

## ① 戸建住宅編

---

---

---

---

---

# 部屋の配置

## ◎ 設計指針

- (イ) 玄関、便所、洗面・脱衣室、浴室、居間・食堂及び居室・寝室は、できる限り同一階に配置する。
- (ロ) 居室・寝室と便所、洗面・脱衣室、浴室、居間・食堂は、できる限り近接配置とする。
- (ハ) 本指針において「居室・寝室」とは、住宅新築時に高齢者等が居住しない部屋であっても将来高齢者等の寝室や居住室として使用することが想定される居室を含む。
- (ニ) 便所、洗面・脱衣室、浴室が複数設置される住宅の場合は、少なくともこれらの複数設置された部屋の1箇所は本指針による。

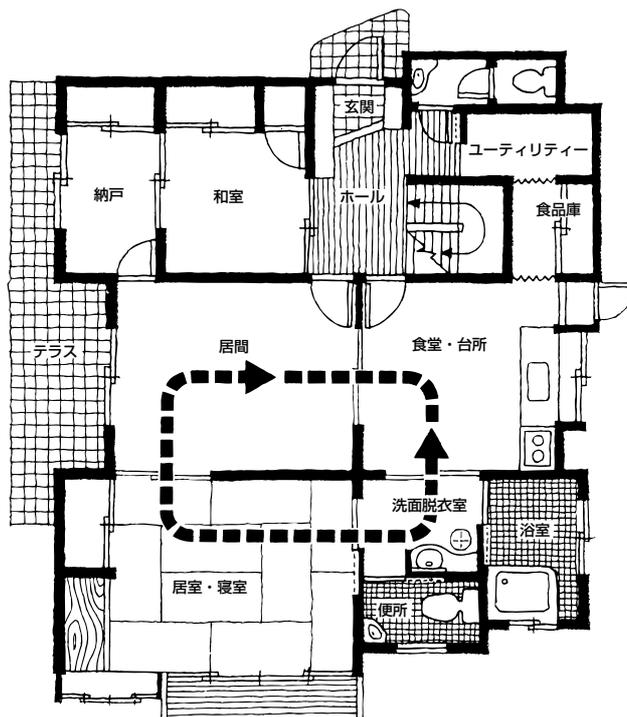
## ● 考え方

住宅内の日常の活動では、ある程度身体の機能が衰えても、移動が容易にかつ自由に行えるよう対策を講じておくことが重要です。

とりわけ、頻繁に使用する空間への動線をわかりやすく安全にしておくことは、高齢者が自立した生活を営む上で重要な意味を持っています。また、身体の弱体化に伴い、家族や介護者が高齢者の動向や気配をさりげなく感じ取れ、自然に目配りが出来るよう配慮する必要があります。

- 基本生活空間は、同一階に配置しましょう。

## ◎ チェックポイント



- 高齢者の居室・寝室は、できる限り1階とし、基本生活空間は同一階に配置する
- 動線を考慮し、回遊性のある間取りとする
- 将来に備え、可変性のある間取りとする

## 部屋の配置

### ① 基本生活空間の配置

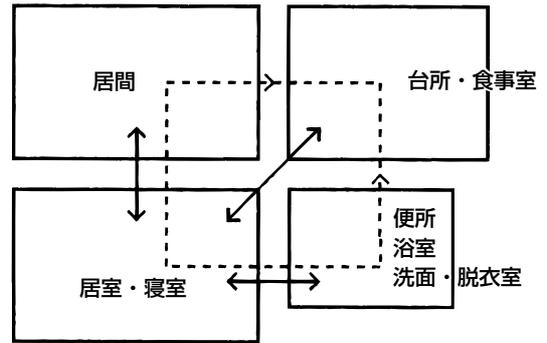
- 基本生活空間は、できる限り同一階に配置する。やむを得ない場合、少なくとも居室・寝室と便所とは同一階とし、それ以外の基本生活空間については、上下階の移動を可能とするためのエレベーター又は階段昇降機を設置するか、設置できるように措置されている場合は、同一階に配置することを要しない。
- 回遊性と可変性のある間取りとする。

### ② 便所等の配置

- 居室・寝室と便所、洗面・脱衣室、居間・食堂は、できる限り近接配置とする。

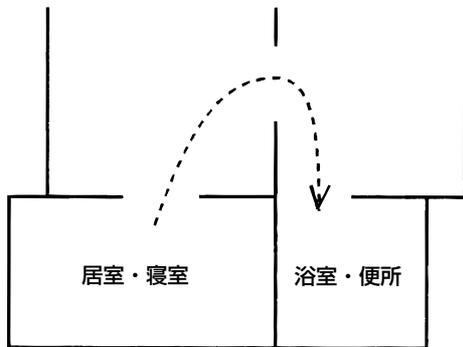
※「基本生活空間」とは「居室・寝室」「便所」「洗面・脱衣室」「浴室」「居間・食堂」「玄関」を指す。

