



2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

(2) 自宅の改修

(3) 自宅での生活を支えるサービス等

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

住み慣れた自宅に住み続けるために・・・

身体の状態や生活の変化により、必要な住宅の状況が変わります。変化に応じて自身が住みやすいよう工夫をしながら、必要なリフォームやサービスが何かを明確にしていくことが重要です。

ポイント

- 冬にかけて、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。
- 年を重ねるにつれて転びやすくなり、転倒・転落は骨折は頭部外傷等の大怪我につながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。

どうしたら、事故を防げるのか
高齢者本人だけでなく
身近にいる方々も気づき意識し
事故を防ぎましょう。



出典：「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意」(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html#firsSection>

「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html#firstSection>

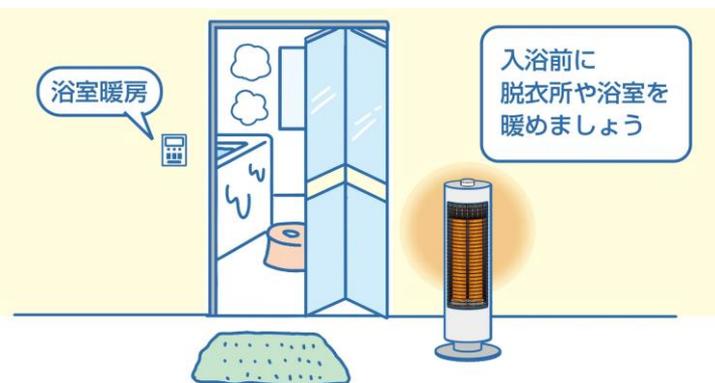
2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

溺れる事故を防ぐ

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく



急激な血圧の変動を防ぐため、お風呂を沸かすときに暖房器具などを使い脱衣所や浴室を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。

2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする



熱いお湯や長湯が好きな人は注意しましょう。例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。お湯の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。温度計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など普段意識しにくい部分について「見える化」することもおすすめです。また、かけ湯をしてからお湯に入りましょう。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

出典:「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意」(政府広報オンライン)<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html#firsSection>

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

溺れる事故を防ぐ

3. 浴槽から急に立ち上がらない



入浴中には体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こしたことがあるかたは要注意です。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



特に、高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

出典:「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意」(政府広報オンライン)<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html#firsSection>

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

溺れる事故を防ぐ

5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける



入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。

6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



家族は、高齢者が入浴していることを気にかけておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。

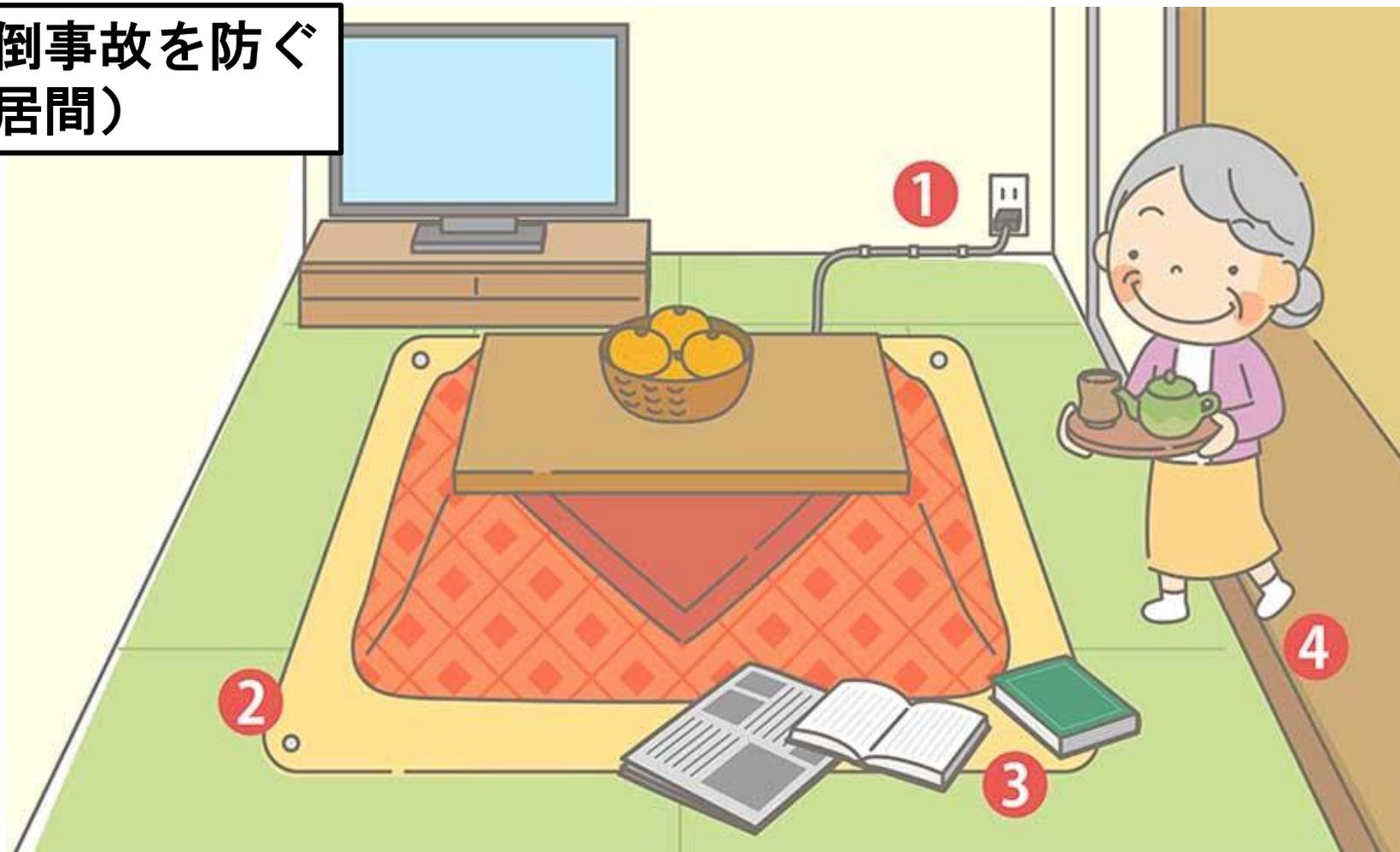
出典:「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意」(政府広報オンライン)<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html#firsSection>

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

転倒事故を防ぐ (居間)



出典:「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html#firstSection>

- ①コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる。
- ②引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く。
- ③床に物を置かない。
- ④1cmから2cmの段差はつまずきやすいので、スロープをつけるか、手すりをつける。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

転倒事故を防ぐ (玄関)



