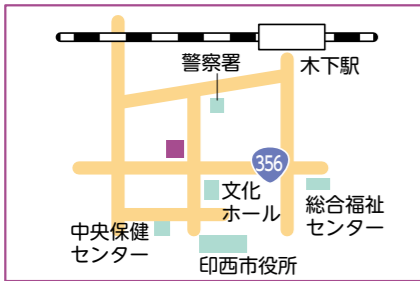


地域の相談窓口  
**地域包括支援センター**

営業日 / 営業時間

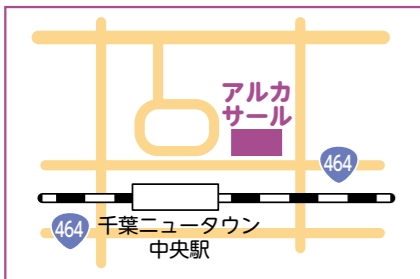
月曜日～金曜日(祝祭日・12/29～1/3を除く)  
 8:30～17:15



**印西北部地域包括支援センター**

**住所** 大森 2551 - 4  
**電話番号** 85 - 4085

**担当地区:** 木下・木下南・竹袋・別所・宗甫・木下東・平岡・小林・小林北・  
 小林浅間・小林大門下・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・  
 浦部・浦部村新田・白幡・浦幡新田・高西新田・小倉・和泉・牧の台



**印西南部地域包括支援センター**

**住所** 中央北 1 - 469 アルカサール内  
**電話番号** 37 - 3120

**担当地区:** 小倉台・大塚・牧の木戸・木刈・武西学園台・戸神台・中央北・中央南・内野・  
 原山・高花



**船穂地域包括支援センター**

**住所** 草深 924 そうふけふれあいの里内  
**電話番号** 29 - 4001

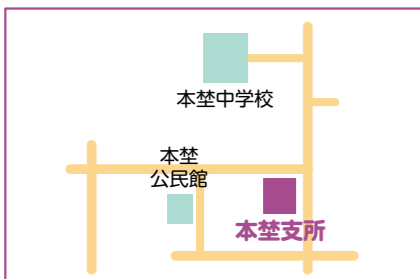
**担当地区:** 武西・戸神・船尾・松崎・松崎台・結縁寺・多々羅田・草深・東の原・  
 西の原・原・泉・泉野



**印旛地域包括支援センター**

**住所** 美瀬 1 - 25 印旛支所分庁舎内  
**電話番号** 33 - 7062

**担当地区:** 瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌苅・大廻・  
 造谷・つくりや台・吉田・美瀬・舞姫・若萩



**本埜地域包括支援センター**

**住所** 笠神 2587 本埜支所内  
**電話番号** 85 - 4845

**担当地区:** 中根・荒野・角田・竜腹寺・惣深新田飛地・滝・物木・笠神・行徳・川向・下曾根・中・  
 萩埜・桜野・押付・佐野屋・和泉屋・甚兵衛・立埜原・松木・中田切・下井・  
 長門屋・酒直ト杭・安食ト杭・将監・本埜小林・滝野・みどり台・牧の原

お問い合わせ先

印西市役所…………… TEL.42-5111 (代表)  
 介護保険料について…………… 介護保険係 TEL.33-4623 (直通)  
 介護認定・給付について…………… 介護認定給付係 TEL.33-4624 (直通)  
 在宅サービス・地域支援事業について…………… 生きがい支援係 TEL.33-4592 (直通)  
 地域包括支援センター等について…………… 包括支援係 TEL.33-4593 (直通)

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

みんなのあんしん

令和4年4月  
 制度改正  
 対応版

**介護保険**

わかりやすい利用の手引き



印西市

# 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しています。心身の変化が生じたとしても「あなたらしい生活」を送るために支援します。

本書は、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。



あなたの「したいこと」「続けたいこと」は何ですか？

介護保険や様々なサービスを組み合わせ、あなたの望む生活を目指します！

元気なうちは…



ご近所や友人等とご自身の好きなこと、楽しいことを行いながら過ごします。

支援が必要になっても…



できることは自身で行いながら、支援が必要なことは家族やボランティア等の協力や介護保険サービス、地域の活動を活用して、今住んでいる地域であなたの望む生活を送れるようにしていきます。

