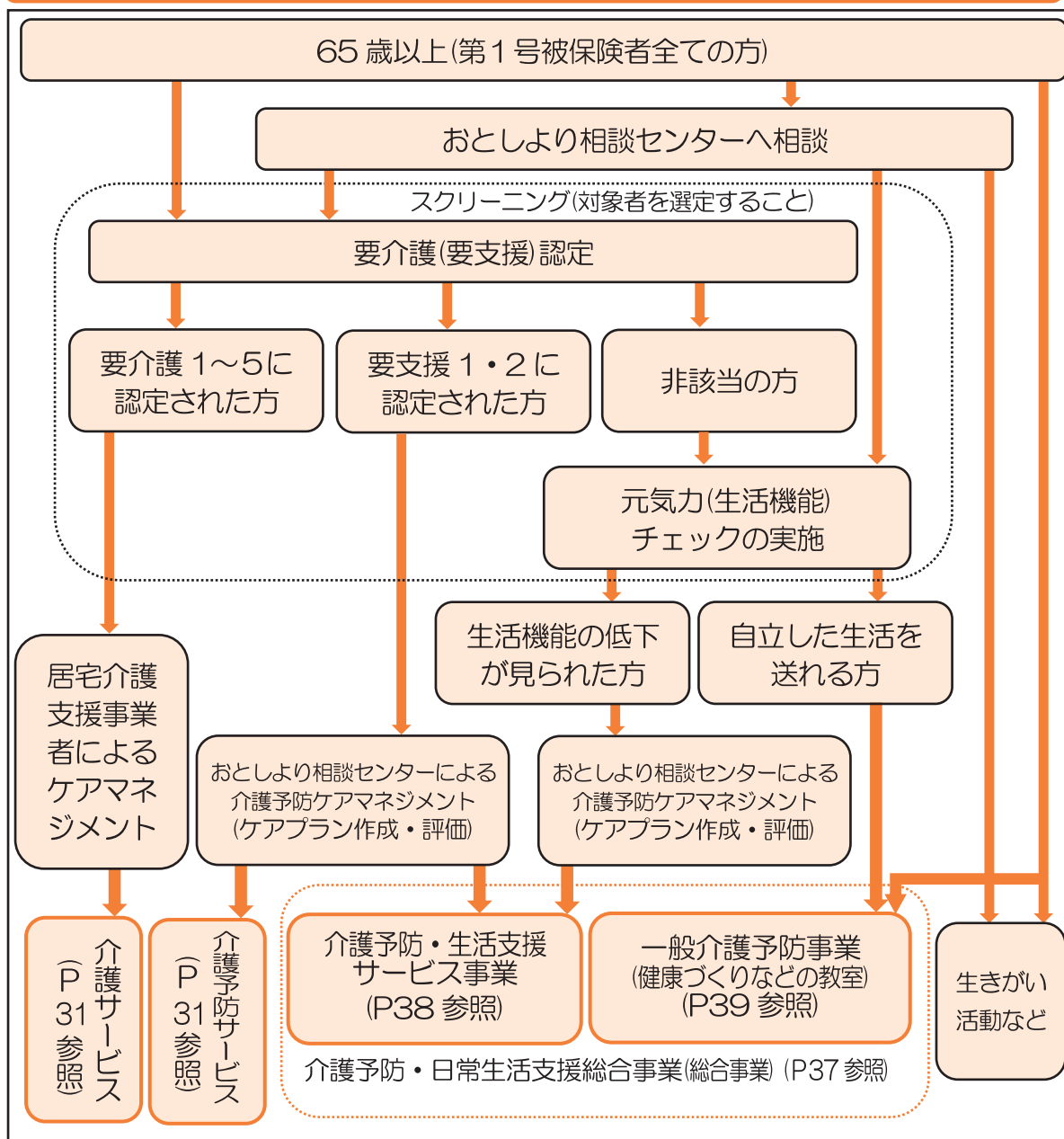


## 4 介護保険・介護予防サービス

### (1) 介護保険

#### 介護関連事業の流れ



#### 介護保険のご案内

65歳に到達した月に被保険者証と一緒に「板橋区の介護保険」を送付しています。また、さらに詳しい内容の「介護保険のしおり」を下記窓口に置いています。

介護保険課、おとしより保健福祉センター、福祉事務所、区民事務所、おとしより相談センターなど



## 介護保険のサービスを利用するには

介護保険のサービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。

※「介護予防・生活支援サービス事業（38 ページ参照）」通所型のサービス利用には、認定申請が必要ない場合があります。詳しくは各担当のおとしより相談センター（地域包括支援センター）へご相談ください。

