

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

みんなのあんしん

令和7年4月
制度改正
対応版

介護保険

わかりやすい利用の手引き



お問い合わせ先

吉田町福祉課 介護保険部門



〒421-0395 吉田町住吉 87 番地

電話 0548-33-2106

FAX 0548-33-0361

吉田町
介護保険HP▶



受付時間 月～金曜日 8:15～17:00

※祝日、年末年始を除く

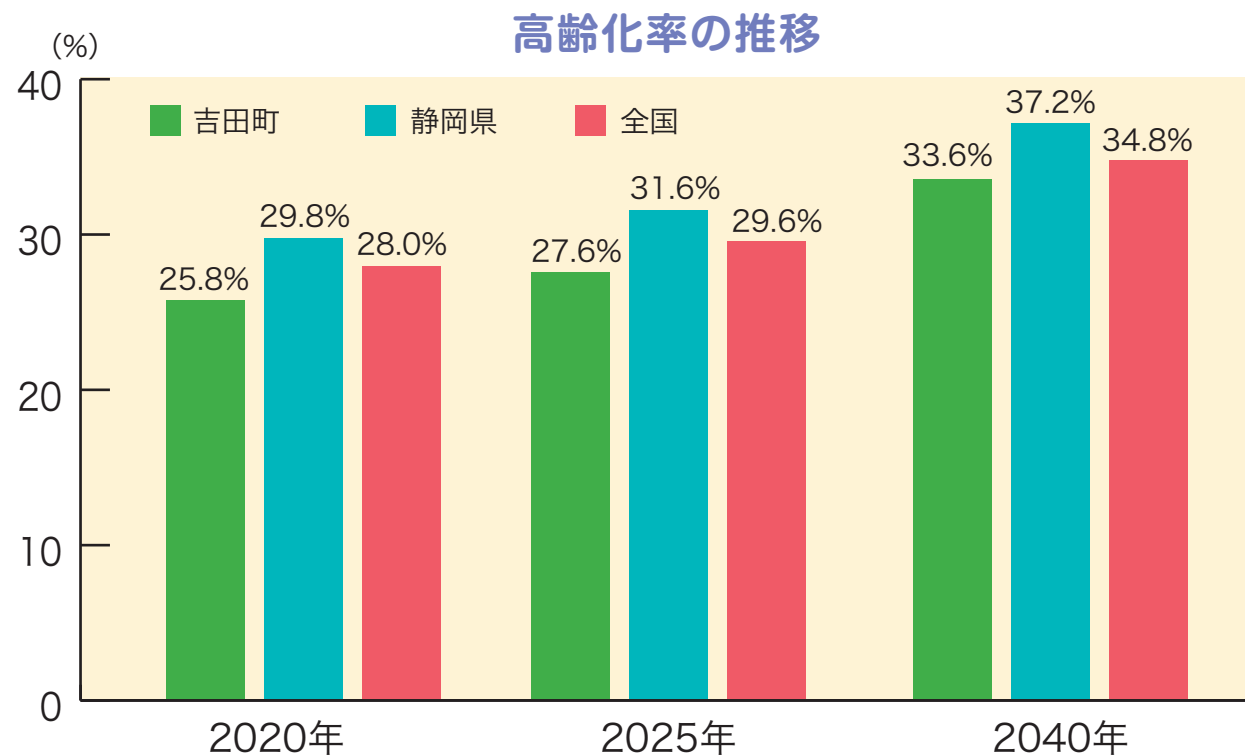
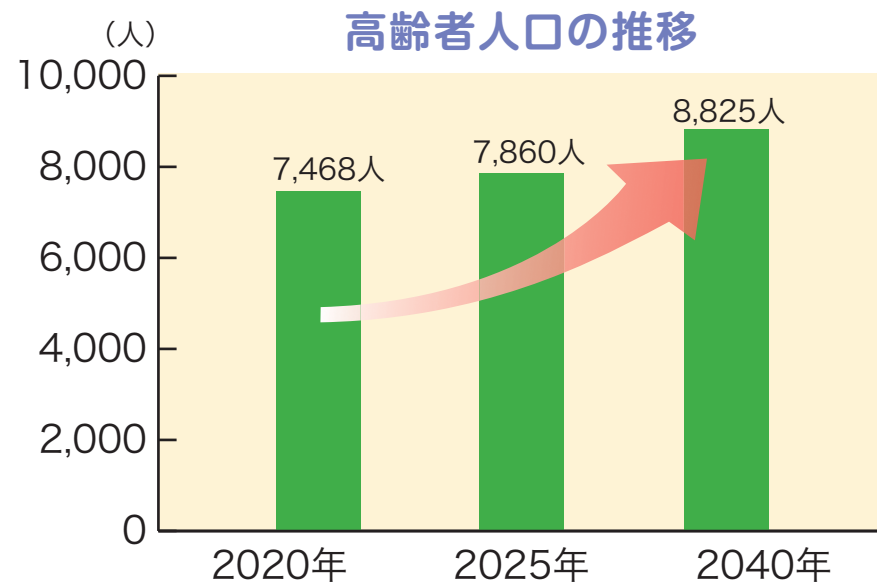
※日曜開庁実施日については、介護認定の申請の受付は実施しますが、後日対応となる事務もございます。

吉田町

吉田町の現状

吉田町の高齢者人口及び高齢化率の推移

吉田町の2020年の高齢者人口は7,468人で、2040年には8,825人に増加すると予想されます。2020年10月時点の高齢化率は、県内35市町中32番目で、高齢化は他市町と比べて緩やかであることがうかがえます。

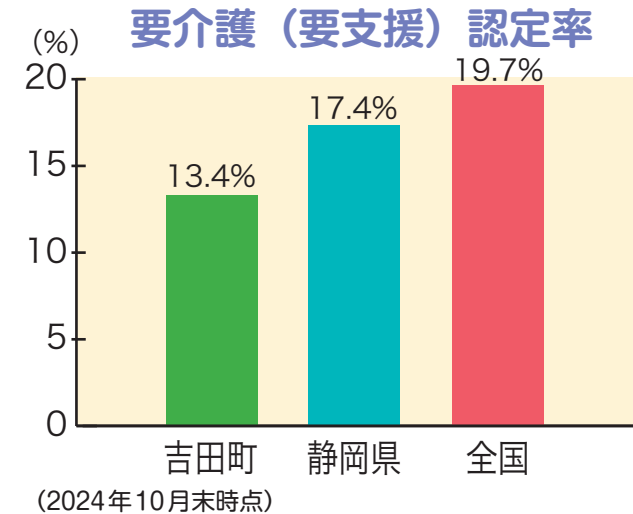


(出典)2020年：総務省「国勢調査」
2025年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年3月推計)」

吉田町の介護が必要な人の割合

吉田町の要介護(要支援)認定者は、2024年10月末時点1,048人で、2017年4月から始まった新しい総合事業による事業対象者は69人です。

認定率は県内35市町中35番目で、元気な高齢者が多いことがうかがえます。



(出典)令和6年度：「介護保険事業状況報告(10月月報)」

元気なうちから介護予防に取り組みましょう!

