



新宿区

いつまでも  
元気でいる  
ために

# 介護予防・ 日常生活支援 総合事業の

ご案内



## 介護予防・日常生活支援総合事業とは

地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かして、要介護状態となることを予防するため新宿区が行う事業です。





介護予防・日常生活支援総合事業は「**介護予防・生活支援サービス事業**」と「**一般介護予防事業**」で構成されています。

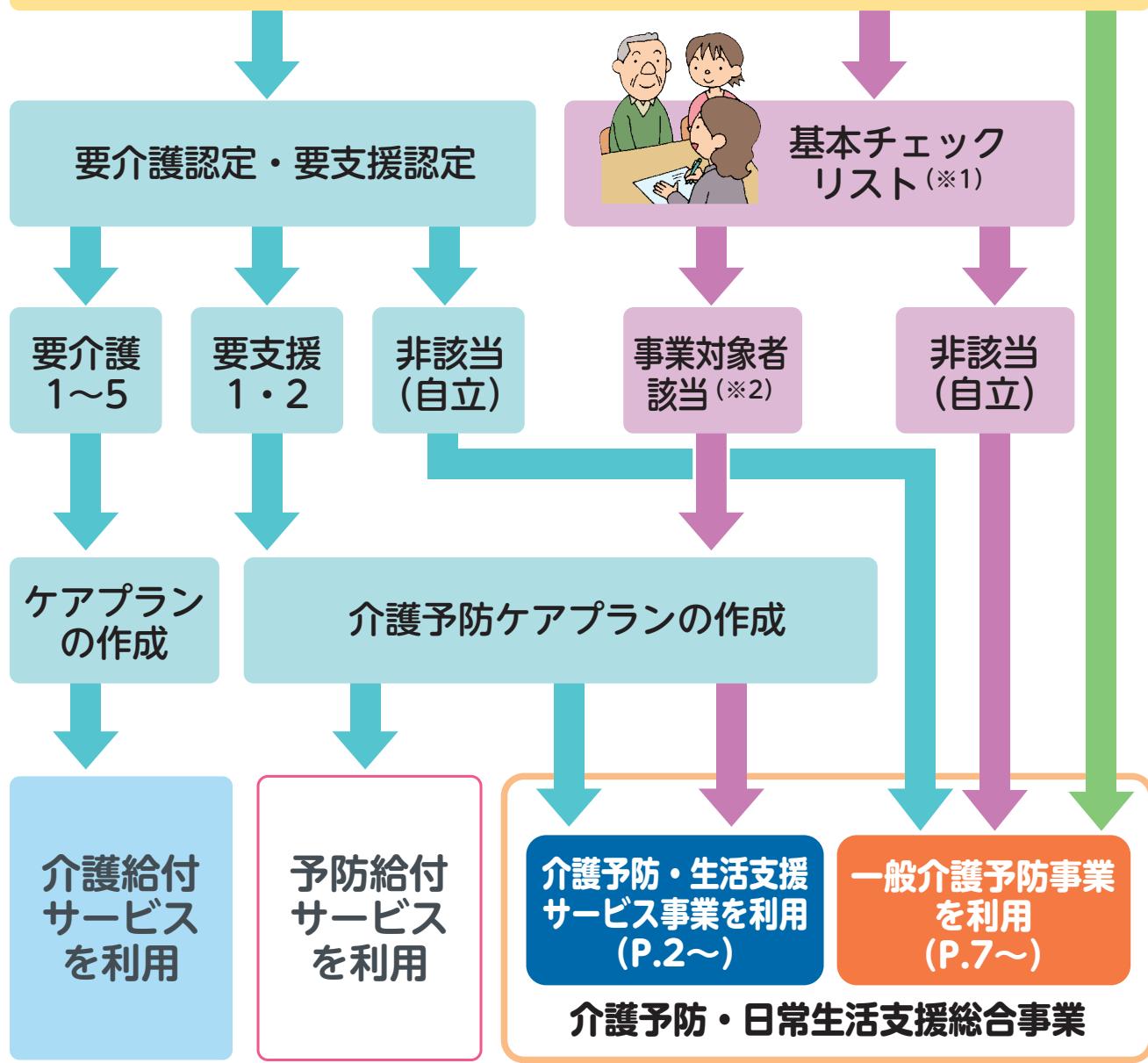
## 利用までの流れ



区民の方

### 高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)

(対象者のご希望や状態に合わせて、高齢者総合相談センターの職員が手続きをご案内します)



