

# 介護保険と 高齢者福祉の 手引き

毎日あつたか介護ありがとう



西東京市マスコットキャラクター  
「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

いつまでもいきいきと安心して暮らせるまち



# 高齢者福祉の 介護保険と 手引き

もくじ



## 介護保険制度

2 住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護保険制度

## 保険料に関すること

6 社会全体で介護保険を支えています

保険料に関すること

## サービス利用の手順

12 要介護・要支援認定の手続き  
16 相談からサービスの利用開始まで

サービスの利用の手順

## サービスの種類と費用

18 居宅サービス  
24 地域密着型サービス  
29 施設サービス  
32 福祉用具貸与・購入、住宅改修  
34 費用の支払い

サービスの種類と費用

## 介護予防・日常生活支援総合事業

37 介護予防・日常生活支援総合事業とは  
38 総合事業利用の流れ  
42 短期集中予防サービス  
44 介護予防・生活支援サービス事業  
45 一般介護予防事業

介護予防・日常生活支援総合事業

## その他

47 救急医療情報キットの配布  
48 フレイル予防のすすめ  
50 認知症への取り組み  
52 西東京市の地域包括支援センターマップ  
54 地域包括支援センターのご案内  
55 65歳以上の方の健康診査および各種検診  
56 もの忘れ予防検診

その他

## 高齢者福祉サービス

57 高齢者福祉サービスのもくじ  
60 介護・日常生活の支援  
67 講習会・受講料助成  
68 住宅支援  
70 行事・趣味生きがい活動等  
72 高齢者福祉関係施設

高齢者福祉サービス

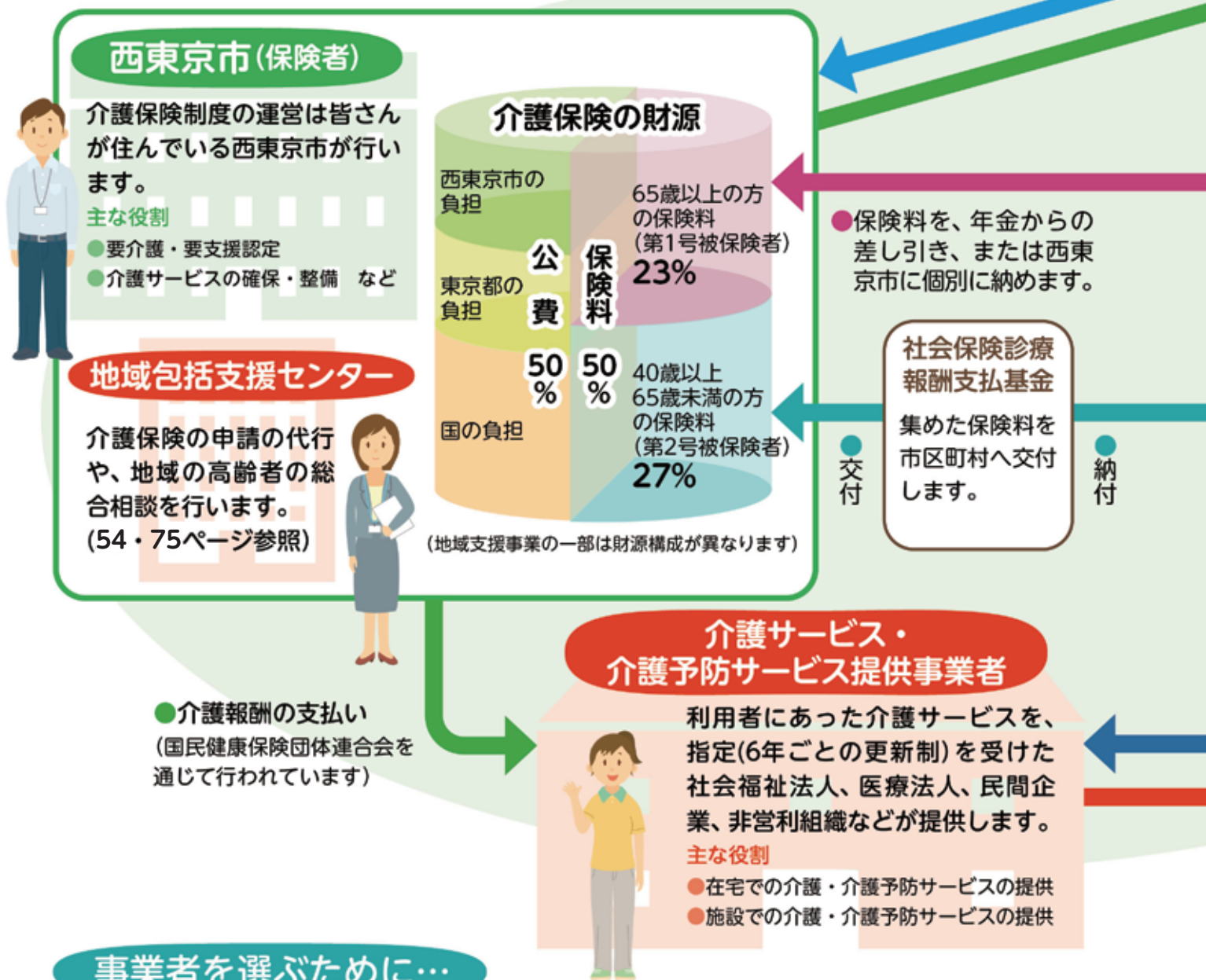
74 こんなときは届け出が必要です  
75 高齢者のご家族のための相談窓口  
裏表紙 お問い合わせ先

サービスなどの内容については、変更される場合がありますので、詳しくは各担当へお問い合わせください。

# 住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護保険は、西東京市が保険者となって運営しています。40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となって、保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を負担することで、介護保険サービスを利用できる制度です。

## 介護保険制度のしくみ



## 事業者を選ぶために…

全てのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務づけられています。下記のホームページで閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。また、実際に施設の見学やデイサービスなどの体験利用をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

介護公表 検索

とうきょう福祉ナビゲーション  
 介護サービス情報公表システム

▶ <http://www.fukunavi.or.jp/>  
 ▶ <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

## 40歳以上の 皆さん(被保険者)

●要介護・要支援  
認定の申請

介護に関するサービスを利用者が自由に選択し総合的に利用できます。

- 保険料を納めます。
- サービスを利用するため、要介護・要支援認定の申請をします。
- サービスを利用し、利用料を支払います。

●要介護・要支援  
認定



### 第1号被保険者 65歳以上の方

### 第2号被保険者 40歳以上 65歳未満の方

医療保険者  
国民健康保険や  
健康保険組合 など  
第2号被保険者の  
保険料を徴収しま  
す。

●保険料を納める



●利用料の支払い

●在宅や施設でのサービス提供

### 介護保険の適用を受けない場合

西東京市に住む40歳以上の方でも、下記に該当する方には介護保険は適用されません。

- 国内に住所を有しない方(海外居住者)
- 在留資格がない、または在留見込期間3か月以下の短期滞在の外国人
- 身体障害者療護施設・障害者自立支援法に基づく指定事業所(施設)など、適用除外施設に入所・入院している方 など

## 65歳以上の方は

### 第1号被保険者

介護や支援が必要であると「認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。

(要介護・要支援認定→12~13ページ)

介護が必要となった原因は問われません。なお、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、市への届け出が必要です。詳細については市にお問い合わせください。

#### 介護保険の保険証

- 1人に1枚ずつ保険証が交付されます。
- 65歳になる誕生日の前日が属する月に交付されます。
- 保険証が必要なとき
  - ・要介護・要支援認定を申請するとき
  - ・サービスを利用するとき など

## 40歳以上65歳未満の方は

### 第2号被保険者

介護保険の対象となる病気\*が原因で「要介護・要支援認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。

(交通事故などが原因の場合は、  
介護保険の対象外となります)

※介護保険で対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。

- |  |   |
|--|---|
| ●がん*   | ● <sup>そうろうしょう</sup> 早老症                  |
| ● <sup>かんせつ</sup> 関節リウマチ                         | ● <sup>たけいとう いしやくしょう</sup> 多系統萎縮症         |
| ● <sup>きん いしやくせいそくさくこう かしょう</sup> 筋萎縮性側索硬化症      | ● <sup>とうじょうびょうせいしんけいしんけい</sup> 糖尿病性神経障害、 |
| ● <sup>こうじょうじんたいこつ かしょう</sup> 後縦靭帯骨化症            | ● <sup>とうじょうびょうせいじんしんじょう</sup> 糖尿病性腎症及び   |
| ● <sup>こっせつ とちな こつそ</sup> 骨折を伴う骨粗しょう症            | ● <sup>とうじょうびょうせいしんけいしんけい</sup> 糖尿病性網膜症   |
| ● <sup>しやうろう き</sup> 初老期における認知症                  | ● <sup>のうけつかんしつかん</sup> 脳血管疾患             |
| ● <sup>しんこうせいかくじょうせい ま ひ</sup> 進行性核上性麻痺、         | ● <sup>へいそくせいどうみやくこう かしょう</sup> 閉塞性動脈硬化症  |
| ● <sup>だいのう ひ しつ き ていかくへんせいしんけい</sup> 大脳皮質基底核変性症 | ● <sup>まんせいはいそくせいしんけいしんけい</sup> 慢性閉塞性肺疾患  |
| ● <sup>およ</sup> 及びパーキンソン病                        | ● <sup>りょうそく しつかんせつまた</sup> 両側の膝関節又は      |
| ● <sup>せきざいしょうのうへんせいしんけい</sup> 脊髄小脳変性症           | ● <sup>こかんせつ いちじる</sup> 股関節に著しい変形         |
| ● <sup>せきちやうかんきょうさくしょう</sup> 脊柱管狭窄症              | ● <sup>ともな へんけいせいかんせつしょう</sup> を伴う変形性関節症  |

※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がない状態に至ったと判断したものに限る。

# 介護保険への加入と保険証

40歳以上の方は西東京市が運営する介護保険に加入し、被保険者になります。

## 加入するとき

介護保険への加入は40歳になった月(40歳の誕生日の前日のある月)からです(誕生日が月の初日の方はその前月から)。

例	8月1日が誕生日の方	8月2日が誕生日の方
40歳になったとき	7月から加入します	8月から加入します
65歳になったとき	7月から第1号被保険者になります	8月から第1号被保険者になります



## こんなときは届け出が必要です

65歳以上の方(第1号被保険者)は、次のような場合には届け出が必要です。本人か世帯主が届け出てください。

- 他の市区町村から転入したとき
  - 他の市区町村へ転出するとき※  
(必要な方は「介護保険受給資格証明書」を発行します)
  - 氏名が変わったとき※
  - 被保険者が死亡したとき※
  - 介護保険適用除外施設に入退所したとき
- ※届け出に保険証の添付が必要になります。

## ご注意ください

西東京市外にある介護保険施設や有料老人ホームなどの特定施設、養護老人ホームなどに入所して、住所を施設のある市区町村に変更した場合、さらにそこから別の施設などに入所し住所を変更した場合も、引き続き西東京市の被保険者になり、届け出が必要となります(住所地特例)。

## 保険証の交付

介護保険の保険証(被保険者証)は医療保険証と同様に、被保険者であることの証明であり、介護サービスの利用などに必要なものです。大切に保管しておきましょう。

65歳以上の方  
(第1号被保険者)

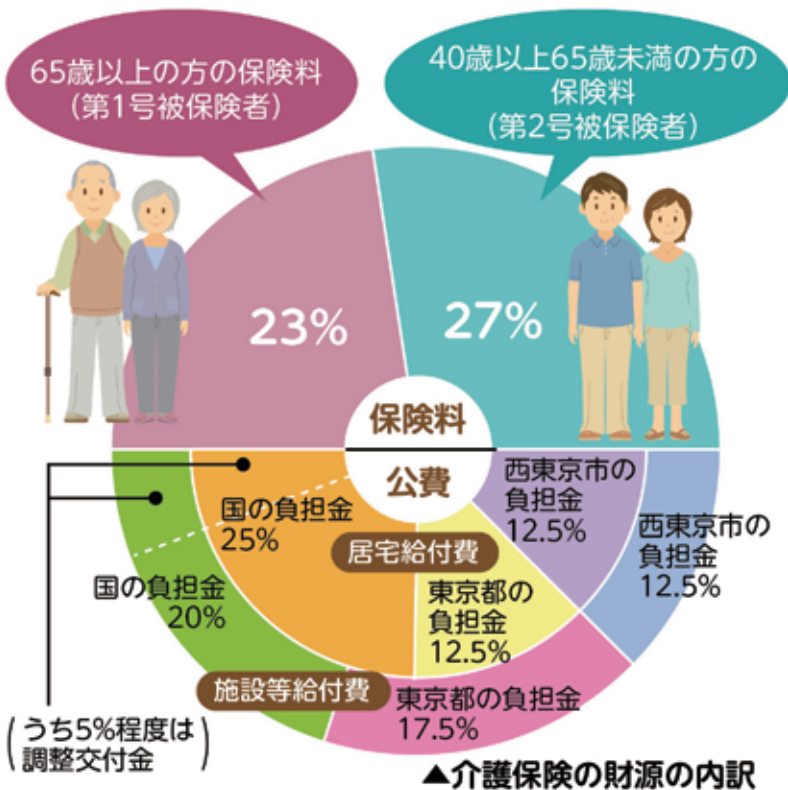
65歳になる誕生日の前日が属する月に保険証が交付されます。

40歳以上65歳未満の方  
(第2号被保険者)

要介護・要支援認定を受けた方に交付されます。



# 社会全体で介護保険を支えています



40歳以上の皆さんが納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。

+

介護サービスの利用者負担

## 第1号被保険者の介護保険料は介護保険事業計画の見直しに応じて3年ごとに設定されます

### ●保険料所得段階について

- ◎保険料所得段階については、基準額に対する保険料の負担割合の決定および第9段階以上の多段階設定が、各自治体の実情に応じて決定されます。
- ◎第8期事業計画では、引き続き第7期と同様の17段階に設定しました。
- ◎国の所得段階基準で示す7段階の上限が210万円未満、第8段階の下限が210万円、上限が320万円未満、第9段階の下限が320万円となりました。

### ●介護給付費準備基金の活用

- ◎第1号被保険者の保険料は、おおむね3年を通じ財政の均衡を保つことができるものでなければならぬとされており、西東京市では、中長期的に安定した財源確保を可能とする観点から、「西東京市介護給付費準備基金条例」を制定し、各年度の余剰金の範囲内で積み立てを実施しています。
- ◎第8期計画においてもこの「西東京市介護給付費準備基金」を活用し、第1号被保険者の保険料の上昇の抑制を図りました。

### ●低所得者に対する保険料の軽減強化

- ◎国は、高齢化の進行などに伴う介護ニーズの増大により介護保険料の上昇が続く中、給付費の5割の公費負担に加えて別枠で公費を投入し、世帯非課税層にあたる低所得者（保険料所得段階の第1段階から第3段階まで）の保険料負担の軽減強化を図っています。

## 65歳以上の方の保険料

65歳以上の方(第1号被保険者)の保険料は、西東京市の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに所得段階ごとに決まります。

### 基準額の算出方法



西東京市で必要な  
介護サービスの  
総費用

×

65歳以上の方の  
負担分  
23%

÷

西東京市に住む  
65歳以上の方の  
人数

=

西東京市の  
保険料の  
基準額

※保険料について詳しくは次ページをご覧ください。

## 40歳以上65歳未満の方の保険料

40歳以上65歳未満の方(第2号被保険者)の保険料は、加入している医療保険の算定方式により決まります。

### 国民健康保険に加入している方

#### 決まり方

世帯に属している第2号被保険者の所得や、人数などによって決まります。



介護分保険料

=

所得割

第2号被保険者の所得に応じて計算

+

均等割

世帯の第2号被保険者数に応じて計算

#### 納め方

世帯主の方に、同じ世帯の第2号被保険者全員の介護保険分を、医療保険分と合わせて納めていただきます。

※国民健康保険に加入している方が年度の途中で65歳になった場合、65歳になる誕生日の前日がある月の分から、第1号被保険者の介護保険料を納めていただきます。なお、第1号被保険者になるまでの第2号被保険者の介護保険料は、その年度の7月から翌年2月までに分けて納めていただきます。

### 職場の健康保険に加入している方

#### 決まり方

健康保険組合、共済組合など、加入している医療保険の算定方式に基づいて決まります。



介護分保険料

=

給与 および 賞与  
(標準報酬月額) (標準賞与額)

×

介護保険料率

#### 納め方

介護保険分は、医療保険分と合わせて、給与から差し引かれます。

※40歳以上65歳未満の被扶養者(主婦など)は個別に保険料を納めていただく必要はありません。

※原則として事業主が半分を負担します。

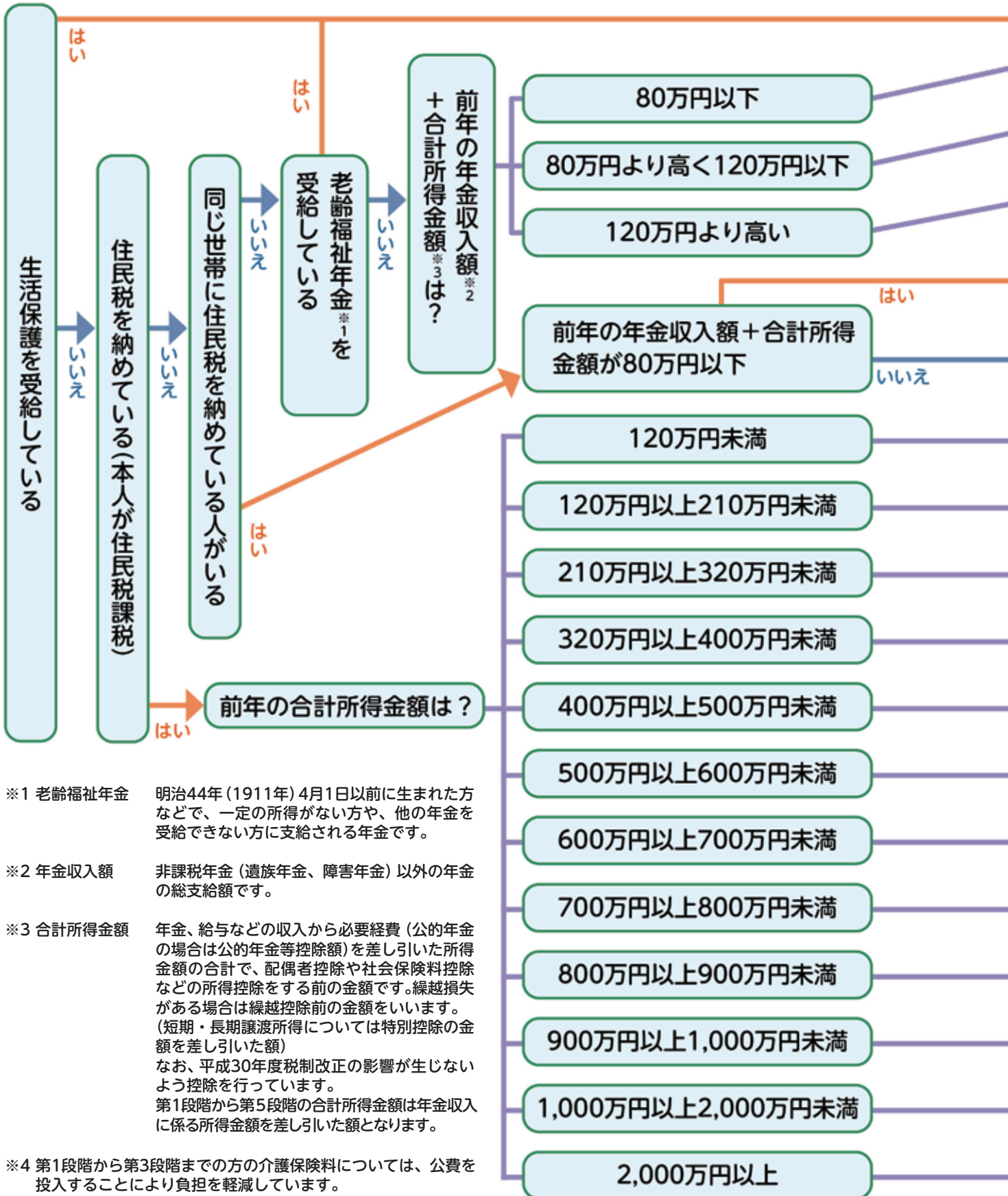


# 保険料に関すること

65歳以上の方の  
西東京市の令和3年度～令和5年度の「基準額」は右記のとおりです。

基準額  
6,058円(月額)

