



お問い合わせ先



介護認定・介護サービス・介護保険料に関すること

笠間市役所 高齢福祉課 介護グループ TEL 0296-77-1101 (内線171・172・173)

笠間支所 保険福祉課 TEL 0296-72-1111 (内線72133)

岩間支所 保険福祉課 TEL 0299-37-6611 (内線73172)

総合事業・高齢者福祉事業に関すること

笠間市役所 高齢福祉課 高齢福祉グループ TEL 0296-77-1101 (内線174・175)

笠間支所 保険福祉課 TEL 0296-72-1111 (内線72132)

岩間支所 保険福祉課 TEL 0299-37-6611 (内線73171)

総合相談支援・介護予防ケアプラン作成・介護予防に関すること

笠間市地域包括支援センター TEL 0296-78-5871 (直通)

笠間市役所

本 所 〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号

笠間支所 〒309-1698 笠間市笠間1532番地

岩間支所 〒319-0294 笠間市下郷5140番地

笠間市のホームページアドレス <https://www.city.kasama.lg.jp/>

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

ともにはぐくむ

令和6年4月
制度改正版

介 護 保 険

わかりやすい利用の手引き



笠間市

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6年度 介護保険制度改正のポイント

◆介護保険サービスに関して

介護予防支援を居宅介護支援事業者に依頼できるように。(令和6年4月から) ▶ 10・13 ページ
一部の福祉用具について貸与と購入を選択できるように。(令和6年4月から) ▶ 24 ページ

◆介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更。(令和6年4月から) ▶ 14～22 ページ
特定入所者介護サービス費の限度額の変更。(令和6年8月から) ▶ 23 ページ
介護保険料の変更。(令和6年4月から) ▶ 37 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。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

◆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

◆身元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 等の写真つきの身分証明書
- 写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

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。

介護保険制度のしくみ	4
住み慣れた地域でいつまでも元気に	4
サービス利用の手順	6
サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス	6
サービス利用の流れ② 要介護認定の流れ	8
サービス利用の流れ③ ケアプランの作成からサービス利用まで	10
サービスの種類と費用	12
介護保険サービスの種類	12
① 自宅を中心に利用するサービス	14
② 介護保険施設で受けるサービス	22
③ 生活環境を整えるサービス	24
地域支援事業(総合事業)	26
総合事業 自分らしい生活を続けるために	26
支え合いの地域づくり	28
地域包括支援センター	30
地域包括支援センターのご案内	30
高齢者福祉事業	32
笠間市の高齢者福祉事業	32
費用の支払い	34
自己負担限度額と負担の軽減	34
介護保険料の決まり方・納め方	36
社会全体で介護保険を支えています	36

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

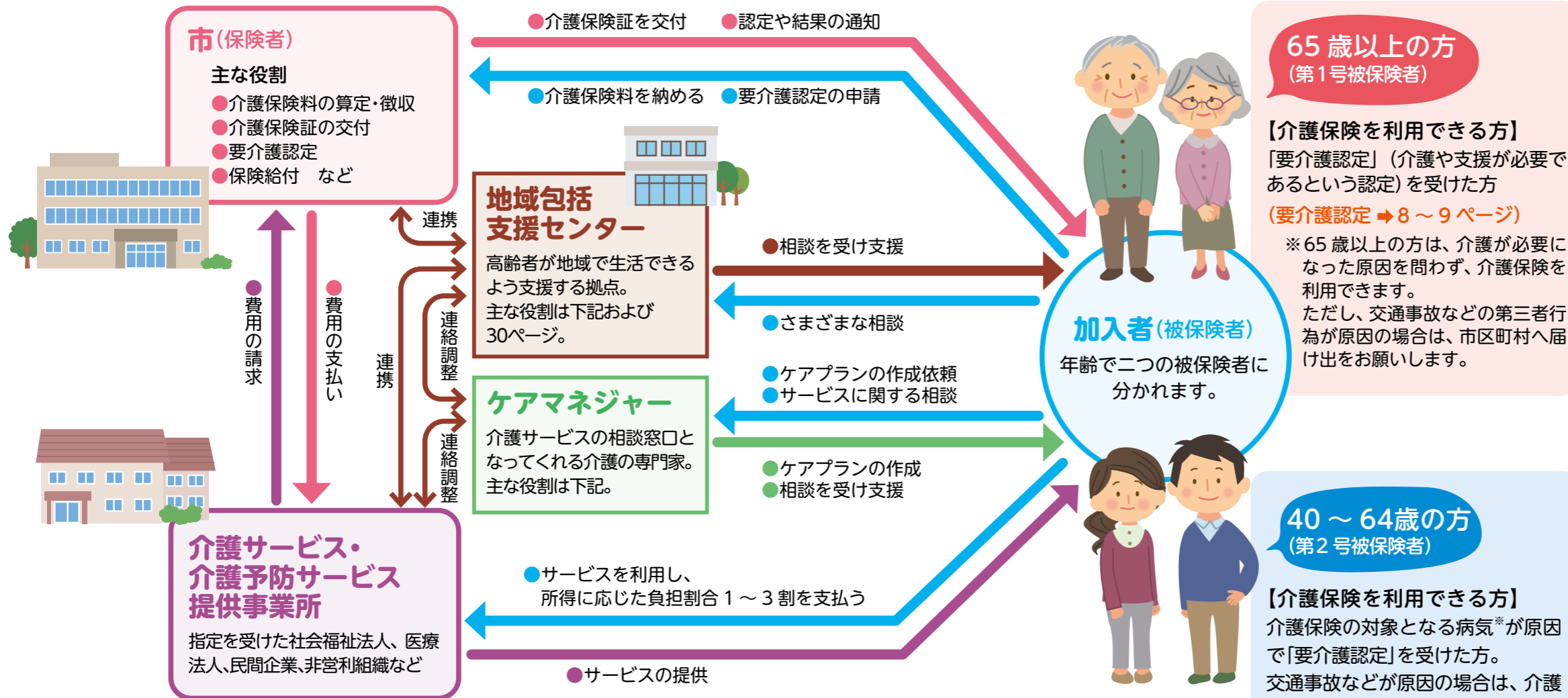
費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方



住み慣れた地域でいつまでも元気に

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



「地域包括支援センター」とは？
 地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。
 →詳しくは、30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？
 ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。
 ケアマネジャーは正式には介護支援専門員といい「居宅介護支援事業所」等に所属しています。

【ケアマネジャーの役割】

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

介護保険の保険証

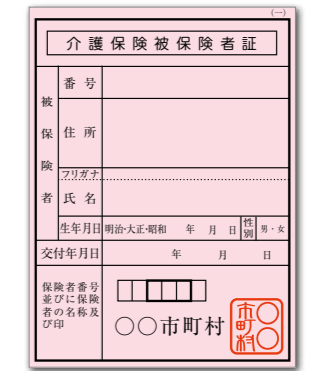
介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は
 65歳になる月までに全員に交付されます。

40～64歳の方は
 認定を受けた方に交付されます。

【保険証が必要なとき】

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



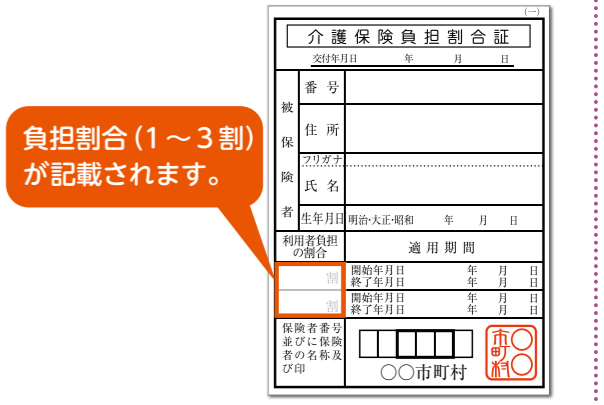
負担割合証

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。
 ※負担割合に関して、詳しくは34ページ。

【負担割合証が必要なとき】

- ・介護保険サービス等を利用するとき

【有効期限】 1年間(8月1日～翌年7月31日)



負担割合(1～3割)が記載されます。

介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

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、介護予防・生活支援サービス事業を利用するには、まずは、市の窓口や地域包括支援センタ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

