

自立期から自分らしく暮らす 高齢者向け住まいの取り組み

自立高齢者の健康寿命の延伸に係る効果的な取組とエビデンスの収集

一般社団法人 高齢者住宅協会
住宅・住生活部会
部会長 宮本 俊介

一般社団法人 高齢者住宅協会 概要

1. 設立

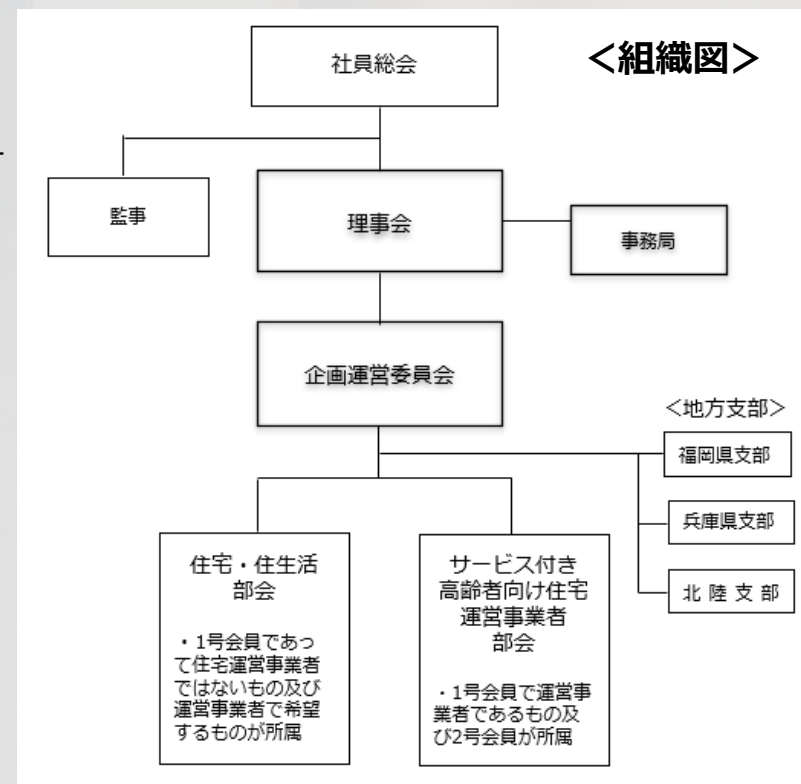
「一般社団法人高齢者住宅協会」（平成30年6月（一社）高齢者住宅推進機構から名称変更）と「サービス付き高齢者向け住宅事業者協会」が合流、平成31年4月1日より、スタート

2. 設立目的

高齢者の住生活や高齢者住宅の住空間のあり方、福祉等との連携強化及びサービス付き高齢者向け住宅運営事業者のサービス品質向上及び居住者保護による事業の発展・普及について、関係する事業者等が調査研究、情報交換、提言の発信等を行うことにより、国民の住生活の安定の向上と地域社会の健全な発展に寄与すること

3. 活動内容

- ①高齢者の住生活や高齢者住宅の住空間のあり方に関する調査研究、提言等
- ②サービス付き高齢者向け住宅に関する普及活動、実態調査等
- ③高齢者住宅に関する国の施策や、金融、税制等の供給促進に関する提言
- ④サービス付き高齢者向け住宅に関する相談窓口、情報提供等
- ⑤高齢者住宅に関する研修や会員相互の情報交換
- ⑥福祉、医療等との連携強化に関する調査研究、情報交換
- ⑦高齢期の豊かな住生活の実現のための計画・設計、設備機器などの技術開発、情報交換
- ⑧その他、本法人の目的を達成するために必要な事業



一般社団法人 高齢者住宅協会 概要

4. 役員

代表理事 会長	菊井 徹也	SOMPOケア株式会社 執行役員 東日本本部長
代表理事副会長	堀内 容介	積水ハウス株式会社 特別顧問
理事副会長	木村 祐介	株式会社学研ココファン 常務取締役 事業本部長
理事副会長	村田 誉之	大和ハウス工業株式会社 代表取締役副社長
理事	江澤 和彦	医療法人和香会 理事長
理事	加藤 利男	一般財団法人高齢者住宅財団 理事長
理事	北崎 武彦	TOTO株式会社 取締役 常務執行役員
理事	下河原忠道	株式会社シルバーウッド 代表取締役
理事	丹下 慎也	東急不動産株式会社 取締役執行役員 ウェルネス事業ユニット長
理事	廣江 研	社会福祉法人こうほうえん 会長
理事	向井 幸一	株式会社シルバーライフネットワーク 代表取締役
理事	吉田 肇	ミサワホーム株式会社 エグゼクティブアドバイザー 株式会社マザアス 特別顧問
監事	内海 隆宏	東京ガス株式会社 カスタマー&ビジネスソリューションカンパニー フェロー
監事	傍島裕二郎	三井住友海上火災保険株式会社 理事 公務第一部長

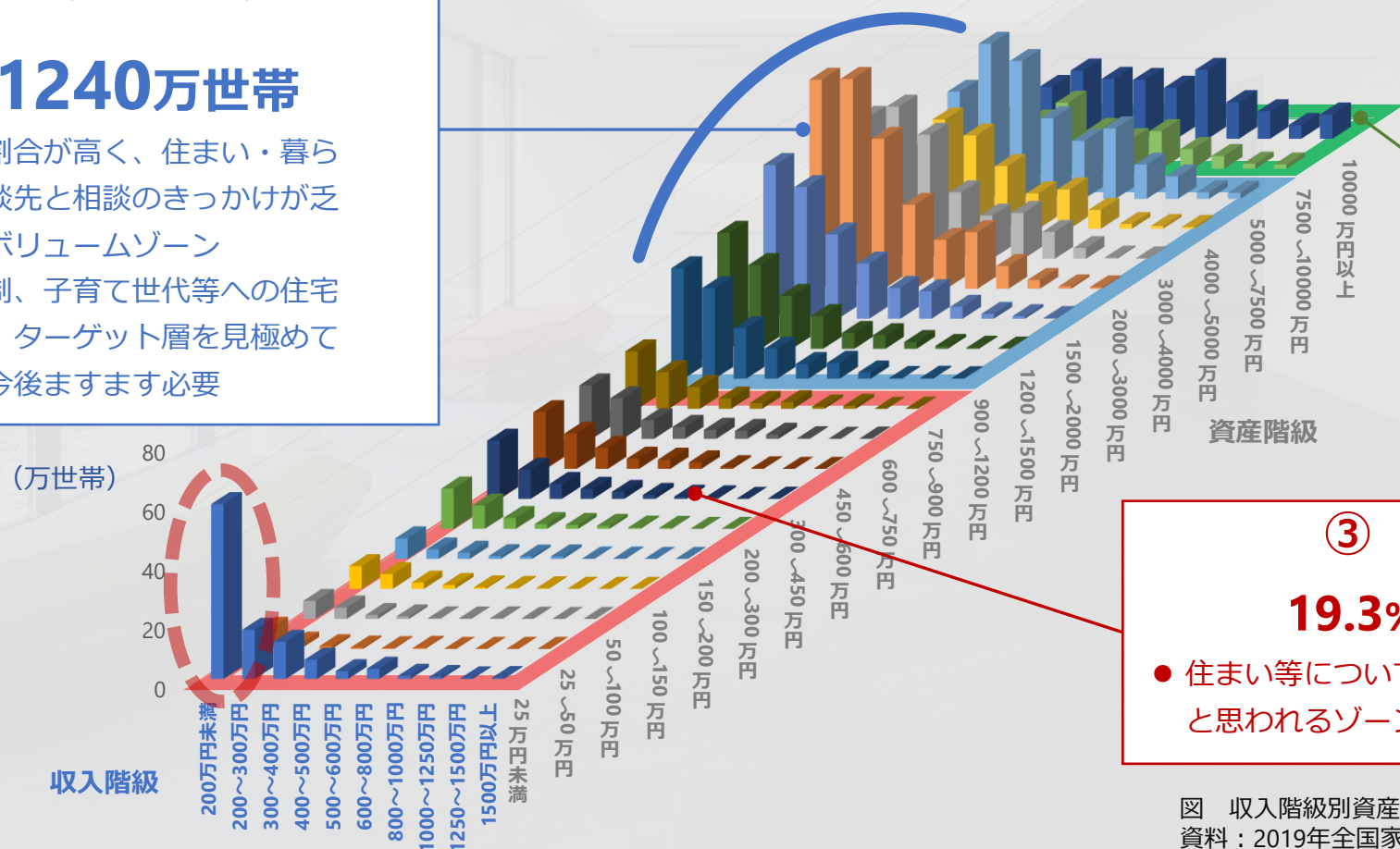
自立期から暮らす高齢者向け住宅の対象層の検討

高齢者世帯のボリュームゾーンにしっかりと対応して子育て世代への住宅循環をはじめ社会課題の解決に貢献

② 資産900万～7500万

63.8% 1240万世帯

- 持ち家に住まう割合が高く、住まい・暮らし方について相談先と相談のきっかけが乏しいと思われるボリュームゾーン
- 空き家発生の抑制、子育て世代等への住宅資産循環のため、ターゲット層を見極めて対応することが今後ますます必要



