

3 実践編 I ～高齢者向け住宅を選ぶ～

ここでは、住み替え先として、高齢者向け住宅を実際に選ぶ際の手順を整理しています。チェックリストを利用して、ご自分の望まれる住宅を探してみましょう。

Step 1 希望の整理

個々人によりライフスタイルや条件等は異なります。「自分に合った住宅」を選ぶために、しっかりと現在の状況と希望をまとめておきましょう。

<有料老人ホームを探す場合は『あんしん なっとく 有料老人ホームの選び方』(※1)をご覧ください>

自身の状況

心身状態	本人：自立／要支援（ ）／要介護（ ）
	配偶者：自立／要支援（ ）／要介護（ ）
介護が必要な場合の内容 (トイレ介助、入浴介助、食事介助、その他)	
医療行為の必要性 (在宅酸素、インスリン注射、人工透析、その他)	

経済状況と予算

資産	現預金（ ）円
	不動産（ ）円
	その他（ ）円
収入	年金（ ）円／月
	給与（ ）円／月
	その他（ ）円／月
所有不動産の処分	持ち家：売却 / 賃貸に出す その他（ ）
住み替えの予算	入居時の一時金（ ）万円
	月額予算（ ）円／月
住み替えの希望時期	すぐにでも / 約（ ）年後

※1 「あんしん なっとく 有料老人ホームの選び方」のお問合せ先

東京都福祉局高齢者施策推進部施設支援課

電話 03-5320-4296

URL https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kourei/shisetu/yuuryou/a_n_ye

3 実践編 I

住み替え先の希望

希望する地域	
家賃	
立地条件 (駅近/スーパー/周辺環境 その他)	
住戸の間取り	部屋数 () リビング/ダイニング/キッチン/トイレ/風呂 広さ m ² 、その他 ()
住まいの設備	緊急通報/収納/洗濯機置き場/ベランダ/バリアフリー/エレベーターの有無 その他 ()

生活支援サービスの希望

食事サービス	建物内に食堂を希望/宅配食等を希望/自炊するので不要
24時間の管理人常駐	希望する / なくてもよい
状況把握(安否確認)・生活相談	希望する / なくてもよい
介護サービス	希望する / なくてもよい
医療サービス	希望する / なくてもよい
交流活動・アクティビティ(※2)	希望する / なくてもよい

介護の考え方

介護が必要になった場合の希望	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のサービスを利用したい ・居住する住宅で介護サービスを受けたい ・介護専用の施設に住み替えたい ・子供等家族と同居する ・その他 ()
後見人(保証人)	いる / いない

その他希望や確認点

※2 アクティビティとは
日常生活における入居者の心身の活性化のための音楽活動、絵画、書道等の様々な活動を提供するサービス

3 実践編 I

Step 2 情報を収集しましょう

ご自分の希望や条件に合った高齢者向け住宅に関する情報を収集しましょう。情報を収集しながら、希望や条件を絞り込んでいくことにもなります。さまざまな情報を収集することで、ご自分に最も適した住宅を見つけることができます。

情報の収集方法

→情報収集先は44～48ページ参照

インターネット	東京都、(公財)東京都福祉保健財団、サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム、セーフティネット住宅情報提供システムのホームページなどから調べてみてください。また、各住宅が独自にホームページを持っている場合もあるので、確認してみましょう。
区市町村の窓口	高齢者住宅に関する窓口にお問い合わせしてみましょう。
新聞やチラシ	新聞の広告や折り込みチラシ等にも、住宅の情報が掲載されているので、気に留めておきましょう。

情報を入手するときの注意点

- ① 高齢者向け住宅を探す際には、行政に登録がされている住宅を選ぶようにしましょう。また、東京都内で、サービスが付いている住宅をお探しになる場合には、「高齢者向け住宅の生活支援サービス公表事業」(10ページ参照)への届出がされている住宅(東京都のホームページにサービス契約書等が公表されている住宅)を選ぶようにしましょう。
- ② いくつかの住宅を比較検討することが大切です。複数の住宅の情報を集めるようにしましょう。
- ③ インターネットで情報を収集することが一般的になっていますが、行政の窓口でも基本的な情報を入手できますので、行政の窓口も活用しましょう。
- ④ 気になる住宅があったら、直接運営事業者にパンフレットや提供するサービス内容が書かれた説明書(重要事項説明書、生活のしおり)等の資料を請求しましょう。
- ⑤ 知りたい情報(家賃・サービスの内容、職員数など)を整理して、そのことが記載されている資料を集めましょう。
- ⑥ 各住宅によって資料の情報量が異なります。知りたい情報を記載した資料がない場合は、口頭で聞き取り、記録しましょう。
- ⑦ 家族や友人などの意見も聞いて、自分だけで行動をしないようにしましょう。

