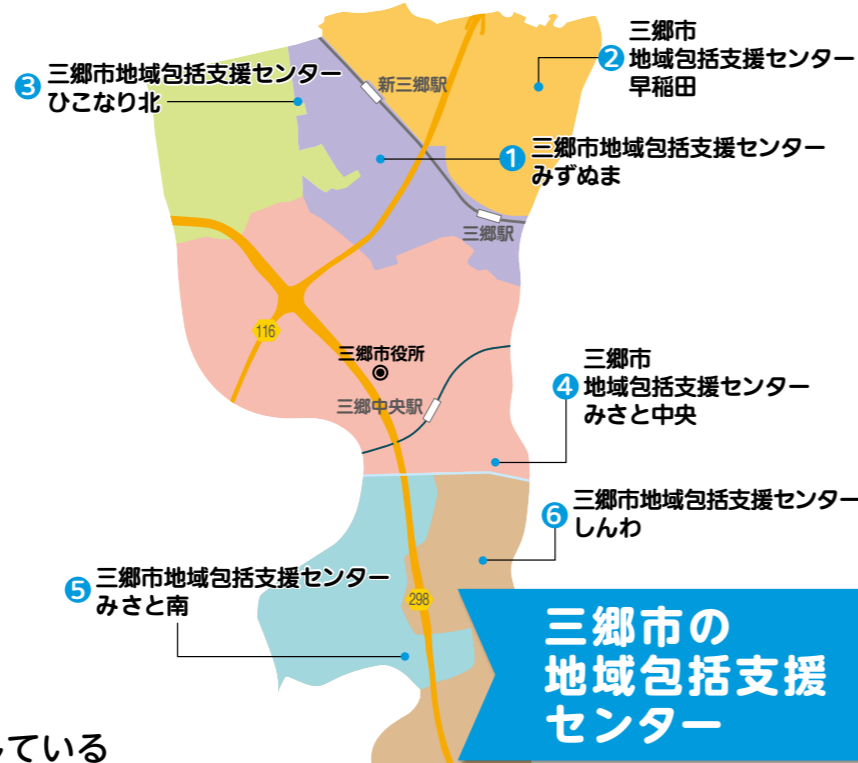


## 相談窓口

三郷市では介護保険制度を利用して受けるサービスとともに、高齢者の日常生活を支援する様々なサービスも提供しています。サービスによって対象となる方が異なりますので、詳しい内容や利用方法等につきましては、お気軽に以下の相談窓口にお問い合わせください。



## 三郷市の地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者や介護している家族の総合的な相談・支援の窓口です。

名称	所在地	営業日・営業時間	担当地域
三郷市地域包括支援センター みずぬま (マップNo ①)	上彦名870 三郷市瑞沼市民センター3階 ☎ 048-950-3322	月～金9:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	大広戸・仁蔵・笹塚・南蓮沼・駒形・上口・彦倉・彦野・彦成4丁目・采女1丁目・三郷1丁目～3丁目・さつき平1丁目～2丁目・新三郷ららシティ1丁目～3丁目
三郷市地域包括支援センター 早稲田 (マップNo ②)	早稲田7-1-7 (2F) ☎ 048-950-3201	月～金9:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	半田・小谷堀・前間・後谷・田中新田・丹後・彦成5丁目・采女新田・早稲田1丁目～8丁目
三郷市地域包括支援センター ひこなり北 (マップNo ③)	彦成3-7-7-104 ☎ 048-950-6777	月～金9:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	下彦川戸・上彦川戸・上彦名・彦成1丁目～3丁目・彦音1丁目～2丁目・彦糸1丁目～2丁目・彦川戸1丁目～2丁目・天神1丁目～2丁目
三郷市地域包括支援センター みさと中央 (マップNo ④)	新和2-375 ☎ 048-949-0090	月～金9:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	茂田井・幸房・岩野木・谷中・市助・谷口・花和田・彦江・彦江1丁目～彦江3丁目・彦沢・彦沢1丁目～3丁目・番匠免・番匠免1丁目～3丁目・上口1丁目～3丁目・彦倉1丁目～2丁目・彦野1丁目～2丁目・泉・泉1丁目～3丁目・新和1丁目～2丁目・栄1丁目・中央1丁目～5丁目・インター南1丁目～2丁目・ピアラシティ1丁目～2丁目
三郷市地域包括支援センター みさと南 (マップNo ⑤)	鷹野5-555 たかの医療福祉会館1階 ☎ 048-956-8813	月～金9:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	寄巻・鎌倉・戸ヶ崎・戸ヶ崎1丁目～5丁目・栄3丁目～5丁目・鷹野4丁目～5丁目
三郷市地域包括支援センター しんわ (マップNo ⑥)	新和5-244 ☎ 048-949-5522	月～金9:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	東町・高州1丁目～4丁目・新和3丁目～5丁目・鷹野1丁目～3丁目

## 三郷市役所の相談窓口 (花和田638-1、健康福祉会館2F)

主な業務内容	係名	直通電話番号
高齢者の生活支援事業等に関すること	長寿いきがい課 長寿いきがい係	048-930-7788
高齢者や介護している家族の総合的な相談・支援に関すること	長寿いきがい課 地域包括係	048-930-7793
要介護認定の申請や更新等に関すること	介護保険課 介護認定係	048-930-7791
介護保険料の納付や保険証の発行、介護サービスの提供に関すること	介護保険課 介護給付係	048-930-7792

その他、居宅サービス計画の作成依頼をした居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)に相談することもできます。

# ともに はぐくむ 介護保険

令和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



三郷市

# 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

### ◆ 介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

- 施設サービスを利用したときの食費の基準費用額を変更。(令和8年8月から) ▶ 19ページ
- 特定入所者介護サービス費の限度額を変更。(令和8年8月から) ▶ 19ページ
- 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。(令和8年4月から) ▶ 29ページ  
(令和8年8月から) ▶ 19・27ページ

