



一般社団法人

日本サッシ協会

Japan Sash Manufacturers Association

＜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」

～窓リノベで実現する快適な夏～

2025年8月6日

一般社団法人 日本サッシ協会

Q1. 睡眠に関する国の目標ってあるの？

- 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%**であり、増加傾向にあることが示されています。
- 「健康日本 21（第三次）」※¹では、**休養・睡眠分野に関連する目標項目**として、「**睡眠で休養がとれている者の増加**」及び「**睡眠時間が十分に確保できている者の増加**」を設定し、それぞれについて、目標値を定め、取組を進めていくこととしています。

目標	指標	現状値※ ²	目標値 (令和14年度)
睡眠で休養が とれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合 (年齢調整値)	78.3% ※20歳～59歳：70.4% 60歳以上：86.8% (平成30年度)	80.0% ※20歳～59歳：75.0% 60歳以上：90.0%
睡眠時間が十分に 確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間 (60歳以上については、6～8時間) の者の割合(年齢調整値)	54.5% ※20歳～59歳：53.2% 60歳以上：55.8% (令和元年度)	60.0% ※20歳～59歳：60.0% 60歳以上：60.0%

※2：現状値は年齢調整していない値

出典：厚生労働省「健康日本 21（第三次）推進のための説明資料」より株式会社ベーシックユニット作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/001426890.pdf>

出典：厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000688863.pdf>

※1「健康日本21」とは、2000年に厚生省によって始められた新世紀の道標となる健康施策、すなわち、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動。

Q2. 睡眠不足による日本の経済損失ってどれくらいなの？

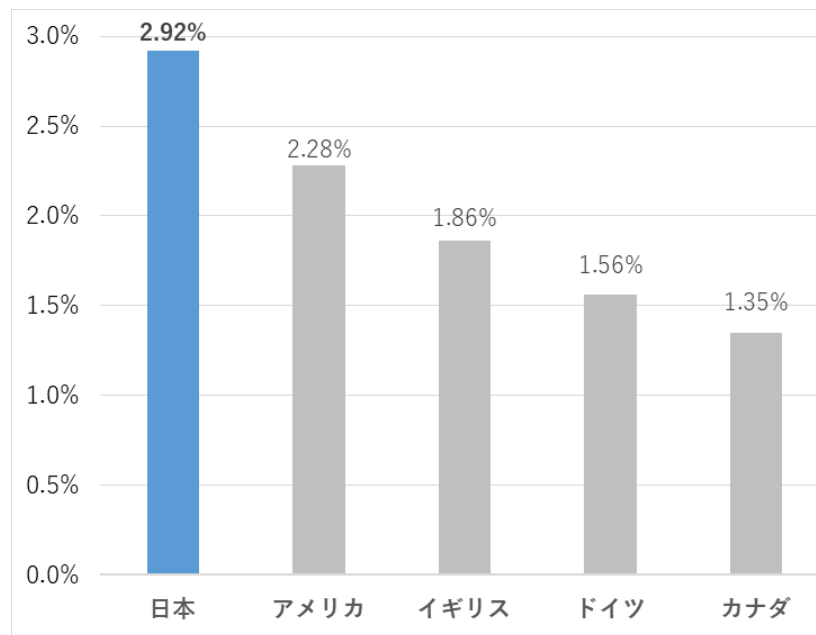
- 日本における睡眠不足による経済損失は約20.4兆円※に及ぶとの調査結果があります。
これはGDPの2.92%に相当すると試算されており、この割合は世界的に見ても日本が最も高く
他国と比較して睡眠不足が経済に与える影響が大きいことが明らかになっています。

■世界各国の睡眠不足による経済損失

順位	GDPに占める割合	金額（年間）
1位 日本	2.92%	1,380億ドル
2位 アメリカ	2.28%	4,111億ドル
3位 イギリス	1.86%	500億ドル
4位 ドイツ	1.56%	600億ドル
5位 カナダ	1.35%	214億ドル

「RAND研究所 研究レポート2016」より株式会社ベーシックユニット作成
https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

