

15年ぶり 全面改訂

誰も教えてくれない 家を建てた後に かかるお金の話

2026年版

クオホーム 本田 準一

目 次

序 はじめに

1 建てた後に必ず来る「メンテナンス費」の現実

2 一生払い続ける「光熱費」は"設計"で下げる

3 「健康」と「快適」もお金の話

4 「好きでい続けられるか」という、いちばん大きなコスト

5 「資産」として家を残す

結 最後に

はじめに

『あなた様がもしも、今から家を建てるとしたら
予算はいくらぐらいでお考えですか？』

私がこう質問すると、多くのお客様は

「3500万円で建てたいです。」

「全部で5000万円に収まるようにしてください。」

などと答えられます。

実はこの小冊子、初版を出したのは15年前です。

当時、同じ質問への答えは

「2000万円」「3500万円」でした。

この15年で、家づくりの予算は

1500万円も上がったのです。

資材が上がり、人件費が上がり、

そして電気代も上がりました。

建てるお金が1.5倍になった今、

「建てた後にかかるお金」も、

昔のままではありません。

だからこの小冊子を、

2026年の今の情報に全面的に書き直しました。

あなた様が建築会社に予算をきっちり伝えれば、

良心的な会社なら、その予算内に収まる

資金計画をしてくれるでしょう。

しかし、本当にそれだけで

家を建てる判断をしていいのでしょうか？

そこには、多くの方が

見落としてしまうことがあります。

それは、

「家を建てた後にかかるお金の話」です。

見落とす理由は、はっきりしています。

「誰も詳しく教えてくれない」からです。

本来この話は、建築会社や営業マンが説明すべき内容です。

でも、しません。

「建てた後にかかるお金の話をすると、お客さんが家を買ってくれなくなる」
と知っているからです。

これは建築会社の都合です。

そのために多くの方が、
本当は絶対に知っておかないといけないことを知らないまま家を建てています。

家は建てて終わりではありません。

建てた後にもお金がかかります。

これは逃れようのない現実です。

多くの方が、小さいお子様を抱えながら
新築を建てられます。

その場合、一番教育費にお金がかかる時期と、
家のメンテナンスに大きな費用がいる時期が、

ちょうど重なってしまうのです。

お子様のために学資保険で
貯蓄されている方はいらっしゃるけども、
家のメンテナンス費を計画的に
貯金している方は、ほとんどいません。

「何に」「いつ」「いくら」かかるのかという
具体的な情報が、あまりにも少ないからです。

私は23歳でこの業界に入り、
姫路市で建築の仕事をして25年。
これまで300棟以上の家づくりに
関わってきました。

その中で確信したことを、
この小冊子に正直に書きます。

さらに可能な限り、
そのお金を安くできる方法もお伝えします。

家にかかるお金は「坪単価」ではなく、
「30年の総額」で考える。

これがこの冊子でお伝えしたい、
いちばん大切なことです。

ただし、先に一つだけ
お断りしておきます。

この冊子には、メンテナンス費や
光熱費、性能の数値の話が
たくさん出てきます。

でも私は、性能の数値を競う
家づくりを勧めたいわけでは
ありません。

家は、住んで気持ちがよくて、
美しくて、そして家族が
好きでい続けられるものであるべきです。

性能は、そのための土台にすぎません。

数値の話をひとつおりの後、
第4章でその話をさせてください。

私がいちばんお伝えしたいのは、
実はそこにあります。

クオホーム 本田 準一

建てた後に必ず来る「メンテナンス費」の現実

まず、あなた様を夢から覚ますことから始めなければなりません。

家は、建てた後にもお金がかかります。

あなた様はどこかの住宅会社で、資金計画をすでにされているかもしれません。

『月々〇〇円の返済で、〇〇年で完済。』

『これなら今の収入でやり繰りできる。』

返済シミュレーションは大変重要です。

ところで、その資金計画に家のメンテナンス費は含まれていますか？

『家を建てて15年たったら、メンテナンス費はいくらくらいかかると思いますか？』

これは、ある住宅イベントの来場者に
実際に聞いた質問です。

一番多かった回答は
『10万円以下』でした。

現実には、桁が一つ違います。

10万円以下では、何もできません。

では具体的に、どこに、いくら必要なのか。

順にお伝えします。

1-1 地盤補強費 ～家を建てる前から始まっている～

メンテナンス費とは少し意味合いが違うのですが、

まず最初に『地盤補強費』の話をします。

現在は、地盤調査を実施し、

その結果にもとづいて適切な補強をしないと、

建物に保険をつけることができません。

簡単に言うと、しっかりした地盤でないと家を建ててはいけない、ということです。

あなた様買った土地が軟弱地盤だった場合、余分に費用をかけて地盤補強をしなければ、家は建てられません。

費用は、80万円～120万円かかります。

そして土地は、あなた様が買うまで地盤調査ができません。

つまり、買った後でないと、補強が必要かどうかわからないのです。

建て替えの方はどうしようもありませんが、今から土地を探す方なら、軟弱地盤を避ける方法がいくつかあります。

方法1 目当ての土地の近くの電柱を見る

電柱がまっすぐ立っているか確認してください。

電柱が斜めに傾いている。

傾いた電柱を支線で補強している。

このような場合、その辺りの地盤が弱い可能性が高いです。

方法2 古地図とハザードマップを見る

古地図は図書館や役所で見られます。今は何もない土地でも、明治時代には沼地や大きな川だったことがあります。

そして今は、もっと便利なものがあります。国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」と、各自治体のハザードマップです。

