

健康長寿のための住まい方 アドバイスBOOK(暫定版)

室温・血圧記録手帳つき
(2016年1月~3月版)

目次

1. はじめに
2. 使い方
3. 住まいと健康の関係
4. ご自身と住まいの健康度は？
5. 住まい方アドバイス（10の対策）
6. 宿泊体験学習のすすめ
7. 住環境の専門家相談先

付録

室温・血圧記録表（2016年1月～3月版）

住まい方アドバイス（全52項目）

1.はじめに

近年、日本では高齢化が急速に進み、多くの課題を迎えています。その一つが、『医療財政の逼迫』です。2025年には、医療介護費の合計が95兆円に達すると推計されています。これは2010年の約2倍に膨らむという結果になります。我が国における歳入が、約96兆円ですから、このまま行くと、国の大部分の予算がそっくりそのまま医療・介護費で消えてしまうという恐ろしい未来を暗示しています。

そのため、国は、国民の健康的な生活を守り、病気の治療や介護を必要とする期間を短くしようとする、“健康寿命の延伸”を目指して、食生活や運動習慣の改善を促す健康づくり運動を進めています。

われわれは、健康長寿の秘訣に「住まい」が関係するのではないかと考え、『健康長寿を実現する住まい・コミュニティの創造』というプロジェクトを行いました。ここでは、その活動と成果の一部を紹介します。

伊香賀 俊治

2.使い方

本ガイドブックは、皆さんの住まいの見直しと、課題点の“気づき”につなげてもらうことを目的として作成しました。

1) 室温・血圧記録帳に記入した後は…

ご自身の健康課題について考えましょう！

2) 問題点に気づいたら…

**記載されているアドバイスを参考に
対策を検討しましょう！**

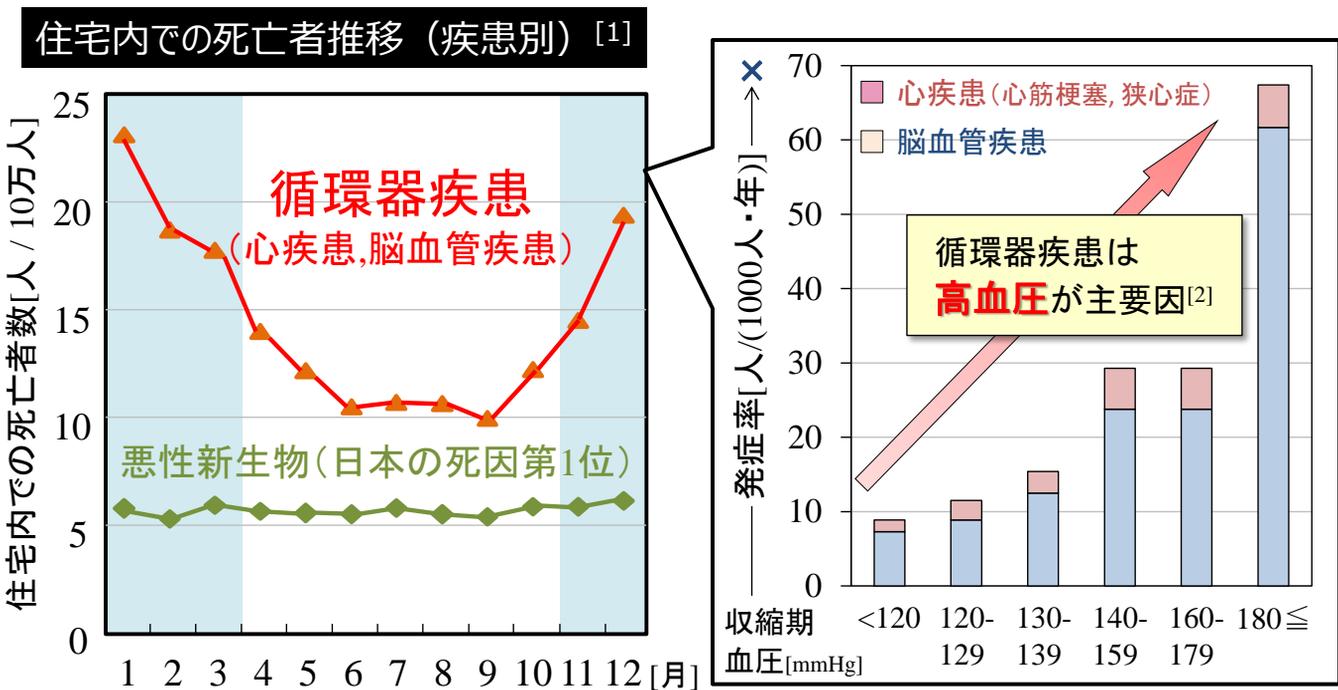
3) 対策を実施しても効果がなければ…

**記録帳を持参し、
血圧 ⇨ かかりつけのお医者さんに、
室温 ⇨ 建築の担当者に、
気軽に専門家に相談してみましょう！**

**自分一人だけではなく、
ご家族や近所の方々等と
ご一緒に取り組まれるとより効果的です。
⇨ 結果を見せ合って、違いを確認してみましょう！**

3. 住まいと健康の関係

下図（左）は、住宅内死亡者の月別推移を示しています。死因は様々ですが、ここでは、「循環器疾患」と「悪性新生物（ガン）」の死亡者推移について示します。ガンは、年間ほぼ一定の死亡者数ですが、循環器疾患は冬季に急増することが確認できます。