地域支援事業（総合事業）

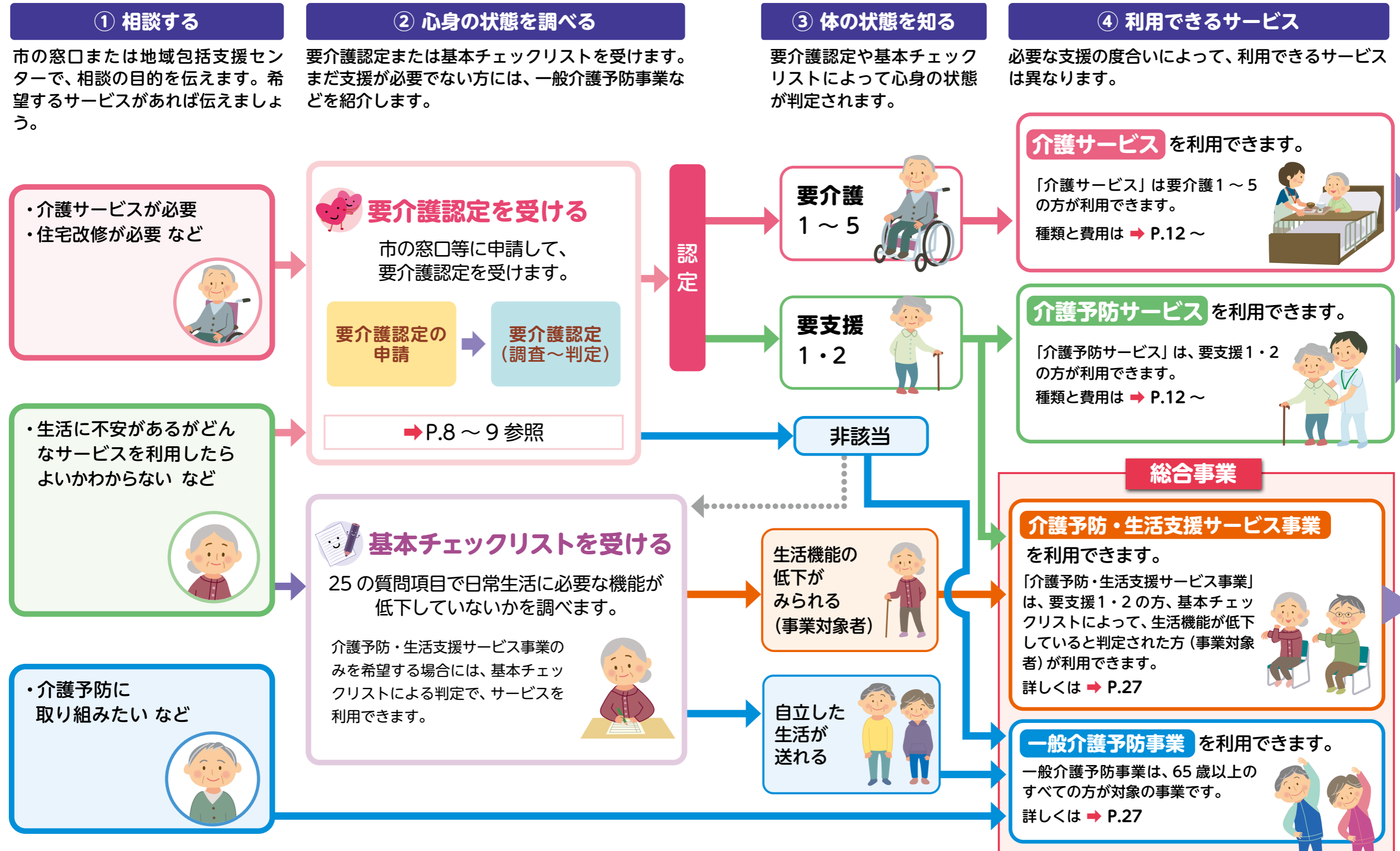
地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

サービス利用の流れ③へ（10ページから）



サービス利用の流れ② 要介護認定の流れ

介護サービス、介護予防サービスを利用するには「要介護認定」を受けて、介護や支援「要介護認定」とは、どれくらい介護サービスが必要かなどを判断するための審査です。

が必要であると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も申請できます。



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

地域支援事業（総合事業）

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

① 申請する

申請の窓口は市の高齢福祉課又は各支所福祉課です。申請は、本人のほか家族でもできます。インターネットによる電子申請も可能です。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
- ・居宅介護支援事業所
- ・介護保険施設

申請に必要なもの

- 申請書
- 介護保険の保険証
- 医療保険の保険証

申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。



② 要介護認定

申請をすると、訪問調査のあとに公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。

●訪問調査

市の調査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。

●主治医の意見書

市の依頼により主治医が意見書を作成します。※主治医がない方は市が紹介する医師の診断を受けます。

●一次判定

訪問調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行います。

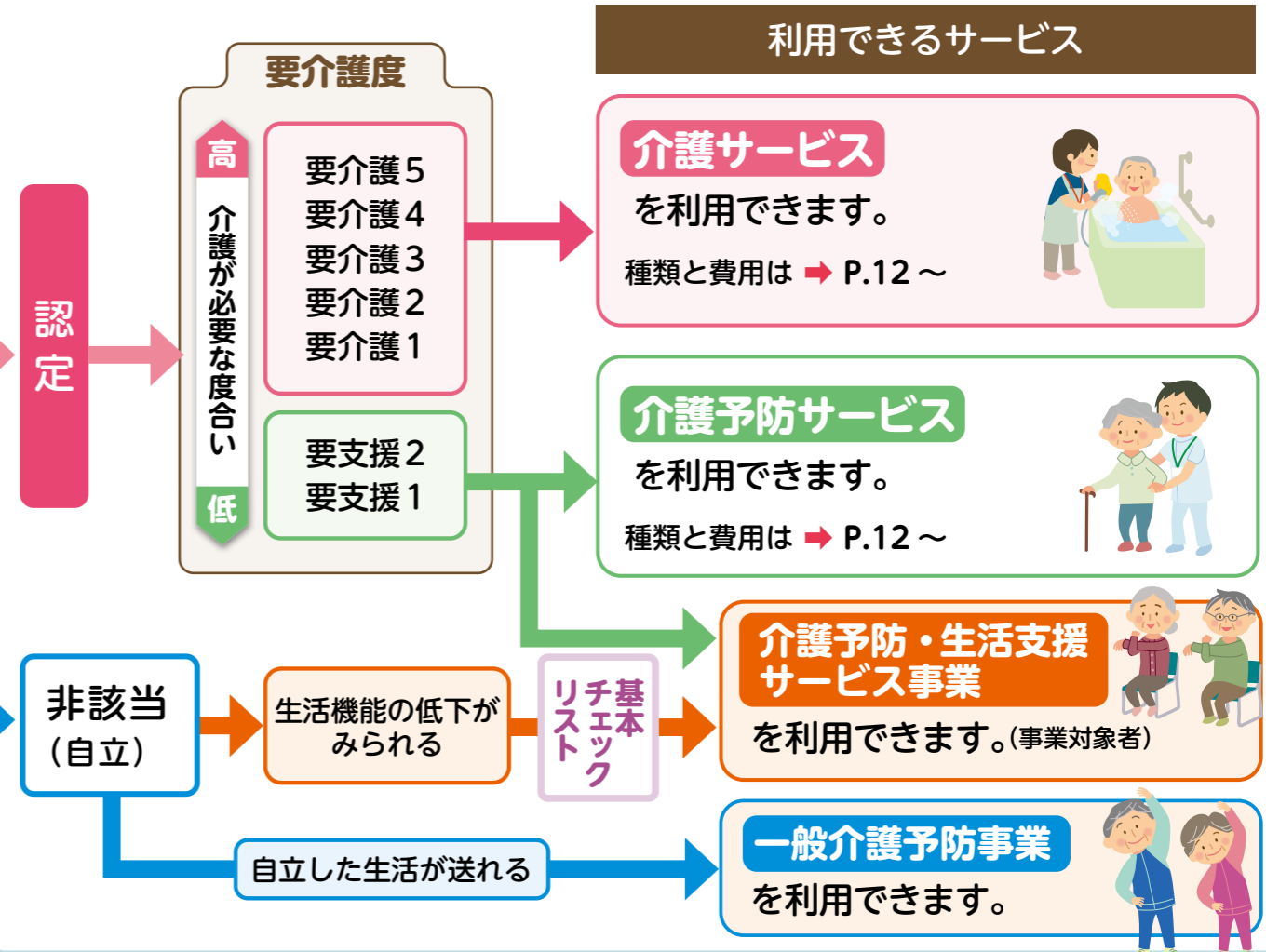
●二次判定（認定審査）

一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。



③ 結果の通知

結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。「要介護」と認定された方は「介護サービス」を、「要支援」と認定された方は「介護予防サービス」、「介護予防・生活支援サービス事業」を利用できます。

