



温度差でヒートショック

高知の中山間地域は、新潟市や富山市、
と同じくらい寒いのです。
(富山市の2月の平均最低気温: -0.3℃)

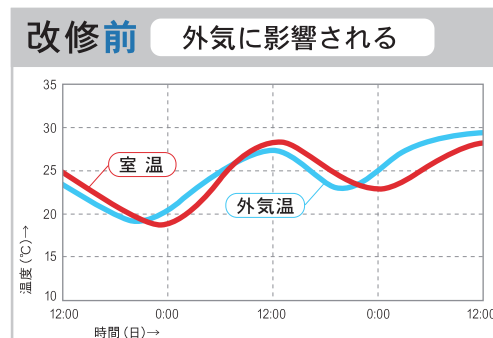
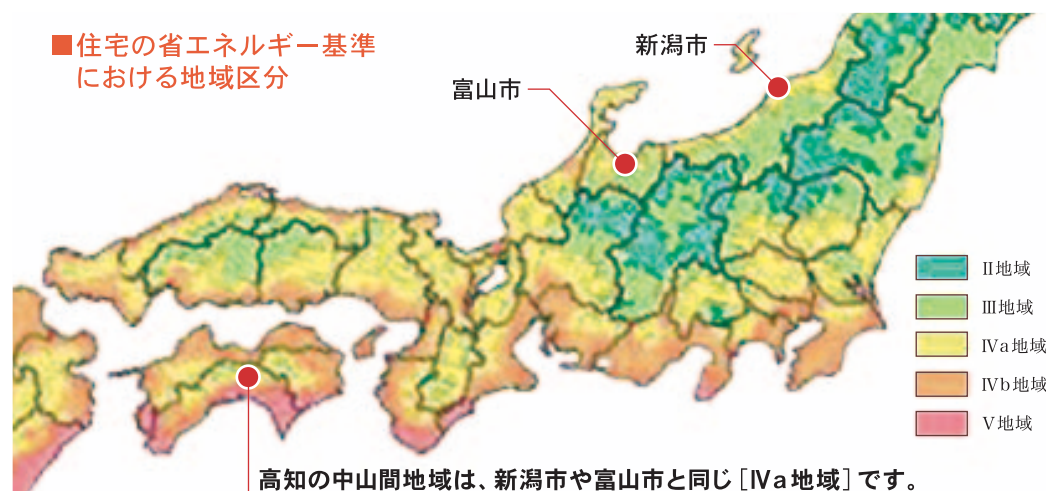


夏の家の中で熱中症

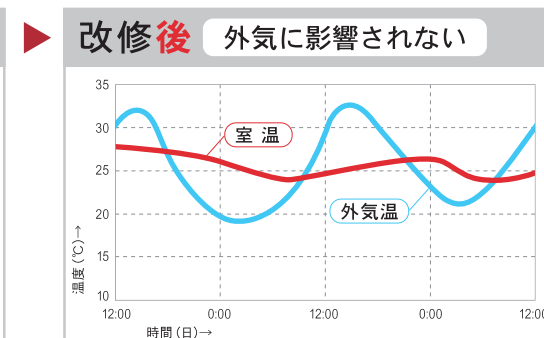
猛暑だった2013年、高知県では熱中症
による搬送者数が全国一でした。

こうち健康・省エネ住宅で
元気で長生きを手に入れる!!

■住宅の省エネルギー基準 における地域区分



※このグラフは、こうち健康・省エネ住宅推進協議会が独自に測定したデータです。



遮熱や風通しを良くし、
高断熱で気密のしっかりした家によって室内の温度差を小さくし、
健康に暮らすことができます。

こうち健康・省エネ住宅のすすめ



こうち健康・省エネ住宅仕様の公的賃貸住宅イメージ図(土佐町)

住まいについての
わからないことは、お気軽に
「こうち健康・省エネ住宅推進協議会」へ
お問い合わせください。
TEL.088-845-2322

こうち健康・省エネ住宅推進協議会とは…?!

高知の建築技術と森の木を使って、地域の木工・工務店が施工する「こうち健康・省エネ住宅」の普及活動を行っている団体です。医療・福祉・建築の「産官学」連携により、高齢者等の生活弱者の健康と省エネに寄与する住宅の設計・供給体制を確立し、医療・介護費の抑制、地域の再生と活性化を図ることを目的として活動しています。

こうち健康・省エネ住宅推進協議会

〒781-5101 高知市布師田3992-2 高知県産業振興センター5F(高知エコデザイン協議会事務局内)
[MAIL] jimukyoku@kochi-kensyo.eco.to [HP] <http://kenco-syoene.eco.to/>

※この冊子は高知県の「健康・省エネ住宅推進調査委託業務」の啓発事業として作成されました。

- 省エネルギーで
- 長寿命な
- 廃棄物を出さない
- CO₂を出さない

地球に
優しい
住宅

健康・省エネ住宅

人に
優しい
住宅

- 丈夫な構造で
- バリアのない
- ヒートショックのない
- シックハウスに対応した

こうち健康・省エネ住宅推進協議会

●こうちの木のすすめ

高知には恵まれた材（木材や技術）があります。
私たちの地域の恵みを積極的に使いましょう。



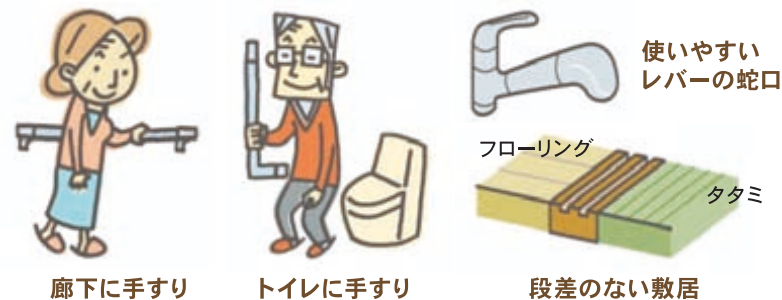
●木材は調湿性に優れています。また、ムクノスギ・ヒノキには特有の香り成分があり、いやし効果もあると言われています。



