

福岡市 高齢期の住まい方セミナー

知りたい！ 「自宅で暮らし続けるための制度や支援」



2025年11月12日

一般社団法人 日本ライフプラン研究所
代表 久恒 恵美子
CFP®・終活アドバイザー

<プロフィール>

ひさつね えみこ

一般社団法人日本ライフプラン研究所 代表理事 久恒 恵美子
[日本ライフプラン研究所 | 家計と暮らしと住まいの相談室\(福岡市・北九州市\) \(lifeplan.or.jp\)](http://lifeplan.or.jp)

銀行勤務を経て、2012年に研修講師として独立。

その矢先に父親に癌が見つかり、悩んだ末に介護に専念することを選ぶ。

その経験から、終活や医療、介護、相続に興味を持ち、少しでも多くの方に「後悔のない人生」を送ってもらいたいと、2016年にFPオフィス「eプラン」を開業。

現在は、一般社団法人日本ライフプラン研究所の代表理事として、4人の独立系FPとともに、お客様の個別相談をはじめ、各種セミナーの講師や執筆などを行っている。

日本FP協会会員 CFP®
1級ファイナンシャル・プランニング技能士
宅地建物取引士
終活アドバイザー
家族信託コーディネーター
J-FLEC認定アドバイザー



1.「自宅で暮らし続ける」ために必要な視点

健康・経済・住環境・家族

2.自宅を活用する

リバースモーゲージとリースバック

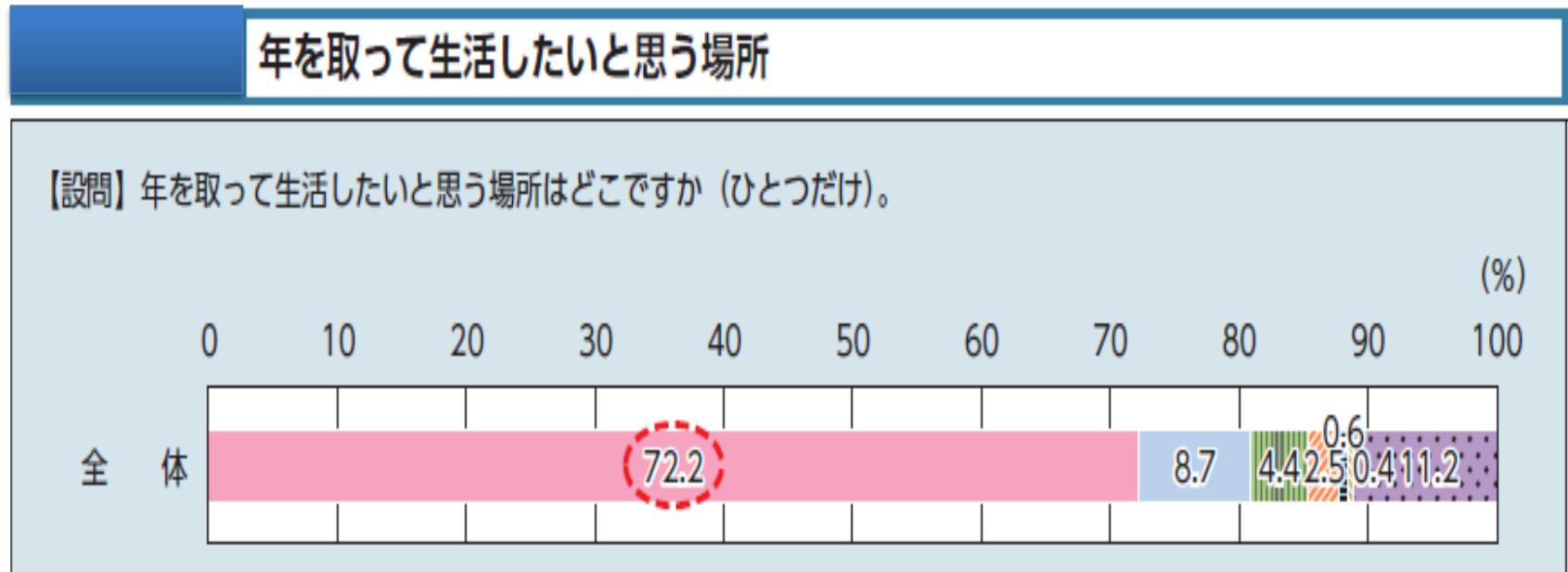
3.お金の管理が不安になつたら

成年後見制度と家族信託

4.介護が必要になつたら

介護保険制度の基本と在宅サービスの活用方法

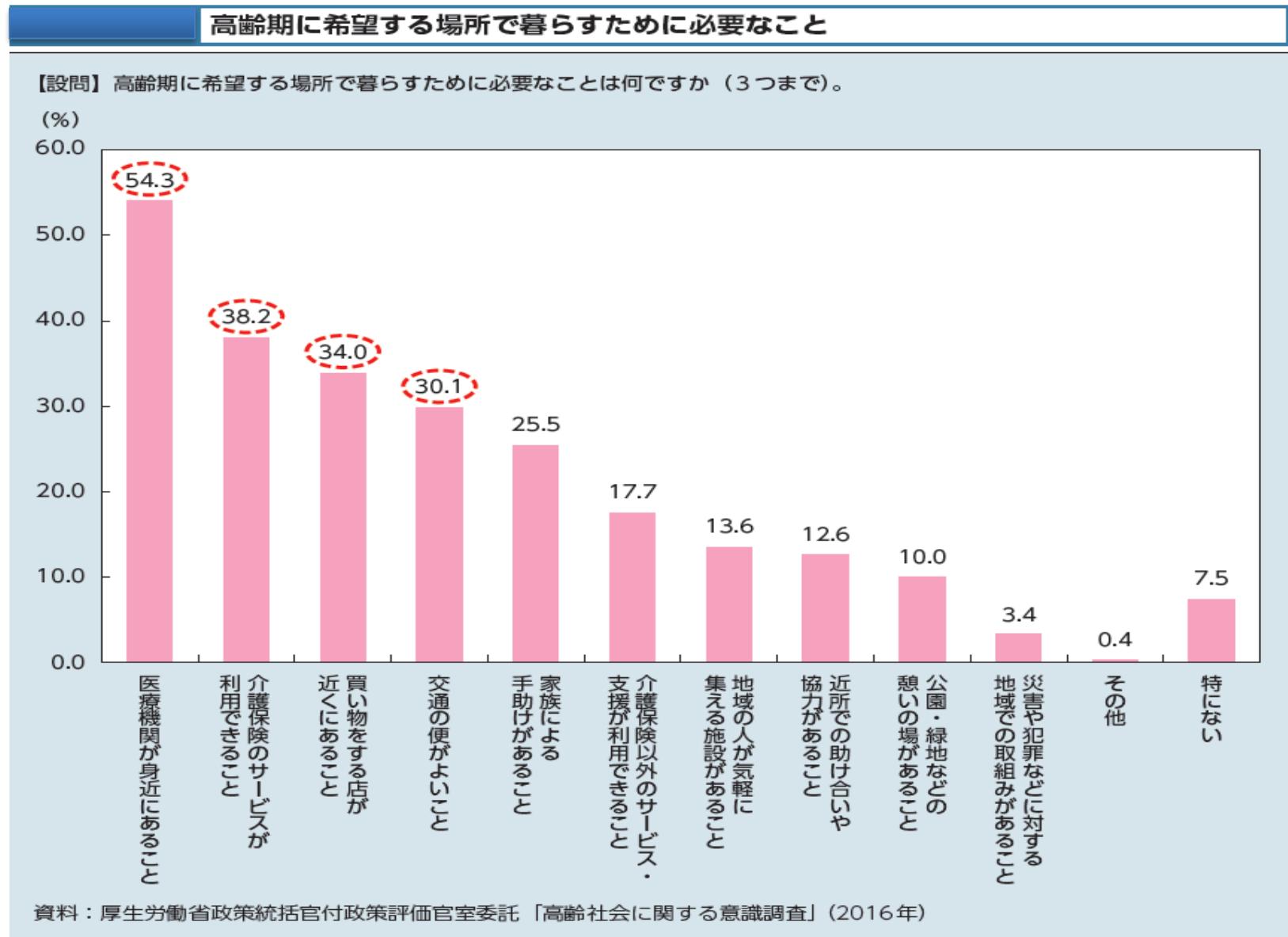
1. 「自宅で暮らし続ける」ために必要な視点



- 自宅 (これまで住み続けた自宅、子どもの家への転居を含む)
- 新しい状況に合わせて移り住んだ、高齢者のための住宅 (バリアフリー対応住宅や、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホームなど)
- グループホームのような高齢者などが共同生活を営む住居
- 特別養護老人ホームや老人保健施設などの施設
- 病院などの医療機関
- その他
- わからない

資料:厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」(2016年)

