

すぐわかる

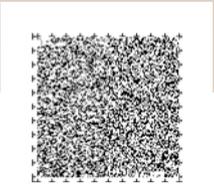
令和3年4月
制度改正
対応版

介護保険

令和3年4月発行



このマークは目の不自由な方のための音声コード Uni-Voice です。



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ことでさまざまな介護保険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等*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、できる限り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させていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

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、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。

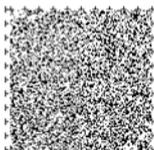
被保険者である区民には、介護予防に向けて健康の保持促進に努めること、要介護状態となった場合においても能力の維持向上に努めることが求められています。

※介護保険は、40～64歳の方で、介護保険の対象となる病気(特定疾病)が原因で「要介護認定」を受けた方もサービスを利用できます。

！ 令和3年度の介護保険制度改正のポイント

【介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点】

- 介護保険料の変更(令和3年4月から) ▶ 9ページ
- 特定入所者介護サービス費の支給要件等の変更(令和3年8月から) ▶ 21ページ
- 高額介護サービス費の限度額等の変更(令和3年8月から) ▶ 23ページ
- 介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更(令和3年4月から) ▶ 24～35ページ



今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

もくじ

練馬区の介護保険の状況 4

しくみと加入者

介護保険のしくみ 6

介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています 8

サービス利用の手順

サービス利用の流れ① 12
要介護認定の流れ 12
サービス利用の流れ② 14
納得いくケアプランのために 16

費用の支払い

利用者負担について 18

利用できるサービス

【要支援1・2の方へ】 介護予防サービスの種類と費用のめやす 24
【要介護1～5の方へ】介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす 27
【要介護1～5の方へ】施設サービスの種類と費用のめやす 31
地域密着型サービスの種類と費用のめやす 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

自分らしい生活を続けるために 40

その他の高齢者福祉サービス

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

事業所を選ぶときに気をつけること 48
お答えします！介護保険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一覧

医療と介護の相談窓口 58
1 練馬圏域 58 3 石神井圏域 60
2 光が丘圏域 59 4 大泉圏域 61

しくみと加入者

介護保険料の
決まり方・納め方

サービス利用の手順

費用の支払い

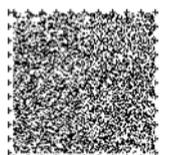
利用できるサービス

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



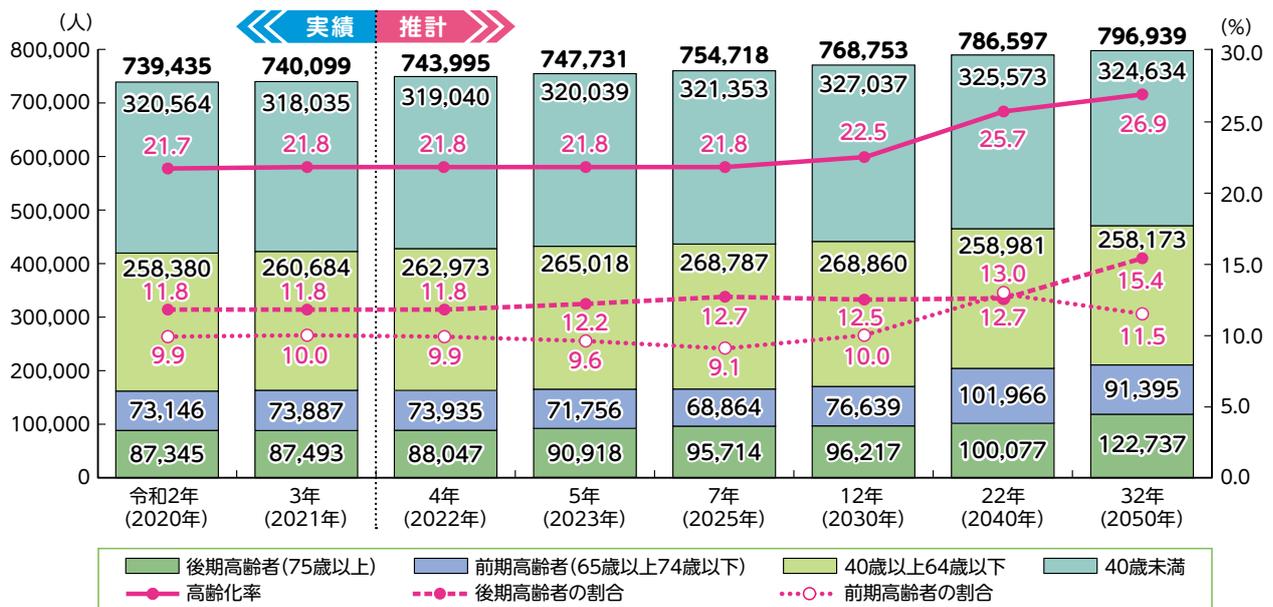
練馬区の介護保険の状況

※第8期練馬区介護保険事業計画(令和3～5年度)から抜粋

練馬区の高齢者人口の推移

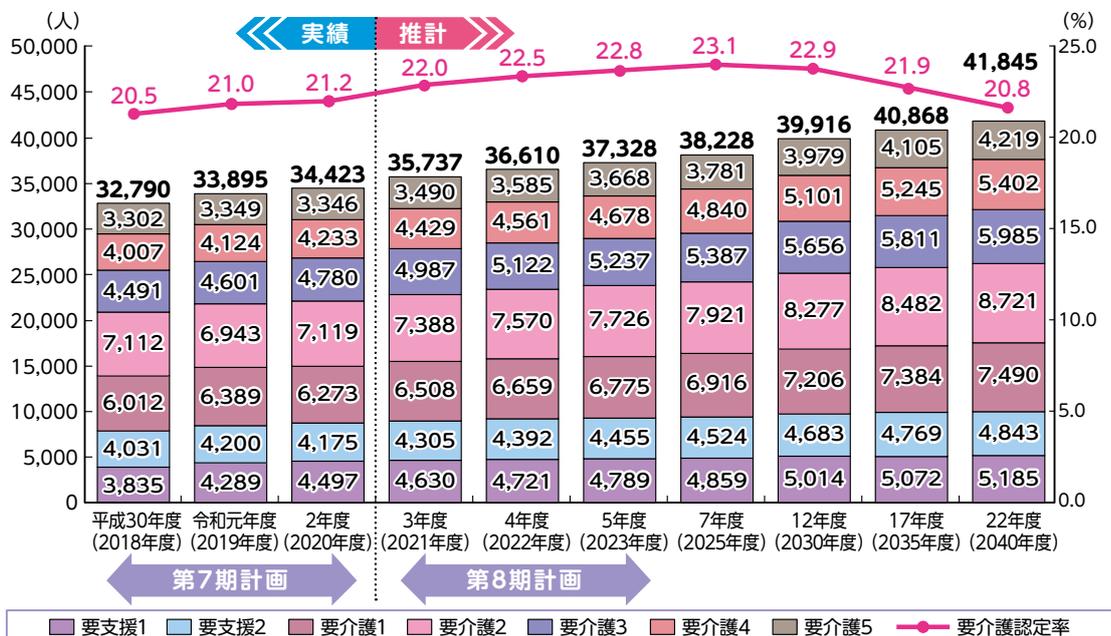
令和3年1月1日現在の区の総人口は約740,000人で、そのうち65歳以上の高齢者人口は、約161,000人、高齢化率(区の総人口に占める高齢者人口の割合)は21.8%です。

団塊の世代が全て後期高齢者(75歳以上)となる令和7年には、高齢者人口は、約165,000人、高齢化率は21.8%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96,000人となり、高齢者全体の約6割を占めることとなります。



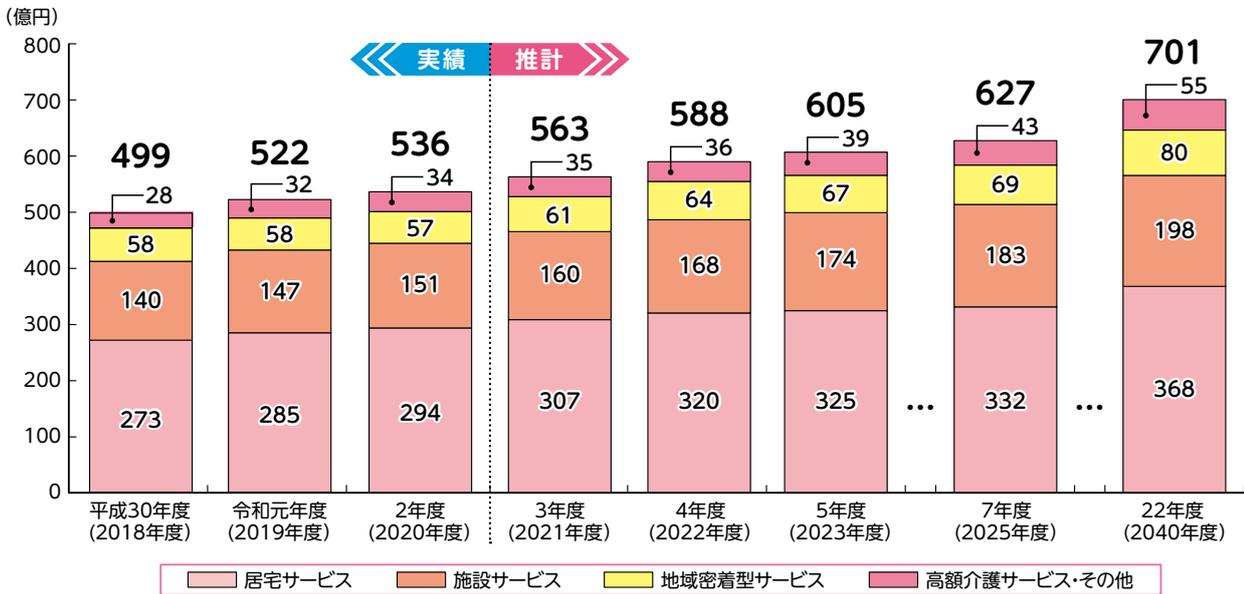
要介護認定者数

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、令和2年9月30日現在、要介護認定者は約34,000人、第1号被保険者の21.2%となっています。要介護認定者は今後も増加し、令和7年には、約38,000人になる見込みです。



介護給付費の実績と見込み額

区は、介護サービスの利用者負担（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者に支払っています。令和元年度の介護給付費は約522億円に上り、制度が始まった平成12年度（約121億円）の約4.3倍となっています。令和7年度には、要介護認定者の増加に伴って、介護給付費は約627億円になる見込みです。

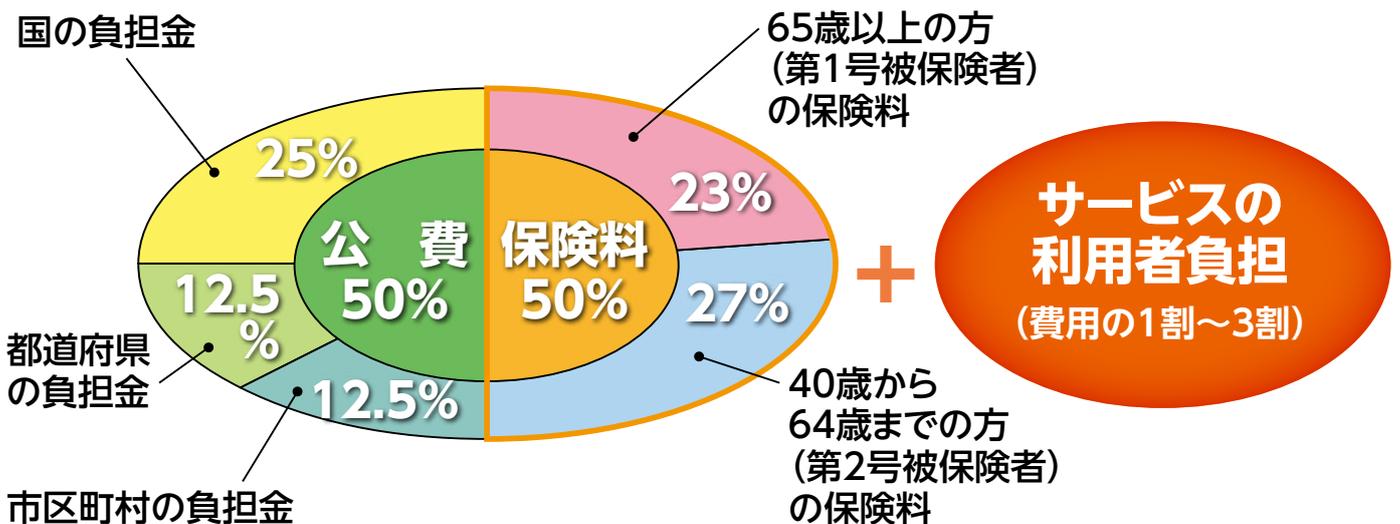


※令和2年度は見込み値です。

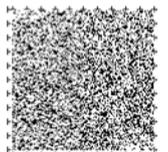
介護保険の財源

介護保険の財源は、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充てられます。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。



