

一般社団法人高齢者住宅協会・千葉大学予防医学センター
2025年11月14日

サービス付き高齢者向け住宅のご入居者の住まいと暮らしに関する調査報告

その1：調査概要と

空間・サービス・居住者生活について

一般社団法人高齢者住宅協会 フェロー
松本住ソフト企画室 松本吉彦

自己紹介

松本吉彦 (Matsumoto Yoshihiko)

一級建築士・インテリアプランナー・インテリアコーディネーター

1983 : 東京大学工学部建築学科卒(建築計画)

1983 : 旭化成工業(株)入社→旭化成ホームズに転籍

1995-96 : 英・マンチェスター大学 修士コース留学
Urban Design & Regeneration (Master of Art)

2005～ : 二世帯住宅研究所 主幹研究員

2012-24 : 二世帯住宅研究所長

2015-19 : **くらしノバージョン研究所 (現LONGLIFE総合研究所) 所長**

二世帯・共働き・シニアライフの3研究所を統括

居住者アンケート手法の確立

親世帯向け高齢者対応設計の研究開発

二世帯・コミュニティ賃貸・防犯環境設計・在宅ワーク研究

2024/06 : 旭化成ホームズ(株)再雇用契約満了(65歳到達)

2024/07 : 一級建築士事務所 松本住ソフト企画室 設立

2025/01 : (一社)高齢者住宅協会と業務委託契約締結



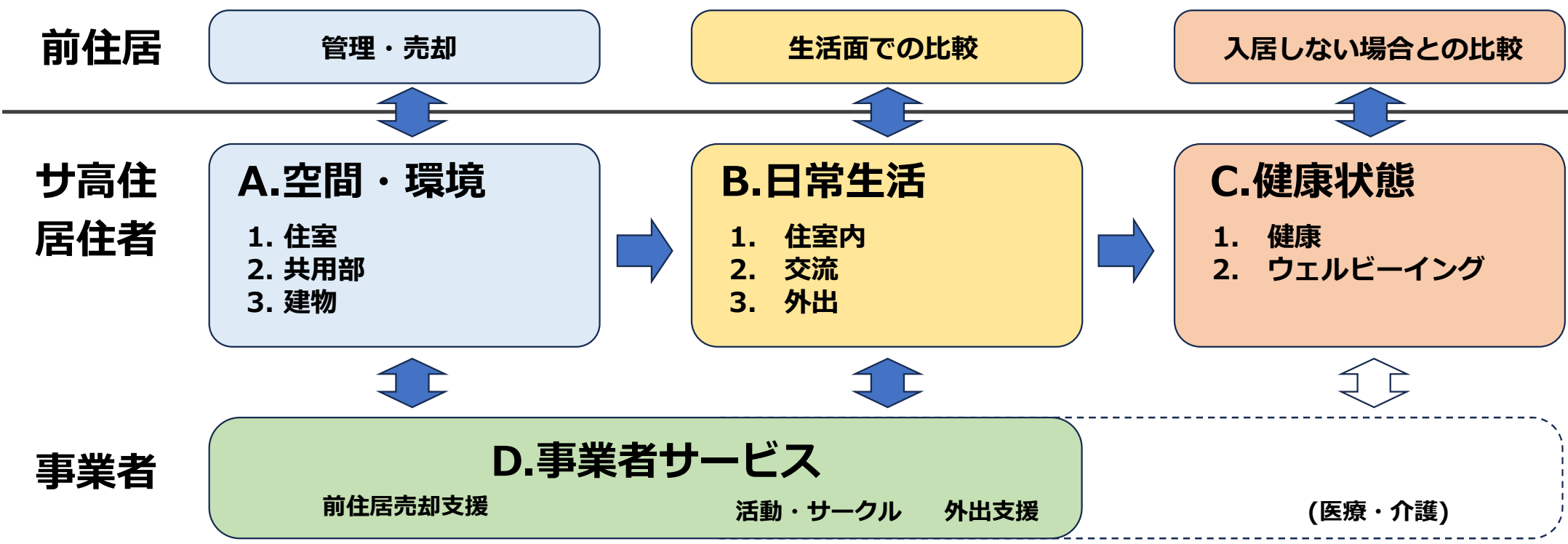
本調査のねらい

早めの**住み替え**を**実践**し
自立した高齢者が入居する
サービス付高齢者住宅の**実態**と
その**意義**を示す

調査設計：調査コンセプト

サ高住に住む自立した高齢者(単身・要介護2以下)
= 早めの住替え者を対象に、下記の関係を明確化する

B.日常生活⇒C.健康状態 の知見は蓄積されてきたので、A-B-Cの関係を総合的に把握し、
A.空間・環境(補助金の対象)⇒C.健康状態 の関係、D.事業者サービス のニーズを明らかにしたい



サ高住の分類と調査対象

自立者が多いサービス付高齢者住宅の事業者・居住者を重点的に調査

自立者率分類の定義

自立中心型

: 要支援 2 以下が 7 割以上

中間型

: 要支援 2 以下が 3 ~ 7 割

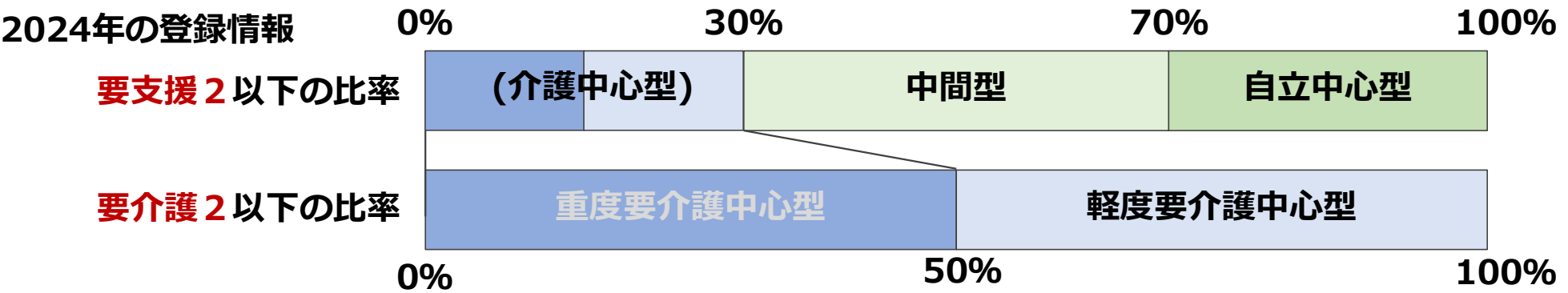
軽度要介護中心型

: 要支援 2 以下が 3 割未満 & 要介護 2 以下が 5 割以上

重度要介護中心型

: 要支援 2 以下が 3 割未満 & 要介護 2 以下が 5 割未満

は調査対象外



対象事業者：自立中心型を重点的に、中間型・軽度要介護中心型の3類型に配布

対象居住者：各事業者から要介護 2 以下の単身居住者 5 名(原則として 1 年以上居住の方)に配布

期間：2025/03/28,4/9送付-2025/04/21回収期限

自立中心型に重点配分

自立中心型は登録で5%,送付で27%,回答では事業者38%,居住者36%

⇒サ高住の平均像より自立中心型に寄せたサンプリング

自立中心型には全数,中間型,軽度要介護中心型は無作為抽出し送付
実態は登録とずれがあり,一部重度要介護中心型も存在

	自立中心型	中間型	軽度要介護中心型	重度要介護中心型	不明
登録棟数構成比	5% (317)	17% (992)	39% (2327)	29% (1715)	10% (612)
送付棟数構成比 (登録ベース)	27% (317)	32% (382)	39% (463)	1% (14)	
	(全数)	(無作為抽出)	(無作為抽出)	(事業者自薦)	
回答棟数構成比 (自立者率実態ベース)	38% (137)	24% (85)	29% (103)	7% (26)	3% (9)
				(登録と実態のずれ)	
回答居住者数構成比 (自立者率実態ベース)	36% (527)	27% (388)	29% (413)	6% (85)	2% (32)

調査状況の一覧

事業者・居住者とも各型でサンプル数を確保できた
自立中心型の回答率が46%と高い

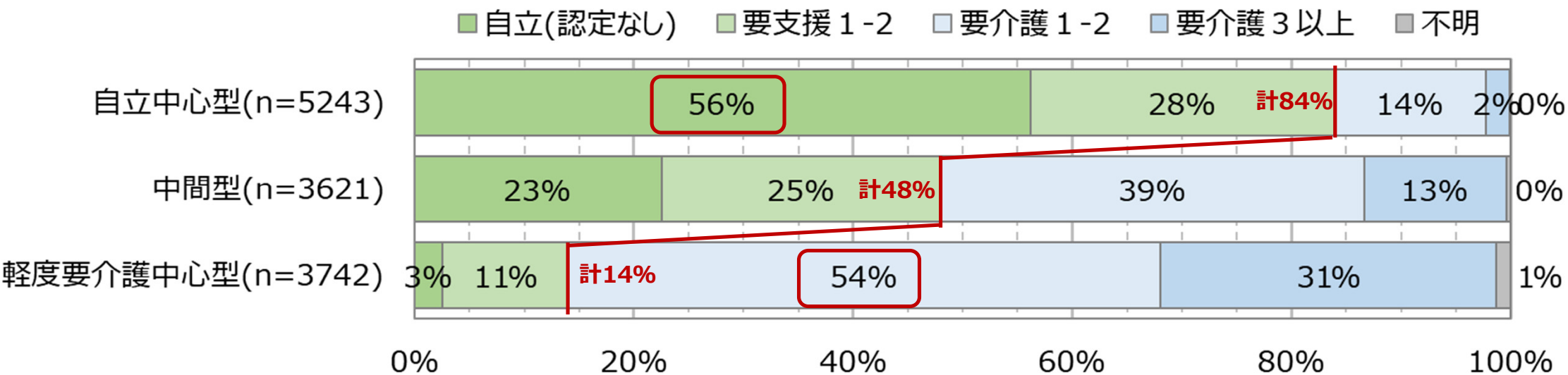
自立者率分類		自立中心型	中間型	軽度要介護 中心型	重度要介護 中心型	自立者率不 明	合計
定義	要支援 2 以下	7 割以上	7 ～ 3 割	3 割未満	3 割未満	無回答または	
	要介護 2 以下	条件なし	条件なし	5 割以上	5 割未満	不明100%	
登録	令和 6 年登録棟数	317	992	2327	1715	612	5963
	棟数構成比	5%	17%	39%	29%	10%	100%
送付	送付棟数	317	382	463	0	14	1176
	送付棟数構成比	27%	32%	39%	0%	1%	100%
	送付率(棟ベース)	100%	39%	20%	0%	2%	20%
回答	回答棟数	146	94	106	0	14	360
	回答棟数構成比	41%	26%	29%	0%	4%	100%
	回答率(棟ベース)	46%	25%	23%	0%	100%	31%
	入居者回答数	612	412	411	0	10	1445
	回答入居者数構成比	42%	29%	28%	0%	1%	100%
実態	回答数(棟)	137	85	103	26	9	360
	回答棟構成比	38%	24%	29%	7%	3%	100%
	回答数(入居者)	527	388	413	85	32	1445
	回答入居者構成比	36%	27%	29%	6%	2%	100%

事業者からの申出で追加した棟、1事業者での複数棟一体運営のケースがあり、登録上自立者率不明で10棟の回答が含まれる。
要介護 2 以下の居住者が少ない等の理由での 5 名の居住者回答が得られなかった事業者がある。

要介護度分布:事業者回答(棟の居住者全体)

事業者票Q2_3

建物全体の実態では
自立中心型 :56%が自立,要支援 2 以下が84%,
中間型 :要支援 2 以下が48%
軽度要介護中心型:要支援 2 以下が14%,54%が要介護 1 ~2

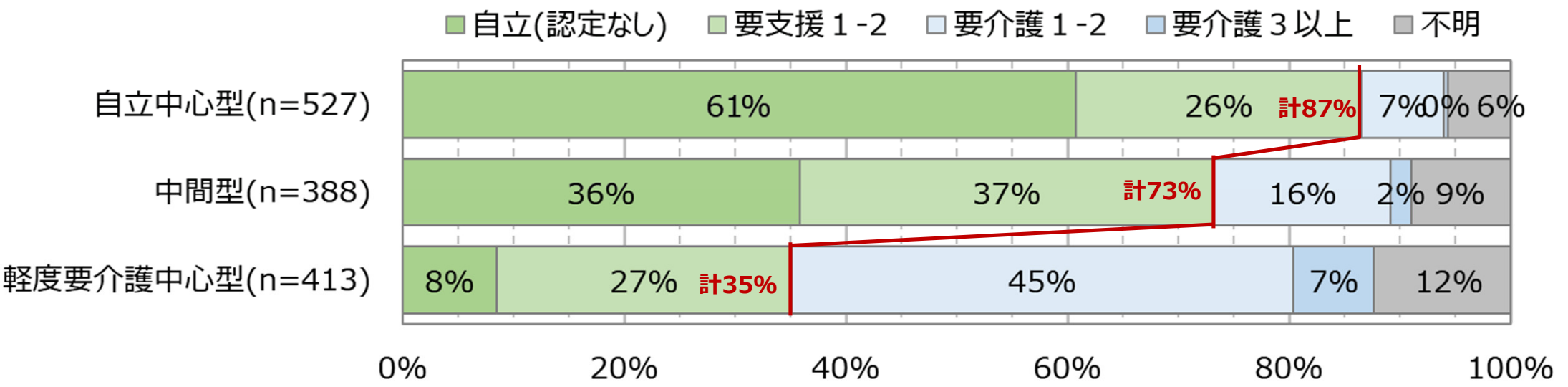


要介護度分布:居住者回答(原則要介護 2 以下が要件)

居住者票Q4

各類型で,自立～要介護 2 までの回答者が 8 割超
回答者が不足の場合は要介護 3 以上も混じる

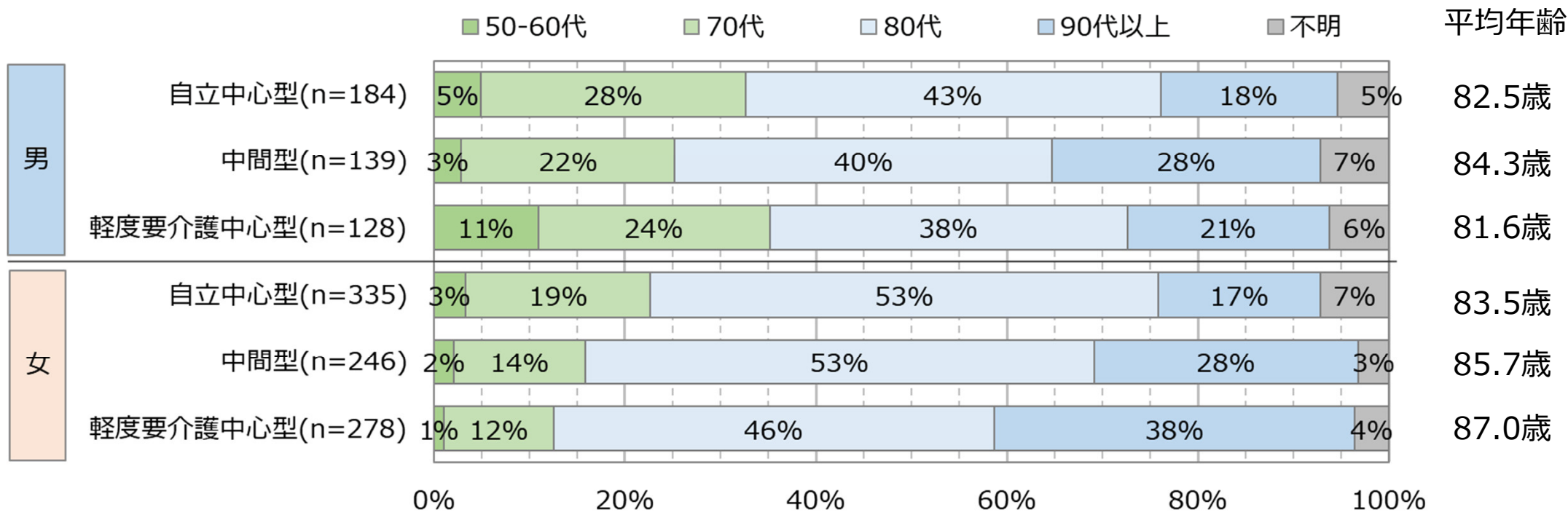
自立中心型 :要支援 2 以下が87% ⇒入居者全体分布より 3pt多い
中間型 :要支援 2 以下が73% ⇒同25pt多い
軽度要介護中心型:要支援 2 以下が35% ⇒同19pt多い



性別・年齢：居住者回答

居住者票Q1

全ての型で 回答者平均年齢は81.6-87.0歳の範囲内
自立中心型が若い傾向だが差は大きくはない
概ね男性1/3、女性2/3



調査報告の構成

1) 空間・サービス・居住者生活

高齢者住宅協会 松本吉彦より

1. 調査のねらいと調査対象
2. **自立中心型**の特徴
3. 住室面積**40m²以上**の特徴
4. 前住居の**売却**
5. 趣味と**外出**
6. **自立者の活動・サークル**参加

2) 生活要因と健康・ウェルビーイング

千葉大学予防医学センター 河口謙二郎先生より

自立中心型の特徴

自立した入居者の日常生活と
その空間

入居を決めた理由：居住者回答(自立者率別)

