

## 介護保険以外の高齢者福祉サービス

### 高齢福祉課が窓口のサービス

- ◆在宅介護者おむつ給付金
- ◆緊急通報システムの貸与
- ◆外出支援用具(つえ・シルバーカー)購入助成
- ◆徘徊高齢者位置情報検索機(GPS)の貸与
- ◆ねたきり高齢者訪問理美容サービス
- ◆障害者控除対象者の認定

など

### 社会福祉課が窓口のサービス

- ◆生活保護
- ◆民生委員・児童委員
- ◆総合福祉センター
- ◆人権擁護
- ◆日本赤十字社義援金受付

など

### 障がい福祉課が窓口のサービス

- ◆障害福祉
- ◆車いすの貸出

など

### 医療年金課が窓口のサービス

- ◆後期高齢者医療保険
- ◆マル福
- ◆国民健康保険
- ◆国民年金

### 健康づくり推進課が窓口のサービス

- ◆成人の健康診査
- ◆予防接種
- ◆健康相談・健康講座

など

### 建築住宅課が窓口のサービス

- ◆市営住宅

### 政策企画課が窓口のサービス

- ◆かっぱ号
- ◆うしタク
- ◆地域連携公共ライドシェア

など

### 社会福祉協議会が窓口のサービス

- ◆ふれあいサービス
- ◆権利擁護に関する相談
- ◆あんしんホットライン ☎0120-783-012  
心配ごと相談(要予約、毎月1日受付開始)  
毎月第1・2・3・4金曜日 13:00～16:00

### 牛久市消費生活センター (未来創造課)が窓口のサービス

- ◆消費者のトラブルに関すること  
☎029-830-8802  
相談日 月～金 祝日除く  
9:00～12:00 / 13:00～16:00  
※予約優先

### お問い合わせ先

#### 牛久市 高齢福祉課

〒300-1292 牛久市中央3丁目15番地1

電話 029-873-2111

<https://www.city.ushiku.lg.jp/>

みんなの  
あんしん

# 介護保険

令和6～8年度版

## わかりやすい利用の手引き

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です



牛久市

# 介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とし、介護が必要な方は、費用の一部を負担することでさまざまな介護保険サービスを受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、できる限り自立した生活を送れるよう支援します。本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにさせていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

## 令和8年度 介護保険制度改正のポイント

- 介護保険料等の算定における年金収入等の基準額を変更。▶6ページ  
▶25ページ  
▶31ページ
- 介護保険施設における食費及び居住費の基準費用額と負担限度額を変更。▶25ページ



