

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

介護保険べんり帳

令和6年4月改正対応
保存版[令和6～8年度]

わかりやすい利用の手引き



安中市

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歳以上の人は、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に、介護が必要になったときは、費用の一部を負担することで、さまざまな介護サービスを受けることができます。

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、いつまでも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。

※本書は、令和6年3月時点の情報をもとに作成しています。
今後、制度改正等により、内容が一部変更になる場合があります。

👉 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所に依頼できるように。(令和6年4月から) ▶ **8・16** 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) ▶ **22** 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

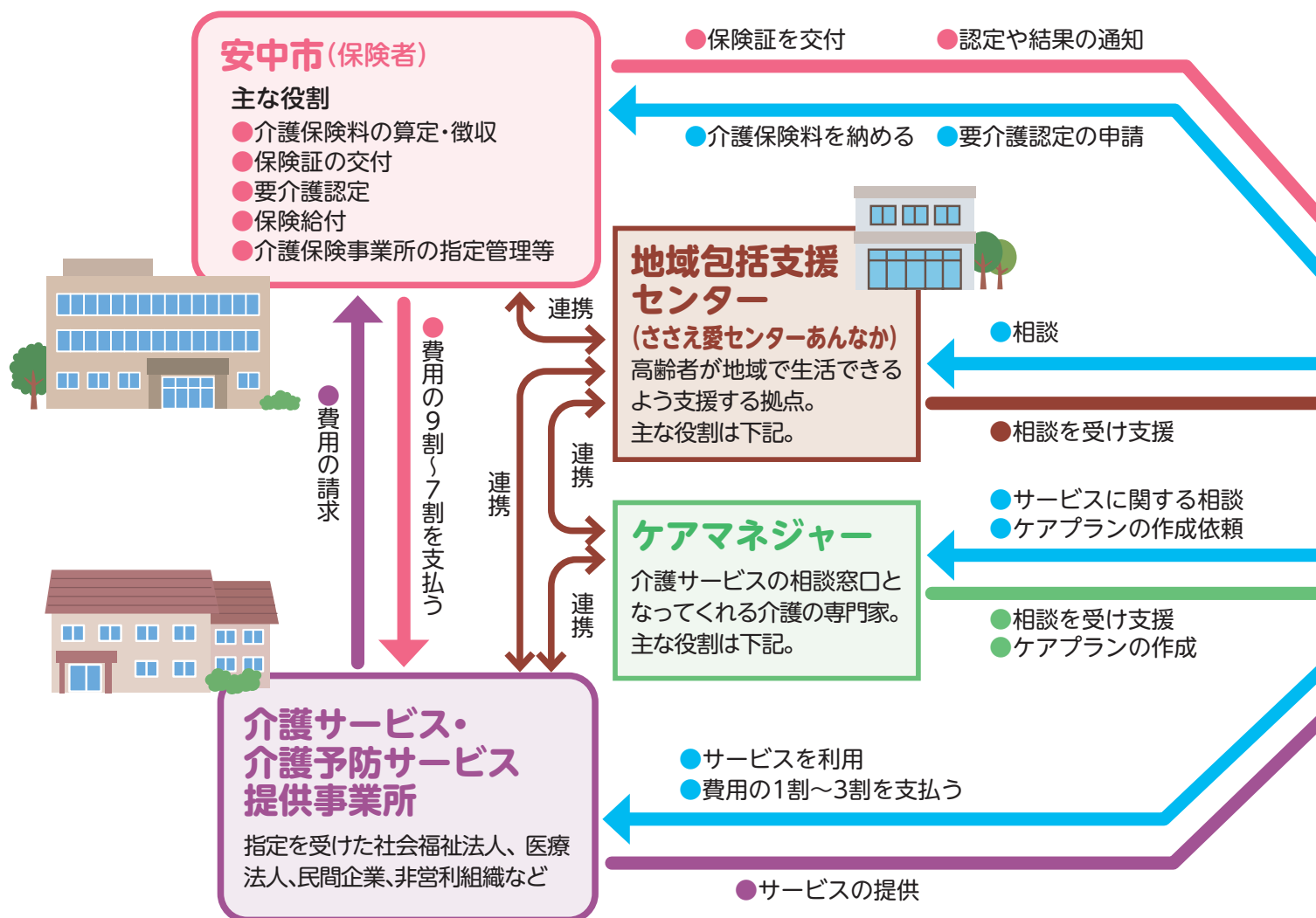
介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更。(令和6年4月から) ▶ **11～21** ページ
特定入所者介護サービス費の限度額の変更。(令和6年8月から) ▶ **15** ページ
介護保険料の変更。(令和6年4月から) ▶ **47** ページ



しくみと加入者	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
介護保険の利用には申請が必要です	6
サービス利用の手順	8
介護サービス【要介護 1 ～ 5 の人へ】	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 の人へ】	16
介護予防サービスの種類と費用のめやす	16
地域密着型サービス	20
住み慣れた地域で受けるサービス	20
福祉用具貸与・購入、住宅改修	22
生活環境を整えるサービス	22
費用の支払い	24
自己負担割合と負担の軽減	24
地域支援事業	26
総合事業 自分らしい生活続けるために	26
元気なうちから介護予防に取り組みましょう	29
認知症を正しく理解し、予防しましょう	34
包括的支援事業・任意事業	36
高齢者虐待を防ぎましょう	38
ご存知ですか？ 成年後見制度	40
支え合いの地域づくり	42
安中市地域包括支援センター （ささえ愛センターあんなか）のご案内	44
わからないこと、苦情、相談は、遠慮なくおたずねください	45
保険料の決め方・納め方	46
社会全体で介護保険を支えています	46
介護保険サービスの見直し	50
みんなで協力して介護保険をいつまでも大切に守りましょう	50
納得のいくケアプランのために積極的に希望を伝えましょう	52
介護保険以外のサービス	54
高齢者のための介護保険以外の主なサービス	54

住み慣れた地域でいつまで

介護保険は、40 歳以上の皆さんが加入者(被保険者) となって、保険料を納め、介護が必
を負担することで、介護保険サービスを利用できる制度です。市が運営しています。



「地域包括支援センター」とは？

地域包括支援センターは、高齢者のくらしを支える総合相談窓口です。
安中市では『ささえ愛センターあんなか』の愛称で活動しています。

【このような時に相談してみましよう。】

- 介護に関する困りごとや悩みごとがあるとき
 - 介護予防や認知症予防の教室に参加したいとき
 - 介護保険サービスの利用を考えているとき
 - 地域に心配な高齢者がいるとき
- など

どんなスタッフがいるの？

社会福祉士

高齢者の権利擁護に関する相談 など

主任ケアマネジャー

事業所やケアマネジャーの指導 など

保健師(または経験のある看護師)

介護予防ケアプランの作成や介護予防指導 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応じ、自立した生活を送るために必要となるサービスが利用できるように支援してくれるサービスの窓口役です。
利用者はケアマネジャーを選ぶことができますし、変えることもできます。

【ケアマネジャーの役割】

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

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

も元気に

要になったときには、費用の一部

65歳以上の人 (第1号被保険者)

介護や支援、介護予防・生活支援が必要な状態であると認められた場合に、介護サービス、介護予防サービス、介護予防・生活支援サービスを利用できます。

(要介護認定 → 6 ページ)

※介護が必要となった原因は問われません。

加入者(被保険者)

年齢で二つの被保険者に分れます。

40～64歳の人 (第2号被保険者)

【介護保険を利用できる人】

介護保険の対象となる病気※が原因で「要介護認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。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。

- 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
- 多系統萎縮症
- 初老期における認知症
- 脊髄小脳変性症
- 脊髄管狭窄症
- 早老症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症

- 脳血管疾患
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)

介護保険の保険証

- 1人に1枚ずつ保険証が交付されます。
- 65歳になる月に交付されます。
- 保険証が必要なとき
 - ・要介護認定を申請するとき
 - ・介護保険サービスを利用するとき など

介護保険被保険者証	
被保険者番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
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 市町村印

負担割合証

要介護認定を受けた人、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10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)

負担割合(1～3割)が記載されます。

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	
フリガナ	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
利用者負担の割合	適用期間
割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
割	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 市町村印

介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

介護保険の利用には申請が必

介護サービス、介護予防サービスを利用するときは「要介護認定」を受けましょう。

介護予防・生活支援サービス事業を利用するときは「基本チェックリストによる判定」を

①申請する

申請の窓口は高齢者支援課または支所住民福祉課です。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
- ・居宅介護支援事業所
- ・介護保険施設

申請に必要なもの

☒ 申請書

高齢者支援課または支所住民福祉課の窓口においてあります。
安中市のホームページからもダウンロードできます。

☒ 介護保険の保険証

☒ 健康保険の保険証

※ 40～64歳の人

②要介護認定

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

●訪問調査

市の認定調査員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。

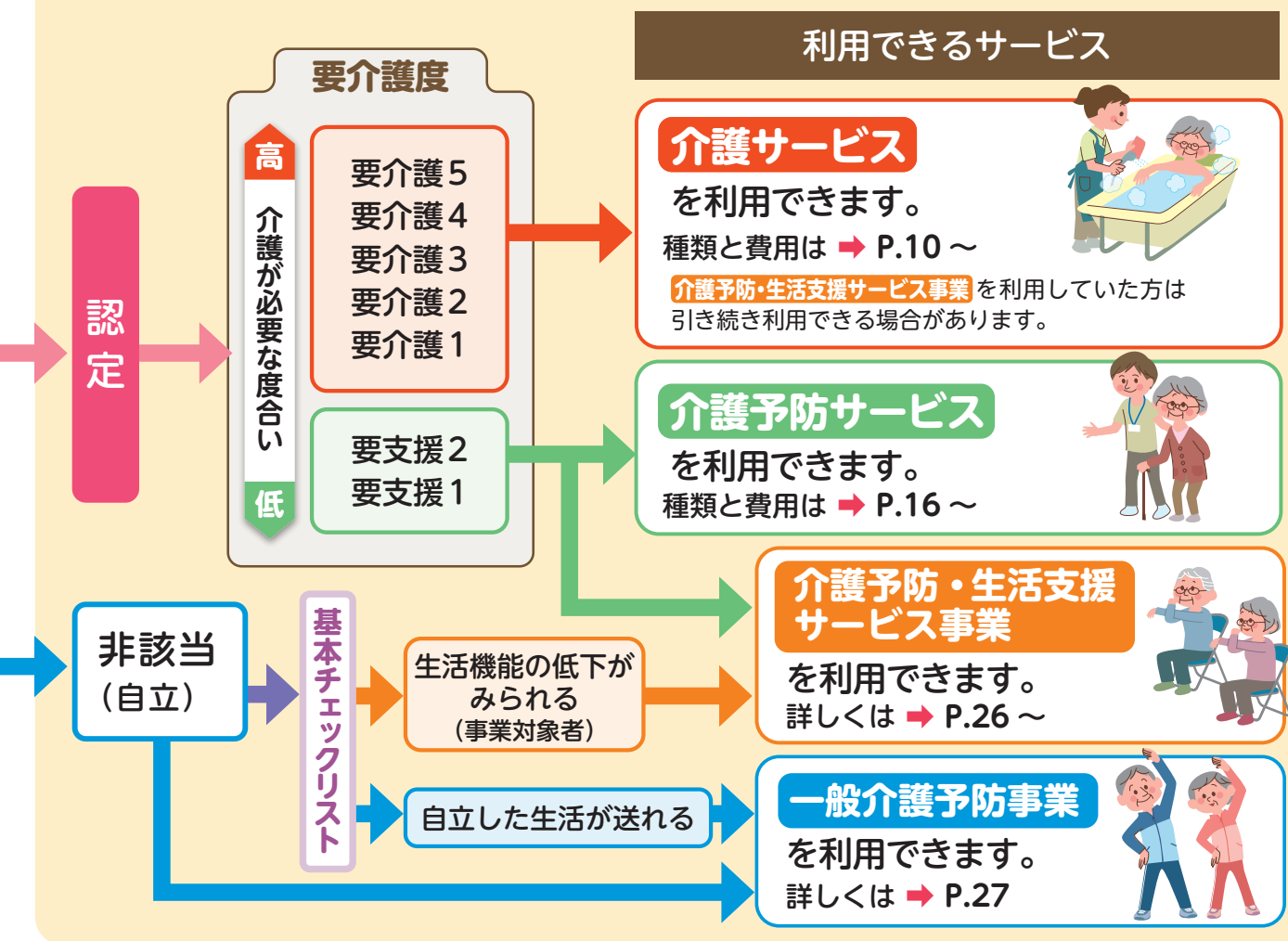


要です

受けましょう。

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」と認定された人は「介護サービス」を、「要支援」と認定された人は「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。