出典:「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html#firstSection>

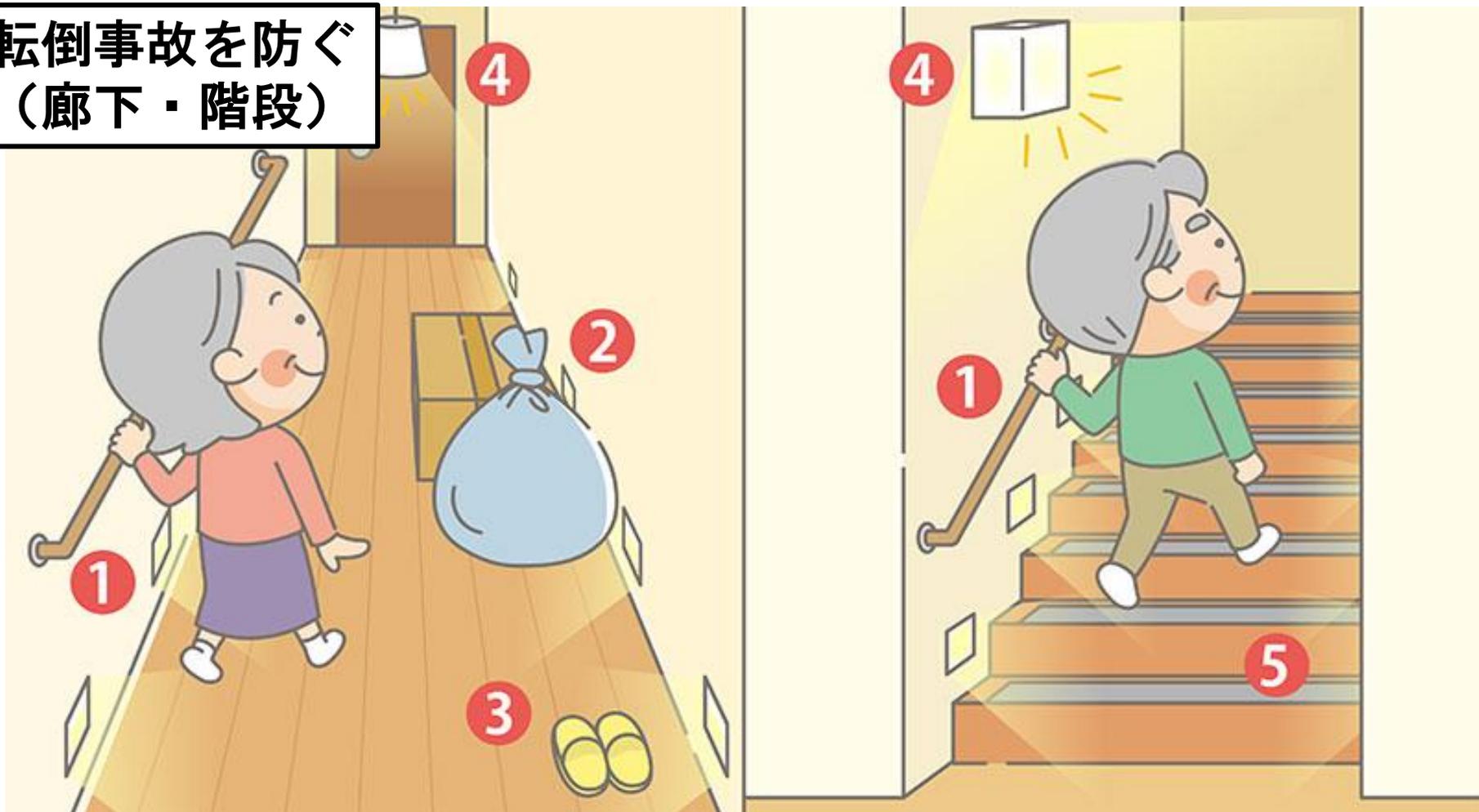
①手すりをつける。②玄関マットの下には滑り止めを敷く。③靴の着脱のために椅子を置く。④上がりかまちが高い場合は踏み台を置く。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

転倒事故を防ぐ (廊下・階段)



出典:「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html#firstSection>

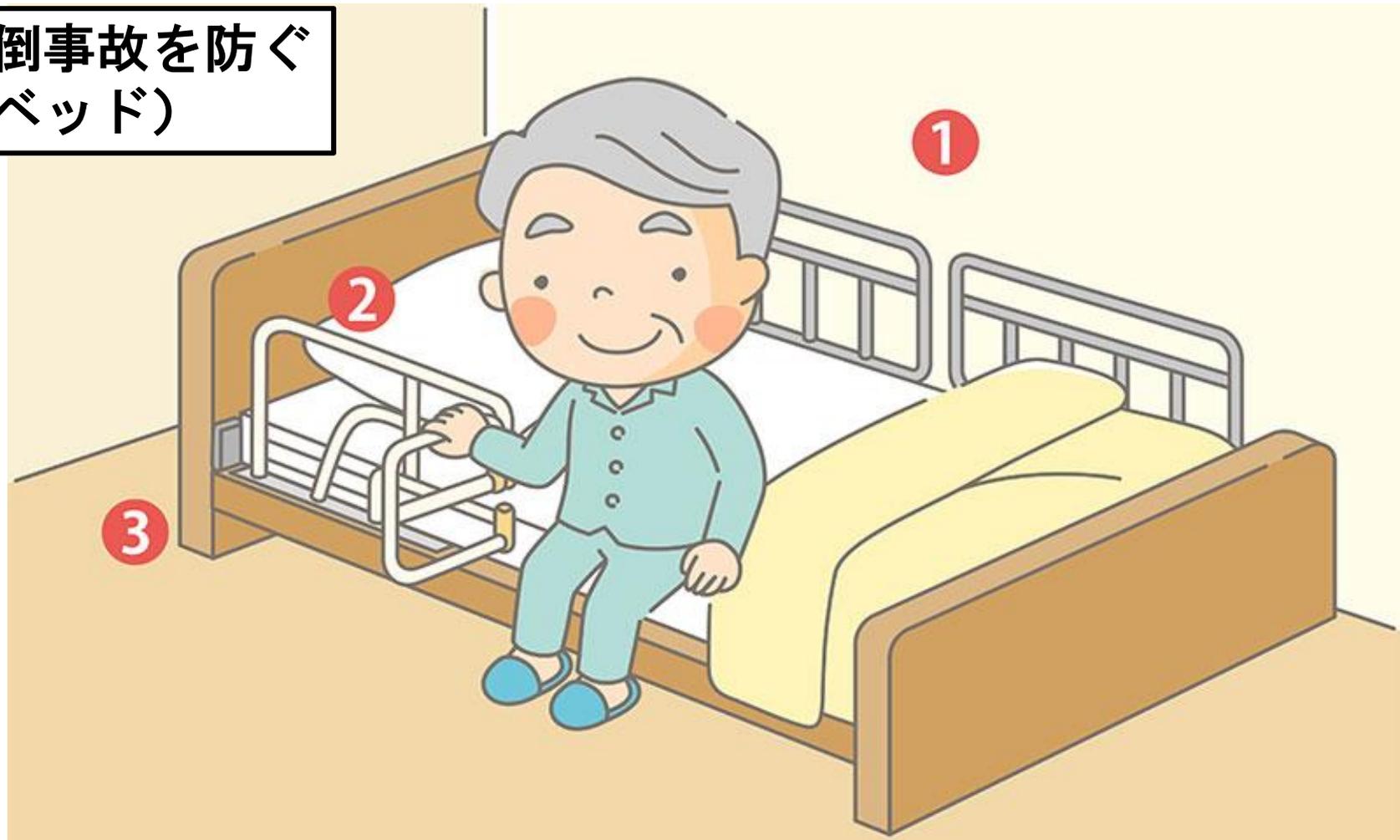
- ①手すりをつける。
- ②床に物を置かない。
- ③転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない。
- ④足元がよく見えるように照明を明るくする。
- ⑤階段にすべり止めをつける。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

転倒事故を防ぐ (ベッド)



出典:「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(政府広報オンライン)<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html#firstSection>