今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

## もくじ

### しくみと加入者

介護保険のしくみ ————— P.4

### 介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています ————— P.6

### サービス利用の手順

介護サービス利用の流れ① ————— P.11

要介護認定の手順 ————— P.12

介護サービス利用の流れ② ————— P.14

### 介護保険サービスの種類と費用

介護保険サービスの種類と費用 ————— P.16

①自宅を中心に利用するサービス ————— P.17

②介護保険施設で受けるサービス ————— P.24

③生活環境を整えるサービス ————— P.26

### 地域支援事業(総合事業)

総合事業 自分らしい生活を続けるために ————— P.28

### 費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減 ————— P.30

しくみと加入者

介護保険料の  
決まり方・納め方

サービス利用の  
手順

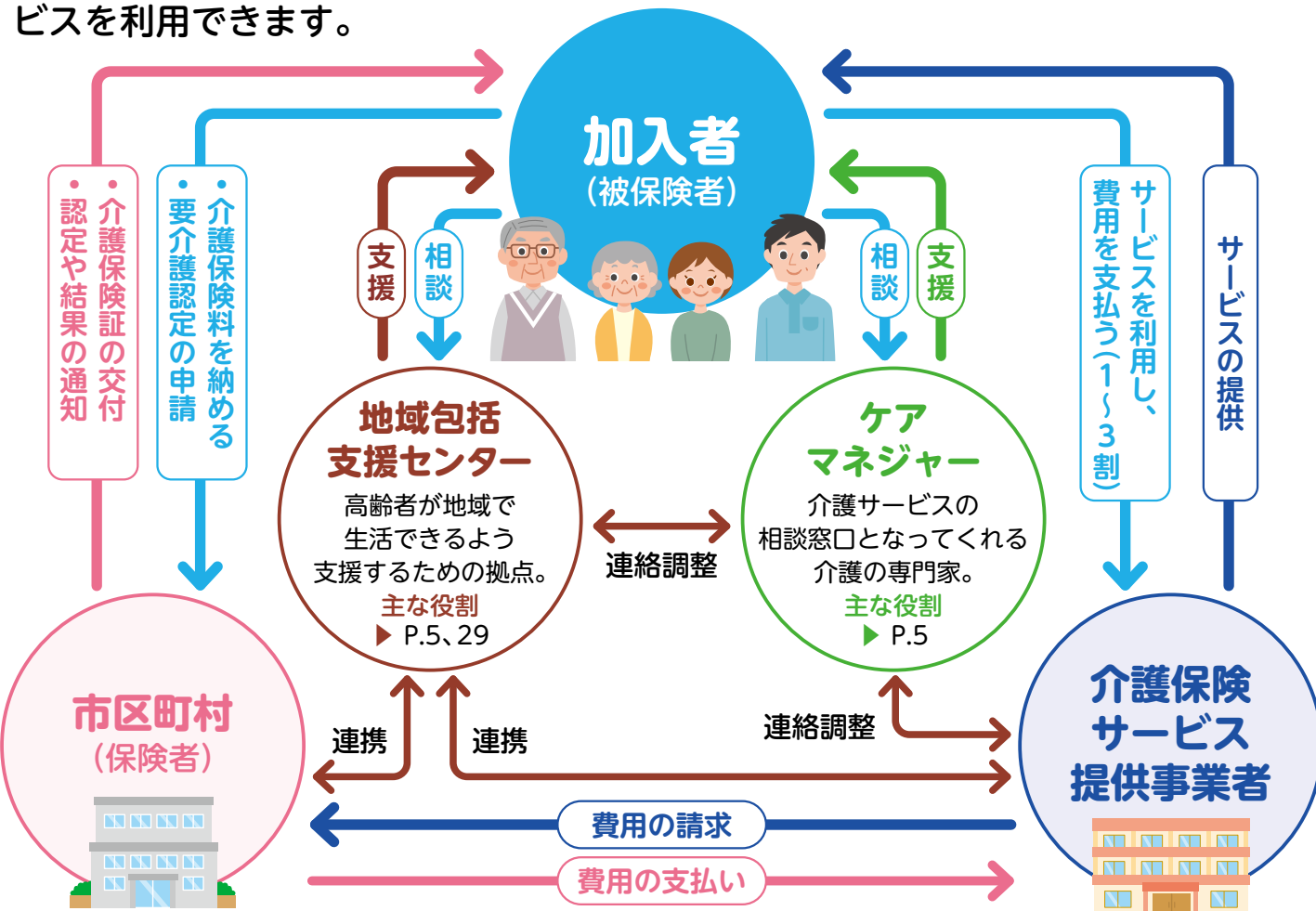
介護保険サービス  
の種類と費用

地域支援事業  
(総合事業)

費用の支払い

# 介護保険のしくみ

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市区町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めます。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。



## 加入者 (被保険者) は年齢により2つに分けられます

### 65歳以上の方 (第1号被保険者)



#### 【介護保険を利用できる方】

「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方。  
(▶ 要介護認定 12～13ページ)  
※65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。  
ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、市区町村へ届け出をお願いします。

### 40～64歳の方 (第2号被保険者)



#### 【介護保険を利用できる方】

介護保険の対象となる病気\*が原因で「要介護認定」を受けた方。  
交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外です。  
※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。

#### 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)

加齢と関係があり、要介護・要支援状態の原因である心身の障害を生じさせると認められる16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

## 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受けるときなどに介護保険証が必要になります。

| 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                 |

### 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。
- 40～64歳の方
  - ・要介護認定を受けた方に交付されます。

### 必要なとき

- ・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

大切に保管しましょう。

## 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                    |
| 割合                | 開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日 |
| 割合                | 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、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30ページ。

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。

## 「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。

▶詳しくは29ページ。

## 【主にどんなことをするの？】

- 高齢者やその家族、地域住民からの介護や福祉に関する相談への対応、支援
- 介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業 など

## 「ケアマネジャー」とはどんな人？

介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

### 【ケアマネジャーの役割】

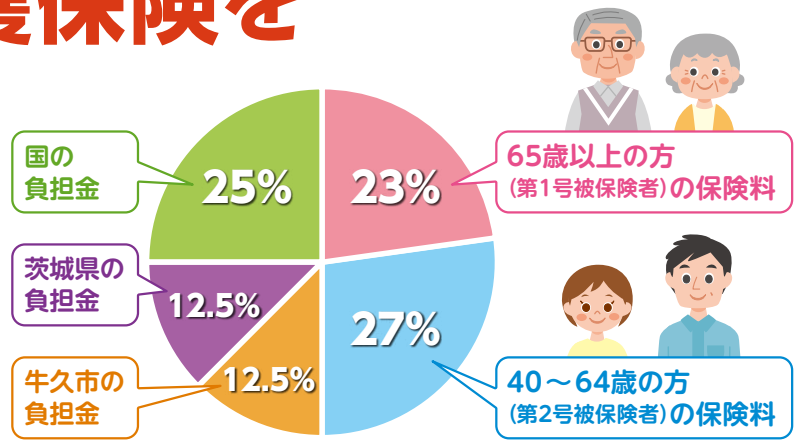
- 要介護認定の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直し など

