



国土交通省・経済産業省  
後援プロジェクト登録企画

# ♪ 『リフォームで～SMILE～』 ♪

作詞 リフォームで SMILE を増やそう実行委員会  
作曲 長谷川尚樹

- ※ Refresh, fresh! For relax!  
Yes, yes! It's only smile!
- ※※ Refresh, fresh! For relax!  
Yes, yes! It's only smile for you.

新しい部屋 零れる光 飾らない心のまま わたしの時間  
あどけない夢 高まる期待 満たされた心の声 笑顔の写真  
そう リフォームで～SMILE～ ああ、願いを叶えたい 「だから…」

- ※ 繰り返し
- ※※ 繰り返し

途切れない声 広がる香り 忘れないこの空間 みんなの時間  
限りない日々 深まる絆 揺るがないこの空間 明日 (あす) への予感  
そう リフォームで～SMILE～ ああ、願いを叶えたい 「だから…」

- ※ 繰り返し
- ※※ 繰り返し

リフォームで～SMILE～ 願いを叶えたら MORE SMILE～  
リフォームで～SMILE～ 願いを叶えたら MORE SMILE～  
リフォームで～SMILE～ 願いを叶えたら MORE SMILE～

さあ 未来の始まり～ 「だから…」

- ※ 繰り返し ×3回
- ※※ 繰り返し 「だから…」



プロジェクト  
テーマソング  
ご視聴は  
こちらから!  
<http://www.reform-pj.com>

# 孫・子どもよろこぶ 健康リフォーム



# 健康リフォーム住宅

孫・子もよろこぶ6つのリフォームポイント

## 寝室 ▶ P8

### 高齢者の3人に1人が不眠に悩まされている!

厚生労働省が、健康づくりのための睡眠指針2014で推奨している「睡眠12カ条」に「良い睡眠のためには、環境づくり(温湿度、空気質、音、照明等)も重要です」とある。



おばあちゃん

### 厚生労働省の睡眠12カ条

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。(以下略)

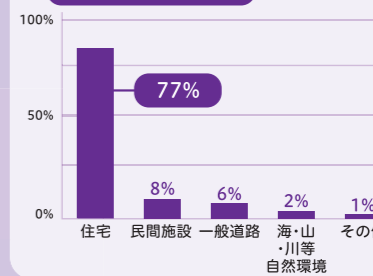
厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

## 玄関・廊下・階段 ▶ P3

### 高齢者の事故、8割近くが住宅で発生!

高齢社会白書(2016年版)によると、65歳以上の事故発生場所の77.1%が住宅で起きており、家庭内事故の半数が転落、転倒がきっかけに発生。

高齢者の事故発生場所



高齢社会白書(2016年版)



お母さん



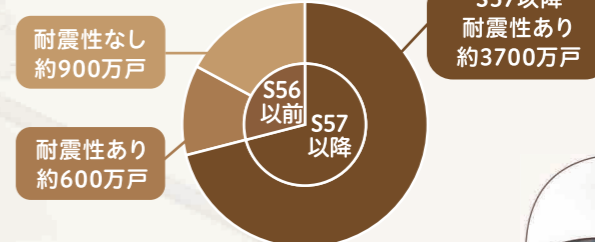
お父さん

## 耐震構造 ▶ P9

### 昭和56年以前の住宅は耐震性がないものが約6割

昭和56年に建築基準法に基づく耐震基準が強化されています。このうち約6割は耐震性を満たしていないと推計されています。

住宅の耐震化の進捗状況(H25)



平成25年国土交通省推計値



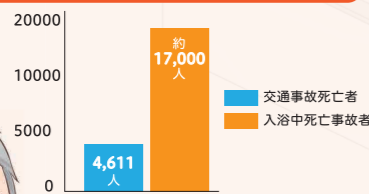
業者さん

## お風呂・水まわり ▶ P5

### ヒートショックの死者数は、交通事故死者数の3倍以上!

東京都健康長寿医療センターによれば、2014年の入浴中の死者数は年間17,000人にも上り、その数は交通事故による死者数(4,611人)を大きく上回る。

冬の浴室での死者は、交通事故死者数の3倍以上!



