お問合せ先

介護保険事業計画	介護保険課	管理係 3546-5642
保険給付 利用者負担の減免 介護保険サービス 事業者の支援	介護保険課	事業者支援給付係 3546-5377
保険料の賦課・減免 要介護・要支援認定関係 介護認定審査会	介護保険課	介護認定係 3546-5385
介護保険サービスの 利用・相談 おとしより相談センター 高齢者虐待の対応	介護保険課	地域支援係 3546-5379
事業者の指定・指導 介護保険の苦情・相談	介護保険課	指導担当 3546-5749
健康づくり（介護予防） 事業	高齢者福祉課	高齢者活動支援係 3546-5334
介護保険以外の区の 独自サービスの利用・相談	高齢者福祉課	高齢者サービス係 3546-5355
保険料の納付・還付	保険年金課	収納係 3546-5365

中央区役所　3543-0211（代表）

〒104-8404　中央区築地 1-1-1　福祉保健部介護保険課　TEL.03-3546-5642

※当パンフレットの内容は、厚生労働省資料をもとに作成しております。
今後、政省令等の公布により内容が変更になる場合があります。

©㈱社会保険出版社
禁無断転載 894058

23C UD FONT
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。
グリーン購入法 適合印刷物です
JHEC18
刊行物登録番号 4-058

わかりやすい

介護保険のてびき

中　央　区

令和5年4月

もくじ

介護保険のしくみ
介護保険被保険者証 …… 3
介護保険のしくみ …… 6
おとしより相談センター …… 8

保険料
保険料は大切な財源です …… 10

利用
サービスの使い方 …… 16
介護保険サービスの種類 …… 22

総合事業
介護予防・日常生活支援総合事業 …… 30
健康づくり（介護予防）事業 …… 33

利用者負担
介護保険サービスの利用者負担 …… 34

税金の控除
介護保険サービス・保険料に関する税の控除 …… 42

介護保険外のサービス
種類別サービス一覧 …… 44

事業所・施設一覧
サービスの利用にあたって …… 49
区内介護保険事業所・施設一覧 …… 50

こんなときは届出を
介護保険の届出 …… 53

認知症
認知症の各種相談先 …… 54

介護保険被保険者証

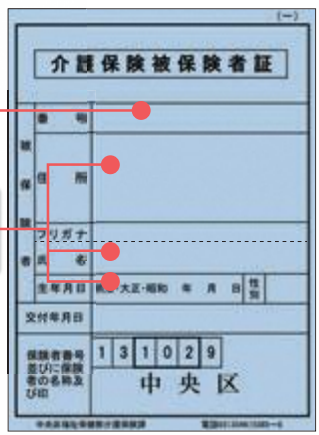
保険証は、介護保険の被保険者であることの証明書で、介護保険サービスを利用するための重要事項が記載されています。

確認しましょう 保険証を受け取ったとき

保険証の番号を確認し控えておきましょう。

住所・氏名・生年月日に誤りはありませんか?

裏面の注意事項をよく確認しましょう



サービスを利用したいとき

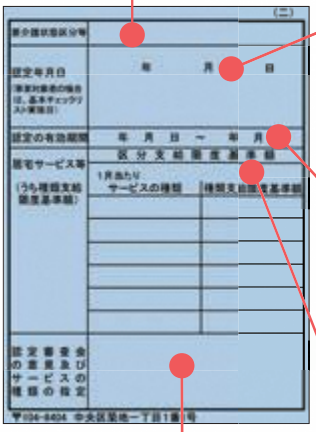
①要介護・要支援認定の申請 P18
要介護・要支援認定申請書に保険証を添えて、区の窓口へ申請します。

保険証は大切に保管しましょう

保険証に有効期間はありません。紛失してしまうと、再発行に時間がかかりますので、なくさないように大切に保管してください。

確認しましょう 要介護・要支援認定の結果を受け取ったとき

認定された要介護状態区分が記載されます。



区が認定を行った年月日が記載されます。

認定の有効期間が記載されます。

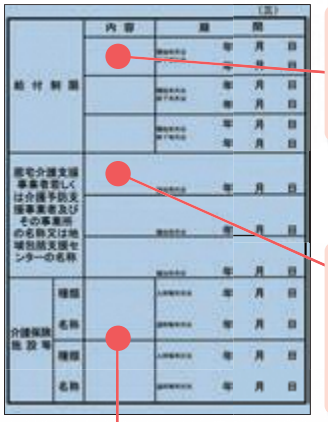
1カ月に利用できる居宅サービスなどの支給限度額が記載されます。

介護認定審査会などからの意見が記載されます。

サービスを利用したいとき

②ケアプランの作成 P20
ケアマネジャーに依頼するときに提出します。

③介護サービスの利用
サービス提供事業者に提出します。



保険料の滞納などで給付の制限を受けた場合に記載されます。

ケアプランの作成を依頼する居宅介護支援事業者名などが記載されます。

施設サービスを利用した場合に、入退所時の施設名・年月日などが記載されます。

負担割合証をお届けします！

要介護・要支援認定を受けた方に、利用者負担割合（1割、2割または3割）を記載した「介護保険負担割合証」が発行されます。

P34

介護保険のしくみ

介護保険制度は、中央区が保険者となって運営しています。介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。

介護保険の加入者（被保険者）

65歳以上の方➡第1号被保険者

●サービスを利用できる方

介護や支援が必要と認定された方

※65歳以上の方で、交通事故などの第三者による行為が原因で介護保険を利用する場合は、区への届出が必要です。示談前に区の担当窓口へご連絡ください。

●保険証

65歳になる前月に交付されます

医療保険加入の
40～64歳の方➡第2号被保険者

●サービスを利用できる方

介護保険の対象となる特定疾病※により、介護や支援が必要と認定された方

※交通事故や転倒などが原因の場合、介護保険は利用できません。

●保険証

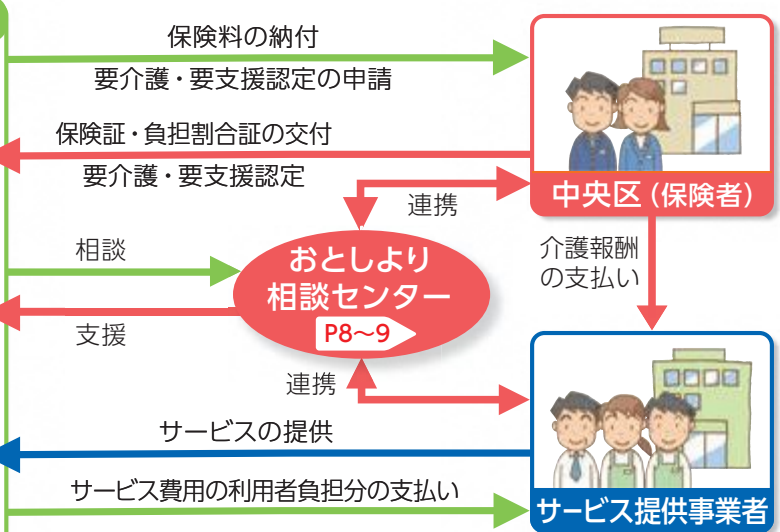
介護保険サービスが必要と認定された方に交付されます

※特定疾病

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

みんなで支える介護保険

40歳以上の皆さんが加入者（被保険者）となって保険料を出し合って支え合う制度です。



介護保険に加入するのは、40歳になった月（40歳の誕生日の前日が属する月）からです。誕生日が月の初日の方は前月からになります。

●40歳になったとき●

（例）
7月1日生まれの方 → 6月から加入します（第2号被保険者となります）
7月2日生まれの方 → 7月から加入します（第2号被保険者となります）

●65歳になったとき●

（例）
7月1日生まれの方 → 6月から加入します（第1号被保険者となります）
7月2日生まれの方 → 7月から加入します（第1号被保険者となります）

介護保険に加入するための手続きは、第1号被保険者については区市町村ごとに、第2号被保険者については医療保険者ごとに行いますので、個別に手続きする必要はありません。