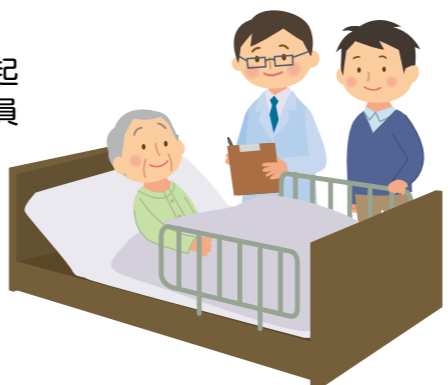


「訪問調査」とは？

基本調査では「片足で立っていられるか」「何かにつかまらなくて起き上がるか」など、あらかじめ定められた項目にしたがって、調査員（市の調査員や委託されたケアマネジャーなど）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や実際の介護の状況など詳しい内容を記載したもの

サービス利用の流れ③ ケアプランの作成 からサービス利用まで



要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支援事業所に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に

連絡します。また、要支援1・2と認定された方および介護予防・生活支援サービス事業対象者は地域包括支援センター等に連絡します。

要介護1～5の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい
自宅を中心に利用する
介護サービスの種類
(P.12～)



① 居宅介護支援事業所に連絡します

- 市が発行する事業所一覧のなかから**居宅介護支援事業所**(ケアマネジャーを配置しているサービス事業所)を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。



② ケアプラン^{※1}を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



③ サービスを利用します

- サービス事業所と契約^{※2}します。
- ケアプランにそって**介護サービス**を利用します。



介護保険施設へ入所したい
施設サービスの種類
(P.22)



① 介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。



② ケアプラン^{※1}を作成します

- 入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

③ サービスを利用します

- ケアプランにそって**施設サービス**を利用します。



要支援1・2の方

① 地域包括支援センター等に連絡します

- 地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者に連絡、相談をします。
- 介護予防サービス**の種類 (P.12～)
- 介護予防・生活支援サービス事業**について (P.27)

変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、市区町村から指定を受けた居宅介護支援事業者へ依頼できるようになりました。(令和6年4月から)

② 職員に希望を伝えます

- 家族や地域包括支援センターの職員、ケアマネジャーと、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

③ 介護予防ケアプラン^{※1}を作成します

- 地域包括支援センターの職員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。

④ サービスを利用します

- サービス事業所と契約^{※2}します。
- 介護予防ケアプランにそって**介護予防サービス**および**介護予防・生活支援サービス事業**を利用します。



介護予防・生活支援サービス事業対象者

① 地域包括支援センターに連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- 介護予防・生活支援サービス事業**について (P.27)

② 職員に希望を伝えます

- 家族や地域包括支援センターの職員と、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

③ ケアプラン^{※1}を作成します

- 地域包括支援センターの職員と相談しながらケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

- サービス事業所と契約^{※2}します。
- ケアプランにそって**介護予防・生活支援サービス事業**を利用します。



※1 ケアプランの作成、介護予防ケアプランの作成は、利用者の費用負担はありません。

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

サービスの種類と費用

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決め方・納め方

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、居宅サービスには、笠間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.14～16
- 生活する環境を整える** P.24～25
- 施設に通って利用する** P.17～18
- 短期間施設に泊まる** P.19
- 通いを中心とした複合的なサービス** P.20
- 介護保険施設に移り住む** P.22
- 自宅から移り住んで利用する** P.20～21

マーク、自己負担のめやす等について

要介護 1～5 要介護 1～5 の方が介護保険を使って利用できるサービス
要支援 1・2 要支援 1・2 の方が介護保険を使って利用できるサービス

※要介護 3～5 の方向けのサービスや要支援 2 の方向けのサービスなどは数字の違いで表現しています。

地域密着型サービス 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る介護保険サービス。サービスの種類などは市区町村によって異なります。

- 自己負担は1割、2割、3割のいずれかです。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやすとして**掲載しています。(負担割合については、34 ページ参照)
- 実際にかかる費用は、利用する事業所の所在地や体制、サービスの内容等によって異なります。

【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

ケアプランを作成する

要介護 1～5 きょたくかいごしえん **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 かいごよぼうしえん **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。

変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、市区町村から指定を受けた居宅介護支援事業者へ依頼できるようになりました。(令和6年4月から)

ケアプランの作成および相談は無料です。(全額を介護保険で負担します)

※(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、事業所または施設にいる専属のケアマネジャーにケアプランを作成してもらいます。

ケアプランの作成例(要介護1の方の例)

要望 足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

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

足の筋力回復のための機能訓練を行う。外出することがよい気分転換にも。

家の中で転ばないため、日常動作のリハビリ。

納得のいくケアプランのために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかをケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。



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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

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してもらう

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

〈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**



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。



自宅で入浴する

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



看護師などに訪問してもらう

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	令和6年5月まで	令和6年6月から
		要介護 1~5	381円	382円
訪問看護ステーションから	20分~30分未満	要支援 1~2	450円	451円
	要介護 1~5	398円	470円	471円
30分~1時間未満	要支援 1~2	552円	573円	574円
	要介護 1~5	573円	792円	794円
30分~1時間未満	要支援 1~2	792円	821円	823円
	要介護 1~5	821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。

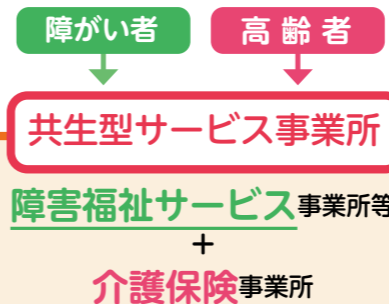


自己負担(1割)のめやす

1回	要支援 1~2	令和6年5月まで	307円	令和6年6月から	298円
	要介護 1~5	307円	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、介護保険と障害福祉のサービスを一体的に提供する取り組みです。障害福祉事業所の指定を受けていれば、介護保険事業所の指定も受けやすくなります。(逆の場合も同じ)



【対象サービス】

訪問介護 デイサービス ショートステイなどを想定

障害福祉サービスを受けてきた方が65歳になると、なじみの事業所でサービスを受け続けることが難しいという問題がありました(65歳以上で公的サービスを受ける場合、介護保険が優先されるため)。この問題を解消するために「共生型サービス」が創設されました。

低所得の障がい者の方のための負担の軽減が行われます。➡ 35 ページ

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

① 自宅を中心に利用するサービス

お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

自宅を訪問してもらう

要介護 1~5 要支援 1~2 きよたくりょうようかん り し どう かい ご よ ほ う きよたくりょうようかん り し どう
居宅療養管理指導 (介護予防居宅療養管理指導)

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



自己負担(1割)のめやす
 【単一建物居住者1人に行う場合】

	令和6年5月まで	令和6年6月から
医師の場合(月2回まで)	514円	515円
歯科医師の場合(月2回まで)	516円	517円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	565円	566円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	517円	518円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円	362円

夜間に訪問介護を受ける

要介護 1~5 や かんたいおうがたほうもんかい ご
夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、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訪問介護などがあります。



自己負担(1割)のめやす
 【基本対応の場合】

地域密着型サービス	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 てい き じゅんかい ずい じ たいおうがたほうもんかい ご かん ご
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、通報や電話などをすることで、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。

サービス事業所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、事業所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。

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



施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

施設に通って利用する 要介護 1~5 つうしょかい ご
通所介護 (デイサービス)

デイサービスセンターで、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。



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

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・個別機能訓練 56円/1日
 ・栄養改善 200円/1回
 ・口腔機能向上 150円/1回 など
 ※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。

小規模な施設の通所介護サービス

要介護 1~5 ち いきみっちゃくがたつうしょかい ご
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
 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

サービスの種類と費用

サービスの種類と費用

地域支援事業 (総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決め方・納め方

① 自宅を中心に利用するサービス

施設に通ってリハビリをする

施設に通って利用する

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。

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】

要介護度	令和6年5月まで	令和6年6月から
要介護 1	757円	762円
要介護 2	897円	903円
要介護 3	1,039円	1,046円
要介護 4	1,206円	1,215円
要介護 5	1,369円	1,379円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・栄養改善 200円／1回
 ・口腔機能向上 150円／1回 など
 ※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。

