

# 介護・高齢者サービスに関するご相談は 地域包括支援センターへ

## 中野区地域包括支援センター(8か所)

名称	所在地	電話・FAX	担当区域
南中野	弥生町5-11-26 (みなみらいず内)	03-5340-7885 Fax:03-5340-7886	南台 全域、弥生町1丁目38番1~10,24,25号、39番、 弥生町2丁目36番7~9号、37番5(一部),9(一部)号、 40番8号、41番8号、43~53番、弥生町3~6丁目
本町	本町5-10-4 (倶楽部千代田會館内)	03-5385-3733 Fax:03-5385-3776	弥生町1丁目1~37番、38番11~23号、40~60番、 弥生町2丁目1~35番、36番1~6,10~15号、 37番1~4,5(一部),6~8,9(一部),10~15号、38,39番、 40番1~3,9~13号、41番1~6,10~21号、42番、本町1丁目1~12番、 13番1~7,8(一部)号、15番1~6,25号、16~30番、 本町2丁目1~45,52,53番、本町3丁目1~26番、 本町4丁目1~4,6~48番、本町5丁目、中央3丁目30~36番、 中央4丁目1~5番、6番1~12,17~29号、7~10番、 中央5丁目1~19番、20番1~6,7(一部),13~15号、 21番6~15号、27番1~13,25~34号
東中野	東中野1-5-1	03-3366-3318 Fax:03-3366-3398	本町1丁目13番8(一部),9~18号、14番、15番11~22号、 31,32番、本町2丁目46~51,54番、本町3丁目27~33番、 本町4丁目5番、中央1丁目、中央3丁目1,2,22~26番、 東中野1丁目、東中野4丁目、 中野1丁目1~31,33~49,51~53番、54番1~5号、 56番10(一部),11(一部),13(一部)号、57~63番
中野	中央3-19-1 (中部すこやか福祉センター内)	03-3367-7802 Fax:03-3367-7800	中央3丁目3~21,27~29,37~51番、 中央4丁目6番14,15号、11~61番、 中央5丁目20番7(一部),8~11号、21番1~5号、22~26番、 27番14~23号、28~49番、東中野3丁目、 中野1丁目32,50,54番9~13号、55番、 56番1~9,10(一部),11(一部),12,13(一部)号、 中野2丁目、中野4丁目1,2,8~10,13~21番、22番1,2号、 中野5丁目1~67番、中野6丁目、上高田 全域、新井1丁目1番、 2番1~17,25(一部),26~28号、3番1~3,11~15号
中野北	松が丘1-32-10 (松が丘シニアプラザ内)	03-5380-6005 Fax:03-5380-5762	中野4丁目3~7,11,12番、22番3号、23番、中野5丁目68番、 新井1丁目2番18~24,25(一部)号、3番4~8号、4~43番、 新井2~5丁目(3丁目38番除く)、松が丘 全域、江原町 全域、 江古田1丁目1~39番、野方1丁目1~35,43~49,54~58番、 野方2丁目、大和町1丁目12~15番、大和町2丁目1,2番
江古田	江古田4-31-10 (北部すこやか福祉センター内)	03-3387-5550 Fax:03-3387-5955	新井3丁目38番、沼袋 全域、江古田1丁目40~43番、 江古田2~4丁目、丸山 全域、野方3~4丁目、 野方5丁目1~6番、7番(1~4号を除く)、10~34番、35番1,2号、 野方6丁目1~35番、36番13~15号、40番1~3,15~22号、 41~44番、45番11~17号、47番1号、48~51番、 若宮1丁目7番10~14号、8番8(一部),9~13号、10番、 11番5~15号、12~16,24~27番
鷺宮	若宮3-58-10 (鷺宮すこやか福祉センター内)	03-3310-2553 Fax:03-3310-1172	野方1丁目36~42,50~53番、 野方5丁目7番1~4号、8,9番、35番4~10号、 大和町1丁目1~11,16~68番、 大和町2丁目3~49番、大和町3丁目、 若宮1丁目1~6番、7番1~9,15,16号、 8番1~7,8(一部),14~19号、9番、11番1,2号、 17~23,28~59番、若宮2丁目、白鷺1丁目
上鷺宮	上鷺宮3-17-4 (かみさぎホーム内)	03-3577-8123 Fax:03-3577-8124	野方6丁目36番1~12号、37~39番、40番5~14号、 45番1~10号、46番、47番2~16号、52,53番、 白鷺2丁目、鷺宮 全域、上鷺宮 全域

### 【地域包括支援センターの開設時間】

月~土曜日:午前8時30分~午後5時(日曜日、祝日、年末年始は休業)  
★緊急の場合は時間外や休業日も電話で対応しています。

中野区役所  
〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1(令和6年5月2日まで) 直通03-3228-5629  
東京都中野区中野4-11-19(令和6年5月7日から)  
中野区地域支えあい推進部 介護保険課 5中地介第2881号

© 社会保険出版社  
禁無断転載 899511



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

グリーン購入法  
適合印刷物です

※当パンフレットの内容は、厚生労働省資料をもとに作成  
しております。  
今後、政省令等の公布により内容が変更になる場合が  
あります。

令和6年度版

みんなでささえる

# 介護保険



はじめに

申請

費用

種類

その他のサービスなど

発行:中野区地域支えあい推進部 介護保険課 管理係 令和6(2024)年

中野区



# 介護保険事業計画のポイント

介護保険制度の運営は、中野区介護保険事業計画(3年ごとに見直し)にもとづき運営されています。

## 令和6年度の主な変更点

- 65歳以上の方の介護保険料が変わります(令和6年4月より)。
- 介護保険施設入所時の居住費の負担限度額が変更となる予定です(令和6年8月より)。

## もくじ

### はじめに

介護保険のしくみ ..... ③

保険料の決め方・納め方 ..... ④

### 申請

サービスを利用するには ..... ⑦

要介護認定の申請のしかた ..... ⑧

### 費用

サービスにかかる費用 ..... ⑪

### 種類

ケアプランを作成し、サービスを利用します ..... ⑫

介護予防・日常生活支援総合事業 ..... ⑭

通所による支援サービス ..... ⑯

一般介護予防事業(一般の高齢者の方向け) ..... ⑯

訪問による支援サービス ..... ⑰

介護サービス・介護予防サービス ..... ⑱

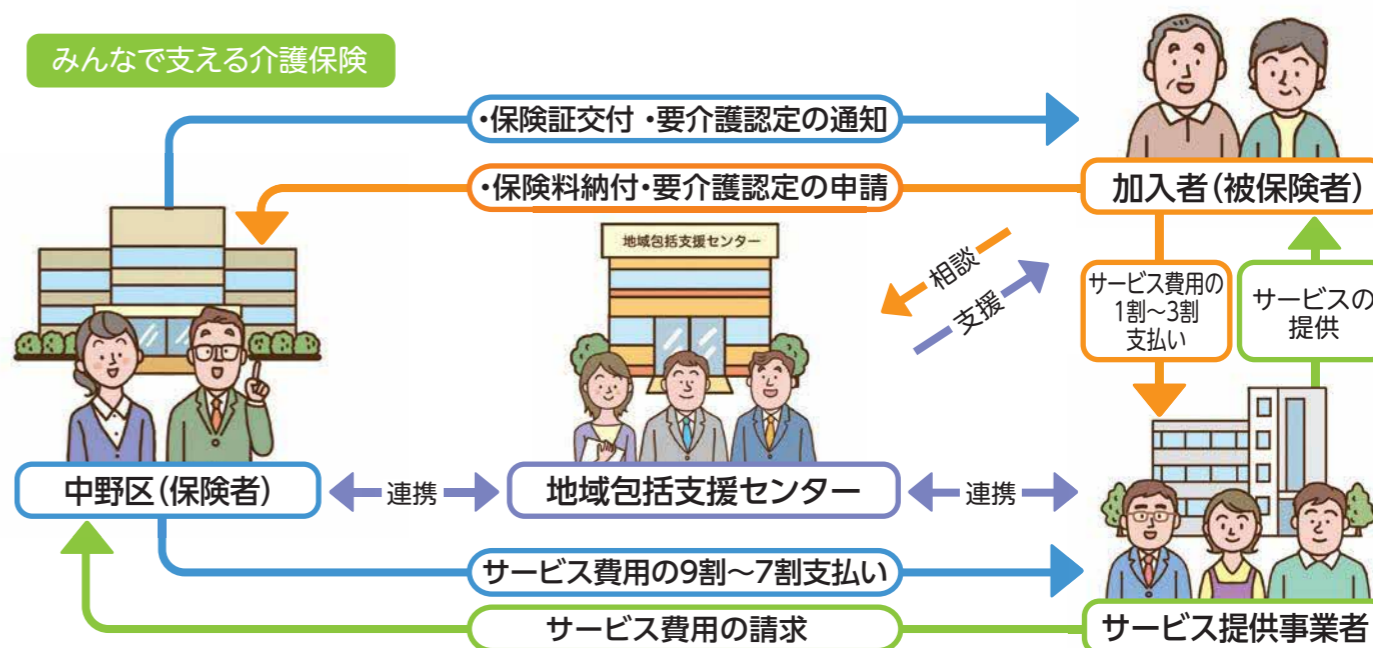
### その他のサービスなど

介護サービスを利用して、困ったことやトラブルがある場合は... ..... ⑳

介護保険給付外の高齢者在宅サービス ..... ㉓

# 介護保険のしくみ

介護保険は、みなさんがいつまでも安心して暮らせるようにするための制度です。運営は中野区が主体となって行い、40歳以上の方が加入者として保険料を出し合って、介護を必要とする方がサービスを利用できるしくみになっています。



## 介護保険の被保険者は、年齢で2つに分けられます

### 65歳以上の方 (第1号被保険者)

介護サービスを利用できるのは

**介護が必要と認定された方です。**

(病気やけがなど介護が必要になった原因にかかわらず、介護サービスの対象となります。)

