

居宅サービス計画（ケアプラン） 自己作成の手引き

青梅市
令和7年10月

1 ケアプラン自己作成について

介護保険サービスを利用する場合には、介護サービスをどのように受けるのか、その内容や日時などをあらかじめ計画しておく必要があります、これを、「居宅サービス計画（ケアプラン）」と呼びます。このケアプランは、要支援または要介護者の心身の状態、生活環境、本人や家族の希望等を考慮し、利用するサービスの種類・内容等を定め、サービス事業者との調整をはかるもので、介護保険を利用している方のほとんどは、介護支援専門員（ケアマネジャー）と呼ばれる専門家に依頼してケアプランを作成しております。これは、専門職としての豊富な知識や経験を用いて、最適なプランの提供を受けられるというメリットが主な理由と考えられますが、ケアプランの作成に対する報酬が、全額介護保険から賄われ、費用がかからないことや、サービスの予約等の手間がかからないことなどの要因もあると思われます。

しかし、利用者や家族がケアプランを作成することも可能です。ケアプランを自己作成することによって、自分の意思や意向を直接プランに反映することができるので、利用者が、自分らしい暮らしや生き方をし、満足を得ることに繋がります。また利用者や家族が在宅介護に前向きになり、介護保険制度等の知識が深まる等のメリットもあります。

ただし、ケアプランの自己作成の労力に対する利用者への報酬は設定されていません。また、専門職であれば気が付いたであろう潜在的ニーズにサービスが結び付かず、かえって利用者の状況悪化を招いてしまう可能性もあります。

このため、ケアプランを自己作成される場合には、サービス提供事業所とよく連絡を取り、ケアについての意見交換を積極的に行ったり、主治医や理学療法士等の専門家の意見を積極的に聞くことをお勧めいたします。

2 居宅サービスの利用について

（１）居宅サービス利用にあたり、要介護状態により支給限度額が設定されています。

利用限度額の範囲内であれば、利用したサービスの９割～７割が介護保険から給付され、１割～３割の自己負担でサービスが利用できます。

支給限度額を超えて利用したサービスの費用は、全額自己負担となります。

要介護度	支給限度基準単位	支給限度額（１ヶ月）
要支援１	５，０３２ ^{単位}	５０，３２０円
要支援２	１０，５３１ ^{単位}	１０５，３１０円
要介護１	１６，７６５ ^{単位}	１６７，６５０円
要介護２	１９，７０５ ^{単位}	１９７，０５０円
要介護３	２７，０４８ ^{単位}	２７０，４８０円
要介護４	３０，９３８ ^{単位}	３０９，３８０円
要介護５	３６，２１７ ^{単位}	３６２，１７０円

(2) 居宅サービスには、下記のサービスがあります。

ア 訪問サービス

(ア) 訪問介護

ホームヘルパーが家庭を訪問して、身体介護や生活援助を行います。

(イ) 訪問入浴介護

入浴設備や簡易浴槽を備えた移動入浴車で、看護師等が訪問して入浴介助を行います。

(ウ) 訪問看護

訪問看護ステーションや医療機関の看護師等が訪問して、主治医と連絡を取りながら、療養上の世話や診療の補助を行います。

(エ) 訪問リハビリテーション

主治医の計画にもとづき、理学療法士や作業療法士が訪問して、心身機能の維持回復を図り、日常生活での自立を促すよう、必要なリハビリテーションを行います。

(オ) 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、看護師等が家庭を訪問して、療養上の管理や指導を行います。

※この金額は、ケアプランの上限額の範囲には含まれません。

(カ) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

介護職員と看護師が密接に連携し、定期的に訪問します。また、利用者の通報や電話等に対して随時対応します。

※現在青梅市でのサービス提供はありません。

イ 通所サービス

(ア) 通所介護（デイサービス）

日帰りの介護施設に通い、食事、入浴の提供や、介護、生活面での相談やアドバイス、簡単な機能訓練、レクリエーションを行います。

(イ) 通所リハビリテーション（デイケア）

医療機関や介護老人保健施設等に通い、心身機能の維持回復を図り、日常生活での自立を促すよう必要なリハビリテーションを理学療法士や作業療法士から受けることができます。

(ウ) 地域密着型通所介護（小規模デイサービス）

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事、入浴等の介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

(エ) 認知症対応型通所介護

食事、入浴等の介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。一般の通所介護より手厚い人員配置が特徴です。

ウ 短期入所サービス

(ア) 短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホーム等に短期間入所して、食事、入浴、排せつ等の日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

