



テーマ

## 室温の低下を防いで、

# 健康な朝の目覚めを!

部屋が寒くて  
布団から  
出たくない…

体を動かすのも  
おっくうに  
なってしまうね



寒さによりこんな  
健康リスクが起きる可能性も



夜間頻尿

夜中に何度も  
トイレに起きて  
寝不足に…



140/90

高血圧

温度差が大き  
すぎると血圧を  
上昇させ危険…



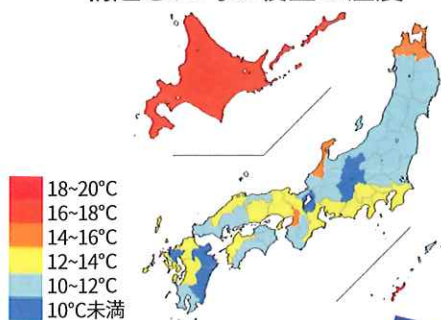
脳卒中

温度差が  
大きすぎると  
脳卒中のリスクも…

冬場朝目覚めた時、寒くて布団から出たくない、なんてことはありませんか?WHO(世界保健機関)は、冬期の室温は18℃以上を確保することを推奨していますが、古いすまいは断熱性が低いことが多く、このレベルを満たしていないと言われています。寒さのお悩みがあれば、一度すまいの断熱性を見直してみませんか?

## 夜に最も寒い部屋で寝る&朝1番寒い部屋で起きるのは?

朝起きた時の寝室の温度



2014年ウェザーニューズが「冬の暖房事情調査」を調査したところ、最も寒い部屋で寝る県は佐賀県(13.1℃)、最も寒い部屋で起きる県は長野県(8.8℃)で、就寝時の寝室の気温は全国平均16.2℃、起床時の寝室の気温は全国平均12.4℃という結果に。寒い北海道の方が断熱性の高いすまいで過ごし、大分県や宮崎県、佐賀県の方が北日本より寒い朝を迎えていることが明らかになりました。寒いすまいは夜間頻尿などの健康リスクも高くなってしまいますので、注意が必要です。

出典：2014.02.05 ウェザーニューズ、全国 6.6 万人と紐解く「冬の暖房事情調査」を実施 全国 2,979 件の測定結果 <https://jp.weathernews.com/news/4954/>

おすすめ対策は裏面へ!