

老後に備える健康・快適リフォーム

「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン」について

国土交通省 住宅局安心居住推進課

1. はじめに

国土交通省は平成31年（2019年）3月28日に「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン」を策定・公表しました。

高齢者の多くが自宅に住んでおり、身体機能が低下した場合でも自宅での生活の継続を希望しています。そこでの生活を安全・安心、健康・快適で豊かなものにするには自宅の改修が有効となります。

改修を行う場合には、気力・体力・金銭的にも余裕があり、自ら判断ができる可能な限り早いうちに検討を行うことが望ましいでしょう。

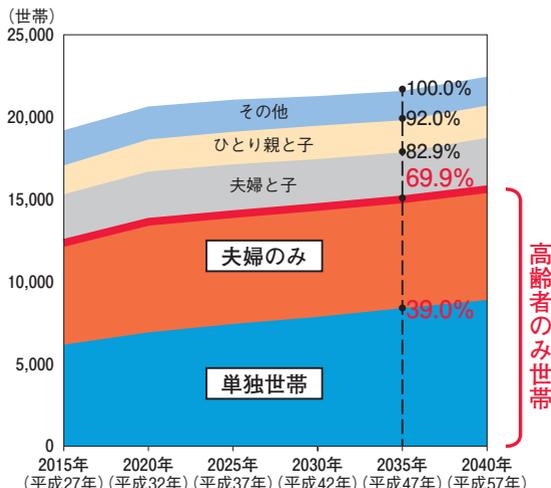
本ガイドラインでは、そのような趣旨を踏まえ、高齢者が住まいに関する判断を行う際の観点や手段、改修を選択した場合の配慮すべきポイントをまとめました。

2. 策定の背景

本ガイドラインは、我が国の社会の状況、高齢者の状況、高齢者の住まいの状況を踏まえ、検討を進めてきました。

（1）社会の状況

わが国では既に65歳以上の高齢者が3,557万人、高齢化率（全人口に占める65歳以上人口の割合）は平成30年（2018年）9月時点で28.1%となっており、令和17年（2035年）には32%を超えると予測されています。特に、令和7年（2025年）には、いわゆる団塊世代の全てが75歳以上の後期高齢者になるため、後期高齢者人口は全国では平成22年（2010年）の約1.5倍に増加する見込みです。また家族構成について、高齢者世帯のうち、高齢者単独世帯が令和17年（2035年）には39.0%となることが予測されています（図1）。



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」（平成30年推計）

図1：65歳以上の高齢者世帯における家族構成別世帯数の推移

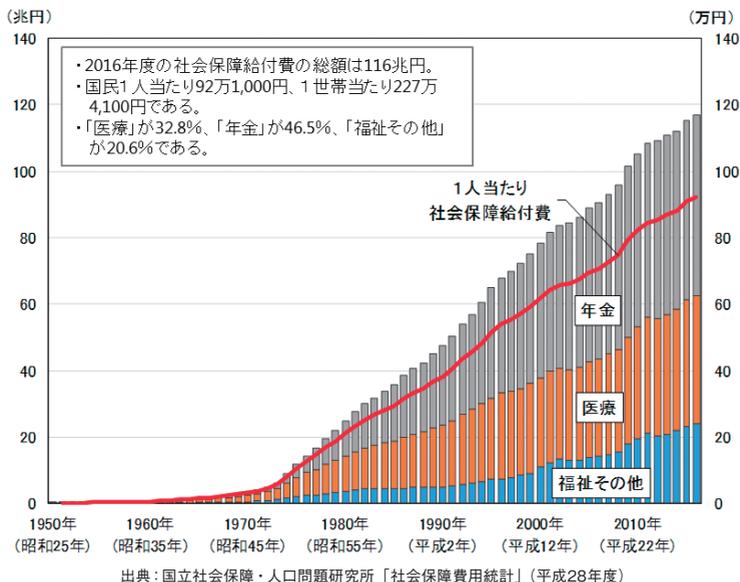


図2：社会保障給付費の推移

特に高齢者単独世帯や介護が必要な高齢者の増加は、今後も医療・介護サービス需要と社会保障費の増大をもたらすと予測されており、既にこの30年間で社会保障費は3倍になっています（図2）。

