

これからの

人生折返し

住まいと暮らしを
考えてみませんか

改修提案の手引き



背景

● 高齢化の更なる進展

我が国の 65 歳以上の高齢者は 3,558 万人であり、高齢化率（全人口に占める 65 歳以上人口の割合）は 28.1%（平成 30（2018）年 10 月 1 日現在 総務省「人口統計」平成 30 年 10 月 1 日（確定値））となっています。今後もさらに高齢化が進み、令和 17（2035）年には高齢化率が 32%を超え、人口の 3 人に 1 人は高齢者になると予測されています。

● 退職後のセカンドライフ期間の長期化と元気な高齢者の増加

長寿命化により、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。また、これから 75 歳以上の後期高齢者となる“団塊世代”の方々は、これまでの高齢者に比べて、より健康で、退職後の就業率が高く、インターネットの活用に慣れている等、より活動的な方が多くなると言われています。

● 築年の古い既存住宅において性能が劣っている住宅が残存

高齢者のいる世帯の 8 割以上が持ち家に居住しています。その住宅の約半分はバリアフリーに配慮されておらず、昭和 56（1981）年より前に建築されている場合は現行の耐震性基準を満たしていない可能性があります。また、断熱性能や設備等の面において劣っている住宅も多いと考えられます。



● 高齢期の生活に適した性能が確保された長く住まい続けられる住宅への改修が必要

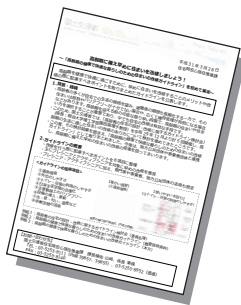
介護が必要になっても在宅での生活を希望する高齢者が多く、介護サービスの利用が必要となったとしても、可能な限り住み続けられる住まいの備えが求められています。このためには、高齢者の多くが居住する性能が劣った築年の古い既存住宅において、設備等の修理や交換にとどまらず、高齢期の生活に備えて断熱性能やバリアフリー性能等を確保するための改修工事を行い、長く住まい続けられる住宅にしていくことが求められています。



改修ガイドラインの策定

平成 28 (2016) 年 3 月に策定された住生活基本計画 (全国計画) では、8 つの目標の 1 つとして、「高齢者が自立して暮らすことができる住生活の実現」が掲げられ、そのための基本的な施策の 1 つに、住宅のバリアフリー化やヒートショック対策を推進するとともに、「新たな高齢者向け住宅のガイドライン」を検討・創設することが示されました。

これを受けて、国土交通省では、高齢になっても自宅で健康で快適な暮らしを送るために必要な既存住宅の改修における配慮事項をまとめた『**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**』(以下、「ガイドライン」といいます。) を平成 31 (2019) 年 3 月に策定しました。



ガイドラインの詳細はこちら

https://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000202.html



『改修提案の手引き』のねらい

一般社団法人高齢者住宅協会では、事業者の方々にガイドラインの内容を知っていただき、高齢期に備えた適切な改修提案の参考としていただけるように、この『**改修提案の手引き**』を作成しました。

同時に、消費者の方々の改修提案を促すため、ユーザー向けパンフレットも作成していますので、併せてご覧ください。

事業者向け
手引き



ユーザー（施主）への具体的な提案
に活かせる情報を掲載しています。

- 1 高齢期に備えた改修の考え方
- 2 健康で快適な住まいの改修例
- 3 具体的な提案内容 (改修メニュー)

ユーザー向け
パンフレット



■本手引きの構成

本書のねらい	01・02 ページ
ガイドラインの概要	03 ページ
1 高齢期に備えた 早めの改修のススメ	04～08 ページ
2 高齢期の 健康・快適・安全・コンパクトな 暮らしのための改修例	09・10 ページ
空間別改修例	11～17 ページ
参考基準など	18 ページ
3 「8つの配慮項目」別 改修メニュー例一覧表	19～24 ページ

「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」とは

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的として策定されたものです。

主な対象 …… これから高齢期を迎える 50 ～ 64 歳のいわゆる「プレシニア」といわれる世代
65 ～ 74 歳のいわゆる「アクティブシニア」といわれる世代

対象とする住宅 …… 持ち家の戸建住宅 <ただし、マンションや賃貸住宅等の建て方（戸建・共同及び長屋建）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可>

ガイドラインが目指す住まいのイメージ

住宅に関して、4つの目標を実現することを目指しています。

長く健康に暮らせる「住まい」



安全・安心で、身体的・経済的な負担が少なくなり、
外出や家事などが便利に

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
豊かな高齢期のライフスタイルに応じた空間の確保

介護期になっても暮らせる「住まい」



手すりの設置や福祉用具の使用など
軽微な対応で暮らしを継続

次世代に継承できる良質な「住まい」



住まいの長寿化に対応し、
子どもやお孫さんにとっても住みやすく

高齢期に備えた既存住宅の改修に関する「8つの配慮項目」

既存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として、「8つの配慮項目」が示されています。

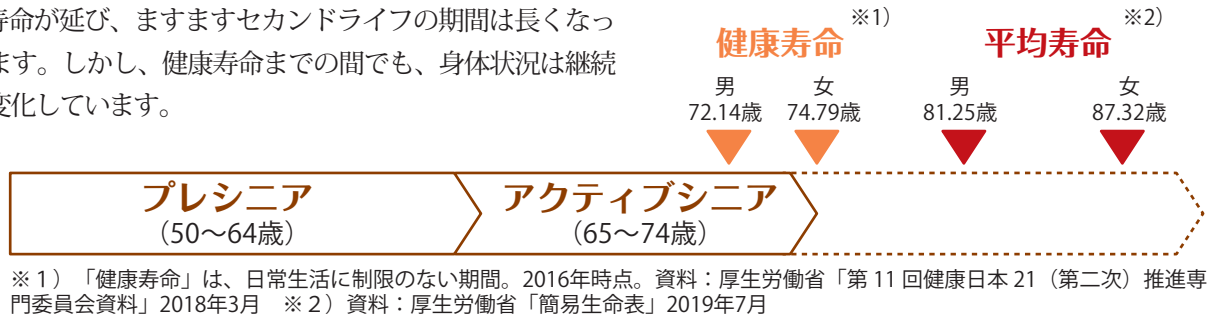
➡ 詳しくは25・26ページ参照

1 高齢期に備えた早めの改修のススメ

住まいに潜む危険・潜在ニーズからの“気づき”

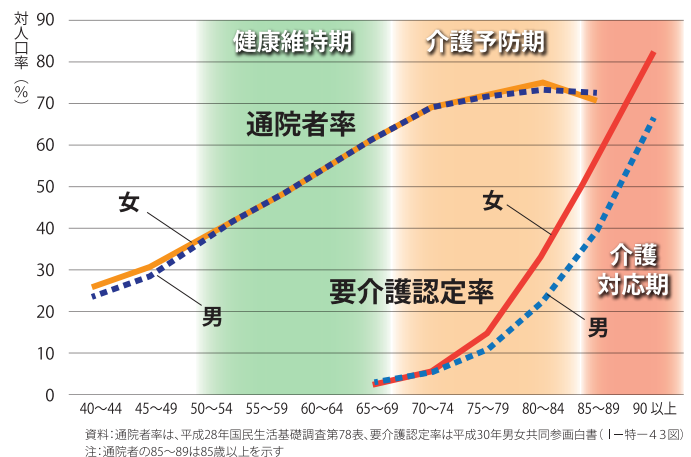
- ☆子どもの独立や退職等により、ライフステージが変化します。
- ☆平均寿命が長くなり、セカンドライフ期間は長くなってきています。
- ☆残念ながら、身体能力は年齢を重ねるとともに徐々に低下していくものです。
- ☆身体機能が低下しても、今の住まいに住み続けたい方が多くいます。

- 平均寿命が延び、ますますセカンドライフの期間は長くなっています。しかし、健康寿命までの間でも、身体状況は継続的に変化しています。

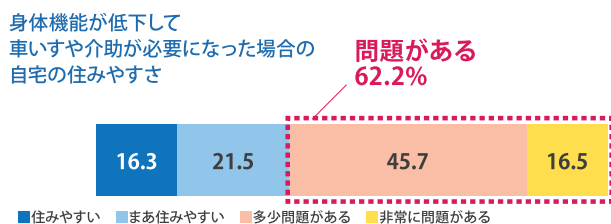
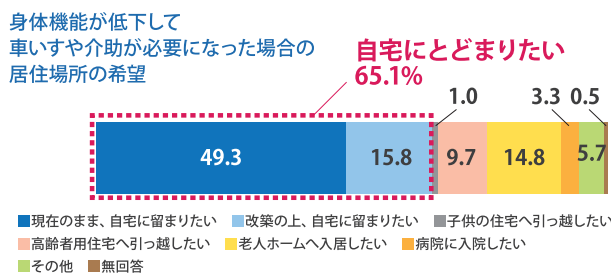


- 多くの方が“衰えに気づいていない”うちに、年々身体機能が低下していきます。
- 6割超の方が“自宅に住み続けたい”が、実は自宅に問題があることを知っています。
- 高齢者の事故の約8割が住宅内で発生。特に“段差が危険”です。

■年齢による身体状況の変化

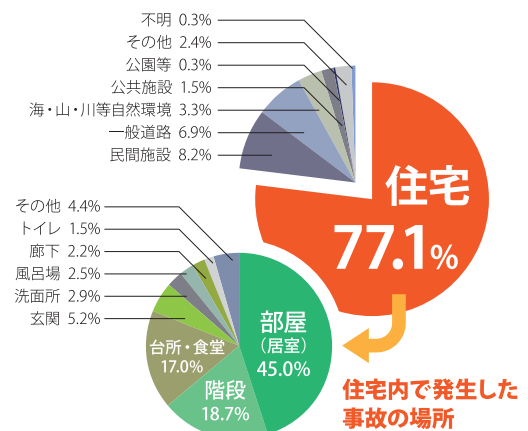


■身体状況が低下した場合の住まい



資料：「第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」内閣府（2015年）

■高齢者の事故発生場所



資料：国民生活センター（2017年3月）「医療機関ネットワーク事業からみた住宅内事故—高齢者編—」
注：2010年12月から2012年12月までの約2年間で、医療機関ネットワーク事業に参画する13医療機関から9,889件の事故情報を集計したもの

★だからこそ、長いセカンドライフに向けて早いうちから“住まい”の備えが必要なのです。
★早めに改修すれば、健康・快適・安全・コンパクトな暮らしを送れる時間が長くなります！

