

室内でも油断大敵

低体温症に注意して元気に冬を過ごそう！

住まいの快適レポート

冬の寒さも本番。この時期、特に注意したいのが、室内でも起こりうる低体温症。生活習慣やお家の環境を見直して、予防対策。快適な毎日を。

低体温症って？

低体温症とは、深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）が35℃以下となる状態を指し、初期段階では体の震えや皮膚の感覚麻痺などの症状が表れます。低体温は、自律神経の乱れを筆頭に、さまざまな不調を引き起こす要因の一つとされます。冬山の登山をはじめ屋外のイメージが強いですが、実は夏場の熱中症と同様に、自宅などの室内においてもリスクが高く、注意が必要です。

主な原因

- ストレス
- 筋肉量の減少
- 加齢
- 長時間の低温環境

体への影響

- 免疫力の低下
- 血行不良
- 消化不良
- 思考力の低下

異変のサイン

- 寒気や震えが出る
- 皮膚の感覚麻痺
- 歩行でよろける
- 意識障害



低体温症にならないための予防対策

住まいの環境を見直す

暖房を入れているのに、底冷えする。室内がなかなか暖まらない。そう感じている方は、お家の断熱性能を向上させる対策を講じましょう。

室内温度は
最低でも
18℃以上！

- ★窓に市販の断熱シートを貼る。また内窓を取り付けるなど二重窓にすると断熱効果も上がり、暖房費の節約にもつながります。
- ★床に段ボールなどを敷き、その上に絨毯やラグを設置。床暖房にリフォームするのも一考です。
- ★加湿器を利用して、湿度を上げる。

体温アップに欠かせない生活を習慣づける

食事

体を温め、免疫力アップに役立つ食材を多彩に取り入れた料理を食卓に。タンパク質・脂質・炭水化物の栄養素を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。おすすめは、鍋料理です。



運動

運動は熱を生み出す筋肉を維持・増強し、代謝アップに有効です。ウォーキングやスクワットなど、日常こまめに体を動かす習慣をつけましょう。



入浴

体を芯から温めるのに、入浴は効果的。40℃くらいのお湯に肩まで浸かって、10分程度を目安に。

オススメ商品 室内用窓 デコマド

仕切りたいけど、つなげたい。
室内のあらゆる空間に、光と風を呼びこみたい。そのワガママ、叶います。

光と風を採り込みながら、スタイリッシュで快適な空間を演出します。

室内に「窓」



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

もっと明るい部屋にしたい場合は、部屋間にも「窓」を。光と風を通して明るく開放的な空間づくりが楽しめます。



©株式会社 LIXIL

「壁」の代わりに「窓」で仕切る。大きなガラスのパーティション使いで、圧迫感を消し、広がりを感じられる開放的な空間に。

商品のお問合せは…



株式会社アルファプラン

〒371-0855 前橋市間屋町2丁目4-3アルファビル2F
TEL. 027-210-5775 FAX. 027-210-5776
<https://alphaplan-house.com>



2025 早春

住宅省エネ 編

2025年度版 住宅支援 特集！

ゼロエネルギーで、暮らそう。



目的

『住宅省エネキャンペーンにおける3省連携(新築・リフォーム)』

1. 環境省は、2025年カーボンニュートラルの実現に向けて住宅の省エネ化の支援を強化します。
2. 新築住宅に関しては、国土交通省と連携し、ZEH基準の水準を大きく上回る性能を有する省エネ住宅(GX志向型住宅)の新築を支援する新たな補助制度を創設します。
3. 既存住宅に関しては、引き続き、熱損失が大きい窓の断熱性能を高める改修工事について支援します。この補助事業は、経済産業省及び国土交通省が実施する住宅省エネリフォーム等への補助事業とワンストップで利用可能とする予定です。

※2024年11月22日閣議決定。12月のR6年度補正予算へ盛り込まれた。

令和6年度補正予算・令和7年度当初予算案

・先進的窓リノベ2025事業(環境省)	1,350億円
・給湯省エネ2025事業(経済産業省)	580億円
・賃貸集合給湯省エネ2025事業(経済産業省)	50億円
・子育てグリーン住宅支援事業(国土交通省・環境省)	2,500億円



対象

省エネ住宅の新築における3省連携

対象世帯	対象住宅	補助額	蓄電池を設置する場合の補助事業	補助概要	補助率
すべての世帯	GX志向型住宅	160万円/戸	+ DR※に対応したリソース導入拡大支援事業(仮)	DRIに活用可能な家庭用等蓄電システムの導入を支援	1/3以内
子育て世帯等※	長期優良住宅	最大100万円/戸			
	ZEH水準住宅	最大60万円/戸			

※「18歳未満の子を有する世帯(子育て世帯)」又は「夫婦のいずれかが39歳以下の世帯(若者夫婦世帯)」

※ デマンド・レスポンスの略称。電力需要を制御することで、電力需給バランスを調整する仕組み。

既存住宅の省エネリフォームにおける3省連携

○以下の各事業を組み合わせる場合には、ワンストップの一括申請を可能とする。

工事内容			補助対象	補助額	
①省エネ改修	1) 高断熱窓の設置		先進的窓リノベ2025事業	高性能の断熱窓	最大200万円/戸
	2) 給湯器	高効率給湯器の設置	給湯省エネ2025事業	高効率給湯器	最大20万円/台
		既存賃貸集合住宅におけるエコジョーズ等取替	賃貸集合給湯省エネ2025事業	エコジョーズ/エコフィール	最大7万円/台 ※ 工事内容によっては追加の補助(今後公表)
	3) 開口部・躯体等の省エネ改修工事		子育てグリーン住宅支援事業	既存住宅の省エネ改修	最大60万円/戸
②その他のリフォーム工事※			住宅の子育て対応改修など		

※ 省エネ改修とあわせて行うリフォーム工事に限る。

資料：環境省ホームページより

高断熱窓

例：複層ガラス
+樹脂サッシ 等

高効率給湯器

例：ハイブリッド
給湯器 等

GX 志向型住宅

グリーントランスフォーメーション
のイメージ

高性能断熱材

例：(外壁)高性能
グラスウール 等

自家消費設備

例：太陽光発電+
蓄電池ユニット等

株式会社アルファプラン

〒371-0855 前橋市間屋町2丁目4-3アルファビル棟2F

TEL. 027-210-5775 FAX. 027-210-5776

https://alphaplan-house.com

