

☆の数をチェックしてみましょう。改修の簡易度の目安になります。

☆ **今すぐできます!**

すぐにでも実行可能な内容です。寝室をトイレや浴室と同一階に変更したり、玄関にいすを設置して靴の履き替えを容易にするなどの工夫をしてみてください。

☆☆ **考えてみましょう!**

比較的安価に改修できる内容です。工夫次第ではほとんど費用がかからない場合も。浴室での転倒防止に滑り止めマットを敷くなど、大がかりな工事を行わなくても可能なバリアフリーです。

☆☆☆ **慎重に検討しましょう!**

改修可能な内容ですが、費用もかかります。ドアを取り替えたり手すりを取り付けたりは自身でも可能ですが、専門家に相談した方が良いでしょう。



改修内容によっては、介護保険を利用することも可能ですし、助成金を支給している自治体もあります。詳しくはお住いの市町村にご相談ください。

岐阜地域		西濃地域		中濃地域		東濃地域	
岐阜市	058-265-4141	大垣市	0584-81-4111	関市	0575-22-3131	多治見市	0572-22-1111
羽島市	058-392-1111	海津市	0584-53-1111	美濃市	0575-33-1122	中津川市	0573-66-1111
各務原市	058-383-1111	養老町	0584-32-1100	美濃加茂市	0574-25-2111	瑞浪市	0572-68-2111
山県市	0581-22-2111	垂井町	0584-22-1151	可児市	0574-62-1111	恵那市	0573-26-2111
瑞穂市	058-327-4111	関ヶ原町	0584-43-1111	郡上市	0575-67-1121	土岐市	0572-54-1111
本巣市	0581-34-2511	神戸町	0584-27-3111	坂祝町	0574-26-7111		
岐南町	058-247-1331	輪之内町	0584-69-3111	富加町	0574-54-2111	飛騨地域	
笠松町	058-388-1111	安八町	0584-64-3111	川辺町	0574-53-2511	高山市	0577-32-3333
北方町	058-323-1111	揖斐川町	0585-22-2111	七宗町	0574-48-1111	飛騨市	0577-73-2111
		大野町	0585-34-1111	八百津町	0574-43-2111	下呂市	0576-24-2222
		池田町	0585-45-3111	白川町	05747-2-1311	白川村	05769-6-1311
				東白川村	05747-8-3111		
				御嵩町	0574-67-2111		

※代表電話番号を記載しています。

「高齢者向け住宅改修相談士」が相談に応じます。(改修の提案等は実費が必要な場合もあります。)  
「高齢者向け住宅改修相談士」名簿は各市町村の福祉関係窓口もしくは県公共建築住宅課(またはホームページ)でご覧いただけます。

**施工業者の方へ(お願い)**

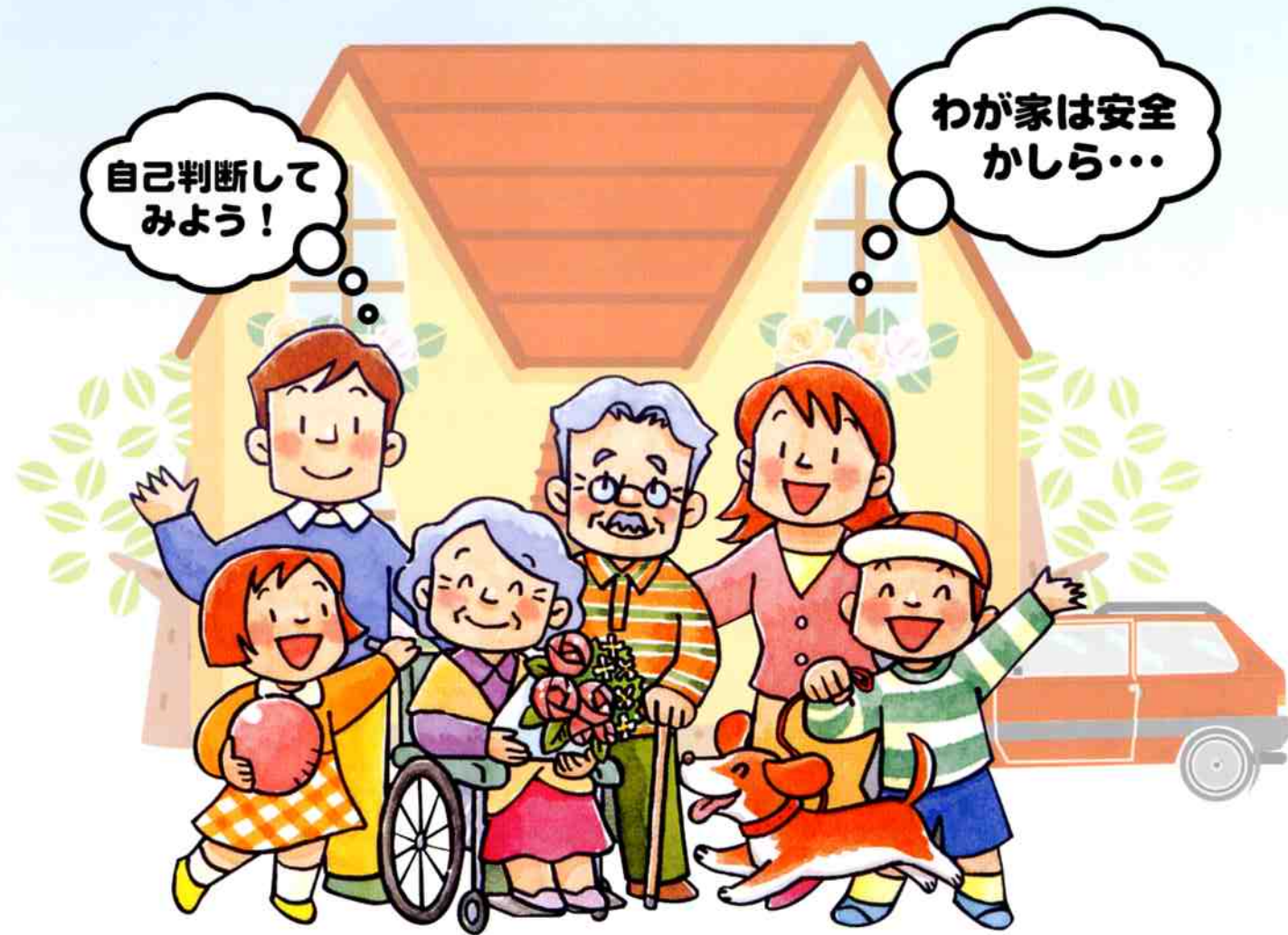
自己診断内容をご覧いただき、長期に亘って有効なバリアフリーとなるよう、より良いリフォームを提案していただけることをお願いいたします。



