

# 地域包括支援センター・在宅介護支援センター

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、地域包括支援センターやお近くの在宅介護支援センターへお問い合わせください。

| お住まいの地域                                                          | 地域包括支援センター                                                                            | 在宅介護支援センター                                                     |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 福井、本町2丁目・3丁目、末広2丁目・3丁目、別所町(新広陽、小林桜ヶ丘、ローレルハイツ北神戸を除く)              | 三木市中央地域包括支援センター<br>西部サブセンター<br>所在地 三木市加佐62番地の1<br>(ハートフルプラザみき2階)<br>電話番号 0794-83-0160 | 在宅介護支援センター三木南<br>所在地 三木市福井3丁目3番12号<br>電話番号 0794-86-1010        |
| 府内町、芝町、上の丸町、本町1丁目、大塚、君が峰町、宿原、与呂木、平井、岩宮、さつき台、新広陽、小林桜ヶ丘、ローレルハイツ北神戸 |                                                                                       | 在宅介護支援センター三木東<br>所在地 三木市君が峰町3番38号<br>電話番号 0794-86-1717         |
| 加佐、平田、大村、鳥町、跡部、久留美、末広1丁目                                         |                                                                                       | 在宅介護支援センター三木北<br>所在地 三木市加佐577番1<br>電話番号 0794-86-1020           |
| 自由が丘、広野                                                          | 三木市中央地域包括支援センター<br>所在地 三木市上の丸町10番30号<br>電話番号 0794-89-2337                             | 在宅介護支援センター自由が丘<br>所在地 三木市志染町吉田1241番地の13<br>電話番号 0794-87-1822   |
| 志染町<br>(自由が丘、広野、青山を除く)                                           |                                                                                       | 在宅介護支援センター志染<br>所在地 三木市志染町井上744番地の1<br>電話番号 0794-87-2626       |
| 緑が丘町、青山                                                          |                                                                                       | 在宅介護支援センターひまわり<br>所在地 三木市緑が丘町西4丁目48番地<br>電話番号 0794-68-9010     |
| 細川町                                                              | 三木市中央地域包括支援センター<br>吉川サブセンター<br>所在地 三木市吉川町大沢412番地<br>(吉川支所内)<br>電話番号 0794-72-2222      | 在宅介護支援センター細川<br>所在地 三木市細川町豊地1230番地<br>電話番号 0794-68-9100        |
| 口吉川町                                                             |                                                                                       | 在宅介護支援センター口吉川<br>所在地 三木市口吉川町殿畑144番地<br>電話番号 0794-88-2626       |
| 吉川町                                                              |                                                                                       | さざんかの郷<br>在宅介護支援センター<br>所在地 三木市吉川町大沢418番地<br>電話番号 0794-72-1170 |

## お問い合わせ先

〒673-0492 三木市上の丸町10番30号  
三木市役所 介護保険課  
電話 0794-82-2000(代)



# みんなのあんしん 介護保険

わかりやすい  
利用の手引き

令和6年度  
～8年度

## もくじ

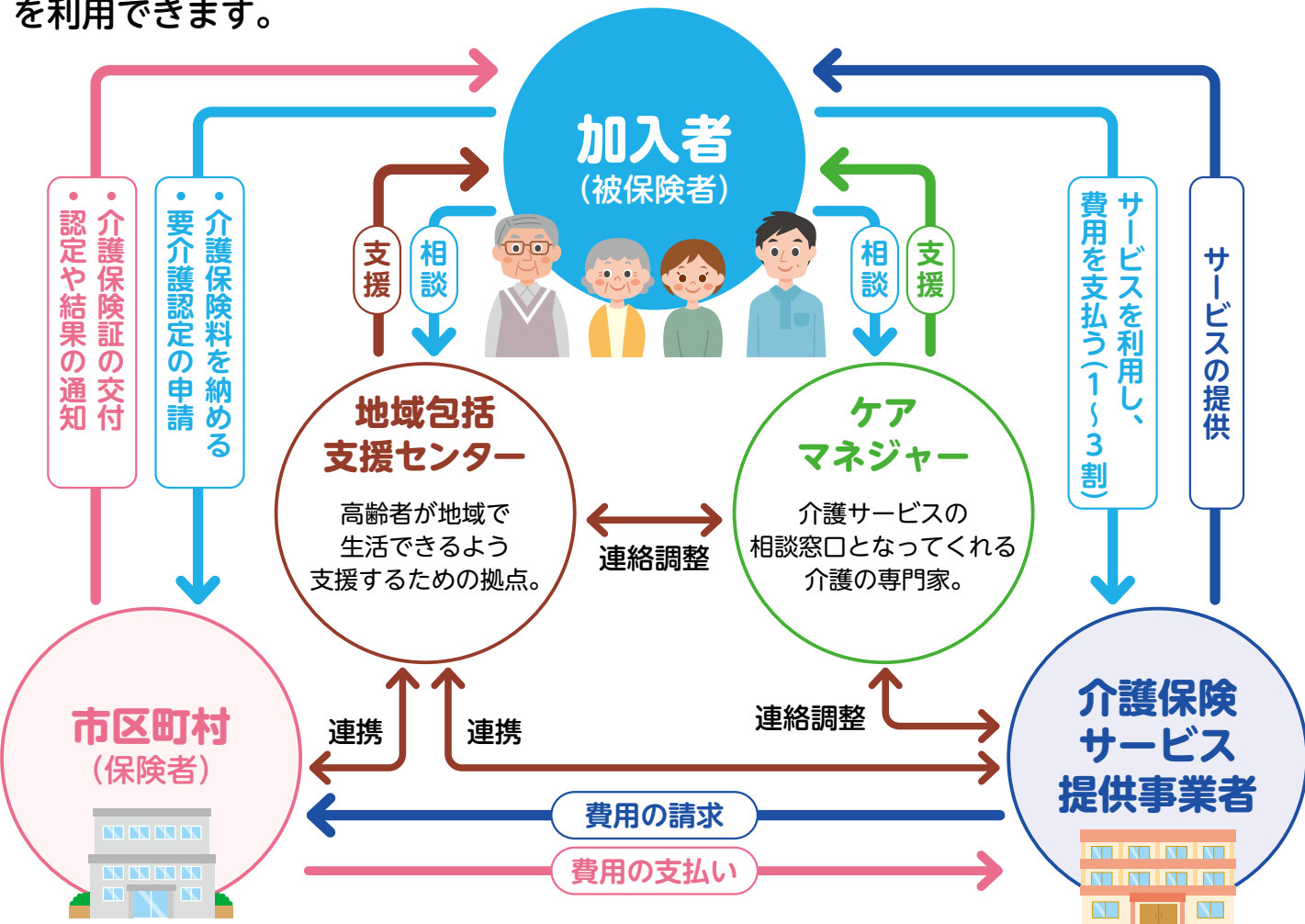
- P.2 | **しくみと加入者**
- P.4 | **介護保険料の  
決まり方・納め方**
- P.8 | **サービス利用の手順**
- P.14 | **介護サービス  
【要介護1～5の方へ】**
- P.19 | **介護予防サービス  
【要支援1・2の方へ】**
- P.22 | **地域密着型サービス**
- P.24 | **福祉用具貸与・購入、  
住宅改修**
- P.26 | **地域支援事業  
(総合事業)**
- P.28 | **費用の支払い**
- P.31 | **介護予防の取り組み**
- P.36 | **三木市の  
高齢者福祉サービス**
- P.39 | **地域包括支援センター  
のご案内**



