

ケアプラン自己作成の方へ

河内長野市 保健福祉部
保健政策室 介護高齢課

このたび、居宅サービス計画（介護予防サービス計画）の自己作成を申し出ていただきました。自己作成をスムーズに行っていただくためのポイントについてまとめましたので、お読みください。

1 ケアプラン自己作成とは

介護保険では、居宅介護支援事業所のケアマネジャーの支援や地域包括支援センターの支援により居宅サービスを利用することになっています。

しかし、介護保険法では、それ以外に「あらかじめ利用する居宅サービスにかかる計画」を市に届け出ている場合は、1割の自己負担でサービスが利用できることになっています。

この「居宅サービスにかかる計画」を自分で作成することを「自己作成ケアプラン」（セルフケアプラン、マイケアプラン）といいます。

2 自己作成に必要なことは

サービス利用者ご本人かその委任を受けたご家族等が自分で利用する居宅サービスの計画を作っていただくことが必要です。専門家に相談したり手伝っていただくことは自由ですが、作成されたケアプランは利用者さん（または委任を受けたご家族等）の責任と判断によるものであることが必要です。

3 具体的な手続きは

①届出と準備

まず市役所の介護高齢課の窓口で「ケアプランを自己作成します」と申し出てください（電話でも可能です）。「自己作成」の届出書（居宅サービス計画作成依頼（変更）届出書）を提出してください。

市役所の担当者から必要書類（居宅サービス計画書等の書類、サービス利用票、同別表）を受け取り、必要な説明を受けてください。

このとき、自己作成に必要な情報を申し出て入手してください。

○サービスの報酬単価など（サービスコード表を用意しています）

○サービス事業者情報（事業所一覧などがあります）

②プラン作成 その1

ご自身、ご家族で、どのように暮らしたいか考えていただいて、それに必要なサービスを選んでください（このとき週間計画表を利用すると便利です）。

「どんなサービス」を、「どれだけの回数」、「どこの事業者」で利用したいかを決めます。分からないときは市役所にご相談ください。また、最寄りのケアマネジャーに教えてもらうこともできます。

利用したいサービスが決まったら、サービス事業所を選んで電話予約をします。

③プラン作成 その2

居宅サービス計画書、サービス利用票とサービス利用票別表に書き込みます。このとき単位数や費用額、保険給付額、利用者負担額などを計算する必要があります。むづかしい場合は、できるだけ近くのケアマネジャーや事業者にご相談ください。また、市役所でも相談に応じます。

④提出（前月の末まで）

できあがったサービス利用票とサービス利用票別表を市役所にお届けください。

このとき、市役所担当者が確認させていただいて、誤りがなければ、「保険者確認印」のところに受付印を押して、コピーをお返しします。

また、居宅サービス計画書を見直し期間終了前に再提出し、評価表の提出が必要です。

これで市役所への届出は完了です。

（ここまでのことはサービスを利用する前月の末までに済ませてください）

サービス利用票及びサービス利用票別表に基づきサービス提供表・サービス提供表別表を作成し、予約したサービス事業者に届け出いただき、必要な契約をしてサービスを利用してください。

⑤実績報告（サービス利用月の月末）

サービスを使用した月の月末に、利用実績をサービス利用票とサービス利用票別表に書き込んで、市役所へお届けください。

（あとの給付管理表の作成は市で行います）

自己ケアプラン スケジュール

前月にすること

プラン作成

①自分で暮らしたい暮らしを考え、利用したいサービスと事業所を選びます。②費用を計算してみます。③事業所に予約を入れます。

居宅サービス計画書、サービス利用票とサービス利用票別表を作ります。

市役所へ提出

市役所に居宅サービス計画書（初回のみ）、サービス利用票とサービス利用票別表を提出します（受付印を押してコピーをかえします）

（これは、月末までに済ませてください）

事業所へ送る

サービス利用票、サービス利用票別表に基づき、サービス提供票・サービス提供票別表を事業所に送ります。

当月にすること

利用実績の記入

サービス利用が終わったら、その月の利用実績をサービス利用票、サービス利用票別表に記載します。

市役所へ提出

利用実績の入ったサービス利用票、サービス利用票別表を市役所に提出します。

（これは、月末までに済ませてください。）

(この用紙は提出する必要はありません。自己作成ケアプランの参考にしてください。)

私の、わが家の「暮らし」を考えるために

○ご本人は、

どんな風に暮らしたいか、1日の目標を考えてみましょう。

1年後には、どういう生活だったらいいか、考えてみましょう。

○ご家族は

本人に、どんな風に1日過ごして欲しいと考えていますか。

わが家の健康管理についてのお考えは。