



令和5年度 すみだ安心・安全居住セミナー

第1回

高齢期の住まい

早めに備える
どうする実家・自宅

連続セミナー

住み続ける？
住み替える？





今日は90分間お付き合いください 第2回は11/15（水）です



一般社団法人 高齢者住宅協会

<50分>

これからの住まいと暮らし



一般財団法人 住まいづくりナビセンター

<30分>

ご自宅かんたん
セルフ診断



一般社団法人
高齢者住宅協会



- 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の概要
- 早めに将来に備える必要性
- 住み続ける場合の住まいの改修ポイント
- わが家で住み続けるために～近隣環境と介護資源





自己紹介

一般社団法人高齢者住宅協会の事業

サービス付き高齢者向け住宅 情報提供システム

都道府県から サービス付き高齢者向け住宅を探す

サービス付き高齢者向け住宅を探す

よくあるご質問

お問い合わせ

補助金に係ることは

サービス付き高齢者向け住宅整備事業

人生折返し！住まいと暮らしを 考えてみませんか？

詳しくはコチラ

住まいと暮らしについて知る

これからこの住まいと暮らし

2020年12月からのリフォーム・住み替え総合相談窓口がスタートしました...

2020年12月からの住み替え・住み替え準備の総合相談窓口がスタートしました...

コラム・イベント

第1回「ロイヤルの活き」生きた住まい 新築・リフォーム・住み替え...

ニュース

サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム

サービス付き高齢者向け住宅 情報提供システムHPの運営

サービス付き高齢者向け住宅 情報提供システム

人生折返し！住まいと暮らしを 考えてみませんか？

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

人生の折り返し点をすぎたら、そろそろ、将来のこと考えてみませんか？

「人生100年時代」と言われる現代、50歳を過ぎてもようやく折り返し点です。今は元気でも、やがて加齢による体力低下が起きて今の住まい方にも変化が求められてきます。そろそろ将来の暮らし方、考えてみませんか。

「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」で **4つの安心** を実現しましょう！

- 長く健康に暮らせる
- 自立して自分らしく暮らせる
- 介護期になっても暮らせる
- 次世代に継承できる

さっそく、将来の暮らしについて備える方法を知る

NEW リフォーム・住み替えについて専門家への総合相談窓口を開設しました！

無料で専門家にご相談する

「これからの住まいと暮らし」についてのピックアップ記事

お役立ち記事

高齢者住宅ジャーナルTOP

申請で記事を探す

記事の検索

カテゴリで記事を探す

- 高齢者向け住宅
- これからの住まいと暮らし
- リフォーム
- コラム・イベント
- ニュース

特集

人生折返し！住まいと暮らしを 考えてみませんか？

詳しくはコチラ

人生折返し！住まいと暮らしを 考えてみませんか？

詳しくはコチラ

早めの住まいの備えの普及 (リフォーム・住替えの方針検討)





2019年3月、国土交通省から、住まいの改修ガイドライン発表！

2019年3月28日、
国土交通省より、
住まいの改修ガイドラインが
発表されました！

ガイドラインの概要

- 配慮すべき
8項目のポイント
- **早めの改修を推奨**
- 専門家や事業者、
地方公共団体の活用
も想定

国土交通省

YouTube Twitter 本文へ 文字サイズ変更 標準 拡大 音声読み上げ・ルビ振り English

Google カスタム検索 検索 検索方法 サイトマップ

ホーム 国土交通省について 報道・広報 政策・法令・予算 オープンデータ お問い合わせ・申請

報道・広報

ホーム > 報道・広報 > 報道発表資料 > 高齢期に備え早めに住まいを改修しましょう！
～「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」を初めて策定～

高齢期に備え早めに住まいを改修しましょう！
～「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」を初めて策定～

平成31年3月28日

高齢期を健康で快適に過ごすために、早めに住まいを改修することのメリットや改修の際に配慮すべきポイントを取りまとめたガイドラインを公表します。

1. 背景・経緯

- ・高齢者の多くが自宅での生活の継続を望み、退職後の期間も長期化する一方で、その住まいは断熱やバリアフリーが十分でない場合や、広くて維持管理が負担になる場合などがあります。高齢期を迎える前の可能な限り早い段階で、高齢期の住まいや住まい方を選択することが重要であり、中でも自宅の改修は有効な手段です。
- ・このため、国土交通省では、「高齢者の住宅の設計・改修に関するガイドライン検討会」(座長:明治大学理工学部園田眞理子教授)を平成29年12月より計5回開催し、高齢期の生活に適した住まいの改修のあり方について検討を進めてきたところです。
- ・この度、その検討結果を踏まえ、「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」として取りまとめました。今後は、地方公共団体や事業者団体と連携し、高齢期に備えた早めの住まいの改修の促進を図ってまいります。

2. ガイドラインの概要

- ・改修を行う際に配慮すべきポイントを8項目に整理
- ・主にプレシニアとアクティブシニアを対象に早めの改修を推奨
- ・プレシニア・アクティブシニアに加え、専門家や事業者、地方公共団体の活用も想定

<ガイドラインの配慮項目>

- (1) 温熱環境
- (2) 外出のしやすさ
- (3) トイレ・浴室の利用しやすさ
- (4) 日常生活空間の合理化
- (5) 主要動線上のバリアフリー
- (6) 設備の導入・更新
- (7) 光・音・匂い・温度など
- (8) 余剰空間の活用



国の住宅政策の基本となる「住生活基本計画」

● 2021年3月に住生活基本計画（全国計画）

① 「社会環境の変化」の視点

- 目標1 新たな日常、DXの推進等
- 目標2 安全な住宅・住宅地の形成等

② 「居住者・コミュニティ」の視点

- 目標3 子どもを産み育てやすい住まい
- 目標4 高齢者等が安心して暮らせるコミュニティ等
- 目標5 セーフティネット機能の整備

③ 「住宅ストック・産業」の視点

- 目標6 住宅循環システムの構築等
- 目標7 空き家の管理・除却・利活用
- 目標8 住生活産業の発展

● 目標4 多様な世代が支え合い、高齢者等が健康で安心して暮らせるコミュニティの形成とまちづくり

(1) 高齢者、障害者等が健康で安心して暮らせる住まいの確保

・改修、住替え、バリアフリー情報の提供等、高齢期に備えた適切な住まい選びの総合的な相談体制の推進

・エレベーターの設置を含むバリアフリー性能やヒートショック対策等の観点を踏まえた良好な温熱環境を備えた住宅の整備、リフォームの促進

- ・高齢者の健康管理や遠隔地からの見守り等のためのIoT技術等を活用したサービスを広く一般に普及
- ・サービス付き高齢者向け住宅等について、自立度に応じた生活を営める住まいとしての性格を重視して、地域の需要や医療・介護サービスの提供体制を考慮した地方公共団体の適切な関与を通じての整備・情報開示を推進

(2) 支え合いで多世代が共生する持続可能で豊かなコミュニティの形成とまちづくり

・住宅団地での建替えや再開発等における医療福祉施設、高齢者支援施設、孤独・孤立対策にも資するコミュニティスペース等の生活支援や地域交流の拠点整備など、地域で高齢者世帯が暮らしやすい環境の整備

・三世同居や近居、身体・生活状況に応じた円滑な住替え等が行われるとともに、家族やひとの支え合いで高齢者が健康で暮らし、多様な世代がつながり交流する、ミクストコミュニティの形成



墨田区の住宅政策の基本となる「住宅マスタープラン」

- 2023年3月に墨田区住宅マスタープラン (2023 (令和5) 年度～2032 (令和14) 年度)