三木市

# 介護保険のしくみ

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市区町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めます。介護が必要になったときには、費用の一部（1～3割）を負担することで介護保険サービスを利用できます。



## 加入者 (被保険者) は年齢により2つに分けられます

**65歳以上の方**  
(第1号被保険者)

**【介護保険を利用できる方】**  
「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方。  
※65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要になったときに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、市介護保険課へ届け出をお願いします。

**40～64歳の方**  
(第2号被保険者)

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

- 40～64歳の方が介護保険を利用するときに対象となる病気(特定疾病)**
- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
  - 関節リウマチ
  - 筋萎縮性側索硬化症
  - 後縦靭帯骨化症
  - 骨折を伴う骨粗しょう症
  - 初老期における認知症
  - 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
  - 脊髄小脳変性症
  - 脊柱管狭窄症
  - 早老症
  - 多系統萎縮症
  - 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
  - 脳血管疾患
  - 閉塞性動脈硬化症
  - 慢性閉塞性肺疾患
  - 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

**介護保険証** 要介護認定を申請するときや介護保険のサービスを受けるときに介護保険証が必要になります。

- 交付対象者**
- 【65歳以上の方】**
    - 1人に1枚交付されます。
    - 65歳になる月(誕生日が1日の方は前月)に交付されます。
  - 【40～64歳の方】**
    - 要介護認定を受けた方に交付されます。

- 必要なとき**
- ・要介護認定の申請をするとき(65歳以上の方)
  - ・ケアプランを作成するとき
  - ・介護保険サービスを利用するとき など

**介護保険被保険者証**

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 被保険者番号            |                |
| 住所                |                |
| 氏名                |                |
| 生年月日              | 明治・大正・昭和 年 月 日 |
| 交付年月日             | 年 月 日          |
| 保険者番号並びに保険者の名称及び印 | 三木市 印          |

**負担割合証** 介護保険サービス等を利用するときの負担割合(1～3割)が記載されています。

**交付対象者** 要介護認定を受けた方と、介護予防・生活支援サービス事業対象者のみに交付されます。

**必要なとき** 介護保険サービスを利用するとき  
【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

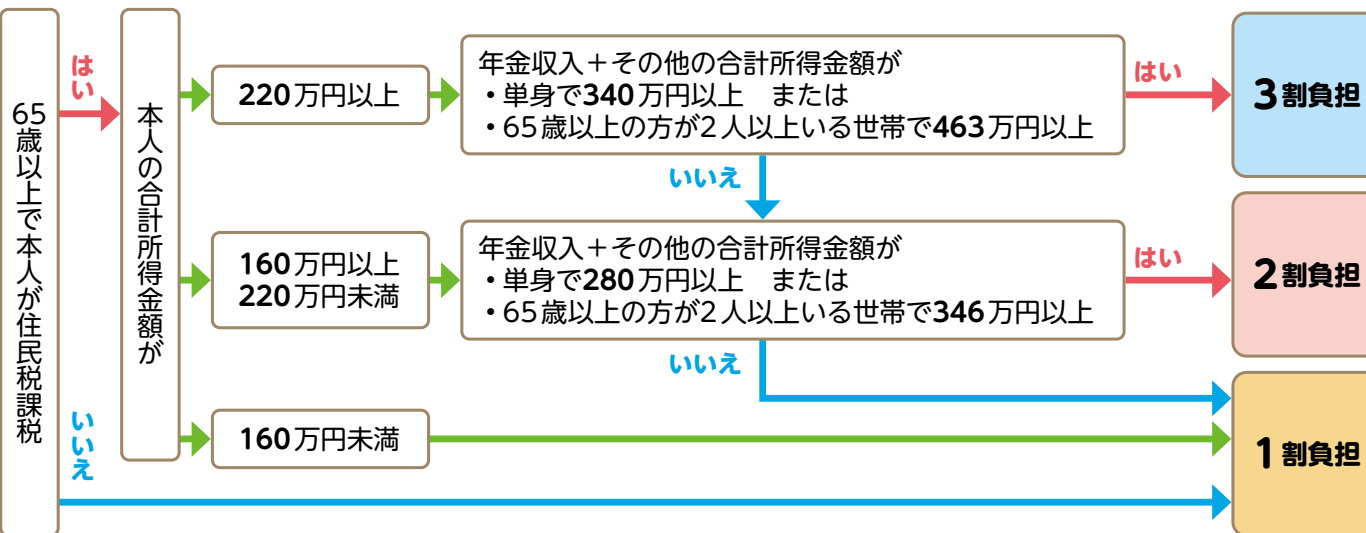
大切に保管しましょう。

負担割合(1～3割)が記載されます。

**介護保険負担割合証**

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 交付年月日             | 年 月 日          |
| 被保険者番号            |                |
| 住所                |                |
| 氏名                |                |
| 生年月日              | 明治・大正・昭和 年 月 日 |
| 利用開始年月日           | 年 月 日          |
| 利用終了年月日           | 年 月 日          |
| 負担割合              | 適用期間 年 月 日     |
| 保険者番号並びに保険者の名称及び印 | 三木市 印          |