◎体を動かす習慣をつけましょう

吉田町介護予防体操「SUN・サン体操～介護予防バージョン～」に取り組みましょう。



介護予防体操や口の体操などを収録したDVDを福祉課窓口で500円/本にて販売しています。

◎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。

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



◎生活習慣を整えて積極的に外出しましょう

規則正しい生活をし、身だしなみを整えて、積極的に外出しましょう。

生活リズムを整えよう

朝起きる時間や食事の時間を守ることで、生活リズムを整えましょう。



清潔にも気を使おう

ひげの手入れや整髪などで清潔を保つようにしましょう。



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することで、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、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。

※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。

マイナンバー制度について

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、マイナンバーの確認と本人確認を行います。

◆マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- ・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場合に限る）
- ・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

- ・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。

※個人番号カードは、マイナンバーの確認と本人確認の両方ができます。

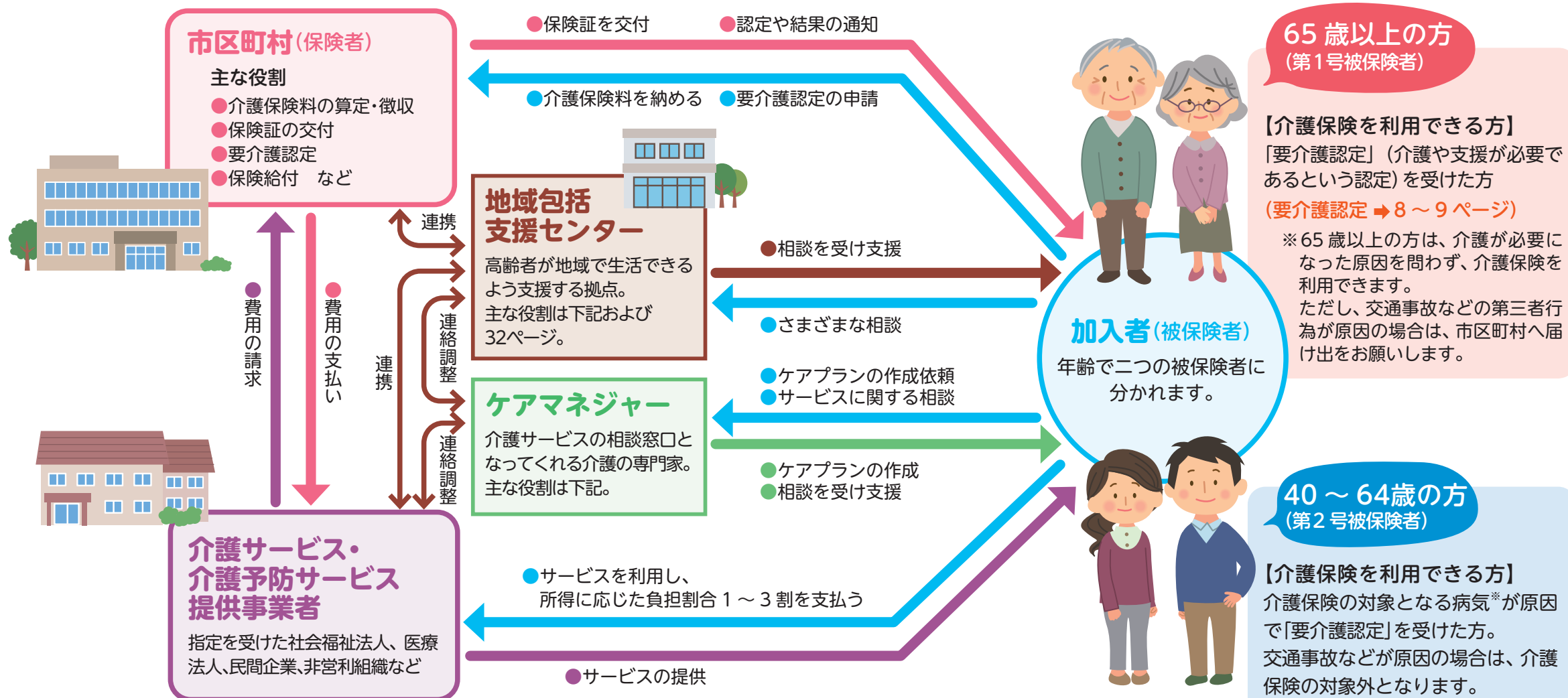
もくじ

介護保険制度のしくみ	6
住み慣れた地域でいつまでも元気に	6
サービス利用の手順	8
サービス利用の流れ①	8
要介護認定の流れ	8
サービス利用の流れ②	10
介護サービス【要介護1～5の方へ】.....	12
介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす	12
施設サービスの種類と費用のめやす	16
介護予防サービス【要支援1・2の方へ】 ...	17
介護予防サービスの種類と費用のめやす	17
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
地域支援事業（総合事業）	24
総合事業 自分らしい生活続けるために	24
支え合いの地域づくり	33
費用の支払い	34
自己負担限度額と負担の軽減	34
介護保険料の決まり方・納め方	37
社会全体で介護保険を支えています	37

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 歳以上の皆さまが必要になったときには、費用の一部を負担することで介護保険サービスを利用

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。



「地域包括支援センター」とは？

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。

→詳しくは32 ページ。

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者や家族、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



※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。

- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）
- 関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靱帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症 ●初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症 ●早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患 ●閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険の保険証

介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は

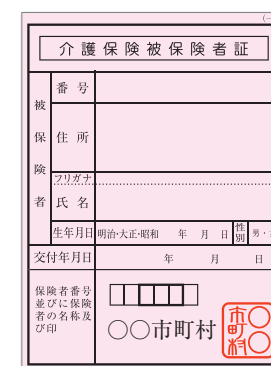
65歳になる月に全員に交付されます。

40～64 歳の方は

認定を受けた方に交付されます。

【保険証が必要なとき】

- ・要介護認定を申請(更新)するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護保険サービスを利用するとき など



