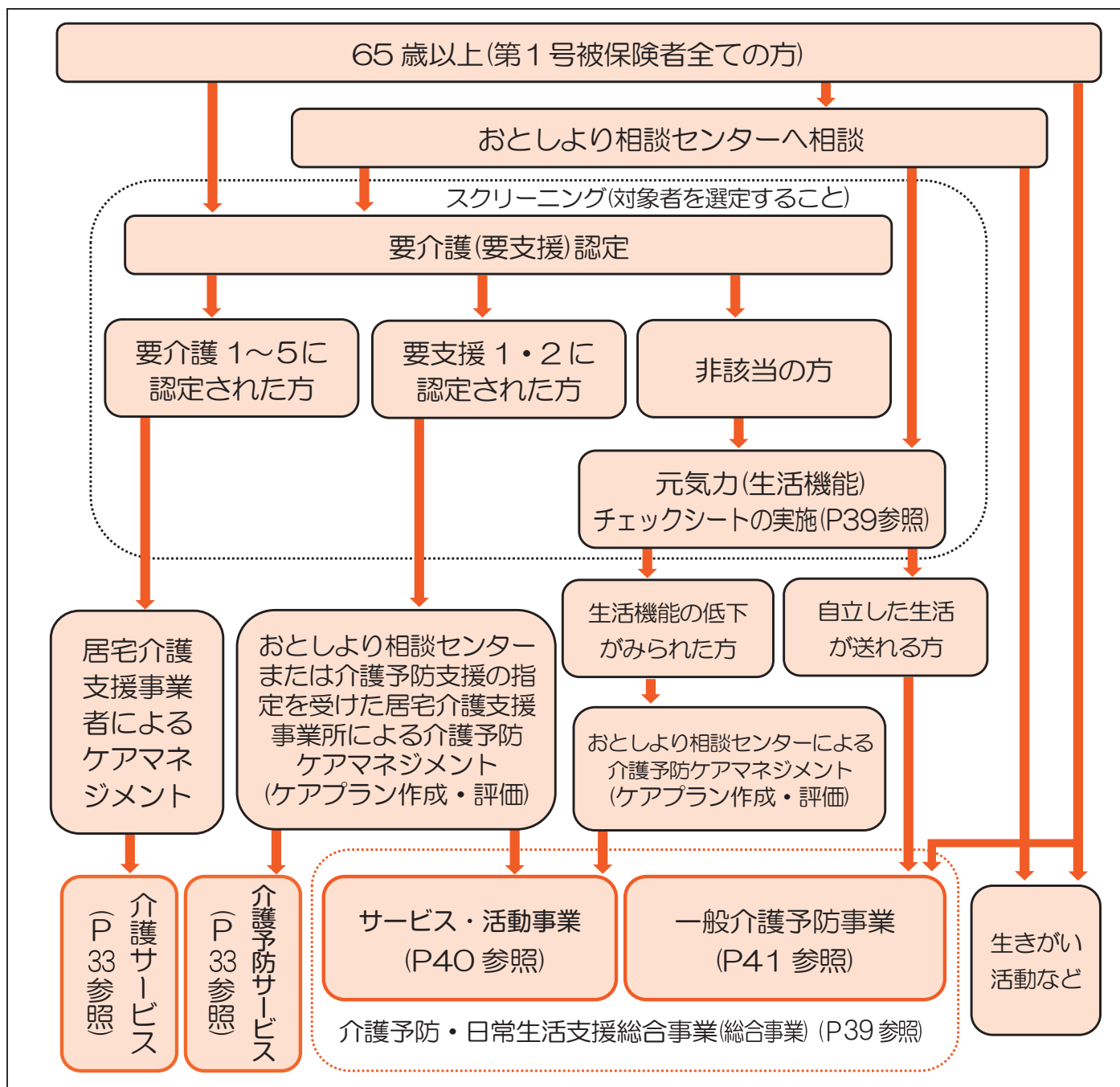


# 4

## 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



# 4

## 介護保険・介護予防サービス

### 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、福祉事務所（板橋・赤塚・志村福祉課）、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。

※「サービス・活動事業（40 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<sup>⑭</sup>窓口 59 ページ参照）
- ・ 各福祉課（板橋・赤塚・志村福祉課）（65 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

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。<br>○介護保険の介護サービスが利用できます。<br>→ P33 ～ 36                                                                    |
| 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。<br>○介護保険の介護予防サービス→ P33 ～ 36<br>○サービス・活動事業が利用できます。<br>→ P39・40                                              |
| 非 該 当     | 「元気力（生活機能）チェックシート」（39 ページ参照）を実施します。<br>⇒事業対象者に該当する方<br>○サービス・活動事業が利用できます。<br>→ P39・40<br>⇒事業対象者に該当しない方<br>○一般介護予防事業が利用できます。→ P41 |

## 4

介護保険・介護予防サービス

### 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  
☎ 3579-2441

## 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（P35）

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。

4

介護保険・介護予防サービス

| 種 類                                  | 内 容                                                       |  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| 訪 問 介 護<br>(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<br>(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<br>(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<br>( 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<br>(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。 |  |

- 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（37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）または介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所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サービス・活動事業（39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 |
|-------------------------------------------|------|------|------|--------|
| ×<br>「サービス・活動事業」の<br>訪問型サービス（P40）が利用できます。 |      | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ×<br>「サービス・活動事業」の<br>通所型サービス（P40）が利用できます。 |      | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |
| ○                                         | ○    | ○    | ○    | ○      |



