

高齢者住宅協会 住宅・住生活部会の取り組み

- 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

高齢者の早めの住み替えで健康寿命を延ばすと同時に、 住宅資産を子育て世代に循環。

「自立期から入る高齢者向け住宅」の促進が「空き家問題」対策に

〈住宅・住生活部会ワーキング 会員企業が運営する「自立期から入る高齢者向け住宅」件数〉

AsahiKASEI

旭化成ホームズ

旭化成ホームズ株式会社

156棟 2006戸



NTT都市開発

NTT都市開発株式会社

9棟 269戸



SEKISUI HOUSE
GROUP

積水ハウスグループ

39棟 1874戸



Daiwa House®
Group

大和ハウスグループ

2棟 185戸



東急不動産

東急不動産株式会社

23棟 1599戸

※ 2024年4月開設の住宅まで含む



あしたを、つなぐ ― 野村不動産グループ
野村不動産ホールディングス

野村不動産ホールディングス株式会社

7棟 1014戸

※ 2025年秋開設の住宅まで含む



長谷工 シニアウェルデザイン

長谷工シニアウェルデザイン株式会社

31棟 1578戸

Panasonic Homes

パナソニックホームズ株式会社

パナソニックホームズ株式会社

9棟 184戸



住まいを通じて生涯のおつきあい
ミサワホーム

ミサワホームグループ

29棟 1015戸



すまいとくらしの未来へ
三井不動産レジデンシャル

三井不動産レジデンシャル株式会社

6棟 2305戸

※ 2024年秋開設の住宅まで含む

サービス付き高齢者向け住宅 **101棟 5,105戸**

有料老人ホーム **49棟 4,821戸**

その他シニア向け賃貸住宅 **161棟 2,103戸**

合計 **311棟 12,029戸**

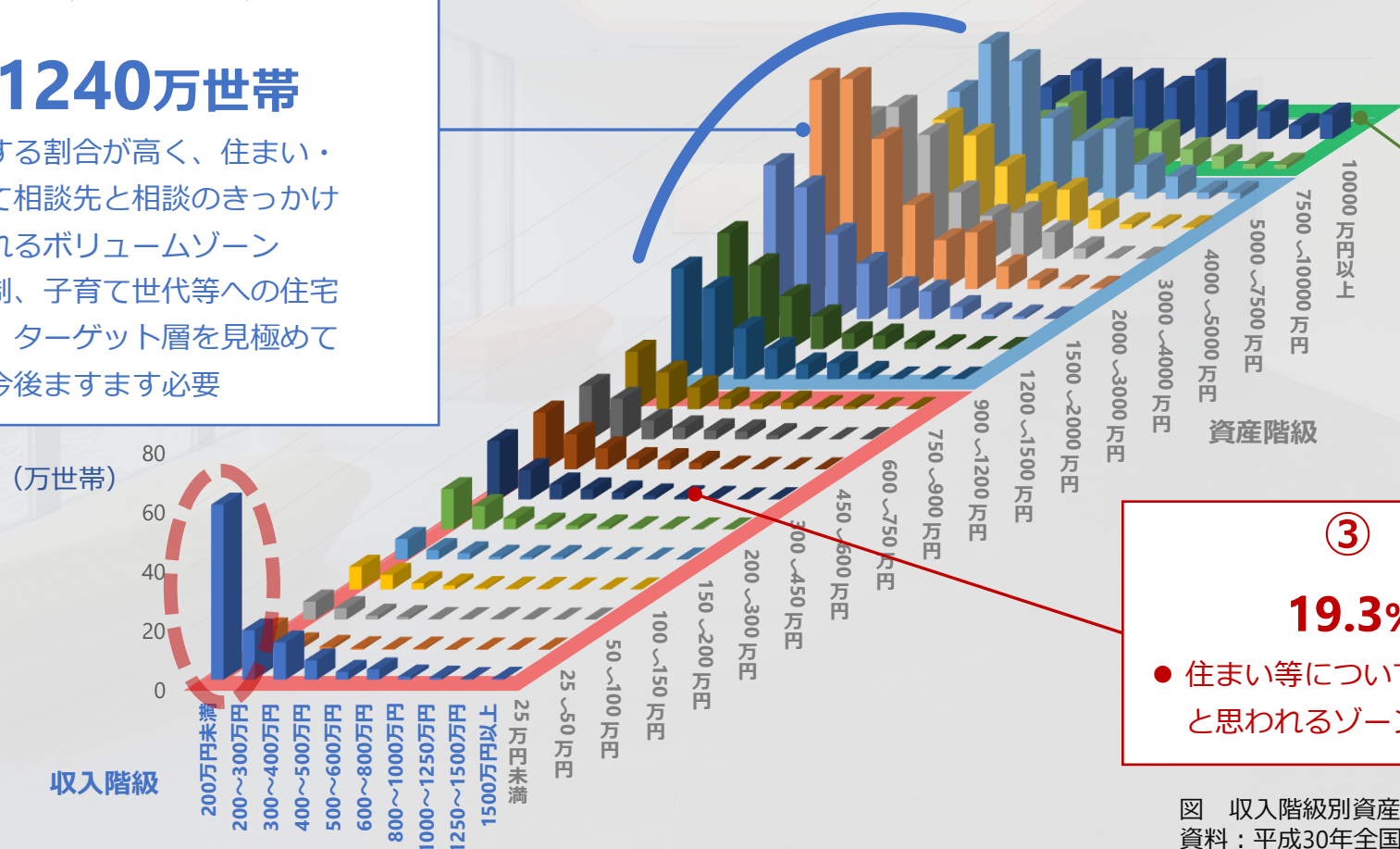
自立期から入る高齢者向け住宅のターゲット層の検討

高齢者の資産保有のボリュームゾーンにしっかりと対応することが、結果的に空き家対策に繋がる

② 資産900万～7500万

63.8% 1240万世帯

- 住宅資産を所有する割合が高く、住まい・住まい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：平成30年全国家計構造調査7-121-1-1表による

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」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

「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」1月23日

有識者の発言要旨

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。

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

グランドマスト入居率が大幅に増加

2019年4月時点で**50%**だった入居率が、2023年11月時点で**91%**に増加（40棟 2,000室）

〈外的要因〉

- コロナによる近居ニーズの顕在化
- 不動産売却により、所有から利用へ
- 高齢者を狙った犯罪が増加
- 医療・介護保険を理由とし米国から帰国を希望する75代以上の高齢者の増加

〈内的要因〉

- グランドマスト社員による高齢者向けコンサルティング営業開始（直接契約体制へ変更）
- 入居者とそのご家族との密接な関係を構築
- 積水ハウスオーナー様への認知拡大

