

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

よくわかる

介護保険



介護保険のしくみ

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しくみです。区市町村が運営し、40歳以上の方が加入し、加入者全員が保険料を納めます。

介護保険の加入者

65歳以上の方(第1号被保険者)

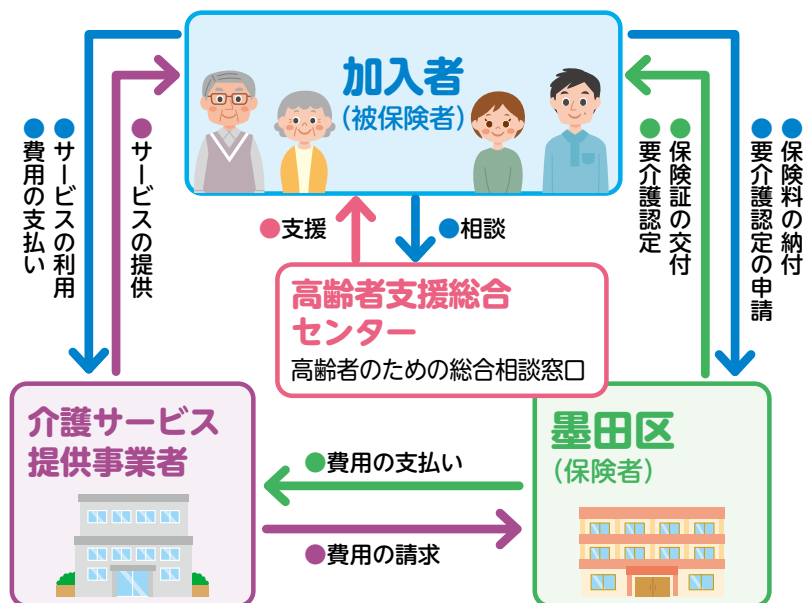
介護や支援が必要であると「認定」を受けた方は、サービスを利用できます。

※介護が必要となった原因は問われません。

40～64歳の方(第2号被保険者)