## 介護保険の申請や届け出には、「マイナンバー」が必要です

介護保険の各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー(個人番号)の記入が必要です。窓口では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

- マイナンバー(個人番号)カード
- 通知カード  
(住所、氏名等が住民票と一致している)
- 個人番号が記載された住民票 等

### 本人確認には次のいずれかが必要

- マイナンバー(個人番号)カード
- 運転免許証
- パスポート 等の写真つきの本人確認書類

写真がない本人確認書類の場合は2種類が必要。

## 一部の手続きがマイナポータルから電子申請できます

要介護・要支援認定申請など介護保険に関する各種手続きは、マイナポータル内の「ぴったリサービス」から24時間いつでも電子申請が可能です。

対応している手続きや申請方法などについて詳しくは、市区町村の介護保険担当課またはマイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)にお問合わせください。



手続きの検索・  
電子申請  
(ぴったリサービス)  
はこちら▶

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

### サービス利用の手順

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス ..... P.6

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 ..... P.8

### 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.10

① 自宅を中心に利用するサービス ..... P.11

② 介護保険施設で受けるサービス ..... P.18

③ 生活環境を整えるサービス ..... P.20

### 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.22

### 費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減 ..... P.26

### 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.28

### 地域包括支援センター／介護保険Q&A

地域包括支援センターのご案内 ..... P.32

介護保険Q&A ..... P.33

### 地域包括ケア

支え合いの地域づくり ..... P.34

しくみと加入者

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

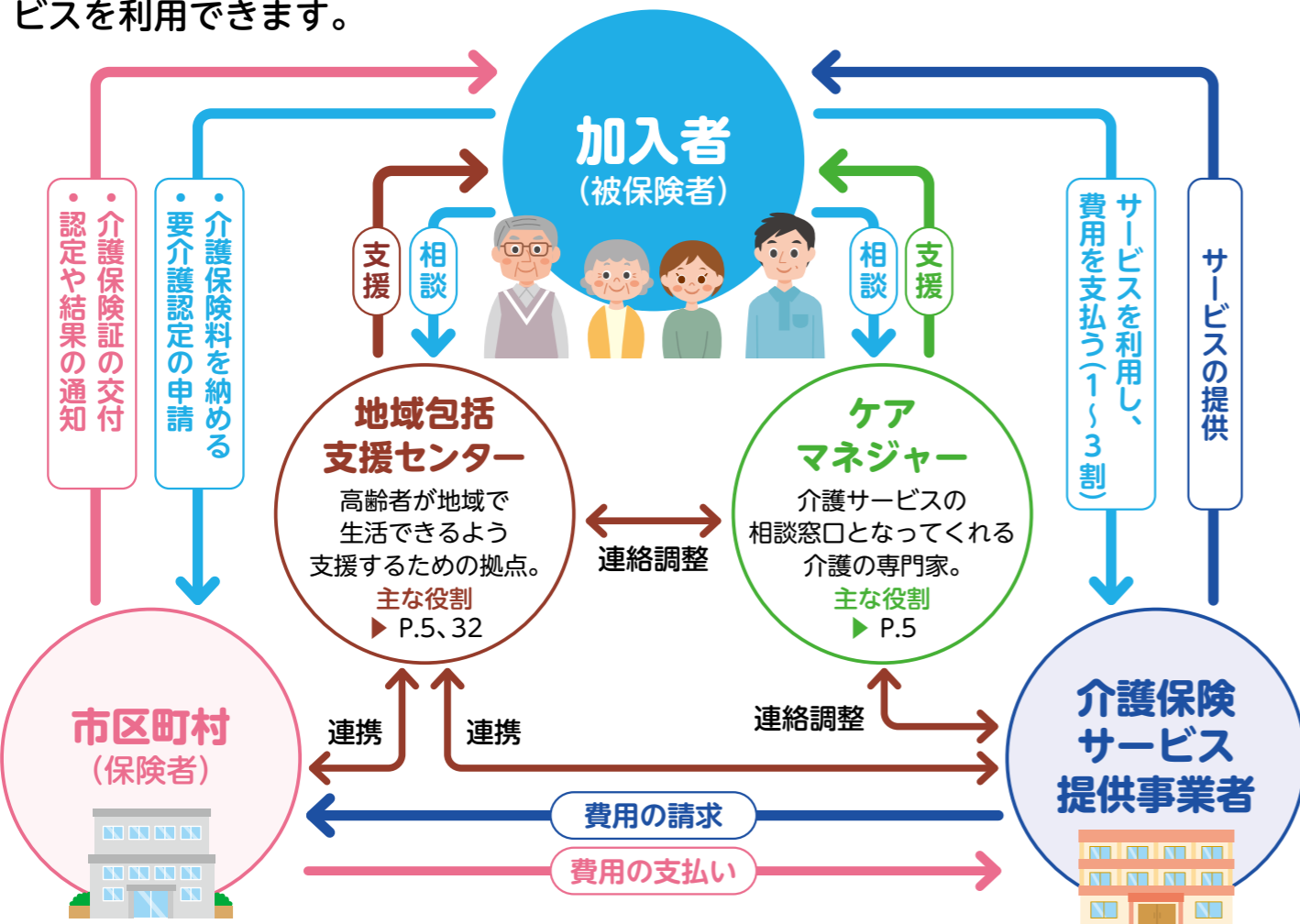
介護保険料の  
決まり方・納め方

地域包括支援  
センター/  
介護保険Q&A

地域包括ケア

# 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 6～7ページ)  
 ※65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、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)**