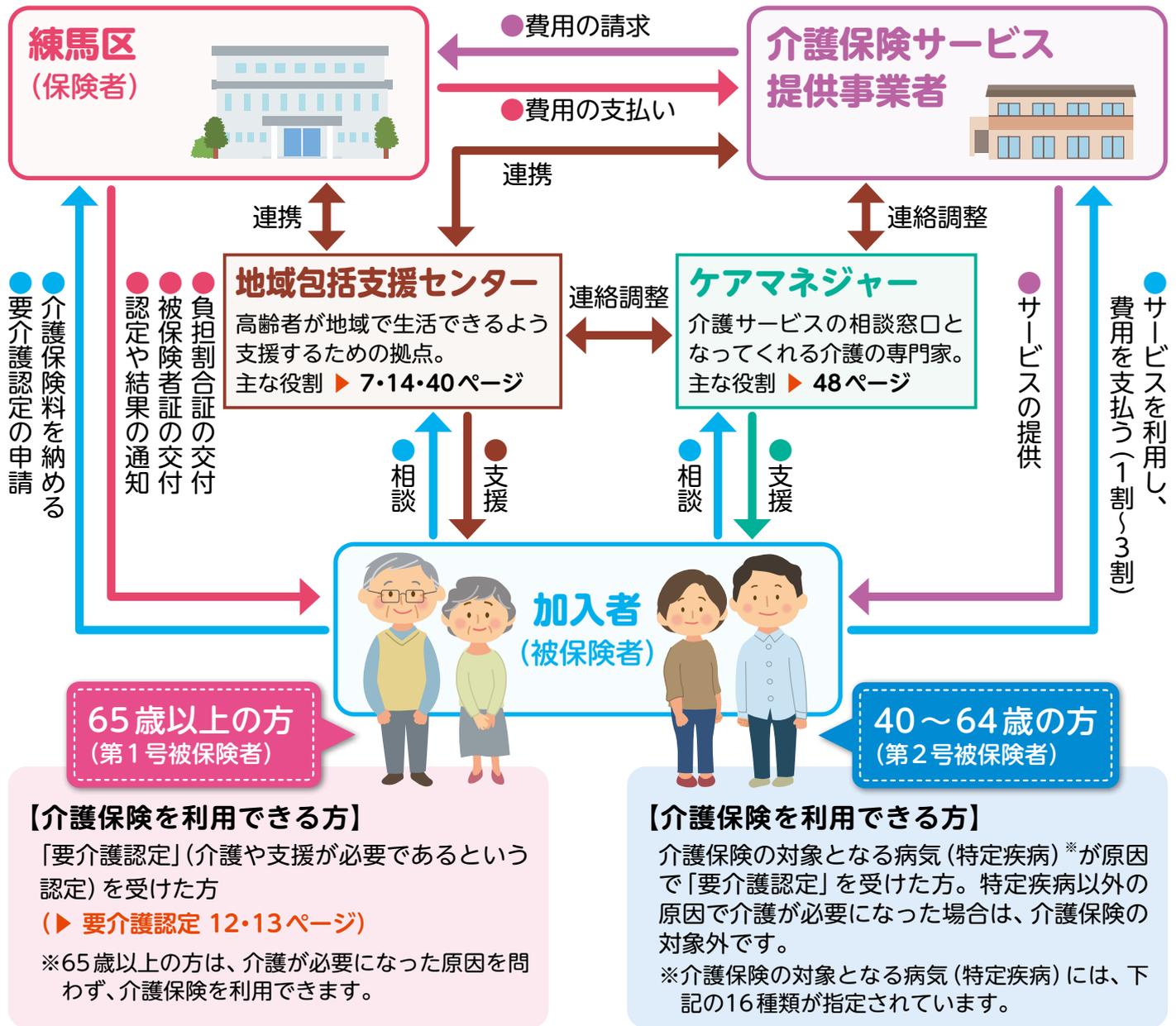
介護保険事業計画は、介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施を図るため、介護保険法第117条の規定に基づき、3年を1つの計画期間として策定します。P4、5の数値は、第8期事業計画（令和3～5年度）策定時のものになります。



介護保険のしくみ

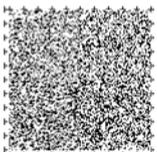
介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市区町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めます。

介護が必要になったときには、費用の一部（1割～3割）を負担することで介護保険サービスを利用できます。



40～64歳の方が介護保険を利用するとき
の対象となる病気
(特定疾病)

- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 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
- 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。)



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。

◎ 交付対象者

● 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

要介護・要支援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・要支援認定を申請(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

しくみと加入者

負担割合証

(介護保険負担割合証)

介護保険サービス等を利用するときの負担割合(1割～3割)が記載されています。

◎ 交付対象者

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者に交付されます。

◎ 必要なとき

介護保険サービスを利用するとき
▶ 利用者負担割合の判定 18ページ

負担割合(1割～3割)が記載されます。

地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉のご案内

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。

▶ 所在地、電話、担当地域などは 58～62 ページ

介護予防ケアマネジメント

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)。

総合相談支援

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。

権利擁護

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。

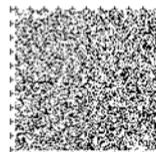
医療と介護 の 相談窓口

医療と介護の両方が必要な状態になっても、住み慣れた場所で安心して生活できるよう、在宅療養や認知症に関する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支援推進員が、退院に際しての準備に関する支援や、もの忘れが気になるなどの相談を行っています。状況に応じ、認知症専門医による訪問相談も実施します。

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ましょう。

また、地域包括支援センターは、サービス提供事業所との間に生じたお困りごとの相談や調整も行っています。それでも改善されない場合には、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(▶裏表紙)。

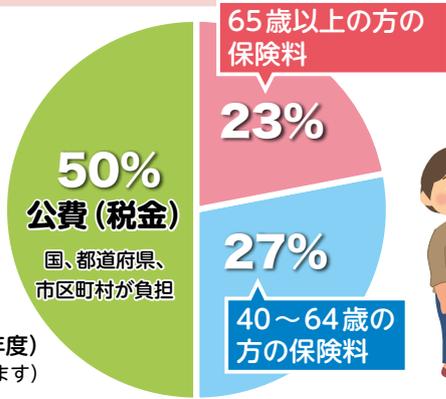


社会全体で介護保険を支えています



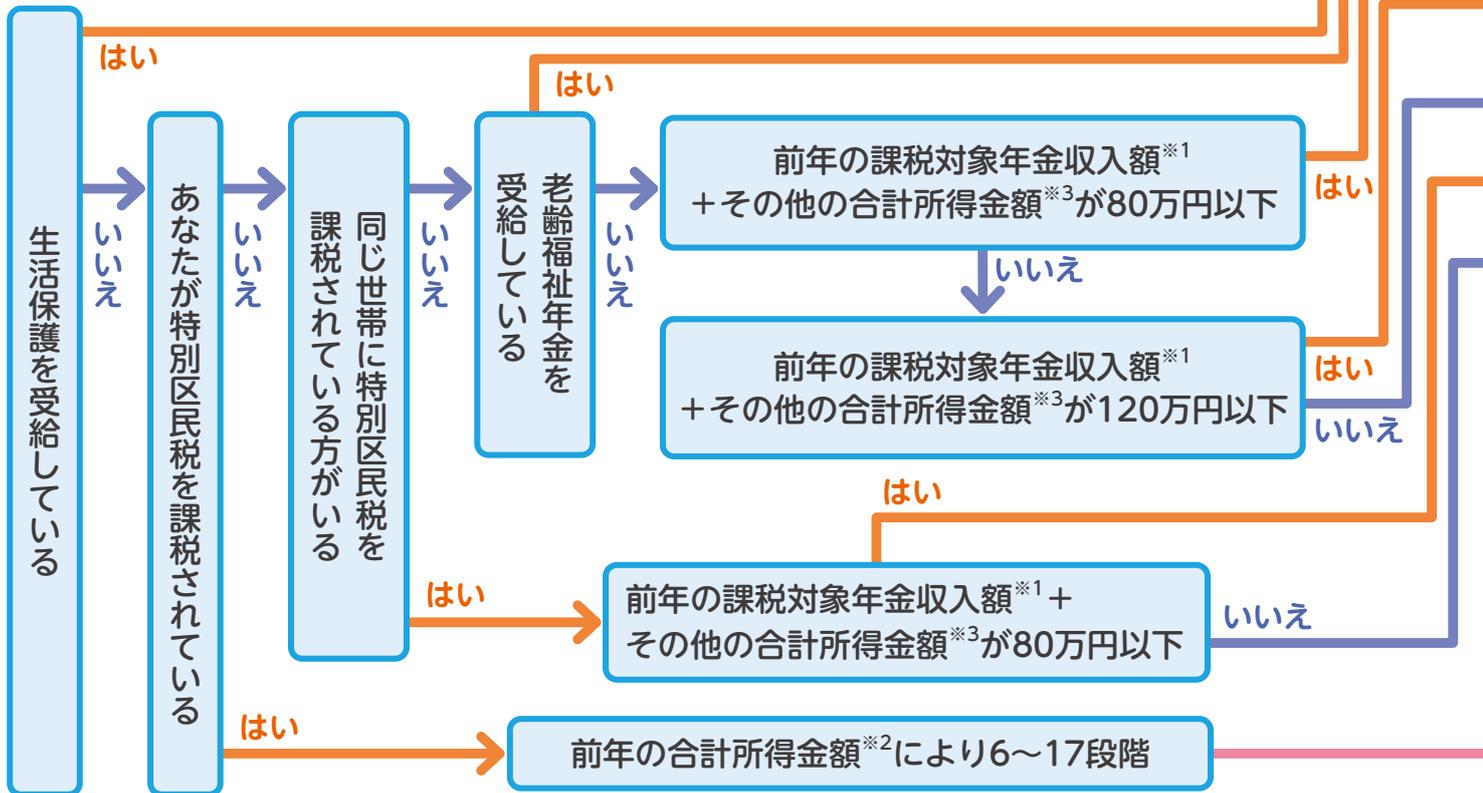
介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「公費(税金)」と、みなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。

介護保険料はきちんと納めましょう。



介護保険の財源の内訳(令和3~5年度)
(このほかに利用者負担分があります)

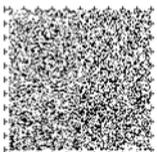
あなたの介護保険料は？



※1 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。

※2 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、所得控除(扶養控除や社会保険料控除等)や損失の繰越控除をする前の金額です。
ただし、給与所得または公的年金などに係る雑所得が含まれている場合には、当該給与所得の金額または公的年金などに係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。なお、当該所得金額が0円を下回った場合は0円とみなします。また、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後の金額を用います。

※3 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。0円を下回った場合は0円とみなします。
なお、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得の金額(所得金額調整控除がある場合は控除前の金額)から10万円を控除した金額を用います(0円を下回った場合は0円とみなします)。



● 65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、市区町村の介護保険サービスの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。

基準額の決まり方

練馬区に必要な介護保険サービスの総費用



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

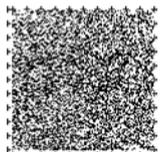


練馬区の令和3年～5年度の介護保険料の基準額
79,200円(年額) 6,600円(月額)※
 ※保険料(年額)を月割りにした目安であり、実際の請求額とは異なります。

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、17段階に分かれます。

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		19,800円
	本人が特別区民税	老齢福祉年金受給の方	
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※ ¹ とその他の合計所得金額※ 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)
第2段階	非課税	同じ世帯に特別区民税課税の方がいる	80万円以下の方
第3段階			80万円を超える方(本人が特別区民税未申告の方を含みます)
第4段階	本人が特別区民税課税	本人の前年の合計所得金額※ ² が	125万円未満の方
第5段階			125万円以上210万円未満の方
第6段階			210万円以上320万円未満の方
第7段階			320万円以上400万円未満の方
第8段階			400万円以上600万円未満の方
第9段階			600万円以上800万円未満の方
第10段階			800万円以上1,000万円未満の方
第11段階			1,000万円以上1,500万円未満の方
第12段階			1,500万円以上2,000万円未満の方
第13段階			2,000万円以上3,500万円未満の方
第14段階			3,500万円以上5,000万円未満の方
第15段階			5,000万円以上の方
第16段階			
第17段階			

第1～3段階の保険料については、公費負担による軽減を実施しています。



介護保険料の決まり方・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。

*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。

特別徴収 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。

普通徴収 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、モバイルレジなどで納めていただきます。

*コンビニエンスストア(モバイルレジ)での納付は、表面にバーコードが印字されている納付書に限ります。

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。

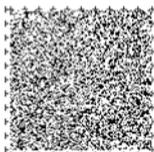
※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。



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。

- **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から発行)
- **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)



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】

●滞納処分(差し押え)の対象となることがあります。

**まずは
納付相談を**

納期限を過ぎた保険料は、原則一括払いでの納付です。一括での納付が困難な場合は、納付方法のご相談をお受けします。詳しくはお問い合わせください。

生計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

- 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

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。

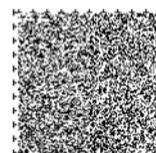
同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。

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。

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。



※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。

サービス利用の流れ①

1 相談する

地域包括支援センターで、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあれば伝えましょう。



・介護予防に取り組みたい
など



・生活に不安があるが
どんなサービスを利用したらよいか
わからない
など



・介護サービスが必要
・住宅改修が必要
など

2 心身の状態を調べる

健康長寿チェックシートまたは要介護認定を受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。



健康長寿チェックシート (基本チェックリスト)を受ける

相談窓口で25の質問項目について日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。
(健康長寿チェックシート▶41ページ)

介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。40～64歳の方(第2号被保険者)は要介護・要支援認定の申請が必要です。

認定

要介護認定を受ける

要介護認定の申請

要介護認定(調査～判定)

区の窓口等に申請して要介護認定を受けます。(▶下記参照)

認定

認定

要介護認定の流れ

介護(予防)サービスを利用するには、要介護認定を受け結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。要介護

① 要介護認定の申請

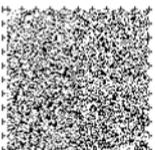
申請の窓口は地域包括支援センターまたは介護保険課です。郵送や電子申請でも受け付けています。申請は、本人のほか家族でもできます。

※電子申請にはマイナンバーカードが必要です。

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。
- 介護保険証**
40～64歳の方は医療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。



結果がまだ届いてないけど、すぐにサービスを使いたいときは

申請後、結果が通知されるまでの間でも、「暫定ケアプラン」を作成して届け出ることによって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には、自己負担となることがあるのでご注意ください。

