高齢福祉・介護保険

高齢福祉

相談窓口

●地域包括支援センター 参照 P8～10

高齢者等に関する総合相談支援、保健福祉サービスや介護保険認定等申請の受け付け、高齢者虐待防止などの権利擁護、介護予防のケアマネジメント、ケアマネジャーの支援などを行います。

●在宅介護支援センター

参照 P102「施設ガイド」

在宅介護に関する情報提供や相談、介護保険の認定申請代行、ケアプラン作成などを行います。

生きがい事業

高齢福祉課 いきがい支援係
☎5722-9837 FAX 5722-9474

●老人いこいの家

各種講習会、健康の増進、いきがいづくり、仲間づくり等の場として区内に24カ所あります。区内在住の60歳以上のかたならどなたでも利用できます。

参照 P101・102「施設ガイド」

利用時間
9時～17時
休館日
日曜日、祝日、年末年始
利用証
施設を利用するときに受付に提示してください。利用証をお持ちでないかたは、住所・氏名・生年月日が分かるもの（保険証など）をお持ちください。

●竹の子クラブ（旧老人クラブ）の支援

ボランティア活動、教養・趣味活動、健康増進活動、研修旅行などを通して、高齢者の生活を豊かにし、積極的に社会参加を進めること、また、地域の社会福祉に貢献することを目的に、自主的に設立された団体です。区はこの活動に助成を行っています。入会を希望するかたは、最寄りの老人いこいの家にお問い合わせください。

●地域交流会

高齢者と保育園児や小学生等、他の世代との交流を図ることを目的として、毎年5カ所程度の老人いこいの家で、作品展やコーラス、輪投げ大会等の内容で実施しています。

●シルバーパス（東京都の事業）

高齢者の社会参加を進めるため、70歳以上のかたに都内のバス（民営・都営）、都営地下鉄、都電の乗車証を申し込みにより有料で交付します。手続は、都バス・東急バスの各営業所などで行います。詳細は、お問い合わせください。

○（一社）東京バス協会
☎5308-6950
○東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4275

●敬老記念品料の贈呈

長寿をお祝いして、9月に敬老記念品料として、傘寿（80歳）・卒寿（90歳）のかたに5,000円を贈呈します。

●敬老特別記念品料の贈呈

長寿をお祝いして、満100歳になるかたは誕生月、最高齢のかたは9月に1万円を贈呈します。

●敬老のつどい

80歳になるかたを敬老の日にお招きし、長寿と健康をお祝いします。

●めぐろシニアいきいきポイント

満65歳以上の高齢者を対象に、健康増進や社会参加、生きがいづくりを目的とする事業です。

区主催の研修・登録会で「いきいきサポーター」登録後、区内の対象となる福祉施設等で社会貢献活動を行うと、区内共通商品券と交換できるポイントが貯まります。

●地域交流サロン

お茶やコーヒー等を飲みながら、自由に過ごすことができる地域の居場所です。また、定期的にイベントを実施しています。

●会食サービス

地域の皆さんと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。また、栄養士による栄養相談を実施しています。

仕　事

仕事から引退した後も、働く意欲を持っている高齢者が増えています。区では、高齢のかたの豊富な経験と能力を生かしたさまざまな就業機会の確保に努めています。

●目黒区シルバー人材センター（登録制）

目黒1-25-26（田道ふれあい館内）
☎3793-0181 FAX3793-0588

長年培った技能、豊富な経験を生かして働いてみませんか。区内在住でおおむね60歳以上の健康なかたで、働く意欲があり、シルバー人材センターの趣旨に賛同されるかたは、お気軽にご入会ください。会費は年額2,000円です。

●内職相談

区内在住のかたで、働く意欲があっても介護や子育てなどにより、外で働くことが難しいかた（年齢不問）を対象に、内職に関する相談・あっせんを行います。

参照 P19

高齢者センター

目黒 1-25-26（田道ふれあい館内）
☎5721-2291 FAX 5721-2293

区内の60歳以上のかたを対象に、各種の相談や健康増進事業、趣味の教室や教養の向上を目指す生きがい事業、高齢者相互の交流を図るためのレクリエーションなどを無料で行う施設です。娯楽室・相談室・図書コーナー・大広間・集会室・浴室などがあります。集会室は団体利用もできます。

利用時間　9時～17時
休館日　日曜日、祝日・休日、年末年始
利用証
施設を利用するときに受付に提示してください。住所・氏名・生年月日が分かるもの（保険証など）をお持ちいただき、緊急連絡先を登録していただければ直ちに発行します。

●相談室

生活相談
月～土曜日　9時～17時
健康相談
火～土曜日　10時30分～15時30分
(曜日・時間が変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください)
参照 P20

●浴室

火～土曜日9時30分～15時30分（受付は15時まで）。お住まいの地区により利用曜日が異なります。浴室ホールには健康器具などがあります。

利用曜日	地　区	利用曜日	地　区
火曜日	南部地区	金曜日	中央地区
水曜日	北部地区・西部地区	土曜日	東部地区（山手通り以西）
木曜日	東部地区（山手通り以東）		