背景と研究テーマ

背景に鑑み、2つの研究テーマを設定

背景

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では、「健康寿命」の観点から、**自立型シニア向け住宅の理想的なカタチを追求。利便性の高い場所で、安全・安心な心地よい住宅を提供している。**

高齢者の住み替え相談も増加し、入居率も増加している。
より満足度の高いサービスを提供するために、千葉大学と共同で研究を実施。先進的な自立型支援サービスの拡充を加速することを目的とする。

研究テーマ

1

グランドマスト入居者の
生活満足度や心身の状態

2

グランドマストでの暮らしが
高齢者にもたらす影響
(Well-being指標)

アジェンダ

1. グランドマスト調査

- 調査概要
- 入居者のWell-being
- 入居者の社会関係・グループ活動

2. 地域高齢者との比較

- 対象者の選定
- 分析概要
- 結果・考察

3. 調査全体のまとめ

グランドマスト調査概要

グランドマスト入居者を対象に、暮らしの心地よさの計測を目的としたアンケート調査を実施。

調査期間

2023年2月27日～2023年3月20日

調査方法

アンケート調査 調査票配布：1,700人

調査内容

①性別・年齢 ②入居後の変化 ③well-beingなど

調査票回収

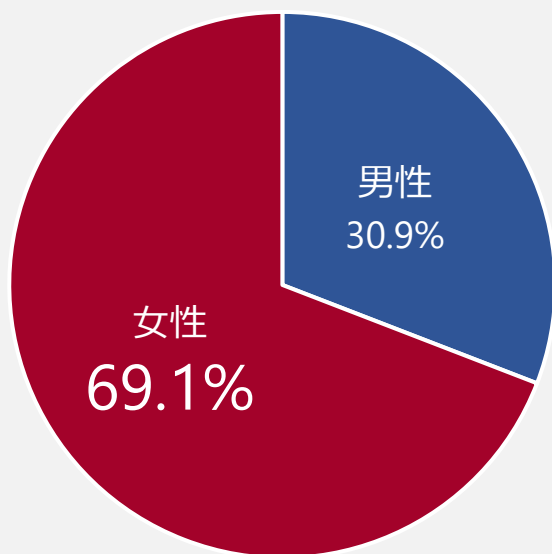
有効回答数：1,108人（65.2%）

入居者の特徴

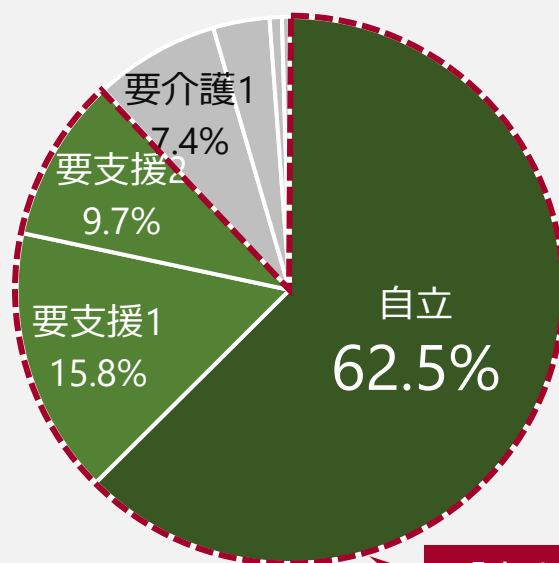
有効回答数1,108人の内、後期高齢者（75歳以上）は約9割。要支援1該当者は15.8%、要支援2該当者は9.7%。

