



介護予防・日常生活支援総合事業など

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、高齢者が要介護状態にならないように総合的に支援するため、要支援に認定された方や生活機能の低下が見られた方が利用できる介護予防・日常生活支援総合事業「サービス・活動事業」と、65歳以上の区民の方が利用できる「一般介護予防事業」を実施します。

サービス・活動事業 要支援 1・2※

※要介護・要支援認定の申請中であり「基本チェックリスト」で早急にサービスを利用することで自立につながると判定された方は利用できます。
また、訪問型・通所型短期集中プログラムのみのサービス利用の場合は、基本チェックリストに該当することにより要介護・要支援認定申請せずに事業対象者として利用できます。地域包括支援センター（ケア24）へご相談ください。

●訪問型サービス

	介護予防訪問事業	自立支援訪問事業
自己負担金 (1割負担の場合)	月ごとの定額基本利用料金です。 週1回程度 1月あたり 1,341円 週2回程度 1月あたり 2,678円 週2回程度を超える利用 (要支援2のみ) 1月あたり 4,249円	利用回数に応じた基本利用料金です。 1回 251円 ※月4回まで利用可能な事業と月5回から8回まで利用できる事業があります。利用回数は必要に応じ介護予防ケアマネジメントで決まります。

※基本利用料金に別途加算分が追加されます。 ※上記事業の対象にならないものについては、12ページを参照してください。

●訪問型短期集中プログラム

期間等	おおむね3か月 必要に応じ週1回～月1回（1回1時間程度）
自己負担金	利用回数に応じた利用料金です。 1回 500円

●通所型サービス

	介護予防通所事業	自立支援通所事業
自己負担金 (1割負担の場合)	月ごとの定額基本利用料金です。 ※送迎を含む。 週1回程度 1月あたり 1,960円 週2回程度 1月あたり 3,947円	利用回数に応じた基本利用料金です。 送迎付き 1回あたり 476円 送迎なし 1回あたり 373円
利用可能回数	要支援1 週1回程度 要支援2 週1回程度または週2回程度	要支援1 月4回まで 要支援2 月8回まで

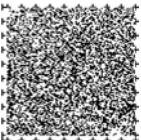
※基本利用料金に別途加算分が追加されます。
※食費・日常生活費は別途負担となります。
※同じ月に介護予防通所リハビリテーション（デイケア）の併用はできません。

●通所型短期集中プログラム

	生活行為向上プログラム	運動器機能向上プログラム
期間・送迎	期間：原則3か月 送迎：必要に応じて	期間：原則3か月 送迎：必要に応じて
自己負担金	月ごとの定額利用料金です。 週1回 1,600円（送迎なしの場合1,200円） 週2回 3,200円（送迎なしの場合2,400円） （別途、毎回750円程度の食費）	月ごとの定額利用料金です。 週1回 1,600円（送迎なしの場合1,200円） 週2回 3,200円（送迎なしの場合2,400円）

問い合わせ先

（介護予防訪問事業 自立支援訪問事業） 介護保険課
（介護予防通所事業 自立支援通所事業）
（訪問型短期集中プログラム） 高齢者在宅支援課
（通所型短期集中プログラム）



一般介護予防事業

65歳以上の区民で事業参加にあたり、他の人の介助を必要とせず参加できる方が対象です。各プログラムで介護予防の習慣化につながることを目的としています。

一般介護予防事業一覧

■65歳からの身体能力測定会（年8回 直接会場へ）

介護予防・フレイル予防を目的にご自身の心身の状態を知る機会として、握力、5メートル歩行速度、筋肉量などの測定をし、フレイルチェックも実施します。併せて、健康運動指導士による健康体操も行っています。

利用料 無料

■足腰げんき教室（年30教室 1教室4回 要申込み）

健康運動指導士が体操を指導します。生活の中に運動を取り入れ習慣化するきっかけづくりを目指します。

利用料 無料

■口腔・栄養講座 人生100年時代！はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座（年5教室 1教室3回 要申込み）

