三井住友トラスト・ホールディングス

SUSTAINABILITY REPORT

シニア世代応援レポート

シニア世代の住まいを考える 4.0

～Aging in Place 住みなれた地域で暮らし続ける～

SuMi TRUST
SUMITOMO MITSUI TRUST HOLDINGS

Well-being 住まい Aging in Place

近年Well-beingという言葉を耳にすることが多くなっていますが、その意味をご存じでしょうか。
1948年のWHO（世界保健機関）憲章では、健康について以下のように定義されています。この中でWell-beingは肉体的、身体的にも社会的にも全てが満たされた状態と位置付けられています。

> Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.
>
> 「健康とは、ただ病気でないとか、弱っていないとかではなく、身体的にも、精神的にも、そして、社会的にも、全てが満たされた状態にあることをいう。」

そして住まいについて考えてみると、Aging in Place（加齢や心身状況の変化に伴う問題にかかわらず、住み慣れた地域で、できるだけ長く住み続けること）は、Well-beingを実現するための重要な要素となります。

Aging in Placeを実現するためには、安全で、安心して健康に暮らすことのできる住まいを確保することが前提です。その上で、みまもりサービスをはじめ、交通や生活利便サービス、医療・介護など地域のサービスを適切に利用できる環境が整えられていることが必要です。

本冊子では、Aging in Placeを実現するための情報をご提供します。
特に、「幸齢住宅（こうれいじゅうたく）」すなわち、室温の確保により健康に良い影響を与え、住宅内で事故が起きにくいなど安全・安心で、家族をはじめ人とのふれあいにも配慮した住まいづくりについて、深堀りした情報をご提供します。
また、その他の手段として、断熱性・安全性の高い住まいや、利便性の高い住まい、さらに高齢者住宅への住み替えについてもご紹介します。

本冊子では、以下のような住まいを「幸齢住宅（こうれいじゅうたく）」としています

〇高気密・高断熱化などにより室温が確保され暖かく、居住者の健康に良い影響を与える住まい
〇住宅内での事故の防止や防犯・防災に配慮した安全・安心な住まい
〇家族やご近所など人とのふれあいに配慮した住まい

本冊子は、各ページに印字している二次元バーコードをスマホで読み取っていただくことで、音声にて、ご案内をお聞きいただくことができます。

①二次元バーコードをスマホで読み取る → **②再生ボタンを押す**

※ お話しする速度も、お好みに応じてゆっくりしたり、早くしたりすることが可能です。

＊ 音声アシスタントサービスはREMEM（株）が提供しています。

本冊子の構成とコンセプト

住まいのWell-beingをめぐる基本情報 P2

心身の状況変化とAging in Place P2
住まいと健康 P4
住まいと安全・安心 P10
孤立しない・ひらかれた住まい P12

住まいのWell-being推進のための選択肢 P14

住み続けるという選択 P14
～住まいをリフォームして住み続ける～

住み替えという選択 P22
～「暖かい家」や利便性の高い住まいに住み替える～

暖かく健康に

安全安心

リフォーム

高気密・高断熱

バリアフリー

みまもり

現在の住まいに住み続ける

必要・事情に応じ

暖かく健康な住まい
安全・安心な住まい
利便性の高い住まい

・断熱性・安全性の高い一戸建て
・駅近マンション
・高齢者住宅　等

同じ地域で住み替え
早めの住み替え

生活に必要な地域のサービス等

交通・移送、生活利便、健康増進、地域交流、生涯学習、趣味活動、金融・不動産、法律相談、保健・医療、介護予防、リハビリテーション、在宅介護、施設介護　等

利用者の状況、ニーズに応じコーディネート

Aging in Place ⟷ *住まいのWell-being*

心身の状況変化とAging in Place

加齢に伴って健康状態が低下するのは避けられないことですが、次ページのとおり85歳以上になると6割以上の人がフレイル※になるのに対し、90歳になってもフレイルにならない人が相当数おり、個人差が大きいことが分かります。

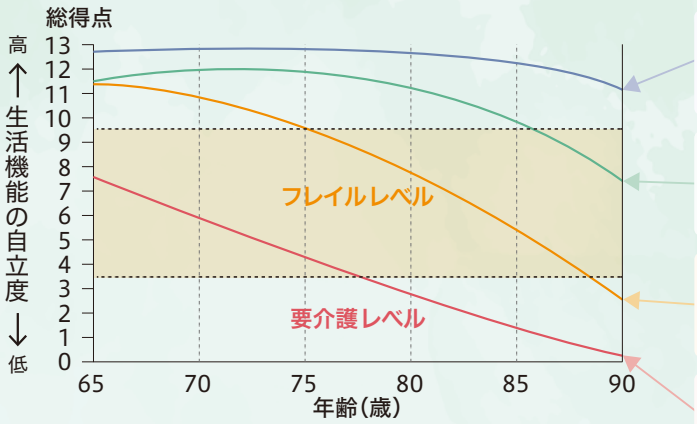
一方、近年よく耳にする健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）と平均寿命の差から見ると、平均では男性で約9年、女性で約12年と長期間の「健康でない期間」があることが示されています。

ただし、「健康でない期間」においても、自立生活を営むことができないわけではありません。
平均自立期間は、あと何年自立した生活が期待できるかということを示したもので、介護保険の介護認定のデータをもとに、要介護度1までを「日常生活が自立している期間（自立期間）」として算定されています。
平均寿命と平均自立期間の差、つまり「自立していない期間」は先ほどの「健康でない期間」よりもぐっと短くなり、男性で約1.5年、女性で約3年とされています。

近年我が国でも健康寿命の延伸が重要なテーマとなっていますが、Aging in Placeの観点からは、健康寿命以上に自立期間に着目し、個々の心身の状況変化に備えながら、健康で安全・安心な住まいを確保するとともに、必要な時に必要なサービスを利用できる体制を確保し、日常生活動作等にある程度制限があっても、自立して住み続けられる住環境を整えることが重要です。

※フレイル：健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者では特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。

■高齢期の健康状態の変化は、大きく4パターン



1 36.3%
高齢期をとおして生活機能が保たれ、90歳時点でもフレイルではない

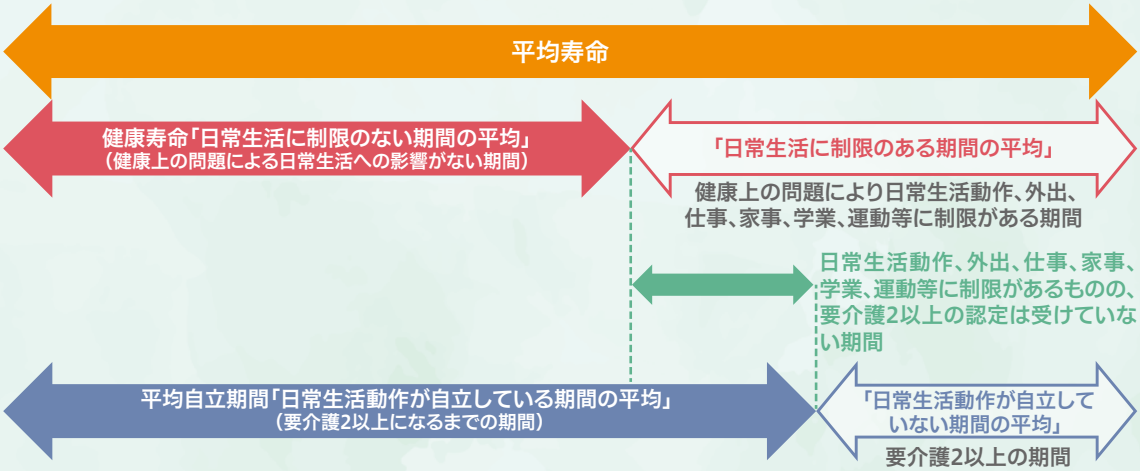
2 40.1%
80歳頃までは生活機能が高く、以後徐々に低下し始め85歳以降にフレイルになる

3 17.4%
65歳時点では生活機能が高いのに、以後急速に低下。75歳頃にはフレイルになる

4 6.1%
65歳時点で、すでにフレイルになっている

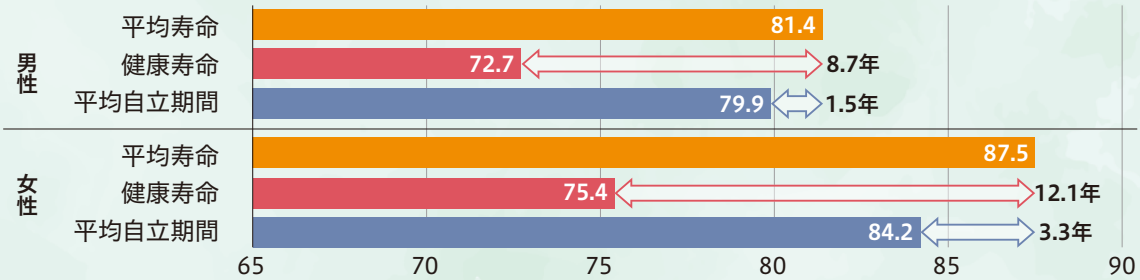
新開 省二(女子栄養大学栄養学部教授)監修
Taniguchi Y et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci(2019)の図を新開が改変
※ご参考「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html

■「健康寿命」と「平均自立期間」



資料:厚生労働省「健康寿命のあり方に関する有識者研究会」報告書(2018年度)

■「平均寿命」と「健康寿命」「平均自立期間」(2019年度)

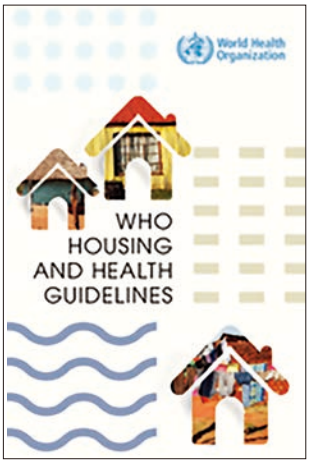


出典:厚生労働省資料、公益社団法人国民健康保険中央会資料より作成

住まいと健康

住まいが健康に与える影響の要因としては、化学物質やハウスダストなどによる空気環境の問題、乾燥・湿度・結露などの湿気の問題、音や振動の問題、家庭内での不慮の事故などさまざまな要因がありますが、近年では特に温熱環境、つまり室温による影響が注目されています。

WHO（世界保健機関）は2018年に「住まいと健康のガイドライン」を発表し、住まいの冬季室温18℃以上、住まいの新築時・改修時の断熱工事、夏季室内熱中症対策などの推進を各国に勧告しています。中でも冬季の室温について強く勧告しており、特に小児・高齢者にはより暖かくすることを求めています。



