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！

断熱リフォームのメリット

快適性アップ
室温を一定に保ち、
年中快適に過ごせる。



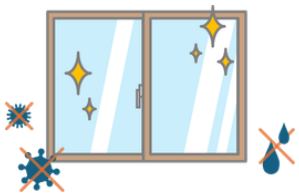
健康効果
室内の寒暖差が小さくなり
ヒートショック対策に有効！



光熱費削減
冷暖房の効きがよくなり
光熱費がお得に！



結露対策
結露が減りカビ等の発生防止に有効！
部屋を綺麗に保てます。

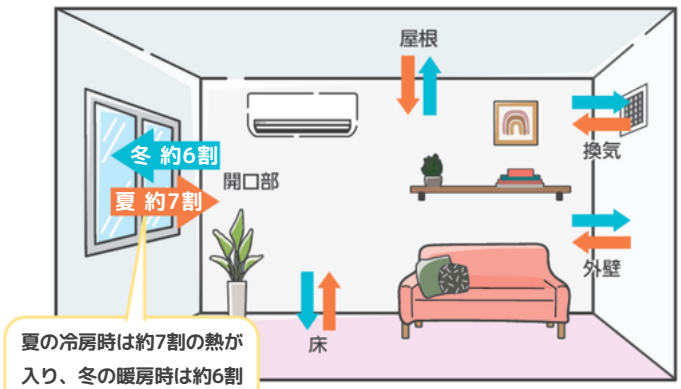


防犯性アップ
断熱防犯窓の設置で侵入対策を！



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
平成11年省エネ基準レベルの断熱性能の住宅での試算例

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。



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！

既存住宅における省エネ改修促進事業

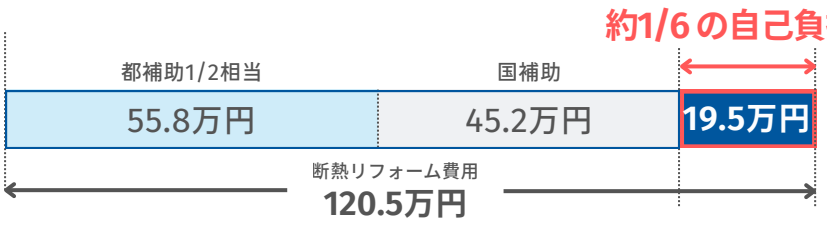
補助項目	補助額・上限額	備考
高断熱窓 高断熱ドア	サイズ・性能に応じて定める額 **(1/2相当額　上限200万円/戸)**	• 防犯性の高い断熱窓へ上乗せ補助（約1.5倍） • 管理組合による分譲マンションの窓ドア50戸以上改修へ上乗せ補助（1.2倍）

〈補助金のお問合せ〉

tel 03-6737-5300
（平日9-17時）

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

例）戸建住宅（約120㎡の2階建木造住宅※1）で窓11枚に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8.5年で初期費用を回収）

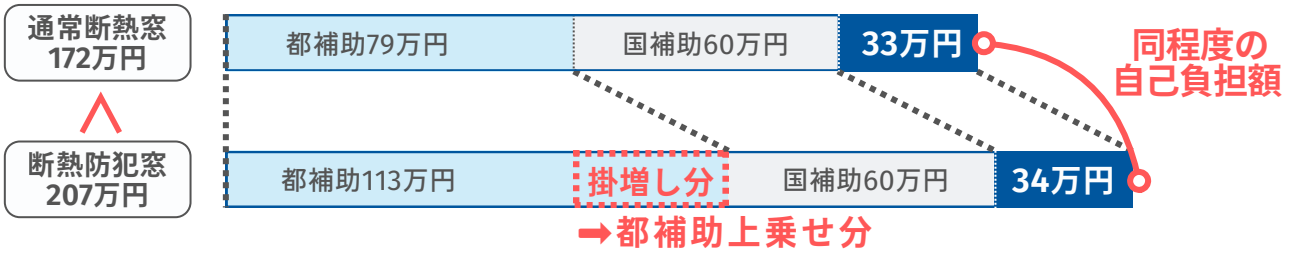
・中高層集合住宅（約70㎡の中住戸※1）で窓4枚にSグレード内窓設置の場合、年間約0.8万円光熱費削減※3（約7.6年で初期費用を回収）

＜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 通常断熱窓と同程度の負担で「防犯性能の高い断熱窓※4」が導入可能に！

※4 住宅省エネ2026キャンペーンで登録されている製品が助成対象です

例）戸建住宅（約120㎡の2階建木造）で侵入の恐れのある窓7枚をAグレードの断熱防犯窓に改修した場合



戸建住宅の場合、侵入の約5割は窓から！窓の対策が重要です！

割られにくい窓ガラスにしたり、開けづらいクレセントや補助錠をつけることが有効。CPマークのついた窓を選ぶことで、窓の防犯性を高めましょう。

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！

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！「省エネ点検・改修キャンペーン」

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。

〈特設サイト〉

tel 050-3535-0299
（9-17時）

［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（2026年9月）