

## 千代田区マンション管理講座～大規模修繕の進め方～

3月30日、第4回千代田区マンション管理講座を、対面とオンライン併用で開催しました。テーマは「大規模修繕の進め方」、講師は一般社団法人東京都マンション管理士会都心区支部所属の渡邊素管理士です。マンションの管理組合の最も重要な事業の一つである大規模修繕工事について、基礎から実施方法まで広範に講義をされました。紙面の都合上、講義の中から、大規模修繕工事の組織体制の構築、工事の進め方等についてご紹介します。

## 1. 検討組織体制のつくり方

大規模修繕工事をスムーズに進めるために重要なことは管理組合の体制づくりです。マンションの規模や、専門知識を持つ区分所有者の有無によって5つのタイプがあります。2つ以上の方法を併せて実施することもあります。

検討組織体制は早い段階で作ることが必要です。検討が進んでから体制づくりをすると、組合員から疑義が生じて混乱することがあります。

- ①委員会設置型…理事会の諮問機関として修繕委員会を設置する方法。
- ②検討メンバー参加型…修繕工事に詳しい区分所有者が理事会に参加する方法
- ③理事会単独審議型…理事会が単独で修繕工事の検討・実施にあたる方法
- ④管理会社支援型…日頃から管理業務を委託していますから、業務の継続性が確保でき理事会や居住者との対応・協力が慣れています。その反面、管理会社の都合の良い方法に誘導されないか注意が必要です。
- ⑤外部専門家支援型…建築士やマンション管理士等の第三者の専門家から中立性の高い助言を受けることができます。但し、専門家にも力量の違いがあり、特定の工事業者等との関係がある不適切コンサルタントも存在しますから、選定に注意が必要です。

## 2. 工事内容の検討

①修繕工事の修繕項目(工事範囲)を、専門家の意見を聞いて検討します。長期修繕計画との整合性や予算の範囲内に収まるかどうか見極めることが重要です。また、外壁補修工事と併せて実施したい工事がある場合は、緊急性、安全性、機能性、美観性等により実施の是非を判断します。設置されている足場を利用することも重要な判断材料になります。

②資金不足が想定される場合は、工事内容(項目・範囲)の見直しや、優先的に実施する工事と先送りする工事についての判断と、一時金の徴収や借入れについても検討します。

## 3. 工事の進め方

大別して、責任施工方式、設計監理方式、管理会社CM(コンストラクション・マネジメント)方式があります。

- ①責任施工方式…管理組合が選定した施工会社と請負契約を結び、調査診断、改修設計等、工事の全てを行わせる方式です。信頼できる施工会社であれば設計コンサルタントや工事監理にかかる費用が節約できます。その反面、工事の品質管理をチェックするための管理組合の負担が大きくなります。
- ②設計監理方式…管理組合が選定した設計事務所等と設計監理契約を結び、施工会社の選定を委ねます。施工会社との請負契約は管理組合が結びますが、専門家による工事内容や費用のチェックができます。別途、設計事務所等へのコンサルティング費用がかかります。
- ③管理会社CM方式…管理組合が管理会社との間で請負契約を結び、調査診断、改修設計、施工会社の選定までを行わせます。管理会社が工事保証をするため管理組合の実務の負担が少ない反面、管理会社にCM費用を払うことになります。

## 4. 管理組合の力量の向上

コロナ禍の影響もあり、良質な業者の確保が難しくなっています。管理組合の要望を整理、合理的・迅速な判断が可能な組織体制の構築と、各業者の力を引き出す能力を備える必要があります。



令和4年3月30日開催 第4回千代田区マンション管理講座

住宅金融支援機構の  
マンションライフ  
サイクルシミュレーション

## 長期修繕ナビ

マンションの大規模修繕工事は、長期修繕計画に基づいて算出した修繕積立金を積み立て、必要な工事を確実に実施する必要があります。しかし、マンションによっては長期修繕計画の内容が、本来必要な工事を網羅していないことや、修繕積立金の金額が長期修繕計画で定める工事内容に対して不足することもあるようです。

