

	チェックする項目	該当したら「○」
①	子供の独立などあったが、持ち家の部屋は余っておらず、ちょうど良い間取りで、高齢になっても十分に掃除が可能な広さである。	
②	「玄関の上り框（がまち）」→「リビング」→「キッチン」→「トイレ」→「浴室」→「寝室」の順で歩いてみた時に、5ミリ以上の段差はどこにもない。 ※玄関は「土間」と「上り框」との高低差は避けられないので、ひとまず「上り框に乗ったところ」からスタートしてみてください。なお、高齢になると5ミリの段差でもつまづきますので、しっかり測ってください。	
③	同じく②のルート上で、廊下はどこも80cm以上の幅が確保されている。 （車いすを使うことになった場合、廊下幅が狭いと通れない恐れがあります。特に体型が大柄な方は、車いすの座面も大きめのものを使うこととなりますので、100cm以上あることが理想です）。	
④	同じく②のルート上で、直角に曲がる廊下がある場合、廊下幅が100cm以上確保されている（車いすでの方向転換ができない恐れがあります）。	
⑤	トイレの便器横に、介助者一人が入れるスペースがある。 （できれば介助者が小さな腰かけに座って介助できるスペースがあることが理想です。）	
⑥	緊急時に夜中でも駆けつけてくれるような人が、近くにいる。	
⑦	かかりつけの病院（もしくはかかりつけにできそうな病院）が近所にある。	
⑧	スーパー・コンビニなど生活に最低限必要な商店が徒歩5分圏内にある。	
⑨	<p>■男性の場合、次の計算式の結果が30以下におさまる。「80-あなたの現在の年齢+自宅の築年数」</p> <p>■女性の場合、次の計算式の結果が30以下におさまる。「86-あなたの現在の年齢+自宅の築年数」</p> <p>※人生の終焉までご自宅の老朽化がもつかどうかの目安となります。</p>	