

# 住宅改造情報誌 すこやか

す みやすく  
こ こちいい  
や すらぎの家に  
か いぞうしよう

vol.37  
2014年11月発行

この段差で車いすが使えない…  
手すりがあったらいいな…



安全で快適な毎日のために

北九州市には  
給付・助成制度があります。



対象者については条件があります。詳しくは、中面P.1をご覧ください。



改造前

改造後



お気軽にご相談ください!



北九州市すこやか住宅  
推進協議会ホームページ

<http://www.sukokyo.jp>

すこやか住宅

検索

すこやか住宅推進協議会のホームページで、高齢者・障がい者の方の住宅改造助成制度の紹介や手続きの流れを分かりやすく説明しています。また、本会の活動内容等も紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

おこたえします!

# 「すこやか住宅改造助成制度」って何?

Q1 「すこやか住宅改造助成制度」とは何ですか?

A1 介護を必要とする高齢者や障がいのある方などが居住している住宅を、身体状況に配慮した仕様(段差解消等)に改造する場合に、その費用の全部または一部を助成する制度です。

Q2 誰でも助成は受けられますか?

A2 要支援、要介護認定を受けた方、または障がいのある方(障がいの種類と程度による)で障害者手帳をお持ちの方であれば受けすることができます。  
※ただし、生計中心者の税額により該当しない場合もあります。

Q3 改造したい人はどんな手続きをすればいいですか?

A3 まずは、各区役所「高齢者・障害者相談コーナー」までお気軽にお問い合わせください。

門司区 ☎321-4800 八幡東区 ☎671-4800  
小倉北区 ☎571-4800 八幡西区 ☎645-4800  
小倉南区 ☎952-4800 戸畑区 ☎881-4800  
若松区 ☎751-4800

Q4 具体的な助成費用は?

A4 下記の上限枠で給付・助成制度を受けることができます。

## 北九州市民で

要支援・要介護認定を受けた方

1割の自己負担あり

介護保険 20万円 + すこやか住宅改造助成制度\* 上限30万円 = 最大 50万円

※すこやか住宅改造助成制度は所得税額により対象者が限定されます。

- |          |  |                |  |
|----------|--|----------------|--|
| 介護保険対象工事 | <ul style="list-style-type: none"> <li>廊下や階段などの手すり設置</li> <li>段差の解消</li> <li>滑り防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更</li> <li>引き戸等への扉の取替え</li> <li>洋式便器などへの便器の取替え</li> <li>その他上記の工事に付帯して必要となる住宅改修</li> </ul> | すこやか住宅改造助成対象工事 | <ul style="list-style-type: none"> <li>左記の工事(介護保険の支給限度額を超える場合)</li> <li>市が必要と認める左記以外の工事</li> </ul> |
|----------|--|----------------|--|

障がいのある方  
障がいの種類と程度によって異なります

原則1割の自己負担あり

日常生活用具住宅改造助成 20万円 + すこやか住宅改造助成制度\* 上限30万円 = 最大 50万円

※すこやか住宅改造助成制度は所得税額により対象者が限定されます。

# すこやか住宅改造助成制度

～ご利用の流れ～



まずは、区役所の **高齢者・障害者相談コーナー** か **ケアマネジャー** にご相談ください。

ご自宅に訪問し、ケアマネジャー、建築士、施工業者、理学療法士・作業療法士\*の立ち会いのもと、改造箇所を決定します。

訪問診断での診断票に基づいて施工業者が見積書を作成し、**審査機関であるすこやか住宅推進協議会**が見積もりの内容が**適正かどうかを審査**します。

<改造助成>申請書類を**高齢者・障害者相談コーナー**にご提出いただき、区役所での審査の上、**交付決定**となります。

いよいよ、**工事を開始**します。

工事後は、施工業者、審査機関、ケアマネジャーの立ち会いのもと、見積もりに沿った内容で工事が行われたか現地で**完了確認**を行います。

施工業者の方へ**工事費用の自己負担分のみ**をお支払いいただきます。  
\*工事が完了した半年後、施工業者がご自宅に点検に伺います。

**※理学療法・作業療法について**

理学療法とは、病気、けが、高齢、障がいなどによって運動機能が低下した状態にある人に対し、運動機能の維持・改善を目的に運動、温熱、電気、水、光線などの物理的手段を用いて行われる治療法です。