大規模修繕工事の実施にあたり「施工業者から受け取った見積書の工事費が妥当かどうかわからない」「今後、修繕積立金をどのくらい増額すればいいのか」といった疑問や課題を

抱えている管理組合もあるでしょう。

このような場合に役に立つのが、住宅金融支援機構のマンションライフサイクルシミュレーション～長期修繕ナビ～です。

建物規模、築年数などに応じたマンションの「平均的な大規模修繕工事費用」、今後40年間の「修繕積立金の負担額」「修繕積立金会計の収支」などを試算することができます。

## \*\*\*

建物・工事・資金の情報を入力することで、以下のことを確認することができます。

- 今後必要となる大規模修繕工事の概算費用(総額、工事項目別)
- 現状の修繕積立金の収支状況(過不足状況)及びキャッシュフロー
- 見直し後の修繕積立金の収支状況(過不足状況)及びキャッシュフロー
- 今後40年間の収支計画 など

詳しいことは、下記をご覧ください。

[https://www.jhf.go.jp/simulation\\_loan/m-simulation/index.html](https://www.jhf.go.jp/simulation_loan/m-simulation/index.html)

## バルコニーを点検しましょう

今年も雨が多い季節になり、やがて台風がやって来る時季にもなりますが、バルコニーに鉢植えなどを置いていると、風で飛ばされることがあります。また、排水口が落ち葉や土で詰まった状態になると、雨水をうまく排水できず、漏水事故につながる可能性がありますので、バルコニーや排水口を点検しておきましょう。

✖️  
バルコニーは消防法上、避難経路の扱いとなり、避難経路を遮断する物を置くことはできません。お住まいのマンションの管理規約も確認しましょう。

## バルコニー

- なるべく物を置かない
- 物を置いている場合、風が強くなる前に室内にしまう



## 排水口

- 落ち葉や土を除去する
- 水が流れることを確認し、詰まっている場合は速やかに詰まりを解消する

## News

理事長たちが活発に意見交換  
第44回千代田区マンション連絡会を開催

(公財)まちみらい千代田は、千代田区内のマンション管理組合のみならずによる情報交換や、行政等からの情報提供のため、マンション管理組合の理事長等を会員とする「千代田区マンション連絡会」を毎年偶数月の土曜日に開催しています。このところコロナ禍のため休止することもありましたが、4月16日に令和4年で初めて開催しました。この日はまず冒頭に、3月31日に退任した立川資久前理事長に代わり、4月1日就任した保科彰吾理事長と、同じく4月1日に就任した緒方直美千代田区住宅課長が挨拶をしました。

その後、千代田区在宅支援課が作成した認知症ガイドブック「認知症ケアパス」と同別冊「いまのわたしで生きていく」を紹介しました。認知症ケアパスは、認知症についての基礎知識と症状や状態に合わせて、いつ・どこで・どのようなサービスを利用できるのか、支援情報をまとめたものです。別冊の「いまのわたしで生きていく」は認知症と診断されたご本人やその家族とともに制作したもので、認知症を人生の一部として受け止め、自分らしく生きる皆さんやご家族の姿を伝えています。千代田区の高齢者あんしんセンター麹町、高齢者あんしんセンター神田、高齢者総合サポートセンター・かがやきプラザ相談センターで無償配布をしています。マンションの世帯数分を受け取ることも、Webサイトで閲覧することもできます。

続いて3月16日の深夜発生した、千代田区で震度4を

記録した地震によるエレベーターの停止等について、エレベーターメンテナンス会社にヒアリングをした結果を(公財)まちみらい千代田が報告。これを皮切りに理事長さんたちからも様々な情報が提供されました。

なかでも関心が高かったのは最新の管理会社の動向についてです。6～7年前までは、管理会社同士の競合が激しく、他社が管理するマンションを受託するために管理委託費を引き下げることが行われていました。最近では、管理委託費の引き上げを求め、実現しないと管理委託契約を更新しないというケースが増える傾向にあることが報告されました。管理業務の全てを委託するのではなく、自分たちでできることは管理組合や居住者が行うことも考える必要があるとの意見も出され、予定の2時間を超えて活発な意見交換が行われました。最後は保科理事長が自宅のマンションの管理組合役員として、大規模修繕工事を体験したことを披露して締めくくりの挨拶に代えました。今回のマンション連絡会は6月18日(土)午後2時から千代田区役所で開催予定です。

