

あなたの地区の 高齢者なんでも相談室



手賀沼の
うなぎさん

高齢者なんでも相談室では、誰もが住みなれた地域で安心して、その人らしい生活を継続できるように、介護・福祉・健康・医療・生活など、さまざまなご相談に応じます。

※相談は無料です。介護保険の認定を受けていない方も利用できます。

各地域の
高齢者なんでも相談室

- 利用時間：午前8時30分～午後5時
- 共通の閉室日：土曜日以外の祝日・12月29日～1月3日

名称	住所		担当地域	利用できる日	
	電話番号			平日	土曜日
我孫子北地区 高齢者なんでも相談室	我孫子4-5-28 (山長第6ビル1階)		布施・布施下・弁天下・久寺家・ 根戸※・つくし野・台田・ 我孫子※・並木 ※根戸・我孫子は鉄道線路の北側	○	△
	04-7179-7360			第3日曜日	※第3土曜日は休み
我孫子南地区 高齢者なんでも相談室	緑1-4-5 (モリエビル1階)		根戸※・根戸新田・呼塚新田・船戸・ 我孫子※・我孫子新田・白山・本町・ 緑・寿・栄・若松 ※根戸・我孫子は鉄道線路の南側	○	○
	04-7199-8311			第2日曜日	
我孫子市天王台地区 高齢者なんでも相談室	柴崎台4-5-13 (クオリティヒル大塚1階)		泉・天王台・東我孫子・柴崎・柴崎 台・北新田・日の出・青山台・青山・ 南青山・高野山・高野山新田・下ヶ 戸・岡発戸・岡発戸新田・都部・都部 新田、都部村新田	○	○
	04-7182-4100			第4日曜日	
我孫子市湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室	湖北台1-13-4		湖北台・中峠台・中峠・中峠村下・ 中里・中里新田・古戸・日秀・日秀新 田・上沼田	○	△
	04-7187-6777			第1日曜日	※第1土曜日は休み
我孫子市布佐・新木地区 高齢者なんでも相談室	布佐平和台4-1-1		新木・新木野・新木村下・中沼田・南 新木・布佐西町・布佐・布佐平和台・ 江蔵地・都・新々田・三河屋新田・相 島新田・相島・大作新田・布佐下新 田・浅間前新田・浅間前・下沼田	○	○
	04-7189-0294			第4日曜日	
我孫子市 高齢者なんでも相談室	我孫子市我孫子1858 (西別館3階・高齢者支援課)		全域対象	月曜日～金曜日	
	04-7185-1112				

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

介護保険

令和5年度版

わかりやすい利用の手引き



我孫子市

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していただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

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。

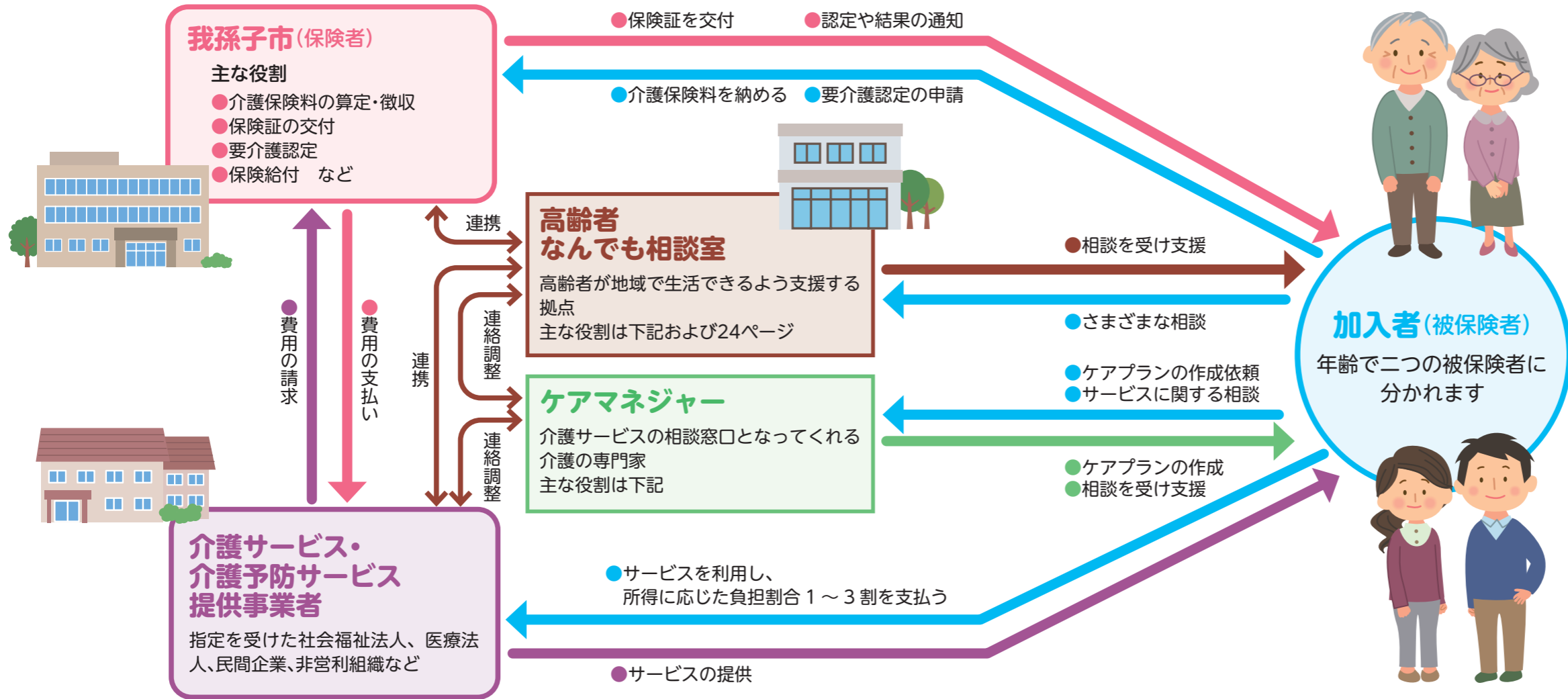
今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