国内でもさまざまな研究や実証実験が行われており、住まいの室温と健康の間に明確な関係があることが示されています。

その一つ国土交通省の「スマートウェルネス住宅等推進調査事業」（2014～2019年度）では、リフォーム等により気密性・断熱性を改善した住宅と未改善の住宅を比較すると、改善された住宅では高血圧症の防止、循環器疾患の予防、熱中症の予防、身体稼働の活性化など、健康や生活習慣によい影響を与えることが実証されています。

断熱性を改善した住宅（暖かい家）と未改善の住宅（寒い家）を比較すると・・・

国土交通省「スマートウェルネス住宅等推進調査事業」（ 2014年度～）より

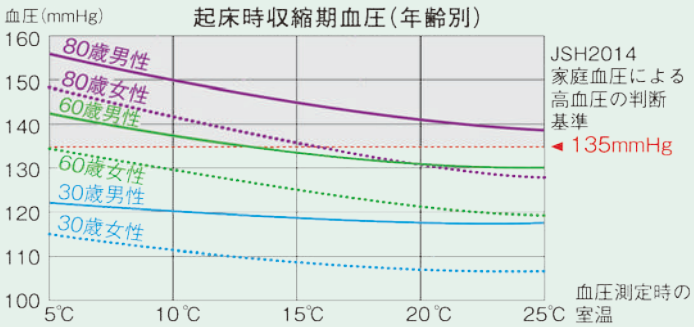
暖かい家では血圧が低下する

室温が低下すると血圧が上がる。高齢になるほど影響が大きい。

【例】冬季の起床時
室温が20℃から10℃に下がった場合
最高血圧はそれぞれ上昇。

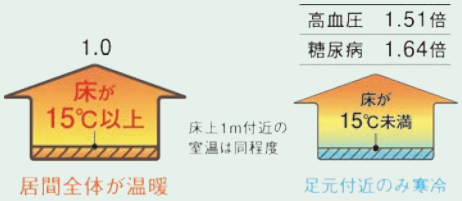
80歳	女性の場合	11.6mmHg 上昇
	男性の場合	10.2mmHg 上昇
30歳	女性の場合	5.3mmHg 上昇

省エネリフォーム後、
起床時の最高血圧が
平均3.5mmHg低下。



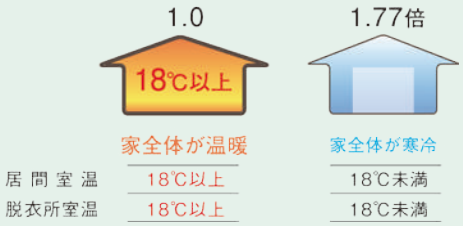
疾病の発症リスクにも影響が

居間の床付近の室温が低い寒い家に住む人は、居間全体が暖かい家に住む人と比べて高血圧症や糖尿病の発症リスクが高くなる。



寒い家では“熱め入浴”になりがち

寒い家に住む人は入浴事故のリスクが高い熱め入浴(42℃以上)をする人が多い。



健康診断結果にも差が

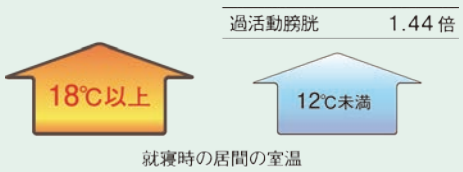
居間が寒冷な寒い家に住む人は、

・コレステロール値の高い人
・心電図に異常所見のある人

が多くなる。

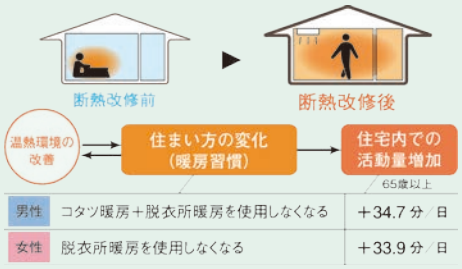
暖かい家の住宅では夜間頻尿が減り睡眠の質の改善の可能性が高くなる

就寝時の室温が低い寒い家に住む人は頻尿につながる過活動膀胱になるリスクが高くなる。



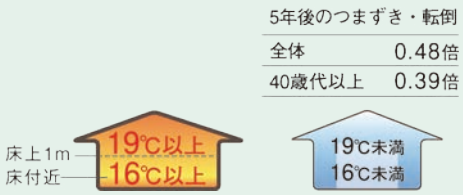
暖かい家に住むと住宅内の活動量が増える

暖かい家では住宅内の身体活動時間が約30分増加。



暖かい家ではつまずき・転倒のリスクが低くなる

床付近、床上1mともに暖かい家に住む人はつまずき・転倒のリスクが低くなる。



出典：一般社団法人日本サステナブル建築協会パンフレットおよび、「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第7回報告会」資料より作成

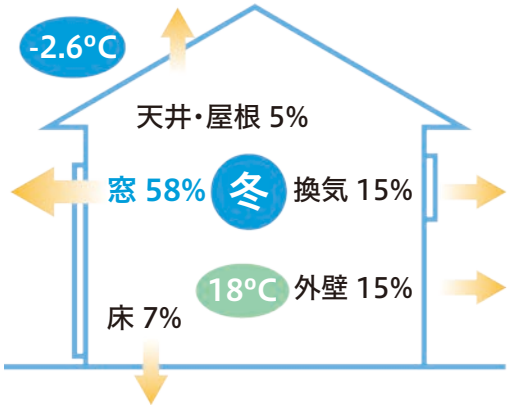
暖かい家づくり

一戸建て住宅では、冬は室内の熱が流出し、夏には外気の熱が流入します。その量が最も多いのは窓などの開口部です。また、外壁や床、天井・屋根などからも一定の熱量が流出入します。

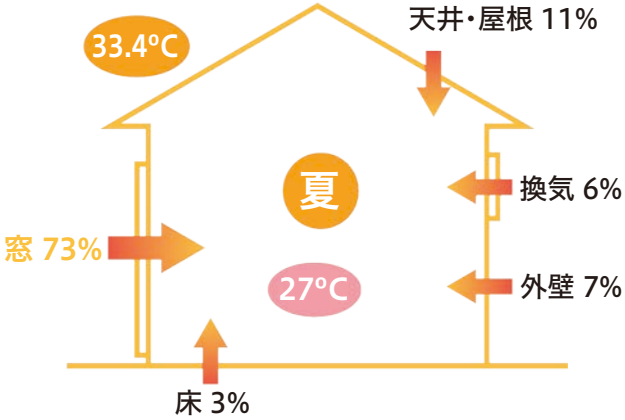
これを抑制するために、開口部において、複層ガラスなどの断熱効果のある窓やドアを採用する。外壁や床、天井・屋根については、断熱材を壁などの内部に充填する（充填断熱工法）、あるいは建物を断熱材でくるむ（外張断熱工法）などの対策により、高気密・高断熱化を図ります。あわせて、適切な空調・換気方式を導入することが大切です。

その際、それぞれの部屋の中で、天井付近と床付近の温度差を縮小するほか、部屋ごとの温度差を縮小する。また、換気も重要ですが、できるだけ外気温の影響を受けない方策をとることがポイントとなります。

