

リフォームに、新築に、  
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

# おうちのはなし

2021.5月号225



わが家は『健康一番家』

<発行人>  
株式会社 大成建託  
☎0280-87-6177  
✉info@fp-taisei.co.jp  
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

LINE QRコード

## 省エネ住宅義務化への道

—省エネを知らずに家は建てられない

- ・CO2排出ゼロに向けて
- ・省エネ性能の説明義務
- ・これだけやれば大丈夫

### NEWS

ご存じですか？  
契約期間の条件つきで

## すまい給付金の引き渡し・ 入居期限が延長されました。

すまい給付金は、消費税率(8%、または10%)が適用された住宅で、平成26年4月から令和3年12月までに引渡し・入居が完了したものを対象に実施されています(最大50万円)。

ただし、注文住宅を新築する場合、契約期間が、令和2年10月1日～令和3年9月30日までに限り、その引渡し・入居期限が、令和4年12月31日までに延長されます。

対象要件等がありますので、詳しくは当社までお気軽にご相談ください。



お問い合わせはこちら>>

笑う門には  
福来たる

## 健康だいすき！ 壮年Diary ～とある、ひとこま～

「こころの健康」とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

こころの健康を保つには多くの要素がありますが、特に適度な「運動」、バランスのとれた「食生活」、そして「休養」です。十分な「睡眠」をとり、「ストレスと上手につきあうこと」がこころの健康に欠かせない要素です。

そこで、ストレスを上手にコントロールする事が大切です。

例えば、疲れがたまるといつもイライラする、食欲がない、お腹が痛くなる等、自分なりのストレス反応を知っておき、そのストレス反応に気づいたら、休養をとった

### 社長コラム

#### こころの健康



り、気分転換をしたり、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。

セルフケア&ストレス解消法の例として、ストレッチで緊張した筋肉をほぐす。また、ウォーキングやランニング、植物やペットと触れ合う。朝、目が覚めたら太陽光を浴びる等、リラクセスする方法はたくさんあります。

そして、お風呂はぬるめのお湯(38～39度くらい)に、ゆったりとつかりましょう。入浴後は体温が上がっているため、体温が下がり始めてからベッドに入ると寝つきがよくなるそうです。

政府は2050年の温室効果ガス排出ゼロを宣言して、世界的な地球環境に対する日本の取組みを強く進めようとしています。その目標達成のためには、家庭部門である住宅の貢献も欠かせません。2021年4月から、一般住宅にも省エネ法が改正され、設計の際に施主への説明義務制度が新しく施行されました。新しい制度の概要を通じて、省エネ住宅について考えてみましょう。



省エネを知らずに家は建てられない

# 省エネ住宅義務化への道

## CO2排出ゼロに向けて

世界のどこかで大雨による洪水、乾燥、山火事などのニュースが聞こえてきます。日本でも毎年のように、大型台風が来て、想定外の大雨が降っています。

COVID-19の感染症でパニックになっている世界に、永久凍土が溶けて、さらに未知のウィルスが発生する可能性もあるといえます。今や気候危機は、まさに現実化しているようです。

この地球上に長く暮らすことになる子ども達に、不安定な地球を残すことがないように、パリ協定によって温室効果ガスの削減目標が決められました。2013年の排出量を基準にして、排出量で26%

の削減を世界全体で目指します。その目標値は日本も一緒です。メタンガス等の他の温室効果ガスを除いて、日本のCO2の排出量は25%削減する目標が定められています。

CO2削減量(百万トン)

2013年度実績	2030年度目安	削減率
1,235	927	▼25%

このCO2の排出量については、大きく4つの部門に分けられています。産業部門・建築物部門・運輸部門・エネルギー転換部門です。製造業などの産業活動から排出されるCO2、ビルや住宅などの建築物から排出されるCO2、車・電車・飛行機・船舶などの運行から排出されるCO2、そして火力発電所などから排出されるCO2です。

