

境町介護サービス 提供事業者マップ

境町の主な介護サービス提供事業所

No.	事業所の名称	所在地	電話番号	提供している主なサービス
①	茨城西南医療センター病院 在宅ケアセンター 訪問看護ステーション	境町 2190	87-6704 (居宅) 81-1065	ケアプラン作成 訪問看護
②	特別養護老人ホーム ファミール境	境町塚崎 4864	87-7111	ケアプラン作成 介護老人福祉施設 短期入所生活介護 通所介護 ケアハウス
③	境町地域包括支援センター ファミール境	境町塚崎 4864	87-7111	地域包括支援センター業務 介護予防ケアプラン作成
④	介護老人保健施設 境町メディカルピクニック	境町塚崎 2555-1	87-4955 (居宅) 81-1055	ケアプラン作成 介護老人保健施設 短期入所療養介護 通所リハビリテーション
⑤	介護老人保健施設 夢彩の舎	境町若林 2269-1	33-7551 (居宅) 33-7300	ケアプラン作成 介護老人保健施設 短期入所療養介護 通所リハビリテーション
⑥	はるケアサービス(有)	境町西泉田 1129-1	23-6325	ケアプラン作成 訪問介護
⑧	南まごころケアサービス	境町塚崎 2557-1	87-1328	訪問介護
⑨	訪問介護事業所クローバー	境町西泉田 1203-8 サンハイム 西泉田 101	23-5374	訪問介護
⑪	JA茨城むつみ デイサービスセンターぬくもり	境町西泉田 1278-9	81-2055 81-1575	ケアプラン作成 通所介護
⑫	光風貴楼様	境町 1452-15	87-0002	通所介護
⑬	有介護サービス花みずき	境町浦向 587-2	87-5735	地域密着型通所介護

No.	事業所の名称	所在地	電話番号	提供している主なサービス
⑭	介護支援センター たんぽぽ	境町伏木 1227	81-3083	地域密着型通所介護 訪問介護
⑮	グループホーム燦燦	境町 1520-2	81-2155	グループホーム
⑯	グループホーム 東西さわやか	境町 1762-1	87-3280	グループホーム
⑰	グループホーム さとのこハウス境	境町 38-3	81-1188	グループホーム
⑱	めぐ訪問看護ステーション境	境町 14-28	23-2847	訪問看護
⑲	訪問看護ステーションクレヨン	境町塚崎 1154-2	23-2901	訪問看護
⑳	ドットケア境	境町長井戸 195	33-6492	福祉用具販売・貸与 住宅改修

介護保険に関するお問い合わせは・・・

境町役場 介護福祉課 TEL. 0280-81-1323

境町地域包括支援センター ファミール境 TEL. 0280-87-7111

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です



もくじ

- 2 | 介護保険制度のしくみ
- 4 | 介護保険料の決まり方・納め方
- 8 | サービス利用の手順
- 16 | 介護保険サービスの種類と費用
- 28 | 費用の支払い
- 30 | 地域支援事業(総合事業)
- 34 | 地域包括支援センター
- 36 | 境町独自のサービス
- 38 | 介護保険と税