おとしより相談センター
（地域包括支援センター）

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、高齢者の皆さんの相談・支援を行う中核機関です。

専門員が連携して対応します

●こんなことでお困りではありませんか？

・もの忘れが気になりはじめた。認知症が心配。
・介護保険や福祉の制度って難しい。
　わかりやすく教えてくれるところはないのかなぁ。
・要支援２と認定されたけど、どうすればいいの？
・最近よくつまずくのよ。いい運動法はないかしら。
・退院が決まったけど、自宅での生活が心配です。

おとしより相談センターへ
お気軽にお問い合わせください

※おとしより相談センターでは、町会・高齢者クラブなどの地域の団体からの希望による出前講座を行っています。ぜひご利用ください。

相談日 および 相談時間

月曜日～土曜日　　午前９時～午後６時

※祝日・休日、年末年始はお休みです。
　ただし、緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。

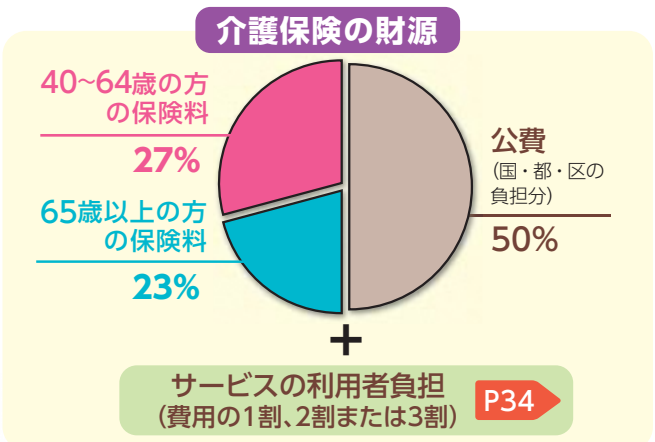
施設名 および 電話番号

施設名	TEL
京橋おとしより相談センター 明石町 1-6（リハポート明石等複合施設 1 階）	☎ 3545-1107
日本橋おとしより相談センター 日本橋小伝馬町 5-1（十思スクエア 1 階）	☎ 3665-3547
人形町おとしより相談センター 日本橋人形町 2-32-4（日本橋医師会人形町ビル 1 階）	☎ 5847-5580
月島おとしより相談センター 月島 4-1-1（月島区民センター 1 階）	☎ 3531-1005
勝どきおとしより相談センター 勝どき 5-1-17（勝どき　ザ・リバーフロント 1 階）	☎ 6228-2205

保険料は大切な財源です

介護保険の運営に必要な財源は、国、都、区が半分を負担し、残りの半分を皆さんが保険料として負担しています。

介護が必要となったときに、安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。



保険料の決め方・納め方

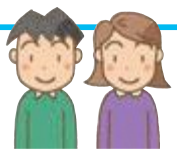
保険料の決め方と納め方は、40~64歳の方と、65歳以上の方でそれぞれ異なります。

保険料
- 40~64歳の方は P11
- 65歳以上の方は P12

40~64歳の方(第2号被保険者)の保険料

加入している医療保険ごとの算出方法によって決まり、医療保険の保険料と合わせて納めます。

●中央区国民健康保険に加入している方



決め方 保険料は国民健康保険料の算定方法と同様に、世帯ごとに決められます。

納め方 国民健康保険料に介護保険料分を含めて、世帯主が納めます。

お問合せ先 **保険年金課 資格係 ☎3546-5362**

●職場の医療保険に加入している方

決め方 医療保険ごとに設定される介護保険料率と、給与(標準報酬月額)および賞与(標準賞与額)に応じて決められます。

納め方 医療保険料と介護保険料を合わせて、給与および賞与から徴収されます。

※40歳~64歳の被扶養者は、保険料を個別に納める必要はありません。

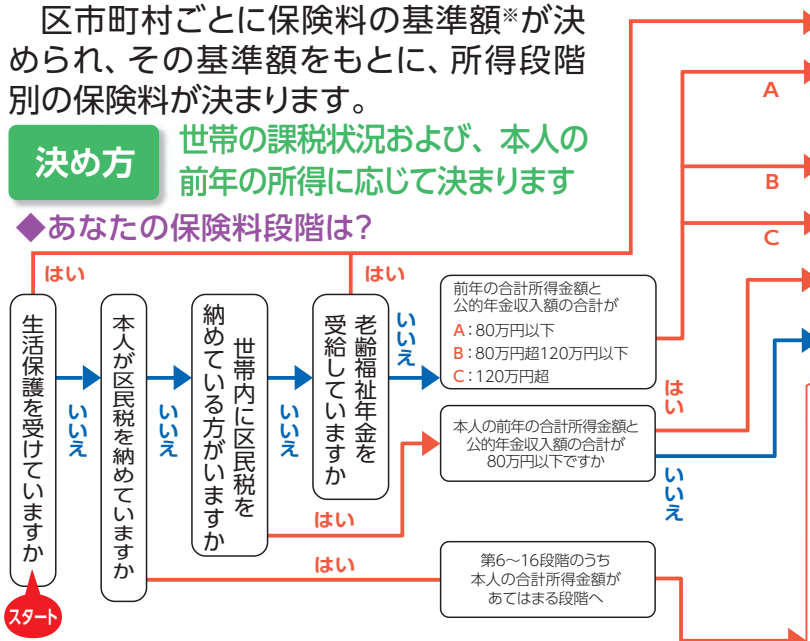
お問合せ先 **加入している医療保険者**

65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

区市町村ごとに保険料の基準額※が決められ、その基準額をもとに、所得段階別の保険料が決まります。

決め方　世帯の課税状況および、本人の前年の所得に応じて決まります

◆あなたの保険料段階は？



※中央区で必要な介護サービス費用の総額のうち23%をまかなうように65歳以上の方の保険料の基準額が決まります。

$$\text{基準額（月額）} = \frac{\text{中央区の介護サービス総費用のうち第1号被保険者の負担分}}{\text{中央区の第1号被保険者の人数}} \div 12\text{カ月}$$

合計所得金額とは

- 合計所得金額とは、年金や給与、不動産、配当、譲渡など各所得金額の合計で、医療費控除や扶養控除などの所得控除を引く前の額です。
- 第1～5段階の合計所得金額は、年金収入に係る所得を除いた所得額です。
- 土地建物等の譲渡に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した額になります。
- 第1～5段階の合計所得金額に給与所得が含まれる場合は、給与所得から10万円を控除した額となります。第6段階以降の合計所得金額に給与所得または年金収入に係る所得が含まれる場合は、当該給与所得の金額および年金収入に係る所得の合計額から10万円を控除した額となります。（控除後の金額が0円を下回る場合は、0円となります。）

保険料段階	対象者		保険料率	年間保険料（月額）
第1段階	生活保護を受給している方		0.25	17,760円（1,480円）
	世帯全員が区民税非課税	老齢福祉年金を受給している方		
		本人の合計所得金額＋公的年金収入額が80万円以下の方		
第2段階		本人の合計所得金額＋公的年金収入額が120万円以下の方	0.45	31,920円（2,660円）
第3段階		本人の合計所得金額＋公的年金収入額が120万円を超える方	0.70	49,800円（4,150円）
第4段階	本人が区民税非課税で本人以外の世帯員(*)に区民税課税の方がいる場合	本人の合計所得金額＋公的年金収入額が80万円以下の方	0.90	63,960円（5,330円）
第5段階		本人の合計所得金額＋公的年金収入額が80万円を超える方	1.00	71,040円 基準額（5,920円）
第6段階	本人が区民税課税	合計所得金額が120万円未満の方	1.15	81,720円（6,810円）
第7段階		合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.22	86,640円（7,220円）
第8段階		合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.45	102,960円（8,580円）
第9段階		合計所得金額が320万円以上370万円未満の方	1.50	106,560円（8,880円）
第10段階		合計所得金額が370万円以上500万円未満の方	1.70	120,720円（10,060円）
第11段階		合計所得金額が500万円以上750万円未満の方	2.00	142,080円（11,840円）
第12段階		合計所得金額が750万円以上1,000万円未満の方	2.30	163,440円（13,620円）
第13段階		合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	2.60	184,680円（15,390円）
第14段階		合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満の方	2.90	206,040円（17,170円）
第15段階		合計所得金額が2,000万円以上2,500万円未満の方	3.30	234,480円（19,540円）
第16段階		合計所得金額が2,500万円以上の方	3.70	262,800円（21,900円）