基本理念

人と人がつながり、誰もが安心して快適に暮らし続けることができるまち「すみだ」の実現

基本目標1

活力ある地域コミュニティ形成による住環境の改善・向上

多様な居住ニーズに応じた住環境づくり

多様な世帯に対応した住宅・住環境の確保

新たな日常に対応した住まい方

基本目標2

地域特性に応じた良質な住宅の供給誘導と住環境整備

良質で多様な住宅ストックの確保

住宅ストックの有効活用

基本目標3

安心して生活ができる住環境確保の支援

高齢者等の居住の安定確保

民間住宅に入居しやすい環境整備

福祉と連携した住まいの供給

基本目標4

維持管理の適正化

管理不全マンションゼロを目指して

安全性確保の促進

修繕及び建替え支援

基本目標5

未来につなぐ持続可能な住環境の形成

ゼロ・カーボン社会に向けた住環境性能の向上

水と緑豊かな住宅市街地の形成

基本目標6

空き家、空き室の利活用

危険な空き家ゼロを目指して

空き家発生子防のための普及啓発

基本目標7

住宅確保要配慮者の居住の安定確保

住宅と福祉の連携によるセーフティネットの推進

公共住宅の適正管理と供給

民間住宅を活用した居住支援の充実

基本目標8

安全に暮らせる住環境づくり

都市基盤整備による防災力の向上

地域連携による住宅・住環境の防災・防犯対策の充実

発災時の居住支援



墨田区
高齢者福祉
総合計画・介
護保険事業
計画

R3～R5

基本理念

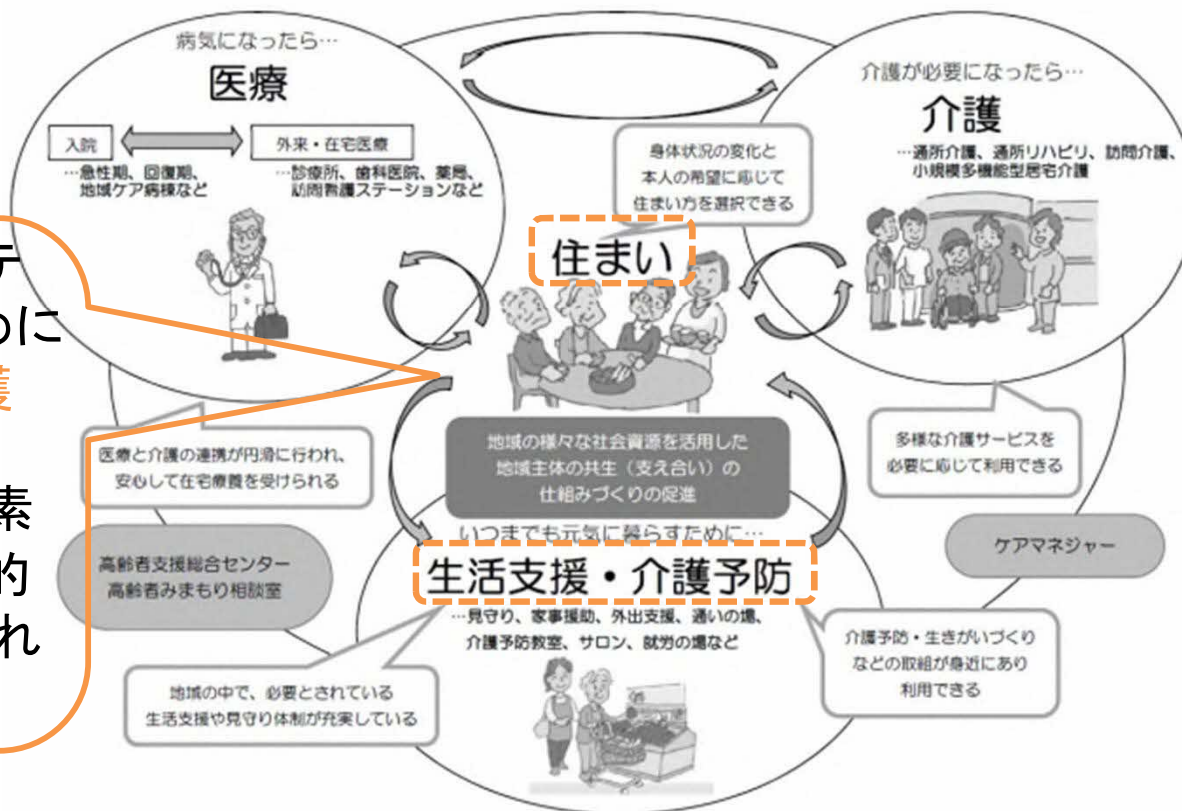
高齢者が生きがいをもって暮らせるしくみをつくる

～地域包括ケアシステムの充実～

■ 墨田区の地域包括ケアシステムの姿（イメージ図）

各機関が連携・協働し、住民が互いに支え合いながら、高齢者が安心して地域で暮らし続けることができる地域包括ケアシステムを構築します。

地域包括ケアシステムを充実させるためには、生活支援、介護予防、医療、介護、住まいの5つの要素による取組が包括的かつ継続的に行われることが必要





1 ページ アクティブシニア・プレシニアを主な対象としています



私たちの平均寿命は延びています。

最新2023の平均寿命 **81.05** **87.09**



※1) 「健康寿命」は、日常生活に制限のない期間。2016年時点。資料：厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」2018年3月 ※2) 資料：厚生労働省「簡易生命表」2019年7月

今の年齢から
あと何年生きるか

- 65歳の平均**余命**は、
男性19.44年、女性24.30年。
- 75歳の平均余命は、
男性12.04年、女性15.67年。
- 85歳の平均余命は、
男性 6.20年、女性 8.28年。





『健康寿命』をいかに延ばすか、が大切

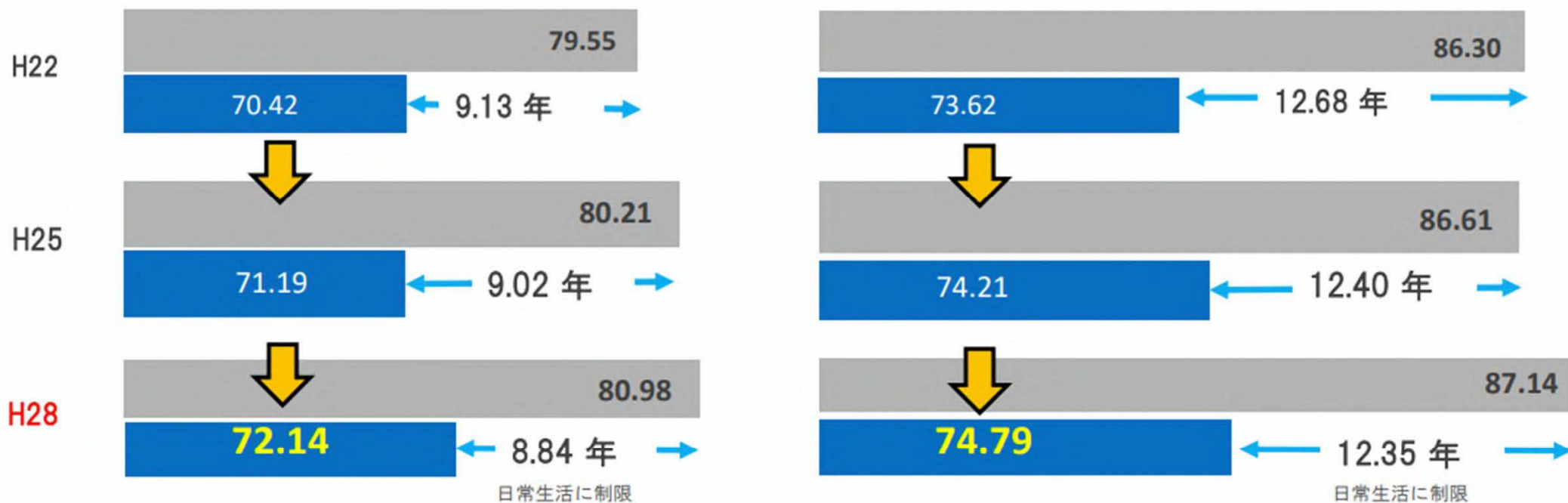
- 平成28年の健康寿命は男性72.14年、女性74.79年
- 健康寿命は男性1.72年、女性1.17年延伸（対平成22年）
- 日常生活に制限のある期間は男性0.29年、女性0.33年短縮（対平成22年）

■ 平均寿命 ■ 健康寿命（日常生活に制限のない期間）

要更新

男性

女性



※健康日本21（第二次）の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（平成34年度）
 日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」（平成32年）

【資料】
 ○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年完全生命表」「平成28年簡易生命表」
 ○健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年簡易生命表」、厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年人口動態統計」
 厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年国民生活基礎調査」、総務省「平成22年/平成25年/平成28年推計人口」

資料：国土交通省住宅宅地分科会
 勉強会（20200116） 資料5より



2 ページ まず、今の暮らしを振り返ることから始めましょう



Q1

今の住まいに住み続けますか？
それとも住み替えますか？

Q2

年を重ねても、このままの家で
大丈夫と思いますか？

？ 将来起こることがイメージできる？





Q1 今の住まいに住み続けますか？ 住み替えますか？

可能な限り、今の住まいで暮らし続けたいですか？

リタイアに差しかかった頃にはご自宅も老朽化が進んでいきます。建て替えるかそれともリフォームか。便利なエリアに住み替える手もあります。そろそろ将来のこと考えてみませんか。