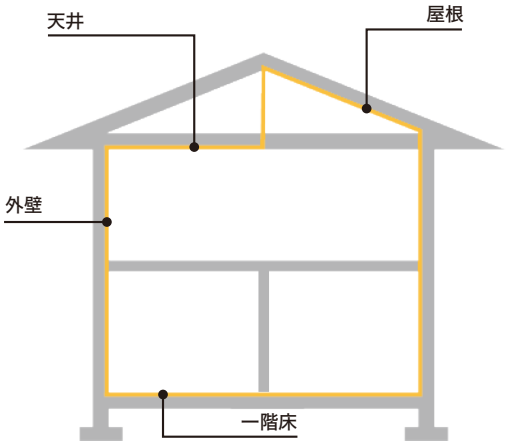
流出する熱の割合



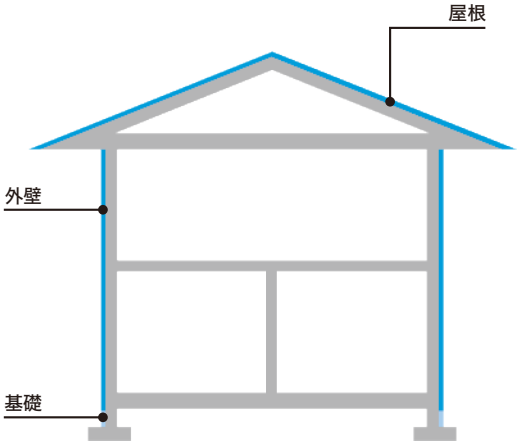
流入する熱の割合



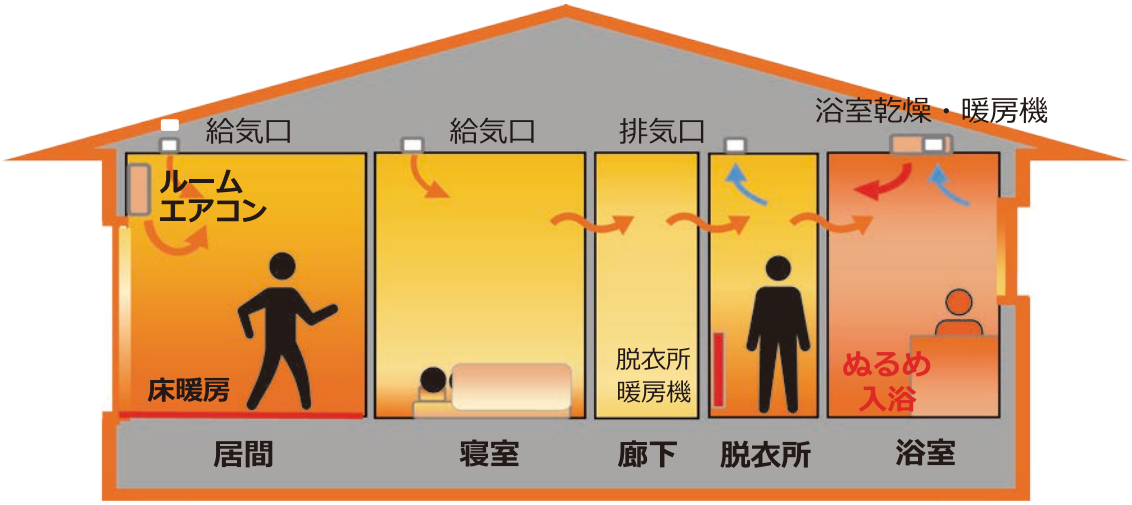
■充填断熱工法



■外張断熱工法

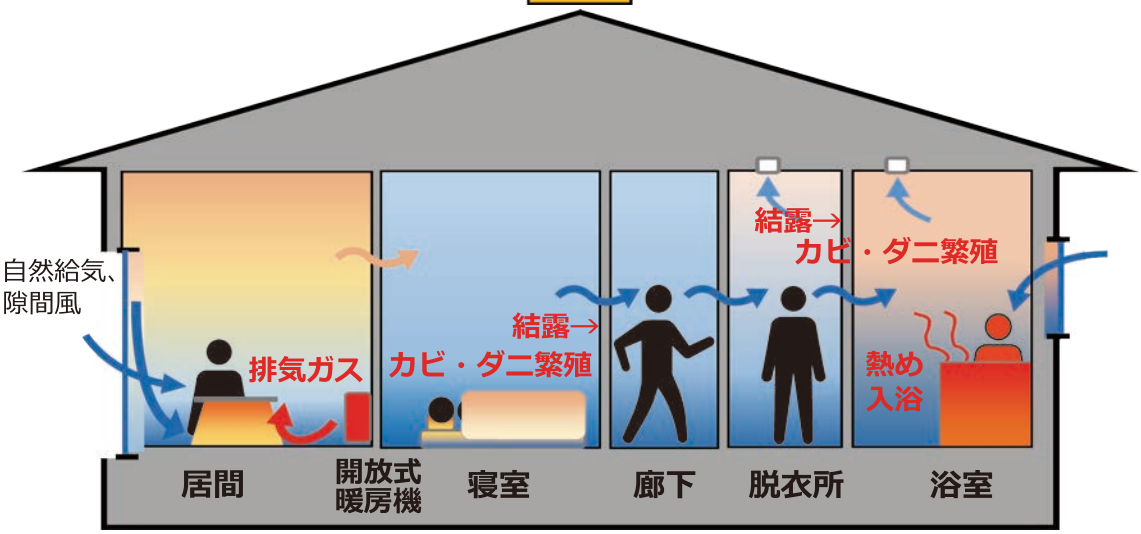


出典：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会
省エネルギー建材普及促進センター



高断熱・高気密+第1種換気（給排気）の住環境

望ましい住環境に

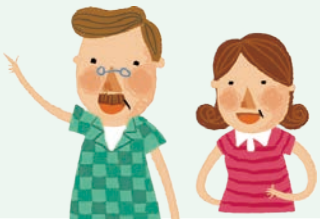


低断熱・低気密+換気不足の住環境

出典：慶應義塾大学　伊香賀俊治研究室

高断熱・高気密化のポイント

○各部屋の室温の確保（冬は暖かく、夏は涼しく）
○各部屋内の床付近と天井付近の温度差の解消
○部屋ごとの温度差の縮小
○適切な換気（外気温の影響を受けにくい換気方法）



脱炭素社会と「暖かい家」づくり

地球規模の課題である気候変動問題の解決に向け、2015年に世界各国が集まる国際会議にて「パリ協定」が採択され、気温上昇を工業化以前に比べて1.5℃に抑える努力を追求することが世界共通の長期目標になりました。これを受け多くの国が2050年をターゲットとしたカーボンニュートラル宣言を行い、気候変動の主な要因とされる二酸化炭素を排出しない「脱炭素社会」に向けた取り組みが進められています。

日本でも、2020年10月にカーボンニュートラル社会（脱炭素社会）を目指すことが宣言され、二酸化炭素排出量削減に向け、具体的な取り組みが実施されています。

日本が排出している二酸化炭素のうち、住まい（家庭部門）からの排出量は約14%を占めており、居住中のエネルギー消費を減らすことは、脱炭素社会を目指す上で重要です。最も一般的に行える対策は、住宅内で使われるエネルギーを減らす（省エネ）ことであり、住まいを高気密・高断熱化することが大変重要です。

2022年6月の建築物省エネ法改正では、2050年度までに住宅ストック全体の平均をZEH（ゼロ・エネルギー・ハウス※）基準とすることを目指すとしています。

ZEHなどを作るためには、住宅の新築工事やリフォーム工事の際に、気密性・断熱性を高めるための追加費用が必要になりますが、居住者にとって大きなメリットもあります。まず省エネ性能の向上により光熱費が抑制されます。また、気密性・断熱性の高い「暖かい家」づくりは健康づくりにつながります。

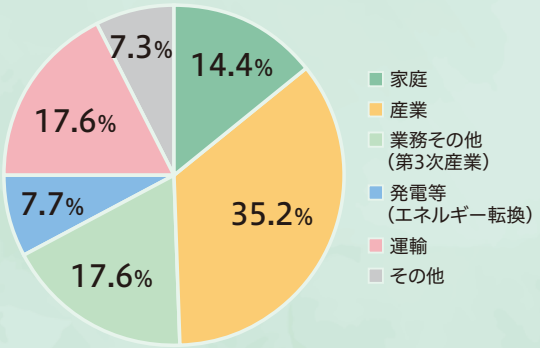
以上のように、「暖かい家」づくりは、社会の脱炭素化を後押ししつつ、Well-beingを高める、社会にとっても個人にとっても重要な取り組みです。

改正建築物省エネ法（2022年6月交付）による住宅断熱化のタイムスケジュール

2025年:新築住宅につき省エネ基準（通称「H28年省エネ基準」）への適合を義務化
2030年:新築住宅につき基準をZEH水準の省エネ性能に引き上げ、適合義務化を目指す
2050年:既存住宅を含むストック平均でZEH水準の省エネ性能が確保されることを目指す

※ZEH（ゼロ・エネルギー・ハウス）とは
外皮（窓、壁、床、天井、屋根等）の断熱性能等を大幅に向上させるとともに、エネルギー効率の高い住宅設備・システムを導入することにより、室内環境の質を維持しつつ大幅な省エネルギーを実現した上で、再生可能エネルギーを導入することにより、年間の一次エネルギー消費量の収支がゼロとすることを目指した住宅。
さらに、建設時、運用時、廃棄時においてできるだけ炭素の排出を削減し、さらに太陽光発電などを利用した再生可能エネルギーの創出により、住宅建設時の炭素排出量も含めライフサイクルを通じての炭素の収支をマイナスにする住宅をLCCM（ライフサイクルカーボンマイナス）住宅といいます。

■部門別二酸化炭素排出量シェア（2021年度）



出典:国立環境研究所「日本の温室効果ガス排出量データ」

住まいのエネルギー収支をゼロにする

ZEH（ゼッチ）（ゼロ・エネルギー・ハウス）

快適な室内空間

高断熱・高気密で省エネする

＋

エネルギーを効率よく使う

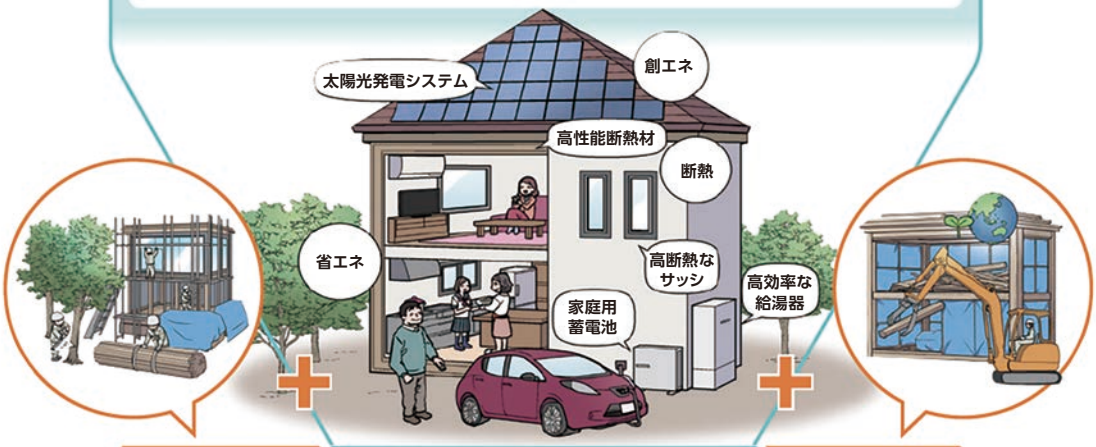
高効率な設備でエネルギーを抑える

－

エネルギーを創る

太陽光発電などでエネルギーを創る

≦ **0**（エネルギー収支ゼロへ）



建築時 ＋ **運用時** ＋ **廃棄時**

建築・運用・廃棄時のCO_2排出量にも配慮した

LCCM住宅（ライフサイクルカーボンマイナス住宅）

建築時、運用時、廃棄時において省CO_2に取り組み、さらに太陽光発電などを利用したエネルギーの創出により、住宅のライフサイクルを通じてCO_2の収支をマイナスにしています。

出典：国土交通省資料

住まいと安全・安心 住宅内での事故の防止

65歳以上の高齢者の事故は多くが住まいの中で発生しており、そのうちでも居室やダイニングキッチン、階段等での転倒事故が非常に多くなっています。

一方、浴室での事故件数は少ないものの、溺死者数が多く、ここ10年以上交通事故による死亡者数を上回っています。事故種別ごとの救急搬送者数のうち、「おぼれる」では重篤化する割合が際立って高くなっています。原因としては、“熱めの”入浴習慣や、他の部屋との温度差によるヒートショックが考えられます。これを防止するためには、住宅の高気密・高断熱化による室温の確保、各室間の室温の平準化を図ることが有効です。

また、転倒の防止にはバリアフリー化も有効ですが、高気密・高断熱化は室内での転倒・つまずきの防止にもつながり、ここでも大きな効果を発揮します。

高齢者の不慮の事故

住宅内、特に居室や階段等での転倒事故が最多
浴室での事故は重篤化しがち

住まいにおける対策と効果

高気密・高断熱化

- ヒートショックの防止
- 入浴習慣の改善（“熱め入浴”防止）

- 身体活動量増加→関節・筋肉の萎縮防止
  →転倒リスクの低減、転倒時の重症化防止

バリアフリー化

- つまずき、滑りの防止
- つかまりによる転倒防止
- 転倒時の重症化防止

住宅のバリアフリー化のポイント

転倒防止

○床の段差の解消
○手すりの設置
○滑りにくく弾力性のある床材の採用

間取りや動線の配慮

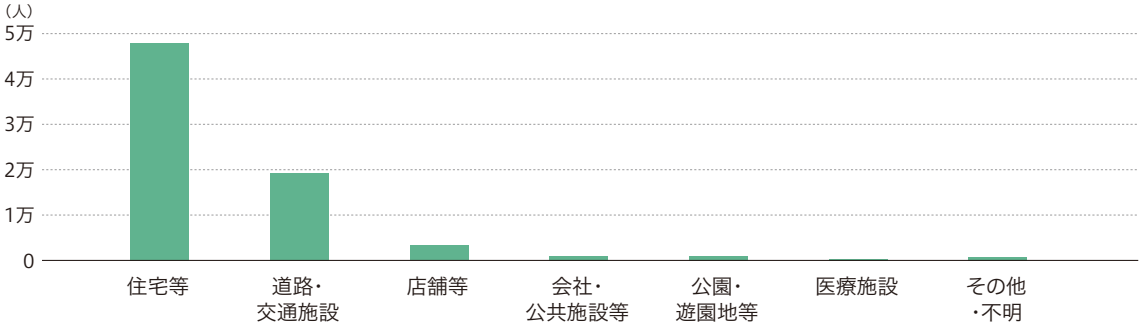
○廊下や居室出入口の幅の確保
○寝室とトイレの隣接
○トイレ、洗面所、浴室をひとまとめに
○移動しやすい動線の確保

