

高齢期の「住まい」選択のための確認ポイント

～ご自身やご家族に合った住まいの選び方～

高齢になるにつれ、現在の生活に不安を感じていませんか。
どのようなタイミング等で、ご自身やご家族に合った住まいを選べばよいのでしょうか。
これからの住まいを選択するうえで、現在の状況を整理しながら、
どのような点に気を付け選択すればよいのかご紹介いたします。



現状把握

まずは入居対象となる方の現在の状況をチェックしましょう。チェックをして、今の環境での生活が難しいと感じた場合は、生活を支援するサービスを受けながら自宅で暮らす、あるいは、ホーム等への入居を決断する時期かもしれません。

- | | |
|--|---|
| ☐ 一日に誰とも会話しない日がある | ☐ 物の片付け、食事の準備等に支障が出てきた |
| ☐ お風呂に入らない日が多い | ☐ 要介護認定を受け、訪問介護等の居宅サービスを利用している |
| ☐ 近隣の方から気遣われることが増えてきた | ☐ 認知症状が出てきた |

- 1人暮らしは不安
- 家事が負担になった
- 病気や介護が心配
- 子供に迷惑をかけたくない

いつから？

何歳までに？
元気なうち or
体が弱ってから？

どこで？

ホーム or 自宅
どこに住むのか。

何を？

どんなサービスを
求めるのか。

誰が？

自分 or 家族が
決めるのか。

いつまで？

最後まで
過ごせるか。

いくら？

費用負担は
どこまで可能か。

- 集団生活は好まない
- 近くの友人・知人達と
離れたくない
- 今の家に住み続けたい
- 環境を変えたくない

介護になった時に備えて、
自宅のバリアフリー化や地域にある介護サービスを調べる

元気なうちに

- ・有料老人ホーム
- ・ケアハウス（軽費老人ホーム）
- ・サービス付き高齢者向け住宅

要介護になってから

- ・有料老人ホーム
- ・グループホーム
- ・特別養護老人ホーム
- ・老人保健施設
- ・介護医療院
- ・ケアハウス（軽費老人ホーム）
- ・サービス付き高齢者向け住宅

ホーム等で暮らす



自宅で暮らす



住まい選択確認のポイント

高齢期の「住まい」を選ぶ場合、いつから、どこで暮らすか、どんなサービスが必要か、いくらかかるのかを、考えておくことが大切です。元気なうちに住み替えるのか、それとも介護が必要になってから住み替えるのかで、選択する高齢期の「住まい」も変わります。下記のチェックリストの項目をもとに、ご自身・ご家族の気持ちを整理し、どのような生活を送りたいか希望をまとめましょう。



現在の状態は？ 状態把握から始めましょう！

- 年齢
- 住所
- 要介護度
- 認知症の有無
- 現在の病状・診療科目（既往歴）

いつから？ 元気な時、要介護認定を受けた後では求めるサービスや費用が異なります！

- ☐ 自分でホームを選び、元気なうちに入居したい
- ☐ 自分でホームを選び、介護が必要になったら入居したい。それまでは自宅で生活したい。
- ☐ 自身の健康状態等によって、家族の選択にまかせたい。
- ☐ 独居となり、不安があるので安心できるところにお任せしたい。

どこで？ 現在のお住まいの近くやなじみのある場所等範囲を決めましょう！

- ☐ 自宅を中心とした場所
- ☐ 自然・景色が豊かな場所
- ☐ 家族・親族が通いやすい場所
- ☐ 交通の便、公共施設の多さ等、利便性のよい場所

どんなサービス？ 重視する点（サービス等）をしっかりと確認しましょう！

- ☐ 日常の安否確認や見守り
- ☐ ホーム内での社会性・コミュニケーションの機会
- ☐ 栄養やバランス等に配慮した食事の提供や治療食への対応
- ☐ 一人ひとりの希望にあわせた生活支援サービスの提供
- ☐ レクリエーション等を通じた生活機能の向上、介護予防
- ☐ 医療機関との連携体制
- ☐ 家族等への手厚い連絡や報告
- ☐ 個人情報の取り扱いやプライバシーへの配慮
- ☐ ホーム運営に関する入居者や家族の意見反映の機会や仕組み（要介護で入居する場合）
- ☐ 職員数や専門性の配置等の手厚い職員体制
- ☐ 訪問介護等の外部の介護サービス事業所が提供するサービス内容や連携体制
- ☐ 医療依存度が高い方（胃ろう、在宅酸素等）の受け入れ体制
- ☐ 通院時の付添いや外出支援
- ☐ 一人ひとりの希望にあわせた介護サービスの提供
- ☐ 認知症ケアへの取り組み
- ☐ 服薬管理や医療支援が必要な方に対する処置や対応
- ☐ 終末期の看取りへの取り組み

