

## 【PART 2】

アイデアやヒントが見つかる!

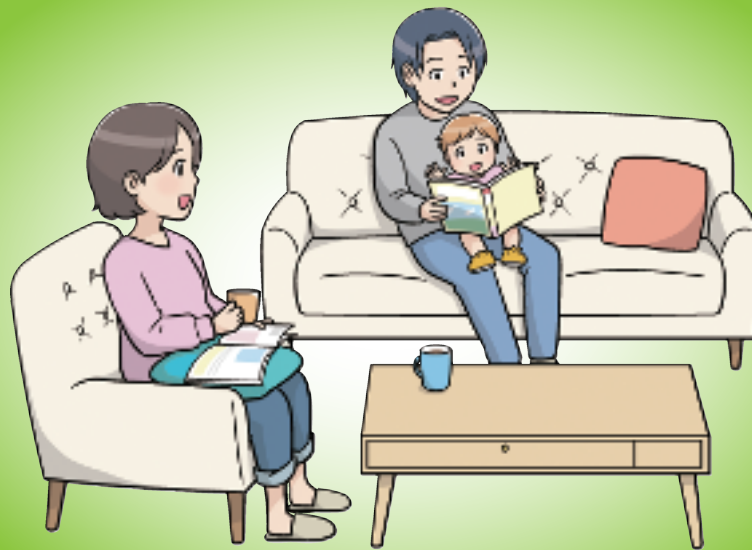
# リフォームで 何ができる？

メンテナンス

ライフ  
スタイル  
に合わせる

住まいの  
性能向上

マンション  
リフォーム



### ポイント

- PART 2は、大きく「メンテナンス」「ライフスタイルに合わせるリフォーム」「性能向上リフォーム」「マンションリフォーム」の4つのテーマに分かれています。
- 各テーマ内にリフォームに役立つアイデアやヒント、事例などをご紹介しますので、ご活用ください。

## 1 水まわりリフォームで暮らしやすさを大きくアップ！



ユニットバス、床壁や浴槽にカビが目立つし、サビやひび割れも…。  
使い始めて25年、替え時かしら？



キッチンやトイレなど、  
水まわり空間全体を見直すチャンスです！

毎日、家族みんなが使う水まわり。傷みやすい場所ですが、リフォームすれば快適性や利便性はぐんと高まります。近年の設備は省エネ、バリアフリー対応などの性能や、掃除のしやすさなど使い勝手が大きく進化しています。設備の交換と併せて、間取りの見直しや動線、収納なども改善すると、格段に暮らしやすい住まいになります。

リフォーム  
事例

節水トイレや高断熱浴槽に交換して、エコで快適・便利な生活を！

Before



Before



Before



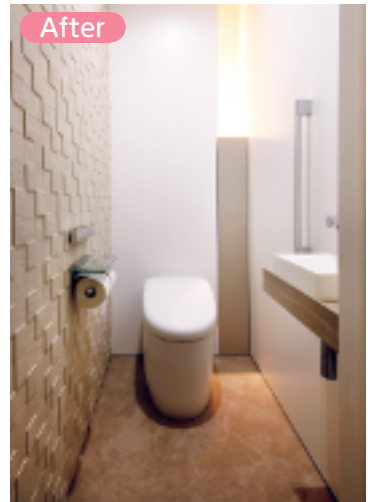
After



After



After



動線と収納を考えたダイニングキッチンは、機能的であり、木の温もりに包まれた憩いの場です。

一度スケルトンにした後、床と壁に断熱材を施工。断熱性能を高めて冬でも暖かなバスルームです。

掃除しやすい内装材とタンクレス便器。収納も充実した居心地のよい空間に。

Point!

水まわり設備の  
不具合は早く補修

毎日使う水まわり設備は、住まいの中でも劣化の激しい部位。水漏れや換気の不調は、住宅本体に影響することもあります。交換時期の目安を参考に、不具合に気づいたら早めに補修、交換しましょう。

■水まわり設備の交換時期

設備機器	推奨交換時期
レンジフード、調理加熱機器、給湯器、水栓金具、温水洗浄便座	10年目安
システムキッチン、ユニットバス、洗面化粧台、便器	20年目安

出典：一般社団法人リビングアメニティ協会  
「自分で点検！ハンドブック」

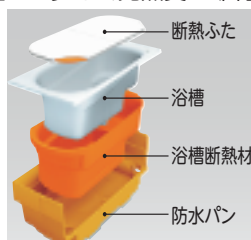
Point!

