

## このノートはこんな時に役立ちます。

これからの暮らし、どんなことを注意したらいい？  
これからの暮らしを考えるポイント「生きがい」「健康」「介護」  
などについて、専門家からのアドバイスを「50歳からの暮らしの  
ガイド」としてまとめてあります。

やりたいことや家族の夢を具体的に計画したい！  
夢を具体的にするためのさまざまなワークシートを用意していま  
す。ふりかえり自分史で、忘れていたことや新しい「生きがい」  
を見つけることも。

万一に備えて、わが家の情報を整理しておきたい！  
もしもの備えとして、家族や自分の情報をまとめておくことが  
できます。災害時の対策をまとめておく、「わが家の防災計画」もご  
活用ください。

セキスイハイム®



# 50歳からはじめる 暮らしのリ・デザインノート

## 夢、生きがい、健康づくりと備え

自分らしいこれからのを見つけるためにリセット&スタート！

備えノート

万一のときに役立つノート

暮らしのガイド

これからの暮らし5つのポイント

生きがいと脳 健康  
住まい お金 介護

ライフ  
ビジョン

セカンドステージを素敵にデザイン

ふりかえり自分史  
未来の夢と生きがいマップ  
わが家の未来年表

セキスイハイム®

わが家の防災計画  
お金のバランスシート  
暮らしの情報管理

# Live Well Notebook

50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート

# 50

in the future

人生100年の計、50年の備え。

私たち日本人の平均寿命は女性が86歳、男性が80歳。高齢者の身体機能は、10年前より10歳も若返っています。

“健康長寿”の時代、よりよく豊かに生きていくためには「人生100年の計」、そしてこれから先「50年の備え」という発想が必要になってきました。

50～60代は、仕事や人生のターニングポイント。暮らしを見直し、将来への計画を立て、備えを整えておく「暮らしのリ・デザイン」の最適なタイミングです。このノートは、思い立った時に、これからの暮らしづくりのガイドになればとの思いから生まれました。

少しでもお役に立てれば幸いです。

積水化学工業株式会社 住宅カンパニー  
Live Well 50 Project

## My Live Well Notebook

お名前

---

ご住所

---

ご連絡先

---

記入開始日

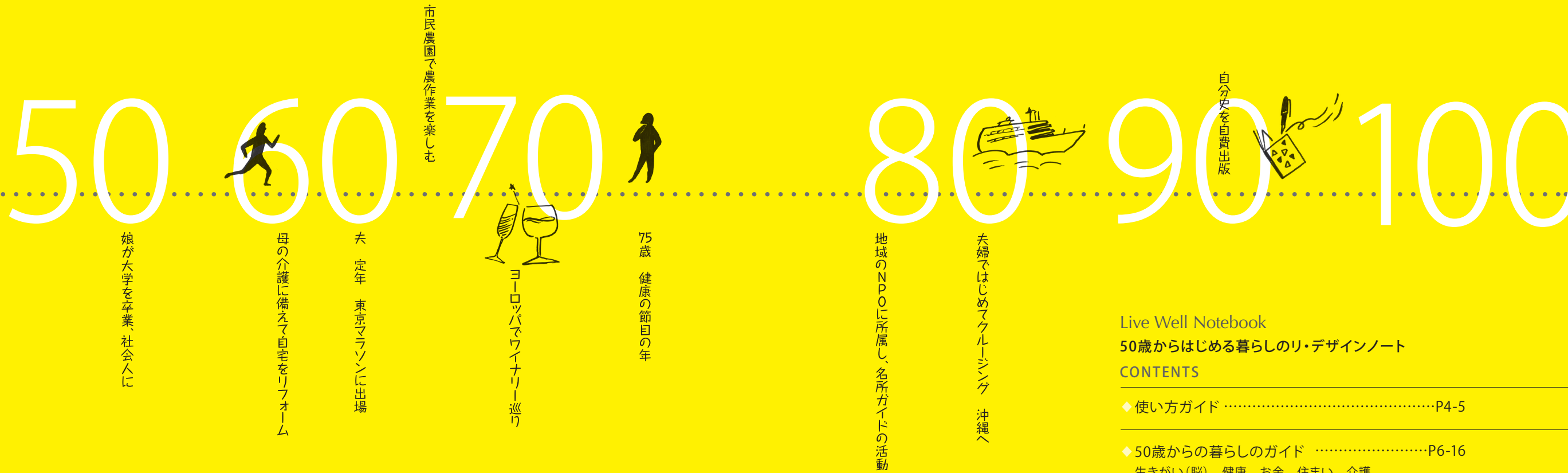
年 月 日

これからの50年に向かって

# リセット & スタート

## 今からはじめる“暮らしのリ・デザイン”

子育ても一段落し、自分や夫婦の時間を取り戻せる今が、自分らしく充実したときを過ごせる人生のはじまりです。まだまだ可能性を広げられる50～60代は、やりたかったことにチャレンジできる時期。これからの50年を見据え、自分をリセットし、新たな夢や目標に向かって暮らしの未来を描いてみましょう。



### Live Well Notebook

50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート

#### CONTENTS

- ◆ 使い方ガイド .....P4-5
- ◆ 50歳からの暮らしのガイド .....P6-16  
生きがい(脳) 健康 お金 住まい 介護
- ◆ ライフビジョンをつくる .....P17-34  
ふりかえり自分史 未来の夢と生きがいマップ  
わが家の未来年表 ロードマップ
- ◆ 備えノート .....P35-63  
わが家の防災計画 暮らしの情報管理  
もしものときの対応



# 50歳からはじめる暮らしのリ・デザイン ノート

セカンドステージをよりよく自分らしく生きていくためには、できるだけ早く将来のイメージをはっきりさせ、状況に応じて暮らしを見直していくことが大切です。

このノートは、50歳からの暮らしのポイントを知る、生きがいや住まいの計画を立てる、そして万一のときの対応を書き留めておく、という3つの機能を一冊にまとめました。気になるところから、暮らしのリ・デザインをスタートしてみましょう。

Web

livewell50.jp

- 40代~60代、それ以降の年代の方でも使えます。
- 記入しやすいページから、書き込んでみましょう。
- 一度記入した後も状況が変わったら、見直して更新しましょう。
- パートナーと別々に記入すると新しい発見があるかもしれません。
- 専用のWebでさらに詳しい情報をご覧いただけます。 **Web** マークが目印。

## 知る

これからの暮らしの  
ポイントを知る

「50歳からの暮らしのガイド」では、これからの暮らしの質を決める5つのポイントを、それぞれの専門家の監修でまとめました。これからの暮らしの見通しを立てたり、ライフビジョンづくりのガイドにもなる情報を提供します。

## まず、知ることからはじめましょう 50歳からの暮らしのガイド



- 生きがい 生きがいと脳の関係、認知症の知識や若々しい脳の保ち方 **P6**
- 健康 自立した生活を続けるために身体の変化を知りましょう **P8**
- お金 いきいきと輝けるセカンドステージのマネービジョンとは **P10**
- 住まい これからの活動の拠点となる住まいのカたちを考えます **P12**
- 介護 親や自分が介護になったら、その前に知っておきたいこと **P14**

Guide

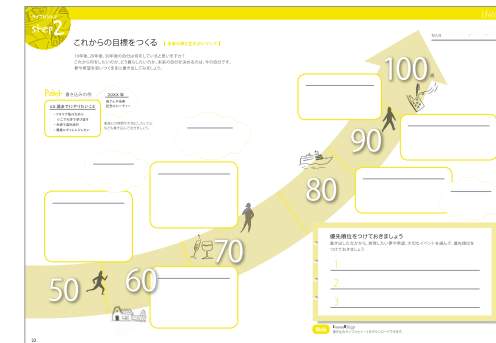


## 描く

セカンドステージを  
素敵にデザインする

「ライフビジョン」のページには、自分らしい豊かな暮らしを設計するさまざまな書き込みシートを用意しました。今まで気づかなかった自分を発見したり、夢や目標を具体的にすることができます。目標が決まったら、実現に向けてロードマップをつくりましょう。

## わが家の未来設計図をつくりましょう マイ・ライフビジョン



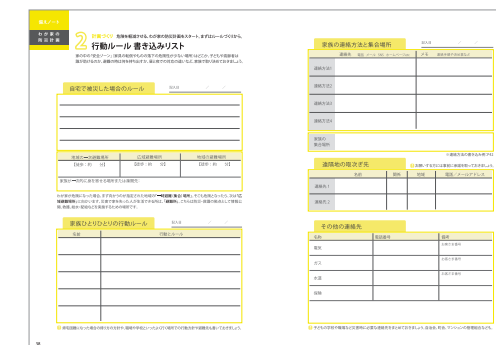
- ふりかえり自分史 **P20**
- 未来の夢と生きがいマップ **P22**
- わが家の未来年表 **P24**
- ロードマップ **P26**

## 備える

万一のときの対応を  
まとめておく

「備えノート」は、わが家の防災計画や大切な暮らしの情報を書き留めておくためのページです。もしものときに慌てることのないように、具体的な対策を立てたり、情報をまとめておけば、安心につながります。

## 暮らしの大切な情報を整理しましょう 備えノート



- わが家の防災計画 **P36**
- 暮らしの情報管理 **P46**
- もしものときの対応 **P60**

監修：築山 節 脳外科医 北品川クリニック所長

# 夢・生きがいは、 脳のアンチエイジング

## 脳は、使えば使うほど成長する

多くの人は、脳の機能低下は加齢によって避けられないものだと考えています。しかし、そんなことはありません。人間の脳はゆっくりと成熟する臓器であり、アルツハイマー病など変性疾患をもたらす病気が生じさえしなければ、上手く使うことによって、脳は一生、若さを保つことができるのです。

重要なのは、年をとっても頭脳を鍛えること。学ぶことは脳の柔軟さを保ち、ニューロン(神経細胞)同士をつなげるシナプス(※)の形成を促進します。つまり、勉強するために脳があるのではなく、脳を快適に使うために勉強をするのです。

よい例が、ロンドンのタクシー運転手。「ナレッジ」と呼ばれる過酷な資格試験に合格した彼らは、市内の2万5000もの通りや路地を暗記していて、最短ルート

で客を目的地まで運びます。脳には記憶を司る「海馬」がありますが、彼らの海馬は、発達して大きくなっていることが研究によって判明しました。

夢を追って、第2の人生を歩みはじめた人も少なくありません。元連合副会長の加藤裕治さんは、56歳から司法試験の勉強をはじめ、60歳で見事合格しました。何歳になっても、自分なりの目標や生きがいを持つことで、脳は活性化し、成長していくのです。

(※)ニューロンとニューロンの接合部分。神経伝達物質が放出され、情報伝達が行われる。

**Web** livewell50.jp  
「脳」のアンチエイジング術の詳しい情報はWebで



いつまでも若々しい脳の保ち方を知っておきましょう。  
50歳からの脳は、正しい使い方で決まる

脳が機能低下に陥っていく原因は、第一に環境であり、年齢は二次的な要素にすぎません。使わない筋肉が衰えるように、脳も使わなければ機能が低下します。意欲的で前向きな自分であり続けるためには、脳が健康であることが大切です。

## 脳の健康は、 「正しい睡眠」から

脳の健康を保つには、どんなに忙しいときでも6時間、できれば7時間程度の睡眠を確保します。特に、成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイム(深夜0時から午前3時頃)に熟睡することが大事です。傷ついた組織の修復を行う成長ホルモンは、あらゆる年代に必要です。若いときと違って、50代は自分の生活をコントロールできる世代。夜更かしはやめて、早寝早起きに切り替えましょう。そして、起床したらすぐに太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。毎朝、同じ時間に起きることで「生活の原点」ができ、1日の生活にリズムが生まれます。

