

介護保険で利用できる 在宅サービス



在宅サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。サービスは組み合わせて利用することができます。

- 利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。利用者負担の割合についてはP18参照。
- サービスの利用内容によってさまざまな加算があります。また、地域による加算や介護職員処遇改善加算などもあります。
- 共生型サービス事業所の指定を受けた障害福祉サービス事業所でも通所介護などの介護保険のサービスを利用できます。
(共)は共生型サービスです。

自宅での生活の手助けをしてほしい

訪問介護（ホームヘルプサービス）（共）

ホームヘルパーが居宅を訪問して、食事・入浴・排せつなどの身体介護、調理・洗濯、掃除などの日常生活上の援助をします。通院などを目的とした乗降介助も行います。



●利用者負担のめやす

身体介護中心（20分以上30分未満の場合）	279円
生活援助中心（20分以上45分未満の場合）	204円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%が加算されます

通院等のための乗車または降車の介助（1回につき）	111円
--------------------------	------

※移送にかかる費用は別途負担が必要です

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車などで居宅を訪問し、入浴の介助をします。

●利用者負担のめやす

1回	1,444円
----	--------



自宅でリハビリを受けたい

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。



●利用者負担のめやす

1回※	342円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合

自宅でお医者さんや看護師さんにアドバイスをもらいたい

訪問看護

疾患などを抱えている方へ、看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

●利用者負担のめやす

訪問看護ステーションからの訪問の場合（30分未満の場合）	537円
病院または診療所からの訪問の場合（30分未満の場合）	455円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%加算されます

※緊急時訪問看護加算、特別な管理を必要とする場合などの加算あり

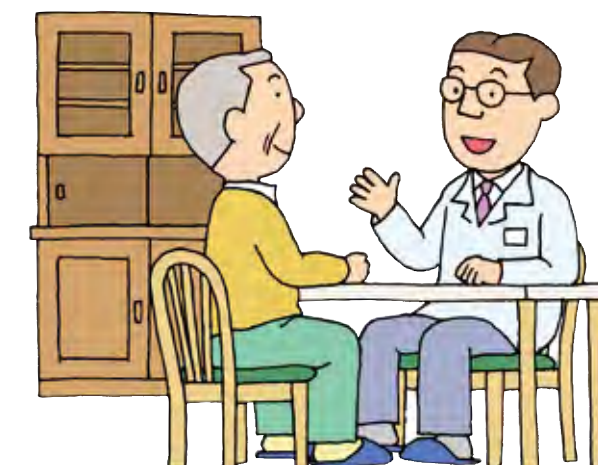


居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。

●利用者負担のめやす

医師が行う場合（月2回まで）	515円
----------------	------



施設に行って支援やリハビリを受けたい

通所介護(デイサービス) ⑧

通所介護施設に通い、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りで行います。



●利用者負担のめやす
通常規模の事業所の場合〈7時間以上8時間未満の場合〉

要介護1	718円
要介護2	847円
要介護3	981円
要介護4	1,115円
要介護5	1,252円

※送迎を含む
※個別の機能訓練を行った場合や入浴の加算あり。食費、日常生活費は別途必要になります

通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療施設などに通い、食事・入浴・排せつなどの介護や、生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

●利用者負担のめやす
通常規模の事業所の場合〈7時間以上8時間未満の場合〉

要介護1	846円
要介護2	1,003円
要介護3	1,161円
要介護4	1,349円
要介護5	1,531円

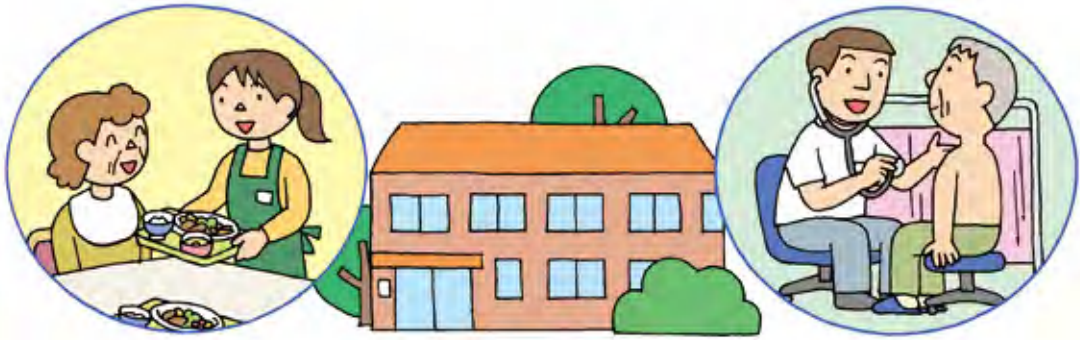
※送迎を含む
※個別のリハビリテーションを行った場合や入浴の加算あり。食費、日常生活費は別途必要になります



施設に入所してサービスを受けたい

短期入所生活介護(ショートステイ) ⑧
短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所している方へ、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。



