

# 令和6年度から令和8年度までの介護保険料

令和6年度から令和8年度までの3年間の介護保険サービスにかかる費用などの見込額をもとに、坂井地区内の65歳以上の人数で割って、保険料の基準となる額を算出します。

$$\begin{matrix} \text{坂井地区の介護保険サービスにかかる費用} \\ \text{約 344 億円} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{65 歳以上の人の負担割合} \\ \text{約 23\%} \end{matrix} \div \begin{matrix} \text{坂井地区の 65 歳以上の人数 (3 年間)} \\ \text{約 10 万 7 千人} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{基準額 (年額)} \\ \text{74,400 円} \end{matrix}$$

保険料は、この基準額をもとに、本人と世帯の課税状況や所得状況に応じた所得段階により、個人ごとに決定します。

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 ・市民税非課税世帯かつ老齢福祉年金受給者	基準額 × 0.285	21,200円
第2段階	本人が市民税非課税 同じ世帯にいる方全員が市民税非課税	本人の合計所得金額(※)と課税年金収入額の合計が年間80.9万円以下の人	基準額 × 0.45 33,480円
第3段階		本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間120万円以下の人	基準額 × 0.685 50,960円
第4段階		上記に該当しない人	基準額 × 0.90 66,960円
第5段階	本人が市民税課税 同じ世帯に市民税課税者がいる人	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間80.9万円以下の人	基準額 × 1.00 74,400円
第6段階		上記に該当しない人	62,200円(月額)
第7段階	本人が市民税課税 本人の合計所得金額が	80万円未満の人	基準額 × 1.10 81,840円
第8段階		80万円以上120万円未満の人	基準額 × 1.20 89,280円
第9段階		120万円以上210万円未満の人	基準額 × 1.30 96,720円
第10段階		210万円以上320万円未満の人	基準額 × 1.50 111,600円
第11段階		320万円以上420万円未満の人	基準額 × 1.70 126,480円
第12段階		420万円以上520万円未満の人	基準額 × 1.90 141,360円
第13段階		520万円以上620万円未満の人	基準額 × 2.10 156,240円
第14段階		620万円以上720万円未満の人	基準額 × 2.30 171,120円
第15段階		720万円以上800万円未満の人	基準額 × 2.40 178,560円
	800万円以上の人	基準額 × 2.50 186,000円	

※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1段階から第5段階における合計所得金額は、「公的年金等に係る雑所得」を控除した後の金額になります。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の特別控除額」を控除した後の金額になります。