## 若さの秘訣は、 「バランスよく使う」こと

日常生活において脳を使っているつもりでも、使い方が偏っていると、ボケの原因になります。偏った使い方とは、長時間パソコンのモニターを凝視する、四六時中イヤホンで音楽を聴く、インターネットに依存している、座ってテレビばかり見ているなど。このような状態に共通しているのが、目をあまり動かさないこと。情報の取り方が狭く限られているために、脳の活動が停滞しているのです。長時間、同じような姿勢で同じことを続けていると、疲労が溜まり、やる気が起こらなくなります。脳にやる気を起こさせる方法は、手を動かして簡単な作業をすること。その意味で、男性にとっても女性にとっても、毎日の家事や雑用を意識してこなすのは、特に前頭葉の働きを高めるためにとてもよいことです。

## 自分が「使える脳」 にしておく

脳は正しく使い続けさえすれば、何歳になってもかなりの若々しさを保つことが可能です。ただ、脳は、基本的に怠けもので、楽をしたがるようにできています(脳の原始的な機能である感情や本能がそれを求めます)。そんな脳の機能的な制約を理解し、それを補う脳の使い方を心がけましょう。

50~60代は原点に戻って、これからの人生を捉え直す時期。自分はこれから何をするのか? どう生きるかを決めるのは自分です。どんなに知識をたくさん持っていても、自分の生き方や暮らしに関係がなければ、その知識や情報は不要のもの。これまでに築いた人間関係や知識などの“財産”を十分に活かして、足りないところを補うようにします。そうすれば、脳をもっと使えるはずですよ。

暮らしのなかでできる

### 「脳」のアンチエイジング術

- ◆ 睡眠不足は脳の大敵。最低6時間は眠るように
- ◆ 50代になったら、早寝早起きを
- ◆ 朝は決まった時間に起きて、太陽を浴びる
- ◆ 朝食を食べ、散歩などの全身運動で血流をよくする
- ◆ 手を動かす作業をして、やる気のスイッチを入れる
- ◆ パソコンに向かった後は、意識的に目を動かす
- ◆ 家事や雑用をして、前頭葉の働きを高める
- ◆ 脳の広い範囲を使う会話を大切に
- ◆ 日々の予定を立て、それを実行する
- ◆ 難しい課題は1日1個に

監修：鈴木隆雄 独立行政法人国立長寿医療研究センター所長

# 75歳のとき、健康に自信が持てますか？

超高齢社会という、不健康な人が増えると思いがちですが、そんなことはありません。今の高齢者は運動能力も生活機能能力も格段に改善しています。東京都健康長寿医療センターの調査によると、2002年の75歳の歩行スピードは1992年の64歳とほぼ同じでした。10年前に比べて、11歳も身体機能が若返っているのです。しかし、世の中に老化を止める薬はありません。若返っているとはいえ、75歳以降になると、誰でも身体機能が落ち、病気に罹りやすくなりますので、その前から自分の健康とライフスタイルを見直す必要があるのです。

## 老化は避けられない事実、今やるべきことは？

50代でやるべきことは、病気の予防。癌、心臓病、脳卒中、糖尿病、この4大疾病に罹らないようにしましょう。特に気をつけたいのが、糖尿病。厚生労働省の調査では、国民の4人に1人以上が糖尿病か、その予備軍であることがわかりました。食事全体の摂取カロリーは減っているものの、脂質の摂取が増え、その結果、肥満になるのです。脂質のとりすぎは、糖尿病の合併症である動脈硬化の原因になります。もう一つがメタボリックシンドローム。内臓脂肪が過剰に蓄積することで、高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態です。50代は男性が52.2%、女性は19.7%が患者とその予備軍と言われ、60代になると、男性は54%、女性は26.1%に上昇します。

でも、怖がる必要はありません。原因は、食べ過ぎや運動不足などの積み重ね。ですから、生活習慣の改善によって予防・改善ができます。

### あなたは大丈夫？「メタボチェック」

へその周りが男性は85cm、女性は90cmを超え、さらに、脂質代謝異常(高脂血症など)、糖代謝異常(糖尿病)、高血圧のうち、2項目以上が当てはまった場合、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

- ◆ 腹 囲 : 男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上
- ◆ 脂質異常 : 中性脂肪150mg/dL 以上  
HDL コレステロール40mg/dL 未満  
のいずれかまたは両方
- ◆ 高血圧 : 最高(収縮期) 130mmHg以上  
最低(拡張期) 85mmHg以上  
のいずれかまたは両方
- ◆ 高血糖 : 空腹時血糖値 110mg/dL以上

## 男性は脳卒中、女性はサルコペニアに注意

男性と女性では、異なる老化の特徴があります。一般に、男性は動脈硬化による血管の老化が速く進みますので、脳卒中(脳血管障害)に気をつけてください。血管の老化は高血圧などさまざまな原因が複合して起こりますが、改善してくれるのがウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動。血流がよくなるうえ、体脂肪の燃焼に効果的です。一方、女性は筋肉や骨、関節などの筋骨格系の老化が著しく進みます。60代以降の女性になりやすいのがサルコペニア。ギリシャ語の「サルコ(筋肉)」と「ペニア(減少)」を組み合わせた言葉です。50歳を超えると筋肉の量は落ちはじめ、閉経期以降は女性ホルモンが急激に減るため、骨粗しょう症のリスクも高まります。バランスのとれた食事としっかりした運動で、サルコペニアと骨粗しょう症を予防しましょう。

## 節目、節目でライフスタイルを切り替える

長寿になるとは、人生を考える節目が増えるということ。節目とは、その後も健康でいられるかどうかの分岐点を意味します。50～60代は病気の予防が最優先。リタイア後の65歳以降は、病気の予防とともに社会とのつながりを保っていくことが重要になります。社会的に孤立している人は、社会的なつながりが強い人に比べ、死亡率が2～5倍高いと言われていています。70～75歳になったら、歩行能力の維持を心がけましょう。老化に伴って起きる転倒、尿失禁、認知機能の低下、サルコペニアなどの症状はすべて、歩行能力と密接に関連しています。高齢期を自分らしく生きる、そのためのライフスタイルを決めるのは自分自身。50～60代はそれに向かう道筋を決める時期なのです。

## ロコモティブシンドロームとは？

サルコペニアが進むと、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」になります。ロコモとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数の障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。特に骨の老化は女性ホルモンの分泌量と密接に関わっているため、ほとんど運動をしない女性の場合、40代からその兆候が現れます。膝の関節に痛みを覚えたら、要注意。中年に多い「変形性膝関節症」の初期症状かもしれません。ロコモになると、介護状態や要介護の危険性が増えます。自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康寿命(※)を延ばしましょう。

(※) 自立した生活を送れる年齢



## 50歳から取り組みたいサルコペニアとロコモを防ぐ4つのトレーニング

サルコペニアとロコモの原因は筋力の低下です。筋肉トレーニングを通して、筋肉の量を増やしましょう。骨粗しょう症の予防にもなります。

- [スクワット] 太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛えるのに効果的
- [もも上げ] お腹の奥にある大腰筋を鍛えるのに効果的で、つまずきなどのリスクを減らすことができる
- [つま先立ち] ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を鍛えるのに効果的
- [片脚立ち] バランス能力を高める

男性は生活習慣病、女性はサルコペニアに注意

これから先の健康とライフスタイルを考えておく時期

リタイア

リタイアなどで生活環境が変わる65歳から前期高齢者に

健康寿命(2010年) 男性70.42歳 女性73.62歳

75歳から後期高齢者に老化が顕著に

男性の平均寿命79.94歳 女性の平均寿命86.41歳

要支援・要介護の可能性が高くなる

100歳以上の人口は全国で54,397人 男性6,791人 女性47,606人

50歳

60

65

ロコモに注意

70

75

70代女性の2人に1人が骨粗しょう症

80

90

100

監修：紀平正幸 ライフカウンセラー 多摩大学大学院客員教授

# これからの ポジティブ お金メソッド



子どもの教育費や住宅ローンが一段落するこれから、「老後のことが気がかりだ」「子どもや孫のために」という気持ちで、ただ漠然とお金を貯め続けていると、自分自身のためには使いにくくなってしまふことがあります。

老後資金も視野に入れつつ、これから先自分がいきいきと輝けるように、上手な“お金の管理センス”を身につけておきたいものです。

役立つのはこの3つのメソッド。将来に向けたわが家のマネービジョンを、前向きに楽しみながら考えると同時に、暮らしをポジティブに見直すヒントにもなります。

## メソッド2

## 投資と融資(補助)を味方につける

これからの人生を暮らしていくための準備資金に余裕ができた場合は、預金だけではなく投資運用という選択肢も有効です。

投資にはさまざまな方法があるので、わが家に向けた方法を選ぶと成功につながりやすくなります。また、シニア層に向けた融資制度や、申請さえすればもらえるというお得な補助制度も多数あるので、活用していきましょう。

### ◆高齢雇用継続基本給付金

60～65歳対象。60歳までと同一の会社に継続雇用され、給与が75%以下に下がる場合などに受け取れる。

### ◆常用就職支度手当

45歳以上の中高年や障がい者など就職が困難な人対象。ハローワークの紹介で就職できた時点で失業給付基本手当の残日数などに応じて受け取れる。

### ◆高齢者向け返済特例制度「リバースモーゲージ」

土地や建物を担保に入れ、死亡あるいは転居と同時に売却などで一括返済に充てるという融資の仕組み。使い方次第ではメリットも大きいですがリスクもあり、相続後の資産が減るので確認を。

## メソッド3

## 将来収支のシミュレーションで、管理上手になる

この先のお金を上手に管理するには、試算が大事。P32～33「お金のロードマップ」を使えば、リタイア後の収支を整理しておけます。P47「わが家の家計のバランスシート」では、現在のわが家の金融資産も見渡せますので、一緒に活用してください。

### シミュレーション例の夫婦の場合

60歳のリタイアから夫婦90歳までのマネービジョン

### シミュレーション例

#### 現在夫と妻ともに50歳、共働きの場合

【夫】 60～65歳までそれまで働いていた会社に再雇用、70歳までは有償ボランティア活動の予定。  
【妻】 子育て中から始めたパート先で現在正社員。このまま60歳まで勤めれば退職金も発生。65歳までは同じ会社に週3日程度のパートタイム勤務の予定。  
妻の年金受給額は、働かず専業主婦でいた状態での試算に比べ年間20万円以上プラスに。

## メソッド1

## 報酬だけじゃない「第二の職」を!

今の50～60歳は、シニアと呼ばれる世代になっても、気持ちや体は一昔前より若返っています。

定年もこれまでの型にはめて考えず「元気なうちは、働き続ける!」という前提に立ち、今のうちに必要なスキルを身につけるなど、準備をしておくことが大切です。

ただ報酬を得るためだけではなく、働くことが生きがいや楽しみの一つとなれば一石二鳥。新たな友人やビジネスとの「出会い」につながる可能性もあります。

◆**介護や社会福祉関係の資格を取得し仕事に**  
経験と知識が将来プライベートで役立つ可能性が大。

◆**ボランティア・ガイドで地域活動も兼ねる**  
観光スポットや博物館で、これまでの知識を活かす。人との交流やイベントも楽しめる。

◆**趣味ややりたかったことで起業する**  
無理のない経営スタイルがポイント。インターネットなどを活用することで広がりも。

◆**人材派遣で海外生活**  
これまでのスキルを活かし、海外企業の技術講師やNGOでの有償ボランティアなど。

◆**働きやすさ重視でマイペースに稼ぐ**  
同世代が多い職場や、株のネットトレーディングなど。

リタイア後の収入		総金額(万円)
リタイア後の就労所得(年収)	万円×勤務予定年数(年)	2,400万円
A60～65 月25万 合計1,500万	65～70 月15万 合計900万	万円
B60～65 月10万 合計600万		万円
夫の公的年金(年190万円×65歳から受給しその先25年)		4,750万円
妻の公的年金(年109万円×65歳から受給しその先25年)		2,725万円
その他:個人年金保険...etc		万円
一時収入	退職金 A2,000万円、B300万円 時期、期間 65歳	2,300万円
その他:確定拠出年金、養老保険、配当所得...etc		万円
その他		万円
<b>1</b> リタイア後の収入合計		<b>12,175万円</b>

