

SDGs-スマートウェルネス住宅
【略称 SDGs-SWH】

シンポジウム

健康に暮らす住まいのつくり方 生活環境病の予防にむけて

配布資料

2026年3月3日

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

SDGs-スマートウェルネス住宅研究開発コンソーシアム

健康に暮らす住まいのつくり方

生活環境病の予防にむけて

★ シンポジウム ★

日時：2026年(令和8年)3月3日(火) 15:00~17:00
会場：オンライン(Zoom ウェビナー)
主催：一般社団法人日本サステナブル建築協会(JSBC)
SDGs-スマートウェルネス住宅研究開発コンソーシアム
後援：一般財団法人住宅・建築 SDGs 推進センター(IBECS)



【参考資料】
健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ
ー生活環境病の予防にむけてー

(株)建築技術のHPから購入できます。
大手書店の店頭販売や取次、その他
WEB販売サイトからも購入できます。

参考資料：「健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ ー生活環境病の予防にむけてー」

※販売書籍 (発行)一般社団法人日本サステナブル建築協会

購入はこちらから <https://www.k-gijutsu.co.jp/products/8415003934765>

※書籍購入は参加条件として必須ではありませんが、参考資料としておすすめいたします。

JSBCホームページでご紹介しております。→ <https://www.jsbc.or.jp/research-study/swh.html>

----- プ ロ グ ラ ム -----

15:00 開会

あいさつ

健康に暮らす住まい 建築学と伊学区からの提案

生活環境病対策としての住まい

良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る

一般財団法人住宅・建築 SDGs 推進センター 理事長
SDGs-スマートウェルネス住宅設計ガイド研究委員会 委員長
SDGs-SWH 環境基準案検討部会 部会長
伊香賀俊治 氏

持続可能な暮らしを実現するスマートウェルネス住宅の設計支援ツールの概要(BHAT®)

神奈川大学建築学部建築学科 准教授
SDGs-SWH 設計支援ツール開発部会 委員
芹川真緒 氏

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップの概要

東京都立大学大学院都市環境科学研究科建築学域 教授
SDGs-SWH 設計ガイド検討部会 部会長
小泉雅生 氏

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ(構成について)

東京大学グリーントランスフォーメーション戦略推進センター兼 工学系研究科建築学専攻 特任准教授
SDGs-SWH 設計ガイド検討部会 幹事
谷口景一郎 氏

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ(詳細)

(以下 SDGs-SWH 設計ガイド検討部会 委員/SWG 委員)
株式会社岩村アトリエ 研究部主幹/調査・研究・開発担当 取締役 三井所清史 氏
東京大学グリーントランスフォーメーション戦略推進センター兼 工学系研究科建築学専攻 特任准教授 谷口景一郎 氏
駒沢女子大学空間デザイン学部空間デザイン学科 特任教授,株式会社シトラス 代表取締役 橘田洋子 氏
熊本大学大学院先端科学研究部人間環境計画学分野 准教授 唐木研介 氏

質疑応答・まとめ

(進行役) 小泉雅生 氏

17:00 閉会

あいさつ

健康に暮らす住まいのつくり方 生活環境病の予防にむけて



序 健康に暮らす住まい 建築学と医学からの提案 (書籍 p. 2- 5)

村上周三 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター顧問
SDGs-スマートウェルネス住宅研究委員会顧問/SDGs-SWH普及戦略部会部会長

対談 生活環境病対策としての住まい (書籍 p.12-19)

村上周三×荻尾七臣 聞き手: 伊香賀俊治

本文 良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る

伊香賀俊治 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター 理事長/SDGs-SWH環境基準案検討部会部会長

(書籍 p.20-27)

伊香賀 俊治

一般財団法人住宅・建築SDGs推進センター 理事長
SDGs-スマートウェルネス住宅設計ガイド研究委員会 委員長
SDGs-SWH 環境基準案検討部会 部会長

序 健康に暮らす住まい 建築学と医学からの提案

(書籍 p. 2- 5)

村上周三 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター顧問 SDGs-スマートウェルネス住宅研究委員会顧問/SDGs-SWH普及戦略部会部会長

1. 本書の位置づけ
2. 健康／住環境に関するWHOの提言と日本の実態
3. 生活環境の実態に関する全国住宅調査
4. 健康住宅からSWH（スマートウェルネス住宅）へ
5. 生活環境病対策の具体化
6. 今後に向けて

疾病の発生要因の主なるものとして、生活習慣、生活環境、遺伝などが指摘される。それぞれに対して、生活習慣病、生活環境病、遺伝性疾患などの用語が使われる。・・・ 病気を治療するのは医学分野の仕事であるが、病気が発生しにくい生活環境を提供するのは建築学分野の仕事である。生活環境病の対策には両者の連携が必須である。

約10年前に本書の第一バージョンとなる書物『健康に暮らす住まい：9つのキーワード』(2013年)が出版された。・・・ 第二バージョンと位置づけられる本書は、建築学と医学の連携の下に進められた生活環境病に関する最近10年の研究を踏まえて、住宅デザインのガイドラインとして編集・・・



国土交通省「健康維持増進住宅研究委員会」(2007年度～) ➡ 2013年7月出版 ➡ 2025年12月出版

序 健康に暮らす住まい 建築学と医学からの提案

村上周三 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター顧問 SDGs-スマートウェルネス住宅研究委員会顧問/SDGs-SWH普及戦略部会会長

1. 本書の位置づけ
2. 健康／住環境に関するWHOの提言と日本の実態
3. 生活環境の実態に関する全国住宅調査
4. 健康住宅からSWH（スマートウェルネス住宅）へ
5. 生活環境病対策の具体化
6. 今後に向けて

2018.11 住まいと健康ガイドライン

World Health Organization

WHO HOUSING AND HEALTH GUIDELINES

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

冬季室温18℃以上
(小児・高齢者にはもっと暖かく)
新築・改修時の断熱
夏季室内熱中症対策

持続可能な開発目標SDGsのGoal3(健康)とGoal11(まちづくり)の達成に寄与する勧告

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

2023.05 健康日本21(第三次)告示
建築・住宅等の分野における取組と積極的に連携することが必要である

2024.01 健康づくりネット
「室温と高血圧、睡眠の関係」掲載

国土交通省

2021.03 住生活基本計画 閣議決定
1.ヒートショック対策等の観点を踏まえた良好な温熱環境を備えた住宅整備、リフォーム推進
2. ZEH, LCCM住宅推進