高齢者が、住み慣れた地域で可能な限り健康で快適に暮らし続けることができるよう、地域において医療、介護、生活支援サービス等が提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めるとともに、介護予防、健康増進、多世代交流等を促進し、高齢期の自立した生活を支える地域と住まいの整備が求められています。

（2）高齢者の状況

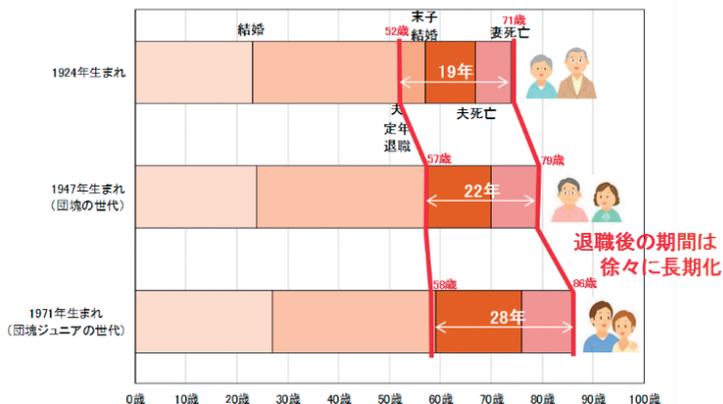
長寿命化により、日本における平均寿命は男性81歳、女性87歳となり、退職後の期間はこの四半世紀の間に5年以上伸びています（次ページ・図3）。一方で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命と平均寿命との差は、年々縮まってい

るものの、平成28年（2016年）時点において、男性は約9年間、女性は約12年間であり、単身・夫婦のみの世帯が増加する中、在宅介護サービスの利用を前提とした期間も想定する必要があります。

これから後期高齢者となるのは団塊世代ですが、これまでの高齢者像より健康で心身機能が衰えていないこと、退職後の就業率が高いこと、インターネットの活用に慣れていること等、より活動的だと言われています。また、自らの親世代の介護経験から、自らの介護に備える意識が醸成されていることや、核家族化により家族、親族の介護が受けにくい、住宅ローンの長期化等により経済的に余裕がないなどの特徴もあります。

（3）高齢者の住まいの状況

高齢者のいる世帯のうち8割以上が持ち家に居住しており、その住宅のうち約半分は一定のバリアフリーの条件を備えています。一方で、



出典：厚生労働白書（平成15年版）（厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態調査」簡易生命表」、国立社会保障・人口問題研究所「将来人口推計」「第11回出生動向基本調査」から政策統括官付政策評価官室作成）

図3：夫婦の平均的な生涯の姿の変遷（妻の年齢）

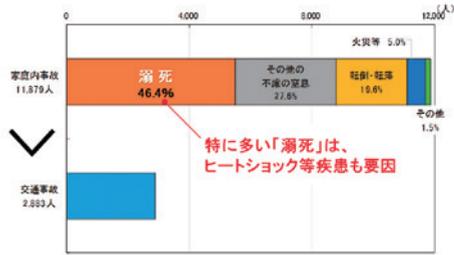
特集

残りの約半分はバリアフリーの配慮がなく、昭和56年（1981年）以前に建築された建物の場合は、耐震性も現行の基準を満たしていない可能性があり、また断熱性能や設備等の面において劣っているものと考えられます。

こうした住まいの現状を踏まえると、特に築年の古い既存の住宅において、高齢期の生活に適した性能の確保が必要です。

高齢期の生活においては、適切な温熱環境の確保が重要であることが明らかになりつつあります。高齢者の家庭内の死亡事故は既に交通事故による死者数を上回っていますが、その要因に、近年浴槽内の溺死が増加していることが挙げられます（図4）。それには、入浴前後の温度の急激な変化による心血管系疾患、脳血管疾患、熱中症等のいわゆるヒートショックが関係しています。