関連情報

見守りめぐねっとキャラクター「まもりん」

目黒区見守りネットワーク
見守りめぐねっと
福祉総合課　地域ケア推進係
☎5722-9385 FAX5722-9062

地域の皆さんが、日常の生活や仕事の中で、高齢者等の「ちょっと気がかり」なことに気づいたときに、各地区の地域包括支援センターにご連絡いただくことで、高齢者等をゆるやかに見守っていく仕組みです。

「何か、様子が変だな」と思ったら、まずは地域包括支援センターへご連絡ください。

参照 P8～10「地域包括支援センター」

高齢者の医療

国保年金課　後期高齢者医療係
☎5722-9838 FAX 5722-9339

●後期高齢者医療制度

75歳以上のかた（一定の障害があると認定を受けた65歳から74歳までのかたを含む）を対象とする医療保険制度です。

東京都内すべての区市町村で構成する「東京都後期高齢者医療広域連合」が運営しています。区は、住所変更や給付申請などの届出窓口になります。また、保険証の引渡しや保険料の徴収業務などを行っています。

●被保険者

①75歳以上のかた
75歳の誕生日当日から被保険者となります。自動的に後期高齢者医療制度に加入するため、手続きは不要です。
②広域連合から一定の障害があると認定を受けた65歳から74歳までのかた
任意加入のため、加入を希望する場合は申請をして広域連合から認定を受ける必要があります。加入は認定日からとなります。
加入要件を満たす、一定の障害は下表のとおりです。

障害の種類	等級
身体障害者手帳	1級から3級と4級の一部
愛の手帳（療育手帳）	1度（最重度）・2度（重度）
精神障害者保健福祉手帳	1級から2級
障害年金	1級から2級

後期高齢者医療制度の被保険者になると、従前の健康保険制度から脱退することになります。脱退手続きが必要な場合がありますので、加入されていた健康保険にお問合せください。

また、75歳になるかたの被扶養者として健康保険、共済組合などに加入していた74歳までのかたは、必ず国民健康保険などへ加入手続きが必要となります。

●被保険者証

被保険者には1人に1枚被保険者証を交付します。自己負担割合や有効期限が記載されていますので、医療機関等で受診される際は提示してください。

75歳になるかたには、誕生月の前月下旬に簡易書留郵便で送付します。

●自己負担割合

医療機関等の窓口での支払いは医療費等の1割、2割、3割です。毎年8月1日を基準に住民税課税所得により判定します（収入により判定する場合もあります）。

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
以下の①②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が ・被保険者が1人……200万円以上 ・被保険者が2人以上…合計320万円以上	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の課税所得がいずれも28万円未満の場合または上記①に該当するが②には該当しない場合	一般所得者等	1割

※住民税非課税世帯の方は、上記に関わらず1割負担となります。

●保険給付など

月の１日から末日までの１か月ごとの自己負担限度額は下表のとおりです。

負担割合	所得区分		外来(個人ごと)	外来＋入院(世帯ごと)
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		252,600円＋(10割分の医療費－842,000円)×1% 多数回:140,100円	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		167,400円＋(10割分の医療費－558,000円)×1% 多数回:93,000円	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		80,100円＋(10割分の医療費－267,000円)×1% 多数回:44,400円	
2割	一般Ⅱ		6,000円＋(10割分の医療費－30,000円)×10% または18,000円のいずれか低い方 (年間上限144,000円)	57,600円 多数回:44,400円
1割	一般Ⅰ		18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 多数回:44,400円
	住民税非課税等※	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

※　区分Ⅱ…住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方
　　区分Ⅰ…①住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入は80万円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算)、または②住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

【限度額適用・標準負担額減額認定証】

自己負担の割合が１割のかたで、世帯全員が住民税非課税の場合は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。医療機関等の窓口に提示すると保険適用の医療費の自己負担限度額が適用され、入院時の食事代が軽減されます。

【限度額適用認定証】

自己負担の割合が３割のかたで、同じ世帯の被保険者の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合、申請により「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。医療機関等の窓口に提示すると保険適用の医療費の自己負担限度額が適用されます。

主な給付制度については、次の制度があります。

①高額療養費

１か月の保険適用の医療費の自己負担額が、自己負担限度額を超えた場合に差額が支給されます。

②高額介護合算療養費

１年間の後期高齢者医療・介護保険の自己負担額の世帯での合算額が、自己負担限度額を超えた場合に、差額がそれぞれの制度から支給されます。

③補装具

医師が必要と認め、義肢装具士が作成したコルセットなどの治療用装具を購入した場合に、保険者が負担する額が払い戻されます。

④葬祭費

被保険者が亡くなった場合、その葬儀を執り行ったかたに支給します。

●交通事故などの届出

交通事故など第三者によってけがをし、医療機関を受診する際に保険証を使用する場合は、届出が必要です。

事故の状況をお聞きしたうえで、届出書類を提出していただくことになりますので、まず電話でご連絡ください。

●保険料

保険料は個人単位で計算され、被保険者一人ひとりに納付いただきます。

（１）保険料の計算方法

被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額が年間保険料になります。

【令和5年度　年間保険料】

下記枠内の保険料率は２年ごとに見直されます。(次回は令和6年度見直し予定)

均等割額	＋	所得割額	＝	年間保険料
(46,400円)		(賦課のもととなる所得金額※×9.49%)		(上限66万円)

