

住まいの健康性評価ツール

CASBEE® 健康チェックリストの概要

Comprehensive Assessment System for Built Environment Efficiency

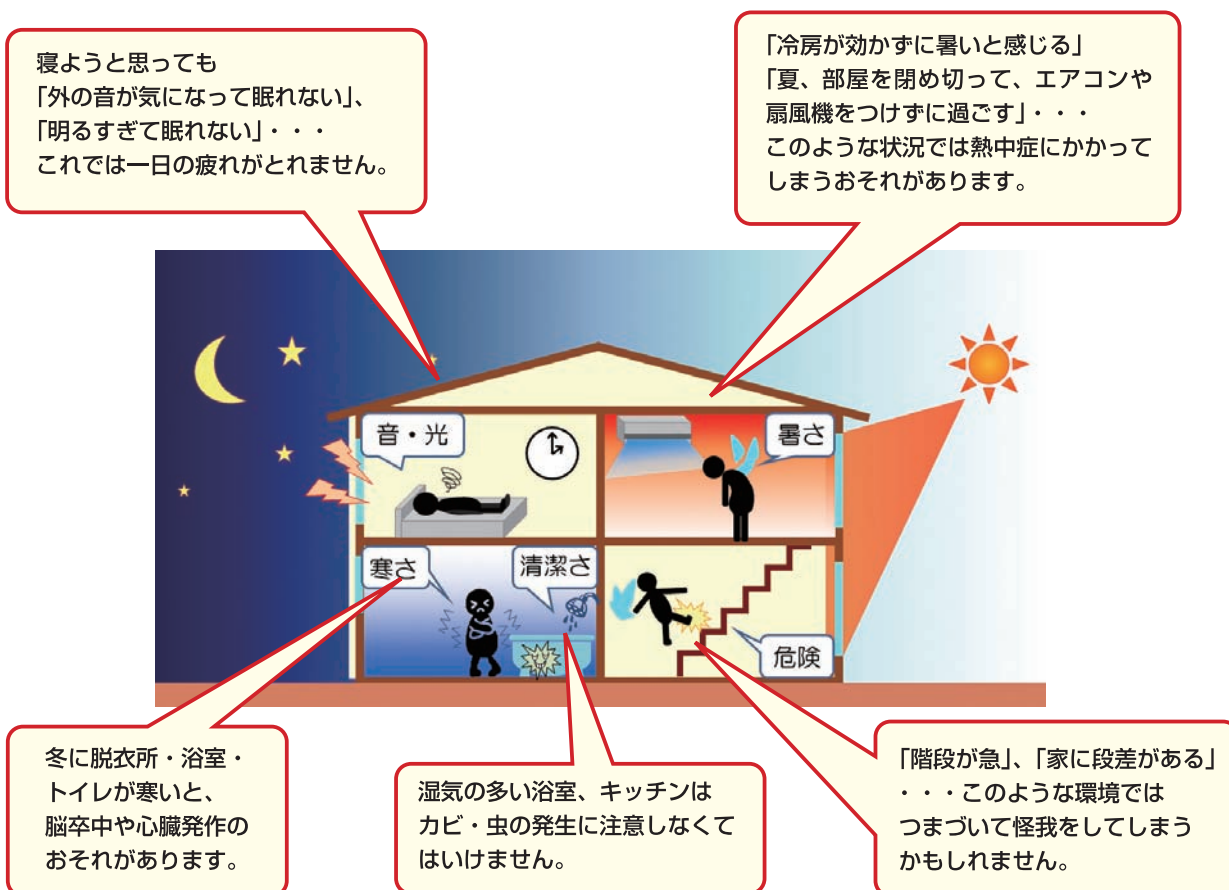
あなたのお住まいの健康性をチェックします



発行：一般社団法人 日本サステナブル建築協会
JSBC (Japan Sustainable Building Consortium)