エコ住宅装備で  
環境に優しく  
上手に節約

水まわり設備を交換するなら、節約タイプの機種も選択肢に。水道代や光熱費の節約が図れ、エコにもつながります。

たとえば、節水トイレや浴室の節水シャワーは水道代のお湯の保温性能を高めた高断熱浴槽は沸かし直しが少なく光熱費の節約に役立ちます。

浴槽を断熱材で包むので、湯が冷めにくいのが特長。

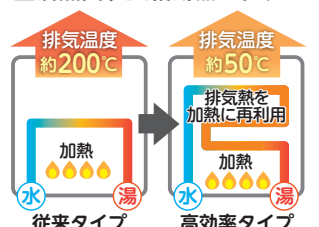


Point!

高効率給湯器で  
省エネに

エネルギーを効率よく使ってお湯をつくる機器として、潜熱回収型給湯器（例：エコジョーズ）、ヒートポンプ式電気給湯器（例：エコキュート）、家庭用燃料電池コージェネレーションシステム（例：エネファーム）などがあります。エネルギーの消費量を抑え、ガスや電気の割引料金も利用できます。条件を満たせば、減税や補助制度の対象にもなります。

■潜熱回収型給湯器の仕組み



## 2 屋根や外壁など、外まわりのメンテナンスが大切!



天井にシミを見つけたけど、  
わが家が雨漏り?!

屋根や外壁、床下など、見えない部分も  
定期的なチェックが大切です。



住宅は室内だけでなく、外まわりのメンテナンスも重要です。建物の耐久性を高めて長持ちさせるためにも、風雨にさらされる外壁や屋根などを定期的に点検し、傷んだ箇所は早めに補修しましょう。早めの対応が、結果的に費用を抑えることとなります。定期的なメンテナンスのために、修繕費を積み立てておくことも大切です。

リフォーム  
事例

室内を雨や湿気から守るのが屋根や外壁  
長く住み続けるために定期的なメンテナンスが大切です



Before



After

- ① 経年劣化した屋根を葺き替え、天井裏に断熱材を充填。
- ② 建物の形状はあまり変えずに、外装を好みの色や材質にしてイメージ新。
- ③ 老朽化したサッシを入れ替え、壁の量を増やすなどの補強も。
- ④ 駐車場、玄関アプローチなどの外構工事も同時に実施。

Point!

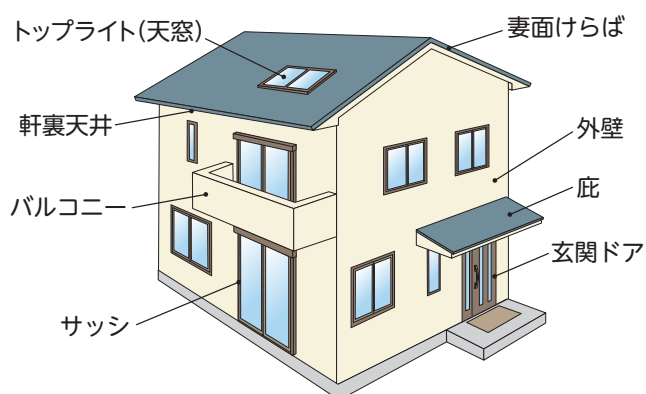
雨水の浸入や劣化具合を定期的にチェックしましょう

住宅を長持ちさせるために大切なことは、定期的な点検とメンテナンスです。劣化箇所は早めに見つけ補修しましょう。

### ■ 戸建て住宅のメンテナンス計画

部位	点検の目安	設備更新・劣化対策
屋根	5年周期で点検	15～20年で全面葺き替えを検討
外壁	3年周期で点検	15年で全面補修を検討 (窯業系サイディング壁)
軒裏天井	3年周期で点検	15年で全面取替を検討
サッシ・玄関ドア等	5年周期で点検	20年で全面取替を検討
給排水管	5年周期で点検	20年で全面取替を検討
フローリング	3年周期で点検	3～25年で全面取替を検討
床下	5年周期で点検	5年ごとに防腐・防蟻処理を検討

### ■ 雨水の浸入しやすい箇所



## 3 自宅を清潔な空間に



ウイルス感染症の流行もあって、  
自宅を清潔で安心できる場所にしたいのですが…。

外の汚れを持ち込まないようにするなど、  
リフォームで室内の衛生性を高めることができます。



ウイルス感染症の予防をはじめとした、衛生面に関する意識が日々高まっています。外出時だけでなく、自宅で過ごすときも対策や配慮が必要です。そのためには、住まいも清潔な空間であることが大切。今、日常生活に取り入れたい、住まいの衛生面に関するポイントや工夫についてご紹介します。

こうして  
解決!