わかりやすい
利用の手引き

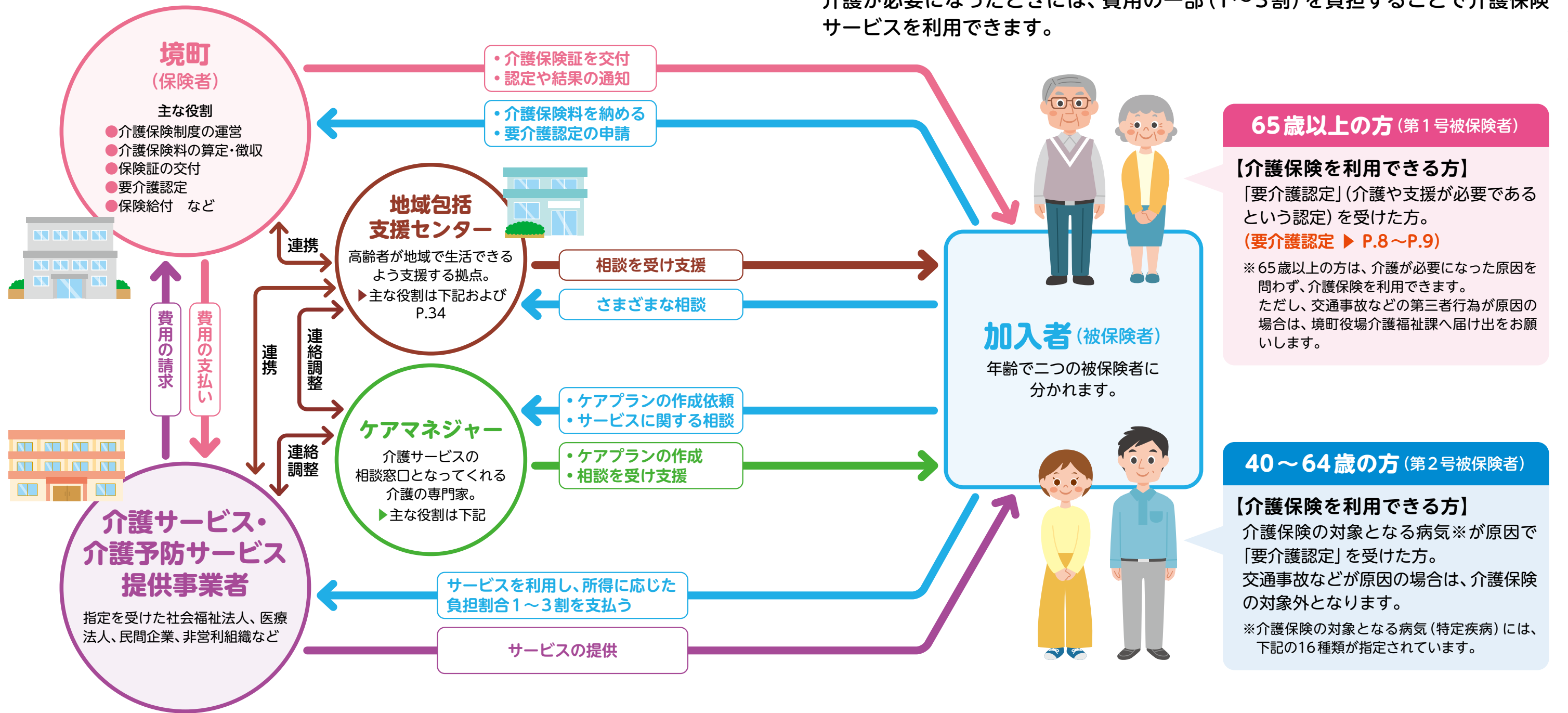
令和6年度～8年度



境町役場 介護福祉課

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。



「地域包括支援センター」とは？

地域の高齢者のさまざまな困りごとに対応する総合相談窓口です。

【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。

【ケアマネジャーの役割】

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

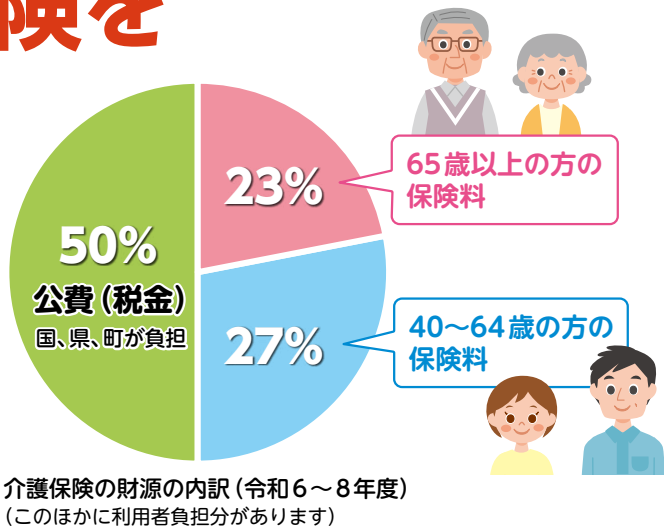
ケアマネジャーは正式には介護支援専門員といい「居宅介護支援事業者」等に所属しています。

40～64歳の方が介護保険を利用するときに対象となる病気(特定疾病)

- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 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

社会全体で介護保険を支えています

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



65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、町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。