👉 **血圧は冬季に上昇することが知られており、血圧が高いと、循環器疾患を起こしやすくなります。**

👉 **あなたの冬の血圧はどれくらいですか？**

1) 羽山広文 他, 「住環境が死亡原因に与える影響 その1 気象条件・死亡場所と死亡率の関係」, 第68回 日本公衆衛生学会総会, 2009

2) H. Arima et al. 「Validity of the JNC VI recommendations for the management of hypertension in a general population of Japanese elderly - The Hisayama Study」2003

◇室温と血圧

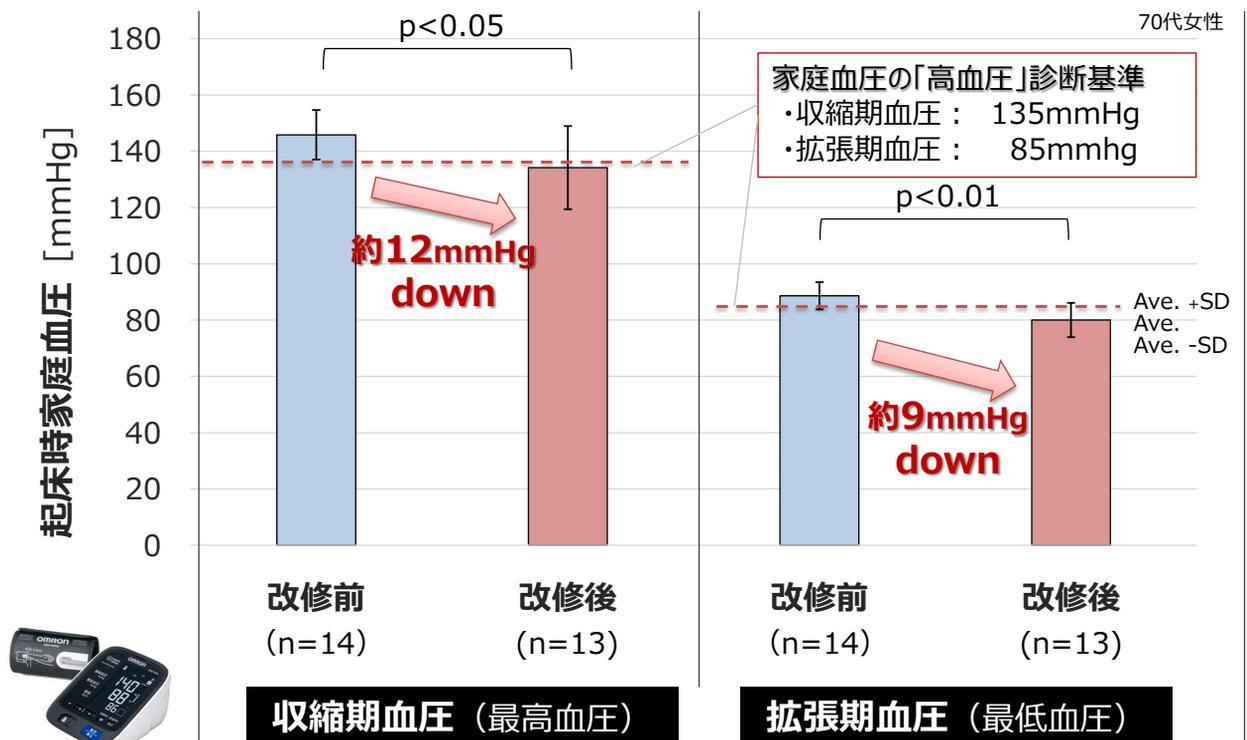
近年の研究の中で、

- ① 室温が低いと血圧が高くなりがちなこと
- ② 高齢者ほど室温の影響を受けやすいこと

が明らかになりました。室温が低いほど、高血圧等になりやすいということは、北海道のような地域では、寒さの影響を強く受けているに違いないと考えられる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、実はそうではありません。西日本地区の方が強い影響を受けていることを確認されています。これは、“寒さ”による油断と考えています。北海道では、家の断熱がしっかりしており、暖房も積極的に活用するため、室内も非常に暖かいのです。

下図は、高知県で住宅の断熱改修を行った際の、居住者（70代女性）の血圧の変化を示したものです。断熱改修を行ったところ、10℃程度だった冬季の室温が、20℃まで改善し、結果的に血圧が12mmHg低下しました。

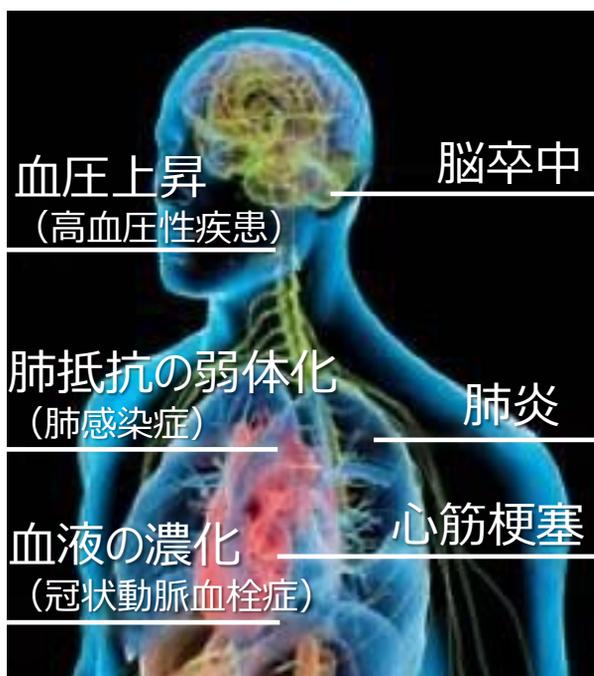
日本国内では、この改修前の住宅のように、無断熱で冬季に室温が10℃を下回る住宅が少なくありません。