（*）世帯員とは、当該年度の4月1日または資格取得日時点の住民票の同一世帯員。

納め方　年金の受給額によって2種類に分けられます

年金が年額18万円以上の方 ➡特別徴収

年金の定期払い（年6回）のときに、あらかじめ差し引かれます。対象となる年金は、老齢・退職年金、障害年金、遺族年金です。

◆年金が年額18万円以上でも、年度の途中で以下のようになったときには普通徴収になります。

- 65歳（第1号被保険者）になったとき
- 他の区市町村から転入したとき
- 年金の受給が始まったとき
- 所得等の新たな申告や修正により保険料段階が変更となったとき
- 年金が一時差し止めになったとき
- 年金を担保に貸し付けを受けたとき　…など

年金が年額18万円未満の方 ➡普通徴収

区から送付される納付書や、口座振替により、納期に従って個別に納めます。

保険料の納付は口座振替が原則です

口座振替依頼書に記入し返信用封筒で返送するか、保険年金課収納係または特別出張所窓口でお申込みください。また、キャッシュカードによる口座振替受付も行っております。なお、利用可能な金融機関やキャッシュカードが限られますので、保険年金課収納係にお問い合わせ下さい。

※口座振替開始までの分や、残高不足などにより口座振替できなかった場合などは、納付書で納めることになります。

電話で「納付のご案内」をしています

区では「中央区納付案内センター」を開設し、保険料を納め忘れてしまった方に対して、電話による納付の呼びかけや、口座振替のご利用についてご案内しております（同センターの業務は、区が委託した民間事業者により行われています。）

納期限が過ぎても、区で納付の確認ができない場合、同センターからお電話をさせていただくことがあります。

◆納付案内センター電話番号
- 03−3546−5660
- 03−3546−5661
- 03−3546−5662

保険料を滞納すると？

- **納期限を過ぎると…**
  督促が行われ、延滞金が徴収される場合があります。
- **1年以上滞納すると…**
  サービス費用の支払方法が変更されます。
- **1年6カ月以上滞納すると…**
  保険給付が一時的に差し止められます。
- **2年以上滞納すると…**
  滞納期間に応じて利用者負担が1割または2割の方は3割に、3割の方は4割に引き上げられるなどの措置がとられます。

保険料の減免制度

生活に困窮し、保険料負担が困難な方に対して、申請により保険料を減免する制度があります。

■災害などにより著しい損害を受けた場合や、事業の休廃止などで一時的に支払いができなくなったときは、保険料の減免を受けられることがあります。

■保険料段階第2段階または第3段階で、次のすべての要件を満たす方は、一段階下げた保険料相当額に減額されます。

①世帯の収入が生活保護基準の115/110以下の方
②預貯金などの資産が300万円以下の方
③区民税課税者などの被扶養者になっていない方

※介護保険料は被保険者一人ひとりに賦課されるものですが、被保険者本人のほか、世帯主や配偶者についても連帯納付義務があります。

サービスの使い方

介護保険のサービスは、次のような流れで利用することができるようになります。

要介護・要支援認定の申請
おとしより相談センターまたは区の担当窓口へ申請します。

認定調査・判定・通知
心身の状態を調べるために、調査員が訪問して聞き取り調査を行います。「介護認定審査会」が審査し、その結果を通知します。

ケアプランの作成
どのようなサービスをどのくらい利用するかを話し合います。

サービスの利用
ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

65歳以上の方

- 介護サービスや介護予防サービスを利用したい方
- 介護や支援が明らかに必要とされる方

など

- 介護予防に取り組みたい方
- どんなサービスを利用したらいいのかわからない方

など

要介護・要支援認定の申請をします

- 要介護1～5 → ケアプランの作成 → 介護サービス P22
- 要支援1・2 → おとしより相談センター 介護予防ケアプランの作成 → 介護予防サービス P27

非該当

基本チェックリストを受けます P31

- 生活機能の低下 → 介護予防・日常生活支援総合事業 P30
  - 介護予防・生活支援サービス事業
  - 一般介護予防事業(※)
  - (※) 健康づくり(介護予防)事業に該当になった方も利用できます。
- 自立 → 健康づくり(介護予防)事業 P33

要介護・要支援認定の申請

区の担当窓口に要介護・要支援認定の申請をします。

本人が申請できない場合は、家族や成年後見人、おとしより相談センター、省令で定められた居宅介護支援事業者※、介護保険施設などに代行してもらうことができます。

申請に必要なもの

- ●要介護・要支援認定申請書
- ●介護保険被保険者証
- ●医療保険被保険者証（第２号被保険者の方）

※**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（ケアマネジャー）がいる機関です。要介護・要支援認定申請の代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス提供事業者との連絡・調整をします。

認定調査・主治医意見書

調査員が訪問し、心身の状況などについて本人や家族から聞き取り調査を行います。また、区から主治医に意見書の作成を依頼します。

審査・判定

調査員による認定調査票と主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」が審査し、要介護状態の区分を判定します。

認定結果の通知

介護保険の対象とならない「非該当」、予防的な対策が必要な「要支援１・2」、介護が必要な「要介護１～５」の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保険証が届きます。

要介護・要支援認定の有効期間

認定の有効期間は原則として、新規・区分変更は６カ月、更新申請は 12 カ月となっています。ただし、身体の状態などによっては期間が延長・短縮される場合があります。

途中で状態が変化した場合は、要介護度の変更申請をすることができます。

ケアプランの作成

認定結果にもとづいて、サービスを利用するためのケアプランをつくります。

ケアプラン、介護予防ケアプランの相談・作成にかかる費用は全額を介護保険で負担しますので、利用者負担はありません。

要介護 1～5 の方

居宅介護サービスを利用したい

居宅介護支援事業者へ依頼

▼

ケアマネジャーとケアプランを作成

▼

居宅介護サービスを利用します

P22

施設サービスを利用したい

介護保険施設と直接契約

▼

施設のケアマネジャーとケアプランを作成

▼

施設サービスを利用します

P26

ケアマネジャー

ケアプランの作成や施設選びなどを行う専門家です。居宅介護支援事業者に所属しています。

＊ケアプランってなに？？？＊

どんなサービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画のことです。利用者の心身の状態に合わせて、本人・家族・ケアマネジャーなどが話し合って作成します。

要支援 1・2 の方

おとしより相談センターへ介護予防ケアプランの作成を依頼

▼

介護予防サービスを利用します

P27

非該当の方

基本チェックリスト

▼

生活機能の低下 ／ 自立

▼

健康づくり（介護予防）事業に参加します

自立の方のみを対象とした事業も含まれます

P33

総合事業を利用します

P30

◎介護予防・生活支援サービス事業

◎一般介護予防事業（※）

（※）健康づくり（介護予防）事業に該当になった方も利用できます

介護保険サービスの種類

利用者の状態に合わせて、様々な種類のサービスがあります。

共 は共生型サービスです。(詳しくは P29)

要介護1~5の方が利用できるサービス

居宅介護サービス

訪問介護 (ホームヘルプサービス) 共

ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助を行います。

訪問入浴介護

入浴車が自宅を訪問して、入浴の介助などを行います。

訪問リハビリテーション

専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。

訪問看護

看護師などが自宅を訪問して、看護を行います。

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師などが自宅を訪問して、療養上の管理や指導を行います。

通所介護 (デイサービス) 共

日帰りで、入浴や食事の提供、機能訓練、レクリエーションなどを受けます。

通所リハビリテーション (デイケア)

