

5 介護保険制度・サービス

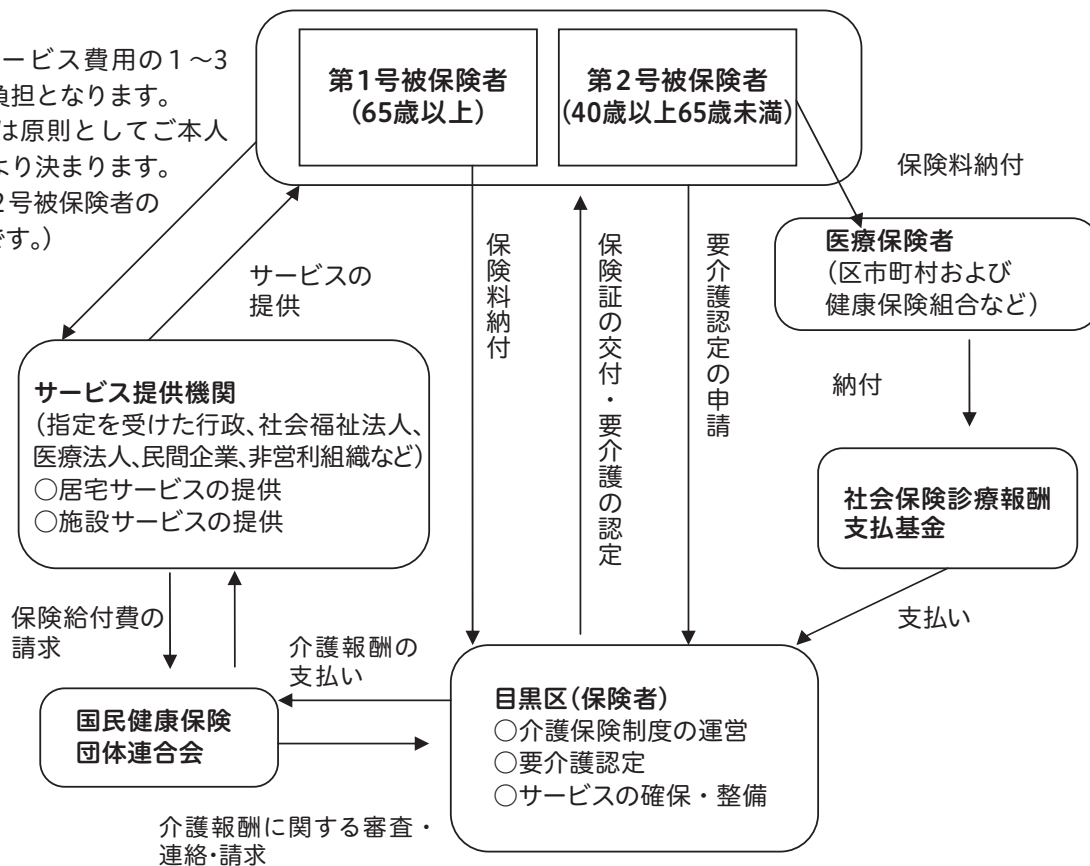
介護保険の制度について

◆介護保険制度のしくみ

介護保険制度は、私たちの住んでいる区市町村が保険者となって運営します。40歳以上のかたが被保険者(加入者)となって保険料を納め、介護や支援が必要であると認定されると、介護保険サービスを利用することができます。

利用料

介護保険サービス費用の1～3割は利用者負担となります。負担の割合は原則としてご本人の所得等により決まります。(ただし、第2号被保険者のかたは1割です。)



*詳細に関しては介護保険総合パンフレットをご覧ください。

◆介護保険に加入するかた

介護保険には、40歳以上のかたが加入します。加入するための手続きは特に必要ありません。介護が必要となったかたは要介護(要支援)認定(32ページ参照)を受けることによって介護度に応じたサービスを受けることができます。

【第1号被保険者】65歳以上のかた

介護保険サービスを利用できるかた

入浴、排せつ、食事などの日常生活に、介護や支援が必要であると認められたかた。

【第2号被保険者】40歳以上65歳未満のかた

介護保険サービスを利用できるかた

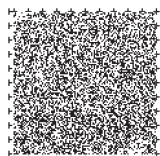
初老期における認知症、脳血管障害など加齢にともなう病気(特定疾病32ページ参照)によって介護や支援が必要であると認められたかた。