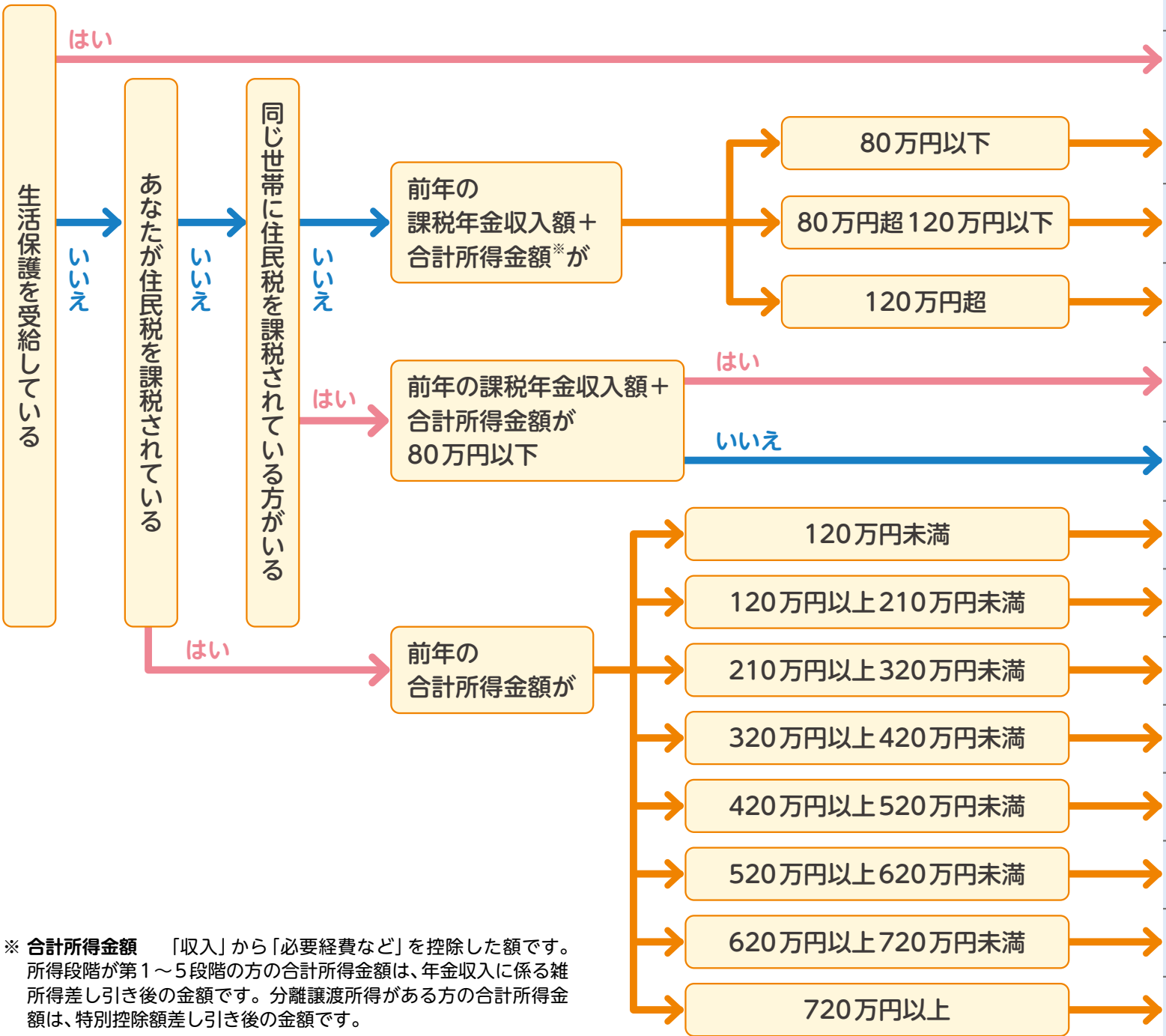
基準額の決まり方

$$\frac{\text{町に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%}}{\text{町に住む65歳以上の方の人数}} = \text{境町の令和6～8年度の介護保険料の基準額 69,600円（年額）}$$

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	基準額 × 0.285	19,830円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額※の合計が	80万円以下の方 基準額 × 0.485	33,750円
第3段階		80万円超 120万円以下の方 基準額 × 0.685	47,670円
第4段階		120万円超の方 基準額 × 0.90	62,640円
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万円以下の方 基準額 × 0.90	62,640円
第6段階		80万円超の方 基準額 × 1.00	69,600円（基準額）
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が	120万円未満の方 基準額 × 1.20	83,520円
第8段階		120万円以上 210万円未満の方 基準額 × 1.30	90,480円
第9段階		210万円以上 320万円未満の方 基準額 × 1.50	104,400円
第10段階		320万円以上 420万円未満の方 基準額 × 1.70	118,320円
第11段階		420万円以上 520万円未満の方 基準額 × 1.90	132,240円
第12段階		520万円以上 620万円未満の方 基準額 × 2.10	146,160円
第13段階		620万円以上 720万円未満の方 基準額 × 2.30	160,080円
		720万円以上の方 基準額 × 2.40	167,040円

あなたの介護保険料は？



※ 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。分離譲渡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。

● 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。

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（原則年8回）に合わせて納めます。
- 町から納付書が送付されますので、コンビニエンスストアまたは取り扱い金融機関等で納めてください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、**口座振替が便利**です。

手続き

- ① 介護保険料の**納付書、通帳と銀行届出印（または銀行キャッシュカード）**を用意します。
- ② 介護福祉課窓口で「**口座振替依頼書**」または「**ペイジー（銀行キャッシュカード利用方式）**」で、登録します。

※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

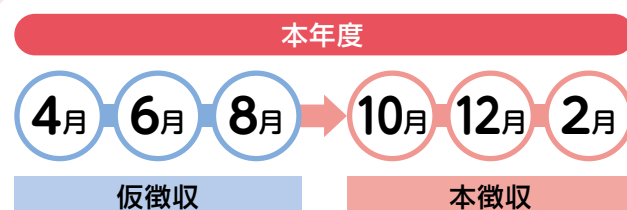
特別徴収

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

- 年度途中で介護保険料が増額になった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 年度途中で65歳になった
- 介護保険料が減額になった
- 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**が徴収される場合があります。

1年以上滞納すると

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

1年6カ月以上滞納すると

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

2年以上滞納すると

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

納付が難しい場合は

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境町役場介護福祉課に相談ください。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。

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス

1 | 相談する

境町役場介護福祉課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

境町役場介護福祉課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
(P.10～P.11)

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 ▶ P.30

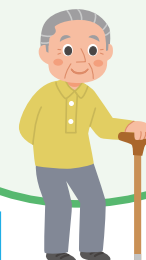
3 | 心身の状態を知る

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 ▶ P.16～

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 ▶ P.16～



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 ▶ P.31



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 ▶ P.31



サービス利用の流れ② 要介護認定の手順



① 申請する

申請の窓口は境町役場介護福祉課です。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。(更新申請も含む)

- ・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
境町役場介護福祉課の窓口に置いてあります。
- ☒ 介護保険証 (▶ P.12 参照)
- ☒ 健康保険の保険証



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

町の担当職員または町が委託する認定調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います。
(▶ P.13 参照)

