【PART 2】

アイデアやヒントが見つかる！

リフォームで何ができる？

メンテナンス

ライフスタイルに合わせる

住まいの性能向上

マンションリフォーム

ポイント

- PART 2は、大きく「メンテナンス」「ライフスタイルに合わせるリフォーム」「性能向上リフォーム」「マンションリフォーム」の４つのテーマに分かれています。
- 各テーマ内にリフォームに役立つアイデアやヒント、事例などをご紹介していますので、ご活用ください。

P.16 ～ P.37のリフォーム事例について

リフォーム事例

住まいのリフォームコンクール（公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター主催）に応募の事例を掲載しています。

リフォーム事例

住宅リフォーム事業者団体登録制度に登録している団体の会員事業者の事例を掲載しています。

1 水まわりリフォームで暮らしやすさを大きくアップ！

ユニットバス、床壁や浴槽にカビが目立つし、サビやひび割れも…。
使い始めて25年、替え時かしら？

キッチンやトイレなど、
水まわり空間全体を見直すチャンスです！

毎日、家族みんなが使う水まわり。傷みやすい場所ですが、リフォームすれば快適性や利便性はぐんと高まります。近年の設備は省エネ、バリアフリー対応などの性能や、掃除のしやすさなど使い勝手が大きく進化しています。設備の交換と併せて、間取りの見直しや動線、収納なども改善すると、格段に暮らしやすい住まいになります。

リフォーム事例 節水トイレや高断熱浴槽に交換して、エコで快適・便利な生活を！

Before

Before

Before

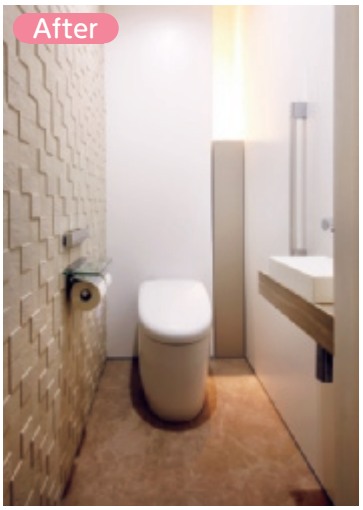
After

動線と収納を考えたダイニングキッチンは、機能的であり、木の温もりに包まれた憩いの場です。

After

一度スケルトンにした後、床と壁に断熱材を施工。断熱性能を高めて冬でも暖かなバスルームです。

After



掃除しやすい内装材とタンクレス便器。収納も充実した居心地のよい空間に。

Point! 水まわり設備の不具合は早く補修

毎日使う水まわり設備は、住まいの中でも劣化の激しい部位。水漏れや換気の不調は、住宅本体に影響することもあります。交換時期の目安を参考に、不具合に気づいたら早めに補修、交換しましょう。

■水まわり設備の交換時期

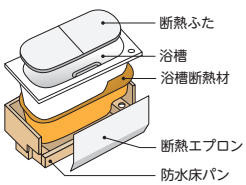
設備機器	推奨交換時期
レンジフード、調理加熱機器、給湯器、水栓金具、温水洗浄便座	10年目安
システムキッチン、ユニットバス、洗面化粧台、便器	20年目安

参考：一般社団法人リビングアメニティ協会
「自分で点検！ハンドブック」から一部抜粋

Point! エコ住宅設備で環境に優しく上手に節約

水まわり設備を交換するなら、省エネタイプの機種も選択肢に。水道代や光熱費の節約が図れ、エコにもつながります。
たとえば、節水トイレや浴室の節水シャワーは水道代の、お湯の保温性能を高めた高断熱浴槽は沸かし直しが少なく光熱費の節約に役立ちます。

■高断熱浴槽

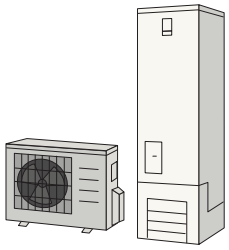


浴槽を断熱材で包むので、湯が冷めにくいのが特長。

Point! 高効率給湯器で省エネに

エネルギーを効率よく使ってお湯をつくる機器として、潜熱回収型給湯機（例：エコジョーズ）、電気ヒートポンプ給湯機（例：エコキュート）、電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機（ハイブリッド給湯機）、家庭用燃料電池コージェネレーションシステム（例：エネファーム）などがあります。エネルギーの消費量を抑え、光熱費の節約に役立ちます。条件を満たせば、減税や補助制度の対象にもなります。

■給湯設備
（エコキュート）



2 屋根や外壁など、外まわりのメンテナンスが大切！

天井にシミを見つけたけど、
わが家が雨漏り!?

屋根や外壁、床下など、見えない部分も
定期的なチェックが大切です。

住宅は室内だけでなく、外まわりのメンテナンスも重要です。建物の耐久性を高めて長持ちさせるためにも、風雨にさらされる外壁や屋根などを定期的に点検し、傷んだ箇所は早めに補修しましょう。早めの対応が、結果的に費用を抑えることになります。定期的なメンテナンスのために、修繕費を積み立てておくことも大切です。

Point! 住まいを長持ちさせていくためには、早めの補修が有効です

住まいの居心地、使い心地を長く保つためには、問題点を早く見つけて、適正な手当を行うことが必要となります。
定期点検と補修は各箇所の部材の材質などによって適切な時期が異なります。例えば屋根材や外壁材は下表がひとつの目安。劣化や破損を見付けたら、すぐに業者に依頼して補修しましょう。
仕上げなどの軽微な傷みでも、放置しておくと傷みが下地や構造体にまで進行し、大規模な工事が必要になってしまう場合や、手遅れになってしまう場合も考えられます。
雨水の浸入しやすい箇所は特に注意してメンテナンスをすることをお薦めします。

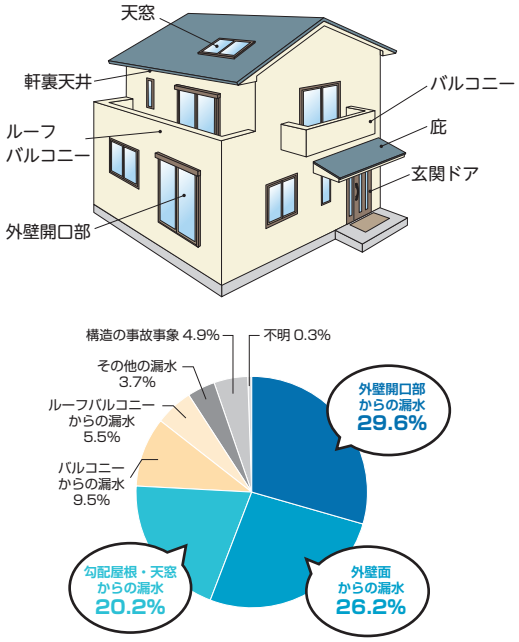
■ 材質別・屋根材の点検・葺き替え時期の目安

屋根の材質	粘土系（瓦など）	スレート系（彩色スレートなど）	金属系（ガルバリウム鋼板など）
主な劣化	瓦がずれる、浮く	色あせ	腐食によるサビ
定期点検時期の目安	5～6年ごと	4～6年ごと	2～3年ごと
全面葺き替えの時期	20 ～ 30年	15 ～ 30年	10 ～ 15年

■ 材質別・外壁材の点検・補修の時期の目安

外壁の材質	モルタル	タイル貼り壁	窯業系サイディング	金属系サイディング	目地・シーリング
主な劣化	ひび割れ、剥離、浮き		凹みなどの損傷、そりや浮き、色あせ		劣化
定期点検時期の目安	2～3年ごと	2～3年ごと	3～4年ごと	2～3年ごと	2～3年ごと
大規模な補修の時期の目安	15～20 年				10～15年

■ 雨水の浸入しやすい箇所



※住宅瑕疵（かし）保険の事故情報データより

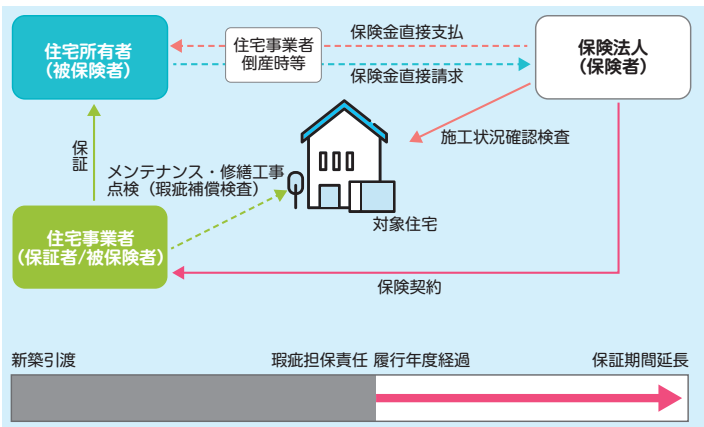
出典：公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター
「住まいの雨漏り対策を考えましょう」
https://www.chord.or.jp/amamori/ingress/index.html

ご存じですか？ 延長瑕疵（かし）保険

（対象は、住宅品確法施行以降に引き渡しされた新築住宅で、引渡日から10年を経過する住宅です。）

新築引渡後一定期間を経過した住宅の点検及びメンテナンス工事を行い、住宅の基本構造部分等の瑕疵を更に数年間延長して保証する「かし保険」です。住宅事業者が住宅所有者へのアフターサービス等として、点検等を行い、住宅所有者に対し保証書により約定した瑕疵保証責任を履行した場合に、その補修費用等について保険金が支払われます。詳細は各保険法人にお問合せ下さい。

出典：一般社団法人住宅瑕疵担保責任保険協会 HP
https://www.kashihoken.or.jp/individuals/reform/extension.php



3 自宅で安心　仕事もできる環境を手に入れる

テレワークが増え自宅で過ごす時間が増えました。
自宅を清潔で安心できる場所にしたいのですが…。
外の汚れを持ち込まないようにするなど、
リフォーム時に室内空気汚染に配慮しましょう。

テレワークの増加に伴い、自宅での仕事も一般化してきました。またコロナ渦を経て、より衛生面に関する意識も高まりました。外部からの汚れや花粉などを持ち込まないための工夫や、室内空気汚染を防ぐためにリフォームで使用する建材や施工材への配慮、ワークスペースの確保についてご紹介します。

こうして解決！ 室内に汚れを持ち込まない

外部からのウイルスやほこり、花粉などは、室内に持ち込まない工夫が大切です。そのために、まず玄関スペースを見直しましょう。
玄関の近くに手洗い場があれば、帰宅後すぐに手洗いやうがいができます。また、収納やクロゼットを設けて、上着やアウトドア用品などの置き場にすることも効果的です。間取りの変更をする際は、洗面所や浴室などの水まわりを玄関の近くに配置することも考えられます。

玄関近くに手洗器をしつらえることで、汚れやウイルス等の室内への持ち込みを抑えられます。

Point! 室内空気汚染を防ぐために

「シックハウス症候群」について知り、リフォームの際は建材選び、換気システムの計画に注意します。そして、リフォーム後は日常的に換気を行い、室内に発散した化学物質を低減させましょう。

● シックハウス症候群とは

リフォームした住宅に入居した人の、目がチカチカする、喉が痛い、めまいや吐き気、頭痛がする、など「シックハウス症候群」が問題になっています。その原因の一部は建材や家具、日用品から発散するホルムアルデヒドや VOC（トルエン、キシレンその他）などの揮発性有機化合物と考えられています。

快適で健康的な住宅で暮すために
～建築基準法に基づくシックハウス対策～
https://www.j-reform.com/publish/pdf/sickhouse-R4.pdf

● 建材選びに注意

シックハウス症候群の対策のためには、化学物質を発散する可能性のある建材や住設機器、家具、生活用品などを室内に極力持ち込まないことが大切です。
化学物質の発散が少ないことを確認し、それを表示している製品を選びましょう。

● 換気をしましょう

室内の換気性能を高めるには、新築住宅で義務化されている 24 時間換気システムの設置という方法があります。
換気扇や給排気口を設置する際は、住宅の気密性や環境などを考慮して計画しましょう。
また、換気設備はフィルターの清掃などメーカーが指定する方法で定期的に維持管理することで、換気性能を維持することができます。

出典：一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会
「快適で健康的な住宅で暮すために　～建築基準法に基づくシックハウス対策～」

こうして解決!

