

# 将来（高齢期）を見据えた住まい方

高齢期を迎える前の早い段階から将来の住まいのあり方を意識し、備えることが大切です。

県では、宮城県高齢者居住安定確保計画（第2期）（平成30年4月策定）において、以下のとおり目標を定めています。

いつまでも自分らしく豊かな住生活を送れるよう、世代を問わず県民一人ひとりが、加齢により身体機能が低下していくことなどを見据え、高齢期を迎える前の早い段階から将来の住まいのあり方を意識し、自らが望む暮らしの確保に取り組んでいくことが大切です。

<目標>

住み慣れた住まいでいつまでも・状況に応じて住まいを選択しながら地域で支え合いながら、自分（わたし）らしい暮らしの実現

検索

宮城県 高齢期の住まい方

検索



宮城県住宅課のホームページから詳しい資料（全体版）のダウンロードが可能です。

検索

みやぎ出前講座

検索

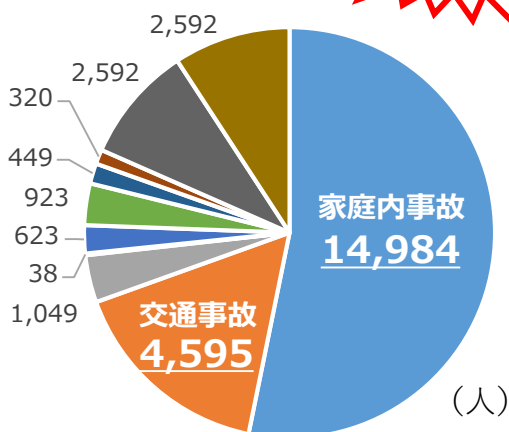


宮城県職員による出前講座も実施していますので、ご利用ください。

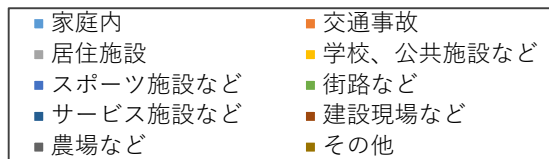
## 1 家庭内の事故の現状

家庭内事故は交通事故の

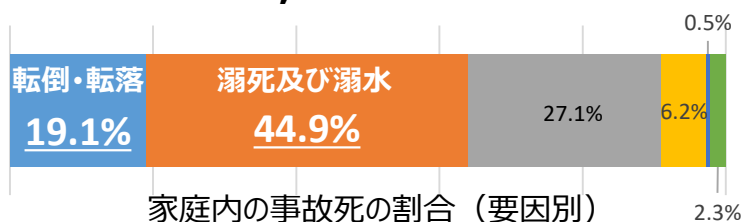
3.3倍



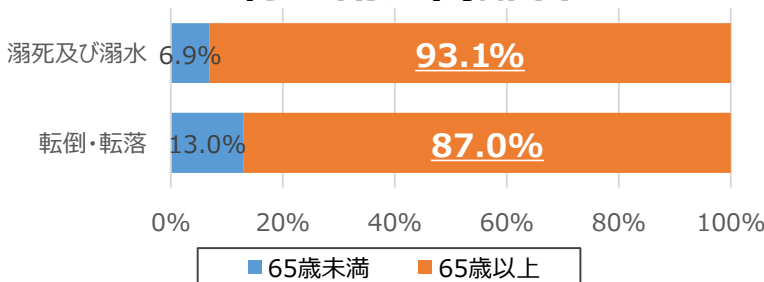
不慮の事故による死者数（場所別）



家庭内事故の割合は溺死が最多、次いで転倒・転落等



溺死，転倒・転落の約9割が高齢者



資料：平成30年人口動態調査

家庭内事故の予防が可能な住宅改修などをご紹介します。（裏面をお開きください）

宮城県土木部住宅課（電話：022-211-3256）

## 2 住み慣れた自宅に住み続けるために

### 断熱・省エネ改修

- 脱衣室や浴室での**ヒートショック**が溺死や転倒に至る事故の原因のひとつと言われています。
- 二重サッシや浴室暖房設備などを取り入れた**断熱・省エネ化**によりヒートショックによる事故を**予防**できます。
- 断熱・省エネ化により**経済的**で地球環境にもやさしく、住宅内の温度差が小さい**快適な環境**が得られます。



#### ヒートショックとは？

急激な温度変化による血圧の急変などの健康被害です。特に温度差が10度以上ある場所は注意が必要です。

### バリアフリー改修

- 家庭内の**転倒事故**の主な原因は、**床や階段等の段差**、**滑りやすい床**、**暗い階段・廊下や部屋等**と言われています。
- 段差の解消や手すりの取り付けなどの**バリアフリー改修**による事故の**予防**が可能です。
- **いざという時に備えて**、高齢期を迎える前の**早い段階から準備**することが大切です。



#### 介護保険制度を活用した住宅改修も可能

要支援か要介護の認定を受けて、手すりの取り付けや段差解消などの改修をした際、**20万円**を上限に**住宅改修費**が支給されます。

(※詳細は市町村の介護保険制度の窓口へお問い合わせください。)

相談  
窓口

身近な業者がない等、お気軽に**みやぎ建築・住宅相談所**にご相談ください。  
(利用料無料) 連絡先：一般社団法人宮城県建築士事務所協会(電話:022-797-8126)