介護保険で対象となる病気(特定疾病)が原因で介護や支援が必要であると「認定」を受けた方は、サービスを利用できます。

※交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外になります。



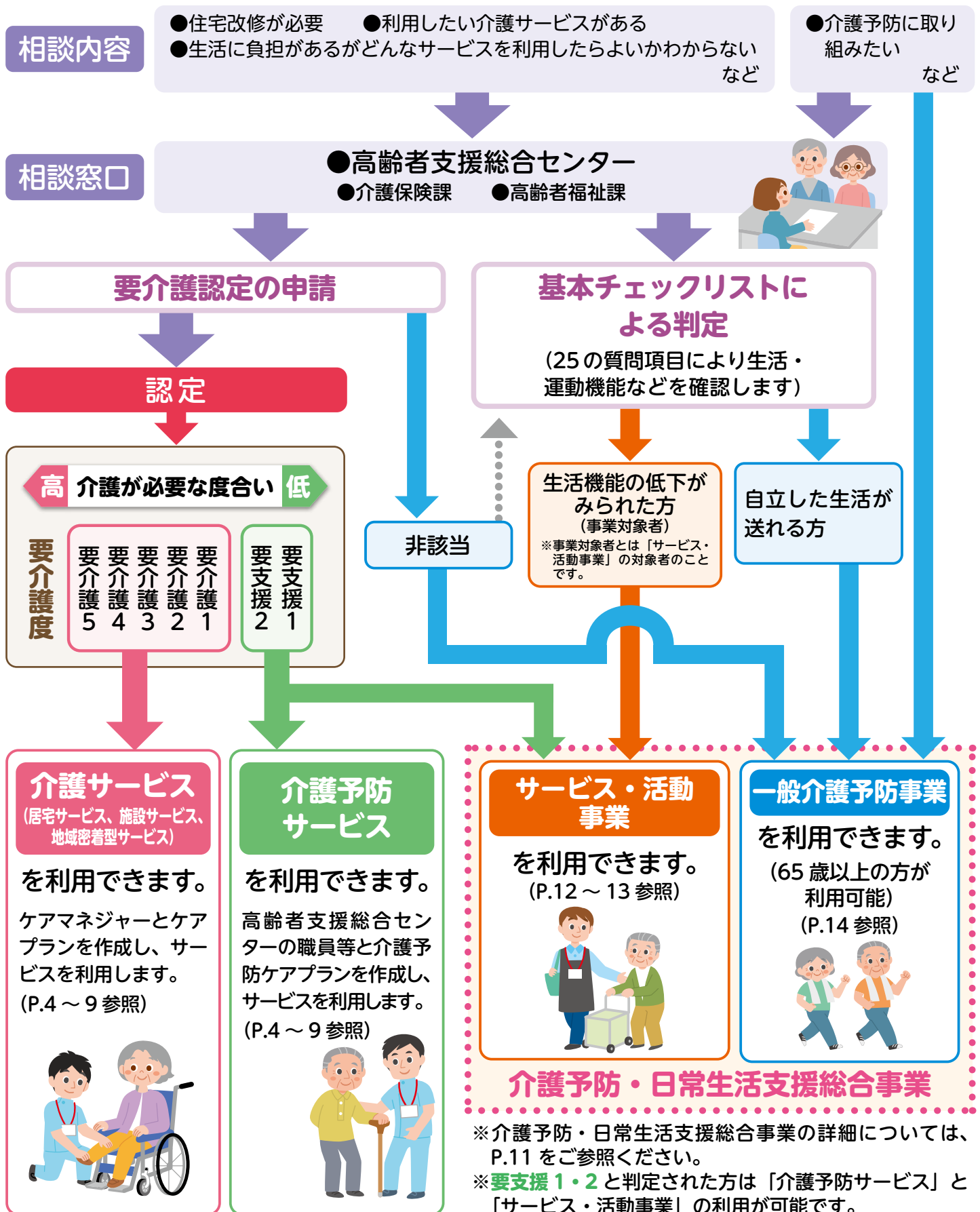
令和8年6月発行

ひと、つながる。
墨田区

発行：福祉部介護保険課
電話 03-5608-1111(代表)
FAX 03-5608-6938

介護サービス利用の流れ

生活する上でなにか困ることが出てきたら、介護サービスの利用を検討しましょう。必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。



要介護認定の手順



介護保険サービスを利用するときは「要介護認定」を受ける必要があります。

※要介護認定は、サービス・活動事業対象者となったあとでも申請できます。

要介護認定の申請

申請の窓口は、墨田区の高齢者支援総合センターまたは介護保険課です。

申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

申請に必要なもの



申請書

墨田区の高齢者支援総合センターまたは介護保険課にあります。区のホームページからも印刷できます。

▼お手元にある場合のみ▼



介護保険被保険者証



資格確認書等医療保険情報が確認できるものの写し（40～64歳の方）

要介護認定（調査～判定）

申請をすると、訪問調査（認定調査員が自宅などを訪問して心身の状態を聞き取り、確認する）が行われます。

その後に主治医の意見書も参考に公平な審査・判定が行われます。



認定

介護や支援が必要な度合いによって「要介護度」（要介護1～5、または要支援1・2）が決まります。

要介護度によって利用できるサービスなどが異なります。

サービス利用にあたり、本人・家族等が居宅介護支援事業者等にケアプランの作成を依頼します。

非該当

介護や支援が必要ないと判定された場合には、非該当となります。

用語解説

【居宅介護支援事業者】

都道府県の登録を受けたケアマネジャー（介護支援専門員）がいる機関・団体です。利用者のみなさんとサービス事業者との連絡・調整などを行い、要介護認定申請の代行や介護サービス計画の作成を依頼するときの窓口となります。

【ケアマネジャー】

みなさんが介護サービスを利用する際、心身の状態に合った「適切なサービス」を利用するための介護サービス計画（ケアプラン）を作成する「幅広い介護の知識を持った専門家」です。サービス事業者への連絡・手配のほか、介護を必要とする本人や家族の相談に応じたり、アドバイスも行います。