誰もが自分らしく、生きがいや楽しみを持って暮らせる「支え合い・助け合い」のまちづくり

# わたしたちの介護保険

わかりやすい利用の手引き

も く じ

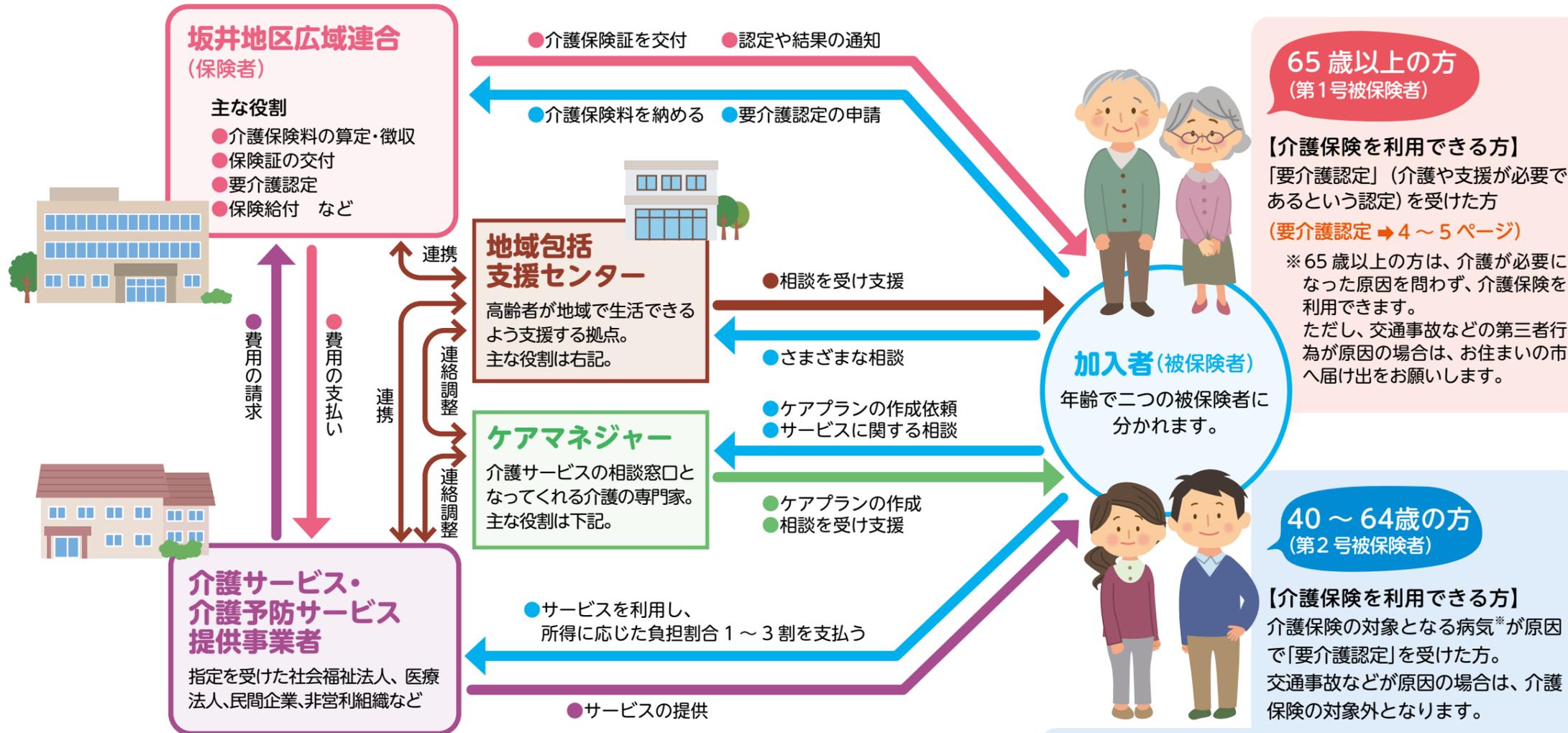
- 2 介護保険制度のしくみ
- 4 サービス利用の手順
- 6 サービスの種類と費用
  - 8 ①自宅を中心に利用するサービス
  - 16 ②介護保険施設で受けるサービス
  - 18 ③生活環境を整えるサービス
- 20 費用の支払い
- 22 地域支援事業(総合事業)
  - 裏表紙 令和6年度から令和8年度までの介護保険料

**坂井地区 広域連合**

〒919-0526 福井県坂井市坂井町上兵庫第40号15番地  
 電話番号：0776-72-3305 (代表) FAX：0776-72-3306  
 介護保険課 保険事業係 0776-91-3309 (直通)  
 認定審査係 0776-91-3310 (直通)  
 URL：http://www.kouiki.sakai.fukui.jp

# 住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護保険は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための制度です。40歳以上の皆さんが加入者（被保険者）となり、保険料を納め、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できます。運営は市区町村が行っています。



**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 → 4~5 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、お住まいの市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、介護保険の対象外となります。

- ※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。
- 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)
  - 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
  - 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
  - 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
  - 関節リウマチ
  - 初老期における認知症
  - 多系統萎縮症
  - 筋萎縮性側索硬化症
  - 脊髄小脳変性症
  - 脳血管疾患
  - 後縦靭帯骨化症
  - 脊髄管狭窄症
  - 閉塞性動脈硬化症
  - 骨折を伴う骨粗しょう症
  - 早老症
  - 慢性閉塞性肺疾患

