夏涼しく冬暖かい
快適なお家で暮らしませんか？

「夏場、エアコンがなかなか効かない」「冬お風呂場が寒い」などの経験はありませんか？
これは、お家の断熱性が関係しているかもしれません。
この機会に住まいの断熱性能を見直し、快適なお家について考えてみましょう！

断熱性能が高いお家のメリット

快適性アップ

室温を一定に保ち、年中快適に過ごせる。

健康効果

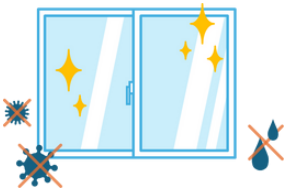
日射を防ぎ、熱中症対策にも有効！

光熱費削減（省エネ）

冷暖房の効きがよくなり光熱費がお得に！

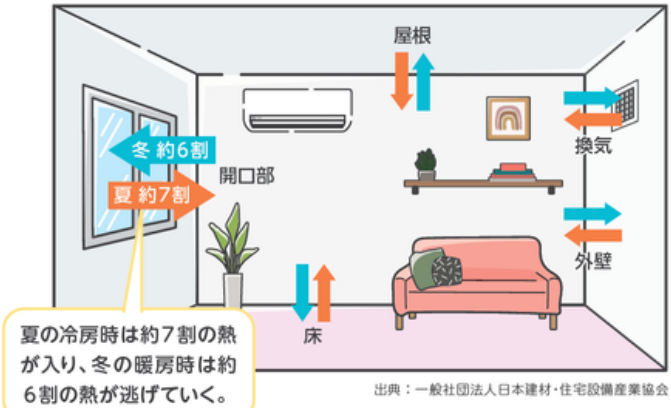
結露対策

結露が減りカビ・ダニの発生防止に有効！
部屋を綺麗に保てます。



快適なお家のキーワードは「高断熱」

夏に冷房をつけているとき室内に熱が入ってくるのも、冬に暖房の熱が逃げていくのも、その大半は「窓・ドア」ということをご存じでしょうか？
この「窓・ドア」への対策をすることで熱の出入りが小さくなり、室温が一定に保たれるため、快適に過ごすことができます。



出典：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会

戸建ても、マンションも

高断熱窓のリフォームで快適なお家へ

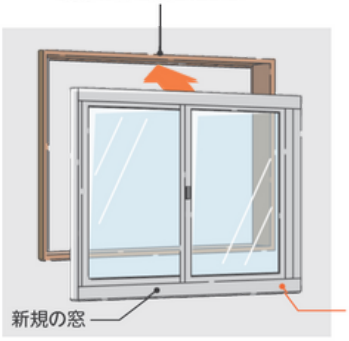
熱の出入りを小さくするためには、複層ガラスや樹脂サッシなど断熱性の高い部材の窓や、高断熱ドアにすることが効果的です。

窓の断熱リフォームにはさまざまな方法がありますので、ご自宅に合った方法を選択することができます。

窓の断熱リフォームのご紹介

■ 外窓の交換（カバー工法）

既存の窓枠の上から新たな窓枠を覆い被せて取り付け、
断熱性の高い複層ガラス等に交換する。



ココが推しPOINT

- 新たな窓枠を取り付けるだけのため、壁を傷つけず**工期も短い**
- 既存の窓枠以外すべて新調するため、窓のガタつきなどの不具合も解消され、**見た目もキレイ**

熱が伝わりにくい樹脂サッシにすると、さらに断熱性UP

■ 内窓の設置

既存の窓の内側に内窓を取り付ける。

ココが推しPOINT

- 外窓の交換に比べ**取り付けが容易で低コスト**
- 窓が二重になるため、**防音効果UP**

■ ガラスのみ断熱性の高いものに交換する方法もあります。

東京都の支援のご紹介

改修しようと思ったら **補助金を活用して快適なお家に！**

〈補助金のお問合せ〉

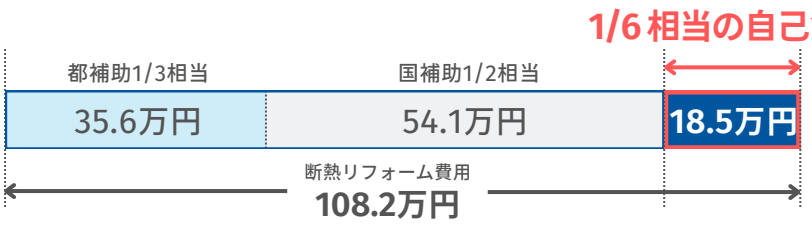
tel 03-6633-3822
（平日9-17時）

既存住宅における省エネ改修促進事業

補助項目	補助額・上限額	令和７年度事業のポイント
高断熱窓 高断熱ドア	サイズ・性能に応じて定める額 (1/3相当額　上限130万円/戸)	• **防犯性能の高い断熱窓へ上乗せ補助**します • 一定規模の**分譲マンションの全体改修へ上乗せ補助**します

POINT **国補助も併せて利用すると、断熱リフォーム費用の自己負担を1／6に軽減！**

例）戸建住宅（約120㎡の2階建木造住宅※1）で窓11枚をSグレード※2の内窓を設置した場合



窓改修すると
年間 **約2.3万円** の光熱費削減※3
（約8年で初期費用を回収）

・集合住宅（約70㎡の中住戸※1）で窓4枚をSグレード※2の内窓を設置した場合、年間約0.8万円光熱費削減※3（約8年で初期費用を回収）

＜試算条件＞ ※1 出典）省エネルギー基準に準拠した算定・判定の方法及び解説 II 住宅（平成25年住宅・建築物の省エネルギー基準解説書編集委員会, 2013）
※2 東京都補助事業における断熱性能を示すもので、熱貫流率が1.5以下の製品のこと
※3 先進的窓リノベ2025情報ステーションのシミュレーション結果のうち、６地域における改修前の断熱性能を昭和55年基準とした場合の光熱費削減効果

POINT **通常断熱窓と同じくらいの負担で「防犯性能の高い断熱窓※4」が導入可能に！**

例）戸建住宅（約120㎡の2階建木造住宅）で窓11枚をSグレードの断熱防犯窓（外窓交換）を設置した場合

防犯性能の高い窓には「CPマーク」が窓枠とガラスに表示されます！

※4 住宅省エネ2025キャンペーンで登録されている製品が対象

どこに相談していいか困ったら **東京都のアドバイザーに相談しよう！**

アドバイザーを無料で派遣する「省エネ点検・改修キャンペーン」を実施！

省エネに関する知識を有するアドバイザーが現地に伺い、設備状況等を確認し、省エネ改修の検討に役立つ情報（改修の手法、各種補助制度、改修事業者等）を提供します。

事務局
準備中

［発行］ 東京都 環境局 気候変動対策部 家庭エネルギー対策課（2025年5月）