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。



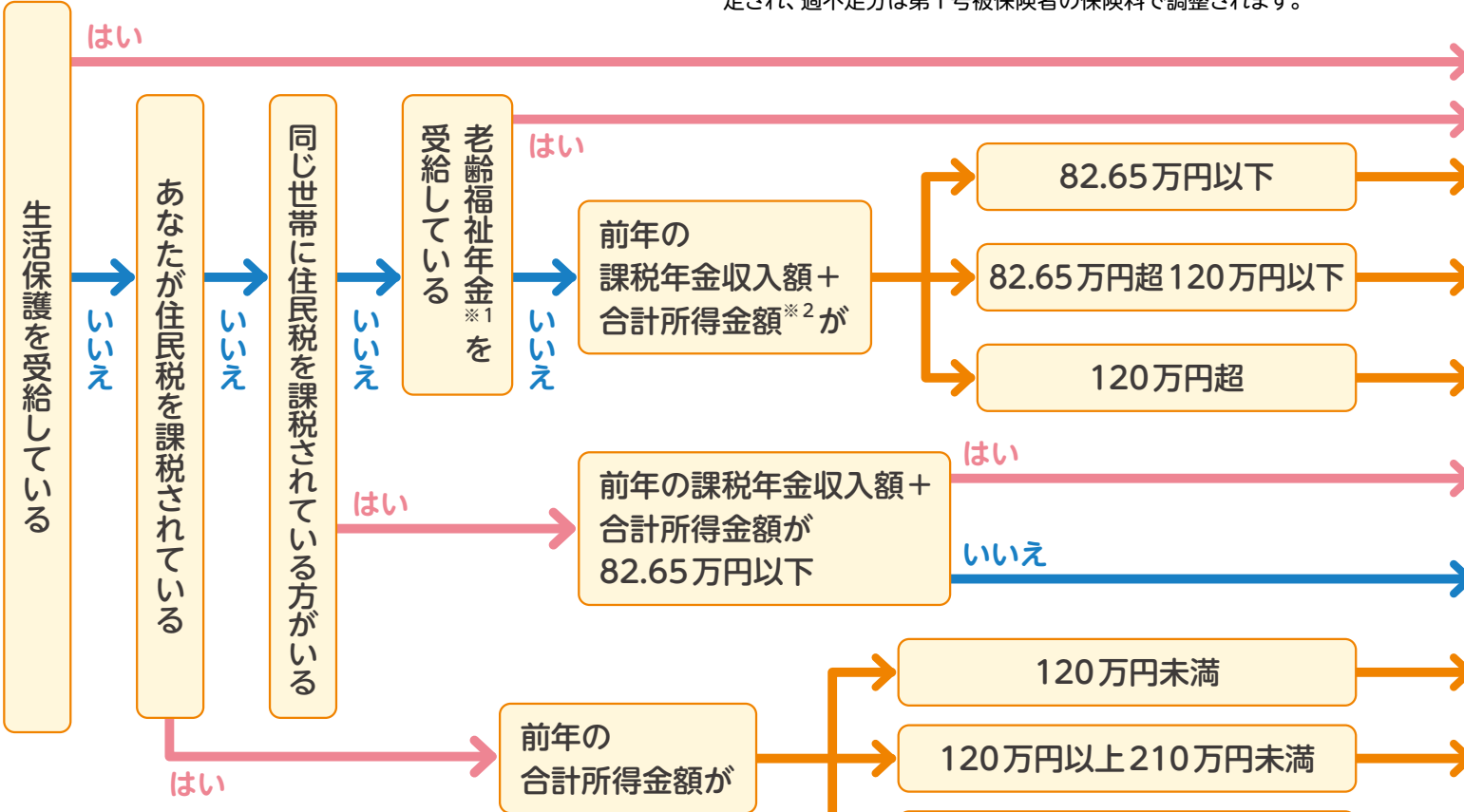
# 社会全体で介護保険を支えています

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。



介護保険の財源の内訳(令和6～8年度)  
(このほかに利用者負担分があります)  
※国の負担金のうち、約5%(調整交付金)は、その自治体の後期高齢者数および第1号被保険者の所得分布により、保険者ごとに決定され、過不足分は第1号被保険者の保険料で調整されます。

## あなたの介護保険料は？



※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。

※2 合計所得金額 収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。第一～五所得段階については「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。第一～五所得段階の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。土地売却等に係る特別控除額がある場合は「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

● 令和7年度税制改正により、給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度の介護保険料算定においては、合計所得金額および住民税課税・非課税の判定について調整を行います。このため、住民税非課税でも課税扱いとなる場合があります。

## 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

$$\frac{\text{牛久市に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%}}{\text{牛久市に住む65歳以上の方の人数}} = \text{牛久市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 60,000円(年額)}$$

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて十三段階に分かれます。

| 所得段階区分  | 対象となる方                                             | 基準額に対する割合          | 保険料(年額)      |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------|--------------|
| 第一所得段階  | ・生活保護受給者の方<br>・老齢福祉年金※1受給者で、世帯全員が住民税非課税の方          | 0.285              | 17,100円      |
| 第二所得段階  | 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                | 82.65万円以下の方        | 29,100円      |
| 第三所得段階  |                                                    | 82.65万円超 120万円以下の方 | 41,100円      |
| 第四所得段階  | 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 | 120万円超の方           | 54,000円      |
| 第五所得段階  |                                                    | 82.65万円以下の方        | 60,000円(基準額) |
| 第六所得段階  | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が                                | 82.65万円超の方         | 72,000円      |
| 第七所得段階  |                                                    | 120万円未満の方          | 78,000円      |
| 第八所得段階  |                                                    | 120万円以上 210万円未満の方  | 90,000円      |
| 第九所得段階  |                                                    | 210万円以上 320万円未満の方  | 102,000円     |
| 第十所得段階  |                                                    | 320万円以上 420万円未満の方  | 114,000円     |
| 第十一所得段階 |                                                    | 420万円以上 520万円未満の方  | 126,000円     |
| 第十二所得段階 |                                                    | 520万円以上 620万円未満の方  | 138,000円     |
| 第十三所得段階 |                                                    | 620万円以上 720万円未満の方  | 144,000円     |

## ● 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<sup>\*</sup>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。

<sup>\*</sup>受給している年金とは、老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

### 普通徴収

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



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



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。

口座振替が便利ね

#### 手続き

Web口座振替受付サービス、または取り扱い金融機関等で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。

※口座振替のお申し込みは納期限の40日前までにお願いします。

※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。

※取り扱い金融機関等で申し込む際は納付書、通帳、印かん（通帳届出印）をご用意ください。



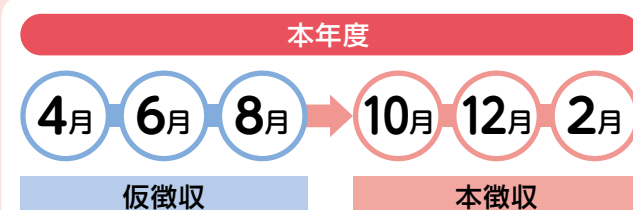
### 特別徴収

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、おおむね半年から1年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。**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。

## ● 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                                                                                             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>国民健康保険に加入している方</b>  | 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。<br><sup>*</sup> 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、子ども・子育て支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。                                       |
| <b>職場の健康保険に加入している方</b> | 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、子ども・子育て支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。<br><sup>*</sup> 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。 |