要介護認定の期間内に状態が悪化したときは

有効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・更新の申請時と同じです。

引っ越した場合の要介護認定は

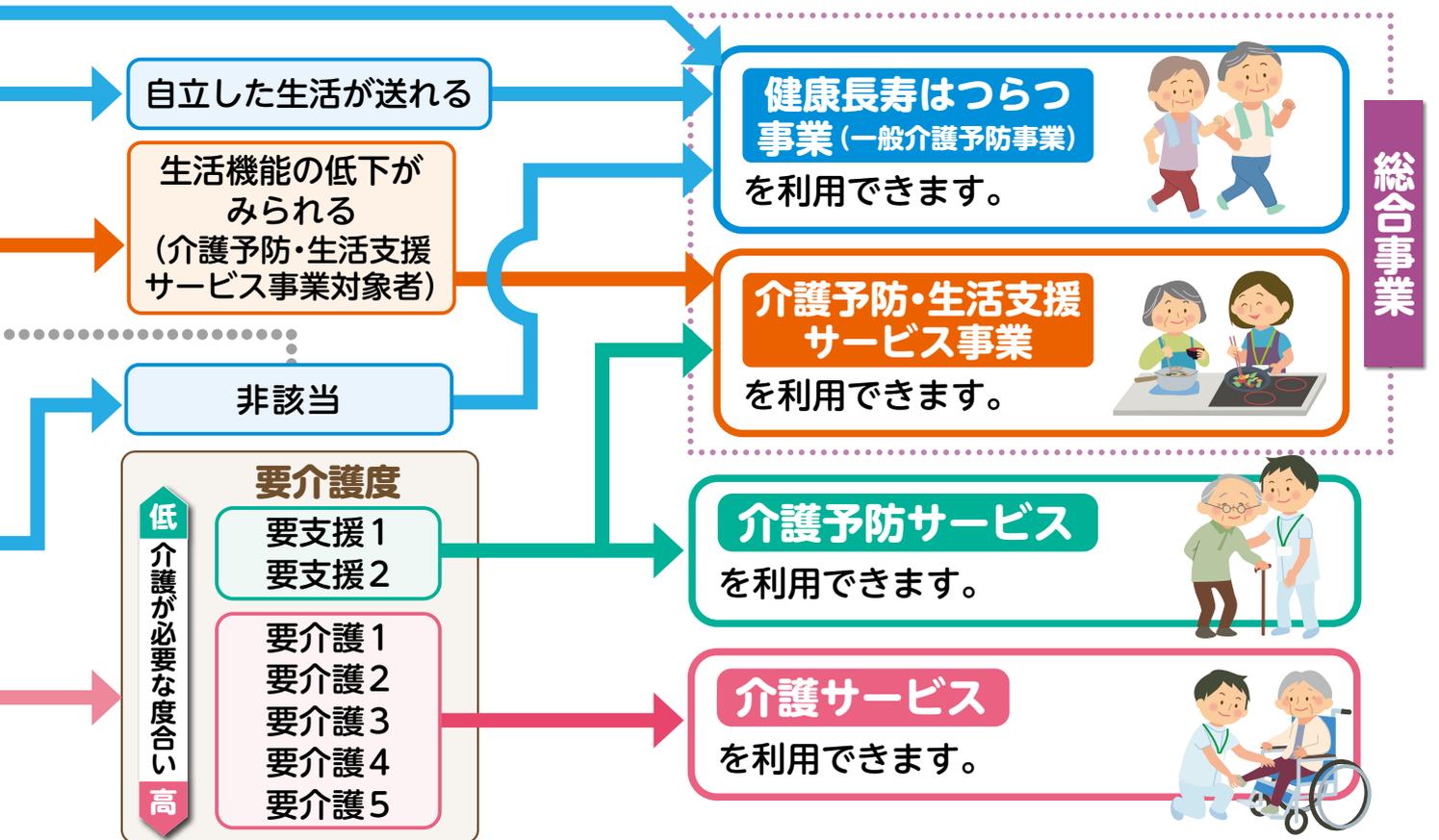
引越し先でも、引越す前に認定されていた要介護度に基づいてサービスを利用できます。転入日から14日以内に引越し先の区市町村に要介護認定の申請をしてください。

3 心身の状態を知る

要介護認定や健康長寿チェックシートによって心身の状態を判定します。

4 利用できるサービス

必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が利用できます。



サービス利用の手順

「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。度により、利用できるサービスや月々の利用限度額などが異なります。

② 要介護認定 (調査～判定)

● 訪問調査

申請をすると、訪問調査・主治医受診のあとに保健、医療、福祉の専門家による審査・判定を行い、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。有効期間は身体状況により6か月～48か月です。

● 主治医の意見書

区の担当職員などが自宅などを訪問し、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う。

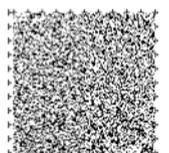
● 一次判定

区の依頼により主治医が意見書を作成する。
※主治医に要介護認定を申請することをあらかじめ伝える。
※主治医がいない方は区が紹介する医師の診断を受ける。

● 二次判定(認定審査)

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に入力し、一次判定を行う。

一次判定や主治医の意見書などをもとに、専門家が審査する。



サービス利用の流れ②

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連絡します。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

介護予防・生活支援サービス事業対象者の方

1 地域包括支援センターに連絡する

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに連絡します。

▶ 担当地域 58～62 ページ



2 介護予防ケアプラン※¹を作成する

地域包括支援センター等が本人や家族と面談しながら介護予防ケアプランを作成します。



要支援1・2の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい



介護保険施設を利用したい



1 居宅介護支援事業者を選ぶ

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者(ケアマネジャーを配置しているサービス事業者)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。



2 ケアプラン※¹を作成する

担当のケアマネジャーとケアプランを作成します。



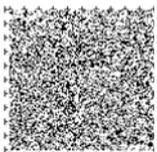
要介護1～5の方

1 介護保険施設などを選ぶ

見学するなど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。



2 サービス事業所と契約※²する



※1 ケアプランの作成、介護予防ケアプランの作成は、利用者の費用負担はありません。

要介護・要支援認定の更新手続

要介護・要支援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。

介護支援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に
対象者(事業対象者)は地域包括支援センターに連絡します。

3 サービス事業所 と契約※2

- 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。



3 サービス事業所 と契約※2

- 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)



3 サービス事業所 と契約※2

- 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)



3 ケアプラン※1の 作成

- 利用する施設など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。
- 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)



※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。

納得いくケアプランのために

ケアプランとは、介護保険サービスを受けるために必要な利用計画のことです。

ケアプランは適切な介護サービスを受けるために大切なものです。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、どんな生活を送りたいかやそのための目標をケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

また、事業所を選ぶ時には、ケアマネジャーに複数の居宅サービス事業所などの紹介を求めることができます。

✓ ケアプラン作成の流れ

ケアプランは自分で作成することもできますが、専門的な知識や情報が必要なため、ケアマネジャーに依頼して作成することが一般的です。

- ①改善したいことや希望を担当ケアマネジャーに率直に伝えます
- ②目標を設定します
- ③ケアプランの原案をよく検討しましょう

ケアプランの作成例

要望 足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

	月	火	水	木	金	土	日
午前		ホームヘルパーと一緒に調理			通所リハビリ		
午後		訪問介護		家の中で転ばないため、日常動作のリハビリテーション			

ケアプラン チェックポイント

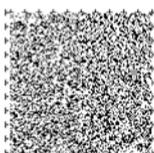
- サービス内容などケアマネジャーから詳しい説明があったか
- 不必要なサービスはないか
- 目標や希望は達成できそうか
- 費用はいくらかかるか
- 家族の介護の負担は軽減されるか

- ④一定期間後、設定した目標が達成されているかを評価します
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」を評価します。
自宅で暮らしている方で、要介護1～5の方は月に1回以上、要支援1・2の方は少なくとも3か月に1回ケアマネジャーが自宅に訪問し様子を伺います。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」「新たに改善したいことや希望ができた」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。

✓ 要支援1・2、介護予防生活支援サービス事業対象者の方のケアプランは地域包括支援センターで作成します。

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」は、地域包括支援センターで「介護予防ケアプラン」を作成します。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。



✓ ケアマネジャーに相談する際に確認しておくこと

介護保険サービスを利用することによる目標や要望だけでなく、以下のような点についてもできるかぎりまとめておき、ケアマネジャーへ伝えましょう。

利用者

- 趣味や楽しみ、好きな食べ物など
- 生活する上で困っていることや不安など
- 医師からの指示やアドバイス、処方されている薬
- 心身の状態（既往歴・入院歴など）
- 1日、1週間の生活パターン
- 地域との関わりや、社会参加の内容や意欲
- 地域の民生委員など、家族以外で安否確認ができる人がいるかどうか など

家族

- 介護への考え方や介護に関われるタイミング、時間、困っていることや不安など
- 介護経験があるかどうか
- 仕事や家庭の状況など
- 健康状態や通院の有無 など



✓ 福祉用具や住宅改修を活用しよう

足腰が弱ってきてても、杖や車椅子などの福祉用具を使ったり、住宅を改修して自宅の中にある段差を解消したりすることで、自分の力で安全に生活できるようになります。

ただし、福祉用具に頼りすぎていると、自立の妨げになったり、症状を悪化させたりする場合があります。自分で歩けるときは車いすではなく杖を使うようにするなど工夫しましょう。

✓ 積極的に外に出て、生活にメリハリを

通所介護や通所リハビリテーションを利用して、外出の機会を増やそうにしましょう。体操やレクリエーションを楽しんで生活にメリハリがつけます。



✓ サービス利用にかかる金額を確認

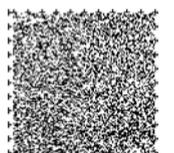
ご自身の経済状況をもとに、毎月のサービス利用額をどこまで負担できるかを確認しておきましょう。必要なサービスに優先順位を付けることも大切です。また、介護保険以外のサービス（区の福祉サービス ▶ 46～47ページ）などの利用も検討しましょう。

※要介護状態に応じた利用限度額（▶ 19ページ参照）を超えた分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。

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うことがあります。

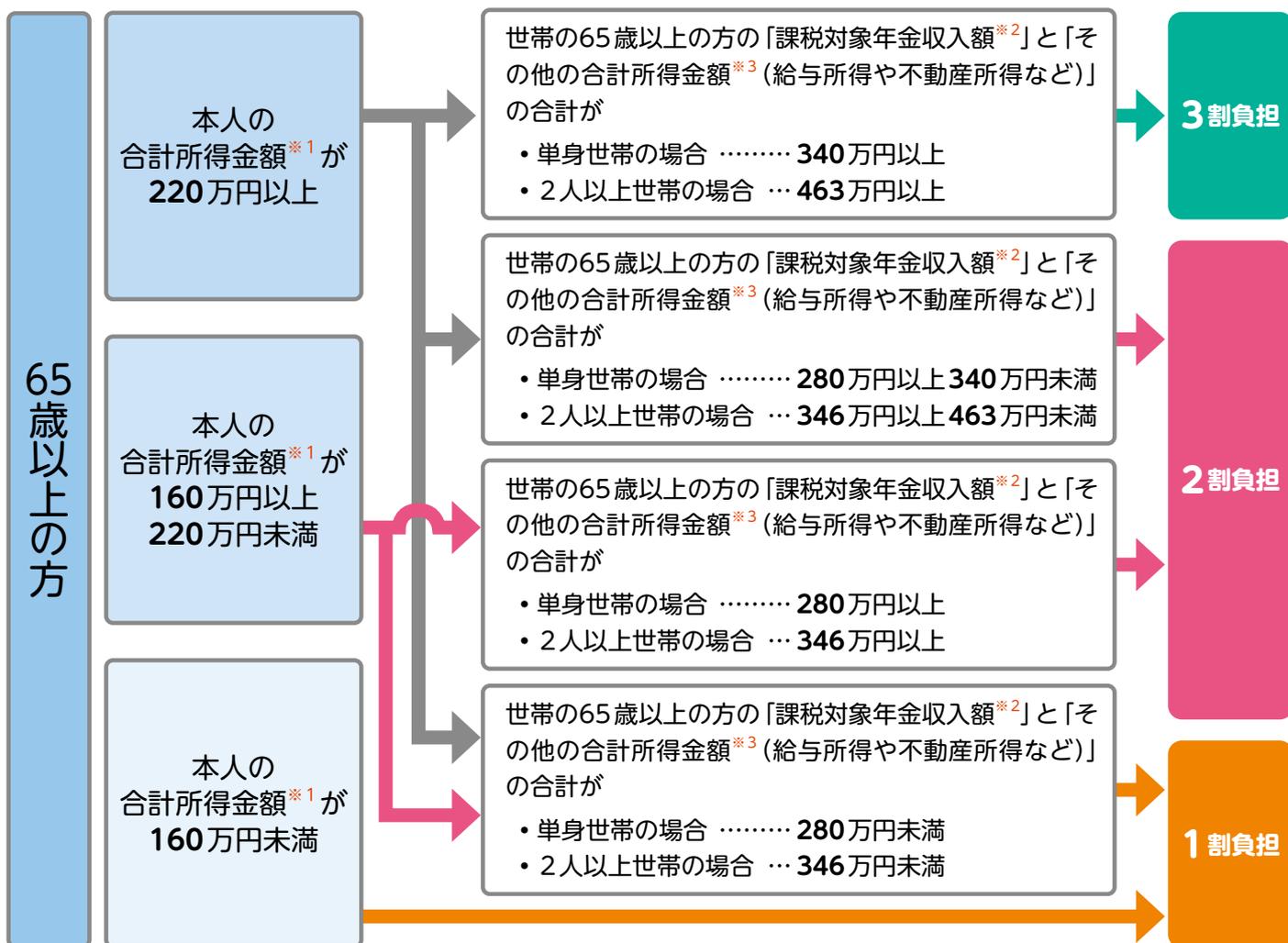
できないことだけを介護サービスで補うことにして、自分でできることは自分で行い、できることを増やすことによって、自立した生活を続けていくことが大切です。



利用者負担について

ケアプランに基づいて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～3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。

利用者負担割合の判定の流れ



※第2号被保険者(40歳以上65歳未満の方)、特別区民税非課税の方、生活保護受給者の自己負担は1割です。

※1 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、所得控除(扶養控除や社会保険料控除等)や損失の繰越控除をする前の金額です。