東京都健康長寿医療センター研究所



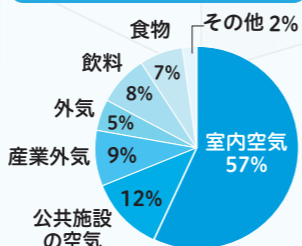
おじいちゃん

## リビング・ダイニング ▶ P7

### 人体が摂取する半分以上が「室内空気」!

1日のうち、私たちが一番多く摂取しているのは室内空気。その割合は、食べ物のなんと8倍以上である57%。

人体が摂取しているものの割合(重量比)



村上周三著「室内環境と空気汚染」



孫

## 趣味の部屋 ▶ P10

### 趣味が健やかな毎日の秘訣!

#### 踊って認知症予防!

2003年に発表された、米・NY州のアルベルト・アインシュタイン医学校の研究では、身体的活動の中で唯一ダンスだけは、知的活動よりも認知症の発症リスクが低かった。

#### ペットがいるから毎日元気!

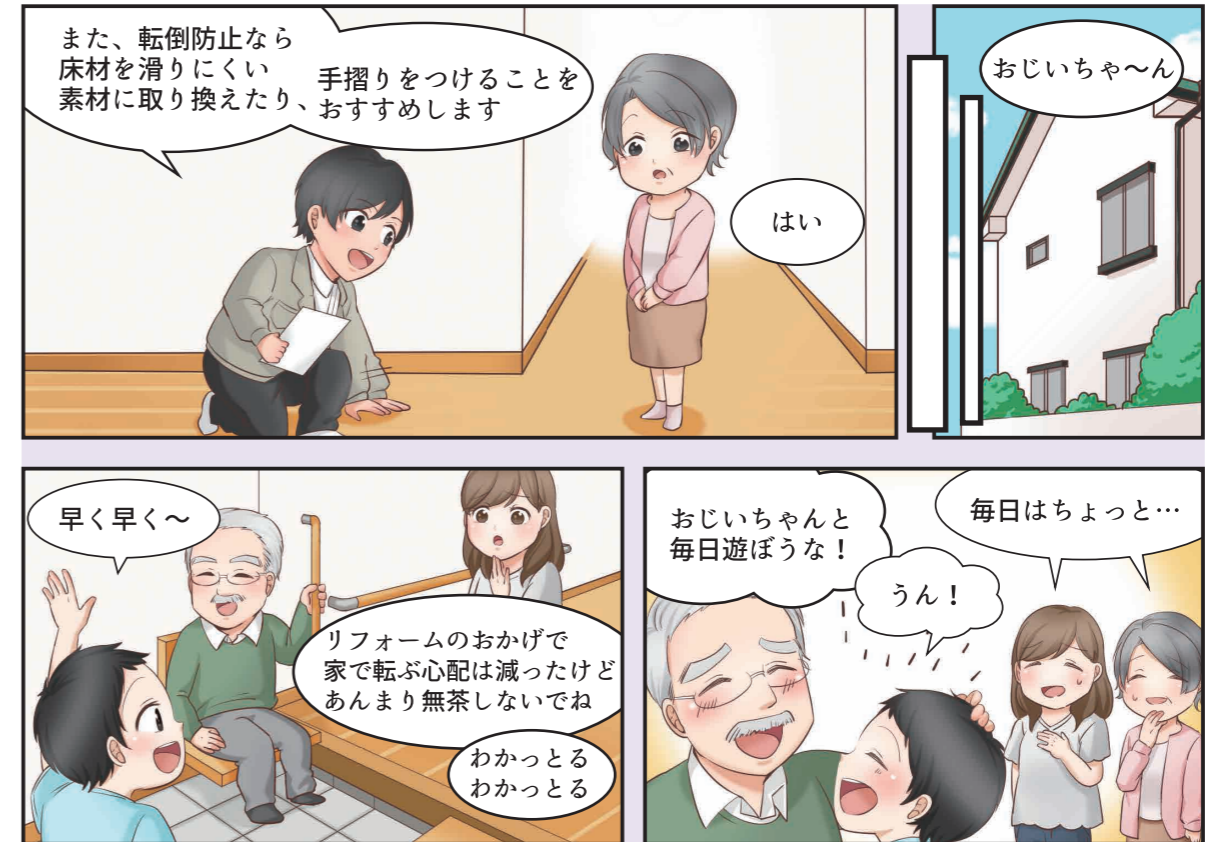
- 情緒が安定するようになった 45%
- 寂しがる事が少なくなった 44%
- ストレスを抱えないようになった 37%

「2015年全国犬猫飼育実態調査」

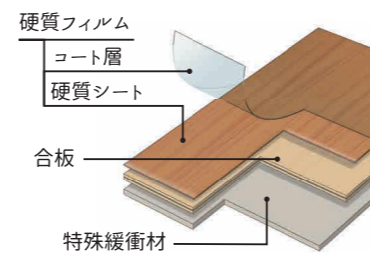


みーちゃん

# 滑らん♪転ばん♪しんどさ軽減!



## 健康リフォーム提案



### ケガしにくい床

家庭内事故は転倒が約半数を占めており、発生場所は居室・廊下が大多数を占めています。滑りにくく、万一転倒してもその衝撃を吸収する床材でケガをしにくい対策をしましょう。

