

すぐわかる

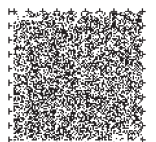
介護保険



練馬区

平成31年(2019年)4月発行

各ページの角に「音声コード」が印刷されています。活字文字読み上げ装置またはスマートフォン用アプリで読み取ることによって、音声として情報を提供します。



介護保険制度の
仕組み

介護保険料に
ついて

サービスを利用するには

利用者負担に
ついて

利用できる
サービス

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

サービス利用時の
チェックポイント

地域包括支援
センター

高齢者の暮らしを社会みんなで支える介護保険

40歳以上の方は、お住まいの自治体が運営する介護保険に加入し、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ることができます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続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、介護保険で受けることができるサービスや利用方法を説明しています。一日一日をより充実したものにしていくためにも、ぜひご活用ください。

介護保険制度の理念「自立支援と重度化防止」

介護保険法は、介護保険制度の理念である「自立支援」と「重度化防止」を定めています。

「自立支援」は、介護等が必要な方の尊厳を保持し、その方の能力に応じた自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的としています。

「重度化防止」は、介護が必要な状態になっても、寝たきりにならないよう、できないことを補うだけでなく、できることを続け、できることを増やすことにより、高齢者の生活の質を向上させることを目的としています。

保険者である練馬区は、この理念のもと、介護保険制度を適正に運営していきます。

被保険者である高齢者には、介護予防に向けて健康の保持促進に努めること、要介護状態となった場合においても能力の維持向上に努めることが求められています。

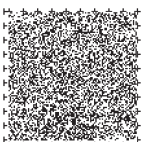
平成31年度の介護保険制度改正のポイント

※いずれも、平成31年10月に予定されている消費税率引上げに伴うものです。

- **公費負担による低所得者（所得段階第1～3段階）への保険料軽減を強化します**
(→ 9 ページ参照)

平成31年10月から

- **居宅サービス利用時の、1か月あたりの支給限度額が変更になります**
(→ 19 ページ参照)
- **施設サービス利用時の、1日あたりの基準費用額が変更になります**
(→ 20 ページ参照)
- **各サービスの報酬改定により、利用時の自己負担額が変更になります**
(→ 24～35 ページ参照)



※本書は、新元号の公表前に作成したため、平成31年度以降の年次についても、「平成」で表示しています。

もくじ

● 練馬区の介護保険の状況	4
● 介護保険制度のしくみ	6
地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉のご案内	7
● 介護保険料について	8
● サービスを利用するには	12
● 利用者負担について	18
利用者負担の軽減について	21
● 利用できるサービス	24
介護予防サービス	24
居宅サービス	27
施設サービス	31
地域密着型サービス	32
福祉用具購入・貸与	36
住宅改修	38
● 介護予防・日常生活支援総合事業	40
● その他の高齢者福祉サービス	46
● サービス利用時のチェックポイント	48
事業所を選ぶときに気をつけること	48
介護サービスを上手に利用するためのQ&A	50
介護保険サービス(訪問介護)と介護保険外サービスの利用について	56
● 地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉一覧	58
1 練馬圏域	58
2 光が丘圏域	59
3 石神井圏域	60
4 大泉圏域	61
● 介護保険・高齢者の相談に関するお問い合わせ	裏表紙

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

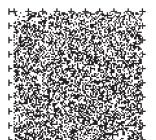
利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

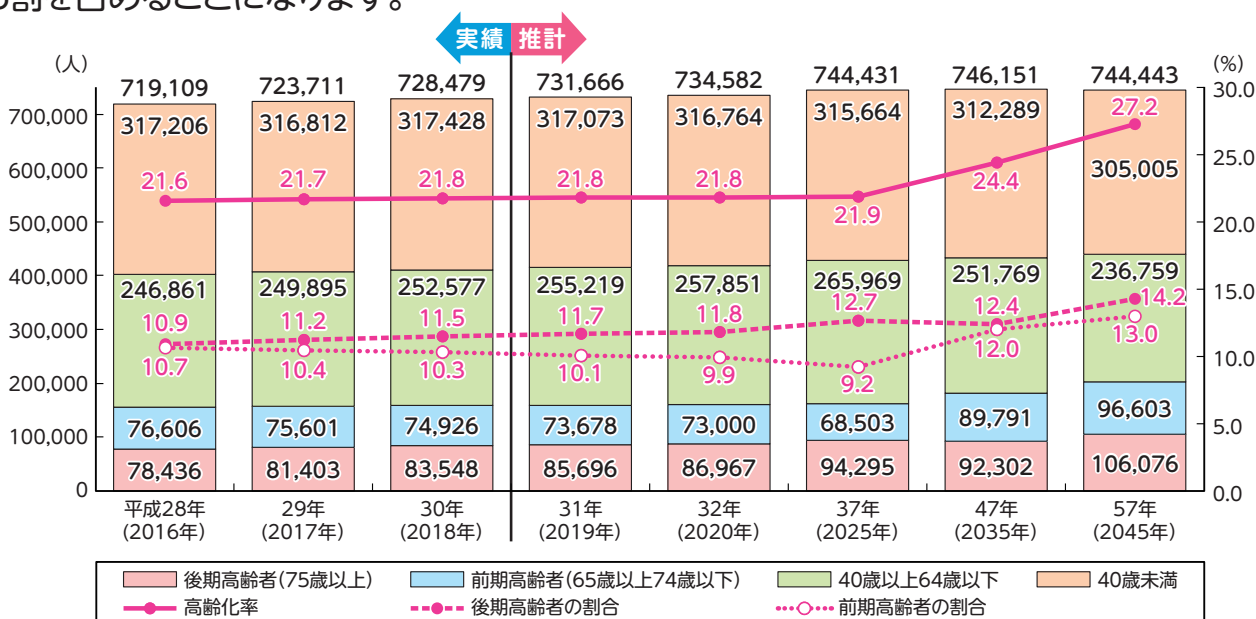
地域包括支援センター一覧



練馬区の高齢者人口の推移

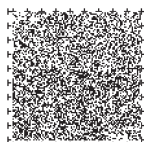
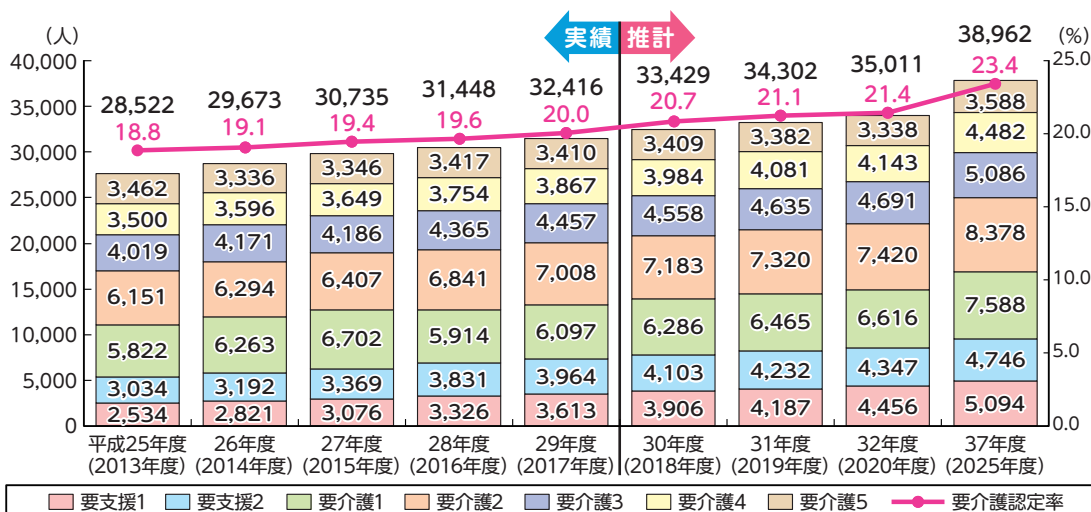
平成30年1月1日現在の区の総人口は約728,000人で、そのうち65歳以上の高齢者人口は、約158,000人、高齢化率(区の総人口に占める高齢者人口の割合)は21.8%です。

団塊の世代が全て後期高齢者(75歳以上)となる平成37年(2025年)には、高齢者人口は、約163,000人、高齢化率は21.9%になることが見込まれます。特に、要介護認定を受ける方が多くなる後期高齢者は、約11,000人増加し、高齢者全体の約6割を占めることになります。



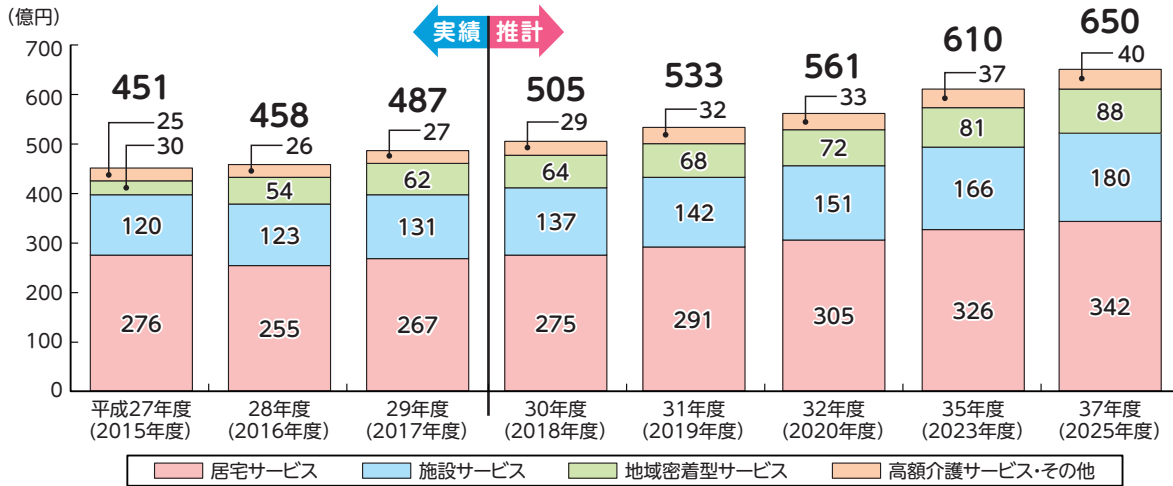
要介護認定者数

第1号被保険者(65歳以上の方)に占める要介護認定者の割合(要介護認定率)は、緩やかに上昇しており、平成29年9月30日現在、要介護認定者は約32,000人、第1号被保険者の20.0%となっています。要介護認定者は今後も増加し、平成37年(2025年)には、約39,000人になる見込みです。



介護給付費の実績と見込み額

区は、介護サービス費用から利用者負担(1割～3割)を除いた分を、介護給付費として介護サービス事業所に支払っています。平成28年度の介護給付費は458億円に上り、制度が始まった平成12年度(121億円)の約4倍となっています。平成37年度(2025年度)には、要介護認定者の増加に伴って、介護給付費は650億円になる見込みです。

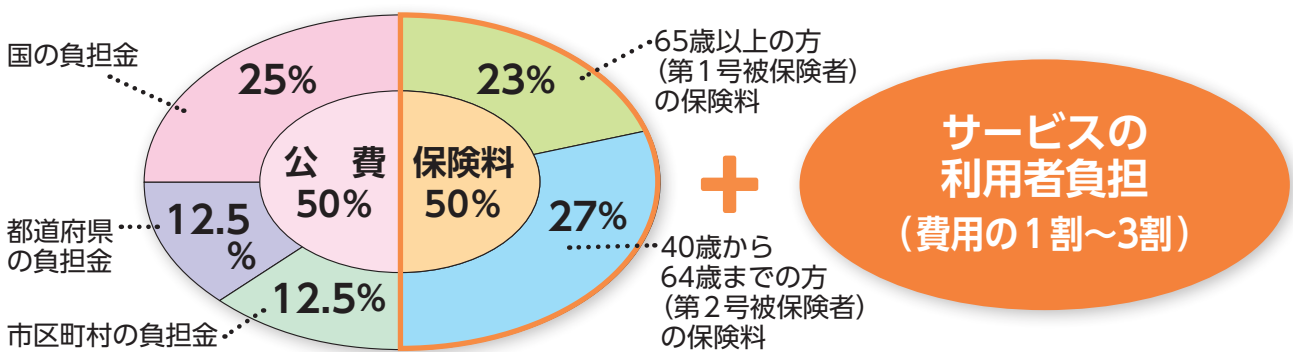


※平成29年度は見込み値です。

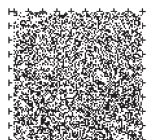
介護保険の財源

介護保険料は、練馬区の介護保険を運営していく大切な財源です。つぎのグラフのように、40歳以上の方が納める保険料と、国・東京都・練馬区の負担金、そして利用者負担からなっています。

これらの貴重な財源は、皆さまが受ける介護サービスに対する介護給付費にあてられます。グラフ全体が表す介護給付費が増加すると、保険料も増加するしくみです。



介護保険事業計画は、介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施を図るため、介護保険法第117条の規定に基づき、3年を一つの計画期間として策定します。P4、5の数値は、第7期事業計画(平成30～32年度)策定時のものになります。



介護保険制度のしくみ

介護を社会全体で支え合う制度です

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、練馬区は介護保険制度を運営しています。40歳以上のみなさんが加入者（被保険者）となって保険料を納め、必要に応じて介護サービスを利用できます。

加入者（被保険者）

65歳以上の方
（第1号被保険者）



サービスを利用できる方

練馬区に「介護が必要」と認定された方

※介護が必要になった原因が、どんな病気やけがかは問われません。

40歳から64歳までの方
（第2号被保険者）



サービスを利用できる方

加齢によって起きる**特定疾病***が原因で、介護が必要であると認定された方

※特定疾病以外の原因の場合は、介護保険の対象にはなりません。

*特定疾病はつぎの16種類が定められています。

- 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、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- パーキンソン病関連疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節また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。）

・保険料の納付
・要介護認定の申請

・被保険者証の交付
・要介護認定
・負担割合証の交付

相談
支援

利用者負担の支払い

介護サービスの提供

練馬区（保険者）

- *介護保険制度を運営します。
- *保険料を徴収し、被保険者証を交付します。
- *要介護認定を行います。
- *介護予防・相談などのための「地域支援事業」を実施します。



地域包括支援センター

- （担当のセンターは、58～62ページ参照）
- *総合相談支援業務
 - *介護予防ケアマネジメント
 - *権利擁護業務
 - *ケアマネジャーの指導・支援など

連携

連携

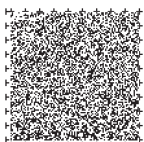
サービス事業所

- *指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などが運営します。
- *居宅サービス、施設サービス、地域密着型サービスなどを提供します。



介護報酬の支払い

介護報酬の請求



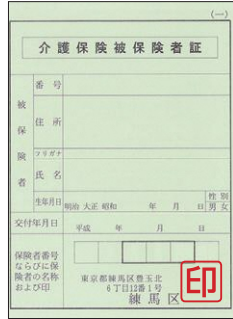
介護保険被保険者証

介護保険のサービスを受けるときなどに介護保険被保険者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。

【被保険者証が必要なとき】

- ・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



介護保険負担割合証

介護サービスを受けたときに支払う利用者負担の割合が記載されています。介護サービスを利用するときには介護保険被保険者証と一緒に提出していただきますので、大切に保管しましょう。

※負担割合証は要介護認定等を受けた方にのみ交付されます。



地域包括支援センター<医療と介護の相談窓口>のご案内

地域包括支援センターは、介護や健康、医療などさまざまな面から高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して過ごすことができるように支援を行う拠点です。

※所在地、電話、担当地域などは58～62ページをご参照ください。

高齢者のみなさんの生活を支援します

総合相談支援業務

介護や健康面など、生活全般の相談を受けつけます。その内容に応じて情報提供やサービスを紹介します。

介護予防ケアマネジメント業務

要介護状態、あるいは将来介護が必要になりそうな人が自立して生活できるよう、介護予防を支援します。

権利擁護業務

虐待の早期発見、消費者被害の未然防止、成年後見制度の紹介など、高齢者の権利を守る取組をします。

包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けていけるように、さまざまな機関との連携体制をつくります。

