

【フラット35】に関するはこちら

ZEHの取得を金利引下げで応援!



【フラット35】S(ZEH)



【フラット35】S(ZEH)なら

【フラット35】の借入金利から

当初5年間 6年目以降

年▲0.75%

【フラット35】S(ZEH)かつ
長期優良住宅なら

【フラット35】の借入金利から

当初5年間 6年目以降

年▲1.00%

さらに子育て世帯なら!

【フラット35】子育てプラスで

子ども^{※1}の数に応じた金利引下げが受けられます! (子どものいない若年夫婦^{※2}も対象となります。)

【金利引下げの組み合わせ例】

子ども2人

ZEH
長期優良住宅



【フラット35】の借入金利から

当初5年間 年1.0%引下げ

6年目~10年目まで年0.5%引下げ!

※1 借入が申込年度の4月1日において18歳未満である子(扶養義務を負います。ただし、再婚等によってお勤め先との関係が必要)をいいます。
※2 借入申込時に夫婦(同居パートナー)を営みます。借入申込年度の4月1日において夫婦(同居パートナー)が40歳未満である必要があります。

【フラット35】S
(ZEH)



【フラット35】
子育てプラス



【借入に当たっての注意事項】

- 【フラット35】S等金利引下げの適用を希望される場合は、一定の基準を満たす必要があり、詳細は、フラット35サイト(www.flat35.com)でご確認ください。
- 【フラット35】S、子育てプラス等の金利引下げメニューには、返済金額が、返済金額に達する見込みとなった場合は、交付を中止させていただきます。交付終了日より、前年までの返済額までにフラット35サイト(www.flat35.com)でご確認ください。

お電話でのお問合せ(お客様コールセンター)

0120-0860-35

通話無料

土日祝も受付しています。(祝日、年末年始を除く) 受付時間 9:00~17:00
金融機関などを利用できない場合は、次の番号におかけください。
TEL 044-615-0420(通話料金が掛かります。)

【フラット35】は第三者に譲渡する目的の物件などの取扱いの取扱いにはご利用いただけません。
借入後は、申込ご本人またはご家族の方が実際ににお住まいになることを定款的に担保しています。

