鹿児島県

暑い部屋・寒い部屋は危険

命を守る断熱リフォーム

夏 熱中症リスクナ

熱中症の約**4**割が**住まい**で発生！

冬 ヒートショックリスクナ

鹿児島の浴室内**突然死**は年間約**190**例！

目指すは熱中症ゼロ！ヒートショックゼロ！

皆さんは夏場と冬場に**住居内に潜む危険**をご存知でしょうか。近年の温暖化により夏の暑さが厳しく、住居内の熱中症が増えています。消防庁によれば、**熱中症の 40%は住居内**で発生し、**50% 以上は高齢者**です。高齢者は体内の水分が少ない上、暑さに対する感覚が鈍く、喉の渇きを感じにくいため、汗により水分が失われると、気付かぬ間に熱中症になります。エアコンを設置していても、**住居構造により**エアコンの効きが悪いと**熱中症を起こしやすくなります。**また、冬場は**ヒートショック**です。ヒートショックとは、冬場に暖かい居室から寒い脱衣所、浴室内、その後に温かい浴槽内に入ることで血圧が急激に変化し、脳や心臓の血流が低下し、意識を失うことです。鹿児島大学法医学では、ヒートショックが発生しやすい日には入浴を控えるように、入浴時警戒情報を毎年11月～翌2月に発令しています。入浴は身体の清潔保持の他、温まる、リラックスする目的もあり、日常の生活習慣の一つです。危険な日に入浴を控えることが一番ですが、入浴しても安全な住居環境、**部屋間の温度差を減らすことが最も有効**です。熱中症もヒートショックも予防することができますので、**安全な住居環境の整備を考えましょう。**

専門家コラム

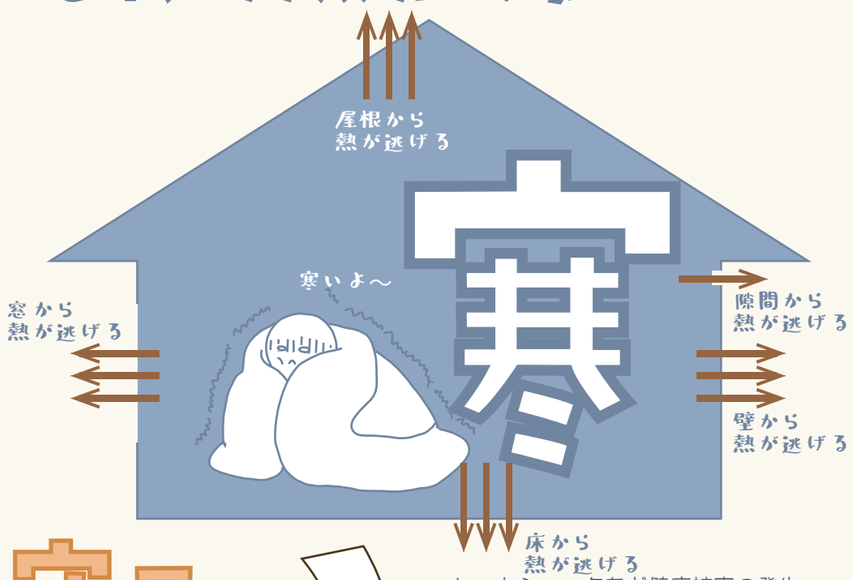
鹿児島大学医学部
林教授

入浴時警戒情報
登録用 QR コード

熱中症リスクナの家

- 室内での熱中症の発生
- 冷房の効きが悪い
- ２階が暑い
- 強い日差しが差し込むなど
- 暑さが気になりぐっすり眠れない

ヒートショックリスクナの家



- ヒートショックなど健康被害の発生
- 廊下、トイレ、浴室が寒い
- 暖房しても足元が寒い
- 窓の結露やカビが気になる
- 寒い朝、布団から出るのがおっくう
- 暖かい場所から離れたくない

