

# 介護保険に関するお問い合わせ

世田谷区介護保険課または  
お住まいの地区を担当する  
あんしんすこやかセンター、  
各総合支所保健福祉課へ(P.34～35)



介護保険課 へのお問い合わせ先

担当係名	内容	電話番号	ファクシミリ番号
管理係	介護保険の計画 策定・財政管理	5432-2298	5432-3059
資格保険料係	被保険者証、 負担割合証、 保険料、納付相談	5432-2643	5432-3042
保険給付係	保険の給付、 負担限度額認定 証、高額介護 サービス費	5432-2646	

電話番号のかけ間違いにご注意ください。

本冊子の内容は、区のホームページからもご確認いただけます。

区 HP「203458」

発行 令和5年6月(世田谷区広報印刷物登録番号No.2162)

〒154-8504 世田谷区世田谷4-21-27

世田谷区 高齢福祉部 介護保険課

ホームページ <https://www.city.setagaya.lg.jp/>

リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

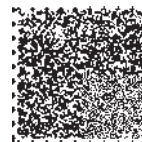
## すこやかで安心な毎日を

# 介護保険のてびき

令和5年度版



被保険者証は、介護保険サービスを利用するための要介護・要支援認定の申請や、サービス利用の際に必要なとなりますので、大切に保管してください。



## 世田谷区

# 介護保険制度のしくみ

## 介護保険は社会全体で「介護」を支えあう制度です

40歳以上の方が介護保険の被保険者となって保険料を納め、介護や支援が必要となったときに介護保険サービスを利用することができる公的保険制度です。なお、介護保険サービスを利用した際は、介護保険の給付の対象となるものについて1割～3割※を利用者が負担することとなります。

※一定以上の所得がある方は2割または3割、それ以外の方は1割となります。

## 介護保険とは

全国的に少子高齢化が進行する中で、核家族化や介護者の高齢化、介護の長期化・重度化などの社会問題が生まれました。

そこで、介護を必要とする人を社会全体で支えるための社会保障制度として、平成12年度に介護保険制度は始まりました。

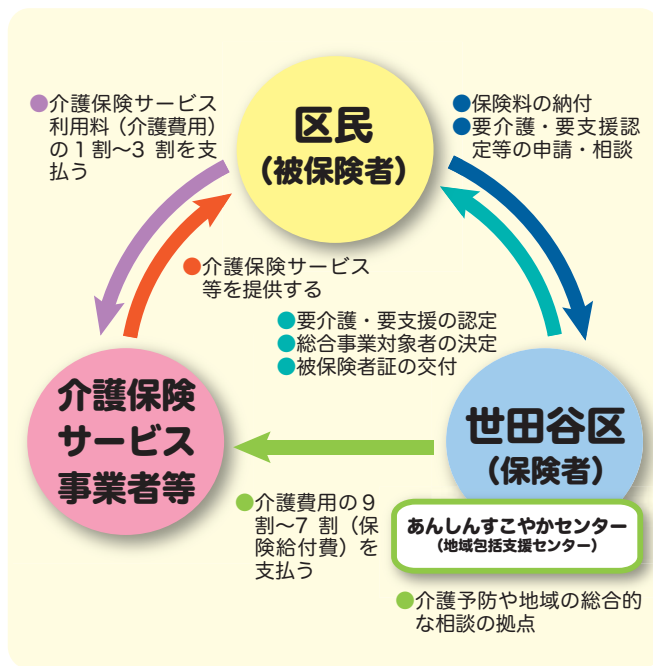
介護保険制度は、介護を必要とする状態になっても、住み慣れた地域でできる限り自立した日常生活を送ることができるよう、必要なサービスを利用者みずからの選択に基づいて利用が可能な制度です。

## 目次

- 介護保険制度のしくみ ..... 3～6
- 介護保険料 ..... 7～15
- 介護保険サービスの利用方法 ..... 16～20
- 利用できるサービス ..... 21～22
- サービスの利用者負担 ..... 23
- 介護予防 ..... 24～25
- 介護予防・日常生活支援総合事業 ..... 26～31
- 認知症とともに生きる希望条例について ..... 32
- 区公式 LINE による高齢・介護情報の提供と  
家具転倒防止器具の取付支援 ..... 33
- 要介護・要支援認定申請等のご相談窓口 ... 34～35

※掲載内容は、令和5年6月現在のものです。その後の制度改正等により、内容に変更が生じることがあります。あらかじめご了承ください。

※電話番号、ファクシミリ番号は、市外局番の「03」を省略しています。



## 介護保険の加入者とは

介護保険の加入者(被保険者)は40歳以上の方です。  
加入者は第1号被保険者と第2号被保険者に分けられます。

▶ **第1号被保険者** 65歳以上の方

▶ **第2号被保険者** 40歳~64歳で医療保険に加入している方

※次の方は被保険者にはなりません。

- 日本国内に住所を有しない方
- 身体障害者施設等、適用除外施設に入所している方

介護保険に加入するのは、40歳に到達した日※<sup>1</sup>からです。

	第1号被保険者	第2号被保険者
介護保険サービスを利用できる方	・食事などの日常生活動作について常に介護が必要な方(要介護者) ・要介護となるおそれがあり、家事や身支度などの日常生活に支援が必要な方(要支援者、事業対象者)	特定疾病※ <sup>2</sup> により、介護や支援が必要となった方
介護保険料	65歳に到達した月※ <sup>1</sup> から、所得に応じて17段階に定められた保険料を納付します。	40歳に到達した月※ <sup>1</sup> から、医療保険者が定める保険料を納付します。
被保険者証	すべての方にお届けします。	要介護・要支援の認定を受けたときにお届けします。
負担割合証	要介護・要支援認定者および事業対象者にお届けします。	要介護・要支援の認定を受けたときにお届けします。

- 外国籍の方は、原則、在留期間が3か月を超える方が介護保険の対象者です。

※<sup>1</sup> 年齢計算ニ関スル法律および民法第143条の規定により、誕生日の前日が到達日となります。例：4月1日生まれ→3月31日到達日

※<sup>2</sup> ①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)