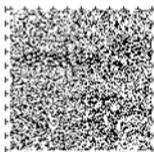
ただし、給与所得または公的年金などに係る雑所得が含まれている場合には、当該給与所得の金額または公的年金などに係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。なお、当該所得金額が0円を下回った場合は0円とみなします。また、土地売却等に係る特別控除がある場合は、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した後の金額を用います。

※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 その他の合計所得金額

合計所得金額から公的年金などに係る雑所得を除いた金額です。0円を下回った場合は0円とみなします。なお、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得の金額(所得金額調整控除がある場合は控除前の金額)から10万円を控除した金額を用います(0円を下回った場合は0円とみなします)。



● 介護保険サービスは1割～3割の自己負担で利用できます

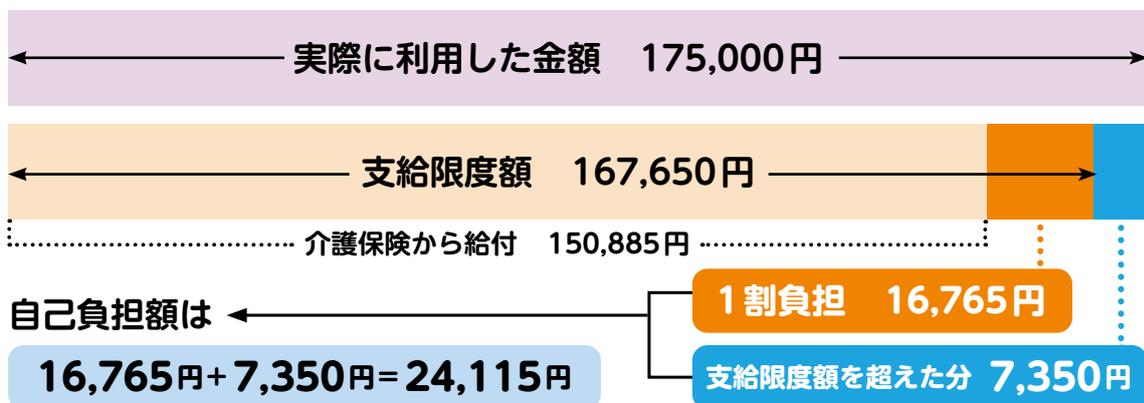
介護保険サービスは、利用料の1割～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1か月に1割～3割負担で利用できる金額に上限(支給限度額)が設けられています(下表)。限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

■ 介護保険サービスの支給限度額(1か月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
要支援 1	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援 2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護 1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護 2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護 3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護 4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護 5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

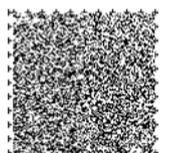
○施設に入所して利用するサービスは、上記の限度額に含まれません。

例 要介護1(1割負担)の方が、175,000円分のサービスを利用した場合は…



■ 支給限度額に含まれないサービス(個別に限度額が設けられているサービス)

- 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～3万円)
▶ 36ページ参照
- 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～6万円)
▶ 38ページ参照
- 居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導) 職種(医師・歯科医師・歯科衛生士・薬剤師・管理栄養士)により算定できる回数は定められています。
▶ 25、29ページ参照



費用の支払い

● 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～3割)に加え、居住費・食費・日常生活費を支払います。



居住費(滞在費)および食費については、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が下表のとおり定められています。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

施設の種類	居住費(滞在費)				食費
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	2,006円	1,668円	1,171円	855円	1,392円 (令和3年7月まで)
介護老人保健施設 介護療養型医療施設 介護医療院			1,668円	377円	1,445円 (令和3年8月から)

事業者を選ぶために…

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



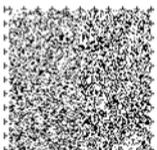
介護保険の手続きで電子申請ができます

マイナンバーカードをお持ちの方が「マイナポータル」のぴったりサービスを活用して、自宅などから電子申請ができます。

対象となる手続きはつぎのとおりです。

- 要介護・要支援認定申請(新規・更新・区分変更)
- 住所移転後の要介護・要支援認定申請
- 負担割合証の再交付申請
- 被保険者証の再交付申請

問 合 せ 介護保険課 管理係 ☎ 5984-2863 FAX 3993-6362



● 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)]



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・短期入所生活介護・短期入所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。

申請後に対象の方へ、「介護保険負担限度額認定証」を交付します。

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり)
令和3年7月まで

利用者負担段階	所得の状況		預貯金等の資産 ^{※2} の状況	居住費(滞在費)				食費
				ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者の方等		/	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
	特別区世帯 住民税非課税 ^{※1}	老齢福祉年金受給者の方						
2	課税年金収入額+その他の合計所得金額+非課税年金収入額が80万円以下の方		单身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
3	課税年金収入額+その他の合計所得金額+非課税年金収入額が80万円超の方			1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

変更ポイント 対象者の要件、食費の限度額を変更。

令和3年8月から

利用者負担段階	所得の状況		預貯金等の資産 ^{※2} の状況	居住費(滞在費)				食費
				ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者の方等		/	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円 [300円]
	世帯全員が特別区 住民税非課税 ^{※1}	老齢福祉年金受給者の方						
2	課税年金収入額+その他の合計所得金額 ^{※3} +非課税年金収入額が80万円以下の方		单身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円 [600円]
3-①	課税年金収入額+その他の合計所得金額 ^{※3} +非課税年金収入額が80万円超120万円以下の方		单身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円 [1,000円]
3-②	課税年金収入額+その他の合計所得金額 ^{※3} +非課税年金収入額が120万円超の方		单身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円 [1,300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。

[]内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の額です。

※1 住民票上世帯が異なる(世帯分離している)配偶者(婚姻届を提出していない事実婚も対象)も含まれます。

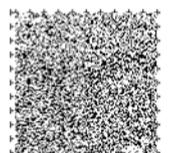
※2【預貯金等の資産に含まれるもの】預貯金、有価証券、投資信託、現金など。

※3【その他の合計所得金額】については、18ページの※3をご参照ください。

※第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が单身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下であれば軽減対象となります。

※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。



費用の支払い

● 生計困難な方に対する自己負担額の軽減

つぎの要件すべてに該当する方が、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(老齢福祉年金受給者は2分の1)。

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世帯の方

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

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)

⑤負担能力のある親族などに扶養されていない方

③世帯の現金・預貯金・有価証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)

⑥介護保険料を滞納していない方

※生活保護受給者の場合、介護老人福祉施設および短期入所生活介護のサービスで、個室を利用するときは居住費のみ軽減対象となります。

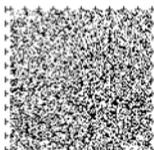
★災害など特別な事情があるときの自己負担の減額・免除

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。

「共生型サービス」について

共生型サービスは、1つの事業所で、介護保険と障害福祉サービスを一体的に提供する取り組みです。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るようになり、障害をお持ちの方が65歳以上になっても、引き続き、同じ施設でサービスが受けられます。

対象サービス ▶ 訪問介護、通所介護、短期入所生活介護などです。



申請が
必要です

● 自己負担が高額になったときの負担軽減

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1割~3割)の合計が高額になり、下表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。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費などの費用は含まれません。

変更
ポイント

「現役並み所得相当」である方の区分を細分化し、新たな限度額を設定。

自己負担の限度額(月額)

令和3年7月まで

区分	限度額
現役並み所得相当の方 ^{※1} (年収約383万円以上)	44,400円(世帯)
特別区民税課税世帯の方	44,400円(世帯)
世帯全員が特別区民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金受給者の方 ・課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下の方等	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護の受給者の方等	15,000円(個人)

※1 同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいて、世帯の65歳以上の方の収入が単身の場合383万円以上、2人以上いる場合520万円以上ある世帯の方。

令和3年8月から

区分	限度額
年収約1,160万円以上の方	140,100円(世帯)
年収約770万円以上 1,160万円未満の方	93,000円(世帯)
年収約383万円以上 770万円未満の方	44,400円(世帯)
上記以外の特別区民税課税世帯の方	44,400円(世帯)
世帯全員が特別区民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金受給者の方 ・課税年金収入額+その他の合計所得金額 ^{※2} が80万円以下の方等	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護受給者の方等	15,000円(個人)

※2 「その他の合計所得金額」については、18ページの※3をご参照ください。

費用の支払い

● 介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

同一世帯内で介護保険と国保などの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表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)

申請が
必要です

- 対象となる方には、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。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合には支給されません。

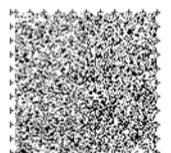
医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額:毎年8月1日から翌年7月31日まで)

70歳未満の方

区分	限度額
901万円超	212万円
600万円超~ 901万円以下	141万円
210万円超~ 600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
特別区民税非課税世帯	34万円

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
課税所得 690万円以上	212万円
380万円以上 690万円未満	141万円
145万円以上 380万円未満	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
世帯全員が特別区民税非課税であり、 世帯全員が年金収入80万円以下で、 その他の所得がない方	19万円



【要支援1・2の方へ】

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。

地域密着型サービス について ▶ 32～35ページ。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶ 18ページ参照)

※実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

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

介護予防支援

地域包括支援センター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)

自宅を訪問してもらう

介護予防訪問入浴介護

自宅に浴室がない場合や浴室の利用が難しい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	1,024円
----	--------

介護予防訪問リハビリテーション

理学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、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のためのリハビリテーションを行います。

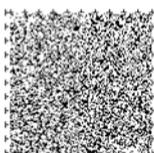


自己負担(1割)のめやす

1回	341円
----	------

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





お医者さんの指導のもとでの助言・管理

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、食事など療養上の管理・指導を行います。

自己負担(1割)のみやす

【単一建物居住者1人に行う場合】

医師の場合(月2回まで)	514円
歯科医師の場合(月2回まで)	516円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	565円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	517円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円

介護予防訪問看護

看護師などが自宅を訪問して、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)のみやす

病院・診療所から	20分～30分未満	435円
	30分～1時間未満	630円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	513円
	30分～1時間未満	903円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

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などで、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のためのリハビリテーションを行います。



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。

1か月あたりの
自己負担(1割)のみやす

要支援 1	2,386円
要支援 2	4,648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 232円/月
- ・口腔機能向上 175円/月 など

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。

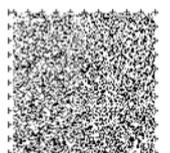
介護予防・生活支援サービス事業

- ◆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

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、要介護度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。



利用できるサービス

【要支援1・2の方へ】

介護予防サービスの種類と費用のめやす

短期間施設に泊まる

介護予防 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 ユニット型個室的多床室
要支援 1	537円	537円	629円
要支援 2	668円	668円	781円

介護予防 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、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 ユニット型個室的多床室
要支援 1	654円	691円	703円
要支援 2	817円	870円	885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、滞在費は別途自己負担となります。
※連続しての利用は30日までです。

在宅に近い暮らし

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。



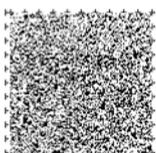
1日あたりの
自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要支援 1	215円
要支援 2	368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、居住費は別途自己負担となります。

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



【要介護1～5の方へ】

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす

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」「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスがあります。

これらのサービスのなかから、利用者の希望に合うものを組み合わせて利用できます。

地域密着型サービス について ▶ 32～35ページ。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶ 18ページ参照)

※実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

利用できるサービス

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

居宅介護支援

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

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)



自宅を訪問してもらう

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	1,520円
----	--------

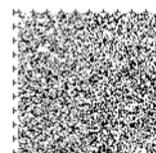
訪問リハビリテーション

理学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	341円
----	------



【要介護1～5の方へ】

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす

訪問を受けて利用

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〉

- 食事、入浴、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助 など

〈生活援助〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 など



▶ 介護保険サービス(訪問介護)の例 56ページ

自己負担(1割)のめやす

身体介護 中心	20分未満	217円
	20分～30分未満	324円
	30分～1時間未満	513円
生活援助 中心	20分～45分未満	238円
	45分以上	292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) 129円

通院等乗降介助とは

通院など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、移動などの介助を行うサービスです。介護サービス費用の自己負担分に加え、タクシーの運賃を負担します。要介護1以上の方が対象で、身体状況などから利用の必要性がある場合にケアプランに位置づけた上で利用できます。

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 ● 模様替え ● 洗車 など



ヘルパーさんになんでも
お願いできるわけでは
ありません



※サービスの内容によっては、「介護保険外」のサービス(▶ 56・57ページ)として受けることができます。希望するときは、ケアマネジャーに相談しましょう。

障害者施策との関係

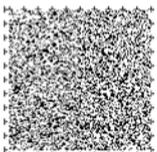
介護保険の被保険者で障害のある方が、要介護(要支援)状態となった場合には、要介護(要支援)認定を受け、介護保険サービスを利用することができます。

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

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)のめやす

【単一建物居住者1人に行う場合】

医師の場合(月2回まで)	514円
歯科医師の場合(月2回まで)	516円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	565円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	517円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円

訪問看護

看護師などが訪問し、床ずれの手当てや点滴の管理を行います。



自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	454円
	30分～1時間未満	654円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	536円
	30分～1時間未満	936円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

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・入浴などの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)のめやす

【通常規模の施設 / 8～9時間未満の利用の場合】

要介護1	769円
要介護2	908円
要介護3	1,052円
要介護4	1,196円
要介護5	1,342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 65円/1日
- ・栄養改善 231円/1回
- ・口腔機能向上 174円/1回

など

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。

通所リハビリテーション【デイケア】

介護老人保健施設や医療機関等で、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)のめやす

【通常規模の施設 / 7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	881円
要介護2	1,043円
要介護3	1,208円
要介護4	1,402円
要介護5	1,591円

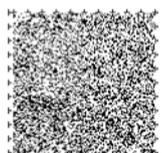


※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- ・栄養改善 232円/1回
- ・口腔機能向上 175円/1回

