冬場の「住まいの寒さ」や「入浴の仕方」が健康や入浴中の事故に影響するといわれています。

健康で安心な暮らしのために、チェックしてみましょう。

冬場のご自宅の温度をチェック

Q1 冬の寒い日、ご自宅の「居間」「寝室」「トイレ」「脱衣所」「浴室」を利用している時、“暖かさ”“寒さ”について、どう感じていますか？　また、室温は何℃くらいだと思いますか？

居 間	□暖かい	□やや暖かい	□暖かくも寒くもない	□やや寒い	□寒い	室温　℃
寝 室	□暖かい	□やや暖かい	□暖かくも寒くもない	□やや寒い	□寒い	室温　℃
トイレ	□暖かい	□やや暖かい	□暖かくも寒くもない	□やや寒い	□寒い	室温　℃
脱衣所	□暖かい	□やや暖かい	□暖かくも寒くもない	□やや寒い	□寒い	室温　℃
浴 室	□暖かい	□やや暖かい	□暖かくも寒くもない	□やや寒い	□寒い	室温　℃
浴室の床面	□暖かい	□やや暖かい	□暖かくも冷たくもない	□やや冷たい	□冷たい	

実際に室温を測ってみましょう。

起床時に測定　居　間　℃　寝　室　℃　トイレ　℃

入浴時に測定　脱衣所　℃　浴　室　℃　就寝前に測定　居　間　℃　寝　室　℃

冬場に住まいが寒いと、健康に影響を及ぼす可能性があります。

健康のためにも我慢せずに暖かくして過ごしましょう。

住まいが寒いと・・・

以下のような研究結果が報告されています。

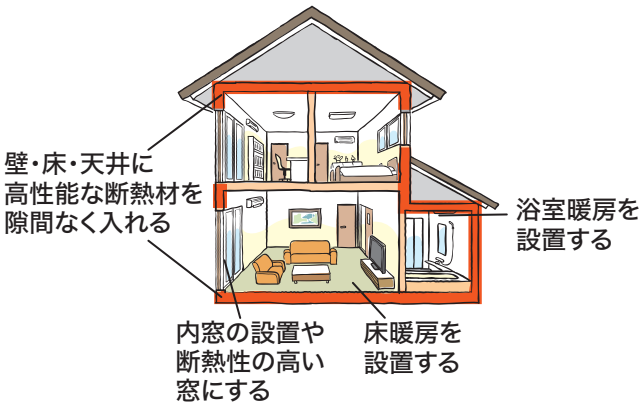
- 室温の低い家に住む人ほど、起床時に血圧が高くなる傾向があります。※1
- 足元の温度が低いと血圧が高くなる傾向があります。※1※2
- 居間や脱衣所が寒いと、入浴事故のリスクが高いとされる熱めで長めの入浴をする傾向があります。※3

WHO（世界保健機関）は「住まいと健康に関するガイドライン」で、寒さによる健康影響から居住者を守るための室内温度として18℃以上を強く勧告し、また、寒い季節がある地域の住宅では新築時や改修時の断熱材設置を条件付きで勧告しています。※4
イングランド公衆衛生庁は、温度が低いと健康リスクがあると報告しています（下記の温度を参照）。※5

- **18℃未満**　血圧上昇　循環器系疾患
- **16℃未満**　呼吸器系疾患
- **5℃**　低体温症

部屋の寒さ対策

- 暖房器具を使って部屋を暖かく保つようにしましょう。
- スリッパやひざ掛け、カーペットなどを使って、足元を冷やさないようにしましょう。
- 窓のリフォーム、床・壁・天井の断熱・気密改修、床暖房の設置などで、部屋全体を暖かくしましょう。



