

# リノベ専科の紹介

## 《会社概要》

会社名 株式会社ハウ・トゥ・ライブ

所在地 奈良市神功4丁目1-4

代表者 峯誠

創業 1989年11月

資本金 1000万円

従業員 8名



## 奈良ショールーム

- ・押熊の交差点を東方向へまっすぐ
- ・大きなケヤキの木とブランコが目印！
- ・生活雑貨のお店も併設しています。

**ならやま大通りにあります**

自然素材と  
木の家

ハウ・トゥ・ライブ

リノベ専科

シンプル  
ノート

## 《事業内容》

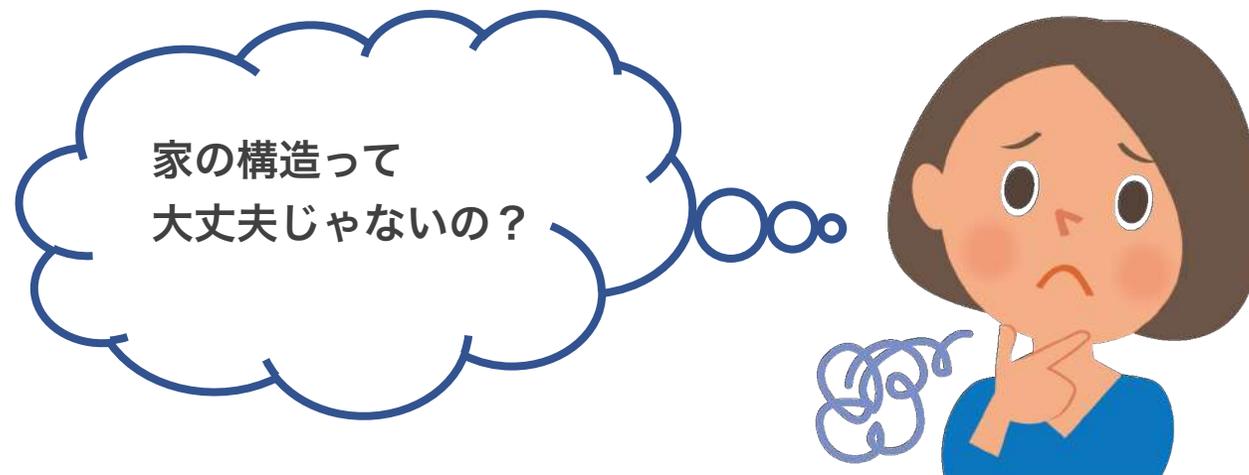
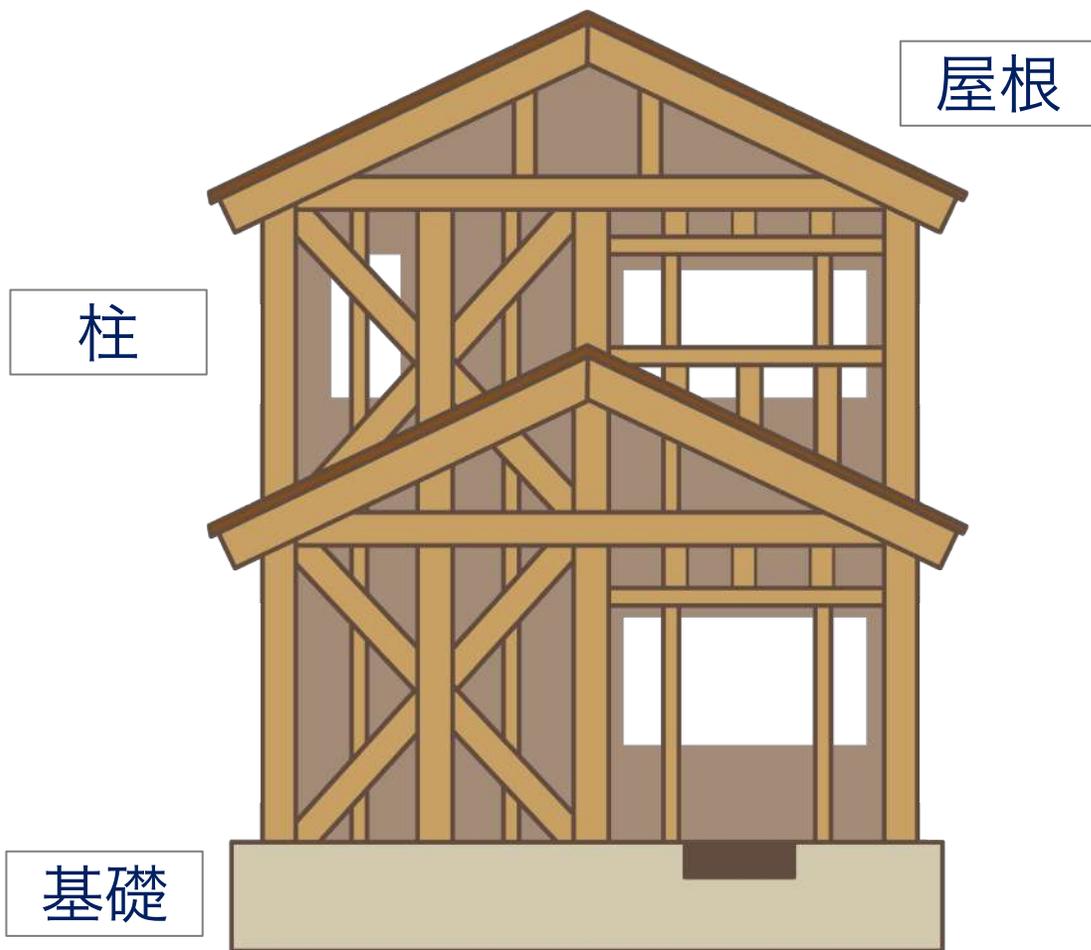
- ・新築
- ・リフォーム・リノベーション
- ・外構・家具製作

