

これで
疑問解決!

介護保険 サービス 利用 Q&A



小金井市

はじめに

介護保険のサービスは、利用者の生活機能の改善や自立を目標としています。そのためには、本当に必要なサービスを必要なだけ、利用することが大切です。

この冊子では、Q&A形式でみなさんの疑問をわかりやすく解説しています。ぜひご利用ください。

も く じ

介護保険のサービスを、たくさん利用したいな	3
ホームヘルパーさんに、なんでも頼んでいいのかな？	4
家族と同居でも、ホームヘルパーさんに来てもらえる？	6
留守中、ホームヘルパーさんに家事をやってもらいたいな	7
外出するとき、ホームヘルパーさんに介助してもらえる？	8
訪問介護を利用したいのですが、所得が低いので支払いが不安です	10
ショートステイを長期間利用できる？	11
福祉用具を使って楽しきたいな	12
住宅改修に制限はあるの？	14
小規模多機能型居宅介護はどんなサービス？	16
看護小規模多機能型居宅介護はどんなサービス？	17
困ったときは…	18
介護保険サービスを利用するときにチェックするポイントは？	19
情報メモ	20



介護保険のサービスって
いろいろあって便利そうだから
たくさん利用したいな。



必要以上のサービスは、
利用者のためになりません。

介護保険のサービスは、自分でできない部分をサポートしてもらうことにより、できる限り自立した生活を維持することを目的としています。必要以上のサービスを使うと身体機能がおとろえて、いままでできていたことができなくなったり、状態がより悪化してしまったり、利用料や介護保険料の増加につながることもあります。

また、介護保険では、1か月に利用できる金額に限度があります（支給限度額）。支給限度額の範囲内でサービスを利用する場合は、1割、2割または3割の利用者負担で利用できますが、支給限度額を超えた場合、超えた分についてはサービスにかかる費用が全額利用者の負担となってしまいます。必要なサービスを必要なだけ利用するようにしましょう。

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

※ 上記の金額は、標準地域（10円／単位）の場合で、地域差は勘案していません。

正しいサービス利用には、ケアプランが大切です！

サービスを利用する前には、どのサービスをどのくらい利用するかという計画（ケアプラン）を立てる必要があります。利用者や家族にとって本当に必要なケアプランを作成するためには、ケアマネジャー等の専門家のアドバイスはもちろんですが、「こんなことができるようになりたい」「こんな生活を送りたい」という利用者自身の希望や目標をきちんと伝え、ケアプランに反映してもらうことが重要です。

また、実際にサービスの利用を開始してからも定期的にチェックして、不都合な点があったら、ケアマネジャー等に相談して改善してもらいましょう。





ホームヘルパーさんに、
なんでも頼んでいいのかな？



直接本人の援助に該当しないことや、日常生活の援助の範囲を超えることは、ホームヘルパーさんに依頼できません。

訪問介護（ホームヘルプ）は、身体介護（食事や排せつ、入浴などの介助）と、生活援助（掃除や洗濯、食事の準備や調理など）に分かれています。利用者本人のための介護や援助のみが対象となるため、どちらにも当てはまらないものは、訪問介護としては利用できません。

「頼めることは全部頼む」のではなく、自分でできることは自分で行い、できない部分を支援してもらうことで、自分らしく自立した生活の維持・向上をめざしましょう。

身体介護の例

- 食事や入浴の介助
- おむつの交換、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 体位変換
- 洗髪、爪きり、体の清拭^{せいしき}
- 通院・外出の介助 など



生活援助の例

- 食事の準備や調理
- 衣類の洗濯や補修
- 掃除や整理整頓
- ベッドメイク
- 生活必需品の買い物
- 薬の受け取り など



訪問介護では次のようなサービスは 対象となりません！

直接本人の
援助に
該当しない

サービス

家族など利用者以外のための家事
(家族全員分の食事の準備や洗濯など)

来客の応対 (お茶や食事の手配など)

