

目次 Contents

- 2 まずは自己診断から
- 4 自分の条件を整理しよう
- 6 条件に合うところを探そう＆資料請求
- 8 資料をチェック！
- 10 重要ポイント 見学に行こう！
- 12 いよいよ本格的ステップ 体験入居
- 14 経営状況チェック、その他



「いつかは老人ホームへ」と考えている方が多いですが、高齢期は突然心身の変化が襲つくることもあります。そのときには、希望通りに住み替えできない方が少なくありません。

特に元気なうちの住み替えは、施設側の条件が「自立」であることが多く、タイミングを逃すと「こんなはずでは・・・」となります。

また、いろいろなサービスが付いていると思って住み替えたのに、いざ介護が必要になると、希望するサービスが提供されないというケースもあります。

住まいの種類は、非常に多様化しており、自身の条件を明らかにすると同時に、高齢者の住まいの基礎をしっかりとおさえておかねばなりません。もも編集室のテキストシリーズと併せて、ひとつひとつステップを踏んでください。

まずは自己診断から

「住み替え」は、目的や条件が人それぞれ異なります。たとえ夫婦であっても、考えは異なることもあります。

そして重要なポイントは、人生を終えるまでの「資金」です。『悠々自適な老後生活』、というコトバは、残念ながら今のご時世ではなかなか叶わない夢です。今後、社会保障制度は、介護保険、医療保険を含め厳しい方向に変化していく可能性が高いといえます。

そんな中で、ギリギリの生涯資金計画にならないよう、あらかじめ自分自身の状況を確認しておきましょう。

◇平均余命表（2011年）

人生設計、特に資金計画を考えるときは、平均余命を参考にしてみましょう。とはいっても、長生きすればするほど長生きの可能性は高くなります。「100歳まで長生きしたら」と仮定してみてはいかがでしょうか。

| | 男性 | 女性 |
|------|-------|-------|
| 0歳 | 79.64 | 86.39 |
| 60歳 | 22.84 | 28.37 |
| 65歳 | 18.86 | 23.89 |
| 70歳 | 15.08 | 19.53 |
| 75歳 | 11.58 | 15.38 |
| 80歳 | 8.57 | 11.59 |
| 85歳 | 6.18 | 8.30 |
| 90歳 | 4.41 | 5.76 |
| 95歳 | 3.17 | 4.06 |
| 100歳 | 2.30 | 3.00 |

※ 余命とはその年の人があと平均して何年生きるか
※ 0歳の平均余命が、ニュースで発表される平均寿命
※ 100歳でも男女ともにあと2~3年生きる

「我が家の財政」をまずはチェックしてみましょう。大きく3つ「収入」「支出」「資産」にわけてみます。収入と支出は1年間の合計がわ

かるようにしてみてください。
それから住み替えるとき（住み替えしたとき）の予算を組んでみましょう。

● 収入

| | |
|-----|--|
| 年金 | |
| 給与 | |
| その他 | |

● 資産

| 資産 | | 負債 | |
|------|-----------------|----|-------------|
| 金融 | 預貯金 | | ローン |
| | 有価証券 (株・国債等) | | その他の 借入金 |
| 不動産 | 自宅 | | 負債合計 |
| | その他の土地 | | 純資産 |
| その他 | | | |
| 資産合計 | | | |

● 支出

| | 1ヶ月 | 年間 |
|---------|-----|----|
| 食料 | | |
| 住居 | | |
| 光熱・水道 | | |
| 家具・家事用品 | | |
| 被服及び履物 | | |
| 保健医療 | | |
| 交通・通信 | | |
| 教養娯楽 | | |
| 交際費 | | |
| その他 | | |
| 非消費支出 | | |

住み替えに使えるお金は？

左の平均余命表を参考に（もしくは100歳まで生きるとしたら）、生涯の収支を試算してみましょう。

住み替え時に必要な「入居一時金」も重要なポイントですが、生存する限り必要な毎月の費用は、もっとも大切な確認事項です。いずれにしてもギリギリの予算は絶対にいけません。

将来、社会保障の負担が増えたり、年金額が減少したりしても、ゆとりのある設計にしておきましょう。

① 年間の収支

1年間の収入 [] - 1年間の支出 []

= [] 円

◎チェックポイント

施設入居の場合に、今より負担が増える項目はどれか（住居費・食費など）、逆に減る項目はどれか（交通費など）を考えてみましょう。将来年金が減ったり、医療・介護の費用が大きくなっているゆとりがあるか確認です。

② 資産から考える一時金

不動産などを処分して現金化するのかどうか、また有価証券の価格変動などがないかどうか、確認します。万が一のことがあっても、再度住み替えられる余力を残しておきましょう。