※賦課のもととなる所得金額は、総所得金額などから基礎控除(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を差し引いた金額です。

（２）保険料の軽減

①均等割額の軽減

同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減しています。

総所得金額の合計	軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数－1)×10万円以下	7割
43万円+(年金または給与所得者の合計数－1)×10万円+29万円×(被保険者数)以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数－1)×10万円+53.5万円×(被保険者数)以下	2割

②所得割額の軽減(東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減)

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減しています。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

③被扶養者だったかたへの軽減

後期高齢者医療制度の対象となる前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合を除く)の被扶養者であったかたの保険料を軽減しています。

	加入から2年を経過する月まで	加入から2年経過後
均等割額	5割軽減	軽減なし
所得割額	負担なし	

（3）保険料の納付方法

保険料の納め方は、「特別徴収」と「普通徴収」の2通りです。原則は、「特別徴収」になりますが、新たに後期高齢者医療制度に加入（75歳到達、目黒区へ転入等）したかたは当分の間、「普通徴収」となります。

①特別徴収（年金からの天引き）

下記の要件をすべて満たすかたは、「特別徴収」の対象になります。申出により口座振替による納付を選択することができます。

・公的年金の支給額が年額18万円以上のかた
・介護保険料が公的年金から特別徴収されているかた
・介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた保険料額が公的年金の2分の1を超えないかた

②普通徴収（納付書や口座振替よる納付）

「特別徴収」の対象にならないかたは、納付書や口座振替により納付いただきます。納付期数は、毎年7月から翌3月までの9回払いです。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

国保年金課 特定保健指導係
☎5722-9024 FAX 5722-9339

後期高齢者一人ひとりに対し保健事業を切れ目なく行うため、保健事業と介護予防を一体的に実施しています。健康状態不明者の状態把握や通いの場におけるフレイル予防の健康教育・健康相談などを行っています。

65歳以上のひとり暮らしなどのかたへの福祉サービス

高齢福祉課 在宅事業係
☎5722-9839 FAX 5722-9474
福祉総合課 地域ケア推進係
☎5722-9385 FAX 5722-9062
地域包括支援センター 参照 P8～10

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯へのサービスを行っています。

●ひとりぐらし等高齢者登録
（在宅事業係・地域包括支援センター）

氏名・電話・緊急時の連絡先などを登録していただき、安否確認や災害時の避難支援につなげます。費用は無料です。

●電話訪問（さわやかコール）
（在宅事業係・地域包括支援センター）

ひとりぐらし等高齢者登録をされているかたの自宅へ定期的に電話し、安否の確認などを行います。費用は無料です。

●食事サービス
（在宅事業係・地域包括支援センター）

週1回（日曜日）、自宅へ昼食をお届けします。自己負担は業者と弁当の種類により異なります。ひとりぐらし等高齢者登録をされているかたが対象です。

●高齢者見守り訪問事業
（地域ケア推進係・地域包括支援センター）

地域の見守り訪問ボランティアが戸別訪問で見守ります。

●高齢者在宅支援ヘルパー派遣等事業
（在宅事業係・地域包括支援センター）

ひとりぐらし等高齢者登録をされているかたで、それぞれのサービスを受けられる条件と合致しているかたに、ヘルパーを派遣します。

【銭湯介助サービス】

介護認定を受けているかたで、銭湯の付き添いや身体洗浄などの介護が必要なかたに、銭湯への送迎および銭湯内での着替えや入浴の介助を行います。

【理美容室介助サービス】

介護認定を受けているかたで、理美容室への付き添いが必要なかたに、理美容室への送迎および理美容室内での移動の介助を行います。

【緊急一時対応】

骨折や急な疾病など身体上の急変のため身体が動かせず、介護を必要としているかたに、一時的な支援をします。（原則1週間以内）

【生活管理指導】

生活環境が劣悪であったり、対人関係に支障をきたしているかたに、生活環境の改善や対人関係構築のための支援を行います。（原則3カ月以内）

費用

原則として1時間400円。緊急一時対応・生活管理指導は無料。

【病院内介助助成】

病院内で介助が必要な、要支援・要介護状態にあるひとり暮らし等の高齢者に対し、介護保険制度では対象とならない医療機関での待ち時間におけるヘルパー利用費用の一部を助成します。

対象者

次の要件をすべて満たすかた

①ひとりぐらし等高齢者登録をしている
②家族が就労・就学等の理由により支援することが出来ない
③介護保険の要介護1～5、または要支援1～2の認定を受けていて、ケアプランに病院内での介助が計画されている
④心身の疾患により、医療機関受診時の待機、移動に介助・見守りが必要である
※他の法令等による同等のサービスを受けられるときは対象となりません

助成額　30分1,000円まで、かつ月4,000円まで
※介護保険の給付対象となる部分は除きます

●福祉電話の設置
（在宅事業係・地域包括支援センター）

身寄りのかたや行政との連絡（安否確認や緊急時）、各種の相談などにご利用いただくため、電話のないかたに電話をお貸しします。ひとりぐらし等高齢者登録をされている生活保護世帯または住民税非課税世帯のかたが対象です。基本料金、通話料金、電話機レンタル料は本人負担です。