自家用車の洗車や清掃

など



日常生活の
援助の
範囲を超える

サービス

犬の散歩などペットの世話

留守番

草むしりや花木の手入れ

家具や電気器具などの移動や模様替え、修繕

室内外の家の修理、ペンキ塗り

大掃除、ガラス磨き、ワックスがけ

正月の準備など手間をかけてする調理

医療行為

※ 訪問看護サービスなどを利用しましょう。

預貯金の引き出しや年金の受け取りなど金銭や貴重品の
取り扱い

※ 地域福祉権利擁護事業 (日常生活自立支援事業) や成年後見制度を利用しましょう。

など



※ 上記のようなサービスが必要なときには、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談してみましょう。

ホームヘルパーと上手につきあうコツ

- ホームヘルパーは、家庭のお手伝いさんではなく、利用者本人の自立を支援するのが役割であることを念頭に置いておく。
- 事前に頼むことやその優先順位を決めておく。
- 本人だけでなく家族も自分たちでできることは明確にしておく。
- 要望や感謝の気持ちは、素直に伝えてお互いに誤解を防ぐ。





娘家族と同居していますが、何でも頼むのは悪いので、ホームヘルパーさんに来てもらえるかな？



家族と同居の場合でも、ホームヘルパーさんに来てもらうことはできますが、利用できる内容に制限があります。

訪問介護のうち「身体介護」については、家族と同居している場合でも利用できます。一方、主に家事の支援をする「生活援助」については、基本的に家族と同居の場合は利用できません。「生活援助」が利用できるのは、次のような理由により利用者および家族が行うことが困難であると認められた場合です。

- 利用者がひとり暮らしの場合
- 利用者の家族等が障がいや疾病等の理由により、家事を行うことが困難な場合
- 利用者の家族が障がいや疾病でなくても、その他の事情により、家事が困難な場合

例えば、

- ・家族が、高齢で筋力が低下していて、行うのが難しい家事がある場合
- ・家族が、介護疲れで共倒れ等の深刻な問題が起きてしまうおそれがある場合
- ・家族が、仕事で不在の時に、行わなくては日常生活に支障がある場合などがあります。





留守の間、ホームヘルパーさんに家事をやってもらえれば助かるな。



留守の間にホームヘルパーさんに来てもらうことはできません。

訪問介護は、利用者本人の安否確認や健康チェック等も同時に行うサービスなので、本人が家にいないときにホームヘルパーに掃除や洗濯といった家事をお願いすることはできません。また、留守番を頼むこともできません。

こんなときは
訪問介護を
使えません！

- 外出している間
- デイサービスに行っている間
- 入院中



訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーションは、基本的に利用者の居宅で行われるもので、外出先など居宅以外での利用は、介護保険の対象となりません。





外出するとき、ホームヘルパーさんに介助してもらえる？



必要と認められれば、通院・外出介助が利用できます。

通院・外出介助として適切なもの

(日常生活上必要と認められる援助)

- 日用品の買い物
- 通院
- 身内の見舞い (頻繁でない場合)
- 選挙

など



通院・外出介助として不適切なもの

(利用者の日常生活の援助の範囲を超え、趣味等に関わるもの)

- パチンコ
- カラオケ
- 冠婚葬祭への出席
- 外食
- 祭りなどへの参加

など



訪問介護は、本来居宅で行われるもので、通院・外出介助は例外的なサービスですが、日常生活上必要と認められる外出については、介護保険の対象となります。これは、通院・外出介助が、目的地に行くための居宅での準備を含む一連の行為と考えるためです。そのため、外出先のみでの介助など居宅での介護や援助を伴わない場合には、利用することはできません。

また、外出の際に利用したバス等の交通機関の料金は、介護保険の対象とはならないため、利用者が負担します。

病院内の介助について

病院内は、原則として病院側の責任において介助が行われるものであるため、ホームヘルパーが介助することは介護保険の対象となりません。しかし、病院や利用者の状況により必要と認められ、ケアプランに位置づけた場合には、介護保険の対象となります。

例えば

- ・ 院内の移動に介助が必要な場合
- ・ 認知症その他のため、見守りが必要な場合
- ・ 排せつ介助を必要とする場合

などです。単なる待ち時間など、ヘルパーが直接利用者に接していない時間は、介護保険の対象外です。



通院等乗降介助について

通院等乗降介助とは、利用者本人の通院等のためにホームヘルパーが自ら運転する車両への乗車・降車の介助を行い、あわせて乗車前または降車後の屋内外での移動等の介助、もしくは通院先または外出先での受診等の手続きや移動等の介助を行うことです。