2022.06 改正建築物省エネ法 公布
2025年から新築住宅の省エネ基準適合義務化施行
併せて、住宅エコリフォーム推進事業、先進的窓リノベ 事業などの補助事業が充実

図1 住宅政策・健康政策の新たな動き¹⁾⁻⁴⁾

対談 生活環境病対策としての住まい

村上周三×荻尾七臣 聞き手：伊香賀俊治



村上周三 Murakami Shuzo

1965年 東京大学工学部建築学科卒業
1985年 東京大学生産技術研究所教授
1999年 デンマーク工科大学客員教授
2001年 慶應義塾大学理工学部教授
2008年 建築研究所 理事長
2012年 建築環境・省エネルギー機構理事長
(現(一財)住宅・建築SDGs推進センター)
2024年 (一財)住宅・建築SDGs推進センター 顧問(現職)



荻尾七臣 Kariu Kazuomi

1987年 自治医科大学卒業
1989年 兵庫県北淡町国民健康保険北淡診療所内科
1996年 自治医科大学循環器内科学講師助手
1998年 コーネル大学医学部循環器センター・
ロックフェラー大学Guest Investigator
2000年 自治医科大学循環器内科学講座講師
2004年 コロンビア大学医学部客員教授
2005年 自治医科大学COE(Center of Excellence)教授
2009年 自治医科大学内科学講座循環器内科学部門 教授(現職)
2015年 自治医科大学地域医療循環器先端研究開発センター(JCARD)教授(現職)
2018年 自治医科大学附属病院循環器センター・センター長(現職)



伊香賀俊治 Ikaga Toshiharu

1981年 早稲田大学理工学部建築学科卒業
1983年 早稲田大学院理工学研究科博士前期課程修了
1983年 株式会社日建設計 設備部員
1993年 株式会社 日建設計 設備設計主管
1998年 東京大学助教授(生産技術研究所)
2000年 博士(工学)取得(東京大学)
2000年 株式会社日建設計 環境計画室長
2006年 慶應義塾大学教授(理工学部システムデザイン工学科)
2024年 慶應義塾大学名誉教授
2024年 (一財)住宅・建築SDGs推進センター 理事長(現職)

対談 生活環境病対策としての住まい

村上周三×荻尾七臣 聞き手：伊香賀俊治

1. **健康日本21と生活環境病**
2. 住まいと病は関係が深い
3. 血圧のコントロールと生活環境
4. 健康へのアドバイスツール
5. 健康のための土台を整える

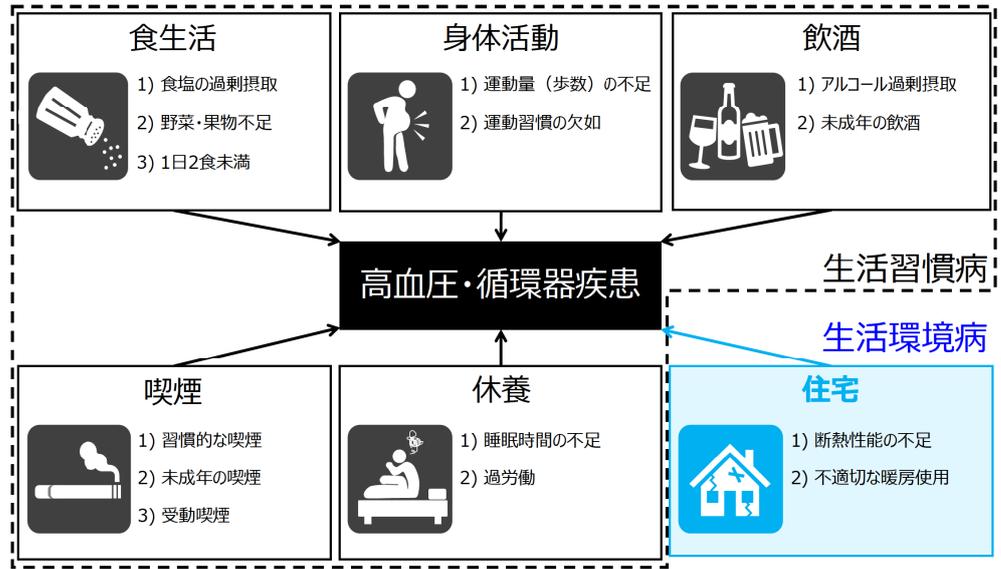


図4 高血圧・循環器疾患は生活環境病でもある⁶⁾

対談 生活環境病対策としての住まい

村上周三×荻尾七臣 聞き手：伊香賀俊治

1. **健康日本21と生活環境病**
2. 住まいと病は関係が深い
3. **血圧のコントロールと生活環境**
4. 健康へのアドバイスツール
5. 健康のための土台を整える

The infographic provides information on the relationship between room temperature, high blood pressure, and sleep. It includes a 'Room Temperature Check Sheet' (室温見直しチェックシート) with a table for different rooms and a 'Checklist for adjusting room temperature by lifestyle' (生活シーンに合わせて、室温を細かくチェック).

場所	暖かい	やや暖かい	ちょうどいい	やや寒い	寒い
居間	<input type="checkbox"/>				
寝室	<input type="checkbox"/>				
トイレ	<input type="checkbox"/>				
脱衣所	<input type="checkbox"/>				
浴室	<input type="checkbox"/>				

図2 厚生労働省 健康づくりネット³⁾

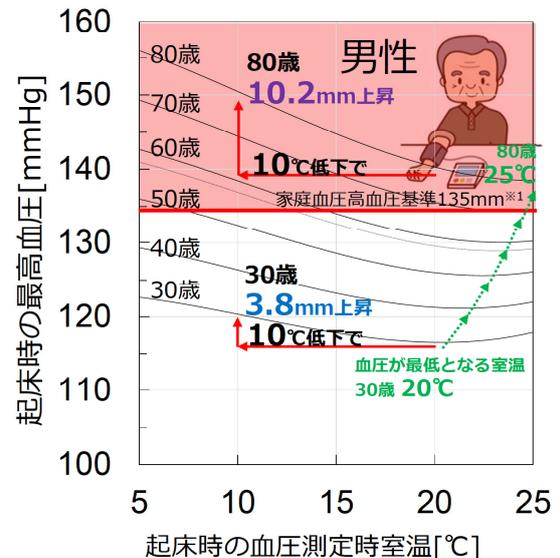


図5 生活習慣と生活環境で高血圧を予測可能に⁷⁾

本文 良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る (書籍 p.20-27)