●非常通報システム
（在宅事業係・地域包括支援センター）

自宅内での急病や突発的事故の際、あらかじめ設置され

た専用通報機のボタンを押すと、コールセンターに通報が入り、緊急時には警備員と救急車が駆けつけます。

ひとりぐらし等高齢者登録をされているかたが対象です。

また、単身で近隣に親族が居住していないかたで、常時寝たきりでないかたは、在宅時の異常を判断して自動通報する生活リズムセンサーをあわせて利用することができます（利用要件あり）。なお、原則として1割の自己負担があります。

●火災安全機器設置
（在宅事業係・地域包括支援センター）

単身または高齢者のみの世帯でひとりぐらし等高齢者登録をされていて防火などの配慮が必要なかたに、自動消火装置、火災警報器、電磁調理器を給付します。なお、原則として1割の自己負担があります。

●目黒区立高齢者福祉住宅

高齢福祉課　高齢者福祉住宅・施設係
☎5722-9403 FAX5722-9474

区内の民間賃貸住宅に引き続き1年以上居住しているかたで、取り壊しなどのため立ち退き要求を受けていたり、住環境が悪い等の理由により住宅に困窮している65歳以上のかたを対象にした住宅です。なお、入居に当たっては所得制限などの資格要件があります。

入居者の募集は年1回（1月中旬頃）、めぐろ区報などでお知らせします。

65 歳以上の介護を要するかたなどへのサービス

高齢福祉課	在宅事業係	☎5722-9839
〃	高齢者支援係	☎5722-9352
〃	高齢者福祉住宅・施設係	☎5722-9843
高齢福祉課		FAX 5722-9474
福祉総合課	地域ケア推進係	☎5722-9385
〃	認知症施策推進係	☎5722-9702
福祉総合課		FAX 5722-9062
地域包括支援センター		参照 P8 ～ 10

●寝具の乾燥消毒（在宅事業係・地域包括支援センター）

要介護4・5のかた、またはひとりぐらし等高齢者登録をしている75歳以上のかたのうち日中独居以外のかたに、布団の乾燥・消毒（年6回）、水洗い・乾燥・消毒（年1回）を行います。

●理美容サービス（在宅事業係・地域包括支援センター）

要介護・要支援のかたで、寝たきり、座位が保てない、重度の認知症などのため外出が困難な在宅のかたに、出張理美容券を年間4枚（要支援のかたは2枚）を限度としてお送りします。1枚2,000円の自己負担があります。

●紙おむつの支給（在宅事業係・地域包括支援センター）

失禁状態でおむつを使用している要介護2～5または入院中のかたに、月1回支給します（支給限度額あり）。なお、約1割の自己負担があります。

●おむつ代の支給（在宅事業係・地域包括支援センター）

病院に入院中で、おむつ代を支払ったかたに、支払ったおむつ代金の金額を支給します（支給限度額あり）。なお、紙おむつの支給を受けた月との併給はできません。

●家具転倒防止器具の取付費用助成
（在宅事業係・地域包括支援センター）

要介護4・5のかた、またはひとりぐらし等高齢者登録をされているかたに、地震の際の安全性を高めるため、家具転倒防止器具の取り付け経費の一部を助成します。

●自立支援住宅改修給付
（在宅事業係・地域包括支援センター）

介護保険の認定で要支援、要介護、または非該当と判定された虚弱なかたで、住宅の改修が必要と認められるかたに、手すりの設置や段差の解消、低浴槽化や和式から洋式へ便器の交換などの工事を援助します。なお、給付限度額および原則として1割の自己負担があります。必ず工事前にご相談ください。

●高齢者補聴器購入費助成（在宅事業係）

耳鼻咽喉科専門医から中等度難聴であることの証明を受けた住民税非課税のかたに、補聴器購入費の一部を助成します（上限5万円）。補聴器購入前に手続きが必要です。

●在宅療養支援病床確保事業（地域ケア推進係）

在宅療養中に病状が変化したとき、速やかに入院治療を受けることができるよう、区内の病院に病床を確保しています。介護保険で要支援または要介護と認定されたかた（認定申請中および入院中に認定申請予定のかたを含む）が対象です。

●短期入院病床確保事業（病院ショートステイ）
（高齢者支援係）

短期間、区内の病院に入院して、看護および療養が受けられます。介護保険で要支援または要介護と認定され（認定申請中および予定のかたを含む）、かつ医学的管理が必要なかたが対象です。

●高齢者緊急ショートステイ事業
（高齢者福祉住宅・施設係）

介護者の病気や冠婚葬祭などにより、一時的に介護が受けられなくなった場合に、区内の特別養護老人ホームで（東山・東が丘）ショートステイが利用できます。介護保険で要支援または要介護と認定され、かつ介護保険のショートステイの予約が取れていないかたが対象です。

●家族介護教室（地域ケア推進係）

在宅で高齢者を介護しているかた、介護の知識や技術を身につけたいかたを対象に、年5回程度、区内の特別養護老人ホームを会場として、介護施設の職員が実技を中心に基本的な介護技術等をお教えします。

