



ALPS

ECONOMY

>>> 家庭経済

住まいとライフプラン 第4回

定年後の住まい

定年後はどこに住みますか？
暮らし方に合うかが重要

定年後の住まいをどうするか

定年になって、通勤や勤務から解放されたら、その後はどうやって暮らしますか？

「〇〇を始めたい」「違う場所に住んでみたい」などの希望がある人は実現するチャンスです。特に希望がない人も、定年を機にこれからのことを考えてみるというですね。

暮らし方を考える上で重要なポイントの一つが、「どこに住むか」ということです。今回は「定年後の住まい」にスポットを当ててみていきます。

定年後の住まいの選択肢と特徴・注意点

住まいの選択肢のパターンを

- (1) 「現在住んでいる自宅に住み続ける」
 - (2) 「転居・移住する」
 - (3) 「二拠点生活をする」
- に分けてみました【図表1】。それぞれの

【図表1】住まいの選択肢

(1) 現在住んでいる自宅に住み続ける

①	そのまま
②	リフォームや建て替え

(2) 転居・移住する

③	同じ地域で転居
④	異なる地域へ転居・移住
⑤	高齢者住宅へ入居

(3) 二拠点生活をする

⑥	別宅・別荘を購入・賃借
⑦	実家に住む

特徴と注意点を見ていきましょう。

(1) リフォームは必須

「現在住んでいる自宅に住み続ける」

今の住まいに住み続けるというのは、お金や手間もかからないという点で現実的です。住み慣れた場所が快適であれば、それはベストな選択かも知れません。

しかし「①そのまま」という場合でも、住居内に家族それぞれのプライバシーなスペースを作るなどの工夫は大切です。

定年で自宅に在るようになり、家族と顔を突き合わせる時間が増えると、心理的



NPO 法人ら・し・さ 副理事長
ファイナンシャルプランナー
山田 静江

【やまだ・しずえ】銀行、会計事務所、FP会社を経て独立。人生後半期のライフプランニング、医療・介護、相続・エンディングノート、退職金・企業年金などのアドバイスを得意とする。終活アドバイザーでもある。

にストレスを感じるようになりがちです。夫婦だけの生活であれば、独立した子ども部屋をお互いの個室にしたり、部屋の中に仕切りを設置してプライバシースペースを設けるなど、プチリフォームをするというでしょう。新しい生活のスタートには何らかの変化があった方が、気持ちの切り替えにも役立ちます。

人生100年時代を迎え、定年後にも数十年という時間が残されています。自宅に住み続ける場合には、いずれ「②リフォームや建て替え」が必要になることも念頭に置いておきましょう。

リフォームといっても、水回りなど生活に最低限必要な修繕から、手すりの設置や段差解消などのバリアフリー対策、間取りの変更や設備の刷新など大規模なものまであります。現在の自宅の状態を調べて、今後住まいをどうするか考えましょう。

将来のことはわからないと先送りにする人は多いのですが、リフォームの大まかな



>>> 住まいとライフプラン

計画と資金準備だけはしておくことをおすすめします。

(2) 「転居・移住する」

現在、賃貸住宅や社宅に住んでいる人、今より便利な場所で暮らしたい人、「農業をやりたい」「海が見える場所で暮らしたい」など具体的な希望がある人は、転居または移住が選択肢となります。

「③同じ地域で転居」であれば、買い物や通院など生活に大きな変化がなく安心です。**気を付けたいのは、一戸建てからマンション、あるいはその逆など、家の形態を変える場合です。**両者は「(外部への)開放感」「近所付き合い」「騒音トラブル」「外出のしやすさ」などに大きな違いがあります。たとえば庭の手入れなどで毎日常の外に出ていた人がマンションに住むようになると、外出する機会が減って近所の人とも気軽に顔を合わせることが少なくなったり、上下左右の階への騒音に気を遣ったりすること、閉塞感を感じる場合があります。

逆にマンション住まいの人が一戸建てに住むようになると、プライバシーが侵害されることが感じたり、家の周りの手入れや近所付き合いを負担に感じたりすることがあるのです。

「④異なる地域への転居・移住」は、暮らし方がまったく変わるので、特に注意が必要です。**家を購入してしまつと気軽に転居できないため、まずは賃借などで様子を見るのも一つの方法です。**マンションから一戸建てなど、家の形態が変わる場合の注

意点は③と同様です。

今までは異なる住まいや地域に住み替える場合には、現在と比べたときのメリット・デメリット、交通手段、スーパーや病院などの生活利便施設の他、その地域の慣習になじめるかなどを事前に調べて、自分たちに合うかどうか検証することが重要です。

また、高齢になった時の不安や既に健康面で不安がある場合には、「⑤高齢者住宅へ入居」を検討されることもあるでしょう。そのような場合には、**高齢者住宅・施設について後述していきますので、参考にしてください。**

(3) 「二拠点生活をする」は

将来をイメージし、期限を決めて

現役時代にできなかった自然とのふれあいを求めて、あるいは移住するためのお試し期間として、自宅以外に住まいを持つというのも、定年後ならではの選択肢でしょう。介護や相続などで実家と行き来する生活をせざるを得ない、という話も聞きます。