また、持ち家に居住する高齢者の多くは、子どもの独立等に伴い、広すぎる住宅に夫婦または単身で暮らしており、居住人数と住宅の規模にミスマッチが生じています。このような広すぎる住宅の維持管理は加齢に伴い困難になってきます。



出典：人口動態調査（平成29年）

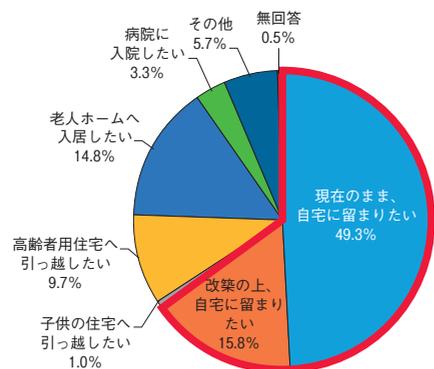
図4：65歳以上の高齢者の不慮の死亡事故

高齢期の快適で自分らしい生活を楽しむためには、趣味や外出、交流など高齢期の豊かな生活を送るための場として活用できる住まいに転換していくことが求められています。こうした観点から、日常生活空間をコンパクトにまとめるとともに、余った部屋は収納や趣味、交流などの別の使い方を工夫することも考えられます。

高齢者の多くは、自宅での生活の継続を希望しており、そこでの生活を安全・安心、健康・快適で豊かなものにするには、自宅の改修が極めて有効です（次ページ・図5）。またその改修は、介護の必要に迫られて時間的な余裕がな

い中で行うのではなく、気力、体力、金銭的にも余裕のある、高齢期を迎える前の早い段階から検討し、行うことが望ましいでしょう。

一方で高齢期の住まい方としては、自宅に住み続けるのとは別に、立地の良いマンション等への住替え、UJIターンによる地方への移住など、適所に住み替える選択もあります。また、虚弱期に備えた住まいとして、サービス付き高齢者向け住宅や有料老人ホーム等の選択肢も増えており、それぞれの世帯の状況に応じた住まい・住まい方を選択することが重要です。



自宅での居住継続希望が65%

出典：内閣府「第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果」（平成27年度）

図5：身体機能が低下した場合の住まいの希望

3. ガイドラインの概要

先述の状況を踏まえ、本ガイドラインは、高齢期に備えた既存住宅の改修に関する配慮事項を示し、高齢期を迎える居住者、関連する専門家や事業者、地方公共団体などによる活用を促すことにより、高齢期の豊かな暮らしの実現に資することを目指しています。

(1) ガイドラインの主な対象

1) 対象者

高齢期の暮らしへの備えは、早い時期に行うことが望ましいため、ガイドラインでは、65～74歳のいわゆる「アクティブシニア」と言われる世代およびこれから高齢期を迎える50～64歳のいわゆる「プレシニア」と言われる世代を主な対象としています。

また、本ガイドラインには、加齢に伴い心身機能が衰えてきたいわゆる「フレイル」や要介護状態になっても役立つものも含まれています。プレシニア、アクティブシニア、フレイル、要介護等の個々の状況に応じて広く本ガイドラインを活用することができます。

2) 対象とする住宅

ガイドラインでは、持ち家の戸建住宅を主な対象としています。ただしこれに加えて、賃貸住宅等の建て方（戸建・共同および長屋建）や所有関係（持ち家・借家）を問わず、全ての住宅において援用できます。