介護保険 Q&A

Q 訪問調査ではどんな心構えが必要ですか？

A

利用者の普段の生活や身体の状態を、ありのまま伝えましょう。

訪問調査では「片足で立っていられるか」「何かにつかまらないで起き上がれるか」など、あらかじめ定められた項目にしたがって、調査員が質問をします。

日常の様子などについて、詳しくたずねられる場合もありますので、できるだけ具体的に伝えましょう。認知症の人などは、気候や時間帯によって状態が違ってくる場合がありますので、家族が日頃の様子をメモし、伝えたいことを整理しておくとういでしょう。



サービス利用の手順

要介護1～5と認定された人で、居宅介護事業所に、施設への入所を希望する生活支援サービス事業対象者は地域包

要介護1～5の人

自宅で暮らしながら
サービスを利用したい

自宅を中心に利用する

介護サービス の種類

(P.10～)



① 居宅介護支援事業所に連絡します

- 居宅介護支援事業所一覧（裏表紙参照）などを参考にして**居宅介護支援事業所**（ケアマネジャーを配置している事業所）を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。

① 小規模多機能型居宅介護支援事業所に連絡します。

- 小規模多機能型居宅介護支援事業所一覧（裏表紙参照）などを参考にして**小規模多機能型居宅介護支援事業所**を選び、連絡します。
- 事業所担当の**ケアマネジャー**が決まります。

介護保険施設へ
入所したい

施設サービス

(P.14)



① 介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学したり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。



要支援1・2の人

① 地域包括支援センターに連絡します

- 地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所に連絡、相談をします。介護予防サービスの種類 (P.16～)
- **介護予防・生活支援サービス事業** (P.26)

変更ポイント

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

② 職員に希望を伝えます

- 地域包括支援センターの職員や担当のケアマネジャー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。

介護予防・生活支援
サービス事業対象者

① 地域包括支援センターに連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- **介護予防・生活支援サービス事業** (P.26)



② 職員に希望を伝えます

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

を中心としたサービスを希望する人は居宅介護支援事業所や小規模多機能型居宅
 老人施設に連絡します。また、要支援1・2と認定された人および介護予防・
 包括支援センターに連絡します。

②ケアプランを作成します

- 担当のケアマネジャーとケアプラン（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）を相談しながら作成します。



納得のいくケアプランのために (P.52)

③サービスを利用します

- サービス事業所と契約します。
- 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。
- ケアプランにそってを **介護サービス** 利用します。



②ケアプランを作成します

- 入所した施設のケアマネジャーと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。



③介護予防ケアプランを作成します

- 地域包括支援センターの職員や担当のケアマネジャーと介護予防ケアプラン（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）を相談しながら作成します。

③介護予防ケアプランを作成します

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

介護予防ケアプランの作成は居宅介護支援事業所に委託することもできます。

納得のいくケアプランのために (P.52)

④サービスを利用します

- サービス事業所と契約します。
- 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。

④サービスを利用します

- サービス事業所と契約します。
- 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。



介護サービス（居宅サービス）

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」「短期間施設に入ここれらのサービスの中から、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。

※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。

65歳以上で介護保険サービスの自己負担割合が2割である人のなかで特に所得の高い人は、3割負担となります。

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の両方を満たす人	① 65歳以上で本人の合計所得金額が 220万円 以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の人の年金収入+その他の合計所得金額が ◆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の両方を満たす人で3割負担とらない人	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歳以上の人の年金収入+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人（64歳以下の人、本人の合計所得金額が160万円未満の人等）		1割

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

きょたくかいごしえん

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全てお任せ」ではなく、どんな生活を送りたいかや目標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。



の種類と費用のめやす

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。

日常生活の手助けをしてもらう

ほうもんかいご

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。

〈身体介護中心〉

- 食事、入浴、排せつのお世話
- 衣類やシーツの交換 など

〈生活援助中心〉

- 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	244円
	30分～1時間未満	387円
生活援助中心	20分～45分未満	179円
	45分以上	220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)	97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
- 来客の応対
- 草むしり・花の手入れ
- 模様替え
- 洗車 など

自宅を訪問してもらう

ほうもんにゆうよくかいご

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	1,266円
----	--------

ほうもん

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	308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での助言・管理

きょたくりょうようかんりしどう

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、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）	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
管理栄養士の場合（月2回まで）	545円
歯科衛生士等の場合（月4回まで）	362円

ほうもんかんご

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	399円
	30分～1時間未満	574円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	471円
	30分～1時間未満	823円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

つうしょかいご

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	658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回 ・栄養改善 200円／1回 ・口腔機能向上 150円／1回 など
要介護2	777円	
要介護3	900円	
要介護4	1,023円	
要介護5	1,148円	

※食費、日常生活費は別途負担となります。

つうしょ

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。



「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。障がい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す。（逆の場合も同じ）

障がい者

高齢者

共生型サービス事業所

障がい福祉サービス事業所等

+

介護保険事業所

【対象サービス】

訪問介護 デイサービス ショートステイ 等

障がい福祉サービスを受けてきた人が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。

※自己負担は1割～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。

短期間施設に泊まる

たん き にゅうしょ せい かつ かい ご 短期入所生活介護 (ショートステイ)

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 ユニット型個室の多床室
要介護 1	603円	603円	704円
要介護 2	672円	672円	772円
要介護 3	745円	745円	847円
要介護 4	815円	815円	918円
要介護 5	884円	884円	987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。

たん き にゅうしょ りょうよう かい ご 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 ユニット型個室の多床室
要介護 1	753円	830円	836円
要介護 2	801円	880円	883円
要介護 3	864円	944円	948円
要介護 4	918円	997円	1,003円
要介護 5	971円	1,052円	1,056円

【居室の違い】

- 従来型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設していない個室 ●多床室：定員2人以上の個室ではない居室
- ユニット型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設している個室
- ユニット型個室の多床室：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。

施設に入っている人が利用する介護サービス

とく てい し せつ にゅうきょ しゃ せい かつ かい ご 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人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。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)】

要介護 1	542円
要介護 2	609円
要介護 3	679円
要介護 4	744円
要介護 5	813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

地域密着型サービス…………… 20・21 ページ
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 22・23 ページ

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス

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。必要性の高い人から入所できます。

※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。

※自己負担は1割～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。



生活介護が中心の施設

かい ご ろうじん ふく し し せつ

介護老人福祉施設

とくべつよう ごろうじん

【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人が対象の施設です。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21,960円	約21,960円	約24,450円
要介護4	約24,060円	約24,060円	約26,580円
要介護5	約26,130円	約26,130円	約28,650円

※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。

介護やリハビリが中心の施設

かい ご ろうじん ほ けん し せつ

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な人が対象の施設です。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21,510円	約23,790円	約24,060円
要介護2	約22,890円	約25,290円	約25,440円
要介護3	約24,840円	約27,240円	約27,390円
要介護4	約26,490円	約28,830円	約29,040円
要介護5	約27,960円	約30,360円	約30,540円

長期療養の機能を備えた施設

かい ご い りょういん

介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な人が対象の施設です。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

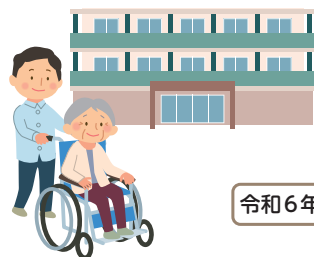
要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	約21,630円	約24,990円	約25,500円
要介護2	約24,960円	約28,290円	約28,800円
要介護3	約32,100円	約35,460円	約35,970円
要介護4	約35,160円	約38,490円	約39,000円
要介護5	約37,890円	約41,250円	約41,760円

●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
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 (915円)	1,445円

令和6年8月から

()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
			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	施設
1	生活保護受給者の方等	要件なし					
	世帯全員が住民税非課税 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	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	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	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
	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	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430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	1,370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金額です。

()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。

※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。

令和6年8月から

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス

介護予防サービスの種類と費

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

※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 割～ 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。

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 の人は、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

かいごようぼうしえん

介護予防支援

地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、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。)

変更ポイント

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



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、要介護状態が軽い人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。



用のめやす

生活を送れるよう支援します。

自宅を訪問してもらう

かいご よ ぼう ほうもん に ゆうよく かいご 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	856円
----	------

かいご よ ぼう ほうもん 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	298円
----	------

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

かいご よ ぼう きょ たく りょう よう かん り し どう 介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、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)	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
管理栄養士の場合(月2回まで)	545円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	362円

かいご よ ぼう ほうもん かん ご 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	382円
	30分～1時間未満	553円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	451円
	30分～1時間未満	794円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

介護予防サービスの種類と費用のめやす

施設に通う

かいご ぼうつうしょ

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

- 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。

サービス事業所と契約する際の注意点

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

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

通うサービスなどでは、実際に施設を見学してみましょう



「通う」サービスはなぜいいの？

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

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



※自己負担は1割～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。

短期間施設に泊まる

かいご よぼう

介護予防

たんき にゅうしょ せいかつ かいご

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	451円	451円	529円
要支援 2	561円	561円	656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日目からは全額自己負担となります。

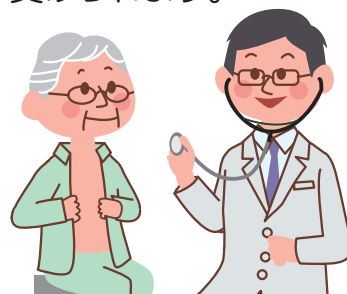
かいご よぼう

介護予防

たんき にゅうしょ りょうよう かいご

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	579円	613円	624円
要支援 2	726円	774円	789円

※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

施設に入っている人が利用する介護サービス

かいご よぼう とく てい し せつ にゅう きょ しゃ せいかつ かいご

介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している人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	183円
要支援 2	313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

地域密着型サービス…………… 20・21 ページ
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 22・23 ページ

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス

住み慣れた地域で受けるサービス

住み慣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。

※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、市区町村が事業所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割～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。

