

# 家族の健康を 住まいから始めよう！



Think Health  
Think Home



家族みんなに  
大切なこと…

詳しくは、こちらにアクセス ▶▶▶

<http://www.kokumin-kaigi.jp/thinkhealth/>

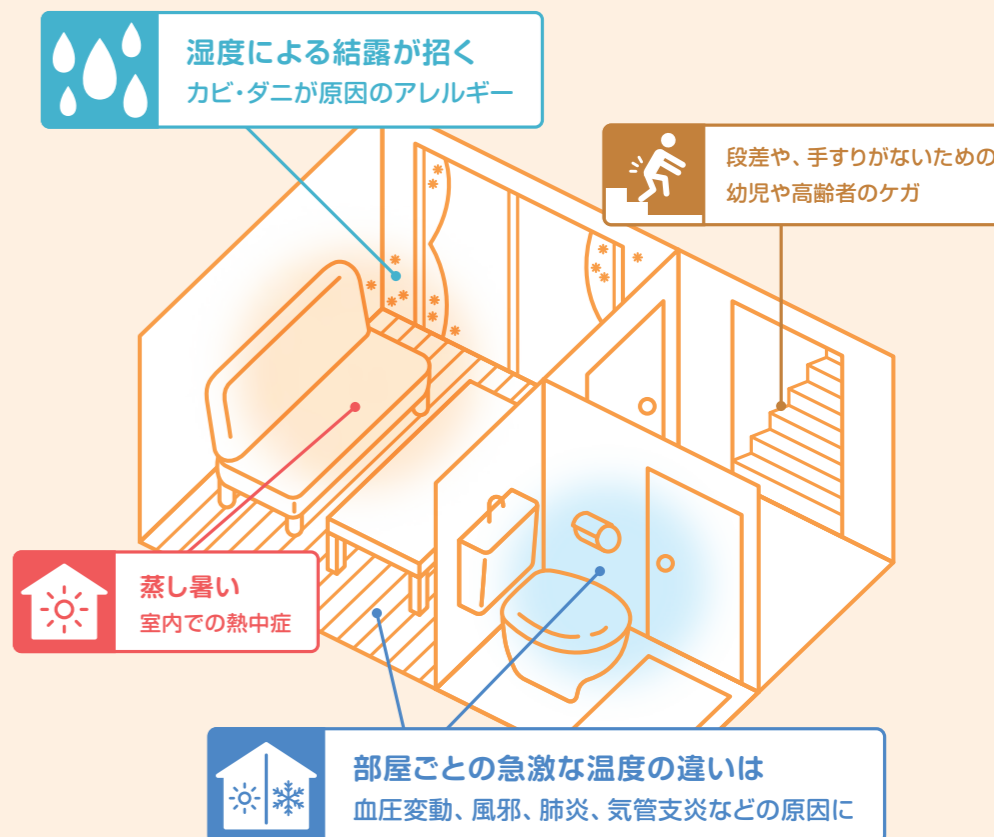


一般社団法人  
健康・省エネ住宅を推進する国民会議  
National Assembly Promoting Healthy and Energy Conserving Housing

〒575-0013 大阪府四條畷市田原台4-6-2 TEL 0743-79-9103  
milk@sickhouse-sa.com <http://www.kokumin-kaigi.jp/>

## 住まいの中で、こんなガマンをしていませんか。

寒すぎる、暑すぎる、ジメジメ…。そんな不快感が招く、血圧変動、  
風邪や喘息、アレルギー症状など、思い当たる点はありませんか。



いろいろ  
あるんだね！



暖かく気持ちのよい、断熱性の高い住まいが理想的です。

暖かい住まいが  
いいニャ



### 冷えは万病のもとです

体が冷えると、胃腸の働き、消化・吸収機能が低下し、肥満や下痢、便秘、肌荒れ、不眠など、様々な体調不良を引き起こします。建物の断熱性を高め、冬でも温かい住空間を目指しましょう。住まい全体が暖かくなれば行動が活発になり、運動量も増えます。

### 部屋ごとの温度差による健康リスクを減少します

寒い!と感じるときは、身体が、助けて!と反応しています。高齢者にとって急激な温度変化は、血圧の大きな変動を招くことになり危険です。部屋ごとの温度差が少なくなるように。特にトイレや浴室の寒さ対策を考えましょう。

### 結露・カビの発生を抑えます

暖かな住まいは、ダニ・カビの発生を防ぎます。ダニ・カビは喘息やアトピーなどの症状と関係している場合が少なくありません。特に子どもは、アレルゲンや有害物質に対して大人よりも大きな影響を受けます。住まいの快適な湿度の調整や、結露の対策を心がけましょう。

### 家族にやさしい。家計にやさしい。地球にやさしい。

断熱性の高い住まいは、家族全員の健康につながり、医療・介護費の削減になります。夏は冷房が効きやすく、冬は住まい自体が暖かいため、暖冷房にかかる費用の節約効果も抜群。また、税金やローンの優遇制度や様々な補助金などもあり、長い目で見ると、高断熱の住まいは、家計にやさしく地球にやさしい住まいなのです。



## Think Health Think Home

家族みんなが、元気で、安心して暮らせること。それは、誰にとっても共通の願いです。健康的で安全な暮らしを実現するために最も重要なのが、毎日の生活の基盤となる住まい。

健康に暮らせる住宅とは?

家族の心地よい暮らしとは?

そして、環境への配慮は?

家族といっしょに多くの時間を過ごす大切な場所、住まいから、健康を考えてみませんか。



「断熱性の高い住まいにするには、  
どうしたらいいの?」

壁に使う断熱材を検討したり、窓の素材や構造、床の素材など、住まいを作る際に考慮していきます。住まいの新築、リフォームの予定がある方は、事前に調べ、専門知識と経験のある請負業者と話し合しましょう。

(<http://www.kokumin-kaigi.jp/council.html>)

調べて  
おトク!



「いろいろあります。  
お得に高断熱の住まいを実現する補助金制度。」

新築やリフォームの時は、高断熱を実現する絶好のチャンス! 「長期優良住宅化リフォーム推進事業」などの国の支援、税金の控除、各自治体からの補助金など、様々なお得な制度があります。

ぜひ、調べて活用してください。



詳しくは、こちらにアクセス  
<http://www.kokumin-kaigi.jp/thinkhealth/>

