

付き添いを 頼みたいときに

2024.8月版



高齢や障害により、お一人での外出が困難な方へ

「足が弱っているので誰か一緒に行ってくれと安心」

「いろいろなことが変わってきて、ひとりで大丈夫か心配」

そんなときでも、ご自分にあった外出のサポートが見つければ、
自信をもって外出することができます

杉並区外出支援相談センター **もび〜る**

付き添いの種類…「あれはヘルパーさん？」

外出の際、付き添いを頼むには、大きく分けると、**制度のサービス***を利用する場合と、**自費サービス**や**ささえあいボランティア**などの活動を利用する場合があります。また制度のサービス対象ではない外出のサポートや、ひとりで出かけるのが不安な方が利用できるサービスがあります。

*制度のサービス…介護保険や障害者総合支援法等の制度に組み込んで利用するサービス

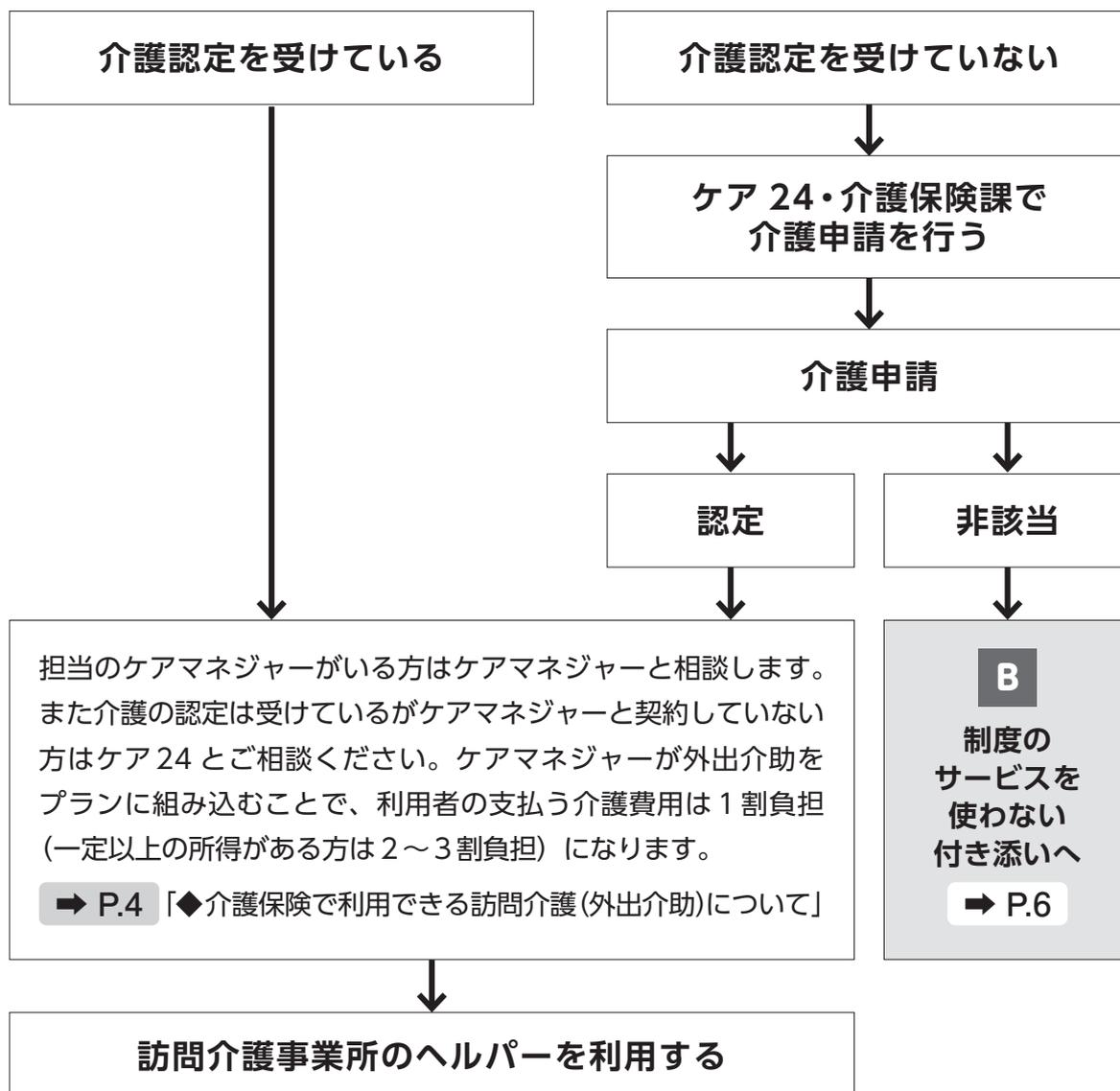
A 制度の サービスを 使う P.3	1. 介護保険	訪問介護事業所のヘルパーを利用する →ケア24（地域包括支援センター）・ ケアマネジャーに相談
	2. 障害者総合支援法の同行援護と 杉並区独自の移動支援事業	障害福祉サービス事業所のヘルパーを利用する →制度については、 障害者施策課 障害福祉サービス係に 問い合わせ
B 制度の サービスを 使わない P.6	1. 訪問介護事業所・障害福祉サービス事業所の自費サービス	
	2. 介護保険・障害者総合支援法を取り扱わない事業所による 介護サービス	
	3. 非営利団体が行う住民同士のささえあい活動	
	4. ボランティア活動（無償）	