●介護者の会（認知症施策推進係・地域包括支援センター）

介護に役立つ情報交換や介護者同士の交流など、家族介護者が気軽に集まれる場として、「介護者の会」が開かれています。

○北部地区「天空（そら）の会」：毎月第2木曜日
○東部地区「あづまの会」：毎月第3水曜日
○中央地区「八重（やえ）の会」：毎月第4木曜日
○南部地区「悠楽（ゆら）の会」：毎月第4水曜日
○西部地区「なごみの会」：毎月第3木曜日

●高齢者配食サービス
（在宅事業係・地域包括支援センター）

次の①②いずれかの要件に該当するかたに食事をお届けするとともに安否の確認をします。

①ひとりぐらし等高齢者登録をされているかたで要介護1～5、要支援1～2と認定された買い物、調理が困難なかた
②ひとりぐらし等高齢者登録をしており単身で介護認定がなく、かつ近隣に親族のいない75歳以上のかた

自己負担は、業者と弁当の種類により異なります（他の安否確認事業との併給制限あり）。

●ハンディキャブの運行

参照 P54

40歳以上の認知症のかたへのサービス

高齢福祉課 在宅事業係
☎5722-9839 FAX 5722-9474
地域包括支援センター 参照 P8～10

●認知症はいかい高齢者等位置情報確認サービス（在宅事業係・地域包括支援センター）

区内在住の認知症によるはいかいのあるかたが、GPS小型専用端末を所持し、東京23区・川崎市・横浜市に在住の保護に行かれる介護者のかたが専用ホームページにアクセスすることで、その位置情報を確認できます。

なお、原則として、利用料／月額の一割の自己負担があります。

高齢者見守り・安心ステッカーの配布

高齢福祉課 在宅事業係
☎5722-9839 FAX 5722-9474
地域包括支援センター 参照 P8～10

区内在住のおおむね65歳以上のかたに、衣服や靴に貼る事により認知症等高齢者のかたが行方不明となった時に身元判明に役立つ「高齢者見守り・安心ステッカー」（靴用ステッカーと衣服用アイロンステッカー）を無料で配布します。

老人ホーム

高齢福祉課 高齢者支援係
☎5722-9352 FAX 5722-9474

●養護老人ホーム

原則として65歳以上で環境、経済上などの理由から自宅で生活することが困難なかたのための施設です。

参照 P102「施設ガイド」

●特別養護老人ホーム

寝たきり・認知症などで常に介護を必要とするかたのための施設です。原則として介護保険の認定で要介護3～5と認定されたかたが対象です。

また、特別養護老人ホームでは介護保険の認定で、要支援または要介護と認定されたかたを対象に、短期入所生活介護（ショートステイ）事業を行っています。

参照 P102「施設ガイド」

●都市型軽費老人ホーム

60歳以上で、身体機能の低下等により自立した日常生活に不安があるかたのための施設です。食事の提供や、職員による見守り、生活支援を受けることができます。

参照 P102「施設ガイド」

●有料老人ホーム

主に民間が主体となって運営する施設で、食事その他日常生活上のサービスが受けられる施設です。

福祉用具購入などの資金貸し付け（生活福祉資金）

目黒区社会福祉協議会（総合庁舎別館3階）
☎3711-4995 FAX 3719-8715

日常生活上、療養または介護を必要とするおおむね65歳以上のかたがいる世帯に対して、福祉用具等購入費や療養・介護費などについて貸し付けを行います（所得制限有り、原則連帯保証人が必要）。

関連情報

目黒区　医療・介護資源情報提供システム（電子版「在宅療養資源マップ」）

福祉総合課 地域ケア推進係 ☎5722-8713 FAX 5722-9062

目黒区内の医療機関や介護事業所等の情報をインターネットで閲覧・検索できます。

①お住まいの地域、住所・郵便番号から掲載同意のあった医療機関の検索
②介護サービスの種類や内容から事業者の検索
③情報提供のあった事業者の介護サービスの空き情報の閲覧
④介護についての相談窓口の検索

●目黒区のウェブサイトから入れます

トップページ＞健康・福祉＞高齢者福祉・介護＞高齢者支援＞目黒区 医療・介護資源情報提供システム

URL https://www.city.meguro.tokyo.jp/fukushisougou/kenkoufukushi/koureisha/iryo-kaigo.html

認知症相談

地域包括支援センター 参照 P8～10
福祉総合課 認知症施策推進係
☎5722-9702 FAX 5722-9062

認知症のかたおよびその家族を対象に、正しい知識の普及や日常生活における家庭での介護の在り方などの相談を受けています。

●認知症初期集中支援事業（認知症施策推進係・地域包括支援センター）

専門医の受診が難しい認知症のかた（疑いも含む）のご自宅に、認知症専門医をはじめとした医療・介護・福祉の専門職からなる専門チームで訪問し、必要に応じて医療や介護につなげる支援を行います。

精神保健相談（認知症含む）

保健予防課 保健相談係
☎5722-9504 FAX 5722-9508
碑文谷保健センター 保険相談係
☎3711-6447 FAX 5722-9330

専門医による相談を受けています（要予約）。

参照 P46

めぐろリフレッシュ湯と敬老入浴デー浴場無料開放

産業経済・消費生活課 商店街振興係
☎5722-9881 FAX 5722-9169

公衆浴場組合目黒支部では、60歳以上の区民のかたを対象に、1回250円（令和5年12月1日現在）で月4回まで、組合加盟の各公衆浴場の営業日・営業時間（朝湯などの一部サービス、浴場指定の日を除く）に入浴できる「めぐろリフレッシュ湯」を実施しています。利用に当たってはお近くの組合加盟浴場にて住所や年齢などが分かるものを提示し、会員登録をしてください。

