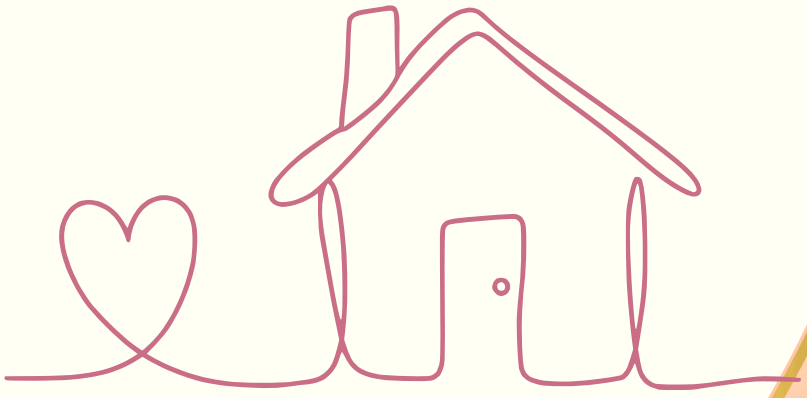
将来の暮らしを考える

住まいのこれから

介護施設ガイドブック



目次

巻頭

はじめに ・・・p5
—「施設に入る」という選択を前向きに考える

自宅介護から施設介護へ ・・・p7
— どんなタイミングで考えるべき？

高齢者施設の種類マップ ・・・p11
— 図でわかる！あなたに合う施設タイプ早見表

施設選びの3つの視点・・・ p12
①介護の必要度　②生活の自由度　③費用・立地バランス

第1章　サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）

・・・p14

—サ高住とはどんなところ？

—対象者と入居条件

—サービス内容と費用のしくみ

—メリットとデメリット

—こんな人におすすめ

—見学時にチェックしたいポイント

第2章　有料老人ホーム（介護付き・住宅型）

・・・p9

―有料老人ホームとはどんなところ？

―「介護付き」と「住宅型」の違い

―契約・費用のポイント

―介護・医療体制と生活支援

―向いている人と注意点

―トラブルを防ぐための確認事項

第3章　特別養護老人ホーム（特養）

・・・p24

―特養とはどんなところ？

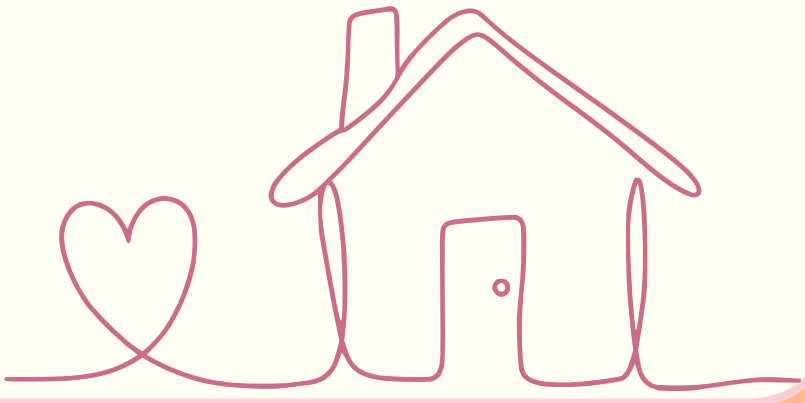
―入居できる人と条件

―利用料金と公的補助

―特養の生活と医療対応

―待機者問題と入居までの流れ

―利用を検討する際のアドバイス



第4章　ケアハウス・軽費老人ホーム

・・・p27

―ケアハウスとはどんなところ？

―A型・B型・都市型などの違い

―自立生活を支える仕組み

―入居要件と費用

―向いている人・向いていない人

―安心して暮らすための工夫

第5章　グループホーム（認知症対応型）

・・・p31

―グループホームとはどんなところ？

―少人数ケアのメリット

―スタッフ体制と介護の質

―医療対応の限界と家族の関わり方

―入居基準・費用

―見学・体験時のチェックリスト



第6章　その他の施設（医療型・療養型など）

・・・p35

―医療型療養施設・介護医療院とはどんなところ？

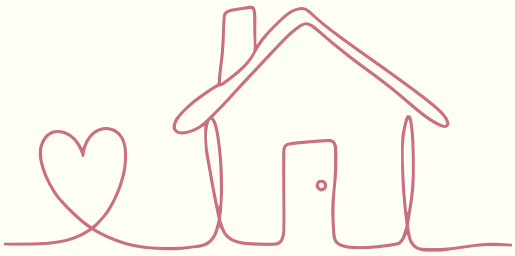
―長期療養や看取り対応の実情

―医療依存度が高い方の選択肢

―病院併設型との違い

―終末期ケアの考え方

―家族としてできる準備



巻末

各施設の比較早見表（費用・介護度・自由度・医療対応）

・・・p38

施設見学チェックシート

・・・p39

入居までのステップと必要書類

・・・p40

相談先一覧

・・・p41

コラム：後悔しない施設選びのヒント

・・・p42

あとがき

・・・p43

はじめに

「施設に入る」という選択を前向きに考える

「まだ早い」と思っていませんか？

「施設に入るなんて、まだ先の話」「自宅でできるうちは自宅で」
そう思う方は多いでしょう。
しかし、介護や病気はある日突然やってくるもの。
“その時”になってから考え始めると、
選択肢が限られてしまうのが現実です。
「どんな暮らしをしたいか」「どんなサポートがあると安心か」
――それを少し早めに考えておくことが、
“自分らしく生きる”ための第一歩になります。

「施設＝終わり」ではなく、「もう一つの暮らし方」

高齢者施設と聞くと、「自由がなくなる」
「寂しい場所」といったイメージを持つ方もいます。
でも、実際には**“安心して自分らしく過ごすための住まい”**として、
明るく前向きに暮らす人が増えています。

最近では、●プライバシーを大切にできる個室タイプ
●趣味や外出を楽しめる自由な環境