医療と介護の相談窓口

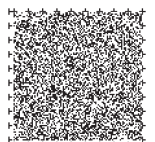
医療と介護の両方が必要な状態になっても安心して生活ができるように、医療や介護、認知症などについて相談をすることができます。

窓口では、医療・介護連携推進員と認知症地域推進員が、退院準備に関する支援や、物忘れが気になるときの相談を行っています。必要に応じて認知症専門医による訪問相談も実施します。

●介護サービスの苦情・相談があるときは

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、早めに事業所に話を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、地域包括支援センターに相談してみましょう。

また、地域包括支援センターでは、事業所との間で生じたトラブルの相談や調整も行っています。それでも改善されない場合は、練馬区保健福祉サービス苦情調整委員や介護保険課にご相談ください。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に申し立てることもできます(連絡先は裏表紙参照)。



介護保険制度の仕組み

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

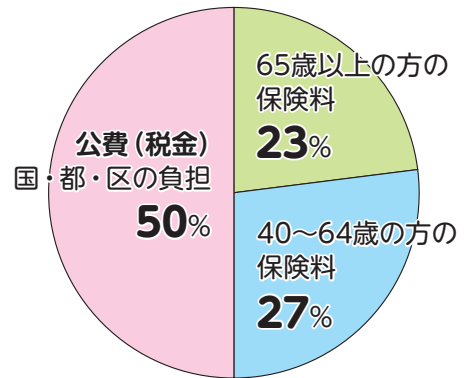
地域包括支援センター一覧

介護保険料について

社会全体で介護保険を支えています

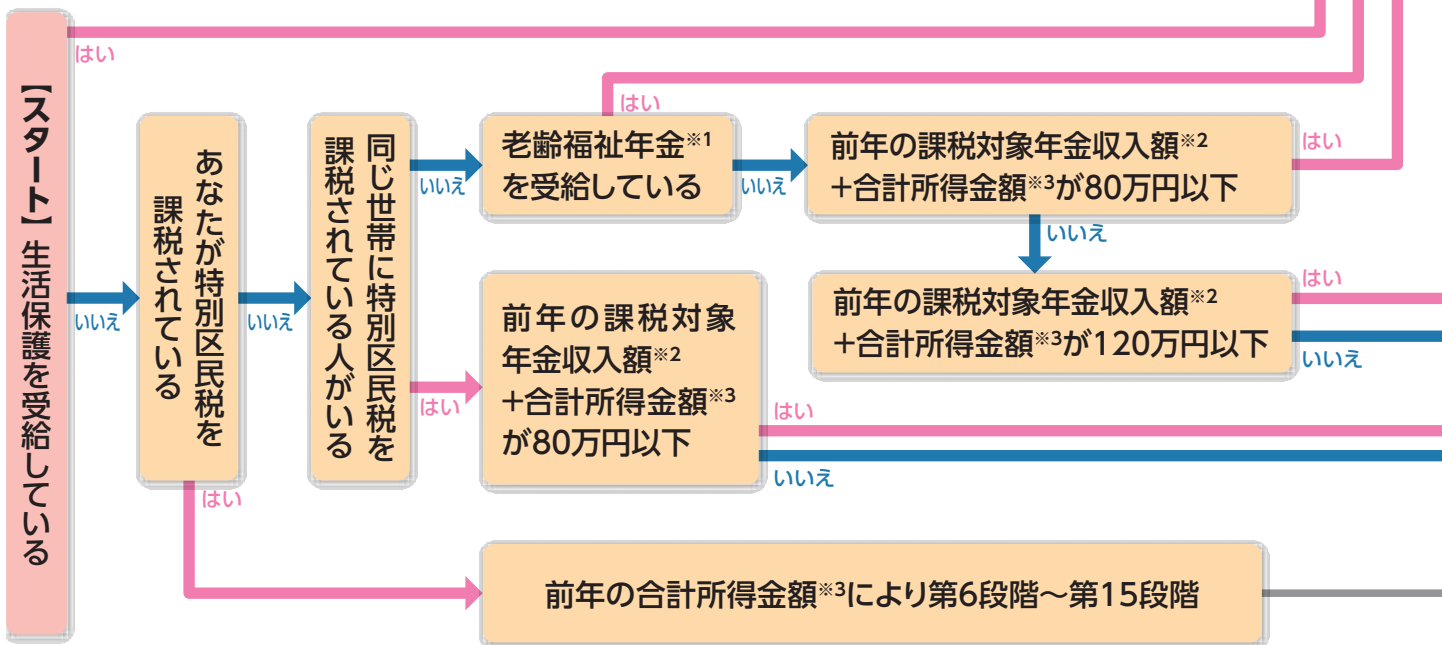
介護保険の財源は、40歳以上の方が納める保険料と公費(税金)でまかなわれています。介護保険料は、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。

右のグラフは介護保険費用の負担割合です。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。



65歳以上の方(第1号被保険者)の保険料

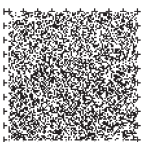
《あなたの介護保険料は?》



※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 課税対象年金収入額…………… 非課税年金(障害年金、遺族年金など)以外の年金の総支給額です。

※3 合計所得金額…………… 年金・給与等の収入から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や社会保険料控除などの所得控除をする前の金額です。平成30年度からの保険料の算定においては、土地売却等に係る特別控除がある場合は、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。さらに、所得段階第1～5段階の判定においては、当該合計所得金額から、公的年金等に係る雑所得を除いて計算します。



基準額の
決まり方

練馬区に必要な
介護サービスの総費用



65歳以上の方の
負担分23%



練馬区に住む
65歳以上の方の人数



練馬区の平成30～32年度の保険料の基準額

77,640円(年額) 6,470円(月額)*

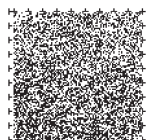
*保険料(年額)を月割りにした目安であり、実際の請求額とは異なります。

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。なお、確定申告や特別区民税の申告の際の所得金額をもとに保険料を計算します。

〈平成31年度の所得段階別の保険料〉

所得段階	対象となる方		保険料(年額)
第1段階	生活保護受給の方		25,320円
	本人が特別区民税 非課税	老齢福祉年金*1受給の方	
同じ世帯に いる全員が 特別区民税 非課税		本人の前年の課税対 象年金収入額*2と合計 所得金額*3の合計が	80万円を超えて 120万円以下の方
			120万円を超える方 (本人が特別区民税未 申告の方を含みます)
			80万円以下の方
第4段階		同じ世帯に 特別区民税 課税の方が いる	本人の前年の課税対 象年金収入額*2と合計 所得金額*3の合計が
第5段階	77,640円 (基準額)		
第6段階	本人が特別区民税 課税	本人の前年 の合計所得 金額*3が	125万円未満の方
第7段階			125万円以上200万円未満の方
第8段階			200万円以上300万円未満の方
第9段階			300万円以上400万円未満の方
第10段階			400万円以上600万円未満の方
第11段階			600万円以上800万円未満の方
第12段階			800万円以上1,000万円未満の方
第13段階			1,000万円以上1,500万円未満の方
第14段階			1,500万円以上2,000万円未満の方
第15段階			2,000万円以上の方

公費負担による低所得者への保険料軽減強化として、第1～3段階の保険料については負担軽減を実施しています。



介護保険制度の
仕組み

介護保険料に
ついて

サービスを
利用するには

利用者負担に
ついて

利用できる
サービス

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

サービス利用時の
チェックポイント

地域包括支援
センター

介護保険料の決め方・納め方

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^{*}の額によって、2通りに分かれます。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。

^{*}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
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 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。



手続

- 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。

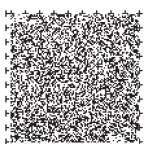
^{*}口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。

介護保険料は社会保険料控除の対象です(年末調整・確定申告)

介護保険料は、所得税・住民税の申告で所得控除の対象になります。必要な方は、以下の書類を申告資料としてご利用ください。

普通徴収の方 「介護保険料納付済額確認書」(1月下旬頃、区から送付します)

特別徴収の方 「公的年金等の源泉徴収票」(1月中旬頃、日本年金機構や共済組合等が発行)



◆保険料を納めないと…

滞納していた期間に応じてつぎのような措置がとられます。

1年以上滞納すると…

- 利用したサービス費用は全額自己負担となります。その後、利用者からの申請により保険給付費（本来の自己負担を除く費用）を返還します。

1年6か月以上滞納すると…

- 利用したサービス費用は全額自己負担となります。保険給付費（本来の自己負担を除く費用）についても、一部または全部が一時的に差し止めとなります。

2年以上滞納すると…

介護保険料を滞納している期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が、一定期間 3 割（本来の自己負担割合が3割の場合は4割）に引き上げられます。また、高額介護（介護予防）サービス費など（23 ページ参照）の支給が受けられなくなります。【被保険者証に記載されます】

●生活困難な方の介護保険料の減額

つぎ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。介護保険課への申請が必要です。（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	<ul style="list-style-type: none"> 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、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
--------	---

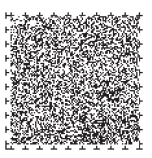
●災害など特別な事情があるときの介護保険料の減免

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を対象に、保険料を減免する制度があります。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（第2号被保険者）の保険料

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	納め方
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。	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。
職場の健康保険に加入している方 	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。 平成29年8月から保険者ごとの総報酬に連動した「総報酬割」が段階的に導入されることになりました。（平成32年4月完全実施）	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。



サービスを利用するには

介護保険サービス利用までの手続

介護保険を利用するときは、区に申請し、「介護や支援が必要な状態である」という認定を受ける必要があります。

窓口にご相談します

介護や支援が必要になったと感じたら、地域包括支援センターの窓口にご相談します。

要介護認定が必要なサービスを希望 など

介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望 など

要介護(要支援)認定の申請をします

申請の窓口は地域包括支援センターまたは介護保険課です。郵送での申請も受け付けています。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**
申請窓口においてあります。区のホームページからもダウンロードできます。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ので、確認しておきましょう。
- **介護保険の被保険者証**
※40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。

健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)に回答します

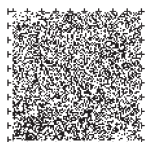
相談窓口で健康長寿チェックシート(基本チェックリスト: 41 ページ参照)に回答します。

※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介護予防・生活支援サービス事業の対象者となることはなく、要介護認定の申請が必要です。



調査と審査が行われます

- **訪問調査**
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**
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、要介護度を決定します。



Q 結果がまだ届いていないけど、すぐにサービスを使いたいのですが？

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」を作成することで介護サービスが利用できます。ただし、「非該当」となった場合には、全額自己負担となりますのでご注意ください。また、想定していた要介護度より低かった場合にも、自己負担となることがあります。

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・申請手続は初回・更新のときと同じです。

Q 引っ越した場合、要介護認定はどうなりますか？

A 引っ越し先でも、引っ越す前に認定されていた要介護度にもとづいてサービスを利用できます。転入後14日以内に引っ越し先の市区町村に要介護認定の申請をしてください。

介護保険制度のしくみ

介護保険料に

サービスを利用するには

利用者負担に

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター

介護予防・日常生活支援総合事業 を利用できます

区が実施する介護予防・生活支援のための事業です。

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業 44～45 ページ参照）
(65歳以上のすべての方が対象です。事業ごとに参加条件があります。)

介護予防・生活支援サービス事業（訪問・通所サービス）

生活機能の低下が見られない

介護予防・生活支援サービス事業対象者

生活機能の低下が見られる

認定結果をお知らせします

自立(非該当)

要支援1

要支援2

要介護1

要介護2

要介護3

要介護4

要介護5

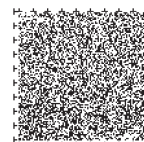
結果は申請から原則30日以内に通知されます。要介護度に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の利用限度額などが異なります。

介護予防サービス を利用できます

要支援状態の改善や悪化防止のために利用するサービスです。

介護サービス を利用できます

日常生活で介護を必要とする度合いが高い方を対象に、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう支援するサービスや、施設などに入所するサービスです。



ケアプラン作成からサービス利用まで

介護保険のサービスは、ケアプランに基づいて行われます。ケアプランは、利用者の希望をもとに「いつ」「どんなサービスを」「どれくらい」受けるかを定める介護サービス計画のことで、ケアマネジャー（48 ページ参照）がその手助けをします。

介護予防・生活支援
サービス事業対象者の方

要支援1・2の方

お住まいの地域を担当する 地域包括支援センターに相談

地域包括支援センターに連絡をして、サービスを利用したいことを伝えます。
(担当地域は 58 ~ 62 ページ参照)



ケアプランの作成

地域包括支援センター等が本人や家族と面談し、ケアプランを作成します。利用者の同意を得て、サービスの種類や回数を決定します。



要介護1~5の方

在宅でサービスを利用する場合

居宅介護支援事業所へ連絡

区などが発行する事業者一覧の中から、居宅介護支援事業所を選び、介護保険課に「居宅サービス計画作成依頼(変更)届出書」を提出します。



ケアプランの作成

ケアマネジャーが利用者や家族と面談し、ケアプランを作成します。利用者の同意を得て、サービスの種類や回数を決定します。



施設への入所を希望する場合

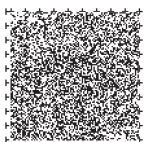
介護保険施設への申込み

入所前に見学をして利用する施設を選び、直接施設に申し込みます。



ケアプランの作成

入所した施設のケアマネジャーと相談して、ケアプランを作成します。利用者の同意を得て、サービス内容を決定します。



コラム

要介護認定の更新手続

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、更新の手続が必要となります。

サービス事業所と契約

- ・サービスを提供する事業所と契約します。
- ・ケアプランに基づいたサービスを利用します。

《介護予防・生活支援サービスの例》…………… (42 ～ 43 ページ参照)

- 訪問サービス
- シルバーサポート事業(※)
- 通所サービス ●食のほっとサロン(※)
- 高齢者筋力向上トレーニング(※)

(※)のサービスは事前に申し込みが必要です。



サービス事業所と契約

- ・サービスを提供する事業所と契約します。
- ・ケアプランに基づいたサービスを利用します。

●介護予防・生活支援サービス…………… (42 ～ 43 ページ参照)

《介護予防サービスの例》…………… (24 ～ 26 ページ参照)

- 介護予防訪問看護
- 介護予防通所リハビリテーション
- 介護予防短期入所生活介護 など

《地域密着型サービス》

- 介護予防認知症対応型通所介護…………… (33 ページ参照)
- 介護予防小規模多機能型居宅介護…………… (34 ページ参照)
- 介護予防認知症対応型共同生活介護…………… (35 ページ参照)



サービス事業所と契約

- ・サービスを提供する事業所と契約します。
- ・ケアプランに基づいたサービスを利用します。

《居宅サービスの例》…………… (27 ～ 30 ページ参照)

- 訪問介護 ●訪問看護 ●通所介護
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション など

《地域密着型サービス》

- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護…………… (32 ページ参照)
- 夜間対応型訪問介護…………… (32 ページ参照)
- 地域密着型通所介護…………… (33 ページ参照)
- 認知症対応型通所介護…………… (33 ページ参照)

サービス事業所と契約

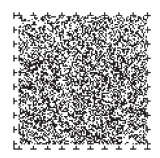
- ・サービスを提供する事業所と契約します。
- ・ケアプランに基づいたサービスを利用します。

《施設サービス》…………… (31 ページ参照)

- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設
- 介護医療院

《地域密着型サービス》

- 小規模多機能型居宅介護…………… (34 ページ参照)
- 看護小規模多機能型居宅介護…………… (34 ページ参照)
- 認知症対応型共同生活介護…………… (35 ページ参照)



ケアプランを作成するときに気をつけること

ケアプランとは、介護保険サービスを受けるために作られる計画のことです。

ケアプランは自分で作ることもできますが、専門的な知識や情報が必要なので、一般的にはケアマネジャーに依頼して作成してもらうことになります。



自分の目標を伝えましょう

ケアプランは、適切な介護サービスを受けるための大切なものです。ケアマネジャーに任せっきりにせず、一緒にプランを作っていくようにしましょう。希望をしっかりと伝え、家族の要望も聞いてもらいながら、納得のいく介護サービスを受けられるようにすることが大切です。