介護が必要になっても…



ご家族の支援、ご近所やボランティア等の「助け合い」、介護保険や民間・NPO等による「サービス」を組み合わせながら、あなたらしい生活を目指します。

## 令和4年度の介護保険制度改正点

### 【介護保険サービスに関して】

- 排せつ予測支援機器が特定福祉用具購入の対象品目に。(令和4年4月から) ▶ 22 ページ

## もくじ

### 4 しくみと加入者

介護保険のしくみ …………… 4

### 6 サービス利用の手順

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス …………… 6

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… 8

### 10 介護保険サービスの種類と費用

介護保険サービスの種類と費用 …………… 10

① 自宅を中心に利用するサービス …………… 12

② 自宅から移り住んで利用するサービス …………… 18

③ 介護保険施設で受けるサービス …………… 20

④ 生活環境を整えるサービス …………… 22

### 24 地域支援事業(総合事業)

総合事業 自分らしい生活を続けるために …………… 24

支え合いの地域づくり …………… 26

### 28 地域包括支援センター/介護保険Q&A

地域包括支援センターのご案内 …………… 28

介護保険Q & A …………… 29

### 30 費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減 …………… 30

### 32 介護保険料の決めり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています …………… 32

しくみと加入者 4

サービス利用の手順 6

介護保険サービスの種類と費用 10

地域支援事業(総合事業) 24

地域包括支援センター/介護保険Q & A 28

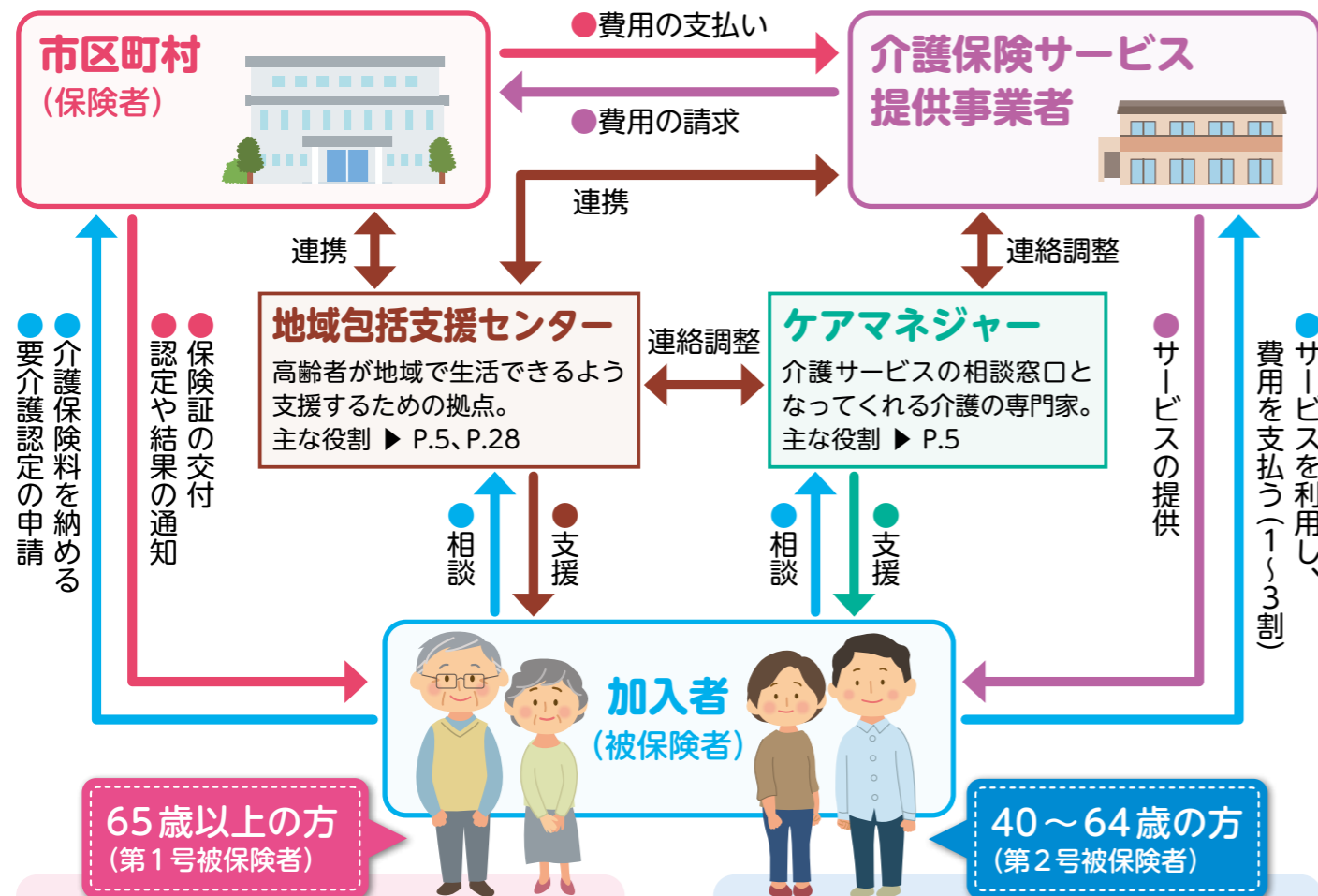
費用の支払い 30

介護保険料の決めり方・納め方 32



# 介護保険のしくみ

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市区町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めます。介護が必要になったときには、費用の一部（1～3割）を負担することで介護保険サービスを利用できます。



## 【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 6～7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、市区町村へ届け出をお願いします。

## 【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、介護保険の対象外です。

※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。

- 40～64歳の方が介護保険を利用するとき(特定疾病)**
- 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)
  - 関節リウマチ
  - 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
  - 初老期における認知症
  - 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
  - 脊髄小脳変性症
  - 脊柱管狭窄症
  - 早老症
  - 多系統萎縮症
  - 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
  - 閉塞性動脈硬化症
  - 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

## 介護保険証

(介護保険被保険者証)

要介護認定を申請するときや介護保険のサービスを受けるときなどに介護保険証が必要になります。

### ◎ 交付対象者

**【65歳以上の方】**

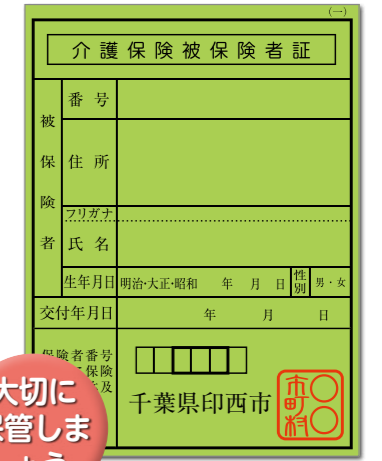
- 1人に1枚交付されます。
- 65歳になる月(誕生日が1日の方は前月)に交付されます。

**【40～64歳の方】**

- 要介護認定を受けた方に交付されます。

### ◎ 必要なとき

- 要介護認定の申請をするとき(65歳以上の方)
- ケアプランを作成するとき
- 介護保険サービスを利用するとき



大切に保管しましょう。

## 負担割合証

(介護保険負担割合証)

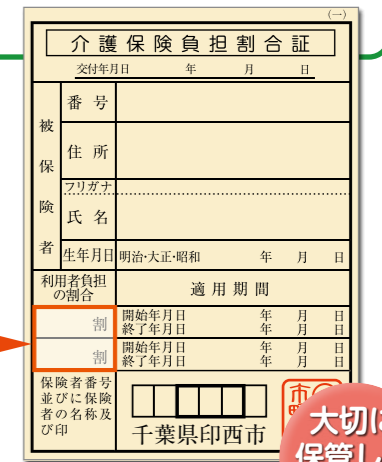
介護保険サービス等を利用するときの負担割合(1～3割)が記載されています。

### ◎ 交付対象者

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者に交付されます。

### ◎ 必要なとき

介護保険サービスを利用するとき  
**【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)**



負担割合(1～3割)が記載されます。  
 ▶ 負担割合に関して、詳しくは30ページ。

大切に保管しましょう。

介護保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは色が異なります。

## 「地域包括支援センター」とは？

地域の高齢者のさまざまな困りごとに対応する総合相談窓口です。

▶ 詳しくは 28 ページ、裏表紙。

### 【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

## 「ケアマネジャー」とはどんな人？

介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

### 【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

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。



# 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、介護予防・生活支援サービス事業を利用するには、まずは、市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

## 1 相談する

市区町村の窓口または地域包括支援センターで、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。

## 2 心身の状態を調べる

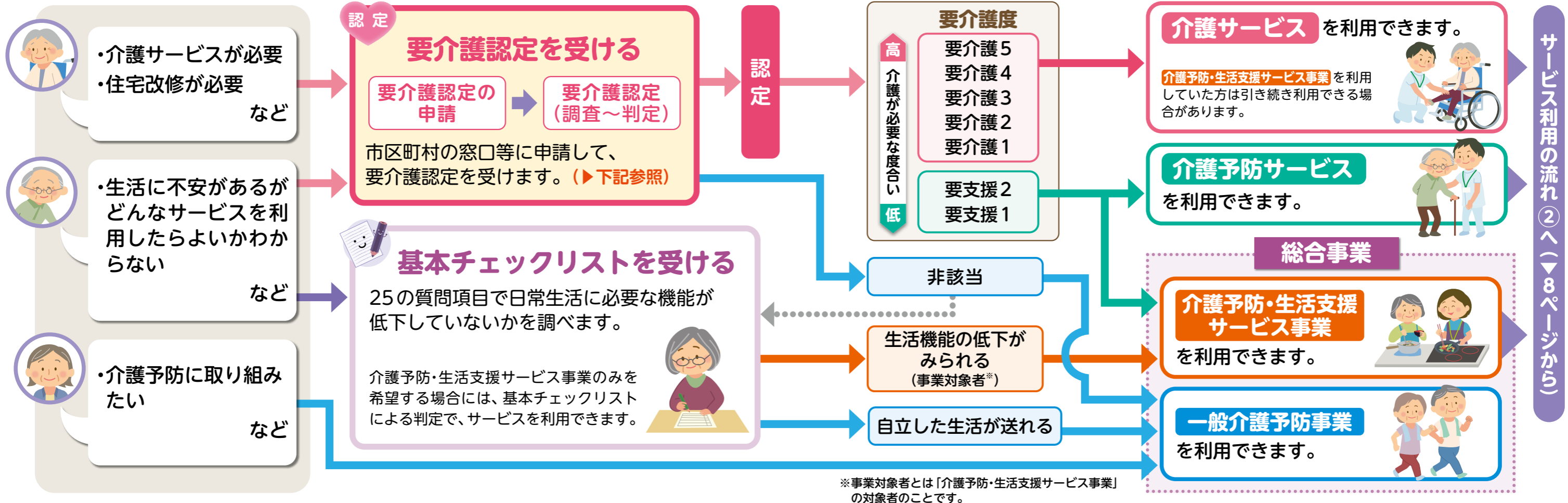
要介護認定または基本チェックリストを受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

