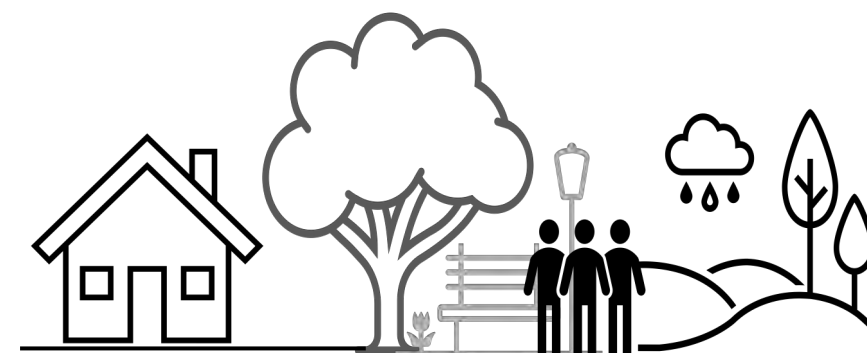


住宅内外の環境改善による 高齢者の健康・生活支援

6 住環境・交通・市民参加と就労・雇用の場の 整備による高齢者の健康・生活支援

- (1) 高齢者の住宅内環境整備 p.11
- (2) 歩行環境・交通の整備 P.11
- (3) 高齢者のつながり・就労・活動の場 P.12
- (4) 高齢者施設の利用者の特徴と地域・環境での対応 .. P.12



住宅内外の環境

伊香賀俊治

日本学術会議連携会員／

慶應義塾大学名誉教授／一般財団法人 住宅・建築SDGs 推進センター 理事長

※「見解」6章の原案を神吉紀世子委員、長澤夏子委員と一緒に検討し、分科会で審議

6-(1) 高齢者の住宅内環境整備

要介護状態となっても
住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるためには、住まいの環境（住環境）が良好であることが求められている。WHO のAge Friendly City の重要な領域にもなっている。



エイジ・フレンドリー・シティ 8つの
主要ドメイン

(出典 World Health Organization 2023[28]
日本語訳 中村桂子氏追加)



2018.11 住まいと健康ガイドライン



冬季室温18℃以上
(小児・高齢者にはもっと暖かく)
新築・改修時の断熱
夏季室内熱中症対策

持続可能な開発目標
SDGs の Goal3 (健康) と Goal11 (まちづくり) の達成に寄与する勧告

WHO <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550376>

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21_00006.html



2023.05 **健康日本21（第三次）告示**
建築・住宅等の分野における取組と積極的に連携することが必要である

2024.01 **健康づくりネット**
「室温と高血圧、睡眠の関係」

2025.12 **日本高血圧学会緊急声明**
「冬こそ血圧朝活！」

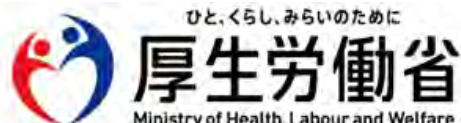


2021.03 **住生活基本計画 閣議決定**
ヒートショック対策等の観点で踏まえた良好な温熱環境を備えた住宅整備、省エネ施策の推進

図1 エイジ・フレンドリー・シティの8つの主要ドメイン
(出典 World Health Organization 2023[28]
日本語訳 中村桂子氏追加)

2024.03 **住生活基本計画 閣議決定**
人生100 年時代の持続可能な住生活を支える基盤を再構築する政策

2022.06 **改正建築物省エネ法 公布**
2025年から新築住宅の省エネ基準適合義務化施行



健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～



部屋の温度が低いと？

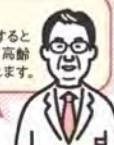
血圧が上昇します

問 題 室温が低下すると血圧が上昇するのはどの世代？

- A. 20～40歳代
- B. 高齢者
- C. どの世代でも

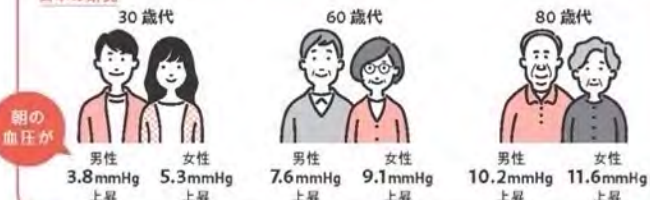
答えはCです

どの世代でも室温が低下すると血圧が上昇します。とくに高齢女性で大きな上昇がみられます。



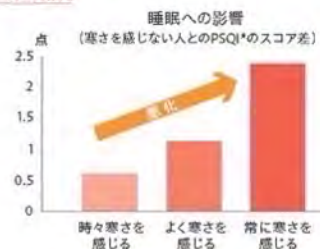
室内温度が 20℃ から 10℃ に下がると…

日本の研究



睡眠の質が悪くなります

日本の研究



日本の研究では、寝室で寒さを感じる人は睡眠の質が低いことが報告されています。



*PSQIは睡眠障害の程度を点数で評価する方法です。PSQIスコアが高いと、睡眠の質が低い、もしくは睡眠障害がある可能性が高いことを意味します。



室温見直しチェックシート

WHO (世界保健機関)では、室温を **18℃** 以上に保つことを推奨しています

暖かさ、寒さについて、どう感じていますか？
また、あなたの部屋は18℃以上に保たれていますか？



居 間	暖かい ← やや暖かい ← どちらでもない ← やや寒い ← 寒い	℃
寝 室	暖かい ← やや暖かい ← どちらでもない ← やや寒い ← 寒い	℃
ト イ レ	暖かい ← やや暖かい ← どちらでもない ← やや寒い ← 寒い	℃
脱 衣 所	暖かい ← やや暖かい ← どちらでもない ← やや寒い ← 寒い	℃
浴 室	暖かい ← やや暖かい ← どちらでもない ← やや寒い ← 寒い	℃