洪水・土砂災害だけでなく、地震時の液状化リスクまで、スマホで無料で確認できます。

土地を検討する前に、必ず見てください。

方法3 地盤情報サイトで検索する

「地盤サポートマップ」と検索すると、無料の地盤情報サイトにつながります。

過去に行われた地盤調査のデータをもとに、
その土地の地耐力の傾向を
誰でも調べることができます。

方法4 近くの土地の調査結果を集める

分譲地を購入予定の方は必ず実施してください。

その土地の近所の方、知り合いの不動産屋さん、
とにかく声をかけて、周辺で地盤補強工事を
行っていたかを確認してください。

かなりの確率で、あなた様が希望する土地も
同じ結果になります。

面倒くさがっている場合ではありません。

それで100万円もの費用を
払わなくてよくなる可能性があるのですから。

方法5 地盤セカンドオピニオンを利用する

それだけ注意して選んだ土地でも、

「補強が必要」という結果が出てしまったら？

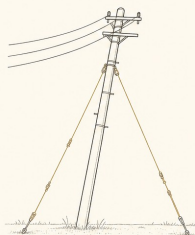
まだ手はあります。

地盤調査データを第三者が詳しく分析し、
本当に補強が必要かを再判定する

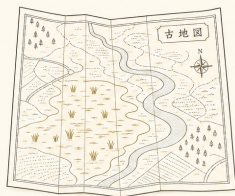
「地盤セカンドオピニオン」というサービスがあります。

過剰な補強工事を回避できた例も多く、
試してみる価値は十分にあります。

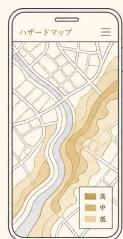
軟弱地盤を見抜く



電柱を見る



古地図を見る



ハザードマップを見る

軟弱地盤を見抜く手がかり

※なお、補強が必要になった場合、
選んだ工法によっては、家を売るときに

大きな差がつく落とし穴があります。

これは第5章で詳しくお話します。

1-2 外壁のメンテナンス費 ～最も高額な費用～

次は『外壁にかかるメンテナンス費』です。

これが、最も高額な費用になります。

現在、日本で最も広く使われている外壁材は窯業系（ようぎょうけい）サイディングです。

ハウスメーカーの家の外壁も、ほとんどがこの窯業系サイディングです。

デザインが豊富で、施工性が良い。

初期費用も安い。

では、なぜ私たちはこの

「多数派」の外壁を標準にしていないのか。

窯業系サイディングで最も劣化が早いのは、板と板のつなぎ目に使う

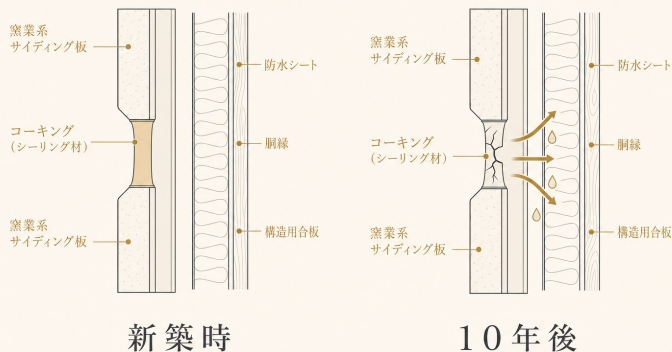
「コーキング部分」です。

コーキング材は弾力性があり、
水をはねかえし、振動を吸収してくれます。

しかし経年劣化で硬くなると、
振動を吸収できずに裂け、
そこから雨水の浸入が始まります。

そうすると打ち替えが必要です。
その時期が、新築からおよそ10年後。

コーキングは、10年で切れる



コーキングは10年で切れる

メンテナンスには足場が必要です。
足場費用だけで30万円前後、

コーキング工事と合わせて

合計 1 2 0 万円ほどは見ておくべきです。

さらに外壁材そのものの再塗装が

10年～15年ごとに来ます。

再塗装は、足場代なども含めると

2 0 0 万円ほどかかります。

これが、ローンを払っている最中に、

10年～15年ごとに繰り返しやって来るのです。

カーポートやテラスが邪魔で

足場が組めない場合は、

部分的な解体費用まで発生します。

では、どうすればいいのか。

答えはシンプルです。

「メンテナンスの少ない素材を、最初を選ぶ」

初期費用は多少上がっても、

30年の総額では逆転します。

30年間に、外壁で発生する出費



外壁材が決める、30年後の出費

金額は本文中の目安。足場は1回30万円前後を含む

私たちが実際に標準採用している素材を、
おすすめの順にご紹介します。

おすすめ1 そとん壁（シラス壁）

九州・シラス台地の火山灰を原料にした
100%自然素材の塗り壁です。

最大の特長は、

コーキングの継ぎ目が存在しないこと。

つまり「10年ごとのコーキング打ち替え」
という出費が、そもそも発生しません。

シラスは無機質なので、塗料のように
紫外線で劣化することはありません。

色はシラス素材そのものの色。

「塗り直し」という概念がないのです。

初期費用はサイディングより上がりますが、
30年間のメンテナンス費を考えれば、
私はこれが一番賢い選択だと考えています。



そとん壁 | シラスの塗り壁は継ぎ目がない

施工事例：柔光の棲家

おすすめ2 天龍焼杉

杉板の表面を焼いて炭化させた、
日本で古くから使われてきた外壁材です。

表面の炭化層が、
紫外線と雨風から木材を守ります。
塗装ではないので「塗り直し」がなく、
炭の黒がつくる陰影は、
年月とともに味わいが増していきます。
新品が一番きれいな外壁ではなく、
時間とともに好きになっていく外壁です。



天龍焼杉 | 表面の炭化層が木を守る
施工事例：緑影の家

おすすめ3 天竜杉の板張り

焼かない杉板を張る外壁です。

木は色褪せるのでは？と思われるでしょう。

その通りです。銀色に変わっていきます。

でも、それは「劣化」ではなく「経年変化」。

ヨーロッパの木の家が美しいのと同じ理屈です。

そして板張りには大きな強みがあります。

傷んだ板だけを、1枚から張り替えられること。

サイディングのように面ごと・足場ごとの

大工事にはなりません。



天竜杉の板張り | 傷んだ板だけを張り替えられる
施工事例：姫路市飾磨区上野田の家

おすすめ4 コストを意識するなら、オリジナル ガルバリウム外壁

「自然素材はいいけど、予算が…」
という方には、当社オリジナルの
ガルバリウム鋼板の外壁をおすすめしています。
金属サイディングは軽量で建物への負担が少なく、
窯業系と違ってコーキングの使用量が
大幅に少なくて済みます。