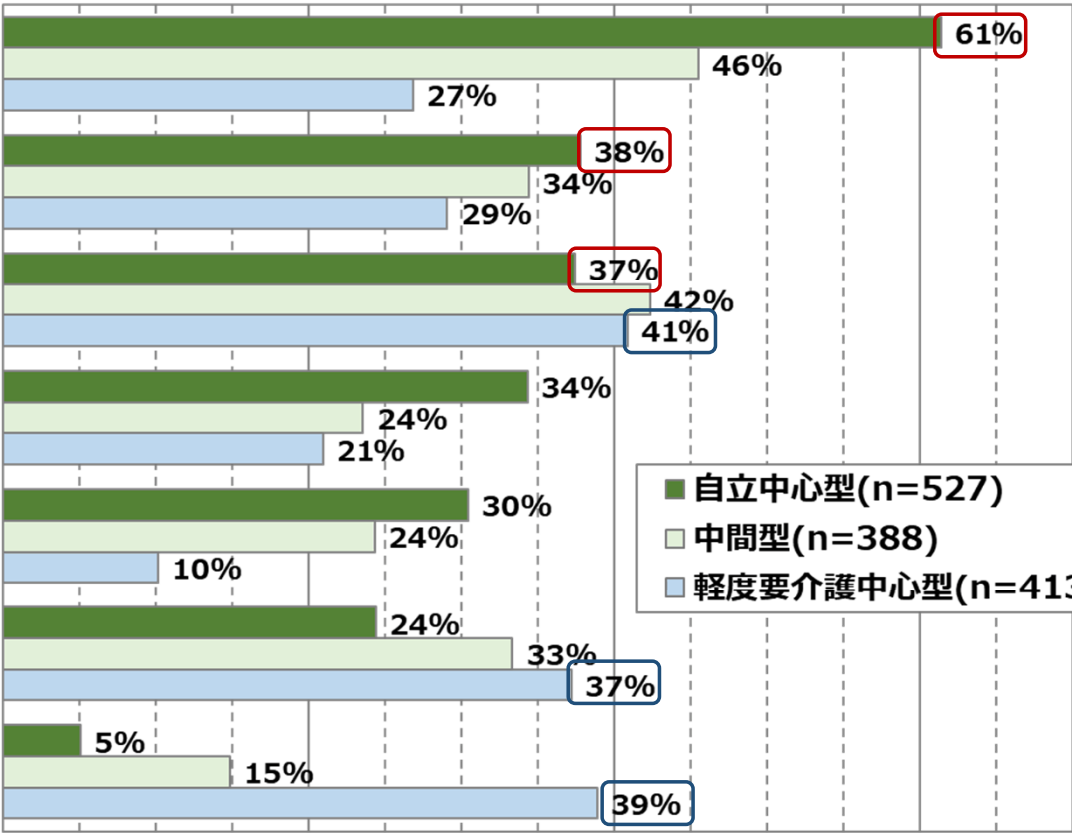
居住者票Q8

自立中心型：①**早めの住み替え**②ひとり暮らし③家族に心配かけたくない
軽度要介護中心型：①家族に心配かけたくない②自立生活できず③体力低下不安

自立中心型の上位順,いずれかの類型で30%以上の項目のみ表示

自立中心型
TOP5

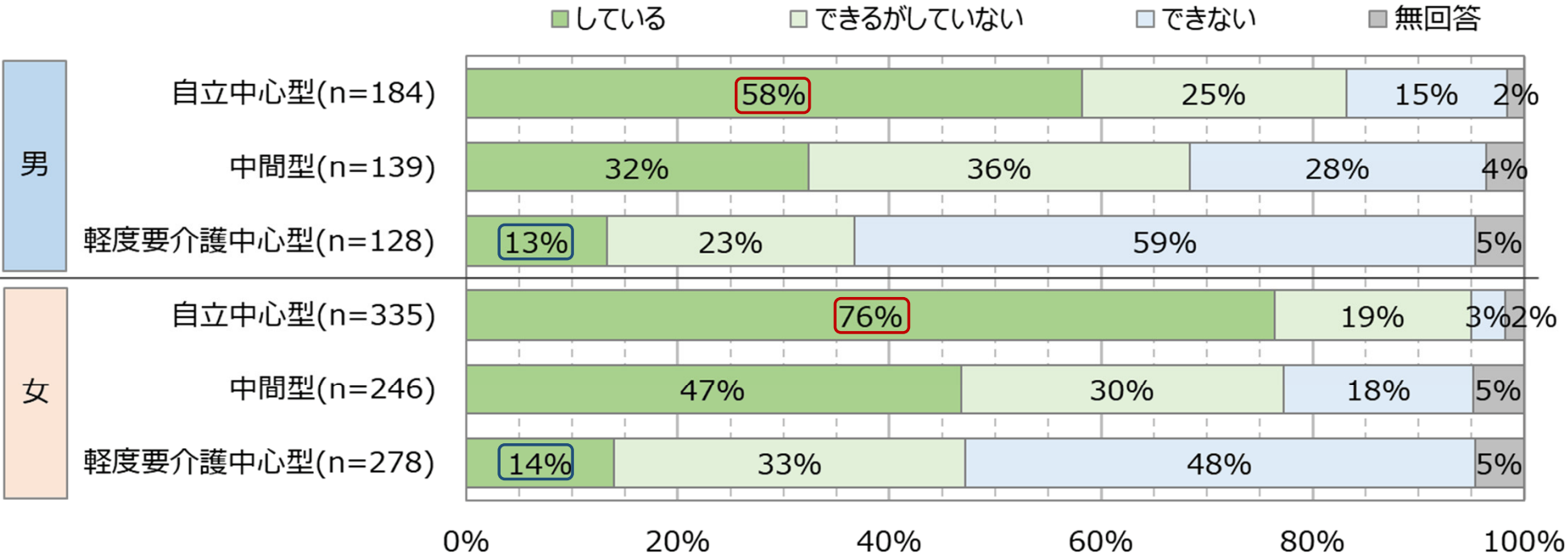
- 今後の高齢化に備えて早めに住み替えたかったから
- 配偶者がいなくなり、ひとり暮らしになったから
- 子供や親族に心配を掛けたくないと感じたから
- 家の管理が大変になってきたから
- 現在の住まいの建物に魅力を感じたから



自分で食事の用意をしている：居住者回答

居住者票Q19_1

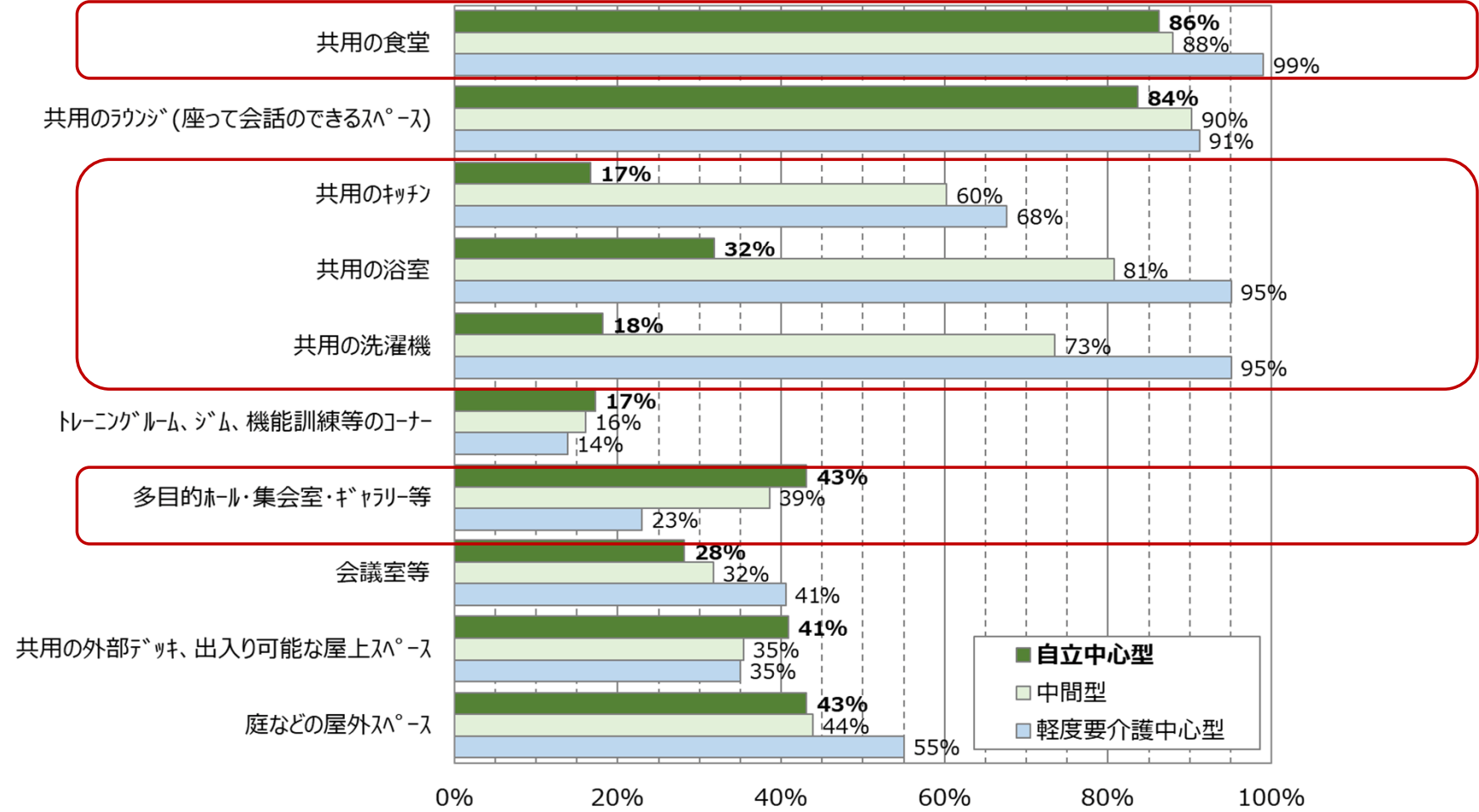
自立中心型 : 男58% 女76% がしている
軽度要介護中心型: 男13% 女14% に過ぎない



共用空間の存在率：

事業者票Q11

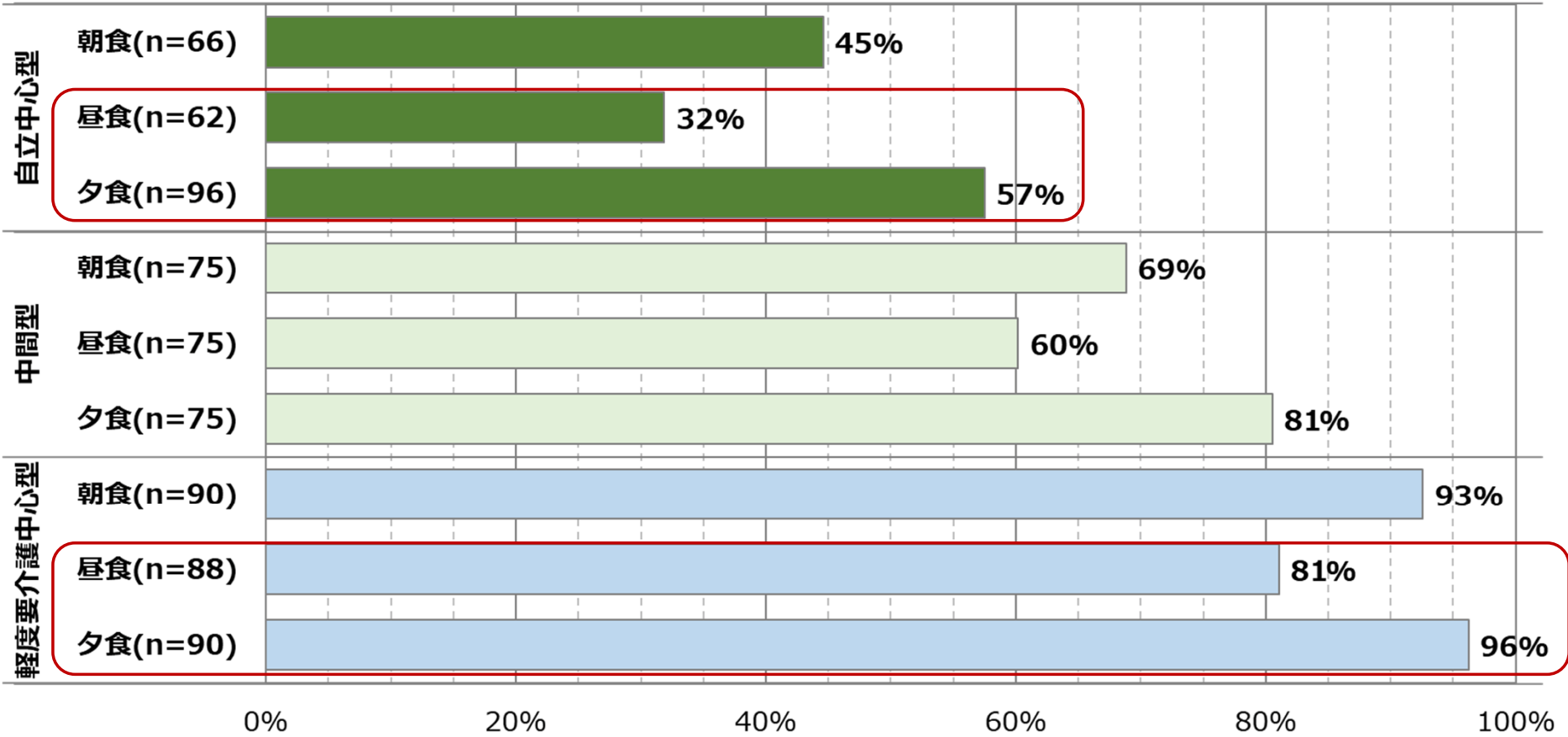
自立中心型は 共用のキッチン・浴室・洗濯機の存在率が低い
共用食堂は86%あり、多目的ホール等の設置率も43%と比較的高い



食事の利用者率：事業者回答

事業者票Q3

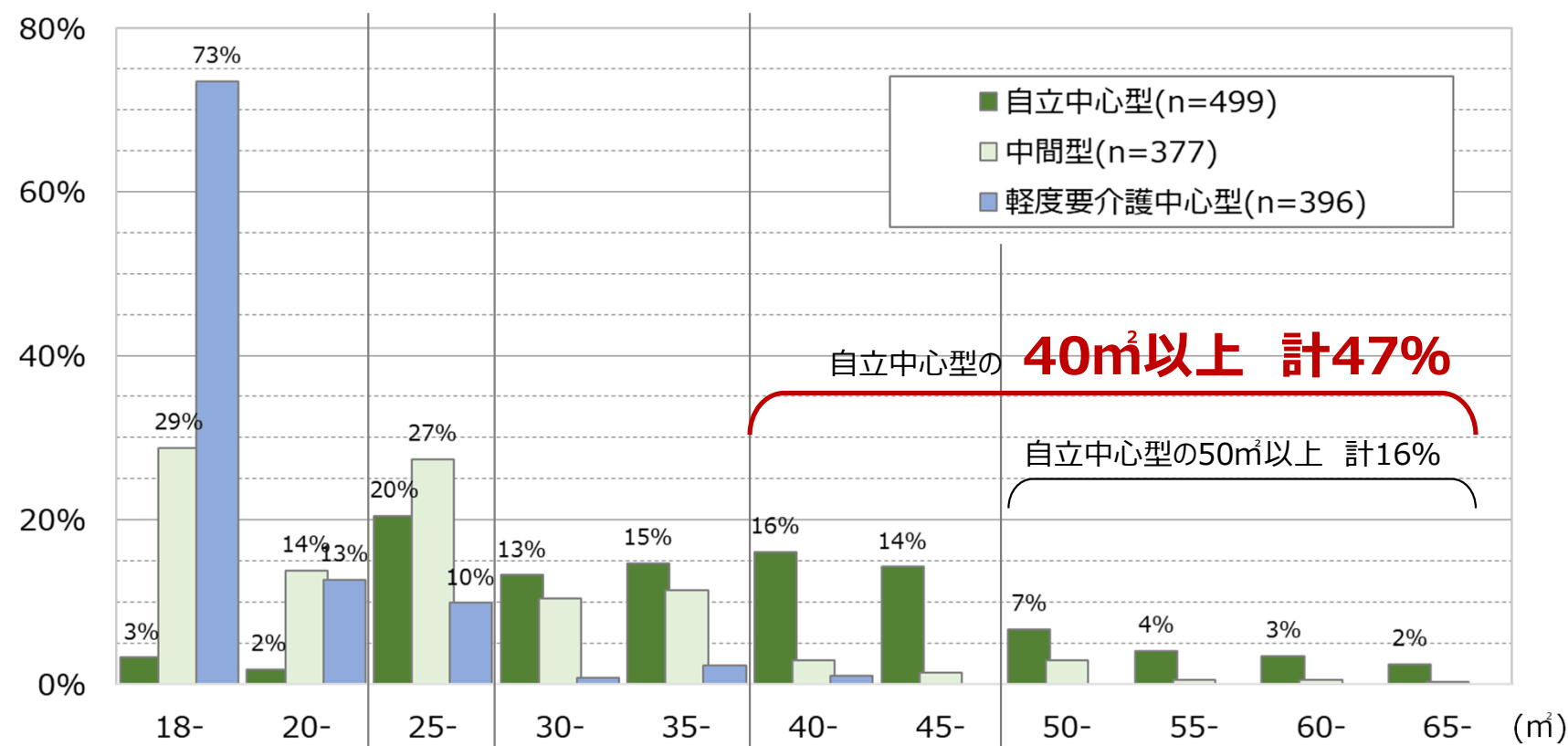
自立中心型：昼食利用の居住者は32%,**夕食は57%**
軽度要介護中心型：昼食利用 81%,**夕食は96%**



