

できることから始めよう♪ (み) (ん) (な) (で)
ストップ・ザ・温暖化あきた

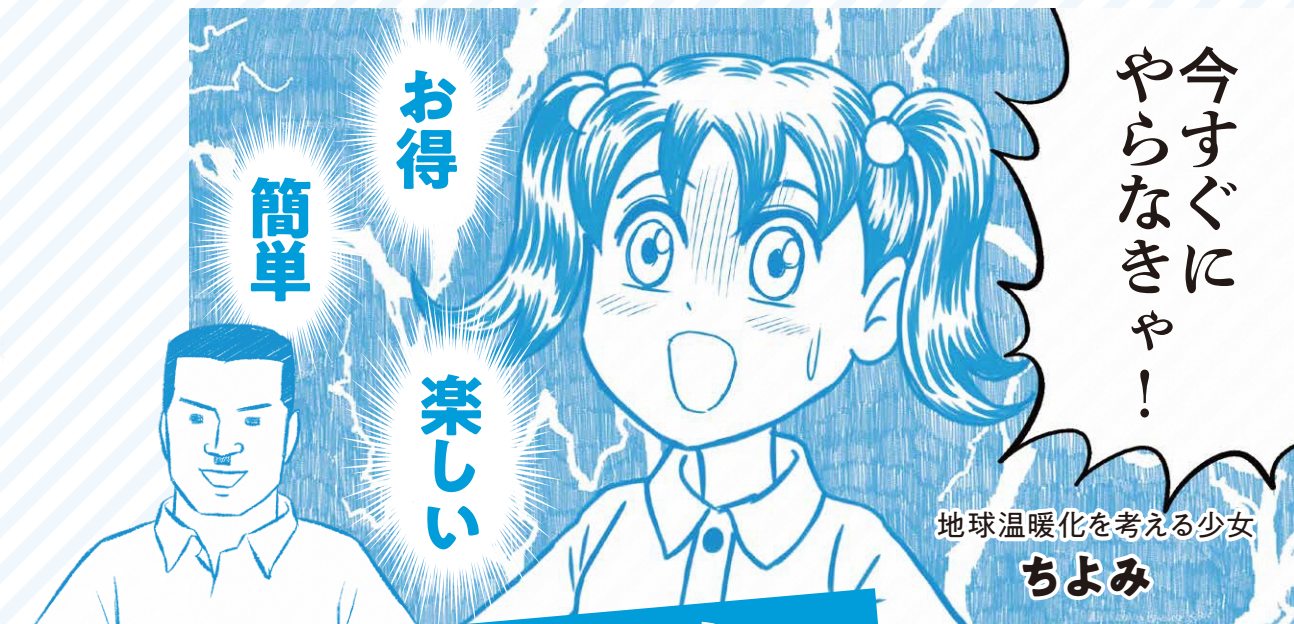
DIYでつくる 快適な 秋田の住まい



窓 篇



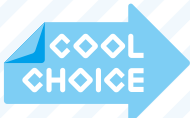
年間 **3** 万円の逃走系路は **窓** だった



地球温暖化に立ち向かう
パパ

失敗しない

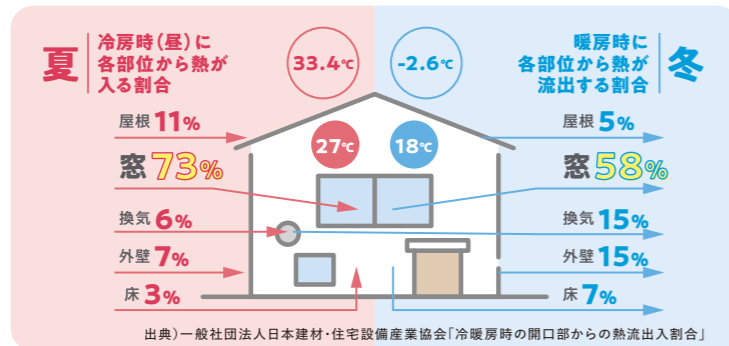
DIY「窓断熱」を徹底解説！



未来の
ために、
いま選ぼう。

秋田県・秋田県住まいの脱炭素化推進協議会

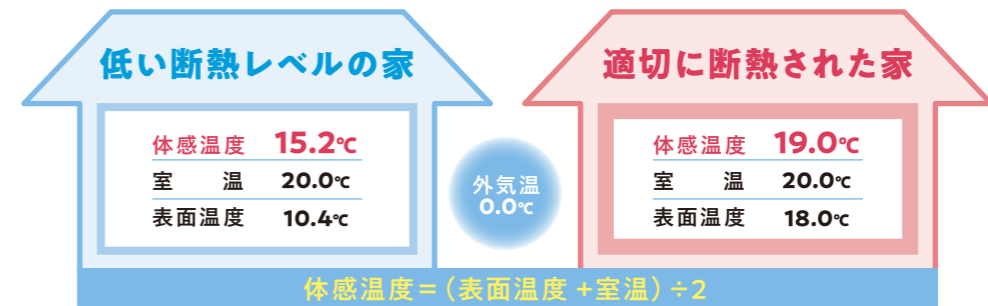
室内の暖かさの半分以上は窓から流出



未対策の冬の窓からは約3万円相当の熱が流出しています。※1

※1 板硝子協会HPによるシミュレーション比較(自立循環型住宅への設計ガイドライン「一般住宅モデル」(2階建て、4LDK相当)、アルミサッシ+単板ガラス/アルミ樹脂複合サッシ+Low-E複層ガラス)

部屋での「暖かい」、「寒い」の感覚は「空気の温度」と「壁の温度」に影響される



実は大切、部屋の表面温度! 同じ室温でも体感に差! しっかり断熱して、体感温度UP

そうか。寒いのは、

実は常識の窓の断熱対策なんと2軒に1軒は対策済み!

複層ガラスのイメージ



板ガラス