■世界各国の睡眠不足による経済損失の対GDP比

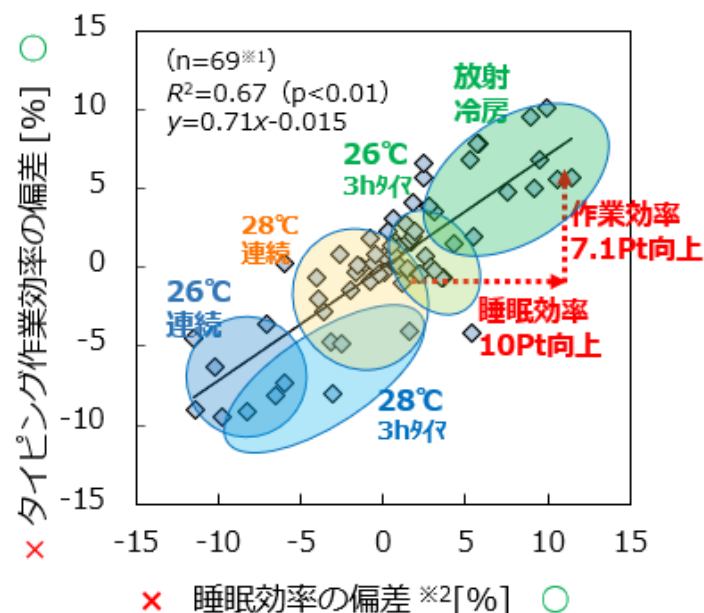


「RAND研究所 研究レポート2016」より株式会社ベーシックユニット作成
https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

Q3. 夏の快眠とエアコンの気流の関係は？

- 真夏の夜はエアコンに頼りがちですが、**設定温度が低すぎ、風量が強すぎ、室温が高く寝苦しい状態**では、眠りが浅く中途覚醒することから**良質な眠りが得られない**だけでなく、**翌日の知的生産性にも影響**することが学術的にも発表されています。

対流／放射冷房と睡眠



断熱性能の優れた住宅で、寝室の冷房方式ごとの「睡眠の質」と「翌日の知的生産性」の関係を調べた学術実験によると、「快適な温度が確保されて対流が少ない状態」では、睡眠効率ならびに翌日の知的生産性が良くなることが示されています。

「労働経済白書」の現金給与額で社員の毎月の人件費に換算すると、就寝中「**26℃連続**」冷房では冷えすぎと不快な気流で睡眠が妨げられ、**6,800円のむだ**、「**28℃冷房で3時間後停止**」では**5,800円のむだ**「**26℃冷房で3時間後停止**」では**1,800円の節約**、「**28℃連続**」冷房では**5,400円の節約**、「放射冷房」（内部に冷水を流してパネル表面を冷やす冷房方式）では**7,400円の節約**につながりました。組織の経営者は、職場環境を良好に保つことに気をつけるとともに、社員・職員が断熱・日射遮蔽性能が優れ適切に冷房できる住宅に住めるように気を配ることが大切と言えます。