作業療法とは、体や心に障がいを持った方に対して、日常生活および社会の中で自立した生活が送れるように指導・訓練を行うリハビリテーションの一分野です。



# すこやか住宅改造 助成制度を 利用した施工事例

ご利用者の方の身体状況等により  
助成対象とならない場合もありますので、  
ご相談ください。

## 施工前①

敷石や段差で車いすでの移動が困難。



## 施工後①



踊り場はフラットにし、1/12の勾配の  
スロープを設置。  
屋根がある部分は木製。

## 施工前②

改造前は玄関  
入口部分に下  
駄箱を置いて  
いた。

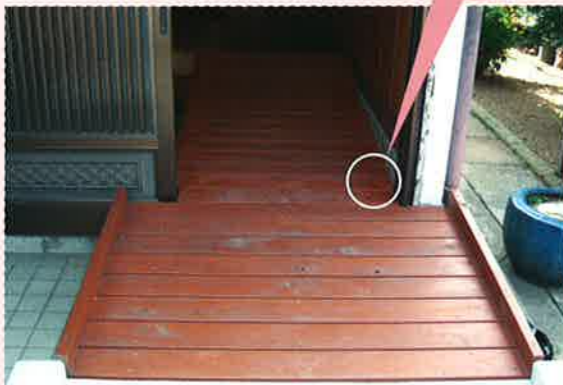


**施工ポイント!**  
**脱着式埋め木**  
簡単に脱着可能。

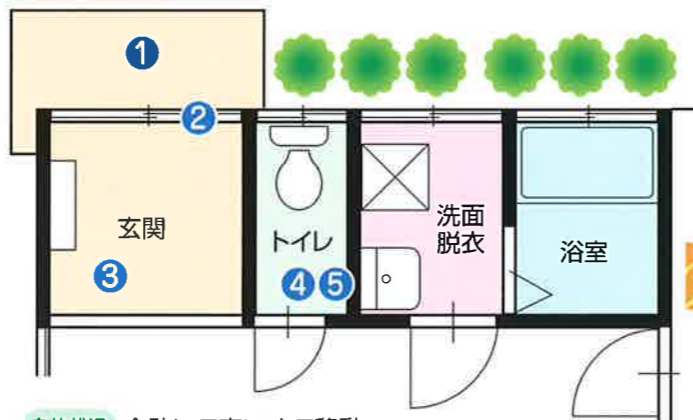


## 施工後②

車いすの乗り入れが安全  
になるよう玄関レール部  
に取り外し可能な埋め木  
を作成。玄関を施錠する  
際には取りはずす。



## 施工前



**身体状況** 介助にて車いすで移動。

**屋外** 道路～玄関～上がり框までの通路に敷石や段差があり、車いすでは家には上がれない状況であった。

**屋内** トイレの出入口に段差があり、開口や内部も狭く介護者や本人の負担が大きかった。

## 改造内容

- 道路から家の中まで続けてスロープを設置することで、スロープの勾配を緩くすることが可能になり、スムーズに出入りできるようになった。
- トイレ入り口の袖壁を撤去し、開口部を拡張して引き戸にした。トイレと洗面所との壁を撤去し、段差を解消することで、安全に移動できるようになり、介護の負担が軽減した。



