

ともに
はぐくむ

介護保険

令和6年4月
制度改正対応版

わかりやすい利用の手引き

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です



行政機関のお問い合わせ先

二本松市 保健福祉部 高齢福祉課 介護保険係

〒964-8601 二本松市金色 403-1

☎ 23-1111（代表）内線 256・274～277

☎ 55-5115（直通）

安達支所	岩代支所	東和支所
地域振興課 市民福祉係 〒969-1492 二本松市油井字濡石 1-2 ☎ 23-1225	地域振興課 市民福祉係 〒964-0392 二本松市小浜字北月山 27 ☎ 65-2816	地域振興課 市民福祉係 〒964-0292 二本松市針道字蔵下 22 ☎ 66-2526

二本松市

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。

令和6年度 介護保険制度改正のポイント

◆介護保険サービスに関して

介護予防支援を居宅介護支援事業者に依頼できるように。(令和6年4月から) ▶10・13 ページ
一部の福祉用具について貸与と購入を選択できるように。(令和6年4月から) ▶24 ページ

◆介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更。(令和6年4月から) ▶14～22 ページ
特定入所者介護サービス費の限度額の変更。(令和6年8月から) ▶23 ページ
介護保険料の変更。(令和6年4月から) ▶41 ページ

介護保険の申請や届け出には、「マイナンバー」が必要です

介護保険の各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー(個人番号)の記入が必要です。
窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- マイナンバー(個人番号) カード
- 通知カード
(住所、氏名等が住民票と一致している)
- 個人番号が記載された住民票 等

身元確認には次のいずれかが必要

- マイナンバー(個人番号) カード
- 運転免許証
- パスポート 等の写真つきの身分証明書

写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

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
サービス利用の手順	6
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 要介護認定の手順	8
サービス利用の流れ③ ケアプランの作成からサービス利用まで	10
介護保険サービスの種類と費用	12
介護保険サービスの種類と費用	12
①自宅を中心に利用するサービス	14
②介護保険施設で受けるサービス	22
③生活環境を整えるサービス	24
地域支援事業(総合事業)	26
総合事業 自分らしい生活が続けるために	26
地域を支える・地域で元気に	28
総合事業の対象者は基本チェックリストをふまえて決定します	30
介護保険Q & A	31
その他の地域支援事業(任意事業)	32
介護保険外で利用できる保健福祉サービス	32
通いの場立ち上げ支援	34
県北医療圏域退院調整ルール	34
認知症を正しく理解しましょう	35
地域包括支援センター	36
地域包括支援センターのご案内	36
費用の支払い	38
自己負担限度額と負担の軽減	38
介護保険料の決まり方・納め方	40
社会全体で介護保険を支えています	40
二本松市の介護サービス事業者一覧	44
二本松市 介護サービス事業者マップ	46

介護保険制度の
しくみ

サービス利用の
手順

介護保険サービス
の種類と費用

地域支援事業
(総合事業)

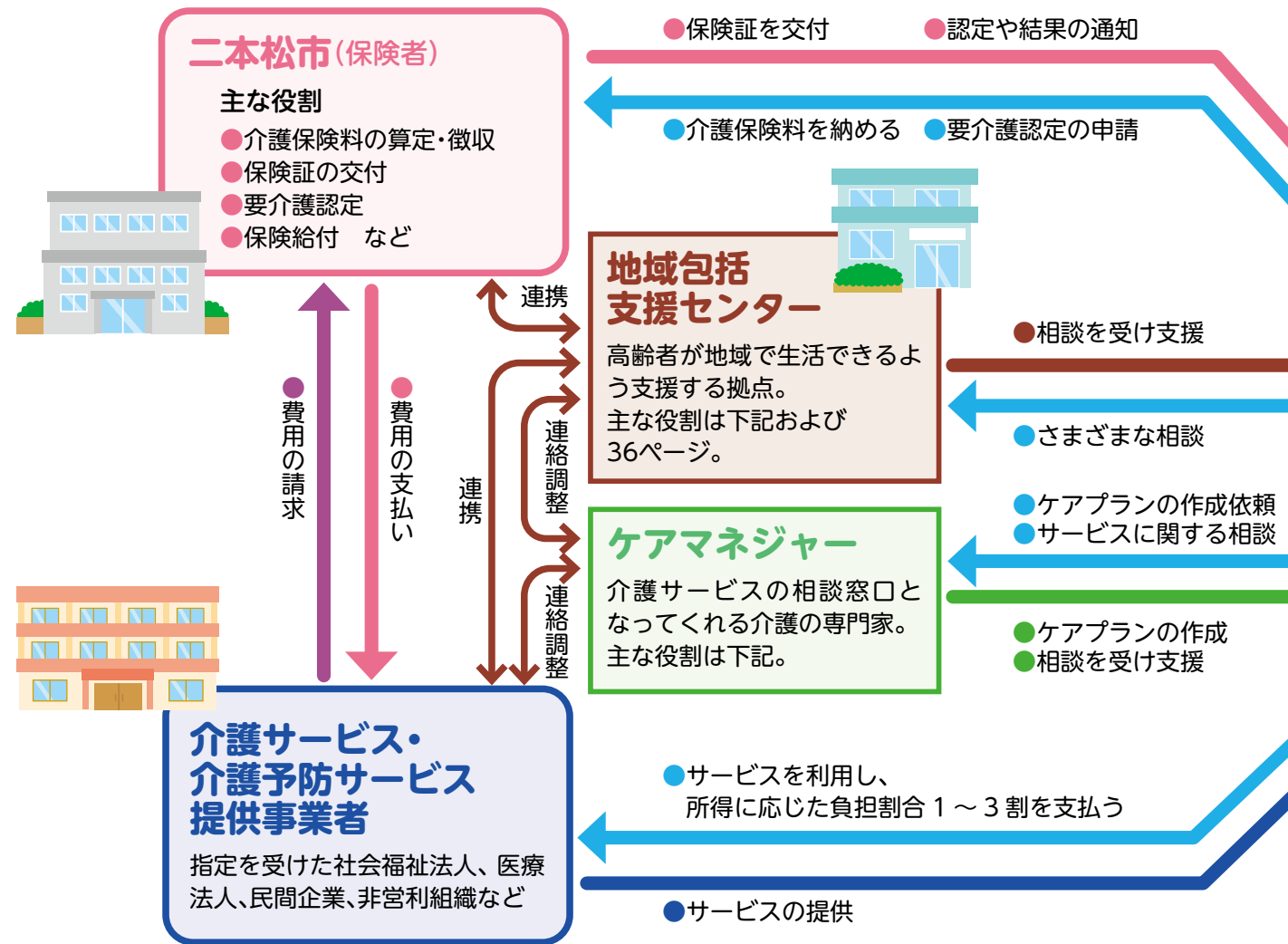
地域包括支援センター

費用の支払い

介護保険料の
決まり方・納め方

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。



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 → 8～9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。

- 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 ● 後縦靱帯骨化症
- 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

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

介護保険被保険者証	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
交付年月日	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	〇〇市町村

負担割合証

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。

※負担割合に関して、詳しくは38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)

介護保険負担割合証	
交付年月日	年 月 日
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
利用負担割合	適用期間
開始年月日	年 月 日
終了年月日	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	〇〇市町村

負担割合（1～3割）が記載されます。

介護保険の被保険者証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

「地域包括支援センター」とは？

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。

➡詳しくは、36ページ。

【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？

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。

ケアマネジャーの正式名称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



サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス

サービス利用の手順

1 | 相談する

市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。

- ▶ 介護サービスが必要
- ▶ 住宅改修が必要

など



- ▶ 生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいかわからない

など



- ▶ 介護予防に取り組みたい

など



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。

認定

要介護認定を受ける

市の窓口等に申請して、要介護認定を受けます。

詳しくは ▶

サービス利用の流れ②
(8～9ページ)