高齢期を健康・快適・安全・コンパクトな住まいで暮らすために

ユーザーへの
アプローチ

step1

ユーザーに寄り添い、家族を含めてライフビジョンを確認することから始めましょう。

歳を重ねると、知らず知らずのうちに心身が衰え、暮らしやすい住まいに求められる機能は変化します。ただし、多くの方が、ご自身の身体の変化に気づかずに、「まだまだ若い頃と同じく元気で暮らせるはず」と思いがちです。

ユーザー（相談者・施主）に、家族を含めてのライフビジョンをお聞きしながら、『住まいと住まい方』ビジョン表に

- 現在の“住まい”の使い方
- これから長く続くセカンドライフの暮らし方
- これからの“住まい”のあり方

を書き込んでもらい、“家”と“家族”との相性がどう変化していくのか説明しましょう。

実際にライフビジョンを書き出してみると、それまで気づかなかったものが見えてくるものです。



これから長い時間、
この家と暮らしていくのね！

■『住まいと住まい方』ビジョン表（記入例）

		現在				5 年後										10 年後			
名前	西暦	2019	2020	2021	2022	2023	2024									29			
ご本人	年齢	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68				
太郎	イベント						定年		再雇用			年金						旅行	
パートナー	年齢	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65				
花子	イベント																		旅行
家族 両親・子供	年齢	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
桃子（長女）	イベント																		
純一（長男）	イベント																		

- 1. 年表、家族の名前を記入
 - 西暦の欄のはじまりに、現時点の年を入れる。あとは5年、10年など節目だけでもOK)
 - ここに家族の名前を記入。
- 2. イベントを記入
 - 家族それぞれの年齢とイベントを記入。やりたいことやイベントの時期が重なる時は、優先順位を決める、タイミングをずらすなどして調整する。
- 3. 予定が変わればすぐ書き直す
 - 計画やイベントが実現できるように、予定が変わったら書き直す。常に目標をはっきりさせておきます。

イベントの例：子供が巣立つ、子供の結婚、定年、退職、趣味活動、旅行、ボランティア、子供と同居、孫の誕生、親の介護、病気 など

『住まいと住まい方』ビジョン表 はダウンロードできます

高齡者住宅ジャーナル

検索

<https://www.satsuki-jutaku.jp/journal/>

ユーザーへの
アプローチ

step2

ヒアリングを通じて、夢のある楽しいセカンドライフに向けての“気づき”を引き出して、改修提案のヒントを探りましょう。

ユーザーの日常生活を確認するヒアリングを通じて、ユーザー（相談者・施主）の潜在ニーズを引き出しましょう。
あわせて、

- ユーザー（相談者・施主）のこれから生活を送る上での“住まい”の大切さ
- 高齢期に備えて早めに住宅を改修することのメリット

を伝えることによって、

- 高齢期を健康・快適・安全・コンパクトに暮らすにはどうすればよいか
- そのためには今どのような改修が有効か

を一緒に考えましょう。

■夢のある楽しいセカンドライフに向けての“気づき”の引き出し方（例）

<改修提案へのつなげ方>	
☐ 住宅内を移動する際に“寒い”と感じる場所はありますか？	➡ 断熱改修の方法、仕様、工法などの検討（断熱化のレベル・改修範囲の設定）
☐ 最近、ご友人やご親戚を招くことがありますか？	➡ 人を招きやすい玄関、縁側などの利活用提案
☐ 入浴時に“寒い”と感じたことはありますか？	➡ 浴室まわりの改修、暖冷房機器の設置検討
☐ 最近使わなくなった部屋・スペースや家具等 はありますか？	➡ 生活空間の縮小化の検討 （光熱費等軽減のためのコンパクトな住まい方提案）
☐ 洗濯物はどこで干していますか？	➡ 1階への生活動線集約の検討
☐ 住宅内でつまづいたことはありますか？	➡ 滑りにくい床材、バリアフリー化等の検討
☐ 窓や雨戸の開閉が“つらい”と感じるときはあ りませんか？	➡ サッシ、電動シャッター等の導入検討 （日頃、身体に負担を強いている箇所の見極め）
☐ 生活上で“危ない”と感じたことはありますか？	➡ 導入・更新する安全な設備機器の検討
☐ 将来的に、お子さんなどと一緒に住む予定は ありますか？	➡ 余剰部屋の利活用方法の検討 （余剰空間の収納、趣味室等としての利用）
☐ 1日のうち一番長く過ごす部屋はどこですか？	➡ 改修の優先順位の検討
その他、屋外空間の使われ方等も確認することにより、幅広い提案が可能になります。	



ガイドラインでは、
暮らしを維持していくための「備え」の部分だけではなく、
より豊かな暮らしへと導く「夢」の大切さも記述しています。

“ 気づき ” から導き出されたニーズをヒントに・・・・・・・・・・ >

ユーザーへの
アプローチ

step3

得られた情報をもとに、目先の利便性を求めた単なる修理や交換にとどまることなく、将来を見据えた提案を！

ヒアリング等により得られた情報をていねいに読み解いて改修提案を行うことにより、

ユーザーは、、、、自分の暮らし方に応じた住まいを手に入れることができます。

事業者は、、、、工事単価向上等につながる受注を得られる可能性が高まります。

ヒアリング等により得られた 住まいの課題

- ・ 部屋と廊下で暖かさが違う
- ・ 冬、廊下が特に寒い
- ・ 家にひきこもりがち
- ・ 人としゃべらない日が多い
- ・ 洗面・脱衣室が寒い
- ・ お風呂に入るのがおっくうに
- ・ 2階の子ども部屋が物置になっている
- ・ 階段の昇り降りが大変
- ・ 電気コードに足をひっかけることがある
- ・ 設備の使い勝手が悪い
- ・ 浴室・トイレが古びてきた
- ・ 玄関が暗くて足を踏み外しそうになった
- ・ 居間と寝室が遠い

⋮

ガイドラインの「8つの配慮項目」 に基づく改修提案

改修の主な目的

健康

冬暖かく夏涼しい

楽しく

外に出掛ける・孫や知人を招く

快適・安全

身体への負担が少ない

効率よく

コンパクトにまとめる

その他、

- よく歩く経路のバリアフリー化
- 利便性の高い設備機器の導入
- 採光や通風の確保
- 子ども部屋等の余剰空間の利活用

など、ライフビジョンも踏まえて、住まいが抱える課題に沿った提案を行いましょう。



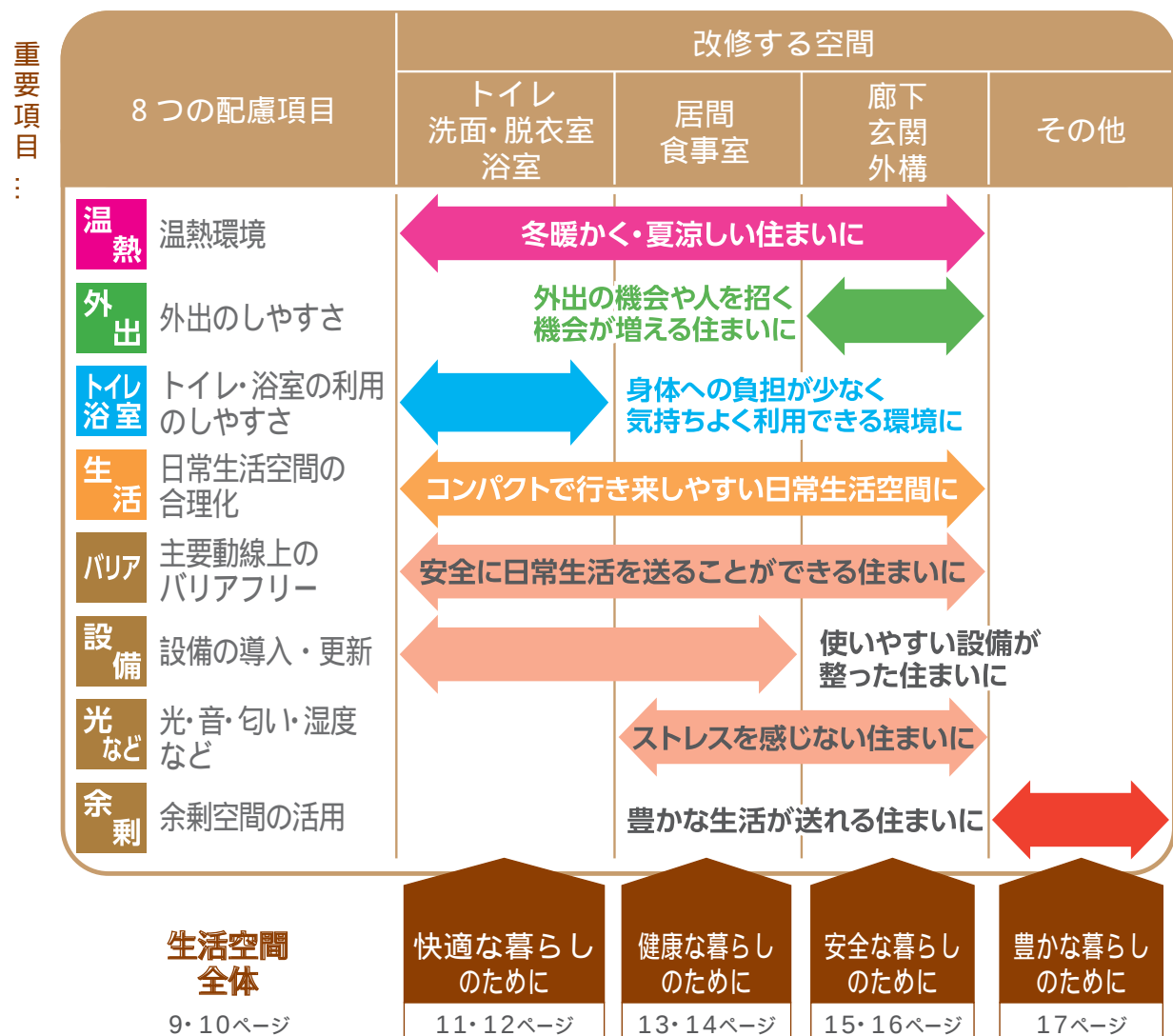
改修によって「生活が変わった！」と意識できる提案が効果的です。
ちょっと欲張って「気持ちが明るくなる」

ユーザーがセカンドライフに“夢”を抱ける提案を！

ガイドラインの配慮項目に沿って、
健康・快適・安全・コンパクトなユーザーの暮らしが実現する改修提案を行いましょう！

ガイドラインの「8つの配慮項目」と改修する空間の関係改修提案の方向性は、次のように整理できます。
次ページからの「改修例」を参考に、ユーザーのが楽しいセカンドライフを送ることができる提案に心掛けましょう。

