

いくつになっても笑顔で♥藤枝♥
高齢者福祉サービス

令和5年8月版

介護保険のてびき



みんなで支える地域の笑顔

お問い合わせ

藤枝市健康福祉部 介護福祉課・地域包括ケア推進課

〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山1丁目11番1号(西館1階)

TEL 054-643-3144(保険係)

054-646-0294(認定係)

054-643-3225(地域支援係、医療・介護連携係、介護予防係)

FAX 054-643-3506

Eメール kaigo@city.fujieda.lg.jp(介護福祉課)

chiikicare@city.fujieda.lg.jp(地域包括ケア推進課)

ホームページ <https://www.city.fujieda.shizuoka.jp>

| | | |
|-----|-------------------------------|----|
| もくじ | 安心すこやかセンター(地域包括支援センター)のご案内 | 1 |
| | 介護保険制度のしくみ | 2 |
| | 住み慣れた地域でいつまでも元気に | 2 |
| | サービス利用の手順 | 4 |
| | サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス | 4 |
| | 要介護(要支援)認定までの流れ | 4 |
| | 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 | 6 |
| | サービスの種類と費用 | 8 |
| | 介護(予防)サービスの種類 | 8 |
| | ①自宅を中心に利用するサービス | 9 |
| | ②介護保険施設で受けるサービス | 14 |
| | ③生活環境を整えるサービス | 16 |
| | 地域支援事業 | 18 |
| | 総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業) | 18 |
| | 介護予防・生活支援サービス事業 | 20 |
| | 訪問型サービス | 20 |
| | 通所型サービス | 21 |
| | 一般介護予防事業 | 22 |
| | アクティブシニア大学 | 22 |
| | 自立した生活を支援するためのサービス | 22 |
| | 介護者を支援するためのサービス | 23 |
| | 費用の支払い | 24 |
| | 介護サービスの自己負担と負担の軽減 | 24 |
| | 介護保険料の決まり方・納め方 | 26 |
| | 社会全体で介護保険を支えています | 26 |
| | 65歳以上の人の介護保険料の納め方 | 28 |
| | 40～64歳の人の介護保険料 | 29 |
| | 高齢者福祉サービス | 30 |
| | 各種相談 | 32 |
| | 相談などがあるときは | 32 |

マイナンバー制度について

各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー(個人番号)の記入が必要です。窓口では本人確認のため、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

- ・個人番号カード
- ・通知カード
- ・個人番号が記載された住民票 など

◆身元確認には次のいずれかが必要

- ・個人番号カード
 - ・運転免許証
 - ・パスポート などの写真つきの身分証明書
- 写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

※個人番号カードは、マイナンバーの確認と身元確認の両方ができます。

安心すこやかセンター(地域包括支援センター)のご案内

高齢者の総合相談窓口です

安心すこやかセンターは、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。



安心すこやかセンターはこのような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

要支援1・2および事業対象者*の人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。



※5ページ注釈参照

さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



積極的に
ご利用ください



安心すこやかセンターのスタッフ

安心すこやかセンターのスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師(または経験のある看護師)、社会福祉士を中心に構成されています。

高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止などの権利擁護を行います。



充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



担当地区 ※町内会ごとに担当の安心すこやかセンターが異なります。
※令和4年4月より、藤枝地区の全町内会が「安心すこやかセンターふじトピア」の担当となりました。

安心すこやかセンター グリーンヒルズ藤枝
住所 藤枝市宮原244-1 TEL 639-1212

瀬戸谷地区の全町内会、稲葉地区の全町内会

安心すこやかセンター 開寿園
住所 藤枝市中ノ合252-1 TEL 638-2253

栗梨地区の全町内会、広幡地区の全町内会

安心すこやかセンター ふじトピア
住所 藤枝市時ヶ谷417-2 TEL 638-5259

西益津地区の全町内会、藤枝地区の全町内会

安心すこやかセンター 愛華の郷
住所 藤枝市大東町58 TEL 634-1133

高洲地区の全町内会
大洲地区の大東町西・北・東・南/泉町の各町内会

安心すこやかセンター 第2開寿園
住所 藤枝市青南町1-12-13 TEL 634-0232

青島地区の前島上東・西/前島仲/田沼北・中・南/青葉町中・南/追分/追分西/青南町上・下の各町内会
大洲地区の善左衛門上・下/弥左衛門/忠兵衛/青洲団地/源助/五平の各町内会

安心すこやかセンター 社会福祉協議会
住所 藤枝市瀬戸新屋83-6 TEL 643-3526

青島地区の富士見町/日の出町/小石川町/東町/駅前第1～3/メゾン・グランツ藤枝/ファミリー藤枝/喜多町/サーパス西公園/駿河台1～5/駿河台団地/駿河台西団地/南駿河台1～6/メゾン駿河台/青木北・西・東・南/志太第1～5/瀬戸新屋/水上/南新屋/新南新屋/芙蓉台/緑の丘/一里山/三軒屋/瀬戸/内瀬戸/光洋台/瀬古第1～3/ふじみ台/県営瀬古団地/マークス・ザ・タワー藤枝/エンブルエバー藤枝駅前の各町内会

安心すこやかセンター 亀寿の郷
住所 藤枝市岡部町内谷1334-4 TEL 667-5001

岡部地区の全町内会

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

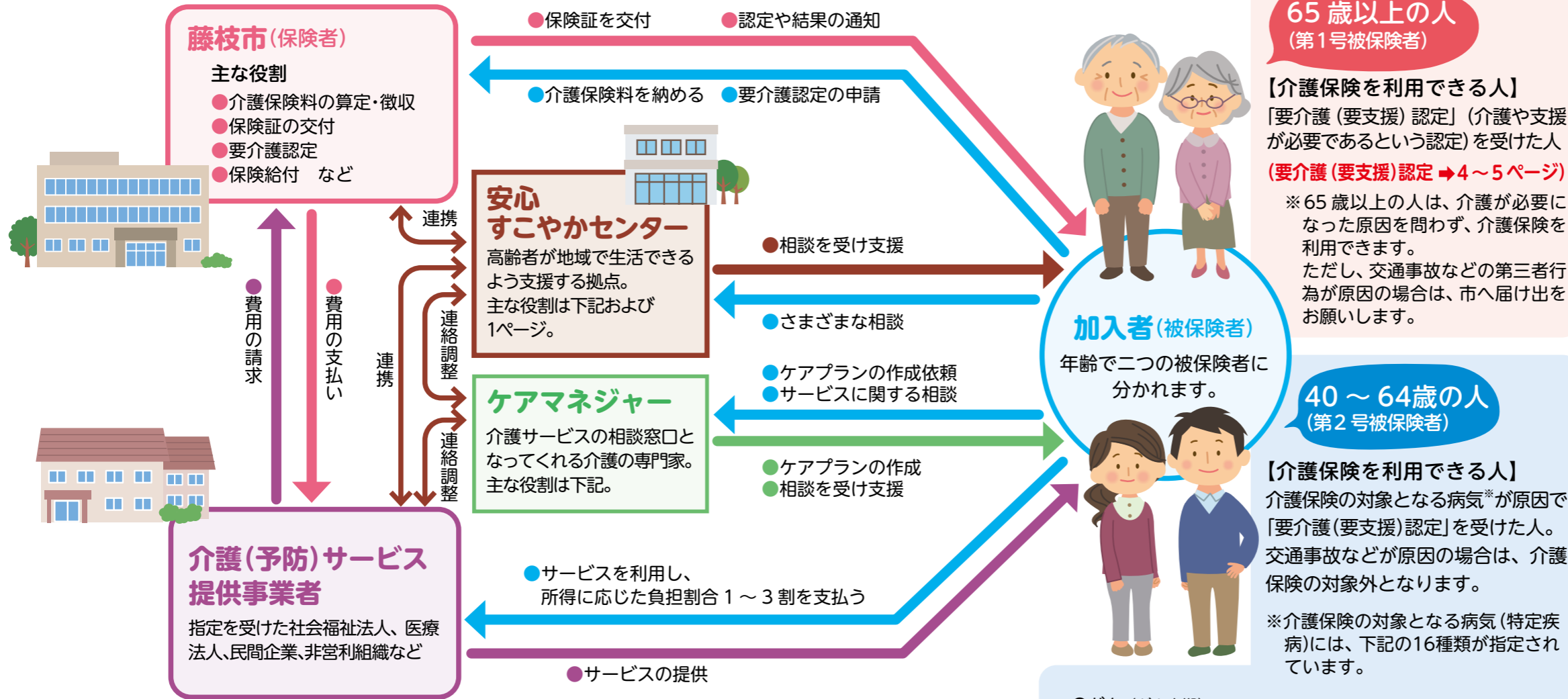
高齢者福祉サービス

各種相談

住み慣れた地域でいつまでも元気に

平成12年に始まった介護保険制度は、介護を社会全体で支える仕組みとして定着して化が進む中、藤枝市では令和2年に高齢者の数が人口の3割に達しました。そこで、長年に、安心すこやかセンターが中核となって高齢者の暮らしを地域ぐるみで支えます。

きました。しかし、超高齢社会を迎え、さらに高齢住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすため



65歳以上の人
(第1号被保険者)

【介護保険を利用できる人】
「要介護(要支援)認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた人
(要介護(要支援)認定 → 4~5ページ)
※65歳以上の人は、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、市へ届け出をお願いします。

40~64歳の人
(第2号被保険者)

【介護保険を利用できる人】
介護保険の対象となる病気*が原因で「要介護(要支援)認定」を受けた人。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(がん末期)
- 関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症(アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体病など)
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病(パーキンソン病関連疾患)
- 脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症
- 早老症(ウェルナー症候群など) ●多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など) ●閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息、びまん性汎細気管支炎)
- 両側の膝関節または股関節の著しい変形を伴う変形性関節症

「安心すこやかセンター(地域包括支援センター)」とは?