☒

基本チェックリストを受ける

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。

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。

詳しくは ▶ 30ページ



認定

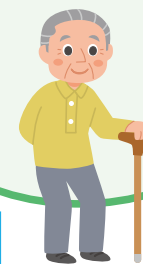
3 | 心身の状態を知る

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。

要介護1～5



要支援1・2



非該当

生活機能の低下がみられる
(事業対象者)



自立した生活が送れる

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。

介護サービスを利用できます。

「介護サービス」は要介護1～5の方が利用できます。

種類と費用は ▶ 12ページ～

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。



介護予防サービスを利用できます。

「介護予防サービス」は、要支援1・2の方が利用できます。

種類と費用は ▶ 12ページ～



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。

「介護予防・生活支援サービス事業」は、要支援1・2の方、基本チェックリストによって、生活機能が低下していると判定された方(事業対象者)が利用できます。

詳しくは ▶ 27ページ



一般介護予防事業を利用できます。

一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が対象の事業です。

詳しくは ▶ 27ページ



サービス利用の流れ③へ(▶10ページから)

サービス利用の手順

サービス利用の流れ② 要介護認定の手順



① 申請する

申請は市の介護保険担当窓口(高齢福祉課および各支所地域振興課)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。
(更新申請も含みます)

- ・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

市の窓口においてあります。

✓ 介護保険の保険証

40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。



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。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。

② 要介護認定

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

市の担当職員など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)

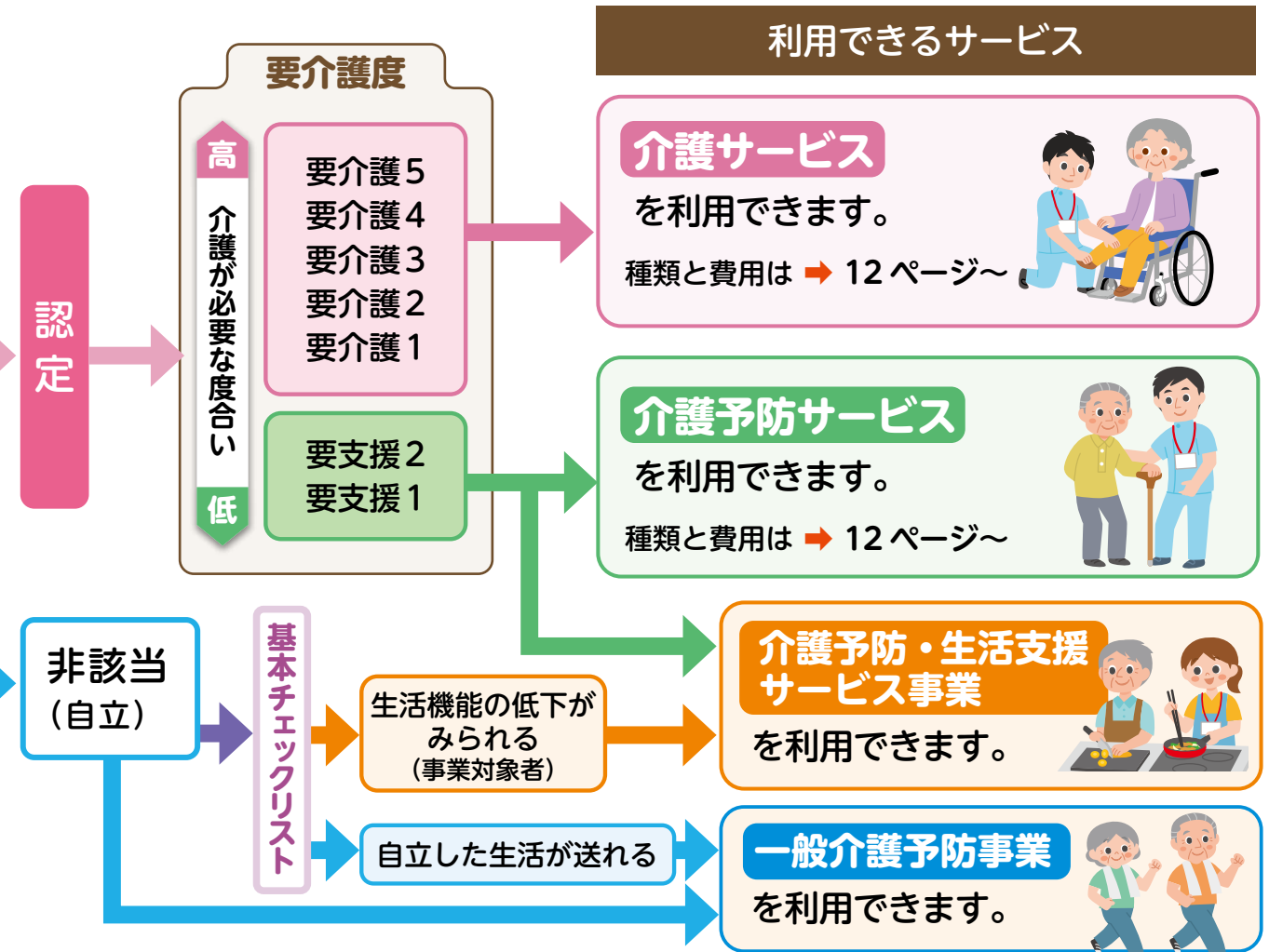
一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。



③ 結果の通知

結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。

「要介護」と認定された方は「介護サービス」を、「要支援」と認定された方は「介護予防サービス」、「介護予防・生活支援サービス事業」を利用できます。



「訪問調査」とは？

基本調査では「片足で立っていただけるか」「何かにつかまらなくて起き上がれるか」など、あらかじめ定められた項目にしたがって、調査員(市の職員や委託されたケアマネジャー)が質問をします。

【訪問調査を受けるときのポイント】

- 伝えたいこと(困っていること)はメモしておく
- 本人だけでなく、介護している人が同席する
- 24時間通しての様子を伝える(夜間の様子なども伝える)



【訪問調査の主な調査項目】

基本調査

- 麻痺などの有無
- 拘縮の有無
- 寝返り
- 起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行

- 立ち上がり
- 片足での立位
- 洗身
- つめ切り
- 視力・聴力
- 移乗・移動
- えん下・食事摂取
- 排泄

- 清潔
- 衣服の着脱
- 外出頻度
- 意思の伝達
- 記憶・理解
- 問題行動
- 薬の内服
- 金銭の管理

- 日常の意思決定
- 社会生活への適応
- 過去14日間にうけた医療
- 日常生活自立度

概況調査

特記事項

- 調査時に聞き取った本人の状態や実際の介護の状況など詳しい内容を記載したもの

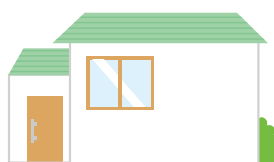
サービス利用の流れ③ ケアプランの作成から サービス利用まで

サービス利用の手順

サービス利用の手順

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

- 市が発行する事業者一覧のなかから**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

担当のケアマネジャーと相談しながらケアプラン(介護サービスの利用計画)を作成します。

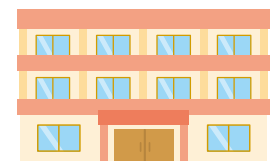


3 サービスを利用

- 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**(▶14ページ～)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※¹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**(▶22ページ)を利用します。



要支援1・2の方

1 地域包括支援センター等に連絡(36ページ)

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者に連絡、相談をします。

変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、市から指定を受けた居宅介護支援事業者へ依頼できるようになりました。(令和6年4月から)

2 介護予防ケアプラン※¹を作成

地域包括支援センターの職員やケアマネジャーと相談しながら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※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**(▶15ページ～)および**介護予防・生活支援サービス事業**(▶27ページ)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。