●医療や介護のサポートが整った安心の体制　など、
多様な施設が誕生しています。
「施設に入る」ことは“人生の終わり”ではなく、
“これからを安心して生きるための新しい選択肢”なのです。

自分らしい「これから」を考えるきっかけに

このガイドブックでは、
自立型から介護型まで、さまざまな施設の特徴や費用、
選び方のポイントをわかりやすくまとめています。

「今はまだ元気だけど、将来のために知っておきたい」
「親のことが気になるけど、どこから考えればいいかわからない」
――そんな方に、少しでも参考にしていただければ幸いです。

施設選びは、「終活」の中でもとても大切なテーマです。
「もしもの時」に慌てないために、
“今”から準備を始めることが、家族にも自分にも
大きな安心につながります。



終活協議会からのメッセージ

私たち一般社団法人 終活協議会は、
「自分らしく最期まで生きる」ための支援を行っています。

身元保証や死後事務委任など、
暮らしと人生を支えるサポートも用意しています。

このガイドが、
「施設に入る＝安心して暮らすための前向きな選択」
と感じていただけるきっかけになれば幸いです。

一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ

自宅介護から施設介護へ

どんなタイミングで考えるべき？

在宅介護は家族の思いや努力で成り立ちますが、心身の負担も少なくありません。
「もう無理」と感じてからでは、希望する施設が選びにくくなることも。だからこそ、**“まだできる”うちに次の選択を考えることが、本人と家族、どちらにとっても負担を減らす大切な準備になります。**

2〜3項目以上当てはまる場合、施設見学や相談を始めるタイミングです。

施設介護を前向きに考えるためのチェックリスト

項目	チェック
夜間の介助や見守りが増え、家族が十分に休めない	☐
介護の回数や時間が増え、家族の生活に支障が出ている	☐
認知症の症状が進み、安全な生活環境を保つのが難しい	☐
本人が一人で外出・入浴などを不安に感じている	☐
介護サービス（デイ、訪問介護など）を利用しても負担が軽減しない	☐
医療的なケア（点滴・酸素など）が必要になってきた	☐

「どこで暮らすか」より、「どう暮らすか」を考える

介護の話になると、つい「自宅か施設か」という
場所の選択に目が向きがちです。

しかし本当に大切なのは、
“どこで暮らすか”ではなく、“どう暮らすか”。

本人が「できるだけ自宅で過ごしたい」と望むのは自然なことです。けれども、介護を担う家族の負担が大きくなれば、結果的に本人の生活の質も守れなくなることがあります。

お互いの気持ちと現実を整理しながら、無理のない形での「その人らしい暮らし方」を一緒に考えていくことが大切です。
その第一歩として頼れるのが、地域包括支援センターです。
ここでは、介護認定の手続きや施設の情報、
在宅支援の方法などを無料で相談できます。

「いざという時に、どこへ相談すればいいか」を
知っておくだけでも、大きな安心につながります。

また、終活協議会でも
施設選びや身元保証などの相談が可能です。
家族だけで抱え込まず、専門機関とつながることで、
より納得のいく介護の形を見つけやすくなります。

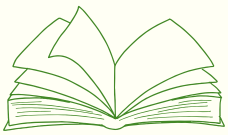


ご相談フリーダイヤル

0120-111-859

年中無休　全国対応　10時～17時





書き留めておこう



1. 私と家族の現状を整理する

項目	内容（自由記入）
現在の介護状況	（例：週3回デイサービス利用、家族が夜間見守りなど）
困っていること	
本人・家族の気持ち	（例：自宅で続けたい／施設も検討したい）
医療的なサポート	
今後起こりそうな変化	

