

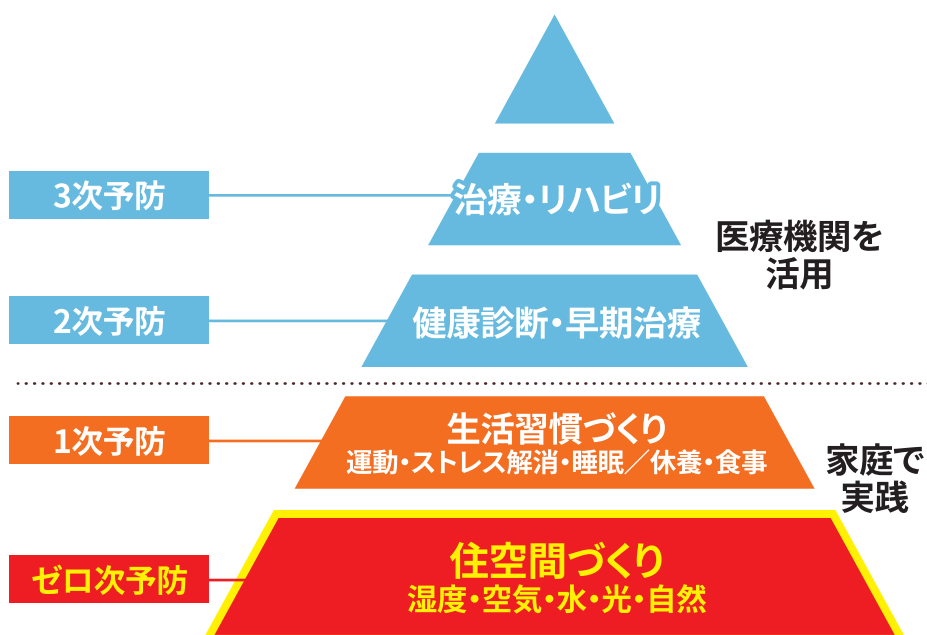


テーマ

寒い家は病気の元！

暖かくして健康寿命を延ばそう

健康のためには
住まいの見直しが
必要だね！



監修：首都大学東京・星旦二

出典：星旦二 ゼロ次予防に関する試論, 地域保健, vol.20-6, 1989を参考に作成

病気になりにくい健康なカラダづくりとその持続のことを「予防医学」と言います。家庭で実践するゼロ次・1次予防は、住環境に密接に関係しており、健康を考えた住環境づくりで健康寿命を延ばすことが提唱されています。

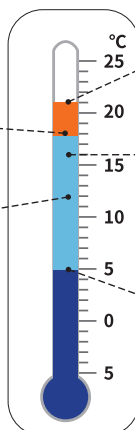
冬、室温が18℃未満になると健康リスクが高まります

■英国の冬季
室内温度指針

○ 18℃

許容温度

△ 9～12℃

血圧上昇、
心臓血管疾患
リスク◎ 21℃
推奨温度△ 16℃
呼吸器系疾患に
影響あり× 5℃
低体温を起こす
ハイリスク

WHO（世界保健機構）は、冬の住宅の最低室内温度として18℃以上を勧告しています。また、英国保健省の冬季住宅内室温指針でも18℃を許容室温に。18℃未満で血圧上昇・循環器疾患の恐れ、16℃未満で呼吸器系疾患への抵抗力が低下するとしています。高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きく注意が必要です。まずは手軽な「窓の断熱」から見直してみましょう。

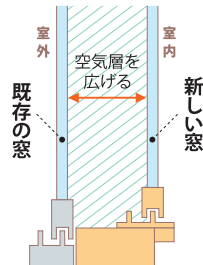
おすすめ対策は裏面へ！

家の断熱性を高めて健康リスクを減らす

外気温の影響を受けやすい「窓」の断熱で過ごしやすい室内に。1窓からはじめられるのでおすすめです。

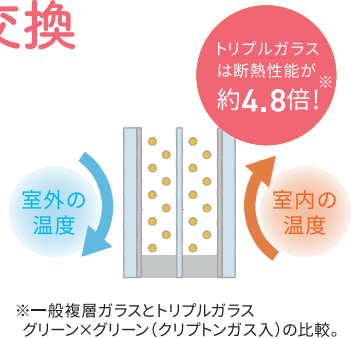
空気の層でポットのように 暖かい二重窓

今ある窓の内側に樹脂製の窓を取付ける二重窓は、空気の層が生まれることで、冷暖房効率や防音効果アップ。さらに、高断熱のガラスを選択することでより断熱性が向上。手軽でマンションにもおすすめ。



見た目もリフレッシュする 外窓交換

古い窓を新しい窓に交換すれば、見た目も機能もリフレッシュ。高断熱窓に取り替えることで、熱の出入りが抑えられ断熱性が向上。開閉もスムーズで使い心地のいい窓に。トリプルガラスならさらに効果アップ。



ヒートショックのリスク軽減

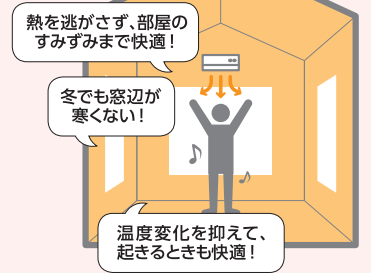
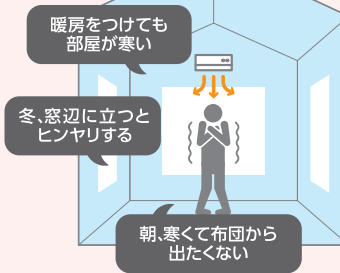
ヒートショックとは暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす健康リスクです。寒い脱衣室や浴室、トイレの窓も断熱性を高め温度差を軽減しましょう。



Before

窓リフォームすると！

After



手軽にできる、窓の断熱リフォーム！



断熱内窓（二重窓） インプラス

今ある窓の内側に新しい窓を取付けるだけ。1窓最短1時間のスピード施工で断熱性がアップして、結露も軽減します。

【ガラス選びもポイント】
「Low-E 複層ガラス」に替えれば、さらに暖かく

1窓あたり
約1時間～

比べて納得！断熱効果

断熱窓をつけた効果をシミュレーション動画でチェック▶



取替窓 リプラス

たった半日でゆがみのない開閉スムーズ・快適な窓に。壁を壊さず、室内作業のみ。冬はすきま風や寒さのお悩みも解消。

【ガラス選びもポイント】
「トリプルガラス」に替えれば、さらに暖かく

1窓あたり
約半日～

お問い合わせはお気軽にどうぞ！