生活シーンに合わせて、室温を細かくチェック

起床時は？	居 間	℃	寝 室	℃	ト イ レ	℃
入浴時は？	脱 衣 所	℃	浴 室	℃		
就寝前は？	居 間	℃	寝 室	℃		

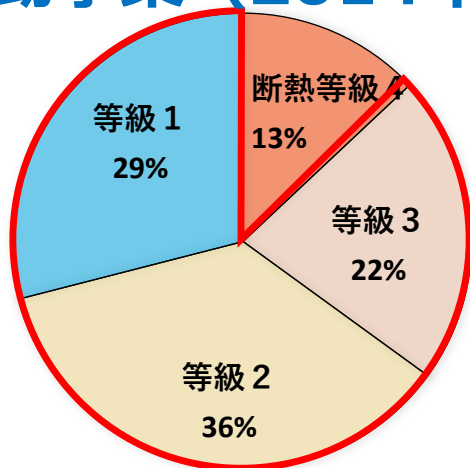


室温に於ける良好な環境確保実証研究委員会資料より作成

断熱改修等による居住者の健康への影響調査

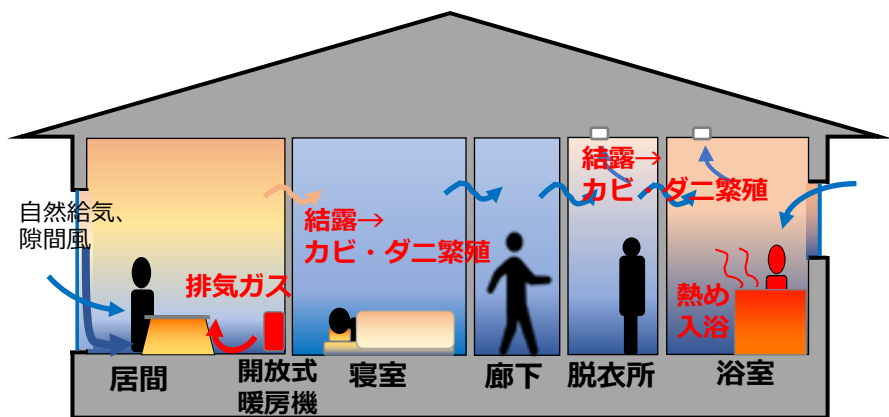
国土交通省補助事業（2014年度～）

**低断熱
住宅が9割**



日本の約5000万戸の断熱性能

出典：国土交通省調査によるストックの性能別分布を基に、住宅土地統計調査による改修件数及び事業者アンケート等による新築住宅の省エネ基準適合率を反映して国土交通省が推計（R1年度）。



断熱改修前の住宅調査（断熱等級 1～2）



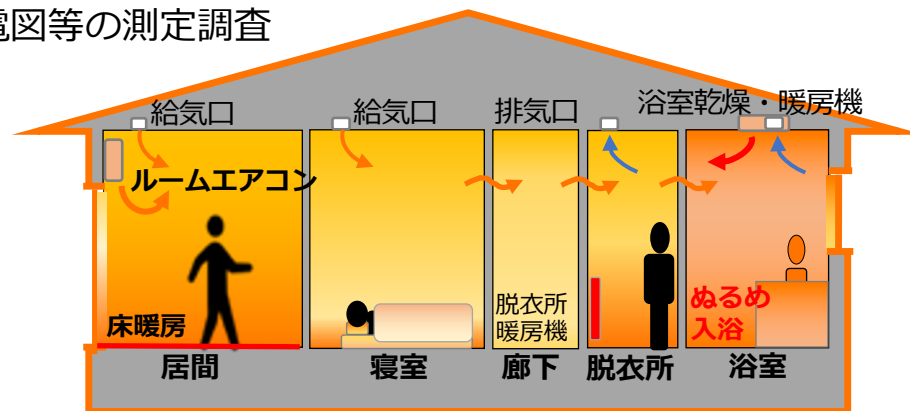
**断熱
改修**

質問紙調査・家庭血圧計活動量計 温湿度計 同意書
日誌等 ×2
(居間・寝室・脱衣所)



委員 長：村上 周三 東京大学名誉教授（建築学）
副委員長：苅尾 七臣 自治医科大学教授（循環器内科学）
吉村 健清 産業医科大学名誉教授（疫学）
吉野 博 東北大学名誉教授（建築学）
幹 事：伊香賀俊治 慶應義塾大学教授（建築学）
委 員：全国の医学・建築学研究者 80名

全国 2 千世帯・4 千人規模の住環境と家庭血圧、身体活動量、血中脂質、心電図等の測定調査



断熱改修後の住宅調査（断熱等級 3～4）

国土交通省スマートウェルネス住宅等推進調査業（2014年度～）

医学系原著論文14編、総説1編

影響因子

1. 室温

- 1.1 WHOの冬季室温勧告18℃を満たさない住まいが9割。温暖地の住まいほど低温。



- 1.2 体感的な寒さと時空間的な室温との関連を考察



健康への影響

2. 家庭血圧

- 2.1 年齢、性別、生活習慣、室温から血圧を推計するモデルを開発。高齢者ほど女性ほど低室温による血圧上昇が大きく、住宅を暖かくする必要
2.2 血圧の日内変動および日間変動は、室温が不安定な住宅で大きい
2.3 断熱改修によって最高血圧が平均3.1ミリ有意に低下。ハイリスク者ほど効果大

3. 健康診断数値

- 3.1 室温18℃未満で、血中脂質が基準値を超える人が有意に多い
3.2 室温18℃未満で、心電図異常所見が有意に多い

4. 疾病・症状

- 4.1 就寝前居間室温が12℃未満の住まいでは過活動膀胱が1.4倍有意に多い
4.2 寝室が寒い、乾燥している住宅では睡眠の質が有意に悪い
4.3 温度、騒音、照度、衛生、安全、防犯の質が低い住宅で心身の健康状態が悪い

5. 身体活動量

- 5.1 こたつを使用せず非居室を暖房している住宅で座位時間が短く身体活動量が多い
5.2 断熱改修による非居室の室温改善は住宅内座位行動を抑制し、身体活動を増加
5.3 床近傍室温が18℃以上の住まいでは住宅内転倒が12℃未満の住まいの1/2

