

10月 住宅講座

「住まいと住み手の長寿命化をめざす  
合理的なリフォーム術」  
～修繕時期の目安とコストダウンにつなげる方法～

2025・10・31

山本 明恵

恵和建築設計事務所 代表

(一財)北海道建築指導センター 住宅相談員



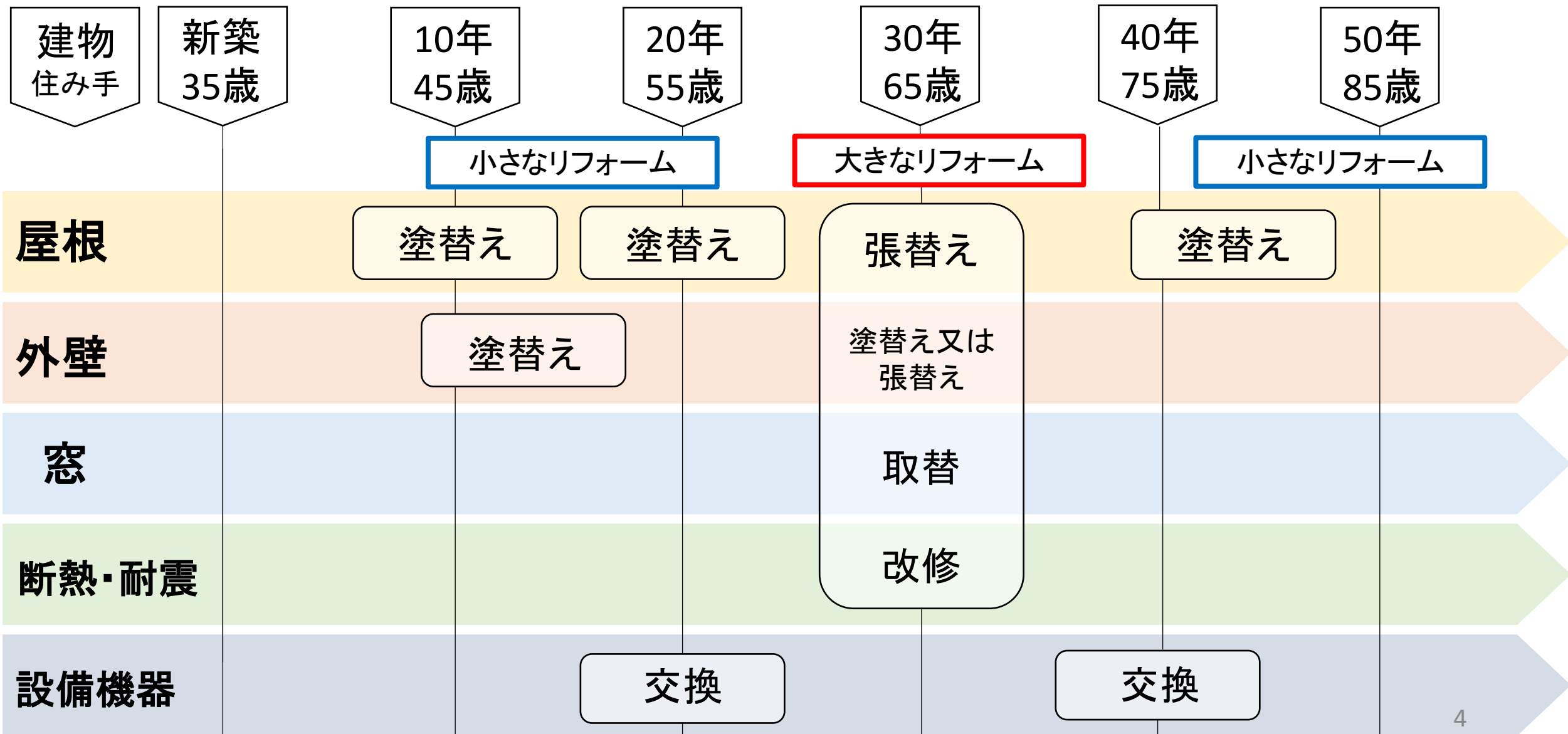
# 合理的なリフォームのポイント

1. リフォームの目的
2. 建物の老朽化と住み手の高齢化
3. 日常の点検とリフォーム箇所のまとめ方
4. 大規模リフォーム・小規模リフォーム・緊急修繕
5. 住まいの長寿命化をめざす
6. 工事費を抑える方法
7. 業者の選定と留意点