(※1) ご本人の心身の状況を把握するための25項目の質問票。65歳以上の方が対象。

(※2) 基本チェックリストの結果により生活機能の低下が確認された65歳以上の方。



# 介護予防・生活支援サービス事業

要介護状態となることを予防し、一人ひとりが活動的で生きがいのある生活を送ることができます。

対象者は、要支援1・2の認定を受けた方もしくは基本チェックリストの結果により生活機能の低下が確認された65歳以上の方（事業対象者）です。

## サービスの種類

### 訪問型サービス

#### 訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護（食事・入浴等の生活動作の介助）や、生活援助（掃除、洗濯、調理、生活必需品の買い物等の支援）を行います。

利用者負担のめやす  
(1割の場合)

1回 328円

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等は、サービスの対象外です。

ホームヘルパーによる

「食事や入浴等の  
生活動作の介助」



ホームヘルパーによる

「掃除、洗濯、調理、  
生活必需品の買い物  
等の支援」



#### 生活援助サービス

生活援助員（※）等が自宅を訪問し、生活援助（掃除、洗濯、調理、生活必需品の買い物等の支援）を行います。

（※）区の研修を修了した者

利用者負担のめやす  
(1割の場合)

1回 163円

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等は、サービスの対象外です。

生活援助員等による

「掃除、洗濯、調理、  
生活必需品の買い物  
等の支援」





## 通所型サービス

### 通所介護相当サービス

デイサービスセンター等で日常生活上の支援（食事、入浴等）や生活機能の維持向上のための支援（機能訓練、レクリエーション等）を行います。筋力トレーニング（運動器機能向上）、食事に関する指導（栄養改善）、口腔の手入れ方法や咀嚼・飲み込みの訓練法の指導（口腔機能向上）等のメニューを利用できる事業所もあります。

**利用者負担のめやす  
(1割の場合)**

週1回程度の利用<sup>(※)</sup> ..... 1回 476円

週2回程度の利用 ..... 1回 488円

(※)要支援2の場合は、週1回程度の利用でも1回あたり488円です。

- 送迎（往復分）・入浴を含みます。
- 利用するメニューにより別に下記の費用等が加算されます。
  - ・栄養改善…1月 218円
  - ・口腔機能向上…1月 164円～175円 など
- 食費、日常生活費は別途負担となります。

デイサービスセンター  
(通所介護施設)等での

▼  
**「食事、入浴等」**



デイサービスセンター  
(通所介護施設)等での

▼  
**「機能訓練、  
レクリエーション等」**



## ミニデイサービス

介護保険施設等で、生活機能の維持向上のための支援を短時間で行います。

**利用者負担のめやす  
(1割の場合)**

1回 208円

送迎はありません。

介護保険施設等での

▼  
**「体操、  
レクリエーション等」**





## 通所型短期集中サービス

デイサービスセンター等で専門職が生活機能の維持向上のための支援（個別プログラムに応じたリハビリテーション）を原則として3か月間行います。

利用料のめやす  
(1割の場合)