① 資産7500万以上

13.4% 261万世帯

- 金融機関等の資産活用ビジネスの対象と思われるゾーン

③ 資産900万未満

19.3% 376万世帯

- 住まい等について主に行政等が相談を受けられると思われるゾーン

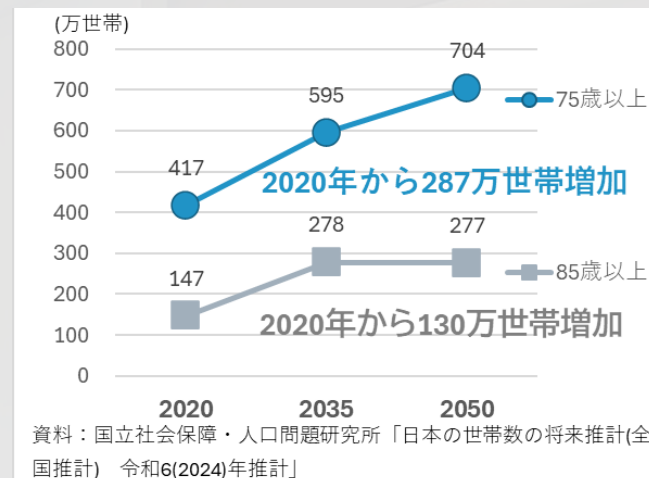
図 収入階級別資産階級（世帯主65歳以上）別世帯数比率
資料：2019年全国家計構造調査7-121-1-1表による

自立期から高齢者向け住まいで暮らす

単身高齢世帯の増加／現在の住まい・暮らし方に不便、不安を感じると想定する年齢の人口と要介護の認定率

●高齢者の単身世帯が増加する

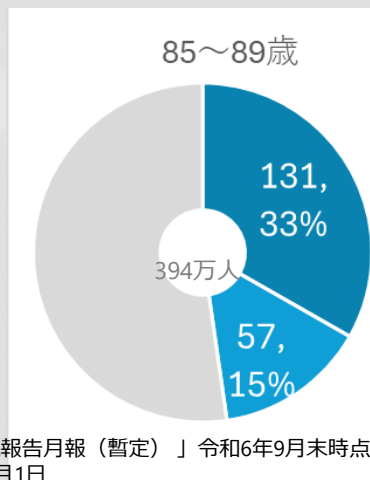
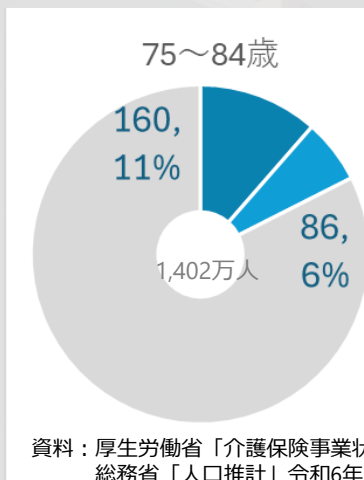
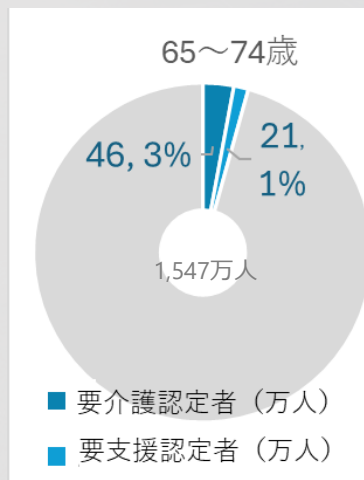
・国立社会保障・人口問題研究所の昨年の世帯数の将来推計によると世帯主75歳以上の単独世帯は、2020年の417万世帯から2050年には704万世帯へと287万世帯増加して約1.7倍となり、85歳以上については、147万人277万世帯と130万世帯増加して約1.9倍となることが示された。



●75歳以上85歳未満の高齢者人口と要介護認定率

・住まい・暮らし方に不便、不安を感じる年齢を75歳から85歳未満と仮定すると、その人口は約1,402万人、その内、**要介護1～5の認定者数は約160万人（11%）**、**要支援1～2の認定者数は約86万人（6%）**、合わせると、要支援1～要介護5の認定者数246万人余り（17%）

・自宅で住み続ける、住み替えるを問わず、この年齢層の自立期にある多くの高齢者の暮らし方について、しっかりに対応、元気に活動できる期間を延ばして、社会保障費増大を抑制することが重要。



自立期から高齢者向け住まいで暮らす

心身の状況の悪化以外の住み替え要因

●匿名・流動型犯罪等の周知が広がり、戸建て住宅に住まう一人住まいの高齢者の不安が高まっている

- ・空き巣や居空き、忍び込みの侵入犯罪は、犯行の前にターゲットを決めていることが多く、特に高齢者が狙われやすい傾向がある。
- ・犯罪者側からみて、高齢者、とくに一人暮らしは犯罪成功率が高く、狙われやすい。
- ・子世帯が親の生活ぶりを心配するが、親子とも同居ではなく近居を望む傾向に変化しており、「呼び寄せ」に対応できる住まいが求められる。

●家事の負担感から

- ・一人暮らしで毎食自分で料理をすることが面倒。
- ・特に戸建住宅の場合、各部屋の掃除が大変なことに加えて、庭の手入れまで体力的にも厳しい。

●Well-beingへの関心が高まっている

- ・戦後生まれの団塊の世代の価値観の変化（「モノ」から「心の豊かさ」へ）／働き方改革／健康経営（経済産業省）
- ・「国民がWell-beingを実感できる社会の実現」（2021年政府「成長戦略実行計画」）

●人生100年時代において、健康で活動できる時間を延ばす意識の高まり

- ・「高齢者から若者まで、すべての国民に活躍の場があり、すべての人が元気に活動し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題」（厚生労働省：人生100年時代構想会議中間報告より）

●所有する住宅資産の活用

- ・住まいについて、高齢者が自ら早めに検討して、住宅資産を次の世代に循環させることで、高齢者は資産価値を有効に利用して住み替え資金に充当することができ、また、空き家問題の解決に貢献することができる。

自立期から自分らしく暮らす住まいワーキンググループ

「入居者の健康維持増進に取り組む高齢者向け住宅に関する意見交換会」令和6年1月23日

	住まいの特徴・健康増進の取組	学術研究等との連携・内容
旭化成ホームズ(株) ヘーベルVillage	・常駐スタッフを置かない自立期からフレイル期の住まい ・健康度や家族状況の変化に応じた住まいとサービスをシームレスに提供 ・月1回の面談、入居者同士の交流を楽しむ仕掛け	●東京都健康長寿医療センター研究所と連携 ⇒ヘーベルVillageに入居後の暮らしやサービス受容による、健康行動の向上、入居前後のフレイル度の変化について調査
野村不動産グループ オウカス	・健康増進型・賃貸シニアレジデンス ・①利便性の高い立地、②多彩な共用施設とともに、③健康維持・増進を図るサービス提供（運動プログラム、栄養管理、コミュニティ活動、医療介護連携）に取り組む	●千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門と連携 ⇒オウカス入居により、社会参加が促進し、要介護リスクの低減につながる可能性を定量的に評価
積水ハウスグループ グランドマスト	・セカンドライフを満喫しようとするシニアへの自立型（アクティブ）サ付住宅 ・健康長寿をサポートするため、食べる・動く・人とつながる生活をサポートする住まい・サービス、プログラムを提供	●千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門と連携 ⇒グランドマスト入居者と地域在住高齢者について、Well-being指標による比較検証