もくじ

介護保険制度のしくみ	4
住みな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	6
要介護認定の流れ	6
サービス利用の流れ②	8
介護サービス【要介護1～5の方へ】	10
介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす	10
施設サービスの種類と費用のめやす	14
介護予防サービス【要支援1・2の方へ】	15
介護予防サービスの種類と費用のめやす	15
福祉用具貸与・購入、住宅改修	18
生活環境を整えるサービス	18
地域密着型サービス	20
住みなれた地域で受けるサービス	20
介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)	22
自分らしい生活を続けるために	22
コラム 高齢者なんでも相談室のご案内	24
費用の支払い	25
自己負担限度額と負担の軽減	25
介護保険料の決まり方・納め方	28
社会全体で介護保険制度を支えています	28

住みなれた地域でいつまでも元気に

介護保険は、住みな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。運営は市区町村が行っています。



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 → 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、我孫子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

※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つ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



「高齢者なんでも相談室」とは？

高齢者なんでも相談室は、地域の高齢者の総合相談窓口です。

→詳しくは24ページ

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者やその家族、地域の福祉事業所や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



サービス利用の流れ ①

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、窓口や高齢者なんでも相談室に相談しましょう。

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、窓口や高齢者なんでも相談室に相談しましょう。



① 相談する

我孫子市の窓口または高齢者なんでも相談室で、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。

要介護認定を受ける

要介護認定の申請

要介護認定(調査～判定)

市の窓口等に申請して、要介護認定を受けます。
(下記参照)

認定

③ 体の状態を知る

要介護認定によって心身の状態が判定されます。

要介護度

- 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

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。

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。



サービス利用の流れ②へ(8ページから)

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

サービスの利用を希望する人は、高齢者支援課の窓口で認定の申請をしてください。

申請は本人または家族などのほか、成年後見人、高齢者なんでも相談室、省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともでき、電話での申請も受け付けています(Tel 04-7185-1111)。



申請に必要なもの

- 介護保険被保険者証
- 医療保険被保険者証

※このほか、本人や代理人の身元確認およびマイナンバー確認の書類等が必要です。

申請書には、マイナンバー、主治医の氏名・医療機関名などを記入します。

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ります。

●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(認定審査会)

一次判定や特記事項、主治医の意見書などをもとに、専門家が審査します。



サービス利用の流れ ②

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介護予防・生活支援サービス事業

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介護予防・生活支援サービス事業

ケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を作成する際は、どんな生活を送れるようになりたいか、という希望をしっかりと伝えましょう。



要介護1～5の方

自宅でく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.10～)



① 居宅介護支援事業者に連絡します

- 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.14)



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 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。



小規模多機能型居宅介護を利用したい

小規模多機能型居宅介護
(P.20)



① 小規模多機能型居宅介護事業者に連絡します

- お住まいの地域にある事業所を利用できます。
- 要支援認定を受けた方は、高齢者なんでも相談室に相談することもできます。

② (介護予防)ケアプラン^{※1}を作成します

- 契約した事業所のケアマネジャーが、利用者と面接し、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**小規模多機能型居宅介護**を利用します。