主治医の意見書

町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。



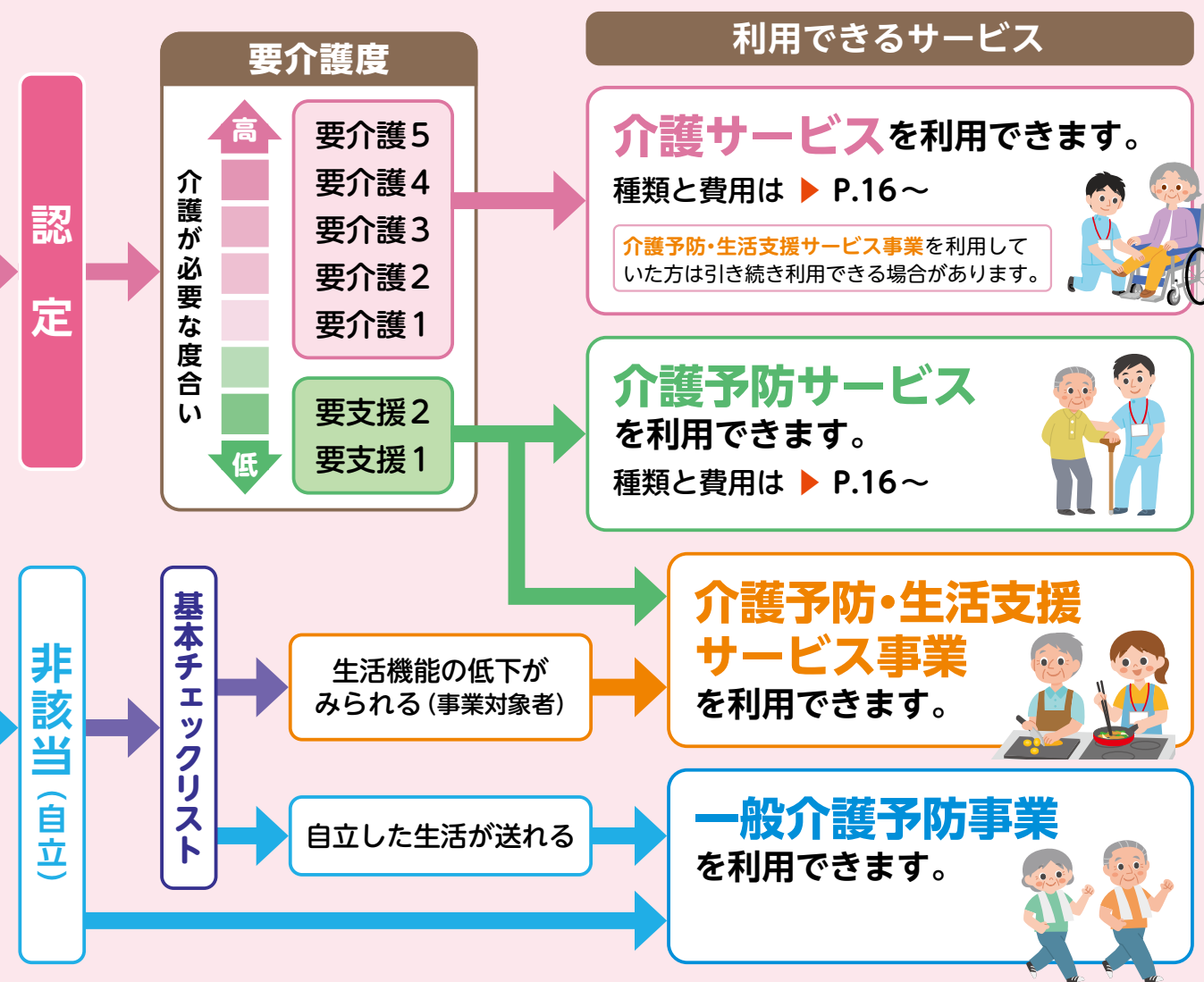
二次判定(認定審査)

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・判定します。



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。



認定には
有効期間が
あります

有効期間など要介護認定の結果は、介護保険証に記載されます。
有効期間後もサービスの利用を希望する場合には、有効期間満了前に更新の申請をしてください(介護が必要な度合いに変化がある場合は、認定の変更を申請してください)。

引き続き利用する
には「更新申請」
が必要です。



介護保険証（介護保険被保険者証）

要介護認定を申請するときや介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。介護保険証を受け取ったら内容を確認して、大切に保管しておきましょう。

サービス利用の手順

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		

大切に保管
しましょう。

交付
対象者

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

必要な
とき

- 40～64歳の方
- ・要介護認定を受けた方に交付されます。
- ・要介護認定の申請をするとき（65歳以上の方）
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護保険サービスを利用するときなど

負担割合証（介護保険負担割合証）

介護保険サービス等を利用するときの負担割合（1～3割）が記載されています。

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
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	

交付
対象者

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者に交付されます。

必要な
とき

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

大切に保管
しましょう。

負担割合（1～3割）が
記載されます。

▶負担割合に関して、詳しくはP.28

介護保険証、負担割合証はイメージです。市区町村により内容や色が異なります。

「訪問調査」とは？

訪問調査では「片足で立っていただけるか」「何かにつかまらないうで起き上がれるか」など、あらかじめ定められた項目を調査員（町担当職員または町が委託する認定調査員）が質問します。

【訪問調査を受けるときのポイント】

- 本人だけでなく、介護している方が同席する
- 24時間通しての様子を伝える（夜間の様子なども伝える）

伝えたいことを事前に
まとめておきましょう。



基本調査

- | | | |
|-------------|------------|-------------------|
| ● 麻痺などの有無 | ● つめ切り | ● 記憶・理解 |
| ● 拘縮の有無 | ● 視力・聴力 | ● 問題行動 |
| ● 寝返り・起き上がり | ● 移乗・移動 | ● 薬の内服 |
| ● 座位保持 | ● えん下・食事摂取 | ● 金銭の管理 |
| ● 両足での立位保持 | ● 排泄 | ● 日常の意思決定 |
| ● 歩行 | ● 清潔 | ● 社会生活への適応 |
| ● 立ち上がり | ● 衣服の着脱 | ● 過去14日間にうけた医療 |
| ● 片足での立位 | ● 外出頻度 | ● 日常生活自立度（障害・認知症） |
| ● 洗身 | ● 意思の伝達 | |