【工事期間】2日程度  
【目安金額】1.3万円程度～/㎡



### 大きな取っ手の引き戸

大きな取っ手のついた引き戸は、スムーズに開閉できるので開き戸に比べ負担がかかりません。また引き戸はゆとりのある開口幅がとれるので、車いす生活になっても安心して通れます。

【工事期間】2～3日程度  
【目安金額】10万円程度～/枚



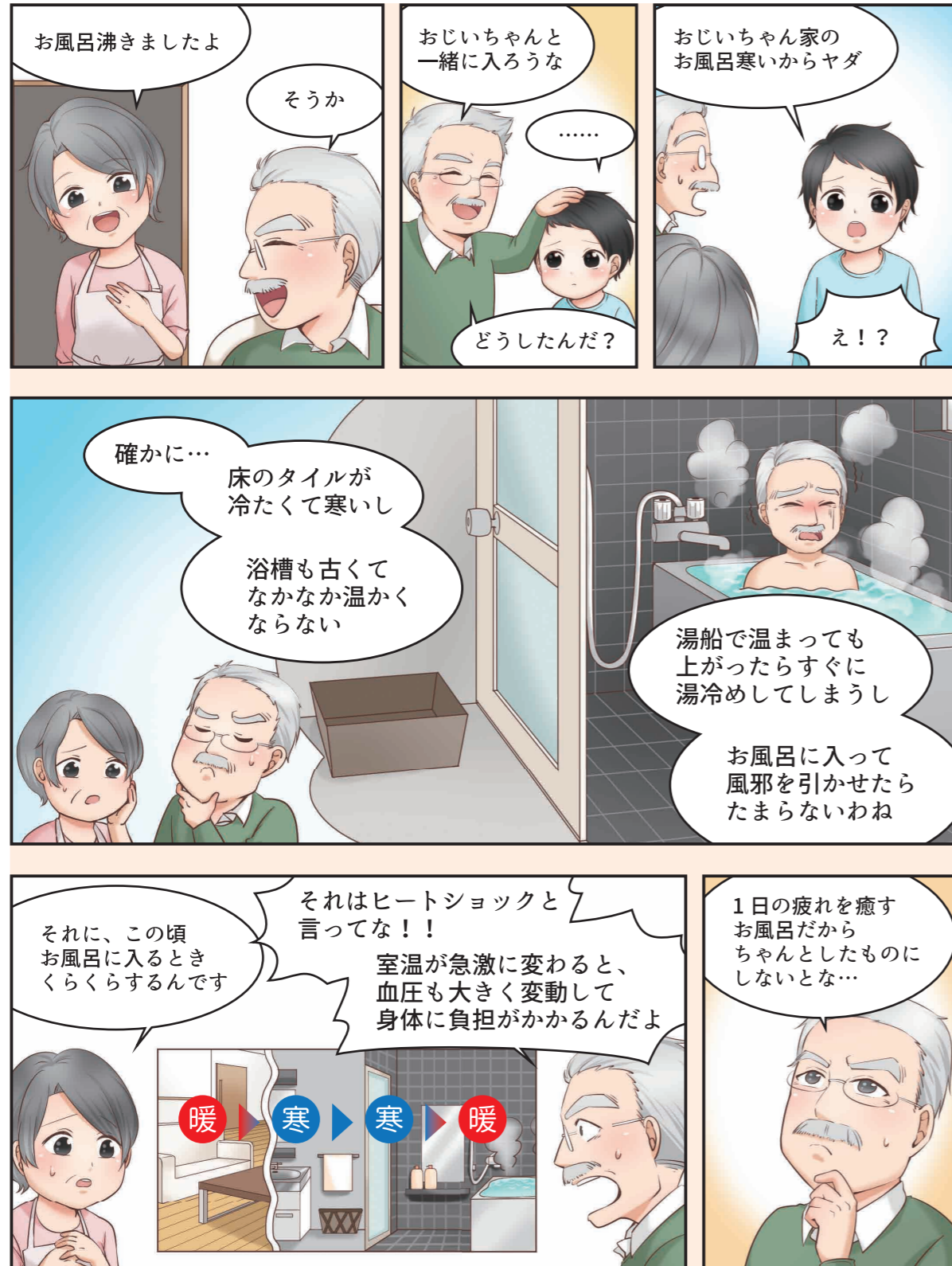
### 廊下・階段の手すり設置

健康で安心して暮らせる家づくりに手すりはかせません。階段や廊下への設置は歩行時の支えとなり、家庭内事故で最も多い転倒事故を未然に防いでくれます。不安がある方も、自立した暮らしを助けます。