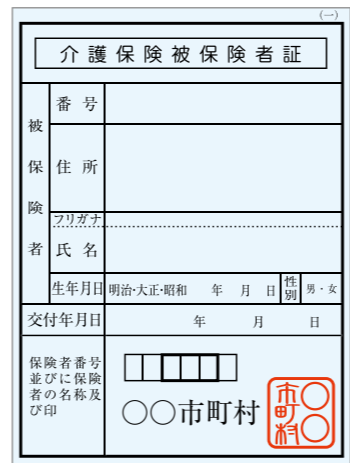
**【介護保険を利用できる方】**  
 介護保険の対象となる病気\*が原因で「要介護認定」を受けた方。  
 交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外です。  
 ※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。

### 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)

- 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 ●後縦靭帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 ●脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症 ●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患 ●閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患 ●両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

## 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。



**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。

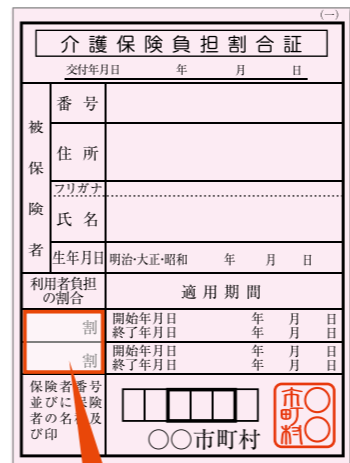
**必要なとき**

- ・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。



**交付対象者**

要介護認定を受けた方、サービス・活動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26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32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。

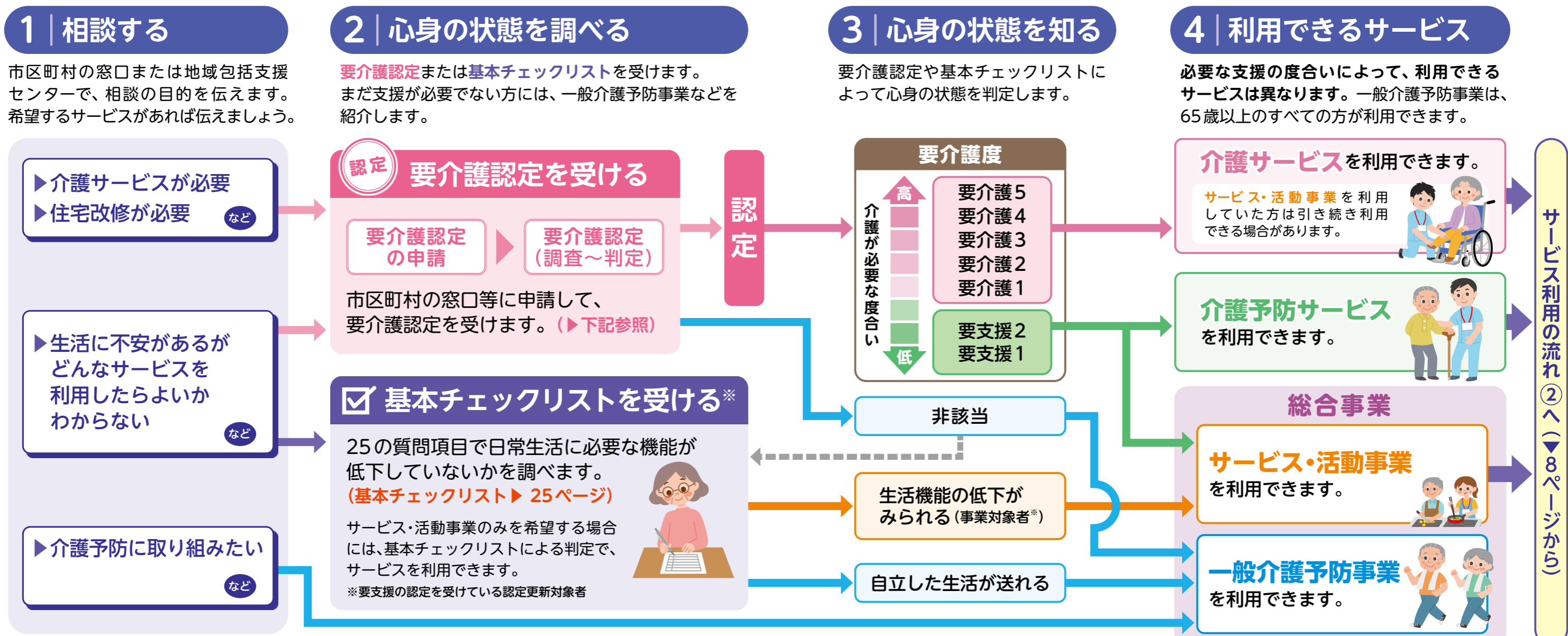


# サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス



介護サービスや介護予防サービス、サービス・活動事業を利用するには、まずは、市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

サービス利用の手順



サービス利用の手順

## 認定 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  
市区町村の窓口にあります。
- 介護保険証
- マイナンバーと本人確認書類(▶P.2参照)

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。



※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。

### 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
- 主治医の意見書
- 一次判定
- 二次判定(認定審査)

市区町村の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取る。

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。

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。

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。



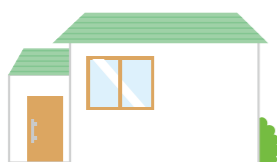
# サービス利用の流れ② ケアプランの作成から サービス利用まで

サービス利用の手順

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。



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居宅介護支援事業者に連絡、相談をします。

## 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。



### 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。

サービス・活動  
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。



※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。

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

	▶ P.11~12	自宅を訪問してもらう	
	▶ P.13~14	施設に通って利用する	
	▶ P.15	短期間施設に泊まる	
	▶ P.16	通いを中心とした複合的なサービス	
	▶ P.17	自宅から移り住んで利用する	
	▶ P.18	介護保険施設に移り住む	
	▶ P.20~21	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。

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。

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。

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.26参照)