口腔機能の低下の予防とバランスの良い食生活について学びます。体操や脳トレも行います。

利用料 無料

■認知症予防教室（4～5教室 各教室12回／週1回 要申込み）

脳を鍛える活動とウォーキングの習慣化を通しての認知症予防を目的としています。教室終了後は、自主グループとしての活動を目指します。

利用料 プログラムごとの教材費・実費負担あり

■ウォーキング講座（年4教室 1教室3回 要申込み）

ウォーキングの介護予防効果や安全で効果的な方法と習慣化のコツを学びます。

利用料 無料

■公園から歩く会（10会場／7～9月は中止／月1回 直接会場へ）

健康づくりのための運動習慣を目指し、ウォーキングの機会を提供します。

参加費 無料

■らくらく歩行筋トレ教室（年9教室 1教室3回 要申込み）

「歩く」時のウォーミングアップ・クールダウンと、初心者向けの自宅でできる筋トレメニューを学びます。

参加費 無料

■わがまち一番体操（約31会場／8月を除く月1～2回 直接会場へ）

地域の方々が気軽に参加できる、椅子に座って行う準備体操や筋力アップ体操です。（定員があります。）

参加費 無料

■栄養満点サロン（6会場／8月を除く月1回 要申込み）

健康的な食生活のヒントとともに、栄養士が紹介する簡単でバランスの良い料理の試食を行います。

利用料 無料

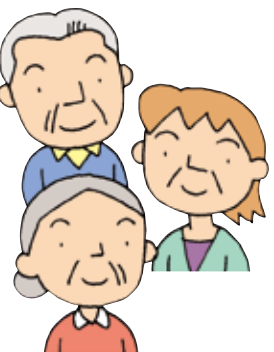
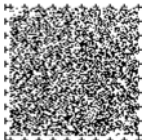
■地域ささえ愛グループ（55グループ登録）

介護予防のために自主的に集まったグループが、体操・音楽・手芸・レクリエーションなどを実施しています。区はグループに対して、必要に応じて相談や専門スタッフの派遣等の支援を行っています。

利用料 グループごとに異なります。

問い合わせ先

杉並保健所 保健サービス課
電話 03-3391-0015（荻窪保健センター）





高齢者在宅サービスのご案内

サービスの利用にあたっては、所得に応じて費用負担がありますので、お問い合わせください。

日常生活支援サービス お問い合わせ先 高齢者在宅支援課

■いっときお助けサービス

退院直後又は、捻挫・ぎっくり腰などで一時的に家事援助が必要な高齢者に、原則1か月間ホームヘルパーを派遣します。

対象者 介護保険の認定を受けていない65歳以上の高齢者のみの世帯で、近隣に援助者がいないなど緊急に家事援助が必要な方

内容 調理・洗濯・掃除・生活必需品の買物など
1回の利用は45分を基本とし、1単位を15分とした6単位(90分)まで。週12単位(180分)が限度
※訪問調査をして必要なサービス内容・派遣時間を決定します。

利用料金 所得に応じた費用負担があります。(生活保護受給の方は無料です。)

■訪問理美容サービス

外出が困難な高齢者等に、ご自宅で理美容サービスを受ける際の出張費に相当する利用券を交付します。カット代は全額自己負担です。

対象者 外出が困難な介護保険の要介護1以上の方

内容 年間最大6枚の利用券を交付します。(承認月により異なります。)

利用料金 所得に応じた費用負担があります。(生活保護受給の方は無料です。)

■寝具洗濯乾燥サービス

寝たきりなど寝具を干すことが困難な高齢者等に、洗濯・乾燥サービスを行い寝具の衛生を保ちます。(寝具を干せる同居者がいる場合は除きます。)

対象者 寝具を干すことが困難な65歳以上の介護保険の第2号被保険者(40～64歳)で要介護・要支援の認定を受けている方

内容 対象寝具は敷布団・掛布団・毛布・マットレスの4種類。以下のコースを選んで利用していただきます。

- 乾燥コース
毎月一乾燥(4枚まで：7・1月は洗濯する枚数を除く)
7・1月一洗濯(2枚まで)
- 洗濯コース
5・7・9・11・1・3月一洗濯(2枚まで)

利用料金 利用枚数及び所得に応じた費用負担があります。(生活保護受給の方は無料です。)