(2) ガイドラインが目指す住まいのイメージ

本ガイドラインは、住宅に関して以下の4つの目標を実現することを目指しています。

1) 長く健康に暮らせる「住まい」

身体的な負担や経済的な負担が少なく、外出や家事に便利で、健康で快適に暮らし続けられる「住まい」

2) 自立して自分らしく暮らせる「住まい」

外出、趣味、交流を楽しむなど豊かで多様な高齢期のライフスタイルに応じた、自分らしく暮らし続けられる「住まい」

3) 介護が必要になってからも暮らせる「住まい」

高齢期の生活に必要な住宅性能を確保し、介護が必要となっても軽微な対応により暮らし続けられる「住まい」

4) 次世代に継承できる良質な「住まい」

子どもや孫をはじめとして、誰にとっても住みやすい社会的資産として次世代に継承できる良質な「住まい」

(3) 改修を選択する際の留意事項

1) 高齢期の住まい・住まい方の自己選択

高齢期の住まいの選択には、改修に加えて建替えや住替え等の多様な手段があり、いずれの手段を選択するかは、高齢者やその家族が、以下に示すような視点で自らの意向や心身・経済状況、家族・住宅・地域の状況等を多面的に検討して判断する必要があります。

- ① 自らの意向：どのような暮らしをしていきたいか 等
- ② 自らの心身状況：現在の体力・気力、既往歴 等
- ③ 自らの経済状況：老後資金のうちから「住まいの備え」に充当可能な額 等
- ④ 家族の状況：子や親族等から見守りやケアの助力を得られるか 等
- ⑤ 住宅の状況：バリアフリー化の状況、設備の状況 等
- ⑥ 地域の状況：介護・医療サービスの充実度、コミュニティ資源 等

2) 高齢期の住まい・住まい方の専門家への相談

高齢期の住まいや住まい方の選択にあたっては、自己選択を踏まえてその意向を的確に実現するために、建築、資産活用、法律などの専門家やこれらの専門家による相談窓口にご相談し、多様な視点からの情報の整理を行うことが望ましいです。具体的には、こうした専門家が、高齢者や家族へのヒアリング、高齢者の心身状況の確認、住宅の現況調査等を行い、必要に応じて医療・介護等の専門家の知見も得て、個々の高齢者に応じた最適な住まいや住まい方の提案を行うこととなります。また住宅の現況調査においては、建物の劣化や不具合の発生等の把握も併せて行うことが望ましいでしょう。

(4) ガイドラインの活用方法

1) 高齢期を迎える居住者（プレシニア・アクティブシニア）

プレシニアやアクティブシニアの居住者は、改修を行うかどうか決めていない段階であっても、高齢期を迎えるにあたってどのような住まいの備えが必要かを考えるためのチェックリストとして本ガイドラインを活用することが期待されます。

また、改修を行うことを決めている場合には、実施する改修内容の検討や専門家や事業者と相談する際の参考資料として活用することが期待されます。

2) 専門家・事業者

高齢期の住まいや住まい方について相談を受ける専門家は、高齢期を迎えるにあたっての住まいの備えの必要性、改修、住替え、建替えなどの選択肢のメリットや内容を相談者に十分に説明し、適切な提案ができるようにするための参考資料として本ガイドラインを活用することが期待されます。また、本ガイドラインを企業の退職前研修や地域の高齢者向けセミナーなどにおいて活用し、早めの住まいの備えの重要性に関する周知普及を行うことも期待されます。

3) 地方公共団体

高齢期を迎える前に住まいの備えを促すことにより、高齢期の居住環境の向上、健康の維持・増進、介護予防、さらには社会保障費の抑制に資することは、行政上の大きな課題の一つとなっています。地方公共団体の住宅部局や健康・福祉部局などが連携し、セミナーの開催などの普及啓発や住まい相談に本ガイドラインを活用することが期待されます。

4. 配慮項目

住宅の改修にあたって、高齢期の健康で快適な暮らしを実現するために配慮すべき重要項目を8つに整理しました。このうち、健康で快適な暮らしの実現への寄与度が大きく、特に早期に改修を行うことが重要な項目を特に重要と考えられる項目として4つ設定しています。ガイ