### 室内に汚れを持ち込まない

外部からのウイルスやほこり、花粉などは、室内に持ち込まない工夫が大切です。そのために、まず玄関スペースを見直しましょう。

玄関の近くに手洗い場があれば、帰宅後すぐに手洗いやうがいができます。また、収納やクロゼットを設けて、上着やアウトドア用品などの置き場にも効果的です。間取りの変更をする際は、洗面所や浴室などの水まわりを玄関の近くに配置することも考えられます。

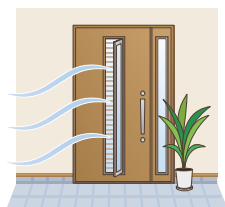
玄関近くに手洗器をしつらえることで、  
汚れやウイルス等の室内への持ち込み  
を抑えられます。



Point!

### 室内の換気性能を 高める

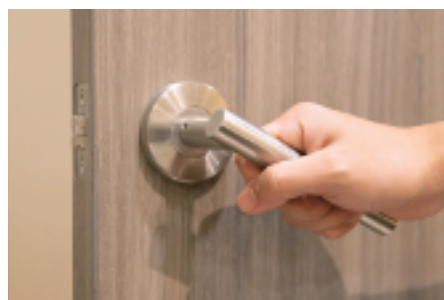
室内の換気性能を高めるには、新築住宅で義務化されている24時間換気システムの設置という方法もあります。換気扇や給排気口を設置する際は、住宅の気密性や環境などを考慮して計画しましょう。また、安全性を保ちつつ通風性を高められる機能のあるドアや窓への交換も有効です。



Point!

### 機能性建材で 接触部位を 衛生的に

家族が頻繁に触れるドアノブ、取っ手、手すりなどのほか、フローリングや壁紙、化粧板などに抗ウイルス機能を持つ建材等を採用することで、室内の衛生面が向上します。長い時間を過ごす室内を清潔で安心できる空間にするために、新しい建材等の利用も検討したいものです。



Point!

### 接触機会を 減らす工夫

家族が利用することの多い設備機器などを「非接触」にすることも室内環境を清潔に保つことに役立ちます。センサーにより、手をかざすだけで水が出る自動水栓や自動洗浄便器、自動消灯する照明器具などがあります。また、宅配ボックスの新設も、対面での接触機会を減らし安全性の向上につながります。



# 4 自宅でも仕事ができる環境を手に入れる



自宅でテレワークするので、  
専用スペースがあれば…。



既存の部屋や空間を活かして  
ワークスペースをつくりましょう!

自宅で執務するだけでなく、PC 等を使った打ち合わせや会議が一般化してくると、専用のスペースがほしくなります。個室型なら遮音性も高く仕事に集中しやすく、オープンタイプなら場所を取らず多目的に使えます。空間を上手に活用してスペースをつくりましょう。

こうして  
解決!

## 室内各所の空きスペースを上手に活用しましょう

テレワークのためのプランを見てみると、大きく「個室タイプ（専用部屋）」「半個室タイプ（部屋の一部を転用）」「オープンタイプ」に分類できます。専用の個室をつくるのが難しい場合も、部屋の一角を活用するなど、多彩なアイデアで仕事用スペースに生かせます。



ワークスペースのための専用空間がつくれれば、  
自宅でも仕事の効率が高まります。

### ■ 新規にテレワークスペースをつくる方法例

タイプ	方法
個室タイプ	空き部屋等を活用して専用空間に
半個室タイプ	リビングの一角や廊下、収納などのスペースを活用
オープンタイプ	リビングやダイニングテーブルなど既存の空間を利用