必要であれば、ケアマネジャーに複数の居宅サービス事業所等の紹介を求めることができます。

《ケアプランの一例》

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問看護	通所リハビリ	訪問入浴	訪問看護	訪問リハビリ	通所リハビリ	
	訪問介護		訪問介護	訪問介護	訪問介護		
午後							

週単位以外のサービス: 福祉用具貸与(特殊寝台)、薬剤管理

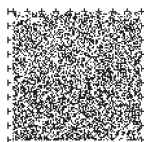
ケアプランは変更することができます

実際に介護サービスを利用して新たな要望が生じたようなときには、ケアプランを変更することが可能です。ケアマネジャーに相談してみましょう。

要支援および介護予防・生活支援サービス事業対象者のための介護予防ケアプランを作成するときは

要介護認定で「要支援1・2」と判定された方、および介護予防・生活支援サービス事業対象者の方は、介護予防ケアプランを作成します。介護予防ケアプランは、地域包括支援センターが作成します。心身の状態の改善目標を立てて、適切なケアプランを立てるようにしましょう。

※業務の一部を指定居宅介護支援事業所に委託する場合があります。



より良いケアプランを作成するためのポイント

介護保険制度の
仕組み

介護保険料に
ついて

サービスを利用するには

利用者負担に
ついて

利用できる
サービス

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

サービス利用時の
チェックポイント

地域包括支援
センター覧

自分や家族の情報や、これからの目標を伝えましょう

- ・自分の心身の状況（既往症や入院歴など）
- ・かかりつけ医から処方されている薬
- ・現在の生活で困っていることや不便なこと。
- ・現在できている身の回りのこと。
- ・現在利用しているサービスの内容
- ・家族構成や家族の生活形態、介護にかかわれる人数
- ・「杖を使わず歩きたい」や「○○のような生活を送りたい」など、自分に適した目標



福祉用具や住宅改修をうまく活用しましょう

- ・座ったり立ったりできるように、福祉用具を利用する。
- ・自分で歩けるときは車いすを使わず、杖を使うようにする。
- ・自宅の中にある段差を解消して安全に生活できるようにする。

積極的に外に出かけて、生活にメリハリを持たせましょう

- ・通所介護や通所リハビリを利用して、外出の機会を増やす。
- ・通所介護のレクリエーションなどを利用して、趣味を楽しむ。



サービス利用の金額を確認しておきましょう

- ・必要なサービスに優先順位を付ける。
- ・毎月のサービス利用額をどこまで負担できるか、確認しておく。
- ・介護保険以外のサービス（区の福祉サービス 46 ～ 47 ページ）なども利用する。

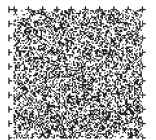
※利用限度額（要介護状態により定められている1か月ごとの上限）を超えた場合の費用は全額自己負担となります。心身の健康状態が急変して、多くのサービスを受けることが必要になる場合もあるので、ある程度余裕を持ったプランを立てましょう。

コラム

要介護認定を受けても、自分でできることは自分で！

自分でできることまで介護サービスに頼っていると、徐々に身体機能が低下し、自立した生活が困難になってしまふことがあります。

できないことだけを介護サービスで補うことにして、自分でできることは自分で行い、できることを増やすことによって、自立した生活を続けていくことが大切です。



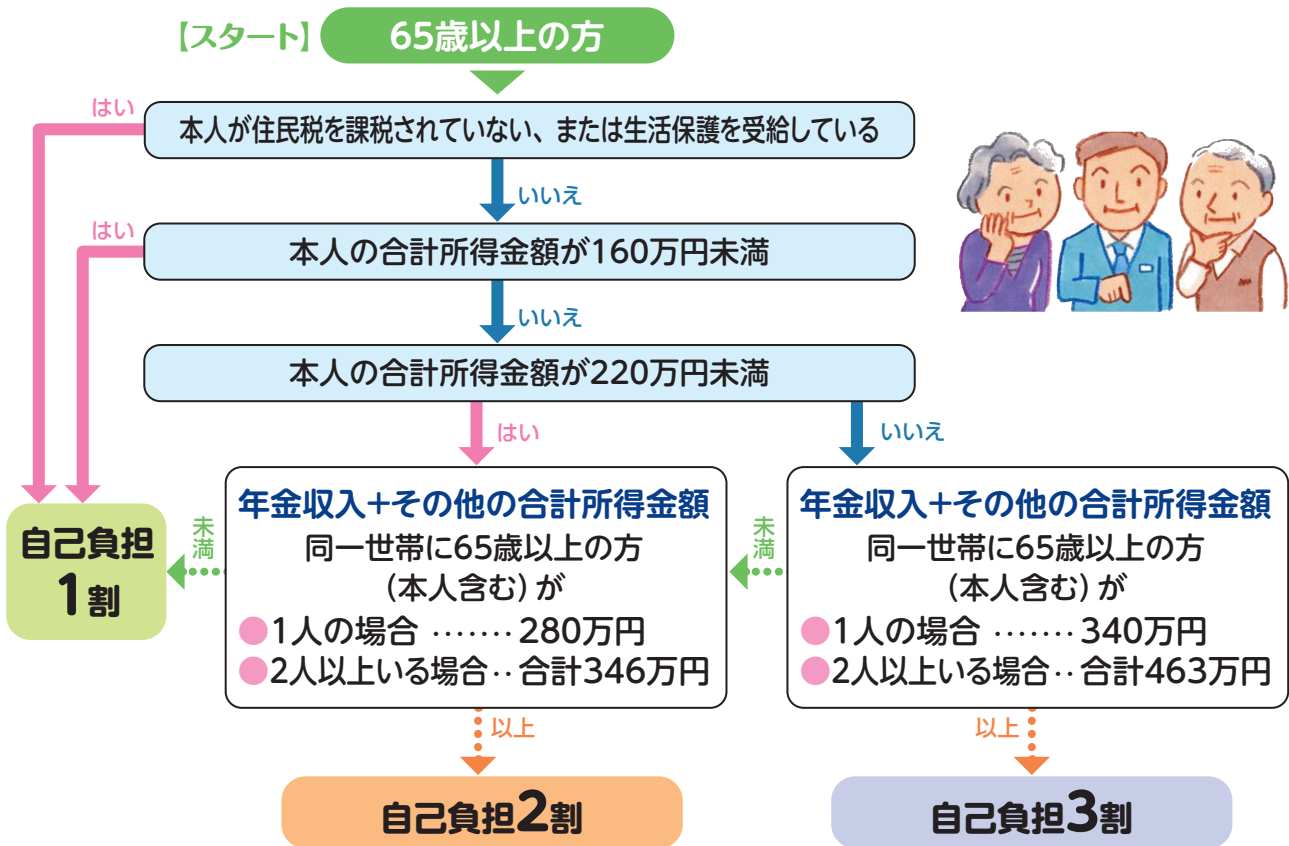
利用者負担について

費用の一部を負担します

ケアプランに基づいてサービスを利用するとき、事業所に支払う自己負担分は、**かかった費用の1割～3割**です。

ただし、負担の上限があります(23ページ参照)。

利用者負担の判定の流れ

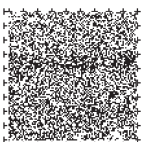


●合計所得金額

年金・給与等の収入から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や社会保険料控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。

●その他の合計所得金額

合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を除いた金額です。
(例：給与所得、不動産所得など)

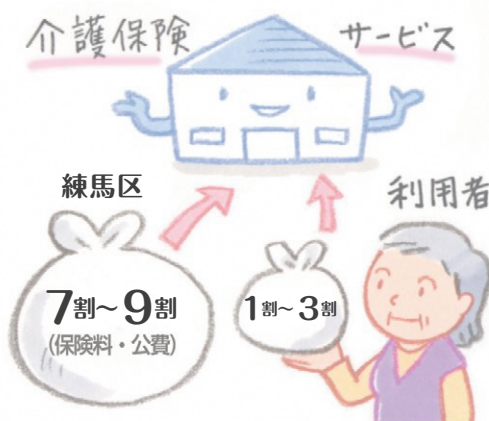


居宅サービスの費用

介護保険の居宅サービスなどを利用する際には、要介護状態区分別に、保険から給付されるサービス費用のひと月あたりの上限額（支給限度額）が決められています。上限を超えてサービスを利用した場合、超えた分は全額自己負担となります。

《居宅サービスの支給限度額(1か月)》

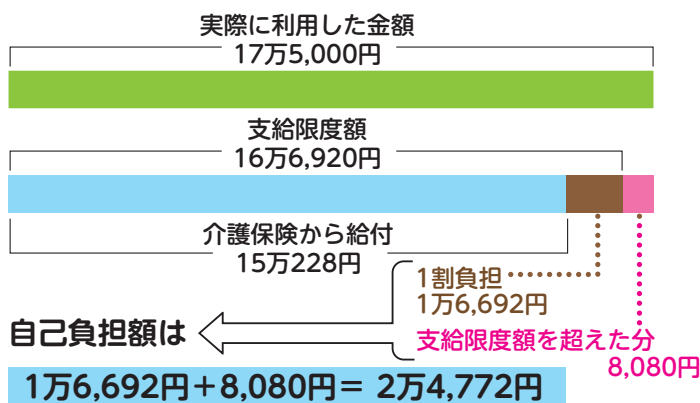
要介護状態区分	支給限度額	
	(平成31年9月まで)	(平成31年10月から)
要支援 1	50,030円	50,320円
要支援 2	104,730円	105,310円
要介護 1	166,920円	167,650円
要介護 2	196,160円	197,050円
要介護 3	269,310円	270,480円
要介護 4	308,060円	309,380円
要介護 5	360,650円	362,170円



※各居宅サービスの報酬改定により、平成31年10月から支給限度額が変更となる予定です。

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…

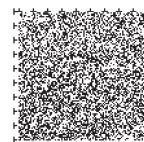


※平成31年9月までの金額です。

●上表の限度額に含まれないサービス(1割~3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
(36ページ参照) 〈自己負担1万円~3万円〉
- ・居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修) …………… 20万円(同一住宅)
(38ページ参照) 〈自己負担2万円~6万円〉
- ・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
(25、29ページ参照) 1か月1万140円(月2回まで)
〈自己負担1,014円~3,042円〉など
※平成31年9月までの金額です。

●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。



施設サービスの費用

介護保険施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院）に入所した場合、①サービス費用の自己負担分、②居住費、③食費、④日常生活費を支払います。



※居住費・食費の利用者負担は、施設と利用者の契約により決まります。

基準費用額（1日あたり）

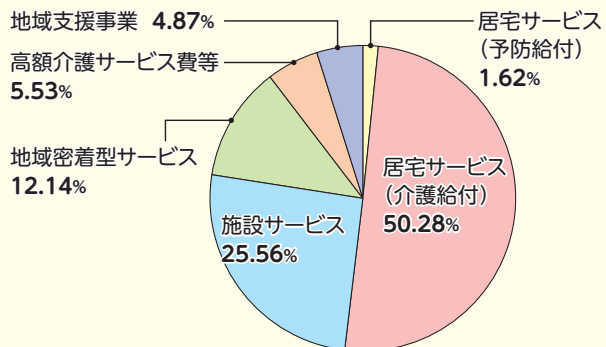
施設の種類	居 住 費				食 費
	ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	
平成31年9月まで	介護老人福祉施設	1,970円	1,640円	1,150円	1,380円
	介護老人保健施設 介護療養型医療施設 介護医療院	1,970円	1,640円	1,640円	
	介護老人福祉施設	2,006円	1,668円	1,171円	840円
平成31年10月から	介護老人保健施設 介護療養型医療施設 介護医療院	2,006円	1,668円	1,668円	377円

※基準費用額とは、施設における食費・居住費の平均的な費用を勘案して厚生労働大臣が決める額です。
 ※各施設サービスの報酬改定により、平成31年10月から基準費用額が変更となる予定です。

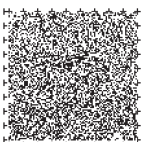
コラム

介護保険料の使い道

納付された保険料は介護給付費にあてられます。サービスの分類ごとに使い道を見てみると、右のグラフのようになります。要介護1～5の方が自宅で受けるサービスである居宅サービス（介護給付）が、全体の約半数を占めています。特別養護老人ホームなどの施設サービスは、約4分の1を占めています。



※第7期介護保険事業計画における介護給付費の見込み額からの算出



利用者負担の軽減について

●所得が低い方の、居住費と食費の負担軽減

[特定入所者介護サービス費(補足給付)]

申請が必要です

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院および短期入所生活介護(療養介護)を利用した際、居住費(滞在費)と食費の自己負担を軽減します。



要件に該当する方には、申請後「介護保険負担限度額認定証」を交付します。

対象要件

※下記1、2のすべてに該当する方です。

1. 世帯全員および世帯分離をしている配偶者が、特別区民税非課税であること。
2. 現金・預貯金・有価証券等の資産の合計が、単身で1,000万円、夫婦で2,000万円以下であること。

居住費(滞在費)・食費の自己負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階	所得区分	居住費				食費
		ユニット型 個室	ユニット型 個室の多床室	従来型 個室	多床室	
第1段階	・生活保護受給の方等 ・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	820円	490円	490円 (320円)	0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と非課税年金収入額の合計が80万円以下の方等	820円	490円	490円 (420円)	370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	1,310円	1,310円 (820円)	370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。

※合計所得金額は、年金・給与等の収入から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や社会保険料控除などの所得控除をする前の金額です。「公的年金等に係る雑所得」および「土地売却等に係る特別控除がある場合の長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

※特別区民税が未申告の場合、所得の判定ができないため軽減されない場合があります。

※介護保険料滞納による保険給付の制限を受けている場合は、対象外です。

※上記利用者負担段階のいずれにも該当しない場合で、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により、在宅の方の生活費が一定額以下となる場合には、居住費や食費が減額される場合があります。この場合、申請が必要です。

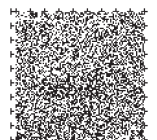
コラム

医療と介護の情報サイトをご利用ください

区では、高齢者やその家族、医療・介護関係者などが、医療や介護、生活支援に関する情報をまとめて見られるサイトを開設しています。このサイトは、厚生労働省が運用する「介護サービス情報公表システム」を活用しています。

閲覧方法

- ① 区のホームページのバナー「医療と介護の情報サイト」をクリック
- ② 内容を確認し、「医療と介護の情報サイト」をクリック
- ③ 「介護事業所」「地域包括支援センター」「生活支援等サービス」「住まい(サービス付き高齢者向け住宅)」「医療機関」「薬局」から項目をクリック
- ④ 地域の中から「練馬区」を選択



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター

●生計困難な方に対する自己負担額の軽減

申請が必要です

つぎの要件すべてに該当する方が、軽減制度を実施している事業所で対象のサービスを利用した場合、サービス費や居住費、食費の自己負担額が4分の3になります（老齢福祉年金受給者は2分の1）。

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 世帯の現金・預貯金・有価証券等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

●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、サービス費の自己負担額が減額・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。

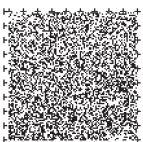
コラム

共生型サービスについて

平成30年度の制度改正により、介護保険と障害福祉の両方を担う「共生型サービス」が創設されました。

例えば、障害福祉サービス事業所が、共生型サービス事業所の指定を受けることにより、介護保険サービスを提供でき、障害福祉サービスの利用者が65歳になっても、引き続き同じ事業所の利用ができるようになるものです。

対象となるサービスは「訪問介護」「通所介護」「地域密着型通所介護」「短期入所生活介護」「訪問サービス（総合事業）」「通所サービス（総合事業）」です。



● 1か月の自己負担が高額になったとき [高額介護(介護予防)サービス費]

