

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



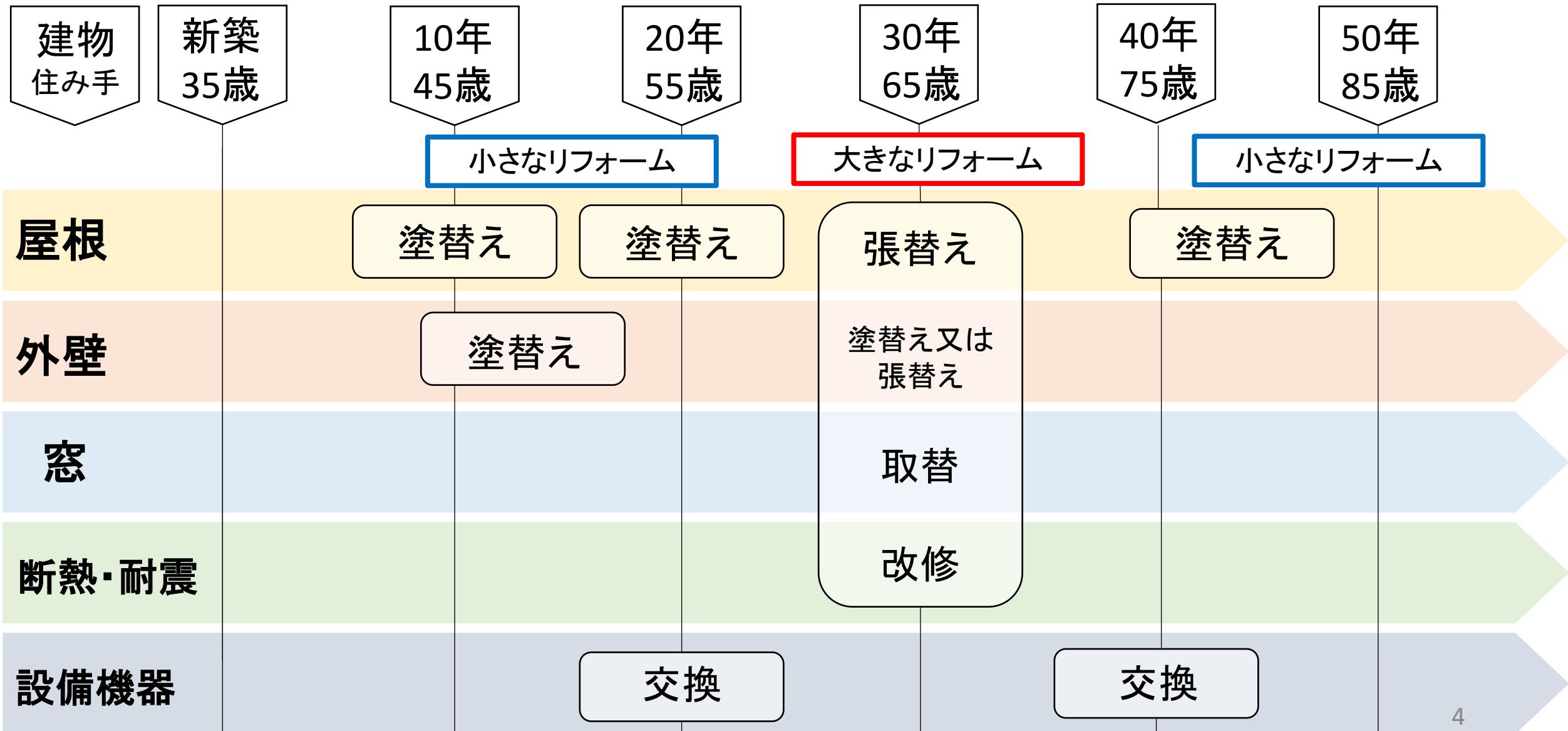
# 合理的なリフォームのポイント

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)時と同時に進行
- ・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