24 時間対応の訪問サービス

てい き じゅんかい ずい じ たいおうがたほうもんかい ご かん ご 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	5,446円	7,946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。



夜間の訪問サービス

や かんたいおうがたほうもんかい ご 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。



認知症の人向けのサービス

にん ち しょうたいおうがたつうしょかい ご 認知症対応型通所介護

かい ご よ ぼうにん ち しょうたいおうがたつうしょかい ご
(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時間未満利用した場合】

要支援 1	861円
要支援 2	961円
要介護 1	994円
要介護 2	1,102円
要介護 3	1,210円
要介護 4	1,319円
要介護 5	1,427円

※食費、日常生活費は別途負担となります。



にん ち しょうたいおうがたきょうどうせいかつかい ご 認知症対応型共同生活介護

かい ご よ ぼうにん ち しょうたいおうがたきょうどうせいかつかい ご
(介護予防認知症対応型共同生活介護)

【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	749円
要介護 1	753円
要介護 2	788円
要介護 3	812円
要介護 4	828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の人は利用できません。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

しょうき ぼ た き のうがたきょたくかい ご 小規模多機能型居宅介護

かい ご よ ぼうしょうき ぼ た き のうがたきょたくかい ご
(介護予防小規模多機能型居宅介護)

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

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	3,450円
要支援 2	6,972円
要介護 1	10,458円
要介護 2	15,370円
要介護 3	22,359円
要介護 4	24,677円
要介護 5	27,209円



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

かん ご しょうき ぼ た き のうがたきょたくかい ご 看護小規模多機能型居宅介護

ふくごうがた
【複合型サービス】

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

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	12,447円
要介護 2	17,415円
要介護 3	24,481円
要介護 4	27,766円
要介護 5	31,408円



※食費、日常生活費、宿泊費

※要支援の人は利用できません。は別途負担となります。

地域の小規模な施設に移り住んで受ける介護サービス

ち いきみっちゃくがた 地域密着型

かい ご ろうじんふく し し せつにゅうしょしゃせいかつかい ご 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	745円	745円	828円
要介護 4	817円	817円	901円
要介護 5	887円	887円	971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。

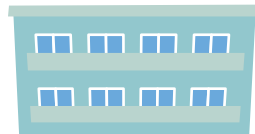
ち いきみっちゃくがた 地域密着型

とくてい し せつにゅうきょしゃせいかつかい ご 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

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

ち いきみっちゃくがたつうしょかい ご 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 2	890円
要介護 3	1,032円
要介護 4	1,172円
要介護 5	1,312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。

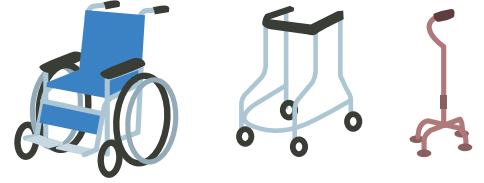
生活環境を整えるサービス

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。

- = 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2・3	要介護4・5
	要介護1		
・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。疑問点は事業所に相談しましょう。

- ・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。
- ・事業所には、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ことや、全国平均価格とその事業所の価格を説明することが義務付けられています。

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。

トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

申請が必要です

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所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。

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前の申請が必要です

きょたくかいごじゅうたくかいしゅうかいごよぼうじゅうたくかいしゅう 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小規模な住宅改修に対して、要介護区分に関係なく上限20万円まで住宅改修費が支給されます。

(自己負担1割～3割)

●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

- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消
(付帯する工事として転落防止柵の設置)
- 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。

利用限度額／20万円まで(原則1回限り)

※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。

※本人や家族などが住宅改修を行ったときには、材料の購入費が対象となります。

○償還払いとは

事業所にいったん全額の支払いをし、必要書類に領収書を添付し申請することにより、市から限度額の範囲内の9割～7割の払い戻しを受ける方法です。

○受領委任払いとは

一時的な利用者負担の軽減を目的とし、保険給付対象費用の1割～3割を支払うだけで住宅改修ができる「受領委任払い」も実施しています(住宅改修のみ)。くわしくは、高齢者支援課または支所住民福祉課の窓口までお問い合わせください。



手続きの流れ (必ず事前の申請が必要です)

【償還払い(後から払い戻される)の場合】

相談

- 高齢者支援課または支所住民福祉課の窓口やケアマネジャーに相談します。

事前申請

- 工事を始める前に、高齢者支援課または支所住民福祉課の窓口で次の書類を提出します。

- ・介護保険・居宅介護(介護予防)住宅改修費支給申請書
- ・住宅改修が必要な理由書 ・住宅所有者の承諾書
- ・工事着工前の改修予定箇所の写真(日付入り)
- ・住宅改修箇所の平面図 ・工事費の見積書(利用者宛のもの) 等

- 高齢者支援課または支所住民福祉課から着工の許可が下りてからの着工となります。

工事・支払い

- 改修費用をいったん全額自己負担して事業所に支払います。

事後申請

- 工事が完了したら、高齢者支援課または支所住民福祉課の窓口で次の書類を提出します。

- ・工事着工後の改修箇所の完成写真(日付入り)
- ・工事費の内訳書 ・領収書(利用者宛のもの)

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、20万円を限度に工事代金の9割～7割が支給されます。

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス

自己負担割合と負担の軽減

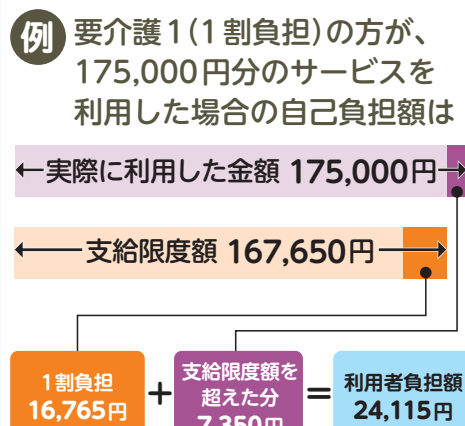
●介護保険のサービスを利用したときは利用料の1割～3割を支払います

自己負担が重くなったときや、所得の低い人には負担を軽減するしくみもあります。要介護度ごとに1カ月に1割～3割負担で利用できる金額に上限（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。

■介護保険サービス等の支給限度額（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。



■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。

事業所を選ぶために…

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。

全てのサービス提供事業所・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づけられています。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人は、参考にしてください。

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



● 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）

利用者負担段階区分	限度額
住民税課税世帯で課税所得 690 万円（年収約 1,160 万円）以上の人	140,100 円（世帯）
住民税課税世帯で課税所得 380 万円以上 690 万円（年収約 770 万円以上 1,160 万円）未満の人	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）未満の人	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 ・前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が 80 万円以下の人等	24,600 円（世帯） 15,000 円（個人）
生活保護受給者等	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

所得区分	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

所得区分	限度額
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

総合事業 自分らしい生活を続

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 ●介護予防ケアマネジメント

【対象者】・要支援1・2の認定を受けた人

- ・65歳以上で基本チェックリストを実施し、事業対象者の判定を受けた人
- ・要介護1～5となった介護予防・生活支援サービス事業の利用者で、継続利用を希望し、市区町村が必要と認めた人

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

【対象者】65歳以上のすべての高齢者が対象

介護予防・生活支援サービス事業

日常生活の手助けをしてもらう

要支援
1・2

サービス
事業
対象者

ほうもんがた

訪問型サービス（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、調理や掃除などを利用者といっしょに行い、利用者ができることが増えるよう支援してもらいます。

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

ご注意ください！以下のサービスは対象となりません。

本人以外へのサービス提供や、日常生活上の家事の範囲を超えるサービスは対象外です。

- 本人以外の家族のための家事 ●ペットの世話 ●預金の引き出し、預け入れ
- 留守番 ●来客の応対 ●家具の移動や修繕、模様替え ●草むしり など

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要支援
1・2

サービス
事業
対象者

つうしょがた

通所型サービス（デイサービス）



デイサービスセンターで、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体操や筋力トレーニングなどが日帰りで受けられます。

1カ月あたりの自己負担（1割）のめやす

サービス事業対象者（週1回程度）・要支援1	1,798円
サービス事業対象者（週2回程度）・要支援2	3,621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。

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。

けるために

日常生活の支援を目的とした

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の人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。



総合事業の利用について相談する

要支援
1・2

サービス
事業
対象者

かいご よぼう

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などに相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成してもらいます。

ケアプランの作成及び相談は**無料**です。
(全額を介護保険で負担します。)



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歳以上のすべての人、およびその支援のための活動に関わる人。

※市区町村によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にご相談ください。

介護予防教室の例

【身体機能の維持・向上】

- 筋力トレーニング
- 有酸素運動 など



【栄養改善】

栄養改善のための、食材の選び方や調理方法などに関する指導や、相談受け付け



【口腔機能の維持・向上】

- 口の中や義歯の手入れ方法
- 咀嚼^{そしゃく}、飲み込みの訓練法 などの指導



【認知症予防】

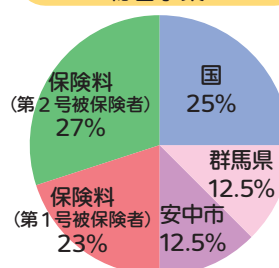
- 脳トレ
- ロコモ体操 など



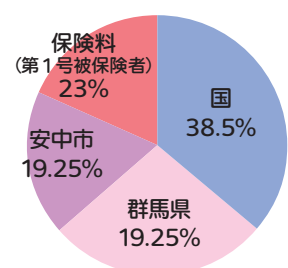
地域支援事業の財源

介護が必要とならないように、元気なうちから高齢者をサポートする地域支援事業を運営するために、国や自治体の負担する公費だけでなく、被保険者の方々からの介護保険料の一部も大切な財源となっています。

介護予防・日常生活支援
総合事業



包括的支援事業・任意事業



しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス



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人は「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、市区町村が判定します。

【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されますか	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人は「生活機能の低下」があると判定されます

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の実施や事業対象者の判定を希望する場合は地域包括支援センターへご相談ください。

元気なうちから介護予防に取り組みましょう

運動器の機能向上

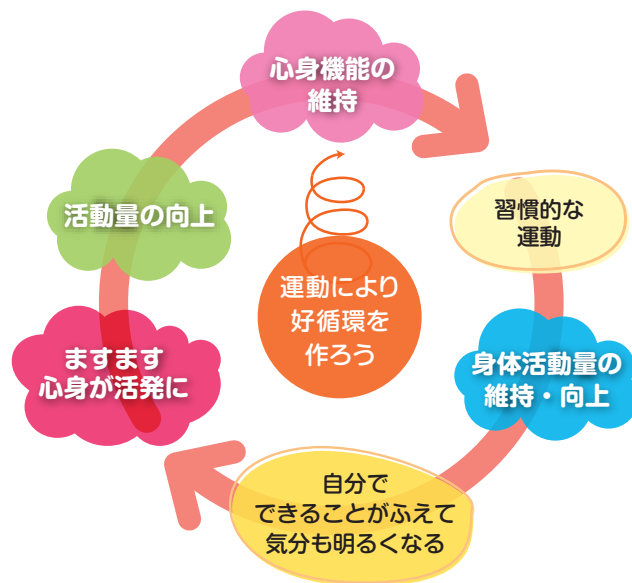
毎日の生活に運動を取り入れて 心も体も健康に過ごしましょう

下半身の筋力アップが、自分らしい生活の維持につながります

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな要因です。活発に体を動かせば高齢者であっても運動機能は向上します。

