

高齢期の住まいとリスク

～これからも自宅で住み続けるために～



平均寿命が、男女ともに80歳を超え、「人生100年時代」が現実的になってきました。

老後の20～30年を自宅で、どう快適に過ごせるか、元気なうちから考えておくことが、大切です。60歳以上の男女に内閣府が行った調査結果では、高齢者の8割が一戸建てや分譲マンションの持ち家に住んでいることがわかりました。また、シニアは自宅に愛着を持ち、現在の家に住み続けたい人が、多数を占めることもわかりました。

しかし、自宅に住み続けたいという人が、多く存在する実態とは裏腹に、近い将来直面するであろう厳しい現実があるのも事実です。そのときの身体状況や、介護する人の存在の有無によっては、自宅にずっと住み続けることが難しくなるかもしれません。

あなたと共に、住まいも一緒に年を重ねていきます。これからも自宅で住み続けるために、住まいと暮らしを見直してみませんか？

*このチェックリストは、アクティブシニア世代である65歳から74歳ぐらいを想定し
将来の住まいについて、まだまだ元気とつい先送りしがちなこの世代に、今の住まいの
現実を振り返ってもらいたいと作りました。



・住まいの項目

加齢とともに年々身体機能が衰えていき、自宅内外で思わぬ事故が発生することがあります。その危険性を前もってチェックして、対策をしておくことが大切です。

・環境の項目

子供の独立、定年退職、親の介護等で、暮らし方に変化の訪れる時期であっても、外出の機会を増やしたり、人を招いたりして、交流による健康維持を心がけられるか、また住む地域にハザードの危険性はないか、安全チェックしましょう。

・医療・介護の項目

高齢化の進展に伴い、将来介護が必要になったり、入院する場合を想定して、元気なうちから準備をしていると、いざとなった時に慌てずに済みます。

・お金の項目

長いセカンドライフに備えるために、自宅のリフォームも必要となってくるかもしれません。毎月の収支の流れ、例えば食費、水道光熱費、医療費などの支出を、今一度チェックしてみることをおすすめします。

*それぞれの設問から、将来も自宅に住み続けるためには、どのようなことが必要になるのかが、見えてくるのではないのでしょうか。ぜひこのチェックリストを活用して、懸念される問題点を発見し、将来の住まいについて考えていきましょう。

みなさんと一緒に住まいの今後を見つめる
「となりのミミです」
より過ごしやすい未来を願い
今の自分をしっかり見つめなおすことから
始めませんか…



高齢期の住まいとリスク チェックリスト



～高齢期も自宅に住み続けるために～

*具体的に住まいで起こるかもしれない問題をチェックしましょう

現在あなたの住まいは？… 戸建て/マンション 築()年

10年後に住みたいのは？… 自宅/駅前マンション/高齢者施設への住み替え/その他



あなたと共に住まいも一緒に年を重ねていきます。これからも自宅で住み続けるために、住まいと暮らしを見直してみませんか。まずこのチェックリストで始めてみましょう。

住まい *自宅のリスクをチェックしましょう

自宅内部

安全な日常・バリアフリー



*自宅内で危ない!と感じるのはどのような所ですか…… 居間/寝室/廊下/階段/玄関/風呂/トイレ/その他()

*自宅内で、どのような場面が危ない!と感じますか……段差がある/狭い/手すりがない/床材が滑りやすい/暗い所がある/その他()

*背の高い家具に転倒防止対策をしていますか…している/まだしていない

*玄関に歩行器や車いすが置ける場所がありますか……ある/狭い/物を置いている

温度環境・利用のしやすさ

*温度差を感じる場所がありますか…廊下/居間/寝室/トイレ/浴室/脱衣所/その他

* (部屋・床・壁)の傾きなど、不備を感じる場所がありますか…居間/寝室/廊下/その他

*トイレ・浴室の利用に負担になっていることがありますか…高さが負担(便器/浴槽)/出入口の段差/扉の開閉/その他

設備の導入・更新

*コンセントの数は足りていますか… はい/いいえ 少ないと思う場所…居間/寝室/その他

*設備機器が古くなって使いづらくないですか……キッチン(コンロ)/冷暖房機器/扇風機/その他

余剰空間の活用

*使っていない部屋やスペースがある……子供部屋/その他の場所

自宅外部

特に戸建ての場合

*築年月日は1981年(昭和56年)6月以降ですか……はい/いいえ

(建築基準法改正により1981年5月以前の建物は旧耐震基準となり、耐震性能に開きがある)

*改築して壁や柱を一部撤去したことがありますか…ない/ある()年ごろ

*玄関から道路まで安心して移動できますか……階段がある/モノを置いている

*木の部分の腐食・クラック・水漏れのシミがあつて気になる……柱/外壁/その他

*庭の手入れをおっくうだと感じ、放置していませんか……手入れはできる/負担/業者に依頼

特にマンションの場合

*エレベーターはありますか……ある/ない

*管理規約や使用細則が手元にありますか……ある/もらったが紛失/知らない

*リフォームには一定の制限があると知っていますか……知っている/知らない



環境 *このまま住み続けられるか近隣のリスクをチェックしましょう

地域・日常生活

- * 今までに大きな災害に見舞われたことがありますか……地震／火災／台風／その他
- * ハザードマップで、自宅地域の危険性を知っていますか……水害／地滑り／高潮／その他 ()
- * 災害時の避難所・移動手段などを確認していますか……知っている／知らない
- * 利用しやすい店舗—食料品・日用品・薬局が近くにありますか……ある／ない
- * 最寄りの交通機関は近いですか……電車の駅／バスの停留所
最寄り駅()駅 家から徒歩()分