2. 施設介護を考え始めるサイン　チェックリスト

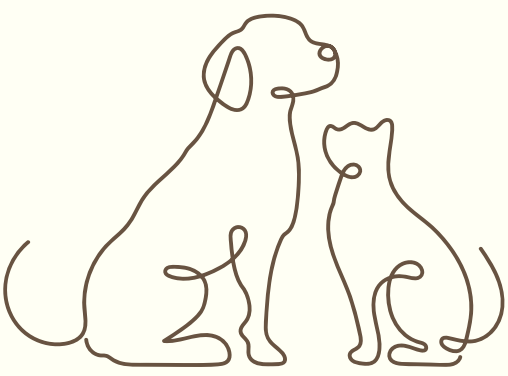
質問	チェック
介護の負担が限界に近いと感じる	☐
本人の安全に不安を感じる	☐
家族が仕事や生活を犠牲にしている	☐
施設の選択肢を知っておきたい	☐

3. 次にやることメモ

地域包括支援センターへ相談 / 家族で今後の方針を話し合う /
終活協議会で施設・身元保証の相談をする など

考えること・確認することが多く
大変ですが、一歩ずつ進めておくこと
が、将来の安心に繋がります。
少しでも迷ったら、
終活協議会へご相談ください。





高齢者施設の種類マップ

図でわかる！あなたに合う施設タイプ早見表

高齢者向けの施設には様々な種類があり、それぞれに特徴があります。
自分がどの施設に合っているのか、考えてみましょう。

施設タイプ	主な対象者	介護度	費用目安	医療対応	特徴キーワード
サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）	自立～軽介護	要支援～要介護1~3	中～高	△	「自宅の延長」「見守り付き安心生活」
有料老人ホーム（介護付き）	要介護	要介護1～5	中～高	○	「介護体制充実」「看取り対応も可」
有料老人ホーム（住宅型）	自立～軽介護	要支援～要介護3	中～高	△	「外部サービス併用」「自由度あり」
特別養護老人ホーム（特養）	要介護3以上	要介護3～5	低～中	○	「公的施設」「入居待ちあり」
ケアハウス・軽費老人ホーム	自立～軽介護	要支援～要介護1	低～中	△	「低負担で自立生活」「食事提供あり」
グループホーム（認知症対応型）	認知症の方	要支援2～要介護5	中	△	「家庭的な環境」「少人数ケア」
介護医療院・療養型施設	医療依存度高	要介護4～5	中～高	◎	「医療・看取り中心」「長期療養」

施設選びの3つの視点

①介護の必要度　②生活の自由度　③費用・立地バランス

介護施設を選ぶときは、「どんな支援が必要か」「どんな暮らしを望むか」「どのくらいの費用で通えるか」の3つをバランスよく考えることが大切です。

介護の必要度・生活の自由度・費用と立地のバランス

この3つの視点が、後悔しない施設選びの基準になります。

① 介護の必要度

今の「介護の手間」と「今後の見通し」で施設を選びましょう。

- 自立～軽介護：生活のサポート中心

➡ サ高住・ケアハウス

- 中度介護：部分的に介助が必要

➡ 有料老人ホーム（住宅型）

- 重度介護・医療依存度高：常時介護・看取りも想定

➡ 特養・介護付きホーム・療養型

「夜間の見守り」「入浴・排泄介助」など、日常のサポートがどの程度必要か整理しておきましょう。



② 生活の自由度

「どんな暮らしをしたいか」で選ぶと、後悔が少なくなります。

- 自由に過ごしたい

➡ サ高住・ケアハウス

- ある程度サポートがほしい

➡ 住宅型ホーム

- 安全を優先したい

➡ 特養・介護付きホーム・グループホーム

③ 費用・立地バランス

「無理なく続けられる範囲」で考えるのが大切です。

費用帯	主な施設例	特徴
低〜中	特養・ケアハウス	公的支援あり、費用安定
中	サ高住・住宅型	自立＋安心の両立
高	介護付き・医療型	医療・看取り体制充実



まとめ



「介護の必要度」×「自由度」×「費用バランス」
この3つの視点を基準にすると、あなたに合った施設が自然に見えてきます。

第1章
サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）

1. サ高住とはどんなところ？

「サ高住（サービス付き高齢者向け住宅）」とは、
高齢者が安心して**“自分らしく暮らせる賃貸住宅”**です。
バリアフリー設計の住まいに、
「安否確認」「生活相談」などの基本サービスがついており、
見守りと自由さのバランスが取れた新しい住まいの形です。
自分の部屋での暮らしを大切にしながら、
必要なときに介護や医療のサービスを利用できます。
“自宅の延長線上”で安心して暮らせる環境が整っています。

2. 対象者と入居条件

サ高住は、「自立～軽度の介護が必要な方」を対象としています。

項目	内容
対象年齢	おおむね60歳以上（または要支援・要介護認定者）
入居条件	日常生活をおおむね自分で行える方
契約形態	賃貸借契約（普通賃貸）
介護サービス	必要に応じて外部の訪問介護・看護を利用可能

