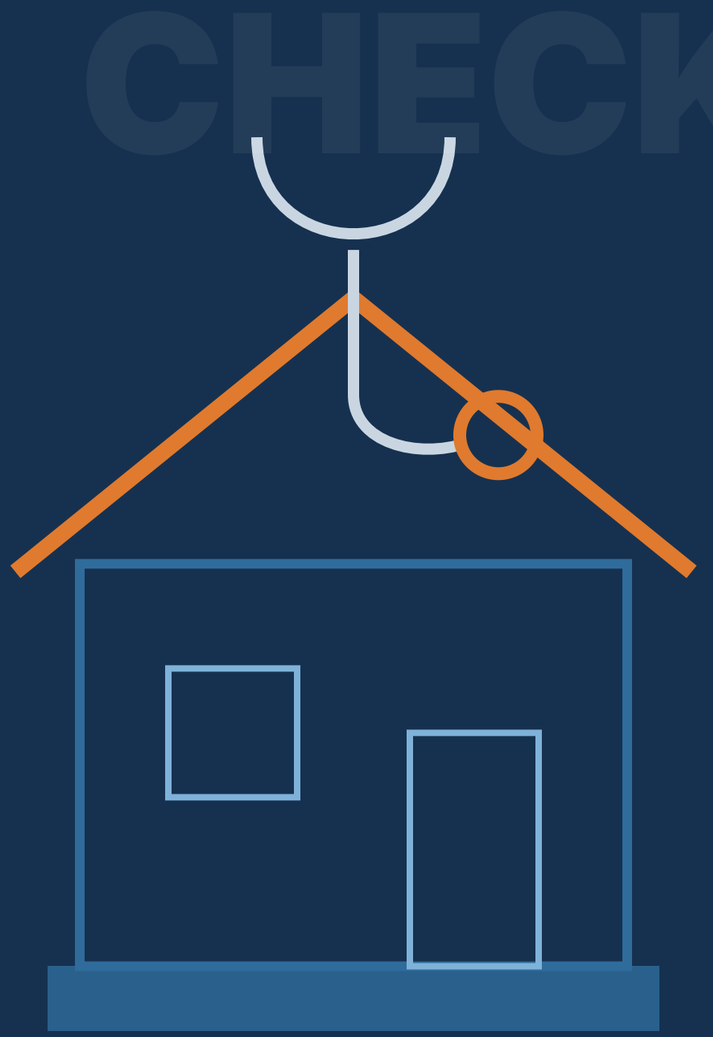
小学生でもわかるシリーズ ｜ 家の健康のはなし

家にも「健康診断」が必要？木造住宅のメンテナンス

外壁は約10年、屋根は約20年。基礎のひび割れの見かた、
シロアリ・防水・雨どいまで、お手入れの時期をまとめました



2026年11月

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

01 なぜメンテナンス？

家も、早めに見つけて早めに直せば長持ちする

家は毎日、雨・日光・湿気とたたかっている

人が歯医者さんや健康診断に行くように、家も**定期的に点検して、早めに直す**ことで長持ちします。

雨

すき間から入った雨水は、柱や土台をくさらせます。

日光

紫外線で塗装やゴムがかたくなり、ひびが入ります。

湿気

床下がじめじめすると、カビやシロアリが元気に。

木造住宅は、手入れしだいで長持ち

木は乾いていれば長持ちする材料。1300年以上残る法隆寺のように、手入れを続ければ何十年も住みつづけられます。

長期優良住宅は「10年ごとの点検」が約束

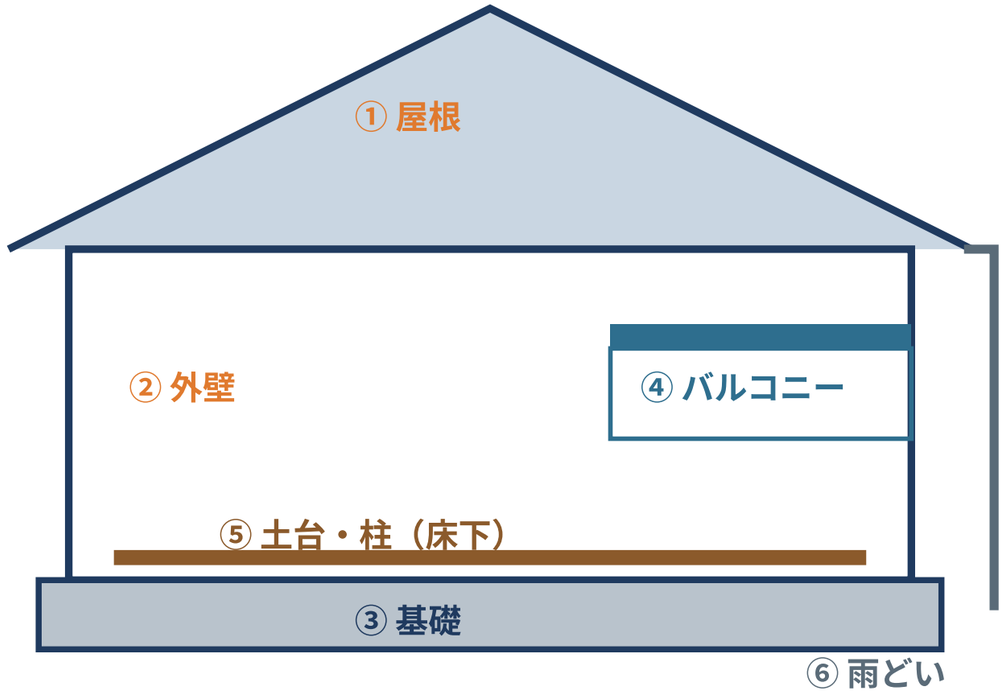
長期優良住宅では、少なくとも10年ごとに点検し、必要に応じて直す「維持保全計画」をつくります。

出典：国総研「木造住宅の長期使用に向けたメンテナンスガイドライン」、長期優良住宅法ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

02 家のどこを見る？

「支える部分」と「雨から守る部分」を中心に見よう



家を支える部分

基礎・土台・柱・はり・壁など。こわれると、地震や台風に弱くなります。

雨から守る部分

屋根・外壁・バルコニー・窓まわり。ここがやぶれると、雨水が家の中へ。

新築から10年は「保証」がある

この2つは、新築から10年間、売主・建てた会社が責任をもつ部分（住宅品確法）。10年目はお手入れのスタートです。