◇室温の指針（英国）

英国では、住宅の健康被害について早くから着目し、住宅の健康度監査や暖房費用の支援などを行ってきました。その一つとして、英国保健省が推奨する「室温の推奨室温」を定めています。

18℃以上を許容温度としていますが、注目すべきは、5℃を下回ると、住宅内においても低体温症が発生すると喚起している点です。しかしながら、日本国内では、5℃程度となる住宅が珍しくありません。



👉 **あなたのお住まいの室温はどうなっていますか？**

4. ご自身と住まいの健康度は？

◇ 住まいの室温と血圧をチェック！

日々の血圧は病院で計測する時と異なることが知られており、病院では見つからない“仮面高血圧”といった症状もあります。毎朝の血圧について調べてみませんか？

※ 血圧測定のコツは次のページ

その際、巻末の『室温・血圧記録帳』を使ってみましょう。日々の室温と血圧の推移を知ること、自分自身の特徴を知ることできます。

期間【 1/1 ~ 1/2 】							
		室温・血圧測定		おげんき確認		コメント欄	
日付	起床時間	室温	血圧 上 下	脈拍	とて 元気	元 でない	コメント
12月27	7:20	20.3	127 78	68	😊	😐	😞
12月28	7:31	17.2	126 80	69	😊	😐	😞
12月29	7:43	18.8	121 77	66	😊	😐	😞
12月30	7:02	17.0	129 79	69	😊	😐	😞
12月31	7:13	19.5	128 84	71	😊	😐	😞
1月1					😊	😐	😞
1月2					😊	😐	😞

当日の起床時刻を記入しましょう

血圧計測時の室温も記録してみましょう

血圧の記録はこちら

起床時の貴方の体調に近い顔にマルをつけましょう

その日の天気や、予定を自由に記載！
住まいの対策を行った際にも記録！

◇ 朝の家庭血圧測定のルール

自宅で測る血圧のことを“家庭血圧”と呼びます。
家庭血圧は測る条件によって、値が大きく変化してしまいます。
より正確な値を知るために、次のタイミングで測定して下さい。

- 1) 起床後1時間以内
- 2) トイレを済ませたあと
- 3) 測定の1~2分前から安静（測定中も無言）
- 4) 朝食・服薬の前

注) 起床時は血圧が高くなりがちです。
ご不安で血圧が下がるまで何度も
測り直す方もいらっしゃいますが、
ご自身のためですので
嫌がらず正直に記載しましょう。

◇ 参考

家庭血圧による高血圧基準^[4]

最高血圧 **135mmHg**

最低血圧 **85mmHg**

どちらか一方でも
基準値を超えると

「高血圧」

と診断されます。

早朝血圧の定義^[5]

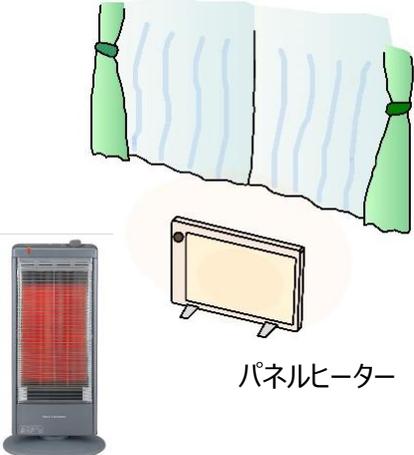


ME平均 = (早朝血圧 + 就寝時血圧) ÷ 2

ME差 = 早朝血圧 - 就寝時血圧

5. 住まい方アドバイス (10の対策)

住まいの健康課題が見つかった方に、 当座実施可能な10項目について紹介します

アドバイス	補足	
<p>① 温度計を設置する</p>  <p>【暖かさ・涼しさ】</p>	<p>主な場所</p>	<p>居間・リビング、寝室</p>
	<p>予防症状</p>	<p>熱中症、風邪</p>
	<p>説明</p>	<p>年齢とともに体温調整機能が衰えていくため、室温を調節することが大事になってきます。日頃から室温をチェックできるように、普段からよく目にする場所に温度計（温度表示のあるもの）を設置しましょう。</p> <p><適正温度> 夏：25～28℃ 冬：18～22℃</p>
<p>② 寒い場所に 暖房機器を置く</p>  <p>パネルヒーター</p> <p>ハロゲンヒーター (HITACHI)</p> <p>【暖かさ】</p>	<p>主な場所</p>	<p>居間・リビング、寝室</p>
	<p>予防症状</p>	<p>手足の冷え</p>
	<p>説明</p>	<p>窓側に置くことによって、ヒーターから出る上昇気流が窓からの冷気を押し留め、暖房効率をあげることができます。</p> <p>空気を汚さない暖房機器を選ぶ。</p> <p>開放式の石油ストーブやファンヒーターのように空気を汚す暖房機器より、電気を熱エネルギーに変えて暖めるパネルヒーターなどの暖房機器を置くことをおすすめします。</p>

