

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

すぐわかる

# 介護保険

わかりやすい利用の手引き



練馬区

平成28年(2016年) 4月発行

# 介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を負担するだけでさまざまな介護サービスを受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。

本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにしていいただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

## 健康長寿を目指して ～介護予防・日常生活支援総合事業～

介護や生活支援を必要とする高齢者の方が増える中、生活の継続に必要な買い物や掃除の支援、高齢者が生きがいを持って参加できる活動が、これまで以上に必要になると見込まれています。

そのため、従来のホームヘルプサービス（訪問介護）やデイサービス（通所介護）だけでなく、NPO法人、ボランティア団体などの住民の方が中心となって実施する取り組みも含めた、多様な担い手による多様な高齢者の支援体制の整備を進めています。

健康長寿を目指すには、歳を重ねることによって現れる生活のしづらさを見逃さず、介護予防に取り組むことが大切です。自分で気づき、取り組むことは大切ですが、家族や友人、地域ぐるみで取り組むことで、より効果的になります。

練馬区では、幅広い支え合いの地域づくりを促進することを目的の一つとして、介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。

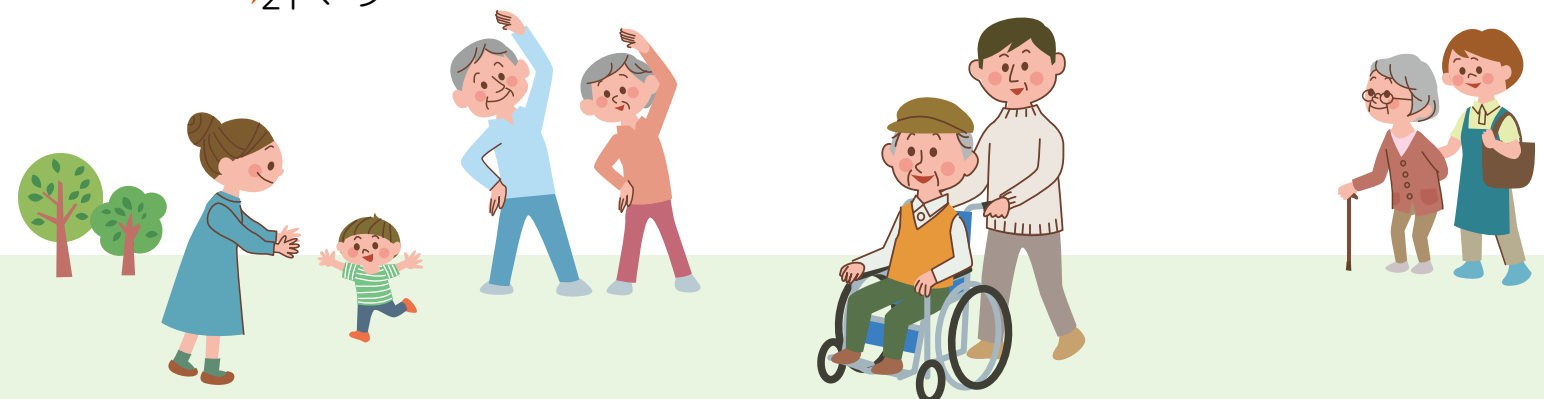
## 平成28年度の介護保険制度改正のポイント

### 【費用に関する主な変更点】

- 所得の低い方が施設サービスを利用したときの居住費・食費の負担を軽減するための利用者負担段階の年金収入等に、非課税年金（障害者年金、遺族年金）を追加。（平成28年8月から）→35ページ

### 【サービスに関する主な変更点】

- 定員19名未満の小規模な通所介護は、地域密着型サービスに移行しました。（平成28年4月から）→21ページ



# もくじ

<b>しくみと加入者</b> .....	4
住み慣れた地域でいつまでも元気に	4
<b>高齢者相談センターのご案内</b> .....	6
<b>サービス利用の手順</b> .....	7
介護保険サービス 利用の手順	7
介護保険の利用には申請が必要です	8
サービス利用の手順	10
<b>介護サービス【要介護1～5の方へ】</b> .....	12
介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす	12
施設サービスの種類と費用のめやす	16
<b>介護予防サービス【要支援1・2の方へ】</b> ...	17
介護予防サービスの種類と費用のめやす	17
<b>地域密着型サービス</b> .....	20
住み慣れた地域で受けるサービス	20
<b>福祉用具貸与・購入、住宅改修</b> .....	24
生活環境を整えるサービス	24
<b>介護予防・日常生活支援総合事業</b> .....	26
自分らしい生活を続けるために	26
<b>その他の高齢者福祉サービス</b> .....	32
<b>費用の支払い</b> .....	34
自己負担割合と負担の軽減	34
<b>保険料の決め方・納め方</b> .....	38
社会全体で介護保険を支えています	38
<b>高齢者相談センター・同支所一覧</b> .....	42

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入  
住宅改修

介護予防・日常生活  
支援総合事業

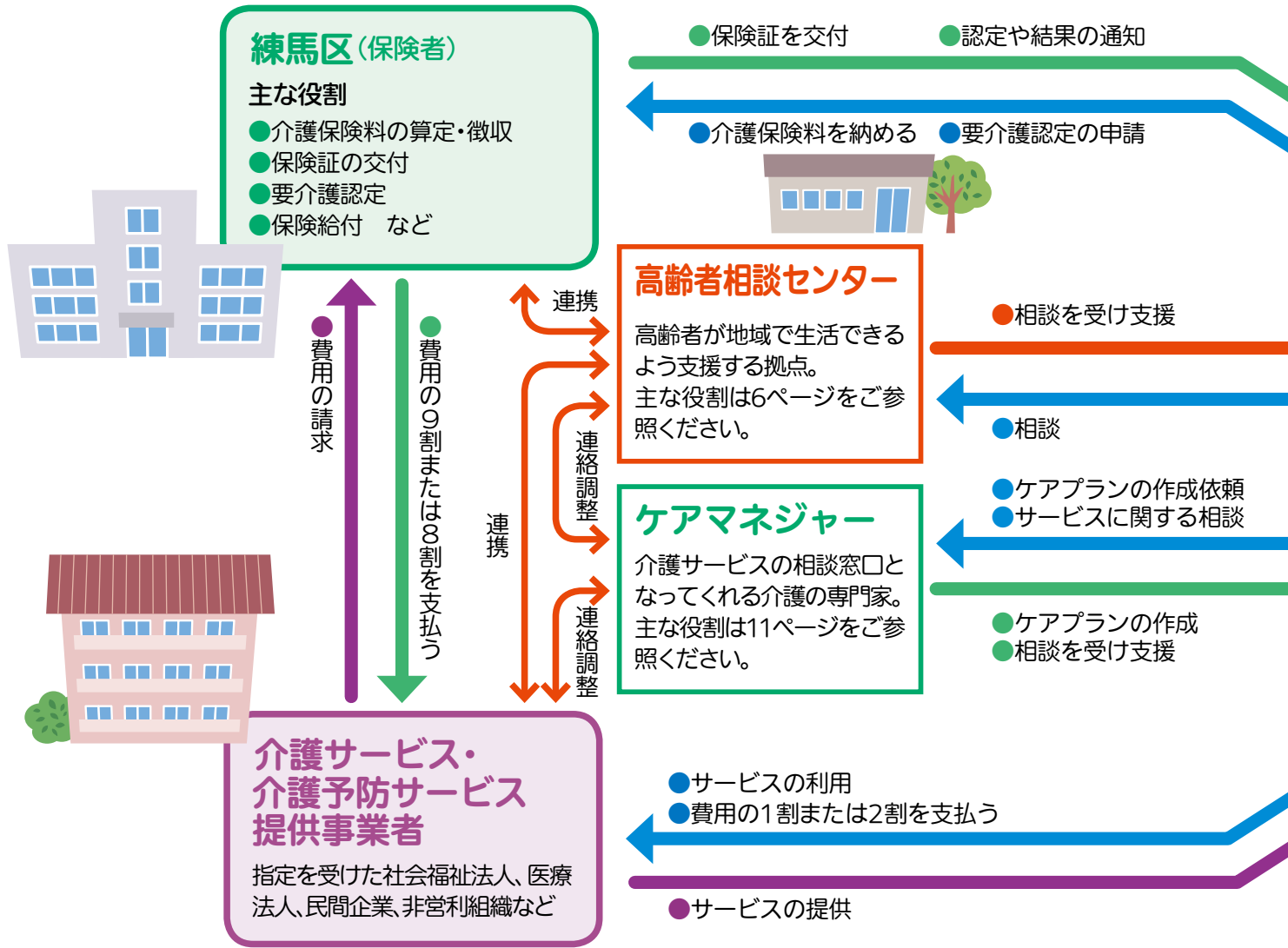
その他の  
高齢者福祉サービス

費用の支払い

保険料の決め方・  
納め方

# 住み慣れた地域でいつまで

介護保険は、40歳以上のみなさまが加入者(被保険者)となって、保険料を納め、介護が部を負担することで、介護保険サービスを利用できる制度です。



**特定疾病とは** ※介護保険で対象となる病気(特定疾病)には、加齢による心身の変化に起因すると考えられる下記の16種類が指定されています。

- 筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靭帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗しょう症 ●多系統萎縮症
- 初老期における認知症 ●脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症 ●早老症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ●脳血管疾患
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 ●閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ ●慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- がん (医師が一般的に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)

# も元気に

必要になったときには、費用の一



## 65歳以上(第1号被保険者)の方 サービスをご利用できる方

区に介護が必要であると「要介護認定」を受けた場合にサービスを利用できます。  
(要介護認定→8～9ページ)  
介護が必要となった原因は問われません。

**加入者(被保険者)**  
年齢で2つの被保険者に  
分かります。



## 医療保険に加入している 40～64歳(第2号被保険者)の方 サービスをご利用できる方

介護保険で対象となる病気※(特定疾病)が原因で「要介護認定」を受けた場合に、サービスを利用できます。  
交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外となります。

### 介護保険の保険証を大切に保管しましょう

介護保険のサービスを受けるときなどに介護保険の保険証が必要になります。大切に保管しましょう。

#### ●65歳以上の方は

65歳になる前の月に交付されます。(65歳到達は誕生日の前日です)

#### ●40～64歳の方は

要支援・要介護認定を受けた方に交付されます。

#### 【保険証が必要なとき】

- ・要介護認定を申請(更新)するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護サービスを利用するとき など

介護保険被保険者証	
被 保 者	番 号
	住 所
	フリガナ
	氏 名
	生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
	交付年月日 平成 年 月 日
保 険 者 番 号 並 び に 保 険 者 の 名 称 及 び 印	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;"> <span style="font-size: 2em;">□□□□□</span> </div> 練馬区 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">印</span>

# 高齢者相談センターのご案内

※所在地、電話などは42ページをご参照ください。

## いつまでも元気に過ごすために、 高齢者相談センターを利用しましょう

高齢者相談センター・同支所は、高齢者のみなさまが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みやご心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

### 「高齢者のみなさまの生活を支援します」

#### 自立した生活ができるよう

#### 介護予防をすすめます

要介護認定において要支援1・2と認定された方や、介護が必要となるおそれがある方への支援を行います（介護予防ケアプランの作成など）。

#### 介護に関する悩みなど さまざまな相談に 応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

#### 高齢者のみなさまの 権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

※そのほかにも、さまざまな機関との連携や調整などを行っています。

## 介護サービスの苦情・相談があるときは…

### まずは担当のケアマネジャー、高齢者相談センターに相談してみましょう

介護（介護予防）サービスを利用して、困ったことや相談したいことがあったら、早めに事業所に話して解決するようにしましょう。

介護保険の介護サービスを利用する方は、利用する居宅介護支援事業所のケアマネジャーに、介護予防サービスを利用する方は、高齢者相談センターの保健師などに、普段からサービスを利用して気づいた点、不明な点があればその都度何でも話しておき、信頼関係を築いておく安心です。