6. 医療経済評価

断熱性能が高く暖かい住宅で暮らすことで健康寿命が延伸し、費用対効果が高い

7. 総説（1～3の原著論文のまとめ）

「生活習慣病」である高血圧・循環器疾患は「生活環境病」でもある



5年後の血圧上昇、脂質異常症、夜間頻尿、住宅内転倒が有意に減少

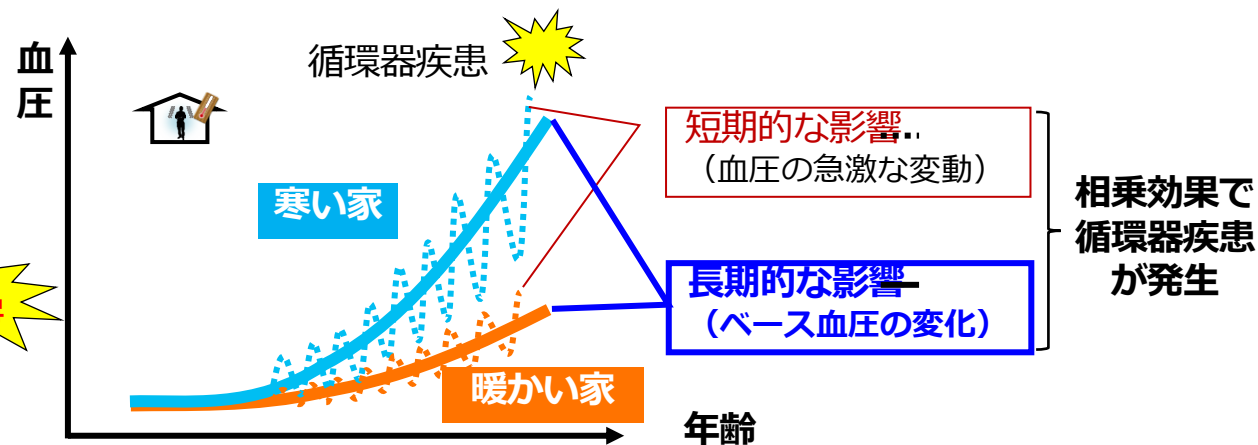
5年後の血圧上昇

居間12.4℃の家 **6.9mm**上昇

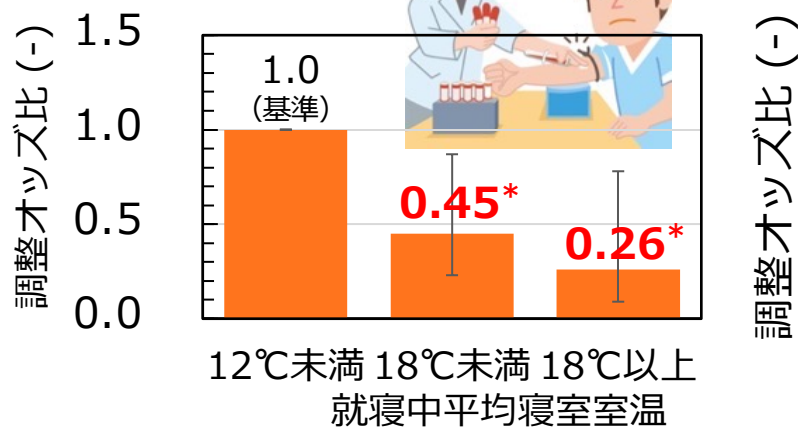
居間20.2℃の家 **3.4mm**に抑制



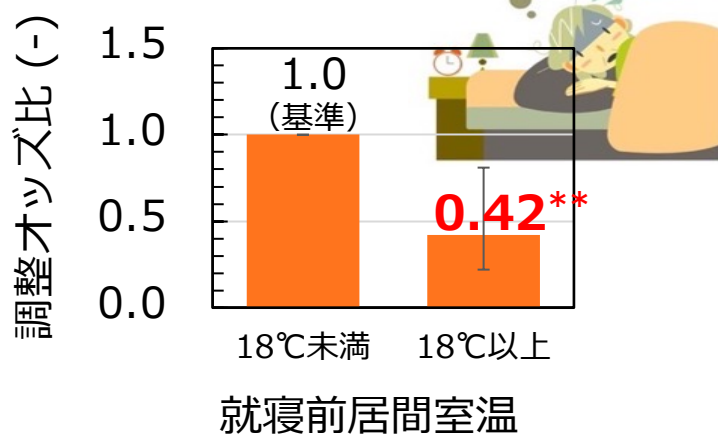
寒冷による長期的な影響（仮説）



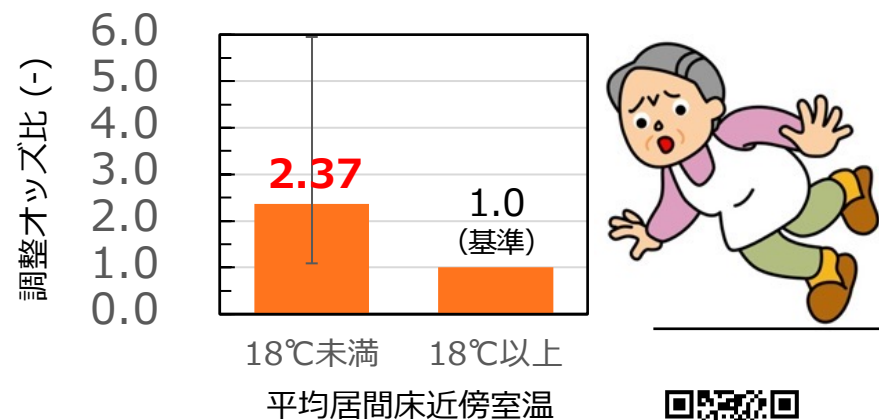
5年後の脂質異常症発症 就寝中寝室温18℃以上で 3割に



5年後の夜間頻尿発症 就寝前室温18℃以上で 4割に



5年後の年1回以上の住宅内転倒 床近傍室温18℃以上で 4割に



報告会資料
ダウンロード
QRコード

省エネで健康・快適な住まいづくりを！

省エネで健康・快適な住まいづくりを！

2023年
改訂版

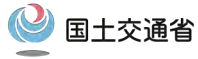
「省エネ住宅」と「健康」の関係を ご存知ですか？



冬暖かく、夏涼しい！ 省エネ住宅は **経済的** + **健康的**

～断熱性能が高く、暖かい「省エネ住宅」は、住まい手の健康づくりにつながります～

- ヒートショックの防止
- 高血圧症の防止
- 循環器疾患の予防
- 夜間頻尿の予防
- 熱中症の予防
- 身体活動の活性化



高齢者等が健康で安心して暮らせる住まいの確保等の観点から、ヒートショック対策等の観点から踏まえた良好な温熱環境を備えた住宅の整備、リフォームの促進(住生活基本計画(全国計画)、令和3年3月19日閣議決定)



●循環器疾患の対策として、40～80歳代の国民の収縮期血圧を平均で4mmHg低下させる目標。※1(健康日本21(第二次))
●糖尿病・循環器疾患等の予防の観点から、現在の身体活動量を少しでも増やすことを世代共通の方向性とし、活動指標として「+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう」を推進。(健康づくりのための身体活動基準2013)
※1 これにより、脳卒中死亡数が年間約1万人、冠動脈疾患死亡数が年間約5千人減少すると推計されています。

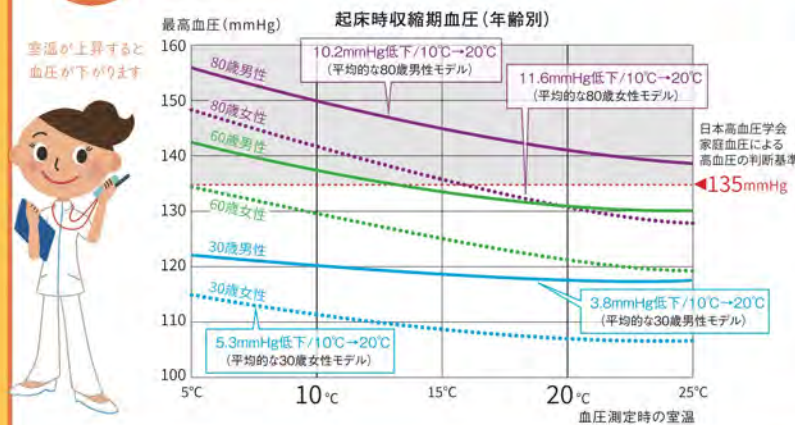
一般財団法人
IBECs 住宅・建築 SDGs 推進センター 理事長 伊香賀俊治
President, Institute for Built Environment and Carbon Neutral for SDGs Toshiharu IKAGA

省エネルギーを実施した居住者の健康への影響を調査

調査：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～)