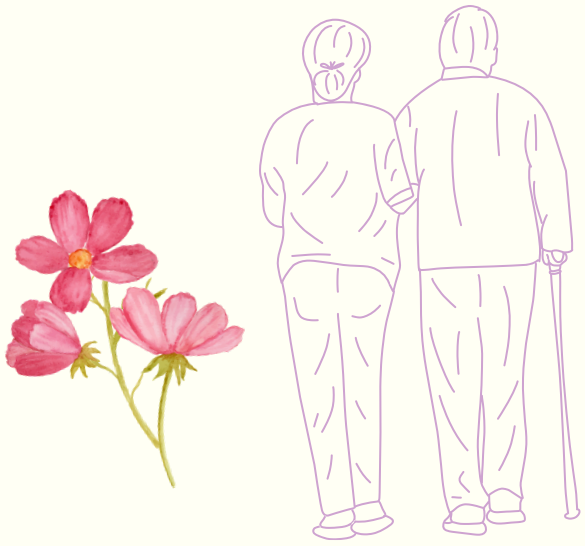
3. サービス内容と費用のしくみ

サービス内容	概要
安否確認	毎日スタッフが見守り・声かけを行う
生活相談	日常の困りごとや健康相談に対応
介護サービス	必要に応じて外部事業者の介護保険サービスを利用
食事提供	希望者のみ利用可能（1日2〜3食）
緊急対応	ナースコール・夜間見守り体制あり

費用の目安

- 家賃：6〜15万円／月
- 共益費・サービス費：3〜8万円前後
- 食費（希望制）：3〜5万円／月

※地域や設備によって差があります



4. メリットとデメリット

メリット	デメリット
自由に外出・来客ができる	介護体制は外部サービス頼みになる
自分の家具を持ち込める	介護度が高くなると住み続けが難しい場合も
24時間見守りで安心	医療対応（点滴・吸引など）は制限あり
契約形態が賃貸で気軽に入居可	介護サービスを多く利用すると費用がかさむ

5. こんな人におすすめ

- 一人暮らしで「見守りがあると安心」な方
- 家事の負担を減らしながら、できることは自分で続けたい方
- まだ介護は必要ないが、将来を見据えて住み替えを考えている方
- 家族に迷惑をかけずに、安心して老後を送りたい方

6. 見学時にチェックしたいポイント

チェック項目	メモ欄
スタッフの対応・雰囲気は？	
部屋の広さ・設備・バリアフリー	
緊急対応（ナースコール・夜間体制）は？	
食事の味・選択制の有無 ※試食には事前に問い合わせ・相談の必要がございます	
他の入居者の年齢層・雰囲気	
外出・面会の自由度	
契約内容・途中退去の条件	

見学のコツ

実際に食事を体験してみる

入居者やスタッフに話を聞いてみる

“暮らしやすさ”を肌で感じることが大切です

記入欄

サ高住は、「自由な暮らし」と「安心のサポート」を
両立できる住まいです。

ただし、介護が重くなると
別の施設へ移る必要が出る場合もあるため、
将来の生活設計や身元保証・死後事務の備えを
一緒に考えておくことが安心です。

気になった施設名

見学したい時期

不安に思うこと・相談したい内容

第2章
有料老人ホーム（介護付き・住宅型）

1. 有料老人ホームとはどんなところ？

「有料老人ホーム」は、民間企業などが運営する
居住型介護施設です。
居室・食事・介護・生活支援などがパッケージ化され、
「**安心と快適さを両立した“暮らしの場”**」として人気があります。
多くの施設では、入居者が自分のペースで生活できるよう、
プライバシーを守りつつ、介護・医療のサポートを
提供しています。

2.「介護付き」と「住宅型」の違い

有料老人ホームには大きく2つのタイプがあります。

項目	介護付き有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム
介護サービス	施設スタッフが直接提供（内部介護）	外部の介護事業所が訪問（外部介護）
費用の仕組み	月額費用に介護費用を含む	介護保険サービス利用料は別途
医療・看護体制	看護師が常駐している場合が多い	医療連携は外部機関との契約
対象者	要介護1～5の方が中心	自立～軽度の介護が必要な方
生活の自由度	やや制限あり（介護中心）	比較的自由に暮らせる

3. 契約・費用のポイント

項目	内容・目安
入居一時金	0円～数百万円（前払い方式の施設もあり）
月額利用料	15～35万円前後（家賃・食費・管理費を含む）
介護保険自己負担	要介護度に応じて別途発生（住宅型の場合）
医療費・おむつ代など	実費負担