使いやすい住宅設備、機器の設置

○建具：開き戸を引戸や折戸に交換
○バリアフリー仕様のユニットバス、洗面台、キッチンを設置
○窓や扉の取手、水栓、照明スイッチ、コンセント、錠前等は誰もが使いやすいものを設置

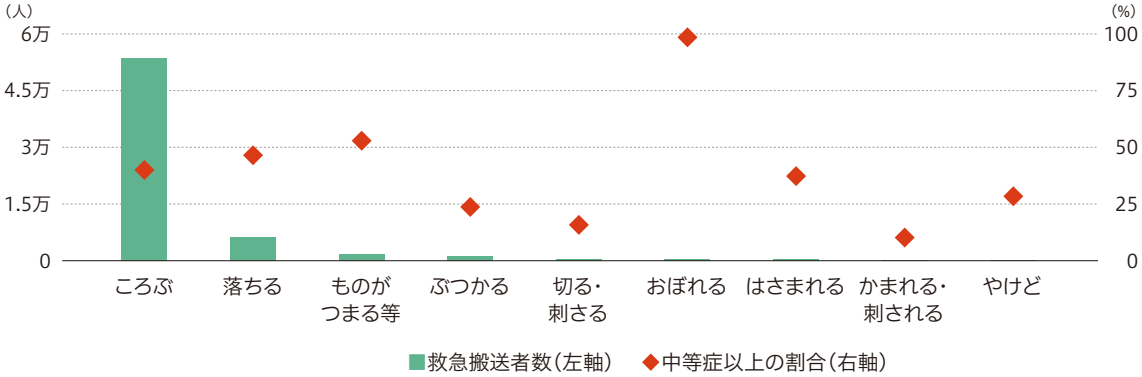
※高気密・高断熱化のポイントは6～7ページ

■事故発生場所別救急搬送人員（65歳以上の高齢者）



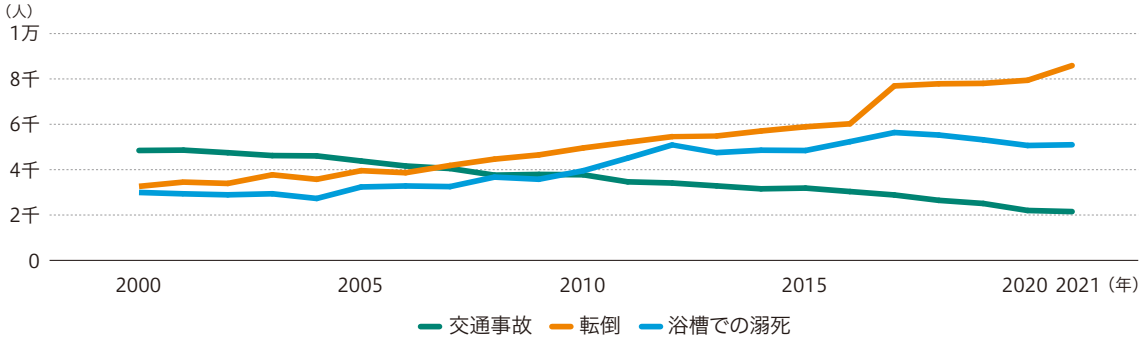
資料：東京消防庁「救急搬送データからみる日常生活事故の実態」（2021年）

■事故種別ごとの救急搬送人員（65歳以上の高齢者）



資料：東京消防庁「救急搬送データからみる日常生活事故の実態」（2021年）

■不慮の事故による死亡者数（65歳以上の高齢者）



資料：厚生労働省「人口動態調査」

孤立しない・ひらかれた住まい

高齢期の心身の健康を保つためには、家族や地域とのふれあいを確保し、孤独感を抱えないようにすることが重要です。国内外の研究によると、孤独感を抱えると、高血圧や心臓病等の疾病や認知症を発症するリスクが高まるとされています。

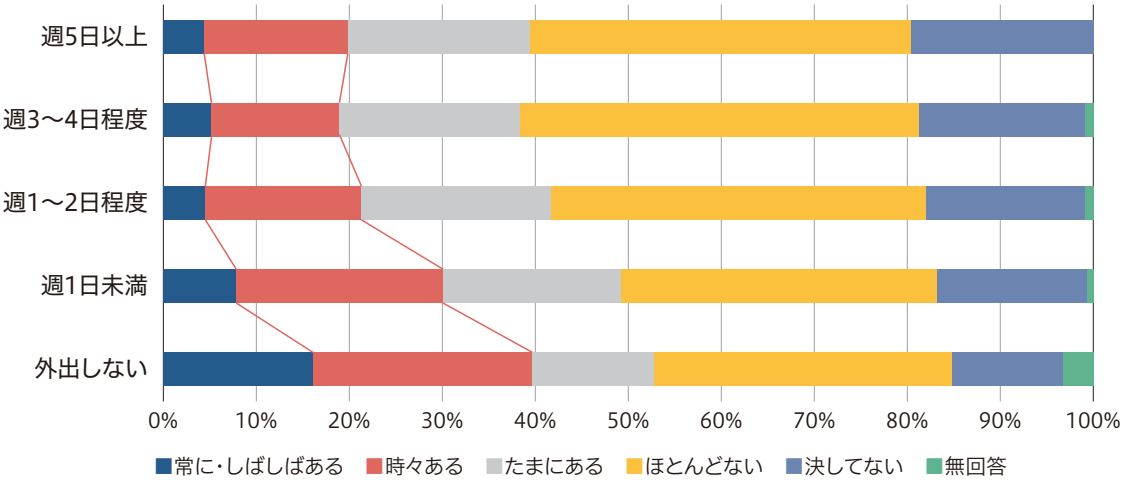
また物理的に周りに人がいても、感情的なつながりが不足し、自分の感情を理解してもらえないなど、孤独を感じることがあります。

家族と同居している場合でも、居室の独立性が高く、他の家族の生活空間と離れていたり、動線上完全に分離されていたりすると、家族とのふれあいが少なくなり、一人暮らしの場合よりもかえって孤独感を高める場合もあります。また、外出の頻度と孤独感には関係があり、下の図の通り、外出頻度が少ないほど孤独感を抱える人の割合が高くなっています。

このようなことを踏まえ、住まいについて、自然に家族と接触し、また居ながらにしてお互いの雰囲気を感じることができる間取りや部屋割りとしたり、気軽に外出できるよう配慮する。また、縁側やウッドデッキなどのエクステリアを活用して、ご近所とふれあう場を確保する。このような配慮により、孤独感を抱えないようにする、あるいは軽減することにつながるものと考えられます。

一方で、住まいの玄関から道路に出るまでに階段や段差がある、近所に急な坂が多い、エレベーターのない共同住宅の2階以上にある場合など、立地や地勢の関係で外出がしにくいことがあります。このように外出環境の改善が困難な場合には、22ページ以降に記載のように住み替えを検討することも選択肢となります。

■外出頻度別孤独感の有無（対象：全国の16歳以上の個人）



出典：内閣府「人々のつながりに関する基礎調査」（2022年度）

孤立しない・ひらかれた住まいのイメージ

ウッドデッキで
ご近所さんと談笑

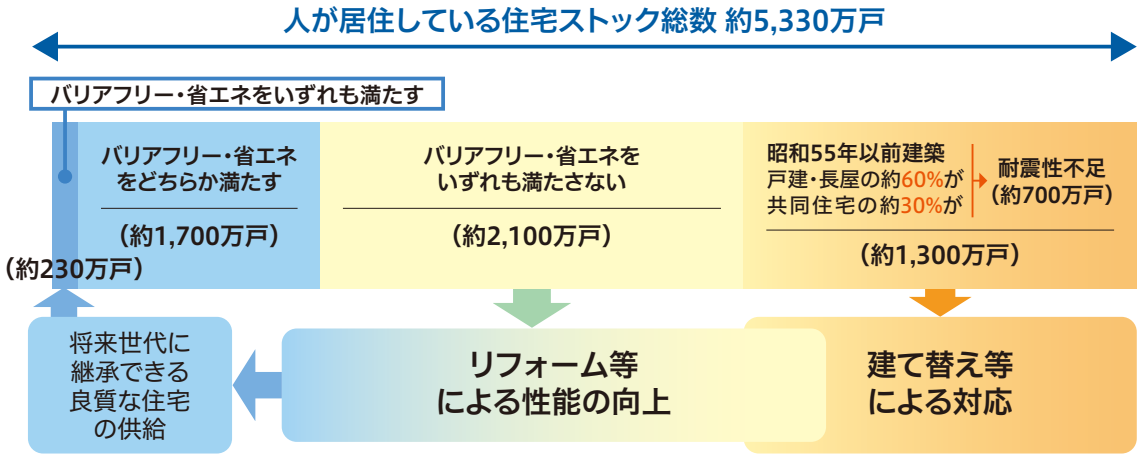
【このほかの例】

縁側を活用して昔ながらの
ご近所づきあいも

住み続けるという選択
～住まいをリフォームして住み続ける～

リフォームの必要性

国土交通省の資料によると、日本の住宅は、バリアフリーや省エネルギーについて十分な性能を備えた住宅は非常に少ない状況です。将来の世代に継承できる良質な住宅を確保するためには、多くの住宅でリフォームによる性能の改善や、建て替えが必要となります。



出典：平成30年住宅・土地統計調査（総務省）、国土交通省資料
※ 建築時期等が不詳であるものについては按分して加算
※ 建築時期が昭和55年以前の「耐震性不足」とされているストック数については、国交省推計による建て方別の耐震割合をもとに算定
※「バリアフリーを満たす」とは、住宅・土地統計調査データより、高度のバリアフリー（段差のない室内＋2カ所以上の手すり＋住居内を車椅子で移動可能）を満たしている住宅について集計
※「省エネを満たす」とは、平成4年省エネルギー基準を達成しているものとし、国交省推計による建築時期別の達成割合をもとに算定

