～住まいと健康の関係性を考えてみませんか～

青森県 健やか住宅 推進プロジェクト

青森県 県土整備部 建築住宅課
住宅企画グループ 主幹 石岡 伸吉

青森県 健やか住宅推進プロジェクト

☑統計上、一定の断熱性能がある住宅の割合は北国が高いです。

二重以上のサッシ又は複層ガラスの窓_全部又は一部の窓にあり

男性は短めな健康寿命・男女とも最下位の健康寿命・不健康寿命は短い改善

※R1は46位が最下位

家庭内での不慮の事故死者数(H24～R3)

同左-原因別(H24～R3)

家庭部門の温室効果ガス排出量

全国>家庭部門>世帯当たり>tCO2排出量

青森県>家庭部門>世帯当たり>tCO2排出量

<R1~R2> 建築事業者との「いのちを守るリフォーム」WG

- ・工務店が説明しても、断熱で稼ぐ**怪しい**リフォーム業者とわかってしまう。
- ・ついでに断熱・気密リフォームを提案しても、**断熱の効果**が**良く分からない**と言われ断られる。
- ・消費者は、家が寒いことは「体にこたえる」と自覚しているが、**慣れてしまっている**。
- ・住まいの温熱環境が健康に影響を与えることを、ほとんどの消費者は**知らない**。
- ・消費者は、**断熱≒省エネ** **断熱≠健康** 断熱工事をして、暖房を弱くするので寒さ変わらず。
- ・県民への周知内容に対応した行政の補助事業があれば、消費者に話しやすい。
- ・健康に関する話題を知ってもらうために、**福祉・健康分野との連携**が必須である。

<R3> 「健やか住宅」と命名・福祉分野連携

「健やか住宅」

少なくとも居間・台所・寝室・洗面・風呂・
トイレ・これらを結ぶ廊下等の冬期室温18℃
以上を**目指す**住宅

- ・あくまでも「**暖かい住まい**は、皆さんもご存知のとおり、**良い**ですよ。」の**理念**
- ・住まい方、使い方、暖房の強弱などにも左右されるため、**技術基準は決めない**

WGメンバー

◆弘前WGメンバー

- ・弘前建築組合
- ・弘前建設業協会
- ・弘前市社会福祉協議会
- ・弘前市(建築住宅課、建築指導課、健康増進課、高齢福祉課)

◆中泊メンバー

- ・中泊町建築業協会
- ・中泊町社会福祉協議会
- ・中泊町地域包括支援センター
- ・中泊町(総合戦略課、環境整備課、町民課)

◆共通メンバー

- ・青森県住宅リフォーム推進協議会(建築士会)
- ・青森県社会福祉協議会
- ・青森県居住支援協議会(宅建協会)
- ・青森県(建築住宅課、がん・生活習慣病対策課、<R5より>環境政策課)

共に考え
取り組む

(当初の課題)

断熱性能がない家で生活をしている人に、住まいと健康の関係を
知ってもらって、既存住宅の断熱化リフォームをしてほしい。

青森県 健やか住宅推進プロジェクト

WG ケースワーカーからの発言

高齢者ほど古い我が家で、
寒さを我慢することに慣れてしまっている

かみくだくと

高齢者ほど古い我が家で、

高齢になるにつれ、**環境を変えること・新しいことにストレスを感じ**、お金の心配も強くなる。そのため、今の場所で、今のまま住まいで、何も変わらず暮らし続けたい。

寒さを我慢することに慣れてしまっている

冬は家の中も寒いのが当然、これまで過ごしてきた特に問題はない。トイレはコートを着ていくし、冬は銭湯に行く。灯油代は高くなったので暖房を少し弱めにして着込めば大丈夫。雪かきをすると暑くなるし、廊下が冷蔵庫代わりに使えるので便利。

<R3> WGでの意見

福祉分野から

- ・住まいの温熱環境が健康に影響を与えることを初めて知った。
- ・住宅は専門外なので、高齢者や健康に関心がある人への、伝え方が分からない。
- ・高齢者ほど、古く・広く・冬寒く・夏暑い住み慣れた我が家で、我慢に慣れて暮らしている。

