



※主観的健康観とは、自らの健康を自己評価する指標。

## 住まい選びの新しい着眼点! 「ゼロ次予防」健康住宅

「家にいると、なんとなく気分がよく調子もいい」  
「特別なことはしていないのに、心地よく過ごせる」  
こうした何気ない感覚、実は“住まいの環境”が関係しているかもしれません。

積水ハウス 総合住宅研究所の調査では、住宅を選ぶときに「健康」の観点を重要と考える人が多いことがわかっています。そこで、当社では、健康を意識しなくても、健康的な生活習慣が実行できるような環境づくり、住まい手の心地よい暮らしを支える「ゼロ次予防」健康住宅を目指し、医学・建築・生活環境の視点も取り入れながら研究を行っています。「ゼロ次予防」健康住宅の研究では、空気や光、自然とのつながりなど、日々の住環境が人の心や身体にどのような影響を与えるのかを研究しています。その結果として、吹き抜けがあることや、木や植物などの緑が見えることが、主観的健康観との関連が見られました。

ぜひ、住まい選びのポイントに、住宅のデザインや性能に加えて「健康」の観点も取り入れてみませんか？



監修：首都大学東京・星旦二、  
出典：星旦二 ゼロ次予防に関する試論、地域保健、vol.20-6、1989



※本記事は、住環境と主観的健康観等との関連に関する研究紹介です。住宅による疾病の予防、治療、健康の改善効果を保証するものではありません。