

1 入門編 ～高齢期の住まいを考える～

介護が必要となった場合に備えて

高齢化がますます進み、高齢者の一人暮らしや夫婦のみの世帯が急速に増加しています。今の住宅に住み続けることも含め、どのような高齢期の住まい方が自分に適しているのか考えてみましょう。高齢期には、将来の病気や介護を踏まえた対策も不可欠です。

住み続けたい場合

2 ページへ

最後まで
自宅に
住み続けたい

ハード面（住宅の整備）

トイレの手すり等の必要な設備や、それを取り付けるスペース等を検討しておきましょう。

ソフト面（生活・介護支援）

近隣で利用できる在宅介護サービス等を調べておきましょう。助け合える近隣の人間関係も大切です。

住み替えたい場合

3 ページへ

元気なうちに
住み替えたい

- ・ 1人では不安
- ・ 安心が付いている住宅

- ・ シルバーピア（シルバーハウジング）＜公的住宅＞
- ・ 軽費老人ホーム（ケアハウス）
- ・ 住宅型有料老人ホーム
- ・ サービス付き高齢者向け住宅

- ・ 介護が必要になっても
住み続けられる住まい

- 特定施設入居者生活介護※の指定を受けている以下の住まい
- ・ 軽費老人ホーム（ケアハウス）
 - ・ 介護付有料老人ホーム
 - ・ サービス付き高齢者向け住宅

介護が
必要になったので
住み替えたい

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ 老人保健施設
- ・ 認知症高齢者グループホーム
- ・ 介護医療院

※特定施設入居者生活介護

特定施設入居者生活介護とは、有料老人ホーム（一部サービス付き高齢者向け住宅を含む）、養護老人ホーム、軽費老人ホームが一定の介護・看護職員配置等の基準を満たし、都や区市町村から特定施設入居者生活介護の指定を受け、居住者に介護サービスを提供するものです。このサービスに係る自己負担額（所得による自己負担割合）は要介護度により定額です。有料老人ホームの場合、「特定施設入居者生活介護」の指定を受けていないと「介護付」と名乗ることはできません。

1 入門編

住み続けたい場合 ～今の自宅に住み続ける

要介護度が軽いうちは、近隣の介護・生活支援サービスを利用しながら自立した生活を送ることも可能ですが、重度化すれば難しくなる場合があります。介護保険（※1）の自己負担以外に自費サービスの利用や家族による支援も視野に入れて、自宅での生活設計を考えましょう。

▼主なチェック項目▼

住宅の整備	チェック!	生活・介護支援	チェック!
バリアフリーで床等に転びにくい工夫をしている		食事・排泄等の日常生活動作がある程度自立している（ひとりでトイレに行ける等）	
水まわり（トイレ・浴室）の安全対策をしている		介護サービスを利用する	
移動が車椅子となっても生活できる		金銭や健康の自己管理ができる	



= 住宅改修 =

要支援・要介護認定を受けている人が、生活をしている住宅を改修する場合、申請により改修費が支給されます（支給上限額あり）。この申請は、あらかじめ住宅の改修前に区市町村の介護保険の窓口にて行う必要がありますので、ご注意ください。また、区市町村によっては、別に補助等がある場合があります。

- * 支給対象となる住宅改修は、手すりの取付けや段差の解消等に限定されます。詳細は、区市町村の介護保険の窓口を確認してください。



= 自宅で住み続けるためのサービス（例） =

下記は一例であり、区市町村によりサービス内容が異なります。また、利用に際しては、所得制限がある場合もあります。詳しくは高齢者の相談窓口（※2）で確認してください。

★高齢者救急通報システム

高齢者が急病等になったときにペンダント型無線発報器を押すと、東京消防庁又は民間受信センターへ通報され、協力員等が駆けつけるシステム

★食事の配達サービス

買い物、炊事が困難な高齢者に食事を届けるサービス

★介護予防教室

自立を維持できるよう、様々なプログラムを提供

★様々な不安解消のための制度や仕組み → 23ページ参照

※1 介護保険

加齢に伴う病気などにより介護を必要とする状態になっても、尊厳を保持し、できる限り自立した日常生活を送れるよう、利用者の選択に基づいて、必要なサービスを総合的かつ一体的に提供する仕組み。

＜介護保険制度（パンフレット）＞

東京都福祉局ホームページに掲載。

URL https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kourei/koho/kaigo_pamph

※2 高齢者の相談窓口：地域包括支援センター

地域住民の心身の健康維持や生活の安定、保健・福祉・医療の向上、財産管理、虐待防止等様々な課題に対して、地域における総合的なマネジメントを担い、課題解決に向けた取組を実施。