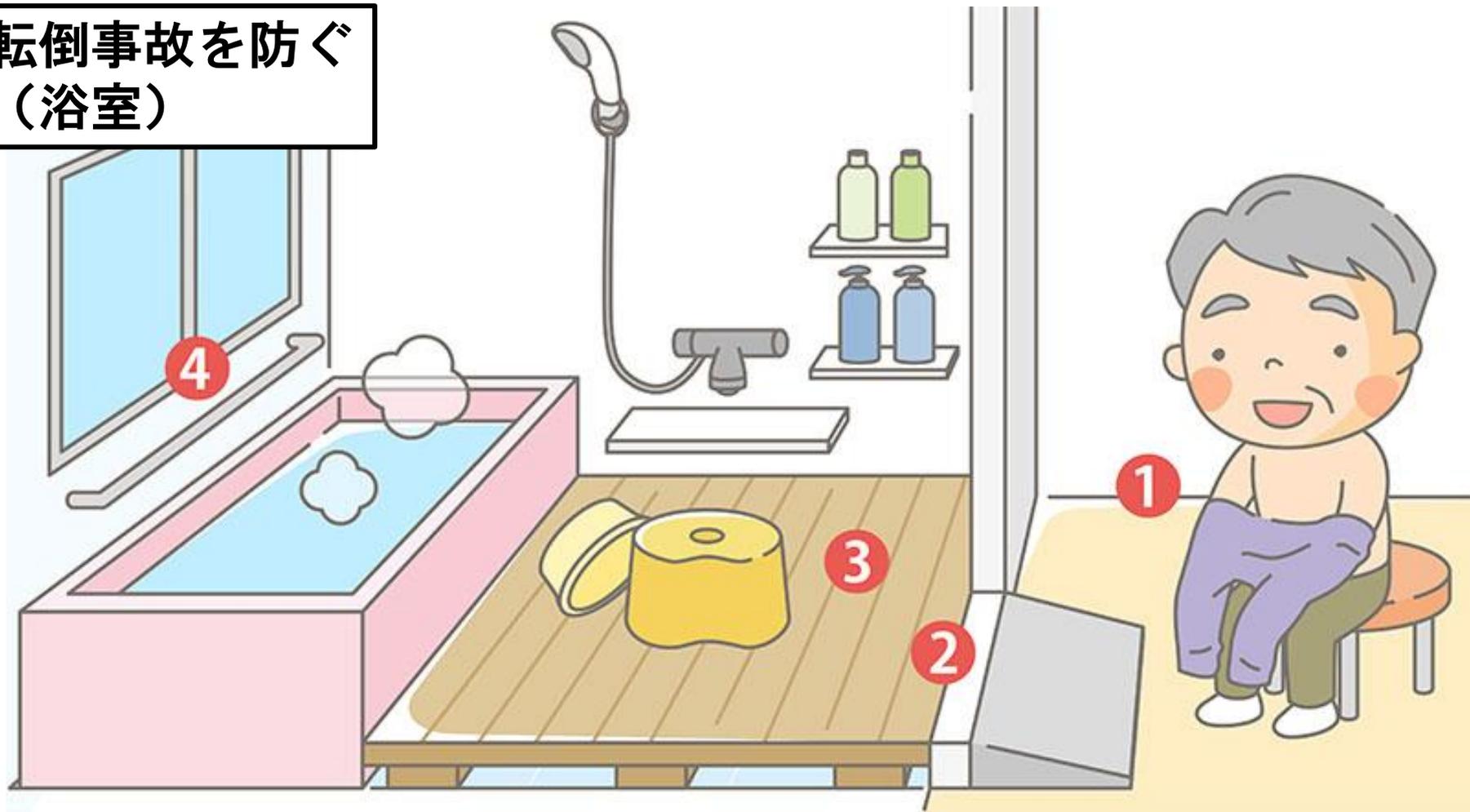
- ①ベッドを壁に面するように配置し片側からの転落リスクを減らす。
- ②ベッドガードを利用する。※すき間に首や体が挟まらないように注意
- ③万が一、転落しても衝撃が緩和できるように低床のベッドに変更する。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(1) 自分でできる住まい方の工夫

転倒事故を防ぐ (浴室)



出典:「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html#firstSection>

- ①椅子に座って着替える。
- ②入口の段差が高い場合は、すのこやスロープで段差を小さくする。
- ③すべりにくい床材にするか、すべり止めマットを敷く。
- ④手すりをつける。



(1) 自分でできる住まい方の工夫

(2) 自宅の改修

(3) 自宅での生活を支えるサービス等



(2) 自宅の改修

- ① 住宅リフォームガイドブック
- ② リフォーム工事例と費用の目安
- ③ リフォーム工事に活用できる支援制度
- ④ 住宅改修の留意点

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修

① 住宅リフォームガイドブック

- バリアフリー改修
- 省エネ改修
- 耐震改修
- 減税・補助・融資制度

等をわかりやすく紹介



http://www.j-reform.com/publish/book_guidebook.html



一般社団法人住宅リフォーム推進協議会 発行



(2) 自宅の改修

② リフォーム工事の事例と費用の目安

イ リフォーム工事の内容別費用の目安

ロ リフォーム工事の事例

ハ リフォーム工事のモデルケース

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

イ リフォーム工事の内容別費用の目安 (1/2)

場 所	リフォーム工事の内容	費用の目安 (1か所あたり)
外構	前面道路から玄関までスロープ及び手すりを設置	約60～100万円
	玄関外部の段差に手すりを設置	約10～20万円
台所	システムキッチンを交換 (位置(向き)を変えない場合)	約70～160万円
	システムキッチンを交換 (位置(向き)を変える場合)	約70～250万円
	ガスコンロからIHコンロに交換	約15～45万円
洗面所	洗面台の交換 (車椅子でも利用できるよう下部空間を確保)	約30～60万円

※ リフォームを行う住宅の築年数は30年程度を想定

※ 費用の目安はリフォーム会社紹介サイト「ホームプロ」の事例及び県内事業者の事例等を参考に設定

※ 上表の費用はあくまでも目安であり、使用材料・製品や付帯工事の有無等により異なります。詳しくは専門業者へご相談ください。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

イ リフォーム工事の内容別費用の目安 (2/2)

場 所	リフォーム工事の内容	費用の目安 (1か所あたり) ※段差解消を除く
浴室	タイル張り浴室を 浴室暖房乾燥機付きユニットバスに交換	約70～150万円
	浴室暖房乾燥機の設置	約10～20万円
トイレ	洋式便器に交換	約25～90万円
	寝室等にトイレを新設	約50～80万円
その他	手すりの設置	約2～4万円
	開き戸から引き戸に交換	約10～20万円
	断熱窓 (内窓) の設置	約5～15万円
	住宅内部の段差解消 (床面積100㎡ (4LDK程度) を想定)	約70～110万円

※ リフォームを行う住宅の築年数は30年程度を想定

※ 費用の目安はリフォーム会社紹介サイト「ホームプロ」の事例及び県内事業者の事例等を参考に設定

※ 上表の費用はあくまでも目安であり、使用材料・製品や付帯工事の有無等により異なります。詳しくは専門業者へご相談ください。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事例と費用の目安

□ リフォーム工事例

<リフォームの内容>

前面道路から玄関までスロープ及び手すりを設置

(費用の目安：約60～100万円)



リフォーム前



リフォーム後

事例提供：リフォーム会社検索サイト「ホームプロ」から転載

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事例と費用の目安

□ リフォーム工事例

＜リフォームの内容＞

壁付けキッチンから対面式システムキッチンに交換

(費用の目安：約70～250万円)



リフォーム前



リフォーム後

事例提供：ホーム建材店(在来工法の会)

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

事例提供:ホーム建材店(在来工法の会)

〈リフォームの内容〉

**壁洗面台を交換し、車椅子でも利用
可能に (費用の目安:約30~60万円)**



リフォーム前



リフォーム後

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

<リフォームの内容>

**車椅子でも利用可能になるよう
洗面所を全面リフォーム**

(費用の目安：約10～20万円)

(費用の目安：約30～60万円)



