～浦安市『住まいの講習会』2026.10.3土～

安心の老後を実現する “住まい”と“お金”の知識とは？



一般社団法人 高齢者住宅協会 理事　吉　田　　肇

講師紹介



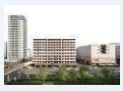
吉田　肇
一般社団法人 高齢者住宅協会　理事

介護支援専門員（ケアマネジャー）

ファイナンシャルプランナー（ＡＦＰ）

宅建士・終活カウンセラー
高齢者住まいアドバイザー検定

介護運営事業(介護事業30年)

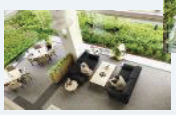

マザアス南柏　マザアス札幌　西五反田




グループホーム
小規模多機能　　在宅サービス

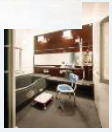
介護情報館(老人ホーム紹介事業25年)




シニア向けリフォーム（2段階配慮）



その他、業界団体活動

【高齢者住宅業界】

- (社)高齢者住宅協会 / 理事
- (社)全国定巡協 / 理事
- (社)高齢者住まいアドバイザー協会/ 理事
- （社）日本ホスピス住宅推進協会/ 理事
- 高齢者事業経営者協議会/ 顧問
- 住宅生産団体連合会 成熟社会居住委員会 /座長
- (社)全国介護事業者連盟 / 千葉県支部 幹事
- 医療法人なごみ会 / 理事 等

© 2026 Senior Housing Association

目次

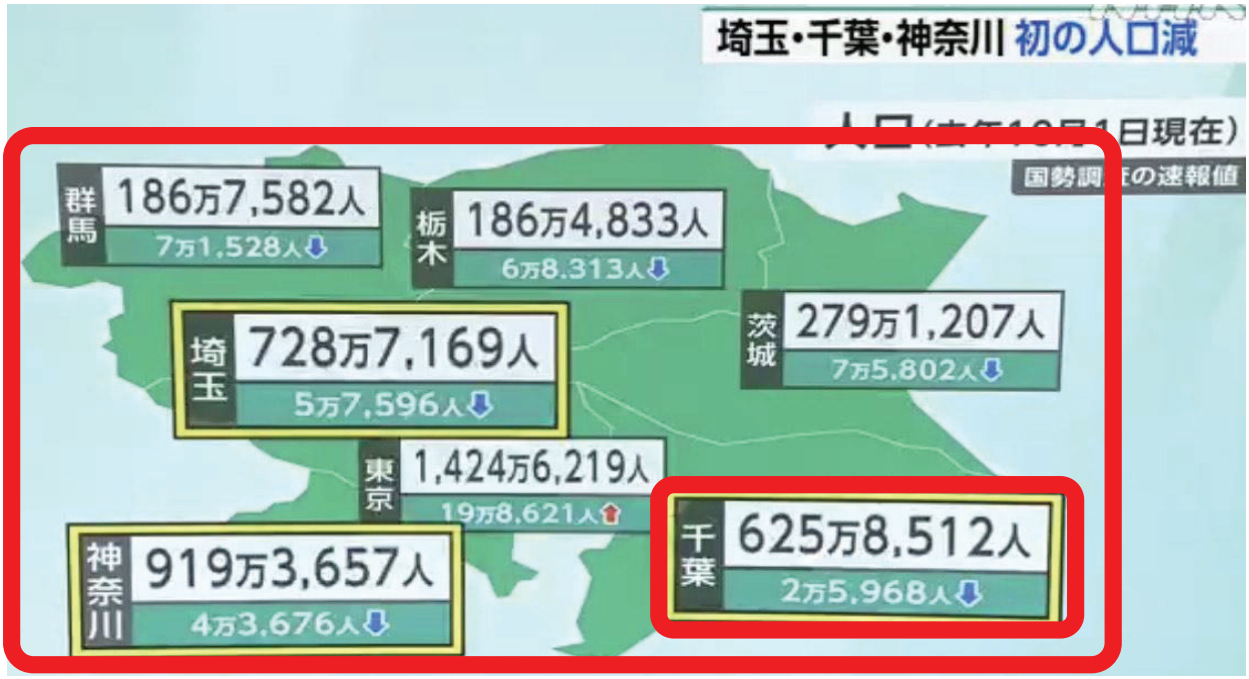
【第一部】５０代から考える～どうする「自宅＆実家」のこれからの話！

① 人生100年時代！千葉県内で起きるコトとは？
② 失敗しない為に今日から決めておく 3 つのポイント
③ 失敗しない為に相談しておく 3 つの暮らし方選択

【第二部】認知症になる前にやる事とは？将来介護にいくら掛かる？

④ 認知症に備えて知っておきたい 3 つのポイント！
⑤ 在宅介護・施設介護、住まいとお金 3 つのポイント！
⑥『備える法律』中野先生 と 10 の質問判定ツール ！

首都圏 国勢調査結果の報道（2026.5.29）



© 2026 Senior Housing Association

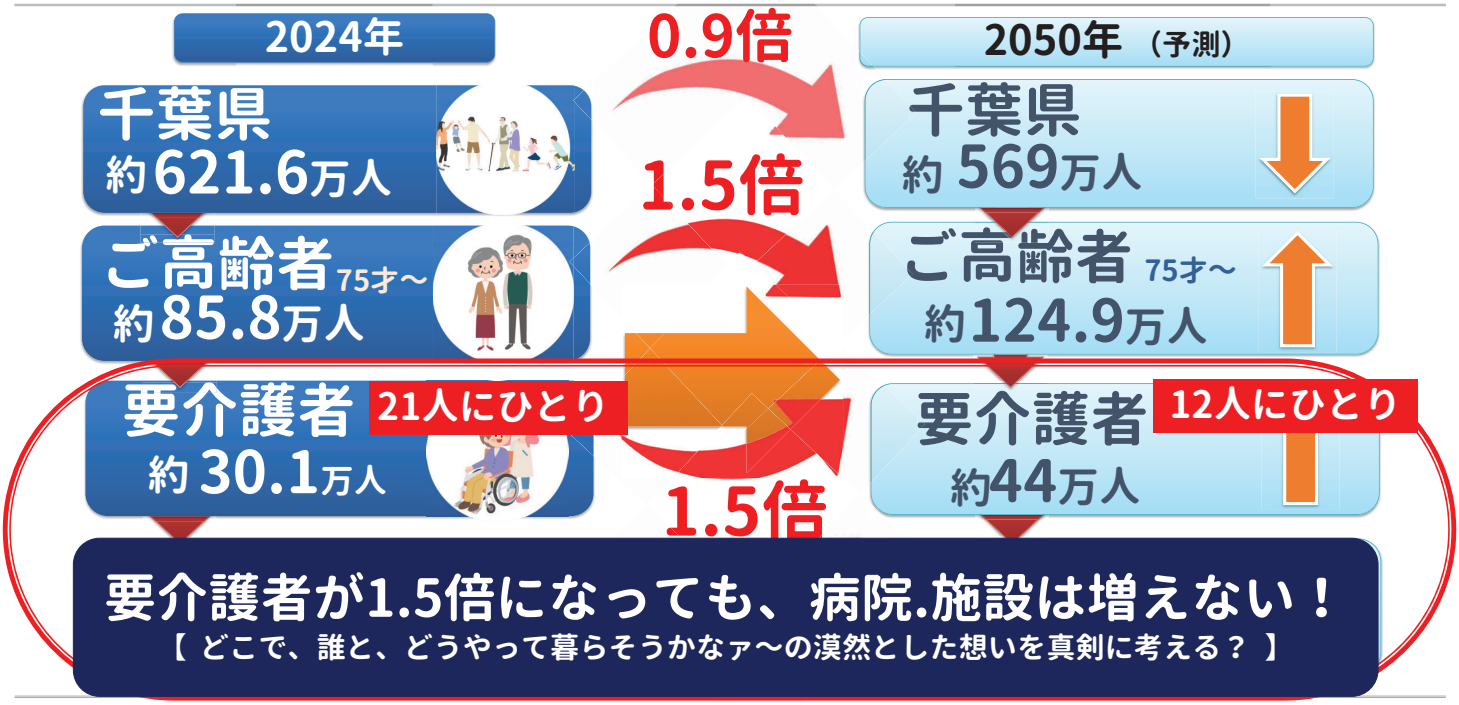
国勢調査結果2026の千葉県報道（2026.6.9）



千葉ニュースより

© 2026 Senior Housing Association

千葉県の人口予測



© 2026 Senior Housing Association

浦安市の人口予測 ※出展：gdfreak.com JMAP他

2024年		2050年（予測）
浦安市（170.671人）約17.1万人	0.9倍	浦安市（163.769人）約16.4万人
ご高齢者 75才～ 約1.7万人（17.329人）	1.7倍	ご高齢者 75才～ 約2.9万人（29.393人）
要介護者 約0.5万人（4.781人） 36人にひとり	2.0倍	要介護者 約1.0万人（9.947人） 16人にひとり

要介護者が2倍になっても、病院.施設は増えない！

【 どこで、誰と、どうやって暮らそうかなァ～の漠然とした想いを真剣に考える？ 】

© 2026 Senior Housing Association

きょうは「上手な備え方」を一緒に考えませんか？

『介護』 ≠ 『ある日突然の出来事！』

- **住まい**（暮らし方）
- **健康**（ウエルネス）
- **お金**（金融資産＋住宅資産）

『介護』 ＝ 『計画的に準備するもの』

© 2026 Senior Housing Association

そうは言うけど、本音はどうなの？！

・子どもに迷惑かけたくないけど～



・少しはお金を残しておきたいけど



© 2026 Senior Housing Association

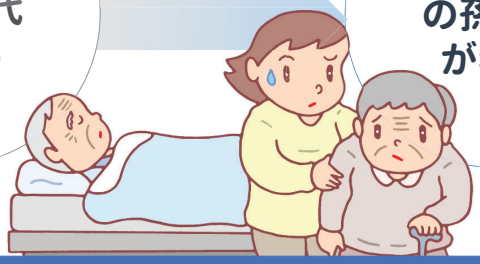
『老老介護』 から 『老老老介護 （老孫介護）』 の時代へ

老老老介護

100歳~110歳
の親世代

70歳～90歳
の子世代
が看る

50歳～70歳
の孫世代
が看る



【きょうの１つ目のお願い】

何か起きた時に託す人 ＝ 身元引受人等！

【 認知症・民事（家族）信託・成年.任意後見・相続登記・遺言書 】

© 2026 Senior Housing Association

コロナ５年→『100歳以上10万人も！』



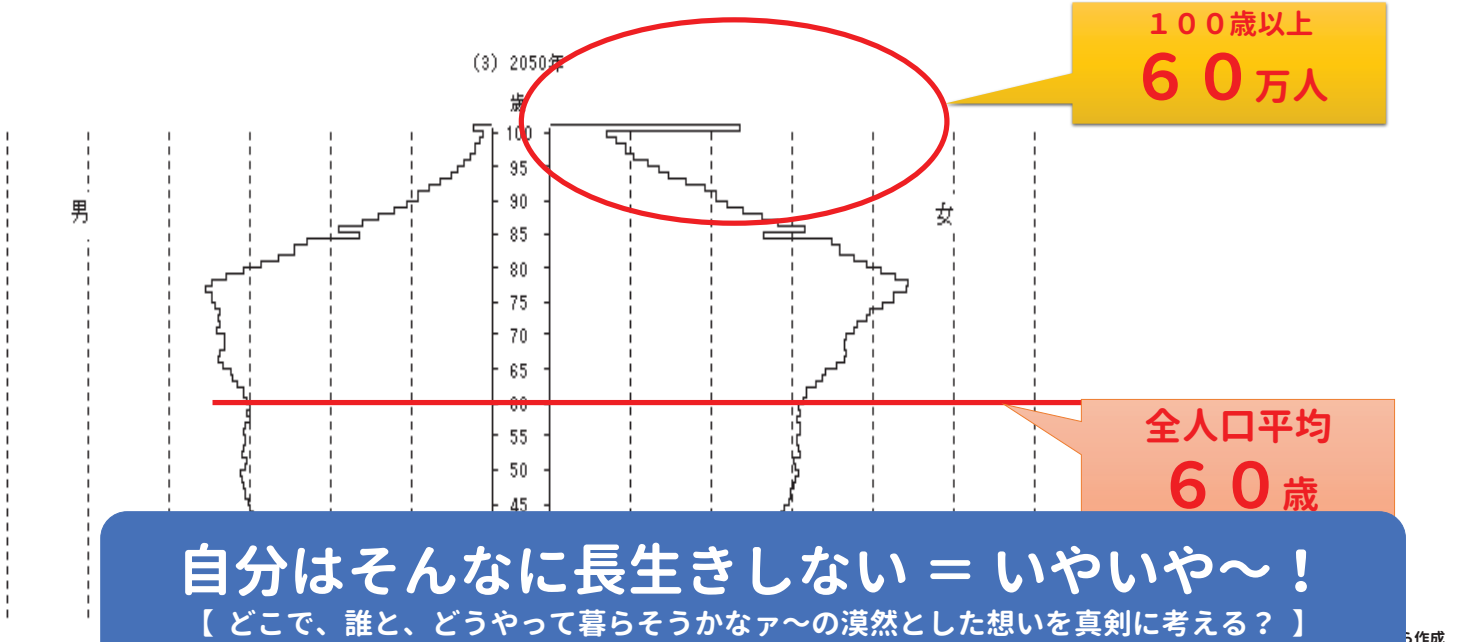
100名の老人ホーム女性は85名内外！

【 一般的に“ご主人のご逝去後 奥さまおひとりで10年”生きる時代 】

© 2026 Senior Housing Association

2050年には？

今から３３年先は？



自分はそんなに長生きしない ＝ いやいや～！

【 どこで、誰と、どうやって暮らそうかなァ～の漠然とした想いを真剣に考える？ 】

© 2026 Senior Housing Association

千葉県54市町村：空き家増加率ベスト１０（浦安市 第６位）

千葉県：空き家増加率トップ10　NHK

※2018 年の空き家数が 1,000 戸以上を対象。売却用・賃貸用・別荘等の空き家は除く

		2018年	2030年	2040年	増加率（倍）（2018→2040年）
1位	八千代市	1,870	4,700	7,750	4.1
2位	鎌ケ谷市	1,350	3,250	5,460	4.0
2位	我孫子市	1,860	4,470	7,470	4.0
4位	千葉市美浜区	1,290	2,820	5,040	3.9
5位	四街道市	1,470	3,320	5,420	3.7
6位	浦安市	1,170	2,220	4,220	3.6
7位	習志野市	1,730	3,510	5,660	3.3
8位	佐倉市	3,590	6,870	11,580	3.2
8位	流山市	2,710	5,410	8,680	3.2