保険証は65歳の誕生日前に交付されます。

### 医療保険に加入している 40~64歳の方 (第2号被保険者)

介護サービスを利用できるのは

**加齢に伴って生じた病気(特定疾病)により  
介護が必要と認定された方です。**

保険証は、要介護、要支援の認定を受けた方などに交付されます。

### 特定疾病

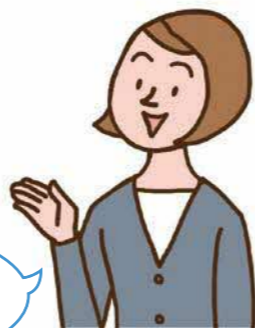
- がん (医師が一般に認められている医学的知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

**負担割合証が  
発行されます**

要介護・要支援の認定を受けた方、または事業対象者の判定を受けた方に、サービスの負担割合(1割~3割)を記載した「介護保険負担割合証」が発行されます。

# 保険料の決め方・納め方

保険料の決め方と納め方は、65歳以上の方と40～64歳の方でそれぞれ異なります。



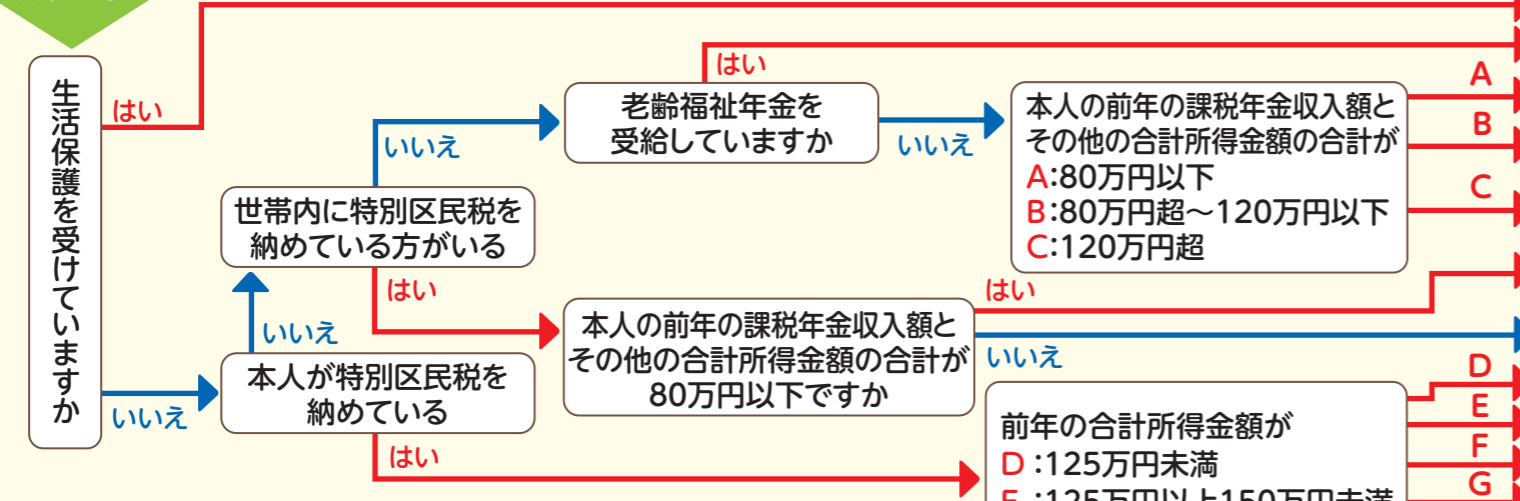
あなたの保険料段階は？

## 65歳以上の方(第1号被保険者)の場合

### 決め方

保険料は所得に応じて区市町村ごとに決まります。

スタート



●65歳以上の方の保険料は、中野区で必要な介護サービス費用をまかなうために算出された**基準額**をもとに、所得に応じて分かれています。

$$\text{基準額} = \frac{\text{中野区の介護サービス総費用のうち65歳以上の方の負担分}}{\text{中野区の65歳以上の方の人数}}$$

中野区の保険料基準額(年額):75,282円

この基準額をもとに19段階の年額保険料が確定します。

$$\text{基準額} \times \text{保険料率} = \text{年額保険料}$$

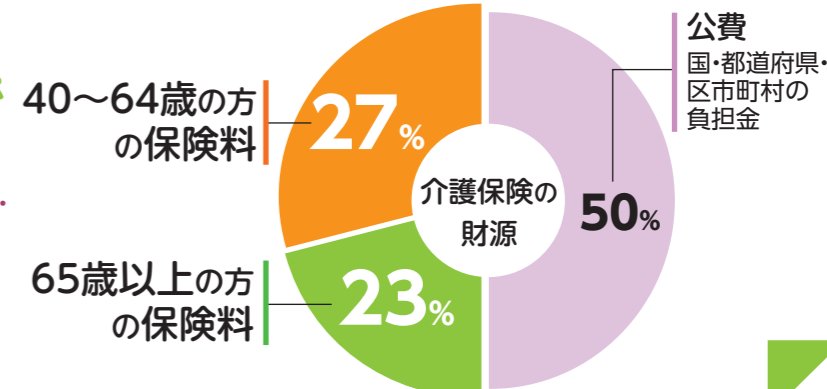
※100円未満切り捨て

※19段階の年額保険料は右ページの表を参照。

- 前年の合計所得金額が
- D:125万円未満
  - E:125万円以上150万円未満
  - F:150万円以上200万円未満
  - G:200万円以上350万円未満
  - H:350万円以上500万円未満
  - I:500万円以上700万円未満
  - J:700万円以上1,000万円未満
  - K:1,000万円以上1,500万円未満
  - L:1,500万円以上2,000万円未満
  - M:2,000万円以上2,500万円未満
  - N:2,500万円以上3,000万円未満
  - O:3,000万円以上4,000万円未満
  - P:4,000万円以上5,000万円未満
  - Q:5,000万円以上

### 介護保険はみなさんと社会全体で支えている制度です。

介護保険の運営に必要な財源は、国、都道府県、区市町村が半分を負担し、残りの半分を介護保険加入者が保険料として負担することになります。



段階	区分	料率	保険料年額				
第1段階	本人が生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者、または本人が老齢福祉年金受給者で、世帯全員が特別区民税非課税。	0.285	21,400				
第2段階	世帯全員が非課税	公的年金等の収入金額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下。	0.35	26,300			
第3段階					公的年金等の収入金額とその他の合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下。		
第4段階					公的年金等の収入金額とその他の合計所得金額の合計が120万円を超えている。		
第5段階	本人が課税	公的年金等収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円を超えている。	1.00	75,200			
第6段階					合計所得金額が125万円未満。	1.10	82,800
第7段階					合計所得金額が125万円以上150万円未満。	1.20	90,300
第8段階					合計所得金額が150万円以上200万円未満。	1.35	101,600
第9段階					合計所得金額が200万円以上350万円未満。	1.50	112,900
第10段階					合計所得金額が350万円以上500万円未満。	1.80	135,500
第11段階					合計所得金額が500万円以上700万円未満。	2.10	158,000
第12段階					合計所得金額が700万円以上1,000万円未満。	2.40	180,600
第13段階					合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満。	2.70	203,200
第14段階					合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満。	3.10	233,300
第15段階					合計所得金額が2,000万円以上2,500万円未満。	3.60	271,000
第16段階					合計所得金額が2,500万円以上3,000万円未満。	3.70	278,500
第17段階					合計所得金額が3,000万円以上4,000万円未満。	3.90	293,500
第18段階					合計所得金額が4,000万円以上5,000万円未満。	4.50	338,700
第19段階					合計所得金額が5,000万円以上。	5.00	376,400

※「世帯全員」とは、令和6年4月1日現在、同じ住民票に記載されている方、全員のことです。  
 ※ 合計所得金額は、地方税法上の合計所得金額から長期譲渡所得および短期譲渡所得にかかる特別控除額を控除した額です。  
 ※ 第1～5段階における合計所得金額は、年金収入に係る所得を控除した額です。  
 ※ 合計所得金額が0円を下回った場合は、0円とします。

### 納め方

年金の額によって変わります。納め方にかかわらず、

65歳の誕生日の前日の属する月の分から納めます。

#### 年金の年額が18万円以上(月額1万5千円以上)の方

✓ 年金定期払い(年6回)の時に天引きされます(特別徴収)

- 年金の定期払い(年6回)の際に、あらかじめ差し引かれます。
- 4・6・8月は前年度2月分と同じ保険料額を納めます。
- 10・12・2月は、前年の所得などをもとに算出された保険料額から、4・6・8月分を除いた額を振り分けて納めます。

※特別徴収の対象となる年金は、老齢・退職年金、遺族年金、障害年金です。



! 年金18万円以上でも、こんなときは中野区へ自分で納めます。

- 年度の途中で65歳になったとき
- 年度の途中で他の区市町村から転入したとき
- 年度の途中で保険料額が変更になったときなど

#### 年金の年額が18万円未満(月額1万5千円未満)の方

✓ 中野区から送付される納付書の納期に従って個別に納めます(普通徴収)

保険料の納付は **口座振替** が原則です

#### 手続き

- 口座振替依頼書
- 預(貯)金通帳
- 印かん(届出印)

これらを持って中野区指定の金融機関へ



※中野区役所の介護保険課窓口、各地域事務所でキャッシュカードでの手続きもできます。詳しくは介護保険課介護資格保険料係へ。 直通電話03-3228-6537



### 40～64歳の方(第2号被保険者)の場合

●加入している医療保険によって異なります



	国民健康保険に加入している方	職場の医療保険などに加入している方
<b>決め方</b>	国民健康保険料(税)の算定方法と同様に、所得や資産などに応じて世帯ごとに決まります。	加入している医療保険ごとに設定される介護保険料率と給料(標準報酬月額)および賞与に応じて決められます。
<b>納め方</b>	医療分と介護分を合わせて、国民健康保険料(税)として世帯主が納めます。	医療保険の保険料と介護保険料を合わせて、給料および賞与から差し引かれます。

