














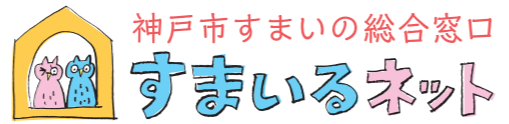
事業名	詳しくはこちら	問い合わせ先
p6		
バリアフリー化(要支援~)	神戸市 介護保険 住宅改修 	各区保険年金医療課
バリアフリー化(要支援~)	神戸市 住宅改修助成事業 	(一財)神戸在宅医療・介護推進財団 078-743-8323
耐震化	すまいの耐震化 すまいるネット 	すまいるネット 078-647-9933
p7		
見守り・安否確認	見守り・安否確認 神戸市居住支援協議会 	すまいるネット 078-647-9902
ふれあい給食会	神戸市 ふれあい給食会 	各区社会福祉協議会
友愛訪問活動	神戸市 友愛訪問活動 	各区社会福祉協議会
協力事業者による高齢者見守り	神戸市協力事業者 見守り 	神戸市福祉局くらし支援課
p12		
居住支援法人	居住支援法人 兵庫県 	すまいるネット 078-647-9900
安心サポートセンター	安心サポートセンター 	安心サポートセンター 078-271-5358
こうべオレンジダイヤル	認知症 こうべオレンジダイヤル 	こうべオレンジダイヤル 078-262-1717
成年後見制度	神戸市成年後見支援センター 	神戸市成年後見支援センター 078-271-5321
p13		
マイホーム借上げ制度	JTI 	移住・住みかえ支援機構(JTI) 03-5211-0757
家財の片付け	片付け支援サービス すまいるネット 	すまいるネット 078-647-9900

しま いかたと、 うま い暮らしかた

す ま い の  
し ま う ま  
ガ イ ド



高齢期の住まいづくり・住まい探しをサポート



相談専用 電話でのご相談は  
**078-647-9900**

来所での情報収集・ご相談は  
〒653-0042  
神戸市長田区二葉町5-1-1 アスタくにつか5番館2階

相談時間 10:00~17:00  
定休日 水曜・日曜・祝日(土曜日は開館)  
<https://www.smilenet.kobe-rma.or.jp/>



アクセス  
JR・地下鉄西神・山手線/海岸線 地下鉄海岸線  
新長田駅から徒歩約**13分** 駒ヶ林駅から徒歩約**3分**

神戸市居住支援協議会  
神戸市すまいの安心支援センター“すまいるネット”