図一回遊性のある間取り

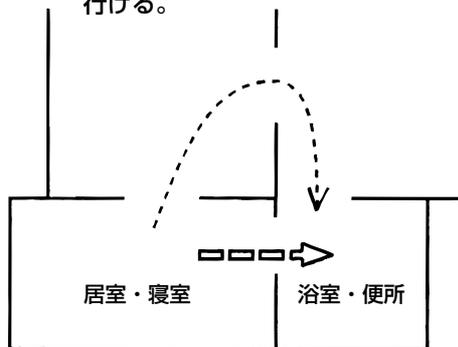


- 家族とのふれあいや車いすの使用を考えて回遊性のある間取りにする。
- 特に便所は居室・寝室に近接して配置する。

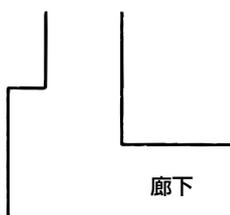
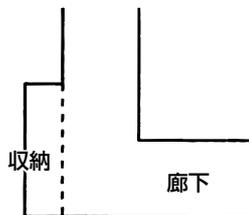
図一可変性のある間取り



- 将来、居室・寝室から直接浴室・便所へ行ける。



- 現在の収納スペースが、車いすを使用する場合には廊下になる。



- 現在の収納スペースが、将来の介助スペースとなる。



# 段差

## ◎ 設計指針

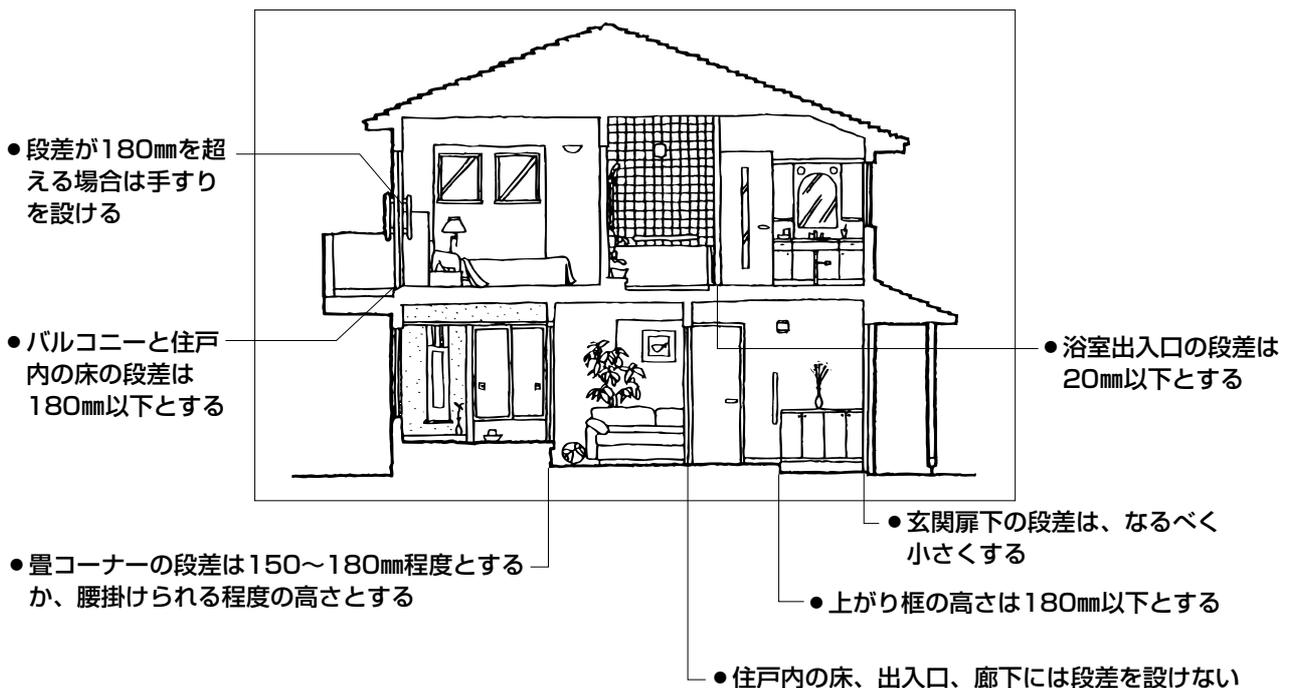
住宅内の床は、原則として段差のない構造のものとする。ただし、玄関の出入口及び上がり框、浴室の出入口、バルコニー等への出入口にあっては、この限りではない。

## ● 考え方

段差の解消は、転倒事故の防止、移動の容易性の確保などの観点から、住宅内部の対策として、極めて重要です。

- つまづきや踏み外しによる転倒、転落を 방지、安定した姿勢で容易に移動できるよう、住宅内部及び住宅に付随する外部空間の床の段差はなくしましょう。
- 歩行環境が変わる境界では、段差をなくすか、単純段差としましょう。
- 高さの異なる床を結ぶ通路は、スロープ又は緩勾配の階段にしましょう。

