

せっかくのリフォーム、知らなきゃ損!

いま京都府イチオシのリフォーム

ういぞに

健康 快適

リフォームの
すすめ



キッチンだけ?

トイレだけ?

内装だけ?

耐震だけ?

屋根・外壁だけ?

そのリフォーム、
もったいないかも!?



なぜもったいないの?

そのギモンにお答えします!

まゆまるも
知りたいです~



リフォームするなら、

知っててトクする!

ついでに健康・快適リフォームを!

家族の健康を維持し、快適性も向上させる。それが【健康・快適リフォーム】です!

この健康・快適リフォームは普通のリフォームのついでに行うことが可能です!

別々にリフォームするよりもはるかに施工費を抑えられます!

「えっ! 知らなかった」と、後から後悔しないためにもチェックが必要です!



健康

家族が健康的になった!



- 👍 子供が風邪をひきにくくなった。
- 👍 ハウスダスト起因のアレルギーが改善!
- 👍 弱っていたペットが元気になった!
- 👍 寒い日もコタツでじっとしなくなった!
- 👍 手足の冷えや肩こり、腰痛がラクになった!
- 👍 ヒートショック、熱中症にもなりづらい!

快適

冬は暖かく、夏は涼しくなり快適!



- ♥ 家族が集まる! おうち時間が楽しくなる!
- ♥ お友達とのパーティー時間も過ごしやすい!
- ♥ 夏も快眠できる!
- ♥ 夏場・冬場のお料理、洗濯もラクラク!
- ♥ 一番風呂も浴室が暖かく爽快!
- ♥ 夜中のトイレもラクラク

安い

冷暖房の光熱費が安くなる!

🏠 しっかり冷暖房を使っても、10年間で94万円も光熱費が安くなる場合も!

実践者の声



さらにこんなお得も!



光熱費削減リフォームを組み合わせるとさらにお得!

光熱費削減効果が望めるリフォームを【光熱費削減リフォーム】と呼んでいます!

あなたの行いたいリフォームに合った光熱費削減リフォームを見つけてください!

光熱費削減は、省エネにもつながります。



ついでにすれば、施工費削減! いまなら補助金も活用可能!

あなたのやりたいリフォームに健康・快適リフォームや光熱費削減リフォームがプラスできるかも?

チェックリストで確認してみましょう!



健康・快適リフォームの具体的な内容はチェックリストで確認! ➡ p.4、p.5へ

健康・快適リフォームを 京都府が推す 2つの理由

京都府は健康で質の高い持続可能なライフスタイルへの転換を推進しています！
健康で快適な室内環境を実現しながら、省エネ技術によって使うエネルギーを減らす、
環境にやさしく人や社会にも配慮した住まいで暮らしませんか？

1

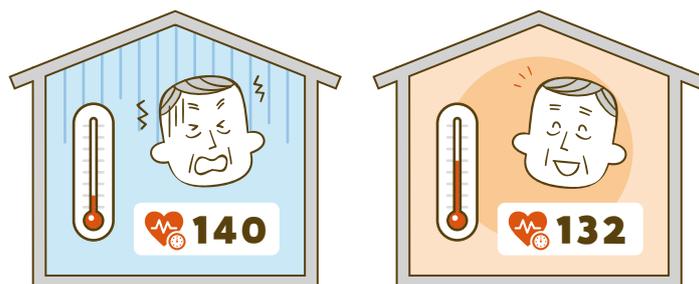
寒い家は体に良くない！

日本では省エネ基準(断熱)が 義務ではなかった！

これまで住宅の断熱は義務ではなかったため、
日本では冬に寒い家が一般的となっています…
(2025年4月以降の新築から義務化予定)

部屋を暖かくして健康に！

世界で初めて、日本の研究者が部屋が寒いと血
圧が高くなることを証明！(下図は一例*) 高齢
になればなるほどリスクが高まり、部屋を暖かく
する効果は高血圧の薬よりも効果がある場合も！



最近の研究で日本の家は、北海道や東北に比べて、関東や関西の方が冬場に室内が寒いことが明らかになりました。寒いと血圧が上昇し、ヒートショックのリスクも高くなります。これは高齢になればなるほど、また女性の方が影響が大きいことが分かっています。



* Cross-Sectional Analysis of the Relationship Between Home Blood Pressure and Indoor Temperature in Winter: A Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan 2019

2

省エネ住宅でかしこく暮らす！

住宅の断熱性能を高めることは、健康だけでなく「かしこい暮らし」につながります。冬の窓の結露を減らしてカビの発生を抑えたり、必要な冷暖房のエネルギーが少なくてすむので光熱費も削減できます。

現在、省エネ基準を満たす住宅は、わずか1割程度*。住宅は、省エネの大きな可能性があります。あなたのお家も省エネ住宅にリフォームして、かしこく快適に暮らしませんか？

そんな省エネ生活は、地球温暖化防止にも貢献します。

* 国土交通省調べ (令和元年)