ウォーキングなどの有酸素運動は、手軽に取り組める健康的な運動ですが、そこに筋力トレーニングを組み合わせることで、介護予防のより効果的な運動となります。

継続的に運動に取り組むことで、生活不活発病を予防しましょう。



自宅で気軽にできる筋力トレーニング

1 片足上げ・ひざ伸ばし

- ① 片足を上げ、足首を手前に十分曲げ、次にかかとを押し出すような感じで、ひざをゆっくり伸ばす。
- ② ひざを曲げて足を下ろし、元の姿勢に戻る。



2 かかとの上げ下げ

- ① いすの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ② つま先を軸にかかとを上げ、ゆっくりかかとを下げ元に戻る。



3 片足横上げ

- ① いすの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ② 片足を横に軽く上げ、3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。



4 足の後上げ

- ① いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかんで上体だけ前に少し倒す。
- ② ひざが曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げる。
- ③ そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくり元の姿勢に戻る。



元気なうちから介護予防に取り組みましょう

栄養改善

食べる楽しみを忘れずに
バランスよく食べましょう

低栄養に注意してしっかり食べましょう

高齢期になると、かたよった食事によって栄養が足りない状態(低栄養)になる人が少なくありません。低栄養になると、体力や筋力、抵抗力が低下して、病気にかかりやすくなったり、老化を早めてしまうこともあります。

高齢期には、肉や魚、卵などのタンパク質をしっかり摂り、一つの食品にかたよらず、いろいろな食品をまんべんなく栄養バランスの良い食事に心がけましょう。



低栄養を防ぐ食事ポイント

- ① 毎日、朝・昼・夕
3食バランス良く
食べましょう



- ② 肉、魚、卵、大豆製品
いずれかを毎日
食べましょう



- ③ 魚にかたよらず、
肉も同じように
食べましょう



- ④ 野菜や海藻類、果物類
を毎日しっかりと
りましょう



- ⑤ 水分を意識して
十分に
とりましょう



- ⑥ うす味に
心がけましょう



- ⑦ 牛乳・乳製品を
1日1回
とりましょう



- ⑧ 体重を定期的に
計りましょう



- ⑨ 食欲が無いときは
好きな物を食べる
ようにしましょう



口腔機能の向上

お口の健康を保って いつまでも自分の歯で食べましょう

お口の健康は全身の健康につながります

口の健康が保たれていないと、食べる楽しみがもてません。また、そのことで、低栄養になったり、人との交流が減ってしまったりして、元気に活動することができなくなります。よく噛んで食べることは、脳を刺激して認知症の予防にもなります。義歯等に問題がなければ、意識的によく噛んだり固いものも食べたりして、噛む力を鍛える必要があります。



口の健康度を
向上させる
5つの習慣

- ①毎食後必ず歯をみがく。義歯や入れ歯を毎日きれいにする。
- ②よく噛む。
- ③口の筋肉を鍛える。
- ④歯の抜けた部分を放置しない。
- ⑤定期的に歯科医に診てもらう。

口腔ケアのポイント



- 毎食後の歯みがき
歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）も使いましょう。
- 洗口剤でのうがい
細菌の繁殖をおさえます。歯みがきとともに習慣に。

● 入れ歯のお手入れ

入れ歯はかならずはずして、ていねいにみがきましょう。



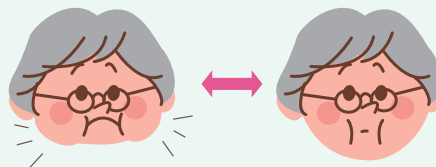
● 舌のお手入れ

舌の上についた汚れ（舌苔）は口臭の原因になります。



口腔体操

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう



- 口を大きくあけて、舌を出したり、ひっこめたりしましょう



- 舌を出して、上下、左右に動かしてみましょう



元気なうちから介護予防に取り組みましょう

ひざ痛・腰痛予防

ひざ痛・腰痛を解消して 活動的に動きましょう

ひざ痛や腰痛は、不活発な生活の原因になります

高齢になると、ひざ痛や腰痛に悩まされる人が増えてきます。ひざ痛や腰痛のために、体を動かすことを避け続けると、筋力や骨が衰えて、ますます体が動かせなくなる悪循環を招きます。

ひざや腰の痛みをよくあることと済ませずに、予防・解消する動作を心がけたり、体操したり、筋力をつける意識をもつことが大切です。

ひざへの負担を減らす生活のポイント

- ☐ ひざを深く曲げる姿勢を避ける。
- ☐ トイレを洋式にする。
- ☐ 座るときは、イスを使う。
- ☐ 布団よりもベッドを使う。(立ちあがる
ときの負担が少なくなります)

腰への負担を減らす生活のポイント

- ☐ 前かがみの姿勢を避ける。(洗面や台所仕事のときに
特に注意する)
- ☐ 荷物を持ち上げるときは、腰を落とす。(ひざを曲げる)
- ☐ 立ち仕事では、片足を低い台などにのせる。
- ☐ 長時間同じ姿勢でいることを避ける。

尿失禁予防

尿失禁を予防しましょう

尿漏れなどの排泄の悩みは高齢者の多くが抱えています。
頻繁に起こるときは、恥ずかしがらずに泌尿器科の医師など
専門家に相談しましょう。

尿漏れに悩む人の7割は女性といわれており、その中でもっとも多い原因が、「骨盤底筋」のゆるみによる「腹圧性尿失禁」です。「骨盤底筋」が弱ると、内臓が下がり、膀胱が圧迫され尿漏れを起こしやすくなります。そこにくしゃみや咳などで圧力がかかると尿漏れが起きてしまいます。

まいにち 取り組む

骨盤底筋を鍛える

腹圧性尿失禁の予防には骨盤底筋を鍛えることが有効です。



閉じこもり予防

外に出る用事や楽しみを見つけましょう

意識して外に出ましょう

用事がないから、体力に自信がないからといって外で活動することに消極的になってしまうと、体はどんどん衰えてしまいます。用事がない、体力に自信がないといわずに、地域のあつまりや趣味などを通じて、積極的に外出し、多くの人とふれあいましょう。

積極的に外に出ることで
楽しみを見つけましょう



閉じこもりになる要因

●身体的要因

- ・体力低下
- ・歩行能力の低下(転倒・骨折、足に痛みがあるなど)
- ・その他身体的問題(視力・聴力の低下など)

●心理的要因

- ・活動意欲の低下
- ・転倒に対する恐怖心
- ・日常動作への自信のなさなど

●社会・環境要因

- ・仲間や友人との交流の少なさ
- ・社会的役割の少なさ
- ・家庭内での役割の少なさなど

まいにち
取り組む

こんな生活を心がけましょう

- 規則正しい生活を心がける。
- ボランティアや地域の集まりに参加する。シルバー人材センターに登録する。
- 手軽な運動をする。(決まった時間に誰かと一緒に歩くなど決めると毎日続けやすくなります)
- 家事や身の回りのことをなるべく自分で行う。
- 外出する用事をこまめにつくる。
- 趣味など楽しみを見つける。

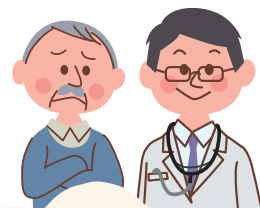


認知症を正しく理解し、 予防しましょう

認知症は加齢に伴い誰でもなる病気と言われています。
認知症を予防するためには正しい理解と予防が大切です。

認知症の初期症状

- ・同じ話を無意識に繰り返す
- ・同じ質問をする
- ・調理や車の運転など日頃できていたことができなくなる
- ・すぐ前の出来事を忘れてしまう など



認知症のサインを見逃さず
早期発見・早期治療！

認知症を予防する生活のポイント

- ☐ 魚や野菜を積極的に食べる。(動脈硬化を防ぎ脳血管疾患を予防しましょう)
- ☐ 野菜や果物を多く食べる。(ビタミンC、E、カロテンなどの抗酸化物質は、認知症予防に効果があると考えられています。)
- ☐ 人に頼らない自立した生活をこころがける。
- ☐ ウォーキングなど有酸素運動で脳を活性化。
- ☐ 好きなことをする。(趣味を持つ)
- ☐ 人とのつきあいを大切にして、会話やお出かけを楽しむ。

認知症が気になる時はチェックしてみましょう

【 ほとんどない=0点 ・ 時々ある=1点 ・ 頻繁にある=2点 】

- | | |
|--|---------|
| ☐ 同じ話を無意識に繰り返す | 0・1・2 点 |
| ☐ 知っている人の名前が思い出せない | 0・1・2 点 |
| ☐ 物をしまった場所を忘れる | 0・1・2 点 |
| ☐ 漢字を忘れる | 0・1・2 点 |
| ☐ 今しようとしていたことを忘れる | 0・1・2 点 |
| ☐ 器具の使用説明書を読むことが面倒になる | 0・1・2 点 |
| ☐ 理由もないのに気がふさぐ | 0・1・2 点 |
| ☐ 身だしなみに無関心になる | 0・1・2 点 |
| ☐ 外出がおっくうになる | 0・1・2 点 |
| ☐ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | 0・1・2 点 |

合計

点

点数の目安

8点以下

9～13点

14点以上

正常

要注意

要診断

老化現象の範囲内です

認知症予防策を取り入れてみましょう

認知症専門外来を受診してみましょう

出典：大友式認知症予測テスト

認知症を理解するために

認知症ケアパスを活用する

認知症ケアパスとは、認知症の状態によって利用できる医療・介護サービスの提供の流れや、相談できる機関などの情報を示したパンフレットです。



認知症カフェ(あんなかオレンジカフェ)に参加する

認知症カフェとは、認知症の方やその家族、専門職、ボランティア、地域の人など、様々な立場の方が集い、認知症について気軽に話し合える場です。



認知症サポーター養成講座を受講する

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方を地域で見守る応援者です。講座では認知症の基礎知識や関わり方、対応方法などを学ぶことができます。



認知症見守り支援サービス

認知症等により道に迷うおそれのある高齢者を見守るサービスです

事前登録制度	行方不明になった時に迅速な対応がとれるよう、高齢者の身体的特徴や緊急連絡先、顔写真などを登録しておく制度です。
位置情報提供サービス	GPS機器を貸し出し、早期発見と安全確保に役立てるサービスです。 ※使用には自己負担が発生します。
見守りシール交付事業	2次元コードが印刷された『見守りシール』を活用し、発見者と保護者がウェブ上の伝言板でやり取りができるサービスです。

認知症に関するご相談は安中市地域包括支援センター(ささえ愛センターあんなか)へ

包括的支援事業

包括的支援事業は、地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な支援を行うことにより、保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とした事業で、地域包括支援センターが関係機関と連携しながら実施します。

包括的支援事業の主な事業内容

総合相談支援事業

高齢者が住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活が継続できるよう日常生活における課題を把握し、専門的な相談対応と支援を行っています。



権利擁護事業

高齢者に対する虐待防止・早期発見のための事業や困難事例の対応等、高齢者の権利を守るための必要な支援を行っています。

包括的・継続的ケアマネジメント事業

高齢者が適切なサービスを継続してできるように、ケアマネジャーへの助言や関係機関とのネットワークづくりなどを行っています。



包括的支援事業(社会保障充実分)