### ① 要介護（要支援）認定の申請をします。

申請は、利用者本人または家族のほか、おとしより相談センター（地域包括支援センター）などに代行してもらうこともできます。

#### ■対象者

- ・65 歳以上の方（第 1 号被保険者）
- ・40 歳以上 65 歳未満で医療保険に加入している方（第 2 号被保険者）

#### ■申請窓口

- ・介護保険課（区役所北館2階⑭窓口 57 ページ参照）
- ・おとしより保健福祉センター（58 ページ参照）
- ・各福祉事務所（64 ページ参照）

#### ■申請に必要なもの

- ・要介護・要支援認定申請書
- ・介護保険被保険者証
- ・医療保険被保険者証

申請書には、主治医の氏名、医療機関名、所在地、電話番号、前回診察日などを記入します。



### ② 認定調査と主治医意見書の作成が行われます。

#### ■認定調査

認定調査員（区職員、ケアマネジャー等）が自宅などを訪問し、心身の状況を調べるために、聞き取り調査などをします。

#### ■主治医意見書

利用者本人の主治医に対し、介護を必要とする原因疾患などについての意見書の作成を区から依頼します。

### ③ 審査・判定されます。

#### ■コンピュータ判定（一次判定）

公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。

#### ■介護認定審査会が審査・判定（二次判定）

一次判定の結果と、認定調査における特記事項、主治医意見書をもとに、介護認定審査会が総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。



### ④ 審査結果にもとづいて認定結果が通知されます。

以下の要介護状態区分に認定されます。結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険被保険者証」が届きますので、記載されている内容を確認してください。

#### 要介護 1～5

生活機能の維持・改善を図ることが適切な方です。  
○介護保険の介護サービスが利用できます。→P31～34

#### 要支援 1・2

生活機能が改善する可能性の高い方などです。  
○介護保険の介護予防サービス→P31～34  
○介護予防・生活支援サービス事業→P37・38  
が利用できます。

#### 非該当

「元気力（生活機能）チェックシート」（40 ページ参照）を実施します。  
⇒事業対象者に該当する方  
○介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。→P37・38  
⇒事業対象者に該当しない方  
○一般介護予防事業が利用できます。→P39

### 認定結果の有効期間と更新手続き

原則の認定有効期間…（新規）6か月（更新認定）12か月  
認定の効力発生日…（新規）認定申請日（更新認定）前回認定の有効期間満了日翌日  
要介護・要支援認定は、有効期間満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了日の60日前から受け付けます。

お問合せ

介護保険課 認定係  
☎ 3 5 7 9 - 2 4 4 1

## 介護サービス・介護予防サービスの内容

- 個人の心身の状態に合わせたケアプラン・介護予防ケアプランを作り、それに基づいてサービスを利用します。

### ○介護サービス（要介護1～5）

#### 在宅でサービスを利用したい

依頼する居宅介護支援事業者を選び、ケアマネジャーと面接して、ケアプランを作成してもらいます（自己作成することもできます）。介護保険サービスを提供する事業者と契約し、ケアプランに基づいたサービスを利用します。

#### 施設に入所したい（P33）

入所を希望する施設に、利用者が直接申込み契約します。入所した施設のケアマネジャーに作成してもらったケアプランに基づき、サービスを利用します。

### ①在宅サービス（介護予防サービス含む）

居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。組み合わせて利用することができます。

種類	内容
訪問介護 （ホームヘルプサービス）	ホームヘルパー（訪問介護員）による居宅での身体介護や生活援助を行います。
訪問入浴介護	居宅を訪問し移動入浴車などで、入浴介護を行います。
訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士などが居宅を訪問し、リハビリをします。
訪問看護	看護師などが居宅を訪問し、病状の観察や床ずれのケアなどを行います。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが居宅を訪問し、療養上の健康管理や指導・助言を行います。
通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターなどで日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。
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などで、日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリを日帰りで行います。
特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入居している方に、日常生活上の支援や介護を提供します。
短期入所生活介護 （ショートステイ）	特別養護老人ホームなどに短期間入所した方に、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
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た方に、医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診察などを行います。

お問合せ	介護保険課 給付係 ☎ 3 5 7 9 - 2 3 5 6
------	-------------------------------

● サービスを利用した場合、原則としてかかった費用の1割～3割をサービス事業者に支払います。自己負担割合は所得に応じて決まります。※利用者負担の軽減制度があります（35ページ参照）。

**○介護予防サービス（要支援1・2）**

おとしより相談センター（地域包括支援センター）に依頼して介護予防ケアプランを作成してもらいます（介護予防ケアプランは自己作成することもできます）。それに基づき、サービスを利用します。