外国籍のかたも加入します

外国籍のかたも40歳以上で住民登録があるかた(在留期間が3か月を超えるかた)および3か月を超えて滞在すると見込まれるかたは加入します。

以下のいずれかにあたるかたは加入できません。

- *在留資格がないかた
- *在留資格が短期滞在のかた
- *外交官・領事館のかた
- *在留資格が特定活動のうち医療を受ける活動(またはそのかたの日常生活上の世話をする活動)が目的のかた



◆65歳以上のかたの介護保険料(令和6～8年度)

基準額:74,400円 基準月額:6,200円

令和8年4月から第1・2段階、第4・5段階を区分する所得の判定基準額が「80.9万円」から「82.65万円」に変わりました。

所得段階	対象者判定基準(所得等の状況)	算定式	年間保険料
1	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員の住民税が非課税 世帯全員の住民税が非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円以下	基準額×0.285 (軽減前0.455)	21,204円 (軽減前33,852円)
2	世帯全員の住民税が非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円を超え120万円以下	基準額×0.35 (軽減前0.55)	26,040円 (軽減前40,920円)
3	世帯全員の住民税が非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が120万円を超える	基準額×0.65 (軽減前0.655)	48,360円 (軽減前48,732円)
4	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円以下	基準額×0.85	63,240円
5	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円を超える	基準額×1.00	74,400円
6	本人の住民税が課税で、合計所得金額が125万円未満	基準額×1.10	81,840円
7	本人の住民税が課税で、合計所得金額が125万円以上210万円未満	基準額×1.20	89,280円
8	本人の住民税が課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満	基準額×1.40	104,160円
9	本人の住民税が課税で、合計所得金額が320万円以上420万円未満	基準額×1.60	119,040円
10	本人の住民税が課税で、合計所得金額が420万円以上600万円未満	基準額×1.90	141,360円
11	本人の住民税が課税で、合計所得金額が600万円以上800万円未満	基準額×2.10	156,240円
12	本人の住民税が課税で、合計所得金額が800万円以上1,000万円未満	基準額×2.40	178,560円
13	本人の住民税が課税で、合計所得金額が1,000万円以上1,200万円未満	基準額×2.80	208,320円
14	本人の住民税が課税で、合計所得金額が1,200万円以上1,500万円未満	基準額×3.20	238,080円
15	本人の住民税が課税で、合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満	基準額×3.50	260,400円
16	本人の住民税が課税で、合計所得金額が2,000万円以上3,000万円未満	基準額×3.90	290,160円
17	本人の住民税が課税で、合計所得金額が3,000万円以上5,000万円未満	基準額×4.10	305,040円
18	本人の住民税が課税で、合計所得金額が5,000万円以上	基準額×4.30	319,920円

①世帯状況は、その年度の4月1日時点の世帯員構成で判断します。年度途中に65歳になったり、転入したかたは資格取得日で判断します。

②「課税年金収入額」……国民年金、厚生年金や共済年金などの公的年金等の年間受給額です。遺族年金や障害年金などの非課税年金は含みません。

③「合計所得金額」……年金や給与などの収入金額からそれぞれの必要経費に相当する金額を控除した所得金額の合計で、所得控除(扶養控除や医療費控除等)や損失の繰越控除をする前の金額をいいます。分離所得も含まれます。また、土地・建物の売却等に係る特別控除額がある場合には、長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。

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控除した金額を用います。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、給与所得から最大10万円を控除した金額を用います。

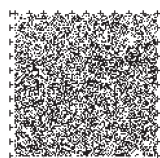
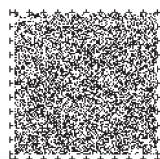
⑤第1から3段階のかたには公費負担による軽減措置がとられ、介護保険料が軽減されています。

【令和8年度介護保険料の特例】

給与収入が55.1万円以上190万円未満のかたは、介護保険料の算定においては、令和7年度税制改正前の控除額を用いて合計所得金額および住民税の課税・非課税の判定を行います。