安心すこやかセンターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。
→詳しくは1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所などに所属しています。



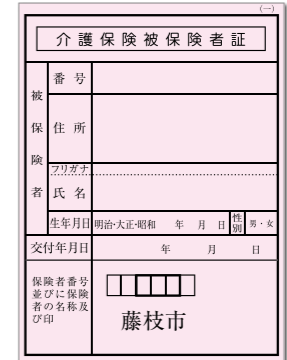
介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管しましょう。

介護保険の保険証

65歳以上の人は
65歳になる月までに全員に交付されます。

40~64歳の方は
認定を受けた人に交付されます。

- 【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
 - その他、市への届出(転入・転出・死亡など)をするときなど



負担割合証

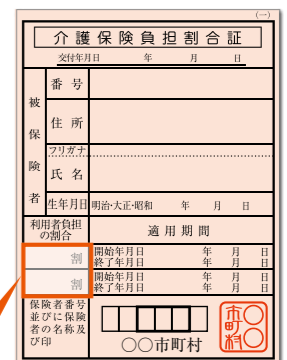
要介護(要支援)認定を受けた人、介護予防・生活支援サービス事業対象者には、負担割合(1~3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

※負担割合に関して、詳しくは24ページ。

【負担割合証が必要なとき】
●介護保険サービスなどを利用するとき

【適用期間】1年間(8月1日~翌年7月31日)

介護保険負担割合証は一人に一枚交付されます。同じ世帯に2人以上の介護保険利用者がある場合、それぞれに割合が異なる負担割合証が交付されることがあります。これは個人ごとに負担割合が決まるためです。



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

サービスの利用の手順

サービスの種類と費用

地域支援事業

費用の支払い

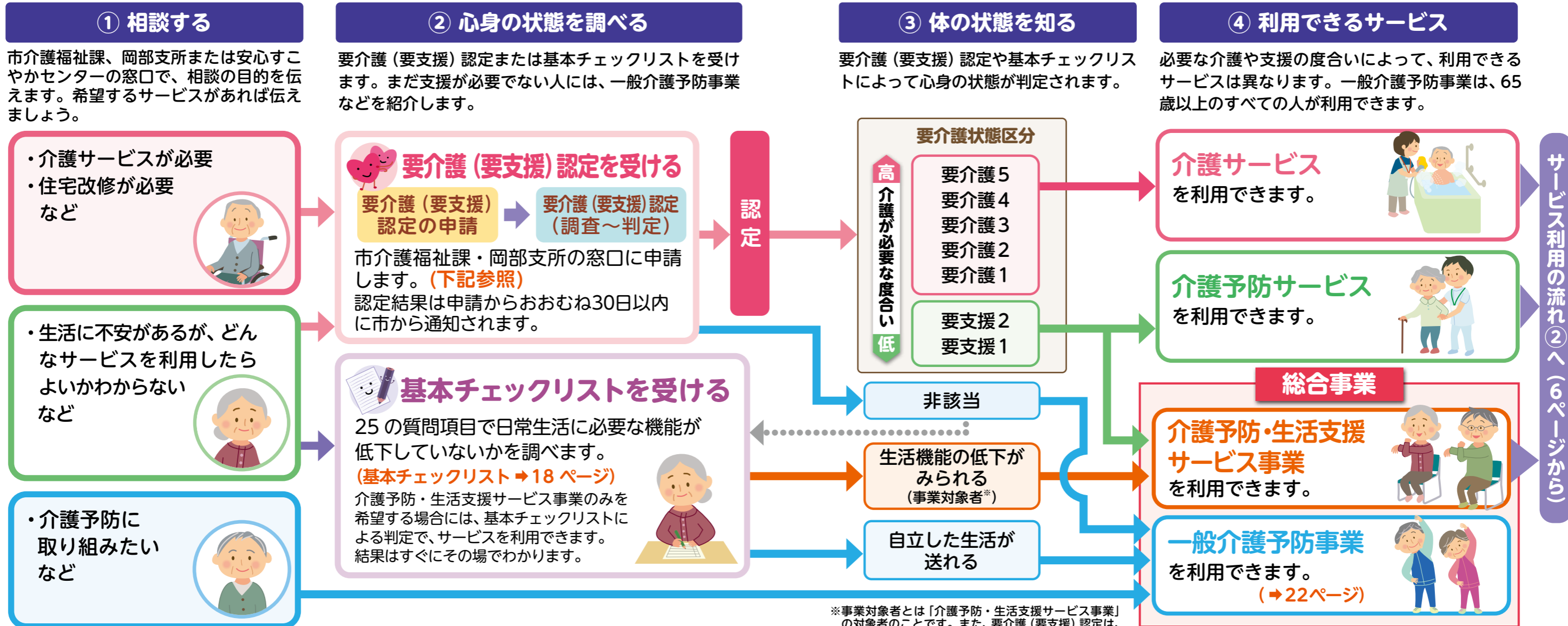
介護保険料の決め方

高齢者福祉サービス

各種相談

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス

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、市介護福祉課・岡部支所の窓口や安心すこやかセンターに相談しましょう。



要介護（要支援）認定までの流れ 介護（予防）サービスを利用するには、「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（要支援）認定の申請

申請の窓口は市介護福祉課または岡部支所です。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）

- ・安心すこやかセンター
- ・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**
市介護福祉課または岡部支所の窓口にあります。申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる人は、確認しておきましょう。
- 介護保険の保険証**
40～64歳の人および、65～74歳の社会保険加入者は健康保険の保険証が必要です。※代理申請の場合は窓口に来る人の身分証明書の確認をします。
- 問診票**

② 要介護（要支援）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（要介護状態区分）が決まります。

- **本人やご家族などに訪問調査**
市の調査員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取ります。また、訪問調査の際に調査員へ伝え忘れたことなどがあった場合は、市介護福祉課へご連絡ください。調査の日時は事前に連絡調整します。
- **主治医の意見書**
主治医は、市の依頼により審査に必要となる医学的意見の書かれた意見書を作成します。
※申請前に主治医に意見書を書いてもらえるかご確認ください。
※主治医のいない人は市介護福祉課認定係へご相談ください。
※意見書の作成費用は市が負担します。
- **一次判定**
訪問調査の結果や主治医の意見書の項目の一部をコンピュータに入力し、一次判定を行います。
- **二次判定（介護認定審査会）**
一次判定や主治医の意見書などをもとに、介護認定審査会が全国一律の基準により審査します。
※介護認定審査会は保健・医療・福祉の専門家で構成されています。

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
費用の支払い
介護保険料の決まり方・納め方
高齢者福祉サービス
各種相談

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



要介護1～5と認定された人で、自宅を中心としたサービスを希望する人は居宅介護支援事業者へ、施設への入所を希望する人は介護保険施設に連絡します。また、要支援1・2と認定された人および介護予防・生活支援サービス事業

対象者は安心すこやかセンターに連絡します。

要介護1～5の人

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 (P8～)



① 居宅介護支援事業者または(看護)小規模多機能型居宅介護事業者に連絡します

- 事業者一覧の中から**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。また、**(看護)小規模多機能型居宅介護**のサービスを利用する場合はこのサービスの事業者を選び連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**を決めます。

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

- サービス提供事業者と契約^{※2}します。
- ケアプランにそって**介護サービス**を利用します。



特養・老健・療養型など介護保険施設へ入所したい
施設サービスの種類 (P14)
または、認知症対応型共同生活介護に入居したい(P13)

① 介護保険施設に連絡します

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

② ケアプラン^{※1}を作成します

- 入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

③ サービスを利用します

- ケアプランにそって介護保険の**施設サービス**を利用します。



要支援1・2の人

① 安心すこやかセンターに連絡します

- 安心すこやかセンターに連絡、相談をします。
- 介護予防サービス**の種類 (P8～)
介護予防・生活支援サービス事業について (P18～)

② 課題分析

- サービスを利用する人や家族と面談し、現在の状況から課題を分析するとともに「どのような生活を送りたいか」という意向(ニーズ)を把握するための聞き取り調査を行います。

③ 介護予防ケアプラン^{※1}を作成します

- 安心すこやかセンターの職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

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



介護予防・生活支援サービス事業対象者

① 安心すこやかセンターに連絡します

- 安心すこやかセンターに連絡、相談をします。
- 介護予防・生活支援サービス事業**について (P18～)

② 課題分析

- サービスを利用する人や家族と面談し、現在の状況から課題を分析するとともに「どのような生活を送りたいか」という意向(ニーズ)を把握するための聞き取り調査を行います。

③ 介護予防ケアプラン^{※1}を作成します

- 安心すこやかセンターの職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

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



※1 ケアプラン(介護サービスの利用計画)の作成、介護予防ケアプランの作成および相談は、全額を介護保険で負担します。

※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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

介護（予防）サービスの種類

介護保険で利用できるサービスには、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、事業所のある市区町村にお住まいの人のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

介護（予防）サービスの種類

- 自宅を訪問してもらう** P9～10
- 生活する環境を整える** P16～17
- 施設に通って利用する** P11
- 短期間施設に泊まる** P12
- 通いを中心とした複合的なサービス** P13
- 介護保険施設に移り住む** P14
- 自宅から移り住んで利用する** P13

マーク、自己負担のめやすなどについて

要介護 1～5 要介護 1～5 の人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 の人が介護保険を使って利用できるサービス
 ※要介護 3～5 の人向けのサービスや要支援 2 の人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、24 ページ参照）
- 実際にかかる費用は、利用する事業者の所在地や体制、サービスの内容など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い、安心して介護サービスを利用できるように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

安心すこやか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い、安心して介護予防サービスを利用できるように支援してもらいます。



ケアプランの作成および相談は、全額を介護保険で負担します。

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

自宅を訪問してもらう

要介護 1～5 ほうもんかいご
訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。

- 〈身体介護〉
 - 食事、入浴、排せつのお世話 ●衣類やシーツの交換 など
- 〈生活援助〉
 - 一人暮らし、または同居する家族が疾病や障害により家事を行えない場合
 - 住居の掃除、洗濯、買い物 ●食事の準備、調理 など



自己負担（1割）のめやす

| | | |
|------------|-----------|------|
| 身体介護 中心 | 20分～30分未満 | 256円 |
| | 30分～1時間未満 | 405円 |
| 生活援助 中心 | 20分～45分未満 | 187円 |
| | 45分以上 | 230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) | 101円 |
|-------------|------|