アドバイス

補足

③ 加湿器を使用する



【暖かさ】

主な場所

居間・リビング、寝室

予防症状

風邪、乾燥によるかゆみ

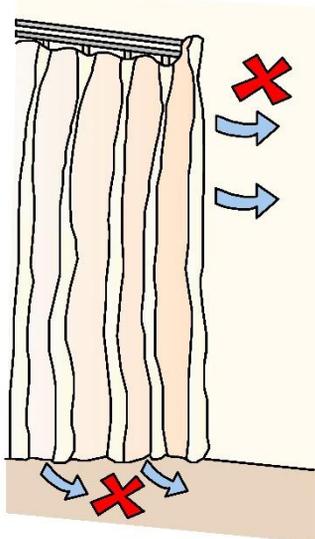
説明

暖房を長時間使用すると乾燥しやすくなるため、暖房機器と併用することで乾燥を防ぎます。喉や鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルス感染のリスクを低下させることが可能です。

～加湿器なしで部屋を潤す方法～

- ・ 濡れタオルを干す。
- ・ 鍋、やかんでお湯を沸かす。

④ カーテンを床までつく長さにする



【暖かさ】

主な場所

居間・リビング、寝室

予防症状

手足の冷え

説明

カーテンの丈を床につく長さにすることによって、冷気が室内に流れ込まないようにします。また、クッションを隙間に埋めても同じ効果が得られます。

～その他の対策法～

- ・ **カーテンのサイドを包む。**
カーテンの端をレース側のレールの端にかけることで横からの冷気をカットできます。
- ・ **カーテンの生地を選ぶ。**
生地は、厚手のもので織りのしっかりした目の詰まったものにする事で断熱効果を高めることができます。

⑤ 暖かい布団で寝る



【暖かさ】

主な場所

寝室

予防症状

風邪、手足の冷え

説明

質の高い睡眠で疲れをとりましょう。

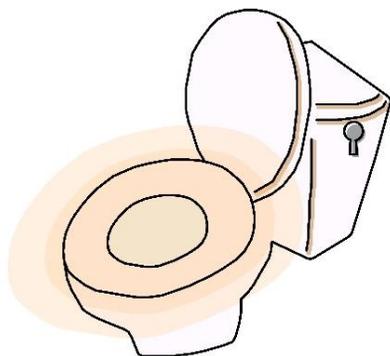
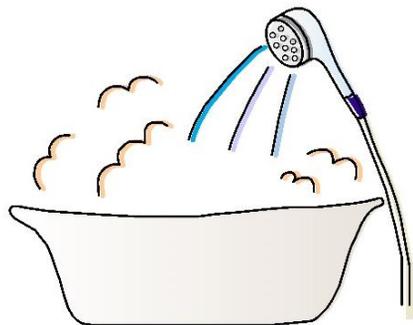
羽毛布団を利用する

掛け布団が重いと寝返りができず、快眠を妨げる原因となるため、軽くて暖かいものにしましょう。

布団乾燥機を利用する

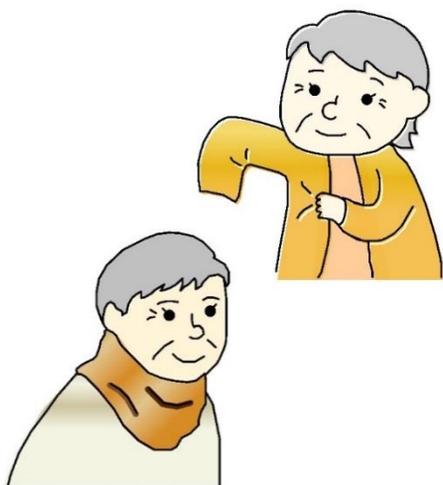
就寝前に乾燥機を使用することで、衛生的かつ暖かい布団で質の高い睡眠をとることができます。