●生活支援体制整備事業

地域支え合い推進員を配置し、NPO法人、民間企業、ボランティア、社会福祉法人、地縁組織、介護サービス事業所、老人クラブ、民生委員等の生活支援を担う事業主体と連携しながら、日常生活上の支援体制の充実・強化及び高齢者の社会参加の推進を一体的に行っていきます。

●認知症総合支援事業

認知症になっても本人の意志が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられるために、認知症やその家族に対する支援を行います。

●地域ケア会議推進事業

保健医療及び福祉に関する専門的知識を有する者、民生委員その他の関係者により構成される会議を開催し、個人や地域の課題解決に向け取り組みます。



任意事業

任意事業は、介護保険事業の適切な運営を図るとともに、利用者及びその介護者に対し、必要な支援を行うことで、住み慣れた地域で安心した生活が継続できるよう支援する事業です。

任意事業の主な事業内容

家族介護支援事業

介護を必要とする高齢者を抱える介護者または家族に対し、支援するためのサービスです。

●認知症高齢者見守り事業

地域における認知症高齢者の見守り体制の構築を目的とし、徘徊高齢者等事前登録制度や徘徊SOSネットワークの構築を行っています。



成年後見制度利用支援事業

認知症や加齢により日常生活を営むうえで、判断能力が不十分な人が不利益を受けてしまわないように支援する人(成年後見人等)を選ぶ手続きの支援を行います。

介護サービス相談員派遣事業

介護サービス利用者の疑問や不満を受けつけ、問題の改善や介護サービスの質の向上を目的として、介護サービス事業所に介護サービス相談員を派遣しています。

配食支援事業

調理や買い物が困難な高齢者に対し、栄養改善を目的とした食事を配達するとともに、配達時に状態確認等の見守りを実施します。



在宅高齢者見守り支援体制整備事業

疾病等を抱える一人暮らし高齢者等の緊急時の早期対応や日常生活における不安感を解消するため、必要時に外部へ連絡できる体制を整備します。

高齢者虐待を 防ぎましょう



介護を受ける高齢者にとって、家族や施設の職員はとても心強い存在です。しかし、その信頼している家族や職員などから虐待を受けるという事例があるのも事実です。

高齢者虐待を防ぐポイントは、早期発見と介護負担の軽減です。近所の見守り、日常的な声かけなど地域ぐるみの対応や社会サービスを活用することが解決の糸口となります。

虐待を発見したとき、虐待を受けているのでは?と思ったとき、又は、虐待を受けたときは、市町村担当窓口や地域包括支援センターへ連絡してください。連絡した人の情報は守秘義務により守られます。

こんな行為は
「高齢者虐待」
です



暴力をふるう

〔身体的虐待〕

- 殴る、ける、つねるたたくなどをする
- ベッドに縛りつけなどの身体拘束 など

放っておく

〔介護・世話の放棄、放任〕

- 食事を与えない、入浴をさせない
- 適切な介護や支援の制限 など

性的な暴力をふるう

〔性的虐待〕

- 本人がいやがる性的な暴力・いたずら
- 下半身を裸にして放置する など

侮辱や脅迫、無視する

〔心理的虐待〕

- 悪口を言う、罵倒する、恥をかかせるなどの言葉
- 意図的に無視をする など

現金を渡さない

〔経済的虐待〕

- 年金や預金などを勝手に使う
- 日常生活に必要な現金を渡さない・使わせない など

気づかぬうちに
虐待
しているかも

高齢者虐待は、虐待をしている人に自覚がないことも多々あります。

相手のことを思っているつもりが、虐待につながっていることもあります。高齢者への対応の仕方をもう一度見直してみましょう。

こんなことも虐待です

- 失禁しないようにと水分をあまり与えない
- 認知症で徘徊するので、部屋から出さない
- 認知症で何度も同じことを聞かれるので、つい怒鳴ってしまう
- 転ぶと危険なので、ベルトなどで固定し続ける
- 失禁したことに罰を与えたり、ののしったりする

認知症を正しく理解しましょう



認知症の人の介護では、その言動に戸惑ったり、混乱したりすることで虐待につながる場合があります。家族や身近な人が認知症になったときにも落ち着いて対処できるように認知症を正しく理解しましょう。

認知症とは

認知症は、単にもの忘れがひどくなった状態ではなく、脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が送れなくなった状態をいいます。

早期診断が重要です

- 早期治療することで回復することもあります
- 進行を遅らせることができることもあります
- 早期に診断することで、記憶や意志がはっきりしているうちに、本人自身がさまざまな意思表示をできます

高齢者虐待の原因のひとつには、「介護疲れ」があります。介護の負担を軽減するためには、介護保険などのサービスをうまく利用することが大切です。

頑張りすぎないポイント

- 地域の公的サービスを利用する
- 気分転換をする
- 一人で抱え込まないで仲間をつくる
- 介護に関する知識を深め、情報を集める

ほかにも、様々な社会的サービスがあります。困ったときや悩んだときは、地域包括支援センターにご相談ください。

認知症にみられる症状

認知症になると記憶障害や判断力の低下が起こるほかに、人によっては、怒りっぽくなったり、不安になったり、異常な行動をとることもあります。

認知症の人の介護は、何度も同じことを聞かれる、一生懸命に介護をしても暴言を吐かれるなど、一般の介護以上に大変な面があります。介護のストレスを緩和するためにも認知症の症状を理解しておくことが大切です。

主な介護サービス

【ホームヘルプサービス】

自宅での介護や家事などの支援を受けられます。



【デイサービス】

施設で食事や入浴などの介護サービスを受けられます。



【ショートステイ】

短期間、施設に入所してさまざまなサービスを受けられます。

頑張りすぎないことも必要です

ご存じですか？ 成年後見制度



成年後見制度とは、認知症や知的障害などにより判断能力が不十分な人が不利益を被ってしまったり、人としての尊厳が損なわれたりしないように、支援する人(成年後見人等)を選ぶことで、その人を法律的に支援する制度です。

自分自身や家族の金銭の管理・法律的な手続きなどに不安がある人は、まずは、地域包括支援センターへ相談しましょう。適切な関係機関への紹介を行います。

次のような
行為が
支援されます



財産管理

本人の預貯金や不動産など財産の管理や契約などについて



身上保護

生活の維持・向上のための医療契約・介護サービス利用契約・申請などの法律行為について

こんなときに
利用できます



頼れる人がいないので将来が不安

一人暮らしで、頼れる人が近くにいない。将来認知症などの病気になったときのことが不安。いざというときには、介護施設などに入所する契約をしてもらいたい。



悪質な訪問販売の被害にあった

離れて暮らす母親が必要のないものを買ってしまった。認知症の症状も現れてきているようで心配。



財産管理に自信がなくなった

自分の所有する不動産など財産管理に自信がなくなってきた。生活を維持していくためにも、財産管理を任せられる人がいたらと思う。

任意
後見制度

法定
後見制度

成年後見人等には
どのような人が
選ばれるの？

配偶者や家族、知人のほか、福祉や法律の専門家、法人など状況に応じて、家庭裁判所が利用者にとって適切だと判断した人が選任されます。



現在の判断能力の違いにより、利用する制度が 任意後見制度と法定後見制度の2つに分かれます

任意 後見制度

判断能力のある人が将来に備えて利用します

現在は判断能力のある人が、判断能力が不十分になった場合に備えて「誰」に「どのような支援をしてもらうか」を自分自身で決め、契約しておく制度です。

判断能力が不十分になった後、保護・支援が始まります。

対象者	支援する人	権 利
判断能力がある人	任意後見人	本人との契約で定めた行為

(利用の流れ)

任意後見契約の準備

任意後見人になってくれる人を探します。身近にいないければ、法人後見も利用できます。

任意後見契約

公正役場で公正証書を作成し、任意後見契約を結び、登記します。

本人の判断能力が不十分になったとき

任意後見監督人選任の申し立て

本人や親族、任意後見人受任者が家庭裁判所に任意後見人を監督する監督人選任の申し立てを行います。

任意後見監督人が選任がされ、支援が開始されます。

契約時の費用 … 公正証書作成の基本手数料(1万1000円)、登記嘱託手数料(1400円)、登記手数料(2600円)、郵便切手など

法定 後見制度

判断能力の不十分な人が利用します

利用する人の判断能力に応じて、支援する人(成年後見人等)が家庭裁判所により選ばれます。成年後見人等は親族や弁護士、司法書士、社会福祉士など本人の事情によって選ばれます。

	対象者	支援する人	権 利
後見	判断能力が全くない人	成年後見人	本人が行うすべての法律行為。日常生活に関する行為(日用品の購入など)は除く
保佐	判断能力が著しく不十分な人	保佐人	本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた法律行為。また、本人が行った重要な法律行為に関する取り消し
補助	判断能力が不十分な人	補助人	本人の同意を得た上で、本人が選択して家庭裁判所が定めた範囲の法律行為

(利用の流れ)

申し立て

本人や親族等が本人の住所地を管轄する家庭裁判所に申し立てをします。

審判手続き(家庭裁判所)

裁判所は、本人や申立人などに事情を尋ねます。本人の判断能力について鑑定が行われることもあります。

審判(成年後見人等の選任)

家庭裁判所が成年後見人等や後見内容を決定します。成年後見人を監督する監督人が選ばれることもあります。

成年後見人等が支援を開始します

申し立てに必要な費用 …… 申立手数料(1件800円)、登記手数料(2600円)、郵便切手など
鑑定が必要な際には、鑑定料がかかります。鑑定料は事案によって異なります。