- ②関節リウマチ ③筋萎縮性側索硬化症 ④後縦靭帯骨化症  
⑤骨折を伴う骨粗しょう症 ⑥初老期における認知症  
⑦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  
⑧脊髄小脳変性症 ⑨脊柱管狭窄症 ⑩早老症 ⑪多系統萎縮症  
⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症  
⑬脳血管疾患 ⑭閉塞性動脈硬化症 ⑮慢性閉塞性肺疾患  
⑯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

## 被保険者証について

被保険者証は、65歳の誕生日の前月(誕生日が月の初日の方は前々月)、他区市町村から世田谷区に引っ越されたとき、要介護・要支援認定が決定したときなどにお送りしています。

認定申請等の際に必要なとなりますので、大切に保管してください。

### 被保険者証を確認してください

介護保険被保険者証								
被 保 険 者	番 号							
	住 所							
	フリガナ							
氏 名								
	生年月日	明治 大正 昭和 年 月 日						
	性 別	男 女						
交付年月日		年 月 日						
保険者番号並びに保険者の名称及び印		<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>8</td> </tr> </table> 東京都世田谷区世田谷4丁目21番27号 世田谷区 <b>印</b>	1	3	1	1	2	8
1	3	1	1	2	8			

住所、氏名、生年月日などに誤りがないかを確認してください。

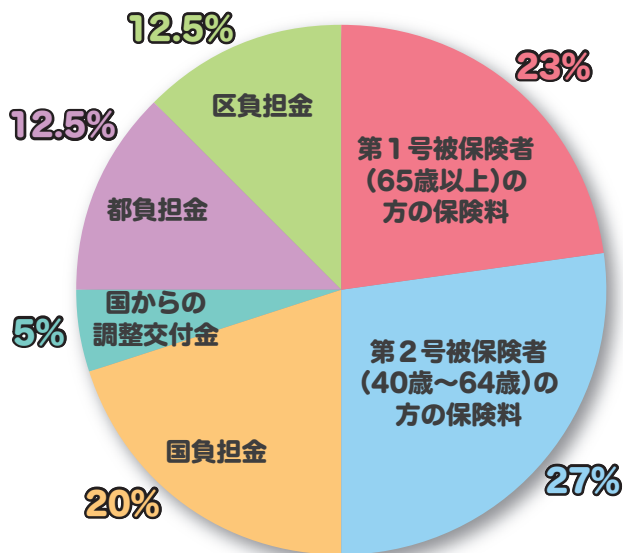
裏面の注意事項をよくご覧ください。

被保険者証に有効期限はありません。大切に保管してください。

※要介護・要支援の認定を受けている方には、認定の有効期間を記載します。

## 介護保険事業の財源

介護保険サービスを利用する場合、原則として費用の1割～3割が利用者負担となり、残りの9割～7割が介護保険事業から給付されます。その財源は、半分を国、東京都、世田谷区公費(税金)で負担し、残り半分を保険料として全国の人口の構成割合に応じて、65歳以上の方が23%、40歳～64歳までの方が27%を負担します。



※上記の国・都の負担割合は、居宅給付費(施設等給付費以外の給付費)の割合です。

※施設等給付費(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、介護療養型医療施設、特定施設入居者生活介護にかかる給付費)は、国負担金が15%、都負担金が17.5%に変わるほかは、同じ割合です。

## 40歳～64歳の方の保険料 (第2号被保険者)

国民健康保険や勤務先の健康保険組合等、加入している医療保険の算定方法により決まり、医療保険の保険料と合わせて医療保険の保険者に納められます。

医療保険の保険者が徴収した保険料は、社会保険診療報酬支払基金に集められ、各区市町村に交付されます。

### ●世田谷区の国民健康保険に加入している方

#### 保険料の計算式

保険料は、基礎分(医療分)、後期高齢者支援金分の計算と同様に世帯ごとに決められます。

$$\text{介護分の保険料} = \text{介護分所得割額} + \text{介護分均等割額}$$

#### 納付方法

基礎分(医療分)、後期高齢者支援金分と介護保険分を合わせて、世帯主が国民健康保険料として納めます。

【お問い合わせ先】 国保・年金課 資格賦課

TEL 5432-2331 FAX 5432-3038

### ●全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)に加入している方

#### 保険料の計算式(事業主が半分を負担します)

全国健康保険協会管掌健康保険の介護保険料率と標準報酬月額および標準賞与額に応じて決められます。

$$\text{介護分の保険料} = \frac{\text{標準報酬月額および標準賞与額}}{2} \times \text{介護保険料率}$$

#### 納付方法

健康保険料と介護保険料を合わせて、被保険者である期間の各月について徴収されます。

詳しくは加入している健康保険組合にお問い合わせください。

## 65歳以上の方の保険料 (第1号被保険者)

3年に一度見直しを行い、被保険者数や介護保険サービスにかかる見込み費用等および基準額と保険料率を算定し、決定されます。年間保険料額は、P.12～13をご確認ください。

### おおまかな計算式(令和3年度～令和5年度)

$$\frac{\text{世田谷区の被保険者が利用する  
介護保険サービスの見込み費用}}{\text{世田谷区の第1号被保険者数}} \times 23\% (\text{第1号被保険者負担率}^*) \div 12 \text{か月}$$

**基準額  
(月額)**

※詳細はP.6を参照

## 保険料の減免制度

世田谷区では次の保険料減免制度を実施しています。複数の減免制度に該当する方は、減免額が大きい制度を優先して適用します。

### ● 災害被災等による保険料の減免

火災、震災、風水害等により著しい損害を受けたり、倒産などにより収入が著しく減少して、一時的に保険料の納付ができなくなった場合は、申請により保険料を減額または免除する制度があります。

