

令和5年度 すみだ安心・安全居住セミナー
高齢期の住まい 早めに備える どうする実家・自宅

ご自宅かんたんセルフ診断

第1回：2023年10月23日（月）



一般財団法人 住まいづくりナビセンター

講師紹介



村上 まみ

住まいのナビゲーター®



住宅を中心にじっくりと仕事を進めるアトリエ設計事務所で7年設計を担当。

関わった人々から学んだ、ものづくりの姿勢と仕事の進め方をベースに、独立して設計事務所を開設。

住宅の設計監理・コンサルの仕事をして、現在に至る。

2003年より住まいのナビゲーター。

趣味は活字を読むことと体を動かすこと。悩みや感動を分かち合う仲間とのおしゃべりと食事がエネルギー。

住まいのナビゲーターとは…

一般財団法人 住まいづくりナビセンターの相談員
一級建築士の資格を持ち、実際の住まいづくりを通して得た経験と知識をもとにして、住まい手の「良質な暮らしと住まい」の実現をサポートします
また、高齢者住宅協会の「住まいの提案力UP講座」を修了し、高齢期の住まいの相談を受けています

暮らしの場の選択肢



＼A or Bの検討にあたっては／

まず、自宅の状態を知ることが必要

家の状態を知る

■家の三大性能

安全・安心に長く住み続けるために大切な3つの性能

＼チェック／

1 耐震性能

家が古いと、構造上危険かもしれません。

家の強さを確認しましょう。

＼チェック／

2 省エネ性能

家が寒いと、健康にも影響を及ぼしかねません。

暖かく快適な家にしましょう。

＼チェック／

3 バリアフリー性能

加齢と共に身体は変化します。

身体の状態に合わせた家にしましょう。

チェック1. 耐震性能



- 建設時期
- 建物の形状
- 壁の配置

等によって、耐震性能は異なります。

耐震性能を確認して、家の安全性を確認しましょう

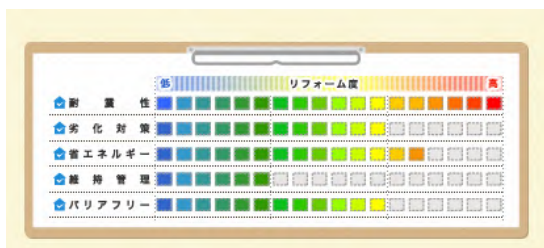
＜チェック方法＞

＼やってみよう①／

リフォーム問診票

当財団作成

<https://www.refonavi.or.jp/monshin/setsumon>



耐震性を始め、省エネ性、バリアフリー性等、わが家の性能を簡単にチェックできるツール。今、必要なリフォームが分かります。



リフォーム問診票▲

チェック1. 耐震性能

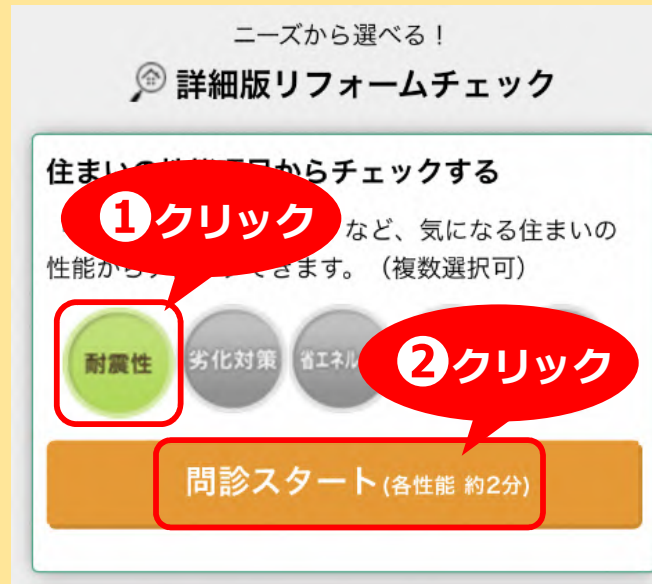
■ 簡単チェック方法

1. サイトにアクセス

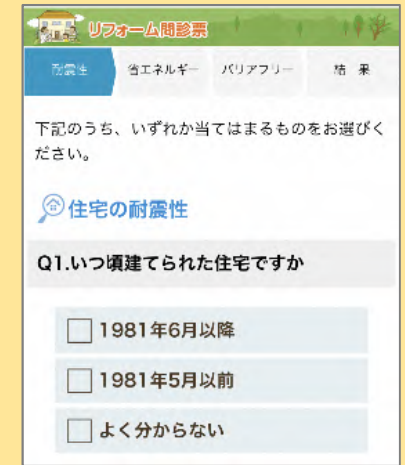
リフォーム問診票



2. 「耐震性」を選択

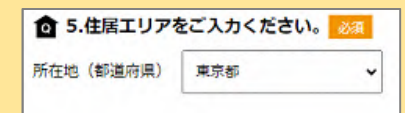


3. 診断スタート!