洗面台の交換（下部空間を確保）



出入口を開き戸から引き戸に交換

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

＜リフォームの内容＞

**浴室を浴室暖房乾燥機付きの
ユニットバスに交換**

(費用の目安：約70～150万円)



浴室暖房乾燥機



ユニットバス (浴槽は高断熱タイプで省エネ)

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

(費用の目安：約50～80万円)

<リフォームの内容>

- ・介護が受けやすくなるよう、
狭いトイレを拡張
- ・出入口を引き戸に変更し、
手すりを2か所設置



リフォーム前



リフォーム後

事例提供：リフォーム会社検索サイト「ホームプロ」から転載

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

<リフォームの内容>

・車椅子でも利用できるよう、クローゼット等を解体し、トイレを拡張

(費用の目安：約120万円)



リフォーム前



リフォーム後



事例提供：仙石兼業(宮城県建築士会)

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

<リフォームの内容>

- ・寝室の収納部分をトイレにリフォームし、手すりを設置
- ・出入口には引き戸を設置

(費用の目安：約50～80万円)



リフォーム前



リフォーム後

事例提供：ホーム建材店(在来工法の会)

2 住み慣れた自宅に住み続ける



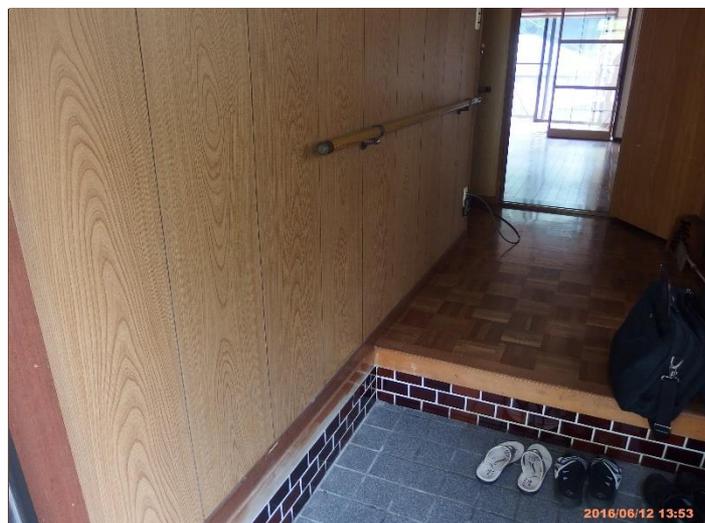
(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

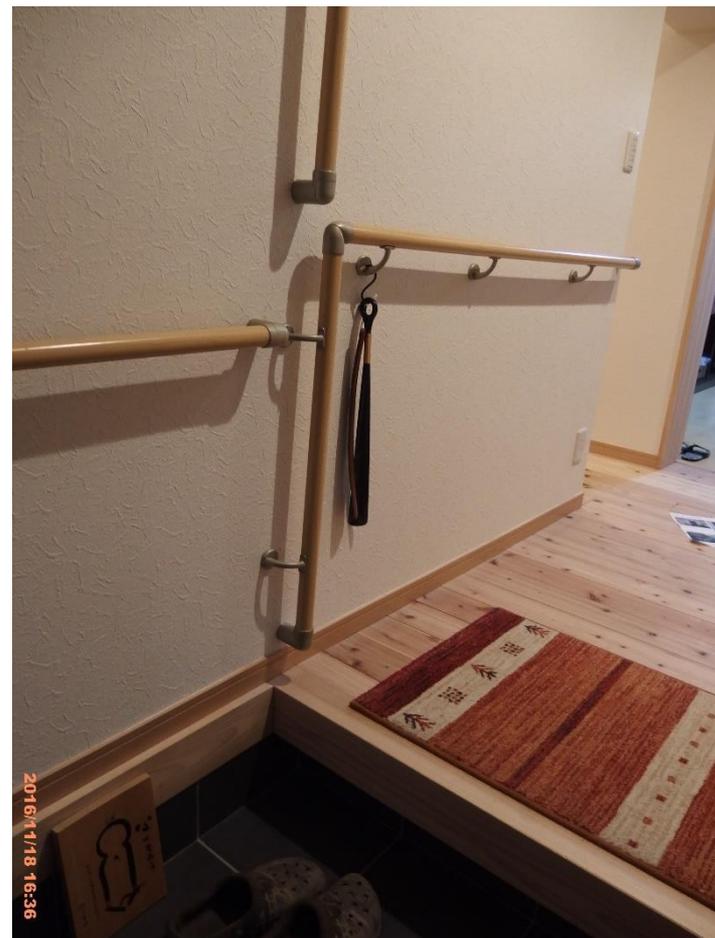
(費用の目安：手すり1か所約2~4万円)

<リフォームの内容>

- ・安全に上り下りできるよう、
玄関に手すりを設置
- ・床のリフォームに合わせ、
居室出入口の段差解消



リフォーム前



リフォーム後

事例提供：ホーム建材店(在来工法の会)

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

□ リフォーム工事の事例

<リフォームの内容>

寝室の窓に内窓を設置し、断熱性を向上

(費用の目安：約5～15万円)



リフォーム前



リフォーム後

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

ハ リフォーム工事のモデルケース I (145万円)

場 所	リフォーム工事の内容	費用の目安
玄関	手すりを1か所設置	約3万円
トイレ	手すりを1か所設置	約3万円
	洋式便器を交換	約50万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
洗面所	手すりを1か所設置	約3万円
浴室	手すりを2か所設置	約6万円
	浴室暖房乾燥機設置	約15万円
	※上記工事に係る床・壁・天井等の仕上やり替え	約50万円
	合 計	約145万円

※ リフォームを行う住宅の築年数は30年程度を想定

※ 費用の目安はリフォーム会社紹介サイト「ホームプロ」の事例及び県内事業者の事例等を参考に設定

※ 上表の費用はあくまでも目安であり、使用材料・製品や付帯工事の有無等により異なります。詳しくは専門業者へご相談ください

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

ハ リフォーム工事のモデルケースⅡ（300万円）

場 所	リフォーム工事の内容	費用の目安
玄関	手すりを1か所設置	約3万円
トイレ	手すりを1か所設置	約3万円
	洋式便器を交換	約50万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
洗面所	手すりを1か所設置	約3万円
	洗面台の交換（車椅子でも利用できるよう下部空間を確保）	約40万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
浴室	手すりを2か所設置	約6万円
	タイル張り浴室を浴室暖房乾燥機付きユニットバスに交換	約115万円
	※上記工事に係る床・壁・天井等の仕上やり替え	約50万円
	合 計	約300万円

※ リフォームを行う住宅の築年数は30年程度を想定

※ 費用の目安はリフォーム会社紹介サイト「ホームプロ」の事例及び県内事業者の事例等を参考に設定

※ 上表の費用はあくまでも目安であり、使用材料・製品や付帯工事の有無等により異なります。詳しくは専門業者へご相談ください

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

八 リフォーム工事のモデルケース Ⅲ (500万円)

場所	リフォーム工事の内容	費用の目安
玄関	手すりを1か所設置	約3万円
トイレ	手すりを1か所設置	約3万円
	洋式便器を交換	約50万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
洗面所	手すりを1か所設置	約3万円
	洗面台の交換 (車椅子でも利用できるよう 下部空間を確保)	約40万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
浴室	手すりを2か所設置	約6万円
	タイル張り浴室を浴室暖房乾燥機付きユニットバスに交換	約115万円
	※上記工事に係る床・壁・天井等の仕上をやり替え	約50万円
	小計①	約300万円