住室面積分布：事業者が各居住者票配布先のデータを回答

事業者票Q0_2

自立中心型は40㎡以上計47%,50㎡以上16%存在
軽度要介護中心型は18㎡の下限面積付近に集中



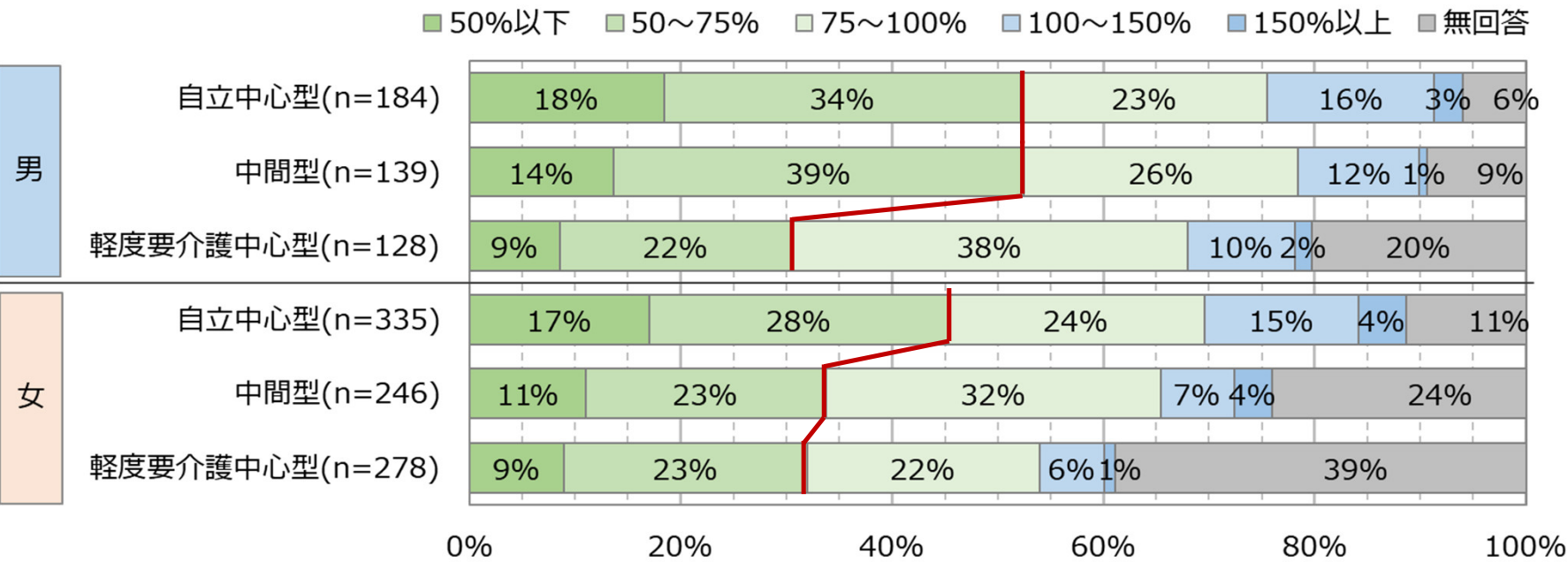
事業者回答が無回答、登録居室面積の範囲外(±1㎡超)のものを除く

現在の住居にかかる費用の収入に対する割合：居住者回答

居住者票Q30

税込み家賃,管理費,建物関連サービス費,光熱費/収入は
自立中心型：住室面積が広い=高家賃にもかかわらず
75%以下が約半数を占める

Q30:現在の住居にかかる税込み費用（家賃、管理費、建物関連のサービス費用、光熱費）は
現状の収入（年金、給与、配当など）に対してどのくらいの比率ですか。食事や介護サービスの費用は含まずにお答えください

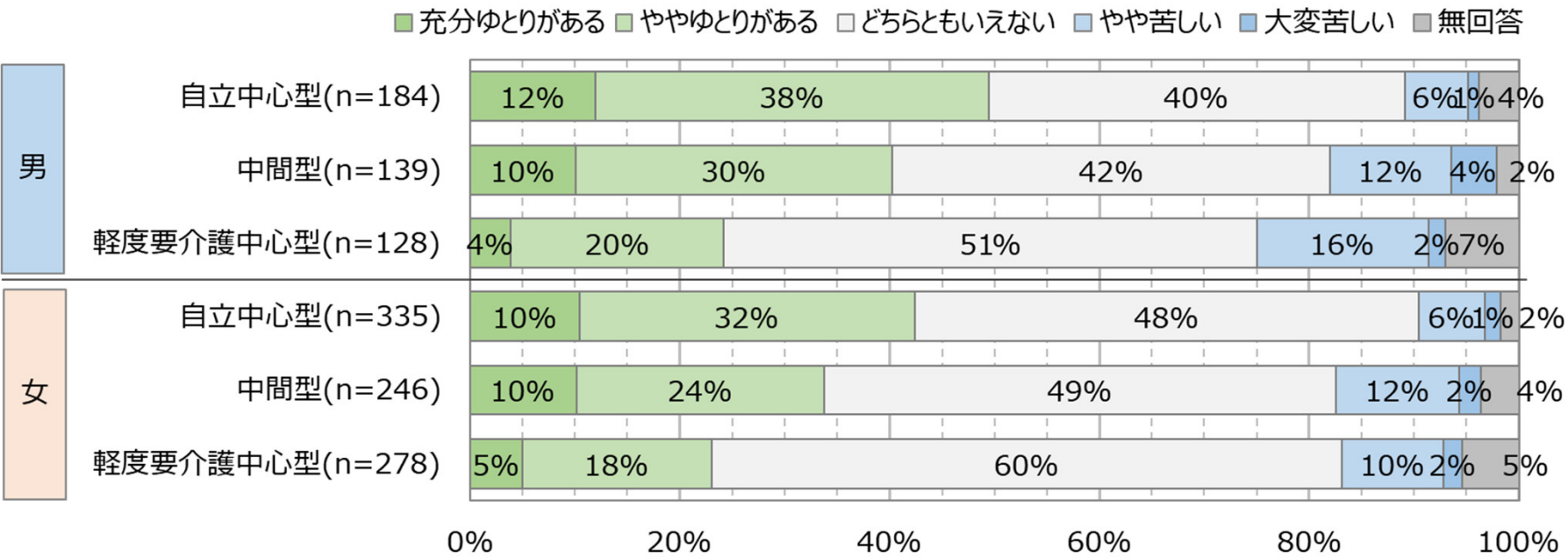


主観的経済状況：居住者回答

居住者票Q29

自立中心型：ゆとりがある人が多い

Q29：現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか



自立中心型の特徴

- 1) 自立できるが**早めの住み替え**が6割(入居理由1位)
- 2) **自分で食事の用意**をする方が半数超、共用食堂利用も半数超
- 3) **多目的ホール等**を設け、共用のキッチン・浴室・洗濯機は設けない
- 4) **住室面積40㎡以上**が48%
- 5) 住室面積が広いが、家賃<収入で**ゆとりある人が多い**

⇒自立生活に供する**住室と水回り,特にキッチンの充実**
⇒共用食堂,多目的ホールなど、**交流に使う共用室**
⇒機能以上の一定の**グレード感**

住室面積40m²以上の特徴

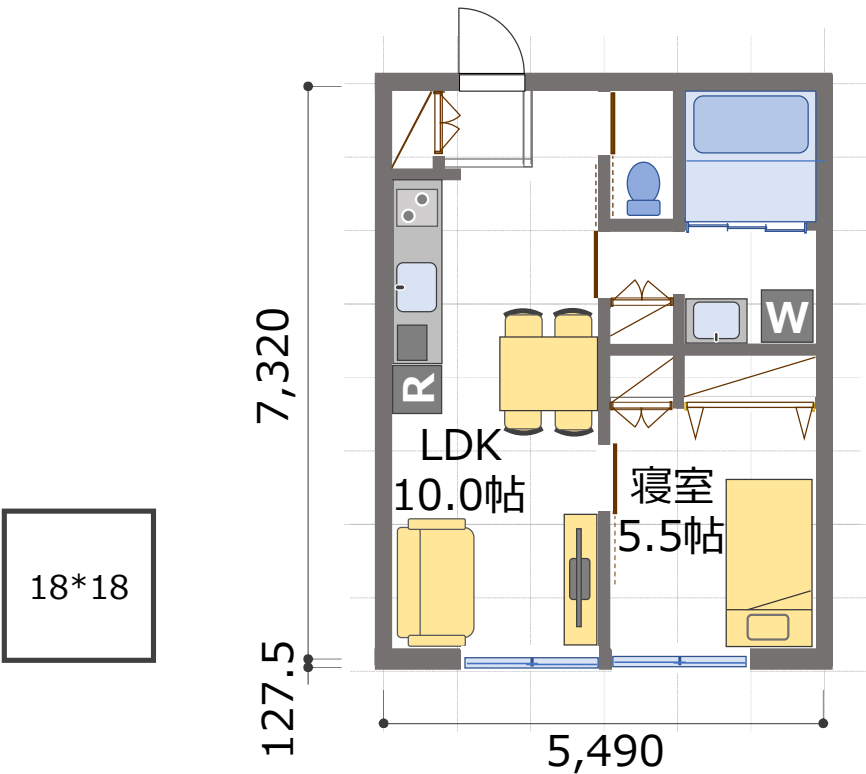
広いと何が良くなるのか

住宅の広さの基準

住生活基本法における最低居住面積水準：居住人数単身25㎡ 2人30㎡

誘導居住面積水準【都市居住型】：居住人数**単身40㎡** 2人55㎡

単身 40.88㎡(約12坪)



夫妻のみ 56.59㎡(約17坪)



住室の仕様設備:事業者回答

事業者票Q0

40㎡以上ではキッチンコンロ2口・洗濯機置場・浴室乾燥機などの設備が充実
玄関仕様も充実するが、布団収納は半数程度
自宅を売却しての住み替えには収納量は不足か

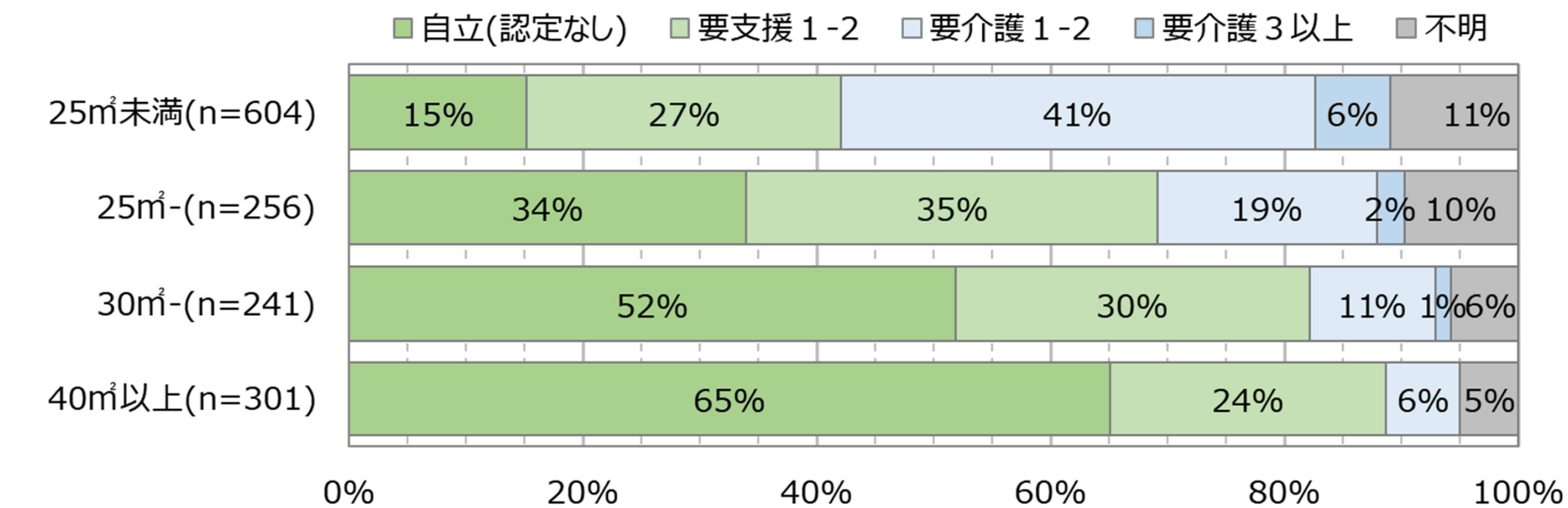
事業者票Q0		25㎡未満 (n=604)	25㎡- (n=256)	30㎡- (n=241)	40㎡- (n=201)	50㎡- (n=100)
設備	キッチン	32%	96%	97%	100%	100%
	コンロ2口以上	2%	32%	76%	80%	86%
	洗濯機置場	12%	79%	86%	99%	98%
	浴室	16%	87%	88%	98%	96%
	浴槽がないシャワー室	4%	1%	3%	0%	3%
	浴室乾燥暖房機	7%	36%	59%	72%	72%
玄関	玄関の手すり	49%	61%	78%	91%	83%
	玄関の椅子・ベンチ	26%	54%	68%	80%	81%
	10以上の靴の収納	20%	64%	77%	89%	96%
収納	1.5m巾以上の衣類収納	49%	65%	80%	93%	94%
	布団収納	24%	36%	33%	55%	75%
	キッチンと寝室部の仕切り	7%	34%	51%	91%	91%

布団収納は40⇒50㎡以上で改善

要介護度分布:入居者回答(原則要介護 2 以下が要件)

入居者票Q4

住室面積が広いほど、自立者の比率が上がる



入居を決めた理由:居住者回答

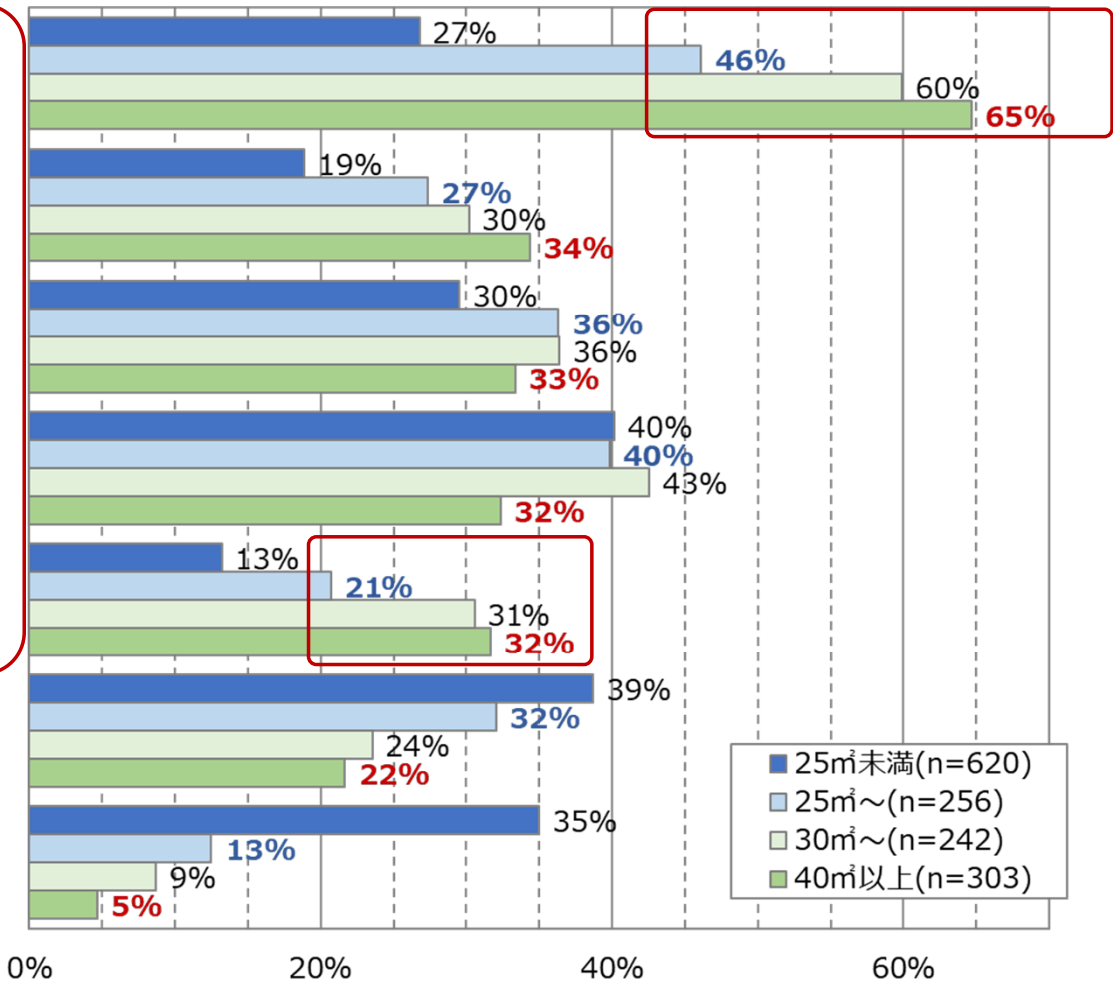
居住者票Q8 自立者率別と同項目

25-30㎡と比べ40㎡以上は早めの住み替え,建物魅力で差

40㎡以上
TOP5
上位順

- 今後の高齢化に備えて早めに住み替えたかったから
- 家の管理が大変になってきたから
自立中心型 4 位
- 配偶者がいなくなり、ひとり暮らしになったから
自立中心型 2 位
- 子供や親族に心配を掛けたくないと感じたから
自立中心型 3 位
- 現在の住まいの建物に魅力を感じたから