⑥ 浴室、脱衣室、
トイレは使用前に
温めておく



【暖かさ】

⑦ 適度に重ね着を
する



【暖かさ】

主な場所

浴室、脱衣室、トイレ

予防症状

ヒートショック、手足の冷え

説明

使用時に体に負担をかけないために、浴室、脱衣室、トイレで暖房機器を活用し、温度差をなくしましょう。

〈浴室〉

暖房機能のついた浴室乾燥機などを活用しましょう。

服を脱ぐ前にシャワーで浴室を温めておく

浴槽へのお湯はりをシャワーで行うことで浴室を温めることができます。

〈脱衣室〉

狭く、衣類などの可燃物が多い場所であることから、火傷や火災などの事故が起きないようにパネルヒーターのような暖房機器を設置しましょう。

〈トイレ〉

ヒーターや暖房便座を活用しましょう。

暖房便座は電源を切らない

暖房便座は、不使用時も電源を切らずにしておくことで、室内を暖める効果があります。

予防症状

手足の冷え

説明

一枚余分に羽織るだけで体感温度をあげることができます。着込みすぎると締め付けがきつくなったり、動きにくくなったりするので気をつけましょう。

～その他の対策法～

・吸湿発熱繊維の肌着を着る

軽く、伸縮性のある生地の肌着（ヒートテック）を着ることで、熱を逃がさずに暖かさが保たれます。

・首元を暖める

マフラーやネックウォーマーなどを使用し、就寝時も首元が冷えないようにしましょう。

⑧ こまめに水分を
摂取する



【涼しさ】

予防症状

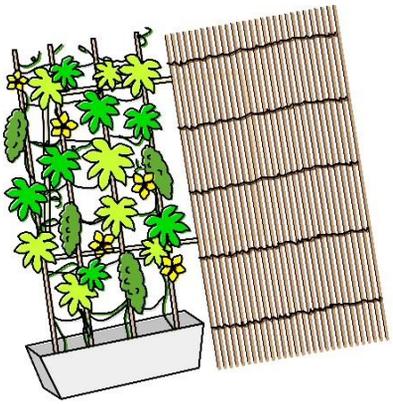
熱中症、脱水症状

説明

水分が不足すると危険です。
のどが渴いていなくてもこまめに水分を
摂取することを心がけましょう。

また、夜間にトイレの使用を控えるた
めに水分摂取をさけると、就寝中に
熱中症になる恐れがあるため注意す
る必要があります。

⑨ よしず・すだれや
緑のカーテン
をつける



【涼しさ】

主な場所

日射が多い窓

予防症状

熱中症、脱水症状

説明

太陽の日射や地面からの輻射熱を
低減できます。

【よしず・すだれ】

直射日光を遮り、カーテンやブライン
ドのかわりに使える自然素材のものと
す。

【緑のカーテン】

プランターに植えたツル性の植物を
ネットに絡ませて設置するものです。
ヘチマ、ゴーヤ、朝顔など

⑩ こまめに着替える



【涼しさ】

予防症状

熱中症、風邪

説明

汗をかいたら、着替えるようにして、体
を冷やさないようにしましょう。

吸湿速乾性の素材の肌着を着る
熱や水分を素早く吸収し、放散する効
果があります。

6. 宿泊体験学習のすすめ

自身の家が寒いかどうか知るためには、冬でも暖かいモデル住宅（高断熱住宅）で過ごしその違いを“肌”と“データ（自宅との違い）”で知ることも重要です。近所の知人や、或いは宿泊体験型のモデル住宅を訪問し、その違いを体験してみませんか？



雲の上の町ゆすはらに、泊まって体験できる体験型モデル住宅誕生！



モデル住宅(橿原町下組)2010年2月完成 モデル住宅(橿原町松原)2010年2月完成
健康文化の里・環境モデル都市ゆすはらモデル住宅パンフレット(2010年5月発行)より



参加者への説明



室内の様子



血圧測定の様子



宿泊体験アンケート

7. 住環境の専門家相談先

住まいのことでお悩みの方がいらっしゃいましたら、下記の連絡先へご相談ください。医学と建築の専門家の観点からご助言可能です。

	協議会名	連絡先
北海道	健康・省エネ住宅推進北海道協議会	011-863-8511
宮城	みやぎ健康・省エネ住宅推進協議会	022-352-0242
山形	やまがた健康・省エネ住宅推進協議会	023-654-4141
福島	ふくしま健康・省エネ住宅推進事業	0235-28-3106
茨城	いばらき健康・省エネ住宅推進協議会	024-958-2470
栃木	とちぎ健康・省エネ住宅推進協議会	028-664-3311
群馬	ぐんま健康・省エネ住宅推進協議会	027-261-0216
埼玉	さいたま健康・省エネ住宅推進事業	0120-658-566
千葉	ちば健康・省エネ住宅推進協議会	047-476-5521
東京	とうきょう健康・省エネ住宅推進事業	03-5788-5044
神奈川	かながわ健康・省エネ住宅推進事業 (かながわの地域活性化と健康長寿実現に向けて)	045-505-5036
新潟	にいがた健康・省エネ住宅推進協議会	025-285-8900
富山	とやま健康・省エネ住宅推進事業 (とやまの地域活性化と健康長寿実現に向けて)	0766-25-1100
石川	いしかわ健康省エネ住宅推進協議会	090-3888-0613
福井	ふくい健康・省エネ住宅推進協議会	0776-54-2640
長野	信州の健康・省エネ住宅を推進する会	080-5148-1132
岐阜	ぎふ健康・省エネ住宅推進協議会	090-3581-0769
静岡	しずおか健康・省エネ住宅推進協議会	054-271-1538
愛知	あいち健康省エネ住宅推進協議会	090-3581-0769
三重	みえ健康・省エネ住宅推進協議会	059-234-3301
京都	きょうと健康・省エネ住宅推進協議会	075-605-4771
大阪	おおさか健康省エネ住宅推進協議会	06-6105-5699
兵庫	ひょうご健康・省エネ住宅推進協議会 関西学研都市健康・省エネ事業推進協議会	079-233-0333
奈良	なら健康・省エネ住宅推進協議会	0743-59-5590
岡山	おかやま健康・省エネ住宅推進協議会	086-944-4001
広島	ひろしま健康・省エネ住宅等推進協議会	0829-31-4100
山口	やまぐち健康・省エネ住宅推進協議会	083-941-0880
徳島	とくしま健康・省エネ住宅推進協議会	088-664-6698
香川	かがわ健康・省エネ住宅推進協議会	089-941-9242
愛媛	えひめ健康・省エネ住宅推進協議会	089-941-9242
高知	健康・省エネ住宅を推進するこうち県民会議	088-823-1611
福岡	ふくおか健康・省エネ住宅推進協議会	092-633-2925
佐賀	SAGA健康・省エネ住宅推進協議会	0952-37-6656
長崎	ながさき健康・省エネ住宅推進協議会	0957-26-9180
熊本	くまもと健康・省エネ住宅推進協議会	096-324-1651
大分	おおいた健康省エネ住宅推進地域協議会	097-558-8888

付録

室温・血圧記録帳
(2016年1月~3月用)

期間【 1/1 ~ 1/2 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
12月27	7:20	20.3	127 78	68				
28	7:31	17.2	126 80	69				
火29	7:43	18.8	121 77	66				
水30	7:02	17.0	129 79	69				
木31	7:13	19.5	128 84	71				
1金1								
土2								