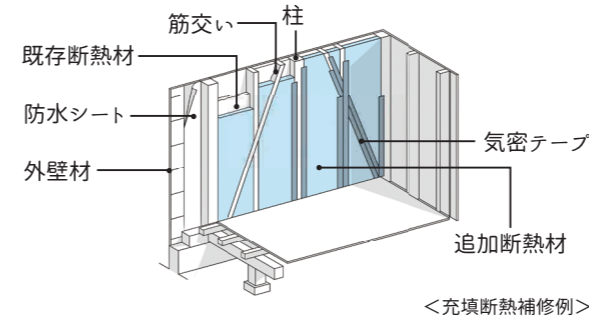
【工事期間】0.5日程度  
【目安金額】17,500円～

(注)本冊子の工事期間・リフォーム目安金額(参考金額)はあくまで参考値であり、工事内容や現況により変動致します。詳しくは、専門家に相談ください。(出典:積算資料ポケット版 リフォーム編 2016 一般財団法人 経済調査会発行)

# 寒さ対策で心も体も安心♡



## 健康リフォーム提案



## 脱衣所の断熱工事

脱衣所が寒いと急激な温度変化でヒートショックを引き起こしやすくなります。断熱性能を高める事で、部屋間の温度差が改善されます。断熱方法は、「外張り断熱」、「充填断熱」と「内貼り断熱」に分けられます。

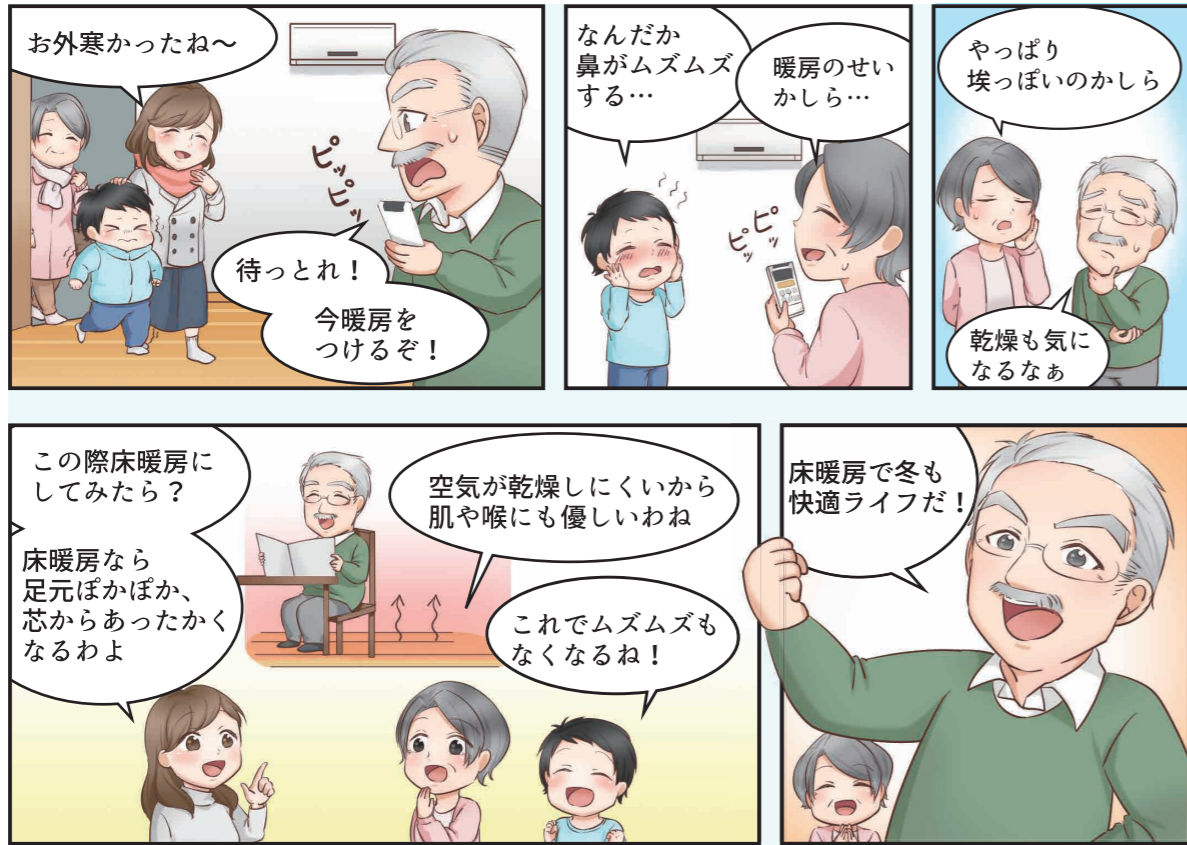
【工事期間】6日 【参考金額】78万円  
【施工例】壁の充填断熱、施工面積149㎡