申請が必要です

同一月内に利用したサービスの自己負担額が高額になり、一定額を超えたときは、申請により、超えた分を後から支給します。同じ世帯内に複数のサービス利用者がある場合には、世帯の合計額となります。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。

※施設サービスでの食費・居住費・日常生活費など、介護保険給付対象外のサービスの自己負担は対象とはなりません。

《自己負担の上限額(1か月)》

所得区分	自己負担の上限額(世帯合計)
現役並み所得相当の世帯の方	44,400円
特別区民税課税世帯の方	44,400円 ※自己負担割合が1割の方は、年間(8月～翌年7月)の負担上限額446,400円
世帯全員が特別区民税非課税の方	24,600円
世帯全員が特別区民税非課税の方で、合計所得金額と課税年金収入額が80万円以下の方等	24,600円 (個人の場合)15,000円
生活保護の受給者の方等	15,000円



● 介護保険と医療保険の自己負担が高額になったとき [高額医療・高額介護(介護予防)合算制度]

申請が必要です

介護保険には「高額介護サービス費」、医療保険には「高額療養費」という費用負担の軽減制度があります。両者の自己負担を合わせて一定の限度額(下表)を超えた場合には、超えた分を後から支給します。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。

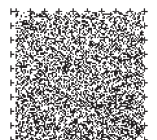
※同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。

《自己負担限度額(年額:8月～翌年7月)》

所得区分	70歳未満の方	所得区分	70歳以上の方	
			(平成30年7月まで)	(平成30年8月から)
年間所得901万円超	212万円	課税所得690万円以上	67万円	212万円
年間所得600万円超901万円以下	141万円	課税所得380万円以上690万円未満		141万円
年間所得210万円超600万円以下	67万円	課税所得145万円以上380万円未満	67万円	67万円
年間所得210万円以下	60万円	課税所得145万円未満*	56万円	56万円
特別区民税非課税世帯	34万円	特別区民税非課税世帯	31万円	31万円
		特別区民税非課税世帯(所得が一定以下)	19万円	19万円

*年間所得の合計額が210万円以下の場合も含む。

年間所得 = 総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた額。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

利用できるサービス

介護予防サービス【要支援1、2の方へ】

介護予防サービス（種類と費用のめやす）

介護予防サービスは、状態を改善させたり、悪化を防ぐことを目的としたサービスです。できないことを補うだけでなく、利用者本人ができることを増やし、自立した生活が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32～35ページをご覧ください。

※自己負担は1割～3割です。ここでは自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※各サービスの報酬改定により、平成31年10月から利用時の自己負担額が変更となる予定です。

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

地域包括支援センターの職員等が、介護予防ケアプランを作成し、利用者が安心してサービスを利用できるように支援します。



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）。

訪問を受けて利用

かいごよぼうせいかつしえん 介護予防・生活支援 サービス事業

- ◇訪問サービス
- ◇シルバーサポート事業

→詳しいサービスの内容は、42ページを参照

かいごよぼう 介護予防 ほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護

自宅に浴室がない場合や、感染症などの理由からその他の施設における浴室の利用が困難な場合などに限定して、訪問による入浴介護を行います。

自己負担(1割)のめやす

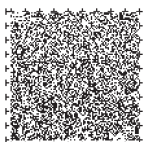
1回	1,020円
----	--------

かいごよぼう 介護予防 ほうもん 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士など、リハビリテーションの専門家が自宅を訪問して、自分でできる体操やリハビリの指導を行います。

自己負担(1割)のめやす

1回	322円
----	------



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、歯科衛生士などが自宅を訪問して、薬の飲み方、食事など介護予防を目的とした療養上の管理・指導を行います。

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)	507円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	558円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	507円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	355円

かいごよぼうほうもんかんご 介護予防訪問看護

看護師が自宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や、必要な診療の補助などを行います。

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	30分未満	432円
	30分から1時間未満	625円
訪問看護ステーションから	30分未満	511円
	30分から1時間未満	898円

※早朝・夜間・深夜の利用は、加算があります。

施設に通って利用

かいごよぼうせいかつしえん 介護予防・生活支援サービス事業

- ◇通所サービス
- ◇食のほっとサロン
- ◇高齢者筋力向上トレーニング

→詳しいサービスの内容は、**43** ページを参照



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医療機関等で、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やリハビリテーションを行うほか、その方の目的に合わせた選択的なサービスを提供します。

《基本のサービスに加えて受けられる選択的なサービス》

- 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(口腔機能向上)

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援1	1,990円
要支援2	4,202円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

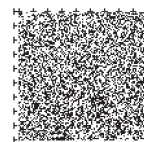
- ・運動器機能向上 262円/月
- ・栄養改善 175円/月
- ・口腔機能向上 175円/月

※食費、日常生活費は別途負担となります。

コラム

サービスで行ったことを日常生活に活かしましょう

介護予防サービスには、自立した日常生活を過ごすためのヒントやアドバイスがたくさんつまっています。介護予防サービスで行ったことを日常生活に活かして、いきいきとした毎日を過ごしましょう。



施設に短期間入所

かいごよぼう 介護予防 たんきにゅうしょせいがかつかいご 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を行うほか、その方の目的に合わせた選択的なサービスを提供します。



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 個室の多床室
要支援 1	525 円	525 円	615 円
要支援 2	653 円	653 円	765 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 たんきにゅうしょりょうようかいご 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を行うほか、その方の目的に合わせた選択的なサービスを提供します。



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 個室の多床室
要支援 1	655 円	693 円	703 円
要支援 2	815 円	867 円	881 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。

在宅に近い暮らし

かいごよぼうとくていしせつにゅうきょしゃせいがかつかいご 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に、介護予防を目的として、食事・入浴の支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練を行います。

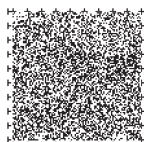
1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	213 円
要支援 2	364 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…………… 32 ～ 35 ページ
福祉用具購入・貸与、住宅改修…………… 36 ～ 39 ページ



居宅サービス(種類と費用のめやす)

居宅サービスは、自宅を中心に利用するサービスで、「施設に通う」「短期間施設に入所する」など、さまざまなサービスがあります。希望に合うものを組み合わせ利用することができます。

※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 32～35 ページをご覧ください。

※自己負担は1割～3割です。ここでは自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※各サービスの報酬改定により、平成31年10月から利用時の自己負担額が変更となる予定です。

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

ケアマネジャーがケアプランを作成し、安心してサービスを利用できるように支援します。



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)。

訪問を受けて利用

ほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が自宅を訪問して、浴槽を提供し、入浴介護を行います。



自己負担(1割)のめやす

1回 1,509円

ほうもん 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などの専門家が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。



自己負担(1割)のめやす

1回 322円

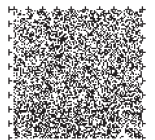
コラム

納得のいくケアプランのために

ケアプランは毎日の生活の指針となるものなので、目標が実現できるようなサービスを利用することが大切です。ケアマネジャーにすべてを任せるのではなく、どんな生活を送りたいかなどの具体的な要望を、積極的に伝えるようにしましょう。



サービスの利用開始から一定期間を経た時点で、目標が達成されているかの確認を行います。「あまり改善が見られない」「サービス内容に不満がある」などの場合は、ケアプランを変更することができるので、ケアマネジャーに相談してみましょう。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

訪問を受けて利用

ほうもんかいご 訪問介護 (ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護や調理、掃除などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

〈身体介護中心〉

- 食事、入浴、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 通院・外出の付き添いなど
- 起床・就寝の介助
- 洗顔や歯みがき
- 服薬の介助

〈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
- 衣服の整理・補修
- ベッドメイク
- 薬の受け取り
- ゴミ出し

自己負担(1割)のみやす

身体介護 中心	20分未満	215円
	20分から30分未満	322円
	30分から1時間未満	511円
生活援助 中心	20分から45分未満	235円
	45分以上	290円

※早朝・夜間・深夜の利用は、加算があります。

通院等乗降介助 (1回)	127円
--------------	------

つぎのサービスは、介護保険の対象とはなりません (保険外サービス)

- × 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

通院等乗降介助とは

通院等で通院等乗降介助を実施している事業所のタクシーを利用する際に、ホームヘルパーの資格を持つ運転手が利用者の乗り降りや移動のお手伝いをするサービスです。介護サービス費用の自己負担額に加え、タクシーの運賃を負担します。要介護1以上の方を対象とし、身体状況等から利用の必要性がある場合にケアプランに位置付けた上で利用します。



コラム

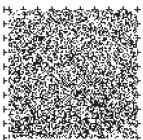
障害者施策との関係

介護保険の被保険者で障害のある方が、要介護(要支援)状態となった場合には、要介護(要支援)認定を受け、介護保険サービスを利用することができます。障害福祉サービスを利用している場合で、当該障害福祉サービスに相当するサービスが介護保険にある場合には、原則として、介護保険サービスを優先して利用することになります。

ただし、一律に介護保険サービスを優先するのではなく、利用者が必要としている支援内容について、介護保険サービスだけでは十分に確保できない場合には、障害福祉サービスを利用することができます。

詳しくは、地域包括支援センターもしくはケアマネジャーにご相談ください。

※介護保険と障害福祉の両方を担う「共生型サービス」については [22](#) ページを参照。



お医者さんの指導のもとでの助言・管理

きよ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、歯科衛生士などが自宅を訪問して、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を行います。

自己負担(1割)のみやす

【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)	507円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	558円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	507円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	355円

ほうもんかんご 訪問看護



看護師が自宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら、床ずれの手当てや点滴の管理など、療養上の世話や診療の補助を行います。

自己負担(1割)のみやす

病院・診療所から	20分未満	300円
	30分未満	452円
	30分から1時間未満	649円
訪問看護ステーションから	20分未満	355円
	30分未満	533円
	30分から1時間未満	931円

※早朝・夜間・深夜の利用は、加算があります。

施設に通って利用

つうしょかいご 通所介護 (デイサービス)

定員19人以上のデイサービスセンターで、食事・入浴など日常生活の支援や機能訓練、レクリエーションなどを、日帰りで行います。

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)のみやす

【通常規模の施設 / 8～9時間未満の利用の場合】

要介護1	758円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
要介護2	895円	・個別機能訓練 54円/1日
要介護3	1,037円	・栄養改善 174円/1回
要介護4	1,179円	・口腔機能向上 174円/1回
要介護5	1,320円	など
※食費、日常生活費は別途自己負担となります。		

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、リハビリテーションを日帰りで行います。

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)のみやす

【通常規模の施設 / 7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	827円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
要介護2	987円	・栄養改善 175円/1回
要介護3	1,148円	・口腔機能向上 175円/1回
要介護4	1,338円	など
要介護5	1,523円	※食費、日常生活費は別途自己負担となります。

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

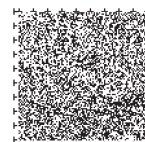
利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター



施設に短期間入所

たん き にゆうしよせい 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・入浴などのサービスや、機能訓練などを行います。

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 ユニット型個室的多床室
要介護1	702円	702円	821円
要介護2	784円	784円	901円
要介護3	868円	868円	988円
要介護4	951円	951円	1,069円
要介護5	1,029円	1,029円	1,149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 にゆうしよりようよう 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、医療によるケアや食事・入浴などのサービス、機能訓練などを行います。

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 ユニット型個室的多床室
要介護1	853円	936円	942円
要介護2	904円	990円	993円
要介護3	974円	1,059円	1,064円
要介護4	1,033円	1,117円	1,124円
要介護5	1,090円	1,178円	1,182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個室的多床室：共同生活室(リビング)を併設している個室

在宅に近い暮らし

とくてい し せつにゆうきよしやせい 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に食事・入浴などの支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練を行います。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

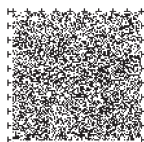
要介護1	630円
要介護2	707円
要介護3	788円
要介護4	864円
要介護5	944円

※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…………… 32 ～ 35 ページ
福祉用具購入・貸与、住宅改修…………… 36 ～ 39 ページ



施設サービス(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4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、30ページを参照してください。

※自己負担は1割～3割です。ここでは、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※各サービスの報酬改定により、平成31年10月から利用時の自己負担額が変更となる予定です。

生活介護が中心の施設

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の支援や健康管理などを行います。

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。

平成27年3月以前に入所している方は、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。また、やむを得ない事情がある場合、要介護1・2の方も入所が可能です。

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 ユニット型個室的多床室
要介護1	20,383円	20,383円	23,274円
要介護2	22,872円	22,872円	25,727円
要介護3	25,433円	25,433円	28,398円
要介護4	27,922円	27,922円	30,850円
要介護5	30,337円	30,337円	33,301円

介護やリハビリが中心の施設

介護老人保健施設

病状が安定し、医療上のケアやリハビリテーションに重点をおいた施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリなどを行います。

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 ユニット型個室的多床室
要介護1	24,506円	27,068円	27,279円
要介護2	26,085円	28,754円	28,859円
要介護3	28,227円	30,895円	31,036円
要介護4	30,053円	32,686円	32,897円
要介護5	31,844円	34,547円	34,686円

医療が中心の施設

介護療養型医療施設

急性期の治療を終えて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のための施設です。介護体制の整った医療施設で、医療や看護、リハビリテーションなどを行います。

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 ユニット型個室的多床室
要介護1	22,223円	25,828円	26,591円
要介護2	25,794円	29,399円	30,162円
要介護3	33,524円	37,130円	37,893円
要介護4	36,818円	40,424円	41,187円
要介護5	39,765円	43,370円	44,133円

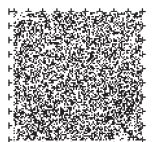
医療が中心の施設

介護医療院

日常的な医学管理が必要な重度介護の方に、医療、看護、看取り、ターミナルケアなどを行います。

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 ユニット型個室的多床室
要介護1	24,060円	27,839円	28,429円
要介護2	27,804円	31,583円	32,173円
要介護3	35,882円	39,661円	40,251円
要介護4	39,315円	43,094円	43,683円
要介護5	42,400円	46,179円	46,768円



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

地域密着型サービス(種類と費用のめやす)

要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域の特性に応じた柔軟な体制で在宅生活を支援するサービスです。

※利用者は原則として練馬区の住民に限定され、練馬区が事業所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～3割です。ここでは自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※各サービスの報酬改定により、平成31年10月から利用時の自己負担額が変更となる予定です。

24時間対応のサービスを必要とする方へ

てい き じゅんかい 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

24時間体制で、定期的に、または何かあったときに連絡することでホームヘルパーや看護師などが訪問し、介護や看護を行います。

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】

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護1	7,344円	10,716円
要介護2	13,110円	16,740円
要介護3	21,768円	25,554円
要介護4	27,534円	31,500円
要介護5	33,300円	38,161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、定期的に、または何かあったときに連絡することで、ホームヘルパーが訪問し、介護や日常生活上の世話をを行います。

自己負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1か月	1,308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、できるだけ自宅で自立した日常生活を送ることができるように、24時間365日オペレーターが常駐し、定期的な巡回や、利用者の随時通報への対応にあたります。1か月あたりの利用料は定額で、必要なサービスを提供します。

●定期巡回サービス

ホームヘルパーや看護師等が利用者の居宅を定期的に訪問し、さまざまな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、体調や病状の確認、医療処置などの必要な看護サービスを提供します。



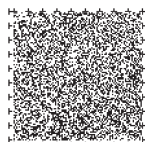
●随時対応サービス

急に体調が悪化したり困ったことが起きたとき、利用者や家族等からの通報を受けて、相談に応じます。



●随時訪問サービス

随時対応サービスで訪問の要否を判断し、ホームヘルパー等を利用者の居宅に派遣して必要なサービスを提供します。



日中通いのサービスを必要とする方へ

ち い き み つ ち ゃ く が た つ う し ゃ か い ご 地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模なデイサービスセンターで、食事・入浴などの日常生活の支援や機能訓練などを日帰りで行います。

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
【8～9時間未満の利用の場合】

要介護1	882円
要介護2	1,042円
要介護3	1,208円
要介護4	1,374円
要介護5	1,538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 54円/1日
- ・栄養改善 174円/1回
- ・口腔機能向上 174円/1回 など