❗以下のサービスは、介護保険の対象外です

- 本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。
- 本人以外の家族のための家事 ●ペットの世話 ●草むしり・花の手入れ
 - 来客の応対 ●模様替え ●洗車 など

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。

地域密着型サービス

| | |
|------------------------|--------|
| 自己負担（1割）のめやす【基本対応のみの額】 | |
| 1カ月 | 1,047円 |

※要支援の人は利用できません。
 ※対応の回数ごとに別途費用がかかります。
 詳細は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

費用の支払い

決まり方・納め方
介護保険料の

高齢者福祉サービス

各種相談

① 自宅を中心に利用するサービス

自宅で入浴する

要介護1~5 **要支援1~2** ほうもんにゆうよくかいご かいご よ ぼうほうもんにゆうよくかいご
訪問入浴介護 (介護予防訪問入浴介護)

入浴の介助 (支援) 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 | 1,287円 | 要支援1~2 | 870円 |
|--------|--------|--------|------|



自宅を訪問してもらう

看護師などに訪問してもらう

要介護1~5 **要支援1~2** ほうもんかんご かいご よ ぼうほうもんかんご
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、療養生活の支援を受けます。



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 | 564円 | 809円 |
| 要介護1~5 | 585円 | 839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** ほうもん かいご よ ぼうほうもん
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 | 313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** きょたくりょうようかんり し どう かいご よ ぼうきょ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
 【単一建物居住者一人に対して行う場合】

| | |
|--------------------|------|
| 医師の場合(月2回まで) | 514円 |
| 歯科医師の場合(月2回まで) | 516円 |
| 医療機関の薬剤師の場合(月2回まで) | 565円 |
| 薬局の薬剤師の場合(月4回まで) | 517円 |
| 歯科衛生士などの場合(月4回まで) | 361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 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。



※要支援の人は利用できません。

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
 【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 |
|------|---------|----------|
| 要介護1 | 5,817円 | 8,487円 |
| 要介護2 | 10,382円 | 13,258円 |
| 要介護3 | 17,238円 | 20,238円 |
| 要介護4 | 21,806円 | 24,948円 |
| 要介護5 | 26,372円 | 30,223円 |

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 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 | 665円 |
| 要介護2 | 784円 |
| 要介護3 | 909円 |
| 要介護4 | 1,033円 |
| 要介護5 | 1,158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(I)イ 57円/1日
 - ・栄養改善 203円/1回
 - ・口腔機能向上 153円/1回
- など
- ※食費、日常生活費は別途負担となります。
 ※要支援の人は利用できません。

小規模な施設の通所介護サービス

要介護1~5 ち いきみつちや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 | 761円 |
| 要介護2 | 900円 |
| 要介護3 | 1,043円 |
| 要介護4 | 1,185円 |
| 要介護5 | 1,327円 |

地域密着型サービス

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

施設に通ってリハビリをする

要介護1~5 つうしょ
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、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。

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 | 770円 |
| 要介護2 | 913円 |
| 要介護3 | 1,057円 |
| 要介護4 | 1,227円 |
| 要介護5 | 1,393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 204円/1回
 - ・口腔機能向上 153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 かいご よ ぼうつうしょ
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

- 筋力トレーニングなどの機能訓練 (運動器機能向上)
 - 食事に関する指導など (栄養改善)
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など (口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

| | |
|------|--------|
| 要支援1 | 2,088円 |
| 要支援2 | 4,067円 |

- ※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 - ・運動器機能向上 229円/月
 - ・栄養改善 204円/月
 - ・口腔機能向上 153円/月
- など
- ※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症の人が施設に通って受けるサービス

要介護1~5 **要支援1~2** にん ち しょうたいおうがたつうしょかいご
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時間未満利用した場合]

| | |
|------|--------|
| 要介護1 | 1,009円 |
| 要介護2 | 1,119円 |
| 要介護3 | 1,229円 |
| 要介護4 | 1,339円 |
| 要介護5 | 1,449円 |

地域密着型サービス

| | |
|------|------|
| 要支援1 | 874円 |
| 要支援2 | 976円 |

- ※食費、日常生活費は別途負担となります。

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

地域支援事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

① 自宅を中心に利用するサービス

短期間施設に泊まる

自宅で介護を受けている人が一時的に施設に泊まる

要介護 1~5 **要支援 1~2** たんきにゆうしよせいかつかいご **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)のみです【併設型の施設の場合】

| 要介護度 | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
|-------|-------|------|------------------------|
| 要介護 1 | 607円 | 607円 | 708円 |
| 要介護 2 | 677円 | 677円 | 777円 |
| 要介護 3 | 750円 | 750円 | 853円 |
| 要介護 4 | 820円 | 820円 | 924円 |
| 要介護 5 | 889円 | 889円 | 993円 |



| 要介護度 | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
|-------|-------|------|------------------------|
| 要支援 1 | 454円 | 454円 | 532円 |
| 要支援 2 | 565円 | 565円 | 660円 |

医療の助けが必要な人が一時的に施設に泊まる

要介護 1~5 **要支援 1~2** たんきにゆうしよりようようかいご **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)

1日あたりの自己負担(1割)のみです【介護老人保健施設の場合】

| 要介護度 | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
|-------|-------|--------|------------------------|
| 要介護 1 | 763円 | 839円 | 845円 |
| 要介護 2 | 811円 | 889円 | 892円 |
| 要介護 3 | 873円 | 953円 | 957円 |
| 要介護 4 | 927円 | 1,005円 | 1,011円 |
| 要介護 5 | 980円 | 1,060円 | 1,064円 |

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。



| 要介護度 | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
|-------|-------|------|------------------------|
| 要支援 1 | 585円 | 619円 | 630円 |
| 要支援 2 | 731円 | 779円 | 793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 ●多床室：定員2人以上の個室ではない居室
- 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：ユニット型個室に準じた完全な個室ではない居室

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人は、参考にしてください。

また、デイサービスセンターなどの施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみ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



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** しょうきぼたきのうがたきよたくかいご **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。



| 地域密着型サービス | |
|-----------|---------|
| 要介護 1 | 10,601円 |
| 要介護 2 | 15,579円 |
| 要介護 3 | 22,662円 |
| 要介護 4 | 25,011円 |
| 要介護 5 | 27,578円 |

1カ月あたりの自己負担(1割)のみです【事業所と同一の建物に居住していない場合】

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 かんごしょうきぼたきのうがたきよたくかいご **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。



| 地域密着型サービス | |
|-----------|---------|
| 要介護 1 | 12,650円 |
| 要介護 2 | 17,699円 |
| 要介護 3 | 24,880円 |
| 要介護 4 | 28,219円 |
| 要介護 5 | 31,920円 |

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



有料老人ホームなどに入居している人が介護サービスを受ける

要介護 1~5 **要支援 1~2** とくていしせつにゆうきよしゃせいかつかいご **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居している人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。



1日あたりの自己負担(1割)のみです【包括型(一般型)】

| | |
|-------|------|
| 要支援 1 | 185円 |
| 要支援 2 | 316円 |
| 要介護 1 | 546円 |
| 要介護 2 | 613円 |
| 要介護 3 | 684円 |
| 要介護 4 | 749円 |
| 要介護 5 | 819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。

認知症の人が施設で共同生活を送る

要介護 1~5 **要支援 2** にんちしょうたいおうがたきょうどうせいかつかいご **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。



1日あたりの自己負担(1割)のみです【2ユニットの事業所の場合】

| | |
|-------|------|
| 要支援 2 | 759円 |
| 要介護 1 | 763円 |
| 要介護 2 | 798円 |
| 要介護 3 | 823円 |
| 要介護 4 | 839円 |
| 要介護 5 | 856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の人は利用できません。

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)の指定を受けた施設では「特定施設入居者生活介護」が利用できます。「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

費用の支払い

介護保険料の決め方

高齢者福祉サービス

各種相談

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。必要性の高い人から入所できます。



- ※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、12ページを参照してください。

生活介護が中心の施設

介護保険施設に移り住む

要介護3~5 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人が対象の施設です。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。

| 要介護度 | 1か月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす | | |
|------|-----------------------------|---------|------------------------|
| | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
| 要介護3 | 21,659円 | 21,659円 | 24,123円 |
| 要介護4 | 23,728円 | 23,728円 | 26,222円 |
| 要介護5 | 25,766円 | 25,766円 | 28,261円 |

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の人。

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人が対象の施設です。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。

| 要介護度 | 1か月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす | | |
|------|-----------------------------|---------|------------------------|
| | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
| 要介護1 | 21,720円 | 23,971円 | 24,215円 |
| 要介護2 | 23,089円 | 25,432円 | 25,584円 |
| 要介護3 | 24,975円 | 27,318円 | 27,470円 |
| 要介護4 | 26,587円 | 28,869円 | 29,082円 |
| 要介護5 | 28,139円 | 30,512円 | 30,694円 |

病院での療養が中心の施設

要介護1~5 介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、長期間にわたり療養が必要な人が対象の施設です。介護体制の整った医療施設(病院)で、医療や看護などが受けられます。

| 要介護度 | 1か月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす | | |
|------|-----------------------------|---------|------------------------|
| | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
| 要介護1 | 18,039円 | 20,869円 | 21,477円 |
| 要介護2 | 20,838円 | 23,758円 | 24,367円 |
| 要介護3 | 27,044円 | 29,873円 | 30,481円 |
| 要介護4 | 29,629円 | 32,550円 | 33,158円 |
| 要介護5 | 32,002円 | 34,862円 | 35,470円 |

※令和6年3月末に廃止が予定されています。

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人が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。

| 要介護度 | 1か月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす | | |
|------|-----------------------------|---------|------------------------|
| | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 ユニット型個室的多床室 |
| 要介護1 | 21,720円 | 25,097円 | 25,614円 |
| 要介護2 | 25,066円 | 28,413円 | 28,930円 |
| 要介護3 | 32,246円 | 35,622円 | 36,139円 |
| 要介護4 | 35,318円 | 38,664円 | 39,181円 |
| 要介護5 | 38,056円 | 41,432円 | 41,950円 |