錆に強く、色褪せもしにくい。

初期費用を抑えながら、

メンテナンス周期を大きく延ばせる、

コストバランスの良い選択です。



オリジナルガルバリウム外壁 | コーキングが少ない

施工事例：ふたつ庭の家

1-3 屋根のメンテナンス費

最後は『屋根材のメンテナンス費』です。

屋根も、時間の経過とともに劣化します。

そして外壁と同じく、

メンテナンスには足場が必要です。

まず、知っておいてほしいことがあります。

現在多くの家で使われている

スレート屋根（カラーベスト）は、

およそ10年ごとに再塗装が必要になります。

つまり、外壁と同じサイクルで

「塗装＋足場」の出費が来る屋根なのです。

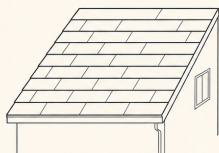
初期費用が安いので広く普及していますが、

30年の総額で見ると、

決して安い屋根ではありません。

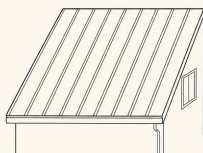
私たちのおすすめは、次の2つです。

屋根材で変わる、30年後



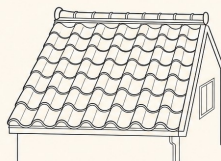
スレート

10年ごとに塗装



ガルバリウム

塗装が不要



瓦

50年以上もつ

屋根材で変わる、30年後

コストを重視するなら、ガルバリウム鋼板

軽量で建物と耐震性への負担が少なく、
錆に強く、耐久性も高い。

スレートのような10年ごとの塗装は不要で、
メンテナンス周期を大きく延ばせます。

初期費用と維持費のバランスで選ぶなら、
現在の第一候補です。

予算に余裕があるなら、瓦

陶器瓦は、屋根材の中で
耐久性は間違いなく最強です。

素材そのものが焼き物なので、
塗装という概念がなく、
色褪せることもありません。

50年、60年と持つ屋根です。

「瓦は重いから地震に弱いのでは？」
と心配される方も多いと思います。

たしかに阪神・淡路大震災では、
瓦屋根の家の倒壊が問題になりました。

しかしそれは、瓦の重さを前提にした
構造設計がされていなかった時代の話です。

現在は、屋根の重さを含めて
構造計算を行った上で設計しますので、
瓦だから地震に弱い、ということはありません。

長い目で見れば、
メンテナンス費が最もかからない屋根。

予算に余裕があれば、瓦をおすすめします。

第1章のまとめ

外壁と屋根の素材選びは、
「見た目の好み」だけの話ではありません。

新築時の素材選びは、
未来のメンテナンス費の「予約」です。

10年ごとに足場を組んで
100万、200万と払い続ける家か。

最初に少しだけ投資して、
メンテナンスから自由になる家か。

坪単価の安さだけに目を奪われず、
30年の総額で素材を選んでください。

▼素材のこと、直接聞いてみませんか？

クオホーム来場予約(オンライン相談も可)