■ 住まいの環境は住む人の健康に大きな影響を与えます

病気にならず、怪我をせず、健康な体をつくり、維持していくために、住まいの環境が大きな役割を担っています。冬は寒く、夏は暑い。じめじめしてカビがある。化学物質のにおいがする。寝る時間になっても外が明るく、騒音がある。階段が急で、家の中に段差が多い。防犯にも不安がある。・・・このような環境は住む人の健康に影響を与えるおそれがあります。健康な一生を過ごすためには、このような環境はできる限り改善し、快適で安心・安全な住まいづくりをすることが重要です。



■ 健康チェックリストとは

住まいの環境が健康に大きな影響を与えることから、健康に悪影響が及ばない居住環境を実現するために「CASBEE 健康チェックリスト」(以下、略して健康チェックリスト)が開発されました。

健康チェックリストにより、「居住環境の健康性の異常の有無に気づき、改善のきっかけ」を得ることができます。

チェック項目はあらゆる住宅タイプに対応できるように設定されており、ご自宅が戸建住宅・集合住宅のどちらであっても評価が可能です。

まずはチェックしてみてください。そこで健康に影響を与えるものに気づき、改善へのステップを踏み出しましょう。

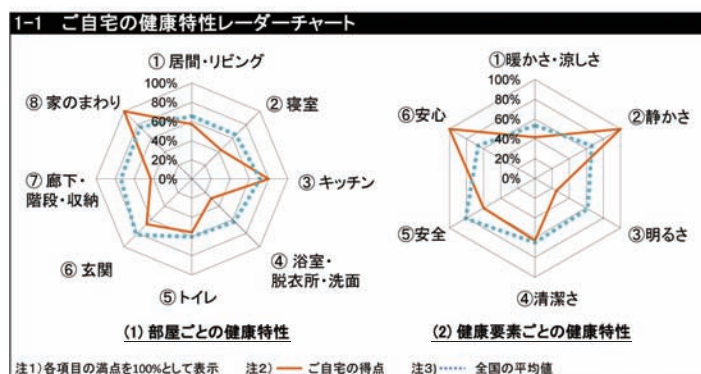


健康チェックリストは、ご自宅の健康度を診断します

部屋・場所ごとの健康に関するチェック項目に答えるだけで、健康に影響を与える要素をみつけることができます。また、全国 6,000 軒の戸建住宅に対して行ったアンケート調査に基づき、ご自宅の健康ランキングを知ることができます。

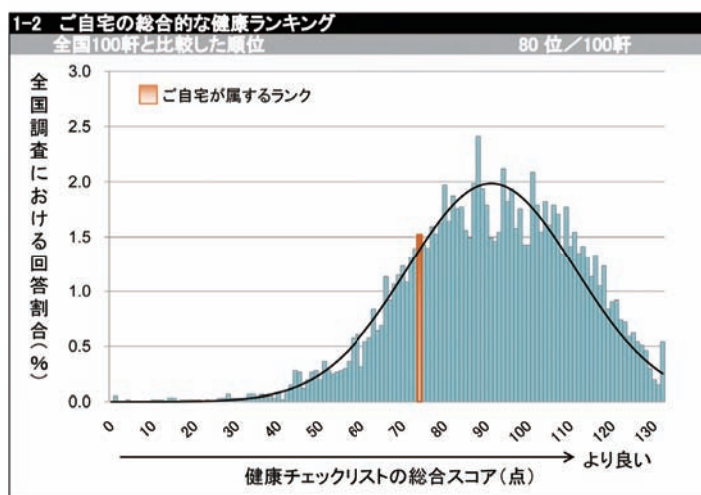
健康特性：レーダーチャート

(1) 部屋・場所別、(2) 健康要素別に採点結果をレーダーチャートで示しています。これにより、ご自宅のどこに、どんな健康に影響を与える要素があるのかを見つけることができます。



ご自宅の健康ランキング

採点結果を全国 6,000 軒の戸建住宅に対する調査結果と照らし合わせ、ご自宅の健康ランキングを 1 位（最高）～100 位（最低）までの間に順位づけて示します。