※要支援の方は利用できません。介護予防・生活支援サービス事業の「通所サービス」をご利用ください。(43ページ参照)

日中認知症のケアが必要な方へ

にん ち し ょ う たい お う が た つ う し ゃ か い ご 認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

認知症の方を対象とした少人数のデイサービスセンターで、できるだけ自宅で自立した日常生活を送れるように、入浴や食事、機能訓練などを日帰りで行います。

認知症の進行の緩和に役立つ目標を設定して、認知症の知識を持ったスタッフによるきめ細かいサービスを行います。

自己負担(1割)のめやす
【8～9時間未満の利用の場合】

要支援1	1,077円
要支援2	1,204円
要介護1	1,247円
要介護2	1,381円
要介護3	1,517円
要介護4	1,653円
要介護5	1,789円

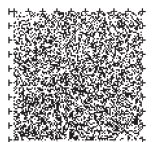


※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- ・個別機能訓練 34円/1日
- ・栄養改善 185円/1回
- ・口腔機能向上 185円/1回 など



※食費、日常生活費は別途負担となります。



通い・訪問・宿泊のサービスを組み合わせて必要とする方へ

しょう き ぼ た き のう が た きょ 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 きょ たく かい ご (介護予防小規模多機能型居宅介護)

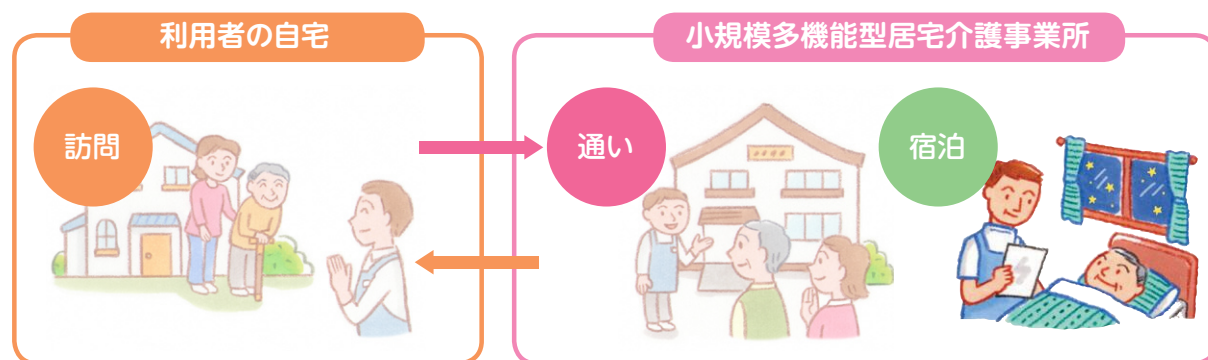
施設への「通い」を中心に、利用者の状況や希望に応じて、自宅に来てもらう「訪問」や、施設への「宿泊」などを組み合わせてサービスを提供します。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援1	4,163円
要支援2	8,412円
要介護1	12,624円
要介護2	18,553円
要介護3	26,987円
要介護4	29,786円
要介護5	32,843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 ご しょう き ぼ た き のう が た きょ たく かい ご 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護のサービスに加えて、必要に応じて看護職員に自宅に来てもらう「訪問看護」を組み合わせたサービスを提供します。

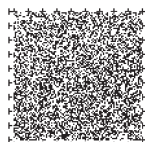
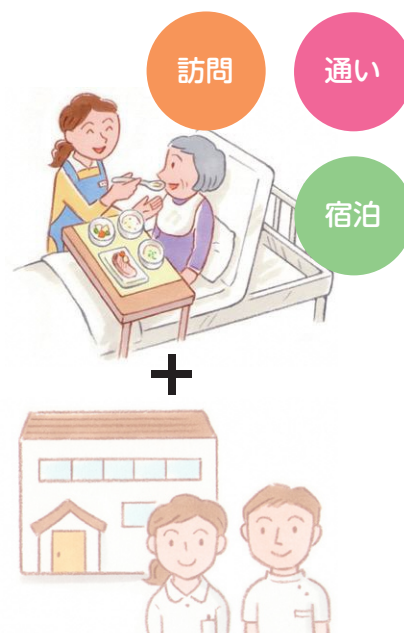
1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護1	15,096円
要介護2	21,123円
要介護3	29,693円
要介護4	33,677円
要介護5	38,092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」を提供します。

※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。



介護保険制度のしくみ

介護保険料に ついて

サービスを利用するには

利用者負担に ついて

利用できる サービス

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

サービス利用時のチャックポイント

地域包括支援センター

小規模多機能型居宅介護とは

介護が必要な状態になったときに、住み慣れた自宅で安心して生活を続けていくことができるように、「通い」「訪問」「宿泊」を、随時組み合わせて利用できるサービスです。

利用定員が少人数のため、家庭的な雰囲気の中でスタッフや他の利用者と顔なじみの関係を築くことができます。「通い」で顔なじみになった事業所のスタッフが「訪問」や「宿泊」にも対応するので、環境の変化に不安を抱きやすい高齢者や認知症の方も安心です。

看護小規模多機能型居宅介護とは

退院直後の在宅生活を安心して始めたい、がん末期などの看取り期でも在宅生活を続けたい、といった希望にも応えることができるサービスです。

「通い」「宿泊」「訪問（看護・介護）」が一体的に提供されることにより、主治医と事業所が密接な連携をとりながら、医療行為を含めたさまざまなサービスを、24時間365日利用できるため、柔軟な対応が可能となります。医療面においても安心したサービスが行われます。



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 ぼう 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て、日常生活の介護や支援、専門的な機能訓練を受けられます。利用者は家庭的な環境の中で、できる限りこれまでと同じような生活を続けることをめざします。

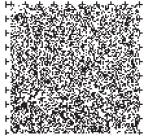


1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【2ユニット以上の事業所の場合】

要支援 2	900 円
要介護 1	905 円
要介護 2	948 円
要介護 3	976 円
要介護 4	996 円
要介護 5	1,015 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。



福祉用具購入・貸与

自立した生活を支援し、自宅での生活環境を整えるために、用具の購入、貸し出し費用の一部を支給します。

トイレ、入浴関連等の福祉用具を買う

申請が必要です

介護保険の福祉用具購入費の支給 (特定福祉用具購入費・特定介護予防福祉用具購入費)

対象者となる方

要支援・要介護の認定を受けている方

対象用具 給付限度額 自己負担額

対象用具	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
腰掛便座(便座底上げ部材を含む) 特殊尿器(自動排泄処理装置の交換部品)	自己負担1割の方 ----- 9万円	1万円
入浴補助用具(入浴いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等) 簡易浴槽	自己負担2割の方 ----- 8万円	2万円
移動用リフトのつり具の部分	自己負担3割の方 ----- 7万円	3万円

- 福祉用具の購入費は、いったん購入費全額を事業所に支払い、後日申請により、同一年度で10万円を上限に、自己負担分を差し引いて支給します。
- 福祉用具の購入費が給付限度額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
- 指定を受けていない事業所から購入した場合は、支給の対象となりませんのでご注意ください。

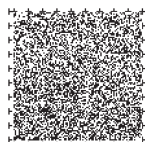
自立した生活をするために福祉用具を借りる

申請は不要です

介護保険の福祉用具貸与 (福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与)

	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
手すり、スロープ(工事を伴わないもの) 歩行器、歩行補助つえ	○	○	○	○	○	○	○
車いす、車いす付属品、特殊寝台、特殊寝台付属品、床ずれ防止用具、体位変換器、認知症老人徘徊感知器、移動リフト(つり具の部分を除く)	×	×	×	○	○	○	○
自動排泄処理装置 ():尿のみを自動的に吸引できるもの	×	×	×	×	×	○	○
	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)	(○)

○：利用できる品目、×：利用できない品目(条件により利用できる場合があります)



自立支援用具給付 (区独自事業の福祉用具購入費)

65歳以上の方で、地域包括支援センターが行う健康長寿チェックシート(41ページ参照)による判定を受け、必要と認められた方

対象用具	種目別給付限度額	自己負担額(限度額まで利用した場合)
①腰掛便座(介護保険と同じ)	51,500円	5,150円
②入浴補助用具(入浴いす、浴槽用手すり、浴槽内いす等)	90,000円	9,000円
③歩行支援用具(手すり)	47,000円	4,700円
④スロープ	50,500円	5,050円
⑤シルバーカー	19,000円	1,900円
⑥安全つえ(1点つえ)	5,000円	500円
⑦電磁調理器	15,000円	1,500円
⑧ガス安全システム	42,200円	4,220円

- ①～④の種目は、要支援・要介護認定を受けている方や認定申請中の方は対象となりません。
- ⑤～⑧の種目は、要支援・要介護認定を受けている方も対象となる場合があります。
- ⑦⑧の種目は、調理等で火を扱う際に認知症等で火の消し忘れがあるなど、防火上必要と認められる方が対象となります。
- 自己負担割合は1割です。種目別給付限度額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
- 種目合計の年間給付限度額は10万円です。超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
- 申請前に個人的に購入、注文された場合は対象になりませんのでご注意ください。
- 自立支援用具給付についてのお問い合わせは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまでお願いします。(58～62ページ参照)

福祉用具を利用に当たって…

何をえば、自立した生活ができるか、自分の心身の状況や生活スタイルなどを考えて、実際に役立つ福祉用具を選びましょう。

●これからどんな生活を送りたいのかを考えましょう

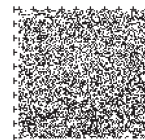
散歩や買い物などの外出の機会を増やしたいときは、杖や車いすを選ぶなど、自立した生活に役立つ福祉用具を選ぶようにしましょう。

●自分の心身の状況を把握しましょう

もし、自分で歩くことが難しいような場合は、介護する人が付き添うことができる車いすを選ぶなど、自分の心身の状況をよく把握するようにしましょう。

●介護する人の意見も聞きましょう

簡単に持ち運べるように軽量の車いすにするなど、介護する人の意見も取り入れながら、福祉用具を選ぶようにしましょう。



住宅改修

工事前の申請が必要です

介護予防、介護の軽減等の効果を得ることを目的として、生活環境を整えるための住宅改修に対して、住宅改修費の一部を支給します。

※ここでは、工事費が上限額と同額の工事を行った場合の支給額と自己負担額を掲載しています。

介護保険の住宅改修 (居宅介護住宅改修・介護予防住宅改修)

対象者となる方

要支援・要介護の認定を受けている方

対象工事 給付限度額 自己負担額

対象工事	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
段差の解消(スロープの設置、浴室の床のかさ上げ(浴槽の取替を含む。))	自己負担1割の方	2万円
	18万円	
便器の洋式化 床材の変更(滑りにくい床材への変更)	自己負担2割の方	4万円
	16万円	
扉の変更(開き戸から引き戸への変更等) 手すりの取付	自己負担3割の方	6万円
	14万円	

- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 支給額、自己負担額は自己負担割合(1割～3割)によって異なります。
- 工事費が上限額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。

※介護保険の「浴槽の取替」と「便器の洋式化」は、自立支援

住宅改修を利用するにあたって…

住宅改修の支給を受けるためには、工事を始める前に区から承認を受ける必要があります。つぎのことを、じっくりと考えてみてから申請しましょう。

● すぐに改修が必要かどうか

家具の配置換えや福祉用具の利用などで、改修しなくてもすむケースもあります。

● 家族みんなの意見を取り入れる

介護を受ける人はもちろん、家族の意見も取り入れましょう。

● 主治医やケアマネジャーに相談する

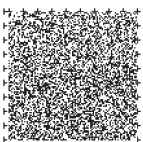
心身の状態を把握している主治医や、生活状況を把握しているケアマネジャーなどの専門家にも相談しましょう。

● 費用負担について考えておく

住宅改修は費用が多くかかります。あらかじめ準備をしておきましょう。

● 複数の業者から見積もりをとる

より適切な改修を選択できます。



自立支援住宅改修（区独自事業の住宅改修）

介護保険の対象となる方に支給（設備給付）

要支援・要介護の認定を受けている方（65歳以上）

対象工事	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
浴槽の取替※(25万円)	22万5,000円	2万5,000円
便器の洋式化※ (10万6,000円)	9万5,400円	1万600円
流し・洗面台の取替 (15万6,000円)	14万400円	1万5,600円
玄関の造作物撤去 (10万円)	9万円	1万円
エレベーター等の設置 (100万円)	90万円	10万円

- 対象工事()内の金額は、支給対象となる工事費の上限額です。
- 自己負担割合は1割です。
- 工事費が上限額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。

住宅改修設備給付と併せて利用できます。

介護保険の対象とならない方に支給（予防給付）

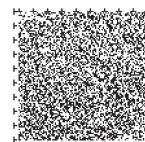
要支援・要介護認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに関する一定の要件を満たす方(65歳以上)

対象工事	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
段差の解消	18万円	2万円
便器の洋式化		
床材の変更		
扉の変更		
手すりの取付		

- 支給対象となる工事は、介護保険の住宅改修と同じ（「段差の解消」の浴槽の取替は対象外）
- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 自己負担割合は1割です。
- 工事費が上限額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。

住宅改修の事業所を選ぶときのチェックポイント

- 高齢者や障害者に対応した住宅改修についての実績が豊富である。
- 依頼者の話をよく聞いて、適切にアドバイスをしてくれる。
- 医療や保健、福祉などの専門家との連携ができています。
- アフターサービスの体制がしっかり整っていて、きちんと説明できる。



介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)には、「介護予防・生活支援サービス事業(生活機能の低下が見られる方向けの介護予防事業)」と「健康長寿はつらつ事業(65歳以上の全ての方向けの介護予防事業)」があります。高齢者の自立した日常生活の支援を目的としています。

介護予防・生活支援サービスは、状態の改善や、悪化を防ぐことを目的としたサービスです。できないことを支援するだけでなく、利用者本人ができることを増やし、自立した生活を送れるよう支援します。

日頃の生活の中でのお困りごとにつきましては、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

① 相談する

相談窓口は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターです。
(58～62 ページ参照)
本人はもちろん、家族も相談できます。



② 心身の状況や生活の様子を確認

健康状態や日常生活の状況を確認するため、つぎのいずれかを行います。

- 健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)
生活状況を判断するために25の質問項目に回答していただきます(右ページ参照)
- 要介護認定
介護サービスを利用するときには、要介護認定の申請が必要です。(12～13 ページ参照)

③ 介護予防・生活支援サービスの利用計画を作成

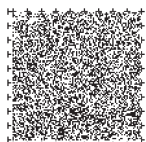
②の結果、介護予防・生活支援サービス事業対象者(以下「事業対象者」)に該当する方、または要支援1・2の認定の場合、地域包括支援センターの職員等が介護予防支援計画を本人と相談し作成します。作成にあたっては、本人や家族の意向を伺い、本人が希望する生活の姿を目標とし、その達成のために必要なサービスの利用や地域活動への参加などを計画し、本人の取組を支援します。

④ サービスの利用

③の計画に基づいて、介護予防・生活支援サービスを利用します。利用にあたっては費用の1割～3割および食費などが自己負担となります。

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、定期的に様子の確認を行います。心身の状況の変化に応じて、支援・サービスの変更を行います。



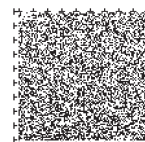
「健康長寿チェックシート」で生活機能を確認してみましょう

つぎの質問項目に「はい」「いいえ」で答えて、日常生活の機能が低下していないかどうかをチェックしてみましょう。

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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分間位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	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ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMIは18.5未満ですか *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい	いいえ
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

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
⑦	No.21～25までの5項目のうち2項目以上に該当	うつの可能性



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おう

◆訪問サービス

ホームヘルパーなどが訪問し、調理や掃除などの生活援助や、外出、入浴の介助(見守り)などの身体介護を伴うサービスを提供します。利用者自身ができることが増えるように支援します。

生活援助

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

本人以外の手伝いや、日常生活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。

- (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
× 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

自立生活支援のための見守りの援助(身体介護)