## ◎ チェックポイント



# 段差

① 住宅内部の床及び出入口の段差処理

- 住宅内部の床及び出入口は、原則として段差を設けない。

② 居室の段差処理

- 居室内の床及び居室の出入口は、段差を設けない。ただし、通過動線上にない部分的な畳コーナーなどや、基本生活空間外であり、かつ通過動線上にない居室については、この限りでない。

③ 浴室出入口の段差処理

- 出入口は20mm以下の単純段差とする。(段差は設けないことが望ましい。)
- やむを得ず出入口に20mmを越える段差を設ける場合は、浴室内外の高低差を120mm以下、かつ、またぎ高さを180mm以下とし、手すりを設置する。

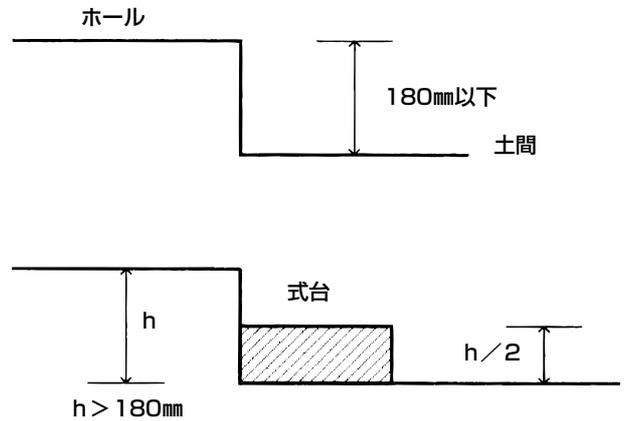
④ 玄関廻りの段差処理

- くつずりとポーチの段差は、20mm以下とし、くつずりと玄関土間の段差は5mm以下とする。(くつずりとポーチ及びくつずりと玄関土間は、段差を設けないことが望ましい。)
- 上がり框の高さは180mm以下とし、やむを得ず180mmを越える場合は、式台を設置するか設置するスペースを設け、土間と式台の段差及び式台と上がり框の段差を各180mm以下とする。
- 上がり框や式台の段端部では、段差がはっきりわかるよう、できる限り材質や色などで変化をつける。

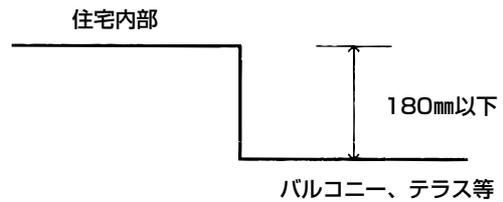
⑤ バルコニー、外部テラスと住宅内部の床との段差処理

- バルコニー、外部テラスと住宅内部の床との間は、180mm以下の単純段差とする。
- やむを得ず180mmを越える場合は、バルコニー、外部テラスと住宅内部の床との段差を250mm以下の単純段差、又は室内外とも180mm以下のまたぎ段差とし、室内外両側に手すりの設置準備を行う。

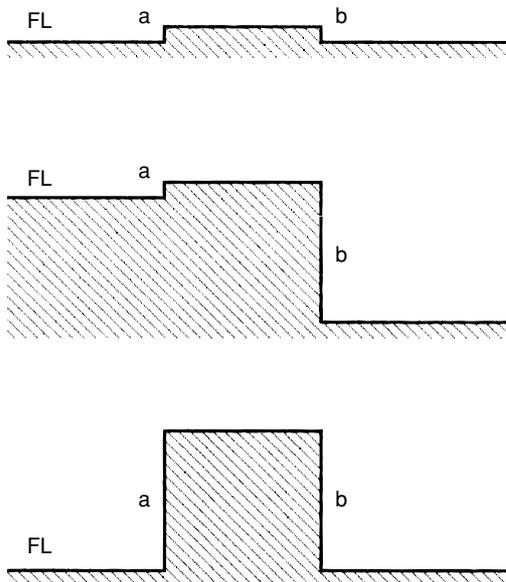
図一玄関廻りの段差



図二バルコニー、テラス等の段差



図三段差の種類



- 段差なし  
 $a, b \leq 3\text{mm}$ 。

- 単純段差  
 $a \leq 5\text{mm}$   
bの寸法に関しては個々の規定による。

- またぎ段差  
aおよびbの寸法に関しては個々の規定による。

# 手すり

## ◎ 設計指針

- (イ) 階段、浴室には、手すりを設ける。
- (ロ) 玄関、便所、洗面・脱衣室、居間・食堂、居室・寝室及び廊下等には、手すりを設けるか設置できるようにする。
- (ハ) 手すりは、使用しやすい形状、材質とし、適切な位置に設置する。

## ● 考え方

住宅内には、体重の上下移動や片足立ちを行わなければならない空間があり、その場合、姿勢の安定を確保することが重要です。

また、使う人の体型や症状に合った手すりを設置できるように、下地の準備を行うなどの配慮が必要です。

- 重心の上下移動、片足立ちなどによって、不安定な姿勢をとる場所には、手すりを設置しましょう。
- 将来、水平面の歩行が不安定となった場合のため、手すりを設置できる構造にしておきましょう。
- 手すりは、使用しやすい形状、材質にしましょう。