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

要介護と要支援の違い

要介護認定の結果は、「自立」、「要支援1・2」、「要介護1～5」のいずれかになります。結果によって利用できるサービスなどに違いがあります。

要介護と要支援とでは
利用できるサービスや
サービス利用の手順が
異なります。

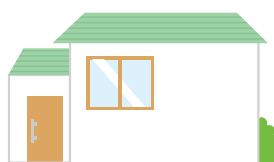
要介護度	心身の状態のめやす	利用できるサービスと利用手順
高	要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1	【利用できるサービス】 ● 介護サービス 【サービスの利用手順】 ● 居宅介護支援事業者のケアマネジャーとケアプランを作成 ● 施設に入所してケアプランを作成
介護が必要	要支援2 要支援1	
度合い		
低		
非該当（自立）		

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

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

- 町など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。
- 居宅介護支援事業者と契約し、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

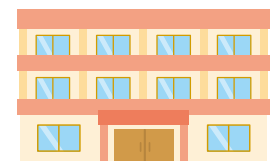
- サービス事業者と契約※²します。
- ケアプランにそって**介護サービス**(▶P.18～)を利用します。

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。



サービス利用の手順

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**(▶P.24)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

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、相談のうえ契約します。

変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、町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**(▶P.19～)および**介護予防・生活支援サービス事業**(▶P.31)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

地域包括支援センターに連絡、相談のうえ契約します。



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**(▶P.31)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、事業所のある市区町村にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

	▶ P.18～20	自宅を訪問してもらう	
	▶ P.20～21	施設に通って利用する	
	▶ P.22	短期間施設に泊まる	
	▶ P.23	自宅から移り住んで利用する	
	▶ P.24	介護保険施設に移り住む	
	▶ P.26～27	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、機能訓練が行われます。



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。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかです。（▶P.28参照）

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

※自己負担のめやすは令和6年1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、町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）

※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
- 衣類やシーツの交換 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

〈生活援助〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 など

※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

※サービスの内容によっては、「介護保険外」のサービスとして受けることができます。希望するときは、ケアマネジャーやサービス提供事業者にご相談しましょう。

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

自宅で入浴の介助を受ける

要介護1～5 要支援1・2

訪問入浴介護(介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす
【1回あたり】

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



自宅で看護を受ける

要介護1～5 要支援1・2 訪問看護(介護予防訪問看護)

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす

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

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。
※表の金額は令和6年6月から



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

※表の金額は令和6年6月から



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。





自宅を訪問してもらう

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

※表の金額は令和6年6月から

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護1～5 通所介護(デイサービス)

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

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

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



自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	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		

※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。



施設に通って利用する

施設に通ってリハビリをする

要介護1～5 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

基本のサービスに加えて

- 食事に関する指導など(栄養改善)
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。
(利用するメニューによって費用が加算されます)



自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	762円
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。

※表の金額は令和6年6月から

要支援1・2 介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などが日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

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

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



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援1	2,268円
要支援2	4,228円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

※表の金額は令和6年6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。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。

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

自分らしい生活へ

外出するの
も
楽しくなった

できることが
増えてきた

できることは
自分で



短期間施設に泊まる

介護保険サービスの種類と費用

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

「共生型サービス」について

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

自宅から移り住んで利用する

有料老人ホームなどに入居している方がサービスを受ける

要介護1～5

要支援1・2

特定施設入居者生活介護

(介護予防特定施設入居者生活介護)

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。サービスは、施設の職員がサービスを行う包括型(一般型)と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。



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。

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。

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。

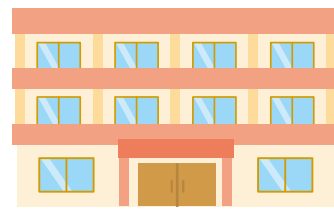
リハビリの専門家ってどんな人？

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。

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。



生活介護が中心の施設

要介護3～5

介護老人福祉施設
【特別養護老人ホーム】

常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	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▶P.22参照)
- ※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。

施設サービス費の1～3割 + 居住費(滞在費) + 食費 + 日常生活費(理美容代など) = 自己負担

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	
令和6年7月まで 2,006円	1,668円	1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	1,445円
令和6年8月から 2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円 (915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、町への申請が必要です。

変更ポイント

居住費の限度額を変更。(令和6年8月から)

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	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	施設	
令和6年7月まで	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	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	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
	2	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	820円	490円	490円 (420円)	370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	1,310円	1,310円 (820円)	370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	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円 [1,300円]

令和6年8月から	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
		世帯全員が住民税非課税 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	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]
	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	1,370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。

③生活環境を整えるサービス

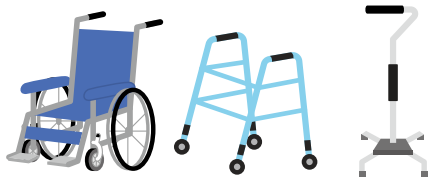
生活する環境を整える

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13種類が貸し出しの対象となります。
要介護度によって利用できる用具が異なります。



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

		要支援1・2	要介護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	✕	○	○
・体位変換器	・認知症老人徘徊感知機器			
・移動用リフト	・床ずれ防止用具			
・自動排せつ処理装置		▲	▲	○

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。
適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者にご相談しましょう。

- 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)、単点つえ(松葉づえを除く)、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。

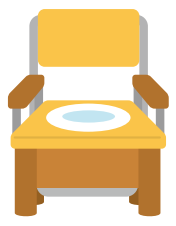
トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

要介護1～5 要支援1・2

特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

購入費支給の対象は、次の6種類です。

- ・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)