伊香賀俊治 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター 理事長/SDGs-SWH環境基準案検討部会部会長

1. はじめに
2. SWH全国調査で得られたエビデンス
3. SWH全国調査で得られつつあるエビデンス
4. その他の調査で得られたエビデンス
5. おわりに

断熱改修などによる住宅の改善が居住者の健康に与える影響に関する 2,000世帯・4,000人規模の全国調査



委員長: 村上 周三 東京大学名誉教授(建築学)
副委員長: 菊尾 七臣 自治医科大学教授(循環器内科学)
吉村 健清 産業医科大学名誉教授(疫学)
吉野 博 東北大学名誉教授(建築学)
幹事: 伊香賀俊治 慶應義塾大学名誉教授(建築学)
委員: 全国の医学・建築学研究者 80名

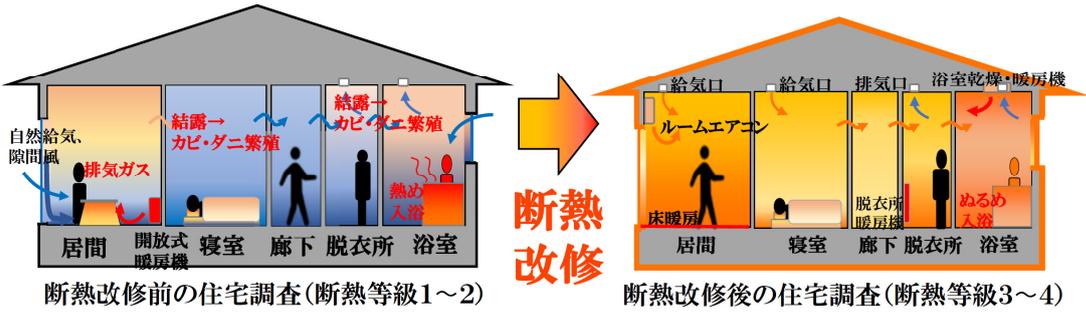


図1 国土交通省SWH全国調査の概要⁴⁾

本文 良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る (書籍 p.20-27)

伊香賀俊治 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター 理事長/SDGs-SWH環境基準案検討部会部会長

1. はじめに
2. SWH全国調査で得られたエビデンス
3. SWH全国調査で得られつつあるエビデンス
4. その他の調査で得られたエビデンス
5. おわりに

影響因子	健康への影響	1. 室温 1.1 WHOの冬季室温勧告18℃を満たさない住まいが9割。温暖地の住まいほど低温 ⁵⁾ 1.2 体感的な寒さと空間的な室温との関連を考察 ⁶⁾
		2. 家庭血圧 2.1 年齢、性別、生活習慣、室温から血圧を推計するモデルを開発。高齢者ほど女性ほど低室温による血圧上昇が大きく、住宅を暖かくする必要 ⁷⁾ 2.2 血圧の日内変動および日間変動は、室温が不安定な住宅で大きい ⁸⁾ 2.3 断熱改修によって最高血圧が平均3.1ミリ有意に低下。ハイリスク者ほど効果大 ⁹⁾
		3. 健康診断数値 3.1 室温18℃未満で、心電図異常所見が有意に多い ¹⁰⁾ 3.2 室温18℃未満で、血中脂質が基準値を超える人が有意に多い ¹¹⁾
		4. 疾病・症状 4.1 就寝前居間室温が12℃未満の住宅では過活動膀胱が1.4倍有意に多い ¹²⁾ 4.2 寝室が寒い、乾燥している住宅では睡眠の質が有意に悪い ¹³⁾ 4.3 温度、騒音、照度、衛生、安全、防犯の質が低い住宅で心身の健康状態が悪い ¹⁴⁾
		5. 身体活動量 5.1 こたつを使わず非居室を暖房している住宅で座位時間が短く身体活動量が多い ¹⁵⁾ 5.2 断熱改修による非居室の室温改善は住宅内座位行動を抑制し、身体活動を増加 ¹⁶⁾ 5.3 床近傍室温が18℃以上の住宅では住宅内転倒が12℃未満の住まいの1/2 ¹⁷⁾
		6. 医療経済評価 断熱性能が高く暖かい住宅では健康寿命が延伸し、費用対効果が高い ¹⁸⁾
		7. 総説(1~3の原著論文のまとめ) 「生活習慣病」である高血圧・循環器疾患は「生活環境病」でもある ¹⁹⁾

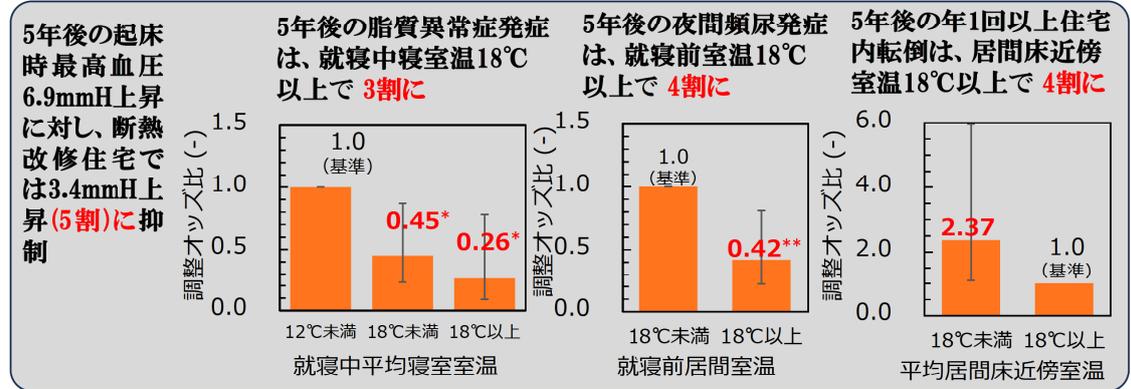
図2 国土交通省SWH全国調査による医学系原著論文14編と総説1編(2025年8月現在)⁵⁾⁻¹⁹⁾