1回 576円

送迎（往復分）を含みます。

デイサービスセンター  
(通所介護施設)等での

▼  
「集中的な  
リハビリテーション」

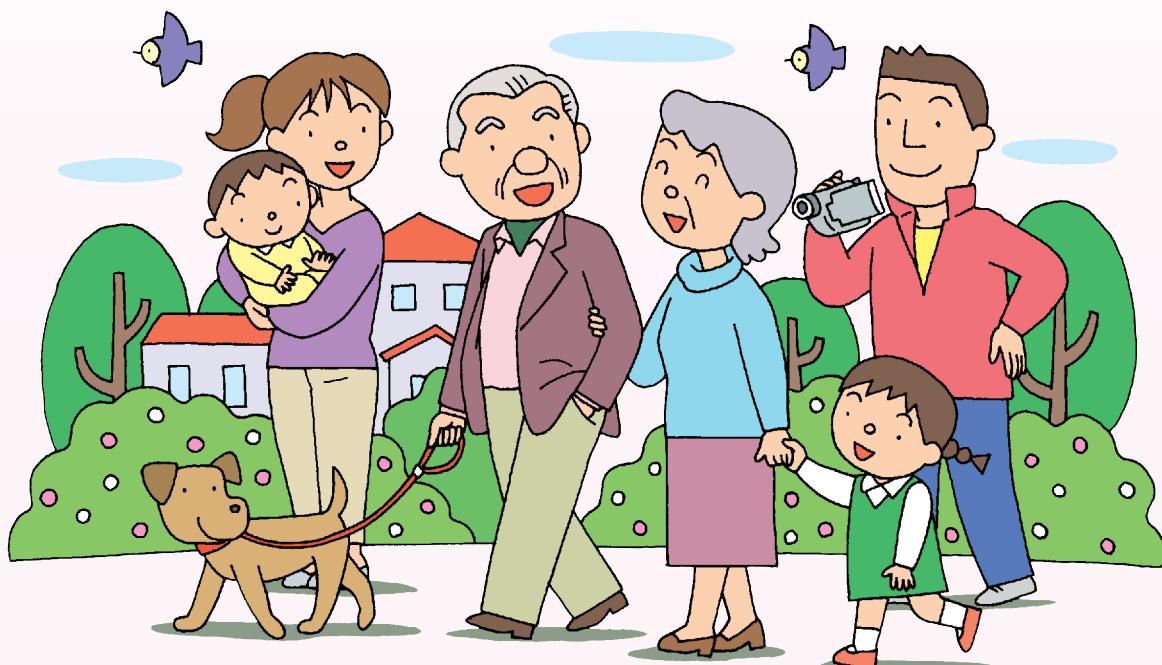


## 通所型住民主体サービス・活動

住民を中心とした団体等が、会食や体操、レクリエーション等を実施します。

内容や利用料はサービス・活動の実施団体によって異なります。

★5~6ページ記載の「各サービスの利用回数」、「利用者負担」は適用されません。



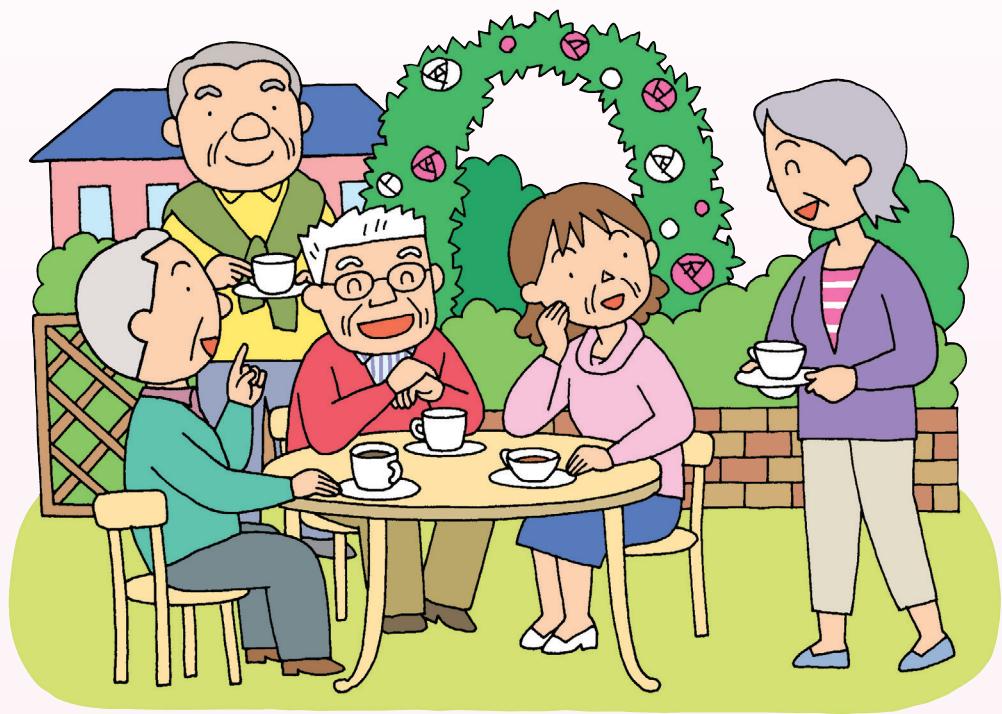


# 各サービスの利用回数

各サービスの利用回数は、以下の表に掲げる回数が限度となります。実際の回数は、高齢者総合相談センターのケアマネジャー等が、本人の心身の状況や希望等を考慮しながら決定します。

	訪問型サービス		通所型サービス		
	訪問介護相当 サービス	生活援助 サービス	通所介護相当 サービス	ミニデイ サービス	通所型短期集中 サービス(※)
要支援1	週2回程度	週2回程度	週1回程度	週1回程度	週3回程度まで
	合わせて週2回程度まで			合わせて週1回程度まで	
要支援2	週3回程度	週2回程度	週2回程度	週2回程度	週3回程度まで
	合わせて週3回程度まで			合わせて週2回程度まで	
事業対象者	週3回程度	週2回程度	週2回程度	週2回程度	
	合わせて週3回程度まで			合わせて週2回程度まで	

