

## ほりもと通信

今の特集

## 健康な住まいの3つの条件

私たちが健康で快適に過ごせる住まいには、適切な断熱性能と換気の確保、高い気密性の3つの条件が欠かせません。この3つがバランス良く組み合わされた設計により、最適な室内環境が実現し、さまざまな健康リスクを防ぐことができます。

私たちが住む家は、安らぎと健康的な生活の拠り所です。しかし、意外なことに住まいの環境が、私たちの健康に大きな影響を与えていることをご存知でしょうか。健康で快適に過ごせる住まいには、3つの重要な条件があります。

## 【条件① 適切な断熱性能】

住宅の断熱性能が不十分だと、外気温との温度差が室内で発生します。この温度差が原因で様々な問題が起こります。結露の発生によりカビが発生しやすくなったり、冬は室内ごとの温度差が大きくなるため、ヒートショックのリスクがあります。一方で夏は気温上昇に伴い、室内での熱中症の危険性も高まります。また、部屋ごとの温度ムラで生活環境が快適でなくなります。室内外の温度差を小さくするには、高い断熱性能が必要不可欠なのです。断熱性能の向上はエネルギー消費の削減にも効果的で、環境負荷の低減にもつながります。さらに、長期的な視点では建物の耐久性を高めることにも寄与します。

## 【条件② 換気の確保】

一方で、断熱性を高めすぎると今度は換気が不足し、室内の空気が汚れてしまいます。換気が不十分だと、シック

ハウス症候群の原因となる化学物質の室内濃縮が起こります。さらにカビや細菌が繁殖し、呼吸器系の疾患のリスクも高まります。加えて湿度が上がると、不快な空気環境になってしまいます。新鮮な空気の入替えと、適切な湿度コントロールのために、換気は欠かせません。

## 【条件③ 高い気密性】

断熱と換気を両立させるには、建物の気密性能が重要になります。気密性が低いと、無駄に外気が室内に侵入します。その結果、冷暖房の効率が下がり、エネルギーロスにつながります。気密性が高ければ、コントロールされた換気で新鮮な空気を取り入れつつ、室内の空気を快適な状態に保つことができるのです。

このように健康的な住まいを実現するには、適切な断熱・換気・気密の3つの性能が備わっている必要があります。この3つの条件を満たす住まいが、「FPの家」なのです。高断熱・高气密の構造と、24時間計画換気システムにより、夏は過度の暑さを感じず、冬も体が冷えすぎることがありません。空気の質も適切に管理されているので、カビや有害な化学物質の心配もいりません。断熱と換気・気密がバランス良く組み合わされた設計が、最適な室内環境を生み出しているのです。

現代人の多くは、就業や家事育児などで一日の大半を室内で過ごします。心身ともに健やかであるために、このような質の高い住環境で生活することが何より大切なのです。健康リスクのない「FPの家」は、そのための理想的な住まいと言えるでしょう。



住宅省エネ 2024 キャンペーンお得です！

# エコキュート 今がチャンス

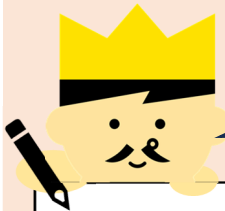
の導入・切替は

最大 **13万円/台** の補助金が受けられます。

さらに！エコキュート 導入と同時に **電気温水器** を撤去すると

プラス **5万円/台** の補助金も受けられます。

※エコキュートの性能・機能により補助金額が変わります。お気軽にお問合せください。



土地・建物に関すること  
お気軽にお問合せ下さい。

## 不動産の**売買**・**貸借** ご相談承ります！

相続により取得した空き家・空き地を  
どうしようか？

住宅ローンが残っているが住み替えたい！

夫婦二人でコンパクトな家に住み替えたい！

## お金の豆知識

### 固定金利と変動金利

住宅ローンの金利タイプには、金利が一定期間変わらない固定金利と、市場の金利に応じて上下する変動金利があります。

固定金利は金利上昇のリスクを回避できますが、金利下落の恩恵を受けられません。変動金利は金利が下がれば返済額が減りますが、金利が上がれば返済額も増えます。

住宅金融支援機構の2023年度調査によると、全体の7割以上が「変動金利」を選択していたようですが、今年度の大規模金融緩和と政策の解除により変化する可能性もあります。

借入れ時にはそれぞれの特徴の理解と経済動向のチェックが重要です。

### 住宅ローン金利



## おしえて! Dr.住まいる

### レンジフードのお手入れ



レンジフードは調理時の油汚れで目に付きやすい場所。

換気扇フィルターは取り外して中性洗剤で洗浄、本体内側は重曹を使って油汚れをこすり落としましょう。外側や扉ガラスは水拭きか中性洗剤で拭き、がんこな油膜にはガラスクリーナーを使用します。なかなかお手入れができないという方にはフィルターとファンを自動洗浄してくれるレンジフードがお勧め！

汚れを放置せず定期的にメンテナンスすることが、美しく長持ちさせるコツです。



Instagram更新しています。

@horimoto\_koumuten

#ほりもとグラムで検索をお願いします。

いいね！フォローお待ちしております。

### 《ほりもと通信について》

「ほりもと通信」はホームページにも掲載しております。ブログも更新しています。ぜひご覧ください！

## 編集後記

花粉の季節も終わり、過ごしやすい気候になりました。ご近所では夏野菜のプランター栽培を始める様子がちらほら見受けられます。我が家も去年採取したアサガオの種を撒いて夏の準備をしなければと思う毎日です。

我が家の住宅設備が1つ、また1つと10年目をむかえ、点検ランプが点灯し始めています。故障した訳ではないので問題なく使えますが、いい機会と思い点検を受けて調子よく長く動いてもらいたいと思います。

## 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↓