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 地域包括支援センターに連絡(36ページ)

地域包括支援センターに連絡します。



2 ケアプラン※¹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を作成します。



3 サービスを利用

- サービス事業者と契約※²します。
- ケアプランにそって**介護予防・生活支援サービス事業**(▶27ページ)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、二本松市民だけが利用できる「地域密着型サービス」があります。

▶ 14ページ～16ページ

自宅を訪問してもらう

▶ 17ページ～18ページ

施設に通って利用する

▶ 19ページ

短期間施設に泊まる

▶ 20ページ

通いを中心とした複合的なサービス

▶ 20ページ～21ページ

自宅から移り住んで利用する

▶ 22ページ

介護保険施設に移り住む

▶ 24ページ～25ページ

生活する環境を整える

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

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。原則として二本松市民だけが利用できます。

認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）
症と診断された方が食事・入浴など
養や支援、機能訓練を日帰りで受け
ます。



自己負担(1割)のめやす[7～8時間未満の利用の場合]

要支援1	861円	要介護3	1,210円
要支援2	961円	要介護4	1,319円
要介護1	994円	要介護5	1,427円
要介護2	1,102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。(▶ 38ページ参照)

※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などにより異なります。

※自己負担のめやすは令和6年7月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。

【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

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やケアマネジャー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支援してもらいます。

変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、市から指定を受けた居宅介護支援事業者へ依頼できるようになりました。(令和6年4月から)

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)

※(介護予防)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	通所介護	訪問介護		通所リハビリ	訪問介護	
午後			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、排せつのお世話 ●衣類の着脱の介助 ●服薬の確認 など	身体介護 中心	20分～30分未満	244円
			30分～1時間未満	387円
〈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	生活援助 中心	20分～45分未満	179円
			45分以上	220円

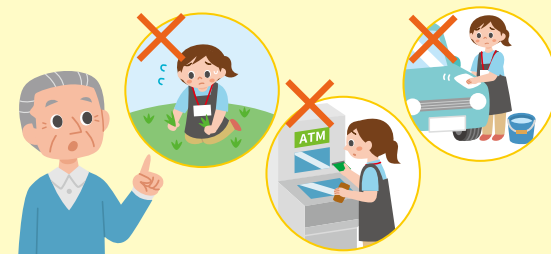
※要支援の方は利用できません。

※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)	97円
-------------	-----

！ 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



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

給付対象外
のお願いを
しないために

どのようなサービスを希望するのか、そのサービスが介護保険の対象になるのかなど、ケアプランを作成するときにケアマネジャーと具体的に話し合い、確認しましょう。



自宅を訪問してもらう

自宅で入浴する

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】

要支援 1・2	856円	要介護 1～5	1,266円
---------	------	---------	--------



看護師などに訪問してもらう

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

要介護度	病院・診療所から		訪問看護ステーションから	
	20分～30分未満	30分～1時間未満	20分～30分未満	30分～1時間未満
要支援 1・2	382円	553円	451円	794円
要介護 1～5	399円	574円	471円	823円

※早期・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	要支援 1・2	298円
	要介護 1～5	308円



介護や支援が必要になっても
自分でできることは自分で！

自分でできることまで介護サービスに頼ると、徐々に身体機能が低下し、状態は悪化してしまいます。ケアプランを作成する時からできないことだけを介護サービスで補うことにして、自分でできることは自分で行い、できることを増やすことを目指しましょう。

家族の方が介護する場合も、本人のためにも本人ができないことだけを支援するようにしましょう。

買い物などもできるうちはなるべく積極的に行いましょう。





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)	515円
歯科医師の場合(月2回まで)	517円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	566円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	518円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	362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

夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、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訪問介護などがあります。



自己負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1カ月	989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ます。また、通報や電話などを行うことで、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	夜間のみ利用
要介護1	5,446円	7,946円	基本対応 989円
要介護2	9,720円	12,413円	
要介護3	16,140円	18,948円	
要介護4	20,417円	23,358円	
要介護5	24,692円	28,298円	

※要支援の方は利用できません。

介護公表 検索

介護サービス情報公表システム
二次元バーコード事業者を
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試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。



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】

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	658円	要介護4	1,023円
要介護2	777円	要介護5	1,148円
要介護3	900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。

※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	753円	要介護4	1,172円
要介護2	890円	要介護5	1,312円
要介護3	1,032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いき、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るのです。

自分らしい生活へ

外出するの
も
楽しかったできることが
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、リハビリの専門家による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。

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	762円	要介護4	1,215円
要介護2	903円	要介護5	1,379円
要介護3	1,046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。



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リハビリの専門家による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

- 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。

1カ月あたりの
自己負担（1割）のめやす

要支援1	2,268円	要支援2	4,228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／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。



自己負担（1割）のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

要支援1	861円	要介護3	1,210円
要支援2	961円	要介護4	1,319円
要介護1	994円	要介護5	1,427円
要介護2	1,102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リハビリを行います。

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。

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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要支援1	529円	451円	451円
要支援2	656円	561円	561円
要介護1	704円	603円	603円
要介護2	772円	672円	672円
要介護3	847円	745円	745円
要介護4	918円	815円	815円
要介護5	987円	884円	884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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要支援1	624円	579円	613円
要支援2	789円	726円	774円
要介護1	836円	753円	830円
要介護2	883円	801円	880円
要介護3	948円	864円	944円
要介護4	1,003円	918円	997円
要介護5	1,056円	971円	1,052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	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
	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

「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、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

介護保険サービスの種類と費用

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 【事業所と同一の建物に居住していない場合】			
要支援 1	3,450円	要介護 3	22,359円
要支援 2	6,972円	要介護 4	24,677円
要介護 1	10,458円	要介護 5	27,209円
要介護 2	15,370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 【事業所と同一の建物に居住していない場合】			
要介護 1	12,447円	要介護 4	27,766円
要介護 2	17,415円	要介護 5	31,408円
要介護 3	24,481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。

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。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす 【包括型(一般型)の場合】			
要支援 1	183円	要介護 3	679円
要支援 2	313円	要介護 4	744円
要介護 1	542円	要介護 5	813円
要介護 2	609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、居住費は別途負担となります。



自宅から移り住んで利用する

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。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	546円	要介護 4	750円
要介護 2	614円	要介護 5	820円
要介護 3	685円		

※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。

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 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。



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	749円	要介護 3	812円
要介護 1	753円	要介護 4	828円
要介護 2	788円	要介護 5	845円

※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。

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。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室
要介護 3	828円	745円	745円
要介護 4	901円	817円	817円
要介護 5	971円	887円	887円

※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。

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。

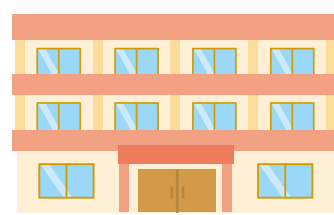
介護保険サービスの種類と費用



自宅から移り住んで利用する

②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。



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】

つねに介護が必要で、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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 3	約24,450円	約21,960円	約21,960円
要介護 4	約26,580円	約24,060円	約24,060円
要介護 5	約28,650円	約26,130円	約26,130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【基本型】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 1	約24,060円	約21,510円	約23,790円
要介護 2	約25,440円	約22,890円	約25,290円
要介護 3	約27,390円	約24,840円	約27,240円
要介護 4	約29,040円	約26,490円	約28,830円
要介護 5	約30,540円	約27,960円	約30,360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。

※介護療養型医療施設(令和6年3月末に廃止)の転換先として、平成30年4月に創設された施設です。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【I型】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 1	約25,500円	約21,630円	約24,990円
要介護 2	約28,800円	約24,960円	約28,290円
要介護 3	約35,970円	約32,100円	約35,460円
要介護 4	約39,000円	約35,160円	約38,490円
要介護 5	約41,760円	約37,890円	約41,250円

