

介護保険制度の
しくみ

介護保険料に
ついて

サービスを
利用するには

利用者負担に
ついて

利用できる
サービス

介護予防・日常生活
支援総合事業

練馬区で実施している
独自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

すぐわかる

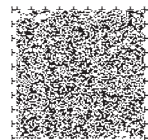
介護保険



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

練馬区

令和8年(2026年)4月発行



高齢者の暮らしを社会みんなで支える介護保険

介護保険は、介護が必要になっても、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう、社会全体で高齢者を支える相互扶助の制度です。平成12年の制度創設から26年が経ち、高齢者の生活を支える基幹的な制度として定着しています。

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して、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。

本書は、介護保険で受けることができるサービスや利用方法を説明しています。一日一日をより充実したものにしていくためにも、ぜひご活用ください。

介護保険制度の理念「自立支援と重度化防止」

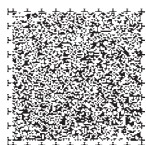
介護保険法は、介護保険制度の理念である「自立支援」と「重度化防止」を定めています。

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

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

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

被保険者である区民のみなさまには、フレイル予防に取り組んで健康維持に努めること、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。



もくじ

● 介護保険制度のしくみ	4
地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉のご案内	5
● 介護保険料について	6
● サービスを利用するには	10
● 利用者負担について	18
利用者負担の軽減について	20
● 利用できるサービス	23
居宅サービス	23
施設サービス	30
地域密着型サービス	34
福祉用具貸与・購入	38
住宅改修	40
● 介護予防・日常生活支援総合事業	42
● 練馬区で実施している独自の高齢者福祉サービス	48
● サービス利用時のチェックポイント	50
事業所を選ぶときに気をつけること	50
介護サービスの適正な利用法 Q&A	52
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	58
● 地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉一覧	60
● 介護保険・高齢者の相談に関するお問い合わせ	裏表紙

介護保険制度の
しくみ

介護保険料に
ついて

サービス
を利用するには

利用者負担に
ついて

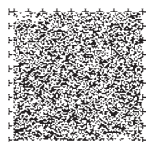
利用できる
サービス

介護予防・日常生活
支援総合事業

練馬区で実施している
独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時の
チェックポイント

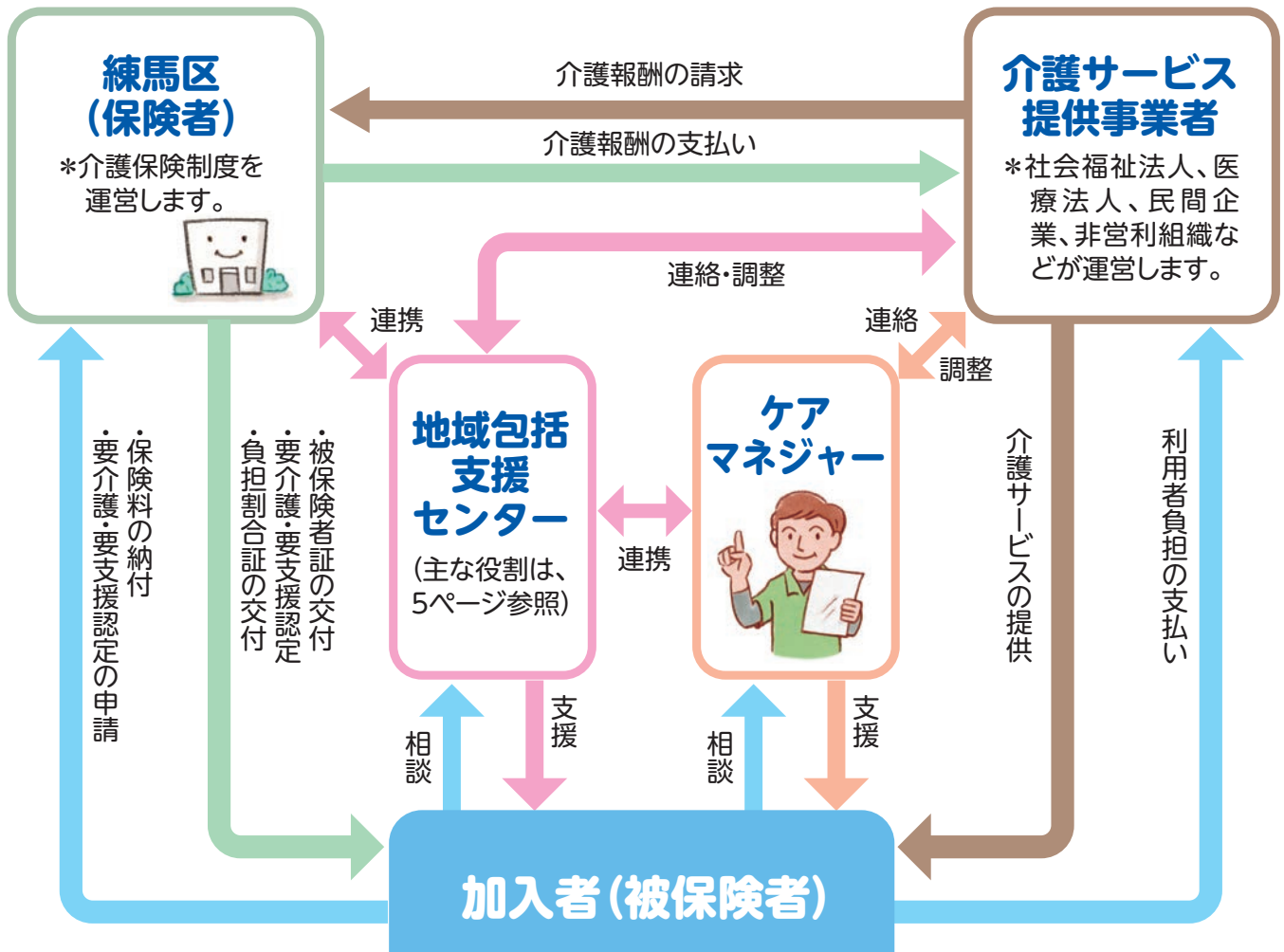
地域包括支援
センター一覧



介護保険制度のしくみ

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サービスを利用できます。



65歳以上の方(第1号被保険者)

サービスを利用できる方

練馬区に「介護が必要」と認定された方

※介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。

40歳から64歳までの方(第2号被保険者)

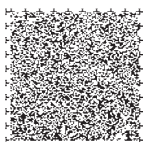
サービスを利用できる方

加齢によって起きる特定疾病※が原因で、介護が必要であると認定された方

※特定疾病以外の原因の場合は、介護保険の対象にはなりません。

*特定疾病はつぎの16種類が定められています。

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



介護保険被保険者証

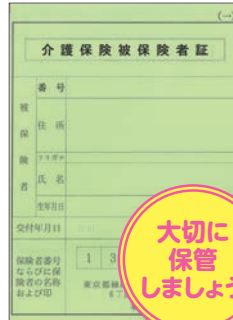
介護保険のサービスを受けるときなどに介護保険被保険者証が必要になります。大切に保管しましょう。

● **65歳以上の方は**
65歳になる前の月に交付されます。
(65歳到達は誕生日の前日です。)

● **40歳～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】

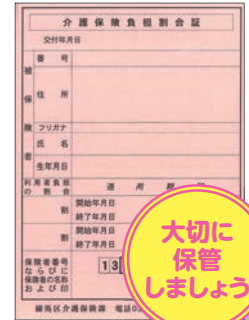
- ・要介護・要支援認定を申請するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護サービスを利用するとき など



介護保険負担割合証

介護サービスを受けたときに支払う利用者負担の割合(1割～3割)が記載されています。介護サービスを利用するときには介護保険被保険者証と一緒に事業者や施設へ提示していただきます。

※負担割合証は要介護・要支援認定等を受けた方、サービス・活動事業対象者(42ページ参照)に交付されます。適用期間は8月1日～翌年7月31日で、既に交付されている方には毎年7月に新しい証が交付されます。



地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉のご案内

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60～62ページをご参照ください。

介護予防 ケアマネジメント

要介護・要支援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、複合的な課題がある方に対するさまざまな機関との連携や調整などを行っています。

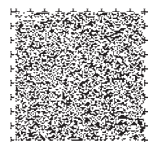
医療と介護の相談窓口

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面接も実施します。

● 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、早めにケアマネジャーまたは事業所に話をして解決するようにしましょう。

また、地域包括支援センターでは、事業所との間に生じたお困りごとの相談に応じています。それでも改善されない場合は、練馬区保健福祉サービス苦情調整委員会にご相談ください。都道府県単位で設置されている国民健康保険団体連合会に申し立てることもできます(連絡先は裏表紙参照)。

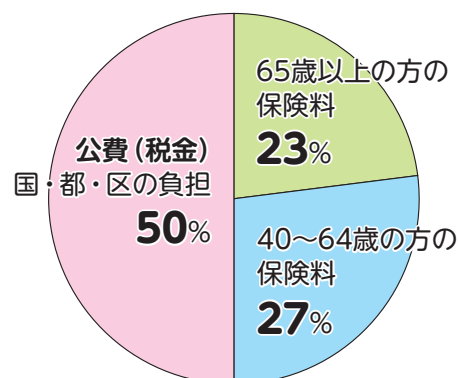


介護保険料について

社会全体で介護保険を支えています

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

右のグラフは介護保険費用の負担割合です。負担割合は65歳以上の方と40歳～64歳の方の人口比率をもとに決められます。65歳以上の方の人口が増加しているなか、両者の一人あたりの保険料の均衡を図るために、3年に1度見直されます。



65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

基準額の
決まり方

練馬区で必要な
介護サービスの総費用



65歳以上の方の
負担分23%



練馬区に住む
65歳以上の方の人数



練馬区の令和6～8年度の保険料の基準額

80,040円（年額） 6,670円（月額）*

※保険料（年額）を月割りにした目安であり、実際の請求額とは異なります。

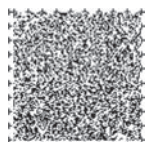
この「基準額」を中心に、所得に応じた負担になるように、19段階の保険料に分かれます。確定申告や特別区民税の申告の際の所得金額をもとに保険料を計算します。

令和7年度税制改正に伴う介護保険料の算定について

令和7年度税制改正により、令和7年中の給与所得控除の最低保障額が55万円から65万円に引き上げられました。

介護保険事業の歳入歳出のバランスを保つため、介護保険法施行令の改正に基づき、令和8年度の介護保険料においては、令和7年度税制改正前の控除額を用いた所得にて算定します。

また、本人や世帯の特別区民税課税状況においても、同様に改正前の控除額を用いて判定します。そのため、特別区民税が非課税でも介護保険料の算定では課税とみなす場合があります。



〈令和8年度の所得段階別の保険料〉

所得段階	対象となる方			保険料(年額)	
第1段階 第2段階 第3段階 第4段階 第5段階	生活保護受給の方				20,040円
		本人が特別区民税 非課税	老齢福祉年金受給の方		
	同じ世帯 ^{※1} に いる全員が 特別区民税 非課税		本人の前年の課税対象 年金収入額 ^{※2} と「その他 の合計所得金額 ^{※4} 」の 合計が	82万6,500円を超えて 120万円以下の方	25,680円
				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)	49,680円
	非課税	同じ世帯 ^{※1} に 特別区民税 課税の方が いる	本人の前年の課税対象 年金収入額 ^{※2} と「その他 の合計所得金額 ^{※4} 」の 合計が	82万6,500円以下の方	58,440円
82万6,500円を超える方 (本人が特別区民税未申 告の方を含みます)	80,040円 (基準額)				
第6段階 第7段階 第8段階 第9段階 第10段階 第11段階 第12段階 第13段階 第14段階 第15段階 第16段階 第17段階 第18段階 第19段階	本人が特別区民税 課税	本人の前年 の合計所得 金額 ^{※3} が	120万円未満の方	85,680円	
120万円以上210万円未満の方			104,160円		
210万円以上320万円未満の方			120,120円		
320万円以上420万円未満の方			136,080円		
420万円以上520万円未満の方			152,160円		
520万円以上620万円未満の方			168,120円		
620万円以上720万円未満の方			184,200円		
720万円以上820万円未満の方			200,160円		
820万円以上1,000万円未満の方			232,200円		
1,000万円以上1,500万円未満の方			264,240円		
1,500万円以上2,000万円未満の方			296,160円		
2,000万円以上3,500万円未満の方			328,200円		
3,500万円以上5,000万円未満の方			360,240円		
5,000万円以上の方			392,280円		

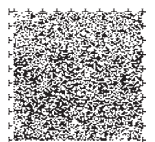
- ・第1～3段階の保険料については、公費負担による軽減を実施しています。
- ・老齢基礎年金支給額が増額されたことに伴い、第1段階、第2段階、第4段階および第5段階の所得基準額は、令和7年度の「80万9,000円」から「82万6,500円」に変更となりました。

※1 世帯……………令和8年4月1日現在の住民票の世帯です。ただし、4月2日以降に区外から転入されてきた場合や年度途中で65歳になられた場合、その年度はそれぞれ、転入日、65歳誕生日の前日の世帯を基準とします。

※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 合計所得金額……………年金・給与等の収入から必要経費(公的年金の場合は公的年金等控除額)を差し引いた所得額の合計のことで、扶養控除や社会保険料控除等の所得控除をする前の金額です。繰越控除の適用がある場合は繰越控除前の金額をいいます。保険料算定の際は、土地売却等に係る特別控除がある場合、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。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。

※4 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)。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区で実施している独自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

65歳以上の方の保険料の納め方

納め方は受給している年金*の額によって、2通りに分かれます。法令に定められており、本人が選択することはできません。

*受給している年金とは、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

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

- 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、納付書または口座振替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】や【口座振替】で各自納めていただきます

- 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です。



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。

① インターネットからの申込み

パソコン・スマートフォン・タブレット端末から申込みができます。右の二次元コードを読み取るか、練馬区ホームページ内の「Web 口座振替受付サービス」からお申し込みください。各月5日までの申込みで、当月から口座振替が開始されます。



② 金融機関(口座振替依頼書)で申込み

通帳、届出印をお持ちになり、金融機関・郵便局の窓口にてお申し込みください。口座振替依頼書(申込用紙)は練馬区内の金融機関・郵便局の窓口にあります。原則、申込みの翌月から口座振替が開始されます。

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)

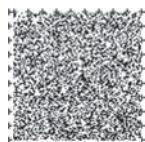
介護保険料は、所得税・住民税の申告で所得控除の対象になります。必要な方は、以下の書類を申告資料としてご利用ください。

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、区から発送)



◆保険料を納めないとき…

●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利用者負担となります。その後、利用者からの申請により保険給付費（本来の利用者負担を除く費用）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利用者負担となります。保険給付費（本来の利用者負担を除く費用）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利用者負担割合が、一定期間3割（本来の利用者負担割合が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（20ページ参照）など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

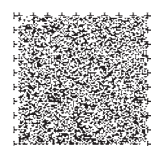
●災害など特別な事情があるときの介護保険料の減免

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歳～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基づいて決まります。	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。