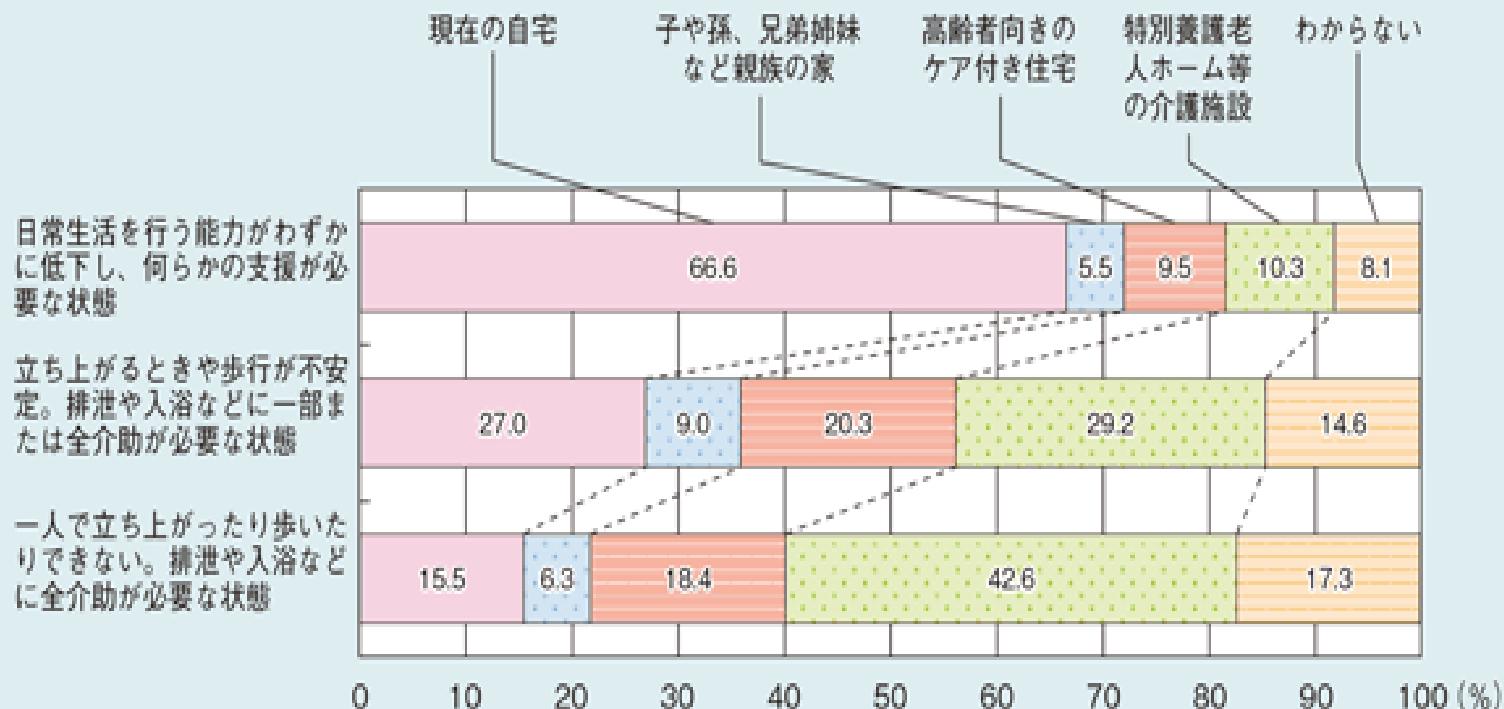
1. 「自宅で暮らし続ける」ために必要な視点



1. 「自宅で暮らし続ける」ために必要な視点

要介護度が低ければ「現在の自宅」で介護を希望する人が約2／3

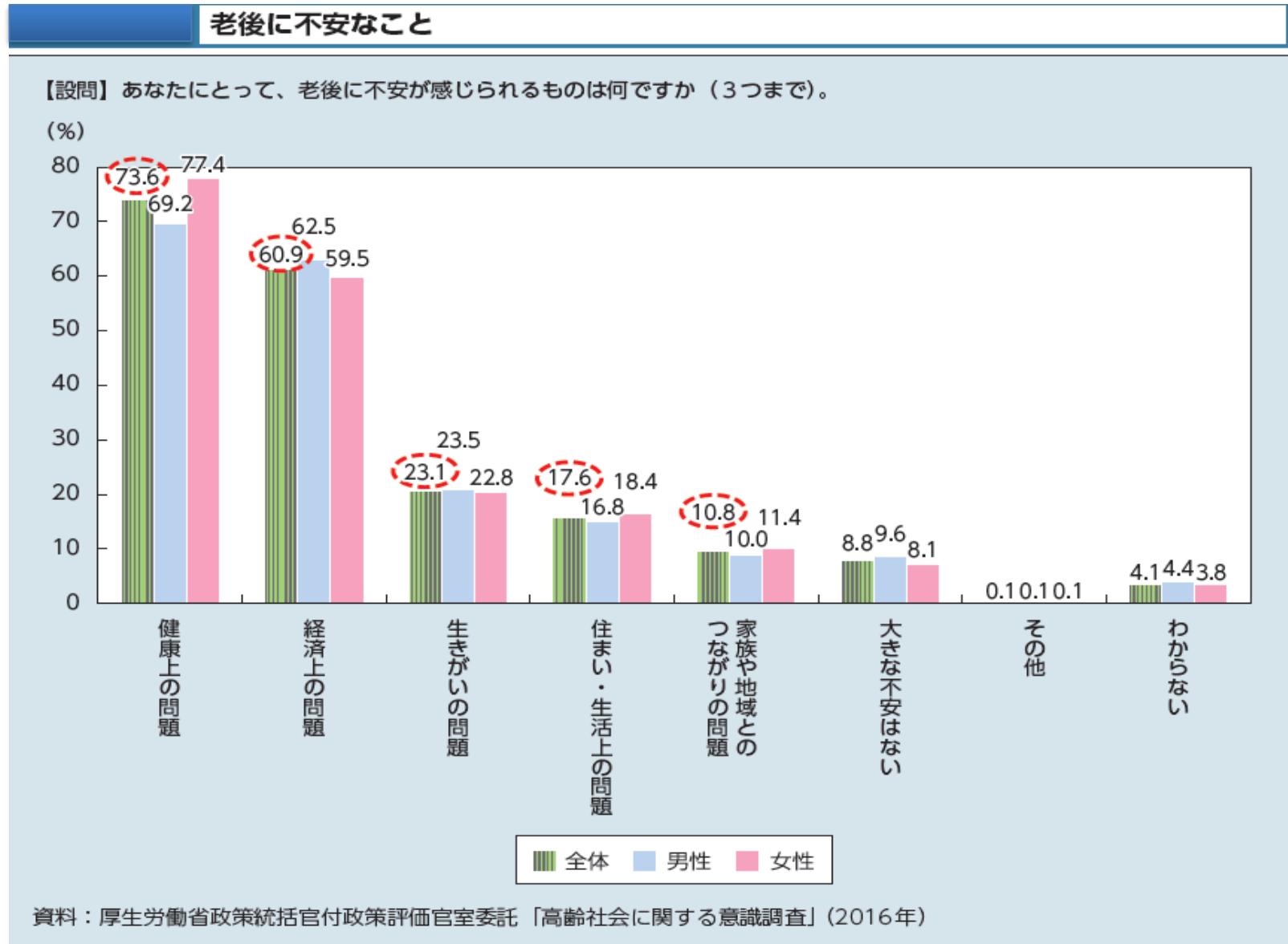
介護や支援が必要になった場合に希望する介護の場所



資料：内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査」(平成26年度)

