



一般社団法人

日本サッシ協会

Japan Sash Manufacturers Association

## PRESS RELEASE

報道関係各位

2025年8月6日  
一般社団法人 日本サッシ協会  
快適な住まい情報室

### <日本サッシ協会 快適な住まい情報室 REPORT #02> 断熱改修で夏の寝苦しさから解放！「快眠について」 ～窓リノベによる快適な住まい実現提案～

2025年7月3日、一般社団法人日本サッシ協会（東京都港区、理事長：平能正三（三協立山株式会社 代表取締役社長））は、中立的・公益的な立場からウェルネスな暮らしの実現に資する住まいの情報提供を行う新たな情報発信チーム「快適な住まい情報室」を発足させ、その第一弾として、快適な住まい情報室 REPORT #01『熱中症対策』に関するリリースを配信いたしました。

このたび、第二弾として、本格的な夏を迎え、寝苦しさをを感じる方が多いこの時期に、快適な睡眠環境を実現するための具体的な提案として、『快眠』をテーマにした情報「断熱改修で夏の寝苦しさから解放！『快眠について』～窓リノベによる快適な住まい実現提案～」を発表いたしました。



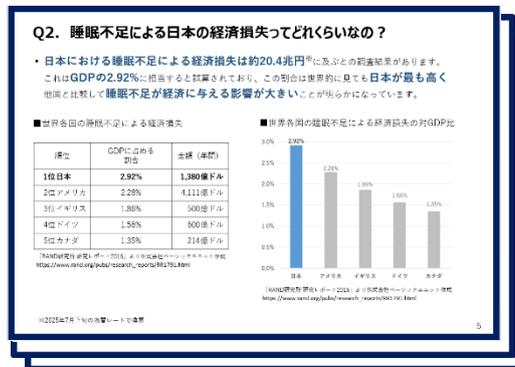
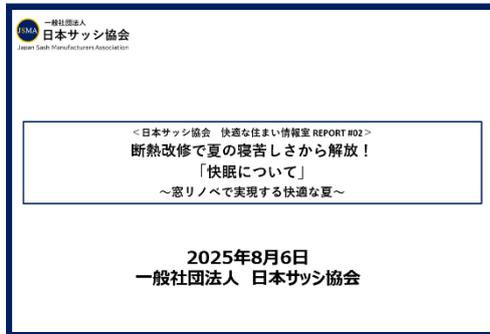
日本において、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 20%とも言われており、睡眠不足による日本の経済損失は実に約 20 兆円に及ぶとの試算があります。窓の断熱改修は夏の寝苦しさ対策に有効でありながら、まだ広く認識されていない状況です。

本レポートでは、最新の調査結果やデータに基づき、温熱環境、騒音、光といった要素が睡眠の質に及ぼす具体的な影響、そして窓の断熱改修やシャッターの活用といった住まいの改善策が、快眠環境の向上にいかに関与するかを詳述しています。

なお、快適な住まい情報室による本リリースは、「窓の断熱リフォームによる快適な睡眠」を広く周知することを目的とした活動であり、先進的窓リノベ事業の普及促進・啓発運動の一環として、環境省にご後援いただいています。

◆ 快適な住まい情報室 REPORT #02

断熱改修で寝苦しさから解放！「快眠について」



本資料は、日本サッシ協会ホームページよりダウンロード可能です。

・ 日本サッシ協会の以下のウェブページをご確認ください。

[https://www.jsma.or.jp/Portals/0/images/eco/johoshitsu/sumai\\_johoshitsu\\_02\(202508\).pdf](https://www.jsma.or.jp/Portals/0/images/eco/johoshitsu/sumai_johoshitsu_02(202508).pdf)

REPORT#02 の概要

● 「健康日本 21（第三次）」が示す国民の睡眠課題と目標

平成 30 年国民健康・栄養調査結果によると、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 21.7%に上り、この傾向は増加の一途をたどっています。このような状況を受け、国は「健康日本 21（第三次）」において、休養・睡眠分野の主要目標として、「睡眠で休養がとれている者の増加」および「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」を設定。国民の睡眠課題解決に向けた取り組みを推進しています。