これからの人生を豊かにするために  
リフォームでやってはいけない

**7つのコト**

# 1. 構造をおろそかにしてはいけない

住宅で一番大切なのは「構造」



目に見えない部分なので安全かどうか  
わかりにくいのでリフォームを後回しに  
されやすい

もしも巨大地震がきたら・・・

# 熊本地震からわかった日本住宅の耐震性能

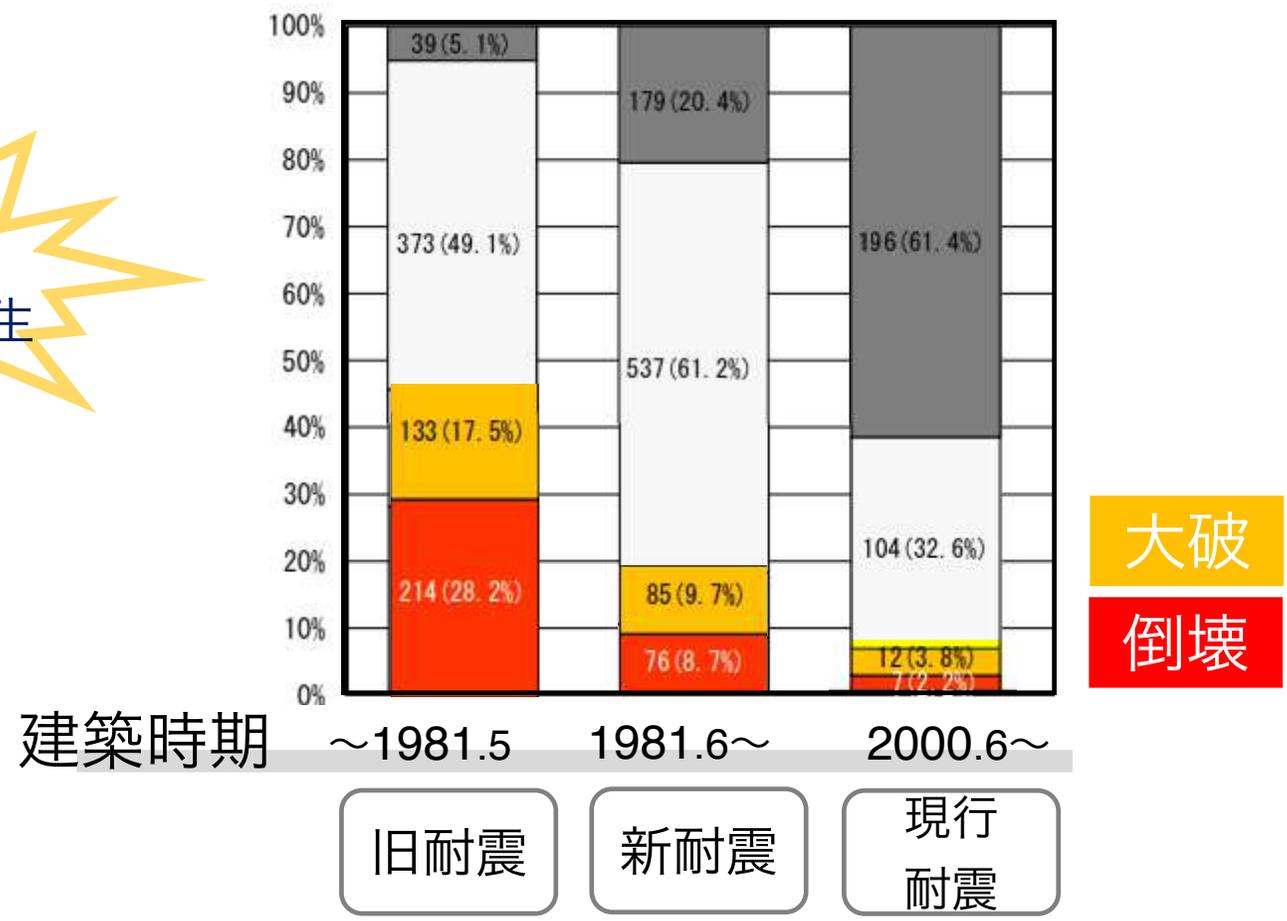


熊本地震  
2016年4月14日  
4月16日

震度7が  
2回連続発生

| [住宅の被害状況] |          |
|-----------|----------|
| 全壊        | 8,273棟   |
| 半壊        | 31,052棟  |
| 一部損壊      | 141,162棟 |