こんな症状ありませんか？



修繕のついでにできる

健康・快適リフォームをチェック！

屋根や外壁が古くなったから

新しくやり替えたい

- カビやコケが発生している
- ひび割れがある
- 剥がれがある
- 雨漏りのようなシミがある
- 色がはげてきている
- 触ると白い粉が手につく

⇒ p.7へ

キッチンやお風呂、トイレなど

水廻りのリフォームがしたい

- 浴室が寒い
- 水漏れが多くなってきた
- 水栓を交換してから10年以上過ぎている
- 掃除がしづらい、使いづらい

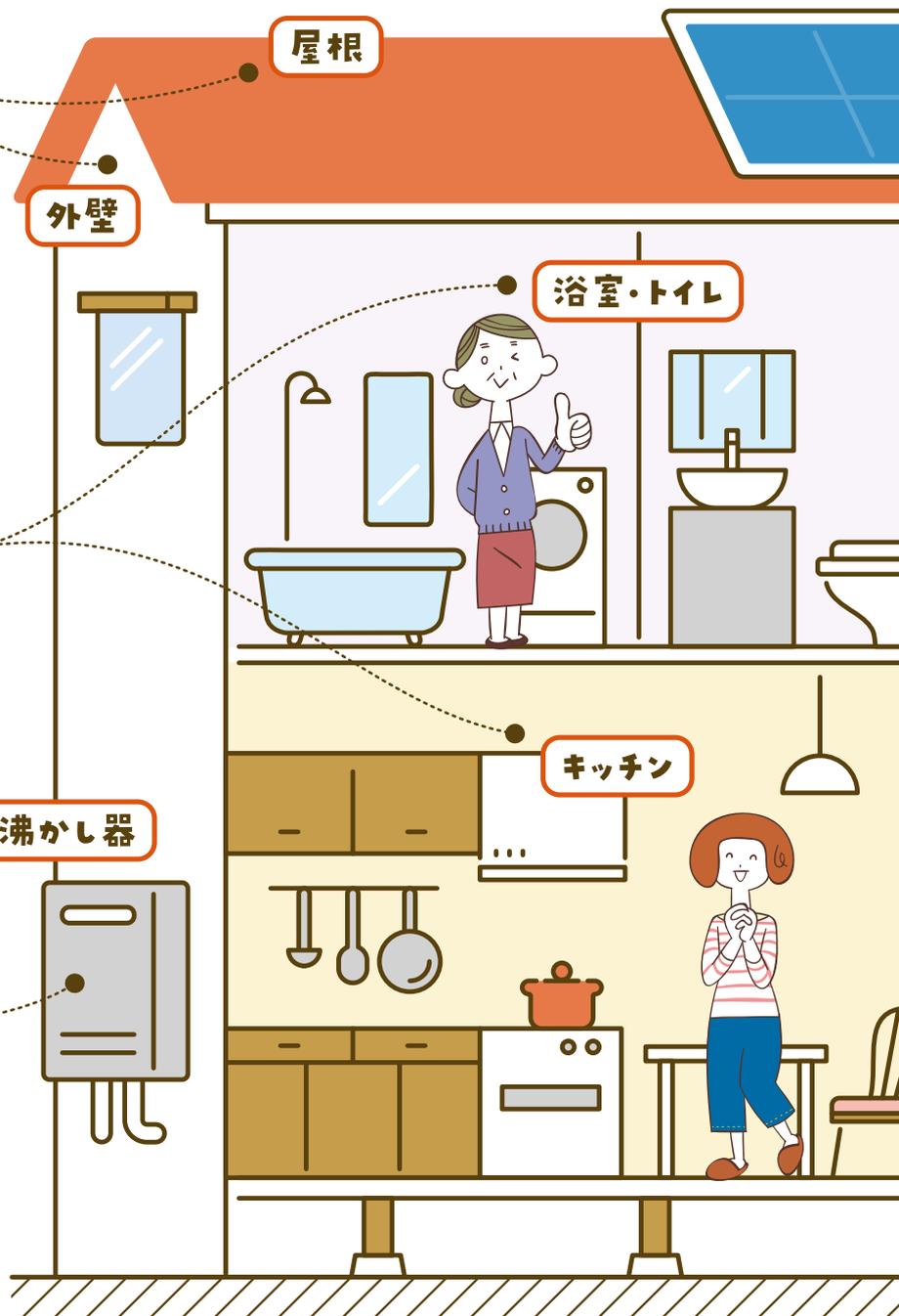
⇒ p.10、p.11へ

湯沸かし器の調子が悪いから

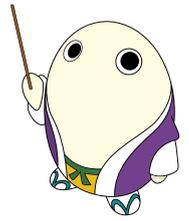
新しく取り替えたい

- 給湯器を10年以上使っている
- リモコンに時々エラーがでる
- 給湯器から異音がする
- お湯が急に熱くなったり、ぬるくなる
- 給湯器から水漏れがある。錆がある

