

改訂版

# 住まいの健康配慮ガイドライン

～化学物質の少ない室内環境づくりのポイント～



## はしがき

私たちの身の回りにある全てのものが化学物質からできています。化学物質とひと言でいっても、植物などの自然界由来のものから、石油を原料とした石油化学製品といったものまでさまざまです。現在、化学物質は、私たちの生活に欠かせないものとなっており、化学物質を使用せずには私たちの生活は成り立たない状況です。しかし、その一方で、使い方を誤ると私たちの体に悪影響を与える場合があります。

私たちは、目に見える有害な化学物質は、「使わない」や「近寄らない」などの方法で避けることができます。

しかし、空気を吸って生きている私たちは、目に見えないわずかな量の化学物質を気付かないうちに空気と一緒に取り込んでしまう恐れがあります。

多くの時間を過ごす室内において、空気中の化学物質による健康影響、いわゆる「シックハウス症候群」などへの関心が依然として高く、各方面ではその不安を解消するため、様々な取組が行われています。

東京都では、平成7年度に保健所などで住まいに関する相談に対応するための「健康・快適居住環境の指針」を策定し、平成13年度には化学物質の少ない室内環境づくりのポイントをまとめた啓発のための冊子「住まいの健康配慮ガイドライン」を発行し、普及啓発に努めてきました。

この間に、室内環境における化学物質の関心も高まり、建築基準法の改正や業界団体の化学物質低減化対策が進められてきました。

そこで、この度、健康的な住まいづくりのための新しいポイントを盛り込み「住まいの健康配慮ガイドライン」を改訂しました。都民の皆様をはじめ、住宅づくりに携わる関係者の方々がこの冊子を活用し、より健康的な住まいづくりと安全な生活を目指していただければ幸いです。

東京都福祉保健局

もくじ	
はじめに	1
新しい住まいで生活するまでに	3

## 住宅を建築するとき、リフォームするとき

ガイドライン1 (設計者、施工業者選び)	4
健康に配慮した住まいに理解のある設計者、施工業者を選びましょう。	
ガイドライン2 (建材に使用されている化学物質)	5
建材のどこに化学物質が使用されているか知りましょう。	
ガイドライン3 (建築基準法等による規制)	8
建築基準法等による化学物質の規制を事前に知っておきましょう。	
ガイドライン4 (化学物質の少ない建材を使用した製品選び)	10
できるだけ化学物質の放散量が少ない建材を使用した製品を選びましょう。	
ガイドライン5 (化学物質を有効に減らす計画換気)	12
化学物質を有効に排出するため、計画的な換気を考えましょう。	
ガイドライン6 (入居前から化学物質を減らす)	16
入居前までに室内に放散される化学物質を十分に減らしましょう。	

## 住まい方の点検、見直し

ガイドライン7 (家庭用品も化学物質の発生源)	17
家具やカーテンなども、化学物質の発生源となることを知っておきましょう。	
ガイドライン8 (暖房器具や調理器具の排気による空気汚染)	18
暖房器具や調理器具の排気などにより室内が汚染されないようにしましょう。	
ガイドライン9 (日頃から換気を意識した生活の実行)	19
家が古くても、新しくても、日頃から意識的に換気を実行しましょう。	
ガイドライン10 (身近な製品の使用による空気汚染)	21
防虫剤、芳香剤などの身近な製品が室内の空気を汚すことがあります。	

## 室内空気中の化学物質についての注意点

Q and A	22
---------	----

用語の解説	29
問い合わせ一覧	30

# はじめに

## 1 住まいと健康

私たちは、家庭や職場あるいは通勤・通学中の車中など、実に多くの時間を室内空間で過ごしています。とりわけ、食事や睡眠をとったり、家族と一緒に過ごしたり住まいの空気の状態（IAQ：Indoor Air Quality）を良好に保つことは、健康的に生活するための大切な要素といえます。

