

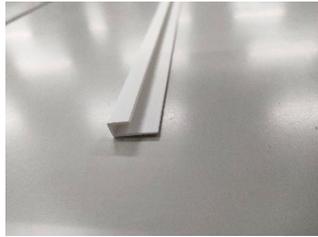
1. 簡単に実践できる省エネ術を紹介

■一人暮らし向け

Point 『賃貸住宅でもできる効果的な省エネ対策：窓(開口部)の断熱』

- ① 賃貸住宅でも設置できる内窓(写真1~10) → 腰窓、小窓対策：接着剤や両面テープを使わず設置
- ② テラス窓は断熱カーテンライナー取り付け(写真11)
- ③ 玄関ドア内側に断熱カーテンをつっぱり棒で取り付け(写真12)

(写真1)中空ポリカ 4mm (写真2)ポリカ補強枠 (写真3)補強枠四周設置 (写真4)内窓取付木枠



(写真5)内窓の納まり (写真6)取付木枠嵌め込み (写真7)四周嵌め込み (写真8)内窓取付

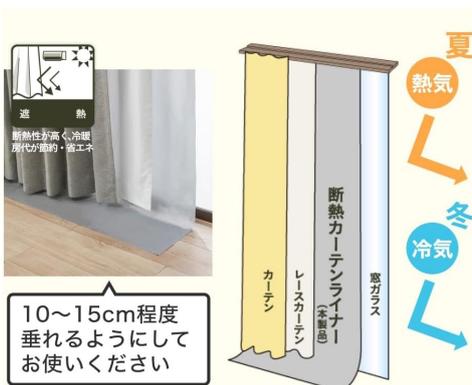


(写真9)左側内窓はスライドし、右側は固定です (写真10)アルミサッシを開けることができます



(写真11)断熱カーテンライナー
カーテンのすきまから伝わる

冷気・熱気をカット



(写真12) つっぱり棒で断熱カーテン



■ファミリー向け

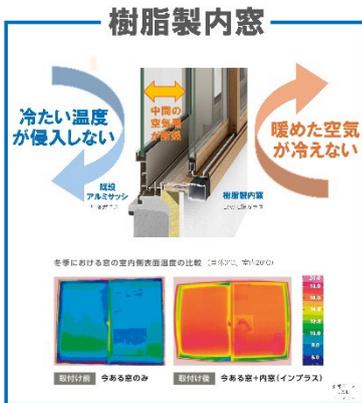
Point『家族で使用頻度の高いものを優先して対策』

- ① 断熱性能の高い樹脂製内窓の設置：補助金活用も可能(写真 1)
- ② コタツやラグの下に断熱シート敷き込み(写真 2)
- ③ 暖房はエアコンにする
- ④ エアコン暖房(冷房)はサーキュレーターを使い天井に溜まる暖気(冷気)を攪拌する(写真 3)
- ⑤ 夏の窓からの遮熱対策：ヨシズ、サンシェードなど
- ⑥ 冷蔵庫の周囲に熱を逃がすために必要な隙間を作り、庫内は詰め込み過ぎない
- ⑦ 節水型シャワーヘッドに交換
- ⑧ LED 照明に変更
- ⑨ 家電を買い替えるときは省エネ基準達成率 100%以上の製品を選ぶ
- ⑩ 車の運転はエコドライブを実践する

(写真 1)樹脂製内窓

(写真 2)断熱シート

(写真 3)サーキュレーター



■シニア世代向け

Point『断熱しヒートショック対策をして健康寿命を伸ばす』

- ① 一人暮らし向け③の実践
- ② ファミリー向け①～⑨の実践
- ③ 冷蔵庫は世帯人数に応じた容量に買い替える
- ④ トイレに窓がある場合、冬季は簡易内窓を嵌める(写真 1)
- ⑤ 浴室に窓がある場合、冬季は簡易内窓を嵌める(写真 2)
- ⑥ 冬季のトイレ換気は窓換気をやめて、換気扇で換気し冷たい外気を入れない

(写真 1)簡易内窓の嵌め込み

(写真 2)簡易内窓の嵌め込み



2. 省エネの「見える化」でやる気 UP

成功事例・体験談

■築 46 年のマンションの窓をカバー工法で断熱改修

- ① 46 年前のアルミサッシに単板ガラスの窓は、結露がひどくガラス周りのコーキングには黒カビが付いていて、ガタツキもあり気密性の悪い、寒く暑い窓でした。
- ② マンションの管理組合がアルミサッシを 3 年後の大規模修繕工事で交換し断熱改修する話がありましたが、昨今の建設費高騰によりアルミサッシ改修工事は見送られることになりました。
- ③ そのような時にマンションでも、管理組合が速やかに窓断熱改修を行えない場合は管理組合理事長の承認を得れば、戸別に窓交換による断熱改修ができることを知りました。
- ④ 補助金を利用できる断熱性能の高いカバー工法小窓も発売されたので、全ての窓をカバー工法で新しい窓に取り換えることにしました。
- ⑤ バルコニーへ出る掃出し窓：3 か所、腰窓：1 か所、キッチン小窓、トイレ小窓、浴室小窓の合計 7 か所をカバー工法(窓交換)で断熱改修しました。
- ⑥ 工事は 2 チームで同時に 2 か所の窓を施工したので、一日で小窓以外の窓が完成し小窓もほぼできました。翌日小窓 3 か所の仕上工事を 1 チームが午前中に終わらせ工事は完了しました。
- ⑦ 工事後すぐに暑い夏を迎えましたが昨年との大きな違いは、就寝前にエアコン(冷房)を切っても翌朝まで暑くないことでした。昨年までは朝までエアコンを付けていないと暑くて寝れませんでした。
- ⑧ 今は寒い冬が近づいています。12 月になって朝の外気温が 5~6°C になり昨年までは朝目覚めると室温も低く『寒いなー』とつぶやいていたのですが、今年はそれがありません。室温が大きく下がることのないのです。夜間のエアコン(暖房)も未だ付けていない時にです。
- ⑨ 12 月 15 日からエアコンを使い始めました。昨年よりも 2 週間は遅いです。
- ⑩ それと大きな違いがあと二つあります。一つはとても静かになりました。サッシの気密性能が上がったため外の音が気にならず、断熱性能と併せ質の高い室内環境になったと感じます。家のグレードがワンランク上がったように感じます。
- ⑪ もう一つは古く汚い窓が新品の窓に変わったことです。ガラス面積がカバー工法の特性で少し減ったようですが、きれいな明るいガラスと透過性の高い網戸の効果で全く気になりません。目にする全ての窓が新品になった満足感が思いのほか高く、窓を全部改修してよかったと思っています。
- ⑫ マンション窓の断熱改修方法には内窓という方法もあることは知っていましたが、我が家は南北二面に窓があり風通しが良いため常に窓を開け閉めする生活スタイルです。内窓だと二回開け閉めすることになりちょっとストレスになるかと思い内窓断熱改修には消極的でした。また内窓改修だと古く汚い窓はそのまま残るのも気になっており結果内窓は採用しませんでした。
- ⑬ 今回の工事は、先進窓リノベ事業 2025 補助金を利用しました。カバー工法の補助額(補助率)は内窓よりもたくさんありました。全体工事費は内窓工事よりも高額にはなりましたが、お得に工事ができたという思いが強いです。この補助金は工事を決断した要因でもあります。
- ⑭ 窓の断熱改修方法はいくつかありますが、我が家はカバー工法による窓交換を選択してよかったと思っています。

[改修前]



[改修後]



[カバー工法]