また、介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス（介護保険サービスではありません。37ページ参照）をあわせて利用できます。

※一部利用できないものもあります。

## 4

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3～5
× 「介護予防・生活支援サービス事業」の訪問型サービス（P38）が利用できます。		○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
× 「介護予防・生活支援サービス事業」の通所型サービス（P38）が利用できません。		○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○

## ②施設サービス

介護が中心か治療が中心かなどによって入所する施設を選択します。利用料の自己負担の他に食費・居住費等がかかります。

種類	内容
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で、家庭での生活が困難な方のための施設で、日常生活上の支援や介護を提供します。
介護老人保健施設	状態が安定している方が、在宅復帰を目指すための施設で、リハビリを中心とする医療ケアと介護を提供します。
介護療養型医療施設	長期の療養を必要とする方のための施設で、医療・看護・介護・リハビリテーションなどを提供します。
介護医療院	主として長期の療養が必要な方に対し、療養上の管理、看護、医学的管理の下による介護、医療及び日常生活上の支援を提供します。

## ③生活環境を整えるサービス

自立した生活を目指すために、福祉用具のレンタル(貸与)や購入費を支給するサービス、住宅改修費を支給するサービスがあります。

種類	内容
福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるための福祉用具(車いすや特殊寝台等)を借りることができます。
特定福祉用具購入	腰掛け便座等、貸与になじまない用具を、指定の事業者から購入したとき購入費が支給されます。限度額は、1年につき10万円です。
住宅改修	事前に申請をして居宅での手すりの取り付け、段差の解消などの改修をしたとき、改修費が20万円を上限に支給されます。

## ④地域密着型サービス

可能な限り、住み慣れた地域で生活できるように支援するための、介護保険で利用できるサービスです。

種類	内容
小規模多機能型 居宅介護	通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて提供します。
看護小規模多機能型 居宅介護	通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問(介護と看護)や泊まりのサービスを組み合わせて提供します。
地域密着型特定施設 入居者生活介護	定員29人以下の小規模な有料老人ホームの入居者に日常生活の支援や機能訓練を行います。
認知症対応型 通所介護	認知症の方を対象に、食事・入浴・排せつなど日常生活の支援や機能訓練を日帰りで行います。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の方が、スタッフの介護を受けながら共同生活する施設です。
夜間対応型 訪問介護	夜間にヘルパーが定期的に巡回もしくは随時訪問して介護を行います。
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。
地域密着型 通所介護	定員が18人以下の小規模なデイサービスセンターで、食事・入浴・排せつなどの日常生活の支援や機能訓練を日帰りで行います。

# 4

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3～5
×	×	△ 原則要介護3以上の方		○
×	×	○	○	○
×	×	○	○	○
×	×	○	○	○

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3～5
△ 一部利用できない福祉用具があります。			○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3～5
○	○	○	○	○
×	×	○	○	○
×	×	○	○	○
○	○	○	○	○
×	○	○	○	○
×	×	○	○	○
×	×	○	○	○
× 「介護予防・生活支援サービス事業」の 通所型サービス(P38)が利用できます。		○	○	○



## 介護保険サービス利用者負担軽減制度

介護保険を利用しやすくするために、利用者負担の軽減制度があります。いずれも申請が必要です。

種 類	内 容
居住費（滞在費）及び食費の負担額軽減制度（負担限度額認定）	低所得の方が介護保険施設（ショートステイを含む）を利用するとき、居住費（滞在費）および食費の負担が軽減されます。対象の方は世帯全員および配偶者が住民税非課税、預貯金額等が基準額以下の方です。※預貯金額等の基準額については所得段階に応じて定められています。
生計困難者に対する介護サービス利用者負担の軽減	低所得で生計が困難な方が介護サービスを利用するとき、過重な負担にならないよう、利用者負担額が軽減されます。（この制度に参加している介護サービス事業者利用時に限ります。）
高額介護（予防）サービス費	同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額が、所得に応じた一定の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護（予防）サービス費等」として後から支給されます。該当の方には区より申請書が送付されます。※施設等利用時の食費・居住費・日常生活費等及び、住宅改修費、特定福祉用具購入費等については利用者負担の合計額には含みません。
高額医療合算(介護予防)サービス費	1年間（毎年8月～翌年7月）の介護保険と医療保険の利用者負担の合計額が、所得区分に応じた上限額を超えたとき、高額医療合算介護（介護予防）サービス費として、超えた分を後から支給します。該当の方には、医療保険から申請書が送付されます。※施設等利用時の食費・居住費・日常生活費等及び、住宅改修費、特定福祉用具購入費等については利用者負担の合計額には含みません。
受領委任払い制度	住宅改修や福祉用具購入は、いったん全額が利用者本人の負担となり、後日保険給付分が戻されます（償還払い）。受領委任払い制度を選択した場合、利用者が本人負担分のみを登録販売事業者・登録施工事業者に支払うだけでサービスが利用できます。
貸付制度	住宅改修費や福祉用具購入費の支払い、および高額介護（予防）サービス費が支給されるまでの間の経済的負担を軽減するため、保険給付見込額の範囲内で資金を無利子でお貸しします。
災害等の減免制度	災害等の特別な事情により利用者負担分を支払うことが一時的に困難なときは、利用者負担分が免除になります。