いくら？ 資金は余裕をもって計画しましょう！

資金計画表

①入居時に一括して支払う費用についての計画＜収入＞

自宅等の売却	万円
預貯金	万円
退職金	万円
生命保険等	万円
その他	万円
うち、入居時に割り当て可能な金額（十分な余裕をみて考えてください）	万円

②入居した後の生活費についての計画＜月々の収入＞

公的年金	円	家族の援助	円
個人年金	円	預貯金取崩し	円
収入（給与等）	円	その他	円
月々の収入予想額 合計	円		

＜月々の支出＞

家賃（毎月支払う場合）	円
管理費	円
食費	円
介護費	円
光熱水費	円
通信費	円
交際費・娯楽費	円
その他	円
月々の支出予想額 合計	円

※医療を受ける場合は、別途自己負担が発生します。



高齢期の住まいの特徴

それぞれの高齢期の住まいの特徴をご覧ください。2ページの住まいの選択確認のポイントをもとに、ご自身・ご家族がどの住まいに合っているか確認しましょう。

施設・住まい		対象者	特徴
福祉施設	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	要介護3以上の方 ※要介護1・2でも一定の要件を満たせば特例的に入所可能	・ 常に介護が必要な寝たきりや認知症等の高齢者が入所。 ・ 入浴・食事・排泄等の介護、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を受けることができる。
	介護老人保健施設 (老人保健施設)	要介護の方	・ 症状が慢性期にある高齢者が、リハビリテーションを中心に、看護、医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療及び日常生活上の世話を受ける。 ・ 3カ月ごとにケアプランを作成し、自宅での生活の復帰をめざす。
	介護医療院	要介護の方	・ 長期にわたる療養を必要とする高齢者が、一定基準を満たした施設で、介護その他の世話及び機能訓練、その他の必要な医療を受けることができる。
	ケアハウス (軽費老人ホーム)	元気な方 要支援の方 要介護の方	・ 日常生活を行なうことは出来るが、身体機能が低下しつつあるため、自立した生活が不安な高齢者が利用する。 ・ 介護が必要となった場合、ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活することができるもの(特定施設入居者生活介護)と、外部のサービス(訪問介護等)を利用しながら生活することができるものがある。

福祉施設は、各種の法律に則り、社会福祉のためにつくられた施設です。国や地方公共団体の補助金などによって運営されています。
福祉施設への入居を希望する場合やご自宅で介護保険サービスを利用しながら住み続ける場合は、お住いの市区町村の介護保険担当窓口や「地域包括支援センター」にご相談ください。

地域包括支援センターとは

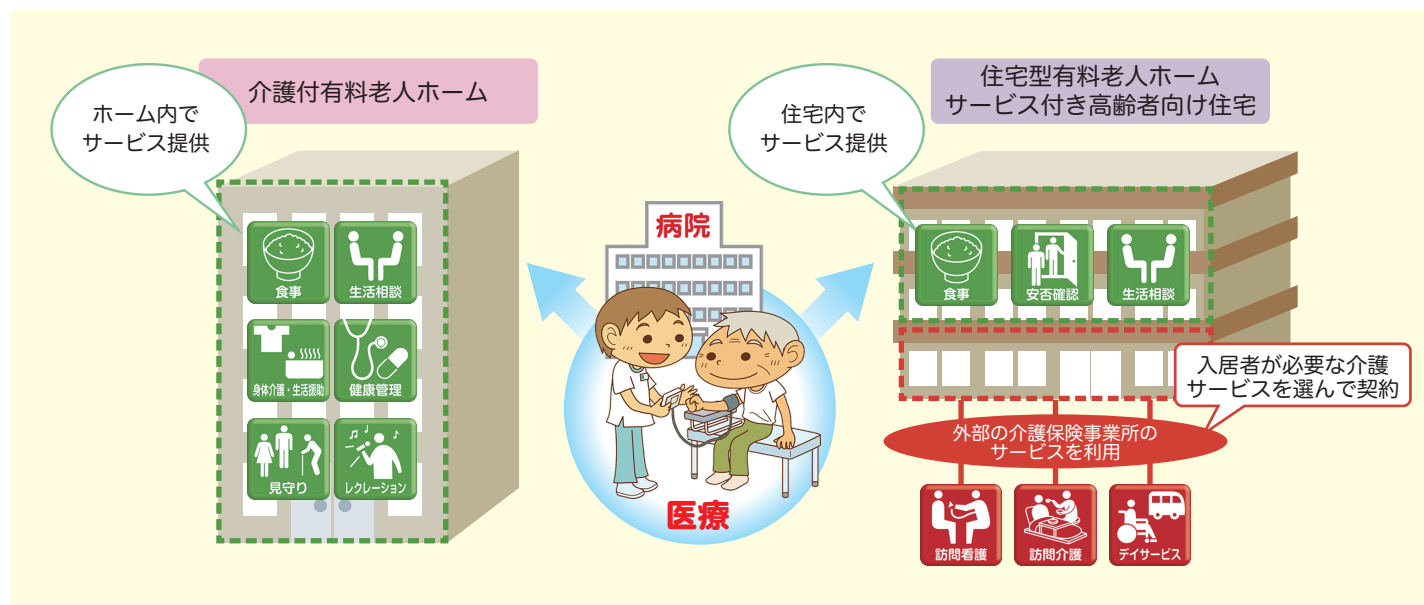
高齢者の方々が住み慣れた地域で暮らせるように必要なサービスを調整し、様々な方面から支援を行うことを目的とした高齢者の総合相談や支援を行う施設。主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士などの専門職員が対応する。