■住宅改修給付事業

心身機能の低下により転倒等のおそれのある高齢者の家に、手すりの取付けや便器を洋式化する予防給付(上限20万円)や入浴補助用具などの附帯用具の給付(上限10万円)を行います。

対象者 65歳以上で申請日前6か月以内に介護保険非該当(自立)と認定された方で身体状況により、特に給付が必要と認められた方

利用料金 1割の自己負担があります。(生活保護受給の方は無料です。)

■家具転倒防止器具取付

地震等の災害時に備えて、高齢者世帯の家に「家具転倒防止器具」を無料で取り付けます。
※設置箇所等事前調査があります。

対象者 ●一般給付
65歳以上の高齢者のみの世帯の方
●特例給付
避難行動要支援者名簿に登録されている65歳以上の高齢者のみの世帯の方

■高齢者火災安全器具給付

電磁調理器などを給付し、防火の配慮をして高齢者の安全を確保します。

対象者 認知機能の低下に伴い防火等の配慮が必要な65歳以上の高齢者のみの世帯の方

内容 電磁調理器・自動消火装置・ガス警報器のうち一つを給付

利用料金 所得に応じた費用負担があります。(生活保護受給の方は無料です。)

■補聴器購入費助成事業

聴力が低下している高齢者に、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。

対象者 補聴器相談医から補聴器の必要性を認められた65歳以上の方

助成額 住民税課税状況及び補聴器購入費総額により決定します。

家族介護支援サービス お問い合わせ先 高齢者在宅支援課

■介護用品の支給・おむつ代金の助成

介護用品を必要とする高齢者等に快適な生活を過ごしていただき、介護者の負担を軽減するために、介護用品の支給又はおむつ代金を助成します。同月に重複してのサービスの利用はできません。

対象者 常時おむつが必要な介護保険の要介護3以上の方(要介護1・2の方は身体状況確認書に医師の証明が必要です。)
※介護保険施設に入所している方は対象になりません。

●介護用品の支給

内容 月額7,000円を上限に、専用のカタログから選んだ紙おむつ等を毎月配送します。

利用料金 1割の自己負担があります。(生活保護受給の方、世帯全員が住民税非課税の方は無料です。)

●おむつ代金の助成

内容 おむつを持ち込めない病院に入院している方に、おむつ代金を助成します。事前に介護用品の支給決定を受けている必要があります。
※決定前のおむつ代金については助成の対象となりません。

助成額 月額7,000円を上限に、1割負担分を差し引いた額を助成します(生活保護受給の方、世帯全員が住民税非課税の方は月額7,000円を上限に全額を助成します)。

■ほっと一息、介護者ヘルプ

要介護高齢者等を同居で介護している家族の休息を目的とした支援サービスです。ホームヘルパーが訪問して、掃除、洗濯、調理、生活必需品の買物などを代行するための利用券を交付します。利用できるサービスは、介護保険の訪問介護生活援助サービスに準じた項目です。

対象者 次のいずれかの高齢者等を同居で在宅介護している家族
①介護保険の要介護1以上の方
②介護保険の要支援1・2の方で、認知機能の低下により日常生活に支障があり、支援が必要と認められる方

内容 一家族につき、年間最大24枚の利用券を交付します。(承認月により異なります。)
※1枚あたり1時間の利用が可能です。

利用料金 利用券1枚の利用につき300円(生活保護受給の方は無料です。)

■緊急ショートステイ(医療型)

日常的な医療行為が必要な高齢者を在宅で介護している家族が入院、葬儀等により急に介護ができなくなった場合に、介護が必要な高齢者を一時的に病院で介護します。(介護保険適用外)

利用を希望される際は、まずケアマネジャーから事前に高齢者在宅支援課まで電話でご相談ください。

対象者 次のすべてにあてはまる方
①介護保険の要介護1以上の方
②介護する家族の急な入院等により、介護が受けられない方
③介護保険サービスの医療型ショートステイに空きがなく、他に介護する人がいない方

利用料金 1日4,000円(生活保護受給の方、世帯全員が住民税非課税の方は無料です。)
※利用料金の他に1日1,000円の食事代がかかります。

利用日数 最大10日間

■認知症高齢者家族安らぎ支援

認知症高齢者を在宅で介護している家族の休息のため、安らぎ支援員が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手をします。