住み続けますか？ 住み替えますか？

# 高齢期どこで、どう暮らす？

20年とも30年ともいわれる「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題です。

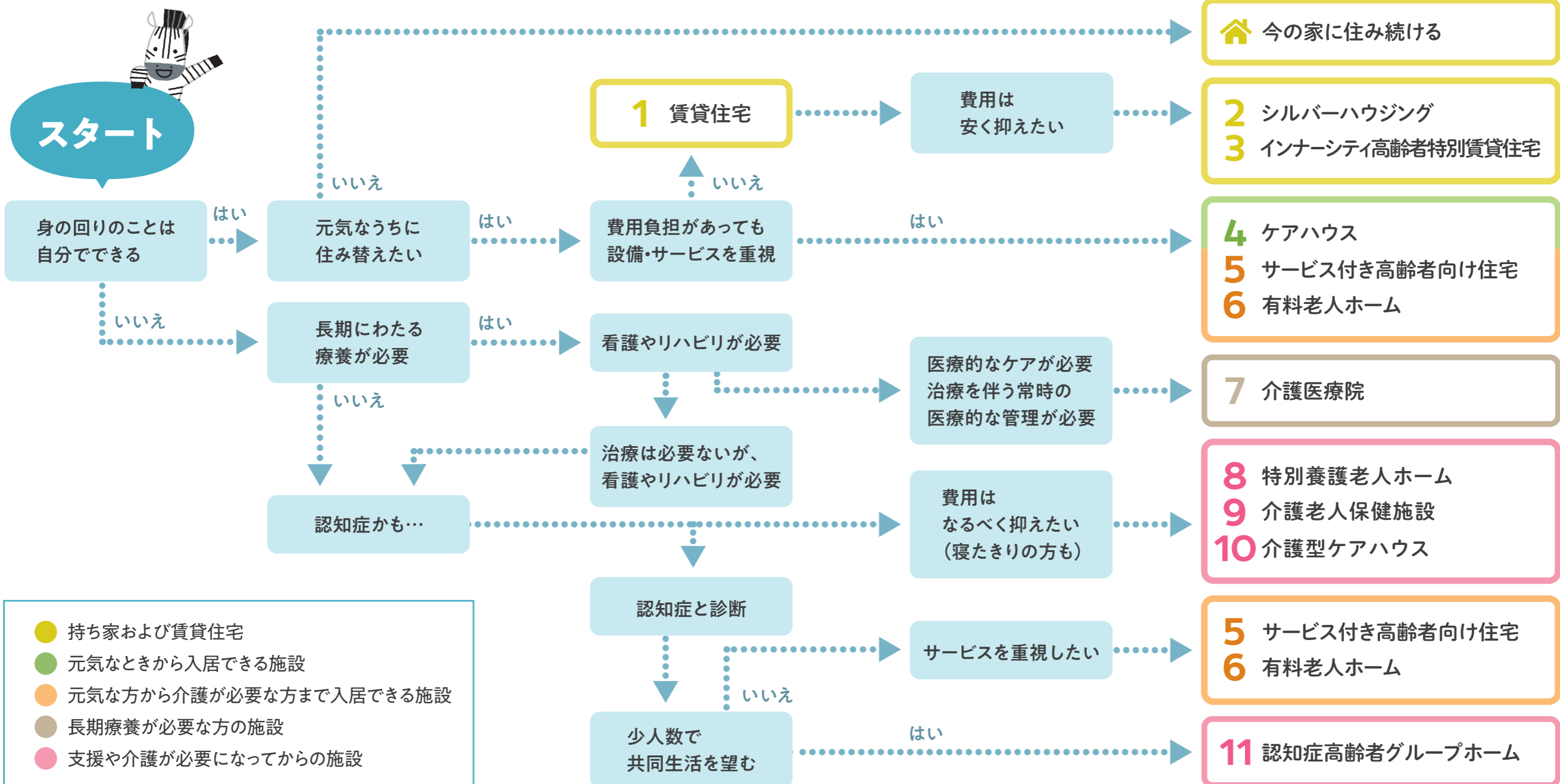
自分の価値観やライフスタイルに合った高齢期のすまいについて、

早くから考え、検討しておくことが大切です。

まずは現在のすまいに住み続けるか住み替えるかを考えることから始めましょう。

※ あくまで目安になります。

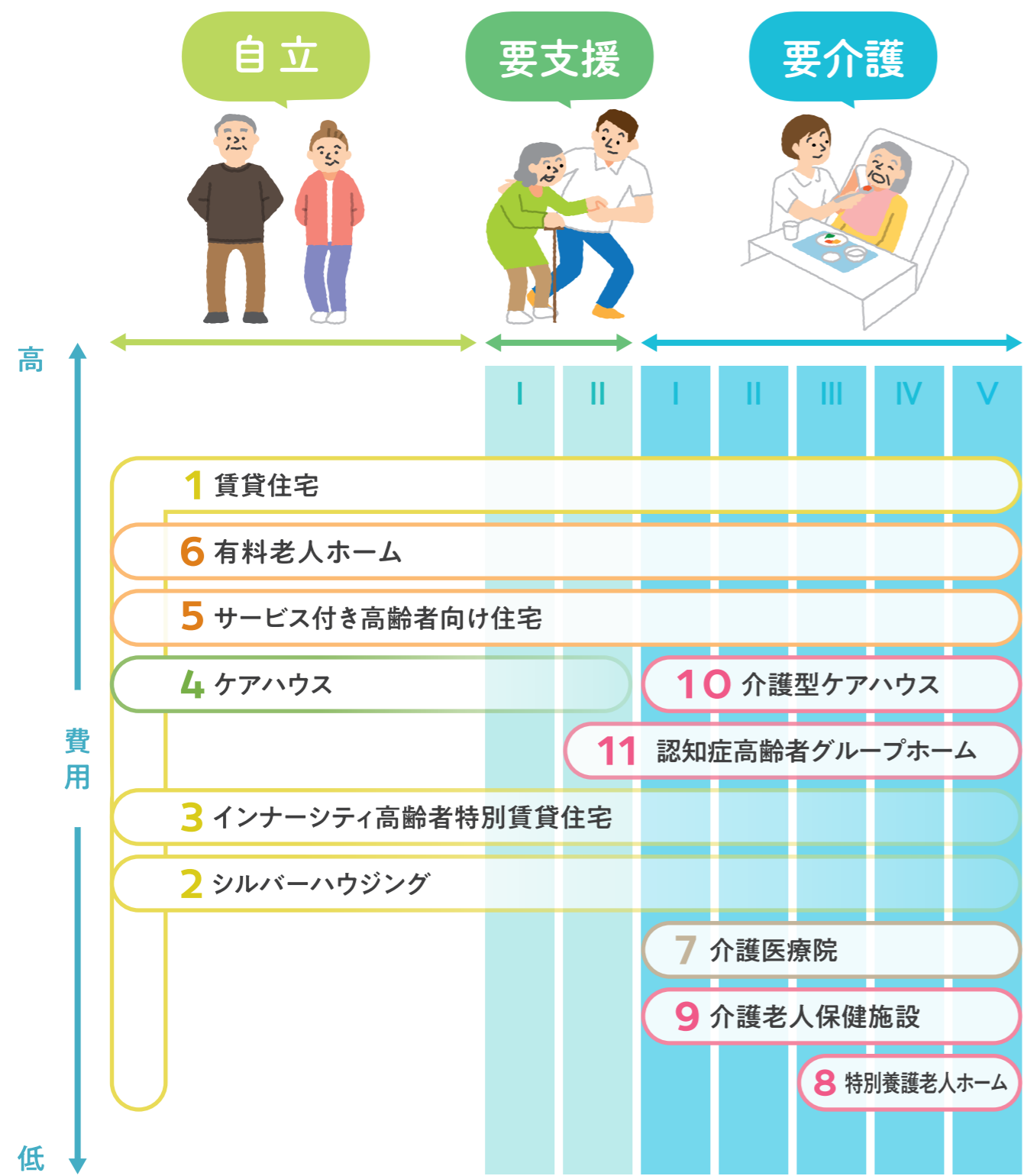
詳しくはすまいるネットまでお問い合わせください。



さまざまな高齢者向けすまいがあり、それぞれに特徴や入居条件があります。  
P1～P2のフローチャートと下図を参考に、自分の希望や状況にぴったりのすまいを選びましょう。

※ 施設の費用や介護への対応などはあくまで目安になります。  
詳しくはすまいるネットまでお問い合わせください。

## 高齢者向けすまいの分類表



## 高齢者向けすまいの種類



<p><b>1 賃貸住宅</b></p> <p>民間賃貸住宅・UR賃貸住宅・公営賃貸住宅とある。毎月の家賃の他に必要な経費があることも。</p>	<p><b>2 シルバーハウジング</b></p> <p>市営65歳～ 県営60歳～</p> <p>緊急時の対応など一定のサービスを受けられるバリアフリーの公営住宅。家賃は低額。入居は収入の低い方のみ。</p>	<p><b>3 インナーシティ 高齢者特別賃貸住宅</b></p> <p>60歳～</p> <p>高齢者向けに建設された民間または神戸市公社の賃貸住宅。収入に応じて家賃補助が受けられる。</p>
