

高齢者の総合相談窓口 ともづな

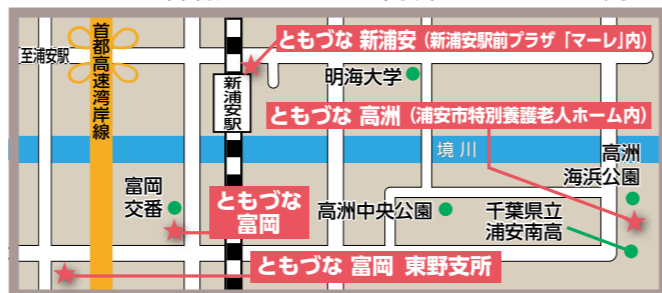
高齢になっても住み慣れた地域で生活をつづけられるように、健康・医療・福祉・介護など様々なご相談にのります。窓口・電話での相談のほか、家庭訪問もいたします。お気軽にご相談ください。
※「ともづな」は、浦安市の地域包括支援センターの愛称です。

問い合わせ先	所在地	電話番号	受付時間	担当区域
ともづな 中央 (中央地域包括支援センター)	浦安市猫実 1-1-1 浦安市役所3階	047- 381-9037	午前8時30分～午後5時 土、日曜日祝日及び 12月29日～1月3日を除く	猫実1・2丁目・ 堀江・富士見・鉄 鋼通り・港・千鳥
ともづな 浦安駅前 (浦安駅前地域包括支援センター)	浦安市北栄 1-1-16	047- 351-8950	午前9時～午後5時 (土曜日開設) 日曜日祝日及び 12月29日～1月3日を除く	猫実3・4・5丁目・ 当代島・北栄
ともづな 新浦安 (新浦安駅前 地域包括支援センター)	浦安市入船 1-2-1 新浦安駅前プラザ 「マーレ」2階	047- 306-5171 306-5172	午前9時～午後5時 (日曜日開設) 土、祝日及び 12月29日～1月3日を除く	海楽・入船・ 美浜
ともづな 高洲 (高洲地域包括支援センター)	浦安市高洲 9-3-1 浦安市特別養護 老人ホーム内	047- 382-2424	午前9時～午後5時 土、日曜日祝日及び 12月29日～1月3日を除く	明海・日の出・ 高洲
ともづな 富岡 (富岡地域包括支援センター)	浦安市富岡 3-1-9 富岡交番隣	047- 721-1027	午前9時～午後5時 (祝日開設 土日が祝日の場 合は開設) 土、日曜日及び 12月29日～1月3日を除く	東野・富岡・ 今川・弁天・ 舞浜
ともづな 富岡 東野支所 (富岡地域包括支援センター)	浦安市東野 3-4-11 ASMACHI 浦安1階	047- 314-1085	午前9時～午後5時 土、日曜日祝日及び 12月29日～1月3日を除く	

● 浦安市役所・ともづな 中央・ともづな 浦安駅前



● ともづな 新浦安・ともづな 高洲・ともづな 富岡



介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

わたしたちの 介護保険

わかりやすい利用の手引き



介護保険に関する相談窓口

浦安市役所 介護保険課 浦安市猫実 1-1-1 浦安市役所 3階			
業務内容	問い合わせ先	電話番号	受付時間
介護保険料の賦課徴収・資格管理に関すること	保険料係	047-712-6403	午前8時30分～午後5時 土、日曜日祝日及び 12月29日～1月3日を除く
要介護認定に関すること	認定係	047-712-6852	
保険給付・介護保険サービスに関する 事業所の指定・指導に関すること	給付・指導係	047-712-6406	

浦安市

介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とし、介護が必要な方は費用の一部を負担することで、さまざまな介護保険サービスを受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、できる限り自立した生活を送れるよう支援する制度です。

本パンフレットは、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにさせていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

もくじ

介護保険制度のしくみ	4
住み慣れた地域でいつまでも元気に	4
介護保険料の決め方・納め方	6
社会全体で介護保険を支えています	6
サービス利用の手順	10
サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス	10
要介護認定の流れ	10
サービス利用の流れ② ケアプランの作成からサービス利用まで	12
サービスの種類と費用	14
介護保険サービスの種類	14
① 自宅を中心に利用するサービス	16
② 生活環境を整えるサービス	22
③ 介護保険施設で受けるサービス	25
総合事業	26
総合事業 自分らしい生活を続けるために	26
費用の支払い	30
自己負担限度額と負担の軽減	30
介護保険Q & A	33
支え合いの地域づくり	34

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

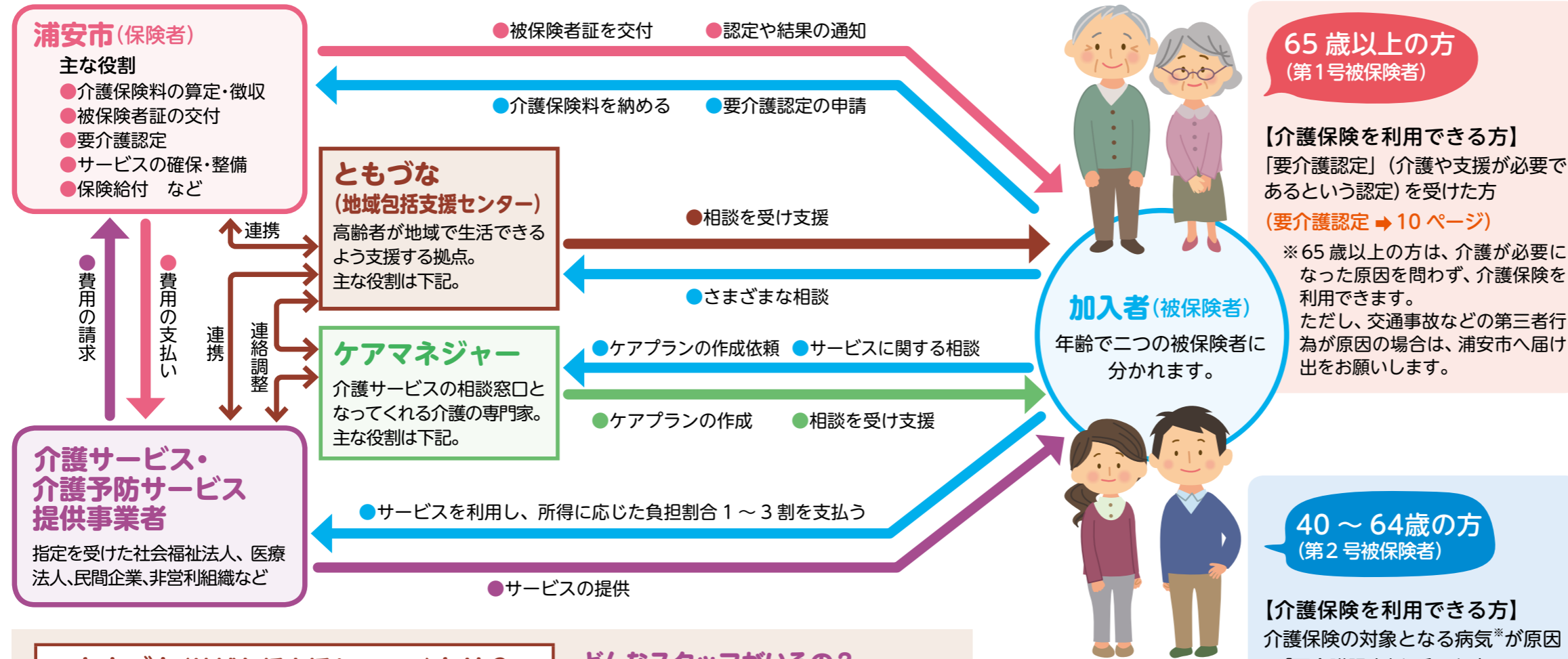
総合事業

費用の支払い

介護保険Q & A

住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護保険は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための制度です。40歳以上の皆さんが加入者（被保険者）となり、保険料を納め、運営は浦安市が行っています。



65歳以上の方 (第1号被保険者)

【介護保険を利用できる方】
「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方
(要介護認定 → 10 ページ)

※65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。
ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、浦安市へ届け出をお願いします。

40～64歳の方 (第2号被保険者)

【介護保険を利用できる方】
介護保険の対象となる病気*が原因で「要介護認定」を受けた方。
交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外となります。

介護保険の被保険者証

介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は
65歳になる月までに全員に交付されます。

40～64歳の方は
認定を受けた方に交付されます。

【被保険者証が必要なとき】

- ・要介護認定を申請(更新)するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護保険サービス等を利用するとき など

負担割合証

要介護認定を受けた方や事業対象者には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。
(負担割合 → 30 ページ)