室温と血圧
の関係

リフォームで断熱性を改善、朝の最高血圧が平均3.1mmHg低下！



断熱改修による血圧への影響

全体平均	3.1mmHg低下
高齢者	5.0mmHg低下
喫煙者	4.6mmHg低下
高血圧患者	7.7mmHg低下

循環器疾患のハイリスク者ほど断熱による血圧低下効果大きい。

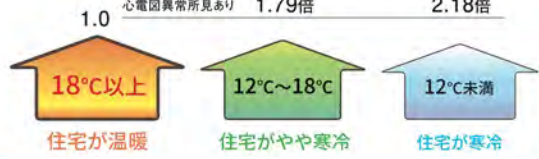
健康診断
結果

室温(12℃未満:12℃～18℃:18℃以上)で比較

健康診断結果にも差が

室温が12℃未満の住宅に住む人は、18℃以上の住宅に住む人に比べて、
・悪玉コレステロール値が基準範囲を超える人が約1.6倍。
・心電図の異常所見のある人が約2.2倍。

悪玉コレステロール 140 mg/dl	1.49倍	1.64倍
心電図異常所見あり	1.79倍	2.18倍



過活動
膀胱
との関係

寒い住まいで生活すると

過活動膀胱になりやすい

寝る前の室温が12℃未満の住宅に住む人は、18℃以上の暖かい住宅に住む人に比べて、
・夜中に何度もトイレに起きる等の症状を招く
過活動膀胱になる人が1.44倍多い。



出典 (一社) 日本サステナブル建築協会資料 (国土交通省補助事業により作成)
https://www.jsbc.or.jp/research-study/files/swh/202303_house_health_leaf.pdf



日本高血圧学会・日本循環器学会 緊急声明 2025.12.8

冬季は、日本人の健康にとって最も注意が必要な季節です。日本高血圧学会は、冬の血圧上昇と循環器疾患リスクの高まりを受け、国民の皆さまに向けて緊急声明「冬こそ血圧朝活!」を発出します。

日本高血圧学会 学術委員会
心血管イベント抑制に向けた
季節対応型（冬季・夏季）血
圧管理・治療指針策定WG
（荻尾委員長、伊香賀副委員長）
2026.3発足



<https://www.jpnsh.jp/topics/849.html>



①室温管理

起床前後の室温を
18～22℃以上に

室温10℃以下で朝の血圧が
約**8** mmHg上昇します

特定非営利活動法人
日本高血圧学会

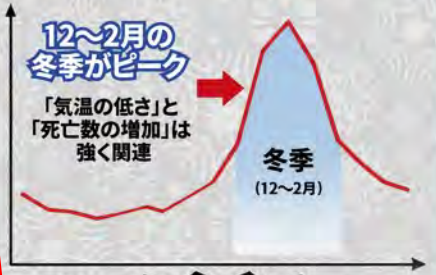
緊急声明



冬こそ血圧朝活!

— 冷えとヒートショックから命を守るために —

冬の危険性: 死亡数が急増!



12～2月の
冬季がピーク
「気温の低さ」と
「死亡数の増加」は
強く関連
冬季
(12～2月)

冬の寒冷刺激が血圧を上昇させ、
心筋梗塞・脳卒中などの
重大なイベントが発生!

朝が最も危険な理由

冷え × 交感神経 × 行動開始

- ☀ 交感神経の急激な活性化
- ❄ 身体末端の冷えによる血管収縮
- ⚠ 1日の中で最も血圧が上がりやすい

ヒートショックに注意!
急激な温度差が血圧を大きく変動させます

日本高血圧学会が推奨する「血圧朝活×冬」の新習慣

 ①室温管理 起床前後の室温を 18～22℃以上に 室温10℃以下で朝の血圧が 約8 mmHg上昇します	 ②起きてすぐの 軽い"朝活" 血圧の緩やかな 立ち上がりを促す ☑ 深呼吸 ☑ 温かい飲み物 ☑ ゆっくりとしたストレッチ	 ③血圧測定 朝の家庭血圧 測定を必ず 冬は「隠れ早期高血圧」が 増えるため必須です	 ④ヒートショック 予防 浴室・脱衣所の 暖房で予防 温度差を少なくすることが 最重要
---	---	---	---

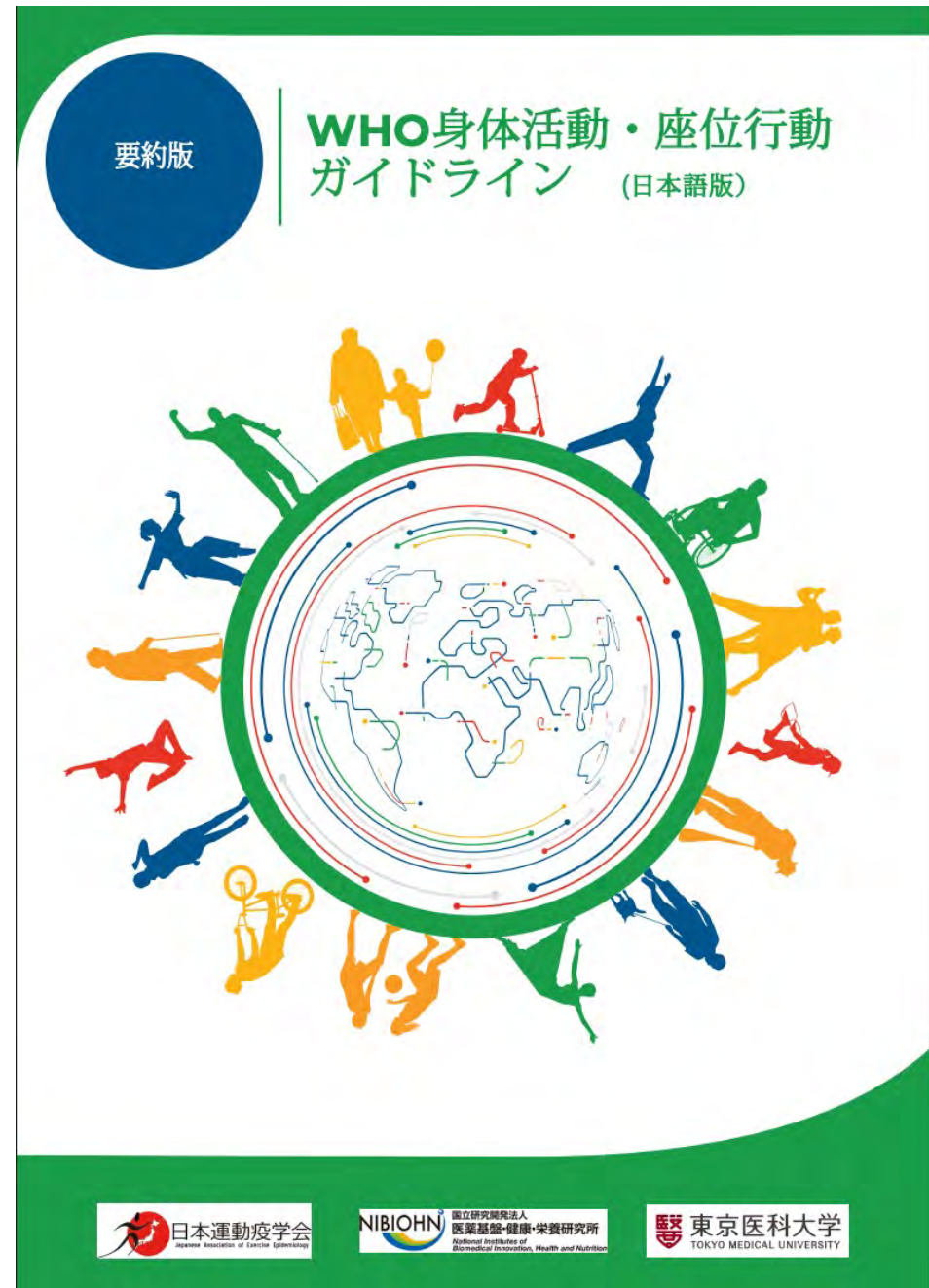
冬の血圧対策は、命を守るための必要行動です。
「冬こそ、血圧朝活で血圧を守る季節です」