## 木造の建築時期別の被害状況



新耐震基準の住宅も5軒に1軒が大破している

# 日本の住宅の耐震基準の変遷



2000年以前に建てられたお家は**耐震診断**が必要

# 耐震補強工事

〔STEP1〕



クロス・ボードを解体

〔STEP2〕



接合金物・横棧等を施工

〔STEP3〕



面材(MDF・モイス)を施工

〔STEP4〕



クロスを貼って仕上げ

南海トラフ巨大地震はいつ起きるかわかりません

大切な家族をまもるために安心な備えを

## 2.寒い家をそのままにしてはいけない

### 昔の日本住宅



「夏をむねとすべし。  
冬は、いかなる所にも住まる。」

# 冬が寒い！



# 危険① ヒートショックに気をつけよう

ヒートショックが起きる原因

暖かい部屋から寒い部屋に移動 ⇒ 血圧が**上昇**

寒い部屋から暖かい部屋に移動 ⇒ 血圧の**低下**



血圧安定



血圧**上昇**



血圧**低下**

危険！  
10°C以上  
の温度差



心筋梗塞  
脳卒中

年間、ヒートショックで  
亡くなる人は  
交通事故死の**4倍**

# 男女別・年齢別・人口10万人当たりの死亡者数

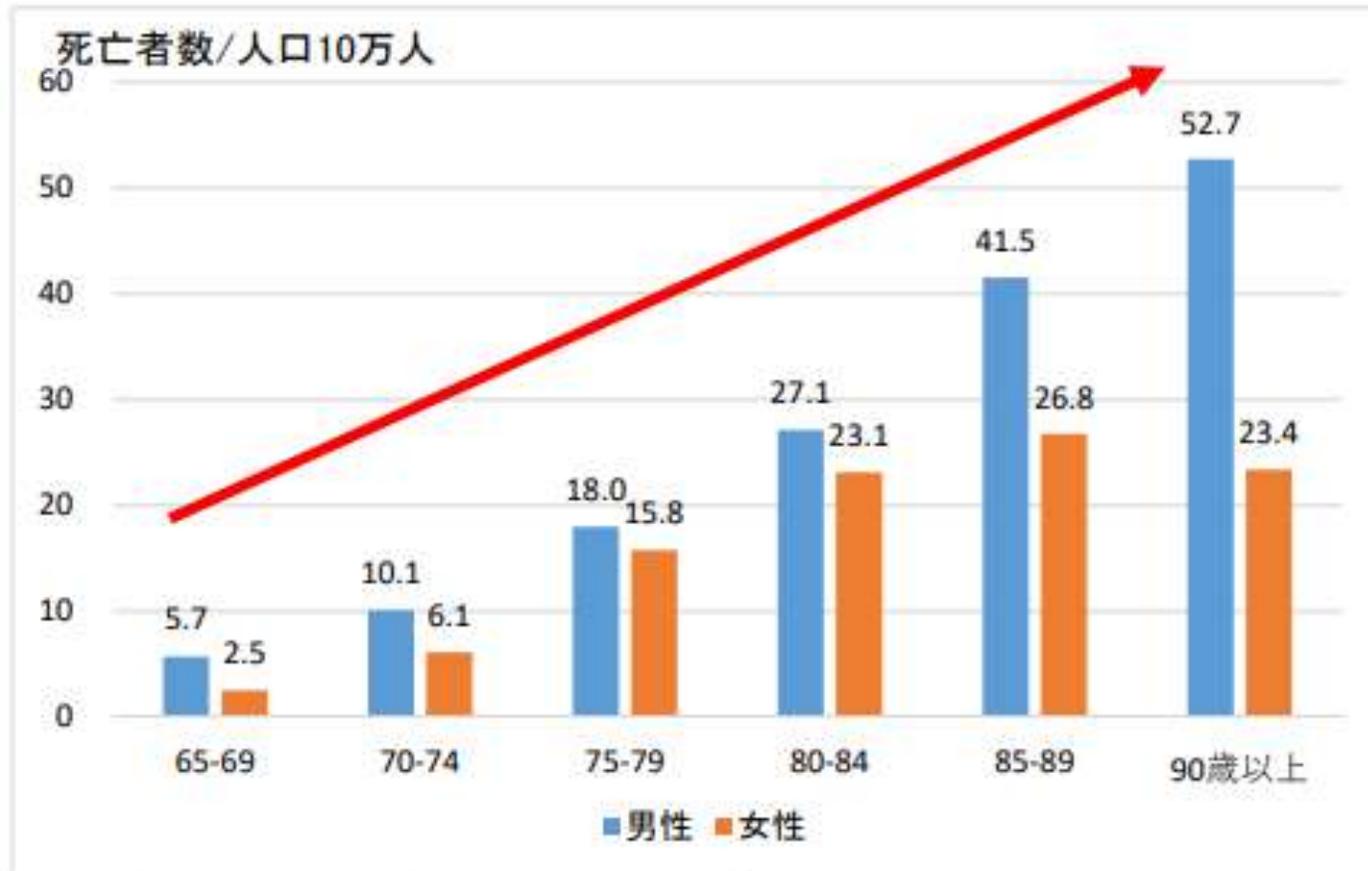


図5. 「浴槽」での「不慮の溺死及び溺水」による男女別・年齢別・人口10万人当たりの死亡者数（令和元年）

消費者庁データ

年齢が上がるにつれて  
ヒートショックのリスク  
は高まる傾向にある

65歳を過ぎたら、  
まわりの家族も注意し  
て見守りを

# ヒートショックを防ぐ断熱リフォーム

小

- ・ 浴室・洗面・トイレに暖房設備をつける  
難しい場合はコンセントを増設するだけでも○

- ・ 内窓を設置する

- ・ 断熱性の高いユニットバスに入替える  
(保温床・断熱浴槽など)

- ・ 天井・壁・床に断熱材を入れる

- ・ リビングから直接水回りにいけるように、間取りを変更する  
無駄な廊下を減らして部屋を広く、暖房効率アップ

工事  
の  
規模

大

## 危険② 結露の恐怖



結露防止には水蒸気を壁の中に入れないことが重要



結露で機能を果たしていない断熱材



壁の中がカビになり腐食が進行している状態

# 壁内結露を防止するためにおすすめの断熱材



透湿防水シートを隙間なく施工

## セルローズファイバー

地球環境に優しい木質繊維からできた  
自然素材の断熱材

### <特徴>

- 1.高い断熱性能・耐火性能
- 2.結露防止に効果的な吸放湿性能
- 3.優れた防音・吸音性能
- 4.害虫やカビの発生を防止

# 壁内結露を防止するために

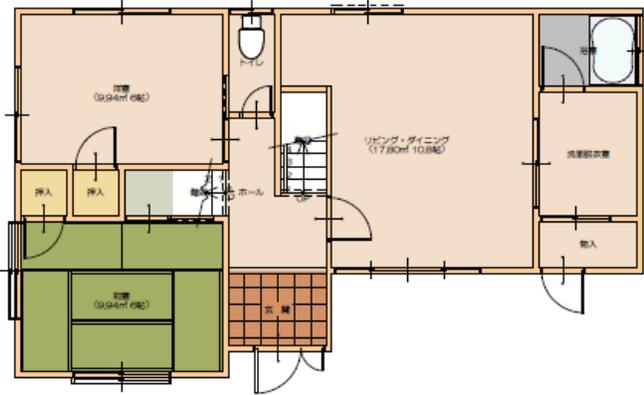
(コストダウン案)

既存の壁から断熱材を貼ることも可能です



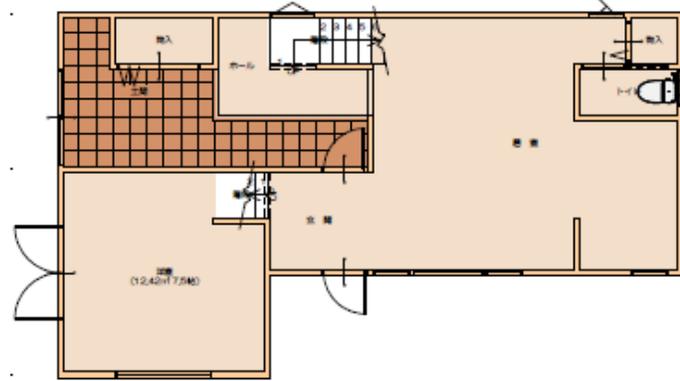
# 光熱費シミュレーション

リノベーション前



UA値：1.51 (W・m<sup>2</sup>K)

リノベーション後



UA値：0.75 (W・m<sup>2</sup>K)