ヘーベルVillage × 東京都健康長寿医療センター研究所 共同研究

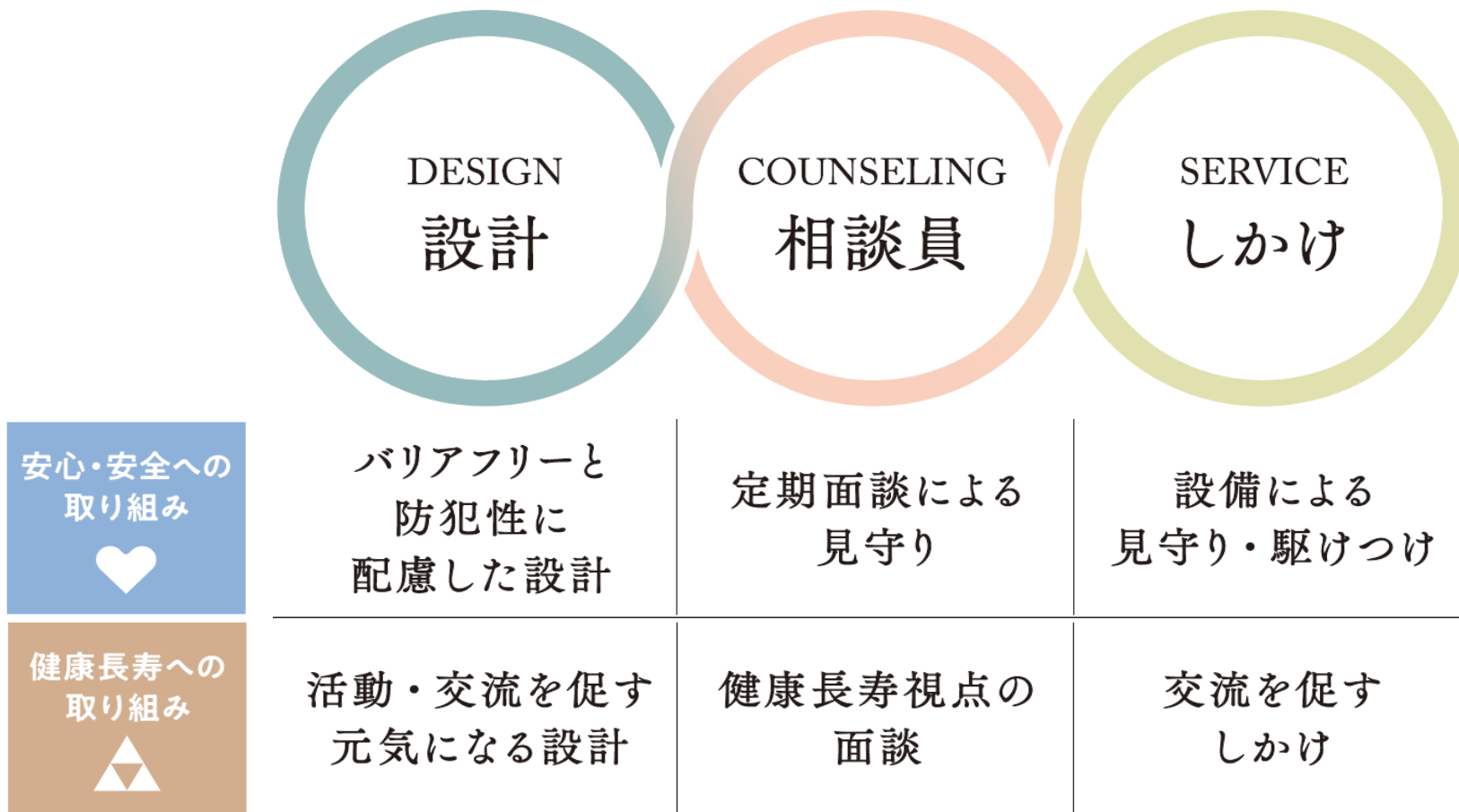
自立した後期高齢者のフレイル予防とくらし —自律的な健康行動を増やす働きかけ—

2024年5月14日

シニア向け安心賃貸住宅

ヘーベルVillage ヴィレッジ

設計・相談員・しかけが一体となった独自のメソッドで 健康長寿な暮らしを応援（2022年4月提供開始）



「安心・安全・健康長寿応援メソッド」では相談員の役割を変えた

くらしを総合的に捉え、入居者の強み・できることにフォーカス

課題解決・狭義のケア視点



ADL : Activities of Daily Living
(日常生活動作、起居動作・移乗・食事・更衣・排泄・入浴・整容動作のこと)

健康長寿・フレイル予防視点



「安心・安全・健康長寿応援メソッド」で健康行動が増加する

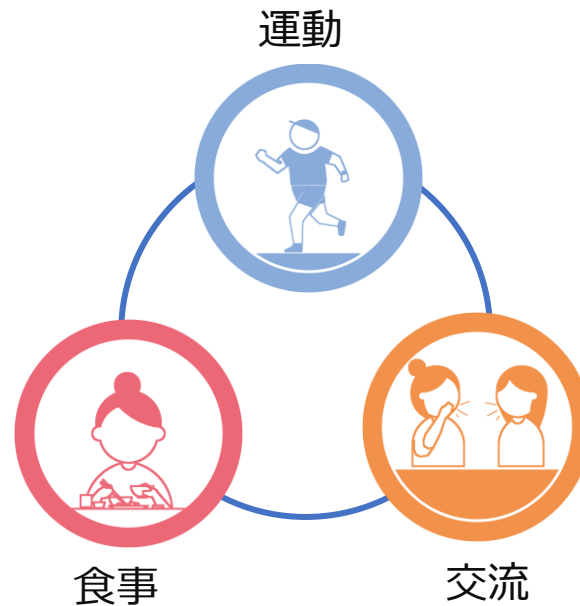
くらしの応援メソッド

設計×相談員×しかけを適用



くらしの変化

3つの健康行動が増加

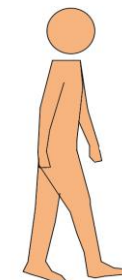


健康度の向上

基本チェックリストによる評価

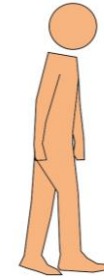
ロバスト
(頑健・健常)

該当数
0～3



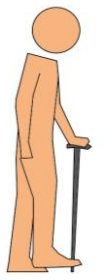
プレフレイル
(前虚弱)

該当数
4～7



フレイル
(虚弱)