### ● 世田谷区独自減額

世田谷区では、保険料の納付が経済的に困難な方で、減額の基準にすべて該当する方を対象に、申請により保険料を減額する制度を設けています。

## 保険料の納付方法

納付方法は「特別徴収」と「普通徴収」とその両方の「併用徴収」の3種類です。なお、介護保険法第135条の規定により、特別徴収の対象者は年金からの徴収になります。希望に応じて普通徴収を選択することはできません。

### 特別徴収

- **対象者** 老齢(退職)基礎年金、障害年金、遺族年金等の公的年金を年額18万円以上受給されている方  
※対象年金を受給されている方であっても年度の途中で65歳になった方や世田谷区に転入された方は、翌年度の4月、6月、8月、10月、翌々年度の4月のいずれかの月から特別徴収の開始となります。

- **納付方法** 年金からの徴収

4月	6月	8月	10月	12月	2月
← 仮徴収期間 →			← 本徴収期間 →		
介護保険法第140条の規定により、原則として前年度の2月と同じ額が差し引かれます。ただし、介護保険法施行規則第158条の規定により、8月の金額は変更となる場合があります。			その年度の年間保険料額を算定し、その額から仮徴収期間に納付する額を引いた残額が3回に分けて差し引かれます。		

### 普通徴収

- **対象者** 年度の途中で65歳になった方、世田谷区に転入された方、特別徴収対象の年金が年額18万円未満の方など、特別徴収にならない方
- **納付方法** 納付書や口座振替でのご納付(クレジットカードを利用してのご納付はできません)。

### ▶ 窓口でのご納付

銀行等店頭窓口でご納付いただけます。

ご納付可能な窓口は、納付書の裏面をご確認ください。

## 保険料は社会保険料控除の対象になります

確定申告時の控除対象額は、1月～12月までの1年間に納付した保険料額です。確認方法は以下のとおりです。電話でも納付済額をお伝えできる場合がありますので詳しくは介護保険課資格保険料係へお問い合わせください(連絡先は裏表紙を参照)。なお、控除対象となる保険料の範囲については、税務署にご確認ください。  
※保険料決定通知書および保険料変更通知書の年間保険料額とは異なります。

納付方法	確認方法
年金からの徴収	「公的年金等の源泉徴収票」 1月下旬に年金保険者（厚生労働大臣等）から発行し、送付されます。遺族年金、障害年金は発行されませんので、介護保険課資格保険料係へお問い合わせください（連絡先は裏表紙を参照）。
納付書によるご納付	「1月から12月までの間に納付した納付書」（世田谷区介護保険料納付書）
キャッシュレスによるご納付	「アプリ内の決済履歴」（領収書は発行されません）
口座振替によるご納付	「介護保険料口座振替済通知書」 12月下旬に区からお送りします。

## 要介護等の認定は障害者控除の対象となる場合があります

65歳以上で要介護等の認定を受けている方は、障害者手帳をお持ちでなくても税法上の障害者控除が受けられる場合があります。

一定の基準を満たす方には認定書を発行しますので、お住まいの地域の総合支所保健福祉課にご相談ください(連絡先はP.34～35を参照)。

### ▶ キャッシュレスでのご納付

スマートフォンに対象アプリをインストールして、納付書のバーコードを読み取り、ご納付できるサービスです。詳しくは区のホームページよりご確認ください。

区HP「192975」

### ▶ 口座振替でのご納付

ご指定の口座情報を登録いただくことで、4月、5月を除く毎月末日(末日が土日祝日の場合は翌営業日)に登録の金融機関口座から振替します。お申し込み方法等詳しくは区のホームページよりご確認ください。

## 併用徴収

● **対象者** 特別徴収が年度の途中から始まる方や年度の途中で終わる方、または、年度の途中で保険料が変更になった方など

● **納付方法** 特別徴収と普通徴収の両方でのご納付

～以下の理由等により併用徴収になります～

- ①年金保険者(厚生労働大臣等)から10月より特別徴収ができる旨の連絡が区にあった場合
- ②保険料決定後にご本人の収入や所得、世帯の課税状況が更新された場合
- ③年金保険者(厚生労働大臣等)から特別徴収ができない旨の連絡が区にあった場合

納付方法について、詳しくは区のホームページよりご確認ください。

区HP「13172」

区のホームページ検索窓に区ホームページ番号を入力すると、該当ページをご覧いただけます。

区HP「0000」

## 年間保険料額(令和3年度～令和5年度)

保険料段階	対象となる方	年間 保険料額(円)
第1段階 (基準額×0.3)	・生活保護または中国残留邦人等生活支援給付を受けている方 ・老齢福祉年金を受けている方で本人および世帯全員(注1)が住民税非課税の方	22,248
第2段階 (基準額×0.3)	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金収入金額(注2)と合計所得金額(注3)(公的年金に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円以下の方	22,248
第3段階 (基準額×0.5)	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金収入金額と合計所得金額(公的年金に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円を超え120万円以下の方	37,080
第4段階 (基準額×0.65)	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金収入金額と合計所得金額(公的年金に係る雑所得金額を除く)の合計が120万円を超える方	48,204
第5段階 (基準額×0.85)	本人が住民税非課税で、本人の公的年金収入金額と合計所得金額(公的年金に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円以下で同一世帯に住居税課税者がいる方	63,036
第6段階 (基準額)	本人が住民税非課税で、本人の公的年金収入金額と合計所得金額(公的年金に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円を超え同一世帯に住居税課税者がいる方	74,160
第7段階 (基準額×1.15)	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の方	85,284
第8段階 (基準額×1.25)	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	92,700
第9段階 (基準額×1.4)	本人が住民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	103,824
第10段階 (基準額×1.6)	本人が住民税課税で、合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	118,656