## あなたの保険料は？



※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方などで、一定の所得がない方や、他の年金を受給できない方に支給される年金です。

※2 年金収入額 非課税年金(遺族年金、障害年金)以外の年金の総支給額です。

※3 合計所得金額 年金、給与などの収入から必要経費(公的年金の場合は公的年金等控除額)を差し引いた所得金額の合計で、配偶者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。繰越損失がある場合は繰越控除前の金額をいいます。(短期・長期譲渡所得については特別控除の金額を差し引いた額)  
なお、平成30年度税制改正の影響が生じないよう控除を行っています。  
第1段階から第5段階の合計所得金額は年金収入に係る所得金額を差し引いた額となります。

※4 第1段階から第3段階までの方の介護保険料については、公費を投入することにより負担を軽減しています。

○保険料は介護保険事業計画の見直しに応じて3年ごとに設定されます。

○保険料は、毎年4月1日(転入した方は、転入日)を賦課期日として世帯状況を決定します。

所得段階	対象者	保険料月額 の算出法	第8期 保険料額
第1段階	世帯全員が住民税非課税であって、本人の課税対象となる前年の年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方、または生活保護の受給者の方、または老齢福祉年金の受給者の方であって、世帯全員が住民税非課税の方	1,697円 基準額×0.28 <sup>※4</sup>	20,300円
第2段階	世帯全員が住民税非課税であって、本人の課税対象となる前年の年金収入額と合計所得金額の合計が120万円以下の方であって、第1段階に該当しない方	2,363円 基準額×0.39 <sup>※4</sup>	28,300円
第3段階	世帯全員が住民税非課税であって、第1段階または第2段階のいずれにも該当しない方	3,756円 基準額×0.62 <sup>※4</sup>	45,000円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税され、本人は住民税非課税であって、本人の課税対象となる前年の年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	5,332円 基準額×0.88	63,900円
第5段階 (基準額)	世帯の誰かに住民税が課税され、本人は住民税非課税であって、本人の課税対象となる前年の年金収入額と合計所得金額の合計が80万円より高い方	6,058円 基準額×1.00	72,600円
第6段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満の方	6,967円 基準額×1.15	83,600円
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	7,573円 基準額×1.25	90,800円
第8段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	9,087円 基準額×1.50	109,000円
第9段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	9,996円 基準額×1.65	119,900円
第10段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の方	10,602円 基準額×1.75	127,200円
第11段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が500万円以上600万円未満の方	10,905円 基準額×1.80	130,800円
第12段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上700万円未満の方	11,208円 基準額×1.85	134,400円
第13段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が700万円以上800万円未満の方	11,511円 基準額×1.90	138,100円
第14段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が800万円以上900万円未満の方	11,814円 基準額×1.95	141,700円
第15段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が900万円以上1,000万円未満の方	12,116円 基準額×2.00	145,300円
第16段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が1,000万円以上2,000万円未満の方	13,328円 基準額×2.20	159,900円
第17段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が2,000万円以上の方	13,934円 基準額×2.30	167,200円

保険料に  
関すること

各所得段階の月額=(基準額月額×保険料率)の小数点以下切り上げ  
各所得段階の年額=(各所得段階の月額×12)の百円未満切り捨て

## 65歳以上の方の保険料の納め方

年金が年額 **18万円以上** の方 → 年金から **差し引き** になります (特別徴収)

※老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金など。老齢福祉年金は対象にはなりません。

●保険料の年額が、年金の支払い月に年6回に分けて差し引かれます。

65歳以上の方の保険料は、毎年7月以降に決定します。そのため、7月の保険料額決定前の4月、6月につきましては前年度の2月と同額を納めていただきます。その後、7月に決定した保険料額から事前に納めていただきました4月、6月分の保険料額を差し引いた残額を8月、10月、12月、2月分の4回に分けて納めていただきます。

前年度	本年度					
2月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
	前年度から継続して特別徴収の方は、4月、6月は前年度2月分と同額の介護保険料を納付します。		8月、10月、12月、2月分は7月以降に確定する本年度の介護保険料から4月、6月分の介護保険料を差し引いた金額を4回に分けて納付します。			

本来、年金から差し引きになる「特別徴収」の方でも、一時的に納付書や口座振替で納めていただく場合があります。

●年度途中で保険料が増額になった → 増額分を納付書や口座振替で納めていただきます。

●年度途中で65歳になった  
●年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった  
●年度途中で他の市町村から転入した → 原則、特別徴収の対象者として年金保険者から西東京市へ通知が送られてから6か月後に年金からの差し引きが始まります。その際はあらかじめ通知いたします。それまでは、納付書や口座振替で納めていただきます。

●保険料が減額になった  
●年金が一時差し止めになった など → 年金からの差し引きが止まりますので、一時期納付書や口座振替で納めていただく期間が発生します。



年金が年額 **18万円未満** の方

→ **納付書** で各自納めていただきます(普通徴収)

●西東京市から送られてくる納付書により、西東京市指定の取り扱い金融機関や、コンビニエンスストア、西東京市役所(田無庁舎、保谷庁舎およびひばりヶ丘駅前・柳橋出張所)で納めていただきます。スマートフォン決済アプリでの納付も可能です。

納付には納め忘れのない、口座振替が便利です。

**手続き** 介護保険料の納付通知書、預金通帳、印かん(通帳届出印)をもって西東京市指定金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、お申し込みください。

※随時期や納期限を過ぎた分の保険料、残高不足などにより自動引き落としされなかった場合は、納付書で納めていただくことになります。



# ！ 保険料を滞納すると？

特別な事情がないのに、保険料の滞納が続く場合、未納期間に応じて給付が一時差し止めになったり、利用者負担が3割または4割になったりする措置がとられます。納め忘れに注意しましょう。

<p><b>1年間滞納した場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● サービス利用時の支払い方法の変更（償還払いへの変更）</li> </ul>	<p>サービスを利用した時、いったん利用料の全額を自己負担しなければなりません。その後、申請により保険給付分の払い戻しを受けられます。</p>
--	---



<p><b>1年6か月間滞納した場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険給付の一時差し止め</li> <li>● 差し止め額から滞納保険料を控除</li> </ul>	<p>市から払い戻されるはずの給付費の一部または全部を、一時的に差し止めるなどの措置がとられます。なお、滞納が続く場合は、差し止められた額から、滞納分の保険料が差し引かれる場合もあります。</p>
---	--



<p><b>2年以上滞納した場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用者負担の引き上げ</li> <li>● 高額介護サービス費の支給停止</li> </ul>	<p>介護保険料の未納期間に応じて、利用者負担が3割または4割に引き上げられたり、高額介護サービス費が受けられなくなるなどの措置がとられます。</p>
---	---

## 困ったときは、介護保険の窓口へ…

災害や生計を主として維持する者の失業などの影響により収入が著しく減少し、保険料を納めることが難しい場合は、保険料の減免や猶予を受けられる場合があります。また、より低い負担にすれば生活保護の対象にならないと福祉事務所で認定された場合には、介護サービスの負担額・保険料などを低い段階に変更することができる場合もあります（境界層措置）。

困ったときは、お早めに介護保険料係にご相談ください。



介護保険料に関するお問い合わせ先  
 高齢者支援課 介護保険料係 ☎042-420-2814

# 要介護・要支援認定の手続き

介護保険を利用するときは、まず市が行う「要介護・要支援認定」を受けましょう。

## ① 申請する

申請の窓口は市の高齢者支援課です。  
申請は、本人のほか家族でもできます。

次のところに申請を代行してもらうことができます(更新申請も含まれます)。

- 地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業者
- 介護保険施設 ● 成年後見人

### 申請に必要なもの

#### ● 申請書

市の窓口にあります。また、市のホームページからもダウンロードできます。

#### ● 介護保険の保険証

第2号被保険者(3ページ参照)の方は健康保険の保険証が必要です。

#### ● 主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号がわかるもの

### 認定更新申請について

- ◆ 認定の有効期間は原則として新規・変更6か月(必要と認められる場合は3~12か月)、更新12か月(必要と認められる場合は3~48か月)です。  
※認定の効力発生日は認定申請日(更新認定の場合は前回認定の有効期間満了日の翌日)
- ◆ 引き続きサービスを利用したい場合には、更新申請をしましょう(認定有効期間が満了する60日前から申請が可能です)。  
※市から更新申請のご案内をします。
- ◆ 介護サービスの利用予定がないなどの理由で、更新を希望されない場合は、申請書の提出は不要です。
- ◆ 心身の状態が変化した場合などは区分の変更申請ができます。

## ② 要介護・要支援認定

申請をすると、認定調査と主治医の意見書をもとに審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。

### ● 認定調査

西東京市の認定調査員などがご自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います(14ページ参照)。  
※後日、認定調査員から調査日の日程調整の連絡がきます。

### ● 主治医の意見書

主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。  
※市から直接主治医に依頼しますので、手続きは不要です。

### ● 一次判定

認定調査と、主治医の意見書をもとにコンピューターで一次判定を行います。

### ● 二次判定(介護認定審査会)

一次判定と主治医の意見書、認定調査の特記事項をもとに、保健、医療、福祉の専門家で構成された「介護認定審査会」で審査します。



「要介護・要支援認定」とは、どれくらい介護が必要な状態であるかを判断するための審査です。

### ③結果の通知

「介護認定審査会」の審査結果に基づいて要介護度が認定され、郵送で通知されます。要介護度に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の支給限度額などが違います。

#### 要介護度

#### 利用できるサービス

認定

#### 要介護

身体上または精神上に障害があり、入浴、排せつ、食事などの日常生活動作に、常時介護を要することが見込まれる状態

※介護の必要度に応じて、要介護1から要介護5に区分されています。

要介護1	部分的介護を要する状態
要介護2	軽度の介護を要する状態
要介護3	中等度の介護を要する状態
要介護4	重度の介護を要する状態
要介護5	最重度の介護を要する状態

#### 介護サービス

居宅サービスまたは施設サービス  
を利用できます



利用の手順は

16  
ページ  
から

#### 要支援

要介護状態(常時介護を要する状態)の軽減・悪化防止のため、または身体上・精神上的の障害があるために、日常生活を営むのに、何らかの支障があると見込まれる状態

※要支援状態は、その支援の必要度に応じて、要支援1・要支援2に区分されています。

#### 介護予防サービス

を利用できます



利用の手順は

16  
ページ  
から

#### 非該当(自立)

歩行や起き上がりなどの日常生活上の基本動作に加え、薬の内服、電話の利用、買い物なども自分で行うことができる状態

#### 介護予防・生活支援サービス事業

または

利用の手順は

#### 一般介護予防事業

を利用できます

16・37  
ページ  
から

サービス  
利用の手順

### 認定調査

認定調査では利用者の普段の生活や身体の状態を、ありのまま伝えましょう。

基本調査では、あらかじめ定められた項目にしたがって、調査員が質問します。調査だからと頑張ることはせず、普段の生活や身体の状態をありのままに、無理のない範囲で行い、教えてください。

認知症の方などは、気候や時間帯によって状態が違ってくる場合がありますので、家族が日頃の様子をメモし、伝えたいことを整理しておくといでしょう。



認定調査では以下の基本調査(計74項目)などについてうかがいます。  
実際に動作を行ってもらおう項目もあります。

#### 身体機能・起居動作

- 麻痺等の有無(5項目)
- 拘縮の有無(4項目)
- 寝返り
- 起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行
- 立ち上がり
- 片足での立位
- 洗身
- つめ切り
- 視力
- 聴力

#### 生活機能

- 移乗
- 移動
- えん下
- 食事摂取
- 排尿
- 排便
- 口腔清潔
- 洗顔
- 整髪
- 上衣の着脱
- スポン等の着脱
- 外出頻度

#### 認知機能

- 意思の伝達
- 毎日の日課を理解
- 生年月日や年齢を言う
- 短期記憶
- 自分の名前を言う
- 今の季節を理解する
- 場所の理解
- 徘徊
- 外出すると戻れない

#### 精神・行動障害

- 物を盗られたなどと被害的になる
- 作話
- 泣いたり、笑ったりして感情が不安定になる
- 昼夜の逆転がある
- しつこく同じ話をする
- 大声をだす
- 介護に抵抗する
- 「家に帰る」等と言い落ち着きがない
- 一人で外に出たがり目が離せない
- いろいろなものを集めたり、無断でもってくる
- 物を壊したり、衣類を破いたりする
- ひどい物忘れ
- 意味もなく独り言や独り笑いをする
- 自分勝手に行動する
- 話がまとまらず、会話にならない

#### 社会生活への適応

- 薬の内服
- 集団への不適応
- 金銭の管理
- 買い物
- 日常の意思決定
- 簡単な調理

#### 過去14日間にうけた特別な医療について

- 処置内容(9項目)
- 特別な対応(3項目)

## 結果の通知と窓口

要介護・要支援認定の審査結果が出ると、結果が記載された認定結果通知書と介護保険の保険証(5ページ参照)が届くので、記載内容を確認しましょう。

## サービス利用の窓口

要支援  
1・2  
の方

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターに連絡して、サービス利用についてご相談ください。

要介護  
1～5  
の方

居宅介護支援事業者を1か所選んで契約し、ケアマネジャーにサービス利用についてご相談ください。

※認定更新や施設入所の方は、新たな契約は不要です。

## 認定結果に不服があるとき

認定結果に疑問や納得できない点がある場合は、まず市の窓口にご相談ください。それでも納得できない場合は、東京都に置かれている「介護保険審査会」に不服申し立てをすることができます。

## 申請から認定結果が通知されるまでの間に サービスを利用したいとき

要介護・要支援認定の申請をしてから認定結果が通知されるまでの間も、「暫定ケアプラン」を作成することで、介護サービスを利用することができます。ただし、認定の結果によっては介護保険の給付が受けられない場合があります。まずはお住まいの地区を担当する地域包括支援センター(52・53・75ページ参照)または居宅介護支援事業者にご相談ください。

### 「居宅介護支援事業者」とは？

「居宅介護支援事業者」とは、市区町村の指定を受けて、ケアマネジャー(介護支援専門員)を配置している、サービス事業者のことです。

利用者が最適な介護サービスを受けられるよう、相談を受けたり、各介護サービス提供事業者と調整を図ったりする、在宅介護の拠点となる事業者です。

### 「ケアマネジャー」とはどんな人？

「ケアマネジャー」は、利用者や家族からの相談に応じて、利用者の状態や必要性に応じてサービスが利用できるように調整する介護の専門家です。

利用者がケアマネジャーを選ぶことができますし、変更することもできます。その場合は地域包括支援センターに相談しましょう。





# 相談からサービスの利用開始まで

要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に連絡します。また、要支援1・2と認定された方および介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望する非該当(自立)の方は地域包括支援センターに連絡します。

## 要介護1～5の方

自宅で暮らしながら  
サービスを利用したい

自宅を中心とする  
**介護サービス**の種類  
(18ページ参照)



### ①居宅介護支援事業者に連絡します

- 市などが発行する事業者一覧のなかから**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。



介護保険施設へ  
入所したい

**施設サービス**  
(29ページ参照)



### ①介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学したりサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。

## 要支援1・2の方

### ①地域包括支援センターに 連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- 介護予防サービス**の種類(18ページ参照)  
**介護予防・生活支援サービス事業<sup>※3</sup>**の種類  
(42ページ参照)

### ②職員に希望を 伝えます

- 家族や地域包括支援センターの職員とこれからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

## 非該当(自立)の方 (総合事業<sup>※3</sup>利用希望の方)

**介護予防・生活支援サービス事業<sup>※3</sup>**の利用を希望する場合

- ### ①地域包括支援センターに連絡、相談し、基本チェックを受け、事業対象者であることの確認を受けます

**一般介護予防事業<sup>※3</sup>**の利用を希望する場合

- ### ①希望する一般介護予防事業のサービス利用を申し込みます
- サービスによって利用の手順および対象者が異なります。

### 【ケアプランの作成】

ケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を作成する際は、どんな生活を送れるようになりたいかという希望をしっかりと伝えましょう。



#### ② ケアプラン※1を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。自分の希望や、家族の要望も聞いてもらいながら納得のいく介護サービスを受けられるようにすることが大切です。

#### ③ サービスを利用します

- サービス事業者と契約※2します。
- ケアプランにそって **介護サービス** を利用します。



#### ② ケアプラン※1を作成します

- 入所した施設のケアマネジャーとケアプランを作成します。

#### ③ サービスを利用します

- ケアプランにそって **施設サービス** を利用します。



#### ③ 介護予防ケアプラン※1を作成します

- 地域包括支援センターの職員などと相談しながら介護予防ケアプランを作成します。自分の希望や、家族の要望も聞いてもらいながら納得のいく介護予防サービスなどを受けられるようにすることが大切です。