n=1,108

〈性別〉

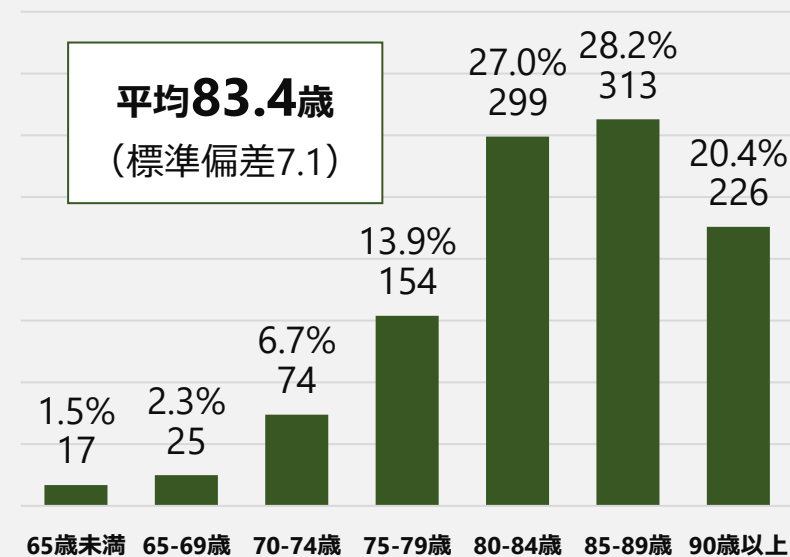


〈要支援・要介護度〉



「自立」が
88%

〈年齢〉

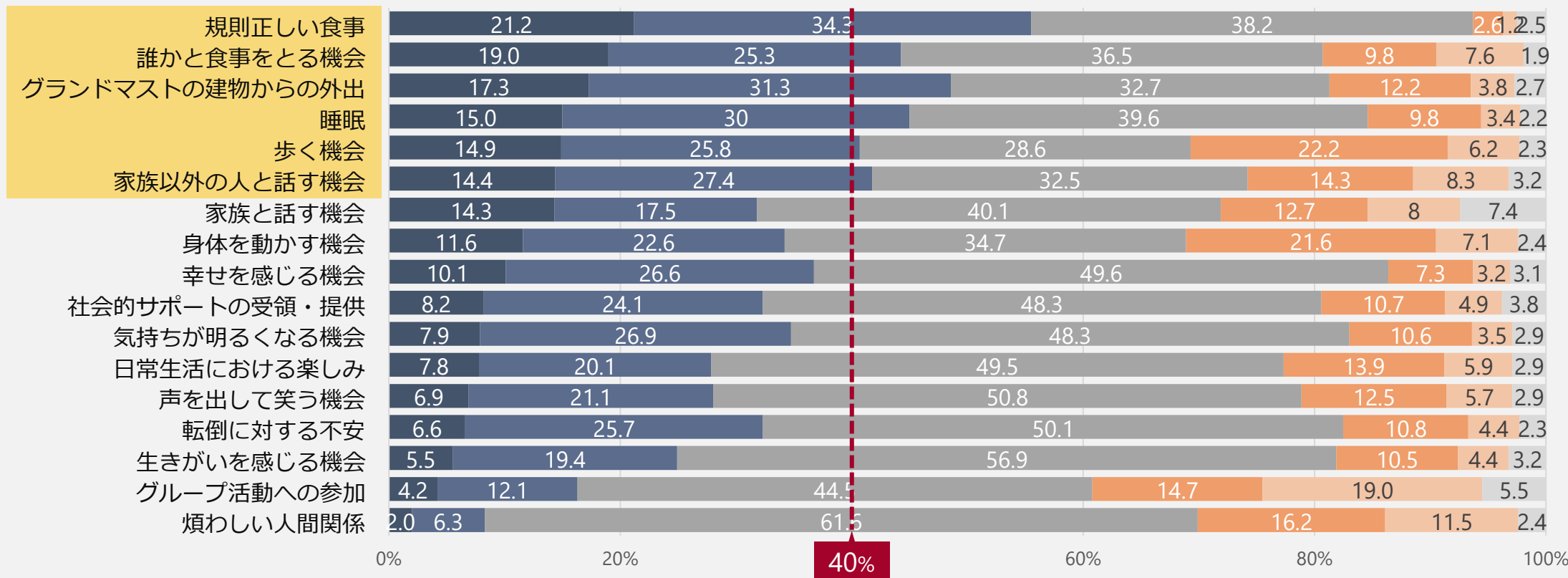


グランドマスト入居後、睡眠・食事・運動面で良い変化

「規則正しい食事」「共食」「外出」「歩く機会」「家族以外の人と話す機会」は4割以上の入居者で増加。
45%の入居者で眠れるようになった。

〈Q：グランドマスト入居前と比べて下記のような機会等に変化はありましたか？〉

■ 増えた ■ どちらといえば増えた ■ どちらでもない ■ どちらかといえば減った ■ 減った ■ 無回答



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。

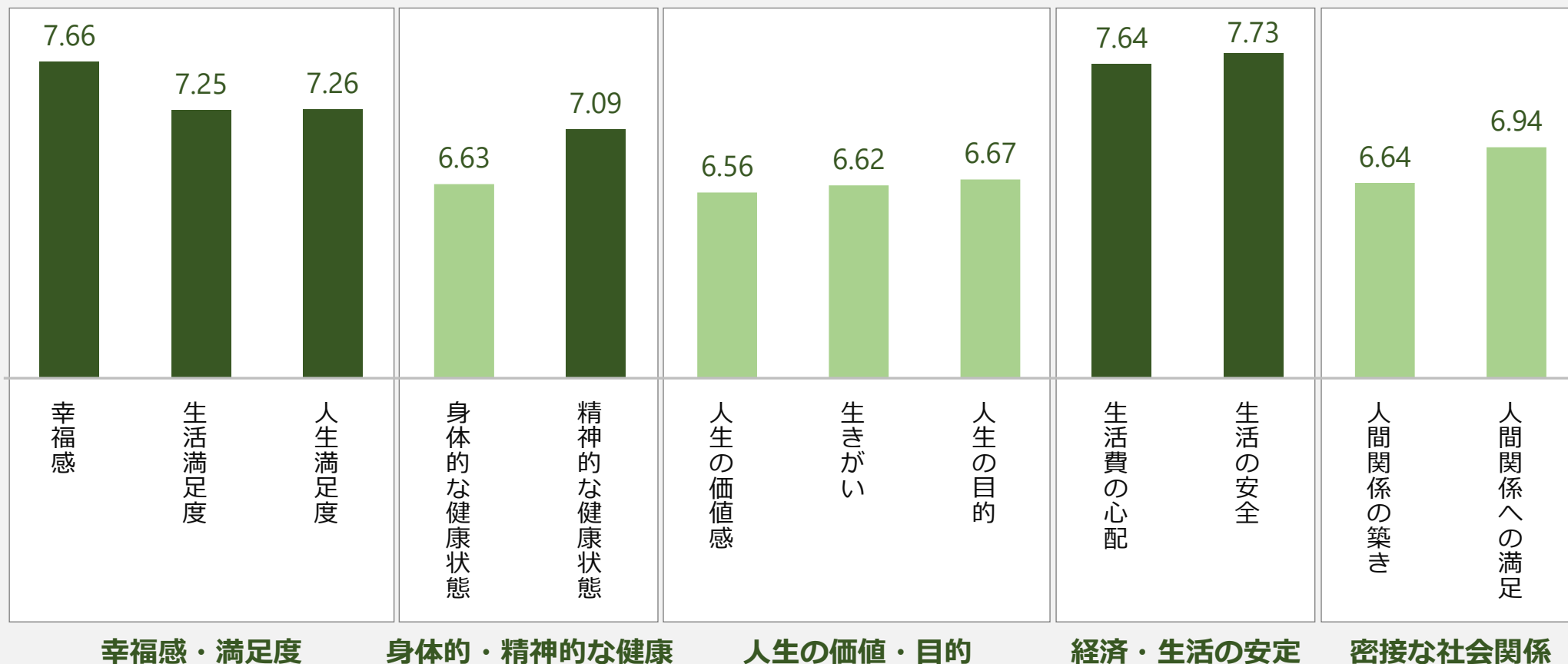
ドメイン	Well-being指標
幸福感・満足度	幸福感 生活満足度 人生満足度
身体的・精神的健康	身体的な健康状態 精神的な健康状態
人生の価値・目的	人生で行っていることが、価値のあることだと感じている 生きがいがある 自分の人生の目的を理解している
経済・生活の安定	毎月の生活費が足りるかどうか、心配になる 十分な食事、住む場所、生活の安全について、不安に思うことがある
密接な社会関係	満足できる、望み通りの人間関係を築けている 友情や人間関係に満足している

