

札幌市高齢者対応共同住宅の選び方 (利用者向け)

高齢者の住まいの概要と、自分にあった住まいの選び方について解説します。本章は、単独で抜き出し、利用者が高齢者の住まい選びの資料として利用できるようなつくりられています。

- I 高齢者の住まいの種類**
- II 住み替えの手順**
- III 選定のチェックリスト**
- IV 情報入手方法と相談先**

Ⅰ 高齢者の住まいの種類

1 「施設系」と「住居系」

およそ30年前の1980年代以前には、2世帯以上の同居率が70%を超え、高齢期の住まいは「家庭」が普通でした。つまり高齢者は、家族に面倒を見てもらうことが一般的であったわけです。身寄りが居ない方や、経済的な困窮者だけが「措置」として、「住居」と「食事」、「見守り」や「介護」などのサービスが一体で提供される「施設」に入っていました。

しかし、さまざまな社会的要因により核家族化が進行し、徐々にこの体制は壊れていきました。高齢者だけの夫婦世帯や単身世帯が増加し、その傾向は今も続いています。こういった増え続ける高齢者の世帯を「施設」だけで支えることは国の財政としても困難なことが明確となってゆきました。現在は、施設待機者が施設の収容人数と同じだけいるとも言われています。

このため、2000年に介護保険制度が始まり、「住居」に「介護」サービスが外から届けられる形態へと、大きく流れが変わっています。そして、本制度により高齢者にはできるだけ自宅に住み続けていただくことをめざしています。

しかしながら近年、介護のみを届けるだけでは自宅での住み続けにも限界があることが露呈してきました。この流れの中で、住宅と施設の間とも言うべき、「介護」以外のさまざまな「生活支援サービス」が付いた高齢者向け共同住宅が現れてきています。(図1参照)

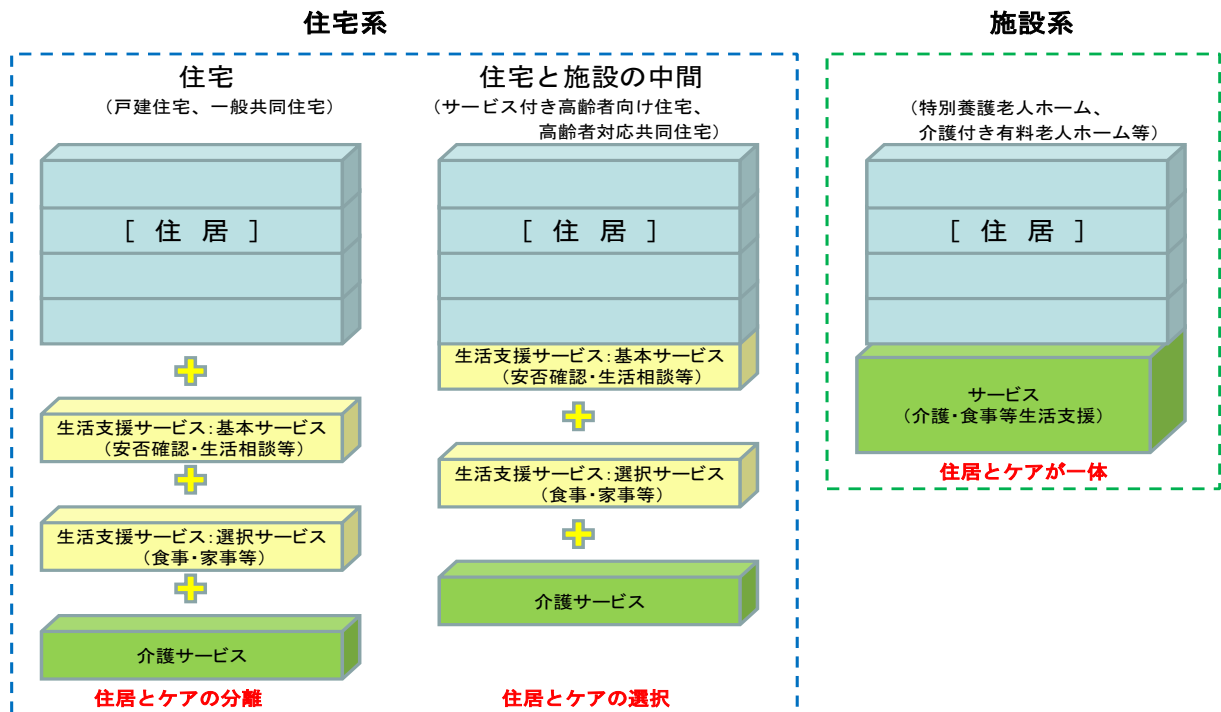


図1 高齢者の住居とサービスの提供

(出典：東京都福祉保健局「サービス付き高齢者向け住宅の選び方」2010より一部加筆)

ここで気をつけなければいけないのは、介護事業所が併設された高齢者向け共同住宅などは外形上、「施設」との区別がつきにくいのですが、サービスの提供の上では全く別であることです。

介護保険制度も10年以上の歴史があるわけですが、一般の市民にとってはいまだ、理解が進んでいるとは言えない状況のようです。つまり、今もって一般の市民の方が「高齢者の住まい」と聞いて思い浮かべるイメージは圧倒的に「住居」と「介護や食事などの各種サービス」が一体提供される「施設」であり、そう思って入居したがために「思っていたのとは違っていた」と、さまざまなトラブルの一因となっているようです。

今後とも、利用者へは介護保険制度に関し周知に努めるとともに、様々な制度が入り組み、複雑、多種類になりすぎた、「高齢者の住まい」の整理が必要とされています。

2 介護レベルと経済力による高齢者の住まいの分布

図2は、介護レベルを横軸に、月額費用を縦軸にとり、各種高齢者向けの住まいが、どの範囲に分布するかを配置したものです。費用には居住費（家賃）と共益費はすべての種類に、一部には食事までを含む金額で表示しています。