## 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<br>(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 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 | 特定の福祉用具を、指定の事業者から購入したとき購入費が支給されます。年間 10 万円が上限で、その 1 ～ 3 割が自己負担です。     |
| 住 宅 改 修         | 事前に申請をして居宅での手すりの取り付けなどの改修をしたとき改修費が支給されます。20 万円が上限で、その 1 ～ 3 割が自己負担です。 |

## 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。 |

| 要支援 1 | 要支援 2 | 要介護 1             | 要介護 2 | 要介護 3～5 |
|-------|-------|-------------------|-------|---------|
| ×     | ×     | △<br>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 |
|-------------------------|-------|-------|-------|---------|
| △<br>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 |
|-------------------------------------------|-------|-------|-------|---------|
| ○                                         | ○     | ○     | ○     | ○       |
| ×                                         | ×     | ○     | ○     | ○       |
| ×                                         | ×     | ○     | ○     | ○       |
| ○                                         | ○     | ○     | ○     | ○       |
| ×                                         | ○     | ○     | ○     | ○       |
| ×                                         | ×     | ○     | ○     | ○       |
| ×                                         | ×     | ○     | ○     | ○       |
| ×<br>「サービス・活動事業」の<br>通所型サービス（P40）が利用できます。 |       | ○     | ○     | ○       |

## 4

介護保険・介護予防サービス

## 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

☎ 3579-2356



## 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。

### ① 65 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 17 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。

### ② 40 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<br>☎ 3579-2359 |
|      | ②各医療保険者<br>☎（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事業です。大きく2つに分類されます。

#### サービス・活動事業

○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（31 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」により生活機能の低下がみられた方（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（生活機能）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 54・62 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.40

#### 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.41

お問合せ

サービス一覧表（P40 ～ 41）でご確認ください。

### 元気力（生活機能）チェックシート

日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための質問票です。生活機能の低下がみられた方には、「サービス・活動事業（P40 参照）」などをご案内します。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

お問合せ

お住まいの地域のおとしより相談センター（P62 参照）

## ○サービス・活動事業

※ 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<br>（要支援 1・2 の方対象） | 予 防 訪 問<br>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 1,585 円 / 月<br>○週 2 回程度利用 3,166 円 / 月<br>○週 2 回を超える利用<br>（要支援 2 のみ） 5,022 円 / 月  |
|                     | 生 活 援 助 訪 問<br>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 1,356 円 / 月<br>○週 2 回程度利用 2,711 円 / 月                                            |
|                     | シルバー人材センター<br>訪 問 型 生 活<br>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<br>○週 2 回程度利用 1,836 円 / 月                                              |
|                     | 予 防 通 所<br>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 2,130 円 / 月<br>○週 2 回程度利用<br>（要支援 2 のみ） 4,276 円 / 月<br>※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<br>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 1,958 円 / 月<br>○週 2 回程度利用<br>（要支援 2 のみ） 3,996 円 / 月<br>※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）<br>2,400 円（1 コース）                                                           |
|                     | 食 事 で で き る<br>体 づ く り コ ー ス           | 低栄養予防の知識や栄養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）<br>2,400 円（1 コース）                                                           |
|                     | けん<br>健<br>カ ム カ ム コ ー ス               | 「噛む」「飲み込む」機能のために、□周りの筋肉のトレーニングを行い、□腔機能の向上を図ります。                              | 全 8 回（概ね 2 か月）<br>1,600 円（1 コース）                                                            |
|                     | 元 気 花 ま る コ ー ス                        | 体操や趣味活動など幅広いプログラムに取り組み、自身の「できる」「やりたい」を見つけることができます。                           | 全 20 回（概ね 6 か月）<br>4,000 円（1 コース）                                                           |
|                     | 住 民 主 体 の<br>通 所 型 サ ー ビ ス             | 地域住民（NPO 法人・ボランティア団体など）が主体となり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。           | サービス実施団体が設定<br>※材料費等の実費負担あり                                                                 |
|                     | 住 民 主 体 の<br>訪 問 型 サ ー ビ ス             | 地域住民（NPO 法人・ボランティア団体など）が主体となり実施する介護予防サービスです。身体介護を含まない掃除・洗濯・ごみ出しなどの生活援助を行います。 | サービス実施団体が設定                                                                                 |

4

介護保険・介護予防サービス

お問合せ

①お住まいの地域のおとしより相談センターへ  
②生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係 ☎ 3579-2293  
※②の利用についてはお住まいの地域のおとしより相談センターにご相談ください。

## ○一般介護予防事業

| 事業名                    | 内 容                                                                 | 費用      | お問合せ先                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 介 護 予 防<br>ス ペ ー ス 事 業 | 「はすのみ教室」と「さくらテラス」で、<br>各種講座（ヨガ・体操など）を行っています。<br>（1 コース 10 回、全 3 講座） | 2,700 円 | 生涯活躍推進課<br>シニア地域づくり係<br>☎ 3579-2376 |
| 銭 湯<br>介 護 予 防 体 操     | 区内 23 か所の公衆浴場で月 1 ～ 8 回、<br>介護予防体操を行っています。<br>（参加は月 2 回まで）          | 無 料     |                                     |

## ウェルネス（介護予防）活動推進団体支援事業

介護予防や健康福利を目的として活動する自主グループに、ウェルネススペース等（区内 4 か所：板橋・前野・蓮根・桜川）を活動場所として提供するなどの支援を行います。利用条件など詳細はお問い合わせください。

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| お問合せ | 生涯活躍推進課 シニア地域づくり係<br>☎ 3579-2376 |
|------|----------------------------------|

4

介護保険・介護予防サービス