保険料段階	対象となる方	年間 保険料額(円)
第11段階 (基準額×1.7)	本人が住民税課税で、合計所得金額が400万円以上500万円未満の方	126,072
第12段階 (基準額×1.9)	本人が住民税課税で、合計所得金額が500万円以上700万円未満の方	140,904
第13段階 (基準額×2.3)	本人が住民税課税で、合計所得金額が700万円以上1,000万円未満の方	170,568
第14段階 (基準額×2.7)	本人が住民税課税で、合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	200,232
第15段階 (基準額×3.2)	本人が住民税課税で、合計所得金額が1,500万円以上2,500万円未満の方	237,312
第16段階 (基準額×3.7)	本人が住民税課税で、合計所得金額が2,500万円以上3,500万円未満の方	274,392
第17段階 (基準額×4.2)	本人が住民税課税で、合計所得金額が3,500万円以上の方	311,472

(注1) 世帯全員…世帯状況は、その年度の4月1日時点のものと判断します。年度の途中で65歳になった方や転入された方は資格の取得日で判断します(年度の途中で世帯状況に変更があっても翌年度まで保険料に変更はありません)。

(注2) 公的年金収入金額…老齢基礎年金、国民年金、厚生年金、共済年金、年金恩給などの公的年金に対する年間受給額です。

(注3) 合計所得金額…収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や社会保険料控除などの所得控除をする前の金額です。分離課税所得も含まれ、繰越損失がある場合は繰越控除前の金額をいいます。土地建物等の譲渡所得がある場合は、合計所得金額より特別控除額を除いた金額になります。平成30年度税制改正における給与所得控除、公的年金等控除の10万円引き下げ及び基礎控除の10万円引き上げを踏まえ、令和3年度より給与所得の金額および公的年金等に係る所得の金額の合計額から10万円を控除しています。なお、保険料を合計所得金額で算定することは、介護保険法施行令第38条および第39条によって規定されています。

## 保険料を滞納すると

### ▶ 督促・催告

定められた納期限内に納付されない場合、督促状を送付します。また、電話催告センターからの電話や催告書の送付による催告を行います。

### ▶ 延滞金

定められた納期限内に納付されない場合、納期限の翌日から納付までの日数に応じた延滞金が保険料に加算されます。

### ▶ 延滞金の計算式

#### ① 納期限の翌日から3か月以内に納付した場合

延滞金 = 滞納保険料額 × 延滞金の割合 (2.4%) × 日数 ÷ 365

#### ② 納期限の翌日から3か月を超えて納付した場合

延滞金 = 上記① + (滞納保険料額 × 延滞金の割合 (8.7%) × 3か月経過後の日数 ÷ 365)

※ 期別保険料額が2,000円未満であるときは、延滞金はかかりません。

※ 滞納保険料額に1,000円未満の端数があるときは、その端数を切り捨てます。

※ 確定した延滞金が1,000円未満であるときは、延滞金はかかりません。

※ 確定した延滞金に100円未満の端数があるときは、その端数を切り捨てます。

※ 令和6年以降の延滞金割合は変更になる場合があります。

### ▶ 給付額減額

納期限から2年以上保険料を納付せず、納付相談にも応じていただけない方には、介護保険サービス費の利用者負担が通常の負担割合から3割または4割※まで引き上げられたり、高額介護サービス費等(P.23を参照)が受けられなくなります。

※ 介護保険サービス費の利用者負担の割合が3割に該当する方は4割に引き上げられます。

### ▶ 財産などの差し押さえ

正当な理由なく保険料の納付がない場合には、税や国民健康保険と同様に、預貯金や年金などの財産を差し押さえる場合があります。

### ▶ 納付相談

普通徴収の保険料については、随時納付相談を承っております。事情がありご納付が困難な場合は、分割してご納付いただく方法もあります。詳しくは介護保険課資格保険料係へお問い合わせください(連絡先は裏表紙を参照)。



## 介護保険サービス利用手順

**1 申請** お住まいの地区を担当する相談窓口申請します(P.34～35を参照)。※要介護・要支援認定申請と同時にサービスを利用するためには、暫定ケアプランの作成が必要です。そのような利用には、注意事項がありますので、まずはご相談ください。

**2 認定調査** 区の職員や、区が委託した調査員がご自宅などを訪問し、心身の状態などについて、本人や家族から聞き取り調査を行います。

**3 一次判定** 認定調査の結果と、主治医が心身の状態などについて記載した主治医意見書を元にコンピューターで判定をします。

**4 審査・二次判定(認定)** 一次判定の結果と、認定調査票の特記事項、主治医意見書を元に、介護認定審査会で審査をします。

**5 認定・通知** 「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」までの介護を必要とする度合いを示した区分に分けて認定され、その結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険被保険者証」を送付します。

**6 ケアプラン(居宅サービス計画等)の作成** どのようなサービスをどれくらい利用するかを示す、ケアプランを作ります。詳しくはP.19をご参照ください。

**7 介護保険サービス開始** ケアプランに基づき、サービスを利用します。原則として、サービス利用料金の1割～3割※が利用者負担となります。※一定以上所得のある方は2割または3割となります。

## 申請方法

お住まいの地区を担当する相談窓口申請します(P.34～35を参照)。

本人が行けない場合には、家族、成年後見人、あんしんすこやかセンター、指定居宅介護支援事業者※、介護保険施設などが、代行して申請することもできます。

### 申請に必要なもの

- ・本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険被保険者証、運転免許証等)
- ・介護保険被保険者証 ・健康保険被保険者証(第2号被保険者の場合)
- ・マイナンバーカード(個人番号カード)または通知カード(住民票記載内容と相違ない場合のみ)

※指定居宅介護支援事業者とは

区市町村の指定を受け、介護支援専門員がいる指定居宅介護支援事業所を運営しています。要介護・要支援認定の申請の代行や、居宅サービス計画の作成を依頼する際の窓口となり、サービス事業者との連絡・調整などを行っていきます。

### あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)とは

社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師等による、身近な福祉の相談窓口です。

#### ○総合相談・支援

介護、健康、医療、福祉のことなど、高齢者等に関する様々な相談をお受けします。相談の内容に応じて、各種機関と連携し支援します。

#### ○介護予防ケアマネジメント等

介護予防・生活支援サービス(P.26～27を参照)や一般介護予防事業(P.29～31を参照)等を利用した生活の改善についての相談や、介護予防の普及啓発の講座を行っています。