該当数
8以上



相談員の役割が変わり、面談で話す内容も変わった（イキイキ！応援シート活用）

入居者に健康行動を維持・増加してもらうため、暮らしに近いところから応援

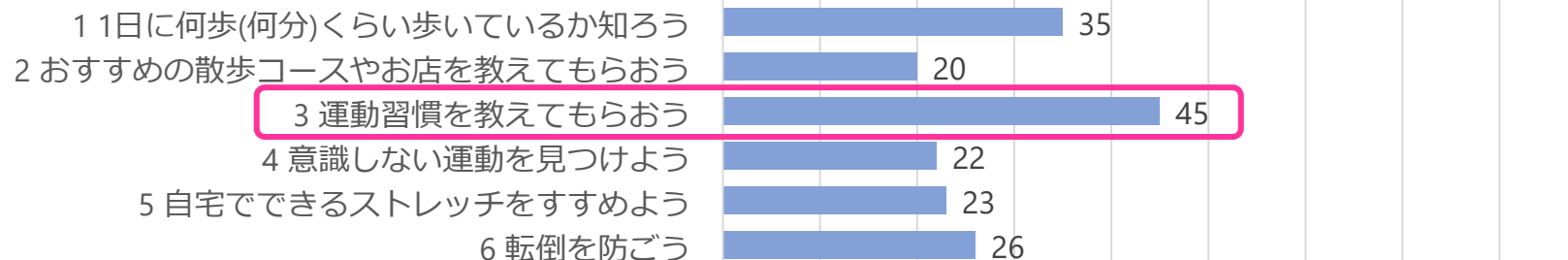
■「イキイキ！応援シート」の項目数の分布

5ヶ月間(8～12月)・112名の入居者面談（項目総数554件）

運動を増やす応援



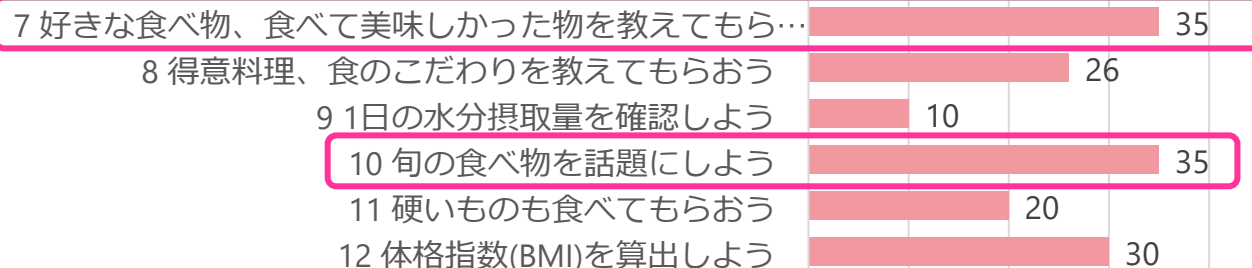
運動習慣を
教えてもらう



食事を楽しむ応援



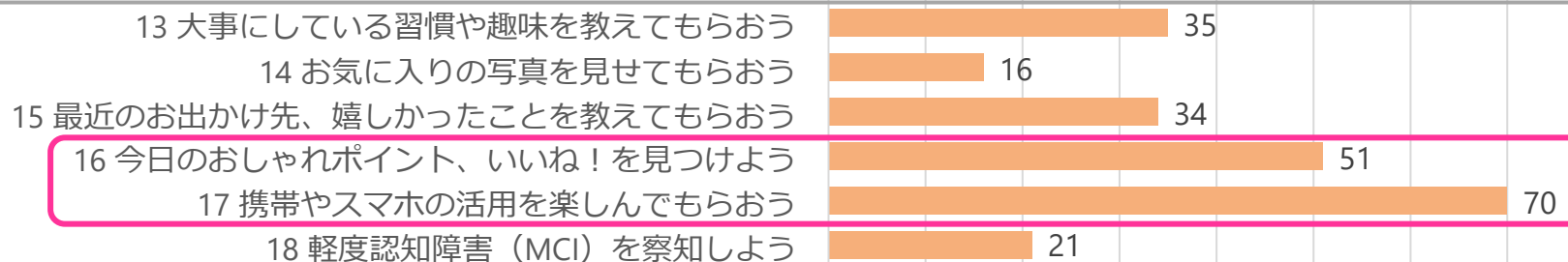
得意料理を
教えてもらう



交流を促す応援



お気に入り写真
を見せてもらう

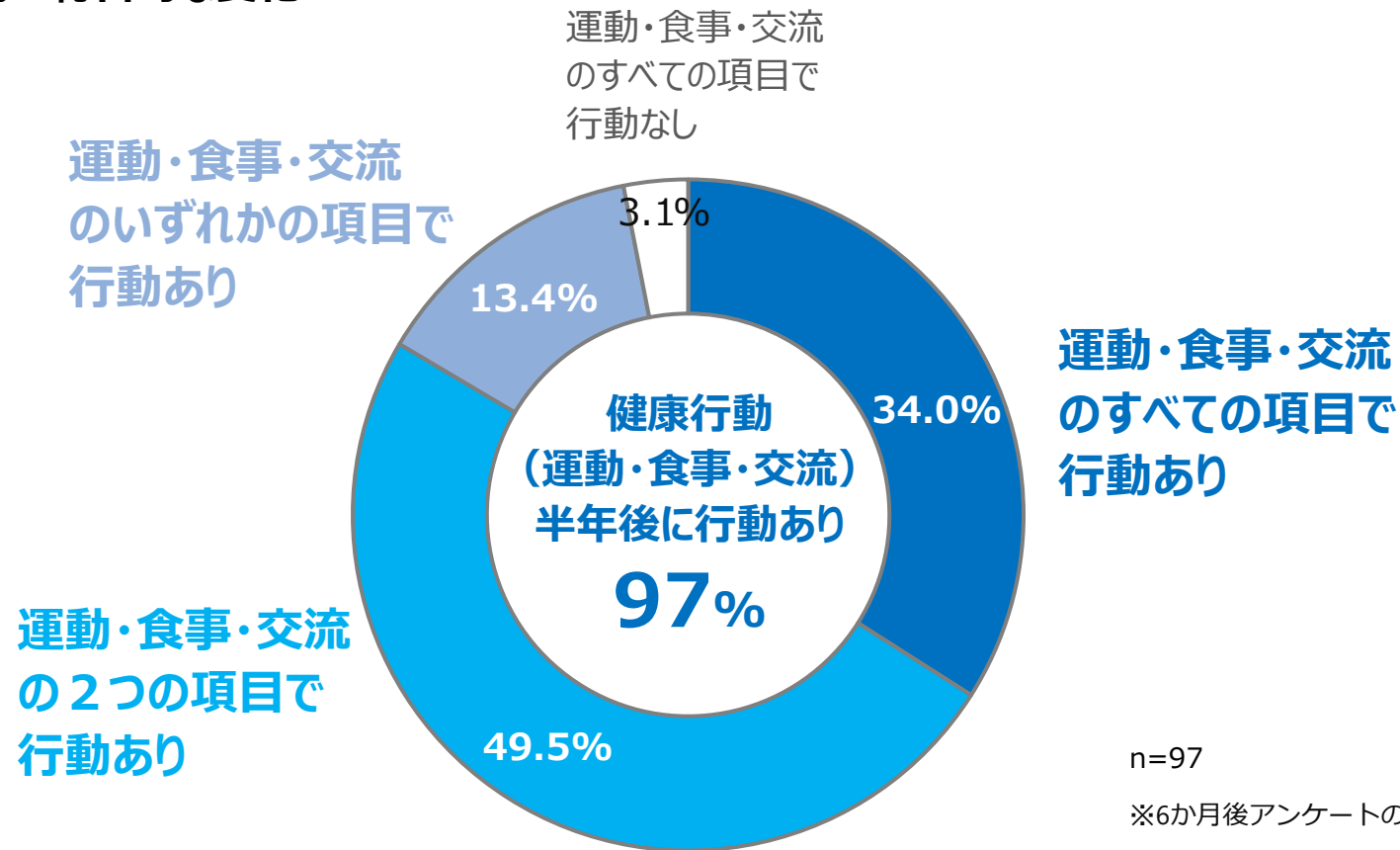


入居者の健康行動(運動・食事・交流)が増え、くらしも充実した

97%の入居者で、運動・食事・交流のいずれかで行動あり（維持・開始）

コロナ禍第8波期間（2022年12月ピーク）も、平均年齢84歳シニアが健康行動を実践

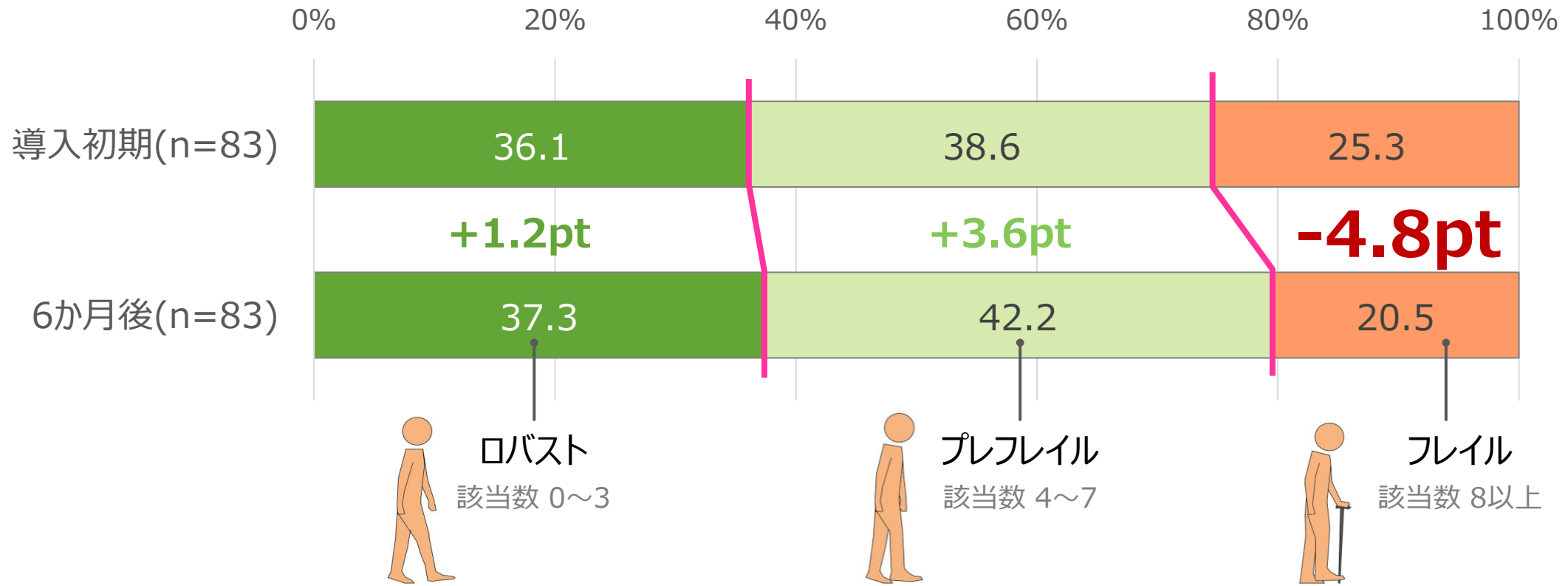
■半年後の健康行動：総合的な変化



健康度（基本チェックリスト）にも変化が起きた

半年間という短い期間にも関わらず、フレイルが減った

■ 健康度の変化

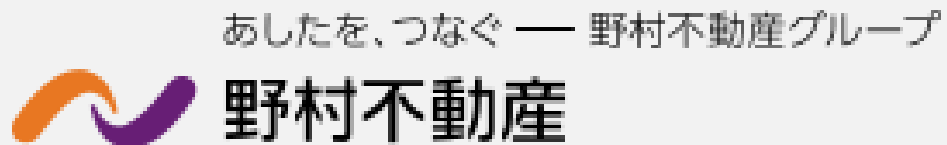