出典：住宅の品質確保の促進等に関する法律（10年の瑕疵担保責任）

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

03 お手入れカレンダー

「5年・10年・20年」がお手入れの節目

部位	5年	10年	15年	20年	25年	30年	メモ
外壁（モルタル・リシン）		塗装		塗装		塗装	7〜10年ごとに補修・塗り直し
外壁（サイディング）		打替	塗装	打替		塗装	目地のシーリングは5〜10年
屋根（スレート）		塗装		塗装		交換	20〜30年で葺き替え検討
屋根（瓦）	点検	点検		補修		交換	漆喰・ずれを点検
バルコニー防水	点検	交換		交換		交換	約10年でやり替え
木部・鉄部	塗装	塗装	塗装	塗装	塗装	塗装	約5年ごとに塗装
床下（シロアリ）	処理	処理	処理	処理	処理	処理	防蟻処理の効果は約5年
雨どい		点検		交換			掃除はこまめに
基礎・土台・柱		点検		点検		補修	20〜30年で補修・補強を検討

※ 材料・塗料・立地（海の近く・日当たり）で大きく変わります。あくまで目安です。

出典：野村不動産アーバンネット、技術評論社『リフォーム』ほかをもとに当事務所作成 ｜ 4

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

外壁のぬり替えは、およそ10年に1回

モルタル＋リシン吹付の外壁

10年

ぬり替えの目安は **約10年**（7〜10年）

リシンは砂のようなつぶつぶの吹付仕上げ。
塗装の「膜」が雨をはじいて、壁を守っています。

こんなサインが出たら、ぬり替えどき

- **チョーキング**　壁をさわると、手に白い粉がつく
- **色あせ・よごれ**　日の当たる面から色がうすくなる
- **カビ・コケ**　北側や日かげに緑・黒のしみ
- **ひび割れ**　窓の角から斜めに入るひびは要注意
- **ふくれ・はがれ**　塗装の下に水が入っているサイン