※令和6年3月末に廃止が予定されている介護療養型医療施設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。



★ 居住費・食費について

居住費・食費は、施設と利用者との契約により決められますが、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。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

| | 居住費(滞在費) | | | | 食費 |
|--|--------------------|----------------|---------|-------------|--------|
| | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 | ユニット型個室的多床室 | |
| | 1,668円 (1,171円) | 377円 (855円) | 2,006円 | 1,668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。

利用者負担の軽減制度

● 所得が低い人は、居住費と食費の負担が軽くなります

所得の低い人の居住費と食費に対しては、所得などに応じて自己負担の限度額が設定されていますので、下表をご確認ください。ショートステイや施設サービスを利用する際に **介護保険負担限度額認定証** を施設へ提示していただくと、限度額を超えた分は「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。**介護保険負担限度額認定証** をご希望の方は市介護福祉課へ申請してください。

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 | |
|---------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------|---------|-------------|--------|---------|
| | | | 従来型個室 | 多床室 | ユニット型個室 | ユニット型個室的多床室 | 施設 | ショートステイ |
| 1 | 生活保護受給者の人等 | 単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下 | 490円 (320円) | 0円 | 820円 | 490円 | 300円 | 300円 |
| | 高齢福祉年金受給者の人 | | | | | | | |
| 2 | 前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の人 | 単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下 | 490円 (420円) | 370円 | 820円 | 490円 | 390円 | 600円 |
| | 世帯全員が市民税非課税 | | | | | | | |
| 3-① | 前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下の人 | 単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下 | 1,310円 (820円) | 370円 | 1,310円 | 1,310円 | 650円 | 1,000円 |
| | 前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の人 | | 単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下 | 1,310円 (820円) | 370円 | 1,310円 | 1,310円 | 1,360円 |
| 3-② | | | | | | | | |

()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は、資産性が高く、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、支給された額及び最大2倍の加算金を返還していただくことがあります。

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

地域支援事業

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

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の人、要介護1の人は、①～④のみ利用できます。⑬は、要介護4・5の人のみ利用できます。



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の人が利用できる福祉用具

要介護2・3の人が利用できる福祉用具

要支援1・2、要介護1の人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、多点つえなど) |
| ⑤ 車いす | ⑨ 床ずれ防止用具 |
| ⑥ 車いす付属品(クッション、電動補助装置など) | 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など) | 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の人、要介護1～3の人でも利用できます)

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者に相談しましょう。

- 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。

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)
- 自動排せつ処理装置の交換部品
- 入浴補助用具(入浴いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルトなど)
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分
- 排せつ予測支援機器



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)

工事の前と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割の人は2万円、2割の人は4万円、3割の人は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介護福祉課へご相談ください。

開き戸から引き戸などへの扉の取り替え(ドアノブの変更・戸車などの設置)



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
 - 開き戸から引き戸などへの扉の取り替え、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。
※いずれの工事であっても、老朽化の場合は対象なりません。

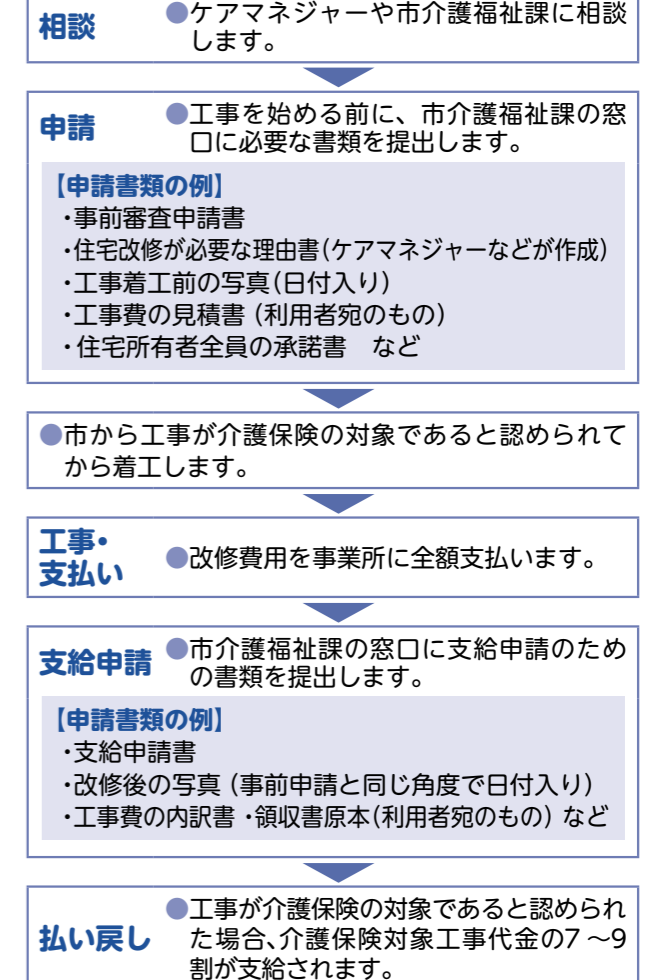
支給限度額 / 20万円まで

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る場合があります。

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。複数の業者から見積りをとることで自己負担が抑えられる場合もあります。市ホームページに申請書とチェックリストが掲載されています。詳細はチェックリストをご確認ください。



手続きの流れ(工事の前と後に申請が必要です)【償還払い(後から払い戻される)】



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

費用の支払い

決まり方・納め方
介護保険料の

高齢者福祉サービス

各種相談

総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)

～自分らしい生活をするために～

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日常生活の支援を目的とした事業で、**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

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 など

対象者

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

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歳以上の人で、介護認定を受けておらず、かつ、事業対象者でない人は誰でも利用できます。

総合事業のポイント

- 要支援1・2の人は、**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(要支援)認定は不要です)

基本チェックリスト

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組めばよいかわかります。

基本チェックリスト(一部抜粋)

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 週に1回以上は外出していますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまうことがあります。いつまでも自分らしい生活をするためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。

日常生活に必要な機能の低下が気になったら安心すこやかセンターに相談しましょう。



介護予防の3つのポイント

1 社会参加をすること

2 しっかり食べることを

3 運動をすること

をバランスよく実践することが大切であることがわかりました!

※運動に取り組む場合は主治医やケアマネジャーに相談した上で行ってください。

4 口腔ケアも忘れずに!

しっかり食べるためにはお口を健康に保つ。

- 毎食後の歯みがき ●フッ素入りの歯みがき剤 ●小さめのブラシ ●定期的な歯科健診
- かかりつけ歯科医をもち、治療だけでなく、予防のためのアドバイスをもらう。



藤ロコ体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

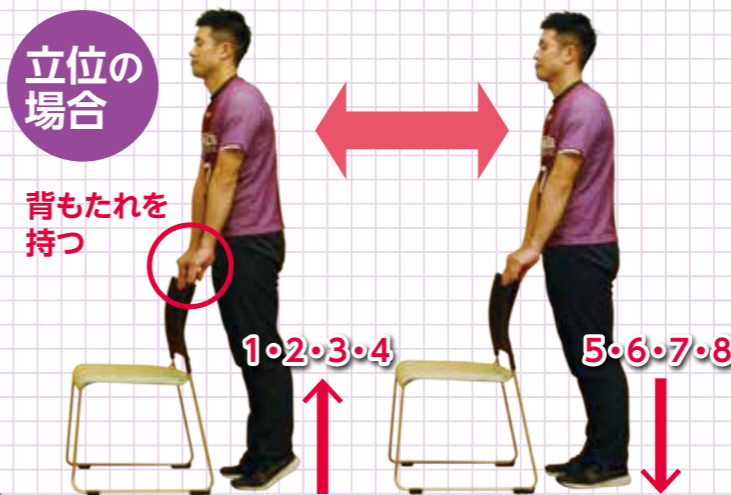
藤枝市オリジナル介護予防体操で楽しくからだを動かそう!

藤ロコ体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)※」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。 ※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

ヘディング運動(かかと上げ運動)

目安8カウント×10

こちらから動画が視聴できます(QRコード)



1 かかとを上げる

4カウントでかかとを上げる。

Point 一定のリズムでゆっくり上げる。お尻を締めながら行う。

2 かかとを下ろす

4カウントでかかとを下ろす。

Point 一定のリズムでゆっくり下ろす。前傾姿勢にならないように注意する。

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

総合事業訪問介護（ホームヘルプ）

要支援1・2の人

身体機能や認知機能が低下し、状態が不安定な人が、日常生活において自力で行うには困難な行為で、同居家族などの支援が受けられない場合に、ヘルパーを派遣して支援します。継続的に行う介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担(1割)のめやす ※1単位あたり10.21円で計算しています

| 区分 | 単位数 | 利用者負担 |
|---------|-------|--------|
| 週1回程度利用 | 1,176 | 1,201円 |
| 週2回程度利用 | 2,349 | 2,399円 |

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
 ●生活機能向上連携加算 ~205円/月 など
 ※上記の額は1カ月単位での利用者負担となります。
 ※上記の利用を超える利用は要支援2の人に限りません。
 ※通院時の乗降介護は利用できません。

〈サービス種別〉旧介護予防訪問介護に相当するサービス

シルバー生活援助サービス

要支援1・2の人+事業対象者の人

日常生活において自力で行うには困難な買い物、調理、掃除、洗濯などで、同居家族などの支援が受けられない場合に、委託先のシルバー人材センターに登録している支援員を派遣してその行為を利用者と一緒に行います。介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担(1割)のめやす

| 区分 | 利用者負担 |
|-----|-------|
| 1時間 | 120円 |

※通院時の乗降介護は利用できません。
 ※利用時間は1回2時間以内で利用回数は週2回以内、かつ、一週間合計2時間以内となります。
 ※一人暮らしで「自立」と判定された人は「一人暮らし高齢者等軽度生活支援サービス」が利用できます。

