

健康・快適居住環境の指針

— 健康を支える快適な住まいを目指して —

総合要約版



「住まい」の快適さは、そこに住む人々の生活の質を大きく左右する要件です。東京都では、その住まいについて、どのような点に注意をして住むことが大切なのか、どのような改善をすれば快適な環境が得られるのかを示した「健康・快適居住環境の指針」を作成しました。このパンフレットは、「健康・快適居住環境の指針（平成28年度改定版）」の要約版として作成しました。



東京都福祉保健局



室内空気環境の管理

[換気・暖房・冷房・湿度管理・除加湿時の衛生・空気の汚れ・有害化学物質]

- 室内の空気をきれいに保つために適切な換気を行い、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れ換えましょう。
- 暖房・冷房を行う際は、温度ムラや冷やし過ぎなどに注意し、適正な温度に管理しましょう。
- 季節に応じて適切な加湿や除湿を行い、ダニ・カビの発生や冬場の乾燥に注意しましょう。
- 加湿器や除湿器は定期的に清掃し、衛生面に注意して取り扱いましょう。
- 室内空気中の二酸化炭素、一酸化炭素、浮遊粉じん、ホルムアルデヒドの有害化学物質の濃度が高くなるように、換気に注意しましょう。

室温・湿度の目安



暖房時室温 17~22°C

冷房時室温 25~28°C

湿度 40~60%

空気中の有害化学物質

ホルムアルデヒド(HCHO)

強い刺激臭のある気体で、接着剤の原料や防腐剤などに使用されます。木材を貼り合わせた合板やフローリング、家具などにホルムアルデヒドを含有する接着剤が使用されていると、特に温度や湿度が高い日に室内に多く放散され、健康障害の原因となります。新築やリフォーム後、新しく家具を購入した場合には、梅雨の時期から夏にかけて臭いを感じたり、目がチカチカする、鼻やのどに刺激を感じるなどの症状が出る場合があります。

揮発性有機化合物(VOC)等

室内の空気中には、ホルムアルデヒド以外にもトルエン、キシレン、パラジクロロベンゼンなど多くの揮発性有機化合物が存在しています。主な発生源は、建材や家具のほか、塗料・接着剤、家庭用品、石油ファンヒーターなどの燃焼器具、殺虫剤などです。

厚生労働省では、化学物質の室内濃度の指針値を設定しており、13物質の指針値及びTVOC(総揮発性有機化合物)の暫定目標値が設定されています。室内ではこの他にも様々な化学物質が検出されており、未規制の物質に対する新たな指針値の設定についても検討されています(平成29年1月時点)。

結露対策

壁や窓ガラスに付着した水滴は、建材や壁紙を傷め、カビを発生させやすくします。

- 調理中や炊飯時は、必ず換気しましょう。
- 必要に応じて除湿器を使用しましょう。
- 住宅内の空気の流れをよくしましょう。
- 極端に冷えた部屋は断熱材による補強を行ったり、二重窓にしたりするとよいでしょう。

結露の発生しやすい場所



冬型の結露

窓ガラス表面・壁面・壁の中などで発生

夏型の結露

エアコンで冷やし過ぎの部屋・地下室などで発生



室内のカビ対策

室内を浮遊するカビの胞子や菌糸の断片を吸い込むと体質によってはぜん息などを引き起こすことがあります。

また、ぜん息の主要なアレルゲンともなるヒョウヒダニなどは、カビを好んで食べます。

普段からカビが発生しにくい環境をつくり、発生した場合には適切に処理します。

- 入浴後は湿気がこもらないように、換気を行いましょ。
- 薬剤を使用してカビの除去を行う際は、窓を開放して換気を行い、肌は露出しないようにゴム手袋やマスク等をして行いませ。
- 市販のカビ取り剤を使用するときは、使用上の注意をよく読んで使用しまし。



カビが好む環境

温度 20～35℃前後

湿度 70%以上

栄養源 手あかなどによる汚れ、石けんのかすなど

給水の管理

赤水対策、浄水器の管理、逆流防止

- 赤水が発生したときは、赤水の程度や給水管の状態に応じた対策をとりましょ。
- 浄水器はカートリッジの交換などの適切な管理に十分注意し、水質が悪化しないようにしまし。
- 蛇口から一度吐水された水が給水管内へ逆流しないように注意しまし。

※浴槽や台所流し等に溜めた水の中に、蛇口に接続したゴムホースやシャワーヘッドを入れたままにしていると、溜まっている水が給水管に吸い込まれることがあります。



排水の管理

排水管・排水ますの管理、排水トラップの管理、浄化槽の管理

- 排水管には、詰まる原因となるものを流さないようにし、必要に応じて清掃しまし。
- 下水道管などから悪臭や生活害虫の侵入を防ぐ排水トラップに水(封水)が常に溜まっていることを確認し、定期的に清掃しまし。