健康に影響を与える危険性が高い場所ごとに分類・採点されます

チェックリストの質問は全部で 50 問あります。使い勝手を考え「① 居間・リビング、② 寝室、③ キッチン、④ 浴室・脱衣所・洗面、⑤ トイレ、⑥ 玄関、⑦ 廊下・階段・収納、⑧ 家のまわり」の 8 つに分類しました。

ランキングは 8 項目 6 要素で表示されます。その他に、高齢者に対する配慮から「⑨ 介護対応」という項目を設けました。ランキングには表示されませんが、ご自宅が介護に適した環境であるのかをチェックしてみましょう。

部屋・場所	配点
① 居間・リビング	21
② 寝室	21
③ キッチン	15
④ 浴室・脱衣所・洗面	21
⑤ トイレ	9
⑥ 玄関	9
⑦ 廊下・階段・収納	21
⑧ 家のまわり	15
⑨ 介護対応	参考

健康要素	配点
① 暖かさ・涼しさ	36
② 静かさ	6
③ 明るさ	12
④ 清潔さ	27
⑤ 安全	45
⑥ 安心	6

健康チェックリストの内容

質問項目

ご自宅での日頃の生活を振り返って、気づいたことを部屋・場所ごとに回答してください。
よくある（0点）、たまにある（1点）、めったにない（2点）、ない（3点）として総合スコア
を算出してください。あてはまる設備等が家にない場合は、「ない」と回答してください。
（例）階段のない家にお住まいの場合、階段に関する質問の回答は、「ない」とします。

部屋・場所	質問内容	チェック	健康要素 (※3)
① 居間・リビング	1 夏、部屋を閉め切って、エアコンや扇風機をつけずに過ごすことはありますか？	☐	(温)
	2 夏、冷房が効かずに暑いと感じることはありますか？	☐	(温)
	3 冬、暖房が効かずに寒いと感じることはありますか？	☐	(温)
	4 窓・ドアを閉めても、室内や外の音・振動が気になることはありますか？	☐	(静)
	5 夜、照明が足りずに暗いと感じることはありますか？	☐	(明)
	6 においがこもることはありますか？	☐	(清)
	7 床ですべることはありますか？	☐	(全)
② 寝室	8 夏、暑くて眠れないことはありますか？	☐	(温)
	9 夏や梅雨時にジメジメして眠れないことはありますか？	☐	(温)
	10 夏、部屋を閉め切って、エアコンや扇風機をつけずに寝ることはありますか？	☐	(温)
	11 冬、寒くて眠れないことはありますか？	☐	(温)
	12 冬、起きたときに鼻やのどが乾燥していることはありますか？	☐	(温)
	13 窓・ドアを閉めても、室内や外の音・振動が気になって眠れないことはありますか？	☐	(静)
	14 夜、周囲が明るすぎて眠れないことはありますか？	☐	(明)
③ キッチン	15 調理時、湿気やにおいがこもることはありますか？	☐	(清)
	16 調理台の周辺にカビが発生していますか？（※1）	☐	(清)
	17 水道水に嫌な味やにおいのすることはありますか？	☐	(清)
	18 狭さや高さなどのため無理な姿勢をとることはありますか？	☐	(全)
	19 やけどする危険を感じることはありますか？	☐	(全)
④ 浴室・脱衣所・洗面	20 冬、脱衣所が寒いと感じることはありますか？	☐	(温)
	21 冬、浴室が寒いと感じることはありますか？	☐	(温)
	22 カビが発生していますか？（※1）	☐	(清)
	23 嫌なにおいを感じることはありますか？	☐	(清)
	24 段差で転ぶ危険を感じることはありますか？	☐	(全)
	25 浴室の床ですべることはありますか？	☐	(全)
	26 浴槽の出入りでバランスを崩すことはありますか？	☐	(全)
⑤ トイレ	27 冬、寒いと感じることはありますか？	☐	(温)
	28 嫌なにおいがこもると感じることはありますか？	☐	(清)
	29 狭さや高さなどのため無理な姿勢をとることはありますか？	☐	(全)
⑥ 玄関	30 段差で転ぶ危険を感じることはありますか？	☐	(全)
	31 靴をはくときにバランスを崩すことはありますか？	☐	(全)
	32 照明をつけても足もとが暗いと感じることはありますか？	☐	(明)
⑦ 廊下・階段・収納	33 冬、部屋を出たときに寒いと感じることはありますか？	☐	(温)
	34 部屋を出入りするときに段差でつまずくことはありますか？	☐	(全)
	35 移動するときに照明をつけても足もとが暗いと感じることはありますか？	☐	(明)
	36 移動するときにすべることはありますか？	☐	(全)
	37 階段が急で危険を感じることはありますか？	☐	(全)
	38 収納でカビや化学物質のにおいを感じることはありますか？	☐	(清)
	39 家の中で虫が発生することはありますか？	☐	(清)
⑧ 家のまわり	40 家のまわりですべる、またはつまずくことはありますか？	☐	(全)
	41 門扉やシャッター等の開閉で危険を感じることはありますか？	☐	(全)
	42 防犯に不安を感じることはありますか？	☐	(心)
	43 家の中で、外からの視線が気になることはありますか？	☐	(心)
	44 ベランダやテラスの床ですべることはありますか？	☐	(全)
⑨ 介護対応	45 車いすがスムーズに使えるように、出入り口や廊下の幅は十分にとられていますか？（※2）	☐	—
	46 車いすがスムーズに使えるように、段差にはスロープがありますか？（※2）	☐	—
	47 階段の上り下りがなく生活できる間取りになっていますか？（※2）	☐	—
	48 介助者が手伝うのに不自由のないトイレの広さはありますか？（※2）	☐	—
	49 介助者が手伝うのに不自由のない風呂の広さはありますか？（※2）	☐	—
	50 介護用機器の使用を考えて、部屋のコンセント数にゆとりはありますか？（※2）	☐	—