## ◎ チェックポイント

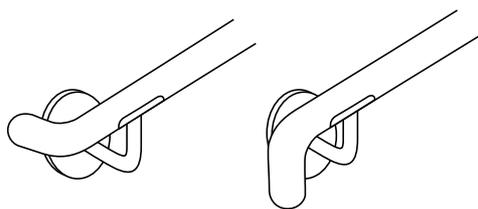
### ① 端部処理

- 水平手すりの端部は、衣服が引っ掛からないよう、できる限り壁側又は下向きに曲げる。

### ② 設置高さ

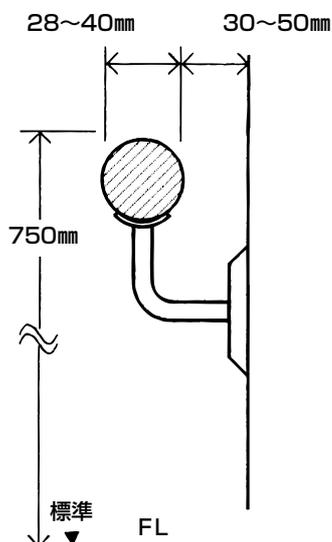
- 廊下、階段、洗面・脱衣室、居間・食堂及び居室・寝室の内部の移動のために設ける手すりの設置高さは、床仕上げ面（階段の場合は段鼻）から750mmを標準とする。

図一 手すりの端部の形状



- 手すりの端部は、壁側または下向きに曲げる。

図一 手すりの設置位置



# 通路・出入口の幅員

## ◎ 設計指針

住戸内の廊下等の通路及び出入口は、できる限り歩行補助具及び介助用車いすの使用に配慮した幅員を確保する。

## ● 考え方

通行幅の確保は、日常的な荷物運搬時などの利便性だけでなく、将来的に、手すりを設置する場合や車いすを使用する場合に備えておく必要があります。

□ 住戸内の通路部分は、歩行補助具や介助用車いすが通行可能な幅員を確保しましょう。

## ◎ チェックポイント

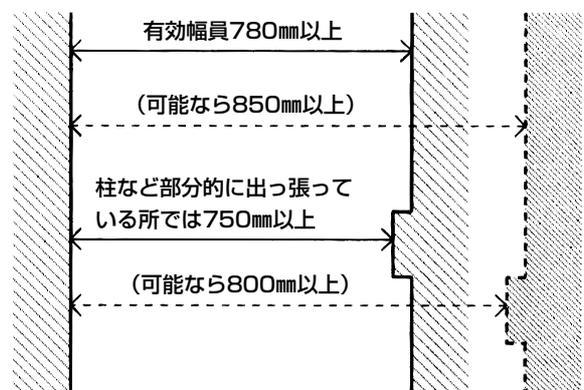
### ① 通路部分の幅員

- 廊下の有効幅員は780mm以上とし、部分的に柱などが出ている箇所の有効幅員は750mm以上とする。  
(可能なら廊下の有効幅員は850mm以上とし、部分的に柱などが出ている箇所の有効幅員は800mm以上とすることが望ましい。)
- 屈曲部及び廊下から直進できない出入口に接する廊下については、できる限り介助用車いすの回転が可能な空間を設けるか、又は改造によって当該空間を設けることができるよう配慮する。

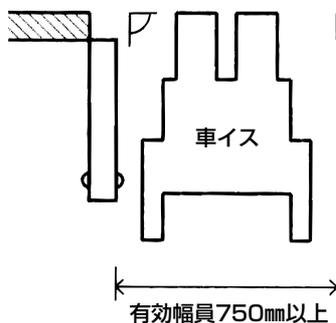
### ② 出入口部分の幅員

- 出入口の有効幅員は、原則として750mm（浴室は650mm、やむを得ない場合は600mm）以上とする。  
ただし、玄関及び浴室以外の出入口については、やむを得ない場合は将来の改造で対応してもよい。  
(可能なら出入口の有効幅員は800mm以上とすることが望ましい。)

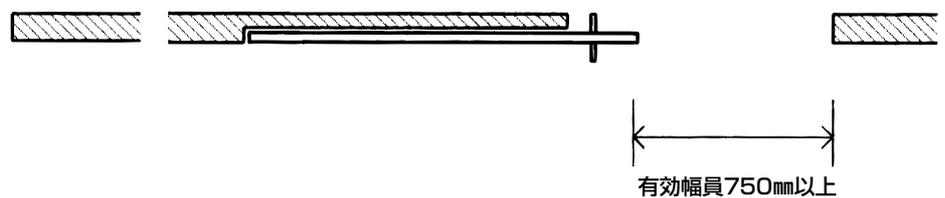
図一通路の有効幅員



図一開き戸の有効幅員



図一引き戸の有効幅員



# 仕上げ

## ◎ 設計指針

住戸内の床・壁の仕上げは、滑り、転倒等に対する安全性に配慮したものとする。

## ● 考え方

仕上げ材は、身近に見たり触れたりするものなので、やさしく暖かみのあるものとともに、万一、転倒や衝突した場合でも、衝撃の少ないものとするよう配慮する必要があります。