負担割合証

要介護認定を受けた方、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12ページ。

※事業対象者とは「介護予防・生活支援サービス事業」の対象者のことです。

【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。

サービス利用の流れ ①

介護サービスや介護
まずは、市区町村の

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、
窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。



① 相談する

市区町村の窓口または地域包括支援センターで、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあれば伝えましょう。

② 心身の状態を調べる

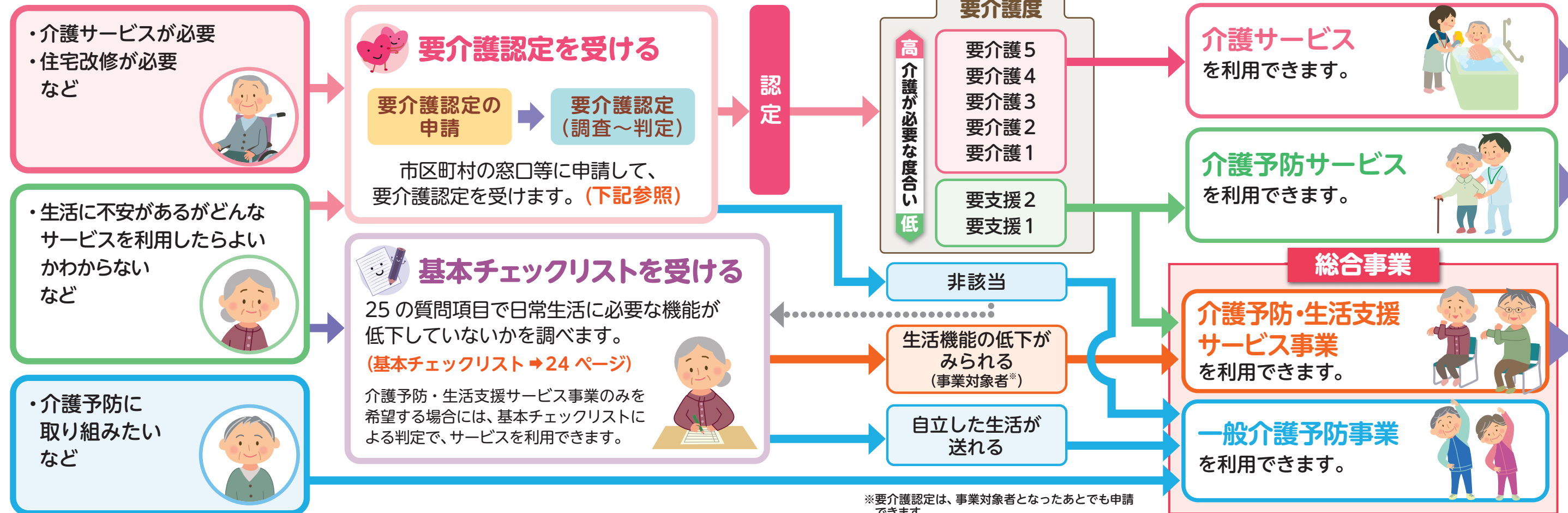
要介護認定または基本チェックリストを受けます。
まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

③ 体の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって
心身の状態が判定されます。

④ 利用できるサービス

必要な支援の度合いによって、利用できるサービス
は異なります。一般介護予防事業は、65 歳以上の
すべての方が利用できます。



サービス利用の流れ②へ(10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

申請の窓口は市区町村の介護保険担当課です。申請は、本人のほか家族でもできます。

次のところでも申請の依頼ができます。
(更新申請も含みます)

- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

申請に必要なもの

- ☒ 申請書
町の窓口にあります。(HPからもダウンロードできます)
申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入
する欄があります。主治医へ事前確認をお願いします。
- ☒ 介護保険の保険証
- ☒ マイナンバーカード (または、マイナンバー通知カード)

※40～64歳の方は、「医療保険の資格情報画面(マイナポータルからダウンロード)」「資格情報のお知らせ」「資格確認書」「有効な健康保険の保険証」いずれかの提示が必要な場合があります。

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
榛原総合病院組合 介護認定係が自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取る。
- 主治医の意見書
市区町村の依頼により主治医が意見書を作成。
※主治医がいない方は市区町村が紹介する医師の診断を受ける。
- 一次判定
訪問調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行う。
- 二次判定(認定審査)
一次判定や主治医の意見書などをもとに、専門家が審査する。



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

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入・住宅改修

地域支援事業(総合事業)

費用の支払い

介護保険料の決め方

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連絡します。また、要支援1・2と認定された方および事業対象者は地域包括支援センター

援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に等に連絡します。

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.12～)



① 居宅介護支援事業者連絡します

- 市区町村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。
- 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.16)



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。



要支援1・2の方

① 地域包括支援センター等に連絡します

- 地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者連絡、相談をします。
介護予防サービスの種類 (P.17～)
- **介護予防・生活支援サービス事業**について (P.26)

② 職員に希望を伝えます

- 家族や地域包括支援センターの職員、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。

③ 介護予防ケアプラン※¹を作成します

- 地域包括支援センター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。



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について (P.26)



② 職員に希望を伝えます

- 家族や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。

③ ケアプラン※¹を作成します

- 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。

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。



※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。

介護保険サービスの自己負担割合

65歳以上で介護保険サービスの自己負担割合が2割である方のなかで特に所得の高い方は、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の両方を満たす方	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歳以上の方の年金収入+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

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。



日常生活の手助けを受ける

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	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 ● 草むしり・花の手入れ
● 来客の応対 ● 模様替え ● 洗車 など
※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。

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	1,266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	308円

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
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入・住宅改修
地域支援事業(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

お医者さんの指導のもとでの助言・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人に対して行う場合】

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

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

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。



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

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※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

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※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

「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。

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	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	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

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	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	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

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）の場合】

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

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。



- 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

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
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業（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、15 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。



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】

常に介護が必要で、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。

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以上の方です。

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

介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【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

※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。

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12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。

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

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)

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	856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	298円
----	------

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人に対して行う場合】

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

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。

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

- 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

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※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

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るのです。



※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。

短期間施設に泊まる

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	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

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	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

※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。

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)の場合】

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

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

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業(総合事業)

費用の支払い

介護保険料の決め方

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。(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12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。

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方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

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方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 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。

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)