これを機に、入会されていないマンションでは、入会を検討されてはいかがでしょうか。ご自分の住まわれているマンションでのさまざまな問題について、他のマンションの意見も聞くことができると思います。

- ▶ お問い合わせ: TEL 03-3233-3223  
(公財)まちみらい千代田 住宅まちづくりグループ



令和4年4月16日(土)開催の千代田区マンション連絡会



※中ページ★印の場所で配布しています

# 認知症を理解して、みんなが住みやすいマンションに

**令和4年1月1日現在の日本の総人口は1億2,544万人。**  
このうち65歳以上の高齢者は3,618万9千人で総人口に占める割合は28.8%です。総人口は毎年60万人程度減少していますが、平均寿命が延びていることもあり、人口に占める高齢者の割合は増え続けています。

高齢者白書（平成29年度）は、平成24年の認知症患者数は高齢者人口の15%でしたが、認知症は高齢者だけの問題ではありません。若年性認知症の有病率は18歳～64歳

## マンション居住者が認知症になったら

認知症は誰もがなる可能性があります。認知症がある程度進行した居住者がマンションにいと、次のようなことが起きることもあります。

- ☆ オートロックの操作方法が分からなくなり、マンションに入れない
- ☆ 自宅（住戸）が分からなくなり、別の住戸インターフォンを押す
- ☆ 夜間などに大声を出す
- ☆ 在宅しているのに、郵便受けの物を放置する
- ☆ ゴミを出す日を間違えたり、所定の場所以外のところに放置する
- ☆ 誰かが家に入ってきたと言ったり、物を盗られたなどと騒ぐ
- ☆ エレベーターの中や開放廊下で粗相をする
- ☆ 漏水事故や、ガスの消し忘れによる火災を起こす

人口10万人当たり50.9人、総数は3.57万人と推計されています。（日本医療研究開発機構）

認知症は、誰もが発症する可能性がある身近な問題です。マンション等の共同住宅は、戸建て住宅中心の街に比べ、認知症の人が他の居住者に影響を与えやすいところがあります。また、コロナ禍で自宅に引きこもりがちな高齢居住者も少なくありません。誰もが認知症になる可能性があることを前提に、どうしたら良いのかを考えます。

## 認知症の予防

認知症の予防は生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）の予防と共通することが多いといわれています。心と身体の健康を維持するために、良い生活習慣を身につけるよう心がけましょう。

- 食生活に気をつける** 塩分を控えめに、お酒はほどほどにし、魚や野菜を多く食べるなど、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 適度な運動をする** ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。
- 生活を楽しむ** 本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動を通して生活を楽しみましょう。
- 人と積極的に交流する** 地域やマンションの活動や、千代田区などが行う介護予防教室などに参加しましょう。
- 十分な休養と睡眠をとる** 脳が疲れていたり、低栄養状態になっていたりとすると、脳は十分に機能することができません。

## 認知症の3つの種類

認知症とは、「記憶障害のほかにも失語、失行、失認、実行機能の障害が1つ以上加わり、その結果、社会生活あるいは職業上に明らかに支障をきたし、かつての能力レベルの明らかな低下が見られる状態」と定義されています。認知症は、その原因となる疾患により大きく3つに分類されます。

**1 アルツハイマー型認知症**  
進行はゆっくりと徐々に悪化する場合があります。脳細胞が様々な変化により減少し、脳が萎縮することで引き起こされる認知症です。80歳以上では20%以上がアルツハイマー型認知症と言われていています。

**2 血管性認知症**  
脳の血管がつまったり破れたりすることで起こる。記憶障害の他に脳血管障害の部位により意欲低下や無関心など様々な精神症状を示します。

**3 レビー小体型認知症**  
パーキンソン病との関連が指摘されている。大脳皮質の神経細胞内に「レビー小体」という特殊な変化が現れる病気で。幻視が初期症状として現れ、歩きにくい、身体が硬い、などの症状も伴います。

## 管理組合の対応は

多くのマンションの管理規約には「他の居住者に迷惑をかける行為があれば、理事長は理事会の決議を経て、指示若しくは警告を行うことができる」という趣旨の規定があるはず。しかし、認知