ご自宅やご実家は空き家にならない？ なりそう～？

【 とりあえずいくらで売れる？、いくらで貸せる？、家の家財整理にいくら掛かる？ 】

© 2026 Senior Housing Association

空き家問題は　　から発生する！

空き家発生原因の過半数は【　　】です

© 2026 Senior Housing Association

何故、空き家になるのか・・・

●自分の家があるから、実家に住む気がなくて・・・

●親が急に倒れて自宅に戻れず実家が空き家になった・・・

●遺産相続する家族が多すぎて、遺産分割協議が進まない・・・

どこに相談していいかわからなかった

© 2026 Senior Housing Association

遺産分割事件の価格割合（相続が争続に！）



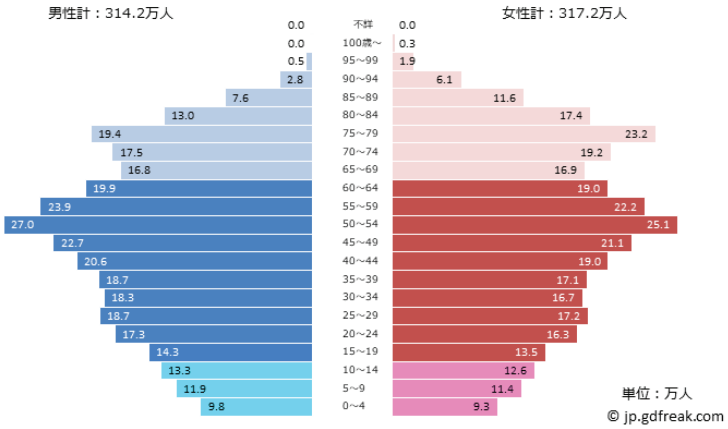
引用：最高裁判所　総事務局「令和５年司法統計年報」をもとに編集部作成

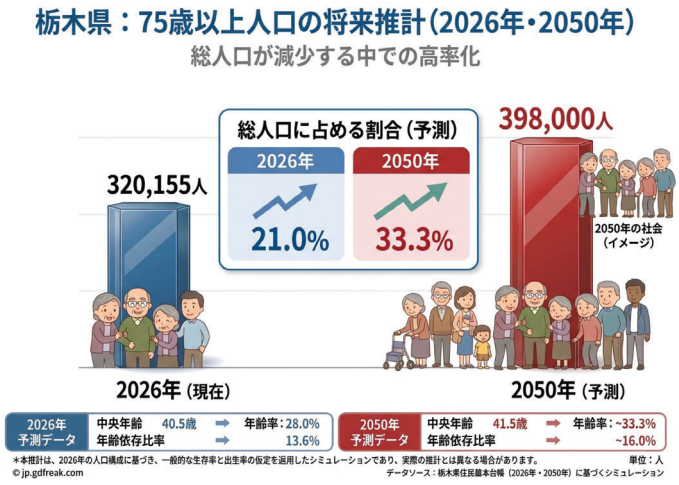
© 2026 Senior Housing Association

迫る！『大相続時代』に向けて （千葉県）

団塊世代以降

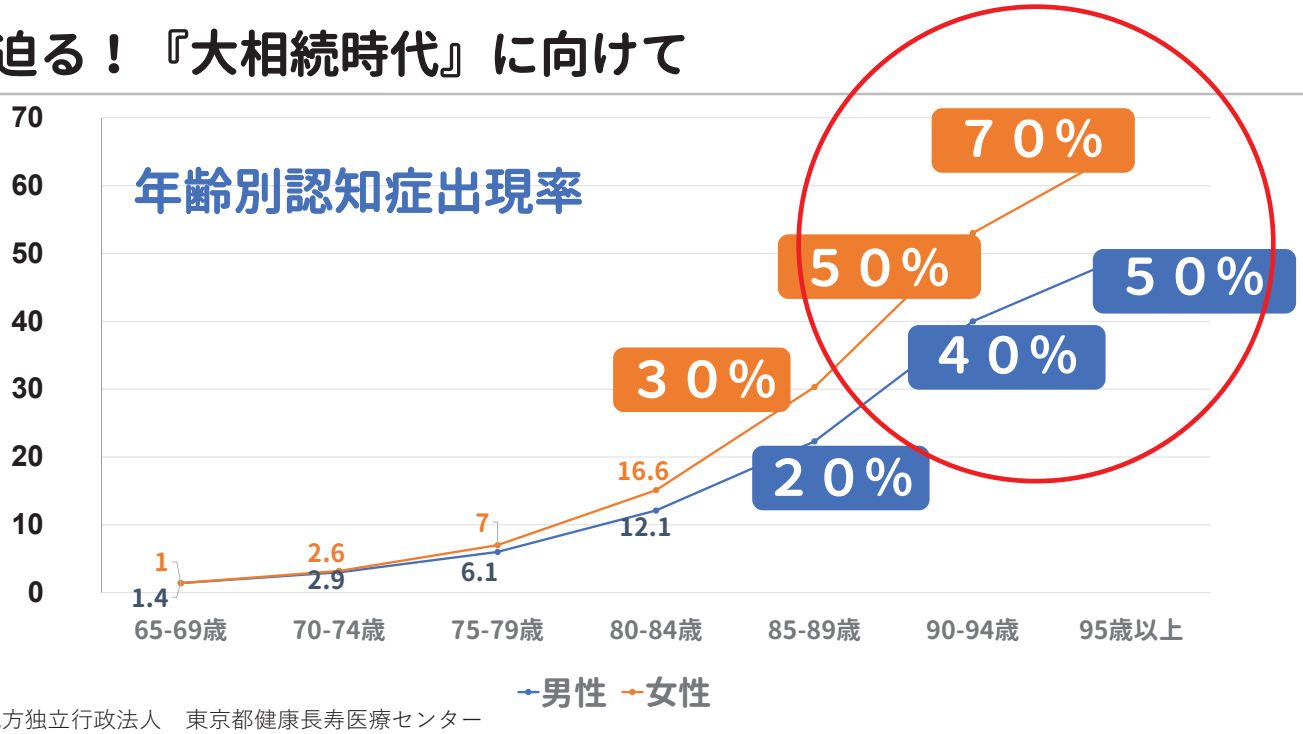
千葉県の2026年１月1日の人口構成 (住民基本台帳ベース,総人口)





© 2026 Senior Housing Association

迫る！『大相続時代』に向けて



出典：地方独立行政法人　東京都健康長寿医療センター
平成24年度老人保健健康増進等補助金保健健康増進等事業「認知症の総合アセスメント」

© 2026 Senior Housing Association

千葉県の不動産価格状況について

千葉県

2026年[令和8年] 公示地価

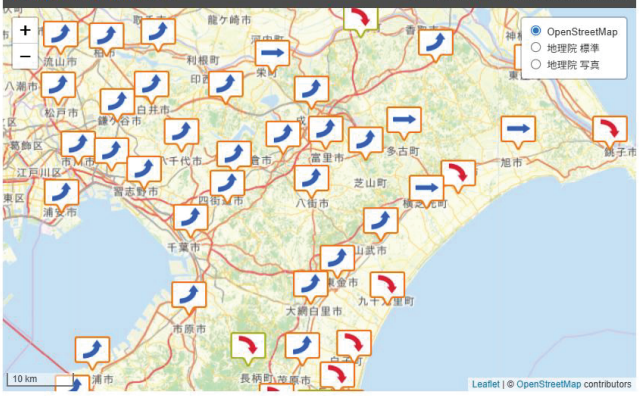
平均 **17万1211円/m²** 変動率 **+5.04%** 上昇

坪単価 56万5989 円/坪

公示地価ランキング
12 位 ／47都道府県

変動率ランキング
3 位 ／47都道府県

千葉県の市町村地価マップ　マークをクリックすると市町村地価を表示

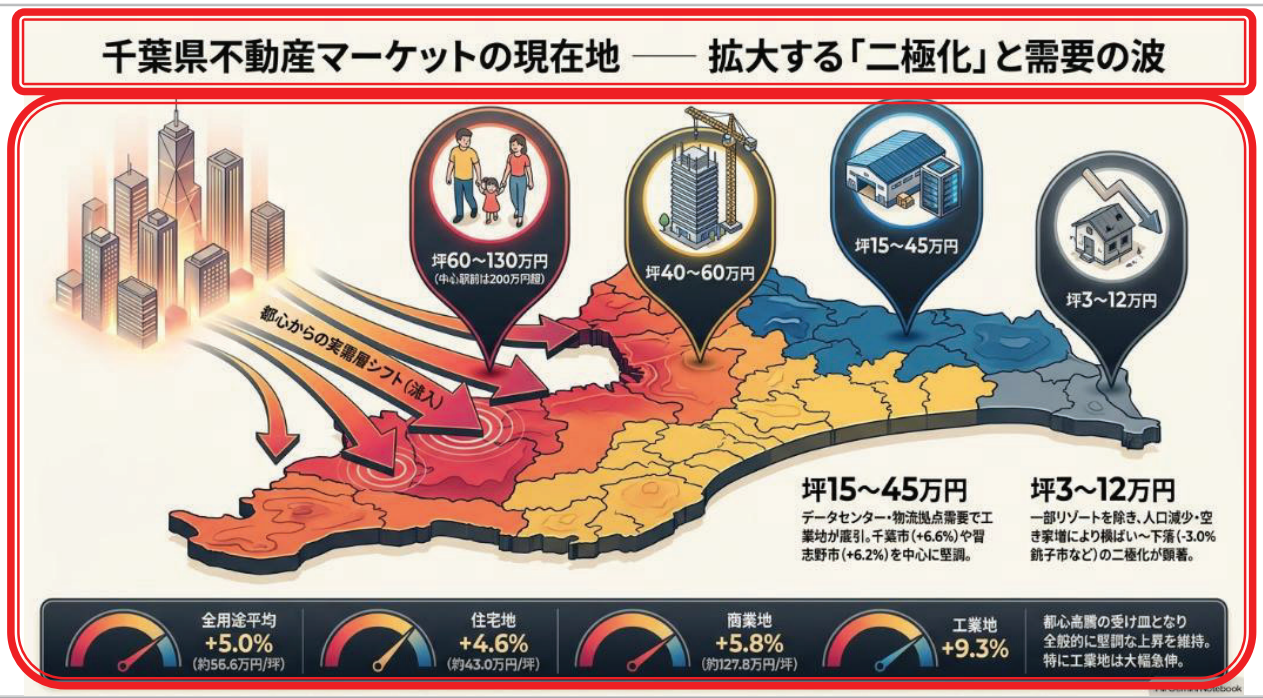


千葉県の市町村地価ランキング

順位	市区町村	地価平均	坪単価平均	変動率
1位	浦安市	49万4576円/m²	163万4965円/坪	+3.73%
2位	市川市	43万0806円/m²	142万4153円/坪	+3.80%
3位	船橋市	29万4444円/m²	97万3370円/坪	+5.84%
4位	習志野市	25万8933円/m²	85万5977円/坪	+6.15%
5位	松戸市	24万0322円/m²	79万4456円/坪	+8.94%
6位	流山市	22万8777円/m²	75万6288円/坪	+13.18%
7位	千葉市	20万3684円/m²	67万3336円/坪	+6.59%
	千葉市中央区	29万4249円/m²	97万2724円/坪	+7.97%
	千葉市美浜区	22万8800円/m²	75万6363円/坪	+8.52%
	千葉市稲毛区	19万3770円/m²	64万0563円/坪	+5.61%
	千葉市花見川区	15万4475円/m²	51万0661円/坪	+4.01%
	千葉市若葉区	10万9711円/m²	36万2681円/坪	+6.91%
	千葉市緑区	10万1147円/m²	33万4370円/坪	+5.92%
8位	柏市	20万2691円/m²	67万0055円/坪	+5.26%
9位	八千代市	13万4700円/m²	44万5289円/坪	+5.05%
10位	鎌ケ谷市	11万7285円/m²	38万7719円/坪	+7.47%
11位	我孫子市	11万2002円/m²	37万0257円/坪	+4.05%
12位	成田市	8万0305円/m²	26万5473円/坪	+5.17%
13位	四街道市	7万9330円/m²	26万2247円/坪	+5.26%
14位	白井市	7万6016円/m²	25万1294円/坪	+7.29%
15位	佐倉市	7万0954円/m²	23万4559円/坪	+3.41%
16位	野田市	6万5672円/m²	21万7098円/坪	+2.31%
17位	市原市	6万5154円/m²	21万5388円/坪	+4.73%
18位	印西市	6万3100円/m²	20万8595円/坪	+4.66%
19位	袖ケ浦市	5万1944円/m²	17万1717円/坪	+5.74%
20位	君津市	4万9431円/m²	16万3408円/坪	+2.64%