<https://quohome.com/calendar/>

一生払い続ける「光熱費」は"設計"で下げる

建てた後にかかるお金は、
メンテナンス費だけではありません。

光熱費です。

メンテナンス費は10年ごとですが、
光熱費は毎月、
ローンが終わった後も、一生続きます。

アパートから新築の二階建てに
引っ越した方が、最初の冬の電気代に
びっくりする話は、昔からよくあります。

そして今は、その電気代自体が
昔と比べものにならないほど上がりました。

2022年以降、燃料価格の高騰で
電気代は大きく値上がりし、

毎月の請求書には「燃料費調整額」や
「再エネ賦課金」という項目が
当たり前前に並ぶようになりました。

この先、電気代が
大きく下がる材料はありません。

つまり、
「電気を必要としない家」を建てるのが、
そのまま一生の資産になる時代です。

そして光熱費は、
節約や我慢で下げるものではありません。
家の「設計と性能」で下げるものです。

2-1 家の性能は「数値」でわかる

15年前の初版では、家の断熱性能を
「Q値」という数値で説明していました。

現在、国の基準は
「UA値」という数値に変わっています。

難しく考える必要はありません。

U A 値 = 家からどれだけ熱が逃げるか

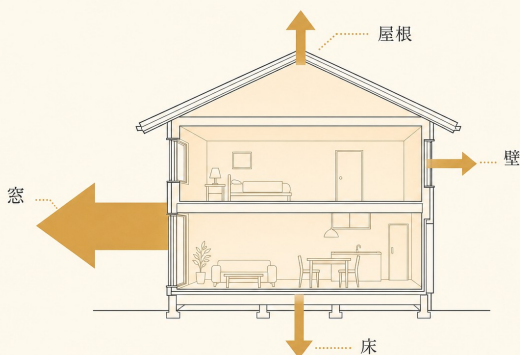
C 値 = 家にどれだけ隙間があるか

どちらも

「数値が低いほど性能の高い家」です。

これだけ覚えてください。

U A 値は、熱の逃げやすさ



U A 値は、熱の逃げやすさ

そして今は、U A 値をもとにした

「断熱等級」という物差しがあります。

等級1から、最高等級の7まであります。

ここで大事な話をします。

2025年4月から、すべての新築住宅に
省エネ基準（断熱等級4）への適合が
義務化されました。

「基準をクリアした家です」と言われると
安心してしまいそうになりますが、
等級4は「合格ライン」ではなく
「これ未満は建ててはいけない最低ライン」で
す。

しかも国は2030年までに、
義務レベルをZEH水準（等級5）へ
引き上げる方針をすでに示しています。

つまり今、等級4や5で建てた家は、
数年後には「最低基準の家」になるのです。

家は30年、40年使うものです。

私は、これから建てるなら

断熱等級 6 以上（HEAT20 G 2 相当）を
おすすめしています。

断熱等級は、階段になっている



断熱等級は、階段になっている

断熱性能が一段上がるごとに、
冷暖房費は目に見えて下がります。

等級を上げるための初期費用は、
毎月の光熱費の差額で回収できる。
これが「性能はコストではなく投資」
と言われる理由です。

2-2 C値 ～カタログに載らない数字～

いくらUA値が優れた家でも、
C値が悪ければ意味がありません。

ここは初版から変わらず、
私の好きな例え話で説明します。

あなた様は、すごく暖かい
ダウンジャケットを手に入れました。

羽毛がぎっしり詰まった、
分厚い最高級のダウンです。

しかし、このダウンは不良品でした。
ファスナーが壊れていて、
前を閉められないのです。

風が吹けば、冷たい空気が
体まで入ってきて凍えそうです。

もうお分かりですね。

断熱（U A 値）がダウンの厚みなら、
気密（C 値）はファスナーです。

どちらが欠けても、暖かくはなりません。

C 値は、家のファスナー



気密が**悪い**家



気密が**良い**家

C 値は、家のファスナー

ではなぜ、多くの会社は
C 値の話をしないのでしょうか。

理由は単純で、国の断熱等級の基準に
C 値が含まれていないからです。

C 値はU A 値のように
机の上で計算できません。

完成途中の現場に測定器を持ち込んで、
一棟一棟実測するしかないのです。

これを気密測定と言います。

つまり C 値は、
その会社の施工の実力が
ごまかしようもなく数字に出ます。

だから、自信のない会社は測りません。
カタログにも載せません。

あなた様が建築会社にすべき質問は
一つだけです。

「気密測定を全棟やっていますか？」
C 値はいくつですか？」

私の基準では、C 値は1.0以下が最低ライン。
おすすめは0.5以下です。

2-3 断熱材 ～「何を使うか」より「どう使うか」～

「おすすめの断熱材は何ですか？」
という質問をよく頂きます。

実は、この質問自体が
少しずれています。

断熱材の性能は、

素材の性能 × 厚みで決まるからです。

安い断熱材でも厚く入れれば暖かく、

高性能な断熱材でも薄ければ寒い。

これを表す数値を「熱抵抗値」と言います。

比べるべきは商品名ではなく、この数値です。

その上で、代表的な断熱材の

特徴だけお伝えします。

グラスウールは、価格のわりに

性能が高い優等生です。

ただし、隙間なく施工するには

高い技術が必要で、

施工精度が悪いと性能もC値も出ません。

現場発泡ウレタンは、

現場で吹き付けて施工するため

隙間ができにくく、気密が取りやすい素材です。

セルローズファイバーは、

新聞紙をリサイクルした断熱材で、

断熱に加えて調湿性・防音性に優れます。

さらに性能を上げたい場合は、
壁の外側にもう一層断熱材を張る
付加断熱という方法もあります。

大事なことなので繰り返します。

断熱材は「商品名」で選ばず、
「熱抵抗値」と「施工後のC値」で
判断してください。

2-4 窓 ～熱の出入りの、最大の穴～

意外に思われるかもしれませんが、
家の熱の出入りが一番大きい場所は、
壁でも屋根でもありません。

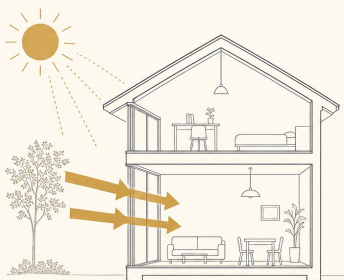
窓です。

冬は、家から逃げる熱の
約半分が窓から逃げ、
夏は、入ってくる熱の
半分以上が窓から入ります。

熱の出入りは、窓がいちばん大きい



冬 逃げる熱の約半分は窓から



夏 入る熱の半分以上は窓から

熱の出入りは、窓がいちばん大きい

どれだけ壁の断熱を頑張っても、
窓が弱ければ台無しです。

サッシは大きく分けて

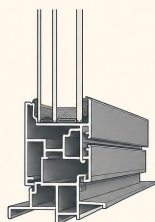
- ・アルミサッシ
- ・アルミ樹脂複合サッシ
- ・樹脂サッシ

の順に性能が高くなります。

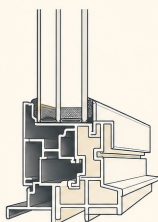
初版では「アルミ樹脂複合でも可」と
書いていましたが、今は違います。

樹脂サッシが標準の時代です。

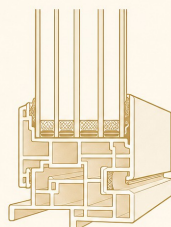
サッシで、家の性能が決まる



アルミ
熱を通しやすい



アルミ樹脂複合
中間



樹脂+トリプル
いまの標準

サッシで、家の性能が決まる

寒い国では何十年も前から
樹脂サッシが当たり前でした。
日本が遅れていただけなのです。

ガラスは、Low-E金属膜つきの
ペアガラスが最低ライン。

予算が許せばトリプルガラスを
おすすめします。

そしてもう一つ。

必要のない窓は、つけないこと。

窓が減れば熱の穴が減り、

初期費用も下がります。

数を減らして、一つ一つの

窓の質を上げる。

これが2026年の窓の考え方です。

2-5 換気 ～高気密の家とセットで考える～

初版には書いていなかった、

新しい話をします。「換気」です。

現在、すべての住宅に

24時間換気システムの設置が

義務付けられています。

換気には大きく2種類あります。

第3種換気：排気は機械、給気は自然。

シンプルで安価。ただし冬は、

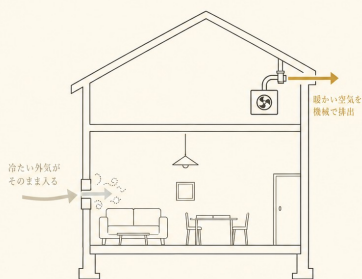
せっかく暖めた空気を捨てて
冷たい外気がそのまま入ってきます。

第1種換気（熱交換型）：給気も排気も機械で行
い、

捨てる空気の熱を回収して
入ってくる空気に移します。

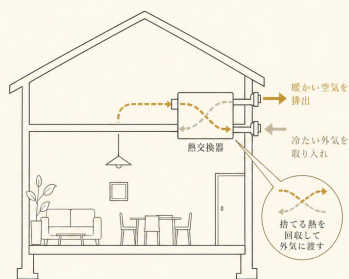
暖めた熱を逃さないで冷暖房費に効きますが、
初期費用と、フィルター掃除などの
維持の手間がかかります。