介護サービス・介護予防サービス

マーク、自己負担のめやす等について

要介護 1~5 要介護1~5の方が介護保険を使って利用できるサービス

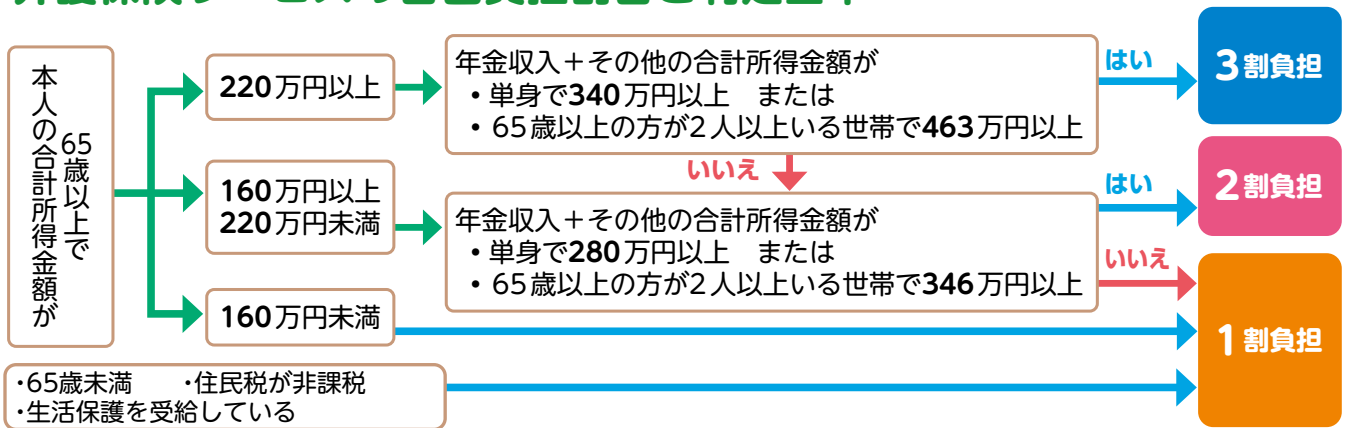
要支援 1・2 要支援1・2の方が介護保険を使って利用できるサービス

※要介護3~5の方向けのサービスや要支援2の方向けのサービスなどは数字の違いで表現しています。

地域密着型サービス 住み慣れた地域を離れずに生活を続けられるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービス。利用は原則として墨田区民に限定されています。

- 自己負担は1~3割です。本パンフレットは、令和7年4月からの自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。
- 実際にかかる費用は、サービス事業者の体制、利用するサービスの時間や内容などによって異なります。利用するサービスによって、食費、日常生活費、滞在費などが別途必要となります。

介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

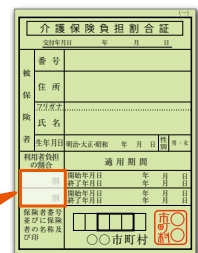


【負担割合証】

要介護・要支援認定を受けた方や事業対象者に負担割合を示す証明書が発行されます。保険証とともに介護サービス等を利用するときに必要になります。

【有効期限】

1年間(8月1日~翌年7月31日)



負担割合(1~3割)が記載されます。

※負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。



ケアプランを作成する

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

きょたくかいごしえん
要介護 1~5 居宅介護支援

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうほか、安心して介護サービスを利用できるよう支援してもらいます。



かいごよぼうしえん
要支援 1・2 介護予防支援

高齢者支援総合センターを含む介護予防支援事業所の職員に介護予防ケアプランを作成してもらうほか、安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。

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。)

の種類と費用のめやす



自宅を訪問してもらおう

日常生活の手助けを受ける

ほうもんかい ご
要介護 1~5 **訪問介護**
 【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。



自己負担(1割)のめやす(1回あたり)

身体介護中心	20分~30分未満	279円
生活援助中心	20分~45分未満	204円

ほうもんがた
要支援 1・2 **訪問型サービス**

介護予防・日常生活支援総合事業の「訪問型サービス」としてサービスが受けられます。
 (P.13 参照)



ご注意ください!

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などは、サービスの対象外です。

自宅で入浴の介助を受ける

ほうもんにゆうよくかい ご
要介護 1~5 **要支援 1・2** **訪問入浴介護**
 (介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。



自己負担(1割)のめやす
 (1回あたり)

要支援 1・2	976円
要介護 1~5	1,444円

自宅で看護を受ける

ほうもんかん ご
要介護 1~5 **要支援 1・2** **訪問看護**
 (介護予防訪問看護)

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。



自己負担(1割)のめやす
 【30分~1時間未満の場合】

要介護度	訪問看護ステーションから
要支援 1・2	906円
要介護 1~5	939円

自宅でリハビリをする

ほうもん
要介護 1~5 **要支援 1・2** **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)

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。



自己負担(1割)のめやす

要支援 1・2	331円
要介護 1~5	342円

お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

きょたくりょうようかん り し どう
要介護 1~5 **要支援 1・2** **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、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。



自己負担(1割)のめやす
 (1回あたり)

医師の場合(月2回まで)	515円
--------------	------



自宅を訪問してもらおう

24時間対応の訪問介護・訪問看護サービスを受ける

要介護
1~5

地域密着型サービス

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

介護職員と看護師が密接に連携し、定期的に訪問します。また、利用者の通報や電話などに対して随時対応します。



自己負担(1割)のめやす(1カ月あたり)

要介護 1~5	6,209円~32,260円
---------	----------------

夜間に訪問介護を受ける

要介護
1~5

地域密着型サービス

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

夜間に定期的にヘルパーが巡回して介護を行う訪問介護と、緊急時に利用者が通報するとヘルパーが急行する随時対応の訪問介護があります。



自己負担(1割)のめやす(1カ月あたり)