5

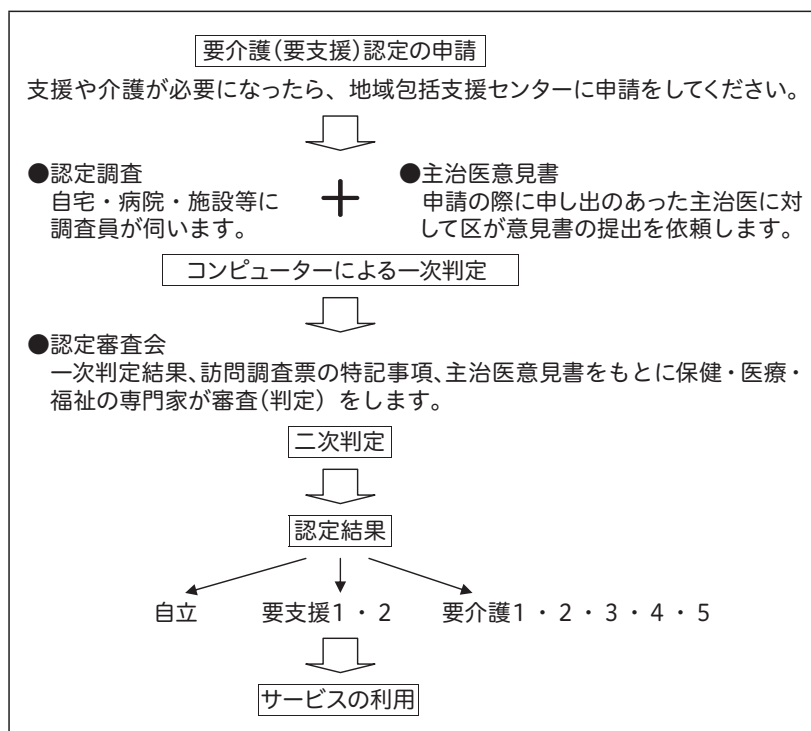
介護保険制度・サービス



◆要介護認定の申請

※詳細に関しては介護保険総合パンフレットをご覧ください。

※介護予防・日常生活支援総合事業については、36ページを参照してください。



更新申請について

介護保険被保険者証に記載された認定の有効期間終了後も引き続きサービスの利用を希望される場合には、その終了前に更新の申請が必要です(有効期間終了日の60日前から申請できます)。

40歳以上65歳未満(第2号被保険者)のかたが要介護認定の対象となる特定疾病は次のものです。

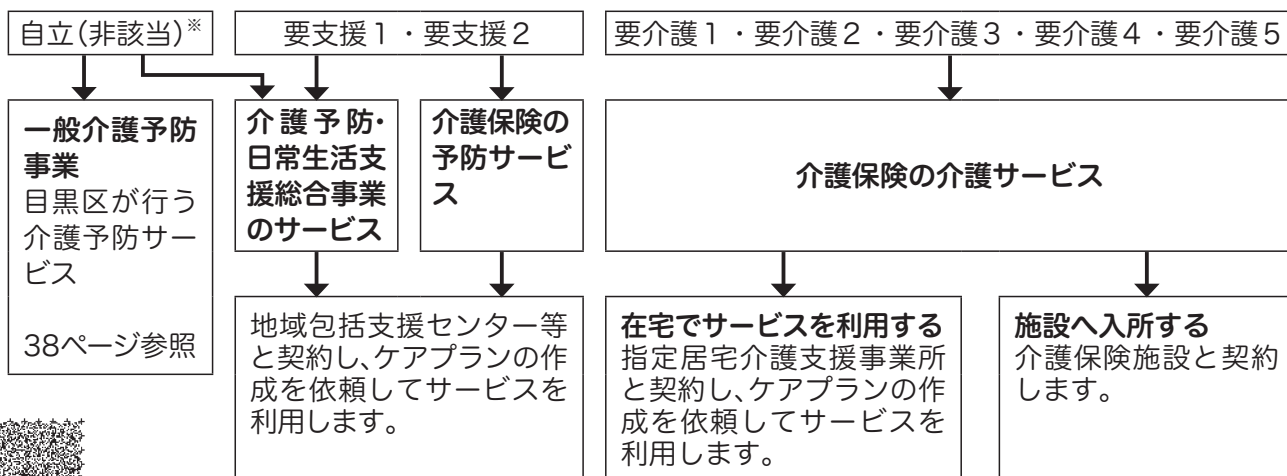
- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
- 関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靱帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症 ●脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険のサービス