### ■ テレワークスペースに必要な性能・配慮例

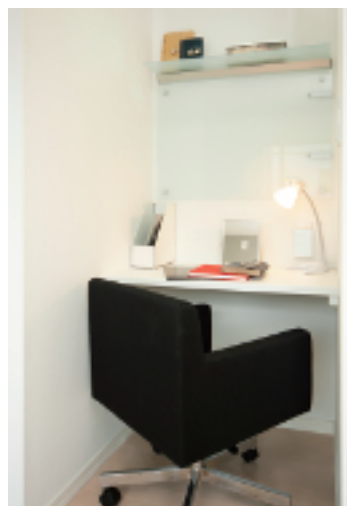
項目	内容
防音・遮音性能	生活音を遮断できることが望ましい
照明設備	机上での照度300ルクス以上を確保
机やすい	長時間の作業でも負担にならない、体型に合った作業環境をつくる
その他	室温、換気、インターネット回線、情報セキュリティなどへの配慮も大切

厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」から抜粋



左のスペースを階段側から見たところ。

LDKに面する階段下の空間を利用した例。壁の一部をガラスにした明るく開放感のあるワークスペースです。



専用スペースの確保が難しい場合、収納空間を利用し、居室と繋げることでワークスペースをしつらえることもできます。

## 5 ライフステージの変化に合わせる



離れて暮らす親が心配。同居することで、  
子どもを見守ってもらえるし、お互いに安心かな…。

親・子世帯がお互いのプライバシーを守りながら  
快適に暮らせる二世帯住宅が注目されています。



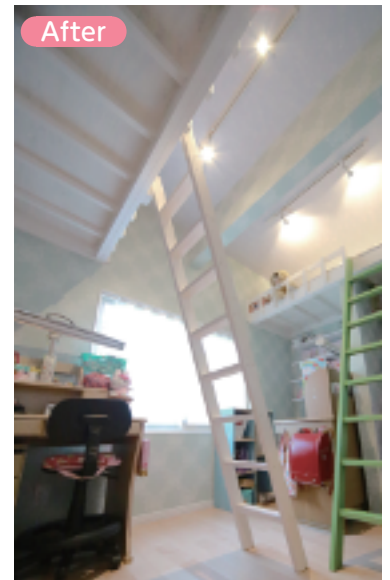
夫婦共働きの増加など、ライフスタイルの変化に伴って、親、子、孫の三世帯同居を可能にする「二世帯住宅リフォーム」が見直されています。家族全員が快適に暮らすためには、家族間のコミュニケーションをとりつつ、各々のプライバシーを守る空間づくりが大切です。10年、20年先のこともよく考えてプランをつくりましょう。

リフォーム  
事例

空間を有効活用し、三世帯が楽しく暮らせる二世帯住宅に



親世帯の寝室は1階に。祖父が車いすで移動できる空間に。



2階は子世帯に。天井を上げロフトベッドを設置して孫三姉妹のスペースを確保。

もとは親夫婦のみが居住。数年前に介護リフォームを行い、親夫婦の居住空間を1階のワンフロアにまとめました。今回、二世帯住宅にするために、1階は介護室のほか二世帯の団らんのスペースを設け、2階は娘夫婦の寝室と孫三姉妹の部屋、収納を確保。

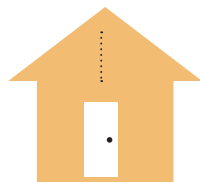
Point!

二世帯住宅のタイプ例



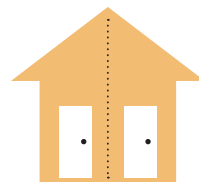
**完全同居型**

個室以外、玄関やキッチンなどのすべての空間や設備を共用する。



**部分共用型**

玄関は一緒。居間やキッチン、浴室などの空間や設備を部分的に共用する。



**完全分離型**

建物の構造部以外、玄関や居間、設備などすべての空間を別々にして独立させる。

二世帯住宅を計画するときの検討ポイント

- ①玄関の数と位置
- ②間取り (水まわりなど)
- ③動線
- ④生活音
- ⑤収納
- ⑥バリアフリー など

二世帯住宅は玄関や設備の共用等によって大きく3つのタイプに分類できます。動線を上手に分離したり、生活音への配慮など、お互いが気兼ねなく暮らせるための工夫を取り入れましょう。最も大切なのは、各世帯の生活スタイルや価値観の違いを確認し、プライバシーを尊重することです。