お問 合 せ	介護保険課 給付係 ☎ 3 5 7 9 - 2 3 5 6
--------	----------------------------------

### 4



## 介護保険料について

介護保険は、みなさんの保険料が大切な財源になっています。だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずにお納めください。

### ①65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

区市町村ごとに、介護保険のサービスに必要な費用などから算出された「基準額」をもとに定めています。板橋区では所得などに応じた14段階の「所得段階別保険料」が採用され、低所得者の負担が軽減されています。

#### ○保険料を軽減する制度（申請が必要です）

- ・災害等の減免制度

災害等の特別な事情により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、保険料の徴収猶予（6か月以内の期間）や減免をします。

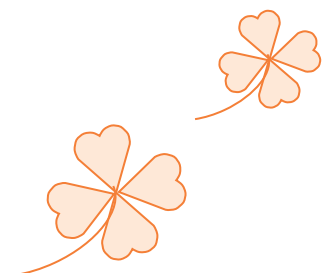
- ・生計が困難な方の保険料減額制度

介護保険料の所得段階が「第2段階」または「第3段階」であること、世帯の年間収入額及び預貯金額が基準以下であること等の、一定の条件をすべて満たす方の保険料を減額します。

### ②40歳以上65歳未満の方（第2号被保険者）の保険料

40歳以上65歳未満の方の保険料は、加入している医療保険の算出方法により決められます。医療保険料と一括して納めます。

お問合せ	① 介護保険課 資格保険料係 ☎ 3579-2359
	② 各医療保険者 ☎ （医療保険証をご覧ください）



## (2) 介護予防

### 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

総合事業は、高齢者に住み慣れた地域で自立した生活を送っていただくための介護予防・生活支援サービスです。大きく2つの事業に分類されます。

#### 介護予防・生活支援サービス事業

##### ○事業内容

訪問型サービス（ホームヘルプ）や通所型サービス（デイサービス）など

##### ○対象者

- ・「要支援認定（29 ページ参照）」を受けている方
- ・「元気力（生活機能）チェックシート（40 ページ参照）」の判定で、元気力の低下が認められた方（事業対象者）

##### ○利用について

- ・要介護（要支援）認定の手続きをしていなくても元気力チェックシートによる判定で、迅速に必要なサービスを受けることができます。（※事業対象者の方は一部事業の利用制限があります。）
- ・おとしより相談センター（地域包括支援センター52・61 ページ参照）が利用のご相談をお受けします。

○サービス一覧表

P 38

#### 一般介護予防事業

##### ○事業内容

健康体操や各種講座などの介護予防を目的とした事業

##### ○対象者

- ・65 歳以上（第 1 号被保険者）のすべての方  
（一部事業は、要介護・要支援の方を除く）  
※各教室や講座ごとに対象者が異なります。

##### ○利用について

- ・高齢者の健康づくりや、早い時期からの介護予防への取り組みのため実施している教室や事業で、広報等で募集をします。
- ・利用についてはサービス一覧表に記載された各事業のお問合せ先へ