## 【断熱リフォーム】

- ・間取り変更
- ・床・壁・天井の断熱材入替
- ・断熱サッシに入替

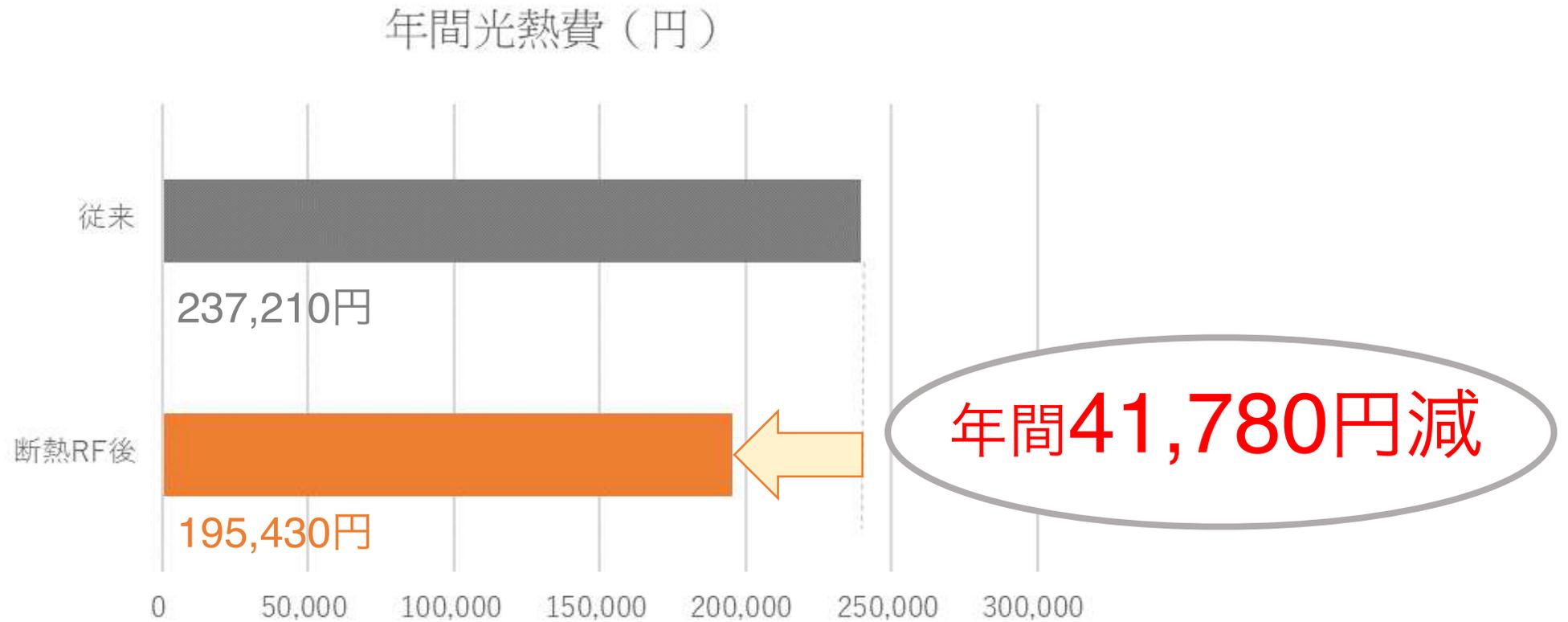
## ■UA値とは

住宅の室内から室外にどのくらい熱が逃げるのかを平均した値です。数値が小さいほど熱が逃げにくく、断熱性能が高いことを示します。

関西地域の省エネ基準 UA値：0.87 (W・m<sup>2</sup>K)

断熱性能が2倍にアップ  
現行省エネ基準クリア

# 光熱費シミュレーション



20年間で計算すると  $41,780\text{円} \times 20\text{年} = 835,600\text{円}$

# 断熱リフォームで得られる3つのメリット

健康

安心

コスト

### 3. お金の不安をそのままにしない



リノベーション費用に  
どのくらいかけても  
いいのかな？

# 老後生活に不安は感じますか？

50歳代



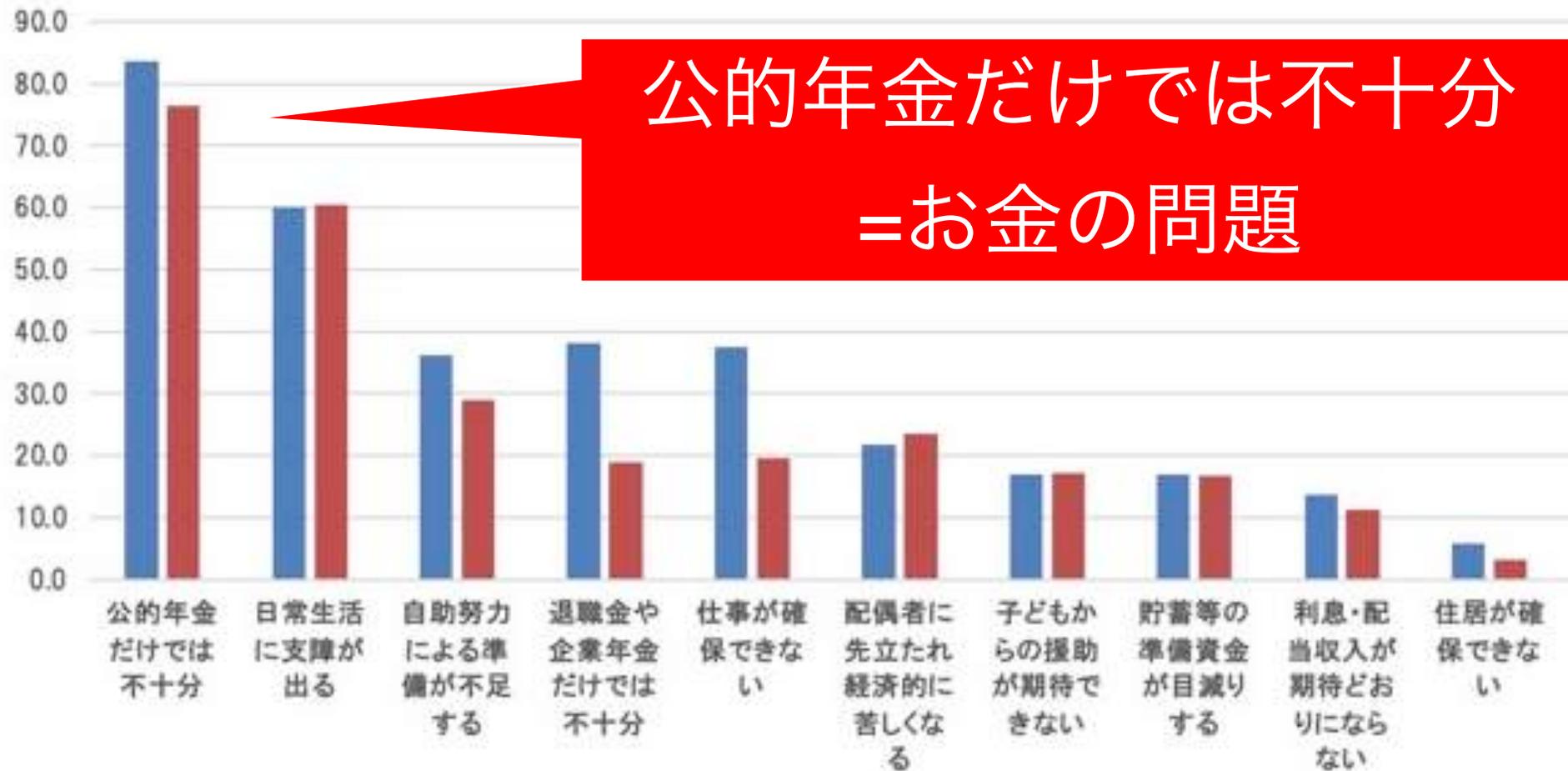
60歳代



生命保険文化センター令和元年度「生活保障に関する調査」(50歳代・60歳代)