など

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。



【要介護1～5の方へ】

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす

短期間施設に泊まる

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、食事・入浴などのサービスや機能訓練等を行います。



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	716円	716円	837円
要介護2	800円	800円	918円
要介護3	886円	886円	1,008円
要介護4	969円	969円	1,092円
要介護5	1,052円	1,052円	1,174円

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、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	852円	937円	943円
要介護2	905円	992円	996円
要介護3	976円	1,064円	1,069円
要介護4	1,036円	1,123円	1,130円
要介護5	1,095円	1,184円	1,189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、滞在費は別途自己負担となります。
※連続しての利用は30日までです。

居室(部屋のタイプ)について	
従来型個室	リビングスペース(共同生活室)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	リビングスペースを併設している個室
ユニット型個室的多床室	リビングスペースを併設しているが完全な個室ではない部屋

在宅に近い暮らし

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・入浴などの介護支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練を行います。



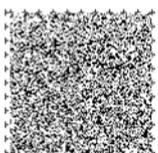
1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要介護1	635円
要介護2	713円
要介護3	795円
要介護4	871円
要介護5	952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、居住費は別途自己負担となります。

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



【要介護1～5の方へ】

施設サービスの種類と費用のめやす

介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。

介護保険施設は、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ています。

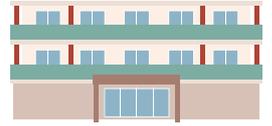
入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。必要性の高い方から入所できます。

※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、日常生活費が別途自己負担となります。

※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。



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。

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3	26,056円	26,056円	29,019円
要介護4	28,544円	28,544円	31,545円
要介護5	30,996円	30,996円	33,996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。やむを得ない事情がある場合、要介護1・2の方も入所可能です。



介護やリハビリテーションが中心の施設

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、リハビリテーションを行います。

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	25,067円	27,666円	27,946円
要介護2	26,648円	29,351円	29,526円
要介護3	28,824円	31,528円	31,703円
要介護4	30,685円	33,317円	33,564円
要介護5	32,475円	35,214円	35,424円



医療が中心の施設

介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、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	20,559円	23,783円	24,476円
要介護2	23,748円	27,076円	27,770円
要介護3	30,821円	34,044円	34,739円
要介護4	33,768円	37,095円	37,790円
要介護5	36,472円	39,731円	40,424円

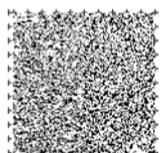
介護医療院

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。

※令和6年3月末に廃止が予定されている介護療養型医療施設の転換先と位置付けられています。

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	24,753円	28,602円	29,192円
要介護2	28,567円	32,381円	32,971円
要介護3	36,749円	40,597円	41,187円
要介護4	40,251円	44,064円	44,653円
要介護5	43,370円	47,219円	47,808円



利用できるサービス

地域密着型サービスの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。

🏠 24時間対応のサービスを必要とする方へ

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護

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	7,384円	10,775円
要介護2	13,180円	16,831円
要介護3	21,884円	25,691円
要介護4	27,683円	31,671円
要介護5	33,480円	38,368円

※要支援の方は利用できません。

●定期巡回サービス

計画に基づき、ホームヘルパーが定期的に訪問し、身体介護や生活援助を提供します。



●訪問看護サービス

医師の指示に基づき、看護師など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

体調が急に悪化したり困ったことが起きたりしたとき、利用者や家族など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、ホームヘルパーなど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。



🏠 夜間の介護が必要な方へ

夜間対応型訪問介護

夜間に定期的に、または何かあった時に連絡することで、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。



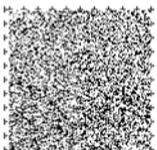
自己負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1か月	1,329円
-----	--------

※要支援の方は利用できません。

※基本対応の他にサービスを受けた際の費用が加算されます。

- ・定期巡回サービス 501円/1回
- ・随時訪問サービス 763円/1回





日中通いのサービスを必要とする方へ

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。
（利用するメニューによって費用が加算されます）



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	901円
要介護 2	1,064円
要介護 3	1,233円
要介護 4	1,404円
要介護 5	1,570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 65円／1日
- ・栄養改善 231円／1回
- ・口腔機能向上 174円／1回 など

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。

※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）

利用できるサービス



日中認知症のケアが必要な方へ

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

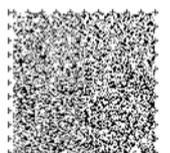
【8～9時間未満利用した場合】

要支援 1	1,086円
要支援 2	1,213円
要介護 1	1,255円
要介護 2	1,391円
要介護 3	1,528円
要介護 4	1,665円
要介護 5	1,801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 246円／1回
- ・口腔機能向上 185円／1回 など

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。



地域密着型サービスの種類と費用のめやす

通い・訪問・宿泊などを組み合わせたサービス

小規模多機能型居宅介護 (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、利用者の様態や希望に応じて、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」サービスを組み合わせて、「自宅で住み続けるため」の必要な支援をします。料金は月当たりの定額制(要介護度別)で利用できます。

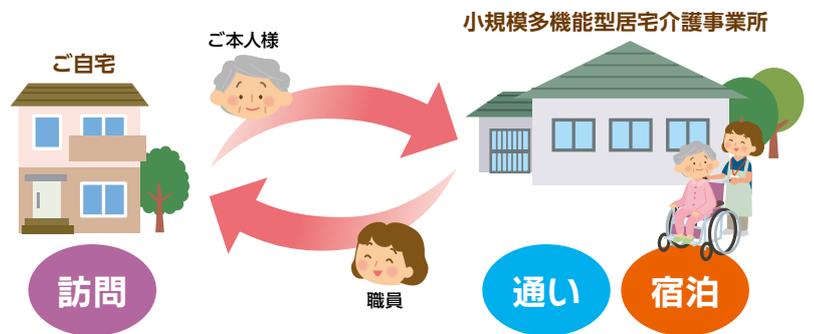
利用定員が少人数のため、家庭的な雰囲気の中でスタッフや他の利用者と顔なじみの関係を築くことができます。「通い」で顔なじみになった事業所のスタッフが「訪問」や「宿泊」にも対応するので、環境の変化に不安を抱きやすい高齢者や認知症の方も安心です。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	4,206円
要支援 2	8,500円
要介護 1	12,750円
要介護 2	18,737円
要介護 3	27,258円
要介護 4	30,083円
要介護 5	33,171円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途自己負担となります。

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

看護小規模多機能型居宅介護 【複合型サービス】

「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日利用できます。

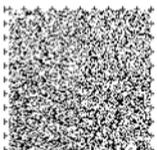
1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	15,215円
要介護 2	21,288円
要介護 3	29,925円
要介護 4	33,941円
要介護 5	38,392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」も提供します。

※食費、日常生活費、宿泊費は別途自己負担となります。

※要支援の方は利用できません。





認知症の方が共同生活の中でケアを受けるサービス

認知症対応型共同生活介護

(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、専門的な機能訓練が受けられます。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。



※食費、日常生活費、居住費は別途自己負担となります。
※要支援1の方は利用できません。

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	906円
要介護 1	911円
要介護 2	953円
要介護 3	982円
要介護 4	1,002円
要介護 5	1,023円

サービスを紹介したパンフレットを配布しています

練馬区民の方を対象とした地域密着型サービスの内容(1日のサービスの流れや費用、利用例など)を説明したパンフレット「地域密着型サービスってなんだろう!?!」を配布しています。

配布場所

- 地域包括支援センター
 - 介護保険課(練馬区役所東庁舎4階)
- ※練馬区ホームページにも掲載しています。

トップページ > 保健・福祉 > 介護保険 > サービスの種類 > 地域密着型サービス > 地域密着型サービスとは

問合せ

介護保険課 事業者指定係 ☎5984-1461



利用できるサービス

練馬区内の介護サービス事業所

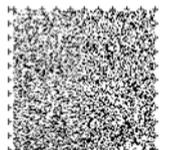
区は、在宅での生活が困難な方を支援するため、積極的に介護保険施設を整備しています。区内の特別養護老人ホーム32施設(定員2,245人)、老人保健施設14施設(定員1,316人)は、ともに都内自治体において最多の施設数となっています。

また、住み慣れた地域で安心して在宅生活を継続できるよう支援する地域密着型サービスでは、定期巡回・随時対応型訪問介護看護13事業所、小規模多機能型居宅介護16事業所(定員436人)、看護小規模多機能型居宅介護4事業所(定員116人)、認知症対応型共同生活介護35事業所(定員599人)を整備しています。

このほか、居宅介護支援事業所、訪問介護、通所介護、特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム)などと合わせて、区内には1,000を超える介護サービス事業所が、介護サービスを提供しています。

区は、介護需要が急増する令和7年度に向け、施設サービスや在宅サービスをバランスよく整備し、高齢者一人ひとりがサービスを選択できるよう着実に取り組んでいきます。

※施設数および定員は、令和3年4月1日現在の数値です。



福祉用具購入・貸与



トイレ、入浴関連など福祉用具を購入

申請が必要です

特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

対象となる方

要支援・要介護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)
<ul style="list-style-type: none"> ●腰掛便座(和洋変換、補高、昇降、ポータブル便座) ●自動排せつ処理装置の交換可能部品(レシーバー、チューブ、タンクなど) ●入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室内すのこ、浴槽内すのこ、入浴用介助ベルト) ●簡易浴槽 ●移動用リフトのつり具の部分 	自己負担1割の方	
	90,000円	10,000円
	自己負担2割の方	
	80,000円	20,000円
	自己負担3割の方	
	70,000円	30,000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。



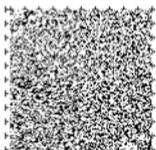
自立した生活を送るための福祉用具を借りる

ケアマネジャーに相談が必要です

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

対象用具	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(取り付け工事不要のもの)、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、移動用リフト(つり具の部分を除く)	×	×	×	○	○	○	○
自動排せつ処理装置(交換可能部品を除く) ():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。)



支給には要件があります。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までお問い合わせください。

自立支援用具給付【区独自の福祉用具購入費】

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(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室内すのこ、浴槽内すのこ)	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

- 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。
- ⑤～⑦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。
- ⑦の種目は、調理などで火を扱う際に認知症など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。

●福祉用具を利用にするにあたって…

何を使えば、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

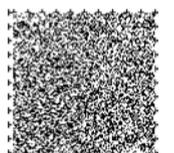
散歩や買い物などの外出の機会を増やしたいときは、杖や車いすを選ぶなど、自立した生活に役立つ福祉用具を選ぶようにしましょう。

●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

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

介護予防、介護の軽減など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
 ※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)

対象となる方 要支援・要介護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)
<ul style="list-style-type: none"> ● 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^{※1}を含む。)) ● 便器の洋式化^{※1} ● 床材の変更(滑りにくい床材への変更) ● 扉の変更(開き戸から引き戸への変更など) ● 手すりの取付 	自己負担1割の方	
	180,000円	20,000円
	自己負担2割の方	
	160,000円	40,000円
	自己負担3割の方	
	140,000円	60,000円

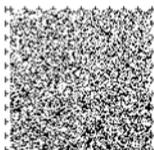
- ・支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- ・支給額、自己負担額は自己負担割合(1割～3割)によって異なります。
- ・工事費が上限額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
- ・支払方法は、改修費の全額を施工業者に支払い、後から保険給付分の払い戻しを受ける「償還払い」が原則ですが、自己負担額のみを施工業者に支払い、区が施工業者に保険給付分を直接支払う「受領委任払い」もできます。
- ・「受領委任払い」は、区と契約している事業者が施工する場合に利用できます。

※1 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

●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。
- **必要に応じて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。



支給には要件があります。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までお問い合わせください。

工事前に申請が必要です

に対して、住宅改修費の一部を支給します。

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(浅型浴槽等への取替) ^{※1} (25万円)	225,000円	25,000円
便器の洋式化 ^{※1} (10万6,000円)	95,400円	10,600円
流し・洗面台の取替 (15万6,000円)	140,400円	15,600円
玄関の造作物撤去 (10万円)	90,000円	10,000円
階段昇降機などの設置 (100万円)	900,000円	100,000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。
- ・自己負担額は改修費用の1割です(受領委任払い)。ただし、工事費が上限額を超える場合は、上限額を超えた費用は全額自己負担になります。
- ・施工業者は、区と協定を締結している事業者になります。

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)

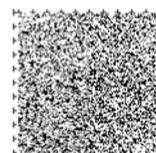
対象工事	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
段差の解消	180,000円	20,000円
便器の洋式化		
床材の変更		
扉の変更		
手すりの取付		

- ・支給対象となる工事は、介護保険の住宅改修と同じです。「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(受領委任払い)。
- ・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。
- ・施工業者は、区と協定を締結している事業者になります。

修設備給付と併せて利用できます。

住宅改修の事業者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。



自分らしい生活続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、生活機能の低下が見られる方向けの **介護予防・生活支援サービス事業** と65歳以上のすべての方向けの **健康長寿はつらつ事業** の二つからなります。

介護予防・生活支援サービスは、できないことを支援するだけでなく、状態の改善や、悪化を防ぐことで、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。

総合事業を利用するには

日常生活で困ったことがあれば、まずは地域包括支援センターへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。

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・要支援認定
介護サービスを利用するときには、要介護・要支援認定の申請が必要です。（▶12～13ページ参照）

③ 介護予防ケアプランを作成

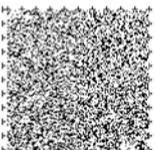
②の結果、介護予防・生活支援サービス事業対象者（以下「事業対象者」）に該当する方、または要支援1・2の認定の場合、地域包括支援センターなどが介護予防ケアプランを本人と相談し作成します。
作成にあたっては、本人や家族の意向を伺い、本人が希望する生活の姿を目標とし、その達成のために必要なサービスの利用や地域活動への参加などを計画し、本人の取組を支援します。

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の計画を作成した地域包括支援センターなどが、定期的に確認を行います。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ましょう

次の質問項目に「はい」か「いいえ」のいずれかに○を付けて回答し、日常生活の機能が低下していないかをチェックしてみましょう。色のついた回答に○がついている数が多いほど要注意です。