#### ④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約※2します。
- 介護予防ケアプランにそって **介護予防サービス** および **介護予防・生活支援サービス事業※3** を利用します。

#### ② 職員に希望を伝え、ケアプラン※1を作成します

- 職員と相談しながら作成します。

#### ③ サービスを利用します

- サービス事業者のサービスや、住民主体のサービスなどを利用します。

#### ② サービスを利用します

- 希望する **一般介護予防事業※3** を利用します。

※1 どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書のことで、作成に当たって、利用者の自己負担は生じません。

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

※3 総合事業については、P.37～P.46参照。

# 居宅サービス（在宅で利用するサービス）

主に自宅で受けるサービスが中心となるのが、「居宅サービス」です。「居宅サービス」には、「家に訪問してもらうサービス」や「家から施設に通うサービス」、「短期間だけ施設に入所するサービス」など、さまざまな種類のサービスがあります。

※「地域密着型サービス」については24～28ページをご覧ください。

## 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

要介護  
1～5

### 居宅介護支援

ケアマネジャーがケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるよう支援します。

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)



要支援  
1・2

### 介護予防支援

地域包括支援センターの職員などが、介護予防ケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援します。

介護予防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)



## ケアプランの作成例（要介護1の方の例）

**要望** 足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護	通所介護	訪問介護		通所 リハビリ	訪問介護	
午後							

足の筋力回復のための機能訓練を行う。  
外出することがよい気分転換にも。

家の中で転ばないため、  
日常動作のリハビリ。

## 納得のいくケアプランのために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかをケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。

※利用者負担はサービス費用の1割、2割または3割です。(34ページ参照)

※本冊子は、( )内を利用者負担(1割の場合)のめやすとして掲載しています。実際の利用料金には各種の加算が加わります。

## 日常生活の手助けをしてもらう

要介護  
1~5

### ほうもんかいご 訪問介護 (ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが訪問し、  
身体介護や生活援助を行います。



#### 〈身体介護中心〉

- 食事、入浴、  
排せつの介助
- 衣類やシーツの交換
- 通院の付き添い など

#### 〈生活援助中心〉

- 住居の掃除、洗濯、  
買い物
- 食事の準備、調理  
など



### 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。

- 本人が使う部屋以外の清掃
- 本人以外の人物の洗濯
- 来客の応対
- ペットの世話
- 草むしり
- 模様替え など

### 1回あたりのサービス費用のめやす

身体介護 中心	20分未満	1,845円(185円)
	20分~30分未満	2,762円(277円)
	30分~1時間未満	4,375円(438円)
生活援助 中心	20分~45分未満	2,022円(203円)
	45分以上	2,486円(249円)

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

通院のための乗車 または降車の介助	1,093円(110円)
----------------------	--------------

※移送にかかる費用は別途利用者負担です。

※要支援の方は44ページをご覧ください。

## 同居の家族がいる場合の「生活援助」のサービスについて

同居家族がいるということだけで一律に生活援助が利用できないわけではありません。  
生活実態を勘案して判断しますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。

# 居宅サービス (在宅で利用するサービス)

## 自宅で入浴する

要介護 1~5 **訪問入浴介護**

介護士と看護師が移動入浴車などで訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。



サービス費用のめやす

1回	13,923円(1,393円)
----	-----------------

要支援 1・2 **介護予防訪問入浴介護**

疾病などやむを得ない理由により、入浴の介護が必要な場合に、移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。



サービス費用のめやす

1回	9,414円(942円)
----	--------------

### 入浴前の体調チェックで安心

入浴は体に負担がかかるものなので、必ず入浴前に看護職員によって、体調のチェックが行われます。全身浴が無理な場合は、足や髪などを洗う部分浴や、蒸しタオルなどで体を拭く清拭という方法もあります。

## 自宅でリハビリをする

要介護 1~5 **訪問リハビリテーション**

リハビリ(機能回復訓練)の専門家が訪問し、リハビリを行います。



サービス費用のめやす

1回	3,324円(333円)
----	--------------

要支援 1・2 **介護予防訪問リハビリテーション**

専門家が訪問し、利用者が自分で行える体操やリハビリなどを指導します。



サービス費用のめやす

1回	3,324円(333円)
----	--------------

### リハビリの専門家ってどんな人？

リハビリの専門家とは、「理学療法士」や「作業療法士」「言語聴覚士」をいいます。具体的には次のようなりハビリを行います。

**理学療法士**：日常生活に必要な基本動作を行う機能を維持・回復するために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。

**作業療法士**：日常活動の仕事や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。

**言語聴覚士**：音声・言語・聴覚の機能を維持・回復するために訓練や検査などを行います。

## お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要介護  
1～5

### きょたくりょうようかんりしどう 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが訪問し、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導をします。

1回あたりのサービス費用のめやす  
【同日、同じ建物にサービスを受ける人が他にいない場合】

医師の場合(月2回まで)	5,140円(514円)
歯科医師の場合(月2回まで)	5,160円(516円)
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	5,650円(565円)
薬局の薬剤師の場合(月4回もしくは8回まで)	5,170円(517円)
管理栄養士が行う場合(月2回まで)	5,440円(544円)
歯科衛生士などの場合(月4回まで)	3,610円(361円)

要支援  
1・2

### かいごよぼう 介護予防 きょたくりょうようかんりしどう 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが訪問し、利用者の改善を目的とした薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導をします。

1回あたりのサービス費用のめやす  
【同日、同じ建物にサービスを受ける人が他にいない場合】

医師の場合(月2回まで)	5,140円(514円)
歯科医師の場合(月2回まで)	5,160円(516円)
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	5,650円(565円)
薬局の薬剤師の場合(月4回もしくは8回まで)	5,170円(517円)
管理栄養士が行う場合(月2回まで)	5,440円(544円)
歯科衛生士などの場合(月4回まで)	3,610円(361円)

サービスの種類と費用

## 看護師などに訪問してもらう

要介護  
1～5

### ほうもんかんご 訪問看護

看護師などが訪問し、床ずれの手当てや点滴の管理などを行います。



1回あたりのサービス費用のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	4,397円(440円)
	30分～1時間未満	6,331円(634円)
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	5,193円(520円)
	30分～1時間未満	9,072円(908円)

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

要支援  
1・2

### かいごよぼうほうもんかんご 介護予防訪問看護

看護師などが訪問し、介護予防を目的とした療養上の介助や必要な診療の補助などを行います。

1回あたりのサービス費用のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	4,210円(421円)
	30分～1時間未満	6,099円(610円)
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	4,972円(498円)
	30分～1時間未満	8,751円(876円)

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

## 「居宅療養管理指導」は「訪問看護」と何が違うの？

「訪問看護」は、医師の指示によって注射などの医療行為が行われますが、「居宅療養管理指導」には、医療行為は伴いません。日常生活で注意すべき点などについて相談したり、アドバイスをを受けたりするサービスです。可能であれば利用者だけでなく、家族や介護する人もいっしょにアドバイスなどを聞いておくと良いでしょう。



# 居宅サービス (在宅で利用するサービス)

## 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)

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介助や機能訓練が日帰りで受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす  
【通常規模の施設/8~9時間未満の利用の場合】

要介護1~5	7,112円(712円)~ 12,410円(1,241円)
--------	----------------------------------

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

個別機能訓練	598円 (60円)
栄養改善	2,136円(214円)
口腔機能向上	1,602円(161円)

※食費、日常生活費は別途負担となります。

※要支援の方は44ページをご覧ください。

#### 選択して利用できるメニュー

- 個別機能訓練…個々の状態に応じた機能訓練
- 栄養改善…食事に関する指導など
- 口腔機能向上…口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など

## 施設に通ってリハビリをする

### 要介護 1~5 つうしょ 通所リハビリテーション (デイケア)

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りのリハビリテーションなどが受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす  
【通常規模の施設/7~8時間未満の利用の場合】

要介護1~5	8,198円(820円)~ 14,826円(1,483円)
--------	----------------------------------

#### 選択して利用できるメニュー

- 栄養改善…食事に関する指導など
- 口腔機能向上…口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など

栄養改善	2,166円(217円)
口腔機能向上	1,624円(163円)

※食費、日常生活費は別途負担となります。

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

### 要支援 1・2 かいごよぼうつうしょ 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、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のためのリハビリテーションなどを日帰りで受けられます。

1か月あたりのサービス費用のめやす

要支援1・2	22,233円(2,224円)~ 43,309円(4,331円)
--------	-------------------------------------

#### 選択して利用できるメニュー

- 運動器機能向上…筋力トレーニングなどの機能訓練
- 栄養改善…食事に関する指導など
- 口腔機能向上…口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など

運動器機能向上	2,436円(244円)
栄養改善	2,166円(217円)
口腔機能向上	1,624円(163円)

※食費、日常生活費は別途負担となります。

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

※費用は従来型個室、多床室、ユニット型個室でそれぞれ異なります。違いについては29～31ページをご覧ください。

要介護 1～5 **短期入所生活介護**  
(ショートステイ)

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

1日あたりのサービス費用のめやす  
【併設型の施設・多床室の場合】

要介護1～5	6,454円(646円)～ 9,465円(947円)
--------	-------------------------------

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目は全額利用者負担となります。

要支援 1・2 **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・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす  
【併設型の施設・多床室の場合】

要支援1・2	4,830円(483円)～ 6,010円(601円)
--------	-------------------------------

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目は全額利用者負担となります。

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 **短期入所療養介護**  
(医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、リハビリテーションが受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす  
【介護老人保健施設・多床室の場合】

要介護1～5	8,832円(884円)～ 11,160円(1,116円)
--------	----------------------------------

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目は全額利用者負担となります。

要支援 1・2 **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、医療や介護、生活機能の維持向上のためのリハビリテーションが受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす  
【介護老人保健施設・多床室の場合】

要支援1・2	6,514円(652円)～ 8,202円(821円)
--------	-------------------------------

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目は全額利用者負担となります。

サービスの種類と費用

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

※サービス費用の他に、居住費・食費などが必要になります。

要介護 1～5 **特定施設入居者生活介護**

有料老人ホームなどで、食事・入浴などの介助や機能訓練が受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす

要介護1～5	5,745円(575円)～ 8,618円(862円)
--------	-------------------------------

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

要支援 1・2 **介護予防特定施設入居者生活介護**

有料老人ホームなどで、食事・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。

1日あたりのサービス費用のめやす

要支援1・2	1,943円(195円)～ 3,321円(333円)
--------	-------------------------------

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。



# 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です。

利用者は原則西東京市の住民に限定され、西東京市が事業者の指定や監督を行います。

※サービスの種類、内容などは市町村によって異なります。

※利用者負担はサービス費用の1割、2割または3割です。(34ページ参照)

※ ( ) 内は利用者負担(1割負担)のめやすです。

## 小規模な施設の通所介護サービス

要介護  
1~5

### 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 (地域密着型デイサービス)

要介護の高齢者が、食事・入浴などの介助や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。



1回あたりのサービス費用のめやす  
【8~9時間未満の利用の場合】

要介護1	8,330円 (833円)
要介護2	9,846円 (985円)
要介護3	11,406円 (1,141円)
要介護4	12,986円 (1,299円)
要介護5	14,524円 (1,453円)

※食費、日常生活費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。



事業者名称	電話番号	所在地（郵便番号順）
スリーベルデイ田無	042-439-3521	谷戸町1丁目
リハビリデイサービス With You	042-410-0111	谷戸町3丁目
りんごの歌 北原町	042-452-9801	北原町2丁目
デイサービスセンター椿・ひばりが丘	042-463-8215	西原町5丁目
デイセンター 西原たいそうくらぶ	042-452-3674	西原町5丁目
はあとデイサービス西原町	042-497-6194	西原町5丁目
昭和の学び舎	042-466-5117	田無町5丁目
GENKI NEXT 西東京田無町	042-497-6432	田無町7丁目
スマイルデイサービス笑み	042-452-3538	南町2丁目
こころデイサービス田無	042-452-5997	南町5丁目
ととろクラブ ※共生型（放課後等デイサービス）	042-450-0991	芝久保町2丁目
ととろキッズ ※共生型（放課後等デイサービス）	042-452-3469	芝久保町2丁目
デイサービス すみなす	042-461-3090	芝久保町3丁目
ヒューマンライフケア花水木の湯	042-467-3481	芝久保町4丁目
ステップぱーとなー ひばりが丘第2	042-439-9479	ひばりが丘1丁目
デイサービスかたくりの里 ひばりが丘	042-438-8042	北町2丁目
レジリハデイサービスまあぶる	042-439-9735	下保谷2丁目
結いの家・みかんの木	042-439-7883	下保谷5丁目
さくらサポート 住吉町	042-439-6215	住吉町2丁目
ルネサンス 元気ジムひばりヶ丘	042-438-8234	住吉町2丁目
デイサービス ポシャル	042-439-3444	住吉町3丁目
デイサービス わがや	042-439-6382	泉町5丁目
ミラクル・ビスケ	042-439-3862	東町2丁目
アテインケアサービス	042-439-6502	東町2丁目
デイサービスセンター椿・保谷	042-439-4943	中町2丁目
デイサービス 夏の庭	03-5933-3463	中町6丁目
デイサービス 秋の雲	03-5933-3463	中町6丁目
りんごの歌 富士町	042-452-6928	富士町3丁目
デイサービス リンク	042-452-5605	保谷町3丁目
シェモア白樺	042-497-6703	保谷町5丁目
デイサービス いずみSPA 保谷町	042-452-5869	保谷町6丁目
機能訓練デイサービス ハチ東伏見	042-452-7665	東伏見3丁目
デイサービス オリーブリーフ	042-410-1069	柳沢1丁目
歩くりハビリやすらぎ邸	042-452-9271	柳沢3丁目
デイサービス やぎさわ	042-478-6900	柳沢3丁目
だんらんの家 武蔵境	0422-38-6890	新町4丁目
おとなりさん。小金井公園	0422-27-8465	新町6丁目

地域密着型通所介護  
サービス事業者

※共生型とは

同一の事業所で介護保険と障害福祉の両方のサービスを一体的に提供する事業所のこと。( )内は障害福祉サービスの名称

# 地域密着型サービス

※( )内は、利用者負担(1割の場合)のめやすです。

## 認知症の方が施設に通って受けるサービス

要支援  
1・2

要介護  
1~5

### 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 かいごよぼうにんちしょうたいおうがたつうしょかいご (介護予防認知症対応型通所介護)



認知症の高齢者が、食事・入浴などの介助や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

※食費、日常生活費は別途負担となります。

1回あたりのサービス費用のめやす  
【8~9時間未満の利用の場合】

要支援1	9,595円 (960円)
要支援2	10,710円 (1,071円)
要介護1	11,089円 (1,109円)
要介護2	12,292円 (1,230円)
要介護3	13,494円 (1,350円)
要介護4	14,717円 (1,472円)
要介護5	15,909円 (1,591円)

	事業者名称	電話番号	所在地 (郵便番号順)
認知症対応型通所 介護サービス事業者	デイサービスセンター クレイン	042-468-3300	西原町4丁目
	年輪デイホーム	042-466-4984	田無町5丁目
	デイサービス 悠花	042-439-6415	泉町3丁目
	西東京市高齢者センター きらら	042-451-1200	富士町1丁目
	緑寿園ケアセンター	042-462-1206	新町1丁目

## 認知症の方が施設で共同生活を送る

要支援  
2

要介護  
1~5

### 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 かいごよぼうにんちしょうたいおうがたきょうどうせいかつかいご (介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症の高齢者が少人数により共同で生活をする場(住居)で、専門スタッフによる介護を受けられます。

※家賃、光熱費、食材料費などは保険外の費用となります。

※要支援1の方は利用できません。

1日あたりのサービス費用のめやす

要支援2	7,988円 (799円)
要介護1	8,031円 (804円)
要介護2	8,405円 (841円)
要介護3	8,661円 (867円)
要介護4	8,832円 (884円)
要介護5	9,013円 (902円)

	事業者名称	電話番号	所在地 (郵便番号順)
認知症対応型 共同生活介護 サービス事業者	ばぶちゃんち	042-461-8183	緑町1丁目
	ねんりんはうす	042-468-7835	田無町5丁目
	グループホームのどか	042-457-4165	南町2丁目
	グループホーム花・南町	042-452-2287	南町4丁目
	エクセレント西東京オリンピア	042-468-1165	向台町1丁目
	グループホームみんなの家・西東京	042-452-1171	芝久保町2丁目
	ミアヘルサきずなホームひばりが丘	042-452-5086	ひばりが丘3丁目
	グループホーム花	042-439-7787	下保谷1丁目
	グループホームいずみ	042-424-1205	泉町3丁目
	グループホームみどりの樹	042-439-9315	東町2丁目
	愛の家グループホーム西東京中町	042-438-8811	中町6丁目
	グループホーム花・富士町	042-452-2087	富士町5丁目

## 夜間に訪問介護を受ける

要介護  
1~5

### 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

夜間の定期的な巡回または通報によりヘルパーが居宅を訪問し、排せつ介助、日常生活上の緊急時の対応などの介護が受けられます。

※通話料は保険外の費用となります。

※要支援の方は利用できません。

サービス費用のめやす【基本対応の場合】

基本料金(1か月)	11,326円 (1,133円)
定期巡回(1回)	4,265円 (427円)
随時訪問 1名対応時(1回)	6,497円 (650円)
随時訪問 2名対応時(1回)	8,751円 (876円)

夜間対応型訪問介護 サービス事業者	事業者名称	電話番号	所在地(郵便番号順)
	エルダリーケア 24 西東京	042-451-7751	田無町2丁目



## 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

### 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

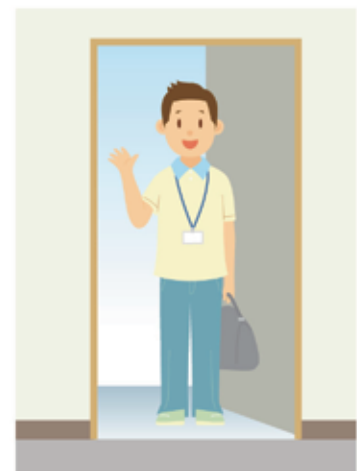
介護職員と看護師が一体または密接に連携し、定期的に訪問します。  
また、利用者からの電話などに応じて随時対応します。

※通話料は保険外の費用となります。

※要支援の方は利用できません。

1か月あたりのサービス費用のめやす  
【訪問看護サービスを利用しない場合】

要介護1	62,951円 (6,296円)
要介護2	112,356円 (11,236円)
要介護3	186,557円 (18,656円)
要介護4	235,994円 (23,600円)
要介護5	285,410円 (28,541円)