ZEHに関するはこちら

おおさかスマートエネルギーセンター

大阪府環境農林水産部 脱炭素・エネルギー政策課内

〒559-8555 大阪府大阪市住之江区南港北1-14-16 大阪府咲洲庁舎(さきしまコスモタワー)22階

TEL:06-6210-9254(直通) FAX:06-6210-9259

E-mail: enesaisaku-01@gbox.pref.osaka.lg.jp

URL: <https://www.pref.osaka.lg.jp/o120020/enesaisaku/sec/index.html>

おおさかスマートエネルギーセンターは
大阪府と大阪市の共同設置です。

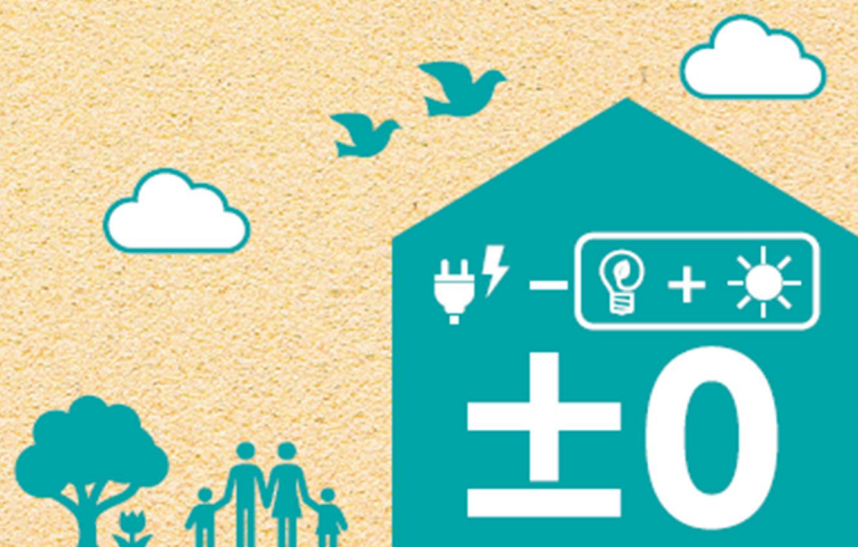
おおさかスマート 検索



発行: 2025年9月

ZEH

節約・快適を実現できる家
Net Zero Energy House



おおさかスマートエネルギーセンター



住まいのしあわせを、ともにつくる。
住宅金融支援機構

ゼッチ ZEH にすると、いいこと

使うエネルギー - (減らすエネルギー) = 創るエネルギー = 0

照明 給湯器 高断熱構造 省エネ設備 太陽光発電等

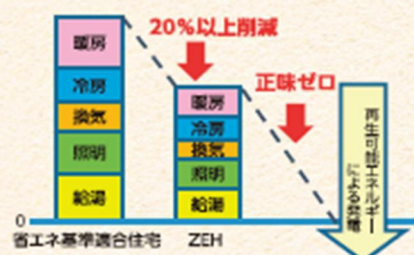


ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)は住宅の高断熱化と省エネルギー設備機器により消費エネルギーを減らしつつ、太陽光発電等によりエネルギーをつくることで、住宅のエネルギー収支をゼロとすることを目指した住宅です。

1 お財布にいい

高断熱、高効率設備によりエネルギー使用量が減るからお得!
太陽光発電で創った電気を使ったり、売ったりしてさらにお得!

◆一次エネルギーの収支イメージ



◆導入コスト

太陽光発電設備: 5kWで130万円程度(2025年設置)
出典:国土交通省(注: 家賃の基準値を10万円/月と仮定)

◆光熱費の削減効果^{※1}

省エネ基準適合住宅との差: 4.3万円程度/年^{※2}
太陽光発電設備: 12.7万円程度/年(5kWの導入)^{※3}

更に...

今なら補助金や税制優遇も!

- ※1 大気汚染防止法に基づき101.03㎡の一戸建て住宅を想定した試算であり、実際の状況により効果は異なります。
- ※2 オール電化住宅での比較をWEBプログラムにより算出し、電気料金(32.57円/kWh)を乗じて算出。
- ※3 資源エネルギー庁「ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)実証事業調査結果(2023年度)」より自家消費率を29.3%(6kW)と仮定し、太陽光発電設備5〜6kW(導入)の導入コストを15万円/kWh(2025年度)として算出。



3 環境にいい

高断熱、高効率設備の導入により
エネルギー使用量を減らし、
太陽光発電等により
エネルギーを創り、CO₂削減

「ZEH」にすると省エネ基準適合住宅と比べて
CO₂削減量は1年間で約2.8t-CO₂*
(杉の木約320本が吸収する量に相当)

*一次エネルギー削減率から算出



4 健康にいい

◆部屋の温度差が少なく、ヒートショックを予防
高齢者の入浴中溺死者数は交通事故死者数の約2倍
急な温度差による血圧の変化が原因!!



出典: 国土交通省(注: 交通事故死者数の割合は71人の入浴中の事故に注目)

◆結露やカビの発生を抑え、アレルギーの発生を抑制

- 断熱性能が低いと
- ①窓に結露が発生
- ②結露部分にカビが発生
- ③発生したカビ等を吸い込みアレルギーを発症する場合がある



◆室温が安定するので、高血圧・疾病などのリスクが軽減

断熱改善前	断熱改善後	断熱改善前	断熱改善後
起床時の最高血圧	↓	虚脱異常	↓
総コレステロール	↓	糖尿病	↓
心電図の異常所見	↓	心疾患	↓

出典: 住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第7回報告書

5 停電時にいい

自立運転コンセントにより
◆停電時でも、電力が使用できる(晴天時の昼間)



〜平成30年台風21号〜
最大約168万軒が停電[※]
1日後 19%停電
3日後 5%停電
5日後 1%停電
停電の復旧完了は16日後
[※]経済産業省(注: 停電発生時)

2 心地いい

高断熱なので
まほうびんのような家
室温を一定に保ちやすいから
「夏は涼しく」「冬は暖かく」快適



ZEH 宿泊
体験者の声
※ZEH 宿泊体験者
アンケート結果より

外気温 4℃
でも部屋は
寒くない!

家中どこも
温度差が
少なく快適!

お風呂上りや
朝のトイレも
快適だった!

実際に体験
するのが、
1番よくわかる!

さらに ZEH について知るには

おおさかスマート ZEH

検索



メリットをわかりやすく
紹介する動画を公開中!

ZEHが変える 私たちの暮らし

ZEHの
プロが解説!

ZEHで健康に!