### 知っておきたい 介護保険 Q&A

**Q** 保険料を納めないとうなるの?

**A** 期間に応じて次のような措置がとられます。納付書で納める方はご注意ください。



**1年以上滞納した場合**

利用者が費用の全額をいったん自己負担し、申請により後で保険給付にあたる分が支払われる形となります。  
\*支払い方法の変更が介護保険証に記載されます。

**1年6か月以上滞納した場合**

利用者が費用の全額を負担し、申請後も保険給付の一部または全部が一時的に差し止めとなる措置がとられます。なお滞納が続くと、保険給付から滞納していた保険料額が差し引かれる場合もあります。

**2年以上滞納した場合**

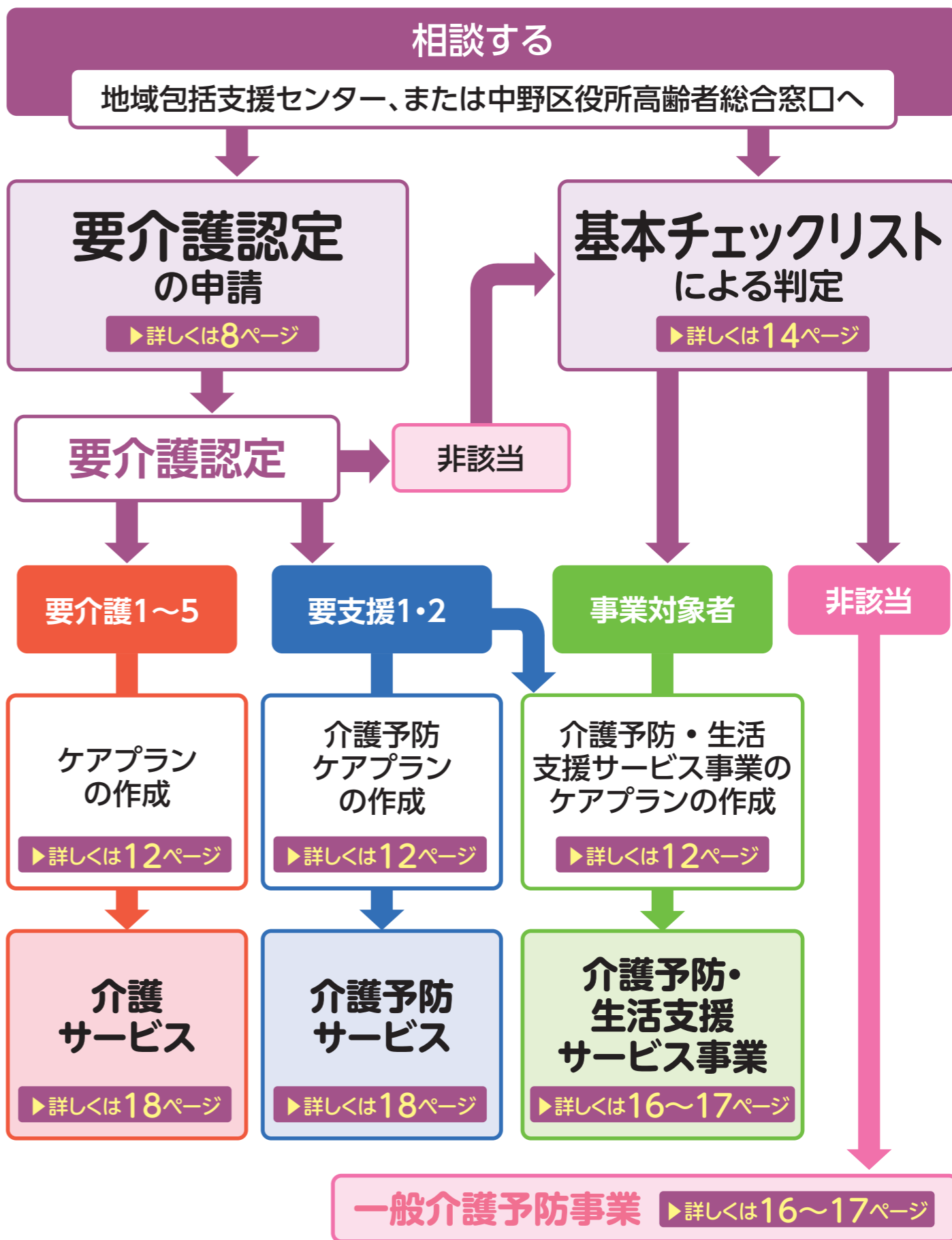
滞納した期間に応じて、利用者負担が3割(一部の方は4割)に引き上げられるほか、高額介護サービス費の支給や食費・居住費(滞在費)の負担軽減が受けられなくなります。



災害などの特別な事情で納付が困難な方は、保険料の減免などが受けられる場合もありますので、中野区の窓口へご相談ください。

## サービスを利用するには

介護サービスを受けたい、または介護予防に取り組みたいといった場合は、まずは地域包括支援センターまたは中野区へご相談ください。



# 要介護認定の申請のしかた



介護サービスを利用するには要介護認定を受けます。

※介護予防・日常生活支援総合事業のみを利用する場合は14ページをご覧ください。



## 申請

地域包括支援センターで申請します。  
申請する方は、本人または家族などでも可能です。

### 65歳以上の方



申請に必要なもの

#### 要介護・要支援認定申請書

中野区の窓口にあります。区のホームページからダウンロードもできます(29ページ)。

#### 介護保険証

申請書には主治医を記入する欄があります。あらかじめ主治医の氏名・病院名・連絡先などを確認しておきましょう。主治医がない場合は、地域包括支援センターや中野区にご相談ください。

### 医療保険に加入している40～64歳の方



申請に必要なもの

#### 要介護・要支援認定申請書

中野区の窓口にあります。区のホームページからダウンロードもできます(29ページ)。

#### 加入している医療保険の被保険者証

区内8か所の地域包括支援センター(32ページ)へ申請

### 知っておきたい介護保険Q&A

## Q 自分や家族で申請できない場合は?



**A** 申請の代行をしてもらうことができます。  
地域包括支援センターや法令で定められた居宅介護支援事業者、または介護保険施設などへご相談ください。

### 知っておきたい介護保険Q&A

## Q サービスを利用するには必ず認定申請が必要なのですか?

**A** 地域包括支援センターでの基本チェックリストにより事業対象者になることで、一部サービスを利用することができます。  
基本チェックリストは14ページをご覧ください。

### おしえて!

#### 主治医ってどんな人?

かかりつけのお医者さんなど、本人の心身の状態をよく知る医師のことです。また、介護が必要な状態になる要因となった病気の治療をしている医師などのことをいいます。

### おしえて!

#### 居宅介護支援事業者ってどんな人?

ケアマネジャーを配置して、サービス提供事業者との連絡や調整を行う、区市町村の指定を受けた事業者です。



## 要介護認定のながれ

訪問調査が行われ、その結果などをもとに介護が必要かどうかを判断するための審査・判定が行われます。



### 訪問調査

調査員が自宅を訪問し、全国共通の調査項目を本人や家族に確認し調査を行います。



### 一次判定

調査内容と主治医意見書の一部をコンピューターに入力して一次判定を行います。



### 二次判定

一次判定の結果や主治医の意見書などをもとに介護認定審査会が総合的に審査・判定します。



### ～訪問調査ではこのようなことを確認します～

- 麻痺等の有無
- 衣服着脱
- 徘徊
- 移乗
- 寝返り
- 金銭の管理
- 感情が不安定
- 立ち上がり
- 座位保持
- 日常の意思決定
- 昼夜逆転
- 洗身
- 歩行
- 整髪
- 聴力
- えん下
- 移動
- つめ切り
- 買い物
- 排便
- 片足での立位
- 洗顔
- 薬の内服
- 収集癖
- 短期記憶
- 視力
- 拘縮の有無
- 外出頻度
- 排尿
- 意思の伝達
- 起き上がり
- 簡単な調理
- 食事摂取
- 理解
- 両足での立位保持
- など

### 主治医意見書

中野区の依頼により主治医が心身の状態について意見書を作成します。



### 知っておきたい介護保険Q&A

## Q 適切な認定結果が出るかどうか心配です。

**A** 調査の際は、自分の状態を正しく伝えましょう。  
要介護認定では、訪問調査の結果が重要な判定基準になります。意識して普段と違う振る舞いをしてしまうと、適切な認定結果が得られない場合があります。調査を受けるときは、ありのままの状態を調査員にみてもらうことが大切です。