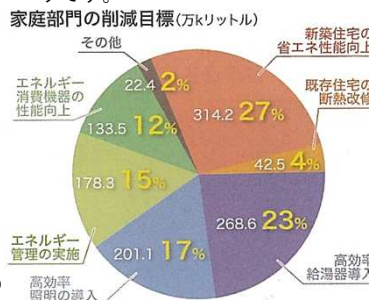
このそれぞれの部門ごとに、次のように目安が定められています。



これらの目安が、複雑な事情を解して定められているとは思いますが、建築物部門の削減目標が高いことがわかります。省エネ性能の高い住宅を推進することは、大きな使命になっているのです。

この最終目標のエネルギー消費量を原油換算値で表すと、家庭部門では1,160万kℓになります。

この中には新築住宅の省エネ性能を上げる他に、給湯器や照明器具の効率やエネルギーの使い方も削減が可能です。それぞれに割り当てられている目標値は次の通りです。



この中で新築住宅の省エネ性能向上は27%に相当します。意外と少ないと感じる人も多いと思いますが、現実に家庭で消費されているエネルギー量も似た傾向にあり、断熱性能だけではなく、給湯や照明・家電製品などに使われる量が多いのです。

実は、運輸部門の次世代自動車の普及等による削減では、938.9万kℓの削減が見込まれていて、自動車の普及だけで家庭部門の9割削減に相当します。

全体の中では、新築住宅の省エネ性能向上により6.2%の削減が見込まれています。このような背景から、省エネ住宅推進のための新制度が施行されました。

# 省エネを知らずに家は建てられない

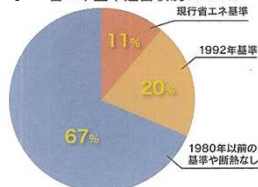


## 省エネ住宅義務化への道

### 省エネ性能の説明義務

2021年4月より導入された、新省エネ法では、省エネ性能に適合させなければいけない建物の範囲が広がられました。これまでは住宅以外で2000㎡以上の大規模建築物に適合が求められていましたが、300㎡以上になりました。それでも住宅は含まず、例えば大規模なマンションでも適合させる義務はありません。さらに300㎡以下であれば届出を行う必要もなく努力義務となっています。従って、注文住宅では法的な規制を受けることはほとんどなく、この様なこともあり、既存住宅5000万戸のうち、現行の省エネ基準に適合しているのは11%ほどしか

ありません。



ただ、国土交通省は本来、住宅を含むすべての新築建物に、省エネ基準適合の義務化を目指していて、2025年度から実施する方針としています。

それまでに省エネ住宅を推進するため、省エネ性能の説明義務が課せられました。

それは、お客様に対して省エネ住宅として適合評価がなされているかどうかを説明する義務です。つまり、お客様は省エネ住宅の性能の説明を受けないまま、建築士と新築工事計画を話すことは基本的にできないこととなります。

もちろん、省エネ住宅として適合させることは現状では努力義務ですので、適合しなくてもよいという選択をお客様が選ぶことはできます。その場合は、

該当する建築士に説明を希望しない旨の意思表示を行う必要があります。そうしないと、建築士が法令違反となりかねません。

さらに、適合しない場合には、省エネ性能を確保するための措置についての説明を、お客様に行うことも建築士の義務となっています。木造二級一級建築士としての種別や、登録番号、所属事務所等を書面にて15年間保管しなければなりません。

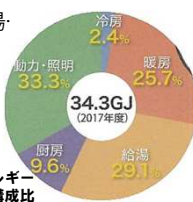
このように建築士の負担が大きくなるという制度であり、お客様の協力がなければ進めることができません。

### 省エネ性能の適合判定

省エネ住宅というのは、どのようなものなのでしょうか。性能が高い家を求めれば、当然のようにコストが高くなるものです。国土交通省の試算では建築費用の4%にあたる87万円負担が増えるとしています。省エネ効果で年間2万5千円の光熱費が節約できても、ローン返済と同じ35年かかります。

また、単純に高断熱の家をつくれば、省エネ住宅になると思いがちです。確かに、高断熱であることはエネルギー消費を抑えることにはなりますが、それだけで省エネ住宅というわけにはいきません。断熱性に加えて、上手なエネルギーの使い方もできて、はじめて省エネ住宅としての評価ができます。