※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。

【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。

## 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。

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
-------------	-----

- |                                                                |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>〈身体介護〉</b><br>● 食事、入浴、排せつの介助<br>● 衣類の着脱の介助<br>● 服薬の確認<br>など | <b>〈生活援助〉</b><br>● 住居の掃除<br>● 洗濯<br>● 食事の準備、調理<br>● 薬の受け取り など<br>● 買い物 |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

※要支援の方は利用できません。

## 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
--------	------	--------	--------



介護保険サービスの種類と費用

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。

※現在、三郷市内には事業所がありません。

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 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)
- 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。

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

施設に通ってリハビリをする

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。

短期間施設に泊まる

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

介護保険サービスの種類と費用

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。

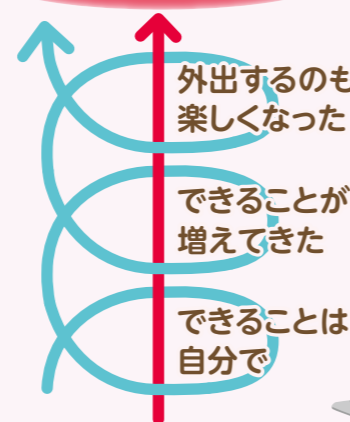
介護予防が大切なのはなぜ？

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

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 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 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。

※現在、三郷市内にはありません。

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.15参照)

※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。

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

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。

変更ポイント

食費の基準費用額を変更。  
(令和8年8月から)

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8年7月まで	令和8年8月から
2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円* (915円)	1,445円	1,545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。

※室料が徴収される場合は697円。

## ●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

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	
令和8年7月まで	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	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	前年の合計所得金額+年金収入額が80.9万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
	前年の合計所得金額+年金収入額が80.9万円超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]

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	
令和8年8月から	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	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
	前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円超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	680円 [1,030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	1,470円	1,470円	1,470円 (980円)	430円*3 (530円)	1,420円 [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

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	○	○	○
・車いす ・特殊寝台 ・体位変換器 ・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

#### 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。



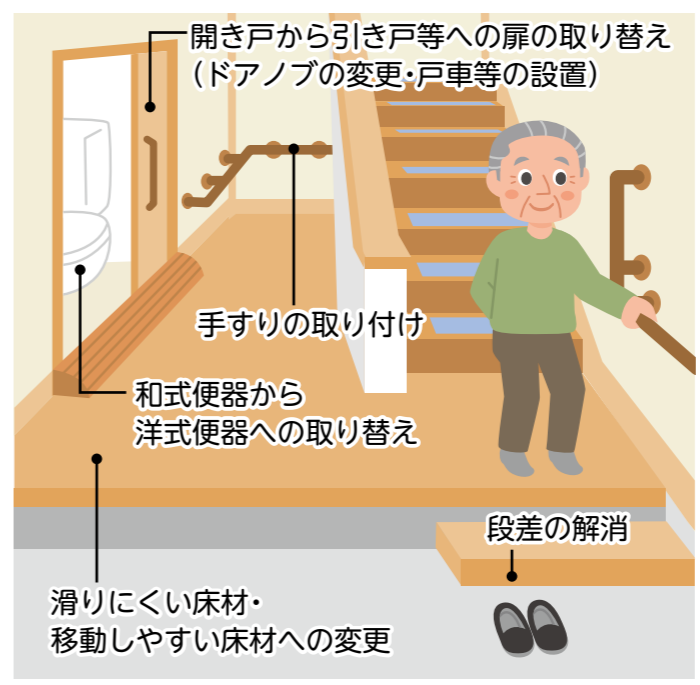
生活する環境を整える

#### 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。



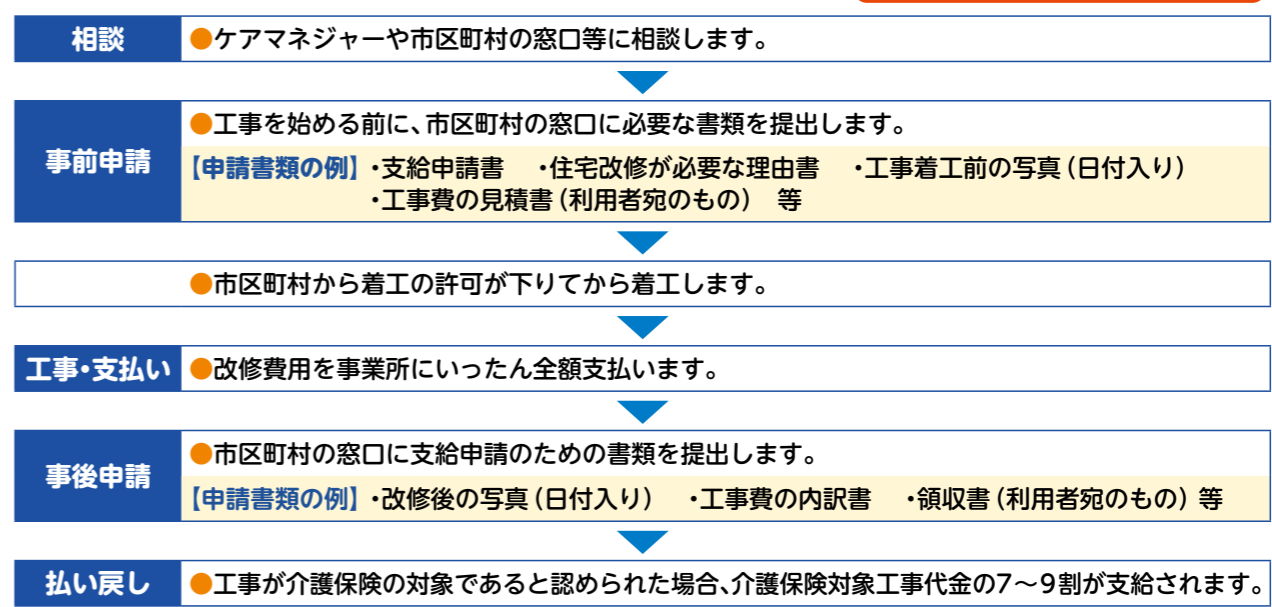
#### 介護保険の対象となる工事の例

- 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。

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



**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。

介護保険サービスの種類と費用

# 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、**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。

## 総合事業

### サービス・活動事業

- 訪問型サービス ●通所型サービス ●生活支援サービス

#### 対象者

- 要支援1・2の認定を受けた方
  - 基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方
- ※要支援の認定を受けている認定更新対象者