## 浴室暖房で寒さ知らず

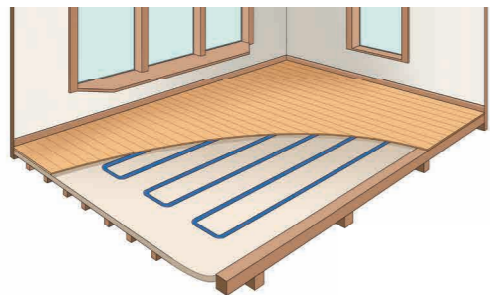
冬場の入浴にともなう温度変化は不快だけでなく、お年寄りには大敵です。ぞくっと寒い一番風呂も浴室暖房乾燥機を入浴前に運転させれば浴室全体がムラなく暖まります。高齢者に配慮した冬期浴室温度は25℃以上とされています。浴室暖房乾燥機なら約5分以内で約25℃まで上昇できるものもあります。

【工事期間】2~3日程度 【目安金額】8万~20万円程度

# 空気スツキリ、身体健やか!



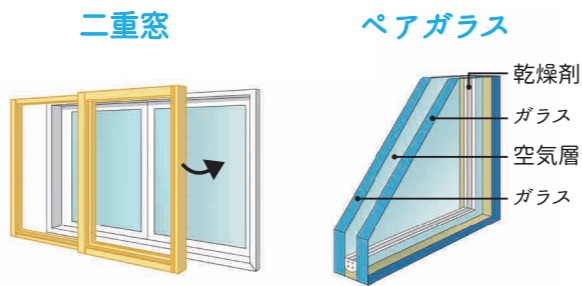
## 健康リフォーム提案



### 床暖房で快適

床暖房は輻射熱暖房で“頭寒足熱”足元ぽかぽか、身体を芯から暖めます。風を起こさない床暖房は、空気が乾燥しにくく皮膚の水分も奪わないので肌やのどにも優しい暖房です。空気が汚れる心配もありません。音がなく、コードもないので空間がスツキリ保てスペースも有効に使えます。