1カ月あたりの自己負担（1割）のめやす

要支援度	令和6年5月まで	令和6年6月から
要支援 1	2,053円	2,268円
要支援 2	3,999円	4,228円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ・栄養改善 200円／月
 ・口腔機能向上 150円／月 など
 ※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受けるサービス

要介護 1~5 要支援 1~2 認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

地域密着型サービス

認知症と診断された高齢者が食事・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

短期間施設に泊まる

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。

【居室の違い】

- 従来型個室：共同生活室（リビングスペース）を併設していない個室
- ユニット型個室：共同生活室（リビングスペース）を併設している個室
- ユニット型個室的多床室：共同生活室（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居室
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室

事業所を選ぶために…

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所・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（<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>）から閲覧できますので、インターネットが使える方は、

介護 公表 検索

また、デイサービスセンターなどの施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることがをお勧めします。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

サービスの利用の手順

サービスの種類と費用

地域支援事業（総合事業）

センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決め方

① 自宅を中心に利用するサービス



通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

通いを中心とした複合的なサービス

要介護 1~5
要支援 1~2

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。



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

地域密着型サービス

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

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

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。



※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。

地域密着型サービス

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



有料老人ホームなどに入居している方が介護サービスを受ける

自宅から移り住んで利用する

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、外部の事業所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)の場合】

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



地域の小規模な有料老人ホームなどで介護サービスを受ける

要介護 1~5

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。



※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。

地域密着型サービス

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 2	614円
要介護 3	685円
要介護 4	750円
要介護 5	820円

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護 1~5

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高齢者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。

地域密着型サービス

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介護サービスを受ける

要介護 3~5

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。

地域密着型サービス

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。

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決め方

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、日常生活費が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は、19 ページを参照してください。

生活介護が中心の施設

要介護 3~5 かいごろうじんふくし しせつ とくべつようごろうじん
介護老人福祉施設【特別養護老人ホーム】

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 3	約24,450円	約21,960円	約21,960円
要介護 4	約26,580円	約24,060円	約24,060円
要介護 5	約28,650円	約26,130円	約26,130円

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方。

介護やリハビリが中心の施設

要介護 1~5 かいごろうじんほけんしせつ
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 かいご いりょういん
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

※令和6年3月末に廃止された介護療養病床の転換先と位置付けられています。

● 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。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

	居住費(滞在費)				食費
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
令和6年7月まで	2,006円	1,668円	1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	1,445円
令和6年8月から	2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円 (915円)	1,445円

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

● 所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

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

● 給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

変更ポイント

居住費の限度額を変更。(令和6年8月から)

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階	所得の状況 ^{*1}	預貯金等の資産 ^{*2} の状況	居住費(滞在費)				食費
			ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
令和6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 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	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円 [600円]
	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円 [1,000円]
令和6年8月から	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円 [1,300円]

令和6年8月から	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 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	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]
令和6年8月から	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

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

生活する環境を整える

福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)

次の13種類が貸し出しの対象となります。原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます。



月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

要介護4・5の方が利用できる福祉用具

要介護2・3の方が利用できる福祉用具

要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- | | |
|--|---|
| ① 手すり(工事をとみなさないもの) | ③ 歩行器 |
| ② スロープ(工事をとみなさないもの) | ④ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等) |
| ⑤ 車いす | ⑨ 床ずれ防止用具 |
| ⑥ 車いす付属品(クッション、電動補助装置等) | ⑩ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む) |
| ⑦ 特殊寝台 | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む) |
| ⑧ 特殊寝台付属品(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルト等) | ⑫ 移動用リフト(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む) |

⑬ 自動排せつ処理装置

(尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます)

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問な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。(令和6年4月から) 変更ポイント

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

トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

特定福祉用具購入 (特定介護予防福祉用具購入)

申請が必要です

購入費支給の対象は、次の6種類です。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 移動用リフトのつり具の部分
- 入浴補助用具(入浴いす、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
- 自動排せつ処理装置の交換部品



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。



より安全な生活が送れるように住宅を改修する

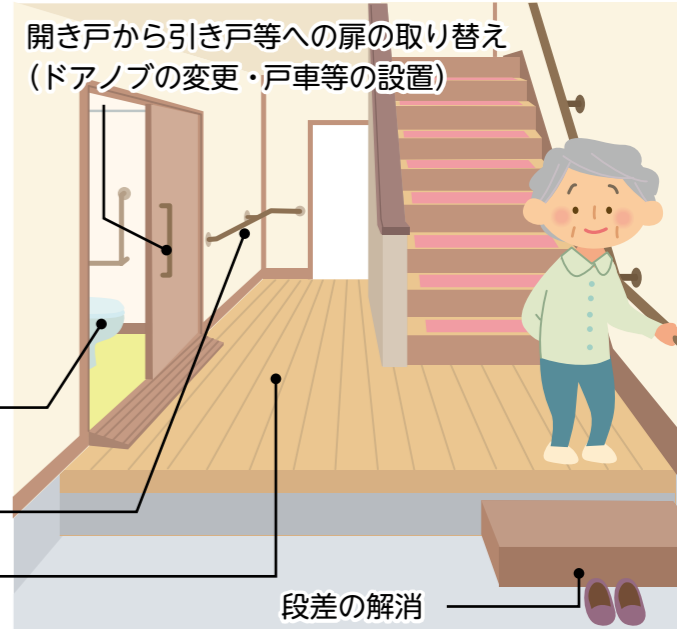
居宅介護住宅改修 (介護予防住宅改修)

事前と事後に申請が必要です

生活する環境を整える

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、ケアマネジャーか市の窓口にご相談しましょう。



- 和式便器から洋式便器への取り替え
- 手すりの取り付け
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 段差の解消

◎ 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 / 20万円まで (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。

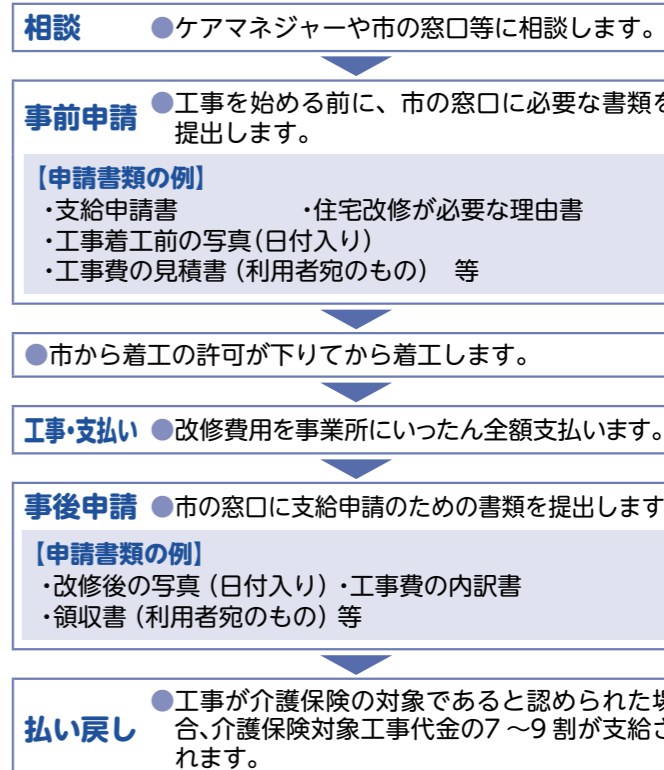
※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。

※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 (事前と事後の申請が必要です) 【償還払い (後から払い戻される) の場合】



費用の支払いについては、償還払いのほか、受領委任払いの方法があります。どちらも施工前と施工後に申請が必要です。

受領委任払い…改修費用のうち自己負担の割合に応じた金額を事業所に支払います。後から給付割合に応じた金額が笠間市から事業所へ直接支払われます。事業所はあらかじめ笠間市に登録している事業所から選択します。

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

地域支援事業 (総合事業)

センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

総合事業 自分らしい生活を持続するために

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事業で、**介護予防・生活支援サービス事業** と **一般介護予防事業** の二つからなります。