A 制度のサービスを使う付き添い

外出の際の介助は、介護保険や障害者総合支援法等の制度に組み込んで利用することができます。どのようなサービスが利用できるかは、身体などの状況により異なり、また、利用目的によって制限があります。

1 介護保険



事業所情報は冊子「ハートページ」をご覧ください。

区の介護保険課窓口、ケア24などで無料配布しています。

介護認定が出るまで、また認定後もケアプランに組み込むためのサービス担当者会議開催等、利用開始までには時間を要します。ご希望の方は早めにご相談ください。

◆介護保険で利用できる 訪問介護(外出介助)について

「訪問介護サービスってどんなもの？」(杉並区保健福祉部介護保険課)より抜粋

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。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、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**。ただし、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のみ、介護保険の対象となります。

例えば

- ・認知症その他のため、常に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を介助していない時間は介護保険の対象外です。

○ 介護保険が使える「外出介助」

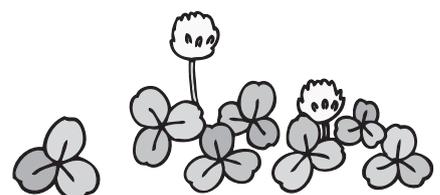
日常生活上必要性が認められるもの

- 通院（原則として病院内は認められません）
- 近所のお店などへの日用品の買物（趣味娯楽的なものは認めれません）
- デイサービス・介護保険施設の見学
- 家族への見舞い（ただし、頻繁でない場合に限る）
- 官公署への届出
- 選挙

✕ 介護保険が使えない「外出介助」

日常生活の範囲を超え、趣味娯楽に関するもの

- ×ドライブ
- ×お祭りなど地域の行事への参加
- ×外食
- ×カラオケ
- ×観劇・ミュージカル
- ×理容院・美容院
- ×パチンコ
- ×冠婚葬祭





ケア24(地域包括支援センター)一覧

◆ケア24は高齢者等の総合相談窓口です

名称	電話	担当地区
ケア24 上井草	(3396)0024	上井草 1～4 井草 3～5
ケア24 下井草	(5303)5341	井草 1・2 下井草 2～5
ケア24 善福寺	(5311)1024	善福寺 1～4 西荻北 3～5
ケア24 上荻	(5303)6851	今川 3・4 桃井 3・4 上荻 2～4 西荻北 1・2
ケア24 西荻	(3333)4668	松庵 2・3 西荻南 1～4 宮前 3
ケア24 清水	(5303)5823	清水 1～3 本天沼 2・3 桃井 1・2 今川 1・2
ケア24 荻窪	(3391)0888	天沼 1～3 上荻 1 荻窪 3～5
ケア24 南荻窪	(5336)3724	荻窪 1・2 南荻窪 1～4 宮前 2 高井戸東 4
ケア24 阿佐谷	(3339)1588	阿佐谷北 1～6 阿佐谷南 2 下井草 1 本天沼 1
ケア24 成田	(5307)3822	成田東 2・5 成田西 1～4 阿佐谷南 3 浜田山 4

