

インテリア計画(寸法・数値)

名称	寸法
【人間工学/人体寸法など】	
身長	=H
眼高	=0.9H
肩峰高	=0.8H
指先点高	=0.4H
指極	=H
肩幅	=0.25H
下腿高	=0.25H
机面高	=0.4H
座高	=0.55H
上肢挙上高	=1.2H
頭の重さ	体全体の約8%
背もたれのない椅子に座った時の座面にかかる重さ	体全体の約85%
日本成人男性の通常作業域	約40cm
日本成人男性の最大作業域	約50cm
密接距離	0~45cm
個体距離	45~120cm
社会距離	120~370cm
公衆距離	370cm以上
いすの高さ	下腿高(0.25H)-1cm ⇒およそ身長 $\frac{1}{4}$ (0.25H)
差尺	座高(0.55H) \times $\frac{1}{3}$
机の高さ	いすの高さ+差尺 ⇒およそ身長 $\frac{2}{5}$ (0.4H)
左右方向の視野の範囲	約200°
上下方向の視野の範囲	約130°
【ベッド】	
寝た時の心地よい脊柱部分のあき	20~30mm
ベッドの最小幅	700mm(寝返りをうてる限界寸法)
シングルベッドの幅	およそ1000mm
ベットメイキングに必要な隙間	10cm

インテリア計画では沢山の寸法が出てきます。
ごちゃ混ぜにならないようにしっかりと覚えていきましょう。

名称	寸法
【お風呂】	
和風タイプのお風呂の内法深さ	550mm~620mm
和洋折衷タイプのお風呂の内法深さ	500mm~580mm
洋風タイプのお風呂の内法深さ	400mm~450mm
半埋込式の洗い場から浴槽縁までの高さ	400mm
【キッチン】	
キッチンワークトップの高さ(主流)	850mm
キッチンワークトップの高さ(JIS)	800, 850, 900, 950mm
キッチンワークトップの高さ(車いす使用者)	750mm
キッチンワークトップの奥行(主流)	600mm
ウォールキャビネットの下端までの高さ	1300mm以上
ウォールキャビネットの奥行(主流)	400mm
ワークトライアング 三辺の合計	3600~6600mm
2列型キッチン間の寸法	900mm以上
【洗面化粧台】	
洗面化粧台高さ(主流)	800mm
洗面化粧台高さ(車いす使用者)	750mm
洗面動作に必要なスペース	洗面台先端から後方に550mm以上
【リビング/ダイニング空間】	
食事に必要な一人分の最小スペース(幅)	600mm
食事に必要な一人分の最小スペース(奥行)	400mm
食事に必要な一人分の最小スペース(幅)車いす使用者	750~900mm
ダイニングテーブルと背後の壁との距離	800mm
椅子に座った人の奥行	400~450mm
一般的なダイニングテーブルの高さ	700mm
座卓の高さ	300~350mm
1人掛けソファのサイズ(幅 \times 奥行)	800mm \times 800mm
ソファの前の通路、足元のゆとりスペース	300mm~500mm

インテリア計画(寸法・数値)

名称	寸法
【収納の奥行】	
本棚の奥行	300mm
下駄箱の奥行	400mm
食器棚の奥行	450mm
和箆笥の奥行	400～450mm
洋風箆笥の奥行	600mm
押し入れの奥行	900～910mm
【モジュラーコーディネーション】	
3尺	910mm
1間	1820mm
畳サイズ(京間)	1910×955mm(6尺3寸×3尺1寸5分)
畳サイズ(中京間)	1820×910mm
畳サイズ(江戸間)	1760×880mm
【高さ関係の寸法】	
洋室ドアの高さ(一般)	2000mm
和室ドアの高さ(一般)	1800mm
スイッチの高さ	1200mm
スイッチの高さ(車いす使用者)	1000mm
ドアノブの高さ	900mm
襖の引手の高さ	720mm(～800mm)
コンセントの高さ	250mm
コンセントの高さ(車いす使用者)	400mm
立位でのアイレベル	150cm
椅座位でのアイレベル	120cm

名称	寸法
【幅関係の寸法】	
出入口の寸法(最低)	600mm
” (物を持つての通過)	750mm
” (車いす使用者)	800mm
住宅の廊下の幅(最低)	750mm
” (車いす使用者)・直線部分	850mm
” (車いす使用者)・直角に曲がる	900mm以上
通路スペース(低い家具と壁の間)	600mm以上
” (低い家具同士の間)	500mm以上
【手摺】	
室内手すりの形状(直径)	30mm～40mm
室内手すりの壁とのあき寸法	30mm～50mm
室内手すりの設置高さ	750mm～800mm
バルコニー手すりの高さ	1100mm以上
バルコニー手すりの間隔	110mm以下
【バリアフリー計画】	
玄関土間と上がり框の段差	180mm以下
アプローチの勾配(車いす使用者)	1/12以下
浴槽出入口の段差	20mm以下
トイレの介助スペース	前方か側方に500mm以上
車いすの寸法(長さ×幅×高さ)	1200×700×1090mm
【階段】	
昇降しやすい階段の勾配	30～35度
2R(蹴上げ)+T(踏面)の推奨値	63
蹴上げ寸法(建築基準法の基準)	230mm以下
踏面の寸法(建築基準法の基準)	150mm以上
蹴込み寸法	30mm以下
階段の有効幅(建築基準法の基準)	750mm以上
回り階段の踏面寸法の測定位置	狭い方の壁から300mm
手すりの出幅をないものとみなす寸法	100mm以内
階段手すりの高さ(一般)	850mm