定期巡回・随時対応型 訪問介護看護 サービス事業者	事業者名称	電話番号	所在地(郵便番号順)
	そよ風定期巡回 たなし	042-460-5015	田無町1丁目
	SOMPOケア 在宅老人ホーム西東京 定期巡回	042-439-5839	田無町4丁目

# 地域密着型サービス

※( )内は、利用者負担(1割の場合)のめやすです。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

要支援  
1・2

要介護  
1~5

## 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 かいごよぼうしょうきぼたきのうがたきよたくかいご (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」サービスを柔軟に受けられます。



1か月あたりのサービス費用のめやす

要支援1	37,233円 (3,724円)
要支援2	75,246円 (7,525円)
要介護1	112,881円 (11,289円)
要介護2	165,893円 (16,590円)
要介護3	241,324円 (24,133円)
要介護4	266,342円 (26,635円)
要介護5	293,677円 (29,368円)

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

	事業者名称	電話番号	所在地 (郵便番号順)
小規模多機能型居宅介護サービス事業者	ミアヘルサ小規模多機能ホームひばりが丘	042-452-5087	ひばりが丘3丁目
	小規模多機能型居宅介護 みどりの樹	042-439-9311	東町2丁目
	小規模多機能型居宅介護 花	042-452-1087	富士町5丁目

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

## かんごしょうきぼたきのうがたきよたくかいご 看護小規模多機能型居宅介護 ふくごうがた (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。

※要支援の方は利用できません。



1か月あたりのサービス費用のめやす

要介護1	134,703円 (13,471円)
要介護2	188,474円 (18,848円)
要介護3	264,945円 (26,495円)
要介護4	300,500円 (30,050円)
要介護5	339,910円 (33,991円)

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

	事業者名称	電話番号	所在地 (郵便番号順)
看護小規模多機能型居宅介護サービス事業者	看護小規模多機能 ゆいなの森	042-452-3692	南町5丁目

# 施設サービス

介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。施設サービスは、どのような介護が必要かによって下記のタイプに分かれます。

このなかから入所する施設を選び、利用者が直接申し込んで契約を結びます。

※要支援の方は施設サービスを利用できません。

※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。

※利用者負担はサービス費用の1割、2割または3割です。(34ページ参照)

※従来型個室とは共同生活室(リビング)を併設していない個室 ※ユニット型個室とは、共同生活室(リビング)を併設している個室  
 ※多床室とは、定員2人以上の個室ではない居室

## 生活介護が中心の施設

要介護  
3~5

### 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介助や健康管理を受けられます。

※新規入所は原則として要介護3以上の方です。現在、既に入所している方は、要介護度が改善しても引き続き施設で生活ができます。定められた要件を満たせば要介護1・2の方も入所が認められる場合があります。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	約18,359円	約18,359円	約20,890円
要介護2	約20,538円	約20,538円	約23,069円
要介護3	約22,813円	約22,813円	約25,408円
要介護4	約24,992円	約24,992円	約27,619円
要介護5	約27,138円	約27,138円	約29,766円

## 介護やリハビリが中心の施設

要介護  
1~5

### 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。医学的な管理のもとでの介護や看護、リハビリを受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	約24,223円	約26,786円	約26,946円
要介護2	約26,530円	約29,157円	約29,317円
要介護3	約28,516円	約31,207円	約31,336円
要介護4	約30,310円	約33,002円	約33,162円
要介護5	約32,137円	約34,764円	約34,924円

## 医療が中心の施設

要介護  
1~5

### 介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、病状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設です。介護体制の整った医療施設(病院)で、医療や看護などを受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	約20,666円	約23,998円	約24,703円
要介護2	約23,966円	約27,331円	約28,035円
要介護3	約31,175円	約34,507円	約35,212円
要介護4	約34,219円	約37,583円	約38,288円
要介護5	約36,975円	約40,307円	約41,012円

## 長期療養の機能を備えた施設

要介護  
1~5

### 介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の介助)が一体的に受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	約22,877円	約26,433円	約26,978円
要介護2	約26,401円	約29,926円	約30,470円
要介護3	約33,963円	約37,519円	約38,064円
要介護4	約37,199円	約40,723円	約41,268円
要介護5	約40,082円	約43,639円	約44,184円

※2024年3月末に廃止が予定されている介護療養型医療施設の転換先と位置付けられています。

## 施設を利用した場合の居住費・食費の自己負担額

施設サービスを利用したときは、施設サービス費のうちの利用者負担分に加え、居住費・食費・日常生活費が利用者負担となります。

各施設で居住費・食費の金額が異なりますので、契約時に施設へ確認してください。

居住費・食費は、施設の平均的な費用を基に基準額(基準費用額)が定められています。



### 【居住費・食費の基準費用額(日額)】

施設の種類	居住費				食費
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
介護老人福祉施設 短期入所生活介護	2,006円	1,668円	1,171円	855円	1,445円
介護老人保健施設 介護療養型医療施設(介護医療院) 短期入所療養介護	2,006円	1,668円	1,668円	377円	

### ★居住費(滞在費)と食費の自己負担の軽減制度 (負担限度額認定) 申請が必要です

所得が低い方を対象に、居住費(滞在費)および食費の自己負担を軽減する制度です。認定を受けるには申請が必要です。認定要件および区分ごとの負担限度額は31ページをご確認ください。

※虚偽の申告により、不正に支給を受けた場合には支給された額および最大2倍の加算金を返還していただくことがあります。

### ★住民税課税層における特例減額措置 申請が必要です

31ページの認定要件に該当しない高齢夫婦などの2人以上の世帯で、1人が施設に入所し費用を負担したことで、在宅の方の生活費が一定額以下になってしまう場合などに、居住費および食費の自己負担を軽減する制度です。詳細については、市の担当窓口にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 高齢者支援課 介護指導給付係 ☎ 042-420-2813

【認定要件】

区分	所得の状況	預貯金などの資産の状況	
		65歳以上の方	40歳から64歳の方
第1段階	生活保護受給者の方など		
	老齢福祉年金受給者で、世帯全員（世帯分離している配偶者を含む）が住民税非課税の方	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下
第2段階	世帯全員（世帯分離している配偶者を含む）が住民税非課税で、前年の年金収入など（※）が <u>80万円以下の方</u>	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	
第3段階①	世帯全員（世帯分離している配偶者を含む）が住民税非課税で、前年の年金収入など（※）が <u>80万円超120万円以下の方</u>	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	
第3段階②	世帯全員（世帯分離している配偶者を含む）が住民税非課税で、前年の年金収入など（※）が <u>120万円超の方</u>	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下	

※年金収入など＝公的年金等収入金額（非課税年金を含む）＋その他の合計所得金額

【居住費（滞在費）・食費の負担限度額（日額）】

区分	居住費（滞在費）				食費	
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	施設サービス	短期入所サービス
第1段階	820円	490円	490円(320円)	0円	300円	300円
第2段階	820円	490円	490円(420円)	370円	390円	600円
第3段階①	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円	1,000円
第3段階②	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円	1,300円

※従来型個室の（ ）内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の金額です。





# 福祉用具貸与・購入、住宅改修

## 福祉用具を借りる

### 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。

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(尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます)。

### 要介護4・5の方が利用できる福祉用具

#### 要介護2・3の方が利用できる福祉用具

#### 要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- ① 手すり(工事をとみなさないもの)
- ② スロープ(工事をとみなさないもの)
- ③ 歩行器
- ④ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえなど)

- ⑤ 車いす
- ⑥ 車いす付属品  
(クッション、電動補助装置など)
- ⑦ 特殊寝台
- ⑧ 特殊寝台付属品  
(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルトなど)
- ⑨ 床ずれ防止用具
- ⑩ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む)
- ⑪ 認知症老人徘徊感知機器  
(離床センサーを含む)
- ⑫ 移動用リフト  
(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む)

⑬ 自動排せつ処理装置(尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます)

福祉用具の種類、事業者によって貸し出し料は異なります。

#### 貸与価格を適正にするための制度があります

- 厚生労働省のホームページ等で、商品ごとに全国平均の貸与価格と上限額を公表しています。
- 事業者には、貸与しようとする商品ごとに全国平均の貸与価格等を説明することや、機能や価格帯の異なる商品を複数提示することが義務づけられています。

## 福祉用具を買う

要支援  
1・2

要介護  
1～5

### 特定福祉用具購入 (介護予防福祉用具購入)

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

支給の対象は、次の6種類です。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 特殊尿器(自動排せつ処理装置の交換部品)
- 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルトなど)
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分
- 排せつ予測支援機器(膀胱内の状態を感知し、尿量を測定するもの)



利用限度額／年間10万円まで(毎年4月から1年間、利用者負担分を含む)

※1回の購入で10万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。

## 住宅を改修する

※事前申請の承認前に工事をした場合は、支給の対象となりませんので、ご注意ください。

要支援  
1・2

要介護  
1～5

## 住宅改修 (介護予防住宅改修)

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます（費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合は2万円、2割の場合は4万円、3割の場合は6万円が自己負担額です）。

- 工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか市の窓口にご相談しましょう。

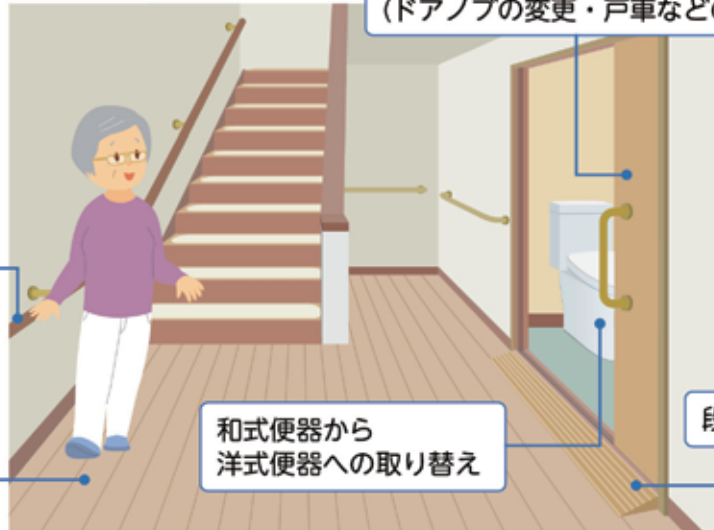
手すりの取り付け

滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更

和式便器から洋式便器への取り替え

段差の解消

開き戸から引き戸などへの扉の取り替え (ドアノブの変更・戸車などの設置)



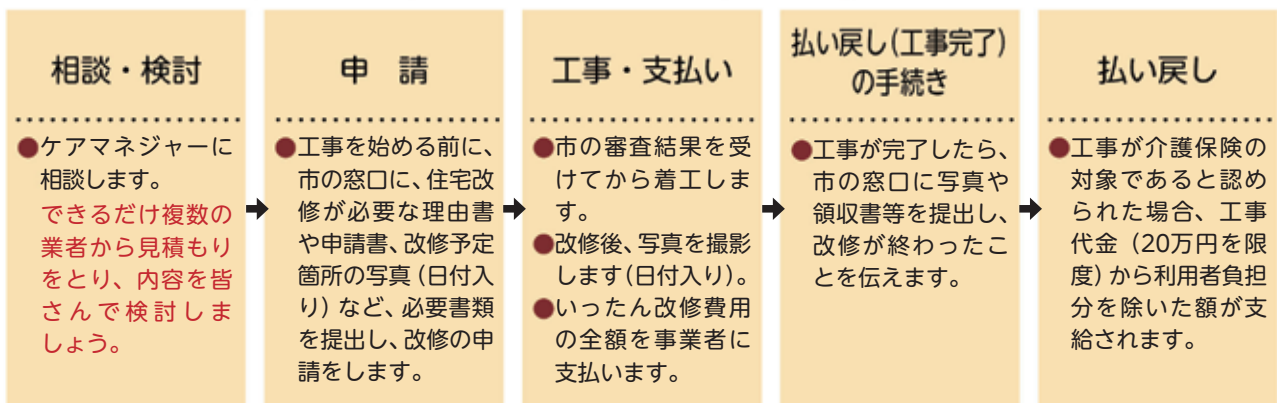
### ◎介護保険の対象となる工事

- 手すりの取り付け
  - 段差や傾斜の解消 (付帯する工事として転落防止柵の設置)
  - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
  - 開き戸から引き戸などへの扉の取り替え、扉の撤去
  - 和式から洋式への便器の取り替え
  - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

利用限度額 / 20万円まで (原則1回限り)

- ※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
- ※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができる場合があります。
- ※本人や家族などがリフォームを行ったときには、材料の購入費が対象となります。

### ◎手続きの流れ【償還払い(後から払い戻される)の場合】



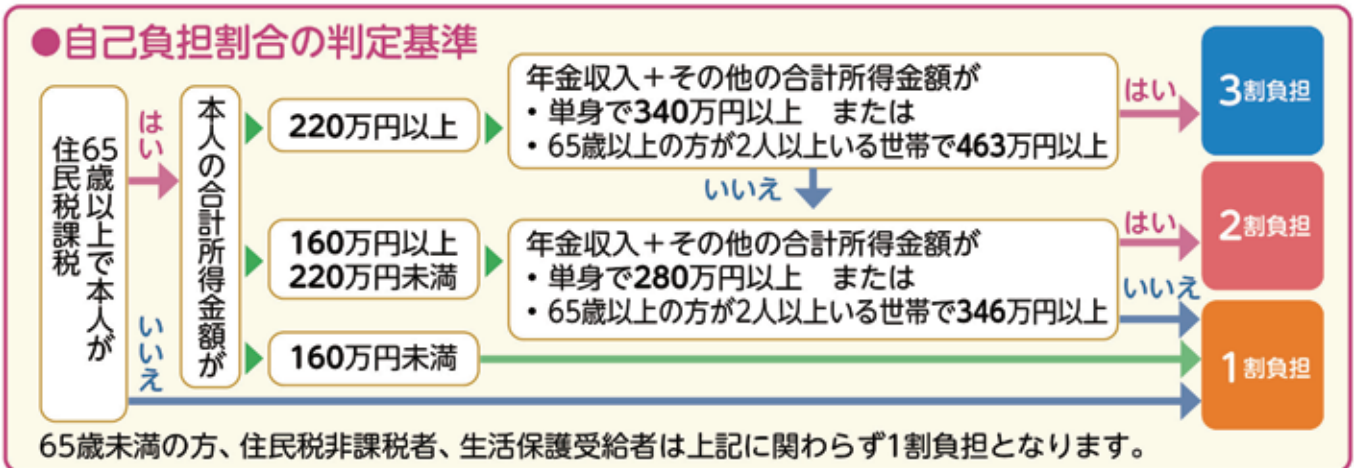
### 受領委任払い制度について

福祉用具購入費用と住宅改修費用は、利用者がいったん全額を支払い、申請後そのうちの保険給付分が利用者へ支給される「償還払い」が基本です。西東京市では、利用者負担分のみを負担し、残りの保険給付分は市が直接事業者へ支払う「受領委任払い制度<sup>※</sup>」も導入しています。 ※事業者が市に受領委任払い事業者として登録する必要があります。

# 費用の支払い

介護保険のサービスを利用したときは、費用の一部を利用者が負担します。利用者負担が高額となったときには、負担を軽減する制度もあります。

## 負担割合について



※利用者負担が高額となったときには、負担を軽減する高額介護サービス費という制度があります。(35ページ参照)

### 【負担割合証】

要介護・要支援認定などを受けた方には、負担割合を示す証明書が発行されます。被保険者証とともにサービス利用の際に必要ななります。有効期間は毎年8月1日から翌年7月31日までで、毎年発行します。  
※申請は不要です。

記載されます。

※負担割合証はイメージです。実際のもとは異なります。



## 在宅でサービスを利用したとき

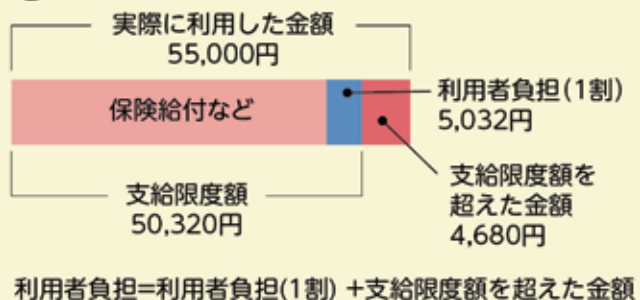
介護サービスの居宅サービス・介護予防サービスには、要介護度ごとに、月々に利用できる金額に上限が設けられています。(下表)

限度額を超えてサービスを利用した場合、超えた金額は全額利用者負担となります。

### サービスの支給限度額(1か月)

要介護度	支給限度額(1か月)	利用者負担(1割)
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

### 例) <支給限度額を超えて利用した場合>



★次のサービスは、上記の限度額とは別枠となるサービスになります。

- 特定福祉用具購入(介護予防福祉用具購入)
- 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)
- 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)
- 認知症対応型共同生活介護(介護予防認知症対応型共同生活介護)など
- 居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)

## 利用者負担が高額になったとき(高額介護サービス費)

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計が高額になり、所得によって定められた限度額を超えたときは、超えた金額が「高額介護サービス費」として後から給付され、負担が軽減されます。

※給付を受けるには、申請が必要です。対象となる方には、市からご案内をいたします。

- 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。
- 福祉用具購入費や住宅改修費、食費や施設サービスなどの居住費、支給限度額を超えた自己負担分、日常生活費などは高額介護サービス費の対象になりません。

### 利用者負担の限度額(月額)

区 分	限度額(月額)
課税所得 690 万円(年収約 1,160 万円)以上	140,100円(世帯)
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	93,000円(世帯)
住民税課税～課税所得 380 万円(年収約 770 万円)未満	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
前年の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計が 80 万円以下の方など	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護受給者の方など	15,000円(世帯)

利用者負担が大きくなったらどうなるの…?