先の原油換算値の目標にも似ていますが、家で使われているエネルギー量は、想像以上に断熱よりも、給湯・照明・動力に使われている量の方が多いのです。



したがって、省エネ住宅の適合判定には、外皮の断熱性能による熱の損失に関わる事項と、住宅内の生活で使用する一次エネルギー消費量を、計算しなければなりません。お客様への省エネ住宅説明義務を負う建築士は、次のような計算を行った上で説明することを求められています。

#### 【外壁、窓等を通しての熱の損失の防止に関する事項】

- 基準省令第1条第1項第2号イ(i)の基準
- 基準省令第1条第1項第2号イ(ii)の基準
- 外皮平均熱貫流率  $\text{w}/(\text{m}^2 \cdot \text{K})$
- 冷房期の平均日射熱取得率
- 基準省令第1条第1項第2号イ(2)(ii)の基準
- 外皮平均熱貫流率  $\text{w}/(\text{m}^2 \cdot \text{K})$
- 冷房期の平均日射熱取得率
- 基準省令第1条第1項第2号イ(3)の基準

#### 【一次エネルギー消費量に関する事項】

- 基準省令第1条第1項第2号ロ(1)の基準
- 基準一次エネルギー消費量  $\text{GJ}/\text{年}$
- 設計一次エネルギー消費量  $\text{GJ}/\text{年}$
- BEI
- 基準省令第1条第1項第2号ロ(2)の基準
- BEI
- 基準省令第1条第1項第2号ロ(3)の基準

見るだけでも面倒そうなのですが、お客様は計算結果として省エネ住宅として適合しているかどうかを確認するだけで良いので、ご安心ください。

ここにある項目は、同じ適合判定を行うのに、様々な計算方法等があるということです。標準的な計算方法(UA値等)や、以前から使われていた床面積あたりの平均値(Q値)に加え、ウェブ上のプログラムで判定する方法などがあります。

特に断熱性の判定には、建物外皮の性能を算定することが欠かせません。外皮とは、家の中と外を分ける皮膚のようなものです。壁や屋根はもちろん、1階の床下も外皮です。家の設計に凹凸があれば、それだけ複雑な外皮となります。窓も壁に空いた穴のようなもので、サッシの性能も大きく関わります。

ということは、間取りの変更や窓の変更等を行えば、壁・屋根や窓の面積も変わり、省エネ住宅の性能値も変わるということになります。時には制約を受けることや、適合させるためにコストの変動も起こりうるので、しっかり建築士に相談を重ねる必要があります。

ただ適合判定には、性能を明記した断熱材とサッシ等の仕様を定めることで、面積や設計に制約を受けないで省エネルギー

等級4の適合を得る方法もあります。(上記表中の■「使用基準」)

設計での混乱を避けるためには、最初に建築士と使用基準による省エネ適合を定めておいて、最終的にデザインが決まってから、より高い省エネ性能とコストを目指せばよいのではないのでしょうか。

### 省エネ性能のメリット

省エネ住宅に適合することが義務化される背景には、地球環境への取り組みがあることを書いてきましたが、省エネ住宅にすることは、住まい手にとってのメリットもたくさんあります。

エネルギーを逃がさない家は、冬に冷え込むことも夏に熱中症の心配をすることも少なくなり、1年中快適な環境で過ごすことができます。そして、快適な環境で過ごすことは、家族の健康につながります。国土交通省はこの健康メリットを強くアピールしています。

しかも、そんな快適な空間を維持するのにも、エネルギーの無駄を省いており、費用負担が少なくなります。その意味では、家計にも優しい家となります。捨てるエネルギーにお金を払うより、少しでも他にあてる方が得することは間違いありません。

その上、再生可能エネルギーとして太陽光発電などでエネルギーを創り出せば、さらに家計を支援してくれます。電力買取価格も安くなりましたが、使用する電力分を賄うことができれば、月々の電気代を無くすることも不可能ではありません。

太陽光発電や家庭用蓄電池は、日常だけではなく災害時に電力を確保するという点で頼りになります。

子ども達の将来のために環境を守ることはもちろんのこと、このようなメリットの多い省エネ住宅について、しっかりと検討しておくことは大切なことです。新制度の施行を機に、建築士の方にしっかりお話を聞かれてみてはいかがでしょうか。