要支援1・2の方

① 高齢者なんでも相談室に連絡します

- お住まいの地区を担当する高齢者なんでも相談室に連絡、相談をします。

介護予防サービスの種類 (P.15～)

介護予防・生活支援サービス事業について (P.23)

② 職員に希望を伝えます

- 家族や高齢者なんでも相談室の職員と、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

- 高齢者なんでも相談室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**介護予防・生活支援サービス事業**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

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

福祉用具貸与・購入
住宅改修

地域密着型サービス

介護予防・日常生活支援総合事業

費用の支払い

介護保険料の
決まり方・納め方

介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

居宅サービスとは、自宅を中心に利用するサービスです。「施設に通う」「短期間施設にこれらのサービスのなかから、利用者の希望に合うものを組み合わせて利用できます。

※費用は施設の体制などによって異なります。 ※ **地域密着型サービス** については20・21ページをご覧ください。

入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

※自己負担は1～3割です。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。
 ※このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。
 ※自己負担のめやすは令和4年3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。

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

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。



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）。

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。



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。

介護 公表 検索

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。



日常生活の手助けをしてもらう

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
- 衣類やシーツの交換 など

〈生活援助〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 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分以上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

※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) 99円

❗以下のサービスは、介護保険の対象外です

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。

- 本人以外の家族のための家事
- ペットの世話 ● 草むしり・花の手入れ
- 来客の対応 ● 模様替え ● 洗車 など

自宅を訪問してもらう

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。

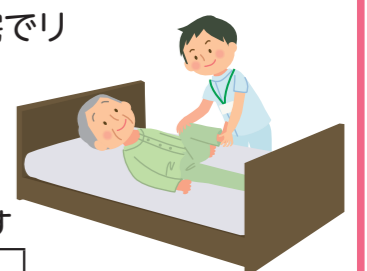


自己負担(1割)のめやす

1回 1,260円

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

介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとのお言・管理

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

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

病院・診療所から	20分～30分未満	398円
	30分～1時間未満	573円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	470円
	30分～1時間未満	821円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

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。

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。

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。

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。



〈共生型サービス〉

共生型サービスは、1つの事業所で、介護保険と障害福祉のサービスを一体的に提供する取り組みです。障害福祉事業所の指定を受けていれば、介護保険事業所の指定も受けやすくなりました。



【対象サービス】

訪問介護 デイサービス ショートステイ 等

障害福祉サービスを受けてきた方が65歳になると、なじみの事業所でサービスを受け続けることが難しいという問題がありました(65歳以上で公的サービスを受ける場合、介護保険が優先されるため)。この問題を解消するために「共生型サービス」が創設されました。

低所得の障害者の方のための負担の減免が行われます。→27ページ

※自己負担は1～3割です。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。
※このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。

短期間施設に泊まる

短期入所生活介護【ショートステイ】

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

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目は全額自己負担となります。

短期入所療養介護【医療型ショートステイ】

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

※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。



【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
- 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。
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室

施設に入っている方が利用する介護サービス

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、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)】

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

※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。



その他のサービス

- 福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 18・19ページ
- 地域密着型サービス…………… 20・21ページ

介護保険制度のしくみ
サービスの利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域密着型サービス
介護予防・日常生活支援総合事業
費用の支払い
介護保険料の決め方

施設サービスの種類と費用のめやす

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。
- ※居室の違いは、13ページを参照してください。
- ※自己負担は1～3割です。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。
- ※このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。
- ※施設サービス費のめやすは令和4年3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。



生活介護が中心の施設

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。

※新規に入所できるのは原則として、**要介護3以上の方**です。

1か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21,360円	約21,360円	約23,790円
要介護4	約23,400円	約23,400円	約25,860円
要介護5	約25,410円	約25,410円	約27,870円

介護やリハビリが中心の施設

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、リハビリが受けられます。

1か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21,420円	約23,640円	約23,880円
要介護2	約22,770円	約25,080円	約25,230円
要介護3	約24,630円	約26,940円	約27,090円
要介護4	約26,220円	約28,470円	約28,680円
要介護5	約27,750円	約30,090円	約30,270円

医療が中心の施設

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か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17,790円	約20,580円	約21,180円
要介護2	約20,550円	約23,430円	約24,030円
要介護3	約26,670円	約29,460円	約30,060円
要介護4	約29,220円	約32,100円	約32,700円
要介護5	約31,560円	約34,380円	約34,980円

長期療養の機能を備えた施設

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。

※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。

1か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21,420円	約24,750円	約25,260円
要介護2	約24,720円	約28,020円	約28,530円
要介護3	約31,800円	約35,130円	約35,640円
要介護4	約34,830円	約38,130円	約38,640円
要介護5	約37,530円	約40,860円	約41,370円