⇒ p.12へ



あなたのお家に当てはまる項目があれば、
健康・快適リフォームか光熱費削減リフォームのチャンスです～



太陽光発電を設置したい

- 電気代が高い
- 災害時の非常用電源がほしい

→ p.13へ

エアコンや照明を買い替えたい

- 電気代が高い
- 白熱電球や蛍光灯がある
- 2010年より古いエアコンを使っている

→ p.14へ

地震が気になるから 耐震改修を行いたい

- 昭和55年以前の建物である
- 家が傾いている気がする
- 基礎に大きなひび割れがある

→ p.6へ

中古住宅を購入するから、 内部を綺麗にリノベーションしたい

- 天井や壁紙を貼り替えて雰囲気を変えたい
- 床を貼り替えて綺麗にしたい

→ p.6へ

窓が寒くて何とかしたい

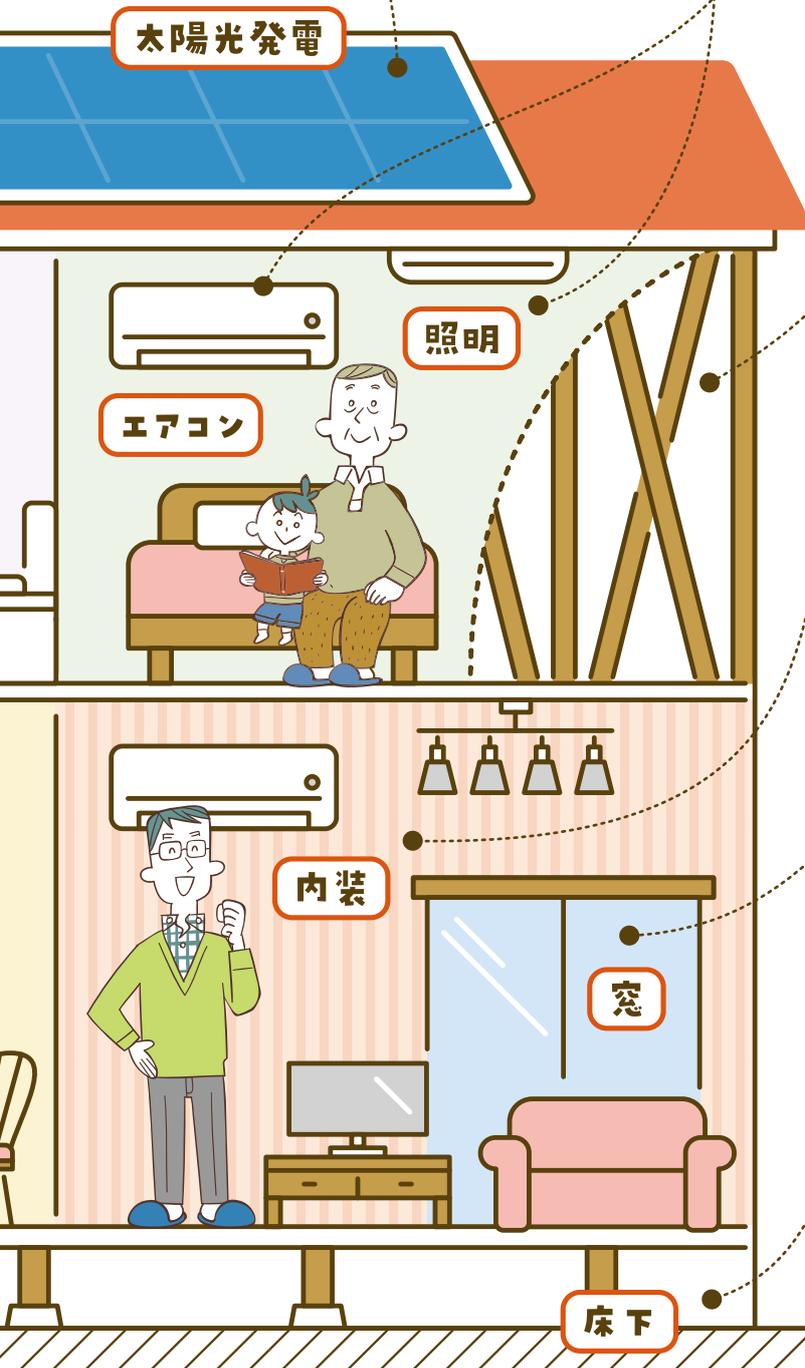
- 結露がひどい
- 窓のそばに立つと冷たく感じる
- 隙間風が寒い!

→ p.8、p.9へ

そろそろ床下のシロアリ 防蟻剤をやりかえたい

- 以前、防蟻処理をしてから5年以上経っている
- 新築以来防蟻処理をしていない
- 羽アリが家の中にいる
- 中古住宅を購入する/した

→ p.7へ



1 高断熱・高気密化リフォーム

耐震改修や内装リノベーション、外壁や屋根のやり替え工事、床下防蟻工事など床・壁・天井を直接工事する場合はついでに高断熱化の大チャンスです。家族の健康維持のためにもぜひ一度検討してみましょう！

耐震改修の場合

補助金が利用できる場合あり

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

耐震改修では大きな地震に耐えられるようにするため、外回りの壁を工事する機会がほとんどです。壁の中を工事できるのは滅多にない機会なのでぜひ断熱工事を一緒に行いましょう。



耐震改修時の壁断熱の前（左）と断熱施工後（右）

耐震改修では壁をいったん全部剥がすことになるので、断熱が容易になります！

高断熱化の際は、【気密化】【換気計画】がセットが必要です。→ p.9へ

外回りの壁を工事するチャンスはほとんどないため、ついでに高断熱化の大チャンスです。必ず断熱工事の検討を行いましょう！



中古住宅内装リノベーションの場合

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

内装をリフォームする場合は、床を貼り替えたり、壁のクロスを貼り替えたりすることが多いです。一緒に高断熱化することでさらに快適に過ごせるようになります。

床 1階の床を貼り替える場合は、床断熱を施工することも可能になります。【貼り替える床の下地とする方法】や【根太を外し床断熱をして、剛床施工にする方法】などがあるので、施工会社に相談してみましょう。