総合事業は、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。



日常生活の支援を目的とした

介護予防・生活支援サービス事業

■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。専門職が行う以前の介護予防訪問介護に相当するサービスのほか、多様な主体による生活援助を行います。

■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。デイサービスセンターで行う以前の介護予防通所介護に相当するサービスのほか、多様な主体による通所サービス、短期集中教室を行います。

■介護予防ケアマネジメント

総合事業によるサービスが適切に提供できるよう、ケアプランの作成を行います。



総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

- 訪問型サービス ●通所型サービス

対象者

- ・要支援1・2の認定を受けた方
- ・基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

一般介護予防事業

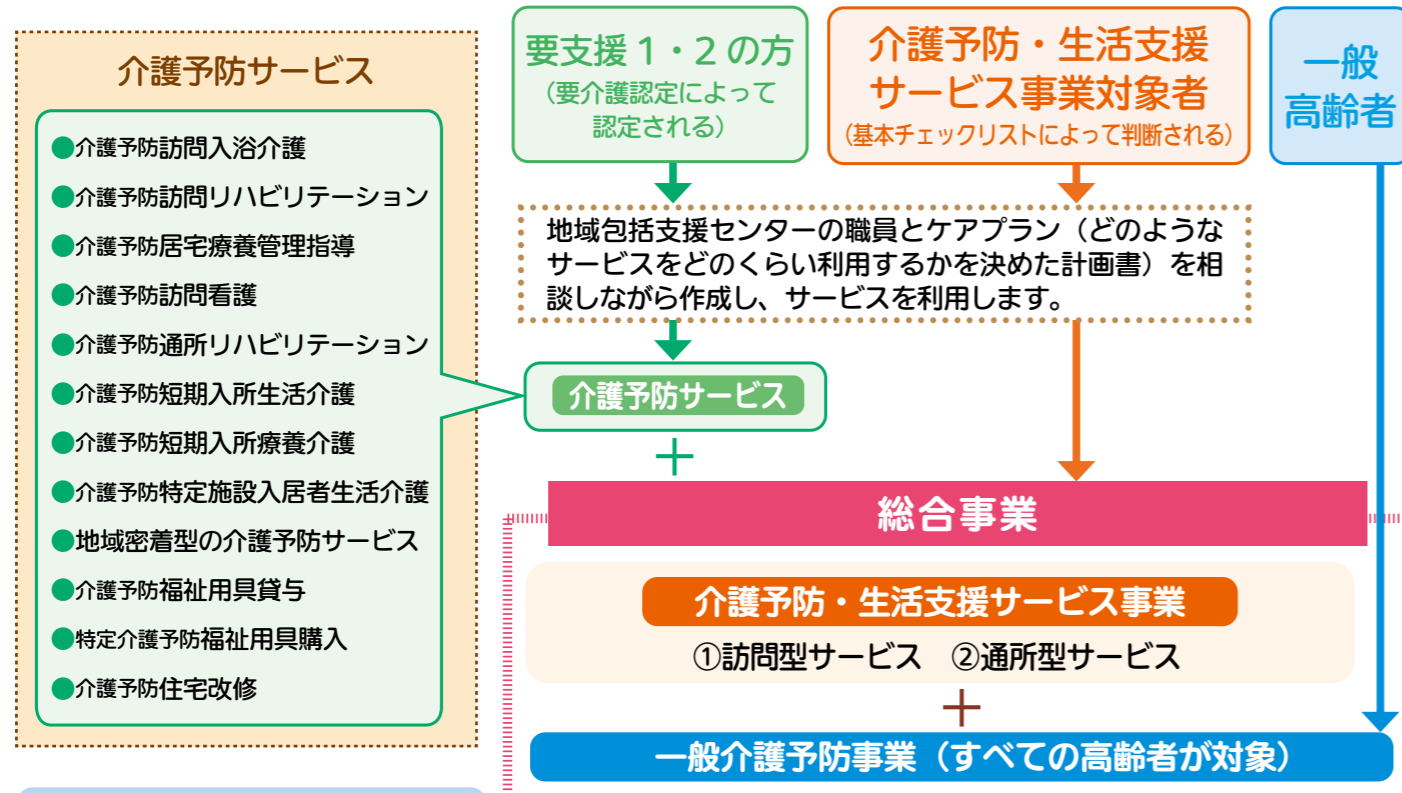
高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- ・65歳以上のすべての高齢者

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス** と **介護予防・生活支援サービス事業** を利用できます。
- 介護予防・生活支援サービス事業** のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要です）



基本チェックリストについて

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストは、高齢福祉課・各支所保険福祉課・地域包括支援センターの窓口で実施できます。生活機能の低下が気になる場合は地域包括支援センターに相談しましょう。

一般介護予防事業

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

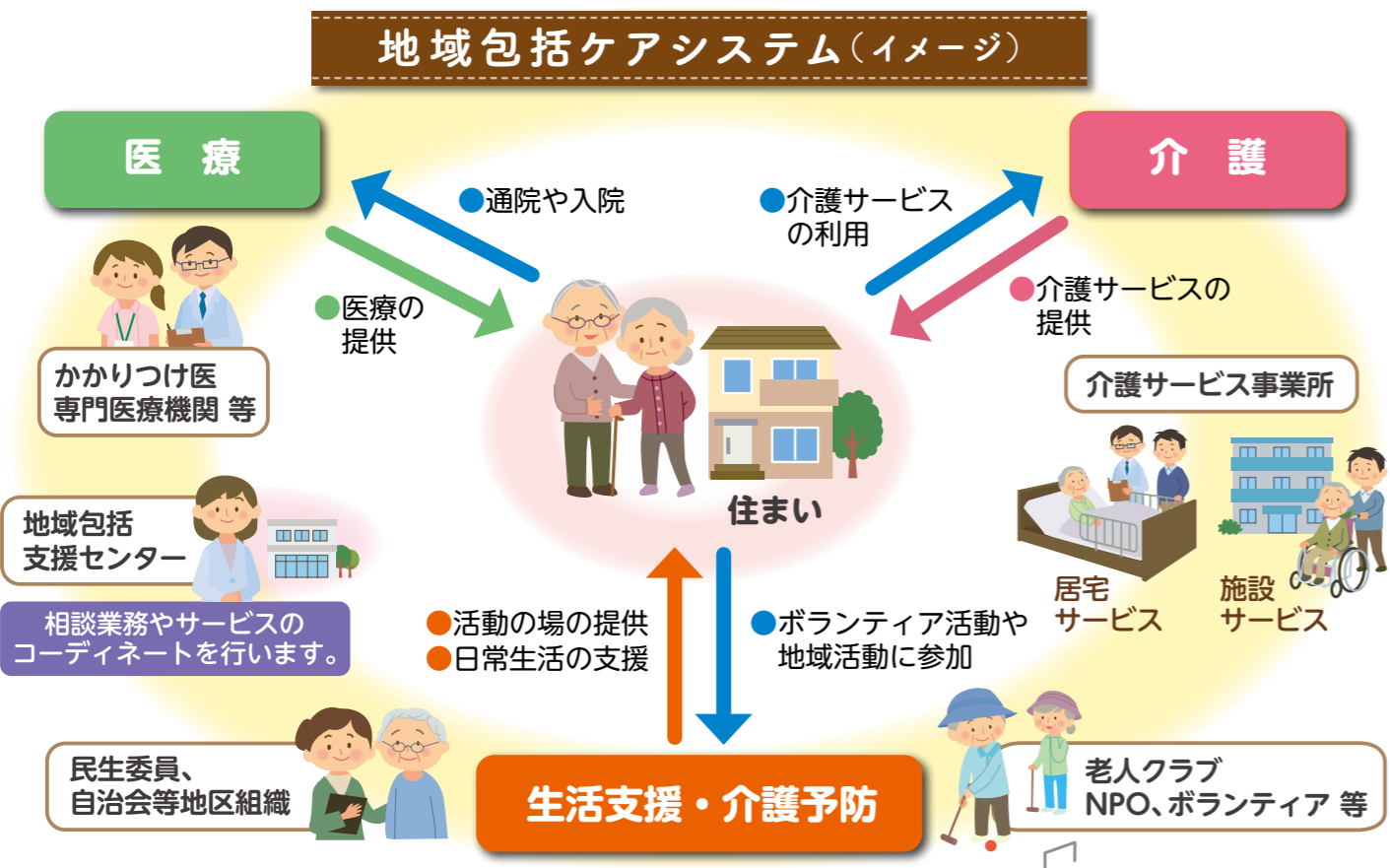
- 対象者** 65歳以上(第1号被保険者)のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方。
- 事業例** 下記に記載した事業は、一例です。市区町村によって提供されるサービスは、異なります。

