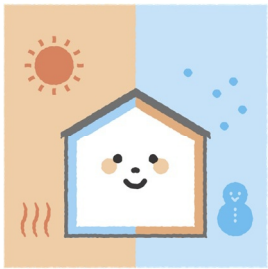
高断熱高気密住宅の『FPの家』なら、「FP ウレタン断熱パネル」の高い断熱性で、リビングも脱衣所もトイレも、家じゅうが均一な温度に保たれるため、ヒートショックの心配はありません。

温度差のない住環境は、高齢者だけでなく、小さなお子様から大人まで、家族全員の健康を守ります。家族が長く過ごす住まいだからこそ、安全で安心な場所であってほしい。「FP ウレタン断熱パネル」は、温度バリアフリーの快適な環境を実現し、日々の暮らしに「いつもの安心」を備えます。健康で快適な毎日を家族みんなで過ごせる住まい、それが『FPの家』です。



## 住まいの知恵袋

### 断熱性能

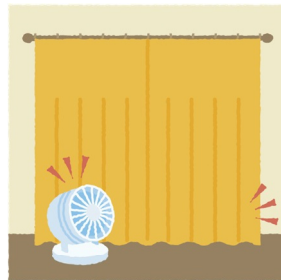


住宅の断熱性能は、家が外の熱気や冷気をどれだけ遮断し、室内の快適な温度を保てるかを示す重要な指標です。主な指標として「UA 値(外皮平均熱貫流率)」があり、外気に触れる壁や

屋根、窓などから室内の熱がどれくらい外へ逃げやすいかを数値化したものです。UA 値は数値が小さいほど熱が逃げにくく、断熱性能が高いことを示します。もう一つの指標が「 $\eta$ AC 値(冷房期の平均日射熱取得率)」で、夏場に窓から入る日射熱や外壁・屋根から伝わる熱の量を表します。 $\eta$ AC 値は数値が小さいほど日射熱が室内に入りやすく、冷房効果が高くなります。これらの数値を確認することで、冬は暖かく夏は涼しい、一年中快適に過ごせる住まいかどうかを客観的に判断できます。

## できた！ 簡単DIY

### 手軽にできる断熱 DIY



本格的なリフォームをしなくても、身近なアイテムで断熱対策をご紹介。最も手軽なのが窓ガラスに貼る断熱シートで、厚手や遮熱効果のあるタイプを選ぶと効果的です。霧吹きで窓を濡らし、中心から空気を抜く

ように貼っていくのがコツです。カーテンは窓枠を完全に覆う大きめサイズで、床に届く長さのものが理想。サーキュレーターで部屋の空気を循環させることで温度ムラを防ぎ、暖房効率を高められます。さらに発泡スチロール製の断熱ボードを窓の下半分に立てかけて足元の冷気を防ぐ方法も効果的です。プラダン窓枠に合わせてコの字型にカットし、窓とカーテンの間に立てかけると、簡単に断熱効果が得られます。さまざまな対策を組み合わせると、寒い冬を乗り切りましょう。

# ★速報★ 住宅省エネ 2026 年キャンペーン 継続決定！！

## 過去最大級に次ぐ、特大補助金がスタートします！

2025 年度で終了とされていた補助金制度が 2026 年度も継続されます。

これまで同様、

- ・先進的窓リノベ事業(外窓交換・内窓設置等)
- ・みらいエコ住宅事業(開口部・躯体等の省エネ改修工事+水廻りリフォーム等)
- ・給湯省エネ事業(エコキュート設置等)が継続されます。

全体的に補助額が減額される中、注目ポイントは先進的窓リノベの窓サイズに特大サイズ※が追加になったところ！

この機会に寝室やリビングの特大窓に内窓を設置してみませんか？

内窓の設置で、暖房やクーラーがより効く快適空間が実現できます。

その他補助額や補助条件の変更点もありますので是非ご相談ください。

※特大：ガラス（一枚）の面積 2.0 m<sup>2</sup>以上。サッシ（一箇所）の面積 4.0 m<sup>2</sup>以上



### 編集後記

新しい一年が始まりました。雪かきに追われる毎日ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？

寒い季節だからこそ、住まいのあたたかさや心地よさを改めて感じます。昨年末、自宅の洗面脱衣所と浴室に内窓を取り付けました。寒さを我慢して使っていた場所が、今では快適に過ごせる空間に！小さなリフォームで、暮らしは大きく変わるのだと実感しています。

今年も補助金の継続が発表されました。この機会にぜひご相談下さい。

### 株式会社 堀本工務店

〒920-0005

金沢市高柳町4の1番地2

TEL:076-252-0288

メール: [mail@horimotokoumuten.com](mailto:mail@horimotokoumuten.com)

HP: <https://horimotokoumuten.com>

HPのQRコード

はこちら↓