特別養護老人ホームは原則要介護3以上が入居対象で、軽費老人ホームは介護が常時必要となった場合に退去を求められることがあります。両施設とも待機者が多い等の理由で、多少金銭的負担が増えても民間施設や住まい等への入居を希望する場合や元気なうちから入居したい場合は、下記をご覧ください。

施設・住まい		対象者	特徴
民間施設・住まい	有料老人ホーム	元気な方 要支援の方 要介護の方	・ 介護、食事、生活支援等のいずれかのサービスを受けることができる。 ・ 4つの類型(介護付(一般)・介護型(外部)・住宅型・健康型)があり、要介護時の介護サービスの提供方法が異なる。 ・ 契約内容や価格(料金)は、ホームごとに異なる。
	サービス付き 高齢者向け住宅	元気な方 要支援の方 要介護の方	・ 安否確認と生活相談サービスが必須のサービスで、バリアフリー構造や一定の面積、設備等が定められている。 ・ 必須のサービス以外は、それぞれの住まいにより利用できるサービスの内容が異なる。 ・ 契約内容や価格(料金)は、住まいごとに異なる。
	認知症高齢者 グループホーム	要介護(認知症)の方	・ 認知症の高齢者が、5～9人以内を1グループとし、共同生活を送る。 ・ 入浴や食事等の日常生活上の介護サービスを受けることができる。

有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅の特徴

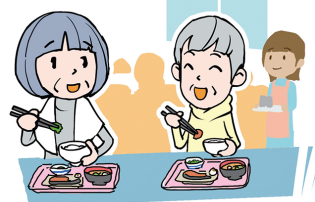
有料老人ホームには、ホームの介護・看護職員が、①介護保険上のサービスを包括的に提供する「介護付有料老人ホーム」と、②必要に応じて入居者自身が外部のサービス事業所と契約して介護保険サービスを提供してもらう「住宅型有料老人ホーム」があります。サービス付き高齢者向け住宅も同様に上記①と②の2タイプがありますが、②のタイプが多くを占めています。



有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅では、下記のようなサービスを提供しますが、提供するサービスはホームによって異なります。ご自身が希望するサービスをホームが提供するかどうか、重要事項説明書や入居契約書等で必ず確認してください。

食事サービス

- 食事の提供
- 特別食の提供
- 治療食の提供
- 介護食の提供



介護サービス

- 身体介護 (食事・排泄・入浴・身だしなみ)
- 家事サービス (居室の清掃・洗濯等)
- 入退院時及び通院の付き添い
- 機能訓練



アクティビティ

- お誕生日会や日帰り旅行等イベントの実施
- コーラスやカラオケ、体操、絵画等のサークル活動



生活支援サービス

- フロントサービス (来訪者の受付等)
- 家事サービス (居室の清掃・洗濯等)
- 代行サービス (買い物や行政手続き等)
- 不在時の居室管理
- 安否確認
- 入院中のサービス (洗濯物交換等)



