

断熱リノベで安心&快適&節約

断熱をしっかりと、たくさんのメリットが。健康的で長期的にお財布にもやさしい。新築でなくても、リノベーションで叶えられるからぜひ検討してみてください！



一年中、のびのび快適

室温と窓の表面温度の差が小さくなり、室温が安定し、結露も少なく。カビやダニの発生も予防できて、お子さまのいる家庭にぴったり。二重サッシなどで防音も。



光熱費をしっかり節約

冷暖房時の空気が外へ逃げにくいので、光熱費が節約できる。工事費はかかるが、日々の家計や健康へのメリットを考慮すると、リノベする価値は大きい。



ヒートショック対策

住居全体の温度差がなくなり、命に関わるヒートショックのリスクが下がります。低い室温は何かと健康リスクがありますが、真冬でも寒くない部屋ですこやかに。



たたみとしょうじの

お悩み相談

暮らしや住まいの悩みはいろいろ。すまいるネットのたたみとしょうじがアドバイス！

お悩み

「へつくしゅん、くしゃみが止まらないです」

たたみ



へつくしゅん。くしゃみが止まらないなあ。アレルギーの検査をしましょうって言われちゃった。

しょうじ



アレルギーは、家の断熱性が関係している場合もあるみたいだよ。断熱性がない窓ガラスは結露の原因になって、カビの発生確率が上がるみたい。アトピーやぜんそくの原因にもなるんだって。

たたみ



そうなんや。家の断熱が……。それだけのメリットだと重い腰があがらないかなあ。

しょうじ



断熱すると、夜のトイレの数が減ってぐっすり眠れるらしいよ。暑すぎたり寒すぎたりしてるのが、睡眠障害や過活動膀胱につながってるんだって。

たたみ



断熱すると省エネになって電気代もお得なんだよね。よし、やるか……！

アドバイス



家の断熱化は、体にもお財布にも優しい！新築はもちろん、リノベーションでも検討してみてね。



神戸市すまいるの総合窓口

すまいるネット



すまいるネット



ポッドキャスト



Instagram

住まいのお困りごとはすまいるネットへ

すまいるネットは、神戸市が設置した「住まい」に関するあらゆる悩みや疑問にお答えする相談窓口です。住まいの改修、高齢期の住み替え、空き家などの活用、マンション管理などさまざまなご相談に、「すまいるの相談員」（一級建築士・消費生活相談員・融資相談員・マンション管理士）がアドバイスします。お気軽にご相談ください。（来所または電話。予約不要。）

相談

電話でのご相談は

078-647-9900

マンション管理相談

078-647-9955

補助問合せ

078-647-9933

空き家等相談

078-647-9988

老朽空家等解体補助

078-647-9969

相談時間

10:00-17:00 水曜・日曜・祝日定休

アクセス

神戸市長田区二葉町5丁目1-1アスタくにづか5番館2階

新長田駅(JR、地下鉄西神・山手線／海岸線)から南へ徒歩約13分

駒ヶ林駅(地下鉄海岸線)から徒歩約3分

住まいと暮らしのすまいるネット通信 | ウッチ

ucchi

Vol. 63

2025 AUTUMN



断熱リノベで

すこやかな暮らし

海が見える団地リノベ

自分にぴったりの住まいを

海を望む、丘のうえの団地。お子さんが社会人になり、夫と2人暮らしになった今井さんは、マンションから団地へお引越し。工務店に相談しながら、最新の断熱技術やさまざまな工夫をとりいれて、団地の一室をリノベーションしました。今回は、自分たちの暮らし方や将来のライフスタイルにあわせた住まいづくりについて、うかがいました。

暮らす人
今井智子さん

リノベのプロ
清水大介さん

今井さん 元々、団地のリノベーションに興味がありました。住み替えにあたり、物件探しと並行して、施工会社さんを探し、株式会社フロッグハウスの清水さんと出会ったんです。