◆サービスの利用

サービス利用開始までの手続き

要介護状態区分により利用できる介護保険サービスが決まります。



※自立(非該当)のかたでも、要件を満たせば介護予防・日常生活支援総合事業のサービスを利用することができます。詳しくは36ページを参照してください。

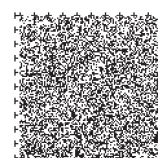
介護保険サービスの種類

【 】は要支援のかたのサービスの種類

居宅サービス	訪問介護(ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。 要支援1・2のかたに対する訪問介護(ホームヘルプサービス)は、介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスで行います。
	訪問入浴介護 【介護予防訪問入浴介護】	寝たきりのかたなどの居宅を介護職員と看護師が訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
	訪問看護 【介護予防訪問看護】	看護師や理学療法士等が居宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら病状の観察や床ずれの手当て、看護業務の一環としてのリハビリテーションを行います。
	訪問リハビリテーション 【介護予防訪問リハビリテーション】	居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
	居宅療養管理指導 【介護予防居宅療養管理指導】	医師、歯科医師などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
	通所介護(デイサービス)	定員が19人以上の通所介護施設に通い、食事、入浴などの日常生活上の介護や日常生活動作訓練などを利用できます。 要支援1・2のかたに対する通所介護(デイサービス)は、介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービスで行います。
	通所リハビリテーション(デイケア) 【介護予防通所リハビリテーション】	介護老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴などの日常生活上の介護や理学療法士、作業療法士、言語聴覚士によるリハビリテーションを行います。
	短期入所生活介護(ショートステイ) 【介護予防短期入所生活介護】	介護老人福祉施設等に短期間入所して、日常生活上の介護や機能訓練などが受けられます。
	短期入所療養介護 (医療型ショートステイ) 【介護予防短期入所療養介護】	介護老人保健施設や医療機関等に短期入所し、機能訓練や必要な医療ならびに日常生活上や療養上の世話が受けられます。
	特定施設入居者生活介護 【介護予防特定施設入居者生活介護】	有料老人ホームなどに入居している高齢者の日常生活上の支援や介護を行います。
地域密着型サービス	福祉用具貸与 【介護予防福祉用具貸与】	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。
	認知症対応型通所介護 【介護予防認知症対応型通所介護】	認知症の高齢者が、認知症専用のデイサービスを行う施設などに通い、日常生活上の介護や機能訓練などのサービスが受けられます。
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) 【介護予防認知症対応型共同生活介護 (要支援2のかたのみ)】	認知症の高齢者が、5～9人で共同生活をする場で日常生活上の介護や機能訓練などの介護サービスが受けられます。
	小規模多機能型居宅介護 【介護予防小規模多機能型居宅介護】	「通い」を中心に利用者の選択に応じて「訪問」サービスや「泊まり」のサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスが受けられます。
	夜間対応型訪問介護 (要介護1～5のかたのみ)	定期巡回や随時通報システムを組み合わせ提供する夜間専用の訪問介護が受けられます。