室内各所の空きスペースを上手に活用しましょう

テレワークのためのプランを見てみると、大きく「個室タイプ（専用部屋）」「半個室タイプ（部屋の一部を転用）」「オープンタイプ」に分類できます。専用の個室をつくることが難しい場合も、部屋の一角を活用するなど、多彩なアイデアでワークスペースに生かせます。

ワークスペースのための専用空間

LDK に面する階段下の空間を利用

■ テレワークの作業環境の整備について

項目	内容
窓	空気の入れ替えを行うこと、ディスプレイに太陽光が入射する場合は窓にブラインドやカーテンを設けること
照明設備	机上での照度300ルクス以上を確保
机、いす、PC	目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子やディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行うこと
室温・湿度	冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適した温度、湿度になるよう調整すること

参考：厚生労働省「自宅等でテレワークを行う際の作業環境の整備について」から一部抜粋

知っておきたいリフォーム知識 ①

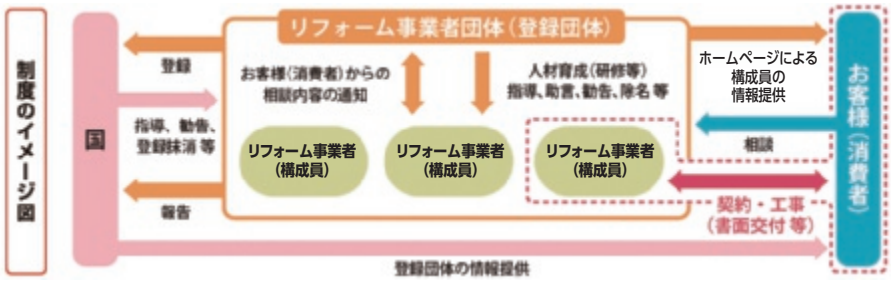
住宅リフォーム事業者団体登録制度とは？

消費者が安心して事業者を選び、リフォームを行うことができる環境を整えるために、一定の要件（業務の適正な運営の確保及び消費者への情報提供を行うなど）を満たす住宅リフォーム事業者の団体を国が登録する制度です（平成 26 年 9 月 1 日施行）。

安心の理由

1. 構成員は団体の研修を受けています
2. 登録団体による消費者のための相談窓口があります
3. 見積書を作成し、契約は書面で実施します
4. 一定額以上の工事は原則瑕疵（かし）保険に加入※します
5. 国土交通省は、取組状況の報告を受けています

※一定額とは・・　戸建て住宅の場合：500 万円以下で団体の定める額



住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録

この制度で登録された団体とその団体に所属するリフォーム事業者（構成員）だけが使用できるマークです。

登録団体（令和7年4月30日現在）

(一社)マンション計画修繕施工協会
(一社)日本住宅リフォーム産業協会
日本木造住宅耐震補強事業者協同組合
(一社)リノベーション協議会
(一社)ベターライフリフォーム協会
(一社)日本塗装工業会
(一社)リフォームパートナー協議会
(一社)全建総連リフォーム協会
(一社)住生活リフォーム推進協会
(一社) JBN・全国工務店協会
(一社)住宅リフォーム推進サポート協議会
(一社)住活協リフォーム
(一社)全国古民家再生協会
(一社)木造住宅塗装リフォーム協会
(一社)ステキ信頼リフォーム推進協会
(一社)日装連リフォーム推進協議会

全国の安心できるリフォーム業者を検索できます！

「住宅リフォーム事業者団体登録制度」検索サイト

こちらから、「住宅リフォーム事業者団体登録制度」に登録された団体に所属している、お住まいの市区町村のリフォーム事業者を検索できます。

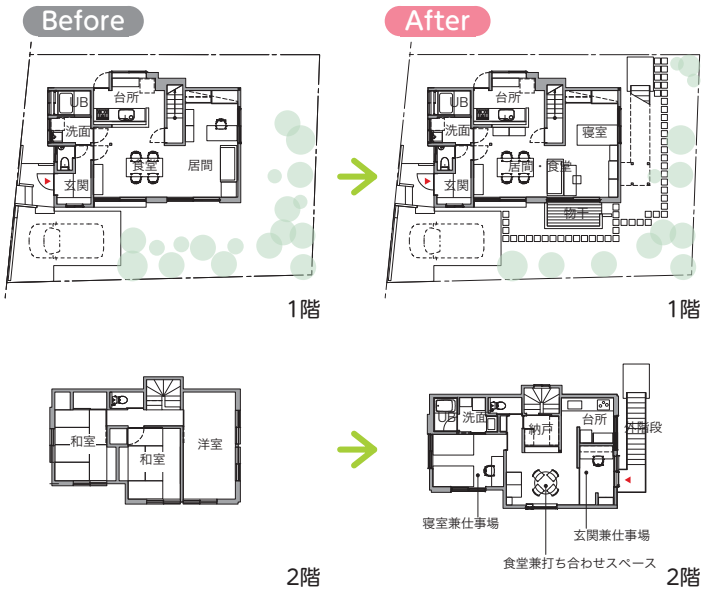
https://www.j-reform.com/reform-dantai/kensaku.php

4 ライフステージの変化に合わせる

離れて暮らす親が心配。同居することで、
子どもを見守ってもらえるし、お互いに安心かな…。
親・子世帯がお互いのプライバシーを守りながら
快適に暮らせる二世帯住宅が注目されています。

夫婦共働きの増加など、ライフスタイルの変化に伴って、親、子、孫の三世代同居を可能にする「二世帯住宅リフォーム」が見直されています。家族全員が快適に暮らすためには、家族間のコミュニケーションをとりつつ、各々のプライバシーを守れる空間づくりが大切です。10 年、20 年先のこともよく考えてプランをつくりましょう。

リフォーム事例 庭でつながる二世帯住宅



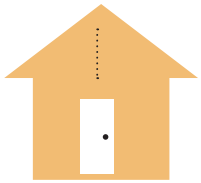
アプローチの先に 2 階に上がる階段がある。

2 階は在宅勤務が多い若夫婦のスペース。玄関から食堂をみる。

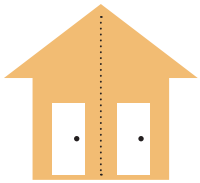
庭いじりが好きな母のお気に入りの草木が植わる庭は、新たに設けた外階段へのアプローチになっています。
若夫婦も好きな草木を育て始めて、庭は母とのコミュニケーションの場の一つになりました。

Point! 二世帯住宅のタイプ例

完全同居型
個室以外、玄関やキッチンなどのすべての空間や設備を共用する。



部分共用型
玄関は一緒。居間やキッチン、浴室などの空間や設備を部分的に共用する。



完全分離型
建物の構造部以外、玄関や居間、設備などすべての空間を別々にして独立させる。

二世帯住宅を計画するときの検討ポイント

①玄関の数と位置　②間取り（水まわりなど）　③動線
④生活音　⑤収納　⑥バリアフリー　など

二世帯住宅は玄関や設備の共用等によって大きく３つのタイプに分類できます。動線を上手に分離したり、生活音への配慮など、お互いが気兼ねなく暮らせるための工夫を取り入れましょう。
最も大切なのは、各世帯の生活スタイルや価値観の違いを確認し、プライバシーを尊重することです。

子どもたちが独立して空き部屋に。
換気や掃除が面倒だし、使わないのはもったいない…。

「減築」してコンパクトに生活しませんか。

家が広すぎると感じるのなら、「減築」してコンパクトに。日々の手入れが簡単になるだけでなく、空調効率や耐震性能の向上にもつながります。

リフォーム事例 家を「減築」して ゆとりのある生活を楽しむ

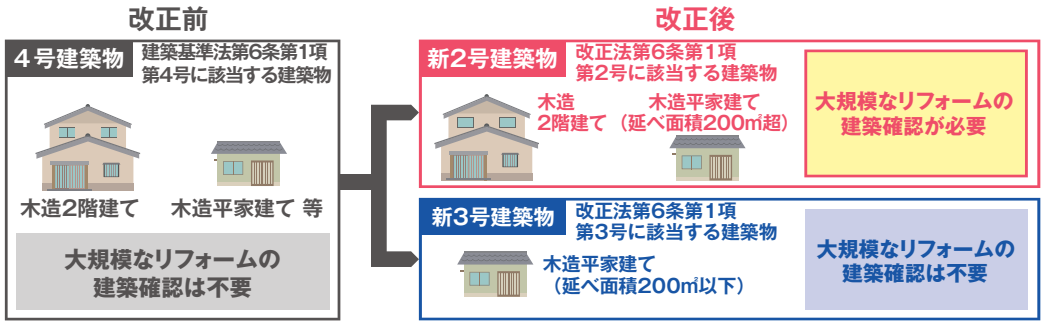
子どもが独立後に不要となった２階部分をなくし、高齢化に備えて全ての生活空間を１階に集約した平屋への減築リフォーム。耐震・断熱改修も行い、安心で快適な住まいが実現しました。

リフォーム事例 親の家をリフォームして 子世代が住み継ぐ

親から相続した家を、リフォームして子世代が住む「住み継ぎ」リフォーム。構造部の耐久性を高めたうえで、間取りや内外装を一新すれば建物がよみがえります。

ご存じですか？ 2025年４月から木造戸建ての大規模なリフォーム※1が建築確認手続きの対象になりました。

注意点①　木造戸建ての大規模なリフォームは、事前に建築確認手続きが必要です。



注意点②　延べ面積が100㎡を超える建築物※2で、大規模なリフォームを行う場合は、建築士による設計・工事監理が必要です。（建築基準法第５条の６の規定による）

※1：大規模なリフォーム：建築基準法の大規模の修繕・模様替えにあたるもので、建築物の主要構造部（壁、柱、床、はり、屋根または階段）の一種以上について行う過半の改修などを指します。
※2：建築士法第３条の2および第３条の３の規定により、都道府県が別途延べ床面積を定めるている場合があります。

【参考】
国土交通省からのお知らせ
https://www.mlit.go.jp/common/001765901.pdf

5 既存住宅（中古住宅）を積極的に活用する

新しい環境での起業、広々した空間で
子育て、よくばりかしら・・・

既存住宅（中古住宅）も活用すると、
理想の環境選びの幅が広がります

住宅は暮らしを育む大事な場所です。緑豊かな環境で子育てをしたい、農業をしながら在宅勤務をしたい、そんな、皆さんそれぞれの理想の暮らしを実現するために、既存住宅（中古住宅）も選択肢に入れて理想の環境を探してみましょう。

Point! 既存住宅を購入してリフォームする際のチェックポイント

エリアを絞って住まいを探しているときなど、新築だけでなく「既存住宅＋リフォーム」も想定すると、物件選びの幅が広がります。その際、住宅の耐震性や、柱や梁といった主要構造部が傷んでいないかなどを確認して選ぶことが大切です。

