

住宅改造情報誌 すこやか

住宅改造情報誌

vol.40

2017.11発行

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。

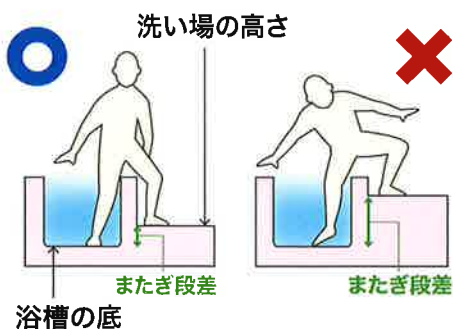
対象者については条件があります。
詳しくは、中面をご覧ください。



まめ知識

浴槽のまたぎ段差を
チェックしましょう。

またぎ段差とは浴槽の底と洗い場の
床の高さの事。差が大きいと危険。



床段差解消

浅い浴槽へ取替

手すり取付

※壁、天井などは自己負担。

お気軽にご相談下さい!

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



高齢者・障がいのある方が安心して生活できるように 北九州市には住宅を改造するときに助成金があるの??



「すこやか住宅改造助成制度」

介護を必要とする高齢者や障がいのある方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。

どのような方が助成を受けられますか？ また具体的な費用は？

北九州市民の方で

要支援、要介護認定を受けた方

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**

1割(一定以上の所得がある方は2割)の自己負担あり ※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

障がいのある方で障害者手帳をお持ちの方※

※障がいの種類と程度による。

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**

原則1割の自己負担あり ※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

助成対象となる工事

- (1) 介護保険の対象となる工事
- 廊下や階段などの手すり設置
 - 引き戸などへの扉の取替え
 - 段差の解消
 - 洋式便器などへの便器の取替え
 - 滑り防止及び移動の円滑化などのための床又は通路面の材料の変更
 - その他上記の工事に付帯して必要となる住宅改修
- (2) すこやか住宅改造助成の対象工事
- (1)の工事(介護保険の支給限度額を超える工事)
 - 市が必要と認める(1)以外の工事

まずは、
区役所の高齢者・
障害者相談コーナーに
ご相談ください。



ご利用の流れは
以下のとおりです。

1 訪問診断

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・作業療法士の立会いのもと、改造箇所を決定します。



2 見積もり → 見積審査

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であるかどうかを審査します。



3 助成申請 → 審査 → 交付決定

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。



4 施工

いよいよ、工事を開始します。



5 完了確認

工事後は、施工業者・審査機関(すこやか住宅推進協議会)・ケアマネジャーの立会いのもと、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。

6 費用支払い

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。

※完了確認の半年後、施工業者がご自宅に点検に伺います。



各区役所へのお問い合わせ先

●門司区	TEL (093) 321-4800
●小倉北区	TEL (093) 571-4800
●小倉南区	TEL (093) 952-4800
●若松区	TEL (093) 751-4800
●八幡東区	TEL (093) 671-4800
●八幡西区	TEL (093) 645-4800
●戸畑区	TEL (093) 881-4800

すこやか住宅改造制度を利用した施工事例

●ご利用者の身体状況により、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。

アプローチ（階段改修・手すり取り付け） ■介護保険・すこやか住宅 対象工事

1 ポーチを削り階段を増やして安全に!



改造前



改造後

ポーチを削り階段を1段増やして低い階段に改造。

2 勝手口からの出入りを安全に!



改造前



改造後

勝手口のドアを開けて安全に出入りできるように改造。

3 階段を継ぎ足して安全に!



改造前



改造後

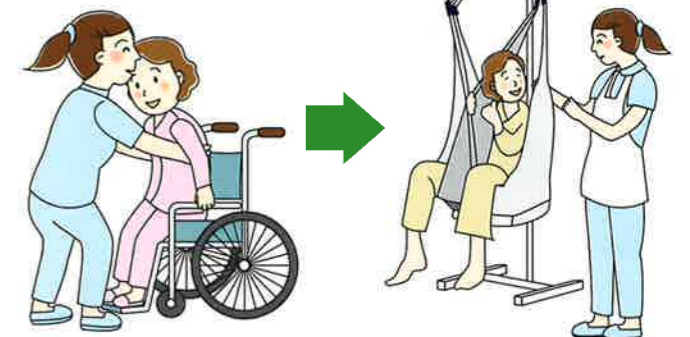
上がりにくかった階段を継ぎ足して改造。

リフト設置 ■すこやか住宅 対象工事

ご本人と介助者の負担が軽減しました。



施工前



施工後

リフトに乗ることで安全で楽に移動することができます。



ご本人使用中

※写真は、ご本人の了承を得て掲載しています。

ご利用者の声

住宅改造助成制度を使われた方から、お礼状が届きました。数通を掲載して、相談員・施工業者の皆さんに感謝いたします。

ご利用者の声①

施工箇所 浴室／段差解消・浴槽取替

お風呂に入るのが怖くなりました。使い勝手も良く、安心して使用できます。

ご利用者の声②

施工箇所 アプローチ／通路・階段改修

玄関前にスロープが出来たことで転ぶことがなくなり、また階段の幅が広くなり手すりが出来たことで日常生活が楽しくなりました。



3食きちんと食べて健康寿命を延ばしましょう

高齢者は加齢に伴うさまざまな機能低下や運動不足、食欲低下などの要因により栄養不足になる傾向があります。この号は健康を維持するために必要な栄養素について掲載します。

五大栄養素(タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル)は、健康を維持するうえで欠かせないものです。

これらをバランスよく摂取しましょう!!

栄養不足は高齢者に限ったことではありませんので、みなさんもぜひ参考にしてください。

今回は…タンパク質について

タンパク質の役割



筋肉・皮膚・内臓など
身体を作る主成分

免疫機能を高める

体内の代謝活動に
関わる酵素を司る



タンパク質が
欠乏すると

筋肉量の減少

免疫力の低下、疲れやすい

髪や肌・爪のトラブル

集中力・思考力の低下、
不安定な精神状態

1日に必要なタンパク質の量

体重×1g(タンパク質量)とされています。
体重50kgの人なら50gのタンパク質が必要です。

タンパク質不足にならないように少量の食事でも良質なタンパク質をとりましょう。

良質な タンパク質 とは??

- ① タンパク質はアミノ酸という化合物が結合したものです。
- ② このアミノ酸のうち体内で合成できず、食品から摂取しなければならないものを**必須アミノ酸**と言います。
- ③ 身体に必要な**必須アミノ酸**がバランスよく含まれていて、生体内での利用効率が良く、余分な老廃物となるものが少ないものを「**良質なタンパク質**」と言います。
- ④ 肉類・魚介類・卵類・牛乳・乳製品・大豆製品に多く含まれています。

食材に含まれる
タンパク質量

例えば…

肉類



鶏胸肉(皮なし)
100g中約15.6g

魚介類



鮭(一切れ)
70g中約15.6g

卵類



卵
1個約6.5g

牛乳・
乳製品



牛乳
200ml中約6.6g

大豆
製品



納豆(1パック)
40g中約8g

日本食品標準成分表2015より

医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。



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ようにと、平成6年に設立。

《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
TEL. 093-563-5056 FAX. 093-563-5057

北九州市印刷物登録番号 第1715016C号

本誌掲載の写真・イラスト・文章の無断転載を禁じます。また、本誌の無断転写・複写(コピー)することは著作権法上の例外を除き、禁じられています。