ガラスを2重にして断熱性能アップ。さらに特殊金属をコーティングしたものや、トリプルガラスも!

空気層
遮熱性能の高いガスを充填!

樹脂製サッシ
熱を伝えにくい樹脂製がオススメ!

空気層を作ることが断熱性能向上の鍵

窓のせいかも。

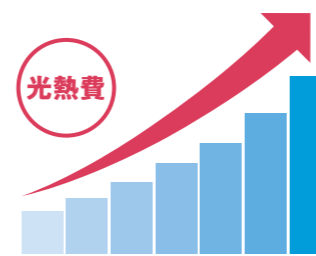
光熱費が高い今だからこそ!

窓対策で地球温暖化防止にも貢献!

窓から流出する熱量に相当する二酸化炭素を3分の1削減

未対策 1.5t-CO₂/年 → 対策後 0.9t-CO₂/年

※1のシミュレーションによる



灯油も。電気も。ガスも。
燃料価格高騰中!
早めの対策をオススメします!

秋田県では、健康にも地球にもやさしく快適な「省エネ住宅」の普及をすすめ、地球温暖化の防止に取り組んでいます。

省エネ住宅のメリット

- ① 快適 夏は涼しく、冬は暖かく!
- ② 経済的 光熱費が節約できる!
- ③ 健康的 ヒートショックやアレルギー対策にも!
- ④ 耐久性 結露による建材の劣化を抑制!

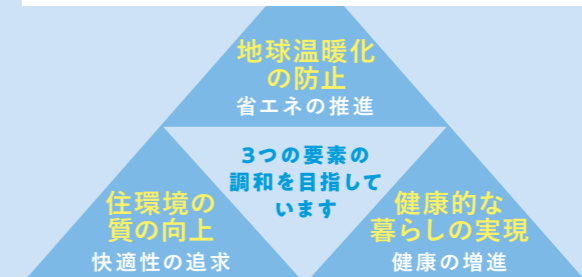
夏は涼しく冬は暖かい

高断熱でエネルギーを極力必要としない

高性能設備でエネルギーを上手に使う

エネルギーを創る

秋田県の目指す省エネ住宅のイメージ



我が家の《寒い》問題を「窓DIY大作戦」で解決!

作戦1

断熱ボード大作戦

出窓にも
対応できる



置くだけ簡単!
窓から冷気をシャットアウト!