【工事期間】2〜3日程度 【参考金額】40万円程度〜 【条件】6畳

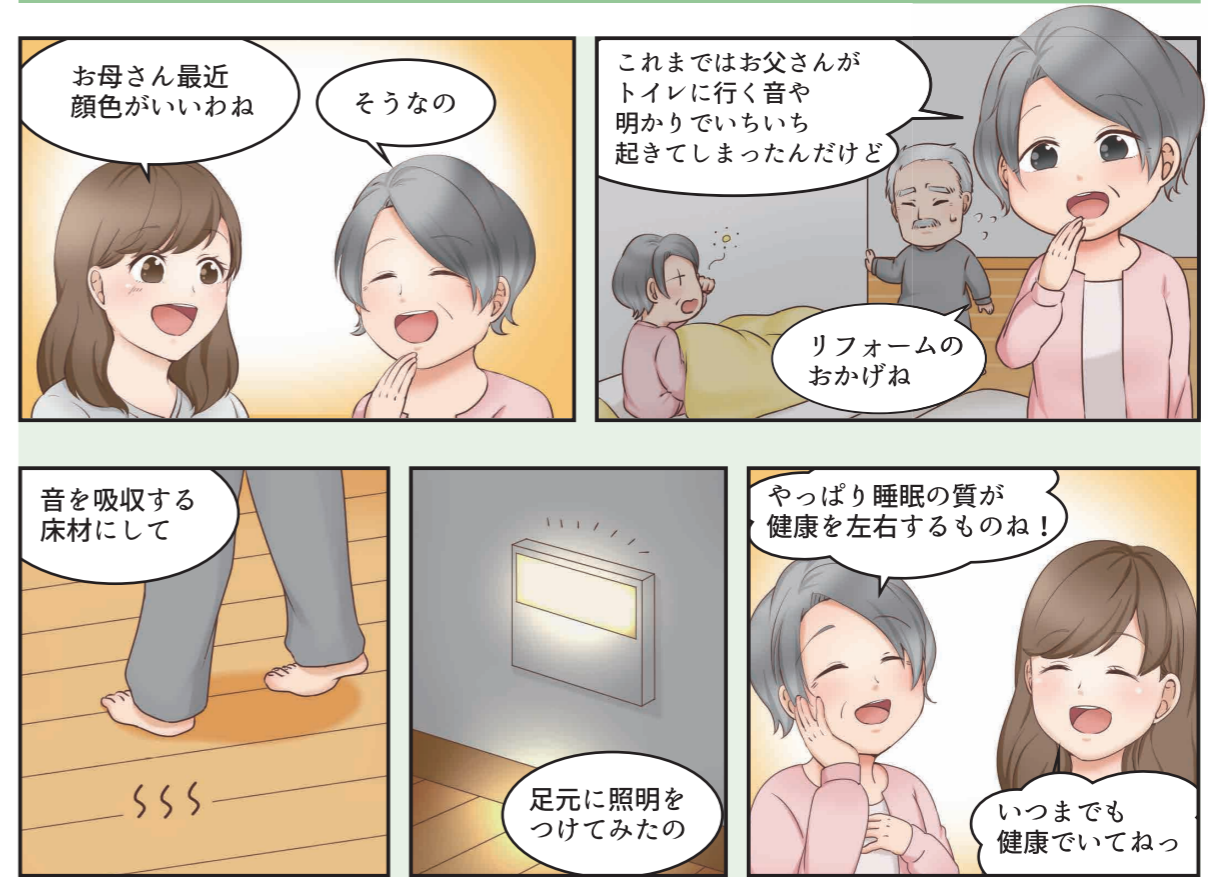


### 窓の断熱改修で快適空間に

室内外の熱の出入りの約6割は窓を介しているの、窓の断熱改修をすることで、冷暖房の使用を抑える事が出来ます。さらに結露の防止によるカビの発生の抑制や、防音、防犯の効果もあります。改修方法としては、ペアガラスや断熱サッシを使った窓に交換する方法や内窓を設置して二重窓にする方法などがあります。

【工事期間】1日程度 【目安金額】2.5万円程度〜/窓

# 質から改善、毎日快眠!



## 健康リフォーム提案



### 調湿してくれる壁材

寝室の温湿度と睡眠の質との間には密接な関係があります。さらに、部屋の乾燥は粘膜が傷つきやすく感染症にかかりやすくなり、反対に部屋の湿潤は不快なだけでなく、カビの発生もしやすくなります。調湿壁材は、部屋の状態に合わせて余分な湿気を吸い取ったり、吐き出したりして湿度を調整してくれます。