天井 比較的手軽な天井断熱のビフォー（左） アフター（右）

天井裏は中に入ることができれば、簡単に断熱を入れることが可能！

高断熱化の際は、【気密化】【換気計画】がセットが必要です。→ p.9へ



内壁

壁の内側に断熱する【内貼り断熱】

この写真のように断熱材のついた壁を取り付け、その表面にクロスなどを貼ることが可能

屋根・外壁のやり替えや塗装工事をする場合

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

屋根をふき替えたり、外壁のやり替えや塗装をする場合、ついでに高断熱化をすることが可能な場合があります。専門家の判断が必要になりますが、ぜひ検討してみましょう。

- 屋根** • 屋根に断熱をする場合、小屋裏には外からの空気が入らないようにする工事が同時に必要です。
- 屋根のふき替え工事とは別に、天井断熱をした方が良い場合もあります。



屋根断熱工事のビフォー（左）瓦撤去後（中）断熱材施工後（右）

- 外壁** • 通気層がない古いタイプの外壁は、外張り断熱（いまある外壁に直接断熱材を貼り付ける方法）が可能な場合があります。外壁の塗装をしたいときは、外張り断熱を施した上に新しい外壁を新設する方法もあります。
 - 外壁そのものを新しくやり替えることで外張り断熱とすることもあります。
- ※これらの手法は、雨の侵入を避けるための防水工事を伴うので、専門家へ相談しましょう。

外壁工事の専門業者では、ついでに高断熱化は対応できない場合が多いです。その場合は、工務店やリフォーム会社に相談すると良いでしょう。



高断熱化の際は、【気密化】【換気計画】がセットが必要です。→ p.9へ

床下防蟻工事の場合

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

防蟻工事を行うために、床下に潜って工事を行います。一緒に高断熱化することでさらに快適に過ごせるようになります。



床断熱のビフォー（左）アフター（右）

床下の防蟻処理は定期的に行うことになってきますが、このときに一緒に床下の断熱を行う方法もあります。断熱処理後もシロアリが来ないように入念な対策をしてから、断熱を行きましょう。

防蟻工事の専門業者の場合、ついでに高断熱化が難しい場合があります。工務店やリフォーム会社に相談すると良いでしょう。



高断熱化の際は、【気密化】【換気計画】がセットが必要です。→ p.9へ

1 高断熱・高気密化リフォーム

住まいの中で、熱の出入りをもっとも大きいのは窓です！冬場に窓からの冷気を感じているなら、窓の高断熱化がおすすめです。また高断熱化には、【気密化】【換気計画】が必須です。冬でも暖かい健康的な生活を実現しましょう。

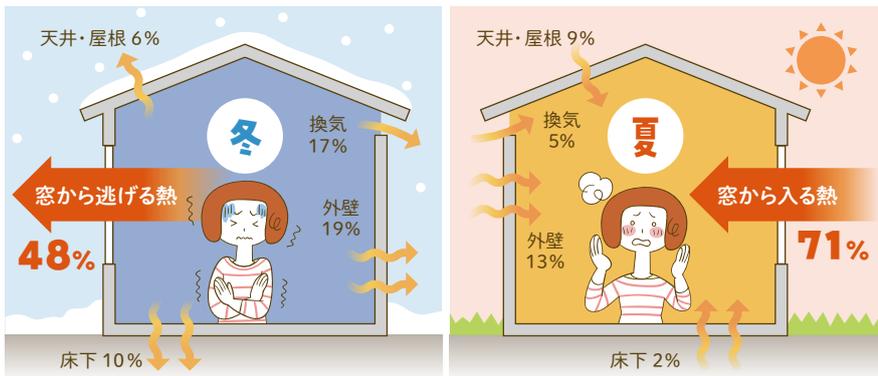
窓断熱

補助金が利用できる場合あり

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

窓断熱リフォームは健康・快適リフォーム、光熱費削減リフォームの効果が最も高いリフォームです！結露も減らせて、掃除がラクになる。メリットがたくさんです！



この図は2000年ごろの一般的な住宅の熱の出入りの量を示したものです。窓から大量の熱が出入りしていることが分かりますね。窓を高断熱にすることは家を快適にするために最も重要なのです。

※この試算は壁や床、天井にある程度の断熱材が入っている場合の試算です。断熱材が入っていない場合は効果がそれほど大きくないので、断熱材の有無は必ず確認しましょう。

断熱材がない場合は壁・床・天井の断熱も一緒に検討しましょう。→ p.6、p.7

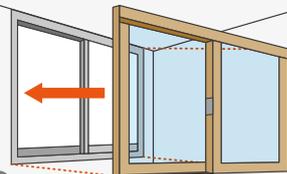


窓断熱リフォームの工法

窓断熱リフォームは内窓設置とカバー工法の2種類があります。内窓は工事が手軽ですが、窓を2回開け閉めする必要があります。カバー工法は少し費用が高めですが、開け閉めは通常通りです。

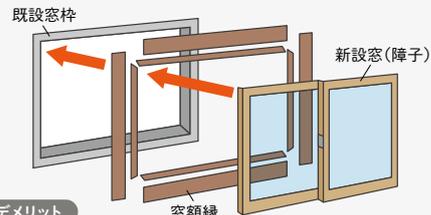
どちらが良いかは、使い方によって検討しましょう！

費用が一番安い! 内窓の取り付け(二重窓)
今ある窓の内側に内窓を設置



デメリット
開け閉めがひと手間増える
新しい窓と古い窓の間に結露が発生することも...