介護予防サービスの種類と費用のめやす



介護予防サービスは、状態の改善と悪化の予防を目的としたサービスです。できないことを補助するだけでなく、利用者本人のできることを増やし、いきいきとした生活を送れるよう支援します。

- ※費用は施設の体制などによって異なります。
- ※**地域密着型サービス**については20・21ページをご覧ください。
- ※自己負担は1～3割です(負担割合については25ページ)。
- ※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。
- ※このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。
- ※自己負担のめやすは令和4年3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。

総合事業の開始にともなって、介護予防サービスの「訪問介護」、「通所介護」は、「介護予防・生活支援サービス事業」に移行しました。要支援1・2の方は、介護予防・生活支援サービス事業の訪問型や通所型のサービスを利用することができます。

介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

介護予防支援

高齢者なんでも相談室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、利用者が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。



介護予防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)。

自宅を訪問してもらう

介護予防訪問入浴介護

浴室がない場合や浴室の利用が難しい場合に入浴のお手伝いのサービスを受けられます。



自己負担(1割)のめやす

1回	852円
----	------

介護予防訪問リハビリテーション

専門家に訪問してもらい、利用者が自分で行える体操やリハビリなどの指導を受けます。



自己負担(1割)のめやす

1回	307円
----	------

介護保険制度のしくみ
サービスの利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
福祉用具貸与・購入
住宅改修
地域密着型サービス
介護予防・日常生活支援総合事業
費用の支払い
介護保険料の決め方

介護予防サービスの種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

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

介護予防訪問看護

看護師などに訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上のお世話や必要な診療の補助などを受けます。

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	381円
	30分～1時間未満	552円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	450円
	30分～1時間未満	792円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

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を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	2,053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。



※自己負担は1～3割です。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。
※このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。

短期間施設に泊まる

介護予防短期入所生活介護【ショートステイ】

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための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	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日目は全額自己負担となります。

介護予防短期入所療養介護【医療型ショートステイ】

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、生活機能の維持向上のための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
【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	577円	610円	621円
要支援 2	721円	768円	782円

施設に入っている方が利用する介護サービス

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・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。サービスは、包括型(一般型)と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)】

要支援 1	182円
要支援 2	311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。

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。実際、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を行い、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。



その他のサービス

- 福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 18・19 ページ
- 地域密着型サービス…………… 20・21 ページ
- 介護予防・生活支援サービス事業…………… 23 ページ

介護保険制度のしくみ

サービスの利用の手順

介護サービスの

介護予防サービスの

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域密着型サービスの

介護予防・日常生活支援総合事業

費用の支払い

介護保険料の決め方

生活環境を整えるサービス

自立した生活をす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、⑦～⑩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。

- ◆印の福祉用具は、原則として要支援1・2、要介護1の人は利用できません。
- ★印の福祉用具は、原則として要支援1・2、要介護1～3の人は利用できません。

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。

- | | |
|---|--|
| ① 車いす◆ | ⑧ スロープ(工事をとまなわないもの) |
| ② 車いす付属品(クッション、電動補助装置等)◆ | ⑨ 歩行器 |
| ③ 特殊寝台◆ | ⑩ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等) |
| ④ 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) | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器◆(離床センサーを含む) |
| ⑤ 床ずれ防止用具◆ | 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) |
| ⑥ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む)◆ | ⑬ 自動排せつ処理装置★
(尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます) |
| ⑦ 手すり(工事をとまなわないもの) | |

貸与価格を適正にするための制度

商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されています。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。

- 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。
- 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)

申請が必要です

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)
 - 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
 - 自動排せつ処理装置の交換部品
 - 移動用リフトのつり具の部分
- ※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。

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)

●利用者負担について

※いったん利用者が全額を負担します。あとで領収書などを添えて市に申請すると、費用の9割～7割が支給されます(償還払い)。
※市に登録された事業者により特定福祉用具を購入した場合は、自己負担分のみ(1割～3割)を事業者へ支払うことにより特定福祉用具を購入することができます(受領委任払い)。
※事業所にいる「福祉用具専門相談員」に必ずアドバイスを受けましょう。

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

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20万円かかったとき、自己負担1割の場合は2万円、2割の場合は4万円、3割の場合は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。

和式便器から洋式便器への取り替え
手すりの取り付け

開き戸から引き戸等への扉の取り替え(ドアノブの変更・戸車等の設置)