名称	電話	担当地区
ケア24 松ノ木	(3318)8530	松ノ木 1～3 成田東 1・3・4 大宮 2 阿佐谷南 1
ケア24 高円寺	(5305)6151	高円寺北 1～4 高円寺南 3・4
ケア24 梅里	(5929)1924	梅里 1・2 堀ノ内 2・3 高円寺南 2
ケア24 和田	(5305)6024	和田 1～3 高円寺南 1・5
ケア24 久我山	(5346)3348	久我山 1～5 松庵 1 宮前 5
ケア24 高井戸	(3334)2495	高井戸西 1～3 高井戸東 2 上高井戸 1・2 宮前 1・4
ケア24 浜田山	(5357)4944	浜田山 1～3 下高井戸 4・5 高井戸東 1・3 上高井戸 3
ケア24 堀ノ内	(5305)7328	堀ノ内 1 大宮 1 和泉 3・4 永福 4
ケア24 永福	(5355)5124	永福 1～3 下高井戸 1～3
ケア24 方南	(5929)2751	方南 1・2 和泉 1・2

問合せ先 高齢者在宅支援課 (3312) 2111

2 障害者総合支援法・杉並区独自の移動支援事業

障害者及び障害児のための外出介助サービスとしては、障害者総合支援法に同行援護(視覚障害者)と移動支援事業の二つがあり、それらは「障害福祉サービス事業所」(居宅介護事業所)のヘルパーを利用することになります。

問合せ先 障害者施策課 障害福祉サービス係 (3312) 2111

B 制度のサービスを使わない付き添い

介護保険や障害者総合支援法の利用を検討したが、制度内には収まらないという時があります。また、介護認定を申請する程の身体状況ではないが、一時的に付き添いが必要な方もいます。その場合には以下の4つのタイプの付き添いの中から自分にあったものを探します。

付き添いを依頼できる事業所・団体がいろいろありますが、**選ぶ時の大きなポイントは、「有資格者による介助が必要か、家族ができる程度の見守りでいいのか」**です。

事業所や団体の対応できる内容、料金、利用手続などを確認し、自分の外出に合ったサービスを選んでみましょう。利用にあたっては、それぞれの事業所・団体のコーディネーターが身体状況・ご要望を聞き取った上で手続を進めます。

1 訪問介護事業所・障害福祉サービス事業所の自費サービス

介護保険の訪問介護事業所・障害福祉サービス事業所のヘルパー（有資格者が主）です。制度でカバーされないため、全額自費となります。

料金は事業所によって異なります。介護認定を受けている方の場合、いつも利用している事業所のヘルパーも利用できますが、別の事業所を選ぶこともできます。

事前に契約が必要ですので、余裕をもって相談してください。

2 介護保険・障害者総合支援法を取り扱わない事業所による介護サービス

介護保険事業・障害福祉サービスという制度による事業を行わない事業所です。付き添いと契約となる人材紹介サービスを含みます。介護の資格を有しない者が付き添う場合は、見守り程度の付き添いとなります。



3 非営利団体が行う住民同士のささえあい活動

福祉サービス業ではなく、同じまちに暮らす人が取り組む活動です。社会福祉法人・公益社団法人・特定非営利活動法人（NPO法人）・生活協同組合・その他任意団体などの営利を目的としない団体が、住民同士のささえあいをコーディネートしています。料金は団体によって異なります。主には介護の資格を有しないため、見守り程度の付き添いとなります。会員や組合員を対象としている場合は、会費などがあります。

〈ささえあいの活動って？〉

外出に困っている方たちの声を受けて生まれた活動です。

活動している方の参加動機は様々です。

「資格はないが、家族を介護した経験をいかして人の役に立ちたい」

「仕事が一区切りしたので、地元でできる手伝いをしたい」

「活動を通して人とつながりたい」

いつか、自分が困った時には、今度は誰かにちょっと手助けしてもらえる。

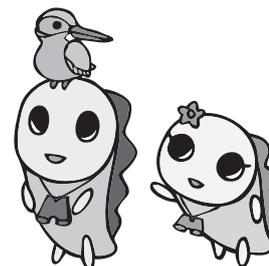
そんな安心して暮らし続けられる杉並であつたらとの想いがこもっています。

「付き添い」を行っている団体を取り上げていますが、話し相手や、ゴミ出し、郵便物の投函、買い物の代行など、ちょっとした困りごとのお手伝いも対応できることがあります。団体にご相談ください。

また、“活動参加に興味のある方”もお問い合わせください。

4 ボランティア活動（無償）

ボランティアセンターが呼びかけて募る無償のボランティアです。多くは介護の資格を有しない者が付き添い、見守ります。無償ですが、交通費などの実費は必要です。



付き添いを行う事業所・団体一覧 (詳しい事業者情報はホームページでご覧いただけます)