5

介護保険制度・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 (要介護1～5のかたのみ)	訪問介護員・看護師などが1日複数回定期的に、または通報を受けて随時居宅を訪問し介護サービスと看護サービスを24時間対応で一体的に行います。
	看護小規模多機能型居宅介護 (要介護1～5のかたのみ)	小規模多機能型居宅介護と訪問看護など、複数の居宅サービスや地域密着型サービスを組み合わせて一体的なサービスを行います。
	地域密着型通所介護 (要介護1～5のかたのみ)	定員が18人以下のデイサービスを行う施設に通い、食事・入浴などの日常生活上の介護や機能訓練などが受けられます。
	地域密着型特定施設入居者生活介護 (要介護1～5のかたのみ) (※目黒区内での整備予定はありません。)	定員が29人以下の特定施設(指定を受けた有料老人ホームなど)に入居するかたが、日常生活上の介護や機能訓練などを受けられます。
	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 (原則要介護3～5のかた)	定員が29人以下の介護老人福祉施設に入所するかたが、日常生活上の介護や機能訓練などを受けられます。
(要介護1～5のかた) 施設サービス	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) (原則要介護3～5のかた)	常時介護が必要で居宅での生活が困難なかたが入居して、日常生活上の介護や機能訓練、健康管理などを受けます。
	介護老人保健施設 (老人保健施設)	症状が安定しているかたが在宅復帰できるよう、リハビリテーションに重点を置いたケアを行います。
	介護医療院	長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供します。
住宅改修	住宅改修費の支給 【介護予防住宅改修費の支給】	自宅の手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修の費用を支給します。 上限20万円 *20万円のうち、負担割合に応じた額はご本人負担となります。 詳しくは「◆利用者負担額」をご覧ください。 *工事前に申請が必要です。
	特定福祉用具購入費の支給 【特定介護予防福祉用具購入費の支給】	排せつや入浴などに使われる特定福祉用具の購入費を支給します。 上限1年間に10万円 *10万円のうち、負担割合に応じた額はご本人負担となります。 詳しくは「◆利用者負担額」をご覧ください。
福祉用具		

◆利用者負担額

介護保険サービスを利用した場合、サービス総額の1～3割の金額は利用者負担額として利用者のかたが負担します。

この割合は原則としてご本人の所得等により決まります。

ただし40歳以上65歳未満の第2号被保険者のかたは1割です。

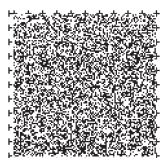
◆サービスの利用者負担の軽減

- ・各種軽減制度を利用するには、申請が必要です。
- ・介護保険料を滞納しているかたは軽減を受けられない場合があります。

高額介護(予防)サービス費

同月内に受けた介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業の一部サービスの1か月の利用者負担額合計が高額になり、基準額を超える場合、申請により超えた分が支給されます。

【利用者負担の基準額】は次ページ



【利用者負担の基準額】

利用者負担段階区分		基準額(世帯合計)
住民税課税世帯 (現役並み所得相当)	課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の65歳以上のかたがいる世帯	140,100円
	課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収約1,160万円)未満の65歳以上のかたがいる世帯	93,000円
	課税所得380万円(年収約770万円)未満の65歳以上のかたがいる世帯	44,400円
住民税非課税世帯(下の者を除く)		24,600円
生活保護受給者、住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者、住民税非課税世帯でその他の合計所得金額+課税年金収入額が80.9万円(令和8年8月から「82.65万円」に変更される予定です)以下のかた		15,000円 (個人)※

※ 世帯単位でなく、個人単位の上限額になります。

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(毎年8月1日～翌年7月31日)の医療および介護保険両制度における利用者負担額合計が高額になり、基準額を超える場合、申請により超えた分が支給されます。

介護保険負担限度額認定 *申請した日の属する月の初日から認定となります。

所得の低いかたは、施設入所(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院)・短期入所(ショートステイ)を利用した時の食費・居住費(滞在費)について、申請により所得等の段階に応じた自己負担限度額が決められ、限度額までの支払いとなります。

目黒区独自の利用者負担額軽減制度 *申請した日の属する月の初日から認定となります。

居宅で対象サービスを利用されているかたで、次の要件のすべてを満たす場合は、申請により利用者負担額が2分の1に軽減されます。

【要件】

- ①住民税非課税世帯で、本人の合計所得金額が0円または、公的年金等控除後及び給与所得控除後の合計所得金額が10万円以内のかた(住民税の申告が必要な場合があります)
- ②本人が税法上の被扶養者である場合は、扶養者が住民税非課税であるかた
- ③同住所地に居住する兄弟姉妹・直系血族(子・孫など)が住民税非課税であるかた

【対象サービス】: 訪問入浴介護 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 短期入所生活介護 短期入所療養介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能型居宅介護(すべてのサービスに介護予防を含む) 訪問介護 通所介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 夜間対応型訪問介護 看護小規模多機能型居宅介護 地域密着型通所介護 介護予防・日常生活支援総合事業の一部サービス

