

平成27年4月スタート



要支援相当の方からお元気な高齢者まで、
介護予防と日常生活の自立を支援します。

介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



マイクロソフトの許可を得て使用しています。

練馬区
平成27年2月発行



介護予防・日常生活支援総合事業の概要

平成27年4月から、介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」といいます。)がスタートし、区独自のサービスが提供できるようになります。

総合事業は、「介護予防・生活支援サービス」と「一般介護予防事業」で構成され、高齢者の皆さまの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。

皆さまが日ごろから健康の保持・増進に努めることができるよう、ご自分にあったサービスをご利用ください。

(1) 介護予防・生活支援サービス事業

対象者は、要支援1・2に相当する方

要支援1・2の新規認定を受けた方

要支援1・2の更新認定を受けた方(認定の有効期間が平成27年4月1日以降)

健康長寿チェックシートで事業の対象者と判定された方

要支援1・2の認定を受けている方で、区基準型サービスの利用を希望する方

事業	内容
訪問型サービス	掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供します。 3ページ
通所型サービス	機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供します。 5ページ
生活支援型サービス	ひとりぐらし高齢者等への見守りを提供します。 4ページ
介護予防ケアマネジメント	総合事業によるサービス等が適切に提供できるように高齢者相談センター等がケアプランを作成します。 7ページ

(2) 一般介護予防事業

対象者は、65歳以上のすべての高齢者とその支援のための活動に関わる方

事業	内容
介護予防把握事業	外出支援等の支援の必要な方を把握し、介護予防活動につなげます。
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発を行います。 (ロコモ体操、よりあいひろば事業等)
地域介護予防活動支援事業	住民が主体となって介護予防活動の育成・支援を行います。(高齢者支え合いサポーター育成等)
地域リハビリテーション活動支援事業	通所、訪問、住民主体の通いの場等へのリハビリ専門職等による助言等を実施します。 6ページ

このパンフレットでは「介護予防・生活支援サービス事業」の「訪問型サービス」、「通所型サービス」、「生活支援型サービス」を中心にご説明します。



総合事業の開始により 変わる点、変わらない点

1 サービスの内容や料金が多様化します。

平成27年4月以降、要支援1・2の認定を受けた方(更新含む)や事業対象者と判定された方は、総合事業として、従来の介護予防訪問介護、介護予防通所介護をご利用いただけます。また、区は従来のサービスに加えて、区独自の多様なサービスを創設し、新たな訪問型サービスや通所型サービスを実施します。区独自のサービスは国基準より幅広いサービスを提供し、また従来のサービスよりも低廉な料金で提供します。

2 要支援相当の判定方法を選ぶことができます。

総合事業では、従来どおり認定審査会の判定を受ける方法のほか、ご希望により健康長寿チェックシートでサービスの必要な心身の状況の判定を受けることができます。サービスの利用にあたっては、高齢者相談センターに介護予防ケアマネジメント依頼届を提出します。高齢者相談センターの職員等はケアプランを作成し、迅速にサービスの利用につなげます。

3 介護予防・生活支援サービスと一般介護予防事業を 切れ目なく実施します。

総合事業の利用によって、要支援相当から自立、あるいは、自立から要支援相当に心身の状況が変わっても、本人の意向や置かれている環境等を考慮し、引き続き、いままでのサービスを利用できる場合があります。





介護予防・生活支援の在宅サービス

日常生活の手助け

訪問型サービス

ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除などを利用者と共にを行い、利用者自身ができることが増えるよう支援します。



区が指定する訪問介護事業者が提供するサービス

サービス内容	共に行う国基準相当型訪問サービス	共に行う区独自基準型訪問サービス
	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 入浴の介助(見守り) 外出の見守り など	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
提供時間	1回60分以上利用できる場合があります。 (事業者ごとに異なります。)	1回60分以内。
対象にならないサービス	本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることは対象になりません。 ・ 本人以外の家族のための家事 ・ 模様替え ・ 草むしり、花木の手入れ ・ 来客の応対 ・ ペットの世話 ・ 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	

区基準型の場合、サービス提供責任者の代わりに訪問事業責任者を配置しています。また、ヘルパーの資格を持たない一定の研修を受けた従事者がサービスを提供することもあります。