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。
- 利用者負担について
- ※いったん利用者が改修費全額を負担します。あとで市に申請すると、費用の9割～7割が支給されます(償還払い)。
※市に登録された事業者により改修工事を行った場合は、利用者は自己負担分のみ(1割～3割)を事業者へ支払うことにより住宅改修を行うことができます(受領委任払い)。

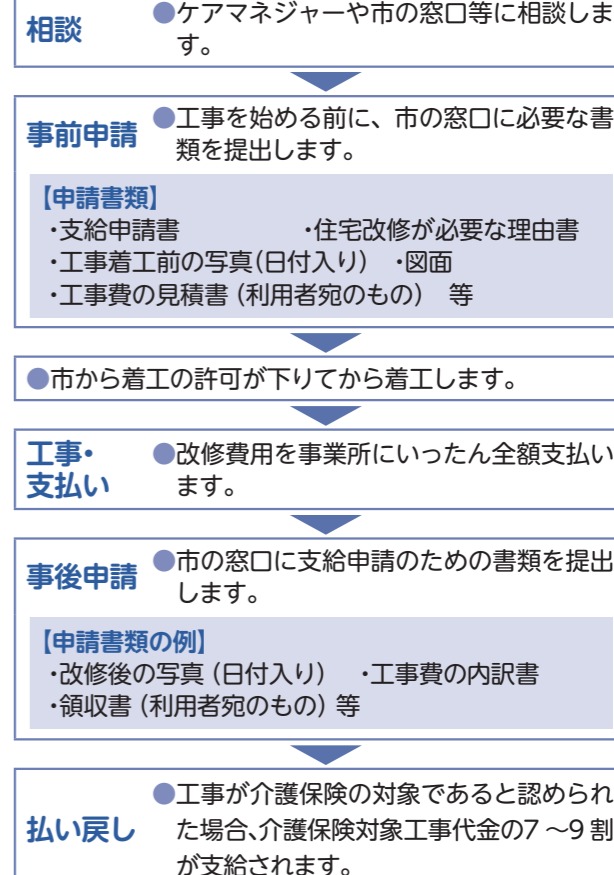
支給限度額 / 20万円まで(原則1回限り)

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)【償還払い(後から払い戻される)の場合】



住みなれた地域で受けるサービス

住みなれた地域を離れずに生活を続けられるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービスです(サービスの種類、内容などは市区町村によって異なります)。

- ※基本的には利用者は事業所のある市区町村の住民に限定され、市区町村が事業者の指定や監督を行います。
- ※費用は施設の体制などによって異なります。
- ※自己負担は1～3割です(負担割合については25ページ)。
- 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。
- ※このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。
- ※自己負担のめやすは令和4年3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。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

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	3,438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



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

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	12,438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。

認知症の方向けのサービス

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症対応型共同生活介護

(介護予防認知症対応型共同生活介護)

【グループホーム】

認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場(住居)で、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	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

※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。

地域の小規模な施設に移り住んで受ける介護サービス

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	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
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

※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以上の方です。

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などで、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

542円	542円
609円	609円
679円	679円
744円	744円
813円	813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。

小規模な施設の通所介護サービス

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	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

※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。

24時間対応の訪問サービス

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
要介護 1	5,697円	8,312円
要介護 2	10,168円	12,985円
要介護 3	16,883円	19,821円
要介護 4	21,357円	24,434円
要介護 5	25,829円	29,601円

※要支援の方は利用できません。

夜間の訪問サービス

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	1,025円
-----	--------

※要支援の方は利用できません。

介護保険制度のしくみ

サービスの利用の手順

介護サービスの種類

介護予防サービス

福祉用具貸与・購入・住宅改修

地域密着型サービス

介護予防・日常生活支援総合事業

費用の支払い

決まり方・納め方
介護保険料の

自分らしい生活をするために

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

- 訪問型サービス ●通所型サービス ●生活支援サービス

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歳以上のすべての方

総合事業のポイント

- 介護予防サービス**の「介護予防訪問介護」、「介護予防通所介護」は、**介護予防・生活支援サービス事業**に移行しました。
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対象者



① 高齢者なんでも相談室に連絡します

- 高齢者なんでも相談室に連絡、相談をします。
介護予防・生活支援サービス事業について（P.23）

② 職員に希望を伝えます

- 家族や高齢者なんでも相談室の職員と、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。

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。
- 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。

③ ケアプラン^{※1}を作成します

- 高齢者なんでも相談室の職員と相談しながらケアプランを作成します。

※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。

介護予防・生活支援サービス事業

- 対象者** ①要支援1・2の方
②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

■ 介護予防ケアマネジメント

高齢者なんでも相談室の職員に相談し、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

- 食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助
- 1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