既存住宅選びのチェックポイント例

- 雨漏りしていないか
- 屋根や外壁に欠損や大きなひび割れがないか
- 部屋の壁に大きな亀裂がないか
- 床が傾いていたり、たわんだりしていないか
- 新耐震基準の施行（1981年（昭和56年）6月）以降に建てられた家か
- 建築時の図面や完了検査証があるか

ご存じですか？ 建物状況調査（インスペクション）を活用しませんか？

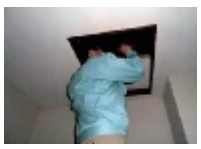
建物状況調査（インスペクション）とは、国土交通省の定める講習を修了した建築士が、建物の基礎、外壁など建物の構造耐力上主要な部分及び雨水の浸入を防止する部分に生じているひび割れ、雨漏り等の劣化・不具合の状況を把握するための調査です。
2018 年に宅建業法が改正され、既存住宅の媒介契約締結時に、宅建業者は建物状況調査を実施できる事業者のあっせんの可否を示し、希望者にはあっせんすることになりました。
また、建物状況調査を実施している場合は、宅建業者が重要事項説明時に買主に説明する義務等が規定されました。

【参考】
国土交通省 建物状況調査（インスペクション）活用の手引き
https://www.mlit.go.jp/tochi_fudousan_kensetsugyo/const/content/001735147.pdf

建物状況調査は、国土交通省の定める基準に従い、原則として目視・非破壊検査を行います。

■調査の様子
（木造戸建て住宅の場合）

土台・床組、基礎



小屋組・梁

■検査機器
（例）

基礎配筋

床の傾きを計測

出典：国土交通省 建物住宅状況調査(インスペクション)を活用しませんか？

ご存じですか？ 既存住宅選びの不安を払拭する「安心Ｒ住宅」

既存住宅の購入の際に気になるのが、「不安」「汚い」「わからない」こと。こうした心配を払拭し、「住みたい」「買いたい」既存住宅を選びやすくする制度として「安心Ｒ住宅」があります。
既存住宅の広告に「安心Ｒ住宅」マークがついているものは、国が定めた基準を満たした安心して購入できる既存住宅の目印です。

安心R住宅

安心R住宅の特徴

【安心】	・新耐震基準等に適合
	・インスペクションの結果、構造上の不具合・雨漏りが認められない
【きれい】	・リフォーム工事を実施しているかリフォームプランがついている
【わかりやすい】	・今まで実施した点検や修繕内容、どんな保険・保証がつくかわかる

【参考】
「安心Ｒ住宅」制度とは
https://www.j-reform.com/anshin-r

ご存じですか？

既存住宅売買瑕疵保険

既存住宅の売買に際し、既存住宅の検査と保証がセットになった保険です。

・2022 年度の首都圏で売買された既存住宅のうち、戸建住宅 21.1%、共同住宅 11.4%が利用しています。
・売主が宅建業者か、それ以外かによって異なるタイプの保険があります。(保険の仕組みは右図を参照)
・保険の加入者（契約者）は宅建業者又は検査事業者です。物件毎の申込が必要です。

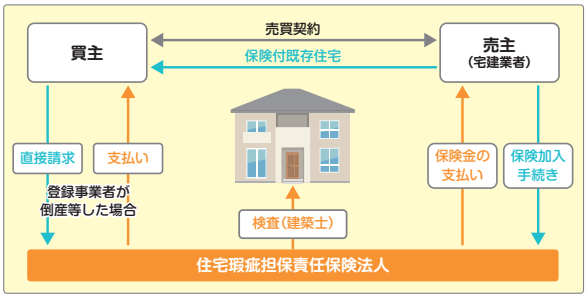
● 既存住宅売買瑕疵保険のメリット

①専門の建築士による検査に合格しています。
②購入後に保険の対象となる部分の不具合等がみつかった場合でも、補修等が保証されます。
③事業者が倒産等していても補修費用等を保険法人に直接請求できます。

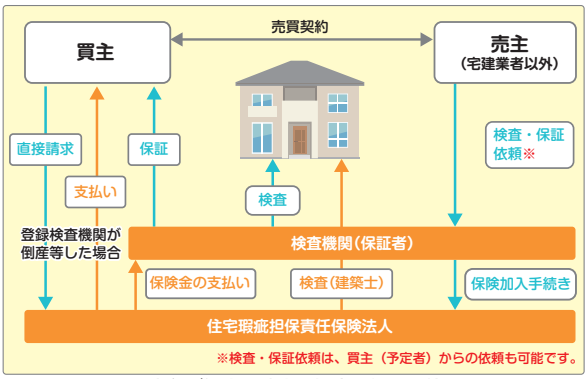
● 保険期間

保険によって５年、２年、または１年。

出典：公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター HP
https://www.chord.or.jp/consult/support_system/kashi.html



売主が宅建業者の場合の保険の仕組み



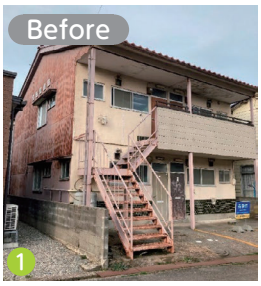
売主が個人・法人の場合の保険の仕組み

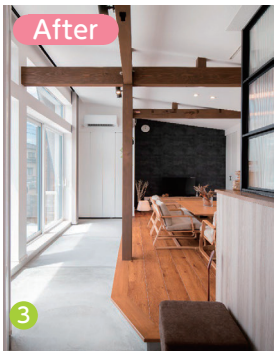
出典：一般社団法人住宅瑕疵担保責任保険協会 HP
https://www.kashihoken.or.jp/individuals/kizon/kizonbaibaikojin.php

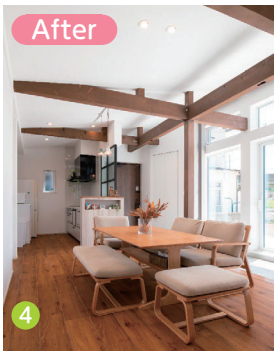
リフォーム事例

アパートを減築して戸建住宅に

長期間空き家の木造アパートを、平屋戸建住宅に減築。耐震性能のシミュレーションや気密検査など性能向上にも取組みました。リビングに土間を配したり、既存の梁を見せた勾配天井としたり、コンパクトでも広く見せる工夫をしています。





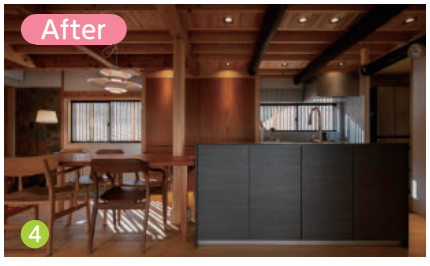


①改修前外観　②改修後外観　③外とのつながりを感じる土間リビング
④勾配屋根を活かした広がりのある空間

リフォーム事例

空き家バンクを利用して改修

空き家バンクを利用して購入した家。スケルトンにして基礎補強、耐力壁の追加、建物のゆがみも補修、天井、壁、床に断熱材を充填し、安全性と機能性を確保しました。



①改修前外観　②改修後外観
③玄関から連続した吹き抜け
④新旧の材料が調和するキッチンと広間

6「暑い・寒い」のない快適で健康的な空間に

夏の暑さ・冬の寒さがこたえます。
毎月の光熱費も高めだし…。

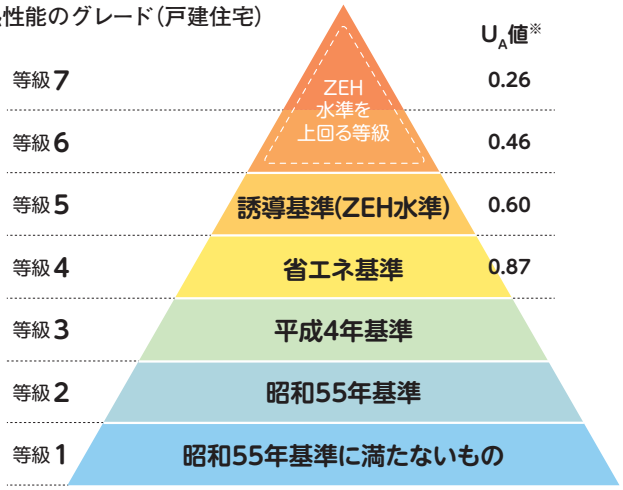
省エネリフォームをおすすめします！
断熱性能が高まり、快適で健康な暮らしが実現します。

断熱性能を高めると外気の影響を受けにくくなるので、屋内の快適性が高まり、結露やカビの発生を抑えられます。冷暖房効率が高まるため熱中症の発生リスクを減らすことができ、また、部屋間の温度差が小さくなるので、ヒートショックを予防することにもなります。さらに、冷暖房機器の使用を抑えられることで月々の光熱費も下がり経済的です。

ご存じですか？

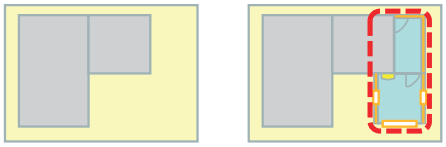
最近の新築住宅はここまで高断熱です。ご自宅の断熱性能はどれくらいですか？

■断熱性能のグレード（戸建住宅）



※U_A値とは断熱性能の指標で、住宅内部から外皮（床、外壁、屋根（天井）、開口部等）を通過して外部へどれ位熱が逃げているかを数値で表します。数値が小さい程、性能が高くなります。同じ等級でも地域区分により異なり、ここでは6地域について示しています。

■増築部分は省エネ基準の適合義務



日本の住宅の省エネルギー性能を示す基準として、国の住宅性能表示制度に基づく「断熱等性能等級」があります。新築戸建住宅は80%超が省エネ基準(等級4)に適合していますが、既存住宅(5000万戸)の多くは等級3以下、無断熱の住宅も約30%あります※。2025年4月以降に着工する原則全ての住宅は新築、増改築する際に省エネ基準（等級４）への適合が義務付けられています。そして、2030年には誘導基準（等級５）まで引き上げられる予定です。

※新築住宅は令和元年（2019年）時点、既存住宅は平成30年度（2018年度）時点の数字になります。

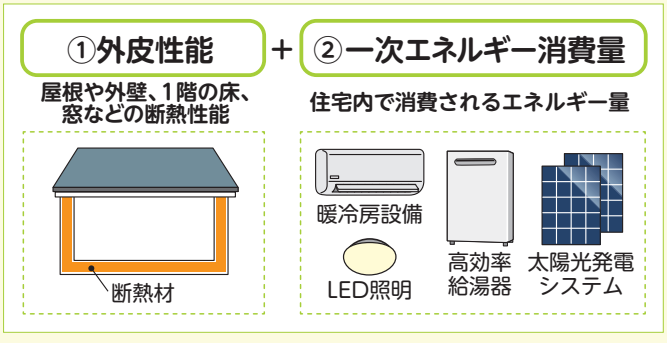
省エネ基準とは？

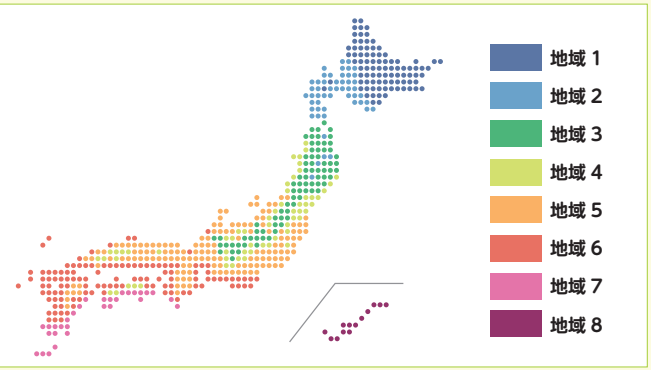
●２種類の基準で評価されます

現在の省エネ基準は、①屋根・外壁・１階の床・窓などの断熱の性能に関する基準（外皮性能基準）と、②住宅で使うエネルギー消費量に関する基準（一次エネルギー消費量基準）、２種類の基準を用いて評価されます。建物の断熱性能を高めるとともに、家庭内でのエネルギー消費量を抑えることも大切です。