また、高齢者相談センターは、サービス提供事業所との間に生じたお困りごとの相談受付や調整も行っています。それでも改善されない場合には、介護保険課や練馬区保健福祉サービス苦情調整委員へご相談ください。また、都道府県単位で設置されている国民健康保険団体連合会へ申し立てることもできます。



## 医療と介護の相談窓口

高齢者等が医療と介護の両方が必要な状態になっても、住み慣れた自宅で安心して生活できるよう、医療や介護、認知症に関する相談に応じます。

窓口では、医療・介護連携推進員と認知症地域支援推進員が専門的な視点から、退院に際しての準備に関する支援や、物忘れが気になったときの医師の紹介などを行っています。状況に応じ、認知症専門医による訪問相談も実施します。窓口の場所は42ページをご参照ください。

# 介護保険サービス 利用の手順

生活する上でなにか困ることが出てきたら、介護保険のサービスの利用を検討しましょう。必要な支援の度合いによって、受けられるサービスは異なります。

## 相談する

高齢者相談センターまたは介護保険課窓口で、目的や希望するサービスを伝えます。

一般介護予防事業への参加を希望 など

介護予防・生活支援サービス事業(サービス事業)の利用を希望 など

要介護認定が必要なサービスを希望 など

※40～64歳の方(第2号被保険者)は、健康長寿チェックシートでサービス事業の対象者となることなく、要介護認定の申請が必要です。

### 健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)

25の質問項目で日常生活に必要な生活機能が低下していないかを調べます。  
サービス事業のみを希望する場合には、健康長寿チェックシートによる判断だけで、サービスを利用できます。

要介護認定の申請

要介護認定(調査～判定)

申請から認定までの手順は8ページから

非該当

認定

介護予防・生活支援サービス事業対象者

要支援  
要支援1・2

要介護  
要介護1～5

介護予防・生活支援サービス事業

介護予防サービス

介護サービス

要支援1・2と判定された方は、「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。(片方だけの利用も可)

介護予防・生活支援サービス事業対象者は、「介護予防・生活支援サービス事業」のみを利用できます。

利用の手順は

10ページから

利用の手順は

10ページから

健康長寿はつらつ事業(一般介護予防事業)(すべての高齢者が利用可能) 30・31ページ

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与購入住宅改修

介護予防・日常生活支援総合事業

その他の高齢者福祉サービス

費用の支払い

保険料の決め方・納め方

# 介護保険の利用には申請が必要です

介護保険を利用するときは、練馬区に申請し「要介護認定」を受けましょう。「要介護認定」ための認定です。

## ① 申請する

申請の窓口は高齢者相談センターまたは介護保険課です。申請は、本人のほか家族でもできます。



### 申請に必要なもの

#### ● 申請書

練馬区の窓口にあります。  
練馬区のホームページからもダウンロードできます。

#### ● 介護保険の保険証

40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。



## ② 要介護認定

申請をすると、訪問調査のあとに審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。



#### ● 訪問調査

練馬区の担当職員などがご自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の生活、家族・居住環境などについて聞き取りや動作確認を行います。

#### ● 主治医の意見書

練馬区の依頼により主治医が意見書を作成します。  
※主治医がいない方は練馬区が紹介する医師の診断を受けます。

#### ● 一次判定

訪問調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータ入力し、一次判定を行います。

#### ● 二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

## ⑥ 要介護認定の更新手続き

要介護認定には有効期間があります。継続してサービスを利用するためには、有効期間が終了する前に、更新の手続きが必要となります。





とは、どれくらい介護サービスが必要か、などを判断する

### ③ 結果の通知

結果は申請から原則30日以内に通知されます。要介護度に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の利用限度額などが違います。



### ④ ケアプランの作成

居宅介護支援事業所や高齢者相談センター、介護保険施設と契約し、本人の意向などをふまえ、どのようなサービスをどのくらい利用するかなどを決めるケアプランを作成します。



### ⑤ サービスを利用する

サービスを提供する事業者と契約し、ケアプランに基づいてサービスを利用します。利用にあたっては、費用の1割または2割や居住費・食費などが自己負担となります。



## 介護保険 Q&A

**Q** 要介護認定の期間内に状態が悪化した場合はどうすればいいですか？

**A** 期間内に心身の状態の悪化など、必要となる介護の状況が変わった場合には、区分変更のための申請ができます。申請場所・申請手続きは初回・更新のときと同じです。

**Q** 結果がまだ届いてないけど、すぐにサービスを使いたいのですか？

**A** 申請後、結果が通知されるまでの間でも、「暫定ケアプラン」を作成して届けることで介護サービスが利用できます。ただし、「非該当」となった場合や、想定していた要介護度より低かった場合は、自己負担となるのでご注意ください。

**Q** 引っ越した場合、要介護認定はどうなりますか？

**A** 引越し先でも、引越す前に認定されていた要介護度に基づいてサービスを利用できます。転出の際に「受給資格証明書」を受け取り、転入日から14日以内に引越し先の区市町村に要介護認定の申請をしてください。

# サービス利用の手順

要介護 1～5 と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支  
また、要支援 1・2 と認定された方および介護予防・生活支援サービス事業対象者は高

## 要介護1～5の方

### 自宅で暮らしながらサービスを利用したい

自宅を中心に利用する

**介護サービス** の種類  
(12 ページ～)

#### ① 居宅介護支援事業所に連絡します

- 区市町村などが発行する事業者一覧のなかから**居宅介護支援事業所** (ケアマネジャーを配置しているサービス事業所) を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。

### 介護保険施設へ入所したい

**施設サービス** (16 ページ)

#### ① 介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学したりサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。

## 1・2の方 要支援

#### ① 高齢者相談センターに連絡します

- 高齢者相談センターに連絡、相談をします。
- **介護予防サービス** の種類 (17 ページ～)
- **介護予防・生活支援サービス事業** について (28 ページ～)

#### ② 職員に希望を伝えます

- 家族や高齢者相談センターの職員とこれからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

## 介護予防・生活支援サービス事業対象者

#### ① 高齢者相談センターに連絡します

- 高齢者相談センターに連絡、相談をします。
- **介護予防・生活支援サービス事業** について (28 ページ～)

#### ② 職員に希望を伝えます

- 家族や高齢者相談センターの職員とこれからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

### 「高齢者相談センター」とは？

法令上の名称は「地域包括支援センター」ですが、練馬区では「高齢者相談センター」と呼んでいます。高齢者や家族の総合的な生活支援の窓口です。

### 【主にどんなことをするの？】

- 高齢者や家族からの介護や福祉に関する相談への対応、支援
- 介護予防ケアプランの作成
- ケアマネジャーへの支援やネットワークづくり
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業

### どんなスタッフがいるの？

#### 社会福祉士

高齢者の権利擁護に関する相談など

#### 主任ケアマネジャー

事業者やケアマネジャーの指導など

#### 保健師(または経験のある看護師)

介護予防ケアプランの作成や介護予防指導など





援事業所に、施設への入所を希望する方は施設に連絡します。  
 高齢者相談センターに連絡します。

### ②ケアプラン※<sup>1</sup>を作成します

- 担当のケアマネジャーとケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を相談しながら作成します。

### ③サービスを利用します

- サービス事業所と契約※<sup>2</sup>します。
- ケアプランにそって **介護サービス** を利用します。

### ②ケアプラン※<sup>1</sup>を作成します

- 入所した施設のケアマネジャーとケアプランを作成します。

### ③サービスを利用します

- ケアプランにそって **介護保険の施設サービス** を利用します。

### ③介護予防ケアプラン※<sup>1</sup>を作成します

- 高齢者相談センターの職員と本人や家族が話し合いケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を作成します。

### ④サービスを利用します

- サービス事業所と契約※<sup>2</sup>します。
- 介護予防ケアプランにそって **介護予防サービス** および **介護予防・生活支援サービス事業** を利用します。

### ③介護予防ケアプラン※<sup>1</sup>を作成します

- 高齢者相談センターの職員と本人や家族が話し合いケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を作成します。

### ④サービスを利用します

- サービス事業所と契約※<sup>2</sup>します。
- 介護予防ケアプランにそって **介護予防・生活支援サービス事業** を利用します。

※1 ケアプランの作成、介護予防ケアプランの作成には、利用者の負担はありません。  
 ※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

## 「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれるサービスの窓口役です。  
 利用者がケアマネジャーを選ぶことができますし、変えることもできます。その場合は高齢者相談センターや介護保険課に相談しましょう。

### 【ケアマネジャーの役割】

- 要介護認定の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直し など

ケアマネジャーは正式には介護支援専門員といひ「居宅介護支援事業所」に所属しています。



# 介護サービス（居宅サービス）

居宅サービスとは、自宅を中心に利用するサービスです。「施設に通う」「短期間施設に入ここれらのサービスの中から、利用者の希望に合うものを組み合わせて利用できます。

※費用は施設の体制などによって異なります。 ※「地域密着型サービス」については20～23ページをご覧ください。  
 ※自己負担は1割または2割です。本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

65歳以上（第1号被保険者）で一定所得以上の方は介護保険サービスを利用するときの自己負担が2割になります。

## 【2割負担となる方】

本人の合計所得金額160万円以上の方。ただし、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で280万円未満、65歳以上（第1号被保険者）の方が2人以上いる世帯で346万円未満の方は1割負担のままとなります。

※利用者の負担額には、月額の上限額（高額介護サービス費 37ページ参照）があるため、実際の負担は、自己負担が2割になった全員が2倍になるわけではありません。

## 【負担割合証】

要介護認定等を受けた方には、利用者の負担割合を示す証明書が発行されます。保険証とともに介護サービスを利用するときに必要になります。  
 有効期限:1年間  
 (8月1日～翌年7月31日)

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
被保険者	番号
	住所
	氏名
	生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
利用者負担の割合	適用期間
1割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
2割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	
練馬区 印	

負担割合（1割または2割）が記載されます。

※負担割合証の色は毎年変わります。

## ケアプランの作成・サービス利用についての相談

### きよたくかいごしえん 居宅介護支援

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらおうほか、安心して介護サービスを利用できるよう支援してもらいます。

ケアプランの作成および相談は**無料**です。  
 (全額を介護保険で負担します。)



## 納得のいくケアプランのために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんに全てお任せ」ではなく、どんな生活を送りたいかや目標をケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。



# の種類と費用のめやす

所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

## 日常生活の手助けをしてもらう

### ほうもんかいご 訪問介護 (ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。



#### 〈身体介護中心〉

- 食事、入浴、排せつのお世話
- 衣類の着脱の介助
- 通院・外出の付き添い など

#### 〈生活援助中心〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 など

#### 自己負担(1割)のめやす

身体介護中心	20分から30分未満	304円
	30分から1時間未満	480円
生活援助中心	20分から45分未満	227円
	45分以上	279円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

通院等乗降介助(1回)	125円
-------------	------

#### 以下のサービスは、介護保険の対象外です

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。

- × 本人以外の家族のための家事
- × ペットの世話
- × 草むしり・花の手入れ
- × 来客の応対
- × 大掃除や屋根の修理などの日常的な家事の範囲を超えるもの
- × 洗車など

## 自宅を訪問してもらう

### ほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。



#### 自己負担(1割)のめやす

1回	1,455円
----	--------

### ほうもん 訪問リハビリテーション

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。



#### 自己負担(1割)のめやす

1回	336円
----	------

# 介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

## お医者さんの指導のもとでの助言・管理

### きょたくりょうようかんりしどう 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす

【同日、同じ建物にサービスを受ける方がほかにいない場合】

医師・歯科医師の場合(月2回まで)	503円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	553円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	503円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	352円

### ほうもんかんご 訪問看護

看護師に訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分から30分未満	447円
	30分から1時間未満	647円
訪問看護ステーションから	20分から30分未満	528円
	30分から1時間未満	928円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



## 施設に通う

### つうしょかいご 通所介護（デイサービス）

定員19名以上のデイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

#### 基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練(個別機能訓練)
  - 食事に関する指導など(栄養改善)
  - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。