契約時の注意点

- 入居一時金の「償却期間」を確認
- 途中退去時の返還金ルールを明確に
- 利用料に含まれる項目を必ず書面でチェック

※地域や設備によって差があります



4. 介護・医療体制と生活支援

分野	サービス内容
介護	食事・入浴・排泄介助、機能訓練、見守りなど
医療	嘱託医による定期往診、服薬管理、緊急時の搬送体制
生活支援	掃除・洗濯・食事提供・レクリエーションなど
安否確認	24時間スタッフ常駐による見守り
終末期対応	看取り対応を行う施設もあり（事前確認が必要）

ポイント

- 医療連携がしっかりしているか
- 夜間・緊急時の対応体制
- 最期まで暮らせる環境か

安心して暮らせる環境づくりには、介護・医療・生活支援のバランスが欠かせません。
入居前に“自分らしい最期をどのように迎えたいか”を考え、施設とよく話し合うことが、納得のいく終活につながります。

5.向いている人と注意点

向いている人

- 介護が必要だが、家庭での介護が難しい方
- 医療的なサポートを受けながら安心して暮らしたい方
- 家族に介護負担をかけたくない方
- 食事・生活サポートをまとめて任せたい方

注意点

- 自由度は施設によって異なる
- 契約内容を理解せず入居すると「想定外の追加費用」が発生することも
- 医療対応が限られている場合もあるため、必要なケアを事前確認

6.トラブルを防ぐための確認事項

- 介護体制（職員数・夜勤体制・資格）
- 医療連携（往診・緊急対応の有無）
- 契約内容（退去・返金の条件）
- 終末期対応（看取り可否・家族連絡体制）



家族だけでなく第三者機関にも相談することも
トラブル防止へとつながります



記入欄

有料老人ホームは、
介護と生活支援を一体的に受けられる安心の住まいです。

一方で、契約や費用が複雑なため、「誰が手続きをするのか」
「保証人は誰か」を事前に決めておくことが大切です。

今のうちに、書きとめておきましょう！

気になった施設名

見学したい時期

不安に思うこと・相談したい内容

第3章
特別養護老人ホーム（特養）

1.特養とはどんなところ？

特養は、自治体や社会福祉法人が運営する**公的な介護施設**です。

長期的な介護を必要とする高齢者が、安心して生活できる
「終の棲家」として位置づけられています。

費用が比較的抑えられ、介護度が高い方の受け入れ体制が
整っています。

2.入居できる人と条件

入居できるのは、**原則要介護3以上**の方。

例外的に、家庭での介護が極めて困難な要介護1・2の方が
対象になることもあります。

申込みは自治体窓口または施設に直接行い、
入居は「**必要度の高い順**」で決まります。

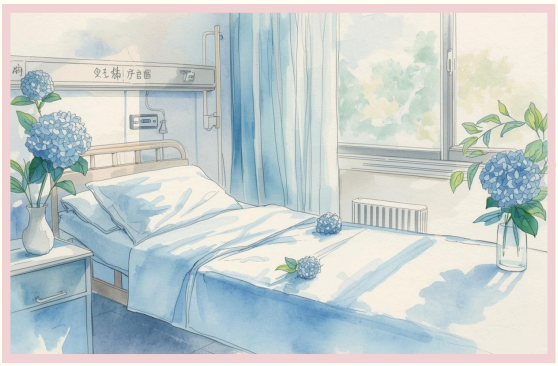




3. 利用料金と公的補助

介護保険が適用されるため、**自己負担は1〜3割**。
居住費・食費を含めて月額10万円前後が目安です。
所得に応じて「補足給付」などの**公的補助制度**も利用可能です。

4. 特養の生活と医療対応



介護スタッフが24時間常駐し、
入浴・食事・排泄などをサポート。
医療機関と連携し、**看取り対応**が
可能な施設も増えています。
「生活の質」と「安心」を
両立できる住まいといえます。

5. 待機者問題と入居までの流れ

人気が高く、**待機期間が半年〜1年以上**となる場合もあります。
複数施設に申込み、状況を定期的に確認するのがポイント。
入居前に「ショートステイ」を利用して
雰囲気を確かめるのもおすすめです。

記入欄

あなたやご家族にとって、特養は
「安心して暮らすための選択肢の一つ」です。

費用・介護度・立地を踏まえ、早めに情報を集めておきましょう。
また、入居手続きや契約時の保証人問題でお困りの際は、
お気軽に、終活協議会へご連絡下さい。

0120-111-859

気になった施設名

見学したい時期

不安に思うこと・相談したい内容

第4章
ケアハウス・軽費老人ホーム

1. ケアハウスとはどんなところ？

ケアハウスは、自立して生活できる高齢者が**安心して暮らせる住まい**です。
食事や生活相談などの支援を受けながら、プライバシーのある個室で生活できます。
「自由」と「安心」を両立できる中間的な施設です。