サービスを利用するには

生活する上でなにか困ることが出てきたら、地域包括支援センターに相談し、介護サービスの利用を検討しましょう。希望するサービスがあれば、伝えましょう。

「地域包括支援センター」に相談をする

介護予防に
取り組みたい

生活にやや不安があり
●ヘルパーを頼みたい
●デイサービスを利用したい
など

生活全般に不安があり
介護サービスを利用したい

「健康長寿チェックシート」で生活機能を確認する

→チェックシートについては43ページ参照

自立した生活を送れる

生活機能の低下がみられる

事業対象者
→42ページ参照

要介護・要支援認定を受ける

→申請から認定までの流れは11ページ参照

非該当

認定

軽 介護が必要な度合い 重

要介護度

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

※ただし、申請日から暫定的にサービス利用は可能
認定結果が出るまで、原則30日以内

健康長寿
はつらつ事業
(一般介護予防事業)
を利用できます
(65歳以上の
すべての方が
利用可能)



介護予防・日常生活支援総合事業

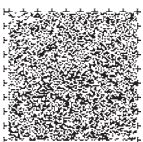
サービス・
活動事業
を利用できます



介護予防サービス
を利用できます



介護サービス
を利用できます



要介護・要支援認定の流れ

介護保険サービスを利用するときは「要介護・要支援認定」を受け「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。

■ 要介護・要支援認定の申請

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。申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄がありますので、確認しておきましょう。

□ 介護保険の被保険者証

※40歳～64歳の方は医療保険に加入していることが確認できるもの（資格情報のお知らせ、資格確認書等の写し）が必要です。

■ 要介護・要支援認定（調査～判定）

□ 認定調査（12ページ参照）

区の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います。

□ 主治医意見書（12ページ参照）

区の依頼により主治医が意見書を作成します。

※申請から概ね10日以内に、申請書に記載した主治医を受診しましょう。

※主治医がない方は区が紹介する医師の診断を受けます。

□ 一次判定（コンピュータ判定）（13ページ参照）

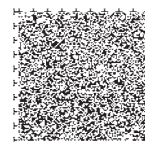
認定調査の結果や、主治医意見書の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行います。

□ 二次判定（認定審査）（13ページ参照）

一次判定や主治医意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査・判定を行い、要介護度を決定します。

■ 認定

結果は申請から原則30日以内に通知されます。要介護度に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の支給限度額（19ページ参照）などが異なります。



[認定調査]

全国共通の調査票を用いて、区の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い、認定調査票を作成します。

※認定調査は、区の職員か、区から調査の委託を受けた指定居宅介護支援事業者等の調査員が行います。

認定調査を受けるときの注意

●ふだんの状況を具体的に伝える

体調がすぐれないときなどは、正しい調査ができないことがあります。

●家族などに同席をしてもらう

家族など、いつも介護をしている人に同席してもらうと、より正確な調査ができます。

●困っていることはメモに書き留めておく

緊張などで状況が伝えきれないこともあるので、あらかじめメモに書いておきましょう。

●補装具の使用状況を伝える

つえなどの補装具を使っている場合には、使用状況を伝えましょう。



主な調査項目

《基本調査》

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 麻痺等の有無 | <input type="checkbox"/> 排尿・排便 |
| <input type="checkbox"/> 拘縮の有無 | <input type="checkbox"/> 口腔清潔 |
| <input type="checkbox"/> 寝返り | <input type="checkbox"/> 衣服の着脱 |
| <input type="checkbox"/> 起き上がり | <input type="checkbox"/> 外出頻度 |
| <input type="checkbox"/> 座位保持 | <input type="checkbox"/> 意思の伝達 |
| <input type="checkbox"/> 両足での立位保持 | <input type="checkbox"/> 記憶・理解 |
| <input type="checkbox"/> 歩行 | <input type="checkbox"/> 昼夜逆転 |
| <input type="checkbox"/> 立ち上がり | <input type="checkbox"/> ひどい物忘れ |
| <input type="checkbox"/> 片足での立位 | <input type="checkbox"/> 薬の内服 |
| <input type="checkbox"/> 洗身 | <input type="checkbox"/> 金銭の管理 |
| <input type="checkbox"/> 視力 | <input type="checkbox"/> 日常の意思決定 |
| <input type="checkbox"/> 聴力 | <input type="checkbox"/> 集団への不適応 |
| <input type="checkbox"/> 移乗 | <input type="checkbox"/> 買い物 |
| <input type="checkbox"/> 移動 | <input type="checkbox"/> 簡単な調理 |
| <input type="checkbox"/> えん下 | <input type="checkbox"/> 過去14日間に受けた医療 |
| <input type="checkbox"/> 食事摂取 | <input type="checkbox"/> 日常生活自立度 |
- など

《概況調査》

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族状況 | <input type="checkbox"/> 居住環境 |
| <input type="checkbox"/> 日常的に使用する機器、器械の有無 | など |

《特記事項》

[主治医意見書]

区の依頼により、申請書に記載された主治医が、介護を受ける直接の原因となった傷病や心身の状態について意見書を作成します。意見書作成にかかる費用は、区が負担します。ただし、診察にかかる費用は、本人負担となります。

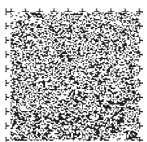
申請から概ね10日以内に、申請書に記載した主治医を受診しましょう。

直近の受診がないと、主治医が傷病や心身の状態について把握できず、意見書が作成できない場合があります。

受診の際には…

- 要介護・要支援認定の申請をしたことを伝えましょう。
- 現在の身体状況や、日常生活で不安や不便に感じていることを具体的に話してください。

意見書の作成が遅れると、認定結果の通知が遅れる場合があります。



認定審査

要介護・要支援認定は、介護サービスがどのくらい必要かを判断するものですが、病気の重さと要介護度は、必ずしも一致しない場合があります。

一次判定(コンピュータ判定)と、認定調査による特記事項や主治医意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査をし、要介護状態区分を判定します。



一次判定 (コンピュータ判定)

公平に判定するため、調査票と意見書の一部をコンピュータで分析します。



調査票の特記事項

「状態」「介護の手間」「頻度」の内容を具体的に調査員が記入します。



主治医意見書

傷病や心身の状態について、主治医が意見書を作成します。

二次判定(介護認定審査会が判定)

非該当

要支援1・2

要介護1～5

保健、医療、福祉の専門家から構成された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。

更新手続きも
忘れずに

認定結果の有効期間

要介護・要支援認定には有効期間があり、新規・区分変更の場合は6～12か月(月途中の申請の場合は、その月の末日までの期間+有効期間)、更新の場合は6～48か月となります。

また、認定の効力発生日は、原則として認定申請日になります。更新の場合は、前回認定の有効期間満了日の翌日になりますので、引き続き介護サービスの利用を希望するときは、有効期間満了日の60日前から満了日までの間に、更新手続きをしてください。

Q ケガや病気で入院中のときに、要介護・要支援認定の申請はできるのでしょうか?

A 傷病の急性期ではなく、身体の状態が安定し、実際に介護サービスの利用を検討する段階で申請してください。

Q 結果がまだ届いていないけど、すぐにサービスを使いたいのですか?

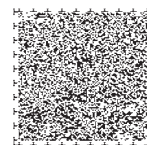
A 申請後、結果が通知されるまでの間でも、ケアマネジャー等が作成する「暫定ケアプラン」に基づいて介護サービスを利用できます。ただし、「非該当」となった場合には、全額利用者負担となりますのでご注意ください。また、想定していた要介護度より低かった場合にも、利用者負担となることがあります。

Q 要介護・要支援認定の有効期間内に状態が悪化した場合は、どうすればいいですか?

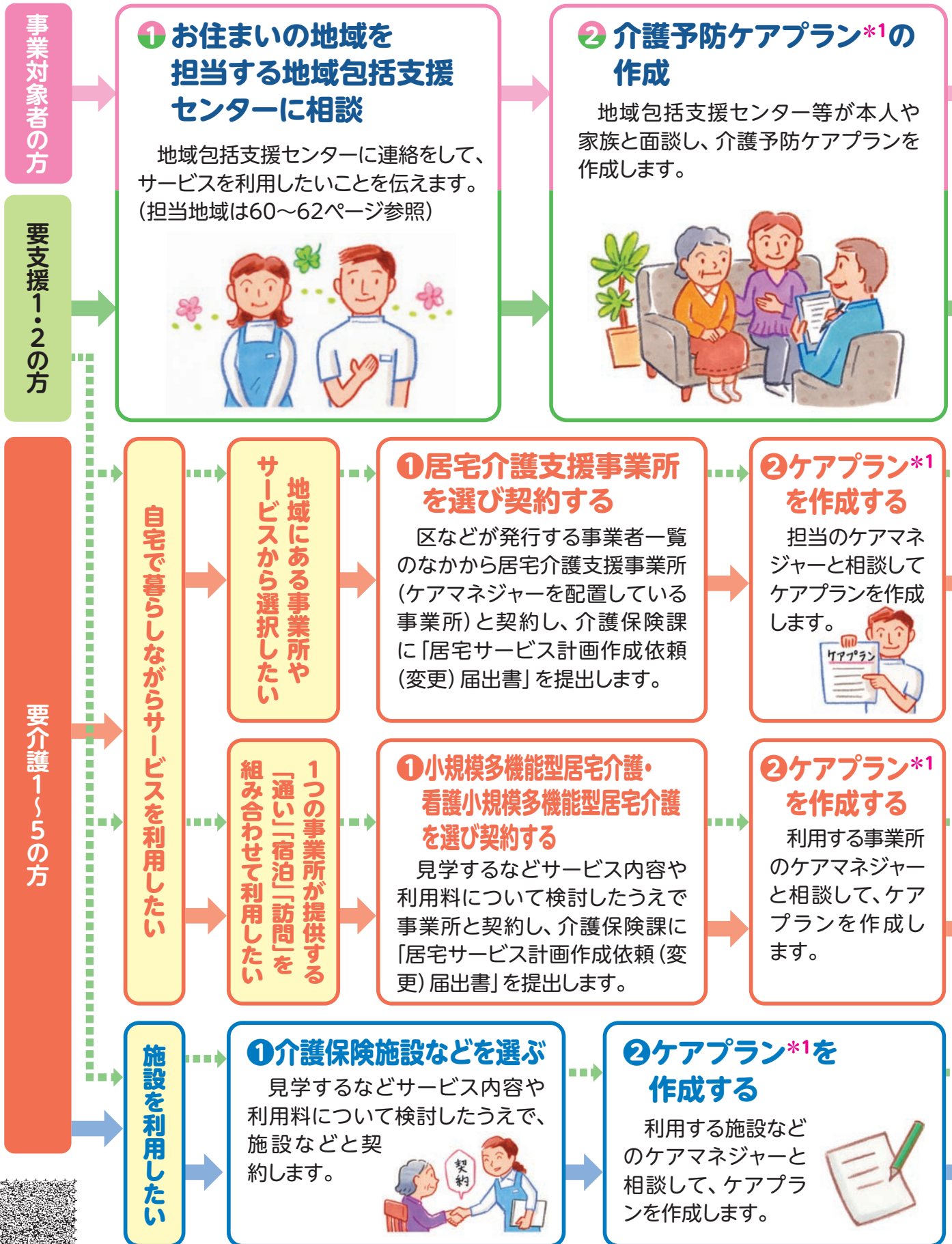
A 有効期間内に心身の状態の悪化など、必要となる介護の状況が変わった場合には、要介護度の区分を変更するための申請ができます。申請場所・申請手続は初回・更新のときと同じです。

Q 引っ越した場合、要介護・要支援認定はどうなりますか?

A 引っ越し先でも、引っ越す前に認定されていた要介護度を6か月間引き継ぐことができます。転入日を含む14日以内に引っ越し先の市区町村に要介護・要支援認定の申請をしてください。



ケアプラン作成からサービス利用まで



*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。

介護保険のサービスは、利用者の希望をもとに「いつ」「どんなサービスを」「どれくらい」受けるかを定めるケアプラン(介護サービス計画)に基づいて利用します。ケアマネジャー(50ページ参照)がケアプランを作成し、サービス利用の手助けをします。

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練習区で実施している独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

③ サービスの利用開始

- サービスを提供する事業所と契約*2します。
- 介護予防ケアプランに基づいたサービスを利用します。

《サービス・活動事業の例》…………… (44～45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 サービスの利用開始

- サービスを提供する事業所と契約*2します。
- 介護予防ケアプランに基づいたサービスを利用します。

●サービス・活動事業…………… (44～45ページ参照)

《介護予防サービスの例》…………… (23～28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…………… (35ページ参照)

③ サービスの利用開始

- サービスを提供する事業所と契約*2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》…………… (23～29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…………… (34ページ参照)
- 夜間対応型訪問介護…………… (34ページ参照)
- 地域密着型通所介護…………… (35ページ参照)
- 認知症対応型通所介護…………… (35ページ参照)

③ サービスの利用開始

- 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。
- 訪問リハビリテーションや福祉用具貸与等も併せて利用する場合は、そのサービス事業所と契約*2し、利用します。

《地域密着型サービス》

- 小規模多機能型居宅介護…………… (36ページ参照)
 - 看護小規模多機能型居宅介護…………… (36ページ参照)
- ※要支援1・2の方は、
●介護予防小規模多機能型居宅介護…………… (36ページ参照)が利用できます。



③ サービスの利用開始

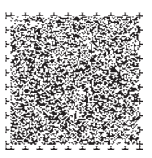
- 利用者の同意を得て、サービス内容を決定します。
- ケアプランに基づいたサービスを利用します。

《施設サービス》…………… (30ページ参照)

- 介護老人福祉施設 ●介護老人保健施設
- 介護医療院

《地域密着型サービス》…………… (37ページ参照)