自己負担(1割)のめやす

【通常規模の施設／7～9時間未満の利用の場合】

要介護 1	744円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。 ・個別機能訓練 53円／1日 ・栄養改善 170円／1回 ・口腔機能向上 170円／1回 など ※食費、日常生活費は別途負担となります。
要介護 2	879円	
要介護 3	1,018円	
要介護 4	1,158円	
要介護 5	1,298円	

### つうしょ 通所リハビリテーション (デイケア)

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

#### 基本のサービスに加えて

- 食事に関する指導など(栄養改善)
  - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。

自己負担(1割)のめやす

【通常規模の施設／6～8時間未満の利用の場合】

要介護 1	834円
要介護 2	1,005円
要介護 3	1,174円
要介護 4	1,347円
要介護 5	1,517円



※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- ・栄養改善 172円／1回
- ・口腔機能向上 172円／1回 など

※食費、日常生活費は別途負担となります。

### 変更

定員19名未満の小規模な通所介護は、地域密着型サービスに移行しました。(平成28年4月から)

※自己負担は1割または2割です。本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

## 短期間施設に泊まる

### たん き にゅうしょせい かつ かい ご 短期入所生活介護

(ショートステイ)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護 1	681円	760円	796円
要介護 2	760円	838円	874円
要介護 3	840円	918円	957円
要介護 4	918円	997円	1,035円
要介護 5	995円	1,074円	1,113円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続しての利用は30日までです。  
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

### たん き にゅうしょりょうよう かつ かい ご 短期入所療養介護

(医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護 1	840円	921円	928円
要介護 2	890円	976円	979円
要介護 3	959円	1,044円	1,048円
要介護 4	1,017円	1,101円	1,108円
要介護 5	1,074円	1,160円	1,165円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続しての利用は30日までです。  
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

### 【居室の違い】

- 従来型個室：共同生活室(リビング)を併設していない個室
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室
- ユニット型個室およびユニット型準個室：共同生活室(リビング)を併設している個室

## 施設に入っている方が利用する介護サービス

### とく てい し せつ にゅう きょ しゃ せい かつ かい ご 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。サービスは、包括型(一般型)と外部サービス利用型に区分されます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【包括型(一般型)】

要介護 1	617円
要介護 2	690円
要介護 3	771円
要介護 4	845円
要介護 5	924円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

### その他のサービス

- 地域密着型サービス …………… 20～23 ページ
- 福祉用具貸与・購入、住宅改修 …………… 24・25 ページ

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入・住宅改修

介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者福祉サービス  
その他の

費用の支払い

保険料の決め方・納め方

# 施設サービスの種類と費用のめやす

施設サービスは、どのような介護が必要かによって3つのタイプに分かれます。このなかから入所する施設を選び、利用者が直接申し込んで契約を結びます。

※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。

※居住費、食費、日常生活費が別途負担となります。

※従来型個室、多床室、ユニット型個室の違いについては、15ページを参照してください。

※自己負担は1割または2割です。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやす**として掲載しています。



## 生活介護が中心の施設

かいごろうじんふくししせつ  
**介護老人福祉施設**  
とくべつようごろうじん  
**(特別養護老人ホーム)**

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護 1	19,574円	19,574円	22,365円
要介護 2	21,972円	21,972円	24,727円
要介護 3	24,404円	24,404円	27,268円
要介護 4	26,802円	26,802円	29,629円
要介護 5	29,128円	29,128円	31,991円

新規に入所できるのは原則として、**要介護3以上の方**です。

現在、既に入所している方は、施設での生活が続けられます。また入所後に要介護度が改善しても引き続き施設で生活ができます。やむを得ない事情がある場合、要介護1・2の方も入所は可能です。

## 介護やリハビリが中心の施設

かいごろうじんほけんしせつ  
**介護老人保健施設**

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護 1	24,119円	26,652円	26,860円
要介護 2	25,680円	28,318円	28,422円
要介護 3	27,796円	30,434円	30,573円
要介護 4	29,602円	32,204円	32,413円
要介護 5	31,372円	34,043円	34,182円

## 医療が中心の施設

かいごりょうようがたいりょうしせつ  
**介護療養型医療施設**

急性期の治療が終わり、病状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設です。介護体制の整った医療施設(病院)で、医療や看護などが受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護 1	22,093円	23,058円	26,436円
要介護 2	25,643円	26,781円	29,985円
要介護 3	33,329円	34,811円	37,672円
要介護 4	36,603円	38,223円	40,946円
要介護 5	39,533円	41,291円	43,875円



# 介護予防サービスの種類と費用のめやす

介護予防サービスは、状態の改善と悪化の予防を目的としたサービスです。できないことを補助するだけでなく、利用者本人のできることを増やし、いきいきとした生活を送れるよう支援します。

※費用は施設の体制などによって異なります。

※「地域密着型サービス」については20～23ページをご覧ください。

※自己負担は1割または2割です。本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

65歳以上（第1号被保険者）で一定所得以上の方は介護保険サービスを利用するときの自己負担が2割になります。詳しくは12ページ。

## 介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

### かいごよぼうしえん 介護予防支援

高齢者相談センターの職員に介護予防ケアプランを作成してもらうほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。



介護予防ケアプランの作成および相談は**無料**です。（全額を介護保険で負担します。）

## 自宅を訪問してもらう

### かいごよぼうほうもんにゆうよくかいご 介護予防訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす

1回	983円
----	------



### かいごよぼうほうもん 介護予防訪問リハビリテーション

専門家に訪問してもらい、利用者が自分で行える体操やリハビリなどの指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす

1回	336円
----	------



しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与購入  
住宅改修

介護予防・日常生活  
支援総合事業

高齢者福祉サービス  
その他の

費用の支払い

保険料の決め方  
納め方

# 介護予防サービスの種類と費用のめやす

## お医者さんの指導のもとでの助言・管理

### かいごよぼうきょたくりょうようかんりしどう 介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす  
【同日、同じ建物にサービスを受ける人がほかいない場合】

医師・歯科医師の場合(月2回まで)	503円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	553円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	503円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	352円

### かいごよぼうほうもんかんご 介護予防訪問看護

看護師などに訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上のお世話や必要な診療の補助などを受けます。

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	447円
	30分～1時間未満	647円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	528円
	30分～1時間未満	928円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

## 施設に通う

### かいごよぼうつうしょ 介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などを日帰りで受けられます。

#### 基本のサービスに加えて

- 筋力トレーニングなどの機能訓練(運動器機能向上)
- 食事に関する指導など(栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練指導など(口腔機能向上)などのメニューを選択して利用できます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす ※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

要支援 1	2,081円
要支援 2	4,264円

- ・運動器機能向上 259円/月
  - ・栄養改善 172円/月
  - ・口腔機能向上 172円/月 など
- ※食費、日常生活費は別途負担となります。



## 介護予防が大切なのはなぜ？

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。実際、要介護状態が軽い方について調べてみると、足腰が弱くなったために家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまったケースが多いという結果が出ています。

できることはなるべく自分で行き、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができます。



※自己負担は1割または2割です。本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

## 短期間施設に泊まる

かいごよぼう

### 介護予防

たんきにゅうしょせいかつかいご

### 短期入所生活介護

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要支援 1	510 円	557 円	598 円
要支援 2	633 円	683 円	742 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続しての利用は30日までです。  
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

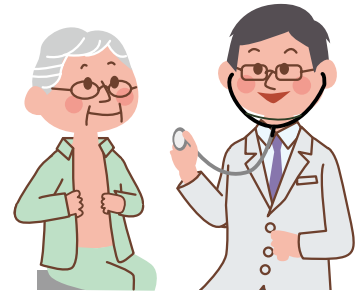
かいごよぼう

### 介護予防

たんきにゅうしよりょうようかいご

### 短期入所療養介護

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要支援 1	645 円	681 円	693 円
要支援 2	802 円	870 円	868 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続しての利用は30日までです。  
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

## 施設に入っている方が利用する介護サービス

かいごよぼうとくていしせつにゅうきよしゃせいかつかいご

### 介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。サービスは、包括型(一般型)と外部サービス利用型に区分されます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【包括型(一般型)】

要支援 1	208 円
要支援 2	357 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

### その他のサービス

地域密着型サービス…………… 20～23 ページ  
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 24・25 ページ

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入  
住宅改修

介護予防・日常生活  
支援総合事業

高齢者福祉サービス  
その他の

費用の支払い

保険料の決め方  
納め方

# 住み慣れた地域で受けるサービス

※利用者は練馬区の住民に限定され、練馬区が事業者の指定や監督を行います。

※費用は施設の体制などによって異なります。

※自己負担は1割または2割です。本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※サービスの種類、内容などは区市町村によって異なります。

## 24時間対応のサービスを必要とする方へ

### ていきじゆんかい ずいじたいおうがたほうもんかい ごかんご 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

介護職員と看護師等の密接な連携による定期的な訪問を受けられます。また、通報や電話などを行うことで、随時対応も受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす  
【介護、看護一体型事業所の場合】

介護、看護連携型事業所の場合の自己負担のめやすは、介護、看護一体型事業所の「介護のみ利用」と同じです。訪問看護を利用する場合は、別途自己負担があります。

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護 1	7,006円	10,221円
要介護 2	12,505円	15,967円
要介護 3	20,761円	24,372円
要介護 4	26,261円	30,045円
要介護 5	31,761円	36,397円

※要支援の方は利用できません。

## 夜間の介護が必要な方へ

### やかんたいおうがたほうもんかい ご 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護などがあります。



自己負担(1割)のめやす  
【基本対応の場合】

1か月	1,215円
-----	--------

※要支援の方は利用できません。

## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、定期的な巡回や随時通報への対応などをおこないます。1か月あたりの利用料は定額で、24時間365日常駐オペレーターが対応し、必要なサービスを提供します。

### 定期巡回サービス

介護職員等が、利用者の居宅を定期的に訪問し介護サービスを提供します。



### 訪問看護サービス

看護師等が、利用者の居宅を訪問し必要な看護サービスを提供します。



### 随時対応サービス

随時、利用者またはその家族等からの通報を受け、通報内容等をもとに相談に応じます。



### 緊急コール

### 随時訪問サービス

随時対応サービスの訪問の要否等の判断にもとづき、訪問介護員等が利用者の居宅を訪問して必要なサービスを提供します。



住み慣れた地域を離れずに生活を続けられるよう、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービスです。

## 日中通いのサービスを必要とする方へ

### ちいきみつちやくがたつうしょかいご 地域密着型通所介護

定員19名未満の小規模なデイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

#### 基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練(個別機能訓練)
- 食事に関する指導など(栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)などのメニューを選択して利用できます。

**変更ポイント** 定員19名未満の小規模な通所介護は、地域密着型サービスに移行しました。(平成28年4月から)

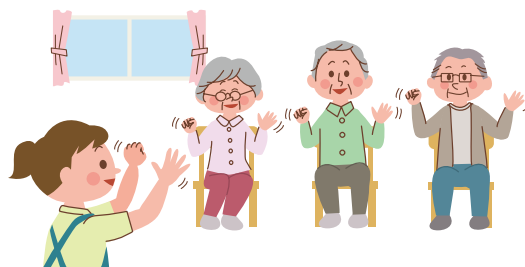
#### 自己負担(1割)のめやす

【7～9時間未満の利用の場合】

要介護 1	833 円
要介護 2	985 円
要介護 3	1,141 円
要介護 4	1,298 円
要介護 5	1,452 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- ・ 個別機能訓練 53 円/1 日
- ・ 栄養改善 170 円/1 回
- ・ 口腔機能向上 170 円/1 回 など
- ※食費、日常生活費は別途負担となります。
- ※要支援の方は利用できません。



## 日中認知症のケアを必要とする方へ

### にんちしょうたいおうがたつうしょかいご 認知症対応型通所介護

かいごよほうにんちしょうたいおうがたつうしょかいご  
(介護予防認知症対応型通所介護)

#### 【認知デイ】

認知症と診断された方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

自己負担(1割)のめやす  
【7～9時間未満の利用の場合】

要支援 1	908 円
要支援 2	1,014 円
要介護 1	1,168 円
要介護 2	1,295 円
要介護 3	1,422 円
要介護 4	1,550 円
要介護 5	1,677 円