+

場所	リフォーム工事の内容	費用の目安
台所	システムキッチンを交換	約95万円
	ガスコンロからIHコンロへ交換	約25万円
各窓	内窓を設置 (断熱性能を向上) (8か所)	約80万円
	小計②	約200万円
	小計(①+②) = 合計	約500万円

- ※ リフォームを行う住宅の築年数は30年程度を想定
- ※ 費用の目安はリフォーム会社紹介サイト「ホームプロ」の事例及び県内事業者の事例等を参考に設定
- ※ 上表の費用はあくまでも目安であり、使用材料・製品や付帯工事の有無等により異なります。詳しくは専門業者へご相談ください

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ②リフォーム工事の事例と費用の目安

Ⅷ リフォーム工事のモデルケースⅣ（800万円）

場所	リフォーム工事の内容	費用の目安
玄関	手すりを1か所設置	約3万円
トイレ	手すりを1か所設置	約3万円
	洋式便器を交換	約50万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
洗面所	手すりを1か所設置	約3万円
	洗面台の交換 (車椅子でも利用できるよう下部空間を確保)	約40万円
	入口の片開き戸を引き戸に変更	約15万円
浴室	手すりを2か所設置	約6万円
	タイル張り浴室を 浴室暖房乾燥機付きユニットバスに交換	約115万円
	※上記工事に係る床・壁・天井等の 仕上げをやり替え	約50万円
	小計①	約300万円

+

場所	リフォーム工事の内容	費用の目安
台所	システムキッチンを交換	約95万円
	ガスコンロからIHコンロへ交換	約25万円
各窓	内窓を設置(断熱性能を向上) (8か所)	約80万円
	小計②	約200万円

+

場所	リフォーム工事の内容	費用の目安
外構	前面道路から玄関までスロープ 及び手すりを設置	約90万円
玄関	玄関扉を引き戸に変更	約30万円
	段差解消機(足踏式)を設置	約25万円
寝室	室内に洋式便器を設置	約65万円
各所	住宅内部の段差解消	約90万円
	小計③	約300万円
	小計(①+②+③) = 合計	約800万円

※ リフォームを行う住宅の築年数は30年程度を想定

※ 費用の目安はリフォーム会社紹介サイト「ホームプロ」の事例及び県内事業者の事例等を参考に設定

※ 上表の費用はあくまでも目安であり、使用材料・製品や付帯工事の有無等により異なります。詳しくは専門業者へご相談ください



(2) 自宅の改修

③ リフォーム工事に活用できる支援制度

- (イ) 介護保険制度
- (ロ) みやぎ木造住宅耐震助成事業
- (ハ) 市町村が独自に行う補助事業
- (ニ) スマートエネルギー住宅普及促進事業補助金
- (ホ) 長期優良住宅化リフォーム推進事業
- (ヘ) 減税制度
- (ト) 先進的窓リノベ事業
- (チ) 既存住宅における断熱リフォーム支援事業
- (リ) リバーズ60

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修

③リフォーム工事に活用できる支援制度

団体名	事業名	概要
市町村	(イ) 介護保険制度	改修費用の補助等
	(ロ) みやぎ木造住宅耐震助成事業	耐震診断・改修費用の補助
	(ハ) 市町村が独自に行う補助事業	改修費用の補助等
宮城県 (環境政策課)	(ニ) スマートエネルギー住宅普及促進事業補助金	省エネ改修費用の補助等
国土交通省	(ホ) 減税制度	所得税の控除, 固定資産税の減額
	(ヘ) 長期優良住宅化リフォーム推進事業	改修費用の補助
環境省	(ト) 先進的窓リノベ事業	改修費用の補助
	(チ) 既存住宅における断熱リフォーム支援事業	改修費用の補助
独立行政法人 住宅金融支援機構	(リ) リ・バース60	満60歳以上の方を対象とした住宅ローン

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

イ 介護保険制度

※事前申請が必要

	要介護 1～5の方	要支援 1・2の方
	住宅改修費支給	介護予防住宅改修費支給
概要	手すりの取り付けや段差改修などの住宅改修をしたとき、住宅改修費を支給	介護予防に役立つ、手すりの取り付けや段差改修などの住宅改修をしたとき、住宅改修費を支給
対象となる改修	<ul style="list-style-type: none">・滑りの防止や移動の円滑化などのための床又は通路面の材料の変更・手すりの取り付け・段差の解消・引き戸などへの扉の変更・和式便器から洋式便器などへの便器の取り替え ※上記の改修に伴って必要となる改修も対象	
利用者負担	一旦、利用者が全額を支払う。 20万円を上限 に、改修費のうち利用者負担分の割合分（1割～3割）を除いた金額を支給	

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

イ 介護保険制度

利用者負担の割合	対象となる方
3割	以下の①, ②の両方に該当する場合 ①本人の合計所得金額が220万円以上 ②同一世帯にいる65歳以上の方の「年金収入 + その他の合計所得金額」が, 単身の場合340万円以上, 2人以上世帯の場合463万円以上
2割	以下の①, ②, ③の全てに該当する場合 ①上記の3割負担に該当しない方 ②本人の合計所得金額が160万円以上 ③同一世帯にいる65歳以上の方の「年金収入 + その他の合計所得金額」が, 単身の場合280万円以上, 2人以上世帯の場合346万円以上
1割	上記の3割負担及び2割負担に該当しない方

※詳しくは市町村の窓口にお問い合わせ下さい。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

□ みやぎ木造住宅耐震助成事業

昭和56年（1981年）5月以前に建てられた木造戸建て住宅

(市町村への事前相談)

耐震診断の申込み
【みやぎ木造住宅耐震診断助成事業】

診断結果
耐震性あり

診断結果
耐震性なし

耐震改修は
不要

耐震改修の申込み
【みやぎ木造住宅耐震改修工事促進助成事業】



宮城県土木部建築宅地課 発行

自己負担額 8,400円※
※仙台市、村田町、南三陸町以外
※床面積200㎡超は、増額する場合あり
※補助金を活用しない場合は15万円程度

補助金上限額 110万円～135万円※
※補助金は、市町村、工事金額、内容によって異なります。

2 住み慣れた自宅に住み続ける

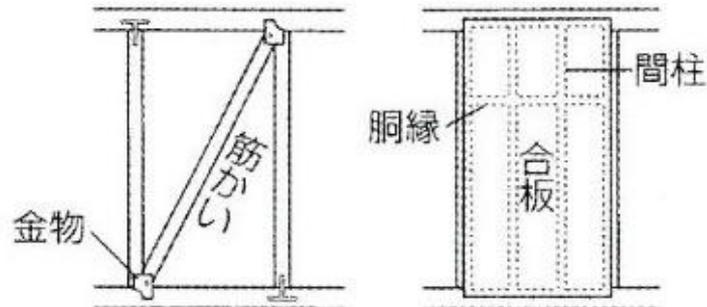


(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

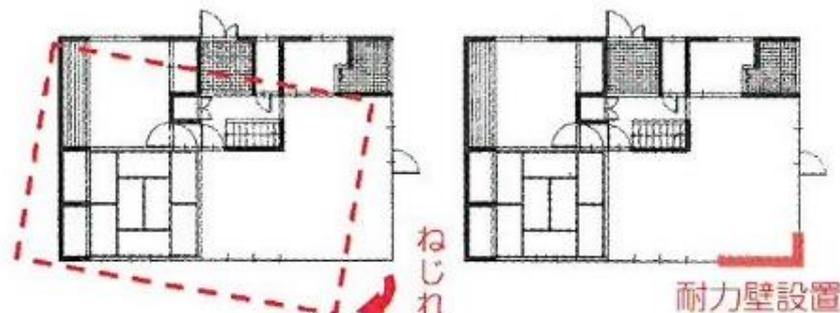
□ みやぎ木造住宅耐震助成事業

耐震補強の種類例

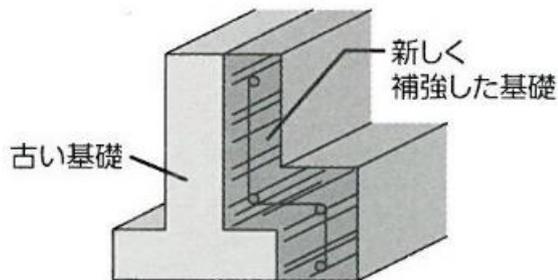
耐力壁の新設・増設



耐力壁のバランス改善



基礎の補強



屋根の軽量化



耐震補強に併せてリフォーム工事を行うこともできます。

出典：宮城県土木部建築宅地課ホームページ

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

八 市町村が独自に行う補助事業

住宅に関する支援制度をまとめた資料を作成し、県HPで公開しています。

例)

