

目 次

健康に暮らす住まい——建築学と医学からの提案……2

ガイドマップ改訂の概要……6

第1章 健康に暮らす住まいの設計ガイドマップ[°]

——スマートウェルネス住宅の実現に向けて……10

対談 生活環境病対策としての住まい……12

良好な住宅温熱環境が居住者の健康を守る……20

コラム SDGsとSWH……28

第2章 5つのキーワードと 健康に暮らす住まいのポイント……30

I. 予防・安全……32

①暖かく快適な住まい……34

②墜落・転落、転倒事故を防ぐ……42

③やけどを防ぐ……54

④挟まれや衝突による怪我を防ぐ……58

⑤感電・漏電事故を防ぐ……64

⑥溺水を防ぐ……66

⑦温度差(ヒートショック)を防ぐ・熱的バリアフリー……69

⑧熱中症を防ぐ……71

⑨室内の空気を清浄に保つ……74

⑩防犯性を高める……84

⑪非常時対応(人命救助)……89

⑫結露しない・カビ防止……93

⑬安全な飲用水……96

コラム SDGs時代の住宅省エネ設備とエネルギー・マネジメント……98

II. 静養・睡眠 102

- ①よく眠る・気持ちよく目覚める 103

III. 入浴・排泄・身だしなみ 114

- ①清潔に入浴・排泄を行える 115
- ②身だしなみを整える 125
- ③ゆったりと入浴する 130

IV. 家事 134

- ①衛生的な住まい 135
- ②家事による事故の防止 142
- ③ストレスなく家事を行う 145

V. リラックス・コミュニケーション 154

- ①住まいでのストレスを減らす 155
- ②住戸内でのコミュニケーション 162
- ③住戸外とのコミュニケーション 173
- ④好きなようにアレンジする 180
- ⑤好きなものと暮らす 189

コラム 住まい手の工夫 200

コラム スマートウェルネス改修の重要性とハードル 204

住まいからはじめる持続可能な世界：
人にも地球にも優しい家づくり 208

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 212