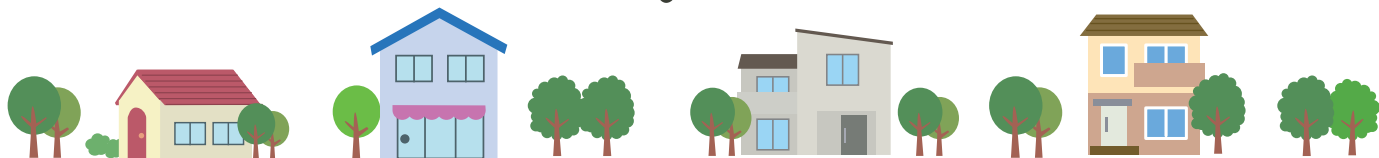
小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。



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	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	828円	745円	745円
要介護 4	901円	817円	817円
要介護 5	971円	887円	887円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

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。



吉田町のサービス

★吉田町介護相談員派遣事業

介護相談員がいる安心

介護相談員は介護保険施設などを訪問し、利用者から介護サービスに関する疑問や要望、相談を受けて利用者と行政、サービス事業者をつなぐ橋渡し役になります。

保健師やケアマネジャーなどの資格を持った人やさまざまな分野で経験を積んだ5人の介護相談員が活躍中。2人1組で介護保険施設などを月1回程度訪問し、利用者の声を聞いて問題解決に向けた手助けをしています。介護保険を利用している人の中には、施設の対応やサービスについて疑問や要望、心配事などを抱えている人がいるかもしれません。個人情報 は固く守られますので何でも気軽に相談してください。

気軽に声を
掛けて
ください



★ワンコインサービス

在宅高齢者支援のサービス

介護保険の訪問型サービスでは対応できない電球の取り換えや草取り、家具の移動、留守番などのお手伝いをします。

利用料 500円(1時間) ※利用は月1回のみ

対象 町内在住の要介護(支援)認定者・事業対象者で住民税非課税世帯、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯

申請等 福祉課介護保険部門(☎33-2106)にお問い合わせください。



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。
原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④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。



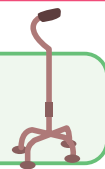
月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

要介護4・5の方が利用できる福祉用具

要介護2・3の方が利用できる福祉用具

要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- | | |
|--|---|
| ① 手すり(工事をとみなさないもの) | ③ 歩行器 |
| ② スロープ(工事をとみなさないもの) | ④ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等) |
| ⑤ 車いす | ⑨ 床ずれ防止用具 |
| ⑥ 車いす付属品(クッション、電動補助装置等) | ⑩ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む) |
| ⑦ 特殊寝台 | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む) |
| ⑧ 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) | 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) |



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)

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。

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

福祉用具を買う

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。

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| ●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 |
| ●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 |
| ●移動用リフトのつり具の部分 | |
| ●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) | |
- 貸与と購入を選択できます。



申請が必要です

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。

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

居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

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

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



◎介護保険の対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
 - 段差や傾斜の解消
 - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
 - 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
 - 和式から洋式への便器の取り替え
 - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

支給限度額／20万円(原則1回限り)

20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。

※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。

※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

手続きの流れ

事前と事後に申請が必要です

【償還払い(後から払い戻される)の場合】

相談

- ケアマネジャーや市区町村の窓口等に相談します。

事前申請

- 工事を始める前に、市区町村の窓口に必要な書類を提出します。

【申請書類の例】

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

- 市区町村から着工の許可が下りてから着工します。

工事・支払い

- 改修費用を事業所にいったん全額支払います。

事後申請

- 市区町村の窓口へ支給申請のための書類を提出します。

【申請書類の例】

- ・改修後の写真(日付入り)
- ・工事費の内訳書
- ・領収書(利用者宛のもの) 等

払い戻し

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

住宅改修のサービスを受けるには、要介護認定を受けていることが前提となります。また、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積りをとりましょう。



総合事業 自分らしい生活をするために

吉田町は平成 29 年度から総合事業を開始しています。

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

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

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

- ・町内在住で要介護（支援）・事業対象者の認定を受けていない 65 歳以上の人（一部要支援認定者、事業対象者でも利用できます）

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を受け利用できます。（要介護認定は不要です）

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されますか |

「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するためには、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。
※地域包括支援センターについては 32 ページをご覧ください。



総合事業の考え方

高齢化の進展に伴い、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯が増加するなか、「団塊の世代」といわれる方々が 75 歳以上となる令和 7 年に向けて、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく一体的に提供される地域包括ケアシステムを構築することで、住民が主体的に参加し、自らが担い手となる地域づくりを目指します。

これまでの支援の例

■通所介護サービス



日常的に通う場所として利用

■訪問介護サービス



買い物・調理のサービスを利用

これからの支援に必要な考え方

その人が主体的に生活できるよう支援する＝自立支援
地域包括ケアシステムが目指す「住み慣れた地域」が日常となる

■友人との助け合い

謝礼の支払いやお菓子の準備を分担



■介護予防のトレーニング

足腰を鍛える



■民間サービス

大きな、重い日用品は宅配サービスを利用



■ご近所との助け合い

ご近所と一緒に買い物



総合事業のご利用にあたって

- できる行為は可能な限り本人が行うようにしましょう
- 本人の目標が達成された後は、一般介護予防事業や住民主体の通いの場等へ参加しましょう
- 吉田町介護予防体操「SUN・サン体操～介護予防バージョン～」に取り組みましょう
- よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症予防につながります。また、食事からエネルギーを摂取することで、病気にかかりにくい抵抗力を保つことができるため、口腔についての基礎的な知識を学べる**口腔教室**に積極的に参加し、セルフケアに努めましょう。



介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業は、利用者のニーズにこたえられるよう、生活支援などの多様なサービスが提供されることが期待されています。ニーズにあったさまざまなサービスを提供するためには、既存の事業者だけでなく、住民によるボランティアやNPO、民間企業などが参加することが必要になってきます。

- 対象者
- ①要支援認定を受けた方
 - ②基本チェックリストにより事業対象者となった方（要支援に相当する方を想定しています）



訪問型サービス

介護予防訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが訪問し、身体介護（食事や入浴、排せつの介助等）、生活援助（食事の準備や調理等）を行います。

※生活援助は同居世帯員（障害・疾病等により家事を行うことが困難な場合を除く）がいる場合は、原則として利用できません。

- 利用回数 週1回～
ケアマネジャー（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 月額制、1～3割の自己負担あり。