ガイドラインの「8つの配慮項目」と改修する空間の関係



詳しい改修例は

楽しいセカンドライフを送ることができる

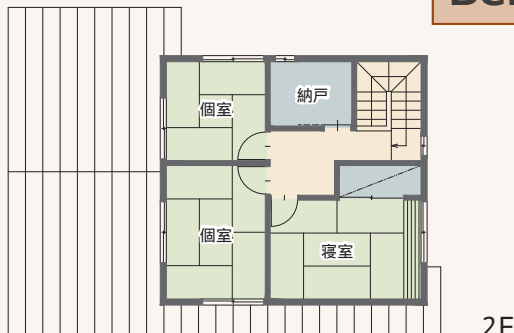
+

【 予算
ライフスタイル
暮らし方 】 に応じた提案を！

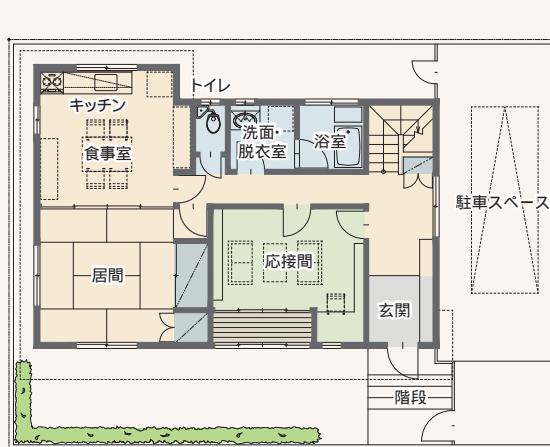
2 高齢期の健康・快適・安全・コンパクトな暮らしのための

人生100年時代

Before



2F



1F

● 居間(リビング)、食事室(ダイニング)

温熱 生活 バリア 光 など

日常的によく利用するスペースの間仕切り等を少なくする。
コンパクトな空間で生活できるようになり、暖冷房効率も高めることができます。



詳しくは13・14 ページ参照

● 主寝室

生活 バリア 光 など

主寝室を1階の生活空間に移動できるようにする。
主寝室を生活空間に近い場所に配置することにより、移動がしやすくなったり、暖冷房効率を高めることができます。

● 子ども部屋などの余剰空間

余剰

間取り変更を行うなどして、余剰空間を収納、趣味のための空間、客間等として利用できるようにする。
使わなくなった部屋は収納スペースや趣味のための部屋として改修することで、家の中の部屋を効率的に使用することができます。
収納スペースを多く確保することで、かさみがちな荷物を整理整頓できます。

● 廊下・玄関

外出 生活 バリア 光 など

できる限り住宅内の段差を解消し、手すり等を設置する。
住宅内で安心して生活できるようになり、家庭内事故の可能性も低くなります。



詳しくは15・16 ページ参照

改修ガイドラインの
8つの配慮項目

温熱

温熱環境

外出

外出のしやすさ

トイレ・浴室

トイレ・浴室の利用のしやすさ

生活

日常生活空間の合理化

バリア

主要動線上のバリアフリー

設備

設備の導入・更新

光など

光・音・匂い・湿度など

余剰

余剰空間の活用

改修例

<生活空間の一体化・アプローチの整備>

冬暖かく夏涼しく
身体への負担が少なく

外に出掛けられたり、人を招いたり
コンパクトに 暮らす

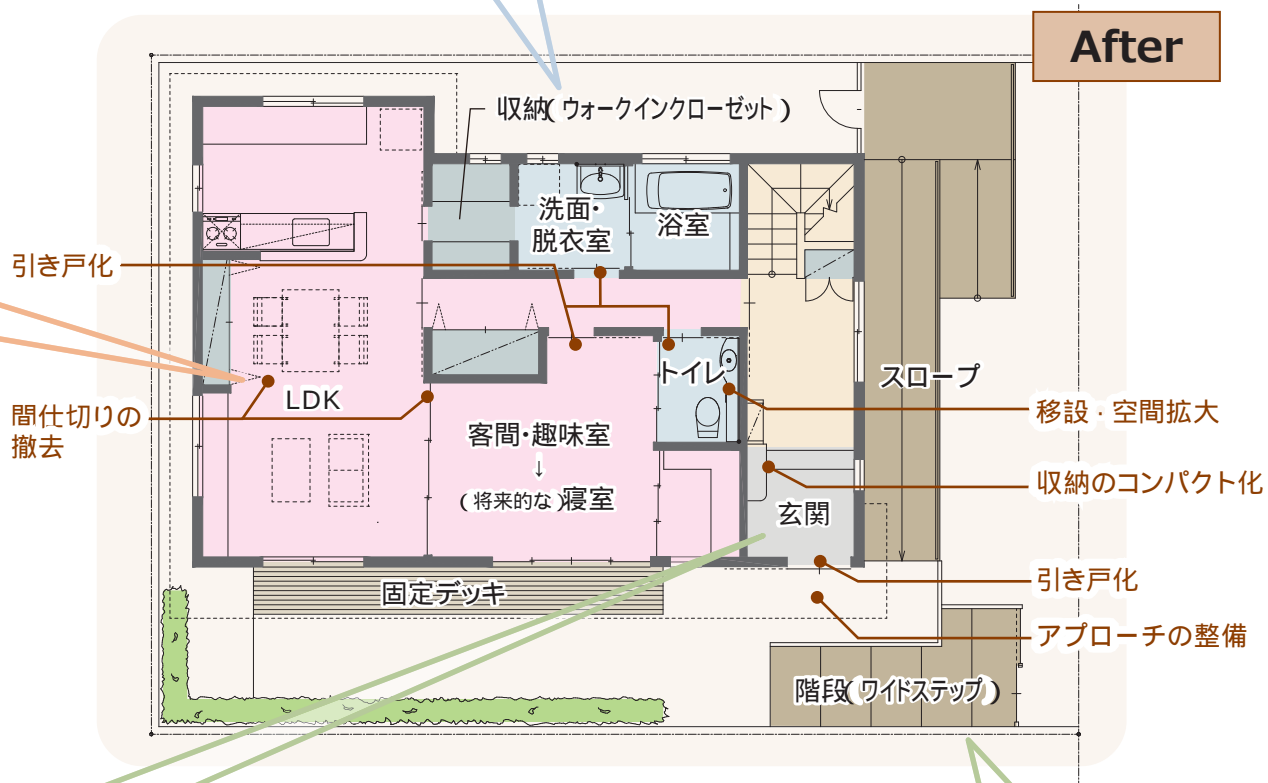
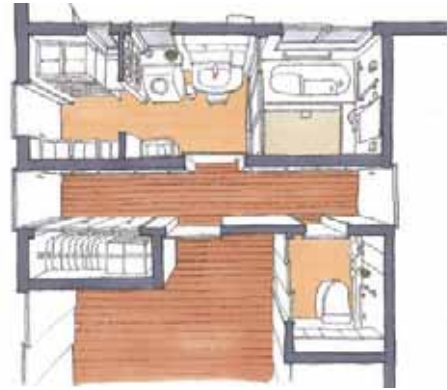
● トイレ、洗面・脱衣室、浴室

温熱 トイレ浴室 生活 バリア 設備 光 など

詳しくは11・12ページ参照

トイレ、洗面・脱衣室、浴室の設備を更新する。
利便性の高い機器に更新することにより、身体への負担を軽減できます。

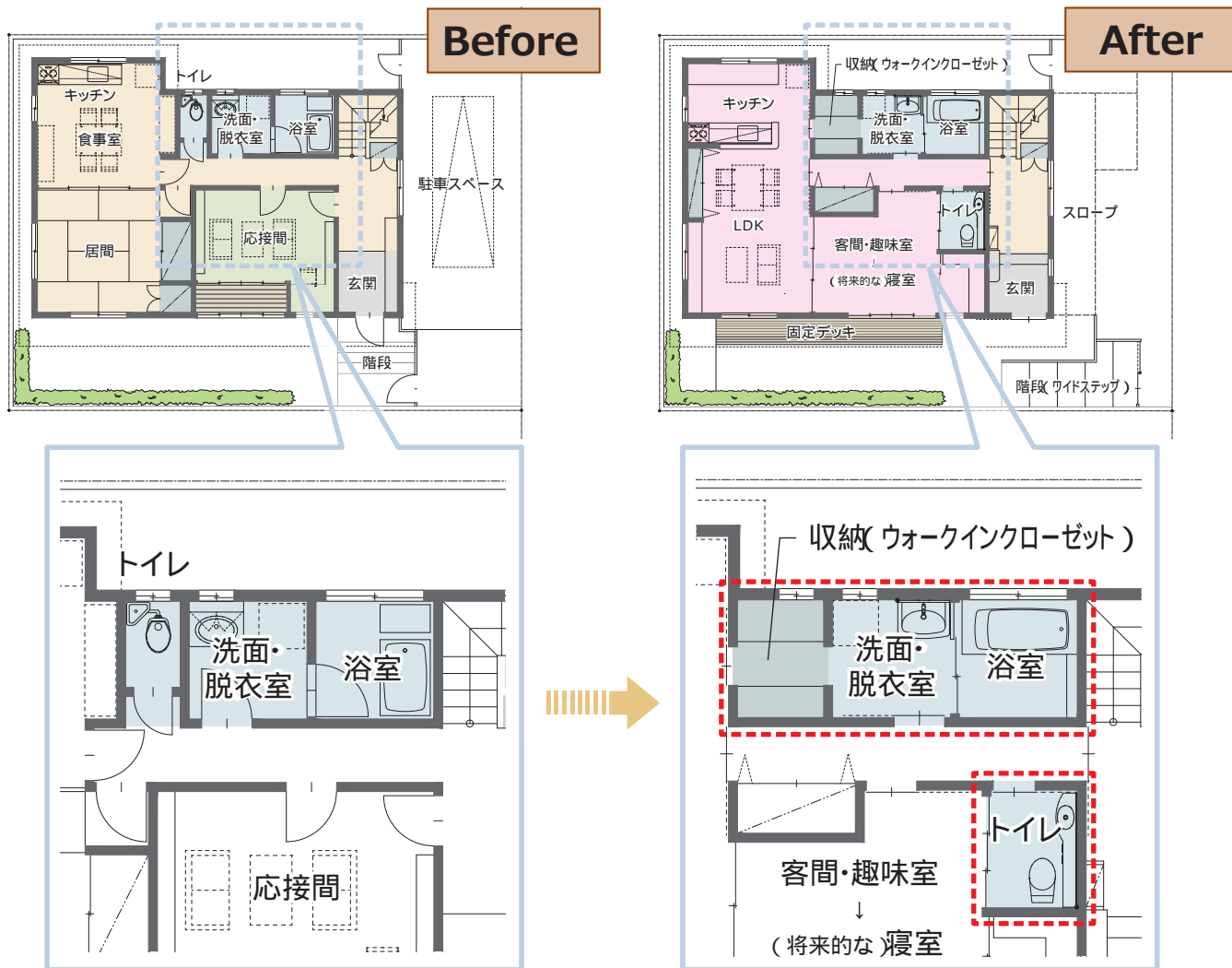
水回り空間の一体化を図る。
暖冷房効率を高められます。
洗面・脱衣室の隣にウォークインクローゼットを設けることで収納スペースが確保できます。
将来的に寝室にする予定の部屋にトイレを隣接させるなどの工夫も有効です。