(注) 対象は65歳以上の一人暮らしの男女

1. 「自宅で暮らし続ける」ために必要な視点



1. 「自宅で暮らし続ける」ために必要な視点

■「自宅で暮らし続ける」ために大切な4つの視点

健康 : 介護予防・生活習慣の維持

経済 : 老後資金の確保・支出管理

住環境 : バリアフリー化・地域とのつながり

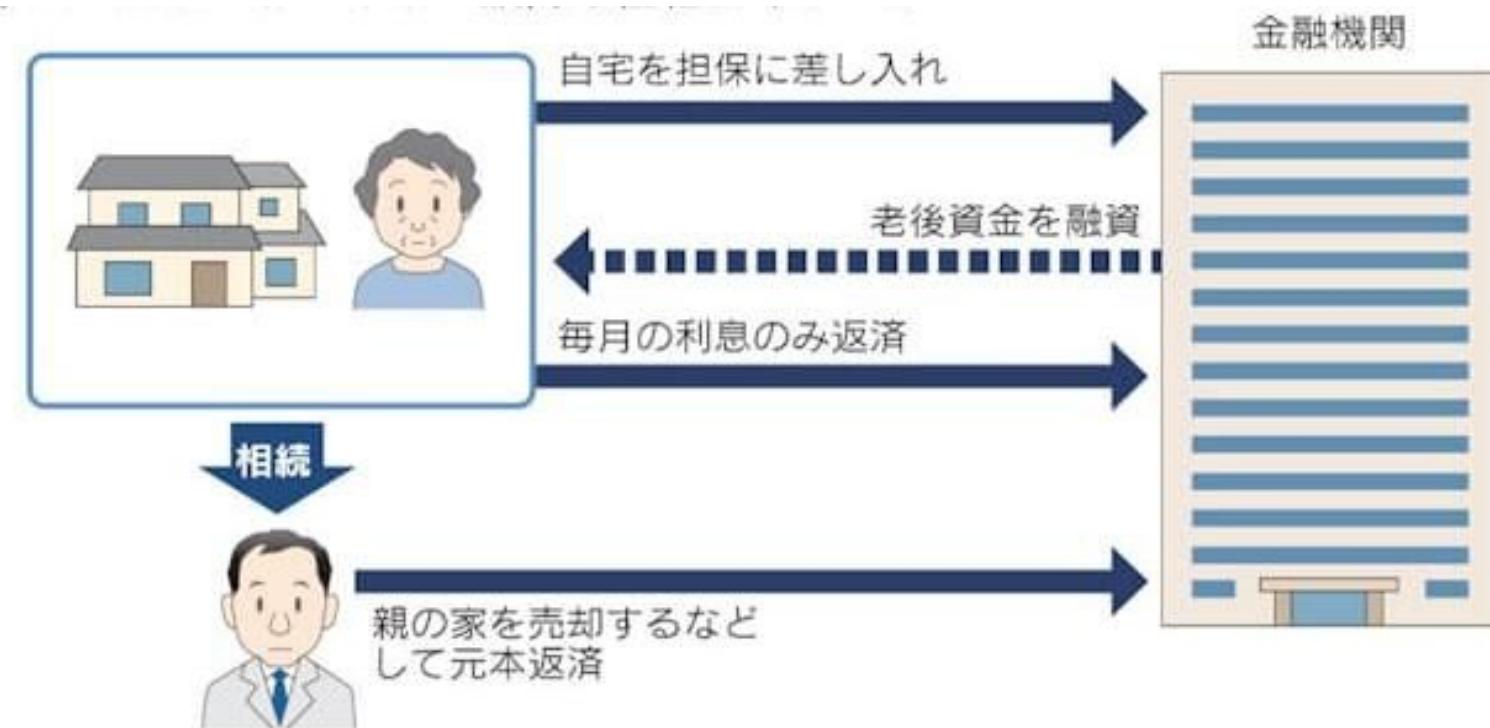
家族 : 介護・相続・意思確認の共有

2. 自宅を活用する リバースモーゲージとは？

リバースモーゲージとは？

自宅を担保に資金を借入れる融資制度。

生きている間は自宅に住みながら毎月に利息のみを支払い、死亡時に自宅を売却して元本を返済する仕組み



2. 自宅を活用する リバースモーゲージとは？

■リバースモーゲージのメリットと注意点

＜メリット＞

- ・自宅に住み続けながら、自宅を担保に融資を 受けられる
- ・「年金型」や「一括融資型」などニーズに合った 融資がある
- ・生存中は利息のみの 返済で負担が軽い