## 3 心身の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態を判定します。

## 4 利用できるサービス

必要な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。



サービス利用の流れ②へ(▼8ページから)

## 認定 要介護認定の流れ

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。

### ① 要介護認定の申請

申請の窓口は市区町村の介護保険担当課です。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)

- ・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
- 介護保険証
- 主治医意見書予診票

申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号・医療保険の保険証番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。

印西市 介護認定申請

### ② 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 市区町村の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取る。
- 主治医の意見書 市区町村の依頼により主治医が意見書を作成。
- 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、一次判定を行う。
- 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、専門家が審査する。



# 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  
また、要支援1・2と認定された方および介護予防・生活支援サービス事業対象者は地域

支援事業者に、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。  
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



## 1 居宅介護支援事業者に連絡

- 市区町村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※<sup>1</sup>を作成

- 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

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

**介護予防・生活支援サービス事業** を利用していた方は引き続き利用できる場合があります。



介護保険施設へ  
入所したい



## 1 介護保険施設に連絡

- 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。

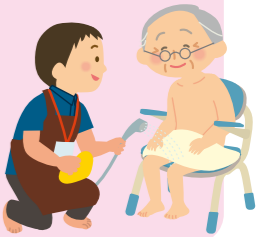


## 2 ケアプラン※<sup>1</sup>を作成

- 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

- 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 地域包括支援センターに連絡

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。



## 2 介護予防ケアプラン※<sup>1</sup>を作成

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



## 3 サービスを利用

- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>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 **介護予防・生活支援サービス事業** を利用します。



## 3 サービスを利用

- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>します。
- ケアプランにそって **介護予防・生活支援サービス事業** を利用します。



### 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た
- 利用者の病気や身体の状態をよく把握してもらっている
- 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る
- 利用料やキャンセル料、支払いについて納得した
- 契約解除の方法の説明を受けた

利用開始後も事業者を変えることができます。疑問点は、ケアマネジャーに相談してみましょう。  
▶ P.19もご覧ください。

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



※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。

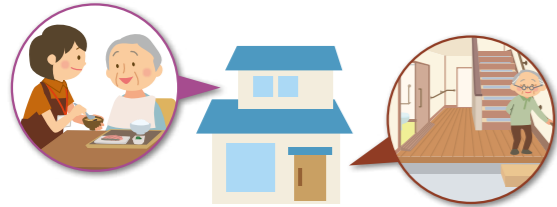
※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

# 介護保険サービスの種類と費用

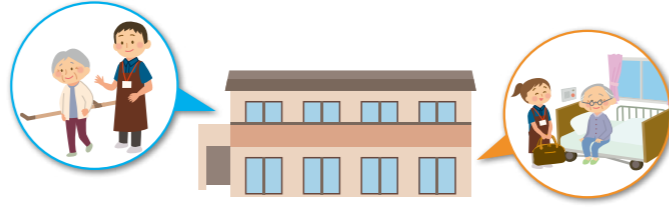
介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、事業所のある市区町村の住民の方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

## 介護保険サービスの種類

**自宅を訪問してもらう**  
▶P.12～13



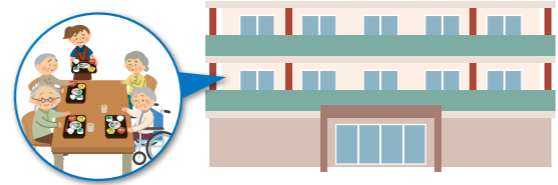
**施設に通って利用する**  
▶P.14～15



**生活する環境を整える**  
▶P.22～23

**短期間施設に泊まる**  
▶P.16

**通いを中心とした複合的なサービス**  
▶P.17



**自宅から移り住んで利用する**  
▶P.18

**介護保険施設に移り住む**  
▶P.20

## 各サービスの見方

利用できる要介護度を示します。

認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護 1～5 要支援 1～2 地域密着型サービス

**認知症対応型通所介護**  
(介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された方が食事・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。

このマークのついたサービスは地域密着型サービスです。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]

要支援 1	907円
要支援 2	1,012円
要介護 1	1,047円
要介護 2	1,161円
要介護 3	1,275円
要介護 4	1,389円
要介護 5	1,503円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

自己負担(1割)の費用をめやすとして掲載しています。実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかです。(▶P.30参照)

※自己負担のめやすは標準的な地域のもので、実際の費用は、利用する事業者の所在地やサービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。



【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

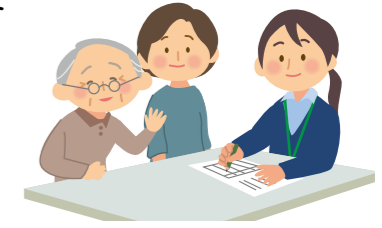
要介護 1～5 **居宅介護支援**

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらい、安心して介護サービスを利用できるよう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い、安心して介護予防サービスを利用できるよう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)

※小規模多機能型居宅介護を利用する場合や施設に入所する場合は、事業者または施設にいる専属のケアマネジャーにケアプランを作成してもらいます。

ケアプランを作成する

## ケアプランの作成例(要介護1の方の例)

要望 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
午前	訪問介護		訪問介護			訪問介護	
午後		通所介護			通所リハビリ		

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。

## 納得のいくケアプランのために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかをケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。



# ① 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、訪問を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。

自宅を訪問してもらう

## 日常生活の手助けを受ける

### 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を受けます。



#### 〈身体介護〉

- 食事、入浴、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 服薬の確認 など

#### 〈生活援助〉

- 住居の掃除 ● 洗濯 ● 買い物
- 食事の準備、調理
- 薬の受け取り など

自己負担(1割)のめやす

身体介護中心	20分~30分未満	268円
	30分~1時間未満	424円
生活援助中心	20分~45分未満	196円
	45分以上	241円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

通院等乗降介助(1回)	106円
-------------	------

※要支援の方は利用できません。

### 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」のサービスとして受けることができます。希望するときは、ケアマネジャーやサービス提供事業者に相談しましょう。

ヘルパーさんになんでもお願いできるわけではありません

## 自宅で入浴の介助を受ける

### 要介護1~5 要支援1~2 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	1,349円	要支援1~2	912円
--------	--------	--------	------



## 自宅で看護を受ける

### 要介護1~5 要支援1~2 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	591円	848円
要介護1~5	614円	879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 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	324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 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
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円

## 夜間に訪問介護を受ける

### 要介護1~5 地域密着型サービス 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な訪問で介護を受けられる「定期巡回」、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる「随時対応」のサービスなどがあります。

自己負担(1割)のめやす【基本対応の場合】

1カ月	1,097円
-----	--------

※要支援の方は利用できません。

## 24時間対応の訪問介護・訪問看護サービスを受ける

### 要介護1~5 地域密着型サービス 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

密接に連携をとっている介護職員と看護師の定期的な訪問を受けられます。また、通報や電話などをすることで、随時対応も受けられます。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす【介護、看護一体型事業所の場合】

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護1	6,096円	8,894円
要介護2	10,880円	13,894円
要介護3	18,065円	21,209円
要介護4	22,852円	26,145円
要介護5	27,637円	31,673円