# 介護保険



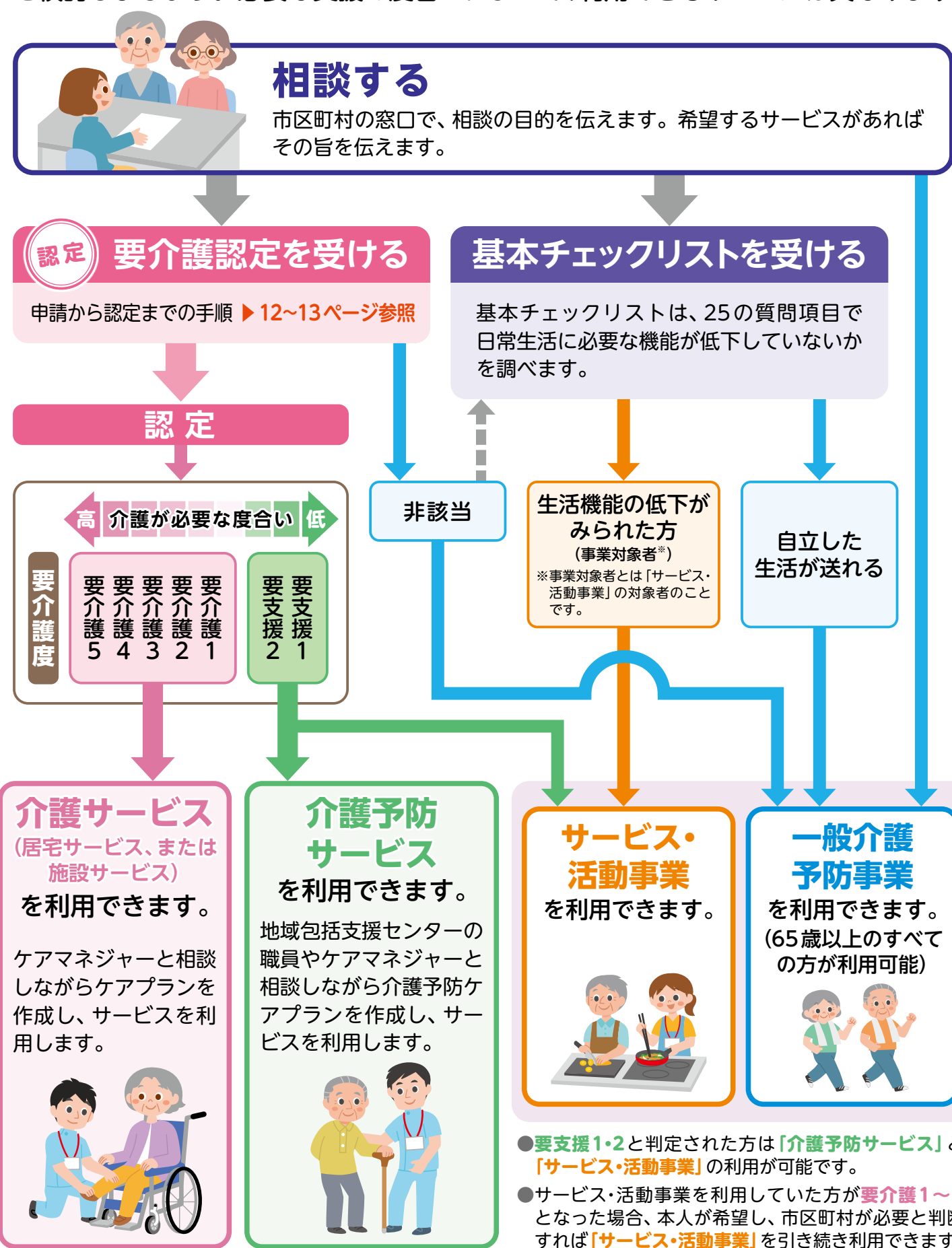
## Q & A

- Q** 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？
- A** 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みです。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。
- Q** サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？
- A** 医療保険と同様に、保険料をお返しいすることはありません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。
- Q** 交通事故が原因で介護が必要となった場合、介護保険サービスは利用できますか？
- A** 65歳以上（第1号被保険者）の方は、介護が必要となった原因を問わず、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用できます。ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、市区町村へ届け出をお願いします。  
40～64歳（第2号被保険者）の方は、特定疾病を原因として介護が必要となり、要介護認定を受けた方がのみが介護保険サービスを利用できます。
- Q** 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？
- A** 暫定プランによりサービスを利用できます。ただし、認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合がありますので、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。
- Q** 現在入院中ですが、認定の申請をすることはできますか？
- A** 退院後に在宅で介護保険サービスを利用する場合、または、介護保険施設への入所を希望する場合は申請できます。要介護認定は、病状が安定していることが前提となりますので、安定してから申請してください。
- Q** 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらうことはできますか？
- A** 介護の必要な度合いが変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。
- Q** 施設に入所するにはどうすればいいのですか？
- A** 施設への入所を希望する場合は、施設に直接お申し込みください。

## サービス利用の手順

# 介護サービス 利用の流れ①

病気や体の衰えなどにより介護や支援が必要になったら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。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。



## 認定 要介護認定の手順

介護保険サービスを利用するときは「要介護認定」を受ける必要があります。

### 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。(更新申請も含まれます)

- ・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  
主治医の氏名、医療機関名などを記入します。
- ☒ 介護保険証
- ☒ マイナンバーと身元確認書類

※ 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」いずれかの提示が必要な場合があります。



### 認定調査

#### 訪問調査

市区町村の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います(全国共通の調査票が使われます)。

#### 主治医意見書

市区町村の依頼により主治医が意見書を作成します。

### 「訪問調査」とは？

訪問調査では「片足で立っているか」「何かにつかまらないうで起き上がるか」など、あらかじめ定められた項目を調査員(市区町村の職員や委託されたケアマネジャー)が質問します。

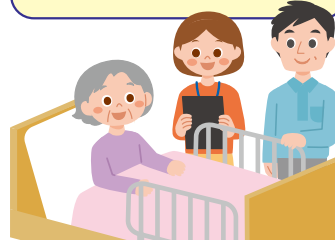
#### 【訪問調査を受けるときのポイント】

- 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)

#### 基本調査

- |            |            |                |
|------------|------------|----------------|
| ● 麻痺などの有無  | ● 洗身       | ● 意思の伝達        |
| ● 拘縮の有無    | ● つめ切り     | ● 記憶・理解        |
| ● 寝返り      | ● 視力・聴力    | ● 問題行動         |
| ● 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      |

伝えたいことを事前にまとめておきましょう。



#### 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

### 審査・判定

一次判定(コンピュータ判定)の結果と特記事項、主治医意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定されます。