介護保険の対象となるのは、ホームヘルパーが通院等のために行う介助に対してで、移送にかかる費用は別途必要です。

※ 通院等乗降介助は、道路運送法上の許可等を受けた事業者のみ行うことができます。





訪問介護を利用したいのですが、
所得が低いので支払いが不安です



訪問介護等のサービスには小金井市独自の
助成制度があります。

小金井市では、所得の低い利用者の方の訪問介護等のサービスの利用促進などを目的として、「小金井市介護保険訪問介護等利用者負担助成制度」を実施しています。

対象となる利用者の方が訪問介護等のサービスを利用する場合、負担割合は10%ではなく、6%相当額になります。(4%は市から助成されます。)

対象となるサービス

- ①訪問介護
- ②夜間対応型訪問介護
- ③第1号訪問事業

対象者

要介護または要支援認定を受けている方等で、世帯で住民税が課税されていない方。ただし、生活保護を受けている方等は除きます。詳しくはお問い合わせください。

助成を受けるまでの流れ

- ①小金井市に、「助成認定申請書」を提出します。(小金井市介護保険訪問介護等利用者負担助成認定申請書)
- ②審査を行い、後日「助成認定証」を郵送します。(小金井市介護保険訪問介護等利用者負担助成認定証)
- ③利用者の方が訪問介護等のサービスを利用する場合、**訪問介護等事業者に、「助成認定証」を提示してください。**利用者の方が訪問介護等事業者を支払う金額は、費用の10%ではなく、6%相当額になります。(差額の4%は後日小金井市から訪問介護等事業者を支払うため、利用者の方の用意する金額は少額で済みます。)

※ 訪問介護等事業者によっては、一旦10%分をお支払いいただく場合もあります。その場合は小金井市にご相談ください。

有効期限

申請のあった月の初日から翌年度の7月31日までとなります。(4月から7月に申請があった場合は、当該年度の7月31日まで。) 一度認定を受けた方も毎年更新の申請が必要です。

制度でご不明な点がございましたら、担当ケアマネジャーもしくは問合せ先までご連絡ください。

問合せ先

小金井市福祉保健部介護福祉課介護保険係 電話042-387-9822



ショートステイを、長期間利用してもいいのかな？



連続して利用する場合は30日まで介護保険の対象となります。

ショートステイは、利用者の居宅での自立した日常生活の維持と、介護する家族の負担軽減を図るために利用されるものです。長期の利用は、サービスの趣旨に反するとともに、ほかの利用者の利用を妨げることにもなりかねません。そのため、ショートステイの連続した利用は30日までとされており、これを超える利用は保険給付の対象なりません。

ショートステイの利用が連続して30日を超えない場合でも、ケアプランを作成するときには、要介護認定の有効期間のおおむね半分を超えないようにします。これも、利用者の居宅での生活を維持するという観点からのめやすです。しかし、利用者の心身の状況などにより、特に必要があると認められる場合には、おおむね半分以上を超えても利用できることもあります。

ショートステイは、こんなときに利用できます

- 介護する家族が、体調を崩し、一時的に介護が困難
- 介護者が、冠婚葬祭や仕事などで一時的に留守
- 本人の体調の変化で、家での介護が困難
- 利用者本人や介護する家族の気分転換やリフレッシュ





もっと楽に生活したいので、
たくさん福祉用具を使いたいな。



自分でできることは、福祉用具に頼らず
自分でするようにしましょう。

福祉用具は、自分にあった用具を正しく使えば日常生活が過ごしやすくなったり、機能訓練の役割を果たしたり、介護する人の負担を減らすことができます。

しかし、楽なことばかりを優先させて、自分でできることを福祉用具に頼ると、身体機能が低下したり、利用者の自立を妨げることにもなります。自分のからだの状態と目的に合った用具を選ぶことが大切です。

福祉用具のレンタルや販売をしている事業所には、福祉用具専門相談員がいます。福祉用具を選ぶ際に、福祉用具専門相談員が専門的知識にもとづいたアドバイスをします。

また、同じ用具でも事業者によって金額が異なりますので、よく検討しましょう。

なお、都道府県などの指定を受けていない事業所から購入した場合、保険給付を受けられませんのでご注意ください。

※ 認定申請の結果「非該当」と判定された方が特定の福祉用具を購入する場合や、要支援または要介護の認定を受けている方が介護保険の対象とならない特定の福祉用具を購入する際は、小金井市独自の給付事業の対象となる場合があります。

