東京都

寒い冬でも、心地よく暖かい家がある。

快適で自然体でいられる家…。
今話題の高性能住宅の魅力をレポートします！

外の寒さから守ってくれる
「断熱性」が、今注目されています。

3階建て！
訪れた高性能住宅のモデルハウス

冬になり、“電気代が気になる”という声や、
家の中の温度差に“ちょっとストレス…”
という声が増えています。
そんな中、心地よく暮らせると話題の
「高性能住宅」が気になる存在に。
そこで今回は、若手ライターのりほさんが、
実際に“高性能住宅”を体感しに行くことに。
風が冷たく感じる11月某日。最新の住まいは、
どれくらい快適なのか？
そのリアルをレポートします！

高性能住宅を
体験した方

若手ライター りほ さん(26)

駆け出しのライターをしている
「りほさん」。
高い断熱性能を誇る高性能なモデルハウスを生まれて初めて体感。
「正直、実家は寒いので『戸建て＝寒い』のイメージがありますね…」

ライターりほさんの体験レポート！

体験Point
01

玄関

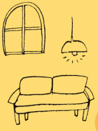
**玄関は外の延長？
冬は玄関まで寒いのが
普通だよね？**

詳しく見る！ ▼

ドアを開けた瞬間から
やさしい温もりを感じた!

外は肌寒い風が吹いていたのに、玄関を開けた瞬間ふわっと温もりに包まれて、思わず肩の力が抜けました。
暖房の風が当たるような暖かさではなく、家全体がほんのり暖かい感じ。初めての感覚で、入ったばかりなのに「これは早くリビングにもお邪魔したい！」と素直に思いました。

閉じる



吹抜けの
2階LDK

体験Point
02

吹抜けや大きな窓があると
冬寒いって聞いたことが
あるけど…大丈夫？

詳しく見る！ ▼

開放的なリビングも、窓辺の
ダイニングも冷気を感じない！

間仕切りの無い開放的なLDKで、窓が大きいことにまずびっくり。私の家なら窓際は絶対冷気を感じるのに、この家は大きな窓のそばのダイニングもポカポカ…思わず「えっ？」って思いました。吹抜けのあるオープンな空間なのに、どこに移動しても、本当に暖かい〜。

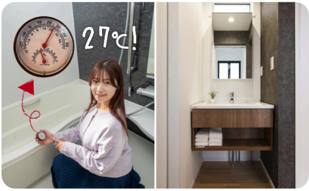
閉じる

体験Point
03

バスルーム

**考えたくもない、
冬の浴室や洗面室の
あのヒンヤリ感…。**

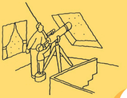
詳しく見る！ ▼



“ヒンヤリゾーン”がないって
すごくないですか？

普通の家だと、脱衣室や洗面室ってどうしても床が冷たかったり空気がヒヤッとしますよね。特に浴室はもう….。でもここは、そのヒンヤリ感がまったくなく、温度を計ってみると、なんとリビングと同じ27℃！もちろん、浴室用の暖房がないのに、この暖かさは衝撃ですね。

閉じる



3階＆
ロフト

体験Point
04

**3階やロフトは、正直
モワっとした嫌な
暑さがたまる印象….。**

詳しく見る！ ▼

1階や2階があんなに暖かいのに
3階も暑すぎず、同じ心地よさ！

暖気は上に溜まるので、3階やロフトは暑くなりすぎるイメージだったんですが、そんなことはありませんでした。空気がこもらないというか、暑い空気がたまる感じがしないんです。何気ないことですが意外とすごいかも。「これなら夏も快適なんじゃ？」と、思わず期待してしまいました。

【上階に暖気が停滞しない理由】

気密性が高いこの住まいでは、換気の入口と出口の流れがスムーズに機能し、空気が常に動いて入れ替わります。また、家庭用エアコン一台で全館空調のように各部屋にダクトで空気を送っているため、上階に嫌な熱気が滞留することはありません。

閉じる

まとめ

冬は厚手の靴下が
欠かせない私でも、
ストレスフリーで
暮らせそう！

エアコン一台で家じゅうがこの快適さ。
高性能住宅の実力を思い知らされました！

正直、体験前は「高性能って大げさでは…？」と思っていました。でも実際に訪れると、家じゅうが自然なぬくもりに包まれていて、どこも温度差がないことに驚きました。

この家なら寒がりの私でも、厚手の靴下いらずで過ごせそう。い

つもポカポカしていて、美容にも良いでしょうね。窓の結露もなくてお掃除もラクだし、カビの心配もいらない。家の性能でこんなに暮らしが変わるなんて、新しい発見でした！

最後に

今回のモデルハウスを建てた、ビルダーの声

セイズ株式会社/代表 及川達也 さん

高性能住宅の普及を牽引する葛飾区の工務店。令和7年度「東京エコビルダーズアワード」では、建築物環境報告書制度の基準を先取りした取り組みにより、「リーディングカンパニー賞」を３年連続で受賞。（※左のトロフィーは令和５・６年度のもの）

見た目や価格だけで選ばない。住まいは「性能」で選ばれるべき。

住宅の価値を「見た目」や「価格」だけで判断する時代は、もう終わりつつあります。これから求められるのは家族の健康や安心、将来の暮らしを支える“住宅性能”です。断熱性、省エネ性、耐久性といった目に見えにくい部分。これこそが、長く快適に暮らすために欠かせない要素です。だからこそ、私たちは以前から、高性能な家づくりに真剣に向き合い実践し、丁寧に説明する責任を果たしてきました。
住まいの選び方そのものを見直す――。いま、そんな転換点に来ていると実感しています。

今までの家選び

住宅性能より
まずは、自分たち好みの
デザインや間取りを
最優先した住まい！

これからの家選び

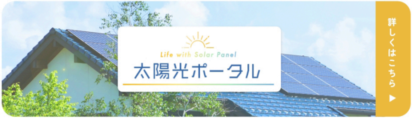
環境性能の高い
住宅に住むことが、
自分たちの『生活の質』
の向上につながる！

快適な暮らしと未来の地球のために。あなたの住まい選びが変わるー。それが「東京都建築物環境報告書制度」です。

東京都では、カーボンニュートラルの実現に向けて、
新築住宅にも断熱性や省エネ性能、

太陽光パネル設置などの環境配慮を求める
「東京都建築物環境報告書制度」が始まっています。
マイホームを検討するなら、地球にも家族にもやさしい、
省エネ＆創エネもできる住まいを選びませんか？

HELLO!
燃費のいい家 ここちよい暮らし
HELLO KITTY © 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L663822
詳しくはこちら ▶



クール・ネット東京
東京都地球温暖化防止活動推進センター

ワンストップ相談窓口
03-5990-5236

東京都