【工事期間】2〜3日程度 【目安金額】5,300円程度〜/m<sup>2</sup> 【条件】珪藻土

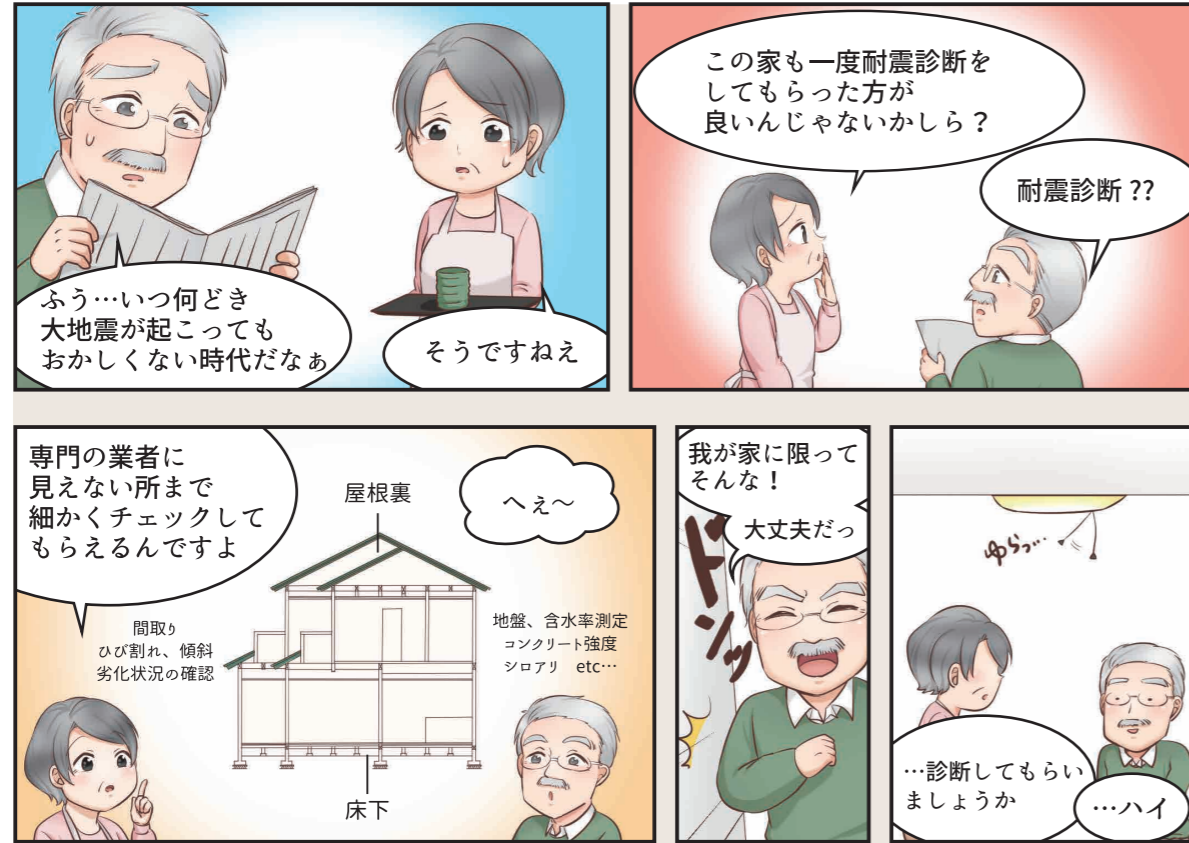


### 人感センサの足元照明で暗闇安心

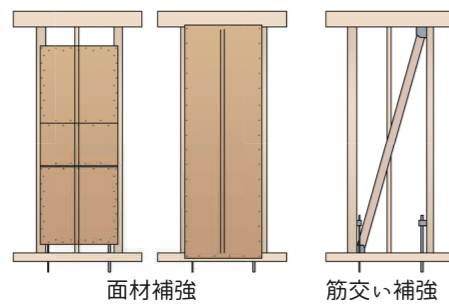
人と明るさに反応し、自動的に点灯・消灯する人感センサ機能。必要な時だけ点灯するので経済的で、つけ忘れや消し忘れの心配もありません。また、スイッチ操作が不要なので、夜中でもパッと点灯して便利です。部屋全体が明るくなることもないので同室の人の睡眠を妨げません。

【工事期間】1日程度 【目安金額】3万円程度〜/箇所

# お家の安心は、家族の安心



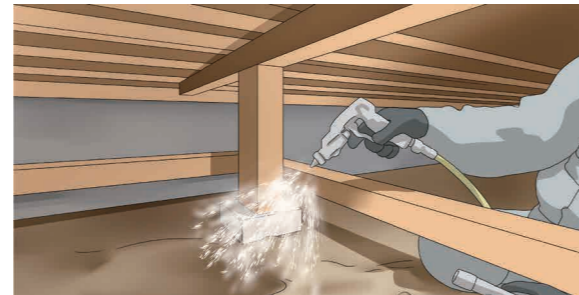
## 健康リフォーム提案



### ポイント補強でがっちり

開口部が多く壁の少ない面や、筋交いが入っていない弱い壁などが多い住宅では、地震により倒壊・大破する可能性があります。ポイント補強で壁を増設したり、既存の壁を強くすることによって耐震性を向上することができます。

【工事期間】7日程度～ 【参考金額】135万円程度～/棟  
 【条件】延床100㎡、木造、耐震診断評点0.5から1.0に上げる工事の場合  
 ※耐震診断評点：(一財)日本建築防災協会が定める木造住宅の耐震診断基準