## 「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。

### 【ケアマネジャーの役割】

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

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



## 「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。

### 【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

### あわら地域包括支援センター

【住所】 あわら市市姫三丁目1番1号  
あわら市役所 健康長寿課内  
【電話】 0776-73-8046  
【FAX】 0776-73-5688

### 三国地域包括支援センター

【住所】 坂井市三国町北本町二丁目6番地65号  
【電話】 0776-82-1616  
【FAX】 0776-82-6116

### 丸岡地域包括支援センター

【住所】 坂井市丸岡町西瓜屋15-12  
【電話】 0776-68-1130  
【FAX】 0776-68-1129

### 春江地域包括支援センター

【住所】 坂井市春江町江留上昭和119番地  
【電話】 0776-43-0227  
【FAX】 0776-43-0228

### 坂井地域包括支援センター

【住所】 坂井市坂井町下新庄第18号3番地1  
【電話】 0776-67-5000  
【FAX】 0776-67-2807

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

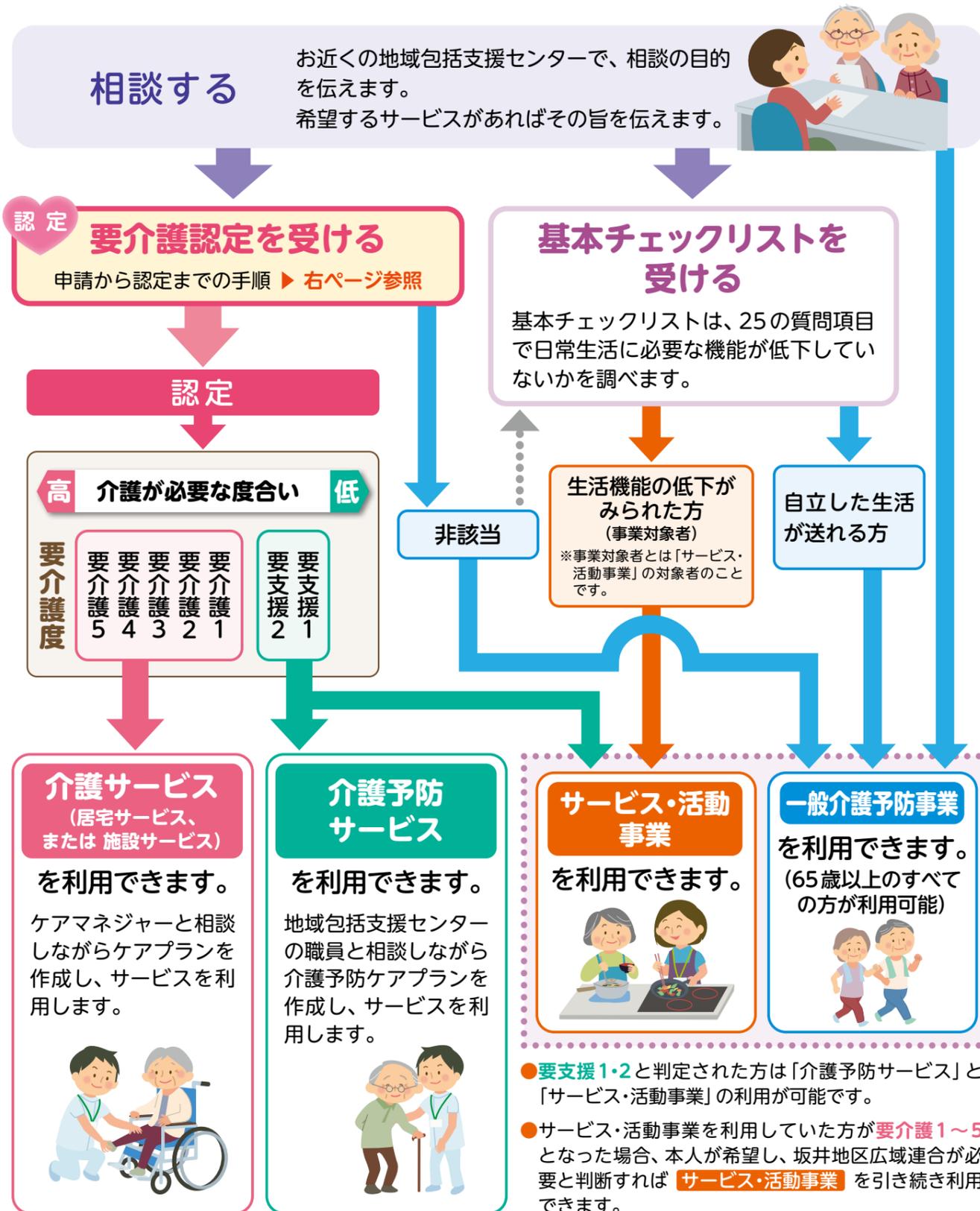
サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業(総合事業)