# すまい文化の栞

## 夏あたたかく、冬すずしい

暑い夏と寒い冬の過ごし方は、住宅の最も基本的な要望です。そして、お題目のようにいわれているのは、夏すずしくて、冬あたたかい家です。

しかし、ふと冷静になって住まいの文化から眺めてみると、エコではなくエゴの用の思えてきませんか。

夏は暑いものであり、冬は寒いものです。それを乗り越えて、涼しくて暖かい環境を実現しようとするには、それなりのエネルギーが必要です。ですから、夏は暑くないように、そして冬は寒くないようにするくらいで、ちょうど良

いはずです。

考えてみれば、近代のエアコンが生まれてからエゴが始まったようにも思えます。住まい文化の歴史の中では、暖房も冷房もさまざまな要素を利用して、冷暖房を駆使してきました。

茅葺きの屋根も、軒の深さも、土間も通風も、本来あれば同じ大気の温度であるはずのものです。冷房も暖房にも効いていました。それは日本だけではなく、世界のどの住宅でも



歴史の中から生み出された、環境への対処であったはずはです。

そして、それらの多くは、室温でコントロールするものではなく、じつは放射温度を巧みに組み合わせたものでした。

暖炉やストーブも、部屋の気温を高める以上に、炎の放射による暖かさが基本です。軒の出や土間も、外の放射熱を絶対的に和らげてくれるものです。同じ気温の中でも、暑さや寒さを感じさせないよう工夫していたことがほとんどなのです。



温度は目に見える指標になりましたが、実際に同じ温度でも、湿度や放射によって体感温度は違って感じます。住まいの文化の中には、まだまだ、研究しなければならないことは、たくさんありそうです。

## Health & Sustainability

### 省エネ住宅と健康

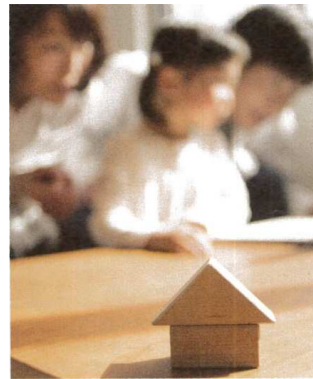
省エネ住宅普及への取り組みは、一朝一夕で達成するものではありません。住宅業界でも、すでに四半世紀を超えて推進してきました。地球環境問題も社会的に深刻化する前からのことです。

じつは、省エネ住宅の基準も何度か変更され、その都度基準は厳しくなってきました。基準として大きく取り上げられてきたのは、平成11年基準と、平成25年基準です。

住宅の断熱性の向上から、一次エネルギー消費量の評価まで、省エネ住宅の内容も変わってきたということです。

同時に、省エネ住宅への期待も変わってきています。当初は「快適性」があげられますが、それには個人差があります。消費者に最も響きやすいのは「経済性」です。省エネ住宅にすることで、電気代やガス代などの生活費を節減できます。さらに太陽光発電と合わせると経済性は増し、地球環境への貢献度も省エネ住宅普及の表に立ちます。

そして平成25年以降より、国土交通省は省エネ住宅と「健康」への関係を、強く訴えるようになりました。快適ほど曖昧ではなく、経済的ほど下世話ではなく、地球環境ほど壮大過ぎず、健康は誰でも求める欲求です。



たとえば、室温が18℃以下の環境では、総コントロールの基準範囲を超える人は約2.6倍に増え、足元を冷やす床付近の温度が15℃以下の環境では、高血圧の入院数が約1.5倍に増えます。そして、室内が快適になるとコタツで過ごす時間が減って、住宅内の身体活動時間が約30分多くなります。

このようなデータを、一般社団法人日本サステナブル建築協会がまとめて、パンフレットを作っています。ちょっと健康が気になる方は、目を通してみてはいかがでしょうか。



### ～編集後記～

5月といえば、子どもの日の「こいのぼり」ですね。埼玉県加須市は、鯉のぼりが有名で、こいのぼり産業が明治時代から続いているそうです。毎年加須市平和祭にて、全長100mもあるジャンボ鯉のぼりを空に泳がせるそうですが、残念ながら、新型コロナウイルスの影響で、今年は開催中止だそうです。早くコロナが収束することを願うばかりです。