(イ) 短期入所療養介護

介護老人保健施設や介護療養型医療施設に短期間入所して、医学的管理のもとでの看護、介護、機能訓練、日常生活上の支援が受けられます。

エ 福祉用具の貸与

(ア) 手すり（工事を伴わないもの）

(イ) スロープ（工事を伴わないもの）

(ウ) 歩行器

(エ) 歩行補助つえ

(オ) 車いす

(カ) 車いす付属品（クッション等）

(キ) 特殊寝台

(ク) 特殊寝台付属品（マット等）

(ケ) 床ずれ防止用具

(コ) 体位変換器

(サ) 認知症老人徘徊感知機器

(シ) 移動用リフト（つり具の部分を除く）

(ス) 自動排泄処理装置

※（オ）～（シ）は、原則要支援１・２、要介護１の方は貸与できません。ただし、一定の条件により貸与が認められる場合もありますので、詳しくは青梅市までお問い合わせください。

（ス）は原則、要介護４・５の方のみ貸与できます。

(3) その他のサービス（自己作成は必要ないもの）

ア 福祉用具購入

- (ア) 腰掛け便座
- (イ) 自動排泄処理装置の交換可能部品
- (ウ) 排泄予測支援機器
- (エ) 入浴補助用具
- (オ) 簡易浴槽
- (カ) 移動用リフトのつり具部分歩行器
- (キ) 歩行補助つえ
- (ク) 歩行器
- (ケ) スロープ（工事を伴わないもの）

※毎年4月からの1年間で、支給限度額が10万円です。（1割～3割は自己負担）

指定を受けていない事業所から購入した場合は、支給の対象になりません。

原則、再購入はできません。

この金額は、ケアプランの上限額の範囲には含まれません。

イ 住宅改修

- (ア) 手すりの取り付け
- (イ) 段差の解消
- (ウ) 滑りの防止および移動の円滑化のための床材の変更
- (エ) 引き戸等への扉の取り替えおよび新設
- (オ) 洋式便器等への便器の取り替え
- (カ) (ア)～(オ)の改修に伴って必要となる工事

※事前申請が必須で、20万円を支給限度額として支給します。（1割～3割は自己負担）

この金額は、ケアプランの上限額の範囲には含まれません。

ウ 小規模多機能型居宅介護

施設に通う「通所介護」を中心に、自宅へ来てもらう「訪問介護」、事業所へ泊まる「宿泊」を組み合わせる利用できる一体型のサービスです。365日24時間対応で、毎月定額でサービスが受けられます。

※事業所のケアマネジャーが担当するため、ケアプランの自己作成はできません。

エ 看護小規模多機能型居宅介護

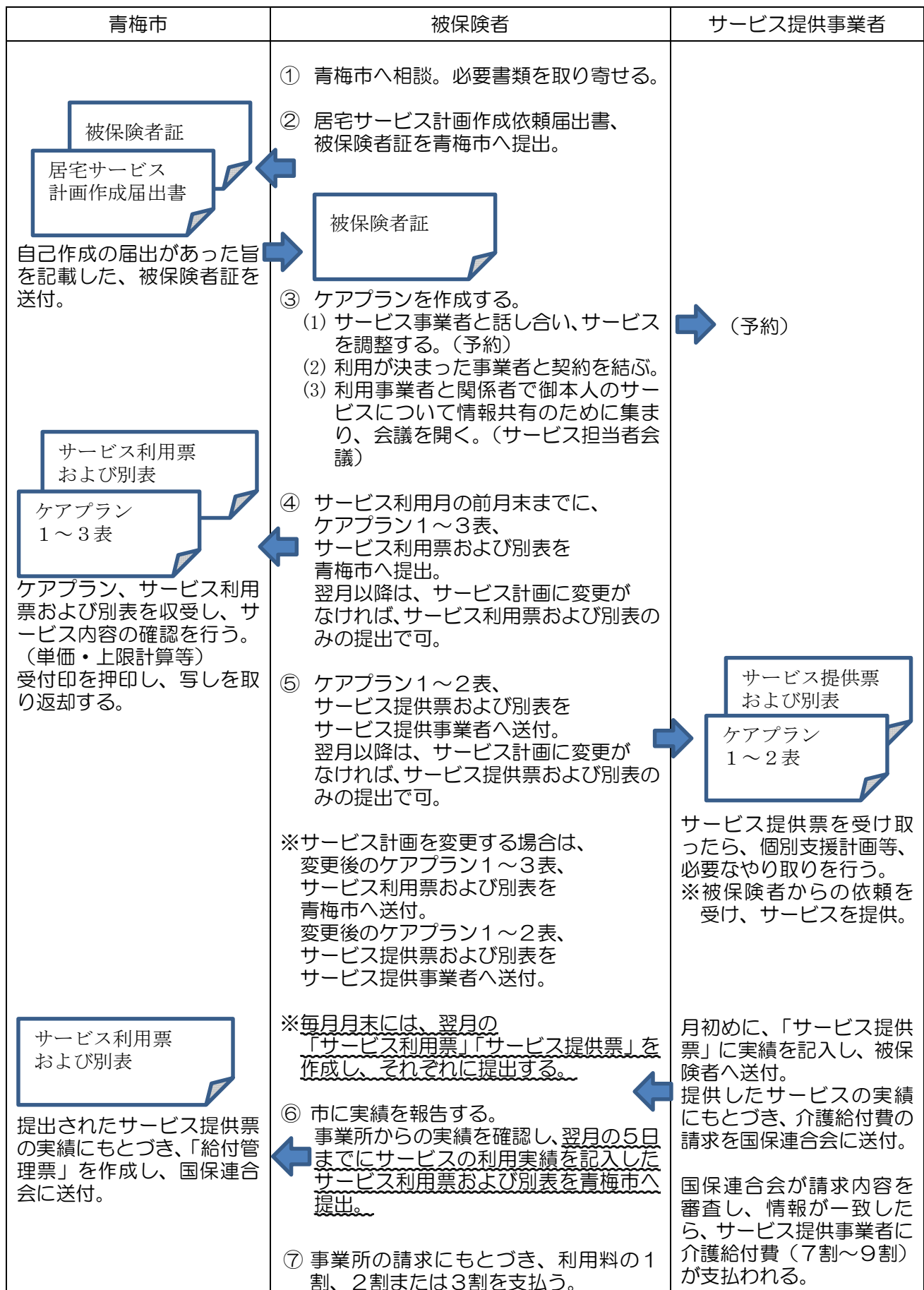
小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。

