

『人生折返し これからの住まいと暮らしを考えてみませんか』
リーフレット等をご活用ください！！
 ～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の普及事業の実施～

一般社団法人高齢者住宅協会（東京都千代田区）は、国土交通省が2019年3月に策定した「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」を、イラスト等により解説するリーフレット・冊子を作成し、「アクティブシニア」「プレシニア」といわれる世代を主な対象として、早めの住まいの備えを普及する取り組みを開始しました。

国土交通省では2019年3月28日に、高齢期を健康で快適に過ごすために、早めに住まいを改修することのメリットや、改修の際に配慮すべきポイントをまとめた「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」という。）を公表しました。

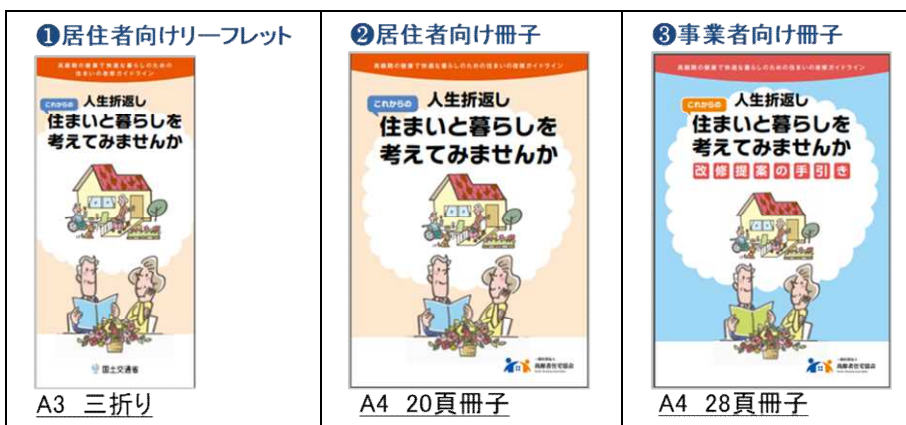
（ガイドラインの詳細は、国土交通省HPをご参照ください http://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000202.html）

私ども一般社団法人 高齢者住宅協会では、ガイドラインを広く周知し、高齢期の住まいについて考える契機としていただくための下記取組を行っております。

- ① ガイドラインを解説した居住者・事業者向けの広報物の作成（本リリース）。
- ② 地方公共団体等による住民や事業者向けセミナー等におけるツール提供・講師派遣等（参考）。
- ③ 高齢期の状態変化を踏まえて、高齢期に適切な住まい・住まい方を提案できる人材を育成するための研修（9月より実施中）。

この度、ガイドラインのポイントをイラスト等により分かりやすく解説した居住者向けのリーフレット（別添1）と、居住者・事業者向けの冊子（以下、「リーフレット等（別添2）」という。）を作成しましたので、消費者及びリフォーム事業者への配布・啓発などをご活用ください。

リーフレット等では、今の暮らしと将来のビジョンが見える化した上で、高齢期の状態変化によりご自宅とご自身の相性がどう変化していくのかを確認するための「ライフビジョンシート」（別添2）を掲載しており、アクティブシニア・プレシニアといわれる世代の皆さまに、人生折返しからの住まいと暮らしを一考いただきやすい内容となっています。



リーフレット等は、ウェブサイト「高齢者住宅ジャーナル」から、ダウンロードが可能です。 <https://www.satsuki-jutaku.jp/journal/article/p=984>

リーフレット等のダウンロードはこちらから

＜本件に関する問い合わせ先＞
 一般社団法人高齢者住宅協会 住宅・住生活部会 事務局次長 塩崎、企画部長 永野
 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町 1-21-1 ヒューリック神田橋ビル 4階
 TEL : 03-6867-8535 FAX : 03-6867-8536 E-mail : info@shpo.or.jp

別添1 居住者向けリーフレットのご紹介 (A3版3つ折り)

人生の折り返し点を過ぎたら、そろそろ 将来の暮らし方!

「人生100年時代」といわれる現代、60歳を過ぎてもようやく折り返し点です。今は元気でも、やがて加齢による体力低下が起きて今の住まい方にも変化が求められます。フレシニア・アクティブシニア(主に60~75歳程度)の皆さま、そろそろ将来の暮らし方、考えてみませんか。

可能な限り、今の住まいで暮らし続けたいですか？

リタイアしなかった頃にはご自宅も老朽化が進んでいます。建て替えるかそれともリフォームか、便利なエリアに住み替える手もあります。そろそろ将来のことを考えてみませんか。