(※) 通所型短期集中サービスの利用期間中は、通所介護相当サービスとミニデイサービスは利用できません。



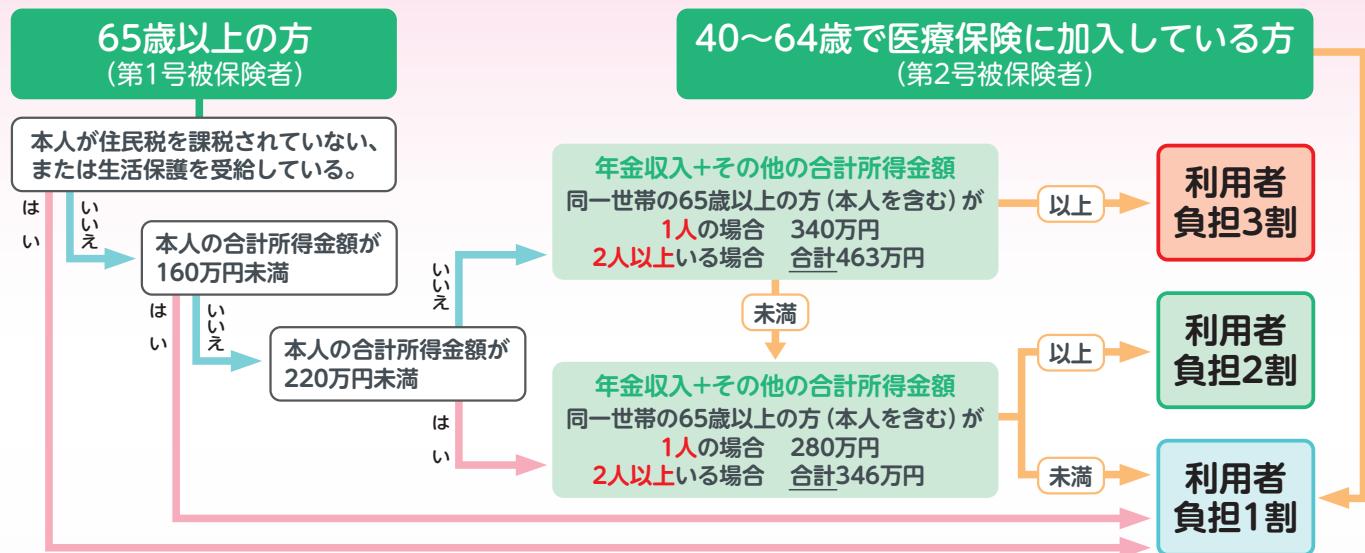


# 利用者負担

サービスを利用したときは、サービス費の1割、2割又は3割を支払います。

## 利用者負担割合について

下記の基準により、サービス利用負担割合が1割、2割又は3割かを判定します。



※1か月に利用するサービスの利用者負担には、上限額があります。上限額を超えて支払った金額は、高額介護予防サービス事業費として扱い戻されます。

※土地や建物の譲渡所得に特別控除がある方は、合計所得金額から特別控除額を控除した額を用いています。

※「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から年金に係る雑所得を控除した額です。

### <介護保険制度における所得指標の見直しについて>

平成30年度の税制改正において、給与所得控除及び公的年金等の控除を10万円引き下げるとともに、基礎控除を同額引き上げることとされ、令和2年分以降の所得税及び令和3年度分以降の住民税について適用されています。

これに伴い、介護保険サービスの利用者負担に関して不利益が生じないよう、利用者負担割合等を算定する際には給与所得控除及び公的年金等の控除について、税制改正前の例により行っています。

## 負担割合証について

負担割合は、前年の所得等によって毎年判定しなおし、7月に新しい負担割合証をお送りします。適用期間は8月1日から翌年7月31日です。

新たに要支援の認定を受けた方（転入により、以前の認定を引き継いだ方を含む）、新たに基本チェックリストにより事業対象者になった方、負担割合証の記載内容に変更があった方には、その都度作成し、お送りします。

サービスを利用する際は、高齢者総合相談センターの担当者（ケアマネジャー等）及びサービス事業者に被保険者証、負担割合証の両方を必ずご提示ください。

## サービスの支給限度額（1か月）

状態区分ごとに1か月に利用できる金額の上限（支給限度額）が設けられています。支給限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。通所型短期集中サービスは支給限度額に含まれません。

	支給限度額（1か月）	利用者負担（1割）の場合	利用者負担（2割）の場合	利用者負担（3割）の場合
要支援1・事業対象者	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円

※実際の支給限度額は、金額ではなく単位で決められており、利用するサービスの種類によって1単位あたりの報酬額は異なります。上表は、利用できる金額の目安として、1単位あたり10円で計算しています。

# 一般介護予防事業

介護予防や日常生活の自立に向けた取組、地域の介護予防活動等に対して支援します。

対象者は、65歳以上の方、65歳以上の方の支援のための活動に関わる方です。

\*事業によって対象が異なります。また、その他の要件が加わる場合があります。

## 介護予防教室（事前申し込み必要）

対象となる方	区内在住の65歳以上で、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方及び介護予防・生活支援サービス事業における事業対象者（基本チェックリスト該当者）でない方 *シニア脳活トレーニング教室は認知症と診断された方を除く
費用	1回の参加につき100円
申し込み方法	四半期ごと（4～6月、7～9月、10～12月、1～3月）に参加者を「広報新宿」等で募集します。希望者は、はがきまたは新宿区ホームページからお申し込みください。

教室名	内 容
シニア脳活トレーニング教室	脳のトレーニングや日常的に取り組める運動を行い、楽しく脳を活性化します。
シニアバランストレーニング教室	座って行う筋力バランストレーニングを中心に、主に上半身の筋力を鍛えて若々しく動ける体を作ります。
シニアスポーツチャレンジ教室	立って行う筋力バランストレーニングを取り入れ、主に下半身の筋力を鍛えて軽びににくい体を作ります。

## 介護予防教室（事前申し込み不要）

対象となる方	区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方
費用	無料
申し込み方法	実施当日会場で受け付けます。 *開催日等は「広報新宿」等に掲載します。