住まいを新築したりリフォームしたりするとき、また、引越したりするとき、立地や間取りなど利便性や快適性だけで決めてはいませんか。もしそうであるならば、これからは、「化学物質の発生が少ない材料を使用しているか。」とか「設備の維持管理がしやすいか。」など、入居後の生活を考えて健康に配慮した住まいを選択する必要があるといえます。

## 2 住環境と住まい方の変化

住まいの構造は、技術開発が進み新しい素材や工法が採用されています。また、私たちの住まい方も大きく変化しています。昔と今の住まいの主な違いをまとめると、以下のようになります。

	昔なかったもの（こと）
構造	集合住宅、省エネ住宅推進による高気密・高断熱化など
建材	集成材、合板、接着剤、プラスチック、ビニールクロスなど
住宅設備	エアコン、ファンヒーター、ユニットバス、床暖房、24時間換気システムなど
生活様式	単身や共働きなど日中の不在、核家族化や個室化など



このように、住まいの更なる省エネ推進により高気密・高断熱化が進むと同時に、無人化や個室化が進み、私たちは四季の影響を受けない均一な環境で生活することが可能になりました。その反面、建材等に多量に使用された様々な化学物質が、室内環境中で減りにくい状況をもたらすことになりました。

### 3 ガイドラインについて

東京都は、平成7年度に生活の基盤である住まいの指針として「健康・快適居住環境の指針」をつくり、換気や掃除など維持管理を主体とした健康で快適な住まい方をアドバイスしてきました。また、都民からの健康相談に応じてホルムアルデヒドやダニアレルゲンなどを調査し、問題解決に取り組んできました。その結果、住まいの構造や設備に原因があるため、住まい方のアドバイスだけでは健康不安が解決しないこともわかってきました。

室内空気中の化学物質による健康影響については、事が起きる前に対処する「予防原則」の時代といわれています。設計・施工者はもちろん、住まい手である皆さんも、人生の多くの時間を過ごす住まいからの健康不安をとり除くために、健康と安全の要素について、より踏み込んだ住まいづくりの検討が必要とされています。

東京都が提案しているこの「住まいの健康配慮ガイドライン」は、入居前に室内空気中の化学物質を低減化するための要点を示したものです。住宅購入や引っ越しなど新たな生活を計画するときに、健康配慮の視点から設計・施工業者や関係者と相談する際に活用していただけると幸いです。

# 新しい住まいで生活するまでに

新築・リフォーム  
したい

引越したい

ガイドラインを参考に実践してみましょう

新築住宅やリフォームの計画  
健康的な住まいに理解のある  
設計・施工業者を探す

マンションや建売住戸の購入  
正確な情報を提供できる住  
宅販売業者を探す

賃貸住宅への住替え  
健康的な良い賃貸住宅を提供  
できる不動産業者を探す

- ・ 業者は、シックハウスなどの健康問題を理解しているか？（ガイドライン1）
- ・ 壁紙や床材などに、どんな化学物質を使用しているか？（ガイドライン2）
- ・ 建築基準法等に定められたシックハウス対策がとられているか？（ガイドライン3）
- ・ 化学物質の放散が少ない建材や製品を使用しているか？（ガイドライン4）
- ・ 寝室やリビングなどの換気は十分か？（ガイドライン5）
- ・ 入居前までに十分な養生期間はあるか？（ガイドライン6）

何度も施工現場に行って、確認を行いましょ

現地物件の確認

引渡しの前に

- ・ 化学物質対策として内装工事段階から換気が行えるか？

入居の前に

- ・ 十分な養生期間を準備しているか？
- ・ 室内の化学物質濃度の低減化対策は可能か？
- ・ 住宅性能表示制度による環境測定や検査結果の確認は？

家具やカーテンなどの新調品も要チェック（ガイドライン7）

引越し、入居

建材の臭いがする・しないに関わらず、換気を意識的に実行しましょう。

入居後の住まい方も要注意

建物や家具以外にも殺虫剤や防虫剤、芳香剤、プラスチック製品など様々なものが化学物質の発生源となることを忘れずに健康に配慮した生活をしましょう。  
（ガイドライン8、9、10）