1か月あたりの自己負担(1割)の目安

	共に行う国基準相当型訪問サービス	共に行う区基準型訪問サービス
訪問 週1回程度の利用	1,332円	1,291円
訪問 週2回程度の利用	2,662円	2,581円
訪問 週3回程度の利用(要支援2相当に限る)	4,223円	4,095円

平成27年8月から一定以上の所得がある方は、自己負担割合が2割になります。

練馬区の福祉サービス

(民間事業者・地域団体・ボランティア等が提供するサービス)

つぎの福祉サービスは、区の事業として民間事業者等が実施しています。これまでと同様にこれらのサービスをご利用いただけます。詳細は、高齢者相談センターにご相談いただくか、区が発行する『高齢者の生活ガイド』をご参照ください。

高齢者生活支援 ホームヘルプサービス

介護予防の必要がある方、または一時的なけが・病気で日常生活に支障がある方に、買い物や洗濯などの家事援助を中心に行う生活援助サービスです。

高齢者お困りごと支援事業

シルバーサポーター(練馬区シルバー人材センター会員)が提供する1時間以内の軽易な日常生活の援助サービスです。

生活支援型サービス

高齢者の地域における自立した日常生活の支援のための事業であって、訪問型サービスや通所型サービスと一体的に行われます。ひとりぐらし高齢者等への見守り訪問や栄養改善を目的とした配食などを提供します。

練馬区の福祉サービス

(民間事業者・地域団体・ボランティア等が提供するサービス)

つぎの福祉サービスは、区の事業として民間事業者等が実施しています。これまでと同様にこれらのサービスをご利用いただけます。詳細は、高齢者相談センターにご相談いただくか、区が発行する『高齢者の生活ガイド』をご参照ください。

緊急通報システム

ひとりぐらし等の高齢者で、慢性疾患等の日常生活を営むうえで常時注意を要する状態の方に無線送信機等を貸与し、緊急事態に陥ったとき、緊急ボタン(本体・ペンダント)を使って通報し、通報を受けた東京消防庁などが救援等を行う事業です。また、不安になった時はいつでも受信センターの看護師等に、心身等の相談をすることもできます。

利用者負担は月額400円。

見守り訪問・福祉電話

ひとりぐらしの高齢者で、週1回以上の介護サービスを利用していない方が、区に登録し、週1回ボランティアによる個別訪問等、または委託事業者のコールセンターから電話を受ける事業です。安否確認を行うとともに孤独感の緩和を図ります。利用者負担はありません。

高齢者食事サービス(配食)

ひとりぐらしの高齢者など、栄養改善や見守り・安否確認を目的としてケアプランに基づき、事業者が調理した食事を利用者の住宅へ届ける配食事業です。

利用者負担は食費相当の実費負担で、1食410～670円。

高齢者在宅生活支援事業

要介護度2以下で特別養護老人ホームの入所対象とならない方や、経済的な理由で「サービス付き高齢者向け住宅」への入居が困難な方等で、住み慣れた自宅での生活を希望する非課税世帯の方等を対象に、緊急通報システム、電話や訪問による安否確認・生活相談サービス、食の確保が困難な方等への配食サービスを、ご本人の身体状況等により必要なものを組み合わせて利用できるサービスを開始します。利用者負担は月額400円と食費相当の合計額です。

慢性疾患等を有し、日常生活を営む上で常に注意を要する状態の方は、住民税課税世帯の方でも利用できます。

🔗 共に行う介護

要支援相当の方は、掃除や買い物などの生活行為の一部は難しいものの、排せつ、食事など身の回りの生活行為は比較的自立している方が多くなっています。共に行う介護とは、高齢者のできる行為は可能な限り本人が行うよう配慮し、援助の必要な日常生活上の行為に対しサービスを提供するものです。このため、高齢者とヘルパー等が共に掃除や買い物を行うなど高齢者の自立を最大限に引き出す支援を基本としつつ、心身機能の状況に応じ、基準の範囲内で代行支援も行います。

この基本理念により、訪問型サービスの生活援助は、これまで、高齢者が一人暮らしの場合や、高齢者の家族等が障害や疾病等の理由により家事を行うことが困難な場合に提供しています。なお、同居家族等の有無のみを判断基準として、一律機械的に判断することはありません。この考え方は、今後も同じです。