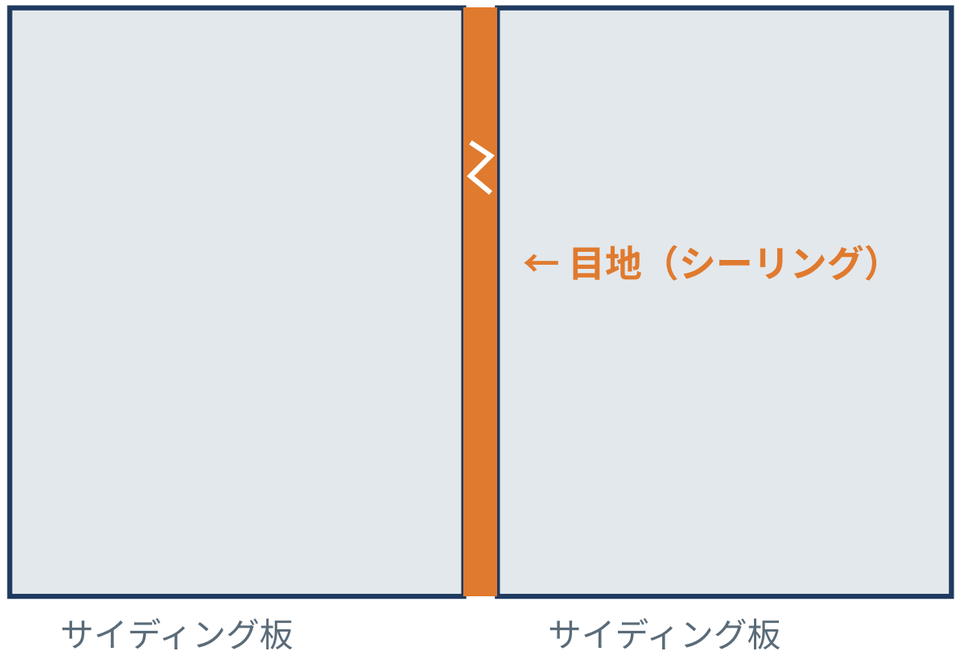
モルタルは「ひび」が入りやすい材料。小さなひびから雨水が入る前に、塗装で守りなおします。

出典：All About「外壁塗装リフォーム」、技術評論社『リフォーム』ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

05　外壁②サイディング

板は長持ち。でも「すき間のゴム」は5〜10年



板と板のすき間をうめる「シーリング」

ゴムのような材料で、雨や風が入るのをふせぎます。日光でかたくなり、やせて切れてきます。

お手入れ	目安
シーリングの打ち替え	**5〜10年**
サイディングの塗り替え	**10〜15年**
板そのものの寿命	20〜30年

足場は1回で

塗り替えとシーリングの打ち替えは、同じ足場でいっしょに。

出典：All About「外壁塗装リフォーム」、野村不動産アーバンネットほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