周知への意見

- ・興味を持ちやすい血圧の話題をメインとして、様々な場面で、保健師やケアマネジャー、高齢者の息子世代に周知を図る。
- ・対象は35～70歳くらいだが、メインはやはり50～60歳。話題がぼやけないよう工夫が必要。
- ・高齢者には、あたたかな住まいは良いことを知ってもらうことに重点を置く。
- ・住宅事業者と福祉関係者の両方から同じ話を聞くことが、効果的と思われる。
- ・リフォーム費用と効果を見せることが重要である。

まず多くの人に知ってもらうことが重要 幅広い年代・属性に向けて、発信していこう！

R4 情報発信

青森県 健やか住宅推進プロジェクト

参加者

	事前申込 (a)	欠席 (b)	出席 (c=a-b)	当日申込 (d)	参加者 (e=c+d)
中泊(R4.11.6)	-	-	-	-	約130名
八戸(R4.12.15)	33名	6名	27名	5名	32名
弘前(R5.1.30)	75名	12名	63名	4名	67名
	108名	18名	90名	9名	約230名

八戸 - 参加者の属性

弘前 - 参加者の属性

住まいの性能と健康の関係性をご存知ですか？

セミナー全3回

あたたかな住まいで健康に素敵に暮らしてみませんか

参加無料

中泊会場

令和4年11月6日(日)

14:00 ~ 15:30

中泊町総合文化センター「パルナス」ホール

※事前申込不要

八戸会場

令和4年12月15日(木)

13:30 ~ 15:30

八戸ポータルミュージアム「はっち」シアター1

※定員60名(事前申込優先)

弘前会場

令和5年1月30日(月)

13:30 ~ 15:30

弘前市民会館大会議室

※定員100名(事前申込優先)

<基調講演> あたたかな住まいが幼児から高齢者の健康を支える

慶應義塾大学 伊香賀 俊治 氏 (工学博士)

理工学部 システムデザイン工学科 教授

プロフィール詳細 (慶應大HP)

「住環境が脳・循環器・呼吸器・運動器に及ぼす影響実測と疾病・介護予防効果評価」、「断熱改修等による居住者の健康への影響全国調査」などに取り組み、国・自治体の建築環境政策に関する委員を務める。青森県環境調和建築設計指針策定、県庁舎改修・県立新築上越校舎・八戸アイスアリーナの設計者選定など青森県の各種委員も務める。専門は建築・都市環境工学。

<パネルディスカッション> あたたかな住まいとおももり冬暮らし

青森県立保健大学 反町 吉秀 氏 (医学博士・MPH)

健康科学部 看護学科 教授

八戸工業高等専門学校 馬渡 龍 氏 (工学博士)

産業システム工学科 環境都市・建築デザインコース 准教授

長年、東京・大阪で監察医として勤務し数多くの死因調査にあたる。2021年「青森県住宅政策検討委員」を務め、保健・医療・福祉の立場から住宅政策に対する提言を行う。専門は公衆衛生学。

建築計画学が専門であるが、震災を前に本県で住宅断熱化の必要性を感じ、建築計画学の立場から住宅の断熱環境に関する調査研究を行う。「青森県住宅政策検討委員」をはじめ、県内の自治体委員を歴任。

中泊町長 演館 豊光 氏

青森県職員としてエネルギー開発振興課長、広報広聴課長、秘書課長、東京事務所長を歴任。自らも高断熱住宅に居住している知見を踏まえ、自治体目線から町の住宅のあり方について語る。

慶應義塾大学 伊香賀 俊治 氏 (再掲)

事前申込受付期間

八戸会場：11月7日(月)9時～12月9日(金)17時

弘前会場：12月19日(月)9時～1月24日(火)17時

お申込方法：どなたでもご参加できます。受講申込書をご確認の上、お申し込みください。(中泊会場は申込不要で参加できます。)