本文 良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る (書籍 p.20-27)

伊香賀俊治 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター 理事長/SDGs-SWH環境基準案検討部会部会長

1. はじめに
2. SWH全国調査で得られたエビデンス
3. SWH全国調査で得られつつあるエビデンス
4. その他の調査で得られたエビデンス
5. おわりに

SWH全国調査では2020から2024年度まで、断熱改修5年後追跡調査を行っており、2023年度までの調査データ分析によって、下記のようなことが得られた⁴⁾。



次に、JSPS科研費基盤研究(S) (17H06151) (注3) から得られたエビデンスを補足

- 転倒・虚弱リスクが低い暖かな住宅²⁰⁾
- 要介護認定年齢が3年遅い2℃暖かな住宅²¹⁾

(注3) 住環境が脳・循環器・呼吸器・運動器に及ぼす影響実測と疾病・介護予防便益評価(研究代表者:伊香賀俊治)

シンポジウム「健康に暮らす住まいのつくり方 生活環境病の予防にむけて」(2026.3.3)

おわりに

健康に暮らす住まいのつくり方 生活環境病の予防にむけて



序 健康に暮らす住まい 建築学と医学からの提案 (書籍 p. 2- 5)

村上周三 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター顧問
SDGs-スマートウェルネス住宅研究委員会顧問/SDGs-SWH普及戦略部会部会長

対談 生活環境病対策としての住まい (書籍 p.12-19)

村上周三×菊尾七臣 聞き手:伊香賀俊治

本文 良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る (書籍 p.20-27)

伊香賀俊治 ●(一財)住宅・建築SDGs推進センター 理事長/SDGs-SWH環境基準案検討部会部会長

詳細は書籍をご参照ください。
ご聴講ありがとうございました。

2026年3月3日
健康に暮らす住まいのつくり方
生活環境病の予防において
シンポジウム

持続可能な暮らしを実現する
スマートウェルネス住宅の設計支援ツールの概要
(BHAT®)

SDGs-SWH設計支援ツール開発部会
神奈川大学 芹川 真緒

概要

2

SWH（スマートウェルネス住宅）に関する研究

SWH（スマートウェルネス住宅）に関する研究

国民の生活基盤である「住まい」は、環境・社会・経済に係わる多くの政策課題の解決や新たなイノベーションのための舞台として非常に大きな役割を担っています。また、省エネルギーや低炭素といった側面のみならず、真に質の高い住生活を実現するための新たなパラダイムの構築が求められています。

当法人では、世界共通の政策課題としてのSDGsの推進、高齢者が安心して暮らすことができる住宅及び住生活の向上に向けての住宅のあり方について、社会変革の加速化を促進し、産官学による「SDGs-スマートウェルネス」の推進を図ります。また、住宅の改修前後の温熱環境と居住者の健康状態のモニタリングによる居住環境改善が疾病予防、介護予防等に役立ちます。

設計支援ツール

【BEST健康評価ツール】BHAT® (BEST based Health -Assessment-Tool)

・BHAT®とマニュアルのダウンロード **NEW**

【お問合せ先】

本ツールとマニュアルの内容等に関するご質問は、下記連絡先までe-mailにてお送りください。なお、回答までに日数を要する場合がございますので、予めご了承ください。