● 外構 外出

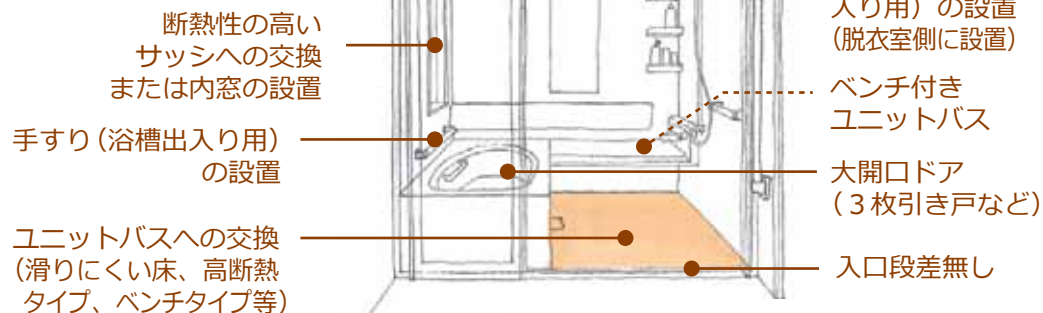
住宅から道路へのバリアを解消する。
外出する機会が増え、他人との交流
や健康維持・増進が期待できます。

● 快適な暮らしのために ～トイレ、洗面・脱衣室、浴室の改修例～



● 浴室

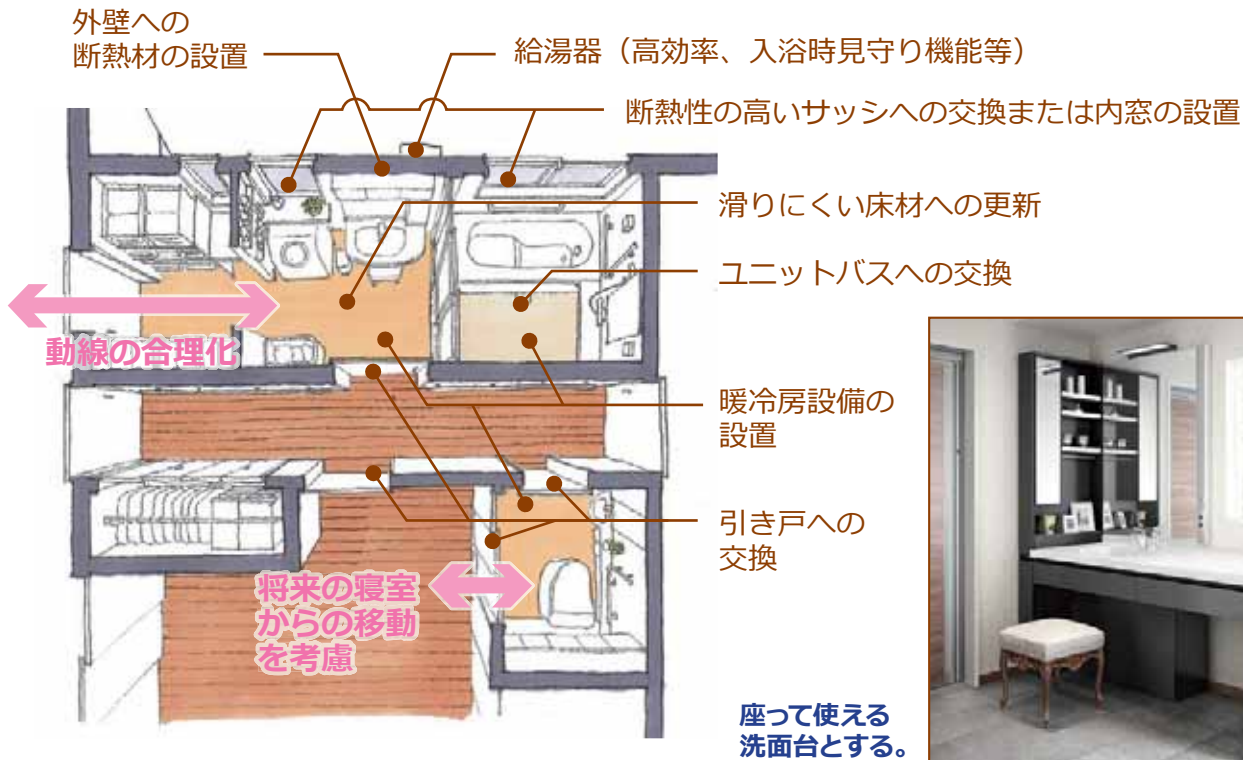
開口部や床、壁等の断熱性能の向上、浴室暖房乾燥機等の暖冷房設備の設置、ユニットバスへの交換等により、省エネ性も向上しつつ、入浴時の万が一の事故に備えます。高齢期に備えて、手すりを設置したり、引き戸の採用を検討することも有効です。



※イラストは、ベンチ付きユニットバスの例

<トイレ・浴室の利用のしやすさ>

【空間別改修例 1】



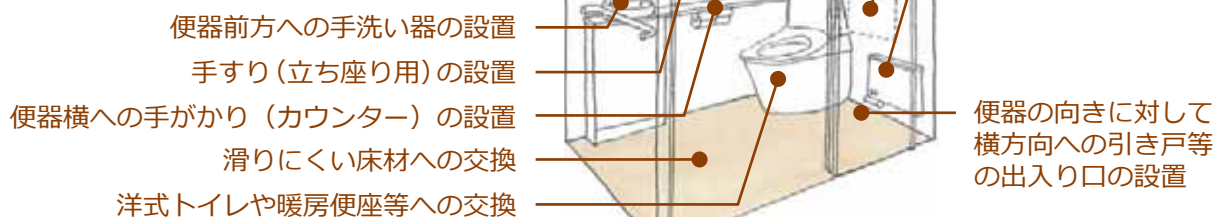
●洗面・脱衣室

開口部や床、壁等の断熱性能の向上、暖冷房設備の設置等により、断熱性を高めるとともに、滑りにくい床にすることで、安全性を高め、家庭内事故の可能性が低くなります。

寒さを感じにくいよう、浴室暖房乾燥機等の暖冷房設備を設置する。

●トイレ

便器の更新等により利便性を向上させるとともに、将来の介助のしやすさを考慮し、広めにスペースを確保します。将来の寝室となるスペースに隣接するように移動させることも検討します。



● 健康な暮らしのために ～居間(リビング) 食事室(ダイニング)の改修例



サッシの交換

内窓の設置



寒さを感じにくいよう、開口部を断熱化する。



床、壁等の断熱性能を向上する。



引き戸により、生活空間を一体化する。

<生活空間の一体化・温熱環境の改善>

【空間別改修例 2】

●食事室（ダイニングキッチン）

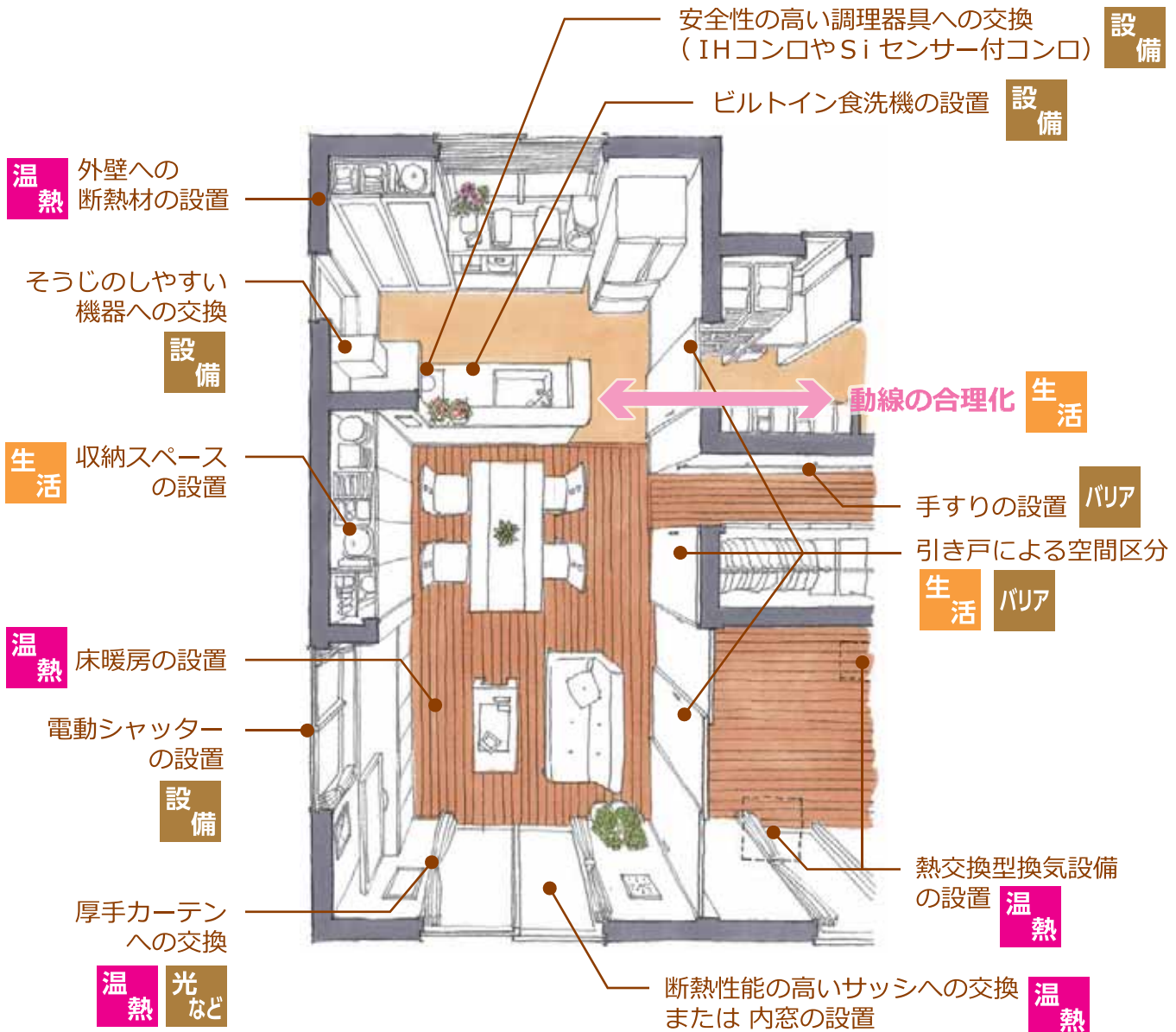
システムキッチンを更新して、利便性、安全性を高めます。

食事室と居間の間の間仕切り壁を撤去することにより、将来の自宅での生活の継続を容易にするとともに、生活空間を集約することは暖冷房効率向上のために有効です。

●居間（リビング）

寝室とともに家の中で最も生活時間が長くなる空間であるため、開口部や床、壁等の断熱性能の向上、暖冷房設備の適切な設置、快適性を高めることを目的とした改修等が有効です。

