

<Webコンテンツ>

## －ちいさなアクションから大きなインパクトに－ 「10分でわかる！“断熱住宅のススメ”」を公開！

家庭において多くのエネルギーを消費する冷暖房の省エネのためには家の「断熱」がとても重要です。また、断熱性能の高い家は省エネだけではなく、実は住まう人の健康にも良い影響があります。一見関係ないように思える家の断熱と人の健康にはどのような関係があるのか、それを分かりやすくお伝えするため、専門家のお二人に対談していただきました。

本動画では、省エネ設計に精通した建築士でもある一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事・清水雅彦氏と、冷え治療・温め治療の専門医のイシハラクリニック副院長・石原新菜医師のお二人に実際に断熱住宅を体感しながら、住まいの暖かさと健康の関係やひとりひとりができるアクションについてお話しいただいています。

クール・ネット東京 HP で公開していますので、ぜひご覧ください。

- 1 開催方法 You Tube 動画配信、Web 記事掲載
- 2 公開期間 令和7年1月29日（水曜日）から
- 3 対象 どなたでも無料でご視聴いただけます。
- 4 視聴方法 以下 URL に動画 & 記事を公開  
[https://www.tokyo-co2down.jp/seminar/taiyouene/2024\\_1](https://www.tokyo-co2down.jp/seminar/taiyouene/2024_1)

こちらからでもアクセスできます→



- 5 登壇者 別紙のとおり
- 6 内容 <トークテーマ>

### 「10分でわかる！“断熱住宅のススメ”」



1	寒い家は危険?!
2	冷えは万病のもと
3	断熱性が高い家の健康効果
4	既存住宅・新築住宅の断熱のススメ

※本動画は「令和6年度太陽エネルギー普及促進事業」の太陽エネルギーセミナーの一環で実施しています。

**【お問い合わせ】**

(都の取組について) 東京都環境局気候変動対策部家庭エネルギー対策課  
 電話(直通)：03-5388-3553

(本動画について) (公財)東京都環境公社 東京都地球温暖化防止活動推進センター(クール・ネット東京)  
 電話：03-5990-5065

## 対談者プロフィール

### 清水 雅彦 氏

一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事  
一級建築士  
省エネ建築診断士

大手建材メーカー在籍中に、高断熱住宅の普及啓蒙活動を行うとともに、工務店への支援や施主への提案活動を行ってきた。工務店勤務時代には、省エネ住宅の価値を伝え、健康を守れるハイレベルな断熱住宅の普及に尽力。2019年にロングライフ・ラボを設立し、住まい・健康・環境分野の課題解決に取組み、持続可能な社会構築をめざしている。



### 石原 新菜 医師

イシハラクリニック副院長  
ロングライフ・ラボ理事

帝京大学医学部卒業後、同大学病院での研修医を経て、父・石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、さまざまな病気の治療にあたっている。わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、講演、テレビやラジオ、雑誌、執筆活動などで幅広く活躍中。著書は80冊を超える。