住み替える？



住み続ける？

仮に、今のままご自宅に住み続ける場合、

家とあなたの相性はどう変化してゆくのでしょうか。

住まいもあなたと同じように**歳をとっていく**のですから。



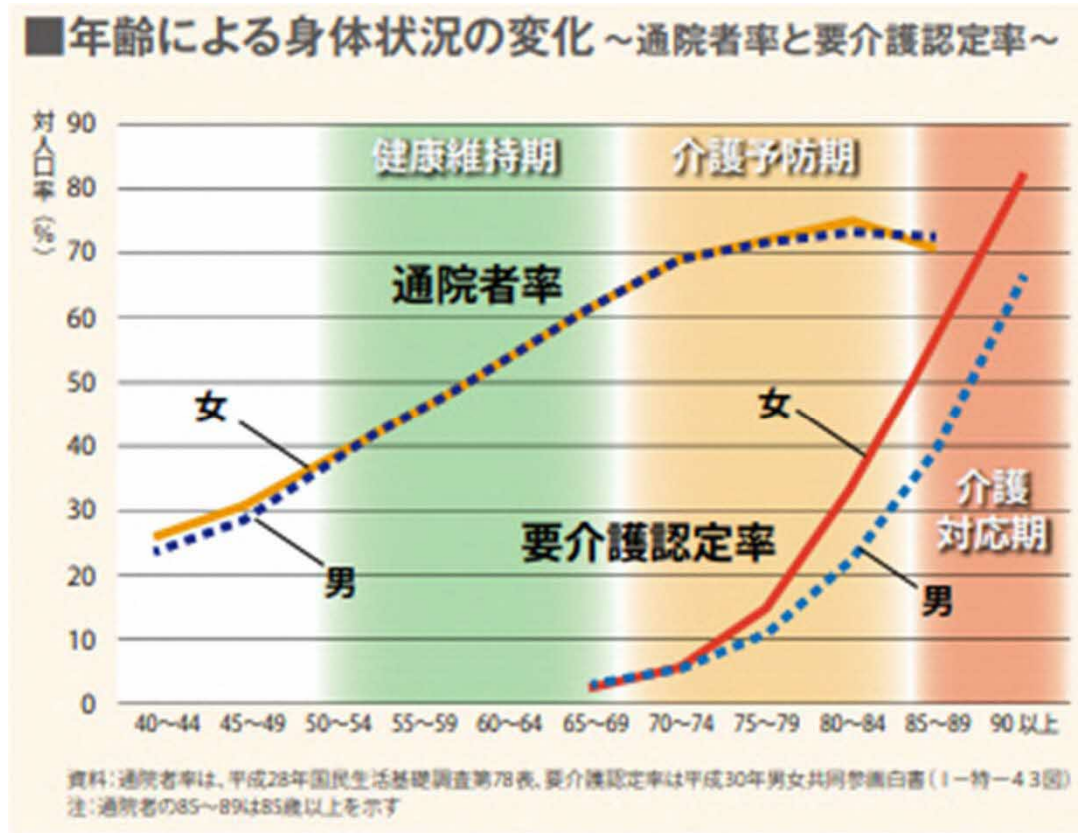
今一度 冷静にイメージ、早めの備えがあれば、、、





Q2 年を重ねても、このままの家で大丈夫と思いますか？

- ・加齢に伴う状態変化・・・
- ・85歳以降に急激に起こる
- ・まだまだ元気な時期には、**この先の暮らし方**がイメージしづらいのは、あたりまえ

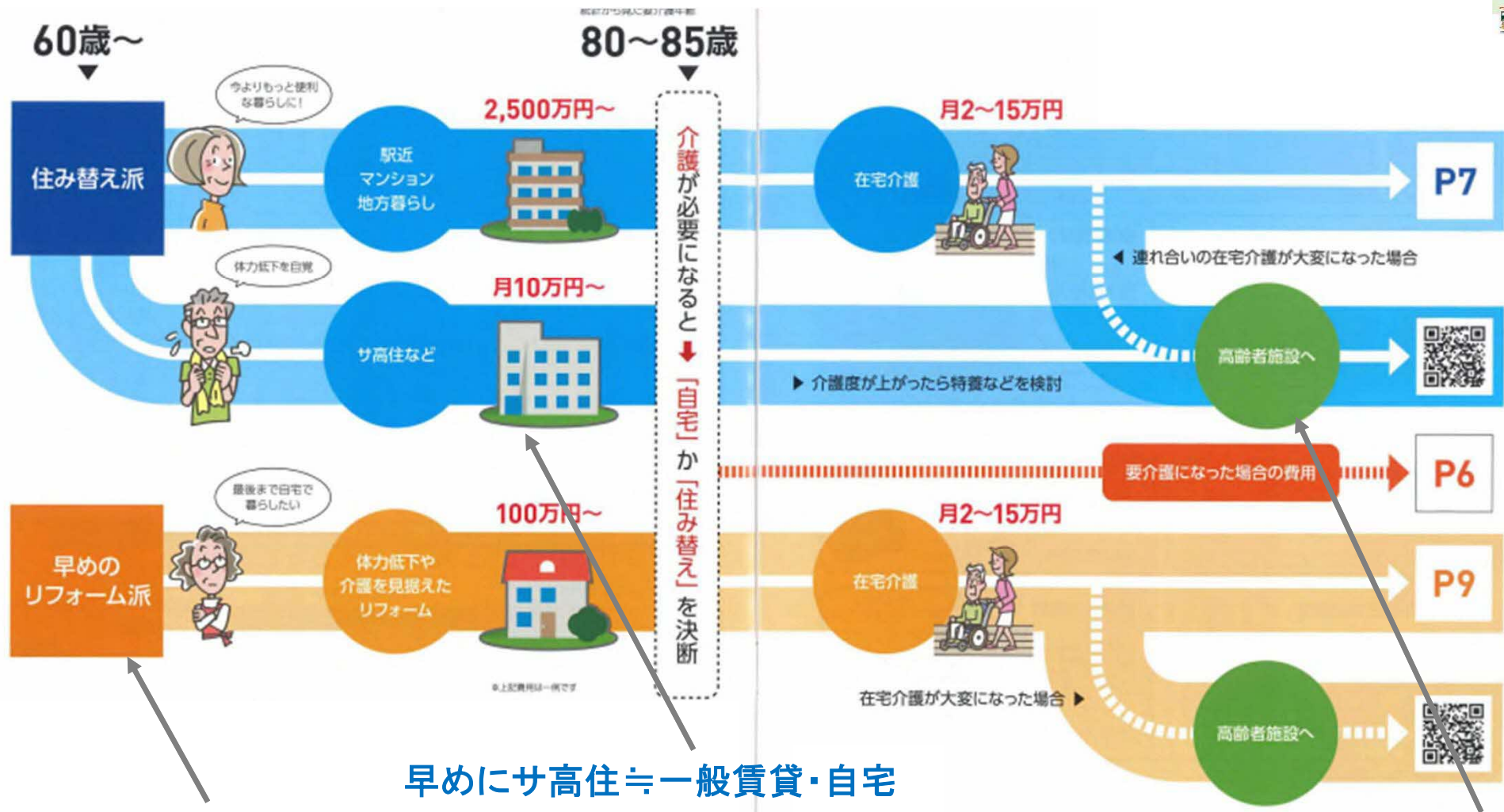


？ 将来起こることが想定される？ ⇒このままの家で大丈夫と思いますか？

今一度 冷静にイメージ、「健康維持」と「備え」の両立へ



将来はどんな暮らしをイメージしますか？



早めのリフォーム派

介護が必要となっても住み慣れた自宅に住み続けたい人が7割

早めにサ高住≒一般賃貸・自宅

介護が必要となる前から住み替え。介護が必要になったら、地域の介護サービスを利用しながら住み続ける。都市部に多い。

介護になってから サ高住≒有料老人ホーム、有料老人ホーム

介護が必要となってから、住み替える。



医療や介護が必要になったときの暮らし方をイメージしてみる

- 以下のような病状となったときに医療・ケアはどこで受けていたいですか？
最期はどこで迎えたいたいですか

- あなたの病状 -

末期がんと診断され、状態は悪化し、痛みはなく、呼吸が苦しいといった状態です。

今は食事や着替え、トイレなどの身の回りのことに手助けが必要です。

意識や判断力は健康な時と同様に保たれています。

- あなたの病状 -

慢性の重い心臓病と診断され、状態は悪化し、痛みはなく、呼吸が苦しいといった状態です。

今は食事や着替え、トイレなど身の回りのことに手助けが必要です。

意識や判断力は健康な時と同様に保たれています。

- あなたの病状 -

認知症と診断され、状態は悪化し、自分の居場所や家族の顔が分からない状態です。

今は、食事や着替え、トイレなど身の回りのことに手助けが必要です。

出典：厚生労働省「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」(報告)



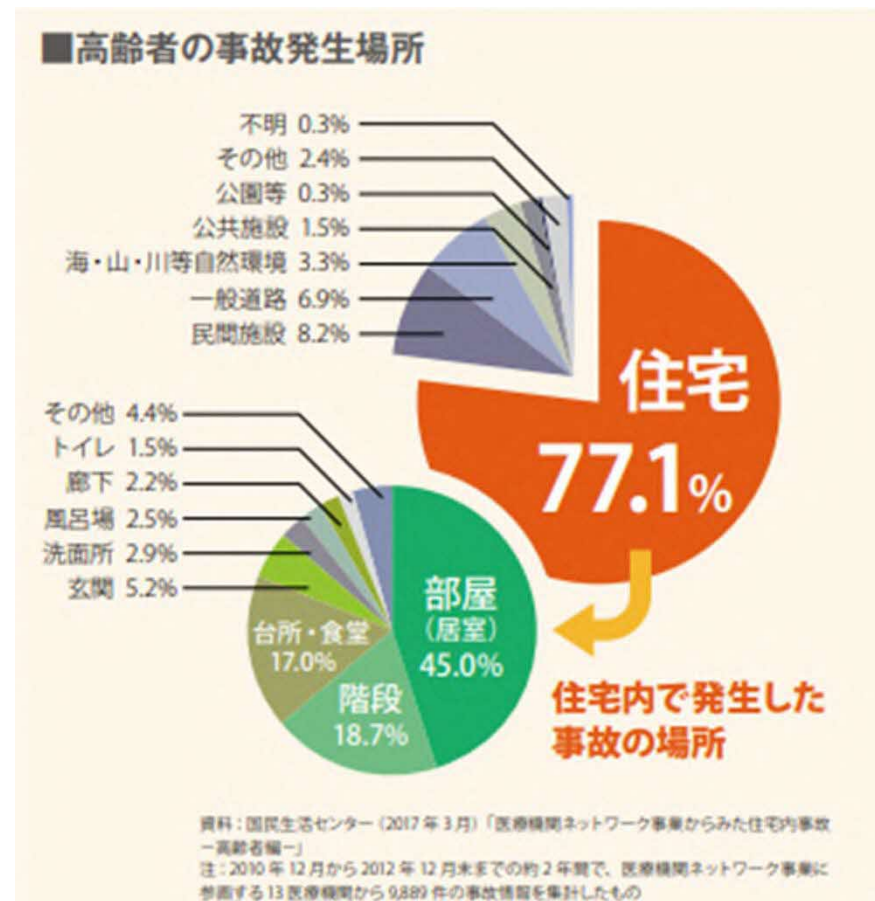
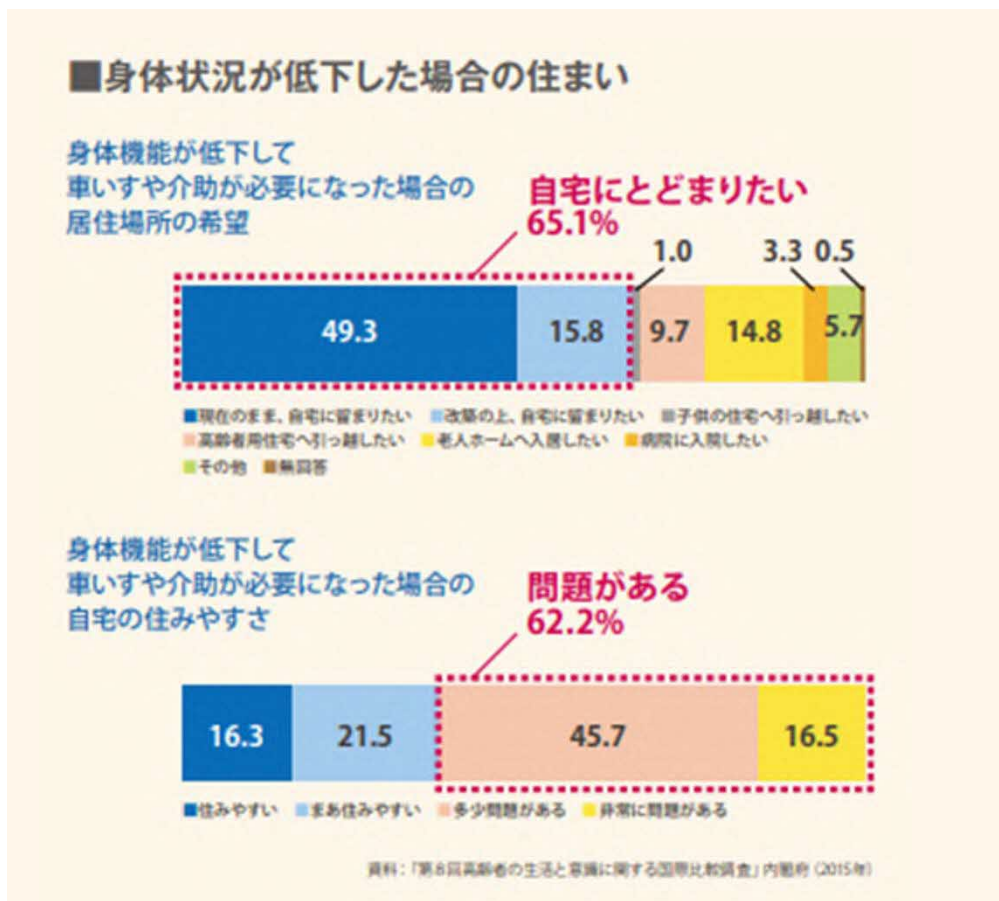