期間【 1/3 ~ 1/9 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
1 日								
3								
月								
4								
火								
5								
水								
6								
木								
7								
金								
8								
土								
9								

期間【 1/10 ~ 1/16 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
1 日 10								
月 11								
火 12								
水 13								
木 14								
金 15								
土 16								

期間【 1/17 ~ 1/23 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
1 日 17								
月 18								
火 19								
水 20								
木 21								
金 22								
土 23								

期間【 1/24 ~ 1/30 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
1 24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

期間【 1/31 ~ 2/6 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
1 月 31								
2 月 1								
火 2								
水 3								
木 4								
金 5								
土 6								

期間【 2/7 ~ 2/13 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
2 日 7								
月 8								
火 9								
水 10								
木 11								
金 12								
土 13								

期間【 2/14 ~ 2/20 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
2月 14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

期間【 2/21 ~ 2/27 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
2月 21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								

期間【 2/28 ~ 3/5 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
2 月 28								
29								
3 月 1								
2								
3								
4								
5								

期間【 3/6 ~ 3/12 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
3 日								
6								
月								
7								
火								
8								
水								
9								
木								
10								
金								
11								
土								
12								

期間【 3/13 ~ 3/19 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
3月 13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

期間【 3/20 ~ 3/26 】

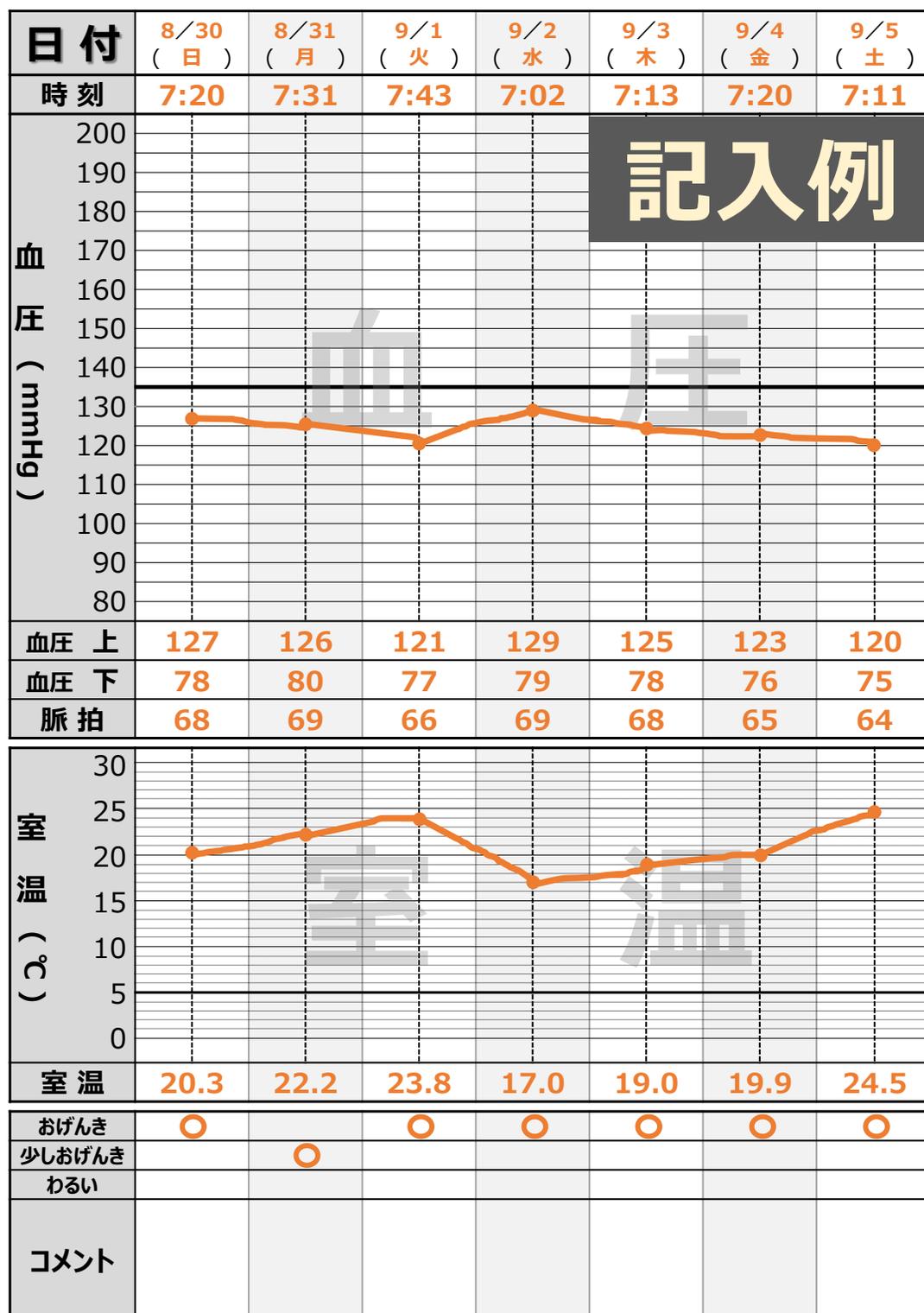
		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
3月 20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

期間【 3/27 ~ 3/31 】

		室温・血圧測定			おげんき確認			コメント欄
日付	起床時間	室温	血圧 上 一 下	脈拍	とても元気	元気	元気でない	コメント
3 日 27								
月 28								
火 29								
水 30								
木 31								
4 金 1								
土 2								