「Q5住居エリア」▶ 東京都のみ回答でOK

4. アンケート



5. 診断結果

耐震の目安が分かります!



▶ 診断結果をワークシートにご記入ください 5

チェック2. 省エネ性能

- 室内の温度差 → ヒートショックの危険性
- 住宅の断熱性が健康・快適性に直結

省エネ性能を確認して、家の暖かさを確認しましょう

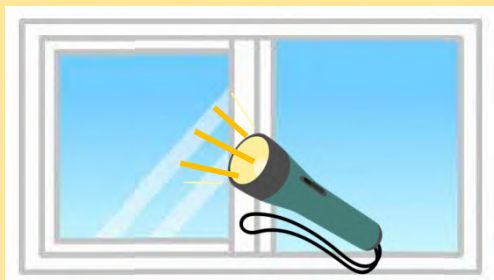
<チェック方法>

\やってみよう②/

窓ガラス

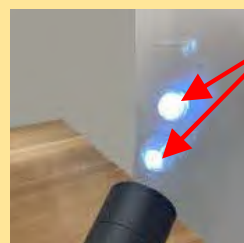
■ 簡単チェック方法

1. 窓に懐中電灯を照らす



2. 光がいくつ映るか確認

\この場合/



2個

2

個

▶ 回答をワークシートにご記入ください

チェック2. 省エネ性能

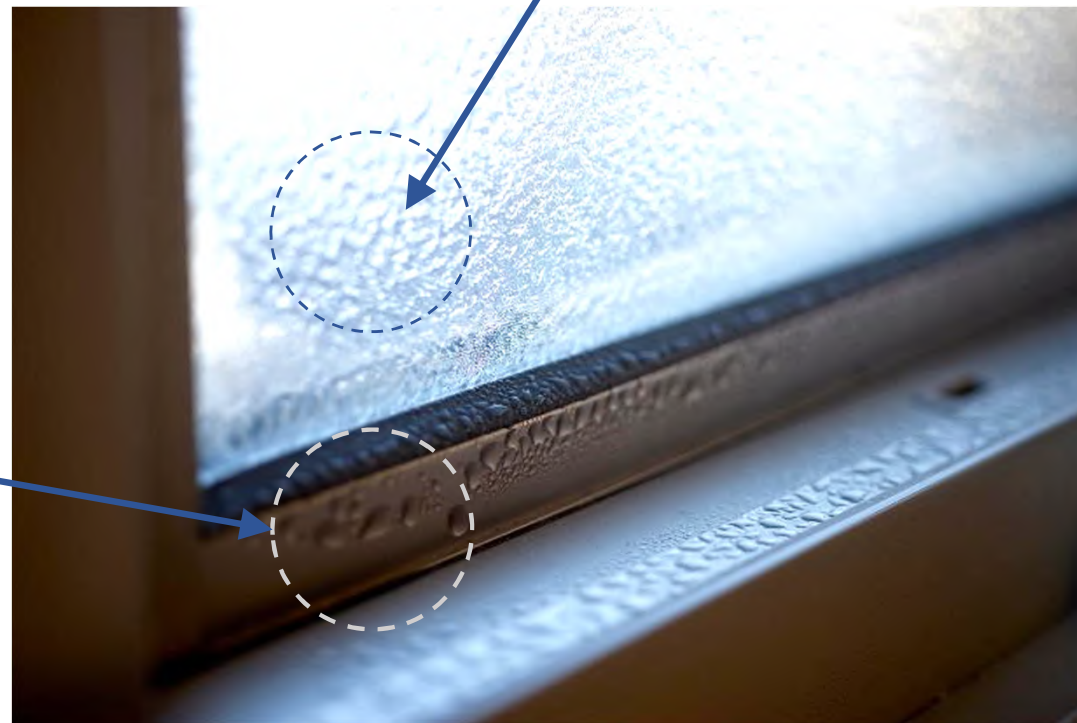
\やってみよう③/

結露

窓や壁、押し入れ等で結露が発生したことはありますか？

窓枠、サッシ表面の結露

ガラス表面の結露



窓の結露の例

▶ 回答をワークシートにご記入ください

チェック3. バリアフリー性能



- 加齢と共に身体（眼・耳・筋肉・関節・神経等）は変化
- 【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－8つの配慮項目－】

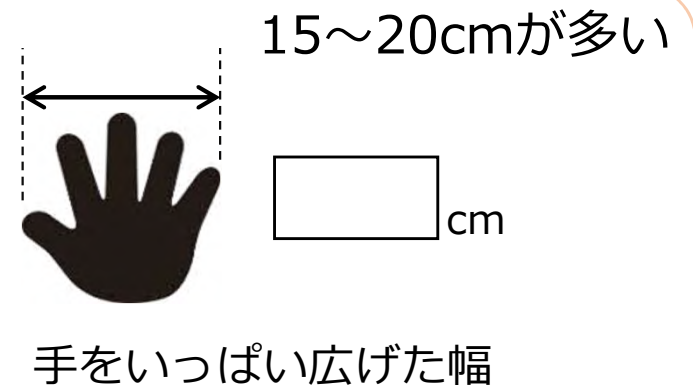
温熱環境／外出のしやすさ／トイレ・浴室の利用のしやすさ
／日常生活空間の合理化／主要動線上のバリアフリー
／設備の導入・更新／光・音・匂い・湿度／余った部屋の活用