【負担割合証が必要なとき】

- ・介護保険サービス等を利用するとき

【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

ともづな(地域包括支援センター)とは？

介護予防ケアプランを作成するほか、浦安市・医療機関・サービス提供事業者・ボランティアなどと協力しながら、地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者やその家族、地域住民からの介護や福祉に関する相談への対応、支援
- 介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業 など

どんなスタッフがいるの？

地域包括支援センターのスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師(または経験のある看護師)、社会福祉士を中心に構成されています。

「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。

ケアマネジャーは正式には介護支援専門員といい「居宅介護支援事業者」等に所属しています。

【ケアマネジャーの役割】

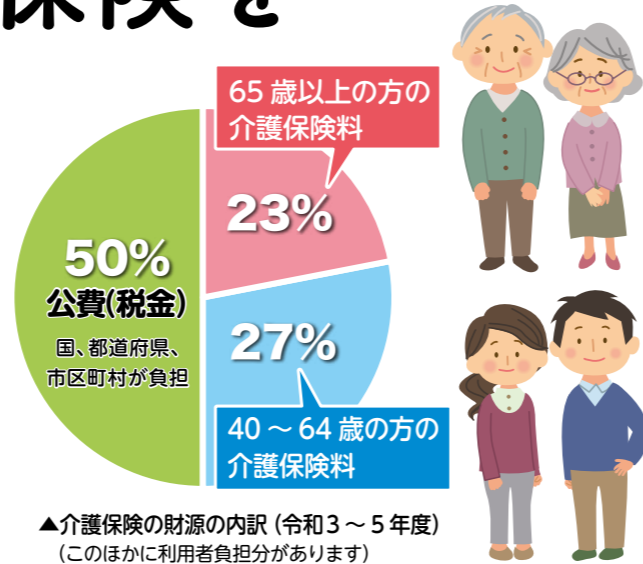
- 要介護認定の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直し など

- ※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。
- 筋萎縮性側索硬化症
 - 後縦靭帯骨化症
 - 骨折を伴う骨粗しょう症
 - 多系統萎縮症
 - 初老期における認知症
 - 脊髄小脳変性症
 - 脊柱管狭窄症
 - 早老症
 - 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
 - 脳血管疾患
 - 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
 - 閉塞性動脈硬化症
 - 関節リウマチ
 - 慢性閉塞性肺疾患
 - 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
 - がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)

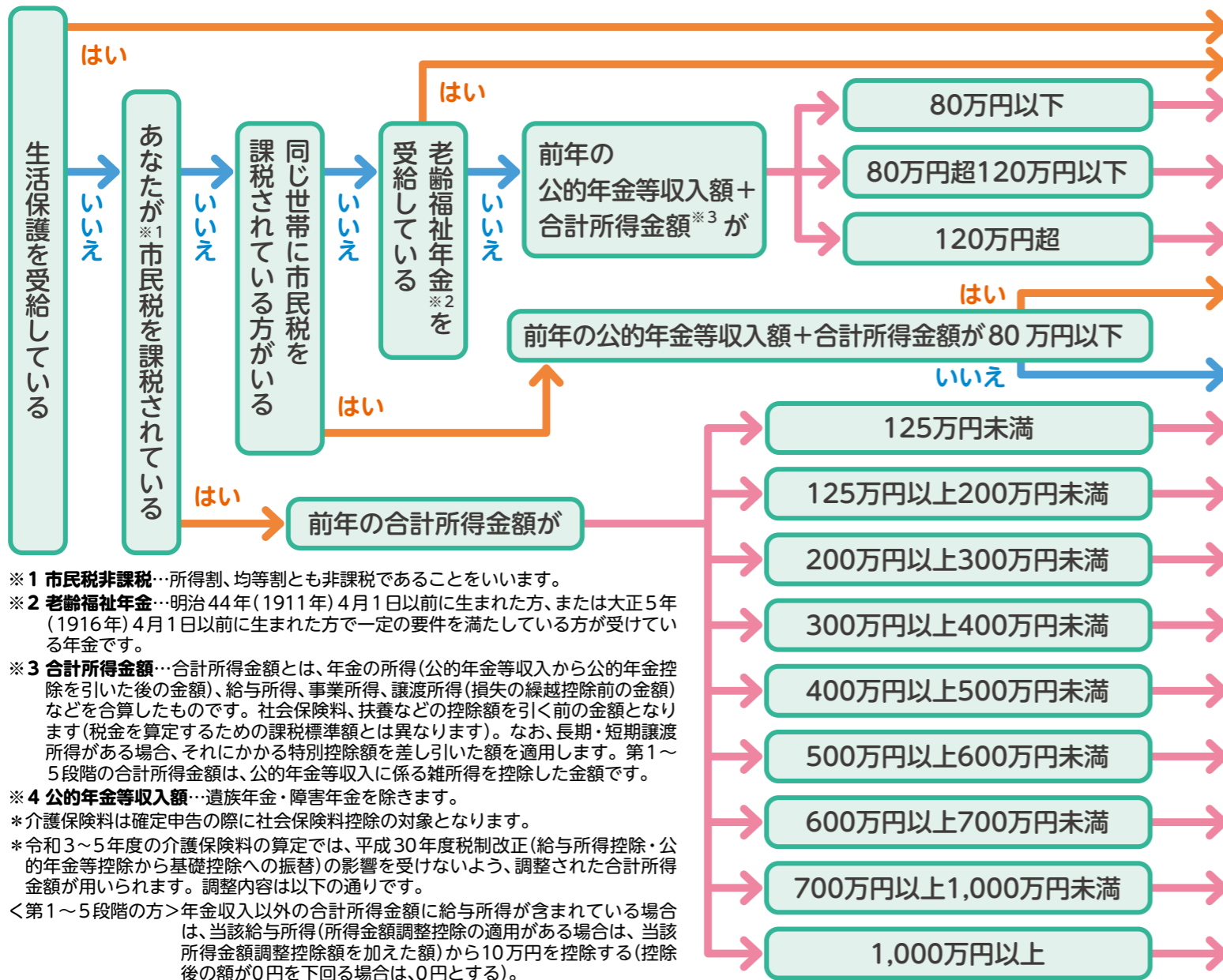
介護保険制度のしくみ
介護保険料の決め方
サービス利用の手順
サービスの種類と費用
総合事業
費用の支払い
介護保険Q&A

社会全体で介護保険を支えています

介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「公費(税金)」と、みなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。介護保険料はきちんと納めましょう。



あなたの介護保険料は？



※1 市民税非課税…所得割、均等割とも非課税であることをいいます。
 ※2 老齢福祉年金…明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。
 ※3 合計所得金額…合計所得金額とは、年金の所得(公的年金等収入から公的年金控除を引いた後の金額)、給与所得、事業所得、譲渡所得(損失の繰越控除前の金額)などを合算したものです。社会保険料、扶養などの控除額を引く前の金額となります(税金を算定するための課税標準額とは異なります)。なお、長期・短期譲渡所得がある場合、それにかかる特別控除額を差し引いた額を適用します。第1～5段階の合計所得金額は、公的年金等収入に係る雑所得を控除した金額です。
 ※4 公的年金等収入額…遺族年金・障害年金を除きます。
 *介護保険料は確定申告の際に社会保険料控除の対象となります。
 *令和3～5年度の介護保険料の算定では、平成30年度税制改正(給与所得控除・公的年金等控除から基礎控除への振替)の影響を受けないよう、調整された合計所得金額が用いられます。調整内容は以下の通りです。
 <第1～5段階の方>年金収入以外の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得(所得金額調整控除の適用がある場合は、当該所得金額調整控除額を加えた額)から10万円を控除する(控除後の額が0円を下回る場合は、0円とする)。
 <第6段階以上の方>合計所得金額に給与所得又は公的年金等に係る雑所得が含まれている場合には、当該所得の合計額から10万円を控除する(控除後の額が0円を下回る場合は、合計所得金額を0円とする)。

65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、浦安市の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

基準額の決まり方

$$\text{浦安市で必要な介護サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分23\%} \div \text{浦安市に住む65歳以上の方の人数}$$

浦安市の令和3～5年度の介護保険料の基準額 **59,760円(年額)**

介護保険料は、この「基準額」をもとに所得状況などに応じて、下記のとおり14段階に分かれます。

所得段階	対象者	保険料調整率	保険料額(年額)
第1段階	生活保護の受給者又は老齢福祉年金※2受給者で世帯全員が市民税非課税※1の方、及び世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額※3と公的年金等収入額※4の合計が80万円以下の方	0.30	17,930円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と公的年金等収入額の合計が80万円を超え、120万円以下の方	0.40	23,910円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と公的年金等収入額の合計が120万円超の方	0.65	38,850円
第4段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と公的年金等収入額の合計が80万円以下の方	0.90	53,790円
第5段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、第4段階に当てはまらない方	1.00	59,760円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の方	1.15	68,730円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	1.25	74,700円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	1.50	89,640円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上400万円未満の方	1.60	95,620円
第10段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の方	1.70	101,600円
第11段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上600万円未満の方	1.75	104,580円
第12段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が600万円以上700万円未満の方	1.80	107,570円
第13段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が700万円以上1,000万円未満の方	2.10	125,500円
第14段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の方	2.20	131,480円