効果レベル ★

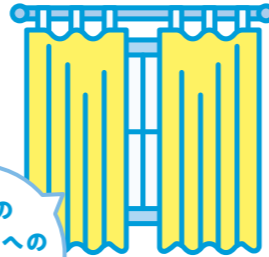
DIYレベル ★

費用の目安 **1,500円**

隙間風
防止テープ
もあるよ

作戦2

カーテンライナー大作戦



断熱用カーテンライナーは
カーテンレールに取り付けるだけ!
部屋が暗くならない透明タイプもあるよ。

効果レベル ★★★

DIYレベル ★

費用の目安 **2,000円**

厚手の
カーテンへの
交換も
効果的!

作戦3

断熱シート大作戦

切って
貼るだけ!



色んなデザインのシートや
目隠し効果のあるシートもあるよ。
緩衝材のプチプチでもOK!

効果レベル ★★★

DIYレベル ★★★

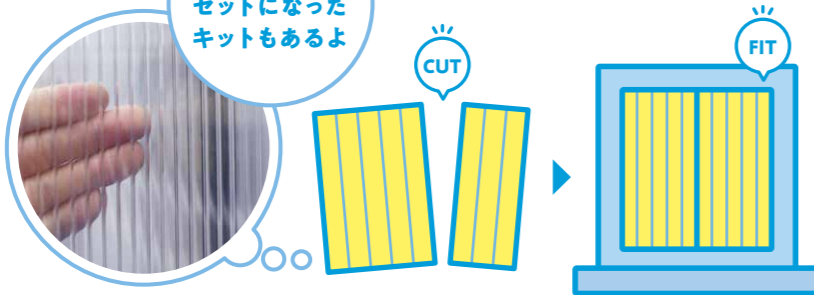
費用の目安 **3,000円**

使用可能な
窓の種類は
事前に
チェック!

作戦4

簡単!内窓大作戦

必要な材料が
セットになった
キットもあるよ



- ①寸法を測って
- ②中空ボード※をカットして設置 ※探す時は「ポリ中空ボード」「ブラダン」と言えばOK
- ③フレーム(レール)も付ければ機能性もアップ!

効果レベル ★★★★★

費用の目安 **DIYレベル ★★★★★**

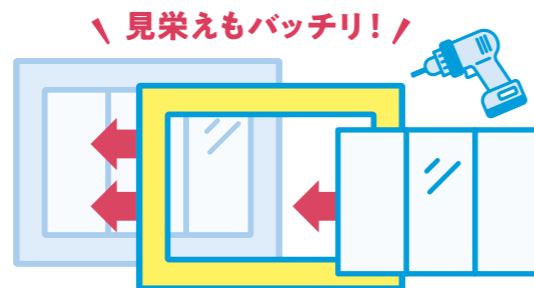
5,000円~10,000円

オススメ
賃貸にも
設置できる

作戦5

本格内窓大作戦

窓枠をドライバーで
固定すれば、
あとはガラスを
はめるだけ



窓枠の奥行き寸法も忘れずにチェック!(スリムタイプもあるよ)

サイズが分かればインターネットで注文可!ホームセンターのリフォームコーナーでも
取り扱っています。大きな窓は無理せず専門業者へ!

効果レベル ★★★★★

DIYレベル ★★★★★

費用の目安 **30,000円~**

これなら
気兼ねなく
できちゃう!



季節毎の
ステッカーで
オリジナル窓
に变身!

さらに、内窓をデコレーション!



窓対策で
快適な生活を!

寒さ解消だけじゃない!

窓から始める家中「快適住まいづくり」がすごい!

CHECK!



**結露予防でカビの発生を防ぎ
アレルギー等の対策!**

放置しておくとカビやダニの原因に!
アレルギーの原因にも!