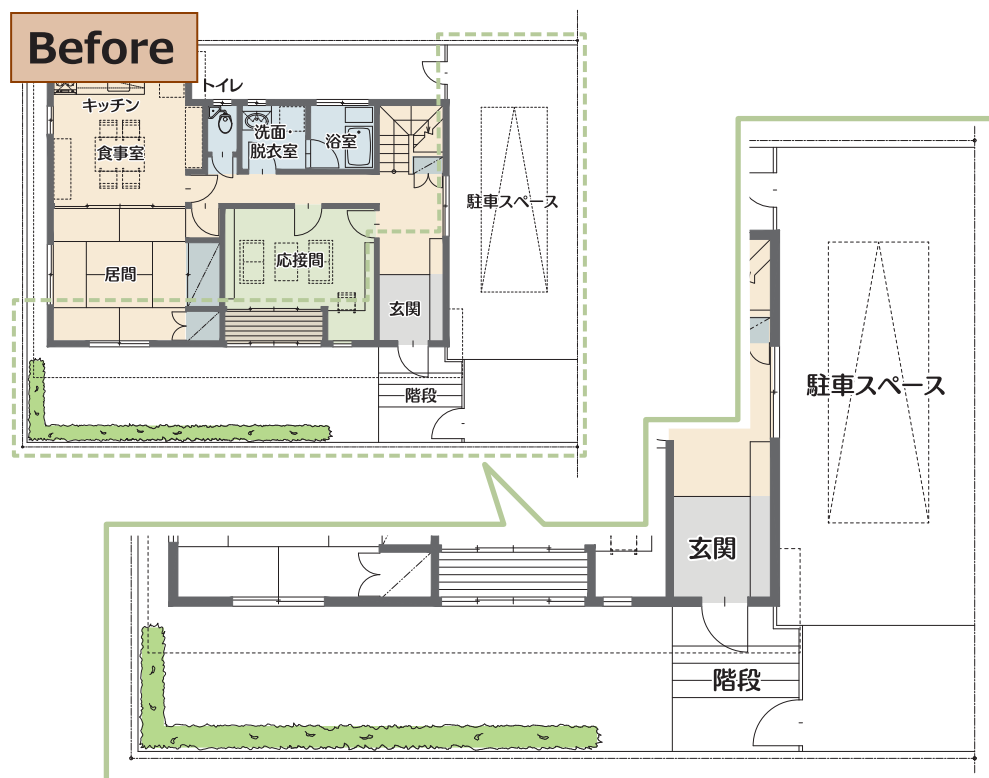
また、緊急時の連絡や外出時の防犯等に備えるため、見守り機能を有する機器の設置も有効です。



<引き戸による空間区分のメリット>

通常のドアに比べ、開放状態でも邪魔になり難いので、空調設備のない廊下・水まわり等を食事室・居室と一体的に空調することが可能となります。

● 安全な暮らしのために ～ 廊下、玄関、外構の改修例



● 外構

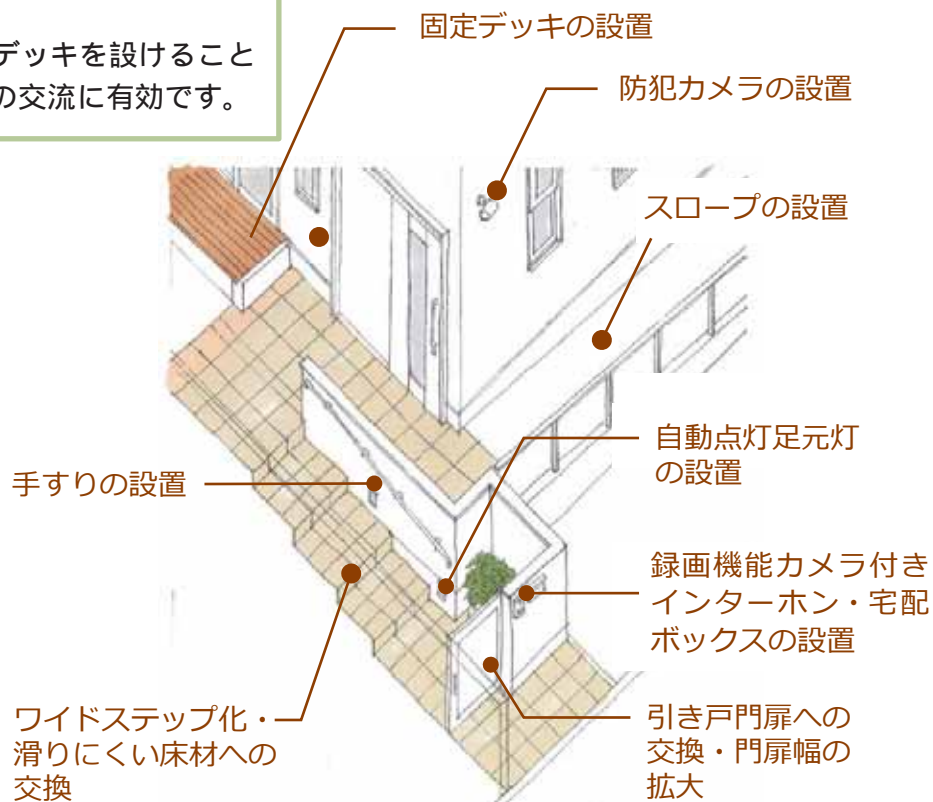
外構スペースの条件に応じてスロープを設置することが有効です。
生活空間の掃き出し窓の外にデッキを設けることは、外出時の出入りや来客との交流に有効です。