換気的方式で、暖房費が変わる



第3種換気

冷たい外気がそのまま入る



第1種（熱交換）

捨てる熱を回収する

換気的方式で、暖房費が変わる

どちらが正解、という話ではありません。
初期費用・電気代・維持の手間まで含めた
総額で判断するのがこの冊子の考え方です。

ただし、一つだけ絶対条件があります。

換気計画は、気密（C値）が
悪ければ機能しません。

隙間だらけの家では、
空気は計画した経路を通らず、
隙間から勝手に出入りするだけです。

高い換気システムを入れる前に、
まずC値。順番を間違えないでください。

2-6 太陽光と蓄電池 ～順番を間違えない～

初版で私は

「太陽光パネルを急いで載せるな」
と書きました。

当時は売電で儲けようという
ブームの時代だったからです。

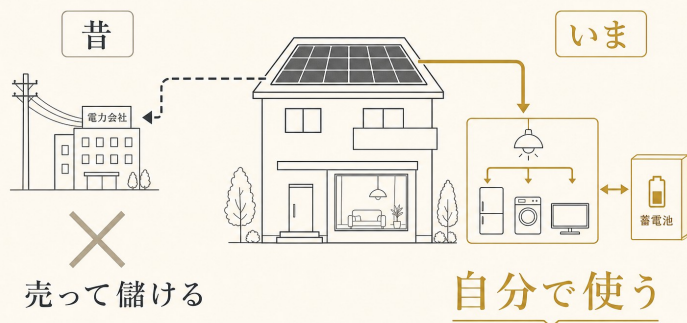
15年たって、状況は変わりました。

売電価格は大きく下がり、
逆に買う電気は高くなりました。

つまり今の太陽光は
「売って儲ける」ものではなく、
「自分の家で使う電気を自分で作る」
(自家消費) ためのものです。

電気代が上がり続ける今、
自家消費のための太陽光は、
初版の頃よりずっと
合理的な選択になっています。

太陽光は、 売る時代から使う時代へ



太陽光は、売る時代から使う時代へ

蓄電池も同じ考え方です。

昼に作った電気を夜に使う。

災害時の備えにもなる。

価格は下がってきており、

生活パターン次第で十分検討に値します。

ただし。

15年前から変わらない、

絶対の原則があります。

まず器（家の性能）、パネルはその後。

性能の低い家にパネルを載せるのは、
穴の開いたバケツに
水を注ぎ続けるようなものです。

太陽光パネルは、建てた後からでも載せられます。

しかし断熱・気密は、
建てた後から直すのは大変な工事になります。

窓の性能、気密施工、断熱。
それらが十分なレベルに達してから、
太陽光を検討してください。

2-7 体感温度の話 ～無垢の床と塗り壁～

最後に、数値に表れにくい話を一つ。

同じ室温でも、
「暖かく感じる家」と
「寒く感じる家」があります。

体感温度は、空気の温度だけでなく、
床や壁の表面温度と湿度で決まるからです。

私たちが無垢の床や

塗り壁（中霧島壁）を標準にしているのは、
見た目や肌触りのためだけではありません。

無垢材は熱を奪いにくいので、

冬に素足で歩いてもヒヤッとしません。

塗り壁は湿気を吸ったり吐いたりして、
夏のじめじめを和らげてくれます。

その分、エアコンの設定温度を
控えめにできる。

つまり自然素材は、

光熱費削減の道具でもあるのです。



無垢の床と塗り壁 | 素足でヒヤッとせず、湿気を吸う
施工事例：悠久の家

第2章のまとめ

光熱費は「毎月払う固定費」ではなく、
設計段階で減らせる変動費です。

- ・断熱等級6以上、C値0.5以下を目指す
- ・窓は樹脂サッシ、いらない窓はつけない
- ・換気もライフサイクルコストで選ぶ
- ・太陽光は「性能の器」ができてから

坪単価が50万円安くても、
毎月の光熱費が1万円高ければ、

30年で360万円。逆転します。

家の値段は、建てた日に決まりません。

住みながら、払い続けながら決まるのです。

▼もっと詳しく知りたい方へ(家づくり百貨)