※1, 2は選択肢が他と異なります。

※1 多くある：（0点）、部分的にある：（1点）、ほとんどない：（2点）、ない：（3点） ※2 ある、ない、わからない（採点対象外）

※3 該当する健康要素 （温）：暖かさ・涼しさ、（静）：静かさ、（明）：明るさ、（清）：清潔さ、（全）：安全、（心）：安心

ウェブサイト上で健康チェックリストを利用する方法の解説

健康チェックリストはウェブサイトで利用できます。

ウェブサイトは2011年8月に公開予定です。

CASBEE のウェブサイト

<http://www.ibec.or.jp/CASBEE/> を開きます。

画面左の CONTENTS 欄にある、
「CASBEE 健康」をクリックします。

「健康チェックリスト」をクリック
するとメインシートが開きます。

メインシート(チェックシートの表紙)

健康チェックリストの紹介と回答方法が書かれています。
ページ下段の「チェック開始」をクリックするとチェックリストが開きます。

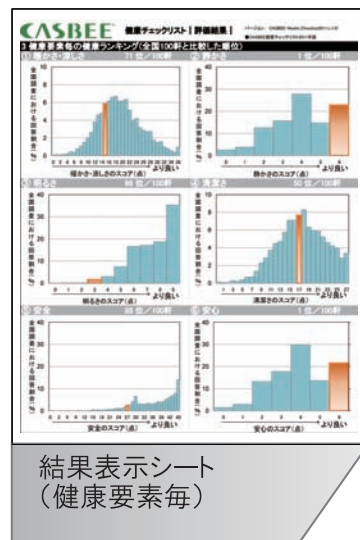
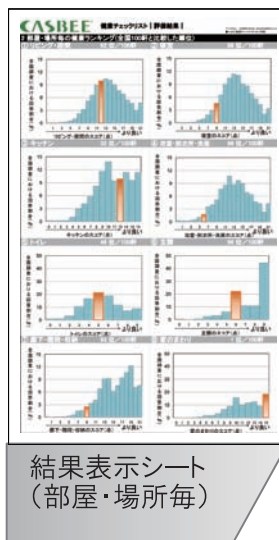
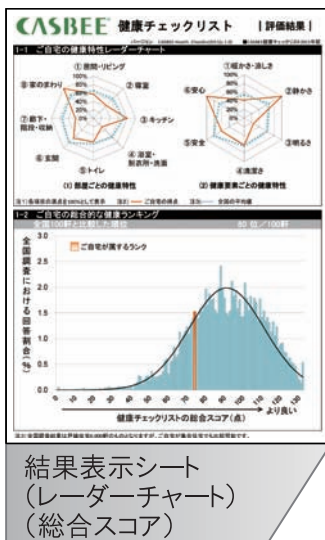
質問項目に沿ってチェックしてみましょう