2つの拠点を持つて生活するのは、長い旅をしているような楽しさもあるでしょう。一方で、**2つの家を行き来し維持管理するには、お金も時間もかかります。**若いうちには楽しくても、体力、気力が衰えてきたら大きな負担になるかも知れません。

二拠点生活をする場合でも、いつかはどちらかに定住せざるを得ないときが来ます。片方に行けなくなったら、そこは空家となってしまうのです。「〇歳になったら」「運転できなくなったら」「病气やけが、

高齢で体力の衰えを感じたら」「夫婦どちらかが亡くなったら」など将来をイメージして期限を決め、対応を考えておきましょう。

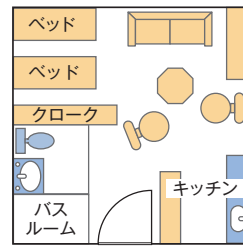
すべての選択肢に共通することですが、今は元気であっても、高齢や病气・ケガによる体力や判断力の衰え、要介護状態、配偶者の死亡など、自分や家族の状況が変わったときには、住まいや生活スタイルの見直しが必要になることがあります。そうなったときには、子どもや親族の家の近くへの転居や、**高齢者住宅・施設への入居など、再度の住み替えをせざるを得ないこともあるでしょう。**

定年後の住み替えにあたっては、今は必要でなくても、**高齢になったときに備えて、住み替えた先の地域の介護サービスや生活支援サービスを調べておきましょう。**さらに、再度の住み替えもあることを念頭に置いて、**資金計画などを考えることをおすすめします。**

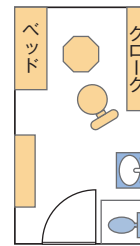
高齢者住宅・施設とは何か？

高齢になったときの住み替え先の候補の一つとなるのが、**高齢者住宅・施設**です。「**高齢者住宅・施設**」とは、**高齢者という理由で入居を断られることがなく、また安心して暮らすための設備やサービスがある住宅や施設のことです。**「バリアフリー」と「見守り（安否確認と相談）」については、ほぼ全ての**高齢者住宅・施設**が対応しています。

【図表2】居住スペースの2つのタイプ



マンションタイプの例



ワンルームタイプの例

原則として60歳以上、あるいは要介護認定を受けた人が入居できます。「何となく生活が不安という人」向けのものから、「要介護の人」向けのものまで多種多様あります。施設の名称や見た目だけでは違いがわかりにくいことが多いため、どのようなサービスが受けられるのか、どのような費用がかかるのか、事前にしっかりと確認しておくことがとても重要です。

● 居住スペース

「バリアフリー仕様」とは、居室やバスルーム、トイレなどに緊急通報装置や手すりがあがり、段差などにも配慮されている仕様のことをいいます。居室(個室)については、キッチンやバスルームなどの設備が整っていて独立性が高い「マンションタイプ」と、居室にはトイレや洗面台だけがあがり、キッチン、食堂、バスルームなどは共有設備の「ワンルームタイプ」があります【図表2】。

● 提供されるサービス

安否確認や健康相談などの見守りサービスは、基本サービスとして提供されています。このほか、食事・掃除・洗濯・買い物や通院の付き添いなどの生活支援サービスの提供、サークル活動やイベントなどが行われているところが多いようです。

医療については、提携病院があり定期的に医師の訪問が受けられるところや、医師や看護師が常駐しているところもあります。介護については、外部の事業所の介護サービスを利用するところと、住宅や施設

で24時間対応の介護サービスが提供されるところがあります。

高齢者住宅・施設には、どのような種類があるのか？

これらを踏まえて、高齢者住宅・施設にはどんな種類があるか、見てみましょう。今回は元気なときから入れる住宅・施設【図表3】①～⑥を中心に解説します。

まず、大きく分けて、「年齢条件だけで入居できるもの」と、「要介護認定を受けている人が入居できるもの」があります。①～⑥であつても、実際は75歳以上または要介護の人が多く入居しています。

なお、居室等の権利関係は、①は所有権方式(購入)で、②③は賃貸借方式、④⑤⑥は利用権方式がほとんどです。高齢者住宅の賃貸借方式の場合、「終身建物賃貸借制度」が適用されることが多いです。この制度は「高齢者の居住の安定確保に関する法律」に基づき、高齢者が終身、居住することができ、死亡時に契約が終了するというものです。利用権方式は居室や共用設備、各種サービスを利用できる権利(終身利用権)を得ます。こちらも利用者死亡時には契約が終わります。

● 特徴と費用の目安

以下、【図表3】に示した高齢者住宅・施設の特徴と費用の目安を記載します。

① シニア向け分譲マンション

一定の年齢以上を対象とした分譲マン

ション。食事やイベント開催などのサービスを提供。医療機関や介護事業所と提携。

・購入費用…2000万円～1億円程度

・管理費等…月7万円～20万円

・食費・光熱費・サービス利用料別途

② シルバーハウジング

見守りサービス付きの公営住宅で、生活援助員が配置されている。家賃は収入による設定。食事等のサービスはない。公営住宅であるシルバーハウジングは自治体によっては設置されておらず、設置されていても人気が高く新規募集の数は限られる。