色々な窓に設置可能 カバー工法+複層ガラス
今ある窓の周りだけ残して新しくカバー



デメリット
ガラスが若干小さくなる



窓断熱リフォームは家全体を行うのが理想ですが、最初は必要な個所の窓を変えることから始めましょう。ヒートショックのリスクを減らすなら、浴室、トイレ、脱衣室を優先的に。効果を実感したいなら、LDKや寝室などの在室時間が長い場所を優先的に替えていきましょう！

費用面や工事内容、効果については京都府ホームページ掲載「健康と快適は窓から！」リーフレットも参考に。

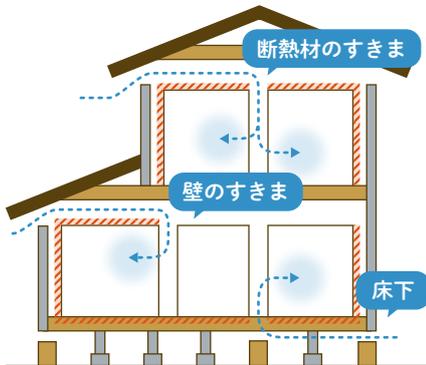


気密化

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

古い住宅の場合、高断熱化や窓断熱リフォームだけでは暑さ寒さがさほど変わらない場合があります。その1つの理由として、隙間風の影響が考えられます。



※ ストープの燃焼に必要な空気を外から取り入れ、排気ガスを屋外に出す方式

天井裏や床下から、間仕切りの壁を通じて入ってくる隙間風は気流止めにより比較的簡単に防ぐことが可能です。隙間風の元になっている部分を専門家にてもらい、隙間を防ぐ工事を依頼しましょう。

⚠ 気密工事をした後は、家の中で火を燃やすストーブやファンヒータの利用は炭素中毒のおそれがあるので、やめましょう（FF式ストーブ*はOK）。暖房機器はなるべくエアコン（もしくはFF式ストーブ）に切り替えましょう。 → p.14、15へ

コンセントに手をかざすと冷気を感じる、床と壁の間から隙間風があるように感じる場合は、屋外の空気が家の中に入ってきている可能性があります。



換気計画

健康・快適リフォーム ★★★★★

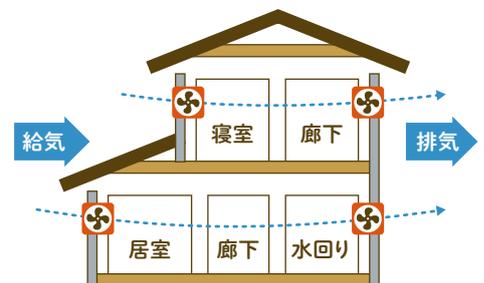
光熱費削減リフォーム ★★★★★

高断熱化や気密化により隙間がなくなると24時間稼働する換気が必須になります！

隙間が減ると暖房効率は良くなりますが、家の中の空気の流れが滞ります。「24時間換気」は、2003年から新築では義務化されて、リフォームの場合でも、LDKや寝室など長く人が滞在する居室には必要です。

24時間換気の計画は、二酸化炭素の少ない新鮮な空気を確保でき、カビ対策やシックハウス対策となるので、必ず行いましょう。

一般的な換気扇を設けるだけだと冬場に寒い思いをします。そこで、【熱交換型】の換気扇を設置することで冬の寒い外の空気をそのまま採り入れることを防げます。



【24時間換気】給気口（外から空気を採り入れる）と排気口（室内の空気を捨てる）が必要となり、どちらか一方または両方に換気扇を設置します。

窓遮熱

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

夏の暑さを防ぐためには、窓の高断熱化と同時に窓から入ってくる太陽からの熱を防ぐ必要があります！

シェードやよしずによって、窓からの太陽の熱を8割程度防ぐことが可能です。西面や東面の窓、庇のない南面の窓に設置すると効果的です。



画像提供：YKK AP 株式会社

2 水回りリフォーム

浴室や洗面脱衣場、トイレはヒートショックが発生しやすい場所なので、冬暖かくすると不慮の事故にあう可能性をへらせます。また、使うお湯を減らすと省エネとなり、光熱費の大幅な削減に繋がります。ぜひ検討してみましょう！

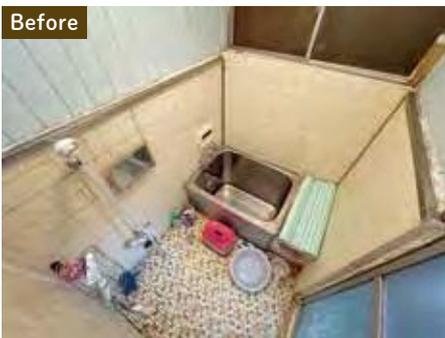
浴室

補助金が利用できる場合あり

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

浴室は最もヒートショックが発生しやすい場所で、お湯を大量に使用するためエネルギーも最も多く使用する場所です。このため、ついでに健康・快適リフォーム、光熱費削減リフォームの効果が最も高い場所です！冬場に寒くてお風呂に入るのがおっくうに感じている場合は、ぜひ検討しましょう！