一般社団法人日本サステナブル建築協会

E-Mail swhsurvey@jsbc.or.jp

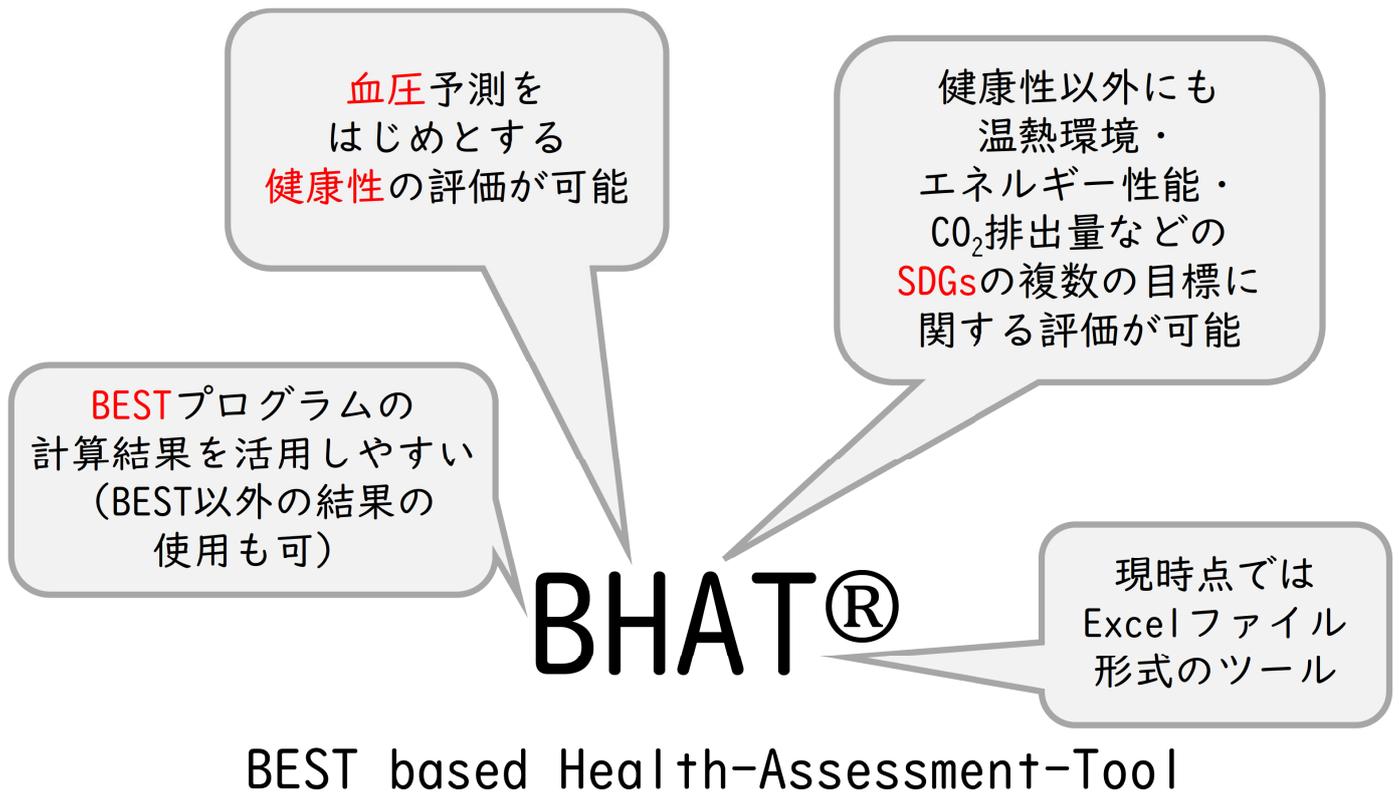
【BEST-H（住宅環境・健康評価ツール）について】

IBECs(一般財団法人住宅・建築SDGs推進センター)より公開されているBEST-H（住宅環境・健康評価ツール）の計算結果を、設計支援ツールで活用できます。

[詳細はこちら](#)

BEST健康評価ツールBHAT®

<https://www.jsbc.or.jp/research-study/swh.html>



BEST-H (住宅環境・健康評価ツール)

シミュレーション
ツール「BEST」
ファミリーの
ひとつ

BESTの概要

The BEST Programとは

The BEST Program® (BEST : Building Energy Simulation Tool) は、建築シムターと設備機器等、空調、換気、照明、給湯、給排水、昇降機等をも含めた建物全体のエネルギー消費量を精度高くシミュレーションできるプログラムです。脱炭素社会に向けたZEBの検討や、スマート・エネルギー・インフラに欠かすことのできない太陽光発電や太陽熱利用などの再生可能エネルギーや、コージェネレーションや蓄熱・蓄電などピーク負荷やピーク電力を低減可能な技術も包括的に検討できる「建築物の総合的なエネルギーシミュレーションツール」です。

研究者、設備設計者、施工者、建築材料・機器製造業者、維持管理者、建築設計者、都市建築企画者、建築主等のあらゆる部門の方がさまざまなステージで利用できます。

なお、非住宅建築物を対象としたツールだけでなく、2017年度に住宅を対象としたBEST-H (住宅版) をリリースしました。

また、建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律 (建築物省エネ法) で規定する計算条件等に準拠し、国土交通大臣が認める方法として、省エネ基準対応ツールを2020年度にリリースしました。

BESTファミリー



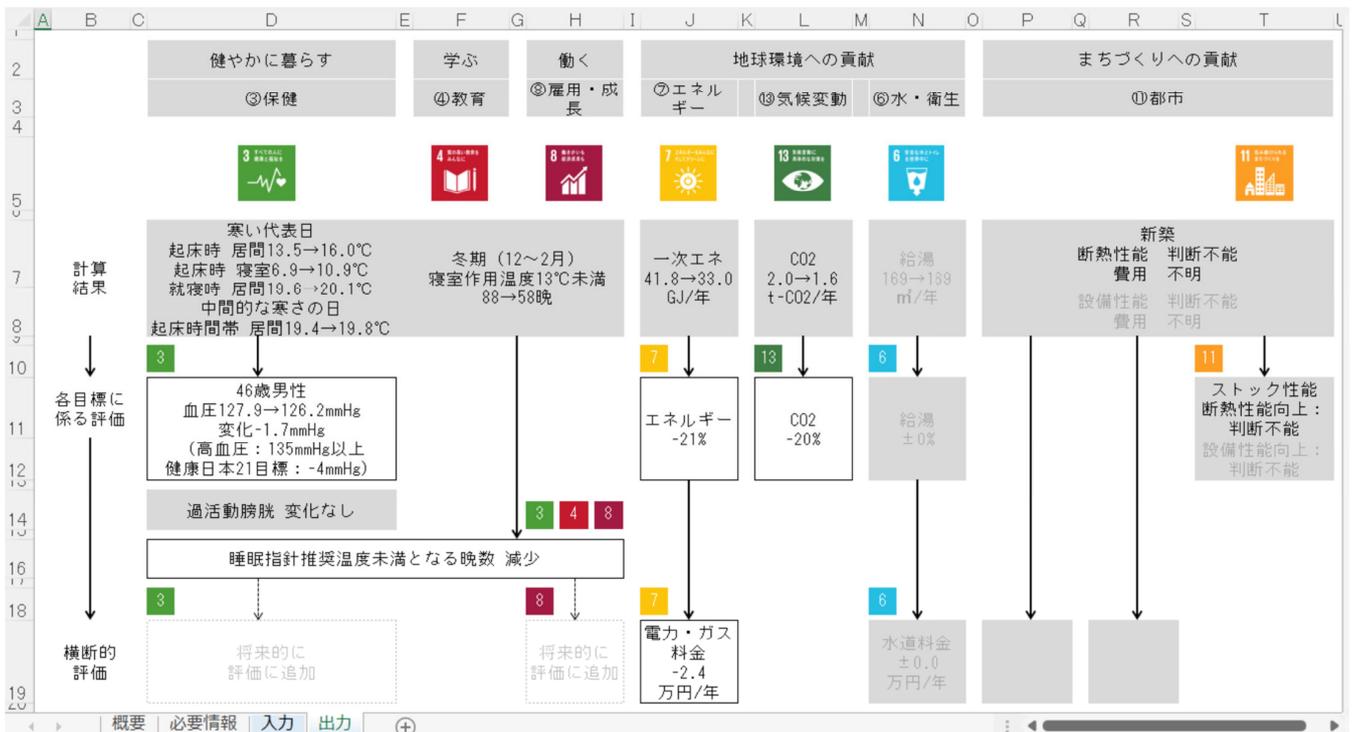
<https://www.ibecs.or.jp/best/index.html>