気候変動と住まいの新しい関係

2024年はパリ・オリンピックが開催され、連日、世界のアスリートが選手としての力を振り絞る姿に心が震えました。オリンピックが始まる前に、気候変動の影響を見かけました。フランス国内で蚊が存在していなかった国内最後の地域だった北西部ノルマンディー地方での発生を政府が確認したというのです。この辺りは北緯50度、日本の最北端、稚内と45度ちょっとですから、気温の影響があるとはいえ、本来は冬の寒い地域です。夏の異常高温のため、この20年ほどで冷房設備が普及している住まいやホテルも増えましたが、網戸がついている窓を私はまだ見たことはありません。アフリカや東南アジアでは蚊がデング熱やジカ熱などの危険性の高い感染症の原因となりますが、欧州も徐々にその脅威が高くなってきていることになり、網戸の普及が急務と見られます。また、このリスク増大には、地球規模で起こっている気候変動の影響が大きいと考えられます。

関西では夏の夜は涼を閉め、通風を促す風通しのもとで寝ていますが、近年は夜間も温度が下がらないので、冷房をつけっぱなしにしている家庭が増えています。伝統的な暮らしの中で先達の方々が育んできた知恵が、気候変動の元で役に立たなくなっているのです。

実はこの15年ほどで、私たちの「伝統的な住まい」と社会・気候の変化が原因と考えられる健康被害が想像以上に大きいことが分かってきています。熱中症による救急搬送者数は一貫しておよそ10万人、死亡者数は年間1,500人ほどです。熱中症については政府やメディアもたびたびの警報を鳴らしていますが、実は冬の低温が原因となる「低体温症」による死亡者数は、熱中症のそれよりも多いのです。さらに、2015年のイギリスの医学系論文誌に発表された調査報告によると、日本では年間12万人が低体温症と診断されているとされ、また、同じ報告の中では、冬季低温の健康被害の影響は、夏季高温の30倍以上とされています。¹⁾

日本は寿命の長い国で、健康寿命も長いと言われていますが、寿命と健康寿命の差は10年以上あります。欧州各国は6〜7年程度なので、日本人が健康で長生きしているとは言いがたいのです。この状況を改善するためには、日々の生活の中で、一人一人が健康を促す行動をすることが最も考えられます。食事、運動が良く知られていますが、地



域や社会における存在感やボランティアなども健康を促す一助と考えられます。実はこれまであまり意識されていなかった、私たちが暮らす「住まい」が健康に与える影響が小さくないことが近年の研究で明らかになってきています。

私が15年ほど前に行った調査では、冬季の室内温度が低い住まいと高い住まいで、手足の冷え、肩凝りや腰痛の頻度や皮膚炎や痒みといった肌の病気が顕著に分かれ、室内温度が高いほどコンディションが良くなることと示されました。²⁾ その後、国の複数の調査で、室温（といっても20℃程度です）にまつことで、血圧が低下する、腰痛や肩こりが軽減する、夜間のトイレ回数が減る、などの事実が報告されています。³⁾

ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)とは、年間の収支で、生活に必要なエネルギーをゼロにできる住宅を言います。再生可能エネルギーの大きな要素である太陽光発電パネルを屋根に載せてエネルギーを作り出すことに目が向きがちですが、住宅をZEH化するためには住宅建物の断熱・気密化がとても重要です。壁や天井裏など、普段は目にしないところに断熱材と言われる断熱性に優れたものを投入したり、隙間風が抜けないように窓周りや床の隙間の隙間をふさぐ気密工事をを行うのですが、これによって冬季の室内の温度が高くなります。前述したように、冬季の室内が高温化されれば、健康改善が期待されます。つまり、ZEHは石炭や天然ガスといった地球資源の貴重なエネルギーの利用を抑制し、かつ、住まい手の健康長寿に資することが期待される持続可能な存在と考えられます。これからの日本の住まいは、ZEHのような住宅を目指すべきと考えます。

ZEHでお得に!

省エネと健康を両立するこれからの住まい

ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)は、省エネルギーと健康改善をもたらす可能性があります。

日本の住まいの健康度が低いのは、断熱性が低く、隙間が多いことで、冬季室内の著しい低温化が原因ですが、断熱性には、もう一つ重要なことが作用しています。関西では一般的に、「人がいる時だけ、起きている時だけ、その部屋の暖房をつける」という生活習慣です。専門用語では、「各室別室温」と言います。欧米社会は玄関からトイレ、洗面まで、室内全てを秋の終わりから次の春の始まりまで運転し続ける「全館連続暖房」と言います。私は前者を「断熱」、後者を「暖房」と呼んでいます。これまでは日本の断熱が「スマート」だと思われていました。しかし、健康維持の観点からは、断熱生活によって、床下・トイレ・洗面所などが低温化し、ヒートショックやカビの原因になっていることが明らかになりました。すなわち、断熱は不健康で、健康な暮らしのために暖房を行うことが極めて重要となります。