基本料金		1,128円
ヘルパー 訪問	定期巡回	424円
	随時訪問 I (1名)	647円
	随時訪問 II (2名)	871円



施設に通って利用する

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護
1~5

つうしょかいご

通所介護【デイサービス】

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす

【通常規模の施設 / 7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1~5	718円~1,252円
---------	-------------

要支援
1・2

つうしょがた

通所型サービス

介護予防・日常生活支援総合事業の「通所型サービス」としてサービスが受けられます。
(P.12 参照)



小規模な施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護
1~5

地域密着型サービス

ち いきみっちゃくがたつうしょかいご

地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす

【7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1~5	821円~1,430円
---------	-------------

施設に通ってリハビリをする

要介護
1~5

つうしょ

要支援
1・2

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病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

自己負担(1割)のめやす

【通常規模の施設 / 7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1~5	846円~1,531円
---------	-------------



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	2,518円
要支援 2	4,693円



施設に通って
利用する

認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護
1~5

要支援
1~2

地域密着型サービス

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)

認知症と診断された方が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす【単独型指定認知症対応型通所介護として7~8時間未満利用の場合】

要支援 1~2	956円~1,067円
要介護 1~5	1,104円~1,584円



通い・訪問・泊まりなど
組み合わせて利用する

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

要介護
1~5

要支援
1~2

地域密着型サービス

しょう き ぼ た き のうがたきよたくかい ご

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)

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	3,830円
要支援 2	7,739円
要介護 1	11,609円
要介護 5	30,202円

通い・訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービスを受ける

要介護
1~5

地域密着型サービス

かん ごしょう き ぼ た き のうがたきよたくかい ご ふくごうがた

看護小規模多機能型居宅介護【複合型サービス】

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1~5	13,817円~34,863円
---------	-----------------



短期間施設に泊まる

自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

要介護
1~5

要支援
1~2

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】

(介護予防短期入所生活介護)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす【併設型の施設の場合】

要介護度	ユニット型個室	要介護度	ユニット型個室
要介護 1~5	782円~1,096円	要支援 1	588円
		要支援 2	729円



医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

要介護
1~5

要支援
1~2

たん き にゅうしりょうようかい ご いりょうがた

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)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす【介護老人保健施設の場合】

要介護度	ユニット型個室	要介護度	ユニット型個室
要介護 1~5	912円~1,151円	要支援 1	681円
		要支援 2	860円





在宅に近い暮らしをする

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護
1~5

要支援
2

地域密着型サービス

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【グループホーム】

(介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症と診断された高齢者が
共同で生活できる場(住居)で、
食事・入浴などの介護や支援、
機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【2ユニットの事業所の場合】

要支援 2	847円
要介護 1~5	821円~921円

有料老人ホームなどに入居している方が介護サービスを受ける

要介護
1~5

要支援
1・2

とくてい し せつにゆうきよしゃせいかつかい ご

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所して
いる方が受けるサービスです。
食事・入浴などの介護や機能訓
練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要支援 1	200円
要支援 2	342円
要介護 1~5	591円~887円

地域の小規模な有料老人ホームなどで介護サービスを受ける

要介護
1~5

地域密着型サービス

ちいきみつちやくがた とくてい し せつにゆうきよしゃせいかつかい ご

地域密着型 特定施設入居者生活介護

定員29人以下の小規模な有料老人ホーム
などで、食事・入浴などの介護や機能訓練が
受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1~5	596円~894円
---------	-----------



介護保険施設に入所する

生活介護が中心の施設

要介護
3~5

かい ご ろうじんふく し し せつ とくべつようごろうじん

介護老人福祉施設【特別養護老人ホーム】

常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。

新規に入所できるのは原則、
要介護3以上の方。

介護やリハビリが中心の施設

要介護
1~5

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、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。



長期療養の機能を備えた施設

要介護
1~5

かい ご い りょういん

介護医療院

医療と介護が一体的に受けられます。主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。



介護保険施設
に入所する

地域の小規模な介護老人福祉施設で介護サービスを受ける

要介護
3~5

地域密着型サービス

ちいきみつちやくがた かい ご ろうじんふく し し せつにゆうしょしゃせいかつかい ご 地域密着型 介護老人福祉施設入所者生活介護

定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、食事・入浴などの介護や健康管理が受けられます。

新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。



生活する環境を整える

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

要介護

要支援

ふくし ようぐ たいよ

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)