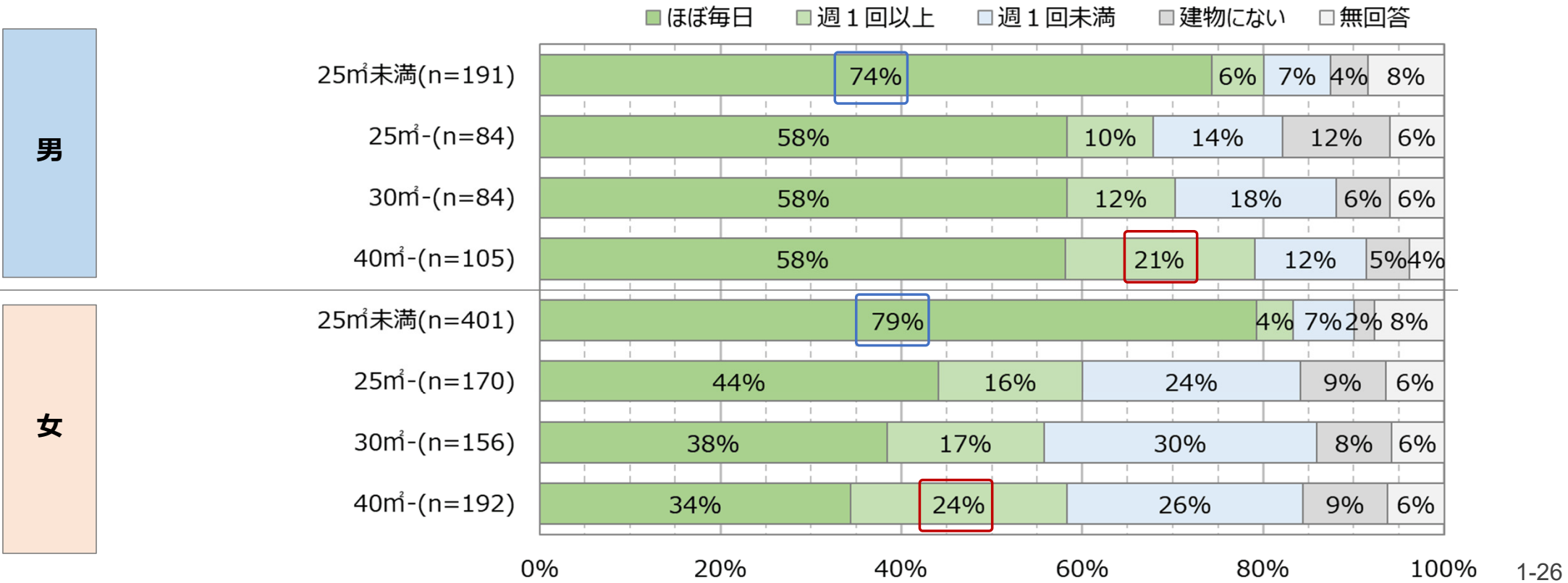
自立した生活が送れなくなったから（生活支援や介護が必要）



共用の食堂を使う頻度：居住者回答

居住者票Q24_1×事業者票Q0 居室面積

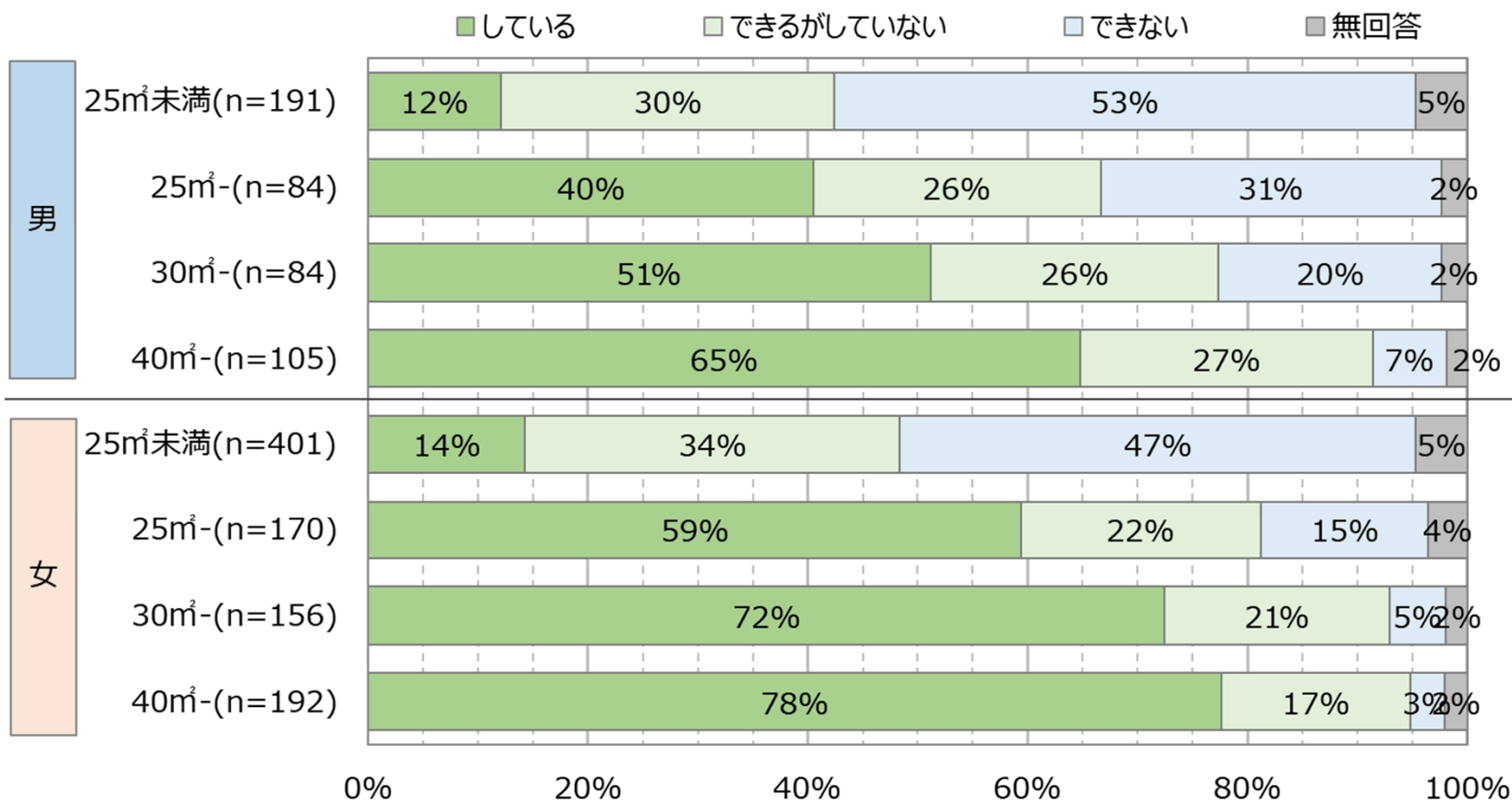
25㎡未満：ほぼ毎日使う 男74% 女79%
40㎡以上：毎日ではなく週1回以上の利用が多いことが特徴,男性の方が利用率高い
⇒週1以上を定期的利用とすれば、面積が大きい方が男性の利用率は上がる
⇒面積が大きい方が食事のグレードも上がる？



自分で食事の用意をしている：居住者回答

居住者票Q19_1×事業者票Q0

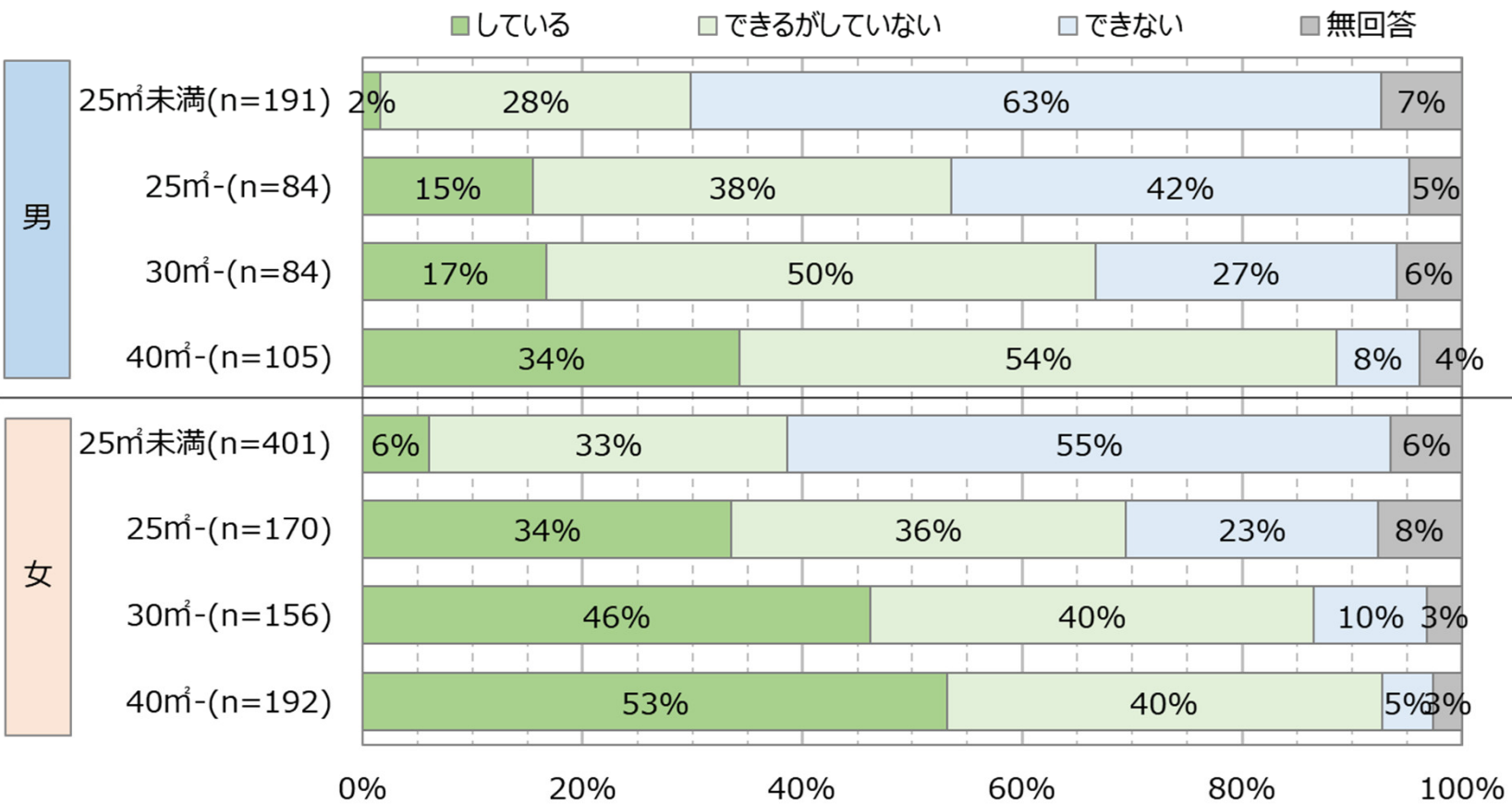
男女共、住室広いほどしている



夕食はご飯以外 2 品以上コンロで調理：居住者回答

居住者票Q19_2×事業者票Q0

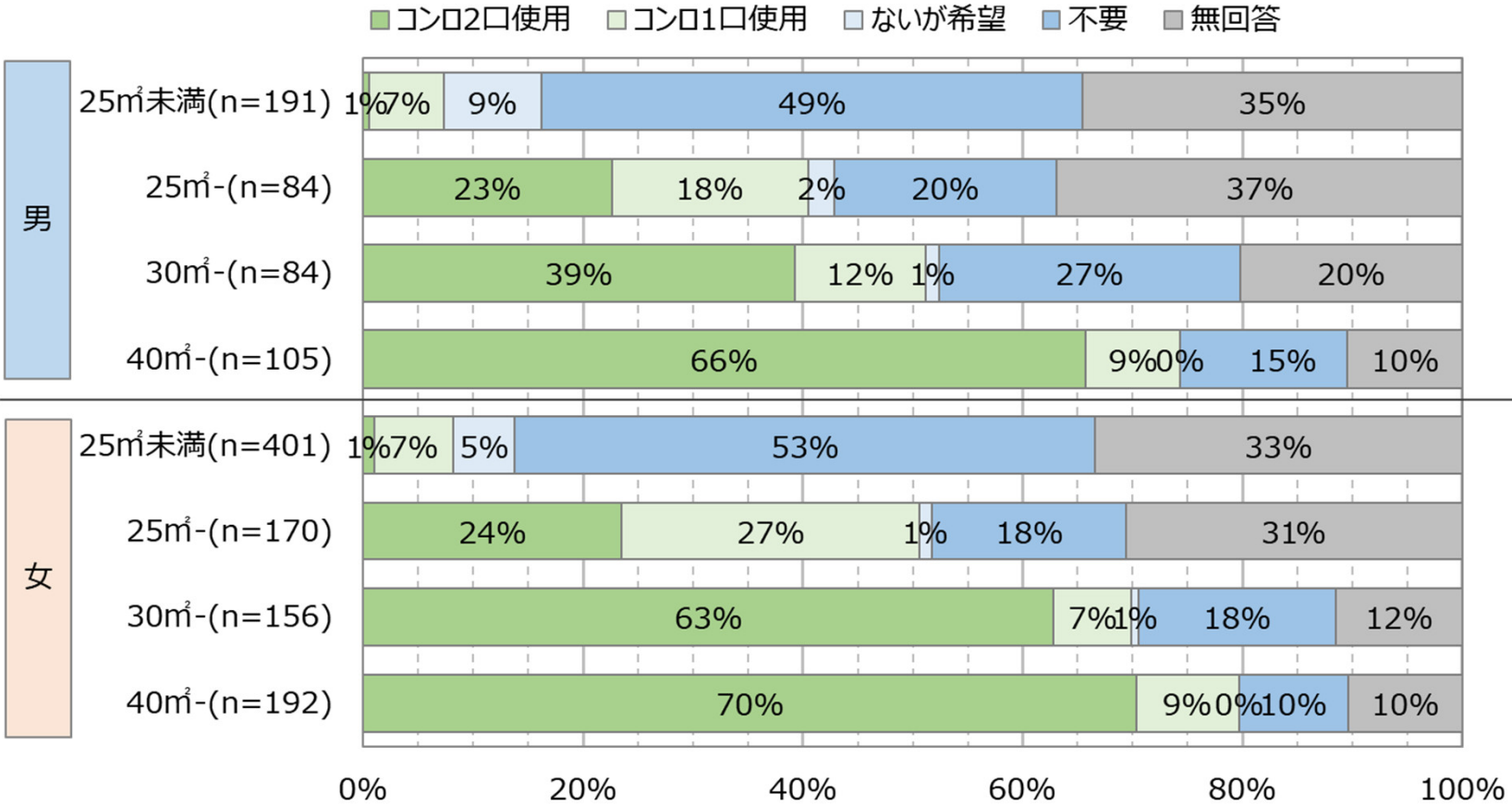
「食事の用意」より厳しく、多品種の食事を作っているかを問う
男女差がやや広がり、男性では40㎡を境に差がつく(毎日共用食堂ではない)