## すまび

すまいのレシピ

### ハの字型のソファ

ソファをハの字型に配置し、家族がゆったりとくつろげる、新しい大人の距離感を感じるレイアウトです。



# 耐震診断

**30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。**  
**巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。**

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による  
耐震診断承ります

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～



わが家は「健康一番家」  
株式会社大成建託  
〒306-0405  
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

「地震に強い家」は、  
「健康一番家」の最大の特徴です。

☎0280-87-6177

健康いちばんや



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



# 旬を食べよう!

コロんとかわいい3つの玉を中国風の味で煮込みます 524cal 塩分2.7g

## じゃがいもと肉だんごの煮もの



<作り方>

- ① 新じゃがは皮つきのまま耐熱性の袋に入れて電子レンジで3分30秒ほど加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ひき肉、材料Aと混ぜて練り、8~10等分して丸める。
- ③ サラダ油を熱して新じゃがを炒め、油が回ったら取り出して、②を入れる。焼き色がつくまでこがしながら焼き、新じゃがを戻して調味料Bと水1カップを加える。
- ④ 沸騰したら弱火にして汁気がなくなるまで煮、プチトマトを混ぜる。ひと煮して器に盛り、貝割れ大根の根元を落として添えたら、出来上がり。

~ 材料(2人分) ~

- |       |        |        |        |          |        |
|-------|--------|--------|--------|----------|--------|
| 新じゃが  | 小8~10個 | サラダ油   | 小さじ2   |          |        |
| 玉ねぎ   | 1/4個   | B {    | 砂糖     | 小さじ2     |        |
| 塩     | 少量     |        | 酒、しょうゆ | 各大さじ2    |        |
| 合いびき肉 | 200g   |        | みりん    | 大さじ1     |        |
| A {   | パン粉    |        | 1/3カップ | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1   |
|       | 塩、こしょう |        | 各少量    | 貝割れ大根    | 1/2パック |
|       | ごま油    | 小さじ1/2 |        |          |        |



**POINT1**  
肉だんごは新じゃがの大きさにそろえると、仕上がりがかわいい。

### おがすの男ちゃん

パソコン編



## 家づくり 庭づくり

### ハーブのある暮らし

ハーブ(Herb)の歴史は古く、ヨーロッパでは、紀元前から使われていました。古代エジプトでは、薬草園がすでにあり、イチジク、ブドウなどととも栽培されていました。

中世ヨーロッパを襲ったペストの蔓延もハーブが救ったといわれています。現在でもハーブは暮らしの一部として欠かせない存在です。治癒的な効果だけでなく、予防的にも

活用され、アロマとともに芳香浴としても親しまれています。

#### ■使い方や役割

ハーブの使い方は一般に、3つに分けることができ、併用できる種類も多くあります。その他にも最近では、4番目にコンパニオ

ン・プランツとしての使い方もあります。病害虫の忌避の効果を活用したオーガニックとして使うもので、窓辺でハーブを育てて使います。さらに広い意味でのハーブには、植物療法の一環としてのメディカルハーブも含まれます。ハーブを栽培して素敵なくらしを楽しみましょう。

#### 1. キッチンハーブ (調味料として使用する)



イタリオンパセリ さまざまな料理の香り付け。  
バジル ピザ、パスタ、スープなど。

#### 2. ティーハーブ (お茶にして楽しむ)



コモンタイム アレルギー性鼻炎やのどの痛み、神経性の疾患に役立つ。  
ロマンカモミール りんごに似た香り、腹痛・風邪・不眠症に。

#### 3. ポプリハーブ (芳香剤として香りを楽しむ)



ラベンダー 不眠症、鎮静。  
センテッドセラニウム リラックス、不安症。



住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか?

## キレイな空気で暮らす家

~ 毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。~

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくは-



株式会社大成建託  
〒306-0405  
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