歩きやすいワイドステップとする。

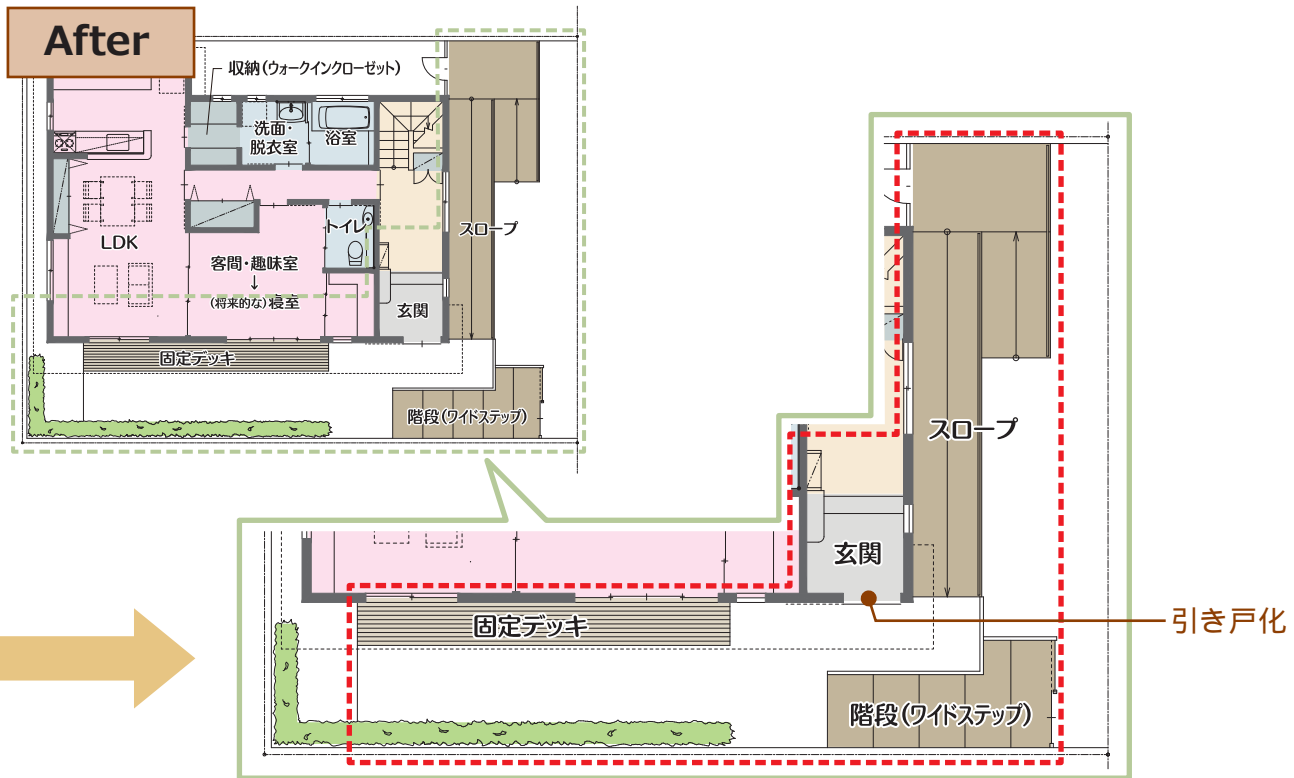


携帯スロープにより、将来歩行が不自由になった場合にも対応。



<アプローチの整備>

【空間別改修例 3】



●玄関

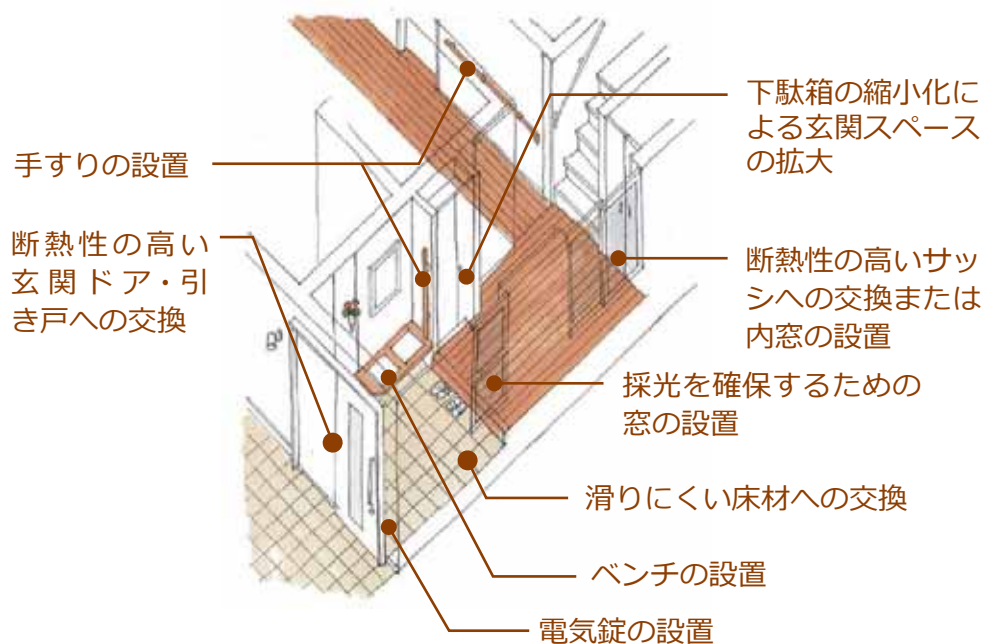
手すりの設置や玄関スペースの拡大等の改修が、外出時の負担の軽減に効果的です。玄関ドアを高断熱仕様に変更することにより、玄関からの熱の流出入を低減できます。

●廊下

廊下幅の確保及び段差の解消とともに、滑りにくくヒヤッとしにくい床材に変更するなど、快適性を高めることが有効です。また、夜間使用時に備えて、安全に移動できる適切な照明計画の検討も必要です。



運動機能の低下に対応して、縦手すりやベンチを設置。

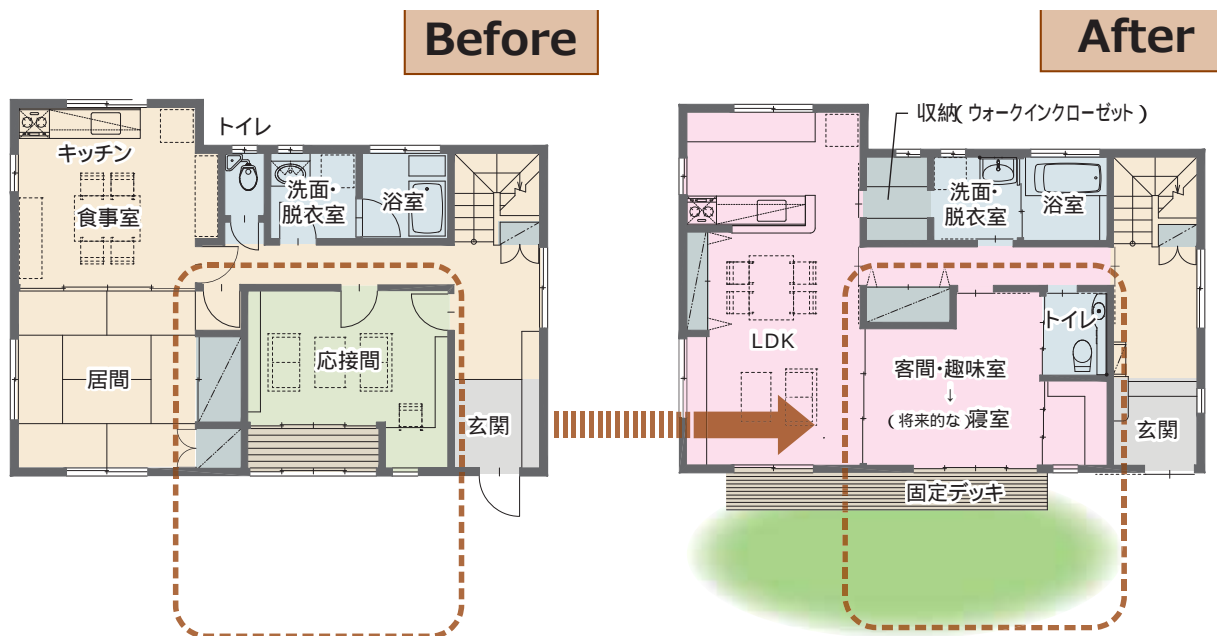


● 豊かな暮らしのために

【 空間別改修例 4 】

- 子ども部屋等の余剰空間を有効活用して、暮らしを安全で豊かなものにしましょう。

子どもが独立して同居しなくなったときには、子ども部屋などの余剰空間が発生します。年を重ねるごとに住宅内の家財が多くなります。そこで、子ども部屋を納戸や収納庫として使い、主に使う生活空間に置く家財を少なくすることで、転倒等の事故を防ぐことができます。住宅での生活時間が長くなると、趣味を見つけ、それを生きがいにする高齢者が増えます。そこで、子ども部屋等の余った部屋を趣味室や教室などの空間として利用することで、豊かさを感じられる多様な暮らしが可能になります。また、家族や友人との交流を楽しめるように、それらの部屋を客間や宿泊室などの空間として利用することも有効です。さらに、将来的に LDK に隣接した部屋を寝室とすることを見据えて、その部屋から屋外に直接出入りできる動線を確保しておくことも有効です。



余剰空間を趣味や家族・知人を囲んだ
ガーデンパーティなどに利用できるように



《参考基準など》

住宅性能表示制度に基づく「高齢者等配慮対策等級3」

住宅の品質確保の促進等に関する法律（平成 11 年法律第 81 号）に基づく住宅性能表示制度において、「高齢者等への配慮に関すること」が性能表示事項のひとつに定められています。一般に、「高齢者等配慮対策等級3」を実現すると、移動等に伴う転倒・転落等の防止並びに介助用車いすの利用者が基本的な生活行為を行うことを容易にするための基本的な措置が確保された住宅になるとされ、フラット 35 のバリアフリー性に関する基準にもなっています。

「高齢者等配慮対策等級3」...a 移動等に伴う転倒・転落等の防止のための基本的な措置が講じられていること。
b 介助が必要となった場合を想定し、介助用車いす利用者が基本生活行為を行うことを容易にするための基本的な措置が講じられていること。

「高齢者が居住する住宅の設計に係る指針」

平成 13 年国土交通省告示第 1301 号（最終改正：平成 21（2009）年）

2001（平成 13）年に、高齢者が居住する住宅において、加齢等に伴って身体の機能の低下が生じた場合にも、高齢者がそのまま住み続けることができるよう、一般的な住宅の設計上の配慮事項を示した「高齢者が居住する住宅の設計に係る指針」が策定されています。

この指針では、事項によっては、基本的な措置等に係る仕様を基本レベルとして示すとともに、高齢者の移動等に伴う転倒・転落等の防止に特に配慮した措置又は介助が必要である場合を想定し、介助用車いす利用者が基本生活行為を行うことを容易にすることに特に配慮した措置等に係る仕様を推奨レベルとして示しています。

具体的には、部屋の配置や住宅内の段差解消、手すりの設置、通路・出入口の幅員、床・壁の仕上の安全性への配慮、建具、設備等についての指針が示されています。

その他の参考資料

『住宅リフォームガイドブック』

（一社）住宅リフォーム推進協議会
2019 年 8 月版



『リフォームでめざそう

住まいと暮らしの充実』

（一社）住宅リフォーム推進協議会
2018 年 12 月版



（一社）住宅リフォーム推進協議会のホームページからダウンロードできます。

3 「8つの配慮項目別」改修メニュー例 一覧表

(1/6)

温熱環境				
改修方法の例 (GL: 代表的な例、その他)	改修メニュー例			
	工事項目	工事レベル	□: 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○: 上記改修工事(□)に追加して実施を検討すべき工事	
			空間区分	
			水回り	生活空間 移動空間
			トイレ、洗面・脱衣室、浴室	居間(リビング)、食事室(ダイニング)、主寝室 廊下、玄関
★リビングや寝室等の主な居室の開口部を内窓や高断熱サッシなどにより断熱化する。	開口部の断熱性能の向上		・断熱性能の高いサッシ、ガラスへの交換 ・内窓の設置 ・断熱性能の高い勝手口ドアへの交換	・断熱性能の高い玄関ドアへの交換
		○	-	・厚手カーテンへの交換(冷輻射防止のため) ・ブラインドの設置(熱中症対策)
★廊下、浴室、トイレ、洗面・脱衣室等の非居室の開口部を内窓や高断熱サッシ・高断熱仕様のなどにより断熱化するとともに、暖冷房設備を適切に設置する。 ★居室を中心にエアコンや床暖房などの暖冷房設備を設置するとともに、暖冷房が非居室にもとどくように、間取りの工夫により、非居室も含めた暖冷房を行う空間を設定する。	暖房機器等の設置	□	・本格リフォームタイプ床暖房の設置	
			・暖冷房設備(浴室・洗面脱衣室用暖房機、ファンコンベクタ、ラジエータ等)の設置 ・暖房便座への交換	・暖冷房設備(エアコン・温水ルームヒーター、ファンコンベクタ、ラジエータ等)の設置 ・据付型暖房設備の設置
			・後付けタイプ床暖房の設置	
	間取り変更	○	・暖房機器設置用のコンセント設置	
		□	-	・居間・食事室の一体化のための間仕切り壁の撤去 ・廊下と居室間の間仕切り壁の撤去等
☆外壁、屋根や天井、床を断熱化する。	建物外皮断熱強化		・天井・屋根裏への断熱材の設置、交換及び気流止め工事 ・床下に断熱材を設置、交換及び気流止め工事 ・外壁への断熱材の充填、内張り断熱パネルの設置、交換及び気流止め工事 ・素足でヒヤッとしにくい床材への交換	
			・水回り空間(トイレ、洗面・脱衣室等)と居室間の間仕切り壁を引き戸等へ交換	
☆自動制御や遠隔操作の可能な暖冷房設備や、省エネルギー性能の高い暖冷房設備を設置する。 ☆暖冷房効果が損なわれにくい熱交換型換気設備を設置する。 ☆在来工法(タイル張り)の浴室をユニットバスにする。	その他	□	・自動制御や遠隔操作の可能な暖冷房設備の設置	
			・熱交換型換気設備の設置	
			・在来工法の浴室から、ユニットバスへの交換 ・断熱性の高いユニットバスへの交換	-
		○	・省エネルギー性能の高い暖冷房設備への交換・設置	