医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。

短期入所生活介護 (ショートステイ) 共
短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

短期間、特別養護老人ホームなどに宿泊して、介護やリハビリテーションを受けます。

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどの入居者が日常生活上の介護や機能訓練などを受けます。

福祉用具貸与

車いすや特殊寝台などの福祉用具が借りられます。

※要介護度により利用が制限される場合があります。

特定福祉用具購入

排泄や入浴などに使用する福祉用具を購入した際、10万円を上限に費用の9割、8割または7割の金額が支給されます。

住宅改修費の支給

身体機能に合わせた改修をした際、20万円を上限に費用の9割、8割または7割の金額が支給されます。

※事前申請が必要です。

地域密着型サービス

原則として中央区内の事業所のみ利用することができます。

認知症対応型通所介護

認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、介護や機能訓練などを受けます。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら家庭的な雰囲気の中で、介護や機能訓練などを受けます。

小規模多機能型居宅介護

心身の状況に応じて、在宅や通い、短期入所サービスを組み合わせて、日常生活上の介護や機能訓練などを受けます。

夜間対応型訪問介護

夜間にホームヘルパーが自宅を訪問して、介護や日常生活上の世話を行います。

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員29人以下の特別養護老人ホームなどに入所している方が、日常生活上の介護や療養上の世話を受けます。

※原則、要介護3以上の方が利用できます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

昼夜を問わず、定期訪問や利用者の通報で、介護や看護のサービスを受けます。

地域密着型通所介護 共

小規模の通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供や日常生活上の介護などを受けます。

施設サービス

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、自宅での介護が難しい方が入所して、日常生活の介助などを受けます。

※特別養護老人ホーム「マイホーム新川」「マイホームはるみ」「新とみ」の申込みは区役所介護保険課で受け付け、それ以外の介護保険施設の申込みは直接施設で受け付けます。

※原則、要介護3以上の方が利用できます。

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリテーションに重点を置いたケアを必要とする方が入所して、医学的な管理のもとで介護や機能訓練などを受けます。

介護療養型医療施設（令和5年度末まで）

病状が安定し、長期間の療養が必要な方が入所して、医療、看護、介護などを受けます。

介護医療院

要介護者に対し、長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供します。

要支援①・②の方が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

入浴車が自宅を訪問して、介護予防を目的とした入浴の介助などを行います。

介護予防訪問リハビリテーション

専門職が自宅を訪問して、介護予防を目的としたリハビリテーションなどを行います。

介護予防訪問看護

看護師などが自宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話などを行います。

介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師などが自宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の管理を行います。

介護予防通所リハビリテーション

医療機関や介護老人保健施設などに通い、介護予防を目的としたリハビリテーションなどを受けます。

介護予防短期入所生活介護 共
介護予防短期入所療養介護

短期間、施設に入所して介護予防を目的とした介護・看護などを受けます。

介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどの入居者が、介護予防を目的とした介護や療養上の世話を受けます。

介護予防福祉用具貸与

福祉用具の中で、介護予防に役立つものを借りられます。

特定介護予防福祉用具購入

排泄や入浴などに使用する福祉用具の中で介護予防に役立つものを購入できます。
年度毎10万円を上限に費用の9割、8割または7割の金額を支給します。

介護予防住宅改修費の支給

介護予防に役立つ住宅改修をした際、20万円を上限に費用の9割、8割または7割の金額を支給します。

※事前申請が必要です。

地域密着型サービス

原則として中央区内の事業所のみ利用することができます。

介護予防認知症対応型通所介護

認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、介護予防を目的とした介護や機能訓練などを受けます。

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で共同生活をして、介護予防を目的とした介護や機能訓練などを受けます。

※要支援1の方は利用できません。

介護予防小規模多機能型居宅介護

心身の状況に応じて、在宅や通い、短期入所サービスを組み合わせて、介護予防を目的とした介護や機能訓練などを受けます。

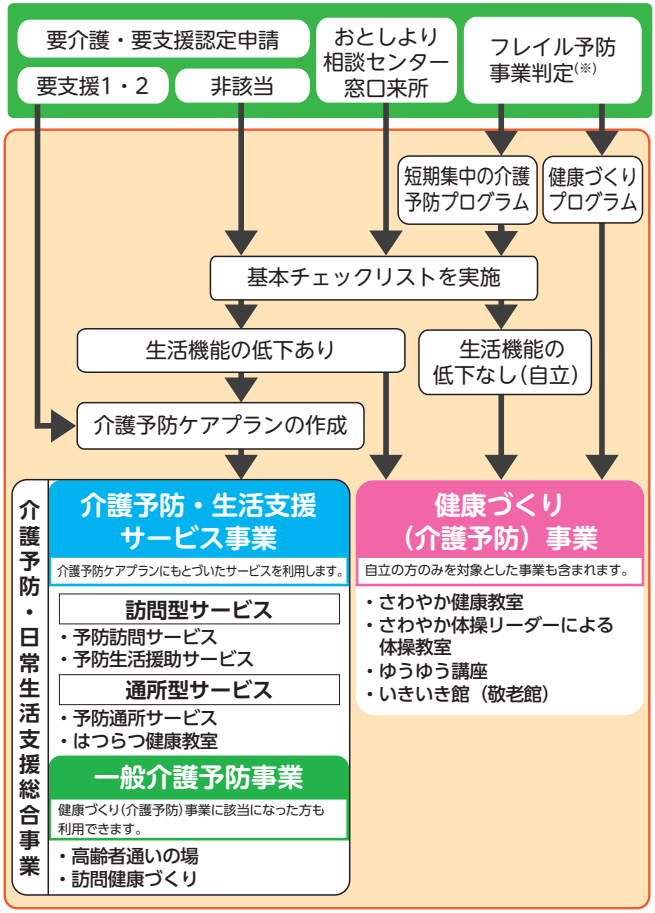
共 介護サービスをご利用の方へ

障害のある方が介護保険を利用する場合、「共生型サービス」としてこれまで利用していた障害福祉事業所から引き続きサービスを受けられることがあります。詳しくはケアマネジャーや現在ご利用の事業所などへご確認ください。

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とは、地域の高齢者の皆さんを対象として、介護予防や日常生活の自立のための支援を行う事業です。

（※）フレイル予防事業判定はフレイル予防健診（区民健診）を受け、要支援または要介護と認定されていない方に実施しています。



●ご自身の生活機能の状態を確認してみませんか？

〈基本チェックリスト〉

番号		質問項目	○をつけてください	
生活機能全般	1	バスや電車で１人で外出していますか	はい 0 点	いいえ 1 点
	2	日用品の買い物をしていますか	はい 0 点	いいえ 1 点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい 0 点	いいえ 1 点
	4	友人の家を訪ねていますか	はい 0 点	いいえ 1 点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい 0 点	いいえ 1 点
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい 0 点	いいえ 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	はい 0 点	いいえ 1 点
	8	15 分位続けて歩いていますか	はい 0 点	いいえ 1 点
	9	この１年間に転んだことがありますか	はい 1 点	いいえ 0 点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1 点	いいえ 0 点
栄養状態	11	６カ月間で２～3kg 以上の体重減少はありましたか	はい 1 点	いいえ 0 点
	12	BMI が 18.5 未満ですか BMI とは：体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)	はい 1 点	いいえ 0 点
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい 1 点	いいえ 0 点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1 点	いいえ 0 点
	15	口の渇きが気になりますか	はい 1 点	いいえ 0 点
閉じこもり	16	週に１回以上は外出していますか	はい 0 点	いいえ 1 点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1 点	いいえ 0 点
認知症	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いわれますか	はい 1 点	いいえ 0 点
	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	はい 0 点	いいえ 1 点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1 点	いいえ 0 点
うつ	21	（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない	はい 1 点	いいえ 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	はい 1 点	いいえ 0 点
	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	はい 1 点	いいえ 0 点
	24	（ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1 点	いいえ 0 点
	25	（ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい 1 点	いいえ 0 点

結果を確認してみましょう

【６】～【10】の合計点	/5 点	（3 点以上は生活機能低下がみられます）
【11】～【12】の合計点	/2 点	（2 点は生活機能低下がみられます）
【13】～【15】の合計点	/3 点	（2 点以上は生活機能低下がみられます）
【１】～【20】の合計点	/20 点	（10 点以上は生活機能低下がみられます）