健康管理サービス

- 健康相談
- 服薬管理
- 医療機関との連携・緊急時の対応



生活相談サービス

- 日常の生活相談全般



高齢者向け住まいの探し方

有料老人ホーム等の高齢者向け住まいを探す場合、インターネットでの情報収集が便利です。ご自身に合った住まい選びのために、下記の方法をご活用ください。

1 全国有料老人ホーム協会(有老協)へ

● 相談受付

有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅等高齢者の住まいに関する相談・苦情等を電話、手紙、FAX、面談でお受けしています。協会職員が公正な立場でご相談に応じます。相談料はかかりません。

● 地域に所在する有老協会員ホームを

有老協の消費者サイト「登録ホームを探す」では、有老協会員ホームを検索することができます。ご利用者のお住まいになりたい地域や入居条件を選択し、条件を絞って探すことが可能です。ホーム探しにご活用ください。

ご相談・問合せ **TEL.03-3548-1077**
FAX.03-3548-1078

受付時間：月・水・金曜日10時～17時
(祝日・年末年始を除く)

公益社団法人 全国有料老人ホーム協会(有老協)

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-5-14

アイ・アンド・イー日本橋ビル 7階

<https://www.yurokyo.or.jp/>

消費者向けサイト <https://user.yurokyo.org/>



詳しくはこちら

有老協



消費者向けサイト

全国有料老人ホーム協会 消費者向けHP



そのホームに鶴のマークはありますか？

私たち有老協は、老人福祉法 30 条に指定された事業者団体で、設立以来 30 年以上にわたり会員事業者(ホーム)への情報提供や職員研修等による各種支援、地方行政のサポート、消費者の皆さまからの相談(入居検討や苦情等)対応や講師派遣を行うなど、入居者の安心や安全を支えています。安心・安全こそが豊かな暮らしの第 1 歩。高齢者向け住まいへの入居を検討される際は、有老協に入会している「鶴」のマークの事業者へご相談ください。

2 厚生労働省のホームページ

「介護事業所・生活関連情報検索」サイトを開設しています。このサイトでは、全国の介護事業所や地域包括支援センター等の検索が可能です。

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>



厚生労働省 HP

3 サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム

全国にあるサービス付き高齢者向け住宅の検索やサービス付き高齢者向け住宅の制度の解説等についてご覧いただけます。

<https://www.satsuki-jutaku.jp/>



サービス付き高齢者向け住宅
情報提供サービス HP

4 都道府県や政令指定都市等のホームページ

各自治体に届出済の有料老人ホームの一覧をご覧いただけます。

お住まいの地域を管轄する自治体HPをご覧ください。



民間の高齢者向け住まいを紹介する紹介会社が増えています。紹介会社を利用する場合は、紹介会社の情報を鵜呑みにせず、ご自身の目で確かめたうえで判断しましょう。

高齢者向け住まいを選ぶ際の注意点

入居する住まいの候補が決まったら、下記の点に注意しながら、入居先を決定しましょう。



重要事項説明書・入居契約書・管理規程を契約前によく読む！

パンフレットや重要事項説明書を取りよせ、必要な項目を確認しましょう。有老協の消費者サイトでは、重要事項説明書の見方について解説しています。

(消費者サイト内の「検索」で「重要事項説明書の見方」と入力して下さい)

契約する場合には、事前に入居契約書・管理規程の内容を読み込み、わからない点はホームに確認してください。



- ◎入居時に必要な費用・
月々の管理費
- ◎ホームの規模や居室の間取り
- ◎経営者の理念や介護体制
- ◎職員・入居者の状況
- ◎医療機関との協力関係
- ◎身元引受人や連帯保証人等の
権利と義務 等



1か所の見学ですぐに入居を決めない！ 1人だけで決めない！

家族や友人に見てもらう

複数の住まいを比較する

ホーム見学や体験入居で、パンフレットでは見えない部分(ホームや職員・入居者の雰囲気等)を、実際にご確認ください。これからお住まいになることをイメージし、入居される方が満足できるところか、特に、職員や他のご入居者など人の部分については、入居される方の性格に合うかどうかなども含め楽しみながら、確認しましょう。

*ホームはご入居者のご自宅です。見学や体験入居を行う際は、ご自宅を訪問していることを意識しながら、ご配慮いただけますようお願いいたします。

- ◎居室の採光や設備
- ◎間取りの使いやすさや騒音
- ◎清掃の状況
- ◎スタッフが明るく接してくれるか
- ◎入居者に落ち着いた
雰囲気があるか
- ◎施設長は意見や要望が言える
雰囲気を持っている人物か 等