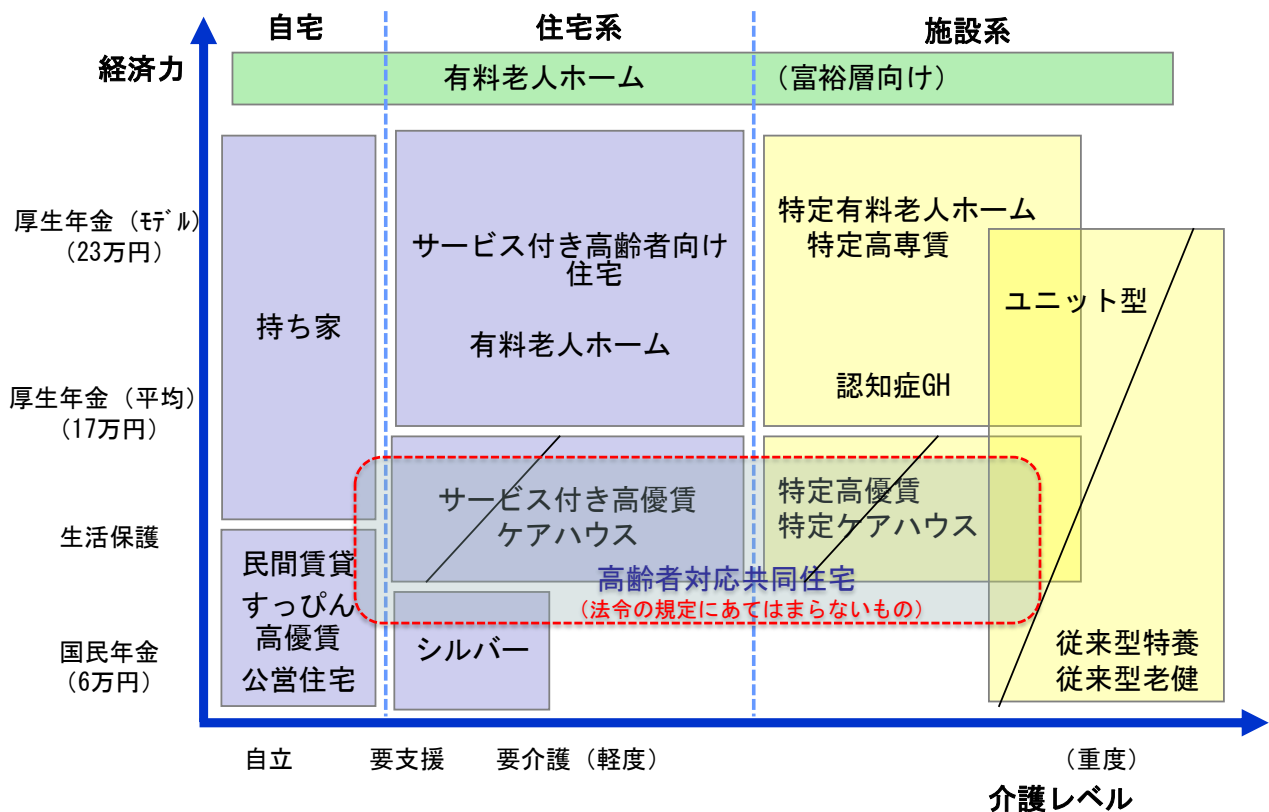


図2 高齢者の「住宅」と「施設」の分布イメージ

（出典：国立保健医療科学院 井上由起子氏 講演資料より一部加筆）

また、図は首都圏をモデルとしていますので、北海道ではこの図よりは、月額費用はかなり割安になると考えられます。

この図の破線で示したのが私たち「札幌・住みいるアップセンター」が、専ら対象としている「高齢者対応共同住宅」です。金額的には一定幅のなかで、介護度に対しては幅広く対応していることが特徴としてわかります。ただし、個々の住宅それぞれが幅広く対応しているわけではなく、全体として幅広いという意味です。

先に述べたように従来の施設には、待機者が多くなかなか入居が難しいと言われていています。要介護度が3以上でなければ入所できないともいわれています。ですから、要介護度が比較的軽い方は住宅系の「有料老人ホーム」、「サービス付き高齢者向け住宅」そして「高齢者対応共同住宅」が実質的な選択の範囲になってゆくのだらうと思われます。北海道は所得水準が低く、料金的に「高齢者対応共同住宅」のニーズが大変高いため、これほどたくさん存在し、また入居者も多い結果となっていると考えられます。