*令和元年10月からの消費税率の引き上げに伴い、市民税非課税世帯(所得段階第1～3段階)の方の介護保険料が軽減されています。
 *財源内訳や介護保険料の算定式は、標準的なものを掲載しております。

65歳以上の方の介護保険料の納め方

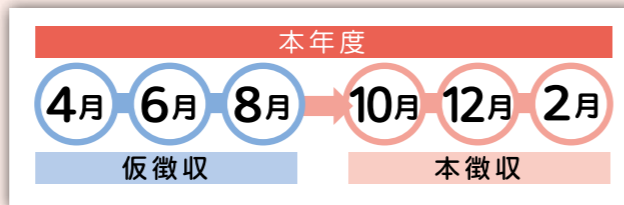
65歳以上になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)の分から納めます。
納め方は受給している年金*の額によって次の2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

*受給している年金とは、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金をいいます。

年金が年額**18万円以上**の方 → 年金から**【天引き】**になります

●介護保険料の年額が、年金の支払い月(4月・6月・8月・10月・12月・2月)の年6回に分けて天引きになります。

4月、6月、8月は、仮に算定された保険料を納め(仮徴収)、10月、12月、2月は、確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額を納めます(本徴収)。



●浦安市の第1号被保険者になった月、もしくは年金受給開始月のいずれか遅い方から、おおむね6カ月～1年後に年金天引きになります。

特別徴収



こんなときは、一時的に納付書で納めます

- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 受給していた年金が変更になった
- 年度途中で介護保険料が増額・減額になった
- 年金を担保に借入をした
- 年金が一時差し止めになった など

年金が年額**18万円未満**の方 →

【納付書】や**【口座振替】**で各自が納めます

- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 浦安市から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関等で納めてください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、

口座振替が便利です。



口座振替が便利ね

手続き

- 1 介護保険料の**納付書**、**通帳**、**印かん(通帳届出印)**を用意します。
- 2 取り扱い金融機関で「**口座振替依頼書**」に必要事項を記入し、申し込みます。

※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月から、ゆうちょ銀行は翌々月からになります。
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。

普通徴収

介護保険料を滞納すると？

災害など特別な事情もなく介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。



納期限を過ぎると

督促や催告が行われます。**督促手数料や延滞金が徴収**される場合があります。

1年以上滞納すると

利用したサービス費用は**いったん全額を自己負担**します。申請によりあとから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます。

1年6カ月以上滞納すると

引き続き、利用したサービス費用は**いったん全額自己負担**となり、申請しても保険給付費の**一部または全額が一時的に差し止め**られます。滞納が続く場合は、**差し止められた額から介護保険料が差し引かれる**場合があります。

2年以上滞納すると

上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が**3割または4割に引き上げ**られたり、**高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費などが受けられなくな**ったりします。

納付がむずかしい場合は

災害などの特別な事情で介護保険料を納めることが難しくなった場合は、市の担当窓口にご相談しましょう。減免や猶予が受けられる場合があります。

40～64歳の方の介護保険料

40～64歳の方(第2号被保険者)の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。

	決まり方	納め方
国民健康保険に加入している方	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 ※所得の低い方への軽減措置などが市区町村ごとに設けられています。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
職場の健康保険に加入している方	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

※詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決まり方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス

介護サービスや介護予防サービス、総合事業を利用するには、まずは、ともづな（地域包括支援センター）や浦安市の介護保険課の窓口にご相談しましょう。

① 相談する

ともづな（地域包括支援センター）または浦安市の介護保険課の窓口で、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあれば伝えましょう。

介護サービス・介護予防サービスの利用を希望

総合事業の利用を希望

要介護認定を受ける

介護（予防）サービスを利用するには、要介護認定を受け「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。

要介護認定の申請

申請の窓口は介護保険課です。申請は、本人のほか家族でもできます。次のところでも申請の依頼ができます。（更新申請も含まれます）

- ・ともづな（地域包括支援センター）
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

申請に必要なもの

- ✓ 申請書（浦安市役所介護保険課・ともづなの窓口）に置いてあります。
- ✓ 介護保険の保険証
- ✓ 医療保険の保険証（申請書に被保険者番号）等を記入します。
- ✓ 個人番号カードまたは通知カード＋身元確認ができる書類等

●申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。申請前に、確認しておきましょう。

② 心身の状態を調べる

要介護認定または基本チェックリストを受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

要介護認定（調査～判定）

申請をすると、訪問調査のあとに公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。

- 訪問調査
市の認定調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います。
- 主治医の意見書
市の依頼により主治医が意見書を作成します。
- 一次判定
訪問調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行います。
- 二次判定（認定審査）
一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

基本チェックリストを受ける

窓口は地域包括支援センターです。25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

（基本チェックリスト→26ページ）

介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。

③ 判定結果

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態が判定されます。

要介護度

- 高
介護が必要な度合い
低
- 要介護5
 - 要介護4
 - 要介護3
 - 要介護2
 - 要介護1

- 要支援2
- 要支援1

非該当

生活機能の低下がみられる方（事業対象者※）

※事業対象者とは「介護予防・生活支援サービス事業」の対象者のことです。また、要介護認定は、事業対象者になった後でも申請できます。

自立した生活を送れる方

※一般介護予防事業のみ利用する場合は基本チェックリストを受ける必要はありません。

④ 利用できるサービス

必要な介護や支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が利用できます。

介護サービス
を利用できます。

介護予防サービス
を利用できます。

総合事業

介護予防・生活支援サービス事業
を利用できます。

一般介護予防事業
を利用できます。
（65歳以上のすべての方が利用可能）

※要支援1・2と判定された方は「介護予防サービス」と「介護予防・日常生活支援総合事業」の利用が可能です。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

サービス利用の流れ②へ（12ページから）

サービス利用の流れ② ケアプランの作成 からサービス利用まで



要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支援事業者へ、施設への入所を希望する方は介護保険施設に連絡します。また、要支援1・2と認定された方および事業対象者はともづな（地域包括

支援センター）に連絡します。

要介護1～5の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい

自宅を中心に利用する
介護サービスの種類
(P.15～)



① 居宅介護支援事業者に連絡します

- 浦安市などが発行する事業者一覧の中から**居宅介護支援事業者**（ケアマネジャーを配置しているサービス事業者）を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。



② ケアプラン^{※1}を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



③ サービスを利用します

- サービス事業者と契約^{※2}します。
- ケアプランにそって**介護サービス**を利用します。



介護保険施設へ入所したい

施設サービスの種類
(P.25)



① 介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。^{※2}



② ケアプラン^{※1}を作成します

- 入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

③ サービスを利用します

- ケアプランにそって介護保険の**施設サービス**を利用します。



要支援1・2の方

① ともづな（地域包括支援センター）に連絡します

- ともづな（地域包括支援センター）に連絡、相談をします。
- **介護予防サービス**の種類 (P.15～)
- **総合事業**について (P.26)

② 職員に希望を伝えます

- 家族やともづな（地域包括支援センター）の職員と、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

③ 介護予防ケアプラン^{※1}を作成します

- ともづな（地域包括支援センター）の職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約^{※2}します。
- 介護予防ケアプランにそって**介護予防サービス**および**総合事業**を利用します。



事業対象者

① ともづな（地域包括支援センター）に連絡します

- ともづな（地域包括支援センター）に連絡、相談をします。
- **総合事業**について (P.26)

② 職員に希望を伝えます

- 家族やともづな（地域包括支援センター）の職員と、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

③ 介護予防ケアプラン^{※1}を作成します

- ともづな（地域包括支援センター）の職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約^{※2}します。
- 介護予防ケアプランにそって**総合事業**を利用します。



※1 ケアプランの作成、介護予防ケアプランの作成は、利用者の費用負担はありません。

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業


費用の支払い


介護保険Q&A


介護保険サービスの種類


介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、居宅サービスには、事業所のある市区町村にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。


介護保険サービスの種類


 **自宅を訪問してもらう**
P.16～17


 **生活する環境を整える**
P.22～23

 **施設に通って利用する**
P.18～19

 **短期間施設に泊まる**
P.21

 **通いを中心とした複合的なサービス**
P.20

 **介護保険施設に移り住む**
P.25

 **自宅から移り住んで利用する**
P.24

マーク、自己負担のめやす等について

- 要介護1～5** 要介護1～5の方が介護保険を使って利用できるサービス
 ※要介護3～5の方向けのサービスや要支援2の方向けのサービスなどは数字の違いで表現しています。
- 要支援1・2** 要支援1・2の方が介護保険を使って利用できるサービス