サービスの種類と費用

## 介護保険と医療保険の支払いが高額になったとき(高額医療合算介護サービス費)

同一世帯内において、8月1日から翌年7月31日までの1年間の介護保険と医療保険の両方を利用して、介護と医療の利用者負担額が下表の限度額を超えたときは、超えた金額が払い戻されます。

- 給付を受けるには、申請が必要です。西東京市国民健康保険または後期高齢者医療制度にご加入している方で、支給対象となる方には医療保険者からご案内いたします。
- 同じ世帯でも、それぞれが異なる医療保険に加入している家族の場合は合算できません。

### 医療と介護の利用者負担合算後の限度額(年額)

#### 【70歳未満の方】

区 分	限度額
基礎控除後の総所得金額 901 万円超	212万円
600 万円超～901 万円以下	141万円
210 万円超～600 万円以下	67万円
210 万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

#### 【70歳以上の方】

区 分	限度額
課税所得 690 万円以上	212万円
380 万円以上 690 万円未満	141万円
145 万円以上 380 万円未満	67万円
一般(住民税課税世帯の方)	56万円
低所得者(住民税非課税世帯の方)	31万円
世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員が年金収入 80 万円以下で、その他の所得がない方	19万円

### 生計困難者等に対する利用者負担の軽減

所得の低い方のうち特に生計が困難な方で、市への申請により認定を受けた方が、軽減を実施している事業者で介護サービスを利用した場合に、利用者負担（1割負担）ならびに食費、居住費および宿泊費が軽減されます。

※生活保護受給者の方は、短期入所生活介護(介護予防を含む)および介護福祉施設サービスにおける個室の居住費のみが軽減されます。

#### 対象者

住民税非課税世帯で、生計が困難である方および生活保護受給者の方。なお、「生計が困難な方」とは、次の要件をすべて満たす方です。

- 世帯の年間収入が単身世帯で150万円(1人増えるごとに50万円を加算した額)以下
- 世帯の預貯金等の額が単身世帯で350万円(1人増えるごとに100万円を加算した額)以下
- 日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない
- 負担能力のある親族等に扶養されていない
- 介護保険料を滞納していない

#### 対象となるサービス

社会福祉法人等の提供する次の介護保険サービス

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> ●訪問介護                            | <input type="radio"/> ●通所介護                            |
| <input type="radio"/> ●短期入所生活介護(介護予防を含む)               | <input type="radio"/> ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護                |
| <input type="radio"/> ●夜間対応型訪問介護                       | <input type="radio"/> ●地域密着型通所介護                       |
| <input type="radio"/> ●認知症対応型通所介護(介護予防を含む)             | <input type="radio"/> ●小規模多機能型居宅介護(介護予防を含む)            |
| <input type="radio"/> ●看護小規模多機能型居宅介護                   | <input type="radio"/> ●総合事業における訪問・通所サービス(国基準相当型のみ)     |
| <input type="radio"/> ●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護            | <input type="radio"/> ○介護福祉施設サービス                      |
| <input checked="" type="radio"/> ●訪問入浴介護(介護予防を含む)      | <input checked="" type="radio"/> ●訪問看護(介護予防を含む)        |
| <input checked="" type="radio"/> ●訪問リハビリテーション(介護予防を含む) | <input checked="" type="radio"/> ●通所リハビリテーション(介護予防を含む) |
| <input checked="" type="radio"/> ●短期入所療養介護(介護予防を含む)    |  |

○…社会福祉法人等による利用者負担軽減

●…サービス提供事業者による利用者負担軽減

### 訪問看護の利用者負担の軽減(市の独自制度)

所得の低い方のうち特に生計が困難な方で、市への申請により認定を受けた方は、訪問看護サービス(介護予防含む)の利用者負担(1割負担)の4分の1が後から支給されます。

#### 対象者

上記の生計困難者等に対する利用者負担の軽減における対象者と同様です。ただし、生活保護受給者の方およびサービス提供事業者による利用者負担軽減を受けている方は対象外です。

(問い合わせ) 高齢者支援課 介護指導給付係 ☎042-420-2813

# 介護予防・日常生活支援 総合事業とは

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、

**介護予防・生活支援サービス事業** 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ることを目的としています。

## 総合事業

### 介護予防・生活支援サービス事業

- 訪問型サービス
- 通所型サービス



#### サービスの具体例

- ホームヘルパーなどの手助けを受けながら調理や掃除などを行う。
- デイサービスセンターなどで筋力トレーニングを受ける。

※介護予防訪問介護と介護予防通所介護は、平成28年4月から総合事業の訪問型サービス、通所型サービスに移行しました。

#### 対象者

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 事業対象者となった方

事業対象者とは、基本チェックリスト(39ページ参照)の結果、生活機能の低下がみられ、市から事業対象者である旨の確認を受けた方をいいます。

### 一般介護予防事業

- 介護予防講座など

#### 対象者

- 65歳以上の方が対象



さまざまなサービスで皆さんの暮らしを支援します。



※一部のサービスについては、要介護の方も対象となる場合があります。

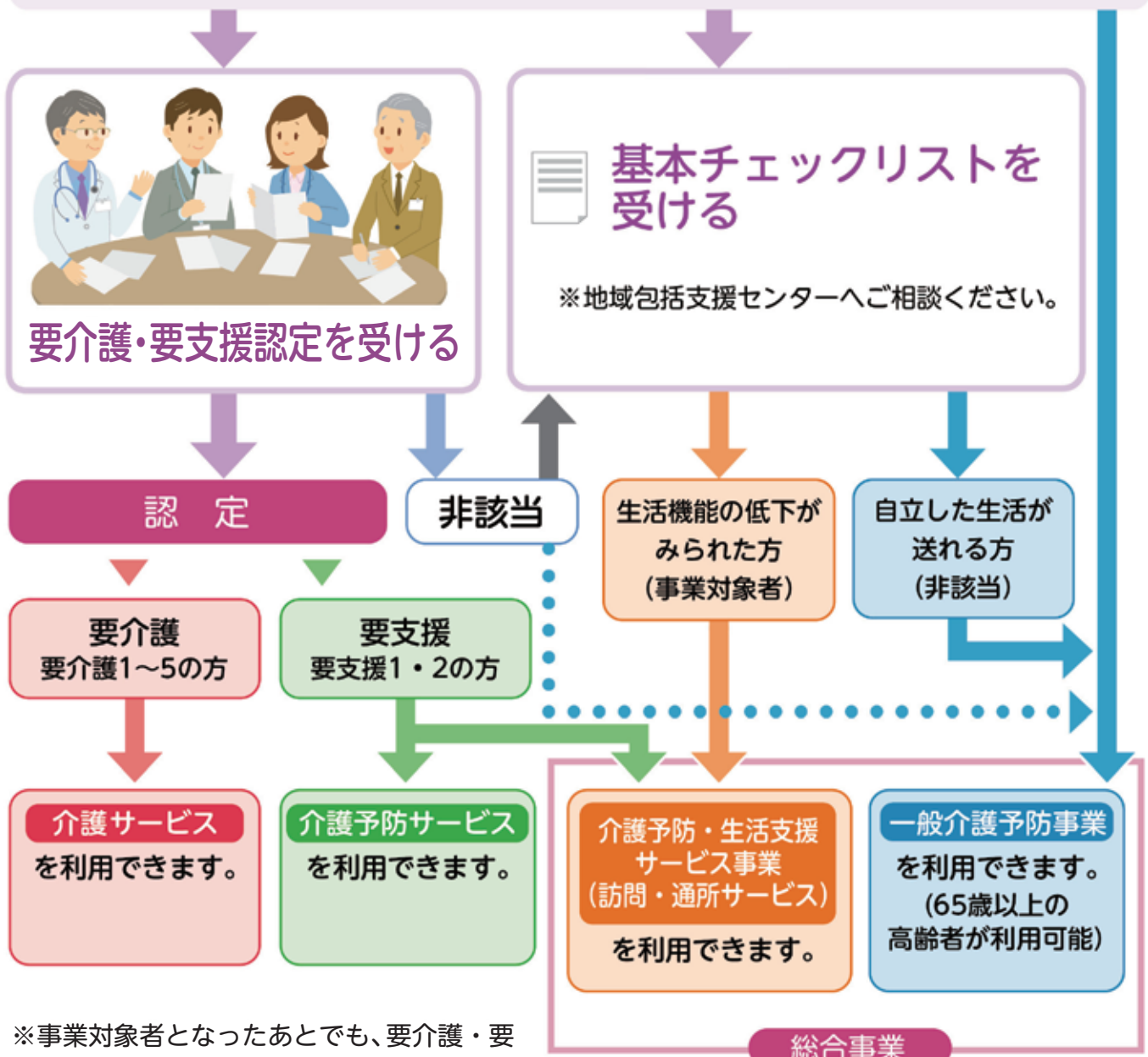
# 総合事業 利用の流れ

総合事業には、主に要支援1・2の認定を受けた方や、基本チェックリスト(39ページ参照)により生活機能の低下がみられた方が利用できる **介護予防・生活支援サービス事業** と 65歳以上の方が利用できる **一般介護予防事業** があります。



## 相談する(65歳以上すべての方)

地域包括支援センターまたは市に相談します。



※事業対象者となったあとも、要介護・要支援認定を申請することができます。

# 自分の状態を知るために、 基本チェックリストを活用しましょう

No.1～25を読んで、当てはまる回答に○をつけてください。

項目ごとに「1」にチェックした数を足してみましよう。あなたの介護予防リスクは？

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	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
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	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
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	身長 cm 体重 kg BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満	1. はい	0. いいえ
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	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
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
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

以下のいずれかに当てはまった方は地域包括支援センターにご相談ください。

- 1～20までで10点以上の方
- 項目6～10で3点以上の方
- 項目11～12で全て該当する方
- 項目13～15で2点以上の方
- 項目16～17で16に該当する方
- 項目18～20で1点以上の方
- 項目21～25で2点以上の方



## 「介護サービス」の利用をご検討される、その前に

“してあげる介護”から“もう一度、元の暮らしを取り戻すための支援”へ…

### 短期集中予防サービスを中心とした総合事業がスタート

本市では、令和4年度に東京都のモデル事業『短期集中予防サービス強化支援事業』を活用し、都の支援を受けながら短期集中予防サービス（介護予防・日常生活支援総合事業における通所型サービスC）を創設しました。

短期集中予防サービスの創設により、これからの西東京市の介護予防は「してあげる介護」ではなく「もう一度、元の暮らしを取り戻すための支援」を目指していきます。

### リエイブルメントで自分が望む生活を取り戻す

リエイブルメントサービスとは、文字通り「再びできるようになる」という意味で、近年欧米で大きく注目されている短期集中予防サービスです。

そこでは、いったん日常生活に困難を覚える状態になった人々が「もう一度、元の暮らしを取り戻す」ことを目指し、実際に大きな成果を上げています。

日本国内においても、リエイブルメントの考え方を取り入れた短期集中予防サービスを実施し始める市区町村が年々増加しています。短期集中予防サービスを実施している市区町村においては、多くの利用者が「元の暮らしを取り戻す」ことに成功し、自分らしい生活を営んでいます。

### 短期集中予防サービスとは？

短期集中予防サービスは、要支援状態になり自信や意欲を失ってしまった方が、もう一度、元の暮らしへ戻るためのサービスです。主にリハビリテーション専門職などによる面談を中心とした3か月間の支援を実施していきます。

短期集中予防サービス (42ページ参照)

日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し利用者が継続して自己管理できる力(セルフマネジメント力)と自信を身につけることで、心身の状態を維持・改善できるように支援します。

買い物に行ったり、ご友人やご家族と会ったり、地域の通いの場に行くなど…再び、住み慣れた地域で自分らしく生活できるように支援します。



西東京市短期集中予防サービス  
マスコットキャラクター  
「にっしー」

## 西東京市では、**社会参加の場** をご用意しています。

### ●フレイルチェックを受けてみませんか？

フレイル（虚弱）は早めに気づくことが重要です。ご自身の状態を確認できる「フレイルチェック」を受講してみませんか。

**フレイル予防のすすめ** (48ページ参照)

【問い合わせ】 高齢者支援課 在宅療養推進係 ☎ 042-420-2812

### ●学びの場・趣味のサークルに参加してみませんか？ (72ページ参照)

市内の福祉会館や老人福祉センターなどにて、各種教室やサークル活動が活発に行われています。

### ●「交流する場」に参加してみませんか？

- ▶ 高齢者クラブ(P.70) ……60歳以上の方が対象。社会奉仕活動、健康・生きがい活動を実施。
  - ▶ 街中いきいきなサロン(P.46) ……年齢問わず誰でも参加できます。おしゃべり、体操などを実施。
  - ▶ いきいきミニデイ(P.70) ……65歳以上の方が対象。趣味やレクリエーション活動などを実施。
- ※対象者以外の方でも参加できる場合があります。

### ●「いきいき百歳体操」始めてみませんか？

お友達同士で始められて、誰でもできる「いきいき百歳体操」をご紹介します。

【問い合わせ】 高齢者支援課 在宅療養推進係 ☎ 042-420-2812

## 西東京市地域サポート「りんく」

生活支援コーディネーター（SC）を配置し、高齢者が地域で自分らしく生活できるよう、以下の活動を行っています。サロン活動やボランティア活動など、お住まいの地域にはどんな活動があるのか知りたい方は、ぜひお問い合わせください。

#### 【活動内容】

- ▶ 住民同士の助け合いの活動・住民組織・ボランティア団体・NPO法人などによる地域における取り組みの把握
- ▶ 団体同士のネットワーク構築・ボランティアの養成
- ▶ 協議体（地域サポート連絡会）の設置・運営
- ▶ ささえあいネットワーク事業・介護支援ボランティアポイント制度

【問い合わせ】 西東京市地域サポート「りんく」 ☎ 042-497-4163  
田無町5-5-12 田無総合福祉センター内

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811

## 短期集中予防サービス

加齢や体力が落ちて出来なくなったこと…あきらめてしまっていること…ありませんか？

このサービスは高齢者の「またできるようになりたい！」を応援する、「もう一度、元の暮らしを取り戻す」ための介護予防のプログラムです。

### サービス内容

▶ 3か月間、週1回2時間程度の通所サービス（全12回）

### 対象者

▶ 要支援認定（要支援1・2）もしくは事業対象者

※末期がん、難病、認知症の方は原則対象外



### サービス費用

▶ 無料

※事業所により送迎費などの自己負担が発生する場合があります。

自転車に乗って駅近くのスーパーまで  
5キロの米を買いに行けるようになった

趣味だった麻雀を再開し、  
週1～2回は外出するようになった



実際に短期集中予防サービスをご利用された  
皆さまの声



歩く事が苦手でバスを利用していたが、  
バス停2駅位歩こうと思えるようになった

「やれば出来るんだ！」という事を  
教えて頂いた気がする（96歳の方）

## 短期集中予防サービスの詳細

### ① ご自宅への訪問アセスメント

リハビリテーション専門職と地域包括支援センター職員がご自宅を訪問し、生活の様子や身体を確認。

元の生活を取り戻すための適切な目標をご提案いたします。



地域包括支援センター

(54ページ・75ページ参照)



### ② 短期集中予防サービスの開始

#### ▶ 実施するプログラム (計12回)

- セルフマネジメント力向上のための個別面談【毎回】
- 運動器機能向上プログラム【毎回】
- 口腔機能向上プログラム・栄養改善プログラム【月1回ずつ】

※各プログラムの詳細は事業所により異なる場合があります。

プロの専門職による  
適切なアドバイスが  
受けられます!



リハビリテーション専門職との個別面談にて、心身機能の改善、生活のしづらさの原因を取り除くための専門的なアドバイスや指導などを受けます。



### ③ 地域とのつながりの場へ…

- 地域包括支援センター職員による、セルフマネジメント支援の実施
- 西東京市地域サポート「りんく」の生活支援コーディネーター (SC) による、地域の「通いの場」や趣味活動、ボランティアなど…自分の好きな活動への参加につなげる支援

短期集中予防サービス卒業後も自信をもって地域で活動しながら生活していけるように支援いたします。

西東京市地域サポート「りんく」

(41ページ参照)

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811

施設に通う ●通所型サービス

デイサービスセンターなどで、食事・入浴などのサービスや、日常生活上の動作の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどが受けられます。

〈国基準相当型〉

※選択メニューにより、別に費用が加算されます。  
※利用プラン(利用回数、時間、送迎の有無)により金額が異なります。

1か月あたりのサービス費用のめやす 17,856円(1,786円)～36,611円(3,662円)

〈市独自基準型〉

人員、設備などの事業所の指定基準を市が緩和してサービスを提供しています。

1か月あたりのサービス費用のめやす 12,751円(1,276円)～34,784円(3,479円)

対象者 要支援1・2の認定の方・事業対象者

日常生活の手助け ●訪問型サービス

ホームヘルパーなどが訪問し、料理や掃除などを利用者と一緒にいき、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

〈国基準相当型〉

※利用プラン(利用回数)により金額が異なります。

身体介護が含まれるサービスです。

1か月あたりのサービス費用のめやす 12,994円(1,300円)～41,183円(4,119円)

〈市独自基準型〉

生活援助のみを提供するサービスです。市の独自研修の修了者(西東京市くらしヘルパー)がサービスを提供することもあります。

1か月あたりのサービス費用のめやす 12,342円(1,235円)～39,128円(3,913円)

〈住民主体型〉

地域住民などのボランティアによる無料のサービスです。上記サービスでは提供できない軽微なお手伝い(窓ふき、サロンへの同行、電球交換、水やりなど)を行います。

対象者 要支援1・2の認定の方・事業対象者

※本冊子は( )内を利用者負担(1割の場合)のめやすとして掲載しています。実際の利用金額には各種の加算が加わります。  
※負担割合などは、34ページの介護保険に準じます。

サービス利用に際しては、ご本人の意向や心身の状態を確認したうえで、地域包括支援センター職員やケアマネジャーがケアプランを作成し、事業所やサービス内容を決定します。

## 一般介護予防事業 ①

### 介護予防プログラム

#### 【高齢者向けのマシンを使うトレーニング】

初めての方でもマシンに親しみ、体力づくりに取り組みます。



#### 【介護予防講座】

介護予防に必要な3つの知識について、実践を交えて学びます。

#### 【出張講座】

よく噛み、よく食べるためのお口の講座・栄養の講座・運動の講座などを出向いて行います。

#### 【いきいき百歳体操】

住民主体で行う簡単な体操です。ご家庭や集会所などで、体操を始めたいグループに立上げ・継続支援を行います。



### 閉じこもり予防

#### 【はつらつサロン(通年・無料・随時受付)】

様々な理由で家に閉じこもりがちになっている方が社会とつながるためのお手伝いをします。

## 一般介護予防事業 ②

### 街中いきいーなサロン

地域住民などのボランティアによるサロン（集いの場）活動です。会員登録などはなく、行きたい時に気軽に参加できます。市内各地で様々な活動が行われています。

**【費用】** 無料（お茶菓子代などの実費がかかる場合があります）

**【内容】** 趣味の活動（歌・折り紙など）、介護予防体操、おしゃべりなど



### 介護支援ボランティアポイント制度

市に登録を行った60歳以上の方が、特定のボランティア活動を実施することによりポイントがつき、翌年度に換金できます。

**【対象者】** 西東京市内に在住の60歳以上の方

- 【内容】**
- 1ポイント100円
  - 1か月での上限は5ポイント（年間60ポイントが上限）
  - 年間6,000円が換金の上限
  - 年間5ポイント未満は換金の対象外（翌年度への持ち越しは不可）

**【問い合わせ】** 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811

# 救急医療情報キットの配布

災害時および救急搬送時などの市民の安全安心を確保するために「救急医療情報キット」を配布します。(※年齢にかかわらず、どなたでもお渡しできます)

救急医療情報キットとは、ご自分の意思が伝えられない状態のような救急時にもスムーズな搬送や治療につなげるために、ご自身の医療情報などの入ったプラスチックの保管容器を冷蔵庫内に保管し、万一の時に備えるものです。



緊急医療キットとは高齢者や障害者などの安全・安心を確保するため

- 「かかりつけ医や持病などの医療情報」
- 「薬剤情報」
- 「健康保険証(コピー)」等

を保管容器に入れ万一の救急時に備えるものです。  
持病や服薬などの医療情報の確認や、  
緊急連絡先の把握により  
親族や関係者との連絡が行えます。

しゃべれない  
HELP!!