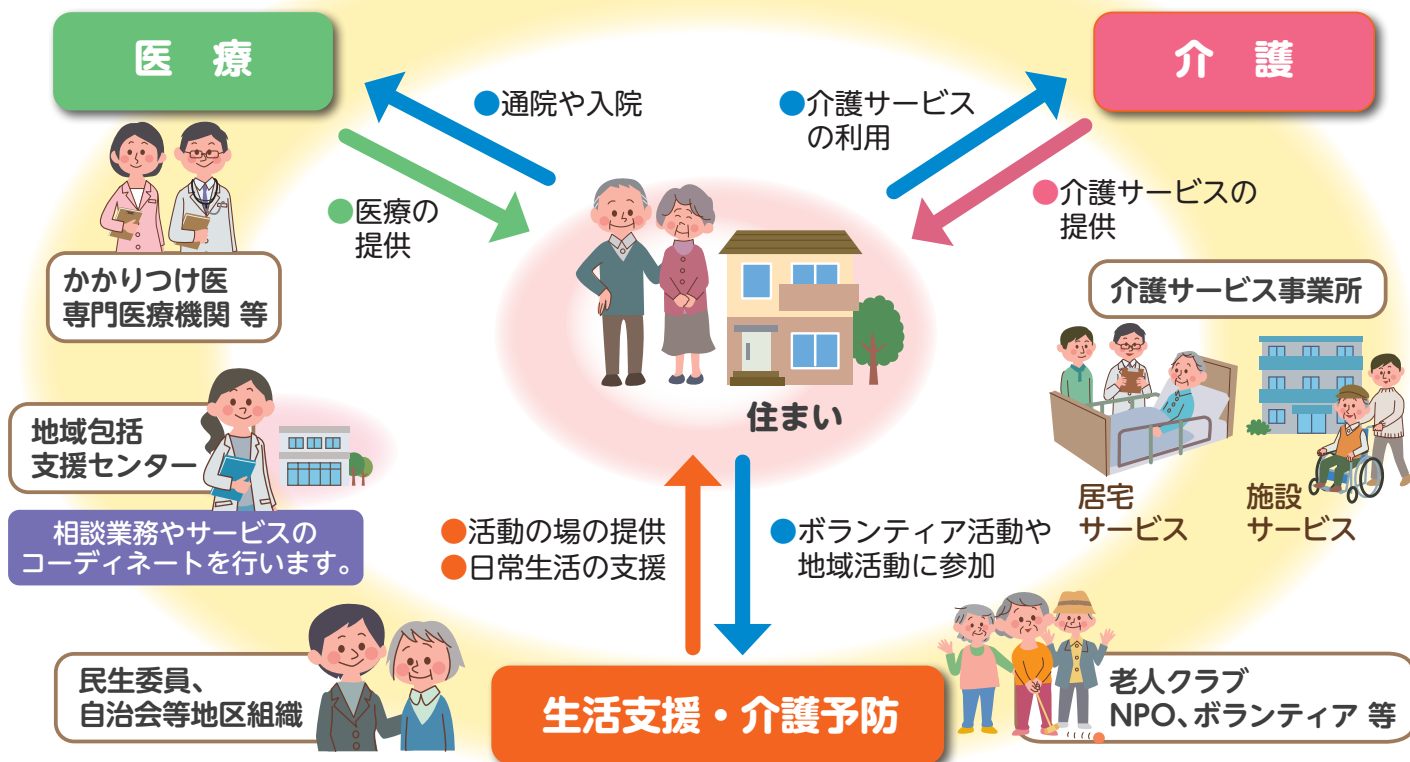
日常生活自立支援事業も利用できます

判断能力が不十分である利用者ができる限り自立した生活をしていけるように必要な福祉サービスの利用援助やそれに付随した日常的な金銭管理などの支援を行います。詳しくは、安中市社会福祉協議会にお問い合わせください。

支え合いの地域づくり

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

地域包括ケアシステム（イメージ）



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

生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加

市区町村は、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 近隣の人の異変に気づく

まずはご近所の人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。



◎地域活動へ参加しましょう

地域活動の情報は、市区町村役場や広報誌、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



安中市地域包括支援センター (ささえ愛センターあんなか)のご案内

ささえ愛センターあんなかは 高齢者の総合相談窓口です

安中市では、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して、その人らしい生きがいのある生活を継続できるよう、地域包括支援センター(愛称:ささえ愛センターあんなか)が活動しています。介護に関する悩みや心配事のほか、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。



ささえ愛センターあんなかが行っている主な支援

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



成年後見制度の利用支援や高齢者の虐待防止・早期発見・早期対応などに取り組みます。

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人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。

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、介護サービス事業所や医療・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。



認知症に関するさまざまな 相談に応じます



認知症の症状や進行に合わせた対応、治療や介護に関する相談等、認知症に関するさまざまな相談を受け付けています。

わからないこと、苦情、相談は、遠慮なくおたずねください

「サービスをもっと上手に利用したい」「サービス事業所の対応が悪い」「契約に違反している」といったサービスに関する疑問や不満、相談したいことがある場合は、ケアマネジャーや地域包括支援センター、高齢者支援課または支所住民福祉課へご相談ください。

① まず、利用しているサービス提供事業所の相談窓口に連絡してみましょう。

各事業所には、利用者の相談に応じる担当者がおかれています。



② 解決しない場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。

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。



③ それでも改善されないときは…

○高齢者支援課または支所住民福祉課に相談してください。
事業所を調査し、指導を行います。

○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、群馬県に設置されている国保連(国民健康保険団体連合会)に苦情申し立てができます。



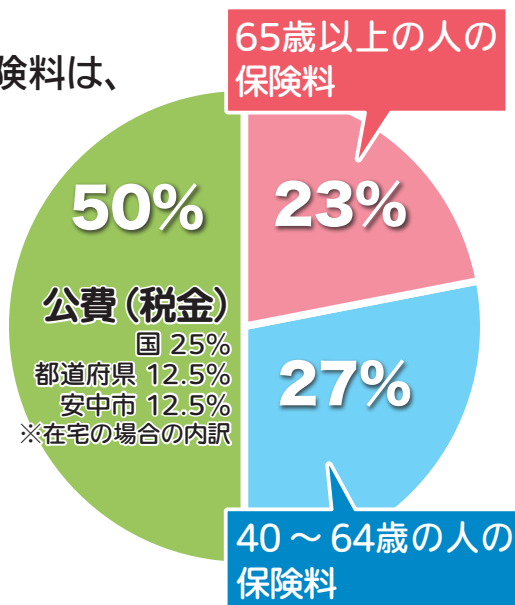
※そのほか、在宅介護支援センターや民生委員なども相談を受け付けています。

📄 請求書について

サービス利用料の請求書の内容がわかりにくいような場合は、サービス提供事業所に連絡しましょう。
事業所には説明責任がありますので、金額など根拠がわからない場合は、明細を提示してもらいましょう。
また、事業所には領収書を発行する責務があります。口座振替の場合も領収書を発行してもらってください。
領収書は、場合によっては、高額介護サービス費の手続きなどに必要とされることがあり、非常に重要な書類となります。

社会全体で介護保険を支えています

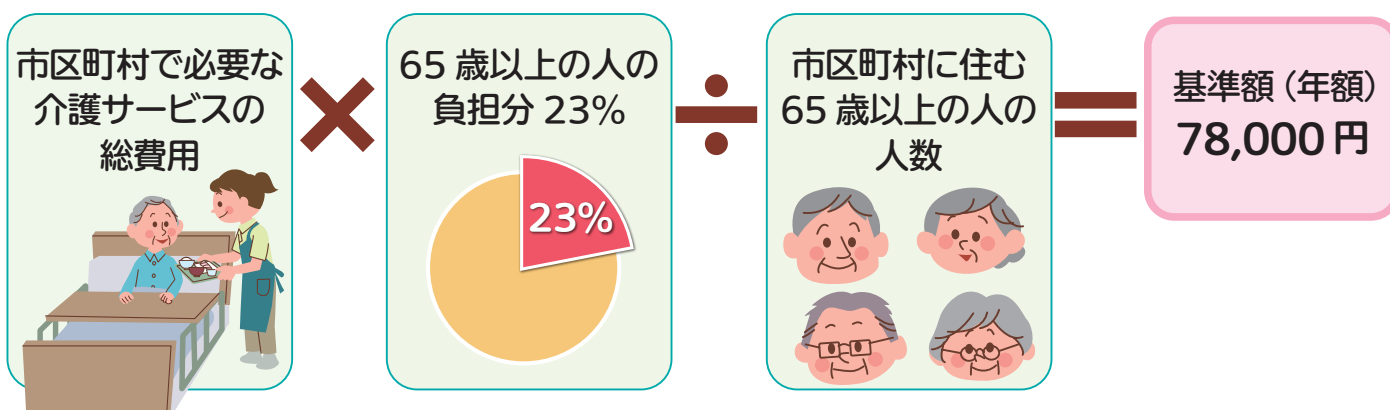
40歳以上の方が納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。



65歳以上の人の保険料

65歳以上の人の保険料は、安中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、所得の低い人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。

安中市の令和6～8年度の保険料の基準額 78,000円(年額)

この「基準額」をもとに、所得に応じた負担になるように、13段階の保険料に分かれます。

所得段階	対象となる人	調整率	保険料(年額)
第1段階	●生活保護受給者 ●世帯全員が住民税非課税で、本人が老齢福祉年金受給者 ●世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額^{※1}と合計所得金額^{※2}の合計が80万円以下の人	基準額 × 0.285	22,300円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の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120万円以下の人	基準額 × 0.485	37,900円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の人	基準額 × 0.685	53,500円
第4段階	本人は住民税非課税だが、同じ世帯の中に住民税課税者があり、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	基準額 × 0.90	70,200円
第5段階	本人は住民税非課税だが、同じ世帯の中に住民税課税者があり、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の人	基準額 × 1.00	78,000円
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額 × 1.20	93,600円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	基準額 × 1.30	101,400円
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	基準額 × 1.50	117,000円
第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	基準額 × 1.70	132,600円
第10段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	基準額 × 1.80	140,400円
第11段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	基準額 × 2.00	156,000円
第12段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	基準額 × 2.10	163,800円
第13段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上の人	基準額 × 2.20	171,600円

※1 課税年金収入額 住民税の課税対象となる年金(国民年金・厚生年金・共済年金など)の収入額で、非課税となる年金(障害年金・遺族年金・老齢福祉年金など)は含まれません。

※2 合計所得金額 「収入」から「必要経費」(給与の場合には給与所得控除額、年金の場合には公的年金等控除額)を差し引いた額で、所得控除(社会保険料控除や扶養控除など)をする前の金額です。第1～5段階の人は「公的年金等に係る雑所得」を控除した額(給与所得が含まれる場合は、当該給与所得の金額(給与所得と課税対象となる公的年金に係る所得の双方を有する者に対する所得金額調整控除の適用がある場合は、その控除前の金額)から10万円を控除した額)を用います。不動産の譲渡所得については、「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額となります。

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス

社会全体で介護保険を支えています

65 歳以上の人々の保険料の納め方

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**の人

→年金から【**天引き**】になります（特別徴収）

- 保険料の年額が、年金の支払い月に年 6 回に分けて天引きになります。

年金の支払い月に天引きされます

4月 6月 8月 10月 12月 2月



本来、年金から天引きになる「特別徴収」の人でも、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
- 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。

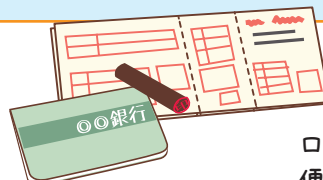
それまでは、納付書で納めます。

年金が年額**18万円未満**の人

→【**納付書**】で各自納めます（普通徴収）

- 市から送られてくる納付書により、取り扱い金融機関やコンビニエンスストア等で納めます。

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



口座振替が便利ね

手続き

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

※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。

※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。



40 ～ 64歳の人の保険料

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

	決まり方	納め方
国民健康保険に加入している人 	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。 ※所得の低い人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人 	健康保険組合、共済組合など、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保険料を納める必要はありません。

保 険 料 を 滞 納 す る と ？

特別な事情がないのに、保険料の滞納が続く場合には、介護保険サービスを利用するときに、未納期間に応じて次のような措置がとられます。保険料は必ずお納めください。



【1 年間滞納した場合】

- サービス利用時の支払い方法の変更(償還払いへの変更)

サービスを利用したとき、いったん利用料の全額を自己負担しなければなりません。(給付費は後で市から払い戻されます。)

【1 年 6 カ月間滞納した場合】

- 保険給付の一時差し止め
- 差し止め額から滞納保険料を控除

市から払い戻されるはずの給付費の一部または全部を一時的に差し止めるなどの措置がとられます。なお滞納が続く場合は、差し止められた額から保険料が差し引かれる場合もあります。

【2 年以上滞納した場合】

- 利用者負担の引き上げ
- 高額介護サービス費等の支給停止

介護保険料の未納期間に応じて、利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービス費等が受けられなくなったりします。

困ったときは

介護保険の窓口へ...