2. A型・B型・都市型の違い

- **A型（一般型）**：自立・軽度介護の方向け。食事・生活支援付き。
- **B型（介護型）**：介護サービスを受けながら生活できる。
- **都市型**：都市部の単身高齢者向け。規模が小さく低料金。

自立度や生活スタイルに合わせて選ぶことが大切です。



3. 自立生活を支える仕組み

ケアハウスでは、**食事提供・生活相談・安否確認**など、
日常を支えるサポートがあります。

一方で、介護が必要になった場合は
外部の介護サービスを利用する仕組みです。
「できることは自分で」
「必要な部分だけ支援を受ける」スタイルです。

4. 入居要件と費用

おおむね60歳以上で、自立・軽度介護の方が対象。
費用は公的補助があるため、**月額7〜13万円程度**が目安です。
入居一時金が不要な施設も多く、年金内で暮らせるケースもあります。



ご相談フリーダイヤル

0120-111-859

年中無休　全国対応　10時〜17時

5. 向いている人・向いていない人

向いている人

・自立して生活できるが、一人暮らしに不安がある
・食事や見守りの支援がほしい
・家族や地域とのつながりを大切にしたい

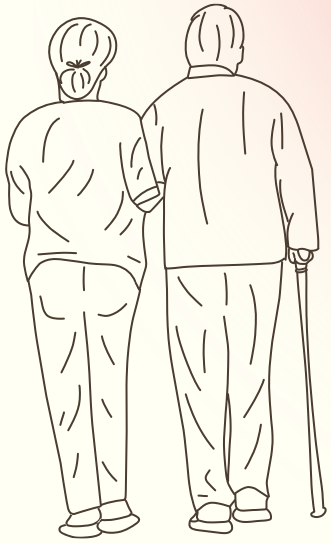
向いていない人

・介護や医療のサポートが常時必要
・外出や活動を制限されたくない
・介護付き施設の手厚さを求める

ケアハウスは「自由な暮らし」と
「見守りの安心」が両立できる住まいです。

介護が必要になる前に検討することで、
ゆとりを持って選択できます。

入居時や生活上の手続きに不安がある場合は、
終活協議会の身元保証・死後事務サービスを
検討してみてください。





記入欄

気づいたこと・相談したいことなどをメモしておきましょう



気になった施設名

見学したい時期

不安に思うこと・相談したい内容

第5章
グループホーム（認知症対応型）

1. グループホームとはどんなところ？

グループホームは、**認知症のある高齢者が少人数で共同生活を送る施設**です。

家庭的な雰囲気の中で、スタッフが生活全般を支援し、できる限り自立した暮らしを続けられるようにサポートします。
「小さな家」で「穏やかに暮らす」ことを目的としています。

2. 少人数ケアのメリット

1ユニット9人程度の少人数制で、
顔なじみの関係が築けるのが大きな特徴です。

入居者同士やスタッフとの信頼関係が深まり、
安心感や安定した生活リズムにつながります。

「人とのつながり」を感じやすい環境が整っています。



3. スタッフ体制と介護の質

スタッフは、**認知症ケアの専門知識を持つ介護職員が中心。**

調理・掃除・買い物などを一緒に行いながら、
生活の中でリハビリを行います。

「介護を受ける」よりも「共に生活する」姿勢が重視され、
個別ケアの質が高いことが魅力です。

4. 医療対応の限界と家族の関わり方



医療職が常駐していないため、**医療的な処置や看取り対応**には限界があります。

体調の変化時は提携医療機関と連携し、必要に応じて転院対応となる場合もあります。

家族がこまめに様子を見に行くなど、**家族の関わり**も大切にされる施設です。

ご相談フリーダイヤル

0120-111-859

年中無休　全国対応　10時～17時

5.入居基準・費用

入居できるのは、**要支援2以上で認知症の診断を受けている方。**

地域密着型のため、原則としてその市区町村の住民であることが条件です。

費用は月額15～20万円程度が目安で、介護保険が適用されます。



6.トラブルを防ぐための確認事項

- スタッフの雰囲気・言葉づかいは丁寧か
- 入居者の表情や会話に穏やかさがあるか
- 共有スペースや居室は清潔で温かみがあるか
- 医療・緊急時の対応体制を確認したか
- 家族の訪問や連絡体制が柔軟か