4 ページ プレシニア・アクティブシニア期の住まいの特長



- “自宅に住み続けたい”、でも自宅には問題がある

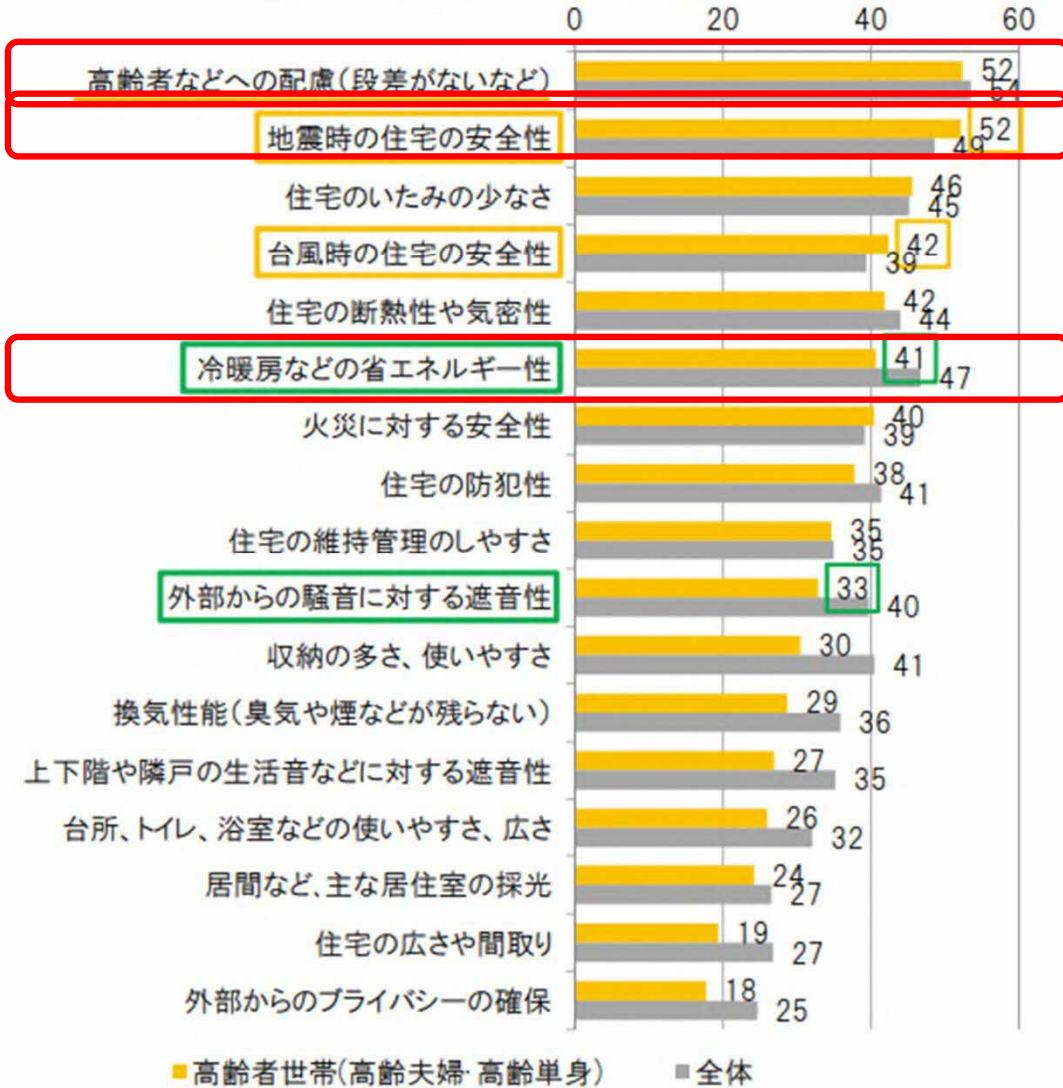
- 高齢者の事故の約8割が住宅内で発生。実は住み慣れた自宅が**危険**



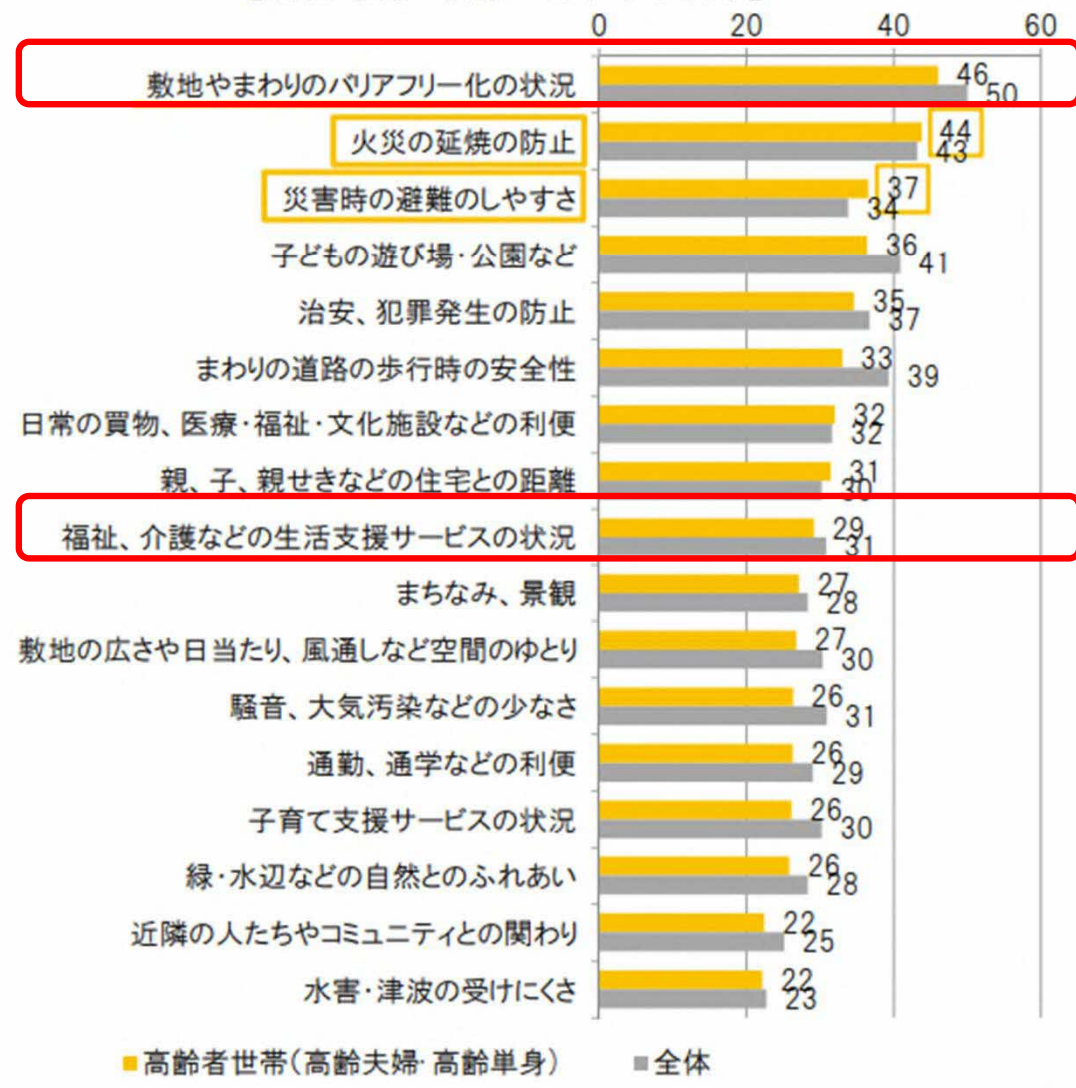


バリアフリー、安全性、省エネ性などへ不満（高齢者世帯）

【住宅の要素に対する不満率】



【居住環境の要素に対する不満率】



(出典)国土交通省「平成25年住生活総合調査」 ※高齢夫婦世帯(夫65歳以上かつ妻60歳以上の夫婦のみの世帯)及び高齢単身世帯(65歳以上の単身世帯)の合計

資料:国土交通省住宅宅地分科会勉強会(20200116) 資料5より



自宅のバリアフリー性能、省エネ性能、安全性に不満

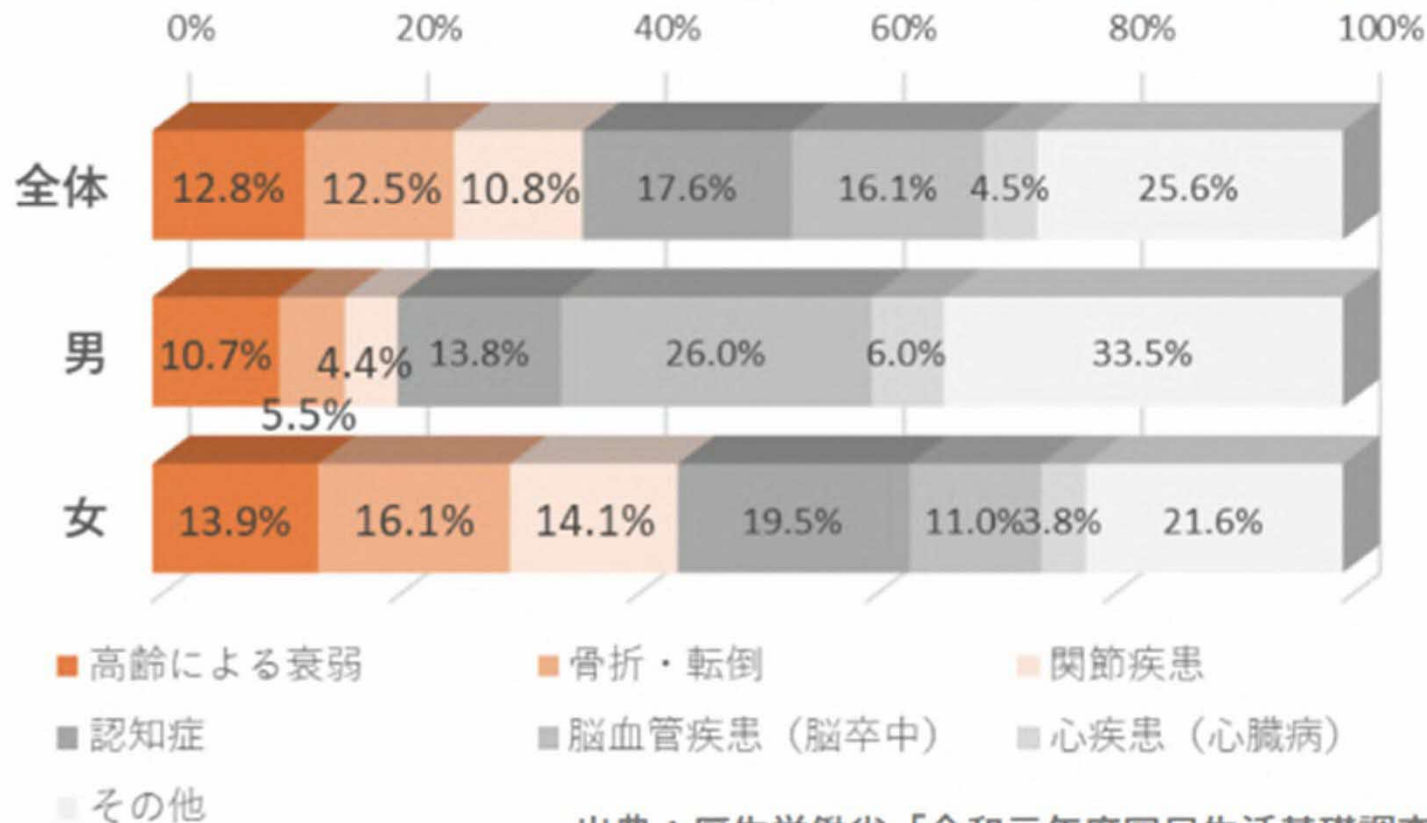


介護が必要となった主な原因は男性脳卒中、女性骨折・転倒

○要介護状態となる原因としては、「脳卒中（脳血管疾患）」や「心臓病（心疾患）」などの持病や疾病の悪化などが1位2位を占めています。

○一方、骨折転倒や関節疾患、高齢による衰弱など筋力の減少や運動器の機能障害に起因するアクシデントが原因で介護状態になる方もいことがわかります。

介護が必要になった主な原因(2019)