キッチンコンロの使用と希望：居住者回答

居住者票Q18×事業者票Q0

住室が広いほど、コンロ2口使用が多い⇒実際に使われている
25㎡未満:男女ともに約半数がコンロ不要と回答,無回答も多くは使っていないと推測

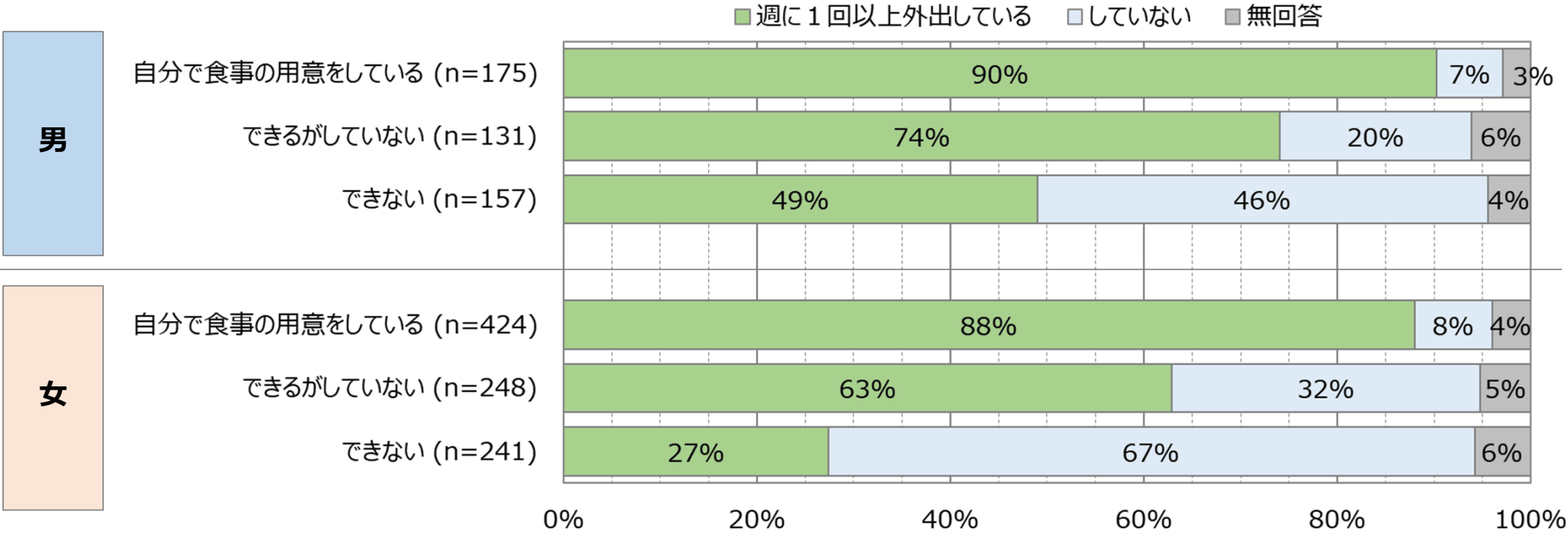


食事の用意と外出の関係：居住者回答

居住者票Q19_1×Q33

自分で食事の用意をしている場合は約 9 割が週 1 回以上外出
男性より女性の方がしていない場合の落差が大きい

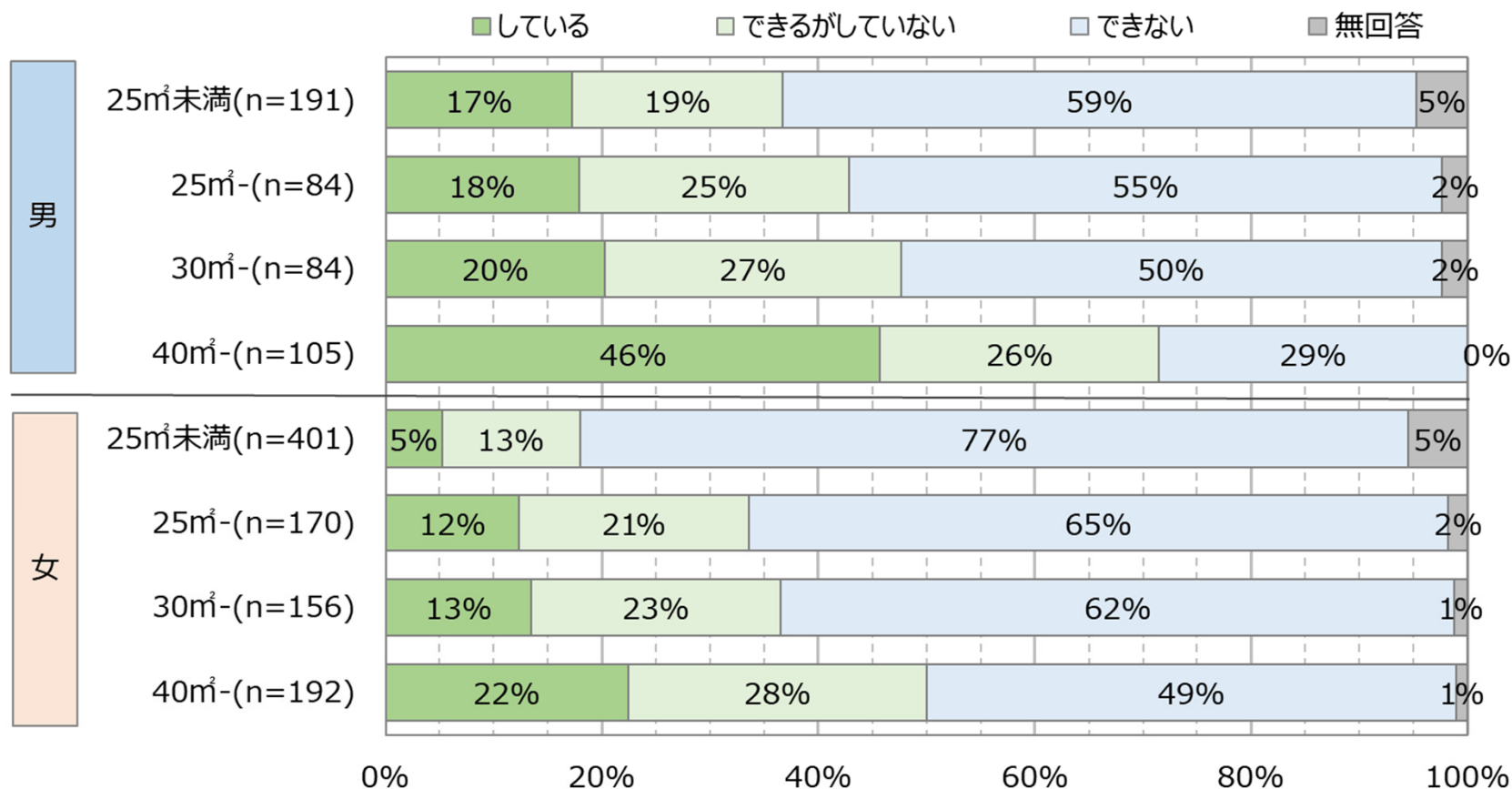
キッチン充実⇒自分で調理⇒外出増加 の関係が推測される



ネットで買い物：居住者回答

居住者票Q19_6×事業者票Q0

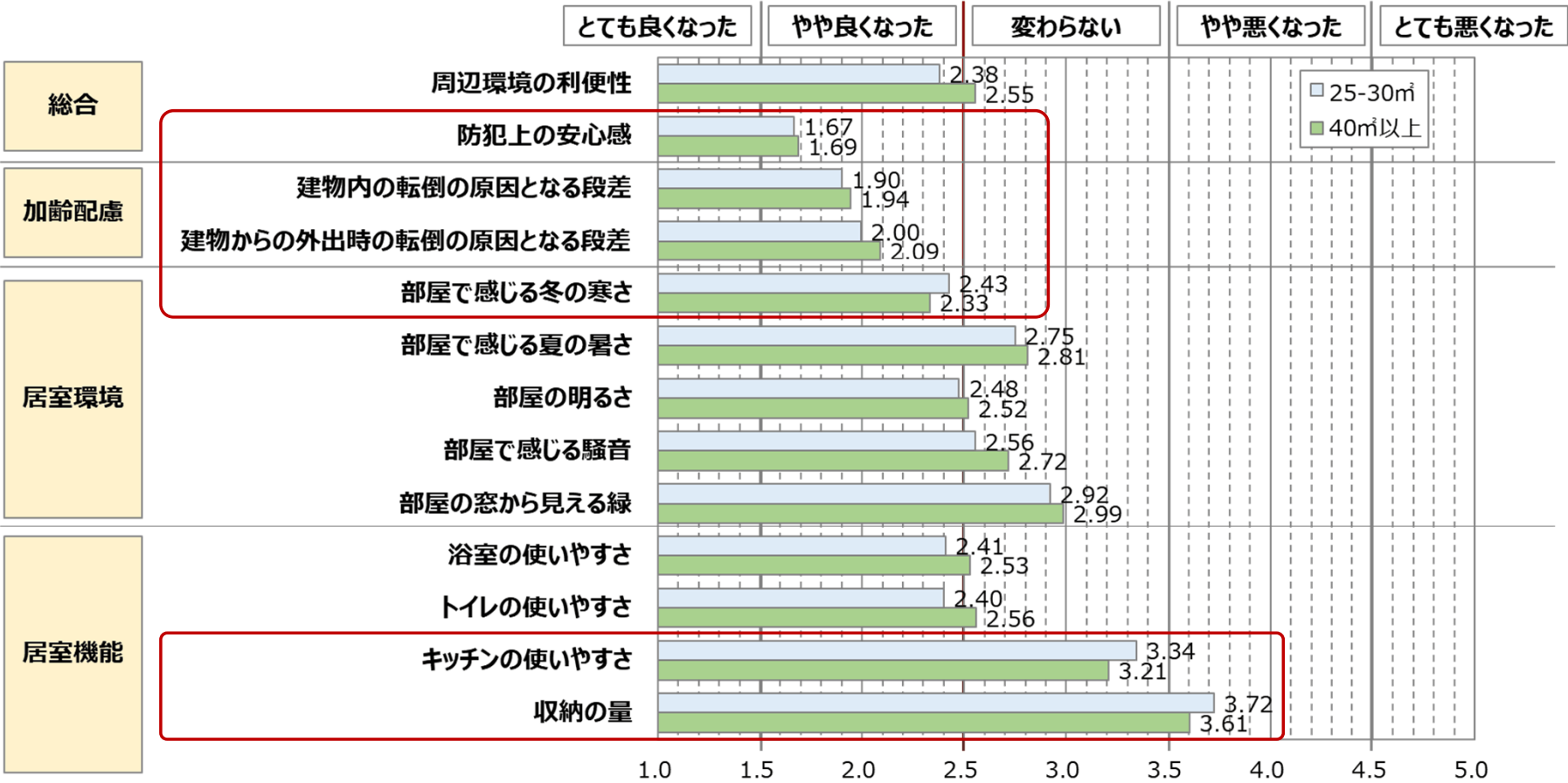
男性の方が、女性よりする人が多い
40㎡以上:男女ともにしている人が急増



住室面積別の入居前と現在の比較：居住者回答

居住者票Q15

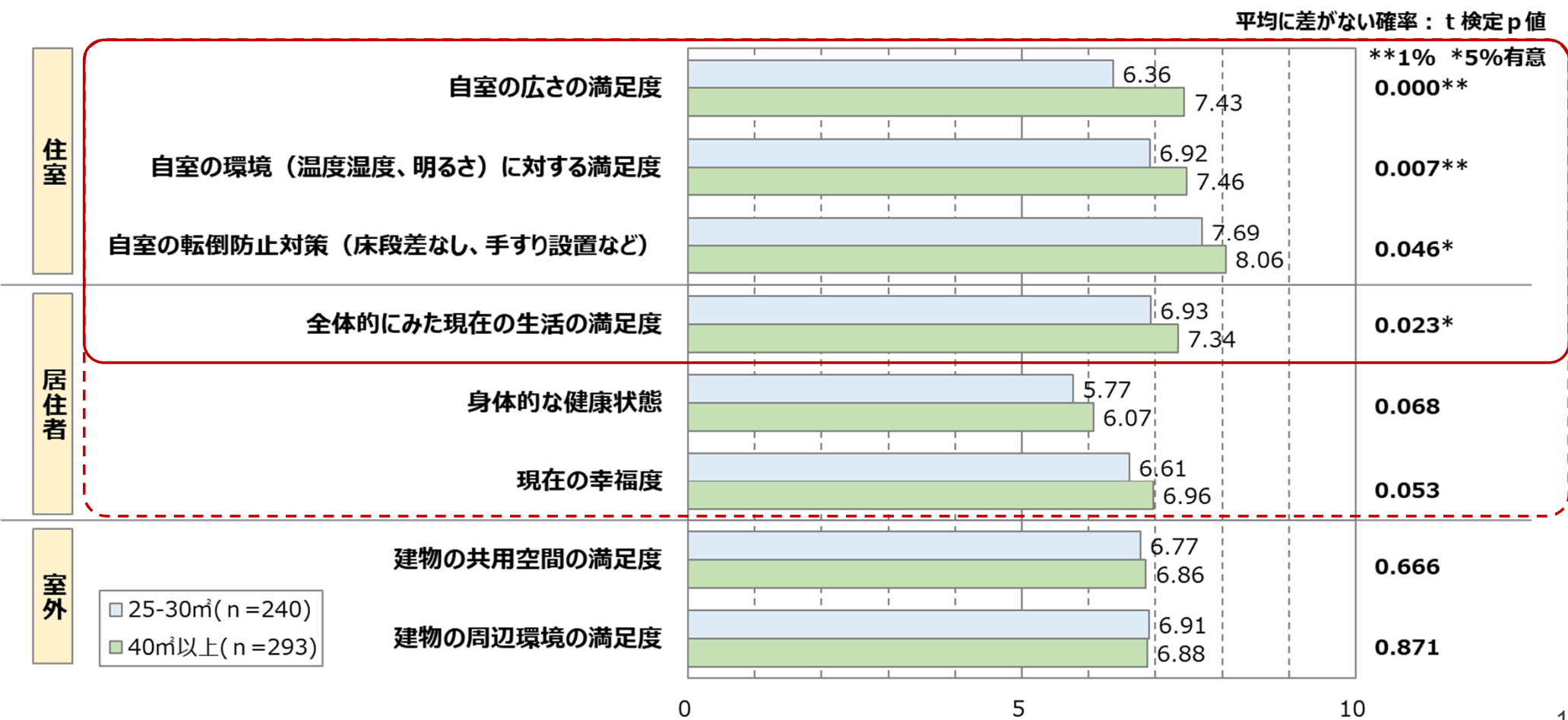
防犯上の安心感,加齢配慮,寒さ解消が高評価、キッチン, 収納が低評価
25-30㎡と40㎡以上で変わらない⇒ 40㎡以上は入居前のレベルが高い？



主観的状态と満足度の評価：居住者回答(0-10点,5点が中間で高いほど良い)

各項目の平均点を25-30㎡ vs 40㎡以上 で比較すると
自室の広さ,環境, 転倒防止,生活満足度に差、健康状態,幸福度も違う(統計的信頼度不足)

居住者票Q34



住室面積40㎡以上の特徴

住室仕様の变化

30㎡-:洗濯機,衣類収納1.5m以上が8割超

40㎡-:コンロ2口,玄関充実,キッチンと寝室が仕切られるのが8割超

居住者の特徴

自立者が多く、食事を自分で調理⇒週1以上外出

総合生活満足度、(自立者が多いのに)転倒防止の評価が高い

収納には不足感⇒前住居売却と関係？

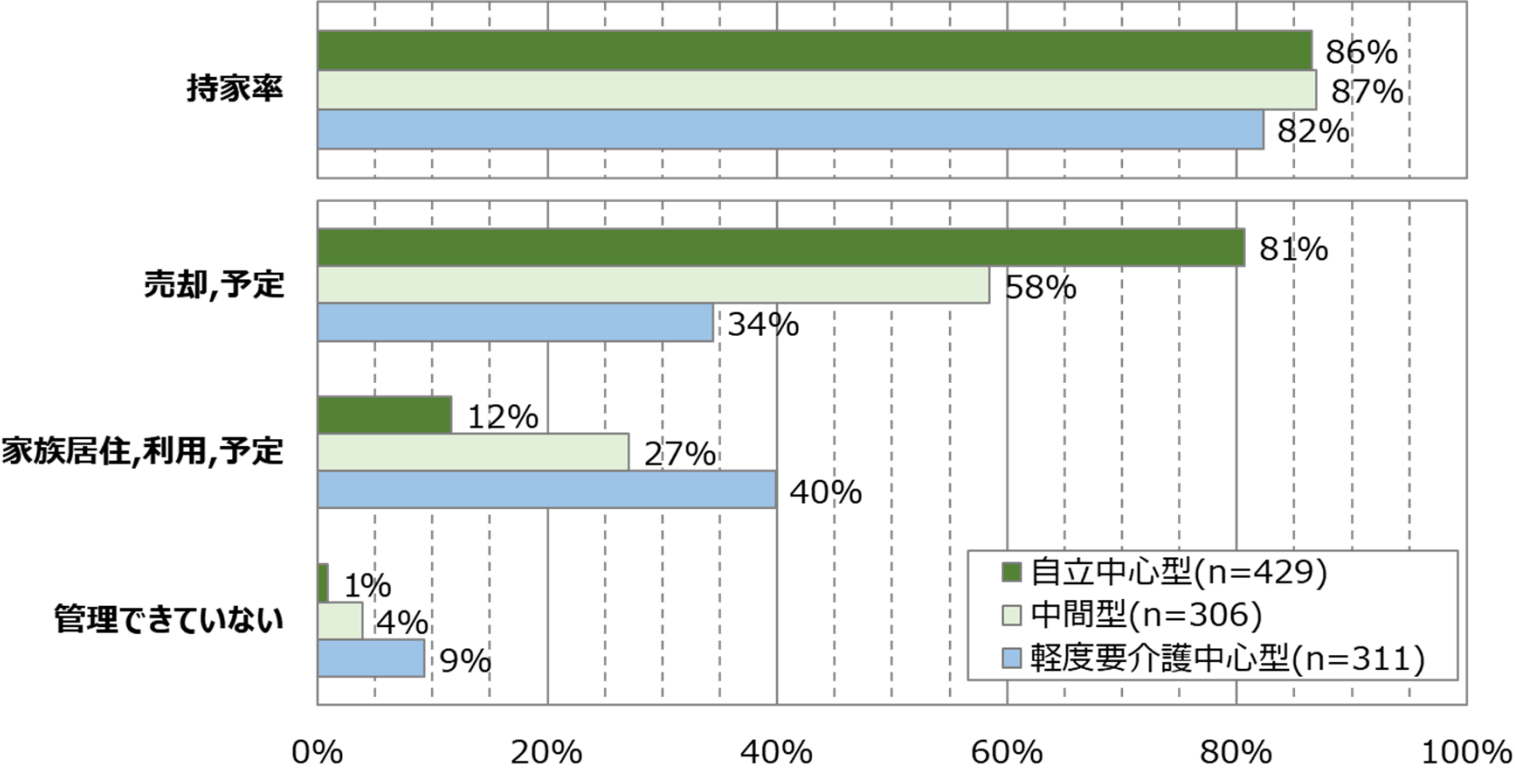
前住居の売却

早めの住み替えで、住宅は循環するか

前住居の活用：居住者回答(持家者限定の比率)

居住者票Q12

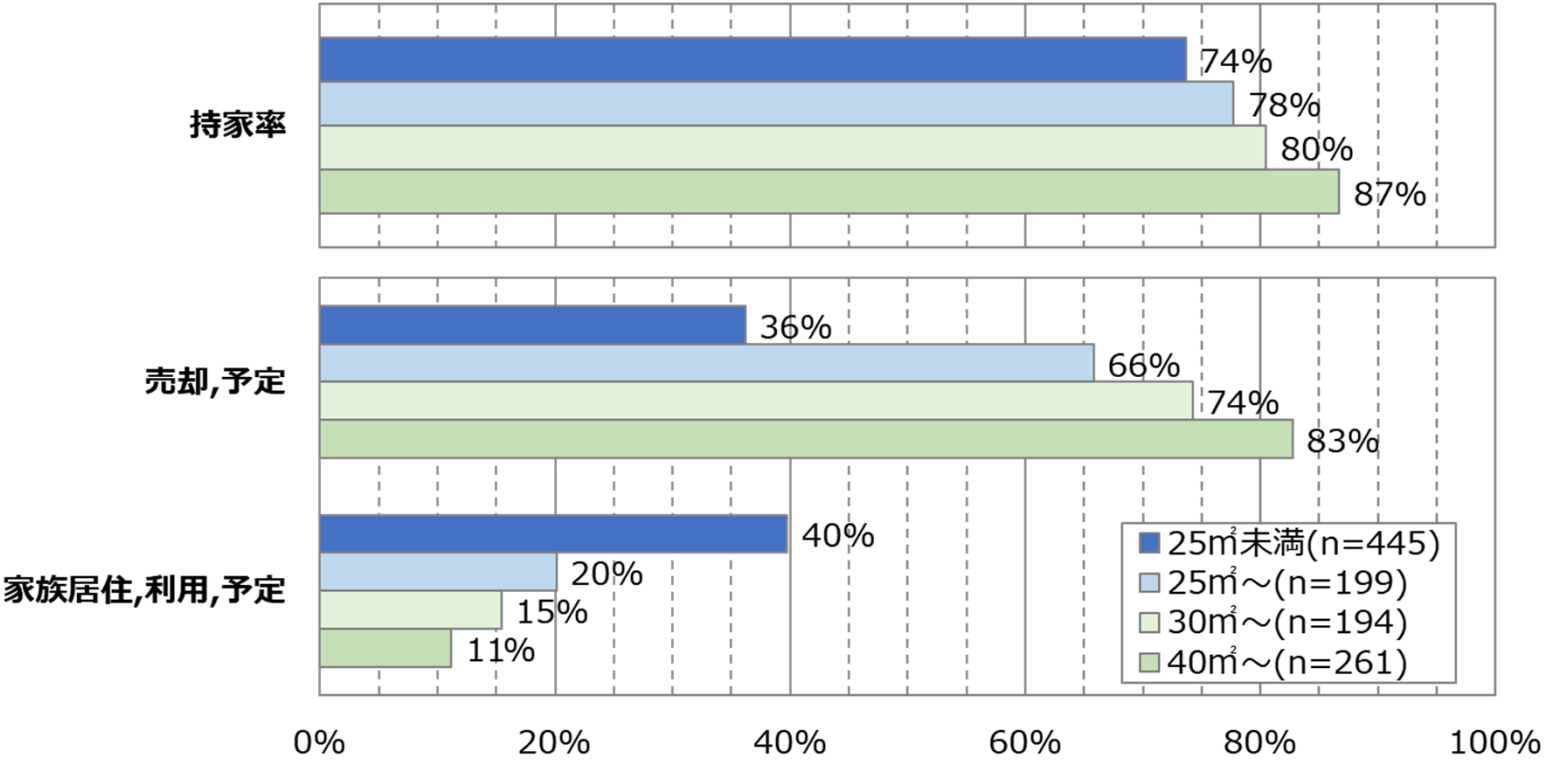
持家率 :各類型で大差なし
売却,予定 :自立中心型が高い,管理できていないのは1%
家族居住,利用,予定:軽度要介護中心型が高い⇒結局利用されなかったものが空き家



前住居の活用：居住者回答(持家限定の比率)