※食費、日常生活費は別途負担となります。

## 認知症対応型通所介護とは

認知症の方が、できるだけ自宅で自立した日常生活を営めるよう、入浴や食事等の介助、機能訓練のサービスなどを提供します。

認知症対応型通所介護では、認知症の症状の進行の緩和につながるよう目標を設定し、計画的にサービスの提供を行います。認知症の特性に配慮したサービスのため、専門的な認知症ケアを手厚く受けられます。



# 地域密着型サービス

## 住み慣れた地域で受けるサービス

通い・訪問・泊りのサービスを組み合わせる必要とする方へ

しょうき ぼたきのうがたきよたくかいご  
**小規模多機能型居宅介護**  
 かいご よぼうしょうき ぼたきのうがたきよたくかいご  
**(介護予防小規模多機能型居宅介護)**

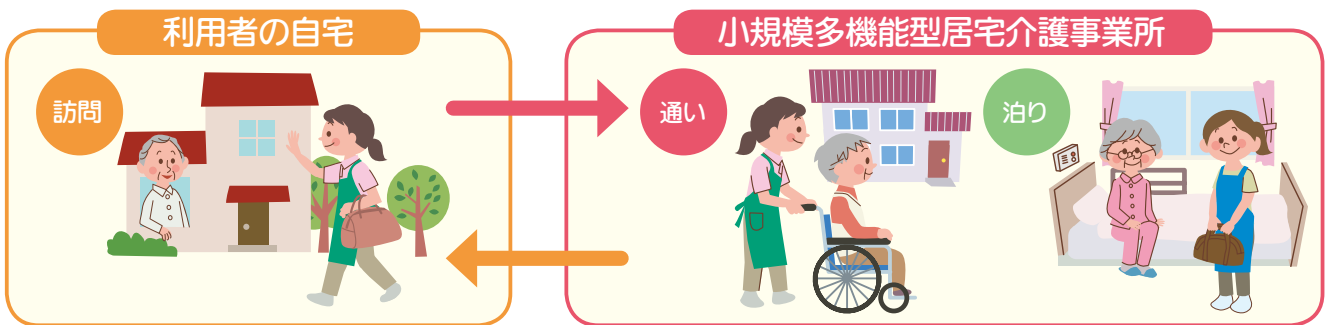
小規模な住居型の施設への「通い」や、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊る」サービスが受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	4,065円
要支援 2	8,214円
要介護 1	12,326円
要介護 2	18,116円
要介護 3	26,351円
要介護 4	29,084円
要介護 5	32,068円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

小規模多機能型居宅介護のイメージ図



医療サービスを含めた多様なケアが必要な方へ

かんどしょうき ぼたきのうがたきよたくかいご  
**看護小規模多機能型居宅介護**

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊る」サービスに加え、看護職員に自宅に来てもらう「訪問看護」を組み合わせるサービスが受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	14,740円
要介護 2	20,624円
要介護 3	28,992円
要介護 4	32,882円
要介護 5	37,194円

小規模多機能型居宅介護にも看護職員はいますが、看護小規模多機能型居宅介護では看護職員をより手厚く配置し、「訪問看護」を提供できます。



**訪問看護**

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。  
 ※要支援の方は利用できません。

## 小規模多機能型居宅介護とは

介護が必要になっても、住み慣れた自宅で安心して生活が続けられるように、「通い」を中心に利用者の状況や希望に応じて、随時「訪問」「宿泊」のサービスを組み合わせるサービスです。

少人数の登録制のサービスなので、他の利用者や事業所のスタッフと顔なじみの関係が築けます。「通い」で顔なじみになった事業所のスタッフが随時「訪問」「宿泊」にも対応してくれるので、環境の変化に敏感な高齢者の方や認知症の方も安心です。



## 共同生活のなかで認知症ケアが必要な方へ

### にん ち しょうたいおう が たきょうどうせい かつ かい ご 認知症対応型共同生活介護 かい ご よ ほうにん ち しょうたいおう が たきょうどうせい かつ かい ご (介護予防認知症対応型共同生活介護)

#### 【グループホーム】

認知症と診断された方が少人数で共同生活をしながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。利用者は共同生活のなかで、できる限り今まで暮らしてきた生活を続けることをめざします。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【2ユニット以上の事業所の場合】

要支援 2	878 円
要介護 1	882 円
要介護 2	924 円
要介護 3	952 円
要介護 4	971 円
要介護 5	990 円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※要支援 1 の方は利用できません。



# 生活環境を整えるサービス

## 自立した生活をするための福祉用具を借りる

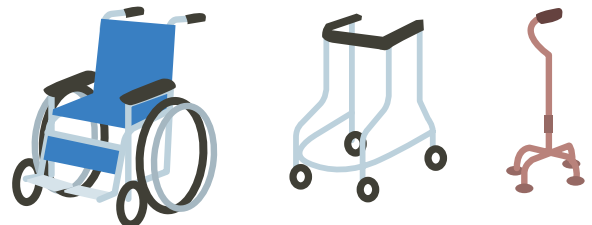
### 福祉用具貸与ふくしようにぐたいよ (介護予防福祉用具貸与かいごよぼうふくしようにぐたいよ)

次の13種類が貸し出しの対象となります。

原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます。(尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます)

- ① 手すり(工事をとまなわないもの)
- ② スロープ(工事をとまなわないもの)
- ③ 歩行器
- ④ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等)
- ⑤ 車いす
- ⑥ 車いす付属品(クッション、電動補助装置等)
- ⑦ 特殊寝台
- ⑧ 特殊寝台付属品(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルト等)
- ⑨ 床ずれ防止用具
- ⑩ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む)
- ⑪ 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む)

- ⑫ 移動用リフト(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む)
- ⑬ 自動排せつ処理装置



※対象となっていない介護度でも必要と認められた場合は例外的に借りることができます。

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1割または2割を自己負担します。(用具の種類、事業者によって貸し出し料は異なります。)

## トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

申請が必要です

### 特定福祉用具購入費の支給とくていふくしようにぐこうにゅうひ (特定介護予防福祉用具購入)しきゅう とくていかいごよぼうふくしようにぐこうにゅう

支給の対象は、次の5種類です。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 特殊尿器(自動排せつ処理装置の交換部品)
- 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分



年間10万円が上限で、その1割または2割が自己負担です。費用の9割または8割があとから支給されます。(毎年4月1日から1年間)

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。



# より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前の申請が必要です

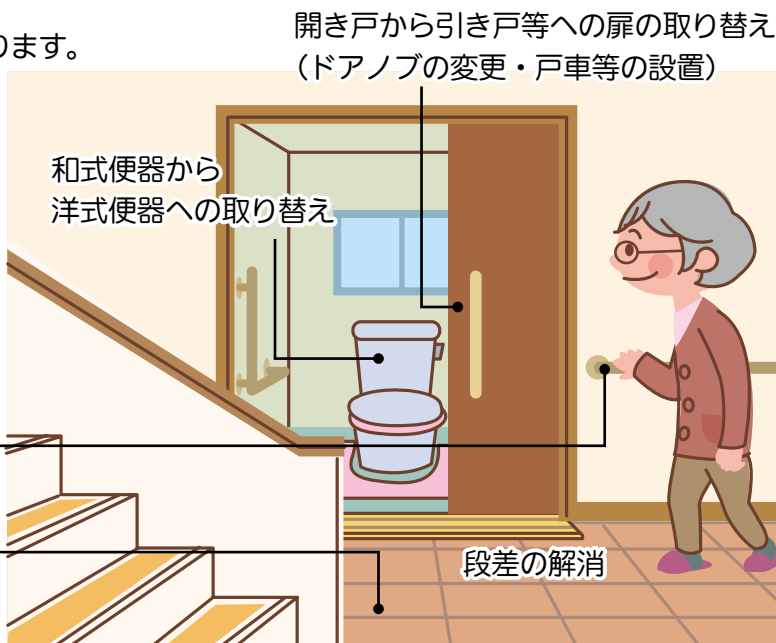
## きょたくかい ご じゅうたくかいしゅう かいご よ ほうじゅうたくかいしゅう 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

生活環境を整えるための住宅改修に対して、要介護度に関係なく上限20万円まで住宅改修費が支給されます。

※自己負担 1割または 2割です。

※上限額を超える額は利用者負担となります。

- 工事前の保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーなどに相談しましょう。
- 工事を始める前に、区の承認を受ける必要があります。(事前申請制度)



### ◎介護保険の対象となる工事

- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消 (付帯する工事として転落防止柵の設置)
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
- 和式から洋式への便器の取り替え
- その他これらの各工事に付帯して必要な工事

※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

※新築の場合は給付の対象となりません。

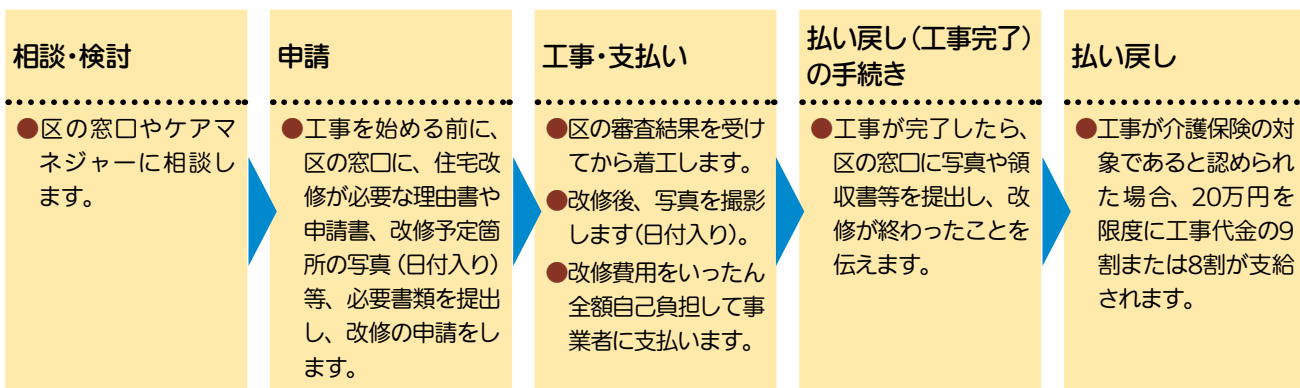
利用限度額 / 20万円まで (原則 1回限り)

※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。

※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

※本人や家族などが住宅改修を行ったときには、材料の購入費が対象となります。

### ◎手続きの流れ【償還払い(後から払い戻される)の場合】



しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与購入住宅改修

介護予防・日常生活支援総合事業

その他の高齢者福祉サービス

費用の支払い

保険料の決め方・納め方

# 自分らしい生活をするために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」といいます。）は、練馬区独自の「介  
されており、高齢者のみなさまの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として  
ンターの職員が心身の状況等を確認のうえ、必要なサービスの利用計画を一緒に作りま  
ますので、お気軽にご相談ください。

## 総合事業の利用には相談が必要です

心身の機能低下など日常生活でお困りのことや気になることがあるときは、地域  
を担当する高齢者相談センターに相談しましょう。

### ①相談する

相談の窓口は高齢者相談センターです。相談  
は、本人のほか家族でもできます。  
お困りのことや必要なサービスについてご  
相談ください。



### ②心身の状況や生活の 様子をうかがいます

必要に応じて次のいずれかを行います。

#### ○健康長寿チェックシート

生活状況を判断するため、25項目の質問に  
回答いただきます。(右ページ参照)

→利用できるサービスは28ページへ

#### ○要介護認定

調査員がご自宅に訪問し、生活状況などを調  
査します。その結果に基づいて、医師などで  
構成する会議で、あなたがどのくらい介護が  
必要か(要介護度)を検討します。

→利用できるサービスは17ページへ

※介護予防サービスを利用するときは、要介  
護認定の申請が必要です。(8ページ参照)