●利用者負担のめやす
短期入所生活介護
介護老人福祉施設 併設型・多床室の場合〈1日につき〉

要介護1	670円
要介護2	746円
要介護3	827円
要介護4	905円
要介護5	982円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

短期入所療養介護
介護老人保健施設 多床室の場合〈1日につき〉

要介護1	905円
要介護2	960円
要介護3	1,029円
要介護4	1,087円
要介護5	1,147円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している方へ、日常生活上の世話や機能訓練などを行います。

●利用者負担のめやす〈1日につき〉

要介護1	591円
要介護2	664円
要介護3	741円
要介護4	811円
要介護5	887円

※日常生活費は別途必要になります



施設で生活しながら介護を受けられるサービスです

介護保険で利用できる施設サービス



施設サービスは、介護が中心か治療が中心かなどによって入所する施設を選択します。入所の申し込みは介護保険施設へ直接行います。要支援1・2の方は、施設サービスは利用できません（介護老人福祉施設のみ要介護1・2の方も原則として新規入所できません）。

施設サービスの費用について

施設サービスを利用した場合、サービス費用の1割、2割または3割に加えて、食費、居住費、日常生活費を施設に支払います。

サービス費用の1割、2割または3割 + 食費 + 居住費 + 日常生活費

■基準費用額：施設における居住費・食費の平均的な費用を勘案して定める額（1日あたり）
利用者負担は施設と利用者の間で契約により決められますが、基準となる額が定められています。

施設の種類	居 住 費				食 費
	ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	
介護老人福祉施設	2,066円	1,728円	1,231円	915円	1,445円
介護老人保健施設 介護医療院	2,066円	1,728円	1,728円	437円 ※【697円】	

※【 】内はその他型・療養型の介護老人保健施設・Ⅱ型の介護医療院の場合 **令和7年8月から**

低所得の方は食費と居住費が軽減されます

低所得の方の施設利用が困難とならないように、申請により、食費と居住費の一定額以上は保険給付されます。所得に応じた負担限度額までを支払い、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます＜特定入所者介護（予防）サービス費＞。

●負担限度額（1日あたり） **令和7年8月から** 利用者負担段階の80万円が80万9千円に変わります。

利用者負担段階		居住費等の負担限度額				食費の負担限度額	
		ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	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	本人および世帯全員が区民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円	300円
第2段階	本人および世帯全員が区民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が80万円以下の方	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円	600円
第3段階①	本人および世帯全員が区民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が80万円超120万円以下の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円	1,000円
第3段階②	本人および世帯全員が区民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が120万円超の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円	1,300円

●介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、（ ）内の金額となります
●次の①②のいずれかに該当する場合、特定入所者介護（予防）サービス費の給付対象にはなりません
①区民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が区民税課税者
②区民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も区民税非課税）でも、各負担段階に応じて預貯金等が一定額を超える
・第1段階：預貯金等が単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合
・第2段階：預貯金等が単身650万円、夫婦1,650万円を超える場合
・第3段階①：預貯金等が単身550万円、夫婦1,550万円を超える場合
・第3段階②：預貯金等が単身500万円、夫婦1,500万円を超える場合
●第1～3段階②に該当しない方でも、特例的に第3段階②の負担軽減を受けられる場合があります。くわしくは区の窓口にお問い合わせください

日常生活の支援をしてほしい

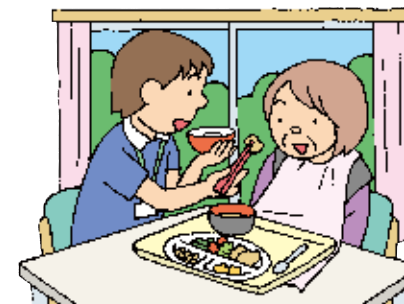
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護を提供します。

●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	19,261円	19,261円	21,909円
要介護2	21,550円	21,550円	24,198円
要介護3	23,937円	23,937円	26,651円
要介護4	26,226円	26,226円	28,973円
要介護5	28,482円	28,482円	31,229円

●新規入所は、原則として要介護3以上の方が対象です



介護やリハビリを受けたい

介護老人保健施設（老人保健施設）

状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護を提供します。

●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	23,446円	25,932円	26,226円
要介護2	24,951円	27,567円	27,730円
要介護3	27,076円	29,692円	29,856円
要介護4	28,875円	31,425円	31,654円
要介護5	30,477円	33,093円	33,289円



医療と介護を一体的に受けたい

介護医療院

長期の療養を必要とする方のための施設で、医療のほか、生活の場としての機能も兼ね備え、日常生活上の介護などを提供します。

●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	23,577円	27,240円	27,795円
要介護2	27,207円	30,837円	31,392円
要介護3	34,989円	38,652円	39,208円
要介護4	38,325円	41,955円	42,510円
要介護5	41,301円	44,963円	45,519円



