

# 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