購入の場合（特定福祉用具販売）の対象品目

- 腰掛便座
- 入浴補助用具
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分
- 排泄予測支援機器



※ 利用者の要介護状態を悪化させるおそれがある用品については、対象にならない場合があります。

レンタルの場合（福祉用具貸与）の対象品目

- ◆「要支援1・2および要介護1」の人の対象品目
- 「要介護2～5」の人の対象品目
- 「要介護4・5」の人の対象品目

- ◆●手すり（工事をともなわないもの）
- ◆●スロープ（工事をともなわないもの）
- ◆●歩行器
- ◆●歩行補助つえ
 - 車いす
 - 車いす付属品
 - 特殊寝台
 - 特殊寝台付属品
 - 床ずれ防止用具
 - 体位変換器
 - 認知症老人徘徊感知機器
 - 移動用リフト（つり具の部分を除く）
- 自動排泄処理装置



※ 原則として、要介護度ごとの対象品目以外の福祉用具は利用できませんが、医師の判断などにより必要と認められた場合は、例外的に利用を認められる場合があります。

COLUMN

病院に入院することになったら、 レンタルしている福祉用具は どうすればいい？

福祉用具を借りたままにしておくと、その間の費用は全額利用者の負担になります。

入院することになった場合は、早めにケアマネジャーに連絡しましょう。





家をきれいにしたいな。介護保険の住宅改修でできるのかな？



対象となる改修が決まっています。
事前に申請が必要です！

介護保険の住宅改修は、介護が必要な人が在宅で自立した生活を送るための支援のひとつで、手すりの取り付けや段差の解消など対象となる改修が決まっています。

介護保険の住宅改修を利用するためには、事前に小金井市に申請して承認を受ける必要があります。原則として、現在住んでいる住宅が対象で、1人（要支援または要介護の認定を受けている人）につき20万円を上限に、利用者負担分を除いた金額が支給されます。

なお、事前に申請をしなかった場合や、対象とならない改修の場合は、住宅改修費は支給されませんので、注意してください。

※ 認定申請の結果「非該当」と判定された方が特定の住宅改修を行う場合や、要支援または要介護の認定を受けている方が介護保険の対象とならない特定の住宅改修を行う際は、小金井市独自の給付事業の対象となる場合があります。

住宅改修の決断は慎重に！

いったん改修すると、簡単には修正ができません。改修を依頼する前に、どのように改修すればよいかをケアマネジャーや信頼のおける専門家の意見も聞いて、じっくりと検討してから実施しましょう。

なかには、高額な工事費を請求したり、対象外の工事をすすめる悪質な事業者もいるので、1社では決めず、数社から見積もりを取るなどして慎重に選びましょう。

- 今すぐ本当に必要か
- 持ち家か賃貸住宅か
- 費用は確保できるか
- 介護保険の対象の改修か
- 施工事業者をどう選ぶか



住宅改修の対象となる工事

- 廊下、階段、浴室、トイレなどの「手すり設置」
- 「段差解消」のためのスロープ設置など
- 洋式便器などへの「便器の取り替え」
- 引き戸などへの「扉の取り替え」など
- 滑り防止などのための「床または通路面の材料の変更」

※ 上記の改修にともなって必要となる工事も支給の対象になります。



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

小金井市へ **事前に申請** /
小金井市の確認・承認

工事の実施・完了 / 支払い

小金井市へ領収書などを提出

住宅改修費の支給



事前の申請に必要な書類

- 住宅改修費支給申請書兼計画書
- 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
- 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
- 改修箇所の状態がわかるもの
改修前の日付入りの写真、改修前、改修後の図面

