

# バスター矢野の できる!! 問題 えとせとら

## 2025年4月以降新築の家をつくる方に ～条例や法律の改正で大きく変わります～

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

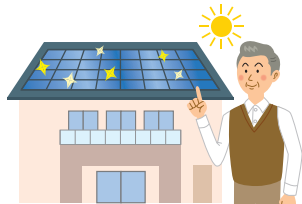
「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

2025年4月以降に新築の家を購入希望の方は「川崎市の条例改正」と「建築基準法改正」があるので気をつけてください。

### ◎2025年4月から川崎市の新築住宅は 太陽光パネルなどの設置が必要となります!

川崎市内に戸建て住宅等(延床面積2,000平方メートル未満の建物)を年間一定量以上新たに建てるハウスメーカーなどの建築事業者に対し、一定量以上の太陽光パネル等の設置を義務付ける制度が今年の4月から始まります。つまり、ハウスメーカーに注文して新築住宅を作る時には、必ず太陽光パネルを設置しなくてはならないことになります。改修工事をする建物や既存の物件は対象外です。背景

としては、「川崎市地球温暖化対策基本計画」に沿って2030年度の温室効果ガス50%排出削減(2013年度比)の実現を川崎



市民全体で行おうという取組の1つです。このような取組は川崎市だけでなく東京都も同じタイミングで新築物件の太陽光パネル義務化となります。

これから川崎市に住宅等を建てる方・購入する方(施主・購入者)は、建築士・ハウスメーカーなどから太陽光パネルなどに関する説明を聞いてください。日照条件や立地条件などによっては、設置が難しい建物もあるため、新たに建てる全ての戸建て住宅などに設置が必要となる制度ではありません。

太陽光パネルの設置に関しては費用もかかりますが、脱炭素というだけでなく災害などで停電になった際に非常用電源として日中利用でき、テレビや炊飯器、電気ポット、携帯電話の充電器などが利用可能です。また、蓄電池があれば発電した電気を貯めることができ、夜間や雨天でも使えるため安心です。

高い費用を抑えるために、川崎市の補助金制度の他、国や県の助成金などもあります。これらの情報は『かわさき太陽光広場』に随時掲載されるので右のQRコードから確認してください。補助金などは一定の要件や申込期限などがあります。申込期限を過ぎると申請できない場合もあるので注意してください。



### ◎2025年の建築基準法改正で 省エネ基準適合が義務化されます!

建築基準法改正により、2025年4月から新築の住宅や商業建築は、省エネ基準への適合が義務化されました。これまでは、300平方メートル未満の小さな住宅は、建築士による省エネ基準に関する説明さえあれば大丈夫でしたが、今年の4月からは10平方メートル以下の非常に小さな建築物を除いて、どの規模の住宅にも省エネ基準への適合が義務付けられます。省エネ基準では、建物に断熱性能が求められます。2025年からは、省エネに関する基準はより厳しくなります。省エネ基準を満たすためには建設費用などコスト面では高くはなりますが、家の断熱性能が高くなり、光熱費を節約しやすく、長持ちする家を建てられるのがメリットです。冷暖房

費を抑えられ、消費電力が削減できるため、環境負荷を軽減した家を建てられるので「地球にも家計にも優しい家」に住むことができます。

さらに、耐震の基準なども厳しくなります。今まで2階建て以下の木造住宅等の小規模建築物については、都市計画区域等の区域内で建築確認の対象となる場合でも、建築士が設計を行った場合には建築確認の際に構造耐力関係規定等の審査を省略することとなっています。ところがこれからは、建築設計事務所に任されていた木造住宅の構造審査に行政のチェックが入るようになります。つまり耐震基準などが満たされない住宅は建てられないことになるのです。こちらもコストなどは高くなりますが家づくりをする側にとって、耐震性の高い家に住めるというのは大きな安心材料となるでしょう。省エネ住宅の建築では適応される補助金もいくつかあるため、賢く利用すれば建築費用を抑えることもできるでしょう。



今年、新築を考えていらっしゃる方は、条例や法律の改正でコストが上がったり、工期が長くなる可能性が高いので、余裕を持って相談を始めましょう。

私たち、一社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。耐震診断なども無料でいきますのでお気軽にご相談ください。



### バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一般塗装技師、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>  
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

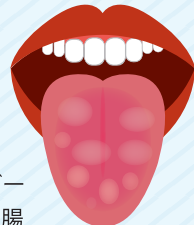
## ～セルフメディケーションのススメ・いつも元気に過ごせるようになるために～

皆さんこんにちは。薬局薬剤師の大貫です。寒い日が続きますが、お元気でしょうか?年末年始の忙しさも過ぎ、普段の生活に戻っても、なんとなくだるい・・・なんてことはありませんか?いわゆる倦怠感と言われるものですが、人によって原因は様々です。例えば食欲が出なくて元気が出ない人もいれば、ぐったりして元気が出ない、体が冷えて元気が出ないなどなど。

まず食欲が出ない方は、舌がべとべとしてねっとりした感じはありませんか?舌が白くなる状態のものを舌苔(ぜったい)といいます。舌の表面に付く舌苔は舌の細胞が角質化したもので、年齢とともにたまりやすくなります。特に胃腸が弱い方や内臓機能が低下している方はこの舌苔が厚くなります。舌苔が厚くなると口臭などもひどくなったりします。漢方や中医学ではこの白っぽい舌の状態のときを「気虚」といい、気が不足している状態をいいます。集中力が続かない、疲れやすい、風邪をひきやすい、朝起きられない、食後眠くなる、むくみがちな状態などがある方は「気虚」の可能性がります。エネルギーの吸収が悪かったり、エネルギーの消耗が多くなっていたため心身のエネルギーが足りない状態のため、無気力だったり、胃腸の機能や免疫力が低下してしまい体調を崩しやすくなったりします。こんな方はまずは朝食をしっかりとり、過労を避け、時間に余裕をもってゆったりと過ごすことを心がけましょう。

一方、寒がりでもむくみや、夏でも寒がり、トイレが近いといった方は、自身の身体を温める力が弱い方です。いろいろ工夫して体を温めても温まらない方は、身体のおちこちでの機能低下状態にあるといえます。こんな方はしっかり睡眠をとり、身体を冷やさないようにしましょう。またスープや湯豆腐、みそ汁など温かくて消化の良いものをとるようにしてみましょう。寝る前に一杯の白湯を飲むだけでも身体を温めることができるので、ぜひ実践してみてください。

倦怠感に対しての薬は、ビタミンB1やビタミンCなどのビタミン剤なども効果がある場合もあります。また漢方薬では、補中益気湯、人參養榮湯、十全大補湯などや、胃腸が原因の場合には六君子湯なども有効です。ただし、原因不明の倦怠感は、しばしば他の原因が隠れている場合もありますので、まずは上に書いたような対策をして、よくなる場合にはかかりつけ医師やかかりつけ薬剤師にぜひ相談して下さい。



### 大貫 ミチ

(川崎市宮前区薬剤師会 会長)  
薬樹薬局宮前平2号店  
川崎市宮前区小台2-6-6  
宮前平メディカルモール1階  
TEL 044-870-8925