※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。

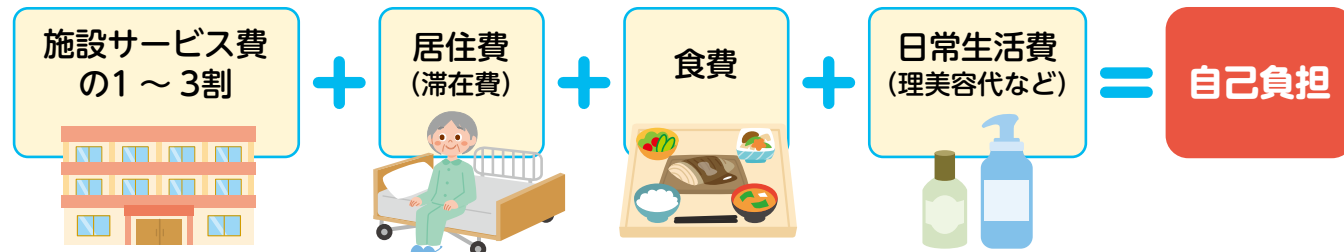
※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

(従来型個室、多床室、ユニット型個室などの違いについて▶19ページ参照)

※要支援の方は利用できません。

●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。

()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。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり) 令和6年8月から

居住費(滞在費)				食費
ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室	多床室	
2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円※1 (915円)	1,445円

※1 令和7年8月から、室料を徴収する場合は697円になります。

●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6年8月から

利用者 負担 段階	所得の状況※2	預貯金等の 資産※3の状況	居住費(滞在費)				食費 施設
			ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型 個室	多床室	
1	生活保護受給者の方等	要件なし	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	老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	公的年金等収入金額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額が80万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
3-①	公的年金等収入金額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額が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	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 [1,000円]
3-②	公的年金等収入金額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 [1,300円]

【 】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の額です。

()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。

※2 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。

※3【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。

虚偽の申告などの不正があった場合には、支給された額の他に最大2倍の加算金を返還していただく場合があります。

③生活環境を整えるサービス

生活する環境を整える

介護保険サービスの種類と費用

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)

次の品目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。

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

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。
一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。(令和6年4月から) **変更ポイント**
固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)については、福祉用具専門相談員またはケアマネジャーからの提案により、貸与と購入を選択できます。

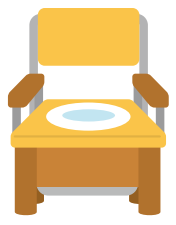
福祉用具を買う

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、次の品目です。

- ・移動用リフトのつり具の部分
- ・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
- ・排せつ予測支援機器
- ・簡易浴槽
- ・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)
- ・固定用スロープ
- ・歩行器(歩行車を除く)
- ・歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)



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

貸与と購入を選択できます。

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20万円だった場合、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。

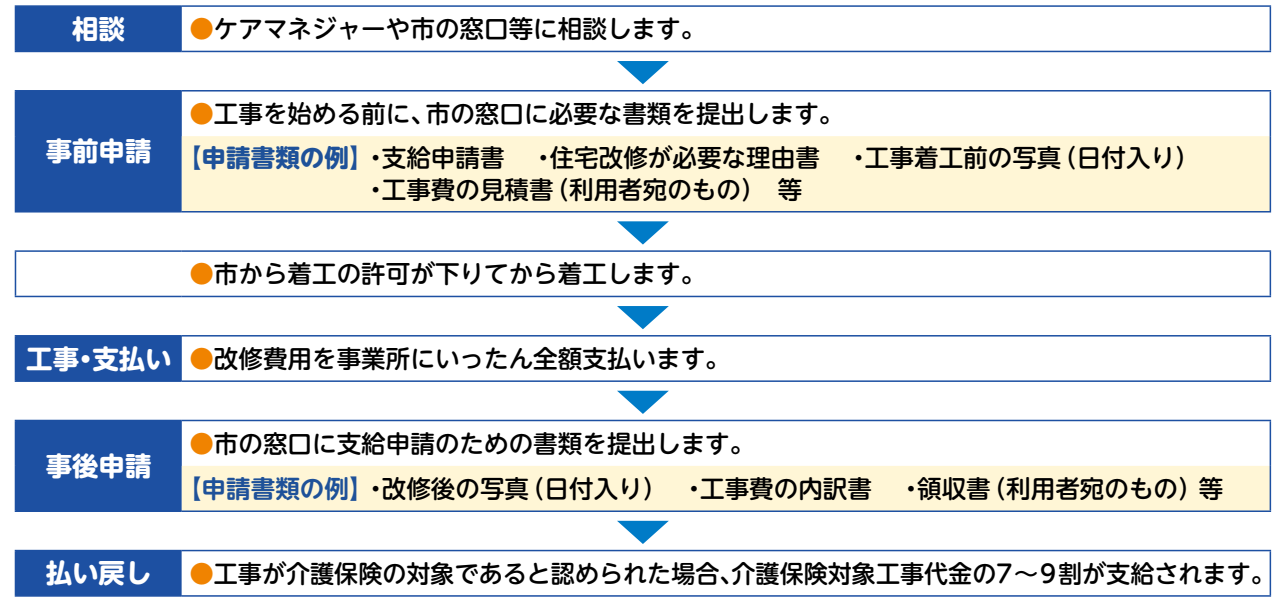
支給限度額／20万円(原則1回限り)
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

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。



●手続きの流れ【償還払い(後から払い戻される)の場合】

事前と事後に申請が必要です



介護保険サービスの種類と費用

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

一般介護予防事業

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。（要介護認定は不要です）
- 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。

総合事業を利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、高齢福祉課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。



☑ 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言われますか

詳細な基本チェックリストについては、30ページをご覧ください。

「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。



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。



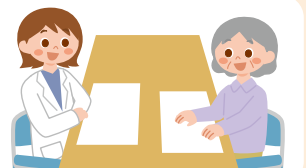
介護予防・生活支援サービス事業

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あります。



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あります。



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教室（介護予防教室）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

介護予防教室の例

「通いの場応援」介護予防教室

- 通いの場を継続しているグループに対し、運動、栄養、口腔、認知症予防、介護保険に関する講師を派遣しフレイル予防を目指します。

フレイルとは

- 加齢に伴って気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が「フレイル」です。早期に気づき予防することが重要です。
- フレイル予防3つの柱
「運動」+「栄養とお口の健康」+「社会参加」



地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

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。

地域活動へ参加しましょう

地域活動の情報は、市役所や広報誌、インターネットなどから入手できます。

地域への参加（地域デビュー）の例

- ☐ ボランティア活動への参加
（地域の清掃や緑化活動、教育・文化活動への参加など）
- ☐ 地域の行事への参加
- ☐ 交通安全・防犯・防災活動への参加
- ☐ シルバー人材センターへの登録



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。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。

気持ちの良い日ですね。
お出かけですか？

こんにちは！

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。
- ☐ 雰囲気が以前と変わった。（元気がない、やせてきた、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、服装が季節に合わない、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。



地域で元気に ～介護予防に取り組みましょう～

まだ介護が必要でない方は、市の介護予防の教室等を利用しましょう。ここでは、自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。