# 介護サービス 利用の流れ

生活する上でなにか困ることが出てきたら、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。  
※要介護認定は、事業対象者となったあとでも申請できます。

### 要介護認定の申請

申請の窓口は市役所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 ※広域連合のホームページからダウンロードできます。地域包括支援センターまたは市役所の窓口に置いてあります。
- ✓ 介護保険の保険証  
※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。

### 要介護認定(調査～判定)

申請をすると、訪問調査(広域連合の調査員が自宅などを訪問して心身の状態を聞き取る)が行われます。その後、主治医の意見書なども参考に公平な審査・判定が行われます。

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

介護や支援が必要ないと判定された場合には、非該当となります。

### 「訪問調査」とは?

基本調査では「片足で立っているか」「何かにつかまらないうちで起き上がるか」など、あらかじめ定められた項目にしたがって、広域連合の調査員が質問をします。

### 【訪問調査を受けるときのポイント】

- 伝えたいこと(困っていること)はメモしておく
- 本人だけでなく、介護している人が同席する
- 24時間通しての様子を伝える(夜間の様子なども伝える)

### 【訪問調査の主な調査項目】

#### 基本調査

- 麻痺などの有無
- 拘縮の有無
- 寝返り
- 起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行

- 立ち上がり
- 片足での立位
- 洗身
- つめ切り
- 視力・聴力
- 移乗・移動
- えん下・食事摂取
- 排泄

- 清潔
- 衣服の着脱
- 外出頻度
- 意思の伝達
- 記憶・理解
- 問題行動
- 薬の内服
- 金銭の管理

- 日常の意思決定
- 社会生活への適応
- 過去14日間にうけた医療
- 日常生活自立度

#### 概況調査

#### 特記事項

- 調査時に聞き取った本人の状態と実際の介護の状況など詳しい内容を記載したもの

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

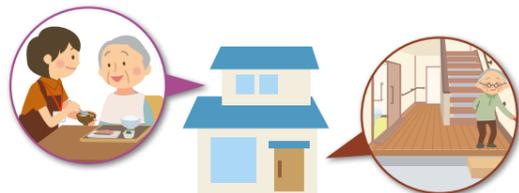
地域支援事業(総合事業)

# 介護保険サービスの種類

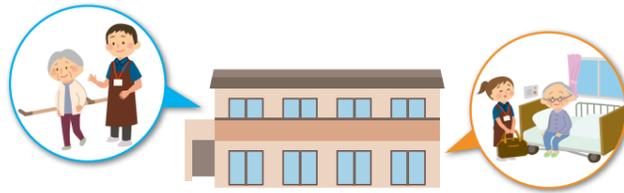
介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、あわら市・坂井市にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