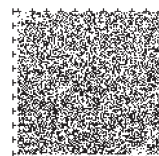
利用者負担減額・免除

災害など特別な理由により一時的に利用者負担額の支払が困難になったときは、申請により介護保険利用者負担額が減額・免除される場合があります。

社会福祉法人等利用者負担軽減制度 *申請した日の属する月の初日から認定となります。

社会福祉法人等が運営主体となっている特別養護老人ホームに入所しているかたのうち、住民税非課税者であって、収入や預貯金、利用料負担等の状況から、生計が困難であると認められるかたは、介護保険利用者負担額、食費、居住費の4分の1が軽減されます(収入に応じて、軽減される費用や軽減割合は異なります)。

ただし、特別養護老人ホームでも実施していない場合があります。



介護予防・日常生活支援総合事業について

「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、高齢者の皆さん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。「サービス・活動事業」と「一般介護予防事業」で構成され、介護事業者によるサービスのほか、民間企業・ボランティアなどによる多様なサービスを利用できます。

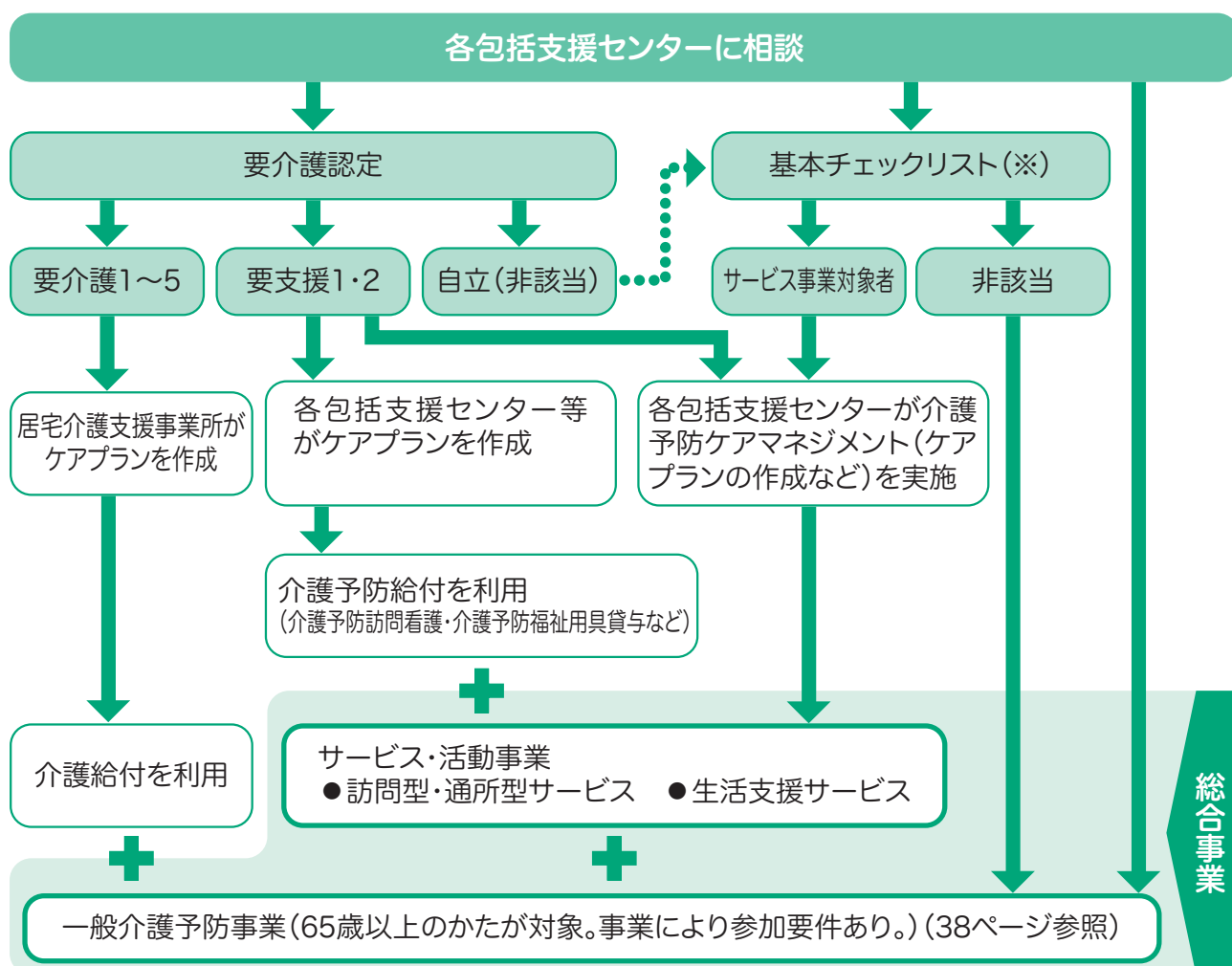
総合事業の利用

総合事業を利用するときは、まず、お住まいの地区の包括支援センター（6～7ページ）にご相談ください。

要介護認定申請や基本チェックリスト（※）の実施により、要支援1・2の判定を受けたかた、または生活機能の低下がみられたかたは、総合事業のサービス・活動事業の対象となります。

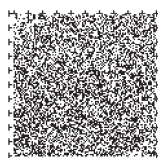
また、一般介護予防事業は、主に65歳以上のかたが対象となる事業です。

包括支援センターが実施する介護予防ケアマネジメント（ケアプラン作成など）により、適切なサービスを組み合わせて、要介護状態になることの予防、要支援状態の悪化防止を行い、生活の質の維持・向上を目指します。



※基本チェックリストについて

25項目の質問で、日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。サービス事業対象者の判定のための基本チェックリストは、お住まいの地区の包括支援センターで実施します。（基本チェックリストは、39ページ参照）



◆サービス・活動事業

利用できるかた

- ①要支援1または2の認定を受けたかた
- ②基本チェックリストの結果、サービス事業対象者と判定されたかた
- ③要介護認定前から支え合い事業を利用しているかたで、継続利用が必要と認められるかた(支え合い事業のみ)

利用料

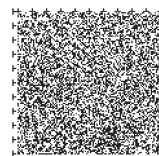
- ①区が指定する事業者(以下「指定事業者」といいます。)が提供するサービス事業は事業費の1～3割です。
- ②そのほかのサービス事業は、事業の種類ごとに異なります。

事業	サービスの類型