6-(2) 歩行環境・交通の整備

温暖な気候を有する日本では、歩きやすい道路や公園、公共交通機関など、建築・都市環境を充実させることで、人々の身体活動量をさらに高める可能性がある^[50]。近年では、地形や属性ごとに健康性と環境についてのより詳細な対応関係の研究が進められている。丘陵地域ではフレイル予防の可能性が高いこと^[51]、歩行者の安全性の高い環境においては中高年者の歩数が多いこと^[52]、遊歩道の整備等が高齢期の女性の歩数を増加させること^[53]などが報告されている。しかし、ここ10年では高齢者の運動習慣の変化はそれほどないにもかかわらず、日本全体での歩数の平均値は有意に低下していることや、高齢者、特に高齢女性の歩数平均値は少ないなどから^[4]、利用者の行動の特徴と地域の構造を合わせて検討を行い、交通安全性の高い日常生活環境の整備が必要となる。

日本運動疫学会 <https://jaee.umin.jp/doc/WHO2020JPN.pdf>



6-(2) 歩行環境・交通の整備 p.11

また、いわゆるウォーカブル・シティ（歩いて移動しやすいまちづくり）の取組は都市地域で見られ、街路の整備に注目が集まりがちだが、歩く行動は友人やコミュニティとのふれあいやまちづくり参画の活性に密接にかかわっている可能性も高く[54]、AFC が都市の経済成長のための戦略であるという視点も重要であろう。

Walkable

歩きたくなる

1階をガラス張りの店舗にリノベーションし、アクティビティを可視化
民間敷地の一部を広場化（宮崎県日南市）



Eye level

まちに開かれた1階

【イメージ例】



Diversity

多様な人の多様な用途、使い方

Open

開かれた空間が心地よい

2つの開発の調整により
一体整備された神社と森（東京都中央区）



駅前のトランジットモール化と広場創出(兵庫県姫路市)



道路を占用した夜間オープンカフェ
(福岡県北九州市)



公園を芝生や民間カフェ設置で再生（東京都豊島区）

国土交通省 都市局 マチミチ会議事務局

<https://www.mlit.go.jp/toshi/content/001334593.pdf>

6-(2) 歩行環境・交通の整備 p.11

移動手段の確保は、高齢者の社会参加、生活機能の維持を支える基盤として重要である。2020 年11 月に「地域公共交通の活性化及び再生に関する法律」が改正され、自治体には地域の実情に応じて、多様な輸送資源を総動員する取組等を推進し、持続可能な地域旅客運送サービスを提供する体制の構築が求められる。「共創・Maas² 実証プロジェクト」^[55]に示されているように、医療、介護、福祉、商業、農業と連携し、AI や自動運転等のデジタルトランスフォーメーション（DX）³を含んだ、高齢期の移動手段の社会実装が進んでいる。