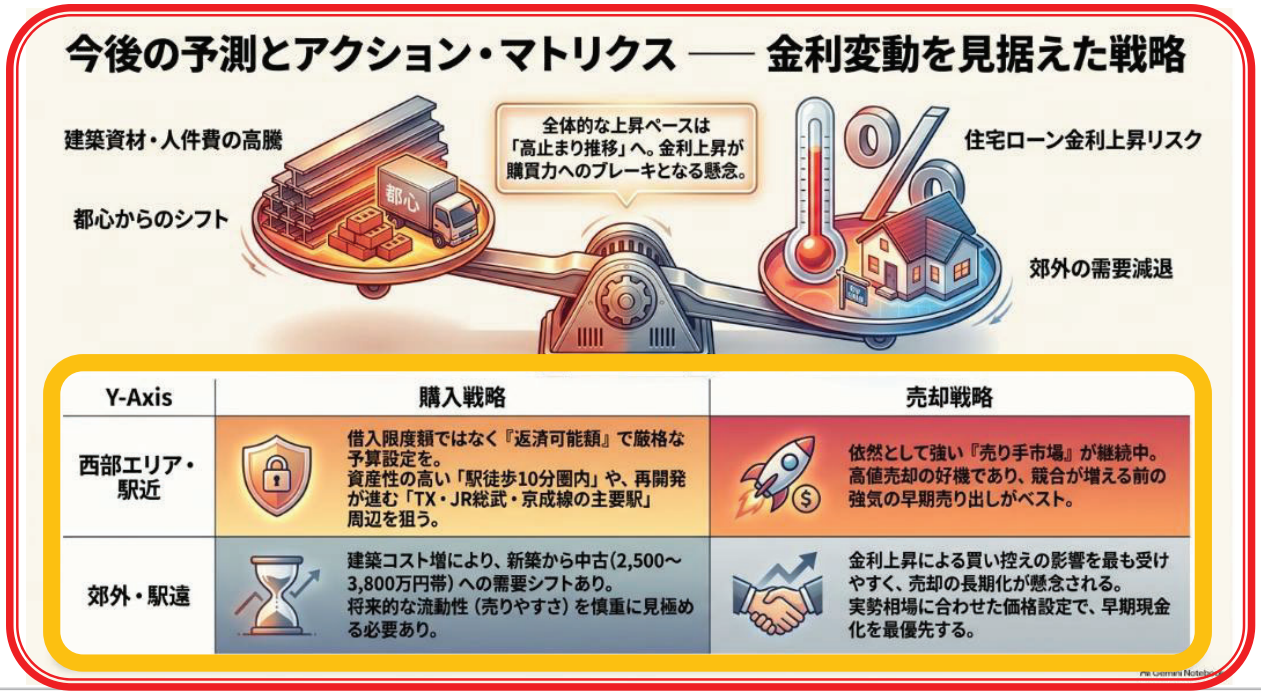
© 2026 Senior Housing Association

千葉県の不動産価格状況について



© 2026 Senior Housing Association

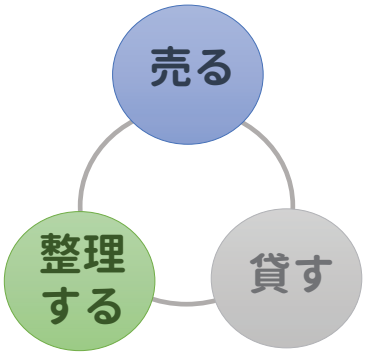
千葉県の不動産価格状況について



© 2026 Senior Housing Association

まずは『調べておきましょう～！』【きょうの２つ目のお願い】

価格査定書



高齢者住宅協会 会員企業

自宅を売却して

査定費用 ＿＿＿ 万円

「土地」として売却

- 土地の価値を**ニーズ**や**隣地・大きさ**で正しく判断
- 売却費用の把握。**解体費 残置物片付け・仲介手数料**

自宅を貸して

査定費用 ＿＿＿ 万円/月

「中古住宅」として売却

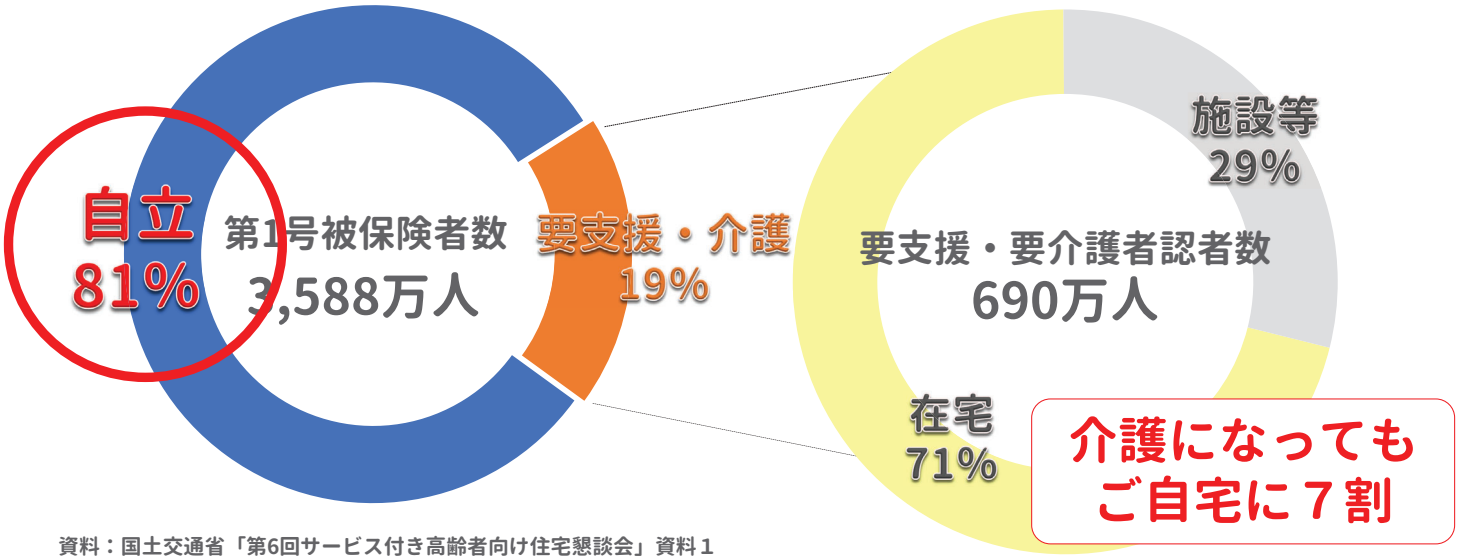
- 建物耐久性の確認。**屋根・外壁・シロアリ**
- 建物内部は**買った人が直す**

家財整理をして

見積もり ＿＿＿ 万円

© 2026 Senior Housing Association

高齢者になられても 8 割のみなさまはお元気！

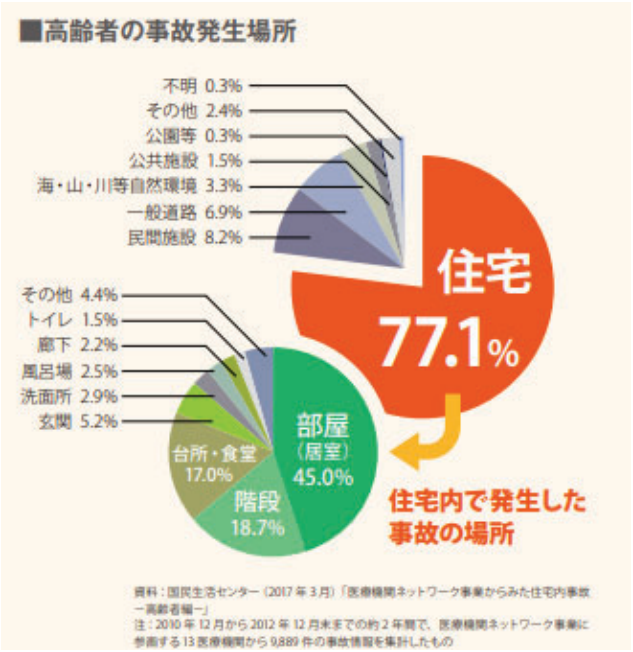


資料：国土交通省「第6回サービス付き高齢者向け住宅懇談会」資料１
※施設等には、介護保険施設及び有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、認知症ＧＨを含む

© 2026 Senior Housing Association

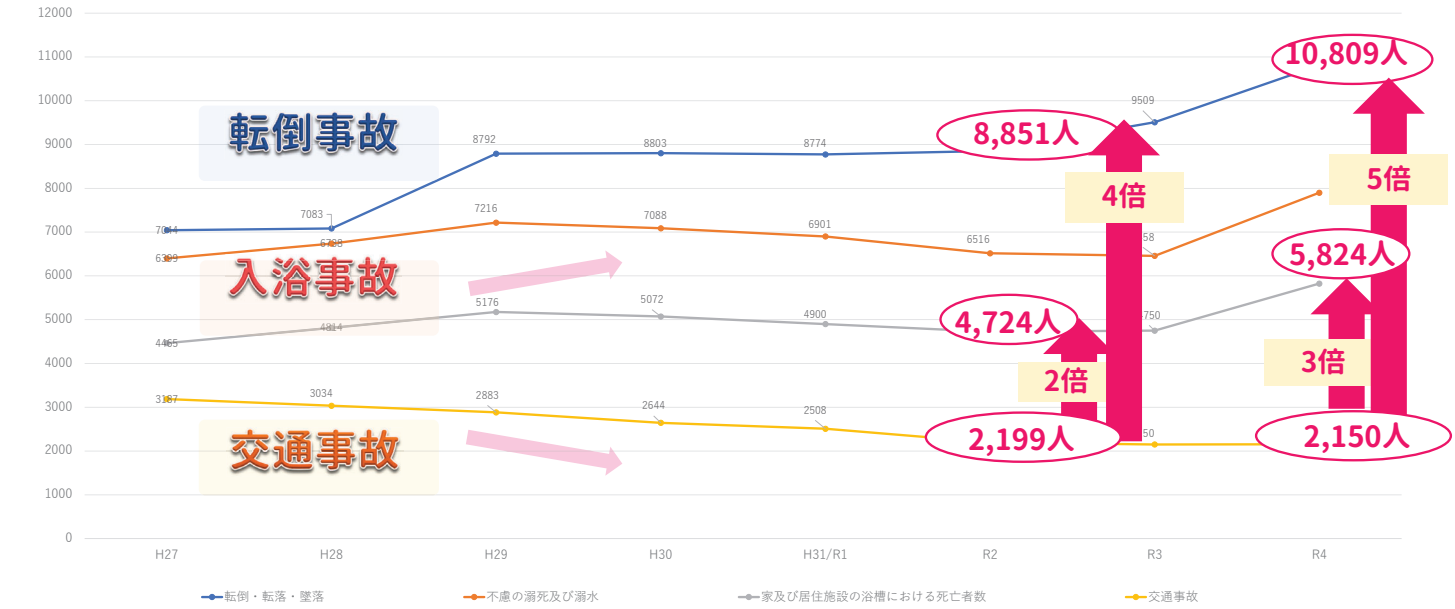
高齢者の事故は、 8 割近くが自宅の中で起きている！

高齢者の事故の
約８割が、住宅内
で発生。
実は住み慣れた
自宅が危険



© 2026 Senior Housing Association

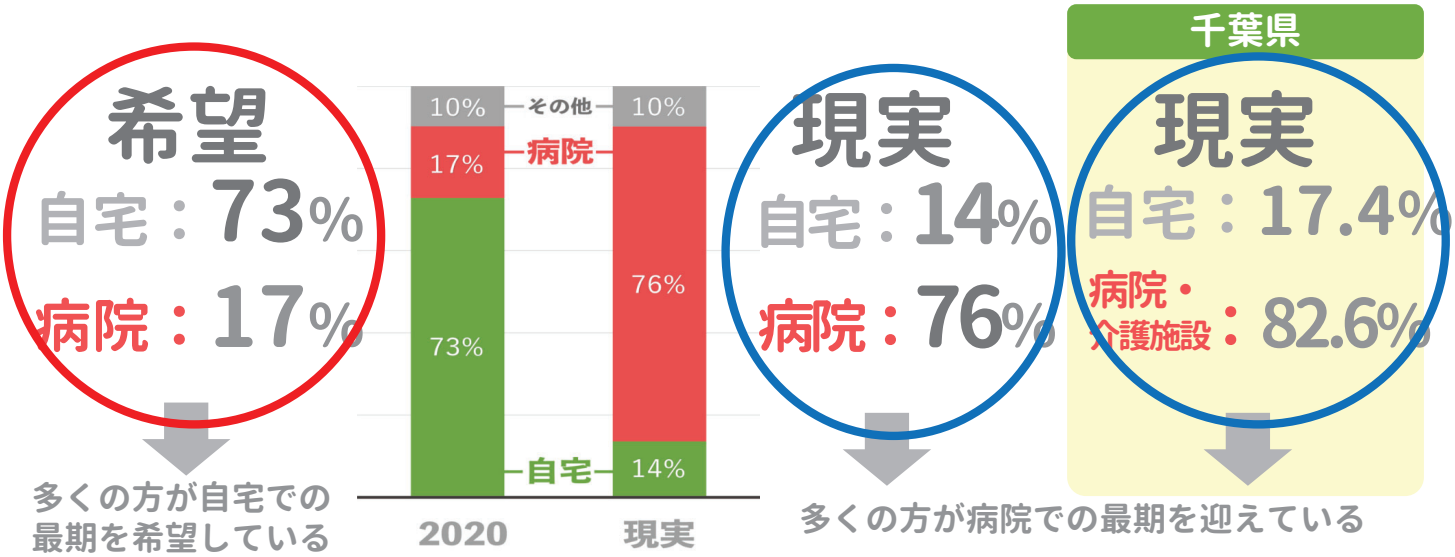
高齢者の交通事故は減少するが家庭内事故は年々増加



出典：厚生労働省各年「人口動態調査」、消費者庁報道発表資料令和3年12月8日、消費者庁HP「コラムVol.4 冬に増加する高齢者の事故に注意! ー 入浴中の溺水事故」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20231211/（2023/12/15閲覧）
注：家及び居住施設の浴槽における死亡者数は、「W65 浴槽内での溺死及び溺水」と「W66 浴槽への転落による溺死及び溺水」を基に消費者庁で作成

© 2026 Senior Housing Association

想いと現実のギャップ



注：「自宅」には、子の家、高齢者向け住宅を含む

資料：内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際調査比較」（2020年）
厚生労働省「人口動態統計」（2019年）
千葉県 人口動態調査 (2024年)

© 2026 Senior Housing Association

実は我が家が危険！

高齢者になっても約 8 割は元気！



高齢者の事故は、約 8 割は自宅内！

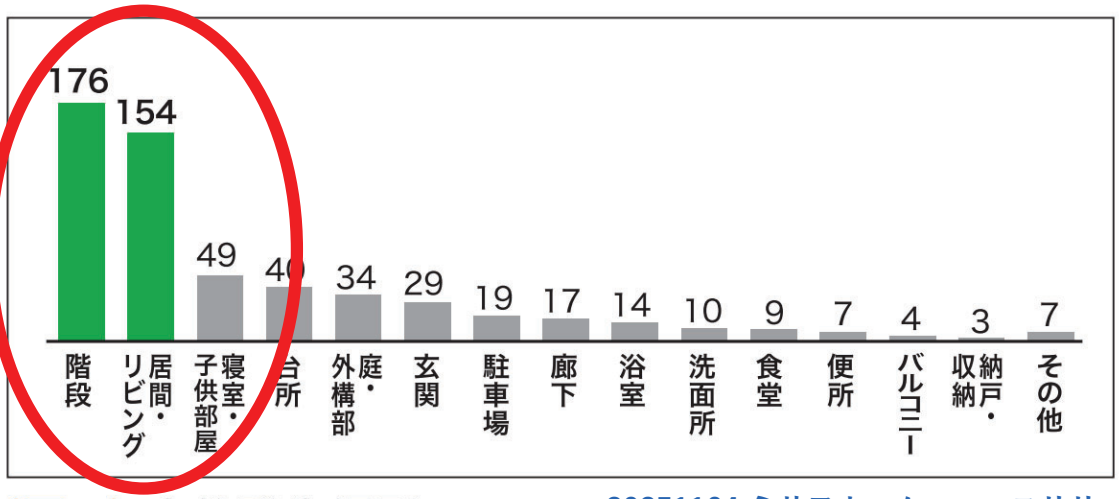


最期は病院で約 8 割が亡くなる！



© 2026 Senior Housing Association

「ケガをしない住まい」の大切さ！（高齢者・子ども・妊婦）



（図２）事故発生場所

20251104 ミサワホームニュースリリースより

【きょうの３つ目のお願い】

ご自宅のどこが危険なのか？という事実をもとに住まいを見直す！

© 2026 Senior Housing Association

高齢者疑似体験

体験キッドの種類

虚弱





体験内容



イヤーマフ



視覚障害ゴーグル



重りバンド



ひじサポータ



ひざサポーター



ゼッケン



前かがみ姿勢体験ベルト

© 2026 Senior Housing Association

将来にそなえる最初の 3 つのお願い！

①万が一誰に頼むか？



②いくらで売れるか？



③家のどこが危険か？



© 2026 Senior Housing Association

「介護相談センター」の現場で実際起きている相談～？

ある日突然、実家の親が！





脳梗塞や
心疾患に…

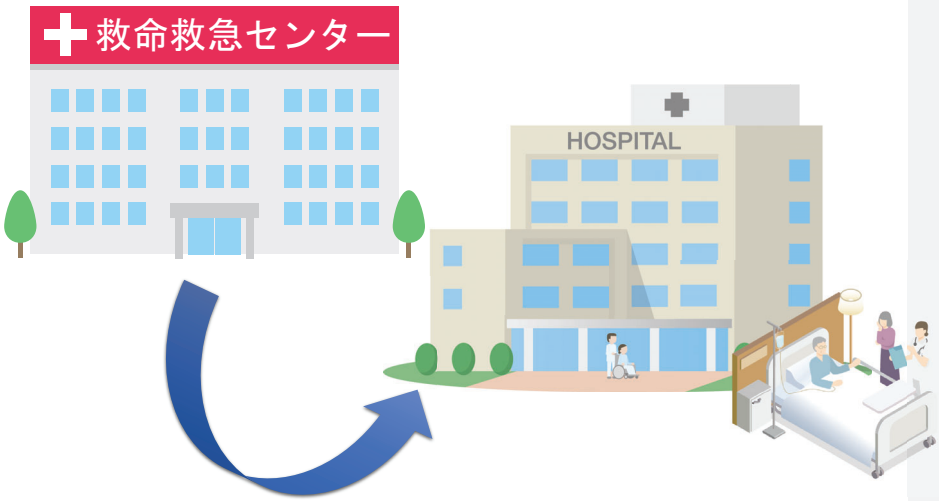




さあ～どうする…

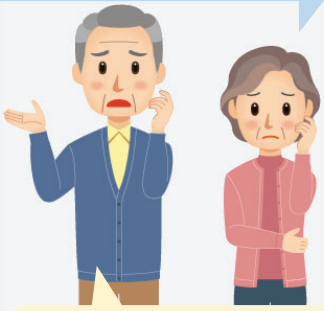
© 2026 Senior Housing Association

命は助かってホントによかったね～？



そんなに体調悪かったの？

お父さん
ご自宅に戻りたい！
と言ってるけど、
難しいんじゃない？



それはムリだって
説得してみるよ！

きょうからできる親に聞いとく 3 つのポイント

健康保険証（マイナ保険証・資格確認書）など
ご実家のどこに？



日頃の **かかりつけ医** 知ってます？

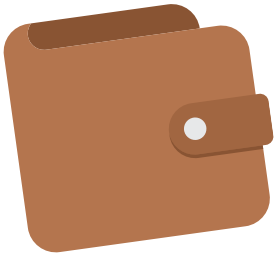


ご近所の**仲イイお友達**知ってます？

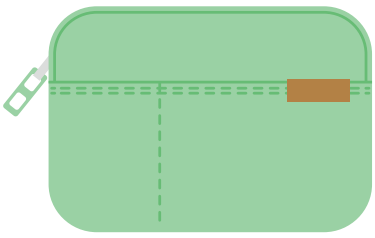


© 2026 Senior Housing Association

健康保険証など ご実家のどこに？



お財布の中



ポーチの中



テレビ台の下



箪笥の引き出し



電話台の引き出し

© 2026 Senior Housing Association

「きょうから準備しておくこと～この袋は？」



© 2026 Senior Housing Association

袋の中身は～？



- 診察券のコピー
- 飲んでる薬手帳写し
- マイナ保険証・資格確認書
- 介護保険証
- その他手帳など
- 直近の健康診断結果
- アレルギー有無
- ご家族の連絡先