また、敬老入浴デーとして、9月中旬頃に60歳以上の区民のかた（小学生以下2人まで同伴可）を対象に、1日だけ組合加盟浴場を無料開放しています。

参照 P108「施設ガイド」

介護保険

介護保険制度

介護保険課 介護保険管理係
☎5722-9574 FAX 5722-9716

介護保険制度は、40歳以上のかたが被保険者（加入者）となり保険料を納め、介護や支援が必要となったときに、その負担を軽減し、安心して生活ができるよう社会全体で支え合う制度です。制度の運営は区が行います。

介護保険料

介護保険課 介護保険資格・保険料係
☎5722-9845 FAX 5722-9716

65歳以上（1号被保険者）のかたには、区から被保険者証をお送りします。介護保険料も、区に納めていただきます。

●保険料の納め方（支払い）

保険料の納め方は、特別徴収（年金からの引き落とし）と普通徴収（納付書による支払い）の2種類がありますが、特別徴収、普通徴収の支払い方法の選択はできません。

納付書でお支払いのかたは、納め忘れのない口座振替が便利です。

●納め忘れがあると

保険料を滞納していると、介護サービスを利用するときに、滞納期間に応じて保険給付が制限される場合があります。

要介護認定

介護保険課 認定審査係
☎5722-9842 FAX 5722-9716
介護保険課 認定調査係
☎5722-9895 FAX 5722-9716

●申請（認定審査係）

介護保険のサービスを利用するには、要介護認定が必要です。本人や家族が地域包括支援センターで申請します（申請は指定居宅介護支援事業者や介護保険施設に代行してもらうこともできます）。

参照 P8～10「地域包括支援センター」

●調査（認定調査係・認定審査係）

調査員が心身の状況などについて調査します。また、申請の際に申し出のあった主治医に区から意見書の提出を依頼します。

●審査判定（認定審査係）

どの程度の介護が必要かをコンピューターで1次判定を行い、主治医意見書や調査員の特記事項をもとに、介護認定審査会が審査し、2次判定を行います。

●認定（認定審査係）

区から結果通知書および要介護状態区分・認定有効期間を記載した被保険者証をお送りします。有効期間終了後も、引き続きサービスの利用をご希望の場合には、更新申請の手続が必要となります。認定結果に不服がある場合は、東京都介護保険審査会に申し立てができます。

ケアプランの作成

地域包括支援センター 参照 P8～10
介護保険課 介護保険給付係
☎5722-9847 FAX 5722-9716

要介護状態区分が決まったら、要支援1・2のかたは地域包括支援センターに介護予防ケアプランの作成を依頼します。保健師などが利用者の状態や環境を把握し、目標を設定して、それを達成するためのサービスの種類や利用回数などを組み合わせて作成します。

要介護1～5のかたは指定居宅介護支援事業所にケアプランの作成を依頼すると、介護支援専門員（ケアマネジャー）が、利用者に合ったサービスの種類や利用回数などを組み合わせて作成します。介護保険施設入所の場合は、その施設で作成します。

それぞれ作成されたケアプランに基づいて介護（介護予防）サービスを利用します。なお、作成費用については、利用者負担はありません。

指定居宅介護支援事業所の一覧は総合庁舎本館2階介護保険課や地域包括支援センターにあります。また、区のウェブサイトでも事業者情報を提供しています。

介護給付・介護予防給付

介護保険課 介護保険給付係
☎5722-9847 FAX 5722-9716

●サービスの利用

要支援・要介護状態区分ごとに、介護保険で利用できる上限額（区分支給限度額）やサービスの利用回数などが決まっています。

居宅サービスを利用する場合は、サービス費用の1～3割（原則）の自己負担があります。ただし、区分支給限度額を超えるサービス費については、全額自己負担となります。

施設サービスを利用する場合は、サービス費用の1～3割（原則）、食費、居住費、日常生活費がかかります。

なお、介護保険サービスを受けるためには、要介護（要支援）認定が必要です。

●介護保険サービスの種類

（　　は、区分支給限度額の範囲内で利用するサービス）

＜要支援1・2のかたが対象＞

○居宅サービス

- 介護予防通所リハビリテーション
- 介護予防認知症対応型通所介護＊
- 介護予防訪問入浴介護
- 介護予防訪問リハビリテーション
- 介護予防訪問看護
- 介護予防福祉用具貸与
- 介護予防短期入所生活介護
- 介護予防短期入所療養介護
- 介護予防小規模多機能型居宅介護＊

- 介護予防居宅療養管理指導
- 介護予防認知症対応型共同生活介護（要支援2のかたのみ）＊
- 介護予防特定施設入居者生活介護
- 介護予防特定福祉用具購入
- 介護予防住宅改修費支給

＜要介護1～5のかたが対象＞

○居宅サービス

- 通所介護
- 地域密着型通所介護＊
- 通所リハビリテーション
- 認知症対応型通所介護＊
- 訪問介護
- 訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問看護
- 福祉用具貸与
- 短期入所生活介護
- 短期入所療養介護
- 夜間対応型訪問介護＊
- 小規模多機能型居宅介護＊
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護＊
- 看護小規模多機能型居宅介護＊