教室名	内 容
転倒予防教室	日常的に取り組める運動や介護予防に関する知識を身につけます。
腰痛・膝痛予防教室	腰痛や膝痛の予防体操を行い、正しい姿勢を身につけて痛みの出にくい体を作ります。





## 新宿いきいき体操

内 容	楽しくためになる介護予防体操です。 区内の高齢者施設では、体操の指導法を学んだ「新宿いきいき体操センター」が「新宿いきいき体操ができる会」を開催しています。  また、講習会は区施設で年10回開催します。 ※開催日等は「広報新宿」等に掲載します。電話またはFAXでの事前申し込み制です。
-----	--

## 新宿ごっくん体操

内 容	歌いながらからだを動かすことで、食べる機能（かむ、飲み込む）の衰えを予防するえん下体操です。口をしっかり動かして、歌うだけでも効果があります。
-----	---

## しんじゅく100トレ

内 容	ゆっくりと繰り返し負荷をかけ、日常生活に必要な筋力をアップするためのトレーニングです。 ご近所の方で集まって取り組んでいただけるように、トレーニングの指導や重りバンドの貸与等を行います。
-----	--

## 筋骨・体力確認会～きがるにチェック！～(旧：おてがる体力確認会)

対象となる方	区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方
内 容	生活に必要な体力を簡単な方法で測定します。 ※開催日等は「広報新宿」等に掲載します。電話での事前申し込み制です。
費 用	無料





## 高齢期の健康づくり・介護予防出前講座

対象となる方	区内在住の65歳以上で、5人から50人までのグループ
内 容	介護予防運動指導員等がグループの活動場所に出向き、高齢者の健康づくりや介護予防につながる運動等について具体的な方法をご紹介します。
費 用	無料

## 住民等提案型事業助成

内 容	地域の主体的な介護予防事業に対して、その経費の一部を助成します。 助成金額：年間上限30万円（同一内容の事業への助成は通算して3回までです。助成回数に応じて3/4～1/4の助成率となります。） ※「広報新宿」等で希望団体を募集します。
-----	---