※導入初期と6か月後アンケート、両方の有効回答のみ集計

野村不動産 × 千葉大学予防医学センター 共同研究

暮らしと健康維持の関係性検証

2024年1月23日



「オウカス」——それは、「住むことで自然と心身ともに健康になれる」仕組みを設けた 健康増進型・賃貸シニアレジデンスです。

OUKAS

人生を、謳歌する住まい。

今日より健康な、あしたを。

これからは、介護に頼らない世の中へ！
いつまでも、活動的な生活を楽しみたい。

そのためにも、健康でありつづけたい。
それは、大切なご家族の想いでもあります。

私たちは、この想いに向かって、
「人生を、謳歌し、生き生きとした明日（あす）
を実現する住まい」をつくります。

新ブランド「OUKAS（オウカス）」。

運営するのは、私たち野村不動産ウェルネス。
「今日より健康な、あしたを。」をコーポレートスローガンに掲げ、
お客様に寄り添い、人生を共にする企業です。



「オウカス」が大切にすること。



01 立地

商業施設・医療施設
などに近く
自立した暮らしを愉しめる立地



02 建物

暮らすことが誇りとなり
いつまでも
住み続けたい住まい

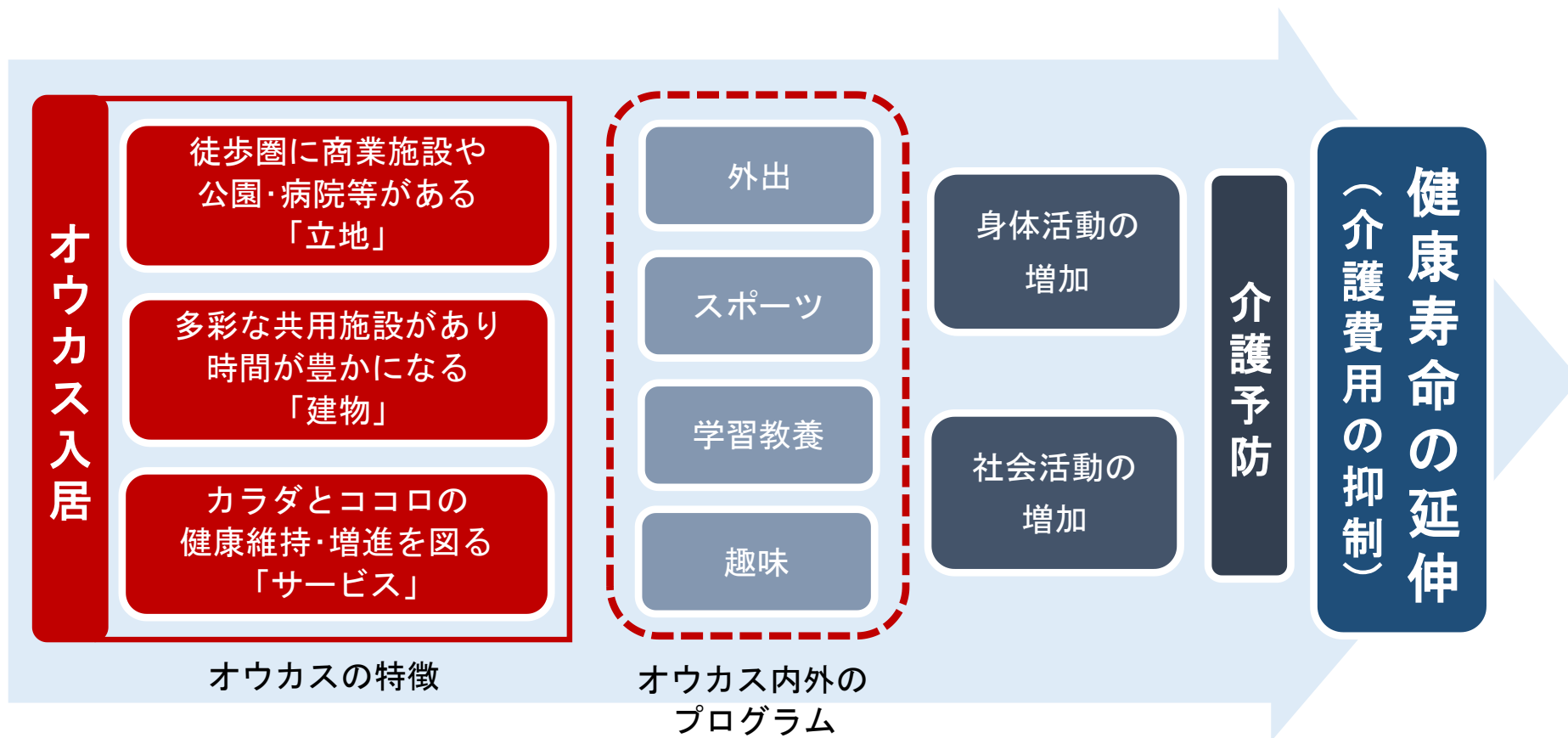


03 サービス

専門知識のあるスタッフが
入居者一人ひとりに寄り添う
「オウカス・ウェルネスプログラム」

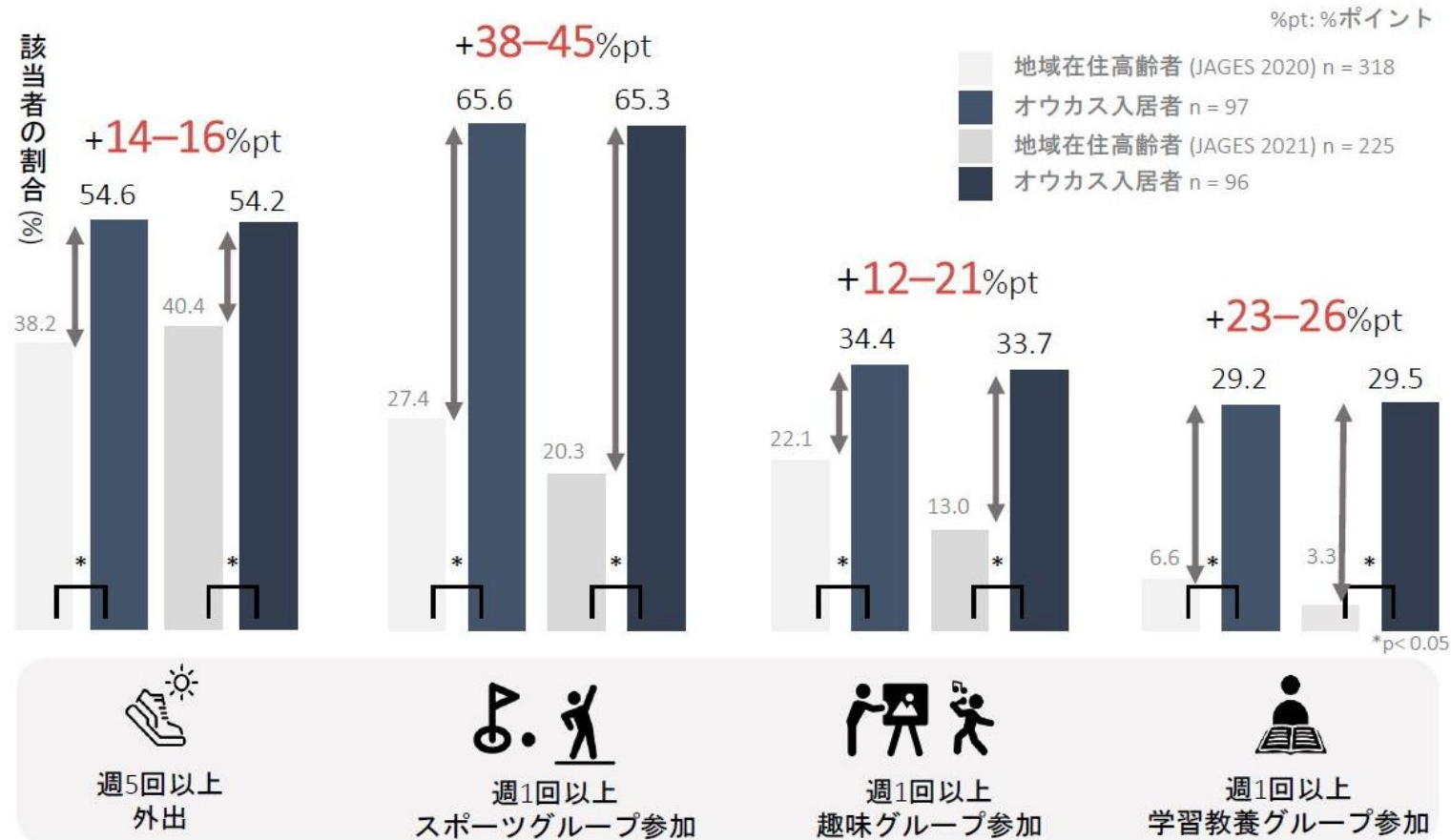