※要支援の方は利用できません。

介護保険サービスの種類と費用

# ① 自宅を中心に利用するサービス

施設に通って利用する

## 施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

### 要介護 1~5 通所介護(デイサービス)

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)
- などのメニューを選択して利用できます。(利用するメニューによって費用が加算されます)



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	685円
要介護 2	808円
要介護 3	937円
要介護 4	1,064円
要介護 5	1,194円

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

## 小規模な施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

### 要介護 1~5 地域密着型サービス 地域密着型通所介護

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。

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	784円
要介護 2	927円
要介護 3	1,075円
要介護 4	1,221円
要介護 5	1,367円

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



### 介護予防が大切なのはなぜ?

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。要介護度が軽い方について調べてみると、足腰が弱くなったために家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまったケースが多いという結果が出ています。

できることはなるべく自分で行き、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができます。

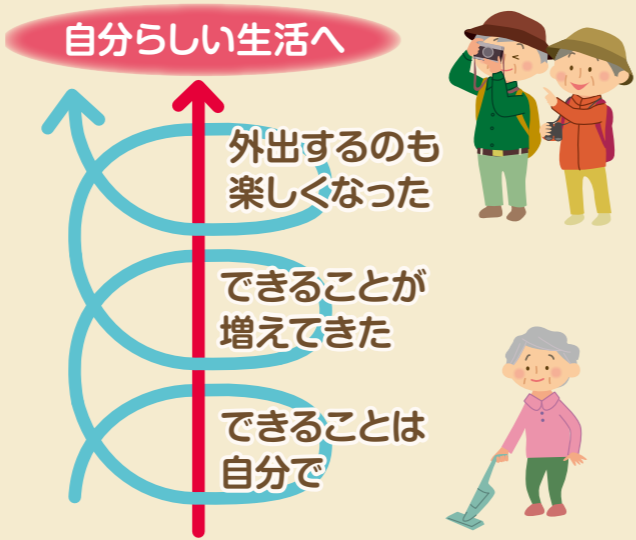
積極的なリハビリを行うことで、要介護度が改善することは、決して珍しいことではありません。

自分らしい生活へ

外出するの  
も楽しくな  
った

できること  
が増えて  
きた

できること  
は自分で



施設に通って利用する

## 施設に通ってリハビリをする

### 要介護 1~5 通所リハビリテーション(デイケア)

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。

#### 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)
- などのメニューを選択して利用できます。(利用するメニューによって費用が加算されます)

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	799円
要介護 2	947円
要介護 3	1,097円
要介護 4	1,273円
要介護 5	1,445円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

### 要支援 1~2 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、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などが日帰りで受けられます。

#### 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)
- などのメニューを選択して利用できます。(利用するメニューによって費用が加算されます)

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	2,166円
要支援 2	4,219円

※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サービスを受ける

### 要介護 1~5 要支援 1~2 地域密着型サービス 認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された方が食事・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。

自己負担(1割)のめやす  
【7~8時間未満利用した場合】

要支援 1	907円
要支援 2	1,012円
要介護 1	1,047円
要介護 2	1,161円
要介護 3	1,275円
要介護 4	1,389円
要介護 5	1,503円

※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。

介護保険サービスの種類と費用



# ① 自宅を中心に利用するサービス

短期間施設に泊まる

## 自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

### 要介護 1~5 要支援 1~2 短期入所生活介護【ショートステイ】 (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
要支援 1	471円	471円	552円
要支援 2	586円	586円	685円
要介護 1	629円	629円	735円
要介護 2	702円	702円	806円
要介護 3	778円	778円	884円
要介護 4	851円	851円	958円
要介護 5	922円	922円	1,030円

## 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 短期入所療養介護【医療型ショートステイ】 (介護予防短期入所療養介護)

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。



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
要支援 1	603円	638円	649円
要支援 2	754円	803円	818円
要介護 1	786円	865円	871円
要介護 2	835円	916円	919円
要介護 3	900円	982円	986円
要介護 4	956円	1,036円	1,042円
要介護 5	1,010円	1,092円	1,097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。

居室(部屋のタイプ)について	
従来型個室	リビングスペース(共同生活室)を併設していない個室
多床室	定員2人以上の相部屋
ユニット型個室	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	リビングスペースを併設しているが完全な個室ではない部屋

### 「共生型サービス」について

共生型サービスは、1つの事業所で、介護保険と障がい福祉のサービスを一体的に提供する取り組みです。例えば、障がい福祉サービス事業所が、共生型サービス事業所の指定を受けることにより、介護保険サービスを提供できるようになり、障がいをお持ちの方が65歳以上になっても、介護認定を受けて引き続き、同じ施設でサービスが受けられます。

【対象サービス】 訪問介護 通所介護 短期入所生活介護 等

通いを中心とした複合的なサービス

## 通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

### 要介護 1~5 要支援 1~2 地域密着型サービス 小規模多機能型居宅介護 (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。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	3,627円
要支援 2	7,331円
要介護 1	10,997円
要介護 2	16,161円
要介護 3	23,509円
要介護 4	25,946円
要介護 5	28,609円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

## 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 地域密着型サービス 看護小規模多機能型居宅介護 【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。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	13,122円
要介護 2	18,361円
要介護 3	25,810円
要介護 4	29,273円
要介護 5	33,113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。

### 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 (<https://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、利用する施設を比較・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。

介護 公表 検索



介護保険サービスの種類と費用

## ② 自宅から移り住んで利用するサービス



自宅から移り住んで利用する

### 有料老人ホームなどに入居している方がサービスを受ける

要介護 1~5

要支援 1-2

#### 特定施設入居者生活介護 (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。サービスは、施設の職員がサービスを行う包括型(一般型)と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。

※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  
【包括型(一般型)】

要支援 1	191円
要支援 2	325円
要介護 1	563円
要介護 2	632円
要介護 3	705円
要介護 4	772円
要介護 5	844円

### 地域の小規模な有料老人ホームなどでサービスを受ける

要介護 1~5

地域密着型サービス

#### 地域密着型 特定施設入居者生活介護

定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームに入居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

要介護 1	567円
要介護 2	637円
要介護 3	710円
要介護 4	778円
要介護 5	850円

### 認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護 1~5

地域密着型サービス

#### 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) (介護予防認知症対応型共同生活介護)

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	782円
要介護 1	786円
要介護 2	823円
要介護 3	848円
要介護 4	865円
要介護 5	882円

### 地域の小規模な介護老人福祉施設でサービスを受ける

要介護 3~5

地域密着型サービス

#### 地域密着型 介護老人福祉施設入所者生活介護

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。  
※要支援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

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	755円	755円	840円
要介護 4	828円	828円	914円
要介護 5	899円	899円	985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や地域密着型サービスに分類されます。

## 事業者と契約するときの注意点

居宅介護支援事業者や介護サービス提供事業者と契約する際は、契約の内容やサービスの提供体制などを必ず確認しましょう。

### 事業者選びのチェックポイント!

#### 契約について

- 希望するサービスが受けられる?
- 契約の期間は?
- 利用料とその計算の方法(自己負担となる費目とその額)は?
- サービス内容を変更・キャンセルする場合の手続きと料金は?
- 契約を解除する場合の条件や手続きは?
- サービスを受けることによって損害が発生した場合の賠償義務については明確?