お問合せ先：各区市町村の地域包括支援センター（44ページ参照）

1 入門編

住み替えたい場合

～高齢者のための住まい（住宅・施設）の主な特徴

区分		名称	概要
住 宅		サービス付き 高齢者向け住宅	バリアフリー化され、安否確認サービス、緊急時対応サービス、生活相談サービス等の付いた住宅として、「高齢者の居住の安定確保に関する法律」に基づき、都道府県等に登録された住宅。収入に応じて家賃減額を受けられる住宅もある。 有料老人ホームに該当するものは、特定施設入居者生活介護の事業者指定を受けることも可能。
		東京都高齢者向け 優良賃貸住宅	バリアフリー化され、安否確認サービス、緊急時対応サービスの付いた住宅として、旧「高齢者の居住の安定確保に関する法律」等に基づき、都に供給計画の認定を受けた住宅。収入に応じて家賃減額を受けられる住宅もある。
		高齢者向けの 優良な賃貸住宅	バリアフリー化された住宅として、「高齢者の居住の安定確保に関する法律」に基づき、国の補助等を受けて整備された住宅。収入に応じて家賃減額を受けられる住宅もある。都内の住宅は、独立行政法人都市再生機構が管理している。
		シルバーピア (シルバーハウジング)	バリアフリー化され、安否確認サービス、緊急時対応サービスの付いた住宅として都に認定された住宅。収入に応じて家賃減額を受けられる住宅もある。
		セーフティネット住宅 (東京ささエール住宅)	「住宅セーフティネット法」に基づき、一定の基準を満たす住宅を高齢者など住宅確保要配慮者の入居を拒まない賃貸住宅として、都道府県等に登録された住宅。都内で登録された住宅は「東京ささエール住宅」という愛称で呼ぶ。
施 設 そ の 他	介護 保 険 施 設	特別養護老人ホーム	常時介護が必要で家庭での生活が困難な人が、介護や身の回りの世話を受けながら生活する施設
		介護老人保健施設	病状が安定し、病院から退院した人などが、リハビリテーションを中心とする医療的ケアと介護を受ける施設
		介護医療院	「日常的な医学管理」や「看取り・ターミナルケア」等の機能と、「生活施設」としての機能とを兼ね備えた施設
	そ の 他	養護老人ホーム	環境上の理由と経済的理由により、居宅で生活することが困難な高齢者が区市町村の措置により入所し、社会復帰の促進及び自立のために必要な指導及び訓練その他の援助を行う施設
		軽費老人ホーム (ケアハウス)	本人の収入に応じて低額な費用で日常生活に必要なサービスを受けながら、自立した生活を送ることができる住まい
		都市型軽費老人ホーム	居室面積要件等の施設基準を緩和した軽費老人ホーム
		介護付有料老人ホーム	特定施設入居者生活介護の指定を受けた有料老人ホーム。元気な人も入居可能なものや、入居を介護が必要な人に限るものがあるなど、様々なタイプがある
		住宅型有料老人ホーム	食事等の日常生活上のサービスは付くが、介護サービスは別契約で外部の事業所を利用する有料老人ホーム
		健康型有料老人ホーム	食事等の日常生活上のサービスが付いた有料老人ホーム。介護が必要になると原則として退去しなければならない
		認知症高齢者 グループホーム	認知症高齢者が、5～9人の少人数で、家庭的な雰囲気のもとで介護や身の回りの世話を受けながら共同生活を送る住まい

※ 施設のうち「その他」に該当するもので提供される介護サービスは、介護保険制度上、在宅サービスに該当します。

	介護サービス	申込先	情報入手先 → 45 ページ参照
	外部の介護サービスを利用 又はスタッフにより提供(特定施設入居者生活介護の場合)	各住宅	・ サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム ・ 都及び区市町村の高齢者住宅窓口 ・ (公財) 東京都福祉保健財団 ・ 各住宅
外部の介護サービスを利用	外部の介護サービスを利用		・ 都及び区市町村の高齢者住宅窓口 ・ 各住宅
			・ 独立行政法人都市再生機構（UR都市機構） ・ 各住宅
			・ 区市町村 ・ 独立行政法人都市再生機構(UR都市機構)（一部） ・ 東京都住宅供給公社（JKK 東京）
			・ 都及び区市町村の高齢者住宅窓口 ・ 独立行政法人都市再生機構（UR都市機構） ・ 東京都住宅供給公社（JKK 東京）
		各住宅	・ セーフティネット住宅情報提供システム ・ 東京都住宅政策本部民間住宅部安心居住推進課 ・ 各区市町村居住支援協議会 ・ 各住宅
	施設スタッフにより 介護サービスを提供	各施設	・ 東京都福祉局施設支援課 ・ 区市町村の高齢福祉主管課
	外部の介護サービスを利用 又はスタッフにより提供(特定施設入居者生活介護の場合)		
		区市	・ 東京都福祉局施設支援課 ・ 区市の高齢福祉主管課
	施設スタッフにより 介護サービスを提供	各施設	・ 東京都福祉局施設支援課 ・ (公社)全国有料老人ホーム協会 ・ 各施設
	外部の介護サービスを利用		
	なし		
	施設スタッフにより 介護サービスを提供		・ 区市町村の高齢福祉主管課

出典：「東京都高齢者保健福祉計画（令和6年度～令和9年度）」224ページを一部改変