自己負担(1割)のめやす	
週1回程度利用	1,176円
週2回程度利用	2,349円
週2回を超える程度利用	3,727円

週2回を超える程度の利用は、要支援2の方に限ります。
※要支援認定を受けた方が対象となります。

※介護予防訪問介護において認められている加算については、総合事業訪問介護においても認められます。その分自己負担額が変動します。



訪問型サービスA

シルバー人材センターの会員が訪問し、生活援助（買い物、調理、洗濯、掃除等）を利用者と共に行います。

- 利用回数 要支援1・事業対象者…週2回程度（月10回まで）、
要支援2…週3回程度（月15回まで）
ケアマネジャー（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 100円/時間



訪問型サービスC

理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士等が居宅を訪問し、運動器・口腔機能の向上及び栄養改善等の介護予防に関する相談や指導を行います。
住宅改修・福祉用具の利用にあたっての助言も受けられます。

- 利用回数 専門職による指導はおおむね3カ月に1回以上をめやす（最大6カ月）
- 利用料 なし



訪問型サービスD

通所型サービスB実施施設までの送迎等の移動支援を行います。

片岡杉の子園による送迎	●利用日 毎週木曜日（通所型サービスB「かがやき」利用日） ●利用料 なし
-------------	--



通所型サービス

介護予防通所介護相当サービス

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事、入浴の提供や日常動作訓練などを日帰りで受けられます。

- 利用回数 週1～2回
ケアマネジャー（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 月額制、1～3割の自己負担あり。

自己負担(1割)のめやす	
週1回程度利用	1,798円
週2回程度利用	3,621円

*食費、日常生活費は別途負担になります。
*介護予防通所介護において認められている加算については、総合事業通所介護においても認められます。その分自己負担額が変動します。
※要支援認定を受けた方が対象となります。



通所型サービスA

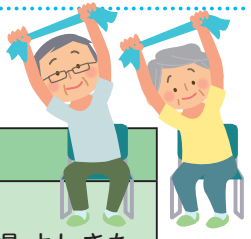
町の施設や通所介護施設で介護予防体操や各種レクリエーションを受けられます。

北区いきいきセンター			
1日型		半日型	
●利用日 毎週金曜日	●利用料 300円/回	●利用日 毎週水曜日（午後）	●利用料 250円/回
●入浴サービス なし	※昼食代・外出諸費別途	●入浴サービス なし	
社会福祉協議会			
はあとふるパワリハA		おいしい集いA	
●利用日 毎週金曜日	●利用時間 13:30～15:00	●利用日 毎週水曜日	●利用時間 10:00～14:00
●利用料 200円/回	●内容 機械を使って軽い負荷で行う介護予防トレーニング	●利用料 400円/回（お風呂利用は別途200円）	●内容 栄養講座や介護予防体操を交えた会食

通所型サービスB

ボランティアによる介護予防体操やレクリエーションを受けられます。

ふれあいデイサービス「かがやき」			
●利用日 毎週木曜日	●利用時間 10:30～15:00	●場所 吉田町神戸コミュニティ広場 よしきた	
●利用料 200円	※昼食代・外出諸費別途		



通所型サービスC

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士等が指導にあたる運動器・口腔機能の向上を目的とした2時間程度の教室。

- 利用回数 週1回～（3～6カ月間）
- 利用料

パワリハ教室	200円/回
運動器の機能向上教室	200円/回
口腔教室	150円/回

【パワリハ教室】

リハビリ用マシンや重りなどの簡単な道具を使い、脚を中心とした筋力強化運動を行います。



【運動器の機能向上教室】

参加者ごとに対応したメニューを用意し、自宅で出来る体操やマシンを使った運動を行います。



【口腔教室】

むせや口の渇きがある方又は症状の無い方を対象に、口腔に関する講話や体操、ゲームなどを通して、口腔機能のトレーニングを行います。



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

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入・住宅改修

地域支援事業（総合事業）

費用の支払い

介護保険料の決め方・納め方

一般介護予防事業

各種事業に参加する人を増やすとともに、通いの場が増えていくような地域づくりを進めます。リハビリの専門職等が住民主体の通いの場などに関わることで介護予防のための人材を育てるとともに、活動内容を充実させます。

対象 町内在住で要介護（支援）・事業対象者の認定を受けていない65歳以上の人

パワリハ教室

6種類の機械を使って筋力向上のためのトレーニングを実施。（送迎あり）

- 日程** ①5～8月 ②10～2月（全15回・毎週月曜日）
- 時間** 13:30～15:00
- 場所** 健康福祉センター「はあとふる」生きがい工房
- 参加費** 200円／回
- 申込方法** 社会福祉協議会（☎34-1800）に電話

かんたん体操教室

いすに座ったままできる基礎体操を中心に、ボール体操や指ヨガ、ペタボードなどを織り交ぜ、多彩な内容で開催しています。（「歩くことも介護予防」として、自宅近くの場所を指定する送迎あり）

- 日程** ①4～7月 ②8～11月 ③12～3月（全14回・毎週月・火・水の3コース）
- 時間** 午前の部（月・火・水）／9:00～11:00、午後の部（月・火）／14:00～16:00
- 場所** 北区いきいきセンター
- 参加費** 250円／回
- 申込方法** 北区いきいきセンター（☎33-0019）に電話

いきいきデイサービス

日常生活は自立しているが、外出機会が少ない方を対象に、体操やレクリエーション等を行うことにより、外出のきっかけづくりや閉じこもり防止を図り、要介護状態になることを予防します。（自宅近くの場所を指定する送迎あり）

- 日時** 毎週木曜日の10:00～15:00
- 場所** 北区いきいきセンター
- 参加費** 400円／回（昼食代別途）
- 利用回数** 週1回
- 申込方法** 北区いきいきセンター（☎33-0019）に電話



おいしい集い

高齢者の孤独食防止とバランスのとれた食事摂取や生きがいづくりを目的とし、管理栄養士による栄養講座や介護予防体操を交えた会食を行います。自由時間には入浴もできます。（自宅近くの場所を指定する送迎あり）