〈サービス種別〉訪問型サービスA

地域支え合い事業生活支援

要支援1・2の人+事業対象者の人

地域住民主体の支え合いの取り組みとして、日常生活の自力で行うには困難な買い物、調理、掃除、洗濯、布団干しなどで同居家族などの支援が受けられない場合に、家庭に訪問して簡単なお手伝いを行う支援が受けられます。簡易な介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

介護予防生活援助サービス

要支援1・2の人+事業対象者の人

日常生活の自力で行うには困難な行為で、同居家族などの支援が受けられない場合に、ヘルパーなどを派遣して家事などを一緒に行うことで日常生活動作能力の維持・向上を支援します。介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担(1割)のめやす ※1単位あたり10.21円で計算しています

| 区分 | 単位数 | 利用者負担 |
|---------|-------|--------|
| 週1回程度利用 | 983 | 1,004円 |
| 週2回程度利用 | 1,966 | 2,008円 |

※上記の額は1カ月単位での利用者負担となります。
 ※通院時の乗降介護は利用できません。
 ※週2回以内で必要な時間数支援を行います。

〈サービス種別〉訪問型サービスA

介護予防短期集中訪問リハビリ指導

要支援1・2の人+事業対象者の人

生活機能が低下して支援が必要になった人が、再び低下した機能を回復して自立生活に戻るよう、リハビリ専門職・歯科衛生士など医療の専門職による訪問指導をおおむね3ヶ月間で2~3回の短期集中で行います。継続的に行う介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担なし

※1時間以内の訪問指導を行います。



〈サービス種別〉訪問型サービスC



利用回数に制限はありません。利用可能な地域が限定されます。また、支援の内容、利用料金は実施主体によって異なります。詳しくは、お近くの安心すこやかセンターにお問い合わせください。

〈サービス種別〉訪問型サービスB

※総合事業訪問介護（ホームヘルプ）、介護予防生活援助サービスおよびシルバー生活援助サービスについては、一定以上所得者が利用する場合、利用者負担額が2倍または3倍になります。

通所型サービス

総合事業通所介護（デイサービス）

要支援1・2の人

身体機能や認知機能が低下し、状態が不安定な人が、施設に通い、食事や入浴、生活機能向上のための支援などのサービスが利用できます。継続的に行う介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担(1割)のめやす ※1単位あたり10.14円で計算しています

| 区分 | 単位数 | 利用者負担 | |
|------|------|-------|--------|
| 基本単価 | 要支援1 | 1,672 | 1,696円 |
| | 要支援2 | 3,428 | 3,476円 |

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- 生活機能向上グループ活動加算 102円/月
- 運動器機能向上加算 229円/月
- 栄養改善加算 203円/月
- 口腔機能向上加算 ~163円/月
- 生活機能向上連携加算 ~203円/月 など

※上記の額は1カ月単位での利用者負担となります。

〈サービス種別〉旧介護予防通所介護に相当するサービス

介護予防生きがいデイ

要支援1・2の人+事業対象者の人

身体介護の必要のない人が、施設に通い、5時間程度滞在し、食事、介護予防のための生活機能向上の訓練を自立高齢者とともに行います。介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担(1割)のめやす

| 区分 | 利用者負担 |
|----|-------|
| 1回 | 350円 |

※通院時の乗降介護は利用できません。

※利用回数は、要支援1の人および事業対象者の人が週1回まで、要支援2の人が週2回までとなります。
 ※上記の額に加え、食事の提供などに要する経費400円が必要になります。

〈サービス種別〉通所型サービスA

介護予防短期集中通所リハビリ指導

要支援1・2の人+事業対象者の人

生活機能が低下して支援が必要になった人が、再び低下した機能を回復して自立生活に戻るよう、短期間に集中してリハビリを行うため施設に週1回（約5ヶ月間）通い、理学療法士など医療の専門職による指導を受けます。継続的に行う介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担

| 区分 | 利用者負担 |
|------------|----------------|
| 20回(約5ヶ月間) | 7,000円(1回350円) |

※週1回2時間~2時間40分の指導を20回行います。

〈サービス種別〉通所型サービスC

介護予防デイ(がっちり一日コース)

要支援1・2の人+事業対象者の人

身体介護の必要のない人が、施設に通い、1日(5時間以上)滞在し、食事、介護予防のための生活機能向上の訓練を行います。介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。



▶自己負担(1割)のめやす ※1単位あたり10.14円で計算しています

| 区分 | 単位数 | 利用者負担 |
|---------|-------|--------|
| 週1回程度利用 | 1,420 | 1,440円 |
| 週2回程度利用 | 2,840 | 2,880円 |

※上記の額は1カ月単位での利用者負担となります。
 ※利用日数は、要支援1の人および事業対象者の人が週1日まで、要支援2の人が週2日までとなります。

〈サービス種別〉通所型サービスA

介護予防デイ(お手軽半日コース)

要支援1・2の人+事業対象者の人

身体介護の必要のない人が、施設に通い、半日(3時間以上5時間未満)滞在し、介護予防のための生活機能向上の訓練を行います。介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

▶自己負担(1割)のめやす ※1単位あたり10.14円で計算しています

| 区分 | 単位数 | 利用者負担 |
|---------|-------|--------|
| 週1回程度利用 | 1,116 | 1,132円 |
| 週2回程度利用 | 2,232 | 2,264円 |

※上記の額は1カ月単位での利用者負担となります。
 ※利用回数は、要支援1の人および事業対象者の人が週1回まで、要支援2の人が週2回までとなります。

〈サービス種別〉通所型サービスA

地域支え合い事業デイ

要支援1・2の人+事業対象者の人

地域住民主体の支え合いの取り組みとして、施設などに通い、介護予防のための生活機能向上の訓練を行います。簡易な介護予防ケアマネジメントに基づいて行います。

利用回数に制限はありません。送迎の有無、支援の内容、利用料金は実施主体によって異なります。

詳しくは、お近くの安心すこやかセンターにお問い合わせください。



〈サービス種別〉通所型サービスB

※食事の提供がある場合など実費相当額が自己負担金として加わります。※サービス提供時間は、事業所によって異なります。
 ※総合事業通所介護（デイサービス）、介護予防デイ(がっちり一日コース)・(お手軽半日コース)および介護予防生きがいデイについては、一定以上所得者が利用する場合、利用者負担額が2倍または3倍になります。

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

一般介護予防事業

～介護予防で健康長寿!!～

市では、高齢者の生きがい・健康づくり・介護予防の取り組みを高齢者施策の重点事業に位置づけて事業展開しています。

介護が必要となる恐れのある人や体が少し弱ってきたと感じる人は、要支援・要介護状態になることを防ぐためのサービスを利用することができます。サービスごとに対象要件や申請方法、申請窓口などが異なりますので詳しくは市地域包括ケア推進課もしくはお住まいの地域の安心すこやかセンターにお問い合わせください。

アクティブシニア大学

日々の取り組みによって老化のスピードは遅らせることができます。高齢者が心身機能を低下させてしまう最大の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなってしまうことにあります。

まずは日々の生活で意識をすることから始めてみましょう。市では介護予防事業を「アクティブシニア大学」と名付け、参加された人々と目標を設定し介護予防に取り組んでいます。

マスターズ運動学部(運動器の機能向上事業)

※男性のみ

専門指導員と、簡易な器具やマシンを使った筋力トレーニングを行うことにより、生活に必要な筋力を身につける身体づくりを目指します。

実施回数 15回/クール(2クール実施)

申請窓口 お住まいの地域の安心すこやかセンター

水中運動学部(運動器の機能向上事業)

専門指導員と、水中で全身運動を行うことにより、有酸素持久力やバランス能力を身につけて体力低下防止や転倒をしない身体づくりを目指します。

実施回数 15回/クール(1クール実施) 2ヶ所で実施

申請窓口 お住まいの地域の安心すこやかセンター

総合学部(総合型予防教室事業)

専門指導員による運動器の機能向上プログラム、認知機能向上プログラムに加え、管理栄養士による栄養改善や歯科衛生士による口腔機能向上を複合させた総合的な介護予防教室です。

実施回数 15回/クール(1クール実施) 7ヶ所で実施

申請窓口 お住まいの地域の安心すこやかセンター

※2023年度の参加は1人1クール限りです。

※アクティブシニア大学については5月に発行した市の「介護予防のてびき」をご覧ください。

※「介護予防のてびき」は市内の各地区交流センター、安心すこやかセンター(地域包括支援センター)、市地域包括ケア推進課等で配布しています。

こちらのQRコードから「介護予防のてびき」がご覧いただけます➡



自立した生活を支援するためのサービス

地域支え合い介護予防教室(アクティブクラブ)

介護予防を目的とした住民主体の通いの場で週1回を目安に活動しています。藤口コ体操等でロコモ予防の運動や、口腔体操などに取り組んでいます。

ふれあいサロン

高齢者の生きがいや健康づくりの推進を目的としたふれあいサロンが市内各地で開催されています。サロンでは血圧測定、健康相談、おしゃべりタイム、体操、お誕生会、保健講座、手芸・工作などが行われています。

ふれあい会食会

一人暮らしの高齢者等の人の生きがいや健康づくりの推進を目的としたふれあい会食会が市内各地で開催されています。ふれあい会食会では食事会のほかレクリエーションなどが行われています。

介護者を支援するためのサービス

紙おむつの購入助成

下記の要件を満たす高齢者を介護する家族に、月3,000円分の購入助成券を支給します。

要件

- ①藤枝市の介護保険被保険者で、要介護3以上の認定を受けている
- ②藤枝市内で在宅生活をしている
- ③排せつに介助や見守りが必要で、常時紙おむつを使用している
- ④本人が市民税非課税である(世帯全体の課税非課税は問いません)
- ⑤家族による介護を受けている

※世帯や住所が同じでなくても、週1回以上、家族が介護している場合は該当します

申請窓口 各地区の民生委員



介護者を励ます集い

在宅で要介護2以上の高齢者の介護をしている人のご苦労を慰安し、介護者同士の交流を深めていただくために、「介護者を励ます集い」を毎年開催しています。内容は毎年異なりますので、詳しくは市地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