豊かなコミュニケーション

- * 家族、親しい友人、近隣の人と、相談できますか…できる／近隣にいない／できない
- * 外に出かける機会や、人を招く機会が減っていませんか…最近減った／変わらない／増えた
- * 自宅以外、週に何回か楽しみに出かける場所を見つけていますか…喫茶店／居場所カフェ／地域・趣味のサークル／図書館／スポーツ施設／ボランティア活動／その他()
- * ペットの世話が負担になっても、最後まで看取る自信がありますか…ある／ない

医療・介護 *これからのため医療・介護をチェックしましょう

医療について

- * かかりつけの医療機関がありますか…ある／()病院／診療所／医院／ない
- * 入院・手術等の時、代わって手続きをしてくれる人がいますか…いる／いない

介護について

- * 地域の民生委員や地域包括支援センターを知っていますか…はい／いいえ
- * 日常生活・金銭管理・福祉サービス等、困った時に相談できる「日常生活自立支援事業の団体」があります。近隣においては、窓口が市・区の社会福祉協議会となっています。知っていますか……はい／いいえ

お金 *家計についてのリスクをチェックしましょう

我が家の家計について

- * 家族と、お金の話、相続の話、をしたことがありますか……話す／話題にしない
- * 世帯の収入を把握していますか(年金・他の収入)
年金(/月)円 他の収入額()円

セカンドライフへの貯えについて

- * 住宅にかかる費用を、具体的に知っていますか(税金・保険・賃借料等)…
税金(/年)円 保険(/年)円
賃借料(家賃)等(/月)円 管理費(/月)円
- * 住まいのリフォーム、その資金を準備していますか
預貯金()円
- * 住み替えるときには自宅の売却も必要です。価格査定をしたことがありますか…ない／ある場合の査定額 年 月 日()円
- * 各場面の相談先は裏面に記載しておりますのでご参照ください。



メモ チェック項目に加えて気になった事をMEMOしましょう。



各種相談 ・ 情報収集 ・ 支援機関の連絡先

困った…… ～その時どこに相談すればいいですか？～

◆住まい *住宅の相談窓口はどこですか？

神戸市すまいの安心支援センター(すまいるネット)…神戸市が設置した相談所
住いに関する悩み、疑問に（一級建築士・融資・消費）相談員が電話や面談で対応します
電話【相談専用】☎078-647-9900 【事務局】☎078-647-9911

【相談時間】 10時～17時 ※水・日・祝・年末年始除く

兵庫住まいサポートセンター…住まいサポート相談員が、県民の住まいに関する一般的な相談情報提供します
【専門相談】住まい関係団体の専門家が相談に対応します

電話【一般相談】☎078-360-2536 ※土・日・祝・年末年始除く

【相談時間】10時～12時・13時～17時（来所・電話）

【建築士相談】毎月第1・第3火曜 13時～16時（原則要予約制）

公益財団法人住宅リフォーム・紛争解決処理支援センター 住まいるダイヤル…

国土交通大臣から指定を受けた住宅専門の相談窓口。リフォーム関連の紛争処理の支援

電話【相談】☎0570-016-100【相談時間】10時～17時※土・日・祝・年末年始除く

◆環境 *ハザードマップはどこにある？ *地域活動の担当先はどこ？

ハザードマップ…神戸市は各区版【暮らしの防災ガイド】を各戸配布。市・区役所に設置
防災福祉コミュニティ…☎078-322-5754

・窓口は消防局予防部予防課・日常の防災・福祉活動

地域活動は…**ふれあいまちづくり協議会**・窓口は各区役所まちづくり課

◆医療・介護 *介護が必要になった時の相談窓口はどこ？

近くの**地域包括支援センター（あんしんすこやかセンター）**…

介護サービス最初の窓口・神戸市 HP あんしんすこやかセンターで検索します

日常生活自立支援事業者…神戸市社会福祉協議会 ☎078-271-5314

福祉サービスの利用契約手続き、日常のお金の出し入れ、日常生活の事務手続き、通帳証書等の書類の保管。利用は全国の市区に設置されている**社会福祉協議会**へ連絡します。

◆お金のこと *金融関係について情報収集できる窓口はどこ？

金融広報中央委員会(知るポルト)…身近なお金の知識情報サイト☎03-3279-1111

生命保険文化センター相談室…生命保険に関するお問い合わせ ☎03-5220-8520

独立行政法人住宅金融支援機構…フラット 35(中古住宅購入とリフォーム工事のローン)

【お客様コールセンター】☎0120-0860-35

消費生活に関する相談は…**神戸市消費生活センター**（消費者ホットライン） 188

相談窓口・問い合わせ先が不明な時は…**神戸市総合コールセンター** 078-333-3330