バランスよくしっかり食べましょう

やせないように
よく食べることが
重要です！

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

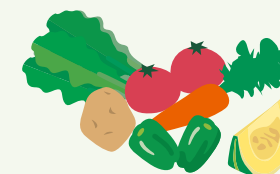
1日3食抜かずに
バランスよく食べる



たんぱく質を
十分にとる



さまざまな野菜を
毎日食べる



カルシウムの不足
に気をつける



体を動かす時間を増やしましょう

筋力は何歳からでも
鍛えられます。運動を毎日の生活に
取り入れましょう！

散歩（ウォーキング）や体操、筋力トレーニングを
生活に取り入れましょう。

散歩（ウォーキング）

・人混みを避けて散歩をしましょう。可能な方は、少し速めに歩くことを意識すると、さらに運動効果が高まります。



体操

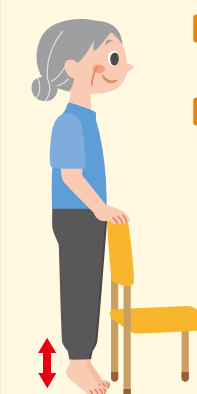
・ラジオ体操などを広い場所
や庭などで行いましょう。



ふくらはぎの筋トレ

1セット10回

- 1 いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- 2 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。



・回数はめやすです。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。
・4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

体に痛みなどがある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

口の健康を保ちましょう

歯だけでなく
舌や口の中全体を清潔に
保ちましょう。

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、
口の健康を保ちましょう。噛む力を鍛えることも重要です。

食後の口の手入れ を忘れずに

- ・1日1回は、十分な時間をかけて歯をみがきましょう。
- ・義歯（入れ歯）は外してみがきましょう。





総合事業の対象者は基本チェックリストを ふまえて決定します

厚労省の作成した25問の基本チェックリストにおいて、生活機能に低下がみられた方は「事業対象者」の候補者になります。事業対象者になるかどうかは、市が判断します。

【基本チェックリスト】

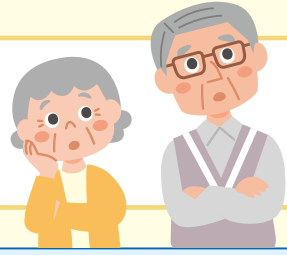
No.	質問項目	回答
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい0点 いいえ1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい0点 いいえ1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい0点 いいえ1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい0点 いいえ1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい0点 いいえ1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点 いいえ1点
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点 いいえ1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい0点 いいえ1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい1点 いいえ0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい1点 いいえ0点
栄養状態	11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点 いいえ0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点 いいえ0点
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点 いいえ0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点 いいえ0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい1点 いいえ0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい0点 いいえ1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点 いいえ0点
認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい1点 いいえ0点
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい0点 いいえ1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点 いいえ0点
うつ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点 いいえ0点
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点 いいえ0点
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点 いいえ0点
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点 いいえ0点
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点 いいえ0点

次のいずれかにあてはまる方は「生活機能の低下」がみられます

① No.1～20の合計が	10点以上	⑤ No.16に該当	1点
② No.6～10の合計が	3点以上	⑥ No.18～20の合計が	1点以上
③ No.11～12の合計が	2点以上	⑦ No.21～25の合計が	2点以上
④ No.13～15の合計が	2点以上		

基本チェックリストに該当するようであれば地域包括支援センターへご相談ください。

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、保険料をお返しすることはありません。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？

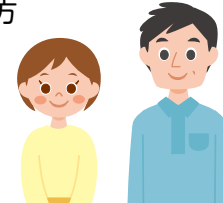
A 施設への入所を希望する場合は、施設に直接お申し込みください。

その他の地域支援事業（任意事業）

① 家族介護教室

【内 容】 介護知識・技術の習得及び外部サービスの適正な利用方法を習得することなどを内容とした教室を開催します。

【対 象 者】 市民または市内事業所等に勤務している方で、高齢者を介護している方や介護について関心がある方



② 高齢者介護用品給付

【内 容】 常時介護用品を必要とする方を介護している方の経済的負担の軽減を目的に、紙おむつなどの介護用品を給付します。

【給付対象者】 要介護と認定された65歳以上の在宅高齢者で、常時介護用品を必要とする方

【給付品目】 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー、ガーゼ類

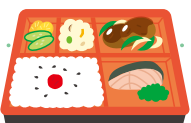
【給付内容】 月額3,000円が上限の給付券を年2回（4月、10月）給付

③ 配食サービス

【内 容】 安否確認を兼ねて、栄養バランスのとれた食事（昼食のみ）を月～金曜日にお届けします。糖尿病治療食や減塩食、きざみ食など、食事制限がある方にも対応しています。

【対 象 者】 おおむね65歳以上の一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方

【利 用 料】 1食450円



④ 介護者慰労金

【内 容】 精神的及び経済的負担の軽減を図るため慰労金を支給します。

【対 象 者】 要介護4・5と認定された65歳以上の在宅高齢者を日常在宅で介護している方で、市民税非課税世帯であり、過去1年間介護保険サービスを受けなかったものを介護している方

【給付内容】 申請により、年額10万円を年1回（3月）給付

⑤ 認知症高齢者等見守りQRコード活用事業

【内 容】 認知症高齢者等が外出し、緊急時（自宅に戻れなくなるまたは行方不明になる若しくは警察等の関係機関に保護される）に、早期に身元が判明できるように「認知症高齢者等見守りQRコード」を交付します。

【対 象 者】 在宅で生活をする認知症高齢者等

【利 用 料】 無料

介護保険外で利用できる保健福祉サービス

① 介護者激励金

【内 容】 慰労と福祉の増進を目的として、激励金を給付します。

【対 象 者】 要介護4・5と認定された65歳以上の在宅高齢者を、6か月以上介護している方

【給付内容】 月額5,000円×対象月数を年1回（3月）給付



② 訪問理美容サービス

【内 容】 理容店または美容店の方が自宅まで訪問し、年2回訪問理美容サービスを実施します。

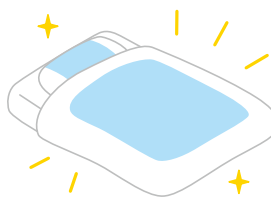
【対 象 者】 要介護3以上と認定された65歳以上の在宅高齢者で、自力でお店まで行くことができない方

【利 用 料】 無料



③ 寝具类等洗濯乾燥消毒サービス

【内 容】 年2回寝具洗濯乾燥サービスを実施します。



【対 象 者】 要介護3以上と認定された65歳以上の在宅高齢者で、寝具類の洗濯乾燥を行うことが困難な方

【利 用 料】 無料

⑤ ごみ出し支援戸別収集事業

【内 容】 一般家庭ごみをごみステーションへ排出することが困難な世帯に対し、週1回戸別収集します。



【対 象 者】 介護認定者または障がい者のみで構成されている世帯で、親族や近所の方のごみ出し協力が得られない方
※対象要件の詳細については、担当ケアマネジャーに確認ください。

⑦ 生きがいデイサービスセンター

【内 容】 自宅から施設まで専用のバスで送迎し、健康の維持・増進・介護予防の観点から、入浴や給食、日常動作訓練などのサービスを行います。また、趣味活動やレクリエーションを通じ、高齢者の孤独感の解消などに役立てます。

【実施施設】 二本松生きがいデイサービスセンター（二本松福祉センター内）
岩代生きがいデイサービスセンター（六角はつらつセンター内）
東和生きがいデイサービスセンター（コスモメディカル東和）

【対 象 者】 要介護・要支援状態にはいたらないが、身体の弱いおおむね65歳以上の方

【利 用 料】 1日1,200円～1,450円（施設によって異なります。お弁当代を含む。）

④ 緊急通報装置設置

【内 容】 緊急時にボタンを押せば自動的に緊急通報センターにつながる緊急通報装置を貸出し、緊急時の対応を行います。あらかじめ3名程度の協力員の登録が必要です。

【対 象 者】 おおむね65歳以上の一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方



【利 用 料】 無料（使用中止、廃止した時に装置の返却が必要となります）

⑥ 補聴器購入費助成

【内 容】 補聴器を購入する際に、補聴器本体の購入費用の一部を助成します。

【対 象 者】 65歳以上で1年以上二本松市にお住まいの住民税非課税世帯の方で、両耳の聴力レベルが55デシベル以上70デシベル未満の方

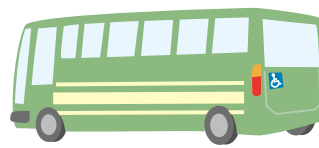
【利 用 料】 補聴器本体の購入費の1/2（上限3万円）
※助成を希望される方は、補聴器購入前に高齢福祉課へご相談ください。