住み替える？

住み続ける？

このまま住み続けるか、また駅近の高齢者向け住宅等で暮らすか等、まだ決められなかったら『あなたと生活環境』相性診断を



現在の生活環境の中で、将来を想定して快適に暮らし続けられるか、生活環境を再確認してみましょう。

高齢者住宅ジャーナル

検索

住み続けていると、やがて誰もが経験する自分と住まいのミスマッチ



室内でつまづくことが増えるかも
冬は部屋中が寒くて入浴もおっくうに
足腰が弱くなり階段がおっくうに

気になるどころがあったら『あなたと住まいの健康度』相性診断

①

「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
ご自宅のリフォームの際に活用しましょう。

ガイドラインの概要

高齢者の多くが高齢での生活の継続を望む一方で、ご自宅が高齢期の生活に適した住まいにしては機能が十分でない場合もあります。そこで、国土交通省では高齢期の生活に適した住まいの改修のあり方について検討し、2019年3月にガイドラインを策定しました。

ガイドラインの活用方法

ガイドラインは、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です。また、改修を行うことを決める場合には、実施する改修内容の検討や施工業者と相談する際の参考資料としても活用できます。

改修でめざす4つの安心のイメージ

本ガイドラインでは改修する際に配慮すべきポイントについて8つの項目を提案しています。この配慮項目に基づく改修を実施することにより「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まい」として、4つの安心の実現をめざします。

長く健康に暮らせる「住まい」



安全安心で、身体的・経済的負担が少なく、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、交流を楽しめるなど豊かな高齢期のライフスタイルに適した空間の確保

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投資な「住まい」



住まいの長寿命化に対応し、子どもや孫さんにとっても住みやすく

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_hj_000202.html

発行：一般社団法人高齢者住宅協会
TEL 03-6937-9535
http://www.shpa.or.jp

国土交通省 住宅局 安心居住推進課
TEL 03-5259-9111 (代表電話)

高齢者住宅ジャーナル <https://www.satsuki-jutaku.jp/journal/>

2019 掲載は上記ホームページをご覧ください。

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

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



国土交通省

ご自宅に住み続けるための 『あなたと住まいの健康度』相性診断

現在の住まいが、ご家族にとって安全・快適な環境になっているかどうか、将来を想定して住まいとの相性を確認してみましょう。

■今すぐチェック ■より将来を想定してチェック

1 温熱環境チェック

- 冬場、長い時間を過ごす部屋の足元が寒いと感じる
- 冬場、入浴時、脱衣室や浴室で寒さを感じる
- 冬場、廊下に出た途端にヒヤッとする



2 外出のしやすさチェック

- 玄関で靴を履くときに、何かにつかまることが多くなるかも
- 玄関から外に出るときに、危ないと感じるかも
- 歩く速度が遅ってきたと感じるかも



3 トイレ・浴室チェック

- 夜間トイレに行く回数が増えるかも
- 寝室からトイレに行くまでの距離が遠いと感じる
- トイレやお風呂で立ち上がる時、何かにつかまることが多くなるかも



4 生活空間チェック

- 外に出ることが減って家の中で過ごす時間が増えるかも
- 室内でつまづくことが増えるかも
- 戸戸の開閉や洗濯物を干すのが負担に思うかも



体力低下と住まいの老朽化は日々の暮らしに大きく影響します。いそ元気な方も、将来のことを考えながら、ぜひチェックしてください。

『あなたと住まいの健康度』相性診断

冬の涼室や寒いとヒートショックを起こしたり、日中の熱波が健康だと熱くのおおっくうになりたり、体力低下の原因に。自宅の健康度合いを知って将来の暮らし方を考えてみませんか。



高齢者住宅ジャーナル

検索

②

『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』

の8つの配慮項目をおさえて、 今の健康を維持し健康寿命を伸ばす

リフォームは自分の家のプランに合わせて、配慮項目のどれを探り入れるのが施工業者と相談し、しっかり考えて依頼しましょう!!

POINT 1 温熱環境への配慮

① 開口部など住宅の気密性を高め、暖房設備を適切に設置
② 壁面と天井、トイレ、浴室などの湿度等の減少
③ 住みやすい環境作りできるように断熱材などを工夫

(1Fプラン例)

■ 暖房設備の設置
■ 玄関スロープ等を設置 (POINT2: 外出のしやすさの配慮) を参照
■ 開口部の断熱化 (内窓・樹脂サッシ等)

改修後の効果

- 運動機能の維持と健康で自立的な期間を延ばします。
- 血圧低下効果やヒートショック熱中症を予防します。
- 室温調節が難しくなった場合でも適切な環境を確保します。
- 断熱性や設備効率の向上により光熱費を低減します。