総合事業のサービスについて

◆介護予防・生活支援サービス事業

予防訪問サービス（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが訪問して食事・入浴の介助等や掃除・洗濯・調理等により日常生活の支援を行います。

予防生活援助サービス

事業者が訪問して、掃除・洗濯・調理等の生活援助を行います。（身体介護は行いません。）

予防通所サービス（デイサービス）

日常生活上の支援や機能訓練を行います。

はつらつ健康教室（短期集中）

生活機能に低下がみられ、短期集中型トレーニングにより改善が見込まれる方を対象に、身体機能の向上を目的とした短期間（原則３カ月）の講座（一部マシントレーニングを含む）を行います。

※生活機能の評価を行う「基本チェックリスト」に該当した（生活機能に低下が認められる）方や、要支援1・2の方が利用できます。

◆一般介護予防事業

高齢者通いの場

地域の方が運営し、介護予防につながるプログラムを実施する交流サロン「高齢者通いの場」が区内各地で開催されています。

訪問健康づくり

健康教室に通うことが困難と思われる方の居宅を保健師が訪問し、生活機能向上に必要な指導・助言を行います。

※原則、要介護・要支援認定を受けていない方

健康づくり（介護予防）事業

元気なうちから健康に対する意識を高め、いつまでも健康であり続けられるよう、日頃から身体を動かして健康づくりに取り組みましょう。

さわやか健康教室

高齢者向けのマシントレーニングを中心に、自宅でできる体操や栄養・口腔機能改善のためのミニ講習会を区内施設で実施する週１回の教室です。

※過去に参加した方は申し込みできません。

さわやか体操リーダーによる体操教室

区民ボランティア「さわやか体操リーダー」が、元気な高齢者を対象にトレーニングマシンやゴムバンド等を使って筋力向上のための体操を行う教室です。主にいきいき館などの区内施設において定期的に開催しています。

ゆうゆう講座

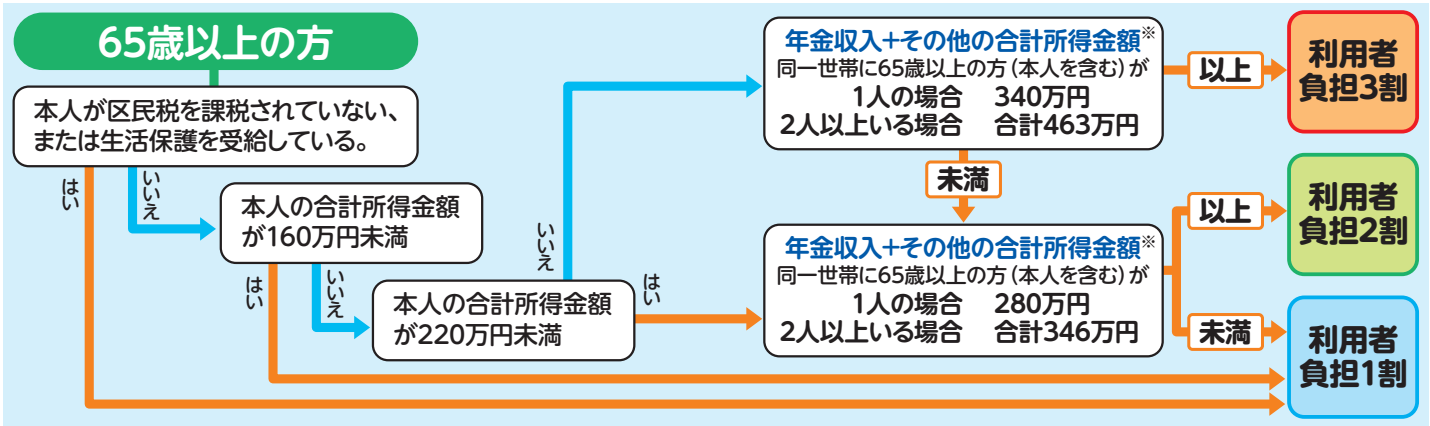
コーラスやレクリエーションなど、楽しく参加し、自然と健康づくりにつながる１回完結型の講座を社会教育会館で実施します。その回の講座に関するサークルのご紹介等も行います。

いきいき館（敬老館）

高齢者の憩いの場としての役割に加え、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりにつながる様々な講座やイベントを開催し、だれもが楽しく過ごしていただける身近な施設です。

介護保険サービスの利用者負担

サービスを利用したら、原則、費用の一部を負担し、残りは介護保険から支給されます。



※その他の合計所得金額とは、合計所得金額（12ページ参照）から年金収入に係る所得を除いた所得額をいいます。

◆第2号被保険者（40～64歳の方）の利用者負担は1割です。

介護保険負担割合証を発行します

要介護・要支援認定を受けている方全員に、利用者の負担割合が記載された負担割合証を発行します。（有効期間：8月1日～翌年7月31日）なお、新規に認定を受けた方は認定結果と一緒に負担割合証を送付しています。

●こんなときに利用します

負担割合証は、介護保険のサービスを受けるときに提示します。

サービス提供事業者はこの負担割合証で利用者の負担割合を確認します。

要介護・要支援認定を受けている方で、他区市町村から転入した場合は、転入日から14日以内に要介護・要支援認定申請を行ってください。

生活福祉資金貸付制度

低所得世帯や高齢者世帯等が日常生活費以外のまとまった資金を必要とする場合に、資金の貸付と相談支援を行う社会福祉制度です。

●資金の例

◆介護等に必要な費用

自己負担分の支払が困難であり、介護保険サービスを利用する期間が一時的な場合（恒常的な場合は不可）。

◆住宅改修・設備に要する費用

介護等のため日常生活に支障があり、今、改修をする必要性がある場合。

◆福祉用具等購入費等

障害者や介護等を必要とする高齢者に必要な福祉用具であり、自己負担分の支払いが困難である場合。

※未払い未契約が原則です。

※貸付条件等の詳細については、お問い合わせください。

中央区社会福祉協議会 ☎3206-0506

在宅・介護予防サービスを利用した場合

サービス費用の一部を負担しますが、要介護度ごとに支給される限度額が決められており、その限度額を超えた分は全額自己負担となります。

ただし、施設に通ったり、短期間入所するサービスなどは、別途費用がかかります。

要介護状態区分	支給限度額（1カ月）
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円

利用金額の上限とは別枠のサービス

- 特定（介護予防）福祉用具購入費の支給
  ・・・1 年度に 10 万円まで
- （介護予防）住宅改修費の支給
  ・・・1 人につき 20 万円まで
- （介護予防）居宅療養管理指導
- （介護予防）特定施設入居者生活介護
- （介護予防）認知症対応型共同生活介護
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

利用金額の上限の対象となるサービス

■居宅介護サービス

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- 訪問入浴介護（巡回入浴）
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 福祉用具貸与
- 短期入所生活 / 療養介護（ショートステイ）

短期入所は、あくまで在宅生活の継続のために利用するサービスです。以下の点に注意して利用してください。

・短期入所サービスの連続した利用は 30 日までとなります。

・連続して 30 日を超えない利用であっても、利用日数は要介護認定などの有効期間のおおむね半数を超えないことを目安とします。

※区立施設を利用する場合には、緊急のときを除き、1カ月につき 14 日までとなります。

■介護予防サービス

- 介護予防訪問入浴介護（巡回入浴）
- 介護予防訪問看護
- 介護予防訪問リハビリテーション
- 介護予防通所リハビリテーション（デイケア）
- 介護予防福祉用具貸与
- 介護予防短期入所生活 / 療養介護（ショートステイ）

■地域密着型サービス

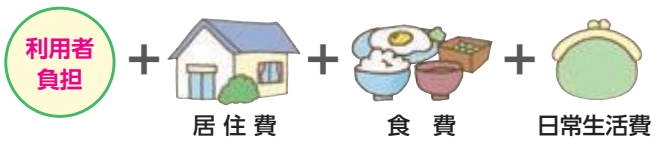
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 夜間対応型訪問介護
- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 通所介護（小規模事業所）