リタイア後の支出		総金額(万円)
生活費	夫婦期間(予定)月 25万円×12ヶ月×リタイア後 30年	9,000万円
	単身期間(予定)月 万円×12ヶ月×リタイア後 年	万円
	ライフプラン表よりビックアップ(住まいの増築、旅行、趣味、習い事、健康費、子どもの結婚資金、介護費...etc)	万円
将来やりたいこと	海外旅行 年1回×5年 国内旅行年3回×25年	1,000万円
	野菜づくり(貸し農園+その他)年16万×20年	200万円
その他	生け花 年14万×10年	140万円
	二人で公営プール週二回 年10万×10年	100万円
	リフォーム(寝室、台所、浴室トイレ、パリアフリーその他)	500万円
	子ども、孫 関連	400万円
	介護予備費	500万円
		万円
		万円
		万円
		万円
<b>2</b> リタイア後の支出合計		<b>11,840万円</b>

なんと余りが発生、予備費へ回す

1 リタイア後の収入合計 - 2 リタイア後の支出合計 = 335万円

## 50歳からの住まいに必要なコトとは？

監修：株式会社 住環境研究所

暮らし方を考えると  
住まいのカタチ  
が見えてくる

これから一番長く過ごす場所が、わが家。子どもの独立、リタイアなどによる生活の変化、親の介護、そして迎える自分たちの高齢期。これからの家族のありようや暮らし方によって、住まいのカタチは異なってきます。まだ体力も気力も充実した今が、これからどんな暮らしをしたいのかしっかり考えて住まいを見直すベストなタイミングです。

第一に「やりたいこと」  
を軸に考える

これからの暮らしを豊かにそして充実させてくれるのが「生きがい」です。やりたかったことや夢を軸に住まいを考えます。今の住まいでできるのか、実現するにはどんな住まいならよいかなど、夢を具体的に計画することで、リフォーム、建て替え、住み替えなど、これからの住まいの方向性が見えてきます。

「居心地」と「経済性」  
で検討する

これからは交友、趣味、仕事など活動の拠点が住まいに移ります。家族や友人が気軽に集まれる場所はあるか、気分転換やリラックスできるかなど「居心地(快適性)」という点から見直してみましょう。さらに、住まいを維持するコストも考え合わせておく必要があります。耐久性の高いメンテナンス方法や老後の光熱費負担の軽減にもなる太陽光発電など、経済性からも検討しておきます。

将来の「介護」も視野に  
今から整えておく

介護は自宅で、という「在宅介護」の方針が示され、自宅には、終のすみ家としての役割も求められるようになりました。一方、家庭内事故の多さも高齢期の課題です。早めに住まいを整えることで、健康寿命を延ばし、終のすみ家になりうる備えが必要です。

## 住まいの備え4つのポイント

- ◆温熱バリアフリー  
ヒートショックを 방지、活動量を維持できる温度差の少ない環境を。
- ◆段差・フロアバリアフリー  
転倒を防ぐために、床段差をなくしたり、1階だけの生活も可能に。
- ◆外出バリアフリー  
社会交流を阻まず、介護サービスも利用しやすい玄関・アプローチに。
- ◆安全で機能的な水まわり  
配置と動線にも配慮し、自立を促し介助もしやすいサニタリー・キッチン。

## 100歳までの住まいをイメージしてみる

- このまま住み続ける？ 住み替える？ 建て替える？
- 住み続ける場合 ▶ 家の老朽化や加齢・生活の変化に合わせた早めのリフォームを。
  - 住み替える場合 ▶ 住み替えに伴うストレスを考慮して早めの計画を。  
自宅の売却や貸し出し、リバースモーゲージなど検討。
  - 建て替える場合 ▶ 建て替え後のメンテナンス費用や将来の介護の方法や場所も考えておく。

P30-31「住まいのロードマップ」に、今の考えを整理し計画を立ててみましょう。

case 1	選択 ▶ 今の家に住み続ける	これからは夫婦の時間を楽しみ 将来は自宅で介護
リフォームの目的 1) 趣味の部屋づくり 2) 水まわり サニタリー:介護の備え キッチン:食事を楽しむ 3) 窓をペアガラスにし、 冷暖房効率を上げる	60 70 80 90 100歳 リフォーム予定(予算600万) 今の生活を楽しみ、将来にも備える	在宅介護サービスを利用しながら 自宅で暮らす

**リフォームのポイント** 夫婦それぞれのやりたいことができる家に。同時に将来の在宅介護に備えて水まわりを中心に改修。生活しながらの工事になるので、ストレスに耐えられる体力のあるうちに一度に行いましょう。また、計画的に集中してリフォームすることで、工期や費用も削減できます。

case 2	選択 ▶ 住み替える	将来も自立した生活を目標に 70歳前後に住み替える
住み替える目的 1) 防犯・管理を楽にしたい 2) 外出がしやすく、 交通の便をよくしたい 3) 万一の際の不安に 応えて欲しい	60 70 80 90 100歳 住み替え場所を 検討する	自宅を売却 サービス付き高齢者向け住宅 入居

**住み替えのポイント** 将来は自宅を売却して、高齢者向け住宅に住み替える。自分らしい生活を送れる場所探しを早めに行う。新しい地域社会との関係づくりや新居の設備を使いこなすためには、それなりの時間がかかります。住み慣れるための十分な期間を確保することが大切です。

case 3	選択 ▶ 建て替える	親の介護と自分の介護に備えて 今のうちに建て替えておく
建て替える目的 1) 仕事部屋(夫婦別) 2) 介護に配慮した空間 3) 光熱費削減のため 太陽光発電	60 70 80 90 100歳 建て替え(予算3000万) 親の家は売却	親を呼び寄せる 子どもが同居した場合はリフォーム (費用:子どもが負担する)

**建て替えのポイント** 建て替え資金の一部を親が提供。介護に備えた空間と設備などを充実させるために建て替え。介護が家族の負担にならないように、介護と住まいの専門家のアドバイスを受けて計画しましょう。身の回りのことは自分できる環境にするなど、親が遠慮しないで暮らせるように配慮します。



監修:セキスイオアシスセンター

# いつから「介護」を考えるか

## 50歳では早すぎる? 60歳では遅すぎる?

40~50代で多くの方が親の介護を経験します。超高齢社会を生きる私たちにとって介護への備えは、リスク管理の一つといえます。

50代では介護の正しい知識を身につけ、将来の見通しを立てやすくしておくこと。60代では介護のある暮らしを想定して、住まいを整えるなど備えを具体化しておけば安心につながります。もし、介護対応になっても、自分らしく自立した暮らしを続けることができます。

## 50歳からはじめる介護への備え

### 体 まめに体を動かす習慣を!

疲れやストレスで体力が低下してくると、無意識に体を使わなくなってきました。60代になると、さらに体を動かす機能は低下していきます。元気で活動的な高齢者に共通していることは、朝起きて体操をしている、身の回りのことは自分で行うなど、意識的に体をよく動かす習慣があること。今からまめに体を動かす習慣をつけておくことが「介護予防」につながります。

### 知識 介護について知っておく

40歳以上になると介護保険料を納めますが、介護保険制度の内容を知っている人は案外少ないのではないのでしょうか。介護保険制度のサービスを利用できるのは要支援・要介護の認定を受けた65歳以上の方たちです。でも、40~64歳であっても「特定疾病※」と診断されている方は認定を受けて利用できます。在宅介護・施設介護サービスの内容、制度を利用しての住宅改修などを調べておきましょう。

※詳しくは、ホームページ「50歳からの暮らし」へ [livewell50.jp](http://livewell50.jp)

### 暮らし 家事力を高めておく

いくつになっても自分のことは自分でできるようにしておく。自立した生活それ自体が「介護予防」です。特に男性は、買い物や食事の支度、洗濯、身の回りのことなど、最低限の家事をできるようにしておくことが大切です。すぐには無理という人は、休日を料理の日に決めるなど、楽しみながら家事に慣れておきましょう。

#### 男性のための「家事力チェック」

- 料理が自分でつくれる
- 掃除ができる
- 洗濯物を洗えて干せる

できないことがあれば  
さっそくトライしてみましょう!



もしも親や自分に介護が必要になったら



## 介護の現場からのアドバイス

### 「がんばらない」介護を

介護は突然やってきます。介護する側にもされる側にも「がんばらなくてはい」という思いが強すぎると、ストレスを溜め込んだり、体調を崩してしまうケースが多く見られます。介護を無理なく楽に続けるためには、介護保険制度のサービスを上手に使うこと。そして介護しやすい環境をつくっておくことです。仕事と介護の両立法なども調べておくとよいでしょう。

### 迷わず、地域の専門家に相談を

「地域包括支援センター」は、高齢者への総合的な生活支援の窓口となる公的な機関です。高齢者本人や家族からの相談にのってくれ、適切なサービスを提案・紹介してくれます。

### 「自立」を一緒に考える

親が年老いてくると普段できていたことができなくなったり、家族が手伝ってしまうことがあります。そうすると親の生活機能はどんどん低下します。介護=援助ではありません。自分で行うことで生活機能は維持でき、生活の質も落ちません。もし障害が出てきても、これまでの暮らしを続けられる方法をケアマネージャーと一緒に考えていく、それが介護の基本です。

### 病院は生活の場ではない

「治療のための入院」と「介護」は分けて考える必要があります。病院は生活の場ではありません。治療が終わったらできるだけ早く生活の場に戻ることが大切です。また、入院中には、体力や気力ができるだけ落ちないように、家族の関わりが重要です。

## 介護が必要になった時の3つの「支え」

「人」「住まい」「モノ」の支えによって、自宅での介護生活を上手に続けていくことができます。「人」とは家族や介護サービスなどのマンパワーのこと、「モノ」とは本人の自立をサポートする便利な福祉用具です。介護サービスを利用しやすく、福祉用具が使いやすい「住まい」に早めに整えておきましょう。

### ◆ 知っておこう! 在宅介護生活のポイント

介護の状態	生活動作が不安定になったら	生活の一部に介助が必要になったら	生活の全般に介助が必要になったら
<b>人</b> 家族・介護サービス	外出など日常生活の動作が安全に行えるように手伝う	生活機能が落ちないように、本人ができない行為だけを手伝う	寝たきりにならないように、ベッドから離れる時間をつくる
<b>住まい</b> 空間・設備	活動範囲を広げられるように間取りや家具の配置に配慮する	出入口の広さ、廊下の幅、段差など、車いすの移動しやすさを確保する	家族が介護しやすいように、必要なものを本人のまわりに配置する
<b>モノ</b> 福祉用具・家具	歩行能力に合わせて用具を選ぶ 例:4点杖、歩行器、シルバーカー	身体と目的に合うものを選ぶ 例:車いす、シャワーチェア、ポータブルトイレ	本人と介護する家族の負担で選ぶ 例:介護用ベッド、入浴用昇降リフト

