

法律

新築賃貸住宅の省エネ基準が義務化に

賃貸経営にも影響を与える法律「建築物省エネ法」が22年6月に改正されました。現在は、省エネ基準への適合義務は「延床面積が300㎡以上の非住宅」に限られ、個人住宅や規模の小さいアパートなどは対象外となつていますが、25年度からは「例外なく、省エネ基準への対応が適合義務となります」。これから土地活用や賃貸住宅の新築を検討している場合は、この点を意識しておく必要があります。

省エネ性能表示ラベルの導入で賃貸住宅の選択肢が拡大
省エネ基準の義務化に合わせて、24年4月から建築物の販売・賃貸を行う事業者は、新築建築物の販売・賃貸の際に所定のラベルによって省エネ性能を表示することが必要となります。入居希望者は、今後省エネ性を比較して部屋探しをすることが可能になります。

今後建てられる〈省エネ基準をクリアした賃貸住宅〉は、光熱費の抑制にも役立つため入居希望者にとっては更に魅力的に感じられるでしょう。

既存住宅の省エネ性を上げるポイントとは

新築だけではなく、既存の賃貸アパートでも今から対策を行い省エネ性を上げる事は可能です。

●窓の断熱性を上げる

住まいの断熱性をアップさせる最も手軽な方法は、窓の断熱性を上げることです。築15年を超える賃貸住宅では、アルミサッシと単層ガラスの窓がついていることが多いでしょう。これを樹脂サッシとペアガラスの組み合わせに変えることで、断熱性を上げることができます。

●床下断熱を工夫する

特に寒さを感じやすいのは足元です。1階は床下からの冷気が上がってくることもあり冷えがちです。床下に断熱材を追加するだけでも断熱性は上がります。床材の貼り替えと同時に例えば、コストもそれほどかからずに済みます。

●LED照明と省エネエアコンを活用する

住宅の光熱費で多くを占めるのが、照明とエアコン（冷暖房）です。電球や蛍光灯などの照明器具は、LEDに変えることで大幅な省エネにつながります。また、エアコンは毎年のように省エネ性能が上がっています。10年経過を目安として交換を検討しましょう。

健康

青魚が生活習慣病予防に

役立つ理由と摂る際の注意点

青魚とは、いわし・あじ・さば・ぶり・さんま・にしん・さわら・きびなご・とびうお・たちうお等の大衆的な魚のことです。

青魚が生活習慣病予防に役立つ理由

青魚は海を休みなく泳ぐ回遊魚であり、身に大量の血液を取り込んでいます。青魚の身は血液を多く含んでいるため、酸化しやすく鮮度が落ちやすいという特徴がありますが、DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）という不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。DHA・EPAには中性脂肪・コレステロールの減少等の作用があり、適量を継続的に摂ることで以下が期待でき、生活習慣病予防にも役立ちます。



・血流改善

・血糖の予防

・糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、脳梗塞等の予防

・脳機能、記憶力、思考力の向上

・乾燥肌、アトピー性皮膚炎等、皮膚症状の緩和等

青魚を摂る際の注意点

青魚に含まれるDHA・EPAは健康維持に役立ちます。しかし、脂質であるためカロリー自体は高い傾向にあり、摂り過ぎるとカロリー過多になる可能性があります。また、青魚に対して食物アレルギー反応を起こす可能性もあります。青魚を摂った際に以下の症状が現れた場合は、アレルギーの可能性があるため医療機関を受診しましょう。呼吸ができなほど重篤な症状が現れた場合は、命に危険が及ぶ可能性もあるため大至急受診してください。

お知らせ

紙面限定記事

建築物の規模・用途		2021年4月～ 2025年3月	2025年 4月～
大規模建築物 2,000㎡以上	非住宅	適合義務	適合義務
	住宅	届出義務	
中規模建築物 300㎡以上、2,000㎡未満	非住宅	適合義務	
	住宅	届出義務	
小規模建築物 300㎡未満		努力義務 + 説明義務	