子どもたちが独立して空き部屋に。  
換気や掃除が面倒だし、使わないのはもったいない…。

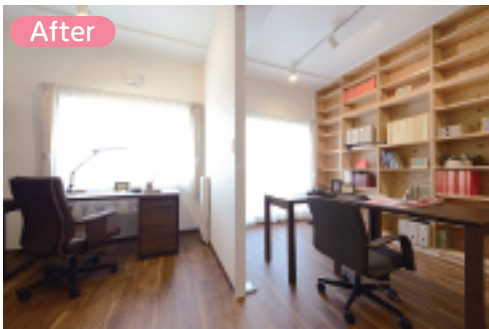
空き部屋を有効活用して、セカンドライフを  
快適で楽しいものにしませんか。



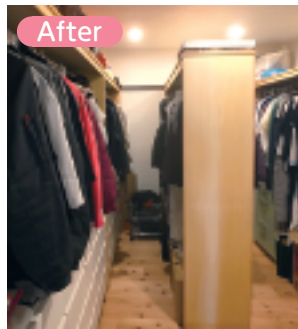
使わなくなった子ども部屋を放置しておくのはもったいないし、管理も大変。生活を充実させるために、趣味や収納の空間にしたり、長時間過ごすLDKを広くするなど有効活用しませんか。家が広すぎると感じるのなら、「減築」してコンパクトに。日々の手入れが簡単になるだけでなく、空調効率や耐震性能の向上にもつながります。

リフォーム  
事例

## 不要になった部屋を趣味空間や収納スペース等に活用 LDKを広げてゆったりした暮らしに



もとは2部屋を、ご夫婦の大切な蔵書を  
収納する本棚に囲まれた書斎にリフォーム。



1部屋を大容量の収納スペース  
にして、室内全体をすっきり。



ご夫婦での暮らしとなり、築20年を越えた住まいを一新。  
眺望のよい位置に大きなLDKを配置しました。

リフォーム  
事例

## 家を「減築」して ゆとりのある生活を楽しむ

Before



After



子どもが独立後に不要となった2階部分をなくし、高齢化に備えて  
全ての生活空間を1階に集約した平屋への減築リフォーム。耐震・  
断熱改修も行き、安心で快適な住まいが実現しました。

リフォーム  
事例

## 親の家をリフォームして 子世代が住み継ぐ

Before



After



After



親から相続した家を、リフォームして子世代が住む「住み継ぎ」  
リフォーム。構造部の耐久性を高めたうえで、間取りや内外装を  
一新すれば建物がよみがえります。

## 6 「暑い・寒い」のない快適で健康的な空間に



夏の暑さ・冬の寒さがこたえます。  
毎月の光熱費も高めだし…。



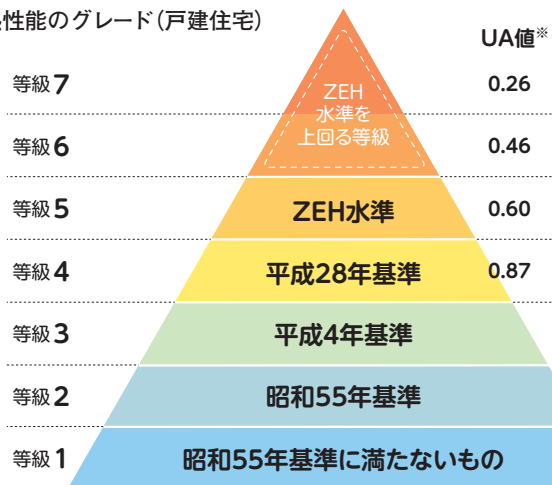
省エネルギーリフォームをおすすめします！  
断熱性能が高まり、快適で健康的な暮らしが実現します。

断熱性能を高めると外気の影響を受けにくくなるので、室内の快適性が高まり、結露やカビの発生を抑えられます。冷暖房効率が高まるため熱中症の発生リスクを減らすことができ、また、部屋間の温度差が小さくなるので、ヒートショックを予防することにもなります。さらに、冷暖房機器の使用を抑えられることで月々の光熱費も下がり経済的です。