3 札幌市の「高齢者対応共同住宅」の類型試案

次に、図3は、「札幌・住みいるアップセンター」が対象としている「高齢者対応共同住宅」を図2と同じ座標軸を使って、区分し配置した類型試案です。

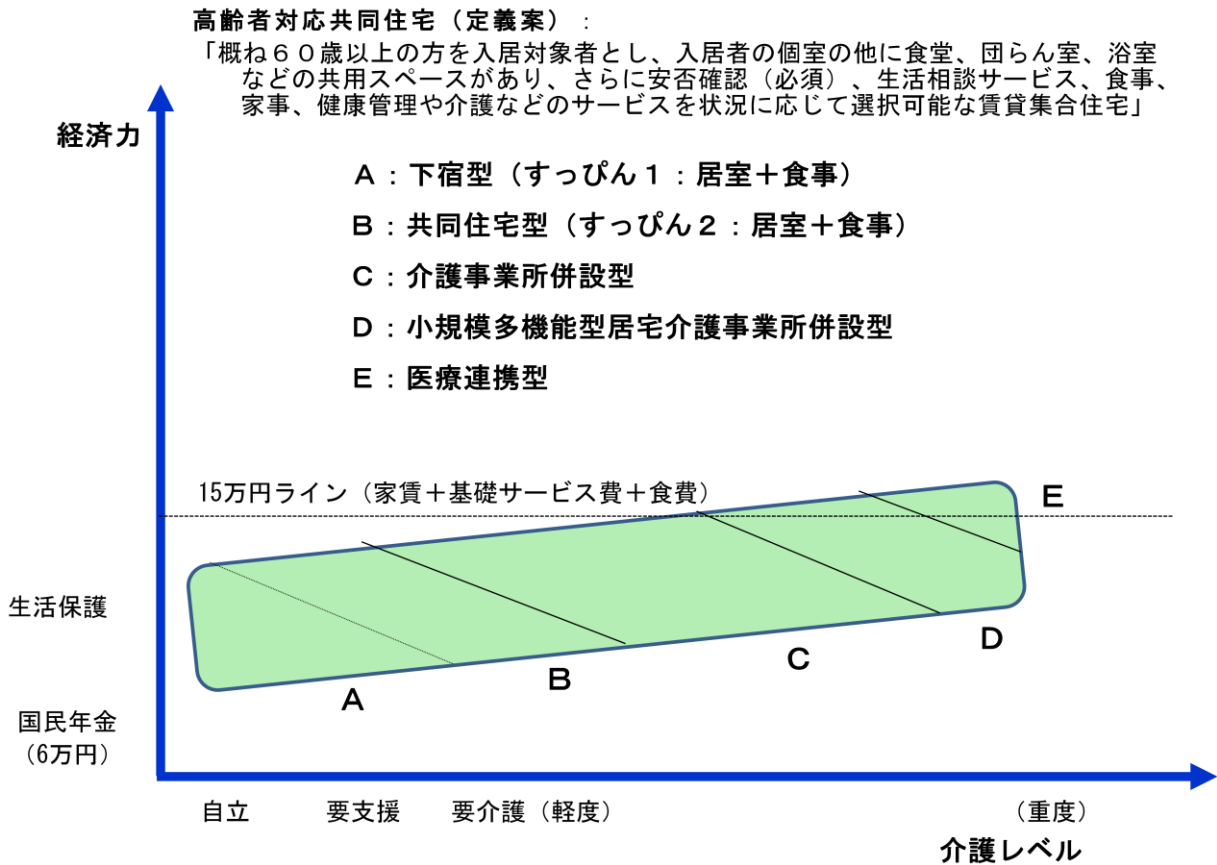


図3 札幌市の「高齢者対応共同住宅」の類型試案

(注：図における「すっぴん」とは、最も基本的なサービスである住むのための部屋（個室）があり、食事が提供される「住まい」を指しています。)

まず、私たちが対象としている「高齢者対応共同住宅」の定義ですが、

「概ね60歳以上の方を入居対象者とし、入居者の個室の他に食堂、団らん室、浴室などの共用スペースがあり、さらに安否確認(必須)、生活相談サービス、食事、家事、健康管理や介護などのサービスを状況に応じて選択可能な賃貸集合住宅」

としています。

そして、介護施設や有料老人ホームなど法的な規制を受けているもの以外を対象としています。

札幌における「高齢者対応共同住宅」の特徴としては、自立の方から要介護度が高い方まで幅広く入居が可能なことです。このため、そこで提供されているサービスの種類も多様です。そして、その月額費用は、居住費（家賃）と共益費、さらに食費を含め9万から15万円程度までの範囲内のものがほとんどです。そして最も数が多い（ボリューム・ゾーン）のは9万～12万円の範囲となっています。

さらに、これらを介護事業所などが併設されているかいないか、そして併設されている共同住宅はどの種類の事業所が併設されているかで、さらに五つに分けることができます。すなわち

A:下宿型

B:共同住宅型

C:介護事業所併設型

D:小規模多機能型居宅介護事業所併設型

E:医療連携型

です。各タイプの特徴は、次ページの一覧表をご覧ください。

それぞれの住宅の数としては、Cの介護事業所が併設されているものがおおよそ半数、そして残りの大多数が併設なしです。D、Eのタイプは今のところ少数です。図3（前頁）では、それぞれ便宜的に斜めの線で区分してみましたが、実際はこのように、きれいに分かれるわけではなく、アメーバのように入り組んでおります。あくまでもイメージとして捉えてください。また、全体を傾けていますのは、AからDへ、徐々に料金が高くなるというイメージで、料金は個々の住宅ごとの違いが大きいのが現状です。

この介護事業者が併設されているか否かは、とても重要な指標であると考えられます。介護事業所が併設されていれば入居者側にとっても安心材料です。そして、事業所側にとってもある程度以上の要介護度の入居者が同一建物内に住み、介護サービスを提供できれば、事業としても都合が良いことになります。ですから併設型は、介護度が比較的高い方まで対応が可能な住宅であり、介護のスタッフが揃っているわけですから介護度の比較的高い入居者を「集める・集まる」こととなります。

2011年10月、「高齢者住まい法」の改正により創設された「サービス付き高齢者向け住宅」と2012年4月の介護保険制度改正により始まる「定期巡回・随時対応サービス」について国（国土交通省＋厚生労働省）が周知のため作成した資料では、1階に介護や医療などのサービス提供事業所があり、2階以上には高齢者向け住宅がある図が示されています。これは、まさに札幌で主流である「介護事業者併設型」そのものです。札幌での流れが制度の先を行っていたと言えるのかもしれませんが。