2 Mobility as a Service。複数の交通手段をデジタルでつなぎ、移動の検索・予約・決済を一体化する仕組み。

3 デジタル技術を活用した社会・組織・業務・サービスの変革。

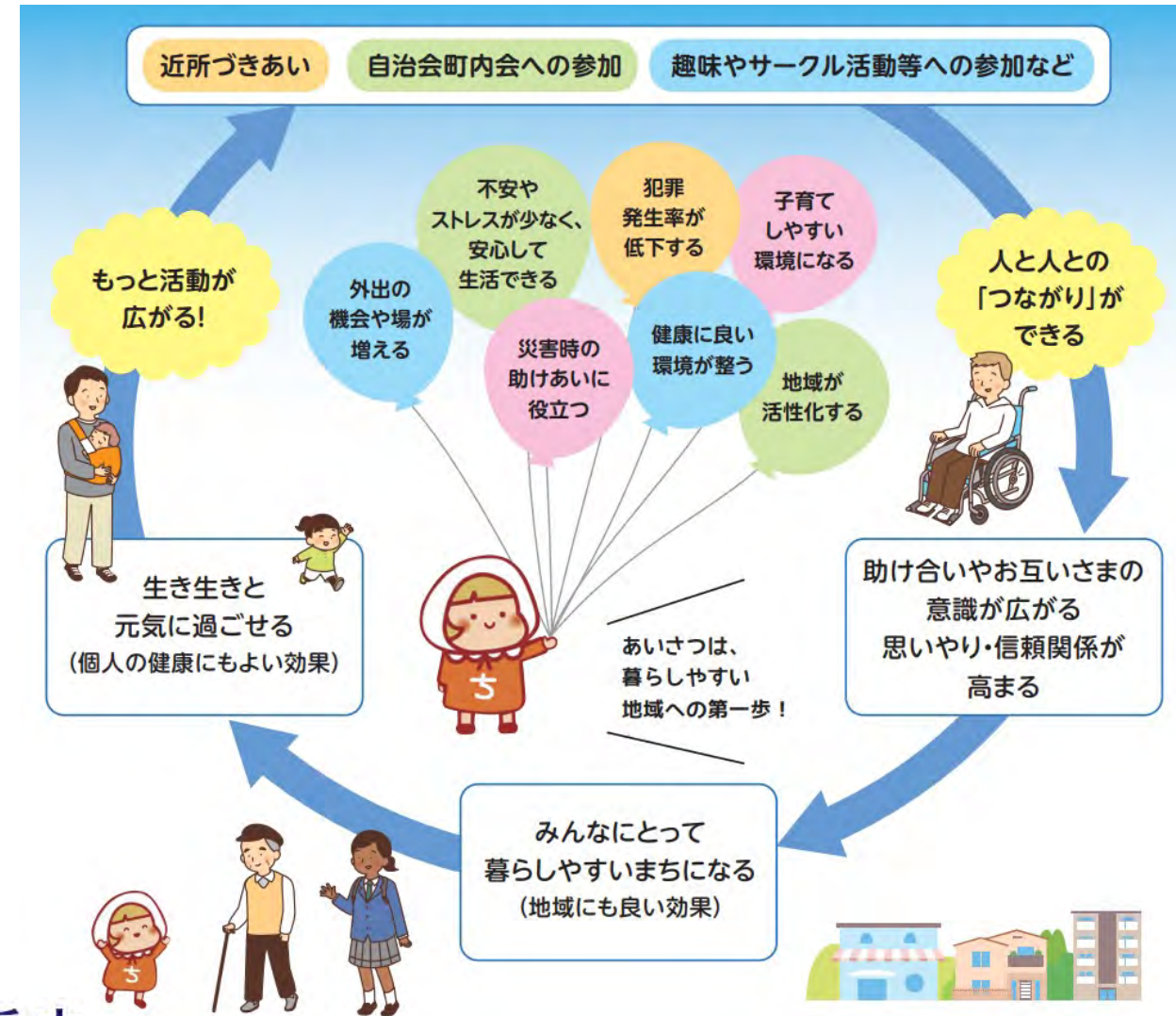


国土交通省「交通空白」解消等リ・デザイン全面展開プロジェクト

<https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/transport/kyousou/>

6-(3) 高齢者のつながり・就労・活動の場 p.11

ソーシャルキャピタル⁴（地域のつながり）が健康維持に果たす重要性が認識され、住環境や活動の場との対応についても、高齢者の生活の活動範囲の維持拡大^[56]、多世代交流が促進される環境づくり^[57]なども提案されている。また、ソーシャルキャピタルの増進が介護リスクを減らすといった知見もあることから^[58]、積極的に整備を進める必要がある。高齢期の就労活動についても、健康や生きがいの面から高齢者の暮らし方の重要な要素となることから、自治体等でも機会拡大の取組が進められ^[59]、今後も増加することが予想される。しかしながら、高齢期の住環境や就労の場と心身状況との相関については、実態調査や検証は不足しており、今後、更なる研究や検討が必要である。



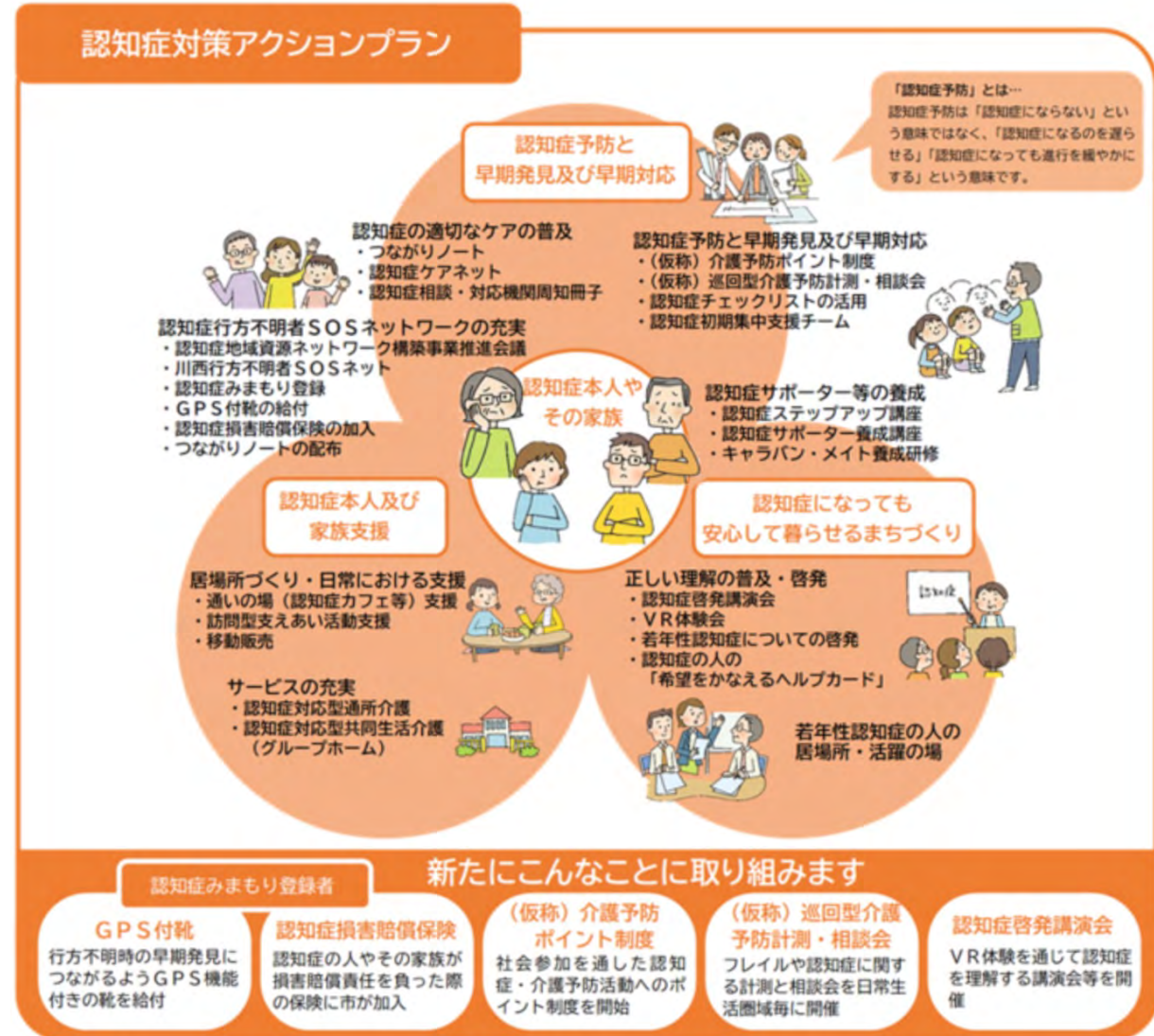
横浜市

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/chiikifukushi/hokenkeikaku/socialcapital.html>

4 地域住民同士のつながりや信頼関係、助け合いの仕組みを通じて、人々の健康や生活の質、地域の持続可能性を支える社会的基盤。

6-(4) 高齢者施設の利用者の特徴と地域・環境での対応

要介護者数の増加に伴い、高齢者施設・障害者施設等の生活系施設において、利用者の重度化への対応が重要な課題として顕在化している。サービス付き高齢者住宅は比較的健康な高齢者が入居する想定に住居形態だったが、実態調査によると、入居者の重度化後の転居先となる高齢者施設が不足している。入居者の重度化後、重度認知症対応や、看取り対応ができる場所・設備がサービス付き高齢者向け住宅に備わっている場合には転居せず住み続けられることなどが報告されており^[60-62]、今後の高齢化の進展を踏まえて、ケア体制や受入れ施設の検討が必要であろう。認知症高齢者が暮らしやすいデザインとして、ヨーロッパでは認知症ビレッジの建設等の取組がある^[63]。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づいて、我が国の地域に合った環境整備を進める上での研究・調査を推進させる必要がある。