#### 一次判定

公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。

#### 特記事項

調査票には盛り込めない事項などが記入されます。

#### 主治医意見書

かかりつけ医が作成した心身の状況についての意見書。

### 二次判定(介護認定審査会)

市区町村が任命する保健、医療、福祉の専門家から構成された介護認定審査会が総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。



#### 認定

介護や支援が必要な度合いによって「要介護度」(要介護1～5、または要支援1・2)が決まります。要介護度によって利用できるサービスなどが異なります。

#### 非該当

介護や支援に当てはまらないと判定された場合には、非該当となります。

#### 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、有効期間満了日の60日前から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。



#### 事業者を選ぶために…

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム(<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。また、利用する施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用を試みることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

介護公表

検索



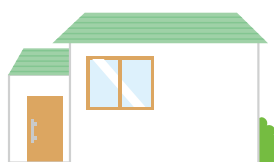
介護サービス情報公表システム  
二次元バーコード

# 介護サービス利用の流れ② 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

- 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※<sup>1</sup>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

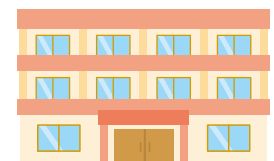
- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>します。
- ケアプランにそって **介護サービス** を利用します。

サービス・活動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※<sup>1</sup>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** 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介護予防支援事業者に連絡します。



## 2 介護予防ケアプラン※<sup>1</sup>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※<sup>2</sup>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 **サービス・活動事業** 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

地域包括支援センターに連絡します。

## 2 ケアプラン※<sup>1</sup>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

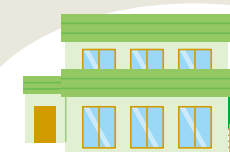
- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>します。
- ケアプランにそって **サービス・活動事業** を利用します。



## 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 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。

## 【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。

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 |      | 訪問介護 |   | 通所リハビリ | 訪問介護 |   |
| 午後 |      | 通所介護 |      |   |        |      |   |

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。

## 各サービスの見方

利用できる要介護度  
を示します。

認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 地域密着型サービス

認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

このマークのついたサービスは  
地域密着型サービスです。  
原則として事業所のある市区町  
村の住民だけが利用できます。

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  
ます。



自己負担（1割）のめやす[7～8時間未満の利用の場合]

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

**自己負担1割の費用**をめやすとして掲載しています。実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかです。（▶P.30参照）

※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6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。

## 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。

## 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、排せつの介助  
●衣類の着脱の介助  
●服薬の確認  
など

〈生活援助〉  
●住居の掃除  
●洗濯 ●買い物  
●食事の準備、調理  
●薬の受け取り など

※要支援の方は利用できません。

自己負担（1割）のめやす

|            |           |      |
|------------|-----------|------|
| 身体介護<br>中心 | 20分～30分未満 | 244円 |
|            | 30分～1時間未満 | 387円 |
| 生活援助<br>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
- 洗濯
- 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。

## 介護予防・日常生活支援総合事業

### 要支援1・2 事業対象者 訪問型サービス

利用者が自立した生活ができるよう、ホームヘルパーなどによる生活の支援が受けられます。

※サービス・活動事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方も対象となります。

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 |



## 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  
【30分～1時間未満の場合】

| 要介護度    | 病院・診療所から | 訪問看護ステーションから |
|---------|----------|--------------|
| 要支援 1・2 | 553円     | 794円         |
| 要介護 1～5 | 574円     | 823円         |

## 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 |

## お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要介護1～5 要支援1・2

## 居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす  
【単一建物居住者1人に対して行う場合】

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

## 夜間に訪問介護を受ける

要介護1～5

地域密着型サービス

## 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な訪問で介護を受けられる「定期巡回」、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」のサービスなどがあります。

自己負担(1割)のめやす  
【基本対応の場合】

|     |      |
|-----|------|
| 1カ月 | 989円 |
|-----|------|

※要支援の方は利用できません。



## 24時間対応の訪問介護・訪問看護サービスを受ける

要介護1～5

地域密着型サービス

## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

密接に連携をとっている介護職員と看護師の定期的な訪問を受けられます。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 | 夜間のみ利用       |
|-------|---------|----------|--------------|
| 要介護 1 | 5,446円  | 7,946円   | 基本対応<br>989円 |
| 要介護 2 | 9,720円  | 12,413円  |              |
| 要介護 3 | 16,140円 | 18,948円  |              |
| 要介護 4 | 20,417円 | 23,358円  |              |
| 要介護 5 | 24,692円 | 28,298円  |              |

※要支援の方は利用できません。

## 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)
- □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。

## 介護予防・日常生活支援総合事業

要支援1・2

事業対象者

## 通所型サービス

通所介護施設で日常生活上の支援や、生活上のための支援が受けられます。

※食費、日常生活費は別途負担となります。

※サービス・活動事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方も対象となります。

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 | 1,798円 |
| 週2回程度の利用 | 3,621円 |



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

※食費、日常生活費は別途負担となります。



### 要支援1・2 介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための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。



## 認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 地域密着型サービス

### 認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

認知症と診断された方が食事・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。



## リハビリの専門家ってどんな人？

リハビリの専門家とは「理学療法士」や「作業療法士」「言語聴覚士」をいいます。具体的には次のようなリハビリを行います。

理学療法士：日常生活に必要な基本動作を行う機能を維持・回復するために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。

作業療法士：日常活動の仕事や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。

言語聴覚士：音声・言語・聴覚に障がいのある方に訓練や検査などを行います。

## 自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

要介護1～5 要支援1・2

### 短期入所生活介護

【ショートステイ】  
（介護予防短期入所生活介護）

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担（1割）のめやす  
【併設型の施設の場合】

| 要介護度  | ユニット型個室<br>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<br>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 |