#### ○権利擁護

高齢者への虐待の防止や早期発見など、権利擁護のための支援を行います。

#### ○包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者一人ひとりの状態の変化に応じ、高齢者がいつまでも安心して生活できるよう、医療機関や介護支援専門員(ケアマネジャー)と連携し、支援します。

# 介護度が決定すると

要介護状態区分に合わせたサービスが受けられます

要介護  
1～5

●**介護保険の介護サービス（介護給付）**  
日常生活で介助を必要とする度合いの高い人が、生活の維持・改善を図るために受ける様々なサービスです。  
要介護1～5と認定された方へ（P.21）

要支援  
1・2

●**介護保険の介護予防サービス（予防給付）**  
要介護状態が軽く、心身機能が改善する可能性が高い人などが受けるサービスです。  
要支援1・2と認定された方へ（P.22）

非該当

●**世田谷区が行う介護予防・生活支援サービス（介護予防・日常生活支援総合事業）**  
要支援1・2の方または基本チェックリスト※による判定の結果、一定の基準に該当した方（事業対象者）を対象としたサービスです。  
介護予防・生活支援サービスへ（P.26～27）

●**世田谷区が行う一般介護予防事業（介護予防・日常生活支援総合事業）**  
65歳以上の方なら誰でも利用できるサービスです。  
一般介護予防事業へ（P.29～31）

※基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能の低下や状態を把握するための簡単な質問票です（P.28を参照）。

**ケアプラン（居宅サービス計画等）の作成**  
（下記の流れは在宅を選択した場合。施設の場合は施設内で作成します。）

要介護1～5と認定された方には、介護支援専門員（ケアマネジャー）が自宅などを訪問し、本人の状態に加えて本人や家族の希望、家族や住宅の状況などを総合的に把握してケアプランを作成します。

要介護1～5以外の方は、あんしんすこやかセンターが担当します。

## ①居宅介護支援事業者に連絡

- ・居宅介護支援事業者（ケアマネジャーを配置しているサービス事業者）を選び、連絡します。
- ・担当のケアマネジャーが決まります。
- ・居宅介護支援事業者と契約し、ケアプラン作成の依頼をします。

## ②ケアプランを作成

- ・ケアマネジャーは本人や家族の希望、利用者の心身状態や生活状況を把握し、ケアプランを作成します。

## ③サービスを利用

- ・ケアプランに同意したら、サービス事業者から重要事項について説明を受けた後、契約※し、サービスを利用します。

※契約にあたっては、P.20事業者の選定をご覧ください。



## 事業者の選定

### 利用者自らが事業者を選ぶことができます

介護保険制度では、ケアプランを作成する居宅介護支援事業者や介護保険サービスを提供する事業者を、利用者自らが選定し、それぞれの事業者と契約することとなります。

また、要介護1～5以外の方については、お住まいの区域を担当するあんしんすこやかセンター(P.34～35を参照)に、介護予防サービスの利用についての相談や、ケアプランの作成、介護予防サービスの利用の調整などを依頼することとなります。

なお、居宅介護支援事業者とあんしんすこやかセンターに対しては、ケアプランの作成にあたり、複数の介護保険サービス事業者の紹介を求めることや、担当のケアマネジャー等によってケアプランに位置付けられた介護保険サービス事業者について、その選定理由の説明を求めることができます。



## 要介護1～5と認定された方

### 介護保険で利用できるサービス

●居宅サービス	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問介護(ホームヘルプ)</li> <li>・訪問入浴介護</li> <li>・訪問看護</li> <li>・訪問リハビリテーション</li> <li>・居宅療養管理指導</li> <li>・通所介護(デイサービス)</li> <li>・通所リハビリテーション(デイケア)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短期入所生活介護(ショートステイ)</li> <li>・短期入所療養介護(ショートステイ)</li> <li>・特定施設入居者生活介護</li> <li>・福祉用具貸与</li> <li>・特定福祉用具販売</li> <li>・住宅改修</li> </ul>

●地域密着型サービス※1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> <li>・夜間対応型訪問介護</li> <li>・地域密着型通所介護(デイサービス)</li> <li>・認知症対応型通所介護(デイサービス)</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)</li> <li>・地域密着型特定施設入居者生活介護</li> <li>・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護※2</li> <li>・看護小規模多機能型居宅介護</li> </ul>

●施設サービス	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護老人福祉施設※2(特別養護老人ホーム)</li> <li>・介護老人保健施設(老人保健施設)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護療養型医療施設※3(療養病床等)</li> <li>・介護医療院</li> </ul>

※1 原則、区内に住所のある方が利用できるサービスです。

※2 原則、要介護3～5の方が対象です。

※3 令和5年度末までの経過措置サービスです。

## 要支援1・2と認定された方

### 介護保険で利用できるサービス

#### ●介護予防サービス

・介護予防訪問入浴介護	・介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)
・介護予防訪問看護	・介護予防短期入所療養介護(ショートステイ)
・介護予防訪問リハビリテーション	・介護予防特定施設入居者生活介護
・介護予防居宅療養管理指導	・介護予防福祉用具貸与
・介護予防通所リハビリテーション(デイケア)	・特定介護予防福祉用具販売
	・介護予防住宅改修

#### ●地域密着型介護予防サービス※1

・介護予防認知症対応型通所介護(デイサービス)	・介護予防認知症対応型共同生活介護※2
・介護予防小規模多機能型居宅介護	(グループホーム)

※1 原則、区内に住所のある方が利用できるサービスです。

※2 要支援1の方は利用できません。

## 介護保険サービスの利用者負担

①介護保険サービスを利用したときは、原則として費用の1割～3割※を利用者が負担します。介護保険の認定を受けたときに、利用者の負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を交付します。※一定以上所得のある方は2割または3割となります。

### ②利用できる限度額

居宅サービスでは要介護度ごとに1か月に利用できる金額に上限(支給限度額)があり、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた部分は介護保険適用外となり全額自費となります。