## 介護保険サービスの自己負担割合と判定基準



※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。  
※合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、給与所得および公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額で計算します。

## 「ケアマネジャー」とはどんな人？

介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

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

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



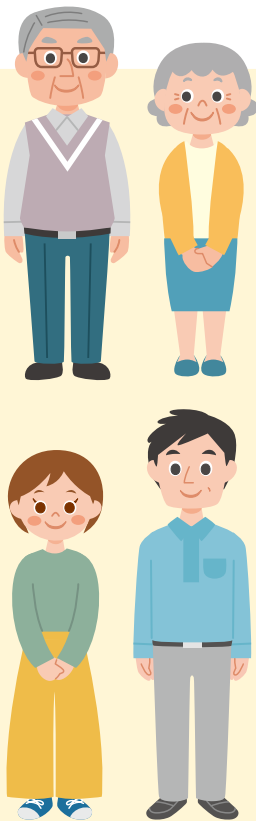
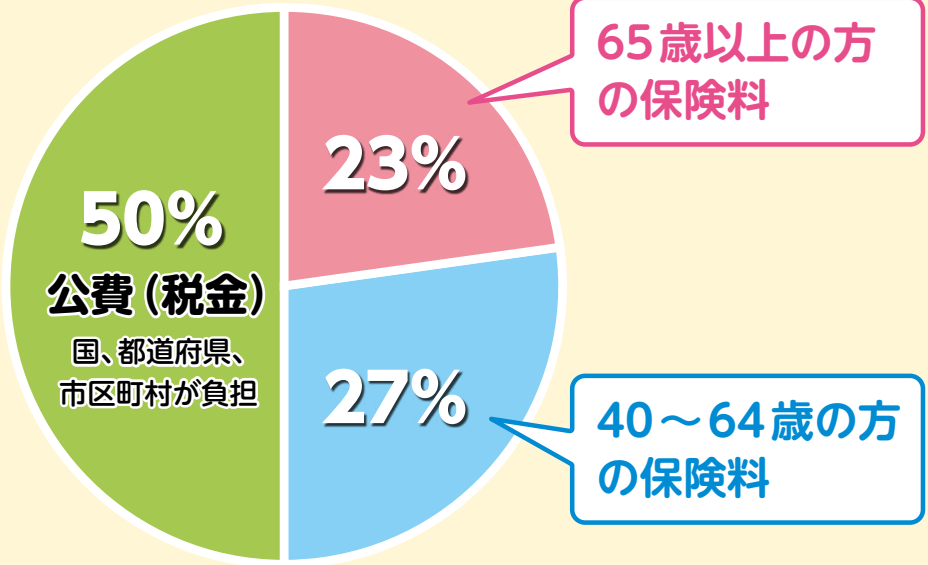


# 社会全体で介護保険を支えています

介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「公費（税金）」と、みなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。  
介護保険料はきちんと納めましょう。

介護保険料の決まり方・納め方

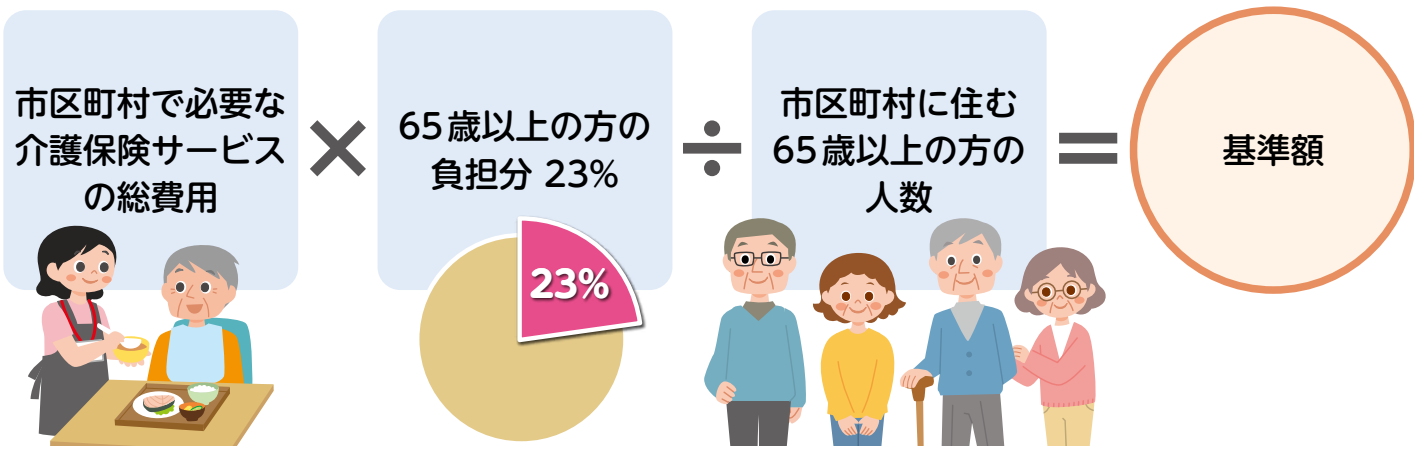
介護保険の財源の内訳（令和6～8年度）  
（このほかに利用者負担分があります）



## ● 65歳以上の方の介護保険料の決まり方

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

### 基準額の決まり方



基準額とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる額のことです。  
介護保険料は、基準額をもとに、所得の低い方などの負担が大きくなりすぎないように本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

あなたの介護保険料を確認しましょう

三木市は県内29市で最低水準

三木市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 **63,600円**(年額) / **5,300円**(月額換算)