※コピーをまとめて入れて
おくことをお勧めしてます。

© 2026 Senior Housing Association

日頃のかかりつけ医 知ってます？

主治医

患者の病気や怪我の治療に関して主に責任を負う医師であり、特定の患者に対して医療サービスを提供します

担当医

主治医が率いる医療チームの一員として、患者の治療をおこなう医師のことであり、主治医の指示・指導のもと診療をおこなう

かかりつけ医

日常的な健康管理や軽度の病気、慢性的な疾患の治療などの医療サービスを提供する身近な医師または医療機関のことを指します

© 2026 Senior Housing Association

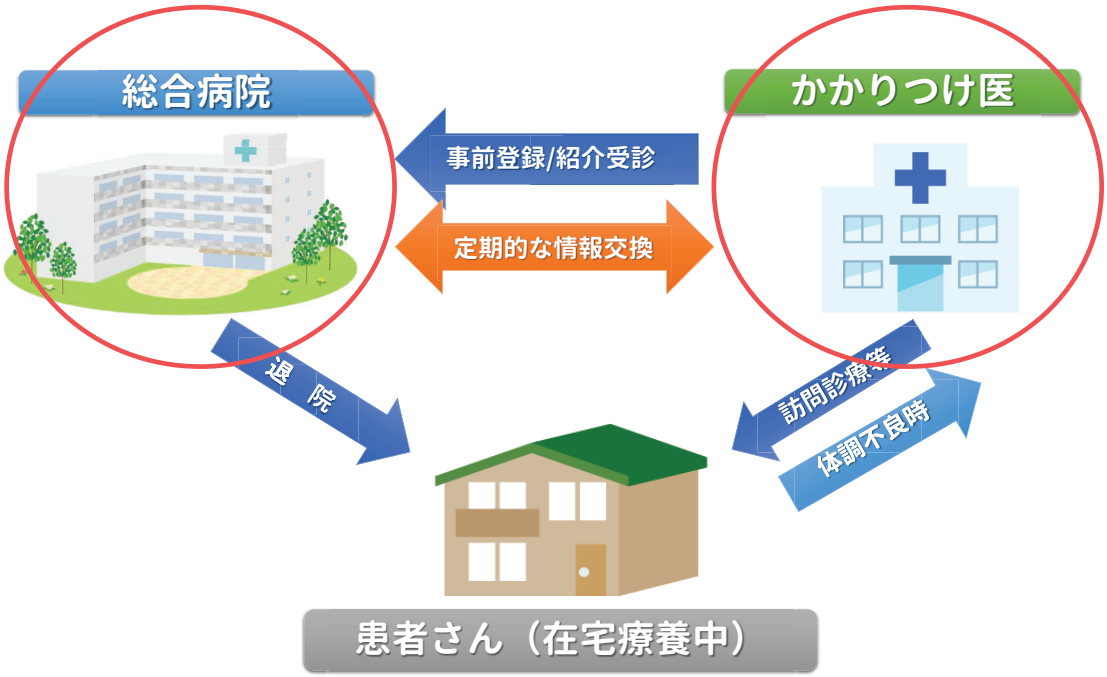
在宅療養支援診療所とは？

在宅療養支援診療所（病院）とは

病気をかかえているけれど通院ができない方のために、ご自宅で安心して診療が受けられる訪問診療を、24時間・365日体制の緊急コールセンターと共に提供できる診療所（クリニック）のことです。

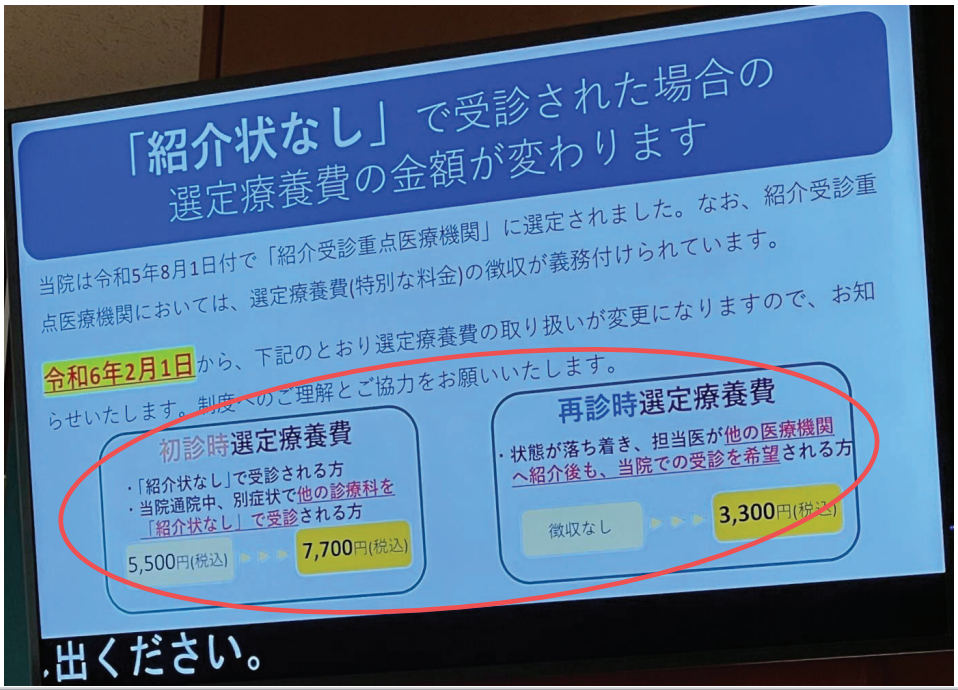
© 2026 Senior Housing Association

在宅医療の考え方



© 2026 Senior Housing Association

総合病院待合室では・・・



© 2026 Senior Housing Association

次回の定期受診時に 『 医療連携室 』 にお立ち寄りに！





© 2026 Senior Housing Association

在宅医療 （診療所・病院・歯科）

浦安市猫実にお住まいの方

在宅療養支援診療所 9件

1. 順風会 小林クリニック
2. 医療法人社団恵仁会 牧野クリニック
3. 医療法人社団健勝会 浦安ふじみクリニック
4. 浦安ファミリークリニック
5. わたライフクリニック
6. 医療法人社団華整会 新浦安整形外科クリニック
7. 医療法人社団祐輝会 浦安せきぐちクリニック
8. 医療法人社団祐希会 ひまわりクリニック
9. 医療法人社団 Plexus 大江戸浦安クリニック

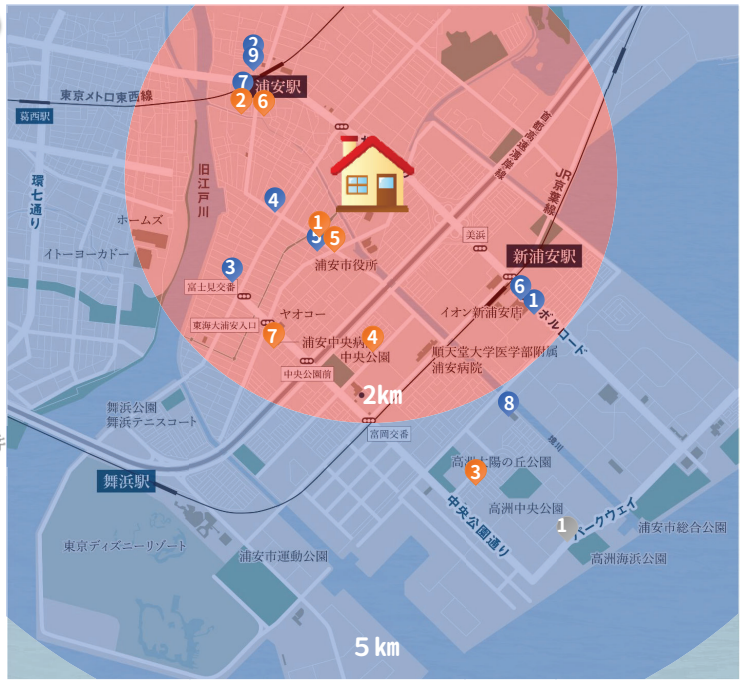
在宅療養支援病院 2件

1. タムス浦安病院
2. 医療法人社団 康栄会 浦安病院

在宅療養支援歯科診療所 59件

1. 医療法人社団賢歯会 わかば歯科クリニック
2. 飯田歯科医院
3. 医療法人社団iCubeiCubeDentalClinic 新浦安
4. 香取歯科
5. さくら通り みなみ歯科医院
6. 宇田川歯科医院
7. オーラルケア浦安歯科・小児歯科・矯正歯科

※他50件 ※浦安市歯科医師会より抜粋



© 2026 Senior Housing Association

訪問看護・訪問リハビリ

浦安市猫実にお住まいの方

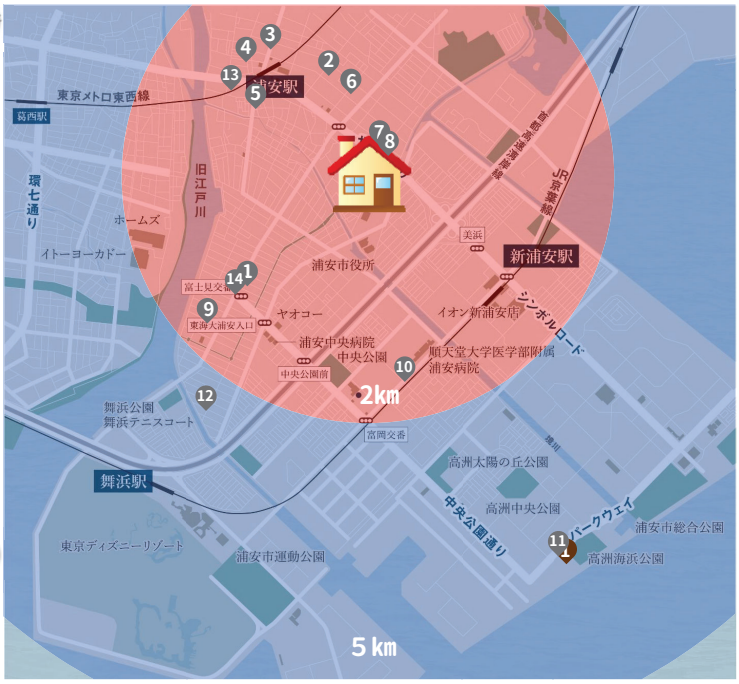
訪問看護 14件

1. 浦安訪問看護ステーション
2. 訪問看護ステーションしんえい
3. ドットライフ　浦安駅前
4. 聖隷訪問看護ステーション浦安
5. マイスメディカルケア
6. リボン結訪問看護ステーション
7. ケアラビット訪問看護ステーション
8. 浦安やなぎ通り診療所
9. マイケル訪問看護ステーション
10. 訪問看護ステーションとも
11. タムス訪問看護ステーション浦安
12. 訪問看護With
13. 訪問看護ステーション　あゆみ
14. なごみ訪問看護ステーション

訪問リハビリ 1件

1. 介護老人保健施設浦安ベテルホーム

※ハートページナビ浦安市版より抜粋



© 2026 Senior Housing Association

訪問薬局

浦安市猫実にお住まいの方

在宅対応薬局 42件

1. 有限会社コガ薬局
2. 日本調剤　新浦安薬局
3. ココカラファイン薬局　新浦安店
4. コスモ調剤薬局
5. 薬局メディクス
6. 田辺薬局　浦安高洲店
7. あいケア薬局　浦安店
8. みかん薬局　浦安店
9. 株式会社　本木薬局　志宝薬局　浦安店
10. 日本メディカルシステム株式会社　薬局ナチュラル・メディクス
11. ごとう薬局
12. さくら薬局　浦安店
13. 日本調剤　浦安薬局
14. そうごう薬局　浦安店
15. 薬局ドラッグ・ジロー
16. とみおか薬局
17. アイン薬局　メディカルガーデン新浦安店
18. さくら薬局　新浦安店
19. アイセイ薬局　美浜店
20. さくら薬局　浦安当代島店
21. ヤックスドラッグ浦安東野薬局
22. ファーマライズ薬局浦安中央店
23. グリーン薬局
24. 日本調剤　浦安中央薬局
25. タカハシ薬局
26. ファーマライズ薬局　浦安富岡店
27. 薬樹薬局　新浦安