- 認知症対応型共同生活介護
- ※要支援2の方は、
●介護予防認知症対応型共同生活介護…………… (37ページ参照)が利用できます。



*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。

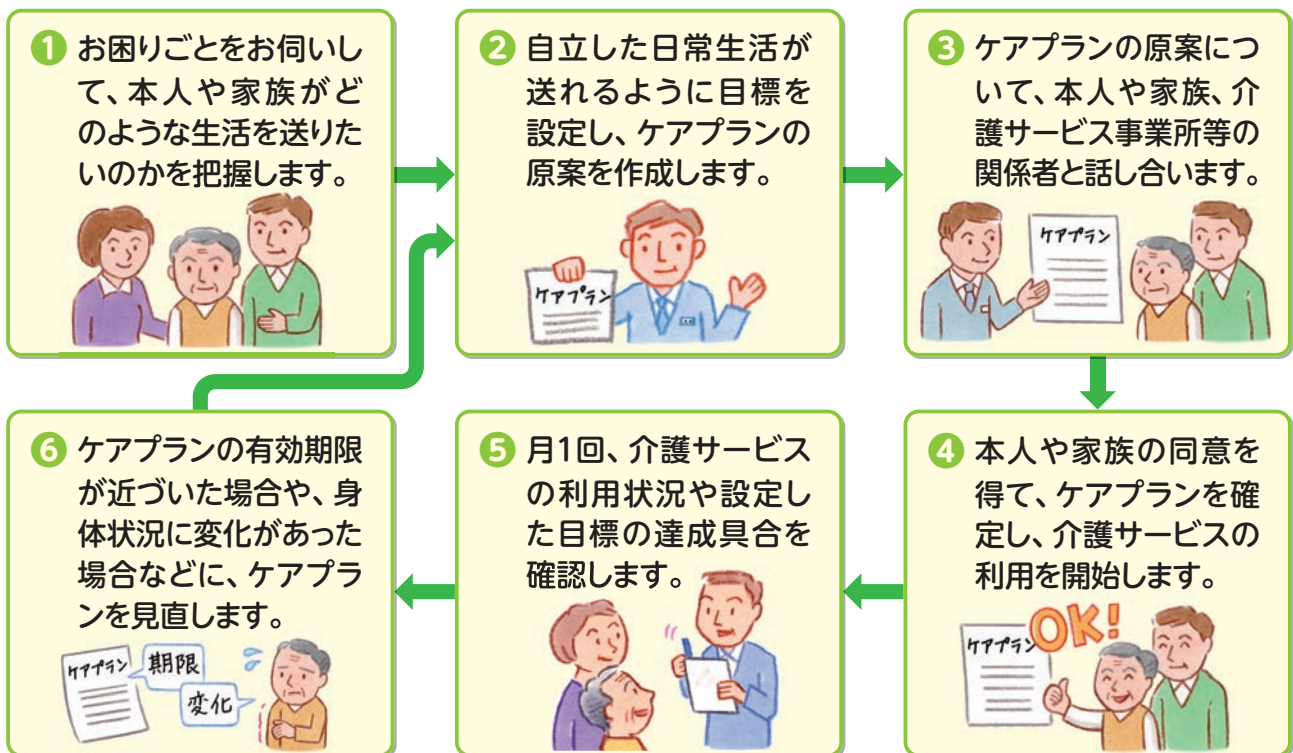
ケアプランを作成するときに気をつけること

地域の中で尊厳ある自立した日常生活を続けるため、利用者は、ケアマネジャーが作成したケアプランに基づいて介護サービスを利用します。

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

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

●ケアプラン作成の流れ



●ケアプラン作成例

意向 足の筋力を向上し、自分で家事ができるようになりたい

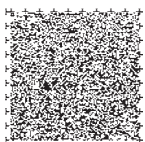
	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護		訪問介護		訪問介護		
午後		通所介護		通所介護			

ホームヘルパーと一緒に料理

家の中で転ばないため、日常動作の機能訓練

《ケアプランのチェックポイント》

- 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



より良いケアプランを作成するためのポイント

自分や家族の情報、これからの目標を伝えましょう

- ・自分の心身の状況（既往症や入院歴など）
- ・かかりつけ医から処方されている薬
- ・現在の生活で困っていることや不便なこと
- ・現在できている身の回りのこと
- ・現在利用しているサービスの内容
- ・家族構成や家族の生活形態、家族以外で介護にかかわれる人
- ・「杖を使わず歩きたい」や「〇〇のような生活を送りたい」など、自分に適した目標



福祉用具や住宅改修をうまく活用しましょう

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

積極的に外に出かけて、メリハリのある生活をしましょう

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



サービス利用の金額を確認しておきましょう

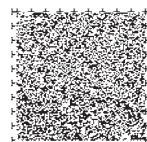
- ・必要なサービスに優先順位を付ける。
- ・毎月のサービス利用額をどこまで負担できるか、確認しておく。
- ・介護保険以外のサービス（区の福祉サービス48～49ページ）なども利用する。

※支給限度額（19ページ参照）を超えた場合の費用は全額利用者負担となります。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。

要介護・要支援認定を受けても、自分でできることは自分で！

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

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

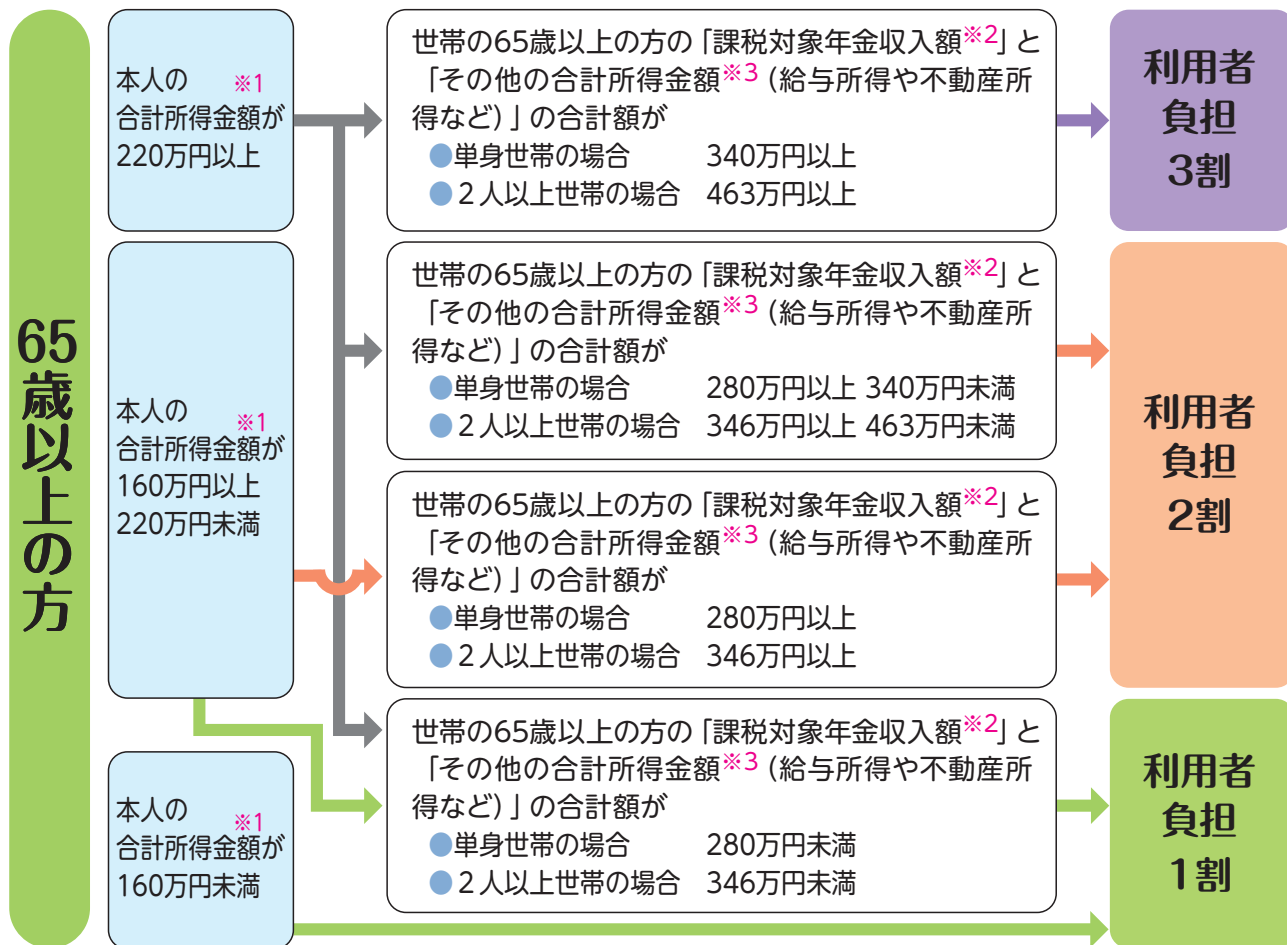


利用者負担について

費用の一部を負担します

ケアプランに基づいて介護サービスを利用するときは、利用料の1割～3割を事業所に支払います。

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、生活保護受給者の利用者負担は**1割**です。

修正申告等により、ご本人または同一世帯の65歳以上の方の所得が変更になった場合、または同一世帯の方が65歳に到達した、もしくは65歳以上の方の転出入や死亡などにより世帯員に変動が生じた場合には、負担割合の再判定を行います。

負担割合が変更になった場合には、新たに送付する介護保険負担割合証を、ケアマネジャーやサービス事業者、施設に提示してください。

※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。

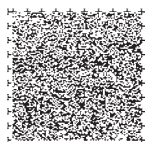
ただし、給与所得または公的年金などに係る雑所得が含まれている場合には、当該給与所得の金額または公的年金などに係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。なお、当該所得金額が0円を下回った場合は0円とみなします。また、土地売却等に係る特別控除がある場合は、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した後の金額を用います。

※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

税法上の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)。



居宅サービスの費用

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

《居宅サービスの支給限度額（1か月）》

要介護状態区分	支給限度額	利用者負担（1割）	利用者負担（2割）	利用者負担（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

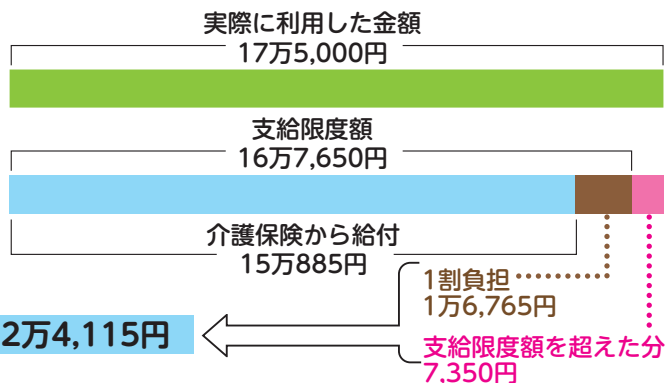
※支給限度額は利用できる金額の目安として、1単位あたり10円で計算しています。

例

要介護1（1割負担）の方が、
17万5,000円分の
サービスを利用した場合は…

利用者負担額は

1万6,765円 + 7,350円 = 2万4,115円



●上表の限度額に含まれないサービス（1割～3割負担で使える限度額が個別に設けられています。）

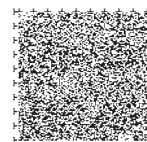
- ・特定福祉用具購入（特定介護予防福祉用具購入）…年間10万円（利用者負担1万円～3万円）（39ページ参照）
- ・居宅介護住宅改修（介護予防住宅改修）……………20万円（同一住宅）（利用者負担2万円～6万円）（40ページ参照）
- ・居宅療養管理指導（介護予防居宅療養管理指導）…職種（医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士）により算定できる回数は定められています。

●施設に入所して利用するサービスは、上表の限度額に含まれません。

施設サービスの費用（30～31ページ参照）

- ①介護サービス費の利用者負担分、
- ②居住費（滞在費）、
- ③食費、
- ④日常生活費

※①～④の金額は、要介護度や入所施設などによって異なります。



利用者負担の軽減について

●1か月の利用者負担が高額になったときの負担軽減 申請が必要です

同一月に利用した介護サービスの利用者負担額が一定額を超えたときは、申請により、超えた分を「高額介護サービス費」として後から支給します。同じ世帯内に複数のサービス利用者がある場合には、世帯の合計額となります。**対象となる方には、サービス利用月からおおむね2～3か月後に区からお知らせと申請書をお送りします（申請書は初回のみ提出となります）。**

●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。

《利用者負担の上限額（1か月）》

区分		上限額
特別区民税課税世帯	課税所得が690万円以上の方※	140,100円（世帯）
	課税所得が380万円から690万円未満の方※	93,000円（世帯）
	課税所得が380万円未満の方※	44,400円（世帯）
世帯全員が特別区民税非課税の方		24,600円（世帯）
<ul style="list-style-type: none"> ・老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（18ページの※3参照）が80万9,000円（令和8年8月からは82万6,500円）以下の方 		15,000円（個人）
生活保護受給者の方等		15,000円（個人）

※本人または同一世帯の65歳以上の方のうち、一番高い方の課税所得額

●医療保険と介護保険の利用者負担が高額になったときの負担軽減 申請が必要です

医療保険上の同一世帯において、8月1日から翌年7月31日までの1年間の医療保険と介護保険のそれぞれの利用者負担額を合算し、下表の限度額を超えた分を「高額介護合算療養費」および「高額医療合算介護（予防）サービス費」として支給します。**練馬区の国民健康保険または東京都後期高齢者医療制度の加入者のうち該当する方には、3月以降に医療保険者からお知らせと申請書をお送りします。**

- 介護保険の利用者負担額に、施設サービスの食費・居住費・日常生活費などは含まれません。
- 「高額療養費」や「高額介護サービス費」などが支給されている場合は、これらの支給額を差し引いた金額が利用者負担額となります。
- 被用者保険に加入していた方や、期間内に区市町村を越える転居をした方、医療保険が変わった方は、7月31日時点に加入していた医療保険にお問い合わせください。

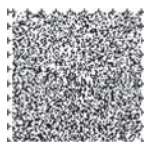
《医療と介護の利用者負担合算後の限度額（年額）》

●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
課税所得 380万円以上690万円未満	141万円
課税所得 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80万6,700円（令和7年7月分までは80万円）以下で、その他の所得がない方	19万円



●生計困難な方に対する利用者負担額の軽減

申請が必要です

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

対象者の要件

- ① 世帯全員が特別区民税非課税世帯の方
- 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む）の合計額がひとり世帯で150万円以下の方（世帯員が一人増えるごとに50万円加算）
- ③ 世帯の現金・預貯金・有価証券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）
- ④ 世帯が居住の用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用し得る資産を所有していない方
- ⑤ 負担能力のある親族などに扶養されていない方
- ⑥ 介護保険料を滞納していない方

※生活保護受給者の場合、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）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。

対象となるサービス（本軽減制度を実施している事業者に限ります）

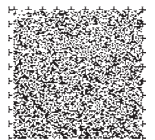
- | | |
|------------------------------|---|
| ① 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の施設サービス | ⑩ 小規模多機能型居宅介護 |
| ② 訪問介護 | ⑪ 認知症対応型通所介護 |
| ③ 通所介護 | ⑫ 地域密着型通所介護 |
| ④ 短期入所生活介護 | ⑬ 夜間対応型訪問介護 |
| ⑤ 訪問入浴介護 | ⑭ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 |
| ⑥ 訪問看護 | ⑮ 看護小規模多機能型居宅介護 |
| ⑦ 訪問リハビリテーション | ⑯ サービス・活動事業の訪問サービスおよび通所サービス（自己負担割合が保険給付と同様のものに限る） |
| ⑧ 通所リハビリテーション | |
| ⑨ 短期入所療養介護 | |

※利用者負担第2段階の方は、①⑩⑭⑮を利用した際の、サービス費用の1割は軽減とならず、食費および居住費のみ軽減されます。

※④～⑪は介護予防サービスでも利用できます。

●災害など特別な事情があるときの利用者負担の減額・免除

災害などの特別な理由により利用者負担の支払いが困難になった場合には、サービス費の利用者負担額が減額・免除される場合があります。詳しくは、介護保険課へお問い合わせください。