入居者Well-being項目の平均値は7点以上

「幸福感・満足度」「精神的な健康状態」「経済・生活の安定」項目において平均値は7点以上。

なお、内閣府 2022年高齢層（65-69歳）の生活満足度の平均は5.63点。

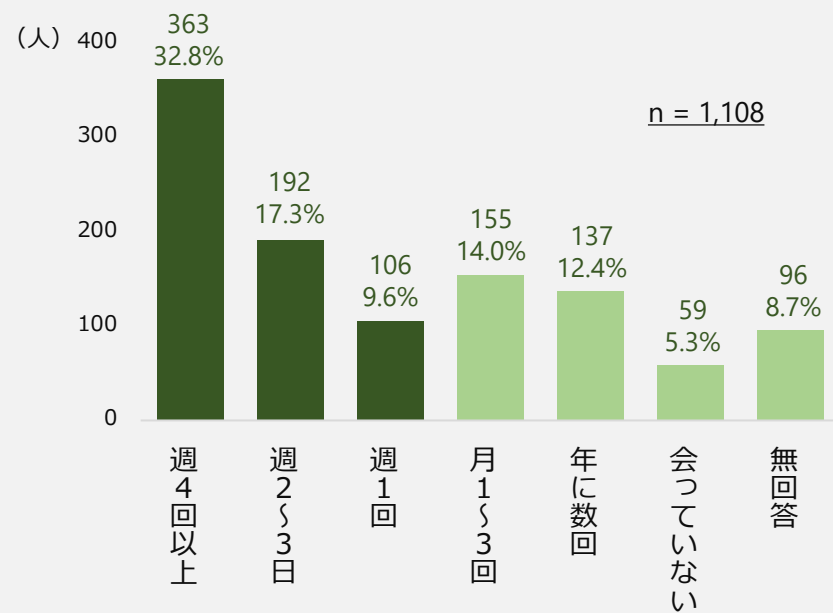
〈Well-being項目の平均値（n=1,108）〉



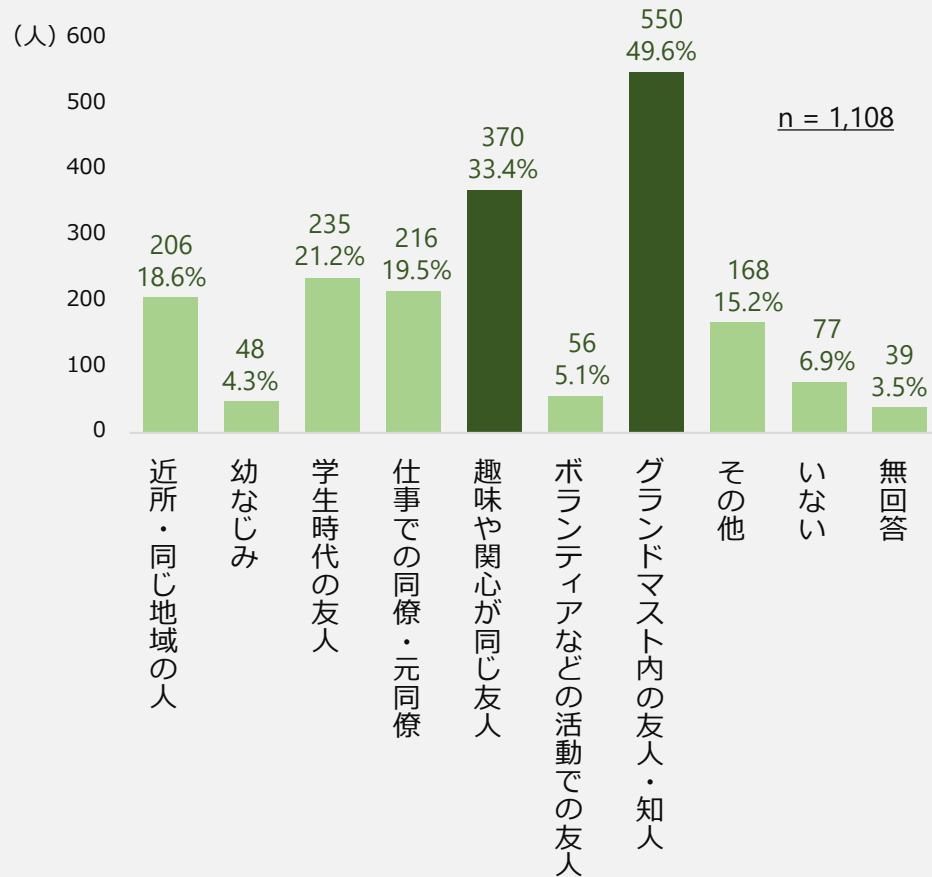
入居者同士の関係性が「密接な社会関係」に貢献

週1回以上友人と会うと回答した人が約6割、うち週4回以上は3割。友人として「グランドマスト内の友人・知人」と回答した人が最多の約5割。

〈友人との会う頻度〉