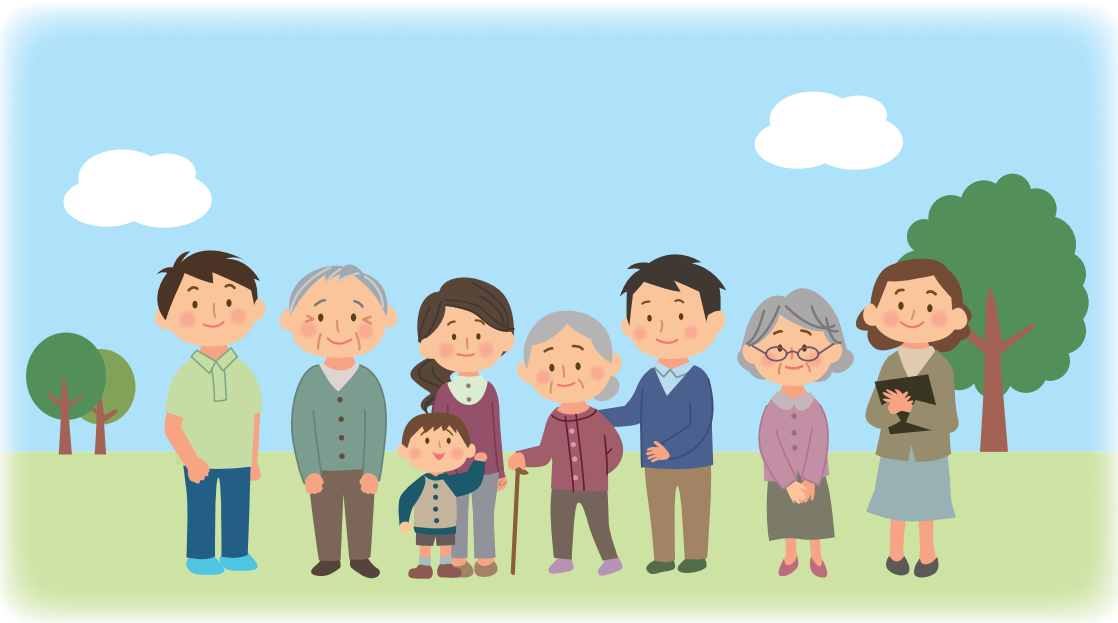
- 日程** 毎週水曜日 ※変更する場合があります
- 時間** 10:00～14:00
- 場所** 健康福祉センター「はあとふる」生きがい工房
- 参加費** 400円／回（お風呂利用は別途200円）
- 申込方法** 社会福祉協議会（☎34-1800）に電話



おいしい野菜づくり教室

実際に野菜づくりを行うことで栽培のノウハウを習得しながら、体力の維持や向上を目指します。

- 日程** 毎週火曜日
- 時間** 9:00～11:00
- 場所** 住吉地内農地
- 参加費** 100円／回
- 申込方法** シルバー人材センター（☎33-0596）に電話



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

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業（総合事業）

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

対 象 町内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の人

はつらつ講座

いすに座ったままできる有酸素運動や脳トレを実施。
(はあとふる、川尻会館、東浜公会堂のみ送迎あり)

- 日 程** ①②月1回月曜日／③月1回水曜日
- 時 間** ①午前の部9:30～11:30 ②③午後の部13:30～15:30
- 場 所** ①午前／東村公会堂・山八公会堂・はあとふる
②午後／川尻会館・東浜公会堂・自彊館
③午後／住吉上組集会所・よしかた・大幡会館
- 参 加 費** 100円／回(利用料)
- 申 込 方 法** 社会福祉協議会(☎34-1800)に電話



対 象 過去にパワリハ教室に参加し、自分で機器の操作が可能な方
(町内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の人)

生きがいトレーニング

6種類の機械を使ったトレーニングを実施
(送迎なし、はあとふる巡回バスを利用してください)

- 日 程** ①毎週月曜日 ②毎週火曜日 ③毎週金曜日
- 時 間** ①②③午前の部9:00～11:30、②午後の部13:00～16:30
※時間内ならいつでも利用可能
- 場 所** 健康福祉センター「はあとふる」生きがい工房
- 参 加 費** 100円／回
- 申 込 方 法** 社会福祉協議会(☎34-1800)に電話



対 象 どなたでも

介護予防体操 in はあとふる

体操ボランティアが交代で、参加者をリードしながら体操を実施。
月に2回、講師による指導も行う。講師指導日の日程は「広報よしだ」をご覧ください。

- 日 時** 月～金曜日(年末年始・祝祭日は除く)14:00～
- 場 所** 健康福祉センターはあとふる 1階 壁画前
- 参 加 費** 無料
- 申 込 (予 約)** 不要(直接会場へ)
- 問 合 先** 福祉課 ☎33-2105

高齢者等在宅福祉サービス事業

下記サービスを利用するには、申請等の手続きが必要です。
詳細は福祉課高齢者福祉部門(☎33-2105)にお問い合わせください。

配食サービス事業

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯等で、食事の支度や調達が困難な方に対して、栄養バランスのとれた弁当を配達することで、食生活の改善を図るとともに、対象者の安否確認を行います。

利用回数 週2回以内の昼食または夕食



在宅支援生活品助成事業

町内に居住する在宅の寝たきり高齢者や認知症状のある高齢者等で住民税非課税世帯の方に対し、在宅生活での介護およびリハビリ等の用品・用具の購入費用の一部を助成することで、介護者の経済的負担および対象者の社会生活への復帰を支援します。

助成種目 紙オムツ・尿取りパッド、使用済オムツ消臭袋、使い捨て手袋、防水シート、位置情報探索端末機器、リハビリシューズ
※種目により対象者・助成限度額等が異なりますので詳細はお問い合わせください。



福祉介護手当支給事業

町内に居住する在宅の寝たきり高齢者等の介護者に対し、福祉介護手当を支給することにより、その介護を支援します。
※介護者・被介護者の要件等の詳細はお問い合わせください。

ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム事業

町内に居住する在宅のひとり暮らし高齢者に対し、緊急通報システムを貸与することにより、対象者の生活の安全の確保を図ります。



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

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入・住宅改修

地域支援事業（総合事業）

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

その他の地域支援事業

「高齢者の権利を守ります」

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

次のようなお悩みは、地域包括支援センターにご相談ください。

預貯金通帳や財産の
管理が自分では不安に
なってきた

悪質な商法によって
高額な買い物を
させられた

介護サービス事業者の
対応に不満を訴えても
改善されない

など



地域包括支援センターのご案内

高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らす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、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。

介護予防、総合事業に関する
こと、相談や困りごとがあれば、地域包括支援センターへ
お問い合わせください。



地域包括支援センター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。



さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな
相談を受け、必要なサービ
スにつなぎます。



積極的に
ご利用ください



地域包括支援センターのスタッフ

地域包括支援センターのスタッフは、
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。

高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪
問販売による被害の防止など
の権利擁護を行います。



充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの指導・
助言や医療機関など、関係
機関との調整を行います。