可能であれば、有料老人ホームなどの施設系の住まいについてもいくつか情報を集め、見学し、住宅との違いをご自分の目で確認することをお勧めします。

3 実践編 I

Step 3 見学前のチェック

見学（内覧）は、想像以上に疲れますし、チェック漏れが発生しやすいものです。事前の準備で当日の情報収集の効率も異なってきます。まずは、見学の予約を入れましょう。その時点から事業者の対応を確認します。「高齢者向け」に分かりやすく丁寧な対応になっているかどうかも重要なポイントです。＜チェックリストは必要に応じてコピーして使用してください。＞

1) 集めた情報から気になる住宅に見学（内覧）の予約を入れる

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	予約時の電話対応はよかったか	
<input type="checkbox"/>	納得できるまで説明してくれたか	
<input type="checkbox"/>	見学先までの交通手段等が理解できたか	
<input type="checkbox"/>	食事サービスが提供される場合、試食の可否を確認したか	

2) 見学に持参するものをチェック

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	事前に住宅から取り寄せた資料	
<input type="checkbox"/>	確認したい点・疑問点を記したメモ	
<input type="checkbox"/>	メモ、筆記用具等	
<input type="checkbox"/>	デジタルカメラ（事前に撮影の許可をとること。）	

見学のポイント

- ① 当日の対応者名や見学時の説明内容の記録と保管
- ② 家族や友人等複数人で、時間・曜日を変えて2～3回見学
- ③ 住宅の管理者等、その住宅の責任者に運営方針等の話を聞く
- ④ 食事等の提供の様子を見て、可能であれば試食する
- ⑤ 複数の住宅を見学する

Step 4 見学時のチェック（設備）

高齢者向け住宅には、様々なタイプがありますが、2つに大別できます。

- 各専用部分に、台所、水洗便所、収納設備等を備えている住宅（9ページ上部参照）
- 居間、食堂、台所等を共同して利用している住宅（9ページ下部参照）

これらは、共通の確認ポイントもあれば、それぞれの視点で確認しなくてはならないポイントもあります。次の主な確認項目を参考に、入念に必要な設備をチェックしてください。

＜各専用部分に、台所、水洗便所、収納設備等を備えている住宅＞

基本的にはマンションやアパートの間取りに近いタイプが一般的です。高齢者が暮らしやすいよう、部屋がバリアフリーになっていたり、万が一のときのために「緊急通報・状況把握（安否確認）」ができる設備が付いていたりします。将来心身が弱った際にも使いやすいかどうか、将来の目線でもチェックすることが大切です。

3 実践編 I

住戸部分

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	広さや間取りは自分の希望に適しているか	
<input type="checkbox"/>	手すり等が必要な場所についているか、あるいは後付け可能か	設置場所：
<input type="checkbox"/>	トイレや浴室等に「緊急通報・状況把握（安否確認）」設備があるか	設置場所：
<input type="checkbox"/>	トイレや浴室は介護が必要になった場合も使いやすいか	
<input type="checkbox"/>	コンセントや電気スイッチ等が使いやすい位置にあるか	
<input type="checkbox"/>	収納スペースは十分か	
<input type="checkbox"/>	日当たりや風通しの状況、騒音や物音が気にならないか	
<input type="checkbox"/>	冷暖房等は調整しやすくなっているか	
<input type="checkbox"/>	十分な明るさ（照明）があるか	
<input type="checkbox"/>	玄関・浴室・バルコニーの出入口の段差の状況はどうか	

共用部分

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	建物入口のセキュリティ等に不安がないか	
<input type="checkbox"/>	床や手すりの設置状況はどうか	
<input type="checkbox"/>	十分な明るさ（照明）があるか	
<input type="checkbox"/>	（希望に応じて）食堂等のコミュニティスペースはあるか	
<input type="checkbox"/>	災害の際の避難ルートは適切で分かりやすいか	
<input type="checkbox"/>	共益費（管理費）の対象となる共用部分はどこに当たるか	

<居間、食堂、台所等を共同して利用している住宅>

居室はトイレ・洗面程度の設備のワンルームが多く、台所・浴室を共同利用する住宅もあります。安全を基本に考えられているか、居室スペースが小さい分、共用スペースが充実して過ごしやすい空間になっているか、プライバシーが守られているか等、さらに細かな視点で確認することが大切です。