介護サービスの種類

都 が指定・監督を行うサービス

居宅サービス

- 訪問介護 訪問系
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導

- 通所介護 通所系
- 通所リハビリテーション

- 短期入所生活介護 短期入所系
- 短期入所療養介護

- 特定施設入居者生活介護 居住系
- 福祉用具貸与 その他
- 特定福祉用具購入

施設サービス

- 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
- 介護医療院

介護予防サービス

- 介護予防訪問入浴介護 訪問系
- 介護予防訪問看護
- 介護予防訪問リハビリテーション
- 介護予防居宅療養管理指導

- 介護予防通所リハビリテーション 通所系

- 介護予防短期入所生活介護 短期入所系
- 介護予防短期入所療養介護

- 介護予防特定施設入居者生活介護 居住系
- 介護予防福祉用具貸与 その他
- 特定介護予防福祉用具購入

区 が指定・監督を行うサービス

地域密着型サービス

- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 訪問系
- 夜間対応型訪問介護

- 地域密着型通所介護 通所系
- 認知症対応型通所介護

- 小規模多機能型居宅介護 多機能系
- 看護小規模多機能型居宅介護

- 認知症対応型共同生活介護 居住系

居宅介護支援

ケアプラン作成

地域密着型介護予防サービス

- 介護予防認知症対応型通所介護 通所系
- 介護予防小規模多機能型居宅介護 多機能系
- 介護予防認知症対応型共同生活介護 居住系

介護予防支援

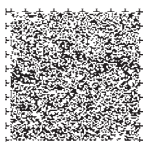
ケアプラン作成

介護給付サービス

要介護1~5

予防給付サービス

要支援1~2



※このほか、居宅介護（介護予防）住宅改修があります。
 ※訪問系などの表示は、サービス内容をイメージしやすくするために記載しています。



利用できるサービス

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区実施している独自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

居宅サービス (種類と費用のめやす)

居宅サービスは、自宅での生活を継続しながら利用できるサービスです。利用者の希望に沿ってさまざまなサービスを組み合わせて利用することができます。

※利用者負担のめやすは、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

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

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所のケアマネジャーが、(介護予防)ケアプランを作成し、利用者が安心して自宅でその人らしい生活を送ることができるように支援します。

要支援1・2の方

介護予防支援



要介護1～5の方

居宅介護支援

介護予防ケアプラン・ケアプランの作成および相談は無料です(全額を介護保険で負担します)。

訪問を受けて利用するサービス

訪問入浴介護

自宅に浴室がない場合や浴室の利用が困難な場合などに、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。

要支援1・2の方

介護予防訪問入浴介護

要介護1～5の方

訪問入浴介護

1回あたりの利用者負担(1割)のめやす

要支援1・2	1,074円
要介護1～5	1,588円



訪問リハビリテーション

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

要支援1・2の方

介護予防

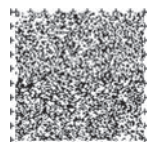
訪問リハビリテーション

要介護1～5の方

訪問リハビリテーション

1回あたりの利用者負担(1割)のめやす
(20分間リハビリテーションを行った場合)

要支援1・2	331円
要介護1～5	342円



ホームヘルパーの訪問を受けて利用するサービス

ほうもんかいご 訪問介護

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。



要介護1～5の方

ほうもんかいご 訪問介護(ホームヘルプサービス)

〈身体介護中心〉

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

〈生活援助中心〉

- 主に利用者が使用する居室などの掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理など
- 衣服の整理・補修
- ベッドメイク
- 薬の受け取り など
- ごみ出し など

〈通院等乗降介助〉

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や移動のお手伝いをするサービスです。介護サービス費用の利用者負担額に加え、タクシーの運賃を負担します。要介護1以上の方を対象とし、身体状況などから必要性がある場合にケアプランに位置付けた上で利用します。

利用者負担(1割)のめやす

身体介護中心	20分未満	232円
	20分以上 30分未満	347円
	30分以上 1時間未満	550円
生活援助中心	20分以上 45分未満	255円
	45分以上	313円

※早朝・夜間・深夜の利用は、加算があります。

利用者負担(1割)のめやす

通院等乗降介助(1回)	138円
-------------	------

つぎのサービスは、介護保険の対象とはなりません(保険外サービス)

- ×本人以外の家族のための家事
 - ×ペットの世話
 - ×草むしり、花木の水やり、植木の手入れ
 - ×来客の応対
 - ×大掃除や家屋の修理などの日常的な家事の範囲を超えるもの
 - ×洗車 など
- ※サービスの内容によっては、「介護保険外」のサービス(58～59ページ参照)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。

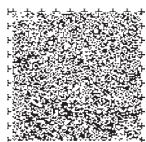
要支援1・2の方

かつどうじぎょう サービス・活動事業(訪問型サービス)

- ◇訪問サービス
- ◇シルバーサポート事業

要支援の方の訪問介護は、サービス・活動事業の訪問型サービスで行います。

→詳しいサービスの内容は44ページを参照。



看護師などの訪問を受けて療養上のケアを受けるサービス

ほうもんかんご 訪問看護

看護師などが医療的なケアが必要な方の自宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら、床ずれの手当てや点滴の管理など、療養上の世話や診療の補助を行います。

要支援1・2の方

かいごよぼうほうもんかんご 介護予防訪問看護

利用者負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分以上 30分未満	436円
	30分以上 1時間未満	631円
訪問看護ステーションから	20分以上 30分未満	515円
	30分以上 1時間未満	906円

要介護1～5の方

ほうもんかんご 訪問看護

利用者負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分以上 30分未満	455円
	30分以上 1時間未満	655円
訪問看護ステーションから	20分以上 30分未満	537円
	30分以上 1時間未満	939円



※早朝・夜間・深夜の利用は、加算があります。

居宅で療養上の管理や助言が受けられるサービス

きょたくりょうようかんりしどう 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、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。

要支援1・2の方

かいごよぼう 介護予防 きょたくりょうようかんりしどう 居宅療養管理指導

利用者負担(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)	515円	薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	518円
歯科医師の場合(月2回まで)	517円	管理栄養士の場合(月2回まで)	545円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	566円	歯科衛生士などの場合(月4回まで)	362円

要介護1～5の方

きょたくりょうようかんりしどう 居宅療養管理指導



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

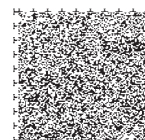
利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区実施している独自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



施設に通って利用するサービス

つうしょ かいご 通所介護

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

要介護1～5の方

つうしょ かいご 通所介護(デイサービス)

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた生活機能の維持向上のための機能訓練(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。

利用者負担(1割)のめやす

【通常規模の施設/8時間以上9時間未満の利用の場合】

要介護1	797円
要介護2	942円
要介護3	1,089円
要介護4	1,240円
要介護5	1,390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 67円/日
- ・栄養改善 238円/回
- ・口腔機能向上 179円/回 など

※食費、日常生活費は別途利用者負担となります。

要支援1・2の方

サービス・活動事業(通所型サービス)

- ◇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

要支援の方の通所介護は、サービス・活動事業の通所型サービスで行います。

→詳しいサービスの内容は45ページを参照。



施設に通って利用するサービス

つうしょ 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関などで、生活機能の維持向上のための機能訓練やリハビリテーションを日帰りで行います。

要支援1・2の方

かいご よぼうつうしょ 介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

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か月あたりの利用者負担(1割)のめやす

要支援1	2,734円
要支援2	5,098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 241円/月
- ・口腔機能向上 181円/月

※食費、日常生活費は別途負担となります。

要介護1～5の方

つうしょ 通所リハビリテーション(デイケア)

基本のサービスに加えて

- 退院後3か月以内の集中個別リハビリテーション
- 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。

利用者負担(1割)のめやす

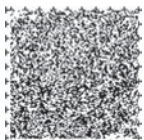
【通常規模の施設/7時間以上8時間未満の利用の場合】

要介護1	919円
要介護2	1,089円
要介護3	1,261円
要介護4	1,464円
要介護5	1,663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 241円/回
- ・口腔機能向上 181円/回 など

※食費、日常生活費は別途利用者負担となります。



施設に短期間入所して利用するサービス

たん き にゅう しょ せい かつ かい ご 短期入所生活介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などのサービスや、機能訓練などを行います。

要支援1・2の方

かい ご よ ぼう たん き にゅう しょ 介護予防短期入所 生活介護(ショートステイ)

1日あたりの利用者負担(1割)のめやす
【介護老人福祉施設の場合】

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	571 円	571 円	670 円
要支援 2	711 円	711 円	831 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
※連続しての利用は 30 日までです。
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

要介護1～5の方

たん き にゅう しょ せい かつ かい ご 短期入所生活介護 (ショートステイ)

1日あたりの利用者負担(1割)のめやす
【介護老人福祉施設の場合】

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	763円	763円	892円
要介護 2	851円	851円	977円
要介護 3	943円	943円	1,111円
要介護 4	1,032円	1,032円	1,163円
要介護 5	1,119円	1,119円	1,249円

施設に短期間入所して利用するサービス

たん き にゅう しょ りょう よう かい ご 短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや食事・入浴などのサービス、機能訓練などを行います。

要支援1・2の方

かい ご よ ぼう たん き にゅう しょ 介護予防短期入所 療養介護(医療型ショートステイ)

1日あたりの利用者負担(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	678 円	719 円	732 円
要支援 2	851 円	907 円	925 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
※連続しての利用は 30 日までです。
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

要介護1～5の方

たん き にゅう しょ りょう よう かい ご 短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

利用者負担(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	882円	973円	980円
要介護 2	939円	1,032円	1,035円
要介護 3	1,013円	1,107円	1,111円
要介護 4	1,076円	1,169円	1,175円
要介護 5	1,138円	1,233円	1,238円

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

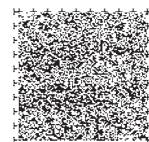
利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区実施している独自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



有料老人ホームなどに入所している方が利用するサービス

とく てい し せつ にゅう きょ しゃ せい かつ かい ご 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している方に食事・入浴などの支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練を行います。

→有料老人ホームは29ページを参照

要支援1・2の方

かい ご よ ぼう とく てい し せつ 介護予防特定施設 にゅう きょ しゃ せい かつ かい ご 入居者生活介護

1日当たりの利用者負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要支援 1	225 円
要支援 2	385 円



要介護1～5の方

とく てい し せつ にゅう きょ しゃ 特定施設入居者 せい かつ かい ご 生活介護

1日当たりの利用者負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要介護 1	666 円
要介護 2	749 円
要介護 3	835 円
要介護 4	915 円
要介護 5	1,000 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、日常生活費などは別途負担となります。

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。要介護度が軽い方でも、足腰が弱ったことを機に家に閉じこもりがちになり、その結果さらに機能が低下し、要介護度が重くなってしまったケースが多くあります。

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続けることを目指しましょう。

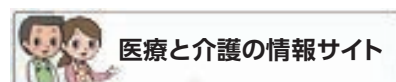
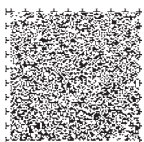


医療と介護の情報サイトをご利用ください

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

閲覧方法

- ①区のホームページのバナー「医療と介護の情報サイト」をクリック(裏表紙参照)
- ②「介護事業所」「地域包括支援センター」「住まい(サービス付き高齢者向け住宅)」「生活支援等サービス」「有料老人ホーム」「認知症に関する相談窓口」「医療機関」「薬局」から項目をクリック
- ③地域の中から「練馬区」を選択



有料老人ホームとは

高齢者が暮らしやすいように配慮した「住まい」に、食事の提供、介護の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理などの日常生活を送る上で必要なサービスが付いている施設です。

元気なうちから入居できるホームと要介護・要支援認定を受けてから入居するホームがあります。

有料老人ホームに必要な費用の一例 ※費用は施設により異なります。

①家賃

居室、共用施設を利用するための費用で、居室の広さ、共用施設の状況、立地場所等により価格が大きく異なります。

②管理費

共用施設の維持管理費、事務管理の事務費、人件費等が含まれます。

③食費

食事サービスを利用した際の費用です。

④介護費

入居者が「(介護予防)特定施設入居者生活介護」という介護サービスを利用する際の費用です。

⑤その他の費用

- ①光熱水費(自室の電気、ガス、水道等の費用)
- ②通信費(電話代等)
- ③生活支援サービス・介護保険対象外サービス
- ④レクリエーション活動への参加費
- ⑤介護関連費(おむつ等の消耗品)
- ⑥医療費(医療を受ける場合の自己負担分等) など



練馬区内の介護サービス事業所

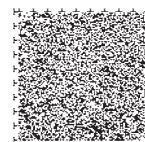
区は、在宅での生活が困難な方を支援するため、積極的に介護保険施設を整備してきました。区内の特別養護老人ホーム37施設(定員2,761人)、老人保健施設14施設(定員1,316人)は、ともに都内自治体において最大の施設数となっています。

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の施設数は、定期巡回・随時対応型訪問介護看護14事業所、小規模多機能型居宅介護13事業所、看護小規模多機能型居宅介護10事業所、認知症対応型共同生活介護39事業所(定員680人)などとなっています。

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、介護需要の増加を見据え、施設サービスと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自分に合った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7年度末の見込み値です。



施設サービス(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」といい、どのような介護が必要かによって、入所する施設が異なります。

入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。

※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、居室のタイプによって異なります。

※居住費、食費、日常生活費が別途負担となります。

※従来型個室、多床室、ユニット型個室などの居室タイプについては、31ページを参照してください。

※施設サービス費のめやすは、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

生活介護が中心の施設

かいごろうじんふくししせつ
介護老人福祉施設
(とくべつようごろうじん
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1	22,689円	22,689円	25,809円
要介護2	25,385円	25,385円	28,506円
要介護3	28,198円	28,198円	31,395円
要介護4	30,894円	30,894円	34,129円
要介護5	33,552円	33,552円	36,788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の方も入所申込が可能です。

介護やリハビリが中心の施設

かいごろうじんほけんしせつ
介護老人保健施設

病状が安定している方の在宅復帰を目的とする施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリなどを行います。



1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	26,045円	28,806円	29,133円
要介護2	27,716円	30,622円	30,804円
要介護3	30,077円	32,983円	33,165円
要介護4	32,075円	34,908円	35,163円
要介護5	33,855円	36,761円	36,979円

医療が中心の施設

かいごいりょういん
介護医療院

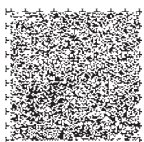
主に長期にわたって療養が必要である要介護者に対して、日常的な医療の機能と生活の場としての機能を兼ね備えた施設です。

医学的な管理のもとで、介護、機能訓練、その他の日常生活上の支援を行います。



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	25,606円	29,583円	30,187円
要介護2	29,547円	33,490円	34,093円
要介護3	38,000円	41,977円	42,581円
要介護4	41,622円	45,563円	46,167円
要介護5	44,854円	48,831円	49,435円



施設サービスの費用

介護保険施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院）に入所した場合、①介護サービス費の利用者負担分、②居住費（滞在費）、③食費、④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。

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）	2,066円	1,728円	1,231円	915円	1,445円 〔1,545円〕*3
介護老人保健施設 介護医療院			1,728円	437円*1 697円*2	

*1 介護老人保健施設のうち超強化型、在宅強化型、加算型、基本型および介護医療院Ⅰ型が該当
 *2 介護老人保健施設のうち療養型、その他型および介護医療院Ⅱ型が該当
 *3 令和8年8月から食費の基準費用額は〔 〕内のおりとなります。