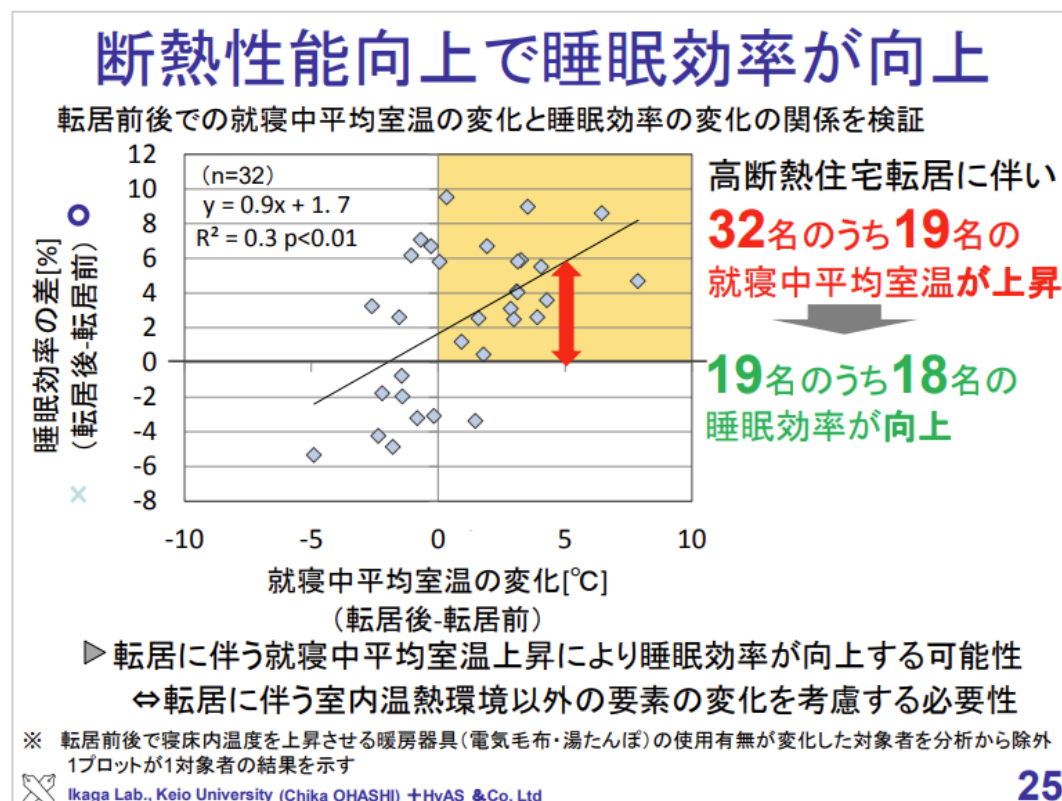
※1 作業前又は作業後に温熱環境に不満を抱いていた被験者を除外

※2 偏差 (= 日ごとの値 - 個人の平均値) を用いることで個人差を極力排除

出典：本多英里、伊香賀俊治、大平昇、岡島慶治、海塩渉：夏季の温熱環境制御が睡眠と翌日の作業効率に与える影響の経済性評価、日本建築学会環境系論文集、第81巻、第724号、523-534、2016.6

Q4. 断熱性能の向上で、睡眠効率はどれくらい上がるの？

- 断熱住宅に転居した人の睡眠の質に関する学術論文によると、**良好な温熱環境になった19名のうち、18名の睡眠効率が向上**したとの研究結果があります。



Q5. 「質の良い睡眠」と「窓の防音効果」の相関は？

- 騒音は、睡眠の浅さや睡眠時間の減少、中途覚醒などを引き起こす可能性があります。特に、不規則で間欠的な騒音は、睡眠への影響が大きいとされています。もし外部の騒音が安眠を妨げているなら、**寝室の騒音を軽減し、より快適な睡眠環境を整える工夫**が必要です。
- 窓の断熱改修は**防音対策としても効果的**であり、**睡眠の質の向上に貢献**します。

「健康・快適は窓から」知って得する
すまいの健康・快適だより 3 2024 MARCH

テーマ **寝室の窓を快適に
睡眠の質を高める防音対策**

「今なら/
補助金活用で
お得に窓リフォーム！」



安眠を守る「窓」の騒音対策ポイント

防音対策のポイントは、窓の気密性。ガラスは振動しにくいものほど向こう側に音を伝えにくくなります。

音が伝わりにくく
しかも暖かい二重窓

今ある窓の内側に樹脂製の窓を取付ける二重窓は、空気の層が生まれることで、防音効果や暖房効率アップ。さらに、高断熱のガラスを選択することでより断熱性が向上します。手軽でマンションにもおすすめです。



空気の層が障壁となり
高い防音効果を発揮



音の単位はdB（デシベル）で、数値が大きいほど音が大きいことを示します。10dBの差は人間の耳で約半分の音量に感じられるとされています。また、音の伝わりやすさ（音速）も関係しています。ガラスは振動しにくい材料のため、音を伝えにくくなります。

住まいの中で音の出入りが多い場所の一つが「窓」

音の騒音のレベル（身近な音の例）



音は窓や床、壁などから伝わりますが、窓やサッシの隙間から進入しやすいと言われています。窓が音の通り道になってしまい、外から音が入ってきたり、室内から音が漏れたりする要因になってしまうのです。今なら、防音対策にもなる窓の断熱リフォームで補助金がもらえるチャンス。是非、この機会にお住まいの窓を見直してみよう。