## 介護保険サービスの種類

**自宅を訪問してもらう**  
▶P.8～10



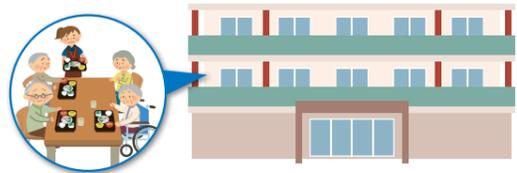
**施設に通って利用する**  
▶P.11～12



**生活する環境を整える**  
▶P.18～19

**短期間施設に泊まる**  
▶P.13

**通いを中心とした複合的なサービス**  
▶P.14



**自宅から移り住んで利用する**  
▶P.14～15

**介護保険施設に移り住む**  
▶P.16

## 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。

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。原則としてあわら市・坂井市の住民だけが利用できます。

自己負担(1割)のめやす [7～8時間未満利用した場合]	
要支援 1	861円
要支援 2	961円
要介護 1	994円
要介護 2	1,102円
要介護 3	1,210円
要介護 4	1,319円
要介護 5	1,427円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

**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.20参照)

※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。



【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)

※(介護予防)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。

ケアプランは生活の設計図。自立した生活を続けるために、目標や希望を積極的に伝えましょう。

## ケアプラン作成の流れ

**1 改善したいことや希望を担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターの担当職員に率直に伝えます**

身の回りの掃除は自分でやりたい!



**2 目標を設定します**

6カ月後に、部屋の掃除を自分でできるようになる!



**3 ケアプランの原案をよく検討しましょう**

通所リハビリで体力を向上させてはどうでしょう?

	月	火	水	木	金	土	日
午前			● 訪問介護				
午後	● 通所リハビリ					● 訪問介護	



### ケアプラン チェックポイント

- サービス内容などケアマネジャーから詳しい説明があったか
- 不必要なサービスはないか
- 目標や希望は達成できそうか
- 経済的に負担は大きくないか
- 家族の負担は軽減されるか

**4 一定期間後、目標が達成されているか評価します**



ケアプランが自分に合わないと感じたら…サービスの利用途中でもケアプランの見直しができます。遠慮なくケアマネジャーに相談しましょう。

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業(総合事業)

# ① 自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に利用するサービス(居宅サービス)には、訪問をしてもらうサービスや施設に通うサービスなど、さまざまな種類があります。

自宅を訪問してもらう

## 日常生活の手助けを受ける

### 要介護1~5 訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。



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

※要支援の方は利用できません。

- 〈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

### ご注意ください! 以下のサービスは、介護保険の対象となりません。

- **利用者以外の家族のための家事**
  - ・利用者以外の家族のための洗濯、調理、布団干し
  - ・自家用車の洗車、掃除
  - ・来客の応対
  - ・主として利用者が使用する居室等以外の掃除 など
- **日常生活の家事の範囲を超えるもの**
  - ・花木の水やり、草むしり
  - ・話し相手のみ、留守番
  - ・ペットの世話
  - ・大掃除、窓のガラス磨き、床のワックスがけ
- **金銭・貴重品の取り扱い**
  - ・預金の引き出し、預け入れ
- **リハビリや医療行為**
- **利用者本人が不在のとき**



ヘルパーさんになんでもお願いできるわけではありません

### 給付対象外のお願いをしないために

どのようなサービスを希望するのか、そのサービスが介護保険の対象になるのかなど、ケアプランを作成するときにケアマネジャーと具体的に話し合い、確認しましょう。



自宅を訪問してもらう

## 自宅で入浴の介助を受ける

### 要介護1~5 要支援1~2 訪問入浴介護 (介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす【1回あたり】

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



## 自宅で看護を受ける

### 要介護1~5 要支援1~2 訪問看護(介護予防訪問看護)

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす

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

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



## 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



### 「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

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業(総合事業)