- ・ コスパ最強！断熱等級7の家を建てる方法

<https://iedukuri100.com/dannetsutoukyu7/>

- ・ C値、大人の事情

<https://iedukuri100.com/c値、大人の事情/>

「健康」と「快適」もお金の話

この章は、初版にはなかった
まったく新しい章です。

15年前の私は、家の性能の話を
「光熱費が安くなりますよ」という
お金の話として書きました。

それは今でも正しいのですが、
この15年で、はっきりと
わかってきたことがあります。

家の性能は、住む人の「健康」を左右する。

そして健康は、
医療費という形で
やっぱり「お金の話」なのです。

3-1 家の中で人が亡くなっている

少し怖い話をします。

冬になると、

「入浴中の事故」で亡くなる方が
急増することをご存知でしょうか。

暖かいリビングから、
寒い廊下・脱衣所へ移動し、
熱いお湯につかる。

このとき血圧は、
急激に上がり、そして急激に下がります。

これがヒートショックです。

冬の家の中の温度差



リビング

22度

廊下・脱衣所

10度

浴室

41度

冬の家の中の温度差

入浴中の急死者は、
交通事故の死者数を
大きく上回ると推計されています。

交通事故には、あれだけ
シートベルトだ、エアバッグだと
安全対策をするのに。

家の中の温度差には、
ほとんどの人が無防備なのです。

そして、ヒートショックが
起きやすい家には
はっきりした特徴があります。

部屋ごとの温度差が大きい家です。

リビングだけ暖房して、
廊下・脱衣所・トイレは冷え切っている。
昔ながらの日本の家そのものです。

3-2 温度のバリアフリー

段差をなくす「バリアフリー」は、
今や当たり前になりました。

私がこの冊子で提案したいのは、
「温度のバリアフリー」です。

家中の温度差をなくすこと。

これは、根性や暖房器具の数では
実現できません。

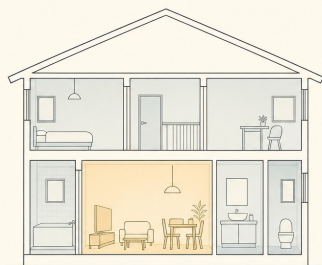
答えは、第2章でお話した
あの数値です。

断熱等級6以上、C値0.5以下。

性能の高い家は、
少ない冷暖房で家全体が
ほぼ同じ温度になります。

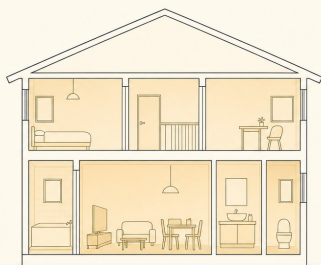
リビングが22度なら、
廊下も脱衣所もトイレも
大きくは変わらない。

温度のバリアフリー



性能の低い家

部屋ごとに温度が違う



性能の高い家

家じゅうが同じ温度

つまり高断熱・高気密の家は、
光熱費を下げる家であると同時に、
家族の命を守る家でもあるのです。

冬の朝、布団から出るのがつらくない。
裸足で廊下を歩ける。
お風呂場が寒くない。

こうした「快適」は贅沢ではなく、
安全装置なのだと考えてください。

3-3 暖かい家は、医療費を下げる

近年、国や大学の研究で、
住まいの温度と健康の関係が
データで示されるようになってきました。

断熱改修をして家が暖かくなると、
住んでいる人の血圧が下がる傾向がある。

寒い家に住む人ほど、
高血圧や循環器系のリスクが高い。

室温の低い家では、
健康寿命に関わるリスクが上がる。

そんな調査結果が、
次々と報告されています。

考えてみれば当たり前の話です。

人生で一番長い時間を過ごす場所は、家です。

その家が一年の半分、
体にストレスをかける温度だったら、
体に影響が出ないはずがありません。

高血圧の薬を飲み続ける費用。

病院に通う時間と交通費。

そして将来の介護のリスク。

これらは住宅の見積書には
一円も載っていません。

でも、間違いなく

「家を建てた後にかかるお金」です。

3-4 結露は「家の病気」でもある

温度差の問題は、
人の体だけではありません。

冬、窓ガラスにびっしりつく結露。
あれは「拭けば済む」ものでは
ありません。

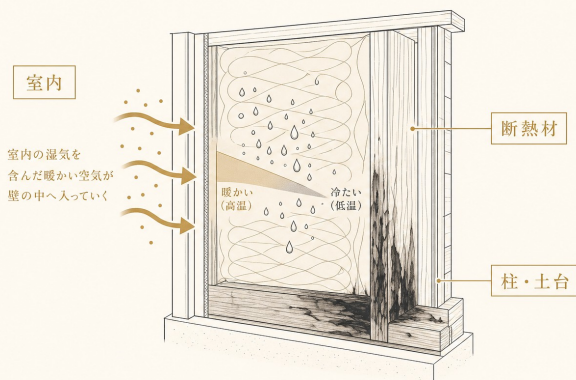
結露はカビを呼び、
カビはダニを呼びます。

カビやダニは、アレルギーや
ぜんそくの原因のひとつです。

さらに怖いのは、
壁の中で起こる結露です。

断熱・気密・換気的设计が悪い家は、
壁の内部で結露が起こり、
見えないところで柱や土台を
腐らせていきます。

壁の中で、見えない結露が起きる



壁の中で、見えない結露が起きる

家の寿命そのものが縮む。

つまり第1章のメンテナンス費にも、
資産価値にも跳ね返ってくるのです。

性能の高い家は、
表面温度が下がりにくく、
計画通りに換気が働くので、
結露そのものが起こりにくくなります。

人の健康と、家の健康。

どちらも守るのが「性能」です。

第3章のまとめ

家の性能がもたらすものを、
この冊子では3つお伝えしました。

- ・ 光熱費が下がる（第2章）
- ・ 家中の温度差がなくなり、命を守る
- ・ 結露を防ぎ、人と家の健康を守る

断熱等級を上げるための費用は、
見積書に載ります。

でも、寒い家に住み続ける代償は、
見積書のどこにも載りません。

見積書に載らないお金にこそ、
目を向けてください。

▼もっと詳しく知りたい方へ(家づくり百貨)