#### 事業者について

- 都道府県または市区町村から指定された事業者?
- 苦情、相談などの方法、窓口は?
- サービスの提供時間や職員体制が希望にあっている?
- プライバシー保護について具体的な取り組みがとられている?
- 介護に関する資格を持った職員がいる?



## サービスに苦情・不満があるときは

受けているサービスについて相談できる、さまざまな窓口があります。

### ①まずは、利用しているサービス提供事業者の相談窓口へ連絡

各事業者には、利用者の相談に応じる担当者がおかれています。



解決しない場合は…

### ②担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへ相談

サービスを利用して気づいたことがあれば、そのつど連絡をとって、普段から信頼関係を築いておくとういでしょう。



それでも改善されない場合は…

### ③市の介護保険相談員または介護保険担当窓口へ相談

相談や苦情の内容をもとに、市で事業者を調査して指導します。

### 国民健康保険団体連合会へ相談

市で解決することが難しい場合や、とくに利用者が希望する場合は、都道府県に設置されている国保連(国民健康保険団体連合会)に電話相談のほか申し立てができます。



### ③ 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。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。

※居住費、食費、日常生活費は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▶16ページ参照)

※要支援の方は利用できません。



介護保険施設に移り住む

#### 生活介護が中心の施設

#### 要介護3~5 介護老人福祉施設 【特別養護老人ホーム】

常に介護が必要で、自宅では介護が困難な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カ月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	約22,322円	約22,322円	約24,861円
要介護4	約24,453円	約24,453円	約27,024円
要介護5	約26,554円	約26,554円	約29,125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 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カ月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	約22,384円	約24,704円	約24,955円
要介護2	約23,795円	約26,209円	約26,366円
要介護3	約25,739円	約28,153円	約28,309円
要介護4	約27,400円	約29,752円	約29,971円
要介護5	約28,999円	約31,444円	約31,633円

#### 病院での療養が中心の施設

#### 要介護1~5 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カ月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	約18,591円	約21,507円	約22,134円
要介護2	約21,475円	約24,485円	約25,112円
要介護3	約27,871円	約30,786円	約31,413円
要介護4	約30,535円	約33,545円	約34,172円
要介護5	約32,981円	約35,928円	約36,555円

#### 長期療養の機能を備えた施設

#### 要介護1~5 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カ月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	約22,384円	約25,864円	約26,397円
要介護2	約25,833円	約29,281円	約29,814円
要介護3	約33,231円	約36,711円	約37,244円
要介護4	約36,398円	約39,846円	約40,379円
要介護5	約39,219円	約42,699円	約43,232円

※令和6年3月末に廃止が予定されている介護療養型医療施設の転換先と位置付けられています。

### ● 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)

従来型個室	居住費(滞在費)			食費
	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。



### ● 介護保険負担限度額認定申請

#### ◆ 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)

利用者負担段階	所得の状況 <sup>*1</sup>	預貯金等の資産 <sup>*2</sup> 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		490円 (320円)	0円	820円	490円	300円	300円
	高齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下						
2	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方		490円 (420円)	370円	820円	490円	390円	600円
	世帯全員が住民税非課税	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下						
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		1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	650円	1,000円
	世帯全員が住民税非課税	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下						
3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方		1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	1,360円	1,300円
	世帯全員が住民税非課税	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下						

( )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。

不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

介護保険サービスの種類と費用

## ④生活環境を整えるサービス



生活する環境を整える

### 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。  
要介護度によって利用できる用具が異なります。



- = 利用できる。
- × = 原則として利用できない。
- ▲ = 尿のみを吸引するものは利用できる。

	要支援1・2 要介護1	要介護 2・3	要介護 4・5
・手すり(工事をともなわないもの) ・スロープ(工事をともなわないもの) ・歩行器 ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・車いす付属品(クッション、電動補助装置等) ・特殊寝台 ・特殊寝台付属品 ・床ずれ防止用具 ・体位変換器 ・認知症老人徘徊感知機器 ・移動用リフト	×	○	○
・自動排せつ処理装置	▲	▲	○

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。

#### 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 申請が必要です

#### 要介護1～5 要支援1・2 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。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 移動用リフトのつり具の部分
- 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- 簡易浴槽
- 排せつ予測支援機器(令和4年4月から)
- 自動排せつ処理装置の交換部品



変更ポイント

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円かかった場合、1～3万円が自己負担です。(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。



生活する環境を整える

## より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前と事後に申請が必要です

### 要介護1～5 要支援1・2 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。  
(費用が20万円かかった場合、自己負担1割の場合2万円、2割の場合4万円、3割の場合6万円が自己負担額です)

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか市区町村の窓口にご相談しましょう。



#### ◎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(原則1回限り)  
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。

#### 手続きの流れ

事前と事後に申請が必要です

【償還払い(後から払い戻される)の場合】

**相談**  
●ケアマネジャーや市区町村の窓口等に相談します。

**事前申請**  
●工事を始める前に、市区町村の窓口に必要な書類を提出します。

**【申請書類の例】**  
・支給申請書 ・住宅改修が必要な理由書  
・工事着工前の写真(日付入り)  
・工事費の見積書(利用者宛のもの) 等

●市区町村から着工の許可が下りてから着工します。

**工事・支払い**  
●改修費用を事業所にいったん全額支払います。

**事後申請**  
●市区町村の窓口へ支給申請のための書類を提出します。

**【申請書類の例】**  
・改修後の写真(日付入り)  
・工事費の内訳書  
・領収書(利用者宛のもの) 等

**払い戻し**  
●工事が介護保険の対象であると認められた場合、介護保険対象工事代金の7～9割が支給されます。

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取りましょう。



# 総合事業 自分らしい生活を続けるために

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



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** 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。まずは、地域包括支援センターまたは、高齢者福祉課へご相談ください。
- 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方が要介護1～5となったとき、本人が希望し、市区町村が必要と判断すれば、**介護予防・生活支援サービス事業** を引き続き利用できます。

## 総合事業と併用できるサービスでさらに健康に！



「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。印西市では、状態に合わせて地域の活動や一般介護予防事業等もご紹介しています。

### 総合事業以外でご紹介できる内容の一例

※利用できる条件一部あり

社協・シルバー	市のサービス	地域の活動
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆうゆうサービス</li> <li>● ワンコインサービス</li> <li>● シルバー人材センター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 緊急通報装置等サービス事業</li> <li>● 救急医療情報キット配布事業</li> <li>● 配食サービス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者クラブ</li> <li>● 公民館等サークル</li> <li>● 趣味、スポーツ等の活動</li> </ul>

## 介護予防・生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。

- 対象者**
- 要支援1・2の方
  - 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
  - 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方

### 介護予防 ケアマネジメント

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。



### 訪問型サービス

掃除、洗濯などの日常生活上の訪問型のサービス。地域住民が主体となったボランティアによるゴミ出しなどの支援から、介護事業者による、以前の介護予防訪問介護に相当するサービスまで多様なサービスが想定されています。



### 通所型サービス

機能訓練や集いの場など通所型のサービス。地域住民が主体となった体操や運動等のサービスから、介護事業者による、以前の介護予防通所介護に相当するサービスまで多様なサービスが想定されています。



## 一般介護予防事業

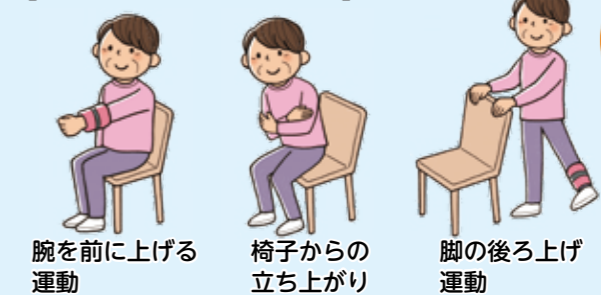
高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための事業などを実施します。