06　ひび割れの見分け方

ひびの「はば」が、0.3mmより太いかを見る

0.3mm未満

ヘアクラック

かみの毛くらいの細いひび。すぐに危険ではないけれど、記録して見守り、次の塗り替えで直します。

0.3〜1mm

雨水が入るひび

中まで届いている「構造クラック」かも。専門家に点検をたのみましょう。

1mm以上

すぐ相談

大きなひび、斜め・×・階段状のひびは、建物のゆがみや地盤のしずみのサインのことも。

名刺ではかろう　名刺の厚さが約0.3mm。ひびに名刺が入るなら、点検のめやすです。

ひびを見つけたら、**日付・場所・長さ**をメモして写真を。広がっていないかを比べられます。

出典：ミツモア、アットホーム「クラックの種類」ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

07　屋根

屋根の大きなお手入れは、およそ20年に1回

スレート

うすい板状のセメント系屋根材。

塗り替え	7〜10年
葺き替え	20〜30年

頂上の「棟板金」のくぎ浮きにも注意。

瓦

瓦そのものはとても長持ち。

点検・部分補修	5〜6年
葺き替え検討	20〜30年

ずれ・われ・漆喰のはがれを点検。

金属（ガルバリウム）

軽くてさびにくい鋼板。

塗装の目安	約15年
耐用年数	30〜40年

海の近くはさびやすいので早めに。

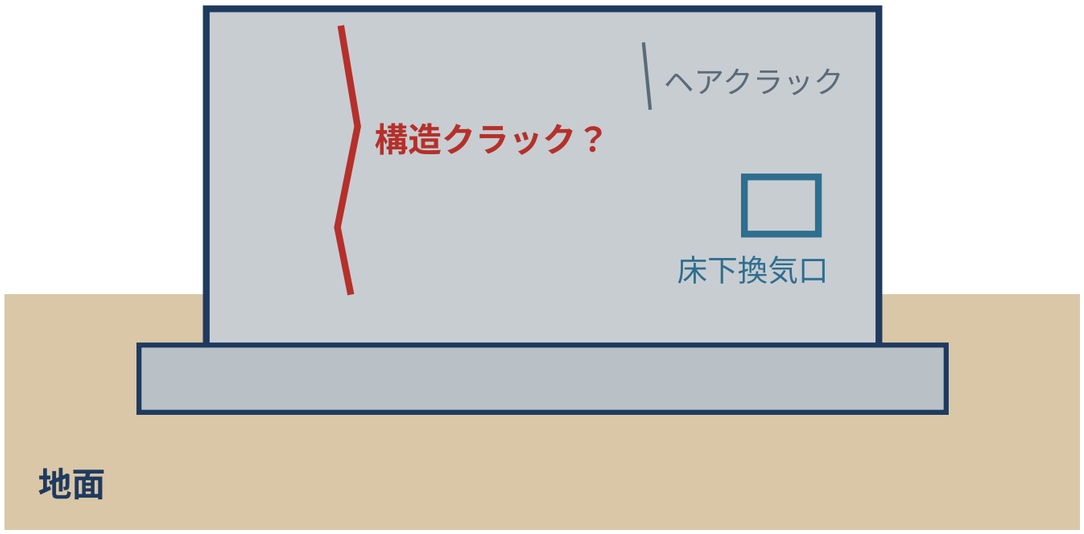
屋根の大きなメンテナンスは、**およそ20年に1回**。屋根材の下の「防水シート」まで点検して、雨もりを未然にふせぎます。

出典：技術評論社『リフォーム』、東急リバブル「屋根材の耐用年数」、ミツモアほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

08 基礎

基礎のひびは「はば」と「形」と「さび」を見る



家を支える「足元」

基礎は鉄筋コンクリートで、家の重さを地面に伝えます。

こんなひびは専門家へ

はば0.5mm以上、鉄筋のさび水が出ている、角が欠けている、斜め・×のひび。

床下ものぞこう

点検口から水もれ・カビ・シロアリの道がないか。年1回は自分で、10年ごとに専門家の点検を。

出典：国土交通省「既存住宅状況調査方法基準」、東急リバブル「クラックの基準」ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

見えない床下こそ、5年ごとにチェック

シロアリは「湿った木」が大好き

土の中からトンネル（蟻道）をつくって基礎をのぼり、土台や柱を中から食べてしまいます。

5年
ふつうの薬剤（防蟻処理）の効き目は約5年。5年ごとにかけ直します。

20〜30年
土台・床組み・柱は、補修や補強を検討する時期。

こんなサインに注意

- 基礎に土のトンネル（蟻道）がある
- 春〜初夏に、羽のあるアリがたくさん出る
- 床がぶかぶかする、柱をたたくと軽い音
- 家のまわりに木材や段ボールを置いている

ホウ酸など長持ちの方法も

ホウ酸系の処理は効果が長く続き、においもありません。建てるとき・リフォームのときに相談を。

出典：ALSOK「シロアリ予防」、技術評論社『リフォーム』ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

雨水の「通り道」は、こまめなお手入れを

バルコニーの防水

10年

防水のやり替えの目安。表面のトップコートは5年ごとのぬり直しで長持ち。排水口のゴミもこまめに取ります。

雨どい

20年

交換の目安。落ち葉がつまると、雨水があふれて外壁や基礎をぬらします。台風のあとは外れていないか確認。

木部・鉄部

5年

はふ板・軒天・手すりなど。木はくさりやすく、鉄はさびやすいので、約5年ごとの塗装で守ります。

出典：野村不動産アーバンネット「メンテナンスが必要な箇所と周期」ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