次ページでは、高齢者の住まいについて、種類別にその概要を表にまとめました。

高齢者の住まいの種類と特徴

区分	種別・名称	概要	生活支援サービス	介護サービス	契約形態	対象年齢等	入居一時金	月額費用	所管	行政担当 (問合せ等)	
住 宅	サービス付き高齢者向け住宅 *概要ですす条件を満たせば任意で登録ができる。これまでの高円賃、高専賃、高優賃は廃止。有料老人ホームも条件を満たせば登録できる。	・床面積は原則25㎡以上とする。ただし十分な共用部があれば18㎡でも可。 ・各戸に台所、水洗便所、収納設備、洗面設備及び浴室を備えること。ただし、台所、収納、浴室は共用可。 ・バリアフリー(廊下幅、段差解消、手すり設置)構造であること。 ・サービスを提供すること(少なくとも安否確認・生活相談サービス)。 ・契約等に関して入居者保護が図られていること。 ・行政による監督指導(報告徴収、事務所や登録住宅への立ち入り検査など)がある。	安否確認と生活相談サービスは必須。その他サービスは任意で用意され別契約。	外部サービスによる。	賃貸契約	60歳以上の高齢者(高齢者以外の同居も可能な場合あり)。	賃貸借契約内容による(前払い家賃のほか敷金等、権利金や礼金は不可)。	賃貸借契約内容による。外部サービスは別途負担。	国土交通省 厚生労働省	札幌市 住宅課 旭川市 住宅課 函館市 住宅課 北海道 建築指導課	
	高齢者向け優良賃貸住宅(高優賃)	・バリアフリー(廊下幅、段差解消、手すり設置)構造であること。 ・サービスを提供すること(少なくとも安否確認・生活相談サービス)。	生活相談サービスは必須。その他サービスは任意で用意され別契約。	外部サービスによる。		60歳以上の高齢者(高齢者以外の同居も可能な場合あり)。	賃貸借契約内容による(敷金は家賃の3カ月分まで)。	賃貸借契約内容による。外部サービスは別途負担。		札幌市 住宅課	その他市町村の住宅関連課
	高齢者対応共同住宅	・法令にあてはまらないため、基準はない。まれに、常駐の管理人がいないような共同住宅もある。 ・木質アパートから豪華な有料老人ホームと間違えそうなものまで、見守りだけでなく食事やホテルのようなフロント・サービスを提供するものまで、そして入居対象者も自立の方だけというところから、介護度の高い方までと、さまざまな形態の共同住宅がある。	住宅毎に任意で用意され、別契約。	外部サービスによる。		住宅による(障がい者や一般の方も入居している場合あり)。	賃貸借契約内容による。	賃貸借契約内容による。外部サービスは別途負担。	なし	法令の規定がないため行政では把握できていない 民間の相談窓口あり(「本章 IV情報入手方法と相談先」を参照)	
	下宿型	共同住宅型	・トイレ、洗面、浴室などが共用、プライバシーの確保はやや難しいが、それだけ家族的な雰囲気の住宅が多い。もともと学生や独身者を対象とした下宿が、対象を高齢者に替え、運営していることが多い。								
		介護事業所併設型	・一般的なマンション(トイレ、洗面、浴室などが住戸内にある)に、最低限の見守りや食事のサービスがついた形態。「自立」を対象とすることが多く、活動的なシニア向け。								
小規模多機能型居宅介護事業所併設型		・小規模多機能型居宅介護事業所は、平成18年から始まった「通い」、「宿泊」、「訪問」の各サービスを、限定された地域を対象に提供するもので、この小規模多機能型居宅介護事業所が併設された共同住宅。「通い」があるため、日中外部から人の出入りがあり、ある種の活気や刺激がある。当初「訪問」、「通所」サービスを利用し、必要に応じて入居することが出来るのが特徴。									
医療連携型		・病院、診療所が医療との連携を前面に掲げ、直接、あるいは間接的(関連子会社など)に運営する高齢者向け共同住宅。または、テナントとして診療所が併設された共同住宅。									
シルバーハウジング(公営住宅)	・バリアフリー化され、緊急時対応等のサービスや生活相談員による相談サービスのついた公営住宅。収入に応じた家賃(収入に応じた家賃補助)。	なし。	外部サービスによる。	65歳以上の高齢者。	賃貸借契約内容による(敷金は家賃の2カ月分まで)。	賃貸借契約内容による。外部サービスは別途負担。	国土交通省	札幌市 なし その他市町村の住宅関連課			
施設 (自立型)	軽費老人ホーム	・家庭環境や住宅事情等の理由により自宅での生活が困難な高齢者等が低額な料金で入居できる施設で、食事や入浴等の日常生活に必要なサービスが提供されます。 ・「給食型」。食事サービス付きで、所得制限があります。負担する費用は生活費と事務費で、事務費は入居者の収入に応じて変動します。経済的に困窮している、ほぼ自立の方が入居対象となります。 ・「自炊型」。食事サービスがなく、自炊が出来る程度の健康状態の方が利用し、所得制限があります。費用は利用者の全額自己負担となります。 ・身の回りのことが出来る、ほぼ自立した方の入居が基本。所得制限はありません。	あり。	外部サービスによる。	入所契約	原則60歳以上の高齢者。	なし。	入所契約内容による。外部サービスは別途負担。 A型:収入に応じた利用料と高熱水費等 B型:定額の利用料と高熱水費等 ケアハウス:収入に応じた利用料と高熱水費等	国土交通省 厚生労働省	札幌市 保健福祉課および区役所保健福祉課 その他市町村の福祉関連課	
	養護老人ホーム	・環境上の理由、および経済的な事情により自宅での生活が困難な高齢者の方が入居するホーム。ほぼ自立の方が入居対象で、費用負担は利用者および扶養義務者の収入に応じた額となります。	あり。	外部サービスによる。		入所契約(措置入所)	原則65歳以上の高齢者。	なし。		入所契約内容による。外部サービスは別途負担。	
	住宅型有料老人ホーム	・入居時には健康な高齢者を対象とし、食事等のサービスが付いたホーム。施設自らは介護サービスを提供しません。入居後に介護が必要となった場合には、外部の訪問介護サービスを利用しながら居室で生活を継続することができます。	あり。	外部サービスによる。		主に利用権契約	概ね60歳以上の高齢者。	入所契約内容による(一般的に一時金あり)。		入所契約内容による。外部サービスは別途負担。	
	施設 (介護型)	介護付(特定施設)有料老人ホーム	・介護や食事等のサービスが付いたサービスがついたホーム。介護が必要となっても、施設自らが提供する介護サービス等を利用しながら当該施設の居室で生活を継続できます。また、介護保険によるサービスは特定施設入居者生活介護サービス(指定が必要)を提供できます。ただし、特定施設入居者生活介護が受けられるのは、介護保険の認定を受けた方に限られます。	あり。	施設スタッフより提供。	入所契約	概ね60歳以上の高齢者。	入所契約内容による(一般的に一時金あり)。	入所契約内容による。介護保険利用者負担はある。	国土交通省 厚生労働省	札幌市 保健福祉課および区役所保健福祉課 その他市町村の福祉関連課
介護型(特定施設)ケアハウス		・「特定施設入居者生活介護」の指定を受けているケアハウスで要介護認定を受けるとケアハウス事業者が提供する介護サービスを受けることができます。			原則60歳以上の高齢者。						
特別養護老人ホーム		・常時の介護、生活全般にわたる介護が必要で、家族などの介護を受けることが困難な要介護度1~5の認定を受けた方が入所できる施設です。緊急度の高い方が優先されます。待機者が多く、入居までに時間がかかると共に現在は要介護度3程度より重度でなければ入所が難しいと言われていています。費用は介護保険の利用者負担のほか、食費や居住費の自己負担があります。さらに、ユニット型、個室などの居住スペースの違いによっても負担費用が変動します。減額制度を受けられる場合があります。			原則65歳以上の高齢者。		なし。				
認知症グループホーム		・認知症で要支援2~要介護度5の高齢者が、食事・入浴・排せつ等の介護サービスを受けながら、ケアスタッフとともに家庭的な雰囲気の中で共同生活することで認知症の進行を遅らせることを目的とし、少人数(基本は9名単位)で1つの生活単位(ユニット)としている施設です。			原則65歳以上の高齢者。		入所契約内容による(一般的に一時金あり)。				
介護老人保健施設		・医学的管理下で介護・リハビリ等の医療サービスと介護サービスの両方が受けられます。病院と自宅との間にあることから「通過型施設」、「中間施設」ともいわれ、居宅生活への復帰を目指す施設です。要介護度1~5の認定を受けた高齢者が入居できます。	あり。	施設スタッフより提供。	原則65歳以上の高齢者。		なし。				
介護療養型医療施設	・長期の治療・療養が必要な患者が入院できる医療機関の病床で、医療と介護の両方のサービスが受けられます。要介護度1~5の認定を受けた方が入院できます。なお、急性期医療が必要となった場合には一般病棟へ移ることになります。平成23年度末での廃止の予定だったが29年度末までの延長が決定しています。							札幌市 保健福祉課および区役所保健福祉課 その他市町村の福祉関連課			