### セキスイ オアシスセンター

積水化学工業(株)の100%出資会社セキスイオアシス(株)が運営する高齢者向け在宅介護サービスセンター。3種類のデイサービスを中心に、小規模多機能型居宅介護、訪問系サービスなど高齢者のニーズにさまざまに応えるサービスを展開。地域における、「医療」と「介護」と「予防」をつなぐ拠点として、2004年に開業。

## 「食」によるアンチエイジング

年齢とともに身体機能が徐々に落ちるのは、生理的なことですが、困るのは病気による老化です。これを防ぐには、毎日の食生活が大切です。50歳からの健康を維持する食事のポイントを知っておきましょう。

### 50歳からの賢い食事

「食」には、3つの働きがあります。1.命を支える栄養素の補給、2.病気の予防、3.味覚の満足です。まず、命を支えるためには、5つの栄養素が不可欠です。炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、種々の食品に含まれているミネラル。これらの5大栄養素を不足しないように摂取すること、それが健康維持の基本です。しかし、若い頃と同じような食生活を続けていては、メタボになる危険性があります。ではどんなことに注意すればよいのでしょうか。

#### 1. 食べ過ぎに注意

ごはん、パン、麺類などの炭水化物、清涼飲料水、クッキー、脂身の多い肉、バターの食べ過ぎは、脂質代謝異常、糖尿病や糖尿病予備軍の原因に。

#### 2. 食塩のとりすぎに注意

食塩を減らし香辛料、酢を使い薄味に。

#### 3. 女性は乳製品を多くとってカルシウムの貯蓄をしましょう

### 認知症、脳梗塞、心筋梗塞の予防に、週3回は魚を食べる

食には栄養のほか、病気や老化を防ぐ働きがあることが、科学的に証明されています。魚肉の油にはEPAとDHAという脂肪酸が含まれています。肉の脂肪、植物油、牛乳、卵、野菜にはありません。多くの疫学調査によって、EPAとDHAは心筋梗塞や脳梗塞、認知症の予防になることが証明されています。

EPAとDHAを合わせて1日1g摂取するのが理想。これらの脂肪酸はサンマ、イワシ、サバ、ブリなど赤身の魚、マグロのトロ、サケ等に多く含まれています。1回にこれらの魚の切り身一切れ(約80g)、またサンマ、イワシは大きさによりますが1〜2尾を食べるとよいでしょう。焼いたり煮たり、缶詰にしても効果は失われません。

### 食事は楽しく、おいしくが大切

おいしくない料理を食べたり、不機嫌な状態で食事をすると栄養バランスのよい料理を食べても、免疫力がいちじるしく低下することがわかっています。おいしい料理を、落ち着いた清潔なよい環境のダイニングで、楽しく食べることを心がけましょう。

# My LifeVision

## これからを素敵に生きるロードマップ 「ライフビジョン」

ライフビジョンとは、暮らしの未来設計図のこと。

これからの暮らしの全体像をイメージするセカンドステージの出発点です。

やりたいことや夢を実現するためにライフビジョン表やロードマップをつくってみましょう。

### マイ・ライフビジョンをつくる

- ◆ ライフビジョンのつくり方 ..... P18-19
- ◆ ふりかえり自分史 | ライフ・ヒストリー | ..... P20-21
- ◆ これからの目標をつくる | 未来の夢と生きがいマップ | ..... P22-23
- ◆ マイ・ライフビジョン表 | わが家の未来年表 | ..... P24-25
- ◆ ロードマップ ..... P26-33



## いつまでも輝くために 50歳からのライフビジョンづくり

ライフビジョンは、暮らしの未来設計図です。これからの暮らしの全体像をつかむことで、今すべきこと、これからトライすることが見えてきます。

### 生きがいと健康を軸に考える

50歳以降は、働き方や人間関係、地域社会とのつながりなど、暮らし方が大きく変化していきます。これからの暮らしの軸となるのが「生きがい」と「健康」です。家族や仕事、趣味など「生きがい」は人それぞれで違いますが、セカンドステージの活力となる重要な要素です。やりたいことや夢が実現できる環境を早めに整えておきましょう。生きがいを楽しむには、健康があってこそ。「健康」は生きがいの実行力です。加齢に伴い体力は徐々に低下します。日々の体調管理や生活習慣を見直すなど、今から健康維持を心がけることが大事。いつまでも元気を保つことが将来の介護予防にもなります。

### 軸を決めたら、住まい・お金の計画を

セカンドステージの暮らしのベースとなるのが「住まい」。介護への備えをいつ、どのように行うかが大事なポイント。リフォームで対応する、建て替える、サービス付高齢者向け住宅に住み替えるなど、さまざまな選択肢がありますが、20~30年先の暮らしをしっかりと見据え、対策を考えておきましょう。生きがい、健康、そして住まい…、これからの暮らしの全体像をつかむことで、マネービジョンも見えてきます。今の自分に投資する、老後のために資金を運用するなど、使用目的をはっきりさせることで、前向きなお金の計画を立てることができます。

## step 3

### P24-25 「マイ・ライフビジョン表」をつくる

ライフビジョン表は、わが家の未来年表です。いつ、誰が、どのようなことを、いくらで実現したいかが一目でわかります。

**1. 年表、家族の名前を記入**  
西暦の欄のはじまりに、現時点の年を入れる。(あとは5年、10年など節目だけでもOK)  
ここに家族の名前を記入。

**2. イベントを記入**  
家族それぞれの年齢とイベントを記入。  
家族のイベント、旅行などをそれぞれの欄に記入。

**3. イベントが重なっていたら調整**  
やりたいことやイベントの時期が重なる時は、優先順位を決める、タイミングをずらすなどして調整する。

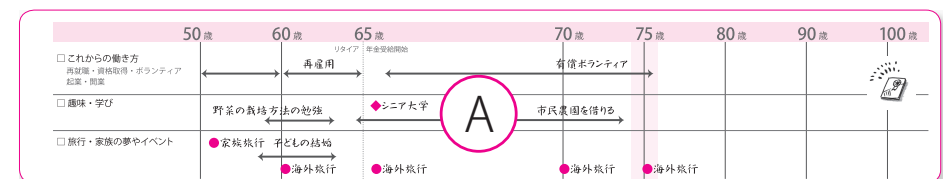
**4. 予定が変わればすぐに書き直す**  
計画やイベントが実現できるように、予定が変わったら書き直す。常に目標をはっきりさせておきます。

## step 4

### P26-33 ロードマップで具体的に 生きがい・健康・住まい・お金

夢・やりたいことを具体的にするための工程表、ロードマップをつくります。ロードマップをつくることで、実現に欠かせないポイントや課題、お金も見えてきます。

- 1. 実行する時期・期間を記入**  
Aのフォームに、これから取り組むことを整理して記入。横欄に、実行する期間や時期を書き入れる。  
サンプルは生きがいづくりロードマップ
- 2. 取り組み方法や課題をまとめる**  
Bのフォームで、実現するための方法や課題、最終的な目標、必要な予算などをまとめておきましょう。  
※決まったら、ライフビジョン表に書き込んでおきます。



**プランシート1**

- やりたいこと 地元のボランティア活動/地域活性化
- 実現するための方法 [ステップ1] 学び直し シニア大学に入る [ステップ2] 地元のNPOの募集状況把握 [ステップ3] NPOを絞り込む 就活
- 最終目標 地域の活性化と人脈ネットワーク作り
- 実現への課題の整理 準備はいつ頃からすべきか どのシニア大学を選ぶべきか 地元とのつながりづくり
- 費用 シニア大学(2年) 諸経費込み約5万円(年) 資格取得、継続する費用、実習料など

## B

**プランシート2**

- やりたいこと 自分で育てた野菜で料理をつくる
- 実現するための方法 [ステップ1] 農作物の栽培方法を学ぶ [ステップ2] 市民農園を探す 必要な器具を揃える [ステップ3] 市民農園を契約 10年がベスト
- 最終目標 自家菜園で取れた野菜のレシピ集をつくる
- 実現への課題の整理 農園に通える範囲で探せるか いつから始めるか 農園に行けない時の世話をしてくれる人
- 費用 賃料 年間10万円 道具代 約10万円 諸経費 5万円程度 資格取得、継続する費用、実習料など

あなたの未来設計図「マイ・ライフビジョン」をつくってみましょう。

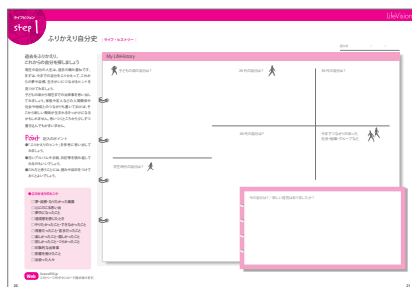
## ライフビジョンのつくり方ガイド

### step 1

#### P20-21

### 今までの自分をふりかえる

今までの自分の人生をふりかえてみましょう。生きがいにつながるヒントが発見できるかもしれません。

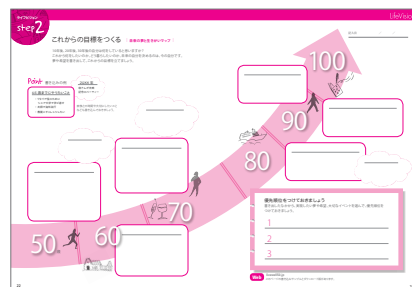


### step 2

#### P22-23

### これからの目標をつくる

夢やチャレンジしたいことを書き出して、10年後、20年後、30年後の目標を明確にしてみましょう。



### Web

livewell50.jp  
左のマークのあるシートはWebでダウンロードできます。

## ふりかえり自分史 | ライフ・ヒストリー |

記入日 / /

過去をふりかえり、  
これからの自分を探しましょう

現在の自分の人生は、過去の積み重ねです。まずは、今までの自分をふりかえって、これからの夢や目標、生きがいにつながるヒントを見つけましょう。

子どもの頃から現在までの出来事を思い出してみましょう。家族や友人などの人間関係や社会や地域とのつながりも書いておけば、そこから新しい関係が生まれるきっかけになるかもしれません。思いつくところから少しずつ書き込んでかまいません。

**Point** 記入のポイント

- 「ふりかえりのヒント」を参考に思い出してみましょう。
- 古いアルバムや手紙、日記等を読み返してみるのもいいでしょう。
- これだと思うことには、囲みや目印をつけておくとよいでしょう。

## ◆ふりかえりのヒント

- 夢・目標・なりたかった職業
- 心にのこる思い出
- 夢中になったこと
- 達成感を感じたとき
- やりたかったこと・できなかったこと
- 得意だったこと・苦手だったこと
- 楽しかったこと・嬉しかったこと
- 悲しかったこと・つらかったこと
- 印象的な出来事
- 影響を受けたこと
- 出会った人々

## My LifeHistory



子どもの頃の自分は？

20代の自分は？



30代の自分は？

40代の自分は？

今までつながりのあった  
社会・組織・グループなど

学生時代の自分は？



今の自分は？／新しい発見はありましたか？

これからの目標をつくる | 未来の夢と生きがいマップ |

記入日 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

10年後、20年後、30年後の自分は何をしていますか？  
これから何をしたいのか、どう暮らしたいのか、未来の自分を決めるのは、今の自分です。  
夢や希望を書き出して、これからの目標を立てましょう。