家族介護相談事業

要介護(要支援)認定を受けた人の状態の維持・改善のため、家族を介護する人の悩みを聞き、支援窓口につなげるなど、家族介護者を支援する相談事業です。内容は毎年異なりますので、詳しくはお住まいの地域の安心すこやかセンターへお問い合わせください。

高齢者の権利擁護

認知症などにより判断能力の低下が見られる場合には、適切なサービスの利用や金銭管理、法律行為などを支援するために成年後見制度を活用することが有効です。

成年後見制度

財産の管理や身上保護(介護施設への入退所などの生活に関する事)についての法律行為(契約など)を行うときに、その人の意思を尊重し、権利と財産を守り、支援をする制度です。「法定後見制度」では各人の判断能力の程度に応じて裁判所により後見人・保佐人・補助人が選出され対応します。

また高齢者本人の判断能力が衰えたときに備えて、あらかじめ自分で後見人を選んでおき、将来の生活支援や身上保護に関する事、財産の管理などを公正証書等の作成により頼んでおける「任意後見制度」もあります。

認知症に関する事業

地域において、認知症の人とその家族を支援する認知症地域支援推進員を各地域包括支援センターに配置し、認知症施策を推進しています。認知症に関するお悩みなどについての相談窓口となりますので、ご相談ください。

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

介護サービスの自己負担と負担の軽減

介護保険のサービスを利用したときは、自己負担金を支払います。

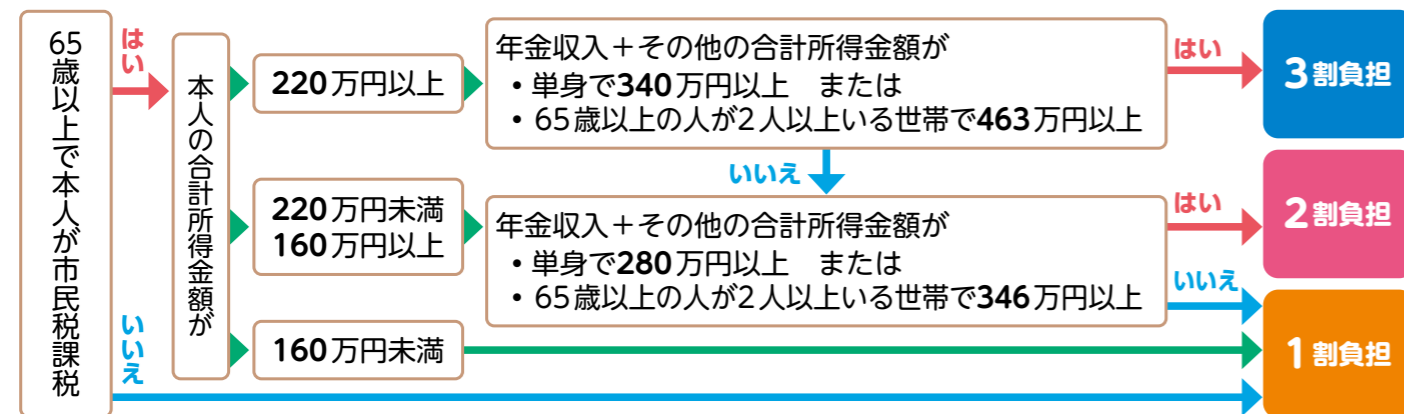
所得の低い人には負担を軽減するしくみもあります。

● 介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

介護保険のサービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、在宅サービスの場合、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。

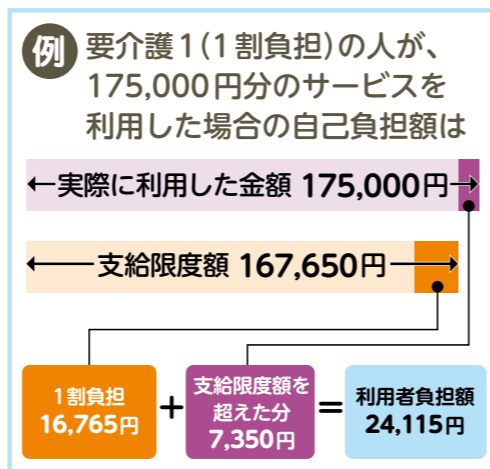


※40～64歳の人は、所得にかかわらず1割負担です。

※税制が改正され、給与所得控除と公的年金等控除がそれぞれ10万円引き下げられ、基礎控除が10万円引き上げられました。介護保険制度においては、合計所得金額等が調整され、この税制改正による影響で「介護保険サービスの自己負担割合」、「高額介護サービス費」、「特定入所者介護サービス費」、「介護保険料」などについて負担が増えてしまうことはありません。

■ 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 |



■ 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
- ・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）
- ・居宅療養管理指導
- ・認知症対応型共同生活介護（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）
- ・介護保険施設に入所して利用するサービス
- ・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。

● 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の自己負担(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、藤枝市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 |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| 世帯の誰かに市民税が課税されている | 世帯に課税所得690万円以上の65歳以上の人がいる人 | 140,100円(世帯) |
| | 世帯に課税所得380万円以上690万円未満の65歳以上の人がいる人 | 93,000円(世帯) |
| | 上記以外の人 | 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人 | | 24,600円(世帯) |
| ・前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の人等 | | 15,000円(個人) |
| 生活保護受給者の人等 | | 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、藤枝市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。

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歳未満の人 | | 70歳以上の人・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 | 課税所得 | 690万円以上 |
| | 600万円超～901万円以下 | | 380万円以上690万円未満 |
| | 210万円超～600万円以下 | | 145万円以上380万円未満 |
| | 210万円以下 | 一般(市民税課税世帯の人) | 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人) | 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円になる人(年金収入のみの場合80万円以下の人) | 19万円 |

● 社会福祉法人のサービスを利用するとき

～社会福祉法人等による生活困難者に対する利用者負担軽減制度～

所得が低く、特に生活が困難な人で、社会福祉法人などが提供する介護サービスを利用した場合、利用者負担が軽減されます。

なお、対象となる具体的なサービスについては、市介護福祉課へお問い合わせください。

| 要件 | 軽減率 |
|-----------------------------|------|
| 世帯全員が市民税非課税の人で、右記の条件を全て満たす人 | 25% |
| 老齢福祉年金受給者 | 50% |
| 生活保護を受給されている人(個室の居住費のみ対象) | 100% |

※サービス利用時には「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」を社会福祉法人等へ提示してください。忘れると軽減が受けられない場合があります。

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

費用の支払い

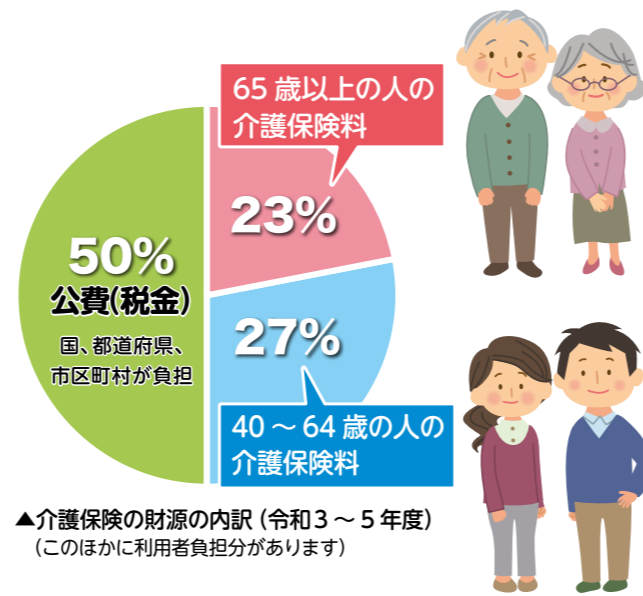
介護保険料の決め方

高齢者福祉サービス

各種相談

社会全体で介護保険を支えています

65歳以上(第1号被保険者)の人の介護保険料は、本人と世帯の市民税課税状況や収入・所得に応じて個人ごとに11段階に分けられ、所得の低い人に負担がかかり過ぎないように決まります。介護保険は介護が必要な人を社会全体で支え合う仕組みで、介護保険料はその大事な財源です。介護が必要になったときに安心して介護サービスが利用できるような介護保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。