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。

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、ケアマネジャーか境町役場介護福祉課に相談しましょう。



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。

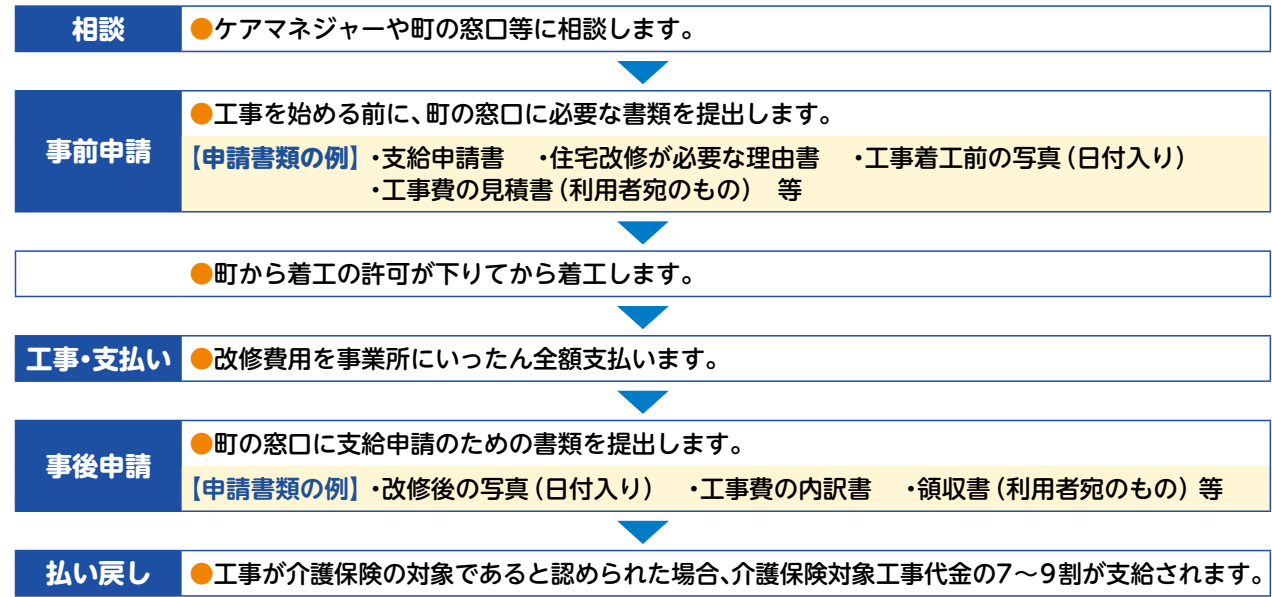
支給限度額／20万円(原則1回限り)
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

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



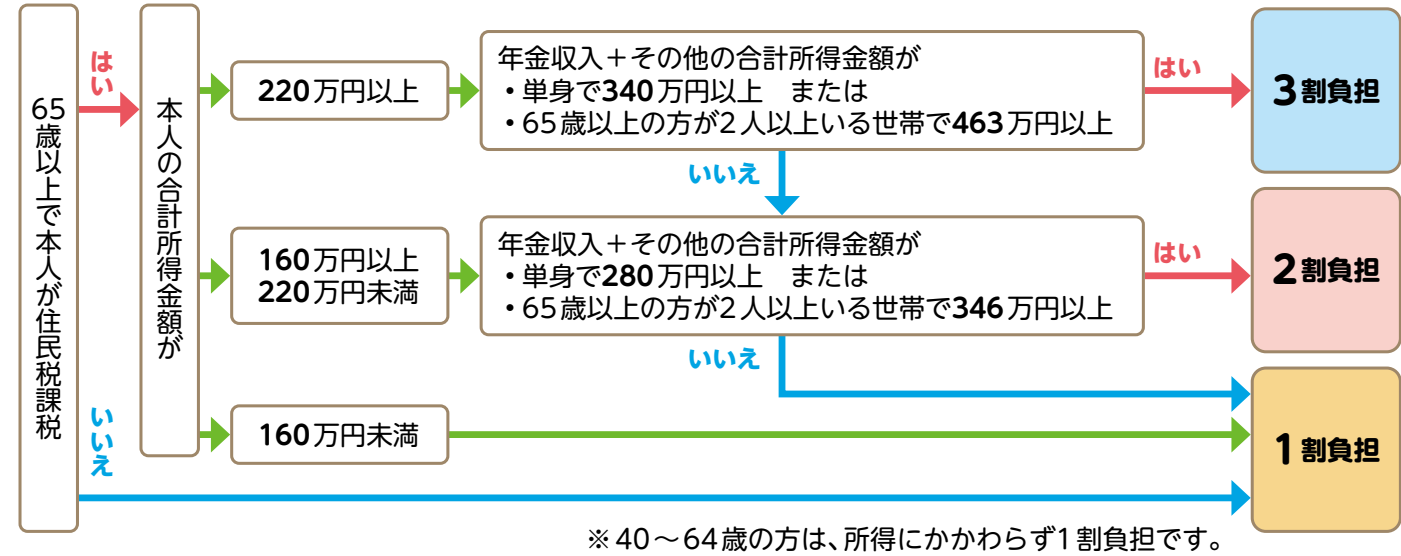
介護保険サービスの種類と費用

自己負担限度額と負担の軽減

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

介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

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



※ 40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

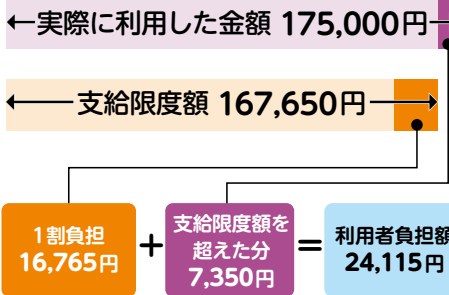
介護保険サービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限(支給限度額)が設けられています(下表)。限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