地域密着型サービス 原則として事業所のある市区町村の住民だけが利用できる介護保険サービス。サービスの種類などは市区町村によって異なります。

- 自己負担は1割、2割、3割のいずれかです。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやす**として掲載しています。(負担割合→30ページ)
- 実際にかかる費用は、利用する事業者の所在地や体制、サービスの内容等によって異なります。

【サービスを利用する前に】

ケアプラン(介護サービスの利用計画)または介護予防ケアプランを作成する必要があります。

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

ケアプランを作成する

要介護1～5 居宅介護支援

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうほか、安心して介護サービスを利用できるように支援してもらいます。



要支援1・2 介護予防支援

地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、安心して介護予防サービスを利用できるように支援してもらいます。



ケアプランの作成および相談は無料です。(全額を介護保険で負担します)

ケアプランの作成例

【要介護3/Aさんの場合】

状態・要望 ・夫は入院中のため、現在はひとり暮らし
 ・脳梗塞で倒れ、退院して間もない ・歩行が不安定
 ・足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

	月	火	水	木	金	土	日
早朝	6:00						
午前	10:00 通所 リハビリ テーション	11:00 訪問介護 11:45		10:00 通所 リハビリ テーション	11:00 訪問介護 11:45		14:30 訪問 リハビリ テーション
午後	16:30	生活援助 ・調理 ・洗濯		16:30	生活援助 ・調理 ・掃除		15:00
夜間	20:00						
深夜	0:00	足の筋力回復のための機能訓練を行う。 外出することがよい気分転換にも。			家の中で転ばないため、 日常動作のリハビリ。		
	週単位以外のサービス 福祉用具貸与で特殊寝台を借りる						

サービス事業者と契約する際の注意点

- 重要事項説明書などの書類を受け取りサービスの内容に納得しましたか？
- 利用者の病気や身体の状態をよく把握してもらっていますか？
- 介護保険が使えるサービスと使えないサービスがわかるようになっていますか？
- 利用料やキャンセル料、支払いについて納得しましたか？
- 契約をやめるときにどうすればよいのかがわかりますか？

利用開始後も不満な点があるときやサービスに納得できないときは、事業者を変えることができます。疑問な点は、ケアマネジャーに相談してみましょう。

通うサービスなどでは、実際に施設を見学してみましょう



介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に利用するサービス(居宅サービス)には、訪問してもらうサービスや施設に通うサービスなどさまざまな種類があります。



日常生活の手助けをしてもらう

自宅を訪問してもらう

要介護1~5 訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助、通院等乗降介助を受けます。

〈身体介護〉	〈生活援助〉	〈通院等乗降介助〉
●食事、入浴、排せつのお世話 ●衣類やシーツの交換 など	●住居の掃除、洗濯、買い物 ●食事の準備、調理 など	●通院等のための車両の乗車または乗降の介助 など

自己負担(1割)のめやす

身体介護中心	20分~30分未満	250円
	30分~1時間未満	396円
生活援助中心	20分~45分未満	183円
	45分以上	225円
通院等乗降介助(1回)	99円	

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



ご注意ください！ 以下のサービスは、介護保険の対象となりません。

- 利用者以外の家族のための家事
 - ・利用者以外の家族のための洗濯、調理、布団干し ・自家用車の洗車、掃除
 - ・来客の応対 ・主として利用者が使用する居室等以外の掃除 など
 - 日常生活の家事の範囲を超えるもの
 - ・花木の水やり、草むしり ・話し相手のみ、留守番 ・ペットの世話
 - ・大掃除、窓のガラス磨き、床のワックスがけ
 - 金銭・貴重品の取り扱い
 - ・預金の引き出し、預け入れ
 - リハビリや医療行為 ●利用者本人が不在のとき
- ※サービスの内容によっては、「介護保険外サービス」として受けることができます。希望するときは、ケアマネジャー、サービス提供事業者にご相談しましょう。



介護保険外サービス

要介護1~5 つういん 通院ヘルプサービス

介護保険制度では算定することのできない医療機関内の介助および、医療機関から他の医療機関への移動介助を行います。

30分につき	170円
--------	------

要介護1~5 かいご ほけんがいせいかつし えん 介護保険外生活支援サービス

介護保険制度では算定することのできない、同居配偶者分の調理や共有部分の掃除、電球の交換など生活上のちょっとした支援や介助を行います。

※要介護1~5の方(65歳以上の方)で65歳未満の方と同居していない方が対象。

30分につき	510円
--------	------



自宅で入浴する

要介護1~5 要支援1~2 ほうもんにゆうよくかいご かいご よ ほうほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護(介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす【1回あたり】

要介護1~5	1,260円	要支援1~2	852円
--------	--------	--------	------



看護師などに訪問してもらう

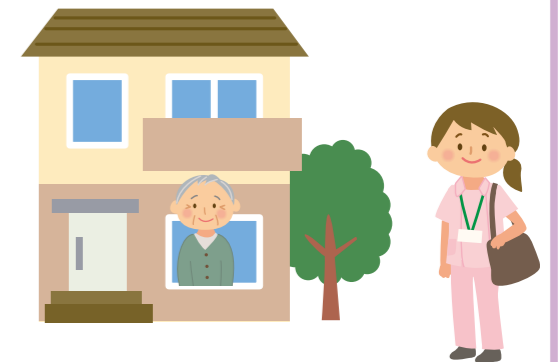
要介護1~5 要支援1~2 ほうもんかんご かいご よ ほうほうもんかんご 訪問看護(介護予防訪問看護)

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす【30分~1時間未満の場合】

要介護度	病院・診療所から	訪問看護ステーションから
要支援1~2	552円	792円
要介護1~5	573円	821円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



自宅でリハビリをする

要介護1~5 要支援1~2 ほうもん かいご よ ほうほうもん 訪問リハビリテーション(介護予防訪問リハビリテーション)

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。

自己負担(1割)のめやす

1回	307円
----	------



お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要介護1~5 要支援1~2 ぎょたくりょうようかんり しどう かいご よ ほうぎょたくりょうようかんり しどう 居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす

【単一建物居住者1人に対して行う場合】

医師の場合(月2回まで)	514円
歯科医師の場合(月2回まで)	516円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	565円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	517円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円



介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

施設に通って利用する 要介護1~5 通所介護【デイサービス】

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練 (個別機能訓練)
- 食事に関する指導など (栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など (口腔機能向上)

などのメニューを実施している事業所では、選択して利用できます。



自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設 / 7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1	655 円
要介護 2	773 円
要介護 3	896 円
要介護 4	1,018 円
要介護 5	1,142 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・個別機能訓練 56 円 / 1 日
 ・栄養改善 200 円 / 1 回
 ・口腔機能向上 150 円 / 1 回 など
 ※食費、日常生活費は別途負担となります。

小規模な施設の通所介護サービス

要介護1~5 ちいきみつちやくがたつうしょかいご 地域密着型通所介護

地域密着型サービス

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

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練 (個別機能訓練)
- 食事に関する指導など (栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など (口腔機能向上)

などのメニューを実施している事業所では、選択して利用できます。

自己負担(1割)のめやす
【7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1	750 円
要介護 2	887 円
要介護 3	1,028 円
要介護 4	1,168 円
要介護 5	1,308 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・個別機能訓練 56 円 / 1 日
 ・栄養改善 200 円 / 1 回
 ・口腔機能向上 150 円 / 1 回 など
 ※食費、日常生活費は別途負担となります。



リハビリの専門家ってどんな人？

リハビリの専門家とは「理学療法士」や「作業療法士」「言語聴覚士」をいいます。具体的には次のようなりハビリを行います。

理学療法士：日常生活に必要な基本動作を行う機能を維持・回復するために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。

作業療法士：日常活動の仕事や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。

言語聴覚士：音声・言語・聴覚に障がいのある方に訓練や検査などを行います。

施設に通ってリハビリをする

施設に通って利用する 要介護1~5 要支援1~2 通所リハビリテーション【デイケア】 (介護予防通所リハビリテーション)

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

通所リハビリテーション【デイケア】

基本のサービスに加えて

- 食事に関する指導など (栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など (口腔機能向上)

などのメニューを実施している事業所では、選択して利用できます。

自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設 / 7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1	757 円
要介護 2	897 円
要介護 3	1,039 円
要介護 4	1,206 円
要介護 5	1,369 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・栄養改善 200 円 / 1 回
 ・口腔機能向上 150 円 / 1 回 など
 ※食費、日常生活費は別途負担となります。