週1回程度の利用	1,176円
週2回程度の利用	2,349円
週2回程度を超える利用(要支援2のみ)	3,727円

※身体介護、生活援助の区分はありません。※乗車・降車等介助は利用できません。



■ 訪問型サービス A

- 基準を緩和した訪問型サービス（ホームヘルパーの資格を要しない訪問介護サービス）

自己負担(1割)のめやす

事業対象者・要支援1、要支援2(1回) (週2回まで)	140円
--------------------------------	------

※生活援助のみ。

■ 通所型サービス

- 食事や入浴・排せつの介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなど
- 1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

事業対象者・要支援1	1,672円
要支援2	3,428円



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

■ 介護予防強化型きらめきデイサービス

- 高齢者の交流の場（サロン）で介護予防の取り組みを行っています。

■ 出前講座

- 高齢者のサロンや自治会の集まりなどに市の職員が出向き、介護予防に関する講話や体操などをテーマにお話しします。10人以上の団体向けの講座です。

■ 健康体づくり教室

- 介護予防拠点施設や地域住民が主体となって行う体操を中心とした教室です。

■ 介護予防教室

- 高齢者なんでも相談室が主催する体操や認知症予防に関する講座などを行う教室です。

■ 遊具うんどう教室（※こちらは対象者をおおむね65歳以上の方としています）

- 市内3つの公園に設置された専用遊具を利用して運動機能の維持、健康づくりを行っています。

高齢者なんでも相談室のご案内

高齢者に寄り添う
相談支援窓口です

どんな些細な疑問や困りごとでも、
気軽にお問い合わせください。



高齢者なんでも相談室はこのような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

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。



さまざまな困りごとに寄り添います！

高齢者やご家族のさまざまな困りごとに対して、解決策をいっしょに考えます。



積極的に
ご利用ください



高齢者なんでも相談室のスタッフ

高齢者なんでも相談室のスタッフは、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。

ケアを担う家族を支えます！

介護する家族の困りごとに寄り添い、支えることで介護疲れ、介護離職、介護うつを予防します。



一人ひとりに合った支援を提供するためにサポートします！

ケアマネジャーのサポートや医療機関など、関係機関と連携・調整します。



「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、高齢者なんでも相談室にご相談ください。

預貯金通帳や財産の管理が自分では不安になってきた

訪問販売等でほしくない物を買ったり、高額な工事の契約をしてしまった

家族やサービス事業者の人からたかかれた、無視された、威圧的な態度をとられた

など



費用の支払い

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場合、超えた分が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	40,000円	4,000円	8,000円	12,000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

支給限度額の範囲内でサービスを利用した場合は、1～3割の自己負担となります。支給限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。



上記の支給限度額は標準地域のもので、地域差は勘案していません。

■ 支給限度額に含まれないサービス

- ・特定福祉用具購入
- ・住宅介護住宅改修
- ・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。

介護保険サービスの自己負担割合

介護保険サービスの自己負担割合

所得区分		自己負担割合
右の①②の両方を満たす方	① 65歳以上で本人の合計所得金額 ^{※1} が220万円以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入+その他の合計所得金額 ^{※2} が ◆1人の場合340万円以上 ◆2人以上の場合、合わせて463万円以上	3割
右の①②の両方を満たす方で3割負担とならない方	① 65歳以上で本人の合計所得金額が160万円以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入+その他の合計所得金額が ◆1人の場合280万円以上 ◆2人以上の場合、合わせて346万円以上	2割
2割負担、3割負担の対象とならない方（64歳以下の方、本人の合計所得金額が160万円未満の方等）		1割

※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。

● 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)

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 前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方	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。

不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

● 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。
- 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)
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)
・高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カ月間です。

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額)