●高知に残る伝統的な大工の技術。

●バリアフリーのすすめ

不安なところには手すりを付けましょう。
レバーの蛇口にしたり、段差を無くしましょう。



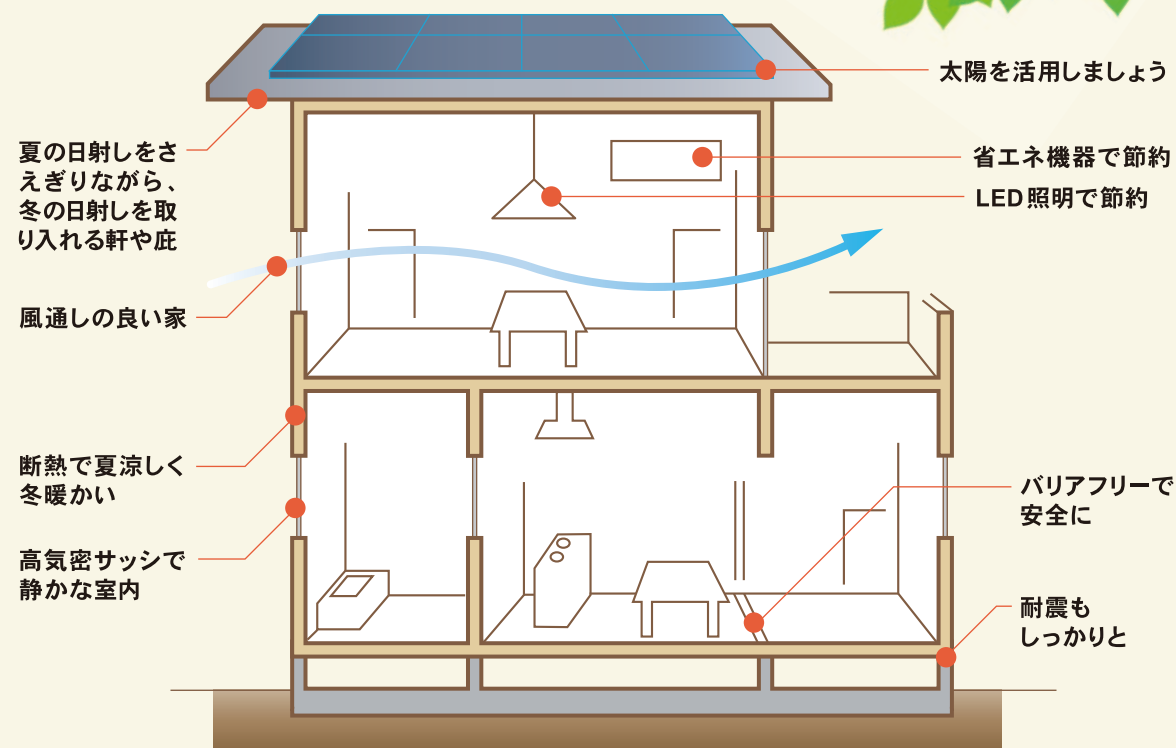
●耐震のすすめ

まず、しっかりした家。太い柱と梁で丈夫な構造を。
台風や大雨にも強く。また地震に備えて地盤の補強もしっかりと!!。



高知県の承認を得て、高知県防災キャラクターを使用しています。 ©やなせたかし

地球にやさしく 人に優しい家を!!



■住まい手のこえ（リフォーム）

高知の木をふんだんに使う「健康・省エネ住宅」にして、明るくて静かで暖かい家になりました。とても気持ちよく、健康に暮らせそうです。また、耐震補強やシロアリ対策もしてもらいました。工事してくれた設計士さんや工務店さんがずっと家を見まもってくれるので安心です。

●人と家の見まもりのすすめ

人はみんなに見まもられて安心して暮らせます。
家はちゃんと手入れをすれば長持ちして安全に暮らせます。



●断熱のすすめ

快適な暮らしを実現するためにしっかり断熱をすると、結露やヒートショックを防ぐことができます。

■天井・外壁・床の断熱

- 断熱のめやす
- ◎床：高性能グラスウール 105mm 相当
 - ◎外壁：高性能グラスウール 100mm 相当
 - ◎天井：高性能グラスウール 155mm 相当

※他に発泡ウレタンやセルロースファイバーなど、色々な断熱材があります。
※湿気対策も忘れずにしましょう。

■窓の断熱

窓は住宅の部分の中で、もっとも大きい要素です。
ペアガラスを使った断熱サッシや内窓などを採用しましょう。



◆効果的な方法で夏涼しく冬暖かい

●夏の冷房時（昼）に各部位から熱が入る場合 ●冬の暖房時に各部位から熱が入る場合



●省エネ機器のすすめ

省エネの機器を使いましょう。太陽の活用も！

■高効率なエアコン

省エネタイプのエアコンは、消費電力が10年前の機器の約1/2です。



■電気温水器とガス給湯器

高効率な電気温水器やガス給湯器を採用しましょう。
電気代やガス代が節約でき、CO₂の削減にもなります。

■太陽を活用しましょう。

太陽の光や熱を利用しましょう。
太陽光発電・太陽熱温水器は、地球に優しいエネルギーです。