### 一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

#### 対象者

- 65歳以上のすべての高齢者が対象

### 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**サービス・活動事業**を利用できます。
- サービス・活動事業**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）

## 総合事業についての Q & A

**Q** 総合事業を利用するにはどうすればいいのですか？

**A** まずは、地域包括支援センターまたは、市役所の担当課、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。

**Q** サービス・活動事業にはどんなサービスがありますか？

**A** 従来、介護予防サービスとして提供されていた「介護予防訪問介護」「介護予防通所介護」に加えて、市区町村ごとに地域の実情に応じたサービスが提供されます。

**Q** 「要介護」の人は総合事業を利用できますか？

**A** 総合事業は「要支援1・2」または「事業対象者」が利用するサービスです。「要介護1～5」の方は、介護保険（介護給付）によるサービスを利用できますので、ケアマネジャー等にご相談ください。

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。



## サービス・活動事業

- 対象者**
- 要支援1・2の方
  - 基本チェックリストによりサービス・活動事業対象者となった方
- ※要支援の認定を受けている認定更新対象者

### 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。



### 介護予防訪問介護相当サービス

要支援1・2 事業対象者

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。

- 利用回数 週1回～ 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 月額制で、利用回数により異なります。

#### ●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	1,226円
週2回程度の利用	2,448円
週2回程度を超える利用（要支援2のみ）	3,884円



### 介護予防通所介護相当サービス

要支援1・2 事業対象者

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。

- 利用回数 週1回～ 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 月額制で、要介護度により異なります。

#### ●1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援1・事業対象者	1,874円
要支援2	3,719円



## 一般介護予防事業

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

**対象者** 65歳以上のすべての方、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

#### 運動器の機能向上

- 筋力トレーニング
- 有酸素運動

など



#### 口腔機能の向上

- 口の中や義歯の手入れ方法
- 咀嚼、飲み込みの訓練法などの指導



- 健康アップ教室
- シルバー元気塾(一般・ゆうゆう)コース
- プールでウォーキング
- 脳の健康教室



### ◆地区サロン事業

体操やレクリエーション、趣味活動等を通じ、地域の方々が集い交流する場を提供します。



## 元気なうちから介護予防に取り組みましょう!

自分らしい生活を送れるよう、市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。



### ◎体を動かす習慣をつけましょう

歩く時間を増やしましょう。できる方は、ウォーキングに加えて、筋力トレーニングにも取り組みましょう。

### 自宅でできる筋力トレーニング

- 回数はめやすです。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- 動作は4秒が基準です。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。

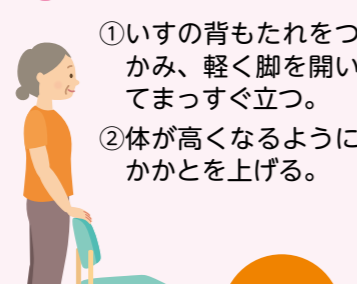
#### ① 脚上げ



これで  
10秒キープ  
左右  
5~10回  
ずつ

- ①背筋を伸ばしていすに座る。
- ②足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

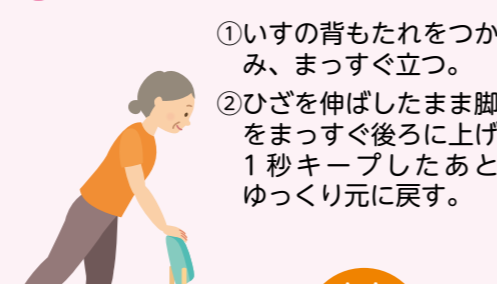
#### ② かかと上げ



- 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る。

1セット  
10回

#### ③ 脚の後ろ上げ



- ①いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ②ひざを伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ1秒キープしたあとゆっくり元に戻す。

左右  
10回  
ずつ

※いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。  
※運動する部位に痛みなどがある方や病氣療養中の方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。



## 総合事業の対象者は基本チェックリストをふまえて決定します



※要支援の認定を受けている認定更新対象者

厚労省の作成した25問の基本チェックリストにおいて、生活機能に低下がみられた方は「事業対象者」の候補者になります。事業対象者になるかどうかは、市が判断します。

### 【基本チェックリスト】

No.	質問項目	回答	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点	いいえ1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養状態	11 6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点	いいえ0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点	いいえ0点
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい1点	いいえ0点
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい0点	いいえ1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
うつ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点	いいえ0点
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

次のいずれかにあてはまる方は「生活機能の低下」がみられます

① No.1 ~ 20の合計が	10点以上	⑤ No.16に該当	1点
② No.6 ~ 10の合計が	3点以上	⑥ No.18 ~ 20の合計が	1点以上
③ No.11 ~ 12の合計が	2点以上	⑦ No.21 ~ 25の合計が	2点以上
④ No.13 ~ 15の合計が	2点以上		