また、色・材質については、見分けがつきにくいものを床の段差部などで隣合わせに使用すると、事故の原因となるので注意が必要です。

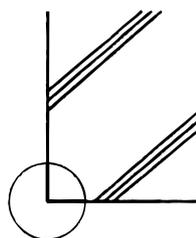
- 床には、つまづきの原因となる不陸が生じないように配慮しましょう。
- 滑りにくい床材を使用しましょう。
- 転倒しても、衝撃の少ない床材を使用しましょう。
- 衝突しても、衝撃の少ない壁材を使用しましょう。
- 体をこすっても、すり傷になりにくい壁材を使用しましょう。

## ◎ チェックポイント

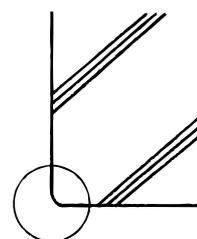
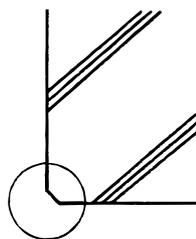
- ① 床仕上げ 
  - 滑りやすい床材を使用しないものとし、特に、浴室の床材には注意する。
  - 転倒した場合の衝撃をやわらげるよう、仕上げの材質などに配慮する。
  - 階段の踏面は、粗面にするかノンスリップを設ける。
- ② 壁仕上げ 
  - 壁の出隅部分にぶつかってけがをしないよう、できる限り面取りを行う。
- ③ 色調 
  - 仕上げ材の色は、目に優しく暖かみのあるものを使用する。
  - 段差部が見分けやすいよう、色や材質に配慮する。

図一壁の仕上げ

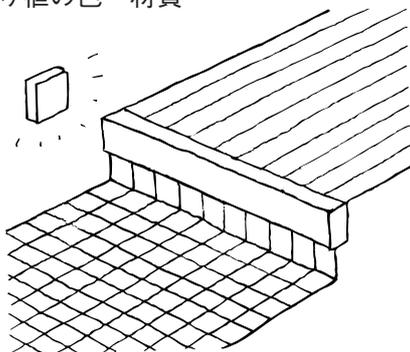
- コンクリートの角は危険。



- 45° の面取りをつけたり、角を丸くする。

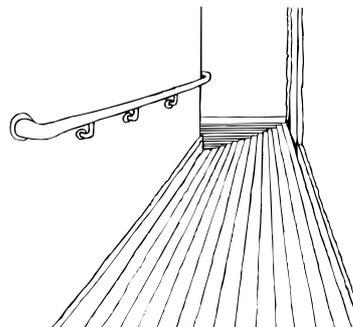


図一上がり框の色・材質



- 段差ははっきりわかるよう、色や材質に配慮する。

図一手すりの色



- 廊下の手すりは目立つ色のほうが望ましい。

## 仕上げ

- 床材は、屋内・屋外によって多岐にわたるため、主要な材料の特性と使用上の注意点を下表に示す。

表－屋外の仕上げ

床仕上げ材	特徴と使用上の留意点
タイル、レンガ、 インターロッキングブロック	濡れた場合、滑りやすくなるものがあるので注意する。 つまづいたり、杖の先端が引っ掛からないように、目路の幅や深さに注意する。
モルタル	水勾配を設け、水溜まりができないようにする。
モルタル洗い出し	モルタルに混入する骨材により、滑りにくさや汚れの落とし易さが異なるので、注意する。 洗い出された骨材で滑ったり、杖の先端を引っ掛けたりしないようにする。
石材、人造石材	石類の仕上げは粗面仕上げとし、滑りにくくする。 鏡面仕上げの仕様は避ける。 凸凹が生じないように留意する。

床仕上げ材	特徴と使用上の留意点	
畳	介助用車いすの使用は畳を傷めるので留意する。 仕上げ材が変わる見切り部分（敷居等）には段差を設けない。	
フローリング	表面仕上げ材は、滑りにくいものを使用する。 ワックスによる滑りにも留意する。	
コルクタイル	滑りにくく、歩行感が良い。 汚れ易いので、張り替え可能にする。	
プラスチック系タイル床材 ビニル系タイル	耐水性、耐久性に優れたものが多く、水廻りに用いられる。 濡れても滑りにくいものを使用し、素足で歩行する部屋に用いる場合は、歩行感にも留意する。	
プ ラ ス チ ク 系 床 材	(発泡層無) 長尺塩ビシート	耐水性、耐久性に優れ、歩行感も良い。 濡れても滑りにくいものを使用する。
	(発泡層有) クッションフロア 複合ビニルシート	耐久性を考慮して、表面の透明ビニル層の薄いものは使用を避ける。 表面に凸凹があるものは、汚れを落としにくいので使用を避ける。 濡れても滑りにくいものを使用する。
長尺カーペット	毛足の短いものを使用する。 防炎性、防汚性、帯電防止性にも留意する。	
タイルカーペット	滑りにくさ、歩行感、耐摩耗性に優れている。 防炎性、防汚性にも留意する。	

