

# 冬をあったかくリフォーム

今年も  
ご家族皆様  
健康で!

ご自宅の寒さ対策はできていますか?  
寒さ対策リフォームをすれば冬を快適に過ごせ、冷えやヒートショックから体を守ってくれます。  
1日で完了するもの、リフォームなしでもすぐ実施できる対策もご紹介します。  
これからの寒さ対策のご参考にしてみてください。

## 1 内窓

1窓  
約60分  
で完了

一般的なご家庭で冷暖房費を年間で約15,000円、10年間で15~20万円節約できます。結露の発生を抑え、遮音効果もあり、図書館並みの静けさです。



こんな工夫でも

## 2 玄関

最短  
1日  
で完了

扉内部に断熱材、窓部分には複層ガラスを用いた断熱ドア。玄関から廊下、階段へ流れる冷気が防げて家全体の断熱に効果があります。



結露を軽減

断熱材

40mm



### 保温性のあるカーテンを選ぶ!

断熱タイプのカーテンを選べば部屋の温度を逃しません。ピッタリ床に着く長さなら、より冷気の侵入を抑えられます。



## 3 床暖房

部屋のどこにいてもあたたかく、火を使わないので安全で空気もきれい。足元から暖まるのでエアコンの乾燥が苦手な人、冷え性の方にもオススメです。



## 4 浴室洗面

浴室を保温材で包んだり、暖房機を設置すれば入浴前後の温度差を抑え、ヒートショックを減らせます。断熱浴槽は4時間後でも温度低下は約2.5℃以内に抑えられます。



こんな工夫でも

### 入浴前にシャワーで加温

ドアを閉めて90秒間シャワーを出しておけば、5分後に約3℃も浴室温が上昇します。



## 5 熱交換形換気扇

室内の空気の熱を利用して外気を暖めながら換気できます。ダクト不要で設計施工が簡単・低コスト。お手入れはフィルターだけ。



こんな工夫でも

### レンジフード&自然換気

レンジフードを動かせば空気の入替時間を75%短縮できます。室温を保ちつつ効率良く換気が可能です。ぜひお試しください!



## 6 断熱材

壁や床が冷えにくくなり部屋の中の温度差が緩和。気密性が高まり暖房効率がアップします。結露が発生しにくくカビ・ダニを抑え、家が長持ちします。



### 暖房器具は窓際に

窓際から入ってくる冷気を暖めて循環できるので暖房の効率がアップします。

こんな工夫でも



## 7 小型電気温水器

タンクの水を温めるタイプ。捨て水せずにお湯が出るので節水できます。水栓と電気があれば簡単な工事で設置可能です。