- 居宅療養管理指導
- 認知症対応型共同生活介護＊
- 特定施設入居者生活介護
- 地域密着型特定施設入居者生活介護＊◆
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護＊◆
- 特定福祉用具購入
- 住宅改修費支給

○施設サービス

- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設
- 介護医療院

＊は、地域密着型サービス（地域の実状に合わせて整備するサービス）で、原則区内に住所があるかたのみがサービスの提供を受けられます
◆は、当分の間、目黒区内での整備予定はありません

●利用者負担額の減額

居宅サービスの利用料や施設サービスの利用料・食費・居住費が減額になる制度があります。

減額制度を利用するには申請が必要です。申請書は介護保険課介護保険給付係、地域包括支援センターにあります。減額が認定された場合には認定証を発行しますので、サービスを利用する事業者や施設に提示してください。

●高額介護（予防）サービス費の支給

世帯内（一人世帯も含む）で同じ月内に受けたサービスの利用者負担額の合計が算定基準額を超えた分については、申請に基づき後日支給されます。

●高額医療・高額介護合算制度

各医療保険（国民健康保険・被用者保険・後期高齢者医療制度）における世帯内で、1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療・介護保険制度の自己負担合計額が、世帯の自己負担限度額を超える分について申請に基づき支給されます。

（裏面に続く）

●介護保険利用サービスの高額費用などの貸し付け

高額介護（予防）サービス費、福祉用具（予防）購入費、住宅改修（予防）費の支給申請をしたかたに、介護保険給付対象となる金額を限度に資金を貸し付けます。

介護保険に関する相談や苦情

介護保険課 介護保険管理係
☎5722-9574 FAX 5722-9716
地域包括支援センター 参照 P8～10

要介護認定やサービスの利用に関することは、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

介護保険制度全般についてのご質問や、介護保険のサービスに関する苦情などは、介護保険課で受け付けています。

※介護保険のサービスに関する苦情は、東京都国民健康保険団体連合会に申し立てることもできます

○東京都国民健康保険団体連合会　☎6238-0177

介護予防・日常生活支援総合事業

介護保険課 介護保険給付係　☎5722-9847
〃　介護予防係　☎5722-9608
介護保険課　FAX 5722-9716
高齢福祉課 在宅事業係
☎5722-9839 FAX 5722-9474

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。）は、要支援認定を受けたかたや、基本チェックリストに該当したかたが利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されています。

●介護予防・生活支援サービス事業

対象者　要支援1・2の認定を受けたかた
地域包括支援センターで行う基本チェックリストにより生活機能が低下と判定された65歳以上のかた
※サービスによっては、このほかにも対象要件があります

○利用方法

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。サービスの利用にあたっては、地域包括支援センターが、利用者の状態や環境を把握し、目標を設定して、それを達成するためのサービスの種類や利用回数などを組み合わせたケアプランを作成します。

○利用料

予防給付相当サービス・区独自基準サービスは、サービス費用の1割～3割です。そのほかのサービスは、各項目に記載のとおりです。サービスによっては、利用者負担額の認定証を提示した場合、負担額が減額される場合があります。詳しくは事業担当までお問い合せください。

○サービスの種類

＜訪問型サービス＞

利用者宅を訪問して行うサービス

- **予防給付相当サービス**
  ホームヘルパーによる、食事・入浴・排せつ等の身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助についての支援。
- **区独自基準サービス**
  ホームヘルパーによる、掃除・洗濯・調理などの生活援助についての支援。
- **支え合い事業**
  地域の住民による家事支援。利用料は1回500円。
- **短期集中予防サービス**
  柔道整復師等が自宅を訪問し、日常生活の機能向上を図る運動プログラムなどを実施します。心身の状況により通所が困難なかたが対象となります。
  参照 P67

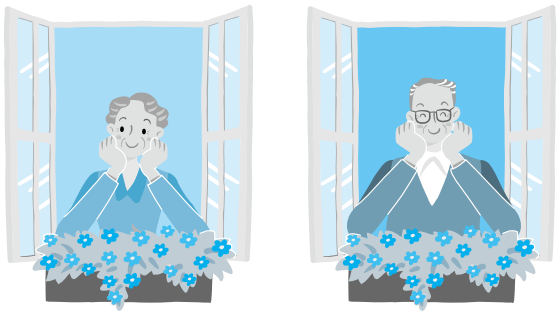
＜通所型サービス＞

利用者が施設等に通って利用できるサービス

- **予防給付相当サービス**
  通所介護事業所に通い、食事や入浴など日常生活上の介護や機能訓練等を受けることのできるサービス。
- **区独自基準サービス**
  3時間未満の短時間、通所介護事業所に通い、食事や入浴など日常生活上の介護や機能訓練等のうちいずれか一つに特化したサービス。
- **支え合い事業**
  地域の住民が主体となって、介護予防に効果がある体操、歌等のプログラムを行う、地域の通いの場。利用料は実施団体によって異なります。
- **短期集中予防サービス**
  生活機能向上のためのプログラムを集団で実施するグループ型と、指定の接骨院・整骨院で実施する個別型があります（身体状況により参加できない場合があります）。
  参照 P67