・家賃…月1万～10万円程度

③ サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)

見守りサービス付きの民間賃貸住宅。独立性の高いタイプからワンルームタイプまであり、食事等のサービスもそれぞれ。

・入居一時金…5万～数千円

・居住費(家賃等)…月5万～50万円程度

・食費・サービス利用料別途

④ 住宅型有料老人ホーム

設備等はサ高住と似ていて、マンションタイプもワンルームタイプもある。サ高住と異なるのは、食事や生活支援サービスが必ず提供される点(利用するかどうかは選択制)と、契約が「利用権」方式という点。

・入居一時金…0～数千円

・居住費…月5万～50万円程度

・食費・サービス利用料別途

⑤ ケアハウス

食事などの生活支援サービスが提供され



>>> 住まいとライフプラン

【図表3】おもな高齢者住宅・施設

名称	居室	食事	医療	介護
----	----	----	----	----

元気なときから入れる住宅・施設（入居条件は、おおむね60歳以上）

① シニア向け分譲マンション	マ	△	△	△
② シルバーハウジング	マ	×	×	△
③ サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）	両	△	△	△
④ 住宅型有料老人ホーム	両	△	△	△
⑤ ケアハウス	ワ	○	×	△
⑥ 介護付有料老人ホーム 入居時自立型	両	△	△	○

要支援・要介護認定を受けている人が入れる施設

⑦ 介護付有料老人ホーム	ワ	○	△	○
⑧ 介護型ケアハウス・サ高住	ワ	○	△	○
⑨ 介護老人福祉施設（特養）	ワ	○	△	○
⑩ 介護老人保健施設（老健）	ワ	○	△	○
⑪ 介護医療院	ワ	○	○	○
⑫ 認知症グループホーム	ワ	○	△	○

※居室：マ⇒マンションタイプ ワ⇒ワンルームタイプ、
両⇒住宅・施設による

※食事：△⇒住宅による、または選択制

※医療：○⇒常駐 △⇒住宅・施設による（提携ありなど）

※介護：○⇒住宅や施設でサービスを提供 △⇒介護事業所と個別契約

【入居一時金について】

入居一時金の金額は、[A.施設の所在地（都市部や駅近ほど高い）][B.設備（居室や共有スペースが広い、きれいで、設備が充実しているほど高い）][C.サービスレベル（入居者1人に対する介護職員が多い、または看護師常駐など専門職が多いほど高い）]によって異なります。

AとBは、一般住宅の価格や家賃にほぼ比例します。また入居一時金を払うことで毎月の家賃等が軽減される、というシステムもあります。

シニアタイプよりは費用は安めです。⑤は食費・居住費が収入により決まるため、年金が少ない人などに向いています。

なお、⑦⑧⑨⑩⑪⑫は要介護認定を受けている人が入居できる施設です（入居基準は施設ごとに異なる）。要介護状態になって、自宅や介護サービスが付いていない高齢者住宅で過ごすのが難しくなったときの選択肢となります。

高齢者施設でかかる費用の大半は、「食費と居住費」「生活支援のサービス費」です。「食費と居住費」は健康であつてもかかるものなので、まずは基本的な老後の備え（住む場所の確保、公的年金等の年金額を増やすこと、年金では足りない生活費分の貯蓄を準備することが先決です。それに加えて、介護に備えて500万円くらいを備えておけばいいでしょう。持ち家であれば、それを売却して施設の費用とすることも検討しましょう。

介護にかかる費用は、高齢期の生活費の延長です。「高齢になって誰かに頼らざるを得なくなることはお金がかかること」と自覚することが必要かと思えます。これだけ高齢者が増えると、国や自治体の制度だけでは支えきれません。またせつかくの制度も、利用するためには申し込みや契約が必要です。子どもなどに頼れないという人は、資金準備に加えて、万一のときの手続きを誰に頼むのかなどを、きちんと考えておいてほしいと思います。

る高齢者向け施設。食費・居住費は、収入によって決まる。

・入居一時金・施設による

・居住費・食費…月に9万～16万円程度

⑥ 介護付有料老人ホーム・入居時自立型

設備やサービスが整っていて、元気なうちから寝たきり状態までカバーする施設。

高額な施設がほとんど。

・入居一時金…数千円以上

・居住費…月15万円程度から

・食費・サービス利用料別途

生活面の不安がない状態で入居し、自立性を求めるなら、①②および③④⑥のマンション

ンタイプが対象となります。居室に生活に必要な設備が整っているため、一般住宅と同じように自由に暮らせます。

②は収入に応じた家賃設定で収入が少ない人に向いていますが、人気があり入居が難しい面もあります。それ以外の①③④⑥は居室が広いことやサービス体制が充実していることから、費用は高めです。

1人あるいは夫婦だけの暮らしに不安があるなら、⑤あるいは③④⑥のワンルームタイプが対象です。共有スペースが多いため人と接する機会が多いのが特徴で、居室が狭いこともあり、同じ条件ならマン