訪問型サービス 自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーなどによる食事・入浴・排せつなどの身体介護サービスと、掃除・洗濯・調理などの生活援助サービスの支援を行います。また、短期間の機能向上プログラムを実施します。	予防給付相当サービス (指定事業者が提供するサービス) ホームヘルパーが行う身体介護サービスまたは生活援助サービス。
	区独自基準サービス (指定事業者が提供するサービス) ホームヘルパーが行う生活援助中心のサービス。 1回のサービス提供時間は60分以内です。
	支え合い事業 地域の住民(シルバー人材センター会員・社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター協力会員)が行う家事支援。
	短期集中予防サービス 柔道整復師等が自宅を訪問し、生活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。(37ページ参照)
通所型サービス デイサービスや地域の通いの場で、機能訓練をはじめとした支援を行います。	予防給付相当サービス (指定事業者が提供するサービス) デイサービスで、生活機能向上のための機能訓練、食事や入浴などの日常生活支援を行うサービス。 1回のサービス提供時間は3時間以上です。
	区独自基準サービス (指定事業者が提供するサービス) デイサービスで栄養改善、口腔機能向上などのプログラムや食事、入浴その他の日常生活の支援を行うサービス。1回のサービス提供時間は3時間未満です。
	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、歌や手芸等のプログラムを行う地域の通いの場。
	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、指定の接骨院等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。)(37ページ参照)
生活支援サービス	栄養改善を目的とした配食サービス。(44ページ参照)

◆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。

～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。～

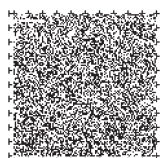


事業の種類		内 容	回数	申込
訪問型	グループ型	介護予防教室への通所が困難なために、地域の柔道整復師等がご自宅に伺い、介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた自宅でできる運動等を指導し、生活機能向上をめざします。週1回1時間。利用料無料。	1コース 12回	申込は地域包括支援センターへ（まずはお電話で）
		集団での体操や講話、個別の面談や運動指導で生活機能向上をめざします。区内2会場で週1回2時間。毎月初めから始められます。利用料1,800円。	1コース 12回	
		地域の接骨院等で、柔道整復師が介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた運動等を指導します。週2回各1時間。利用料4,200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