健康チェックリストの入力画面(一部)

部屋・場所	番号	質問	選択肢
①居間・リビング	1	真、部屋を閉め切って、エアコンや扇風機をつけずに過ごすことはありますか？	はい
	2	真、冷房が効かずに暑いと感じることはありますか？	はい
	3	冬、暖房が効かずに寒いと感じることはありますか？	はい
	4	窓・ドアを閉めても、室内や外の音・振動が気になることはありますか？	はい
	5	夜、照明が足りずに暗いと感じることはありますか？	はい
	6	においがこもることはありますか？	はい
	7	床ですべることはありますか？	はい

居住者は部屋・場所ごとに
各要素の問題発生頻度を選択

シートの設定問に答え、ページ下段の「結果表示」をクリックすると評価結果が表示されます。



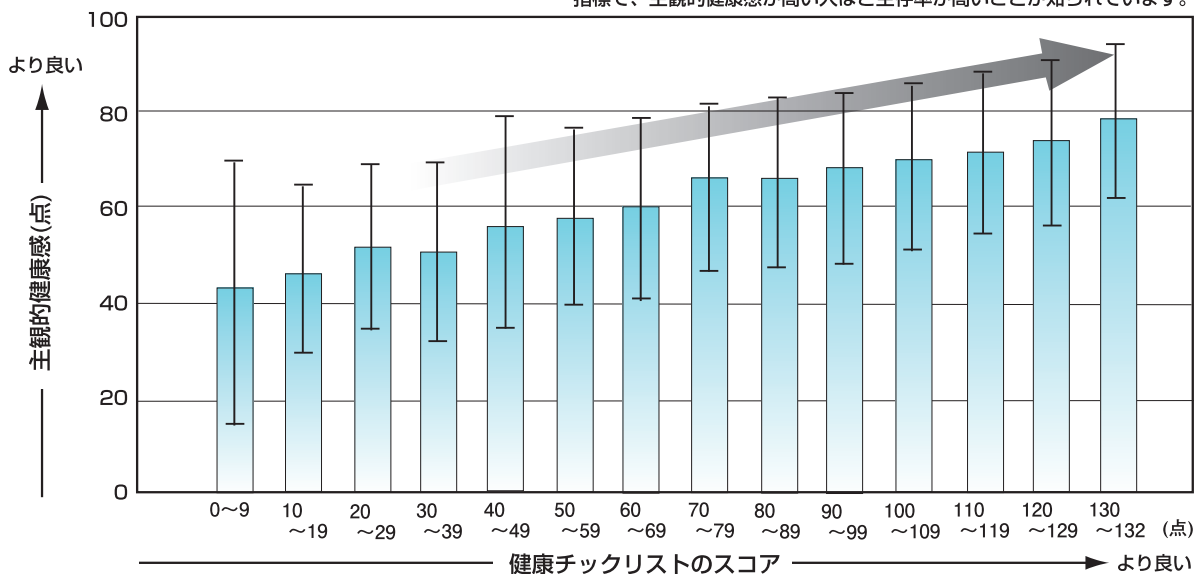
健康チェックリストの総合スコアとご家族の健康との関係

全国 6,000 軒の居住者にご自宅の健康チェックリストに答えていただき、併せて、ご本人、ご家族の健康状態を尋ねました。その結果、以下のことが明らかとなりました。

