



住まい診断

冬のおうち快適性チェックシート

YESの場合は□にチェックをいれてください。

- 窓に水滴がついていませんか？
- リビングで窓際に座っているとき寒気を感じませんか？
- ドアからすきま風が入ってきませんか？
- 朝、寒くて布団から出れなくなることはありませんか？
- 朝ご飯を作るとき台所の床が冷たくありませんか？
- リビングから廊下に出るとき寒くありませんか？
- 入浴後、脱衣室で寒く感じることはありませんか？
- 寝るとき、布団が冷たく感じませんか？
- 夜中にトイレに行くのがつらくありませんか？
- エアコンを切るとすぐ寒くなりませんか？

チェック数合計

/ 10

あなたのお家はいくつ当てはまりましたか？

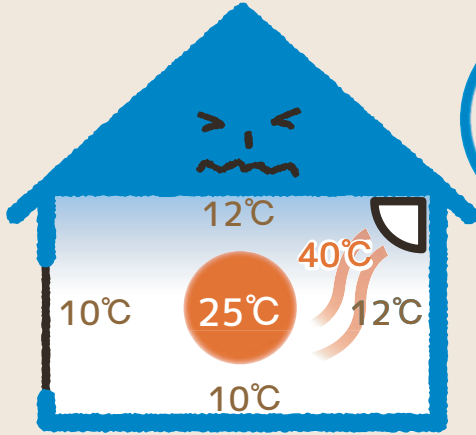
LOHASは「**チェック数0**」のおうちづくりをしています。
チェック数を減らす(冬に快適なおうちづくりをする)ために
大切なポイントをご説明します。



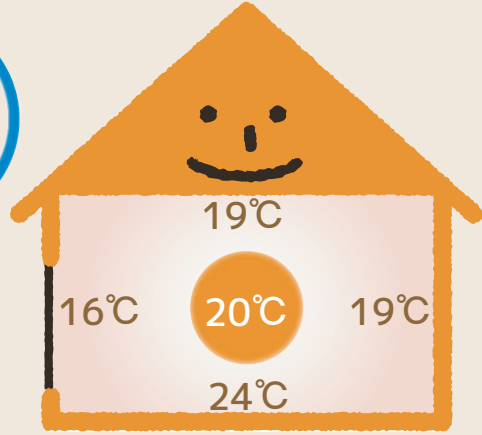
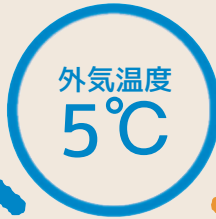
LOHASが考える