Point 書き込みの例

65歳までにやりたいこと

- ・リタイア後のために  
シニア大学で学び直す
- ・夫婦で海外旅行
- ・農業にチャレンジしたい

20XX年

母さんが米寿  
記念のパーティー

家族との時間や大切にしたいこと  
なども書き込んでおきましょう。

優先順位をつけておきましょう

書き出したなかから、実現したい夢や希望、大切なイベントを選んで、優先順位をつけておきましょう。

1

2

3

Web

[livewell50.jp](http://livewell50.jp)

このページの書き込みサンプルとダウンロード版があります。



# マイ・ライフビジョン表 | わが家の未来年表 |

ライフビジョン表で未来のわが家をイメージして、これからの暮らしの全体像を描いてみましょう。

## How to

1. 西暦の欄に年を入れ、家族の欄にそれぞれの名前と年齢、決まっているイベントを書き書込み、基本の年表をつくります。
2. 次に、仕事、家族のイベント、趣味・生きがい、住まいの欄に、これからの計画を書き込みます。
3. イベントが重なっていたら時期をずらしたり優先順位をつけて調整をしましょう。  
計画や予定が変わったら書き直します。

記入日 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

		現在	5年後	10年後	15年後	20年後	25年後	30年後
西暦								
自分	歳							
	イベント							
パートナー								
家族(両親・子ども)								
仕事・ボランティア・資格								
家族のイベント								
趣味・生きがい								
住まい								
備考								

**Web** livewell50.jp  
このページの書き込みサンプルとダウンロード版があります。

生きがいづくり実行計画

新しい夢や目標、やりたいことを実現するために、期間や予算を決めて、具体的な計画を立てましょう。

How to

1. 仕事には、ボランティアも含めて考えます。資格を取得する場合は、時期を書き込んでおきましょう。
2. 趣味はライフワークとして続けているものは継続する期間を、旅行などのイベントは時期を書き込みます。
3. 家族が集まる大きなイベント(記念日)なども記入しておきましょう。

記入日 / /

	50 歳	60 歳	65 歳	70 歳	75 歳	80 歳	90 歳	100 歳
<input type="checkbox"/> これからの働き方 再就職・資格取得・ボランティア 起業・開業			リタイア 年金受給開始					
<input type="checkbox"/> 趣味・学び								
<input type="checkbox"/> 旅行・家族の夢やイベント								



プランシート 1

◆夢・やりたいこと

◆実現するための方法  
[ステップ 1]

[ステップ 2]

[ステップ 3]

◆最終目標

◆実現への課題の整理

◆費用

資格取得、継続する費用、実施予算など

プランシート 2

◆夢・やりたいこと

◆実現するための方法  
[ステップ 1]

[ステップ 2]

[ステップ 3]

◆最終目標

◆実現への課題の整理

◆費用

資格取得、継続する費用、実施予算など



参考になるページ

- P6 ▶ 夢・生きがいは、脳のアンチエイジング
- P20 ▶ ふりかえり自分史
- P22 ▶ これからの目標をつくる

Web

livewell50.jp  
このページの書き込みサンプルがあります。



団塊世代の生きがいランキング

生きがいを感じる時は？

- 1位 趣味に熱中しているとき
  - 2位 家族団らんのとき
  - 3位 旅行にいらしているとき
  - 4位 友人や知人と過ごしているとき
  - 5位 仕事に打ち込んでいるとき
- (平成24年 内閣府「団塊の世代の意識に関する調査」より)

ロードマップ  
健康

健康維持・健康づくり計画

健康は、これからの生活の質(QOL=クオリティ・オブ・ライフ)の基盤です。夢の実現や介護予防のために、気になる生活習慣を今から見直し、健康維持を心がけましょう。

How to

1. できるだけ長く健康で自立した生活ができることを目標に、健康維持のための行動計画を立てましょう。
2. 現在の健康状態や生活習慣をチェックして、健康維持のために取り組みたいことをまとめておきましょう。

記入日 / /



◆気になるところは？

体調・生活習慣チェック

- 太り過ぎ
- 外食が多い
- 運動が足りない
- 睡眠が足りない
- 疲れがなかなかとれない
- お酒を飲み過ぎる
- 喫煙している

健康診断で指摘されている生活習慣病

- 特にない
- ある

◆改善したい生活習慣 対策と目標

食生活は？

運動習慣は？



休養・リフレッシュは？

◆わが家の健康管理

リタイア後は、家庭での健康管理が中心に。健康診断の場所やホームドクターを決めておきましょう。

健康診断の場所

ホームドクター (かかりつけ医)

がん検診の場所

歯科医

●●●50代になったら、「脳」も健康診断を

脳に変性疾患を生じる認知症の中で、確実に予防できるのが脳出血や脳梗塞によって引き起こされる脳血管性認知症です。脳出血や脳梗塞の原因の一つである動脈硬化は、老齢、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満、喫煙などで起こり、老齢以外は予防や治療が可能。しかも、最近はいくら脳梗塞を発見できる脳梗塞マーカー検査が出てきました。精度は約85%、検査費用は7,000円から1万円と、脳ドックに比べるとかなり手軽です。



参考になるページ

- P6 ▶ 夢・生きがいは、脳のアンチエイジング
- P8 ▶ 75歳のとき、健康に自信が持てますか？
- P16 ▶ コラム 「食」によるアンチエイジング

Web

livewell50.jp  
このページの書き込みサンプルがあります。



ロードマップ  
住まい

わが家の「これから仕様」計画

これからの住まいの見通しを立てておきましょう。期限、課題をはっきりさせておけば、準備が格段に進めやすくなります。

How to

1. P13を参考にして、これからの見通しを具体的に書き込みます。検討期間も忘れずに。今の家に住み続ける場合は、資産維持のためにもメンテナンスの場所や時期を書いておきます。
2. リフォームや建て替え、住み替えの目的(どのような暮らしをしたいか)をはっきりさせておくことが大切です。
3. 課題や予算を具体的にしておきましょう。

記入日 / /

	50 歳	60 歳	70 歳	75 歳	80 歳	90 歳	100 歳
今の家に住む期間							
<input type="checkbox"/> リフォーム時期							
<input type="checkbox"/> 建て替え時期							
<input type="checkbox"/> 住み替え時期							

サービス付き高齢者向け住宅や介護付き有料老人ホームへの住み替えを考える場合は、時期や資金計画も書き込んでおきましょう。

◆目的は?  
(どのような暮らしをしたいか)  
親との同居、在宅介護に備えるなど、目的を明確に

◆最も優先したいことは?  
バリアフリー、趣味の部屋など

◆実現のための課題は?

◆加齢や介護への対策は?  
要望や希望をまとめておきましょう

- 浴室・脱衣室
- トイレ
- 寝室(介護の場所)
- 廊下(段差や寒さ)
- 玄関(広さや明るさ)
- 玄関アプローチ(スロープや緩い階段・手すり)
- その他

◆時期は?  
検討・準備・実施

◆予算

◆相続の方針

◆補助や減税制度の適用有無

バリアフリーリフォーム減税や各自治体の助成金制度を調べておきましょう。

ワンポイント・アドバイス

リフォームなどの住まいの工事は、工期が短くても片付けや騒音、ご近所や業者などへの気遣いなど身体的な負担やストレスが思った以上にかかります。早めに検討をはじめれば、体力のある元気なうちに実現でき、費用面・身体面への負担軽減につながります。



参考になるページ

- P12 ▶暮らし方を考えると住まいのカタチが見えてくる
- P14 ▶いつから「介護」を考えるか



livewell50.jp

リフォーム、住み替え、建て替えの事例集などがあります。

高齢者向け施設と住まいのいろいろ



- **特別養護老人ホーム(特養)** 自宅での介護が困難な人を対象にした公的な福祉施設。2015年以降は要介護3以上に入居対象者が限られる。
- **民間有料老人ホーム** 「健康型」「住宅型」「介護付き」があり、入居一時金や月額利用料は施設により異なる。
- **グループホーム** 認知症をわずらっている高齢者向けの集合住宅。入居一時金はないところが多い。
- **サービス付き高齢者向け住宅** 生活支援サービスの付いた高齢者向け集合住宅。医療機関との連携や食事を提供するところも。

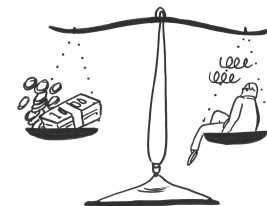
ロードマップ  
お金

セカンドステージのマネービジョン

将来収支のバランスをシミュレーションし、リタイア後のお金を把握できたら、資金準備をはじめましょう。

記入日 / /

リタイア後の収入		総金額(万円)
定期収入	リタイア後の就労所得(年収 万円×勤務予定年数 年)	万円
		万円
		万円
	夫の公的年金(年 万円× 歳から受給しその先 年)	万円
		万円
	妻の公的年金(年 万円× 歳から受給しその先 年)	万円
		万円
	その他:個人年金保険...etc.	万円
一時収入	退職金 時期、期間	万円
	その他:確定拠出年金、 養老保険、配当所得...etc.	万円
		万円
その他		万円
1 リタイア後の収入合計		万円



How to

1. 左の表には、リタイア後の収入を記入します。生きがいロードマップで計画した仕事のビジョンを参考にリタイア後の就労所得も予測してみましょう。
2. 右の表には、リタイア後に必要な支出を記入します。ライフビジョンで見えてきた大きなイベントや住まいの見直しに必要な金額も想定してみましょう。
3. 収入から支出を引いた金額を参考に、資金準備計画をつくってみましょう。

リタイア後の支出		総金額(万円)
生活費	夫婦期間(予測)月 万円×12ヶ月×リタイア後 年	万円
	単身期間(予測)月 万円×12ヶ月×リタイア後 年	万円
将来やりたい ことの予算	ライフビジョン表よりピックアップ 住まいの見直し、旅行、習い事、起業費用、子どもの結婚資金、介護費...etc.	万円
		万円
		万円
		万円
		万円
		万円
その他		万円
		万円
		万円
2 リタイア後の支出合計		万円

1 リタイア後の収入合計 - 2 リタイア後の支出合計 = 万円

Memo これから老後までの毎月の貯蓄目標額、運用する場合の目標利回りなど

お金のストック方法		
老後(収入が年金だけになる時期)までに貯めておきたい総額	総金額 万円	保管方法(預け先、運用方法) 使う予定の時期、その他メモ
老後に生活費として毎月取り崩してよい月額と総額	総金額 万円 月額 万円	
その他、用途を決めておくお金 例:リフォーム用、子どもの結婚資金、海外旅行用、介護資金...etc.		