右のQRコードから事前申込状況の確認や受講申込書のダウンロードができます。

お問合せ先：【セミナー事務局】青森県 県土整備部 建築住宅課 住宅企画グループ

<電話>017-734-9695 (平日 9:00-12:00/13:00-17:00) <FAX>017-734-8197

<メール>sumai-support-aomori@pref.aomori.lg.jp

冬もあたたか 暖かや住宅

なかどまり暮らしと健康セミナー

あたたかな住まいで健康に素敵に暮らしてみませんか

- ◆日時 R4. 11. 6(日) 14:00~15:30
 - ◆場所 中泊町総合文化センター「パルナス」ホール
 - ◆出席者 町民等 約130名
 - ◆その他
 - ①なかどまり町民文化祭にて開催
 - ②翌R4. 11. 7付け東奥日報に記事掲載
- 健康と住環境考える
中泊で県セミナー 暖かさ重要

◆次第

- ・あいさつ
中泊町 濱舘 豊光 町長
- ・基調講演 あたたかな住まいが高齢者から幼児までの健康を支える
慶應義塾大学 伊香賀 俊治 教授
- ・パネルディスカッション あたたかな住まいとあおもり暮らし
パネラー 慶應義塾大学 伊香賀 俊治 教授
中泊町 濱舘 豊光 町長
コーディネーター 八戸高等技術専門学校 馬渡 龍 准教授

あいさつ 濱舘 豊光 中泊町長

基調講演 伊香 賀俊治 教授

パネルディスカッション
パネラー 伊香賀 俊治 教授
濱舘 豊光 中泊町長
コーディネーター 馬渡 龍 准教授

参加者

	事前申込 (a)	欠席 (b)	出席 (c=a-b)	当日申込 (d)	参加者 (e=c+d)	CPD単位 取得者
八戸(R4.12.15)	28名	3名	25名	2名	27名	9名
むつ(R4.12.21)	15名	1名	14名	3名	17名	1名
十和田(R5.1.12)	49名	15名	34名	2名	36名	7名
弘前(R5.1.19)	50名	9名	41名	1名	42名	2名
青森(R5.2.9)	36名	14名	22名	3名	25名	8名
中泊(R5.2.16)	20名	0名	20名	2名	22名	0名
	198名	42名	156名	13名	169名	27名

住宅用断熱材の施工実演講習会

快適な住まいのための、断熱・気密・換気性能の大切さや、住宅用断熱材の望ましい施工方法を実演を交えて紹介します

参加無料 CPD 2単位

対象者：①建築技術者の方、施工管理・工事監理を行う方、設計を行う方、検査機関や行政の方など、住宅の新築やリフォーム工事に携わる方
②住まいの断熱や気密、断熱材の施工にご興味のある方

お申込方法：講習会事務局にて受講申込書をご送付ください。受付後、受講票を返送いたします。なお、本講習会は事前申込優先です。事前申込者数が定員に満たない場合のみ、当日、事前申込なしの参加を受け付けます。事前申込の締切は、各会場とも、開催日の直前の月曜（祝日の場合は火曜）17時までです。

右の県庁HPのQRコードから事前申込状況の確認や受講申込書のダウンロードができます。

お問合せ先：【講習会事務局】青森県県土整備部 建築住宅課 住宅企画グループ
 <電> 017-734-9695（平日9:00～12:00/13:00～17:00） <FAX> 017-734-8197
 <メール> sumai-support-aomor@pref.aomor.lg.jp

◆主催：青森県

全体 - 参加者の属性

八戸 - 参加者の属性

むつ - 参加者の属性

十和田 - 参加者の属性

弘前 - 参加者の属性

青森 - 参加者の属性

中泊 - 参加者の属性

事業者向け

住宅用断熱材の施工実演講習会

- ◆日時 R5. 1. 19(木) 13:30~15:30
- ◆場所 弘前市民会館 大会議室
- ◆出席者 事業者26名・行政13名・一般3名 計42名

◆次第

- ・情報提供 あたたかな住まいと健康について
青森県 県土整備部 建築住宅課 課長代理 木村 博隆
- ・座学
平野商事株式会社 代表取締役副社長
一般社団法人新木造住宅技術研究協議会理事 平野 公彦 氏
- ・実演
小松工務店 代表 小松 則雄 氏