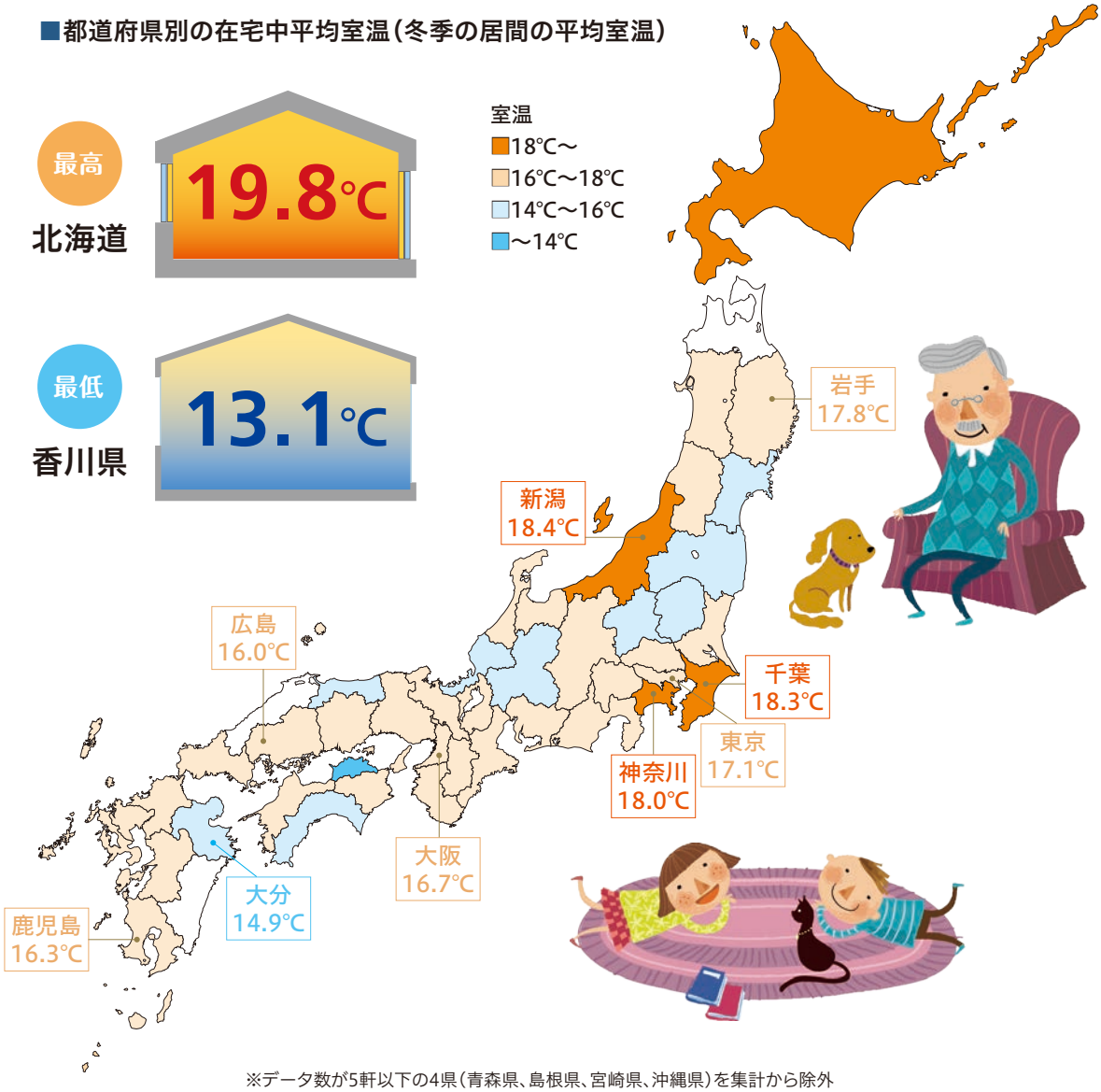
WHO（世界保健機関）の「住まいと健康のガイドライン」（2018年）では、住まいの冬季における室温を18℃以上にすることを強く勧告しています。

これに対し、国土交通省の調査結果によると、日本の住宅はこの水準を下回る室温の低い住宅が多いことが明らかとなっています。

都道府県別の室温について、冬季の居間の平均の室温でみても18℃を上回るのは4道県（北海道、新潟県、千葉県、神奈川県）のみです（また居間以外の部屋や廊下が寒いことはよくあることです）。また、温暖な地域でも寒冷地よりも平均室温が低いことが多いことが示されています。

住まいの健康を確保するためには、気候温暖な地域であっても（逆にむしろ）、高気密・高断熱リフォームや、場合によっては建て替えを行い、室温を確保する必要があります。

■都道府県別の在宅中平均室温（冬季の居間の平均室温）



※データ数が5軒以下の4県（青森県、島根県、宮崎県、沖縄県）を集計から除外
出典:「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第7回報告会」資料

「暖かい家」へのリフォーム

現在の住まいを「暖かい家」とするには、多くの場合、高気密・高断熱リフォームを行うことが必要となります。

高気密・高断熱リフォームのポイント

○まずは窓など開口部から対策を講じる。
- ・熱量の出入りの最も多い窓などの開口部について対策を検討。
- ・窓ガラスをペアガラスなどの複層ガラスに交換※。
- ・サッシや玄関の扉を気密性・断熱性の高いものに交換。

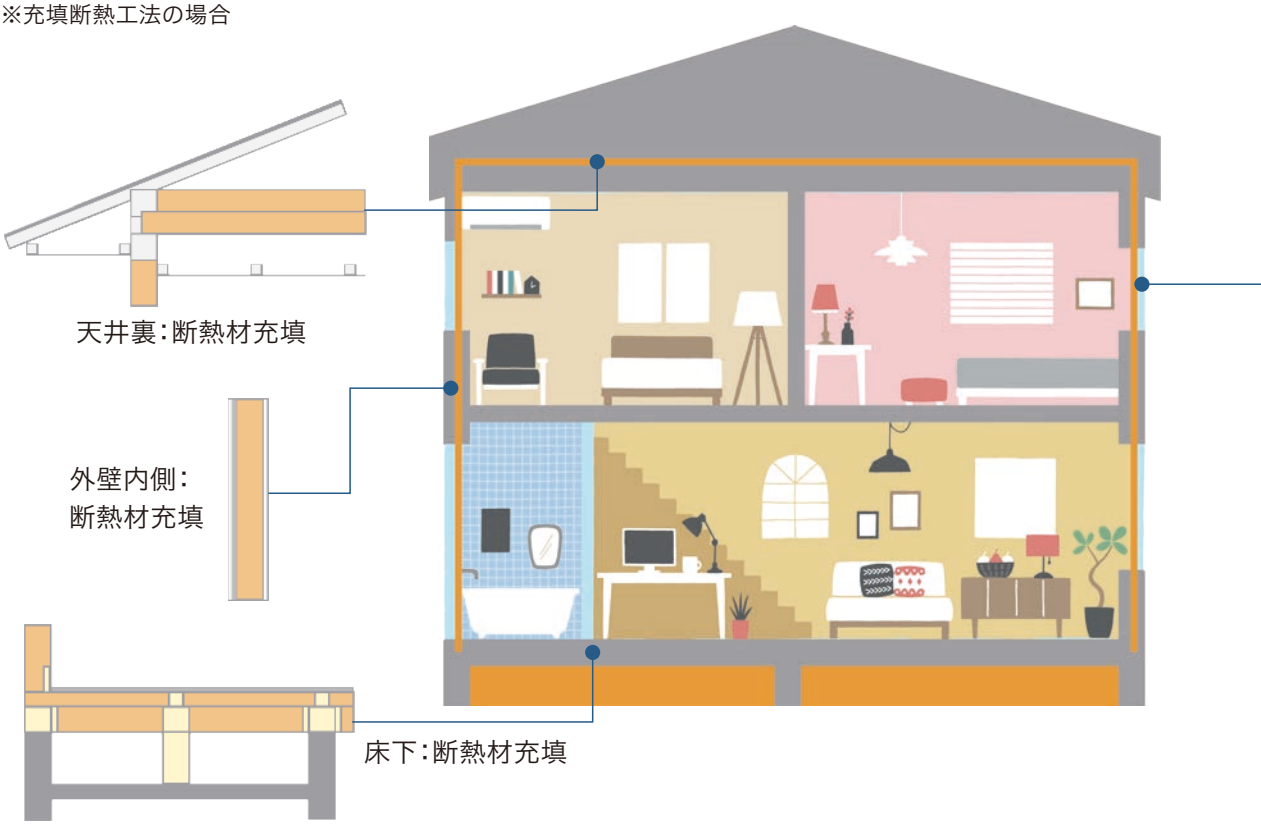
※マンションなど窓ガラスの交換が困難な場合は内窓の設置による2重窓化も。

○その他の外気に接する部分に断熱材を追加する。
- ・充填断熱工法の場合:外壁や天井、床下、基礎に断熱材を充填。
- ・外張り断熱工法の場合:建物を外側から断熱材でくるむ。

○換気:室温を逃がさない換気方式を採用する。

■高気密・高断熱リフォーム工事のイメージ(例)

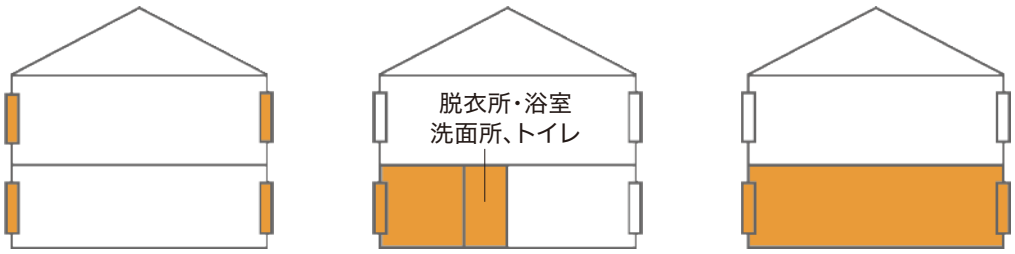
※充填断熱工法の場合



建物全体についてリフォームを行うことは理想的ですが、コストや住まい方の状況に応じ、できるところからリフォームを検討することも考えられます。例えば断熱性を保つための弱点であり、断熱工事による効果が最も高い窓から対策することが考えられます。