80%以上の方が不安を感じている

# 老後生活の不安はどんなことですか？



生命保険文化センター令和元年度「生活保障に関する調査」(50歳代・60歳代)

# リフォームにいくらかけていいの？

① 今後の支出

リフォーム  
予算

② 今後の収入

金融  
資産

③



佐藤さんご家族の場合

夫：53才/会社員/65才退職

妻：50才/パート/65才退職

長女：20才/大学生

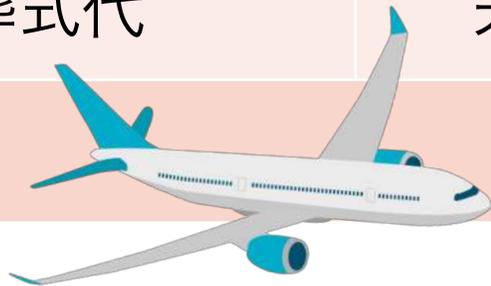
## ①今後の支出A

| 支出項目          | 内容                       | 毎月   | 年間    | 年数  | 合計               |
|---------------|--------------------------|------|-------|-----|------------------|
| 基本生活費         | 食費、水道光熱費、<br>通信費、日用雑貨品など | 23万円 | 276万円 | 39年 | 1億764万円          |
| 住居関連費         | 住宅ローン、<br>固定資産税など        | 10万円 | 120万円 | 12年 | 1,440万円          |
| 車両費           | ガソリン代、税、保険、<br>車検修理など    | 2万円  | 24万円  | 17年 | 408万円            |
| 教育費           | 学校教育費、塾代、<br>習い事の費用など    | -    | 100万円 | 2年  | 200万円            |
| 保険料           | 家族全員の保険料                 | 6万円  | 72万円  | 17年 | 1,224万円          |
| その他           | 交際費、冠婚葬祭費など              | 1万円  | 12万円  | 39年 | 468万円            |
| <b>今後の支出A</b> |                          |      |       |     | <b>1億4,504万円</b> |



## ①今後の支出B

| 支出項目          | 備考       | 金額      | 回数 | 合計             |
|---------------|----------|---------|----|----------------|
| 長女結婚          | 長女28才頃   | 100万円   | 1回 | 100万円          |
| 長女贈与          | 長女30才時   | 500万円   | 1回 | 500万円          |
| 自動車購入         | 軽自動車60才時 | 200万円   | 1回 | 200万円          |
| 医療・介護         | 介護施設入所   | 1,000万円 | 1回 | 1,000万円        |
| 海外旅行          | 海外旅行     | 100万円   | 2回 | 200万円          |
| 葬式代           | 夫婦2人分    | 100万円   | 2回 | 200万円          |
| <b>今後の支出B</b> |          |         |    | <b>2,200万円</b> |



## ②今後の収入

|                                                                                                     | 収入種類   | 年間収入(手取) | 年数  | 合計        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-----|-----------|
| <br>夫<br>(53才~83才) | 給与     | 600万円    | 12年 | 7,200万円   |
|                                                                                                     | 公的年金   | 200万円    | 18年 | 3,600万円   |
|                                                                                                     | 確定拠出年金 | 20万円     | 10年 | 200万円     |
|                                                                                                     | 退職金    | 2,000万円  | 1回  | 2,000万円   |
| <br>妻<br>(50才~89才) | 給与     | 100万円    | 15年 | 1,500万円   |
|                                                                                                     | 公的年金   | 120万円    | 24年 | 2,880万円   |
|                                                                                                     | 個人年金   | 60万円     | 5年  | 300万円     |
| 今後の収入                                                                                               |        |          |     | 1億7,680万円 |

### ③金融資産

#### 金融資産一覧

|               |                |
|---------------|----------------|
| 現金・預金         | 1,800万円        |
| 貯蓄性保険※        | 200万円          |
| 株式・債券         | 300万円          |
| 投資信託          | 300万円          |
| <b>金融資産合計</b> | <b>2,600万円</b> |

※ 個人年金など収入と重複しない資産



# リフォーム予算

今後の支出

リフォーム  
予算

今後の収入

金融  
資産



佐藤さんご家族の場合

リフォーム予算  
3,000万円

※住宅ローン利用



# 親からの贈与



## 資産・負債一覧

現金・預金

貯蓄性保険

株式・債券

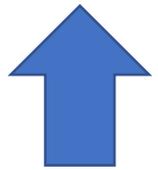
投資信託

不動産

借入

もしも、リフォーム予算が不足したら

収入-支出+(資産×運用利回り)



UP



DOWN



UP

# 家計改善の方程式

$$\text{収入} - \text{支出} + (\text{資産} \times \text{運用利回り})$$

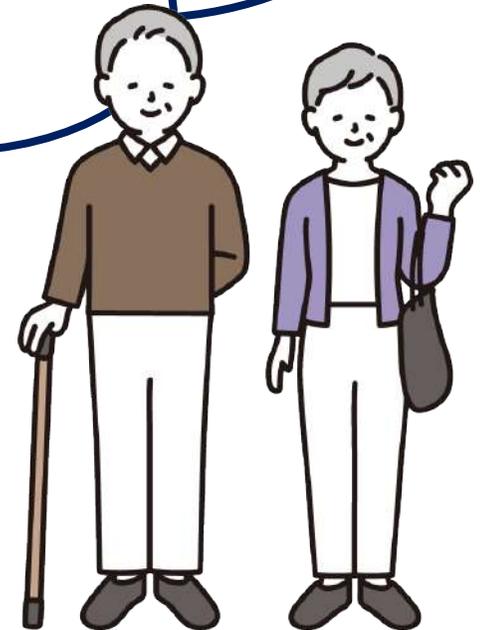
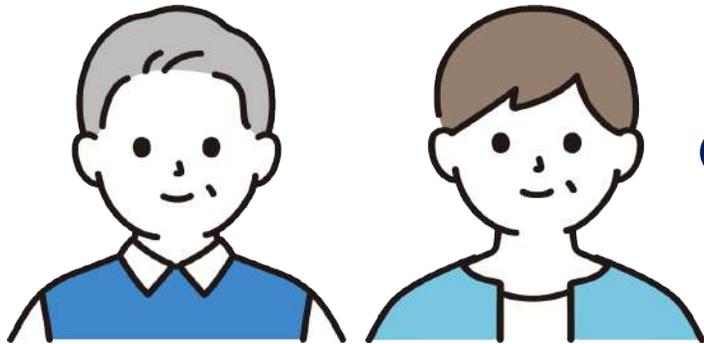
- ✓ 長く働く
- ✓ 共働き
- ✓ 副業
- ✓ 兼業
- ✓ 家賃、配当