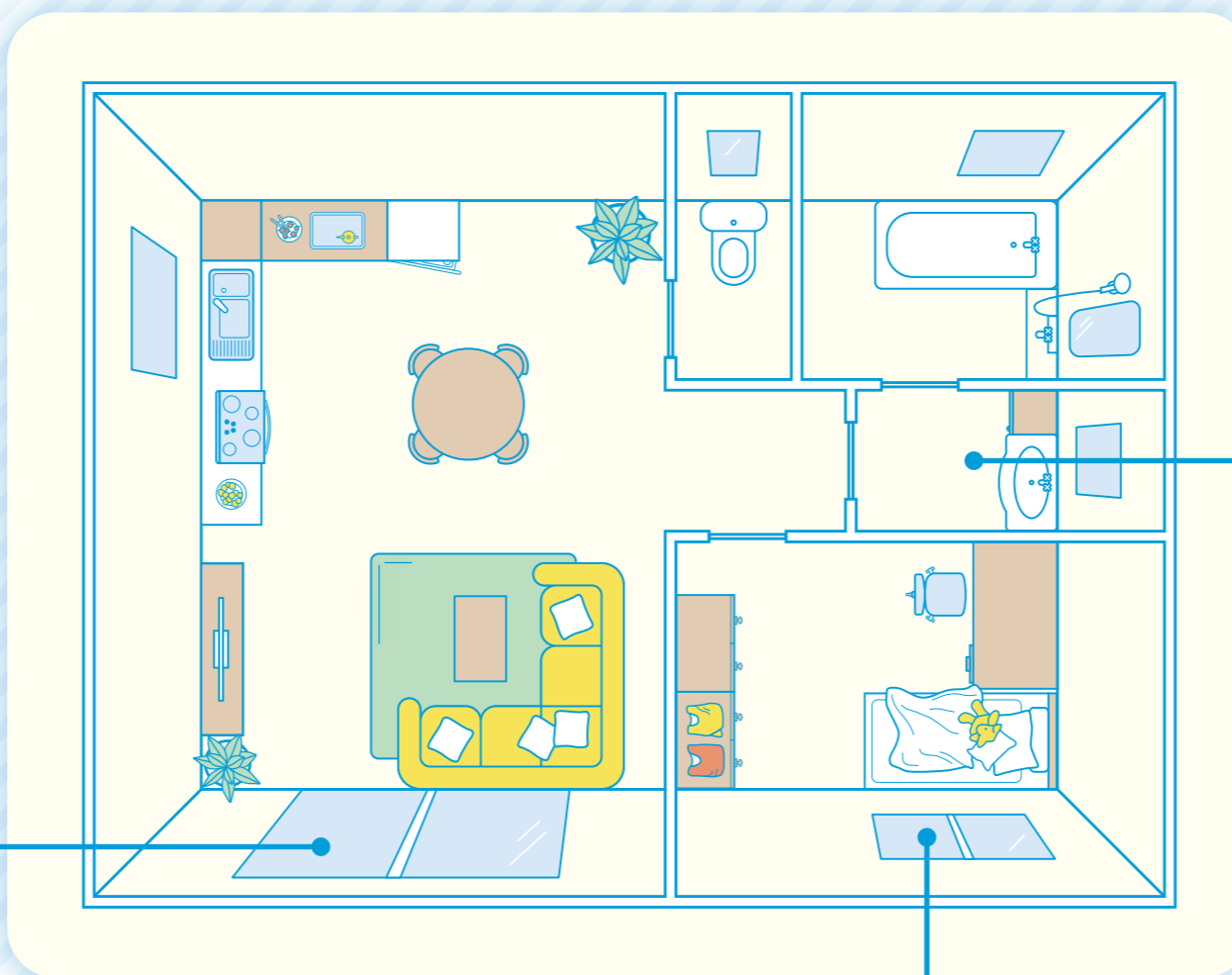


アレルギー系疾患の
原因につながる恐れも

- ・アトピー性皮膚炎
- ・気管支喘息
- ・鼻炎 など

リビング・ダイニング

快適なリビングに集まることで
クールシェア・ウォームシェアの
実践にもつながります。



脱衣所・浴室・トイレ

ヒートショック予防効果大

ヒートショック
多発中!!

入浴中の
死亡数は
増加中!

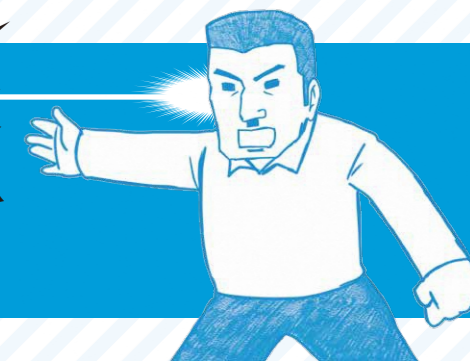


交通事故の2倍以上

ヒートショック

家の中で温度差の大きな場所へ移動した際、
血圧が急激に変動することで、
失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こす現象です。

人ごと
じゃない!