BHATに結果の出力が可能

		健やかに暮らす	学ぶ	働く	地球環境への貢献			まちづくりへの貢献
SDGs		保健	教育	成長・雇用	エネルギー	気候変動	水・衛生	都市
評価項目	定量的評価	★ 起床時収縮期血圧(最高血圧)			☆ 一次エネルギー消費量	* CO ₂ 排出量	給湯用水使用量	
	定性的評価	過活動膀胱	睡眠時環境(学習効率)	睡眠時環境(仕事の効率)				ストック改善への寄与(ユーザー入力)
	横断的評価				* エネルギーコスト		水道料金	住宅性能向上に係る費用(ユーザー入力)

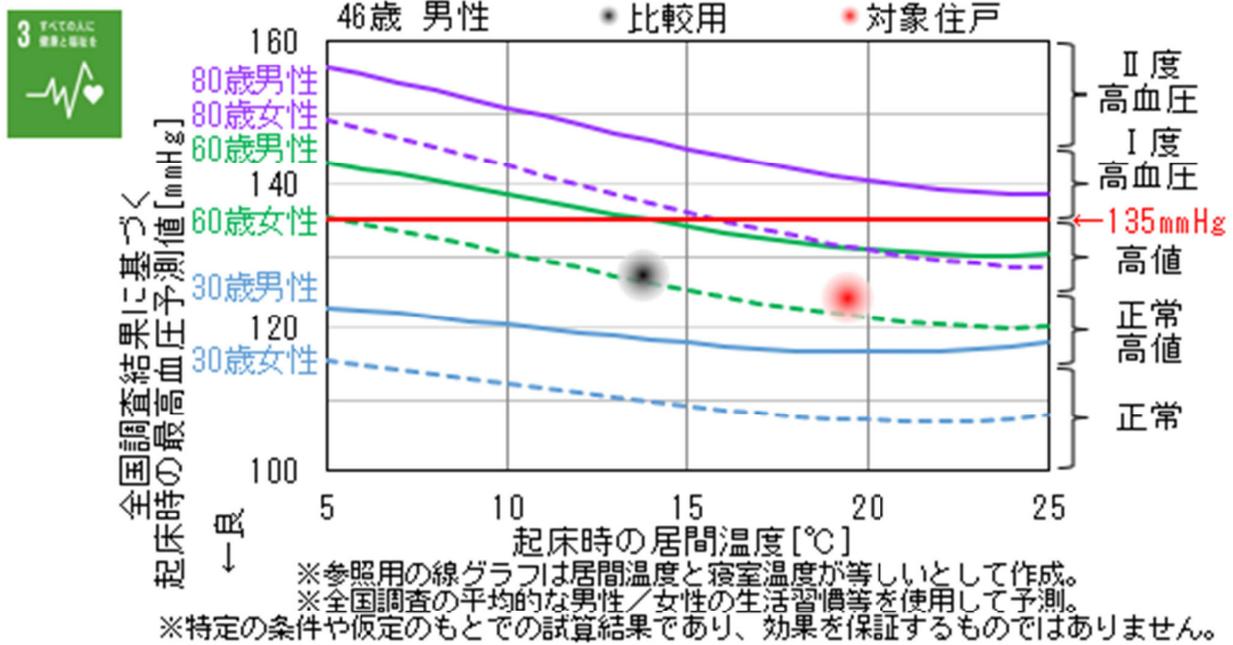
- ★ : 居住者、行政機関、工務店・住宅供給事業者向けの評価、詳細評価に含まれる項目
- ☆ : 居住者、工務店・住宅供給事業者向けの評価、詳細評価に含まれる項目
- * : 工務店・住宅供給事業者向けの評価、詳細評価に含まれる項目
- 無印 : 詳細評価に含まれる項目

さまざまなターゲットの活用方法を想定、「居住者向け」、「行政機関向け」、「工務店・住宅供給事業者向け」、「詳細評価」の評価結果の表示項目を設定。



詳細評価の出カシートのイメージ。

起床時の最高血圧（冬期12～2月の寒い代表日）



全国調査で、室温と起床時の収縮期血圧（最高血圧）の関係性が示されている。それに基づき、BEST-H計算結果や年齢、性別の入力等より、血圧を推定。

おわりに

本ツールが、気候変動対策や、健康・快適な住宅の実現に繋がることを期待します。

設計ガイドマップとあわせて、是非、ツールをご活用頂き、ご意見、ご感想をお寄せください。

【ご意見、ご感想はこちらにお送りください】
一般社団法人日本サステナブル建築協会
E-Mail swhsurvey@jsbc.or.jp

SDGs-SWHRシンポジウム
2026年3月3日

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップの概要

SDGs—SWH設計ガイド検討部会
小泉 雅生
東京都立大学 都市環境学部

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（概要）

健康維持増進住宅研究委員会(2007-12)

〇ニーズ

1 居住安全 ニーズ
墜落・転落といた落下型の事故が起きない。

居住内での大勢の事故はより降りる人数は1万人であり、その約半が落下型の事故に該当する。落下型の事故として、屋根やバルコニーなどからの墜落や、階段およびステップからの転落があげられる。年齢別に見ると、階段からの転落による死亡者は、65歳以上の高齢者が約8割を占めている。一方で、建物からの墜落はその他の年代でも発生しており、特に幼児での発生が目立つ。これらの墜落、転落事故の発生をいやすことが求められる。

居住内における大勢の事故の割合

事故種別	割合
大勢の事故	約50%
大勢の転落	約15%
大勢の転倒	約35%
大勢の火傷	約10%
大勢の窒息	約5%
大勢の中毒	約5%

居住内での大勢の事故の発生状況

居住内での大勢の事故の発生状況

1 居住安全 ニーズ
転倒事故が起きない。

足もとが見えにくく設置が気づかなかったり、思わぬところに設置があったりすると、つまづいてしまうことがある。また、床が滑りやすいと、足を滑らせることもある。つまづいたり、滑ったりして転び、床や壁面に体を衝突したり、衝突によっては骨折したりする転倒事故へと結びつく。こういった転倒事故の心配の多いことが求められる。

1 居住安全 ニーズ
火傷・熱傷による事故が起きない。

家屋内での火傷・熱傷事故として、台所での調理時の炎による火傷や加熱された調理器具、給湯機からの熱湯による熱傷などがあげられる。また、燃焼型の暖房器具本体や突出し口などの高温部分が身体に当たって熱傷を負うこともある。さらに、浴りカーペットや暖房器具などは、高温部分の長時間接触で火傷やけずりなどの原因となる。こういった火傷・熱傷事故が、起きないようにすることが求められる。