【居室タイプ】

従来型個室



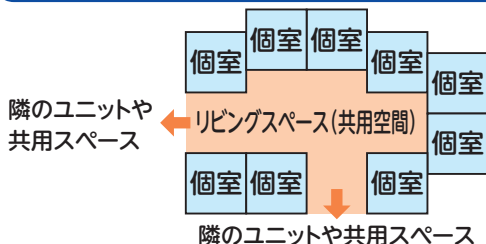
共同生活室（リビング）を併設していない個室

多床室



定員2人以上の個室ではない居室

ユニット型個室

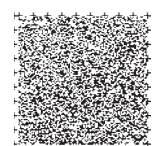


共同生活室（リビング）を併設している個室

ユニット型個室的多床室



共同生活室（リビング）を併設しているが完全な個室ではない居室



●所得が低い方の、居住費と食費の負担軽減

[特定入所者介護サービス費 (補足給付)] 申請が必要です

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

※他の自治体から転入する場合も、あらためて申請が必要です。

居住費 (滞在費)・食費の利用者負担限度額 (1日あたり) (令和8年7月まで)

利用者負担段階	所得の状況	預貯金などの資産 ^{*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など						
	老齢福祉年金受給者の方	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円 [300円]
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80万9,000円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430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80万9,000円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430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	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 [1,300円]

(令和8年8月から)

利用者負担段階	所得の状況	預貯金などの資産 ^{*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など						
	老齢福祉年金受給者の方	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円 [300円]
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82万6,500円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430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82万6,500円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	680円 [1,030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	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下	1,470円	1,470円	1,470円 (980円)	530円 ^{*4}	1,420円 [1,360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 別世帯の配偶者 (事実婚も対象) も含みます。

*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。

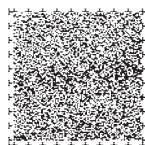
*3 「その他の合計所得金額」については、18ページの※3をご参照ください。

*4 一部の介護老人保健施設、介護医療院等は430円となります。

※第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金などの資産が単身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、高齢夫婦などの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。



〈参考〉介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)に入所する場合の利用者負担のめやす(1か月あたり)

要介護5の方が、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)に入所する場合を例に、収入(ここでは年金に限定)や居室の種類の違いによって、1か月あたりの利用者負担のめやすを計算しました。

なお、金額はあくまでもめやすですので、詳細は、入所を予定している施設にお問い合わせください。

- ① 利用者負担1割 非課税世帯のため居住費および食費の軽減を受けた場合
- ② 利用者負担1割 居住費および食費の軽減がない場合
- ③ 利用者負担2割 居住費および食費の軽減がない場合

	年金額	預貯金	居室の種類	介護サービス費	居住費	食費	その他(理美容代等)	合計
①	基礎年金 (年額70万円) の方	預貯金 650万円以下	多床室	33,552円	12,900円	11,700円	2,000円	60,152円
			従来型 個室	33,552円	14,400円	11,700円	2,000円	61,652円
			ユニット型 個室	36,788円	26,400円	11,700円	2,000円	76,888円
②	基礎年金と 厚生年金 (年額210万円) の方	—	多床室	33,552円	27,450円	46,350円	2,000円	109,352円
			従来型 個室	33,552円	36,930円	46,350円	2,000円	118,832円
			ユニット型 個室	36,788円	61,980円	46,350円	2,000円	147,118円
③	基礎年金と 厚生年金 (年額280万円) の方	—	多床室	67,104円	27,450円	46,350円	2,000円	142,904円
			従来型 個室	67,104円	36,930円	46,350円	2,000円	152,384円
			ユニット型 個室	73,576円	61,980円	46,350円	2,000円	183,906円

※介護サービス費には、施設によって各種加算が上乘せされる場合があります。

※居住費および食費は日額×30日として計算しています。また、②および③の食費については、令和8年8月からの基準費用額を日額としています。

※理美容代等のその他経費は施設によって異なります。

確定申告の医療費控除の対象になるサービスについて

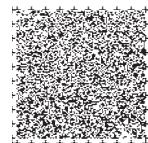
介護サービス事業所や施設から受け取った領収書に、医療費控除対象額が記載されています。

《医療費控除の対象となるサービス》

- ① 訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション、短期入所療養介護など医療系の居宅サービス
- ② ①の居宅サービス等と併せて利用するときの訪問介護、訪問入浴介護、通所介護などの福祉系の居宅サービス
- ③ 指定介護老人福祉施設などの施設サービスの一部

高額介護サービス費などの負担軽減制度から支払いを受けた場合は、医療費控除対象額からその金額を差し引いたうえで申告を行うことが必要な場合があります。

詳しくは、税務署にお尋ねください。



地域密着型サービス(種類と費用のめやす)

要介護状態になっても、住み慣れた自宅または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。

※費用は事業所・施設の体制などによって異なります。

※利用者負担のめやすは、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

24時間対応のサービスを必要とする方へ

てい き じゅんかい ずい じ たいおうがた 定期巡回・随時対応型 ほうもんかい ご かんご 訪問介護看護

定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは

利用者が、できるだけ自宅で自立した日常生活を送ることができるように、24時間365日オペレーターが常駐し、定期的な巡回や利用者の随時通報への対応にあたります。料金は月当たりの定額制です。

●定期巡回サービス

ホームヘルパーなどが利用者の居宅を定期的に訪問し、さまざまな介護サービスを提供します。



●随時対応サービス

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



1か月あたりの利用者負担(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	7,730円	11,278円
要介護2	13,796円	17,618円
要介護3	22,908円	26,893円
要介護4	28,978円	33,153円
要介護5	35,046円	40,164円

※要支援の方は利用できません。

●訪問看護サービス

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

や かん たい おう がた ほう もん かい ご 夜間対応型訪問介護

夜間の定期的な巡回訪問と通報に対応する随時訪問により介護や日常生活の支援を行います。

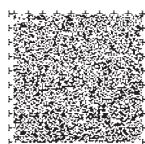
利用者負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1か月	1,404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 528円/回
・随時訪問サービス 805円/回



日中通いのサービスを必要とする方へ

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

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

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練(個別機能訓練)
- 食事に関する指導など(栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)などのメニューを選択して利用できます。



利用者負担(1割)のめやす
【7時間以上8時間未満の利用の場合】

要介護1	896円
要介護2	1,060円
要介護3	1,229円
要介護4	1,396円
要介護5	1,562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 67円/日
- ・栄養改善 238円/回
- ・口腔機能向上 179円/回 など

※要支援の方は利用できません。サービス・活動事業の「通所サービス」をご利用ください。(45ページ参照)

日中認知症のケアが必要な方へ

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

認知症の方を対象とした少人数のデイサービスで、食事や入浴などの日常生活の支援や機能訓練などを日帰りで行います。

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。

利用者負担(1割)のめやす
【8時間以上9時間未満の利用の場合】

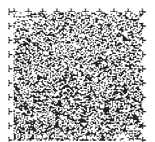
要支援1	1,046円
要支援2	1,168円
要介護1	1,209円
要介護2	1,338円
要介護3	1,469円
要介護4	1,601円
要介護5	1,732円



※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 36円/日
- ・栄養改善 262円/回
- ・口腔機能向上 197円/回 など

※食費、日常生活費は別途負担となります。



通い・訪問・宿泊のサービスを組み合わせて必要とする方へ

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

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

事業所への「通い」を中心に、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」サービスを利用者の状況や希望に応じて組み合わせて、「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です。

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

1か月あたりの利用者負担(1割)のめやす

要支援1	4,400円
要支援2	8,893円
要介護1	13,338円
要介護2	19,603円
要介護3	28,516円
要介護4	31,473円
要介護5	34,702円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

小規模多機能型居宅介護のイメージ図



医療サービスを含めた多様なケアが必要な方へ

かん ご しょう き ぼ た き のう が た きょ たく かい ご 看護小規模多機能型居宅介護

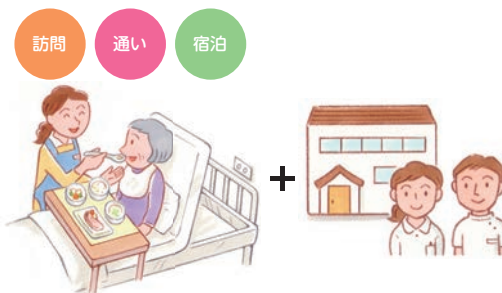
事業所への「通い」を中心に、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問介護」と「訪問看護」サービスを利用者の状況や希望に応じて組み合わせて提供します。料金は月当たりの定額制です。

「通い」や「宿泊」でも看護サービスを受けることができるため、退院直後や看取り期でも在宅生活を続けたい、といった希望にも応えることができるサービスです。

1か月あたりの利用者負担(1割)のめやす

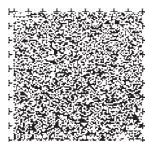
要介護1	15,876円
要介護2	22,212円
要介護3	31,224円
要介護4	35,413円
要介護5	40,058円

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、宿泊費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。



共同生活のなかで認知症ケアが必要な方へ

にん ち しょうたい おうがた きょう どうせい かつ かい ご 認知症対応型共同生活介護

かい ご よ ぼうにん ちしやうたい おうがた きやうどうせい かつ かい ご
(介護予防認知症対応型共同生活介護)

【グループホーム】

認知症の方が少人数で共同生活を送りながら、日常生活の支援や機能訓練などを行います。利用者は家庭的な環境の中で、できる限りこれまでと同じような生活を続けることをめざします。



1日あたりの利用者負担(1割)のめやす
【2ユニット以上の事業所の場合】

要支援2	968円
要介護1	974円
要介護2	1,020円
要介護3	1,050円
要介護4	1,071円
要介護5	1,093円

※食費、日常生活費、居住費などは別途負担となります。

※要支援1の方は利用できません。

●認知症対応型共同生活介護(グループホーム)に入居する場合の利用者負担のめやす



※介護サービス費の利用者負担分は、要介護状態区分によって1日ごとの料金が決められています。

※介護サービス費の利用者負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

保証金(入居一時金)

グループホームに入居するにあたっては、保証金あるいは入居一時金のいずれかを支払う場合があります。(目安:0円～居住費の2か月分程度)

グループホームの費用【要介護3の場合】

介護サービス費1割負担(加算含む)	約32,550円
居住費	65,300円～100,000円
食費	30,860円～51,000円
水道光熱費	実費や定額(約20,000円)
共益費または管理費	0円～40,100円
1か月あたりの目安	約148,700円～約243,700円



地域密着型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。

主な配布場所

- 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)

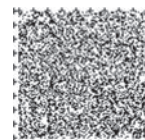
※練馬区ホームページにも掲載しています。

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 ☎03-5984-1461



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

独自の高齢者福祉サービス
練馬区で実施している

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

福祉用具貸与・購入

自立した生活を支援し、自宅での生活環境を整えるために、用具の貸し出しおよび購入費用の一部を支給します。支給には要件がありますので、担当のケアマネジャーまたはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターにお問い合わせください。

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

ケアマネジャーに相談が必要です

●車いす



●車いす付属品



●床ずれ防止用具



●体位変換器



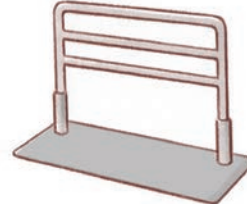
●特殊寝台



●特殊寝台付属品



●手すり



●認知症老人徘徊感知機器



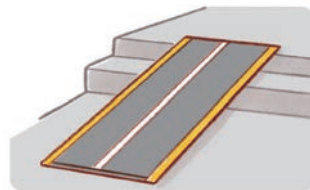
●★歩行器



●★歩行補助つえ



●★スロープ



●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)

※要支援1～要介護3の方は利用できません。
ただし、尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1の方から利用できます。



- ・要支援1・2と要介護1の方は●の用具は原則として利用できません。
ただし、身体状況によっては利用できる場合がありますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。
- ・商品ごとの全国平均貸与価格が公表され、上限額が設定されています。
- ・★の用具の一部は購入も可能です(39ページ参照)。

福祉用具を利用するにあたって…

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、つえ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びましょう。

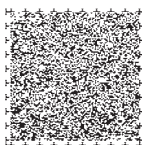


●自分の心身の状況を把握しましょう

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、福祉用具を選びましょう。



特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

申請が必要です

対象となる方 要介護・要支援認定を受けている方

上限額 10万円(年度毎) ※上限を超える分は利用者負担になります。

利用者負担額
(上限額まで利用した場合) **1割負担の方:1万円 2割負担の方:2万円 3割負担の方:3万円**

●腰掛便座
(ポータブル
トイレ等)



●入浴補助用具(入浴用いす等)
浴槽用手すり 入浴用いす



●移動用リフトの
つり具の部分



●自動排せつ処理装置の
交換可能部品



●簡易浴槽



●排せつ予測支援機器



●歩行器(歩行車を除く) ●単点つえ(ロフストランドクラッチ等) ●多点つえ ●固定用スロープ

・支払方法は、購入費用の全額を事業所に支払い、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。ただし、一時的に費用の全額を負担することが困難な方は、利用者負担額のみを事業者支払い、区が事業所に保険給付分を直接支払う「受領委任払い」も利用できます。

・「受領委任払い」は、区に登録している事業者から購入する場合に利用できます。

・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。

自立支援用具給付【区独自の福祉用具購入費】

地域包括支援センターに事前に申請が必要です

対象となる方 65歳以上の方で、地域包括支援センターで健康長寿チェックシート(43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 上限額	自己負担額 (上限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	25,000円	2,500円
⑥安全つえ(1点つえ)	6,000円	600円
⑦電磁調理器	15,000円	1,500円

・①～④の項目は、要介護・要支援認定を受けている方や認定申請中の方は対象とはなりません。

・⑤～⑦の項目は、要介護・要支援認定を受けている方も対象となる場合があります。

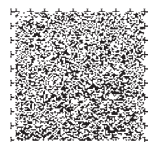
・⑦の項目は、調理などで火を扱う際に認知症などで火の消し忘れがあるなど、防火上必要と認められる方が対象となります。

・自己負担割合は1割です。種目別上限額を超える分は自己負担になります。

・種目合計の上限額は年度毎に10万円です。

・区に登録している事業者から購入する場合に限り利用できます。

・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。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区実施している独自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

住宅改修

工事前の申請が必要です

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に対して、住宅改修費の一部を支給します。

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

介護保険の住宅改修 (居宅介護住宅改修・介護予防住宅改修)

対象者となる方

要介護・要支援認定を受けている方で身体機能の低下等により既存の設備の使用が困難な方

対象工事 給付限度額 利用者負担額

対象工事	給付限度額	利用者負担額 (限度額まで利用した場合)
・段差の解消(スロープの設置、浴室の床のかさ上げ(浴槽の取替※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	利用者負担1割の方	
	18万円	2万円
	利用者負担2割の方	
	16万円	4万円
	利用者負担3割の方	
	14万円	6万円