ドラインではそれぞれ取り組みの必要性、対応の方向性、改修方法の例、改修の効果を示していますが、ここでは誌面の都合上、配慮項目とその概要、期待される主な効果について紹介しています（図6）。

なお、配慮項目は互いに関連しており、例えば、日常的な生活空間をまとめた上でその空間の温熱環境を整える、トイレや浴室と主要な動線のバリアフリーを併せて行うなど、一つの項目に限らず広く実施項目を検討し、効果的に行うことが望ましいでしょう。

5.おわりに

今後、高齢者が住み慣れた自宅より長い期間、健康で快適な生活を送ることができるよう、地方公共団体等と協力を進めながら本ガイドラインの周知・普及に努めていきます。

最後に、本ガイドライン検討会の座長を務めていただいた明治大学の園田眞理子先生をはじめ、ガイドライン策定にご協力をいただいた有識者や事業者の方々にこの場を借りて感謝申し上げます。

配慮項目	概要	期待される主な効果	特に重要と考えられる項目
①温熱環境	<ul style="list-style-type: none"> 開口部など住宅の断熱性を高めるとともに、暖冷房設備を適切に設置する 居室と非居室の間で過度な温度差を生じさせない 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の維持と健康な期間の延伸 ヒートショックの防止 	●
②外出のしやすさ	<ul style="list-style-type: none"> 玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるようにする 外出や来訪のしやすい玄関とする 	<ul style="list-style-type: none"> 外出や交流の促進による生活の充実と健康の増進 心身機能が衰えた場合の外出・訪問の容易化 	●
③トイレ・浴室の利用のしやすさ	<ul style="list-style-type: none"> 寝室からトイレまで行きやすくする トイレ、脱衣室や浴室の温熱・バリアフリー環境を確保する 	<ul style="list-style-type: none"> トイレや浴室の使いやすさ ヒートショックの防止 虚弱化した場合の自宅での生活できる期間の延伸 	●
④日常生活空間の合理化	<ul style="list-style-type: none"> 日常的な生活空間を同じ階にまとめる よく利用する空間を一体的にし、広く使えるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 開放的で豊かな生活空間の確保 運動機能の低下予防と健康な期間の延伸 虚弱化した場合の自宅での生活継続の容易化 	●
⑤主要動線上のバリアフリー	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活において家事、外出、トイレなどによく利用する動線をバリアフリー化する 	<ul style="list-style-type: none"> 転倒等の事故の防止と自立して生活できる期間の延伸 歩行が不自由になった場合でも軽微な改造で対応可能 	
⑥設備の導入・更新	<ul style="list-style-type: none"> 安全性が高く、使いやすい、メンテナンスが容易な設備の導入または更新 	<ul style="list-style-type: none"> 安全性の向上 家事等の軽減と利便性の向上やランニングコストの低減 	
⑦光・音・匂い・湿度など	<ul style="list-style-type: none"> 日照、採光、遮音、通風など適切な室内環境を確保する 	<ul style="list-style-type: none"> 健康で快適な生活環境の実現 心身の感覚機能が低下した場合の生活の容易化 	
⑧余剰空間の活用	<ul style="list-style-type: none"> 余った部屋を収納、趣味、交流などの空間として利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ライフスタイルに適した豊かな生活空間の実現 孤立防止による自宅で生活できる期間の延伸 	