CHECK!



こんなところでも!!
窓以外の断熱対策も効果バツグン!

床

カーペット下のアルミシートで足下あったか!
体感温度アップにもつなげよう。

ドア

隙間対策グッズで冷たい風の進入をシャットアウト!

浴室

入浴前の一工夫!
シャワーで浴室内を暖めてヒートショック対策にも!



寝室・子ども部屋

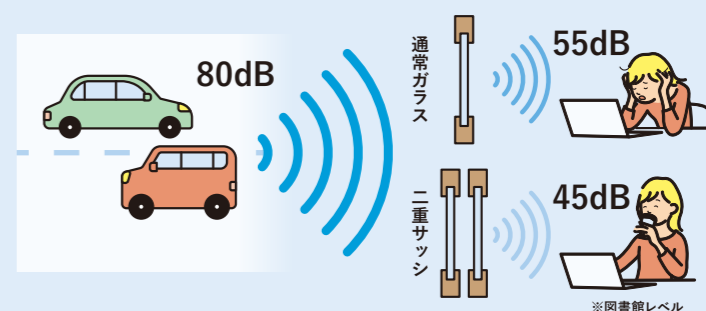
冷気防止に加え
防音効果で安眠!

CHECK!

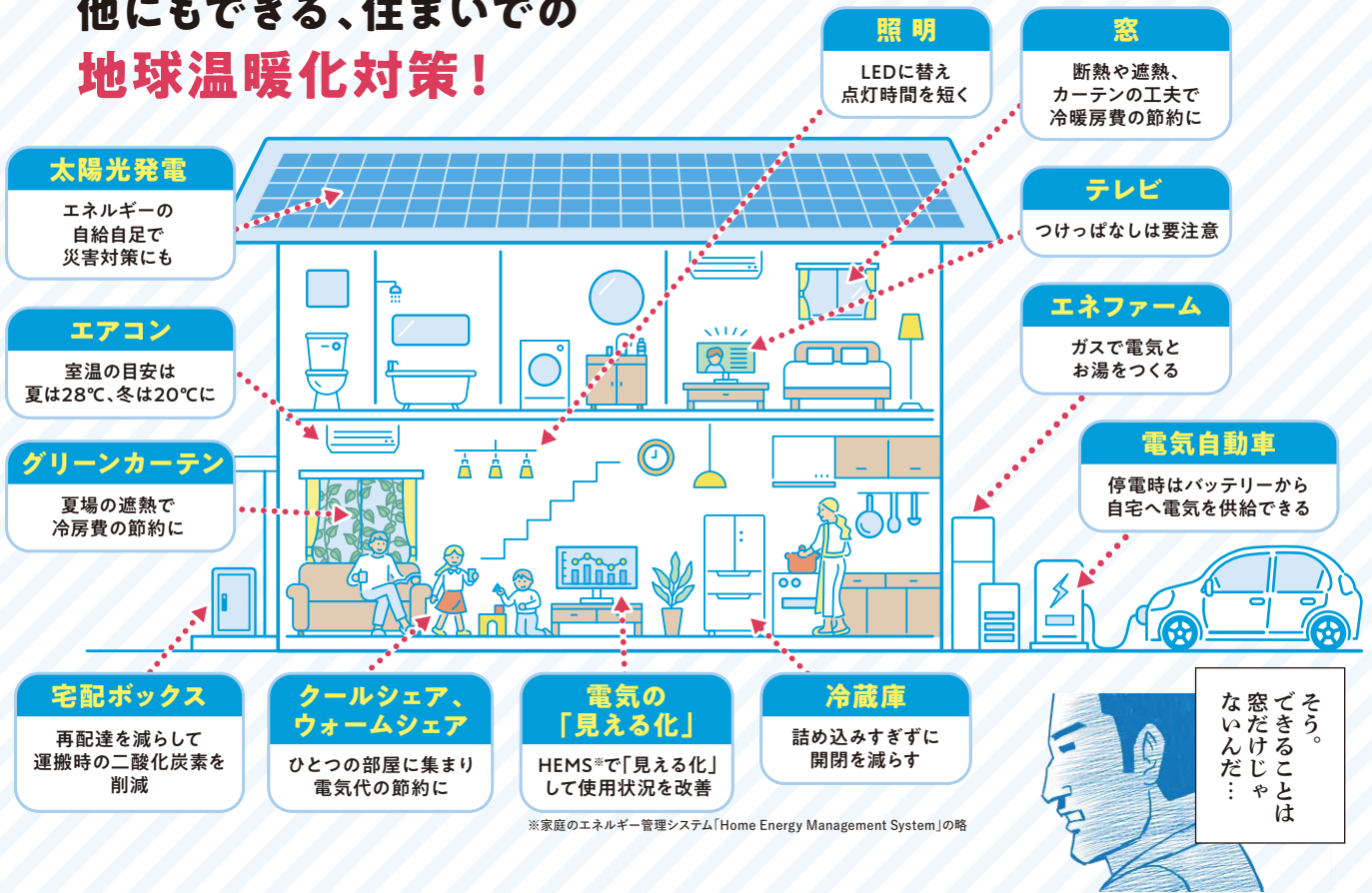


防音対策にも効果大!

二重サッシで静かな暮らしを手に入れよう



他にもできる、住まいでの地球温暖化対策！



再配達防止で地球にも人にも優しくなろう！

宅配便のおよそ2割が再配達されているといわれています。再配達を防止することは、トラックから排出される二酸化炭素の削減につながるほか、ドライバーの方の負担軽減にもつながります。自分にあった受け取り方で、宅配便を1回で受け取りましょう！

再配達を減らすためにできること

配達時間の調整	自宅以外での受取り	不在時の受取り
時間指定で受け取りましょう。各社受け取りサービスの活用。	宅配事業者の営業所やコンビニエンスストアなど。	宅配ボックスの活用。戸建て住宅用の宅配ボックスも販売されています。

受取ロッカーや職場での受け取りも！

うちエコ診断 診断無料

申込・ご相談は、
一般社団法人 あきた地球環境会議まで！
(Tel.018-874-8548 / 平日9時～17時)

- ① 各家庭に合わせた、オーダーメイド対策を提案します。お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせて無理なくできる地球温暖化防止策をご提案します。
- ② うちエコ診断員が診断を行います。地球温暖化問題、省エネ機器、家庭の地球温暖化対策の知識を持った専門家がご家庭の温暖化対策のなぜ？どうして？にお答えします。