次の13種類が貸し出しの対象となります。要介護度によって利用できる用具が異なります。

原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。

⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます。

- ① 手すり
- ② スロープ
- ③ 歩行器
- ④ 歩行補助つえ
- ⑤ 車いす
- ⑥ 車いす付属品
- ⑦ 特殊寝台
- ⑧ 特殊寝台付属品
- ⑨ 床ずれ防止用具
- ⑩ 体位変換器
- ⑪ 認知症老人徘徊感知機器
- ⑫ 移動用リフト
- ⑬ 自動排せつ処理装置

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割が自己負担です。(用具の種類、事業者によって貸し出し料金は異なります)

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者に相談しましょう。

・商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。

※上限を超えた場合は、保険給付対象外(全額自己負担)となります。

・事業者には下記①、②が義務付けられています。

- ① 貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示す。
- ② 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

福祉用具を買う

申請が必要です

要介護
1~5

要支援
1・2

とくていふくし ようぐ こうにゆう

特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

支給の対象となる用具は、次の9種類です。

- 腰掛便座
- 自動排せつ処理装置の交換部品
- 入浴補助用具
- 簡易浴槽
- 歩行補助つえ
- 排せつ予測支援機器
- スロープ
- 移動用リフトのつり具の部分
- 歩行器

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円かかった場合、1～3万円が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。

固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)については、福祉用具専門相談員またはケアマネジャーからの提案により、貸与と購入を選択できます。

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。

安全な生活が送れるよう住宅を改修する

事前と事後に申請が必要です

要介護
1~5

要支援
1・2

きょたくかい ご じゅうたくかいしゅう

居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

手すりの取り付けや段差の解消など生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して住宅改修費が支給されます。

20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が20万円かかった場合、2～6万円が自己負担です。

※工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか介護保険課 給付・事業者担当に相談しましょう。

自己負担限度額と負担の軽減

介護サービスを利用する場合は、原則としてサービスにかかる費用の9～7割が介護保険から支給され、残りの1～3割を利用者が負担します。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には、負担を軽減するしくみもあります。

介護保険サービスで利用できる額には上限があります

介護保険のサービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1か月に1～3割負担で利用できる金額に上限（支給限度額）が設けられています（右表）。

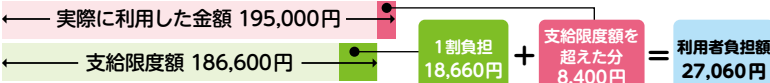
限度額を超えてサービスを利用した場合、超えた分は全額自己負担となります。

- 施設を利用した際の食費や居住費（滞在費）も自己負担となります。

■サービスの支給限度額(1か月)のめやす (令和3年4月から)

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)
事業対象者	56,000円	5,600円
要支援 1	56,000円	5,600円
要支援 2	117,200円	11,720円
要介護 1	186,600円	18,660円
要介護 2	219,300円	21,930円
要介護 3	301,000円	30,100円
要介護 4	344,300円	34,430円
要介護 5	403,100円	40,310円

例 要介護1(1割負担)の方が、195,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は



負担が高額になったとき

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1～3割)の合計が高額になり、限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

- 給付を受けるには、墨田区への申請が必要です。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
現役並み所得相当の方 (年収約383万円以上)	課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の方 140,100円(世帯)
課税所得380万円(年収約770万円)以上～ 同690万円(同1,160万円)未満の方	93,000円(世帯)
課税所得145万円(年収約383万円)以上～ 同380万円(同770万円)未満の方	44,400円(世帯)
住民税課税世帯の方	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金受給者の方 ・前年の合計所得金額+課税年金収入額が80.9万円★以下の方等	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護受給者の方等	15,000円(個人)

変更ポイント

★令和8年8月から基準額が82.65万円に変更となります。

介護保険と医療保険の支払いが高額になったとき

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。(高額医療・高額介護合算制度)

- 給付を受けるには、墨田区への申請が必要です。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 計算期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの12か月間。

利用者負担の減額制度があります

住民税非課税などの所得の低い方を対象として、サービス費用や施設の居住費・食費を軽減する制度があります。軽減を受けるためには、申請をしていただく必要があります。詳しくはお問い合わせください。

※掲載している内容については、今後見直される場合があります。

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」という。)とは、全国一律のサービスだった介護予防訪問介護と介護予防通所介護を、地域の実情に合わせて区市町村が取り組む事業で、これまでの一般介護予防事業も充実させるものです。高齢者が安心して自立した日常生活を送るための支援を行います。

サービス・活動事業 と **一般介護予防事業** の2つからなります。
地域のニーズや実情に応じた多様なサービスが提供されます。

サービス・活動事業 (P.12~13参照)

対象者 ①要支援1・2の方
②基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

サービス内容 ●通所型サービス ●訪問型サービス



一般介護予防事業 (P.14参照)