記入欄

グループホームは、認知症の方が
「自分らしさ」を取り戻しながら暮らせる居場所です。

医療的サポートよりも、
心の安定と生活リズムを重視したケアが中心になります。

家族も安心して見守るために、**身元保証や死後事務委任の準備**を
整えておくと、入居後の不安を大きく減らせます。

気になった施設名

見学したい時期

不安に思うこと・相談したい内容

第6章
その他の施設（医療型・療養型など）

1. 医療型療養施設・介護医療院とは

医療型療養施設や介護医療院は、**医療的なケアが日常的に必要な高齢者のための施設**です。

長期入院から在宅への移行が難しい方や、医療と生活の両立が求められる方が入居します。

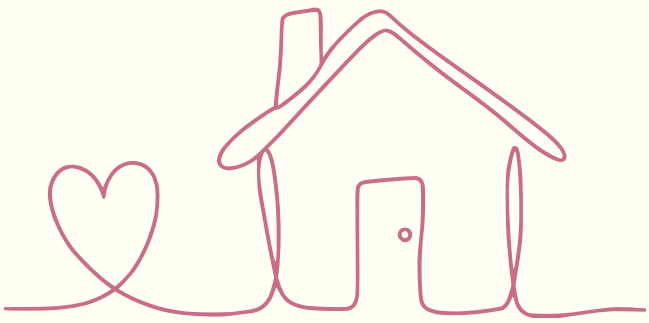
医療職が常駐し、医療管理のもとで安心して療養生活を送ることができます。

2. 長期療養や看取り対応の実情

介護医療院では、**長期療養や看取りまで一貫して対応**するケースが増えています。

病院のような設備を持ちながら、居室には生活スペースが確保され、穏やかな環境が整えられています。

医療面の安心と、人としての尊厳を大切にしたケアが両立されています。



3. 医療依存度が高い方の選択肢

人工呼吸器、胃ろう、在宅酸素など、
医療依存度の高い方に対応できる数少ない施設です。

他の介護施設では受け入れが難しいケースでも、
ここなら継続的な医療管理が可能です。

入居には主治医の意見書や診断書が必要となる場合があります。

4. 病院併設型との違い

病院併設型の療養病棟は「治療中心」、介護医療院は「生活中心」という違いがあります。

介護医療院では、治療よりも**穏やかな療養生活**を重視。

医療職と介護職が連携し、治療・リハビリ・生活支援が一体となっています。



医療型・療養型施設では、延命よりも
安らかな最期を迎えるためのケアが重視されます。

本人や家族の意思を尊重し、
「どのように最期を迎えたいか」を
共有しておくことが大切です。

死後事務や葬儀・遺品整理の準備も含め、
終活の一部として考えておきましょう。

記入欄

医療型・療養型の施設は、医療依存度が高い方や
看取りを希望する方にとって大切な選択肢です。

「治す医療」から「支える医療」へと考え方を切り替えることで、
より穏やかな時間を過ごすことができます。

終末期に向けた準備や手続きには、**終活協議会の身元保証・死後事務委任サービス**を是非一度、検討してみてください。

気になった施設名

見学したい時期

不安に思うこと・相談したい内容

各施設の比較早見表

（費用・介護度・自由度・医療対応）

施設タイプ	費用の目安（月額）	対応介護度	生活の自由度	医療対応
サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）	10〜20万円前後	自立〜要介護3	◎高い	△提携医対応
有料老人ホーム（住宅型・介護付き）	15〜30万円前後	要支援〜要介護5	○中程度	○医療連携あり
特別養護老人ホーム（特養）	8〜13万円前後	要介護3〜5	△やや低い	○看取り対応可
ケアハウス・軽費老人ホーム	7〜13万円前後	自立〜要介護2	◎高い	△基本連携のみ
グループホーム（認知症対応型）	15〜20万円前後	要支援2〜要介護5	○家庭的	△医療は外部連携
介護医療院・療養型施設	15〜25万円前後	要介護4〜5	×制限あり	◎医療職常駐

施設ごとに「暮らし」「介護」「医療」「費用」のバランスが異なります。
自分や家族の希望に最も近いポイントを基準に比較しましょう。

施設見学チェックシート

見学前に準備すること

・希望条件を整理（費用・立地・介護体制）
・家族で見学日程を共有
・見学中の質問をリストアップ

見学時のチェック項目

□ 施設内は清潔で明るい雰囲気か
□ スタッフの対応・言葉づかいは丁寧か
□ 入居者の表情が穏やかで自然か
□ 食事内容・共有スペースを見せてもらえたか
□ 医療・緊急時の対応について説明があったか
□ 契約内容・費用の内訳が明確か

メモ

入居までのステップと必要書類

入居の主な流れ

1.情報収集・相談
（地域包括支援センター・終活協議会など）

↓

2.施設見学・体験入居

↓

3.申込み・面談・必要書類の提出

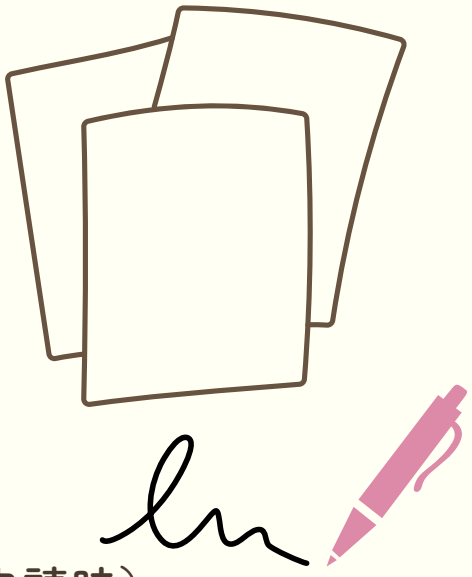
↓

4.入居審査・契約

↓

5.引っ越し・生活開始

主な提出書類



- □ 申込書・本人情報シート
- □ 介護保険証、健康保険証
- □ 健康診断書・主治医の意見書
- □ 身元保証書（保証人情報）
- □ 収入・資産に関する書類（補助申請時）