事業名	スマートエネルギー住宅普及促進事業補助金
事業主体	宮城県

対象者	<input checked="" type="checkbox"/> 個人(持ち家)	<input type="checkbox"/> 個人(賃貸)	<input type="checkbox"/> 事業者				
対象工事	<input checked="" type="checkbox"/> 新築(建設)	<input checked="" type="checkbox"/> 改修・増築	<input checked="" type="checkbox"/> 購入				
カテゴリー	<input type="checkbox"/> バリアフリー化	<input checked="" type="checkbox"/> 省エネ化	<input checked="" type="checkbox"/> 環境対策	<input type="checkbox"/> 移住定住・子育て等支援	<input type="checkbox"/> 空家等対策	<input type="checkbox"/> 東日本大震災被災者向け	<input type="checkbox"/> その他

概要	家庭における二酸化炭素排出量の一層の削減を図り、あわせて災害時における電源等の確保に寄与することを目的に、自らが居住する住宅等に新たに下記の設備等を導入した県民等の方に、予算の範囲内で補助を実施するもの。
----	--

補助対象要件	<p><補助対象者> 次の(1)から(6)までの全てを満たす方</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 宮城県内に住所を有する個人または宮城県内に本拠を置く法人(個人事業主を含む) (2) 全ての県税に未納がないこと (3) 暴力団員又は暴力団関係事業者に該当しないこと (4) 太陽光発電システム、EV・PHV、蓄電池、V2H、みやぎゼロエネルギー住宅の場合、「みやぎスマエネ倶楽部」に入会申込すること (5) 既存住宅省エネルギー改修の場合、環境省の「家庭エコ診断」を受診すること (6) 申請者が補助対象住宅を所有し、かつ居住していること
--------	---



[県HPはこちら](#)

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

八 市町村が独自に行う補助事業

市町村名	事業名	補助額(※)
大崎市	大崎市三世代リフォーム移住支援事業	リフォーム工事費の1/3 (上限75万円)
七ヶ宿町	街なみ景観整備事業	上限100万円
丸森町	しあわせ丸森暮らし応援事業 (住宅リフォーム支援事業)	経費の1/6以内の額 (上限50万円) ※町内業者加算あり
大郷町	大郷町住宅リフォーム助成事業	上限10～50万円

※補助を受けるには要件があるため各市町村へ確認が必要です

※介護保険制度を利用したリフォームはお住まいの各市町村の福祉担当課へ

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

ニ スマートエネルギー住宅普及促進事業補助金

対象設備等		補助額・率
創エネ	①太陽光発電システム	4万円/件
	②地中熱ヒートポンプシステム	補助対象経費の1/5(上限50万円)
蓄エネ	③EV・PHV	10万円/件
	④蓄電池	6万円/件
	⑤住宅用外部給電機器 (V2H)	5万円/件
省エネ	⑥家庭用燃料電池 (エネファーム)	8万円/件 SOFCの場合 16万円/件
	⑦既存住宅省エネルギー改修	改修部位・範囲により 2千円～9万円/件
全体	⑧みやぎゼロエネルギー住宅	32万円/件
	⑨次世代みやぎゼロエネルギー住宅(地域型)	150万円/件

SOFC：固体酸化物形燃料電池を活用したもの

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

ニ スマートエネルギー住宅普及促進事業補助金

⑦既存住宅省エネルギー改修

対象対象		補助金額	
窓等	①-イ 内窓設置、外窓交換	8千円～1.8万円／箇所	
	①-ロ ガラス交換	2千円～6千円／枚	
	①-ハ ドア交換	2万円～2.5万円／箇所	
外壁等	② 外壁	全部位	9万円
		部分	4.5万円
	③ 屋根・天井	全部位	2.8万円
		部分	1.4万円
	④床	全部位	5.4万円
		部分	2.7万円

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

ホ 長期優良住宅化リフォーム推進事業

リフォーム後の住宅性能に応じて3つの補助限度額を設定。

	リフォーム後の住宅性能	補助限度額
①	一定の性能向上が認められる場合 (「長期優良住宅」の増改築認定は未取得)	80万円/戸
②	「長期優良住宅」の増改築認定を取得	160万円/戸
③	三世代同居対応改修工事 若者・子育て世帯が実施する改修工事 既存住宅を購入し実施する改修工事	加算50万円/戸

※この補助金の申請手続きは、登録事業者が行います。

※利用する場合は、リフォーム工事をお願いする事業者へ確認が必要です。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

へ 減税制度

1. 所得税の控除



2. 固定資産税の減額

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

へ 減税制度

1. 所得税の控除

減税制度の種類	対象	最大控除額	控除期間
①リフォーム促進税制	ローンの利用有無にかかわらず利用可能	130万円	1年
②住宅ローン減税	ローンの償還期間が10年以上	140万円	10年



2. 固定資産税の減額

リフォームの種類	耐震	バリアフリー	省エネ	長期優良住宅化
軽減額	固定資産税額の 1/2	固定資産税額の 1/3	固定資産税額の 1/3	固定資産税額の 2/3
対象となる家屋面積	120㎡ 相当分まで	100㎡ 相当分まで	120㎡ 相当分まで	120㎡ 相当分まで
減税期間	1年間			

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

へ 減税制度

1. 所得税の控除

ローンを使わずに
バリアフリーリフォームを
した場合

減税制度の種類	対象	控除額	控除期間
①リフォーム促進税制	ローンの利用有無にかかわらず利用可能	130万円	1年
②住宅ローン減税	ローンの償還期間が10年以上	140万円	10年

+

2. 固定資産税の減額

リフォームの種類	耐震	バリアフリー	省エネ	長期優良住宅化
軽減額	固定資産税額の 1/2	固定資産税額の 1/3	固定資産税額の 1/3	固定資産税額の 2/3
対象となる家屋面積	120㎡ 相当分まで	100㎡ 相当分まで	120㎡ 相当分まで	120㎡ 相当分まで
減税期間	1年間			

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

へ 減税制度

1. 所得税の控除

10年以上のローンで
耐震リフォームをした場合

減税制度の種類	対象	控除額	控除期間
①リフォーム促進税制	ローンの利用有無にかかわらず利用可能	130万円	1年
②住宅ローン減税	ローンの償還期間が10年以上	140万円	10年

+

2. 固定資産税の減額

リフォームの種類	耐震	バリアフリー	省エネ	長期優良住宅化
軽減額	固定資産税額の 1/2	固定資産税額の 1/3	固定資産税額の 1/3	固定資産税額の 2/3
対象となる家屋面積	120㎡ 相当分まで	100㎡ 相当分まで	120㎡ 相当分まで	120㎡ 相当分まで
減税期間	1年間			