- ③ 専用ソフトを用いて、一目で分かるご説明をします。専門ソフトを用いて、各家庭のエネルギー使用量や光熱費、二酸化炭素排出量をわかりやすくお見せします。
- ④ 具体的な情報を提供します。すぐに対策を実行できるように、具体的にどうすればいいの？どこで売っているの？といった質問にお答えします。

こんなコトがわかります！	二酸化炭素の排出量を確認	具体的な削減目標を設定	二酸化炭素の排出内訳を知る	暮らしに合わせた対策を検討
	エネルギー消費状況や光熱費を「見える化」し、他の世帯を目安にして二酸化炭素排出量を比較	エネルギー消費量の削減と光熱費の節約という2つの観点から、どこまで二酸化炭素排出を抑えるか目標を設定。	二酸化炭素の排出内訳を分析し「どこから、どのくらい二酸化炭素が出ているか」をチェック	うちエコ診断士がデータをふまえた具体的な対策を提案。対策を取ることで二酸化炭素排出量・光熱費がどのくらい下がるかもわかります。

5分で診断できるWebサービスもあります！

[うちエコ診断WEBサービス](#)

🔍 検索



こちらからもご利用いただけます

できることから始めよう♪ **みんな**で

ストップ・ザ・温暖化 あきた

秋田県生活環境部 温暖化対策課

〒010-8570 秋田市山王四丁目1番1号
TEL 018-860-1573 FAX 018-860-3881
E-mail en-ondanka@pref.akita.lg.jp



画：おおひなたごう

1969年秋田県生まれ、秋田県羽後町出身。1991年デビュー以来、ギャグマンガをメインに様々な媒体で作品を発表。人々の食べ方の差異を描いたグルメマンガ「目玉焼きの黄身いつつぶす？」(KADOKAWA)はコミックス全12巻発行。2014年にはNHKでアニメ化、2017年にはMBS系列で実写ドラマ化された。現在は京都精華大学新世代マンガコース専任教員として教鞭をとっている。