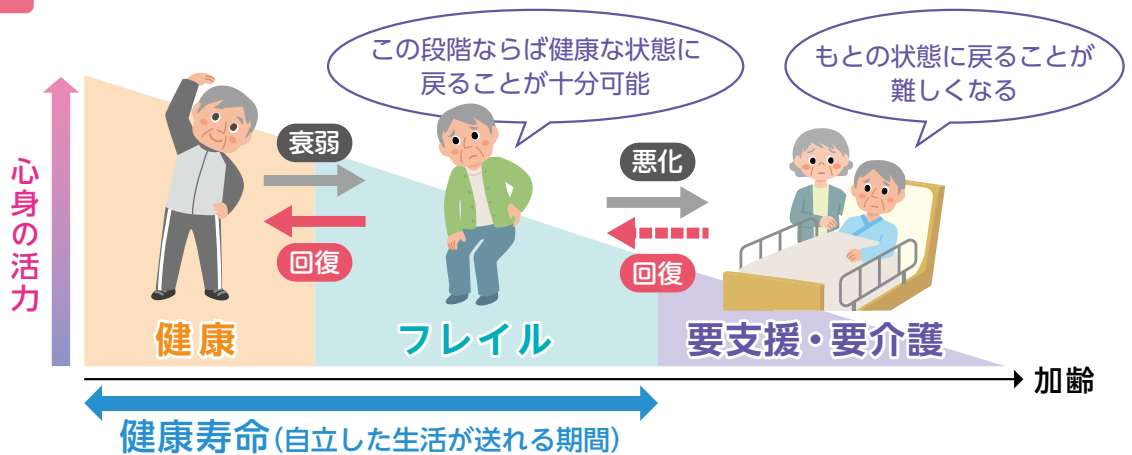
対象者 65歳以上の方

サービス内容 介護予防に関する講習や運動教室など



フレイルをご存知ですか？

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルです。健康と要介護の中間の状態で、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。



あなたのフレイル危険度チェック! 以下の5つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか？

半年で体重が
2~3kg減った

疲れやすくな
った

筋力(握力)が
低下した

歩くのが
遅くなった

からだを動かす
ことが減った

1~2項目あてはまる方 → **プレフレイル(フレイルの前段階)**

3項目以上あてはまる方 → **フレイルの疑いあり**

心配な方は**高齢者支援総合センター**にご相談を！



サービス・活動事業

要介護認定の申請をしていなくても、高齢者支援総合センターにおいて、25の質問項目により生活・運動機能などを確認できる基本チェックリストを用いて判定を行い、該当すれば事業対象者としてサービスを利用できます。

●通所型サービス（施設に通う）

	デイサービス	プチデイサービス
サービス内容	<ul style="list-style-type: none"> 機能訓練、生活指導、健康状態の確認、食事・入浴サービスなど 運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、生活機能向上など (事業所によってサービス内容が異なります) *運動器…人が身体を動かす際に必要となる骨、筋肉、関節、神経などの総称 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防のための機能訓練や体操など、多彩なメニューを用意しています。 入浴サービスなし 食事は、基本なし (必要な方には実費対応も可能です)
提供時間	事業所ごとに異なる	1回あたり2時間から4時間程度
実施者	指定介護事業所	指定事業所
送迎の有無	自宅から事業所間	基本あり
対象者	要支援1・2、事業対象者	要支援1・2、事業対象者
費用 自己負担 (1割) のめやす	(1) 週1回程度 月額 1,960円 + 食費等 (2) 週2回程度 月額 3,947円 + 食費等 *所得により、1~3割と負担割合が異なります。 *サービス内容により、費用が加算されることがあります。	デイサービスの8割程度で単価制 (1) 月4回利用の場合 1,098円 (要支援1、事業対象者のめやす) (2) 月8回利用の場合 1,568円 (要支援1、事業対象者のめやす) *所得により、1~3割と負担割合が異なります。
問い合わせ	介護保険課給付・事業者担当 03-5608-6149	

- **支給限度額** デイサービス、プチデイサービス及びホームヘルプサービスには支給限度額があります。1か月のめやすは、事業対象者及び要支援1の方は56,000円、要支援2の方は117,200円となり、自己負担額はこの1割、2割または3割です。
- **サービスの併用** サービスの組み合わせによっては併用できない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
- **指定事業者** 墨田区のホームページ、または右の二次元コードを携帯電話等で読み取ると「介護サービス事業所一覧」が検索できます。介護保険課の窓口でも配布しています。



軽度の要介護認定者の約半数は、生活不活発病?!