- ・本人が亡くなったときは、配偶者が契約を引き継ぎ住み続け
ることもできる

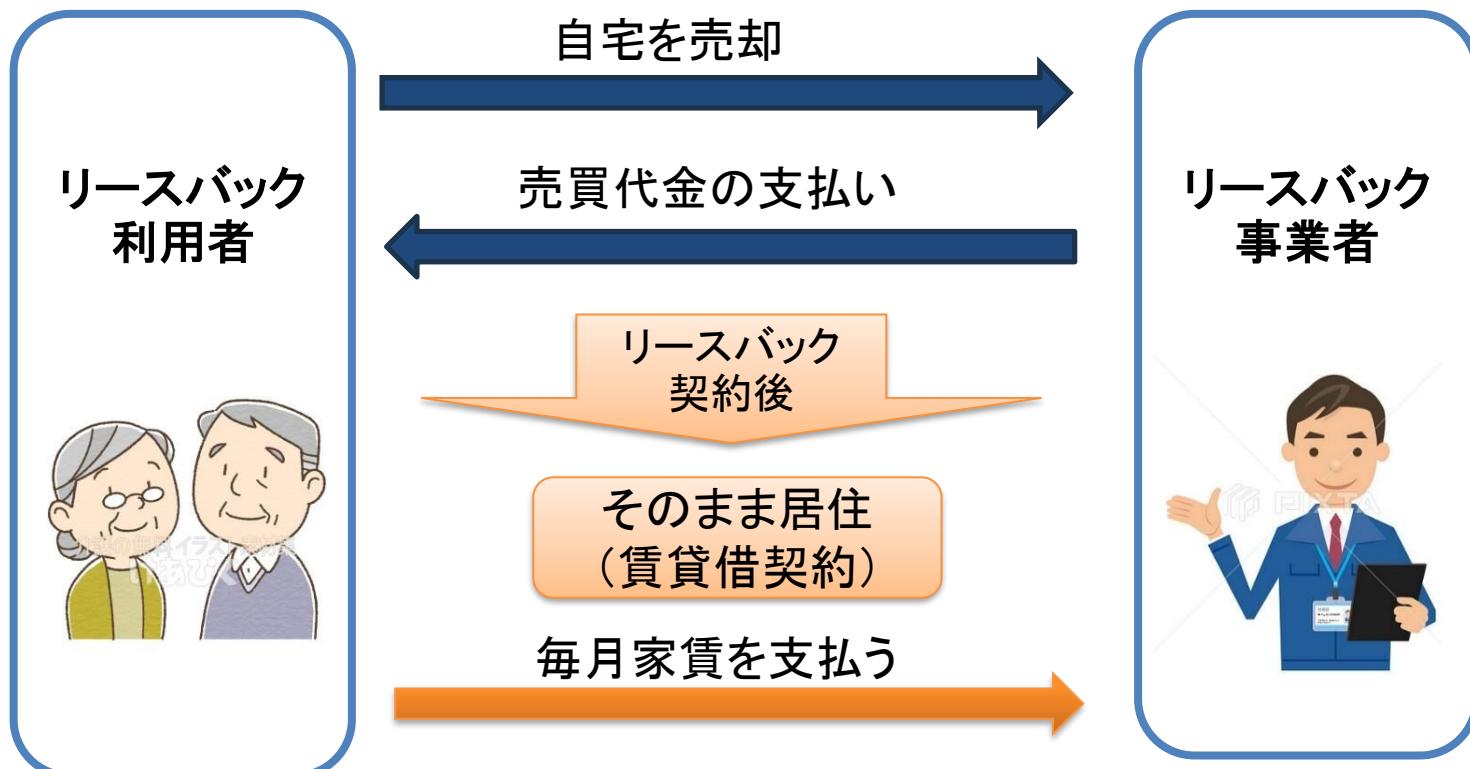
＜注意点＞

- ・亡くなったときに家を売却して返済するため 遺族に家を残せ
ない
- ・不動産の評価額は年1回程度見直され、利用 限度額も変動
する
- ・金利変動リスクがある
- ・リコース型の場合、相続人に負担が発生する 可能性がある

2. 自宅を活用する リースバックとは？

リースバックとは？

自宅をリースバック事業者に売却して売却代金を受け取る一方で、リースバック事業者にリース料(家賃)を支払って、契約で定めた期間、自宅に住み続けることができるしくみです



2. 自宅を活用する リースバックとは？

■リースバックのメリットと注意点

＜メリット＞

- ・売却代金は一時金として支払われ、使途は問われない
- ・住宅ローンが残っていても申し込むことができる
- ・売却後も自宅に住み続けることができる
- ・固定資産税やマンションの管理費・修繕積立 金などは不要