〇ポイント: 具体的な対策

1 居住安全 ニーズ
バルコニーや屋上からの墜落を防ぐ

バルコニーや屋上など、高所からの墜落は致命的な事故につながる。手すりは墜落事故を防ぐための基本要素となる。

建築基準法でも「屋上広場又は二階以上の階にあるバルコニーその他に類するものの周囲には、安全上の必要高さ1.1m以上の手すり壁、さく、又は柵を設けなければならない」(施行令第126条)として、設計にもバルコニーの手すりの設置が義務づけられている。手すりの構造については建築基準法以外にも、その構造等から定められている。

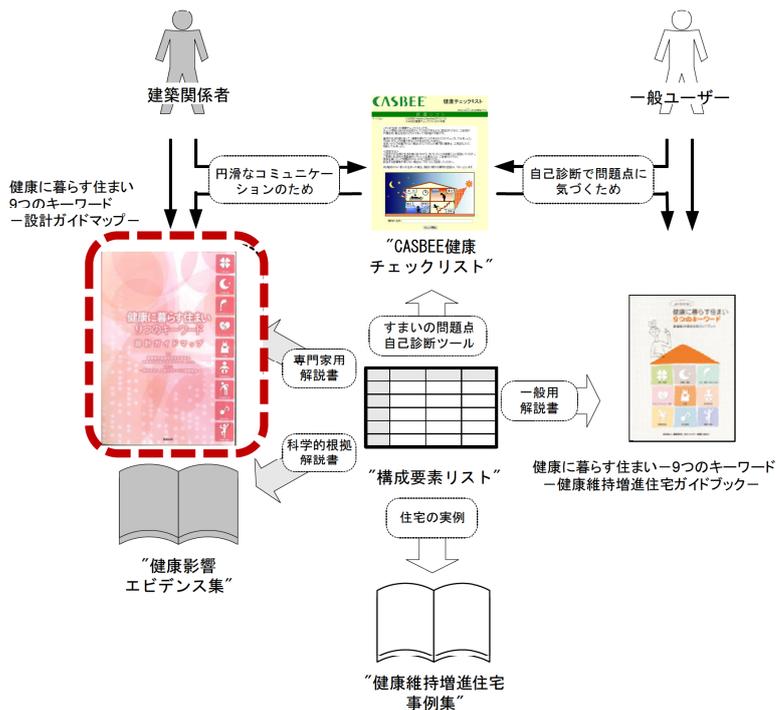
1.1mという高さが定められているものの、足がかりがあると、自然に握る必要性が薄まる。階下の立上り階段に取付される時は、足で踏む必要がなく手すりが必要である。これも手すりが必要である理由には、足元が上り下りできるように高さ450mm以上とするか、足がかりからの手すり高さを900mm以上とする。手すりを設置すると、手すり自体の足がかりを必要とするので、バルコニー設計の手すりとするか、階段とすべきである。

また、階間でも、他の階間が対応すると、その階間からの墜落のおそれが出てくる。階間を1.1m以上とすることが求められる。子どもが階間から落ちない手すり設計については、**図4-3**を参照すること。参考→一般社団法人のびのび設計「手すりのヒント」

住宅の品質確保の促進等に関する法律

図4-3 階間を1.1m以上とする

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（概要）



●構成要素リスト
ガイドブック・解説書
のバックデータとして

●健康チェックリスト
(CASBEE):
気づきのツール

●ガイドブック
具体的な対処方法を示す
—居住者向け

●設計ガイドマップ
具体的な対処方法を示す
—設計者・施工者・供給者
向け解説書

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（概要）

SDGs-SWH設計ガイド検討部会 (2022-24)の活動概要

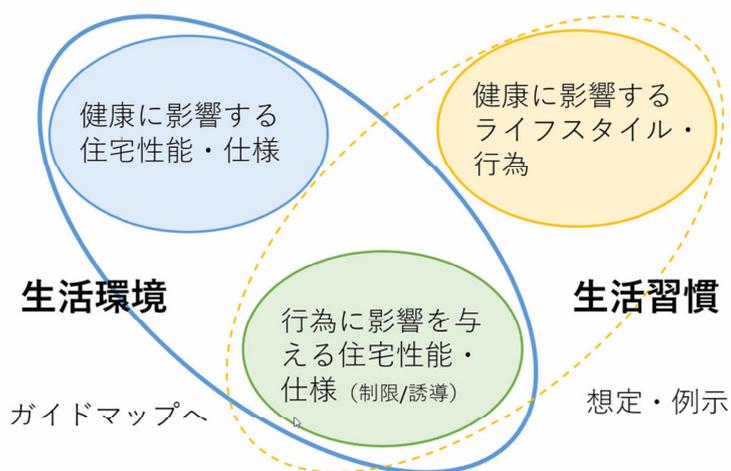
健康維持増進住宅研究委員会での成果である「健康に暮らす住まい 9つのキーワード 設計ガイドマップ」の全面改訂を行う。

これまでのSWH委員会での研究成果を踏まえ、設計者に向けてSDGs-SWH住宅に関わる情報提供を行うためのツールの検討、開発を行い、その普及促進へとつなげていく。

部会長 小泉雅生
副部会長 清家剛
幹事 谷口景一郎
学識委員 中野淳太
他



健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（概要）



生活環境、生活習慣と健康との関係

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（概要）



SWGメンバー

谷口景一郎(東京大学)
橘田洋子(駒沢女子大学)
三井所清史(岩村アトリエ)
唐木研介(熊本大学)

コンソーシアムメンバー

健康に暮らす住まいのつくり方 生活環境病の予防にむけて

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（構成について）

谷口景一郎 東京大学大学院工学系研究科, 特任准教授, 博士（工学）
SDGs-SWH設計ガイド検討部会 幹事

健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ（構成について）



『健康に暮らす住まい9つのキーワード 設計ガイドマップ』
2013年出版 B5版 305ページ



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ—生活環境病の予防に向けて』
2025年出版 B5版 224ページ