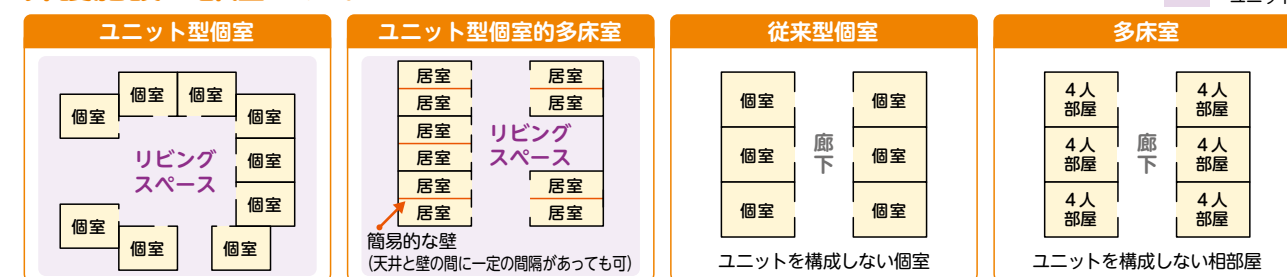
※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

※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）<br>について | 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 |
|--------------------|---------|-------------|-------|-----|
|                    | 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 |
|                    | 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 |
|                    | 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 |

### 介護施設の部屋のタイプについて



- ユニット：少数の個室と、個室に近接して設けられた共同生活室により一体的に構成されているもの
- 個室：壁が天井まであり、完全に仕切られている部屋



通いを中心とした複合的なサービス

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 地域密着型サービス

小規模多機能型居宅介護(介護予防小規模多機能型居宅介護)

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



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

通い・訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービスを受ける

要介護1～5 地域密着型サービス

看護小規模多機能型居宅介護【複合型サービス】

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



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

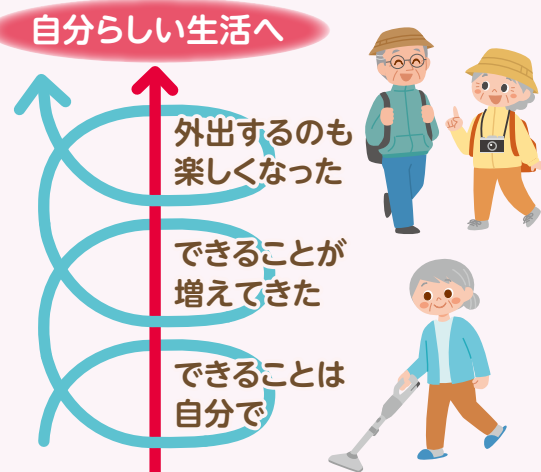
|       |         |       |         |
|-------|---------|-------|---------|
| 要介護 1 | 12,447円 | 要介護 4 | 27,766円 |
| 要介護 2 | 17,415円 | 要介護 5 | 31,408円 |
| 要介護 3 | 24,481円 |       |         |

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

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うケースが多いという結果が出ています。できることはなるべく自分でを行い、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができるのです。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。

地域の小規模な有料老人ホームなどでサービスを受ける

要介護1～5 地域密着型サービス 地域密着型 特定施設入居者生活介護

定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームに入居している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

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

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護1～5 要支援2 地域密着型サービス

認知症対応型共同生活介護【グループホーム】(介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症と診断された方が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす【2ユニットの事業所の場合】

|       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| 要支援 2 | 749円 | 要介護 3 | 812円 |
| 要介護 1 | 753円 | 要介護 4 | 828円 |
| 要介護 2 | 788円 | 要介護 5 | 845円 |

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※要支援1の方は利用できません。

地域の小規模な介護老人福祉施設でサービスを受ける

要介護3～5 地域密着型サービス

地域密着型 介護老人福祉施設入所者生活介護

定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、食事・入浴などの介護や健康管理が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

| 要介護度  | ユニット型個室<br>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。

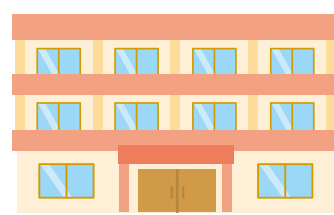
※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

※要支援の方は利用できません。

有料老人ホームや軽費老人ホームなどのうち「特定施設」(入居者がそこで受ける介護サービスが介護保険の対象となる施設)と指定を受けた施設では「特定施設入居者生活介護」を利用できます。「特定施設入居者生活介護」は入居している居室が自宅とみなされるため、大きくは居宅サービスや地域密着型サービスに分類されます。

②介護保険施設で受けるサービス

下記の介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、下記のタイプに分かれています。入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。必要性の高い方から入所できます。



生活介護が中心の施設

要介護3～5

介護老人福祉施設  
【特別養護老人ホーム】

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<br>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<br>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<br>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.21 参照)

※要支援の方は利用できません。

●施設サービスを利用したときの費用

施設サービス費の自己負担分(1～3割)に加え、居住費・食費・日常生活費を支払います。



居住費と食費については、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

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<br>個室 | ユニット型<br>個室的多床室 | 従来型個室              | 多床室             |         |
| 2,066円      | 1,728円          | 1,728円<br>(1,231円) | 437円*<br>(915円) | 1,545円* |

変更ポイント

★食費の基準費用額が変更されました。(令和8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。

※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

赤枠部分の所得の状況および限度額を変更。(令和8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<br>負担<br>段階 | 所得の状況 <sup>※1</sup>               | 預貯金等の<br>資産 <sup>※2</sup> の状況 | 居住費(滞在費)    |                 |                  |                              | 食費                 |
|-----------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------|------------------|------------------------------|--------------------|
|                 |                                   |                               | ユニット型<br>個室 | ユニット型<br>個室的多床室 | 従来型<br>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<br>(380円)   | 0円                           | 300円               |
| 2               | 世帯全員が住民税非課税<br>老齢福祉年金受給者の方        | 単身:1,000万円以下<br>夫婦:2,000万円以下  | 880円        | 550円            | 550円<br>(480円)   | 430円                         | 390円<br>[600円]     |
| 3-①             | 前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円以下の方       | 単身:650万円以下<br>夫婦:1,650万円以下    | 880円        | 550円            | 550円<br>(480円)   | 430円                         | 390円<br>[600円]     |
| 3-②             | 前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円超120万円以下の方 | 単身:550万円以下<br>夫婦:1,550万円以下    | 1,370円      | 1,370円          | 1,370円<br>(880円) | 430円                         | 680円<br>[1,030円]   |
| 3-③             | 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<br>夫婦:1,500万円以下    | 1,470円      | 1,470円          | 1,470円<br>(980円) | 430円 <sup>※3</sup><br>(530円) | 1,420円<br>[1,360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。