介護予防通所リハビリテーション

基本のサービスに加えて

- 筋力トレーニングなどの機能訓練 (運動器機能向上)
- 食事に関する指導など (栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など (口腔機能向上)



などのメニューを実施している事業所では、選択して利用できます。

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	2,053 円
要支援 2	3,999 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・運動器機能向上 225 円 / 月
 ・栄養改善 200 円 / 月
 ・口腔機能向上 150 円 / 月 など
 ※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症の方が施設に通って受けるサービス

要介護1~5 要支援1~2 にんちしょうたいおうがたつうしょかいご 認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

地域密着型サービス

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練 (個別機能訓練)
- 食事に関する指導など (栄養改善)
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など (口腔機能向上)

などのメニューを実施している事業所では、選択して利用できます。

自己負担(1割)のめやす【7~8時間未満利用した場合】

要介護 1	992 円	要支援 1	859 円
要介護 2	1,100 円	要支援 2	959 円
要介護 3	1,208 円		
要介護 4	1,316 円		
要介護 5	1,424 円		

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・個別機能訓練 27 円 / 日
 ・栄養改善 200 円 / 月
 ・口腔機能向上 150 円 / 月 など
 ※食費、日常生活費は別途負担となります。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービスの利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A



通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

通いを中心とした複合的なサービス

要介護 1~5
要支援 1~2

しょうき ぼ た き のうがたきよたくかいご
小規模多機能型居宅介護
かいご よぼうしょうき ぼ た き のうがたきよたくかいご
(介護予防小規模多機能型居宅介護)

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。



地域密着型サービス

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす【事業所と同一の建物に居住していない場合】

要支援 1	3,438円
要支援 2	6,948円
要介護 1	10,423円
要介護 2	15,318円
要介護 3	22,283円
要介護 4	24,593円
要介護 5	27,117円

通い・訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービスを受ける

要介護 1~5

かん しょうき ぼ た き のうがたきよたくかいご
看護小規模多機能型居宅介護
ふくごうがた
【複合型サービス】

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。



地域密着型サービス

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	12,438円
要介護 2	17,403円
要介護 3	24,464円
要介護 4	27,747円
要介護 5	31,386円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。
※要支援の方は利用できません。



自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

短期間施設に泊まる

要介護 1~5
要支援 1~2

たん き にゅうしょせいかつかいご
短期入所生活介護【ショートステイ】
かいご よぼうたん き にゅうしょせいかつかいご
(介護予防短期入所生活介護)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	596円	596円	696円
要介護 2	665円	665円	764円
要介護 3	737円	737円	838円
要介護 4	806円	806円	908円
要介護 5	874円	874円	976円



要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	446円	446円	523円
要支援 2	555円	555円	649円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。 ※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

要介護 1~5
要支援 1~2

たん き にゅうしりょうようかいご いりょうがた
短期入所療養介護【医療型ショートステイ】
かいご よぼうたん き にゅうしりょうようかいご
(介護予防短期入所療養介護)

1日あたりの自己負担(1割)のめやす【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	752円	827円	833円
要介護 2	799円	876円	879円
要介護 3	861円	939円	943円
要介護 4	914円	991円	997円
要介護 5	966円	1,045円	1,049円

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。



要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	577円	610円	621円
要支援 2	721円	768円	782円

【居室の違い】

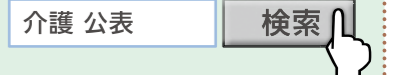
- 従来型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設していない個室 ●多床室：定員2人以上の個室ではない居室
- ユニット型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設している個室
- ユニット型個室的多床室：ユニット型個室に準じた完全な個室ではない居室。「ユニット型準個室」から名称が変更されました。

事業者を選ぶために…

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。

すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム (<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。

また、デイサービスセンターなどの施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。



「通う」サービスはなぜいいの？

介護が必要になると、外に出る機会が少なくなりがちです。そこで、サービスを選ぶときに軸としたいのが「通所サービス」です。運動量が多くなることなどによって、できることが増えるというメリットに加えて、外に出ることで、気分転換にもなりますし、利用者同士の交流で社交性を取り戻したりするメリットもあります。

ただし「社交が苦手」「どうしても外に出て行く気になれない」という場合もあるので、利用者の気持ちに配慮することも大切です。



介護保険制度のしくみ
介護保険料の決め方
サービス利用の手順
サービスの種類と費用
総合事業
費用の支払い
介護保険Q&A

生活環境を整えるサービス

居宅にて福祉用具の貸与を受けることができるほか、特定福祉用具を購入した際の費用と居宅介護住宅を改修した際の費用が助成されます。

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)

次の13種類が貸し出しの対象となります。原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます。

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

要介護4・5の方が利用できる福祉用具

要介護2・3の方が利用できる福祉用具

要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- | | |
|--|---|
| ① 手すり(工事をとまなわないもの) | ③ 歩行器 |
| ② スロープ(工事をとまなわないもの) | ④ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等) |
| ⑤ 車いす | ⑨ 床ずれ防止用具 |
| ⑥ 車いす付属品(クッション、電動補助装置等) | ⑩ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む) |
| ⑦ 特殊寝台 | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む) |
| ⑧ 特殊寝台付属品(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルト等) | ⑫ 移動用リフト(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む) |

⑬ 自動排せつ処理装置

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問な点は事業者に相談しましょう。
 ・商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。※上限を超えた場合は、保険給付対象外(全額自己負担)となります。
 ・事業者には下記①、②が義務付けられています。
 ① 貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示す。
 ② 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

特定福祉用具購入 (特定介護予防福祉用具購入)

購入費支給の対象は、次の6種類です。

申請が必要です

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 自動排せつ処理装置の交換部品
- 入浴補助用具(入浴いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分
- 排せつ予測支援機器(申請には医師の診断等が必要です。詳しくは、担当のケアマネジャーにご相談ください。)

年間10万円を上限に、自己負担(1～3割)を除いた額が後日支給されます。(毎年4月1日から1年間)

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

生活する環境を整える

居宅介護住宅改修 (介護予防住宅改修)

事前と事後に申請が必要です

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限に、自己負担(1～3割)を除いた額が後日支給されます。

● 工事に前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーや介護保険課に相談しましょう。



和式便器から洋式便器への取り替え

滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更

段差の解消

◎介護保険の対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
 - 段差や傾斜の解消
 - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
 - 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
 - 和式から洋式への便器の取り替え
 - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

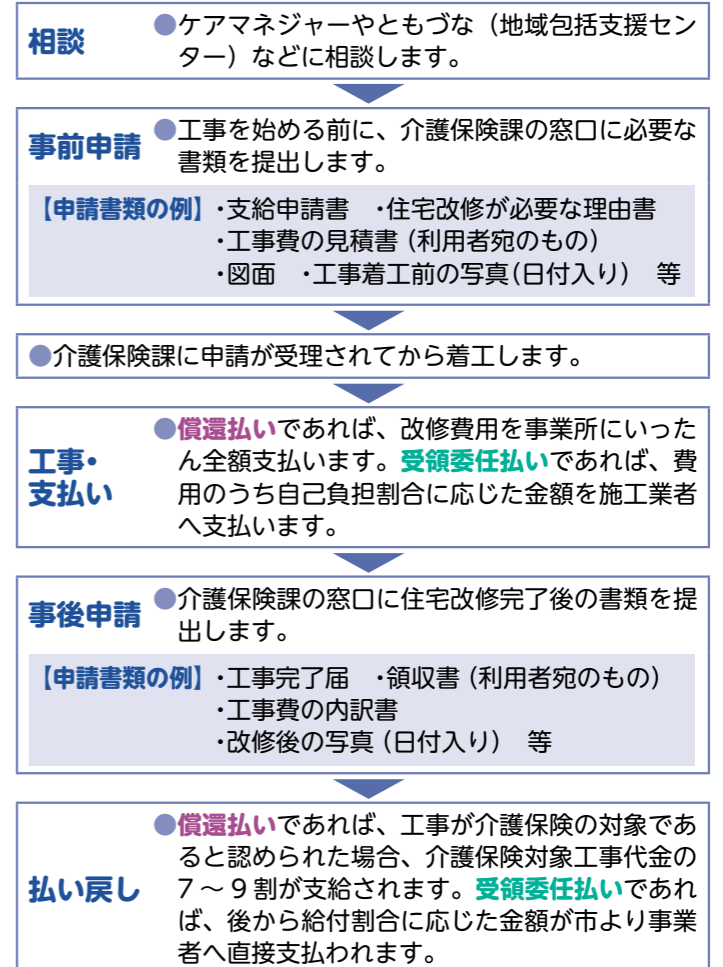
支給限度額 / 20万円まで

20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
 ※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
 ※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

住宅改修のサービスを受けるには、要介護認定を受けていることが前提となります。また、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積りをとりましょう。