# 認定結果の通知

中野区が認定します。  
原則として、申請から30日以内に、  
認定結果通知書と介護保険証が届きます。

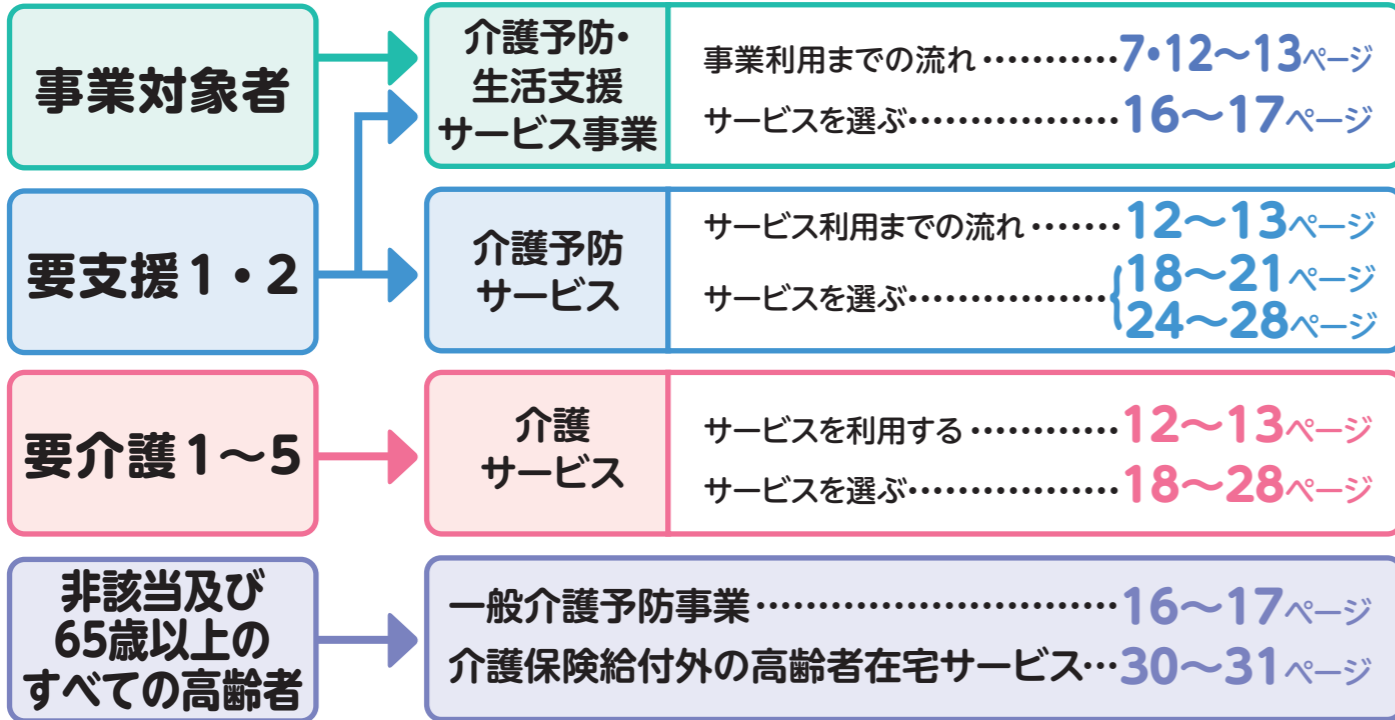


## 確認しましょう

- 要介護状態区分**  
認定区分によって、利用できるサービスが異なります。
- 支給限度額**  
認定区分ごとの支給限度額です。(11ページ参照)
- 認定の有効期間**  
新規認定は原則6か月、更新は原則12か月です。(状況により異なります)
- 介護認定審査会の意見 など**

### 要介護状態区分

### 利用できるサービス



### 知っておきたい介護保険Q&A

**Q** 認定結果に納得できない場合は？

**A** まずは中野区の窓口に相談しましょう。  
それでも納得できない場合は、通知があった日の翌日から3か月以内に、都道府県の「介護保険審査会」に不服申し立てができます。



# サービスにかかる費用

サービスを利用した場合、原則として費用の一部を負担して、残りは介護保険から給付されます。

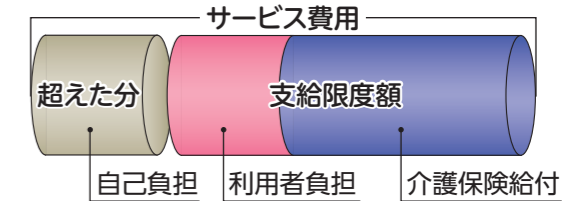
年金収入等	280万円未満	280万円以上※1	340万円以上※2
利用者負担割合	1割	2割	3割

※1 合計所得金額160万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額280万円(単身世帯の場合。2人以上世帯の場合346万円)以上。  
 ※2 合計所得金額220万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額340万円(単身世帯の場合。2人以上世帯の場合463万円)以上。

## 居宅サービス・介護予防サービスを利用した場合

居宅サービス・介護予防サービスは要介護度ごとに支給される限度額が決められています。限度額を超えてサービスを利用したときは、超えた分が全額自己負担となります。また、施設に通ったり宿泊・入居したりするサービスについては、食費や滞在費などの費用も自己負担となります。

要介護状態区分	支給限度額(1か月)
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円



支給限度額の中に含まれないサービスもあります

- 特定福祉用具購入 1年間10万円まで
  - 住宅改修費の支給 20万円まで
  - 居宅療養管理指導 など
- ※介護予防サービスについても同様です。

※施設サービスを利用した場合の費用は、23ページを参照してください。

## 利用者負担が高額になったら？

世帯内で同じ月に利用したサービスにかかる利用者負担額(月額)が、下表の一定の上限額を超えたときは、申請により「高額介護サービス費」として後から支給されます。

段階区分		上限額(世帯合計)
現役並み所得者	課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	140,100円
	課税所得380万円(年収約770万円)~課税所得690万円(年収約1,160万円)未満	93,000円
	課税所得380万円(年収約770万円)未満	44,400円
・一般(住民税課税世帯で現役並み所得者以外)		44,400円
・世帯全員が住民税非課税の方など		24,600円
・高齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方 ・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年のその他の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方		個人15,000円
・生活保護の受給者 ・利用者負担上限額を15,000円に減額することにより、生活保護の受給者とならない方		個人15,000円 15,000円

## 介護保険と医療保険※の利用者負担が高くなったら？

介護保険と医療保険の上限額を適用した後に、世帯内で1年間の利用者負担合計額が一定の負担限度額を超えた場合に、申請により超えた分が支給されます(高額医療合算介護サービス費)。

※医療保険とは国保、職場の健康保険、後期高齢者医療制度などのことです。

# ケアプランを作成し、サービスを利用します

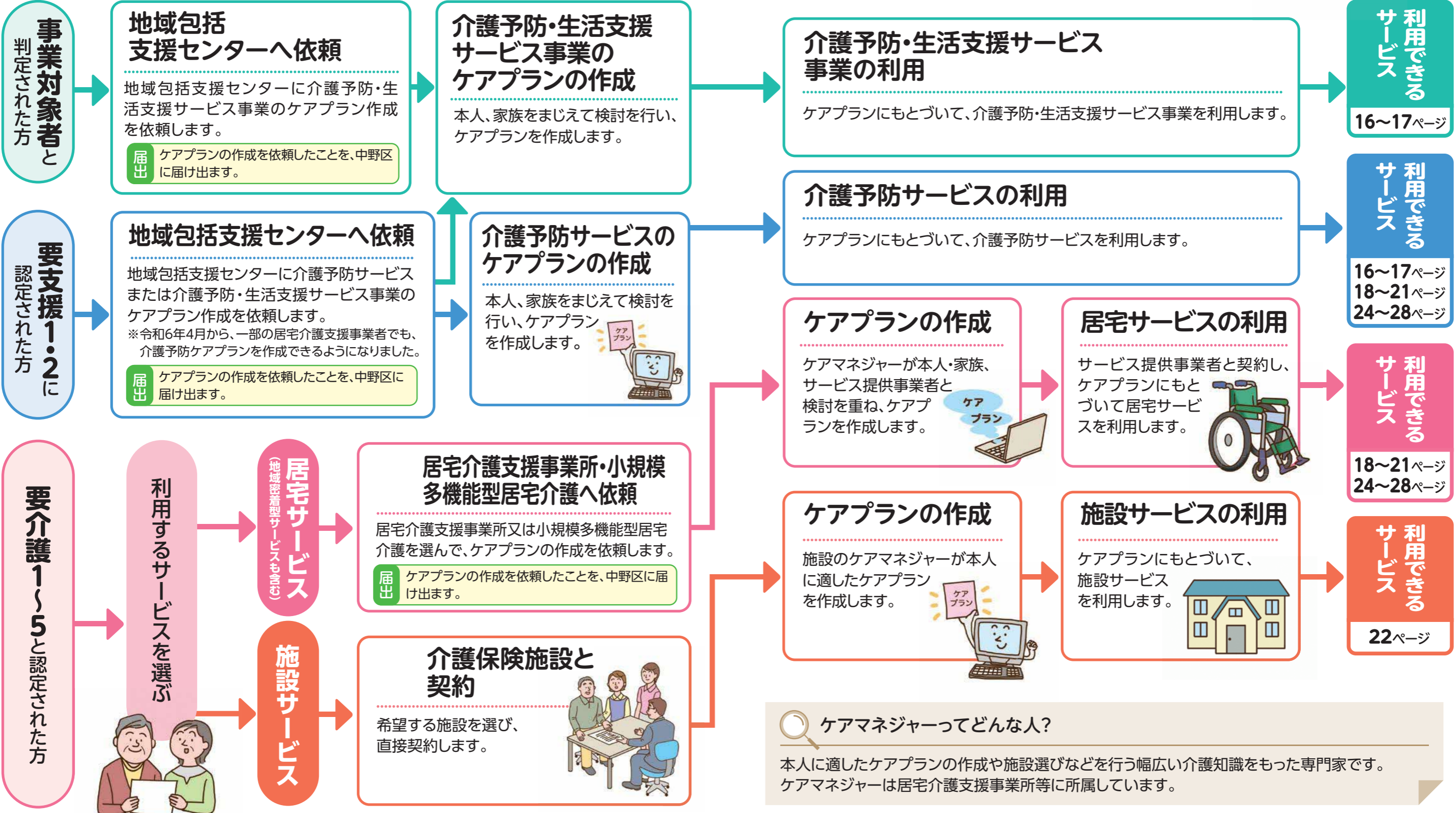
サービス提供事業者や介護保険施設と契約したり、地域包括支援センターに依頼したりして、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。



## 上手に活用! ポイント!

自分の意志を伝えて、必要なサービスを上手に利用しましょう

ケアプランの主役は本人や家族です。どのように暮らしたいか、自分で何ができるかを積極的に伝えて、自分にとって本当に必要なサービスを利用しましょう。



**ケアマネジャーってどんな人?**

本人に適したケアプランの作成や施設選びなどを行う幅広い介護知識をもった専門家です。ケアマネジャーは居宅介護支援事業所等に所属しています。



# 介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業とは、地域の高齢者のみなさんを対象として、介護予防や日常生活の自立のための支援を行う事業です。

まずは「基本チェックリスト」でご自身の生活機能をチェック。チェックしたら、ご自身にあったプログラムに参加しましょう。

★「介護予防・日常生活支援総合事業」(通称「総合事業」)の通所・訪問サービスのご利用にあたって、要支援1・2の認定を受けた方以外は、以下の25の質問に回答した結果が基準を満たすことが条件となります。