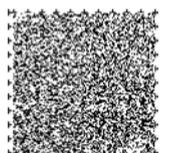
No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする

事業対象者に該当する基準

色のついた回答数を数え、下表の①～⑦の基準のうち一つでも当てはまれば事業対象者に該当します。

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)
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

「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。

対象者

- 要支援1・2の方
- 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

【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

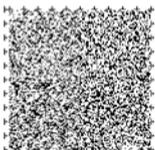
	基本料金	身体介護を加算する場合
週1回程度の利用	1,297円	1,336円
週2回程度の利用	2,590円	2,670円
週3回程度の利用※	4,109円	4,236円

※要支援1の方は利用できません。
 *制度改正により変更になる場合があります。

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、生活用品の買い物、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。



施設に通って利用する

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、介護予防に取り組みます。

【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	1,750円
週2回程度の利用	3,588円

*制度改正により変更になる場合があります。

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、食事代実費分です(会場により異なります)。

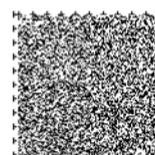


高齢者筋力向上トレーニング

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。

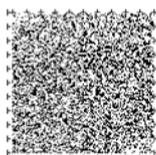


健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

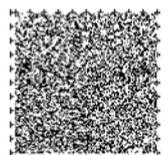
心身機能の低下を防ぎ、介護が必要な状態にならないための事業や講演会などを実施します。ただし、事業によっては対象の方を限定しています。詳しくは区報などでお知らせします。

対象者 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

事業名	内容	お問い合わせ先
はつらつシニアクラブ	体力・体組成・血管年齢・骨硬度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。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094
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。リハビリテーション専門職のアドバイスも受けられます。 【対象者】65歳以上で、医師から運動を止められていない方	
健康長寿はつらつまつり	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。 【対象者】65歳以上で、医師から運動を止められていない方	
認知症予防脳活プログラム	認知機能の維持・改善につなげるために、SNS（インターネット・LINE）、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、それぞれが主体的に認知機能の低下予防に取り組むことを目指しています。 【対象者】65歳以上で、介護保険の要介護認定を受けていない方	
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歳以上の方（①、②は医師から運動を止められていない方）	
いきがいデイサービス	外出の機会として、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	
練馬区はつらつライフ手帳	自身で介護予防に取り組めるよう、健康づくりや介護予防事業についての案内を掲載している手帳です。健診等の記録や将来の変化に備え、自分の希望を書き留めることもできます。	



事業名	内 容	お問い合わせ先
街かどケアカフェ	<p>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など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。</p> <p>②地域集会所などで、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。</p>	<p>①高齢者支援課 地域包括支援係 ☎ 5984-1187</p> <p>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)</p>
筋トレマシンスタート事業	<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>【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</p>	<p>○はつらつセンター光が丘 ☎ 5997-7717</p> <p>○はつらつセンター関 ☎ 3928-1987</p> <p>○はつらつセンター豊玉 ☎ 5912-6401</p> <p>○はつらつセンター大泉 ☎ 3867-3180</p> <p>○上石神井敬老館 ☎ 3928-8623</p>
お口の健康まつり	<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」の実演や地域の歯科医師等による個別相談などができるイベントで、年2回開催します。</p>	<p>健康推進課 歯科保健担当係 ☎ 5984-4682</p>
「ねりま お口すっきり体操」講習会	<p>いつまでも健康で食事や会話を楽しむために、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練馬区で創作したオリジナル体操「ねりまお口すっきり体操」を使った、お口と体のストレッチを学びます。</p>	<p>○北保健相談所 ☎ 3931-1347</p> <p>○光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722</p> <p>○石神井保健相談所 ☎ 3996-0634</p> <p>○関保健相談所 ☎ 3929-5381</p>

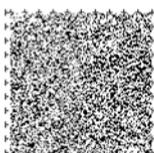


介護保険の要支援・要介護認定を受けた方が対象の高齢者福祉サービス

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、階段昇降機などの設置、玄関の造作物撤去などの給付	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・迎車料に相当する料金を助成	
高齢者等 紙おむつなどの支給	要介護1以上の方で、常に紙おむつなどが必要な方に、紙おむつまたはおむつ代を支給 ※第2号被保険者の方も対象 ※支給の可否については、所得要件や要介護認定の情報等から判定いたします。	
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、非該当の方で、身体状況などに関する一定の要件を満たす方	
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
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、慢性疾患など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見守り配食のうち、必要なサービスを組み合わせて利用（③と④の併用はできません。⑤を利用する場合は、①と併用してのご利用となります。配食のみご希望の方は、以下「見守り配食」をご利用ください。）	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)
見守り配食	65歳以上の方に栄養バランスのとれた安全安心な食事を自宅にお届け。配送時に見守り・安否確認を行い、異常を感じた時は緊急連絡先に連絡。食事代は実費負担。見守り・安否確認にかかる費用は無料	
会食サービス	65歳以上のひとり暮らしなどの食事の確保が困難な方に、デイサービスセンターに通って週に1～3食、栄養バランスのとれた昼食を提供	
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)	
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・電磁調理器を給付	
緊急一時宿泊事業	介護者の急病・ご親族など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	
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(▶42ページ)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	練馬区シルバー人材センター ☎ 3993-7168

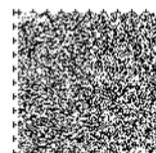
※一部、所得制限などがあります。詳しくはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

高齢者の生活ガイド

練馬区が行っている高齢者向けの保健・福祉サービスを中心にまとめた冊子「高齢者の生活ガイド」もご活用ください。

高齢者みんな健康プロジェクト

区は、医療・健診・介護等のデータから支援が必要と思われる方への訪問事業を実施します。個別の相談や、各地域で開催する講座・教室等のご案内により、みなさまの健康を支援します。



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、事業所選びが重要です。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、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介護サービスの窓口です。「居宅介護支援事業所」等に所属しています。

ケアプランの作成だけでなく、介護サービス事業者との連絡調整を行います。サービス利用開始後も、適切にサービスが実施されているか、目標が達成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たりしてくれます。



1 居宅介護支援事業所と契約する前に

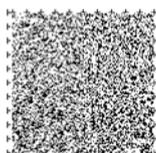
- 介護サービスの種類や内容、利用の仕方や利用料などをわかりやすく説明してくれる
- 関連する区の福祉サービスやボランティア活動などによる支援について説明してくれる
- 居宅介護支援事業所の運営などに関する重要事項説明書を渡して説明してくれる
- 契約をやめる際の手続きについて、説明してくれる

2 ケアプランを作成するとき

- 住み慣れた居宅で、自立した生活を営むことができるよう、本人の能力に応じた支援を行ってくれる
- 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応じてくれる
- ケアマネジャーが提案したサービスや事業所について、求めに応じて、選んだ理由を説明してくれる
- 利用者、家族、居宅サービス事業所などを集め、情報の共有、介護サービスの内容などについて検討する会議を開いてくれる
- ケアプランの内容について説明し、渡してくれる

3 サービスの利用を開始した後に

- 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
- サービスの利用が始まってからも、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、事業所変更などに応じてくれる



●サービス提供事業所を選ぶときのポイント

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。通所系サービスなどは、前もって施設を見学し、できるだけ利用者目線で情報を収集しておくで安心です。

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
- 利用日時などの変更や契約をやめたいときに、どうすれば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、意見の受け付け窓口が明確である
- 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などに関する重要事項説明書を説明し、渡してくれる
- 自分の病気や身体の状態をしっかりと把握してくれる

2 サービスを利用するときに

- サービス提供の開始前にケアプランの内容について、説明し、渡してくれる
- 時間や内容がケアプランどおりに実行されている
- サービスの押しつけや、契約時に説明のなかった請求がない
- プライバシーがしっかり守られている
- 苦情や事故があった場合に、すみやかに対応し、十分な説明が行われている



介護職員と良好な関係を築き、サービスを利用しましょう

近年、介護現場では、利用者や家族等による介護職員へのパワーハラスメントやセクシュアルハラスメントなどのハラスメント行為が発生していることについて、様々な調査で明らかとなっています。

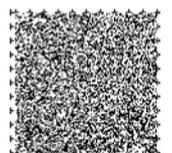
具体的なハラスメントの内容としては、

- ・ 身体的暴力(たたく、つねる、物を投げるなど)
- ・ 精神的暴力(大声を発する、怒鳴る、理不尽な要求をするなど)
- ・ セクシュアルハラスメント(身体を触るなど) があげられています。



このような行為は、介護職員の尊厳や心身を傷つけるものであり、あってはならないことです。

介護現場で働く職員が、安心して働き続けられる環境を構築することが良質な介護サービスの安定的な提供につながります。気持ちのよいサービス提供がなされ、また、安心してサービスを利用するためにも、介護職員と良好な関係を築くことが大切です。



お答えします!



介護保険 Q & A



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。利用者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、介護保険の給付対象外となる行為はお願いできません。
(詳しくは▶28ページ参照)



家族など利用者
以外の人のため



利用者本人のため

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「居宅において行われること」とされています。身体介護に含まれる「外出介助」は例外的に医療機関への通院や生活必需品の買い物などに利用できます。外食やカラオケ、映画鑑賞への同伴などの、日常生活上、必要な範囲を超える外出介助は、訪問介護サービスの対象外です。

●外出介助として不適切なもの

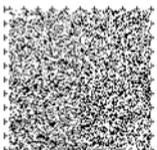
例えば…

- 生活必需品以外の買い物
- ドライブ
- パチンコ、カラオケ、映画鑑賞
- 冠婚葬祭
- 外食
- お祭りなど地域行事への参加

●外出介助として適切なもの

例えば…

- 生活必需品の買い物
- 選挙の投票
- サービス事業所や介護保険施設の見学
- 官公署への届け出
(原則として郵送できないものに限ります)
- 通院
(原則として病院での待ち時間は介護保険の対象外です)



Q リハビリテーションは、ホームヘルパーに頼めますか？

リハビリテーション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テーションを行えるのは、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。



A リハビリテーションを行う専門職

<p>●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。</p>	<p>●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。</p>	<p>●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）などの訓練を行い、機能の回復を図ります。</p>
--	---	--

Q 医療行為は、ホームヘルパーに頼めますか？

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、訪問看護を利用しましょう。

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

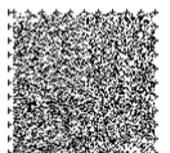
気管カニューレ交換 気管切開患者の管理指導

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。



Q 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？

利用者に同居家族がいる場合は、家事などの生活援助サービスを受けることはできません。ただし、つぎのような場合は、同居の家族がいても生活援助サービスを利用できることがあります。

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？

A

- 利用者の家族等が障害や疾病等により家事ができない場合
 - 利用者の家族等が障害や疾病等でなくても同様のやむを得ない事情により家事が困難な場合
- 例えば…
- ・ 家族が介護疲れで共倒れ等の深刻な問題が起きてしまうおそれがある場合
 - ・ 家族が仕事で不在の時に家事を行わなくては日常生活に支障がある場合
 - ・ 家族が高齢で、行うことが難しい家事がある場合



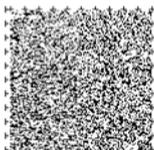
Q 金銭管理や契約行為などは、ホームヘルパーに頼めますか？

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、頼むことはできません。

A

《お金の管理に不安のある方はご相談ください》

もの忘れなどがある高齢者や障害のある方が、福祉サービスを利用するための手続きや、生活費の支払い等を支援するサービスがあります。また、成年後見制度による支援もあります。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？

病院内は、原則的に病院側のスタッフが介助を行うため、単なる待ち時間などは介護保険の対象外となります。

ただし、通院先の医療機関の介助体制が十分ではなく、常時見守りや介護が必要になる場合は、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。

A

例えば…

- ・病院内の移動に介助が必要な場合
- ・認知症などにより見守りが必要な場合
- ・排せつ介助が必要な場合 など

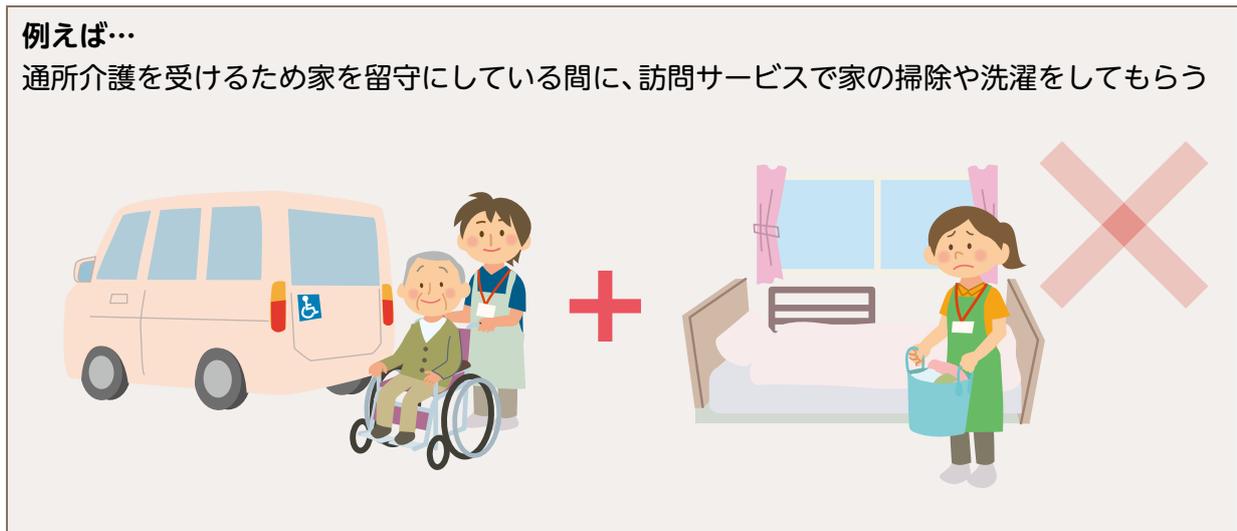
Q 通所サービスと訪問サービスを同じ時間帯に利用できますか？

通所サービスと訪問サービスを、同じ時間帯に利用することはできません。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べきものであるため、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や洗濯をしてもらう