介護予防・生活支援の在宅サービス

施設に通う

通所型サービス

デイサービスセンターで、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング、食事・入浴などのサービスなどが日帰りで受けられます。

施設ごとに提供するサービスが異なります。



区が指定する通所介護事業者が提供するサービス

	国基準相当型 通所サービス	区独自基準型 通所サービス
内容	体操(生活機能向上) レクリエーション 入浴 食事 など	
送迎	自宅からデイサービスの間送迎を行うことを基本としています。	送迎を基本としていますが、本人の希望により送迎しないことがあります。
提供時間	3時間以上9時間未満の範囲でサービスを提供します。	2時間以上9時間未満の範囲でサービスを提供します。

区基準型サービスでは、看護職員や機能訓練指導員、生活相談員等を配置していない場合があります。

1か月あたりの自己負担(1割)の目安	国基準相当型 通所サービス	区基準型 通所サービス
通所 週1回程度の利用	1,796円	1,741円
通所 週2回程度の利用	3,681円	3,570円

平成27年8月から一定以上の所得がある方は、自己負担割合が2割になります。

基本のサービスに加えて

筋力トレーニングなどの機能訓練(運動器機能向上)

食事に関する指導など(栄養改善)

お口の中の手入れ方法や、咀嚼(そしゃく)・飲み込みの訓練指導など(口腔機能向上)

などのメニューを選択して利用できます。

利用するメニューによって別に費用が加算されます。

食費、日常生活費は別途負担となります。



通所型サービス

健康長寿若がり事業

短期間(約3か月間)集中して取り組む、高齢者筋力向上トレーニング、栄養改善、口腔機能の向上など、日常生活活動の改善を目的とした通所型サービス事業です。区が事業者に委託して実施します。

事業終了後も地域の自主グループ活動や、体操教室への参加できるよう支援し、心身機能の改善維持を図ります。

また、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をアドバイザーとして派遣し、切れ目なく介護予防の取り組みを支援します(地域リハビリテーション活動支援事業)。

平成27年4月から要支援1・2の方も対象になります。

区が委託する民間事業者が提供するサービス

内容	高齢者筋力向上トレーニング 足腰しゃっきりトレーニング教室(室内) 足腰しゃっきりトレーニング教室(プール) 若さを保つ栄養教室 しっかりかんで元気応援教室 まる得!若がり教室
----	---

練馬区の福祉サービス

(民間事業者・地域団体・ボランティア等が提供するサービス)

つぎの福祉サービスは、区の事業として民間事業者等が実施しています。これまでと同様にこれらのサービスをご利用いただけます。詳細は、高齢者相談センターにご相談いただくか、区が発行する『高齢者の生活ガイド』をご参照ください。

いきがいデイサービス

週1回会食を中心に閉じこもりの改善や、健康体操、趣味活動などを通じて介護予防と自立を支援するサービスです。区内34か所で実施しています。利用者負担は1回600円(食費相当)。

平成27年4月から要支援1・2の方も対象になります。

内容	会食サービス 趣味活動 健康保持 その他介護予防サービス
----	---------------------------------------

食のほっとサロン

週1回～月1回、閉じこもりがちな高齢者に対し、会食の機会を提供するほか、お口の体操や歯みがき等健康を保つための意識啓発を行い食習慣等を見直し、介護予防を支援する事業です。区内17か所で実施しています。利用者負担は1日1000円以内(食費相当)。

内容	会食サービス 食事前後の口腔ケア 定期的な食に関するミニ講座 利用者と地域のネットワークづくり
----	--

高齢者食事サービス(会食)

週1回～週3回、ひとりぐらしの高齢者など、定期的な食事の確保が困難な方へ、栄養改善や見守り・安否確認を目的として、デイサービスセンターに通所して会食を行う食事サービス事業です。区内18か所で実施しています。利用者負担は1食600円。