# 改修のポイントなどの情報が得られるガイドブックの活用

住み慣れた自宅に住み続けるため

- **バリアフリー改修** (段差を無くして安全・安心)
- **断熱・省エネ改修** (冬でも暖かく快適で安心)
- **耐震改修** (地震に強く安心)

を行いながら、**性能を向上させていくことが大切です。**

住宅リフォームガイドブックでは

- ・改修 (リフォーム) の**進め方・ポイント・事例**
- ・改修 (リフォーム) の**減税・補助・融資制度**  
などがわかりやすく紹介されています。

## 検索方法

住宅リフォームガイドブック

検索

一般社団法人住宅リフォーム推進協議会のホームページからダウンロードが可能です。



一般社団法人住宅リフォーム推進協議会 発行

## 自宅での生活を支える安否確認等のサービスの活用

住み慣れた自宅に住み続けるため、**機器**や**サービスの活用も有効**です。

センサー・機器	トイレのドアなどに設置したセンサー機器で高齢者の生活状態を感知します。
オート電話・メール	電話等を使用し、高齢者の健康状態などを報告します。
その他のサービス	・オペレータの電話による安否確認サービス ・スマートフォンのアプリを活用した安否確認 など

## 自宅での生活を支える在宅サービス（介護保険サービス）の利用

住み慣れた自宅に住みながら、**専門家から受けられるサービス**もあります。

### ○訪問を受けて利用するサービス（要介護の場合）の例

訪問看護	看護師等による治療の補助が受けられます。
訪問入浴介護	介護職員等による入浴介護が受けられます。
訪問リハビリテーション	理学療法士等によるリハビリが受けられます。
居宅療養管理指導	医師等による療養上の管理や指導が受けられます。

### ○通所して利用するサービス（要介護の場合）の例

通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で、食事等の日常生活上の支援や、機能訓練等が日帰りで受けられます。
通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設等で、食事等の介護や生活行為向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられます。

### 3 状況に応じた住まいを選択し、住み替える

高齢者にとって**自宅以外の住まいの選択肢**は多岐にわたります。受けられる介護サービスや暮らすために必要な費用などが異なるため**ご自身（ご家族）の状況に応じて住まいを選択することが重要**です。

サービス付き高齢者向け住宅（居室）のイメージ



プライベートな空間で自分の時間や友人との交流を楽しんだりします。

有料老人ホーム（共用スペース）のイメージ



共用スペースでは食事介護を受けたり、利用者がイベントを楽しんだりします。

分類	名称
高齢者向け賃貸住宅	サービス付き高齢者向け住宅
	シルバーハウジング
住居系サービス施設	有料老人ホーム
	養護老人ホーム
	軽費老人ホーム
介護保険施設	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
	介護老人保健施設
	介護医療院
	介護療養型医療施設

#### 検索方法

介護サービス情報公表システム

検索

厚生労働省のホームページから住宅や施設を検索することが可能です。

### 費用の比較（目安）

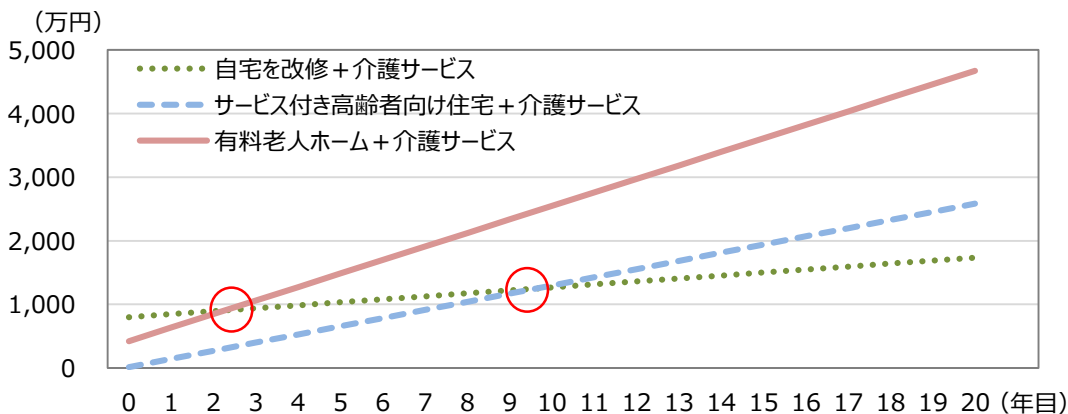
自宅を改修して住み続ける場合、サービス付き高齢者向け住宅を利用した場合、有料老人ホームを利用した場合における費用負担の目安を作成しました。

自宅を改修	在宅介護のための改修費を800万円に設定
サービス付き高齢者向け住宅	8.8万円／月(食費4万円除く)、初期費用を15万円に設定（県平均）
有料老人ホーム	15.8万円／月(食費4万円除く)、初期費用を424万円に設定（県平均）

#### 共通

<介護度区分> 期間中は区分が変わらない

<介護サービス費用> 同種の介護サービスを同じ頻度で利用（25万円／月）※自己負担は1割



自宅における費用負担は3年目で有料老人ホームを下回り、10年目でサービス付き高齢者向け住宅を下回る。

県では、将来（高齢期）を見据えた住まい方などをテーマに無料で出前講座を行っています。

資料・内容や出前講座に関するお問い合わせは、宮城県土木部住宅課（電話 022-211-3256）まで