図6：配慮項目と概要

『高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン』×

見 積 り の 算 出 例 I N D E X

出版事業部 企画調査室

特に重要と考えられる 配慮項目	取り組みの必要性	対応の方向性
①温熱環境	<p>○高齢期の生活においては、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住まいで過ごす時間が長くなる ・ヒートショックや熱中症などにかかりやすくなる ・健康の維持に有用な家事などが負担になる <p>などの特徴があり、冬は暖かく、夏は涼しい適切な温熱環境を確保することが必要である。</p> <p>○特に築年が古い住宅は、新築住宅と比べ断熱性・気密性や設備性能の面で劣ることが多いことから対応が必要となる。</p>	<p>○リビングや寝室などの居室において快適な室温を保持できるように、開口部をはじめとして住宅の断熱性を高める。</p> <p>○廊下、浴室、トイレ、洗面・脱衣室などの非居室と居室との間で過度な温度差が生じないように、非居室の開口部などの断熱性を高めるとともに、暖冷房設備を設置する。</p> <p>○非居室に暖冷房設備を設置することが難しい場合には、居室の暖冷房設備により非居室も含めて暖冷房を行えるよう間取りなどを工夫する。</p>
②外出のしやすさ	<p>○高齢期の生活においては、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外出は家族や地域社会からの孤立を回避し、新たな生きがいや人間関係の構築につながる ・加齢に伴い心身の機能が衰えると、住宅内や外構部の段差や空間の狭さなどが外出を妨げる可能性がある ・外出の頻度が減ると、運動機能や意欲が低下し、歩行障害や寝たきり、認知症の発症のリスクが高まる <p>などの特徴があり、外出しやすい環境を整えることが必要である。</p>	<p>○玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるように、段差の解消や手すり・照明の設置などを行う。</p> <p>○外出や来訪しやすい玄関となるよう、玄関スペースを広く確保するとともに、縦手すり、手すりの下地やベンチの設置などを行う。</p> <p>○玄関の改修が難しい場合は、縁側や掃出し窓を改修し、バリアフリーの経路を確保する。</p>
③トイレ・浴室の利用のしやすさ	<p>○高齢期の生活においては、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分でトイレを利用できることが自立した生活を続けるために不可欠である ・トイレや浴室の利用は、身体の清潔を保ち健康に暮らし続けるために重要である ・要介護状態になった時、排泄介助のしやすさによって在宅継続の可能性が左右される <p>などの特徴があり、トイレや浴室を利用しやすい環境を整えることが必要である。</p>	<p>○夜間にも、寝室からトイレまで行きやすい環境を整える。</p> <p>○トイレや浴室を安全に安心して利用でき、動作がしやすいよう広い空間を確保し、バリアフリー環境を整える。</p> <p>○ヒートショックを防止するため、断熱や暖房方法の工夫により適切な温熱環境を確保する。</p>
④日常生活空間の 合理化	<p>○高齢期の生活においては、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育て期に合わせた広い住宅の維持管理が負担になる ・加齢に伴い、階段の昇り降りや、布団、洗濯物、買物袋等の重い荷物の運搬や掃除が負担になる ・掃除、洗濯、料理などの家事による適度な活動が続けることが、健康の維持につながる ・清潔な環境を整えることが快適な生活につながる <p>などの特徴があり、過度な身体的負担なく家事ができるように、日常的に生活する空間の合理化が必要である。</p>	<p>○日常的な生活空間である居間、食事室、寝室、トイレ、浴室、玄関等を同じ階にする。</p> <p>○日常的によく利用するスペースの間仕切り等を少なくし、広々と一体的に使えるようにする。</p>