● 基準値は地域によって違います

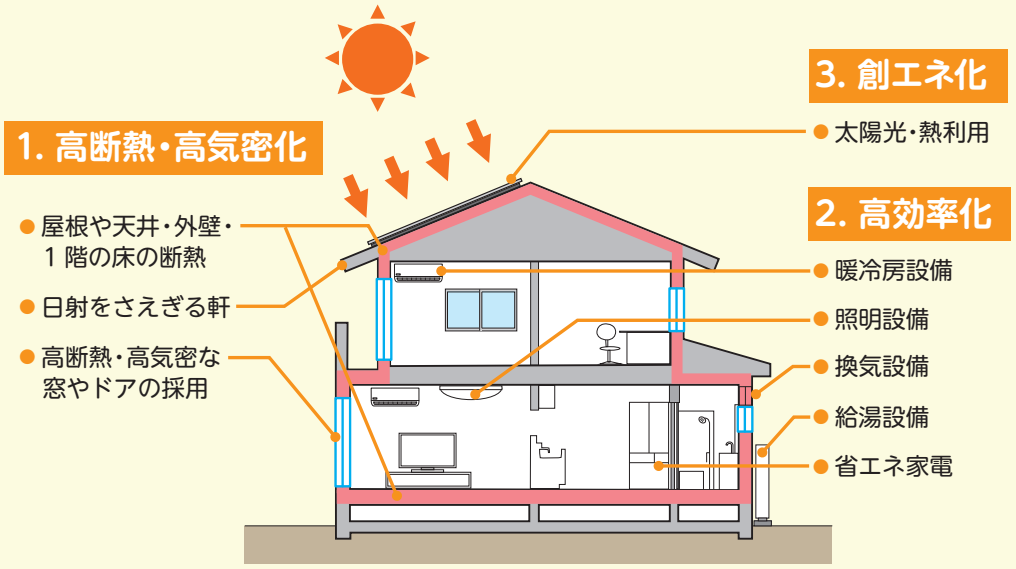
日本全体を８つの地域に分け、それぞれの地域ごとに基準値が定められ、新築住宅と増築部分において適合が義務化されています。寒い地域ほど省エネルギー性能の基準値が高くなっています。自宅の地域環境に応じた性能を獲得していきましょう。





こうして解決!

省エネ性能を高める３つの方法
1. 高断熱・高気密化　2. 高効率化（高効率設備）　3. 創エネ化



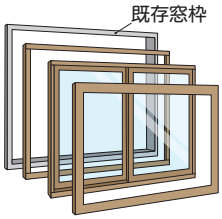
自宅の省エネ性能を高めるためには、床や外壁、天井（または屋根）、窓など、主に外気に面する部分の断熱・気密性能を高めることが効果的です。
また、高効率で省エネ性能の高い設備機器や家電製品の導入によって、エネルギーの使用量を削減することができます。
さらに、太陽光発電や蓄電池を採用することで、省エネ性能をより高めることができます。

1. 高断熱・高気密化　～窓～

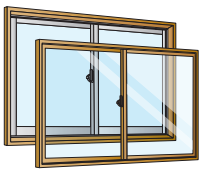
断熱はまず窓から ～外気の影響を受けやすいだけに効果も大きい！

窓は室内外の熱の出入りの約6、7割を占めるので、窓の断熱改修は大きな効果があります。

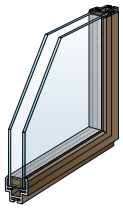
■窓の断熱改修例



▲カバー工法
既存の窓枠の上に新しい窓をかぶせます。壁を壊す必要がなく、室内側から施工できます。

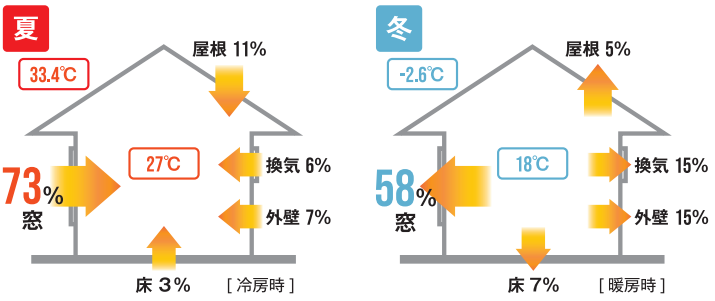


▲内窓
既存の窓の内側にもう１枚窓を取り付けます。



▲複層ガラス
２枚のガラス内にガスや乾燥空気を閉じ込めて断熱効果を高めます。

■熱の流入出の割合



一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会「省エネ建材で、快適な家、健康的な家 Q&A　Q9」で公表されたデータをもとに作成

1. 高断熱・高気密化　～床・壁・屋根（天井）～

床・壁・屋根（天井）の断熱で健康・快適な暮らしを！

床・壁・屋根または天井の断熱改修で、建物全体の断熱性能を高め部屋間の温度差を小さくすることができます。建物全体を工事することで断熱性だけでなく気密性も高まり、いっそうの省エネ性能の向上につながります。

■床・壁・天井の断熱改修例

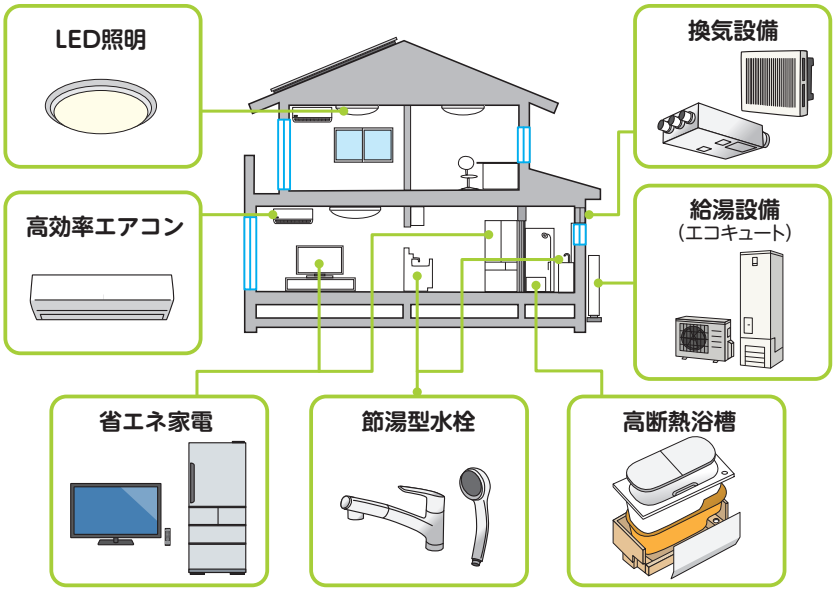
床下点検口などから床下に入り、断熱材を施工する。

室内の仕上げ材を撤去し、断熱材を施工する。

天井点検口などから天井裏に入り断熱材を施工する。

2. 高効率化　設備機器の交換・追加でエネルギー使用量を削減！

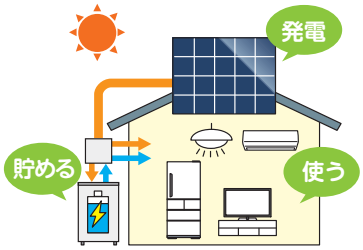
家庭のエネルギーの用途別使用量は、動力・照明他が最も大きく、給湯、暖房、冷房と続きます。
このため、設備機器や家電製品を省エネタイプに交換することも家庭のエネルギー使用量の削減に役立ちます。
例えば、給湯器を高効率型に替える、浴室改修時に高断熱浴槽を採用する、キッチンや浴室の水栓金具を節湯型にするなどさまざまな方法があります。また、エアコンを高効率型に替えたり、照明器具をLEDタイプにするなど家電製品の見直しも省エネ化に効果的です。

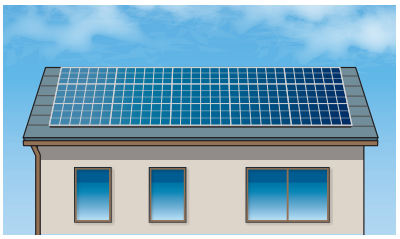


3. 創エネ化　太陽光発電システムでエネルギーをつくる！

カーボンニュートラルの実現に欠かせないのが「創エネ」という考え方です。太陽光発電システムで電気をつくり、その電気を蓄電池で貯め、上手に組み合わせて使うことで、更に省エネ化を図れます。
太陽光発電システムや蓄電池の導入に活用できる補助制度もあります。詳細はお住まいの地方公共団体にお問い合わせください。
なお、設置を検討する際は、建物の構造や重量バランス、雨仕舞等の確認や必要に応じた対策が大切です。

■太陽光発電と蓄電池の組合せイメージ





ご存じですか？

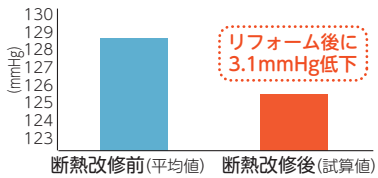
暖かい家は病気のリスクを減らし、健康づくりにつながります

冬季の室温について、WHO（世界保健機関）は「住宅と健康に関するガイドライン」で18℃以上（小児・高齢者はもっと暖かく）を強く推奨しています。また、室温、部屋間の温度差、部屋の中の温度差等が住まい手の健康に影響する可能性があることは近年調査結果で報告されています。住宅を断熱化することで得られる健康面のメリットは、夏の熱中症の予防や冬のヒートショックの防止以外にも多くあります。

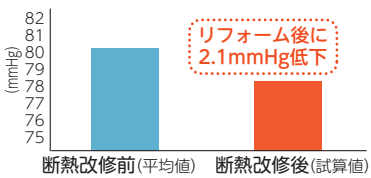
省エネリフォーム後、起床時の血圧が低下！

室温が低い住宅に住む人ほど、起床時に血圧が高くなります。その影響は高齢になるほど大きくなります。断熱性を高めるリフォーム後は、起床時の最高血圧が3.1mmHg、最低血圧も2.1mmHg低下しました。

■起床時の最高血圧



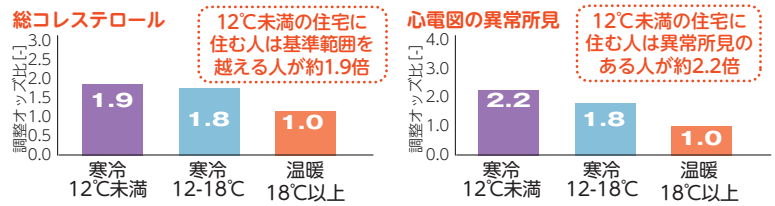
■起床時の最低血圧



室温の違いは健康診断の結果に影響！

室温18℃未満の住宅に住む人と、18℃以上の住宅に住む人を比較すると、健康診断結果に大きな差がみられます。

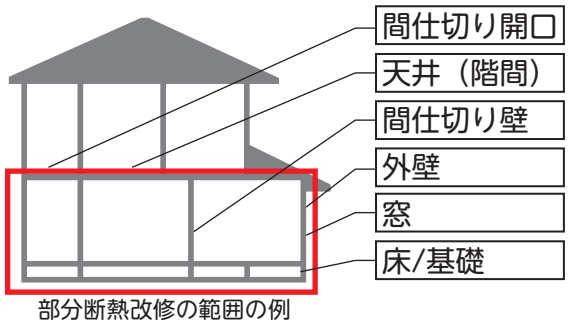
■健診結果でコレステロール値が基準範囲を超える人、心電図の異常所見がある人



一般社団法人日本サステナブル建築協会「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査」第7回報告会講演資料をもとに作成