古い浴室なのであれば、ユニットバスに据え替えましょう。旧式のユニットバスを真新しくすることもおすすめです。

最近のユニットバスは浴室自体が断熱されていて室温が低下しにくくなっています。さらに床下に湿気がたまりにくいのでシロアリの被害を少なくすることも可能です。



浴槽は断熱タイプに！お湯が冷めにくく、翌朝でも温かさをキープすることも可能です。

画像提供：株式会社 LIXIL

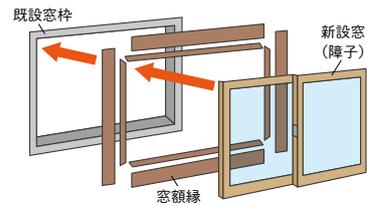


シャワーヘッドはボタンの付いたタイプ (A1*) か節湯タイプ (B1*) に！

使うお湯がぐっと減って、光熱費削減に効果大です。

色々な窓に設置可能 **カバー工法+複層ガラス**

今ある窓の周りだけ残して新しくカバー



窓はカバー工法で断熱窓に！お風呂場の寒さ軽減に大きな効果を発揮します！



エネルギーの無駄を省くため、お風呂への給湯配管は細い配管 (13A 以下) にしてもらいましょう！

浴室リフォームする場合は給湯器 (湯沸かし器) を新しくすることも検討しましょう。

→ p.12へ

まゆまるも温かいお風呂に入りたいです～



※ タイプ表示はカタログ等に記載されています。

キッチン

健康・快適リフォーム ★★★★★

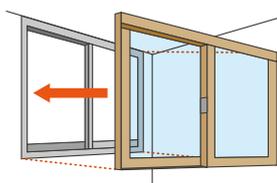
光熱費削減リフォーム ★★★★★

キッチンをリフォームする場合は水栓を省エネ型に変えましょう。また、キッチンの窓も高断熱化できれば、冬の寒さにも対応できます。冬場に寒くて調理がおっくうに感じている場合は、ぜひ検討しましょう！

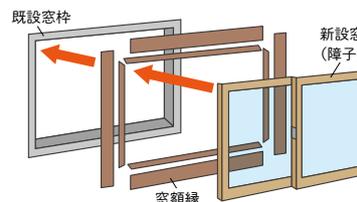


水栓はボタンの付いたタイプ (A1[※]) か水が優先で出るタイプ (C1[※]) に！ 使うお湯がぐっと減って、光熱費削減に効果大です。

費用が一番安い！ 内窓の取り付け(二重窓)
今ある窓の内側に内窓を設置



色々な窓に設置可能 カバー工法+複層ガラス
今ある窓の周りだけ残して新しくカバー



窓は内窓かカバー工法で断熱窓に！冬の寒さを軽減に大きな効果を発揮します！夏場に夕方の日差しで暑く感じている場合は、窓の遮熱を検討しましょう。

→ p.9へ

エネルギーの無駄を省くため、キッチンへの給湯配管は細い配管 (13A以下) にしてもらいましょう！



キッチンリフォームする場合は給湯器 (湯沸かし器) を新しくすることも検討しましょう。 → p.12へ

洗面・脱衣室

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

洗面をリフォームする場合は水栓を省エネ型に変えましょう。また、洗面の窓も高断熱化できれば、冬の寒さにも対応できます。

水栓は水が優先で出るタイプ (C1[※]) に！



ついでに高断熱化

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★

浴室、キッチン、洗面をリフォームする場合は部屋を高断熱化するチャンスです。ついでに高断熱化をぜひ行いましょう！

洗面やキッチンなどの設備が外れるときにしか、壁の断熱を施工するチャンスはありません。リフォーム用の内貼り断熱などを利用して、健康・快適なリフォームをしましょう！

また、床が冷たいと感じている場合は床断熱も検討しましょう。



壁の内側に断熱する内貼り断熱

※ タイプ表示はカタログ等に記載されています。

3 給湯

一般の家庭で、光熱費の約4分の1を占めるのがお湯を沸かすのに必要な光熱費です。このため、給湯器を効率の良いものにするによって、光熱費を減らすことが可能です。

給湯器の交換

補助金が利用できる場合あり

給湯器を交換する場合、高効率な給湯器にすることによって省エネ効果が得られます。ガス、電気、灯油、ご自宅でどのエネルギーを利用してお湯を沸かしているのかを確認の上、検討してみましょう。

ガスの場合

ガスでお湯を沸かす場合は、エコジョーズまたはエネファームを検討すると良いでしょう。導入費用が少なく済むのがエコジョーズ。省エネ効果が高いのがエネファームです。

エコジョーズ

健康・快適リフォーム ★★★★★
光熱費削減リフォーム ★★★★★

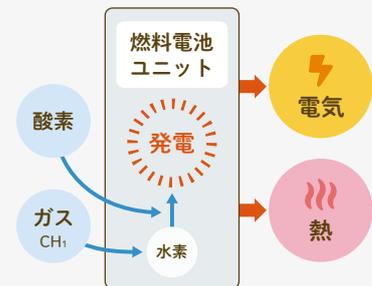
従来よりガスを無駄なくお湯を沸かすための熱に変えられます。

■ カタログの見方: モード熱効率
86.6% 以上のものを選びましょう

エネファーム

健康・快適リフォーム ★★★★★
光熱費削減リフォーム ★★★★★

ガスで電気を発電するついでにお湯を沸かすことが可能です。ガスを利用する場合は最も省エネ効果が高いとされています。



エネファームはガスから水素を取り出して、酸素と反応させて電気を生み出す仕組みです。この反応の際に発生する熱でお湯を作ります。

電気の場合

エコキュート 健康・快適リフォーム ★★★★★ 光熱費削減リフォーム ★★★★★

太陽光発電を設置している場合や、オール電化の場合は電気利用のエコキュートを検討しましょう。省エネ効果はかなり高い機器となっています。エコキュートは深夜電力だけでなく、昼間に太陽光発電の余った電力でお湯を沸かすためにも可能です(機種による)。ためたお湯は夜間のお風呂で使えるため、蓄電池と同じ働きとなります。