70歳未満の方

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

※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

70歳以上の方^{※2}

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

● 低所得の障害者の方のための負担軽減

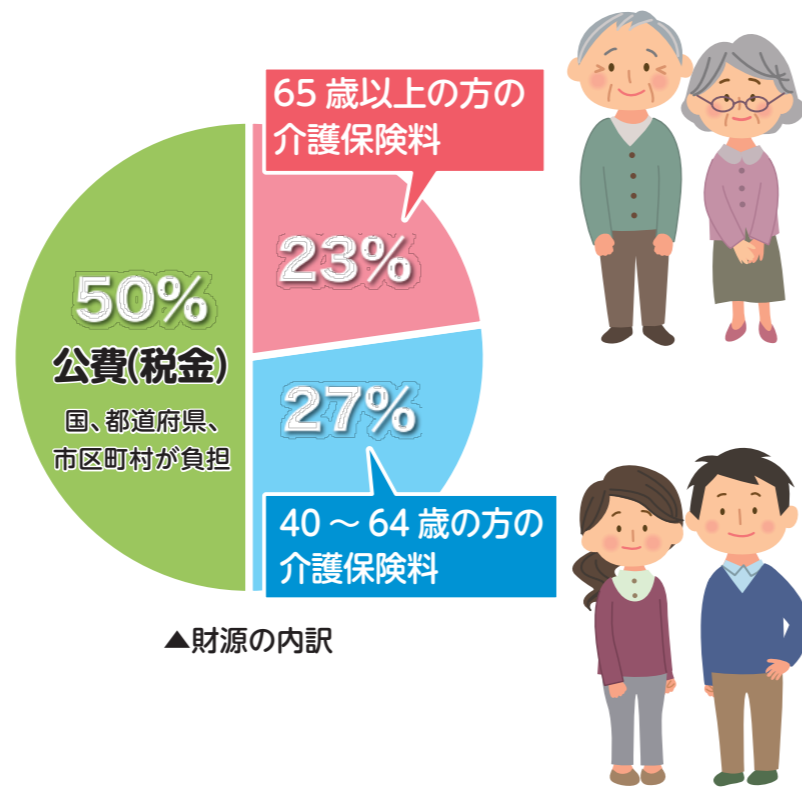
一定の要件を満たした方が障害福祉サービスに相当するサービスを介護保険で利用する場合、償還払いにより、利用者負担分が軽減されます。

- 【要件】
- ① 介護保険サービスに相当する障害福祉サービス(居宅介護、生活介護等)に係る支給決定を65歳に達する前に5年間引き続き受けていた方
 - ② 障害福祉サービスに相当する介護保険サービス(訪問介護、通所介護等)を利用する方
 - ③ 障害支援区分2以上であった方
 - ④ 市民税非課税者または生活保護世帯の方
 - ⑤ 65歳に達するまでに介護保険法による保険給付を受けていない方

社会全体で介護保険制度を支えています

介護保険制度は、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。

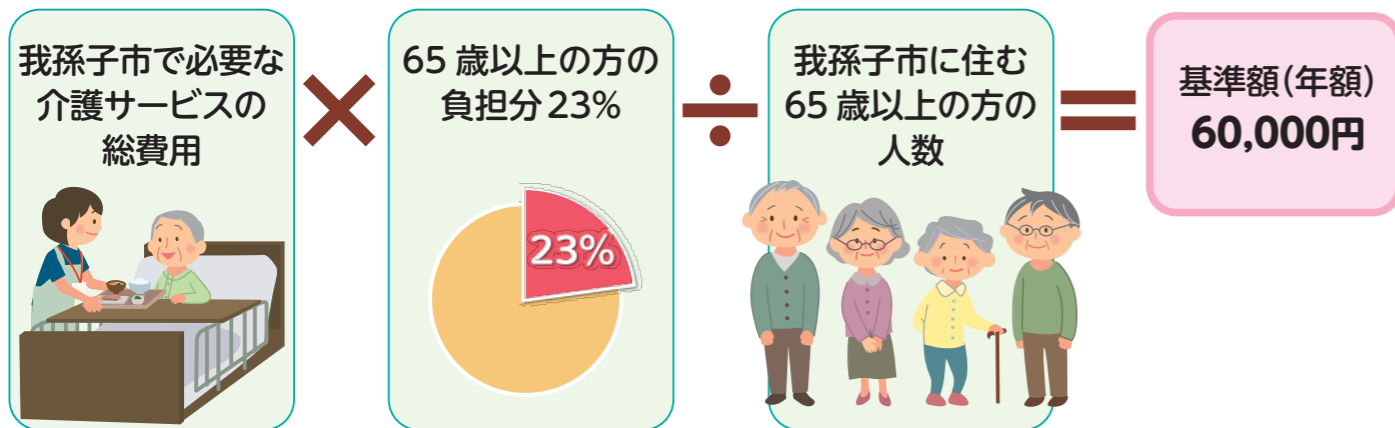
介護保険料の負担割合は、65歳以上の方と40～64歳の方の人口比率をもとに決められます。



65歳以上の方の介護保険料の決め方

65歳以上の方の介護保険料は、我孫子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。

基準額の決め方



基準額とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる額のことです。介護保険料は、基準額をもとに、所得の低い方などの負担が大きくなるよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