ご存じ  
ですか？

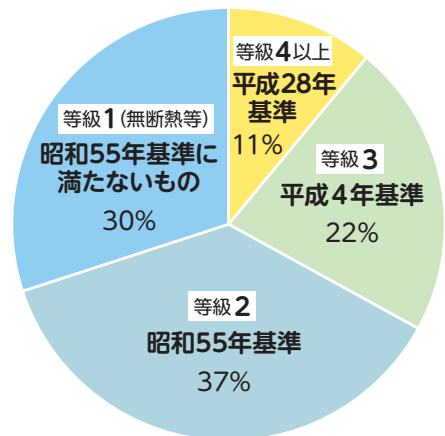
最近の新築住宅はここまで高断熱です。  
ご自宅の断熱性能はどれくらいですか？

■断熱性能のグレード(戸建住宅)



※UA値とは断熱性能の指標で、住宅内部から外皮(床、外壁、屋根(天井)、開口部等)を通過して外部へどれ位熱が逃げているかを数値で表します。数値が小さい程、性能が高くなります。同じ等級でも地域区分により異なり、ここでは6地域について示しています。

■既存住宅 5000 万戸の断熱性能 (2018年時点)



出典：国土交通省「第1回 脱炭素社会に向けた住宅・建築物の省エネ対策等のあり方検討会」説明資料

日本の住宅の省エネルギー性能を示す基準として、国の住宅性能表示制度に基づく「断熱等性能等級」があります。新築戸建住宅は80%超が省エネ基準(等級4)に適合していますが、既存住宅(5000万戸)の多くは等級3以下、無断熱の住宅も約30%あります\*。

※新築住宅は令和元年時点、既存住宅は平成30年度時点の数字になります。

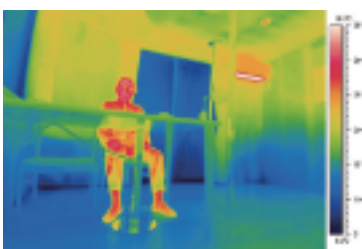
ご存じ  
ですか？

同じ建物でも断熱性能の違いによって  
室温はここまで違う！

断熱性能が異なる部屋のサーモグラフィ画像です。断熱性能の違いによって、窓・壁・天井付近の温度に大きな差があることがわかります。こうした差が、日々の暮らしや健康、光熱費等に大きな影響を与えます。

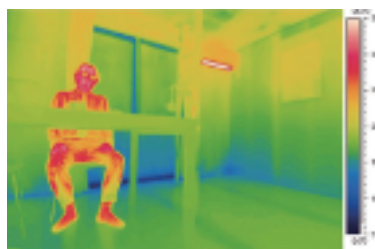
■断熱性能の違いによる室温比較

昭和55年省エネ基準レベル



床と壁の下部が冷え切って、部屋の上下の温度差が著しい。

平成28年省エネ基準レベル



左の部屋より上下の温度差は小さいが、壁の下部や窓から冷気が伝わっている。

HEAT20G2レベル



部屋の上下の温度差がなく、室内全体がむらなく暖かい。

出典：一般社団法人 木を活かす建築推進協議会「令和2年度 住宅省エネルギー技術講習テキスト 基準・評価方法編【第2版】」



ご存じですか？

## 断熱性能が低い家では、熱中症やヒートショックに注意

### ■熱中症救急搬送者の発生場所



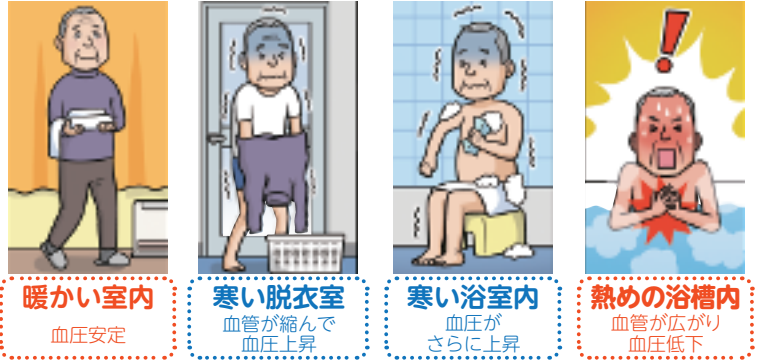
住居の割合がいちばん高い！

出典：消防庁「令和3年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

夏の熱中症救急搬送者の発生場所は、「住居」が第1位で、全体の約4割を占めています。

冬の部屋間の温度差は血圧の急激な上昇・下降を引き起こし、ヒートショックによる事故につながります。

### ■部屋間の温度差がヒートショックのリスクを増やす



Point!