<p><b>4 ケアハウス</b></p> <p>60歳～ 元気なときから</p> <p>自分のことを自分でできる方が入居でき、食事や入浴等サービスがある。利用料の一部に減免措置あり。</p>	<p><b>5 サービス付き 高齢者向け住宅</b></p> <p>原則60歳～</p> <p>バリアフリー化され、状況把握(安否確認)と生活相談サービスが提供される登録住宅。民間事業者等が整備する。</p>	<p><b>6 有料老人ホーム</b></p> <p>概ね60歳～ 元気なときから</p> <p>施設により生活支援や食事サービスがある。必要に応じて介護サービス等が提供される。</p>
<p><b>7 介護医療院</b></p> <p>要長期療養 要介護1～</p> <p>長期の療養が必要な方が入院するための病院・病棟。医療と介護に加え、日常生活上の支援を受けられる。</p>	<p><b>8 特別養護老人ホーム</b></p> <p>要介護3～</p> <p>常時介護が必要で、自宅での生活が困難な高齢者のための生活施設。緊急性が高いと判断された方から優先的に入所できる。</p>	<p><b>9 介護老人保健施設</b></p> <p>要介護1～</p> <p>自宅と病院の中間的役割を担う施設。看護・介護などの医療ケアを必要とする高齢者が在宅復帰を目指す場所で入所期間は3ヶ月～1年程度まで。</p>
<p><b>10 介護型ケアハウス</b></p> <p>概ね65歳～ 要介護1～</p> <p>身寄りがないか、家族と同居が困難な方が入居可。重度の介護まで対応した各種介護サービスを受けられる。</p>	<p><b>11 認知症高齢者グループホーム</b></p> <p>要支援2～</p> <p>認知症高齢者が少数でケアを受けながら生活を送る。落ち着いた雰囲気の中での、認知症の緩和促進が目的。</p>	<p><b>養護老人ホーム</b></p> <p>原則65歳～</p> <p>経済的な理由などにより、自宅での生活が困難な方が、自立した生活を送ることを目的とする施設。福祉事務所が入所措置を判断。</p>