時間に余裕をもってさがす！

高齢者向け住まいは、種類が多く、制度も複雑です。よく理解したうえで、ご自身に合った住まいを選ぶためには、時間もかかります。ご家族や近所の方に介護が必要になった時に協力を求めるのは難しいとわかった段階で、なるべく早めに情報収集を始めましょう。

有老協では、「輝(かがやき)・友の会」を運営しています。

「輝・友の会」にご入会いただくと、高齢者向け住まいに関する記事を取り上げた情報誌やメールマガジン等で継続的に情報提供し、より良い住まい選びにお役立ていただけます。どなたでも入会可能で、入会金や年会費は無料。

今なら、入会特典として「有料老人ホームの基礎知識」をプレゼント中です。入会を希望される方は、有老協の消費者サイト <https://user.yurokko.org/> からお申し込みいただくか、「輝・友の会入会についてのご案内」にあります「入会申込書」に必要事項を記入し、ご返送ください。



輝・友の会入会についてのご案内

入会方法



※ご記入いただきました個人情報の利用目的は、「輝・友の会会則第8条(個人情報の取り扱い)」をご確認ください。

※業務上の目的による法人や、営利目的での個人の入会等はできません。



インターネットでのお申し込み

<https://user.yurokyo.org/regist/>

有老協 輝・友の会 で検索



◎お問い合わせ TEL.03-3548-1077

受付日時 月・水・金曜日10時～17時(祝日・年末年始を除く)

輝・友の会会則は裏面をご覧ください。

「輝・友の会」入会申込書

会則に同意し、以下の通り「輝・友の会」に入会を申込みます。

お名前 _____ ご年齢 _____ 才

性別 男 ・ 女

〒

ご住所 _____

お電話 _____

メール
アドレス _____

※協会からの情報は上記メールアドレス宛にお送りします。メールアドレスをお持ちでない方は下記□に必ず✓をしてください。

☐ 情報の書類による送付を希望する

【ダイレクトメールの送付について】

※「輝・友の会」会則第8条第5項に定める、協会登録ホームからのダイレクトメールの送付についてご希望をお伺いします。(いずれかの□に必ず✓をしてください。)

☐ ホームからのダイレクトメールの送付を希望する

☐ ホームからのダイレクトメールは送らないで欲しい

ご記入頂いた個人情報については、ご本人の同意なく会則に定める目的以外には使用いたしません。

斜線部分には
のりを塗らないでください

輝・友の会会則

(目的)

第1条 公益社団法人全国有料老人ホーム協会(以下「本協会」という。)は、有料老人ホーム及びサービス付き高齢者向け住宅(以下「ホーム」という。)に関心のある方に対して、継続的にホームの情報を提供する目的で「輝・友の会」を設置・運営します。

(入会資格)

第2条 輝・友の会会員(以下「会員」という。)は、本会の目的に賛同し、ホームの入居に関心のある個人とします。

(入会の手続き・入会制限)

第3条 入会希望者は、本会則の内容を承諾した上で、所定の申込書に必要事項を記入し、本協会に申し込むものとします。なお、第1条の「目的」に合致しない方(業務上の目的による法人や営利目的での個人の入会等)のご入会はお断りさせていただきます。

2 本協会は、前項の申込を完了した入会希望者に対して、入会確認書を発行します。

(会費)

第4条 入会金および会費は無料です。

(会員の特典)

第5条 会員は、以下の特典を受けることができます。(1)本協会が発行する情報誌やメールマガジン、高齢者向けのイベントや情報等のご案内(2)本協会に登録しているホームの体験入居割引 ※割引の有無、内容はホームにより異なります(3)会員が希望する本協会登録ホームの資料の送付 ※本協会登録ホームからの提出がある場合に限りします

(申込事項の変更等)

第6条 会員は、住所、氏名、電話番号、メールアドレスなど入会時の申込事項に変更があった時には、速やかに本協会にその内容を届け出るものとします。

(会員資格の継続・退会等)

第7条 退会を希望する会員は、電話・文書等で退会の意思を本協会に伝えるものとします。なお、退会の事務手続には一定の期間を要するため、退会の申し出後も一定期間情報の提供が行われる場合があります。

(個人情報の取り扱い)

第8条 本協会は、会員の個人情報については個人情報保護法を遵守し、かつ本協会が定めた個人情報保護方針及び個人情報保護規程等に基づいて個人情報を取り扱い、その管理と利用を適切に行います。