POINT 2 外出のしやすさへの配慮 玄関スロープ設置

■ 外出がスムーズにならないような敷や階段やスロープなどに改修し、外出しやすく、お盆さまも移動しやすく
※上図の「玄関スロープ」を参照

POINT 3 トイレ・浴室の利用のしやすさへの配慮

■ 居室とトイレの近接化で夜間の頻尿対策や安全な浴室で、快適な入浴を済ませる

POINT 4 日常生活空間の合理化への配慮

■ 将来は健康とリビングなどをフックアップし、コンパクト空間にすることで安心・快適・便利に

POINT 5 主要動線上のバリアフリーへの配慮

■ 日常生活でよく使う空間上の段差をなくして転倒を防止し、いつでも居室に

POINT 6 設備の導入・更新への配慮

■ 最新の設備を導入することで、使いやすさ・清潔・しかもランニングコストも低減

POINT 7 光・音・匂い・温度などへの配慮

■ 五感が衰えても、長時間にわたって快適に過ごせる室内に

POINT 8 余った部屋の活用への配慮

■ 子ども部屋や和室を趣味室などにすることで、楽しく充実した日常生活を

自宅を見直した方がいいかな...

でも、どのような改修をすればいいの？

リフォームの大切さはわかった...でも、いつ決めたらいの？

リフォームの大切さがわかったら

元気なうちの “早めの決断”こそ重要です

将来の暮らしの変化に配慮した早めのリフォームで、様々な自立なセカンドライフを

リフォームは
3つの能力を発揮できる
元気なうちに

判断する

リフォーム費用や工事内容などを決められる判断力が
必要です。

片付ける

家具の移動や物の片付けなど、整理
整頓する力が必要
です。

受け入れる

新たな設備を導入
した場合には操作
等を受け入れる能
力が必要です。

もしも

- ① 元気なうちにリフォームしても、その後に要介護生活になってしまったら?
- ② 早めにリフォームすることで、安全快適な空間で過ごすことができ、健康維持が図れます。万一、介護が必要になった場合も素早く対応でき、介護や経済的な負担が軽減されます。



● 断手下すり

あらかじめ壁に下地を入れておく、将来手すりをつけるときに役立ちます。

断手下すり用下地

④

別添2 ライフビジョンシート（居住者向け冊子 P17, 18）

高齢期の状態変化により、ご自身とご自宅との相性がどう変化していくのかを見通すためのツールを作成しました。

高齢期の健康で快適な暮らしのための

ライフビジョンシート

『住まいと住まい方』ビジョン表

今の暮らしと、将来のビジョンを“見える化”するために

	現在	5	10	15	20
名前	西野				
ご本人	年齢				
パートナー	年齢				
家族（両親・子供）	年齢				
	年齢				
	年齢				
	年齢				

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

これらの時間は自分たちの人生のために。まず、暮らしの未来図を描くことから始めましょう。

子育ても一段落し、本当に充実した人生が始まるのはこれからです。将来を見据えて自分をリセットし、ちょっとしたやる気を持てば、何にでもチャレンジできるのです。「後悔しない人生」を送るためにも、新たな夢や目標に向かって暮らしの未来を描いてみましょう。

あと 〇年 この家と暮らす

「あなたと生活環境」相性診断

1 自身の今と今後について

- 現在住んでいる住宅に満足がある
- 家の近くで趣味やボランティアをやっている、今後も続けたい
- 介護が必要となった場合でも良い

2 家族・親類や知人・友人について

- 同居人がいる、または今後同居の予定がある
- 子供がいる場合、1時間以内で行き来できる距離に住んでいる
- 何かあった時に15分以内で駆けつけてくれる人がいる

3 地域資源について - ①

- 自家用車以外の交通機関が主な移動手段である
- 家の近くと一緒に出かけたりお茶などをする友人がいる

4 地域資源について - ②

- かかりつけ医が近所にいる
- 往診できる診療所が近所にある
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護や小規模多機能型居宅介護などの介護サービス事業が近所にある

今すぐチェック

より将来を想定してチェック

「あなたと住まいの健康度」相性診断

1 温熱環境チェック

- 冬場、長い時間過ごす部屋の定元が寒いと感じる
- 冬場、入浴時、脱衣室や浴室で寒さを感じる
- 冬場、廊下に出た遠慮にヒヤッとする

2 外出のしやすさチェック

- 玄関で靴を履くときに、何かにつかまることが多くなるかも
- 玄関から外に出るときに、危ないと思うかも
- 歩く早さが落ちてきたと感じるかも

3 トイレ・浴室チェック

- 夜間トイレに行く回数が増えるかも
- 農家からトイレに行くまでの距離が遠いと感じる
- トイレやお風呂で立ち上がる時、何かにつかまることが多くなるかも

4 生活空間チェック

- 外に出ることが減って家で過ごす時間が増えるかも
- 室内でつまづくことが増えるかも
- 雨戸の開閉や洗濯物を干すのが負担に思うかも

令和元年9月30日 Ver.