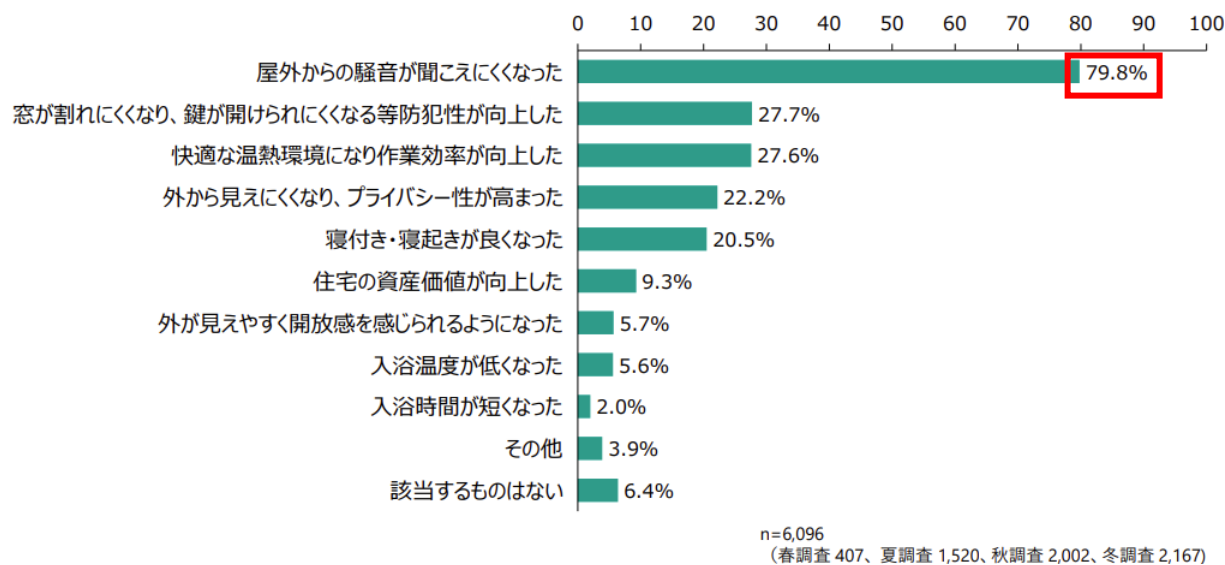
おすすめ対策は裏面へ！

Q6. 窓リノベをすると防音効果が高まるって本当？

- 窓の断熱改修を行った消費者へのアンケート調査で、改修前後の改善効果について尋ねたところ、温熱環境以外の効果として、**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。