◇ 室温と血圧のグラフ化

余裕があれば、
季節差を確認するために各季節の代表1週間を取り出し、
次のページにグラフ化をしてみましょう。



日付	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
時刻							
血圧 (mmHg)	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
90							
80							
血圧 上							
血圧 下							
脈拍							
室温 (℃)	30						
	25						
	20						
	15						
	10						
	5						
	0						
	室温						
おげんき							
少しおげんき							
わるい							
コメント							

春

血圧

室温

日付	(/) (日)	(/) (月)	(/) (火)	(/) (水)	(/) (木)	(/) (金)	(/) (土)
時刻							
血圧 (mmHg)	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
90							
80							
血圧 上							
血圧 下							
脈拍							
室温 (°C)	30						
	25						
	20						
	15						
	10						
	5						
	0						
	室温						
おげんき							
少しおげんき							
わるい							
コメント							

夏

血圧

室温

日付	(/) (日)	(/) (月)	(/) (火)	(/) (水)	(/) (木)	(/) (金)	(/) (土)
時刻							
血圧 (mmHg)	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
90							
80							
血圧 上							
血圧 下							
脈拍							
室温 (℃)	30						
	25						
	20						
	15						
	10						
	5						
	0						
	室温						
おげんき							
少しおげんき							
わるい							
コメント							

秋

血 圧

室 温

日付	(/) (日)	(/) (月)	(/) (火)	(/) (水)	(/) (木)	(/) (金)	(/) (土)
時刻							
血圧 (mmHg)	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
90							
80							
血圧 上							
血圧 下							
脈拍							
室温 (°C)	30						
	25						
	20						
	15						
	10						
	5						
	0						
	室温						
おげんき							
少しおげんき							
わるい							
コメント							

冬

血圧

室温

付録

住まい方アドバイス

暖かさ・涼しさ、静けさ、
明るさ、清潔さ、安心、安全

設計段階：設計段階で考える必要があるものについては○
住民工夫：住民が取り組むことができるものについては○
より手軽にできるものについては◎

	アドバイス	説明	住民工夫	設計段階
暖かさ・涼しさ	温度計を設置する	年齢とともに体温調整機能が衰えていくため、温度計を設置して、日頃から室温をチェックしましょう。	◎	
	観葉植物を置く	適度な保温加湿作用があるため、過剰な空気の乾燥を防ぐことができます。また、有害物質の清浄化もできます。	○	
	エアコンの前にある家具などの障害物を移動させる	冷気や暖気が循環するように家具を配置しましょう。	◎	
	冷暖房の風が直接当たらないように設置する 〈寝室〉	冷暖房機器は、直接風が当たり不快にならない位置に設置し、風向を調整しましょう。場合によっては、エアコンカバーをつけて調整します。	○	○
	エアコンタイマーを利用する 〈寝室〉	就寝時は、眠りに就いた30分後に自動で切れ、起床30分前に自動に動くようにして、就寝時、起床時を最適な室温にします。	◎	
暖かさ	空気循環機を使用し、天井の暖気を循環させる	溜まった暖気や届かない温風を空気循環器（サーキュレーター）により、攪拌して、部屋の温度を均一化します。	○	
	ヒーターを窓際に置く	窓側に置いて、冷気をカットします。	◎	

	アドバイス	説明	住民工夫	設計段階
暖かさ	加湿器を使用し、湿度と体感温度を上げる	暖房での乾燥を防ぐことで喉や鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルス感染のリスクを低くします。	○	
	カーテンの長さや生地を調整する	カーテンの丈を窓より長くすることで冷気をカットします。また、厚手のもので織りのしっかりした目の詰まった生地でヒダが多いものにする事で断熱効果が高まります。	○	
	軽くて暖かい掛布団を使用する 〈寝室〉	保湿力が高く、布団の中が暖かく保たれる素材のものを選びましょう。布団が重いと寝返りができず、快眠を妨げる原因となります。	○	
	布団乾燥機を使用する 〈寝室〉	ダニ対策にもなるが、寝る前に乾燥機を使用することで布団内を温めることができます。	○	
	足元暖房 〈台所〉	台所は、利用頻度が高く在場時間も長いこと、勝手口など開口部と近く冷気が侵入しやすいことから、足元が冷えるのを防ぎます。	○	○
	脱衣時に部屋を温めておく 〈浴室・洗面所・トイレ〉	利用するまえに温めておくことで、ヒートショックを防止します。	◎	○
	ドアやカーテンを閉めて玄関からの外気をカットする 〈廊下〉	玄関から入ってくる冷気を室内に流れ込ませないようにします。	◎	
	適度に重ね着をする	重ね着をすることで体感温度をあげることができます。	◎	
吸湿発熱繊維の肌着を着る	着ることにより内側から暖められ、設定温度を抑えられたり、手足の冷えを低減させたりする効果があります。	○		

	アドバイス	説明	住民工夫	設計段階
涼しさ	こまめに水分を摂取する	水が不足すると、脱水症状や熱中症の原因になります。	◎	
	照り返しの少ない舗装材にする 〈家のまわり〉	芝生、ウッドチップにすることで地表面温度の上昇や反射日射を抑えることができます。		○
	よしず・すだれや緑のカーテンをつける 〈家のまわり〉	太陽の日射や地面からの輻射熱を低減できます。	○	
	手首や首を冷やすことで体温を調整する	夏場、冷たいタオルなどを首や手首にまくことで体温を下げます。庭仕事をするときなどに使用するとよいでしょう。	◎	
	吸湿速乾性の肌着を着る	汗をよく吸って、外側からどんどん発散させる機能があるものを身につけましょう。	○	
静けさ	室内の振動源にクッション材を挟む	室内で発生する振動による騒音を低減できます。また、カーペットなどを敷くことで床衝撃音を低減できます。	○	
	厚手のカーテンにする	窓から侵入する騒音を低減できます。	○	
明るさ	適切な照度にする	調光可能な照明設備にし、適切な照度にすることによって、不安やストレスをなくし、目を疲れにくくします。	○	○
	カーテン、ブラインドなどで明るさを調整する 〈寝室〉	街路灯の光が室内に入るのを防いだり、明け方の日差しを遮断するようしたりします。	○	