■総合事業のサービス

- 訪問型サービス（ホームヘルプサービス）
- 通所型サービス（デイサービス）

施設サービスを利用した場合

サービス費用の一部負担に加え、居住費（滞在費）、食費、日常生活費を負担します。



◆居住費（滞在費）・食費のめやす

負担額は施設や居室の種類により異なります。区民税課税世帯の場合は、下表が標準的な費用となります。※1

居住費（滞在費）・食費の標準的な費用〈日額〉

居室の種類		居住費（滞在費）	食費
ユニット型個室	共有リビングがある完全個室部屋	2,006円	1,445円
ユニット型個室的多床室	共有リビングがある簡易個室部屋	1,668円	
従来型個室	共有リビングがない個室部屋	※2 (1) 1,171円 (2) 1,668円	
多床室	相部屋	※2 (1) 855円 (2) 377円	

区民税非課税世帯の場合は、申請によって費用が軽減される場合があります。P39

※1　施設の設定した居住費（滞在費）・食費が標準的な費用を下回る場合は、施設の設定した金額が基準となります。
※2　(1) は介護老人福祉施設・短期入所生活介護の場合、(2) は介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・短期入所療養介護の場合の額です。

◆所得の低い方は、居住費（滞在費）・食費が下記の額に減額されます。

申請が必要です

区の窓口で「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、サービス利用時に事業者に提示することが必要です。

居住費（滞在費）・食費の負担限度額〈日額〉

			居住費（滞在費）の限度額				食費の限度額（ ）はショートステイ
			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	
1	・生活保護の受給者 ・老齢福祉年金受給者で世帯全員が区民税非課税の方 など		820円	490円	※2 (1) 320円 (2) 490円	0円	300円
2	世帯全員※1が区民税非課税で前年の課税年金収入額と非課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が…	80万円以下の方	820円	490円	※2 (1) 420円 (2) 490円	370円	390円 (600円)
3		80万円超120万円以下の方	1,310円	1,310円	※2 (1) 820円 (2) 1,310円	370円	650円 (1,000円)
		120万円超の方					1,360円 (1,300円)

上記1～3の場合でも一定以上の資産がある場合は対象外となります。詳しくは、区の窓口までお問い合わせください。

※1　世帯分離をしていても、配偶者が区民税課税の場合は対象外となります。
※2　(1) は介護老人福祉施設・短期入所生活介護の場合、(2) は介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・短期入所療養介護の場合の額です。

負担額が高額になったら?

世帯内で1カ月のサービスにかかる利用者負担のうち、下表の上限額を超えた分が、高額介護サービス費として支給されます。

申請が必要です

該当する方には区から申請書等が送付されますので、区の窓口に提出してください。

高額介護サービス費の利用者負担上限額〈月額〉

段階区分	利用者負担上限額
• 生活保護を受給している方 • 利用者負担上限額を15,000円に減額することにより、生活保護の対象とならない方	15,000円(個人)
• 老齢福祉年金を受給している方 • 前年の合計所得金額と公的年金収入額の合計が80万円以下の方	15,000円(個人)
世帯全員が区民税非課税の方など	24,600円(世帯)
一般(上記または下記以外)の方	44,400円(世帯)
年収約383万円～約770万円未満の方	44,400円(世帯)
年収約770万円～約1,160万円未満の方	93,000円(世帯)
年収約1,160万円以上の方	140,100円(世帯)

介護保険と、医療保険の自己負担額が高くなったら?

両制度の上限額を適用した後に、世帯内で1年間の自己負担合計額のうち、P41の表の負担限度額を超えた分が、高額医療合算介護サービス費として支給されます。

申請が必要です

中央区国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方のうち、該当する見込みの方には申請書が送付されますので、医療保険の窓口に申請書を提出してください。

高額医療合算介護サービス費の自己負担限度額

70歳未満を含む世帯 【年額(8月1日～翌年7月31日)】

所得要件	基準額
基礎控除後の所得901万円超	212万円
基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	141万円
基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	67万円
基礎控除後の所得210万円以下	60万円
区民税非課税	34万円

70歳以上の世帯 【年額(8月1日～翌年7月31日)】

所得要件	基準額
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円以上	141万円
課税所得145万円以上	67万円
課税所得145万円未満※	56万円
区民税非課税	31万円
区民税非課税(所得が一定以下)	19万円

※ 収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合に加え、基礎控除後の所得の合計額が210万円以下の場合も含む。

利用者負担金の減免について

災害等により居住する家屋が著しい損害を受けた場合などに利用者負担金の減免を受けられることがあります。

介護保険サービス・保険料に関する税の控除

社会保険料控除

介護保険料として支払った額は、社会保険料控除の対象となります。

【お問合せ先】 保険年金課収納係　☎ 3546-5365

障害者控除および特別障害者控除

65 歳以上の方で、下記の条件に該当する場合、障害者控除または特別障害者控除の適用を受けるための「認定通知書」を発行します。

条件	下記の(1)～(3)すべてに該当する方 (1) 障害者手帳等の交付を受けていない方 (2) 要介護 1 以上の要介護認定を受けている方 (3) 認定情報から寝たきり状態や認知症状が確認できる方

【お問合せ先】 介護保険課介護認定係　☎ 3546-5385

医療費控除

●おむつ代

要介護認定を受けている方で、おむつ代の医療費控除を受けることが 2 年目以降の方に、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、「確認書」を発行します。

条件	下記の(1)、(2)いずれも該当する方 (1) おむつ代の医療費控除を受けることが 2 年目以降の方 (2) 要介護認定のときに主治医が記入した「主治医意見書」の内容から、寝たきりで尿失禁の可能性があることを確認できる方

【お問合せ先】 介護保険課介護認定係　☎ 3546-5385

●居宅サービス利用者（介護予防サービスも含む）

条件	(1) 居宅サービス計画等にもとづいて居宅サービスを受けていること（医療系サービス） (2) 居宅サービス計画等に次のような医療系サービスが位置づけられていること（福祉系サービス） ※医療系サービス＝訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ、短期入所療養介護、居宅療養管理指導等
対象サービス	訪問介護（生活援助中心型を除く）、訪問入浴介護、通所介護、短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一部を除く）、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護等
対象費用	居宅介護サービス事業者等に支払った自己負担額

●施設入所者

条件	指定介護老人福祉施設、介護老人保健施設、指定介護療養型医療施設、介護医療院の入所者等
対象費用	施設に支払った自己負担額（居住費・食費等） ※ただし、指定介護老人福祉施設及び指定地域密着型介護老人福祉施設は支払った額の2分の1

※「高額介護サービス費」により支給された分は医療費控除から除かれます。

※すべての介護サービスについて、日常生活費及び特別な居住費・食費は医療費控除の対象とはなりません。

※医療費控除の対象額が総所得金額等の 5％（総所得金額等が 200 万円以上の方は 10 万円）を超えないと適用されません。

※医療費控除の対象となる額は領収書に記載されています。大切に保管しておきましょう。

所得税の控除全般については税務署へお問い合わせください。

【お問合せ先】
日本橋税務署　☎ 3663-8451
京橋　税務署　☎ 4434-0011

種類別サービス一覧

対象者等について、詳しくは担当の係へお問い合わせください。

保険給付の量を補うサービス

	サービスの種類	対象者	お問合せ先
1	**生活援助サービス** (生活援助・院内介助)	要介護５のひとり暮らし等で、介護保険サービスを限度額まで利用しても不足する方	事業者支援給付係 ☎ 3546-5377
2	**在宅支援 入浴サービス** (訪問入浴サービス)	要介護５の入浴が全介助の方で、介護保険サービスを限度額まで利用しても不足する方	
3	**住宅設備改善給付** ①介護予防のための改善 ②浴槽・流し・洗面台の取替え ③便器の洋式化 ④階段昇降機の設置	①日常動作能力が低下している方 ②身体機能低下者で特に必要な方 ③身体機能低下者で特に必要な方（介護保険で実施した方を除く） ④自立歩行が極めて困難な方	