※他15件　※一般社団法人浦安市薬剤師会より抜粋



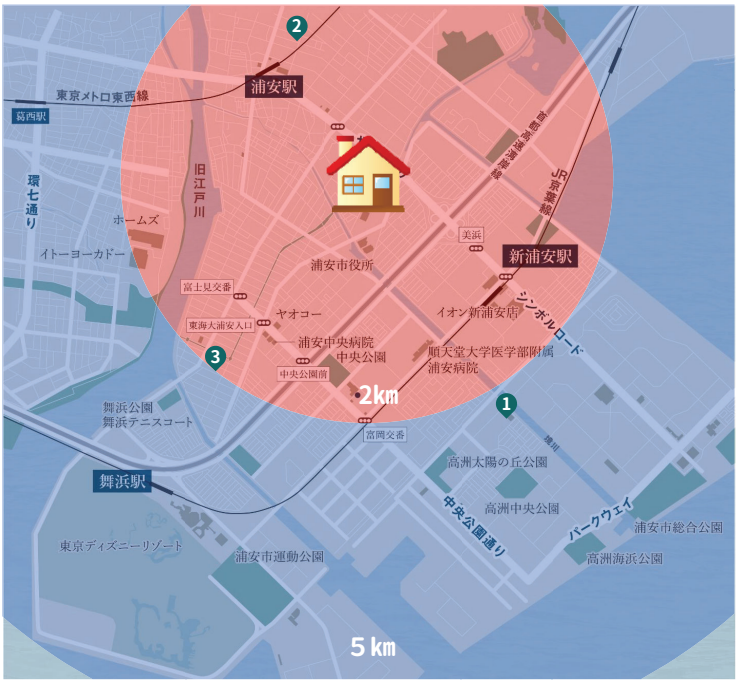
© 2026 Senior Housing Association

小規模多機能

浦安市猫実にお住まいの方

小規模多機能 3件

❶小規模多機能型施設　きはち
❷小規模多機能施設　きらら北栄
❸小規模多機能型居宅介護清風荘舞浜

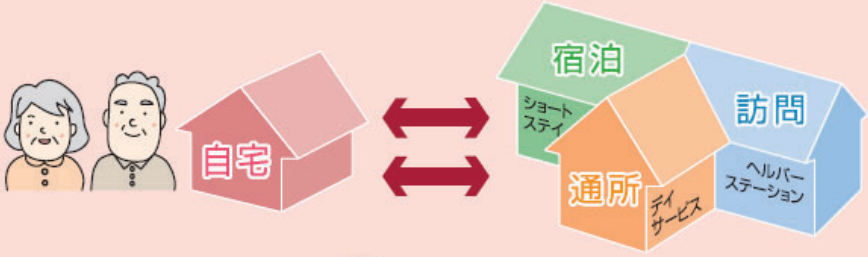


© 2026 Senior Housing Association

（看護）小規模多機能居宅介護ホーム

● 小規模多機能介護ホームとは ●

ひとつの事業所から顔なじみのスタッフが「**通所**（デイサービス）」
「**宿泊**（ショートステイ）」「**訪問**（ホームヘルプ）」を提供します。



在宅介護で重要な3つのサービスを受けられます

© 2026 Senior Housing Association

介護保険は「申請主義」って知ってますか～？

行政手続きの基本！



黙ってたらはじまらない！



『困った時は、まず相談～！』



© 2026 Senior Housing Association

介護保険のイロハ（浦安市の地域包括支援センターとは？）

地域包括支援センター 7件

❶猫実地域包括支援センター

猫実一丁目、二丁目・堀江・富士見・港・鉄鋼通り・千鳥

❷浦安駅前地域包括支援センター

当代島・北栄・猫実三丁目、四丁目、五丁目

❸新浦安駅前地域包括支援センター

入船・美浜・海楽

❹高洲地域包括支援センター
❺高洲地域包括支援センター（ともづな高洲）日の出支所

高洲・日の出・明海

❻富岡地域包括支援センター
❼富岡地域包括支援センター東野支所

舞浜・東野・弁天・富岡・今川



© 2026 Senior Housing Association

介護保険の申請すべきかの25の質問（総合事業）を知っておこう！



© 2026 Senior Housing Association

基本チェックリスト（総合事業／２５項目）

質問項目			回答	
社会参加	1	バスや電車で１人で外出していますか	0．はい	1．いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0．はい	1．いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0．はい	1．いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0．はい	1．いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0．はい	1．いいえ
運動器	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0．はい	1．いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がってますか	0．はい	1．いいえ
	8	１５分間位続けて歩いていますか	0．はい	1．いいえ
	9	この１年間に転んだことがありますか	1．はい	0．いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1．はい	0．いいえ
栄養	11	６ヶ月間で２～３kg以上の体重減少はありましたか	1．はい	0．いいえ
	12	身長 cm 体重 kg ＢＭＩは１８．５未満か？ ＊ＢＭＩ（＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）	1．はい	0．いいえ
口腔	13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1．はい	0．いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1．はい	0．いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1．はい	0．いいえ

© 2026 Senior Housing Association

基本チェックリスト②（総合事業／２５項目）

閉じこもり	16	週に１回以上は外出していますか	0．はい	1．いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1．はい	0．いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1．はい	0．いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0．はい	1．いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1．はい	0．いいえ
こころ	21	（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない	1．はい	0．いいえ
	22	（ここ２週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1．はい	0．いいえ
	23	（ここ２週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1．はい	0．いいえ
	24	（ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1．はい	0．いいえ
	25	（ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする	1．はい	0．いいえ

※ピンク枠に多く該当した場合、介護予防（事業対象）の取り組みが必要となります。

© 2026 Senior Housing Association

財布・電話帳・お薬手帳などいろんな所に～



＜フォーマットのダウンロードはこちらから＞

◀PDFデータ

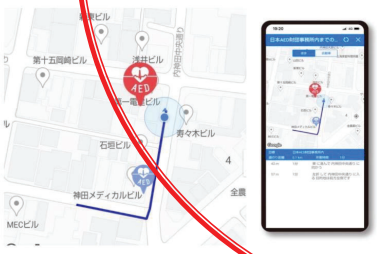
◀エクセルデータ

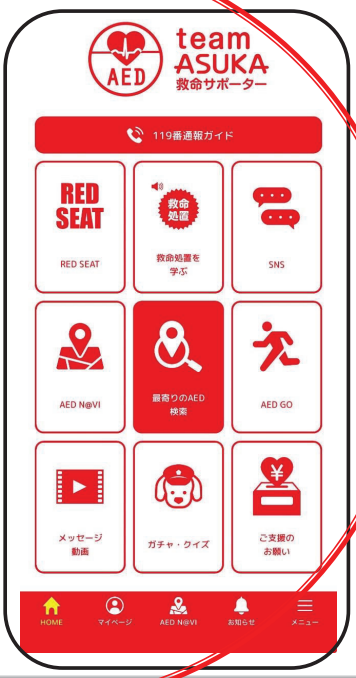
© 2026 Senior Housing Association

ＡＥＤ（自動体外式除細動器）はいまいるお近くのどこに？



＞Android　＞iOS





© 2026 Senior Housing Association

介護認定されていれば、いろいろ仕組みはありますが…

遠くの家族より 近所のお仲間！



一軒先の お隣さんに！



子どもより 隣町の叔母に！



© 2026 Senior Housing Association

「これからの 3 つの暮らし方選択」 【時間軸】

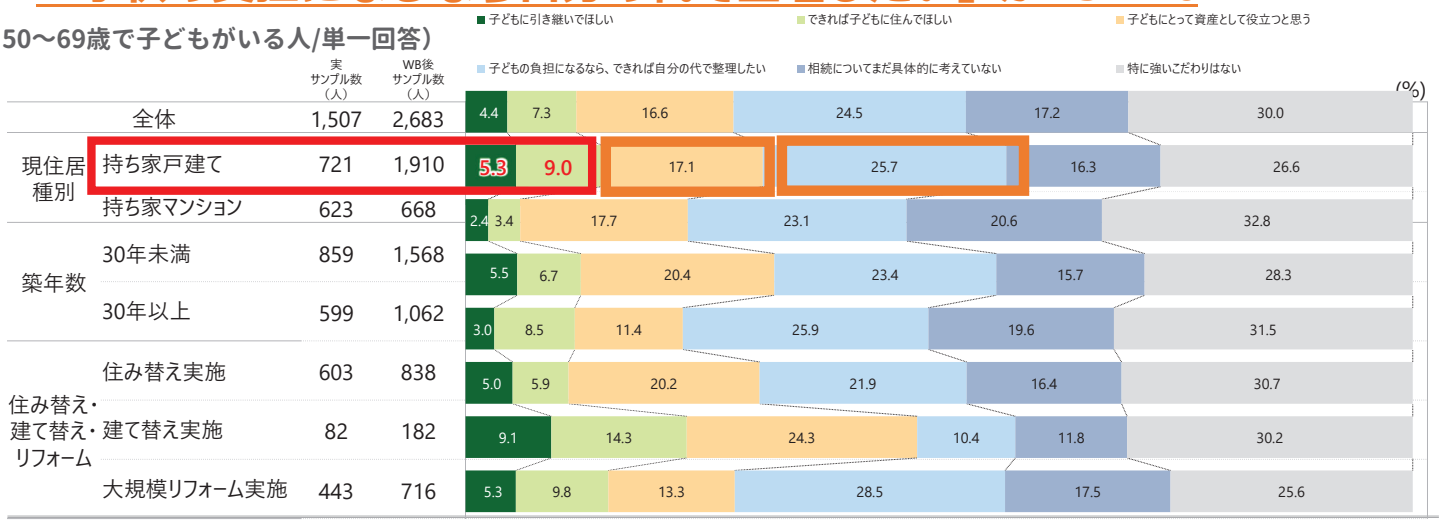


© 2026 Senior Housing Association

『親世代』の意識変化…『自分の「住まい」の子への考え方』

- **持ち家戸建て層で「子に引き継ぎ」が5.3%「子に住んでほしい」9%、**
- **「子供にとって資産として役立つと思う」が17.1%**
- **「子供の負担になるなら自分の代で整理したい」が25.7%**

（50～69歳で子どもがいる人/単一回答）



		実サンプル数（人）	WB後サンプル数（人）						
全体		1,507	2,683	4.4	7.3	16.6	24.5	17.2	30.0
現住居種別	持ち家戸建て	721	1,910	5.3	9.0	17.1	25.7	16.3	26.6
	持ち家マンション	623	668	2.4	3.4	17.7	23.1	20.6	32.8
築年数	30年未満	859	1,568	5.5	6.7	20.4	23.4	15.7	28.3
	30年以上	599	1,062	3.0	8.5	11.4	25.9	19.6	31.5
住み替え・建て替え・リフォーム	住み替え実施	603	838	5.0	5.9	20.2	21.9	16.4	30.7
	建て替え実施	82	182	9.1	14.3	24.3	10.4	11.8	30.2
	大規模リフォーム実施	443	716	5.3	9.8	13.3	28.5	17.5	25.6

出典：50代・60代の住み替え実態調査／（株）リクルート 2026.6月

© 2026 Senior Housing Association

『子世代』の意識変化…「親の住まいの考え方」

- **一定額を子や孫に残してほしいは わずか7.4%**
- **「親の楽しみに使って」が29.8%「余った分だけ残して」49%**

（25～49歳全体/単一回答）

■親の老後の楽しみや経験のためであれば、資金は使ってほしい　■基本は親のために資金を使い、余った分だけ残してくれればよい　■親の生活はぜいたくにしすぎず、一定額を子どもや孫に資産として残してほしい　■いずれともいえない・わからない　(%)

		実サンプル数（人）	WB後サンプル数（人）				
全体		469	469	29.8	7.4	48.6	14.2
自分の年代	20代	51	56	21.9	6.6	61.5	10.1
	30代	295	301	26.6	6.8	51.4	15.3
	40代	123	112	42.3	9.7	34.7	13.4
親の年代	50代	74	80	29.9	2.8	55.1	12.2
	60代	426	417	29.4	8.0	47.8	14.7
親の現住居種別	持ち家戸建て	309	385	29.4	7.1	49.1	14.4
	持ち家マンション	160	84	31.4	8.9	46.2	13.5
親のエリア	首都圏	121	102	29.3	4.7	50.4	15.5
	関西	100	96	28.0	9.0	51.4	11.7
	東海	62	56	29.1	15.9	53.8	1.2
	その他	184	213	31.1	5.9	45.3	17.7

出典：50代・60代の住み替え実態調査／（株）リクルート 2026.6月

© 2026 Senior Housing Association

コロナ５年→「３つの覚悟！」を伝える大切さ！

親世代の覚悟が決まる！



↓

子世代も覚悟ができる！



↓

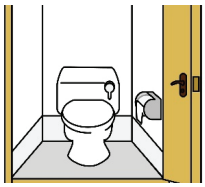
何ができるかの相談と決断！



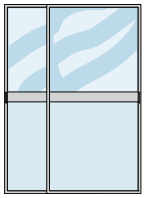
© 2026 Senior Housing Association

50歳からの住まい方最重要事項 ベスト 3

①トイレの向き



②お風呂の引戸



③洗面台の足元

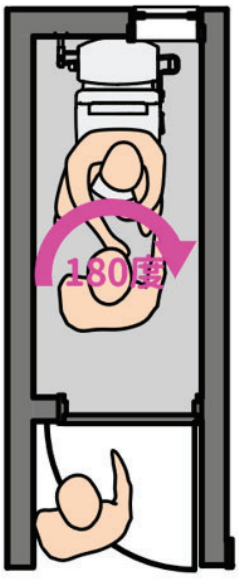


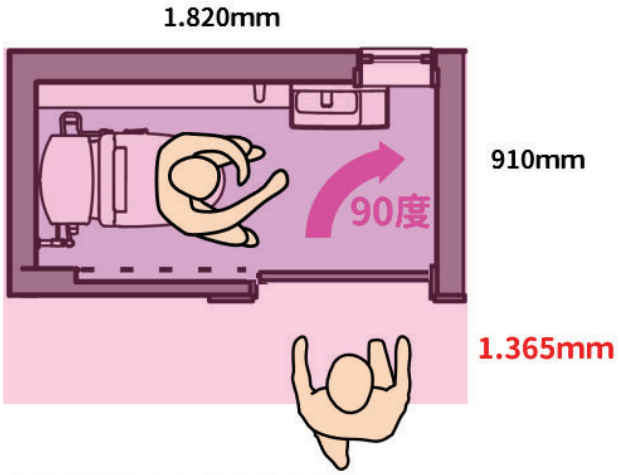
© 2026 Senior Housing Association

水廻りで気を付ける３つの視点 『トイレの向き！』

●身体の向きを
180度回転、
開戸やスイッチ
位置などで後悔。

❸流行りの節水タイプ
もよく要確認を！





❶開き戸より引き戸へ
❷正面より横入り・広さ

※図版は一般社団法人高齢者住宅協会会員企業より提供

© 2026 Senior Housing Association

入浴で気を付ける３つの視点 『お風呂も引戸！』

●ユニットバス交換で浅い浴槽の方が安全～と思いがち！

❶折り戸や二枚引戸よりも三枚引き戸へ！



※写真は一般社団法人高齢者住宅協会会員企業より提供

© 2026 Senior Housing Association

洗面所で気を付ける３つの視点 『洗面台の足元』

●もしもの将来にそなえて、洗面時に座れる。

❶もしもの時に座れる！

❷歯磨き・洗顔・化粧
（スキンケア＝活動量向上）

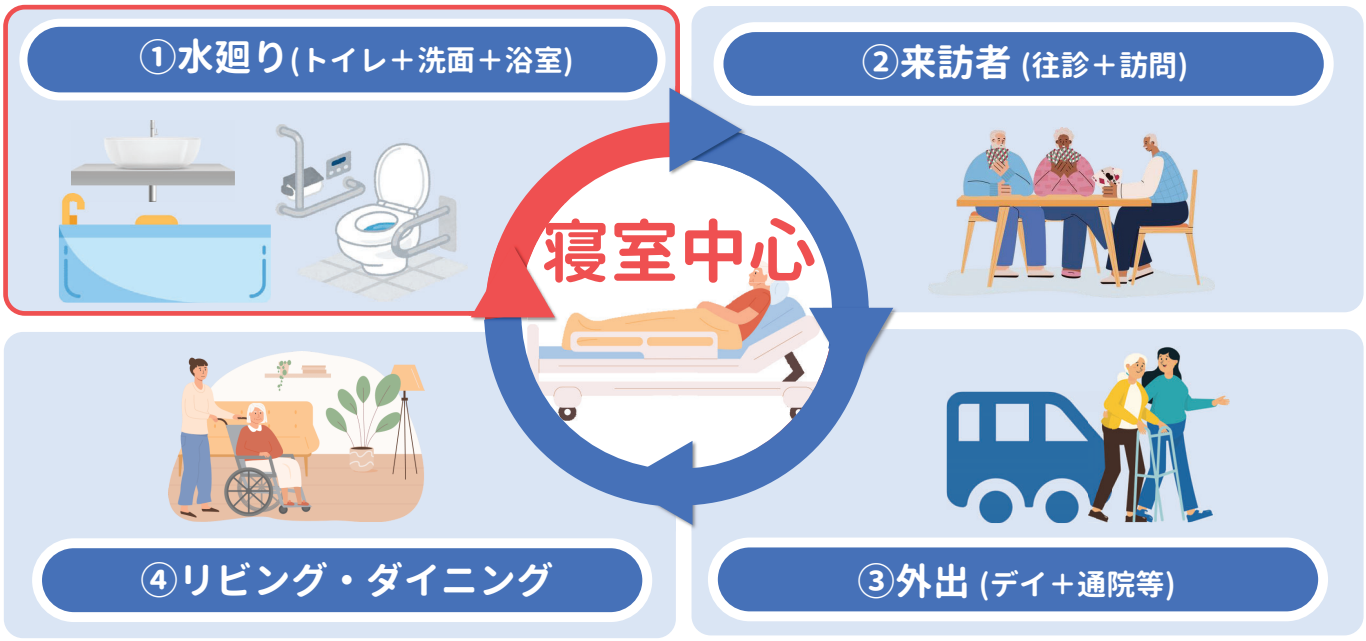
❸脱衣室.片足立位姿勢



※写真は一般社団法人高齢者住宅協会会員企業より提供

© 2026 Senior Housing Association

『住み続ける』となれば①～④の順で確認しよう！



© 2026 Senior Housing Association

認知症の理解の誤解！

認知症は『症状』じゃない！
(本人しかわからない・他人が見てもわからない)