住戸部分

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	広さや間取りは自分の希望に適しているか	
<input type="checkbox"/>	居室ドアは引き戸等で軽く扱いやすいか	
<input type="checkbox"/>	車椅子でも利用しやすい間口や広さがあるか	
<input type="checkbox"/>	手すりは必要な場所についているか	設置場所：
<input type="checkbox"/>	トイレやベッドサイドに「緊急通報・状況把握（安否確認）」設備があるか	設置場所：
<input type="checkbox"/>	トイレはプライバシーが保てる形状になっているか	
<input type="checkbox"/>	コンセントや電気スイッチ等が使いやすい位置にあるか	
<input type="checkbox"/>	冷暖房等は調整しやすくなっているか	
<input type="checkbox"/>	十分な明るさ（照明）があるか	
<input type="checkbox"/>	居室やトイレは介護しやすいつくりになっているか	

3 実践編 I

共用部分

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	建物の出入口のセキュリティはどのようになっているか (認知症対応等で暗証番号の出入りの場合あり)	
<input type="checkbox"/>	共用部分は車椅子等でも利用しやすいゆとりがあるか	
<input type="checkbox"/>	食堂は明るく清潔か	
<input type="checkbox"/>	管理人室やヘルパー待機所等は利用しやすい環境か	
<input type="checkbox"/>	重度の要介護者に対応できる入浴設備があるか	
<input type="checkbox"/>	浴室の使用ルールや使用可能な回数はどのようになっているか	使用ルール： 使用できる曜日： 使用できる時間：
<input type="checkbox"/>	洗濯室の使用ルールはどのようになっているか	使用ルール： 使用できる曜日： 使用できる時間：
<input type="checkbox"/>	台所の使用ルールはどのようになっているか	使用ルール： 使用できる曜日： 使用できる時間：
<input type="checkbox"/>	来客時に使用できるスペースはあるか	使用ルール： 使用できる曜日： 使用できる時間：
<input type="checkbox"/>	災害の際の避難ルートは適切で分かりやすいか	
<input type="checkbox"/>	共益費（管理費）の対象となる共用部分はどこに当たるか	

Step 5 見学時のチェック（サービス等）

高齢期の住み替えは、住宅の設備や仕様も大切ですが、それ以上にどのようなサービスが提供されるかということが非常に重要です。目に見えづらいうるだけに、資料をよく読み、見学時に十分確認しなければなりません。トラブルにもなりやすい部分ですので、必ず「書面」で確認するとともに、口頭で聞いたこともメモをして記録しておきましょう。

設備面と同様に、現時点の視点だけでなく将来心身の機能が低下した時のことも考え、必要なサービスが提供されるかどうか、確認しておきましょう。

住居

建物賃貸借契約の対象となる専有部分（住戸）と、他の入居者と共同利用する部分（共用部分）について確認しましょう。

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	家賃及び共益費（管理費）の対象部分はどこか	
<input type="checkbox"/>	共益費（管理費）の内容や根拠はどうなっているか	
<input type="checkbox"/>	水道・光熱費は個別メーターなのか、それとも共益費等として一律徴収されるのか	

3 実践編 I

生活支援サービス

「安心」を確保するために最低限必要となる基本サービスと希望や必要性に応じて選択するサービス等、ご自身の希望と条件に合わせてサービスを使うことができるか確認しましょう。