あなたの介護保険料を確認しましょう

我孫子市の令和3年度～令和5年度の介護保険料の基準額 60,000円(年額)
※基準額は平成30年度～令和2年度までと変更ありません。

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、14段階に分かれます。

所得段階別介護保険料

所得段階	対象となる方	保険料率	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、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.30	18,000円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で80万円以下の方	基準額 × 0.40	24,000円
第3段階	前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が120万円以下の方	基準額 × 0.70	42,000円
第4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	54,000円
第5段階	前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方	基準額 × 1.00	60,000円(基準額)
第6段階	120万円未満の方	基準額 × 1.25	75,000円
第7段階	120万円以上200万円未満の方	基準額 × 1.30	78,000円
第8段階	200万円以上300万円未満の方	基準額 × 1.50	90,000円
第9段階	本人が300万円以上400万円未満の方	基準額 × 1.60	96,000円
第10段階	住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	基準額 × 1.75	105,000円
第11段階	500万円以上600万円未満の方	基準額 × 1.80	108,000円
第12段階	600万円以上700万円未満の方	基準額 × 1.85	111,000円
第13段階	700万円以上800万円未満の方	基準額 × 1.90	114,000円
第14段階	800万円以上の方	基準額 × 2.00	120,000円

※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。所得段階が第1～5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る雑所得差し引き後の金額です。分離課税所得がある方の合計所得金額は、特別控除額差し引き後の金額です。

※3 転入した場合、暫定的に第3段階または第5段階で賦課し、前住所地からの所得情報が確認出来次第、確定した所得段階で賦課します。

●第1～3段階の方の介護保険料は、公費によって負担が軽くなるように調整されています。

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2通りに分かります。

^{*}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**18万円以上**の方→**特別徴収(年金天引き)**になります

●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)に年6回に分けて天引きになります。65歳以上の方の保険料は、6月以降に確定します。そのため、4月、6月、8月は、暫定的な額での徴収(仮徴収)となります。通常は、前年度の2月期と同額です(特別徴収額の調整のため、8月から徴収額が変わる場合もあります)。

! 本来、年金から天引きになる「特別徴収」の方でも、一時的に納付書で納める場合があります。

●年度途中で保険料が増額になった

→ 増額分を納付書で納めます。

●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
●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

→ 原則、特別徴収の対象者として把握される月のおおむね6カ月後から天引きになります。それまでは、納付書で納めます。

年金が年額**18万円未満**の方・当該年度中に**65歳**になった方
→ **普通徴収(納付書または口座振替)**での納付になります

●我孫子市から送られてくる納付書により、コンビニエンスストアまたは取り扱い金融機関(納付書裏面記載)で納めます。
※当該年度中に65歳になった方は、受給している年金の額に関係なく一定の期間普通徴収で納め、翌年度以降に特別徴収(年金天引き)へ切り替わります。

●クレジットカード、PayPay、LINEPay、PayBでの納付も可能です。

詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、**介護保険料の口座振替が便利です。**

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。

〈取り扱い金融機関〉

千葉銀行・本支店	京葉銀行・本支店
三菱UFJ銀行・本支店	千葉信用金庫・本支店
りそな銀行・本支店	ちば東葛農業協同組合・本支店
千葉興業銀行・本支店	中央労働金庫
みずほ銀行・本支店	水戸信用金庫・本支店
三井住友銀行・本支店	東京ベイ信用金庫・本支店
常陽銀行・本支店	ゆうちょ銀行

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。

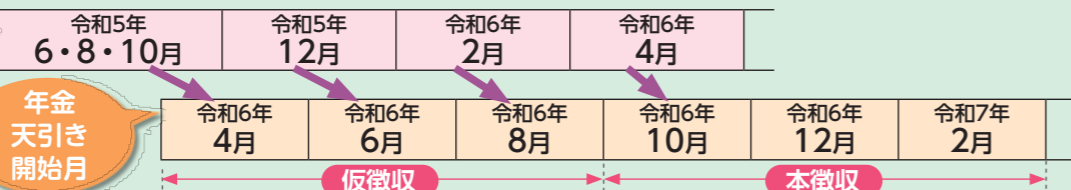
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできないケースがあります。

特別徴収 開始時期のめやす

普通徴収(納付書での納付) から 特別徴収(年金天引き) に自動的に切り替わります。

4月・6月・8月・10月に年金天引きへの切り替えが行われます。切り替え開始時には通知します。

我孫子市での初めての年金受給月



【例1】令和4年6月・8月・10月のいずれかの月が我孫子市での初めての年金受給月 → 令和5年4月から年金天引き開始

【例2】令和5年2月が我孫子市での初めての年金受給月 → 令和5年8月から年金天引き開始

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。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。申請により後から保険給付費(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の給付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

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入が著しく減少するなど、介護保険料の納付が困難となった65歳以上の方(第1号被保険者)に対して、申請により介護保険料の減免制度や支払い猶予制度を利用できる場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

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。