### ③高額介護(介護予防)

#### サービス費の支給

介護保険サービスの1か月あたりの介護保険適用分の利用者負担額の合計額が一定の上限額を超えた場合、超えた額を申請により支給します。

### ④高額医療合算介護(介護予防)サービス費等の支給

介護保険と医療保険の両方を利用し、合算した年間(8月～翌年7月)の利用者負担額が、医療保険における世帯単位で限度額を超えた場合、超えた額を申請により支給します。

### ⑤介護保険施設に入所している方の居住費・食費の軽減

介護保険施設の入所またはショートステイを利用した際に、低所得者の方の負担が過重とならないよう、一定の要件を満たす方には、食費・居住(滞在)費の利用者負担が軽減される制度があります。

※詳しくは各担当(①資格保険料係、②～⑤保険給付係)へお問い合わせください(連絡先は裏表紙を参照)。

# 元気なうちこそ介護予防

年を重ねて心身の機能が低下するのは仕方ないと思いませんか。何もしなければ、筋力や体力、気力が低下してしまい、要介護状態や認知症を招くことにも繋がります。

年を重ねても健康でいるために、運動と食生活(栄養)、お口の機能(噛む、飲み込むなど)だけではなく、地域等で人と繋がりが続ける「心と身体とお付き合い」のバランスを意識した生活を続けましょう。

## 介護予防のコツ

### その1 日常生活の中に運動を取り入れましょう。

「最近、足腰が弱ってきたように感じる」「つまずきやすくなった」。これらは、「老化」のサインのひとつです。

毎日の生活の中に体を動かす習慣を取り入れ、足腰の筋力を向上させるために、筋力アップ体操やウォーキングを積極的に行い、運動機能を維持・向上させていきましょう。

地域で行う『世田谷いきいき体操』の紹介もしています。詳しくはP.30をご参照ください。

### その2 食生活を見直してみよう。

「食が細くなる」(食事量の減少)、肉類を敬遠し「あっさりした食事を好む」など、食生活に変化が生じていませんか。健康な身体を維持していくために必要な栄養素であるエネルギーとたんぱく質が不足すると「低栄養状態」になります。

ひとりで食べるより誰かと食べると食欲がわきます。健やかな生活のためにも必要な栄養素を偏りなく摂りましょう。

#### 【栄養素のはたらきと食品】



体をつくるたんぱく質  
(肉、魚、卵、豆腐、牛乳など)



体調を整えるビタミン・ミネラル(野菜、果物、海藻)



エネルギー源  
(ご飯、パン、いも、油脂)

### その3 お口の機能をアップさせましょう。

「食べる」「話す」「呼吸する」など、生きていく上で、口腔機能は重要な役割を果たしています。加齢とともに「噛む力」や「飲み込む力」は低下していきますが、やわらかい物ばかり食べると、筋力が衰え、さらに噛む力が弱くなります。しっかり噛んで食べることで、だ液の分泌が促され、消化・吸収がよくなり、体力の維持・向上にも繋がります。また、脳の活性化にも繋がると言われています。

丁寧な歯みがきと口腔体操等を生活に取り入れて、お口の機能をアップさせましょう。

#### 不足しがちなだ液の分泌を促して、お口の機能アップ

##### 【だ液腺マッサージ】



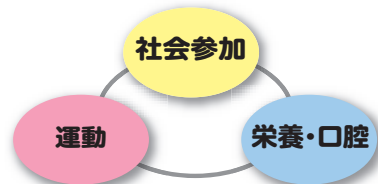
★ 正しい姿勢 や おしゃべり も、お口の機能アップに効果的です

### その4 楽しさ・やりがい・社会参加を大切に。

年を重ねても自分のやりたいと思っただけができる人は、いきいきと輝いて見えます。

近所づきあいや友人との交流など、楽しみの形は人それぞれ。人から感謝されたり喜ばれたりすると、やりがいに繋がります。趣味の活動や、ボランティア活動は生活機能の維持に効果的という調査結果もあります。

無理なく自分のペースで続けられ、自分の健康に繋がる「社会参加」の方法を見つけてみましょう。



## 介護予防・日常生活支援総合事業

世田谷区では、住民同士の支えあいの考え方を基本とした、介護予防や生活支援のニーズに応える多様なサービスを総合的に提供しています。

また、高齢者自身も支援の担い手となり、これまでの経験や特技等を活かして、地域社会でいきいきと活動することにより、自身の健康を維持するだけでなく、みんなで支えあう地域づくりを目指しています。

### 介護予防・生活支援サービス

#### 介護予防・生活支援サービスを利用できる方

- 要支援1・2の方で現在、訪問介護・通所介護の利用が必要な方
- 基本チェックリスト(P.28)による判定の結果、一定の基準に該当した方  
(基本チェックリストによる判定の結果が一定の基準に該当した方(事業対象者)は、介護認定手続きを省略してサービスを利用できる場合があります。)