＜注意点＞

- ・自宅は自分のものでなくなる(名義も変わる)ので、自由に設備を変えることはできない
- ・リースバックでの売却額は通常に売却する価格より低めに設定されることが多い
- ・賃貸契約が定期借家契約の場合、満了後に居住を継続できる保証はない。再契約ができない場合には立ち退かなければならない

3. お金の管理が不安になつたら

①

社会福祉協議会が行う
日常生活自立支援事業

- ・財布の中の小銭がふえた
- ・通帳からの引き出し回数が増えたり、まったく引き出していない



金銭管理が
難しくなった

- ・高額の引き出しがある
- ・高価な品物が増えた



詐欺

社会福祉協議会が行う日常生活自立支援事業

(地域福祉権利擁護事業)

利用できる人

- ・自分ひとりで契約などの判断をすることが不安な方
- ・お金の管理に困っている方

サービス内容

- ・福祉サービスの利用援助
- ・日常的な金銭の管理
- ・書類等のお預かり



3. お金の管理が不安になつたら ② 成年後見制度

成年後見制度とは



認知症などにより判断能力が衰えた人や、知的障がいのある人などの財産を管理し、契約など法的な面から日常生活を守る制度

■2種類の成年後見制度

成年後見制度

法定後見制度

既に判断能力
が不十分な人

任意後見制度

元気なうちに希
望する後見人と
契約し、将来判
断力が衰えたら
守ってもらう

3. お金の管理が不安になつたら ② 成年後見制度

		法定後見	任意後見
利用開始	家裁審判で開始。判断能力の程度により、後見、保佐、補助がある	本人が元気なうちに契約。判断能力が衰えたら家裁に申し立て	
成年後見人などの選任	家裁が決める	本人が決める	
後見人ができること(例)	<ul style="list-style-type: none">・預貯金の引き出し・遺産分割手続き・介護保険サービスの契約・病院や介護施設の入院・入居手続き	契約で決めた内容	
報酬	家裁が決め、1年分を後払い	契約で決める	
家裁への報告	原則1年ごと	数カ月ごと(契約で決める)	

3. お金の管理が不安になつたら ② 成年後見制度

■任意後見契約でお願いできること

- ①財産の保存や管理
- ②預貯金の預入れや払出し
- ③定期的な収入の受領、定期的な支出の支払い
- ④生活費の送金、生活に必要な財産の購入
- ⑤居住用不動産の修繕
- ⑥保険の契約に関すること
- ⑦介護契約やその他の福祉サービスの利用契約
- ⑧公的介護保険の要介護認定の申請、認定に関する承認、異議申し立て
- ⑨医療契約や入院契約
- ⑩相続人になった場合の遺産分割など相続に関すること



3. お金の管理が不安になったら ③ 家族信託(民事信託)

家族信託とは？



預金、不動産などの財産の管理や処分を、
家族や信頼できる人に任せる仕組み



信託契約

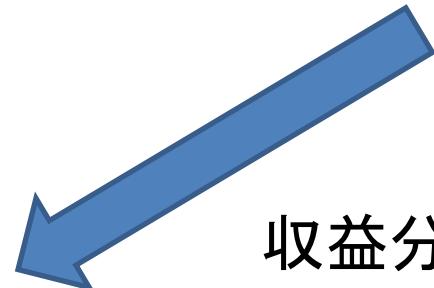


委託者: お願いする人



受託者: お願いされる人

財産の管理や処分



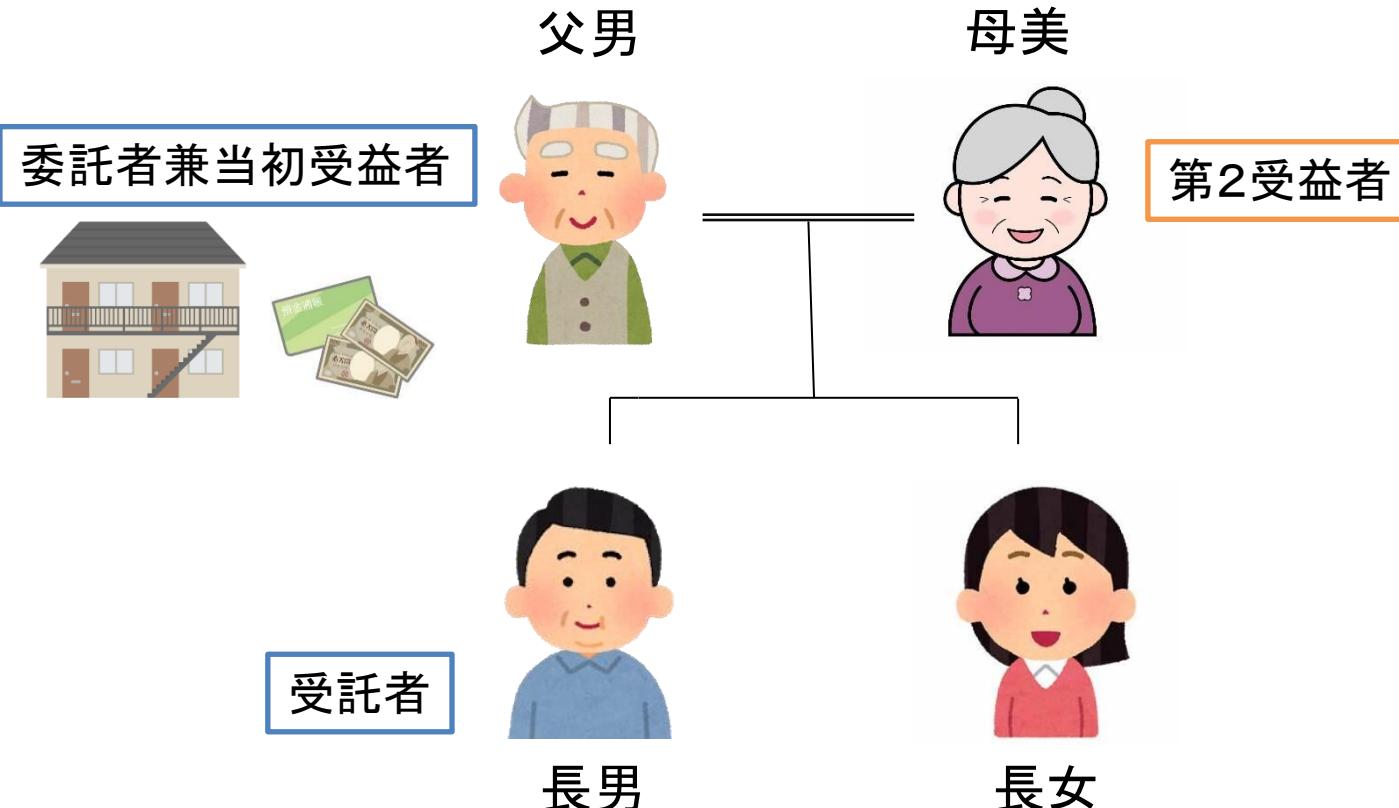
受益分配

受益者: 利益を受ける人

3. お金の管理が不安になったら ③ 家族信託(民事信託)