●従来型個室…ユニットを構成しない個室
●多床室…ユニットを構成しない相部屋
●ユニット型個室…壁が天井まであり、完全に仕切られている個室
●ユニット型個室の多床室…壁が天井までなく、すき間がある個室
※ユニットとは、少数の個室と、個室に近接して設けられた共同生活室によって一体的に構成される場所のことです

介護保険で利用できる 介護予防サービス



介護予防サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。サービスは組み合わせて利用することができます。

- 利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。利用者負担の割合についてはP18参照。
- サービスの利用内容によってさまざまな加算があります。また、地域による加算や介護職員処遇改善加算などもあります。
- 共生型サービス事業所の指定を受けた障害福祉サービス事業所でも通所介護などの介護保険のサービスを利用できます。
Ⓒは共生型サービスです。

自宅での入浴の手助けをしてほしい

介護予防訪問入浴介護

疾病などの特別な理由がある場合に、介護職員と看護職員が居宅を訪問し、入浴の介助をします。

●利用者負担のめやす

1回	976円
----	------

自宅でリハビリを受けたい

介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、介護予防を目的としたリハビリテーションを行います。

●利用者負担のめやす

1回※	331円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合

自宅でお医者さんや看護師さんにアドバイスをもらいたい

介護予防訪問看護

疾患などを抱えている方へ、看護師などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。

●利用者負担のめやす

訪問看護ステーションからの訪問の場合（30分未満の場合）	515円
病院または診療所からの訪問の場合（30分未満の場合）	436円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%加算されます
※緊急時訪問看護加算、特別な管理を必要とする場合などの加算あり

介護予防居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導をします。

●利用者負担のめやす

医師が行う場合（月2回まで）	515円
----------------	------

施設に行って支援やリハビリを受けたい

介護予防通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、リハビリテーションを日帰りで行います。また、目標に合わせたサービスも提供します。

●利用者負担のめやす〈1カ月につき〉

要支援1	2,518円	栄養改善	222円
要支援2	4,693円	口腔機能向上	167円

※送迎、入浴を含む
※食費、日常生活費は別途必要になります

加算

口腔・栄養スクリーニング加算	1回につき23円（6カ月に1回）
生活行為向上リハビリテーション実施加算	6カ月以内 1カ月につき624円

利用者の目標に応じて次のようなサービスが利用できます。組み合わせて利用することもできます。

栄養改善	管理栄養士などの指導で、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りなどをします。
口腔機能向上	歯科衛生士や言語聴覚士などの指導で、歯みがきや摂食・えん下機能向上の訓練などをします。

施設に入所してサービスを受けたい

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

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所している方へ、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

●利用者負担のめやす

介護予防短期入所生活介護

介護老人福祉施設 併設型・多床室の場合〈1日につき〉

要支援1	501円
要支援2	623円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

介護予防短期入所療養介護

介護老人保健施設 多床室の場合〈1日につき〉

要支援1	669円
要支援2	844円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している方へ、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

●利用者負担のめやす〈1日につき〉

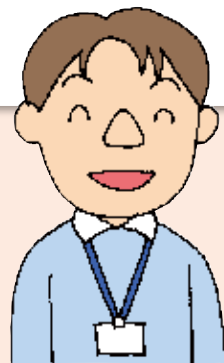
要支援1	200円
要支援2	342円

※日常生活費は別途必要になります



生活しやすい環境で自立を目指しましょう

介護保険で利用できる 生活環境を整えるサービス



自立した生活を目指すために、福祉用具のレンタル（貸与）や購入費を支給するサービス、住宅の改修が必要な場合に、改修費を支給するサービスがあります。
【 】内は、介護予防サービスの名称です。

福祉用具を利用して自分でできることを増やしたい

福祉用具貸与【介護予防福祉用具貸与】

日常生活の自立を助けるための福祉用具（下記の品目）を借りることができます。

要介護4・5の方の対象品目

- 自動排泄処理装置^{はいせつ} ※尿のみを吸引するものは要支援1・2、要介護1～3の方も利用できます。

要介護2・3の方の対象品目

- 車いす（車いす付属品を含む） ● 特殊寝台（特殊寝台付属品を含む） ● 床ずれ防止用具
- 体位変換器 ● 認知症老人徘徊感知機器^{はいかい} ● 移動用リフト（つり具を除く）

要支援1・2、要介護1の方の対象品目

- 手すり（工事をとまなわないもの） ● スロープ（工事をとまなわないもの）★
- 歩行器★ ● 歩行補助つえ★

★印の福祉用具のうち、固定用スロープ、歩行器（歩行車を除く）、単点杖（松葉杖を除く）、多点杖は、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員の提案を受け、利用者の意思決定で購入することも可能です。