居住者票Q12

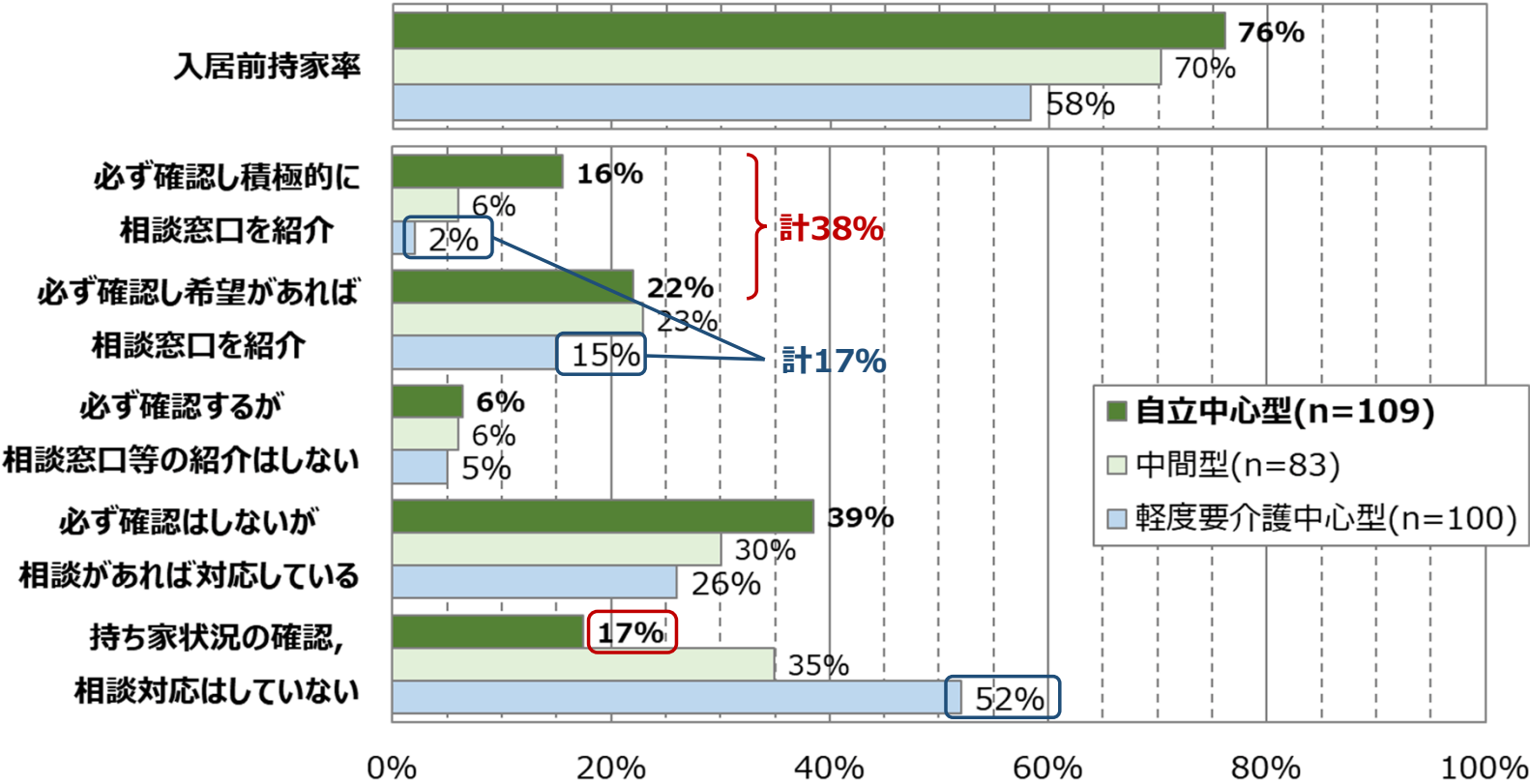
持家率 :住室面積広いほど高い
売却,予定 :住室面積広いほど高い
家族居住,利用,予定:住室面積狭いほど高い⇒結局利用されなかったものが空き家



前住居の持家率と状況確認・売却等支援：事業者回答

事業者票Q8

自立中心型は、確認&紹介が計38%、対応なし17%
軽度要介護中心型では、確認&紹介は計17%、対応なし52%
介護・医療業者では、自社の役割ではないと考える会社もある(FA)



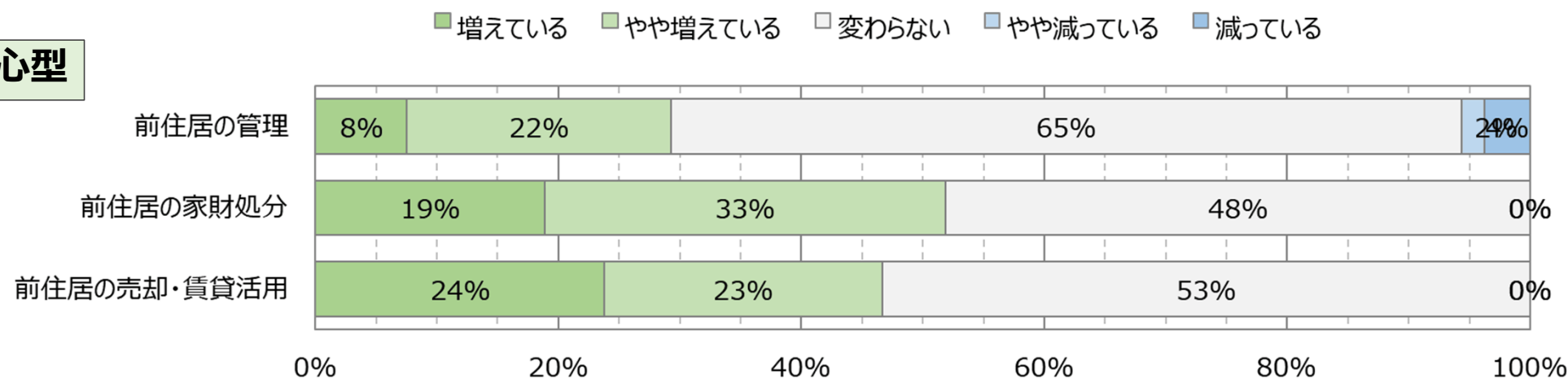
持家率：
入居者回答より低い
特に軽度要介護中心型は
差が大きい
⇒要介護者の影響
or未把握多い

前住居向けサービスのニーズ変化：事業者回答

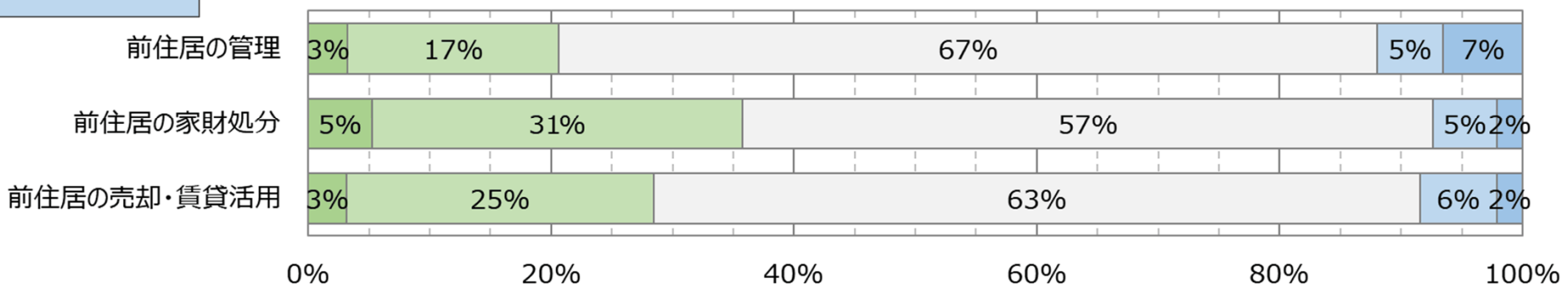
事業者票Q4_8-10

自立中心型は、前住居の管理,家財処分,売却等のニーズが増加とする回答が多い
軽度要介護中心型でも、増加傾向が感じられ、減少とみる事業者は少ない

自立中心型



軽度要介護中心型



前住居の売却意向

自立中心型の特徴

入居前持家率76%、事業者の38%は相談窓口紹介
持家者の**81%**は売却意向

40m²以上の特徴

入居前持家率87%
持家者の**83%**は売却意向

⇒ **自立中心型居住者、40m²以上は売却意向が高い**
⇒ **良好なストックの循環につながる**

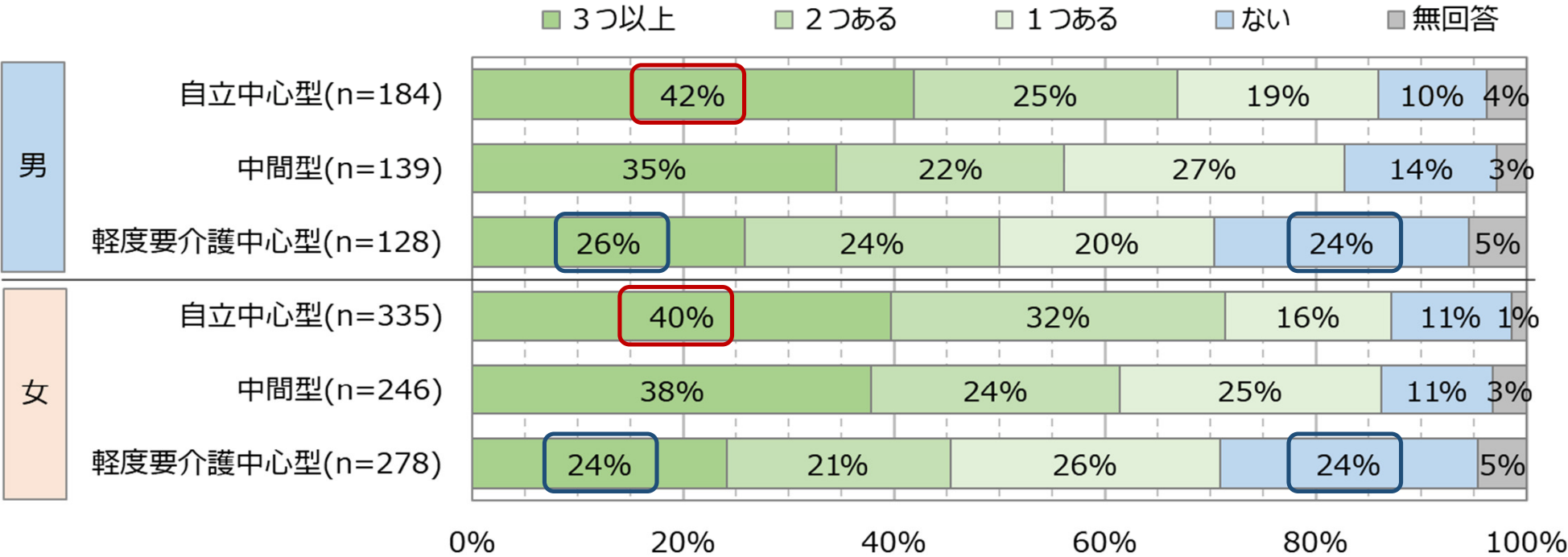
趣味と外出

外出を促進する要素は何か

趣味の数：居住者回答

居住者票Q27

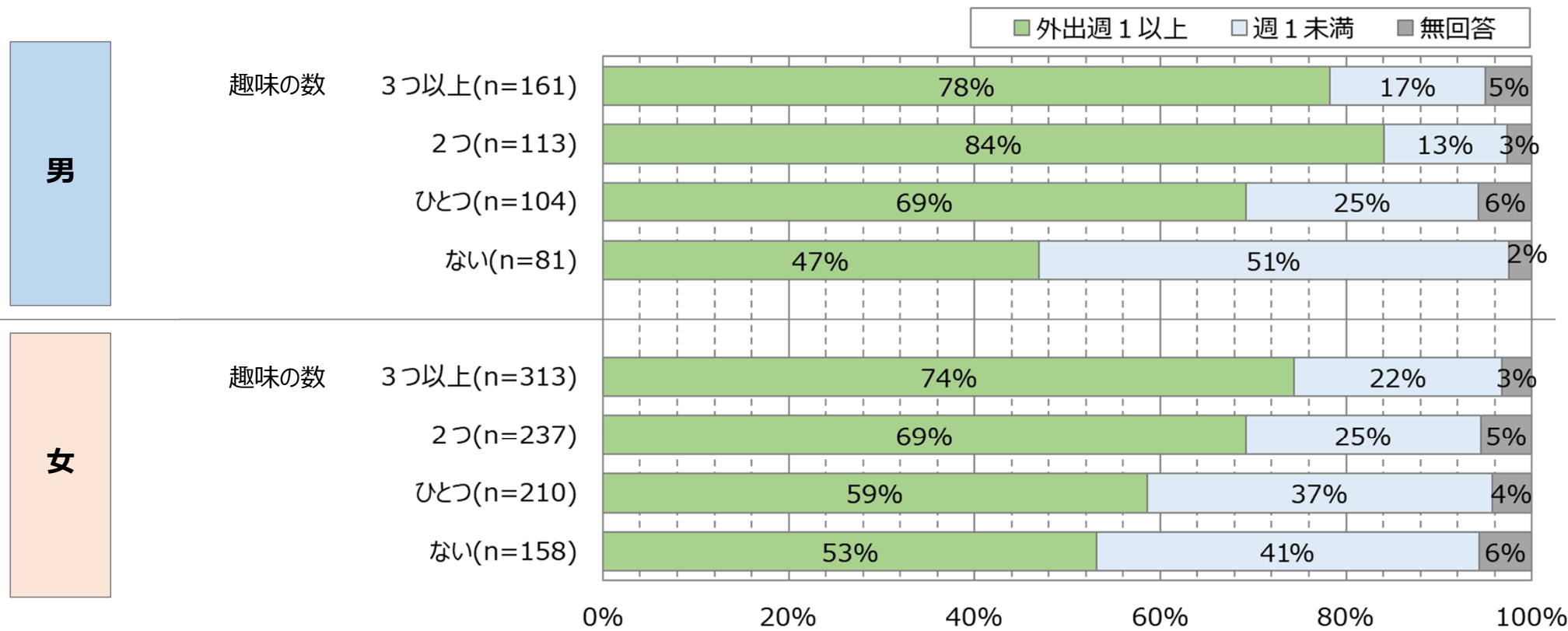
自立中心型：3つ以上男42%女40%⇒多趣味傾向
軽度要介護中心型：3つ以上男26%女24%⇒1/4はない