A

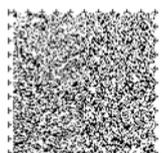


Q 通所サービス中に外出することはできますか？

通所介護や通所リハビリテーションは施設内でサービスを受けることを前提としているため、原則サービス利用中に外出したり移動中に寄り道をしたりすることはできません。医療機関も緊急やむを得ない場合を除いて受診することはできません。

A

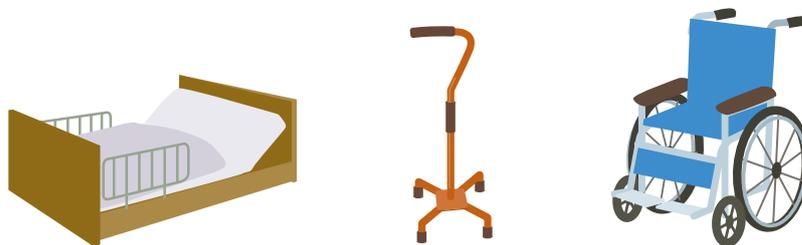
ただし、あらかじめケアプランに位置づけた上で、施設外での機能訓練を行うことができる施設もあります。詳しくは施設へお問い合わせください。



Q 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、全額自己負担となってしまいます。

A



入院したら、福祉用具は事業所に返却を

入院する前まで利用している福祉用具があった場合には、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。入院する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。

Q 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？

急な用事などでサービスをキャンセルした場合は、各事業所で定めているキャンセル料を支払うことが必要です。

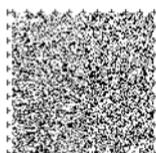
キャンセル料については、契約書や重要事項説明書などで必ず確認して、疑問な点などがあれば、サービスを受ける前に事業所からきちんと説明を受けておくようにしましょう。



A

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。



Q 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。

もし利用した覚えが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。



A

「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。誤っている点がないかどうか通知書の記載内容をチェックして、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なところや不満な点があるときは、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試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

通所介護

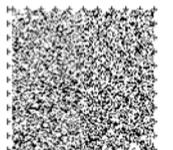
- 生活リズムに合ったサービスをしてくれる
- 希望にかなったレクリエーションが多い

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

通所リハビリテーション

- 個別サービス計画に応じてリハビリテーションが行われている
- 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(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) など



生活援助

- 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などの掃除、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
- ※利用者本人に係る上記の行為



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。



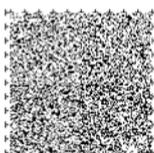
介護保険外サービス(介護保険の対象とならないサービス)の例

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
- 家具や電気機器の移動、修繕
- 室内外の家屋の修理
- 本人以外の家族のための家事 など

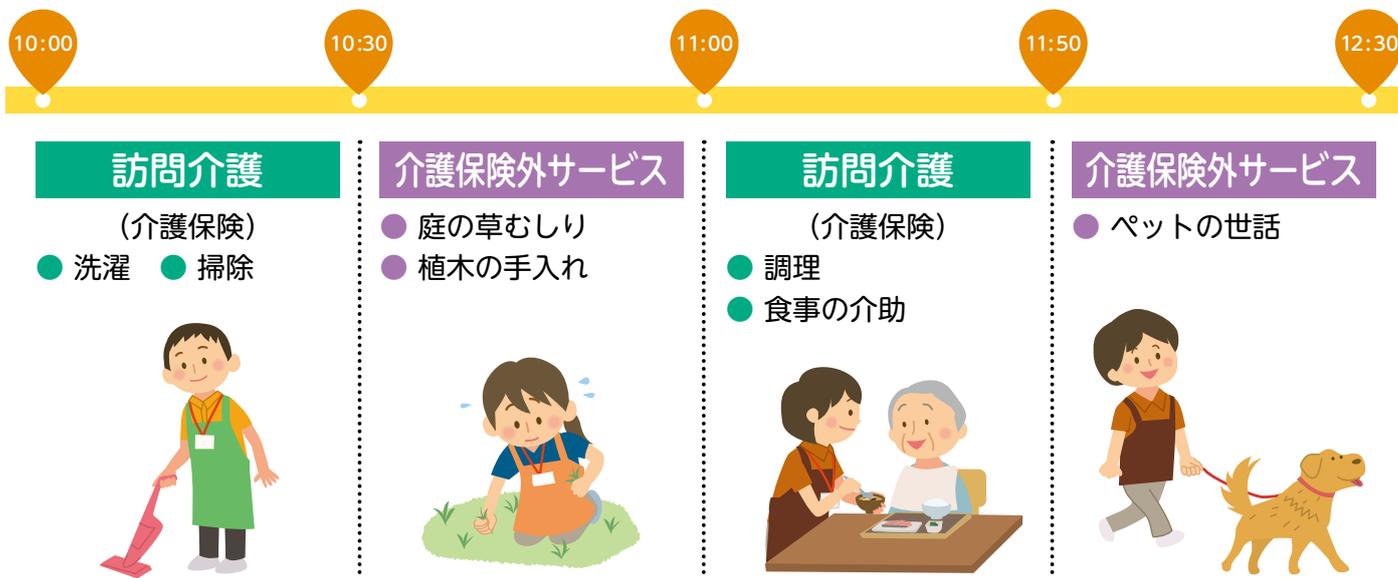
※提供できるサービスは、事業所によって異なります。



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る場所への同行サービス

【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。

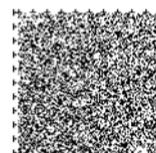
- ①訪問介護と介護保険外サービスが明確に区別されている。
※利用者本人分の料理と同居家族分の料理を同時に調理するなど、訪問介護と介護保険外サービスを同時一体的に提供することは認められていません。
- ②介護保険外サービスの内容などについて、事業所から説明を受けている。
- ③訪問介護の利用料金とは別に料金が設定され、請求される。 など

●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。

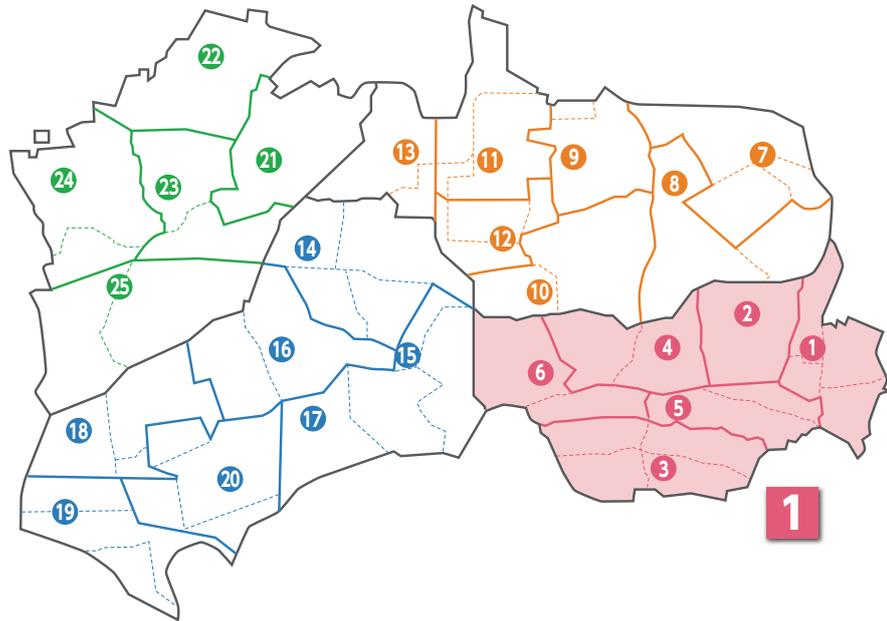
介護保険外サービスを利用する際のケアプランについて

介護保険サービスだけではなく、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。



医療と介護の相談窓口

1 練馬圏域



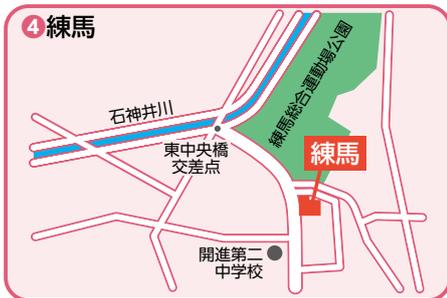
☎ 5912-0523
 羽沢2-8-16 (特別養護老人ホーム内)
 担当地域: 旭丘、小竹町、羽沢、栄町



☎ 5946-2311
 桜台1-22-9 (桜台地域集会所内)
 担当地域: 桜台



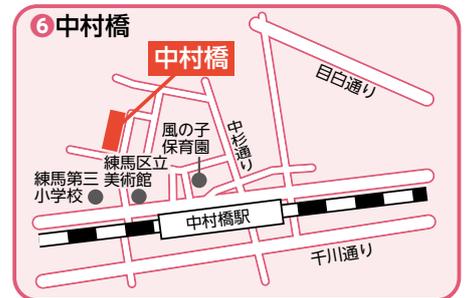
☎ 3993-1450
 豊玉南3-9-13 2階(サービスセンター内)
 担当地域: 中村、中村南、豊玉中、豊玉南



☎ 5984-1706
 練馬2-24-3 (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

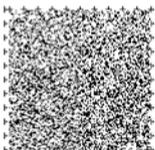


☎ 3577-8815
 貫井1-9-1 (中村橋区民センター 2階)
 担当地域: 貫井、中村北

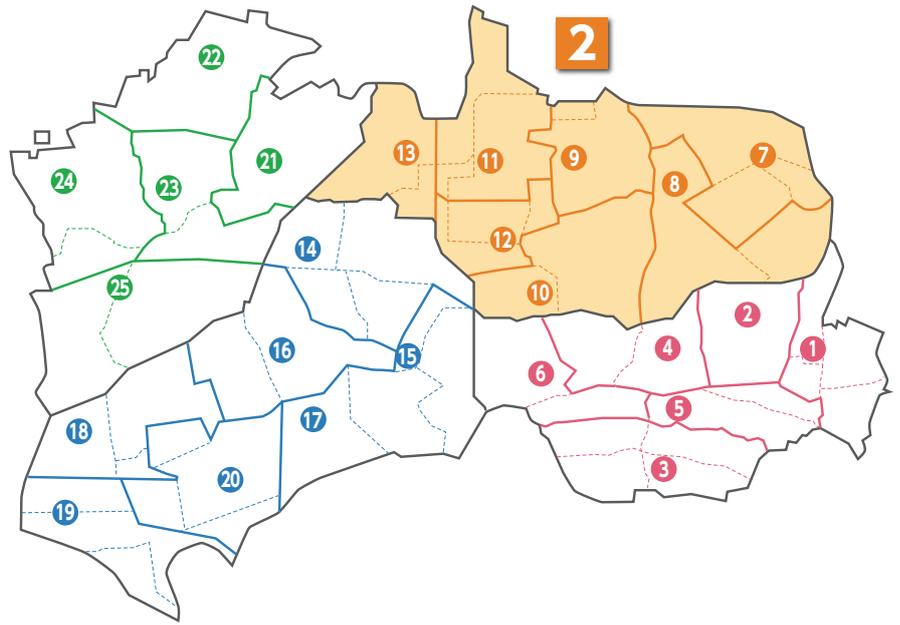
受付時間

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・8、平和台



☎ 5399-5347

北町6-35-7 (北保健相談所内)
担当地域: 氷川台、早宮、北町6・7



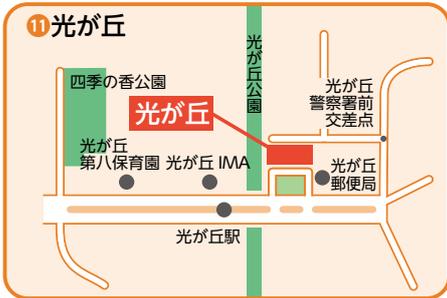
☎ 3825-2590

田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 田柄1 ~ 4、光が丘1



☎ 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



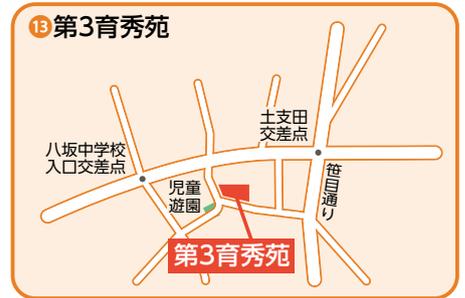
☎ 5968-4035

光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)
担当地域: 光が丘2・4 ~ 6、旭町、
高松5-13 ~ 24番