工事後に提出する書類

- 住宅改修費支給請求書兼工事完了届
- 住宅改修に要した費用の領収書
- 完成後の状態を確認できる書類
改修前、改修後の日付入りの写真



小規模多機能型居宅介護は どんなサービス？



ひとつの事業所で、「訪問」、「通い」、「泊まり」の3つのサービスを組み合わせて利用でき、次のような特徴があります。

特徴1

ひとつの事業所で3つのサービスを利用者の状態に応じて柔軟に組み合わせながら、軽度から重度の利用者の在宅サービスを支援します。

特徴2

登録者は29名以内で、少人数に限定したサービスを提供します。

特徴3

3つのサービスを利用しても、馴染みのある職員からサービスを受けることができます。

特徴4

3つのサービスを、必要に応じて臨機応変に利用できます。例えば、訪問の際に、家族の方が疲れているときは、泊まりサービスに切り替えることもできます。

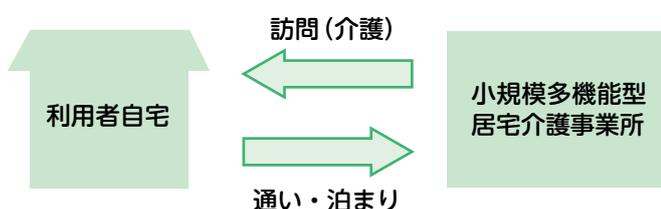
特徴5

3つのサービスを組み合わせても利用料は月額定額制です（宿泊費・食費などは別途必要）。サービスの利用回数にも制限はありません。

どんな人に向いているの？（例）

- ・通いを中心としたサービスを受けたい方（軽度）
- ・いつも顔なじみの職員からサービスを受けたい方
- ・認知症の方（認知症でない方も利用できます。）
- ・状態が変わりやすい方
- ・環境の変化が苦手な方
- ・退院後の一人暮らしに不安がある方
- ・24時間を想定したサービスが必要な方（重度）

小規模多機能型居宅介護のイメージ





看護小規模多機能型居宅介護は どんなサービス？



小規模多機能型居宅介護に訪問看護を加えたサービスで、次のような特徴があります。

特徴1

ひとつの事業所で「訪問」、「通い」、「泊まり」に加え「訪問看護」のサービスを利用者の状態に応じて柔軟に組み合わせながら、利用者の在宅サービスを支援するもので、医療ニーズにも対応したサービスです。

利用料は、小規模多機能型居宅介護と同様に月額定額制です。

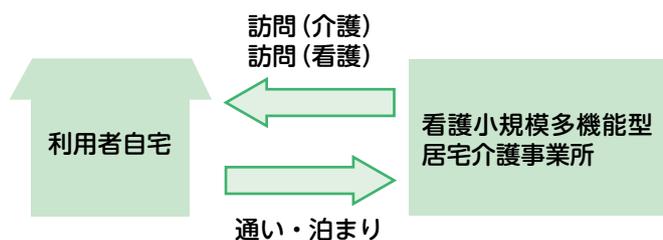
特徴2

登録者は29名以内で、少人数に限定したサービスを提供します。

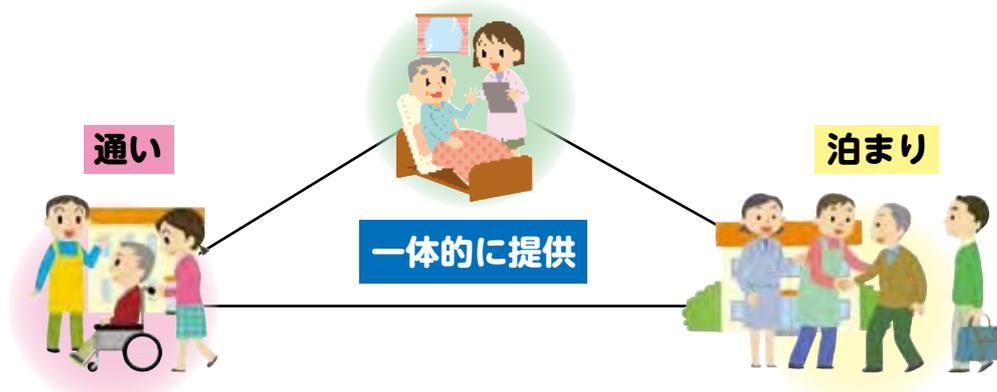
どんな人に向いているの？（例）

- ・医療ニーズがあっても、在宅生活を継続したい方
- ・いつも顔なじみの職員からサービスを受けたい方
- ・認知症の方（認知症でない方も利用できます。）
- ・状態が変わりやすい方
- ・環境の変化が苦手な方
- ・退院後の一人暮らしに不安がある方
- ・24時間を想定したサービスが必要な方（重度）