(1) 主観的健康感との関係

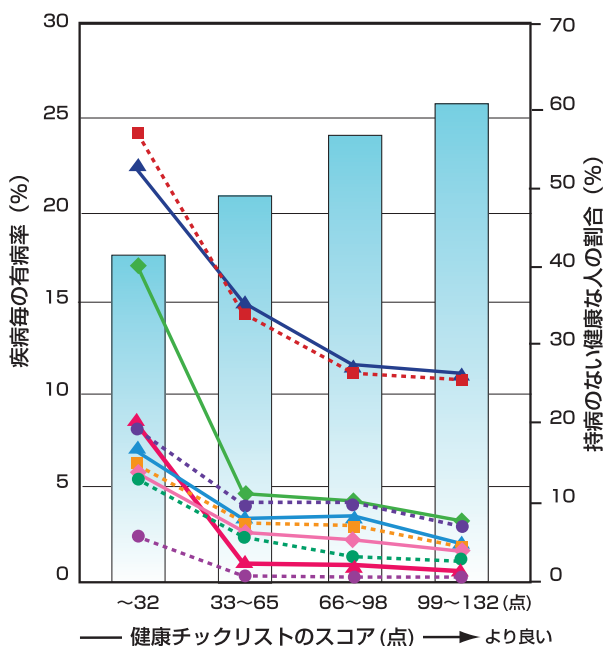
健康チェックリストの総合スコアが高い住宅に住む人ほど主観的健康感※が統計的に有意に高いことがわかりました。このことから、ご自宅の総合スコアを高めることが、ご本人とご家族の健康改善につながる可能性があります。

※1986年から「国民生活基礎調査（厚生労働省）」に採り入れられている指標で、主観的健康感が高い人ほど生存率が高いことが知られています。



健康チェックリストの総合スコアと主観的健康感の関係
(6,000 軒のアンケート、JSBC 調査)

(2) 有病率との関係



健康チェックリストの総合スコアと有病率の関係
(6,000 軒のアンケート、JSBC 調査)

実際の病気のかかりやすさとの関係を確認するため、病気の有無について尋ねました。左図に示すように、健康チェックリストの総合スコアが高い住宅に住む人ほど慢性疾患にかかる人の割合（有病率）が少なくなることがわかりました。

そのほか、風邪、手足の冷え、気分の落ち込み、アレルギー症状、肌のかゆみ、関節の痛み、睡眠不足、熱中症、食欲不振、体のだるさも総合スコアが高いほど頻度が少なくなっていることがわかりました。

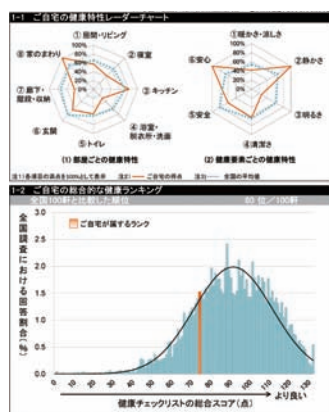


■ ご自宅の改善方法について専門家に相談しましょう

健康チェックリストで「健康に悪影響を及ぼすおそれがあるポイント」が見つかった場合には、住まい方の工夫をして改善しましょう。



● 評価結果



住まいの健康チェック



住まい方の改善

住まい方による改善アドバイスの例

「冷房が効かずに暑いと感じることがある」

- ・部屋が暖まりやすい、冷房機器の能力が足りないなどの可能性があります。
- ・極端に暑い室内では、疲れやすくなったり、熱中症になるおそれがあります。

➡ 改善アドバイス

- ・日差しが強い部屋は、ブラインドやカーテンなどで日を防ぐ。
- ・雨戸やよしずなど、窓の外で日をさえぎると、より効果的。
- ・部屋の窓やドアを閉めて、冷房する空間を小さく区切る。
- ・説明書に従ってエアコンの手入れをする。