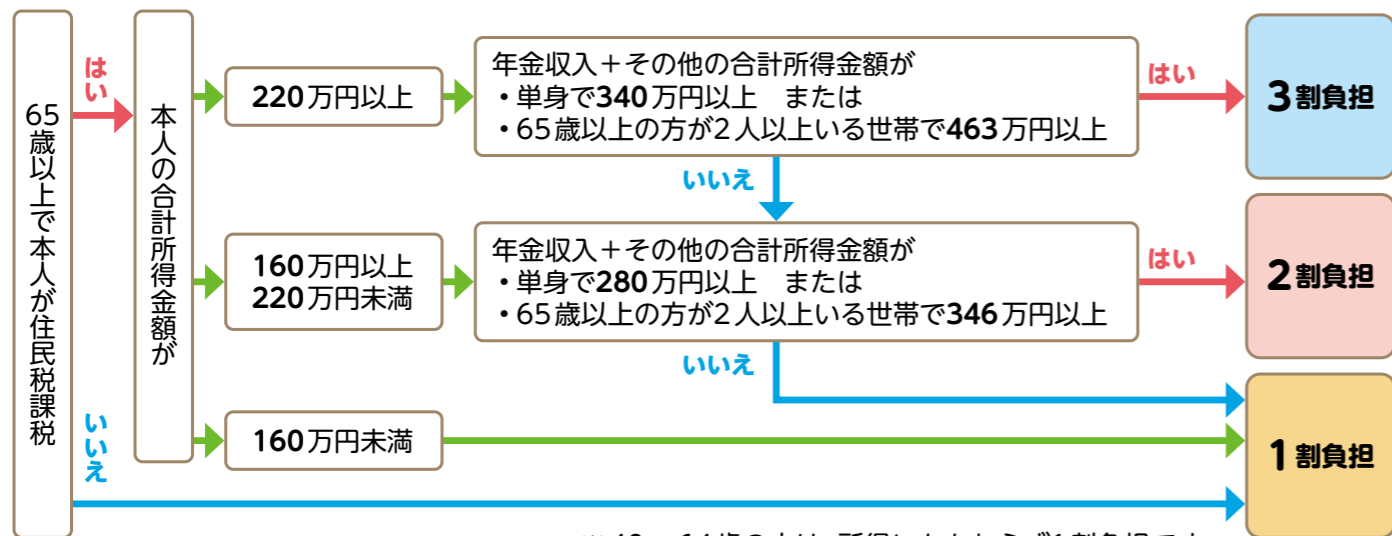
総合事業のみを利用する場合は、この「基本チェックリスト」による判定だけで利用できるようになります。

# 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。

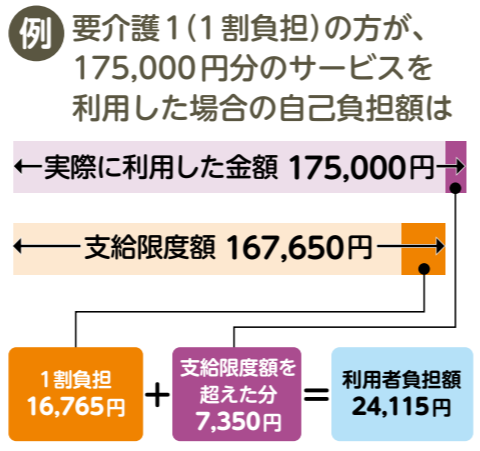
## 介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

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。



### 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(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80.9万円*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)

\*令和8年8月より82.65万円になります。

## 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。
- 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

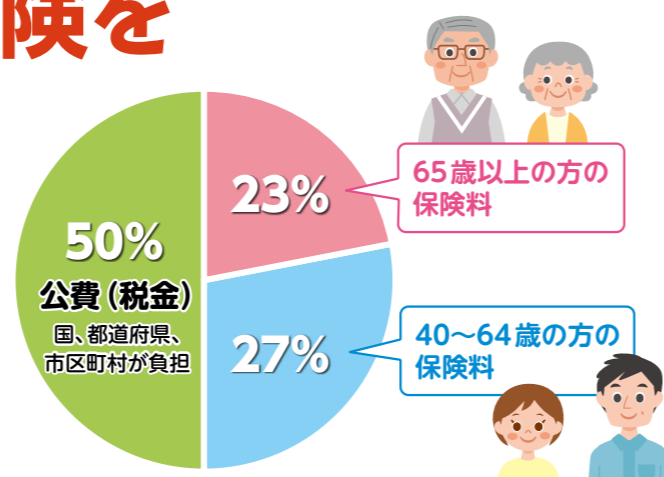
70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