ご存じですか？「部分断熱改修」も検討しましょう

住宅全体の改修が困難な場合でも、日常生活で使用頻度の高い LDK や寝室、水まわり（風呂等）など、住宅の一部の「部分断熱改修」を行うことで、効果的に快適性を向上させることができます。
熱の出入りが大きい開口部（窓）に加え、なるべく天井、壁、床の少なくとも一部位を改修するようにしましょう。

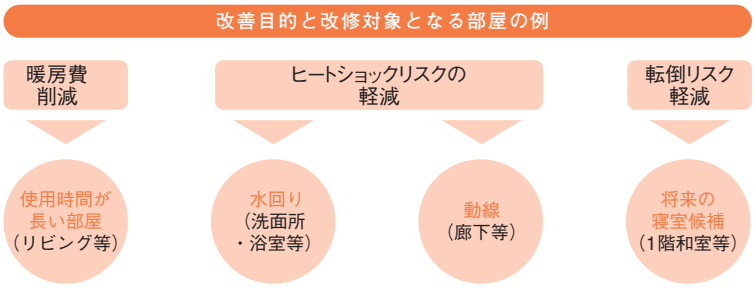


部分断熱改修の範囲の例

出典：国土交通省「部分断熱改修の進め方と効果～実証事業で得られた知見～ 令和6年6月」

Point! 部分断熱改修の改修範囲は、改修の目的に応じて決めましょう

熱的快適性の改善、暖房費削減、ヒートショックや転倒リスクの軽減など、改修目的に応じて部分断熱改修を行う範囲を設定しましょう。



部分断熱改修は、改修範囲内外に温度差が生じるため、温度差が生じた内外を頻繁に行き来することで、健康被害につながることもあります。
リビングや寝室などの「部屋」に着目するだけでなく、脱衣所や浴室、動線となる廊下も含めて、一筆書きに閉じるよう改修範囲を設定することが重要です。

※　2階建て住宅の1階部分を改修する場合

出典：国土交通省「ご自宅の中でよく使う生活空間から優先して断熱改修しませんか？　令和６年６月」

ご存じですか？ 家選びに省エネの視点を

既存住宅を省エネ性能で選ぶ際に、「省エネ性能ラベル」や「省エネ部位ラベル」が助けになります。
住宅の省エネ性能がわかっている場合は、「省エネ性能ラベル」で表示されますが、省エネ性能の把握が困難な場合、省エネ性能を向上させる改修を行った部位を表示するのが「省エネ部位ラベル」です。
「省エネ部位ラベル」では、窓と給湯器のいずれか一つ以上が要件を満たしていることが表示されます。
なお、各ラベルの表示は既存住宅では義務付けられていないので、必ず確認できるわけではありません。

出典：国土交通省「建築物省エネ法に基づく省エネ性能表示制度事業者向け概要資料省エネ部位ラベル解説版」

7 地震に強い住まいで安全･安心に暮らす

近年地震が多いけど、
うちは大丈夫かな…。

2000年（平成12年）以前の建物なら
耐震診断を受けることをおすすめします!

首都直下地震や南海トラフ巨大地震をはじめ日本全国で大地震が予測されています。大地震から生命や財産を守り、二次被害を防ぐための方法の一つとして住宅の耐震化が重要です。耐震診断や耐震改修で活用できる国や地方公共団体の補助制度があります。詳細はお住まいの地方公共団体にお問い合わせください (P.53 参照)。

ご存じですか？ 大規模な地震により多くの建物が被害を受けています。あなたのご自宅は大丈夫ですか？

耐震基準は建築基準法で定められています。建築基準法は1981年と2000年に大きな改正が行われ、1981年の改正以前の木造住宅は「旧耐震基準」、1981年～2000年の木造住宅は「新耐震基準」、2000年5月以前の木造住宅は「新耐震基準」、2000年6月以降は「現行耐震基準」と呼ばれています。※
2000年５月以前に建てられた住宅は、厳密には現行の基準を満たしていません。耐震診断でご自宅の耐震性能を確認することをおすすめします。

～1981年(5月)	1981年(6月)～2000年(5月)	2000年(6月)～
旧耐震基準の住宅	**新耐震基準の住宅**	**現行耐震基準※の住宅**
耐震性に乏しく、大地震時（震度6程度）の危険性が高い	新耐震基準ではあるが、2000年新基準を満たしていない要素がある	基礎形状、壁の配置バランス規定、柱の引き抜き対策などもなされている
大地震で倒壊する危険性が高い	注意が必要	おおむね安心

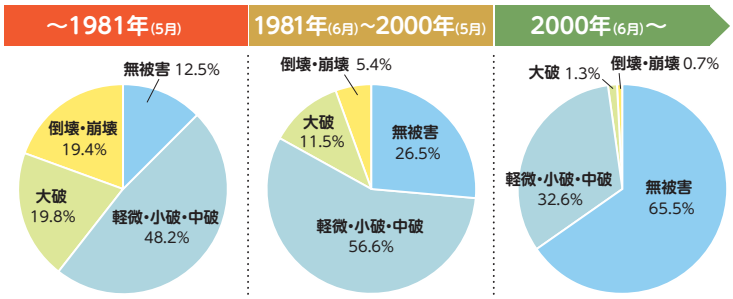
高 ←――― 耐震リフォームの必要性 ―――→ 低

※　2025年3月31日時点

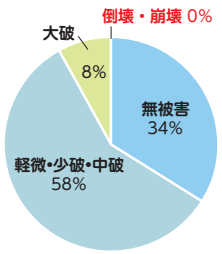
ご存じですか？ 令和６年能登半島地震では、耐震改修した旧耐震基準の木造建築物では倒壊・崩壊の被害なし

耐震性能が低めだと、大きな地震の際に建物が破損・倒壊するリスクが高まります。
2024年の能登半島地震では、木造建築物のうち、旧耐震基準に当たる1981年5月以前の建物の倒壊・崩壊率が19.4%と高く、2000年以降の木造建築物の倒壊・崩壊は0.7%でした。
耐震改修を行った旧耐震基準の木造建築物では倒壊・崩壊の被害はありませんでした。

■令和６年能登半島地震における木造住宅の建築年別被害状況



■耐震改修を行った旧耐震基準の木造建築物で被害レベルが確認できた 38 棟の被害状況



国土交通省 国土技術政策総合研究所・国立研究開発法人 建築研究所「令和6年能登半島地震建築物被害調査等報告(速報) 令和6年10月」を基に作成

Point! 大地震から生命や財産を守るには、住宅の耐震化が重要です！

住宅の耐震性能が高いほど、大地震による倒壊・崩壊や大破などのリスクは低くなります。住宅の耐震化は建物の被害を最小限に抑え、地震後も住み続けられるための備えとして重要です。

■ 大地震による住宅の被害イメージ

耐震性能の低い住宅

事前に耐震性能を高めていた住宅

こうして解決!

自宅の耐震性に不安を感じたら、耐震化を検討しましょう

築後、相当の年数が経過しているなど、自宅の耐震性に不安がある場合は、専門家に相談しましょう。まず耐震診断を受け、その結果により耐震化について検討します。耐震診断費用や耐震改修工事費用については、国や地方公共団体による補助制度もありますので、お住まいの地方公共団体にお問い合わせください。

1 **耐震診断**…… 自宅の状態を確認。耐震診断では、住宅が震度6強程度の地震の揺れにより倒壊せずに耐えられるかどうかを診断します。

2 **耐震診断結果** …… 住宅の耐震性能は、耐震診断で得られた情報をもとに評価され、「上部構造評点」という数値で報告されます。

3 **耐震改修計画** …… 耐震診断結果をもとに、耐震性能を高めるための目標や方法などを検討、耐震改修の計画を策定し、設計図書を作成します。

4 **耐震リフォームの実施** … 耐震改修計画や設計図書に従って、リフォームを実施します。

以下のサイトでは耐震診断・耐震改修を 行うための各種情報を掲載しています。

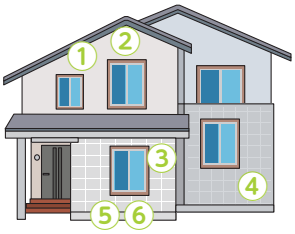
■ 一般財団法人日本建築防災協会「耐震支援ポータルサイト」
https://www.kenchiku-bosai.or.jp/srportal/

■ 日本木造住宅耐震補強事業者協同組合
https://www.mokutaikyo.com/

耐震診断でチェックすること

地震への不安があるときは、耐震診断で自宅の耐震性能を確認しましょう。
耐震診断では、専門家が目視や調査器具を使って、外まわりや壁、床、基礎や床下、屋根裏などを調査します。
耐震診断によって、住宅の耐震性能を「上部構造評点」という数値で確認できます。

■耐震診断のチェック箇所例



点検箇所		点検項目
①	屋根・外壁、樋、窓	ひび割れ、劣化
②	小屋裏	雨漏り、通気状況
③	間取り・家の形状	壁・床・窓等開口部の配置
④	水まわり(浴室など)	床の腐朽・たわみ、水漏れ
⑤	床下	木材の湿気、腐朽、シロアリ、カビ、通気状況
⑥	基礎	鉄筋の有無、老朽化・ひび割れ

出典：日本木造住宅耐震補強事業者協同組合「木造住宅の耐震診断ハンドブック」

耐震診断結果でわかること

診断の結果は上部構造評点により、４段階で評価されます。旧耐震基準の住宅の多くは評点 0.7 未満であることが多く、大地震では倒壊するリスクが高くなっています。大きな被害を防止するために、評点 1.0 以上を目指しましょう。

評点1.5以上	評点1.0以上 1.5未満	評点0.7以上 1.0未満	評点0.7未満
◎	○	△	×
倒壊しない	一応 倒壊しない	倒壊する 可能性がある	倒壊する 可能性が高い

こうして解決!

耐震リフォームによる補強例

壁

■筋かいの新設

柱と柱の間に斜めに筋かいを入れたり、構造用合板を使って地震に強い壁を増やします。これによって、地震時に起きる家をゆがませるような力を、抑えることができます。

■構造用合板による壁の補強

柱／はりなど

金物によって、柱やはりをしっかりとつなげ、地震の力で外れてしまわないようにします。

基礎

既存の基礎が弱い場合には、鉄筋コンクリートを増し打ちして、基礎を強くし、上に載る壁や筋かいの力を支えます。

出典：一般財団法人日本建築防災協会 「おしえて！地震に強い住まいづくり」

8 安全・快適に暮らし続ける

子育てしやすい環境がほしいわ!