事業名	内容
介護予防把握事業	民生委員などが集めた情報を活用して、閉じこもりなど何らかの支援を必要とする方を把握して、介護予防活動へつなげます。
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及や啓発を行います。
地域介護予防活動支援事業	体操教室など地域の住民が主体となった介護予防活動の育成や支援を行います。(詳細はP.31)
一般介護予防事業評価事業	介護保険事業計画に定める目標値の達成状況などの検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行います。
地域リハビリテーション活動支援事業	通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場などにリハビリの専門職等が積極的に関わり、地域の介護予防の取り組みを支援します。

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
地域支援事業(総合事業)
地域包括支援センター
高齢者福祉事業
費用の支払い
介護保険料の決まり方・納め方

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。



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

市区町村は、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、生きがいにもなるし、自然と介護予防にもなります。



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。



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。
- 雰囲気比以前と変わった。（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



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

地域支援事業（総合事業）

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

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

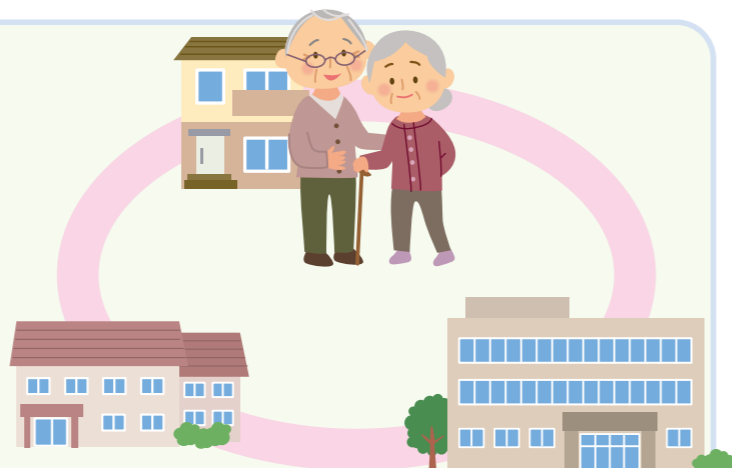


消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

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、介護サービス事業所や医療・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。



「元気で長生き」を目指しましょう!!

日本は、世界トップクラスの長寿国です。これからは、年齢を重ねても自分らしく自立して生活できるよう介護予防が大切です。その為には、普段から活動的に過ごし、筋力を維持・向上させる必要があります。

市では、介護予防の運動教室として、シルバーリハビリ体操とスクエアステップを地域で展開しています。

筋力アップはもちろん、地域の方との交流も増え、日常生活にハリが生まれます。市内各所で実施していますので、お近くの教室に参加し、健康づくりにお役立てください。いずれも参加費は無料です。

また、希望があれば地域の会やグループの集まりにも伺います。



シルバーリハビリ体操



★シルバーリハビリ体操とは

茨城県立健康プラザ管理者の^{おおたひとし}大田仁史さんが考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とした体操です。

★シルバーリハビリ体操指導士とは

茨城県立健康プラザの主催する講習会を終了した住民ボランティアの方で、市町村等や指導士の組織が開催する体操教室においてシルバーリハビリ体操の指導を行っています。

★開催場所は

地区公民館、地域の集会場等で開催。

スクエアステップ



★スクエアステップとは

高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能の向上、体力づくりをはじめとし、子どもからアスリートにも適応できるエクササイズです。25センチ角のマス目が書かれた緑色のマットを決められたパターン通りに踏んでいく、転倒予防・認知症予防のための運動です。

★スクエアステップ・リーダーとは

市が開催するスクエアステップ・リーダー養成講座を受講した方で、住み慣れた地域でスクエアステップの普及活動を行うボランティアです。

★開催場所は

地区公民館、地域の集会場等で開催。

問い合わせ先

地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

活動日や詳細については地域包括支援センターへお問い合わせください。

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

笠間市の高齢者福祉事業

介護用品支給事業

在宅で高齢者等を介護している家族等に、介護用品購入券を支給します。

対象者 次のすべてに該当する方

- (1) 市民税非課税の方または生活保護を受給している方
 - (2) 在宅で介護を受けている笠間市の被保険者
 - (3) 要介護3以上の認定を受けている方
 - (4) 世帯員（本人を含む）に介護保険料の未納がない方
- ※要介護3の認定を受けて初めて対象となる方については、支給要件があります。

申請 高齢福祉課、各支所保険福祉課

支給額 4,000円/月

対象品目 排泄ケア用品、口腔ケア用品、清拭用品、消臭剤及び防臭剤、介護用食器等



在宅福祉サービス事業

このサービスは会員制の有償サービスで高齢者や障がい者等がいる家庭に対し、家事援助、移送等の支援を行います。

対象者 日常生活において支援の必要な高齢者及び障がい者等

申請 社会福祉協議会

利用料 1時間当たり700円（利用券1冊5枚綴り）



高齢者見守りあんしんシステム事業

高齢者の家庭内での事故等による緊急通報に随時対応するため、通報装置を貸与します。また、受信センターから月に1度、利用者に電話による安否確認を行ったり、通報装置の相談ボタンを押すだけで、いつでも健康等に関する相談を看護師に行うことができます。

対象者 市内に住所を有する65歳以上の高齢者で、次のいずれかに該当する方

- (1) ひとり暮らし高齢者で、要支援・要介護認定者、総合事業対象者、又は突発的に生命に危険な症状が発生する持病（脳疾患・心臓疾患）を有する方
- (2) 高齢者のみの世帯で、いずれかが要支援・要介護認定者、総合事業対象者、又は突発的に生命に危険な症状が発生する持病（脳疾患・心臓疾患）を有する方
- (3) 日中ひとり暮らし高齢者で、要支援・要介護認定者、総合事業対象者、又は突発的に生命に危険な症状が発生する持病（脳疾患・心臓疾患）を有する方
- (4) 重度身体障がい者等のみの世帯又は重度身体障がい者等と高齢者のみの世帯に属する重度身体障がい者等

申請 高齢福祉課、各支所保険福祉課

利用料 毎月0円～1,650円（介護保険料の段階に応じて決定します）



介護健診ネットワークシステム

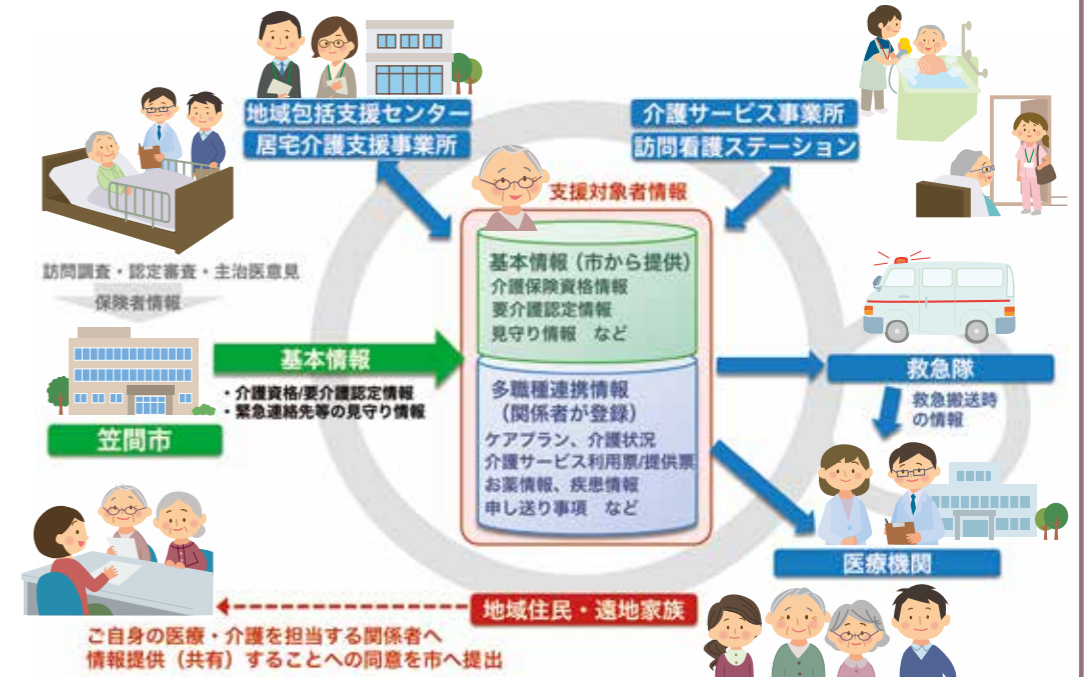
笠間市介護健診ネットワークシステムは、介護・医療・見守りなど、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすことができるようなまちづくりを支える仕組みです。対象となる方の同意等のもと、介護情報・見守り情報など、笠間市から利用許可を得た介護関係事業所等が情報を共有し、安全で質の高い介護・医療や見守りなどのサービスの向上を図るとともに、救急搬送時の救急隊や救急病院が、必要な時に必要な情報を見ることができ、迅速に適切な対応を行うことが可能となります。