命を守る 断熱リフォーム

◆室内の暖気・冷気を外に逃がさない
◆外の熱気・冷気を伝わりにくくする

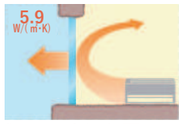
リフォームポイント 1 窓断熱

暑さも寒さも窓でブロック、
窓断熱で快適性アップ！

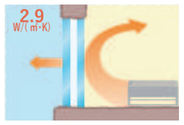
夏 窓から入る熱の割合 74%

冬 窓から逃げる熱の割合 58%

■１枚ガラス（ガラス厚５㎜）



■２枚ガラス（中空層 12 ㎜）

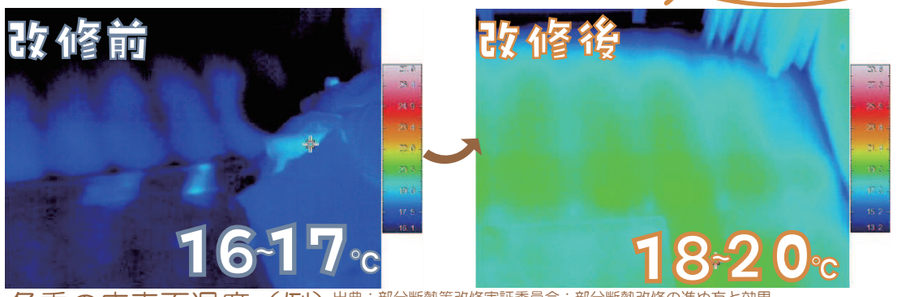


出典：一般社団法人 板硝子協会『エコガラスで実現！快適・健康・省エネの家づくり』

２枚ガラスは１枚ガラスの
約２倍の断熱性

リフォームポイント 2 床断熱

冬の寒さ対策に効果的！
冬でも快適な足元に！



冬季の床表面温度（例）出典：部分断熱等改修実証委員会：部分断熱改修の進め方と効果
～実証事業で得られた知見～，令和６年６月

強い日差し、
屋根からの熱気を
ブロック！

直接触れる場所な
ので効果を実感！

リフォームポイント 3 屋根天井断熱

夏の屋根裏は 50℃を
超えることも…

夏 屋根からの日照りを
抑えられる

冬 室内の熱が
逃げるのを防げる

かんたんセルフチェック

【性能チェック】あてはまる場合は☑

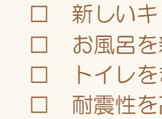
- □ 窓ガラスは１枚
- □ 冬に、窓やサッシがびっしょり濡れている
- □ 冬場の廊下やお風呂がヒヤッとする
- □ すきま風が気になる
- □ 冬、スリッパを履かないと床が冷たい
- □ 夏、西日が強く焼けるような暑さを感じる
- □ 夏、２階に上がると急に暑さを感じる

０	断熱はバッチリ！
１～２	断熱リフォーム検討の価値あり！
３以上	専門業者へすぐに相談！！

※リフォームの種類によっては、引っ越しせずに数日でできる工事もあります。詳しくは、専門業者に相談を！

【築年数チェック】

□昭和 55 年～平成３年の家 （1980 年～ 1991 年施工）



〈旧省エネ基準〉
次世代用エネ基準の 1/5 程度の断熱性能しかない。

□平成４年～平成 10 年の家 （1992 年～ 1998年施工）

〈新省エネ基準〉
次世代用エネ基準の 1/2程度の断熱性能しかない。

□平成 11 年以降の家 （1999 年以降年施工）

〈次世代省エネ基準〉
旧省エネ基準の５倍、新省エネ基準の２倍の断熱性能。

平成 10 年以前に施工された住宅は、リフォームすることで断熱性・省エネ性の大幅な向上が見込めます。

リフォーム予定があるのなら…

一緒に「断熱」がお得！

一緒に「断熱リフォーム」すれば、別々に工事するよりもお得に工事ができます。

- □ 屋根を新しくしたい
- □ 外壁をきれいにしたい
- □ 新しいキッチンにしたい
- □ お風呂を新しくしたい
- □ トイレをきれいにしたい
- □ 耐震性を高めたい
- □ 間取りを変更したい
- □ 設備機器を新しくしたい