封水の確認方法

目皿、カゴ、「わん」を外し確認します。見えにくい場合は、懐中電灯などで照らせば水面が光るので分かります。

封水があっても臭う場合

「わん」が破損していることが考えられます。ひびが入っていたり、壊れていたりする場合は、修理や交換をしまし。



ネズミ・生活害虫の対策

ネズミの対策、室内のダニ対策、吸血するダニ対策、生活害虫の対策

- ネズミや生活害虫が生息しにくい環境づくりを日頃から心掛け、発生した場合には適切に対策・処理しましょう。

ゴキブリの駆除方法

- 生ゴミはふた付きの容器やビニール袋に入れて密閉。食品類は容器に保管。
- 冷蔵庫・ガスレンジの裏側、調理台の引き出し、ゴミ容器、排水トラップ等は定期的に清掃。
- 毒餌や粘着トラップを壁ぎわの物陰に置き、定期的に駆除。



ゴミの処理

ゴミは、害虫や悪臭が発生しないように保管をします。

- 生ゴミは水分をよく切り、ふた付きで密閉できる容器に保管しましょう。
- ゴミ容器は定期的に洗浄しましょう。
- ゴミ容器は日陰で通風性の良い場所に置きましょう。
- びん、缶、ペットボトル等はよく洗ってから保管し、リサイクルに回しましょう。



不快な臭気

近年では、住宅の気密化により、臭気が室内にこもりやすくなっています。

- 不快な臭気の発生があるときは、その原因を調べ、臭気の種類に応じた対処をしましょう。

不快な臭気の対象 東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査

台所や浴室の排水口、タバコの煙、トイレ、ゴミ など



生活騒音・振動

生活騒音とは、私たちの生活に伴って生じる音で、他の人に不快感を与えるなど、迷惑をかけるような音をいいます。

- 家庭用の各種設備や機器の設置・使用にあたっては、近隣の騒音・振動の原因にならないようにしましょう。



家庭用設備・機器の簡単な防音対策（エアコン、洗濯機、乾燥機、掃除機）

- 設置場所は隣家から離れた場所や部屋にしましょう。また、洗濯機のように振動する機器はクッション材（防振マット、スポンジゴム）を敷くなどして、防振に努めましょう。
- 早朝、深夜の使用はできるだけ避けましょう。
- ボイラーやポンプ等の屋外機器を設置する時は、必要に応じ、音をさえぎるための囲いを作りましょう。



清掃

- 清掃は部屋の使い方、用途を考慮して、計画的に実施しましょう。

- 清掃は計画的に行い、普段目に付かない場所もきれいにしましょう。
- ホウキやハタキ、掃除機を使う時は、必ず窓を開けましょう。
- 浴室などのカビの清掃は、胞子をまき散らさないようにし、使用薬品の取扱いに注意して行いましょう。



採光・照明

- 居室内に外の光を十分に取り入れるようにしましょう。
- 照明器具は部屋の用途や場所に応じた明るさが得られるものを選びましょう。

適正な照度を確保するために

- 居室で明るさが足りないと感じる場合には、照明器具の容量を大きくしましょう。
- 壁面を照らすと部屋全体が明るく感じられます。
- 階段や手すりなどに蓄光部品・テープを使用すれば、段差や障害物が目立つようになります。
- 寝室では、眠りやすい電球色蛍光灯や調光器付の照明を選びましょう。



室内の安全対策

転倒・転落の防止、浴室の安全と衛生

家庭内での事故は、転倒が最も多く、次いで転落となっており、この2つの事故原因が解決できれば、多くの事故を防ぐことができます。

- 廊下・階段・浴室等の床は、滑りにくいものを使用し、手すりをつけるなど、場所に応じた安全対策をとりましょう。
- 高齢者の安全対策に配慮しましょう。

高齢者が安全に暮らせる住宅の状況、構造設備

- 玄関や廊下は、極力段差がないようにし、居間や寝室は、整理整頓するとともに、段差の解消や滑り止めの設置を行いましょう。
- 廊下、トイレ・浴室等には、歩いたり、立ったり、座ったりする動作が安定した状態でできるよう、手すりや腰掛け、背もたれなどを適切な位置に設置しましょう。
- 段差や階段などは、つますきや転落を防ぐため、照度を十分確保するとともに、濃い影ができないように注意しましょう。



衣料品、塗料など、殺虫剤・防虫剤など

衣料品や家具、接着剤や塗料などからホルムアルデヒド等の有害な化学物質が発生して、眼や皮膚への刺激、頭痛など健康に影響を与えることがあります。

最近ではホルムアルデヒドの放散量の少ない合板材を使用した家具も増えていますが、一部ではいまだ放散濃度の高い材料が使われていることがあります。

- 家具を購入する際は、ホルムアルデヒドなどの化学物質に配慮した商品を選びましょう。
- 新しいパジャマや下着などは水洗いをしてから使用しましょう。
- 殺虫剤や衣類用防虫剤の使用法や使用量に注意しましょう。
- 消臭剤、防臭剤、芳香剤等の使用に注意しましょう。

人にやさしい家具



SGマーク



室内環境配慮マーク

殺虫剤の使用に当たっての注意事項

- 使用上の注意をよく読んで用法・用量を守って使いましょう。
- スプレーは虫が死ぬまでかけ続ける必要はありません。使い過ぎないように注意しましょう。また、使用後は十分換気してください。
- 殺虫剤に頼るだけでなく、害虫が発生しない、家の中に入ってこないような環境対策や住まい方を心掛けることも大切です。