家族信託の具体例

- ①財産管理は、長男に任せたい。
- ②死亡後は、残された妻のために財産管理を続けてほしい。



3. お金の管理が不安になったら ③ 家族信託(民事信託)

■ 家族信託のメリットと注意点

＜メリット＞

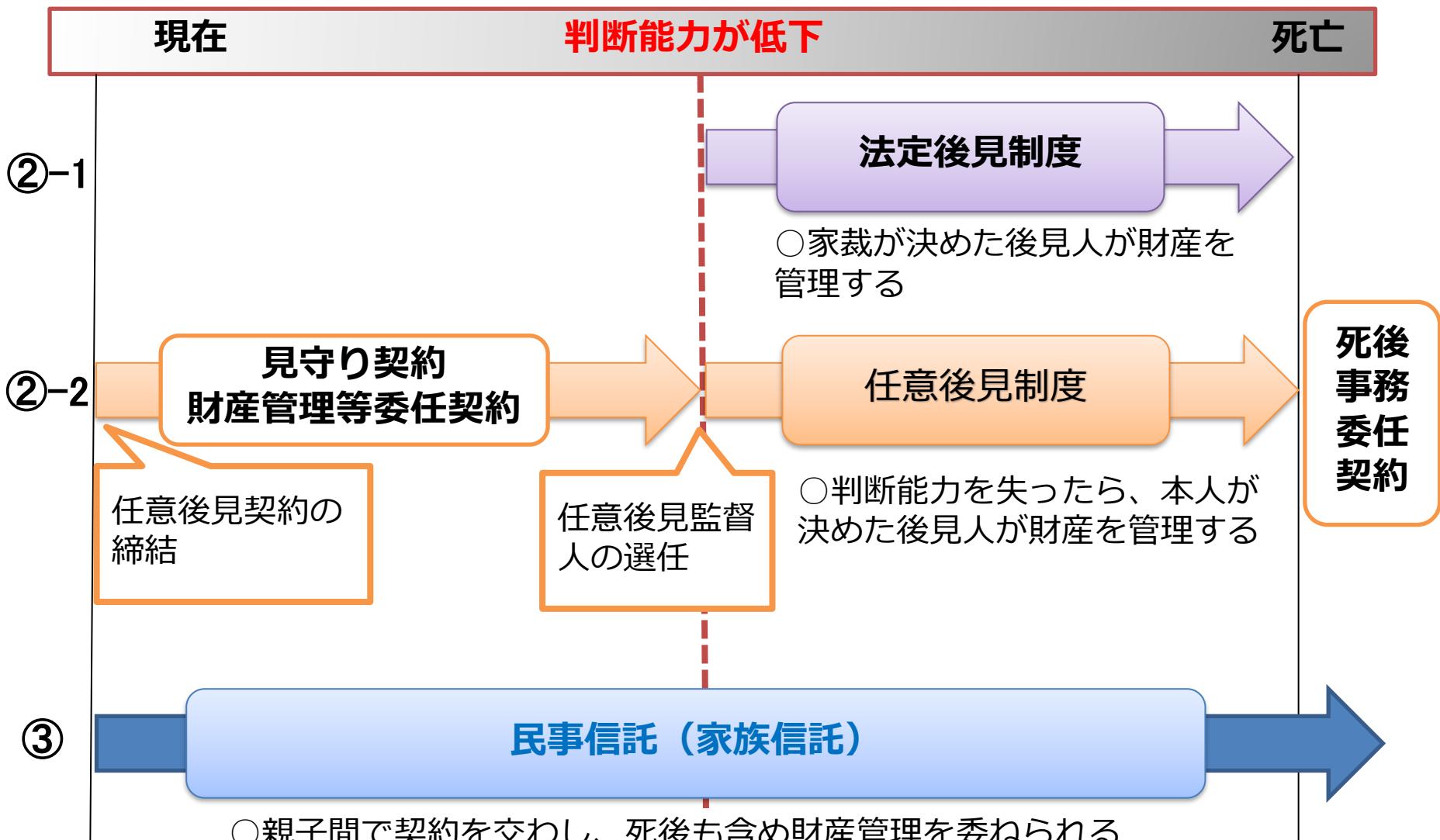
- ・家族や信頼する人に柔軟な財産管理を頼める
- ・財産の凍結が防げる
- ・自分亡きあとに、配偶者のために財産管理をしてもらえる