表の見方

高齢期に備えた改修メニューをガイドラインに示された「8つの配慮項目」別に整理しています。
ユーザー(相談者・施主)のニーズや住宅の状態に応じて、改修提案の参考にしてください。

<工事レベル>の考え方

高齢期に備えて基本的に検討・実施すべき改修工事を「 」として整理しています。
改修工事の中には、仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事から、住みながら実施できる比較的軽微な工事まで様々です。一覧表では、比較的大規模な工事となるため状況に応じて検討・実施すべき改修工事を「□」、他の工事に追加して実施を検討すべき工事を「○」として整理しています。

(2/6)

外出のしやすさ

改修方法の例 (GL: 代表的な例、その他)	改修メニュー例		
	工事項目	工事レベル	□: 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○: 上記改修工事(□)に追加して実施を検討すべき工事
			空間区分
			移動空間 廊下、玄関 屋外空間 外構(アプローチ・庭など)
★玄関から道路まで安心して移動できるように、滑りにくくするための整地やスロープなどにより段差を解消し、手すりや照明などを設置する。 ☆開閉が容易で通行しやすい玄関扉や門扉(引き戸など)にする。	アプローチの整備	□	・玄関扉の引き戸への交換 ・段差解消機の設置、設置スペースの確保及び設置準備(土間・電源) ・スロープの設置 ・階段のワイドステップ化(踏面80cm蹴上10cm程度)
			・携帯スロープ利用のためのポーチ拡大・階段前後スペースの確保
			・滑りにくい床材への交換
		○	・玄関アプローチ等の段差解消(踏み石を土間にする等) ・照明及び手すりの設置 ・雨天時にも濡れずに出入りできるテラス屋根の設置
【玄関の改修が難しい場合】 ★縁側や掃き出し窓にデッキやスロープ、手すりを設置する。	アプローチの整備	□	・縁側や掃き出し窓の外への段差解消機の設置、設置スペースの確保及び設置準備(土間・電源) ・縁側や掃き出し窓と屋外をつなぐスロープの設置 ・階段のワイドステップ化(踏面80cm蹴上12cm程度)
			・縁側や掃き出し窓の外への固定デッキの設置 ・将来的な段差解消機や照明機器の設置のため、玄関近くへの電源の設置(屋外) ・据置き型または門柱埋込型、ボール取付け型等の宅配ボックスの設置
			・縁側や掃き出し窓と屋外をつなぐ経路の段差解消(踏み石を土間にする等) ・照明及び手すりの設置
		○	・縁側や掃き出し窓の外への踏み台の設置 ・縁側や掃き出し窓付近への手すりの設置
★外出や来訪のしやすい玄関とするため、下駄箱の大きさや配置の見直しなどにより、玄関のスペース(土間など)を広く確保する。 ★玄関の上がり框付近に縦手すり、手すりの下地やベンチなどを設置する。 ☆高齢者の住まいであることが目立たないように、玄関の内側にキャリカートや杖などの収納スペースを確保する。 ☆玄関の近くに福祉用具などに利用する電源や宅配ボックスを設置する。 ☆下駄箱の大きさの見直しなどにより、他室や外部からの採光を確保する。	玄関の整備	□	・玄関スペースの拡大 ・収納スペースを設置
			・世帯人員減少を見越した下駄箱の縮小化による玄関スペース(土間など)、キャリカート等の収納スペースの拡大 ・玄関スペースの採光を確保するための玄関ドアの交換及び採光窓の設置 ・滑りにくい床材への交換
		○	・手すりの設置(上がり框昇降用) ・自動点灯足元灯の設置 ・ベンチの設置(下駄箱一体型、壁取り付け折り畳み型など) ・電源コンセントの設置(電動自転車充電など)
☆駐車スペースは、周囲に十分なゆとりを確保する。	駐車場の整備	□	・乗降が容易となるような駐車スペースへの外構改修 ・駐車スペースから玄関まで雨に濡れずに出入りできる屋根の設置

トイレ・浴室の利用のしやすさ

改修方法の例 (GL: 代表的な例、 その他)	改修メニュー例				
	工事項目	工事レベル	□ : 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○ : 上記改修工事(□) に追加して実施を検討すべき工事		
			空間区分		
			水回り	生活空間	移動空間
		トイレ、洗面・脱衣室、浴室	主寝室	廊下、玄関	
★トイレに近い部屋を寝室とし、寝室からトイレまでの手すりの下地設置、段差解消、照明増設などを行う。 ★トイレや浴室内での安全のため、段差の解消、広さの確保、縦手すり、手すりの下地や手洗い器の設置を行う。 【トイレ、洗面・脱衣室、浴室などが隣接している場合】 ★空間を広く使えるように間仕切り壁の撤去などを行う。 ★浴室、脱衣室やトイレにも適切な暖冷房設備を設置する。(「①温熱環境」と重複) ☆出入りや掃除がしやすいように、便器の向きに対し横方向への出入口の設置やドアの引き戸化などを行う。 ☆安全性の向上や家事の軽減、ランニングコストの軽減のため、トイレや浴室の設備機器を更新する。	空間の整備	□	・コンパクト便器(前出寸法小) への交換による、トイレスペースの拡大 ・トイレスペースの拡大のための間仕切り壁等の変更 ・トイレ～洗面・脱衣室～浴室間を利用し易くするための、間仕切り壁や建具等の改修 ・便器の向きに対し横方向への引き戸等の出入口の設置	・「押入れトイレ」など寝室に近い位置へのトイレの増設等	-
			-	・トイレに近い和室や応接室などを寝室に変更するための改修(内装及び建具など) ・ドアの引き戸への変更	-
		・段差となるドア枠等の改修 ・天井等への照明の増設 ・足元灯の設置(足元灯用のコンセントの設置) ・手すりの設置(設置のための壁下地補強)			
	トイレの整備	□	・本格リフォームタイプの床暖房の設置	-	-
			・手すり(立ち座り用) の設置 ・便器横への手がかかり(カウンター) の設置 ・将来の手すり設置のための下地設置 ・便器前方への手洗い器の設置 ・洋式トイレや暖房便座等への交換(清掃性、節水性、省電力、室内暖房)	-	-
		○	・暖冷房設備(ラジエータ、後付けタイプ床暖房等) の設置	-	-
	浴室・脱衣室	□	・安定した姿勢で利用できる手洗い器の設置 ・本格リフォームタイプの床暖房の設置	-	-
			・在来工法浴室から、ユニットバスへの交換(出入口段差解消) ・手すり(浴槽出入り用) の設置 ・手すり(浴室出入り用) の設置(脱衣室側に設置) ・浴室暖房(乾燥) 機の設置 ・脱衣室暖房機の設置(電源コンセント設置) ・機器(水栓、シャワーヘッド) の交換 ・機器(ユニットバス) への交換(滑りにくい床、高断熱タイプ、ベンチタイプ等) ・機器(給湯器) の交換(高効率、入浴時見守り機能等)	-	-
		○	・後付けタイプの床暖房の設置	-	-

(4 / 6)

日常生活空間の合理化

改修方法の例 (GL: 代表的な例、 その他)	改修メニュー例				
	工事項目	工事レベル	□ : 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○ : 上記改修工事(□) に追加して実施を検討すべき工事		
			空間区分		
			水回り	生活空間	移動空間
			トイレ、洗面・脱衣室、浴室	居間(リビング)、食事室(ダイニング)、主寝室	廊下、玄関
★玄関・トイレ・浴室・リビング・キッチンと同じ階の部屋を寝室として利用する。	寝室の移動	○	-	・トイレに近い和室や応接室などを寝室(洋室) に変更するための改修(内装及び建具など)	-
		○	-	・(和室のまま寝室とする場合) 衝撃緩和型畳への交換	-
★引き戸への変更、間仕切り壁の撤去、家具の配置がえなどにより、生活空間を一体的にまとめる。	空間の整備	□	-	・階全体の一体化のための間仕切り壁の撤去や建具の交換などによる改修 ・居間・食事室等の一体化のための間仕切り壁の撤去 ・合理的な利用のために収納をまとめるなどの改修	-
			・ドアの引き戸への交換		-
☆掃除がしやすい床仕上げとする。	清掃性				
☆減築して平屋にする。	減築	□	・平屋への減築(日常生活空間のコンパクト化+ 同一階に集約化)		

主要動線上のバリアフリー

改修方法の例 (GL: 代表的な例、 その他)	改修メニュー例				
	工事項目	工事レベル	□ : 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○ : 上記改修工事(□) に追加して実施を検討すべき工事		
			空間区分		
			水回り	生活空間	移動空間
			トイレ、洗面・脱衣室、浴室	居間(リビング)、食事室(ダイニング)、主寝室	廊下、玄関
★部屋の出入り口を引き戸などにして幅員を確保する。	空間の整備	□	・大開口引き戸への交換 ・床の嵩上げにより生活空間である1階のすべての段差の解消		
★日常生活の主要な動線にある段差を解消する。		・段差となるドア枠等の改修			
		・1階下げトイレ ・浴室床レベルの改修	-	-	
★日常生活の主要な動線に伝って歩ける手がかりや手すりの下地などを設ける。	転倒防止		・手がかりや手すりの設置 ・将来の手すり設置のための下地設置 ・滑りにくい床材への交換 ・床面に電源ケーブルなどが露出しないように、必要な箇所へのコンセントの移設及び増設		
☆滑りにくさや転倒時の衝撃に配慮した床仕上げとする。					
☆床面に電源ケーブルなどが露出しないようコンセント位置の付け替えや配線ルートの確保を行う。		○	-	・床材の撤去を伴わない改修(衝撃緩和型畳への交換等)	-
☆物につまずかないように各部屋に十分な収納空間を確保する。	収納確保	□	・造り付け家具、納戸、ウォークインクローゼットの設置等	-	-
			・押入れ内部収納棚の設置	-	-

