



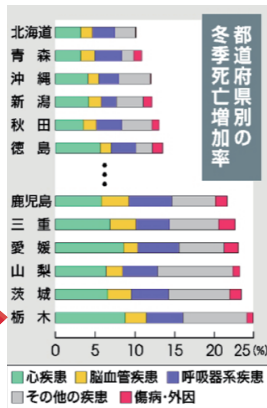
我慢しないでっ！寒暖の少ない家にリフォームしよう！

### 足が冷たい!! 床暖房、しよっ!! 底冷えがする!!

健康であるために!

温度 ヒートショック! 血圧

わたしの主治医、荻尾教授(自治医大・循環器内科)は  
①食事 ②運動 ③睡眠 ④「寒暖の少ない家」が重要と  
語っています。コレ当たり前のようで、けっこう実行  
出来ないものですね! 荻尾先生は、部屋の温度、特に  
床の温度は重要と言います!

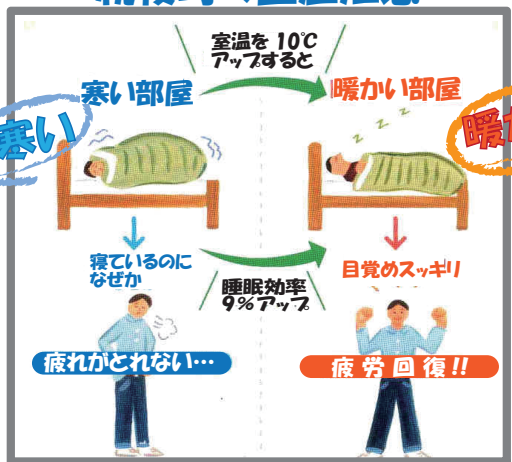


### 栃木の冬、北国より危険?

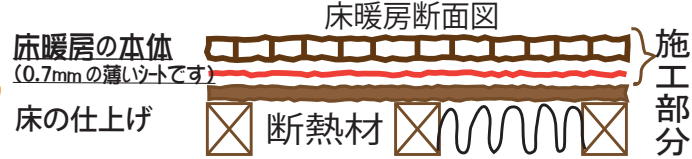
「死亡リスク」ワースト  
朝の冷え込みや住環境が影響か  
栃木の冬は寒暖差に注意!  
本県の冬季(12月~3月)の死亡リスクは  
全国1位。朝晩の冷え込みが厳しい特徴的な  
気候や住環境が原因とみられ、寒さ対策に  
万全を期す必要がある。  
昼間は比較的暖かいためか、高断熱住宅が  
普及せず、夜間から朝の室温が下がって、  
健康に影響を及ぼしているのでは考えられる。  
11月30日配信 下野新聞より

床張りのリフォームで床暖房は  
カンタン施工できますよ!

### 就寝時の室温注意!



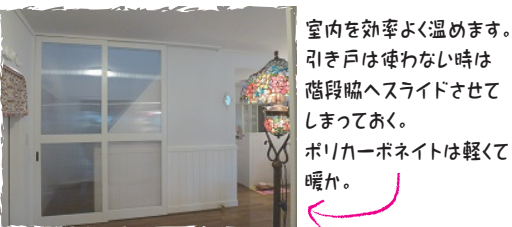
### 床暖で足元ポカポカ!



### 血圧と室温、特に床は重要!

なんだかスースー寒いをなくそう!

寒い階段部屋に引き戸(建具)設置



### 玄関ドア

1DAY リフォーム

冬の寒い玄関を暖かくして1年中快適に。玄関ドアや窓といった開口部からは、住まい全体の半分の熱が逃げています。

### 断熱・通風ドア



熱の出入りが大きい玄関ドア断熱性、気密性の高い玄関ドアに交換することで保温効果がアップします。

通風タイプなら閉めたまま採風が可能です。防犯面でも安心。夏の熱気や湿気を逃がします。



### 勝手口ドア

通風・断熱

キッチンリフォームに併せて、勝手口ドアも交換。日差しが届き明るくさわやかなキッチンに。断熱仕様で冬場暖かく。

### 「断熱・通風勝手口ドア」



勝手口も防犯対策をしっかりしましょう。ドアを閉めたまま換気のできる通風タイプはとても便利です。

### 窓

断熱・遮熱

暑さの7割、寒さの6割は窓が原因。二重サッシやエコガラスで暖かく過ごしましょう。

### 「暖かさを逃がさない」



### バストイレ

浴室・断熱浴槽・窓  
寒いタイルの浴室を、ユニットバスに替えてヒートショックを防ぎましょう。トイレも腰壁や窓をペアガラスに替え暖かくしましょう。

### 「ユニットバスで暖かく」

足元がヒヤットしない床や、浴室全体を包んでしっかり保温する構造。乾燥暖房器を使って入る前に暖かくしておきましょう。



「安心して入浴できるいちばんのリラックス空間に」  
座ってから湯船に入れるベンチや、動きを助ける手すりをつけましょう。

### 弊社・断熱リフォーム例

わたしたちのお勧めする断熱リフォーム  
★熱の出入りの4~5割の開口部(窓や玄関ドア)を改修。(サッシ・ガラス)をまずは交換。  
★大金をかけない

### お勧めしない非現実的な断熱リフォーム

- ・壁を壊して断熱材を充填
- ・床下・天井裏に断熱材ブロッキング
- ・基礎断熱
- ・床下エアコンの設置

タイル風呂→ユニットバスへ



### 現在進行中 完成しました 年明け施工

の外装塗装



自治医大で唯一「地域のリフォーム工務店」 土・日も営業・水曜定休  
(株)アップル 下野市祇園 1-20-1  
TEL/FAX 0285-44-8208  
www.reform-apple.com

Reform Apple  
リフォームアップル自治医大店

今年も大変お世話になりました  
年末年始休業日は12/30~1/6で  
ございます 来年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます

火のある暮らし ベルトストーブ 火のある暮らし

### 床暖房 と、いっしょに!

「ありがたいです」  
「ありがとうございます」

家とがたを直接的に温めてくれる  
ぽかぽか

子ども達も暖かい場所が大好き!  
下野市: MUUMUU 取付

ほのか取付  
下からの温風で暖か  
「下野市」

ハレスター取付「下野市」

MUUMUU 取付  
「下野市」2件さま