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80.67万円以下の方)	19万円

※区分の基準額は今後変更になる場合があります。

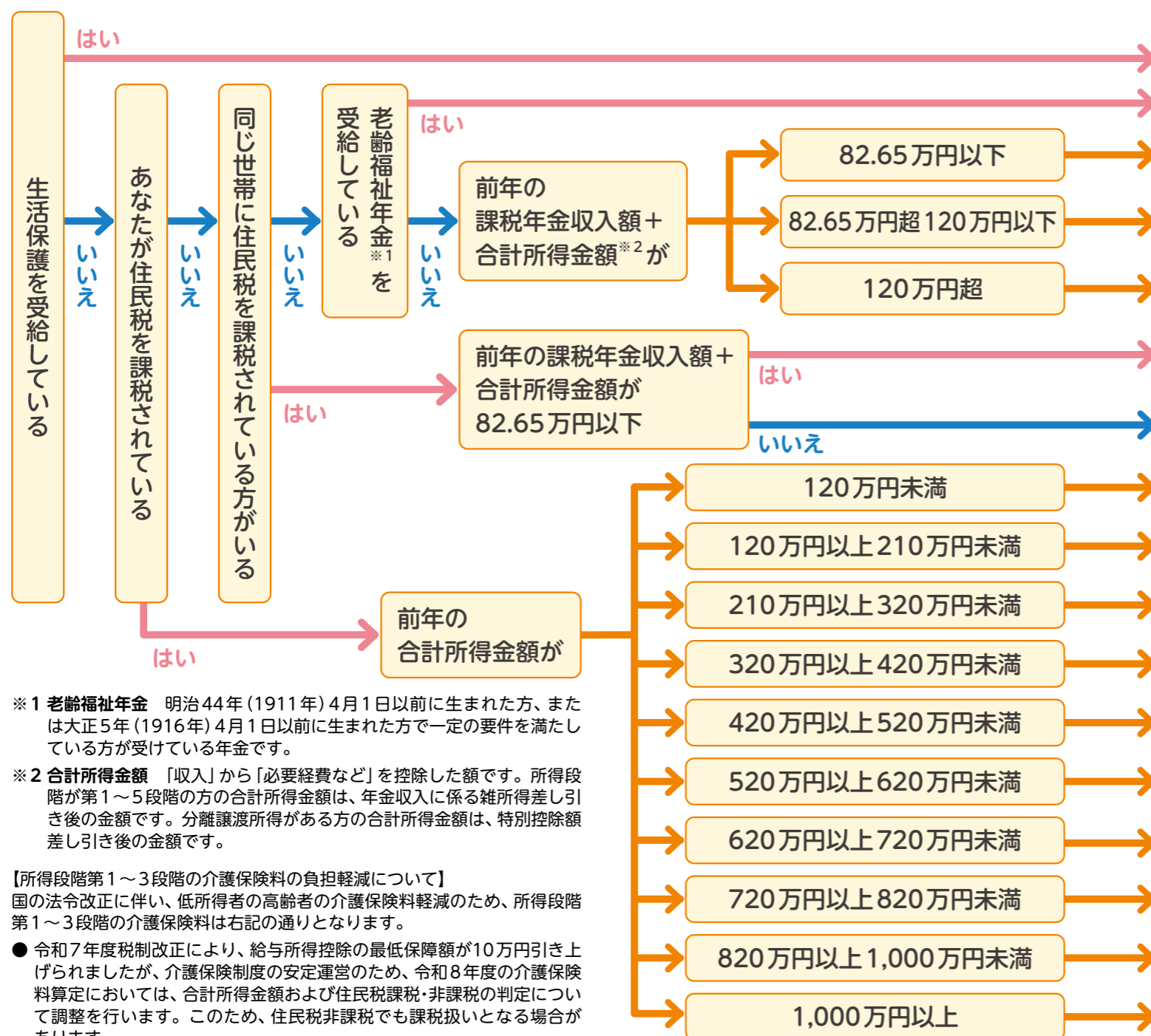
# 社会全体で介護保険を支えています

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)

## 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」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。

【所得段階第1~3段階の介護保険料の負担軽減について】  
国の法令改正に伴い、低所得者の高齢者の介護保険料軽減のため、所得段階第1~3段階の介護保険料は右記の通りとなります。

● 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め方

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。

### 基準額の決め方

$$\text{市区町村に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%} \div \text{市区町村に住む65歳以上の方の人数}$$

三郷市の令和6~8年度の介護保険料の基準額 75,600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、15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 ・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	21,540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	82.65万円以下の方	基準額 × 0.435
第3段階		82.65万円超 120万円以下の方	基準額 × 0.685
第4段階		120万円超の方	基準額 × 0.90
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	82.65万円以下の方	基準額 × 1.00
第6段階		82.65万円超の方	基準額 × 1.20
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 × 1.30
第8段階		120万円以上 210万円未満の方	基準額 × 1.50
第9段階		210万円以上 320万円未満の方	基準額 × 1.70
第10段階		320万円以上 420万円未満の方	基準額 × 1.90
第11段階		420万円以上 520万円未満の方	基準額 × 2.10
第12段階		520万円以上 620万円未満の方	基準額 × 2.30
第13段階		620万円以上 720万円未満の方	基準額 × 2.40
第14段階		720万円以上 820万円未満の方	基準額 × 2.50
第15段階		820万円以上 1,000万円未満の方	基準額 × 2.60
		1,000万円以上の方	基準額 × 2.60

## 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。

### 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。
- 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。

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

※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。

※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。



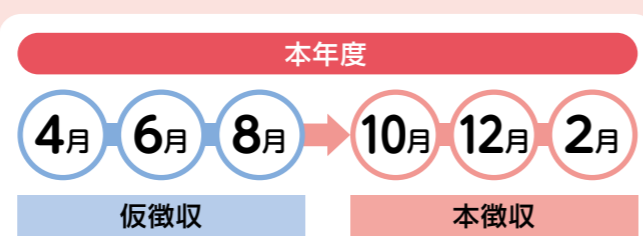
### 特別徴収

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。**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

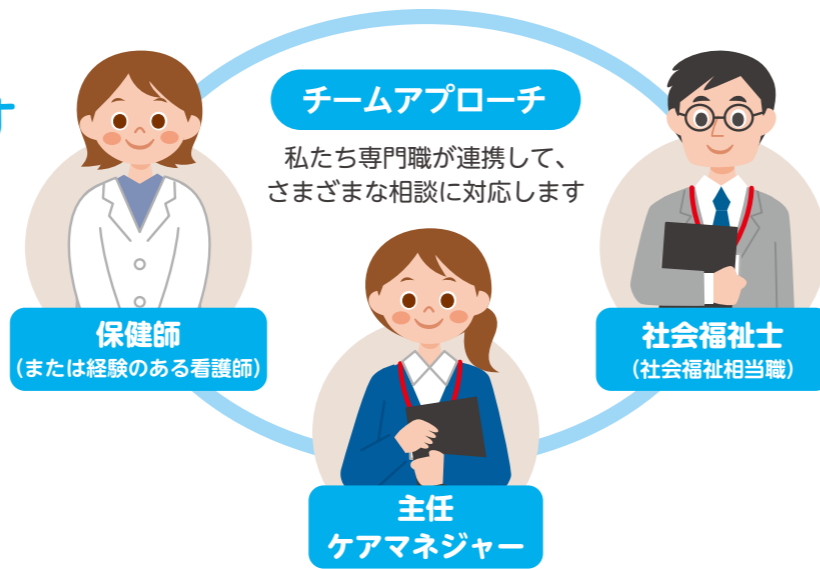
40~64歳の方(第2号被保険者)の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