情報提供 建築住宅課

座学 平野 公彦 氏

実演 小松 則雄 氏

公益財団法人青森県宅地建物取引業協会 役職員研修会

- ◆日時 R4. 11. 11(金) 16:00~16:45 (内25分)
- ◆場所 津軽南田温泉ホテルアップルランド
- ◆主催 公益財団法人青森県宅地建物取引業協会
- ◆出席者 協会員38名
- ◆内容 「あたたかな住まいと健康について」
青森県 県土整備部 建築住宅課 主査 石岡 伸吉

岩木地区健康づくりサポーター協議会 研修会

- ◆日時 R5. 1. 28(土) 13:30~15:00
- ◆場所 岩木保健福祉センター 2階 研修室
- ◆主催 弘前市岩木地区健康づくりサポーター協議会
- ◆出席者 地区住民等17名
- ◆内容 「住まいと健康の関係性について」
青森県 県土整備部 建築住宅課 主査 石岡 伸吉

講演の様子

講演の様子

脱炭素チャレンジ促進セミナー

- ◆日時 R5. 2. 22(水) 13:00~15:10 (内10分)
- ◆場所 WEB開催
- ◆主催 青森県 環境生活部 環境政策課
- ◆出席者 事業者等37名
- ◆内容 「省エネで健康寿命の延伸にもつながるあたたかな住まい」
青森県 県土整備部 建築住宅課 主査 石岡 伸吉

令和4年度第2回青森県地域住宅協議会研修会

- ◆日時 R5. 3. 2(木) 13:00~15:30 (内15分)
- ◆場所 WEB開催
- ◆主催 青森県地域住宅協議会
- ◆出席者 市町村職員等54名
- ◆内容 「健康寿命の延伸にもつながるあたたかな住まい」
青森県 県土整備部 建築住宅課 主査 石岡 伸吉

最近の研究から

断熱改修前後で血圧が低下
起床時の最高血圧 3.1mmHg ↓

過活動動脈が少くない
就寝前の居間室温 18℃以上に比べ
15~18℃ 1.23倍多い
12~15℃ 1.29倍多い
12℃未満 1.44倍多い

入浴事故が少ない
居間18℃以上 脱衣所18℃以上 に比べ
居間18℃以上 脱衣所18℃未満 1.47倍
居間18℃未満 脱衣所18℃未満 1.66倍

心電図の異常が少ない
室温18℃以上に比べ
12~18℃ 異常が1.8倍多い
12℃未満 // 2.2倍多い

あたたかい住まいでは
日本サステナブル建築協会HPに掲載されている、「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 報告会」の資料をご覧ください。
(日本サステナブル建築協会 資料掲載HP) →

他にも...あたたかい住まいでは、
子どもの病欠(かぜ)が少ない(2分の1)
1℃暖かい住まいで脳神経は2歳若い
女性の月経前症候群(PMS)が少ない
コレステロール異常が少ない 等

講演の様子

R3家庭内における不慮の事故死者数と交通事故者数

家庭内の不慮の事故死者数:(R3/総務省/人口動態統計調査)

青森県 254人 全国 13,352人

転倒・転落等 38人 15%
火災等 728人 5%
不慮の窒息 46人 18%
その他 55人 22%

転倒・転落等 2,486人 19%
不慮の窒息 3,317人 25%
不慮の溺死等 5,396人 40%
その他 1,423人 11%

交通事故死者数:(R3/警察庁・青森県警資料)

青森県:29人 全国:2,636人

多くが高齢者

講演の様子

保険者機能強化研修会

- ◆日時 R5. 3. 17(金) 9:00~12:00 (内20分)
- ◆場所 WEB開催
- ◆主催 青森県 健康福祉部 高齢福祉保険課
- ◆出席者 32市町村 職員54名
- ◆内容 「健康寿命の延伸につながる
あたたかな住まい」
青森県 県土整備部 建築住宅課 主査 石岡 伸吉