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。

## ● 所得段階別介護保険料

| 所得段階  | 対象となる方                                                                    | 調整率         | 保険料(年額) <sup>※1</sup> | 月額換算                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|
| 第1段階  | ・生活保護受給者<br>・老齢福祉年金 <sup>※2</sup> 受給者で、世帯全員が住民税非課税の方                      | 基準額 × 0.285 | 18,126円               | 1,510 <sup>5</sup> 円 |
| 第2段階  | 世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円以下の方              | 基準額 × 0.485 | 30,846円               | 2,570 <sup>5</sup> 円 |
| 第3段階  | 世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円超120万円以下の方        | 基準額 × 0.685 | 43,566円               | 3,630 <sup>5</sup> 円 |
| 第4段階  | 世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円以下の方 | 基準額 × 0.90  | 57,240円               | 4,770円               |
| 第5段階  | 世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円超の方  | 基準額 × 1.00  | 63,600円(基準額)          | 5,300円               |
| 第6段階  | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が120万円未満の方                               | 基準額 × 1.20  | 76,320円               | 6,360円               |
| 第7段階  | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が120万円以上210万円未満の方                        | 基準額 × 1.30  | 82,680円               | 6,890円               |
| 第8段階  | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が210万円以上320万円未満の方                        | 基準額 × 1.50  | 95,400円               | 7,950円               |
| 第9段階  | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が320万円以上420万円未満の方                        | 基準額 × 1.70  | 108,120円              | 9,010円               |
| 第10段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が420万円以上520万円未満の方                        | 基準額 × 1.90  | 120,840円              | 10,070円              |
| 第11段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が520万円以上620万円未満の方                        | 基準額 × 2.10  | 133,560円              | 11,130円              |
| 第12段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が620万円以上720万円未満の方                        | 基準額 × 2.30  | 146,280円              | 12,190円              |
| 第13段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> が720万円以上の方                               | 基準額 × 2.40  | 152,640円              | 12,720円              |

※1 保険料（年額）は、4月から翌年3月までの1年間で、三木市の介護保険資格月数に応じて賦課されます。  
※2 老齢福祉年金は、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。  
※3 合計所得金額について  
〔共通〕土地売却等に係る特別控除額がある場合は「長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。  
〔第1段階～第5段階の方〕  
・「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。  
・合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。  
〔第6段階～第13段階の方〕  
合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る所得が含まれている場合に10万円を控除した金額を用いる国の特例措置は、令和5年度をもって終了となりました。

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歳になった月(65歳の誕生日の前日が属する月)の分から納めます。  
納め方は受給している年金<sup>\*</sup>の額によって次の2通りに分かります。個人で納め方を選ぶことはできません。  
<sup>\*</sup>受給している年金とは、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

特別徴収

年金が年額**18万円以上**の方 → 年金から**差し引かれます**

●保険料の年額が、年金の支払い月に年6回に分けて差し引かれます。

特別徴収は、**仮徴収**と**本徴収**によって納めていただきます。

仮徴収

4月 6月 8月 → 10月 12月 2月

仮徴収

介護保険料は、前年の所得等をもとに決まるので、保険料が確定するのは、7月以降となります。そのため、4月、6月、8月は、仮に算定された保険料での徴収となります。

本徴収

確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額を10月、12月、2月の3回に分けて徴収します。

！こんなときは、一時的に納付書で納めます

●年度途中で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  
●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

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

●介護保険料を納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。

|    |         |         |         |          |          |          |         |         |
|----|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|---------|
| 納期 | 7月(第1期) | 8月(第2期) | 9月(第3期) | 10月(第4期) | 11月(第5期) | 12月(第6期) | 1月(第7期) | 2月(第8期) |
|----|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|---------|

納め忘れがない**口座振替**(第1期から第8期までの間のみ可能)が**便利**です。

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「**口座振替利用申込書**」に必要事項を記入し、申し込みます。  
※利用申込から口座振替開始まで2カ月程度かかります。  
※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ケースがあります。  
※市窓口でも、キャッシュカードを使用して簡単に口座振替の手続きをすることができます。

口座振替が便利ね

● 65歳になる年度の保険料について

4月から65歳になる月の前月までの分は、年度末までの納期に分けて、加入している医療保険の保険料(介護保険分)から納めます。  
65歳になった月から年度末までの分は、年度末までの納期に分けて、「介護保険料」として市に納付書で納めます。  
**はじめのうちは特別徴収(年金からの差し引き)にはなりません。**

例 10月2日生まれの人の場合 65歳

|                                           |    |    |    |    |    |                                     |     |     |    |    |    |
|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| 4月                                        | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月                                 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 4～9月分を、年度末までの納期に分けて、加入している医療保険の保険料から納めます。 |    |    |    |    |    | 10月～翌年3月分を、年度末までの納期に分けて、市に納付書で納めます。 |     |     |    |    |    |

国民健康保険(国保)の加入者は、65歳になった月以降も国保の保険税(料)に介護保険分が含まれていますが、これは4月から65歳になる月の前月までの分を年度末までの納期に分けているため、**保険税(料)を二重に納めているわけではありません。**

介護保険料を滞納すると？

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。

介護保険料の決まり方・納め方

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、あとかから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます。

1年6カ月以上滞納すると

引き続き、利用したサービス費用はいったん**全額自己負担**となり、申請しても保険給付費の**一部または全額が一時的に差し止め**られます。滞納が続く場合は、**差し止められた額から介護保険料が差し引かれる**場合があります。

2年以上滞納すると

上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が**3割または4割に引き上げ**られたり、**高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費**などが受けられなくなったりします。

● 40～64歳の方の介護保険料

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

|                                                                                                              | 決まり方                               | 納め方                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  <b>国民健康保険に加入している方</b>  | 世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 | 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。                           |
|  <b>職場の健康保険に加入している方</b> | 加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。        | 医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。<br>※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。 |

6

7



# 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、市介護保険課や地域の在宅介護支援センターに相談しましょう。

## 1 | 相談する

市介護保険課または地域の在宅介護支援センターの窓口で、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあれば伝えましょう。

- ▶ 介護サービスが必要
- ▶ 住宅改修が必要

など

- ▶ 生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいか

など

- ▶ 介護予防に取り組みたい

など

## 2 | 心身の状態を調べる

**要介護認定**または**基本チェックリスト**を受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

### 認定 要介護認定を受ける

市に申請して、要介護認定を受けます。(在宅介護支援センターが代行申請することもできます)

詳しくは ▶

サービス利用の流れ②  
(10～11ページ)

### 基本チェックリストを受ける

25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。

詳しくは ▶ 26ページ

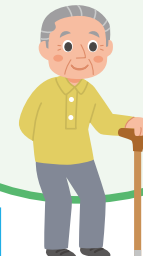
## 3 | 心身の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態を判定します。