「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにする取組みのことです。身体を使わないでいると筋力が落ち、ますます全身の状態が弱ってきます。この状態が「生活不活発病」です。そうなると疲れやすくなり、閉じこもり気味の生活になるなど悪循環におちいってしまいます。早く気付けば、生活を少し変えるだけで元の身体に戻れるので、介護予防の活動に積極的に参加しましょう。



●通所型サービス（施設を利用する）

短期集中予防サービス（3か月コース）			
サービス内容	まるごと若がえり教室 *マシンは使用しません。		らくらく水中ウォーク教室
	認知症予防型	支援強化型	
サービス内容	認知症予防トレーニングを中心に、介護予防体操や栄養、口腔ケア講話などのプログラムを実施します。	リハビリ専門職によるコーチング（面談）やグループワークを中心に、セルフマネジメント力の向上を目指すほか、介護予防体操や栄養、口腔ケア講話も実施します。	温水プールの中で、ウォーキングやエクササイズを行います。浮力により膝や腰への負担が少なくなるため、膝痛・腰痛のある方でも参加できます。
提供時間	週1回、90分、全12回	週1回、90分、全12回（リハビリ専門職による事前訪問、教室終了後のフォローアップ教室あり）	週1回、90分、全12回
実施者	委託事業者		
送迎	あり		
対象者	要支援1・2、事業対象者		
費用	3か月 4,800円 原則、開始前に全回数分を区に納付		
問い合わせ	高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6178		

●訪問型サービス（日常生活の手助けをしてもらう）

	ホームヘルプサービス	住民主体による支援	短期集中予防サービス（3か月コース）
サービス内容（注1）	<ul style="list-style-type: none"> 掃除、洗濯、調理、買い物、衣服の整理、ベッドメイキングなど 水分補給、服薬介助、入浴の見守り、排せつ介助、食事介助、外出・通院介助など 	<ul style="list-style-type: none"> 掃除、洗濯、調理、買い物、衣類の整理、ベッドメイキングなど *身体介護は行いません。 	主に閉じこもり状態になりがちな高齢者に対し、リハビリ専門職の訪問による体力改善やADL・IADL（注2）の改善のための相談指導（3～6か月の期間）
提供時間	1回60分程度		1回90分以内・最大6回まで
実施者	指定事業所	社会福祉協議会・シルバー人材センター	理学療法士、作業療法士
対象者	要支援1・2、事業対象者		一定の要件あり
費用	(1) 週1回程度（自己負担1割のめやす） 月額1,341円 (2) 週2回程度（自己負担1割のめやす） 月額2,678円 (3) 週3回程度（自己負担1割のめやす） 要支援2の方のみ 月額4,249円 *所得により、1～3割と負担割合が異なります。 *サービス内容により、費用が加算されることがあります。	1回 200～220円 (1) 要支援1、事業対象者 1週間につき2回が上限 (2) 要支援2 1週間につき3回が上限 	自己負担なし 
問い合わせ	介護保険課給付・事業者担当 03-5608-6149	高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6178	高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6178

（注1）本人以外のための家事、また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。

（注2）ADLとは、「食事や排せつなどの日常生活動作」、IADLとは「買い物や掃除などの生活動作」のことです。

一般介護予防事業

問い合わせ先 高齢者福祉課 地域支援係 03-5608-6178
 高齢者支援総合センター (P.16参照)

運動・栄養・口腔・認知症予防などの教室や講習会を実施します。また、地域における自主的な介護予防のための活動を支援します。

詳細は、「ほっぷステップ! 元気応援ガイド」(年1回発行)をご覧ください。右の二次元コードからも読み取ることができます。



介護予防普及啓発事業

- 対象となる方 65歳以上の方
- 費用 無料

事業名	教室内容	運動の強さ ★★★★ 強め ★★★ ふつう ★★ 弱め
ボディケアプログラム	フウガドールすみだ所属選手によるストレッチや筋力トレーニングなど (1日制)	★★★★
元気生き生き体操教室	柔道整復師による筋力低下を予防するための体操と骨折や腰痛予防の講座 (週に1回、2か月程度)	★★★
介護予防サポーターによる「げんき応援教室」	介護予防サポーターによる転倒予防や認知症予防のための体操、ウォーキングなど (月に2回、約半年:前期・後期制)	★★★
ダイナミックストレッチ	体幹強化・筋力アップのための介護予防プログラム (週に1回、2か月程度)	★★★★
すみだテイクテン教室	栄養のバランスに関する講義や食生活チェック、やさしい体操 (週に1回、2か月程度)	★
UDe スポーツ	簡単な操作で誰でも楽しみながら脳トレができるeスポーツ、認知症予防ミニ講話、軽運動など (週に1回、3か月程度)	
笑かつ! CAFÉ	千葉大学予防医学センターによる「笑い(落語など)」、「運動」、「交流」を取り入れたプログラム (週に1回、2か月程度)	
声出し脳トレーニング教室	認知症予防に効果的な朗読プログラム (週に1回、3か月程度)	
すみだ体力チェック DAY	身体測定、体力測定、生活機能評価、フレイル予防講座など (1日制)	
歯科医師による口腔ケア講習会	地域の歯科医師による口腔機能の維持・向上のための講義とお口の状態に合ったトレーニング (1日制)	
介護予防普及啓発イベント	介護予防・フレイル予防の具体的な方法を紹介・体験ができるイベント (1日制)	