### ⑤介護予防・生活支援 サービスの再検討

③の計画を作成した職員が、定期的にあな  
たのご様子を確認します。心身の状況の変化  
に応じた支援・サービスに組み替えていきま  
す。

### ④サービスを利用する

③の計画に基づき、介護予防・生活支援サー  
ビスを利用します。利用できるサービスは、  
あなたの支援の必要な状況によって異なり  
ます。

利用にあたっては、費用の1割または2割や  
食費などが自己負担となります。



### ③介護予防・生活支援サービス の利用計画を作成します

②の結果、要支援1・2の認定、または事業対象者  
に該当する場合、あなたが望む生活の姿を目標  
として定め、それを実現するために必要な介護  
予防・生活支援サービスとその利用回数やその  
他の介護予防事業の利用について、高齢者相談  
センターの職員と相談しながら計画を作ります。

「介護予防・生活支援サービス事業」と「健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）」で構成しています。どのようなサービスを利用するかは、ご本人の希望を尊重しつつ、高齢者相談セズ。サービスの相談や計画の作成は、お近くの高齢者相談センター（42 ページ）が行い

健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）		生活状況などを確認するため、1～25までの質問に回答いただけます。	
No.	質問項目	回答：いずれかに○をお付けください。	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長      cm      体重      kg      (BMI =      )      (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が、18.5 未満の場合に該当します。

事業対象者に該当する基準		
①	No.1～20までの20項目のうち10項目以上に該当	(複数の項目に支障)
②	No.6～10までの5項目のうち3項目以上に該当	(運動機能の低下)
③	No.11～12の2項目のすべてに該当	(低栄養状態)
④	No.13～15までの3項目のうち2項目以上に該当	(口腔機能の低下)
⑤	No.16～17の2項目のうちNo.16に該当	(閉じこもり)
⑥	No.18～20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当	(認知機能の低下)

# 自分らしい生活続けるために

## 介護予防・生活支援サービス事業

- 対象者**
- ①要支援1・2の認定を受けた方
  - ②健康長寿チェックシートにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方

### 日常生活の手助けをしてもらう

#### 訪問サービス

ホームヘルパーなどが訪問し、調理や掃除などを利用者と共に  
行い、利用者自身ができることが増えるよう支援します。



- 掃除や整理整頓
- 生活必需品の買物
- 食事の準備や調理
- 衣類の洗濯や補修
- 薬の受け取り など

本人以外のためにすることや、日常生活の家事の範囲を超えることなどは、**対象外のサービス**です。

- (例)
- ×本人以外の家族のための家事
  - ×ペットの世話
  - ×来客の応対
  - ×草むしりや花木の手入れ
  - ×洗車
  - ×模様替え
  - ×大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの
  - など

#### 〈国基準相当型〉

- 上記サービスに加えて、入浴の介助（見守り）、外出の見守りなど身体介護を伴うサービスを提供します。

1か月あたりの自己負担（1割）の目安

週1回程度の利用	1,332円
週2回程度の利用	2,662円
週3回程度の利用	4,223円
※週3回の利用は、要支援2相当の方に限ります。	

#### 〈区独自基準型〉

- 上記サービスを行います。入浴、外出、排泄、服薬介助など身体介護は原則対象になりません。（緊急に必要な場合は提供）
- サービス時間は、1回60分以内です。

1か月あたりの自己負担（1割）の目安

週1回程度の利用	1,291円
週2回程度の利用	2,581円
週3回程度の利用	4,095円
※週3回の利用は、要支援2相当の方に限ります。	

※区独自基準型の場合、ヘルパーの資格を持たない一定の研修を受けた従事者がサービスを提供することもあります。

### シルバーサポート事業

軽易な家事援助（軽易な庭の掃除や除草、軽易な家具や荷物の移動など）  
を地域の元気高齢者が行う、訪問型サービス事業です。  
区がシルバー人材センターに委託して実施します。年6回利用でき、  
利用者負担は1回500円です。



## 施設に通う

### 通所サービス

デイサービスセンターで、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング、食事・入浴などのサービスが日帰りで受けられます。



#### 〈国基準相当型〉

- 介護予防通所介護と同じ基準で提供するサービスです。
- 自宅からデイサービスの間の送迎を行うことを基本としています。

1か月あたりの自己負担（1割）の目安

要支援1、事業対象者	1,796円
------------	--------

※週1回相当の利用

要支援2、事業対象者	3,681円
------------	--------

※週2回相当の利用

#### 〈区独自基準型〉

- 人員、設備、運営の事業所の指定基準を区が緩和してサービスを提供しています。
- 本人の希望により送迎しないことがあります。

1か月あたりの自己負担（1割）の目安

週1回利用	1,741円
-------	--------

週2回利用	3,570円
-------	--------

※利用回数によってサービスを選択できます。

※施設ごとに提供するサービスが異なります。詳しくは各サービス提供事業者にお問い合わせください。

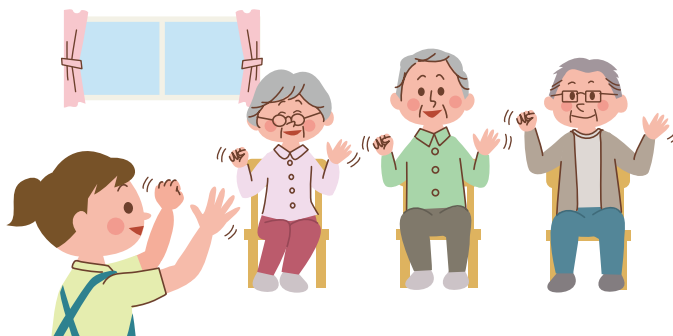
※区独自基準型サービスでは、看護職員や機能訓練指導員、生活相談員等を配置していない場合があります。

## 健康長寿若がえり教室

短期間集中して専門職のアドバイスを受ける通所サービスです。

### ●高齢者筋力向上トレーニング

高齢者用に開発された機器(マシン)を使って行う筋力トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行います。全23回、週2回、約3か月間の教室です。






# 自分らしい生活続けるために

## 健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

65歳以上の方を対象に、心身機能の低下を防ぎ、介護が必要な状態にならないための事業や講演会などを実施します。ただし、事業によっては対象の方を限定しています。詳しくは区報等でお知らせします。

事業名	内容	お問い合わせ先
健康長寿はつらつフェスティバル講演会	毎年素敵な講師をお招きし、健康長寿の取り組みや若さの秘訣について、お話していただきます。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 5984-2094
はつらつシニアクラブ 	体力・体組成・血管年齢・骨密度・脳年齢などの測定会を実施し、身体状況へのアドバイスを行います。また、健康長寿に向けた活動の相談に応じ、体操や文化活動を行っている地域団体を紹介します。	
健康長寿はつらつまつり	いつまでもいきいきと元気に生活するために、運動・栄養・お口の機能低下、認知機能の低下予防などに関する講座や展示、体験などができるイベントです。	
認知症予防講演会	認知機能の低下予防に効果のある生活習慣について学び、毎日の生活に取り入れる工夫をお伝えする講演会です。	
認知症を予防するためのウォーキング講座（2日制）	認知機能の低下予防に効果が期待できるウォーキングについて広く区民の理解を図るとともに、実際のウォーキング体験を行い、日常生活にウォーキングを取り入れるきっかけづくりを行います。	
認知症予防脳活プログラム（パソコン・絵本読み聞かせ）	認知機能の維持・改善を目指すために、パソコン（インターネット・フェイスブック）や絵本の読み聞かせを活用したプログラムを行います。終了後は自主グループの活動を通じて、認知機能の低下予防に取り組みます。	
地域リハビリテーション活動支援事業	地域の自主グループに対し、リハビリテーションの専門職をアドバイザーとして派遣し、介護予防の取り組みを支援します。	
健康長寿はつらつ教室 	<ul style="list-style-type: none"> <li>①足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）（全12回、約3か月）</li> <li>②足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）（全12回、約3か月）</li> <li>③わかわか かむかむ 元気応援教室（全6回、約2か月）</li> <li>④まる得！若がり教室（全8回、約2か月）</li> </ul> <p><b>対象者</b> 65歳以上（第1号被保険者）の方（①、②、④は医師から運動を止められていない方）</p>	高齢社会対策課 総合事業係 ☎ 5984-4596
いきがいデイサービス事業	65歳以上で、外出する機会の少ない方に、昼食の提供（会食）、絵画・書道・手芸などの趣味活動や健康体操などを行います。	

事業名	内 容	お問い合わせ先
街かどケアカフェ	<p>地域住民が気軽に立ち寄れる「街かどケアカフェ」において、介護予防や健康増進のために、様々な体操や講座などを実施します。また、看護師が、医療や介護などの相談を受け付けます。</p> <p><b>場所</b> 高野台 1-7-29 谷原出張所内</p>	<p>高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎ 5984-1465</p>
よりあいひろば事業	<p>地域の高齢者の方などを対象とし、「転倒予防」、「認知症予防」、「閉じこもり予防」など様々なテーマでイベントを開催しています。また地域のお祭りでの介護予防相談会や町会・老人クラブとの介護予防勉強会も行っています。</p> <p><b>対象者</b> 65歳以上(第1号被保険者)のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方</p>	<p>お住まいの地域の、 <b>①～⑤</b>の 高齢者相談センター支所 (42 ページ参照)</p>
 <p>筋トレマシンスタート事業</p>	<p>筋力向上に有効な運動習慣・筋力を身につけるきっかけとして、筋トレマシンの使用法を習得することを目的とした講座です。</p> <p><b>対象者</b> 区内在住の60歳以上の方で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方</p>	<p>詳しくは下記にお問い合わせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○光が丘高齢者センター ☎ 5997-7717</li> <li>○関高齢者センター ☎ 3928-1987</li> <li>○豊玉高齢者センター ☎ 5912-6401</li> </ul>
 <p>はつらつシニアの ロコモ体操</p>	<p>要介護状態となる原因のロコモティブシンドロームを予防するための自宅で取り組める安全で簡単な運動を学ぶ1回制の教室です。区内6か所の保健相談所と4か所の民間運動施設、街かどケアカフェなどで開催しています。</p> <p>※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害(変形性関節症、脊椎症など)により、要介護状態になるリスクの高い状態を意味します。</p> <p><b>対象者</b> 65歳以上(第1号被保険者)で医師から運動を止められていない方 ※毎月11日号の区報で申し込みを受け付けます。</p>	<p>健康推進課 健康づくり係 ☎ 5984-4624</p>
 <p>お口の健康まつり</p>	<p>生涯健康なお口で過ごすことを目指して、お口の機能を向上させるための方法を学びます。「ねりま お口すっきり体操」の実演、歯科健診やお口の力を使ったゲームなど、体験を通じて楽しみながらお口の健康づくりについて学びます。</p>	<p>健康推進課 歯科保健担当係 ☎ 5984-4682</p>
<p>体とお口のストレッチ ～ねりま お口すっきり 体操講習会～</p>	<p>いつまでも健康で食事や会話を楽しむためには、「お口の健康」が大切です。練馬区では、オリジナルの体操「ねりま お口すっきり体操」を創作しました。この講習会ではお口から始める健康長寿のお話と、健康運動指導士による体とお口のストレッチを学びます。</p>	<p>詳しくは下記にお問い合わせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188</li> <li>○北保健相談所 ☎ 3931-1347</li> <li>○光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722</li> <li>○石神井保健相談所 ☎ 3996-0634</li> <li>○大泉保健相談所 ☎ 3921-0217</li> <li>○関保健相談所 ☎ 3929-5381</li> </ul>
健康長寿講演会	<p>健康長寿を目指すために、知っておきたい体の変化や病気、その対策について詳しく学べる専門の講師による講演会です。テーマは、高齢期に多い病気(目・耳など)や口腔ケアなどです。</p>	<p>詳しくは下記にお問い合わせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188</li> <li>○北保健相談所 ☎ 3931-1347</li> <li>○光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722</li> <li>○石神井保健相談所 ☎ 3996-0634</li> <li>○大泉保健相談所 ☎ 3921-0217</li> <li>○関保健相談所 ☎ 3929-5381</li> </ul>