所在地	名称	電話番号	介護資格	訪問介護事業所の 自費サービス	障害福祉サービスの 自費サービス	介護保険・障害者総合支援法 を取り扱わない事業所に よる介護サービス	非営利団体が行う 住民同士の ささげあい活動	ボランティア活動 (無償)	
1 訪問介護事業所・障害福祉サービス事業所の自費サービス									
阿佐谷北	ニチイケアセンター阿佐ヶ谷	5356-0370	○	○	○				
	あけぼの介護センター阿佐谷	6915-1701	○	○	○				
	ケアステーションきらら阿佐ヶ谷	5356-1782	○	○	×				
	すぎなみコアラ	5373-5860	○	○	×				
	ヘルパーステーション楓	5356-9512	○	○	×				
	ハート・ケア たんぼぼ	5327-4660	○	○	○				
高円寺北	アースサポート 高円寺	5327-5301	○	○	○				
	ケアネット三和	3310-3087	○	○	×				
高円寺南	ソレイユ	5929-7840	○	○	○				
	青山會ケアサービス杉並ステーション	5929-3885	○	○	○				
	もりかわ訪問介護 (愛の手) 愛の手ほっとらいん	5913-9540 3380-5017	○ ○・×	○ ○	○ ○				
阿佐谷南	日本リック訪問介護 杉並事業所	5377-5065	○・×	○	○				
	SOMPOケア 在宅老人ホーム杉並 訪問介護	5929-8670	○	○	×				
	野崎クリニックヘルパーステーション ケア21 荻窪	5335-2327 5347-9780	○ ○	○ ○	○ ○				
梅里	そよかぜケア のぞみケアサービス	6908-7606 5305-8061	○・×	○ ○	○ ×				
	和田	ほっとらいふ ブース記念訪問介護ステーション ルツ・ナオミ あかね 杉並事業所	5328-0787 5342-3843 5305-6717	○ ○ ○	○ ○ ○	×			
堀ノ内		日本リック訪問介護 方南町事業所 SOMPOケア 堀ノ内 訪問介護 ケア21 堀之内 堀ノ内ケアサービス	5929-7216 5305-5859 5305-6552 3311-4610	○・×	○ ○ ○ ○	○ ×			
		松ノ木	アスノステーション	5307-7050	○	○	×		
	成田東		ケアハウスしゃぼん玉 ケア結いオアシス ケアプランニング結い杉並	5305-2385 5913-7088 5305-0882	○ ○ ○	○ ○ ○	×		
		成田西	在宅介護福祉センター浜田山	3315-3031	○	○	○		
井草			メディカル・ケアサポート 21 ヘルプメイト井草 ビーステップ井草訪問介護	5303-5221 5903-8691 5311-0791	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○		
	下井草	SOMPOケア 在宅老人ホーム杉並 訪問介護 下井草サテライト 白鷺介護サービス	5303-0520 3399-1997	○ ○	○ ○	×			
		上井草	訪問介護本舗 実意丁寧 ニチイケアセンター 井荻 ウォームハート 杉並	6913-6845 5311-4706 3335-5690	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○		
天沼	東京衛生病院訪問看護ステーション		3392-6360	○	○	×			
上荻	ニチイケアセンター 西荻		5311-1321	○	○	○			
荻窪	ニチイケアセンター 荻窪 ケアステーションにんじん・荻窪ふれあいの家 青い鳥	5349-8975 3220-9637 6383-5888	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ×				