相談先一覧

相談先	主なサポート内容
地域包括支援センター	介護保険の申請、施設紹介、在宅支援の相談
社会福祉協議会	生活支援・福祉サービスの紹介
一般社団法人 終活協議会	身元保証・死後事務委任・終活相談

どこに相談すればよいか迷ったら、まずは
「地域包括支援センター」
または

終活協議会

0120-111-859

年中無休　全国対応　10時～17時

にご連絡を。

コラム

-後悔しない施設選びのヒント-

施設選びで大切なのは、
「どこに入るか」よりも「どう生きたいか」。

最終的に満足できる選択は、
本人の希望を中心に考えることから始まります。

- 施設のパンフレットより「空気感」を感じ取る
- 料金よりも「信頼できるスタッフ」かどうか
- 家族が無理なく関われる距離・環境を選ぶ

そして、将来のことを不安に思うのは自然なことです。

だからこそ、早めに話し合い・備えておくことで、
家族も本人も安心して選択できます。





あとがき

-「安心して暮らす場所」を選ぶために -

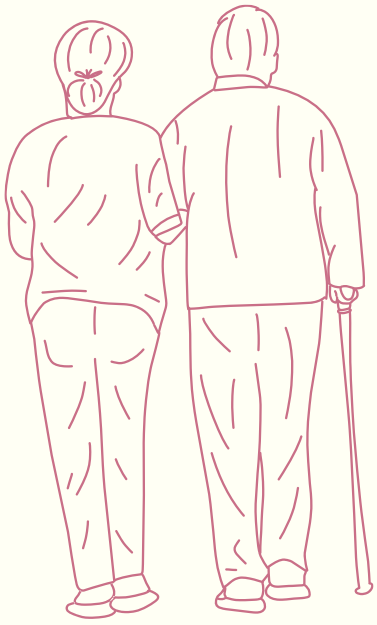
高齢期の住まい選びは、
「終わり」ではなく「新しい暮らしのスタート」です。

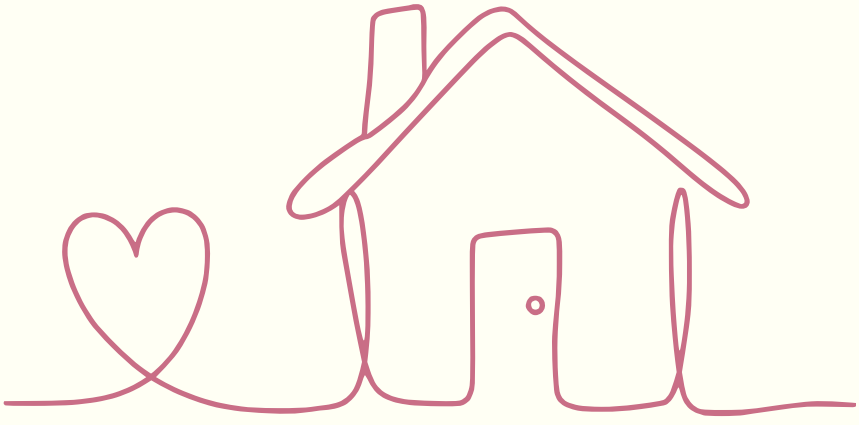
どの施設にも良さがあり、
どの選択にも「あなたらしい生き方」があります。

私たち終活協議会は
「もしもの時も、ひとりじゃない」という
安心を届けるために、

身元保証・死後事務委任・生活サポートを通して
あなたの終活を支えています。

どうかこのガイドブックが
これからの暮らしを前向きに考える
きっかけとなりますように。





介護施設のことをはじめとする、終活に関する
不安や疑問、どんなことでもお話ください。
お墓のこと、ご自身のこと。ひとりで悩まず、
まずは一度ご相談を。

無料相談ダイヤル

0120-111-859

（年中無休 10:00～17:00）
通話料無料

【発行元情報】

発行：一般社団法人 終活協議会
東京都豊島区巣鴨2－11－4　第3高橋ビル11F
WEB：https://shukatsu-kyougikai.com
TEL：0120-111-859

公式HPはこちら　　**資料請求はこちら**