※1「住宅内の室温の変化が居住者の健康に与える影響とは？調査結果から得られつつある「新たな知見」について報告します～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）～」国土交通省プレスリリース 2019.1.24　※2「住まいと健康に関する共同研究　室温が家庭血圧に与える影響についての実証調査を実施」慶應義塾大学、自治医科大学、オムロンヘルスケア㈱、OMソーラー㈱ プレスリリース2015.4.21　※3「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査第3回中間報告会～国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査から~室温と血圧・活動量・諸症状等の分析から得られつつある知見を速報」（一社）日本サステナブル建築協会2019.2.1　※4WHO Housing and health guidelines :World Health Organization 2018.11 ※5「Cold Weather Plan For England Making the Case」Public Health England

裏面で入浴の仕方をチェックしよう！

冬場の入浴の仕方をチェック

Q2 冬の寒い日、入浴する際の浴槽のお湯の温度と、浴槽に浸っている時間はどのくらいですか？

浴槽のお湯の温度 ＿＿＿＿＿＿＿＿ ℃　　浴槽に浸かっている時間 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 分

↓

浴槽のお湯の温度はわからない（ □ぬるめ　□熱くもぬるくもない　□熱め ）

Q3 冬の寒い日の入浴時に注意していることがありますか？ 実施している項目に✓をつけましょう。

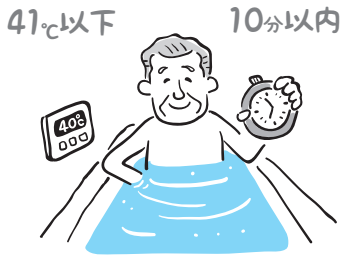
- □ 入浴前に脱衣所を暖めておく
- □ 入浴前に浴室を暖めておく
- □ ぬるめのお湯で入浴している
- □ 長湯をしない
- □ 浴槽から急に立ち上がらない
- □ アルコールを飲んで入浴しない
- □ 食事後すぐには入浴しない
- □ 入浴前には同居者にひと声かける

入浴事故に注意しましょう。

入浴中の事故は冬場に集中しており、1年間の入浴中の急死者数が約19,000人との推計もあります。※6
そのほとんどは65歳以上で、高齢者の方は特に注意が必要です。
安全に入浴するために、右記の点に注意しましょう※7

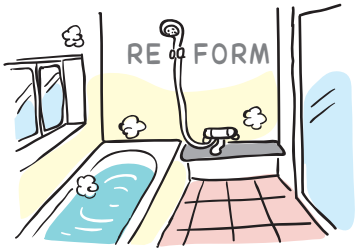
1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
2. 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
4. アルコールが抜けるまで、また、食事すぐの入浴は控えましょう。
5. 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
6. 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声かけをしましょう。

湯温は41℃以下にし、湯に浸かる時間は10分までを目安に。



浴室・脱衣所を暖める。暖房のスイッチを早めに入れる。

暖房器具の設置や、窓や浴室のリフォームを行なう。



※6:「Sudden Death Phenomenon While Bathing in Japan」Masaru Suzuki 他　Circulation Journal 2017.8
※7:「冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください！」消費者庁ニュースリリース2018.11.21

発行 一般財団法人 ベターリビング
より良き住まい　より良き住環境　より良き建築の実現
〒102－0071　東京都千代田区富士見2－7－2
ステージビルディング4階
https://www.cbl.or.jp/

適切な温度で健康住宅に
住宅における良好な温熱環境実現推進フォーラム
「住宅における良好な温熱環境実現推進フォーラム」では、適切な温度で健康で安心して暮らせる住まいを実現し、普及していくため、住宅関連業界が協働して取り組んでいます。
https://www.onnetsu-forum.jp

一般財団法人ベターリビングでは、2016年6月から、建築・医学系の学識経験者および住宅関連事業者等からなる「住宅における良好な温熱環境実現研究委員会」を設置し、健康な暮らしを支える良好な温熱環境を実現するための検討を行いました。研究成果は「住宅における良好な温熱環境に関する調査研究報告書」(2018年7月)に取りまとめております。本パンフレットはその成果をもとに作成したものです。

2020年7月

※無断転用・転載禁止