11 セルフチェック

年に1回、家のまわりを1周してみよう

家族でできる「家の健康チェック」

- [ ] 外壁をさわって、白い粉がつかない？
- [ ] 外壁・基礎に、名刺が入るひびはない？
- [ ] 目地のゴムが切れたり、やせたりしていない？
- [ ] 雨どいに落ち葉がつまっていない？
- [ ] バルコニーの排水口はきれい？
- [ ] 天井や窓まわりに、雨じみはない？
- [ ] 床がぶかぶかするところはない？

いつ見る？

年に1回（たとえば大そうじの時期）と、台風・大雨・地震のあと。

屋根にはのぼらない

屋根は落ちるとたいへん危険。地面から双眼鏡やスマホのズームで見るか、専門家にたのみましょう。

写真で「家のカルテ」

見つけたことは日付つきで写真に。修理の記録とあわせて残すと、次の判断がかんたんに。

出典：当事務所作成 | 12

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

12 ほうっておくと？

小さなすき間が、家の強さをうばっていく

1 塗装が切れる ひび・すき間 → **2** 雨水が 中に入る → **3** 木がぬれて くさる・カビ → **4** シロアリが やってくる → **5** 地震や台風に 弱くなる

小さいうちなら、小さな工事で

塗装やシーリングの打ち替えですむうちに直せば、費用も工事も小さくすみます。

くさってからは、大きな工事に

土台や柱の取り替え、外壁のはり替えが必要になると、費用も時間も何倍にも。

出典：国総研「長持ち住宅ガイドライン」ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

13 住まい手目線の計画

足場は1回、記録はずっと。手入れは「計画」で

メンテナンスは「計画」と「まとめて」

- **外壁と屋根はいっしょに**　足場代は工事費の大きな割合。1回の足場でまとめると、むだがありません。
- **長く持つ材料を選ぶ**　耐用年数の長い塗料は1回は高くても、50年で見ると回数がへります。
- **お金を少しずつ準備**　10年後・20年後の工事にそなえて、毎月少しずつ積み立てを。
- **記録を残す**　図面・工事の記録は、売るとき・直すときの大切な資料です。

建てるときに、手入れのしやすさを

のき（軒）を出す、通気層をつくる、床下を点検しやすくする。設計の工夫で、お手入れの回数や費用はへらせます。

専門家の点検を活用

既存住宅状況調査（インスペクション）など、建築士による点検で家の状態を確かめられます。

出典：国土交通省「既存住宅状況調査」、ミツモア「塗料の耐用年数」ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

まとめ

家を長持ちさせる3つのポイント

1

外壁は約10年
屋根は約20年

モルタル・リシンの外壁は約10年でぬり替え。屋根の大きなお手入れは約20年に1回。

2

ひびは
0.3mmが目安

名刺が入るひびは点検を。基礎の太いひび・さび・斜めのひびは専門家へ。

3

5年ごとに
見えない所も

シロアリ・木部・鉄部は約5年。年1回のセルフチェックと写真の記録を。

家族で話そう　「うちは建ててから何年？」「前にぬり替えたのはいつ？」をカレンダーに書いておこう。

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

参考資料

参考資料（Sources）

- 野村不動産アーバンネット「一戸建てのメンテナンスが必要な箇所と周期」
- 技術評論社『リフォーム』第2章「メンテナンスの周期」（外壁・屋根・床下などの目安）
- All About「外壁塗装リフォームの時期」（モルタル10年・木部鉄部5年・シーリング5〜10年）
- 東急リバブル「屋根材の種類と耐用年数」／ミツモア「屋根のメンテナンス時期」
- ミツモア「外壁のひび割れ（クラック）」／アットホーム「クラックの種類」（0.3mmの目安）
- 東急リバブル「クラックの基準」（既存住宅状況調査：幅0.5mm以上・欠損深さ20mm以上）
- 国土交通省「既存住宅状況調査方法基準」
- ALSOK「シロアリ予防の費用と方法」（防蟻処理の効果は約5年）
- 国土技術政策総合研究所「木造住宅の長期使用に向けた屋根、外壁、床下のメンテナンスガイドライン」
- 住宅の品質確保の促進等に関する法律（基本構造部分の10年間の瑕疵担保責任）／長期優良住宅の普及の促進に関する法律

※ 年数は一般的な目安です。材料・塗料の種類、立地や日当たり、施工状態で変わります。2026年11月14日に確認。

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.