■ カタログの見方: 年間給湯保温効率 又は 年間給湯効率が 3.3 以上のものを選びましょう



灯油の場合

エコフィール

健康・快適リフォーム ★★★★★
光熱費削減リフォーム ★★★★★

従来より灯油を無駄なくお湯を沸かすための熱に変えられます。

■ カタログの見方: モード熱効率が
84.9% 以上のものを選びましょう

太陽熱の場合

太陽熱温水器

健康・快適リフォーム ★★★★★ 光熱費削減リフォーム ★★★★★

お湯を沸かす手段として、理想的なのが太陽の熱でお湯を沸かす手法です。高い省エネ性能を誇りますが、補助熱源としてガスや電気が必要になります。

様々なタイプの太陽熱利用設備が販売されています。ぴったりのタイプを見つけてください。
参考: 一般社団法人 ソーラーシステム振興協会 <http://www.ssda.or.jp/>

4 太陽光発電・蓄電池 / V2H

太陽光発電は家で電気を作る創エネと呼ばれていて、ゼロエネルギー住宅には必ず必要となります。また、蓄電池やV2Hは昼の発電で余った電気をためて夜に活用でき、停電対策にもなります。ぜひ導入を検討しましょう。

太陽光発電

補助金が利用できる場合あり

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★+α

災害対策

省エネには限界があります。何故なら使うエネルギーをゼロにすることはできないからです。化石燃料を利用せずに必要なエネルギーを賄うためには太陽光発電の導入が必要になります。

CO₂を出さない電気

買うより作る方が得

非常用電源に！

余ったら売る / 溜める



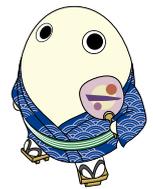
太陽光は、売る時代から、作って使う時代に！

日中、誰かが家にいることが多いご家庭や、在宅勤務（リモートワーク）が多いご家庭は、もしかしたら太陽光発電設置のメリットがあるかもしれません。

最近は電気を売るよりも「作って使う方がお得！」。

- カーポートに太陽光パネルを載せる方法もあります。
- 初期費用0円で設置する（PPA等）方法があります。詳しくはコチラ↓
京都0円ソーラープラットフォーム <https://kyoto-pv-platform.jp/>

夏の暑い日に、
遠慮なくエアコンを
つかえます～



太陽光発電を設置するためには建物の構造強度がある程度しっかりしている必要があります。設置に適しているかどうかは専門家に見てもらいましょう。

蓄電池 / V2H

健康・快適リフォーム ★★★★★

光熱費削減リフォーム ★★★★★+α

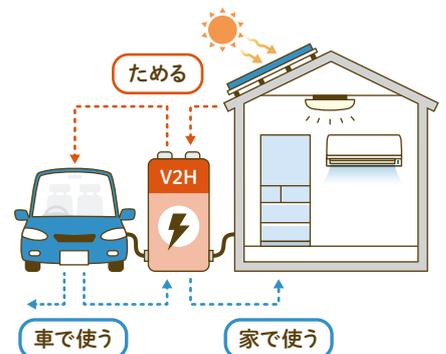
災害対策

太陽光発電で昼間に作った電気を夜間でも利用するには電気をためるシステムが必要になります。家庭用蓄電池を設置する方法と、電気自動車と家で電気をやりとりするV2Hの方法があります。

災害時の非常用電源

余剰電力の有効活用

電気代の節約になる



- 停電時の対策を重視している方におすすめ。
- 電気自動車を持っている＆検討している方はV2Hの検討をおすすめ。

※電気自動車の中には、V2Hに対応していない車種もあります。確認のうえ、検討しましょう。

5 リフォームと一緒に頼むなら省エネ型を

LED 照明

健康・快適リフォーム ★★★★★
光熱費削減リフォーム ★★★★★

手軽に光熱費を削減できる手法として家の全ての白熱電球や蛍光灯をLEDに付け替える方法があります。今では白熱電球や蛍光灯はほとんど生産・販売されておらず、LEDに変えることが必然となります。



- LED は長寿命!
交換の手間も減ります。
- LED は便利!
色や明るさを変更できるものや、タイマー機能がついているものなどもあり、便利です。
- LED は意外と手軽!
LED シーリングへの交換は手軽にできます。
【動画】LED シーリングへの交換方法 <https://youtu.be/i89inZil1rU>



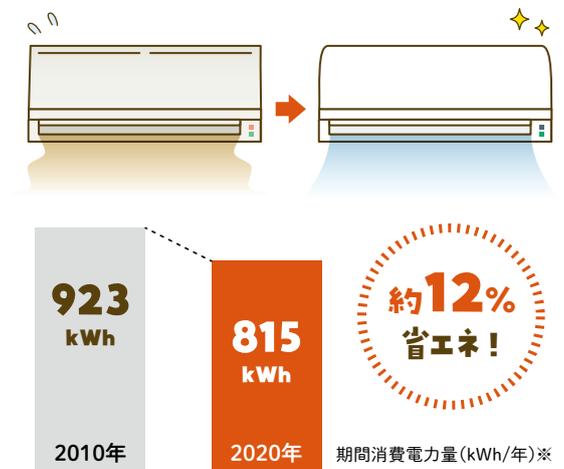
エアコン

健康・快適リフォーム ★★★★★
光熱費削減リフォーム ★★★★★

2010年以前のエアコンを使用している場合、買い替えると光熱費削減効果が高くなります。

リフォーム後のお部屋に合わせた省エネ型エアコンで快適生活を！
夏の熱中症対策のために、室内でもエアコンを適切に使用することが大切です。
最近のエアコンは、室内の人が快適に感じるような気流制御の性能も向上しています（機能はエアコンの機種によって異なります）。