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入住宅改修

介護予防・日常生活支援総合事業

高年齢者福祉サービス  
その他の

費用の支払い

保険料の決め方・納め方

## その他の高齢者福祉サービス

### 介護保険の要支援・要介護認定を受けた方が対象の高齢者福祉サービス

事業名	内容	お問い合わせ先
自立支援住宅改修給付 (設備改修給付)	要支援以上の方で必要と認められる方に、浴槽・流し・洗面台の取替え、便器の洋式化、昇降機（玄関・階段）・ホームエレベーターの設置などの給付	お住まいの地域の、 ①～②⑤の 高齢者相談センター 支所 (42 ページ参照)
高齢者在宅生活支援 事業	65 歳以上のみの方の世帯等で要介護認定等を受けている住民税非課税の方に、①緊急通報システム、②生活リズムセンサー、③見守り訪問、④福祉電話、⑤配食サービスのうち、必要なサービスを介護保険サービス等と組み合わせて提供	
高齢者 出張調髪サービス	要介護 3 以上の方の自宅などに理美容師が出張して調髪（年 5 回まで）	お住まいの地域の、 ⑤ ⑪ ⑬ ②⑤の 高齢者相談センター 支所 (42 ページ参照)
高齢者 寝具クリーニング	要介護 3 以上の方に寝具のクリーニング券を支給	
高齢者布団の乾燥消毒	要介護 1 以上で、ひとりぐらしなどの方に月 1 回の乾燥消毒を実施	
高齢者 リフト付きタクシー	要介護 3 以上で、外出するときに車いすなどを利用する方を対象にリフト付きタクシーの予約料・迎車料を助成	
高齢者 紙おむつなどの支給	要介護 1 以上の方で、紙おむつが必要な方に、紙おむつまたはおむつ代を支給	お住まいの地域の、 ① ② ③ ④ の 各総合福祉事務所内の 高齢者相談センター (42 ページ参照)
家族介護慰労金	要介護 4 以上の方を、同居している家族が 1 年間にわたり介護保険サービスを利用しないで介護した場合に 10 万円を支給	





## 介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方が対象の高齢者福祉サービス

事業名	内容	お問い合わせ先
車いす・介護用ベッドの貸与	けが・病気などで一時的に車いす・介護用ベッドなどが必要となった場合に、最長6か月間を限度に貸与	お住まいの地域の、 <b>①～②⑤</b> の高齢者相談センター支所 (42ページ参照)
自立支援住宅改修給付(予防改修給付)	手すりの取付け・段差の解消・引き戸などへの扉の取替え、便器の洋式化などの工事を20万円(自己負担1割)を限度として給付	
福祉電話	65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみ世帯の方で、他の福祉サービス等による見守りが得られない方を対象とした週1回の安否確認電話	
見守り訪問	65歳以上のひとり暮らしの方で、他の福祉サービス等による見守りが得られない方を対象とした、訪問員(ボランティア)による週1回の声かけや外からの見守り	
自立支援用具給付	65歳以上の必要と認められる方に、腰掛便座・入浴補助用具・歩行支援用具・スロープを給付	

## 介護保険の認定に関わらず必要に応じて受けられる高齢者福祉サービス

事業名	内容	お問い合わせ先
緊急一時宿泊事業	介護者の急病・葬儀参加などの場合に、宿泊場所を提供	お住まいの地域の、 <b>①②③④</b> の各総合福祉事務所内の高齢者相談センター (42ページ参照)
民間緊急通報システム	65歳以上の方のみの世帯等で、慢性疾患等のため日常生活上常に注意を要する方が、緊急時に速やかな相談・援助を受けるサービス ※不安になった時はいつでも受信センターの看護師等に心身等の相談をすることが可能	お住まいの地域の、 <b>①～②⑤</b> の高齢者相談センター支所 (42ページ参照)
位置情報提供サービスの利用料助成	徘徊(はいかい)行動のある認知症の方の介護者が、位置情報提供サービスを利用する際に、利用料の半額を助成	
火災予防設備(自動消火器・火災警報器)の設置	65歳以上の防災上配慮が必要な方で、①ひとり暮らしの方、②要介護3以上(認知症と診断された方は要介護1以上)と認定された方に、自動消火器は①、②いずれかに該当する場合に、火災警報器は①、②の両方に該当する場合に設置(給付)	
食事サービス(会食・配食)	65歳以上のひとり暮らしの方などで食の確保が困難な方に、栄養バランスのとれた食事を提供	
自立支援用具給付	65歳以上の必要と認められる方に、安全つえ・シルバーカー・電磁調理器・ガス安全システムを給付	
いきがいデイサービス	65歳以上で、外出する機会の少ない方に、会食を中心とした健康を保つための活動を提供(要介護認定を受けていない方)	高齢社会対策課 総合事業係 電話 5984-4596
高齢者お困りごと支援事業	75歳以上のみの世帯の方で、シルバーサポート事業の対象とならない方の日常生活のちょっとしたお困りごとを、地域の高齢者が解決し支援(シルバーサポート事業→28ページ)	練馬区 シルバー人材センター 電話 3993-7168

※一部、所得制限等があります。詳しくはお住まいの地域の高齢者相談センター・同支所にお問い合わせください。

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入  
住宅改修

介護予防・日常生活支援総合事業

その他の高齢者福祉サービス

費用の支払い

保険料の決め方・納め方

## 費用の支払い

# 自己負担割合と負担の軽減

介護保険のサービスを利用したときは、原則として利用料の1割または2割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

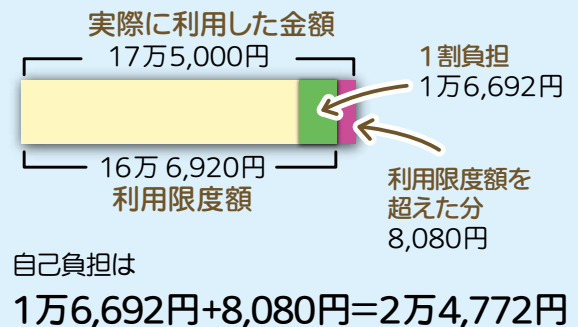
## ● 介護保険のサービスを利用したときは利用料の1割または2割を支払います

要介護度ごとに1か月に1割または2割負担で利用できる金額に上限（限度額）が設けられています（下表）。限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

サービスの利用限度額(1か月)

要介護度	利用限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)
要支援1	5万 30円	5,003円	1万 6円
要支援2	10万4,730円	1万 473円	2万 946円
要介護1	16万6,920円	1万6,692円	3万3,384円
要介護2	19万6,160円	1万9,616円	3万9,232円
要介護3	26万9,310円	2万6,931円	5万3,862円
要介護4	30万8,060円	3万 806円	6万1,612円
要介護5	36万 650円	3万6,065円	7万2,130円

例 要介護1(1割負担)の方が、17万5,000円分のサービスを利用した場合は・・・



## ●上記の限度額に含まれないサービス。

(下記のサービスは1割または2割負担で使える限度額が個別に設けられています)

- ・特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入) …… 年間10万円 <自己負担1万円または2万円>
- ・居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修) …………… 20万円(同一住宅) <自己負担2万円または4万円>
- ・居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導) …… 医師・歯科医師の場合は1か月1万60円(月2回まで) <自己負担1,006円または2,012円>など

## ●施設に入所して利用するサービスは、上記の限度額に含まれません。

## 事業者を選ぶために…

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。

全てのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務づけられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム(<http://www.kaigokensaku.jp>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。

また、デイサービスセンターなどの施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用を試みることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。



## ● 施設サービスを利用したときの費用

施設サービス費の自己負担分(1割または2割)に加え、居住費・食費・日常生活費を支払います。



### ★居住費・食費について

居住費・食費は、施設と利用者との契約により決められますが、施設の平均的な費用をもとに、水準額が定められています。

#### 居住費・食費の水準額(1日あたり)

施設の種類	居住費				食費
	従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型準個室	
介護老人福祉施設	1,150円	840円	1,970円	1,640円	1,380円
介護老人保健施設・ 介護療養型医療施設	1,640円	370円	1,970円	1,640円	

## ● 所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限(限度額)が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

※給付を受けるには、区への申請が必要です。

#### 居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階	区分	居住費				食費
		従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型準個室	
第1段階	・生活保護受給者の方等 ・高齢福祉年金受給者で、 世帯全員が特別区民税非課税の方	490円 (320円)	0円	820円	490円	300円
第2段階	世帯全員および世帯分離している配偶者が特別区民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方等	490円 (420円)	370円	820円	490円	390円
第3段階	世帯全員および世帯分離している配偶者が特別区民税非課税で、上記に該当しない方	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	650円

※( )内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※預貯金等が単身で1,000万円超、夫婦で2,000万円超の場合は、支給対象外となります。

※虚偽の申告により、不正に支給を受けた場合には支給された額および最大2倍の加算金を返還していただくことがあります。

**変更ポイント** 特定入所者介護(予防)サービス費が支給される人のうち、利用者負担第2段階、第3段階の人を分ける年金収入等に、新たに非課税年金(障害年金、遺族年金)が含まれます。(平成28年8月から)

## ★「特別区民税課税世帯」および「世帯分離してる配偶者が住民税を課税されている方」に対する特例減額措置

高齢夫婦等の2人以上の世帯で、1人が施設に入所し費用を負担したことで、在宅の方の生活費が一定額以下になってしまう場合などに、居住費や食費が減額されることがあります。申請が必要です。

## 自己負担割合と負担の軽減

### ● 生計困難な方に対する自己負担額の軽減

下記の要件すべてに該当する方が、生計困難者に対する利用者負担軽減制度を実施している事業者で対象のサービスを利用した場合、サービス費の自己負担分や居住費・食費といった自己負担額が4分の3になります（高齢福祉年金受給者は2分の1）。

軽減を受けるには区へ申請が必要です。

#### 〈対象者の要件〉

- ①世帯全員が特別区民税非課税で、生活保護を受給していない方
- ②世帯の年間収入（収入には遺族年金などの非課税年金や仕送りを含みます）の合計額がひとり世帯で150万円以下の方（世帯員が一人増えるごとに50万円加算）
- ③世帯の預貯金額、有価証券、債券などの合計額がひとり世帯で350万円以下の方（世帯員が一人増えるごとに100万円加算）
- ④世帯が居住の用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用し得る資産を所有していない方
- ⑤負担能力のある親族などに扶養されていない方
- ⑥介護保険料を滞納していない方

#### 〈対象となるサービス〉

（本軽減制度を実施している事業者に限ります）

- ①特別養護老人ホームの施設サービス（※）
- ②訪問介護
- ③通所介護
- ④短期入所生活介護
- ⑤訪問入浴介護
- ⑥訪問看護
- ⑦訪問リハビリテーション
- ⑧通所リハビリテーション
- ⑨短期入所療養介護
- ⑩小規模多機能型居宅介護（※）
- ⑪認知症対応型通所介護
- ⑫地域密着型通所介護
- ⑬夜間対応型訪問介護
- ⑭定期巡回・随時対応型訪問介護看護（※）
- ⑮看護小規模多機能型居宅介護（※）

※利用者負担第2段階の方は、①⑩⑭⑮を利用した際の、サービス費用の1割は軽減とならず、食費および居住費のみ軽減されます。

※④～⑪は介護予防サービスでもご利用いただけます。

※生活保護受給者は、特別養護老人ホームおよび短期入所生活介護のサービス（本軽減制度を実施している事業所に限る）で個室を利用する場合には、本軽減制度により居住費のみが全額軽減されます。

#### 変更

ポイント

定員19名未満の小規模な通所介護は、地域密着型サービスに移行し、〈対象となるサービス〉に追加されました。（平成28年4月から）

### ★災害など特別な事情があるときの自己負担の減額・免除

災害などの特別な理由により自己負担の支払いが困難になった場合には、サービス費用の1割の負担額が減額・免除される場合があります。詳しくは介護保険課にお問い合わせください。

## ● 自己負担が高額になったとき

同じ月に利用した介護サービス利用者負担（1割または2割）の合計が高額になり、下記の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付され、負担が軽くなります。

- 対象となる方には、サービス利用月からおおむね2～3か月後に区からお知らせしますので、手続きをしてください。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