所在地	名称	電話番号	介護資格	訪問介護事業所の 自費サービス	障害福祉サービス 事業所の 自費サービス	介護保険・障害者総合支援法 を取り扱わない事業所 による介護サービス	非営利団体が行う 住民同士の ささえあい活動	ボランティア活動 (無償)
荻窪	(たすけあいワーカーズさざんか) 自立援助サービス事業	5347-1130	○・×	○	○			
	東電さわやかケア荻窪・訪問介護	5347-0612	○	○	○			
西荻南	ニチイケアセンター杉並宮前	5336-1220	○	○	○			
松庵	オフィス久我山ケアセンター	5336-3795	○	○	○			
	松庵ケアサービス	3333-4783	○	○	○			
大宮	そよ風ケアサービス	3321-7440	○	○	○			
	日介センター 杉並	5301-8651	○	○	○			
方南	さくら・介護ステーション方南	5355-1601	○・×	○	○			
	(NPOケア杉並)介護プラスワン	5378-8051	○	○	×			
	ニチイケアセンター 方南町	5305-7247	○	○	○			
和泉	ケアセンターももか園	6379-0714	○	○	×			
永福	アースサポート 永福	5355-3511	○	○	○			
	ユニバーサル介護センター永福	3325-8676	○	○	○			
	つむぐケア永福	6338-4722	○	○	×			
浜田山	ヘルパーステーションたいせい	0120-860-363	○	○	×			
高井戸西	ニチイケアセンター 高井戸駅前	5336-7261	○	○	○			
	リリーケアセンター	5336-3788	○	○	○			
高井戸東	鶴亀訪問介護 高井戸	6379-8058	○	○	×			
	スギコールセンター	0120-15-7352	○・×	○	○			
	スギコー在宅サポートセンター	5344-1681	○	○	○			
	アースサポート 高井戸	5941-5601	○	○	○			
	TOKIORI 浜田山	6778-8066	○	○	×			
上高井戸	SOMPOケア 上高井戸 訪問介護	5316-5851	○	○	×			
宮前	日本リック訪問介護 西荻事業所	5336-8541	○・×	○	○			
	ゆかりサポート	5941-3451	○・×	○	×			
久我山	ケアステーション銀河	3334-2360	○	○	○			
2 介護保険・障害者総合支援法を取り扱わない事業所による介護サービス								
阿佐谷北	aceのアシストクラブ	5364-9301	○・×			○		
荻窪	ダスキン ライフケア 杉並ステーション	0120-21-6340	○・×			○		
世田谷区	アエルズ	6415-6688	○			○		
目黒区	大橋サービス	0120-834-812	○・×			○		
3 非営利団体が行う住民同士のささえあい活動								
阿佐谷南	杉並区シルバー人材センター	3317-9091	×				○	
和田	ともしびヘルプサービス	5342-5909	○・×				○	
成田西	(なかまの家)ほっとサービス	5930-6140	○				○	
	(小さな場づくり会)小さなサポートサービス	5307-3822	×				○	
上井草	(すてっぷ&すきっぷ)ほっとサービス	5303-4246	×				○	
天沼	ささえあいサービス	5347-3131	×				○	
荻窪	NEKO(ネコ)の手サポート	6425-8584	×				○	
松庵	ちょこっとお出かけサポート	0422-24-9735	○・×				○	
高井戸西	ちょこっと支え合い	3332-1076	×				○	
世田谷区	生活クラブ生協 エッコロたすけあい制度	6862-5217	×				○	
	東都生協 ぐらしの助け合いの会 ほっとはんど	5374-4748	×				○	
4 ボランティア活動(無償)								
天沼	杉並ボランティアセンター	5347-3939	○・×					○

～タクシー等が必要な方へ～ 車を使った外出サポート「移動サービス」

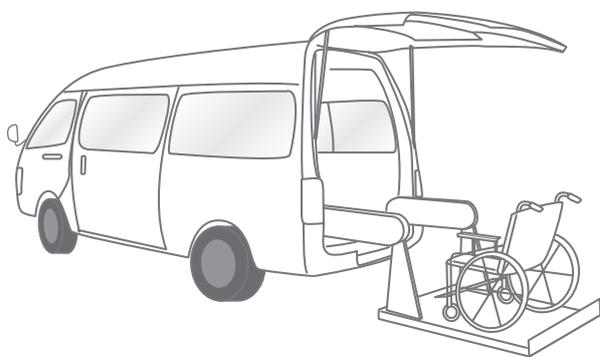
付き添いが必要な方の中に、車と組み合わせた「移動サービス」の利用が適している方がいます。「移動距離が長い」「公共交通機関を乗り継いで行くのが大変」そんなときは家の前まで車を呼んで、車の乗り降りや外出先での付き添いを運転者に依頼します。

杉並区には福祉事業限定タクシー・介護保険等の事業者のタクシー、一般タクシー、非営利団体が行う住民同士のささえあい活動など、いろいろな「移動サービス」があり、利用方法・料金も様々です。通院以外の外出にも利用できます。こちらの詳細は「外出手段にお困りの方へのおでかけガイド移動サービス・車編」(杉並区外出支援相談センター もび～る発行)にまとめてありますのでどうぞご覧ください。