出典：厚生労働省「令和元年度国民生活基礎調査」より作成



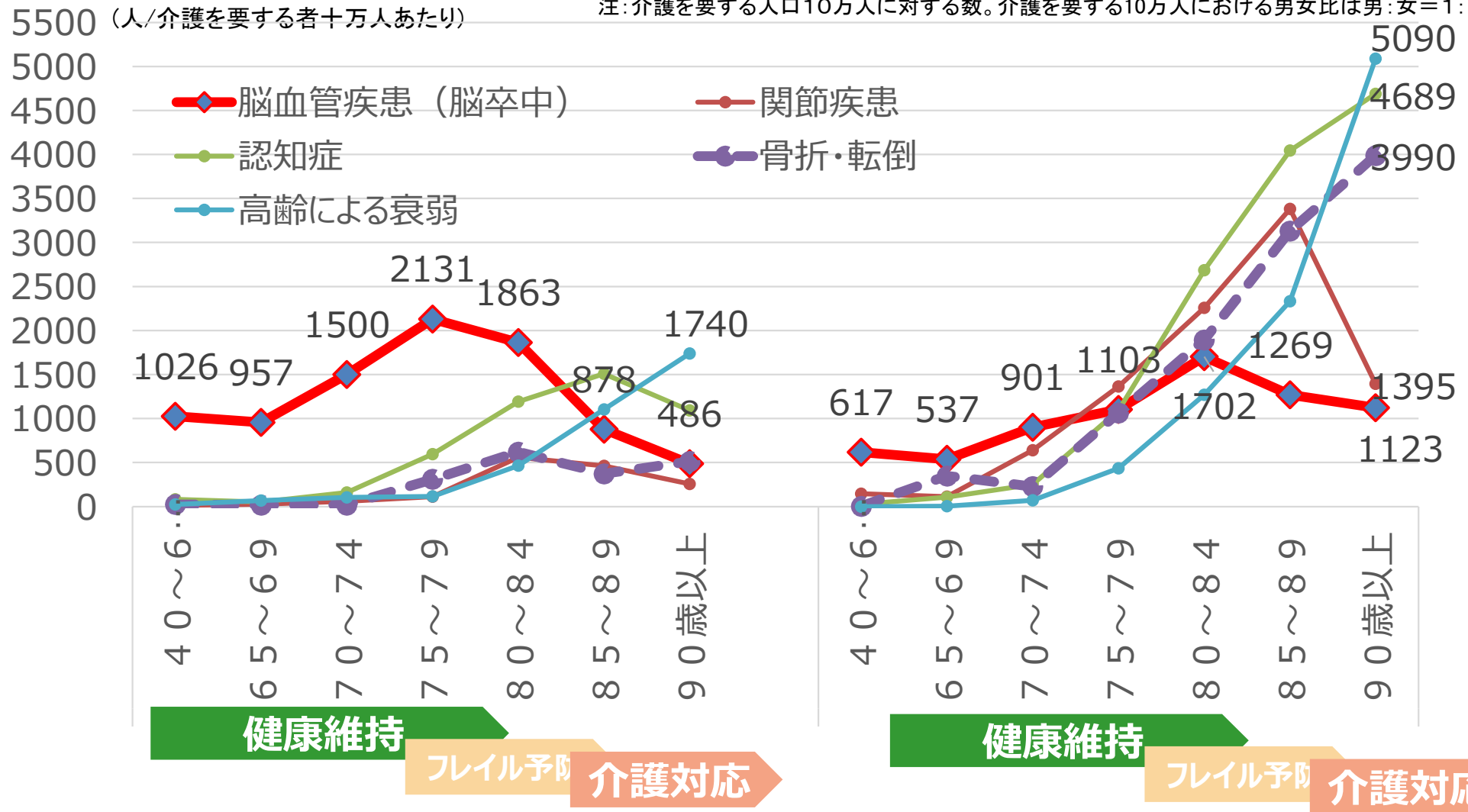


介護が必要となった原因も自宅の環境と関係がある

図 介護が必要となった主な原因（男女年代別）

出典：厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査」

注：介護を要する人口10万人に対する数。介護を要する10万人における男女比は男：女＝1：2



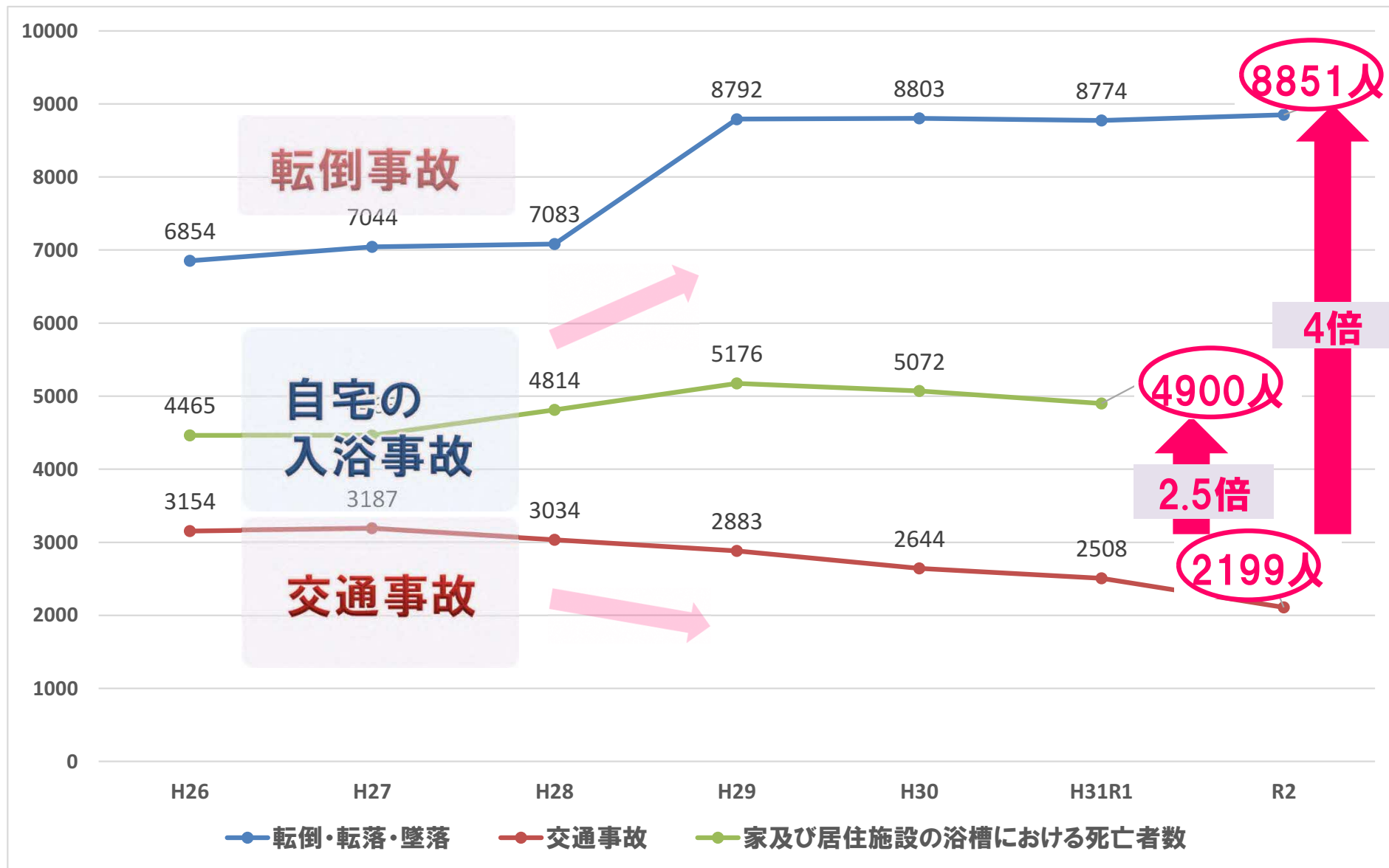
男性は**70代**の脳血管疾患、

女性は**85歳超**の認知症・関節疾患や転倒・骨折





高齢者の交通事故は減少するが転倒・入浴事故は増加



出典: 厚生労働省「人口動態調査」、消費者庁報道発表資料令和2年11月19日

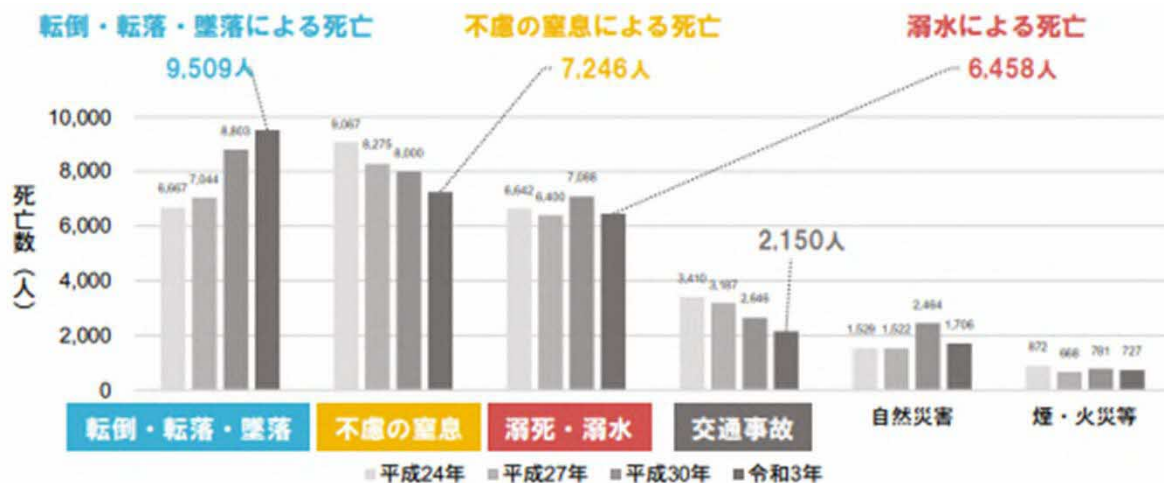
注: 家及び居住施設の浴槽における死亡者数は、「W65 浴槽内での溺死及び溺水」と「W66 浴槽への転落による溺死及び溺水」を基に消費者庁で作成



自宅に潜む寒暖差気を付けて！冬の入浴 (by 消費者庁)

温熱

65歳以上の不慮の事故は、「転倒・転落・墜落」、「窒息」、「溺死・溺水」の順に多い



65歳以上の不慮の事故による死因別死亡数

人口動態調査（厚生労働省）上巻 死亡 第5.31表をもとに消費者庁において作成・3年ごとの推移



快適で安全なお風呂習慣をはじめましょう

- 浴室・脱衣所を暖める
- 入浴前後に水分補給
- 温度・時間を見える化
- 声かけ・見守り
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 意識がもうろうとしたら 気を失う前に湯を抜く