週 1 外出率：趣味の数別 居住者回答

居住者票Q27×Q33_2

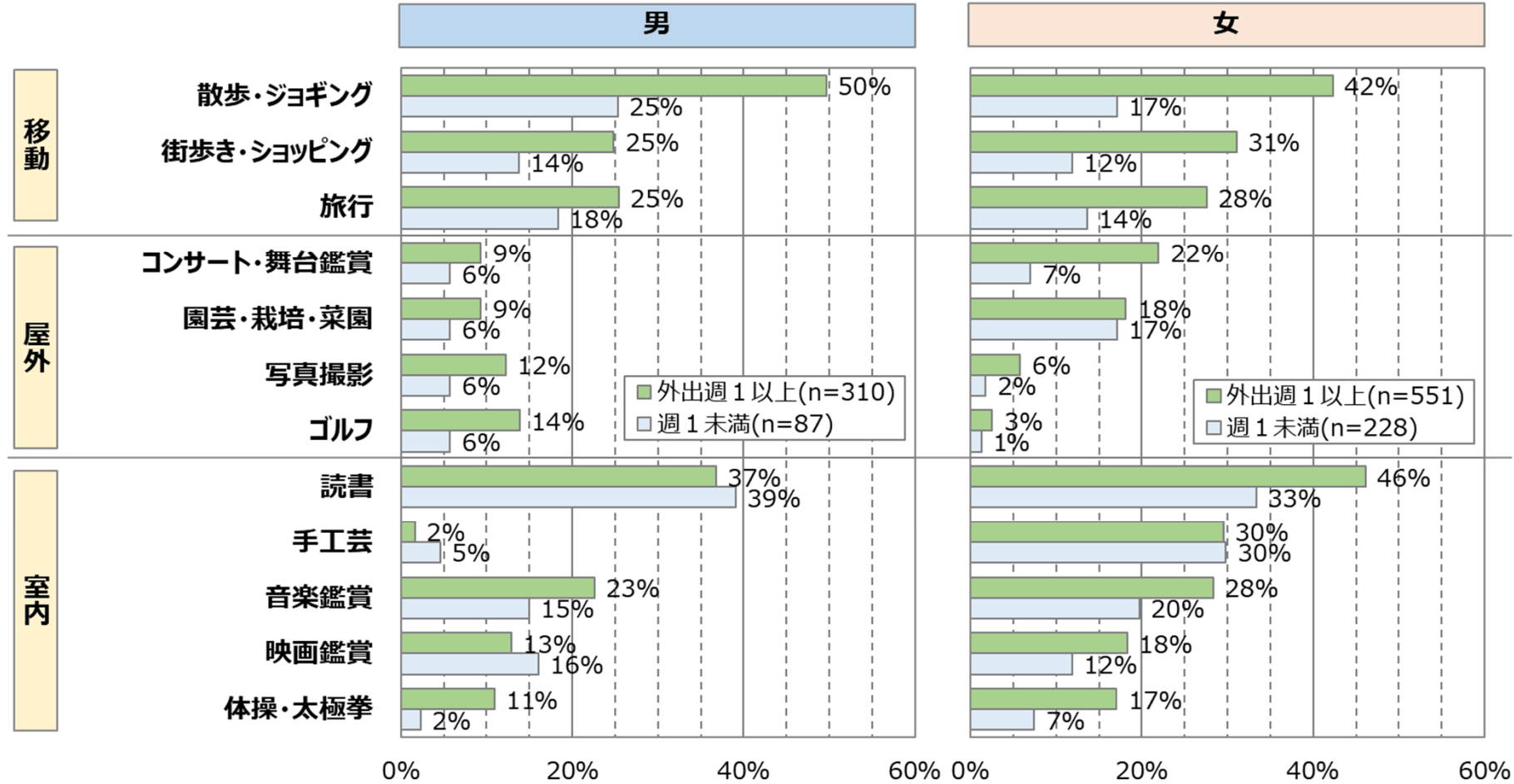
趣味があると週 1 以上外出率高い
男性は趣味の有無で差、女性は趣味の数で差



週 1 外出有無別の趣味の内容：居住者回答

居住者票Q28×Q33_2

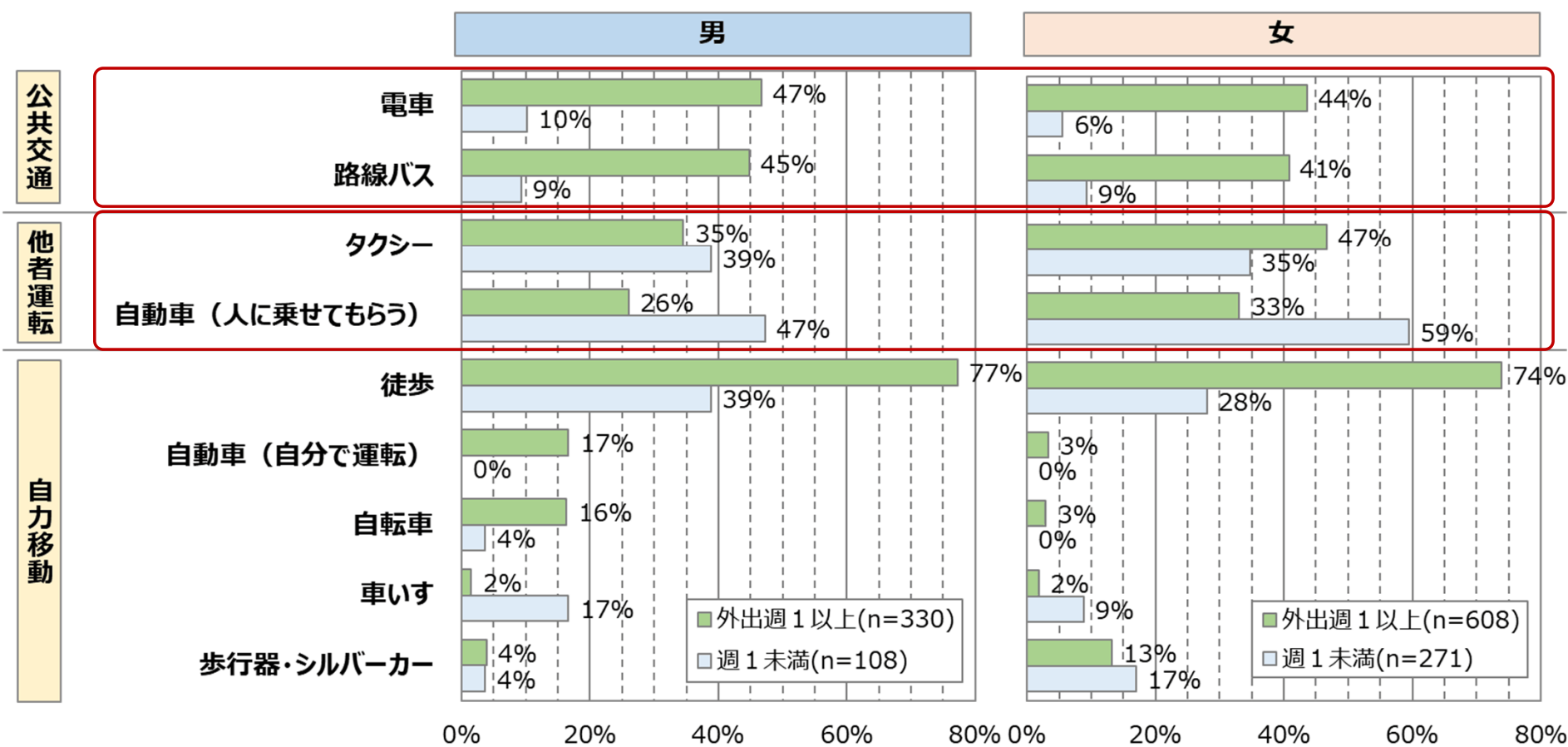
外出週 1 以上では移動、屋外分野の趣味が多い
室内の趣味でも音楽鑑賞、体操・太極拳などが多い傾向がみられる



週 1 外出有無別の外出時移動手段：居住者回答

居住者票Q26×Q33_2

外出週 1 以上では公共交通利用、徒歩が多い
外出週 1 未満では自動車での送迎,車いすの利用が多くなる
タクシーは共通して利用が多く、週 1 以上女性の利用が多い

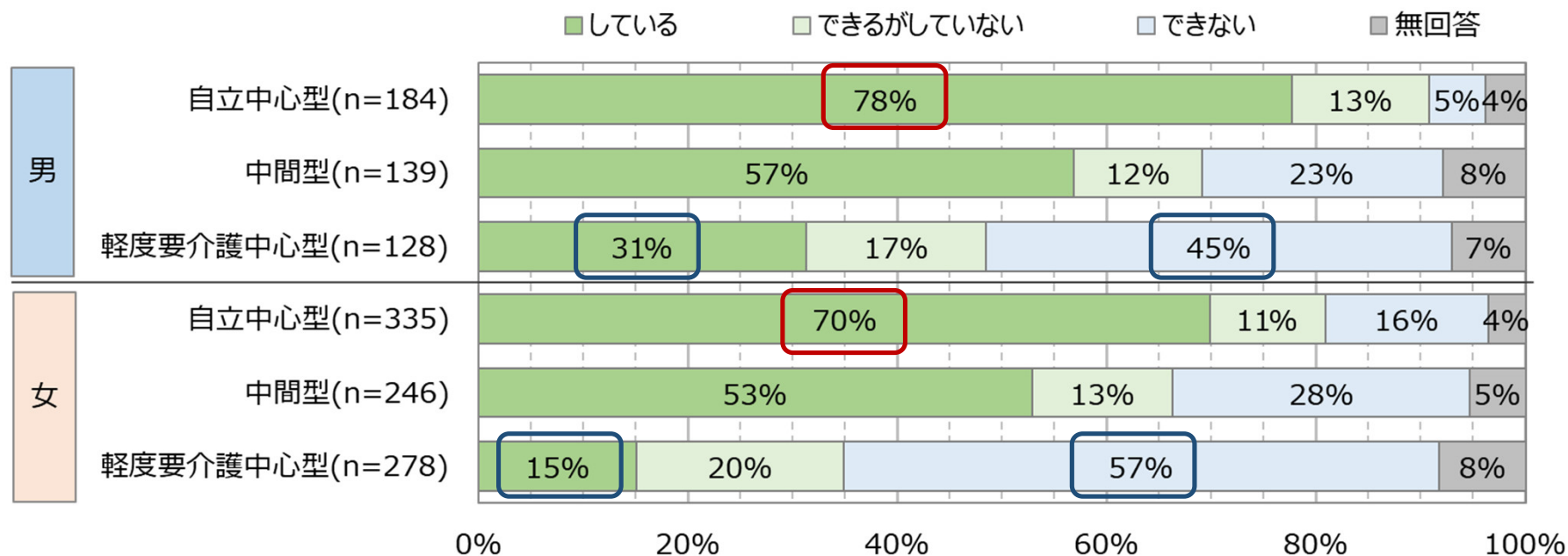


バスや電車を使った外出：居住者回答

居住者票Q33_1

自立中心型 : 男78%女70%がしている
⇒個人で自由に外出できている

軽度要介護中心型 : 男31%女15%がしている,男45%女57%ができない

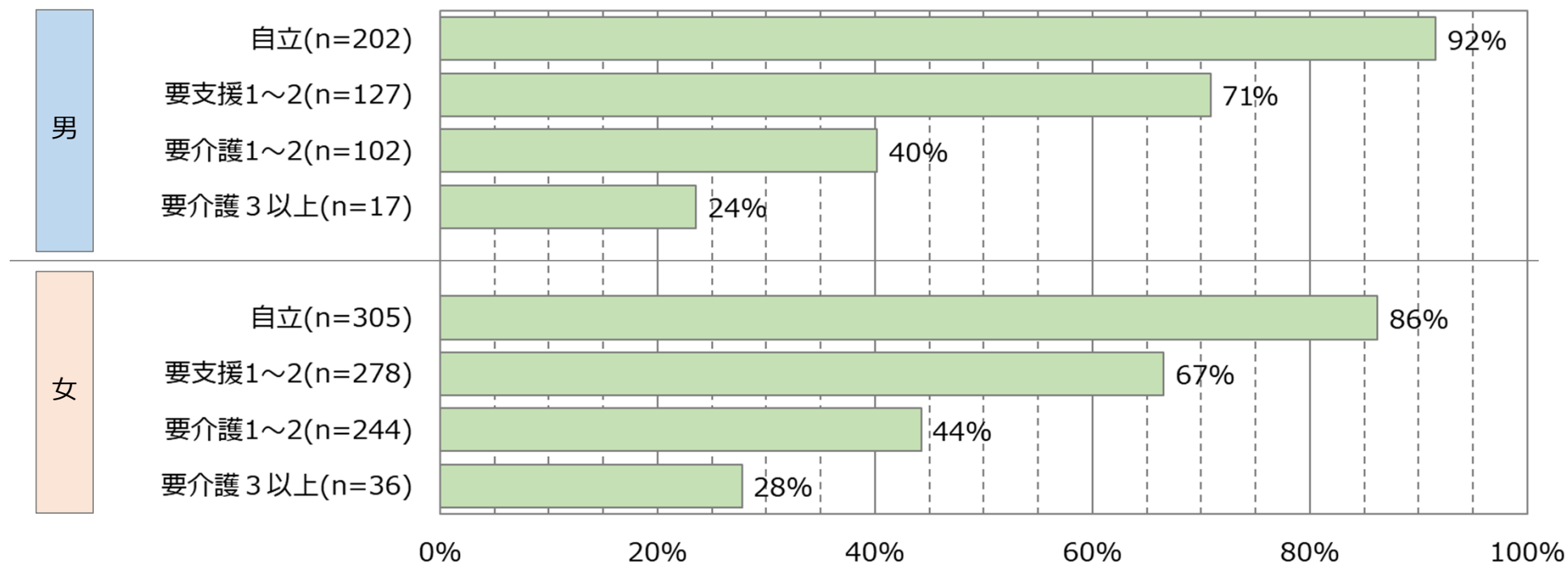


週 1 外出と介護度との関係

居住者票Q4×Q33_2

介護度が上がると外出週 1 以上の率は低下する
男女での差は少ない

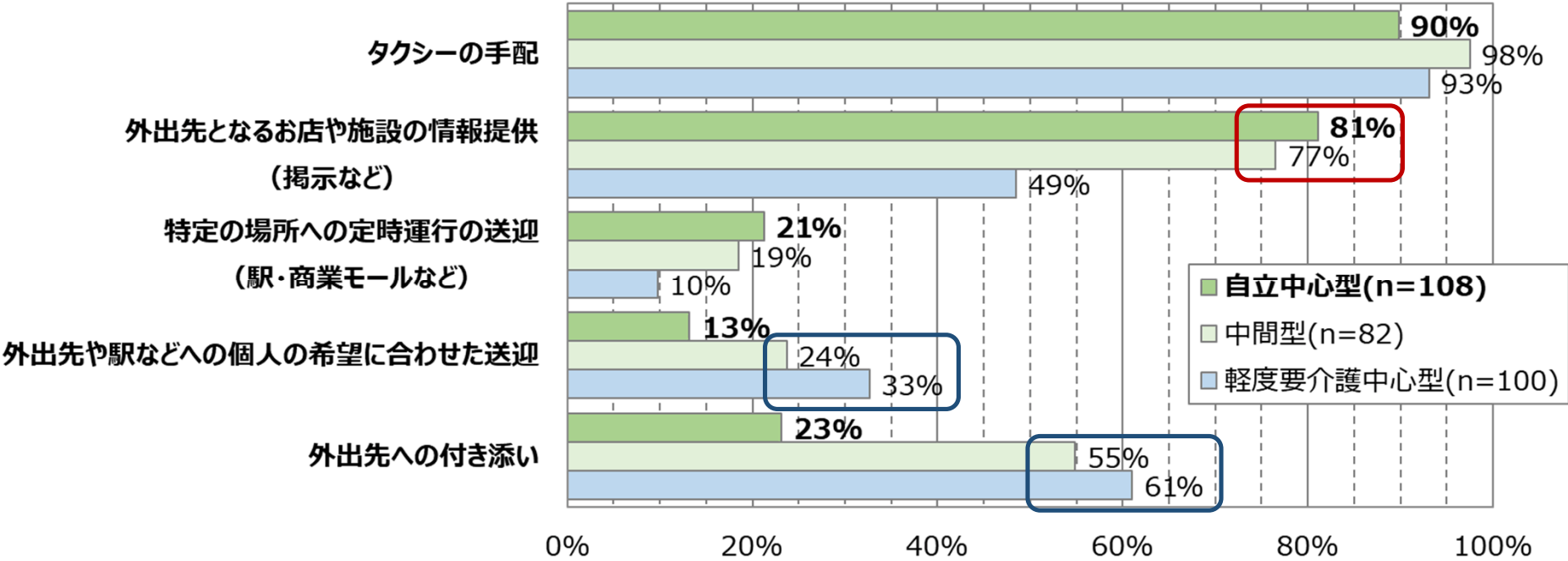
居住者票Q33_2 週 1 回以上外出していますか = はい



外出の支援：事業者回答

事業者票Q15

タクシー手配は9割以上で行われている
自立中心型：外出先の**情報提供**が多い⇒外出自体は自力で公共交通機関利用
軽度要介護中心型：付き添いや個人希望での**送迎**が多くなる



趣味が多いと外出につながる

自立中心型 : 徒歩＋電車バスで自分で外出
⇒**情報**をサポート

軽度要介護中心型 : 連れていく外出
⇒**移動**をサポート

自立者の活動・サークル参加

内容・開催頻度・場所

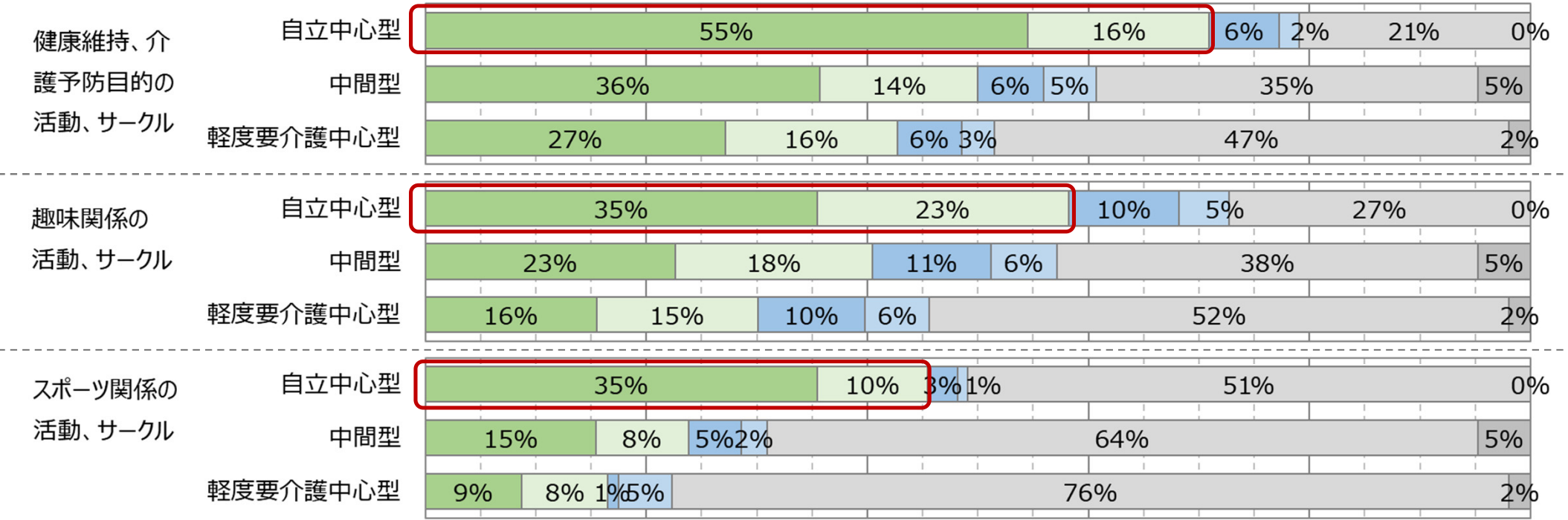
活動・サークルの開催頻度：事業者回答

事業者票Q13

自立中心型は各活動とも高頻度傾向、
特に他の類型と比較し週1回開催の比率が高い

Q13 場所・対象者4種の最大頻度(①建物内開催居住者のみ②建物内開催地域参加可③地域開催居住者のみ④地域開催地域参加可)