高断熱化した住宅では、冷暖房がエアコン1台でOKなこともあります。エアコンのカタログの「○量用」という表記よりも小さなエアコンで十分です。（この表記は無断熱の住宅を基準に算出されています）



■ カタログの見方

エネルギー消費効率の区分 …… (い) (ろ) (は) のうち、(い) を選びましょう
「APF」 …… 数字が大きいくほど光熱費削減効果が高い

6 +αのリフォームで「自然を感じる暮らし」

薪ストーブ

災害
対策

薪ストーブは、温風を出して室内の空気を温めるのではなく、熱せられたストーブ本体からの輻射熱で部屋を暖めるストーブです。ファンを動かす必要がありませんので、電気が無くても使えます。



山の手入れで薪が手に入る方、体を動かすのが好きな方におすすめです。高気密住宅の場合、炭素中毒になる可能性があるため、屋内にガスを放出しないFF式*を利用しましょう。

* ストーブの燃焼に必要な空気を屋外から取り入れ、排気ガスを屋外に出す方式

ペレットストーブ

ペレットをタンクに投入しておけば、あとは機械が自動で少しずつ投入してくれます。着火と消化もボタン1つでできます。機種によっては、タイマーによる自動着火や、自動温度制御機能もあります。薪ストーブよりも手軽に設置できます。



高気密住宅の場合、炭素中毒になる可能性があるため、屋内にガスを放出しないFF式*を利用しましょう。

* ストーブの燃焼に必要な空気を屋外から取り入れ、排気ガスを屋外に出す方式



薪ストーブの場合は煙突工事がとても重要になります。耐火も含めて専門の業者さんにしっかりと確認してもらいましょう。また、薪・ペレットどちらも、燃料の入手手段をあらかじめ確認しておきましょう。

参考：京都再エネポータル (<https://kyoto-saiene.net/>)

雨水タンク

災害
対策

補助金が利用できる場合あり

雨水タンクとは、雨水を貯める容器のことです。屋根に降った雨水を雨どいを通じて集め、タンクの下部についている水栓から利用します。生活用水として使用することで、水道水の利用を減らせます。



注意… 飲み水としての利用はできません。また、お風呂やキッチンなど、口に入る可能性のある場所での利用は避けましょう。

雨水タンクの補助金の詳細・問い合わせ先等については、京都府ホームページ「雨水タンク（マイクロ呑龍）設置補助について」をご覧ください。
https://www.pref.kyoto.jp/gesuido/micro_donryu.html



京都の木を使う

床や壁などに京都の木を使って、木のぬくもりを感じる部屋にリフォームしませんか？



写真提供：株式会社住喜楽

参考：京都の木検索ナビ
<https://www.kyomokumoku.net/>



？ 補助金について

京都府ホームページにて、断熱リフォーム等が対象となっている補助金ページのリンクをご紹介します。申請できる期間・要件・補助金額は、必ず補助窓口のホームページ等で最新情報をご確認ください。補助金によっては、クレジット契約を使う際に事前に相談が必要な場合もありますのでご確認ください。

？ ローンを使いたい

京都府住宅改良資金融資制度が活用できる場合があります。詳しくは、京都府ホームページに記載の取扱金融機関にお問合せください。

詳しくは、京都府ホームページ「省エネ住宅について」をご覧ください。

補助金や京都府住宅改良資金融資制度のリンクや、その他の省エネ住宅情報を掲載しています。

<https://www.pref.kyoto.jp/tikyu/shouenejyuutaku.html>



施工までの流れ（例）



補助金を活用する場合の注意点

- ・ 工事をする事業者さんが、あらかじめ登録していないと使えない補助金があります。
- ・ 補助金によってタイミングが異なるので、事前に確認しましょう。「補助金申請」「契約」「交付決定」「工事着工」「補助金の入金」など（例：補助金申請をするのは、契約の前か後かなど）。

お知り合いの事業者さんがいない場合は…

- ・ 地域のリフォーム会社さん・工務店さんを探してみよう
- ・ 「住宅リフォーム事業者団体登録制度」のページから検索してみよう
※京都府ホームページ「省エネ住宅について」にリンクもあります。

ちなみに…

省エネ住宅で
地球温暖化
防止

家の断熱を高める「健康・快適リフォーム」は、体感温度が上がる・カビが生えにくくなる・防音効果が高くなるなど、快適な暮らしや健康につながります。それだけでなく、冷暖房に必要なエネルギーを減らすこと(光熱費削減)につながり、CO₂削減=温暖化防止にもつながります。省エネ住宅へのリフォームは、暮らしを豊かにしながら脱炭素社会の実現につながっているのです。

「ついでに健康・快適リフォームのすすめ」

監修 | 太田 周彰 (株式会社住宅みちしるべー級建築士事務所)
発行 | 京都府 府民環境部 脱炭素社会推進課
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町
TEL:075-414-4708 Email:datsutanso@pref.kyoto.lg.jp
編集 | 京都府地球温暖化防止活動推進センター
(NPO法人 京都地球温暖化防止府民会議)
〒604-8417 京都市中京区西ノ京内畑町41番3
TEL:075-803-1128 Email:center@kcfc.or.jp
URL:https://www.kcfc.or.jp/

店舗使用欄