### 要介護1～5



### 要支援1・2



非該当

生活機能の低下がみられる  
(事業対象者)

自立した生活が送れる

## 4 | 利用できるサービス

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。

### 介護サービスを利用できます。

「介護サービス」は要介護1～5の方が利用できます。

種類と費用は ▶ P.14～

介護予防・生活支援サービス事業  
を利用していた方は引き続き利用  
できる場合があります。



### 介護予防サービスを利用できます。

「介護予防サービス」は、要支援1・2の方が利用できます。

種類と費用は ▶ P.19～



### 総合事業

#### 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」は、要支援1・2の方、基本チェックリストによって、生活機能が低下していると判定された方(事業対象者)が利用できます。

詳しくは ▶ P.27



#### 一般介護予防事業を利用できます。

一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が対象の事業です。

詳しくは ▶ P.27



# サービス利用の流れ② 要介護認定の手順

サービス利用の手順

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。

## 1 要介護認定の申請

申請は、市介護保険課、地域の相談窓口（在宅介護支援センター）で受け付けています。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 など



※医療機関に入院中の場合は、申請について入院先の相談員などに相談しましょう。

### 申請に必要なもの

- ☒ 申請書  
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、申請することを事前に伝えておきましょう。
- ☒ 介護保険証
- ☒ 健康保険の保険証

## 2 要介護認定（調査～判定）

申請をすると、訪問調査（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、一次判定結果、主治医の意見書などをもとに、介護認定審査会において判定が行われます。

### 訪問調査

調査員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。（▶P.11参照）

### 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。  
※主治医がいない方は、市に相談ください。

### 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・判定します。



## 3 結果の通知

「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？

訪問調査ではあらかじめ定められた74項目を調査員（市の職員や委託されたケアマネジャー）が質問します。

### 【訪問調査を受けるときのポイント】

- 本人だけでなく、介護している方が同席する
- 24時間通しての様子を伝える（夜間の様子なども伝える）

伝えたいことを事前にまとめておきましょう。



### 概況調査

### 特記事項

調査時に聞き取った本人の状態や実際の介護の状況など詳しい内容を記載したもの

### 基本調査

- |            |            |                |
|------------|------------|----------------|
| ● 麻痺などの有無  | ● 洗身       | ● 意思の伝達        |
| ● 拘縮の有無    | ● つめ切り     | ● 記憶・理解        |
| ● 寝返り      | ● 視力・聴力    | ● 問題行動         |
| ● 起き上がり    | ● 移乗・移動    | ● 薬の内服         |
| ● 座位保持     | ● えん下・食事摂取 | ● 金銭の管理        |
| ● 両足での立位保持 | ● 排泄       | ● 日常の意思決定      |
| ● 歩行       | ● 清潔       | ● 社会生活への適応     |
| ● 立ち上がり    | ● 衣服の着脱    | ● 過去14日間にうけた医療 |
| ● 片足での立位   | ● 外出頻度     | ● 日常生活自立度      |

## 要介護と要支援の違い

要介護認定の結果は、「自立」、「要支援1・2」、「要介護1～5」のいずれかになります。結果によって利用できるサービスなどに違いがあります。

要介護と要支援とでは利用できるサービスやサービス利用の手順が異なります。

| 要介護度  | 心身の状態のめやす                            | 利用できるサービスと利用手順                                                                                       |
|-------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高     | 要介護5<br>要介護4<br>要介護3<br>要介護2<br>要介護1 | 【利用できるサービス】<br>● 介護サービス<br>【サービスの利用手順】<br>● 居宅介護支援事業者のケアマネジャーとケアプランを作成<br>● 施設に入所してケアプランを作成          |
| 介護が必要 | 要支援2<br>要支援1                         |                                                                                                      |
| 中度    |                                      |                                                                                                      |
| 低     |                                      |                                                                                                      |
| 低     | 非該当（自立）                              |                                                                                                      |
|       | 日常生活はほぼ自立している状態。                     | 【利用できるサービス】<br>● 介護予防サービス<br>● 介護予防・生活支援サービス事業<br>【サービスの利用手順】<br>● 地域包括支援センターや居宅介護支援事業者で介護予防ケアプランを作成 |
|       |                                      | 地域支援事業<br>※基本チェックリストの結果、事業対象者となった方は、介護予防・生活支援サービス事業を受けられる。                                           |

サービス利用の手順

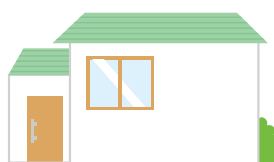


# サービス利用の流れ③ ケアプランの作成から サービス利用まで

サービス利用の手順

要介護1～5の方

自宅で暮らしながら  
サービスを利用したい



## 1 居宅介護支援事業者に連絡

- 市などが発行する事業者一覧のなかから**居宅介護支援事業者**(ケアマネジャーを配置しているサービス事業者)を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。



## 2 ケアプラン※<sup>1</sup>を作成

担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



## 3 サービスを利用

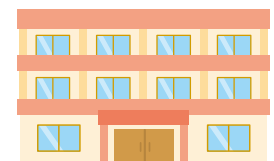
- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>します。
- ケアプランにそって**介護サービス**(▶P.14～)を利用します。

介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方は引き続き利用できる場合があります。



サービス利用の手順

介護保険施設へ  
入所したい



## 1 介護保険施設に連絡

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



## 2 ケアプラン※<sup>1</sup>を作成

入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

## 3 サービスを利用

ケアプランにそって介護保険の**施設サービス**(▶P.18)を利用します。



要支援1・2の方

## 1 地域包括支援センター等に連絡

地域包括支援センターまたは介護予防支援事業者連絡、相談をします。

## 2 介護予防ケアプラン※<sup>1</sup>を作成

地域包括支援センターの職員やケアマネジャーと相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

## 3 サービスを利用

- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>します。
- 介護予防ケアプランにそって**介護予防サービス**(▶P.19～)および**介護予防・生活支援サービス事業**(▶P.27)を利用します。