### 自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
医療保険制度における 現役並み所得者相当の方*	4万4,400円
特別区民税課税世帯の方	3万7,200円
世帯全員が特別区民税非課税	2万4,600円
・老齢福祉年金受給者の方 ・前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方等	2万4,600円(世帯) 1万5,000円(個人)
生活保護の受給者の方等	1万5,000円

※同一世帯内に65歳以上（第1号被保険者）で課税所得145万円以上の方がいる方。ただし、単身世帯で収入が383万円未満、65歳以上（第1号被保険者）の方が2人以上の世帯で収入の合計が520万円未満の場合は、申請することにより「特別区民税課税世帯の方」と同様の限度額になります。

## ● 介護保険と医療保険の支払いが高額になったとき

同一世帯内で介護保険と医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が下記の限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。（高額医療・高額介護合算制度）

- 対象となる方には、ご加入している医療保険の保険者または東京都後期高齢者医療広域連合からお知らせしますので、手続きをしてください。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 計算期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの12か月間です。

### 医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額)

区分	70歳未満の方	
	平成26年8月～ 平成27年7月	平成27年 8月～
※1 基準総所得額 901万円超	176万円	212万円
600万円超～901万円以下	135万円	141万円
210万円超～600万円以下	67万円	67万円
210万円以下	63万円	60万円
特別区民税非課税世帯	34万円	34万円

区分	70歳以上の方※2
現役並み所得者（課税所得145万円以上の方）	67万円
一般（特別区民税課税世帯の方）	56万円
低所得者（特別区民税非課税世帯の方）	31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方（年金収入のみの場合80万円以下の方）	19万円

※1 基準総所得額=前年の総所得金額等－基礎控除33万円。

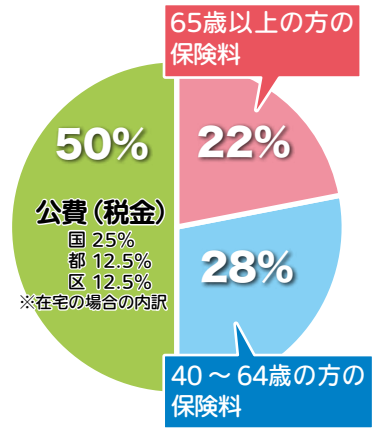
※2 後期高齢者医療制度の対象者も含まれます。



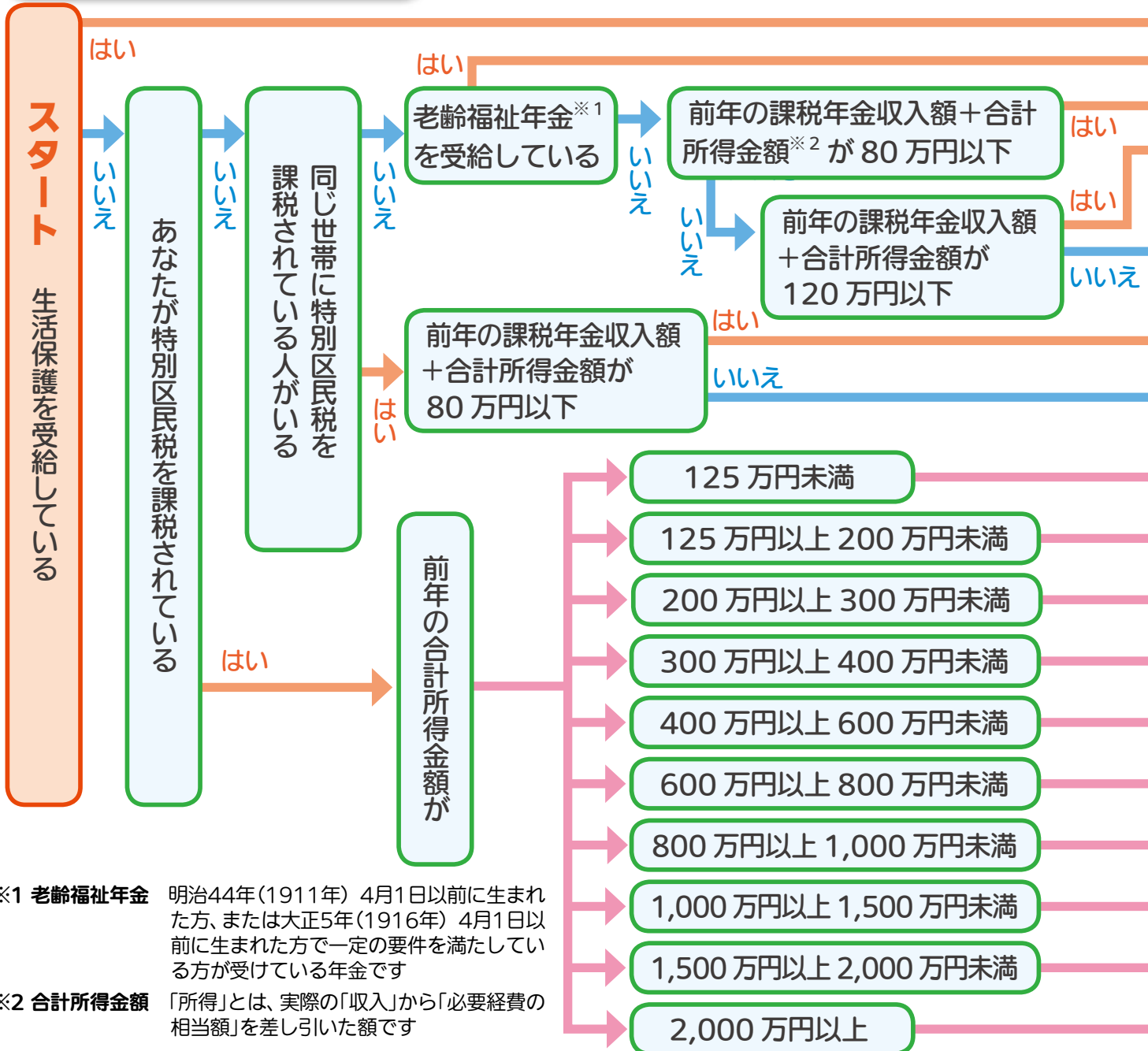
# 社会全体で介護保険を支えています

40歳以上のみなさまが納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。

負担割合は、65歳以上の方と40～64歳の方の人口比率をもとに決められます。65歳以上の方の人口が増加しているなか、両者の一人あたりの保険料の均衡を図るために、3年に1度見直されます。



## あなたの介護保険料は？



※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です

※2 合計所得金額 「所得」とは、実際の「収入」から「必要経費の相当額」を差し引いた額です

# 65歳以上の方の保険料

65歳以上の方の保険料は、練馬区の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。



決まり方
練馬区で必要な介護サービスの総費用
×
65歳以上の方の負担分 22%
÷
練馬区に住む65歳以上の方の人数
=
練馬区の平成27～29年度の保険料の基準額
69,900円(年額)

この「基準額」を中心に、所得に応じた負担になるように、15段階の保険料に分かれます。

所得段階	対象となる方	保険料の調整率	保険料(年額)
第1段階	●生活保護受給の方 ●世帯全員が特別区民税非課税で、老齢福祉年金 <sup>*1</sup> 受給の方 ●世帯全員が特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額と合計所得金額 <sup>*2</sup> の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.45	31,460円
第2段階	世帯全員が特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超えて120万円以下の方	基準額 × 0.60	41,940円
第3段階	世帯全員が特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が120万円を超える方(本人が特別区民税未申告の方を含む)	基準額 × 0.70	48,930円
第4段階	同じ世帯に特別区民税課税者がいる方のうち、本人は特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.80	55,920円
第5段階	同じ世帯に特別区民税課税者がいる方のうち、本人は特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える方(本人が特別区民税未申告の方を含む)	基準額 × 1.00	69,900円
第6段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が125万円未満の方	基準額 × 1.13	78,990円
第7段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	基準額 × 1.28	89,480円
第8段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	基準額 × 1.49	104,160円
第9段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が300万円以上400万円未満の方	基準額 × 1.68	117,440円
第10段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	基準額 × 1.88	131,420円
第11段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が600万円以上800万円未満の方	基準額 × 2.10	146,790円
第12段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の方	基準額 × 2.33	162,870円
第13段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	基準額 × 2.60	181,740円
第14段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満の方	基準額 × 2.80	195,720円
第15段階	本人が特別区民税課税で、合計所得金額が2,000万円以上の方	基準額 × 3.00	209,700円

- しくみと加入者
- サービス利用の手順
- 介護サービス
- 介護予防サービス
- 地域密着型サービス
- 福祉用具貸与・購入
- 住宅改修
- 介護予防・日常生活支援総合事業
- 高年齢者福祉サービス
- その他の
- 費用の支払い
- 保険料の決め方・納め方

# 社会全体で介護保険を支えています

## 65歳以上の方の保険料の納め方

納め方は受給している年金<sup>\*</sup>の額によって2通りに分かります。

法令に定められており、本人が選択することはできません。

<sup>\*</sup>受給している年金とは、老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

年金が年額**18万円以上**の方

→年金から差し引かれます（特別徴収）

- 保険料の年額が、年金の支払い月に年6回に分けて差し引かれます。

年金の支払い月に差し引かれます

4月 6月 8月 10月 12月 2月

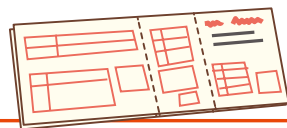
！ 本来、年金から差し引かれる「特別徴収」の方でも、一時的に納付書で納める場合があります。

●年度途中で保険料が増額になった

→ 増額分を納付書で納めていただきます。

- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- 年度途中で他の区市町村から転入した
- 保険料が減額になった
- 年金が一時差し止めになった など

→ 原則、特別徴収の対象者となった月の半年～1年後から差し引かれます。それまでは、納付書で納めていただきます。



年金が年額**18万円未満**の方

→【納付書】で各自納めていただきます（普通徴収）

- 練馬区から送られてくる納付書により、取り扱い金融機関やコンビニエンスストアなどで納めていただきます。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、**介護保険料の口座振替が便利**です。



口座振替が便利ね

手続き

- ①介護保険料の納付書、通帳、印かん（金融機関届出印）を用意します。
- ②取り扱い金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。  
※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。





## 保険料を納めないでいると…

介護サービスを利用する場合、利用料の1割または2割が本人負担となり、残りの9割または8割は公費および皆さまからいただいた保険料から給付されます。ところが、保険料を滞納していると、その期間に応じて、つぎのような給付制限の措置がとられます。

### 1年以上滞納すると… 【支払い方法の変更】

介護保険サービスを利用したとき、いったん利用料の全額を自己負担することがあります。あとから申請に基づき9割または8割相当分を返還します。

### 1年6か月以上滞納すると… 【保険給付の一時差止】

利用している介護保険サービスの給付費（9割または8割相当）の一部、または全部を、一時的に差し止められる場合があります。それでも滞納している場合、差し止めた給付費から滞納保険料を差し引きます。

### 2年以上滞納すると… 【給付額減額】

介護保険料を滞納している期間に応じて、一定期間、本来1割または2割である本人負担割合が**3割**に引き上げられます。また、高額介護サービス費・高額医療合算介護サービス費の支給が受けられなかったり、食費・居住費（滞在費）の減額が受けられなくなります。

## 生計困難な方の介護保険料の減額

下記の全ての要件に該当する方の介護保険料額を第1段階の保険料額に減額します。介護保険課へ申請が必要です。（申請受付は6月にお送りする決定通知書が届いてから各年度の3月末日まで）必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

### 対象者の要件

- ①介護保険料の所得段階が第2段階または第3段階の方
- ②世帯の前年の年間収入（収入には遺族年金などの非課税年金や仕送りを含みます）の合計額がひとり世帯で150万円以下の方（世帯員が一人増えるごとに50万円加算）
- ③世帯の預貯金額、有価証券、債券などの合計額がひとり世帯で150万円以下の方（世帯員が一人増えるごとに50万円加算）
- ④介護保険料を滞納していない方