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

ト 先進的窓リノベ事業

高い断熱性能を持つ窓への改修に関する費用の1/2相当等を定額補助。

対象工事		補助限度額	
①	ガラス交換	200万円/戸	
②	内窓設置		
③	外窓交換		カバー工法
			はつり工法
④	ドア交換 ※窓の改修と同一契約で改修する場合に限る		

※この補助金の申請手続きは、登録事業者が行います。

※利用する場合は、リフォーム工事をお願いする事業者へ確認が必要です。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

チ 既存住宅における断熱リフォーム支援事業

高性能建材などを用いた既存住宅の断熱リフォームに関する費用の1/3以内の補助。

	対象	補助限度額
①	高性能建材 (ガラス・窓・断熱材、玄関ドア)	戸建て : 上限120万円/戸 集合住宅 : 上限15万/戸
②	LED照明 (共用部)	1カ所あたり8千円
③	蓄電システム	上限20万円
④	蓄熱設備	上限20万円
⑤	熱交換型換気設備等	上限5万円
⑥	EV充電設備	上限5万円

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

リ・バース60【住宅ローン】

ご利用いただける方

借入申込日現在で満60歳以上の方

返済方法

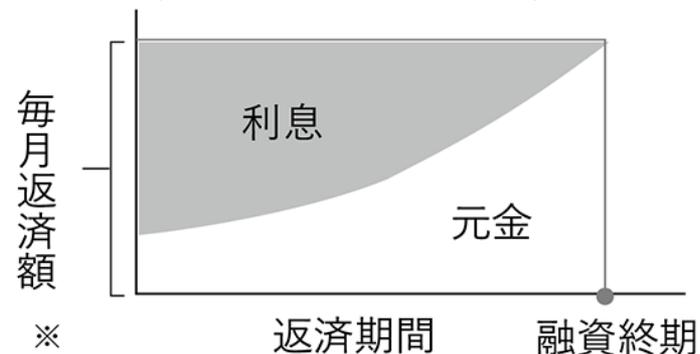
毎月の支払いは利息のみ

- 毎月の負担が少ない
- 年金収入のみでも返済が可能

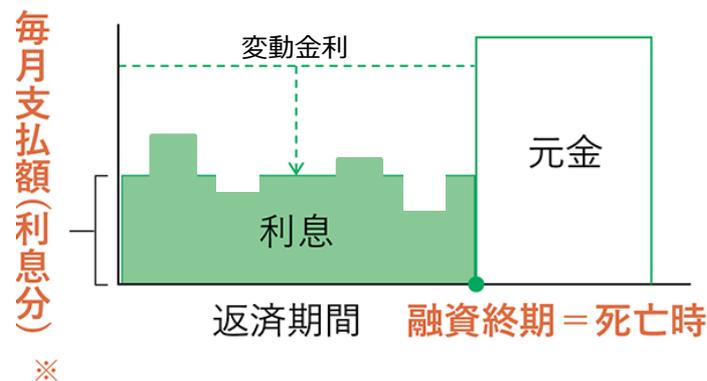
元金の返済は死亡時

- 相続人から一括して返済
または
- 担保物件の売却により返済

一般的な住宅ローン (元利均等返済の場合)



【リ・バース60】



出典：住宅金融支援機構ホームページ

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修 ③リフォーム工事に活用できる支援制度

トリ・バーズ60【住宅ローン】

資金の用途

住宅の建設・購入

子世帯が住宅を
建設・購入する場合も対象

住宅のリフォーム

新耐震基準相当の
耐震性を有することが必要

住宅ローンの 借換え

その他、サービス付き高齢者向け住宅の入居一時金 など

このほか、住宅金融支援機構では、

【リフォーム融資】

部分的バリアフリー工事、ヒートショック対策工事または耐震改修工事を含むリフォーム

【グリーンリフォームローン】

省エネリフォーム工事（断熱性を高める工事、省エネ設備を導入する工事）を含むリフォーム

があります。



(2) 自宅の改修

④ 住宅改修の留意点

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修

④ 住宅改修の留意点

工事をお願いする業者との打ち合わせがとても大切です。

- ・必要以上の計画になっていないか。
- ・自分の希望がしっかりとプランに反映されているか。
- ・住みながら工事ができるか。



★住宅改修する動機(なぜ)とニーズ(どの部分をどのように直して欲しいか)を正しく伝える。

★使用する人の身体機能の状態や使用方法・期間も伝える。
⇒手すり等の高さは、現場で一緒に確認して決めるなど。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(2) 自宅の改修

④ 住宅改修の留意点 ～よくある失敗～

段差解消のためにスロープを設置したが…

⇒傾斜が急で登れなかった。

手すりを設置したが…

⇒位置が高すぎて使いづらかった。

⇒金属手すりで感触が冷たくて嫌だった。

⇒手すり代より壁の補強・補修代がとて高くなった。

浴室に段差解消の「すのこ」を置いたが…

⇒掃除ができない。取り外しを考えておけばよかった。





(1) 自分でできる住まい方の工夫

(2) 自宅の改修

(3) 自宅での生活を支えるサービス等



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

- ① 福祉用具貸与事業
- ② 在宅サービス
- ③ 安否確認（見守り）等
- ④ 防犯・安全対策

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

① 福祉用具貸与事業

- ・介護保険サービスで、日常動作を助けたり、機能訓練をしたりするための福祉用具を貸与
- ・工事を伴わないため、賃貸住宅等でも利用が可能

<対象となる福祉用具>

(要支援1・2、要介護1の方は、原則4種類)

 特殊寝台および付属品	 床ずれ防止用具	 体位変換器	 手すり	 スロープ	 車いすおよび付属品	 歩行器
 歩行補助杖	 移動用リフト	 徘徊感知機器	 自動排泄処理装置			

出典：厚生労働省ホームページ



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

② 在宅サービス

イ 訪問を受けて利用する介護保険サービス

ロ 通所して利用する介護保険サービス

ハ 1ヶ月あたりの支給限度額と利用頻度

ニ サービスと費用負担の目安（例）

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

イー① 訪問を受けて利用

要支援1・2の方

	介護予防訪問 入浴介護	介護予防訪問 リハビリテーション	介護予防 訪問看護	介護予防居宅 療養管理指導
特徴	疾病などの特別な理由がある場合に、介護職員と看護職員に移動入浴車で居宅を訪問してもらい、入浴介護が受けられる。	医師が必要と認めた場合に理学療法士や作業療法士などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的としたリハビリテーションが受けられる。	疾患などを抱えている方について、医師が必要と認めた場合に看護師などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の世話や治療の補助が受けられる。	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の管理や指導が受けられる。
サービスにかかる費用	8,560円/回	2,980円/回	訪問看護ステーションからの場合（30分未満の場合） ：4,510円 病院又は診療所からの場合（30分未満の場合） ：3,820円	医師又は歯科医師が行う場合（1か月に2回まで） ：5,150円

※ 利用者の負担は、上記費用の1割～3割の負担になります。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

イー② 訪問を受けて利用

要介護1～5の方

	訪問介護 (ホームヘルプ)	訪問入浴 介護	訪問リハビリ テーション	訪問看護	居宅療養 管理指導
特徴	ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、食事・入浴などの身体介護や、調理・洗濯などの生活援助が受けられる。	介護職員と看護職員に移動入浴車で居宅を訪問してもらい、浴槽の提供を受けて、入浴介護が受けられる。	医師が必要と認めた場合に理学療法士や作業療法士などに居宅を訪問してもらい、リハビリが受けられる。	疾患などを抱えている方について、医師が必要と認めた場合に看護師などに居宅を訪問してもらい、療養上の世話や治療の補助が受けられる。	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられる。
サービスにかかる費用	身体介護中心 (20分以上30分未満の場合) : 2,440円 生活援助中心 (20分以上45分未満の場合) : 1,790円	12,660円/回	3,080円/回	訪問看護ステーションからの場合 (30分未満の場合) : 4,710円 病院又は診療所からの場合(30分未満の場合) : 3,990円	医師又は歯科医師が行う場合 (1か月に2回まで) : 5,150円