＜注意点＞

- ・受託者に権限が集中する
- ・受託者に身上保護がない
- ・初期費用が高額になる
- ・実務に精通した専門家が少ない

3. 判断能力低下に備えて

★認知症などに備えて財産を管理する方法例



4. 介護が必要になったときの対応は？

- 家族の介護体制を考える
- 介護保険の申請をする（申請時期も考えて）



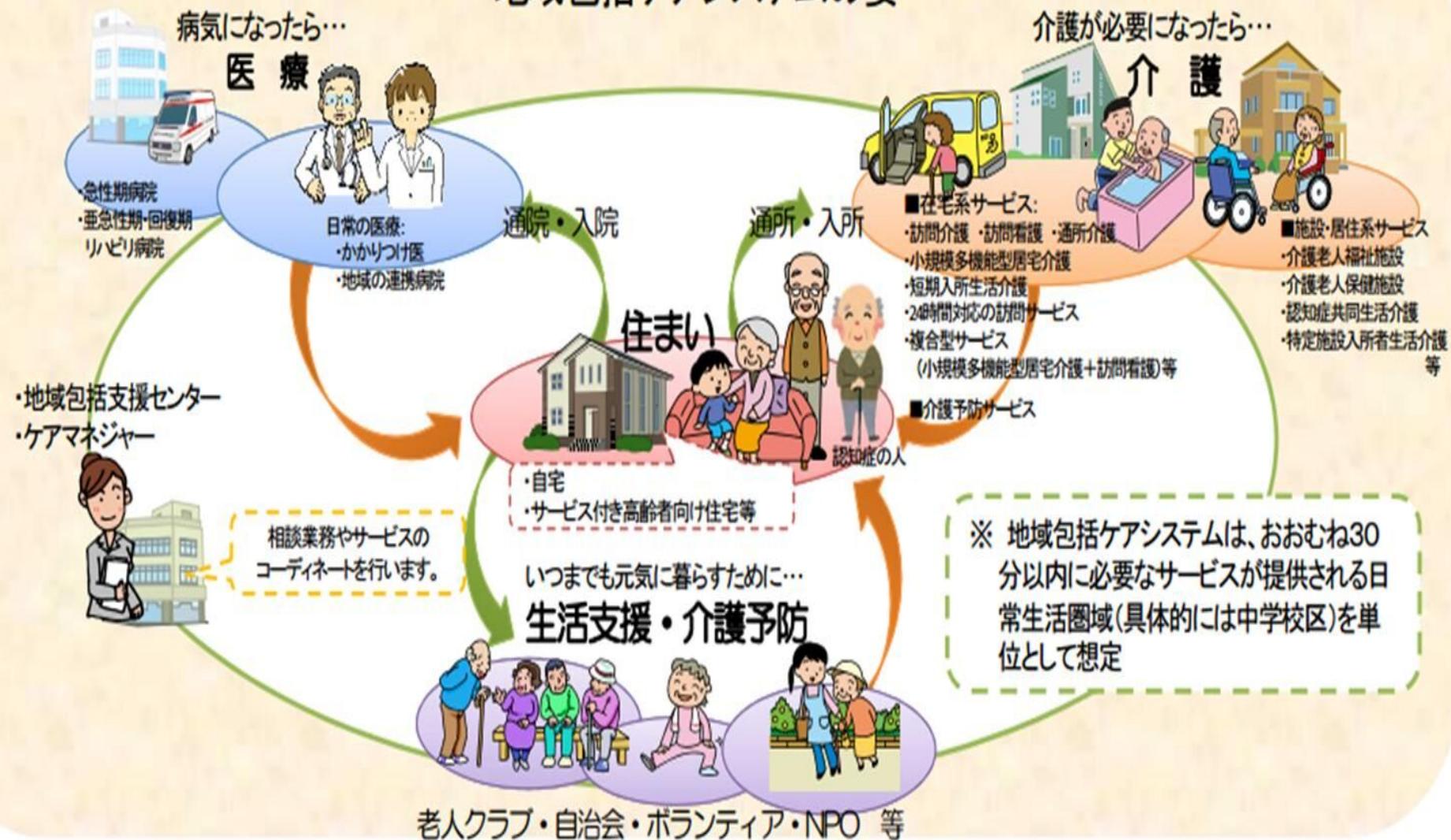
介護の相談窓口は？

下記の公共の窓口でどのような助けが得られるか、何をすればよいのかを聞く。
入院している場合は病院のソーシャルワーカーやケアマネージャーに相談する。

- 地域包括支援センター（いきいきセンターふくおか）
- 各区の保健福祉センター・地域保健福祉課
- 社会福祉協議会

4. 地域包括ケアシステムについて

地域包括ケアシステムの姿



4. 地域包括ケアシステムと高齢者を支える人々

民生委員



- ・住民と行政の橋渡し
- ・**地域のお世話役**

社会福祉
協議会



- ・福祉、保健サービスの提供
- ・地域包括支援センターの運営
- ・**日常生活自立支援事業**
- ・福祉施設の運営、管理
- ・各種助成金や貸付の事業

地域包括
支援セン
ター



- ・保健師、社会福祉士、ケアマネジャー
- ・介護予防のケアマネジメント
- ・権利擁護
- ・**高齢者の総合相談窓口**
- ・包括的、継続的マネジメントの支援

4. 公的介護保険の仕組み

■ 介護保険のサービスを受けられるのは…

65歳以上の人
(第1号被保険者)

日常生活の基本的な動作について介護や支援が必要と認められた場合(原因にかかわらず)

40歳～64歳の人
(第2号被保険者)