#### サービス利用のご相談は、 あんしんすこやかセンターへ

身体や生活の状況を伺いながら、サービスや情報をご紹介します。あんしんすこやかセンターについてはP.34～35をご参照ください。

### ●訪問型サービス

#### ◇総合事業訪問介護サービス

ホームヘルパーによる入浴介助などの身体的介助や、掃除、洗濯、調理、買い物等の生活援助が受けられます。

#### ◇総合事業生活援助サービス

ホームヘルパー等による掃除、洗濯、調理、買い物等の生活援助のみのサービスが受けられます。

#### ◇支えあいサービス

住民等による掃除、洗濯物・布団干し、調理補助、買い物同行、ごみ出し等の簡易な家事援助が受けられます。

#### ◇専門職訪問指導

理学療法士や管理栄養士等の訪問による、介護予防に必要な生活改善のためのアドバイス等が受けられます。

### ●通所型サービス

#### ◇総合事業通所介護サービス

通所介護施設で、日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

#### ◇総合事業運動器機能向上サービス

通所介護施設で、運動器機能訓練が受けられます。

#### ◇地域デイサービス

住民やNPO法人が運営する定期的な「通いの場」で、食事や介護予防を目的とした活動に取り組みます。

#### ◇介護予防筋力アップ教室

介護予防全般について学び、自分で自分の健康を管理する能力を高め、生活動作に必要な筋力の向上を目指す、全12回の教室です。

## 基本チェックリスト

回答欄の当てはまる方に「○」をして、合計の点数で判断します。  
※①～⑦に該当した方は、生活機能の低下の心配があります。

No.	質問項目	回答		計
		はい	いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1	点
2	日用品の買い物をしていますか	0	1	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1	
4	友人の家を訪ねていますか	0	1	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	点
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	1	
8	15分位続けて歩いていますか	0	1	
9	この1年間に転んだことがありますか	1	0	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	点
12	BMIが18.5未満ですか [身長 cm 体重 kg](注)	1	0	
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	0	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0	
15	口の渇きが気になりますか	1	0	
16	週に1回以上は外出していますか	0	1	点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0	
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云われますか	1	0	
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	1	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0	点
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	0	
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	0	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0	

①日常生活に必要な機能全般  
No.1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配

②運動の機能  
3点以上で足腰の筋力の低下の心配

③栄養状態  
2点以上で栄養不足の心配

④口腔の機能  
2点以上で口腔機能の低下の心配

⑤閉じこもり  
No.16に該当で閉じこもりの心配

⑥認知機能  
1点以上で認知機能の低下の心配

⑦うつ  
2点以上でうつの心配

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が18.5未満の場合に、「1.はい」に該当します。

●心配な項目がわかったら、あんしんすこやかセンターへ相談しましょう(連絡先はP.34～35を参照)。

## 一般介護予防事業

65歳以上のすべての区民の方を対象にした無料の介護予防の普及啓発を行います。区や地域住民が主体となった介護予防に関する教室や講演会などがあります。

講座名	講座内容	お問い合わせ先
はつらつ介護予防講座	まちづくりセンター等で、介護予防に関するミニ講座と日常的に無理なくできる体操を行います。	お住まいの地区を担当するあんしんすこやかセンター(P.34～35)
まるごと介護予防講座	体操実技や口腔機能改善、栄養、認知症予防、社会参加などについて、学べる全6回の講座です。	介護予防・地域支援課 TEL 5432-2953 FAX 5432-3085
お口の元気アップ教室※	嚥む、飲み込むなどのお口の機能を改善するための全8回の教室です。	

※口腔機能に不安のある方(固いものが食べにくい、お茶を飲むとむせる、口の渇きが気になる等)が対象です。

～みんなで支えて地域づくり～  
支援が必要な方への支え手になってみませんか

これまでの経験や知識、趣味、特技等を活かして、少しの支援が必要な高齢者向けサービスの支え手になる制度があります。特別な資格は不要です。活動するにあたっての研修もあり、安心して始められます。  
◎簡単な家事(掃除、買い物など)ならできるかな  
◎仲間と一緒に高齢者が集まれる場をつくりたい

興味がある方は、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】  
介護予防・地域支援課 介護予防・地域支援担当  
TEL 5432-2953 FAX 5432-3085

世田谷区では区民が自主的に活動している「自主グループ」を応援するために下記の支援をしています。

## 世田谷いきいき体操

世田谷区のオリジナル介護予防体操です。週1回、おもりを使った体操を続けることで、筋力が鍛えられ、日常生活の体の動きが楽になります。

ご近所の方等と誘い合って週1回この体操を続ける団体へ、体操で使う「おもり」の貸し出しや体力測定等の支援をします。

### 特徴

- ★週1回続けると誰でも筋力アップ
- ★体力に差がある人同士でも同じ体操で効果アリ（おもりの重さで調節）
- ★先生がいなくても簡単にできる



体操しながらのおしゃべりが週1回の楽しみになった

階段を休まずに昇れるようになった



\*実際に体操を続けている方の声

## 介護予防・健康づくり自主活動団体活動補助事業

主に65歳以上の区民を中心とした介護予防・健康づくりに取り組む自主活動団体に、活動にかかる費用の一部（講師謝礼、活動に必要な物品の購入等）を補助します。詳しくはお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

介護予防・地域支援課 介護予防・地域支援担当  
TEL 5432-2953 FAX 5432-3085

## せたがやシニアボランティア・ポイント事業

ボランティア活動を通して、65歳以上の方に社会参加、地域貢献をしていただき、健康づくりや介護予防に役立てていただくことを目的とした事業です。

介護保険施設等のシニアボランティア登録施設等でボランティア活動をされた際に、1時間または1回につきボランティアポイント1枚（50円相当）を交付します。申請されたポイント数に応じて、介護保険料負担軽減資金を年間最大で6,000円（120枚）まで支給します。

### ●対象者

世田谷区在住の65歳以上の方（第1号被保険者）で、シニアボランティア研修を受講された方

### ●活動内容

- ・介護保険施設等でのボランティア（利用者の方の話相手や散歩の付き添い、掃除、特技や趣味を生かした活動等）
- ・あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）での介護予防ボランティア、見守りボランティア
- ・高齢者安心コールでのボランティア

詳しくは下記担当へお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

介護保険課 管理係

TEL 5432-2298 FAX 5432-3059



## 認知症とともに生きる希望条例について

この条例の1番の特徴は、認知症を体験したご本人たちとともにつくったことです。「希望」という名称は、希望をもって生き続けたいというご本人たちの意思の現れです。認知症にとって大切なのは「希望(hope)」であることが国際的な場面でも報告されています。

「支える・支えられる」ではなく、「本人とともに歩むパートナー」という言葉が条文に書き込まれました。認知症は誰の身にも起こりえます。そのため「予防」よりも「備え」が大切であると考えられるようになりました。

現在、認知症になってからも安心して暮らし続けられる世田谷を実現するための「アクション」が区内の各地区で始まっています。条例について詳しくは区のホームページよりご確認ください。