## 施工前④・⑤

廊下との段差があり、  
ドアの開口が狭い。



## 施工後④

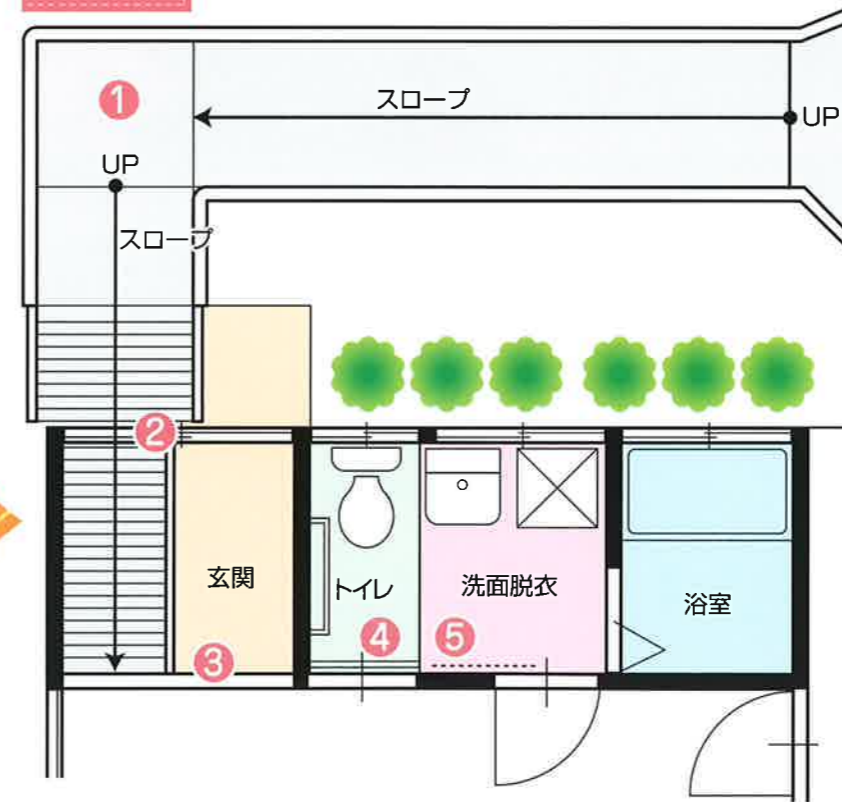
袖壁を撤去し、開口の  
広い引戸を設置。  
手すりも取り付け、  
立ち座りの時の支えに。

## 施工ポイント!

**斜め敷居**  
廊下とのわずかな段差を解消するためにスロープ状の敷居に取り替え



## 施工後



## 施工後⑤

トイレと洗面所との壁を撤去し、  
一つの部屋として利用することで  
介護者が介護しやすい空間に。  
洗面所床はかさ上げて段差解消。



## 施工前③

玄関の土間  
から床まで  
に高い段差  
があった。



## 施工後③

家の中(上がり框)の  
高さまでスロープを設  
置。一気に家の中  
に上れることで本人と  
介護者の負担を軽減。

## 施工ポイント!

**角を面取り**  
車止めの角は面取りし、安全に配慮





リフォーム  
したいけれど、  
何から準備すれば  
いいのかな？

みんなが楽しく暮らせる家に

## リフォームの心得

### リフォームの心得 ①

#### 施工業者を選ぶ時はどんなところに注意すればよいの？

- ポイント 1** 金額だけで決めず、提案内容や保守点検など総合的に判断しましょう。
- ポイント 2** 数社から見積もりを取りましょう。
- ポイント 3** 工事費などの内容で不明な点は納得するまで質問しましょう。



### リフォームの心得 ②

#### 工事費以外で準備しなければいけない予算はどのくらい必要ですか？

- ポイント 1** リフォームには必要な税金がかかることもあります。  
例)
- |                 |  |
|-----------------|--|
| 印紙税             | 請負契約書<br>ローン契約時の金銭消費貸借契約書など  |
| 不動産取得税<br>固定資産税 | 住宅をリフォームすると固定資産税を評価するための調査が入り、増築部分が評価され、増築した次の年から増築した年の分を加算して課税されることになります。 |
| 贈与税             | リフォームの資金をそのリフォームした住宅を所有している者以外が負担した場合、贈与税が課せられることがあります。                    |



- ポイント 2** 住宅ローンを利用した場合に経費が発生することもあります。

### リフォームの心得 ③

#### 見積もり書は、工事の明細までじっくりチェックしよう！

- ポイント 1** 見積もり書にはなるべく工事の明細を記載してもらい(例 設備の品番などの記載) ショールームなどへ行って下見をしましょう。

リフォームする住宅で見積もり内容を  
確認し、しっかり丁寧に  
分かりやすく説明してもらいましょう。



### リフォームの心得 ④

#### 契約書を交わす前に、落ち着いて考えてみましょう！

- ポイント 1** 契約を交わした後のクーリングオフについて  
訪問販売によりリフォーム契約をした場合、特定商取引法という法律が適用されるので、以下のような対処が可能です。