# 1. リフォームの目的

- (1) 長く住み続ける (長持ちさせる)
- (2) 安心、安全な暮らし (家庭内事故や災害から身を守る)
- (3) 快適な暮らし (「冬」あたたかく、「夏」涼しく)
- (4) 省エネをめざし、光熱費を抑える (経済的負担の軽減)

## 2. 建物の老朽化と住み手の高齢化



### 3. 日常の点検とリフォーム箇所のまとめ方

「戸建て住宅維持管理ガイドブック」参照 P9～P20

- 点検方法(定期的に自分の目で点検、写真などで記録)
- 専門家に依頼(床下、小屋裏、屋根、外壁などインスペクターに)
- 優先順位(緊急性の高いところから)
- 修繕計画(予算や時期など)
- 体力、気力、経済力のあるうちに(大がかりなリフォーム)

## 4. 大規模リフォーム・小規模リフォーム・緊急修繕

### (1) 大規模リフォームとは

「耐震改修」「断熱改修」「増築・減築」「間取りの変更」「屋根形状の変更」

### (2) 小規模リフォームとは

「屋根の張替え」「外壁の張替え」「窓の取替」「床・壁・天井の張替え」

「屋根の塗替え」「外壁の塗替え」「浴室・洗面所・トイレの取替」

### (3) 緊急修繕

「屋根・窓廻りからの雨漏り」「バリアフリー化」「水回りの不具合」

「災害時の応急処置」「防犯設備」

## 5. 住まいの長寿命化をめざす

(1) 工法の選択                      現況の診断が重要（インスペクション）

- 屋根・外壁～張替えか、塗替えか
- 窓の取替 ～外窓か内窓か

(2) 材料の選択

- 耐久性
- 施工性
- メンテナンス

(3) 設備機器の選択

- 耐久性
- 操作性
- 省エネ性



## 6. 工事費を抑える方法

### (1) 屋根の張替え

- ・既存の屋根の上に重ね張り(カバー工法)

- \* 屋根下地材の状況を必ず確認(雨漏り・すがもり・結露・カビなど)

▲剥がし手間代 ▲残材の処分費用

### (2) 外壁の張替え

- ・既存の外壁の上に重ね張り(カバー工法)

- \* 土台・柱・間柱の状況を確認(特に水回りの外壁面は要注意)

▲剥がし手間代 ▲残材の処分費用

### (3) 水回りの改修(浴室・洗面所・トイレ)

- \* 給排水管や床下の状況を確認しサビや老朽化が進んでいれば同時に取替



#### (4) 耐震改修

＊耐震チェックで確認

- ・外壁の張替え(重ね張りを除く)時と同時に行う
- ・間取りの変更(和室～洋室)時

#### (5) 断熱改修

＊断熱材の選択と工法及び範囲

- ・床(床材の変更・間取りの変更・  
水回りの改修時)
- ・壁(外壁張替え・間取りの変更時)
- ・天井(雨漏り・すがもり時)
- ・断熱材は施工性の良いものを選択
- ・施工範囲は部分的でも効果がある



## (6) 窓の断熱化

- ・外窓の取替は外壁張替え時
- ・内窓は単独でいつでも可能(経済的)

＊補助金の活用

## (7) 省エネ化

- ・設備機器の交換時(暖房・給湯・照明器具)