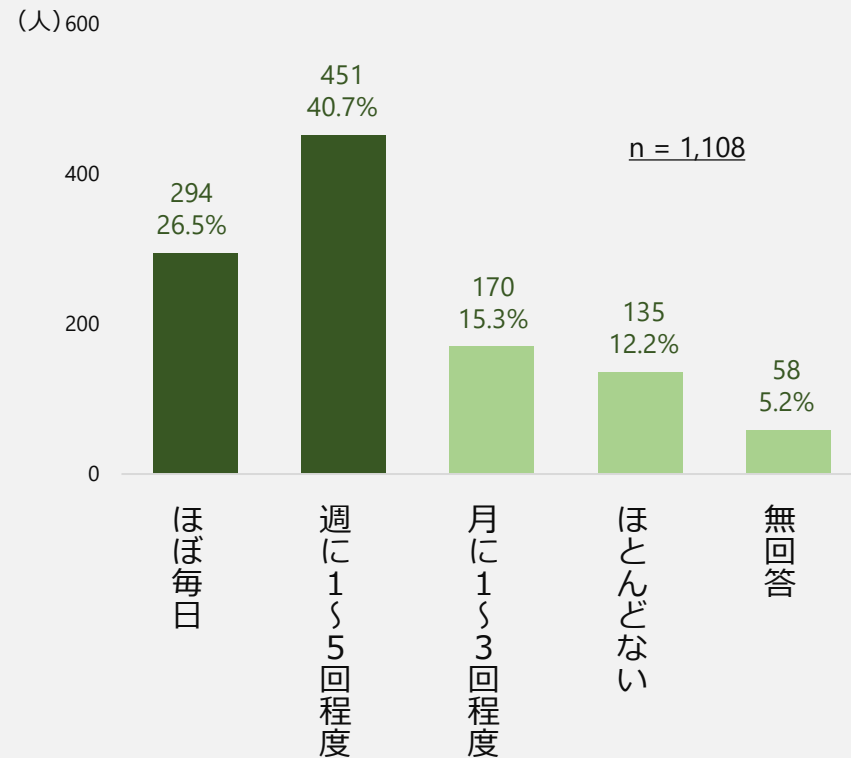
〈友人の関係〉



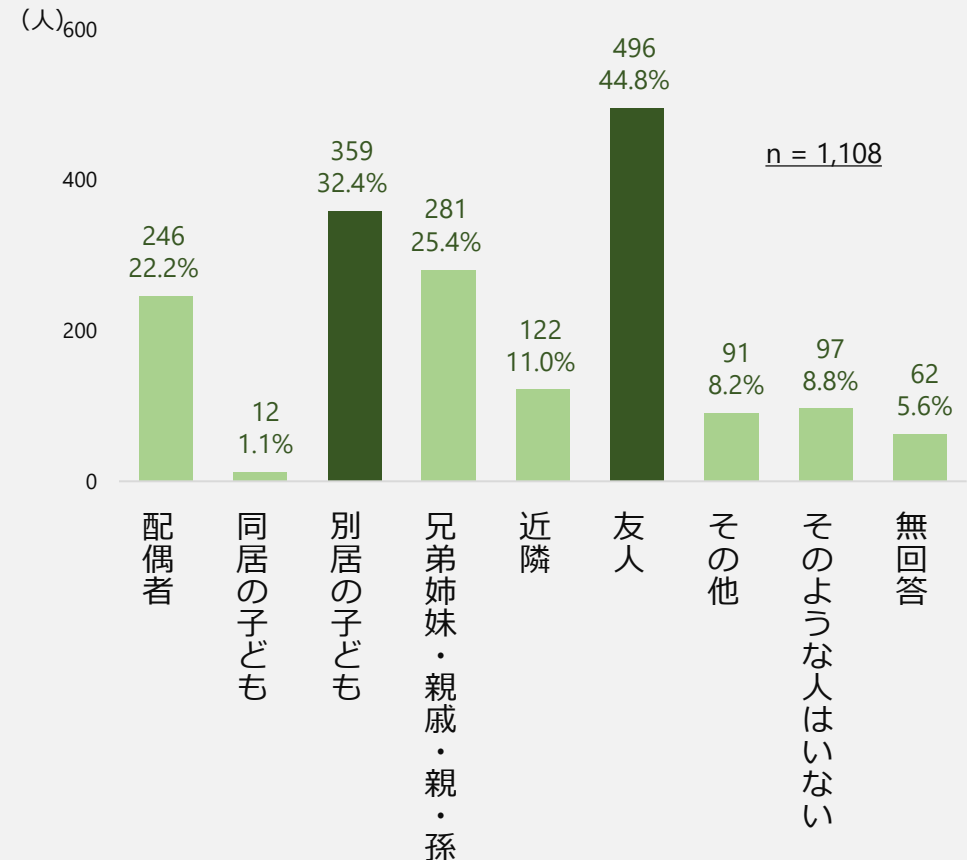
普段の生活では家族より友人と笑う頻度が高い

笑う頻度が週1回以上ある人は7割弱。友人と一緒に笑う人が約45%。

〈笑う頻度〉



〈一緒に笑う相手〉

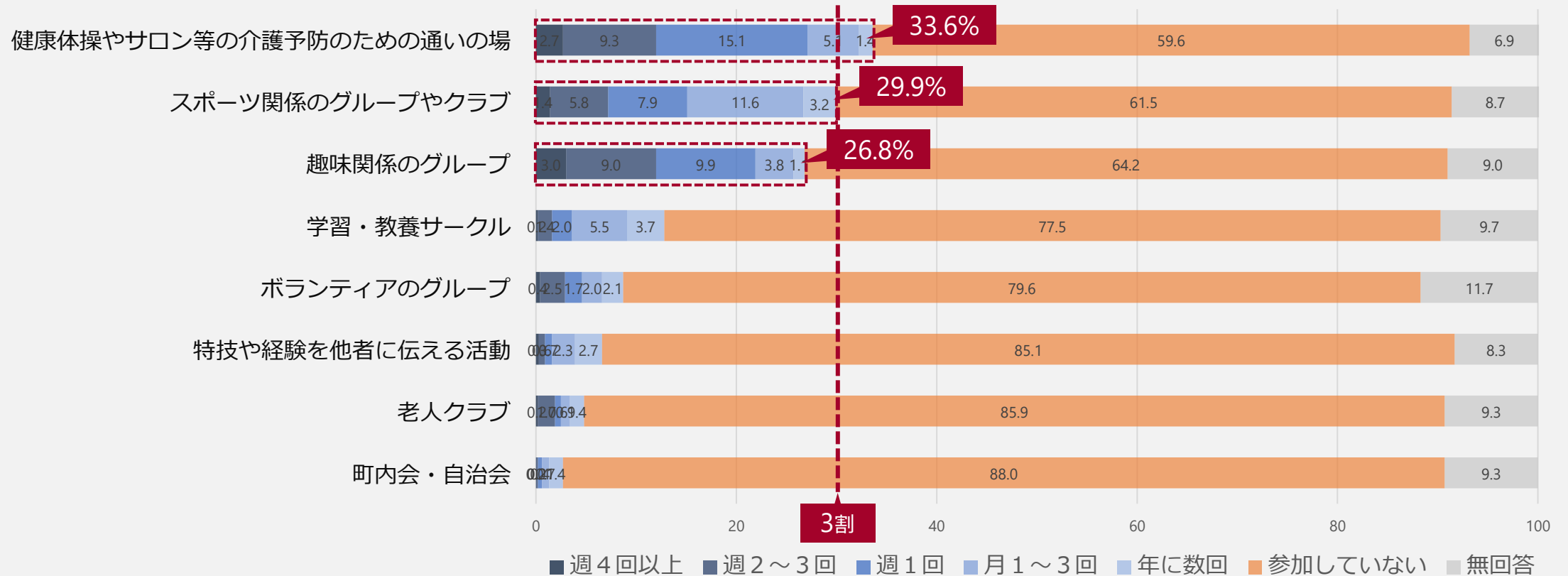


3割の入居者が週1回以上「通いの場」に参加

「通いの場」「スポーツ」「趣味関係グループ」に25%以上の入居者が参加。

(参考：厚生労働省 「通いの場」に参加する高齢者の割合を、2025年までに8%に引き上げ目標)