#### クーリング・オフ

契約をした後、消費者に対して交付するよう法律で定めている書面(法定書面)を受領した日から8日間は、注文者は無条件で契約を解消することができます。  
また、法定書面が交付されなかった場合や法定書面の記載事項に不備がある場合には、8日間経過後も契約を解消できます。

印鑑を押す前にもう一度冷静に考えてみましょう。



## 福祉用具を活用しましょう！

福祉用具とは、障がい者の生活・学習・就労と、高齢者、傷病者の生活や介護、介助支援のための用具・機器のことです。  
福祉用具には貸与(レンタル)と購入があります。  
工事をしなくても、福祉用具の活用で日常生活での問題点が解決できるかもしれません。  
福祉用具プラザには、約900点の福祉用具を展示しています。

例えばお風呂では…

簡易手すりを活用  
(つかまって入る)

浴槽内のすのこ  
を活用  
(浴槽を浅くする)

バスボードを活用  
(座って入る)



福祉用具プラザ北九州 北九州市立介護実習・普及センター

〒802-8560 小倉北区馬場1丁目7-1 北九州市総合保健福祉センター1階  
お問い合わせ TEL(093)522-8721 FAX(093)522-8771  
ホームページ <http://www.kita.gr.jp/>

無理のない運動で楽しみながら取り組んでみましょう!

戸畑リハビリテーション病院内  
メディカルフィットネス戸畑  
健康運動指導士チーフトレーナー 原澤 勉

## 家庭でできる健康体操 第8回

60歳以上の高齢者を対象にしたトレーニングでは瞬発的に身体を動かす事はほとんどありません。なぜなら、年齢とともに速筋系の筋肉量が減り、反応が遅いため、まず早く動く事自体が難しくなるためです。それと、急に筋肉の収縮・伸張があると、いつもの筋肉の可動域を超えて筋肉自体を痛めてしまう事(俗に言う肉離れ)がおこるためです。

今回は最近、話題のふくらはぎのトレーニングをご紹介します。10回ずつ2~3セットを目安に行ってください。

ふくらはぎで特に動かすのは腓腹筋ひふくきんです。

この筋肉は下肢に溜まった血液を心臓に送り返してくれるポンプの役目をしてくれます。脚が浮腫んだなあと感じた時に、行ってみてください。

立ったままの仕事や座りっぱなしの仕事など、夕方に脚の浮腫みの激しい方におすすめします。

1  
肩幅で立ち、バランスを崩さないように何か固定された物(手摺りや柱等)に掴まります。



15cm程度の台に乗って、大きく降ろすと効果的です。

2  
あとはゆっくり背伸びをするように、つま先立ちをします。



3  
降ろした時に踵かかとが着かないようにして、そこからまたつま先立ちをします。



アキレス腱を伸ばすように、ゆっくり行くと効果的です。

## 無理をせず ゆっくりと運動しましょう

### がいのの まめ知識

高齢化社会を迎えた現在、介護は身近な問題として私たちのまわりにあります。

この介護について独自の概念を持たれている方がいらっしゃいます。デイサービスセンター「夢のみずうみ村」代表 藤原 茂さんです。

山口市にあるこの施設ではバリアを意図的に配置し、利用者の方々が施設での時間を楽しむことができるプログラムが豊富に用意されています。自分でプログラムを選択し、自分で決定していく。利用者の方々がやる気を出すことが自然にリハビリに繋がっていくのです。

その結果、介護度が改善されています。みなさんも介護について改めて考えてみませんか。

一日の行動を自分で決めていきます!



タンスに手をつけて移動します!



## 特定非営利活動法人北九州市すこやか住宅推進協議会

活動内容

民間住宅における高齢化対策(すこやか住宅)の普及を目指し、民間の建築・医療・福祉に関わる団体や個人が専門分野を超えて連携し、北九州市の協力の下に、高齢者や障がいのある方、さらにそのご家族が安全で豊かな生活ができることを目的に、平成6年に設立しました。

【発行】北九州市建築都市局住宅部住宅計画課

【企画編集】NPO法人北九州市すこやか住宅推進協議会 北九州市小倉北区大手町1-1 小倉北区役所庁舎内  
TEL.093-563-5056 FAX.093-563-5057