# ① 自宅を中心に利用するサービス



自宅を訪問してもらう

## お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

### 要介護 1~5 要支援 1~2 居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)

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



自己負担(1割)のみやす  
【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

## 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か月あたりの自己負担(1割)のみやす  
【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。

## 住み慣れた地域で医療や介護が受けられます 多職種連携で在宅医療を支えています

### — Aさんの場合 —

90歳の父親が、転倒して入院。退院後、寝たきりになってしまいました。

#### こんな心配ありませんか？

病状が悪くならないか、いつも不安。

#### 解決策は…

医師の訪問

#### 具体的には…

月2回訪問して診察。緊急時には電話相談も。

歯の状態が悪く、食事が取りづらそう。

歯科医師の訪問

随時訪問し治療。口腔ケアの仕方も教わった。

食が細くなり、痩せてきた。飲み込みもしづらそう。

管理栄養士の訪問

月2回訪問。栄養状態のチェック。飲み込みやすい調理法なども教わり、食べられるものが増えた。

薬の種類が多くて、飲み間違えそう。取りに行くこともできない。

薬剤師の訪問

月2回、飲み忘れを防ぐために、薬を整理してもらう。配達もしてもらった。

体が硬くなってきた。好きなお風呂にも入れなくなりました。

日帰りで入浴やリハビリ

週3回施設に通い、入浴やリハビリのサービスを受ける。



施設に通って利用する

## 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)のみやす  
【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 2	777円
要介護 3	900円
要介護 4	1,023円
要介護 5	1,148円

※食費、日常生活費は別途負担となります。  
※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)のみやす  
【7~8時間未満の利用の場合】

要介護 1	753円
要介護 2	890円
要介護 3	1,032円
要介護 4	1,172円
要介護 5	1,312円

※食費、日常生活費は別途負担となります。  
※要支援の方は利用できません。



## 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ます。

### 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



介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業(総合事業)

# ① 自宅を中心に利用するサービス



施設に通って利用する

## 施設に通ってリハビリをする

### 要介護 1~5 通所リハビリテーション【デイケア】

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

#### 基本のサービスに加えて

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

自己負担(1割)のめやす  
【通常規模の施設 / 7~8時間未満の利用の場合】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

### 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時間未満利用した場合】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

### 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

## 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

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、実際に見学をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業(総合事業)

① 自宅を中心に利用するサービス



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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

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。

※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。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【包括型(一般型)】

要支援 1	183円
要支援 2	313円
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



自宅から移り住んで利用する

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。

※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。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【2ユニットの事業所の場合】

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

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。

※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。

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

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。

サービス事業者と契約する際の注意点

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

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

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



介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業(総合事業)

## 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。

※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、ユニット型個室の違いについて▶13ページ参照)

※要支援の方は利用できません。



### 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。

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

## 施設サービスを利用したときの費用

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



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

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

居住費(滞在費)				食費
ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室	多床室	
2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円* (915円)	1,445円

※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
	高齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下					
2	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円*以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
3-①	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円*超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 [1,000円]
3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 [1,300円]

【 】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。

( )内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※1 住民票上世帯が異なる(世帯分離している)配偶者(婚姻届を提出していない事実婚も含む)。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外の所得も判断材料とします。

※2【預貯金等に含まれるもの】資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。

\*第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が単身:1,000万円以下、夫婦:2,000万円以下であれば支給対象となります。

不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

### ③ 生活環境を整えるサービス



生活する環境を整える

#### 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。



	要支援1・2 要介護1	要介護2・3	要介護4・5
○ = 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。			
・手すり(工事をともなわないもの) ・スロープ(工事をともなわないもの) ・歩行器 ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・車いす付属品(クッション、電動補助装置等) ・特殊寝台 ・特殊寝台付属品 ・床ずれ防止用具 ・体位変換器 ・認知症老人徘徊感知機器 ・移動用リフト	×	○	○
・自動排せつ処理装置	▲	▲	○