災害や扶養者の人の失業などで、保険料を納めることが難しい場合は、保険料の減免や猶予が受けられる場合もあります。

困ったときは、お早めに高齢者支援課または支所住民福祉課にご相談ください。

しくみと加入者

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

費用の支払い

地域支援事業

保険料の決め方・納め方

介護保険サービスの見直し

介護保険以外のサービス

みんなで協力して介護保険をい

わが国は現在、超高齢社会の入り口に立っており、2042年には高齢者の人口はピーク
それに伴い介護保険のサービスを必要とする人も増えていきます。介護保険は今後、さ

介護保険の現状

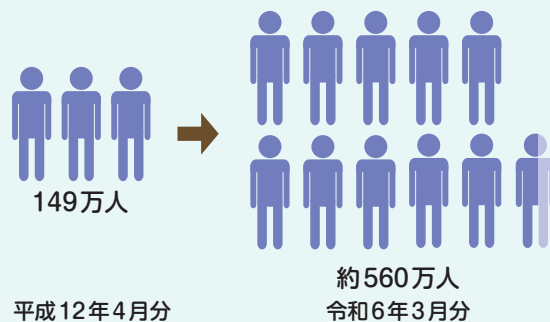
介護サービスを必要とする人が増えています！

介護保険を利用する人は、平成12年4月の介護保険制度スタート時の149万人から増え続け、令和6年3月には約560万人とおよそ3.7倍になっています。今後も増加傾向にあると予測されています。



サービス利用者数の推移

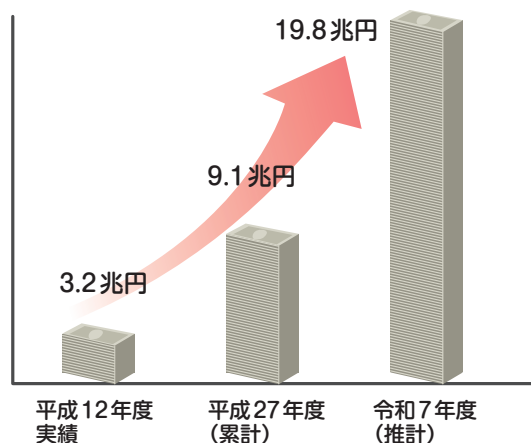
 = 50万人



厚生労働省「介護保険事業状況報告(月報)」および「介護給付費実態統計月報(令和6年3月審査分)」をもとに作成

介護保険の給付費も増え続けています！

介護保険の給付費の推移



厚生労働省「介護保険事業状況報告」および「社会保障に係る費用の将来推計の改定について」をもとに作成

介護保険にかかる費用も年々増え続けています。このまま増え続けると、介護保険を維持するために皆さんの保険料負担が増えてしまう結果になりかねません。



つまでも大切に守りましょう

(3,935 万人) を迎えます。

らにかけがえのない制度となるでしょう。

サービスを適切に利用することが介護給付費の節約につながります。



介護保険の
専門家と
しっかり相談

サービスの利用にあたって、介護サービスなら介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護予防サービスなら地域包括支援センターの職員等が、利用者や家族の意見・要望を聞いて、サービス利用の計画書を作ります。今、どんなことで困っているのか、今後どういう生活を送りたいのか、遠慮なく相談してみましょう。

介護保険制度を支え、維持するために、サービスの適切な利用が求められています。不要なサービスの利用は、費用が増えるばかりか状態の改善の妨げにもなりかねません。手助けが必要なこと、一人でできるようになりたいこと・・・よく考えて選んでください。

●●●●●●●●●● ころあたりはありませんか？ ●●●●●●●●●●

✓自分のできる家事全般(掃除、洗濯、炊事など)をヘルパーさんをお願いしている。

✓福祉用具を借りているがあまり利用していない。

✓それほど必要でない住宅改修を業者の勧めで行った。※

✓介護保険では認められていないサービスをヘルパーさんをお願いしている。

介護保険の費用が増大する原因です。

※住宅改修は、工事を始める前に、改修が必要な理由書などを市に提出して申請をする必要があります。必ず高齢者支援課または支所住民福祉課の窓口か、介護支援専門員（ケアマネジャー）に相談しましょう。また、工事費の見積額の原材料費が定価で積算されている事例が見受けられます。9割～7割給付だからといって判断せずに、施工業者から工事費明細についてよく説明を受けて、十分に協議してから進めましょう。



介護保険では認められていないサービス

- 花木の水やり
- 来客の応接
- 墓参り
- ペットの世話
- 草むしり
- 自家用車の洗車・掃除
- 話し相手のみ・留守番
- 草木の剪定などの園芸
- 利用者以外の洗濯・調理・布団干し
- 大掃除・窓のガラス磨き・床のワックスかけ
- 主として利用者が使用する居宅等以外の掃除
- 除雪・雪下ろし



納得のいくケアプランのために

ケアプランは、ご自身が住み慣れた地域で安心した生活を継続することや、望む生活を実現することを目的に作成する『ご自身の生活の設計図』です。

ご自身が目指す生活を実現するために必要な支援やご自身の役割などが、きちんと組み込まれていることが大切です。

生活でお困りのことや希望を担当ケアマネジャー
または地域包括支援センターの担当職員等に
率直に伝えます



最近外出が
おっくうに
なってきた。

買い物に
行きたいけれど、
一人では不安。

出歩かないでいるから、
足腰も弱ってきた
ように思う。

身の回りの掃除は
自分でやりたい。



目標を設定します



6カ月後に、部屋の掃除を
自分でできるようになる!



ケアプランの原案を
よく検討しましょう

買い物の介助を
ヘルパーさんに頼んでは
どうですか?

介護予防通所
リハビリで
体力を向上させて
はどうでしょうか?



サービスを利用して
も改善が見られない
場合や、自分の生活
に合わない場合など
は遠慮なく相談しま
しょう。

ケアプランを見直しましょう

- 決定したケアプランに沿ってサービスを利用し、ご自身の役割などを行いましょう。
- 一定期間が経過したらサービスが適当か、目標が達成されているかなどを確認しましょう。
- サービスを利用して目標が達成されない場合や自身の生活にケアプランが適さない場合にはケアマネジャー等に相談し、ケアプランを見直しましょう。

積極的に希望を伝えましょう

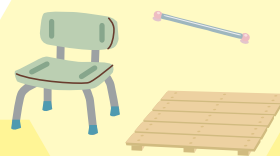
本当に必要なサービスは何ですか？

できることまでヘルパーさんに頼んだり、必要以上に福祉用具に頼ったりしてしまうと、使わないことで体の機能はさらに低下してしまいます。自分でできること、やりたいことをよく考えて、ケアプランに反映させましょう。

例えば、一人で入浴するのが不安な場合…

訪問介護の入浴介助で
自宅のお風呂に入る

福祉用具や住宅改修で
入浴しやすい環境にする



訪問入浴を利用する

デイサービスやデイケアに通って、
施設のお風呂を利用する

一人で入浴できるよう、
機能訓練を受ける

入浴ひとつとっても、これだけの選択肢があります。
どのサービスを利用すれば何ができるようになるか、
よく検討して選ぶことが大切です。

福祉用具を借りれば、
一人でも入れるかもしれないわ



福祉用具の上手な利用のために

福祉用具は、間違った選び方や使い方をすると、逆に自立の妨げになったり、症状を悪化させたりする場合があります。ケアマネジャーなど専門のスタッフに選び方・使い方のアドバイスを受けましょう。

☑ チェックポイント

- ☐ 使う人の体にあっていますか？
- ☐ 本人や介護者が無理なく操作できますか？
- ☐ 今のままの住居の中で使えますか？
- ☐ 車いすや特殊寝台は本当に必要ですか？

個人差はありますが、つかまらないで
歩けるようなら、車いすはなるべく使
わずに体を動かすようにしましょう。



高齢者のための 介護保険以外の主なサービス

配食支援

内 容	ひとり暮らしの高齢者等に対し、昼食の配食サービスを行うことにより、良好な健康状態の維持及び向上を図ります。また、食事の配達時に安否の確認を行います。
対 象	高齢で食事の調理が困難な在宅生活者で、65 歳以上の単身高齢者又は高齢者のみの世帯、及びこれに準ずる世帯の人
負担額	食事は昼食に限る（普通食：300 円 / 1 食、特別食：450 円 / 1 食） 1 週間のうち 5 日以内（年末年始の期間を除き、土曜・日曜・祝祭日も利用可能）
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111（内）1181 松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111（内）2151



おむつサービス

内 容	在宅で寝たきりの人や認知症の高齢者に、紙おむつを支給します。紙おむつは、給付限度額に応じた枚数を給付します。								
対 象	65 歳以上の在宅高齢者で、寝たきり状態又は認知症等によりトイレ等での排泄ができない、かつ常時失禁のある人								
負担額 及び 限度額	下記の給付限度額に応じた枚数を給付します。 ・おむつのメーカー、型、サイズ及び尿取りパットとの組合せで給付枚数が異なります。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>利用者の階層区</th><th>紙おむつ給付限度額</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>生活保護法による被保護世帯の人（単独世帯を含む）</td><td>2カ月 7,000円分</td></tr> <tr> <td>利用者の前年所得税課税年額が非課税の人</td><td>2カ月 7,000円分</td></tr> <tr> <td>利用者の前年所得税課税年額が課税されている人</td><td>2カ月 5,500円分</td></tr> </tbody> </table>	利用者の階層区	紙おむつ給付限度額	生活保護法による被保護世帯の人（単独世帯を含む）	2カ月 7,000円分	利用者の前年所得税課税年額が非課税の人	2カ月 7,000円分	利用者の前年所得税課税年額が課税されている人	2カ月 5,500円分
利用者の階層区	紙おむつ給付限度額								
生活保護法による被保護世帯の人（単独世帯を含む）	2カ月 7,000円分								
利用者の前年所得税課税年額が非課税の人	2カ月 7,000円分								
利用者の前年所得税課税年額が課税されている人	2カ月 5,500円分								
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111（内）1182 松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111（内）2151								



見守り支援（緊急通報装置）

内 容	ひとり暮らしの高齢者に緊急通報装置を利用していただくことにより、日常生活における不安を解消し、併せて緊急時の対応を迅速に行います。※申請には担当民生委員の意見が必要になります。
対 象	健康状態や身体状況等の理由により緊急時の対応に支障がある 65 歳以上の在宅高齢者で、単身世帯又は高齢者のみの世帯
負担額	無 料 ※通信料は自己負担
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111（内） 1182 松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111（内） 2151



万が一のときの連絡が不安

タクシー料金補助

内 容	タクシー以外の交通機関を利用することが困難な在宅の高齢者等が、通院などでタクシーを利用したときに料金の一部を補助します。※お住まいの地域によって、申請窓口が異なりますのでご注意ください。
対 象	安中地域……………75 歳以上の人、又は1～3 級の身体障害者手帳をお持ちの人 ひとり親家庭の親（満18 歳未満の児童を扶養している人）で、四輪自動車を保有していない人 松井田地域……………70 歳以上の人、又は身体障害者手帳及び精神・知的障害者手帳をお持ちの人 ひとり親家庭の親（満18 歳未満の児童を扶養している人）
補助額	安中地域……………利用券1 枚 300 円、乗車1 回につき、乗車料金に応じた利用枚数（最大5 枚）まで補助 年間 60 枚 松井田地域……………利用券1 枚 330 円から19 段階で補助（地区と距離により補助額が決定） 年間 24 枚
問い合わせ先	安中地域……………高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111（内） 1181 松井田地域……………松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111（内） 2151