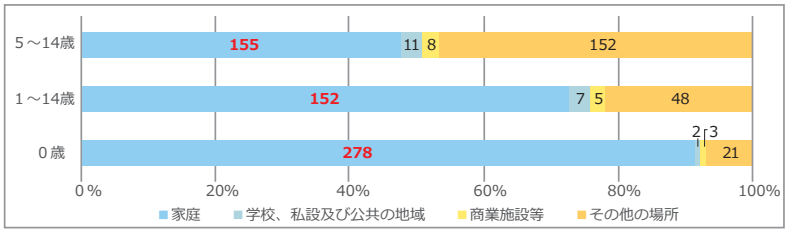
幼児期だけでなく将来を見据えて
プランニングをしていきましょう。

こどもの年齢に応じて求める環境はかわってきます。幼児期は特に安全性に気を配った配慮を、学齢期にはのびのび遊べる空間や、落ち着いて学べる空間、思春期には一人になれる空間など、こどもの成長にあわせて対応できる間取りや工夫が考えられます。事故防止や間取りの変更など、子育て対応のリフォームに補助制度が用意されています。

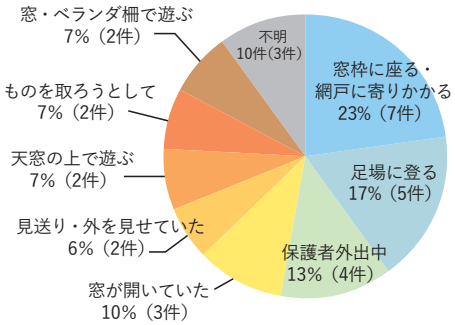
ご存じですか？ こどもの不慮の事故は家庭で！！

こどもの「不慮の事故」（交通事故を除く）の発生場所は家庭内が大半です。年齢が上がるにつれて、その他の場所の割合が増加していきます。
近年発生している建物からの転落事故は、「窓枠に座る・網戸に寄りかかる」「足場に上る」という状況が多く、こどもだけで遊んでいるときに発生する傾向があります。

■交通事故を除く「不慮の事故」における年齢別の死亡発生場所
（平成30年（2018年）～令和4年（2022年））　単位：人



■医療機関ネットワーク事業で収集された、こどもの「住居などの２階以上の窓やベランダからの転落」事故発生時の状況
（平成27年(2015年)7月～令和2年(2020年）6月の累計）



こども家庭庁 成育局安全対策課「こどもの不慮の事故の発生傾向と対策等」（令和６年３月)をもとに作成

こうして解決！ こどもを不慮の事故から守るための取り組み

こどもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で様々な事故にあうおそれも出てきます。住宅内で起こりやすい事故を想定し、事故をおこさないための取り組みを考えてみましょう。

■衝突防止

「開き戸」には、急激な開閉による衝突を防止するため、ドアの開閉を緩やかにするドアクローザー、またはドアを開けたまま固定しておけるドアストッパーを設置します。

▲ドアクローザー

▲ドアストッパー

■転落防止

〇手すりの設置
２階以上の窓にはこどもの乗り越えを防止するための手すり（柵）を設置します。

〇窓を開けにくくする
こどもが一人でバルコニーに入らないようにバルコニーに面する窓のクレセントを鍵付きにしたり、高い位置に補助錠をつけます。

〇足がかりにならないようにする
室外機等がこどもの足掛かりになりバルコニーの手すりから転落することを防止するために、室外機等をバルコニーの手すりから離したり、柵で覆ったりします。

▲手すりの設置
（出典：国土交通省「令和６年度国土交通省税制改正概要」）

▲ダイヤル錠付きクレセント

▲錠付きクレセント

出典：国土交通省 子育て支援型共同住宅サポートセンター「子どもの安全確保に資する取り組み事項の整備内容・水準」

ご存じですか？

こどもの様子を把握しやすい間取りにしませんか

対面形式のオープンキッチンは、調理をしながらこどもの様子を観察・把握しやすくなります。プラン上、リビング全てが見渡せなくても、調理台、流し台、コンロ台などから、正面にリビングの半分は見守ることができると良いでしょう。

出典：国土交通省 子育て支援型共同住宅サポートセンター「子どもの安全確保に資する取り組み事項の整備内容・水準」

ガラス引戸で仕切られた在宅ワークスペースから、リビングのこどもの見守りができます

リフォーム事例

２棟の空き家をリフォームして、自宅で働きながら夫婦で子育てできる環境をつくりました

２棟の建物を「公・共・私」として計画し、他者と様々な関わり方ができる場所としました。解体後、腐敗している木材の部分的な取り替えや、基礎の補強を含めて耐震補強を行いました。

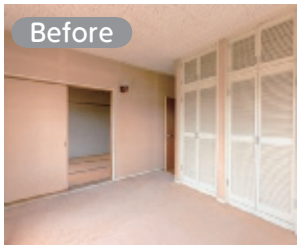
①既存建物１ ②既存建物２

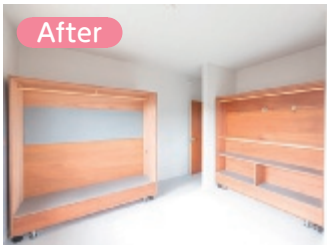
▲左が①をリフォームした住宅、多目的な空間を介して、右が②をリフォームしたカフェや事務所スペース。

▲カフェと事務所

リフォーム事例

こどもを見守りやすく、成長や住まい方に合わせて間取りを変更できる家に





木造戸建のリフォーム。南側の広い庭を活かし、安全性・耐久性・開放性を向上。耐震補強をしながら、最小限の壁位置の変更によって細切れになっていた部屋をつなぎました。

◀キッチンからリビング・ダイニング、デッキテラス・庭までが連続し、開放的で明るい空間を実現。こどもの様子を見守れます。

◀２階の３部屋は収納や障子を可動棚に変更。可動棚を動かすことでワンルームにも。収納容量を確保しながら、こどもの成長や住まい方に合わせてプランの変更が可能です。

このごろ、階段の上り下りがつらくて…。
夜、トイレまでの移動もちょっと不安。
安全に暮らすため、バリアフリー空間にしましょう。
高齢者だけでなく家族みんなが使いやすくなります。

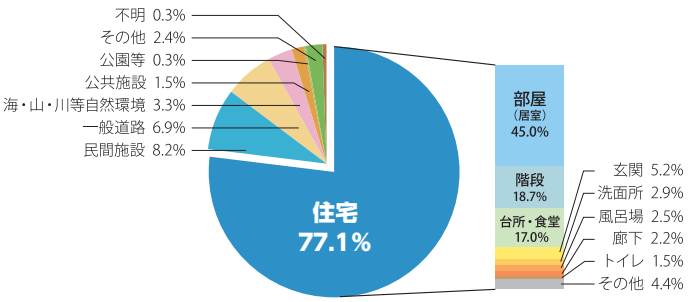
段差の解消や手すりの設置などにより、住宅内の事故を防止し、日常の行動を楽にするバリアフリーリフォーム。毎日の生活における不安や不便を解決することで、高齢になっても自分で安心・安全、快適に暮らせる住まいになります。また、介護の負担を軽減することにもつながります。国や多くの自治体で補助制度等が用意されています。

ご存じですか？

高齢者の事故のなんと８割近くが自宅で！

65歳以上の高齢者の事故は自宅内で発生するものが最も多く、全体の約8割にもおよびます。家の外より自宅での事故の方が圧倒的に多いのです。

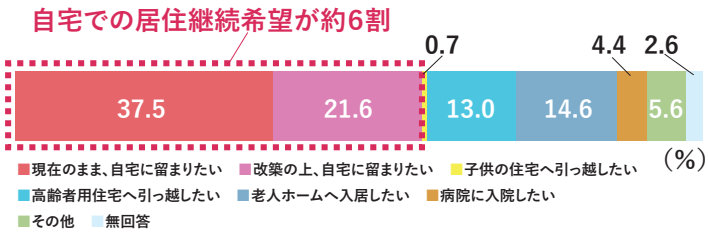
■高齢者の事故発生場所



国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた住宅内事故～高齢者編～」(2017年3月)をもとに作成

身体機能が低下して車いすや介助者が必要になった場合、「現在のまま自宅に留まりたい」割合は４割程度、「改築の上、自宅に留まりたい」割合は２割程度と、自宅での居住を継続する希望は約６割となっています。年齢が高い層ほど「改築の上、自宅に留まりたい」割合が高くなる傾向がありました。

■身体機能が低下した場合の居住場所の希望



内閣府「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」(令和2年度)をもとに作成

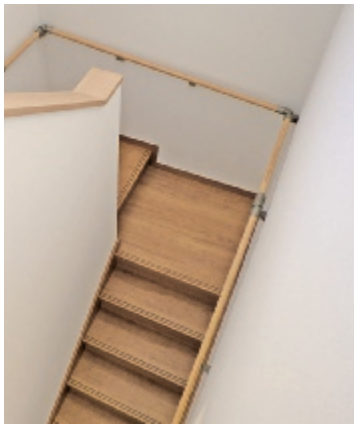
こうして解決！

段差の解消や手すり工事の他にも、ニーズに合わせていろいろな方法があります

自宅をバリアフリーにする方法には、段差の解消・手すりの取付け・引き戸への変更・出入口や通路幅の拡張などの方法があります。水まわりをリフォームする際は、設備の交換と併せて、室内のバリアフリー化も検討しましょう。特に車いすの利用を想定する場合は、段差解消の他に介助スペースや開口部の幅の確保など、水まわり全体で考えることが大切です。

■玄関の段差軽減

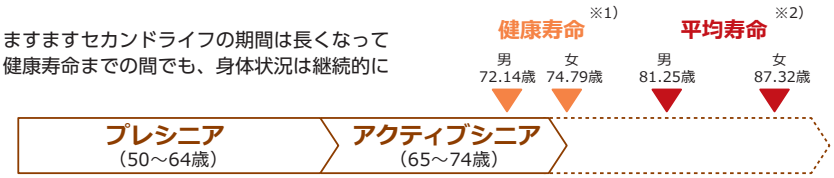
■階段手すりの設置



■バリアフリーに配慮したトイレの一例

Point! 高齢期を健康で快適に過ごすためには、早めに住まいを改修することも重要です。

平均寿命が延び、ますますセカンドライフの期間は長くなっています。しかし、健康寿命までの間でも、身体状況は継続的に変化しています。



※１）「健康寿命」は、日常生活に制限のない期間。2016年時点。資料：厚生労働省「第11回健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料」2018年3月
※２）資料：厚生労働省「簡易生命表」2019年7月

出典：高齢者住宅協会「人生折返し これからの住まいと暮らしを考えてみませんか 改修提案の手引き」(2019.9)

歳を重ねると、知らず知らずのうちに身体機能が低下していくものです。
早い時期にリフォームをして住まいの環境を改善できれば、より安全で健康的な生活を送ることができるのはもちろん、万一、介護が必要になった場合も軽微な対応で暮らしが継続しやすく、介護や経済的な負担も軽減されます。
国土交通省が策定した「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン」では、８つの配慮項目と改修する空間の関係を整理しています。

■ガイドラインの８つの配慮項目と改修する空間の関係

重要項目	配慮項目	改修する空間：トイレ 洗面・脱衣所 浴室	居間 食事室	玄関 アプローチ
★	温熱 ❶ 温熱環境	冬暖かく・夏涼しい住まいに		
★	外出 ❷ 外出のしやすさ		外出の機会や人を招く機会が増える住まいに	
★	トイレ・浴室 ❸ トイレ・浴室の利用のしやすさ		身体への負担が少なく気持ちよく利用できる環境に	
★	生活 ❹ 日常生活空間の合理化	コンパクトで行き来しやすい日常生活空間に		
	バリア ❺ 主要動線上のバリアフリー	冬暖かく・夏涼しい住まいに		
	設備 ❻ 設備の導入・更新	使いやすい設備が整った住まいに		
	光など ❼ 光・音・匂い・湿度など		ストレスを感じない住まいに	
	余剰 ❽ 余剰空間の活用		豊かな生活が送れる住まいに	

出典：高齢者住宅協会「人生折返し これからの住まいと暮らしを考えてみませんか」(2019.9)