すまい職人きらりアップ体験出前授業

- ◆日時 R4. 7~12月 各10分
- ◆場所 小学校3校・中学校5校
- ◆主催 青森県住宅リフォーム推進協議会
- ◆出席者 8校延べ362名
- ◆内容 「住まいの性能」
青森県 県土整備部 建築住宅課 主査 石岡 伸吉

高齢者に関わる住宅政策

1 住宅セーフティネット制度について

- 1/6 住宅セーフティネット制度とは
- 2/6 国と地方公共団体による経済的支援
- 3/6 セーフティネット住宅(住宅確保要配慮者円滑入居賃貸住宅)
- 4/6 居住支援法人(住宅確保要配慮者居住支援法人)
- 5/6 居住支援協議会(住宅確保要配慮者居住支援協議会)
- 6/6 その他ご参考

2 健康寿命の延伸につながる暖かな住まい

講演資料

壁の中には何が入っている？

保健協力員総会後の研修会 パンプ配布

- ◆日 時 R4. 5. 20(金)
- ◆場 所 WEB開催
- ◆主 催 青森県 健康福祉部 がん・生活習慣病対策課
- ◆配 布 保健協力員等493名

大農林水産祭 パンプ配布

- ◆日 時 R4. 11. 12 (土) ~R4. 11. 13 (日)
- ◆場 所 産業会館
- ◆出 展 青森県住宅リフォーム推進協議会
- ◆配 布 一般県民等約100名

令和4年春季建築物防災週間 啓発パネル展 パンプ設置

- ◆日 時 R5. 2. 27(月)~3. 3 (金)
- ◆場 所 県庁舎北棟 1階ホール
- ◆主 催 建築住宅課

環境政策課 住まいの断熱

R3県内ホームセンター 約3,000部配布
R5 約3,000部 配布予定

世界保健機関(WHO)が公表した「住宅と健康のガイドライン」では冬の室温を18℃以上に暖かくすることを強く推奨! (小児・高齢者はもっと暖かく)
2018.11.27公表

室温と血圧の関係

【例】冬季の起床時

室温が20℃から10℃に下がった場合、最高血圧はそれぞれ上昇

80歳	女性の場合	11.6mmHg 上昇
	男性の場合	10.2mmHg 上昇
30歳	女性の場合	5.3mmHg 上昇

断熱リフォームで断熱性を改善すると、最高血圧が平均3.5mmHg低下!

室温が低いほど血圧が高くなっています。
高齢になるほど影響が大きくなっています。

〈起床時収縮期血圧(年齢別)〉

出典:断熱リフォームによる居住者の健康への影響調査中間報告(第3回)

入浴中の事故は交通事故死亡者数より多い!

急激な温度変化により身体にダメージを与えるヒートショック

ヒートショックってなに?

家中で温度差の大きな場所へ移動した際、血圧が急激に変動することで、失神、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす現象です。家全体の温度差を無くしましょう。

出典:厚生労働科学研究費補助金「高齢者健康増進の実証的アプローチに関する研究」平成24-25年度報告研究報告書(研究代表者:斎藤昭)、「警察庁「令和元年度中の交通事故死亡者数について」、断熱リフォームによる居住者の健康への影響調査中間報告(第3回)

〈断熱リフォーム実施後の健康への影響調査〉

ヒートショック

各部屋での寒暖差が大きくなるとヒートショックが起きる可能性があります。

健康診断結果

室温(18℃未満:18℃以上)と比較すると、18℃未満の住宅に住む人は総コレステロール値が基準範囲を超える人が2.8倍! 心電図の異常所見は1.9倍!