◆利用者負担について

- 用具の種類や事業者により金額は変わります。支給限度額（P19）が適用されます。

特定福祉用具販売【特定介護予防福祉用具販売】

下記の福祉用具を、都道府県などの指定を受けた事業者から購入したとき、購入費が支給されます。

申請が必要です

要介護1～5

要支援1・2

- 腰掛便座^{はいせつ} ● 簡易浴槽 ● 入浴補助用具
- 自動排泄処理装置の交換可能部品 ● 移動用リフトのつり具 ● 排泄予測支援機器
- 福祉用具貸与対象用具のうち、固定用スロープ、歩行器（歩行車を除く）、単点杖（松葉杖を除く）と多点杖は、購入して利用することもできます。
- ※事業所にいる「福祉用具専門相談員」に必ずアドバイスを受けましょう。

◆利用者負担について

- 同年度（4月1日～翌年3月31日）で10万円を上限に費用の9割、8割または7割の金額が介護保険から支給されます。
- 都道府県などの指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されませんので、ご注意ください。

住みなれた家を暮らしやすい環境にしたい

住宅改修費支給【介護予防住宅改修費支給】

事前の申請が必要です

事前に申請したうえで、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。

◆支給額について

- 介護を受けている方、ひとりにつき20万円を上限に費用の9割、8割または7割の金額が介護保険から支給されます。
- 引っ越した場合や要介護状態区分が3段階以上上がったときには、再度給付を受けることができます。



要介護1～5

要支援1・2

介護保険でできる住宅改修の例

- 手すりの取り付け
- 段差の解消
- 滑りにくい床材に変更
- 引き戸などへの扉の取り替え
- 和式便器を洋式便器などに取り替え
- 上記の工事にともなって必要となる工事

利用手続きの流れ

ケアマネジャーなどに相談

施工事業者の選択・見積もり依頼

区へ**事前に申請**／区による確認

工事の実施・完了／支払い

区へ領収書などを提出

住宅改修費の支給

申請に必要な書類

- 住宅改修費支給申請書
- 工事費見積書
- 住宅改修が必要な理由書
ケアマネジャーなどに作成を依頼します
- 改修後の完成予定の状態がわかるもの
日付入りの写真および図面
- 住宅の所有者の承諾書
改修の利用者と住宅の所有者が異なる場合

提出に必要な書類

- 住宅改修に要した費用の領収書
- 工事費内訳書
介護保険の対象となる工事の種類を明記し、各費用などが適切に区分してあるもの
- 完成後の状態を確認できる書類
改修後の日付入りの写真を添付
- 請求書

地域の特性に応じたサービスもあります



介護保険で利用できる 地域密着型サービス

住みなれた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じた地域密着型サービスがあります。ただし、地域で必要とされるサービスが異なるため、原則として、他の区市町村のサービスは受けられません。【 】内は、地域密着型介護予防サービスの名称です。

- 利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。利用者負担の割合についてはP18参照。
- サービスの利用内容によってさまざまな加算があります。また、地域による加算や介護職員処遇改善加算などもあります。
- 施設を利用した場合、食費、日常生活費、居住費などは別途必要になります。
- 共生型サービス事業所の指定を受けた障害福祉サービス事業所でも通所介護などの介護保険のサービスを利用できます。
(共)は共生型サービスです。

通い・訪問・泊まりなど組み合わせて利用したい

小規模多機能型居宅介護 【介護予防小規模多機能型居宅介護】

施設への通いを中心に、利用者の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスを提供します。



- 利用者負担のめやす<1カ月につき>

要支援1	3,830円
要支援2	7,739円
要介護1	11,609円
要介護2	17,061円
要介護3	24,819円
要介護4	27,392円
要介護5	30,202円

身近な地域の施設に入所したい

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、介護や日常生活上の世話、機能訓練などを提供します。

- 利用者負担のめやす<1日につき>

	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	654円	654円	744円
要介護2	732円	732円	821円
要介護3	812円	812円	903円
要介護4	891円	891円	982円
要介護5	967円	967円	1,059円

要支援1・2の方は
利用できません

- 新規入所は、原則として要介護3以上の方が対象です

ヘルパーさん・看護師さんに自宅を定期的に訪問してもらいたい

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応を行います。

- 利用者負担のめやす<1カ月につき>
介護、看護一体型事業所の場合

- ◆訪問介護のみを利用

要介護1	6,209円
要介護2	11,081円
要介護3	18,400円
要介護4	23,276円
要介護5	28,149円

- ◆訪問介護と訪問看護を利用

要介護1	9,059円
要介護2	14,151円
要介護3	21,601円
要介護4	26,629円
要介護5	32,260円

要支援1・2の方は
利用できません

認知症高齢者を対象にしたサービスを利用したい

認知症対応型通所介護

【介護予防認知症対応型通所介護】

認知症の方へ、食事・入浴などの介護や機能訓練などを日帰りで行います。

- 利用者負担のめやす<7時間以上8時間未満の場合>
単独型を利用する場合

要支援1	956円
要支援2	1,067円
要介護1	1,104円
要介護2	1,224円
要介護3	1,344円
要介護4	1,464円
要介護5	1,584円