- 服薬の介助
- 入浴の介助(見守り)
- 外出の介助(介護は必要時のみで事故がないように常に見守る) など

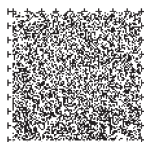
1 か月あたりの自己負担(1割)のめやす

	基本料金	身体介護を加算する場合
週 1 回程度の利用	1,291 円	1,332 円
週 2 回程度の利用	2,581 円	2,662 円
週 3 回程度の利用	4,095 円	4,223 円

◆シルバーサポート事業

軽易な家事援助(1時間以内の軽易な庭や屋内の清掃、軽易な家具や荷物の移動など)を、地域の元気な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。



◆通所サービス

デイサービスセンターで、生活機能の維持・向上のために、体操や筋力トレーニング、食事・入浴などのサービスを日帰りで受け、介護予防に取り組めます。

主なサービス内容

- 機能訓練を目的とした体操や筋力トレーニング
- 脳トレ ●趣味や創作活動
- 生活機能の向上を目指したグループ活動
- 運動器の機能向上プログラム
- 栄養改善プログラム ●口腔機能向上プログラム ●食事 ●入浴など

※施設ごとに提供するサービスが異なります。詳しくは各事業所にお問い合わせください。
 ※人員、設備、運営の事業所の指定基準を緩和して実施している場合に、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。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

週1回程度の利用	1,741円
週2回程度の利用	3,570円

◆食のほっとサロン

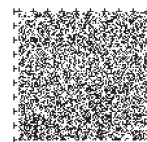
民家や店舗などを会場として、月2回から週1回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などをNPO(特定非営利活動法人)などの地域団体が行います。利用者負担は、食費相当分です(会場により異なります)。

◆高齢者筋力向上トレーニング

短期集中して、専門職からアドバイスを受ける通所サービスです。

主なサービス内容

高齢者用に開発された機器(マシン)を使って行う筋力向上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。利用者負担は、1教室1,000円です。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

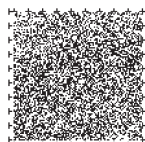
サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

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、お話をさせていただきます。	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・骨硬度・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。	
ねりまちウォーキングクラブ	ウォーキングの基礎・実技を学び、継続するための方法を考えます。リハビリ専門職のアドバイスも受けられます。	
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、地域の医師等による健康に関する講座、運動・口腔（こうくう）・認知機能の低下予防、栄養摂取のポイントの講座や展示、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。	
認知症予防脳活ウォーキング講座（2日制）	認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの方法を学び、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	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）、絵本読み聞かせや二重課題トレーニング・有酸素運動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等を講師として派遣し、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	①足腰しゃっきりトレーニング教室（室内） （全6回、約2か月） ②足腰しゃっきりトレーニング教室（プール） （全8回、約2か月） ③わかわか かむかむ 元気応援教室 （全6回、約2か月） 対象者 65歳以上（第1号被保険者）の方①、②は医師から運動を止められていない方	高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎ 5984-4596
いきがいデイサービス	外出の機会として、おおむね週1回午前中、35か所の区立施設で体操や趣味活動、会食を行います。 対象者 65歳以上で、自分で通える方	



事業名	内 容	お問い合わせ先
街かどケアカフェ	①地域包括支援センターを併設する一部の区立施設や地域団体が運営する集いの場で、高齢者が気軽に集い、お茶を飲みながら、介護予防について学べる「街かどケアカフェ」を運営しています。 ②地域集会所等で、茶話会や体操、出張相談会など、様々なイベントを実施する「出張型街かどケアカフェ事業」を開催しています。	①高齢者支援課 地域包括支援係 ☎ 5984-2774 ②お住まいの地域の 地域包括支援 センター (58～62ページ参照)
筋トレマシンスタート事業	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。 対象者 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、および介護予防・生活支援サービス事業の対象でない方	○はつらつセンター光が丘 ☎ 5997-7717 ○はつらつセンター関 ☎ 3928-1987 ○はつらつセンター豊玉 ☎ 5912-6401 ○はつらつセンター大泉 ☎ 3867-3180
いつでも、どこでも、すこしでもねりま ゆる×らく体操講習会	骨や関節、筋肉の衰えによって足腰が弱くなってしまう「ロコモティブシンドローム」を予防するための練馬区オリジナルのロコモ予防体操「ねりま ゆる×らく体操」を学ぶ講習会です。区内6か所の保健相談所と、区内3か所の街かどケアカフェで開催している1回制の教室です。講習会で体操を学んで、毎日の生活のちょっとした空き時間にご自宅などで取り組んでみてください。 対象者 65歳以上で医師から運動を止められていない方 ※開催日の前月11日号の区報に申込受付の記事を掲載します。	健康推進課 健康づくり係 ☎ 5984-4624
お口の健康まつり	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。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎ 5984-4682
「ねりま お口すっきり体操」講習会	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。	○豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188 ○北保健相談所 ☎ 3931-1347 ○光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722 ○石神井保健相談所 ☎ 3996-0634 ○大泉保健相談所 ☎ 3921-0217 ○関保健相談所 ☎ 3929-5381
口腔機能向上講演会	お口の健康を保ちいつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活を続けるために、知識や方法を学びます。	○光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722 ○関保健相談所 ☎ 3929-5381

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

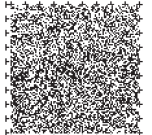
利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧



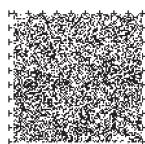
その他の高齢者福祉サービス

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 (設備給付) ※詳細は 39 ページ参照	65 歳以上の要支援 1 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、玄関スペースの拡張工事などの給付	お住まいの地域の 地域包括支援センター (58 ~ 62 ページ参照)
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)	
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、ひとり暮らしなどの方に月 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タクシーの予約料・迎車料を助成	
高齢者等 紙おむつなどの支給	要介護 1 以上の方で、常時紙おむつ等が必要な方に、紙おむつまたはおむつ代を支給 ※初老期における認知症(若年性認知症)を原因として要介護認定を受けている方も対象	申請に関するお問い合わせ ○練馬総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5984-1670 ○光が丘総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5997-7762 ○石神井総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5393-2818 ○大泉総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5905-5275
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	制度に関するお問い合わせ ○高齢者支援課地域包括支援係 ☎ 5984-2774

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

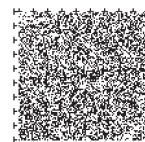
事業名	内容	お問い合わせ先
車いす・ 介護用ベッドの貸与	けが・病気などで一時的に居宅において車いす・介護用ベッドが必要となった場合に、最長 6 か月間を限度に貸与	お住まいの地域の 地域包括支援 センター (58 ~ 62 ページ 参照)
自立支援住宅改修給付 (予防給付) ※詳細は 39 ページ参照	手すりの取付け・段差の解消・引き戸などへの扉の取替え、便器の洋式化などの工事を 20 万円(自己負担 1 割)を限度として給付 対象者 65 歳以上で要支援・要介護認定申請の結果、非該当の方	
自立支援用具給付 ※詳細は 37 ページ参照	65 歳以上の必要と認められる方に、腰掛便座・入浴補助用具・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ことができ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・ご親族等の葬儀参加などにより、介護を受けることができない場合に、宿泊場所を提供	お住まいの地域の 地域包括支援センター (58～62ページ参照)
高齢者在宅生活 あんしん事業	65歳以上のひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の高齢者で、慢性疾患等のため日常生活上常に注意を要する方または要介護・要支援・総合事業対象者の方が、①緊急通報システム、②生活リズムセンサー、③定期訪問、④電話訪問、⑤配食サービスのうち、必要なサービスを組み合わせて利用(③と④の併用は不可)	
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、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) 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 (火災警報器は、調査票により判定します)	
食事サービス (会食・配食)	65歳以上のひとり暮らし等の見守りが必要な方で食事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 ※詳細は37ページ参照	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	
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(1時間以内で行える軽易な作業)を、地域の高齢者が解決し支援(シルバーサポート事業→42ページ)	練馬区シルバー人材センター ☎ 3993-7168
あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助	65歳以上のひとり暮らしで前年の所得が一定額以下の方が、(公財)東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「あんしん居住制度」の「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を含む預り金タイプの契約をした場合に、区が契約事務手数料の半額(上限27,000円)を補助	申請窓口 ○練馬総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5984-1670 ○光が丘総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5997-7762 ○石神井総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5393-2818 ○大泉総合福祉事務所高齢者支援係 ☎ 5905-5275 補助に関すること ○高齢者支援課管理係 ☎ 5984-4582 事業内容に関すること ○(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター ☎ 5466-2635

※一部、所得制限等があります。詳しくはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

サービス利用時のチェックポイント

事業所を選ぶときに気をつけること

介護サービスを受ける際は、事業所選びが重要になります。納得のいくサービスを受けるために、ケアマネジャーを選ぶときや、サービスを利用するときのポイントを知っておきましょう。

ケアマネジャーの役割とは

ケアマネジャーは、居宅介護支援事業所に所属している介護の知識を有する専門家です。ケアプランを作成するだけでなく、サービス提供事業所への連絡や手配等を行います。その後も、適切にサービスが実施されているかをチェックしたり、本人や家族の相談に応じてくれます。



1 居宅介護支援事業所と契約する前に

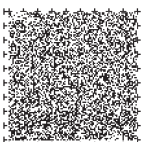
- 介護サービスの種類や内容、利用の仕方や利用料などをわかりやすく説明してくれる
- 関連する区の福祉サービスやボランティア活動等による支援について説明してくれる
- 居宅介護支援事業所の運営等に関する重要事項説明書を説明して渡してくれる
- 契約をやめる際の手続きについて、説明してくれる

2 ケアプランを作成するとき

- 自宅を訪問して困っていることや療養上の問題、生活全般の様子、希望や考えを聞いてくれる
- どんな要望があるか、本人や家族と相談・検討してくれる
- 自己負担額などの料金について、わかりやすく説明してくれる
- 利用するサービスについて、複数の事業所の紹介を求めた場合にに応じてくれる
- 当該事業所をケアプランに位置づけた理由を求めた場合に説明してくれる
- 利用者、家族、居宅サービス事業所等を集め、情報の共有、介護サービスの内容等について検討する会議を開いてくれる

3 サービスの利用を開始した後に

- 少なくとも月に1回(要支援1・2の場合は3か月に1回)は自宅を訪問し、本人や家族と面会して様子を確認してくれる
- サービスを利用した後、定期的にケアプランを見直してくれる
- 担当のケアマネジャーが事業所に不在のときでも、ケアマネジャーと連絡がとれる
- サービス提供事業所への不満や苦情の相談、事業所変更などにに応じてくれる



自分でサービス提供事業所を選びます

介護保険では、ケアマネジャーが提案した事業所の中から利用者がサービス提供事業所を選ぶことができます。しかし、ケアマネジャーが提案する事業所が必ずしも最適とは限りません。できるだけ利用者目線で情報を収集し、通所系のサービスを利用するときは、前もって見学をさせてもらおうと安心です。サービスは事業所との契約に基づいて提供されるので、契約内容をしっかりと確認することが大切です。

1 サービス提供事業所と契約する前に

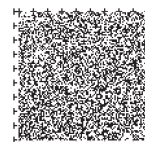
- 自分が利用を希望する日時に、サービスを受けることができる
- 利用する日時を変更したいときに、どのように変更したらよいかを説明してくれる
- 利用料やキャンセル料、支払い方法について説明してくれる
- 苦情や相談、意見を受け付けてくれる担当者は誰なのか説明してくれる
- 事故があった場合の対応や損害賠償について説明してくれる
- サービス提供事業所の運営等に関する重要事項説明書を説明して渡してくれる

2 サービスを利用するときに

- サービス提供の開始前に介護計画書の内容について、説明して渡してくれる
- 時間や内容が介護計画書どおりに実行されている
- 契約のときに説明のなかった支払いや、サービスの押しつけがない
- プライバシーはしっかり守られている
- 苦情や事故があった場合に、十分な説明や対応がとられている

苦情や相談がある場合には

不便を感じたことや疑問に思ったこと、不満や苦情などがあるときは、まずサービス提供事業所やケアマネジャーと話をしてみましょ。それでも解決しなかったり、直接言いにくい場合には、地域包括支援センター等専門の相談機関等をご利用ください。(裏表紙参照)

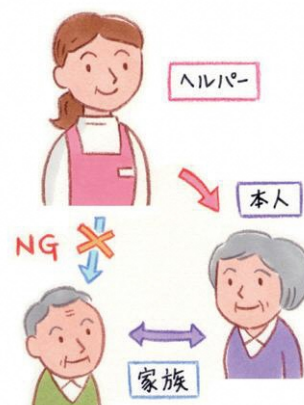


介護サービスを上手に利用するための



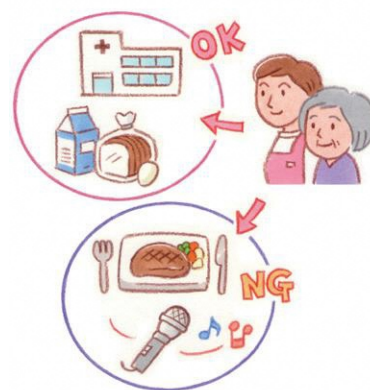
Q ホームヘルパーに頼めることと、頼めないことの違いは何ですか？

A 介護保険のホームヘルプサービスは、あくまでも本人に必要な日常生活の援助になります。本人以外の家族の食事を頼んだり、日常生活の援助の範囲を超える支援を受けることはできません。(詳しくは **28** ページ参照)



Q 外出介助の範囲は、どこまで可能ですか？

A 訪問介護サービスは、基本的に居宅で行われます。外出介助は例外的なサービスで、医療機関への通院や生活必需品の買い物などの利用に限られます。外食やカラオケの同伴などは、利用者の日常生活の範囲を超えた趣味嗜好にかかわるものなので認められません。



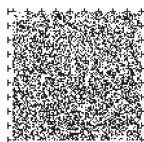
適切な外出介助サービスの例

適切なサービス

- 通院 (原則として病院内の介助は除く)
- 官公署への届出 (原則として郵送できないものに限る)
- 日用品の買い物 ● 選挙の投票

不適切なサービス

- 生活必需品以外の買い物
- お祭りなど地域行事への参加
- 外食 ● ドライブ
- パチンコやカラオケなどの娯楽



Q リハビリは、ホームヘルパーに頼めますか？

A リハビリは専門職の方が実施する行為で、ホームヘルパーに依頼することはできません。介護保険サービスでリハビリを行えるのは、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションになります。不明なことがあれば、ケアマネジャーに相談しましょう。



リハビリを行う専門職

●理学療法士

身体に障害がある方に対して、体操や運動、マッサージなどによって日常生活に必要な基本動作の機能回復を図ります。

●作業療法士

身体または精神の障害がある方に対して、工作や手芸、家事などで心身の機能や社会適応能力の回復を図ります。

●言語聴覚士

音声機能、言語機能または聴覚に障害がある方に対して、発声や発語、嚥下(飲み込み)等の訓練を行い、機能の回復を図ります。

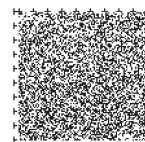
Q 医療行為は、ホームヘルパーに頼めますか？

A 医療行為にあたることは、ホームヘルパーに頼むことはできません。訪問介護ではなく、訪問看護を利用することになります。

医療行為にあたるもの

血圧測定 浣腸 服薬管理 外用薬の塗布 排痰ケア 床ずれの処置 人工肛門の処置 経管栄養の管理 吸引 食事療法の指導 導尿 膀胱洗浄 気管カニューレ交換 気管切開患者の管理指導 留置カテーテルの管理 在宅酸素療法者の管理指導 点滴・中心静脈栄養法の管理 腹膜灌流療法者の管理指導 など