※ 国土交通省資料を元に作成

改修の効果	対応する『見積りの算出例』(本誌223頁～)		
	No.	内容	本誌頁
○住宅内での家事活動等を活発にし、運動機能を維持し、健康に自立して生活できる期間を延ばすことができる。	15	カバー工法でサッシを新しくする	243
	16	サッシを断熱サッシにする	244
○適切な温熱環境を整えることにより、血圧低減による健康状態の維持・向上や、ヒートショックや熱中症などの事故を防止することができる。	34	床に断熱材を入れる	254
	35	壁に断熱材を入れる	
○加齢に伴い心身機能が衰え、自ら室内の温度を調節することが難しくなった場合にも、自動制御や遠隔操作の可能な暖冷房設備により、適切な温熱環境を確保できる。	36	天井に断熱材を入れる	255
	55	在来工法の浴室をシステムバスにする	273
○断熱性や設備の暖冷房効率の向上により、光熱費などのランニングコストを抑えることができる。	56	システムバスを新しくする	274
	68	電気式床暖房を敷設する	287
○外出や来訪のしやすい環境を整え、家族や地域との交流などが促進され生活が充実する。	69	温水式床暖房を敷設する	288
	25	段差を解消する(廊下の床かさ上げ)	250
26	段差を解消する(引違い戸の敷居段差解消)		
○外出機会の向上により、運動機能や意欲の低下を予防し、健康に自立して生活できる期間を延ばすことができる。	27	玄関上がりかまちに式台を設置する	251
	37	室内ドアを変更する(アウトセット引戸)	256
38	室内ドアを変更する(折戸)		
○加齢に伴い心身機能が衰えた場合にも、段差の解消や広いスペースの確保、手すりの設置、車いす置場の確保などにより、外出を続けることが容易になる。	39	室内ドアを変更する(上吊り戸)	257
	41	引戸にVレール、戸車を付けて開閉をスムーズにする	258
○トイレや浴室を安心して快適に利用できるようになり、日常生活のストレスや負担が軽減される。	51	室内に手すりを取り付ける	269
	78	屋外階段に手すりを取り付ける	295
○加齢に伴い心身機能が衰えた場合にも、必要に応じて介助を受けつつトイレを利用しやすくなるため、自宅で生活できる期間を延ばすことができる。	79	玄関の外にスロープを付設する	296
	57	浴槽をまたぎやすい高さに変更する	275
○居住人数などに応じて区切られていた空間をまとめることにより、開放的で快適な生活空間とすることができる。	58	浴室スペースを広げる	276
	59	押入れをシャワーブースにする	278
○家事をしやすくすることにより、運動機能の低下を予防し、健康に自立して生活できる期間を延ばすことができる。	60	浴室に手すりを取り付ける	279
	61	便器の高さを調整する(洋風便器のかさ上げ)	
○加齢に伴い心身機能が衰えた場合にも、階段の昇り降りがなく、移動や掃除がしやすい空間にしておくことにより、自宅での生活の継続が容易となる。	62	便器を新しくする	280
	63	和式トイレの段差を解消して洋式トイレにする	281
○居住人数などに応じて区切られていた空間をまとめることにより、開放的で快適な生活空間とすることができる。	64	和風便器(便槽式)を洋風簡易水洗便器にする	282
	67	屋外排水柵を新設する	286
○家事をしやすくすることにより、運動機能の低下を予防し、健康に自立して生活できる期間を延ばすことができる。	18	畳をフローリングにする	248
	19	カーベットを防音フローリングにする	
○加齢に伴い心身機能が衰えた場合にも、階段の昇り降りがなく、移動や掃除がしやすい空間にしておくことにより、自宅での生活の継続が容易となる。	20	カーベットを二重床式フローリングにする	247
	42	間仕切り壁を可動間仕切り建具にする	263
○家事をしやすくすることにより、運動機能の低下を予防し、健康に自立して生活できる期間を延ばすことができる。	43	和室を洋室にする	264
	44	納戸を書斎へ変更する	265
○加齢に伴い心身機能が衰えた場合にも、階段の昇り降りがなく、移動や掃除がしやすい空間にしておくことにより、自宅での生活の継続が容易となる。	52	セクショナルキッチンシステムキッチンにする	270
	53	キッチンをL型からペニンシュラ型に変更する	271
○家事をしやすくすることにより、運動機能の低下を予防し、健康に自立して生活できる期間を延ばすことができる。	54	ガスコンロをIHクッキングヒーターにする	272
	59	押入れをシャワールームにする	278
○加齢に伴い心身機能が衰えた場合にも、階段の昇り降りがなく、移動や掃除がしやすい空間にしておくことにより、自宅での生活の継続が容易となる。	76	リビング前にサンルームを設置する	294