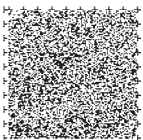
- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 支給額、利用者負担額は利用者負担割合(1割～3割)によって異なります。
- 工事費が上限額を超える場合は、超える分の全額が利用者負担になります。
- 支払方法は、改修費の全額を施工業者に支払い、後から保険給付分の払い戻しを受ける「償還払い」が原則ですが、利用者負担額のみを施工業者に支払い、区が施工業者に保険給付分を直接支払う「受領委任払い」も利用できます。
- 「受領委任払い」は、区と契約している事業者が施工する場合に利用できます(「受領委任払い」の場合、施工業者と利用者との契約は、書面で行うことになっています。契約書を確認してください)。

※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。

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）

要介護・要支援認定を受けている方（65歳以上）で身体機能の低下等により既存の設備の使用が困難な方

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）	22万5,000円	2万5,000円
便器の洋式化※1（10万6,000円）	9万5,400円	1万600円
流し・洗面台の取替（15万6,000円）	14万400円	1万5,600円
玄関の造作物撤去（10万円）	9万円	1万円
階段昇降機などの設置（100万円）	90万円	10万円

- 対象工事（ ）内の金額は、支給対象となる工事費の上限額です。
- 自己負担額は改修費用の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、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。

介護保険の対象とならない方に支給（予防給付）

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

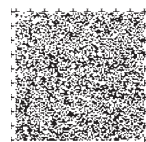
対象工事	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
段差の解消	18万円	2万円
便器の洋式化		
床材の変更		
扉の変更		
手すりの取付		

- 支給対象となる工事は、介護保険の住宅改修と同じです。詳しくは、40ページを参照してください。
- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 自己負担は改修費用の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。

住宅改修設備給付と併せて利用できます。

住宅改修の事業所を選ぶときのチェックポイント

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



介護予防・日常生活支援総合事業

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

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

日頃の生活の中でのお困りごとは、地域包括支援センターにご相談ください。

① 相談する

相談窓口は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターです。(60～62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。(11ページ参照)

サービス・活動事業のみを利用するときは、健康長寿チェックシートにより「事業対象者」に該当するか確認します。これにより、要介護認定等を省略して、迅速なサービス利用が可能です。対象は65歳以上(第1号被保険者)です。

③ 介護予防ケアプランを作成

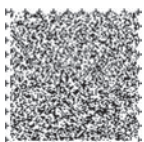
②の結果、サービス・活動事業対象者(以下「事業対象者」)に該当する方、または要支援1・2の認定の場合、地域包括支援センターなどが介護予防ケアプランを本人と相談し作成します。作成にあたっては、本人や家族の意向を伺い、本人が希望する生活の姿を目標とし、その達成のために必要なサービスの利用や地域活動への参加などを計画し、本人の取組を支援します。

④ サービスの利用

③の計画に基づいて、サービス・活動事業を利用します。利用にあたっては費用の1割～3割および食費などが利用者負担となります。

⑤ 介護予防ケアプランの再検討

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、介護予防ケアプランの変更を行います。



「健康長寿チェックシート」で生活機能を確認しましょう

つぎの質問項目に「はい」「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どうかをチェックしてみましょう。

	No.	質問項目	回答		得点
暮らしづくり①	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	日用品の買い物をしていますか	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	
No.1~5の合計					
運動機能	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年間に転んだことがありますか	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	
No.6~10の合計					
栄養状態	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	BMIは18.5未満ですか *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1. はい	0. いいえ	
No.11~12の合計					
お口の状態	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	
No.13~15の合計					
暮らしづくり②	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	
No.18~20の合計					
No.1~20の合計					
心の健康状態	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	
No.21~25の合計					

- 「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけます。
- をつけた方の数字を得点欄に書きます。

生活機能の低下がみられるため、サービス・活動事業の対象となります。

3点以上 → 運動機能の低下

2点以上 → 低栄養状態

2点以上 → 口腔機能の低下

1点以上 → とじこもり

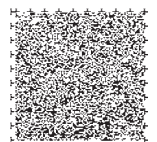
1点以上 → 認知機能の低下

10点以上 → 複数項目に支障

うつ
の可能性

上記のいずれかに該当した場合は地域包括支援センターへご相談ください。

(注) 身体の状態により、希望のサービスに参加いただけない場合や、医師への相談が必要な場合があります。
※健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)に該当しなかった方は、現在のところ生活機能の低下はありません。
これからも介護予防に取り組みましょう。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区で実施している独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

サービス・活動事業

対象者

- ①要支援 1・2 の認定を受けた方
- ②健康長寿チェックシートによりサービス・活動事業対象者となった方

日常生活の手助けをしてもらおう(訪問型サービス)

◆訪問サービス

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

生活援助

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

本人以外の手伝いや、日常生活の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。

- (例) × 本人以外の家族のための家事 × ペットの世話 × 模様替え
× 来客の応対 × 草むしり、花木の水やり、植木の手入れ
× 洗車 × 大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの など

自立生活支援のための見守りの援助(身体介護)

- 服薬の介助(見守り、服薬を促す)
- 入浴の介助(見守り、転倒防止のための声かけ、気分の確認)
- 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 か月あたりの利用者負担(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	1,301円	1,341円
週2回程度の利用	2,598円	2,678円
週3回程度の利用 ^{※1,2}	4,122円	4,249円

※1 要支援1の方は利用できません。

※2 一時的なけが、病気等の事由により、特に必要と認められた場合に限りです。

●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

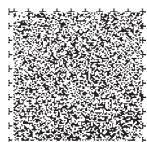
軽易な家事援助(1時間以内の軽易な庭や屋内の清掃、軽易な家具や荷物の移動など)を、地域の元気な高齢者が行う訪問サービス事業です。

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。



介護人材の確保・育成

生活援助サービスの担い手を養成するため、介護に関する知識や技術を学べる「介護スタッフ研修」を実施しています。資格取得の費用助成や、無料で受講できる「練馬福祉人材育成・研修センター」の研修により、介護に従事している方のキャリアアップを支援しています。



◆通所サービス

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

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

※事業所により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か月あたりの利用者負担(1割)のめやす

週1回程度の利用	1,901円
週2回程度の利用	3,828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 …… 200円/月 など

※食費、日常生活費は別途利用者負担となります。

●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

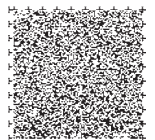
区立施設や民家などを会場として、NPO(特定非営利活動法人)などの地域団体が月2回から週1回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などを行います。利用者負担は、食費相当分です(会場により異なります)。

◆高齢者筋力向上トレーニング

専門職からアドバイスを受けながら、短期間に集中してトレーニングを行う通所サービスです。

主なサービス内容

高齢者用に開発された機器(マシン)を使って行う筋力向上トレーニングや柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行います。全23回、週2回、約3か月間の教室です。利用者負担は、1教室1,000円です。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区で実施している独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

65歳以上の方を対象に、心身機能の低下を防ぎ、介護が必要な状態にならないための事業や講演会などを実施します。ただし、事業によっては対象の方を限定しているものもあります。詳しくは区報などでお知らせします。

事業名	内容	お問い合わせ先
はつらつシニアクラブ	健康づくりに取り組むきっかけづくりとして体力測定会を実施し、身体状況への個別アドバイスをを行います。また、継続的な介護予防に向けて、本人の意向を伺いながら地域活動団体などの情報提供を行います。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094
健康長寿はつらつまつり	はつらつセンターで、健康づくりや認知機能の低下予防に関する講座など、地域住民どなたでも参加できるイベントです。	
地域リハビリテーション（自主活動支援）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	地域で自立した日常生活を送れるよう介護予防について学び、取り組むきっかけ作りの教室です。 ●足腰しゃっきりトレーニング教室 ・室内運動・プール・オンライン（初級クラスと中級クラスがあります） ●脳トレ囲碁教室 ●脳トレ体操教室 対象者 65歳以上で、運動を行う教室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、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。	

はつらつセンターの介護予防事業もご利用ください

はつらつセンターは区内に4か所（光が丘、関、豊玉、大泉）あります。健康づくり、いきがい、趣味活動等の様々な事業に参加したり、活動・交流ができる施設です。

各センターでは介護予防事業も実施しています。介護予防のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。

- 足腰しゃっきりトレーニング教室…筋力や柔軟性の向上を目的とした教室
 - ねりまちウォーキング…ウォーキングの基礎と継続するためのコツを学ぶ教室
- 詳細は、区報や各センターホームページ等をご覧ください。

問合せ

光が丘 ☎ 03-5997-7717
豊玉 ☎ 03-5912-6401

関 ☎ 03-3928-1987
大泉 ☎ 03-3867-3180

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、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談したりすることができる「街かどケアカフェ」を運営しています。</p> <p>②地域包括支援センターが地域集会所など地域に向いて、介護予防・健康づくりのための様々なイベントを実施する「出張型街かどケアカフェ」を開催しています。</p>	<p>①高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎ 03-5984-1695</p> <p>②お近くの 地域包括支援センター (60～62 ページ参照)</p>
「ねりま ゆる×らく体操」 指導員派遣	骨の関節、筋肉の衰えによって足腰が弱るロコモティブシンドロームの予防を目的とした「ねりま ゆる×らく体操」を学びたい施設・団体を対象に指導員を派遣します。	健康推進課 健康づくり係 ☎ 03-5984-4624

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

独自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

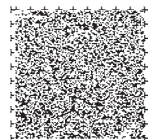
高齢者みんな健康プロジェクト

区は、糖尿病重症化予防やフレイル*予防、薬剤師による相談など、高齢者の健康を支援する「高齢者みんな健康プロジェクト」に取り組んでいます。区が保有する医療・健診・介護などのデータを利用することで、一人ひとりの状態に応じた支援を行っています。

*加齢により心身の働きが弱くなり、活力が低下してきた状態のこと。健康と介護が必要な状態の間の段階で、生活習慣の見直しなどで健康な状態に戻すことが可能です。

- ①データを活用して保健師や管理栄養士の資格を持つ「高齢者保健指導専門員」が個別に訪問
- ②一人ひとりに合わせて医療機関や介護予防教室などを案内
- ③かかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関と連携して支援

問合せ 高齢者支援課 高齢者健康支援係 ☎03-5984-1189



練馬区で実施している独自の高齢者福祉サービス

■練馬区独自の介護保険サービス(市町村特別給付)

事業名	内容	お問い合わせ先
高齢者等紙おむつなどの支給 <small>※第1号被保険者の保険料を財源として実施しています。</small>	要介護1以上の方で、常時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 <small>※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します。</small>	【申請に関するお問い合わせ】 ○練馬総合福祉事務所高齢者支援係 ☎03-5984-1670 ○光が丘総合福祉事務所高齢者支援係 ☎03-5997-7762 ○石神井総合福祉事務所高齢者支援係 ☎03-5393-2818 ○大泉総合福祉事務所高齢者支援係 ☎03-5905-5275 【制度に関するお問い合わせ】 ○高齢者支援課高齢給付係 ☎03-5984-2774

■介護保険の要介護・要支援認定を受けた方が対象のサービス

事業名	内容	お問い合わせ先
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)	お近くの地域包括支援センター(60~62ページ参照)
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	

■介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方が対象のサービス

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	高齢者支援課高齢給付係 ☎03-5984-2774

高齢者の生活ガイド

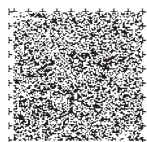
練馬区が行っている高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめた冊子「高齢者の生活ガイド」もご活用ください。

配布場所


- 地域包括支援センター ●高齢社会対策課(練馬区役所西庁舎3階)
- 介護保険課(練馬区役所東庁舎4階) など

問合せ

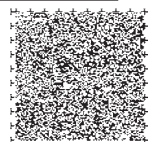
高齢社会対策課 計画係 ☎03-5984-4584



■介護保険の認定に関わらず必要に応じて受けられることができるサービス

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・総合事業対象者の方が、①緊急通報システム、②生活リズムセンサー、③見守り訪問、④見守り電話、⑤見守り配食、⑥見守りICTのうち、必要なサービスを組み合わせて利用可能(③と④は併用できません。②または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、つぎの「見守り配食」をご利用ください。⑥の対象は65歳以上)	お近くの 地域包括支援センター (60～62ページ参照)
見守り配食	65歳以上の方に練馬区と協定を結んだ民間配食事業者が食事をお届け。配送時に見守り・安否確認を行い、異常を感じたとき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	
もの忘れ検診	70歳以上の希望者に無料でもの忘れ検診を実施	
位置情報提供サービスの 利用料助成	認知症により家に戻れなくなる症状のある方の家族が、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)の 設置	65歳以上の防災上配慮が必要な方で、①、②いずれか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	
三療サービス(はり・ 灸・マッサージ・指圧)	65歳以上の方に三療サービスが受けられる券を交付(年4枚まで)	
入浴証の交付	65歳以上のひとり暮らしの方に区が契約する公衆浴場で利用できる入浴証(シール方式)を交付(年52枚まで)	
補聴器購入費用の 助成	65歳以上の中等度難聴で専門医により補聴器の必要性を認められた方に、補聴器の購入費用を助成	
緊急一時宿泊事業	介護者の急病や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(44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。年6回利用でき、利用者負担は1回500円	
フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」	健康管理やフレイル予防のために活用できるアプリ ・登録者のスマホデータからAIがフレイルリスクをアドバイス ・歩数計測、睡眠時間・血圧等を記録 ・イベント情報を発信 ダウンロードはこちら▶ 	高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 03-5984-2094
70・マエ・フィットネス ～ひと汗かいて ひとつ風呂～	営業開始前の銭湯で筋力トレーニングなどの体操教室を行います。体操の後は、ゆっくり入浴をお楽しみください。 対象者 55歳以上で、医師から運動を止められていない方	

※一部、自己負担、所得制限などがあります。詳しくはお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区で実施している独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

サービス利用時のチェックポイント

事業所を選ぶときに気をつけること

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

ケアマネジャーの役割とは

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

1 居宅介護支援事業所と契約する前に

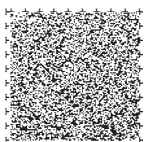
- 介護サービスの種類や内容、利用の仕方や利用料などのわかりやすい説明がある
- 関連する区の福祉サービスやボランティア活動などによる支援についての説明がある
- 居宅介護支援事業所の運営などに関する重要事項説明書を渡し、説明がある
- 契約をやめる際の手続きについて説明がある

2 ケアプランを作成するとき

- 住み慣れた自宅において、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がある
- 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、今後の生活への希望や考えについての確認がある
- 希望や考えについて、本人や家族と相談し検討する
- 利用者負担額などの料金について、わかりやすい説明がある
- 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、選んだ理由を求めた場合に説明がある
- 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く
- ケアプランについて、内容の説明や書類の交付がある

3 サービスの利用を開始した後に

- 少なくとも月に1回（要支援1・2の場合は3か月に1回）は自宅の訪問などにより、本人や家族と面会してサービスの利用状況などの確認がある
- 定期的かつ必要に応じてケアプランの見直しがある
- 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・苦情の相談や、事業所変更の希望があった場合に、すみやかな対応がある



