


夢の暮らし実現シート

1. リフォーム目標とする未来の時間を決めましょう！

 気づいたこと、気になることがあれば自由にメモしてください。

あなたやご家族は何歳になりますか？

	今	2030年	2050年
わたしは	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
父は	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
母は	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
夫(妻)は	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
子どもは	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
子どもは	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ

2. お住まいの「家」をチェックしてみましょう！

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、階段をわずかに移動できますか？
- 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. 玄関の上がりかまちの段差は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しやすく、ご家族やご友人とも一緒にくつろげますか？
- 7. キッチンには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. 床にはつまづ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。

 あなたのチェック数()コ

3.「リフォーム遊び」をスタート。



④面に書き込んでOKです

②今、困っている点、気に入っている点など

③どんな「家」にしたいか、夢の暮らし

④夢の暮らしを実現するためには、どのようなスペースが必要？

4. 専門家のアドバイスを受けてみましょう！



⑦完成したリフォーム案は、住み続けられる住まいだと思いますか？

「新・バリアフリー15ヶ条」の項目に添ってチェックをした結果を書いてみましょう。

良い点

悪い点

⑧ご希望の方は、インターネットで専門家による無料アドバイスを受けられます。

■相談に必要な情報（ご相談以外の目的には使用いたしません）

ご相談者名（ ） 性別（ 男性 女性 ） 年齢（ ）歳

ご家族構成：（ ）

地域：（ ）県（ 大都市 地方都市 農・山村 ）

建物の種類：（ 一戸建て マンション その他（ ））

連絡先メールアドレス：（ ）

提出日： 年 月 日

メッセージ：



<https://www.kourei-sumai.com>

本シートのデータは下記よりダウンロードできます

PDF版：<https://www.kourei-sumai.com/pdf/reform-sheet.pdf>

Word版：<https://www.kourei-sumai.com/pdf/reform-sheetword.docx>