将来も想定して、家の安全・快適性を確認しましょう

＜チェック方法＞

■ 簡単チェック方法

からだの部分の長さを知っておくと、
メジャーなどを持っていないときでも
大きさを把握する手掛かりになります。



チェック3. バリアフリー性能

\やってみよう④／

手すり・腰掛け等

玄関に身体の支えになる

手すりや腰掛け等がありますか？

▶ 回答をワークシートにご記入ください

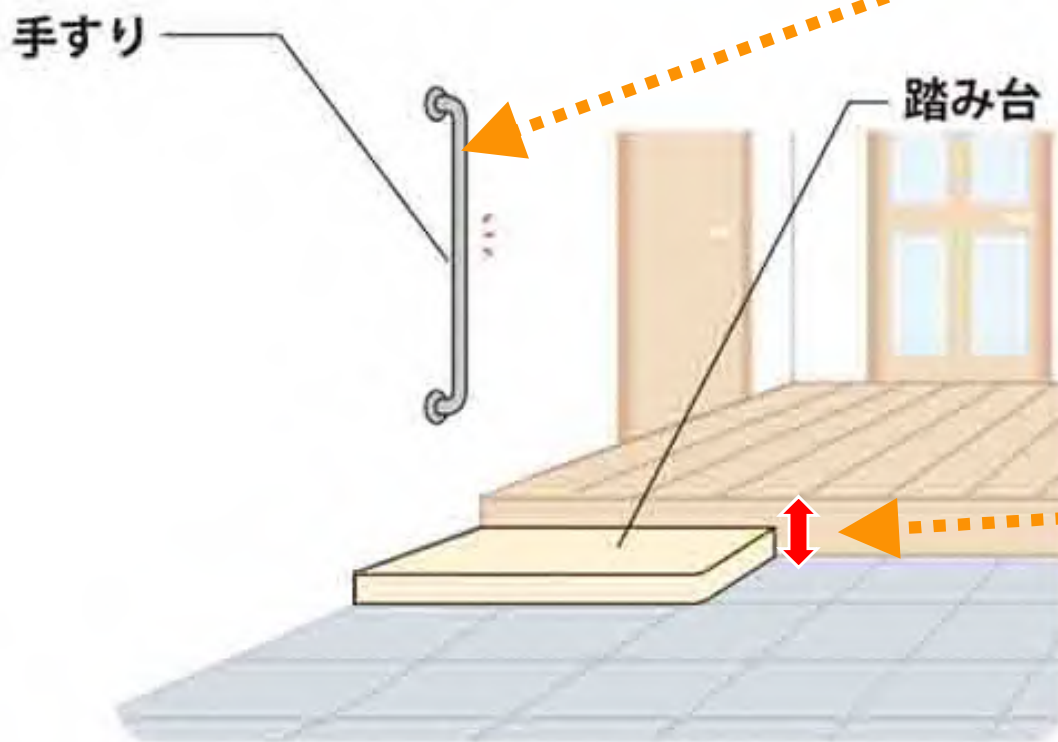
\やってみよう⑤／

玄関の段差

玄関に段差はありますか？

玄関と室内の床の段差を測りましょう。

▶ 回答をワークシートにご記入ください



チェック3. バリアフリー性能

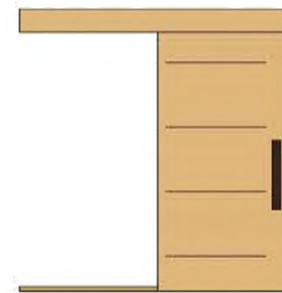
＼やってみよう⑥／

玄関扉の形状

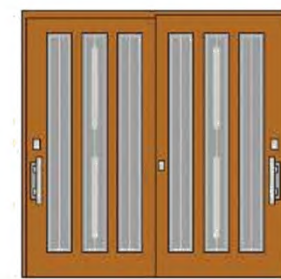
玄関扉は「開き戸」「引き戸」どちらですか？



開き戸



片引き戸



引き違い戸

▶ 回答をワークシートにご記入ください

＼やってみよう⑦／

玄関アプローチの形状

玄関から道路までに、スロープやゆるやかな階段等は設置されていますか？

▶ 回答をワークシートにご記入ください



今日のまとめ

- 高齢期に向けて、暮らしの場を選択する際に、まずは【**自宅の状態を知る**】ことが必要です。
- 本日お伝えした、安全・安心に長く住み続けるために大切な3つの性能「**耐震・省エネ・バリアフリー**」を、まずはご自宅でチェックしてみてください。
- 第2回セミナーでは、チェックした結果を解説し、**より安全・安心な自宅にするにはどうしたら良いか**、お伝えします。

次回！ ワークシートを必ずご持参ください