認知症対応型共同生活介護

(グループホーム)

【介護予防認知症対応型共同生活介護】

認知症の方が共同生活する住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などを行います。

- 利用者負担のめやす<1日につき>
ユニット数1の場合

要支援2	830円
要介護1	834円
要介護2	873円
要介護3	899円
要介護4	917円
要介護5	937円

要支援1の方は
利用できません

夜間もヘルパーさんに来てもらいたい

夜間対応型訪問介護

定期巡回または通報による夜間専用の訪問介護を行います。

要支援1・2の方は
利用できません

- 利用者負担のめやす
オペレーションセンターを設置している場合

基本夜間対応型訪問介護	1,128円/月
定期巡回サービス	424円/回
随時訪問サービス	647円/回

施設に行って支援やリハビリを受けたい

地域密着型通所介護 (共)

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りで行います。

要支援1・2の方は利用できません

- 利用者負担のめやす
<7時間以上8時間未満の場合>

要介護1	821円
要介護2	971円
要介護3	1,125円
要介護4	1,278円
要介護5	1,430円

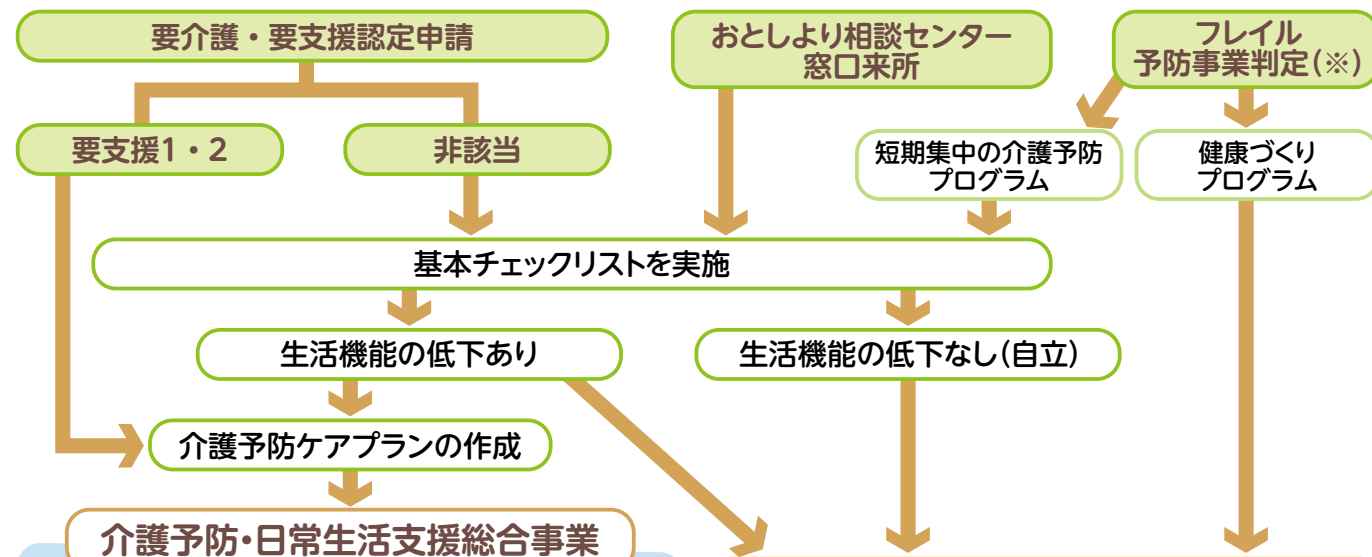
介護予防に取り組みましょう！

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。



サービス・活動事業

訪問型サービス

予防訪問サービス

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）。

通所型サービス

予防通所サービス

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

健康づくり事業に該当になった方も利用できます。

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。

中央粋なまちトレーニング

転倒予防や認知機能の向上に効果のある区独自の介護予防体操です。音楽に合わせて楽しみながら気軽に健康づくりに取り組みます。

健康づくり事業

自立の方のみを対象とした事業も含まれます。

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。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。※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、誰もが楽しく過ごしていただける身近な施設です。

粋なまち健康プロジェクト

医療・健診・介護データを活用して、フレイルや生活習慣病重症化のリスクが高い高齢者へ保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別訪問などによる健康相談・指導を行うほか、高齢者通いの場等では健康講座を行います。

【お問合せ先】介護保険課高齢者健康支援係 ☎6278-8094

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	○を付けてください	
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か月間で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
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

結果を確認しましょう

- 6～10の合計が 3点以上
- 11～12の合計が 2点
- 13～15の合計が 2点以上
- 1～20の合計が 10点以上

のいずれかにあてはまる方は「生活機能に低下が認められます」



中央区で実施している独自のサービス



介護保険給付の量を補うサービス

要介護・要支援認定を受けた方が、在宅生活を続けるために介護保険だけではサービスが不足する場合に、次のようなサービスが受けられます。

(費用負担は令和7年4月1日現在)