この結果から、窓の断熱改修は**快適な室温を保つだけでなく、外部からの騒音を軽減する**防音対策としても有効であり、生活環境全体の質の向上に繋がると言えます。

■窓の断熱改修を行った消費者アンケート「窓リノベで実感した副次的メリット」



出典：先進的窓リノベ2025情報ステーションWEBサイト
先進的窓リノベ2025事業活用セミナー「集合住宅（賃貸オーナー・管理組合）編」公開資料

<https://madorinobe2025-info.jp/seminar/>

■窓断熱改修したご家庭の声

Q 窓リノベ後の変化

窓を閉めていてもヘリコプターが通るとテレビの音が聞こえなかったんですが、今は聞こえるようになり、普段もとても静かになりました。

Q 断熱改修後の暮らしの変化とは？

クルマが通るたびにU字溝の蓋がガタガタ響いてうるさかったんですけど、内窓をつけてからは、一切聞こえなくなりました。

Q 断熱改修後の暮らしの変化とは？

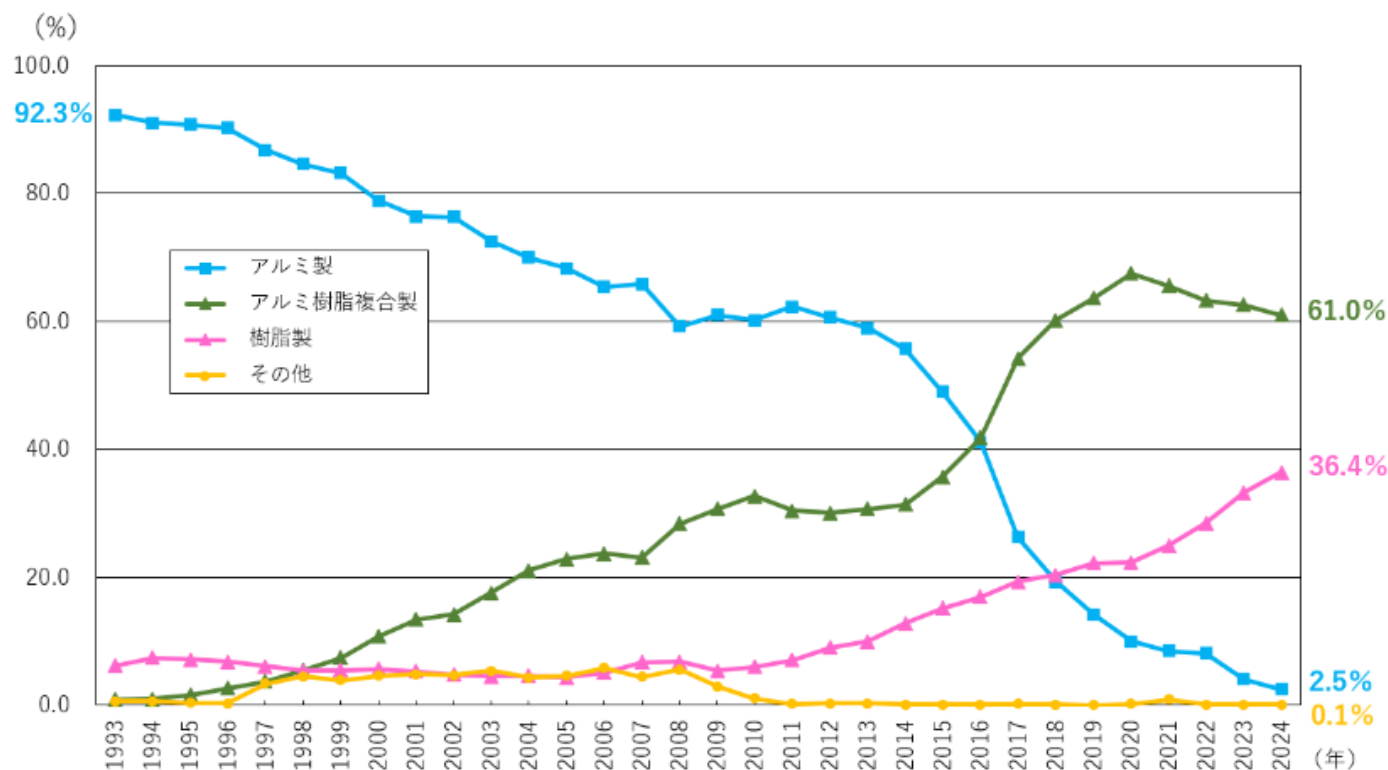
幹線道路沿いのマンションなので騒音の問題も結構ありましたが、内窓を設置したおかげで、部屋の中の騒音もすごく軽減されたと思っています。

出典：先進的窓リノベ2025情報ステーションWEBサイト
公開動画より抜粋

Q7. 防音効果も期待できる高断熱窓ってどれくらい流通しているの？

- サッシの材質別構成比の推移を見ると、**1993年には9割以上のシェア**を占めていた**アルミ製サッシ**は、**2024年には2.5%に減少**しています。
- 一方で、**アルミ樹脂複合サッシ**は2015年頃から顕著に増加し、現在は**樹脂窓と合わせて9割以上のシェア**を占めています。

■サッシの材質別構成比の推移



出典：一般社団法人 日本サッシ協会提供データより株式会社ベーシックユニット作成

Q8. 明るい部屋と暗い部屋、どちらが快眠に適していますか？

- **睡眠と光は**密接に関連しており、**光の量や質が睡眠の質に大きな影響を与えます。**
- 睡眠中は、**1～30ルクス程度の比較的暗い明るさが快眠に最も適した明るさ**とされています。
- 特に**30ルクスを超えると睡眠の質が低下**する可能性があります。夜寝る前に明るい光を浴びると、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑制されるためです。寝室の窓から街の明かり入るようであれば、**遮光カーテンなどの設置**がお勧めです。



Q9. より快眠に適した寝室にするには？

- 就寝中に浴びる光の量と睡眠に関する調査によると、**寝室の明るさがほぼ真っ暗な状態で寝ていた人**に比べて、**比較的明るめの部屋で眠っていた人**は、**睡眠障害の割合が約1.6倍多かった**との結果が報告されています。*1
- また、夜に光を浴びている人は、そうでない人に比べて、**肥満や糖質異常症を有する割合が高い**という調査結果もあります。*2
- より理想的な寝室環境のためには**シャッターや雨戸を閉める**などして、**しっかり遮光**することも大切です。

