

参加費  
無料

～学んで・見て・相談できる 健康な住まいづくりのイベント～

## 健康セミナー 2026 in よこはま



横浜市

2026年 1月 22日(木)

14:00 - 16:30 (健康セミナー)

個別相談会 (11:30 - 13:30)

展示ブース (12:00 - 17:30) も開催!!

冬になると、家の中が寒くてつらい——そんなお声をよく耳にします。「健康」と「住まい」をテーマにした「健康セミナー 2026 in よこはま」では、3つの企画を通して心と体を温めるヒントをお届けします。展示ブースでは、実際に商品を見て、触れて、暮らしを快適にする工夫を体感できます。また地球を守る家づくり活動のご紹介や健康チェックも受けられます。3社以上のブースを回ると協賛企業からのプレゼントもご用意。個別相談会では、各テーマの専門スタッフがそれぞれの暮らしに合わせたご相談にお応えします。健康セミナーでは、お医者さんや建築士が、体調や睡眠、免疫力にも関わる「住まいの断熱と健康」について、わかりやすくお話しします。これから季節を安心して過ごすために、お気軽にご参加ください。

会 場	横浜市役所アトリウム/市民協働推進センター スペースAB (横浜市中区本町6-50-10)
主 催	よこはま健康・省エネ住宅推進コンソーシアム／横浜市建築局住宅政策課
運 営	マテックス株式会社 (よこはま健康・省エネ住宅推進コンソーシアム参加事業者)
後 援	一般社団法人ロングライフ・ラボ

健康セミナー プログラム 会場：横浜市役所 1階アトリウム 開催時間：14:00 ~ 16:30

講演：「冷え」をとり、病気しらずの健康生活～身体を温めて、病気に負けない免疫力アップ法～



石原新菜 先生

医師、石原内科クリニック院長、イシハラクリニック副院長

からだを冷やすことが免疫力の低下につながることを強調し、自然治癒力を高めるための生活習慣の大切さを伝えながら、免疫バランスを保つために意識したいポイントをわかりやすく説明します。

講演：住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策



清水雅彦 先生

一級建築士、省エネ建築診断士、一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事

断熱不足の住宅が健康に及ぼす影響をテーマに、「寒い家は危険」と警鐘を鳴らし、健康を守るために不可欠な暖かく快適な住環境の重要性について、具体的な事例をご紹介しながら説明します。

窓の断熱改修をされた方の声



石原先生・清水先生それぞれの専門的な視点と、実際に窓の断熱改修をされた方の実体験をもとに、住まいと健康のつながりについて語り合います。「家の中の移動がラクになった」など、リアルな声を交えながら、医師・建築士の両面から“暖かい暮らし”が健康と安心にどのように寄与するのかを掘り下げる新しいセッションです。

### アクセス



【電車】・みなとみらい線「馬車道」駅から 出入口直結  
・JR「桜木町」駅から 徒歩約3分

・市営地下鉄「桜木町」駅方から 徒歩約3分

【バス】・「横浜市役所前」または「横浜市役所北プラザ」

本イベントは、「よこはま健康・省エネ住宅推進コンソーシアム」の取り組みの一環として開催されます。

横浜市では、2050年までの脱炭素社会の実現に向けて、最高レベルの断熱性能（等級6、7）や気密性能を備えた「省エネ性能のより高い住宅」が当たり前となるような社会を目指しています。

本コンソーシアムは、省エネ住宅の効果等のきめ細やかな情報提供、新築・改修時の相談対応、設計・施工者の技術力向上などを総合的に推進することを目的として、令和5年3月に設立しました。