高齢者向け

# わが家のバリアフリー チェックシート

高齢者にとって、現在の住まいは安全で便利なのでしょうか?  
このチェックシートで、わが家のバリアフリー度を自己診断してみましょう!



発行/岐阜県 都市建築部公共建築住宅課  
〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1  
TEL.058-272-1111 FAX.058-271-5718  
メールアドレス c11659@pref.gifu.lg.jp



# あてはまるものにチェックをしてください。

☆の数については裏面をみてください。

## トイレ



- 居間、寝室に近い場所にトイレがありますか? ..... ☆
- トイレまでの動線は安全ですか? ..... ☆
- 扉は引き戸または外開きのドアですか? ..... ☆☆☆
- 出入り口に段差はありませんか? ..... ☆☆☆
- 内部は滑りにくく安全に移動ができますか? ..... ☆☆☆
- 内部は寒くないですか? ..... ☆☆☆
- 便器は腰掛け式(洋式)ですか? ..... ☆☆☆
- 便器までの移動や立ち座りのための手すりを取り付けられていますか? ..... ☆☆☆
- ペーパーホルダー、水洗レバーなどは使いやすいですか? ..... ☆☆☆
- 車いすで使用することや介助が可能な広さがありますか? ..... ☆☆☆

## 洗面・浴室



- 脱衣室や浴室は寒くないですか? ..... ☆
- 安全に衣服を脱着するためにいすを使用していますか? ..... ☆
- 脱衣室は濡れても滑りにくい床材を使用していますか? ..... ☆☆☆
- 外から鍵が開けられますか? ..... ☆☆☆
- 浴室出入口は手すりの取り付けや段差の解消がしてありますか? ..... ☆☆☆
- 洗い場の床は滑りにくいですか? ..... ☆☆☆
- 水栓金具は使いやすいですか? ..... ☆☆☆
- 浴槽内は滑り防止のためのマットなどを敷いて安全にしていますか? ..... ☆☆☆
- 浴室内は使いやすい位置に手すりを取り付けてありますか? ..... ☆☆☆
- 浴槽は容易に出入りできる高さですか? ..... ☆☆☆

## 寝室・居間



- 寝室を玄関やトイレ、浴室と同一階に確保できていますか? ..... ☆
- 寝室の広さは9m<sup>2</sup>(約6畳)以上ありますか? ..... ☆
- 部屋の温度の調整や換気は容易にできますか? ..... ☆
- 無理のない姿勢で出し入れができる押入などの収納がありますか? ..... ☆☆☆

## アプローチ・玄関



- ベンチや手すりを設け、靴の履き替えや立ち上がり動作がしやすくなっていますか? ..... ☆
- 玄関やアプローチは滑りにくい仕上げになっていますか? ..... ☆☆☆
- アプローチは緩やかな階段やスロープで安全に移動ができますか? ..... ☆☆☆
- 飛び出し防止のため、スロープと公道の間に平坦な部分を設けていますか? ..... ☆☆☆

## 階段・廊下・その他



- 廊下や階段には荷物などがなく、通りやすくなっていますか? ..... ☆
- 廊下や階段は昼間でも暗くないですか? ..... ☆☆☆
- 階段・廊下には手すりを取り付けてありますか? ..... ☆☆☆
- 階段は安心して移動ができる勾配ですか? ..... ☆☆☆
- 廊下は車いすでも移動可能な幅(80cm程度)がありますか? ..... ☆☆☆
- 居室と廊下・部屋間に段差はありませんか? ..... ☆☆☆
- 各室の温度差をできるかぎりなくすよう断熱、換気に配慮してありますか? ..... ☆
- ドアや引き戸は開閉がしやすいですか? ..... ☆☆☆
- スイッチやコンセントは使いやすい位置や高さにありますか? ..... ☆☆☆
- 流し台やテーブルやいすは使いやすい高さですか? ..... ☆☆☆
- 調理器具は安全装置がついていますか? ..... ☆☆☆
- 避難のための出入口は2箇所以上確保されていますか? ..... ☆☆☆

### チェックはいくつありましたか?

**判定** + + + + = **合計**

合計の数が

- 40~33... バリアフリーについてよく考えられています。
- 32~22... まずまずですが、安全・安心のためもう少し工夫してみましょう。
- 21~11... けが防止のためにももう少しバリアフリーについて考えてみましょう。
- 10~ 1... けがによる寝たきり防止のためにも、バリアフリーについて家族で話し合ってみましょう。

☆各項目ごとで上部に記載してある項目ほど重要度が高い内容になっています☆