■ 1. 週1回以上 ■ 2. 月1回以上 ■ 3. 年数回以上 ■ 4. 年1回以上 ■ 5. ほぼない ■ 不明



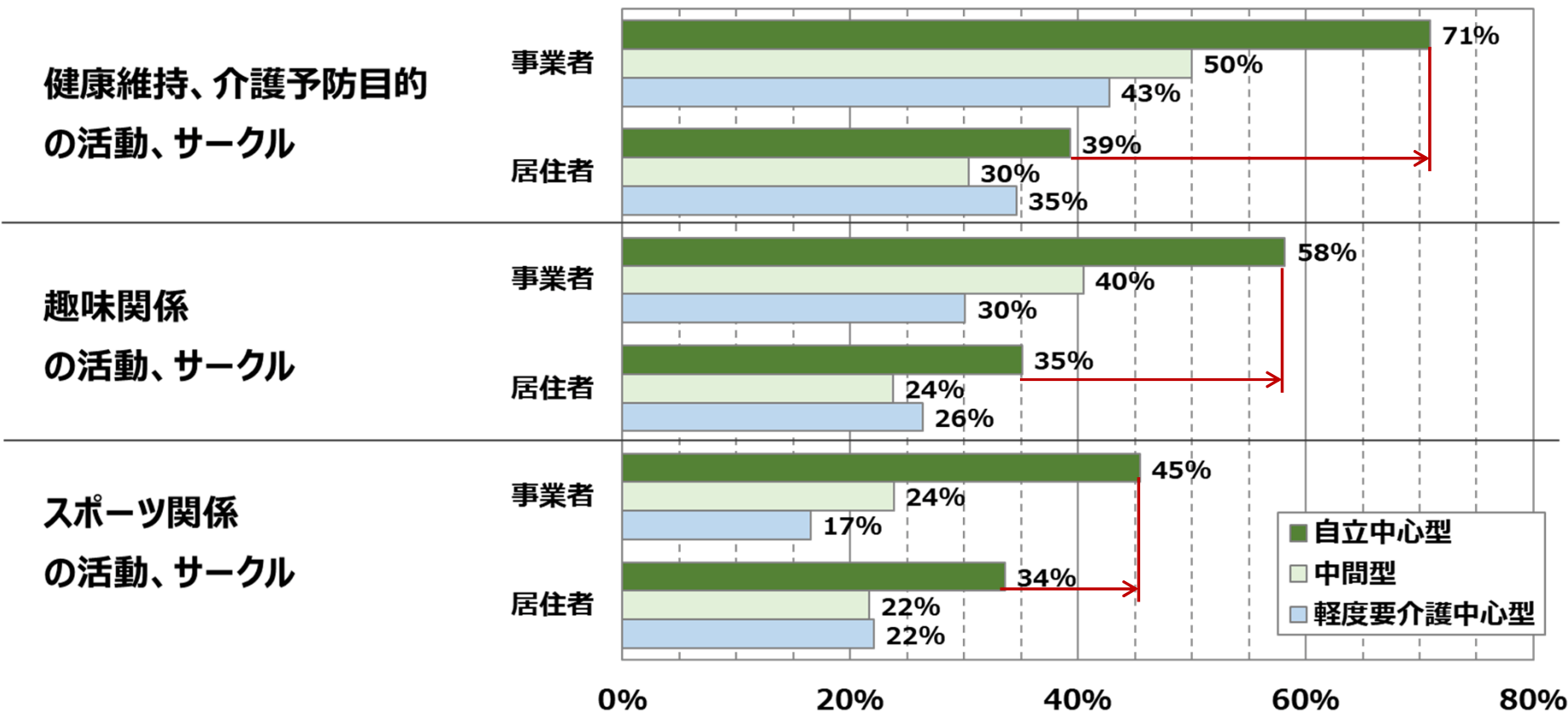
活動・サークルの月1回開催/参加：事業者/居住者回答

事業者票Q13+居住者票Q25

自立者率高いほど開催が多い

健康維持・介護予防目的の活動：自立中心型は開催率が高いが参加率は半数強

スポーツ関係の活動：開催率の割に参加率は高い



活動・サークルの場所：

事業者票Q14

共用の食堂 + 自立中心型は軽度要介護中心型と比べ**多目的ホール等**が比較的多い

参加対象は問わず建物内開催場所を回答

事業者票Q14		n =	共用の食堂	多目的ホール・集会室・ギャラリー等	共用のラウンジ	トレーニングルーム、ジム、機能訓練等のコーナー	会議室等	共用の外部デッキ、出入り可能な屋上スペース	庭などの屋外スペース	その他
自立中心型	健康維持、介護予防	84	68%	25%	17%	6%	4%	1%	2%	4%
	趣味関係	76	64%	29%	26%	3%	5%	1%	7%	7%
	スポーツ関係	66	71%	23%	17%	11%	6%	3%	11%	9%
中間型	健康維持、介護予防	56	61%	18%	11%	5%	0%	0%	5%	14%
	趣味関係	48	58%	21%	23%	4%	4%	0%	13%	15%
	スポーツ関係	35	46%	29%	11%	9%	3%	3%	9%	23%
軽度要介護中心型	健康維持、介護予防	57	60%	11%	19%	11%	0%	4%	2%	26%
	趣味関係	53	51%	15%	21%	6%	2%	2%	2%	32%
	スポーツ関係	42	55%	10%	14%	10%	0%	2%	7%	36%

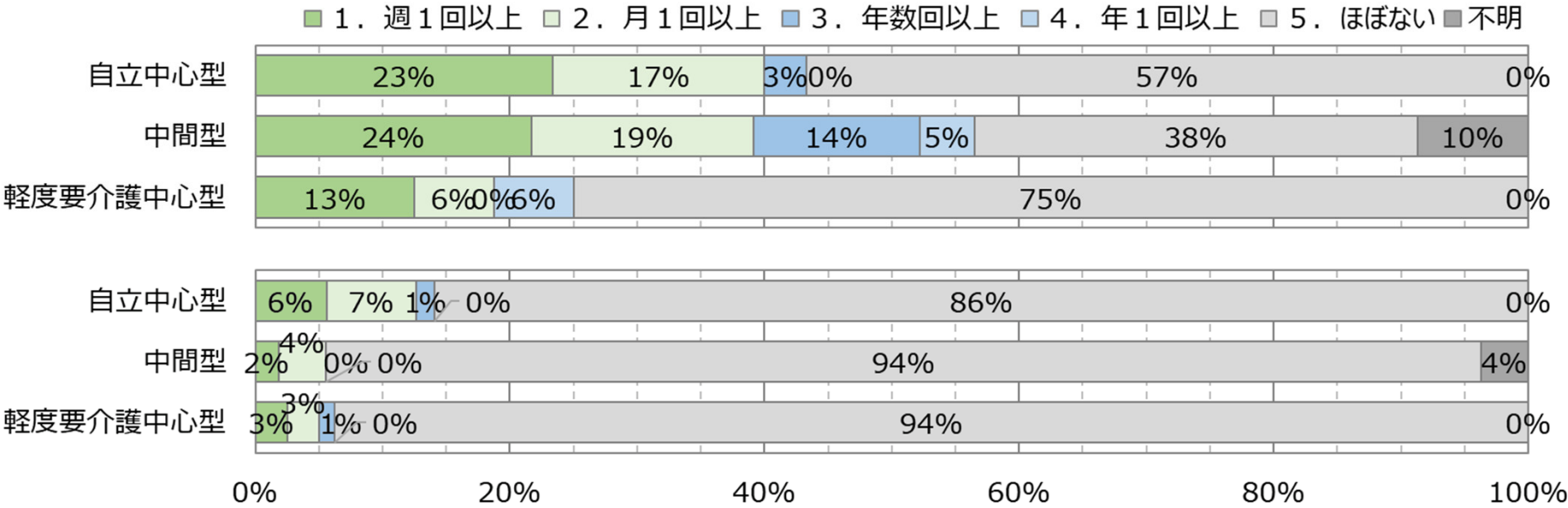
建物内で地域参加可能な活動の頻度：

事業者票Q12×Q13

多目的ホール・集会室・ギャラリー等があると
地域参加可能な活動の頻度が高い
特に自立中心型、中間型では顕著

多目的ホール・
集会室・
ギャラリー等
あり

なし

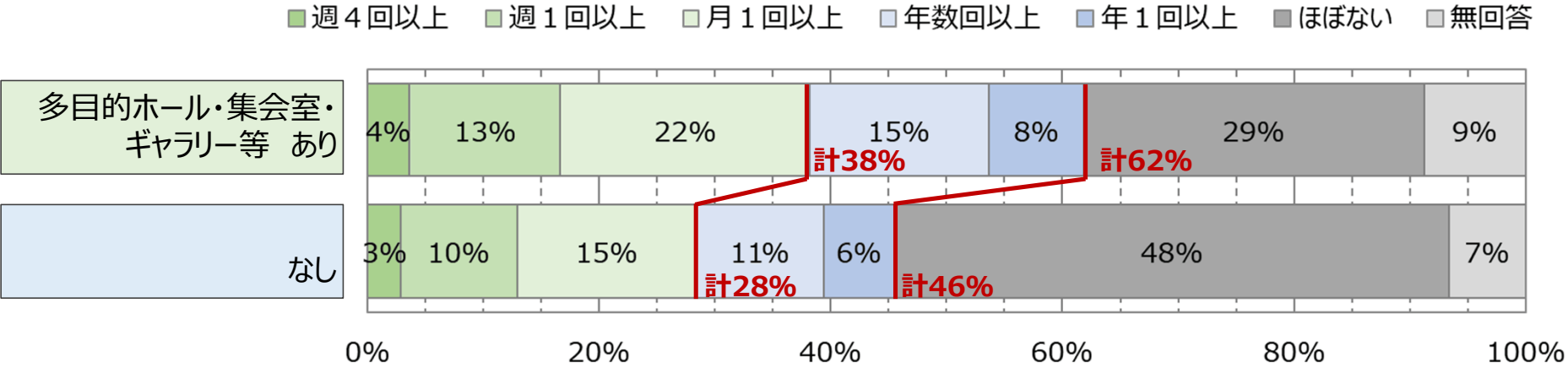


地域の友人・知人と会う頻度：

事業者票Q12.4×居住者票Q22.3

多目的ホール・集会室・ギャラリー等があると
地域の友人・知人と直接会う頻度が高い

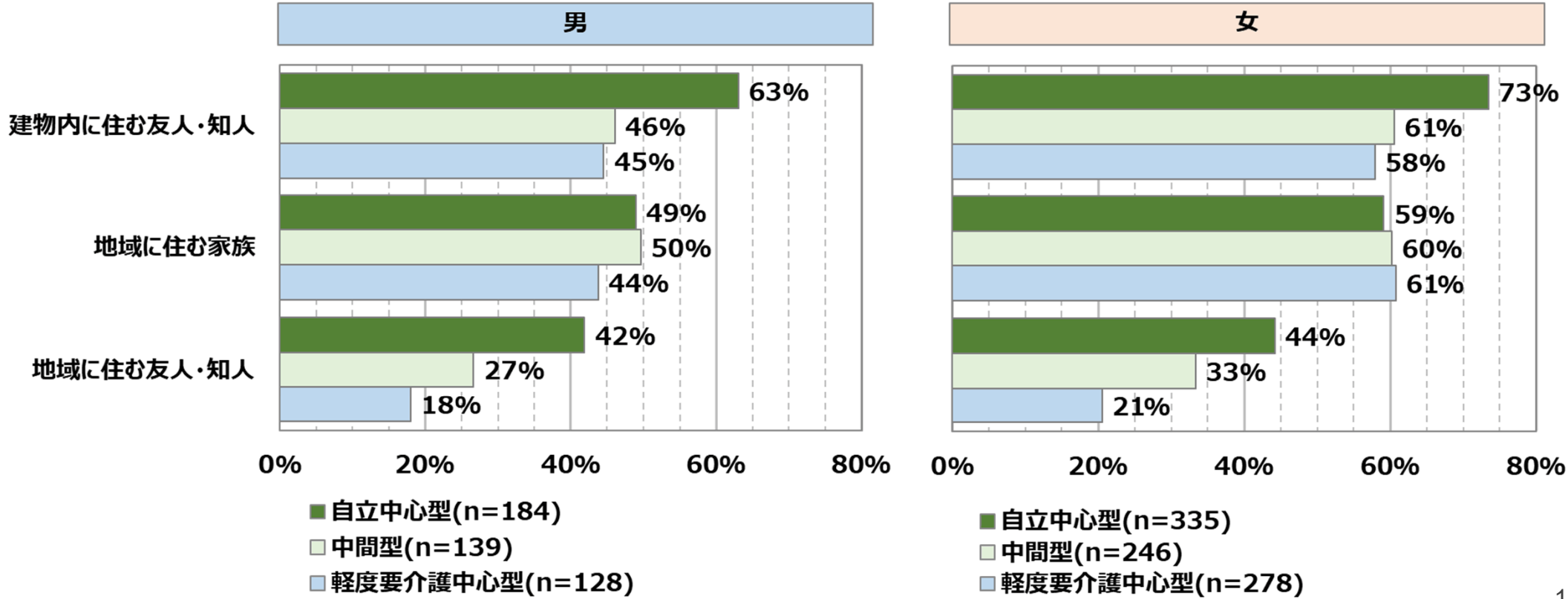
⇒地域から活動参加ができれば、交流も生まれる



月1回以上直接会う率：居住者回答

居住者票Q22

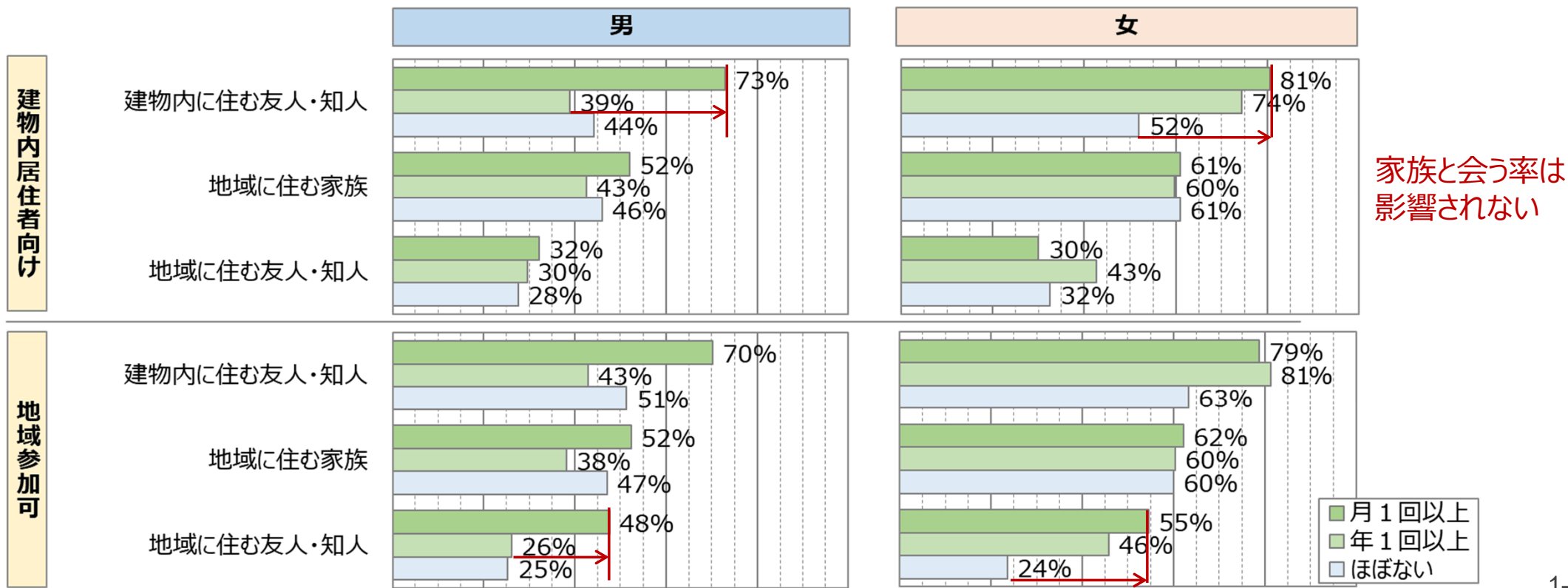
自立中心型：建物内の友人＞家族≡地域の友人⇒友人知人関係強い
軽度要介護中心型：建物内の友人≡家族＞地域の友人
共通して女性の方が高い



活動・サークルの参加頻度別の交流頻度：居住者回答

居住者票Q22×Q25

建物内居住者向けの活動の参加頻度が
男性：月1回以上 女性：年1回以上 で建物内の友人と月1回以上会う率が向上
地域からも参加可の活動の参加頻度が
男性：月1回以上 女性：年1回以上 で地域の友人と月1回以上会う率が向上



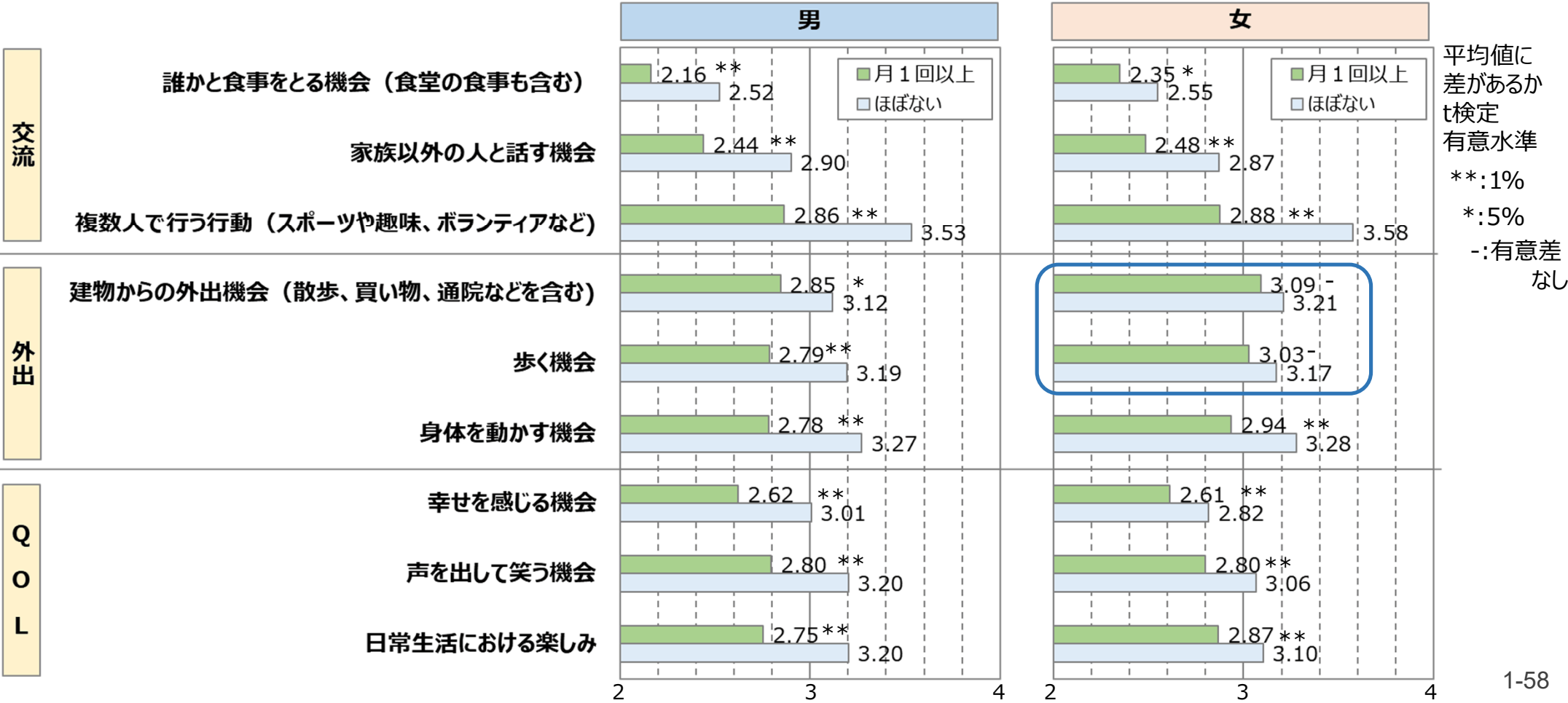
活動・サークルの月1回参加による入居後変化：居住者回答

居住者票Q16×Q25

何らかの活動に月1回以上参加していると、交流、外出が増加、QOLが改善

女性の外出・歩く機会のみ差が小さい

Q:入居後半年以内の状態変化 ※ 5段階の平均値（1～2増加、3が中間、4～5減少）



自立者の活動・サークル参加

自立中心型の特徴

活動・サークルの開催頻度が高い
建物内居住者や地域との交流が多い

多目的ホール等

地域との交流を促進

活動・サークルの月1回参加の効果

家族以外との交流が増加
交流・外出・QOLを高める機会が増加

まとめ：

早めの住替え者の空間・環境と日常生活が明らかに
⇒この後のパートで、健康との関係について説明