⑧ 外出支援の充実

【内 容】 高齢者等の通院や買い物等の利便を図るため、乗合型タクシーやコミュニティバスを運行します。
また、高齢者（75歳以上）を対象に、市内公共交通機関の運賃無料化を実施します。利用にあたっては、事前に申請が必要です。

- ・巡回福祉車両（ようたすカー）運行～二本松地域
- ・コミュニティバス運行～安達地域・岩代地域・東和地域
- ・デマンドタクシー運行～安達地域・岩代地域・東和地域



通いの場立ち上げ支援

いきいき百歳体操の二本松市版DVDを使って、住民主体で介護予防に取り組む団体を募集します。元気な高齢者を増やし、市民の健康寿命の延伸を目指します。

【いきいき百歳体操の内容】

約 30 分間の運動です。おもりを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくり手足を動かします。

【募集要項】

- ☐ 週に 1 回程度、3 ヶ月以上集まって体操を行う
- ☐ 5 名以上の参加者がいる
- ☐ 会場の確保や運営はみなさんで自主的に行う
- ☐ DVD を視聴できる機材がある
- ☐ 人数分のイスがある

【スタート応援メニュー】

- ☐ 取り組みスタート時に講師を 3 回派遣します。
- ☐ 「いきいき百歳体操」「ほんとの空体操」の DVD を差し上げます。
- ☐ おもりを貸し出します。
- ☐ 参加者の体力測定を行います。

お問い合わせ 高齢福祉課包括ケア推進係 ☎ 23-3600

県北医療圏域退院調整ルール

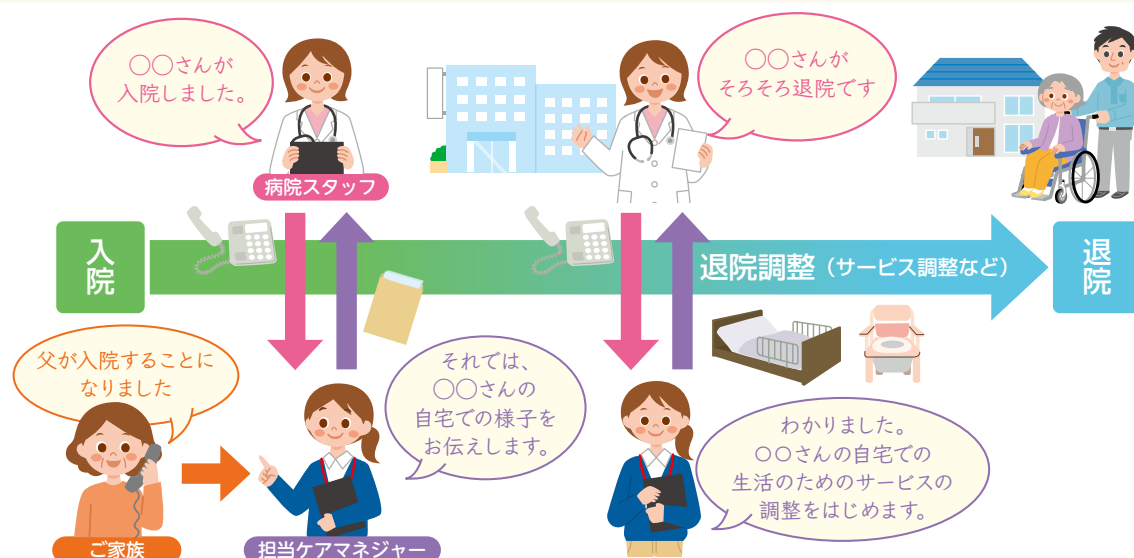
（県北地域の市町村において実施されています）

退院調整

ルールとは？

入院患者さんが退院する際に、必要な介護保険サービスをすぐに受けられるようにするための連携のしくみです。病院とケアマネジャーが情報共有して、退院にむけての話し合いや介護保険サービスの調整を行います。

退院調整ルールの流れ

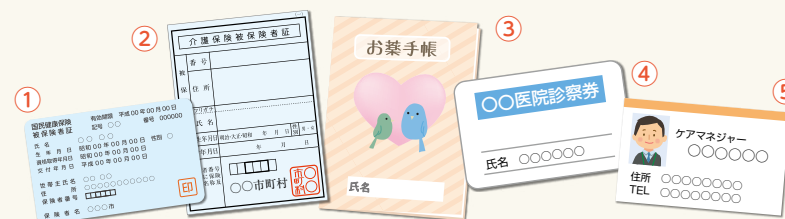


退院後、在宅での生活や療養をしやすいするために大切なこと

入院したらケアマネジャーへ連絡しましょう！

「医療介護あんしん5点セット」として以下のものをまとめておきましょう。

- ① 医療保険被保険者証
- ② 介護保険被保険者証
- ③ お薬手帳
- ④ かかりつけ医の診察券
- ⑤ 担当ケアマネジャーの名刺



認知症を正しく理解しましょう

認知症は、脳の細胞が正常に働かなくなることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。認知症になっても在宅療養を行うためには、認知症への正しい理解が大切です。

認知症とは

認知症の症状はさまざまですが、**中核症状**と**行動・心理症状(BPSD)**の2種類に分けられます。

中核症状は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。

- ものごとを思い出せない、覚えられない。「記憶障害」
- 時間や場所が分からなくなる。「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力などが低下。 等

行動・心理症状は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状です。「徘徊」や「ものとり妄想」などは「行動・心理症状」です。

- 徘徊 ● 妄想 ● 不安 ● 幻覚 等

早期発見・早期対応が大切

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

認知症のサイン

- ☐ 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- ☐ 置き忘れ・紛失が多くなった
- ☐ ものの名前が出てこなくなった
- ☐ 季節に合わない服装をしている
- ☐ 日課をしなくなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ お金の支払いができなくなった
- ☐ 薬の飲み間違いが増えた
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- ☐ 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- 等



認知症初期集中支援チームが対応します！

「認知症初期集中支援チーム」は、専門医と専門職がチームとなって相談や訪問を行うことで、早期の診断・対応につなげ自立生活のサポートをします。

お問い合わせ

高齢福祉課包括ケア推進係 ☎ 23-3600
 認知症初期集中支援チーム ☎ 070-8807-2308
 各地域包括支援センター（36 ページ）

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。

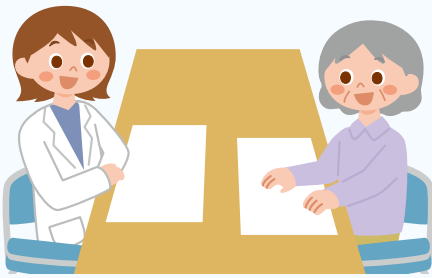


地域包括支援センター一覧

生活圏域 (中学校区)	センター名	所在地 (二本松市)	電話番号 (0243)
二本松 第一中学校区 (羽石・木藤次郎内含まない)	二本松市二本松 第1地域包括支援センター	成田町一丁目867 (二本松病院附属介護老人保健施設内)	62-2223
二本松 第二中学校区	二本松市二本松 第2地域包括支援センター	安達ヶ原一丁目291-1 (特別養護老人ホーム安達ヶ原あだたら荘内)	24-5567
二本松 第三中学校区 (羽石・木藤次郎内含む)	二本松市二本松 第3地域包括支援センター	住吉100 (介護老人保健施設やまびこ苑内)	62-7520
安達中学校区	二本松市 安達地域包括支援センター	油井字濡石1-2 (二本松市社会福祉協議会内)	23-8267
小浜中学校区 岩代中学校区	二本松市 岩代地域包括支援センター	西勝田字杉内10 (特別養護老人ホーム二本松いわしろ紀行内)	24-5272
東和中学校区	二本松市 東和地域包括支援センター	太田字荻ノ田35-1 (特別養護老人ホーム羽山荘内)	61-7100