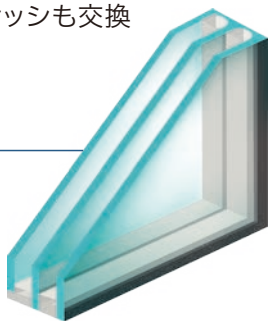
また、住まいの一部をリフォームすることも考えられます。その場合、居室だけでなく、脱衣室・浴室やトイレ、洗面所などを含めて主に生活するエリアを区分し、リフォームを行うことが効果的です。

■できるところからリフォーム

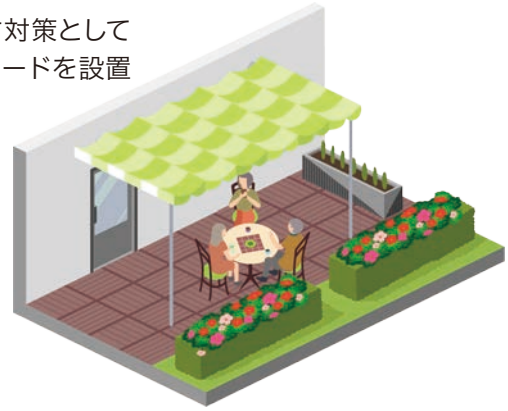


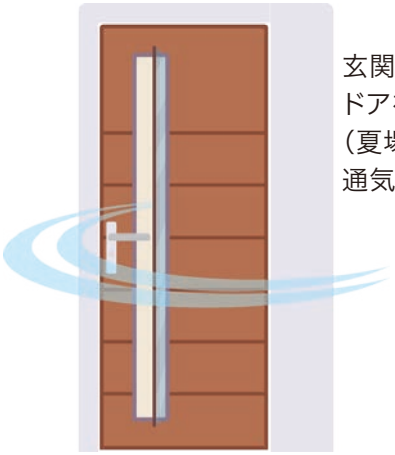
断熱効果の高い窓から　　よく使う部屋単位で断熱　　1階のみ断熱

窓：複層ガラスに交換
必要に応じサッシも交換



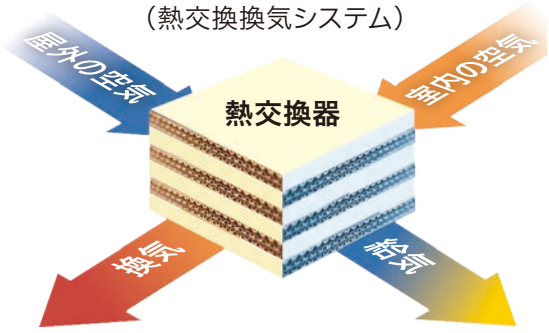
夏場の暑さ対策として
窓先にシェードを設置





玄関：断熱性能の高い
ドアを設置
（夏場の暑さ対策に
通気性も確保）

室温を損ないにくい
換気システムを設置
（熱交換換気システム）



「暖かい家」の多様なメリット（コベネフィット）

国土交通省の資料によると、東京23区など多くの市区町村を含むエリア（断熱地域区分6※）において、断熱性能を2016年に定められた現行の省エネ基準からZEH基準に高めると、冷暖房に係る年間のエネルギー消費量が30%近く削減されると試算されています。削減量を従来の平均的な電気料金（1kw/hあたり30円）に換算すると、約4.5万円/年に相当しますが、最近の電気料金の上昇傾向を勘案すると、削減額はより大きくなります。

それだけでなく、「暖かい家」では健康に良い効果があり、また家庭内の事故防止効果もあるため、医療費・介護費の削減が期待されます。水光熱費の削減とあわせ、将来の費用負担に係る不安が軽減され、心理面にも良い影響を与えます。

また、社会的にも、温室効果ガスの排出量削減、社会保障費の削減につながり、大きなメリットがあります。

「暖かい家」づくりには一定の費用がかかりますが、次ページから紹介する経済的な支援策をうまく活用して負担を抑制しつつ、このようなさまざまなメリットを享受することは、まさに賢い消費（ワイズ・スペンディング）といえます。

「暖かい家」の多様なメリット

○エネルギー消費量削減　→冷暖房費の低減
○健康への好影響
○家庭内の事故防止　→医療費・介護費の削減
○心理面にもプラス効果
●社会的メリット　→温室効果ガス排出量削減、社会保障費削減

■断熱地域区分別冷暖房に係る年間エネルギー消費量

単位：GJ（ギガジュール）

	1地域	2地域	3地域	4地域	5地域	6地域	7地域
等級4（現行省エネ基準）	79.2	70.5	31.2	31.3	21.0	19.1	13.5
等級5（ZEHレベル）	68.2	60.7	27.9	25.5	14.5	13.7	9.7
削減率	13.9%	14.0%	10.5%	18.4%	30.9%	28.1%	28.3%

各地域で標準的な冷暖房設備を想定。1,2地域の暖房は居室連続運転、それ以外は居室間歇運転を想定。

出典：国土交通省 社会資本整備審議会 建築分科会 建築環境部会
建築物エネルギー消費性能基準等小委員会（2021年11月）配布資料より抜粋

※断熱等級とは：「断熱性能等級」のこと。「住宅の品質確保の促進等に関する法律（品確法）」で規定された住宅の省エネ性能を示すための基準。
全国全ての地域は「地域区分1～8」の八つの地域に指定されており、地域区分によって、求められる断熱性能が異なり、達成すべき基準値が変わってくる。6地域には東京23区をはじめ関東以南の多くの市区町村が含まれる。

「暖かい家」へのリフォームに係る支援措置

「暖かい家」へのリフォームに関連した支援措置として、**①補助金**、**②税制支援**、**③融資の制度**があります。

①補助金

2050年カーボンニュートラルの実現に向け、家庭部門の省エネを推進するため、住宅の断熱性能向上等による住宅の省エネ化を支援する「住宅省エネ2023キャンペーン」がスタートしました。これは以下の三つの補助事業の総称です。3事業の併用が可能で、最大限利用すると計245万円の補助金を受けることができます（2023年4月現在、子育て・若者夫婦世帯は260万円）。

キャンペーンホームページ
https://jutaku-shoene2023.mlit.go.jp/

名称	所管	補助対象	補助上限額
こどもエコすまい支援事業	国土交通省	①省エネ改修 ②子育て改修、バリアフリー改修、空気清浄・換気機能付エアコン設置等 ※①は必須	30万円 ※子育て・若者夫婦世帯は45万円
先進的窓リノベ事業	経済産業省 環境省	窓の断熱改修	200万円
給湯省エネ事業	経済産業省	高効率給湯器の設置	給湯器に応じ1台 5万円または15万円

注）予算上限に達するまで（遅くとも2023年12月31日）に交付申請することが必要。

このほか、国レベルでは以下のような事業があります（2023年4月現在）。

- 住宅エコリフォーム推進事業（国土交通省）
- 長期優良住宅化リフォーム推進事業（国土交通省）
- 次世代省エネ建材の実証支援事業（経済産業省）
- 既存住宅における断熱リフォーム支援事業（環境省）

独自の補助制度を準備している自治体もあります。一般社団法人住宅リフォーム推進協議会の「地方公共団体における住宅リフォームに係わる支援制度検索サイト」より検索できます。

https://www.j-reform.com/reform-support/

※ 事業ごとに予算、補助対象、募集時期、要件、補助単価、補助率等が定められており、年度ごとに変更、廃止の可能性があります。また、年度内でも予算を消化すると募集を中止することもあります。利用にあたっては建築会社、設計士等の専門家や、各事業の担当窓口等に都度ご確認ください。

②税制支援

【所得税】

1）リフォーム促進税制（住宅特定改修特別税額控除、2023年12月31日まで）

概要：耐震、バリアフリー、省エネ、同居対応、長期優良住宅化リフォームを行い、2023年末までに居住した場合、一定の金額をその年の所得税額から控除

※借入金の有無にかかわらず利用可

最大控除額：工事の種類により異なる

例）省エネリフォームの場合：62.5万円

（太陽光発電装置設置工事を行った場合は67.5万円）

2）住宅ローン減税（特定増改築等住宅借入金等特別控除、2025年12月31日まで）

概要：自ら所有・居住する住宅に一定の省エネ、バリアフリー等の改修工事を行った場合、一定の要件を満たす借入金等の年末借入金残高に応じ、所得税額を控除

控除期間：改修後、居住を開始した年から10年

最大控除額：14万円/年（年末借入金残高最大2,000万円×控除率0.7%）

※1）、2）の併用は不可

【固定資産税】（2024年3月31日まで）

概要：適用要件を満たす耐震、バリアフリー、省エネ、長期優良住宅化リフォームを行う場合、工事完了年の翌年分の家屋に係る固定資産税額を減額

軽減額：工事の種類により異なる

例）省エネリフォームの場合：建物に係る固定資産税額の1/3

【贈与税】（2023年12月31日まで）

概要：満18歳以上の個人が直系尊属から住宅の新築、取得、増改築等のための資金を贈与により受けた場合、一定金額までの贈与につき贈与税が非課税となる

非課税枠：質の高い住宅※：1,000万円、それ以外の住宅500万円

※①省エネルギー性の高い住宅、②耐震性の高い住宅、③バリアフリー性の高い住宅のいずれか

このほか、不動産業者から一定の質の向上を図るための特定の増改築工事が行われた住宅を購入したり、既存住宅の取得にあわせて特定の要件を満たすリフォーム工事を行った場合には、登録免許税の軽減（2024年3月31日まで）、不動産取得税の軽減（2025年3月31日まで）を受けられる可能性があります。