手続きの流れ (事前と事後の申請が必要です)



介護保険制度のしくみ

介護保険料の決まり方・納め方

サービスの利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A



有料老人ホームなどに入居している方が介護サービスを受ける

自宅から移り住んで利用する

要介護 1~5 **要支援 1~2** とくてい し せつにゆうきょしゃせいかつかい ご
特定施設入居者生活介護
 かいご よぼうとくてい し せつにゆうきょしゃせいかつかい ご
(介護予防特定施設入居者生活介護)

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
 ※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
 【一般型(包括型)】

要支援 1	182円
要支援 2	311円
要介護 1	538円
要介護 2	604円
要介護 3	674円
要介護 4	738円
要介護 5	807円

有料老人ホームや軽費老人ホームなどのうち「特定施設」(入居者がそこで受ける介護サービスが介護保険の対象となる施設)と指定を受けた施設では「特定施設入居者生活介護」を利用できます。「特定施設入居者生活介護」は入居している居室が自宅とみなされるため、大きくは居宅サービスに分類されます。

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護 1~5 **要支援 2** にん ち しょうたいおうがたきょうどうせいかつかい ご
認知症対応型共同生活介護【グループホーム】
 かいご よぼうにん ち しょうたいおうがたきょうどうせいかつかい ご
(介護予防認知症対応型共同生活介護)

地域密着型サービス

認知症と診断された方が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
 ※要支援 1の方は利用できません。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
 【2ユニットの事業所の場合】

要支援 2	748円
要介護 1	752円
要介護 2	787円
要介護 3	811円
要介護 4	827円
要介護 5	844円

地域の小規模な介護老人福祉施設で介護サービスを受ける

要介護 3~5 ち いきみつちやくがた
地域密着型
 かいご ろうじんふく し し せつにゆうしよしゃせいかつかい ご
介護老人福祉施設入所者生活介護【小規模特別養護老人ホーム】

地域密着型サービス

定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、食事・入浴などの介護や健康管理が受けられます。

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
 ※新規に入所できるのは原則、要介護 3以上の方。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 3	722円	722円	803円
要介護 4	792円	792円	874円
要介護 5	860円	860円	942円

介護保険施設で受けるサービス

下記の介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、下記のタイプに分かれています。入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。介護の必要性の高い方から入所できます。



※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。
 ※食費、日常生活費、居住費が別途負担となります。
 ※従来型個室、多床室、ユニット型個室の違いについては、21ページを参照してください。



生活介護が中心の施設

介護保険施設に移り住む

要介護 3~5 かいご ろうじんふく し し せつ とくべつようごろうじん
介護老人福祉施設【特別養護老人ホーム】

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

1日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 3	712円	712円	793円
要介護 4	780円	780円	862円
要介護 5	847円	847円	929円

※新規に入所できるのは原則として、要介護 3以上の方。

介護やリハビリが中心の施設

要介護 1~5 かいご ろうじん ほけん し せつ
介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられます。

1日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	714円	788円	796円
要介護 2	759円	836円	841円
要介護 3	821円	898円	903円
要介護 4	874円	949円	956円
要介護 5	925円	1,003円	1,009円

病院での療養が中心の施設

要介護 1~5 かいご りょうようがた いりょう し せつ
介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設です。介護体制の整った医療施設(病院)で、医療や看護などが受けられます。

1日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	593円	686円	706円
要介護 2	685円	781円	801円
要介護 3	889円	982円	1,002円
要介護 4	974円	1,070円	1,090円
要介護 5	1,052円	1,146円	1,166円

長期療養の機能を備えた施設

要介護 1~5 かいご いりょういん
介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。

1日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	714円	825円	842円
要介護 2	824円	934円	951円
要介護 3	1,060円	1,171円	1,188円
要介護 4	1,161円	1,271円	1,288円
要介護 5	1,251円	1,362円	1,379円

※令和6年3月末に廃止が予定されている介護療養病床の転換先と位置付けられています。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

総合事業 自分らしい生活を続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

- 介護予防ケアマネジメント ● 訪問型サービス ● 通所型サービス

対象者

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方（事業対象者）

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- 65歳以上のすべての高齢者が対象

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス**と**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業**のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要です）

基本チェックリストについて

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組めばよいかがわかります。

基本チェックリスト（一部抜粋）

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 週に1回以上は外出していますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまうことがあります。いつまでも自分らしい生活を続けるためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。



生活機能の低下が気になったらともづな（地域包括支援センター）に相談しましょう。

介護予防・生活支援サービス事業（要支援1・2の方、事業対象者の方）

★利用者負担のめやすは、サービス費用の1割を掲載しています。利用者負担割合についてはP.30を参照してください。このほかに、食費、日常生活費、サービスの利用内容による加算や地域による加算などさまざまな加算があります。

総合事業の利用について相談する

作成ケアプラン 介護予防ケアマネジメント

担当区域のともづな（地域包括支援センター）の職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。

ケアプランの作成および相談は無料です。



訪問型サービス 日常生活の手助けをしてもらう

訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが訪問し、掃除、洗濯、調理等の日常生活の支援のほか、入浴の見守り介助等を行います。自分でできることを増やすことにより、自立した生活を送れるように支援するサービスです。



● 利用回数

週1回か週2回程度（ともづな（地域包括支援センター）が作成するケアプランにより決まります）

1カ月あたりの自己負担額（1割）のめやす

週1回程度利用	1,176円
週2回程度利用	2,349円

住民主体による生活支援サービス

ボランティアを始めとした地域住民の方々が訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物代行・同行、代筆・代読など生活支援を行うサービスです。



● 利用回数

月1回以上4回以内

● 利用者負担

サービスを依頼する団体により異なります。

訪問型短期集中予防サービス

体力の改善、生活行為の改善と地域参加につなげることを目的に、リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）のほか、管理栄養士、歯科衛生士等が短期間訪問し、支援するサービスです。



● 利用回数

週1回原則8回、おおむね1時間程度（ともづな（地域包括支援センター）が作成するケアプランにより決まります）

● 利用者負担

無料

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

通所型サービス 施設に通う

通所介護相当サービス

介護予防を目的として通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事や入浴等の介助など日常生活の支援や生活機能の向上のための体操や筋力トレーニングなどが受けられます。

●利用回数

週1回か週2回程度（ともづな（地域包括支援センター）が作成するケアプランにより決まります）

1カ月あたりの自己負担額（1割）のめやす

要支援1	1,672円
週1回程度利用の事業対象者	
要支援2	3,428円
週2回程度利用の事業対象者	



基準緩和型通所サービス

通所介護施設（デイサービスセンター）で体操やレクリエーションを行い、介護予防に取り組むことができます。

●利用回数

週1回か週2回程度。（ともづな（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります）

1カ月あたりの自己負担額（1割）のめやす

要支援1	1,432円
週1回程度利用の事業対象者	
要支援2	2,935円
週2回程度利用の事業対象者	



通所型短期集中予防サービス

体力の改善、生活行為の改善、地域参加を目的に、通所介護施設や病院でリハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）により短期間集中的に支援を受けられます。

●利用回数

週1回原則12回、おおむね2時間程度（ともづな（地域包括支援センター）が作成するケアプランにより決まります）

●利用者負担

無料



一般介護予防事業

各種事業に参加する人を増やすとともに、通いの場が増えていくような地域づくりを進めます。介護予防のための人材を育てるとともに、活動内容を充実させます。各種介護予防教室の開催や介護予防を実践するために浦安市ホームページやパンフレット等で介護予防の情報提供をしています。

<はつらつ体操> 足腰の筋力と柔軟性を高め転倒しにくい体づくりに「浦安はつらつ体操」をぜひご活用ください。



浦安はつらつ体操▶



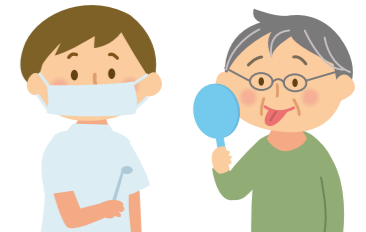
対象者 65歳以上（第1号被保険者）のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

介護予防教室など

お口の健康はからだの健康 口福ひろば

しっかり噛んでおいしく食べられるお口の維持が、健康長寿の秘訣です。またお口のケアをすることで誤嚥性肺炎の予防にもなります。「口福ひろば」では、お口の体操などを行い、楽しく口腔機能の向上を目指します。

●対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



65歳からの食卓

いつまでも元気に過ごす秘訣は日々の食事にあります。簡単に生活に取り入れることができる工夫を、テーマ別に管理栄養士がお伝えする料理教室です。男性限定の初心者コースもあります。