II 住み替えの手順

高齢期の住み替え先選びの手順について考えます。ここでは、「住み替える」ことを前提に考えますが、家族のサポートなど条件が整うのであれば、「住み続ける」ことも有力な選択肢であることは言うまでもありません。

住み替え経験者からの聞き取りからは、75歳から80歳になると住み替えの必要性が高まるようです。また、高齢者住宅の見学や体験入居などは、思った以上に体力も根気も必要です。ですから、その意味でも体力に自信があるうち、少なくとも70歳前から少しずつ早め早めの準備を進めてゆく必要があるでしょう。

1 自分の状況と住まいへの希望を整理する

「住み替える」ことを選択するのなら、自分の身体状況やどんな生活がしたいか？そして資金や家族の状況など、現在から未来予測を含めた、ご自身の条件を整理することから始めましょう。

1) 自身の身体状況と見通しを考える

- ①現在の介護度はどの程度か
- ②持病の程度はどのくらいか
- ③買い物や食事作りなどの日常生活に支障はないか

2) 同居者の動向を予測する

- ①配偶者がいる方は、お互いの体や心の状態の変化を考える
- ②生活をサポートしてくれる子供や外部支援の動向を考えておく

*いずれも予測は難しいですが、いろいろなケースを事前に想定しておくのは大事です。

3) 住み替え後、どんな生活をしたいかイメージする

- ①自分のことはできるだけ自分でする
- ②家事から解放されたい
- ③仕事を続けたい
- ④好きな趣味活動を続けたい
- ⑤一人暮らしが寂しいので集まって暮らしたい

4) 住み替え期はいつ来るかわからないので、早めに「住み替え」の知識を得る

- ①勉強会に参加する
- ②住宅見学会に参加する
- ③インターネットや書籍で調べる
- ④住み替えの体力のこと、自己判断ができなくなる（認知症）ときのこと考える

そして、どのような生活を望むかにより、次の資金計画も変わってきます。

2 資金計画を立てる

また、資金も重要な要因です。たくさん資金があれば選択の範囲は広がりますが、少なければ残念ながら選択の幅は狭くなってしまいます。現在の財産や年金支給額をもとに、平均寿命プラス10年の長期年間支出（キャッシュフロー）表をつくれば、必ずしもその通りにならなくともどのような部分が足りないのか、ではどう対処したら良いのか、見えてくるはずです。

- 1) 住み替えの時期を想定する
- 2) 老後に自分のやりたいことはどんなことか・・・趣味など
 - ①旅行がしたい
 - ②習い事がしたい
 - ③趣味を楽しみたい
 - ④学びたい

ライフプラン(自分が望む生活)をイメージする



いつごろどのくらいのお金が必要か考え、知ること

- 3) 資産の棚卸・・・我が家の資産をすべて書き出してみる
 - ①定期収入・・・給与、公的年金、個人年金など
 - ②流動資産（金融）資産
 - ・確実性資産（ローリスク・ローリターン）・・・預貯金、国債、受給予定の保険など
 - ・利殖性資産（ハイリスク・ハイリターン）・・・株式、投資信託など

*車や住宅のローンなど「負債」も忘れず計上しましょう。
 - ③固定資産・・・土地、建物、車など
- 4) 支出の洗い出し・・・家計簿があれば転記するだけ
 - ①基礎生活費・・・食費、住居費、光熱水費、被服費、交通費など
 - ②予備費・・・車の買い替え、住み替えの一時金、介護費用など
 - ③ゆとり資金・・・旅行費用、趣味費、子供・孫への資金援助・残したいお金
- 5) 長期年間支出（キャッシュフロー）表を作成する
 - 3) と4) で書き出した「収入・資産」と「支出」を一つの表にまとめる
- 6) 長期年間支出（キャッシュフロー）表の条件を変えて検討する
 - ①資金がマイナス（ショート）しないようになるまで条件を変えて何度も表を作る
 - ・収入を増やす・・・働く、不動産を処分するなど
 - ・支出を減らす・・・旅行の回数を減らす、住み替え先を変えるなどの臨時支出を見直す

長期年間支出（キャッシュフロー）表は本章の「IV 情報入手方法と相談先」に掲載の「高齢期の住み替えに関わるファイナンシャルプラン（財団法人高齢者住宅財団のホームページ内）」を利用すると、対話形式での入力で資金計画を検討することができます。また、一定の財産をお持ちの方はファイナンシャル・プランナーに相談し表を作成してもらうこともできます。

簡易的な方法としては、通常の月の支出が年金額の7～8割で納まるように考えれば問題はないでしょう。

3 情報を集める

第三に、住まいの種類ごとの特徴や料金を知ることが必要です。本章の前節で説明したように高齢者の住まいといっても種類がたくさんありますし、その種類によって、設備の内容や提供されるサービスも違ってきます。料金帯も種類によって、おおよその幅の違いがあります。また、介護保険など高齢者が利用できる制度についても知っておかないと、せっかく利用できるものを使わないことになってしまいます。

これらの情報収集にあたって、最初は本や雑誌、パンフレットなどの「文字情報」を調べ、講演やセミナー、そして相談所での相談など、「人のお話を聞く」こと。そして次に「見学などの体験」という順序で進められるとスムーズにゆくと思います。

情報の入手方法や相談先については、本章の「IV 情報入手の方法と相談先」をご覧ください。

そして、この第一、第二、第三はどれが先かではなく、どれも重要な要件ですので、この三つを行き来しながら考えてゆくことになります。例えば、資金が十分でなければ、「住み続け」を選択しなければならなかったりもします。