## 暖かい家は病気のリスクを減らし、健康づくりにつながります

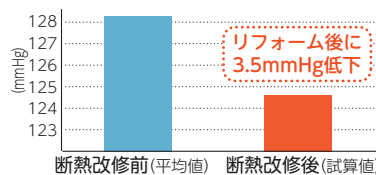


冬季の室温について、WHO（世界保健機関）は「住宅と健康に関するガイドライン」で18℃以上（小児・高齢者はもっと暖かく）を強く推奨しています。また、室温、部屋間の温度差、部屋の中の温度差等が住まい手の健康に影響する可能性があることは近年調査結果で報告されています。住宅を断熱化することで得られる健康面のメリットは、夏の熱中症の予防や冬のヒートショックの防止以外にも多くあります。

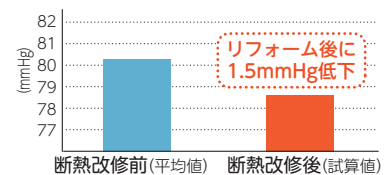
### 省エネルギーフォーム後、起床時の血圧が低下！

室温が低い住宅に住む人ほど、起床時に血圧が高くなります。その影響は高齢になるほど大きくなります。断熱性を高めるリフォーム後は、起床時の最高血圧が3.5mmHg、最低血圧も1.5mmHg低下しました。

#### ■起床時の最高血圧



#### ■起床時の最低血圧

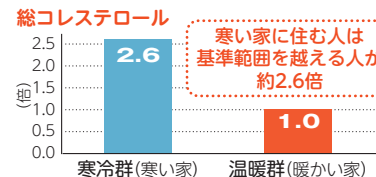


### 室温の違いは健康診断の結果に影響！

室温18℃未満の住宅に住む人と、18℃以上の住宅に住む人を比較すると、健康診断結果に大きな差がみられます。

（寒冷群：室温18℃未満の家）  
（温暖群：室温18℃以上の家）

#### ■健診結果でコレステロール値が基準範囲を超える人、心電図の異常所見がある人



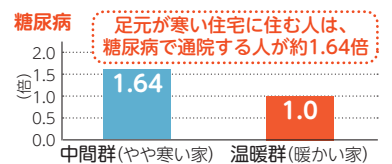
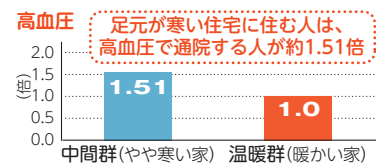
### 足元の温度は疾病・症状の有無に影響！

床上1m室温が同じでも、床付近の室温が15℃以上の住宅に住む人と15℃未満の住宅に住む人を比較すると、高血圧・糖尿病で通院している人の割合に差がみられます。

（中間群：足元室温15℃未満の家\*）  
（温暖群：足元室温15℃以上の家\*）

\*床上1mの室温は16℃以上

#### ■各種疾病・自覚症状の有無（調整オッズ比）



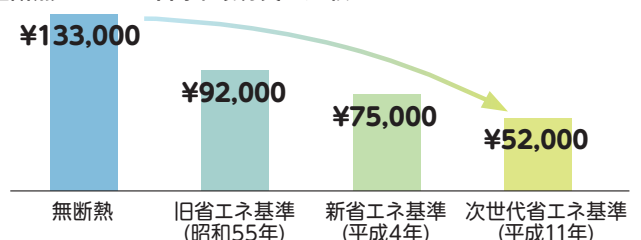
出典：国土交通省「断熱改修等による居住者の健康への影響調査」中間報告(第3回)から抜粋

Point!