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

□ 通所して利用

	要介護1～5の方		要支援1・2の方
	通所介護 (デイサービス)	通所リハビリテーション (デイケア)	介護予防通所リハビリ テーション (デイケア)
特徴	通所介護施設で、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などが日帰りで受けられる。	介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴・排せつなどの介護や、生活行為向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられる。	介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、リハビリテーションが日帰りで受けられる。また、目標に合わせた選択的サービスも利用できる。
サービスにかかる費用	通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合) 要介護1 / 6,580円 要介護2 / 7,770円 要介護3 / 9,000円 要介護4 / 10,230円 要介護5 / 11,480円	通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合) 要介護1 / 7,620円 要介護2 / 9,030円 要介護3 / 10,460円 要介護4 / 12,150円 要介護5 / 13,790円	共通的サービス (1ヶ月につき) 要支援1 / 22,680円 要支援2 / 42,280円 選択的サービス (1ヶ月につき) 栄養改善 : 2,000円 口腔機能向上 : 1,500円

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

ハ 1ヶ月あたりの支給限度額と利用頻度

要介護度	支給限度額 (円)	限度額まで利用した場合の利用者負担額(円)			サービスの利用頻度の目安
		1割	2割	3割	
要支援 1	50,320	5,032	10,064	15,096	週2～3回
要支援 2	105,310	10,531	21,062	31,593	週4～6回
要介護 1	167,650	16,765	33,530	50,295	1日1回程度
要介護 2	197,050	19,705	39,410	59,115	1日1～2回程度
要介護 3	270,480	27,048	54,096	81,144	1日2回程度
要介護 4	309,380	30,938	61,876	92,814	1日2～3回程度
要介護 5	362,170	36,217	72,434	108,651	1日3～4回程度

介護保険の利用者負担額が高額になった場合

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が44,400[※]円を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護（介護予防）サービス費」として後から支給される。

※所得により、140,100円、93,000円、24,600円、15,000円の場合もあります。詳細は市町村にお問い合わせください。

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

ニ サービスと費用負担の目安 (例)

<ケアプランの例>

※要介護3の方の試算

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問看護	通所介護	通所リハビリ	通所介護	通所リハビリ	通所介護	家族が介護
	訪問介護						
午後							
	訪問介護						

サービスの種類	料金/回	利用回数/月	料金/月
訪問看護	4,710円	5回	23,550円
訪問介護 (身体介護中心)	3,875円	10回	38,750円
通所介護 (デイサービス)	9,000円	13回	117,000円
通所リハビリ (デイケア)	10,460円	9回	94,140円
計			273,440円

※自己負担の割合は本人やご家族の所得に応じて異なります。

	1割負担※	2割負担※	3割負担※
自己負担額	27,344円	54,688円	82,032円

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

ニ サービスと費用負担の目安（リフォームとの比較）

＜①訪問入浴介護サービスを利用＞ ※自己負担割合が1割の場合

サービスの種類	料金/回	利用回数/月	料金/月	自己負担額/月	自己負担額/年
訪問入浴介護	12,660円	10回	126,600円	12,660円	151,920円
		20回	253,200円	25,320円	303,840円

＜②自宅の浴室をリフォーム＞

場 所	リフォーム工事の内容	費用の目安
浴室	手すりを2か所設置	約60,000円
	タイル張り浴室を浴室暖房乾燥機付きユニットバスに交換	約1,150,000円
	合 計	約1,210,000円



- ・ 訪問入浴介護の利用頻度が月10回の場合、約8年間でリフォーム費用と同等
- ・ 訪問入浴介護の利用頻度が月20回の場合、約4年間でリフォーム費用と同等

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ②在宅サービス

ニ サービスと費用負担の目安（リフォームとの比較）

＜①訪問入浴介護サービスを利用＞ ※自己負担割合が1割の場合

サービスの種類	料金/回	利用回数/月	料金/月	自己負担額/月	自己負担額/年
訪問入浴介護	12,660円	10回	126,600円	12,660円	151,920円
		20回	253,200円	25,320円	303,840円

＜②自宅の浴室をリフォームし、訪問介護サービスを利用＞

場所	リフォーム工事の内容	費用の目安
浴室	手すりを2か所設置	約60,000円
	タイル張り浴室を浴室暖房乾燥機付きユニットバスに交換	約1,150,000円
	合計	約1,210,000円

サービスの種類	料金/回	利用回数/月	料金/月	自己負担額/月	自己負担額/年
訪問介護 (身体介護中心)	3,875円	10回	38,750円	3,875円	46,500円
		20回	77,500円	7,750円	93,000円

- ・入浴頻度が月10回の場合、約12年間でリフォーム費用と同等
- ・入浴頻度が月20回の場合、約6年間でリフォーム費用と同等



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

③ 安否確認（見守り）等

イ センサー・機器

ロ オート電話・メール

ハ その他の安否確認サービス

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

③安否確認（見守り）等

イ センサー・機器

- ・平常時、緊急時とも有効な高齢者見守り・安否確認システム
 - ・トイレのドアなどに設置したセンサー・機器で高齢者の生活状態を感知
 - ・利用料は比較的安価だが、センサー・機器の初期費用がかかる
- ※インターネット回線利用により、利用料が無料のものもある

<イメージ>



2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

③安否確認（見守り）等

□ オート電話・メール

- ・高齢者が電話を使用し、健康状態等を報告
- ・初期費用及び利用料が比較的安価
(1,000円～2,000円/月)

※初期費用がかからないものもある

<利用方法(例)>

高齢者側

定期的なコールに対し、健康状態に合った番号の押しボタンを押す

見守り側

毎回、健康・安否情報をメールで把握



2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

③安否確認（見守り）等

ハ その他の安否確認サービス

- ・オペレータの電話による安否確認サービス
- ・スマートフォンのアプリを活用した安否確認
- ・市町村の安否確認サービス※
- ・宅配業者等による配達時の見守りサービスなど



※サービスの有無や内容については市町村の窓口にお問い合わせ下さい。



(3) 自宅での生活を支えるサービス等

④ 防犯・安全対策

イ 特殊詐欺電話撃退等装置の購入補助

ロ 高齢者SOSネットワークシステム

2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ④防犯・安全対策

イ 特殊詐欺電話撃退等装置の購入補助

特殊詐欺電話撃退装置等の購入費を一部補助するもの。

・「特殊詐欺電話撃退装置」は、以下の機能がある機器

①呼び出し音が鳴る前に通話内容を録音する旨の警告メッセージを電話相手に発する機能

②通話内容を自動で録音する機能

・補助額は購入費の1/2 上限7千円 ※宮城県警察の場合

※詳しくは、宮城県警察本部または市町村窓口にお問い合わせください。



2 住み慣れた自宅に住み続ける



(3) 自宅での生活を支えるサービス等 ④防犯・安全対策

□ 高齢者SOSネットワークシステム

行方不明になった高齢者を早期の発見保護に努めるシステム

- ・警察への通報があった場合、タクシー会社、放送局等に協力要請し早期の発見保護に努めるもの
- ・県警のシステムに加えて、事前登録制度等により情報共有するなど、早期発見に向け体制強化を図っている市町村もある



※詳しくは、宮城県警察本部のHPや市町村HPをご覧ください。