対象者

要支援・要介護認定者、総合事業対象者、見守りが必要な方

申請

高齢福祉課、各支所保険福祉課またはケアプラン作成時



生活管理指導短期宿泊事業

基本的な生活習慣が欠如している高齢者に対して、施設において短期間のなかで日常生活の指導等を行い、基本的な生活習慣の確立が図れるよう支援します。

対象者 次のすべてに該当する方

- (1) 市内に居住するおむね65歳以上の自宅で生活をしている高齢者
- (2) 介護保険法に規定する要介護の認定を受けていない方
- (3) 基本的な生活習慣の欠如などにより介護予防・生活支援の必要がある方

申請 高齢福祉課

利用料 施設サービス費の1割+居住費+食費+日常生活費等



行方不明高齢者等SOSネットワーク

高齢者等が行方不明となった場合に、警察と地域が連携することで、早期発見や保護することを目的に作られた仕組みで、必要に応じて消防団の出動を依頼しています。また、行方不明となった場合に備え、高齢者の情報を事前に登録しておくこともでき、登録された情報は笠間警察署と共有しています。

対象者 認知症などにより行方不明となるおそれのある方

申請 高齢福祉課



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

地域支援事業（総合事業）

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

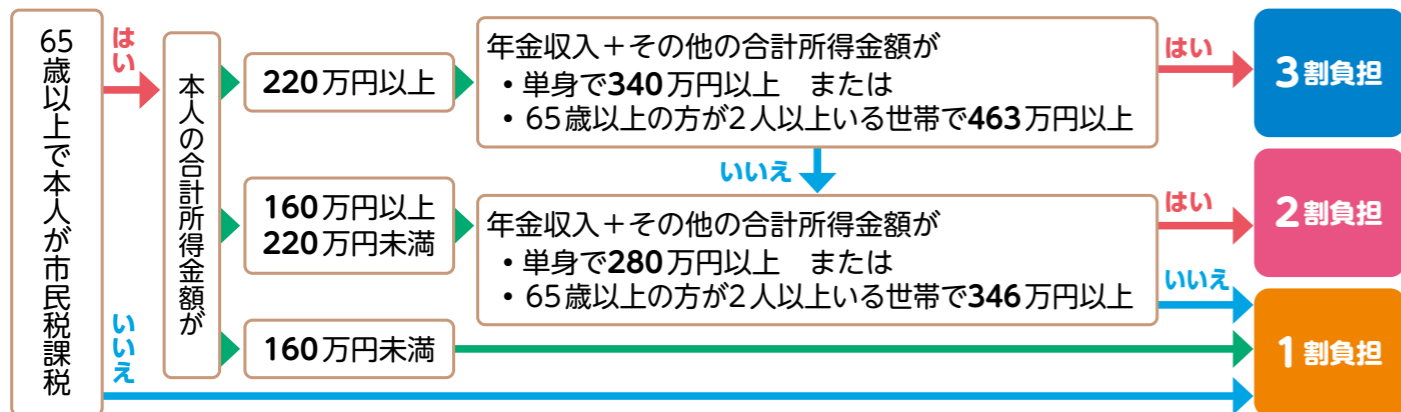
介護保険料の決まり方・納め方

自己負担限度額と負担の軽減

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

■介護保険サービス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。



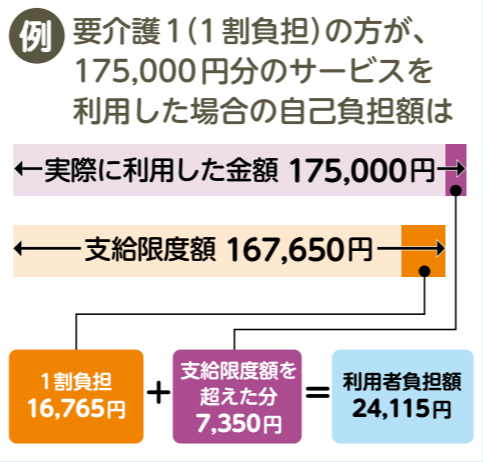
※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

●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、市への申請が必要です。なお該当者には市から案内文と申請書を送付します。
- 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。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得380万円(年収約770万円)未満の方	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
・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80万円以下の方等	15,000円(個人)
生活保護受給者の方等	15,000円(個人)

●介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

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

- 給付を受けるには、市への申請が必要です。なお該当者には市から案内文と申請書を送付します。
- 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		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

●低所得の障がい者の方のための負担軽減【担当課:社会福祉課】

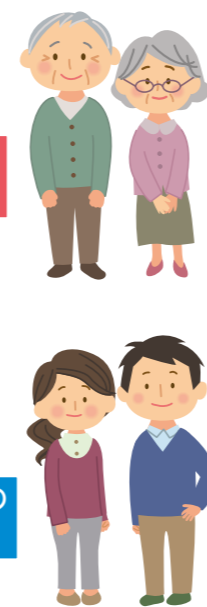
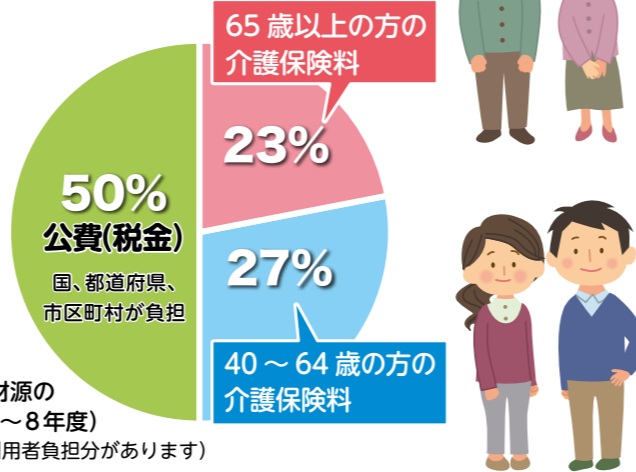
一定の要件を満たした方が障害福祉サービスに相当するサービスを介護保険で利用する場合、償還払いにより、利用者負担分が軽減されます。

- 【要件】
- ① 介護保険サービスに相当する障害福祉サービス(居宅介護、生活介護等)に係る支給決定を65歳に達する前に5年間引き続き受けていた方
 - ② 障害福祉サービスに相当する介護保険サービス(訪問介護、通所介護等)を利用する方
 - ③ 障害支援区分2以上であった方
 - ④ 市民税非課税者または生活保護世帯の方
 - ⑤ 65歳に達するまでに介護保険法による保険給付を受けていない方

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
地域支援事業(総合事業)
センタースタッフ
高齢者福祉事業
費用の支払い
介護保険料の決まり方・納め方