- 対象者** 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

### いんざい健康ちょきん運動

健康づくり・地域づくりを目的とした住民主体の活動です。おもりとバンドを使って誰でもできる筋力運動を行います。おもりは、自分で調整でき、歌を歌いながら体を動かします。週1回、歩いていける集会所などに集まり、地域の方と行います。

【ちょきん運動の一例】



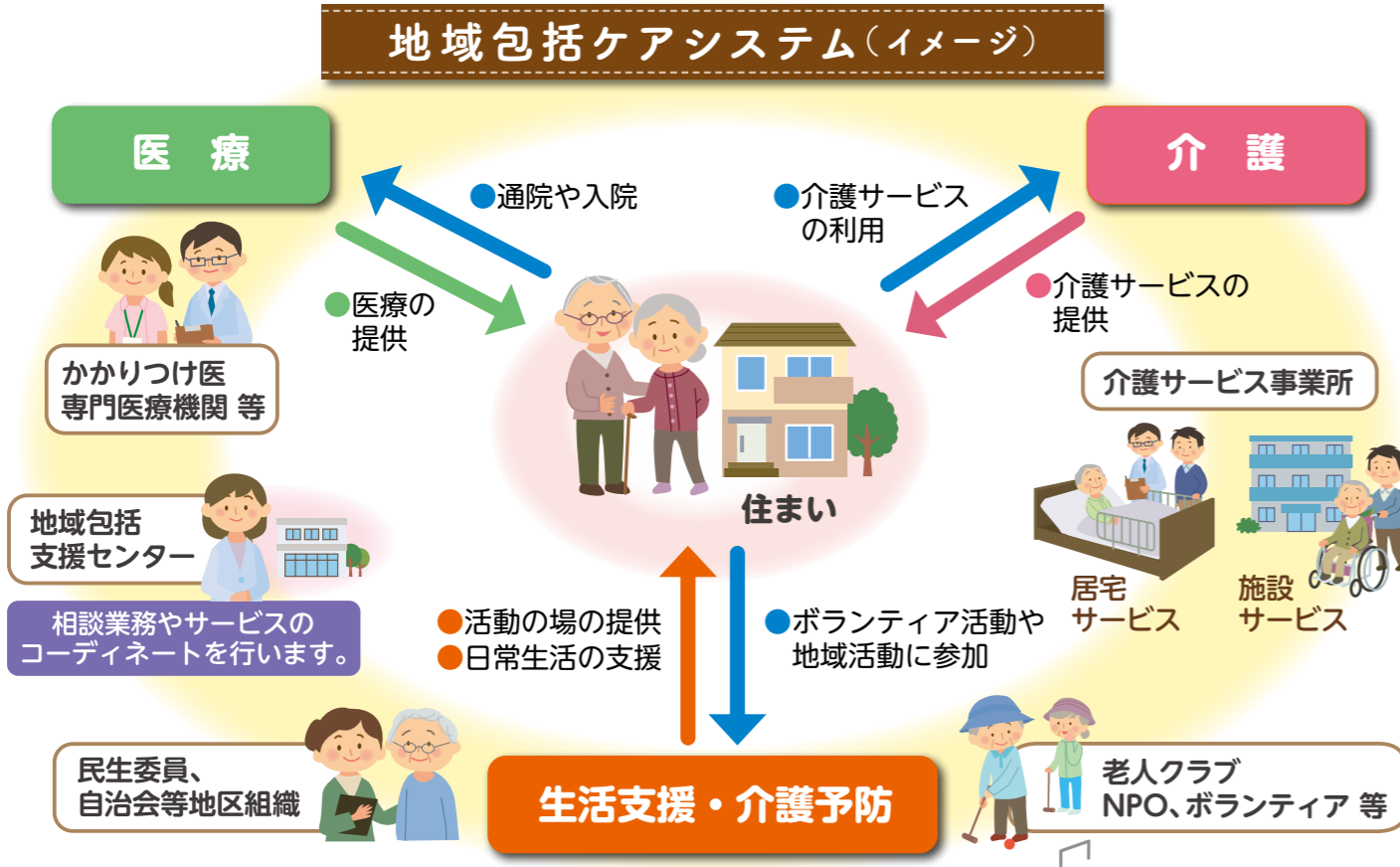
- 詳しくは、下記までお問い合わせください。  
高齢者福祉課 包括支援係 TEL.33-4593（直通）

印西市 ホームページにも掲載中！



# 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。



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

市区町村は、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

## 地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

ご近所同士の見守りは暮らしやすい地域づくりの土台となります。「見守り」は「見張る」ことではありません。お互いを思いやる気持ちが大切です。また、地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。少しでも興味があればぜひ参加しましょう。

### ◎ご近所づきあいから近隣の方の異変に気づく

まずはご近所の方とあいさつできる関係になりましょう。



### 異変に気づくポイント

- 新聞・郵便物がたまっている。
- 同じ洗濯物が干されたままになっている。
- 見かけなくなった。夜でも電気がつかない。
- 雰囲気比以前と変わった。（元気がない、痩せてきた、会話が噛み合わない）
- 身なりが以前と違う。（服が汚れている、服装が季節にあわない、髪が乱れている）
- 怒鳴り声が聞こえる。
- 普段見かけない人が出入りしている。

### 異変に気づいたときは…

なんらかの支援を必要としている可能性があります。心配なときは、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