＊トータル的なエネルギー源の見なおし

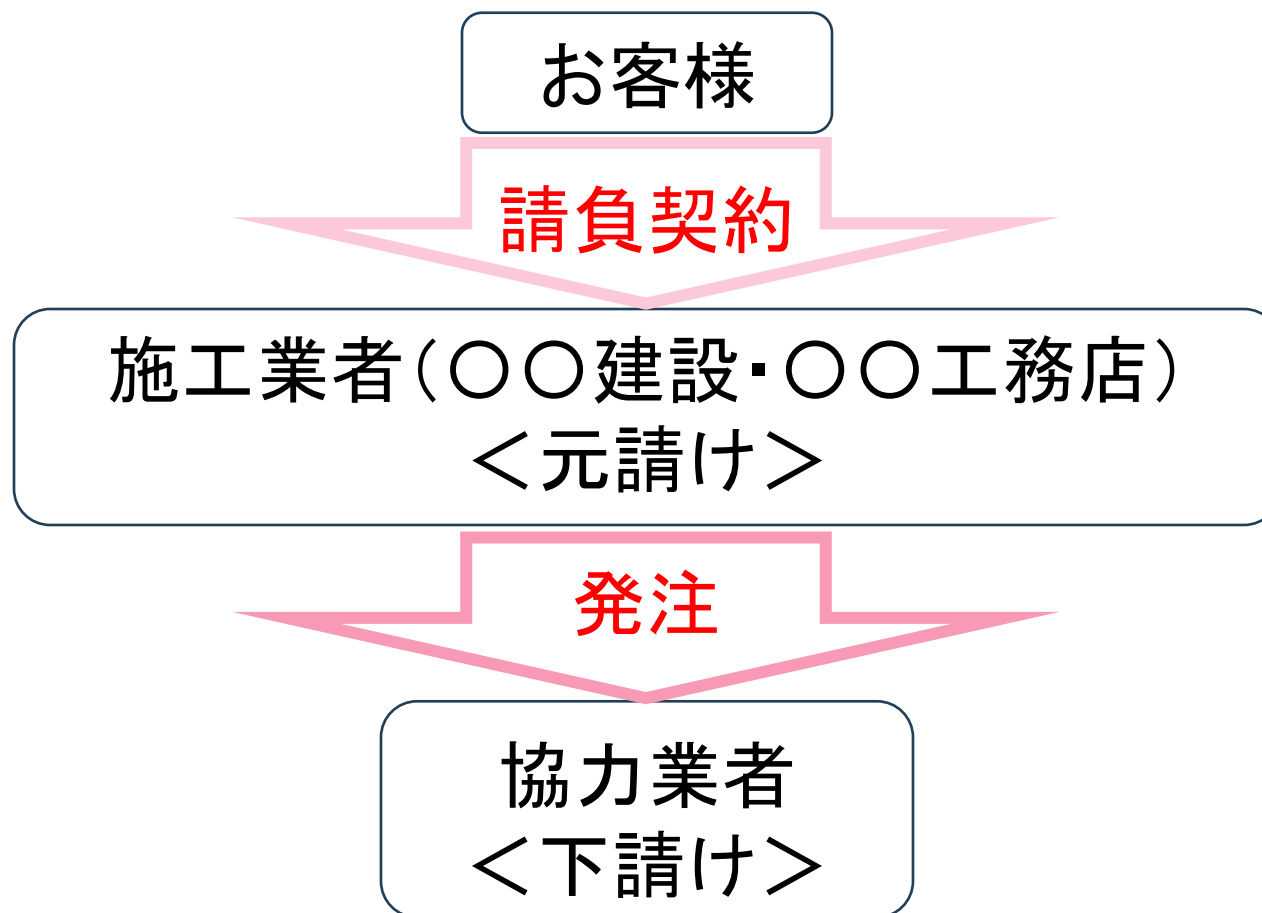
## (8) バリアフリー化

＊身体状況は変化する、必要時期に対応

- ・床の張替え、間取りの変更時に段差解消と建具の変更
- ・水回りの変更時に手すりの設置

## 7. 業者の選定と留意点

### (1) 建設業者の構図(一般的な建設会社・工務店)



## (2) 専門業者と工事内容

### ① 木工事(大工)

「構造体・造作・階段・断熱・気密・床フローリング・内装下地など」

### ② 設備

「給排水・衛生・暖房・給湯・換気など」

### ③ 塗装

「屋根・外壁・軒天・鉄部・内部造作など」

### ④ 板金

「屋根・金属部分」

### ⑤ 左官

「基礎回り・外壁モルタル・玄関ポーチ・タイル・集合煙突など」

⑥ サッシ

「窓・玄関ドア・網戸・金属建具・ガラス」

⑦ 建具

「内装ドア・障子・ふすま・収納扉など」

⑧ 内装

「床クッションフロアー・カーペット・クロス・カーテン・ブラインドなど」

⑨ 外構

「門・塀・アスファルト舗装・カーポート・ガレージ・物置など」

⑩ 解体

「建物の取り壊し・整地」

### (3) 業者選定と留意点

- \*「北海道の住まいのリフォームガイドブック」参照 P6～7
- \* 図面・見積・契約書の重要性 P8～10

#### まとめ

住宅のリフォームは精神的にも経済的にも負担がかかります。  
いかに負担を軽減し、効率よく進めるかは情報収集と計画が大切です。  
あわてず、じっくりと考えましょう。もし解からない時は、建築指導センター  
にご相談ください。よろしくお願いいたします。

ご清聴ありがとうございました。

