Mirai Owner's Style
株式会社みらいオーナーズスタイル

バックナンバーは
こちらから！

みらいだより

2025年4月号

発行日：2025年4月1日
発行元：みらいオーナーズスタイル
みらいだより 編集部

賃貸経営

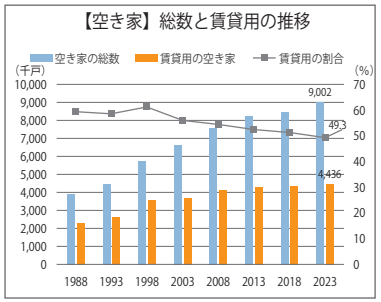
空き家・単身高齢者ともに過去最多！賃貸市況2025

少子高齢化にともない、住宅市場が変化しています。とくに高齢者向け住宅へのニーズが大きく変わりつつあるようです。

空き家のうちの賃貸物件の割合

住宅のうち、居住世帯のない家屋は「空き家」に分類されます。空き家は900万戸を超え過去最多を記録しました。空き家の内訳は、賃貸物件や売却中の物件、その他に大別されます。

賃貸物件の空き家は緩やかに増加しているものの、空き家全体の中での割合は低減。'23年には初めて賃貸の空き家率が50％を割り込んだことから、賃貸需要が持家需要を上回っていることがうかがえます。

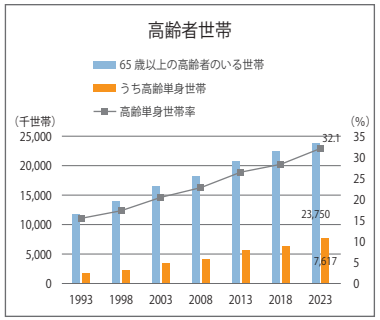


引用：総務省「令和5年住宅・土地統計調査」

高齢者のいる世帯のうち単身世帯

現代の日本は超高齢化社会といわれており、高齢者がいる世帯が増加し続けています。65歳以上の高齢者がいる世帯の増加は、直近の30年間で2倍以上となりました。

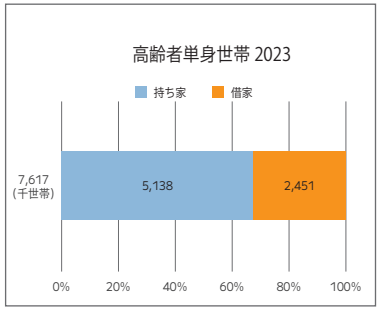
とくに単身世帯を中心に高齢化が進んでおり、30年間でその数は4倍、割合も2倍以上に膨れ上がっています。'23年には初めて高齢の単身世帯の割合が3割を超え、過去最高を記録しました。



引用：総務省「令和5年住宅・土地統計調査」

高齢者単身世帯の借家率

'23年度は、高齢者単身世帯の実に32.2％が借家に住んでいることがわかりました。総じて高齢であるほど持ち家志向は強くなりますが、絶対数が多く、なおかつ3世帯に1世帯が借家に住んでいるとなれば、賃貸住宅オーナーとして高齢者は決して無視できない層になってきているといえるでしょう。

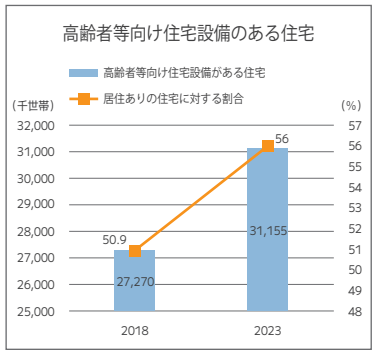


引用：総務省「令和5年住宅・土地統計調査」

高齢者等向け住宅設備がある住宅の割合

近年、高齢者向けの設備を備えた住宅が増加傾向にあります。'23年における高齢者等向け住宅設備がある住宅の割合は、56.0％に上りました。5年前の'18年から住宅数、割合ともに大幅に上昇しています。

高齢者向け住宅に導入されている設備は「手すり（44.0％）」「またぎやすい高さの浴槽（20.5％）」「段差のない屋内（22.3％）」などが多く、いずれも'18年よりも導入が進んでいるようです。



引用：総務省「令和5年住宅・土地統計調査」

まとめ

全国的に住宅数の増加が続いています。賃貸住宅もその数を順調に増やしていますが、伸び率は持ち家に比べて鈍く、住宅全体に占める割合を徐々に下げています。一方で、空き家に占める賃貸住宅の割合も低減していることから、借家の需要自体は拡大しているようです。

65歳以上の高齢者がいる世帯数は社会全体の高齢化とともに伸びており、とくに単身世帯が加速度的に増えていることから、高齢者の賃貸需要が拡大していくものだと考えられるでしょう。

'25年には、団塊の世代にあたるすべての方が75歳以上の後期高齢者となります。賃貸物件を利用する高齢単身世帯の割合は現在3割を超えており、今後もさらに伸びていくことが予想されます。不動産オーナーにとって、賃貸需要の拡大や経営の安定のためには、高齢者の受け入れが重要になってくるでしょう。

高齢者の受け入れは、孤独死の発生や連帯保証人探しに苦戦するというリスクも。一方で、年金という安定した収入源がある入居者が入るという強みがあります。

入居者募集に苦戦しているオーナーは、入居者の間口を広げ、高齢者を視野に入れた戦略を考えてみるのも一案です。

健康

グルタミン酸の作用と不足した際の影響

グルタミン酸の作用

グルタミン酸は、たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつであり、体内で合成できる非必須アミノ酸です。なお、非必須アミノ酸にグルタミンがありますが、グルタミンとグルタミン酸は別の種類になります。グルタミン酸は旨味成分として多くの調味料・食品（味噌・しょう油・昆布・きのこ・野菜・チーズ・納豆等）に含まれ、体内では左記の作用が期待できます。

●アンモニアの無毒化
アンモニアには、エネルギー産生を低下させる・脳機能を妨げる等の作用があります。グルタミン酸は体内のアンモニアを取り込みグルタミンに変化しますが、その際にアンモニアが無毒化されます。

●脳の働きを助ける
グルタミン酸は脳を活性化させる神経伝達物質であり、集中力・記憶力・学習能力に関係し、認知機能の低下を防ぐ作用が期待されています。また、グルタミン酸が材料になるGABAには、リラックス・ストレス緩和・睡眠の質の向上等を促します。

●皮膚の保湿を促す
まだ明らかになっていない部分もありますが、グルタミン酸は角質層の保湿成分として作用する可能性があり、研究が進められています。

グルタミン酸が不足した際の影響

疲労・免疫低下：体内のアンモニアが増加し、疲労が溜まりやすくなる・免疫機能が低下しやすくなる等の変化が起こる可能性がある

集中力・記憶力の低下：脳が働きにくくなり、集中力や記憶力が低下する可能性がある

肌トラブル：体内のアンモニアが増加することで細胞が老化しやすくなり、角質層の保湿成分に影響する可能性がある。肌荒れ・しみ等の肌トラブルにつながる可能性がある

なお、グルタミン酸が脳内で過剰に増えるとリラックスしにくくなり、睡眠等に影響が出る可能性があるため、過剰摂取には注意が必要です。また、リラックスを促し睡眠の質を高める作用があると言われているGABAの生成にはビタミンB6が必要になるため、一緒に摂ることをおすすめします。

Mirai Owner's Style
株式会社みらいオーナーズスタイル