※１の「院内介助」において介護保険サービスの対象とならない部分を利用する場合、「要介護５」の方でなくても対象となります。
※３は要介護・要支援認定で「非該当」と認定された方も利用できます。
※３の①は要介護・要支援認定で「非該当」と認定された方のみが対象です。
※３は事前に申請が必要です。

保険給付の種類を補うサービス

	サービスの種類	対象者	お問合せ先
1	**紙おむつ等支給**	要介護２以上の在宅者・介護保険施設以外の入所（院）者で、常時寝たきりまたは認知症によりおむつが必要な方	高齢者サービス係 ☎ 3546-5355
2	**ふとん乾燥・丸洗い**	要介護２以上の常時寝たきりで、ふとんを干すことが困難な状況にある方	高齢者サービス係 ☎ 3546-5355
3	**理美容サービス**	要介護２以上の常時寝たきりまたは認知症で理美容店の利用が困難な方	
4	**徘徊高齢者探索システム費用助成**	認知症による徘徊のある高齢者（要介護・要支援認定者）を在宅で介護している方	
5	**一般寝台貸与**	要支援１・２、要介護１の区民税非課税世帯の方で、認定調査票の立ち上がり欄に「できない」「何かにつかまればできる」と記載のある方	
6	**食事サービス 昼食・夕食**	70 歳以上または要介護・要支援認定を受けた 65 歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯および日中独居世帯で買い物や調理が困難な方	社会福祉協議会 在宅福祉サービス部 ☎ 3206-0603

※６の 70 歳以上は要介護・要支援認定で「非該当」と認定された方および要介護・要支援認定申請をしていない方も利用できます。

在宅介護を支援するためのサービス

	サービスの種類	対象者	お問合せ先
1	**おとしより 介護応援手当**	65 歳以上の要介護３以上の在宅者（入院含む）で３カ月以上常時寝たきりまたは認知症の方	高齢者サービス係 ☎ 3546-5355
2	**介護者慰労事業**	要介護２以上の常時寝たきりまたは認知症の高齢者を日常的に在宅で介護している家族	
3	**入退院時サポート** (虹のサービス利用料助成)	65 歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯の方（虹のサービス利用会員登録が必要）	社会福祉協議会 在宅福祉サービス部 ☎ 3206-0603

	サービスの種類	対象者	お問合せ先
4	リフト付ハイヤー	常時寝たきりの方や、外出時車いすを利用している方	障害者福祉係 ☎ 3546-5389 FAX 3544-0505
5	緊急生活支援宿泊サービス (緊急ショートステイ)	介護者の急病・心身の著しい疲労や親族の葬儀などで緊急に介護が必要な方	地域支援係 ☎ 3546-5379
6	在宅療養支援訪問看護	主治医が「訪問看護」を必要と認めた要介護者等で ①在宅で医療保険等の訪問看護を利用していない方 ②介護保険のケアプランに訪問看護が組み入れられていない方	

※1・2は、6カ月以上在住の方が対象となります。

その他の高齢者向けサービス

	サービスの種類	対象者	お問合せ先
1	暮らしの困りごとサポート	65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯の方（要介護・要支援認定者も含む）	シルバー人材センター ☎ 3551-2700
2	歩行補助杖の給付	65歳以上で身体機能の低下により歩行につえが必要な方（要介護・要支援認定者も含む）	高齢者活動支援係 ☎ 3546-5334
3	家具類転倒防止器具の取付	65歳以上の要介護2以上の寝たきり・ひとり暮らし・65歳以上の方を含む60歳以上で構成される世帯の方または日中独居高齢者など（同居人の就労などで高齢者のみとなる世帯の方）	高齢者福祉係 ☎ 3546-5354
4	ふとん乾燥	65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯の方でふとんを干すことが困難な状況にある方	高齢者サービス係 ☎ 3546-5355
5	緊急通報システム	65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯の方または日中独居高齢者など(同居人の就労などで高齢者のみとなる世帯の方)	
6	友愛電話訪問	65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯の方(要介護・要支援認定者も含む)	地域支援係 ☎ 3546-5649
7	見守りキーホルダー登録システム	65歳以上の高齢者(40歳以上の要介護・要支援認定者も含む)で外出に不安などがある方	地域支援係 ☎ 3546-5379
8	救急医療情報キットの配布	65歳以上の高齢者のうちひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方などで緊急時に不安などがある方	
9	おかえりPASSの配布 (行方不明高齢者情報提供シート)	見守りが必要な高齢者の家族など	

社会福祉協議会のサービス

	サービスの種類	対象者	お問合せ先
1	車いすの貸出	おおむね65歳以上の高齢者もしくは身体に障害があるため、一時的に車いすを必要とする方（介護保険を利用できる方は原則対象外）	在宅福祉サービス部 ☎ 3206-0603
2	シルバーカーの貸出 (移動用補助車)	歩行補助のため一時的にシルバーカーを必要とする方(社会福祉協議会会員登録が必要)	
3	虹のサービス (区民どうしのたすけあい家事サポート)	高齢や障害のため、日常的な家事援助等が必要な方（虹のサービス利用会員登録が必要）	
4	ほがらかサロン (会食と交流事業)	外出や交流の機会が少ない70歳以上の方で、原則デイサービスを利用していない方	
5	ハンディキャブの貸出	車いすを利用している方、歩行が不自由な方（利用登録および社会福祉協議会会員登録が必要）	
6	おとなりカフェ・ちょこっと相談会 (コミュニティカフェと生活のお困りごと相談)	どなたでもご利用いただけます。	管理部 地域ささえあい課 ☎ 3523-9295

●中央区社会福祉協議会 成年後見支援センター「すてっぷ中央」☎ 3206-0567

成年後見制度の利用支援や福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理等、高齢者の自立生活を支援するため、次のような事業を行っています。

	サービスの種類	内容	
1	一般相談	・成年後見制度の利用に関する相談 ・福祉サービスの利用や日常的な金銭管理等に関する相談 **相談日時**　月曜日～金曜日 午前８時30分～午後５時 ※祝日・休日、年末年始を除く。	
2	福祉法律相談	専門の弁護士が相談に応じます ・高齢者や障害者の権利侵害や成年後見制度の利用に関すること ・福祉サービスの利用に関わるトラブルや苦情に関すること ・遺言や相続に関する問題 **相談日時**　毎月１回 午後1時30分～4時30分(要予約) １組１時間	
3	成年後見支援事業	成年後見制度の利用を支援します ①申立支援 ②後見人候補者等の紹介 ③後見報酬等の費用助成	
4	権利擁護支援事業	①福祉サービスの利用援助サービス 福祉サービスの利用に関する情報提供や相談、サービス利用の手続きや利用料の支払いの援助など	
		①に付随するサービス	②日常的な金銭管理サービス 預貯金の出し入れ、公共料金、医療費、家賃等の支払い手続きなど
			③書類等預かりサービス 定期預金証書、不動産権利証等重要書類の預かり

サービスの利用にあたって

●区外の事業所のサービスも利用できます

居宅サービス・施設サービスとも、中央区外の介護保険サービス提供事業所等も利用することができます。

●サービス内容に不満があったら、区の窓口に相談してください

サービス内容に不満があるときは、まず区の窓口に相談してください。お問合せ先は裏表紙をご覧ください。必要に応じて事業者への指導などを行います。

広域で解決しなければならない問題などについては、事業者への報酬の審査・支払機関である「東京都国民健康保険団体連合会」で対応することもあります。

介護保険サービス提供事業者などについての情報は…

▼区の窓口で介護サービス事業者ガイドブック（ハートページ）を配布しています。

▼中央区ホームページから検索することができます。

検索の方法（URL https://www.city.chuo.lg.jp）

トップページ→高齢者→（サービスから探す）介護保険→介護保険（利用者の方）→ケアプランの作成→ケアプランを作成可能な事業所

①区の「介護事業者情報検索システム（けあプロ・NAVI）」

ケアプランを作成可能な事業所について、情報提供しています。

(URL https://carepro-navi.jp/chuo)

②とうきょう福祉ナビゲーション（福ナビ）

福祉サービスを提供している都内の事業者の情報を紹介しています。

(URL http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/)