通院で
タクシーを使いたい

はり・きゅう・マッサージ施術料助成

内 容	市と契約した、あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師から施術を受けたときに、施術料の一部を助成します。
対 象	70 歳以上で、前年所得税課税年額が 42,000 円以下の人
助成額	申請の時期により、年間 4 枚を限度として、1,000 円／1 回の補助券を助成します。
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係 …………… ☎ 382-1111（内） 1181 松井田支所住民福祉課健康介護係 …… ☎ 382-1111（内） 2151



マッサージを受けたい

在宅訪問理容サービス

内 容	理容店又は美容店に出向くことが困難な在宅の高齢者に対し、理容組合の協力店が自宅を訪問して理容のサービスを行います。サービスの内容は「カット」のみとなります。
対 象	市内に住所を有して居住し、在宅生活を継続している 65 歳以上で、介護保険制度の要介護認定において、要介護度が 4 又は 5 の認定を受けている人、又は要介護認定（要支援は除く）を受けている外出困難者であって、単身又は同居者があっても高齢や障害等のために支援が得られない人。
助成額	年間 3 枚を限度とした利用券を交付します。
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111 (内) 1181 松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111 (内) 2151



高齢者住宅改造費補助

内 容	家屋内外の移動を容易にするために、手摺の取り付け・床段差の解消・滑り防止等床材への変更・便器の洋式化・浴槽の取替えなどのバリアフリー工事を伴う住宅改造費について助成します。
対 象	介護度により対象者が次の 2 種類に分かれます。 (1) 要介護 2 以上と認定された 65 歳以上の高齢者のいる世帯で、生計中心者の前年所得税課税年額が 8 万円以下の世帯の人。 (2) 要支援又は要介護 1 と認定された 65 歳以上の 1 人暮らし高齢者又は 65 歳以上の高齢者のみからなる世帯で、前年所得税非課税世帯の人。
補助額	対象工事費の 6 分の 5 (千円未満切り捨て)・補助限度額 200,000 円・1 家屋につき 1 度限り ※工事をする前に申請および審査が必要になります。 ※新築・増築は対象外になります。 ※介護保険制度で受けられる居宅介護（支援）住宅改修費の申請が優先されます。
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111 (内) 1182 松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111 (内) 2151



身体機能がおちたので
使いやすくしたい

温泉施設の熟年特別割引券

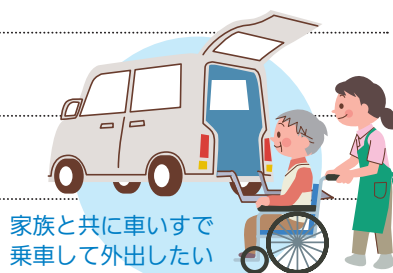
内 容	対象の温泉施設が共通で利用できる割引券を発行します。 ※対象の温泉施設フロントでも発行できます。
対 象	70 歳以上の人
補助額	利用 1 回ごとに 300 円 年間 12 回
温泉施設	碓氷峠の森公園交流会館 天然温泉「峠の湯」：安中市松井田町坂本 1222 ☎ 380-4000 愛妻湯の町 磯部温泉郷「恵みの湯」：安中市磯部 3 丁目 3-41 ☎ 385-1126
問い合わせ先	高齢者支援課長寿支援係…………… ☎ 382-1111 (内) 1181 松井田支所住民福祉課健康介護係…………… ☎ 382-1111 (内) 2151

日常生活用具（車椅子）の貸出

内 容	高齢、病気、けがなどにより日常生活に支障がある人が、より快適な生活が送れるよう、また介護している人の負担が軽減されるよう車椅子を貸し出します。
対 象	高齢、病気、けがなどにより日常生活に支障があり車椅子を必要とする人 (介護保険給付を受ける人を除く)
利用料	無料
貸出期間	貸し出しを受けてから半年間（必要に応じて更新が可能）
貸出場所	安中市社会福祉協議会…………… ☎ 382-8397 安中市社会福祉協議会松井田支所…………… ☎ 393-3948

福祉自動車の貸出

内 容	通院や買い物等に外出するとき、車椅子のまま乗車できる自動車を貸し出します。 安中市社協貸出 軽自動車 1台 普通車 1台 安中市社協松井田支所貸出 軽自動車 1台
対 象	要介護高齢者や身体障害者を抱える家族等（社会福祉協議会長が認めた人）
利用料	無料 ※燃料代は利用者負担
貸出場所	安中市社会福祉協議会…………… ☎ 382-8397 安中市社会福祉協議会松井田支所…………… ☎ 393-3948



老人福祉センター（愛称：いきいき長寿センター）

内 容	高齢者の各種相談に応じ、機能回復訓練を行うとともに、教養レクリエーションに関する便宜を提供する等、健康で明るい生活が送れるためのセンターを運営しています。									
場 所	安中市老人福祉センター：安中市板鼻 2086-1 ☎ 382-2929									
開館時間	9：00～16：30									
休館日	・毎週月曜日 ・国民の祝日に関する法律に規定する休日の翌日（その日が土・日又は月曜日に当たるときは、その後にかかる火曜日が休館） ・年末年始（12月28日から翌年1月4日まで）									
使用料	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区 分</th><th>料 金</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">市内の居住者</td><td>65歳以上 1日 無料</td></tr> <tr> <td>65歳未満の身体障害者 1日 50円</td></tr> <tr> <td>60歳以上 65歳未満 1日 100円</td></tr> <tr> <td>60歳未満 1日 210円</td></tr> <tr> <td>安中市以外の居住者</td><td>1日 310円</td></tr> </tbody> </table>	区 分	料 金	市内の居住者	65歳以上 1日 無料	65歳未満の身体障害者 1日 50円	60歳以上 65歳未満 1日 100円	60歳未満 1日 210円	安中市以外の居住者	1日 310円
区 分	料 金									
市内の居住者	65歳以上 1日 無料									
	65歳未満の身体障害者 1日 50円									
	60歳以上 65歳未満 1日 100円									
	60歳未満 1日 210円									
安中市以外の居住者	1日 310円									

健康で明るい生活を
送りたい



介護保険Q&A



Q 以前はできたのですが、最近歩行が困難になってきました。
現在のサービスでは足りないと感じるのですが、要介護度の変更はできますか？

A 要介護認定期間は一定の期間が設けられていますが、その間に心身の状況が変わることもあります。その場合には「変更申請」ができます。高齢者支援課または支所住民福祉課で申請の手続きを行ってください。

Q 現在、要介護認定を受けていますが、
他の市区町村に引っ越す時の手続きはありますか？

A すでに要介護認定を受けている人は、転出届時に受給資格証明書の交付を受けてください。引っ越し先の市区町村の介護保険担当課に転入日から14日以内に交付された証明書を添えて、認定申請をしてください。

Q 運動が苦手なのですが、介護予防の筋力トレーニングなどは、
どうしてもやらなければなりませんか？

A 強制ではありません。しかし、軽度の人には、適切な運動をすることで、もとの元気な状態に戻れる可能性が十分ありますので、できる範囲で取り組んでみてください。介護予防サービスの筋力トレーニングは、その人の体力にあわせた内容になりますので、スタッフとよく相談してみましょう。

Q 病院に入院してもサービスは利用できますか？

A 病気やけがの治療などで一般の病院に入院している場合は、医療保険からの給付になりますので、介護保険のサービスは利用できません。

介護保険以外のサービスについて

介護保険のサービス以外にも、高齢者やその家族向けの様々なサービス(54～57ページ参照)を提供していますので、市の担当窓口等に問い合わせてみましょう。

対象者が限られている場合や、所得によって費用負担が異なる場合もあります。

よく相談して自分にあったサービスを選びましょう。

わが家の困ったときの連絡先



かかりつけ医

病院・診療所名

担当医

電話番号

.....

病院・診療所名

担当医

電話番号

.....

居宅介護支援事業所

事業所名

ケアマネジャー

電話番号

.....

介護サービス事業所

事業所名

担当者

電話番号

.....

事業所名

担当者

電話番号

.....

事業所名

担当者

電話番号

.....

緊急時の連絡先

氏名

電話番号

.....

その他メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

居宅介護支援事業所一覧

安中市内

ケアプランの作成のほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるよう支援するサービスを「居宅介護支援」といいます。居宅介護支援はケアマネジャー（介護支援専門員）が行ないます。このサービスは、自己負担はなく無料です。

下の表は、主な居宅介護支援事業所および小規模多機能型居宅介護事業所の一覧です。

なお、この表に掲載されていない事業所であっても、ケアプラン作成をする旨の確認が取れば依頼することができます。

（令和6年6月1日現在）

居宅介護支援事業所名	事業所所在地	電話番号
ケアプランセンター ピース安中	中宿2180-2	380-5577
居宅介護支援事業所 ふれ愛	安中1-17-11	384-3236
居宅介護支援事業所 こかげ	安中3-25-13	382-7281
安中市居宅介護支援事業所	原市1-9-10	385-1282
ケアサポーター ほのか	原市2-5-41-3	384-4148
やまと	原市3533-5 アートリウム原市101号室	388-0072
特別養護老人ホーム 明嶺荘	嶺240	385-0003
居宅介護支援事業所 昂	磯部1-7-36	384-4396
居宅介護支援事業所 フレンズ	鷺宮205-1	382-8558
居宅介護支援事業所 なゆた	鷺宮389	382-8366
居宅介護支援事業所 フォレスト	岩井2423-3	382-7118
居宅介護支援事業所 のどの荘	野殿1599-1	382-7061
居宅介護支援事業所 アースブリッジ	板鼻3322-4	382-3635
妙義会居宅介護支援事業所 あんなか	秋間みのりが丘2538-1	382-7522
安中市社会福祉協議会	松井田町新堀245	393-3948
松井田居宅介護支援事業所 せせらぎ	松井田町新堀1300-1	393-2091
松井田町在宅介護支援センター うすいの里	松井田町高梨子1491-1	393-5851

小規模多機能型居宅介護事業所名	事業所所在地	電話番号
小規模多機能ホーム ごうばら	郷原2982-1	395-0150
小規模多機能型居宅介護 ヤナセ	築瀬194-6	380-6201
小規模多機能の家 吉ヶ谷 磯部支所	磯部1-19-13	387-0501
小規模多機能ホーム くわのみ	中野谷1854-2	385-1217
小規模多機能の家 吉ヶ谷	下秋間4484-1	395-0522
小規模多機能型居宅介護 国衙の郷	松井田町国衙56-1	393-0117

高齢者の総合相談・介護（予防）相談

地域包括支援センター（ささえ愛センターあんなか） 安中市役所 高齢者支援課内
TEL.027-382-1111（本庁内線 1188・松井田支所内線 2156）

介護保険についての問い合わせは

安中市役所 高齢者支援課 TEL.027-382-1111
介護保険係（内線 1186・1187） 介護認定係（内線 1184） 長寿支援係（内線 1181）
松井田支所 住民福祉課 健康介護係 TEL.027-382-1111（内線 2151）