自分でサービス提供事業所を選びます

介護保険では、ケアマネジャーが提案した事業所の中から利用者がサービス提供事業所を選ぶことができます。しかし、ケアマネジャーが提案する事業所が必ずしも最適とは限りません。できるだけ利用者目線で情報を収集し、通所系サービスなどを利用するときは、前もって見学しておくで安心です。

サービス提供事業所は契約に基づいてサービスを提供するので、契約内容をしっかりと確認することが大切です。

1 サービス提供事業所と契約する前に

- 自分が利用を希望する日時に、サービスを受けることができる
- 利用する日時を変更したいときの連絡方法などについての説明がある
- 利用料やキャンセル料、支払い方法についての説明がある
- 苦情や相談、意見の受付窓口が明確である
- 事故があった場合の対応や損害賠償についての説明がある
- 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渡し、説明がある
- 利用者の病気や身体の状態を把握する

2 サービスを利用するときに

- サービス提供の開始前に個別サービス計画について、内容の説明や書類の交付がある
- 時間や内容について、個別サービス計画どおりのサービス提供がある
- 契約のときに説明のなかった支払いや、サービスの押しつけがない
- プライバシーの保護を徹底している
- 苦情や事故があった場合に、すみやかな対応と十分な説明がある

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

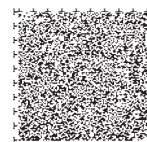
近年、介護現場では、利用者や家族等による介護職員へのパワーハラスメントやセクシュアルハラスメントなどのハラスメント行為が発生していることについて、様々な調査で明らかとなっています。

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(大声で怒鳴る、威圧的な態度で文句を言う、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つくるの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。

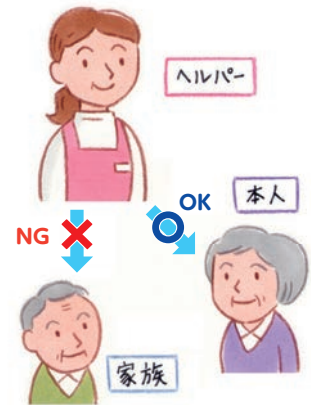


介護サービスの適正な利用法



Q ホームヘルパーに頼めることと、頼めないことの違いは何ですか？

A 介護保険のホームヘルプサービスは、あくまでも本人に必要な日常生活の援助になります。本人以外の家族の食事を頼んだり、日常生活の援助の範囲を超える支援を受けることはできません。
(詳しくは24ページ参照)



Q 外出介助の範囲は、どこまで可能ですか？

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



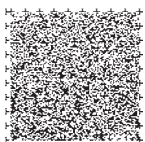
適切な外出介助サービスの例

適切なサービス

- 通院(原則として病院内の介助は除く)
- サービス事業所や介護保険施設の見学
- 官公署への届出(原則として郵送できないものに限る)
- 生活必需品の買い物 ● 選挙の投票

不適切なサービス

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





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。不明なことがあれば、ケアマネジャーに相談しましょう。



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



リハビリは、ホームヘルパーに頼めますか？



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



リハビリを行う専門職

●理学療法士

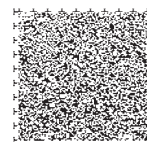
身体に障害がある方に対して、マッサージや体操・動作訓練などを通して、「座る・立つ・歩く」といった基本動作の改善を図ります。

●作業療法士

身体または精神の障害がある方に対して、自分らしい生活を送るために、創作活動や日常生活動作の訓練などを通して、心身機能や社会適応能力の回復を図ります。

●言語聴覚士

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





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、訪問看護を利用することになります。

医療行為にあたるもの

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

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



同居の家族がいるときでも、生活援助サービスは利用できますか？

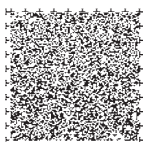


同居の家族がいてもつぎのような場合には生活援助サービスを利用できます。

- 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

利用者に同居の家族がいるということだけで一律に生活援助サービスが利用できないわけではありません。

生活援助サービスを利用できるかどうかの判断は、個々のケースによって異なります。不明なことがあれば、ケアマネジャーに相談しましょう。



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？

A 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、頼むことができません。

《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。(60～62ページ参照)



Q 通所サービスと訪問サービスを同じ時間帯に利用できますか？

A 通所サービスと訪問サービスを、同じ時間帯には利用できません。例えば、通所介護を受けるため家を留守にしている間に、訪問サービスで家の掃除をしてもらうことはできません。

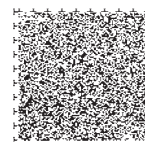
訪問サービスは、本人の安否確認や健康チェックなども合わせて行うものであるため、本人が在宅しているときに利用できるサービスです。



Q 通所サービス中に外出することはできますか？

A 通所介護や通所リハビリテーションの利用中には、原則として外出することはできません。緊急やむを得ない場合を除いて、医療機関を受診することもできません。

施設外で機能訓練を行う場合もありますが、あらかじめケアプランに基づいて個別サービス計画に位置づける必要があります。詳しくは施設へお問い合わせください。





入院中に介護保険のサービスを利用することは できますか？



入院中には介護サービスを利用できません。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、介護保険の対象外となり、全額が利用者の負担となってしまいます。



入院したら、福祉用具は事業所に返却を

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



介護保険のサービスをキャンセルした場合、 キャンセル料は必要ですか？

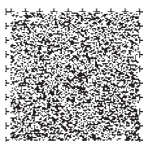


サービスをキャンセルした場合は、各事業所で定めているキャンセル料を支払うことが必要です。キャンセル料については、サービスを受ける前に事業所からきちんと説明を受け、契約書や重要事項説明書などで必ず確認しておきましょう。



月単位の定額制サービスをキャンセルした場合は

(看護)小規模多機能型居宅介護、サービス・活動事業など、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(利用者都合の急なキャンセルに伴う、食事の提供に要する費用等)を除いてキャンセル料を請求されることはありません。





利用した覚えのない費用の請求があったときは、どうすればいいですか？



もし、ケアプランに沿っていない介護サービスや、利用した覚えがない介護サービスが請求書に含まれていた場合には、事業所やケアマネジャーに確認しましょう。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。



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ものです。

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、障害福祉サービスの利用者が65歳になっても引き続き同じ事業所を利用できます。

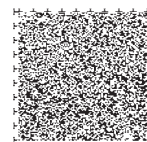
対象となるサービスは「訪問介護」「通所介護」「地域密着型通所介護」「短期入所生活介護」「(看護)小規模多機能型居宅介護」「訪問サービス(総合事業)」「通所サービス(総合事業)」です。

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、介護が必要となった場合には、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またはケアマネジャーにご相談ください。



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

など



生活援助

利用者本人に係る以下の行為

- 主に利用者が使用する居室などの掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理など
- 衣服の整理・補修
- ベッドメイク
- 薬の受け取り
- ごみ出し

など



乗車、降車の介助

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

など



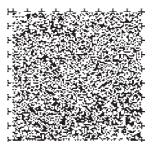
介護保険外サービス（介護保険の対象とならないサービス）の例

介護保険外サービス利用にかかる費用は、全額利用者負担となります。

生活援助に該当しないもの

- ペットの世話
- 家具や電気機器の移動、修繕
- 留守番や話し相手
- 室内外の家屋の修理
- 草むしり、花木の水やり、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、床のワックスかけ
- 本人以外の家族のための家事

※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** など

【利用内容の例】



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

- 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。

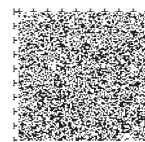
- ③訪問介護の利用料金とは別に料金が設定され、請求される。 など

●利用についてのお問い合わせ

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（60～62ページ参照）へお問い合わせください。

介護保険外サービスを利用する際のケアプランについて

介護保険サービスだけでなく、介護保険外サービスもケアプランに記載されていると、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ご相談ください。



介護保険制度のしくみ

介護保険料について

サービスを利用するには

利用者負担について

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区実施している独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

地域包括支援センター一覧

〈医療と介護の相談窓口〉

大泉地区



二次元コードからアクセスして、
区公式ホームページを
ご確認ください。

22 やすらぎミラージュ

所在地 大泉町4-24-7 **電話番号** 03-5905-1190

担当地域 大泉町1~4

受託法人 社会福祉法人 章佑会

23 大泉北

所在地 大泉学園町4-21-1 **電話番号** 03-3924-2006

担当地域 大泉学園町4~9

受託法人 医療法人社団 翔洋会

24 大泉学園通り

所在地 東大泉3-53-1 **電話番号** 03-5933-0156

担当地域 大泉学園町1~3、大泉町5・6、
東大泉3-52~55番、3-58~66番

受託法人 社会福祉法人 福音会

25 南大泉

所在地 南大泉5-26-19 **電話番号** 03-3923-5556

担当地域 西大泉、西大泉町、南大泉5・6

受託法人 社会福祉法人 泉陽会

26 大泉

所在地 東大泉1-28-1 **電話番号** 03-5387-2751

担当地域 東大泉1・2、東大泉3-1~51番、
3-56~57番、東大泉4~6

受託法人 社会福祉法人 章佑会

27 やすらぎシティ

所在地 東大泉7-27-49 **電話番号** 03-5935-8321

担当地域 東大泉7、南大泉1~4

受託法人 社会福祉法人 章佑会



石神井地区

18 moi(モア)

所在地 下石神井3-6-13 **電話番号** 03-3996-0330

担当地域 下石神井、南田中4・5

受託法人 社会福祉法人 練馬豊成会

19 第二光陽苑

所在地 関町北5-7-22 **電話番号** 03-5991-9919

担当地域 石神井台2・5~8、関町東2、関町北4・5

受託法人 社会福祉法人 泉陽会

20 関町

所在地 関町北1-7-2 **電話番号** 03-3928-5222

担当地域 関町北1~3、関町南2~4、立野町

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

21 上石神井

所在地 上石神井1-6-16 **電話番号** 03-3928-8621

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

受託法人 社会福祉法人 練馬豊成会

15 高野台西

所在地 高野台5-24-1 **電話番号** 03-6913-1515

担当地域 谷原、高野台2~5

受託法人 社会福祉法人 安心会

16 高野台

所在地 高野台1-7-29 **電話番号** 03-5372-6300

担当地域 富士見台、高野台1、南田中1~3

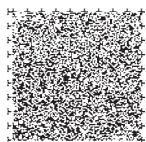
受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

17 石神井

所在地 石神井町3-30-26 **電話番号** 03-5923-1250

担当地域 三原台、石神井町、石神井台1・3

受託法人 社会福祉法人 練馬豊成会



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
(祝休日および12月29日～1月3日を除く)

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

◎ご相談は、担当地域にかかわらず、
いずれのセンターでもお受けします。



光が丘地区

8 北町

所在地 北町2-26-1 電話番号 03-3937-5577

担当地域 錦、北町1～5・8、平和台

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

9 北町はるのひ

所在地 北町6-35-7 電話番号 03-5399-5347

担当地域 氷川台、早宮、北町6・7

受託法人 社会福祉法人 キングス・ガーデン東京

10 田柄

所在地 田柄4-12-10 電話番号 03-3825-2590

担当地域 田柄1～4、光が丘1

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

11 練馬高松園

所在地 高松2-9-3 電話番号 03-3926-7871

担当地域 春日町、高松1～3

受託法人 社会福祉法人 東京福祉会

12 光が丘

所在地 光が丘2-9-6 電話番号 03-5968-4035

担当地域 光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

13 光が丘南

所在地 光が丘3-3-1-103号 電話番号 03-6904-0312

担当地域 高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

14 第3育秀苑

所在地 土支田1-31-5 電話番号 03-6904-0192

担当地域 土支田、高松6

受託法人 社会福祉法人 育秀会

練馬地区

1 みらい青空

所在地 旭丘2-40-1 電話番号 03-5912-0523

担当地域 旭丘、小竹町、羽沢、栄町

受託法人 社会福祉法人 育秀会

2 桜台

所在地 桜台1-22-9 電話番号 03-5946-2311

担当地域 桜台

受託法人 社会福祉法人 育秀会

3 豊玉

所在地 豊玉南3-9-13 電話番号 03-3993-1450

担当地域 豊玉中、豊玉南

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

4 練馬

所在地 練馬2-24-3 電話番号 03-5984-1706

担当地域 練馬

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

5 練馬区役所

所在地 豊玉北6-12-1 電話番号 03-5946-2544

担当地域 豊玉上、豊玉北

受託法人 社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

6 中村橋

所在地 貫井1-9-1 電話番号 03-3577-8815

担当地域 貫井、向山

受託法人 社会福祉法人 奉優会

7 中村かしわ

所在地 中村2-25-3 電話番号 03-5848-6177

担当地域 中村、中村南、中村北

受託法人 社会福祉法人 奉優会

介護保険制度のしくみ

介護保険料に

サービスを利用するには

利用者負担について

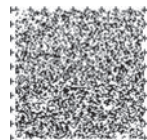
利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区で実施している独自の高齢者福祉サービス

サービス利用時のチェックポイント

地域包括支援センター一覧

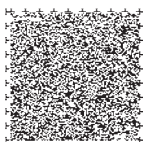


地域包括支援センター一覧

■地域包括支援センター(医療と介護の相談窓口)

(令和8年4月1日現在)

基本地区	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	① みらい青空	旭丘2-40-1 (みらい青空学園複合施設内)	03-5912-0523	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)	03-5946-2311	桜台
	③ 豊玉	豊玉南3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	03-3993-1450	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)	03-5984-1706	練馬
	⑤ 練馬区役所	豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	03-5946-2544	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)	03-3577-8815	貫井、向山
	⑦ 中村かしわ	中村2-25-3	03-5848-6177	中村、中村南、中村北
2 光が丘	⑧ 北町	北町2-26-1 (北町地区区民館内)	03-3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	⑨ 北町はるのひ	北町6-35-7 (北保健相談所内)	03-5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	⑩ 田柄	田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	03-3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	⑪ 練馬高松園	高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	03-3926-7871	春日町、高松1～3
	⑫ 光が丘	光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)	03-5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	⑬ 光が丘南	光が丘3-3-1-103号	03-6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
	⑭ 第3育秀苑	土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	03-6904-0192	土支田、高松6
3 石神井	⑮ 高野台西	高野台5-24-1 (デイサービスセンター内)	03-6913-1515	谷原、高野台2～5
	⑯ 高野台	高野台1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	03-5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
	⑰ 石神井	石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)	03-5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
	⑱ moi(モア)	下石神井3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	03-3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑲ 第二光陽苑	関町北5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	03-5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	⑳ 関町	関町北1-7-2 (関区民センター1階)	03-3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	㉑ 上石神井	上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	03-3928-8621	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	㉒ 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)	03-5905-1190	大泉町1～4
	㉓ 大泉北	大泉学園町4-21-1 (大泉北地域集会所内)	03-3924-2006	大泉学園町4～9
	㉔ 大泉学園通り	東大泉3-53-1 (東大泉地区区民館内)	03-5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
	㉕ 南大泉	南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)	03-3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉖ 大泉	東大泉1-28-1 (リズム大泉学園2階)	03-5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
	㉗ やすらぎシティ	東大泉7-27-49 (特別養護老人ホーム内)	03-5935-8321	東大泉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)