○サービス一覧表

P 39

お 問 合 せ

サービス一覧表（P38～39）でご確認ください。

## ○ 介護予防・生活支援サービス事業

※ ①の事業は要支援1・2の方、②の事業は事業対象者および要支援1・2の方がご利用いただけます。

事業名	内容	費用等（自己負担1割の目安）
① (要支援1・2の方対象)	予防訪問サービス	ホームヘルパーが自宅を訪問し、生活援助サービスや食事・入浴・排せつ介助などの身体介護サービスを提供します。 ○週1回程度利用 1,525円/月 ○週2回程度利用 3,045円/月 ○週2回を超える利用（要支援2のみ） 4,832円/月
	生活援助訪問サービス	ホームヘルパー等が自宅を訪問し、1回60分以内の生活援助サービスを提供します（身体介護サービスは対象外）。 ○週1回程度利用 1,305円/月 ○週2回程度利用 2,609円/月
	シルバー人材センター訪問型生活支援サービス	シルバー人材センターの登録会員が自宅を訪問し、1回60分以内の生活援助サービスを提供します（身体介護サービスは対象外）。 ○週1回程度利用 918円/月 ○週2回程度利用 1,836円/月
	予防通所サービス	デイサービスセンターに通って、食事・入浴・排せつなどの介助や機能訓練を行います。1回あたり5時間以上のサービスになります。 ○週1回程度利用 1,945円/月 ○週2回程度利用（要支援2のみ） 3,972円/月 ※別途、食費、日常生活費等がかかる場合があります。
	生活援助通所サービス	デイサービスセンターに通って、生活機能の維持・向上を目指した機能訓練やレクリエーション等を行います。1回あたり5時間未満のサービスになります。 ○週1回程度利用 1,817円/月 ○週2回程度利用（要支援2のみ） 3,705円/月 ※別途、食費、日常生活費等がかかる場合があります。
②	運動コース	専門の指導員によりストレッチや筋トレの正しいやり方を学びながら、転倒やケガをしにくい体づくりを行います。 全12回（概ね3か月） 2,400円（1コース）
	食事のできる体づくりコース	低栄養予防の知識やバランスの良い食事につながる簡単レシピの紹介を行います。 全12回（概ね3か月） 2,400円（1コース）
	健口カムカムコース	「噛む」「飲み込む」機能のために、口の周りの筋力のトレーニングを行い、口腔機能の向上を図ります。 全8回（概ね2か月） 1,600円（1コース）

→P39へ続きます

事業名	内 容	費用等	
②	元気花まる コース	認知症の予防に役立つプログラム (体操・音楽・ゲーム等)を行います。 また、事業に参加することで閉 じこもり予防につながります。	全20回(概ね6か月) 4,000円(1コース) ※別途材料費等実費負担あり
	住民主体の通 所型サービス	地域住民(NPO法人・ボランティア 団体など)が、自主的に実施する介 護予防サービスです。会食や体操、 レクリエーションなどを行います。	サービス提供団体が設定 ※材料費等の実費負担あり

お 問 合 せ	①介護保険課 施設整備・事業者指定係 ☎3579-2253
	②おとしより保健福祉センター 介護予防係 ☎5970-1117
※②の事業は担当地区のおとしより相談センターで申込みを受け付けております。	

## 4

### ○ 一般介護予防事業（健康づくりなどの教室）

コース名	内 容	費 用	お問合せ先
はすのみ教室	ヨガ・体操などの各種講座を行っています。 ※1コース10回	2,400円	長寿社会推進課 シニア活動支援係 ☎3579-2376
銭湯で 介護予防体操	区内25か所の公衆浴場で月1~8回、 介護予防体操を行っています。	無 料	
介護予防自主 グループ活動 支援	高齢者の介護予防活動を行う自主グル ープの活動を支援します。必要に応じ、専 門職による食生活や健康に関する講習を 行います。	無 料	おとしより保健 福祉センター 介護予防係 ☎5970-1117
介護予防 サポーター 養成講座	介護予防活動を応援するサポーターを養 成します。公的な資格ではありませんが、 講座で習得した知識を活かして、地域で のボランティア活動に協力していただき ます。	無 料	
脳力アップ 教室	認知機能低下を予防するために、運動や 文化的活動をグループで行い習慣化を目 指すプログラムです。	傷害保険料等 実費負担あり	おとしより 保健福祉センター 認知症施策推進係 ☎5970-1121

## 元気力（生活機能）チェックシート

日常生活状況などの質問に答えていただき、低下し始めている機能を早期発見します。判定内容により、健康づくり教室などの「一般介護予防事業（39ページ参照）」や「介護予防・生活支援サービス事業（38ページ参照）」をご案内します。費用は無料です。

対 象	・要介護・要支援の認定を受けていない65歳以上の方
受 付	・担当のおとしより相談センター（地域包括支援センター）（62ページをご覧ください） ・地域で行う元気力測定会（区内5か所、年2回実施）

お 問 合 せ	おとしより保健福祉センター 介護予防係 ☎5970-1117
---------	-----------------------------------

## ウェルネス（介護予防）活動推進団体支援事業

介護予防や健康づくりを目的として活動する自主グループの皆さんに、ウェルネススペース等を活動の場として提供するなど、介護予防活動を推進しています。利用条件等の詳細はおとしより保健福祉センター介護予防係にお問合せください。

ウェルネススペースは、区内4か所（板橋・前野・桜川・蓮根）です。

お 問 合 せ	おとしより保健福祉センター 介護予防係 ☎5970-1117
---------	-----------------------------------