ただ、今までの住宅のままで使い方を暖房にする、そのためエネルギーは5倍程度に増えてしまいます。光熱費の半額がど

ん上昇する現状で、これは避けるべきと言えます。では、健康で省エネの実現は不可能なのでしょうか？

実は、ZEHで暖房のために使用するエネルギーは、これまでの低い断熱性で暖房の多い関西で一般的に住宅で採用するエネルギーより小さくなります。高断熱・高気密で、省エネルギーと健康性が実現できるのです。わたしの関係する研究の一つは、高断熱の住まいで健康性の向上に伴う医療費の削減効果の試算を行い、現状の医療費に比べて、20代夫婦と2人の子供の世帯で年間6万円程度の医療費低下が期待されることが示されています。⁴⁾

残念ながら、光熱費の半額はますます上昇していくようです。先行きの不安な現状に住まいの断熱化は非常に重要と言えます。



ZEHで災害に備える!

これからの住まいがもたらす安心と安全

日本の将来について人口の減少と経済の縮小など、悲観的な見方が多いのですが、特に西日本では南海トラフ巨大地震が30年以内に来る確率が高いと言われています。建築物の耐震性は年々、高くなっており、免震装置の利用により、直接的な地震の脅威は(揺れれば)下がっているのですが、同時に想定される津波や、その後のライフラインの断絶は社会的な課題となっています。もし、真冬にこのような巨大地震が発生すると、その後の生活はどうなるでしょうか。このことは阪神・淡路大震災で示されています。暖房が使えなくなったため低温化した室内は、たとえ地震の揺動には耐えていても、日々の暮らしを続けることは非常に難しくなります。ところが、当時、先進的な高断熱性を付与していた住宅では、暖房が途絶えても室内は比較的、温度を保ち続け、5日後でも18℃を維持していた、という事例が報告されています。

ZEHは日常の省エネと健康性に資することが期待できるだけでなく、災害発生後の日常生活の心強い頼り手になりえるといえます。この文章を読んで皆さん、そういったことをしっかり考えた住まいづくりをされることを強く望みます。



岩前 篤

1961年和歌山市生まれ。県立和歌山高校卒業後、80年に神戸大学工学部建築系環境計画学科に入学。86年に同大学を修了し、住宅メーカーに入社。研究所で住宅の断熱・気密・防湿に関する研究開発に携わる。95年、神戸大学で博士号を取得。2003年春、退社し、近畿大学工学部建築学科に助教授として就任。2009年教授。2011年建築学部長に就任。2022年秋まで続ける。2021年より近畿大学アナン・エイジングセンター副センター長。2022年春に近畿大学副学長就任。今に至る。経済産業省委員をはじめ、国土省、環境省、文科省ならびに、大阪府・市、神戸市などの建築の省エネに関わる技術的な評価、開発に携わる。住宅の断熱関係では、一社日本人の健康をつくる住宅断熱リフォーム推進協議会代表理事、HEAT20理事、一社住まいの断熱・気密・防湿研究会理事、国際エネルギー・建築・Aの研究活動EBC/ANNEX65の日本代表、2018年MIS Kyoto 国際会議主催、ISO-TC163/SC3日本代表などを任じている。

PROFILE



参考文献
1) Gasparrini A, et al. Mortality risk attributable to high and low ambient temperature: A multi-country observational study. *www.thelancet.com* Published online May 21, 2015. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00483-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00483-6)

2) 岩前 篤(著)『断熱・気密・防湿の日本建築学会調査報告書』日本建築学会調査報告書第40号(断熱・気密・防湿)建築学。p.254-261, 2010. 10. 10

3) 伊賀比, スズキ・マサキ(著)『断熱・気密・防湿の日本建築学会調査報告書』断熱・気密・防湿(断熱学)。2016. 10. 10

4) Kaji, Fuyuki, Atsushi Iwaki, Yuzuka Sato, Rikuo Takahara, Yo Suzuki. Proposal of medical cost estimation method according to the thermal environment in houses and estimation of economical thermal insulation performance of houses in consideration of medical costs. *Journal of Environmental Engineering (Japan)* 85(76) 159-167 2020E.