※税制支援制度の具体的な概要内容、適用可否、利用方法等については、税理士等の専門家にご確認ください。

③融資

住宅金融支援機構（旧住宅金融公庫）による各種商品が準備されています。

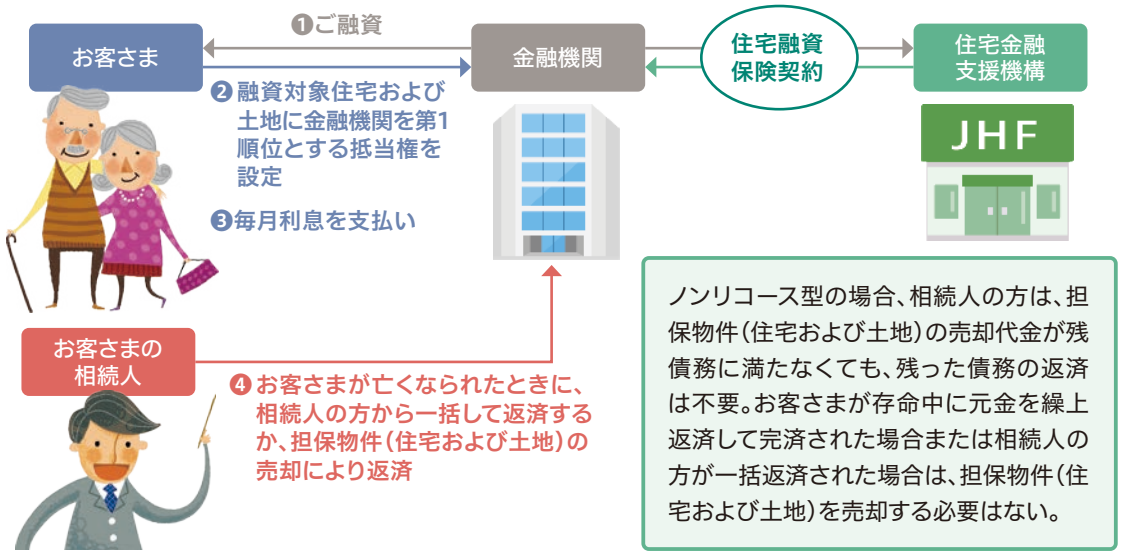
通常の住宅ローンやリフォームローンのように、毎月元金と金利を返済するものもありますが、自宅などの不動産を担保にして、月々金利のみを支払い、居住者が亡くなった際に、相続人が担保不動産の売却などにより、元本を一括して返済するものもあります。

後者の代表的なものとして、「リ・バース60」があります。2022年10月に提供開始された「グリーンリフォームローン」や、「リフォーム融資」の「高齢者向け返済特例」も、同様の性格の商品です。

なお、「リ・バース60」は住宅金融支援機構と提携する民間の金融機関が提供し、「グリーンリフォームローン」、「リフォーム融資」は機構が直接提供します。

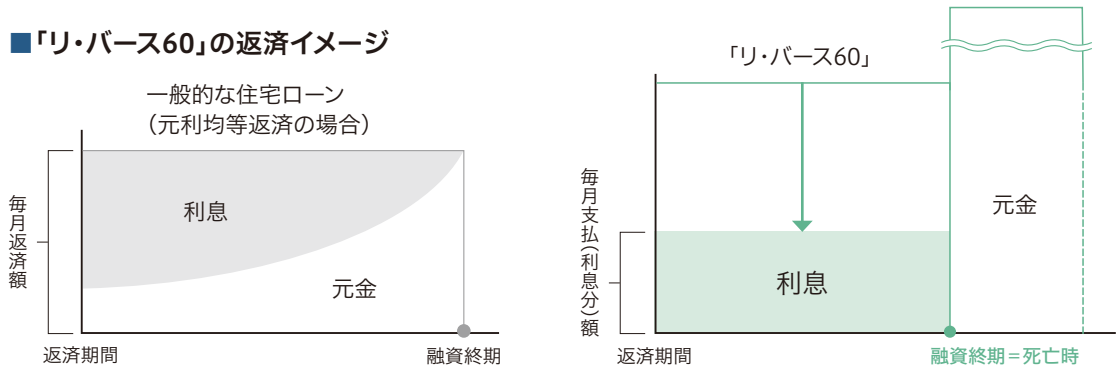
※「リ・バース60」の詳細については取扱金融機関、「グリーンリフォームローン」および「リフォーム融資」の詳細については住宅金融支援機構にご確認ください。なお、三井住友信託銀行では「リ・バース60」を「60歳からの住宅応援ローン」（愛称：ロクマル）という商品名で提供しています。

■「リ・バース60」の仕組み



ノンリコース型の場合、相続人の方は、担保物件（住宅および土地）の売却代金が残債務に満たなくても、残った債務の返済は不要。お客さまが存命中に元金を繰上返済して完済された場合または相続人の方が一括返済された場合は、担保物件（住宅および土地）を売却する必要はない。

■「リ・バース60」の返済イメージ



出典：住宅金融支援機構ホームページ

住み替えという選択

～「暖かい家」や利便性の高い住まいに住み替える～

現在の住まいに対する以下のような不安・不満が、さまざまな改善によっても解消することが困難な場合や、世帯の状況が変化した場合など、住み替えを検討することが望ましいことがあります。

ここでは、QOLを高める住み替えについていくつかの選択肢をご提案します。

住宅・住環境への不安・不満等

○家が老朽化、家や庭が広すぎて維持・管理が困難。維持コストが高い。
○構造などの制約から希望に合ったリフォームが困難。
○駅やバス停が遠い。家の周りに坂が多い。玄関から道路に至るまでに段差や階段がある。
○近所付き合いが面倒。

心身の状況の変化や独り住まいなどに起因する不安・不満等

○日常の家事が億劫。
○車が運転できなくなるなど移動手段の確保が困難。
○いざというときに面倒をみてくれる人や介護してくれる人がいない。

世帯の状況の変化

○独立した子供の世帯の近くに住みたい。

その他

○工事中の仮住まいを要するなどリフォームの際の心身、時間の負担が重い。

選択例❶ 中古住宅（一戸建て）を購入してリフォーム

現在の住まいをリフォームして暖かく安全な住まいを確保するためには、大規模なリフォームが必要となることもあり、その場合、仮住まいの確保、2度の引っ越しなど多大な心身の負担や工事費以外の関連費用が発生することが多くなります。住みなれた地域の中で空家など中古住宅を購入し、リフォーム工事を行い、竣工後に住み替える場合、これらの負担を軽減することができます。

家族の状況や経済的状況により活用方策を検討

- 売却
- 子供世帯や親族への引き継ぎ
- 第三者への賃貸住宅として活用　等

メリット

○大規模なリフォームや建て替えに伴う仮住まいの必要がない。引っ越しが1回で済む。
○近隣で住み替え先を確保することにより、住みなれた地域で暮らし続けることができる。
○今までの住まいを活用し、住み替え資金に充当できる場合がある。
○空家の活用ができる（社会的メリット）。

デメリット

○今までの住まいをうまく活用できない場合、
　多額の費用負担が生じる。

選択例❷ 利便性の高いマンション等への住み替え

駅近など利便性の高いマンションに住み替えることも考えられます。

鉄筋コンクリート造のマンションは一般的に木造の一戸建てよりも気密性が高く、日照・通風等の条件にもよりますが、室温の確保について一段有利です。またバリアフリー、耐震、防犯・防災等の性能確保についても有利です。さらに、利便性が高まることにより、気軽に外出して人とふれあうことが多くなるという効果も考えられます。このように、比較的容易に「幸齢住宅」を確保することができます。

また、住宅のサイズが小さくなることが多く、それに合わせて生活のダウンサイジングを行うこととなります。長い間でたまった不要なものを思い切って捨てたり、ライフスタイルをシンプル化するなど工夫が必要となり、いわば「人生の仮決算」を行うこととなります。これは住み替えに伴う意外なメリットと考えられます。

例

不便

駅から遠い
高台にある戸建住宅

ホーム・ダウンサイジング
家（ホーム）の大きさ（サイズ）を
小さく（ダウン）するという考え方

便利

駅に近いコンパクト
な間取りの
中古マンション

住まいに関わるさまざまなメリット

居住性	●一般的な一戸建てと比較して室温の確保の面で有利となる傾向あり。 ●バリアフリー、耐震性、防犯・防災の機能が高まる。 ●掃除をはじめ住宅の管理の手間が減る。
経済性	●維持費、管理費等が減る可能性が高い。 ●（駅近の立地は）不動産の価値が落ちにくい。
立地条件	●交通利便性、生活利便性が高くなる。 ●より気軽に外出して楽しむ環境が整う。

＋

意外なメリット―「人生の仮決算」ができる！

●必要のないものを思い切って整理できる。
―大きな家具、着ない服、使わない台所用品、興味をなくした小物類、読まない本…（いつか使うと思っていても「いつか」は来ない）

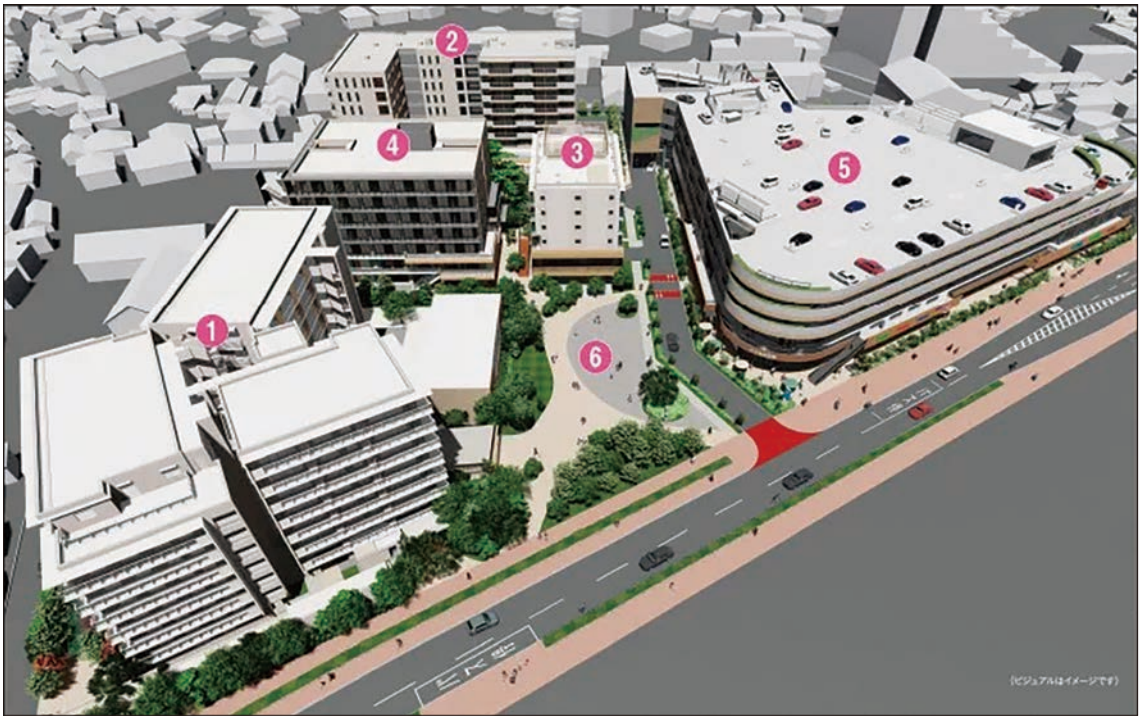
●ライフスタイルをシンプル化する良い機会となる。

**一度ダウンサイジングしておけば、自立度が低下した場合でも
高齢者住宅への住み替えも容易**

選択例❸ 多世代居住・環境配慮のまちへの住み替え

まだ数は多くありませんが、Aging in Placeの考え方に合致した、多世代居住のまちづくりも増えつつあります。以下の事例では、ファミリー層向けの分譲マンションやシニア向けの分譲マンション、要介護の高齢者の入居にも適したサービス付き高齢者向け住宅などさまざまな住まいのほか、商業施設や認可保育所、学習塾、在宅介護サービス拠点などの生活支援施設が整備されています。また、街の中で消費する電力を全て再生可能エネルギーで賄う、実質再生可能エネルギー100%の街「再エネ100タウン」を実現するなど環境にも配慮しています。さらに、独自のセキュリティシステムを導入して防犯性を高めるとともに、太陽光や蓄電池、先進ガス機器等の導入により、自然災害等への耐性を高め、まち・住まいの安全・安心を確保しています。