- ・ 高気密高断熱の家でも暖かにならない。
暖房負荷と冷房負荷まで温熱計算をしよう

<https://iedukuri100.com/danbouhukareibouhuka/>

「好きでい続けられるか」という、いちばん大きなコスト

ここまで三つの章で、
お金と数値の話ばかりしてきました。

メンテナンス費、光熱費、
U A 値、C 値、断熱等級。

ここで一度、
立ち止まらせてください。

いちばん大事な話が、
まだ残っています。

私はこれまで300棟以上の
家づくりに関わってきました。

その中で、いちばん大きな
ムダは何だったと思われますか。

地盤補強でも、外壁の塗り替えでも、
高い光熱費でもありません。

「10年で、その家を
好きでなくなること」です。

どんなにU A値が優れていても、
どんなに気密が取れていても、
住んでいて心が動かない家に、
人は手をかけなくなります。

掃除をしなくなる。
傷んでも直さなくなる。

そして「そろそろ建て替えたい」と
言い出すのです。

好きな家は、逆です。

床を拭きます。
庭の草を抜きます。
傷んだところは、すぐ直します。

愛着は、最強のメンテナンスです。

この章では、数値には表れない、
でも30年の総額を大きく左右する話を
させてください。

4-1 飽きるデザインと、飽きないデザイン

私たちが掲げている言葉は
「いつづける、くらし。」です。

飽きずに、好きでいつづけられる家。

これは単なる宣伝文句では
ありません。

家を建てる時、多くの方が
「今、いちばんカッコいい家」を
求められます。

雑誌やSNSで見た、
新しくて、目を引くデザイン。

でも、少し考えてみてください。

流行のデザインというのは、
いつか流行が終わるという意味です。

10年前に流行った家を、
今見るとどう感じるでしょうか。

私たちが目指しているのは、
「今いちばんカッコいい家」では
ありません。

時を経ても色褪せず、
"ふつう"であり続ける住まいです。

派手さはないかもしれません。

でも10年後、20年後に見たときに、
古びていない。

そのために私たちが選んでいるのが、
第1章でお伝えした素材です。

そとん壁、天龍焼杉、天竜杉。
そして無垢の床、塗り壁。

これらに共通しているのは、
新品のときが一番きれいではない
ということです。

工業製品は、出荷された日が頂点です。
あとは劣化していくだけです。

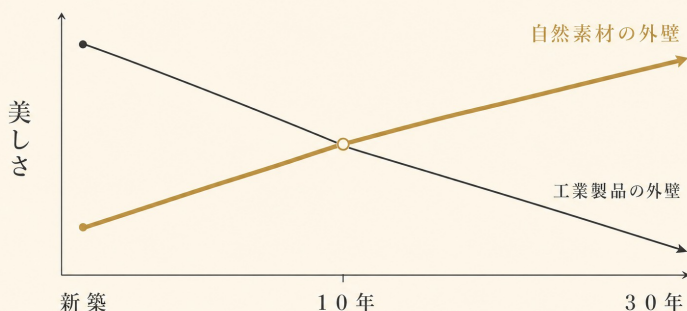
自然素材は違います。

日に焼け、風に洗われ、
人の手に触れて、
少しずつ色と艶を変えていきます。

10年経った家が、
新築のときより良く見える。

こういう家に、人は飽きません。

新品が、いちばんきれいとは限らない



新品が、いちばんきれいとは限らない

つまり素材選びは、
メンテナンス費の話であると同時に、
飽きないための設計でもあるのです。

4-2 数値に出ない「居心地」の話

第2章で私は

「必要のない窓はつけない」
と書きました。

熱の穴を減らすためです。

でも、誤解しないでください。

窓を減らすことが
目的ではありません。

必要な窓は、徹底的にこだわる。

これが正しい設計です。

朝、どの方角から光が入るか。

夕方、どこに影が伸びるか。

その窓から、何が見えるか。

家の居心地は、

温度だけでは決まりません。

光と、影と、

目に入る景色で決まります。



数値に出ない居心地 | 葉の影が落ちる

施工事例：ふたつ庭の家

同じ室温22度でも、
やわらかい光が差し込む部屋と、
明かりだけが煌々とついた部屋では、
心地よさがまるで違います。

そしてもう一つ、
日本の家づくりで
軽く見られがちなものがあります。

庭です。

「予算が足りないので、外構は後で」

これは本当によく聞く言葉です。

でも、家と庭は

セットで一つの風景です。

窓の外に一本の木があるかないかで、

その部屋の価値は変わります。

木は、夏の日射しを遮り、

風を通し、目線を隠し、

そして季節を教えてくれます。

外構を削るということは、

実は性能を削ることでもあるのです。



庭は性能の一部 | 日射を遮り、風を通す
施工事例：ふたつ庭の家

4-3 家具・照明・カーテンを、最初から予算に入れる

これは、本当に多くの方が後悔される点です。

建物に予算を使い切ってしまう、
家具・照明・カーテンは
「とりあえず」で済ませてしまう。

新しい家に、前の家から持ってきた
古いカーテンを掛ける。

間に合わせで安いテーブルを買う。

その結果、どうなるか。

数千万円かけた家の印象が、
最後の数十万円で決まってしまうのです。

考えてみてください。

家の中で、あなた様の目に
毎日入るものは何でしょうか。

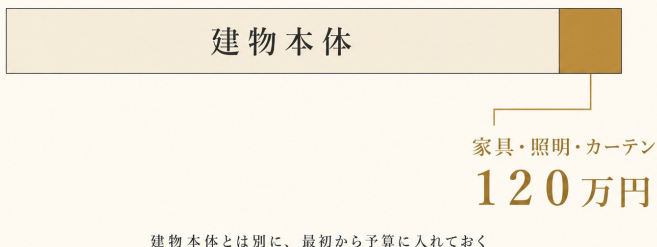
壁の中の断熱材ではありません。

テーブル、椅子、ソファ、
照明、カーテン。

暮らしの質は、

最後の10パーセントで決まります。

暮らしの質は、最後の1割で決まる



暮らしの質は、最後の1割で決まる

照明について、
一つだけお伝えします。

日本の家は、明るすぎます。

天井の真ん中に大きな照明を一つ。
部屋の隅々まで、昼間のように明るく。

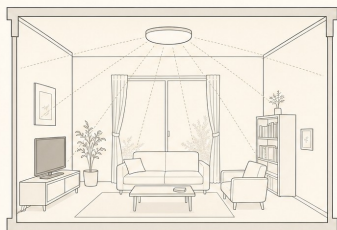
これは事務所の照明の考え方です。

夜、人がくつろぐ場所に必要なのは、
落ち着いた暗さです。

全体の明るさを落として、
必要なところだけを照らす。

それだけで、同じ部屋が
まったく違う表情になります。

明るくするより、落とす



一室一灯

事務所の明るさ



多灯分散

くつろぐ明るさ

明るくするより、落とす

そして家具も、照明も、
30年使えるものを選ぶ。



造作キッチン | 30年使うものを、最初に選ぶ
施工事例：悠久の家

それは、この冊子でお伝えしてきた
家の考え方と、まったく同じです。

だからこそ、いちばん最初の
資金計画に組み込んでおいてください。

私は建物本体とは別に、
120万円程度を見ておくことを
おすすめしています。

高いと思われたでしょうか。

でも思い出してください。

第1章でお伝えした、外壁のコーキング打ち替え一回分とほぼ同じ金額です。

10年ごとに消えていくお金と、30年座り続ける椅子。

同じ120万円でも、残るものがまるで違います。

4-4 性能は「目的」ではなく「手段」

最後に、正直な話をします。

ここ数年、住宅業界では性能の数値競争が起きています。

U A値がいくつだ、C値が0.1を切っただ、と。

私たちも性能にはこだわりますし、第2章でお伝えした基準は

本気で必要だと思っています。

でも、忘れてはいけないことがあります。

性能は、目的ではありません。

気持ちよく暮らすための、
手段です。

C 値を 0.5 から 0.1 にするために
何十万円もかけて、
その分、庭も家具も削ってしまう。

それは本当に、
豊かな暮らしでしょうか。

数字を追いかけているうちに、
何のために家を建てるのかを
見失ってしまう。

これでは、土台だけが立派で、
その上に何も乗っていない家になっ
てしまいます。

私たちが目指しているのは、
性能の高い家ではありません。

美しくて、心地よくて、
そのうえで性能も高い家です。

順番を、間違えないでください。

第4章のまとめ

この章でお伝えしたかったことは、
一つだけです。

好きでい続けられる家は、
結果的に、いちばん安い。

飽きない意匠を選ぶ。

光と庭にこだわる。

家具と照明を最初から計画する。

これらはすべて

「予算に余裕があれば」の話に
見えるかもしれません。

でも、いちばん最初に削られ、
そしていちばん後悔されるのが、
この部分なのです。

▼私たちの考え方はこちらに書いています
クオホーム コンセプト「いつづける、くらし。」

<https://quohome.com/concept/>

「資産」として家を残す

これから家を建てようという

あなた様に、家を「売る」ときの話をする人は
まずいないでしょう。

これも、誰も教えてくれない話です。

しかし、長い人生

何があるかわかりません。

転勤、親の介護、家族構成の変化、
近隣トラブル、収入の変化……

少し考えるだけでも、
いろいろな可能性が浮かびます。

この話が役に立たないことを
心から願いますが、
「もしも」のときに

少しでも高く売れる家にしておくことは、
知っておいて損のない備えです。

5-1 地盤補強の方法で、売値が変わる

第1章の最後に予告した

「落とし穴」の話をします。

あなた様の土地が運悪く

「地盤補強が必要」と判定された場合、
多くの場合、コンクリート杭や
鋼管杭による補強を提案されます。

地盤を補強するという意味では、
何の問題ありません。

問題は、

その家を手放すときに起こります。

土地の評価では、地中に残された
杭などの「埋設物」は
マイナス要素として扱われます。

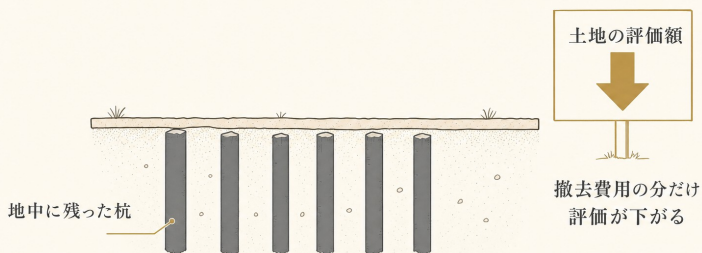
将来その土地を更地にして売るとき、
地中のコンクリート杭や鋼管杭の
撤去費用の分だけ、
土地の値段を下げられてしまう
可能性があるのです。