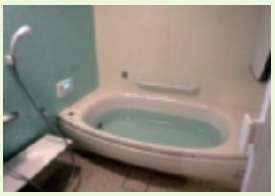
４つの重要項目の改修の一例

温熱 ①温熱環境
床、壁、天井に断熱材を施工、窓を高断熱にして、冬暖かく夏涼しい住まいに。

外出 ②外出のしやすさ
ゆるやかな階段やスロープを設置することで、玄関から道路までの段差を解消。

トイレ浴室 ③トイレ・浴室の利用のしやすさ

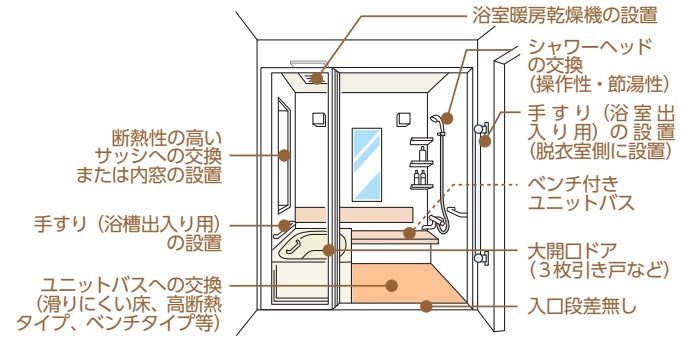
ユニットバスに交換



生活 ④日常生活空間の合理化
よく利用するスペースの間仕切りを少なくしました。移動が減ることで部屋の中でのけがの心配も軽減。

こうして解決! 浴室を断熱ユニットバスに改修して暖かい浴室環境を確保

開口部や床、壁等の断熱化、浴室暖房乾燥機等の設置、ユニットバスへの交換等により、省エネ性も向上しつつ、入浴時の万が一の事故に備えます。手すりの設置、引き戸の採用も有効です。



※イラストは、ベンチ付きユニットバス

出典：高齢者住宅協会「人生折返し これからの住まいと暮らしを考えてみませんか 改修提案の手引き」(2019.9)

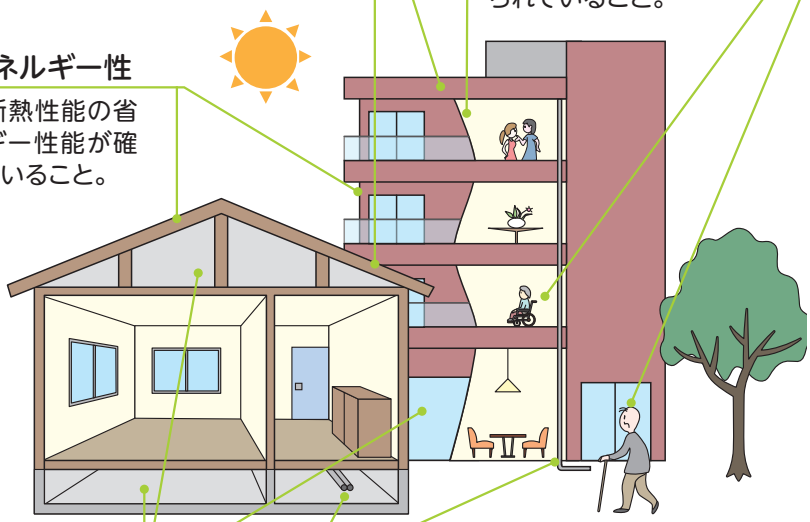
9「長期優良住宅」を目指しましょう

今の家を長く使い続けたいから
しっかり性能向上させたいな。

「長期優良住宅化リフォーム」はいかがですか。
充実した補助制度も用意されています。

短期間で建て替えるのではなく、長く安心して住める良質な住宅の普及を目指し、平成 21 年度(2009 年度)に始まった長期優良住宅認定制度。平成 28 年(2016 年)からは既存住宅のリフォームを対象とした認定も始まりました。補助金や減税などの支援制度が充実していますので、大規模リフォームや建替えを予定されている方はぜひご検討ください。

Point! 長期優良住宅の認定基準はこうなっています



● 耐震性
極めて稀に発生する地震に対し、継続利用のための改修の容易化を図るため、損傷のレベルの低減を図ること。

● 可変性(共同住宅・長屋)
居住者のライフスタイルの変化等に応じて間取りの変更が可能な措置が講じられていること。

● バリアフリー性(共同住宅など)
将来のバリアフリー改修に対応できるよう共用廊下等に必要なスペースが確保されていること。

● 省エネルギー性
必要な断熱性能の省エネルギー性能が確保されていること。

● 居住環境
良好な景観の形成その他の地域における居住環境の維持及び向上に配慮されたものであること。

● 住戸面積
良好な居住水準を確保するために必要な規模を有すること。

● 維持保全計画
建築時から将来を見据えて、定期的な点検・補修等に関する計画が策定されていること。

● 災害配慮
自然災害による被害の発生の防止又は軽減に配慮されたものであること。

● 劣化対策
数世代にわたり住宅の構造躯体が使用できること。

● 維持管理・更新の容易性
構造躯体に比べて耐用年数が短い設備配管について、維持管理(点検・清掃・補修・更新)を容易に行うために必要な措置が講じられていること。

インスペクションの実施
劣化事象などの現況検査を実施し、必要な補修がなされ維持保全計画にインスペクション結果を踏まえた点検時期・内容などを記載していること。

Point! 高い住宅性能で生活快適性が高まり、建物の資産価値も維持・向上できます

①建物の長寿命化
数代にわたって使える丈夫な建物となり、資産価値も生まれます。また将来、一般の住宅より高額に売却できる可能性が高くなります。

②居住快適性の向上
耐震・断熱性能など、新築並みの高い住宅性能によって安全・安心・快適・健康に住まえます。

③ランニングコストの低減
省エネルギー性が高まりますので、毎月の光熱費などが低く抑えられます。

④補助制度が活用できる
補助制度が充実しています。所得税や固定資産税などの減税措置も受けられます※。
＊長期優良住宅（増改築）の認定を取得した場合

リフォーム事例

既存住宅を再生
増改築による長期優良住宅の認定を取得しました

不動産の買取再販事業を行う事業者が既存住宅を買い取り、フルスケルトンに解体後、意匠と性能を再構築して再販した事例です。外壁は通気工法化し、景観に馴染むよう木製サイディングに張り替え、サッシは全て樹脂窓に更新。 性能面では、断熱はHEAT20 G2グレード、耐震等級3、増改築による長期優良住宅の認定を取得しました。

Before

既存外観

既存居間

工事中

構造補強

断熱施工

外壁通気工法化

高性能樹脂サッシ取付

After

外観

南庭を取り込んだ土間から続く開放的なLDKに

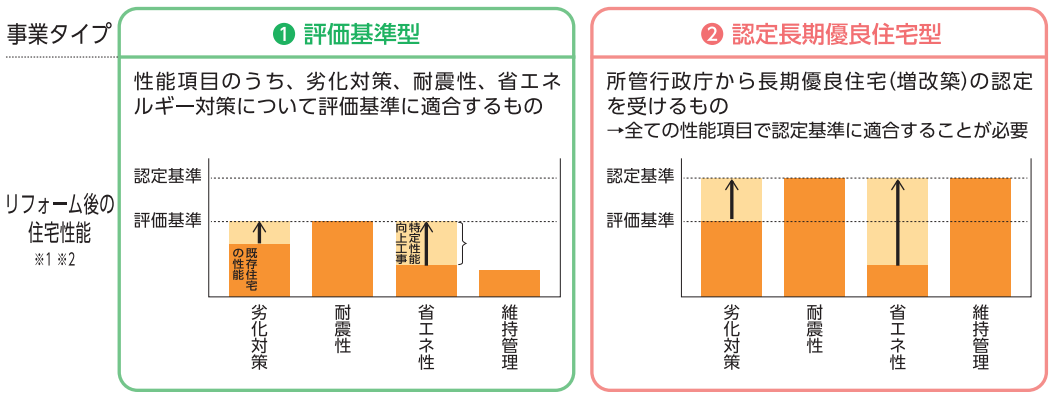
ご存じですか？

長期優良住宅化リフォーム推進事業（補助制度）には
２つのタイプがあります

住宅の性能をどれだけ上げるかによって、補助金の限度額が変わってきます。

住宅性能の基準

●認定基準
長期優良住宅(増改築)
認定を取得するための基準
●評価基準
認定基準には満たないが
一定の性能確保が見込まれる水準



※1 リフォーム後の住宅性能のグラフは戸建住宅の場合の一例を示す。共同住宅の場合は、性能項目に高齢者対策と可変性が追加される
※2 リフォーム前に基準を満たしている場合は、特定性能向上工事の実施を必須とするものではない

出典：国土交通省マンガでわかる長期優良住宅化リフォーム推進事業　戸建住宅編(令和6年度版)

長期優良住宅化リフォーム推進事業の工事を行うためには、事業者（リフォーム業者・工務店等）が発注者（施主）の代わりに長期優良住宅化リフォーム推進事業の申請を行います。そのため、長期優良住宅化リフォーム推進事業を事業者が申請するには、予めリフォーム工事の請負契約締結前に必要な情報を登録（事業者登録）する必要があります。

10 マンションリフォーム、どこまでできる？

マンションのリフォームって
いろいろ制約が
あるんですよね？

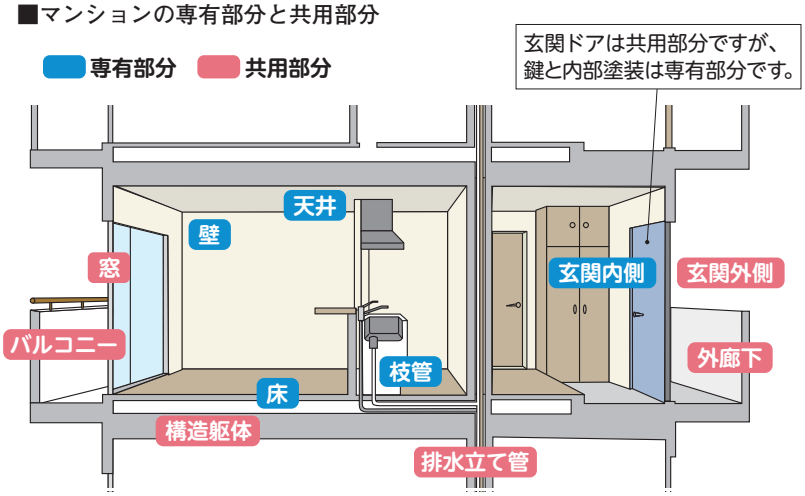
管理規約で制約されていることもありますが
管理規約を順守しながら希望する
リフォームを実現することも可能です。

マンションは共同住宅で専有部分と共用部分に分かれているので、リフォームをするときには戸建住宅とは異なる注意点があり、一定のルールに従う必要があります。ここでは分譲マンション（区分所有建物）における基本的なルールや、マンションリフォームのヒントをご紹介します。

Point! リフォームできるのは専有部分です！

分譲マンションでは、所有者がリフォームできるのは専有部分のみです。専有部分の工事については、事前に管理組合への申請や許可を得る必要があり、管理規約に従った内容・手順で進めます。設備機器の設置等については、電気容量、配管の口径や勾配、エアコン取付用配管経路などの制約もあります。
なお、共用部分である玄関ドアや窓などについて劣化や断熱性能等で不具合があるような場合は、管理組合に相談しましょう。

■マンションの専有部分と共用部分



※天井、壁、床などの内部仕上げは専有部分です。

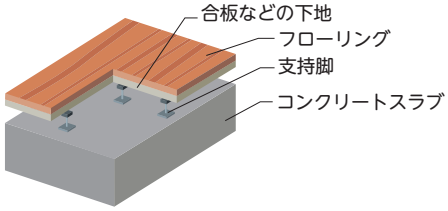
管理組合の規約を必ずご確認ください！

各マンションでは、リフォームの届け出の手続きや施工可能な時間、内容などを管理規約に定めています。内装仕上げについても、床材の遮音性能の基準や材質などを具体的に規定しているケースが多いので、あらかじめ業者とともに管理規約の内容を確認しておくようにしましょう。