# 温熱環境

## ◎ 設計指針

各居室等の温度差をできる限りなくすよう断熱及び換気に配慮するとともに、年間を通じて適切な温度が維持できるよう、暖冷房設備等を用いることができる構造とする。

## ● 考え方

住宅内の温度変化に対応する体温調整は、若いときは容易に行えても、高齢期になると困難になる場合があり、各居室の温度や換気には十分配慮する必要があります。

特に、冬期間は暖房設備の不備などが原因で、寝たきりとなる場合があるので、注意する必要があります。

また、床や壁の断熱性能の確保にも留意することが重要です。

- 基本生活空間には暖房設備を設置しましょう。
- 急激な温度変化が生じない安全な構造の機器を使用しましょう。
- 機器の調節や維持管理が容易にできるものを使用しましょう。

## ◎ チェックポイント

### ① 暖房

- 基本生活空間の中でも、長い時間を過ごす居間・食堂や居室・寝室、着衣量が少なくなる洗面・脱衣室や便所には、暖房設備の設置準備を行う。(必要に応じて、浴室には、暖房設備を設置することが望ましい。)

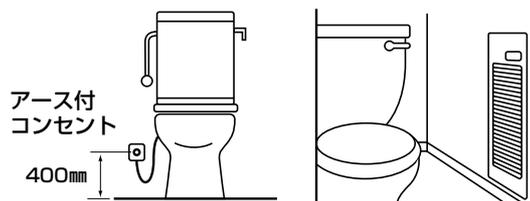
### ② 冷房

- 居間・食堂及び居室・寝室などには、必要に応じて、冷房設備の設置準備を行う。

### ③ 断熱

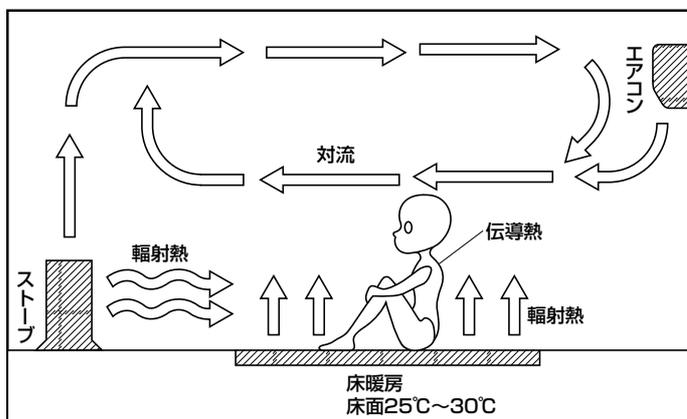
- 壁や床等には断熱材を入れ、窓は断熱性の高い建具を使用する。

図一便所での暖房設備

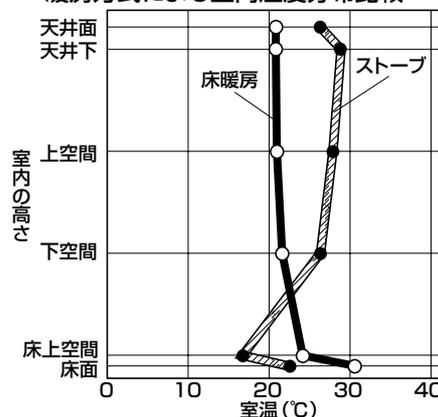


- 壁組み込み型の温風機は、場所をとらないので便所などの暖房設備として適している。

図一床暖房の効果



● 暖房方式による室内温度分布比較



# 収納

## ◎ 設計指針

日常使用する収納スペースは、適切な量を確保するとともに、無理のない姿勢で出し入れできる位置に設ける。

## ● 考え方

収納スペースは、量的に十分な空間を確保するだけでなく、頻繁に使うものは、出し入れのしやすい位置に配置するなど、その位置にも配慮する必要があります。

また、将来の改造時に、有効なスペースとして活用できるよう、予め考慮しておくなどの工夫が大切です。

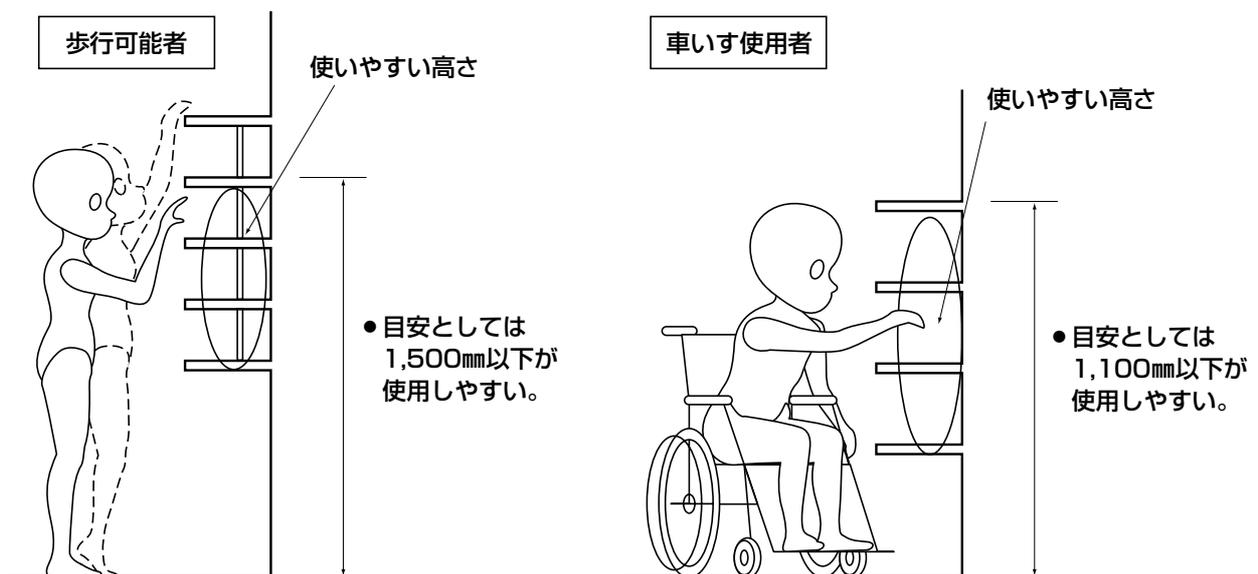
- 各空間には、動線上に物のはみ出さないよう、使いやすく十分な容量の収納スペースを確保しましょう。
- 取り出しやすく、収納しやすいよう、収納の高さ、奥行き、建具の開閉方式に配慮しましょう。

## ◎ チェックポイント

### ① 位置・スペース

- 日常的に使用する収納スペースは、適切な量を確保するとともに、無理のない姿勢で出し入れできる位置に配置する。

図一 使いやすい収納の高さ



# 設備

## ◎ 設計指針

- (イ) 住戸内の給水給湯設備、電気設備、ガス設備は、安全性に配慮するとともに、操作が容易なものとする。
- (ロ) 住戸内の照明設備は、安全上必要な箇所に設置するとともに、十分な照度を確保する。
- (ハ) 火災その他のための通報装置及び警報設備等を設けるか、設置できるようにする。

## ● 考え方

住宅の設備は、高齢期の生活を快適にするものとして大きな役割を持っており、使いやすく安全性の高いものを選定することが重要です。