★  に該当する項目を数えてください。

No.	質問項目	いずれかに○	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg (BMI(注)= <input type="text"/> )	BMIが18.5未満	BMIが18.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がないと感じますか	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめない気分ですか	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる気分ですか	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えないが続いていますか	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしていますか	はい	いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

基本チェックリストは見本です。  
正式に実施される場合は、お住まいの地域の  
地域包括支援センターにご相談ください。



1～20のうち10項目以上該当 **心身両面の活動力を維持・向上しましょう**

住民主体サービス(高齢者会館ミニデイ)……………16ページへ

6～10のうち3項目以上該当 **歩き続けられる体づくりをしましょう**

なかの元気アップセミナー・なかの元気アップ訪問……………16・17ページへ

11・12の両方に該当または13～15のうち2項目以上該当 **お口の働きを維持・向上しましょう**

一般介護予防事業(なかの・からだナビ!)……………17ページへ

18～20のうち1項目以上該当 **あれ・これ・それが出始めた方、脳に喝を入れましょう**

一般介護予防事業(認知症予防プログラム)……………16ページへ

16に該当または21～25のうち2項目以上該当する方へ

気になるプログラムに参加してみてください。ストレス解消につながるかもしれません。

上記のいずれかに該当する方へ

上記のプログラム以外にも、サービスがあります。地域包括支援センターに相談のうえ、ご自身にあった介護予防に取り組みましょう。

通所による支援サービス……………16ページへ  
訪問による支援サービス……………17ページへ

上記のいずれにも該当しない方へ

ぜひ、一般介護予防事業や身近な地域の施設を活用して、健康づくりに取り組んでください。



# 介護予防・生活支援サービス事業(要支援者及び事業対象者)※

## 通所による支援サービス

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための運動やレクリエーション等の支援を日帰りで行います。

通所介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防通所サービス	活動援助サービス
●サービスの内容	・生活機能向上のための運動 ・レクリエーション など ※食事・入浴を提供している事業所もあります。	・生活機能維持のための運動 ・レクリエーション など ※食事・入浴を提供している事業所もあります。
●送迎	自宅から施設までの間の送迎を行うことを基本としています	送迎がない場合があります
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	ケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回・送迎ありの場合 約1,830円(月額)	自己負担(1割)のめやす ・4時間以上・送迎あり(送迎なし) 1回430円(360円) ・4時間未満・送迎あり(送迎なし) 1回320円(250円) (区分に応じ月額上限があります)

	住民主体サービス	なかの元気アップセミナー
●サービスの内容	地域の自主団体等による介護予防を目的とした通いの場 ・高齢者会館ミニデイ (運動やレクリエーション、昼食あり) ・住民主体サービス事業実施団体による体操などの活動	3か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム (有酸素運動、ストレッチ、「セルフケア」 「社会参加」に関する講義等)
●開催場所	高齢者会館等	高齢者施設等
●頻度や時間	・高齢者会館ミニデイは週1回3時間程度 ・自主団体による活動は月2回以上2時間程度	1コース週1回全12回 1回2時間程度
●費用のめやす	食事代や活動に必要な費用等	無料

## 訪問による支援サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等がご自宅を訪問し、調理や掃除等を利用者と共に行い、利用者自身ができるようになるように支援します。

訪問介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防訪問サービス	生活援助サービス
●サービスの内容	・身体介護 (例：入浴介助、排せつ介助等) ・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)	・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	60分まででケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回の場合 約1,350円(月額)	自己負担(1割)のめやす 1回290円 (区分に応じ月額上限があります)

	シルバーサポート	なかの元気アップ訪問
●サービスの内容	シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行などの支援を行います。	主にリハビリテーションの専門職がご自宅に伺い、自立の支援を行います。
●頻度や時間	週1回 1時間程度	1回1時間、最大6回まで (初回より3か月以内)
●費用のめやす	200円/1時間	原則、無料

※住民主体サービスを利用していた方が、要介護1～5となったとき、本人が希望し、区が必要と判断すれば、サービスを引き続き利用できる場合があります。

## 一般介護予防事業(65歳以上の中野区民なら、どなたでも参加できます。)

定員や日程は各会場で異なります。  
問い合わせ先：地域包括ケア推進課介護予防推進係 電話03-3228-8949

	なかの元気アップ体操ひろば	スポーツ・コミュニティプラザ (スポコミ)での介護予防	朝の体操プログラム “朝活体操”	マイナス5歳 若返り体操 ～整骨院のプログラム～	なかのからだナビ! ～健康を口・栄養・体操から～
●プログラム内容	「なかの元気アップ体操」を中心にした手軽な体操教室	運動器の機能向上、水中運動、認知症予防プログラム	朝の時間帯の手軽な体操教室 (7:15～7:45、8:00～8:30の2回)	柔道整復師による痛みの緩和、姿勢の矯正に特化した体操教室	歯科医師、管理栄養士などによる口腔機能・栄養向上プログラム
●開催場所	会場実施 区内の民間施設 7か所 オンライン実施 3コース	中部・南部・鷺宮の各スポコミ (水中運動、認知症予防は南部・鷺宮のみ)	中野区立総合体育館 (2階 サブアリーナ)	区内の整骨院 2か所	中野区歯科医師会館ほか
●開催頻度など	各会場・オンラインとも週1回 30分程度	1コース週1回全10回 1回2時間程度	週1回(水曜日) 30分程度	1コース週2回全8回 1回1時間程度	1コース週1回全6回 1回2時間程度
●申込み方法	オンラインは事前申込みが必要	各スポコミで受け付け	中野区立総合体育館で登録受け付け	各整骨院で受け付け	中野区歯科医師会で受け付け

※この他にも、区内16か所の高齢者会館で、「健康・生きがいきづくり事業」「音響機器活用プログラム」「生活機能向上プログラム」を行っています。

# 介護サービス・介護予防サービス

要介護1～5の方  
要支援1・2の方

## 居宅サービスの種類

### ケアプランを立てる

#### 居宅介護支援 (介護予防支援)

要介護  
1～5

要支援  
1・2

居宅介護支援事業所(地域包括支援センター)のケアマネジャーがケアプランの作成などを行います。

利用者負担はありません

### 自宅でサービスを受ける

#### 訪問介護 (ホームヘルプサービス)

要介護  
1～5

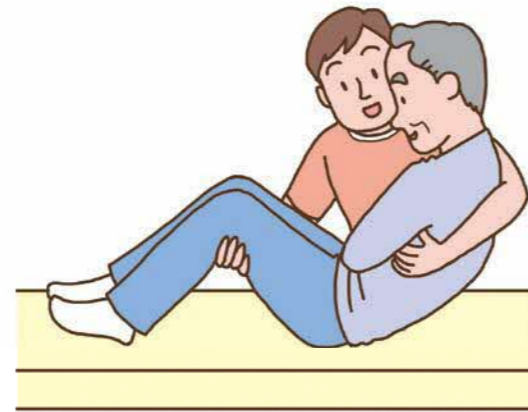
ホームヘルパーが訪問し、食事・排せつなどの身体介護や、掃除・洗濯などの生活援助を行います。

##### 身体介護

- 食事、入浴、排せつのお世話
- 衣服の交換などのお手伝い
- 通院の付き添い など

##### 生活援助

- 部屋の掃除や洗濯
- 食事の準備や調理
- 生活必需品の買い物 など



● 費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)

	利用者負担分	サービス費用
身体介護中心 (20～30分未満)	279円	2,781円
生活援助中心 (20～45分未満)	204円	2,040円
通院などのための乗車・ 降車の介助(1回)	111円	1,105円

※ 早朝・夜間・深夜などは、割増料金があります。

##### サービス対象外

利用者以外のためのお手伝いはサービスの対象になりません。

- 本人以外のための掃除
- 庭の草むしり
- ペットの世話
- など

#### 訪問入浴介護 (介護予防訪問入浴介護)

要介護  
1～5

要支援  
1・2

浴槽を積んだ入浴車などが訪問し、入浴の介助を行います。要支援1・2の方は自宅に浴室がないなどの場合に限りです。

● 費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)

	利用者負担分	サービス費用
1回につき	1,444円	14,432円



要支援1・2(1割負担の場合)

	利用者負担分	サービス費用
1回につき	976円	9,758円

### 自宅でサービスを受ける

#### 訪問リハビリテーション (介護予防訪問リハビリテーション)

要介護  
1～5

要支援  
1・2

リハビリの専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。



● 費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)

	利用者負担分	サービス費用
1回につき	341円	3,407円

要支援1・2(1割負担の場合)

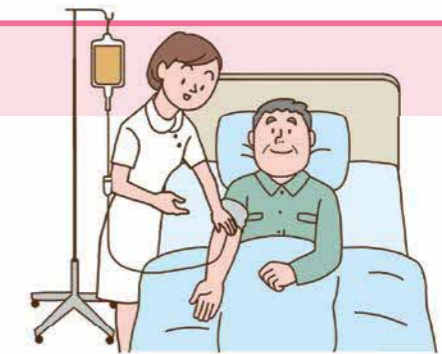
	利用者負担分	サービス費用
1回につき	341円	3,407円

#### 訪問看護 (介護予防訪問看護)

要介護  
1～5

要支援  
1・2

看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や療養上のお世話をします。



● 費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)(30分未満)

	利用者負担分	サービス費用
病院・診療所の場合	454円	4,537円
指定訪問看護 ステーションの場合	536円	5,358円

要支援1・2(1割負担の場合)(30分未満)

	利用者負担分	サービス費用
病院・診療所の場合	435円	4,343円
指定介護予防訪問看護 ステーションの場合	513円	5,130円

※ 早朝・夜間・深夜などは、割増料金があります。

#### 居宅療養管理指導 (介護予防居宅療養管理指導)

要介護  
1～5

要支援  
1・2

医師、歯科医師、薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。



● 費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)

	利用者負担分	サービス費用
医師による指導	514円	5,140円
歯科医師による指導	516円	5,160円

要支援1・2(1割負担の場合)