ペットの病気が人にうつらないよう、飼い方に注意が必要です。

- エサ、水等は新鮮なものを与え、糞尿などの汚物は速やかに処理しましょう。
- ペットの体や小屋等は、常に清潔にしましょう。
- エサを口移しで与えるなど、動物から感染する可能性の高い接触は避けましょう。
- ペットを触った後や糞の始末等の世話をした後は、必ず石けんで手をよく洗いましょう。



人と動物との共通感染症(主なもの)

サルモネラ症	犬・猫・鳥など
トキソプラズマ症	猫など
オウム病	鳥
かいせん	犬・猫

住居に起因するアレルギー疾患、ダニアレルゲン、カビアレルゲン、ペットアレルゲン、花粉症

- アレルギー疾患(気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎など)の対策として、原因となるアレルゲンや悪化因子となる化学物質等为了避免するための環境整備を行いましょう。



※住居内のアレルゲンについては、健康・快適居住環境の指針パンフレット「室内の環境整備とアレルゲン対策」をご参照下さい。

住宅の高気密化・高断熱化

隙間を極めて少なくした高気密住宅や、外壁や床などに性能の高い断熱材を充てんした高断熱住宅では、暖房や冷房の効果が高まります。しかし、気密化によって自然換気量が大幅に少なくなり、室内で発生した汚染物質が外部に排出されにくくなります。また、高断熱住宅では、断熱だけでなく、防湿や気密化も行われることが一般的であり、換気に加えて冬場の乾燥などにも気を付ける必要があります。

●住宅の気密性にあった換気設備等を設置して、適切に運転・管理しましょう。

天井吸込み口の清掃例



①吸込み口グリル及び自然給気口のフィルターにたまったホコリを掃除機で吸い取りましょう。

②吸込み口グリル及び自然給気口は、台所洗剤を浸した布で汚れを拭き取った後、乾拭きをしましょう。

エアフィルターの清掃例



①電源スイッチを「切」にします。
②エアフィルターを取り出します。
③軽く手でたたか、または掃除機でホコリを吸い取りましょう。

乳幼児や高齢者の住環境

乳幼児の居住環境、高齢者の居住環境

乳幼児が長時間を過ごす室内は、季節にあった過ごしやすい環境に調節し、空気中の化学物質やダニ・カビ等のアレルゲンにも十分注意を払う必要があります。

- ダニやカビの発生を防ぎ、季節にあった室温で過ごせるよう、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認しましょう。
- 定期的な換気などにより、化学物質の少ない環境づくりを心掛けましょう。



高齢者に安全な住まいにするには、居室や階段、廊下などを安全に移動でき、十分な明るさがあること、冬期などには居室と浴室やトイレとの間の温度差を少なくし、冬期や夏期の温熱環境を適切に調整することなどに配慮する必要があります。

- 部屋を整理整頓し、段差の解消や手すり・滑り止めの設置を行い、夜間は足元を明るくするなど、安全対策に配慮しましょう。
- 入浴時の温度管理に注意するなど、浴室でのヒートショックに気を付けましょう。
- 室内での熱中症を防ぐため、室温や水分補給などに気を付けましょう。



東京都保健所 一覧

住まいの衛生等に関する相談は、最寄りの保健所で受け付けています。
 なお、相談内容により、他機関の窓口を紹介することもあります。

保健所名	所在地	電話	所管地域
西多摩保健所	青梅市東青梅1-167-15	0428-22-6141	青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町
南多摩保健所	多摩市永山2-1-5	042-371-7661	日野市、多摩市、稲城市
多摩立川保健所	立川市柴崎町2-21-19 東京都立川福祉保健庁舎内	042-524-5171	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市
多摩府中保健所	府中市宮西町1-26-1 東京都府中合同庁舎内	042-362-2334	武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市
多摩小平保健所	小平市花小金井1-31-24	042-450-3111	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市
島 し よ 保 健 所	大島出張所	大島町元町字馬の背275-4	大島町、利島村、新島村、神津島村
	三宅出張所	三宅村伊豆1004	三宅村、御蔵島村
	八丈出張所	八丈町三根1950-2	八丈町、青ヶ島村
	小笠原出張所	小笠原村父島字清瀬	小笠原村

「健康・快適居住環境の指針(平成28年度改定版)」の全文は、下記のアドレスより閲覧・ダウンロードが可能です。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html

居住環境 指針 検索

アレルギー疾患に関する情報を総合的に提供している「東京都アレルギー情報navi.」では、
 室内環境整備に関する情報も提供しています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/>

東京都 アレルギー 検索



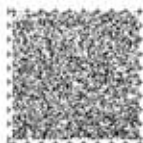
健康・快適居住環境の指針 (総合要約版)

平成30年1月発行 登録番号(29)244

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4493 (直通)

印刷 株式会社 能登浦



このパンフレットの内容等については、
 東京都福祉保健局環境保健衛生課までお問い合わせください。