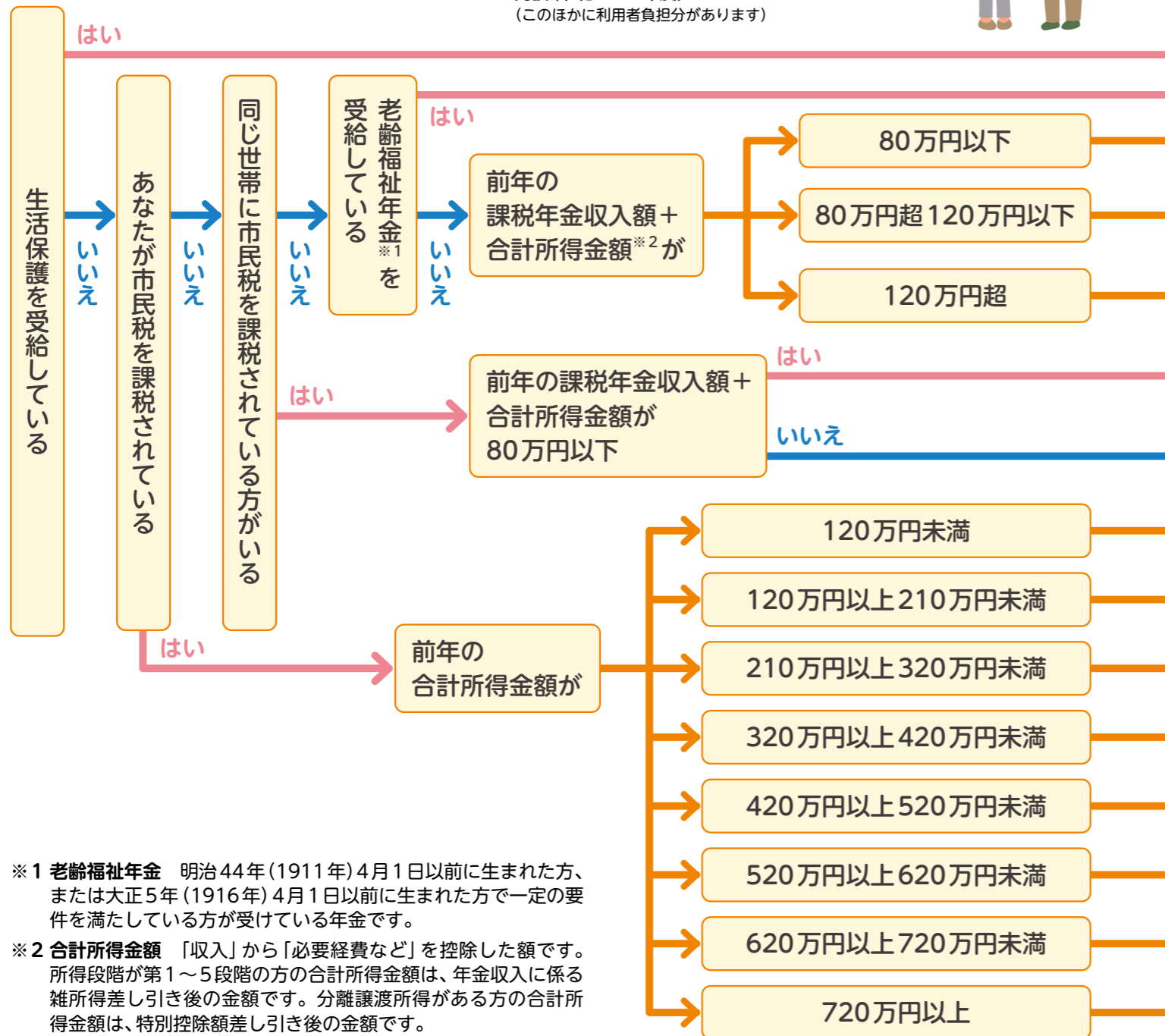
社会全体で介護保険を支えています

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。



あなたの介護保険料は？

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)



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

※2 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した額です。所得段階が第1～5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る雑所得差し引き後の金額です。分離課税所得がある方の合計所得金額は、特別控除額差し引き後の金額です。

65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、笠間市の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

基準額の決まり方

$$\text{笠間市に必要な介護サービスの総費用} \times 65\text{歳以上の方の負担分}23\% \div \text{笠間市に住む65歳以上の方の人数}$$

笠間市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 **73,200円(年額)**

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

所得段階	対象となる方	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金※1受給者で、世帯全員が市民税非課税の方	基準額 × 0.285	20,862円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額※2の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.485
第3段階		80万円超 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	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万円以下の方	基準額 × 1.00
第6段階		80万円超の方	基準額 × 1.20
第7段階	本人が市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
	720万円以上の方	基準額 × 2.40	175,680円

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳以上になった月(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。

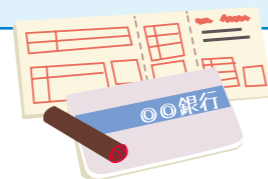
*受給している年金とは、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

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



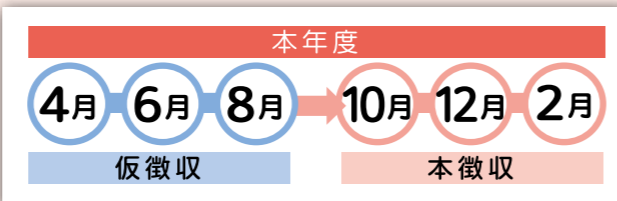
- 手続き**
- 1 介護保険料の**納付書、通帳、印かん(通帳届出印)**を用意します。
 - 2 取り扱い金融機関で「**口座振替依頼書**」に必要事項を記入し、申し込みます。

※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。

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。

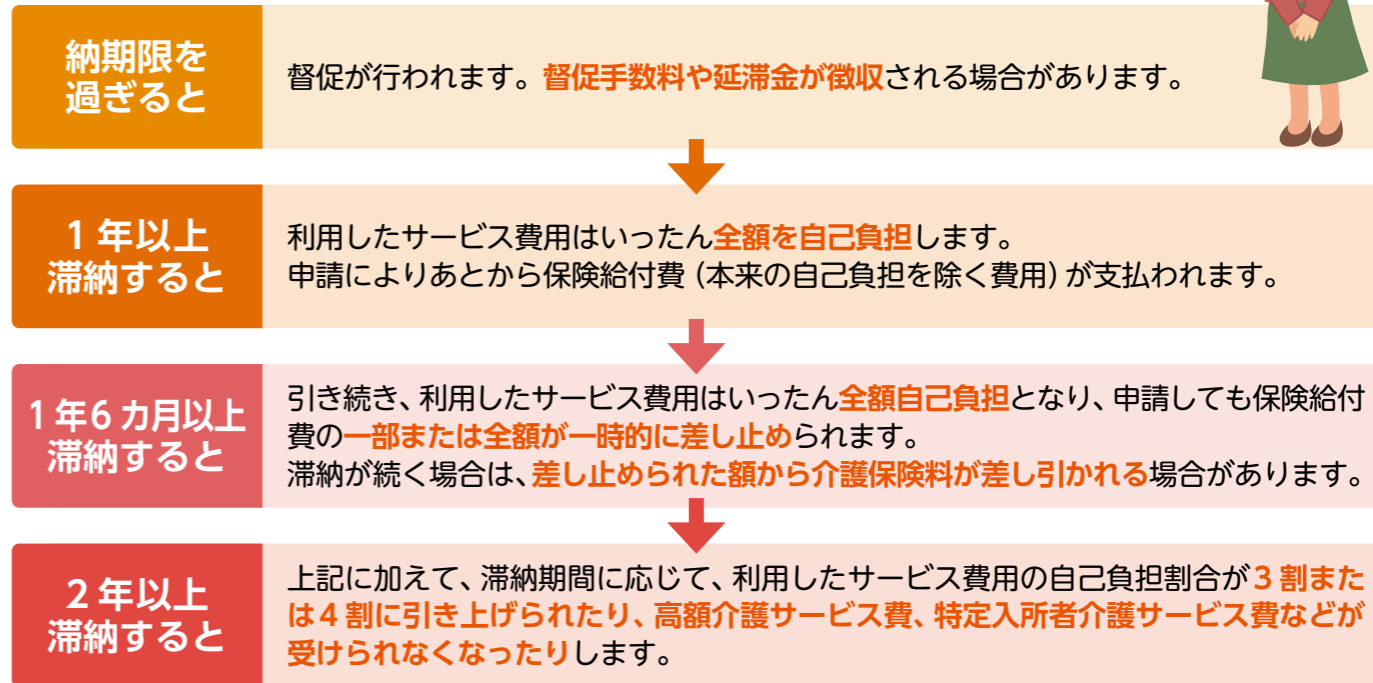
特別徴収

! こんなときは、一時的に納付書で納めます

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

介護保険料を滞納すると？

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。





納付がむずかしい場合は

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
国民健康保険に加入している方 	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 ※所得の低い方への軽減措置などが市区町村ごとに設けられています。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
職場の健康保険に加入している方 	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

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

地域支援事業(総合事業)

地域包括支援センター

高齢者福祉事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方