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	各サービスは、誰と契約して、誰から提供されるのか	
<input type="checkbox"/>	各サービスの申込方法、申込先の確認	
<input type="checkbox"/>	各サービスの費用負担について説明を受けたか	
<input type="checkbox"/>	各サービス提供者の変更は可能か	
基本サービス（状況把握（安否確認）・生活相談・緊急時対応）		
<input type="checkbox"/>	常駐のスタッフがいるかどうか。何人いるか。何時から何時までいるか。資格はあるか。	
<input type="checkbox"/>	夜間のスタッフはどうなっているか	
<input type="checkbox"/>	緊急時には、誰がどう対応するのか（緊急通報システムの場合も含む）	
<input type="checkbox"/>	不安があるときなど、定期的な安否の確認をしてもらえるか	
<input type="checkbox"/>	健康や介護のことで相談にのってもらえるか	
<input type="checkbox"/>	基本サービス費用で提供されるサービスは他にあるか	
<input type="checkbox"/>	基本サービス費用で提供されるサービスに上限はあるか 例) 状況把握(安否確認)は日毎〇回まで、専門医療相談は別料金	
選択サービス（食事サービス・家事サービス）		
<input type="checkbox"/>	食事の申込みは事前制かその都度か	
<input type="checkbox"/>	食事の費用負担、支払方法	
<input type="checkbox"/>	食事のキャンセルの可否と費用負担	可能（ までに連絡・費用 ）・不可
<input type="checkbox"/>	食事メニューはバラエティに富んでいるか。試食してみて自分の好みに合ったか。	
<input type="checkbox"/>	介護食、治療食等に対応しているか	可能（追加料金 ）・不可
<input type="checkbox"/>	体調が悪いとき、自室まで運んでくれるか	申込先： 費用負担の有無（ 円/1回・月）
<input type="checkbox"/>	洗濯サービスの有無とその利用方法	申込先： 費用負担の有無（ 円/1回・月）
<input type="checkbox"/>	ゴミ出しサービスの有無とその利用方法	申込先： 費用負担の有無（ 円/1回・月）
<input type="checkbox"/>	掃除サービスの有無とその利用方法	申込先： 費用負担の有無（ 円/1回・月）

介護サービス

今は介護を必要としていなくても、将来のことを踏まえ、介護サービスをどのように受けるかは検討しておきたいポイントです。「特定施設入居者生活介護」（1ページ参照）の指定を受けている住宅で、その利用契約を結ぶ場合以外は、どの介護サービスを利用するか自由に選択可能となっています。その住宅では、誰から、どのような介護サービスが受けられるのか、よく確認しておきましょう。

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	介護サービスの契約の相手は誰か、提供者は誰か	サービスの提供者： サービス契約の相手：
<input type="checkbox"/>	介護事業所と連携しているか	
<input type="checkbox"/>	サービス内容や費用について説明を受けたか	サービス内容： 費用：
<input type="checkbox"/>	介護度が重度化したり、認知症になった場合の対応はどうか	
<input type="checkbox"/>	介護度が重度化したり、認知症になった場合に住み替えは必要か	
<input type="checkbox"/>	介護度が重度化した場合、住み替えの相談体制があるか 住宅事業者が案内した住み替え先はどこか	

3 実践編 I

医療サービス

介護サービスと同様に、高齢期には「医療」も重要なポイントです。住宅の近隣に信頼できる医療機関があるか、住宅と提携している医療機関がある場合はその提携内容等について確認しておきましょう。

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	医療サービスの提供者は自由に選択可能か	
<input type="checkbox"/>	緊急時に利用できる提携医療機関の有無と提携の内容	医療機関名： 提携内容：
<input type="checkbox"/>	必要に応じて専門医療機関についての情報提供が受けられるか	
<input type="checkbox"/>	近隣の医療機関の診療科目等は自分に合ったものか	
<input type="checkbox"/>	訪問看護事業所、訪問診療を行う医療機関が近隣にあるか	
<input type="checkbox"/>	これらと連絡・連携するスタッフは常駐しているか	

周辺環境チェック

新しい住まいの近隣の環境も重要なチェック項目です。日常生活で利用しやすい設備・施設が周辺にあるか、また騒音や日当たり等の自然環境も見逃しがちですが、後々の生活の質を維持するには大切です。

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	銀行・郵便局・商店・医療機関等が行きやすい場所にあるか	
<input type="checkbox"/>	交通の便はどうか（交通手段と運行頻度、費用等）	
<input type="checkbox"/>	周辺環境はどうか（坂道の有無、自然、騒音等）	

その他

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	スタッフや入居者の雰囲気はどうか	
<input type="checkbox"/>	入居者同士のコミュニケーションの機会はあるか	
<input type="checkbox"/>	サービス内容と費用の詳細が書面から分かるか	
<input type="checkbox"/>	苦情や相談の窓口は明記されているか	
<input type="checkbox"/>	住戸内でたばこや仏壇のロウソク等火の使用は可能か	
<input type="checkbox"/>	ペットは飼えるか	

見学時に入手しておきたい検討資料のチェック

チェック項目		メモ欄
<input type="checkbox"/>	パンフレット等	
<input type="checkbox"/>	建物賃貸借契約書	
<input type="checkbox"/>	入居契約重要事項説明書	
<input type="checkbox"/>	入居のしおり（管理規定等）	
<input type="checkbox"/>	生活支援サービス契約書	
<input type="checkbox"/>	生活支援サービスに関する重要事項説明書	