『記憶しづらい』と『忘れる』
(Q:コレ片付けておいて！ A:「そうだったね」「そうだっけ」)

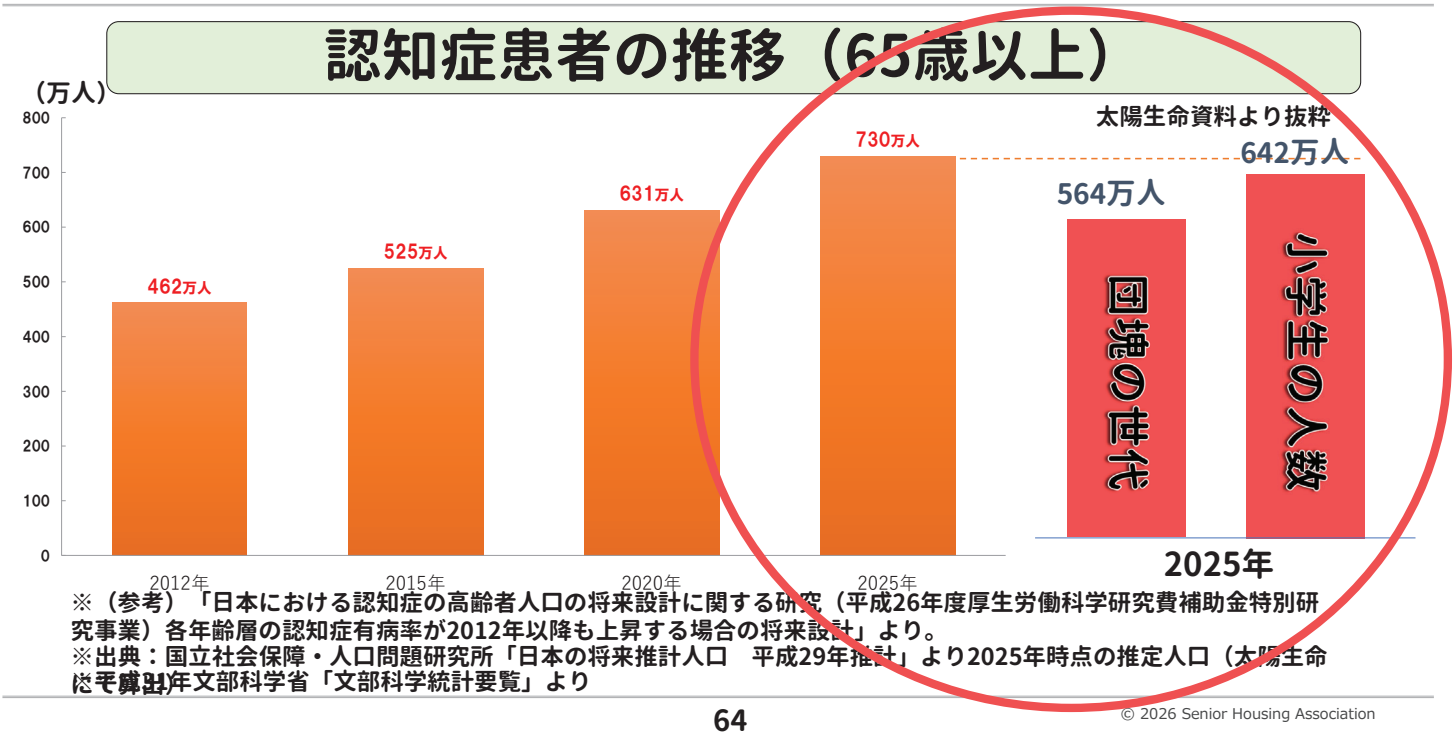


『薬』は「進行を遅らせる効果」
(「認知症予防効果」「認知症になったらおしまい」)



© 2026 Senior Housing Association

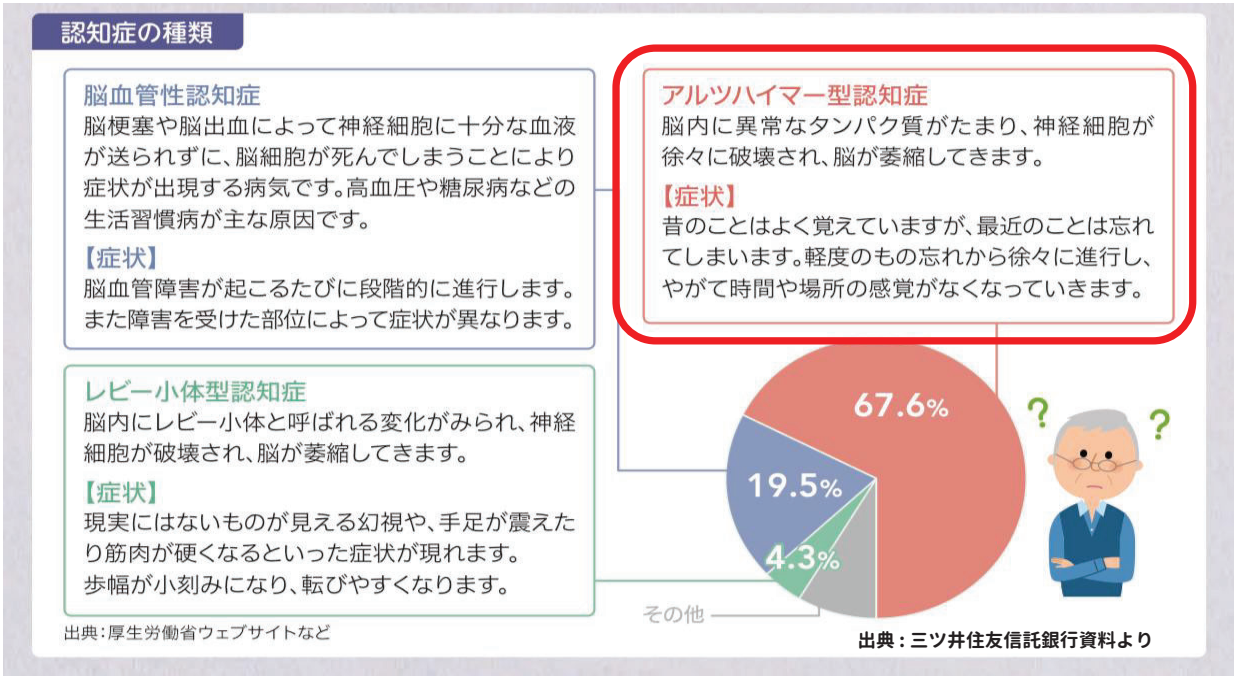
2025年には5人に一人が認知症！



※（参考）「日本における認知症の高齢者人口の将来設計に関する研究（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業）各年齢層の認知症有病率が2012年以降も上昇する場合の将来設計」より。
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口　平成29年推計」より2025年時点の推定人口（太陽生命による算出）
※小学生の人数は文部科学省「文部科学統計要覧」より

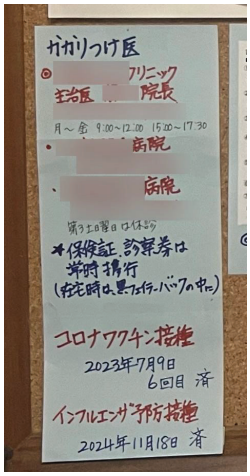
© 2026 Senior Housing Association

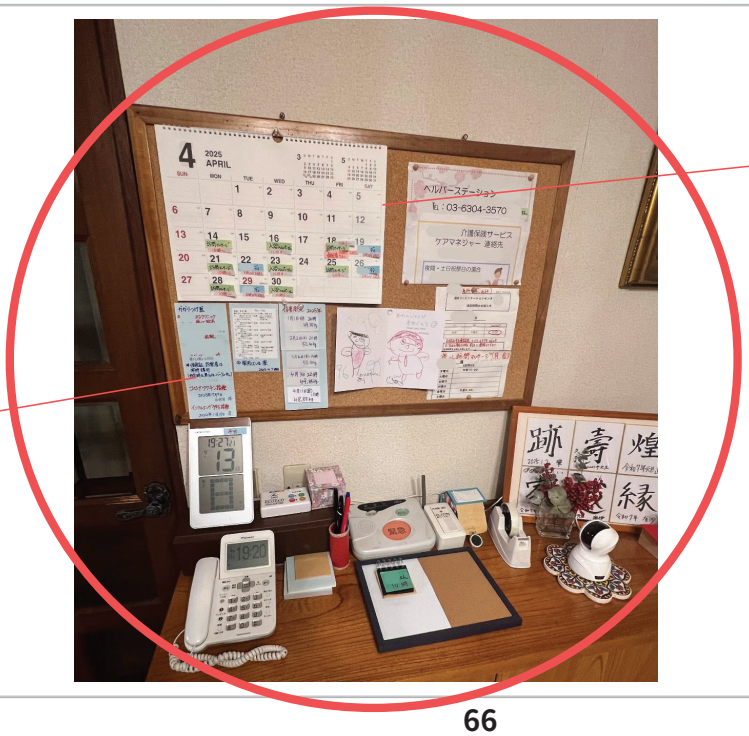
認知症の種類と主な症状



© 2026 Senior Housing Association

軽度認知障害（MCI）時の情報板事例







© 2026 Senior Housing Association

オヤっと思った時に覚えておこう①【自分で直ぐできる３万円パック】



玄関ドアホン

防犯カメラ

キーボックス







© 2026 Senior Housing Association

オヤっと思った時に覚えておこう②【直ぐできるオレオレ詐欺対策】





❶音声～❷録音～❸再生

© 2026 Senior Housing Association

認知症を家族がチェックできるシート



出典：京都市発行
「認知症？気づいて相談！」　チェックシート



□おなじことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
□しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
□曜日や日付がわからず何度も確認する。
□料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
□薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
□リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
□失敗を指摘されるとかくそうとしたり、繊細なことで怒るようになった。
□財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
□趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