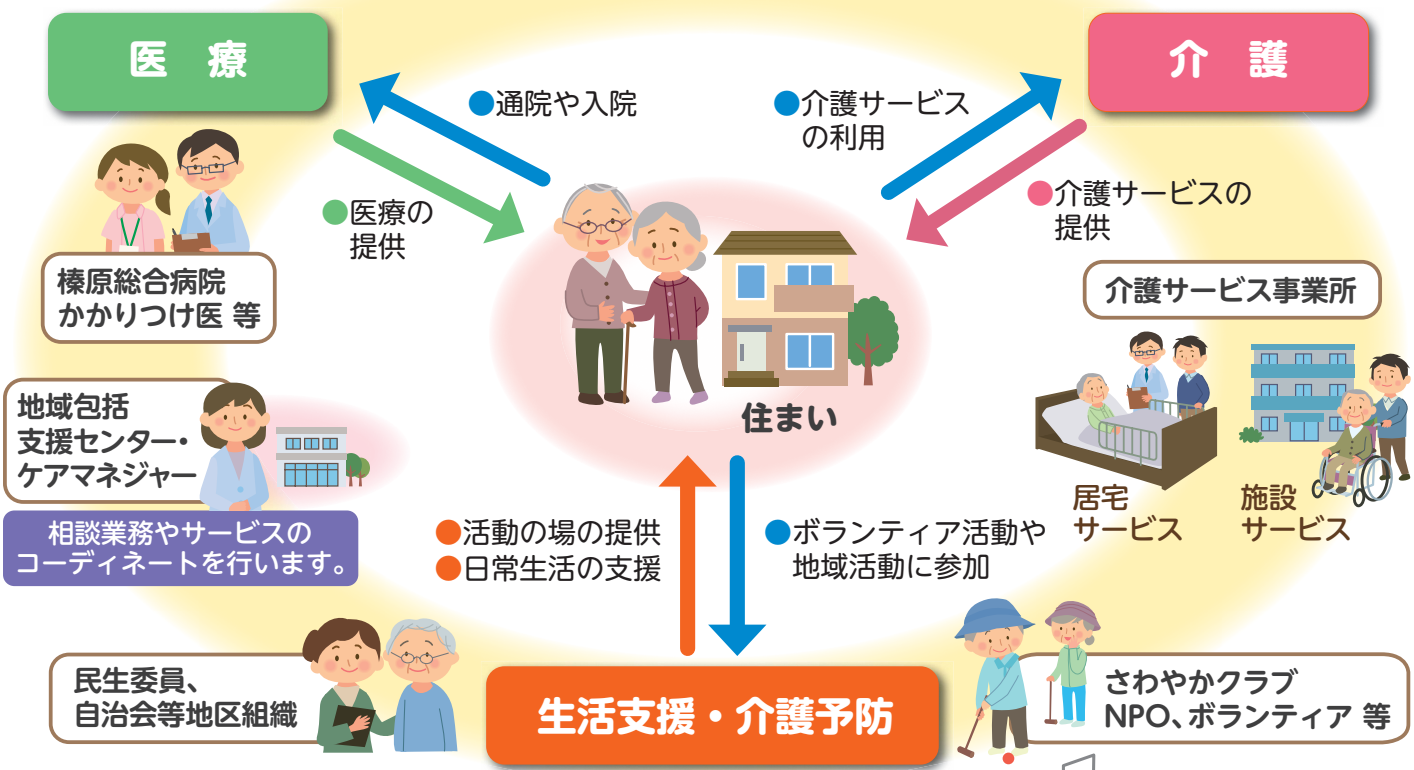


〒421-0303 吉田町片岡795-1 吉田町健康福祉センター「はあとふる」2階
☎0548-33-2323 受付時間：月～金曜日 8:15～17:00（祝日・年末年始を除く）

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。

- 地域における生活の基盤となる「住まい」「生活支援」をそれぞれ、植木鉢、土ととらえ、専門的なサービスである「医療」「介護」「予防」を植物ととらえています。
- 植木鉢・土のないところに植物を植えても育たないのと同様に、地域包括ケアシステムでは、高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた「住まい」が提供され、その住まいにおいて安定した日常生活を送るための「生活支援・福祉サービス」があることが基本的な要素となります。そのような養分を含んだ土があればこそ初めて、専門職による「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・予防」が効果的な役目を果たすものと考えられます。



出典：平成25年3月 地域包括ケア研究会報告「地域包括ケアシステムの構築における今後の検討のための論点」

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。

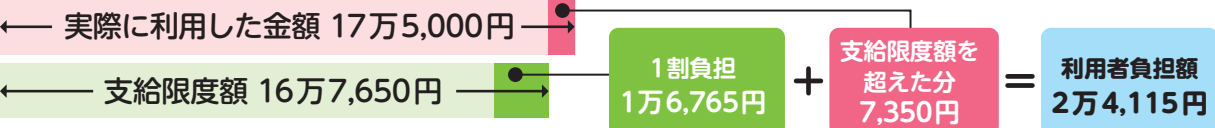
■サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

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	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万5,096円
要支援 1	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万5,096円
要支援 2	10万5,310円	1万 531円	2万1,062円	3万1,593円
要介護 1	16万7,650円	1万6,765円	3万3,530円	5万 295円
要介護 2	19万7,050円	1万9,705円	3万9,410円	5万9,115円
要介護 3	27万 480円	2万7,048円	5万4,096円	8万1,144円
要介護 4	30万9,380円	3万 938円	6万1,876円	9万2,814円
要介護 5	36万2,170円	3万6,217円	7万2,434円	10万8,651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。



例 要介護1(1割負担)の方が、17万5,000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）
- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）
- ・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。

事業者を選ぶために…

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。

すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム (<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、

介護 公表

検索

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ingことをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

施設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	
2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円* (915円)	1,445円

変更ポイント
Ⅱ型介護医療院などの一部の多床室において、室料が徴収されます。(令和7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。
※令和7年8月より、室料が徴収される場合は697円になります。

所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限（限度額）が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

●給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

変更ポイント
★令和7年8月より80.9万円に変更されます。

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	
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
2	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:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	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:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	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: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	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を含む。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外)の所得も判断材料とします。
※2【預貯金等に含まれるもの】資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。
※第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が単身:1,000万円以下、夫婦:2,000万円以下であれば支給対象となります。
不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入・住宅改修

地域支援事業(総合事業)

費用の支払い

決まり方・納め方

介護保険料の方

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。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

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）

変更ポイント

★令和 7 年 8 月より 80.9 万円に変更されます。

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。
- 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。
- 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