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

#### 適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

- 適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業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。
  - 事業者には下記①、②が義務付けられています。
    - 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。
    - 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)、単点杖(松葉杖を除く)、多点杖については、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。

- 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)
  - 歩行補助杖(松葉杖を除く単点杖および多点杖)
- 貸与と購入を選択できます。



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

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



生活する環境を整える

### より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前と事後に申請が必要です

#### 要介護1～5 要支援1・2 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。  
(費用が20万円かかった場合、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、ケアマネジャーか地域包括支援センターに相談しましょう。



#### ◎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

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**  
●ケアマネジャーか地域包括支援センターに相談します。

**事前申請**  
●工事を始める前に、市役所の介護保険担当課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)・平面図  
●工事費の見積書(利用者宛のもの)等

●坂井地区広域連合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**  
●市役所の介護保険担当課に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。

介護保険制度のしくみ

サービスの利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

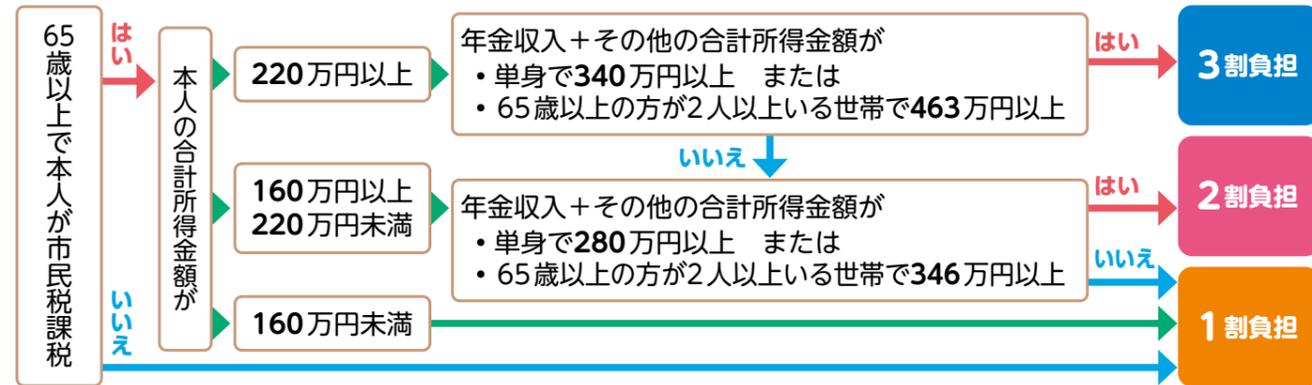
地域支援事業(総合事業)

# 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。



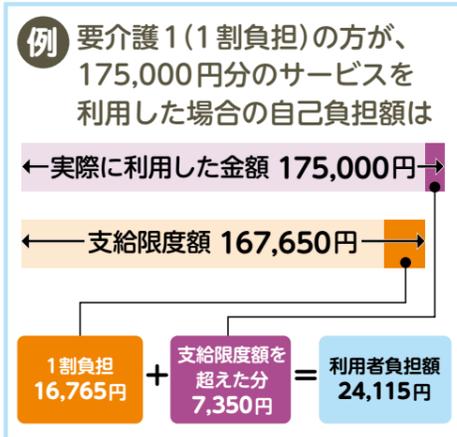
※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

## ●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)
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



### ■支給限度額に含まれないサービス

- 特定福祉用具購入
- 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)
- 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
- 居宅介護住宅改修
- 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
- ※ 介護予防サービスについても同様です。
- 居宅療養管理指導

## ●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、市役所の介護保険担当課への申請が必要です。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は、含まれません。

### 自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)の方	93,000円(世帯)
市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)
世帯全員が市民税非課税	24,600円(世帯)
・老齢福祉年金受給者の方 ・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	24,600円(世帯) 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)