対象者 介護保険の要支援1以上の認知症高齢者を在宅で介護している家族

利用時間 原則として、週1回。祝日・年末年始を除く月～土曜日の午前10時から午後6時。1回2時間まで。

利用料金 1時間200円(生活保護受給の方、世帯全員が住民税非課税の方は無料です。)
※安らぎ支援員の交通費は別途必要です。



見守りサービス 問い合わせ先 高齢者在宅支援課

■高齢者緊急通報システム

自宅に通報機、安心センサー、火災センサーを設置します。急病時にはペンダント型の救急ボタンを押すだけで受信センターに通報され、現場派遣員が自宅に駆けつけます。また、利用者に代わり救急車を要請します。

※「安心センサー」赤外線センサーで、一定時間、人の動きを感知しないと自動通報します。

※「火災センサー」煙を感知すると自動通報します。

対象者 65歳以上の高齢者のみの世帯で、慢性疾患があるなど常時注意を要する方（慢性疾患がある方、慢性疾患がなくても身体状況や生活状況から在宅生活に不安があり緊急時に適切な対応ができない可能性のある方）
固定電話か携帯電話をお持ちの方

利用料金 所得に応じた費用負担があります。（生活保護受給の方は無料です。）

■高齢者安心コール

週1回、定期的に電話をかけ、心身の健康状態を確認するなど安否確認を行います。日常生活における健康不安などについての相談にも応じます。また、利用者からの電話相談は、24時間365日対応します。

対象者 65歳以上の高齢者のみの世帯で、固定電話か携帯電話をお持ちの方

利用料金 所得に応じた費用負担があります。（生活保護受給の方は無料です。）

■認知症高齢者探索システム

GPSを使って位置情報を探索し、認知症高齢者の居場所をお知らせします。

対象者 認知症高齢者を介護している家族

利用料金 所得に応じた費用負担があります。（生活保護受給の方は無料です。）

たすけあいネットワーク（地域の目）

問い合わせ先 高齢者在宅支援課

対象者 おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯

地域で安心して暮らせるように、あんしん協力員（ボランティア）等が見守り・声かけを行います。

安心おたっしや訪問 問い合わせ先 高齢者在宅支援課

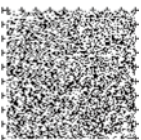
高齢者が住み慣れた地域でより安心して生活できるように、地域の中で日常的に相談できる関係づくりと必要な支援につなげることを目的として、年度ごとに対象者を定め、民生委員、地域包括支援センター（ケア24）の職員及び区の職員が訪問します。



在宅医療相談調整窓口 問い合わせ先 在宅医療・生活支援センター

区民や医療・介護・福祉の関係者からの在宅療養に関する様々な相談に応じます。安心して在宅医療が受けられるよう、専門の相談員が情報提供や関係機関との調整を行います。

相談受付：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時
電話番号：03-3391-1380
所在地：杉並区天沼3丁目19番16号 ウェルファーム杉並複合施設棟3階



介護サービスに関する相談

■介護サービスを利用して困ったことやトラブルがあった場合

- 1 サービス事業者にご相談してみましよう。
- 2 サービス事業者にご相談しても解決がつかない場合は、担当のケアマネジャーにご相談しましょう。

■介護サービス事業者やケアマネジャーに相談しにくいとき

利用しているサービスに関するトラブルについてサービス事業者やケアマネジャーに相談しにくいときは「介護保険課」または「地域包括支援センター（ケア24）」にご相談ください。

■上記以外の介護保険に関する相談機関

相談機関		業務内容
その他の相談機関	介護保険相談員	介護保険相談員は、地域の民生委員です。区役所や地域包括支援センターなどに繋ぐ身近な相談先です。
	まちかど介護相談薬局	気軽に立ち寄って相談ができる身近な薬局です。区の保健福祉サービスの紹介などの情報提供を行っています。
第三者相談機関	杉並区保健福祉サービス苦情調整委員	区では、保健福祉サービスの苦情・要望に中立な立場で対応する第三者機関として「保健福祉サービス苦情調整委員」を設置しています。