# 住み続ける編

85歳のM子さんは、できるだけ自宅で過ごしたいという気持ちから、訪問介護、訪問看護、訪問診療など介護保険を利用しながら、ひとり暮らしをしています。近隣に住む子どもたちが毎週訪問してくれる支えもあり、充実した毎日を過ごせています。



# 安心・安全に住み続けるために

## ● バリアフリー化

長く安全に暮らすために、すまいのバリアフリー化をぜひ検討しましょう。

### たとえば

- 床の段差をなくし、転倒を防止する
- 便器を洋式にし、L字手すりを設置する
- 車椅子が入れるよう引き戸にする

## 住宅改修支援制度

### 要支援・要介護の方

介護保険の住宅改修費の支給制度  
神戸市住宅改修助成制度

## ● 耐震化

今後30年以内に、高い確率で南海トラフ地震が発生すると言われています。すまいの耐震化を進めておきましょう。耐震化にはさまざまな補助制度があります。「すまいの耐震化」について、詳しくはすまいるネットまでお問い合わせください。

### すまいの耐震化3原則



自分のすまいを知る



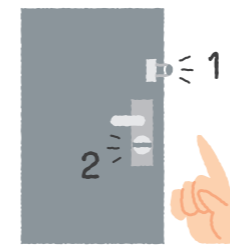
すまいを丈夫にする



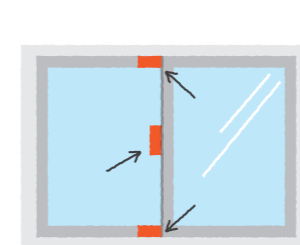
すまい方を工夫する

## ● 防犯対策

侵入犯罪の防止には、扉や窓の強化に加え、地域で防犯に取り組むことも欠かせません。防犯対策を行い、予想できる犯罪に対して予防しましょう。



ワンドアツーロック



補助錠



防犯フィルム

防犯砂利、ホームセキュリティシステムの導入のほか、見通しの良い塀(植木の剪定)など



# 見守り・安否確認・ 地域でのつながりづくり

ひとり暮らしや家族と離れて暮らしているなど、自身に何か起きたときに気づいてもらいたい方に向けて、見守り等のさまざまなサービスがあります。万が一に備えて、元気なときからサービスを利用したり地域とのつながりを大切にしたりしましょう。

## ● 民間の見守りサービス

たとえば

### 機器動作確認型

ガスや電気機器の使用が一定期間ない場合、ご家族などに連絡がいくサービスです。

### コールサービス型

指定した時間にオペレーターからの電話などで安否確認するサービスです。

❗ 事前によく確認を 設置工事や通信環境が必要なものもあります

## ● 元気なときからのつながりづくり

地域とのつながりを大事にしたい方は、地域の活動に参加しましょう。

囲碁

体操教室

など

### ふれあい給食会 (参加要件あり)

ふれあいを深めることを目的とした食事会

地域住民のふれあいを深めることを目的とした食事会で月1～2回実施しています。参加費が必要です。ご希望の方はお住まいの区の社会福祉協議会にお問い合わせください。



### 友愛訪問活動

安否確認や相談

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などを対象に、地域住民のボランティアが、安否確認や話し相手、相談などを行う取り組みです。

### 協力事業者による高齢者見守り

通常業務で各家庭を訪問するなどの高齢者との関わりがある民間事業者と協力しています。協力事業者が高齢者の異変に気付いた場合には、あんしんすこやかセンターに連絡し安否確認や見守りが必要な高齢者の早期発見につなげていきます。

協力事業者

コンビニ

新聞配達業者

宅配業者 など



## 住み替え編

76歳のSさんは、ひとり身になったばかり。庭付きの自宅を持って余すようになりました。いくつかの老人ホームを比較検討し、娘のすまいに近い施設に引っ越すことにしました。自宅を処分できたことで気分も軽くなり、新しい生活を楽しんでいます。