## 救急医療 情報キット

救急医療情報キットは、①～③実施の上、冷蔵庫内に保管しておきましょう!

① 記入用紙に記入

② 玄関内側にステッカーを貼る

③ 冷蔵庫にマグネットを貼る

こちらのキットは市役所・ポスター掲示施設等で無料配布しています。  
緊急時の備えとしてぜひお役立てください。

お問い合わせ 西東京市役所 総務部 危機管理課 tel.042-438-4010

## 【救急医療情報キットの内容】

- ① かかりつけ医や持病などの医療情報・緊急連絡先などの情報の記入用紙
- ② 玄関内側に貼るステッカー
- ③ 冷蔵庫に貼るマグネット

【問い合わせ】 総務部 危機管理課 ☎ 042-438-4010



# フレイル予防のすすめ

フレイルとは、健康と要介護の中間で筋力や活力が衰えた段階です。フレイルの兆候を早期に発見して、健康寿命の延伸を目指しましょう！

## 健康寿命 知ってますか？

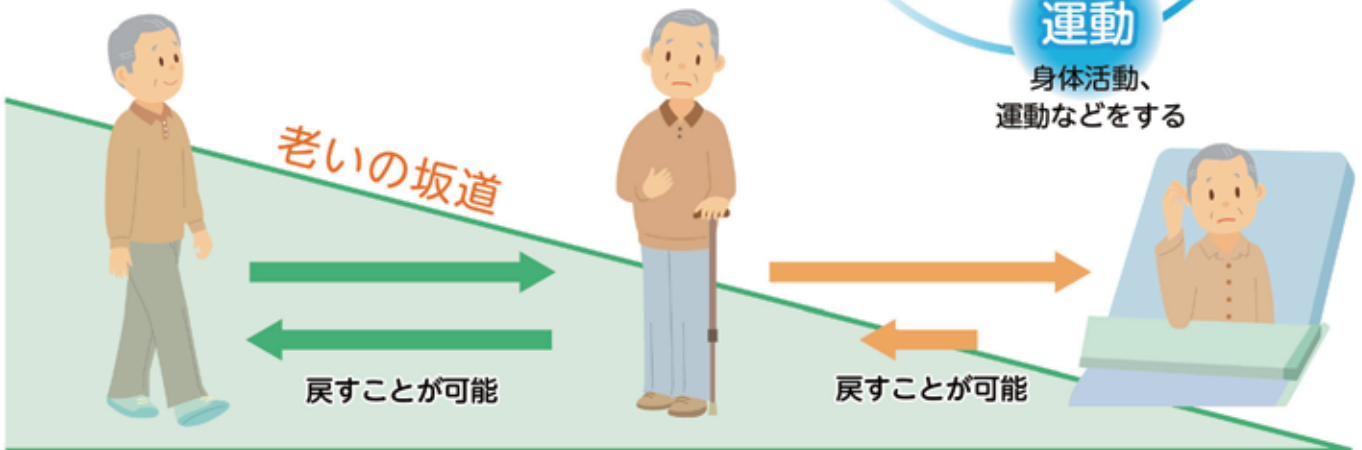
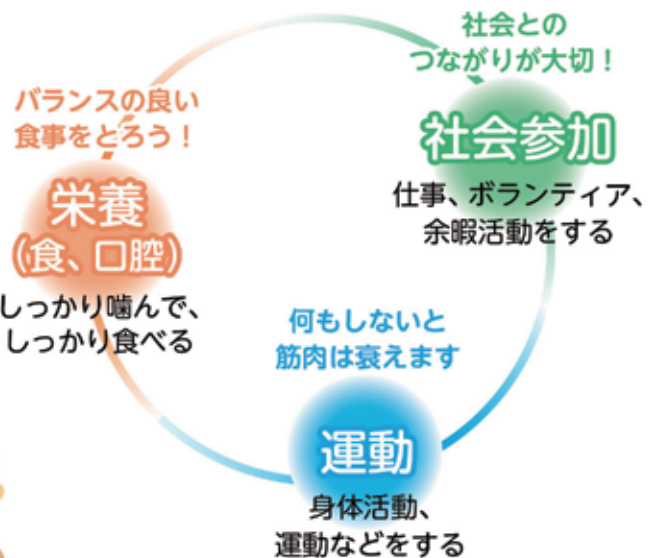
健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

## フレイルとは？

2014年日本老年医学会は、高齢になって「身体」、「こころ」や「社会性」も含めた多面的な虚弱の状態を「フレイル」と名付けました。多くの人々が「フレイル」を経て「要介護状態」になると考えられていて、「健康な状態と要介護状態の中間」を意味します。(下図：老いの坂道)どこが弱っているか早く気づいて正しく対処(予防や治療)すれば「戻すことが可能」(可逆性)となります。

## フレイル予防の3つの柱

フレイルを予防するには「健康長寿の3つの柱となる栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加」がキーポイントです。これらは、お互いに影響しあっています。どれか1つだけ気をつければ良いわけではなく、3つの柱を上手にリンクさせて自分の生活の中に組み入れていくことが大切です。



### 健康

### プレフレイル (前虚弱)

- 孤食
- うつ傾向
- 健康意識低下
- 社会参加低下
- 歯周病による歯の喪失
- 飲み込みにくさ
- 滑舌の低下
- 食欲不振
- 食事の偏り など

### フレイル (虚弱)

- 筋力低下
- 腰痛、ひざ痛
- 病気がち

### 要介護 (身体機能障害)

- 要介護状態
- 寝たきり

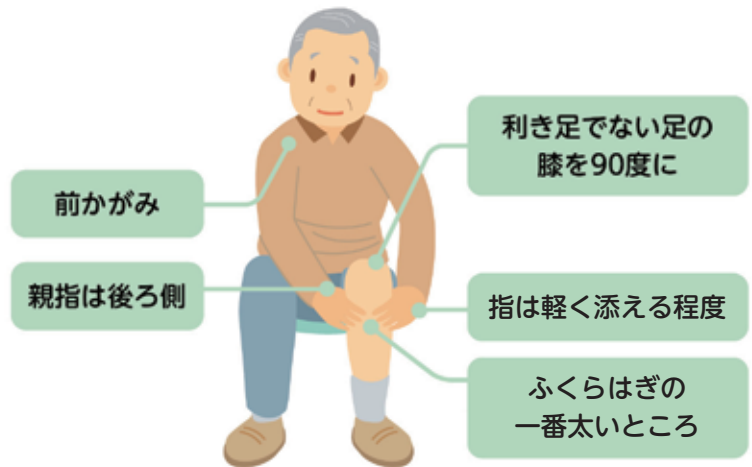
やってみよう!

## 指輪っかテスト

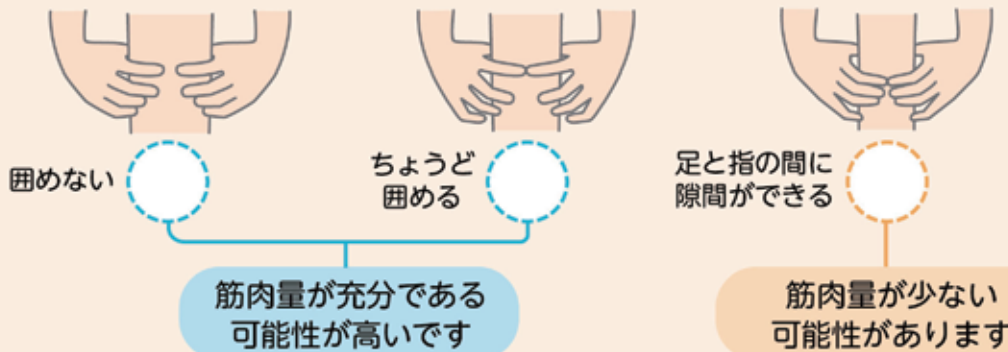
自分のふくらはぎの一番太いところを指で囲むことで自分の筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です!

1 膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子か台に座ります。

2 親指と人指し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足で調べます。



### 指輪っかテスト測定結果



受けてみよう!

## フレイルチェック

西東京市では、東京大学高齢社会総合研究機構と連携して、ご自身のフレイル状態をチェックできるプログラムを開催しています。

フレイルチェックでは、質問形式と計器を使い、市民から養成されたサポーターと一緒に楽しく筋肉量などを測定します。詳しくは、西東京市公式ホームページに掲載されていますので、「西東京市 フレイル予防」で検索してみてください。

その他

### フレイル予防の実践法

#### 栄養・お口

- バランス良い食事を! (特に以下2点を多く)
- 筋肉のもとになるタンパク質(肉・魚・大豆製品)
- 骨を強くする牛乳・乳製品
- パタカラ体操(早口でパタカラ、パタカラと繰り返す)

#### 人とのつながり

フレイルになる一番初めのきっかけは人とのつながりが減ることといわれています。直接会えないときは、電話やメールでお友達と連絡を取り、つながりが途切れないようにしましょう。

#### 運動

ご自分の体調を見ながら、少しずつでもいいので、毎日身体を動かしてください。市で「お家でできる運動動画」を配信しています。



↑ YouTube



← QRコード

※上記以外にも45~46ページの一般介護予防事業に参加することもおすすめです。

# 認知症への取り組み

## 認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか？

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取り組みは全国的に展開されています。

- 【内容】①認知症について  
②認知症サポーター 100万人キャラバンについて  
③認知症の方を地域で支えるためには など

【対象者】市内在住・在勤の方で、認知症サポーター養成講座を受講したことがない方  
参加者にはサポーターの証であるロバのストラップを差し上げます。  
講座は市内で年間8回開催するほか、5名以上集まっていたいただければ市内どこでも出張講座いたします。



【問い合わせ】高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811

## 認知症簡易チェックサイト

【内容】携帯電話やスマートフォン、パソコンで簡単に認知症のチェックができます。「これって認知症？」…家族・介護者向け。身近な人の状態をチェックできます。「わたしも認知症？」…本人向け。ご自身の状態をチェックできます。認知症簡易チェックの結果とともに、相談先が表示されます。

こちらのQRコードまたはホームページからご利用ください。

西東京市ホームページ

<https://www.city.nishitokyo.lg.jp>

トップページ>健康・福祉>高齢者支援>認知症関連>認知症のチェックをしませんか？



【問い合わせ】高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811

## みまもりシール

【内容】 認知症の方が行方不明になった時に、できるだけ早く自宅に戻ることができるよう「みまもりシール」を配布しています。(アイロンシール10枚、反射シール10枚)

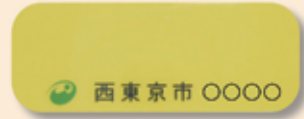
※ご利用いただくには登録が必要です。

【対象者】 ①ひとりで外出し自宅に戻れなくなったことがある方  
②ひとりで外出し自宅に戻れなくなる心配のある方

心配のある方とは…

- ①認知症により名前が言えない方
- ②認知症により住所が言えない方
- ③認知症により電話番号等の連絡先が言えない方 など

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811



## 西東京市認知症ガイドブック(認知症ケアパス)

【内容】 認知症の方や認知症の疑いのある方、その家族が住み慣れた地域で安心して暮らすために、認知症の進行を段階的に分け、進行状況に応じて、いつ・どこで・どのような相談ができるのか、医療・介護サービスが受けられるのかが示されています。市ホームページでも見ることができます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811



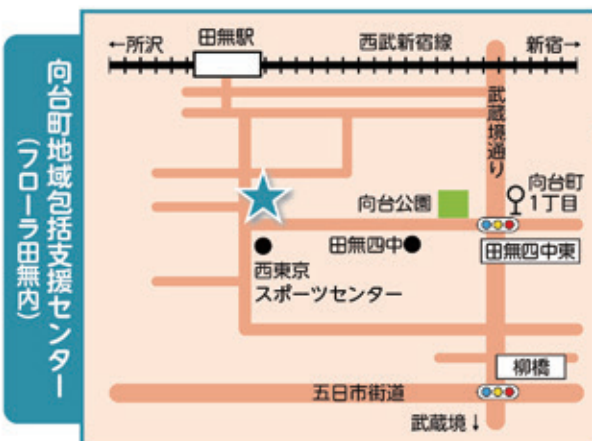
## 認知症カフェ

【内容】 認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や福祉の専門職、認知症について気になる人が地域でいつでも気軽に集まることができる場所です。市内各地域の足を運びやすい場所にあり、悩みを相談することもできます。新たな出会い、地域交流の場として気軽にご利用ください。カフェの詳細につきましては、「西東京市認知症カフェガイド」をご参照ください。西東京市高齢者支援課、地域包括支援センター、病院や薬局などに置いています。市ホームページでも見ることができます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811



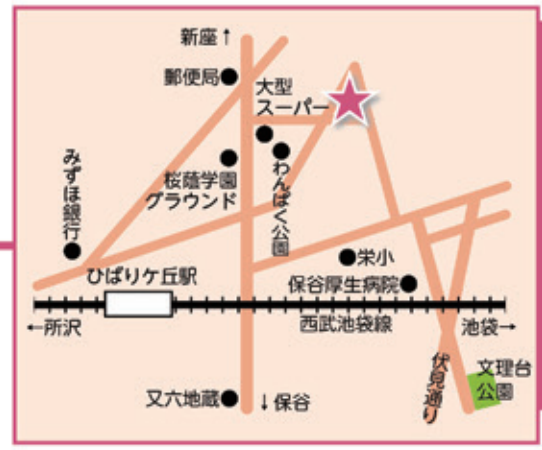
# 西東京市の地域包括支援センター



# マップ



● 高齢者福祉関係施設(72ページ参照)



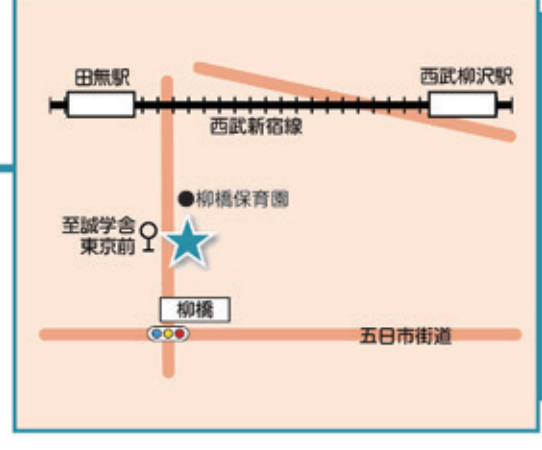
栄町地域包括支援センター  
(保谷苑内)



泉町地域包括支援センター



富士町地域包括支援センター  
(高齢者センターきさら内)



新町地域包括支援センター

その他

# 地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは、支えが必要な高齢者の心身の健康維持、安定した暮らしを地域ぐるみで支えていくための拠点となる機関です。いつまでも「自分らしい生活」を送れるように主任ケアマネジャーや社会福祉士・保健師（看護師）、認知症地域支援推進員などが協力し合い、適切なサービスを提供します。

## 総合相談支援事業

高齢者やその家族の相談を受け、適切なサービスにつなげます。相談内容によってサービス、制度に関する情報提供や、関係機関への紹介をします。

## 権利擁護事業

高齢者の保護や虐待の防止・早期発見などに取り組んでいきます。



## 地域包括支援センター

主任ケアマネジャー

保健師(看護師)

社会福祉士



協力・連帯(チームアプローチ)

## 介護予防

### ケアマネジメント

要支援者や事業対象者(37ページ参照)などの介護予防に関する相談や計画を支援します。

認知症地域支援推進員

## 包括的・継続的 ケアマネジメント 支援事業

高齢者が、適切なサービスを継続して利用できるように関係機関との連携に努めます。また、地域の皆さんと協力し、さまざまな問題に対応することができる地域づくりに取り組んでいきます。



主治医

ケアマネジャー



関係事業者

## 西東京市地域包括支援センター運営協議会

- 市民
- 医師会
- 介護サービス事業所
- 居宅介護支援事業所

- NPO・老人クラブ
- 歯科医師会
- 介護保険施設
- など

地域包括支援センターが公正な運営をしていくためのチェック、改善などをします。また、関係機関との連携や人材確保などの面から支援をします。

# 65歳以上の方の健康診査および各種検診

## 早期発見・早期治療

### ■健康診査(令和5年度)

	健康診査の名称	対 象	申し込み方法	受診方法 ※下記に説明あり	受診時期
(1)	特定健康診査	昭和24年4月1日～昭和59年3月31日生まれの方で、令和5年4月1日時点で西東京市国民健康保険に加入しており、かつ受診日も加入している方 ※令和5年4月2日以降に加入された方は(3)をご覧ください。	申し込みは不要です。 (受診券を4月～9月生まれの方は6月下旬、10月～3月生まれの方は7月下旬に発送します)	個別健診	令和5年 7月3日(月) ～ 12月20日(水)
(2)	一般健康診査 [後期高齢者医療保険加入の方]	昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方および後期高齢者医療保険に加入している方			
(3)	一般健康診査 [その他の方]	昭和59年3月31日以前に生まれた方で、各健康保険による特定健診受診の機会のない方のうち ①生活保護受給者等で、健康保険に加入していない方 ②令和5年4月2日以降、健康保険に変更があった方	はがき または 窓口での 申し込みが 必要です。 (詳細は健康課 にお問い合わせ ください)		

#### ●個別健診 指定医療機関で受診する方法

健康診査はすべて無料です。ただし、精密検査や治療が必要になった場合は、自己負担になります。

その他

#### ●健診項目

	健康診査項目
必須検査	①医師の診察 ②身体計測(身長・体重など) ③血圧測定 ④尿検査 ⑤血液検査(脂質、肝機能、糖尿病、貧血、腎機能、痛風、アルブミン(65歳以上の方)、 胃がんハイリスク検査(過去に未実施で、令和6年3月31日時点で74歳までの偶数年齢の方))
検査択	①心電図検査 ②眼底検査