これからの暮らしのイメージは見えてきましたか。  
書ききれなかったことや気がついたことなどを、このページに書き留めておきましょう。

記入日      /      /

## 備えノート

暮らしに大切な情報を、整理して一つにまとめておくことで、万一の災害や事故、証明書の紛失時など、もしものときに役立ちます。  
「備えノート」は、暮らしに欠かせない情報をまとめておくリスク管理のノートです。

■ わが家の防災計画 .....P36-45

災害時の連絡方法や集合場所など、わが家の防災計画をまとめておくページです。

■ 暮らしの情報管理 .....P46-59

資産や保険などわが家のお金の管理と家族や大切な人の情報をまとめておくページです。

■ もしものときの対応 .....P60-61

病気や介護が必要になった場合など、もしものときの対応をまとめておくページです。

### 備えノートの記入のコツ



- まずは、気になるところや思いつところから書いてみましょう。
- 記入には鉛筆をお使いください。  
一度書き込むだけでなく、状況が変わったら、書き換えます。
- 見直しを重ねれば、より役立つノートになります。

**Web** [livewell50.jp](http://livewell50.jp) 左のマークのあるシートはWebでダウンロードできます

監修：河田恵昭  
関西大学理事・社会安全学部・  
社会安全研究センター長・教授 工学博士  
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター長

## 「減災」の発想でリアルサイズの対策を

地震や大津波、ゲリラ豪雨、洪水、竜巻、土砂災害、噴火……。  
一昔前より被害の規模が大きくなっている自然災害に、「大丈夫だろう」という楽観は通用しません。  
被災のダメージを最初からゼロにしようとするればハードルが高く感じられますが、少しでも低減して  
いこうという発想=「減災」に立てば、現実性を重視したわが家サイズの対策が続けられます。

## 家族を守る「減災」の基本 1、2、3

やれることをやろう。とにかく確実にダメージを減らそう！ を合い言葉に

### 1 災害を知る

#### 「わが家が災害にあったとしたら」をイメージする

まず、今実際の災害が起きたらどうなるか、想像してみましょう。  
地震、水害、突風……いざという時の身の守り方や、二次災害の  
可能性も知っておくと、この後つくる計画の具体性がぐっと増します。  
また、地域のハザードマップや防災ガイドを入手することで、避難の  
目安や公的な避難先、地域の防災関連情報を知ることができます。

### 2 計画づくり

#### 家族で行動方針や連絡方法を共有する

被災時の姿が思い描けたら、対策すべきことを整理します。  
家族がバラバラになっても落ち着いて行動できるよう防災・減災につ  
いて話し合い、ルール化しておきましょう。  
災害時は、情報の有無が明暗の分かれ道になることもあるので、携帯  
ラジオに加え、携帯電話やスマートフォンの活用も考慮。停電や回線  
が使えなくなる状況を前提に、連絡方法もいくつか決めます。

### 3 チェック

#### 対策を行動に移し、安心へつなぐ

避難所での生活は高齢者や乳幼児はもちろん、誰にとっても過酷な  
もの。被災後なるべく家で過ごせたほうがよいので、第一に家の安全  
性を確保しましょう。さらに家の周囲の安全点検もしておきます。  
広域な災害では、外部からの支援や配給がスムーズに進むとは限り  
ません。備蓄品についても自給自足の覚悟で考えておくのが現実的  
です。定期的な更新も、時期を決めておこたりなく。

Web livewell50.jp  
わが家の部屋別減災リスト・知っておきたい防災用語

## 1 災害を知る まずは、被災時の危険を知ることからはじめましょう。 知っておきたいさまざまな災害と対策

**巨大地震** 建物が破壊され、生活基盤に大きなダメージを与える。二次被害として起こりえる津波や大規模火災、土砂災害、地盤の液状化、原子力災害によって被害規模が拡大する。建物が倒壊の危険性がない場合はむやみに外へ避難しない方がいい。南海トラフを震源とする巨大地震や首都圏直下型などへの警戒も高まってきている。

**津波** 海辺で1分以上の長い揺れを感じたら、即逃げる。津波は警報よりも早く到着すると言われており、過去には震度4の小さな揺れでも38m超の津波が発生したことも。内陸でも避難勧告や指示が発令されたらすぐに高台に避難する。より早く避難する自主判断が重要だ。

**洪水・浸水** 床上浸水すると畳や家具は浮き、避難の妨げや負傷の原因になる。膝高さの浸水で徒歩移動は困難に、深さ2m以上の水流では2階建てや平屋建物は流失のおそれもある。雨量、河川の氾濫、警告や勧告などリアルタイム情報に注意して早めの避難の判断を。

**土砂災害** 豪雨時や地震の後、山の斜面が崩れ土石流が発生する。自宅の2階以上や、できるだけ斜面や崖から離れたところの2階へ避難する。雨が止んでも1日は2階や避難先で生活を。住宅ごと地盤が滑り落ちることもある。

**突風・竜巻** 台風の接近や寒冷前線の発達などに伴い発生。屋根や外壁が吹き飛ばされ、家屋が倒壊するケースもある。飛ばされた瓦礫やガラスによって負傷することもあり、屋内の窓やドアから離れ、なるべく内側の1階の部屋に避難する。

### わが家チェック チェックマークを入れておきましょう

記入日 / /

**お住まいの地域では、どんな災害が心配？**  
心配な災害は、対策を確認しておきましょう。

- 地震
  - ・住まいの耐震性の確認、家具などの転倒対策をしているか？
  - ・避難先はどこか？
  - ・二次被害も想定しておく。  
建物倒壊、津波、地盤被害、大規模火災、原子力災害など
- 津波(地震時) 高潮(台風・暴風時)
  - ・指定の避難場所はどこか？
  - 逃げ遅れた場合、近くにある頑丈なつくりの高い建物へ。
- 土砂災害
  - ・住まいの立地は、山や丘陵地？ 心配がある場合は避難先を確認しておく。

- 集中豪雨・ゲリラ豪雨 洪水・浸水
  - ・避難先と避難経路に危険はないか確認しておく。  
氾濫しそうな下水、マンホール、河川など
  - ・平屋建て、1階の住居は特に注意。  
素早く避難できるよう準備しておく。
  - ・地下がある場合、土のうの準備もあとと安心。
- 突風・竜巻
  - ・家では特に開口部(ガラス、ドア)対策を。
  - ・家の中に危険のない「安全ゾーン」を確保しておく。
- 火山噴火(溶岩流、火砕流、降灰、泥流や土石流、有毒ガス)
  - ・近くに火山がある場合、ハザードマップなどで必ず対策を確認。
- その他 大規模火災、豪雪、雷など
  - ・立地や地域の環境、過去の例などを確認しておく。

### わが家の周辺環境や地盤は？

わが家の安全のために再確認しておきましょう。

- 住宅密集地 急傾斜地 海が近い
- 河川が近い 造成地(埋め立て・切り土・盛り土など)
- 軟弱地盤(臨海部や河川氾濫原の低地)
- その他 気になること

( )

① それぞれの対策は P38「行動ルール」やP40「対策チェックリスト」で決めておきましょう。

② よくわからない場合は、自治体の防災担当窓口へ問い合わせを。  
地域の防災ガイド、地域防災計画、ハザードマップなども入手できます。ホームページに掲載されていることもあります。

.....  
地盤調査は、建物の着工前に義務づけられているので、施工者や売り主に問い合わせると確実。広域的な情報は、自治体でつづっている地盤図や国土地理院の土地条件図も参考になります。

## 2 計画づくり わが家の防災計画はルールづくりからスタート。 わが家の行動ルール

家の中の「安全ゾーン」(家具の転倒やものの落下の危険性が少ない場所)はどこか、子どもや高齢者は誰が助けるのか、避難の時は何を持ち出すか、昼と夜での対応の違いなど、家族で取り決めておきましょう。

### 自宅で被災した場合のルール

記入日


地域の一次避難場所	広域避難場所	地域の避難所
【徒歩：約 分】	【徒歩：約 分】	【徒歩：約 分】

家族が一時的に身を寄せる場所または疎開先：

わが家が危険になった場合、まず向かうのが指定された地域の「一時避難(集合)場所」。そこも危険になったら、次は「広域避難場所」に向かいます。災害で家を失った人が生活できる場所は、「避難所」。こちらは防災・救護の拠点として情報公開、救護、給水・配給などを実施するための場所です。

### 家族ひとりひとりの行動ルール

記入日

名前	行動とルール

1 帰宅困難になった場合の方針や、職場や学校といったよく行く場所での行動方針や避難先も書いておきましょう。

### 家族の連絡方法と集合場所

記入日

連絡先	電話	メール	SNS	ホームページなど	メモ	連絡手順や決め事など
連絡方法1						
連絡方法2						
連絡方法3						
連絡方法4						

家族の集合場所

※連絡方法の書き込み例：P42

### 遠隔地の取り次ぎ先

1 お願いする方には事前に承諾を取っておきましょう。

名前	関係	地域	電話/メールアドレス
連絡先 1			
連絡先 2			

### その他の連絡先

名称	電話番号	備考
電気		お客さま番号
ガス		お客さま番号
水道		お客さま番号
保険		

1 職場など災害時に必要な連絡先をまとめておきましょう。自治会、町会、マンションの管理組合なども。

# 3 チェック 危険な箇所をチェックし、対策を実行する!

## 対策・チェックリスト ① チェックポイントと一次持ち出し品

### わが家の減災チェックポイント

#### 家の中の「安全ゾーン」のチェックポイント

- 家の中で安全な場所を決めているか
- 避難しやすい場所か
- 備品の収納場所は近いか

(古い木造住宅の1階は、倒壊することがあり危険)

#### 家の中に「安全ゾーン」を確保し 避難場所に

(家に倒壊などのおそれがない場合)

地震や浸水、土砂災害、突風や竜巻などのときはあわてて外に出てしまうと二次被害にあう場合も。家の中で身を守る安全な場所＝「安全ゾーン」を決めておきましょう。災害の後に避難しやすい場所、持ち出し品の収納場所が近いことを考慮し、ドアがある場合はドアを開けておくように。

#### 自給自足のチェックポイント

- 水や缶詰など食糧の備蓄をしているか (最低3日分)
- 定期的に備蓄品を入れ替えているか
- 備蓄品は高齢者や幼児に配慮されているか

#### 自給自足に備える 3日～1週間分の食糧備蓄

ライフラインの復旧までは一般的に3日ほど。広域災害では救助も行き届かないことがあるので、3日～1週間分の備蓄が必要です。持ち出し品と備蓄品を分けたり、使いながら補充していくのも備蓄のポイントです。また、常備薬は持ち出しやすい場所に、かかりつけの病院はほかの人でもすぐにわかるように緊急時カードをつくって携帯しておくとう便利です。

#### 転倒防止対策チェックポイント

- 固定対策をしているか
- 家具  戸棚  冷蔵庫  テレビ
  - 置物  転倒しにくい家具の配置
- 非常用具は用意しているか
- ヘルメット  靴
  - 軍手  ほうき  バール

#### 家具の転倒防止対策と 非常用具の用意を!

地震や水害のとき「家具が凶器になる」と考えて家具の転倒防止対策をする必要があります。地震時、高層マンションでは長周期地震動によりテーブルなどが大きく移動することにも注意。また、ガラス、食器などが割れ破片が床に飛散することで身動きが取れなくなることがあります。ヘルメット、靴、軍手、ほうきなどを非常用具として取り出しやすい場所に用意しておきましょう。



避難の際にまず持ち出すものです。  
1人分を1袋に入れ、いつでも持ち出せる場所に置いておきます。

### 一次持ち出し品リスト

記入日

#### 必ず入れる貴重品

- 通帳・証書類のコピー
- 運転免許証、身分証明書
- 常備薬、持病の薬
- 家や車のスペアキー
- 家族の写真(はぐれた場合の捜索用にも)
- 携帯電話
- 暮らしのリ・デザインノート
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 必ず入れる消耗品

- 現金(公衆電話用の10円玉を多めに)
- 懐中電灯かヘッドライト
- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- 携帯電話の充電器
- 飲用水(1人2L/日が目安)
- 非常食用糧(最低3日分)
- 栄養補助食品、アメやチョコレート、缶詰等
- 衣類(季節に合わせて)
- 軍手
- ウェットティッシュ、トイレトペーパー
- 除菌ジェル
- 雨具
- 救急薬品  
[鎮痛剤、解熱剤、風邪薬、胃腸薬]  
[包帯、消毒液、絆創膏、ガーゼ、体温計]
- マスク
- 生理用品(女性)
- 水なしで使える歯磨きや汗ふきシート
- 生活用品  
(避難所生活で使う最低限のもの)
- 缶切り、ライター、ナイフ  
紙皿、紙コップなど
- ビニール袋
- タオル  ホイッスル

