

指針
No.22

生活騒音・振動の防止

家庭用の各種設備や機器の設置・使用にあたっては、近隣の騒音・振動の原因にならないようにしましょう。また、外部騒音対策にも工夫しましょう。

生活騒音とは、私たちの日常生活に伴って生じる音で、他の人に不快感を与えるなど、迷惑をかけるような音をいいます。また、この生活騒音は、音に伴い振動を生じることがあります。

生活騒音には、エアコン、洗濯機、ピアノ、ペットの鳴き声や集合住宅におけるトイレ、浴室、上階に住む人の足音などいろいろあります。

環境基準では、騒音の大きさを住宅地域や商業、工業地域などの地域類型別、かつ時間帯別に下表のように定めています。

(単位：dB) ※1

地域の類型	昼間※2	夜間※2
AA：療養施設、社会福祉施設等が集合して設置される地域など特に静穏を要する地域	50以下	40以下
A：専ら住居の用に供される地域 B：主として住居の用に供される地域	55以下	45以下
C：相当数の住居と併せて商業・工業等の用に供される地域	60以下	50以下

※1：dB（デシベル）とは音の大きさを表す単位

※2：時間の区分は、昼間を午前6時から午後10時までの間とし、夜間を午後10時から翌日の午前6時までの間とする。

[実建築物における空間性能と生活実態との対応例]

遮音等級	集合住宅としての等級		椅子の移動音、物の落下音など (軽量：L _L)	人の走り回り、飛び跳ねなど (重量：L _H)	生活実感、プライバシーの確保
	軽量床衝撃	重量床衝撃			
L-40	特級	特級	ほとんど聞こえない	かすかに聞こえるが遠くから聞こえる感じ	・上階で物音がかすかにする程度 ・気配は感じるが気にはならない
L-45	1級		小さく聞こえる	聞こえるが、意識することはあまりない	・上階の生活が多少意識される状態 ・スプーンを落とすとかすかに聞こえる ・大きな動きはわかる
L-50	2級	1級	聞こえる	小さく聞こえる	・上階の生活状態が意識される ・椅子の引きずる音は聞こえる ・歩行などがわかる
L-55		2級	発生音が気になる	聞こえる	・上階の生活行為がある程度わかる ・椅子を引きずる音はうるさく感じる ・スリッパの歩行音が聞こえる

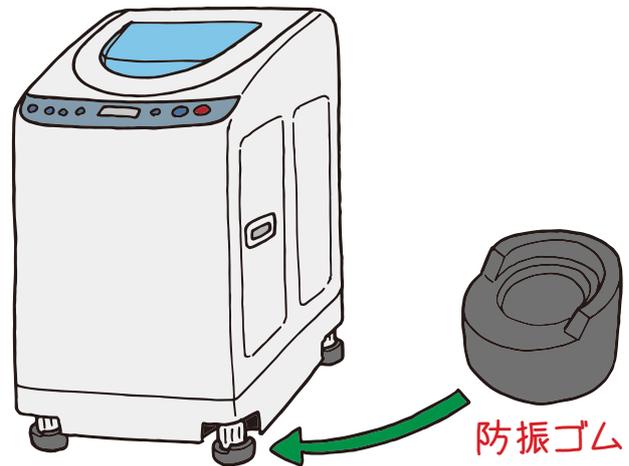
(出典：日本複合・防音床材工業会「L値ってなに?」)

家庭用設備・機器（エアコン、洗濯機、乾燥機、掃除機など）の簡単な防音対策

- ① 設置場所は隣家から離れた場所や部屋にしましょう。また、洗濯機のように振動する機器は、クッション材（防振マット、スポンジゴム）を敷くなどして、防振に努めましょう。
- ② 早朝、深夜の使用はできるだけ避けましょう。
- ③ ボイラーやポンプ等の屋外機器を設置する時は、必要に応じ、音をさえぎるための囲いを作りましょう。

居住者の行動から出る音の防音対策

- ① マンションなどでは、子供が飛び跳ねたり、物を落としたときなどの音や、風呂・トイレの給排水の音が階下の家に騒音となることがあります。ふだんから不必要に大きな声や音を出さないよう心掛けるとともに、早朝や夜間遅くなってからの水の使用はできるだけ控え、流水量を減らすよう注意しましょう。
- ② ピアノ、ステレオなどは隣家から離して置きましょう。楽器を演奏するとき、ステレオ、テレビなどを使うときは音量に注意しましょう。
- ③ 掃除機、洗濯機、エアコンなどには、品質表示ラベルに騒音値が記載されています。購入のときには音の小さい機種を選びましょう。
- ④ ドアの開閉音を軽減するためドアクローザーなどを取り付けたり、クッションマットや厚手のカーペットを敷くなどの防音対策に配慮しましょう。床をフローリングにする場合、特に集合住宅においては、周囲に対する防音対策に配慮しましょう。
- ⑤ 床衝撃音の遮断性能はL等級（左ページ参照）で示されます。自分の住まいがどの等級かを知っておきましょう。



外部騒音の対策

- ① 道路からの騒音対策には、二重窓や遮音パッキング等を取り付け、部屋の気密性を高くする方法があります。また、換気扇や換気口には、熱交換型換気扇や防音換気口を使用するとよいでしょう。
- ② 夜間の室内、特に寝室については、その騒音は40dB程度（換気扇の回る音のレベル）に抑えられていることが好ましいとされています。常時超えているときは、住宅の構造・工法、騒音の種類などを考慮して対策を考えましょう。

※区市町村等の環境公害関係の部署の中には、騒音計の貸し出しを行っているところがあります。おおよその状況を知りたい場合は、騒音計を借りて計ってみるとよいでしょう。