一生懸命お金をかけて補強したものが、
売るときには

「地中のゴミ」扱いになる。

これが落とし穴です。

地中に残るものが、 土地の値段を下げる



工法を決める前に、地中に何が残るかを確かめる

地中に残るものが、土地の値段を下げる

では、どうすればいいか。

いちばん確実なのは、

そもそも補強が必要ない土地を選ぶことです。

第1章でお伝えした方法を

思い出してください。

電柱が傾いていないか見る。

古地図とハザードマップを確かめる。

周辺で行われた調査の結果を集める。

面倒に思えるかもしれませんが。

でもこのひと手間が、

補強費用の百万円と、

売るときの減額の両方を、

まとめて防いでくれます。

それでも補強が必要になったときは、

提案された工法について

こう聞いてみてください。

「この工法だと、地中に何が残りますか。」
将来、撤去は必要になりますか」

工法にはそれぞれ長所と短所があり、
土地の状況によって
向き不向きも変わります。

だからここで
「この工法にしない」とは書きません。

大事なのは、
安いか高いかで決めず、
30年後にどう評価されるかまで
説明できる会社を選ぶことです。

5-2 「いい家」は証明できないと売れない

中古住宅を買う人の立場で
考えてみてください。

その家の耐震性や断熱性能が
はっきりわかる家と、
何もわからない家。

どちらを選びますか？

「腕のいい大工が建てた家」

「近所で暖かいと評判の家」

残念ながら、売るときに

こうした情報は一円にもなりません。

必要なのは、

公的な書類で証明できる性能です。

- ・ 長期優良住宅の認定
- ・ 住宅性能評価書
- ・ B E L S （省エネ性能の表示）

こうした書類のある家は、

中古市場で確実に評価されます。

いい家は、 証明できないと売れない



売るときに、価格の根拠になる

いい家は、証明できないと売れない

国の政策も、

「作っては壊す」時代から

「良い家を長く使う」時代へ、

はっきり舵を切りました。

中古住宅の売買では、

建物の状態を専門家が調べる

インスペクション（住宅診断）も

当たり前になりつつあります。

性能を数字で示せる家は、

これからますます強くなります。

5-3 長期優良住宅という「お墨付き」

私がおすすめしたいのは、
長期優良住宅の認定を取ることです。

長く良好な状態で住み続けられる家だと
国が認定する制度で、
耐震性・省エネ性・維持管理のしやすさなど
複数の基準をクリアする必要があります。

この冊子でお伝えしてきた性能の家なら、
基準は問題なくクリアできます。

認定を受けると、
税制や住宅ローンの優遇があり、
申請にかかる費用は
十分に回収できるケースがほとんどです。

※優遇の内容は年度によって変わるため、
この冊子ではあえて具体額を書きません。
最新の情報は、検討時に必ず確認してください。

そして何より、
認定書という「国のお墨付き」は、

将来家を売るときの
価格の根拠になります。

いまだに「長期優良は取っても意味がない」
と言う住宅会社もありますが、
私は、時代を読み違えていると思います。

第5章のまとめ

- ・地盤補強は、そもそも必要ない土地を選ぶ。
必要になったら、地中に何が残るかを確かめる
- ・性能は「書類で証明できる形」で残す
- ・長期優良住宅の認定を取る

家は、住むための場所であると同時に、
あなた様の人生で
一番大きな資産です。

「もしも」のとき、
高く売れる家は、強い。

そしてその条件は、結局

「性能の高い家を、証明つきで建てる」
という、この冊子の結論と同じなのです。

▼資産になる家づくり、相談してみませんか？

クオホーム来場予約(オンライン相談も可)

<https://quohome.com/calendar/>

最後に

いかがでしたか。

多少、私の偏りも
入っているかもしれません。

しかし、300棟以上の家づくりで
私が感じてきたことを、
正直に書いたつもりです。

最後に、忘れられない
連絡の話をさせてください。

私は長年、メルマガやYouTubeで、
この冊子と同じ内容を
全国に発信し続けています。

ある読者の方から、
こんなご連絡をいただきました。

その方は当社の営業エリアの外にお住まいで、
地元の住宅会社と契約する直前でした。

私たちの情報を読んで、
検討中の家の仕様を見直してみたところ――

外壁は、10年ごとに
メンテナンス費のかかる素材。

窓は、一段低い性能のもの。

気密測定の予定は、なし。

その方は契約前に住宅会社へ
質問をぶつけ、仕様を変えてもらった上で、
納得して家を建てられたそうです。

「あのまま契約していたらと思うと、
今でもぞっとします」

そう書かれていました。

私はこの方の家を
建てたわけではありません。
一円もいただいていません。

でも、こうしたご連絡をいただくたびに、
発信を続けてきて良かったと
心から思うのです。

この冊子が、あなた様にとっての
「契約前の一通」になることを
願っています。

この冊子でお伝えしたことは、
突き詰めれば4つです。

①勉強しないで家を建てると、
早ければ10年後から、
100万円単位のメンテナンス費が
繰り返しやって来る。

②光熱費は上がり続けている。
家の性能だけが、
それに対抗できる手段である。

③そして、いちばん大きなムダは
「その家を好きでなくなる事」。
愛着は最強のメンテナンスである。

④家は資産。
性能を証明できる家は、
「もしも」のときに強い。

この4つを考えて家づくりをした方と、
何も考えずに家づくりをした方。

30年後、その差は
一体いくらになっているでしょうか。

『安物買いの銭失い』
という言葉があります。

家づくりにも、それは当てはまります。

高いものが必ずしも
良いとは限りませんが、
長く使えるものには、
大きな価値があります。

『家』のように何十年と
使い続けるものには、
この考え方が何より重要です。

坪単価の安さだけに目を奪われず、
建てた後のことまで考えた
家づくりを目指してください。

家を建てるのが、
人生のゴールではありません。

家を建て終わってからのほうが、
ずっと長いのです。

あなた様の家づくりが
成功されますことを、
心から祈念いたします。

クオホーム

本田 準一

誰も教えてくれない
家を建てた後にかかるお金の話

2026年版

著 本田 準一

クオホーム

兵庫県姫路市飾磨区上野田3-69-2

フリーダイヤル 0120-072-780

quohome.com

家づくり百貨 iedukuri100.com