「健康な光環境」として配慮すべき要件の一覧表　＜光の要素別＞

評価項目				関連する空間																	備考・手法例
大項目	中項目	小項目	配慮すべき要件	玄関	廊下	階段	居間	食堂	台所	和室	主寝室	子供部屋	老人室	洗面／脱衣	浴室	トイレ	納戸	庭	バルコニー		
明視性	シルエット現象		自然光との輝度比を抑制できている	◎			○														適正な光源位置
	明るさ		視作業に充分な明るさ				○		◎	○		◎	☆								全般照明＋タスクライト
			物の影にならない光源装置						◎					○							棚下灯、フード内照明、洗濯槽の中が影にならない照明
			足元が明るく、歩行に不安がない	○	◎	◎							◎	○	○			○	○		常夜灯、フットライト
	コントラスト		段差が認識しやすい	◎		○							◎	○	○	○					フットライト
	順応		夜間の点灯時に順応しやすい明るさ	◎							○	○	◎			◎					常夜灯、フットライト、調光装置 光源の複数化とスイッチの細分化
安全性	非常時	停電	停電時に非常等が点灯する		◎						○	○	○								自動点灯式の非常灯
		地震	転倒・落下しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		シャンデリアなど重い器具は、取り付けに注意する
		火災	燃えない素材・燃えにくい素材						○												難燃性の素材
	日常	破損	ぶつからない。ぶつけても破損しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		特に突出するブラケット、シーリングライトは設置場所に注意
		漏電	器具の故障や漏電がない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		古い器具や配線は注意
健康	良質な睡眠		就寝前の照度調整・低い色温度								☆	☆	☆								色温度の低いランプで、メラトニンの分泌を促す
	快適な目覚め		朝の自然光が入る								☆	☆	☆								朝、強い光を浴びることで、サーカディアンリズムを保つ
快適性	明るさ感		室全体の適切な輝度分布				○	○		○											光源位置、複数光源、間接照明
			演色性が良いランプ					◎	◎					◎							白熱灯、電球色の蛍光灯など
	落ち着き／活気		点灯パターンが選択でき、雰囲気が変えられる				◎	○													調光装置、複数光源
	シーンの演出		可動式の照明が設置できる				○	○										○			スポットライト、照明レール
	グレアの抑制		ランプの光源が見えない	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	☆	○	○	○	○				間接照明
			視線レベルにランプを設置しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○			特にブラケットでは注意
			部屋の大きさに合わせてランプの大きさを選択する	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	開放的		自然採光がえられる	○	○	○	◎	○	○		○	◎	◎	○	○	○					窓、天窓、高窓
			視野が開ける				◎														大きな開口
			プライバシーが守られている	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	◎	◎	◎	○					ブラインド、カーテン、障子 遮光ガラス
省エネ	自然採光		自然の光を取り入れる	○	○	○	◎	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○					大きな窓、天窓、高窓
		調光	自然光の状態に合わせて調整できる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			障子、ブラインド、カーテン、調光ガラス、調光装置、スイッチの細分
		遮光	過剰な日射を遮断する	○	○	○	◎	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○					植栽、庇、オーニング、障子、ブラインド、カーテン、遮光ガラス、高反射ガラス
		断熱	冬の気密・断熱・結露に配慮する	○	○	○	◎	○	○	◎	○	◎	◎	○	○	○					断熱サッシ、複層ガラス、Low ε ガラス、ブラインドカーテン、障子
	高効率		効率の良い器具・ランプの採用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		電子式インバーターの採用
	ランプ寿命		長寿命ランプの採用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		蛍光灯、コンパクト蛍光灯の採用
保守性	ランプ交換		特殊な道具を使わない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	器具交換		容易に手が届く	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	器具清掃		汚れやすい空間には清掃しにくい器具を設置しない						○						○						