※下線の行為は、医師等による専門的な管理が必要ない場合には、一定の条件のもと、訪問介護で利用できるケースがあります。





同居の家族がいるときでも、生活援助サービスは使えますか？



利用者に同居の家族がいる場合には、家事などをホームヘルパーに依頼することはできません。

ただし、特別な事情がある方は、同居の家族がいても生活援助サービスを受けられることがあります。



利用者に同居の家族がいても介護保険を使える場合とは？

- ① 利用者の同居の家族が障害や疾病などで家事を行うのが困難な場合
- ② 家族が介護疲れで共倒れしてしまう恐れがあるなど、深刻な事態が想定される場合
- ③ 家族が仕事などで不在なときに家事を行わないと、日常生活に支障が生じる場合

なお、実際に生活援助サービスを利用できるかどうかについては、個々の事例ごとに判断されることになります。利用を希望する場合には、ケアマネジャーに相談してみましょう。

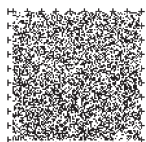


金銭管理や契約行為などは、ホームヘルパーに頼めますか？



預貯金の引き出しや年金の受け取りなど、金銭や貴重品の管理や契約書の記入などの行為はできません。

※成年後見制度を利用して、成年後見人に依頼することもできます。詳しくはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターまでお問い合わせください。(58～62ページ参照)



Q 通院時の待ち時間は、介護保険の対象にはならないのですか？

A 通院時における院内での待ち時間は、サービス提供時間としては算定できません。移動等の介助も、看護師等の院内のスタッフによって対応することが基本です。

ただし、通院先の医療機関の介助体制が十分ではなく、身体的な状態により常に見守り・介助が必要な場合、認知症で目を離すとどこかに行ってしまうような場合など、常時見守りや介護が必要になる場合には、ケアプランに位置づけた上で、介護保険の対象となります。



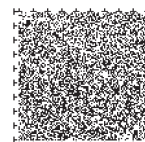
Q 通所サービスと訪問サービスを同じ時間帯に利用できますか？

A 通所サービスと訪問サービスを、同じ時間帯には利用できないことになっています。例えば通所介護を受けるため家を留守にしている間に、訪問サービスで家の掃除をしてもらうようなことはできません。訪問サービスは、本人の安否確認や健康チェックなども合わせて行う性質のものであるため、あくまでも本人が在宅しているときに受けられるサービスです。



通所サービス中に外出することもできません

通所介護や通所リハビリテーションを利用している最中に、外出して理美容サービスを受けたり、病院を受診したりすることもできません。





入院中に介護保険サービスを利用することは できますか？



入院中に利用したサービスは、介護保険の対象外となります。ベッドや車いすなどの福祉用具を借りたままにしていると、全額自己負担が生じることになります。



入院したら、福祉用具は事業所に返却を

入院のために利用しなくなった福祉用具がある場合は、借りたままにせず必ず事業所に返却することが重要です。入院時や利用しなくなったときには、必ずケアマネジャーに伝えるようにしましょう。



介護保険サービスをキャンセルした場合、 キャンセル料は必要ですか？

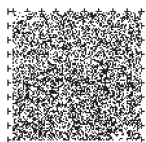


サービスをキャンセルした場合は、定められたキャンセル料を支払うことが必要ですが、サービス料を支払う必要はありません。キャンセル料については、サービスを受ける前に事業所からきちんと説明を受け、契約書や重要事項説明書等で必ず確認しておくようにしましょう。



月単位の定額制サービスをキャンセルした場合は

小規模多機能型居宅介護、介護予防・生活支援サービス事業など、月単位の定額制サービスの場合は、定額通りの介護報酬が事業所に支払われます。このためキャンセルをした場合でも、特別の場合を除いてキャンセル料を請求されることはありません。





利用した覚えのない費用の請求があったときは、どうすればいいですか？



介護サービスの利用者には、どのようなサービスをどれだけ利用したかを確認できる「介護保険ご利用状況のお知らせ」をお送りしています。

もし身に覚えのないサービスが含まれていた場合には、事業所やケアマネジャーに問い合わせてみましょう。それでも解決できない場合は、介護保険課までお問い合わせください。



「介護保険ご利用状況のお知らせ」について

介護保険サービス利用者が、どんな介護サービスを利用し、費用がいくらかかっているかを確認していただくために、練馬区から年2回お送りしている通知書です。通知書の記載内容をチェックをして、適正なサービス利用にご協力ください。

事業所への疑問や不満があるときは

介護サービスの内容や対応に疑問や不満があるときは、率直に事業所の担当者などに話をしてみましょう。また、ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談をしてみるのもひとつの方法です。



つぎのようなことが実行されているかどうか、チェックしてみましょう

訪問介護

- サービスを提供する時間が正確である
- ケアプランに沿った支援をしてくれる

訪問入浴介護

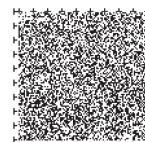
- 同性のスタッフによってサービスが提供される
- 物品の搬入が丁寧である

通所介護

- 生活リズムに合ったサービスをしてくれる
- 希望にかなったレクリエーションが多い

通所リハビリテーション

- 個別サービス計画に応じて訓練が行われている
- 定期的な評価や見直しをしてくれる



介護保険サービス（訪問介護）と 介護保険外サービスの利用について

介護が必要となったときに、高齢者の日々の生活を支える介護保険サービス（訪問介護）と、高齢者やそのご家族の様々な生活ニーズに合った介護保険外サービスを組み合わせて利用することができます。

介護保険サービス（訪問介護）の例

身体介護

- 食事の介助
- 清拭や入浴の介助
- 排泄の介助
- 身体整容、洗面の介助

- 衣服着脱の介助
- 体位変換
- 服薬の介助
- 通院、外出の介助など

※通院における、病院内の介助の単なる待ち時間は保険対象外



生活援助

※利用者本人に係る下記の行為

- 洗濯
- ベッドメイク
- 衣服の整理、補修
- 主に利用者が使用する居室等の掃除、ごみ出し など
- 生活必需品の買い物
- 薬の受け取り
- 日常の食事の準備や調理



乗車、降車の介助

- 通院などの際の乗車、降車の介助 など
- ※運賃に係る費用は別途自己負担となります。



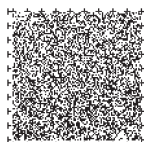
介護保険外サービス（介護保険の対象とならないサービス）の例

介護保険外サービス利用にかかる費用は、全額自己負担となります。

生活援助に該当しないもの

- ペットの世話
- 留守番や話し相手
- 草むしりや植木の手入れ
- 来客の応接
- 自家用車の洗車や清掃
- 大掃除、窓のガラス磨き、床のワックスがけ
- 本人以外の家族のための家事 など
- 家具や電気機器の移動、修繕
- 室内外の家屋の修理

※提供できるサービスは、事業所によって異なります。



介護保険サービス(訪問介護)と介護保険外サービスを組み合わせて利用できる例

- ①訪問介護の利用前後や合間における、草むしり、ペットの世話、同居家族のための部屋の掃除や買物代行サービス
- ②訪問介護を利用して外出支援を受けた後、引き続き利用者の趣味・娯楽のために立ち寄り場所への同行サービス など

【利用内容の例】



介護保険サービス(訪問介護)と介護保険外サービスを組み合わせて利用するためには、つぎのようなことが必要です。

- ①訪問介護と介護保険外サービスが明確に区別されている。
※利用者本人分の料理と同居家族分の料理を同時に調理するなど、訪問介護と介護保険外サービスを同時一体的に提供することは認められていません。
- ②介護保険外サービスの内容等について、事業所から説明を受けている。
- ③訪問介護の利用料金とは別に料金が設定され、請求される。 など

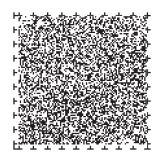
●利用についてのお問い合わせ

ご自身の生活に合ったサービスの組み合わせなど、介護保険サービス(訪問介護)と介護保険外サービスの利用については、担当のケアマネジャーか、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター(58～62ページ参照)へお問い合わせください。

介護保険外サービスを利用する際のケアプランについて

介護保険サービスだけでなく、介護保険外サービスもケアプランに記載されていると、ご自身の生活にかかわるサービス全体を把握することができます。

自立した日常生活を送るためにも、担当のケアマネジャーに相談してみてください。

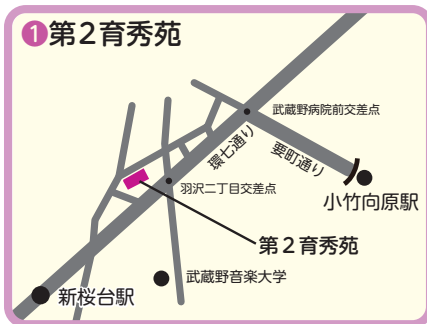
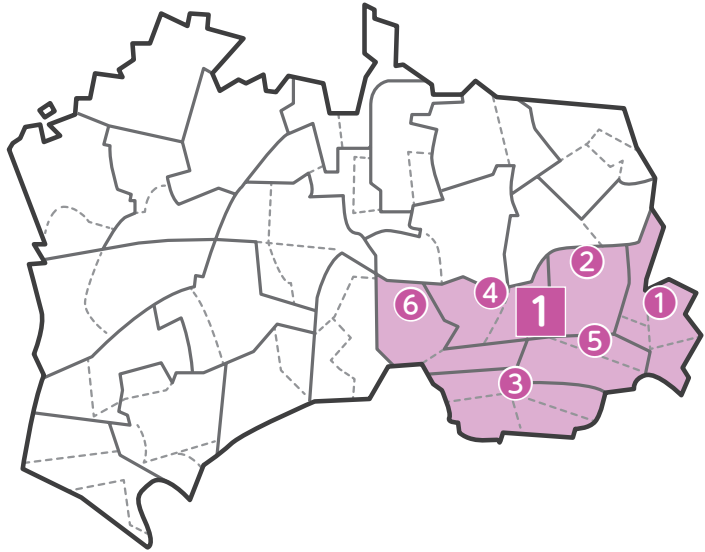


地域包括支援センター一覧

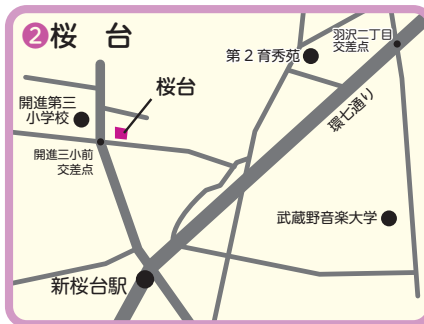
〈医療と介護の相談窓口〉

◎ご相談は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご連絡ください。

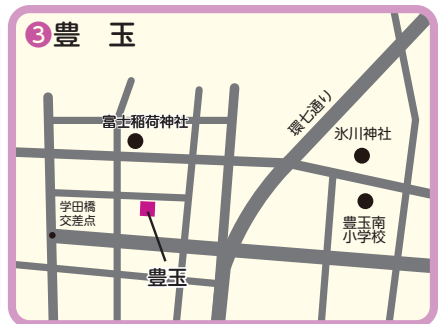
1 練馬圏域



☎ 5912-0523
羽沢2-8-16 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 旭丘、小竹町、羽沢、栄町



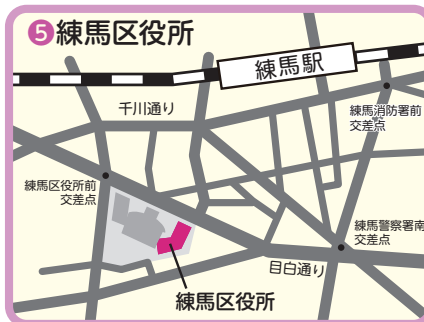
☎ 5946-2311
桜台2-2-4
担当地域: 桜台



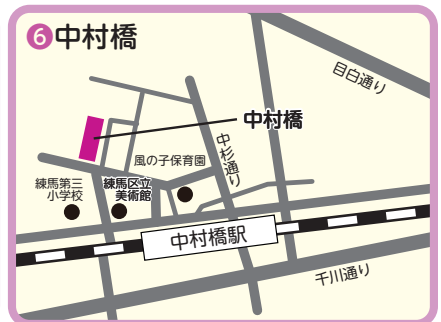
☎ 3993-1450
豊玉南3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)
担当地域: 中村、中村南、豊玉中、豊玉南



☎ 5984-1706
練馬2-24-3 (デイサービスセンター内)
担当地域: 向山、練馬



☎ 5946-2544
豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)
担当地域: 豊玉上、豊玉北

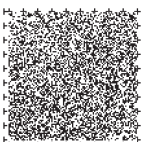


☎ 3577-8815
貫井1-9-1 (中村橋区民センター2階)
担当地域: 貫井、中村北

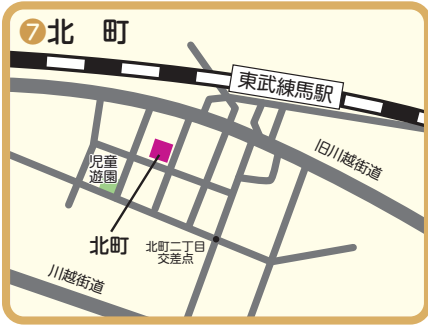
受付時間

地域包括支援センター: 月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

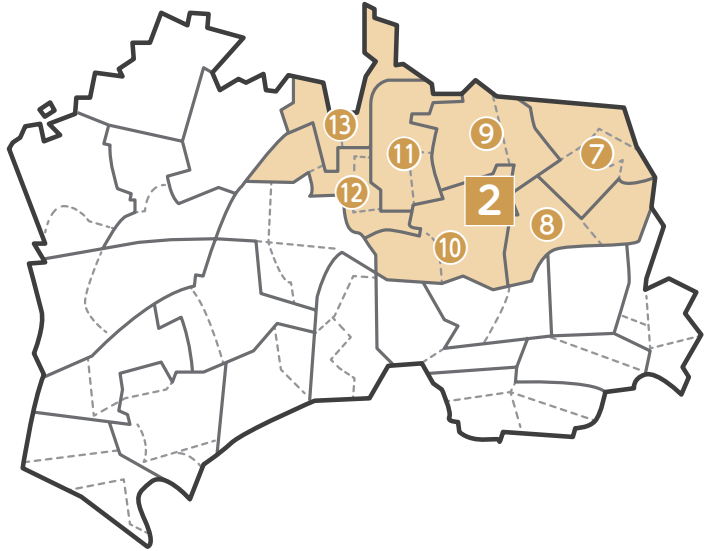
上記の時間外でも高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。



2 光が丘圏域



☎ 3937-5577
北町2-26-1 (北町地区区民館内)
担当地域: 錦、北町1~5、平和台



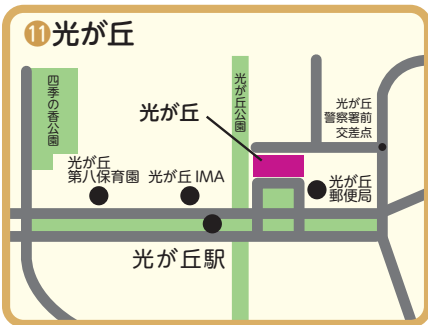
☎ 5399-5347
早宮2-10-22 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 氷川台、早宮



☎ 3825-2590
田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 北町6~8、田柄1~4



☎ 3926-7871
高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 春日町、高松1~3



☎ 5968-4035
光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)
担当地域: 田柄5、光が丘1~5