## サービス事業者と契約する際の注意点

- ☐ 重要事項説明書などの書類を受け取り、サービスの内容に納得した
- ☐ 利用者の病気や身体の状態をよく把握してもらっている
- ☐ 介護保険が使えるサービスと使えないサービスがわかるようになっている
- ☐ 利用料やキャンセル料、支払いについて納得した
- ☐ 契約解除の方法の説明を受けた

利用開始後も事業者を変えることができます。  
疑問点は、ケアマネジャーに相談してみましょう。



通うサービスなどで、実際に施設を見学してみましょう。



## 1 地域包括支援センターに連絡

地域包括支援センターに連絡します。



## 2 ケアプラン※<sup>1</sup>を作成

地域包括支援センターの職員やケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



## 3 サービスを利用

- サービス事業者と契約※<sup>2</sup>します。
- ケアプランにそって**介護予防・生活支援サービス事業**(▶P.27)を利用します。



介護予防・生活支援サービス事業対象者

※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。

# 介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす



## ケアプランの作成・サービス利用についての相談

### 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。

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)



### 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 | 通いの場 | 訪問介護 | 通所<br>リハビリ |   |   |
| 午後 | 通所介護 |      |      |      |            |   |   |

足の筋力回復のための機能訓練を行う。  
外出することがよい気分転換にも。

家の中で転ばないため、  
日常動作のリハビリ。

納得のいく  
ケアプラン  
のために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかをケアマネジャーに積極的に伝えましょう。サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。



## 日常生活の手助けを受ける

### 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〉

- 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<br>中心 | 20分～30分未満 | 244円 |
|            | 30分～1時間未満 | 387円 |
| 生活援助<br>中心 | 20分～45分未満 | 179円 |
|            | 45分以上     | 220円 |

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

|             |     |
|-------------|-----|
| 通院等乗降介助(1回) | 97円 |
|-------------|-----|



### 以下のサービスは、介護保険の対象外です

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。

- 本人以外の家族のための家事
- ペットの世話
- 草引き・花の手入れ など
- 来客の応対
- 模様替え
- 洗車



## 自宅を訪問してもらう

### 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 | 1,266円 |
|----|--------|

### 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 | 308円 |
|----|------|

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割のいずれかになります。(▶P.3参照)



お医者さんの指導のもとでの助言・管理

居宅療養管理指導

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



自己負担(1割)のめやす  
【単一建物居住者1人に対して行う場合】

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

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 | 399円 |
|              | 30分～1時間未満 | 574円 |
| 訪問看護ステーションから | 20分～30分未満 | 471円 |
|              | 30分～1時間未満 | 823円 |

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

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。



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

|      |      |      |        |
|------|------|------|--------|
| 要介護1 | 658円 | 要介護4 | 1,023円 |
| 要介護2 | 777円 | 要介護5 | 1,148円 |
| 要介護3 | 900円 |      |        |

※食費、日常生活費は別途負担となります。  
※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

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。



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

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。  
※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

短期間施設に泊まる

短期入所生活介護【ショートステイ】

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【併設型の施設の場合】

| 要介護度 | ユニット型個室<br>ユニット型個室的多床室 | 従来型個室 | 多床室  |
|------|------------------------|-------|------|
| 要介護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 |

短期入所療養介護【医療型ショートステイ】

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【介護老人保健施設の場合】

| 要介護度 | ユニット型個室<br>ユニット型個室的多床室 | 従来型個室 | 多床室    |
|------|------------------------|-------|--------|
| 要介護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。また、認定期間の半数を超えて短期入所する場合は市に届出が必要です。

|                |             |                             |
|----------------|-------------|-----------------------------|
| 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                  |

施設に入っている方が利用する介護サービス

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、包括型(一般型)と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【包括型(一般型)の場合】

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 要介護1 | 542円 | 要介護4 | 744円 |
| 要介護2 | 609円 | 要介護5 | 813円 |
| 要介護3 | 679円 |      |      |

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。  
※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。



「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

その他のサービス

- ▶ 地域密着型サービス ..... 22・23ページ
- ▶ 福祉用具貸与・購入、住宅改修 ..... 24・25ページ

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割のいずれかになります。(▶P.3参照)

# 施設サービスの種類と費用のめやす



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。

介護サービス

## 生活介護が中心の施設

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

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方です。

## 介護やリハビリが中心の施設

### 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【基本型】

| 要介護度 | ユニット型個室<br>ユニット型個室的多床室 | 従来型個室    | 多床室      |
|------|------------------------|----------|----------|
| 要介護1 | 約24,060円               | 約21,510円 | 約23,790円 |
| 要介護2 | 約25,440円               | 約22,890円 | 約25,290円 |
| 要介護3 | 約27,390円               | 約24,840円 | 約27,240円 |
| 要介護4 | 約29,040円               | 約26,490円 | 約28,830円 |
| 要介護5 | 約30,540円               | 約27,960円 | 約30,360円 |

## 長期療養の機能を備えた施設

### 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<br>ユニット型個室的多床室 | 従来型個室    | 多床室      |
|------|------------------------|----------|----------|
| 要介護1 | 約25,500円               | 約21,630円 | 約24,990円 |
| 要介護2 | 約28,800円               | 約24,960円 | 約28,290円 |
| 要介護3 | 約35,970円               | 約32,100円 | 約35,460円 |
| 要介護4 | 約39,000円               | 約35,160円 | 約38,490円 |
| 要介護5 | 約41,760円               | 約37,890円 | 約41,250円 |

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。  
※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。  
(ユニット型個室、従来型個室、多床室などの違いについて▶P.17参照)

# 介護予防サービスの種類と費用のめやす

介護予防サービスは、状態の改善と悪化の予防を目的としたサービスです。できないことを補助するだけでなく、利用者本人のできることを増やし、いきいきとした生活を送れるよう支援します。

## 介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

### 介護予防支援

地域包括支援センターの職員やケアマネジャーに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、利用者が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。

介護予防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)

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)



介護予防サービス

## 自宅を訪問してもらう

### 介護予防訪問入浴介護

浴室がない場合や浴室の利用が難しい場合に入浴のお手伝いのサービスを受けます。



| 自己負担(1割)のめやす |      |
|--------------|------|
| 1回           | 856円 |

### 介護予防訪問リハビリテーション

専門家に訪問してもらい、利用者が自分で行える体操やリハビリなどの指導を受けます。



| 自己負担(1割)のめやす |      |
|--------------|------|
| 1回           | 298円 |

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割のいずれかになります。(▶P.3参照)