よこはま健康・省エネ住宅  
推進コンソーシアム



健康な住まいを支える13社の協賛企業が出展。製品展示・最新情報・体験も。

断熱材

Achilles アキレス

展示内容

既存外壁を壊さず上張り。木造住宅の外壁を高断熱リフォーム。断熱リフォーム工法ソトダンプラスは住みながら快適リフォーム。

脱炭素

かながわ脱炭素市民フォーラム

展示内容

市民で推進する私たちの“家（地球）”を守る家づくり活動をご紹介します。

健康保険

第一生命保険

展示内容

第一生命では、皆さまの健康づくりを応援する各種健康チェックを実施しています。からだの健康チェックしてみませんか？ぜひお気軽に立ち寄りください！

シロアリ対策

日本ボレイト株式会社

展示内容

天然の無機ミネラルであるホウ酸で行うシロアリ対策は空気を汚しません。人の健康を害さず長期間効果が持続するため毎年毎の再施工が不要です。

遊び・体験

リョーコホーム株式会社

展示内容

木造住宅の建築現場で出た端材を使って、小さなお子様から、お年寄りまで楽しめる遊びを考えてみました。是非、チャレンジしてみてください！！

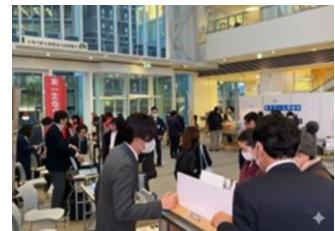
建築士相談

横浜市建築士事務所協会

展示内容

住まいの悩みにお答えします！ハマ建は、安全で快適な横浜の家づくり・まちづくりを支えている、建築士の専門家団体です。

講演風景と  
展示ブース（昨年）▼



窓・ガラスの“商品相談”

NSG 日本板硝子  
ビルディングプロダクツ

MATEX マテックス

LIXIL リクシル YKK AP



展示内容

健康・省エネにつながる  
リフォーム製品を展示。

窓・ガラスの“工事相談”

横浜市の窓専門店が最適  
なリフォームをご提案。

fine オビヤ硝子建材  
ECO LIFE CREATOR ファインリフォームプラザ

横浜バンダイ WIDE ALUMI ワイドアルミ



暑さや寒さ、結露には窓リフォームがおすすめ！窓やドアはもちろん、お庭まわりや水まわり等のリフォームのお悩みにもお答えします。

展示内容

個別相談会（事前予約制）会場：スペースAB（横浜市役所1階アトリウム前）開催時間：11:30～13:30



健康セミナー in よこはま2026は、午前の部「個別相談会」と午後の部「健康セミナー」の二部構成で開催します。「もっと詳しく話を聞きたい」「自分の住まいの悩みを直接相談したい」という皆さまの声にお応えして午前に各テーマの専門スタッフによる個別相談会（事前予約制）を実施します。  
 ①事前予約制となりますので、お申込みフォームでご希望のテーマをご選択ください。  
 ②後日、運営事務局より相談時間の確定連絡を差し上げます。  
 ③ご相談時間は11:30～13:30の間で1組様あたり30分～1時間の予定です（テーマにより異なります）。  
 ④定員に達し次第、受付を終了いたしますので、お早めにお申込みください。

ご相談いただけるテーマ

【窓・ドアの工事に関するご相談（12組様）】 【窓・ドアの商品に関するご相談（8組様）】

【防蟻処理に関するご相談（4組様）】 【擁壁や耐震など住まいに関するご相談（2組様）】 【健康保険に関するご相談（4組様）】

スタンプラリー 協賛企業ノベルティをプレゼント！

開催時間：11:30～17:30



個別相談会や展示ブースを3社以上ご覧いただいた方に、協賛企業オリジナルのノベルティをプレゼントいたします。※数に限りがございます。ノベルティがなくなり次第終了となります。

お申込み <個別相談会・健康セミナー>

受付期間：2025年12月11日～2026年1月20日



個別相談会と健康セミナーは、ともに同じQRコード・URLからお申込みいただけます。

【定員】

個別相談会：テーマにより異なります（先着順）  
健康セミナー：200名（先着順）

<https://forms.gle/nzVMM75ZCBhYJW329>

※ご提供いただく個人情報は適切に管理し、本セミナーの運営目的にのみ使用します。

<お問い合わせ先> 運営事務局 マテックス株式会社 電話番号：03-3916-1256（担当者：福留）

ご来場を心よりお待ち申し上げております。