# すまい選びの流れ

住み替えるなら、今は元気でも将来のことを考えて家を選びましょう。例えば、段差や階段が歳を重ねていくうちに辛くなることもあるかもしれません。すまい選びは慎重に。

高齢者向けすまいを考える場合は、自分の条件に合うすまいがわかったら、パンフレットやインターネットで、候補になる住宅/施設の情報を集めましょう。

## 1 すまい選びの予算を考える

預貯金、資産、年金など収入を確認 / 生活設定を立てる。

## 2 入居時に自立して生活できている

## 入居時に支援や介護を必要としている

自立向けの  
すまいを探す場合

たとえば こだわりを3つ位に絞る

- 立地 駅から徒歩10分以内
- 設備 お風呂・トイレが別
- 環境 スーパー・病院から近い

要介護者向けの  
すまいを探す場合

たとえば 本人や家族の状況を整理

- 立地 家族の自宅から近い
- 食事 手づくりで好みに合う
- 介護サービス 看取り体制がある

## 3 住宅/施設を探して資料請求をする

条件にあてはまる住宅/施設を探す。  
インターネットで調べる。専門家に相談して  
施設の場合はできるだけ複数に資料請求をする。

## 4 2~3ヶ所は見学し、比較検討する

施設の場合はできれば体験入居する。

## 5 申し込みし、契約をする

施設の場合は面談や健康診断などを経て、  
ご自身及び身元引受人(保証人)との契約へ進みます。

## 6 身辺整理

家財を整理・処分したり、今のすまいをどうするかを考えましょう。

## ● すまいを選ぶときには、必ず見学を

### 自立向けのすまい

実際に現地に行って、自分のこだわり  
に合っているのか、確認しましょう。施  
設の場合は食事付きの見学会に参加し  
たり、体験入居したりするのがおすすめ  
です(※有料)。

### 要介護者向けのすまい

複数の施設を見学・比較したり、ケアマ  
ネジャーの意見を聞いたりしましょう。  
すまいるネットなど専門家がいます相談窓  
口でアドバイスを受けると、より候補が  
絞りがやすくなります。

見学  
での

5  
つの  
チェック  
ポイント

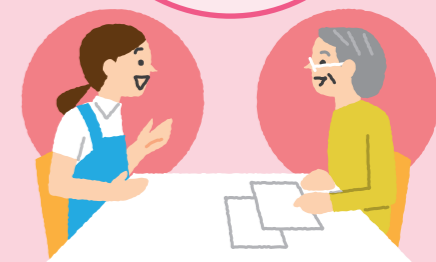
- ✓ 周辺環境の利便性  
→スーパー、病院、郵便局、図書館などが近くにあるかなど
- ✓ 建物や施設が明るく清潔で、しっかり管理されているか  
→整理整頓されているか、清掃は行き届いているか、  
共用部の設備や災害対応など
- ✓ 交通の便  
→駅からの距離やバスの運行頻度など
- ✓ 居室と共用スペースの確認
- ✓ 入居者の表情や責任者、スタッフの対応



契約  
での

4  
つの  
チェック  
ポイント

- 入居するすまいを決めたら、  
いよいよ契約書を交わします。  
契約するときは、以下の点に注意しましょう。
- ✓ 契約に必要な書類や準備物を確認する
  - ✓ 保証人(身元引受人)の有無を確認する
  - ✓ 重要事項説明書、契約書、介護サービス等一覧表、  
介護保険利用の説明を受ける際、  
不明な点はしっかりと質問する
  - ✓ 施設入居では病院一覧表などで  
協力医療機関や看取り体制を確認する



契約内容が理解できない場合は、すまいるネットにご相談ください



# くらしを支えるサービス

## ● 福祉サービスの利用

神戸市地域包括支援センター  
**あんしんすこやかセンター**  
高齢者の介護に関する相談窓口です

保健師等・社会福祉士等・主任介護支援専門員・地域支え合い推進員がおり、おおむね中学校区に1ヶ所の割合で設置されています。

### えがおの窓口

介護が必要な方が介護保険サービスを適切に利用できるよう、さまざまな手続きや連絡調整を行う事業者です。

### 居住支援法人

すまいに関する相談や情報提供

住宅セーフティネット法に基づき、兵庫県が指定した法人で、居住支援を行っています。高齢者などの民間賃貸住宅への円滑な入居に向け、すまいに係る情報提供、相談、見守りなどの生活支援を行っています。