看護小規模多機能型居宅介護のイメージ



訪問(介護) 訪問(看護)



困ったときは…

サービスを利用して、困ったことや相談したいことがあったら、まずはサービス事業者に話して早めに解決するようにしましょう。話しても改善されない、直接事業者には話しにくいといった場合には、次のような相談先もあります。

ケアマネジャー

担当ケアマネジャーは、定期的に利用者を訪問してくれますので、その際にサービスを利用して気づいたことなどを話しておきましょう。日ごろからこまめに相談しておく、いざというときに安心です。



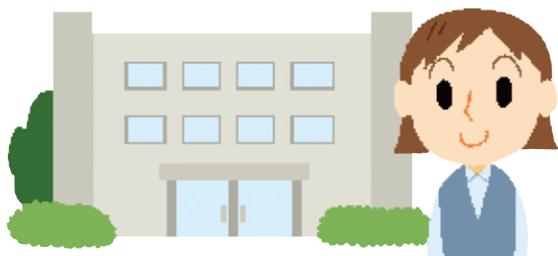
地域包括支援センターや消費生活相談窓口

地域の高齢者の総合的支援をする「地域包括支援センター」でも相談を受け付けています。また、介護保険サービスは契約にもとづいているので、最寄りの消費生活相談窓口にも相談することもできます。



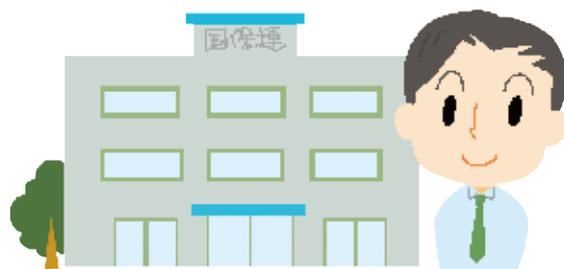
市の介護保険担当窓口

相談や苦情の内容をもとに、市で事業者を調査して指導します。



国民健康保険団体連合会

市での解決が難しい場合や、利用者が特に希望する場合は、都の認可を受けて設立された東京都国民健康保険団体連合会（国保連）に申し立てることができます。



介護保険サービスを利用するときに チェックするポイントは？

ケアプランのチェックポイント

- 希望するサービスが組み込まれ、その回数や期間に納得できる。
- 不必要なサービスは入っていない。
- 日常生活での本人の不安や家族の負担が軽減されそう。
- 段階に応じて自立を促す目標設定が考慮されたプランになっている。
- 保険適用外の費用も含めて、自己負担は予算内でおさまっている。
- ケアマネジャーなどの説明がきちんと理解できている。

事業者と契約するときのチェックポイント

- 具体的な契約内容が書かれた書類（重要事項説明書）を渡され、わかりやすく説明をしてくれる。
- 事業者の職員の数や有する資格が確認できる。
- 介護保険が使えるサービスと使えないサービスが明記されている。
- 苦情や相談、意見などを受け付ける担当者がある。
- 利用したいときに事業所が開いている（日曜日や連休、年末年始など）。
- サービスの利用日や時間などを変えたいとき希望にそって対応してくれる。
- 利用料や支払い方法、キャンセル料などがわかりやすく書いてある。
- 解約したいときの手続き方法が明記されている。

情報メモ

●担当のケアマネジャー

氏名	電話番号
----	------

●担当の地域包括支援センター

センター名	電話番号
-------	------

所在地

●利用している介護保険事業所

事業所名	電話番号
------	------

所在地	担当者名
-----	------

事業所名	電話番号
------	------

所在地	担当者名
-----	------

事業所名	電話番号
------	------

所在地	担当者名
-----	------

●かかりつけの病院・主治医

病院名	電話番号
-----	------

所在地	主治医
-----	-----

●緊急連絡先

氏名	電話番号
----	------

氏名	電話番号
----	------

発行：小金井市福祉保健部介護福祉課 令和5年2月発行
介護保険係 ☎042-387-9822



ユニバーサルデザイン（UD）の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