	アドバイス	説明	住民工夫	設計段階
清潔さ	換気をする	室内空気質を確保するために行います。結露しやすい場所はこまめに行いましょう。	◎	
	こまめにエアコンフィルターの掃除を行う	本体が汚れると、風量や送風効率が低下するだけでなく、冷暖房時にカビやほこりを室内に撒き散らすこととなります。	◎	
	空気清浄機を設置する	室内空気汚染を低減させます。フィルタ交換を頻繁に行うことが必要になります。	○	
	床をこまめに掃除する	床をきれいにして、エアコンの風などにより、ほこりやダニが巻き上がらないようにしましょう。	◎	
	畳の上にカーペットを しかない 〈和室〉	湿気がたまり、カビが生えやすくなるのを防ぎます。	○	
	家具は壁にぴったり 付けない	空気の通り道をつくることで、湿気を逃がします。	◎	
	清掃しやすい換気扇 にかえる 〈台所〉	羽根の取り外しができる撥水性フィルターで汚れが付着しにくいものにしましょう。		○
	浴室乾燥機を 設置する 〈浴室〉	入浴中に発生した湿気により、湿度が高く、結露が発生し、カビが繁殖しやすい環境となるのを防ぐために湿気を排出しましょう。		○
使用後は、石鹼などはよく流し、冷水で冷やす 〈浴室〉	石鹼やアカなどのカビの栄養素となるものは残さないようにします。また、床や壁の温度を下げることでカビ防止になります。	○		

	アドバイス	説明	住民工夫	設計段階
清潔さ	身だしなみを整える場所をつくる 〈洗面所・玄関〉	照度の明るい電球に替えたり、姿見を置いたりします。身だしなみを整えることで、気持ちのハリを保ち、主体的に生活を送ることにつながります。	○	○
	収納場所の換気をする 〈収納〉	ふすま、クローゼットなどを開放することで、温度差をなくし、結露やカビを防ぎます。	○	
	靴をすぐにしまわない 〈収納〉	靴は、靴箱にすぐにしまわず、乾燥させてからしまうことでカビを防ぎます。	○	
安全	家具の端部を丸くする	家具の端部は丸くしたり、柔らかい素材でカバーしたりすることによって、ぶつかったときにケガをしないようにします。	○	○
	足元に邪魔になるものや滑りやすいものは置かない	高齢者になると、足がイメージ通りに上がりず引っかけやすくなります。	◎	
	タコ足配線をさける	タコ足配線は、定格容量を超えて、発熱して発火する危険があります。	○	○
	コンセントカバーを使用する	子どもの感電による事故を防ぐために、感電防止コンセントとします。	○	
	子どもの進入防止フェンスを設置する	階段、キッチン、浴室などの子供がいたずらすると危ない場所に設置します。	○	
	水はけが良く、滑りにくい床材にする 〈浴室〉	滑り止めマットを敷いて、浴室での転倒を防止します。	○	○

	アドバイス	説明	住民工夫	設計段階
安全	動作補助用の手すりを設置する 〈浴室・トイレ〉	バランスを崩さずに動作ができるように、補助するための手すりをつけます。	○	○
	踏み台にすべり止めをつける 〈階段〉	ステップの部分に滑り止めをつけることで転倒を防ぎます。	○	○
	手すりに蛍光テープをはる 〈階段〉	色を変えることで段差を目立つようにします。	○	
	足元を照らす照明を設置する 〈階段〉	段差が認識でき、障害物につまずかないようにするため、床面に近い部分の照度を確保します。		○
安心	家族団らんの時間をつくる 〈居間・リビング〉	全員で囲める食卓、団欒のための家具を準備します。	○	○
	自然を楽しめる庭をつくる 〈家のまわり〉	日常生活とは異なる楽しみを繰り広げられるような庭をつくります。	○	○
	外灯を設置する 〈家のまわり〉	夜間の出入りの際に、玄関や門などの足元を照らす照明を設置します。安全の確保だけでなく、不審者の侵入対策にもなります。		○
	歩くと音の出る砂利を敷く 〈家のまわり〉	砂利を敷くことで、不審者が侵入したときに音で知ることが出来ます。		○
	侵入の足がかりとなるものの設置の配慮をする 〈家のまわり〉	エアコンの室外機の設置場所に配慮しましょう。また、脚立やポリバケツなどの足場となるようなものを庭に放置しないように心がけましょう。	◎	○

平成27年10月1日初版発行（仮）
編集・発行： 慶應義塾大学工学部
伊香賀俊治研究室

健康長寿のための住まい方アドバイスBOOK(仮)は、研究開発領域「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」の研究開発プロジェクト「健康長寿を実現する住まい・コミュニティの創造（代表：伊香賀俊治、副代表：星旦二、小川晃子）」の一環として、国立研究開発法人科学技術振興機構の戦略的創造研究推進事業（社会技術研究開発）より助成を受けて作成したものです。