

得られつつある知見-7 断熱改修に伴う室温上昇によって暖房習慣が変化した住宅では、住宅内身体活動時間が有意に増加。

断熱改修（または非改修の）前後2回の調査データを用いて分析した結果※1、断熱改修によって居間や脱衣所の室温が上昇し、コタツや脱衣所の暖房が不要となった場合などに、1日平均の住宅内軽強度以上活動時間は、男性では65歳未満で約23分、65歳以上で約35分、女性では65歳未満で約27分、65歳以上で約34分、有意に増加※2。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013※3」で、糖尿病・循環器疾患等の予防の観点から、**現在の身体活動量を少しでも増やす**ことを世代共通の方向性とし、活動指針※4として「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージとした活動を推進している。断熱改修によって室温が上昇する場合、住宅内での行動変容（暖房習慣変化）は、身体活動増進の取組みに大きく寄与する可能性がある。

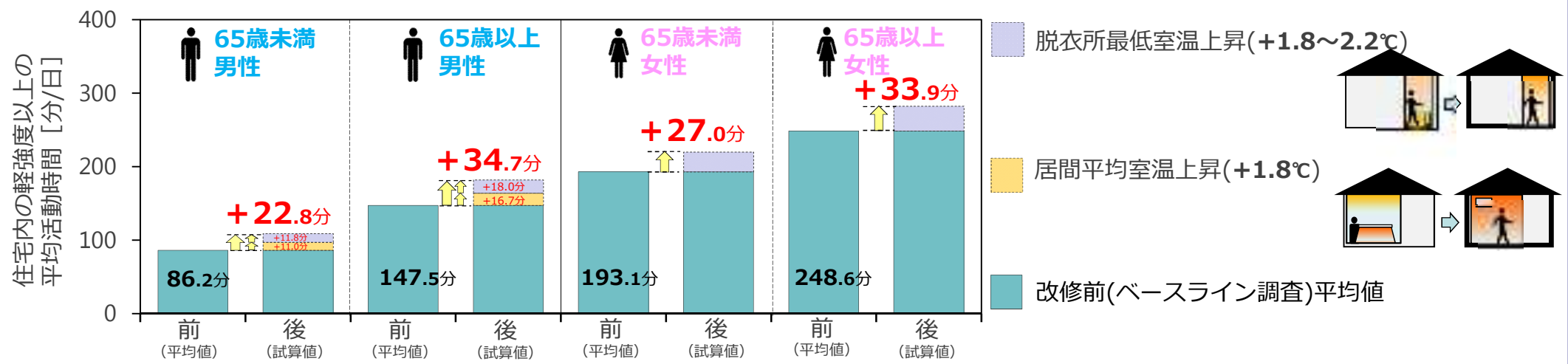


図7 断熱改修前後の暖房習慣変化による活動時間の増加量 (試算)

※1 断熱改修有無、コタツ使用変化、脱衣所暖房使用変化、温度変化量（在宅時平均居間室温・最低脱衣所室温、平均外気温）、ベースライン調査時の年齢・BMI・職業・年収・同居人数・身体の痛み・在宅1時間あたり住宅内軽強度以上活動時間で調整。一般線形モデル（正規分布）。2回目調査時の在宅1時間あたり住宅内軽強度以上活動時間を目的変数とした。[男性] n=448 [女性] n=439
 分析の結果、在宅1時間あたりの住宅内での軽強度以上の活動時間変化量は、[男性]、コタツが不要になった場合に+1.59分、脱衣所の暖房が不要になった場合に+1.71分、女性では、脱衣所の暖房が不要になった場合に+2.73分、脱衣所で暖房をするようになった場合+1.36分（※図7からは省略）であった。

※2 ベースライン調査の平均在宅時間を用いて活動時間増加量を試算。
 [男性]65歳未満：6.9時間/日、65歳以上：10.5時間/日、[女性]65歳未満：9.9時間/日、65歳以上：12.4時間/日

※3 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」、2013年3月

※4 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」、2013年3月