4 見学(複数比較)をする

第四に、資料収集によってある程度絞り込んだ住まいを見学します。複数と比較しながら見て下さい。設備や内装に目が行きがちですが、サービスの内容についてしっかり聞いてください。見学の際には、次節の「III 選定のチェックリスト」をご活用ください。ご自身が最も大事と思う事項や、気がついたことをチェックリストに追加してお使いいただければさらに良いでしょう。

そして、職員の様子を観察して下さい。しっかり挨拶が出来ているか、てきぱき動いているかなどです。結局は人が大事です。運営者の考えも必ず職員に伝わっているはずですから、職員を見れば運営者の考えも解るはずで、そして運営の責任者にも機会を作ってください、お話を聞いてください。きっとその人柄から、その住まいの良し悪しも判断ができるのではないのでしょうか。

5 体験入居をする

第五に、見学でさらに絞った住宅に体験入居を試みましょう。夜は騒音でうるさいとか、設備機器の音がするとか、夜には職員が誰もいなくなってしまうなど、昼間の見学ではわからないことも見えてきます。そして複数回、体験することをお勧めします。

6 契約・入居をする

以上がすべて終了して契約・入居に至ります。契約書は事業者と入居者の「約束」です。契約の前に納得ができるまで説明を求めて下さい。「聞いていない、知らなかった」は契約後には通用しません。契約に関し自分だけでは自信がない場合は、信頼できる家族や法律関係者などに立ち会ってもらうのも有効でしょう。その場合でも住むのはご自身ですから、まかせっきりせず助言をもらうつもりで同行してもらいましょう。

また契約時には、本報告書の資料編、「第1章 札幌版 高齢者対応共同住宅 標準契約書」の各解説も参考としてください。

7 そして住み替えの前に

図4は、横軸が年齢、縦軸は自身が所有する物の量を示します。そしてグラフの線は、その年齢時に所有する物の量のイメージを表します。人は生まれた時は裸で着るものもありませんが、成長するにつれて、さらに結婚や子供の誕生など年齢を重ねるほどに「物」が増えてゆくものです。やがて子供が独立し、夫婦だけ、または一人の生活になるわけですが、一般的にはそのような生活になってもこのグラフの実線のように、それまでの所有物の量は変わらないことが多かったと思います。しかしながら今後は、自身の同居の家族数の減少に合わせて、物を整理しながら徐々に簡素化してゆく必要があるでしょう。

なぜかと申しますと、こういった高齢者向けの住まいに住み替える際には、それまでの住まいから狭くなるのがほとんどです。したがって、まだ元気なうちに少しずつ物を整理し、シンプルな生活に慣れておくことが必要です。

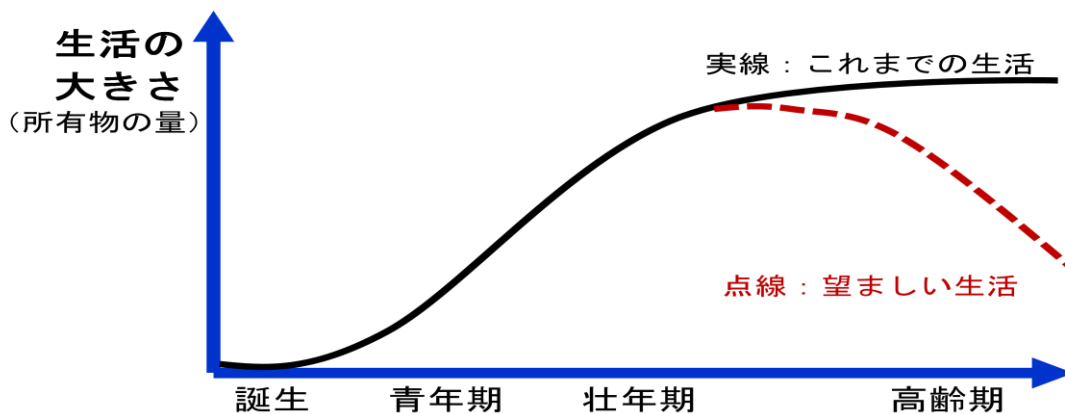


図4 年齢と所有物の量のイメージ

そして、自分の思いを家族や身近な人に伝えておくことも大事です。これをしておかないと、悪気なくとも本人以外の家族の考えで物事が決められてしまいます。またガンなど死に至る病気になった時の対処などもあらかじめ伝えておく必要もあります。

また、財産のことも何かに残すなど、生前に自分の思いをはっきりさせておかなければ、あとに残された家族がもめることになります。

また、ご近所に親しい友達をつくる、近隣の活動や町内会などに積極的に参加することで、孤立化しないことが大事です。特に近くに家族がいない方が最近が多いですから、そんな方こそ、周辺に相談や頼みごとが出来の方をつくるのは大切だと考えています。最近はやや人になかなか人に「助けて」と言えない風潮ですが、ぜひ、それが言える友達を1人、2人お持ちになってください。

特に男性は仕事を離れると孤立化しがちです。現役時代から仕事以外のつながりや新しい場に自分を置くことに、積極的になることが大事です。

Ⅲ 選定のチェックリスト

高齢者住宅を選ぶ際のポイントを大きく10項目に分け、さらに各項目を細分化し、見学時の視点や質問の内容を解りやすく容易に確認しやすいようにチェックリスト形式としました。

◆ 住宅選びの **10** のチェックポイント

【1】設置場所

地域事情は大切です

- 家族や友達との距離感は大丈夫ですか？
- 電車・バス停・地下鉄・JRなどまでは、身体機能が低下しても歩ける距離ですか？
- 買い物・金融機関・通院への不便はありませんか？

【2】健康状態と入居条件

施設の代替えか目的を明確に

- 住まいは「自立」が前提か、「要介護認定」を受けている事が前提か、確認しましょう。
- 保証（身元・連帯）、火災（賠償）保険加入の有無を確認しましょう。

【3】入居金ほか費用の仕組み

費用の項目とサービスの確認

- 一時金（協力金・保証金・敷金など）の返却の有無、返却方法の確認しましょう。
- 月の費用（家賃・共益費・管理費）の種類と内容は納得しましたか。
- 冬期間（共用部分）の費用は設定されていますか？
- 各自の部屋の費用は（電気・ガス・水道）はどうなっていますか？