サービスの種類		対 象 者	内 容	費用負担			お問合せ先
				3割負担	2割負担	1割負担	
1	在宅支援入浴サービス (訪問入浴サービス)	要介護5の常時寝たきりであり、入浴が全介助の方で、介護保険のサービスを区分支給限度額まで利用しても不足する方	入浴車で家庭を訪問し、入浴介助	4,330円	2,887円	1,444円	介護保険課 事業者支援 給付係 3546-5377
2	住宅設備改善給付			いずれも限度額の範囲内で (1)～(3)は10%、20%または30% (4)は所得に応じ10～100%			
	(1)介護予防のための改善	日常動作能力が低下しており、要介護・要支援認定で「非該当」と認定された方	介護予防に役立つ手すり取付等の軽微な住宅改修(介護保険の全項目)				
	(2)浴槽・流し・洗面台の取替え	身体機能が低下している方で特に必要な方	取替えおよび附帯工事				
	(3)便器の洋式化	身体機能が低下している方で特に必要な方(介護保険で実施した方を除く)	洋式化および附帯工事				
	(4)階段昇降機の設置	自立歩行が極めて困難な方	直線型・曲線型				

注1 生活保護世帯、または生活保護世帯に準ずる方は費用負担のないサービスがあります。

注2 2(2)～(4)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。

注3 2は事前に申請が必要です。

注4 対象者等の詳細については、お問い合わせください。

介護保険給付の種類を補うサービス

要介護・要支援認定を受けた方が、在宅生活を続けるために必要な次のようなサービスが受けられます。

(費用負担は令和7年4月1日現在)

サービスの種類	対 象 者	内 容	費用負担		お問合せ先
			一般世帯	非課税世帯	
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 (1)紙おむつ支給 1ヵ月7,000円相当の紙おむつ(区のカatalogから選択)を配送 (2)おむつ代助成 (医療保険適用の病院に入院・有料老人ホームに入所している方で、紙おむつの持込ができない方)1ヵ月7,000円を限度に支給	3段階 (点数による) 450円 550円 650円	3段階 (点数による) 120円 150円 180円	高齢者福祉課 高齢者サービス係 3546-5355

サービスの種類	対 象 者	内 容	費用負担		お問合せ先
			一般世帯	非課税世帯	
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 ①または②のいずれかを選択 ①ふとん乾燥年12回 ②ふとん乾燥年10回と丸洗い・水洗い年各1回	乾 燥 400円 丸洗い 560円 水洗い 970円	乾 燥 120円 丸洗い 160円 水洗い 290円	高齢者福祉課 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 理容師・美容師が自宅へ出張し理美容サービスを行う理美容サービス券を年6枚を限度に交付	1回 770円	1回 230円	
4	徘徊高齢者探索システム費用助成	認知症による徘徊がある、または徘徊のおそれがある高齢者(要介護・要支援認定者)を在宅で介護している方 探索システム利用料の一部助成	申込金 770円 月額基本料 242円	左に同じ	
5	一般寝台貸与	要支援1・2、および要介護1の住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」「つかまれば可」と記載のある方 高さ調整が手動でできるベッドの貸与料金(月額3,000円以内)の一部助成	—	10%	社会福祉協議会 在宅福祉部 3206-0603
6	食事サービス	70歳以上または要介護・要支援認定を受けた65歳以上の方で、ひとり暮らし、高齢者世帯および日中独居世帯で調理や買い物が困難な方 昼食・夕食を希望の曜日に安否確認をかねて配食 (昼食・夕食をあわせて週1回から14回まで利用可)	一般食 エネルギー調整食 たんぱく質調整食 ※それぞれの費用についてはお問い合わせください。	左に同じ	

注1 生活保護世帯、または生活保護世帯に準ずる方は費用負担のないサービスがあります。

注2 非課税世帯に該当するのは住民税が世帯非課税の場合です。

注3 6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くても利用できます。

注4 対象者等の詳細については、お問い合わせください。

在宅介護を支援するためのサービス

(令和7年4月1日現在)

サービスの種類	対 象 者	内 容	お問合せ先
1	おとしより介護応援手当	区内に6ヵ月以上居住している65歳以上の要介護3以上の在宅者(入院含む)で3ヵ月以上常時寝たきりまたは認知症の方 月額2万円を支給(重度心身障害者手当受給者は月額1万円)	高齢者福祉課 高齢者サービス係 3546-5355
2	介護者慰労事業	区内に6ヵ月以上居住している要介護2以上の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の方 ①食事・マッサージ共通券②旅行券のうち1種類1万円単位の組み合わせで3万円相当(年1回)	社会福祉協議会 在宅福祉部 3206-0603
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または高齢者世帯の方(虹のサービス利用会員登録が必要) 入院時から退院後1週間までの期間を対象に、年間48時間分の虹のサービス利用料を助成 ※48時間を超えて利用した場合の利用料(1時間800円)は自己負担 ※利用会員登録手続きは、概ね2週間程度の時間を要します。	社会福祉協議会 在宅福祉部 3206-0603