### 安心サポートセンター

認知症等高齢者や知的障がい・精神障がいなどで判断能力が不十分な方が、日常生活に支障を感じるようになった場合、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理の支援をしています（※原則有料）。

### こうべオレンジダイヤル

認知症に関する総合電話相談窓口

「最近、物忘れが気になる」「家族が認知症でどのように対応したらいいか悩んでいる」などの認知症に関する相談について、看護師・社会福祉士などの専門職が電話で相談に応じています。市内の介護情報の提供や、必要に応じて適切な関係機関への紹介・取り次ぎを行います。



# くらしの豆知識編



### 成年後見制度

こんな制度も

認知症や知的障がい・精神障がいなどによって判断能力が不十分な方の支援者を家庭裁判所が選んだり、元気なうちに判断能力が低下したときに備え、ご自身で代理人を選んでおく制度です。詳しいことは、神戸市成年後見支援センターに相談しましょう。





# すまいの終活

## ● 今のすまいはどうしますか？

すまいを快適な環境に移すにあたって、今のすまいを空き家にしないためにどうするかを考えましょう。

対策	やるべきこと	相談先
家を売却・贈与する	登記簿の確認	司法書士、行政書士、土地家屋調査士、不動産事業者、税理士
	隣地境界の確認	
	家財の片付け	すまいるネット
家を貸す	家財の片付け	すまいるネット
	管理人の選定	不動産事業者
	任意後見契約の締結 (財産管理委任契約を含む)	弁護士、司法書士、行政書士
	信託契約の締結	

住み替えにあたり、今のすまいを売却せずに賃貸し、賃料収入をもとに都心部の便利な場所に賃貸物件を借りる方法もあります。シニア世代の住宅資産を終身借上げする「マイホーム借上げ制度」(移住・住みかえ支援機構)などを検討するのもよいでしょう。

## ● 持ち家を老後資金にする方法も

持ち家を担保に融資を受けるリバースモーゲージ、持ち家を売却してから住み続けるリースバックなど、今の家に住み続けたまま融資を受ける方法があります。リバースモーゲージの場合は銀行や住宅金融支援機構に、リースバックの場合は不動産会社などに相談してみましょう。



## ● 家財の片付け

元気なうちに、家財を整理し、相続する人の負担を減らすことも考えておきましょう。家財の片付けで事業者を利用する際は、必ず複数の事業者に見積りを取り、誠実に対応してくれる事業者を選ぶことが重要です。



処分品が不法投棄された場合、利用者にも責任があるとされてしまうケースがあるので、事業者選びは慎重に!



# 自分の終活

## ● 自分の財産をどうしますか？

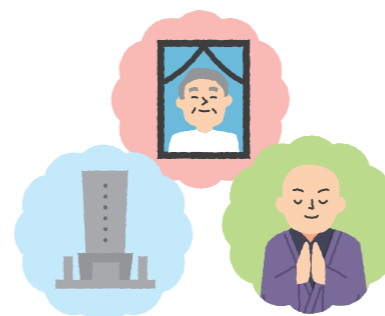


### 家族信託

不動産など自分の財産を信頼できる家族に託して、自分が定めた目的に従って、管理・運用や売却などの処分をしてもらう仕組み  
→自分が認知症になった場合でも成年後見人を選任せずに、託された家族が自分の定めた目的に従って、不動産を管理・処分することができます

### 生前贈与

自分の財産を生前に贈与すること  
→自分の財産の行き先を自分で決めることができます



### 死後事務委任契約

自分の死後の事務(未払いの医療費・施設利用料他の支払い、借家の明け渡しや葬儀の手配・実施など)を委任する契約  
→成年後見制度は、本人の死亡により終了するので、死後に残された事務の処理はできません

### 遺言

自分が死亡した時に財産をどのように配分するかについて、最終の意思を明らかにするもの  
→遺言には主に公正証書遺言と自筆証書遺言があります

	公正証書遺言	自筆証書遺言	
		法務局保管	それ以外
家庭裁判所の検認手続	不要	不要	必要
費用負担	公証人の費用負担	若干要	不要
改ざんや紛失の恐れ	なし	なし	—
内容を秘密に	証人が知る	できる	できる
全文自筆で作成	不要	必要	必要
証人	2人必要	不要	不要