墨田区「高齢者支援総合センター」 「高齢者みまもり相談室」のご案内

高齢者支援総合センター

高齢者支援総合センターは、介護保険や福祉サービスの申請のほか、介護や介護予防などの地域の高齢者が生活していく中での困り事や悩み事などを総合的に受け付け、本人や家族と相談しながら必要な支援につないでいきます。

高齢者のみなさんの生活を支援します

自立した生活ができるよう
介護予防をすすめます



要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果进行评估します。

介護に関する悩みなど
さまざまな相談に応じます



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。

高齢者のみなさんの
権利を守ります



消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、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。

暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。



このほかに、在宅医療・介護連携のための事業や生活支援体制の充実を図る事業、認知症関連の事業、地域ケア会議などの支援策を行います。

高齢者みまもり相談室

地域の関係機関(町会・自治会、民生委員・児童委員等)と連携して、ひとり暮らし高齢者等の生活実態の把握、見守りや安否確認を行うとともに、地域の見守りの拠点として、ネットワーク作りを行っています。

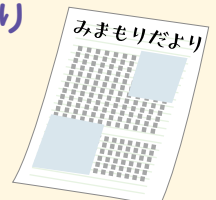
実態把握
訪問



救急通報
システム



みまもりだよりの
作成・配布



墨田区高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室の担当地域

	名称	電話番号	FAX番号	住所	担当地区
1	みどり 高齢者支援総合センター	03-5625-6541	03-5625-6501	緑 1-11-2 両国 M-1 Garden 2 階	・両国・千歳 ・緑・立川 ・菊川・江東橋
	みどり 高齢者みまもり相談室	03-5625-6551			
2	同愛 高齢者支援総合センター	03-3624-6541	03-3624-6501	亀沢 2-23-7 塚越ビル 1 階	・横網・亀沢 ・石原・本所 ・東駒形 ・吾妻橋
	同愛 高齢者みまもり相談室	03-3625-6421			
3	なりひら 高齢者支援総合センター	03-5819-0541	03-5819-3185	業平 5-6-2 なりひらホーム内	・錦糸・太平 ・横川・業平
	なりひら 高齢者みまもり相談室	03-5809-7400			
4	こうめ 高齢者支援総合センター	03-3625-6541	03-5608-3730	向島 3-36-7 すみだ福祉保健センター内	・向島・押上
	こうめ 高齢者みまもり相談室	03-5619-6511			
5	むこうじま 高齢者支援総合センター	03-3618-6541	03-3618-6549	東向島 2-36-11 ベレール向島内	・東向島 1・2・3・5・6 丁目 ・京島
	むこうじま 高齢者みまもり相談室	03-6657-2731	03-6657-2732		
6	うめわか 高齢者支援総合センター	03-5630-6541	03-3614-9160	墨田 1-4-4 シルバープラザ梅若内	・堤通・墨田 ・東向島 4 丁目
	うめわか 高齢者みまもり相談室	03-5630-6511			
7	ぶんか 高齢者支援総合センター	03-3617-6511	03-6657-1431	文花 1-29-5 都営文花一丁目アパート 5 号棟 1 階	・文花・立花
	ぶんか 高齢者みまもり相談室	03-3614-6511			
8	八広はなみずき 高齢者支援総合センター	03-3610-6541	03-3610-6590	八広 5-18-23	・八広・東墨田
	八広はなみずき 高齢者みまもり相談室	03-3614-1465			

■ 営業日・受付時間

	営業日	受付時間
高齢者支援総合センター	月曜日～土曜日(年末年始、祝日を除く)	午前 9 時～午後 6 時
高齢者みまもり相談室	月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く)	午前 9 時～午後 5 時

* 高齢者支援総合センターでは、緊急(虐待等)時の場合、24時間電話受付しています。この場合、区も各施設と連携を取り、対応します。

■ 費用 無料

■ 高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室に関する問合せ

高齢者福祉課地域支援係・電話 03-5608-6170 FAX 03-5608-6404