内容	会食サービス 月1回ニュースを配布 よろず相談
----	-------------------------------

相談の流れ

高齢者相談センターでは、介護や福祉に関して、さまざまな相談を受けています。ご相談の流れは、以下のとおりです。

1 お近くの高齢者相談センターにご相談ください。

高齢者相談センターには、高齢者や家族、地域の方から、介護や福祉の相談を受けている担当者がいます。

あなたがお困りのことや必要なサービスについて、ご相談ください。

2 心身の状況や生活の様子を確認させていただきます。

あなたの心身の状況を判断するため、必要に応じてつぎのいずれかを行います。

健康長寿チェックシート

あなたの生活の状況などを確認するため、いくつかの質問に回答いただきます。

要介護認定

調査員がご自宅に訪問し、生活の状況などを調査します。その結果に基づいて、医師などで構成する会議で、あなたがどのくらい介護が必要か(要介護度)を検討します。

3 介護予防・生活支援サービスの利用計画を一緒につくります。

2の結果、事業対象者等に判定された場合、あなたが望む生活の姿を目標として定め、それを実現するために必要な介護予防・生活支援サービスとその利用回数について、高齢者相談センター等の専門職と相談しながら計画をつくれます。

4 介護予防・生活支援サービス等を利用させていただきます。

3の計画に基づき、介護予防・生活支援サービスを利用します。利用できるサービスは、あなたの支援の必要な状況によって異なります。

5 定期的に状況を確認し、介護予防・生活支援サービスの利用計画を再検討します

3の計画を一緒に作成した専門職が定期的にあなたの様子を確認します。心身の状況は変化していきますので、それに応じて支援・サービスを組み替えていきます。



利用の手続き



要支援1・2の方、閉じこもりがちな方など

ご担当のケアマネジャーやお住まいの地域を担当する
高齢者相談センターに連絡、相談をします。

お困りの内容やご希望を伺います。

平成27年4月1日～

健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)で
サービス事業対象者と判定 1

要介護認定申請

非該当
一般介護予防事業

1 40歳から64歳までの第2号被保険者の方が総合事業を利用する際は、必ず要支援認定が必要になります。

認定調査・医師の意見書

要介護認定審査

サービス事業対象者
(要支援1・2相当)

非該当

要支援1・2

要介護1～5

健康長寿チェックシートで
サービス事業対象者と判定

訪問型サービス・
通所型サービス
のみの利用対象者

訪問型・通所型
サービス以外の
サービスの
利用対象者

介護予防・生活
支援サービス事
業の対象には
なりません。

非該当
一般介護予防事業

介護予防サービス計画作成・
介護予防ケアマネジメント依頼の届出

要支援1・2として
被保険者証を交付

要介護1～5として
被保険者証を交付

サービス事業対象者として
被保険者証を交付

介護予防サービス計画作成・介護
予防ケアマネジメント依頼の届出

居宅サービス計画
作成依頼の届出

介護予防・生活支援サービスの利用計画を
一緒につくります

ケアプランの作成・サービス
利用についての相談

介護予防・生活支援サービス事業

介護保険サービス

一般介護予防事業

全ての高齢者が利用できます。事業対象者等の判定は不要です。
各事業ごとに利用の手続きは変わります。

介護予防・日常生活支援総合事業

健康長寿チェックシート (基本チェックリスト)

生活状況などを確認するため、
1～25までの質問に回答いただきます。

記入日：平成 年 月 日()

氏名		住所		生年月日	
希望するサービス内容					
NO.	質問項目	回答：いずれかに をお付けください。			
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	椅子に座った状態からも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ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ		
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)				
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	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	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くなった	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られる	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	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する	はい	いいえ		

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

事業対象者に該当する基準

No.1～20までの20項目のうち10項目以上に該当	(複数の項目に支障)
No.6～10までの5項目のうち3項目以上に該当	(運動機能の低下)
No.11～12の2項目のすべてに該当	(低栄養状態)
No.13～15までの3項目のうち2項目以上に該当	(口腔機能の低下)
No.16～17の2項目のうちNo.16に該当	(閉じこもり)
No.18～20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当	(認知機能の低下)
No.21～25までの5項目のうち2項目以上に該当	(うつ病の可能性)

高齢者相談センター(地域包括支援センター)・同支所一覧

練馬高齢者相談センター 豊玉北6-12-1(練馬区役所西庁舎2階)	☎ 5984-2774
光が丘高齢者相談センター 光が丘2-9-6(光が丘区民センター2階)	☎ 5997-7716
石神井高齢者相談センター 石神井町3-30-26(石神井庁舎4階)	☎ 5393-2814
大泉高齢者相談センター 東大泉1-29-1(大泉学園ゆめりあ1 4階)	☎ 5905-5271