※3 室料が徴収される場合は530円。

\*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

## 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)      | ○      | ○      | ○      |
| ・歩行器                   | ○      | ○      | ○      |
| ・スロープ(工事をともなわないもの)     | ○      | ○      | ○      |
| ・歩行補助つえ                | ○      | ○      | ○      |
| ・車いす                   | ○      | ○      | ○      |
| ・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。疑問点は事業者者に相談しましょう。

- 商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。※上限を超えた場合は、保険給付対象外(全額自己負担)となります。
- 事業者には、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者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。

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

申請が必要です

要介護1～5 要支援1・2

## 特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

購入費支給の対象は、次の品目です。

- ・移動用リフトのつり具の部分
- ・腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- ・自動排せつ処理装置の交換部品
- ・排せつ予測支援機器
- ・簡易浴槽
- ・入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- ・固定用スロープ
- ・歩行器(歩行車を除く)
- ・歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)



年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。  
費用が10万円だった場合、1～3万円が自己負担です。  
(毎年4月1日から1年間)

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。

貸与と購入を選択できます。



生活する環境を整える

## より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前と事後に申請が必要です

## 要介護1～5 要支援1・2 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

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

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーなどに相談しましょう。



## 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。

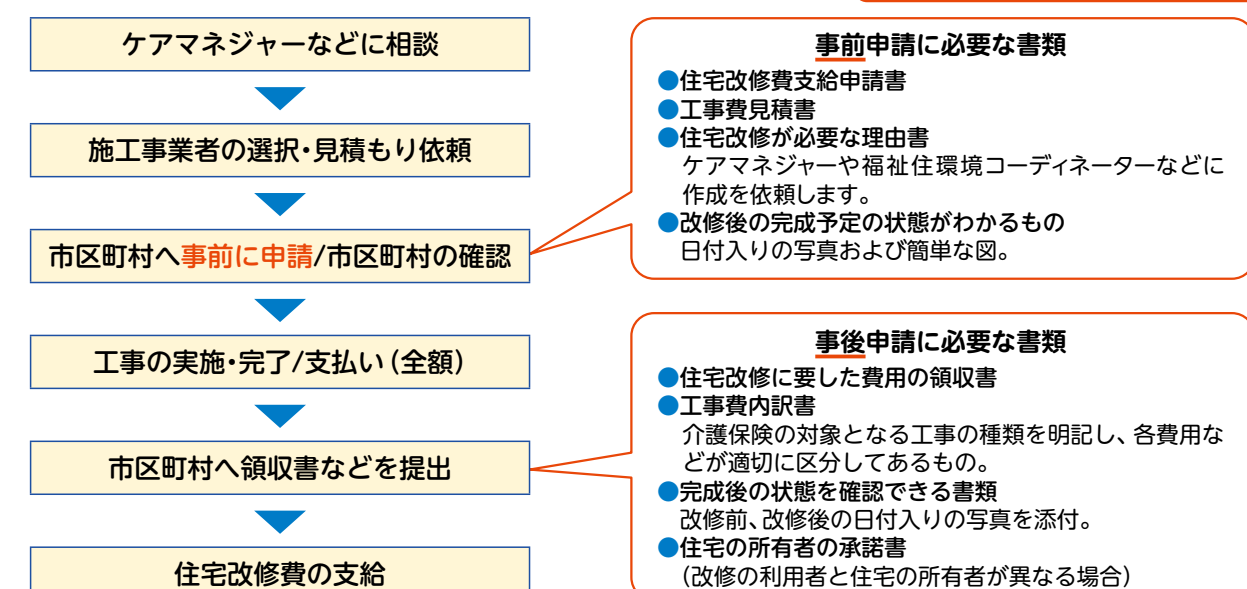
※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。  
※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

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とりましょう。



## ●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



# 総合事業 自分らしい生活続けるために

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、**サービス・活動事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

## サービス・活動事業

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、お住まいの市区町村にご相談ください。

- 対象者**
- 要支援1・2の方
  - 基本チェックリストにより事業対象者となった方
  - サービス・活動事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>介護予防 ケアマネジメント</b> | 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。                                                                                                                   |    |
|  <b>訪問型 サービス</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護サービス事業者等による訪問型サービス</li> <li>●住民主体（ボランティア）による買い物、洗濯等の生活援助訪問型サービス</li> <li>●専門職により短期間行われる指導プログラム</li> </ul>            |   |
|  <b>通所型 サービス</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護サービス事業者等による通所型サービス</li> <li>●住民主体（ボランティア）によるレクリエーションや運動等のサービス</li> <li>●専門職により行われる体力向上、運動機能アップ等のための短期集中教室</li> </ul> |  |

## 一般介護予防事業

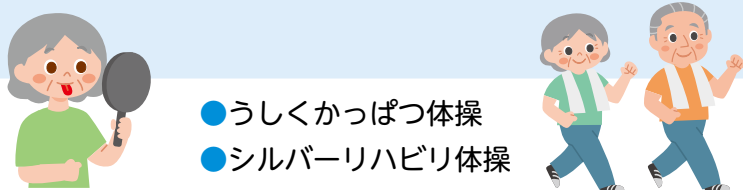
高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室（介護予防教室）などを実施します。

※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、お住まいの市区町村にご相談ください。

**対象者** 65歳以上の方

### 介護予防教室の例

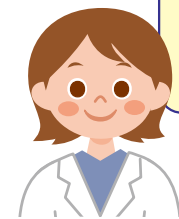
- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| ●脳トレ教室（検査編・運動編・音楽編） | ●うしくかっぱ体操   |
| ●歯あとふるライフ教室（口腔教室）   | ●シルバーリハビリ体操 |



# 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

|                               |                                             |                                              |                                      |
|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>介護予防を<br/>応援します！</b>       | 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。 | <b>生活や<br/>介護に関する<br/>幅広い相談に<br/>対応します</b>   | 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。     |
| <b>高齢者の<br/>権利を<br/>守ります！</b> | 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。       | <b>充実した<br/>サービスを<br/>提供するために<br/>支援します！</b> | 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。 |

**積極的に  
ご利用  
ください**



介護予防の  
お手伝い

地域の  
ネットワーク  
づくり

みなさんの  
権利を守る!!

