

# 介護予防サービスの利用のしかた

## 1 地域包括支援センターに連絡

住んでいる地区を担当する地域包括支援センターに連絡します。  
※地域包括支援センターについては10ページへ



## 2 保健師などと話し合い改善点を探します

本人や家族と話し合い、本人の心身の状況や生活歴などから、課題を分析します。



## 3 介護予防ケアプランを作成します

目標を決めて、達成するための支援メニューを、利用者や家族とサービス担当者で検討し、それにもとづいて、ケアプランを作成します。



## 4 介護予防サービスを利用

介護予防ケアプランにもとづいてサービスが提供されます。利用したサービスの1割を自己負担します。



### 評価・見直し

地域包括支援センターは、一定期間ごとに効果を評価し、必要な場合には、介護予防ケアプランを見直します。

- 介護予防地域密着型サービスは [26ページへ](#)
- 介護予防福祉用具の利用は [28ページへ](#)
- 介護予防住宅改修の利用は [29ページへ](#)

「要支援1・2」と認定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用します。地域包括支援センターが中心となって、介護予防ケアプランを作成するなど、住み慣れた地域で自立した生活を続けていけるよう支援します。

## 介護予防サービスは原則1割の自己負担で利用できます

介護予防サービスでは、要介護状態区分に応じて、上限額(支給限度額)が決められていて、その範囲内でサービスを利用する場合は、利用者負担は1割です。  
ただし、上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分は全額自己負担になります。



1か月の介護予防サービスの上限額(支給限度額)

要介護状態区分	支給限度額
要支援1	4万9,700円
要支援2	10万4,000円

上記の支給限度額は標準地域のもので、地域差は勘案していません。

### ●1割の自己負担が高額になったとき

#### ●利用者負担が高額になったとき

同じ月に利用した介護保険のサービスの利用者負担(1割)が高額になった場合は、1か月の利用者負担を合算(同じ世帯内に複数の利用者がある場合には、世帯合算)して、上限額(右表)を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護(介護予防)サービス費」として後から支給されます。

利用者負担段階区分	上限額(世帯合計)
一般世帯	3万7,200円
住民税世帯非課税	2万4,600円
●合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ●高齢福祉年金の受給者	個人* 1万5,000円
●生活保護の受給者 ●利用者負担を1万5,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	個人* 1万5,000円 1万5,000円

\*世帯単位ではなく、個人単位の上限額になります。

#### ●介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担を年間で合算し高額になったときは、限度額を超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」があります。→[くわしくは25ページをご覧ください。](#)

### サービス利用の相談は無料です

#### 介護予防支援

地域包括支援センターの保健師などが、利用者にあった「介護予防ケアプラン」を作成し、そのプランに沿って、安心してサービスを利用できるように、利用者を支援します。

介護予防ケアプランの相談・作成は全額を介護保険が負担しますので、利用者には自己負担はありません。