●対象 市内在住の65歳以上の方



介護予防推進事業（浦安介護予防アカデミア）

浦安介護予防アカデミアとは、市と連携して介護予防を推進している市民の団体です。主に公民館や東野パティオなどの施設を中心に教室を開催しており、脳トレ班、体操班、スクエアステップ、栄養班、ウォーキング班、口腔班、傾聴班、総務班が活動しています。ぜひ、教室にご参加ください。

また、浦安介護予防アカデミア活動を一緒に運営していただける方も随時募集しています。

●対象 市内在住のおおむね65歳以上の方



●問合せ 高齢者包括支援課 ☎047-712-6389

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

費用の支払い

介護保険Q&A

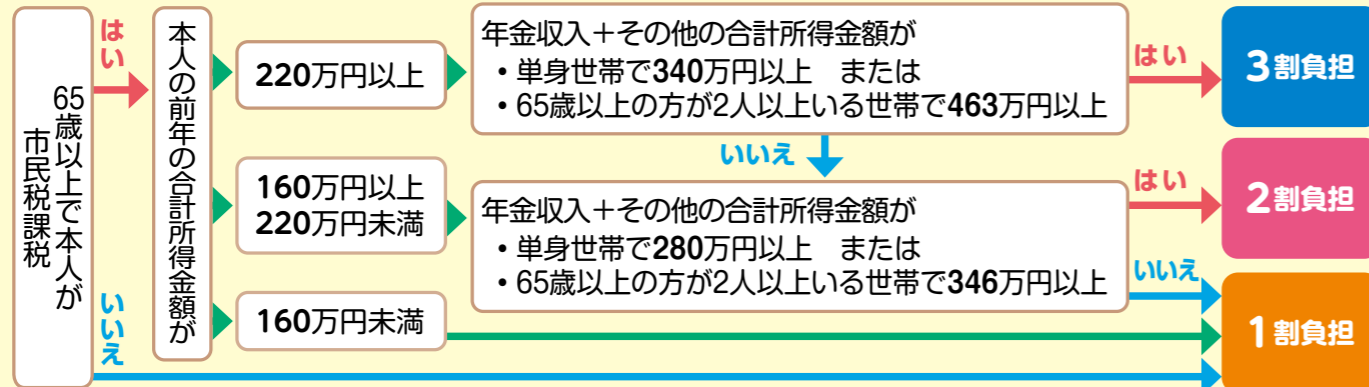
自己負担限度額と負担の軽減

介護保険のサービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

■介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

介護保険サービスの自己負担割合は、所得の状況などによって、1割、2割、3割のいずれかになります。

●自己負担割合の判定基準



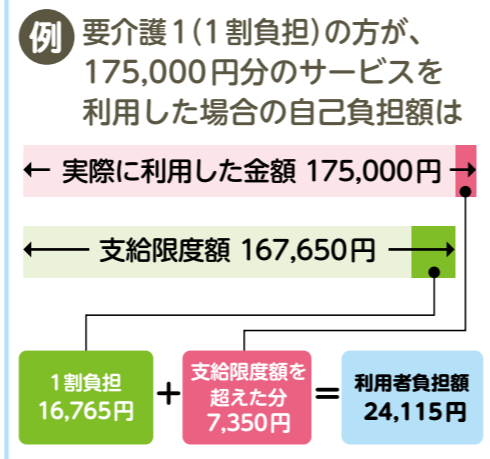
※1「合計所得金額」とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額をいいます。また、長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除を控除した額で計算されます。
 ※2「その他の合計所得金額」とは、※1の合計所得金額から、年金の雑所得を除いた所得金額をいいます。
 ※3第2号被保険者(40歳以上65歳未満の方)、市民税非課税の方、生活保護受給者は上記にかかわらず1割負担です。

●介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

介護保険のサービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限(支給限度額)が設けられています(下表)。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。

■サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
事業対象者	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援1	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
要介護1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円



■支給限度額に含まれないサービス

- ・特定福祉用具購入
- ・居宅介護住宅改修
- ・特定施設入居者生活介護(外部サービス利用型、短期利用を除く)
- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
- ※介護予防サービスについても同様です。
- ・介護保険施設に入所して利用するサービス
- ・居宅療養管理指導

自己負担が高額になったときの負担軽減

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1～3割)の合計が高額になり、下記の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

- 給付を受けるには、介護保険課への申請が必要です。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は含まれません。

自己負担の限度額(月額)

区分		限度額
住民税課税世帯	世帯の中で、最も所得の高い第1号被保険者の課税所得が690万円以上の場合	140,100円(世帯)
	世帯の中で、最も所得の高い第1号被保険者の課税所得が380万円以上690万円未満の場合	93,000円(世帯)
	世帯の中で、最も所得の高い第1号被保険者の課税所得が380万円未満の場合、または、第2号被保険者のみの世帯の場合	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税		24,600円(世帯)
・高齢福祉年金受給者の方 ・前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方等		24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護受給者の方等		15,000円(個人)

介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が下記の限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。(高額医療・高額介護合算制度)

- 給付を受けるには、加入している医療保険への申請が必要です。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 計算期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの12カ月間。

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額)

区分		限度額
※1 基準総所得額	901万円超	212万円
	600万円超～901万円以下	141万円
	210万円超～600万円以下	67万円
	210万円以下	60万円
市民税非課税世帯		34万円
課税所得	70歳未満の方	
	690万円以上	212万円
	380万円以上690万円未満	141万円
	145万円以上380万円未満	67万円
70歳以上の方※2		
一般(市民税課税世帯の方)		56万円
低所得者(市民税非課税世帯の方)		31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方(年金収入のみの場合80万円以下の方)		19万円

※1 基準総所得額=前年の総所得金額等-基礎控除。

※2 後期高齢者医療制度の対象者も含まれます。

介護保険制度のしくみ
 介護保険料の決め方
 サービス利用の手順
 サービスの種類と費用
 総合事業
 費用の支払い
 介護保険Q&A

施設サービスを利用したときの費用

施設サービス費の自己負担分(1~3割)に加え、居住費・食費・日常生活費を支払います。



居住費と食費については、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

居住費(滞在費)				食費
従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	
1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	2,006円	1,668円	1,445円

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。



所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限(限度額)が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

●給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり) ※令和3年8月1日より、預貯金条件等が変更になっています。

利用者負担段階	所得の状況 ^{*1}	預貯金等の資産 ^{*2} の状況	居住費(滞在費)				食費	
			従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設	ショートステイ
1	生活保護受給者の方等	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	490円 (320円)	0円	820円	490円	300円	300円
	世帯全員が住民税非課税 高齢福祉年金受給者の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	490円 (420円)	370円	820円	490円	390円	600円
3-①	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	650円	1,000円
3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	1,360円	1,300円

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※1 住民票上世帯が異なる(世帯分離している)配偶者(婚姻届を提出していない事実婚も含む。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外)の所得も判断材料とします。

※2【預貯金等に含まれるもの】資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。

*第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が単身:1,000万円以下、夫婦:2,000万円以下であれば支給対象となります。

不正に受給した場合には、それまでに受けた給付額に加え、最大2倍の加算金(給付額と併せて最大3倍の額)を納付していただく場合があります。

介護保険 Q & A



Q 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？

A 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みです。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。

Q サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？

A 医療保険と同様に、保険料をお返すことはありません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。

Q 交通事故が原因で介護が必要となった場合、介護保険サービスは利用できますか？

A 65歳以上(第1号被保険者)の方は、介護が必要となった原因を問わず、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用できます。ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、市区町村へ届け出をお願いします。
40~64歳(第2号被保険者)の方は、特定疾病を原因として介護が必要となり、要介護認定を受けた方のみが介護保険サービスを利用できます。

Q 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？

A 暫定プランによりサービスを利用できます。ただし、認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合がありますので、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。

Q 現在入院中ですが、認定の申請をすることはできますか？

A 退院後に在宅で介護保険サービスを利用する場合、または、介護保険施設への入所を希望する場合は申請できます。要介護認定は、病状が安定していることが前提となりますので、安定してから申請してください。

Q 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらうことはできますか？

A 介護の必要な度合いが変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。

Q 施設に入所するにはどうすればいいのですか？

A 施設への入所を希望する場合は、施設に直接お申し込みください。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