#### 家庭別に必要なもの

##### ■ 高齢者や要介護者がいる場合

- 介護食や柔らかくできる非常食(フリーズドライやレトルト)
- 大人用紙おむつ、清拭用品
- 常備薬、持病の薬  
(薬品名と飲むタイミングを書いておく)
- 在宅医療機器  
外部バッテリーや  
カー電源用コード、備品類
- 歩行困難者には、「背負いベルト」か「車いす」

##### ■ 乳幼児がいる場合

- 離乳食・粉ミルク
- 調乳用品、加熱調理器具
- 紙おむつ、おしりふき
- 母子手帳
- だっこ紐(避難時ベビーカーは不適切)
- バスタオル、おくるみ

##### ■ 状況に応じて入れる

- 使い捨てカイロ
- メガネ、使い捨てコンタクトレンズ
- 毛布や寝袋
- ヘルメット(防災ずきん)

#### その他わが家で必要なもの

- ペットに必要なものなど
- アレルギーの場合の食糧や薬
- 大切なアルバム
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Memo

### 3 チェック 対策・チェックリスト ② 二次持ち出し品とハザードマップ

災害復旧までの期間、自宅や避難先で最低限必要な水や食糧、生活用品です。  
災害後に取りに行けるよう、家の中や車の中など、分散して備蓄するとよいでしょう。

#### 二次持ち出し品リスト(家での備蓄品)

記入日

- 3日～1週間分の食糧品  
(冷蔵庫、冷凍庫の中にある食品ストックは  
入れ替えながら2～3日活用可能)
- 飲料水(1人1日2L 3日～1週間分程度)
- 衣料品
- 工具
- 簡易トイレ、携帯トイレ
- 給水用ポリタンク(日頃から水道水を保管)
- カセットコンロ・カセットボンベ
- 行政からの情報を受け取れる手段  
防災無線・有線放送  
エリアメール、インターネット
- 紙皿、紙コップ、割り箸

- キッチン用ラップ
- ロープ
- 新聞紙
- スリッパなど(底の厚いはきもの)

#### その他わが家に必要なもの

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

保管場所



#### 気持ちの対策も一緒に

- どこにいても「今災害が起きたらどう行動すべきか」  
を心がけている
  - できるだけ近所や地域の人と顔見知りになり、  
いざというときに助け合えるようにしている
  - 定期的に家族で防災・減災会議を行っている
- ※マンション：管理組合の防災計画を確認している

#### 家族防災・減災会議とは

年1～2回、防災の確認と見直しを家族で話し合う  
時間のこと。

- ◇家の中の安全点検 ◇地域のハザードマップの確認
- ◇家族それぞれの行動ルール見直しと個人情報の更新
- ◇避難場所の確認
- ◇備蓄品の食糧や衣類の入れ替え。

持ち出し品については、年に2回中身の更新を。

#### 連絡方法の書き込み例

	連絡先	メモ
連絡方法1	各自の携帯メール	各自の状況を伝え、集合場所に集まる。
連絡方法2	各自がNTT災害ダイヤル(171)	状況と避難先を録音、家族の伝言を再生。
連絡方法3	各自がTwitterに「無事」をつぶやく。	リツイートし、状況を伝える。
連絡方法4	遠隔地の取次連絡先(おじさん宅など)	〇〇さんに電話、自分の状況を伝え、家族の状況を聞く。
家族の集合場所	連絡がつかないときは、安全な場所に避難し、状況を見て集合場所で落ち合う。	

### 手づくりすればよくわかる！ マイ・ハザードマップ

自治体の提供するハザードマップには、地震や津波など地域の災害のリスクや防災に役立つ情報が公開されています。それをもとに「マイ・ハザードマップ」を家族で作り、被災時のシミュレーションを試みましょう。できあがったマップを、このページに貼っておきましょう。

#### My Hazard Map

##### ■ハザードマップづくりのポイント

1. 自宅周辺の地図を準備する。  
自宅から指定された広域避難場所まで入るエリアの住宅地図をコピーしたり、インターネットからプリントする。
2. 自治体のハザードマップを準備する。  
ハザードマップは災害別にあるので、それぞれを窓口やインターネットのダウンロードサービスから入手しておく。
3. 自宅周辺の地図に、自宅と家族の集合場所をマークする。  
ほかには、駅やお店など家族がよく利用する場所をマークする。
4. 地図にハザードマップの情報を書き込む。  
自治体の一時避難場所、広域避難場所、避難所の場所を書き込む。  
給水拠点、AED、街頭消火器など(※1)も書き込んでおく役に立つ。  
避難所によっては、地震では大丈夫だが水害では危険になってしまうなど、災害の種別による差があるので要注意。
5. 自宅から一時避難場所や避難所までの避難ルートを想定し書き込む。  
ハザードマップを見てルート上の危険箇所(※2)なども書き込んでおく。  
指定外の避難先も確認しておく。(津波、高潮など水害時に逃げられる3階建て以上の鉄筋コンクリート造の建物や津波タワー／土砂災害時は斜面から離れた近所にある避難場所、家……などさまざまな災害を想定して)
6. 地図ができれば避難ルートを家族みんなで歩いてみる。  
危険箇所を目で見てチェックし、さらに必要な情報があれば追加する。

##### ※1 書き入れておく役に立つもの

公衆電話／AED／給水拠点／街頭消火器／消火栓／コンビニエンスストア／ガソリンスタンド／自動販売機／寝たきりのお年寄りや要介護の方がいる家 など

##### ※2 危険な地形や場所

ブロック塀／看板／倒壊しそうな家屋／窪地／段差／フタのない側溝／マンホール／坂道や狭い路地／崖／高圧線が横切っている道／小さな河川／自動販売機 など

### 3 チェック 対策・チェックリスト

#### ③ わが家履歴と不動産

わが家履歴をまとめておくと、災害発生後にこの情報を参考に適切な対応や補修ができます。  
主な設備機器に不具合が起きた場合も、修理・交換等がスムーズに行えます。

#### わが家履歴

記入日 / /

名義人 氏名		
建築年月	築年数	
耐震性能について <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> やや不安 <input type="checkbox"/> 不安	耐震診断 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
施工、販売会社	連絡先	
新築時の書類 <input type="checkbox"/> 住宅の設計図 <input type="checkbox"/> 施工記録 <input type="checkbox"/> 建築確認書類 <input type="checkbox"/> 住宅性能評価書		
リフォーム(メンテナンス)を実施した箇所と時期 箇所	時期	年 月
リフォーム、メンテナンス会社	連絡先	
<input type="checkbox"/> リフォームの書類(書類、図面、写真) <input type="checkbox"/> メンテナンス:点検・診断(書類や写真)		
主な設備の名称	メーカー名	連絡先
浴室 キッチン トイレ 給湯器		
修理・メンテナンスが必要なところ		
<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
場所	理由	

診断、メンテナンス、リフォームを行った時は、書類や図面を保管するようにします。  
次に行う時に前回は参照することで適切に実施できます。

#### 不動産

記入日 / /

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他
利用内容	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 <span style="float:right">面積</span>
名義人	<span style="float:right">持ち分</span>
登記簿 記載内容	抵当権の設定
備考	

記入日 / /

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他
利用内容	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他 <span style="float:right">面積</span>
名義人	<span style="float:right">持ち分</span>
登記簿 記載内容	抵当権の設定
備考	



## お金の管理

## お金のバランスシート

わが家の今の資産を一目で把握・管理

日々の家計の見直しと同時に、右ページの「家計のバランスシート」で、現在のわが家の資産と負債がどの程度あるかつかんでおきましょう。負債が資産を上回ってれば、今のうちに収入を増やす方法を考えたり、支出を減らすなどの対策をたてておきます。

- バランスシート＝「貸借対照表」  
家計簿とは別に、わが家の資産と負債がどれだけあるかを一目で比較できる表。

### 資産&出費ダイエットのアイデア

#### 1. 資産を整理

バランスシートを見回して、無駄な資産を整理しましょう。例：マイカーを軽に買い替え維持費節約／不要な資産を処分／ある程度まとまった額の普通預金があるようなら金利の高い定期預金に切り替える／住宅ローンを繰り上げ返済した方が得かどうか…etc.

#### 2. 保険料の負担を見直すには

本当に必要な保険以外は加入をやめ、代わりに「自前保険(定期預金)」を蓄えておくのも一案です。  
たとえば医療保険用として、夫婦2人1日5,000円の入院給付100日分、合計100万円を定期預金で確保しておけば、還元率100%プラス金利に。また健康のために同じお金をかけるなら、保険よりも健診に使う方が罹患リスク軽減に直結するでしょう。

#### 3. 株の見切り方

買った後値下がりし、保有し続けている投資資産はどうすべきでしょうか？  
損を承知で思い切って売却すべきか、それとも回復を期待して持ち続けるべきか？…このような「塩漬け」状態の資産は、取り崩す予定がある場合その2年前になった段階で、早めに売却した方がいいでしょう。2年という短期間に回復するチャンスはそう多くはなく、さらに値下がりの危険があるためです。

#### 4. 日々の出費もダイエット

こまごました買い物で堅実に節約するには、本当に「必要なもの」と、プラスαの「欲しいもの」を仕分けできる意識がポイントです。同じ食費でも野菜や米など「必要なもの」を削るのは難しいですが、外食や宅配、お酒など嗜好性の高い「欲しいもの」なら節約できるはず。買い物の度にレシートに「欲しいもの」をマークして見直すと、意識づくりのトレーニングができます。

### わが家の家計のバランスシート

記入日 / /

現在の資産		現在の負債	
	金額(万円)		完済時期 金額(万円)
現金預金	現金	ローン	
	普通預金		
	定期預金(満期 年 月)		
投資資産	国債、投資信託、外貨預金...etc.	その他	
積立資産	財形貯蓄、養老保険、個人年金保険...etc.	負債合計(B)	
	保険		
マイカー(時価)	税金や駐車場料金など維持費もメモ		
会員権(ゴルフ会員権など)			
土地・家屋(時価)	管理費や固定資産税など維持費もメモ		
その他			
資産合計(A)			

#### 正味資産

資産合計(A) - 負債合計(B)

うち 金融資産

※正味資産：企業で言う「資本」のことで、「返済しなくていいわが家の財産」を示します。

この表を整理すると無駄な資産が見えて来ます。無駄な資産は見直しを行い、売却や借り換えなど整理しましょう。また、変更した後は表も書き換えましょう。表の更新時に「正味資産」の増減を比較することで、お金も含めた資産全体の動きが把握できます。

## お金の管理

保険・年金

★ 生命保険、医療保険、火災保険などの契約内容を書き込んでおきましょう。

### 生命保険・医療保険

記入日 / /

	1	2	3
保険名/種類			
保険会社/連絡先			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
保険金受取人			
保険金額			
月払保険料			
期間・満期日			
備考			

### 損害保険

記入日 / /

	1	2	3
保険名/種類			
保険会社/連絡先			
証券番号			
契約者名			
受取人			
保険料			
保険料支払方法			
保険期間			
満期返戻金			
備考			

### 年金保険・私的年金

記入日 / /

	1	2	3
保険名/種類			
保険会社/連絡先			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
保険金受取人			
保険金額			
月払保険料			
期間・満期日			
備考			

### 火災保険・地震保険など

記入日 / /

	1	2	3
保険名/種類			
保険会社/連絡先			
証券番号			
契約者名			
受取人			
保険料			
保険料支払方法			
保険期間			
満期返戻金			
備考			