- ✓ 食費
- ✓ 趣味
- ✓ 光熱費
- ✓ 通信費
- ✓ 保険
- ✓ 自動車

- ✓ 株式
- ✓ 不動産
- ✓ 株式
- ✓ 投資信託
- ✓ 住宅ローン
- ✓ 新規事業

## 4. 「今」を基準に考えない

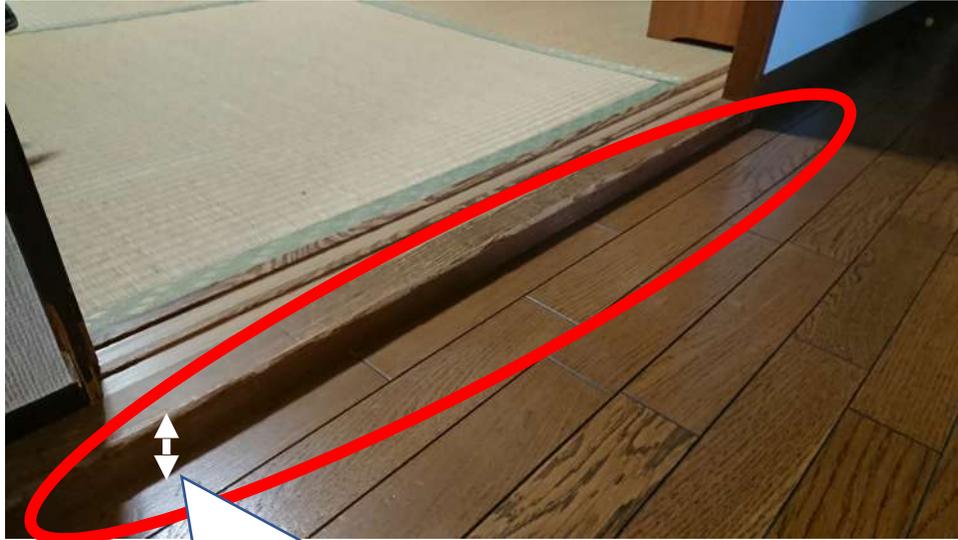
- ・洗濯物を干すのが辛くなってきた  
このまま2階で大丈夫かな？
- ・どちらかが車いすになったらどうしよう？
- ・親の介護のために同居した方が  
いいのかな