健康維持・増進にどれくらい寄与しているかを、数値的に検証

高齢者の身体活動や社会活動は、介護予防に効果的であることが知られている中、オウカスに暮らすことで、身体活動や社会活動がどれくらい増え、また健康維持・増進に寄与しているかを、数値的に検証する。

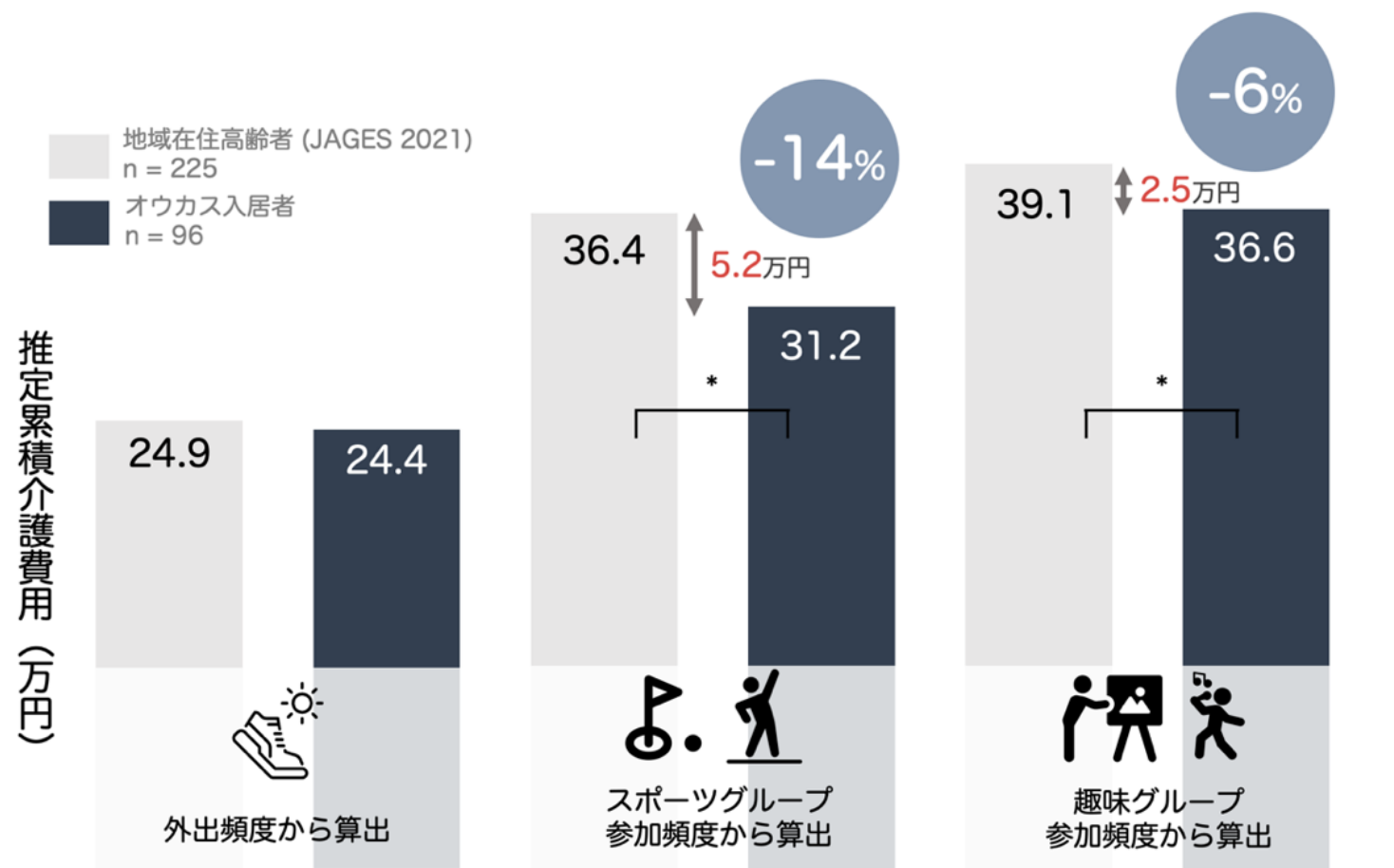


オウカス入居者は身体活動や社会活動に積極的に取り組んでいる

オウカス入居者は地域在住高齢者と比べて、週5回以上外出する人の割合が14-16%ポイント多く、また週1回以上のグループ活動に参加する人のうち、スポーツ、趣味、学習教養に参加する人の割合が、それぞれ38-45、12-21、23-26%ポイント高いことが数値で検証された。



オウカス入居者の推定累積介護費用は、 地域在住高齢者より、6～14%低い可能性が示唆された。



オウカス入居者は要介護リスクが低減

評価結果①グループ活動への参加割合の差異

入居者は、週 1 回以上グループ活動（スポーツ、趣味、学習教養）に参加している人の割合が地域高齢者よりも 12～40 ポイント高い。

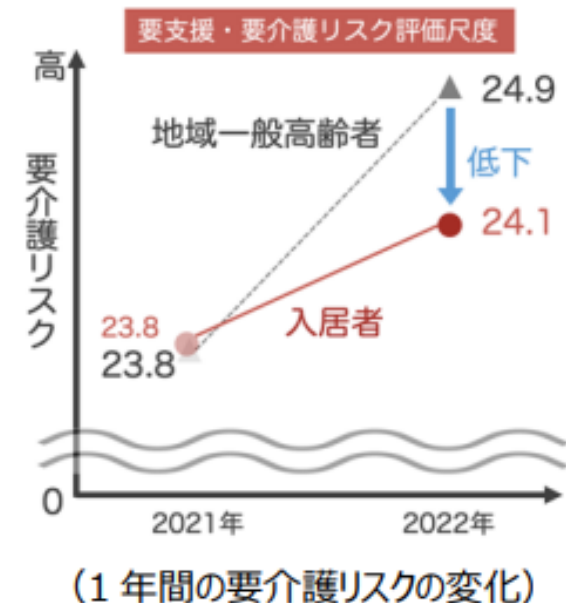
評価結果②1 年間の要介護リスクの変化

入居者は、調査①②を実施した約 1 年間で、地域一般高齢者よりも、**要介護リスク（要支援・要介護リスク評価尺度※4、基本チェックリスト※5）**が低減する結果に。