## お金の管理

預貯金、有価証券  
その他

★ 預貯金や有価証券その他の金融資産をまとめておきましょう。

★ 暗証番号は絶対に記入しないようにしてください。

### 預貯金口座

記入日

銀行名:	支店名:	店番号:	口座の種類:
名義人:		口座番号:	
備考			

銀行名:	支店名:	店番号:	口座の種類:
名義人:		口座番号:	
備考			

銀行名:	支店名:	店番号:	口座の種類:
名義人:		口座番号:	
備考			

銀行名:	支店名:	店番号:	口座の種類:
名義人:		口座番号:	
備考			

銀行名:	支店名:	店番号:	口座の種類:
名義人:		口座番号:	
備考			

銀行名:	支店名:	店番号:	口座の種類:
名義人:		口座番号:	
備考			

### 有価証券

記入日

証券会社:	名義人:	口座番号:
ログインID:	連絡先:	備考

証券会社:	名義人:	口座番号:
ログインID:	連絡先:	備考

証券会社:	名義人:	口座番号:
ログインID:	連絡先:	備考

証券会社:	名義人:	口座番号:
ログインID:	連絡先:	備考

### その他の金融資産

記入日

名称・内容	名義人	会社名	連絡先

#### ■貸金庫などの情報

貸金庫などの情報

## お金の管理

自動引き落とし口座  
銀行・クレジットカード

★公共料金などの各種支払いやクレジットカードの支払い、保険料、月謝などの口座から自動引き落としされているものをまとめましょう。

### 自動引き落とし口座

記入日 / /

	項目	金融機関名・支店	口座番号	引き落とし日	備考
1				日	
2				日	
3				日	
4				日	
5				日	
6				日	
7				日	
8				日	
9				日	
10				日	
11				日	
12				日	
13				日	
14				日	
15				日	

Memo

★家族のカード管理用にお使いください。カードが多い場合は、使用頻度の高いものを記入するようにしましょう。  
★カード番号は全部書かなくともかまいません。

### クレジットカード

記入日 / /

	カード名	契約会社名	カード番号	紛失時連絡先	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Memo

## 家族の情報

あなたとパートナーの情報

- ★あなたとパートナーについての情報をまとめておくページです。
- ★証明書などの大切な情報は、記号や番号を間違えないように。

★書ききれないときは、Memoスペースを活用ください。

基本情報						記入日	/	/
フリガナ 名前		生年月日	血液型	身長 cm	体重 kg			
本籍								
携帯電話			個人メールアドレス					
勤務先	名称		部署					
	所在地							
	連絡先		仕事用メールアドレス					

基本情報						記入日	/	/
フリガナ 名前		生年月日	血液型	身長 cm	体重 kg			
本籍								
携帯電話			個人メールアドレス					
勤務先	名称		部署					
	所在地							
	連絡先		仕事用メールアドレス					

身分証明などの大切な情報			記入日	/	/
名称	番号	保管場所			
健康保険証					
住民票コード					
基礎年金番号	厚生年金				
	国民年金				
運転免許証					
パスポート					
その他					

身分証明などの大切な情報			記入日	/	/
名称	番号	保管場所			
健康保険証					
住民票コード					
基礎年金番号	厚生年金				
	国民年金				
運転免許証					
パスポート					
その他					

健康について				記入日	/	/
健康状態、注意事項などについて書き込んでおきましょう。				Memo		
かかりつけ医・通院中の病院を書き込んでおきましょう。						
病院名	科	連絡先（電話）	通院内容			

健康について				記入日	/	/
健康状態、注意事項などについて書き込んでおきましょう。				Memo		
かかりつけ医・通院中の病院を書き込んでおきましょう。						
病院名	科	連絡先（電話）	通院内容			

## 家族の情報

家族と親族の情報

★ご両親やお子さんの情報も整理しておきましょう。

★同居していない場合は住所を記入しておきます。

記入日 / /

フリガナ 名前	続柄		生年月日
	<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	血液型
住所	〒		
連絡先	固定／携帯	メールアドレス	
勤務先 習い事 学校など	名称	連絡先	
	名称	連絡先	
Memo	健康状態や通院中の方は治療内容、病院名を書き込んでおきましょう。		

記入日 / /

フリガナ 名前	続柄		生年月日
	<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	血液型
住所	〒		
連絡先	固定／携帯	メールアドレス	
勤務先 習い事 学校など	名称	連絡先	
	名称	連絡先	
Memo	健康状態や通院中の方は治療内容、病院名を書き込んでおきましょう。		

記入日 / /

フリガナ 名前	続柄		生年月日
	<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	血液型
住所	〒		
連絡先	固定／携帯	メールアドレス	
勤務先 習い事 学校など	名称	連絡先	
	名称	連絡先	
Memo	健康状態や通院中の方は治療内容、病院名を書き込んでおきましょう。		

記入日 / /

フリガナ 名前	続柄		生年月日
	<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	血液型
住所	〒		
連絡先	固定／携帯	メールアドレス	
勤務先 習い事 学校など	名称	連絡先	
	名称	連絡先	
Memo	健康状態や通院中の方は治療内容、病院名を書き込んでおきましょう。		

記入日 / /

フリガナ 名前	続柄		生年月日
	<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	血液型
住所	〒		
連絡先	固定／携帯	メールアドレス	
勤務先 習い事 学校など	名称	連絡先	
	名称	連絡先	
Memo	健康状態や通院中の方は治療内容、病院名を書き込んでおきましょう。		

記入日 / /

フリガナ 名前	続柄		生年月日
	<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	血液型
住所	〒		
連絡先	固定／携帯	メールアドレス	
勤務先 習い事 学校など	名称	連絡先	
	名称	連絡先	
Memo	健康状態や通院中の方は治療内容、病院名を書き込んでおきましょう。		

❗書ききれないときは、ホームページからシートをダウンロードして、このページに貼っておきましょう。

## 大切な人の情報

友人・知人の情報

★万一の際に、必ず連絡してほしい人を家族と共有しておきましょう。

記入日 / /

フリガナ 名前	関係	Memo
住所 〒		
連絡先 固定/携帯	メールアドレス	

フリガナ 名前	関係	Memo
住所 〒		
連絡先 固定/携帯	メールアドレス	

フリガナ 名前	関係	Memo
住所 〒		
連絡先 固定/携帯	メールアドレス	

フリガナ 名前	関係	Memo
住所 〒		
連絡先 固定/携帯	メールアドレス	

フリガナ 名前	関係	Memo
住所 〒		
連絡先 固定/携帯	メールアドレス	

フリガナ 名前	関係	Memo
住所 〒		
連絡先 固定/携帯	メールアドレス	

## 情報通信の管理

インターネット・パソコン情報

★コンピュータ関連の情報をまとめておきます。  
★紛失したときのために連絡先は書き留めておきましょう。

### インターネット通信

記入日 / /

契約者名	契約年月日
契約プロバイダ名	連絡先
契約プラン・サービス名	料金
ルータのID	パスワード
契約メールアドレス	備考

### パソコン・携帯電話 その他

記入日 / /

機種・メーカー名	購入年月日
サポート連絡先	保証期間
主な使用者	ログインID

機種・メーカー名	購入年月日
サポート連絡先	保証期間
主な使用者	ログインID

機種・メーカー名	購入年月日
サポート連絡先	保証期間
主な使用者	ログインID

★よく利用するショッピングサイトや会員としてお使いのサイト情報をまとめておきましょう。

パスワードは書かずに、再発行に必要な情報を備考欄に書き留めておきましょう。

記入日 / /

利用サイト名	登録メールアドレス	備考
利用サービス	ID	
利用サイト名	登録メールアドレス	備考
利用サービス	ID	
利用サイト名	登録メールアドレス	備考
利用サービス	ID	

## もしものときのために

病気や介護などの万一の対応を考えておくこともリスク管理の一つです。現時点での考えを整理しておくことで、パートナーや家族とのこれからの関係性も見えてきます。

### 治療の方針

記入日 / /

万一の事故や病気などで治療や手術を受ける際に、自分で意思表示ができない場合もあります。あらかじめ自分の意思を示しておくことで、パートナーや家族の迷い、負担を軽くできます。

#### 告知に関して

- 病名・余命を知らせてほしい
- 病名だけ知らせてほしい
- 知らせないでほしい

#### 延命治療について

- できる限り延命治療をしてほしい
- 延命治療はしないでほしい

### 介護の方向性

記入日 / /

介護してくれる人に遠慮して自分の気持ちや意思を十分に伝えられないことがあります。現時点での介護に対する自分の考えを整理しておきましょう。元気なうちに介護が必要になったときの対応や希望を家族で話し合っておくとよいでしょう。

#### 介護の場所について

- 自宅
- 介護施設

※自宅の場合は、介護を頼みたい人

- パートナー
- 子ども
- 介護の専門家
- その他 \_\_\_\_\_

#### 介護状態が重くなったときの対応

- 自宅で介護の専門家に
- 自宅で家族に
- 介護施設で

Memo

- ★ まだ先のことと考えず、今の気持ちや希望を書いておきましょう。
- ★ 気持ちが変わったらいつでも書き直しましょう。記入日も忘れずに！
- ★  にチェックを入れ、気になることをコメント欄に書いておきましょう。

### エンディングイメージ

記入日 / /

#### 葬儀のこと

故人の生前の意思や家族の思いで葬儀が行われるようになってきました。おおまかな希望を記入しておくだけでも残された家族の負担を軽くできます。

- 形式に則って行いたい コメント \_\_\_\_\_
- 自由葬で行いたい \_\_\_\_\_
- 家族に任せる \_\_\_\_\_

#### お墓のこと

お墓には区画使用料、墓石そして管理料などの費用がかかります。通常のお墓以外にも、永代供養や納骨堂、散骨、樹木葬、手元供養などの選択肢があります。

- 今のお墓に入る
- 自分のお墓をつくる コメント \_\_\_\_\_
- 自分のお墓はいらない \_\_\_\_\_
- 家族の判断に任せる \_\_\_\_\_

### 延命治療について

#### 「自然に任せてほしい」が9割以上

延命治療の希望を聞いた内閣府の調査では、65歳以上で「少しでも延命できるよう、あらゆる医療をしてほしい」と回答した人の割合は4.7%、一方で「延命のみを目的とした医療は行わず、自然に任せてほしい」と回答した人の割合は91.1%と9割を超えました。

(内閣府：平成25年版 高齢社会白書／延命治療に対する考え方)

❗ 自宅で介護を受けたい、身の回りのことはできるだけ自分でやりたいなど、考えや意思を具体的に書いておきましょう。





# Live Well Notebook

---

監修(50音順 敬称省略)

河田 恵昭 (かわた よしあき)

関西大学理事・社会安全学部・社会安全研究センター長・教授 工学博士  
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター長

紀平 正幸 (きひら まさゆき)

ライフカウンセラー・多摩大学大学院客員教授

築山 節 (つきやま たかし)

脳外科医・北品川クリニック所長 医学博士

鈴木 隆雄 (すずき たかお)

独立行政法人国立長寿医療研究センター所長 理学博士

鈴木 たね子 (すずき たねこ)

国際学院埼玉短期大学客員教授 農学博士

セキスイオアシスセンター

セキスイオアシス株式会社の高齢者向け在宅介護サービスセンター

株式会社 住環境研究所

セキスイハイムグループの調査機関

## セキスイハイム

### 50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート

2014年2月20日 第1刷発行

編者：積水化学工業株式会社 住宅カンパニー

制作・著作：株式会社 日本ユーコン

本書を無断で複写複製することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

「50歳からの暮らし」ホームページ <http://www.livewell50.jp>

# SEKISUI

積水化学工業株式会社

住宅カンパニー

〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17 (虎ノ門2丁目タワー)

<http://www.sekisuiheim.com>

---