お医者さんの指導のもとでの助言・管理

介護予防  
居宅療養管理指導

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

自己負担(1割)のめやす  
【単一建物居住者1人に対して行う場合】

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

介護予防訪問看護

看護師などに訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上のお世話や必要な診療の補助などを受けます。



自己負担(1割)のめやす

|              |           |      |
|--------------|-----------|------|
| 病院・診療所から     | 20分～30分未満 | 382円 |
|              | 30分～1時間未満 | 553円 |
| 訪問看護ステーションから | 20分～30分未満 | 451円 |
|              | 30分～1時間未満 | 794円 |

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

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を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。  
※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

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。実際、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、ますます状態が悪化させ、介護が必要となってしまったケースが多いという結果が出ています。できることはなるべく自分で行い、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指しましょう。  
介護予防の取り組み(▶P.31 参照)



短期間施設に泊まる

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・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【併設型の施設の場合】

| 要介護度 | ユニット型個室<br>ユニット型個室的多床室 | 従来型個室 | 多床室  |
|------|------------------------|-------|------|
| 要支援1 | 529円                   | 451円  | 451円 |
| 要支援2 | 656円                   | 561円  | 561円 |

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、医療や介護、生活機能の維持向上のための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  
【介護老人保健施設の場合】

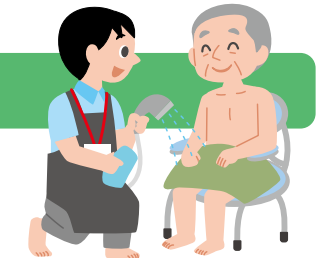
| 要介護度 | ユニット型個室<br>ユニット型個室的多床室 | 従来型個室 | 多床室  |
|------|------------------------|-------|------|
| 要支援1 | 624円                   | 579円  | 613円 |
| 要支援2 | 789円                   | 726円  | 774円 |

※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。

施設に入っている方が利用する介護サービス

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・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。サービスは、包括型(一般型)と外部サービス利用型に区分されます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【包括型(一般型)の場合】

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 要支援1 | 183円 | 要支援2 | 313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。

その他の  
サービス

- ▶ 地域密着型サービス ..... 22・23ページ
- ▶ 福祉用具貸与・購入、住宅改修 ..... 24・25ページ

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割のいずれかになります。(▶P.3 参照)

# 住み慣れた地域で受けるサービス

## 24時間対応の訪問サービス

### 定期巡回・随時対応型 訪問介護看護

密接に連携をとっている介護職員と看護師の定期的な訪問を受けられます。また、通報や電話などを行うことで、随時対応も受けられます。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす  
【介護、看護一体型事業所の場合】

| 要介護度  | 介護のみ利用  | 介護と看護を利用 | 夜間のみ利用       |
|-------|---------|----------|--------------|
| 要介護 1 | 5,446円  | 7,946円   | 基本対応<br>989円 |
| 要介護 2 | 9,720円  | 12,413円  |              |
| 要介護 3 | 16,140円 | 18,948円  |              |
| 要介護 4 | 20,417円 | 23,358円  |              |
| 要介護 5 | 24,692円 | 28,298円  |              |

※要支援の方は利用できません。

## 夜間の訪問サービス

### 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な訪問で介護を受けられる「定期巡回」、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる「随時対応」のサービスなどがあります。



自己負担(1割)のめやす  
【基本対応の場合】

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

※要支援の方は利用できません。

## 認知症の方向けのサービス

### 認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

自己負担(1割)のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

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

認知症と診断された方が共同で生活できる場(住居)で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす  
【2ユニットの事業所の場合】

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

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。  
※要支援 1の方は利用できません。

## 小規模な施設の通所介護サービス

### 地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす  
【7～8時間未満の利用の場合】

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

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

住み慣れた地域を離れずに生活を続けられるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービスです。

## 通い・訪問・泊まりなどを組み合わせた複合的なサービス

### 小規模多機能型居宅介護 (介護予防小規模多機能型居宅介護)

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

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

### 看護小規模多機能型居宅介護【複合型サービス】

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



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

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

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

## 地域の小規模な施設に入所して受ける介護サービス

### 地域密着型 介護老人福祉施設入所者生活介護

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす

| 要介護度  | ユニット型個室<br>ユニット型個室の多床室 | 従来型個室 | 多床室  |
|-------|------------------------|-------|------|
| 要介護 3 | 828円                   | 745円  | 745円 |
| 要介護 4 | 901円                   | 817円  | 817円 |
| 要介護 5 | 971円                   | 887円  | 887円 |

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。  
※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

### 地域密着型 特定施設入居者生活介護

定員29人以下の小規模な有料老人ホームなどで、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす

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

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

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割のいずれかになります。(▶P.3参照)  
実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。

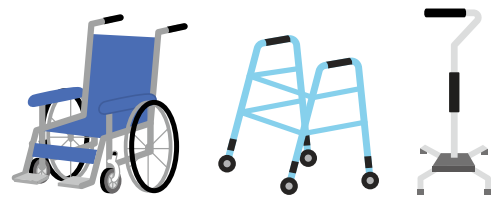


# 生活環境を整えるサービス

## 自立した生活を送るための福祉用具を借りる

### 福祉用具貸与（介護予防福祉用具貸与）

次の品目が貸し出しの対象となります。  
要介護度によって利用できる用具が異なります。



- = 利用できる。
- ✕ = 原則として利用できない。
- ▲ = 尿のみを吸引するものは利用できる。

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

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

### 適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

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

- 商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。  
※上限を超えた場合は、保険給付対象外（全額自己負担）となります。
- 事業者には、貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示すことや、全国平均価格とその事業者の価格を説明することが義務付けられています。

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。（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）、歩行補助つえ（松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ）については、福祉用具専門相談員またはケアマネジャーからの提案により、貸与と購入を選択できます。