	利用者負担分	サービス費用
医師による指導	514円	5,140円
歯科医師による指導	516円	5,160円



## 施設に通いサービスを受ける

## 通所介護 (デイサービス)

要介護  
1~5

通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供や日常生活上の介護などを受けます。



## 追加サービスとして

- 筋力向上 ●栄養改善 ●口腔機能の向上を受けることもできます。(別料金となります)

●費用のめやす  
要介護1~5(1割負担の場合)(3~4時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1~要介護5	404円~ 641円	4,033円~ 6,409円

※費用は施設の種類によって異なります。※送迎の費用は含まれます。※食費は別途自己負担となります。

要介護1~5(1割負担の場合)(7~8時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1~要介護5	718円~ 1,252円	7,172円~ 12,513円

※費用は施設の種類によって異なります。※送迎の費用は含まれます。※食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)  
(介護予防通所リハビリテーション)要介護  
1~5要支援  
1~2

医療機関や介護老人保健施設・介護医療院に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。



## 追加サービスとして

- 筋力向上 ●栄養改善 ●口腔機能の向上を受けることもできます。(別料金となります)

●費用のめやす  
要介護1~5(1割負担の場合)(6~7時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1~要介護5	789円~ 1,422円	7,881円~ 14,219円

※費用は施設の種類によって異なります。※送迎の費用は含まれます。※食費は別途自己負担となります。

要支援1~2(1割負担の場合)(1か月につき)

	利用者負担分	サービス費用
要支援1	2,279円	22,788円
要支援2	4,439円	44,388円

※費用は施設の種類によって異なります。※送迎の費用は含まれます。※食費は別途自己負担となります。

## 宿泊してサービスを受ける

短期入所生活介護 (ショートステイ)  
(介護予防短期入所生活介護)要介護  
1~5要支援  
1~2

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



●費用のめやす  
要介護1~5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1~要介護5	670円~ 1,028円	6,693円~ 10,278円

※費用は施設の種類によって異なります。※食費・滞在費は別途自己負担となります。※連続した利用日数は30日までとなります。

要支援1~2(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要支援1	501円	5,006円
要支援2	662円	6,615円

短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)  
(介護予防短期入所療養介護)要介護  
1~5要支援  
1~2

介護老人保健施設などに短期間入所して、医学的管理の下に介護、機能訓練などを受けます。



●費用のめやす  
要介護1~5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1~要介護5	821円~ 1,342円	8,207円~ 13,417円

※費用は施設の種類によって異なります。※食費・滞在費は別途自己負担となります。※連続した利用日数は30日までとなります。

要支援1~2(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要支援1	617円	6,169円
要支援2	909円	9,090円

## 有料老人ホームに入居しながらサービスを受ける

特定施設入居者生活介護  
(介護予防特定施設入居者生活介護)要介護  
1~5要支援  
1~2

有料老人ホームなどに入居している方が、食事や入浴などの介護や機能訓練および療養上の世話を受けます。



●費用のめやす  
要介護1~5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1~要介護5	591円~ 887円	5,907円~ 8,861円

※居住費・食費は別途自己負担となります。

要支援1~2(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要支援1	200円	1,994円
要支援2	342円	3,411円



## 要介護1～5の方 施設サービスの種類

### 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) [日常生活全般で介護が必要な方向け]

要介護  
3～5

常に介護が必要で、自宅での介護が難しい方が入所して、日常生活の介助などを受けます。

●費用のめやす  
要介護3～5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護3～要介護5	798円～ 1,056円	7,978円～ 10,551円

※費用はサービス内容や施設によって異なります。  
※日常生活費、食費、居住費は別途自己負担となります。  
※要介護1・2の方は原則利用できません。



### 介護老人保健施設 [リハビリテーションを受けたい方向け]

要介護  
1～5

病状が安定し、リハビリテーションが必要な方が入所して、介護や機能訓練などを受けます。

●費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	782円～ 1,227円	7,815円～ 12,262円

※費用はサービス内容や施設によって異なります。  
※日常生活費、食費、居住費は別途自己負担となります。



### 介護医療院 [長期間、医療ケアが必要な方向け]

要介護  
1～5

症状が安定し、長期間の療養が必要な方が入所して、医療と日常生活上の介護を一時的に行います。

●費用のめやす  
要介護1～5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	757円～ 1,477円	7,564円～ 14,769円

※費用はサービス内容や施設によって異なります。  
※日常生活費、食費、居住費は別途自己負担となります。



中野区へ  
申請が  
必要です

#### 高額介護サービス費の支給 (11 ページ)

「高額介護サービス費支給申請書」などを中野区へ提出します。

#### 高額医療合算介護サービス費の支給 (11 ページ)

所定の申請書を中野区へ提出します。

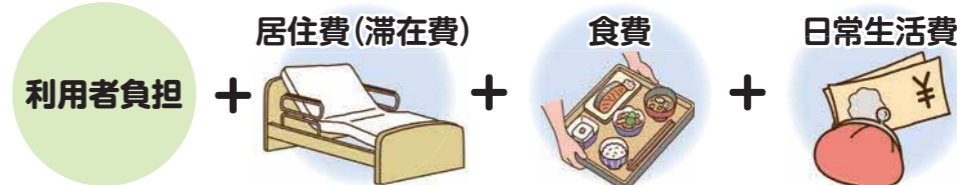
#### 居住費 (滞在費)、食費の負担の軽減 (23 ページ)

中野区に申請して「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、サービスを受けるときに事業者に提示します。



## 施設サービスを利用した場合の費用

施設サービス費用の1割～3割と居住費(滞在費)、食費、日常生活費が入所者の負担となります。



### 居住費(滞在費)、食費のめやす(日額)

利用者の負担額は施設との契約により決まり、施設により異なります。世帯に住民税を課税されている方がいる場合は、下表の金額が標準的な費用のめやすとなります。

食費は「食材料費+調理費」、居住費(滞在費)は「室料+光熱水費」相当となります。

利用者負担額 (第4段階)	居住費(滞在費)			食費
	ユニット 型個室	ユニット型個室の多床室 従来型個室	多床室	
居住費(滞在費)と 食費の標準的な費用	2,006円	1,668円 (1,171円)*	377円 (855円)*	1,445円



※( )内は特別養護老人ホームに入所または短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室または多床室の額です。

### 所得・資産の少ない方は居住費(滞在費)・食費の負担限度額(日額)が軽減されます

中野区へ申請し所定の審査に通過すれば、下表の限度額までの負担となります。

利用者 負担段階	対象者	資産要件*1 (単身者)	居住費(滞在費)の限度額				食費の 限度額*3 (1日あたり)
			ユニット型 個室	ユニット型 個室の多床室	従来型 個室*2	多床室	
第1段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者	1,000万円 以下	820円	490円	490円 【320円】	0円	300円
第2段階			820円	490円	490円 【420円】	370円	390円 (600円)
第3段階 ①	本人の 課税年金 収入額と 非課税年金 収入額と その他の合計 所得金額との 合計*5	80万円超 120万円 以下	550万円 以下	1,310円	1,310円 【820円】	370円	650円 (1,000円)
第3段階 ②							120万円 超

※1 一定以上の預貯金等資産のある方は対象外となります。65歳未満の資産要件(単身者)は全段階1,000万円以下です。

夫婦世帯では資産要件(単身者)の額に配偶者分として1,000万円が上乗せされます。

※2 【 】内は特別養護老人ホームに入所または、短期入所生活介護を利用した場合の居住費(滞在費)の負担額です。

※3 ( )内は短期入所生活介護を利用した場合の食費の負担額です。

※4 「世帯全員」には別世帯(世帯分離)の配偶者を含みます。 ※5 非課税年金は「遺族年金」・「障害年金」です。

### 軽減の対象となる「預貯金等資産」とは?

「預貯金等資産」に含まれるものは右のとおりです。  
通帳の写しや証券会社、銀行等の口座残高の写し等で確認  
されます。  
生命保険、自動車、腕時計・宝石などの時価評価額の把握  
が困難な貴金属、絵画・骨董品、家財などは含まれません。

### 「預貯金等資産」に含まれるもの

- 預貯金(普通・定期等)
- 有価証券(株式・国債・地方債・社債等)
- 金・銀(積立購入を含む)等、購入先の口座残高  
によって時価評価額が容易に把握できる貴金属
- 投資信託
- タンス預金(現金)



要介護1～5の方  
要支援1・2の方

## 生活環境を整えるサービス

### 福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための、歩行器等定められた福祉用具を借りることができます。貸与の対象になる福祉用具の品目は、要支援・要介護区分によって異なります。(○は貸与可能) レンタルの費用は事業者ごとに異なりますので借りる前によく検討してください。

福祉用具	要支援1・2	要介護1	要介護2・3	要介護4・5
車いすとその付属品			○	○
特殊寝台とその付属品			○	○
床ずれ防止用具			○	○
体位変換器			○	○
手すり(工事をとまわらないもの)	○	○	○	○
スロープ(工事をとまわらないもの)	○	○	○	○
歩行器	○	○	○	○
歩行補助杖	○	○	○	○
認知症高齢者徘徊感知器			○	○
移動用リフト(つり具を除く)			○	○
自動排せつ処理装置(尿及び便を自動的に吸引する機能のもの)				○
自動排せつ処理装置(尿のみ自動的に吸引する機能のもの)	○	○	○	○

- 身体状況によっては○以外の品目も貸与できる場合があります。詳しくはケアマネジャーにご確認ください。
- 事業所ごとに[福祉用具専門相談員]が配置されています。利用する前に必ずアドバイスを受けましょう。
- 福祉用具には、貸与価格の上限が設定されているものがあります。
- ★福祉用具の種類・種類の一部について、利用者が貸与と購入のどちらかを選択できるしくみが検討されています。

### 福祉用具購入費の支給

排せつや入浴など貸与になじまない定められた福祉用具の購入費の支給を受けることができます。申請額は10万円を上限とします(期間は4月から3月までの1年間)。そのうち1割～3割が利用者負担額となります。同品目は原則1回の支給です。上限額を超えた購入費は自己負担となります。

#### 購入できる福祉用具の品目

- 腰掛便座(補高便座、ポータブルトイレ)
- 自動排せつ処理装置の交換可能部品
- 入浴補助用具  
(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室内すのこ、浴槽内すのこ)
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分
- 排せつ予測支援機器



!福祉用具を購入する前に十分注意してください!