介護保険サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
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



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、町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、町への申請が必要です。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合には支給されません。

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

70歳未満の方

区分	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
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、町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、境町役場介護福祉課、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

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



生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

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。
※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、境町役場介護福祉課にご相談ください。

- 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、町が必要と判断した方

介護予防 ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。



訪問型 サービス

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



通所型 サービス

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



一般介護予防事業

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

※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、境町役場介護福祉課にご相談ください。

- 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



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、境町役場や広報誌、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



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、町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。

※介護予防の取り組みは、市区町村によって異なります。

バランスよくしっかり食べましょう

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。

やせないように
よく食べることが
重要です！

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

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。

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）

・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

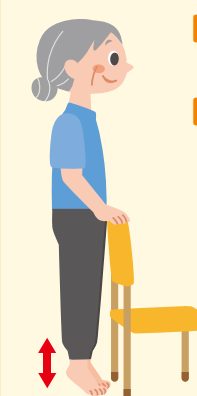
・ラジオ体操などを広い場所や庭などで行いましょう。



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。

歯だけでなく
舌や口の中全体を清潔に
保ちましょう。

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。



地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

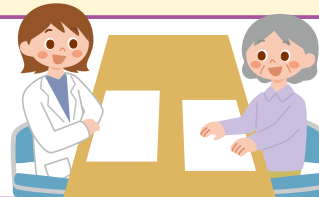
地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとへの対応のほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。境町では、ファミリー境へ委託をしています。



地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう介護予防をすすめます

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



介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます

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



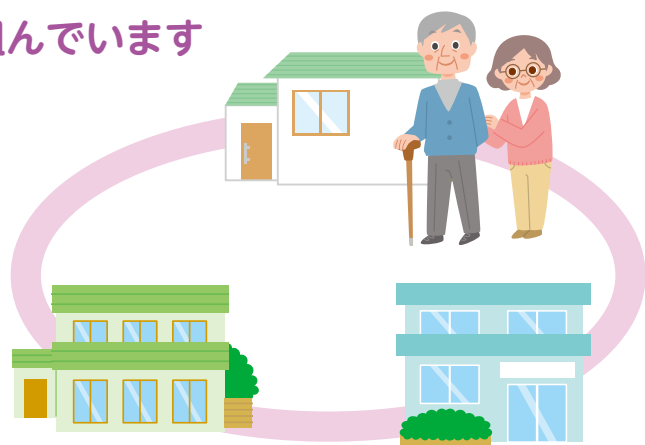
高齢者のみなさんの権利を守ります

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



暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。



次のようなお悩みも、 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターでは、高齢者の権利を擁護するための支援も行っています。

● 高齢者の権利を守ります

預貯金通帳や財産の
管理が自分では不安に
なってきた

悪質な商法によって
高額な買い物を
させられた

介護サービス事業者の
対応に不満を訴えても
改善されない

など



成年後見制度を利用しましょう

成年後見制度は、認知症などで判断能力が十分でない人に代わって財産の管理やさまざまな契約を行ったり、不本意な契約を結ばされてしまわないようにしたりするための制度です。

まだ判断力が十分なうちに利用する「任意後見制度」と、判断力が低下してしまった時に利用する「法定後見制度」があります。介護サービス事業者や入院する際の病院との契約などを任せることができるので、特に一人暮らしの人は前もって任意後見制度を利用して成年後見人を選んでおくといよいでしょう。

成年後見制度の利用や手続きについては「地域包括支援センター」「境町役場介護福祉課」「境町社会福祉協議会」へ相談してください。

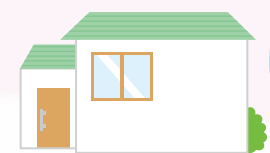


在宅療養を支えるご家族の方へ

無理して
抱え込まずに
相談を

看護師やホームヘルパーによるサポートを受けられるとはいえ、在宅での療養生活ではどうしても家族へ負担がかかります。そして、患者のお世話をする家族はその苦勞を抱え込んでしまいがちです。

介護者が我慢を続けて限界を迎えてしまえば、在宅療養を続けることはできなくなってしまいます。そうなる前に周囲の人やかかりつけ医、ケアマネジャー、境町役場介護福祉課などに相談しましょう。