**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。

### 牛久市地域包括支援センター

☎029-878-5050

【担当地区】牛久小、牛久第二小、岡田小、向台小、中根小、ひたち野うしく小

### 牛久市地域包括支援センター博慈園

☎029-871-5110

【担当地区】神谷小、おくの義務教育学校

### 【地域包括支援センターが窓口のサービス】

- 高齢者と家族のための総合相談・支援
- 高齢者あんしん電話 24時間対応・年中無休 ☎0120-874-115
- SOSネットワーク

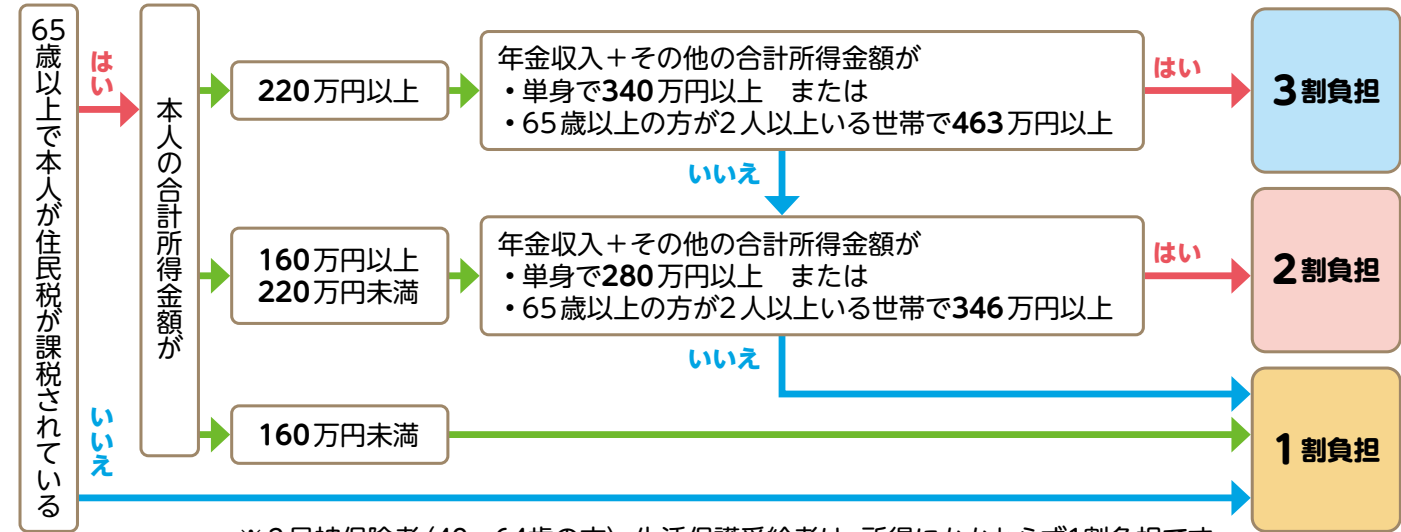
など

# 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。



※ 2号被保険者(40～64歳の方)、生活保護受給者は、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。

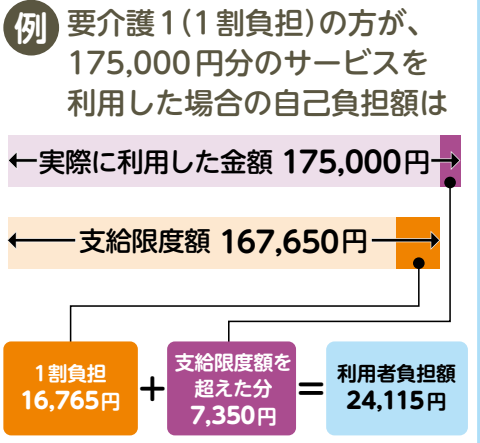
## 介護保険サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

| 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。

### 支給限度額に含まれないサービス

- 特定福祉用具購入
- 居宅介護住宅改修
- 居宅療養管理指導
- 特定施設入居者生活介護(外部サービス利用型、短期利用を除く)
- 地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- 認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護保険施設に入所して利用するサービス
- ※ 介護予防サービスについても同様です。



## 自己負担が高額になったときの負担軽減

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1～3割)の合計が高額になり、下記の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

- 給付を受けるには、市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。

変更ポイント  
★区分の基準額を変更。(令和8年8月から)

自己負担の限度額(月額)

| 区分                               | 限度額          |
|----------------------------------|--------------|
| 課税所得 690万円以上の方                   | 140,100円(世帯) |
| 課税所得 380万円以上 690万円未満の方           | 93,000円(世帯)  |
| 住民税課税世帯で課税所得 380万円未満の方           | 44,400円(世帯)  |
| 世帯全員が住民税非課税                      | 24,600円(世帯)  |
| ・老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82.65万円★以下の方等 | 15,000円(個人)  |
| 生活保護受給者の方等                       | 15,000円(個人)  |

## 介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が下記の限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。(高額医療・高額介護合算制度)

- 給付を受けるには、市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。

変更ポイント  
★区分の基準額を変更。(令和8年8月から)

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82.65万円★以下の方) | 19万円  |