ご相談は、担当地域の支所にご連絡ください。

支所	所在地	電話番号	担当地域
第2育秀苑	羽沢2-8-16	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	桜台2-2-4	5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
練馬	練馬2-24-3	5984-1706	向山、練馬
練馬区役所	豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	貫井1-9-1 (中村橋区民センター2階)	3577-8815	貫井、中村北
錦	錦2-6-14	3937-5577	錦、北町1・2・3・4・5、平和台
練馬キングス・ガーデン	早宮2-10-22	5399-5347	氷川台、早宮
田柄	田柄4-12-10	3825-2590	北町6・7・8、田柄1・2・3・4
練馬高松園	高松2-9-3	3926-7871	春日町、高松1・2・3
光が丘	光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)	5968-4035	田柄5、光が丘1・2・3・4・5
高松	高松6-3-24	5372-6064	高松4・5・6、土支田2・3、光が丘6・7
第3育秀苑	土支田1-31-5	6904-0192	旭町、土支田1・4
練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0269	谷原、高野台3・4・5、三原台、石神井町2
富士見台	富士見台1-22-4	5241-6013	富士見台、高野台1・2、南田中1・2・3
石神井	石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)	5923-1250	石神井町1・3・4・5・6・7・8 石神井台1・3
70-5石神井公園	下石神井3-6-13	3996-0330	南田中4・5、下石神井1・2・3・4・5・6
第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919	石神井台2・5・6・7・8、関町東2 関町北4・5
関町	関町南4-9-28	3928-5222	関町北1・2・3、関町南2・3・4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16	3928-8621	上石神井1・2・3・4、関町東1、関町南1 上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1190	大泉町
ふきのとう	大泉学園町8-24-25	3924-2006	大泉学園町4・5・6・7・8・9
大泉学園	大泉学園町2-20-21	5933-0156	大泉学園町1・2・3、東大泉1・2・3・4・5
光陽苑	西大泉5-21-2	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	東大泉1-29-1 (ゆめりあ1<4階>)	5387-2751	東大泉6・7、南大泉1・2・3・4

開所時間

高齢者相談センター	月～金曜	午前8時30分～午後5時15分
高齢者相談センター支所	月～土曜	午前8時30分～午後5時15分

平成27年4月1日から、介護保険被保険者証の要介護状態区分等の欄に、「要介護」「要支援」「事業対象者」のいずれかが表記されます。

被保険者証に、(総合)事業対象者の『認定年月日』は記載されますが、『認定の有効期間』欄は記載されません。

介護保険被保険者証		事業対象者	
被 保 険 者	番号	〒178-8501	
	住所	東京都練馬区豊玉北6-12-1	
	フリガナ	ネリマ タロウ	
	氏名	練馬 太郎	
	生年月日	明治・大正(昭和) 年 月 日	性別
交付年月日	平成27年 月 日		
保険番号及び印	1 3 1 2 0 1		
要介護状態区分等	認定年月日 (事業対象者の場合は、基本チェックリスト実施日) 平成27年 5月 7日		
認定の有効期間	平成 年 月 日 - 平成 年 月 日		
居宅サービス等	区分支給限度基準額 平成 年 月 日 - 平成 年 月 日 1月当たり		
(うち種類支給限度基準額)	サービスの種類	種類支給限度基準額	
	サービスの種類	種類支給限度基準額	
認定審査及び指のサ-ビスの種類	会及びの定		
給付制限	内容	期間	
		開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日	
		開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日	
		開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日	
居宅介護支援事業者若しくは介護予防支援事業者及びその事業所の名称又は地域包括支援センターの名称	練馬地域包括支援センター 届出年月日 平成27年5月8日		
ケアマネジメント依頼届出の日	年月日 平成 年 月 日		
介護保険施設等	種類	入所年月日 平成 年 月 日	
	名称	退所年月日 平成 年 月 日	
	種類	入所年月日 平成 年 月 日	
	名称	退所年月日 平成 年 月 日	



総合事業についてのお問い合わせは
 …高齡社会対策課 介護予防係 ☎5984-4596
 平成27年4月1日から係名が総合事業係になります。