【想定される効果】

上記の結果より、要支援・要介護リスク評価尺度をもとに算出し、以下 2 点の具体的な効果が想定されます。

- 100 人あたりの 6 年間の累積介護費用が最大 570 万円軽減※6
- 3 年以内に要支援・要介護認定を新規に受ける確率が約 2 ポイント低下※4



グランドマスト × 千葉大学 共同研究

シニア向け住宅における 高齢者のWell-beingに寄与する要因

2024年1月23日



積水ハウスグループの高齢者向け賃貸住宅

グランドマスト

Well-beingの評価方法

入居者の生活の満足度や心身の状態について10段階で回答してもらう。

10が最も理想的な良い状態で、0が最も悪い状態。

ドメイン	Well-being指標
幸福感・満足度	幸福感 生活満足度 人生満足度
身体的・精神的健康	身体的な健康状態 精神的な健康状態
人生の価値・目的	人生で行っていることが、価値のあることだと感じている 生きがいがある 自分の人生の目的を理解している
経済・生活の安定	毎月の生活費が足りるかどうか、心配になる 十分な食事、住む場所、生活の安全について、不安に思うことがある
密接な社会関係	満足できる、望み通りの人間関係を築けている 友情や人間関係に満足している

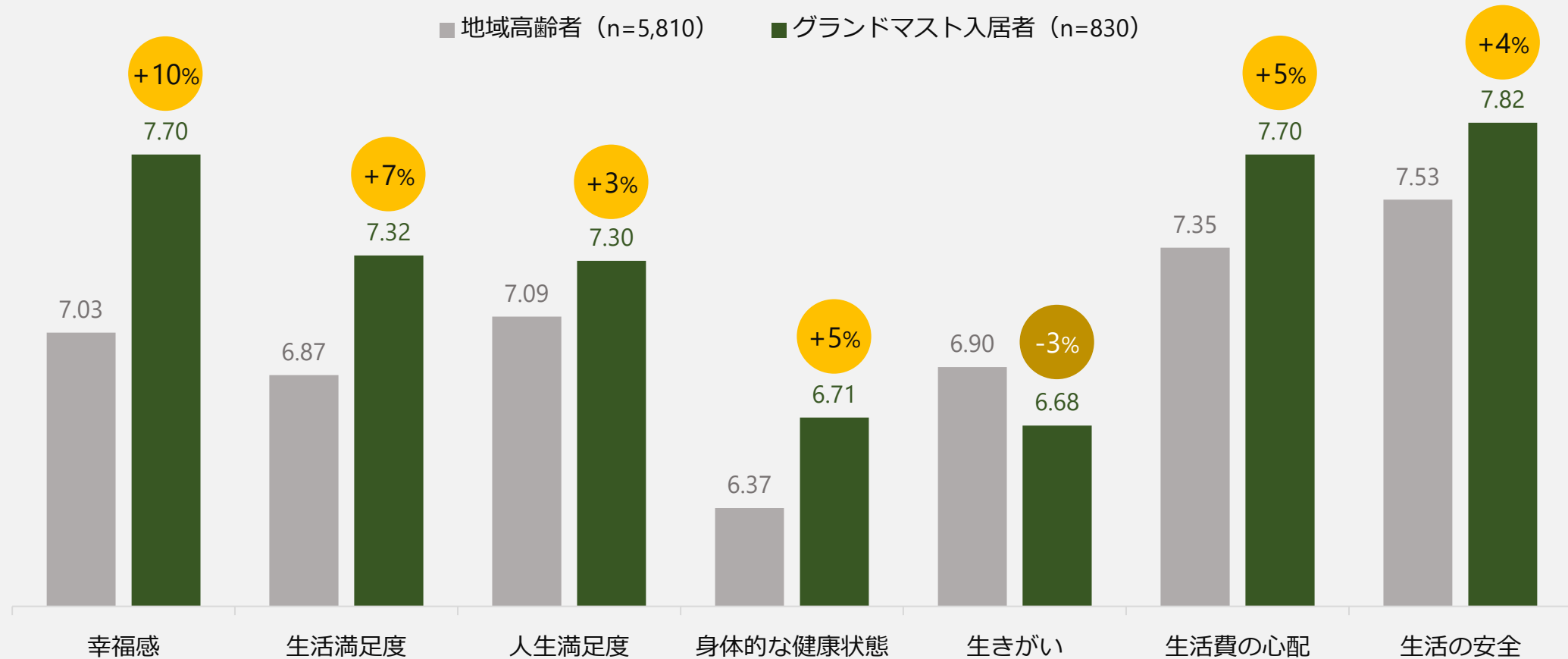
背景要因が類似した高齢者を抽出（傾向スコアマッチング）

日常生活自立度や資産など傾向スコアが近似する高齢者を抽出し、グランドマストに入居する確率が同じくらいの高齢者同士で比較する。



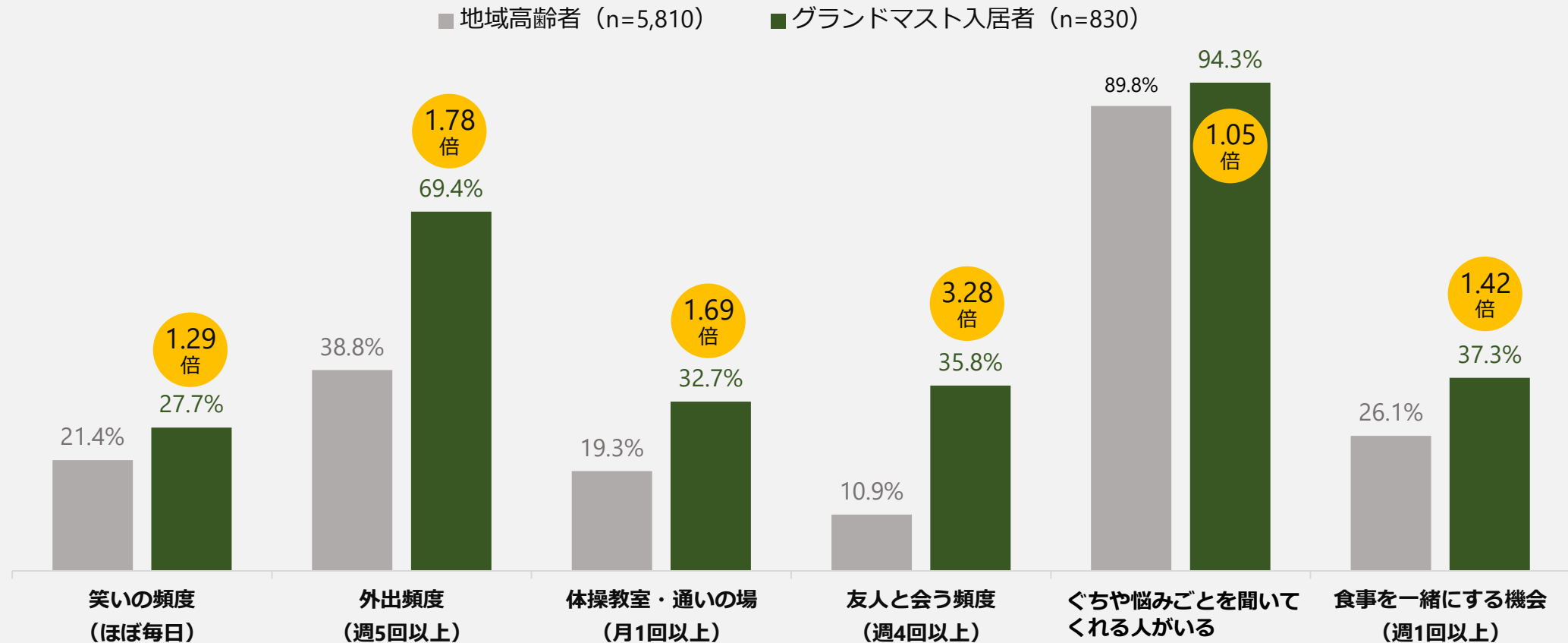
Well-being（平均値）の比較

「幸福感」「生活満足度」「人生満足度」「身体的な健康」「経済・生活の安定」が地域高齢者と比べて高い傾向。
「生きがい」の項目のみ低い結果となった。



Well-beingと関連する項目の比較

グランドマスト入居者は地域高齢者に比べ、週に5回以上外出する人が2倍ほど多く、週に4回以上友人と会う人が3倍ほど多い。（歩行時間、うつ、趣味の有無では有意差は見られなかったため非表示）