プラス 断熱

専門家コラム

鹿児島大学
工学部建築学科
二宮教授

県外の人は鹿児島は暖かいと思っています。地元の私たちも多くの人がそう思っています。気候的にはそうですが、**室内は北海道より寒い**家も多いです。どうしてかと言えば、家の**断熱性が著しく悪い**からです。衣服については、冬はダウンのような暖かい服を羽織るのは当たり前ですが、家に関しては、**半そでの夏服のまま冬を迎えているような状態**です。暖かい鹿児島でも冬に半袖では耐えられません。ですから鹿児島の冬の室内は十分に寒いのですが、多くの人はその寒さが普通であると思っています。なぜなら昔からそうだからです。もし昼間もストーブをつけて炬燵に入って過ごしているならその家は相当に寒いです。このパンフレットでは、**家の断熱が健康と関係**していることを紹介しています。少し大げさに感じるかもしれませんが、**寒い室内が居住者の健康に悪影響を及ぼす**ことは医学的に明らかになっています。また**熱中症の4割が住居で発症**しています。快適で健康的な暮らしは普通であり、暑さ寒さを我慢する必要はありません。**家を断熱改修することで得られるメリットはたくさんあります。**下記のリフォームお役立ち情報を覗いてみてください。家が寒いのは普通ではないですよ。

ここをチェック リフォームお役立ち情報

【減税・補助金・融資制度】

⇦様々な支援制度を活用しお得にリフォームを実現

〈(一社)　住宅リフォーム推進協議会〉

【リフォームの参考事例】

⇦優良リフォーム会社を探せる比較・相談サイト

〈リフォーム評価ナビ〉

【省エネ設備】

⇦省エネ機器導入などの補助制度を詳しく紹介

〈省エネ製品買い替えナビゲーション しんきゅうさん〉

【快適な住環境】

⇦図解で学ぶ断熱リフォーム入門ガイド

〈健康で快適な暮らしのための リフォーム読本〉

⇦快適・健康を実現する断熱の情報発信サイト

〈適切な温度で健康住宅〉

⇦業界団体による断熱リフォーム推進の取り組み

〈断熱リフォームで、健康で快適な我が家に〉

気軽にご相談ください 鹿児島県住宅リフォーム推進協議会

（一社）鹿児島県建築協会
（公社）鹿児島県建築士会
（一社）鹿児島県建築士事務所協会
（一社）鹿児島県電設協会
鹿児島県しろあり対策協会鹿児島県支部
（一社）日本塗装工業会鹿児島県支部
（公財）鹿児島県環境保全協会
鹿児島県瓦工事業組合
鹿児島県防水工事業協同組合
鹿児島県空調衛生工事業協会
鹿児島県左官業協同組合
（一社）鹿児島県設備設計事務所協会
鹿児島県畳工業組合
鹿児島県建具組合連合会
鹿児島建築工友会
鹿児島県表具内装組合連合会
鹿児島県インテリアコーディネーター協会
鹿児島県室内装飾事業協同組合
鹿児島都市ガス協議会
（一社）鹿児島県ＬＰガス協会
鹿児島県消費生活センター
（公財）鹿児島県住宅・建築総合センター
鹿児島市役所建築指導課
薩摩川内市役所建築住宅課
霧島市役所建築指導課
鹿屋市役所建築住宅課
鹿児島県建築課住宅政策室

問い合わせ総合窓口

（公財）鹿児島県住宅・建築総合センター
TEL099-224-4539
対応時間　平日８：30～17：00

鹿児島県 建築課 住宅政策室
TEL099-286-3738
対応時間　平日８：30～17：15

鹿児島県

断熱リフォームをお考えの際は

悪質なリフォーム事業者にご注意ください!!

おかしいな、困ったなと思ったら

国土交通大臣指定の相談窓口
住まいるダイヤル
TEL03-3556-5147

注意点を要Check!

2025.6 発行　鹿児島県建築・住宅行政連絡協議会　鹿児島県住宅リフォーム推進協議会