2 会員から取得する個人情報の内容は、本協会が公表する「個人情報一覧表」の「個人情報の内容」に記載した事項のうち次のものとします。

①氏名、②性別、③年齢、④住所、⑤電話番号、⑥FAX番号、⑦メールアドレス

3 本協会は、前項の個人情報を、本協会が公表する「個人情報一覧表」の「利用目的」に記載した次の利用目的に利用します。(1)第5条(会員の特典)に関する案内及び送付(2)協会出版物の送付(3)本協会が実施する各種アンケート調査・匿名化した上での統計分析

4 本協会は、前項の送付に際して、適切な契約関係にある第三者に対し、発送作業の委託を行う場合があります。

5 第3項以外の利用として、本協会会員事業者の登録ホームのダイレクトメールを、当該ホームから直接送付する場合があります。この場合、以下に定めたとおりとします。

①送付対象となる輝・友の会会員は、ご入会時に本協会登録ホームの資料送付についてあらかじめ同意をいただいた方です。②送付されるダイレクトメールについて、あらかじめ個別ホームや地域の特定を行うことはできません。③ダイレクトメールの発送作業はすべて本協会事務所内で行うため、外部への名簿の持ち出しは行いません。④本協会の名簿を利用したの送付であることが分かるよう、宛名シールの下部に本協会名を付すものとします。

6 本協会は、会員からの個人情報の開示、訂正、追加、削除、消去、第三者への提供禁止の請求がある場合は、個人情報保護規程の規定に従って適切に対応します。

7 本協会は、会員が退会又は会員資格を失効した場合は、前項の規定による請求の有無にかかわらず、遅滞なく、当該会員の個人情報を個人情報保護規程の規定に従って適切に廃棄します。

(禁止行為)

第9条 会員は、輝・友の会において得た情報を営利目的または公序良俗・法令に反する用途に利用はできません。

(退会)

第10条 会員が下記事項に該当すると本協会が認めた場合、予告なく退会の手続きをとらせていただくことがあります。(1)各種案内等が送付または送信できないとき(2)第2条の入会資格を偽って入会したとき(3)会員が第9条に該当する行為を行ったとき(4)その他、輝・友の会の運営上支障を生じると本協会が判断したとき

(その他)

第11条 本協会は本会則の内容等を変更し、輝・友の会のサービスを停止または廃止することがあります。この場合、会員への通知後2週間以内に会員から退会の意思表示がない場合は、本会則変更等に対する同意があったものとみなします。

2 本協会は登録ホームから提供された情報について、その責任を負いません。

3 会員への情報提供の遅延・未達による一切の損害に対して、本協会は責任を負いません。

(規程の改廃)

第12条 本規程の改廃は、理事会において行います。

附則

1 本規程は、公益社団法人全国有料老人ホーム協会設立の登記の日(平成25年4月1日)から施行する。

2 本規則の改正は、平成26年11月1日から施行する。

3 本規則の改正は、平成29年6月1日から施行する。

4 本規則の改正は、平成30年3月1日から施行する。

✂(切り取り線)

✂(切り取り線)

郵便切手
84 円を貼
り投函して
ください。

103-0027

東京都中央区日本橋3-5-14
アイ・アンド・イー日本橋ビル7階
公益社団法人全国有料老人ホーム協会
「輝・友の会入会」係

(山折り線)

協会登録ホームからダイレクトメールの送付を希望された場合のお取り扱いについて

輝・友の会会則第8条5項(上記参照)の内容は以下のとおりです。

①送付対象となる輝・友の会会員は、ご入会時に本協会登録ホームの資料送付について、あらかじめ同意をいただいた方です。

②送付されるダイレクトメールについて、あらかじめ個別ホームや地域の特定を行うことはできません。

③ダイレクトメールの発送作業はすべて本協会事務所内で行うため、外部への名簿の持ち出しは行いません。

④本協会の名簿を利用したの送付であることが分かるよう、宛名シールの下部に本協会名を付すものとします。

シール表示例

〒103-0027
東京都中央区日本橋 3-5-14
協会 太郎 様
20000
公益社団法人全国有料老人ホーム協会
東京都中央区日本橋 3-5-14 アイ・アンド・イー日本橋ビル 7 階

※ダイレクトメールの送付を希望しない方は、「輝・友の会入会申込書(中面)の「ホームからのダイレクトメールは送らないでほしい」に✓をしていただければ、送付することはありません。

✂(切り取り線)