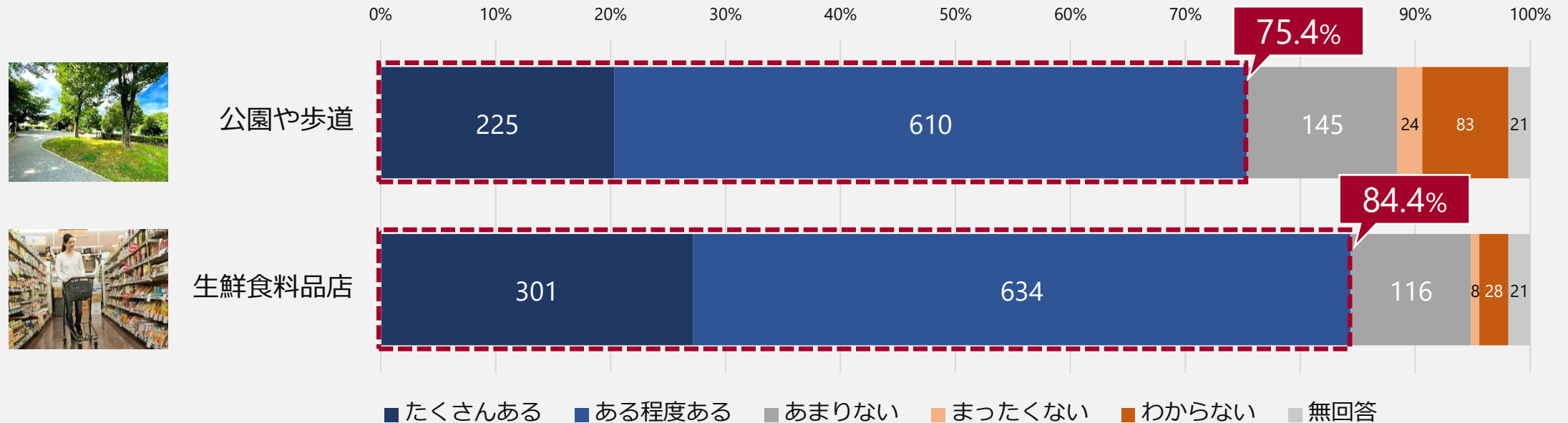
〈Q：あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか？〉



グランドマストは暮らしやすい街にある

公園や歩道、生鮮食料品店が「たくさんある」「ある程度ある」と回答した人が7割以上

〈Q：運動や散歩に適した公園や歩道、生鮮食料品（肉、魚、野菜、果物など）が手に入る商店・施設・移動販売〉



社会関係・グループ活動まとめ

- 入居者の5割は、「グランドマスト内に友人・知人」が存在しており、入居後に新しい人間関係が構築できている可能性を示唆
- 入居者同士で心配事や愚痴を言い合ったり、笑い合ったりする間柄に発展していると推測
- スポーツ、趣味関係グループ、通いの場に参加している入居者が多く、外出、歩く機会、身体を動かす機会が増えると考えられる

アジェンダ

1. グランドマスト調査

- 調査概要
- 入居者のWell-being
- 入居者の社会関係・グループ活動

2. 地域高齢者との比較

- 対象者の選定
- 分析概要
- 結果・考察

3. 調査全体のまとめ



日本老年学的評価研究 JAGES調査フィールド

- 2022調査協力保険者
- 過去の協力保険者

JAGES 2022

参加市町村数 75
送付数 約34.9万人
回収数 約22.6万人
回収率 約63.4%
(2023年3月24日時点)

JAGES 2019/20

参加市町村数:66 送付数 約38.5万人
回収数 約26.5万人 回収率 約68.8%

JAGES 2016/17

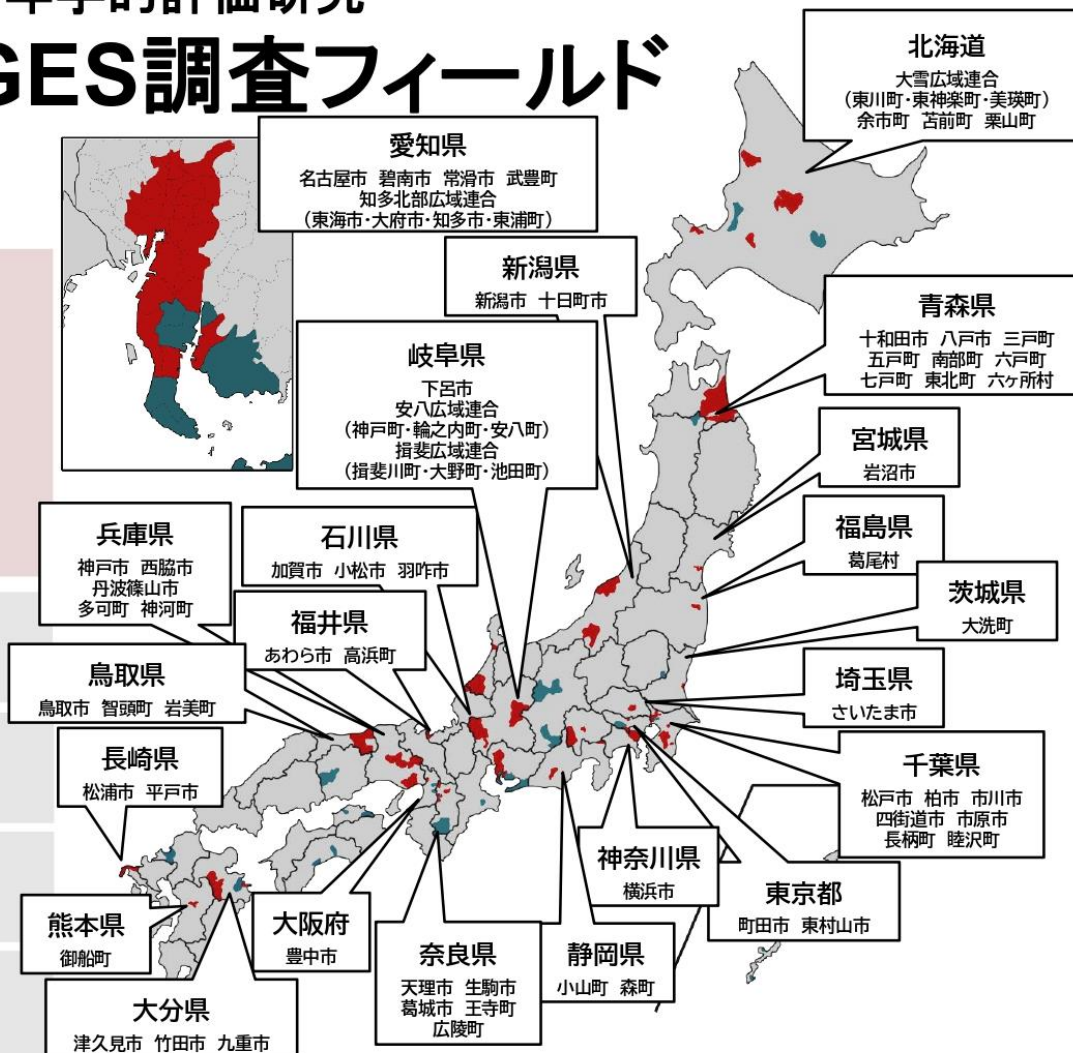
参加市町村数:41 送付数 約30万人
回収数 約20万人 回収率 約69.5%