- 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		70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者	
区分	限度額	区分	限度額
基準総所得額	901万円超 212万円	課税所得	690万円以上 212万円
	600万円超～901万円以下 141万円		380万円以上690万円未満 141万円
	210万円超～600万円以下 67万円		145万円以上380万円未満 67万円
	210万円以下 60万円	一般(市民税課税世帯の方)	56万円
市民税非課税世帯	34万円	低所得者(市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

※区分の基準額は今後変更になる場合があります。

## ●居宅サービス利用者負担の軽減(居宅サービス利用者負担額軽減事業)

次の条件をすべて満たす方が、対象となるサービスを利用した場合、利用者負担(1割負担分)が50%軽減されます。

- |  |   |
|--|---|
| <p>対象要件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 世帯全員が市民税非課税</li> <li>② 年間収入が単身世帯で150万円以下、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下(世帯収入とは、給与、年金及びその他一切の収入をいう。)</li> <li>③ 預貯金の額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下</li> <li>④ 日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと</li> <li>⑤ 負担能力のある親族等に扶養されていないこと</li> <li>⑥ 介護保険料を滞納していないこと</li> </ul> | <p>対象サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 訪問介護/介護予防訪問介護相当サービス</li> <li>② 訪問入浴介護/介護予防訪問入浴介護</li> <li>③ 訪問看護/介護予防訪問看護</li> <li>④ 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</li> <li>⑤ 通所介護/介護予防通所介護相当サービス</li> <li>⑥ 通所リハビリテーション/介護予防通所リハビリテーション</li> <li>⑦ 認知症対応型通所介護/介護予防認知症対応型通所介護</li> <li>⑧ 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</li> <li>⑨ 看護小規模多機能型居宅介護</li> <li>⑩ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> </ul> |
|--|---|

軽減を受けるためには、申請が必要となります。対象要件に該当すると思われる方は、ご印鑑・上記対象要件にある収入額等が確認できる書類等をお持ちの上、市役所の介護保険担当課で手続きをしてください。

※社会福祉法人等によりサービスを受ける場合は、「居宅サービス負担額軽減事業」のほか、「社会福祉法人等による生計困難者に対する利用者負担軽減制度」の手続きが必要となります。

介護保険制度のしくみ  
サービスの利用の手順  
サービスの種類と費用  
費用の支払い  
地域支援事業(総合事業)

# 総合事業 自分らしい生活を送るために

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。

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

費用の支払い

地域支援事業（総合事業）

## 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

### 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歳以上のすべての方が対象

## 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）

## 短期集中予防サービスをご存知ですか？

手すりがないと階段をのぼるのがつらい...

転倒の不安がある...

趣味を再開したいが体力が落ちてきた...

お薬の管理やお金の管理に不安がある...

## 総合事業の対象の方で、上記のようなお困りごとがある方は、「短期集中予防サービス」を利用してみませんか？

### 短期集中予防サービスとは？

- 総合事業で提供される様々なサービスのうちのひとつです。
- 日常生活動作の機能改善を目的としたプログラムです。
- 3～6カ月の短期間で行います。
- 保健師などがご自宅を訪問して支援を行う訪問型サービス（訪問C）と、病院などに通って行う通所型サービス（通所C）があります。

### どんな効果があるの？

筋力がついて、安定して歩けるようになりました。

栄養の取り方も教えてもらったためになりました。

趣味を再開できました。

利用するには → 地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

## 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。  
※詳しくは、地域包括支援センターにご相談ください。

- 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

### 介護予防 ケアマネジメント

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



### 訪問型 サービス

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



### 通所型 サービス

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



## 一般介護予防事業

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

※市によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、地域包括支援センターにご相談ください。

- 対象者** 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

### 介護予防教室の例

#### 【運動器の機能向上】

- 筋力トレーニング
- 有酸素運動 など



#### 【栄養改善】

栄養改善のための食材の選び方や調理方法などに関する指導、相談受け付け



#### 【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