サービスの種類		対 象 者	内 容	費用負担	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	原則、月4枚を限度に 利用 券 を 交 付 し、 リフト付ハイヤー利用料の一部 を助成	運賃から730円（障害者 割引と併用の際は650円 まで）を差し引いた金額	障害者福祉課 障害者福祉係 3546-5389 FAX 3248-1322
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	原則1週間	サービス費用の1～3割、 食費、滞在費、日常生活費	介護保険課 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	療養上の相談 医療的ケアの指導 2回まで	なし	

注 対象者等の詳細については、お問い合わせください。

その他の高齢者向けサービス

（費用負担は令和7年4月1日現在）

サービスの種類		対 象 者	内 容	費用負担		お問合せ先
				一般世帯	非課税世帯	
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)	日常生活上のトラブル(専門的技術を要しない)を出張サービスで解消	サービス提供 1回 200円 (1時間以内)	左に同じ	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）	1人1本	無料		高齢者福祉課 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）	家具類転倒防止器具の取付(4個まで)	1割負担（最大3,500円程 度）5個目以上は全額 自己負担	無料。ただし、5個目 以上は全額自己負担	高齢者福祉課 高齢者福祉係 3546-5354

サービスの種類		対 象 者	内 容	費用負担		お問合せ先
				一般世帯	非課税世帯	
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 （要支援・要介護1の方も含む）	ふとん乾燥 年12回	1回400円	1回120円	高齢者福祉課 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）(要介護・要 支援認定者も含む)	区が委託する事業者の受信センターにつな がる緊急通報機器等を設置、警備会社の現 場派遣員と消防による救助	固定電話回線型式月450円 無線型式月900円 オプション(希望者)火災センサー月50円 見守りセンサー月50円	無線型式月450円 その他無料	
6	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	登録した番号により迅速に氏名や緊急連絡先 が確認できる「見守りキーホルダー」を配布	無料		各おとしより相談センター (P1)
7	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 などがある方	救急情報用紙を入れ保存できる筒を1人1本 配布	無料		高齢者福祉課 高齢者福祉係 3546-5354
8	おかえりPASS(行方不明 高齢者情報提供シート)の配布	見守りが必要な高齢者の家族など	区役所等の窓口で配布・区のホームページか らダウンロード可能	無料		各おとしより相談センター (P1) 介護保険課 地域支援係 3546-5379

注1 生活保護世帯、または生活保護世帯に準ずる方は費用負担のないサービスがあります。
注2 非課税世帯に該当するのは住民税が世帯非課税の場合です。
注3 対象者等の詳細については、お問い合わせください。

認知症の電話相談

（費用負担は令和7年4月1日現在）

サービスの種類		対 象 者	内 容	費用負担	お問合せ先
1	認知症サポート電話	認知症かなと思っている本人、認知症の方 がいる家族など	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。匿名でも構いま せん。	無料	介護保険課 地域支援係 3546-5286 (相談専用)

住みなれた地域で安心して生活ができるよう支援します

社会福祉協議会のサービス

在宅介護や高齢者の日常生活を支援するため、次のような事業を行っています。

区内の事業所・施設をご案内します

区内介護保険事業所・施設一覧

(費用負担は令和7年4月1日現在)				
サービスの種類		対 象 者	内 容	費用負担
1	車いすの貸出	①社会福祉協議会会員またはその家族 ②「虹のサービス」利用会員(3虹のサービス参照) ③会員以外で一時的に車いすが必要な方 ※介護保険制度を利用できる方は原則対象外	①、②は原則6か月以内 1回延長可(通算12か月) ③は1か月以内	①社会福祉協議会個人会員 年会費 1,000円以上 ②虹のサービス利用会員 年会費 2,400円 ③無料
		①社会福祉協議会会員またはその家族 ②「虹のサービス」利用会員(3虹のサービス参照)	原則6か月以内。事情により延長可。(延長希望については貸出窓口に相談)	①社会福祉協議会個人会員 年会費 1,000円以上 ②虹のサービス利用会員 年会費2,400円
		高齢や障害等のため日常的な家事援助等が必要な方	家事援助等(掃除、洗濯、買物、食事の支度、外出の付添等)	年会費 2,400円 利用料 1時間800円
		地域の方との交流や外出の機会が少ない70歳以上の方で、原則デイサービス等を利用していない方	毎月1回 区内4カ所の会場にて会食とレクリエーション	1回につき800円
		車いすを利用している方、歩行が不自由な方	車いすのまま乗降できるリフト・スロープ付自動車の貸出	*利用登録年会費2,000円
		どなたでもご利用いただけます。	コミュニティカフェと生活のお困りごと相談	相談無料 飲料代100円