※要支援1・2の人は対象になりません。

事業所のケアマネジャーが担当するため、ケアプランの自己作成はできません。

※その他サービス事業者の情報は「介護保険サービス提供事業者一覧」もしくは「青梅市のホームページ」にて御確認ください。

3 居宅サービス計画自己作成の手順について



- (1) サービス計画の自己作成を行う被保険者の方は、青梅市へ御相談いただき、必要書類を取り寄せてください。
- (2) 「居宅サービス計画作成依頼届出書」に「被保険者証」を添付し、青梅市へ提出してください。それまでに居宅介護支援を受けていた（ケアマネジャーにサービス計画の作成を依頼していた）場合は、事前に居宅介護支援事業所との契約を解除しておいてください。青梅市は、被保険者証に自己作成の届出があった旨を記載し、お返しします。
- (3) 届出書を提出したら、ご自身でケアプランを作成します。まずはサービス事業者と話し合い、サービスを調整してください。ケアプラン作成にあたっては、利用事業者と関係者で利用者のサービスについて情報共有のため、サービス担当者会議を行ってください。
- (4) 原則としてサービス利用月の前月末までに、「ケアプラン第1表～第3表」および「サービス利用票および別表」を青梅市へ提出してください。（翌月以降は、サービス計画に変更がなければ、「サービス利用票および別表」のみの提出でかまいません。）
※青梅市は、提出されたサービス計画について要介護度区分に応じた単価・上限計算等を確認します。
- (5) 「ケアプラン第1表～第2表」および「サービス提供票および別表」をサービス提供事業者へ渡してください。（翌月以降は、サービス計画に変更がなければ、「サービス提供票および別表」のみの提出でかまいません。）
- (6) サービスの利用を開始します。サービス期間中のサービス提供事業者との連絡調整は、ご自身で行ってください。
- (7) ケアプラン等の提出後、サービス計画を変更する（利用するサービス提供事業所・サービス種類・利用回数を増やす）場合は、変更後の「ケアプラン第1表～第3表」および「サービス利用票および別表」を青梅市へ提出してください。
- (8) 変更後のケアプラン等を提出したら、変更後の「サービス提供票および別表」を作成し、サービス提供事業者に渡してください。
- (9) 月初にサービス提供事業所からの実績にもとづき、サービス利用翌月の5日までに、サービスの利用実績を記入した、サービス利用票および別表を青梅市へ提出してください。利用実績がなかった場合は、その旨を連絡してください。
翌月にもサービス利用がある場合には、月末までに、翌月の「サービス利用票」を青梅市へ、「サービス提供票」をサービス提供事業所へ提出してください。
※青梅市は、サービスの利用実績をもとに、給付管理票を作成し、国保連合会に提出します。