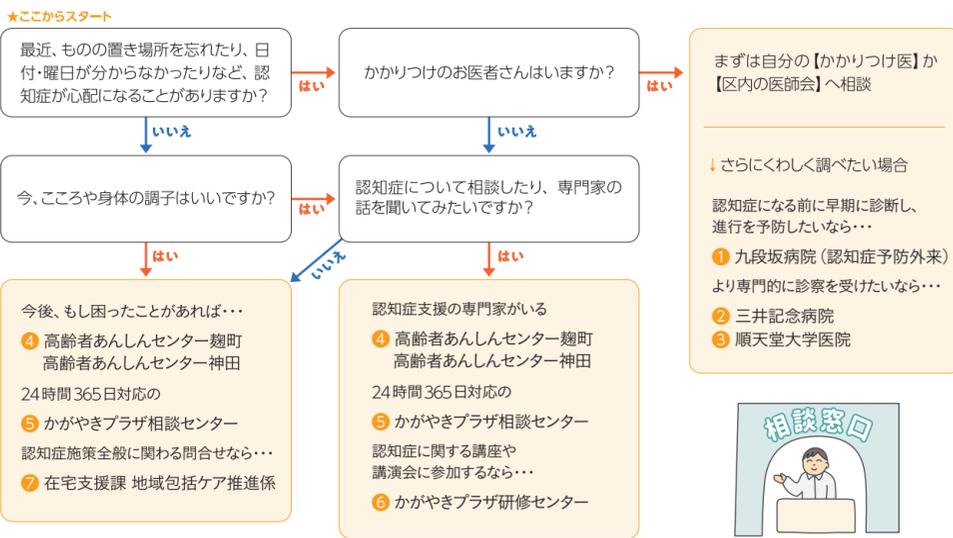
症を発症している居住者にこうした規定を適用することは妥当ではありません。家族等と相談をしても改善されないときや単身高齢者の場合は、下記の千代田区の相談窓口を利用してください。

## 千代田区の認知症相談7つの窓口

「認知症になっても地域で安全に安心して暮らしたい」というのは、皆さん共通の願いです。千代田区では「認知症にやさしいまち千代田」を実現す

るために、認知症の方の支援を早期の段階から行います。安定した在宅サービスが確保されるよう、相談内容に応じて7つの窓口があります。

→ はい → いいえ 「はい」か「いいえ」のどちらかを選んで、困りごと・悩みを相談できる窓口を探しましょう。



- ① 九段坂病院  
千代田区九段南1-6-12  
TEL 03-3262-9191
- ② 三井記念病院  
千代田区神田和泉町1  
TEL 03-3862-9111
- ③ 順天堂大学病院  
文京区本郷3-1-3  
TEL 03-3813-3111

- ④ 高齢者あんしんセンター麹町 ★  
千代田区一番町12 いきいきプラザ一番町1階  
TEL 03-3265-6141
- 高齢者あんしんセンター神田 ★  
千代田区神田淡路町2-8-1 かんだ連雀1階  
TEL 03-5297-2255
- ⑤ かがやきプラザ相談センター ★  
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ1階  
TEL 03-6265-6486

- ⑥ かがやきプラザ研修センター  
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階  
TEL 03-6265-6560
- ⑦ 在宅支援課 地域包括ケア推進係  
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ1階  
TEL 03-6265-6485

## 認知症チェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」  
気になり始めたらチェックしてみましょう。



20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

チェック項目	最もあてはまる場所を選んでください			
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

1 から 10 の合計を計算 合計点  点

※認知症の気づきチェックリスト（東京都福祉保健局高齢社会対策部）をもとに作成  
※これは本来、自分のためのチェックリストですが、ご家族や周囲の人が認知症に気付くためチェックリストとしても利用できます。  
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。