● 日本経済の深刻な課題：睡眠不足がもたらす約 20 兆円の損失

日本における睡眠不足による経済損失は、約 20 兆円に上るとの調査結果が出ております。これは日本の GDP の 2.92%に相当すると試算されており、この割合は世界的に見ても最も高い水準です。このことから、他国と比較して日本における睡眠不足が経済に与える影響が甚大であることが明らかになっています。

● 住まいの断熱化が睡眠に好影響

断熱住宅へ転居した人々の睡眠の質に関する学術論文によると、良好な温熱環境が実現した 19 名のうち、18 名の睡眠効率が向上したという研究結果が得られています。

● 窓リノベで実感した副次的メリット

窓の断熱改修を行った消費者へのアンケート調査では、改修前後の改善効果として、温熱環境の改善に加え、約 8 割が『屋外からの騒音が聞こえにくくなった』と回答しています。この結果は、窓の断熱改修が快適な室温維持だけでなく、外部騒音の軽減という防音対策としても有効であり、結果として生活環境全体の質の向上に大きく貢献することを示しています。



一般社団法人

日本サッシ協会

Japan Sash Manufacturers Association

## PRESS RELEASE

### ● 「先進的窓リノベ 2025 事業」による補助金活用で導入を促進

窓の断熱改修には、外窓の断熱性能を高める方法（ガラス交換、外窓交換）と内窓を追加する方法があります。エアコンさえ使えば快適な暮らしが可能と考える方も多くいるかと思いますが、熱が入ってくる窓を断熱窓に変えることで、エアコンの負荷が軽くなるので、省エネかつ快適・健康な暮らしの両立が実現できるのです。

また、現在実施中である環境省による「先進的窓リノベ 2025 事業」を活用すると、窓の断熱改修にかかる費用のおよそ半額程度の補助金を受けることが出来るので、実質的な費用負担を抑えて高断熱窓を導入することが可能です。

窓の断熱改修が快眠環境の向上に大きく寄与する可能性があるにもかかわらず、その価値は消費者にまだ十分に認識されていません。

この重要な情報を広く消費者の方々に届けて頂きたいと、取材・掲載のご検討をよろしくお願い申し上げます。

### ■ 過去のリリース内容について

7月3日に、(一社)日本サッシ協会では、会員企業であるサッシメーカー4社が一丸となり、住まいの猛暑対策に向けて中立的・公益的な立場より情報を定期的に発信する「快適な住まい情報室」の設立について、リリースをさせていただきました。

### ■ 熱中症対策をはじめとした情報発信を目的とした「快適な住まい情報室」設立を発表

[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000003.000155595.html](https://prt看mes.jp/main/html/rd/p/000000003.000155595.html)

### ■ <快適な住まい情報 #01\_日本サッシ協会> 災害級の猛暑から命を守る！自宅の熱中症対策

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000155595.html>

### ◆ 日本サッシ協会について

1954年に当時の通産大臣許可を取得し社団法人日本サッシ協会として設立。サッシ、ドア、シャッターその他及びエクステリア等の住宅建材に関する性能、仕様の普及啓発、技術・品質及び規格に関する調査研究、防犯に関する普及啓発などを行うことにより、開口部建材製造業・流通業及び関連業の健全な発展、ひいては国民の住環境の向上に貢献する団体として活動を展開しています。

### ◆ 快適な住まい情報室について

2025年7月3日に、日本サッシ協会内に設立。会員企業であるサッシメーカー4社（三協立山（株）、不二サッシ（株）、（株）LIXIL、YKK AP（株））が一丸となり、中立的・公益的な立場から住まいの猛暑対策をはじめとした、ウェルネスな暮らしの実現に資する情報を定期的に発信するとともに、メディアの皆さまの取材対応窓口業務を行っています。（必要に応じて、各社の広報担当者におつなぎすることも可能です。）

### <本件に関するお問い合わせ先>

一般社団法人 日本サッシ協会「快適な住まい情報室」

代表電話：03-6721-5934／担当：事務局長 山本 [yamamoto@jsma.or.jp](mailto:yamamoto@jsma.or.jp)

日本サッシ協会 HP：<https://www.jsma.or.jp/>