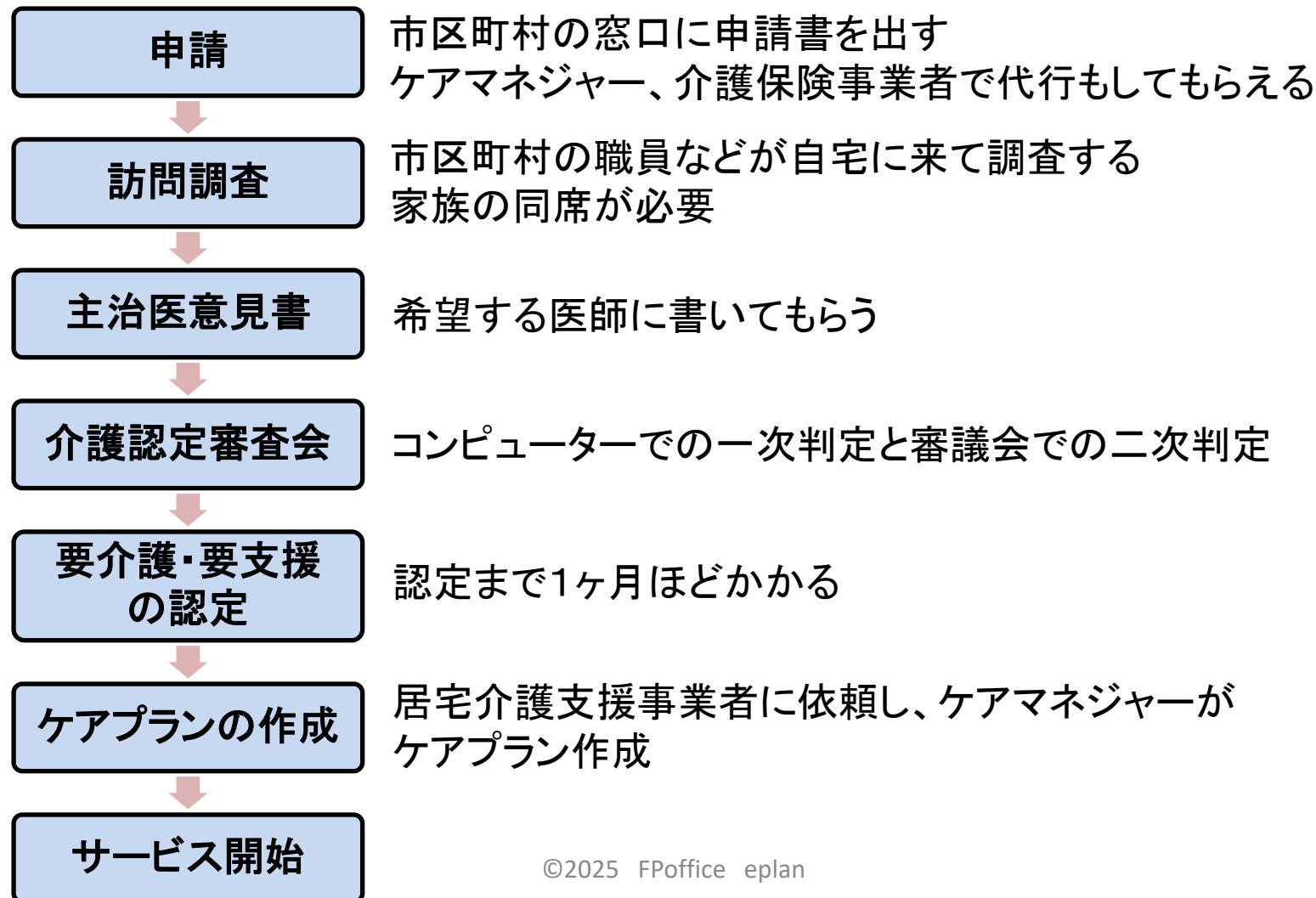
特定疾病により介護や支援が必要と認められた場合

- ・サービスは現物支給(現金の支給ではない)
- ・サービスを利用した時の自己負担は、原則として**サービス利用額の1割**。
一定以上の所得がある方は、2割又は3割。

4. 介護保険を利用するには？

介護保険サービスを利用するには、申請し、要介護認定を受ける必要がある

【サービスを利用するまでの手順】



4.要介護状態の区分

所得により
1割～3割負担
(この表では
1割負担で計算)

■ 介護保険認定の目安

軽度
↓
重度

区分	認定の目安	利用限度額 /月	自己負担額 /月
要支援1	・障害の為に生活機能の一部に若干の低下が認められ、介護予防サービスを提供すれば改善が見込まれる	52,600円	5,260円
要支援2	・障害の為に生活機能の一部に低下が認められ、介護予防サービスを提供すれば改善が見込まれる	110,100円	11,010円
要介護1	・身の回りの世話に見守りや手助けが必要 ・立ち上がり・歩行等で支えが必要	175,200円	17,520円
要介護2	・身の回りの世話全般に見守りや手助けが必要 ・立ち上がり・歩行等で支えが必要 ・排泄や食事で見守りや手助けが必要	206,000円	20,600円
要介護3	・身の回りの世話や立ち上がりが一人ではできない ・排泄等で全般的な介助が必要	282,700円	28,270円
要介護4	・日常生活を営む機能がかなり低下しており、全面的な介助が必要な場合が多い。問題行動や理解低下も	323,400円	32,340円
要介護5	・日常生活を営む機能が著しく低下しており、全面的な介助が必要/・多くの問題行動や全般的な理解低下も	378,500円	37,850円

何らかの支援
を受ければ
改善が見込まれる

軽度の障害や認知症などで生活の一部に見守りや手助けが必要

車いす・
介護ベッド
レンタル対象

要介護3
以上:公的施設入所対象

寝たきりや重度の認知症で常に全介助が必要

4. 介護保険で受けられる支援など

サービス 自宅で受ける	訪問介護 生活援助型	ヘルパーから掃除、調理、洗濯など生活援助を受ける
	訪問介護 身体介護型	ヘルパーから食事、入浴、排泄などの介助を受ける
	訪問看護	医師の指示を受けた看護師(保健師)が家庭を訪問し、療養上の世話や診療を補助を受ける
受けるサービス 施設(通所・泊まりで)	デイサービス	デイサービスセンターなどに通い、日常生活訓練、入浴、機能訓練などを受ける
	デイケア	老人保健施設や病院等に通い、理学療法士や作業療法士から機能訓練などを受ける(デイサービスより専門的)
	ショートステイ 福祉施設	介護する人が介護できない場合、特別養護老人ホームなどに短期入所し、介護・看護などを受ける
	ショートステイ 医療施設	老人保健施設、病院などの療養病床に短期入所し、介護・看護、機能訓練などを受ける
	福祉用品の レンタル	在宅での介護環境を整えるため、車いす、電動ベッドなどのレンタルを受ける

4. 在宅介護サービスの利用例

【ディサービス利用】

	午前		午後
月	訪問介護	訪問看護	
火	デイサービス		
水	訪問介護		
木	訪問介護		
金	デイサービス		
土			
日			

【ディサービス利用なし】

	午前		午後
月	訪問介護	訪問看護	
火	訪問介護		訪問リハビリ
水	訪問介護	訪問入浴	
木	訪問介護		訪問リハビリ
金	訪問介護		
土		訪問入浴	
日			

＜福祉用具貸与＞ ・車いす ・電動ベッド ・手すり

4.在宅介護にかかる費用への補助

1.住宅改修費用

- ・自宅で車椅子などを利用するための改修費用補助
　介護保険から…20万円を上限として9割まで
(20万円は、一度に使い切る必要はなく、数回に分けて利用可能)。
　市町村から……給付対象は、自治体により異なる

- * 介護保険を利用した介護リフォーム補助の要件
 - 改修するのが自宅であること
 - 要介護認定を受けていること
 - 改修する自宅に住んでいること

2.特定福祉用具購入費支給

- ・入浴補助具、腰掛便座、簡易浴槽など



4. 医療・介護の自己負担を減らす制度

高額療養費

- ◆ 入院や外来で自己負担額が高額となる場合は、「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、窓口での支払いは限度額までとなる。「限度額適用認定証」は、住所地の区役所国民健康保険の窓口で申請する。
※マイナ保険証を利用している人は自動で限度額が適用されるので、申請手続きは不要

高額介護サービス費

- ◆ 1ヶ月に支払った利用者負担の合計が負担限度額を超えたときは、申請により超えた額が支給される。

高額医療・高額介護合算制度

- ◆ 1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の医療費と介護費の自己負担額の合計が、基準を超えた時、申請により超えた額が支給される。

まとめ

- 健康・経済・住環境・家族の4つの視点で「自宅で暮らす」準備を。
- 老後資金が足りない場合、自宅の資産を上手に活用（リバースモーゲージ・リースバック）。
- 判断力低下に備え、任意後見・家族信託で安心を確保。
- 困ったときは、地域包括支援センターなど公的窓口に相談を。