区HP「187370」

### 条例が大切にしている4つの視点

- ① これまでの認知症の考え方から、希望のある新しい認知症の考え方へ変えること。
- ② 誰もがなりうる認知症について、みんなで「備え」をすること。
- ③ 一人ひとりが希望を大切にし、ともに暮らすパートナー(伴走者)として支えあうこと。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、当たり前で暮らせること(権利・人権)を一番大切にすること。

### もの忘れが心配なときは、あんしんすこやかセンターへ

詳しくはお住まいの地区を担当するあんしんすこやかセンターにお問い合わせください(連絡先はP.34~35を参照)。

### 【お問い合わせ先】

介護予防・地域支援課 認知症在宅生活サポート担当  
TEL 5432-2954 FAX 5432-3085

## 区公式LINEで高齢・介護情報を提供しています

高齢者ご本人や家族介護者等に対して区内の相談窓口や介護・福祉サービス等の情報を提供しています。詳しくは区のホームページよりご確認ください。

※LINEのメニュー:「くらし」

区HP「141683」

⇒「高齢・介護」

※セグメント配信:「受信設定」

メニューより登録可

●友だちに追加する方法

右の二次元コードから追加いただけます。

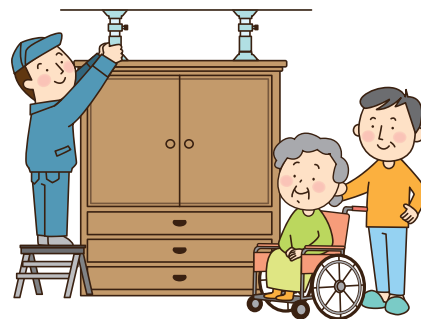


【お問い合わせ先】 高齢福祉課 管理係

TEL 5432-2397 FAX 5432-3085

## 家具転倒防止器具の取付を支援します

- 支援の上限は器具と取り付け費合わせて2万円までです。2万円を超える部分は申請者の負担となります。
- 支援の利用は1住戸につき1回までです。同じ住戸で、すでにこの制度を利用された方は対象になりません。



【お問い合わせ先】 防災街づくり課 耐震促進担当

TEL 6432-7177 FAX 6432-7987

## 要介護・要支援認定申請等のご相談窓口

お住まいの地区を担当するあんしんすこやかセンターまたは保健福祉課地域支援担当にご相談ください。

名称	所在地	電話番号	ﾌｻｸﾘ番号	お住まいの区域	
世田谷地域 あんしんすこやかセンター	池尻	池尻3-27-21	5433-2512	3418-5261	三宿、池尻1～3、池尻4(1～32番)
	太子堂	太子堂2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
	若林	若林1-34-2	5431-3527	5431-3528	若林、三軒茶屋2
	上町	世田谷1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005	世田谷、桜、弦巻
	経堂	宮坂1-44-29	5451-5580	5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
	下馬	下馬4-13-4	3422-7218	3414-5225	下馬、野沢
	上馬	上馬4-10-17	5430-8059	5430-8085	上馬、駒沢1・2
	世田谷総合支所保健福祉課地域支援担当	世田谷4-22-33 区役所第2庁舎 3階	5432-2850	5432-3049	世田谷地域全域
北沢地域 あんしんすこやかセンター	梅丘	梅丘1-61-16	5426-1957	5426-1959	代田1～3、梅丘、蒙徳寺
	代沢	代沢5-1-15	5432-0533	5433-9684	池尻4(33～39番)、代沢
	新代田	羽根木1-6-14	5355-3402	3323-3523	代田4～6、羽根木、大原
	北沢	北沢2-8-18 北沢タウン ホール 地下1階	5478-9101	5478-8072	北沢
	松原	松原5-43-28	3323-2511	5300-0212	松原
	松沢	赤堤5-31-5	3325-2352	5300-0031	赤堤、桜上水
北沢総合支所保健福祉課地域支援担当	北沢2-8-18 北沢タウン ホール10階	6804-8701	6804-8813	北沢地域全域	

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間

午前8時30分～午後5時（日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く）

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

詳しくは介護予防・地域支援課（TEL 5432-2953）へお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号	ﾌｻｸﾘ番号	お住まいの区域	
玉川地域 あんしんすこやかセンター	奥沢	奥沢3-15-7	6421-9131	6421-9137	東玉川、奥沢1～3
	九品仏	奥沢7-35-4	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布、奥沢4～8
	等々力	等々力3-4-1 玉川総合支所2階	3705-6528	3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
	上野毛	中町2-33-11	3703-8956	3703-5222	上野毛、野毛、中町
	用賀	用賀2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
	二子玉川	玉川4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677	玉川、瀬田
	深沢	駒沢4-33-12	5779-6670	3418-5271	駒沢3～5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢
玉川総合支所保健福祉課地域支援担当	等々力3-4-1 玉川総合支所2階	3702-1894	5707-2661	玉川地域全域	
砧地域 あんしんすこやかセンター	祖師谷	祖師谷4-1-23	3789-4589	3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
	成城	成城6-3-10	3483-8600	3483-8731	成城
	船橋	船橋4-3-2	3482-3276	5490-3288	船橋、千歳台3～6
	喜多見	喜多見5-11-10	3415-2313	3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
	砧	砧5-8-18	3416-3217	3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
砧総合支所保健福祉課地域支援担当	成城6-2-1 砧総合支所1階	3482-8193	3482-1796	砧地域全域	
烏山地域 あんしんすこやかセンター	上北沢	上北沢4-32-9	3306-1511	3329-1005	上北沢、八幡山
	上祖師谷	上祖師谷2-7-6	5315-5577	3305-6333	上祖師谷、粕谷
	烏山	南烏山6-2-19 烏山区民センター 2階	3307-1198	3300-6885	給田、南烏山、北烏山
	烏山総合支所保健福祉課地域支援担当	南烏山6-22-14 烏山総合支所3階	3326-6136	3326-6154	烏山地域全域

総合支所保健福祉課地域支援担当の窓口開設時間

午前8時30分～午後5時（土曜・日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く）