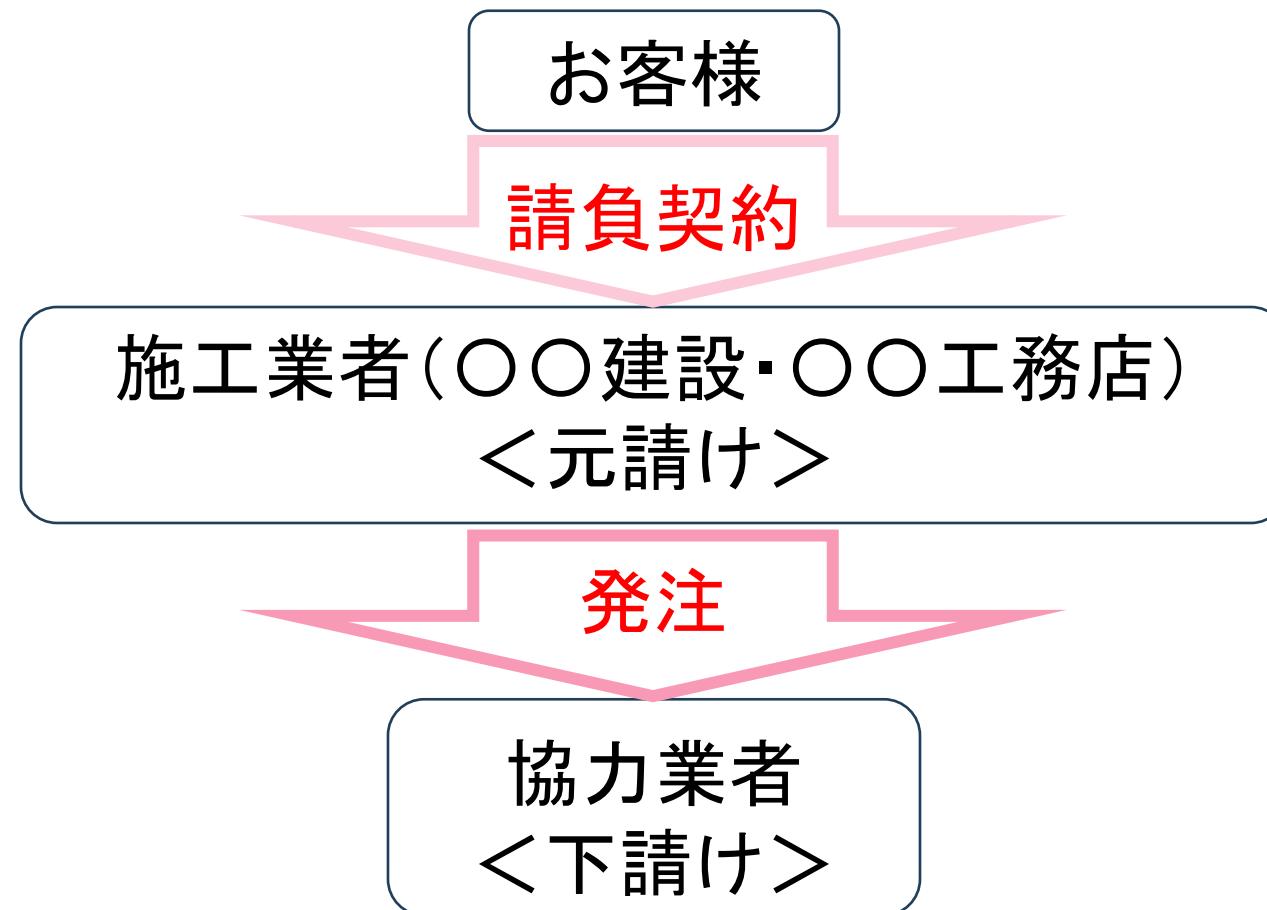
- ・設備機器の交換時(暖房・給湯・照明器具)
  - \* トータル的なエネルギー源の見なおし

## (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。よろしくお願ひいたします。

ご清聴ありがとうございました。