＜生活支援サービス＞

- **栄養改善配食サービス**
  食生活を改善するために、栄養バランスのとれた食事をお届けするとともに、栄養士が定期的に食生活が改善されているか評価します。利用期間は、おおむね6カ月（6カ月間の延長可）。お弁当代金の一部を区が補助します。



◆短期集中予防サービス

地域包括支援センターで面談により実施する基本チェックリストに該当し「サービス事業対象者」又は「要支援1・2」に認定されたかたが対象です。ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要です。

〇～あなたの“やりたい”“なりたい”を実現しましょう。保健・医療の専門職がお手伝いします～

事業の種類		内　容		回数	申込
訪問型		介護予防教室への通所が困難なかたに、地域の柔道整復師等がご自宅に伺い、介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた自宅でできる運動等を指導し、生活機能向上をめざします。週１回１時間。利用料無料	生活機能・行為向上	１コース 12回	申込は地域包括支援センターへ（まずはお電話で）
通所型	グループ型	集団での体操や講話、個別の面談や運動指導等で生活機能向上をめざします。区内２会場で週１回２時間。毎月初めから始められます。利用料 1,800円		１コース 12回	
	個別型	地域の接骨院等で、柔道整復師が介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた運動等を指導します。週２回各１時間。利用料 4,200円		１コース 28回	

◆一般介護予防事業

〇～いつまでもハツラツとした生活を送るために介護予防に取り組みましょう～

対象	事業名		内　容		回数	申込
要介護認定を受けていないかた（1～5）	シニアの部活	めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース	仲間と無理なくできるめぐろ手ぬぐい体操やお口の健康、栄養などを学びグループワークを通して部活動のように楽しく介護予防を続けるグループづくりをめざします	仲間づくり	１コース 16回	めぐろ区報で参加者を募集します。各事業者へ直接お電話で
		脳に効く！ウォーキンググループづくりコース	認知症予防に効果的な計画力・注意分割力・有酸素運動（ウォーキング）などを学び、グループづくりをめざします		１コース 16回	
要支援（1・2）・要介護（1～5）の認定を受けていないかた	椅子トリム de フレイル予防		主に椅子を使用した体操で、バランスよく全身を動かし、筋力・柔軟性・瞬発力を養うプログラムです。教室終了後も運動を継続できることをめざします	運動	１コース 8回	めぐろ区報で参加者を募集します 申込は介護保険課 介護予防係へお電話で
65歳以上の区民ならどなたでもご参加いただけます	脳とからだのいきいき教室		脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行う、心も体も喜ぶ教室です	認知症予防	１コース 8回	
	ひざの痛み予防講習会		足の筋肉を鍛えてひざの安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます	運動	１コース 2回	
	お口と食の健康教室		唾液の分泌を促す方法や、誤嚥性肺炎の予防になる口腔や全身の体操、栄養摂取のポイントを学びます	口腔・栄養	１コース 4回	
	介護予防まるごと教室		老人いこいの家で、運動の習慣化を図り、あわせて脳の活性化を促すヒントを楽しみながらまるごと学びます	運動・脳トレ	１コース 1～10回	
	フレイルチェック会		簡単なチェックや体力測定を行い、フレイルを予防するためには何が必要かを学ぶことができます。定期的に同じチェックを受けることで、自身の健康状態や生活がどのように変化したか、目に見える形で確認できます			
	めぐろ手ぬぐい体操拠点		めぐろ手ぬぐい体操を中心に介護予防リーダーが週１回程度、地域の身近な場所で続けられる介護予防に取り組んでいます。いつからでも参加できます			介護保険課介護予防係までお問い合わせください
地域の自主的な介護予防活動を支援します	めぐろ手ぬぐい体操出張講習会		３人以上で週１回程度活動しているグループにフレイル講話とめぐろ手ぬぐい体操の指導（１回）、DVDまたはテキストの提供など体操に取組むための支援をします			
	シニア健康応援隊養成講座		めぐろ手ぬぐい体操を行うグループ活動を通じて、介護予防の普及啓発や地域の交流の場づくりを行う介護予防リーダーを養成します			
	フレイルサポーター養成講座		フレイル予防に関する知識や心身機能の測定技術を習得し、講座修了後はフレイルサポーターとしてフレイルチェック会を主体的に運営します			
	介護予防出前講座		地域で定期的に活動している高齢者のグループに専門家を派遣し、脳トレや栄養、口腔機能低下予防、運動機能向上などを学びます			
	リハビリテーション専門職等派遣		月２回以上、主に運動に取組むグループにリハビリ専門職を派遣し、適切な運動内容についての助言や講話、グループ活動の支援等を行います			
	地域介護予防活動助成		年間を通じ、週１回程度、主に運動を行うグループに活動費用を助成します			

注）運動を含む教室については、お体の状況によりご参加いただけない場合があります

関連情報

介護保険のことを知りたいと思ったら…

介護保険課　介護保険管理係

☎5722-9574

介護保険制度・サービスの利用などの疑問にお答えする「介護保険総合パンフレット」を、総合庁舎本館2階介護保険課、地域包括支援センター（P8～10参照）などで配布しています。