※ 選択検査は、医師の判断により行う検査です。

【問い合わせ】 健康課 事業調整係 ☎ 042-438-4021



## ■そのほかの各種検診（健診）

（【費用】の記載がある検診は、自己負担があります。記載のないものは無料です。）

### 胃がん検診（集団検診）

- 【対象】 40歳以上で、前年度市の胃がん検診を受診していない方
- 【内容】 バリウムによる胃エックス線検査

### 大腸がん検診（個別検診）

- 【対象】 40歳以上の方
- 【内容】 便潜血検査2日法

### 前立腺がん検診（個別検診）

- 【対象】 50歳から74歳までの偶数年齢の男性
- 【内容】 血液検査（血清PSA検査）
- 【費用】 500円

### 胸部健診（集団健診）

- 【対象】 40歳以上の方
- 【内容】 胸部レントゲン撮影・基準に該当される方のみ喀痰細胞診検査

### 喉頭がん検診（個別検診）

- 【対象】 40歳以上で、特に喫煙される方
- 【内容】 喉頭内視鏡検査
- 【費用】 600円

### 肝炎ウイルス検診（個別検診）

- 【対象】 40歳以上で、今まで一度も肝炎ウイルスの検査を受けたことがない方
- 【内容】 血液検査（B型、C型肝炎ウイルス検査）

※がん検診は該当するがんを治療中の方は対象となりません。  
※各種検診の対象年齢は年度末時点の年齢になります。  
※精密検査や治療が必要になった場合は、自己負担になります。  
※個別検診は、指定医療機関で受診する方法です。  
※集団検診は、指定会場で受診する方法です。

### 乳がん検診（個別検診）

- 【対象】 40歳以上で、前年度市の乳がん検診を受診していない女性
- 【内容】 マンモグラフィ検査  
※視触診は希望制です（ただし、視触診のみの受診はできません。）。

### 子宮頸がん検診（個別検診）

- 【対象】 20歳以上で、前年度市の子宮頸がん検診を受診していない女性
- 【内容】 子宮頸部細胞診検査、視診、医師の判断で子宮体部細胞診検査

### 骨粗しょう症検診（個別検診）

- 【対象】 40、45、50、55、60、65、70歳の女性
- 【内容】 骨密度測定、生活指導

### 成人歯科健診・歯周疾患検診（個別検診）

- 【対象】 18歳以上の方
- 【内容】 歯周病や虫歯などの検査および相談

【問い合わせ】 健康課 事業調整係  
☎ 042-438-4021

### 在宅訪問歯科健診（訪問健診）

- 【対象】 歯科医院に通院が困難な方  
※事前に主治医の承諾を得てからお申し込みください。
- 【内容】 歯科健診・歯科相談（口の機能や飲み込みについて含む。）

【申込み・問い合わせ】 西東京市歯科医師会事務局  
☎ 042-466-2033

実施予定日や申込方法等の詳細は、広報・ホームページ等でご確認ください。

## その他

身体健康診断と同じように、もの忘れも定期的にチェック！

## もの忘れ予防検診

- 【対象】 令和6年度3月31日時点で70～81歳の市民 ※認知症と診断されている方は除く
- 【受診方法】 申込不要、対象の方にご案内を送付
- 【検診機関】 市内指定医療機関
- 【検診期間】 7月3日（月）～令和6年1月31日（水）
- 【内容】 問診、筆記検査
- 【費用】 無料
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-420-2811

# 高齢者福祉サービスのもくじ



## ■ 高齢者福祉サービス

年齢別高齢者福祉サービス .....	59
その他高齢者福祉に関すること .....	59

## ■ 介護・日常生活の支援

高齢者見守り配食サービス .....	60
ねたきり高齢者等寝具乾燥サービス .....	60
認知症及びねたきり高齢者等紙おむつ給付サービス .....	60
高齢者等紙おむつ助成金交付サービス .....	60
ねたきり高齢者理・美容券交付サービス .....	61
高齢者救急代理通報サービス .....	61
高齢者住宅用防災機器給付サービス .....	61
認知症高齢者徘徊 <sup>はいかい</sup> 位置探索サービス .....	61
高齢者入浴サービス .....	62
高齢者等外出支援サービス .....	62
障害者控除対象者認定 .....	62
高齢者日常生活用具等給付サービス .....	63
高齢者入浴券支給サービス .....	63
高齢者家具等転倒防止器具取付け等サービス .....	64
高齢者福祉手技治療割引券支給サービス .....	64
車いすの貸出 .....	64
ささえあい訪問サービス .....	64
家族介護慰労金支給事業 .....	65
高齢者緊急短期入所サービス .....	66

## ■ 講習会・受講料助成

市民介護講習会 .....	67
介護職員初任者研修受講料助成 .....	67

## ■住宅支援

自立支援住宅改修費助成サービス	68
高齢者住宅改造費給付サービス	68
シルバーピア(高齢者集合住宅)	69
市営住宅(シルバーピア)	69
西東京市住宅確保要配慮者民間賃貸住宅入居支援・居住継続支援制度	69

## ■行事・趣味生きがい活動等

敬老金等の贈呈	70
高齢者クラブ(老人クラブ運営費補助)	70
いきいきミニデイ	70
老人福祉センター・福祉会館	71
老人憩いの家「おあしす」	71
ゲートボール場	71
東京都シルバーパス	71

## ■高齢者福祉関係施設

西東京市の高齢者福祉施設	72
西東京市社会福祉協議会	73
西東京市権利擁護センター「あんしん西東京」	73
西東京市シルバー人材センター	73

サービスなどの内容や利用者負担額は令和5年6月30日現在の制度によるものです。

サービスなどの内容については、変更などがある場合がございますので、詳しくは各担当までお問い合わせください。



# 高齢者福祉サービス

## 年齢別高齢者福祉サービス

	40歳以上	60歳以上	65歳以上	70歳以上
一人暮らし			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高齢者見守り配食サービス(P.60)</li> <li>■ 救急代理通報サービス(P.61)</li> <li>■ 住宅用防災機器給付サービス(P.61)</li> <li>■ 入浴券支給サービス(P.63)</li> <li>■ 家具等転倒防止器具取付け等サービス(P.64)</li> <li>■ ささえあい訪問サービス(P.64)</li> <li>■ シルバーピア(高齢者集合住宅)(P.69)</li> <li>■ 西東京市住宅確保要配慮者民間賃貸住宅入居支援・居住継続支援制度(P.69)</li> </ul>	
高齢者世帯			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高齢者見守り配食サービス(P.60)</li> <li>■ 救急代理通報サービス(P.61)</li> <li>■ 住宅用防災機器給付サービス(P.61)</li> <li>■ 家具等転倒防止器具取付け等サービス(P.64)</li> <li>■ シルバーピア(高齢者集合住宅)(P.69)</li> <li>■ 西東京市住宅確保要配慮者民間賃貸住宅入居支援・居住継続支援制度(P.69)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 入浴券支給サービス(P.63)</li> </ul>
ねたきり認知症	■ 紙おむつ給付サービス(P.60)			
ねたきり			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 寝具乾燥サービス(P.60)</li> <li>■ 理・美容券交付サービス(P.61)</li> </ul>	
介護認定が必要			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 認知症高齢者徘徊位置探索サービス(P.61)</li> <li>■ 入浴サービス(P.62)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 紙おむつ助成金交付サービス(P.60)</li> <li>■ 外出支援サービス(P.62)</li> </ul>			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 日常生活用具等給付サービス(P.63)</li> <li>■ 家族介護慰労金支給事業(P.65)</li> <li>■ 自立支援住宅改修費助成サービス(P.68)</li> <li>■ 住宅改造費給付サービス(P.68)</li> </ul>	
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 老人福祉センター・福祉会館(P.71)</li> <li>■ 老人憩いの家「おあしす」(P.71)</li> <li>■ ゲートボール場(P.71)</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 障害者控除対象者認定(P.62)</li> <li>■ 手技治療割引券支給サービス(P.64)</li> <li>■ 緊急短期入所サービス(P.66)</li> <li>■ 市営住宅(シルバーピア)(P.69)</li> </ul>	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 東京都シルバーパス(P.71)</li> </ul>
	■ 車いすの貸出(P.64) ※年齢制限なくご利用いただけます。			

※サービスの名称については、高齢者等の部分は略しています。

※年齢別分類はあくまでも、めやすです。詳細は各サービスの内容をご覧ください。

## その他高齢者福祉に関すること

### 福祉に関する相談

- 権利擁護センター「あんしん西東京」(P.73)

### 講習会・受講料助成

- 市民介護講習会(P.67)
- 介護職員初任者研修受講料助成(P.67)

### 敬老関係

- 敬老金等の贈呈(P.70)
- 高齢者クラブ(老人クラブ運営費補助)(P.70)
- いきいきミニデイ(P.70)

### その他の高齢者福祉関係施設

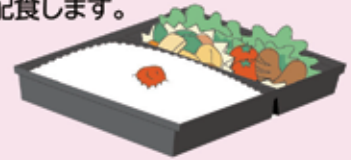
- 社会福祉協議会(P.73)
- 地域サポート「りんく」(P.41)
- シルバー人材センター(P.73)

# 介護・日常生活の支援

## 高齢者見守り配食サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

- 【対象者】 65歳以上の一人ぐらし高齢者または65歳以上の高齢者のみの世帯で、必要と認められた方
- 【内容】 昼食を週6回(月曜日～土曜日)のうち、必要と認められた曜日に配食します。
- 【利用者負担額】 実費の2分の1
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



## ねたきり高齢者等寝具乾燥サービス

※当サービスは、訪問調査が必要な場合があります。

- 【対象者】 65歳以上のねたきり高齢者またはそれに準ずる方
- 【内容】 毎月1回、寝具乾燥サービス車がご家庭を訪問して行きます。
- 【利用者負担額】 実費の1割 ※生活保護受給者などは除きます。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



## 認知症及びねたきり高齢者等紙おむつ給付サービス

- 【対象者】 40歳以上の①ねたきり、またはそれに準ずる状態の方、あるいは②認知症により重度の介護が必要な状態の方で、①および②いずれも、常時おむつを使用されている方(生活保護受給者などは対象外)
- 【内容】 ご自宅に紙おむつ(種類により枚数・組合せ制限あり)を配達します。
- おむつの種類
  - ・はくタイプのおむつ
  - ・フラットタイプのおむつ
  - ・テープ止めタイプのおむつ
  - ・尿取りパッド
- 【利用者負担額】 月の商品代金の1割  
※紙おむつ給付サービスと紙おむつ助成金交付サービスの同月での利用はできません。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



## 高齢者等紙おむつ助成金交付サービス

- 【対象者】 40歳以上の介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている方で、医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている方(生活保護受給者などは対象外)
- 【内容】 医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている高齢者などに助成金の交付を行います。
- 【助成金額】 月額4,500円を上限とし、紙おむつ代の実費金額が上限額を下回った場合は、その金額を助成します。  
※紙おむつ給付サービスと紙おむつ助成金交付サービスの同月での利用はできません。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## ねたきり高齢者理・美容券交付サービス

※当サービスは、訪問調査が必要な場合があります。

【対象者】 65歳以上のねたきり高齢者またはそれに準ずる方

【内容】 理・美容師の訪問により、カット・シャンプーまたは調髪・整髪を受けられるサービス券を年4枚まで交付します。申請月によって交付枚数が異なります。

【利用者負担額】 実費の1割 ※生活保護受給者などは除きます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



## 高齢者救急代理通報サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

【対象者】 65歳以上の一人暮らし高齢者または65歳以上の高齢者のみの世帯で、慢性疾患などをお持ちで日常的に常時注意を必要とする方。世帯の場合は、世帯全員に慢性疾患がある場合が対象になります。

【内容】 救急代理通報の機器(貸与)を通して緊急事態を受信センターに通報できます。

【利用者負担額】 実費の1割 ※生活保護受給者などは除きます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 高齢者住宅用防災機器給付サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

【対象者】 65歳以上の一人暮らし高齢者または65歳以上の高齢者のみの世帯で、認知症などによる心身機能の低下に伴い防火などの配慮が必要と認められる方

【内容】 火災警報器(2台)、自動消火装置、ガス安全システムまたは電磁調理器のうち、必要と認められる機器を給付(設置)します。  
※壁の材質により設置できない場合があります。

【利用者負担額】 設置費用の1割相当分

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 認知症<sup>はいかい</sup>高齢者徘徊位置探索サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

【対象者】 65歳以上で認知症による徘徊行動の著しい、介護保険認定で要介護・要支援の認定を受けた方、または事業対象者の方を介護する市内在住の方

【内容】 徘徊高齢者の早期発見と安全の確保に役立てるため、介護者に対してサービスを提供します。

【利用者負担額】 ①探索器の貸与に係る負担額(初回のみ) 実費の1割  
②位置情報の提供に対する負担額(月額) 実費の1割  
※生活保護受給者などは除きます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

### 高齢者入浴サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

- 【対象者】 65歳以上の介護保険認定でおおむね要介護3以上の認定を受け、介護保険の通所介護による入浴および訪問による入浴が困難な方
- 【内容】 通所による入浴を行います。利用回数は週1回までです。
- 【利用者負担額】 実費の1割 ※生活保護受給者などは除きます。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



### 高齢者等外出支援サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

- 【対象者】 40歳以上で介護保険認定において要介護2以上の認定を受けている方で、心身の障害などにより外出が困難で、一般の公共交通機関では外出ができない在宅で居住している方
- 【内容】 介助員を配置したリフト付きの福祉車両などを用いて外出支援を行います。  
(利用者の居宅を中心とした半径20kmの範囲内)  
※生活保護受給者の通院など一部用途での利用については、対象外です。  
生活保護制度などのご利用となります。
- 【利用者負担額】 実車料金(メーター料金)、有料道路料金、駐車料金  
※所得に応じた減額措置があります。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



### 障害者控除対象者認定

市内在住の65歳以上の方で、次の状態に該当する方に対し、申請により障害者控除の認定書を交付します(身体障害者手帳または愛の手帳を持っている方は、手帳により控除可能なため認定書は不要です)。この認定書を基に確定申告をすると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

※介護保険の認定者の方は、介護認定調査票に基づき認定します。

※介護保険の認定者以外の方は、障害者控除の対象になることを証明する医師の意見書(市所定の様式)が必要になります。

- 【障害者控除対象者】
- ・身体障害者3級から6級までに準ずる方
  - ・知的障害軽度・中度に準ずる方
- 【特別障害者控除対象者】
- ・身体障害者1級または2級に準ずる方
  - ・知的障害重度に準ずる方
  - ・ねたきり高齢者(6か月程度以上常に臥床し食事・排泄つなどの日常生活に支障のある状態の方)
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810






## 高齢者日常生活用具等給付サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

- 【対象者】 65歳以上の方で介護保険認定で非該当と認定され、用具などの給付が必要と認められる方  
 【内容】 日常生活に必要な歩行支援用具などを給付します。

### 【給付限度額および利用者負担額】

下表の区分に応じた給付限度額および利用者負担があります。

用具の種類(イラストは用具の種類の一例です。)	給付限度額	利用者負担額
歩行補助づえ 	(通算) 100,000円	介護保険負担割合に準ずる。 (1割、2割または3割) ※生活保護受給者などは除く。
入浴補助用具 		
スロープ 		
歩行器 		
手すり 		

- 給付限度額(実費が下回る場合はその額)に利用者の負担割合を乗じて得た額を利用者負担額とします。
- 給付限度額を超える額については、自己負担とします。

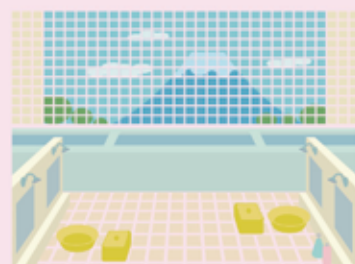
【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 高齢者入浴券支給サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

- 【対象者】 65歳以上の一人ぐらし高齢者または70歳以上の高齢者のみの世帯で、いずれもお風呂のない世帯の方  
 【内容】 市内の公衆浴場で利用できる入浴券を月1人10枚を限度として支給します。  
 ※自己負担はありません。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810





## 高齢者福祉サービス

### 高齢者家具等転倒防止器具取付け等サービス

【対象世帯】 過去に市の事業で家具等転倒防止器具の給付または取付けをしていない65歳以上の高齢者のみの世帯

【内容】 ①1世帯につき1回を限度に市が指定した器具の給付および取付けを行います。  
②世帯所有の器具の取付けのみを行います。  
※①および②のいずれかをご利用いただけます。  
※取付けできる器具の数に上限があります。  
※器具によってはネジで固定するため、壁や家具に穴が開きます。  
※家具や設置場所の状況によっては、取付けできない場合があります。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

### 高齢者福祉手技治療割引券支給サービス

【対象者】 65歳以上の方

【内容】 はり・きゅう・マッサージ料金割引券(1回の保険外の治療につき1,000円割引)を申請月に応じた枚数支給します。

【利用者負担額】 施術料金から1,000円を差引いた額

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



### 車いすの貸出

【対象者】 一時的に車いすを必要とする方(ただし介護保険の要支援1・2および要介護1の認定を受け介護保険で車いすの貸与を認められた方、要介護2～5の認定を受けている方、施設に入所中の方、病院に入院中の方などは除きます)

【内容】 車いすを1か月を限度として貸出します。  
※利用者負担はありません。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



### ささえあい訪問サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

【対象者】 65歳以上の一人暮らしの方などで、日頃家族や知り合いなどからの見守りが少ない方(介護サービスや高齢者見守り配食サービスなどの利用により見守りの体制ができている方はご利用いただけません)

【内容】 地域のボランティアが、原則週1回の外からの見守りと月1回の玄関先までの訪問を行います。  
※利用者負担はありません。ボランティア活動のため、申請後すぐにご利用いただけない場合があります。

【問い合わせ】 西東京市地域サポート「りんく」 ☎042-497-4163  
高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811



## 家族介護慰労金支給事業

【対象者】 以下の表の要件をすべて満たしている市内に住所を有する65歳以上の高齢者を介護し、過去1年以上住民税非課税世帯に属する介護者

※前年度支給を受けている方は、申請から1年以上経過していなければ申請できません。

申請日の属する月の前月末日を基準にして	
過去1年以上	①要介護4または5と認定されている高齢者
	②住民税非課税世帯に属する高齢者
	③介護保険サービスを利用していない高齢者 (通算7日間までの短期入所生活介護(ショートステイ)または短期入所療養介護(医療型ショートステイ)利用は除く)
過去1年間	④介護保険施設以外の病院などへ延べ90日以上長期入院をしていない高齢者

【内容】 介護保険認定において、要介護4または5と認定され、過去1年間に介護保険サービスを受けていない在宅の高齢者を介護している家族の経済的負担を軽減し、在宅生活の継続および向上のために年額10万円を支給します。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