「浴室にカビが発生している」

- ・カビは温度 20～35℃、相対湿度 60% 以上で栄養源のある環境で成長します。
- ・カビはダニのえさになり、ダニの繁殖を促すこともあります。

➡ 改善アドバイス

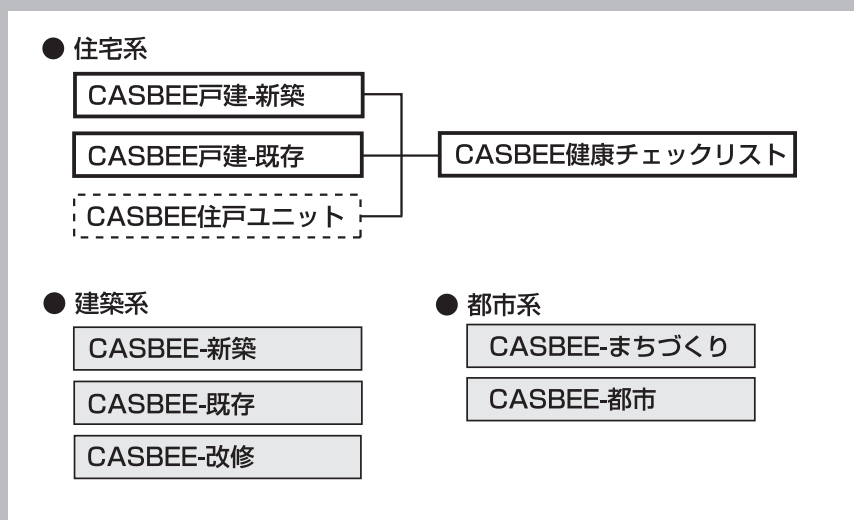
- ・入浴時も、換気扇をつけておく。
- ・窓がある場合は、積極的に窓を開けて換気する。
- ・入浴後は、タイル表面の水分をふきとるとともに、浴室のドアを閉めて換気扇をつける。
- ・カビを掃除する。ただし、塩素系製品と酸性洗剤を混ぜると、塩素ガスが発生し危険。
- ・タイル目地のカビを無理に擦って除去すると、表面が荒れて再発生し易くなる。

住まい方で
改善されない場合

健康と住宅について解説した「住まいと健康のガイドライン（仮称）、2011 年 11 月発行予定」を参考に自宅をリフォームするなど、改善を検討しましょう。
さらに、建築士、工務店、住宅メーカーなどの専門家に相談しましょう。

CASBEE® ファミリーのご案内

JSBCは、2001年より、産・官・学共同プロジェクトにより、CASBEEの研究開発を推進してきました。CASBEEには図に示すように住宅系、建築系、都市系のさまざまなツールがあります。これらを総称してCASBEEファミリーと呼んでいます。



CASBEE戸建評価員 登録制度

CASBEE戸建-新築、既存を利用し、適正な評価を行うことができる評価員を養成しています。受験資格は一級建築士、二級建築士、木造建築士で、登録者は約5,100名(2011年3月現在)です。

■ 発行：一般社団法人 日本サステナブル建築協会
〒102-0083 東京都千代田区麹町 3-5-1 全共連ビル麹町館
TEL 03-3222-6391 FAX 03-3222-6100
<http://www.jsbc.or.jp/>

■ 企画・編集：
健康維持増進住宅研究委員会 CASBEE 健康・検討WG
(主査：村上周三、幹事：清家剛、委員：秋元孝之、伊香賀俊治、白石靖幸、中野淳太、
長谷川兼一、南雄三 [所属・敬称略])

■ 健康維持増進住宅研究コンソーシアム参加企業
大和ハウス工業株式会社、積水ハウス株式会社、旭化成ホームズ株式会社、住友林業株式会社、
アイ・ホーム株式会社、株式会社アキュラホーム、OMソーラー株式会社、大阪ガス株式会社、
関西電力株式会社、積水化学工業株式会社、株式会社東急住生活研究所、東京ガス株式会社、
トヨタホーム株式会社、財団法人ベターリビング、ミサワホーム株式会社、パナホーム株式会社、
株式会社 LIXIL、岩原住宅販売株式会社 [順不同]

■ 協力：財団法人 建築環境・省エネルギー機構
<http://www.ibec.or.jp/>