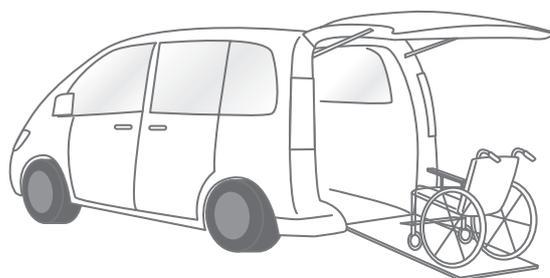


車の種類

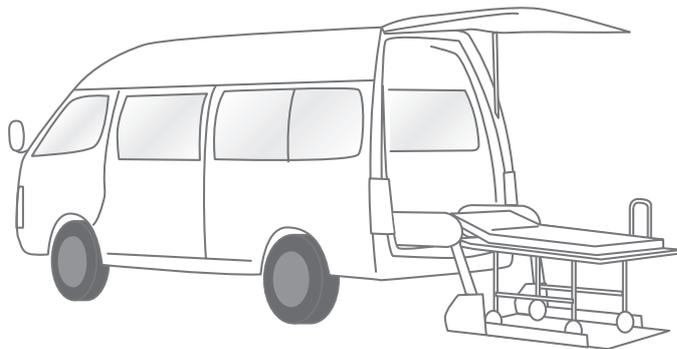
車いす仕様車 (リフト車)



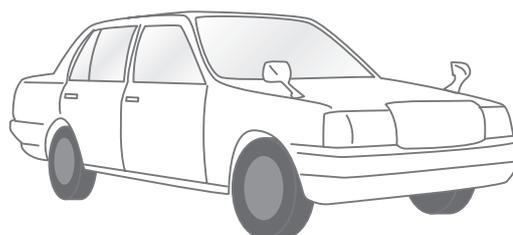
車いす仕様車 (スロープ車)



ストレッチャー対応車



福祉装備のない車 (セダン車)





移動サービス4タイプ

福祉輸送事業限定タクシー 福祉ハイヤー

公共交通機関での外出が難しい方を
対象とした福祉車両のタクシー

事前予約が必要

軽介助～重介助

NPOなどの市民活動の 移動サービス(福祉有償運送)

公共交通機関での外出が難しい方を
対象とした会員制のサービス

事前登録・予約が必要

～軽介助

介護保険・障害者総合支援法 対応事業者のタクシー

外出に必要な介助を各制度に組み込
めるタクシー事業者

事前予約が必要

軽介助～重介助

一般タクシー

・ゆっくりなら自分で乗り込める方
または介助者とでかける方
・車いすをたたんで座席へ乗り移りが
できる方
に向いている
ユニバーサルデザインタクシーは
車いすごと乗車も可

「電話をしてもタクシーが手配できない」
とお困りの方は、
杉並区外出支援相談センター もび～るへ
ご相談ください。
最新の情報を提供いたします。

問合せ先 杉並区外出支援相談センター もび～る (5347) 3154

杉並区外出支援相談センター もび〜る

【区委託事業・運営主体】NPO法人 おでかけサービス杉並

もび〜るとは

杖や車いす等をお使いの方、介助が必要な方、外出手段でお困りの方のための「外出に関する相談窓口」です。

高齢や障害により、お一人での外出が困難な方の日常生活や社会参加を支えるため、外出に関する相談や情報提供、必要なサービスへの案内などを行います。

ご本人のみならず、ご家族・ケアマネジャー等支援者の皆さんからの相談にお応えします。お気軽にご利用ください。

※対象：原則、杉並区在住・在勤・在学の方

《もび〜るが提供する様々な情報》

- 移動サービス※の車選び、予約・支払い方法
必要な方には取次（車の予約代行）も行います
※移動サービスとは、車いすのまま乗り込める車両などによる外出支援サービスです。必要な介助も提供します。
- 外出時の付き添いや介助サービスについて
- 車いすなど福祉機器のレンタルについて
- 外出時に利用できる各種制度
介護保険・障害者総合支援法・生活保護・福祉タクシー利用券・リフト付タクシー補助券
- バスや電車の割引サービス、バリアフリー情報
- 障害のある方や家族が車を運転する場合の補助・割引サービスなど



<https://suginami-ido.info>

電話 03-5347-3154

開所時間

9:30~17:30 (土・日・祝日・年末年始は休み)

〒167-0051 杉並区荻窪5-18-11 サニーシティ荻窪103

(荻窪駅西口改札より1分)