## その他の地域支援事業

### ● 高齢者の権利を守ります

総合事業のほかに地域支援事業として、高齢者の権利を擁護するための支援も行っています。

次のようなお悩みは、地域包括支援センターにご相談ください。

預貯金通帳や財産の管理が自分では不安になってきた

悪質な商法によって高額な買い物をさせられた

介護サービス事業者の対応に不満を訴えても改善されない

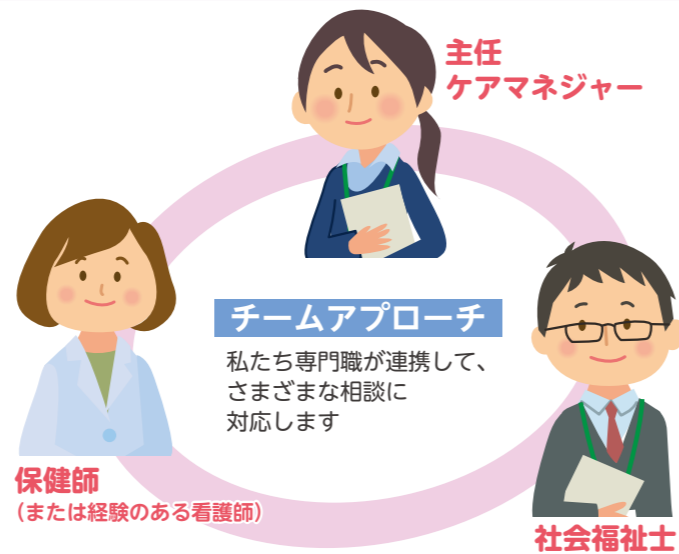
など



# 地域包括支援センターのご案内

## 地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとへの対応のほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。



## 地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう  
介護予防をすすめます

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



介護に関する悩みなど  
さまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。



高齢者のみなさんの  
権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。



暮らしやすい地域づくりに  
取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。

また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。



## 介護保険 Q & A



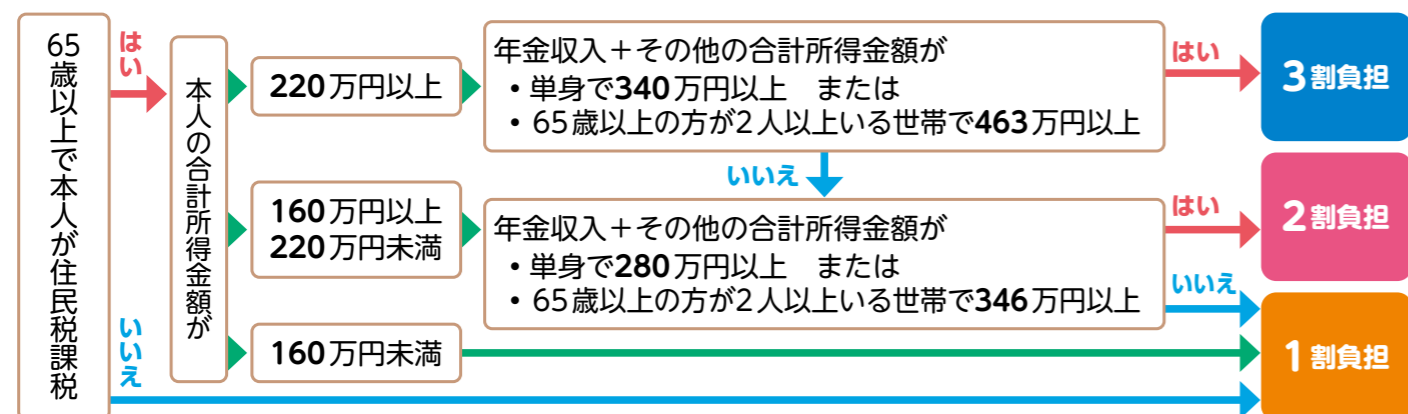
- Q** 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？
- A** 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みです。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。
- Q** サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？
- A** 医療保険と同様に、保険料をお返すことはありません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。
- 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。

# 自己負担限度額と負担の軽減

介護保険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。



※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

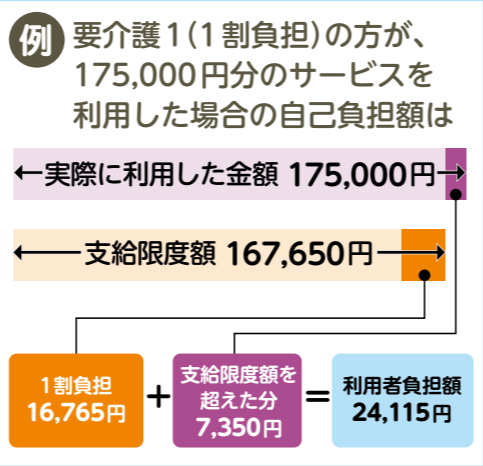
## ●介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

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。

### ■介護保険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)
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

○上記金額は、標準地域の金額です。実際の支給限度額は、住んでいる地域や利用したサービスにより異なります。



### ■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
- 居宅療養管理指導
- 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)
- 地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- 認知症対応型共同生活介護(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
- 介護保険施設に入所して利用するサービス
- ※介護予防サービスについても同様です。

## ●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、市区町村への申請が必要です。
- 次のサービスは、高額介護サービス費の対象にはなりません。
  1. 特定福祉用具の購入費及び住宅改修費の利用者負担額
  2. 食費・居住費や日常生活費(理美容代・洗濯代等)などの、介護保険の給付対象外の利用者負担額
  3. 要介護度等に応じて定められる支給限度額を超えた分の利用者負担額

### 自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得380万円(年収約770万円)未満の方	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
・老齢福祉年金受給者の方	24,600円(世帯)
・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	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、市区町村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。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合には支給されません。

### 医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額:毎年8月1日から翌年7月31日まで)

#### 70歳未満の方

区分	限度額
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
住民税非課税世帯	34万円

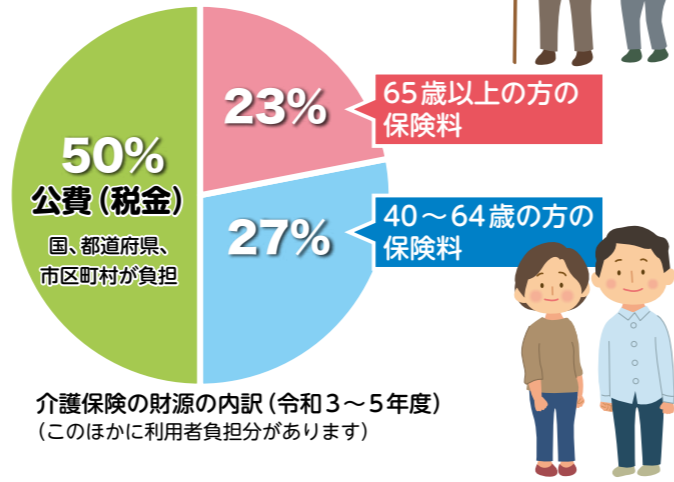
#### 70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
課税所得 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
一般(住民税課税世帯の方)	56万円
低所得者(住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



# 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。



## 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、市区町村の介護保険サービスの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。