☎ 5372-6064
高松6-3-24 (デイサービスセンター内)
担当地域: 高松4~6、土支田2・3、
光が丘6・7

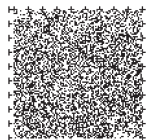


☎ 6904-0192
土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 旭町、土支田1・4

受付時間

地域包括支援センター: 月~土曜 午前8時30分~午後5時15分

上記の時間外でも高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

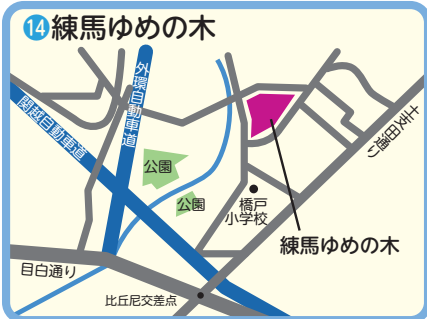
介護予防・日常生活支援総合事業

その他の高齢者福祉サービス

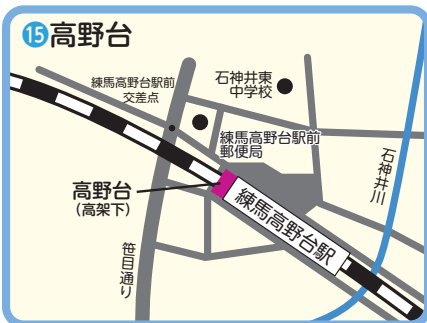
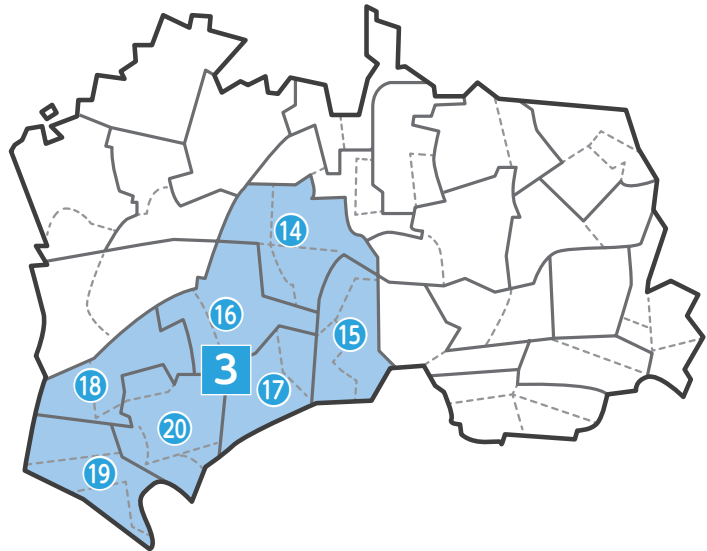
サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

3 石神井圏域



☎ 3923-0269
 大泉町2-17-1 (介護老人保健施設内)
 担当地域: 谷原、高野台3~5、三原台、石神井町2



☎ 5372-6300
 高野台1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)
 担当地域: 富士見台、高野台1・2、南田中1~3



☎ 5923-1250
 石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)
 担当地域: 石神井町1・3~8、石神井台1・3



☎ 3996-0330
 下石神井3-6-13 (特別養護老人ホーム内)
 担当地域: 下石神井、南田中4・5



☎ 5991-9919
 関町北5-7-22 (特別養護老人ホーム内)
 担当地域: 石神井台2・5~8、関町東2、関町北4・5



☎ 3928-5222
 関町南4-9-28 (特別養護老人ホーム内)
 担当地域: 関町北1~3、関町南2~4、立野町

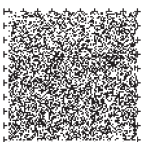


☎ 3928-8621
 上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)
 担当地域: 上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4

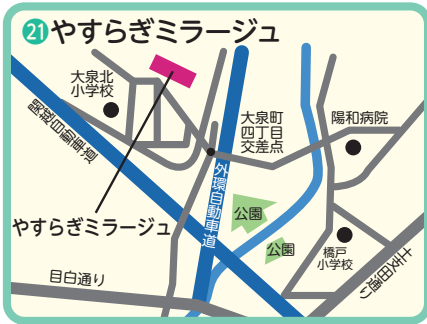
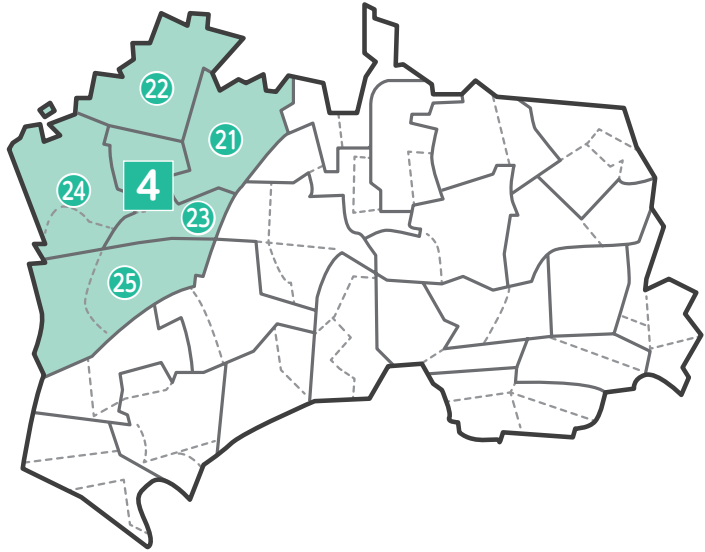
受付時間

地域包括支援センター：月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

上記の時間外でも高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。



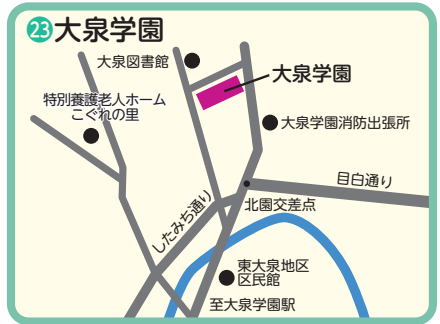
4 大泉圏域



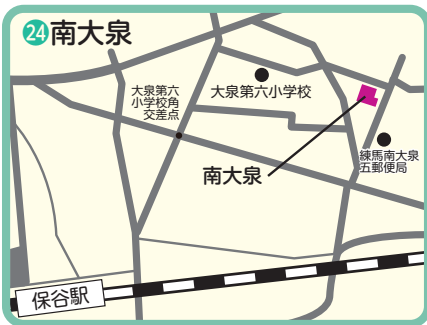
☎ 5905-1190
 大泉町4-24-7 (特別養護老人ホーム内)
 担当地域: 大泉町



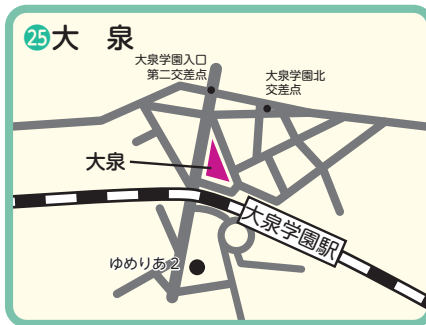
☎ 3924-2006
 大泉学園町4-21-1 (大泉北地域集会所内)
 担当地域: 大泉学園町4~9



☎ 5933-0156
 大泉学園町2-20-21 (デイサービスセンター内)
 担当地域: 大泉学園町1~3、東大泉1~4



☎ 3923-5556
 南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)
 担当地域: 西大泉、西大泉町、南大泉5・6

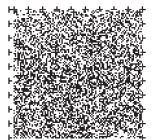


☎ 5387-2751
 東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 4階)
 担当地域: 東大泉5~7、南大泉1~4

受付時間

地域包括支援センター: 月~土曜 午前8時30分~午後5時15分

上記の時間外でも高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

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

サービス利用時のチェックポイント

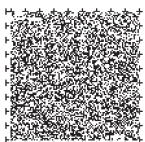
地域包括支援センター一覧

地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

圏域名	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	①第2育秀苑	羽沢2-8-16 (特別養護老人ホーム内)	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 2階 (デイサービスセンター内)	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
	④練馬	練馬2-24-3 (デイサービスセンター内)	5984-1706	向山、練馬
	⑤練馬区役所	豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	⑥中村橋	貫井1-9-1 (中村橋区民センター2階)	3577-8815	貫井、中村北
2 光が丘	⑦北町	北町2-26-1 (北町地区区民館内)	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 (特別養護老人ホーム内)	5399-5347	氷川台、早宮
	⑨田柄	田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	北町6～8、田柄1～4
	⑩練馬高松園	高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	3926-7871	春日町、高松1～3
	⑪光が丘	光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)	5968-4035	田柄5、光が丘1～5
	⑫高松	高松6-3-24 (デイサービスセンター内)	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 (特別養護老人ホーム内)	6904-0192	旭町、土支田1・4
3 石神井	⑭練馬ゆめの木	大泉町2-17-1 (介護老人保健施設内)	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	⑮高野台	高野台1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	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 (石神井庁舎4階)	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 (特別養護老人ホーム内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑱第二光陽苑	関町北5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	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 (特別養護老人ホーム内)	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	⑳上石神井	上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	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
4 大泉	㉑やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 (特別養護老人ホーム内)	5905-1190	大泉町
	㉒大泉北	大泉学園町4-21-1 (大泉北地域集会所内)	3924-2006	大泉学園町4～9
	㉓大泉学園	大泉学園町2-20-21 (デイサービスセンター内)	5933-0156	大泉学園町1～3、東大泉1～4
	㉔南大泉	南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉕大泉	東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 4階)	5387-2751	東大泉5～7、南大泉1～4

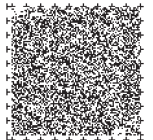
受付時間
月曜～土曜日
午前8時30分～午後5時15分

(祝休日および12月29日～1月3日を除く)



上記の時間外でも、高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.



有限会社 オークステーション

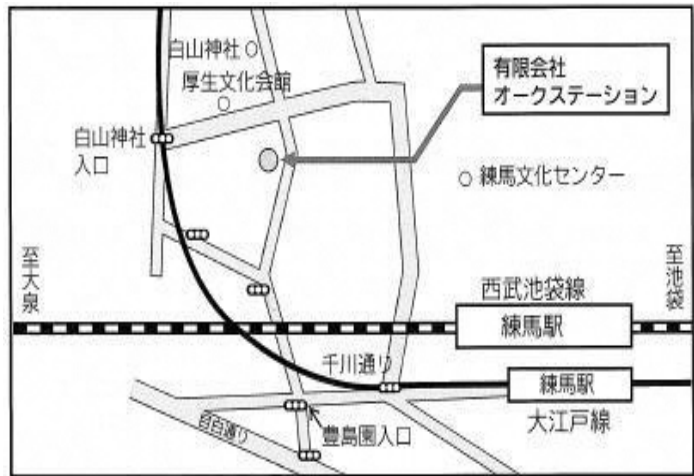
★福祉用具貸与・販売

★住宅改修

TEL:03-5912-5639

FAX:03-5912-5640

〒176-0001
練馬区練馬1-20
営業時間 9:00～17:30 (土 12:30迄)
休日 日・祭日
営業地区 ●練馬区全域及び練馬隣接地域
場所 ●練馬区西口より徒歩3分



**地域密着！一生懸命誠実にを信念に
最高のサービスをお届けします！！**



みんなのかいご

- 居宅介護支援 (ケアプラン作成)
- 訪問介護 (ヘルパー派遣)

西武池袋線・大江戸線 練馬駅 徒歩3分



株式会社 みんなのかいご

〒176-0012

東京都練馬区豊玉北5-6-8 小林ビル1階

☎ 03-5912-2720

FAX : 03-5912-2721

ヘルパーさん・
サ責・ケアマネ
募集中

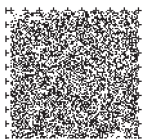


詳しい情報はホームページでもご覧いただけます！

<http://www.minnanokaigo.net/>

広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



大角医院の外来は土・日・夜間も対応 在宅診療は安心の24時間体制

外来診療・健康診断

〈診療科目〉 ■内科 ■外科 ■麻酔科 ■整形外科
■皮膚科 ■消化器内科 ■糖尿病内科
■泌尿器科

〈診療時間〉

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●
夜間 18:00~21:00	●	/	●	●	●	/	/

受付時間 8:30~21:00(火曜・土曜・日曜 8:30~18:00) ※祝日休診
土曜・日曜・夜間 診療



訪問診療

提供日：月曜～日曜

通院が難しい患者さんに対して、ご自宅や施設にお伺いして医療を提供します。

医師の診察はもちろん、各種臨床検査や看護師・理学療法士・管理栄養士による療養支援も提供しております。24時間のサポート体制を構築しておりますので、ご安心ください。地域連携室にお問合せください。



大角医院居宅介護支援センター

医療・介護に精通したケアマネージャーが、健康状態に配慮したケアプランを作成します。

提供日：月曜～金曜(9:00~18:00)

外来リハビリテーション

理学療法士・作業療法士が状態にあわせて、院内外の医師と連携をしながら痛みの緩和や機能の維持・回復を図ります。

提供日：月曜・水曜・木曜・金曜(9:00~19:00)
火曜・土曜・日曜(9:00~18:00)

大角医院通所リハビリテーション

大角医院の2階でリハビリに特化したデイケアを提供しています。

チーム医療の特徴を活かして、日常生活をより豊かに過ごせるように運動療法・音楽療法を取り入れたプログラムを行っています。

■運動療法 ■音楽療法 ■機能評価 ■個別訓練
提供日：月曜～金曜(10:00~16:15)

医療法人社団 白鳳会 大角医院

TEL.03-3920-0966 FAX.03-3929-8573

みどりバス 関町ルート「上石神井駅」バス下車、徒歩2分

〒177-0044 東京都練馬区上石神井4-3-23

電 車：西武新宿線 上石神井駅北口より北へ約2分
都民銀行前

自動車：新青梅街道より、上石神井駅に向けて南下
約100m ※駐車場2台有り

HPIは
こちら

<https://oosumi-cl.net/>

大角医院

検索



スタッフ募集中!!
こちらのQRコードから
ご応募ください!



広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。

＜在宅介護についてのご相談はお気軽に当社まで＞



ケアサービス伊東

練馬区で創業23年、地域に根差した確かな実績で「ステキな笑顔」咲かせます

- ケアプラン作成
- 訪問介護
- デイサービス
- 福祉用具レンタル・販売

本社（代表）03-3934-1282

早宮営業所：03-3934-1247

大泉営業所：03-5947-3301

<http://www.careservice-ito.com/>

練馬営業所：03-5984-7636

福祉用具貸与・販売：03-3934-1322

通所 ステキな笑顔：03-6915-7541

24時間 365日対応 マザーコンシェルジュの在宅介護



＜訪問介護 見守りステーション・練馬＞

ご自宅にヘルパーが訪問し、きめ細やかな介護サービスを行います。 ☎/FAX 03(3925)7932

＜居宅介護支援 ケアプラン作成＞

「出来る限り自宅で生活を続けたい」と希望される方には、大切な日常生活を送って頂けますように介護計画を作成します。 ☎/FAX 03(3922)0206

練馬区西大泉2-19-12 「お気軽に連絡ください」

ケアセンター・みやその練馬店



介護保険の相談を承ります。
自宅でお手伝いが必要なお宅へヘルパーを派遣いたします。



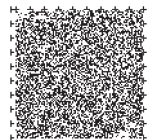
ケアプラン作成 電話：03-5927-4701

訪問介護サービス 電話：03-5991-6342

住所：練馬区立野町14番23号
宮園自動車株式会社

広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



介護保険・高齢者の相談に関するお問い合わせ

❖ 地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉

月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

→ 58～62ページの地域包括支援センター一覧を参照

- 介護保険認定申請
- 健康・医療・介護に関する相談
- 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
- 被保険者証について
- 介護保険料の相談・納付
- 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、サービス提供事業所へ直接
- お住まいの地域を担当する地域包括支援センター → 58～62ページ参照
- 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

- 練馬区消費生活センター …… ☎ 5910-4860（土・日・祝除く）

かかりつけ医の紹介

- 練馬区医師会医療連携センター …… ☎ 3997-0121（日・祝除く）

認知症に関する相談

- もの忘れが気になるときや認知症に関する相談全般
☎ お住まいの地域を担当する地域包括支援センター → 58～62ページ参照
- 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）

認知症や障害のある方の福祉サービス利用援助や手続の代行、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所等に関する情報

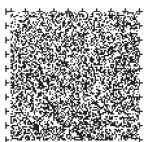
- 練馬区ホームページ
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/kaigohoken/index.html>
- 医療と介護の情報サイト
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/iryoutokaigosaito.html>
- WAM NET（独立行政法人福祉医療機構） <http://www.wam.go.jp/>
- とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>

すぐわかる介護保険

平成31年4月発行

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



植物油インキを使用しています。
GH18001



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

禁無断転載 ©ライズファクトリー