◆一般介護予防事業 ～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
60歳以上の区民	シニアの部活	仲間と無理なくできるめぐる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。	1コース 16回	めぐる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	
65歳以上の区民ならどなたでもご参加いただけます	椅子トリムdeフレイル予防	主に椅子を使用した体操ですが、姿勢や筋肉を意識しながら行うため、姿勢の改善にも効果的。運動を続けるコツや高齢期に大切なフレイル予防についても学びます。	運動 1コース 8回	めぐる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
	脳リフレッシュ講座	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	
	お口と食の健康体操教室	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	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。また、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。		
	めぐる手ぬぐい体操拠点	めぐる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。		
地域の自主的な介護予防活動を支援します	めぐる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の講話とめぐる手ぬぐい体操の指導（1回）、DVDやテキストの提供など、体操に取り組むための支援をします。		介護保険課介護予防係までお問い合わせください。
	シニア健康応援隊養成講座	めぐる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	週1回程度、主に運動に取り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。



介護予防のための基本チェックリスト（自己チェック用）

No.	質問事項	回答	得点
暮らしぶり①	1 バスや電車で一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			

①「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけます。
②○をつけた方の数字を得点欄に書きます。

運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわらずのぼっていますか	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			

生活機能の低下がみられるため、総合事業のサービス・活動事業の対象となります。地域包括支援センターへご相談ください。

3点以上

運動器の機能向上

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が18.5未満ですか 身長()体重()BMI() ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1 はい 0 いいえ	
No.11～12の合計			

2点以上

栄養改善

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			

2点以上

□ 腔機能向上

暮らしぶり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			

1点以上

閉じこもり予防

1点以上

認知症予防

No.1～20の合計			
------------	--	--	--

10点以上

「短期集中予防サービス（通所グループ型）」など

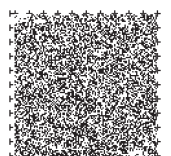
心の健康状態	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1 はい 0 いいえ	
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1 はい 0 いいえ	
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1 はい 0 いいえ	
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい 0 いいえ	
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1 はい 0 いいえ	
No.21～25の合計			

2点以上

うつ病予防

上記のいずれかに該当したかた「短期集中予防サービス」の利用をおすすめします。地域包括支援センターへご相談ください。

(注)お体の状態により、ご希望の教室にご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。
※基本チェックリストに該当しなかったかたは、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組みましょう。



5

介護保険制度・サービス

◆相談・苦情・問い合わせの窓口

・介護保険課(FAX 5722-9716)

介護保険管理係	☎ 5722-9574	介護保険制度のしくみ・苦情等介護保険制度全般に関する事
認定審査係	☎ 5722-9842 ☎ 5722-9603	介護保険の要介護認定に関する事
認定調査係	☎ 5722-9895	介護保険の認定調査に関する事
介護保険資格・保険料係	☎ 5722-9845	介護保険の保険証・住所地特例・介護保険料賦課に関する事 介護保険料の納付・口座振替・減免・還付に関する事
介護保険給付係	☎ 5722-9847	介護保険のサービス費の給付・利用に関する事 利用者負担軽減に関する事 介護予防・日常生活支援総合事業に関する事
介護予防係	☎ 5722-9608	介護予防事業に関する事
健康福祉計画課 指導検査係	☎ 5722-9602	介護保険事業者の指導に関する事

・サービス事業者・施設・ケアマネジャー

利用者や家族からの苦情を受けたときは、誠実に対応することが義務付けられています。
また、ケアマネジャーはサービスに関する不満や疑問に対して相談に応じ、事業者との調整役を担っています。

・社会福祉協議会権利擁護センター「めぐろ」 ☎ 5768-3963～4

・東京都国民健康保険団体連合会 ☎ 6238-0177

主に高度な法解釈が求められる場合や、広域にわたる事案などの苦情を受け付けています。