冬の快適性(温度編) ①

冬は窓・床の冷気を遮断すると寒く感じません。



エアコンで
暖かくしたお部屋



エアコンに頼らず
均質な温度のお部屋



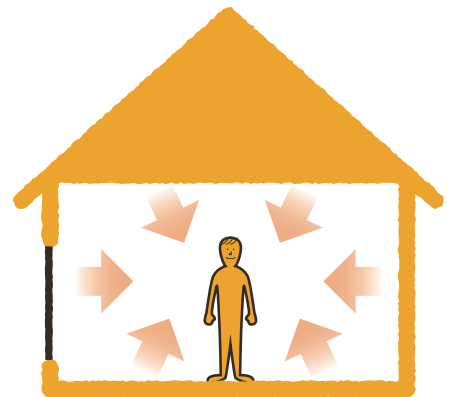
<
快適性

冬を快適に過ごすには…体感温度上げましょう。

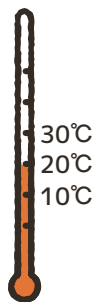
体感温度とは…

$$\frac{\text{床・かべ・天井の温度(平均)} + \text{室温}}{2}$$

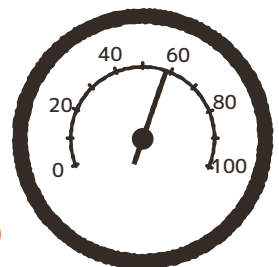
point 気温(室温)=体感温度ではないのです



冬の最適
『体感温度』
18~22°C



冬の最適
『湿度』
40~50%



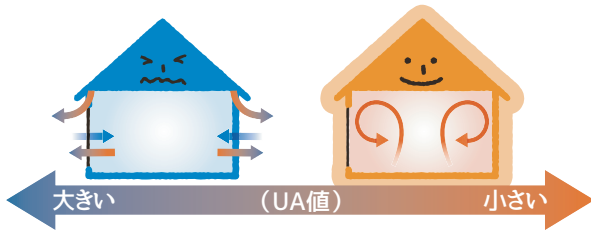


LOHASが考える 冬の快適性(温度編) ②

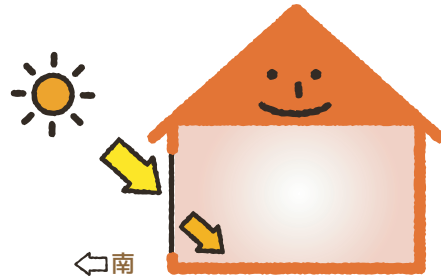
どうすれば、冬に快適なおうちになるの？

①断熱性をよくする

UA値(熱損失)を小さくする
数値が小さいほど家から熱が逃げにくく、
断熱性が高いと言えます。

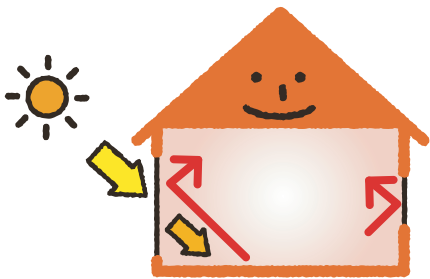


②南の日射を取り込む



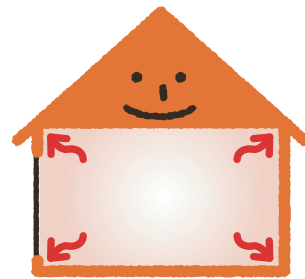
point 南の開口部を大きく

③断熱ガラスにする



point 取り込んだ熱を外へ逃がさない

④すきまをつくらない



point 気密性を上げ、熱を閉じ込める

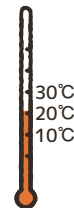
⑤床暖房にする



point 床暖房で足下を暖かく
床暖房は、足元に直に暖かさを伝えてくれるので、
足元の冷えが解消され血行が良くなります。

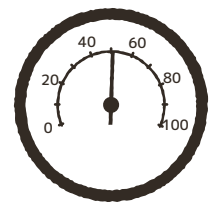
同時に湿度の調整も重要です

冬の最適
『体感温度』



18~22°C

冬の最適
『湿度』



40~50%



LOHASが考える

冬の快適性(湿度編)①

肌もカサカサ…



のども乾くし

冬は温度が低いと、のどが乾いたり
肌が乾燥したりしますよね…

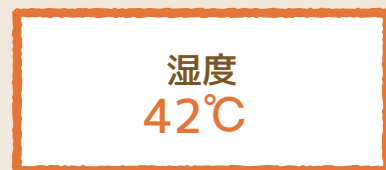


エアコンで暖かくしたお部屋

エアコンに頼らないお部屋



<
快適性



冬は19°Cでも快適な暮らしが可能です

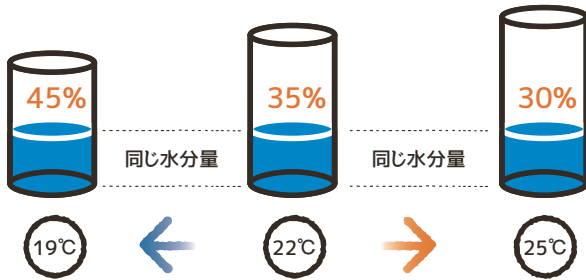


LOHASが考える

冬の快適性(湿度編)②

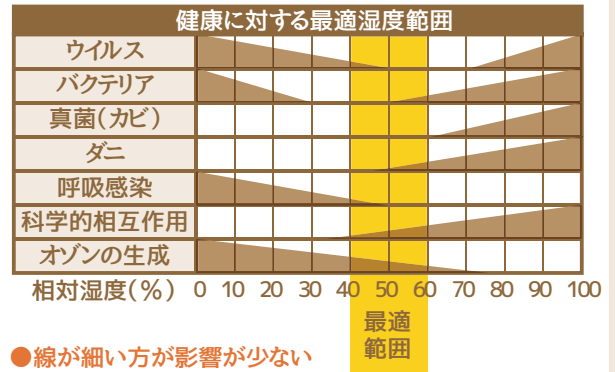
冬に19℃でも快適な暮らしができるのは…

空気は温度が高いと容積が大きく
低いと容積は小さくなります

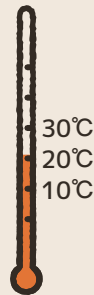


point 気温を低くすると湿度が上がる

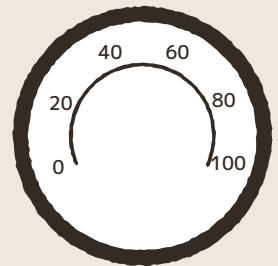
病気になりにくい湿度
40~60%



冬の最適
『体感温度』
18~22℃



冬の最適
『湿度』
40~50%



冬は室温を少し下げて湿度を上げましょう