	決め方	納め方
<p><b>国民健康保険に加入している方</b></p>	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、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。
<p><b>職場の健康保険に加入している方</b></p>	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。 ※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。

# 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。



## 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。



# 介護保険 Q & A



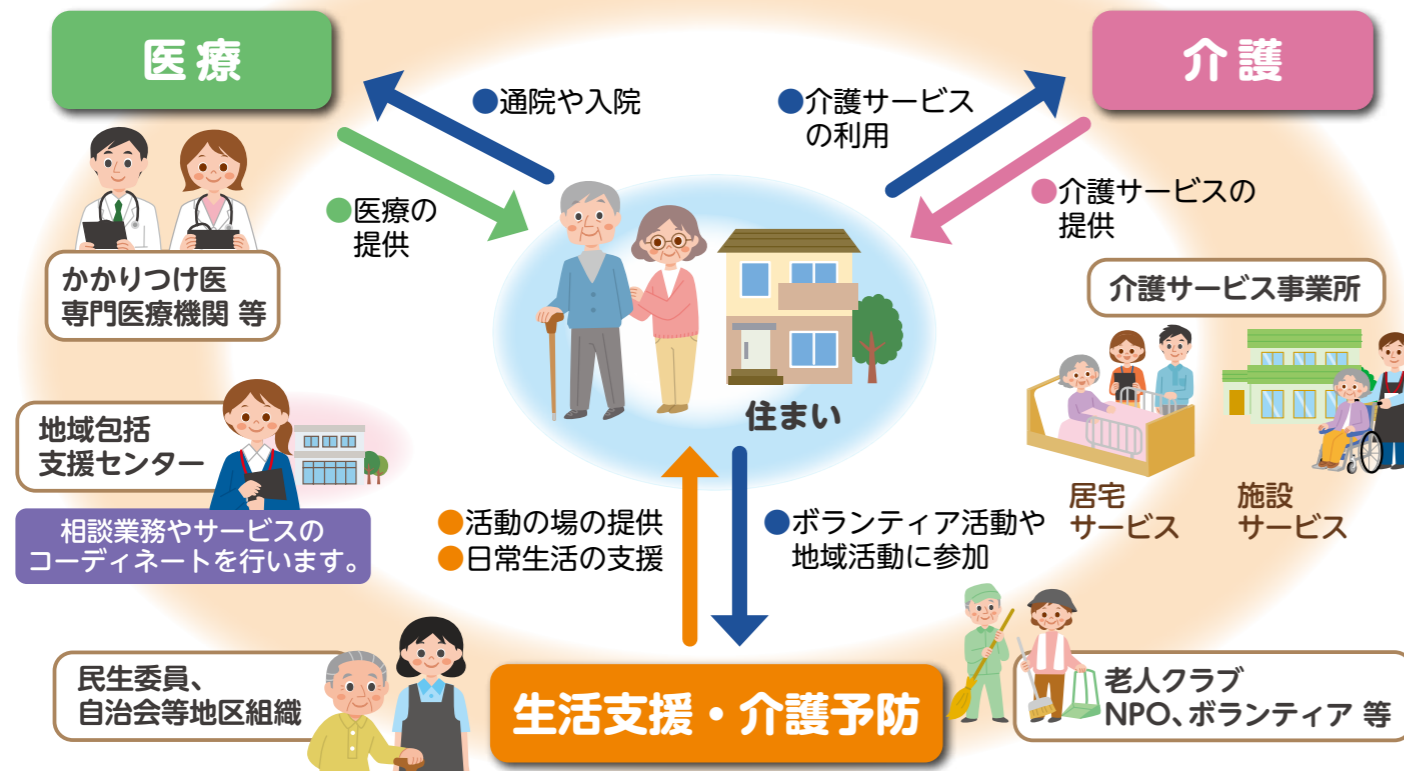
- Q** 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？
- A** 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みとして創設されました。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。
- Q** サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？
- A** 医療保険と同様に、保険料をお返しいすることはできません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。
- 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のみが介護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。入所の順番は「介護の必要性の高い方を優先する」という考え方に基づいて決められています。

地域包括支援センター/介護保険Q&A

# 支え合いの地域づくり

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

## 地域包括ケアシステム（イメージ）



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

## 生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加

市は、多様な生活支援・介護予防サービスを提供できる地域づくりを進めています。ボランティアやサービスを提供する側には、高齢者を含む地域住民の参加が期待されています。

社会的な役割を持つことは生きがいや介護予防につながります。

### 生活支援・介護予防サービス

- ニーズに合った多様なサービス（住民主体、NPO、民間企業等多様な主体によるサービス）
- 地域サロン、見守り、安否確認、外出支援、買い物、調理、掃除、介護者支援 など

### 生活支援の担い手としての社会参加

### 高齢者の社会参加

- 現役時代の能力を活かした活動
- 興味関心がある活動
- 新たにチャレンジする活動
- 一般就労、起業、趣味活動、地域活動、ボランティア活動 など

## 地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

ご近所同士の見守りは暮らしやすい地域づくりの土台となります。「見守り」は「見張る」ことではありません。お互いを思いやる気持ちが大切です。また、地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。少しでも興味があればぜひ参加しましょう。

## ご近所づきあいから近隣の方の異変に気づく

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。

「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。
- 雰囲気以前と変わった。（元気がない、痩せてきた、会話が噛み合わない）
- 身なりが以前と違う。（服が汚れている、服装が季節にあわない、髪が乱れている）
- 怒鳴り声が聞こえる。
- 普段見かけない人が出入りしている。

### 異変に気づいたときは…

なんらかの支援を必要としている可能性があります。心配なときは、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

## 地域活動へ参加しましょう

地域活動の情報は、市役所や広報誌、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