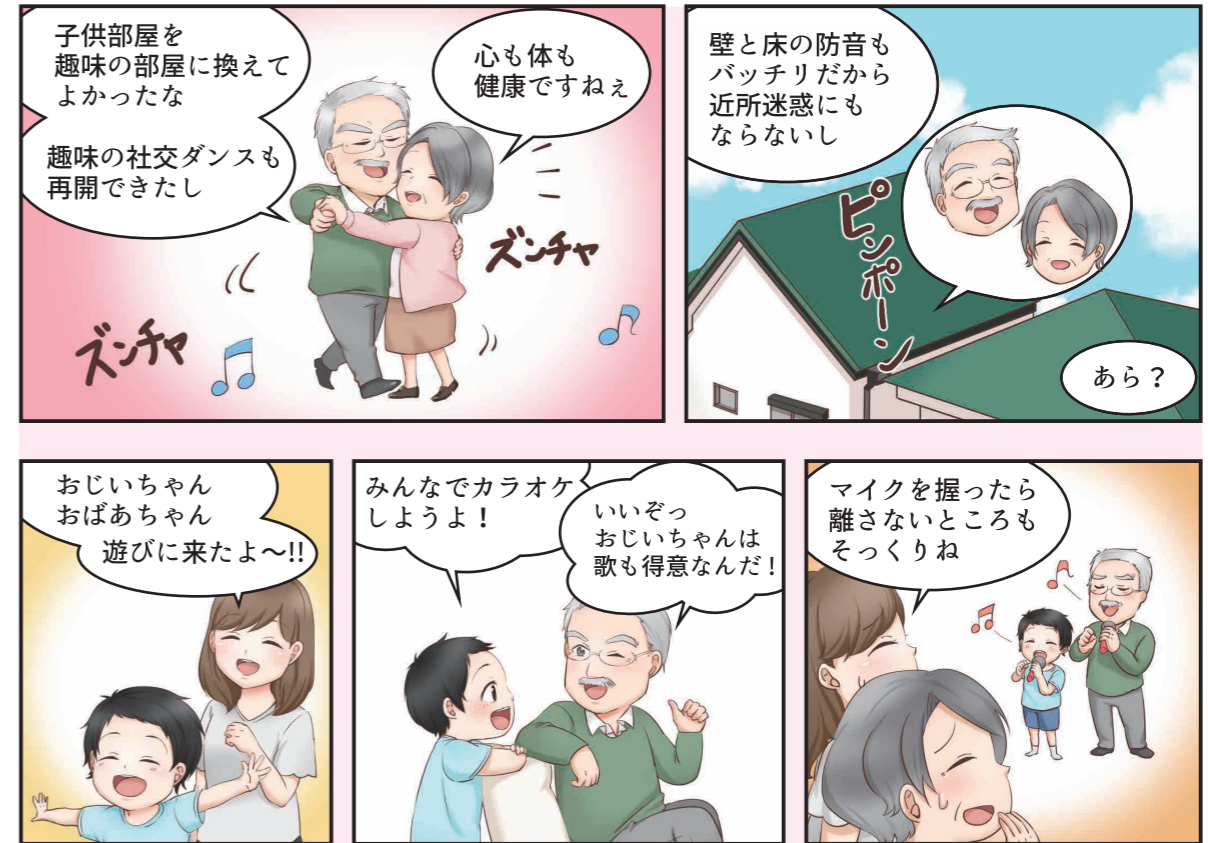


### 見えない危険をしっかりと診断

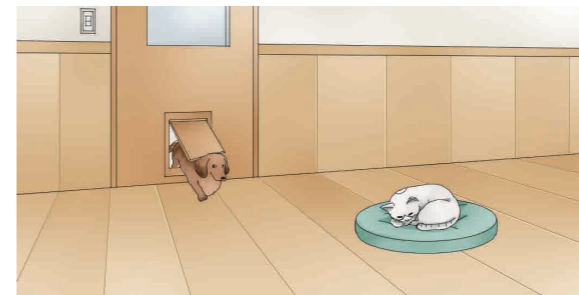
築年数の古い住宅では、外面に変化はなくても見えない危険が潜んでいることがあります。床下や壁内の木材がシロアリに食われたり、腐ったりして脆くなっていますか。防蟻防蟻剤の保証期間は、一般的に5年です。まずは、点検・診断をおすすめします。

【工事期間】1日 【目安金額】1,950円～/㎡ 【条件】予防処理

# アクティブライフはお家から



## 健康リフォーム提案



### ペットも大切な家族!

ペットは毎日と一緒に過ごす大切な家族の一員です。脱臭効果のある壁材や、滑りにくく傷つきにくい床材で、お互いに健康で気持ちよく暮らせる空間づくりをしませんか。

【工事期間】0.5日程度 【目安金額】ペットドア9万円～/枚



### 防音マナーで広がる趣味

使わなくなった子供部屋や和室を、防音設備が伴ったシアタールームや趣味室にしませんか。映画館さながらの迫力ある映画鑑賞がご自宅で楽しめます。また、映画だけでなく楽器の演奏やカラオケなども、ご近所を気にすることなく楽しむことができます。

【工事期間】10～14日 【参考金額】270万円程度～  
 【条件】6畳間