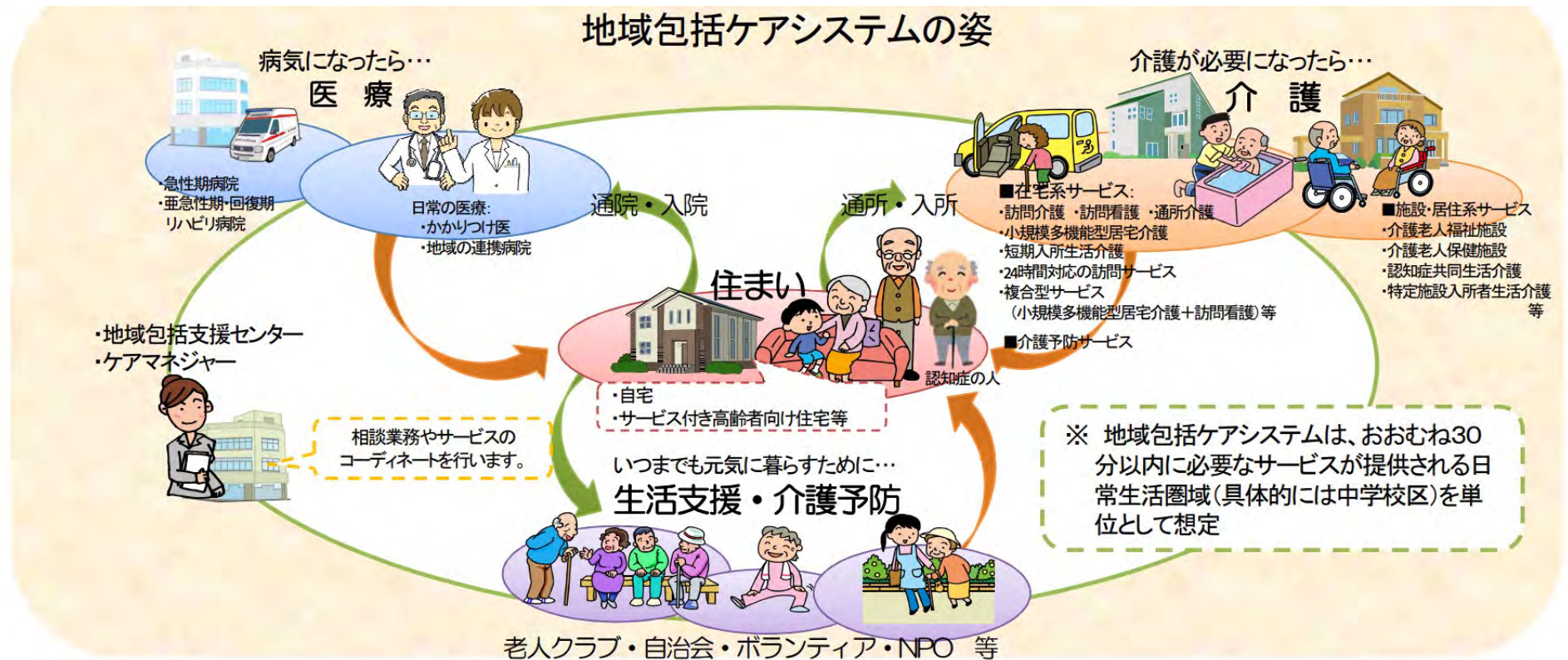
川西市 https://www.city.kawanishi.hyogo.jp/kurashi/fukushi_kaigo/fukushi/1020085.html

6-(4) 高齢者施設の利用者の特徴と地域・環境での対応

特に、地域包括支援センターを中心とする地域でのケアを念頭とした仕組みづくりの中で、重度者に対して、建築・都市環境をどのように対応させるかは課題となる。

また、都市市街地の新しい土地利用が高齢者施設の活動とともに試みられ、一定の成果を見せている。特に大都市圏では都市農地、ときには公式には農地とされない空地の農業利用等が既に広まり始めている^[64]。

地価高騰の趨勢の中ではこうした都市農地の拡がりを促進することは難しく、土地利用を不動産動向に任せずに、従来の都市農地・公園緑地政策を超えた、都市のみどりの拡張を重視する施策が必要である。



厚生労働省地域包括ケアシステム https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/index.html

<参考文献-1> p.23, 25, 27-28

[6] 日本サステナブル建築協会. 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10 回報告会資料 (2026) . 東京都: 日本サステナブル建築協会; 2026. https://www.jsbc.or.jp/document/files/260216_10th_document.pdf (accessed April 12, 2026)

1. Umishio W, Ikaga T. et al.(2020) "Disparities of indoor temperature in winter: A Cross-sectional analysis of the Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan" Indoor Air, 30(6), 1317-1328
2. Umishio W, Ikaga T. et al. (2024) "Disparities of indoor temperature in winter: A Cross-sectional analysis of the Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan" Environment International, 186, 1-12
3. Umishio W, Ikaga T. et al. (2019) "Cross-Sectional Analysis of the Relationship Between Home Blood Pressure and Indoor Temperature in Winter, A Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan" Hypertension, 74(4), 756-766
4. Umishio W, Ikaga T. et al. (2021) "Impact of Indoor Temperature Instability on Diurnal and Day-by-Day Variability of Home Blood Pressure in Winter: A Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan" Hypertension Research, 44(11), 1406-1416
5. Umishio W, Ikaga T. et al. (2020) "Intervention study of the effect of insulation retrofitting on home blood pressure in winter: a nationwide smart wellness housing survey" J Hypertension, 38(12), 2510-2518
6. Umishio W, Ikaga T. et al. (2021) "Electrocardiogram abnormalities in residents in cold homes: a cross-sectional analysis of the nationwide Smart Wellness Housing survey in Japan" Environ Health Prev Med, 26(104), 1-11
7. Umishio W, Ikaga T. et al. (2022) "Association between Indoor Temperature in Winter and Serum Cholesterol: A Cross-Sectional Analysis of the Smart Wellness Housing Survey in Japan" J Atheroscler Thromb, 29(12), 1791-1807
8. Ishimaru T, Ikaga T. et al.(2020) "Impact of Cold Indoor Temperatures on Overactive Bladder: A Nationwide Epidemiological Study in Japan" Urology, 145, 60-65
9. Odgerel C, Ikaga T. et al. (2021) "Perception of feeling cold in the bedroom and sleep quality" Nagoya J. Med. Sci., 83(4), 705-714
10. Odgerel C, Ikaga T. et al. (2021) "Effect of housing condition on quality of life" Indoor Air, 31(4), 1029-1037
11. 伊藤真紀、伊香賀俊治ほか (2021) 「成人における冬季の住宅内の暖房使用と座位行動および身体活動：スマートウェルネス住宅調査による横断研究」『運動疫学研究』 23(1): 45-56, 2021
12. 伊藤真紀、伊香賀俊治ほか (2023) 「断熱改修が成人における冬季の住宅内座位行動および身体活動に及ぼす影響：スマートウェルネス住宅調査による準実験的研究」『運動疫学研究』 25(1): 50-63, 2023
13. 伊藤真紀、伊香賀俊治ほか (2024) 「地域在住高齢者における冬季の室温と年間の住宅内の転倒の関連：スマートウェルネス全国調査による横断研究」『日本老年医学会雑誌』 2024, 61(2), 218-227
14. Umishio W, Ikaga T. et al. (2024) "Effect of living in well-insulated warm houses on hypertension and cardiovascular diseases based on a nationwide epidemiological survey in Japan: a modelling and cost-effectiveness analysis", BMJ Public Health, 2(2): 1-11
15. Umishio W, Ikaga T. et al. (2023) "Role of housing in blood pressure control: a review of evidence from the Smart Wellness Housing survey in Japan" Hypertens Res, 46(1), 9-18