- 指定登録店で購入した場合のみ支給対象になります。
- 病院、施設等に入院、入所中に購入したものは対象になりません。
- 通信販売(インターネットやテレビ通販番組等)で購入したものは対象になりません。

問い合わせ先: 介護保険課介護給付係 直通電話03-3228-6531

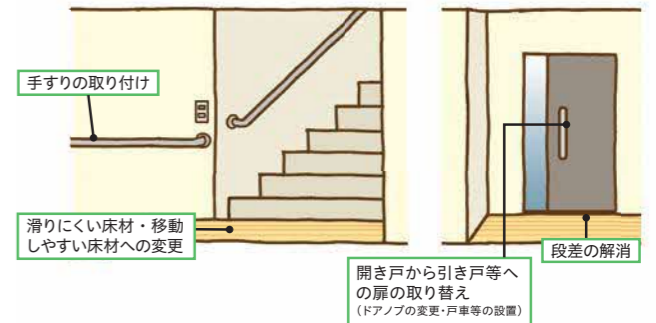
### 住宅改修費の支給

家庭での手すりの取付けや段差の解消などの小規模な改修費用を支給します。申請額は20万円を上限とします。そのうち1割～3割が利用者負担額となります。改修時に住んでいる住民登録地の住居が対象となります。**申請は必ず工事の前に行ってください。**

#### 住宅改修の種目

- ① 手すりの取付け
- ② 段差の解消
- ③ 滑りの防止および移動の円滑化などのための床材の変更
- ④ 引き戸などへの扉の取り替え・新設・扉の撤去
- ⑤ 洋式便器などへの便器の取り替え
- ⑥ 通路などの傾斜の解消
- ⑦ 転落防止用柵の設置(スロープ設置の際)
- ⑧ その他、各工事に付帯して必要な工事

#### 改修例



!住宅改修をする前に十分注意してください!

- 改修費は新築や増改築の場合は支給されません。
- 同一住居に複数の該当者がいる場合は、専用居室ごとに申請できますが、共有部分については、どちらか一方が申請することになります。
- 改修の見積もりは複数の工事業者からとるようにしましょう。
- 改修部分について保険の適用になるかどうか疑問がある場合はご相談ください。
- 病院、施設等に入院、入所中は給付ができない場合があります。

### 住宅改修手続きの流れ

#### 申請に必要な書類

- 「住宅改修費支給申請兼請求書」
- 「住宅改修が必要な理由書」※ケアマネジャーや福祉住環境コーディネーター等が作成します。
- 住宅改修後の完成予定の状態がわかるもの(日付入りの工事箇所ごとの写真及び簡単な図面を用いたもの)
- 「工事見積書」介護保険の対象となる工事の種類を明記し、材料費、施工費、諸経費等を適切に区分してあるもの
- 「住宅の所有者の承諾書」★改修の利用者と住宅の所有者が異なる場合に必要です。

上記の書類等を介護給付係に提出し、審査確認を受けます。

確認には1週間程度かかります。確認された場合には「確認通知書」を交付します。「確認通知書」の確認後、工事を行ってください。



工事終了後、次の書類を提出してください。

- 「確認通知書」
- 「工事代金領収書」
- 「工事代金内訳書」★見積書の金額から変更があった場合に必要です。
- 工事箇所ごとの改修後の日付入りの写真

問い合わせ先: 介護保険課介護給付係 直通電話03-3228-6531

要介護1～5の方  
要支援1・2の方

## 地域密着型サービス

中野区内の事業所の利用は、中野区民が対象です。

### 地域密着型サービス

#### 地域密着型通所介護

小規模の通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供や日常生活上の介護などを受けます。



要介護  
1～5

●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(3～4時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	454円～ 723円	4,534円～ 7,226円

※食費は別途自己負担となります。※送迎の費用は含まれます。

要介護1～5(1割負担の場合)(7～8時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	821円～ 1,430円	8,207円～ 14,300円

#### 認知症対応型通所介護(介護予防認知症対応型通所介護)

認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、入浴、食事などの介護や機能訓練を受けます。



要介護  
1～5

要支援  
1・2

●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(5～6時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	936円～ 1,336円	9,352円～ 13,352円

※食費は別途自己負担となります。※送迎の費用は含まれます。

要支援1・2(1割負担の場合)(5～6時間未満)

	利用者負担分	サービス費用
要支援1	727円	7,270円
要支援2	903円	9,025円

#### 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

(介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。



要介護  
1～5

要支援  
2

●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	821円～ 937円	8,207円～ 9,363円

※食費・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。

要支援2(1割負担の場合)(1日につき)

	利用者負担分	サービス費用
要支援2	817円	8,164円

#### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、1日に複数回の定期的な訪問や、通報による訪問で、介護と看護の連携したサービスを受けます。



要介護  
1～5

●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(1か月につき)

	利用者負担分	サービス費用
介護のみの場合	6,209円～28,149円	62,084円～281,488円
介護と看護利用の場合	9,059円～32,260円	90,584円～322,597円



#### 夜間対応型訪問介護

夜間の定期巡回や通報によりホームヘルパーが訪問して、日常生活上の世話を受けます。



要介護  
1～5

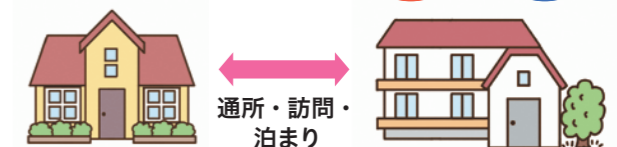
●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(1か月につき)

	利用者負担分	サービス費用
登録料(1か月あたり)	1,128円	11,274円
随時訪問(1回)	647円	6,463円
定期巡回(1回)	424円	4,240円

#### 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)

「通所サービス」を中心に「訪問」や「泊まり」を組み合わせ、本人の心身の状況や希望に応じ、入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練を受けます。



要介護  
1～5

要支援  
1・2

●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(1か月につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	10,460円～ 30,202円	104,595円～ 302,019円

※送迎の費用は含まれます。※食費は別途自己負担となります。

要支援1・2(1割負担の場合)(1か月につき)

	利用者負担分	サービス費用
要支援1	3,451円	34,509円
要支援2	7,739円	77,389円

#### 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護に訪問看護の機能を付加した介護サービスを行います。

小規模多機能型居宅介護

+

訪問看護

利用者



要介護  
1～5

●費用のめやす

要介護1～5(1割負担の場合)(1か月につき)

	利用者負担分	サービス費用
要介護1～要介護5	12,448円～ 34,863円	124,475円～ 348,628円

※送迎の費用は含まれます。※食費は別途自己負担となります。



## 中野区独自の介護保険サービス(特別給付)

### ■短期入所(ショートステイ)に伴う送迎費用の支給

短期入所(ショートステイ)\*利用時の送迎の際に、タクシーや寝台車を利用しなければならない場合、支払った送迎費用のうち、利用者負担額(下表参照)を超える額を給付します。

ただし、給付限度額(タクシー12,500円・寝台車12,000円)(下表参照)を超えた額は、全額利用者負担となります。

\* (介護予防)短期入所生活(又は療養)介護として指定されている施設のみ対象となります。

● **対象者**: 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方で、短期入所(ショートステイ)を利用する際に、タクシーおよび寝台車を利用しなければならない方。ただし、自宅から短期入所施設までの区間に限ります。

#### ●利用者負担と給付限度額(片道)

	利用者負担額	給付限度額		利用者負担額	給付限度額
タクシーを利用した場合	2,500円	12,500円	寝台車を利用した場合	4,000円	12,000円

### ■訪問理美容サービス

在宅で寝たきりの方などに、訪問による理美容サービスを実施します。

● **対象者**: 要介護3～5で、寝たきりまたは認知症により理美容店での調髪が困難な方。

● **利用者負担**: 1回につき1,500円

● **内容**: 区が発行する理美容券により、区と協定を結んでいる理美容店から訪問による理美容サービスが受けられます。理美容券は、年間最大6枚まで発行します(申請月で、理美容券の年間の給付枚数が異なります)。

### ■寝具乾燥サービス

在宅で寝たきりの方などに、寝具乾燥サービスを実施します。

● **対象者**: 要介護4・5で身体または家屋の環境により寝具乾燥を行うことが困難な方。要介護4・5で寝たきりおよび常時失禁状態の方。

#### ●内容及び利用者負担(1回につき)

- ・ 水洗い(年3回) 寝具の表面及び中綿も含めて水洗い・乾燥を行います。  
1回につき 1,000円(住民税世帯非課税等 800円)
- ・ 乾燥消毒(年9回) 熱風をあてて、消毒脱臭・乾燥を行います。  
1回につき 700円(住民税世帯非課税等 550円)

● **利用方法**: 区と協定を結んでいる事業者が訪問し、毎月1回、水洗いまたは乾燥消毒のサービスを行います。毎月の実施日時や内容は予め定められています。

問い合わせ先: 介護保険課介護給付係 直通電話03-3228-6531

### ■おむつサービス

要介護1以上で常時失禁状態の方へ、おむつの現物給付を行います。

● **内容**: 紙おむつを月1回自宅等へ配送します。

● **利用料**: 無料。ただし所得制限あり。生計中心者の前年(1～6月の申請は前々年)の合計所得金額350万円未満の方。

● **相談・申請先**: 最寄りの地域包括支援センター(32ページ参照)  
申込受付は前月25日まで(土日祝はその直前の平日、2・4・12月は早まります。)

問い合わせ先: 地域包括支援センター(32ページ参照)