ZEHの支援策

住宅ローン減税

住宅ローン減税とは、ローンを借りて住宅を取得すると、年末のローン残高の0.7%相当額が所得税・住民税から13年間控除される制度です。

控除税率：一律0.7%

住宅の区分	住宅ローン控除の対象となる借入額の上限(入居年別)		控除期間
	2025年	2026年以降	
長期優良住宅・低炭素住宅	子育て世帯・若者夫婦世帯:5,000万円 その他の世帯:4,500万円	未定	13年間
ZEH水準省エネ住宅	子育て世帯・若者夫婦世帯:4,500万円 その他の世帯:3,500万円		
省エネ基準適合住宅(今の省エネ住宅)	子育て世帯・若者夫婦世帯:4,000万円 その他の世帯:3,000万円		

長期優良住宅・低炭素住宅:ZEH水準に加え劣化対策等を満たした住宅
子育て世帯・若者夫婦世帯:「19歳未満の子を有する世帯」又は「夫婦のいずれかが40歳未満の世帯」

住宅ローンの金利優遇

国では、ZEHなどの優れた性能を有する住宅の供給を促進するため、【フラット35】の金利を一定期間引き下げる制度を設けています。また、民間でも同様に配慮した住宅の金利優遇の取組が進んでいます。

※最新の情報は国土交通省のホームページ等で確認してください。

▶【フラット35】Sの文庫内容(令和7年度のもの)→「ZEH」適用金利当初5年間▲0.75%引下げ

※詳細は表紙裏面を参照ください。

減税と金利優遇でおトクに

住宅の区分	借入金額	金利	総返済額	差額	住宅ローン控除額	差額	差額合計
省エネ基準適合住宅	4,000万円	1.84%	5,428万円	基準	271万円	基準	基準
[ZEH]	4,000万円	当初5年間 1.09% 以降 1.84%	5,267万円	161万円	296万円	25万円	186万円
(参考)長期優良住宅	4,000万円	当初5年間 1.09% 以降 1.84%	5,267万円	161万円	303万円	32万円	193万円

大阪府試算(省エネ基準適合住宅との比較)

＜試算条件＞

・借入金額4,000万円、2025年4月入居、借入期間35年、元利均等返済

・敷金手数料、保証料、団体信用生命保険料の考慮なし。

※最大控除額で算出しており、入居年月日や年収、世帯状況により控除される金額は変わります。

補助金情報

2025年度の主な補助金情報はこちら

実施年度	実施省庁	補助金名	補助率	要件等	
				対象者	太陽光発電設置
2025	国土交通省	子育てグリーン住宅支援事業	長期優良住宅 80万円/戸 ZEH水準住宅 40万円/戸	子育て世帯または若者夫婦世帯	必須ではない
			[ZEH] 55万円/戸 [ZEH++]* 90万円/戸	新築住宅を建築・購入する個人 新築住宅の販売者となる法人	必須
	環境省	ZEH補助金			

*ZEHよりも断熱性能が向上させ、かつハイグレード設備(HEMSやV2H等)を導入したもの

詳細情報や最新の補助金情報はこちらをチェック⇒

<https://pref-osaka.viewer.kintoneapp.com/public/eco-house-grant>



おおさかスマートエネルギーセンターの取組

ゼッチ

大阪府 大阪市

ZEH を体験・体感
してみませんか?

無料

ZEHの良さを直接体験していただくために、「宿泊体験」と「お試し体感」を実施しています！
ZEH水準が体験できるモデルハウスやショールームでZEHの快適性を体験することができます。
費用は無料ですので、住宅の新規購入・建て替え・リフォームを検討されている方は、ぜひZEHの良さを体験してください。

ZEH宿泊体験



ZEH水準のモデルハウスに宿泊することで、朝起きた時など、室温が気になる場面での快適性を体験できます！宿泊するからこそZEHの良さがよく分かります。

ZEHお試し体感



窓の断熱性能の違いによる熱の伝わり方を手で触れるなど、ZEH水準の断熱性能を体感できる様々なメニューをご用意しております！是非、気軽に体感してください。



「宿泊体験」や「お試し体感」のお申込みはこちら▶▶▶



ZEHについて学ぶ

ZEHについて、わかりやすく紹介する動画を公開しています！



動画はこちら▶▶▶



その他大阪府の取組

大阪府住宅断熱性能

詳細はこちら



戸建て住宅や共同住宅の単室を対象に、新築や断熱リフォームによる「保温性能」「快適性」「経済性」「二酸化炭素削減量」等の効果をわかりやすく「見える化」するシミュレーションツールを開発し、公表していますので住宅の購入や建設、リフォームのご検討の際にぜひご活用ください！
(ツールには「府民向け」と「事業者向け」があります。)