<参考文献-2> p.23, 25, 27-28

- [23] World Health Organization. WHO Housing and health guidelines. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550376> (accessed October 27, 2025)
- [47] 厚生労働省. 健康日本21 (第三次) . 2023.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21_00006.html (accessed January 19, 2026)
- [48] 厚生労働省健康づくりネット. 「室温と高血圧、睡眠の関係」. 厚生労働省健康づくりネット; 2024.
https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_temperature/index (accessed October 27, 2025)
- [49] 国土交通省. 住生活基本計画 (全国計画) . 2026.
https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk2_000032.html (accessed April 12, 2026)
- [50] Althoff T, Susic R, Hicks JL, King AC, Delp SL, Leskovec J. Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. Nature. 2017;547(7663):336-9. Epub 20170710. doi: 10.1038/nature23018.
- [51] 吉田 直子, 大原 一興, 李 鎔根, 泰寛 藤. 丘陵郊外住宅地における高齢者の健康と建築環境に関する研究: フレイルと外出行動、屋外階段からの検討. 日本建築学会計画系論文集. 2023;88(814):3215-24. doi: 10.3130/aija.88.3215.
- [52] 森田 洋史, 樋野 公宏, 山田 育穂, 薄井 宏行, 野原 卓, 浅見 泰司. 近隣住環境と中高齢者の歩数との関係ー交通安全性の観点から街路構成に着目してー. 日本建築学会計画系論文集. 2022;87(791):133-9. doi: 10.3130/aija.87.133.
- [53] 宮川 大輝, 樋野 公宏. 遊歩道整備が周辺居住高齢者の歩数に与える影響 横浜市における縦断的研究. 日本建築学会計画系論文集. 2020;85(776):2201-7.28 doi: 10.3130/aija.85.2201.
- [54] 進梅 庚, 舞. 樺, 黄 雅, 赤木 優也, 呉代 華容, 清重 映里, et al. 地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討～大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証～. 日本老年医学会雑誌. 2021;58(3):459-69. doi: 10.3143/geriatrics.58.459.
- [55] 国土交通省. 地域交通共創モデル実証プロジェクト. 2022. <https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/transport/kyousou/> (accessed April 12, 2026)
- [56] 吉田 哲, 岩田 伸一郎. 高齢者による居住地小学校区外でのまちづくり活動. 日本建築学会計画系論文集. 2020;85(770):877-87. doi: 10.3130/aija.85.877.
- [57] 藤岡 泰寛, 大原 一興. 学生入居と高齢者の暮らしの関係に関する研究ー高齢化したUR 住宅団地における異世代居住の試みに着目してー. 日本建築学会計画系論文集. 2023;88(814):3225-34. doi: 10.3130/aija.88.3225.
- [58] 宮崎 笑里, 安藤 真太郎, 伊香賀 俊治. 住環境によるソーシャル・キャピタルの醸成が要介護リスクに与える影響の階層構造モデル. 日本建築学会環境系論文集. 2021;86(782):399-408. doi: 10.3130/aije.86.399.

<参考文献-3> p.23, 25, 27-28

[59] 厚生労働省. 生涯現役促進地域連携事業について. 2016.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/koureisha/koureisha-koyou_00005.html (accessed October 27, 2025)

[60] 詹 慧, 三浦 研. サービス付き高齢者向け住宅における看取り・重度認知症への対応実態（その3）：平面構成に基づく分析. 日本建築学会計画系論文集. 2024;89(818):606-15. doi: 10.3130/aija.89.606.

[61] 詹 慧, 三浦 研. サービス付き高齢者向け住宅における看取り・重度認知症への対応実態（その1）：ハードの要素・類型にもとづく分析. 日本建築学会計画系論文集. 2022;87(801):2114-23. doi: 10.3130/aija.87.2114.

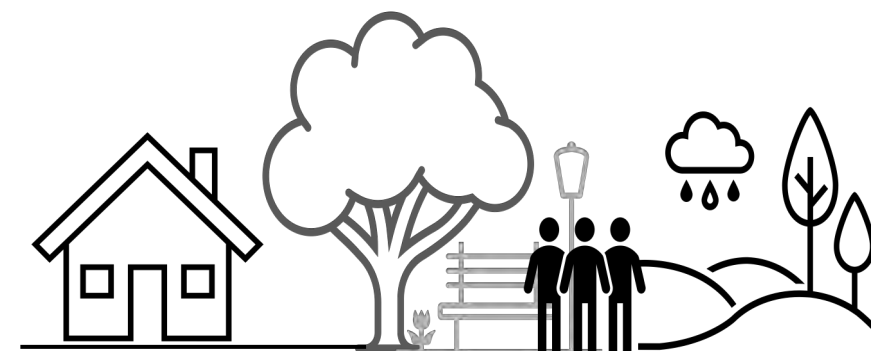
[62] 詹 慧, 三浦 研. サービス付き高齢者向け住宅における看取り・重度認知症への対応実態（その2）：併設サービスと職員配置に基づく分析. 日本建築学会計画系論文集. 2023;88(811):2464-75. doi: 10.3130/aija.88.2464.

[63] DVA Dementia Village Associates. The Hogeweyk - Normal life for people living with severe dementia. DVA Dementia Village Associates; 2025.
<https://hogeweyk.dementiavillage.com/> (accessed January 19, 2026)

[64] 一般財団法人都市農地活用支援センター. ポスト2022年の都市農地. 2024. https://www.tosinouti.or.jp/download/report/jireisyu_post2022.pdf (accessed June 01, 2026)

住宅内外の環境改善による 高齢者の健康・生活支援

- ①高齢者が要介護状態となった後も住み慣れた地域で生活を継続できるよう、住環境、交通、社会参加、就労および介護環境を総合的に整備する必要がある。特に、経済的な余裕のない高齢者世帯の住宅の断熱改修対策を速やかに進める必要がある。
- ②安全で歩きやすい歩道と公園の整備、デジタル技術を活用した新たな移動支援、地域包括ケアシステムの強化、高齢者の社会参加を促す近隣農地や就労の場の質的整備等を速やかに進める必要がある。



住宅内外の環境

ご聴講ありがとうございました