相性診断を行うためのビジョン表の作り方

STEP 1

「住まいと住まい方」ビジョン表をつくる

ビジョン表づくりは、暮らしの未来設計図をつくること。これからの暮らしの全体像をイメージするセカンドステップへの出発点です。まず、やりたいことや夢を実現するために「住まいと住まい方」ビジョン表をつかって将来の暮らし方を「見える化」してみましょう。

STEP 2

今すぐチェック

現在の生活環境の中で、ご家族が快適に暮らし続けられるか、生活環境を再確認してみましょう。

STEP 3

より将来を想定してチェック

現在の住まいが、ご家族にとって安全・快適な環境になっているかどうか、ご家族と住まいとの相性を確認してみましょう。将来については親御さんをイメージするとチェックしやすいですよ。

	現在	5	10
ご本人	55	60	65
パートナー	52	57	62
家族（両親・子供）	22	23	25
純一（長男）	15	16	17

Annotations: 〇〇太郎 (Partner), 〇〇花子 (Partner), 純一 (長男) (Child), 純一 (長男) (Child)

1. 年表、家族の名前を記入

- 西暦の欄はじまりに、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で調整する。

3. 予定が変わればすぐに書き直す

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。

参考 地方公共団体等による住民や事業者向けセミナー等におけるツール提供・講師派遣等

	開催日	開催地	名称・内容等
①	9/28(土)	甲府市 (山梨県)	<u>いきいき山梨ねりんピック 2019「山梨県居住支援協議会ブース」</u> ・山梨県居住支援協議会のブースにおいて、ねりんピック出場者(60才以上)と県民を対象にユーザー向けリーフレットを配布(ツール提供)し、相談コーナーを設置(相談員派遣)。
②	10/19(土)	大月市 (山梨県)	<u>大月軽トラ市「住まいの相談会&高齢期一早めの住まいの備え相談コーナー」</u> ・大月市保健介護課のブースにおいて、健康相談に合わせて、ガイドライン相談コーナーを設置(ツール提供・相談員派遣)。
③	10/27(日)	新宿区 (東京都)	<u>(一社)リフォーム推進協議会「住宅リフォーム事業者団体登録制度」周知セミナー</u> ・「住宅リフォーム事業者団体登録制度」周知セミナーにおいて、ガイドラインに関するセミナー実施(30分、講師派遣)。
④	11/16(土)	船橋市 (千葉県)	<u>船橋市居住支援協議会「住まいの講演会」</u> ・市民対象の「住まいの講演会」で、賃貸住宅からの住替えと持ち家改修とを合わせた形でセミナー実施(90分、講師派遣)
⑤	11/18(月)	中巨摩郡 昭和町 (山梨県)	<u>第18回賃貸住宅オーナーセミナー「賃貸住宅の住環境向上セミナー2019」</u> ・公益財団法人日本賃貸住宅管理協会山梨県支部主催で、県内の賃貸住宅オーナー及び宅地建物取引業者を対象としたセミナー実施(30分、講師派遣)
⑥	1/18(土)	川崎市 (神奈川県)	<u>川崎市「高齢期の暮らしのためのリフォーム講習会」</u> ・セミナー実施(30分、講師派遣)。 ・ガイドライン相談を実施(相談員派遣)。
⑦	1/18(土) or 19(日)	大阪市 (大阪府)	<u>(一社)リフォーム推進協議会「住宅リフォーム事業者団体登録制度」周知セミナー</u> ・「住宅リフォーム事業者団体登録制度」周知セミナーにおいて、ガイドラインに関するセミナー実施(30分、講師派遣)。
⑧	実施中	各地 (30箇所程度)	<u>(一社)住宅リフォーム推進協議会セミナー等へツール提供</u> ・「令和元年度 長寿命化リフォーム～住まいと暮らしの充実～セミナー(事業者向け)『リフォーム事業者にとって大切な“6つの取組み”～地域・顧客に選ばれ続けるために～』にて内容紹介の上、リーフレット類を配布(ツール提供) ・「令和元年度 住宅リフォームセミナー(消費者向け)『リフォームでめざそう住まいと暮らしの充実』にて、ユーザー向けリーフレットと冊子を配布(ツール提供) ・「住宅リフォーム事業者団体登録制度」周知イベントにて、ユーザー向け冊子・事業者向け冊子を配布(ツール提供)
⑨	10月以降	各地 (3箇所程度)	<u>地方公共団体様窓口へツール提供</u> ・福岡県・熊本市・静岡市へ、リーフレット類を提供、窓口において配布いただける予定(ツール提供)