グランドマストの強み | well-beingを育む環境が整っている

コンシェルジュデスクによるサポートが入居者の外出や友人・知人との交流を促進したり、食堂での食事提供が共食機会を増やしたりしていると考えられる。

〈グランドマストの特徴〉

- ① 自分の居室 ② コンシェルジュデスク ③ 食堂 ④ 食堂の料理 ⑤ 周りの環境



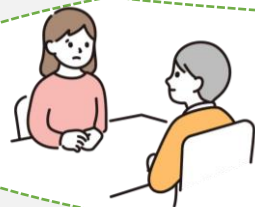
週1回以上友人・知人と
会う人が約2割多い。
共食頻度が多い。



週5回以上外出する人は
2割以上多い。



月1回以上体操教室へ
参加する人は2倍ほど多い



ぐちゃや悩みごとを
聞いてくれる人が多い



笑う頻度が多い



- ▶ 幸福感が高い
- ▶ 生活満足度が高い

※友人と会うこと（Nakagomi et al.,2023）や
社会参加（Ide et al.,2023）が、
well-being向上の要因として報告されている。

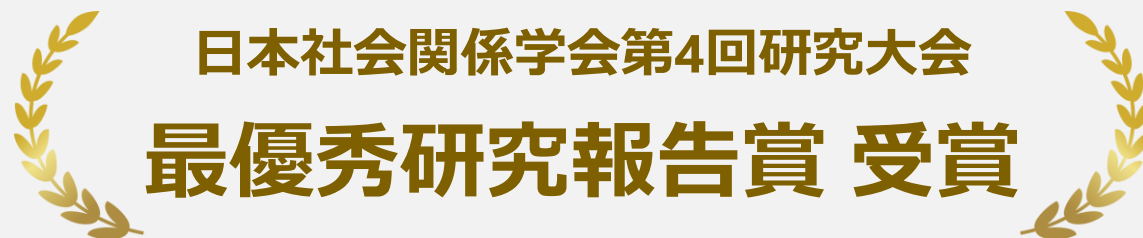
継続調査の実施

今回の調査だけでは、すでに持っていた入居者個々の特性（元々Well-being値が高い／低い）は考慮されていません。毎年定期的な調査を重ね、グランドマスト入居による長期的な変化を追っていく予定です。

おわりに

高齢者（65歳以上）の孤食は死亡リスクを高め（男性1.5倍、女性1.2倍）、笑いが少ないと認知症リスクを高めるという研究があります。アクティブシニア世代の健康・幸福度（Well-being）が上がって健康寿命が延びれば、国の社会保障費も抑えられ、子世代、孫世代に財源を残すことができます。ご本人ご家族はもちろん、社会にもいい影響があるのです。

今後も調査を重ね、“高齢者が暮らしているだけで健康・幸福になるシニア向け住宅”を追求していきます。



有識者の発言要旨

「入居者の健康維持増進に取り組む高齢者向け住宅に関する意見交換会」 令和6年1月23日

大淵 修一 氏（東京都健康長寿医療センター）

- 疾病回避モデルから**健康生成モデル**へ、治すということではなく、健康に良い行動を一つ一つ取り入れようと考え方を変えることが必要。
- 老いとともに出来ないことが増える中で出来ることに着目し**入居者ができることを増やす支援**が有効。
- 温熱環境も大事で室内の寒冷な環境を変えないといけない。**

近藤 克則 氏（千葉大学予防医学センター）

- 自治体と一緒に地域の健康長寿の追跡調査をしている。高齢者の通いの場への参加で様々な効果があるが、**最終アウトカムとして要介護認定率や認知症発症率が低下することが示されている。**
- ウェブサイトにおいて健康維持の取組に自信のある住宅はデータを開示できるようにするとよい。
- サ付き住宅は交流の場を内包しており参加率が良い。**社会保障費等の行政コストが節減できる分をPFS ※を導入するなどして住宅への入居費用を抑えることが出来るのではないか。**

高橋 紘士 氏

（東京通信大学名誉教授）

- 地域と交流できて、入居者の健康が維持される高齢者向け住宅をつくった場合に**何らかの形で評価をする仕組みが必要である。**

※PFS（Pay For Success）
成果連動型民間委託契約方式

- ・行政が民間事業者に対し、成果の達成を求め、それに応じた支払を行う契約方式
- ・従来の業務仕様を定めた発注と異なり、民間の創意工夫が促され事業効果が高まる
- ・ソーシャルインパクトボンドはPFSの一形態

辻 哲夫 氏（東京大学高齢社会総合研究機構 未来ビジョン研究センター客員研究員）

- 都市部に集中する団塊の世代の高齢化、現在の要介護認定率のまま推移すると介護保険料は膨らみ続ける。**「フレイル予防」や介護サービスの質を維持して健康寿命を延伸することは国家的課題である。**
- 本日発表された自立期の高齢者向け住宅で生活することが、**健康維持及び増進につながる成果をエビデンスをもって発表されたことは大事件**といってよい。
- 住宅の次はまち、コミュニティが課題、3社のノウハウを地域に展開してほしい。

三浦 研 氏（京都大学大学院工学研究科教授）

- 自立期の高齢者向け住宅の価値がエビデンスをもって示され理論武装がなされたと思う。**健康寿命延伸という価値を打ち出すべきという貴重な提案、問題提起である。**
- さらに要介護者の減少で介護費用が抑制できるという**費用対効果の視点で政策的に議論すべきという問題提起をいただいた。**
- マンション管理適正評価サイトのように**自立期の高齢者向け住宅も標準化が可能な情報を開示してもよい。**
- 健康に係る温熱環境により住宅を評価できるのではないか。

食堂は入居者同士の「共食」、地域との交流において重要な役割をもつ

入居者同士のコミュニティ形成の拠点となり、外部の友人、家族との交流の場となる

『食事の提供』を行うことで、有料老人ホームに該当することになり、自立の入居者の多いサ付き住宅を展開しにくい

- ・ 夜間の職員配置・スプリンクラー等の防災設備の指導に影響、また、自治体や消防ごとの指導内容にばらつきがある
- ・ スプリンクラー等の設置による建設費・夜間の職員配置の人件費による運営費がそれぞれ上昇、入居費用も上昇
- ・ 優良なストックを活用する観点から、高齢者向け住宅への転用・改修が困難となる

	「食事の提供」により有料老人ホームに該当 現状での指導（但し、自治体窓口によってばらつきあり）	関係法令	望ましいあり方
夜間における職員配置	「サービス付き高齢者向け住宅」 ○＜職員の配置＞ 原則として夜間を除き～ サービスを提供すること 【食事の提供】	●国交省・厚労省関係 高齢者住まい法 施行規則 第十一条	○食堂利用を外部に開放 ○完全調理のメニューのみを提供 ○自己責任で介助のない喫食 等の条件を設定して、「食事の提供」の一部を有料老人ホームの提供サービスから除外する
	「有料老人ホーム」 ○＜職員の配置＞ 入居者の実態に即し、夜間の介護、緊急時に対応できる数の職員を配置すること	●老人福祉法第 29 条第 1 項 （有料老人ホームにおいて提供されるサービスを規定：【食事の提供】含む） ●有料老人ホーム設置運営標準指導指針 ※指導は窓口によりばらつきがある	
スプリンクラーの設置 （消防法関係）	○例：「有料老人ホーム」のうち、主として要介護状態にある者を入居させるものに限る住宅を（6）項口に該当すると規定する、それ以外は（6）項八、また、有料老人ホームに非該当は（5）項口（寄宿舍、下宿又は共同住宅） ⇒スプリンクラー設置の指導に影響が大きいと思われる	●消防法『消防法施行令』別表第 1 （6）項口に掲げる施設はすべてスプリンクラーを設置する必要あり ※「非難が困難な要介護者が主に入居」の判断はばらつきがある	