© 2026 Senior Housing Association

ご質問が多い3つの『お金』の話し

多い質問①

『自宅で介護っていくら掛かりますか？』



多い質問②

『介護施設に入るといくら掛かりますか？』



多い質問③

『結局、いくらお金があれば大丈夫ですか？』



© 2026 Senior Housing Association

「一般的にご自宅での『介護費用』はどれくらい掛かるか？

介護費用の平均

一時的な費用	月々の費用
740,000円 ※住宅改造や介護用ベッドの購入などの合計	83,000円

◁自宅介護
毎月5-10万

介護期間の平均

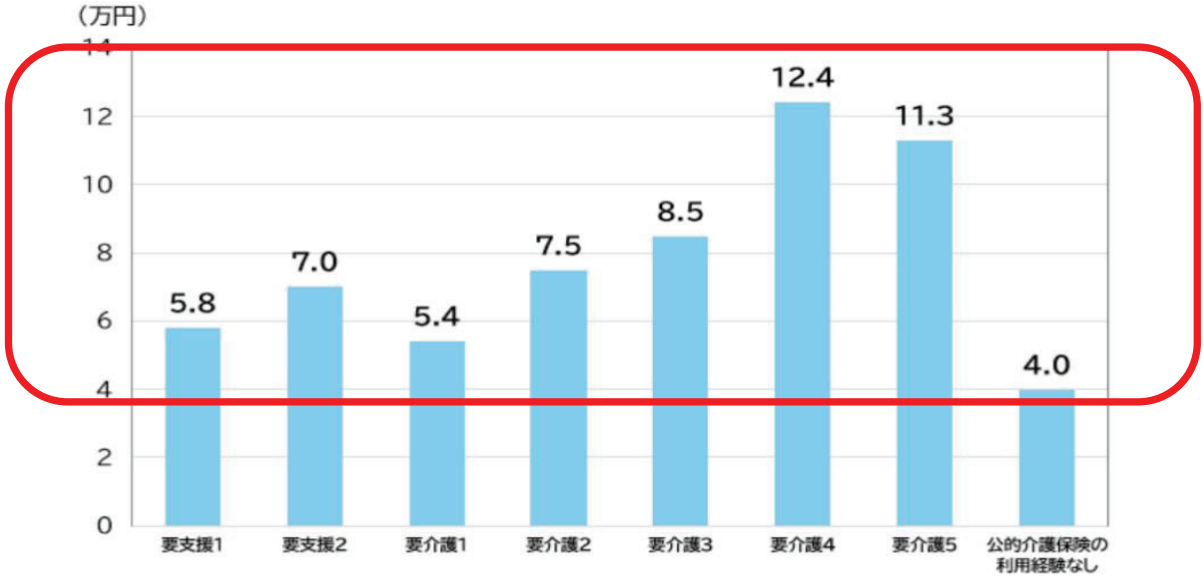
61.1ヵ月（5年1ヵ月）

◁自宅介護
総額平均
581万

出典：明治安田生命ホームページより

© 2026 Senior Housing Association

要介護度別介護費用（月額）

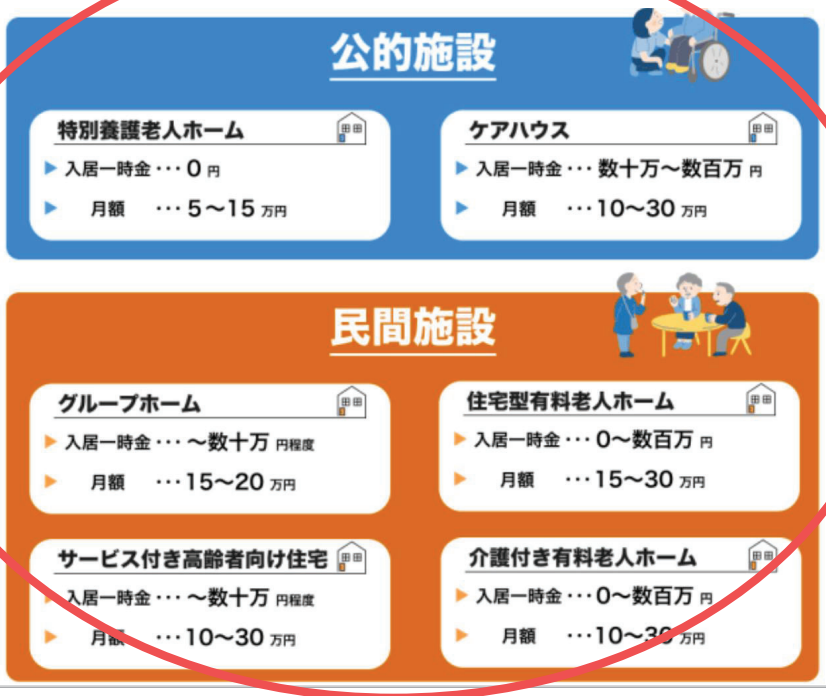


・要支援1～要支援5は、公的介護保険の利用経験がある人の平均額。
・支払った費用がない人を0円として平均額を算出

出典：明治安田生命ホームページより

© 2026 Senior Housing Association

一般的に『介護施設の費用』はどれくらい掛かるのか？



◁施設介護
毎月20万内外

◁平均６年
総額1,500万

出典：学研ココファンホームページより

© 2026 Senior Housing Association

介護施設の平均２０万の内訳

入居時の費用

入居一時金
（0円の場合も）

300万円

＋

月々の費用

月額利用料

賃料	5.0万円
管理費運営費	4.3万円
食費	6.2万円
上乗せ介護費	1.6万円
介護保険自己負担分	2.1万円
合計	19.2万円

＋

一時的な費用

介護保険対象外のサービス費
（負担額は施設による）

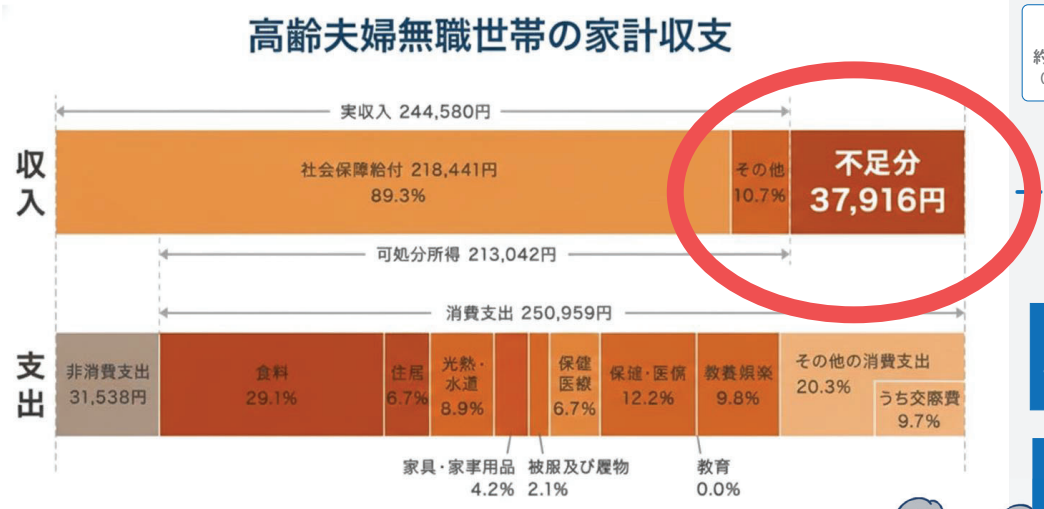
医療費
（負担額は施設による）

雑費
（負担額は施設による）

出典：みんなの介護HPより

© 2026 Senior Housing Association

高齢ご夫妻（お仕事はされていないケース）



収支 約21万円（213,042円） － 支出 約25万円（250,959円） ＝ 不足額 約4万円（37,916円）

一般的な生活水準で20年・30年過ごすとすると

20年 約4万円×12か月×20年＝（37,916円）**約900万円が不足**

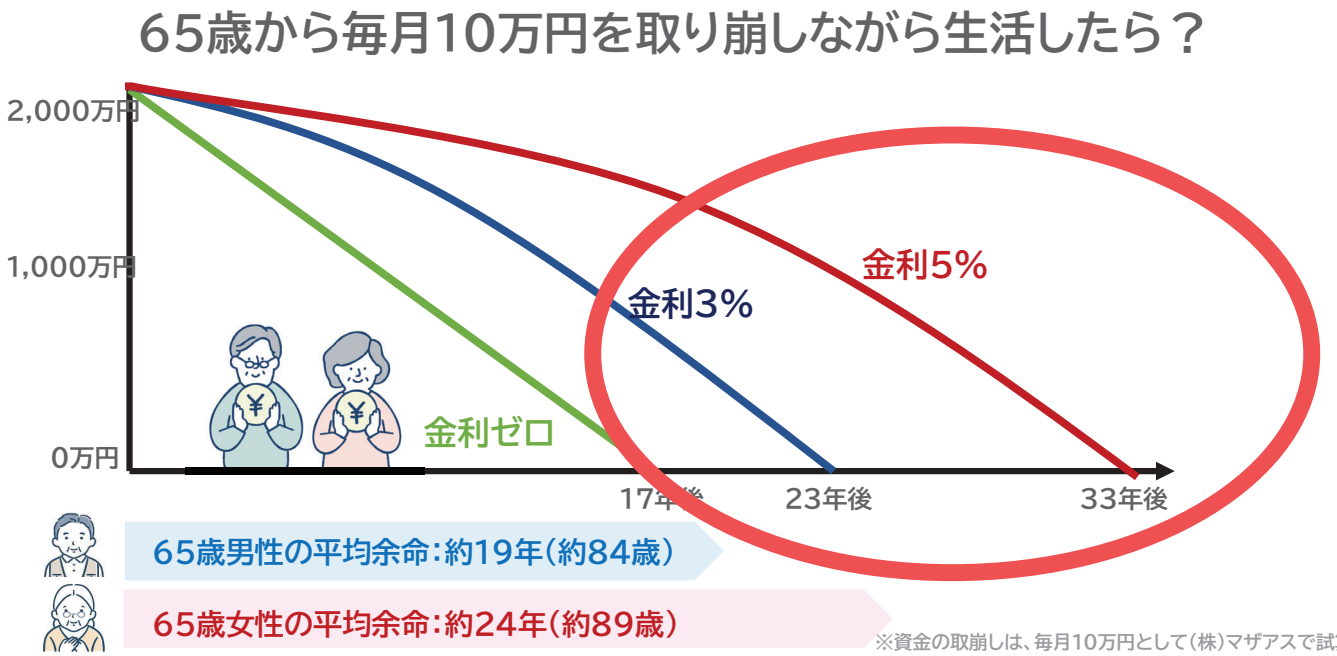
30年 約4万円×12か月×30年＝（37,916円）**約1,400万円が不足**



出典：総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）2023年（令和5年）」より抜粋　夫婦高齢者無職世帯（＝夫65歳以上、妻65歳以上の夫婦のみの世帯）における家計収支

© 2026 Senior Housing Association

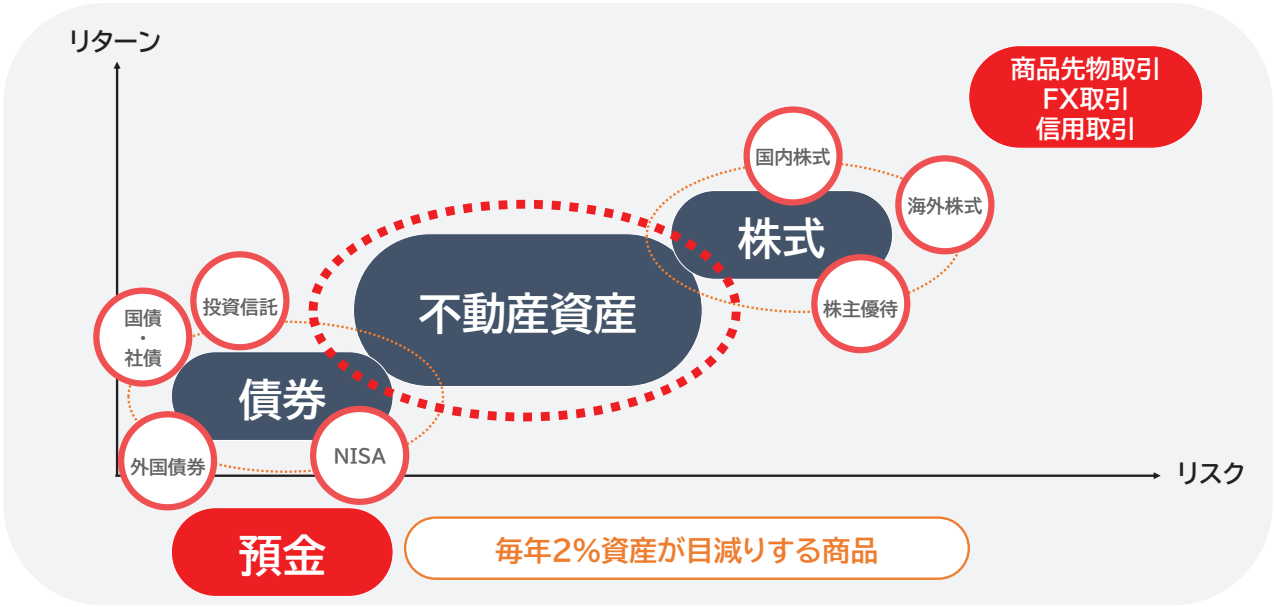
老後の2000万円問題（持ち家でお金が何年持つか？の預金寿命！）



※資金の取崩しは、毎月10万円として（株）マザアスで試算。

© 2026 Senior Housing Association

金融と住宅資産の再配置



あずさ税理士法人の奥原税理士資料より

© 2026 Senior Housing Association

ライフプラン診断　　日本ファイナンシャルプラナー協会



▲ライフプラン診断は
こちらから

© 2026 Senior Housing Association

最近話題の 『リバース60』 ご存じですか？ 【この後 2部で詳しくご説明】

映像をご覧ください！

© 2026 Senior Housing Association

『リバース６０』をご存じですか？

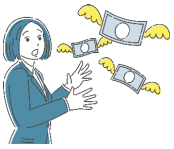
① 毎月のお支払いは **利息のみ**



② 元金返済は
売却 or 相続人返済



③ ローンが残っていても相続人に返済を
残さない（ノンリコース型）



© 2026 Senior Housing Association

『リバース60』って？

（リフォームで500万、新築平屋を1500万で建てられたらどう考えますか？）

（リフォーム事例）

６５歳で５００万を借りた場合の比較

一般的なリフォームローンの返済額		リバース60の返済額
月々約4.9万円	▶	月々15,208円
（元利金等返済方式）		（利息のみ支払い）
ご融資期間１０年返済（元利均等）・変動金利3.35%		ご融資期間：一生涯（終身）金利3.65%（固定金利）

（平屋建替え事例）

６５歳で1500万を借りた場合の比較

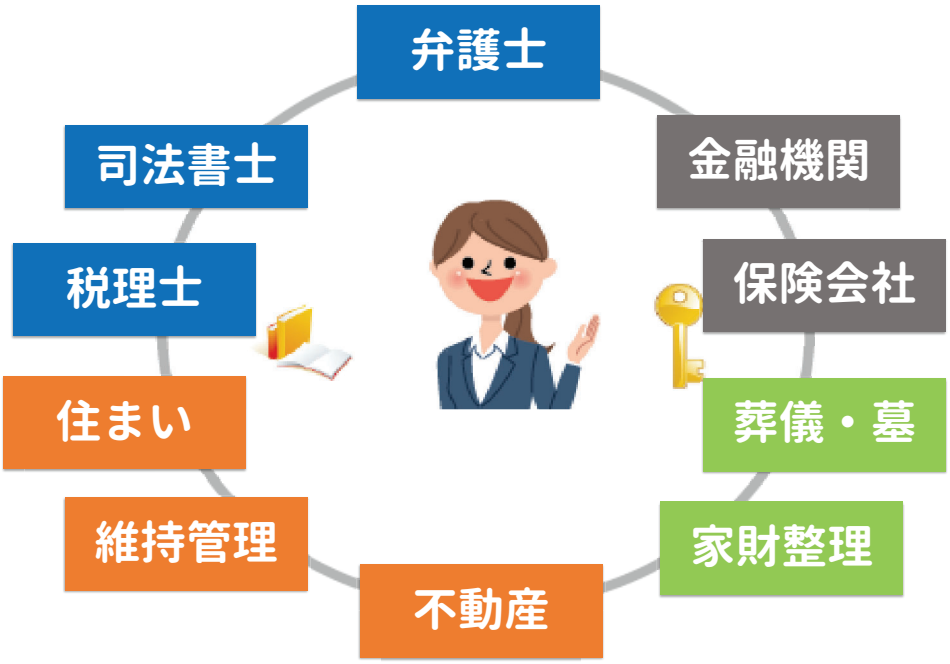
一般的な住宅ローンの返済額		リバース60の返済額
月々約14.6万円	▶	月々43,500円
（元利金等返済方式）		（利息のみ支払い）
ご融資期間１０年返済（元利均等）・Flat固定金利3.14%		ご融資期間：一生涯（終身）金利3.48%（固定金利）

※担保掛目50%（60歳未満：30%・長期優良住宅：55%）

※ ご返済例はあくまでも目安であり、実際にご利用いただく際は、土地建物の担保状況、お借入日、金額、ご返済期間、金利等の条件により、借入額と返済額が異なりますので、あらかじめご了承ください。

© 2026 Senior Housing Association

家活コンシェルジュの＂10のワンストップ相談＂



© 2026 Senior Housing Association

『備える法律』中野先生 から学ぼう！



どんな人が遺言書を？





任意後見制度



任意後見と民事信託？



民事信託

© 2026 Senior Housing Association

『備える法律』中野先生 から学ぼう！

では、中野司法書士にお話しいただきます！

© 2026 Senior Housing Association

人生１００年時代 １０の質問 判定スケールアンケート！

～これからの人生を豊かに暮らすには～
ご家族のことから地域・住まい・お金のことをお元気なうちから幅広く考えてみませんか？







※東京大学 大月敏雄研究室
アルテップ監修 判定ツール

© 2026 Senior Housing Association

人生100年時代応援判定スケール　10の質問

MISAWA



© 2026 Senior Housing Association

人生100年時代応援判定スケール　10の質問

"人生１００年時代 応援" 判定スケール
～これからの人生を豊かに暮らすには～
10の質問に応えてこれからの暮らしに備えませんか？

成り行き任せ危険度判定
最大のリスクへの備えが必要です
リスクの備えがあります
リスクの備えが少しあります
大きなリスクはみあたらない

ご自身ごとのお悩みですか？それともご両親のお悩みですか？

	①ご自身の立場で答える		①子から両親を見た立場で答える

※下記１～10の設問についてそれぞれあてはまるところに１つチェックして下さい。

1 現在、主治医の先生（かかりつけ医師）はいらっしゃいますか？

	①ご自身の身体やこれまでの病歴を理解してくれている主治医がいて 将来自宅に往診してくれる話しもしている
	②特定の主治医はないが、お住まいの地域の医療機関に通院して受診している（過去の病気や入院等を経験され、その医療機関の先生に主治医の役割りをしてもらっている）
	③まだ元気なので主治医は特に決めていない（体調により内科や整形外科等 個別に受診している）

