

## おひとり様の老後対策 住まい編

～高齢期を安心して暮らすための「住まい選び」～(種類・費用・自由度等徹底比較分析)

介護保険制度の仕組み・費用・手続き等も、この際、しっかり学んでおきましょう!

### I [“終の棲家”は自宅? それとも施設?]

1. 「人生百年時代」の終の棲家はいつ決める?」石川由紀(「単身けん」HP「ひとりごと」2023.03.19)
2. 高齢化リスク
  - ※ 平均寿命、健康寿命、平均余命、年齢層別認知症有病率&要支援・要介護認定者割合

### II [高齢者施設で老いを迎える/高齢者住宅の種類と選び方]

3. 「母と高齢者住宅へ 70代を前に決断」(朝日新聞 2020年10月5日「介護とわたしたち」)
  - ※ サービス付き高齢者向け住宅(サ高住): バリアフリー構造で、安否確認サービス付き。
  - ※ ほかに、介護付き有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、シニア向け分譲マンション、特別養護老人ホーム(特養)、介護老人保健施設(老健)、ケアハウスなど
4. 「介護度や費用… 選択肢は多様に」(朝日新聞 2021年9月29日「高齢者と住まい」)
5. 「失敗しない「高齢者住まい」の選び方 あなたにとっての終の棲家はどこですか?」  
(Good Life グッドライフ シニア) ホームページ
  - ・ 自立した人におすすめの住まい: 自立型サ高住、健康型老人ホーム、高齢者向け賃貸住宅  
元気で自立している人が中心の住宅空間で、生活の自由度が高いのが特徴。
  - ・ 要支援の人におすすめの施設: サ高住、有料老人ホーム  
食事の提供や生活支援を受けることができる。
  - ・ 要介護の人におすすめ: 特養、老健、介護医療院、介護付き有料老人ホームなど  
介護が手厚く、車椅子が必要になったり、寝たきりの場合でも対応可能。  
看護師が常駐しており、健康管理もしてくれる

### 6. 「高齢者住宅の種類と選び方とは?」(「LIFUL介護」ホームページ)

「図 高齢者住宅の種類」

「高齢者住宅の選び方①《身体状態》」

「高齢者住宅の選び方②《費用》」

(参考) 民間(高級)高齢者住宅マンションの価格&費用例

- ・ シニア向け分譲マンション「中楽坊」(吹田千里丘)

(←大阪自由大学(代表・池田知隆)の新会場(大阪淀屋橋・中楽坊情報館))

住居専有面積: 45.68㎡(14.84坪)～61.72㎡(18.7坪) /

販売価格(税込) 3,280万円～5,040万円(最多販売価格 3,900万円)、修繕積立基金 914,000円、管理準備金: 100,000円(計 3,381万4千円～5,141万4千円 /

管理費: 月 19,100円～25,800円、修繕積立金: 月 6,900円～9,300円、生活支援業務費: 月 26,500円、レストラン運営費: 月 10,010円(計 62,510円～71,610円)

- ・ 住宅型有料老人ホーム「グッドタイムリビング」阪神尼崎駅前

居室面積(お一人様タイプ) 18.96㎡(5.75坪)～19.40㎡(5.88坪) / 入居時費用: 810万円～1,085万円 / 月額利用料 家賃: 3万円～7万円、管理費: 156,200円、食材費: 32,400円、計 218,600円～25600円



- ・自立型サービス付き高齢者向け住宅「グランドマスト（積水ハウスグループ）  
専有面積：33.99㎡（10坪）～62.77㎡（19坪）／敷金：116,000円～230,000円、仲介手数料：127,600円～253,000円（計243,600円～483,000円）／賃料：月189,805円～298,410円、共益費：月20,000円、生活支援サービス費：月44,000円（計253,805円～362,410円）

※ サービス付き高齢者住宅「サンローズ」（羽曳野市／2012年～）事業者・殿浦多慶子さんに聞く  
「サ高住って、どんなところ？」

### Ⅲ [介護保険について]

7. 「介護が必要になったら？」（高山市「わたしの終活ノート」）
8. 「【はじめての方へ】要支援・要介護の違い 要介護認定前に知っておきたい知識」  
「要支援と要介護の違い」  
「それぞれの要支援・要介護の具体的な状態」（「LIFUL介護」ホームページ）

### Ⅳ [在宅で老いを迎える／「老いの備え」の費目&費用例]

10. 「シングル化 される側もする側も」（朝日新聞 2020年4月19日「ニュースワイド」）  
「地域差はあるものの、24時間対応の訪問介護、看護、医療が整えば、『おひとりさま』でも在宅で死ぬると言えるほどになってきたし、独居の方が専門職が介入しやすい面もある」（上野千鶴子）

※ 小規模多機能型居宅介護：通所、訪問、ショートステイ（宿泊）を一つの事業所が担う

11. 「小規模多機能型居宅介護とは かかる料金とメリット・デメリット」  
「小規模多機能型居宅介護の費用」（「介護新聞」ホームページ）
  - ・介護保険の在宅サービスの1か月あたりの利用限度額  
（限度額以内だと、自己負担は1割（一定以上所得者は2割または3割）。限度額を超えてサービスを利用すると、超えた分は全額自己負担になる。
  - ・お金はいくらあればよいですか（小笠原文雄、上野千鶴子『小笠原先生、ひとりで家で死ぬますか？』）  
「2018年現在、医療保険での負担額は、70歳以上の場合、一般世帯の人は月1万4000円、低所得世帯（世帯主および世帯全員が住民税非課税）は8000円、上位世帯の人は5万7600円です。また、介護保険の区分支給限度額は要介護5で3万6065単位、同4は3万806単位、同3は2万6931単位、同2は1万9616単位、同1は1万6692単位。1単位は10円ですが、地域によって加算があるなど負担額に違いが出ることもあります。原則は1割負担ですが、収入によっては（前年の課税所得が145万円以上）2割負担の場合もあり、2018年8月から3割負担になる人もあります。」
12. 「訪問診療の料金の目安について 対応可能な疾患や適切な頻度について」  
（「西春内科・在宅クリニック」ホームページ）
  - ・訪問診療：医師が患者の自宅や施設などに出張して行う診療のこと
  - ・訪問診療にかかる費用は、医療保険において1か月に2回の訪問診療で処方を受ける場合は1割負担でおよそ7,000円、3割負担であればおよそ20,000円となる。

### Ⅴ [終活・死後手続きサービス]

13. NPOリスシステム
14. 一般社団法人 終活協議会 想いコーポレーショングループ「心托サービス」
15. 単身けん（東京）の「緊急連絡先お預かりサービス」 入会金1万円、年会費 1万2千円