## 災害など特別な事情があるときの介護保険料の軽減

災害など特別な事情で一時的に収入が減少し保険料を納めることが困難な方や、公共事業への協力により自宅を買換え（建替え）た方を対象に、保険料を軽減できる場合があります。対象の要件や申請方法など詳しくはお問い合わせください。

## 40～64歳の方の保険料

40～64歳の方（第2号被保険者）の保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。（詳しくは加入している医療保険者にお問い合わせください）

### 決まり方

国民健康保険に加入している方



練馬区の国民健康保険料の算定方法と同じく、世帯ごとに決まります。

職場の健康保険に加入している方



医療保険ごとに設定される介護保険料率と給与（標準報酬月額）および賞与（標準賞与額）に応じて決まります。  
※原則として事業主が半分を負担します。

### 納め方

同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。

医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入  
住宅改修

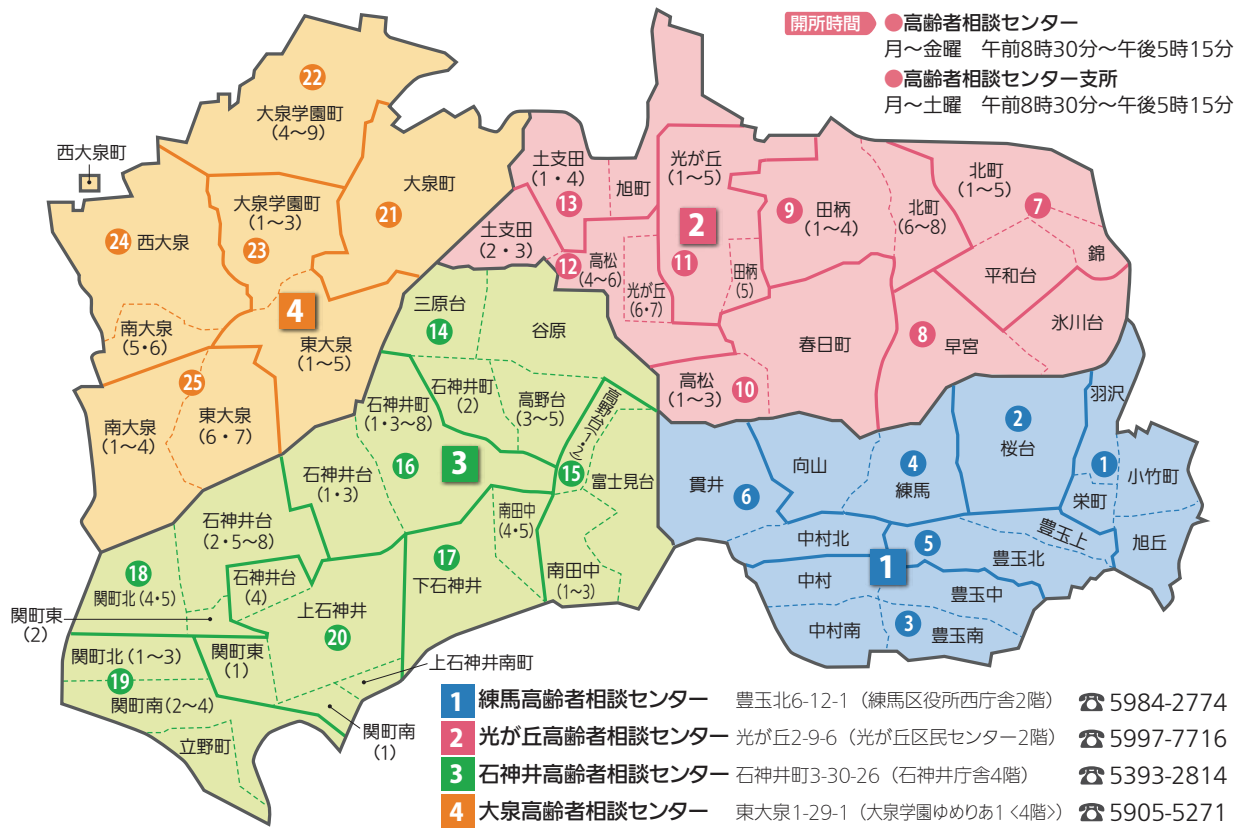
介護予防・日常生活支援総合事業

その他の高齢者福祉サービス

費用の支払い

保険料の決め方・納め方

# 高齢者相談センター・同支所一覧



※ご相談は、担当地域の支所にご連絡ください。

平成 28 年 4 月 1 日現在

本所	支所	所在地	電話	担当地域
<b>1</b> 練馬	① 第2育秀苑	羽沢2-8-16	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	② 桜台	桜台2-2-4	5946-2311	桜台
	③ 豊玉	豊玉南3-9-13	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
	④ 練馬	練馬2-24-3	5984-1706	向山、練馬
	⑤ 練馬区役所	豊玉北6-12-1	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	⑥ 中村橋	貫井1-9-1	3577-8815	貫井、中村北
<b>2</b> 光が丘	⑦ 錦	錦2-6-14	3937-5577	錦、北町1～5、平和台
	⑧ 練馬キングス・ガーデン	早宮2-10-22	5399-5347	氷川台、早宮
	⑨ 田柄	田柄4-12-10	3825-2590	北町6～8、田柄1～4
	⑩ 練馬高松園	高松2-9-3	3926-7871	春日町、高松1～3
	⑪ 光が丘	光が丘2-9-6	5968-4035	田柄5、光が丘1～5
	⑫ 高松	高松6-3-24	5372-6064	高松4～6、土支田2・3、光が丘6・7
	⑬ 第3育秀苑	土支田1-31-5	6904-0192	旭町、土支田1・4
<b>3</b> 石神井	⑭ 練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	⑮ 富士見台	高野台1-7-29 (4/2出までは富士見台1-22-4)	5372-6300 (4/2出までは5241-6013)	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
	⑯ 石神井	石神井町3-30-26	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
	⑰ フローラ石神井公園	下石神井3-6-13	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑱ 第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	⑲ 関町	関町南4-9-28	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
<b>4</b> 大泉	⑳ 上石神井	上石神井1-6-16	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
	㉑ やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1190	大泉町
	㉒ ふきのとう	大泉学園町8-24-25	3924-2006	大泉学園町4～9
	㉓ 大泉学園	大泉学園町2-20-21	5933-0156	大泉学園町1～3、東大泉1～5
	㉔ 光陽苑	西大泉5-21-2	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
㉕ 大泉	東大泉1-29-1	5387-2751	東大泉6・7、南大泉1～4	
高齢者相談センター 休日・夜間専用電話 高齢者虐待に関する緊急を要する連絡を受けています。 ※受付業務は委託事業者が行っています。 ※内容によっては翌日以降の対応となります。			3993-7474	区内全域

※「医療と介護の相談窓口」は各高齢者相談センター（本所）に設置



豊富な品揃え

# 日旅サービス株式会社

## 営業のご案内

<b>航空券</b> <b>JRきっぷ</b> ご旅行・出張などに1枚のきっぷからご用意いたします。	<b>家族・団体</b> <b>グループ旅行</b> 豊富なコースやプランをご用意。楽しい旅行の演出のお手伝いをいたします。	<b>ハネムーン</b> 豊富なブランドとコースをご用意。国内から海外までお二人の旅立ちをプロデュースいたします。	<b>宿泊プラン</b> 全国の旅館・ホテルからご希望に応じたプランを即時にご予約いたします。	<b>ドリームプラン</b> 旅行代金を一定期間お支払い。満期にお得なサービス額をプラスして旅行券でお支払いいたします。	<b>贈り物に最適</b> <b>各種ギフト券</b> ・日本旅行ギフト旅行券 ・UCギフトカード ・東京デイズニッゾート ギフト観光券
--	--	--	--	---	---

	<b>お取扱</b> <b>パッケージ</b> <b>ツアー</b> 国内旅行      海外旅行	
--	--	--

※上記商品以外にも取扱がございます。詳しくは係員までお問い合わせください。

●より身近な旅の窓口      ●ご予約・お問い合わせはお電話でもどうぞ...

**練馬区役所内営業所**      ☎(03)5999-5181

定休日:土・日・祝      営業時間 8:30~17:15


●広い敷地に鉢植えや花、鉢などのグッズも豊富に品揃え。鉢植えレンタルやガーデニングも持ち帰りになる園芸専門店。

鉢花・生花・造花    店内装飾    貸植木    造園    カフェ

●練馬本店はバス停の目の前です。

<b>京王バス(中92)</b> 中野駅南口発・練馬駅行き 練馬駅発・中野駅南口行き	<b>豊玉小学校前</b> <b>バス停下車</b>	<b>関東バス(中25)</b> 中野駅北口発・練馬駅行き 練馬駅発・中野駅北口行き
--	-------------------------------	--

西武池袋線 練馬駅 徒歩5分

●駐車場有り(40台)

**渋谷園芸** SHIBUYA ENGEI shibuya-engei.co.jp

カフェ・レストラン **樹藝夢** 練馬本店内 TEL.03-6914-6477

営業時間 10:00~18:00(L.O.17:30) / 金・土・日・祝・祝前日~21:00(L.O.20:00)

練馬本店:練馬区豊玉中4-11-22 TEL.03-3994-8741

支店:渋谷東急百貨店本店屋上ベルデステ、ひばりが丘リレコ、相模原マリボサ、楽天市場内渋谷園芸鉢木鉢屋

【ご注意】 広告内容については広告主にお問い合わせください。 広告内容は発行月現在です。内容に変更がある場合があります。練馬区は広告内容について一切責任を負いません。

# 介護保険・高齢者の相談に関するお問い合わせ

## ●高齢者相談センター（各総合福祉事務所内）

月～金曜 午前8時30分～午後5時15分

■練馬(〒176地域の方) … ☎5984-2774

■光が丘(〒179地域の方) … ☎5997-7716

■石神井(〒177地域の方) … ☎5393-2814

■大泉(〒178地域の方) … ☎5905-5271

## ●高齢者相談センター支所

月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

→ 42 ページの高齢者相談センター・同支所一覧をご参照ください。

●介護保険認定申請

●健康・医療・生活の相談

●介護予防ケアプランの作成

●認知症に関する相談

●権利擁護に関する相談

## ●介護保険課（練馬区役所内）

… ☎ 3993 - 1111 (代表)

月～金曜 午前8時30分～午後5時15分

●介護保険認定申請

●介護給付

●介護保険の資格・保険証

●介護保険料の賦課・納付

●保険料・利用料の軽減

## 介護サービスに対する相談、苦情

◎居宅介護支援、サービス提供事業者へ直接または高齢者相談センター・同支所

◎練馬区保健福祉サービス苦情調整委員

☎ 3993 - 1344 (土・日・祝除く)

◎東京都国民健康保険団体連合会

☎ 6238 - 0177 (土・日・祝除く)

## 契約などの相談

◎消費生活センター

☎ 5910 - 4860 (土・日・祝除く)

## かかりつけ医の紹介

◎医療連携センター

☎ 3997 - 0121 (日・祝除く)

## 認知症の人の相談

◎医師による認知症（もの忘れ）相談

☎ 高齢者相談センター（各総合福祉事務所内）上記参照

◎認知症介護家族による「介護なんでも電話相談」

☎ 6904 - 5080 (毎週水曜午前10時～午後3時)

## 認知症など判断能力の不十分な方へのサービス利用手続きの代行・財産管理など

◎権利擁護センター ほっとサポートねりま

☎ 5912- 4022 (土・日・祝除く)

## その他の介護サービスや事業者等に関する情報

◎練馬区ホームページ

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

◎WAM NET（独立行政法人福祉医療機構）

<http://www.wam.go.jp/>

◎とうきょう福祉ナビゲーション

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>

すぐわかる

# 介護保険

## 練馬区高齢施策担当部介護保険課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 ☎ 03-3993-1111 (代表) FAX 03-3993-6362

平成28年4月発行



この冊子は環境に配慮し、再生紙および植物油インキを使用しています。



無断転載・複製禁止  
©(株)現代けんこう出版 〒130-0026 東京都墨田区両国1-12-8 TEL.03-3846-1088 FAX.03-3846-1189

A26-01-32-1