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	費用負担	
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	一般世帯	非課税世帯
		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トラブル 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	無料	
		成年後見制度の利用を支援します ①申立支援 ②後見人等候補者の紹介 ③後見報酬等の費用助成	無料 (申立には別途費用がかかります)	
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支払いの援助など	1回 1時間 1,000円	1回 1時間 500円
		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	1か月 1,000円	1か月 500円

注 生活保護世帯、または生活保護世帯に準ずる方は費用負担はありません。

● 居宅介護支援事業所 (ケアプラン作成) ※令和7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八重洲	京橋1-6-1	☎ 6271-0727
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
ヒットエイト中央	入船3-9-1 第2細矢ビル203	☎ 6260-3820
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2-6-4 新川エフ2ビル6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
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
あくとかケア日本橋	日本橋蛸殻町1-33-6 ビューハイツ日本橋201	☎ 5847-6410
ケアプラザ ラシーネ	日本橋蛸殻町2-14-2-402	☎ 6661-6451
わかるかいご相談センター東京中央	東日本橋2-8-5 東日本橋グリーンビルアネックス7階	☎ 5823-7725
ケアリッツプラン日本橋	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
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 勝ちどきロードス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

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
優つ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

優つ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
---------	--------	-------------



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。

在宅サービス、施設サービスとも中央区外の介護サービス提供事業所等を利用することができます。



■ 地域密着型サービスは、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。

■ サービス内容に疑問や不満があったら、区の窓口へ

サービス内容に疑問や不満があるときは、まず区の窓口で相談してください。お問い合わ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（ホームページアドレス <https://www.city.chuo.lg.jp>）



① 区の「介護事業者情報検索システム」（けあプロ・navi）
（ホームページアドレス <https://carepro-navi.jp/chuo>）
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。



② とうきょう福祉ナビゲーション（福ナビ）
（ホームページアドレス <https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>）
福祉サービスを提供している都内の事業所の情報を紹介しています。



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」
（ホームページアドレス <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>）

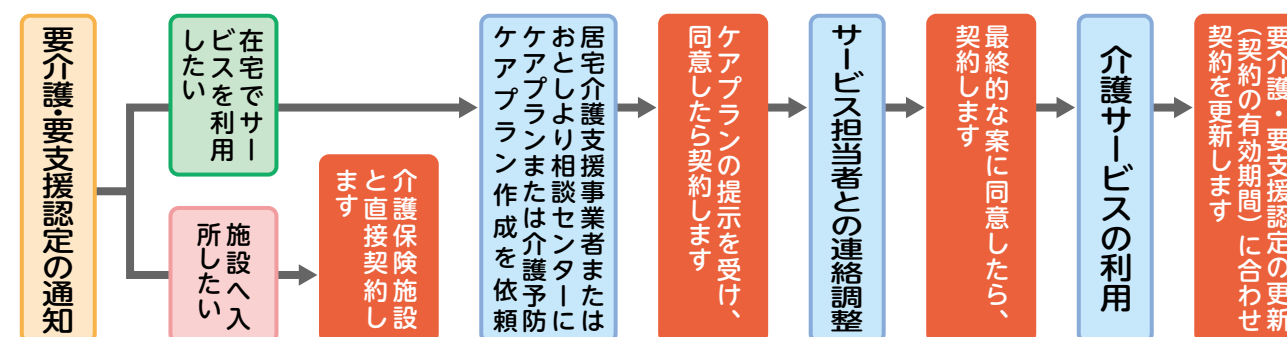


事業者と契約するときは、こんなことに注意しましょう

利用者の皆さんが居宅介護支援事業者やおとしより相談センター、サービス提供事業者と契約を交わす必要がある場合は、以下のようなことに注意しましょう。

● 契約が必要となる時

介護サービスを利用するまでの手順の中で、次のようなときに事業者との契約が必要となります。



● こんなことに注意しましょう

契約の目的… 契約の目的となるサービスが明記されているか。

契約の当事者… 利用者と事業者との間の契約となっているか。

指定事業者… 都道府県等から指定された事業者か。

サービスの内容… 利用者の状況に合ったサービス内容や回数か。

契約期間… 在宅サービスは要介護・要支援認定の有効期間に合わせた契約期間となっているか。施設サービスは退所にともなう利用者の契約解除ができるか。

利用者負担金… 利用者負担金の額や交通費の要否などの内容が明記されているかどうか。また、介護保険法にもとづいた金額となっているか。

利用者からの解約… 利用者からの解約が認められる場合およびその手続きが明記されているか。利用者は、一定の予告期間をもって解約ができることとなっているか。

損害賠償… サービス提供によって利用者が損害を与えられた場合の賠償義務が明記されているか。

秘密保持… 利用者および利用者の家族に関する秘密や個人情報が保持されるようになっているか。

契約書には以上の項目以外にもさまざまな項目があります。よく読み、また不明なところは説明を受けて確認しましょう。