10年後20年後の住み方を想像して今の家の不便を考える

# 家の段差をなくす

リフォーム前



このわずかな段差が危険

リフォーム後



フローリングを重ね貼りして段差解消

## <ワンポイント>

今すぐ解消したい場合は、段差解消スロープで代用できるが、動かないようにしっかり固定することが大切。



# 手すりをつける準備をする

手すりを取り付けるのは  
**タイミング**が大切

今必要ではない⇒**下地補強**



## 下地補強

壁の中に木の補強材を入れて手すりを取付できるようにしておくこと

手すりが必要な場所

- ・玄関の上がり口
- ・廊下
- ・トイレ
- ・浴室の中



<ワンポイント>

壁にとりつけたカウンターは、手のひら全体で身体を支えることができ、手すりの代用としてもつかえます。

# 出入口を工夫する

狭い空間は2枚引き戸にする



車いすも  
出入りしやすい



ドア・窓の引手をハンドルにする



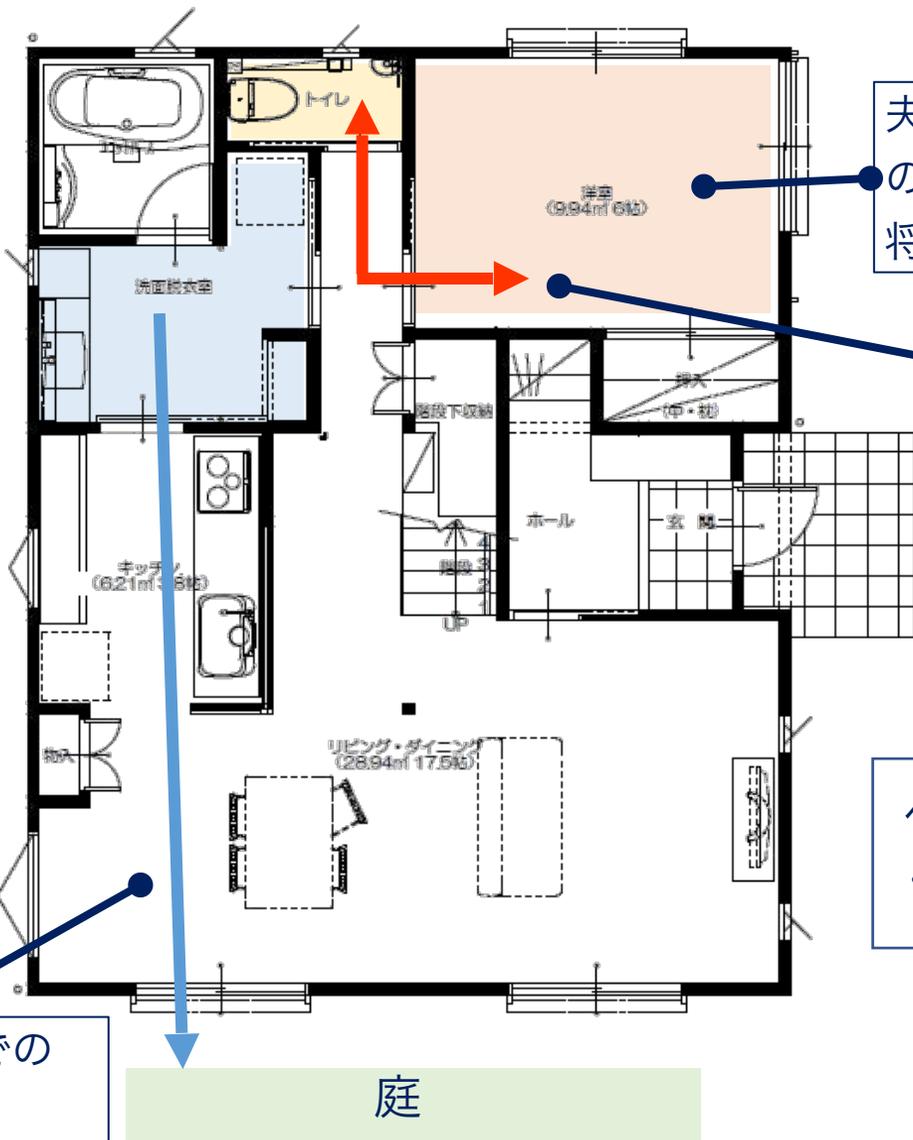
握りやすく、引きやすい形状のハンドルです

ちょっとした工夫で  
暮らしやすくなるのね



# 1階だけで生活できるようにしておく

## 和室⇒洋室リフォーム



夫婦の趣味スペースや孫の遊び場に。  
将来は寝室として使う

トイレと寝室を近くに配置する

ベッドが置きやすく、掃除も楽に♪

洗濯干し場までの障害を減らす



# 後々の負担を軽減する減築リフォーム



メンテナンス・管理手間が軽減できる

## 5.二世帯住宅は親子間の相談をおろそかにしてはいけない



# お互いの生活リズムから共有する範囲を考える

ご飯を食べる時間が違うから  
キッチンが別々の方がいいね

お風呂に入る時間は  
重ならないから  
同じお風呂を共用で使おう

おじいちゃん、おばあちゃんと遊びたい  
共用のプレイスペースがほしいな



## 実際の二世帯住宅居住者の声

- ・ リビングを2つ作ったが、広さの関係上狭くなってしまい使いにくい。
- ・ 友だちを家に呼んでお茶をしたいけど、お嫁さんがキッチンにいると遠慮してしまう。キッチンに分けるかミニキッチンをつけておけばよかった。
- ・ ポストを共有にしたが、郵便物をわけて届けるのが面倒だ。
- ・ 収納スペースが足りない。二世帯分考慮すべきだった。
- ・ 子供たちとインテリアの嗜好が合わない。
- ・ 掃除の役割が決まっていなくて、掃除をしていいのか迷う時がある
- ・ 玄関が一緒なので、出掛ける時や帰る時間に気を遣う。

