

## あなたの家は大丈夫？

～対応力・包容力・支援力チェック～

新築や建て替えを考えている方は、下記の各項目が満たされているかどうかをチェックしてみてください。リフォームを考えている方も、まずはご自身の家をチェックしてみてください。

- 1. 玄関、居間、食堂、キッチン、寝室、トイレ、洗面・脱衣室、浴室は、階段を使わずに移動できますか？
- 2. 家の中はどこでも大きな温度差がなく快適ですか？
- 3. 道路や駐車場から室内まで、車いすを使っている人が出入りできるルートがありますか？
- 4. 玄関の上がりやまちの段差は10cm以下ですか？
- 5. 階段はいつでも安心して上り下りができますか？
- 6. 居間と食堂は片付けがやすく、ご家族やご友人とも一緒にくつろげますか？
- 7. キッチン椅子に座っても使えますか？
- 8. 寝室は災害時の避難や、介護サービスを受け入れるルートを考えていますか？

- 9. トイレは寝室の近くで、介助が必要になっても使えるスペースがありますか？
- 10. 洗面・脱衣室は椅子を置いて使える広さがありますか？
- 11. 浴室はシャワーチェアを置いたり、介助の人が入れる広さですか？
- 12. 室内はご自身やご家族、訪ねて来る人が車いすを使うことも考えていますか？
- 13. 必要な箇所に手すりがついているか、つけられるように壁を補強してありますか？
- 14. 床にはつまずきやすい段差がなく、滑りにくい材料が使われていますか？
- 15. ブレーカーは台に乗らずに操作できますか？

### チェックの数が0～4コの場合、または3と9にチェックがない場合

このままだと、もしもの時に自宅で暮らすには困難な状況になってしまいます。まだ大丈夫、と思っている今から住まいの見直しをして、より長く住める家に変えていきましょう。

### チェックの数が5～14 コの場合

現状は良いですが、リフォームや建て替えをする際には、全ての項目を満たせるようにしましょう。早目の対応で、これからの人生をより豊かなものに変えていくことができます。

### チェックの数が15 コの場合

あなたの住まいは基本的には将来への備えが十分になされていると言えるでしょう。