

高齢期の住宅リフォームの基準を策定

日本は現在、総人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）が28.1%と過去最高に上り、超高齢社会にあります。高齢者の多くが自宅での生活の継続を望む一方、高齢者が暮らす住まいの約半数が断熱やバリアフリーが十分でないといった課題が挙げられています。今回は、国土交通省が発表した「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」についてご紹介します。

早期の住まいの改修を促進

住生活基本計画では、「高齢者が自立して暮らすことができる住生活の実現」が目指されています。これに基づき、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が進められてきました。この結果を受けて策定された「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」では、健康で快適な高齢期の生活に向け、既存住宅の改修における配慮事項が初めてまとめられました。

本ガイドラインでは、介護の必要に迫られてから改修を実施するのではなく、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で住まい方の選択がなされることを重視しています。そのため、50～64歳の「プレシニア」、65～74歳の「アクティブシニア」を主な対象としています。また、高齢者の多くが持ち家の一戸建住宅に居住していることから、住宅については一戸建住宅が主な対象となっています。ただし、マンションや賃貸住宅など、全ての住宅で活用が可能としています。

リフォームで配慮すべき8項目を整理

本ガイドラインにおいて、目指すべき住まい像として「長く健康に暮らせる住まい」「自立して自分らしく暮らせる住まい」「介護が必要になってからも暮らせる住まい」「次世代に継承できる良質な住まい」の4つが掲げられています。その上で、既存住宅の改修時の重点配慮事項として、①温熱環境、②外出のしやすさ、③トイレ・浴室の利用のしやすさ、④日常生活空間の合理化、⑤主要動線上のバリアフリー、⑥設備の導入・更新、⑦光・音・匂い・湿度など、⑧余剰空間の活用の8項目が整理されています。このうち、早期に改修を行うことが重要な項目として、①～④を挙げています（図1）。

特に、①温熱環境については、高齢期の生活において適切な温熱環境の確保が重要であることが調査・研究等により明らかになりつつあり、運動機能の維持と健康で自立した期間の延伸への貢献度が高いとしています。

リフォーム事業者の提案資料としても活用可能

国土交通省は、居住者が高齢期を迎えるに当たり、住まいの備えを考える際のチェックリストとして、また、実際に改修を行う際の検討やリフォーム事業者へ相談する際の資料として本ガイドラインが活用できるとしています。更に、リフォーム事業者による説明・提案資料のほか、地方公共団体による高齢者向けセミナーなどでの活用を促すことで、高齢期の豊かな暮らしの実現を目指す考えです。

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

図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」における重点配慮事項

配慮事項① 温熱環境

<ポイント>

- ・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
- ・居室と非居室との間で過度な温度差を生じさせない
- ・非居室も含めた暖冷房を行えるように間取りなどを工夫する

<改修方法の例>

- ・居室の開口部の断熱化（内窓・高断熱サッシ等）
- ・非居室の開口部の断熱化（同上）、暖冷房設備の設置
- ・居室への暖冷房設備の設置、暖冷房が非居室にも届く間取りの工夫

◇改修例のイメージ

居室の開口部の断熱化（内窓の設置）



出典：高齢者住宅推進機構「リフォーム&住み替えガイドブック」（2015年3月）

配慮事項② 外出のしやすさ

<ポイント>

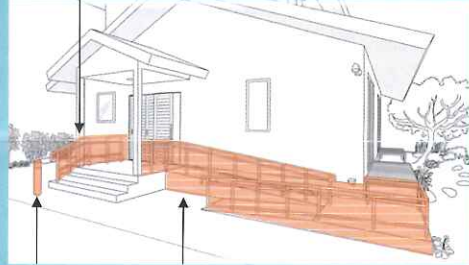
- ・玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるようにする
- ・外出や来訪しやすい玄関とする
- ・玄関の改修が難しい場合、縁側や掃き出し窓からバリアフリーの経路を確保する

<改修方法の例>

- ・玄関から道路までの段差解消、手すりや照明の設置
- ・玄関スペース（土間）の広さの確保
- ・上がり框付近の縦手すり（下地）やベンチ
- ・縁側や掃き出し窓に、デッキやスロープを設置

◇改修例のイメージ

手すりの設置



照明の設置 玄関から道路までの段差解消

配慮事項③ トイレ・浴室の利用しやすさ

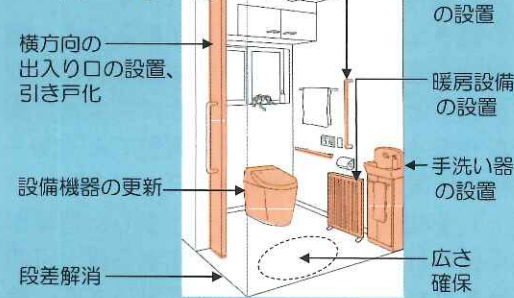
<ポイント>

- ・夜間にも寝室からトイレまで行きやすい環境を整える
- ・トイレや浴室を安全で安心して利用できるようなバリアフリー環境を整える
- ・ヒートショック防止のため、適切な温熱環境を確保する

<改修方法の例>

- ・寝室からトイレまでの手すり設置、段差解消、照明増設等
- ・トイレや浴室内の段差解消、広さ確保、手すりの設置
- ・トイレ、浴室、洗面所等の間仕切り壁の撤去による一体化
- ・トイレや浴室に適切な暖冷房設備の設置

◇改修例のイメージ



手すりの設置
 暖房設備の設置
 手洗い器の設置
 広さ確保
 段差解消
 設備機器の更新
 横方向の出入り口の設置、引き戸化

配慮事項④ 日常生活空間の合理化

<ポイント>

- ・日常的な生活空間を同じ階にする
- ・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、広々と一体的に利用する

<改修方法の例>

- ・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
- ・引き戸への変更、間仕切り壁の撤去、家具の配置替え等による生活空間の一体化

◇改修例のイメージ