旧版からページ数を約3割減らし、使い勝手重視のためにコンパクト化



『健康に暮らす住まい9つのキーワード設計ガイドマップ』
2013年出版 B5版 305ページ

9つのキーワード

- I 予防・安全
- II 静養・睡眠
- III 入浴・排泄・身だしなみ
- IV コミュニケーション・交流
- V 家事
- VI 育児期対応
- VII 高齢期対応
- VIII 自己表現
- IX 運動・美容

10の部位・要素

- a 空間の計画
- b 屋根・屋上・壁・天井
- c 床・段差・階段・廊下
- d 開講・建具
- e 冷暖房・換気
- f 給排水・給湯・衛生機器
- g 情報・照明・その他
- h 家具・家電・調理機器
- i 外構
- j 集合住宅共用部

3つのレベル

- ① 基本
- ② 推奨
- ③ 選択

×

×

「9つのキーワード」 × 「10の部位・要素」 × 「3つのレベル」 による構成



『健康に暮らす住まい9つのキーワード設計ガイドマップ』
2013年出版 B5版 305ページ

9つのキーワード

- I 予防・安全
- II 静養・睡眠
- III 入浴・排泄・身だしなみ
- IV コミュニケーション・交流
- V 家事
- VI 育児期対応
- VII 高齢期対応
- VIII 自己表現
- IX 運動・美容

5つのキーワード

- I 予防・安全
- II 静養・睡眠
- III 入浴・排泄・身だしなみ
- IV 家事
- V リラックス・コミュニケーション

→ 3つのライフステージへ



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップー生活環境病の予防に向けて』
2025年出版 B5版 224ページ

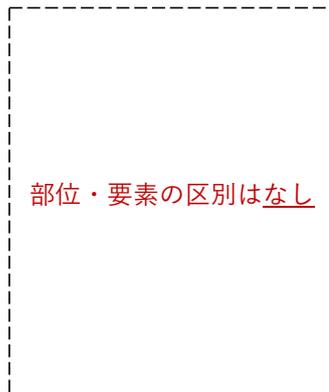
「コミュニケーション・交流」「自己表現」「運動・美容」の統合



『健康に暮らす住まい9つのキーワード
設計ガイドマップ』
2013年出版 B5版 305ページ

10の部位・要素

- a 空間の計画
- b 屋根・屋上・壁・天井
- c 床・段差・階段・廊下
- d 開口・建具
- e 冷暖房・換気
- f 給排水・給湯・衛生機器
- g 情報・照明・その他
- h 家具・家電・調理機器
- i 外構
- j 集合住宅共用部



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ
—生活環境病の予防に向けて』
2025年出版 B5版 224ページ

部位・要素間での重複項目も多いため、部位・要素での区別を廃止



『健康に暮らす住まい9つのキーワード
設計ガイドマップ』
2013年出版 B5版 305ページ



3つのライフステージ

- 【無印】 共通事項
- 【高齢】 高齢期
- 【育児】 育児期



各対策ごとに該当する
ライフステージを表記



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ
—生活環境病の予防に向けて』
2025年出版 B5版 224ページ

旧版ではキーワードに含めていたライフステージでの対応を各対策ごとにアイコン表示



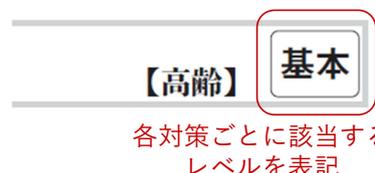
『健康に暮らす住まい9つのキーワード
設計ガイドマップ』
2013年出版 B5版 305ページ

3つのレベル

- ① 基本
- ② 推奨
- ③ 選択

2つのレベル

- 建築基準法レベルの内容は省略
- ① 基本
- ② 選択



各対策ごとに該当するレベルを表記



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ
—生活環境病の予防に向けて』
2025年出版 B5版 224ページ

基本的な対策の記載を省略し、住宅性能の向上に対応して「推奨」を「基本」に格上げ



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ
—生活環境病の予防に向けて』
2025年出版 B5版 224ページ

5つのキーワード

- I 予防・安全
- II 静養・睡眠
- III 入浴・排泄・身だしなみ
- IV 家事
- V リラックス・コミュニケーション

3つのライフステージ

- 【無印】 共通事項
- 【高齢】 高齢期
- 【育児】 育児期

2つのレベル

- ① 基本
- ② 選択



「5つのキーワード」 × 「3つのライフステージ」 × 「2つのレベル」 による構成



『健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ
—生活環境病の予防に向けて—』
2025年出版 B5版 224ページ

I 予防・安全

- ① 暖かく快適な住まい
- ② 墜落・転落、転倒事故を防ぐ
- ③ やけどを防ぐ
- ④ 挟まれや衝突による怪我を防ぐ
- ⑤ 感電・漏電事故を防ぐ
- ⑥ 溺水を防ぐ
- ⑦ 温度差（ヒートショック）を防ぐ・熱的バリアフリー
- ⑧ 熱中症を防ぐ
- ⑨ 室内の空気を清浄に保つ
- ⑩ 防犯性を高める
- ⑪ 非常時対応（人命救助）
- ⑫ 結露しない・カビ防止
- ⑬ 安全な飲用水

II 静養・睡眠

- ① よく眠る・気持ちよく目覚める

III 入浴・排泄・身だしなみ

- ① 清潔に入浴・排泄を行える
- ② 身だしなみを整える
- ③ ゆったりと入浴する

IV 家事

- ① 衛生的な住まい
- ② 家事による事故の防止
- ③ ストレスなく家事を行う

V リラックス・コミュニケーション

- ① 住まいでのストレスを減らす
- ② 住戸内でのコミュニケーション
- ③ 住戸外とのコミュニケーション
- ④ 好きなようにアレンジする
- ⑤ 好きなものと暮らす

5つのキーワード・25個のニーズに対応した対策について解説

健康に暮らす住まいのつくり方 生活環境病の予防にむけて
シンポジウム

2026年3月3日

2026年3月5日(書籍販売URL変更、修正済)

製作：〒102-0093 東京都千代田区平河町2-8-9 HB平河町ビル
一般社団法人 日本サステナブル建築協会
TEL.03-3222-6391

■本資料の無断転載を禁じます。