このように、ハード・ソフト両面で子育て世帯から高齢者世帯まで幅広い世代にわたる世帯、人々が安心して快適に住み続けられる環境が整えられています。



①ファミリー分譲マンション　②シニア分譲マンション　③単身者共同住宅
④ウェルネス複合施設（サービス付き高齢者向け住宅、認知症グループホーム、在宅介護施設、認可保育所、学習塾、交流ホール）　⑤複合商業施設　⑥交流公園

イメージ図出典：Suita SST公式サイト

選択例❹ 高齢者住宅への住み替え

より一層の安全・安心な住まいを確保するためには、高齢者住宅への住み替えという手段もあります。

高齢者住宅には、さまざまな種類のものがありますが、入居対象をもとに大きく分けると、身の回りのことが自らできる基本的に元気な方を主な対象とした「自立型」と、介護など支援を要する方を対象とした「介護型」に分けることができます。また、「自立型」のうちでも、心身の状況が弱化し手厚い介護が必要になった場合に、そのホーム内で暮らし続けることができる（併設の介護居室に移り住む場合が多い）もの（次ページの上の図の自立型②）と、他の介護施設等への住み替えを想定したもの（同図の自立型①）があります。

高齢者住宅等への住み替えにあたっては、ご自身の状況や要望に応じて、「自立型」と「介護型」のいずれに該当するか検討することが第一歩となります。

このほか、サービスの内容や提供の方式、費用の額の多寡や支払い方法など、物件によって違いがあります。

インターネットなどから情報収集するのも一つの手段ですが、実際に入居を検討する際には、現地に足を運んで、ホームの職員（できれば支配人などの責任者）や、運営事業者の担当者等に詳しくご確認ください。

高齢者住宅（自立型）等への住み替えのメリット：より一層の安全・安心の確保

・最低限みまもり、各種相談対応（コーディネート）のサービスが確保され、多くの場合食事サービスも提供される。
・その他の生活支援サービスやアクティビティ等が提供される場合もある。
・心身の状況が弱化しても住み続けられる「終の棲家」となりうるホームもある。

■高齢者住宅の種類

住宅 ← → 施設

サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム 介護付 住宅型 健康型	介護保険施設 特別養護老人ホーム 老人保健施設 介護医療院 介護療養型医療施設※
シニア向け分譲マンション	認知症高齢者グループホーム	軽費老人ホーム等

※2024年までに廃止されることとなっています。既存の施設については、「介護医療院」への転用などが想定されています。

■住み替え検討のポイント1～「自立型」と「介護型」

身の回りのことが自らできる方
自立型

① 一定程度以上の介護状態や認知症となった場合には、介護施設等へ住み替えることを基本としたもの

介護施設等へ住み替え

② 寝たきりや認知症となっても同じ施設の中で終身住み続けることを前提としたもの

生活に一定の支援を必要とする方
介護型

元気な時やフレイルの状態の時から入居できるもの

■住み替え検討のポイント2～サービス提供方式

高齢者住宅のサービス提供方式には、運営事業者が介護を含むサービスを一括して提供する「パッケージ型」と、みまもりや生活相談など基本的なサービスを運営事業者が提供し、その他のサービスは入居者が必要に応じて外部のサービスを利用する「オーダーメイド型」がある。

【パッケージ型】のイメージ（例）

- 医療
- 介護予防・介護
- 健康管理 / 生活支援 / リハビリ
- みまもり / 相談対応 / 食事
- ＋
- 住まいの提供

運営事業者が直接提供

安定的にサービスを利用できるが、不要なサービスが含まれていて費用が割高になることも。

【オーダーメイド型】のイメージ（例）

- 医療
- 介護予防・介護
- 健康管理 / 生活支援 / リハビリ
- みまもり / 相談対応 / 食事
- ＋
- 住まいの提供

運営事業者が直接提供

必要に応じサービスを選択して利用できるためリーズナブル。ただし必要十分なサービスを確実に利用できるか確認が必要。

■住み替え検討のポイント3～費用支払い方式

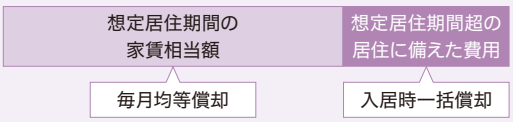
高齢者住宅の費用負担方式には、入居時に一時金などの多額の費用を要する「一時払い型」と、基本的に入居時の負担がない（敷金・保証金等を除く）「月払い型」がある。

【一時払い型】 一時的に一定の費用負担をすることで、月々の負担を抑えられる。

【月払い型】 入居時に多額の費用負担がなく、比較的気軽に入居できる。

※参考：入居一時金について（例外あり）
・想定居住期間における家賃の前払いの性格
・事業者や自治体にもよるが、想定居住期間を超える居住に備えた費用を設定しているケースが多い（全体の15～30%程度）
・想定居住期間よりも前に退去した場合、未償却額が返還される
想定居住期間を超えて入居する場合、追加の一時金負担なし

入居一時金のイメージ



■高齢者住宅の事例

一般居室 自立型②

※重度の要介護状態となった場合には、下記の介護居室に移り住むことを想定。

前ページ（27ページ）の上の図の自立型②の例です。

介護居室 介護型

※当初から介護居室に入居することも可能。

前ページ（27ページ）の上の図の介護型の例です。

ブランシェールシリーズ ㈱長谷工シニアウェルデザイン

シニア世代の住まいを応援する三井住友トラスト・グループ

Your ラストバンク

住 まいと住まい方の老年学（ジェロントロジー）研究会

三井住友信託銀行が出捐する公益財団法人トラスト未来フォーラムによる自主研究として、「老年学」と「建築学」の連携により、高齢社会におけるシニア世代の課題である、住まいおよび住まい方に着目し、2020年7月から2022年3月にかけ討議・検討を行いました。
研究成果として、一般向け書籍「“生活環境病”による不本意な老後を回避する－幸齢住宅読本－」を発行します（2023年6月予定）。

日 本老年学会総会 市民公開講座

三井住友信託銀行は、第33回日本老年学会総会における市民公開講座「“生活環境病”による不本意な老後を回避するための住まい ～人生、仕上げのWell-Beingは、住まいが決める!～」を共催しています。

https://rounen33.jp/citizen.html

住 まいについての情報提供

三井住友信託銀行では、シニア世代のお客さまの住まいの選択に関するさまざまな情報をご提供しています。

- シルバーカレッジの開催
- 季刊誌With Youでの情報提供
- ウェブサイトでの情報提供　等

シルバーカレッジの様子

季刊誌 With You

ウェブサイト
https://www.smtb.jp/about/sustainability/withyou/successfulaging

リ フォームローン

三井住友トラスト・パナソニックファイナンスでは、「リフォームローン」にてバリアフリーなどに必要な資金をご融資し、お客さまが快適な老後の生活を送れるよう住まいづくりをサポートしています。

リ バースモーゲージ

三井住友信託銀行では、自宅を担保に老後のゆとり資金を融資する「リバースモーゲージ」をご提供しています。ご自宅のリフォームや老人ホームへ入居する際の入居一時金など、さまざまな用途に活用いただくことができます。

住 まいに関する相続や税金などの相談

三井住友信託銀行の各支店は、不動産や税金、相続などに関して高い専門性と豊かな経験を持つ財務コンサルタントを配置しており、住まいの選択に関するさまざまな相談をお受けしています。

不 動産に関わるサービス

三井住友トラスト不動産では、住み替えをご検討されているお客さまに、三井住友トラスト・グループならではの幅広い情報ネットワークとコンサルティング力を活かし、安全・確実な売却・購入の仲介サービスをご提供しています。また、居住用不動産はもちろん、相続不動産、遊休不動産、投資用・事業用不動産のご売却や資産活用・有効利用についてもお手伝い致します。

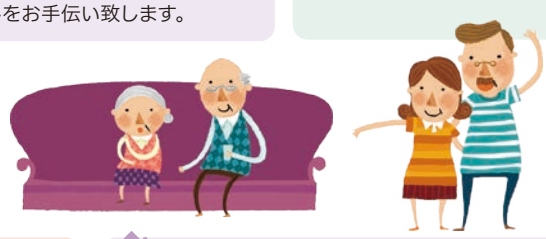
- 空き家トータルサポート
- 住宅設備修理サポート
- 建物状況調査サービス

60 歳からの住宅応援ローン

三井住友信託銀行では、高齢者の方の住宅取得資金に対応する「60歳からの住宅応援ローン」（愛称：ロクマル）をご提供しています。現在お住まいのご自宅をバリアフリー化するためのリフォーム工事や、ご子息の近く、利便性の高い住まいへの住み替えなど、お客さまの健康寿命を延ばすための住まいの見直しをお手伝い致します。

不 動産売却つなぎローン

三井住友トラスト・ローン&ファイナンスでは、利便性の高いマンションや高齢者住宅を検討されているお客さまに、お客さまが大切な不動産を売り急ぐことがないよう、不動産売却つなぎローンを通じて、老後の生活に合う住まい探しをサポートしています。



ハ ウスメーカー、リフォーム会社のご紹介

三井住友信託銀行では、建築・リフォームをお考えのお客さまに、提携するハウスメーカーやリフォーム会社（計23社1グループ※）をご紹介します。
※2022年10月現在

有 料老人ホーム運営事業者のご紹介

三井住友信託銀行では、有料老人ホームへの入居をお考えのお客さまに、提携する有料老人ホーム運営会社（22社※）をご紹介します。
※2023年3月現在

SuMi TRUST
SUMITOMO MITSUI TRUST HOLDINGS

三井住友トラスト・ホールディングス

2023年6月発行（改定第4版）

三井住友トラスト・ホールディングス株式会社
経営企画部サステナビリティ推進部
〒100-8233 東京都千代田区丸の内1-4-1
電話 03-6256-6251
ウェブサイト https://www.smth.jp/sustainability

FSC www.fsc.org
ミックス
紙 | 責任ある森林管理を支えています
FSC® C012538