介護保険課からの郵便物の送付先を変更することができます

介護保険課から発送する郵便物は、原則として被保険者本人の住民票上の住所に送付します。しかし、やむを得ない事情がある場合、本人の別の住所や親族宛てに送付先を変更することができます。

変更には、窓口、郵送、またはオンラインでの申請が必要です。

《申請の窓口》

「介護保険課」または「地域包括支援センター」

《申請に必要なもの》

被保険者本人の本人確認書類の写し
送付先となる方の本人確認書類の写し など



二次元コードからアクセスして、区公式ホームページをご確認ください。

電話代理支援サービスについて

聴覚や言語機能などに障害のある方のコミュニケーション手段の充実を図るため、スマートフォンなどのビデオ通話を通じて、区役所や区立施設へリアルタイムに問い合わせできるサービスがあります。①電話代理支援を依頼 → ②依頼を受け区役所に電話



生活支援コーディネーターについて

お住まいの地域で「何か活動がしたい」または「家事支援などのサービスを利用したい」などの声を聞き、関係機関と連携・協働しながら、支援が必要な高齢者を地域活動団体へ、元気な高齢者を地域の活動につなぎます。

区内27か所の地域包括支援センターに生活支援コーディネーターが1名ずつ配置されています。

生活支援コーディネーターの活動内容

みつける

地域にある様々な資源を見つけます！



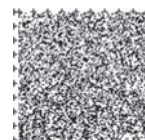
つなげる

地域の中の「困った」や「何か活動したい」をつなぎます！



つくる

新たな団体や集いの場づくりをお手伝いします！



看護 小規模多機能型居宅介護



ミモザ上石神井

みもざ かみしゃくじい

安心の
毎月定額 ※

なじみの
スタッフが対応

24 時間
365 日営業

医療対応

- ・胃ろう、腎ろう
- ・経鼻経管栄養
- ・中心静脈栄養 (IVH)
- ・尿バルーン
- ・ストーマ
- ・たん吸引
- ・点滴
- ・在宅酸素
- ・インシュリン管理
- ・褥瘡処置
- ・筋萎縮性側索硬化症 (ALS)
- ・パーキンソン病 など

ご相談
ください

主治医と連携をとりながら、療養上のお世話や必要な診療の補助を行います。

在宅介護サービス 看護小規模多機能型居宅介護 では

通い

泊り

訪問
介護

訪問
看護

といった複数のサービスを組み合わせて、お一人おひとりに必要なサービスを **24 時間 365 日** 受けることができます。



ミモザ上石神井 看護小規模多機能型居宅介護では、医療の必要が多い方にも安心なケアをご提供しています。夜間も、看護師が緊急時の電話相談を受け付け。訪問や宿泊も対応します。

※各種加算は除く。 ※お食事代・宿泊費は自費となります。

活用例 退院支援×老々介護

- ☑ 転倒骨折して入院
- ☑ 入院中に排尿困難になり、膀胱留置カテーテルを導入
- ☑ 退院後にすぐに自宅に戻るの心配
- ☑ 長期入院で重度な状態だが、ご家族がみれるうちは自宅で過ごしてもらいたい

退院後すぐは宿泊利用で 24 時間安心の環境

→ 通い・宿泊・訪問を利用しながら、ご自宅の生活時間を徐々に増やしていく

POINT

切れ目のない支援で、在宅復帰をサポート！
ご自宅内で想定される介助方法をご家族に提案

半年後...

週 2 日の通い入浴と週末のみ泊りで、自宅での生活に戻られる

※看護師、看護職は正看護師、准看護師をさします。 ※写真・イラストはイメージです。



併設：グループホーム

西武新宿線「上石神井駅」北口より、徒歩約 8 分(送迎範囲はご相談ください)

かみしゃくじい かんご しょうきぼたきのうがた きょたくかいご
ミモザ上石神井 看護小規模多機能型居宅介護

〒177-0044 東京都練馬区上石神井三丁目 28 番 2 号

TEL:03-5927-5331

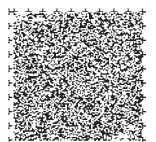
FAX:03-5927-5332



ミモザ株式会社 〒140-0004 東京都品川区南品川 2-2-5 TEL: 03-5796-0630 FAX: 03-5796-0631 MAIL: mimoza@mimoz-care.jp

広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



住み慣れたこの地で いつまでもお暮しいただけます



イメージ

24時間有人の
安心感

館内手作りの
お食事

多彩なプログラムで
賑わいの毎日

介護付きホーム

石神井クラシック・コミュニティそよ風

〒177-0045 練馬区石神井台7-16-11

介護付きホーム

練馬谷原ケアパークそよ風

〒177-0032 練馬区谷原1-15-15

資料のご請求
内覧のお申し込み



0120-384-233

自動音声ガイダンスに従って
【1】を押してください
受付時間 / 9:00 ~ 18:00



わたしたちは、全国370拠点、713事業所の介護施設を運営しています。(2025年9月末時点)

【事業主体】
株式会社 SOYOKAZE

【石神井クラシック・コミュニティそよ風 施設概要】 ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■居室区分/全室個室 ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/選択方式 ■入居時の要件/概ね65歳以上、自立・要支援・要介護 ■介護に関わる職員体制/3:1以上 ■介護保険/特定施設入居者生活介護(一般型) ■共用施設・設備/食堂兼機能訓練室、エントランス、ラウンジ、屋上庭園、浴室(個別、大浴槽・機械浴)、洗濯室、トイレ、パントリー、エレベーター、スプリンクラー等
【練馬谷原ケアパークそよ風 施設概要】 ■類型/介護付有料老人ホーム(介護付有料老人ホーム・一般型特定施設入居者生活介護) ■居室区分/全室個室 ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/選択方式 ■入居時の要件/概ね65歳以上、要介護1~5 ■介護に関わる職員体制/3:1以上 ■介護保険/特定施設入居者生活介護(一般型) ■共用施設・設備/食堂、機能訓練室、浴室(個別、大浴槽、特殊浴槽)、ラウンジ、テラス、健康管理室、談話室、トイレ、パントリー、洗濯室、エレベーター等

とってもコンパクトで持ち運びも便利!!



簡易型入浴補助リフト

JC35M3-H

こんな方へお勧め!

- 浴槽をまたいで立ち座りが不安な方
- ひざや腰を曲げるのがつらい方
- ひとりで立ち座り出来ない方



詳しくは動画を
チェック!
こちらのQRコード
から実行下さい

簡易型入浴補助リフト

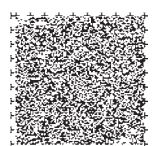
総重量: 9.6kg	シート全長: 590mm
身長(リクライニング時): 885mm	全幅(ワイドフラップ時): 725mm
リクライニング角度: 60°	最低座高: 485mm Hタイプ545mm
座席の深さ: 500mm	動作電圧: DC12V

利用方法

座った姿勢でお風呂に入れる 身体の不自由な方でも安心入浴	電動でシートが昇降 電動でシートが昇降するので、お風呂に入る時・出る時の介助が軽減できる	お湯に浸かれる 肩までゆったりとお湯に浸かれる(自動リクライニング使用の場合)
リフトの高さはお好みで リフト(シート)の高さはご自分でリモコン操作が可能です	固定していない 固定していないので、狭い場所でもいつでもお風呂に入浴が出来る	立ち座りをサポート 浴槽での立ち座りや出入りをサポートし入浴介助の負担を軽減
電気工事不要 電気工事不要の充電式電池で(1)回の充電(1.5時間)で約30回使用可能	最大100kgまで対応 最大100kgの体重の方まで対応	持ち運びが簡単 コンパクトで持ち運びが簡単(9.6kg)旅行時にも利用可能

〈安心防水〉
当該機種に使用しています
電動アクチュエータは、防水規格最高のIP68を取得していますので長時間の入浴でも安心して使用できます。

株式会社アスカジャパン
TEL: (03) 6869-4678
FAX: (03) 3977-8577
E-mail: asuka4530@ybb.ne.jp
URL: http://asuka2g.com



広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



医療法人社団MediLoco

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 03-5356-6990 FAX 03-5356-6991

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！

訪問診療のご案内

在籍医師

院長
高根 紘希



一般社団法人日本内科学会
総合内科専門医



形成外科の医師



女性医師

こんな症状の方

- 褥瘡・皮膚トラブル
- 精神疾患
- 末期がん
- 認知症 など何でもご相談ください

対応可能エリア



中野区全域、練馬区南部を中心に
近隣エリアが対応可能です



どんな小さな事でも、何でもいつでもご相談下さい。

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。

外来診療もあります

内科

小児科

皮膚科

ホームページ

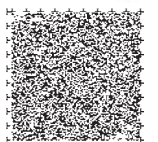
たかねファミリークリニック

<https://takane-clinic.jp/>



広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



ねりま西クリニック

〒178-0062 東京都練馬区大泉町3-2-9

外来

TEL 03-5933-3077

受付時間 9:00~17:15 *土曜日12:15まで・日祝休み

■内科 ■循環器内科 ■消化器内科 ■呼吸器内科 ■整形外科 ■皮膚科

十機能強化型在宅療養支援病院・診療所（連携型）

十在宅緩和ケア充実診療所

病气やケガ、加齢のために歩いての通院が難しい方を無料で送迎します

在宅診療室

TEL 03-6904-5477

■内科（循環器、呼吸器、消化器、腎臓、神経、血液） ■外科 ■精神科 ■皮膚科
■整形外科 ■耳鼻咽喉科 ■小児科 ■リウマチ科 ■眼科 ■脳外科 ■緩和ケア科

十医師30名在籍

十緊急時の連絡体制 24時間往診できる体制を整えております

デイケアのぞみ



私たちは決して押し付けるのではなく、
患者さんやご家族と一緒に考えながら有
意義なものになるようにお手伝いしてい
きたいと思います。

ご自宅でどのように過ごしたいか
ご家族はどのような治療を望まれているのか



訪問看護ステーション星の砂



医療・リハビリ・介護を
トータルにご提供できる
体制を整えております

<https://www.nerimanishi-clinic.com/>



お問合せフォームはこちら
ねりま西クリニック

医療法人社団 星の砂 運営事業

訪問看護ステーション星の砂

〒178-0062

東京都練馬区大泉町3-2-17エスレート大泉町

TEL 03-5947-4601

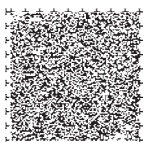
居宅介護支援事業所

〒178-0062

東京都練馬区大泉町3-2-17エスレート大泉町201

TEL 03-5933-3133

中部ゆくいクリニック 〒904-0021 沖縄県沖縄市胡屋6-8-6 TEL 098-989-8873



広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



患者さま・ご家族の彩りの ある暮らしをささえます



医療と介護、そしてご家族の力で最善の在宅医療を提供するために・・・

「入院させておくと安心」って本当でしょうか？

高齢者の方が入院すると、認知機能や体力が低下するなど退院後に自力で生活することが難しくなることがあります。

これは病院という特殊な生活環境の変化や治療によるストレスが高齢者の心身にさまざまな影響を及ぼすからと考えられています。

在宅医療に関わるようになって、患者さまが住み慣れた自宅や施設（在宅）に戻り、回復していく姿をたくさん見てきました。

病院は治療を行う場所であり、生活する場所ではありません。

美しい装飾品や美味しい食事、思い出の数々、家族やペットとのふれあい、趣味、これらは在宅でこそ得ることができる生きがいです。

私たちは在宅で最善の医療を行い、必要な時だけ入院をする医療をお勧めいたします。介護に携わる方々と一緒に、患者さまが住み慣れた環境で『彩りのある暮らし』を営むお手伝いをいたします。

社会福祉士がスムーズな
連携に努めます

施設における入院患者数
減に努めます

未契約の患者さまの
緊急往診も対応します

がんをはじめ、さまざまな
疾患に対応します

特色のある対応

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 ポータブルレントゲンの24時間撮影 | 8 夜間無呼吸症候群の診断・治療 |
| 2 超音波ガイド下の処置、胸水・腹水穿刺、
中心静脈カテーテル挿入、残尿測定 | 9 認知症の対応 |
| 3 胃ろう交換 | 10 新型コロナPCR検査、軽症患者さまの対応 |
| 4 がんによる痛みを抑える麻薬持続投与 | 11 肺炎・尿路感染症の対応 |
| 5 褥瘡（床ずれ）管理、デブリードマン※、持続陰圧療法 | 12 在宅のお看取り |
| 6 巻き爪の根治的手術 | 13 独居の患者さまの対応 |
| 7 小外科手術（針による膿の排出や傷の縫合など） | その他ご要望があればご相談ください |

※ 傷まわりを清浄にする外科処置



院長
かわらばやし のぶあき
川原林 伸昭

訪問時間

月～金曜日（祝日を含む）9:00～18:00

- 外来診療にも対応しています **予約制**
- 初めての患者さまでも24時間・365日対応します
- 土日の訪問診療についてはご相談ください
- 社会福祉士による介護相談も可能です

訪問エリア

練馬区・中野区・杉並区・豊島区・
板橋区・新宿区

西東京市・武蔵野市、和光市・
朝霞市・新座市（埼玉県）は一部
詳細はお問い合わせください

※ 往診可能エリアは原則、
当院から16km圏内です



医療法人社団 Life Design

城西在宅クリニック・練馬

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 5-4-3

☎ 03-4560-1122

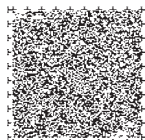
✉ nerima@josai-clinic.com

☎ 03-4560-1123

https://josai-clinic.com

広告ページ

掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。



介護保険・高齢者の相談に関するお問い合わせ

◆地域包括支援センター〈医療と介護の相談窓口〉

月～土曜 午前8時30分～午後5時15分（祝休日および12月29日～1月3日を除く）

→60～62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） ☎03-3993-1111（代表）

月～金曜 午前8時30分～午後5時15分

- 介護保険認定申請
- 介護給付
- 被保険者証について
- 介護保険料の相談・納付
- 利用料の軽減

介護サービスに対する相談、苦情

- 居宅介護支援、サービス提供事業所へ直接
- 地域包括支援センター（※ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。） →60～62ページ参照
- 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員 …… ☎03-5984-1472（土・日・祝休日除く）
- 東京都国民健康保険団体連合会 …… ☎03-6238-0177（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 …… ☎03-5910-4860（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 …… ☎03-3997-0121（日・祝休日除く）

認知症に関する相談

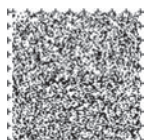
- もの忘れが気になるときや認知症に関する相談全般
☎お住まいの地域を担当する地域包括支援センター →60～62ページ参照
- 認知症介護家族による「介護なんでも電話相談」 …… ☎03-6904-5080
（毎週水曜 午前10時～午後3時）

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、日常的金銭管理など

- 権利擁護センター ほっとサポートねりま …… ☎03-5912-4022（土・日・祝休日除く）

その他の介護サービスや事業所などに関する情報

- 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） <https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>
- とうきょう福祉ナビゲーション <https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>



すぐわかる介護保険

令和8年4月発行

練馬区高齢施策担当部介護保険課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 ☎03-3993-1111（代表） FAX 03-3993-6362



植物油インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

禁無断転載 ©ライズファクトリー