【4】部間の取りと環境

自分の部屋の広さは

- 所持品を持ち込んでも、必要な広さは確保できますか？
- 室内の向き日当たりをチェックしましょう。

【5】部屋の設備

欲しい設備を確認

- トイレ・洗面所・収納・キッチン・暖房などをチェックしましょう。
- 自室に浴室はありますか？ 共用の浴室は（回数・料金・時間を確認）

《10のチェックポイント》

【6】食事の選択 毎日の重要なことです、しっかり確認

- 食事の提供は1日2食（朝・夕）？ 3食？ 自炊はできますか？
- 日祝日、正月、お盆などの休みは？
病気になった場合はどの範囲まで可能？
- 食事を取らなかった場合の扱いは？（入院、旅行、外食など）確認を。
- 食事の設定は1食単位？ 月単位ですか？

【7】病気や体調不良時の対応 体調急変時の対応を確認

- 24時間スタッフが常駐していますか？
- 緊急通報システムはついていますか？ 連絡先はどこになっていますか？
- 介護保険外のサービス提供はありますか？（買い物同行・通院の送迎など）

【8】終の住まいとの関係 どこまで住めるか具体的に確認

- 『要介護度』はどこまで住み続けられるか、確認しましたか？
- もしも認知症になった場合の対応を確認しましたか？
- 最期の看取りまでしてもらえるか、確認しましたか？

【9】入居者同士のコミュニケーションと地域の結びつき

- 町内会に加入をしていますか？ 地域の人との交流はありますか？
- 入居者同士の交流、季節ごとの行事やイベントが設定されていますか？

【10】経営者と運営母体 時間をかけて確認

- 経営理念、住まいへの思い、考え方などはしっかりしていますか？
- 経営者（管理者）と面談する機会がありますか？
- スタッフの対応は良かったですか？

※ チェックリストの効果について

当センターで実施した見学会では、参加者の皆様に、実際にチェックリストを配布し活用方法の説明を受けていただいた後に見学を開始していただきました。結果、漠然と住宅を見るのではなく、そこでの自身の生活を具体的にイメージをする事ができ、また、質疑でもパンフレットだけでは見過ごしてしまうような細部にわたる質問も多数聞かれておりました。

このチェックリストは高齢者住宅を選ぶ際の市民の「気づき」や「納得」の基本材料となるものと考えられます。

IV 情報入手方法と相談先

高齢者向けの住まいについて、札幌在住の方を念頭に私達が調査等の対象としてきた「高齢者対応共同住宅」以外にも幅広く情報の入手先や、相談の受付先について、リストを作成しました。

併せて、介護保険関連についてもリストに載せていますので、ご自身の「知りたいこと」によって、使い分けてください。

札幌市 高齢者の住まいに関する資料・情報の入手先

1 / 2

入手したい情報	入手先	内容
希望する地域にどんな「サービス付き高齢者向け住宅」があるか調べたい	○サービス付き高齢者向け住宅情報システム URL http://www.satsuki-jutaku.jp/search/index.php	登録された「サービス付き高齢者向け住宅」を地域ごとに調べ、個々の住宅の「設備情報」や「費用・サービス等」についても調べられます。
「サービス付き高齢者向け住宅」について知りたい	○一般財団法人サービス付き高齢者向け住宅協会 〒103-0001 東京都中央区小伝馬町13-14 共同ビル 6階 電話：03-5645-3573 ファクス：03-5645-3585 受付時間：土日祝を除く 09:00～18:00 URL http://kosenchin.jp/	「サービス付き高齢者向け住宅」を運営する事業者の団体で、事業者側から「サービス付き高齢者向け住宅」関連の情報発信を行っています。
札幌市内の「高齢者向け優良賃貸住宅」を調べたい	○札幌市都市局市街地整備部住宅課 電話：011-211-2807 URL http://www.city.sapporo.jp/toshi/jutaku/01osumai/korei/korei.html	収入に応じた家賃補助制度のある札幌市内の「高齢者向け優良賃貸住宅」の一覧を見ることができます。
「高齢者対応共同住宅」について知りたい	○北海道高齢向け住宅事業者連絡会 電話：011-708-8567 ファクス：011-717-6002 * 電話は準備室の番号のため、発足後変更となる予定です 受付時間：土日祝を除く 09:00～17:00 ホームページ、メールは未定	2012年4月から発足する高齢者向け住宅事業者・運営者を中心とする団体。
自分の希望する地域にどんな「有料老人ホーム」があるか調べたい	○札幌市保健福祉局保健福祉部高齢福祉課 電話：011-211-2976 URL http://www.city.sapporo.jp/koreifukushi/shiset-su/shisetsu3.html	札幌市内の「有料老人ホーム」のリストをダウンロードできます。
	○社団法人全国有料老人ホーム協会 〒103-0001 東京都中央区小伝馬町13-14 共同ビル 6階 電話：011-211-2976 URL http://www.yurokyo.or.jp/	全国の「有料老人ホーム」の所在、サービス、費用等の概要を調べることができます。また「有料老人ホーム」に関する様々な知識を得ることができます。
	○独立行政法人福祉医療機構 WAM-NET URL http://www.wam.go.jp/	全国の「有料老人ホーム」のほか、「軽費老人ホーム」、「養護老人ホーム」の所在を調べることができます。

入手したい情報	入手先	内容
札幌市内の介護保険サービス提供事業者について調べたい	<p>○北海道介護サービス情報公表センター 社会福祉法人 北海道社会福祉協議会 福祉事業部 福祉サービス情報課 〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 電話：011-218-7516（公表センター直通） ファクス：011-271-1977 URL http://www.kaigojoho-hokkaido.jp/index.html</p>	北海道内の介護サービス事業者・施設がサービスの内容及び運営状況に関する情報を公表しています。
札幌市内を含む道内の福祉サービス（提供事業者）について、客観的な評価について調べたい	<p>○北海道福祉サービス第三者表会事業推進機構 社団法人 北海道社会福祉士会 事務局 〒001-0010 札幌市北区北10条西4丁目1番地 SCビル2階 電話：011-717-6886 ファクス：011-717-6887 URL http://www.hokkaido-csw.org/dai3sya-hyoka/</p>	北海道内の福祉サービス事業者・施設のサービスの質や利用者の満足度について第三者の評価期間による評価結果を確認できます。ただし、この評価を受けるのは任意のため、評価を受けている施設数は、多くはありません。
高齢者やその家族が介護保険の利用方法等について調べたい	<p>○札幌市保健福祉局保健福祉部介護保険課 電話：011-211-2547 ファクス：011-218-5117 URL http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k140riyo.html</p>	介護保険利用手続きや介護サービスの種類などを調べることができます。
高齢期の住み替えに関わる資金計画について調べたい	<p>○高齢期の住み替えに関わるファイナンシャルプラン（財団法人高齢者住宅財団のホームページ内） URL http://www.koujuuzai.or.jp/financialplan/q00.html</p>	住み替え資金のシュミレーションをすることができます。対話形式で条件を入力してゆきます。色々と条件を変えてチェックすることが出来ます。「ライフプラン」、「キャッシュ・フロー表」などのキーワードで検索すると同様なサイトがあります。