2 将来のあなたの生活（暮らし）について、子供と相談していますか？

※子から両親を見た立場で答える）と回答いただいた方は（　）内におかえて回答してください。

	①相談している（ご両親と相談している）
	②子供はいないので相談していない（下記「子供はいるがちゃんと相談したことはない」をご選択ください）
	③子供はいるがちゃんと相談したことはない（ご両親とちゃんと相談したことはない）

3 毎月の生活費は、ほぼ年金額の範囲で賄えられていますか？

	①毎月の支出は生活費が主で、年金で賄えている
	②年金以外にも収入があり、特に生活費の支出に困っていない
	③毎月の支出は生活費が主だが、年金で賄えず、預貯金を取り崩している

4 寒い時期に自宅のトイレや浴室を暖かく利用することはできますか？

	①家全体が暖かく、トイレも浴室も寒くない
	②リビングや寝室等は暖かいが、トイレや浴室は寒い
	③冬場は家全体が寒く、トイレや浴室も寒い

5 ご自宅の中では、階段の上り下りせず、１階のみで生活することができますか？

	①1 階だけで、生活できる
	②普段は１階のみで生活できるが、２階も収納などで使っており、時たま１，２階を行き来しながら生活している。
	③寝室が２階にあるなど、１、２階を行き来しながら生活している

6 ご自宅は道路が坂道であったり玄関まで階段が５段以上の段差がありますか？

	①道路から玄関に入るまでスロープもあり 段差もあまり気にならない（戸建てではなくマンションの場合も含む）
	②ご自宅の前の道路から玄関までの階段は５段以下になっている
	③ご自宅の前の道路から玄関までの階段は５段以上の段差がある

7 お友達や近所の人とおしゃべりや趣味で集まることはありますか？

	①週に何度かは集まる
	②月に何度かは集まる
	③ほとんど集まることはない

8 近くにスーパーやコンビニ等が複数あるなど、買物の便は良いと感じていますか？

	①徒歩でも買物の便は比較的良い
	②自動車やバス等を使うが、買物の便は比較的良い
	③買物の便は良くないので先々不安を感じている

9 ご自宅の近所で介護サービスの車がよく走っているのを見かけますか？

	①見かけることがある
	②見かけない
	③わからない

10 お住まいの地域で、過去に地震や台風、大雨で、浸水や山崩れ等の被害がありましたか？

	①過去に浸水や山崩れのような被害はない
	②住んでいる場所ではないが、近くの場所で、浸水や山崩れがあった
	③過去に浸水や山崩れの等など被害があり、不安を感じている

■本日のセミナーでご感想、お気づきの点がございましたらご自由にお書きください。

アンケートにご回答いただきましてありがとうございます。

© by otsuki-lab,Copyright © ARTEP All Rights Reserved.© motherth Co., Ltd

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

☑ ご自身の立場で答える

それとも

☑ 子から両親を見た立場で答える

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ・・・ お客さま情報入力 ・・・ 入力内容確認 ・・・ 受付完了

Q1 現在、かかりつけ医の先生はいらっしゃいますか？

- ○ ご自身の身体やこれまでの病歴を理解してくれているかかりつけ医がいて将来自宅に往診してくれる話しもしている
- ○ 特定のかかりつけ医はないが、お住まいの地域の医療機関に通院して受診している
  （過去の病気や入院等を経験され、その医療機関の先生にかかりつけ医の役割をしてもらっている）
- ○ まだ元気なのでかかりつけ医は特に決めていない
  （体調により内科や整形外科等 個別に受診している）

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q2 将来のあなたの生活(暮らし)について、子供と相談していますか？

※「子から両親を見た立場で答える」と回答いただいた方は( )内におきかえて回答してください。

- ○ 相談している(ご両親と相談している)
- ○ 子供はいないので相談していない
  (『子供はいるがちゃんと相談したことはない』をご選択ください)
- ○ 子供はいるがちゃんと相談したことはない
  (ご両親とちゃんと相談したことはない)

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q3 毎月の生活費は、ほぼ年金額の範囲で賄えられていますか？

- ○ 毎月の支出は生活費が主で、年金で賄えている
- ○ 年金以外にも収入があり、特に生活費の支出に困っていない
- ○ 毎月の支出は生活費が主だが、年金で賄えず、預貯金を取り崩している

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q4 寒い時期に自宅のトイレや浴室を暖かく利用することはできますか？

- ○ 全体が暖かく、トイレも浴室も寒くない
- ○ リビングや寝室等は暖かいが、トイレや浴室は寒い
- ○ 冬場は家全体が寒く、トイレや浴室も寒い

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q5 ご自宅の中では、階段の上り下りせず、1階のみで生活することができますか？

- ○ 1階だけで、生活できる
- ○ 普段は1階のみで生活できるが、2階も収納などで使っており時たま1,2階を行き来しながら生活している
- ○ 寝室が2階にあるなど、1,2階を行き来しながら生活している

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q6 ご自宅は道路が坂道であったり玄関まで階段が5段以上の段差がありますか？

- ○ 道路から玄関に入るまでスロープもあり段差もあまり気にならない
  （戸建てではなくマンションの場合も含む）
- ○ 自宅の前の道路から玄関までの階段は5段以下になっている
- ○ ご自宅の前の道路から玄関までの階段は5段以上の段差がある

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q7 お友達や近所の人とおしゃべりや趣味で集まることはありますか？

- ○ 週に何度かは集まる
- ○ 月に何度かは集まる
- ○ ほとんど集まることはない

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q8 近くにスーパーやコンビニ等が複数あるなど、買物の便は良いと感じていますか？

- ○ 徒歩でも買物の便は比較的良い
- ○ 自動車やバス等を使うが、買物の便は比較的良い
- ○ 買物の便は良くないので先々不安を感じている

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q9 ご自宅の近所で介護サービスの車がよく走っているのを見かけますか？

- ○ 見かけることがある
- ○ 見かけない
- ○ わからない

© 2026 Senior Housing Association

成り行き任せの判定ツールのイメージ【親世代・子世代編】

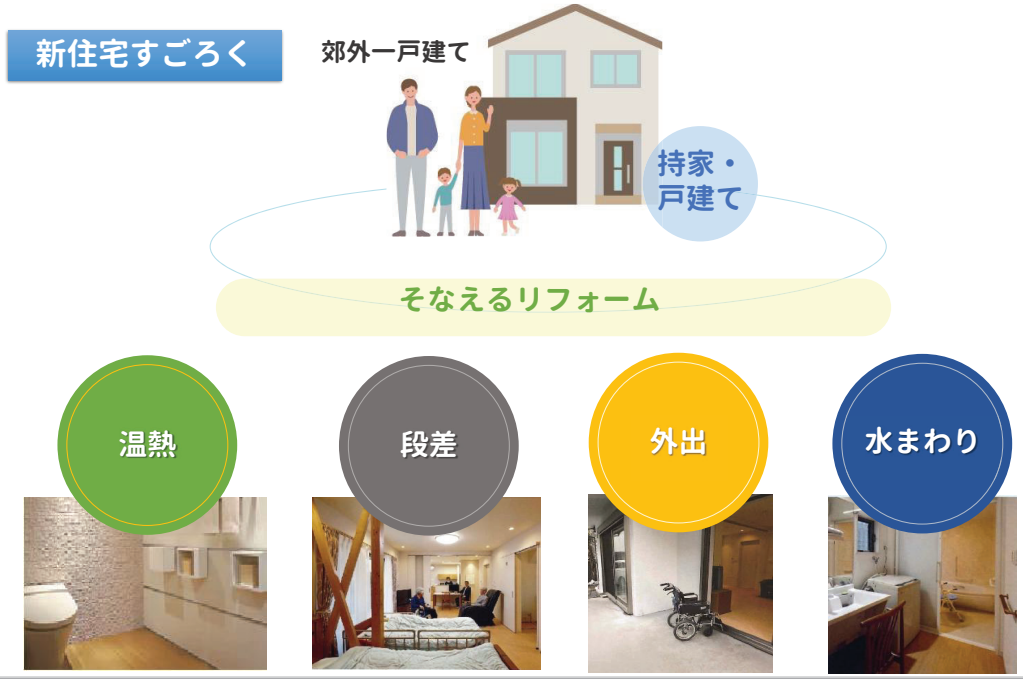
質問の回答 ○ お客さま情報入力 ○ 入力内容確認 ○ 受付完了

Q10 お住まいの地域で、過去に地震や台風、大雨で、浸水や山崩れ等の被害がありましたか？

- ○ 過去に浸水や山崩れのような被害はない
- ○ 住んでいる場所ではないが、近くの場所で、浸水や山崩れがあった
- ○ 過去に浸水や山崩れの等など被害があり、不安を感じている

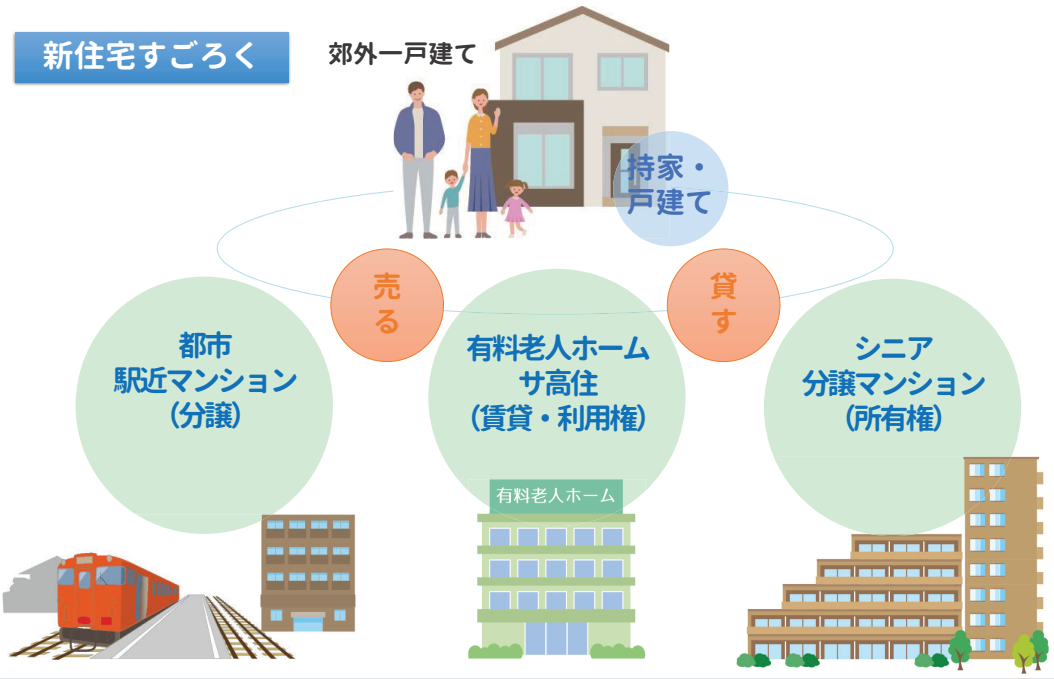
© 2026 Senior Housing Association

人生100年時代 『暮らし方の選択は早めにご相談を～』



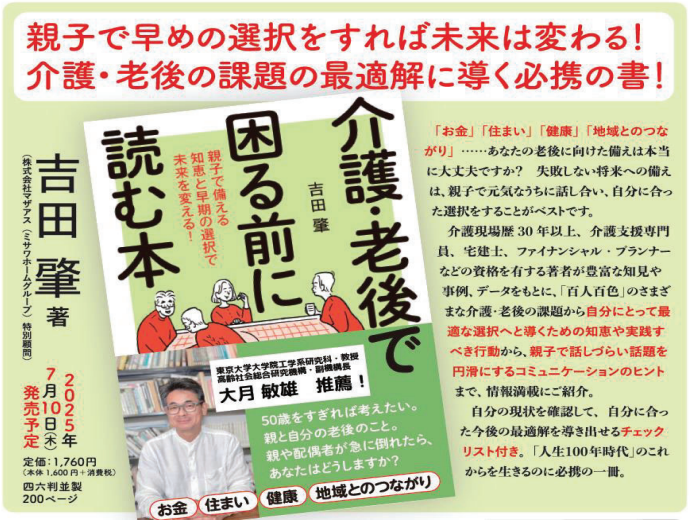
© 2026 Senior Housing Association

人生100年時代 『暮らし方の選択は早めにご相談を～』



© 2026 Senior Housing Association

『介護・老後で困る前に読む本』 NHK出版



介護・老後で困る前に読む本
親子で備える知恵と早期の選択で未来を変える!

目次

はじめに
第1章 将来の不安解消のベストプランは「親子で早めに」
第2章 [生活] 介護の不安とどう向き合う?
第3章 [住まい] 住まいの備えは大丈夫?
第4章 [お金] 高齢期の暮らしにはいくら必要?
第5章 [地域] 親の暮らしをどう守る?
第6章 「未来ノート」を活用しよう
第7章 [コミュニケーション] 聞きにくい話はどう切り出す?
おわりに

現在、Amazonや楽天などのインターネット通販サイト、および全国の書店店頭などで好評予約受付中。
Amazonと楽天は右の二次元コードから商品ページにアクセスできます。

◀楽天　◀Amazon



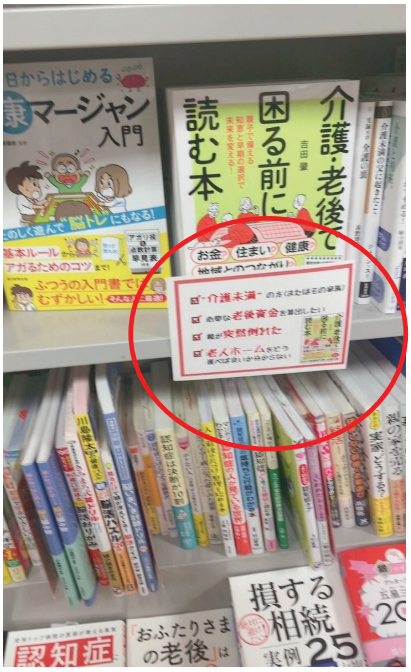


© 2026 Senior Housing Association

三省堂書店・文教堂書店／『介護・老後で困る前に読む本』NHK出版 重版3刷

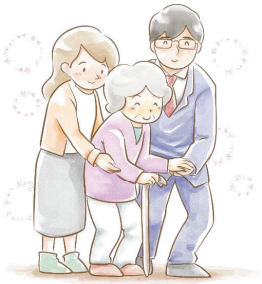






© 2026 Senior Housing Association

親孝行したいときには



親はなし！

ではなく　**親はいる！！**

© 2026 Senior Housing Association

シルバー川柳（公益社団法人全国有料老人ホーム協会+ポプラ社編集部 優秀作 より抜粋）

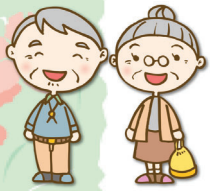
家事ヘルパー
来られる前に
掃除する
女性・熊本県



百歳を
世話するむすめ
喜寿むかえ
東京都 女性



「もうダメだ」
言って
十年 元気です
愛知県・女性



© 2026 Senior Housing Association

人生における３原則（元サッカー日本代表監督 岡田武史氏）

「人はいつそく
なるかわからない」

「人生は一回
しかない」

「人は必ず
そくなる」

© 2026 Senior Housing Association

～浦安市『住まいの講習会』2026.10.3土～

ご清聴ありがとうございました！



一般社団法人 高齢者住宅協会
理　事　　吉田　肇