4 自己負担の計算方法等について

(1) 自己負担の計算

自己負担の計算には、

●「サービス種類別地域区分の1単位あたりの単価表」(下記表)と、

●「介護給付費単位数サービスコード表」が必要です。

それぞれのサービス内容毎にサービスコード/サービス単位が異なります。

「介護給付費単位数サービスコード表」は、必ず事業者を確認してください。

また、利用するサービスや事業所によって加算がありますので、必ず事業者を確認してください。

※サービスコード/サービス単位は、東京都福祉保健局の介護サービス情報に掲載されています。

サービス種類	1単位あたりの単価(円)
	3級地(※)
居宅療養管理指導 福祉用具貸与	10.00
通所介護 短期入所療養介護 地域密着型通所介護	10.68
訪問リハビリテーション 通所リハビリテーション 短期入所生活介護 認知症対応型通所介護	10.83
訪問介護 訪問入浴介護 訪問看護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	11.05

(2) 計算方法

ア サービス毎に、サービス付の単位の合計を出す。

イ 単位×単価表にて単価を算出する。(介護給付に関わる合計金額)

ウ 7割(平成30年8月～)、8割または9割を算出する。(事業者を支払われる介護給付費の金額)

エ 利用者の自己負担分を算出する。(1割、2割または3割の自己負担額)

オ 介護職員処遇改善加算の計算が必要な時は、各サービスの月の合計単位を計算し、介護加算率を乗じたものに、地域区分の単価をかけて、小数点以下を四捨五入して単位数を算出します。

※介護職員処遇改善加算の1割、2割または3割は、自己負担には含まれますが、要介護毎に支給限度額の単位には含まれません。

(3) 計算についての注意事項

- ア サービス利用票（計画）にもとづき、1ヶ月を4週として、月の単位で計算します。
- イ 1円未満の端数が生じる場合には、円未満は切り捨てとなります。
- ウ 各加算額等もありますので、（例：入浴加算）それぞれの単位数を合計し計算します。
- エ 利用するサービスや事業所によって、加算の内容が異なりますので、必ず事業所に確認してください。

5 自己作成できないサービス

介護予防・日常生活支援総合事業（要支援および事業対象者の方向けのサービス）を利用する場合は、ケアプランの自己作成ができません。地域包括支援センターにてケアプランを作成することとなりますので、お住まいの地域の包括支援センターへ御相談ください。

6 必要書類一覧

このホームページからダウンロードして活用してください。

作成年月日 年 月 日

居宅サービス計画書（1）

初回 ・ 継続

認定済 ・ 申請中

名前 生年月日 年 月 日 住所

居宅サービス計画作成（変更）日 年 月 日 初回居宅サービス計画作成日 年 月 日

認定日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日 ～ 年 月 日

要介護状態区分 要支援1 ・ 要支援2 ・ 要介護1 ・ 要介護2 ・ 要介護3 ・ 要介護4 ・ 要介護5

本人や家族の生活
に対する意向介護などの総合的
な方針生活援助中心型
の算定理由

1. 一人暮らし 2. 家族等が障害、疾病等 3. その他（ ）

作成年月日 年 月 日

居宅サービス計画書（２）

名前 _____

[illegible]

※1 「保険給付の対象となるかどうかの区分」について、保険給付対象内サービスについては○印を付す。

※2 「当該サービス提供を行う事業所」について記入する。

作成年月日 年 月 日

週間サービス計画表

年 月分より

氏名 _____

		月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動
深夜	4:00								
	6:00								
早朝	8:00								
	10:00								
午前	12:00								
	14:00								
午後	16:00								
	18:00								
夜間	20:00								
	22:00								
深夜	24:00								
	2:00								
夜	4:00								
週単位以外のサービス									

作成年月日 年 月 日

第4表

サービス事業者との会議の要点

名前

開催日

年 月 日

開催場所

開催時間

出席者	事業所名	職 種	氏 名	事業所名	職 種	氏 名
検討した項目						
検討内容						
結論						
残された課題 (次回の開催時期)						

サービス事業者との連絡・相談・質問や日々の記録

名前

[illegible]

保険者番号 被保険者番号	132050	保険者名 フリガナ 被保険者氏名	青梅市		自己作成 作成者氏名	作成年月日 届出年月日	年 月 日			
					保険者確認印		年 月 日			
生年月日	明・大・昭 年 月 日	性別 男・女	要介護状態区分	1 2 3 4 5	区分支給 限度基準額	単位／月	限度額適用 期間	年 月から 年 月まで	前月までの 短期入所利用 日数	日
			変更後 要介護状態区分	1 2 3 4 5						
			変更日	年 月 日						

提供時間帯	サービス内容	サービス 事業者 事業所名	月間サービス計画及び実績の記録																																合計 回数
			日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
			曜日																																
			予定																																
			実績																																
			予定																																
			実績																																
			予定																																
			実績																																
			予定																																
			実績																																
			予定																																
			実績																																
			予定																																
			実績																																
			予定																																
			実績																																

被保険者氏名

種類別支給限度管理

要介護認定期間中の短期入所利用日数

<自己作成>