こんなことを 相談したい	相談先	内容
札幌市内の「高齢者 対応共同住宅」や「有 料老人ホーム」への 住み替えの相談をし たい	○高齢者住まい相談・情報センター「あんしん住ま いサッポロ」(NPO法人シーズネットが運営) 〒006-0001 札幌市中央区北1条西2丁目9 オーク札幌ビル 1階 電話：011-210-6224 ファクス：011-210-7722 受付時間：月～金 10:00～16:00	高齢者の住み替えに関する相談 を、無料で受けています。また、 シニア向け住まい情報誌も発行、 販売しています。
高齢者やその家族が 介護保険の利用方法 等について相談した い	○札幌市内の地域包括支援センター 札幌市保健福祉局保健福祉部介護保険課のHPで市 内の地域包括センターの一覧表を見ることが出来ま す。 URL http://www.city.sapporo.jp/kaigo/ k100citizen/k170houkatuyobou.html	介護保険認定に関することのほ かさまざまな相談を受けていま す。
高齢者住宅や有料老 人ホーム等に入居後 の契約トラブルに関 する相談をしたい	○札幌市消費者センター 札幌市市民まちづくり局市民生活部 〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ 2階 電話：011-728-2111 ファクス：011-728-2112 受付時間：月～金 09:00～16:30 URL http://www.shohi.sl-plaza.jp/	高齢者向けの住宅を含め様々な 契約や商品に関する相談を受け ています。
高齢者に関連する法 律相談をしたい	○高齢者・障害者支援センター「ほっと」 (札幌弁護士会法律相談センター本部) 電話：011-242-4166(専用ダイヤル) 受付時間：月～金 09:00～12:00, 13:00～16:00	遺言・相続、任意後見、介護福祉 支援などの法律相談ができます。 事前に電話予約が必要です。 来館相談で40分5000円。 出張相談で60分15000円。
法律のことで解らな いことがある、また は契約トラブルに関 した相談をしたい	○法テラス札幌(日本司法支援センター) 〒060-0061 札幌市中央区南1条西11丁目1 コンチネンタルビル 8階 電話：050-3383-5555 受付時間：月～金 09:00～16:00 URL http://www.houterasu.or.jp/sapporo/	電話により事前予約が必要で3 0分程度の相談を無料で受けら れます。相談時間が限られている ため、事前に内容がよくわかる各 種資料の準備が必要です。
介護サービスに関す る苦情の相談をした い	○札幌市保健福祉局保健福祉部介護保険課 電話：011-211-2547 ファクス：011-218-5117 URL http://www.city.sapporo.jp/kaigo/ k100citizen/k140riyo.html ○北海道国民健康保険団体連合会 総務部介護・障害者支援課 企画・苦情係 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館 6階 電話：011-231-5171(介護サービス苦情相談専用) 受付時間：月～金 10:00～16:00 URL http://www.hokkaido-kokuhoren.or.jp /01insurant/kaigo.html	札幌市内における介護保険に関 するトラブルはまず、市の介護保 険課に相談してください。 市町村にまたがる案件や市町村 で取り扱いが困難な案件の相談 処理をおこないます。

こんなことを 相談したい	相談先	内容
認知症や寝たきりになった時に判断のサポートしてくれる体制について相談したい	<p>○札幌市内の地域包括支援センター 札幌市保健福祉局保健福祉部介護保険課のHPで市内の地域包括センターの一覧表を見ることが出来ます。 URL http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k170houkatuyobou.html</p>	
	<p>○社団法人成年後見センター・リーガルサポート 札幌支部 〒060-0042 札幌市中央区大通西13丁目4番地中菱ビル6階札幌司法書士会館 電話：011-280-7077 電話相談受付時間：月～金 12:00～15:00 面談相談受付時間（要予約）： 毎月第2火曜 13:00～15:00 URL http://www.legal-support.or.jp/support/</p>	司法書士会が運営する相談センター。
	<p>○社団法人 北海道社会福祉士会 権利擁護センター「ぱあとなあ北海道」 〒001-0010 札幌市北区北10条西4丁目1番地 SCビル2階 電話：011-717-6886 ファクス：011-717-6887 受付時間：月～金 09:30～16:30 URL http://www.hokkaido-csw.org/contents/partner/index.html</p>	社会福祉士会が運営する相談センター。
現在の住まいのリフォームについて相談したい	<p>○NPO法人 さっぽろ住まいのプラットフォーム 〒006-0001 札幌市中央区北1条西2丁目9 オーク札幌ビル 1階 電話：011-222-9800 受付時間：月・水・金 13:00～16:00 URL http://www.sapporo-sumai.or.jp/</p>	札幌市との連携のもとに行われている無料の相談事業。あらかじめ、電話による予約により45分程度の相談を受けられる。相談員が現地で相談を受けることも可能です。
高齢期の住み替えに関わる資金計画について相談したい	<p>○NPO法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会 北海道ブロック 無料相談（第2水曜日、第4土曜日、13:00～15:50、1組50分、事前予約制） 〒006-0003 札幌市中央区北3条西3丁目1 札幌北3条ビル 8階 北海道ブロック事務所 電話：0120-874-172 受付時間：平日 10:00～16:45 URL http://www.jafp.or.jp/consult/area/hokkaidou.shtml</p>	高齢期の資金計画のほか、さまざまなお金に関する無料相談ができます。また、詳しい相談（有料）がしたい時には日本ファイナンシャル・プランナー協会のホームページで協会員（登録した一部会員）を検索できます。