\*介護保険給付外のサービスについては30～31ページをご覧ください。

## 介護サービスを利用して、困ったことやトラブルがある場合は…

- 1 まずはサービス提供事業者にご相談してみましょう。
- 2 サービス提供事業者にご相談しても解決しない場合は、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センターにご相談してみましょう。
- 3 それでも解決しない場合は、中野区の介護事業者係にご相談ください。

問い合わせ先: 介護保険課介護事業者係 03-3228-8878

区では介護サービスの質の確保や適切な給付を実施していくため、介護サービス事業者の指導を行っています。

### ■介護保険関係の申請用紙などをダウンロードすることができます

中野区のホームページから介護保険関係の申請用紙などをダウンロードすることができます。実際に申請する際などは注意事項をよくお読みください。

中野区ホームページ

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

「便利なサービス」申請書ダウンロード

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kurashi/denshishinsei/index.html>

### ●● 中野区役所内の問い合わせ先(中野区役所は令和6年5月7日に移転いたします。) ●●

中野区役所への問合せ内容	部署名	電話番号
①被保険者資格・被保険者証・介護保険料に関する事	介護保険課 介護資格保険料係	03-3228-6537
②要介護認定の申請・訪問調査に関する事	介護保険課 介護認定係	03-3228-6513
③介護サービスの給付・利用者負担に関する事	介護保険課 介護給付係	03-3228-6531
④介護保険の制度運営・介護保険事業計画に関する事	介護保険課 管理係	03-3228-5629
⑤介護サービス事業者の指導・指定に関する事	介護保険課 介護事業者係	03-3228-8878
⑥介護予防支援に関する事	地域包括ケア推進課 介護予防推進係	03-3228-8949
⑦おむつサービス及び介護給付外の高齢者サービス係に関する事	地域包括ケア推進課 在宅サービス係	03-3228-5632
FAX番号	03-3228-5620(5月7日以降) ※①～⑤ 介護保険課 03-3228-8972(5月2日まで) ※⑥～⑦ 地域包括ケア推進課 03-3228-5492(5月2日まで)	
①～⑤介護保険課共通メールアドレス	kaigohoken@city.tokyo-nakano.lg.jp	
⑥～⑦地域包括ケア推進課共通メールアドレス	houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp	

中野区役所 〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1(令和6年5月2日まで)  
東京都中野区中野4-11-19(令和6年5月7日から)  
代表03-3389-1111



# 介護保険給付外の高齢者在宅サービス

※年齢未記入は対象年齢65歳以上

○日常生活を支援するために

サービスの種類	対象者	サービス内容	利用料	相談・申請先
ほほえみサービス事業 (会員制有償在宅福祉サービス)	中野区内にお住まいで高齢や障害・病気など何らかの事情で家事や身の回りの世話などの支援が必要な方	区民の支え合いによる有償の在宅福祉サービスです。家事や外出の付き添い、身のまわりの世話、趣味のお手伝いなどを行います	ほほえみサービス会員利用会員会費 3,000円/年 900円/1h	中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業 03-5380-0753
自立支援住宅改修等給付事業	設備改修 要支援1以上で、介護保険に加え、設備改修が必要と判断された方(所得制限があります) 予防給付 要介護認定が「非該当」であるが、予防的改修や日常生活用具の給付が必要と判断された方(所得制限があります)	浴槽取替えおよび付帯して必要な給湯設備工事、流し・洗面台取替え、便器の洋式化 ※事前に要相談 手すり、段差解消、便器の洋式化などの工事や入浴補助用具、スロープなどの給付 ※事前に要相談	給付額の1割(限度額以上は全額自己負担) 生活保護受給世帯、高齢福祉年金受給者で住民税が非課税の世帯又は中国残留邦人支援法の支援給付受給者は免除	最寄りの地域包括支援センター (32ページ参照)
おむつサービス	費用助成 医療機関(介護保険施設以外)に入院中の常時失禁状態の方(介護要件は不要です) 生活保護受給者は対象外	月額6,000円を限度におむつ代を助成	無料 所得制限あり 生計中心者の前年(1~6月の申請は前々年)の合計所得金額350万円未満の方 申込受付は前月の末日まで(土日祝はその直前の平日)	
三療サービス(鍼灸、マッサージ)	出張 常時寝たきり状態の方や身体障害者手帳1級所持の方等で、施設内サービスを利用することが困難な方 施設内 60歳以上の方	中野区鍼灸按摩マッサージ師会に委託。国家資格を持った施術者が利用者宅を訪問して施術。年4回まで 高齢者会館などで月1回実施 登録制。委託先は同上	900円/1回 900円/1回	地域包括ケア推進課在宅サービス係 03-3228-5632 出張サービスについては最寄りの地域包括支援センター(32ページ参照)施設サービスについては高齢者会館等各会場
いきいき入浴・はつらつ事業(公衆浴場開放)	65歳以上の方 ※介助者が必要な場合、1人まで同行可	公衆浴場で、定期開放(第2・第4指定曜日)と特別開放(年3回)を実施(登録制)。定期開放日にはつらつ事業を実施	100円/1回	福祉推進課地域福祉推進係 03-3228-8963 申請先は、利用したい浴場
認知症高齢者等個人賠償責任保険	要支援1以上で在宅で生活している、認知症による徘徊行動のある方(初老期認知症の方は40歳以上)	日常生活の偶然の事故により第三者に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負った場合、3億円を限度に補償	無料	最寄りの地域包括支援センター (32ページ参照)

○介護者のために

サービスの種類	対象者	サービス内容	利用料	相談・申請先
高齢者緊急一時宿泊事業	概ね65歳以上で、介護者の急病や、高齢者虐待など家族の事情により在宅が困難で緊急を要する方(介護認定の有無は問いません)	原則14日以内。区と委託契約を行っている有料老人ホームや特別養護老人ホーム等のベッドを利用します	①有料老人ホームは定められた負担額 ②特別養護老人ホーム等は介護保険法による利用者負担額、食費、滞在費及び雑費	最寄りの地域包括支援センター(32ページ参照)
家族介護教室	認知症などの高齢者を自宅で介護している方	介護方法の学習と、在宅介護をしている方同士での情報交換の場を提供します(区内4か所実施)	無料 定員/各回15人程度	最寄りのすこやか福祉センター

○安否確認・安全確保

サービスの種類	対象者	サービス内容	利用料	相談・申請先
徘徊高齢者探索サービス	要支援1以上の徘徊行動のある認知症高齢者を常時介護している方	GPSを活用した位置情報専用探索機を貸出し、徘徊時に位置検索を行い情報提供	600円/月 住民税非課税世帯の方は300円/月	
緊急通報システム	65歳以上の「ひとり暮らし高齢者」「高齢者のみの世帯の方」「日中独居状態になる高齢者」	民間受信センターに通報できる緊急通報システム(機器本体、緊急ペンダント、見守りセンサー、火災センサー)を貸与し急病等に対応	①特定の慢性疾患等により日常生活で常時見守りを要する「ひとり暮らし高齢者」「高齢者のみの世帯の方」 600円/月(住民税非課税世帯の方は300円/月) ②「①」以外の方 1,300円/月(住民税非課税世帯の方は650円/月)	最寄りの地域包括支援センター (32ページ参照)
救急医療情報キット(緊急連絡カード)	概ね70歳以上の「ひとり暮らし高齢者」「高齢者のみの世帯」「日中独居状態になる高齢者」等	緊急の際、速やかに対応できるよう緊急連絡先や主治医等を記載したカードです。カード情報は区・民生児童委員・地域包括支援センターで共有します。カード作成者には外出時の携帯用にキーホルダーを配布します。	無料	地域活動推進課 地域支えあい活動支援係 TEL:03-3228-5582 最寄りの区民活動センター

○権利擁護サービス

サービスの種類	対象者	サービス内容	利用料	相談・申請先
成年後見制度に関する相談	成年後見制度の利用が必要な方、手続きについて知りたい方、成年後見人等を受任している方	成年後見制度に関する相談全般、候補者紹介、後見人への相談支援	無料	中野区成年後見支援センター TEL 03-5380-0134 FAX03-5380-0591
地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)	認知症高齢者など、判断能力が不十分のため福祉サービスの手続きや金融機関の利用が困難な方	①福祉サービス利用援助 利用手続き、支払い支援 ②日常金銭管理サービス 預金の引き出しや公共料金の支払い ③書類預かりサービス 権利証など重要書類を金融機関貸金庫で預かる ※②③のみの利用はできません	①②は、1回1時間まで1,000円※1 通帳をアシストなかのに預ける場合は1回1時間まで2,500円※1(免除規定あり) ③月額1,000円 ※1(1時間を超えた場合30分ごとに500円を加算)	中野区社会福祉協議会 アシストなかの※ (権利擁護事業) TEL :03-5380-6444 FAX:03-5380-0591 ※中野区成年後見支援センターとアシストなかのは令和6年5月に中野区役所新庁舎4階に移転します。
あんしんサポート事業	65歳以上の単身高齢者で、頼れる親族が近隣にいない、契約内容が充分理解できる判断能力のある方	①基本サービス 定期訪問、あんしん電話、入院バッグのお届け ②金銭管理・手続き支援サービス ③賃貸アパート居住支援サービス ④入院時支援サービス ⑤家事援助・介護援助サービス ⑥死後の手続き支援 ⑦遺言書作成支援 ※②~⑦のみの利用はできません	基本サービス利用料 15,000円(年間) ①基本サービス利用料に含まれます ②~④1回1時間まで2,500円(時間延長の場合1時間1,000円) ⑤1時間900円 ⑥⑦は、内容により預託金や専門家への費用がかかります	
苦情相談	介護保険等のサービス事業者への苦情を申し立てたい方	介護保険等のサービス事業者への苦情を調整します	無料	
民間福祉サービス紛争調停	区内で民間事業者や地域団体等が提供する有償の福祉サービスについて紛争のある利用者又は民間事業者	専門の調停委員が客観的な立場で適正な調停を行います(内容によっては対象とならない場合があります)	無料	福祉推進課 庶務係 TEL:03-3228-8757