出典:断熱リフォームによる居住者の健康への影響調査中間報告(第2回)

環境部局と連携し、住まいの省エネ(家庭部門の温室効果ガス排出抑制)の取組みの一環で、住まいと健康の関係を記載

HP

冊子

開催日	イベント名等	参加者	開催地	協力(主催等)	
R3.10～12	R3すまい職人きらりアップ 体験出前授業	中学生と教師	約320名	5校	青森県住宅リフォーム推進協議会
R3.10～	青森の冬住まいの断熱BOOK	県内ホームセンターに設置			県環境政策課
R3.11.12	R3市町村リフォーム相談窓口 担当者研修会	市町村職員等	31名	青森市	県建築住宅課
R4.1.19	居住支援セミナー	福祉事業者等	11名	八戸市	日本サンライフ終身身元保証協会 (居住支援法人)
R4.1.20	R3地域包括支援センター基礎研修	地域包括支援センター職員等	69名	Web	県高齢福祉保険課
R4.3.2	居住支援セミナー	不動産事業者・福祉事業者等	41名	Web	青森県居住支援協議会 青森県社会福祉協議会(居住支援法人)
R4.5.20	R4保健協力員総会研修会	保健協力員 ※資料配布のみ	493名	Web	県がん・生活習慣病対策課 青森県保健協力員会等連絡協議会 青森県国民健康保険団体連合会
R4.7～12	R4すまい職人きらりアップ 体験出前授業	小・中学生と教師	約360名	8校	青森県住宅リフォーム推進協議会
R4.11.11	県宅建協会 役職員研修会	協会役職員	38名	平川市	青森県宅地建物取引業協会
R4.11.12・13	大農林水産祭	一般県民 ※資料配布のみ	約100名	青森市	青森県住宅リフォーム推進協議会
R5.1.28	岩木地区 健康づくりサポーター協議会研修会	地区住民等	17名	弘前市	同協議会
R5.2.22	脱炭素チャレンジセミナー	事業者等	37名	Web	県環境政策課
R5.2.27～3.3	R4年度春季 建築物防災週間 啓発パネル展	一般県民向け		青森市	県建築住宅課
R5.3.2	R4年度 第2回 青森県地域住宅協議会研修会	市町村職員等	54名	Web	青森県地域住宅協議会
R5.3.17	保険者機能強化研修会	市町村職員	61名	Web	県高齢福祉保険課

R4 気づき

青森県 健やか住宅推進プロジェクト

- ・そもそも、どんな話題であっても、セミナーに参加しようとする県民は少ない。
- ・断熱リフォームや建替えを薦められても、急にできるわけがない。
- ・まだまだ、消費者は、断熱性能 = 冬の省エネである。

気づき①

直接、県民に届けることよりも、
住まいと健康の関係性を**知っている人を増やし、再発信**してもらう方が効果的

気づき②

リフォームや建替えを薦めるのは、二の次。
住まいと健康の関係性を知って、**日々の生活で思い出してもらう**方が優先

気づき③

あたたかな住まいの効果として健康をPRする場合、
消費者の興味を引きやすい、**省エネの話題と一緒に発信**する方が効果的

気づき①②

知っている人を増やし、再発信 日々の生活で思い出してもらう

- ・福祉関係者の話は、高齢者や健康に関心がある人は聞く。
- ・福祉関係者、業界から県民への情報発信を期待。

気づき③

省エネの話題と一緒に発信

- ・断熱の効果が複数あると(省エネ+健康)、より関心を引く。
- ・住宅事業者、業界から県民への情報発信を期待。

当初の方向性

断熱性能がない家で生活をしている人に、住まいと健康の関係を知らせて、**既存住宅の断熱化リフォーム**をしてほしい。

ターゲット

まず多くの人に知ってもらうことが重要
幅広い年代・属性に向けて、発信していこう！

現在の方向性

元気で末永く暮らしてほしいので、一人でも多くの人に、断熱・気密性能がある住宅は、健康・省エネに効果があることを知って、**日々の生活でふとした瞬間**に思い出してほしい。

ターゲット

県民に情報の再発信ができる人にもっと知ってもらうことが重要
住宅事業者もちろん、特に**福祉関係者**に向けて、発信していこう！