介護保険のデイサービスやショートステイなどを活用すれば、リフレッシュを図ることも可能です。

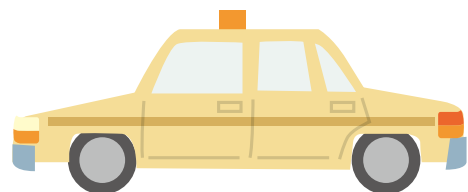
境町の高齢者福祉サービス

福祉タクシー利用助成事業

70歳以上の境町在住の方が、医療機関への通院や機能回復訓練施設への通所のために利用したタクシー料金の一部を助成します。

利用条件 利用者本人もしくは家族の方が自動車税等の減免を受けていないこと
介護保険サービスの乗降介助等を受けていないこと

助成額 1カ月3,000円を限度とします
人工透析を受けている方については、12,000円とします



「食」の自立支援事業 ～配食サービス事業～

対象者に、地域ボランティア（ひまわり会）が、お弁当を配達し、安否を確認します。

対象者 おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯に属する調理が困難な高齢者等

実施日 昼食、月4回／金曜日（祝日および第5金曜日は除きます）

利用者負担金 1食あたり200円（チケットを購入）



緊急通報システム事業

急病、事故等で援助を必要とする場合に消防署へ通報するシステムを設置します。

対象者 おおむね65歳以上の単身世帯の方
（所得等により利用者負担があります）



愛の定期便事業

ひとり暮らし高齢者宅に週2回乳製品を配達し、安否の確認をします。

対象者 70歳以上の単身世帯の方
ただし、緊急通報システムとの併用はできません

介護用品の支給 ～在宅高齢者介護用紙オムツ購入費助成事業～

在宅で生活している常時紙オムツが必要な高齢者に対し、紙オムツ購入費の一部を助成します。

対象者 要介護4・5と認定された在宅の高齢者で、住民税非課税世帯に属し、紙オムツを常時必要としている方

助成額 1枚2,500円の助成券を月2枚交付

交付時期 申請の翌月から交付（4月、7月、10月、1月）

お知らせ 3月号の広報さかい「お知らせ版」に掲載
※申請は随時受け付けます



心配ごと相談所運営事業

境町在住の高齢者の日常生活に関するさまざまな相談を受けます。

対象者 境町在住の高齢者等

開所日 毎週火曜日（午後1時～4時／相談員10名が交代で対応）

場 所 境町社会福祉会館 電話：0280-87-2525

認知症高齢者支援 ～おかえりマーク～

おかえりマーク（登録番号が記載されたシール）を交付して、警察等に保護された際、登録番号から迅速に本人を特定し、ご家族に連絡します。

対象者 認知症等の症状により、行方不明のおそれがある高齢者等

利用方法 交付されたおかえりマークを、靴や杖、衣類など身の回りのものに貼って使用します



オレンジカフェ

認知症に関心のある方が気軽に話せる憩いの場を設けています。

対象者 認知症の方やそのご家族、地域の方、専門職等
どなたでも参加できます

実施日 毎月第2水曜日 午後1時30分～3時

場 所 境町社会福祉会館 電話：0280-87-2525



みなさんの負担を軽減するために

介護保険料や介護保険サービスにかかる費用などの一部は、確定申告をする際に所得税・住民税の控除として所得から差し引くことができます。

介護保険料の社会保険料控除

介護保険料は社会保険料控除の対象となります。
また、配偶者やその他の親族の負担すべき介護保険料を支払った場合※も社会保険料控除の対象となります。

※普通徴収の場合のみ対象となります。特別徴収の場合は本人が支払ったことになり対象となりません。

【確定申告に必要な書類】

- 普通徴収(窓口納付・口座振替)の方
介護保険料の領収書
- 特別徴収(年金から天引き)の方
日本年金機構または共済組合から送られる源泉徴収票

障害者控除

身体障害者手帳等の交付を受けている方は障害者控除の対象となります。
また、身体障害者手帳等の交付を受けていない高齢者でも、身体や精神に障害があり、要介護認定申請時の主治医意見書により、「障害者に準ずる」として町から認定された場合に障害者控除の対象とすることが出来ます。
認定を受けるには、町役場の窓口申請書を提出してください。申請の際には印鑑が必要です。
※申請書は、窓口担当者へお申しつけください。

【確定申告に必要な書類】

境町が発行する『障害者控除対象者認定書』

おむつにかかる費用の医療費控除

医師が発行する「おむつ使用証明書」を添えることにより、医療費控除の対象になります。
また、次のすべての条件に該当する方は町が発行する証明書でも申請できます。町から証明書の発行を受けるには、町役場の窓口申請書を提出してください。申請の際には印鑑が必要です。
※申請書は、窓口担当者へお申しつけください。

- ①おむつにかかる費用について医療費控除を受けるのが2年目以降である
- ②要介護認定を受けている
- ③主治医意見書に「寝たきり状態であること及び尿失禁があること」が記載されている

【確定申告に必要な書類】

- おむつ代の領収書
- 医師が発行する「おむつ使用証明書」または町が発行する証明書

医療費控除

通院や入院などで支払った医療費(本人や生計を一にする配偶者その他の親族)のほか、一部の介護保険サービスに係る費用についても医療費控除の対象となります。ただし、高額介護サービス費等で払い戻された分は控除の金額から差し引かれます。

区分	サービス名	医療費控除対象額	
在宅サービス ※介護予防サービス も含まれます。	医療系サービス	(1)訪問看護	利用者負担額の全額 ※(4)の食費、(5)の食費および 居住費、支給限度額を超えて 利用した費用は控除対象と なります。
		(2)訪問リハビリテーション	
		(3)居宅療養管理指導	
		(4)通所リハビリテーション	
		(5)短期入所療養介護	
	医療系以外のサービス	(6)訪問介護(生活援助中心を除く)	医療系サービスと併せて 利用した場合、利用者 負担額の全額 ※(8)の食費、(9)の食費および 居住費、支給限度額を超えて 利用した費用は控除対象外 となります。
		(7)訪問入浴介護	
		(8)通所介護	
		(9)短期入所生活介護	
		(10)介護予防日常生活支援総合事業 の訪問型・通所型サービス (生活援助中心を除く)	
施設サービス	(11)介護老人福祉施設	利用者負担額、居住費及び 食費の2分の1	
	(12)介護老人保健施設	利用者負担額、居住費及び 食費の全額	
	(13)介護医療院		

ただし、次のサービスは医療費控除の対象とはなりません。

- 認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）
- 特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等）
- 福祉用具貸与

※介護予防サービスも含まれます。

【確定申告に必要な書類】

医療費控除対象金額が記載された領収書、医療費控除の明細書