寝室の明るさは 睡眠の質に影響！？

調査によると、寝室が比較的明るめの部屋で眠っていた人は、ほぼ真っ暗な状態で寝ていた人に比べて睡眠障害の割合が約1.6倍という結果も…*



シャッターで
外からの光を
シャットアウト！

窓から入る朝日で 体内時計をリセット！



電動シャッターならタイマーセットが可能！
日の出が早い夏も毎日決まった時間に朝の光を浴びることができます。

*1 出典：PATTOリクシル マド本舗【リフォームシャッター】睡眠の質をあげる窓辺の作り方
<https://www.pattolixil-madohonpo.jp/shop/ibaraki/mh000266/blog/24268>

*2 出典：奈良県立医科大学 地域健康医学講座 時間疫学研究グループ
<https://www.naramed-u.ac.jp/university/oshirase/hese25nendoizen/documents/250109endocrine-news.pdf>

Q10. 窓の断熱改修で使える補助金がありますか？

- ・ 国（環境省）による**先進的窓リノベ2025事業**がおすすめです。
- ・ **導入費用の約1/2程度の補助金がもらえるので、実質半額で高断熱窓を導入できます。**
- ・ 詳しくは先進的窓リノベ2025事業の事務局ホームページをご確認ください。



<https://window-renovation2025.env.go.jp/>

■先進的窓リノベ2025情報ステーション



- ・ リフォーム事業者・地方自治体・消費者向けに、窓断熱リフォームのメリットや、先進的窓リノベ2025事業の活用に向けた各種情報を提供するポータルサイトです。
- ・ 窓断熱リフォームのメリット解説ツール（リーフレットやショート動画など）、光熱費削減効果のシミュレーション資料、自治体における住宅省エネ施策の取組事例集などを公開しています。

申請窓数 地域別一覧	
地域別	申請窓数
北海道	1,234
東北	2,345
関東	3,456
中部	4,567
関西	5,678
中国	6,789
四国	7,890
九州	8,901
計	30,850



<https://madorinobe2025-info.jp/>

Q11. 窓メーカー各社の安眠情報について教えてほしい

- ・ **快適な住まい情報室**では、会員企業各社の安眠情報を含めて**ワンストップ**で取材窓口を承ります（必要に応じて、各社の広報担当者におつなぎ致します）。
- ・ メーカーの製品情報によらない一般論につきましては**快適な住まい情報室にて取材対応を承ります**。

■YKK AP CHANNEL

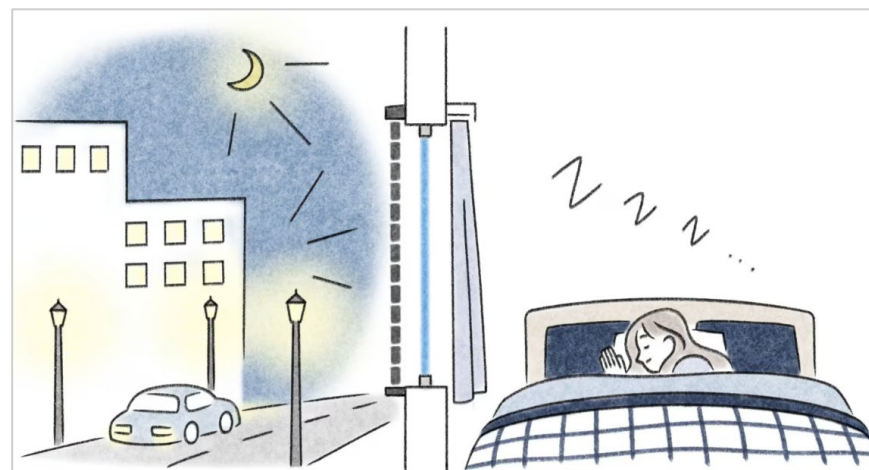
「すやすや安眠 睡眠と目覚めの質をアップ」



<https://www.ykkap.co.jp/consumer/channel/player/?v=MjczNA==>

■株式会社LIXIL TOSTEM MAGAZINE

「冬の快眠環境とは?上質な眠りに誘う窓辺の工夫」



<https://www.lixil.co.jp/lineup/window/s/tostemmagazine/knowledge/article-008/>

国民の5人に1人が「睡眠で休養が十分にとれていない」
とされています。

その対応策ともなる窓断熱の重要性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
掲載・放映のご検討をよろしくお願い申し上げます。

ご清聴ありがとうございました。



一般社団法人

日本サッシ協会

Japan Sash Manufacturers Association