65歳以上の人の介護保険料の決まり方

65歳以上の人の介護保険料は、市区町村の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

基準額の決まり方

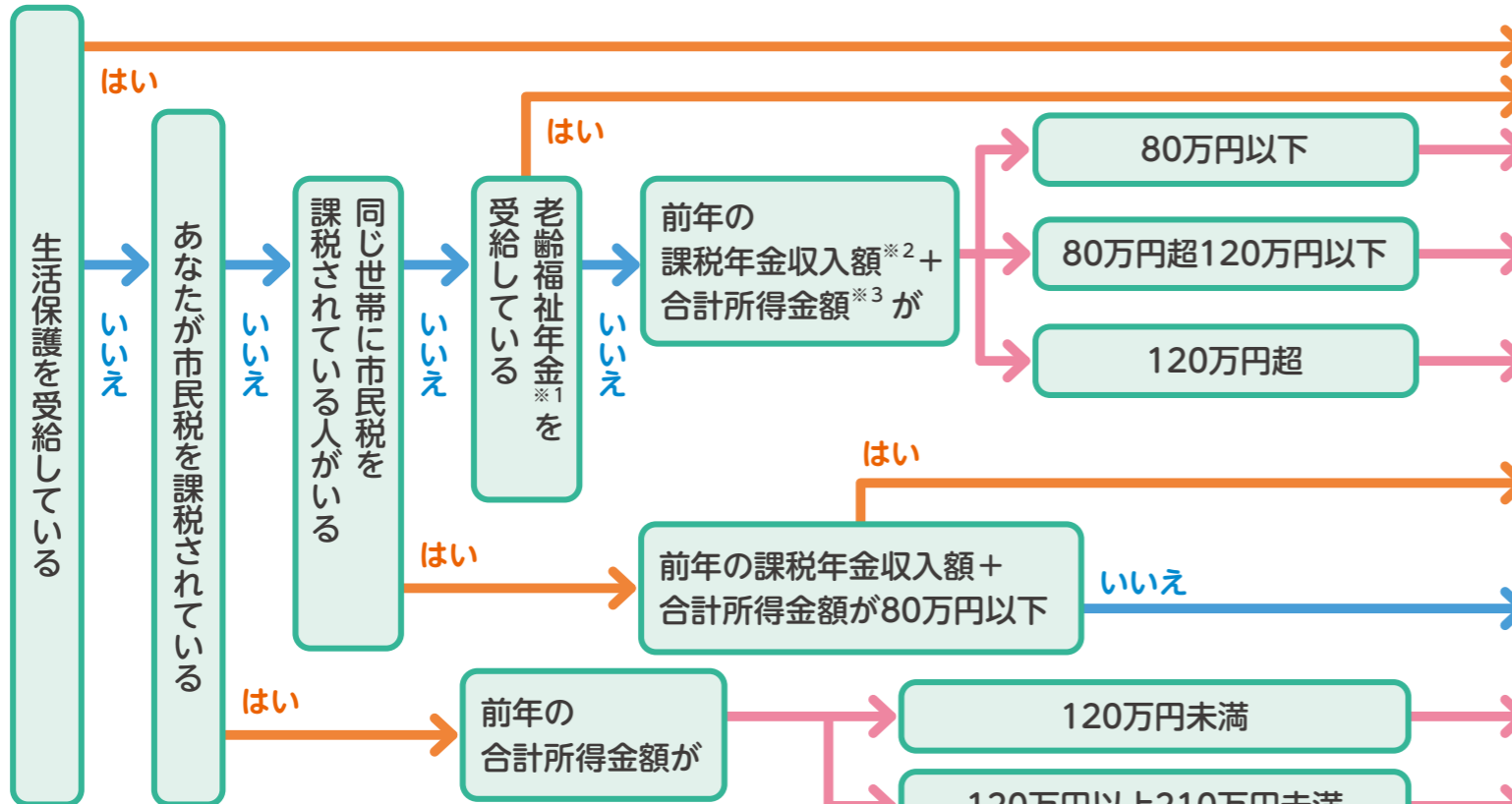
$$\text{令和3～5年度において藤枝市で必要な介護サービスの総費用} \times \text{65歳以上の人の負担分23\%} \div \text{藤枝市に住む65歳以上の人の人数}$$

藤枝市の令和3～5年度の介護保険料の基準額 **64,200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、11段階に分かれます。

| 所得段階 | 対象となる人 | 調整率 | 保険料(月額) | 保険料(年額) |
|-------|---|------------|---------|--------------|
| 第1段階 | ・生活保護受給者の人 ・老齢福祉年金 ^{*1} 受給者で、世帯全員が市民税非課税の人 80万円以下の人 | 基準額 × 0.30 | 1,605円 | 19,260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 ^{*2} と合計所得金額 ^{*3} の合計が80万円超120万円以下の人 | 基準額 × 0.40 | 2,140円 | 25,680円 |
| 第3段階 | 120万円超の人 | 基準額 × 0.70 | 3,745円 | 44,940円 |
| 第4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80万円以下の人 | 基準額 × 0.83 | 4,441円 | 53,286円 |
| 第5段階 | 80万円超の人 | 基準額 × 1.00 | 5,350円 | 64,200円(基準額) |
| 第6段階 | 120万円未満の人 | 基準額 × 1.15 | 6,153円 | 73,830円 |
| 第7段階 | 120万円以上210万円未満の人 | 基準額 × 1.30 | 6,955円 | 83,460円 |
| 第8段階 | 本人が市民税課税で前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人 | 基準額 × 1.55 | 8,293円 | 99,510円 |
| 第9段階 | 320万円以上500万円未満の人 | 基準額 × 1.68 | 8,988円 | 107,856円 |
| 第10段階 | 500万円以上800万円未満の人 | 基準額 × 1.80 | 9,630円 | 115,560円 |
| 第11段階 | 800万円以上の人 | 基準額 × 2.00 | 10,700円 | 128,400円 |

あなたの介護保険料は？



※1 老齢福祉年金 明治44年4月1日以前に生まれた人、または大正5年4月1日以前に生まれた人で一定の要件を満たしている人が受けている年金です。

※2 課税年金収入額 国民年金・厚生年金・共済年金など市民税の課税対象となる種類の年金収入額のことで、障害年金・遺族年金などは含まれません。

※3 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した額です。さらに「長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」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。ただし、第1段階から第5段階については「公的年金に係る雑所得」を控除した金額です。

※税制改正により、介護保険料の負担が増えることはありません(詳しくはP24中段をご確認ください)。

介護保険料のしくみ

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

65歳以上の人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**の人 → **【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。
- 市介護福祉課から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関などで納めてください。

忙しい人、なかなか外出ができない人は、

口座振替が便利です。

- 手続き**
- 1 通帳、印かん(通帳届出印)を用意します。
 - 2 市の指定金融機関または市介護福祉課もしくは岡部支所でお申し込みください。「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。
- ※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かった場合は納付書で納付をお願いします。

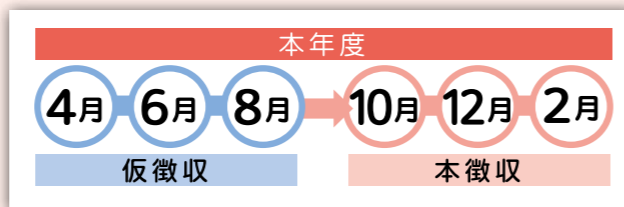
口座振替が便利ね

特別徴収

年金が年額**18万円以上**の人 → 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)。



! 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？

災害などの特別な事情もなく介護保険料を納めないと、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。滞納が続くと、**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、失業、倒産など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、市介護福祉課にご相談ください。猶予や減免が受けられる場合があります。

40～64歳の人介護保険料

40～64歳の人(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で決まります。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。

各種所得控除について

医療費控除 …… 介護保険の医療系サービスの利用料は、所得税の確定申告や市・県民税申告で医療費控除を受けることができます。

医師が必要と認めればおむつ代も医療費控除の対象となります。詳しくは、市介護福祉課認定係までお問い合わせください。医療費控除については、詳しくは**藤枝税務署(641-0680)**または**市課税課市民税係(643-3187)**にお問い合わせください。

障害者控除 …… **障害者や特別障害者である人、または障害者や特別障害者の人を扶養している人**が受けられる控除です。

市地域包括ケア推進課では、65歳以上で障害者に準ずる人(その年の12月31日時点)に対し、『障害者控除対象者認定書』を発行しています。

対象要件や申請方法などについては、市地域包括ケア推進課にお問い合わせください。なお、控除額の詳細については、**藤枝税務署(641-0680)**または**市課税課市民税係(643-3187)**にお問い合わせください。

| 区分 | 所得税の控除額 | 市・県民税の控除額 |
|------------|---------|-----------|
| 障害者控除 | 27万円 | 26万円 |
| 特別障害者控除(※) | 40万円 | 30万円 |

※同居の特別障害者を扶養している人は、同居特別障害者加算として、所得税35万円、市・県民税23万円が加算されます。

社会保険料控除 …… 介護保険料の納付額は、確定申告や市・県民税申告で社会保険料控除の対象となります。

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

市では介護保険制度に含まれない独自の「高齢者福祉サービス」の提供を行っています。
このサービスは、在宅で生活をされている人を支援するためのものです。

～高齢者福祉サービスの利用にあたって～

- (1) サービスを利用するには市に利用申請・申し込みをしていただく必要があります。
- (2) ①～③のサービスの利用を希望する場合、事前に**実態把握調査**(安心すこやかセンターによる身体の状態などの簡単なチェック)を受けていただきます。実態把握調査の日程については、利用申請後に安心すこやかセンターから連絡いたします。

① 生きがいデイサービス

介護予防のための体操やゲーム、創作活動などレクリエーションを行います。

- 対象者** 65歳以上の人(要介護(要支援)認定を受けている人および事業対象者を除く)
 - 利用料** 1日700円(昼食代・教材費含む)
 - 申請窓口** 市地域包括ケア推進課(いきいきサロン藤の里のみ、直接施設へ申請してください)
 - 生きがいデイサービス施設** (開所日:月曜日～金曜日 定員:各20名)
- ※お住まいの地区により、利用できる施設が異なります。詳しくは市地域包括ケア推進課へお問い合わせください。



| 事業所名 | 住所 | 電話番号 (市外局番054) |
|------------------|-------------------------|-------------------|
| いきいきサロン藤の里 | 五十海1-1 | 646-7400 |
| 生きがいデイサービスセンター大洲 | 大洲2-29-9 | 636-1949 |
| いきいきサロンきすみれの里 | 岡部町内谷1400-1(福祉センターきすみれ) | 667-5200 |

② 生活管理指導短期宿泊事業

市内の施設で、専門の指導員が、基本的な生活習慣改善のための日常生活上の支援・指導を行います。

- 対象者** 要介護状態になる可能性の高い65歳以上で、次のいずれかに該当する人
①生活習慣の改善が必要な人 ②一時的に体調調整が必要な人 ③対人関係を正す必要がある人
- 利用料** 1日380円と実費(食事代など) **申請窓口** 市地域包括ケア推進課

③ 配食サービス

見守りが必要な一人暮らしの人などの栄養面での支援や安否確認のために、民間業者がご自宅へ昼食を届けます。平日週5日までの利用が可能です。

- 対象者** 見守りが必要な一人暮らしで65歳以上の人など **申請窓口** 市地域包括ケア推進課
- 補助額** 1食につき200円 **配食業者** 市へ登録している事業者から選択

④ 寝具クリーニングサービス

寝具類を洗濯したり干すことが困難な人の衛生を保つため、寝具(掛布団、敷布団、毛布等3点まで)を年2回滅菌クリーニングします。

- 対象者** 65歳以上で、次のいずれかに該当する人
①事業対象者で一人暮らしの人 ②要支援1以上で一人暮らしの人 ③要介護3以上の人
- 利用料** 1回660円(代替寝具を利用する場合は660円追加) **申請窓口** 市地域包括ケア推進課