清水さん 良い物件が見つかりましたよね。物件選びの決め手になったのは、何でしたか？

今井さん 夫のこだわりで正方形に近い部屋が良かったのと、眺望です。高い場所にあり、遮るものがない見晴らしで、海も見えんです。

清水さん 風も抜けて良いですね。工期は2ヶ月ほどでしたが、多くのやり取りを重ねましたね。

リノベーションに際して、選択肢の多さに困ってしまう方も多いのですが、今井さんは楽しみながら決められているのが印象的でした。

今井さん キッチン天板の石材を輸入したり、大きいバスタブを入れてもらったり、たくさん要望を汲み取ってくださり、満足のいく家になりました。本当に楽しかったですよ。私たちの軸になっていたのは、将来的な私たちの健康や暮らし方です。まだまだ元気ですが、ゆっくりと体の変化を感じています。暮らしのなかで、お互いの目が届くような間取りを意識しました。



■今井智子さん

住まいのアイデアがあふれだす今井さんと空間を具体的に想像できる夫さん。今井家は理想の住まいづくりの名コンビ！

■清水大介さん

一級建築施工管理技士。株式会社フロッグハウスの代表。団地のリノベーションに多くの実績あり。



片付け豆知識

窓断熱で暖房効率アップ！断熱性能のある窓リノベがおすすめだけど、賃貸なら断熱カーテンや貼るタイプの断熱シートも！

EPISODE

01

たたみとしょうじの縁側会議



たたみの梅漬け怪談

夏の日なたみちゃん。梅シロップを作るために梅をつけて瓶を置いていたら、床がやたら濡れてるというホラーエピソード。完成が楽しい梅仕事。瓶が割れているのかなと思いきや、瓶は割れていない。夏らしい梅仕事の陰で暗躍していたものとは……！

Podcastで聴いてみよう



今井さんの趣味は蘭などの栽培。熱帯地域が原産のカンガルーポケットも暖かいお部屋のおかげで冬でも元気に成長中。植物たちを愛でる、大切な時間ができました。

清水さん 団地は、結露でクロスがめくれたり、カビが生えたりすることがあるので、風呂場や部屋の断熱と二重窓をおすすめしました。二重窓は国の補助金を利用できましたね。

今井さん おかげで、冬は17℃ほど、天気の良いときは25℃と暖かいです。夏は陽が高いために光が差し込みにくく、冷房代やガス代が抑えられています。

清水さん 南向きで左右が別住戸に挟まれていることも好条件で、想像以上の効果が出ていて私も驚いています！

【浴室の断熱改修工事の様子】
ヒートショックの予防や結露・カビの発生を抑制する効果あり。
断熱材（発泡スチロールのようなもの）を貼りつけています。



今井さん 浴室も断熱施工をしっかりとしました。加えて、マンションと異なり、団地は廊下が短いため、リビングと浴室の温度差が小さく、ヒートショックの心配も軽減されました。

清水さん 生活動線が短くなるのは、団地のコンパクトさゆえのメリットですね。

今井さん ちょうどいい広さなので、若い方や2人暮らしの方におすすめしたいですね。

二重窓のおかげで快適！



イマならお得！

断熱の補助のご紹介

断熱 補助金

検索

断熱化には国からの補助が出る場合も。
「断熱 補助金」などで検索して調べておこう。

国が「住宅省エネキャンペーン」を実施（2025年10月現在）しており、いまなら新築やリノベで省エネ性能をあげると補助金ももらえます。省エネ改修工事をする、固定資産税の減額処置も。ぜひご利用ください。



キッチン周りの家具や食器、洗濯機まで入れられる、見せない収納にもこだわりが詰まっています。急な来客があっても、引き戸がついててさっとしまえて安心です。

片付け豆知識

入浴時に起きるヒートショックは、実は交通事故の死者数よりも多いそう。冬の脱衣所は暖かくするように気をつけよう！