

健康長寿を実現する住まいとコミュニティの創造

解決したい課題・研究開発目標

解決したい課題

日本における住環境と健康に関する課題

- ① 交通事故死は減少も家庭内事故死は増加
⇒ 特に高齢者が被害
- ② 住宅内の循環器疾患起因死は冬季に急増
⇒ その一要因は“室内の寒さ”
- ③ 寒さ解消に有効な“高断熱化”の不徹底
⇒ 様々な“バリア”の存在

高断熱化に向けたバリアの現状

(1) 高額負担:

戸建住宅の場合、本来の建築・改修費に追加で百～三百万円程度必要

(2) 不可視性:

断熱材の施工箇所が壁内である事に加え、表面温度が視認できない

(3) 低認知度:

住宅内が寒いことは当然と認識している住民も少なくない上に、高断熱化によるメリットが一般に認知されていない

☞ 以上の課題・バリアを解消し、住民の『ゼロ次予防』を達成する

プロジェクトの実施方法

全体計画

■ 高知県梶原町において展開

高齢化率が4割を超え、20年後の日本の姿とも捉えることのできる梶原町において、試行的に展開し、全国展開を見据えた検証や、広報を進める。

対象コミュニティ

高知県梶原町“高齢化の進む中山間地域”



- 面積: 236.51 km² (森林率91%)
 - 標高: 220～1,456m (中心部:410m)
 - 人口: 3,984 (高齢化率39.4%)
 - 世帯数: 1,769 (高齢単身世帯率18.6%)
- ※2010年のデータ

目指す社会像・研究開発目標

■ (個人・地域単位)

個人像:

- ・ 住環境学習を通じた“住まい方改善”の実践
- ・ 20～30年に一度訪れる新築/改修の際の“高断熱化”優先度向上

地域像:

- ・ 個人像定着のための住環境学習制度導入
- ・ 住環境改善のための相談窓口設置

☞ 研究開発目標:

- ① 住環境学習プログラムの開発・定着
- ② 相談ネットワーク構築

■ (行政・政策単位)

- ・ 住環境学習プログラムの全国展開
- ・ 住環境改善支援のための補助金制度導入
- ・ 住宅改修時の高断熱化に関する義務化
※新築は2020年に義務化

☞ 研究開発目標:

- ① 開発プログラムの広報
- ② エビデンスに基づく政策提言

プロジェクトの展開方法

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 2012年10月～翌03月 | 学習プログラムの検討 |
| 2013年04月～翌03月 | プログラムの効果検証
効果に関する広報 |
| 2014年04月～翌03月 | 梶原版おげんき発信の展開 |
| 2015年04月～同09月 | 室温血圧手帳 +
住まい方ガイドブックの開発 |

研究開発体制

慶應義塾大学、首都大学東京、岩手県立大学、梶原町、梶原保健福祉支援センター、梶原町社会福祉協議会 健康推進員等

※健康推進員とは・・・

1977年から始まった梶原町独自の「健康推進員制度」によってできたもの。この制度は、住民同士が話し合い、20戸に1人の割合で推進員を推薦(2～3年任期)。選ばれた住民は研修などに参加して病気の知識を蓄え、医療者と町民の間をつなぐ役割として、健康診断の受診を住民に呼び掛けるなど様々な活動をしている。創設から35年の歴史を重ね、健康への知識と意識を備えた推進員経験者は年々増加。現在までに計1300人を超え、町の人口の約3分の1を占めるまでになり、町にとってはかけがえのない財産となっている。

プロジェクトの成果と今後の展望

プロジェクトの成果(開発した社会技術)

1. 住環境学習プログラムの開発・定着
2. 住環境相談ネットワーク構築
3. 開発プログラムの広報活動
4. 住まいの見守りも兼ねた“椿原版おげんき発信”
5. “室温・血圧記録帳つき住まい方ガイドブック”の開発



5. 住まい方アドバイス (10の対策)

住まいの健康課題が見つかった方に、当座実施可能な10項目について紹介します

アドバイス	補足	主な場所	補足
① 温度計を設置する	室温・湿度計	居間・リビング、寝室	居間・リビング、寝室
② 寒い場所に暖房機器を置く	寒い場所	居間・リビング、寝室	居間・リビング、寝室
③ 加湿器を使用する	加湿器	居間・リビング、寝室	居間・リビング、寝室
④ カーテンを床までつくばさにする	カーテン	居間・リビング、寝室	居間・リビング、寝室
⑤ 暖かい布団で寝る	布団	居間・リビング、寝室	居間・リビング、寝室

■意識変化を促すだけでなく、効果的な対策提示の必要性

当初は、宿泊体験プログラムを展開し、各参加者に結果についてフィードバックを行い、簡易なアドバイスを行うことで、温熱環境の改善に寄与すると期待していた。1年後にその効果について検証した所、それぞれが気にかけて改善行動をとっていたものの、温熱環境について特に変化が出ていなかった事例も少なくない。これは、断熱以外での対策の限界とも捉えることができるが、一方で、より効果的な対策の提案をする必要性があると痛感した。

☞ それらを踏まえ、「住まい方ガイドブック」の開発

期間	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
日付	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
起床時間	7:10	6:40	7:00	7:05	7:10	6:55	7:00
室温・血圧測定							
室温(℃)	12.0	11.2	14.2	18.0	16.3	15.0	13.7
血圧上	133	130	121	123	118	119	125
血圧下	89	87	90	81	85	88	80
脈拍	68	69	66	70	69	66	69
おげんき確認							
とても元気	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
元気	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
元気でない	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞
コメント欄							
	風邪	エアコン未使用		徹夜	飲み会	厚着風邪	休日

■日々の変化の気付きから生まれる学習とその促進ツールの効果

おげんき発信実施の際に、室温と血圧を記録する付加機能を設けた所、参加者にとって大好評であった。高齢者にとっては負担が大きく、拒まれる可能性を想定していた我々にとって「自身の日々の変化を気づくことが出来て楽しい」という感想は想定外の反応であった。

☞ これらの活動を普及・継続させるツールとして「室温・血圧記録帳」の開発



今後の展開・展望

・開発ツールを活かしたコミュニティづくりの実施

☞ 血圧日誌の記録内容を基に医師と相談を行うように、建築の専門家と室温の結果を相談し合い、また住民同士で注意喚起を行うことのできるコミュニティづくりのあり方を支援する

・宿泊体験型パビリオンによる体験学習の拡大

☞ 常設パビリオンの普及による活動成果の普及

・書籍出版による成果の普及

☞ 本事業におけるアクションリサーチの成果を市民や専門家に普及拡大



プロジェクトWebサイト・お問い合わせ先

http://www.ikaga-yusuhara.jp/
 伊香賀研究室 神奈川県横浜市港北区日吉3-14-1創想館(14棟)620C室
 TEL: 045-566-1806 FAX: 045-566-1770 E-mail: ikaga@sd.keio.ac.jp