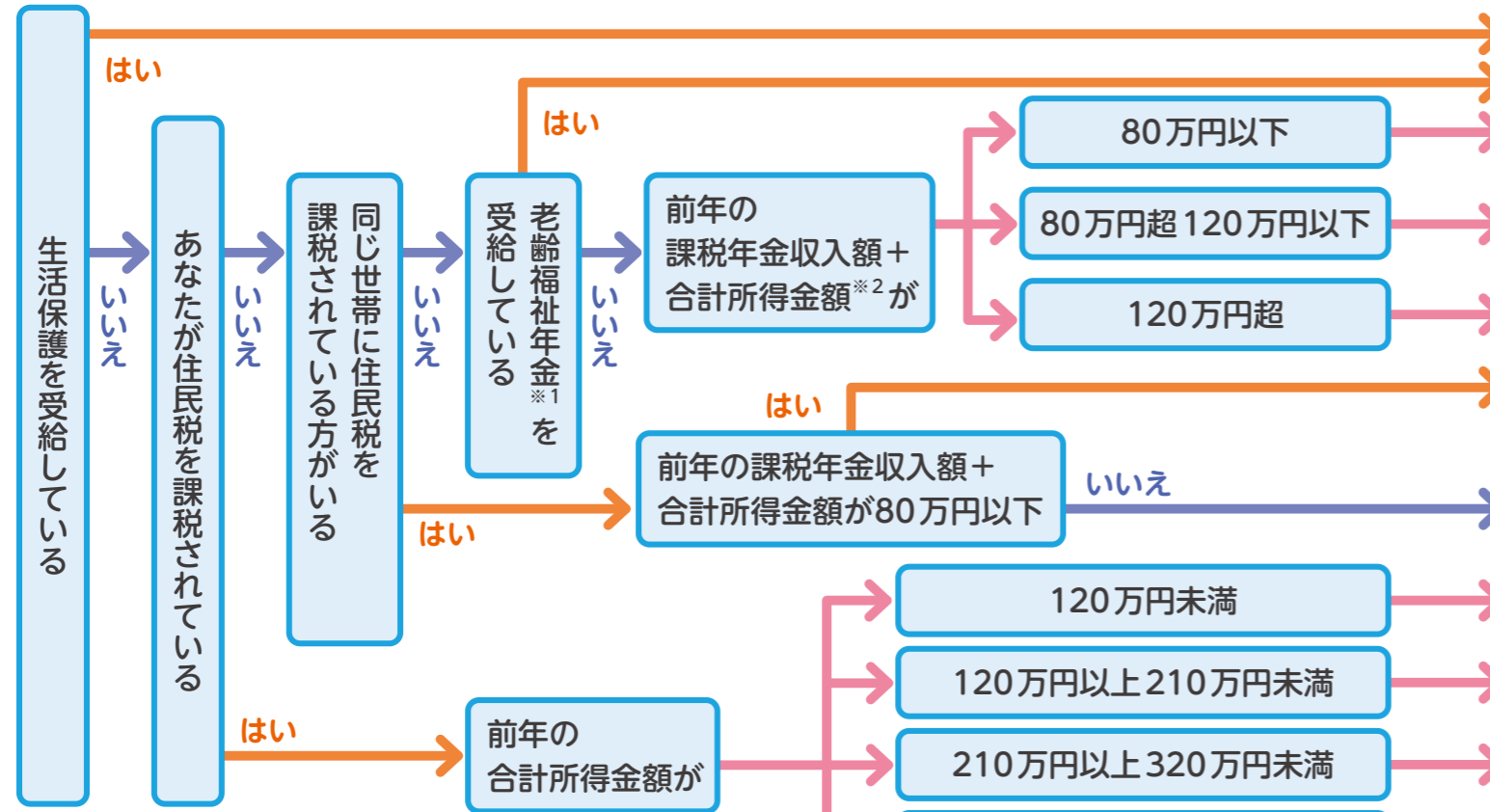
### 基準額の決まり方

$$\frac{\text{市区町村に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%}}{\text{市区町村に住む65歳以上の方の人数}} = \text{印西市の令和3～5年度の介護保険料の基準額 56,400円(年額)}$$

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、13段階に分かれます。

所得段階	対象となる方	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金 <sup>※1</sup> 受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.30	16,920円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 <sup>※2</sup> の合計が	80万円以下	基準額 × 0.40
第3段階		80万円超 120万円以下	基準額 × 0.70
第4段階		120万円超の方	基準額 × 0.90
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.90
第6段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が	80万円超の方	基準額 × 1.00
第7段階		120万円未満の方	基準額 × 1.20
第8段階		120万円以上 210万円未満の方	基準額 × 1.30
第9段階		210万円以上 320万円未満の方	基準額 × 1.50
第10段階		320万円以上 400万円未満の方	基準額 × 1.70
第11段階		400万円以上 600万円未満の方	基準額 × 1.80
第12段階		600万円以上 800万円未満の方	基準額 × 1.90
第13段階		800万円以上 1,000万円未満の方	基準額 × 1.95
	1,000万円以上の方	基準額 × 2.00	112,800円

## あなたの介護保険料は？



※1 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。

※2 合計所得金額 収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額のことです。第1～5段階の人は公的年金等に係る雑所得を控除した金額を用います。第1～5段階の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います(所得金額調整控除がある場合には、給与所得の金額に所得金額調整控除の額を加えて得た額から10万円を控除した額を用います)。第6段階以上の合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。土地等の譲渡所得がある場合には、特別控除後の金額を用います。

● 65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳になった月(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。老齢福祉年金は対象にはなりません。

年金が年額 **18万円未満**の方  
→ **【納付書】** や **【口座振替】** で各自納めます

**普通徴収**

- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 市区町村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。

**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。  
※申し込みは納期限の2カ月前までに手続きを行ってください。  
※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。

口座振替が便利ね

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

**特別徴収**

- 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)。
- 特別徴収の対象者として把握されると、おおむね6カ月後から介護保険料が天引きになります。

本年度

4月 6月 8月 → 10月 12月 2月

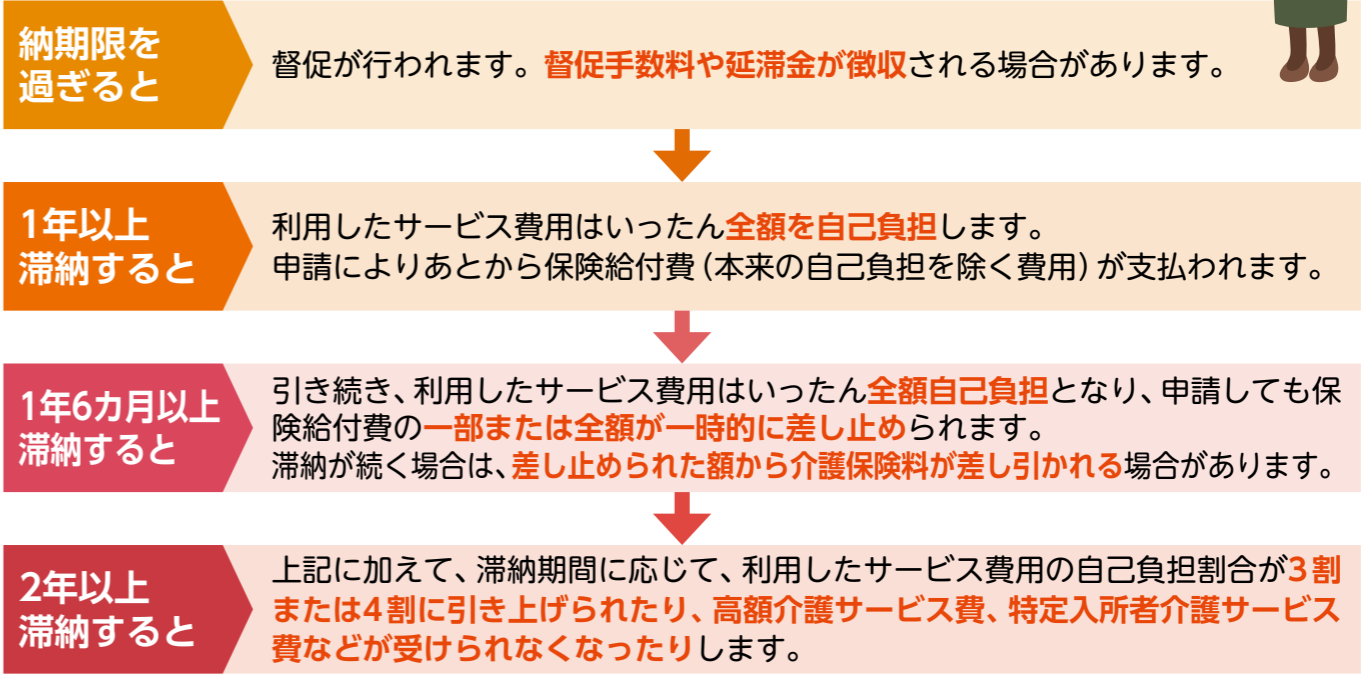
仮徴収                      本徴収

**!** こんなときは、一時的に納付書で納めます

- 年度途中で介護保険料が増額になった
- 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
- 介護保険料が減額になった
- 年金が一時差し止めになった など

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。



**納付が難しい場合は** 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区町村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。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。

	決まり方	納め方
<p><b>国民健康保険に加入している方</b></p>	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。
<p><b>職場の健康保険に加入している方</b></p>	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。

介護保険料の決まり方・納め方