## 光熱費が下がるのも、省エネルギーフォームの大きなメリット！

省エネルギーフォームは、ランニングコスト面でもメリットがあります。家の断熱性能の違いによって、年間の冷暖房費は3倍近く違います。

### ■断熱レベルと年間冷暖房費の比較



出典：国土交通省「低炭素社会に向けた住まいと住まい方推進会議」

# リフォームで何ができる？

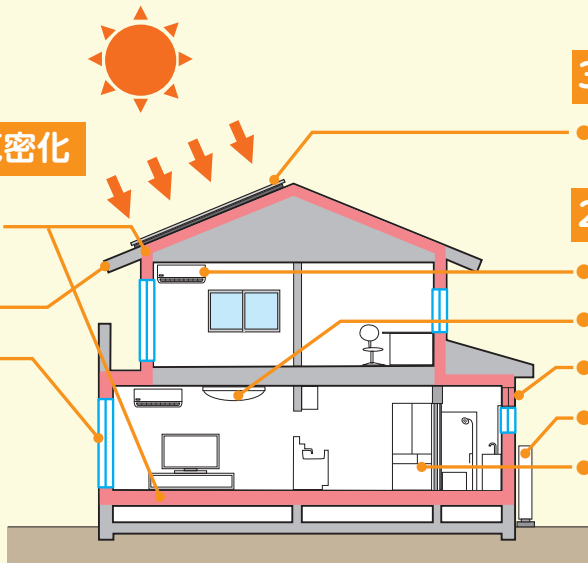
こうして解決!

## 省エネ性能を高める3つの方法

1. 高断熱・高気密化 2. 高効率化（高効率設備） 3. 創エネ化

### 1. 高断熱・高気密化

- 屋根や天井・外壁・1階の床の断熱
- 日射をさえぎる軒
- 高断熱・高気密な窓やドアの採用



### 3. 創エネ化

- 太陽光・熱利用

### 2. 高効率化

- 暖冷房設備
- 照明設備
- 換気設備
- 給湯設備
- 省エネ家電

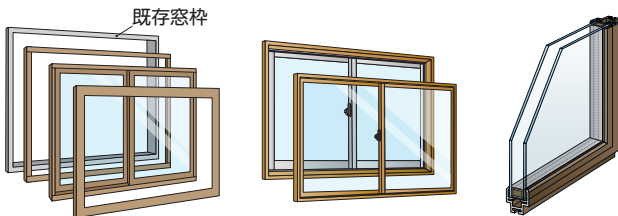
自宅の省エネ性能を高めるためには、床や外壁、天井（または屋根）、窓など、主に外気に面する部分の断熱・気密性能を高めることが効果的です。また、高効率で省エネ性能の高い設備機器や家電製品の導入によって、エネルギーの使用量を削減することができます。さらに、太陽光発電や蓄電池を採用することで、省エネ性能をより高めることができます。

## 1. 高断熱・高気密化 ～窓～

断熱はまず窓から ～外気の影響を受けやすいだけに効果も大きい！

窓は室内外の熱の出入りの約6、7割を占めるので、窓の断熱改修は大きな効果があります。

### ■窓の断熱改修例



#### ▲カバー工法

既存の窓枠の上に新しい窓をかぶせます。壁を壊す必要がなく、室内側から施工できます。

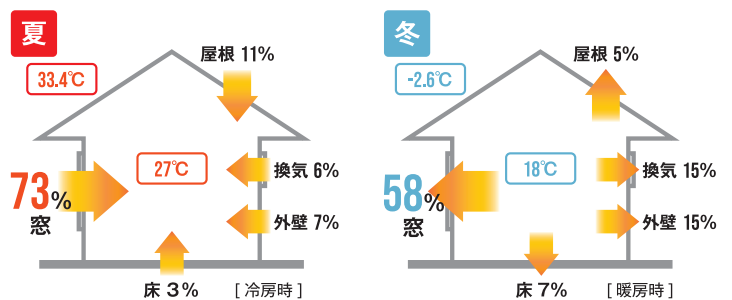
#### ▲内窓

既存の窓の内側にもう1枚窓を取り付けます。

#### ▲複層ガラス

2枚のガラス内にガスや乾燥空気を閉じ込めて断熱効果を高めます。

### ■熱の流入出の割合



出典：一般社団法人 日本建材・住宅設備産業協会の資料を基に作成

## 1. 高断熱・高気密化 ～床・壁・屋根(天井)～

床・壁・屋根(天井)の断熱で健康・快適な暮らしを!

床・壁・屋根または天井の断熱改修で、建物全体の断熱性能を高め部屋間の温度差を小さくすることができます。建物全体を工事することで断熱性だけでなく気密性も高まり、いっそうの省エネ性能の向上につながります。

### ■床・壁・天井の断熱改修例



床下

床下点検口などから床下に入り、断熱材を施工する。



壁

室内の仕上げ材を撤去し、断熱材を施工する。



天井裏

天井点検口などから天井裏に入り断熱材を施工する。