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

※区分の基準額は今後変更になる場合があります。

70 歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
課税所得 690 万円以上	212 万円
380 万円以上 690 万円未満	141 万円
145 万円以上 380 万円未満	67 万円
一般（住民税課税世帯の方）	56 万円
低所得者（住民税非課税世帯の方）	31 万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が 0 円になる方（年金収入のみの場合 80 万円以下の方）	19 万円

低所得の障がい者の方のための負担軽減

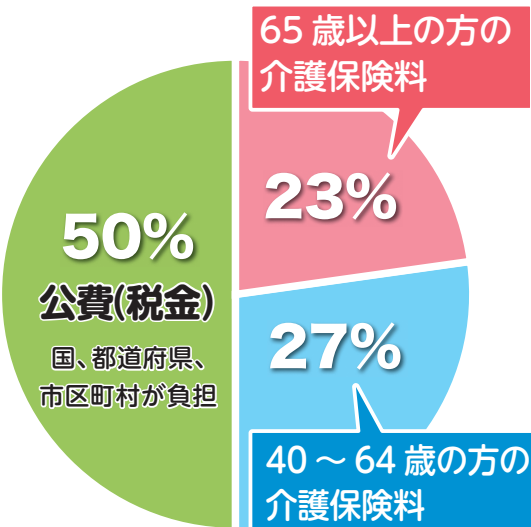
一定の要件を満たした方が障がい福祉サービスに相当するサービスを介護保険で利用する場合、償還払いにより、利用者負担分が軽減されます。

- 【要件】
- ① 介護保険サービスに相当する障がい福祉サービス（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 障がい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 市区町村住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を支えています

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

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。
平成 30 年度から 65 歳以上の方の負担割合は 22% から 23%、40～64 歳の方の負担割合は 28% から 27% に変更されました。

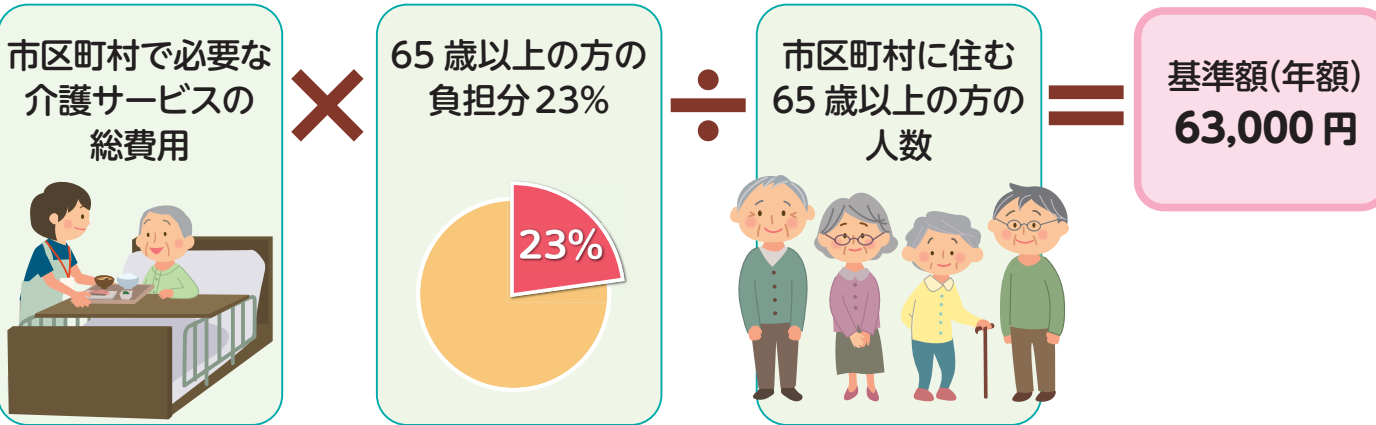


▲介護保険の財源の内訳（令和 6～令和 8 年度）
（このほかに利用者負担分があります）

65 歳以上の方の介護保険料の決まり方

65 歳以上の方の介護保険料は、市区町村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。

基準額の決まり方



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りませんよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

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
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入・住宅改修
地域支援事業（総合事業）
費用の支払い
介護保険料の決まり方・納め方

あなたの介護保険料を確認しましょう

吉田町の令和6～8年度の介護保険料の基準額 63,000 円 (年額)

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

● 所得段階別介護保険料

所得段階	対象となる方	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金 ^{※1} 受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.285	17,900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 ^{※2} の合計が 80.9万円以下の方	基準額 × 0.485	30,500円
第3段階	120万円超の方	基準額 × 0.685	43,100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 80.9万円以下の方	基準額 × 0.90	56,700円
第5段階	80.9万円超の方	基準額 × 1.00	63,000円 (基準額)
第6段階	120万円未満の方	基準額 × 1.20	75,600円
第7段階	120万円以上210万円未満の方	基準額 × 1.30	81,900円
第8段階	210万円以上320万円未満の方	基準額 × 1.50	94,500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420万円未満の方	基準額 × 1.70	107,100円
第10段階	420万円以上520万円未満の方	基準額 × 1.90	119,700円
第11段階	520万円以上620万円未満の方	基準額 × 2.10	132,300円
第12段階	620万円以上720万円未満の方	基準額 × 2.30	144,900円
第13段階	720万円以上の方	基準額 × 2.40	151,200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。

● 65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)の分から納めます。納め方は受給している年金[※]の額によって次の2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。
※受給している年金とは、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

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

● 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
● 市区町村から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関等で納めてください。

口座振替が便利ね

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。

● 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。

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

本年度
4月 6月 8月 → 10月 12月 2月
仮徴収 本徴収

● 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65歳になった
● 年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
● 年度途中で他の市区町村から転入した
● 介護保険料が減額になった
● 年金が一時差し止めになった など

介護保険料を滞納すると？

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。申請によりあとから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます。

1年6カ月以上滞納すると 引き続き、利用したサービス費用はいったん**全額自己負担**となり、申請しても保険給付費の一部または全額が一時的に差し止められます。滞納が続く場合は、**差し止められた額から介護保険料が差し引かれる**場合があります。

2年以上滞納すると 上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が**3割または4割に引き上げられ**たり、**高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費などが受けられなくな**ったりします。

納付が難しい場合は 災害などの特別な事情で介護保険料を納めることが難しくなった場合は市区町村の担当窓口にご相談しましょう。減免や猶予が受けられる場合があります。

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ないよう納期限までに納めましょう。

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
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入・住宅改修
地域支援事業(総合事業)
費用の支払い
介護保険料の決め方