Point! 床材を替える際には、階下への配慮を

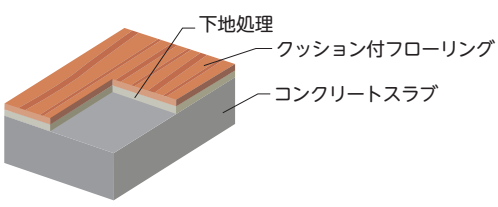
マンションには上下階に住戸がある場合も多いので、近隣とのトラブル防止のためにも生活音を階下に響かせないよう、遮音性が大切です。リフォームの際の床材の素材選びには注意が必要です。
管理組合の規約に床材の遮音等級【L 値】が定められている場合があります。L 値は 40 ～ 60 の間で表され、数字が小さくなるほど遮音性が高くなります。衝撃音には、スリッパで歩く音やスプーンなど固くて軽いものを落とした時に響く「軽量床衝撃音（LL：レベルライト）」と、子供が飛び跳ねたりする時などに響く「重量床衝撃音（LH：レベルヘビー）」の２種類があります。（参考※）
また工事の際は、周りに住んでいる方に事前に説明することも良好な環境を確保するためには大切になります。

マンションの床の工法は、大きく分けて２つあります。それぞれの工法に応じた遮音性能の確保の方法を施工業者に相談しましょう。



■ユニットフロア（二重床）工法

コンクリートスラブの上に束や防振ゴム、合板などの下地材で二重床の下地を組み、その上にフローリングなどの仕上材を張る工法です。



■直貼り工法

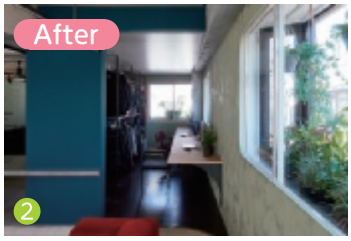
コンクリートスラブの上に直接クッション付フローリングなどの仕上げ材を張る工法です。

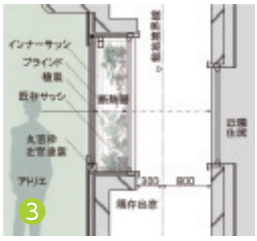
参考※：公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター HP　マンガで紹介住宅トラブル事例集

リフォーム事例 インナーテラスが断熱層に

既存出窓の奥行を利用し、インナーサッシ、ブラインド、植栽、アウターサッシという、４重のレイヤーによって近隣との直接的な視線の交わりを回避しつつ、直射光を制御し、断熱性能、遮音性能を向上させ、住環境を向上させる窓辺に。

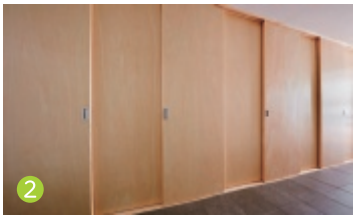
① 断熱層となるインナーテラス
②③ 出窓





リフォーム事例 引戸を活かして自然光を活用

寝室と廊下の間を全て引戸で仕切る事で、暗かった廊下への自然採光を実現しました。寝室と廊下が一体になり、家全体に風が通って心地良く、引戸を開けておけば子供の居場所が分かります。



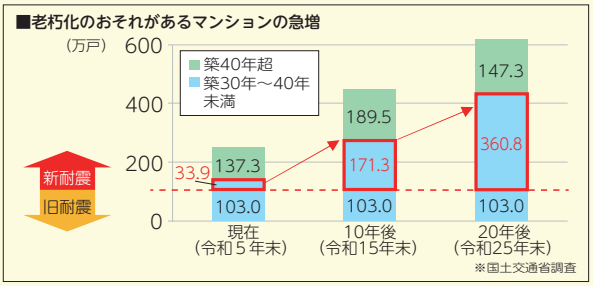
① 廊下
② 廊下からみた寝室の引戸
③ ②の引戸を開けたところ

マンション管理・再生は新時代へ（2022年４月、マンションの管理・再生についての改正法が全面施行されました。）

築年数の古いマンションが増加していく中、マンションの適切な管理と合わせて、実態に即した改修・建替え等のマンションの再生方針を計画的に考えていくことが必要になっています。

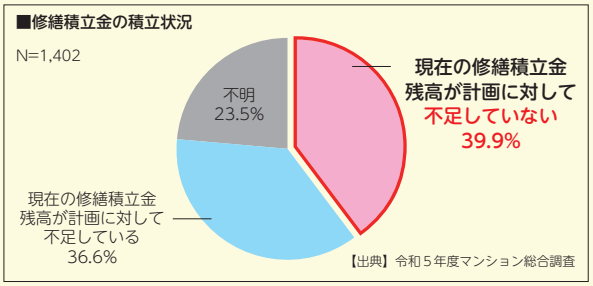
●新耐震マンションも老朽化のおそれ

築後40年以上となるマンションが急増し、耐震性が確保されているものであっても適切な管理がなされないと、居住者・近隣住民等の生命・身体・財産に危険を及ぼすおそれが出てきます。



●修繕積立金の不足

修繕積立金が計画に対して不足していないマンションは４割に満たず、必要な修繕がなされないことが懸念されます。



出典：国土交通省 マンション管理・再生は新時代へ

マンションの再生には、修繕・改修、建替え、マンション敷地売却といった再生手法があります。どの手法が適しているかは個々のマンションの特性や抱えている課題点にもよりますので、手法を比較検討したうえで判断することが重要です。

詳しくはこちら
国土交通省マンション管理・再生ポータルサイト
https://www.mansion-info.mlit.go.jp/

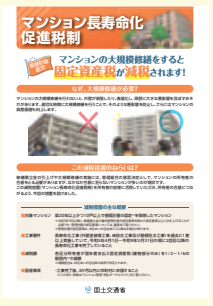
国土交通省 マンション管理・再生ポータルサイトのライブラリーから各種資料をご覧になることができます。

https://www.mansion-info.mlit.go.jp/library/

マンションの維持管理・将来について考えていますか？

マンションの再生はどのように進めるの？

マンション長寿命化促進税制



解体・リフォーム工事を行う際は、石綿が使用されていないか事前に確認する必要があります!

建材等に広く使われてきた石綿（アスベスト）は、肺がんや中皮腫などの原因となることから、現在は製造・使用などが禁止されていますが、禁止以前の 2006 年 8 月末までに着工した住宅等には使われている可能性があります。このため、施工業者等※が解体・リフォーム工事（改修工事）を行う際は、事前に石綿の有無を確認する必要があります。工事を行う場合は、施工業者等だけでなく、工事の発注者（建物のオーナー等）の皆さまも、飛散した石綿を吸引する可能性がありますので、石綿障害予防規則等の関係法令に定められた措置を講じて頂く必要があります。

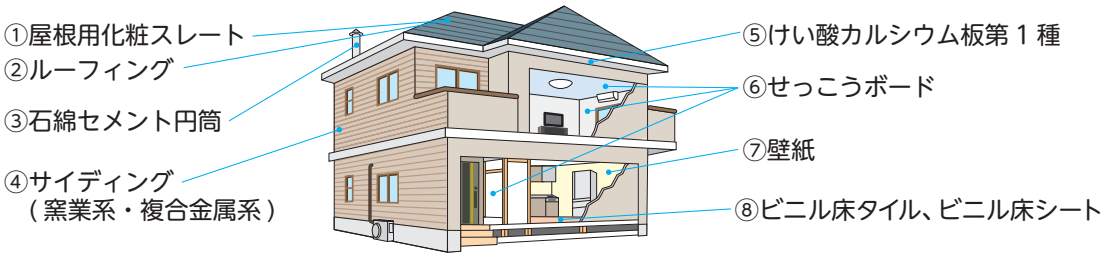
※施工業者等が外部の業者に適切に外注し、当該外注先が事前調査を実施することでも問題ありません。

建築物等の解体・改修工事の発注者となる方（オーナーなど）は、工事の施工業者に対して次のような配慮、措置を行うことが義務付けられています。

発注者に求められる措置	措置の概要「石綿障害予防規則又は大気汚染防止法」
情報提供	■ 工事を発注する建築物等の石綿の有無の調査（事前調査）が適切に行われるよう、石綿の有無を確認する上で有用な情報（設計図書、建築確認申請の副本等）を施工業者に提供する等の配慮をすること ■ 石綿除去等の工事を行う場合に、施工業者に義務付けられる作業の実施状況についての写真等による記録が適切に行われるよう、写真の撮影を許可する等の配慮をすること
費用負担および工事への配慮	■ 事前調査の費用及び石綿が使用されていることが明らかになった場合における石綿除去等工事に必要な費用を適正に負担するほか、工期、作業の方法に係る発注条件等について施工業者が法令を遵守して調査・工事ができるよう配慮すること
特定粉じん排出等作業の届出	■ 吹付け石綿、石綿含有断熱材・保温材・耐火被覆材等が使用されている建築物等の解体等作業を伴う工事については発注者が地方公共団体へ作業実施届出書を提出すること

厚生労働省、環境省、国土交通省「石綿対策は「皆さま」に関わる問題です（ビル、マンション、戸建て住宅の解体・改修をご検討の皆さまへ）（R6.12）」から抜粋

【石綿含有建材が使われている可能性のある部位例】



石綿の有無を適切に調査し、適法な工事を行う工事の施工業者を選ぶため、以下のような事項を工事の施工業者に確認することも重要です。

■ 工事費用に、事前調査費が計上されていることや、石綿の**調査を行う資格**（建築物石綿含有建材調査者など）を持っているかを確認します。

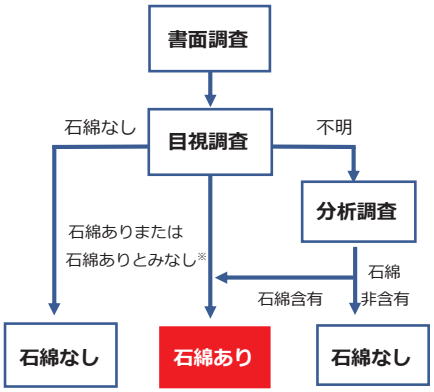
■ 事前調査終了後、**石綿事前調査結果報告書の提出**を求めましょう。石綿含有吹付け材（レベル1）、保温材等（レベル 2）がある場合には、**労働基準監督署に提出した計画届の写し**を求めましょう。
※ 発注者は、これとは別に、地方公共団体への作業実施届出が必要です。

■ 解体・改修工事後、石綿飛散防止措置が適切にとられたことを示す**作業の実施状況の記録（写真を含む）の提出**を求めましょう。

■ 施工業者による石綿含有の有無の事前調査や作業の実施状況の写真等による記録が適切に行われるよう、**発注者は写真の撮影を許可する等の配慮**を行いましょう。

【事前調査費用の項目例】
・書面調査 ・現地調査 ・裏面確認調査 ・分析調査 ・総合調査報告書
・諸経費（交通費他）

事前調査の流れ



※石綿ありとみなして、必要なばく露・飛散防止対策をして工事を行う場合は、分析調査は不要です。

厚生労働省、環境省、国土交通省「石綿対策は「皆さま」に関わる問題です（ビル、マンション、戸建て住宅の解体・改修をご検討の皆さまへ）（R6.12）」から抜粋

石綿（アスベスト）に関する情報は下記サイトをご参照ください。
石綿総合情報ポータルサイト（厚生労働省） https://www.ishiwata.mhlw.go.jp