- 使用方法や表示が分かりやすく、誤操作防止の機能を持った機器を設置しましょう。
- メンテナンスや消耗品の交換が容易のものを設置しましょう。

## ◎ チェックポイント

### ① 給排水・衛生設備

- 台所や洗面・脱衣室、浴室の水栓金具は、操作しやすい形状のものとするとともに、湯温調節が安全に行えるものとする。

表一 水栓金具の種類と性能等

名称	形状	機能・特徴	高齢者の使用に対する長所と短所
サーモスタット付シャワー水栓(スライドバー付)	スライドバーシャワー サーモスタット	温度調節機能が付いたサーモスタットを備えたタイプのシャワー スライドバーを使用することにより、シャワーの高さを自由に変えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 温度調節が容易</li> <li>● 値段が高い</li> </ul>
シングルレバー水栓		ハンドルの上下によって湯または水の量をコントロールする。 レバーの回転によって湯温の調整を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 操作が容易</li> <li>● 温度調節は必ずしも容易ではない</li> </ul>
サーモスタット付混合水栓	サーモスタット	2ハンドル、サーモスタット、シングル式等の種類がある。 サーモスタット式には、湯温調整機能が付いているので熱傷を防ぐことができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 温度調節が容易</li> <li>● 値段が高い</li> </ul>
定量止水栓	設定ハンドル	希望の水量目盛にあわせれば、その水量で自動的に止まる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開閉操作が容易</li> <li>● 機構によっては操作に力が必要</li> </ul>
プッシュ式水栓		押すだけの操作で給・止水ができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 操作が容易</li> <li>● 機構によっては操作に力が必要</li> </ul>
自動水栓	熱線感知部分	手を出せば吐水、ひっこめると自動的にストップする。器具に触れなくてもよいので、レバーハンドル操作のできない人でも使用できる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 力をまったく必要としない</li> <li>● 使い方が初めての人にはわかりにくい</li> </ul>
ハンドスプレー付混合水栓	ハンドスプレー	蛇口のホースが伸びるハンドスプレー付	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目的によっては使いやすい</li> <li>● 慣れないと扱いが難しい</li> </ul>

## 設備

② 電気設備 

- 住戸内の照明設備は十分な照度を確保する。
- スイッチ、コンセントなどは、使いやすい高さに設置する。
- できる限りワイドスイッチや明かり付きスイッチを使用する。