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。



地域包括支援センター

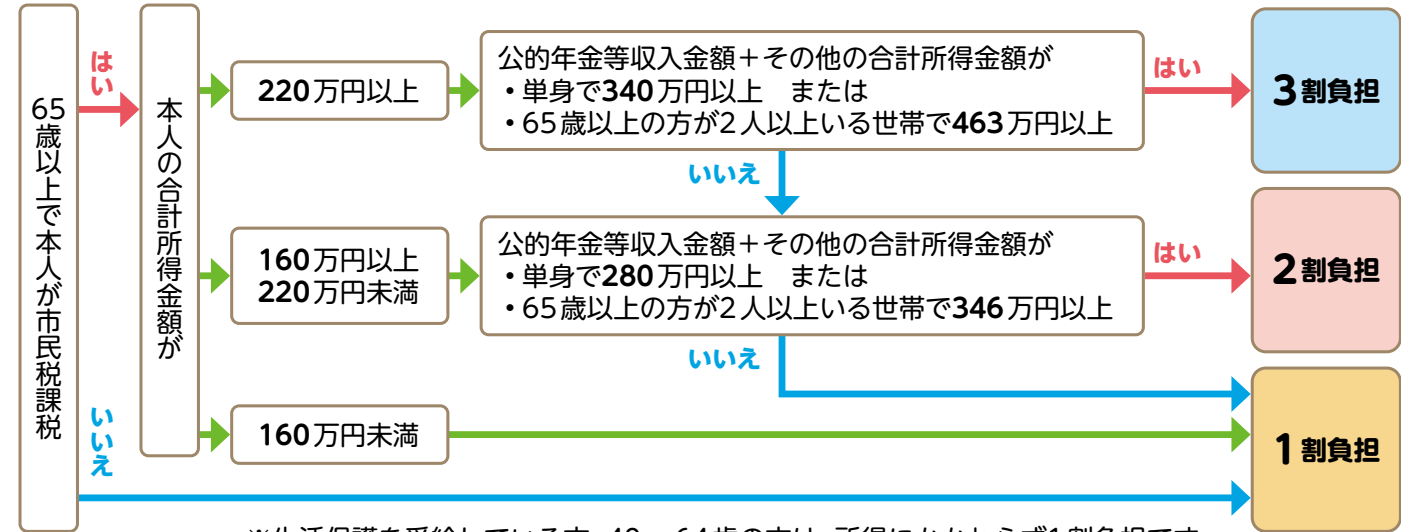
地域包括支援センター

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。



※生活保護を受給している方、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)
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

○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。

例 要介護1(1割負担)の方が、175,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は

←実際に利用した金額 175,000円→

←支給限度額 167,650円→

1割負担 16,765円 + 支給限度額を超えた分 7,350円 = 利用者負担額 24,115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
- 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
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)
市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)
世帯全員が市民税非課税	24,600円(世帯)
・老齢福祉年金受給者の方	24,600円(世帯)
・前年の公的年金等収入金額+その他の合計所得金額が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

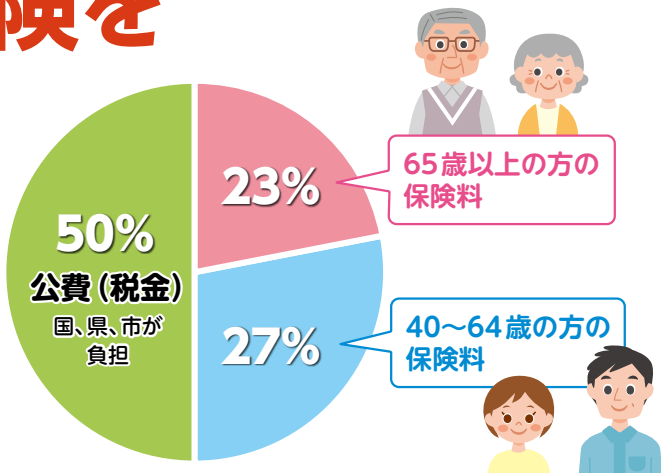
区分	限度額
基準総所得額	
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
市民税非課税世帯	34万円

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(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

社会全体で介護保険を支えています

介護保険は、国や県、市が負担する「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。



介護保険の財源の内訳（令和6～8年度）
（このほかに利用者負担分があります）

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。

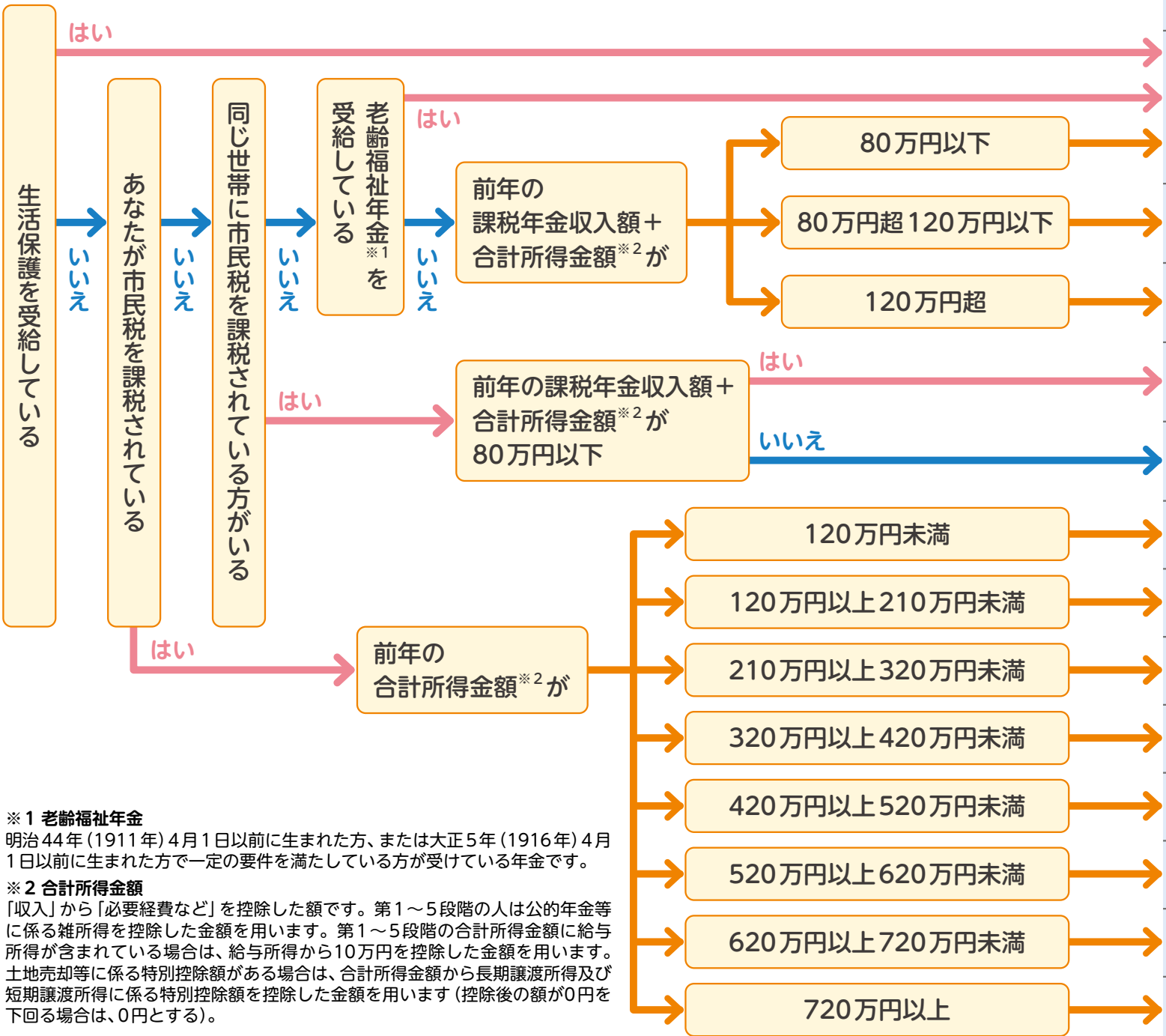
基準額の決まり方

$$\frac{\text{二本松市に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%}}{\text{二本松市に住む65歳以上の方の人数}} = \text{二本松市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 78,000円（年額）}$$