設備の導入・更新

改修方法の例 (GL: 代表的な例、 その他)	改修メニュー例	
	工事項目	工事レベル
		□ : 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○ : 上記改修工事(□) に追加して実施を検討すべき工事
安全性、利便性、快適性のため、トイレ、浴室、台所などの設備機器を更新する。 ★日常生活の利便性の向上のため、インターネット回線や Wi-Fi 設備などの情報通信環境を整える。 ☆安全性の高い調理器具 (IH コンロや Si センサー付コンロ) を導入する。 ☆浴槽内の湯温を適切に制御できる給湯器を導入する。 ☆座って使える調理台・洗面台などを導入する。 ★外出時の利便性や防犯性の向上のため、電動シャッター、自動点灯照明、防犯カメラ、ドアホンなどを設置する。 ☆見守り機能を有する機器や緊急通報システム機器を導入又はその準備をする。 ★外出時の利便性や防犯性の向上のため、電動シャッター、自動点灯照明、防犯カメラ、ドアホンなどを設置する。 ☆見守り機能を有する機器や緊急通報システム機器を導入又はその準備をする。 ☆聞き取りやすい警報音の住宅用火災報知器を設置する。	安全性・利便性・快適性向上	(1) 省エネルギー機器・設備 ・高効率給湯器 ・太陽熱システム ・高断熱浴槽 ・節水型トイレ ・節湯水栓 ・LED 照明 (2) 省エネルギー機器・設備 ・ビルトイン食器洗機 ・掃除しやすいレンジフード ・ビルトイン自動調理対応コンロ ・浴室乾燥機 ・掃除しやすいトイレ ・宅配ボックス (3) 低身体負荷配慮機器・設備 ・座って使用できる、システムキッチン、洗面化粧台、等 (4) バリアフリー機器・設備 ・ホームエレベーター ・衝撃緩和量 (5) 防犯・安全に係る機器・設備 ・電気錠(玄関ドア) ・電動シャッター(雨戸) ・自動点灯照明 ・ドアホン ・防犯カメラ ・火災報知器 ・見守りシステム ・緊急通報システム(セキュリティシステム) (6) コミュニケーション等に係る機器・設備 ・インターネット回線 ・Wi-Fi 設備 (7) 建具等 ・建具は、開閉がしやすく、かつ、安全性に配慮したものであることが望ましい。 ・建具の取手、引き手及び錠は、使いやすい形状のものであり、適切な位置に取り付けられていることが望ましい。 ・最新の設備機器は、安全性、掃除のしやすさ、自動化等の利便性、快適性、節水、節電などのランニングコスト等の面で、従来の製品に比べ、優れた製品も多いので、改修に際しては、ユーザーのニーズに即して機器の導入、更新を検討する。 ・また、インターネット等を利用した買物、情報収集、コミュニケーション、防犯、安全に係るサービス、機器も充足しており、同様に導入を検討する。

(6 / 6)

光・音・匂い・湿度など

改修方法の例 (GL: 代表的な例、 その他)	改修メニュー例				
	工事項目	工事レベル	□ : 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○ : 上記改修工事(□) に追加して実施を検討すべき工事		
			空間区分		
			生活空間	水回り	移動空間
			居間(リビング) 食事室(ダイニング)	主寝室	トイレ、洗面・脱衣室、浴室 廊下、玄関
★採光や通風が良くなるように、間仕切り壁の撤去などを行う。 ☆開口部にルーバーや日除けなどを設置する。 ☆日照・通風・採光・眺望が確保できるよう、開口部の位置や大きさを変更する。	日照・採光・通風環境整備	□	・居間・食事室等の一体化等のための間仕切り壁の撤去		-
			・開口部の位置や大きさの変更 ・開口部へのルーバー、日よけ等の設置		
			・引き戸の設置(開け放して一体化として利用)		
★落ち着いた雰囲気と手元の必要な明るさを確保できるよう、複数照明、間接照明、補助照明、足元灯、調光機能などの照明計画を工夫する。	照明整備	□	・複数照明、間接照明、補助照明、調光機能付き照明等への交換		
			・足元灯の設置または足元灯用のコンセントの設置		
★吸音・遮音・調湿・防臭などの機能がある内装材に変更する。	その他	□	・内装材(壁紙等) 内装仕上げの変更		
			-	・寝室、トイレや浴室の臭気・湿気が室内側に流入しないよう、換気設備を設置(熱交換型や暖房機能付きがより望ましい)	-

余剰空間の活用

改修方法の例 (GL: 代表的な例、 その他)	改修メニュー例				
	工事項目	工事レベル	□ : 状況に応じて検討・実施すべき改修工事 (仮住まいを要する程度の比較的大規模な工事) : 基本的に検討・実施すべき改修工事 ○ : 上記改修工事(□) に追加して実施を検討すべき工事		
			空間区分		
			生活空間	移動空間	余剰空間
			居間(リビング) 食事室(ダイニング)	主寝室	廊下、玄関 子供部屋など
★余った部屋を納戸や収納庫として使い、主に使う生活空間に物を置かないようにする。 ★自分の趣味や生活を楽しめるように、余った部屋を趣味室や教室などの空間として利用する。 ★家族や友人との交流を楽しめるように、余った部屋を客間や宿泊室などの空間として利用する。	余剰空間整備	□	-	-	・余った部屋を趣味や接客及び宿泊のための空間への改修(書斎、趣味室や教室等) ・余剰スペースを趣味及び接客の空間として利用するための間取り変更
			-	-	・押入れ内部収納棚の設置
			-	-	-
☆近所との交流を楽しめるように、縁側やテラスなどの半屋外空間を整える。	半屋外空間	□	・固定デッキなどの設置	-	・縁側や固定デッキ、テラスなどの半屋外空間の整備
寝室からリビングなどを通らず、屋外に直接出入りできる動線を確保する。	動線	□	-	・寝室から屋外に直接出入りできる動線の確保	-

【資料：ガイドラインの概要】

ガイドラインに示された「8つの配慮項目」別取組の必要性、対応の方向性など

ガイドラインに示された「8つの配慮項目」別の「取組の必要性」「主な対応の方向性」「主な改修方法の代表例」「主な改修の効果」は次のとおりです。

このうち4つの項目は、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設定されています。

は重要と考えられる項目

8つの 配慮項目	取組の必要性	
	高齢期の生活における特徴	主な取組の必要性
温熱環境	・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	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 特に築年が古い住宅は対応が必要
外出の しやすさ	・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せまさなどが、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	外出しやすい環境を整えることが必要
トイレ・浴室の 利用のしやすさ	・自分でトイレを利用できることが自立した生活をつづ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つづ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	トイレや浴室を利用しやすい環境を整えることが必要
日常生活空間の 合理化	・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をつづけることが、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	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
主要動線上の バリアフリー	・加齢に伴い身体機能が衰えると、小さな段差や暗がりであっても、転倒などの事故が起きやすくなる ・事故を契機に、これまでできた日常生活動作（ADL）ができなくなる	日常生活において移動しやすく、転倒しにくい環境を整えることが必要
設備の 導入・更新	・加齢により、トイレや浴室の掃除や料理が負担になる ・火気の安全や緊急時の連絡、外出時の防犯などに特に気を配る必要がある ・情報通信技術を利用する高齢者が増えており、仕事や趣味、交流に活用することで豊かな生活につながり得る ・虚弱化の進行により、排泄や入浴などの日常的な動作に支障が生じる	高齢期の生活に適した設備の導入や更新が必要
光・音・匂い ・湿度など	・住まいで過ごす時間が長くなる ・加齢に伴い視力・聴力をはじめとした感覚機能が低下、または変化する ・個人によって、光、音、匂い、温湿度等に関する感覚の違いが生じる	長時間過ごしやすい快適な室内環境を確保することが必要
余剰空間の 活用	・子育て期に合わせた住宅では子ども部屋など使わない部屋ができる ・自分の趣味や家族、友人との交流を楽しむ時間を確保しやすくなる ・単身世帯の場合には、地域から孤立すると生活の継続が困難になるケースもある	余った部屋を活用し、個々のライフスタイルに応じて高齢期の豊かな生活を楽しめる環境を整えることが必要

8つの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あわせて行う

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とされています。

主な対応の方向性

- 住宅の断熱性の向上
- 暖冷房設備の適切な設置
- 居室と非居室間の過度な温度差の解消

- 玄関等から道路まで安心して移動できるアプローチの確保（段差解消等）
- 外出や来訪のしやすい玄関スペースの確保
- 縁側や掃出し窓の改修によるバリアフリー経路の確保

- 寝室からトイレまでの安全性の向上
- 安全に安心して利用でき、動作がしやすい広い空間とバリアフリー環境の確保
- 断熱や暖房方法の工夫による適切な温熱環境の確保

- 日常的な生活空間（居間、食事室、寝室、トイレ、浴室、玄関等）の同一階への集約
- よく利用する空間の一体化

- 日常生活における主要な動線（家事、外出、トイレなど）のバリアフリー化

- 安全性が高く、高齢者にとって使いやすい設備の導入・更新
- 掃除やメンテナンスが容易で高齢者にとって使いやすい設備の導入・更新

- 日常生活空間を中心とした日照、採光、遮音、通風など適切な室内環境の確保
- 間仕切り壁の撤去や照明の工夫等

- 余った部屋の収納、趣味、交流などの空間として利用
- 縁側やテラスなどの半屋外空間の整備

主な改修方法の代表例

居室・非居室の開口部における内窓や高断熱サッシなどによる断熱化
暖冷房設備の適切な設置と間取りの工夫

玄関から道路まで安心して移動できるような段差解消、手すりや照明などの設置
下駄箱の大きさや配置の見直しなどによる玄関のスペースの確保
玄関の上がり框付近への縦手すり、手すりの下地やベンチなどの設置

トイレに近い部屋の寝室化
寝室からトイレまでの手すり設置、段差解消、照明増設など
トイレや浴室内の段差解消、広さの確保
隣接する水回り空間の一体化
暖冷房設備の適切な設置

玄関・トイレ・浴室・リビング・キッチンと同じ階の部屋の寝室化
引き戸への変更、間仕切り壁の撤去、家具の配置がえなどによる生活空間の一体化

部屋の出入り口の幅員の確保
主要な動線における段差の解消、手がかりや手すりの下地などの設置

トイレ、浴室、台所等の設備機器の更新
電動シャッター、自動点灯照明、防犯カメラ、ドアホン等の設置
インターネット回線やWi-Fi設備等の情報通信環境の整備

採光等確保のための間仕切り壁の撤去等
照明計画の工夫
吸音・調湿機能等のある内装材への変更

余った部屋の多用途転用
（納戸や収納庫、趣味室や教室など、客間や宿泊室などの空間として利用できるよう改修）



高齢期の健康で快適な暮らしのための



改修ガイドライン

ガイドラインの詳細は国土交通省ホームページをご覧ください。

http://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000202.html



発 行：一般社団法人 高齢者住宅協会

TEL.03-6867-8535

<http://www.shpo.or.jp>

協 力：国土交通省住宅局安心居住推進課

TEL.03-5253-8111（代表電話）

高齢者住宅ジャーナル



<https://www.satsuki-jutaku.jp/journal/>

お問い合わせ先

※詳細は上記ホームページをご覧ください。

2019.9