③ 調理設備 

- ガス調理器具は立消え安全装置付きのものとする。

④ 消火設備 

- 台所には、自動消火装置又は住宅用スプリンクラー設備などを設置することが望ましい。

⑤ 通報装置 

- 台所には、ガス漏れ検知器及び火災警報器などを設置する。
- 便所、浴室には、できる限り非常の際に通報できる通報装置を操作しやすい位置に設ける。

⑥ 換気設備 

- 身に付けている衣類が少なくなる場所での換気設備は、熱交換型換気扇の使用が望ましい。

表一 高齢者の視力が低下した場合の適正照度（例）

非居室	玄関：200（靴着脱：450）、廊下：100、階段：100、収納：70
居室	寝室：40（読書：1000）、居室：100、食堂：150（食卓：700）
水廻り	台所：150（調理台・流し台：700）、洗面・脱衣室：200、ひげそり・洗面・化粧：700、洗濯：450、便所：150、浴室：200
外部専用部	バルコニー：100

単位：lx（ルクス）

注）上表中の\_\_\_は、局部照明によってこの照度を得てもよい。ただし、全般照明を局部照明の1/10以上は確保する。

（参考資料：長寿社会対応住宅設計マニュアル）

# 建具

## ◎ 設計指針

建具は、開閉がしやすく、安全なものとする。  
また、建具の把手、引き手及び錠は、使いやすい形状のものとし、適切な位置に取り付ける。

## ● 考え方

建具は、頻繁に使うものですから、使いにくいものやけがをする危険性のあるものは、避けなければなりません。

また、浴室や便所の建具は、緊急時の救出のことを考慮しておくことが重要です。

- 建具は、開閉がしやすく、安全なものとしましょう。
- 建具の把手又は引手は、使いやすい形状のものとし、適切な高さに取り付けましょう。

## ◎ チェックポイント

### ① 開閉形式

- 建具は、開閉操作がしやすく、安全性に配慮したものとする。

表一 建具の開閉形式による特性

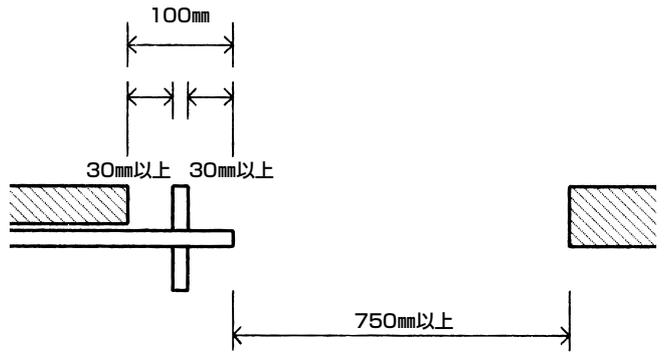
形 式	長 所	短 所
開き戸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気密性・遮音性が良い。</li> <li>● 施錠が容易である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開閉時に、衝突したり手を挟む危険性がある。</li> <li>● 把手操作が複雑になりやすい。</li> <li>● 開閉に大きな空間を必要とする。</li> <li>● 風による影響がある。</li> </ul>
引き戸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開閉に必要な空間が小さい。</li> <li>● 開閉に伴う体の動きが少ない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気密性・遮音性が悪い。</li> <li>● 引き込みのための壁が必要となる。</li> </ul>
折れ戸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開閉に必要な空間が小さい。</li> <li>● 開閉に伴う体の動きが少ない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開閉操作が複雑になりやすい。</li> <li>● 気密性・遮音性が悪い。</li> </ul>

# 建具

## ② 引き残し等

- 引き戸の場合には、引き残しに加え、把手側に幅300mm以上の袖壁を付けることが望ましい。
- 開き戸の場合には、把手側に幅300mm以上の袖壁を付けることが望ましい。

図一使いやすい引き戸



## ③ 錠

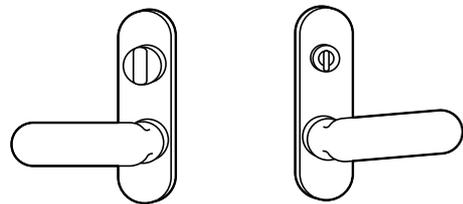
- 便所及び浴室の建具の錠は、外から解錠できるものとする。

## ④ ガラス

- 出入口のドア等にガラスを使用する場合は、栈付きの建具とし、一枚当たりのガラス面積を小さくする。

ただし、安全ガラス（強化ガラス、合わせガラス等）を用いる場合は、この限りでない。  
 （建具や造付け家具等に用いられるガラスの内、身体に接触する可能性のあるものは、安全ガラスとすることが望ましい。）

図一非常解錠装置付レバーハンドル



内部側：サムタン

外部側：エマージェンシー

## ⑤ 玄関扉

- 玄関扉が開き戸の場合は、急激な開閉を防ぐため、ドアクローザーの設置などを行う。  
 （玄関は親子扉とし、親扉の有効幅員は、800mm以上とすることが望ましい。）

図一把手・引手の操作性等