# 二世帯住宅の種類

サブの設備があると安心

完全  
分離型

一部  
共有型

すべて共  
有型

大

コスト

小

大

プライバシー

小

## 間取りの失敗例

孫が元気なのはいいけど  
毎晩夜遅くまで賑やかだと  
さすがに辛いなあ・・・



上下階の音漏れを考慮して配置を工夫する

## 二世帯住宅リフォームをするときの注意点

親名義の建物のリフォーム費用を  
子世帯が負担すると**贈与税**が発生する

二世帯リフォーム前に確認しておこう

- ✓ 誰が費用を負担するのか  
⇒親世帯 or 子世帯 or 両者
- ✓ 建物の名義人をどうするか  
⇒費用を出す人・割合に合わせる

詳しくは税理士に相談を



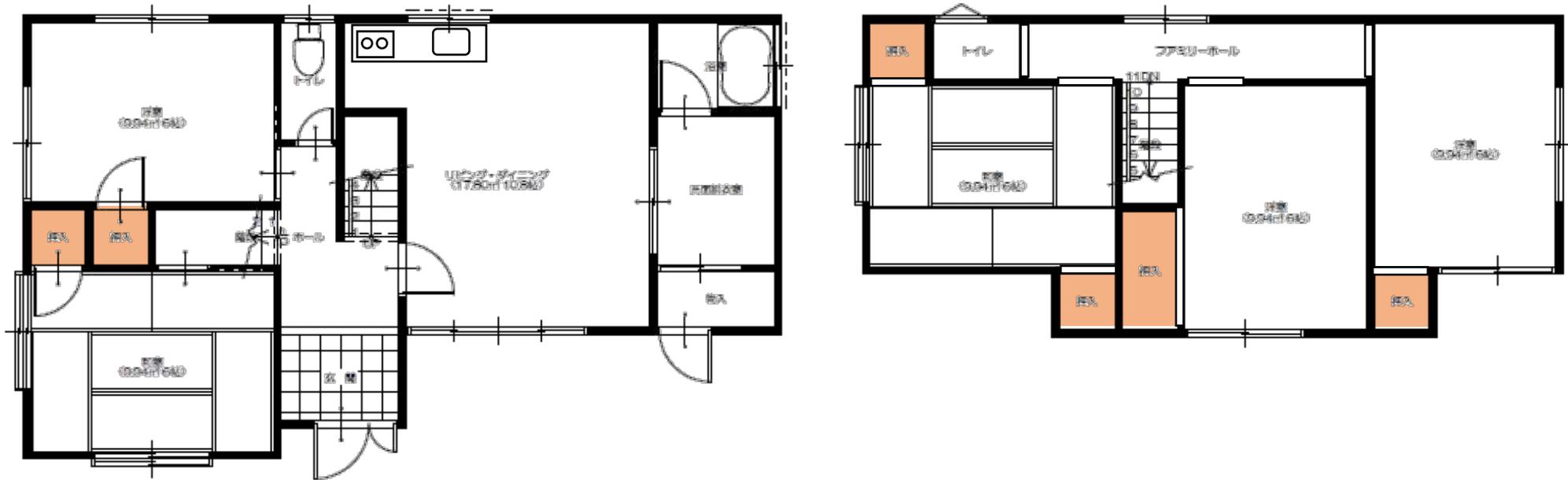
## 6.家が片付かないのは家族のせいだと勘違いしてはいけない

片づけても  
すぐに散らかって  
しまうの



# そもそも収納がしにくい昔の日本住宅

## 築35年の住宅の間取り



今の生活様式と収納が合っていない

おうち時間の増加と共にモノも増えている



感染対策商品

片付かない要素がいっぱい

便利家電



防災グッズ



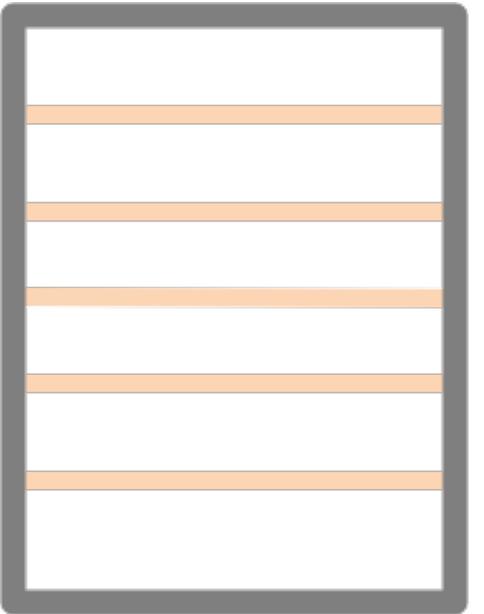
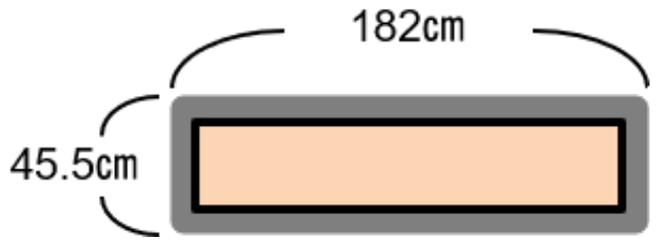
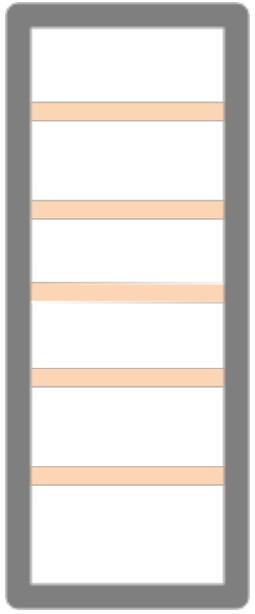
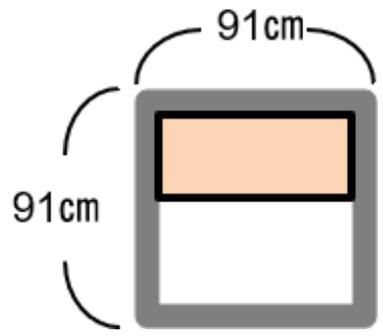
# 片付けしやすい収納① 床面積よりも壁面積を重視する



上から



横から



奥行が深い収納は**使いにくい**

同じ床面積でも**収納量は異なる**

# 片付けしやすい収納① 床面積よりも壁面積を重視する



## 片付けしやすい収納② 収納場所をまとめる



むやみにあちこち収納をつくると  
どこに何があるか把握できない



- ・ 家族で収納場所が共有しにくい
- ・ 探すのに時間がかかる
- ・ 同じものを二度買いをしてしまう  
リスクが高まる

# 玄関収納事例



# キッチン収納事例



キッチンカウンターの落とし穴



モノをちょい置きしやすい恰好の場所。  
散らかる原因になりやすいので、本当に  
必要でなければいけないほうがいい

# ファミリークローゼット事例



## 7.人生の“主役”であることを忘れてはいけない



これからは夫婦2人が人生の**主役**  
長い**人生を楽しむための住空間**づくりを

# 趣味を楽しむ



カメラ好きのご主人の趣味スペース



ガーデニングが楽しめるアウトドアリビング

# ペットとの暮らしを楽しむ

## ペットとの暮らしを楽しむ



サンルーム



キャットウォーク

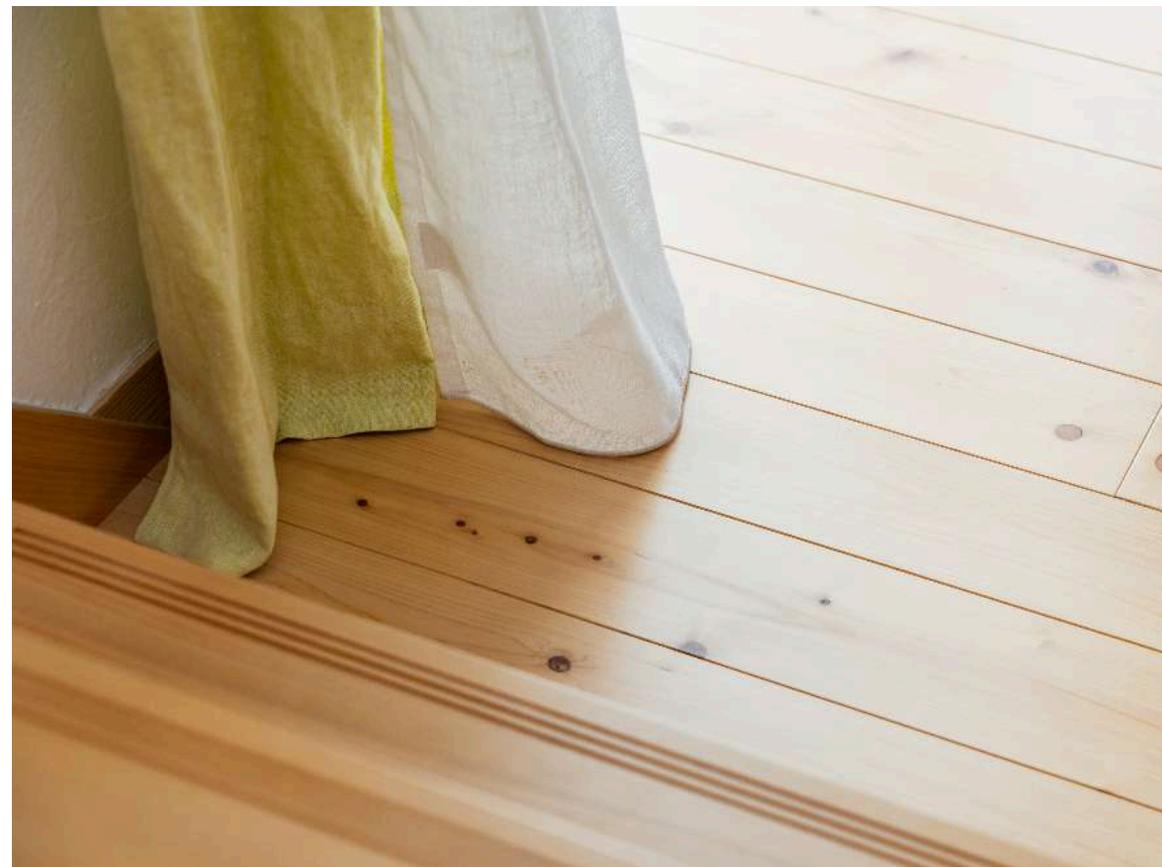


ペット用出入口

# 天然素材で居心地の良さを実現



漆喰壁



天然木のフローリング



家が整うと気持ちも軽やかに  
“心地よい”空間からより豊かな人生が始まります

# まとめ

リフォームで気をつける7つのこと

耐震性を確保する

断熱性を高める

予算の組み方

将来を考えた計画

家族の話合いの重要性

収納計画

家は人生を楽しむ場

# リノベ専科でお手伝いできる3つのこと

無料  
見積り  
依頼

耐震診断

光熱費シ  
ミュレー  
ション

リフォーム・リノベーション  
お気軽にご相談ください。



リノベ専科