③介護サービス情報公表システム「介護事業所･生活関連情報検索」

(URL http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/)

区内介護保険事業所・施設一覧

※令和5年3月末時点、中央区介護保険サービス事業者連絡協議会加入事業者

●居宅介護支援事業所（ケアプラン作成）

エールハート本部	銀座 3-11-1 ニュー銀座ビル 8 階	☎ 5565-7582
ケアプランセンターはまかぜ	銀座 8-18-6-301	☎ 4362-5228
アズミメディケアセンター東京	新富 2-5-10 新富ビル 2 階	☎ 3537-2283
居宅介護支援事業所 入船センター	入船 3-1-10-202	☎ 6222-8553
中央区医師会 訪問看護ステーションあかし	明石町 1-6	☎ 5565-7281
聖路加国際病院 ケアプランセンター	明石町 1-24 6 階	☎ 5550-2549
聖ルカレジデンス	明石町 8-1	☎ 5550-6600
エアリーサポート	築地 2-1-2 秀和築地レジデンス 803	☎ 6278-8178
大江戸ケアセンター	築地 2-7-12 15 山京ビル 308 号室	☎ 6226-3370
八丁堀ケアプランセンター	八丁堀 4-10-8 第 3SS ビル 402	☎ 6280-3836
プレアライズ 居宅介護支援事業所	新川 1-2-2 GC 茅場町ビル 1 階	☎ 5244-9289
まごころプラン	新川 2-11-1-511	☎ 5542-0207
マイホーム新川 居宅介護支援事業所	新川 2-27-3	☎ 3523-6525
ベストサポート日本橋 ケアプラン	日本橋本石町 4-5-15 吉川ビル 2 階	☎ 3241-5860
あいけあ	日本橋大伝馬町 11-8 フジスタービル 10 階 103 号	☎ 3664-7533
あくとケア日本橋	日本橋蛎殻町 1-33-6 ビューハイツ日本橋 201	☎ 5847-6410
ケアプラザ ラシーネ	日本橋蛎殻町 2-14-2-402	☎ 6661-6451
わかるかいご相談センター 東京中央	日本橋浜町 2-10-9 日本橋浜町二丁目ビル 2 階	☎ 6849-0754
ケアリッツ日本橋	日本橋浜町 2-57-7 メゾンエクレーレ浜町公園 101 号室	☎ 5614-0379
川名薬局 指定居宅介護支援事業所	東日本橋 3-7-3	☎ 3661-9146
プーさんの家	佃 2-16-7-901	☎ 3520-9531
居宅介護支援事業所 あいおい	佃 3-1-15 相生の里 1 階	☎ 5548-2492
ケアプラン エンゼル	勝どき 2-10-14 勝どきロードス 305 号	☎ 5547-8186
居宅介護支援事業所 晴海苑	晴海 1-1-26	☎ 3533-7598
東京ひかりケアプランセンター	晴海 1-1-28 キャナルハウス 702 号室	☎ 3520-8895

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

新とみ	新富 1-4-6	☎ 3553-5228
マイホーム新川	新川 2-27-3	☎ 3552-5670
晴海苑	晴海 1-1-26	☎ 3533-7148
マイホームはるみ	晴海 1-5-1	☎ 3531-7635

●地域密着型介護老人福祉施設（地域密着型特別養護老人ホーム）

わとなーる桜川	入船 1-1-13 桜川敬老館等複合施設 4・5 階	☎ 6275-2714
ケアサポートセンター十思	日本橋小伝馬町 5-19 十思スクエア別館 4・5 階	☎ 6264-9981
ケアサポートセンターつきしま	月島 1-5-2 キャピタルゲートプレイス ザ・モール 3・4 階	☎ 6204-9905

●介護老人保健施設

リハポート明石	明石町 1-6	☎ 3545-9911

●認知症高齢者グループホーム

→ P52 につづく

グループホーム　ロンジェ	入船 1-1-13 桜川敬老館等複合施設 6 階	☎ 6275-2715

●認知症高齢者グループホーム

優っくりグループホーム 中央湊	湊 2-16-23 パークシティ中央湊 ザレジデンス 3・4 階	☎ 6280-4668
グループホーム 人形町	日本橋人形町 2-14-5 人形町保育園等 複合施設 7 ～ 9 階	☎ 6661-6500
グループホーム あいおい	佃 3-1-15	☎ 5548-2493
グループホーム 晴海苑	晴海 1-1-26	☎ 3533-7597

●ケアハウス

ケアハウス　あいおい	佃 3-1-15	☎ 5548-2494

●小規模多機能型居宅介護

優っくり小規模多機能介護 中央湊	湊 2-16-23 パークシティ中央湊 ザレジデンス 2 階	☎ 6280-4663
ケアサポートセンター十思	日本橋小伝馬町 5-19 十思スクエア別館 3 階	☎ 6264-9971
ココファン勝どき	勝どき 5-3-2 勝どき ザ・タワー	☎ 6228-2857

●短期入所生活介護（ショートステイ）

新とみ	新富 1-4-6	☎ 3553-5228
わとなーる桜川	入船 1-1-13 桜川敬老館等複合施設 5 階	☎ 6275-2714
マイホーム新川	新川 2-27-3	☎ 3552-5670
ケアサポートセンター十思	日本橋小伝馬町 5-19 十思スクエア別館 4 階	☎ 6264-9981
ケアサポートセンターつきしま	月島 1-5-2 キャピタルゲートプレイス ザ・モール 3 階	☎ 6204-9905
晴海苑	晴海 1-1-26	☎ 3533-7592
マイホームはるみ	晴海 1-5-1	☎ 3531-7635

●短期入所療養介護（ショートステイ）

リハポート明石	明石町 1-6	☎ 3545-9911

介護保険の届出

保険証をお持ちの方に次のようなことがありましたら、必ず介護保険課に届け出てください。

こんなとき	届け出るもの
要介護・要支援認定を受けている方が他区市町村から転入したとき	要介護・要支援認定申請書 （40歳から64歳までの方は加入している医療保険証の写しが必要となります ※転入日から14日を過ぎると認定結果の引き継ぎができず、中央区で新規の申請が必要となります。
他区市町村へ転出したとき	介護保険証の返却 （住所地特例施設に入所するために転出した場合は住所地特例適用届
被保険者が死亡したとき	介護保険証の返却
区内で住所が変わったとき	介護保険証の返却
氏名が変わったとき	●氏名変更届 ●介護保険証の返却
介護保険証をなくしたとき	●被保険者証等再交付申請書 ●マイナンバーカードなどの身分を証明するもの
適用除外施設に入所するとき	●資格喪失届 ●介護保険証の返却

認知症の各種相談先

認知症サポート電話

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症の方を介護しているご家族の様々な悩みについての相談をお受けします。匿名でもかまいません。お気軽にお電話ください。

相談日時　月曜日～金曜日　午前8時30分～午後5時

※祝日・休日、年末年始を除く。

☎ **3546-5286**（相談専用）　介護保険課地域支援係

かかりつけ医（主治医）の紹介・相談

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。　※祝日・休日、年末年始を除く。

名称	住所	電話
公益社団法人　中央区医師会	勝どき 1-6-7	☎ 3531-1048 (月～金　9：30～17：30)
公益社団法人　日本橋医師会	日本橋久松町 1-2	☎ 3666-0682 (月～金　9：00～17：00)

認知症疾患医療センター

専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連帯の推進、人材育成等を実施している医療機関です。本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行います。　※祝日・休日、年末年始を除く。

	名称	住所	電話
地域連携型認知症疾患医療センター	聖路加国際病院	明石町 9-1	☎ 5962-7227（直通） ※月～金　9：00～16：00
地域拠点型認知症疾患医療センター	順天堂大学医学部附属順天堂医院	文京区本郷 3-1-3	☎ 5684-8577（直通） ※月～金　9：00～12：00 13：00～16：00

■「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック項目		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあると言われますか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック項目		問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算　合計点　　点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。おとしより相談センターやお近くの医療機関に相談してみましょう。

※このチェックリストはおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。
　認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心　認知症」（平成30年12月発行）