## 高齢者緊急短期入所サービス

【対象者】 原則として市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方  
 おおむね65歳以上で虐待・放置などにより緊急に施設入所措置を必要とする高齢者などの方  
 介護者の入院などの緊急事態により、施設入所による保護が必要と市長が認めた高齢者の方

【内容】 施設の緊急ベッドを確保しています。

【利用者負担額】 ●利用料

利用者の状況		負担額
おおむね65歳以上で虐待・放置などにより緊急に施設入所などが必要な高齢者		無料
生活保護などを受給している方 (中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律(平成6年法律第30号)に基づく支援給付を受けている方を含む)		1日当たり680円
世帯全員が 住民税非課税者	① 老齢福祉年金受給者	1日当たり680円
	② 課税対象となる年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	1日当たり1,000円
	③ ①②以外の方	1日当たり1,000円
上記以外の方		1日当たり1,000円

●食事代

利用者の状況		負担額
おおむね65歳以上で虐待・放置などにより緊急に施設入所などが必要な高齢者		下記の負担金に準じる
生活保護などを受給している方 (中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律に基づく支援給付を受けている方を含む)		1日当たり300円
世帯全員が 住民税非課税者	① 老齢福祉年金受給者	1日当たり300円
	② 課税対象となる年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	1日当たり390円
	③ ①②以外の方	1日当たり650円
上記以外の方		1日当たり1,380円

※その他、介護保険法に基づく短期入所生活介護などの利用者負担額が優先される場合があります。

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811



# 講習会・受講料助成

## 市民介護講習会

- 【対象者】 高齢者を介護している家族の方、介護に関して知識を身につけたい方、ボランティアとして活動してみたい方
- 【内容】 介護に必要な知識や技術の習得や、外部サービスの適切な利用方法の習得を目的として実施します。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 介護職員初任者研修受講料助成

- 【対象者】 助成金を申請する年度内に開講された介護職員初任者研修課程を修了し、その証明書の交付を受け、次の(1)および(2)のいずれかの要件を満たす方
- (1) 西東京市内に住所を有し、西東京市内の介護サービス事業所に介護職員として就業する見込みである方
  - (2) 西東京市内の介護サービス事業所において、介護職員として就業している方（西東京市内に住所を有していなくても対象となります）
- 【内容】 介護職員初任者研修課程の受講料(必須の教材、実習に要した費用などを含む)の一部を助成します。(助成上限額50,000円)
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810



# 住宅支援

## 自立支援住宅改修費助成サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

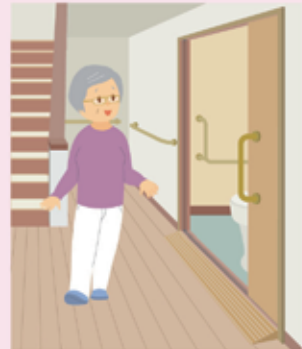
【対象者】 65歳以上で介護保険認定で非該当と認定され、サービスが必要と認められる方

【内容】 高齢者の転倒防止などのために、手すりの取付けや段差解消などの改修の費用を助成します。  
※助成限度額があります。

### 改修の種類

- ①手すりの取付け
- ②床段差の解消
- ③滑りの防止、移動円滑化のための床材の変更
- ④引き戸などへの扉の取替え
- ⑤洋式便器などへの便器の取替え
- ⑥その他これら各工事に伴う必要な工事

※承認前に工事をした場合は助成対象になりませんので、ご注意ください。



### 【助成限度額および利用者負担額】

1世帯あたり200,000円（消費税を含む）の助成限度額および所得に応じた利用者負担があります。

利用者の収入状況	利用者負担額
生活保護世帯など	なし
その他の世帯	介護保険負担割合に準ずる（1割、2割または3割）

- 助成限度額（実費が下回る場合はその額）に利用者の負担割合を乗じて得た額を利用者負担額とします。
- 助成限度額を超える額については、利用者負担とします。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 高齢者住宅改造費給付サービス

※当サービスは、訪問調査のうえ決定します。

【対象者】 65歳以上で介護保険認定で要支援または要介護と認定され、もしくは事業対象者でサービスが必要と認められる方

【内容】 介護保険で対象にならない必要と認められる改造の費用を助成します。

### 改造の種類

- ①浴槽の取替えおよびこれに附帯して必要な給湯設備などの工事  
※ユニットバス・システムバスは要相談。
- ②流し・洗面台の取替えおよびこれに附帯して必要な給湯設備などの工事

※承認前に工事をした場合は給付対象になりませんので、ご注意ください。

### 【給付限度額および利用者負担額】

改造の種類に応じた給付限度額および所得に応じた利用者負担があります。

改造の種類	給付限度額
浴槽の取替えおよびこれに附帯して必要な給湯設備などの工事	379,000円
流し・洗面台の取替えおよびこれに附帯して必要な給湯設備などの工事	156,000円

利用者の収入状況	利用者負担額
生活保護世帯など	なし
その他の世帯	介護保険負担割合に準ずる（1割、2割または3割）

- 給付限度額（実費が下回る場合はその額）に利用者の負担割合を乗じて得た額を利用者負担額とします。
- 給付限度額を超える額については、利用者負担とします。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## シルバーピア(高齢者集合住宅)

【内 容】 シルバーピアは、市営・都営 UR 賃貸住宅(旧公団住宅)があり、高齢者向け設備があるほか、入居者の安否確認などを行う生活援助員などが居住しています。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 市営住宅(シルバーピア)

【対 象 者】 市内に引き続き2年以上住所を有し、申請者および同居者が申請時に満65歳以上の高齢者で、住宅に困窮している方  
※所得制限・利用条件などがあります。

【内 容】 市が借り上げた民間共同住宅を提供します。  
※入居者を募集する際には、市報などでお知らせします。

【使用料】 市営住宅使用料(家賃相当)

【問い合わせ】 住宅課 住宅係 ☎042-438-4052



## 西東京市住宅確保要配慮者民間賃貸住宅入居支援・居住継続支援制度

【対 象 者】 市内にお住まいの方で、民間アパートやマンションへの入居先が見つからないまたは更新ができない方など

【内 容】 市内にお住まいの方で、民間アパートやマンションへの入居や居住継続にお困りの方に対し、市の担当者などが不動産店や内見に同行するなど住宅探しのお手伝いを行います。

【助成制度】 保証人がいない場合は、保証委託契約をご案内します。  
なお、保証会社と保証委託契約を結ぶ際には、保証会社の審査があり、保証委託料の利用者負担があります。

一定の要件を満たす方については、保証委託料の一部助成を行います。

また、賃貸借契約を結ぶ際にかかる初期費用について、一定の要件を満たす方については、初期費用の一部助成を行います。

賃貸借契約にあたり、少額短期保険に加入した方に対して、一定の要件を満たした場合、少額短期保険料の一部助成を行います。

●保証委託料の一部助成 初回(継続)保証委託料の2分の1に相当する額で20,000円を限度。

※継続保証委託料の助成については、1回限りとします。

●初期費用の一部助成 初期費用に相当する額で140,000円を限度。

●少額短期保険料の一部助成 少額短期保険料の2分の1に相当する額で月々1,500円を限度。

※少額短期保険料の助成については、2年間で限度です。

【問い合わせ】 住宅課 住宅係 ☎042-438-4052



# 行事・趣味生きがい活動等

## 敬老金等の贈呈

【対象者】 市内在住の88歳、100歳の高齢者

【内容】 敬老月間(9月)に敬老金などを贈呈します。

【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者サービス係 ☎042-420-2810

## 高齢者クラブ(老人クラブ運営費補助)

【対象者】 西東京市に住民登録がある60歳以上の方(対象外の方の参加は各クラブと要相談)

【主な活動内容】 社会奉仕活動(施設訪問、防犯パトロールなど)、健康を進める活動(体操、グラウンドゴルフなど)、生きがいを高める活動(手芸、研修旅行、カラオケなど)、その他活動

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811

※窓口にて、現在活動している「高齢者クラブ」の一覧を希望者に配布しています。

## いきいきミニデイ

【対象者】 市内在住のおおむね65歳以上の方

【内容】 地域のミニデイ協力者が、一人暮らし、虚弱などで閉じこもりがちな高齢者の孤独感の解消や心身機能の維持向上、地域とのつながりを深めることなどを目的に、趣味、レクリエーション、学習などの生きがいの場を提供しています。

※平成28年3月31日をもって、新規団体申請の受付を終了しました。

【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811

※窓口にて、現在活動している「いきいきミニデイ」の一覧を希望者に配布しています。



## 老人福祉センター・福祉会館

- 【対象者】 市内在住の60歳以上の方
- 【内容】 高齢者が各種講座・サークルなどに参加して交流し、また健康保持のため活動する場と機会の提供を行っています。  
※各種講座・サークルなどの詳細は、各施設(72ページ参照)へご確認ください。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811

## 老人憩いの家「おあしす」

- 【対象者】 市内在住の60歳以上の方
- 【内容】 教養の向上、レクリエーション、会議など、交流の場として利用できます。
- 【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811



## ゲートボール場

- 【内容】 高齢者の方の生きがいづくりと健康づくりを推進するための活動場所です。

名称	所在地
東町ゲートボール場	東町4-12

- 【問い合わせ】 高齢者支援課 地域支援係 ☎042-420-2811

## 東京都シルバーパス

- 【対象者】 東京都在住の70歳以上の方
- 【内容】 東京都内を走行する都営の地下鉄・バス・都電及び民営バスが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。有効期間は10月1日から翌年9月30日までです。  
※各種申請(新規・更新・紛失など)は、最寄りの発行窓口で行います。  
※市役所窓口では取り扱っていません。詳細は直接一般社団法人東京バス協会にお問い合わせください。

- 【最寄りの発行窓口】 西武バス
- 田無駅案内所
  - ひばりヶ丘駅南口案内所
  - 西原車庫 ☎042-461-4450
- ※発行窓口に関する問い合わせは西原車庫へ。



- 【問い合わせ】 一般社団法人東京バス協会 ☎03-5308-6950  
お問い合わせの時間は午前9時から午後5時までです。  
(土曜日・日曜日・祝日はお休みです。)



# 高齢者福祉関係施設

## 西東京市の高齢者福祉施設

	名称	所在地	電話番号
①	西東京市役所 高齢者支援課(田無第二庁舎)	南町5-6-13	042-464-1311(代)
②	西東京市役所 高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター)	中町1-5-1	
③	田無総合福祉センター	田無町5-5-12	042-466-1670
	老人福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター内	042-466-1680
	社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会	//	042-497-5061
	西東京市権利擁護センター「あんしん西東京」	//	042-497-5239
	西東京市地域サポート「りんく」	//	042-497-4163
④	西東京市谷戸高齢者在宅サービスセンター	谷戸町3-23-8	042-425-4626
⑤	住吉老人福祉センター	住吉町6-15-6 住吉会館内	042-421-1122
⑥	下保谷福祉会館	下保谷4-3-20	042-422-8338
⑦	新町福祉会館	新町5-2-7	0422-55-1781
⑧	富士町福祉会館	富士町6-6-13	042-465-9350
⑨	ひばりが丘福祉会館	ひばりが丘2-8-27	042-424-0262
⑩	老人憩いの家「おあしす」	南町3-18-40	042-451-0899
⑪	西東京市高齢者センターきらら	富士町1-7-69	042-451-1200
	公益社団法人 西東京市シルバー人材センター	富士町1-7-69 西東京市高齢者センターきらら内	042-428-0787

※所在地については52・53ページをご参照ください。



## 西東京市社会福祉協議会

【内 容】 社会福祉協議会では、調査、研究、広報活動などを通じて、市民の地域福祉に対する関心や理解を深め、ボランティア活動などへの参加を支援する活動や、地域の福祉ニーズに対応するため各種の在宅福祉サービスなどを実施しています。

【問い合わせ】 西東京市社会福祉協議会(代表) ☎042-497-5061

## 西東京市権利擁護センター「あんしん西東京」

【内 容】 認知症などで判断能力が十分でないため、自分で財産管理や契約などの手続きが難しい方、現在受けている福祉サービスに不満がある方など、権利擁護の支援を必要とする方に対するご相談を受け付けます。

●具体的には…

- \* ご本人やご親族の成年後見制度利用の支援を行います。
- \* 保健福祉サービス（介護保険サービスを除く）に関する解決困難な苦情についての相談を受け付けます。
- \* 福祉サービスを利用している、もしくはこれから利用する予定の方に、福祉サービスを円滑に利用するための手続きや支払いの支援を行います。

【問い合わせ】 西東京市権利擁護センター「あんしん西東京」 ☎042-497-5239  
苦情受付 ☎042-497-5240

## 西東京市シルバー人材センター

【対 象 者】 西東京市内に在住の60歳以上で健康で働く意欲のある方  
※会員登録が必要です。

【内 容】 公園等の清掃、放置自転車整理指導、家事援助などいろいろな分野で働きながら社会参加をしています。

【問い合わせ】 西東京市シルバー人材センター ☎042-428-0787



# こんなときは届け出が必要です

65歳以上の方(第1号被保険者)は、次のような場合には届け出が必要です。  
本人または世帯主が届け出てください。

- 他の市区町村から転入したとき
  - 他の市区町村へ転出するとき\*  
(必要な方は「介護保険受給資格証明書」を発行します)
  - 氏名が変わったとき\*
  - 被保険者が死亡したとき\*
  - 介護保険適用除外施設に入退所したとき\*
- ※届け出に保険証の添付が必要になります。

## ●●● さまざまな相談窓口 ●●●

介護保険について疑問や不満があるときは、介護保険の相談窓口へ

要介護・要支援認定を受けたいけど  
どうすればいいの？

ケアプランを  
変更したいのだけど

介護サービス  
を受けるには？



事業者が希望を  
聞いてくれないのだけど

サービス内容が不満

事業者を変えたい

### 市の 相談・苦情窓口

介護保険制度についてわからないことに関するお問い合わせのほか、サービス利用についての相談や苦情を受け付けています。

西東京市 健康福祉部 高齢者支援課 相談受付係  
☎042-420-2816 (田無第二庁舎1階)  
☎042-439-4425 (保谷保健福祉総合センター1階)

### 東京都国民健康 保険団体連合会の 苦情相談窓口

東京都国民健康保険団体連合会は、サービス内容に関する苦情に対応する専門機関です。受け付けた苦情について調査し、必要に応じて事業者を指導します。

東京都国民健康保険団体連合会 介護相談指導課 介護相談窓口担当  
☎03-6238-0177

### 東京都の介護保険 制度相談窓口

介護保険制度相談窓口では、介護保険制度一般についてのお問い合わせに応じ情報提供を行っています。また、要介護認定の結果などに不服がある場合は東京都介護保険審査会に対して審査請求することができます。

東京都福祉保健局 高齢社会対策部 介護保険課 介護保険制度相談窓口  
☎03-5320-4597

どんなことでもご相談ください  
**高齢者のご家族のための  
 相談窓口**

★総合相談

気になることや、サービスへの苦情など、どんな小さなことでもまずはご相談ください。



★介護予防

皆さんが毎日を健康で過ごせるように、介護予防講座などを行っています。



**地域包括支援センターへご相談ください**

★権利擁護

成年後見制度の紹介や虐待の早期発見など、高齢者の権利擁護を行っています。



★制度の紹介・申請

皆さんの現状に見合った制度やサービスの紹介・申請のお手伝いをします。



ご相談はお住まいの地域包括支援センターへ

【開設時間】午前9時～午後6時

月曜日から土曜日

※日曜日・祝日を除く

生活圏域	お住まいの地域	支援センター名	電話番号	住所
北東部	ひばりが丘北・北町 栄町・下保谷	栄町地域包括支援センター	042-438-7090	栄町3-6-2 保谷苑内
	東町・中町・富士町	富士町地域包括支援センター	042-451-1203	富士町1-7-69 高齢者センターきらら内
中部	北原町・泉町・住吉町	泉町地域包括支援センター	042-424-1200	泉町2-1-24 ピアライフ・アルファ 1階
	田無町・保谷町	田無町地域包括支援センター	042-467-8850	田無町5-5-12 田無総合福祉センター内
西部	緑町・谷戸町 ひばりが丘	緑町地域包括支援センター	042-461-7081	緑町3-6-1 田無病院内
	西原町・芝久保町	西原町地域包括支援センター	042-451-8844	西原町4-5-6 西原総合教育施設内
南部	南町・向台町	向台町地域包括支援センター	042-468-2340	向台町2-16-22 フローラ田無内
	新町・柳沢・東伏見	新町地域包括支援センター	042-462-1695	新町1-11-25

認知症などで判断能力が十分でなく、権利擁護の支援を必要とする方に

お気軽にご相談ください

**権利擁護センター「あんしん西東京」**

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時  
 祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

住所：西東京市田無町5-5-12 田無総合福祉センター4階

電話：042-497-5239

苦情受付：042-497-5240

権利擁護センターでは、次の業務を行います

- ①成年後見制度に関する相談、ご本人や親族が成年後見等の審判の申立てをする場合の支援など
- ②保健福祉サービスに関する解決困難な苦情についての相談、解決に向けての保健福祉サービス事業者や関係機関との調整など

# お問い合わせ先

【庁舎のご案内】 田無庁舎  
保谷庁舎

## 介護保険

### 介護保険制度に関すること

西東京市 高齢者支援課 相談受付係 田無 042-420-2816 (田無第二庁舎1階)  
保谷 042-439-4425 (保谷保健福祉総合センター1階)

### 介護保険料に関すること

西東京市 高齢者支援課 介護保険料係 田無 042-420-2814

## 高齢者福祉・保健

### 高齢者福祉サービスに関すること

西東京市 高齢者支援課 高齢者サービス係 田無 042-420-2810

### 東京都シルバーパスに関すること

一般社団法人 東京バス協会 03-5308-6950

### 後期高齢者医療に関すること

西東京市 保険年金課 後期高齢者医療係 田無 042-460-9823

### 介護予防に関すること・福祉会館に関すること

西東京市 高齢者支援課 地域支援係 田無 042-420-2811

### 健康診査・各種検診に関すること

西東京市 健康課 事業調整係 保谷 042-438-4021

### こころの相談に関すること

多摩小平保健所 042-450-3111

## くらしの安心・安全

### 悪質商法に関すること

西東京市消費者センター (相談専用電話) 田無 042-462-1100

### 防犯・振り込め詐欺に関すること

田無警察署 042-467-0110

### 防災に関すること

西東京市 危機管理課 保谷 042-438-4010

### 民生委員に関すること

西東京市 地域共生課 地域共生係 田無 042-420-2807

## 介護保険と高齢者福祉の手引き



発行/令和5年7月 西東京市  
編集/健康福祉部 高齢者支援課 相談受付係  
〒188-8666 西東京市南町五丁目6番13号  
042-420-2816