JAGES 2013/14

参加市町村数 30 送付数 約19.5万人
回収数 約13.8万人 回収率 約70.8%

JAGES 2010/11

参加市町村数 31 送付数 約16.9万人
回収数 約11.2万人 回収率 約66.3%



調査対象者
22.6万人

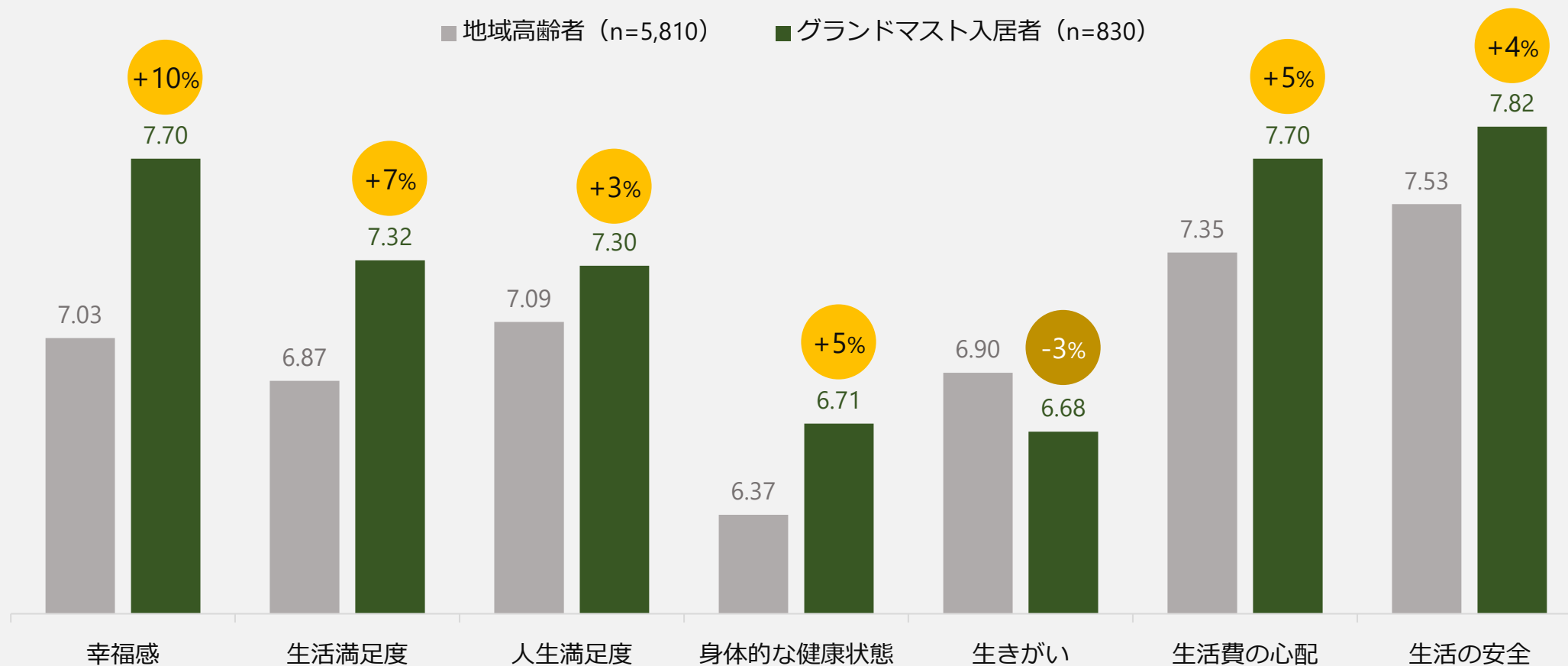
背景要因が類似した高齢者を抽出（傾向スコアマッチング）

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。



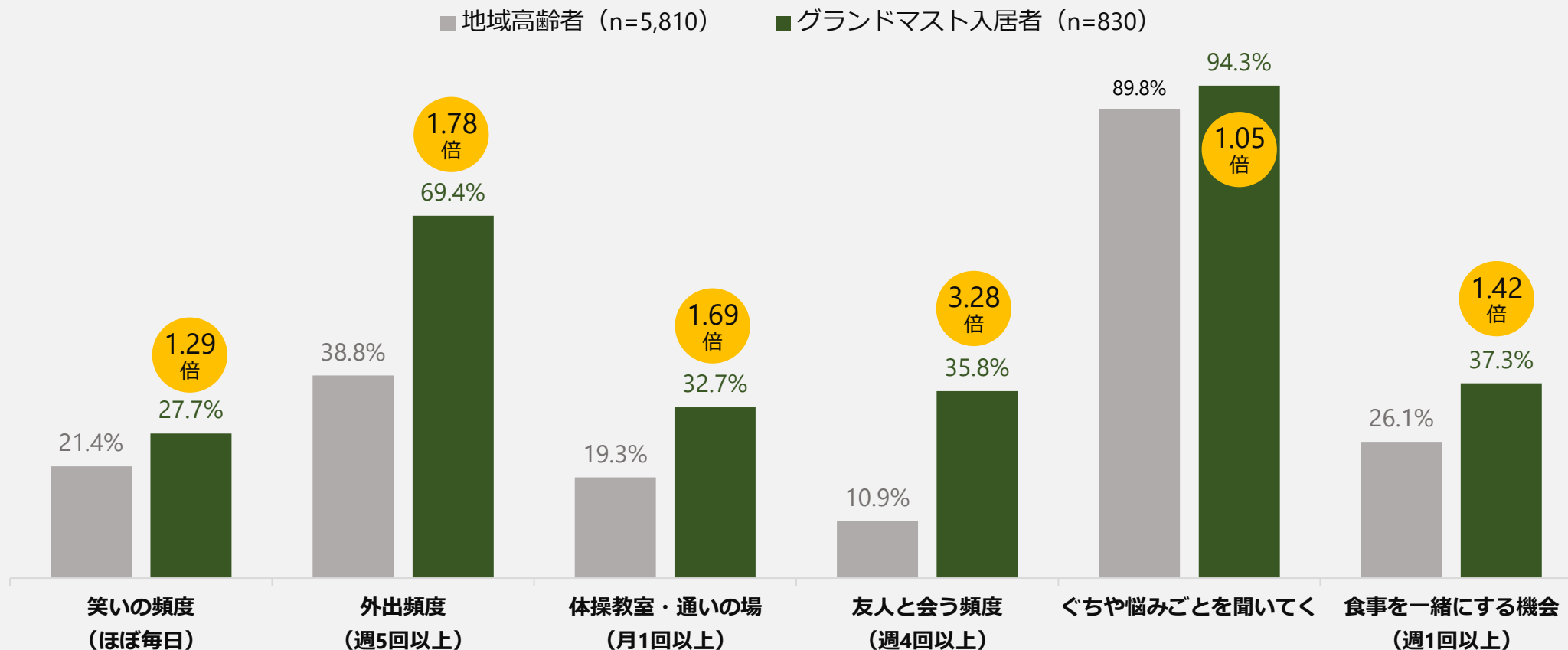
Well-being（平均値）の比較

「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



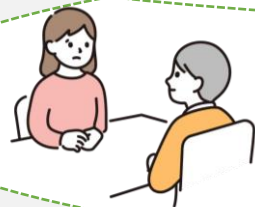
週1回以上友人・知人と
会う人が約2割多い。
共食頻度が多い。



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。

アジェンダ

1. グランドマスト調査

- 調査概要
- 入居者のWell-being
- 入居者の社会関係・グループ活動

2. 地域高齢者との比較

- 対象者の選定
- 分析概要
- 結果・考察

3. 調査全体のまとめ

1

グランドマスト入居者の生活満足度や心身の状態

- Well-beingが高い
- 食事、共食、外出、家族以外の人と話す機会、歩く機会、睡眠の良い変化ができた人が多い
- 友人との会う頻度が高い（グランドマスト内の友人・知人と会うことが多い）
- 心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる・あげる友人が多い
- 笑う頻度が高い
- グループ活動の参加者が多い
- 徒歩圏内公園や歩道、生鮮食料品店が多い

2

グランドマストでの暮らしが高齢者にもたらす影響

- Well-being
強み：幸福感、生活満足度、人生満足度、身体的な健康、経済・生活の安定性が良い
- 笑う頻度、外出頻度、体操教室・通いの場への参加、友人・知人と会う頻度、情緒的サポートの受領（ぐちや悩みごとを聞いてくれる人がいる）、他の人と一緒に食事する機会が多い

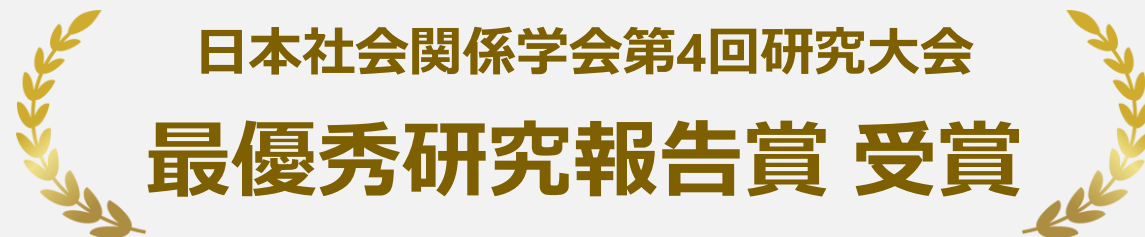
継続調査の実施

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。



フィットネス企業と連携した入居者健康の促進

フィットネスジム「セントラルスポーツ」と連携し、入居者の健康維持・向上を積極的に支えます。

① 健康度測定



今の健康を調べる

GRAN CHECK