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 ^{※1} 受給者で、世帯全員が市民税非課税の方	基準額 × 0.285	22,230円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.485
第3段階		80万円超 120万円以下の方	37,830円
第4段階		120万円超の方	基準額 × 0.685
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前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.90
第6段階		80万円超の方	78,000円（基準額）
第7段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額 ^{※2} が	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 420万円未満の方	基準額 × 1.70
第11段階		420万円以上 520万円未満の方	基準額 × 1.90
第12段階		520万円以上 620万円未満の方	基準額 × 2.10
第13段階		620万円以上 720万円未満の方	基準額 × 2.30
		720万円以上の方	基準額 × 2.40

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」から「必要経費など」を控除した額です。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。土地売却等に係る特別控除額がある場合は、合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います（控除後の額が0円を下回る場合は、0円とする）。

● 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。

普通徴収

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

- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 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。コンビニやスマホ決済アプリでも納めることができます。詳しくは納付書の裏面をご確認ください。

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。

※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。

※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。

口座振替が便利ね

特別徴収

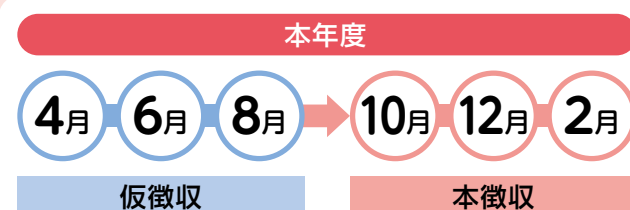
年金が年額 **18万円以上**の方

→ 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)。

- 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。



! 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
- 収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった
- 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。



納期限を過ぎると

督促が行われます。**延滞金**が**加算**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
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。

二本松市の 介護サービス事業者一覧

●は介護サービス事業者の他、介護予防サービス事業者の指定も受けています。
●は地域密着型（介護予防）サービスの指定を受けています。 (順不同)

地図番号		事業者名称	住 所 (二本松市)	電 話 (0243)	居宅介護支援	在宅サービスの種類														介護保険施設																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
						訪問介護	訪問入浴介護	訪問リハビリテーション	訪問看護	通所介護(デイサービス)	通所リハ(デイケア)	短期入所生活介護	短期入所療養介護	福祉用具貸与・販売	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	認知症対応型通所介護	地域密着型特定施設入居者生活介護	グループホーム	小規模多機能型居宅介護																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
二本松地域	①	二本松市社会福祉協議会 デイスサービスセンターにほんまつ	中江116	22-7890							●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

地図番号	事業者名称	住 所 (二本松市)	電 話 (0243)	居宅介護支援	在宅サービスの種類														介護保険施設	
					訪問介護	訪問入浴介護	訪問リハビリテーション	訪問看護	通所介護(デイサービス)	通所リハ(デイケア)	短期入所生活介護	短期入所療養介護	福祉用具貸与・販売	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	認知症対応型通所介護	地域密着型特定施設入居者生活介護	グループホーム	小規模多機能型居宅介護	指定介護老人福祉施設	介護老人保健施設
二本松地域	34	JWS陽だまりの郷 訪問看護リハビリステーション	表二丁目775	24-6071					●											
	35	JWS陽だまりの郷 機能訓練たんぼぼ	表二丁目775	24-6071						●										
	36	JWS陽だまりの郷 定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所	表二丁目775	62-1031									●							
	37	ふれあいデイスサービス (ふれあいホーム)	安達ヶ原五丁目6-1	24-8341						●										
	38	デイスサービスセンターのぼのぼ	榎戸一丁目319-5	24-6803						●										
	39	デイスサービスセンターしずく	金色409-10	24-7212						●										
	40	ケアテル介護センター ゆかりの窓	表二丁目865-9 サイトウハイツ105	090-6250-9976	●															
	41	訪問看護ステーションあやめ 二本松	郭内一丁目34-1 ディアス・パーク202号室	24-6681					●											
安達地域	42	二本松市社会福祉協議会 ケアプランセンターにほんまつ	油井字濡石1-2	23-1871	●															
	43	二本松市社会福祉協議会 ヘルパーステーションにほんまつ	油井字濡石1-2	23-8245		●														
	44	二本松市社会福祉協議会 入浴ステーションにほんまつ	油井字濡石1-2	23-8244			●													
	45	二本松市社会福祉協議会 デイスサービスセンターあだち	油井字砂田101	23-1721						●										
	46	きくち整形外科	油井字背戸谷地7-3	23-2627							●									
	47	介護老人保健施設あだたら	油井字戸ノ内21-1	62-3700				●			●		●						●	
	48	指定居宅介護支援事業所 あだたら	油井字戸ノ内21-1	62-3707	●															
	49	地域密着型特別養護老人ホーム ハッピー愛ランドあだち	油井字下中ノ内33-2	24-6466									●						●	
	50	ハッピー愛ランド ケアプランセンターあだち	油井字下中ノ内33-2	24-7377	●															
	51	グループホームあだち	渋川字上弘川27-1	24-6652														●		
	52	愛の家グループホーム二本松油井	油井字石倉75-1	62-7070										●			●			
	53	あいの里 霞	油井字下中ノ内85	24-8333														●	●	
	岩代地域	54	二本松市社会福祉協議会 デイスサービスセンターいわしろ	上長折字行部内43	55-3240						●									
55		特別養護老人ホーム 二本松いわしろ紀行	西勝田字杉内10	24-5225								●							●	
56		二本松いわしろ紀行 指定居宅介護支援事業所	西勝田字杉内10	24-5226	●															
57		笑実の郷	百目木字町50	24-8200															●	
58		グループホームおばま	下長折字藤540	24-5401														●		
東和地域	59	居宅介護支援事業所なごみ	針道字樺町29-1	66-2223	●															
	60	デイスサービスセンター 和・なごみ	針道字樺町29-1	66-2230							●									
	61	羽山荘デイスサービスセンター	太田字荻ノ田35-1	47-3301							●									
	62	特別養護老人ホーム 羽山荘	太田字荻ノ田35-1	47-3301									●						●	
	63	特別養護老人ホーム みどりの郷	木幡字東和代65-1	66-2660									●						●	
	64	かがやきの杜 (小規模多機能型居宅介護)	針道字樺町24	24-5215															●	
	65	かがやきの杜(グループホーム)	針道字樺町24	24-5133														●		

★介護サービス事業者は、令和6年7月1日現在で指定を受けた事業者について掲載しています。
★「(介護予防)訪問看護」、「(介護予防)訪問リハビリテーション」、「(介護予防)居宅療養管理指導」については、一覧に載っていない事業所がありますので、主治医、居宅介護支援事業者または地域包括支援センターにお尋ねください。
★独立行政法人福祉医療機構が運営している福祉・保健・医療の総合情報サイトWAM NET (ワムネット) には、全国の市区町村の介護保険事業者情報が掲載されています。(ホームページアドレス <http://www.wam.go.jp>)