入浴の目安 41℃以下 10分まで

入浴前にもひと声

消費者庁



部屋を暖かくすると、血圧が下がる人が多い

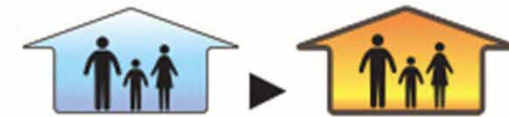
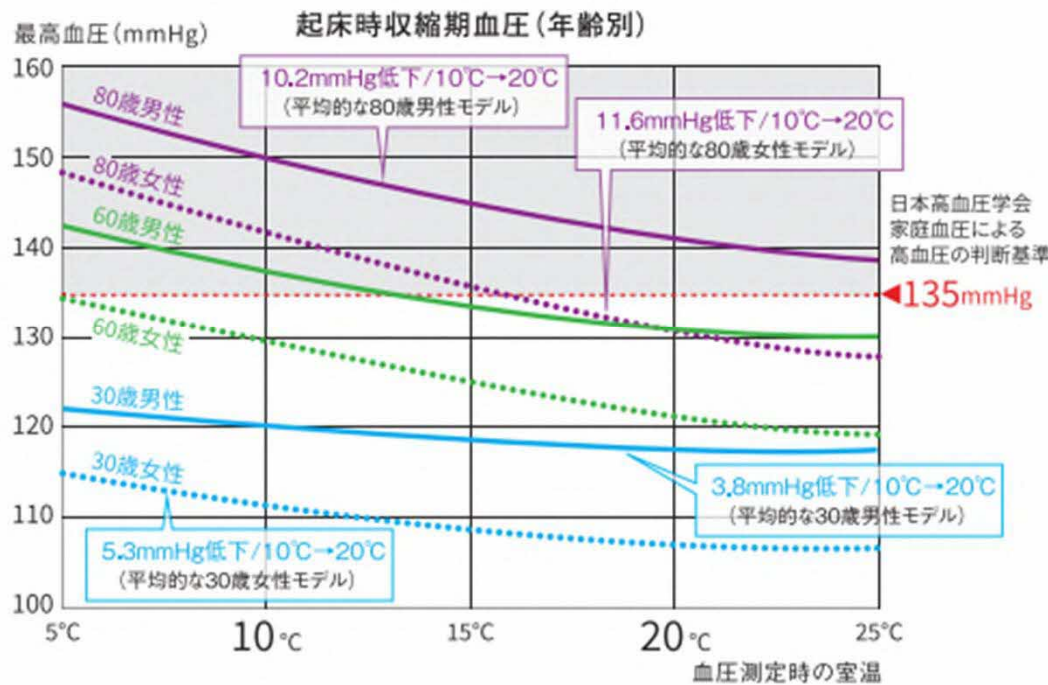
省エネリフォームを実施した居住者の健康への影響を調査

調査：国土交通省 スマートウェルネス住宅等推進調査事業(2014年度～)

室温と血圧
の関係

リフォームで断熱性を改善、朝の最高血圧が平均3.1mmHg低下!

室温が上昇すると
血圧が下がります



断熱改修による血圧への影響

全体平均	3.1mmHg低下
高齢者	5.0mmHg低下
喫煙者	4.6mmHg低下
高血圧患者	7.7mmHg低下

循環器疾患のハイリスク者ほど
断熱による血圧低下効果大きい。

出典：(一社)日本サステナブル建築協会資料



部屋を暖かくすると、健康に様々なよい影響がある

健康診断結果

室温(12℃未満:12℃~18℃:18℃以上)で比較

健康診断結果にも差が

室温が12℃未満の住宅に住む人は、18℃以上の住宅に住む人に比べて、
・悪玉コレステロール値が基準範囲を超える人が約1.6倍。
・心電図の異常所見のある人が約2.2倍。

悪玉コレステロール ⊗ 140 mg/dl	1.49倍	1.64倍
心電図異常所見あり	1.79倍	2.18倍



入浴方法との関係

“熱め入浴”のおそれ 入浴事故リスクに気をつけて!

居間や脱衣所の室温が18℃未満の住宅では、入浴事故リスクが高いとされる“熱め入浴(42℃以上)”が約1.7倍に増加。



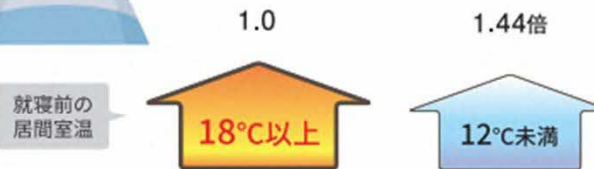
居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要。

過活動膀胱との関係

寒い住まいで生活すると

過活動膀胱になりやすい

寝る前の室温が12℃未満の住宅に住む人は、18℃以上の暖かい住宅に住む人に比べて、
・夜中に何度もトイレに起きる等の症状を招く過活動膀胱になる人が1.44倍多い。

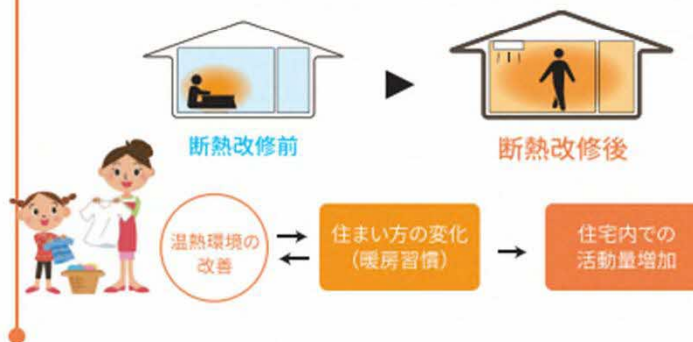


住宅内活動時間との関係

居間や脱衣所の室温が上昇すると

住宅内での活動が活発に

断熱改修により居間や脱衣所の室温が上昇。コタツが不要となることなどで、住宅内の1日の身体活動時間が最大で約50分増加する可能性。



調査結果の詳細はこちら

住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査(第7回報告会:令和5年2月14日開催)
https://www.jsbc.or.jp/document/files/230214_event_doc.pdf

出典:(一社)日本サステナブル建築協会資料



部屋を暖かくすると、夜間のトイレ回数を改善！

温熱

就寝前の室温が寒い住宅(12°C未満)では、あたたかい住宅(18°C以上)に比べ「**夜間頻尿**」などの「**過活動膀胱**」の症状の割合が1.6倍と高くなることがわかりました。

夜間頻尿とは：
夜間、排尿のために1回以上起きなければならない症状加齢とともに頻度が高くなります。

室内温度管理による健康効果 (イメージ図)



【過活動膀胱による 夜間の健康リスク】

睡眠の質の低下
夜間に寒い中トイレに行くと、
転倒や**ヒートショック**による事故発生
のリスク

イラスト出典 Yahooニュース「室温2.5度上げれば頻尿4割減 大学などの調査で証明」2020/1/6
(<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20200106-00010000-nishinpc-sctch,2020/1/8最終閲覧>)



自宅に潜む転倒危険！ ～10月10日は転倒予防の日～

バリアフリー

住み慣れた自宅での転倒事故が多いことから、消費者庁は注意喚起を発出しました

「毎日が#転倒予防の日～できることから転倒予防の取り組みを行いましょう～」



令和3年10月6日

1. 厚生労働省「人口動態調査」(平成26年～令和2年)より

(1) 65歳以上の不慮の事故による死因のうち「転倒・転落・墜落」及び「交

加齢とともに筋力が低下する等の影響により、住み慣れた自宅でも転倒のきっかけとなるリスクに！

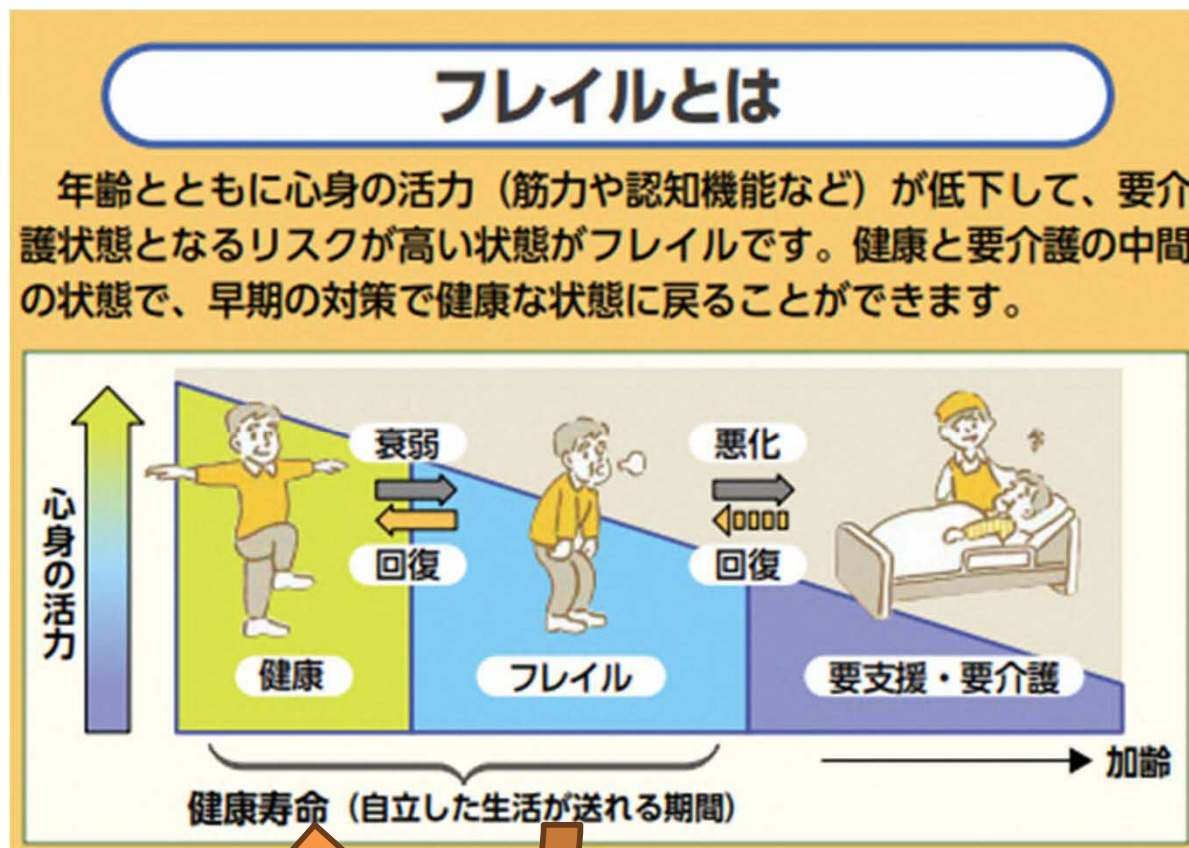




フレイル予防のためにも、住まいの環境は重要

フレイル:

加齢による体力・気力の低下⇒生活機能が低下する



図出典: 令和5年度すみだの介護予防

適切な対策で健康な状態に回復



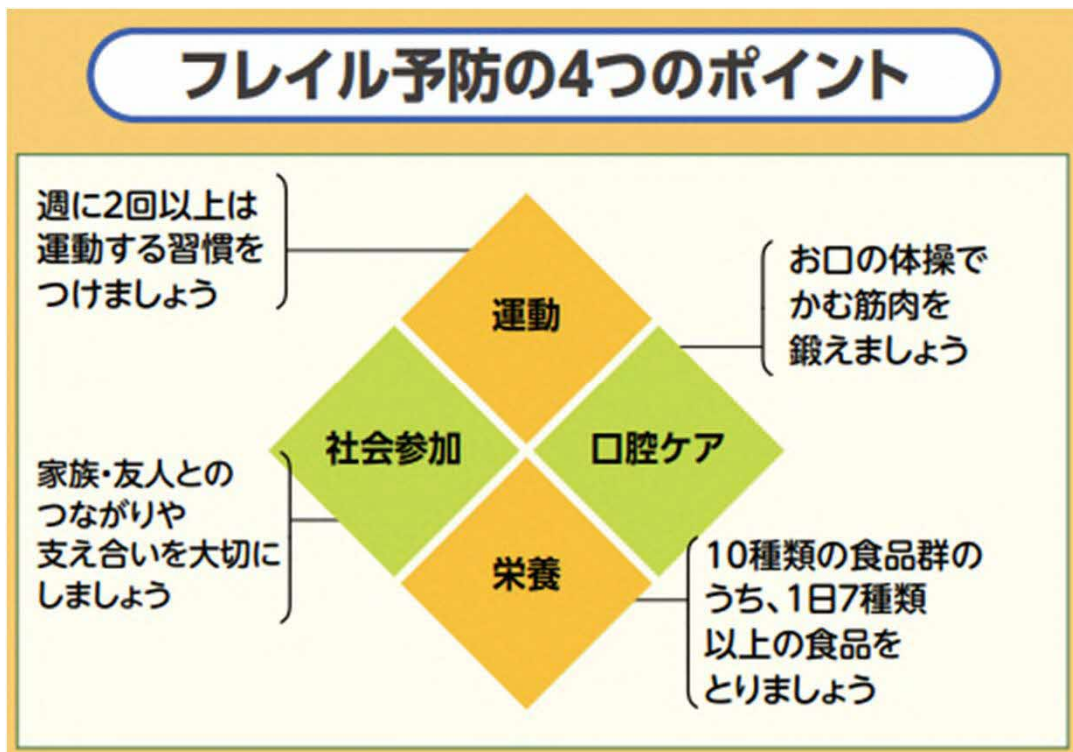


フレイル予防のためにも、住まいの環境は重要

高齢期に一番長い時間を過ごす場所 = **自宅**

高齢期に適した家って・・・

- ヒートショックや転倒などが起こりにくいこと
- **体力・気力が低下しても家事などの活動がしやすいこと**
- 趣味・ボランティア・ウォーキングなど、**外出しやすいこと**



図出典：令和5年度すみだの介護予防



7 ページ 住み続けるための住まいの改修のポイント 1



長く健康に暮らせる「住まい」



安全・安心で、身体的・経済的な負担が少なくなり、
外出や家事などが便利に

自立して自分らしく暮らせる「住まい」



外出、趣味、交流を楽しむなど
豊かな高齢期のライフスタイルに応じた空間の確保

介護期になっても暮らせる「住まい」



手すりの設置や福祉用具の使用など
軽微な対応で暮らしを継続

次世代に継承できる良質な「住まい」



住まいの長寿命化に対応し、
子どもやお孫さんにとっても住みやすく





8 ページ 配慮事項 (項目一覧)

配慮項目	概要	特に重要と考えられる項目
①温熱環境	<ul style="list-style-type: none">開口部など住宅の断熱性を高め、暖冷房設備を適切に設置する居室と非居室の間で過度な温度差を生じさせない	●
②外出のしやすさ	<ul style="list-style-type: none">玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるようにする外出や来訪のしやすい玄関とする	●
③トイレ・浴室の利用のしやすさ	<ul style="list-style-type: none">寝室からトイレまで行きやすくするトイレ、脱衣室や浴室の温熱・バリアフリー環境を確保する	●
④日常生活空間の合理化	<ul style="list-style-type: none">日常的な生活空間を同じ階にまとめるよく利用する空間を一体的にし、広く使えるようにする	●
⑤主要動線上のバリアフリー	<ul style="list-style-type: none">日常生活において家事、外出、トイレなどによく利用する動線をバリアフリー化する	
⑥設備の導入・更新	<ul style="list-style-type: none">安全性が高く、使いやすい、メンテナンスが容易な設備を導入または更新する	
⑦光・音・匂い・湿度など	<ul style="list-style-type: none">日照、採光、遮音、通風など適切な室内環境を確保する	
⑧余剰空間の活用	<ul style="list-style-type: none">余った部屋を収納、趣味、交流などの空間として利用する	





ここからは冊子をご説明します 9～16ページ



配慮事項

1

9ページ

温熱環境

配慮事項

2

11ページ

外出のしやすさ

配慮事項

3

13ページ

トイレ・浴室の
利用しやすさ

配慮事項

4

15ページ

日常生活空間の
合理化





住み続けるための介護資源、近隣環境（冊子P17～18）



このまま住み続けるか、また駅近の高齢者向け住宅等で暮らすのか、まだ決められなかったら、『あなたと生活環境』の相性を確認してみましょう。

1.自身の今と今後について 【今すぐチェック】

- 現在住んでいる自宅に愛着がある
- 家の近くで趣味やボランティアをやっていて、今後も続けたい
- 介護が必要となった場合でも家にいたい

2.家族・親類や知人・友人について 【今すぐチェック】

- 同居人がいる、または今後同居の予定がある
- 子供がいる場合、1時間以内で行き来できる距離に住んでいる
- 何かあった時に15分以内で駆けつけてくれる人がいる

3.地域資源について① 【今すぐチェック】

- 自家用車以外の交通機関が主な移動手段である
- 家の近くに一緒にでかけたりお茶などをする友人がいる

現在の
ご自身





住み続けるための介護資源、近隣環境（冊子P17～18）

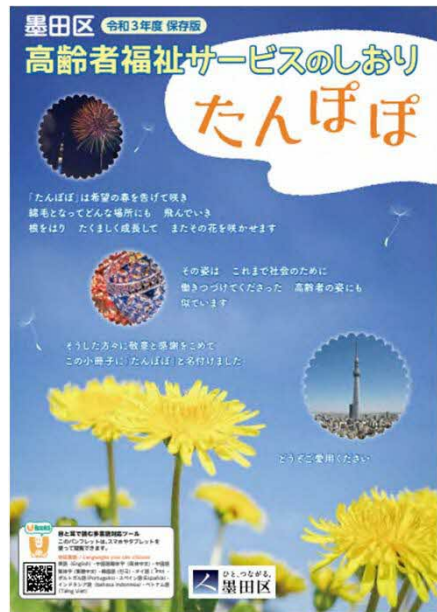


このまま住み続けるか、また駅近の高齢者向け住宅等で暮らすのか、まだ決められなかったら、『あなたと生活環境』の相性を確認してみましょう。

4.地域資源について② 【より将来を想定してチェック】

- かかりつけ医が近所にいる
- 往診できる診療所※1が近所にある
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所※2や小規模多機能型居宅介護事業所※3などの介護サービス事業所が近所にある。

将来の
ご自身



「高齡者福祉サービスのしおり」では、お元気な時から住み慣れた地域に住み続けるために介護保険サービスも含めた高齡者福祉サービス利用について解説されています



「ハートページ」では、介護が必要になったときに利用可能な介護保険サービスについて解説されています



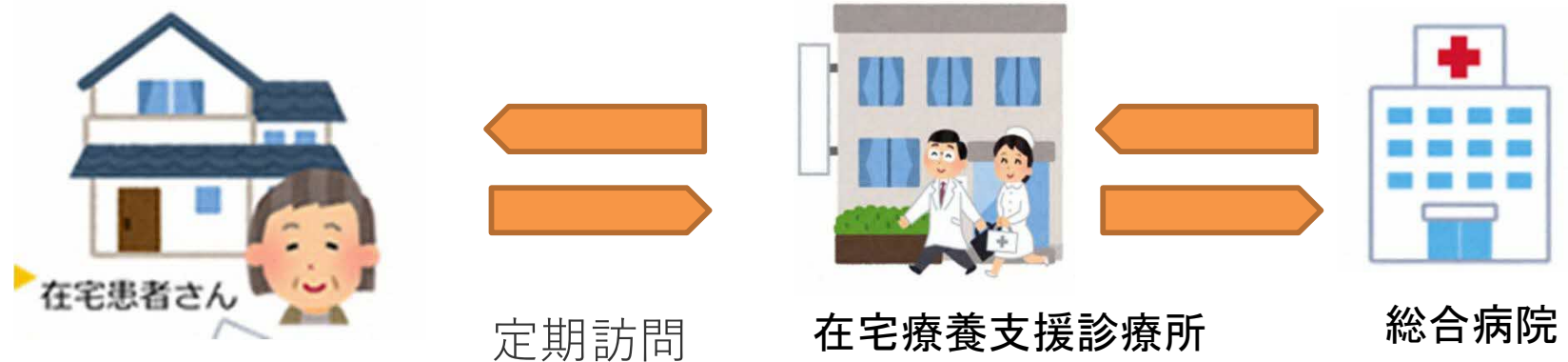
医療と介護を受けながら自宅で暮らす在宅療養を解説しています



地域資源について② ※ 1 往診できる診療所が近所にある 往診してくれる医師がいる

● 往診できる診療所：在宅療養支援診療所とは・・・ 往診してくれる医師がいる

- 病状によりお一人での通院が困難な方が対象
- ご自宅・施設の患者さんへの定期訪問（例：月1回程度）
- 在宅療養を受けている患者さんの急変時に、地域の病院と連携して
24時間いつでも救急診療・入院診療が可能な体制がある



緊急時には365日×24時間体制で対応
必要に応じて臨時往診や入院先の手配



地域資源について② ※ 1 往診できる診療所が近所にある 往診してくれる医師がいる

- 墨田区だと、「在宅療養支援診療所」「在宅療養支援病院」「在宅療養後方支援病院」

日本医師会地域医療情報システム

都道府県を選択⇒エリアを選択

https://jmap.jp/cities/detail/medical_area/

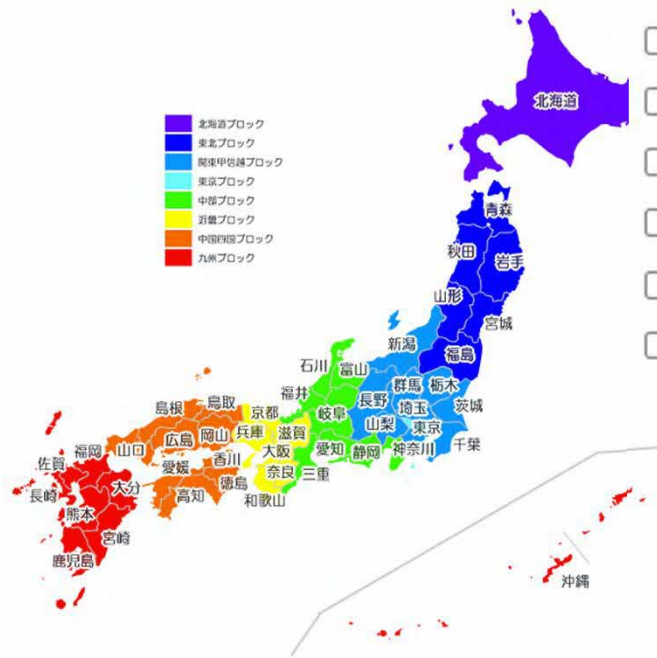


医療圏単位の
在宅療養支援診療所・病院

地図から都道府県を指定

都道府県名から各都道府県の地域別統計画面にリンクしています。

都道府県画面の「関連地域」から、二次医療圏や市区町村の画面に移動することができます。



- 在宅療養支援診療所1：機能強化型（単独型）
- 在宅療養支援診療所2：機能強化型（連携型）
- 在宅療養支援診療所3：その他
- 在宅療養支援病院1：機能強化型（単独型）
- 在宅療養支援病院2：機能強化型（連携型）
- 在宅療養支援病院3：その他
- 在宅療養後方支援病院