☎ 6904-0312

光が丘3-3-1-103号
担当地域: 高松4・5-1 ~ 12番、
田柄5、光が丘3・7



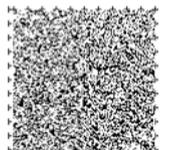
☎ 6904-0192

土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)
担当地域: 土支田、高松6

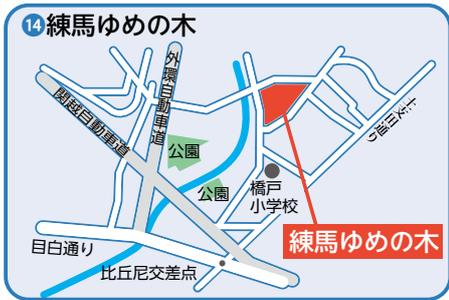
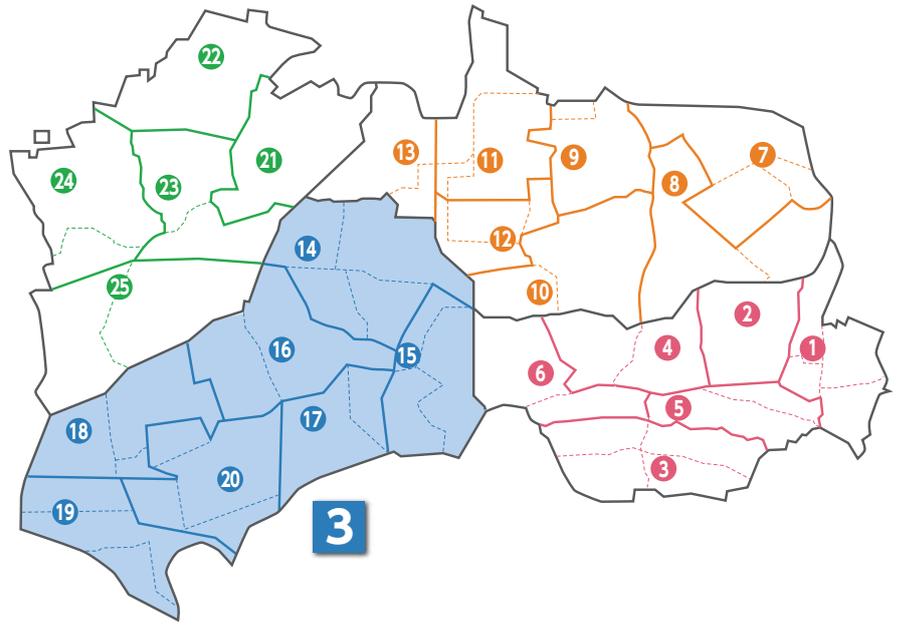
受付時間

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。

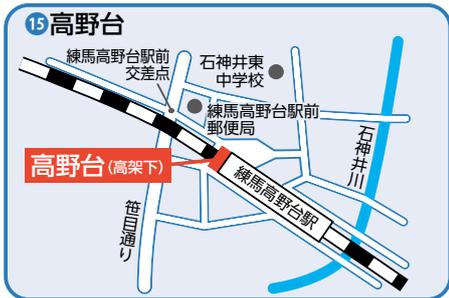


3 石神井圏域



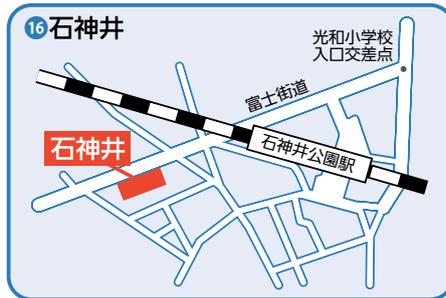
☎ 3923-0269

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



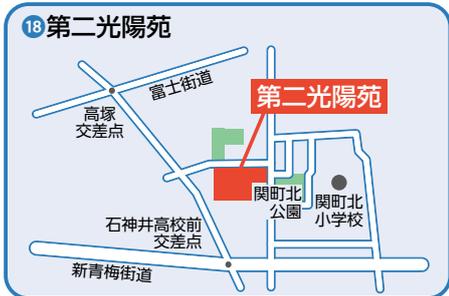
☎ 5923-1250

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



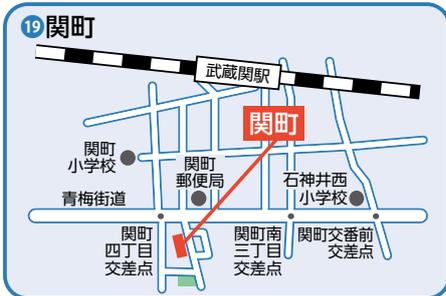
☎ 3996-0330

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

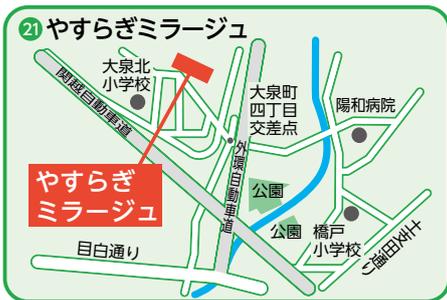
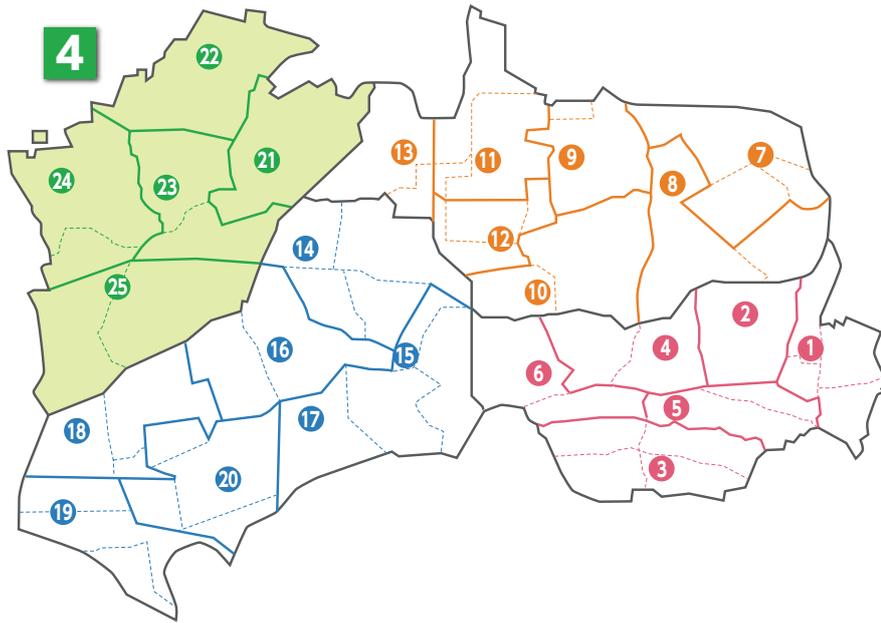
上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)
担当地域: 上石神井、関町東1、関町南1、
上石神井南町、石神井台4

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



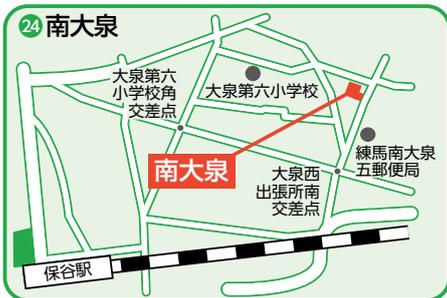
☎ 3924-2006

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



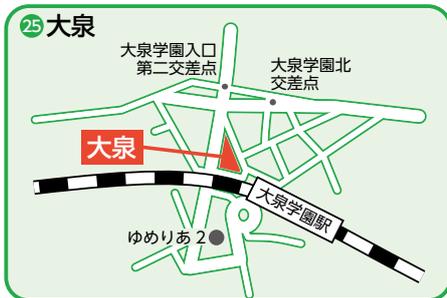
☎ 5933-0156

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



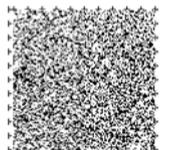
☎ 5387-2751

東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 9階)
担当地域: 東大泉5～7、南大泉1～4

受付時間

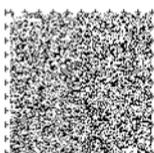
地域包括支援センター：月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

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。



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1-22-9 (桜台地域集会所内)	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・8、平和台
	⑧ 北町はるのひ	北町6-35-7 (北保健相談所内)	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	⑨ 田柄	田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	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	光が丘2・4～6、旭町、 高松5-13～24番
	⑫ 光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、 光が丘3・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	土支田、高松6
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 9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)

薬師堂の介護

- ・小規模多機能ホーム薬師堂ふじみ
☎03-3577-8768 FAX03-3577-8769
- ・薬師堂グループホームキミ
☎03-3577-8767 FAX03-3577-8769

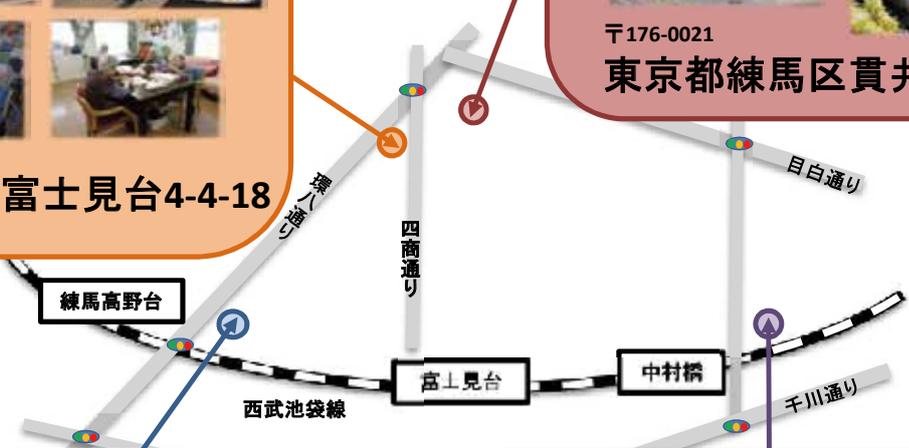


〒176-0034
東京都練馬区富士見台4-4-18

- ・薬師堂グループホーム
☎ 03-3998-3311 FAX 03-3998-3311



〒176-0021
東京都練馬区貫井4-25-25



- ・介護支援薬師堂
☎03-5393-5282 FAX03-5393-5283
- ・薬師堂介護サービス
☎03-5393-5281 FAX03-5393-5283
- ・薬師堂ショートステイ
☎03-6915-9661 FAX03-6915-9662
- ・薬師堂デイサービスみのる
☎03-6915-9622 FAX03-6915-9633



〒177-0034
東京都練馬区富士見台3-55-3

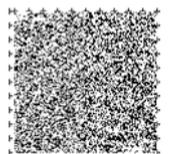
- ・介護支援薬師堂すみ
☎03-3825-7387 FAX03-5987-5667
- ・小規模多機能ホーム薬師堂
☎03-5987-5666 FAX03-5987-5667
- ・薬師堂グループホーム澄
☎03-3995-6241 FAX03-5987-5667



〒176-0022
東京都練馬区向山1-14-16



介護のご相談お待ちしております
<https://www.yakushido.jp/>





あけぼの診療所



診療科目：内科・循環器内科・呼吸器内科・血液内科・外科・心臓血管外科・脳神経外科・皮膚科・アレルギー科



患者さまが安心して
“自分らしく”過ごすために
生活をまるごと支える
「在宅チーム医療」を提供します。

容態の急変時など、緊急連絡は
24時間受け付けます。

POINT
1

24時間365日 迅速対応



24時間365日あらゆる相談に医師が対応いたします。当日の初診往診依頼にも対応。最短で15分後にお伺いできます。まずはお電話にてお問い合わせください。

POINT
3

丁寧で分厚い医療



訪問診療は医師と多職種のスタッフがチームでお伺いします。医療のみならず環境調整や意思決定支援などを総合的にサポート。患者さまとその家族に寄り添った診療をしています。

POINT
2

医療依存度が高い患者さんにも対応



2019年度実績 248件!

在宅輸血 (赤血球・血小板)

- 癌・悪性腫瘍の緩和ケア
- 循環器・呼吸器疾患の緩和ケア
- 在宅看取り
- 中心静脈栄養
- 人工呼吸器
- 在宅酸素
- 胸腔・腹腔穿刺
- 褥瘡
- ドレーンの管理
- 認知症
- 中心静脈カテーテル挿入

POINT
4

地域の医療・介護事業所と連携



800を超える医療機関・居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションと密接に連携し、チームで地域医療に取り組んでいます。

感染症
対策

少人数での訪問、マスク着用、手指消毒の徹底、在宅ワークの励行など、細心の注意を払っております。

ホーム
ページ

www.akebonoclinic.net

あけぼの診療所 新宿

検索

あけぼの診療所

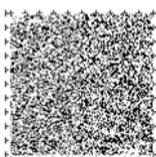
☎ 03-6457-7237

院長 下山 祐人
(しもやま ゆうじん)



受付(月~土 9:00~18:00) FAX 03-6457-7238

所在地 〒160-0001 東京都新宿区片町 2-3 菱和ビル





たかね ファミリークリニック

〒165-0021 東京都中野区丸山2-17-13

TEL 03-5356-8120

24時間365日対応の訪問診療です、お気軽にご相談ください!

訪 問 診 療

通院するのが難しくなってきた、
在宅で医療を受けたい皆さまへ

認知症、末期がん、重度の褥瘡・皮膚トラブル、腹膜透析など
心から体までどんな小さな事でも、何でもいつでもご相談ください。
少しでも不安や心配が解消され、そしてちょっぴり笑顔になることのできる、
そんな医療をお届けすることができるように、誠心誠意努めてまいります。



医師
高根紘希 高根歩美

精神科経験のある総合内科専門医、
形成外科の医師や透析専門医が在籍。
女性医師のご希望も承ります。

- 一般社団法人日本内科学会 総合内科専門医(高根紘希医師)
- 一般社団法人日本透析医学会 透析専門医(高根紘希医師)

外 来 診 療

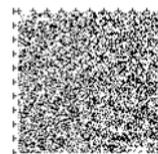
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:30	●	●	●	—	●	—	—

内 科

小児科

皮膚科

ホームページもご覧ください
<https://takane-clinic.jp>





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

ヘルパーさん・
サ責・ケアマネ
募集中



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

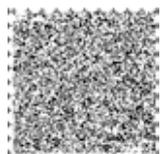
FAX : 03-5912-2721

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/>



M E M O



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、サービス提供事業者へ直接

◎ 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・祝休日除く）

◎ 東京都国民健康保険団体連合会 ☎ 6238-0177（土・日・祝休日除く）

契約などの相談

◎ 練馬区消費生活センター ☎ 5910-4860（土・日・祝休日除く）

かかりつけ医の紹介

◎ 練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター ☎ 3997-0121（日・祝休日除く）

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・祝休日除く）

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

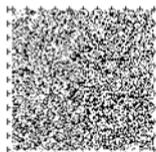
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/iryoutokaigosaito.html>

◎ 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

令和3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



この冊子は環境に配慮し、
植物油インキを使用しています。



冊子内の本文には、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。

無断転載・複製禁止
©(株)現代けんこう出版