



# 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	<input type="checkbox"/> 暖かい	<input type="checkbox"/> やや暖かい	<input type="checkbox"/> 暖かくも寒くもない	<input type="checkbox"/> やや寒い	<input type="checkbox"/> 寒い	室温	℃
寝室	<input type="checkbox"/> 暖かい	<input type="checkbox"/> やや暖かい	<input type="checkbox"/> 暖かくも寒くもない	<input type="checkbox"/> やや寒い	<input type="checkbox"/> 寒い	室温	℃
トイレ	<input type="checkbox"/> 暖かい	<input type="checkbox"/> やや暖かい	<input type="checkbox"/> 暖かくも寒くもない	<input type="checkbox"/> やや寒い	<input type="checkbox"/> 寒い	室温	℃
脱衣所	<input type="checkbox"/> 暖かい	<input type="checkbox"/> やや暖かい	<input type="checkbox"/> 暖かくも寒くもない	<input type="checkbox"/> やや寒い	<input type="checkbox"/> 寒い	室温	℃
浴室	<input type="checkbox"/> 暖かい	<input type="checkbox"/> やや暖かい	<input type="checkbox"/> 暖かくも寒くもない	<input type="checkbox"/> やや寒い	<input type="checkbox"/> 寒い	室温	℃
浴室の床面	<input type="checkbox"/> 暖かい	<input type="checkbox"/> やや暖かい	<input type="checkbox"/> 暖かくも冷たくもない	<input type="checkbox"/> やや冷たい	<input type="checkbox"/> 冷たい		

## 実際に室温を測ってみましょう。

起床時に測定	<b>居間</b>	℃	<b>寝室</b>	℃	<b>トイレ</b>	℃
入浴時に測定	<b>脱衣所</b>	℃	<b>浴室</b>	℃	就寝前に測定	<b>居間</b> ℃ <b>寝室</b> ℃

## 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。<sup>※1</sup>
- 足元の温度が低いと血圧が高くなる傾向があります。<sup>※1※2</sup>
- 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。<sup>※3</sup>

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。<sup>※4</sup> 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)。<sup>※5</sup>

18℃未満

血圧上昇  
循環器系疾患

16℃未満

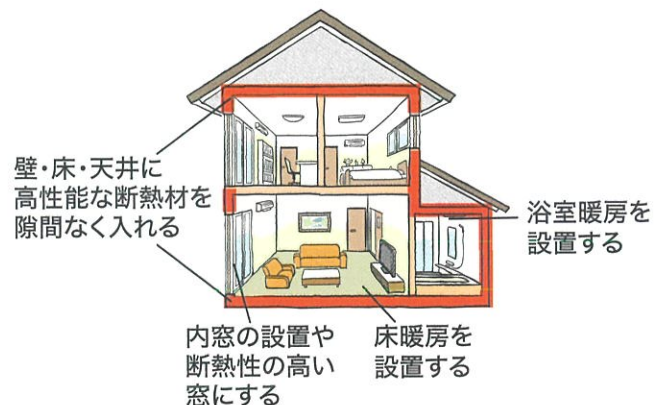
呼吸器系疾患

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た「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(株)、OMソーラー(株) 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た知見を速報」(一社)日本サステナブル建築協会2019.2.1 ※4 WHO 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!