## 講演会

内 容	高齢期の健康づくりと介護予防に関する講演会を実施します。 ※開催日等は「広報新宿」等に掲載します。
-----	--

## 地域リハビリテーション活動支援事業

内 容	介護予防の取組を支援するため、リハビリテーション専門職を派遣します。
費 用	無料

一般介護予防事業への申し込み方法や内容等についての詳しいことは

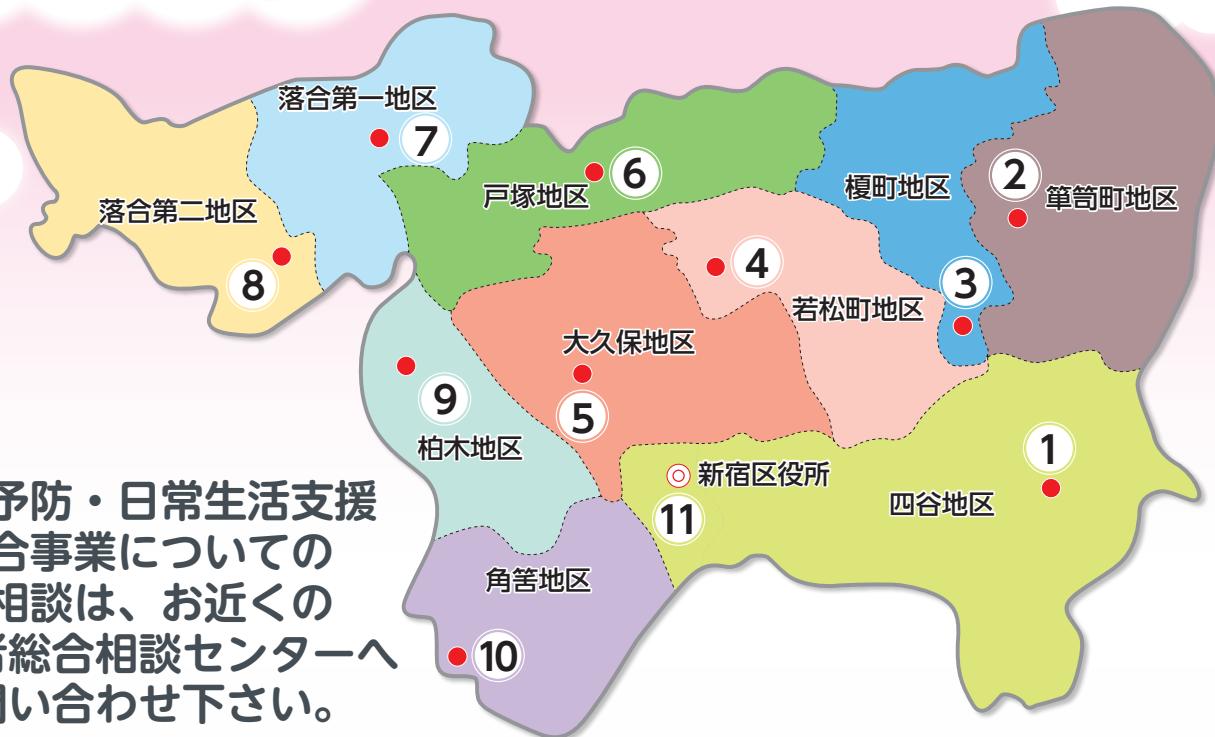
地域包括ケア推進課 介護予防係

☎5273-4568 FAX 6205-5083 へお問い合わせください





# 問合せ先



**介護予防・日常生活支援  
総合事業についての  
ご相談は、お近くの  
高齢者総合相談センターへ  
お問い合わせ下さい。**

## ●高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)一覧

(令和7年4月1日現在)

	名 称	電話番号等
①	四谷 高齢者総合相談センター	☎ 5367-6770 FAX 3358-6922 四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階
②	箪笥町 高齢者総合相談センター	☎ 3266-0753 FAX 3266-0786 北山伏町2-12 あかね苑新館内
③	榎町 高齢者総合相談センター	☎ 5312-8442 FAX 5312-8443 市谷仲之町2-42 防災センター1階 ※現在建設中の牛込保健センター等複合施設完成後、弁天町50に移転予定
④	若松町 高齢者総合相談センター	☎ 5292-0710 FAX 5292-0716 戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階
⑤	大久保 高齢者総合相談センター	☎ 5332-5585 FAX 5332-5592 百人町2-8-13 Fiss 1階
⑥	戸塚 高齢者総合相談センター	☎ 3203-3143 FAX 3203-1550 高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会1階
⑦	落合第一 高齢者総合相談センター	☎ 3953-4080 FAX 3950-4130 中落合2-5-21 聖母ホーム内
⑧	落合第二 高齢者総合相談センター	☎ 5348-8871 FAX 5348-8872 上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階
⑨	柏木 高齢者総合相談センター	☎ 5348-9555 FAX 5348-9556 北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内
⑩	角筈 高齢者総合相談センター	☎ 5309-2136 FAX 5309-2137 西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階
⑪	新宿区役所 高齢者総合相談センター	☎ 5273-4593 ☎ 5273-4254 FAX 5272-0352 歌舞伎町1-4-1 新宿区役所本庁舎2階 高齢者支援課内

# 新宿区介護予防・日常生活支援総合事業のご案内 令和7年4月版

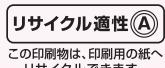
令和7年4月発行

編集・発行 新宿区福祉部地域包括ケア推進課  
新宿区歌舞伎町1-4-1  
☎03-5273-4568 FAX: 03-6205-5083

印刷物作成番号 2025-3-2912



ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



この印刷物は業者委託により3,500部印刷製本しています。その経費として、1部あたり154円（税込）がかかっています。ただし、編集時の職員人件費や配達経費などは含んでいません。

禁無断転載©東京法規出版  
KG012320-1780937