⑤ 在宅安心システム

- 一人暮らしの人の安否確認のために、自宅設置型、携帯型の緊急通報装置を貸与します。
- コミュニケーション機能や安否確認機能が利用できる見守りロボットを貸与します。

- 利用者** 65歳以上で、一人暮らしまたは日中一人暮らしになる人など
- 利用料** 1カ月 [A]自宅設置型300円、[B]携帯型200円、[C]見守りロボット700～1,000円
- 申請窓口** [A][B]各地区の民生委員、[C]市地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

⑥ 救急医療情報キット — F救隊 —

「緊急連絡先」「かかりつけ医」「持病」などの情報を専用容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の救急・災害に備えるものです。F救隊は、救急時に本人が持病などを説明できない場合に救急隊が冷蔵庫から取り出し、記載された情報を救急活動に役立てます。また災害時には本人・家族・地域の支援者(自主防災会・ボランティアなど)が冷蔵庫から取り出し避難所に持っていくこともできます。

- 対象者** 次のいずれかに該当する人
①要支援者または要介護者のみで構成される世帯の人 ②65歳以上の人のみで構成される世帯の人
③家族が仕事などに出て日中一人暮らしになる65歳以上の人 ④その他状況により支援が必要となる人
- 配布場所** 要支援者または要介護者は安心すこやかセンター職員またはケアマネジャーが配布します。その他の人は市地域包括ケア推進課窓口で配布します。

⑦ 高齢者等お出かけサポート事業

外出時に所在が分からなくなった時に備え、GPS衛星を利用して位置情報を検索できる端末の導入費用を補助し、安心した外出をサポートします。

- 対象者** 認知症等による認知機能低下を認める者で外出した時に所在が不明となるおそれのある65歳以上の者又は第2号被保険者
- 補助額** 対象経費の10/10以内で上限1万円(1人につき1回限り)
- 申請窓口** 市地域包括ケア推進課

⑧ 高齢者見守り声かけサービス

65歳以上の見守りが必要な人に、新聞販売店が月1回以上自宅を訪問し声かけします。新聞の定期購読の有無は問いません。

- 対象者** 65歳以上の人で、次のいずれかに該当する人
①一人暮らしの人 ②65歳以上の人のみで構成される世帯の人
③家族が仕事などに出て日中一人暮らしになるため見守りが必要な人
- 利用料** 無料 **申請窓口** 市地域包括ケア推進課

⑨ 藤枝市認知症の人見守りネットワーク

認知症などにより所在が不明となる可能性のある人の名前・住所・連絡先・写真などを事前に登録します。実際に所在が不明になったとき、早期に発見・保護するために、事前に登録した情報を活用します。

- 対象者** 認知症などにより所在が不明となる可能性のある人で希望する人
- 申請窓口** 市地域包括ケア推進課(安心すこやかセンター職員またはケアマネジャーによる代行申請も可)
※事前登録情報は、藤枝警察署・藤枝消防署・市地域包括ケア推進課で共有します。秘密は守られます。

⑩ 訪問歯科指導

口腔ケア・口腔状態についての疑問や悩みがある人や訪問歯科治療を希望される人に対し、歯科衛生士が訪問歯科相談を行います。※治療は行いません。

- 対象者** 寝たきりなどのため、通院による歯科治療が困難な人 **利用料** 無料
- その他** 治療が必要な場合は、藤枝歯科医師会の協力により、保険診療として、往診可能な歯科医師、またはバリアフリー対応歯科医院を案内します。
- 申請窓口** 市地域包括ケア推進課 訪問日を調整します。

⑪ 高齢者補聴器購入助成事業

高齢者の積極的な社会参加や地域交流の支援のため、加齢による難聴で悩んでいる人に向けて補聴器の購入費の一部を助成します。

- 対象者** 次の全てに該当する人
①藤枝市に住所を有し、現に居住している65歳以上の人 ②市民税非課税の人
③市税等の滞納がない人 ④この助成以外の補聴器購入費等の助成を受けていない人
⑤両耳の聴力レベルが70デシベル未満で、医師が補聴器の使用を必要と認めた人
⑥過去5年、本事業の助成を受けていない人
- 助成額** 補聴器購入費の1/2以内で、**上限50,000円**(集音器は対象外です。)
- 申請窓口** 市地域包括ケア推進課

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

費用の支払い

決まり方・納め方
介護保険料の

高齢者福祉サービス

各種相談

相談などがあるときは…

介護に関しての相談、疑問がある場合は、まずは市介護福祉課、市地域包括ケア推進課、お住まいの地域の安心すこやかセンター、もしくは居宅介護支援事業所などにご相談ください。そのほか相談や苦情の窓口として、次のようなものがあります。

介護さわやか相談員

介護さわやか相談員は、市内の介護サービス施設・事業所等を訪問し、利用者が安心して疑問や不安、悩み、要望について相談できる存在として、利用者と事業者との橋渡し役を務めています。利用者のちょっとした思いに気づき、きめ細かく対応することで苦情を未然に防ぎ、改善の途を探ることを目的としています。活動の中で明らかになった問題点を整理し、事業者と一緒に解決方法を考えていきます。

Q 介護さわやか相談員ってどんな人?

A 介護さわやか相談員は、一般市民の中から選ばれ、「介護サービス相談員養成研修」を受講後、市長から委嘱を受けて活動しています。必ずしも介護や福祉の専門家ではありませんが、相談業務員にふさわしい熱意とボランティアマインドをもった人が活躍しています。

現在、介護さわやか相談員が訪問している施設

介護老人福祉施設 介護老人保健施設 介護療養型医療施設 認知症対応型共同生活介護 など

志太医師会在宅医療サポートセンター

在宅医療の総合相談窓口です。

TEL 054-625-7072 ※(月～金 8:30～17:30) 祝祭日年末年始を除く

Eメール zaitaku.shida@gmail.com

介護福祉オンブズパーソン (介護福祉サービス苦情救済委員制度)

この制度は、申し立てられた苦情について行政が対応するのではなく、市に直接関わりのない第三者が苦情救済委員(オンブズパーソン)となって、事業所などに対し、公平・中立な立場で調査や提言を行う制度です。申立は、サービスに利害関係を持つ人でしたら、利用者だけでなく家族や代理人などでも行うことができます。市介護福祉課では、介護福祉オンブズパーソンへの取次ぎを行っています。

(相談日時:月～金・8時30分～17時 祝祭日・年末年始除く)

※相談は無料です。安心してご利用ください。 ※文書による苦情申立の取次ぎは、事前予約の必要はありません。

※直接委員に会って申し立てる場合は、事前予約が必要です。

苦情・異議の窓口はオンブズパーソン以外にもあります。

静岡県介護保険審査会

TEL 054-221-3395

介護認定の結果や介護保険料など、市町の行った処分に對する不服申し立ての審理、裁決を行います。

静岡県国民健康保険団体連合会

TEL 054-253-5590

サービスやサービス提供事業者への苦情に対応するために設置されています。

若年性認知症に関する相談窓口など

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、高齢者が認知症を発症した場合とは異なる経済上・日常生活上の問題に、本人だけではなく介護する家族も直面します。

若年性認知症の人と家族の交流会 さくらの会

若年性認知症の人や家族同士が不安や悩みを打ち明けたり、情報交換をしています。

問い合わせ 地域包括ケア推進課 TEL 643-3225

静岡県若年性認知症相談窓口

医療、福祉、就労等の総合的な支援を行います。

相談窓口 静岡県総合社会福祉会館 シズウエル4階(静岡市葵区駿府町1-70)

専用電話 TEL 054-252-9881

相談時間 週3日(月・水・金) 9時～16時(祝日及び年末年始は除く)

- ・電話による相談
- ・来所による相談(来所の場合電話で予約が必要)

認知症の本人や家族同士の相談・交流の場

本人ミーティング
(認知症の本人同士の集い)

交流会 毎月第3土曜日
13時30分～15時30分
古民家カフェ ぶらり
(藤枝市大新島287)
TEL 054-643-3225 (地域包括ケア推進課)

藤枝市認知症ケアラズカフェ
(認知症介護者の集い)

交流会 毎月第3土曜日 10時～12時
ほっとな居場所「輪笑」(わっしょい)
(藤枝市志太2-1-34)
TEL 090-4799-2557 (ほっと会専用)



静岡県認知症コールセンター

認知症の人と家族が抱える悩みや疑問を解決し、皆さんの不安を少しでも解消できるよう開設されています。一人で抱えこまないで、一緒に考えましょう。まずはお電話ください。

電話相談内容は個人情報ですので、秘密は固く守ります。

TEL 0120-123-921 (月・木・土・日 10時～15時 祝日・年末年始除く)

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

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者福祉サービス

各種相談

介護をする人にやさしい社会へ



外出先でこのマークを見かけたら 温かく見守ってください

介護マークを
ご活用
ください!

認知症の人の介護は、他の人から見ると介護をしていることがわかりにくいいため、誤解や偏見を持たれて困っているとの声が、介護家族から多く寄せられました。

こうした要望に応え、静岡県では、介護する人が、介護中であることを周囲に理解していただくために、全国で初めて「介護マーク」を作成しました。



配布 場所

市介護福祉課、市地域包括ケア推進課、岡部支所、またはお住まいの地域の安心すこやかセンターで配布しています。

こんな ときに

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき など

障害のある人を介護する人も「介護マーク」をご活用ください。

キーボーおおえんたい

キー坊大縁隊

～藤枝市社会福祉協議会 生活サポートサービス～

この生活サポートサービスは、お互いに助けられたり助けたりして支え合う『住民参加型在宅福祉サービス』です。『キー坊大縁隊』という名前には、利用会員とサポーターの“縁”を大切にし、“大きな縁”につなげたいという願いが込められています。

サービスの内容

買い物・清掃・ごみだし・話し相手など

お申込み お問い合わせ

藤枝市社会福祉協議会 在宅福祉センター
TEL 054-643-3511
FAX 054-643-3544