5つの項目で、生活機能を測定。現状を知ること、生活の中で気を付けるべき点を分析することができます。

運動機能

アクティブな生活に欠かせないのが運動機能。主に筋力や身軽さ、バランス力をチェックします。

口腔機能

物を食べたり、会話をしたりする際に働く重要な機能。噛む力や飲み込む力をチェックします。



認知機能

自立した生活の実現に必要な機能です。注意力や集中力、記憶力をチェックしてみましょう。

栄養状態

普段の食事の栄養バランスをチェックします。毎日の正しい食生活で、健康への第一歩を。

社会機能

日々の生活を豊かに彩るのは知人や友人との時間です。そんな周囲との関わり度合いもチェック。

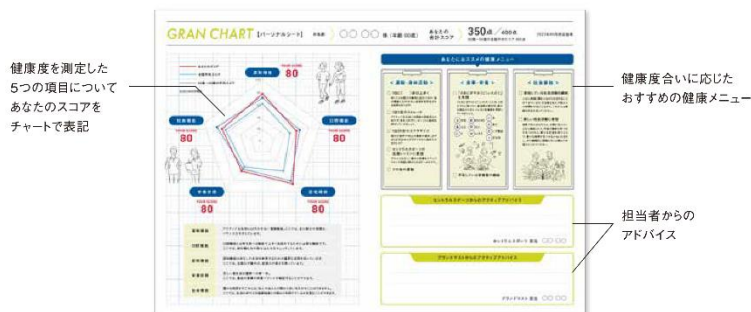
② パーソナルシート作成



健康を分析する

GRAN CHART

グランチェックの結果をチャートで分析、健康度合いや老化の状況が、一目でわかります。さらに専門家からのアドバイスも。おすすめメニューを実践して健やかな毎日を目指しましょう。



③ 運動



未来の健康をつくる

GRAN CHANGE

グランチャートのアドバイスをもとに運動を実践していく。ここでは、そのサポートとしてグランドマストとセントラルスポーツが提供するサービスをご紹介します。

GRAN CHANGE. 1

気軽に始める運動習慣

日常に運動の習慣を取り入れたい、という方にはグランチャートでご紹介している健康メニューがおすすめ。自宅で手軽に行えたり、短時間でさくっと取り組めたり、継続しやすいメニューが揃っています。

GRAN CHANGE. 2

グランドマストで健康体操

セントラルスポーツのインストラクターが、グランドマストで出張レッスンを行います。経験豊富なフィットネスの専門家が指導する、安全で・効果的で・楽しいレッスンをどうぞ活用ください。

GRAN CHANGE. 3

セントラルスポーツで本格設備を活用

セントラルスポーツの利用が、グランドマスト入居者特別料金で使用可能に。本格設備をお得に使うことで運動することができます。
※セントラルスポーツを利用する際は、グランドマストのフロントまでお申し付けください。

入居者イベントと入居者データベース活用で生活の質の向上

「eスポーツ」イベントで入居者同士の関係性の構築。

また、入居者データベースを活用し入居者傾向を詳細に把握。サービスの向上につなげます。

〈「eスポーツ」イベント〉



入居者が楽しめる娯楽の選択肢としてイベントを開催。同時に千葉大学と連携し、eスポーツやゲームが生活や健康にどのような変化をもたらすかを研究。

〈入居者データベースの活用〉



約1,800人の入居者データ

居住地	資産	友人の数
趣味	血液型	星座
家族関係	教育歴	職歴



AIを活用し分析、Well-being向上につなげる