このリストの施設を地図上に表示

在宅診療機能
区内40か所
(R5.10時点)



全施設表示

一般診療所

病院





地域資源について② ※ 2 ※ 3 などの介護サービス事業所が近所にある

※ 2 : 定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 :

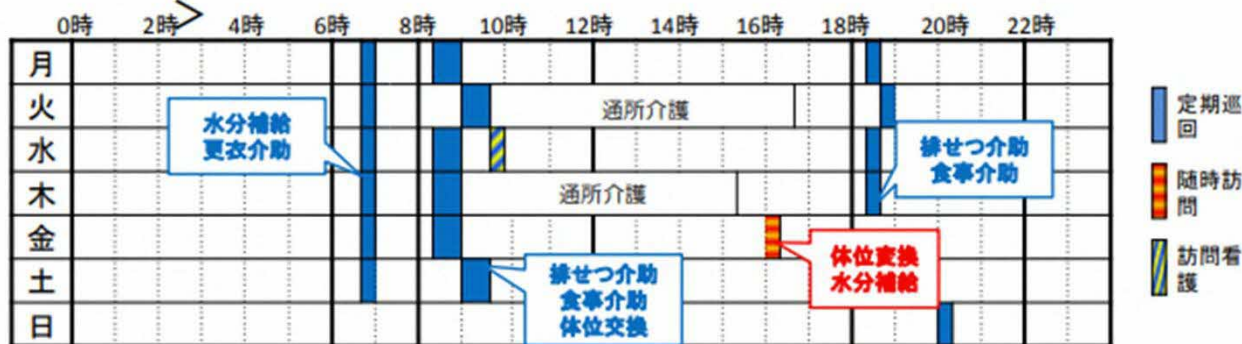
皆さん方の家を、1件1件定時で来てくれて、何かあったらボタンを押したら対応してくれるサービス。 (解説は[WAMNET](#))

<定期巡回・随時対応サービスのイメージ>



決まった時間に訪問介護と合わせて、緊急時にはコールセンターへ通報状況に応じて随時対応

<サービス提供の例>

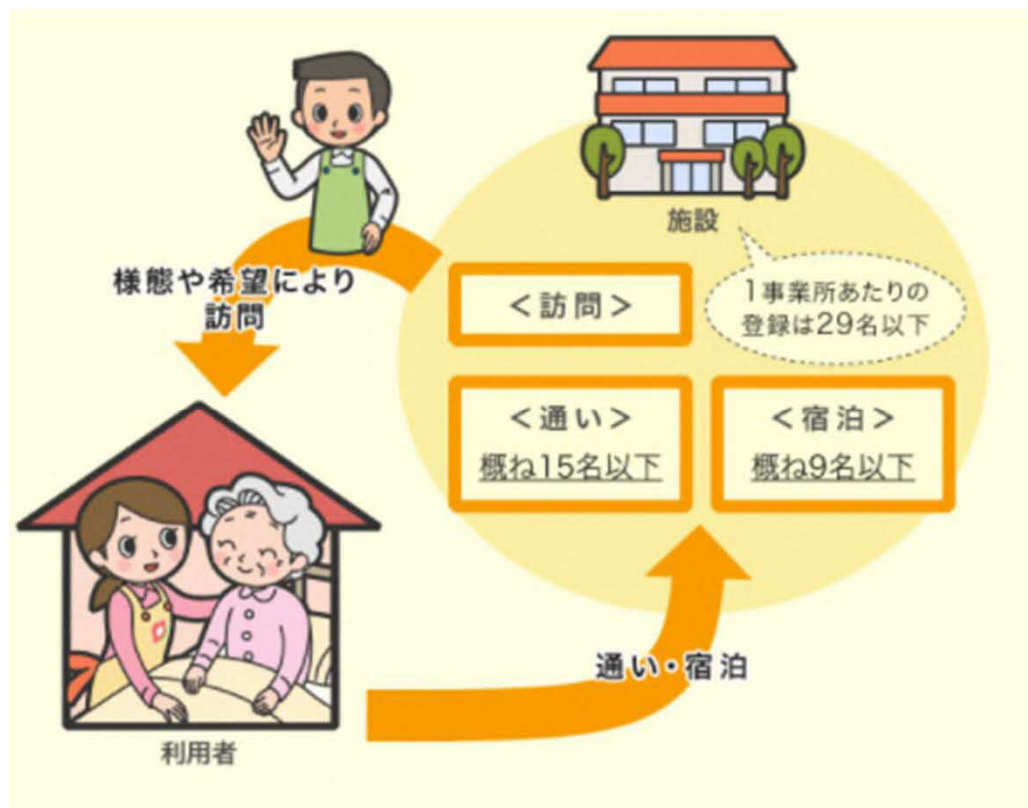


何かあればすぐに対応してもらえるという安心感

夜間も対応してもらえる



※3：小規模多機能型居宅介護事業所：ショートステイと、デイサービスとホームヘルプの3種類が組み合わされている。介護度が決まると、何回訪問サービスを受けても利用料は定額となることが特長。（解説：[WAMNET](#)）



ヘルパーさん、ショートステイと別々のところに行く場合もありますが、
小規模多機能だと、いつも馴染みのスタッフに対応してもらえるという安心

どのサービスを利用しても、
費用が一定額という安心

小規模なので、マイペースで過ごせる



地域資源について② ※2 ※3 などの介護サービス事業所が近所にある

- 墨田区だと、、、



介護サービス情報公表システムHP(東京都)のURL
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/13/index.php>

- ハートページをチェック



区内
 定期巡回 1件
 小規模多機能 7件
 (R5.10時点)





地域資源を調べたい～身近な相談窓口を活用してください

- 墨田区「どこに相談してよいかわからないときは、最寄りの高齢者支援総合センターへ」

12ページ



高齢者支援総合センターと高齢者みまもり相談室の案内図

開所時間
 高齢者支援総合センター 月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
 高齢者みまもり相談室 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
 (ともに、日曜日、祝日、年末年始はお休みです)

- 墨田区が委託している事業所ですので、安心してご利用ください。
- ご相談は無料です。お気軽にお電話ください。
- 虐待などの緊急時は、24時間、高齢者支援総合センターで電話を受付けます。
- お住まいの地域ごとに担当の高齢者支援総合センターと高齢者みまもり相談室があります。



① うめわか
 高齢者支援総合センター ☎ 5630-6541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 5630-6511
 墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内

●担当区域
 堤通 墨田
 東向島四丁目

② むこうじま
 高齢者支援総合センター ☎ 3618-6541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 6657-2731
 東向島2-36-11 ベレール向島内

●担当区域
 東向島一・二・三・五・六丁目
 京島

③ こうめ
 高齢者支援総合センター ☎ 3625-6541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 5619-6511
 向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内

●担当区域
 向島 押上

④ 同 愛
 高齢者支援総合センター ☎ 3624-6541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 3625-6421
 電沢2-23-7 塚越ビル1階

●担当区域
 横網 電沢
 石原 本所
 東駒形 吾妻橋

⑥ 八広はなみずき
 高齢者支援総合センター ☎ 3610-6541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 3614-1465
 八広5-18-23

●担当区域
 八広 東墨田

⑧ なりひら
 高齢者支援総合センター ☎ 5819-0541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 5809-7400
 業平5-6-2 なりひらホーム内

●担当区域
 錦糸 太平
 横川 業平

⑤ みどり
 高齢者支援総合センター ☎ 5625-6541
 高齢者みまもり相談室 ☎ 5625-6551
 緑2-5-12 オウトピアみどり苑内

●担当区域
 両国 千歳
 緑 立川
 菊川 江東橋

⑦ ぶんか
 高齢者支援総合センター ☎ 3617-6511
 高齢者みまもり相談室 ☎ 3614-6511
 文花1-29-5 都営文花1丁目アパート5号棟1階

●担当区域
 文花 立花





いつから、住まいと暮らしを考えることが必要なのでしょうか？

先延ばしして、今のまま住み続けると…。

**将来のリスクが
どんどん大きくなってきます！**

①
**無駄な出費が
増え続けます**

まだ使えるからもったいないと思って、古い設備機器を使い続けた結果、ガス・水道・電気をムダに消費していることもあります。また、住宅内で事故が起こると、医療費やその後の介護費の負担が大きくなります。

②
**加齢とともに
家の中が危険に**

室内の段差による転倒や温度差による体調不良など、住宅内事故のリスクが高まります。

③
**判断力が
あるうちに**

リフォームは将来の暮らしを豊かにするための大切な工事です。施工業者を選んだり、工事内容や費用などを決められる正しい判断力が必要です。

情報収集や比較といったことが苦手になりかも、、、

自己決定できる力を持っている今こそ、
住まい方の自己決定をすべき

例えば、
月17万円の
介護施設に
17万円×5年
=1000万円

変化を好まない「今のままで大丈夫」
介護が必要になった時に考えればよいと思いがち。

自己決定できる力を持っている今こそ、
住まい方の自己決定をすべき

より早く備えることで、
快適な環境で過ごす時間が**長くなり**、
より健康な高齢期に



今の住まいがリスクとなることはわかりました。でも・・・

どうしても、こう思ってしまう・・・

- 高齢期にどういう変化が起こるか、を直視したくない。
- あと何年この家に住むかわからない。
- この先医療や介護にお金がかかるから、家にお金を使いたくない。

今はまだ
大丈夫

現状維持 **バイアス**

- 今のままの方がいい と思い込みがち
- 変化をすることはリスクがある と思い込みがち

介護が必要になって
から考えれば
いい

Status Quo Bias

バイアスとは、認知の種類。

1988年にアメリカの経済学者が提唱。関連でノーベル賞を3回受賞。





現状維持バイアスにとらわれず、早めに住まいの備えを！

- 今のままの方がいい と思いがち
- 変化をすることはリスクがある と思いがち

もしかしたらより良いのかもしれないが、失敗のリスクを考えて、現状を変えたくない、今のままでいいと判断してしまいます。

でも・・・ 家が原因で要介護となる高齢者もいる
家が原因で介護の負担が増える家族もいる

★誰もが高齢期を迎え、心身機能が変化する。

★×遠い未来 ○今備えるべきこと = 自分事として考えるのは、早ければ早いほど良い。

今日をきっかけに 早めに住まいの備えを！