総合事業

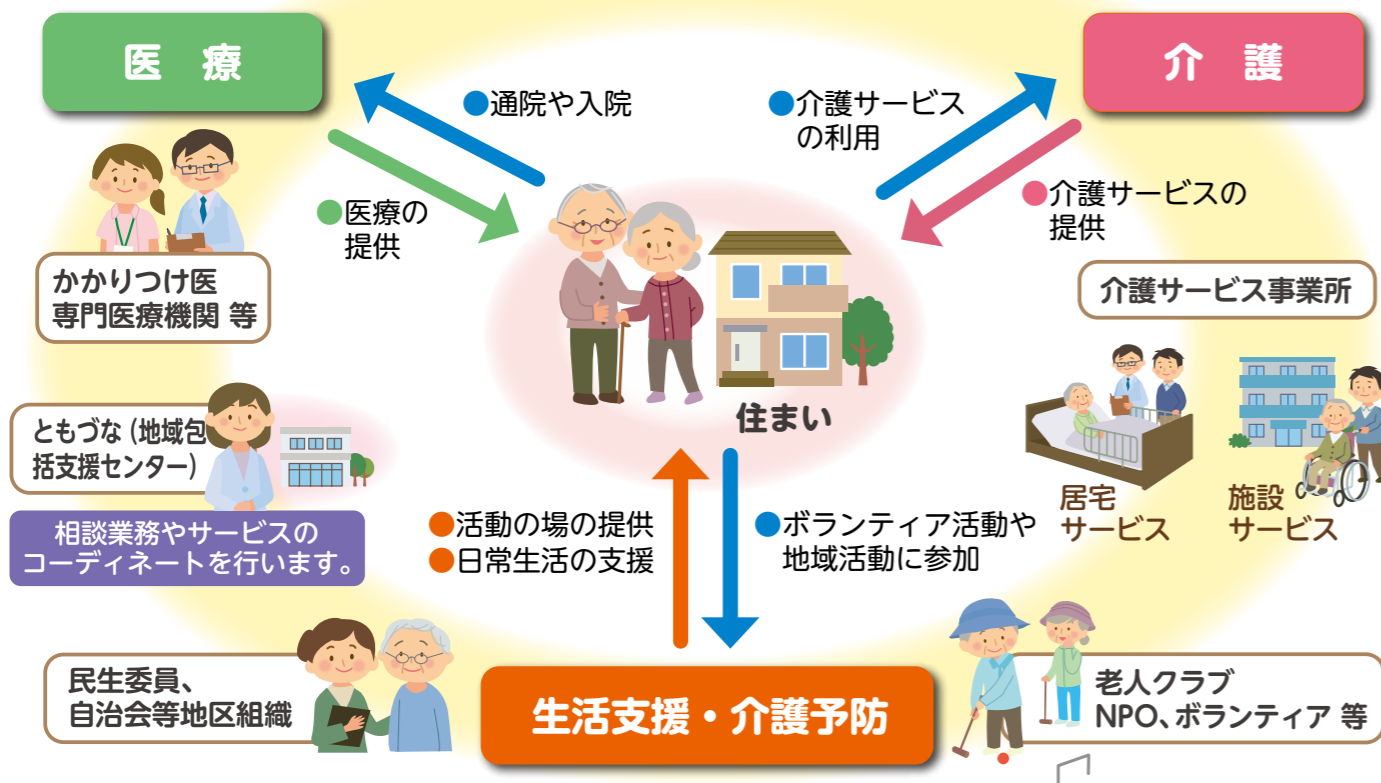
費用の支払い

介護保険Q & A

支え合いの地域づくり

高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域全体で支えていくしくみが「地域包括ケア（地域包括ケアシステム）」です。

地域包括ケアシステム（イメージ）



介護が必要な状態になっても地域で暮らしていくには、「住まい」を前提として「介護」や「医療」などのいざというときのためのサービスと、「介護予防」「生活支援」など日頃から必要なサービスが、日常生活の場（日常生活圏域）で適切に提供される体制が必要です。

生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加

市は、多様な生活支援・介護予防サービスを提供できる地域づくりを進めています。ボランティアやサービスを提供する側には、高齢者を含む地域住民の参加が期待されています。

社会的な役割を持つことは、生きがいにもなるし、自然と介護予防にもなります。



生活支援・介護予防サービス

- ニーズに合った多様なサービス（住民主体、NPO、民間企業等多様な主体によるサービス）
- 地域サロン、見守り、安否確認、外出支援、買い物、調理、掃除、介護者支援 など

生活支援の担い手としての社会参加

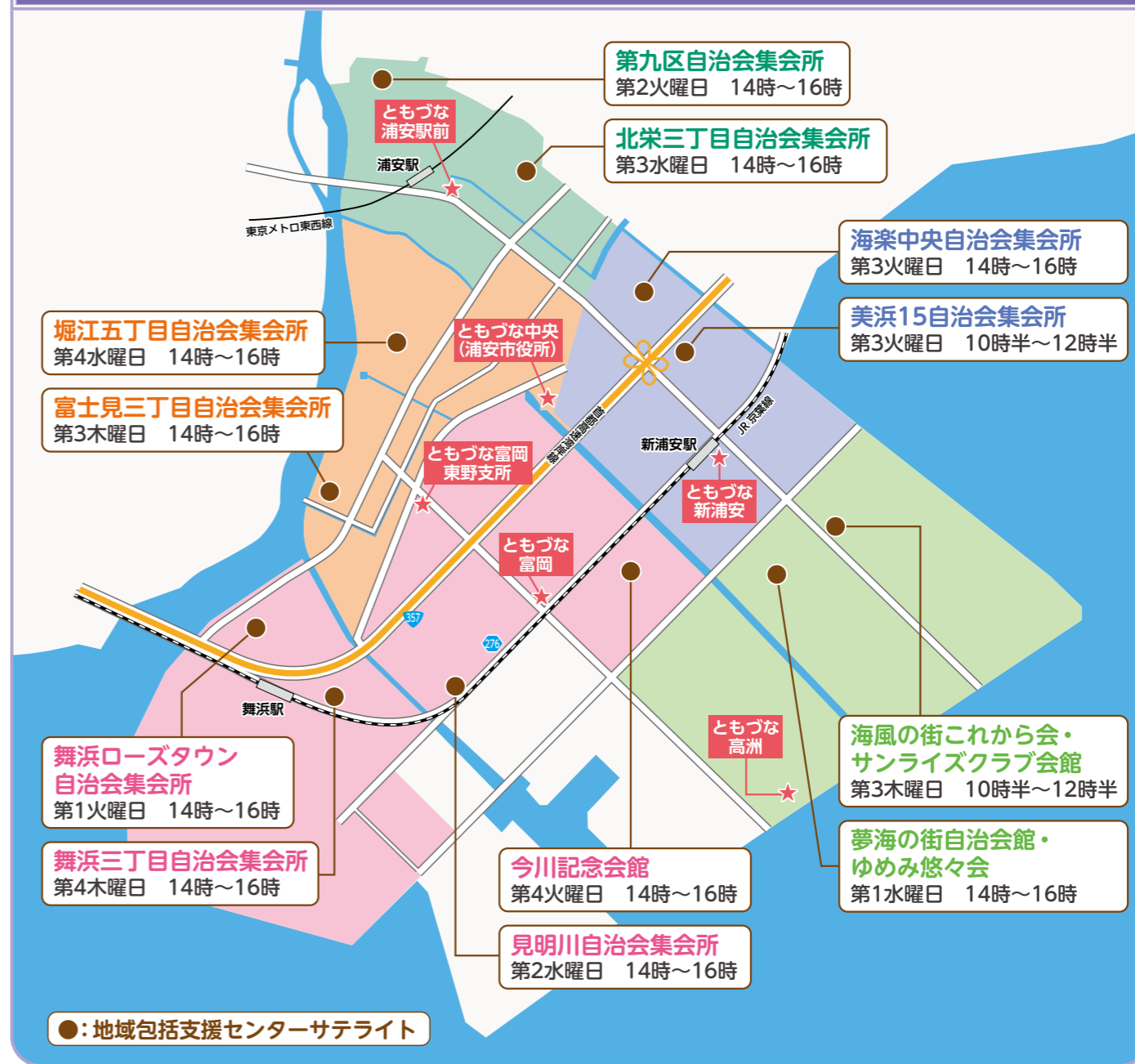
高齢者の社会参加

- 現役時代の能力を活かした活動
- 興味関心がある活動
- 新たにチャレンジする活動
- 一般就労、起業、趣味活動、地域活動、ボランティア活動 など

地域包括支援センターサテライト（出張相談所）

高齢者に関する相談窓口である「ともづな（地域包括支援センター）」を5か所・1支所設置していますが、より身近な地域で相談できる体制を整えるため、「地域包括支援センターサテライト」を開設しました。「地域包括支援センターサテライト」は、市の職員が自治会集会所や老人クラブ会館などへ定期的に出向き、相談を受ける出張相談所です。

予約は不要です。お気軽にご相談ください。



※祝日等により開催日を変更する場合があります。詳細は、浦安市ホームページをご確認ください。



浦安市ホームページ

問い合わせ ともづな中央（中央地域包括支援センター） ☎ 047-381-9037

介護保険制度のしくみ
介護保険料の決め方・納め方
サービス利用の手順
サービスの種類と費用
総合事業
費用の支払い
介護保険Q & A