## 福祉用具を買う

### 特定福祉用具購入（特定介護予防福祉用具購入）

購入費支給の対象は、次の品目です。

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



いったん利用者が購入費全額を負担します。あとで領収書などを添えて市に申請すると、同年度（4月1日～翌年3月31日）で10万円を上限に、購入費のうち利用者負担の割合分（1割・2割または3割）を除いた金額が支給されます。

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

貸与と購入を選択できます。

## より安全な生活が送れるように住宅を改修する

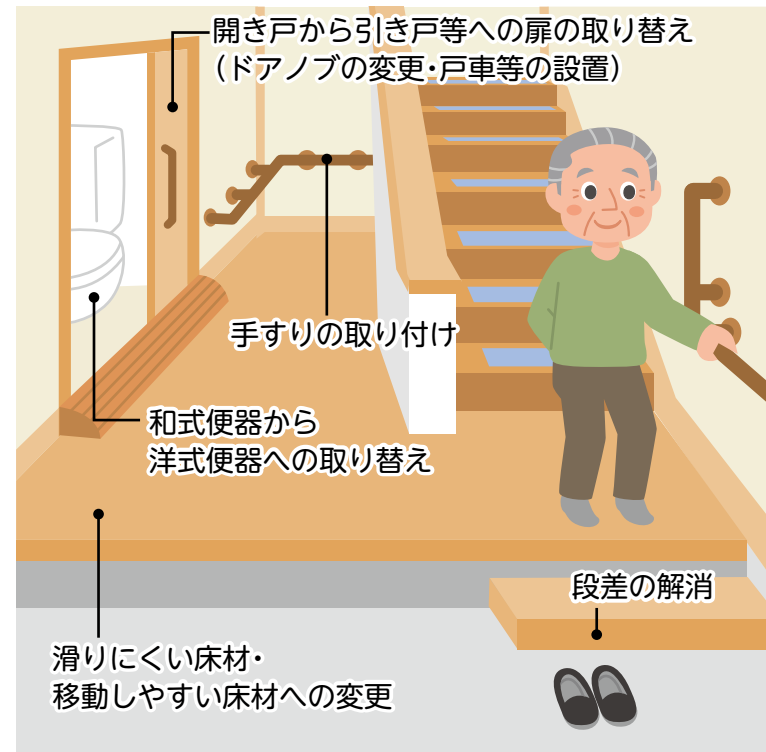
事前と事後に申請が必要です

### 居宅介護住宅改修（介護予防住宅改修）

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。

（費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合2万円、2割の場合4万円、3割の場合6万円が自己負担額です）。

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーが市介護保険課に相談しましょう。



### 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）

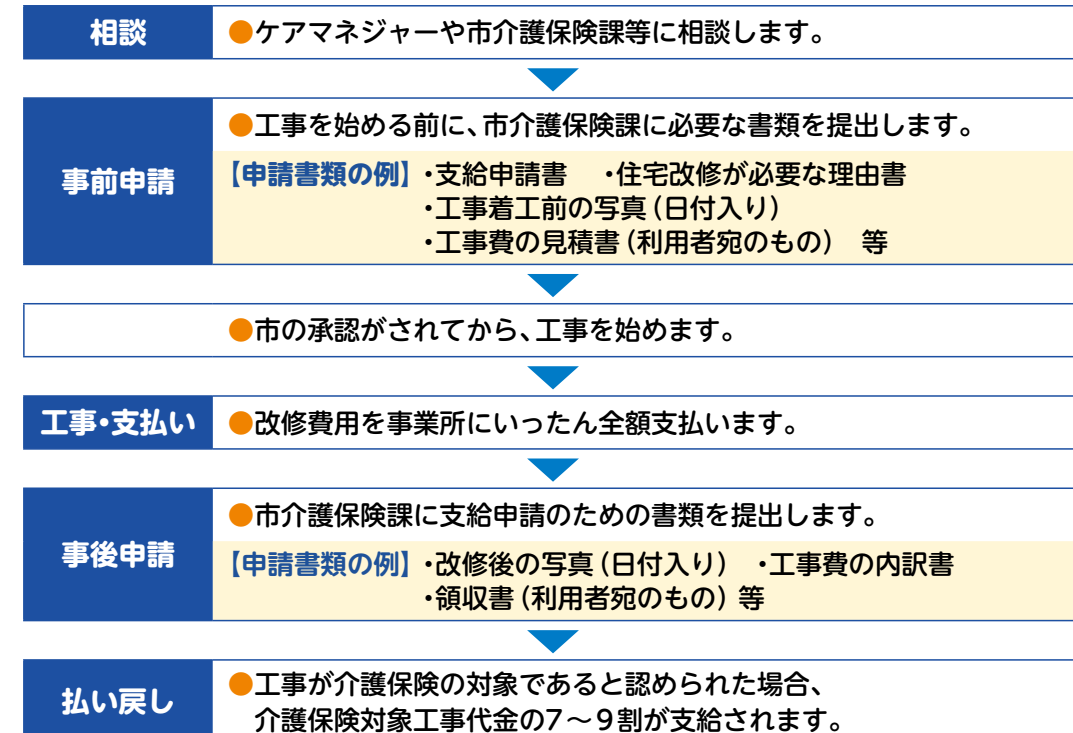
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。

- ※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。

### ●手続きの流れ

【償還払い（後から払い戻される）の場合】

事前と事後に申請が必要です



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。



# 総合事業 自分らしい生活を続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**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

### 一般介護予防事業

#### 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）
- 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方が要介護1～5となったとき、本人が希望し、市が必要と判断すれば、**介護予防・生活支援サービス事業**を引き続き利用できます。

#### 総合事業を利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、市介護保険課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。



### ☑ 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から、どのような介護予防に取り組めばよいかがわかります。

#### 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言われますか

生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

「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続けるためには、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。



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。



## 介護予防・生活支援サービス事業

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。

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

### 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

介護予防の普及啓発や、地域の身近な場所で人と人のつながりを通して介護予防の活動を継続できるように支援します。

三木市の介護予防事業について（▶ P.31～）

- 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

### 一般介護予防事業の例

#### みつきい☆いきいき体操

地域の公民館等を拠点として、住民が自主的に活動しています。市では、定期的に体操に取り組むグループを支援しています。



#### 介護予防教室

高齢者の低栄養や虚弱・閉じこもりなどの生活改善につなげるための講座や教室を開催します。



#### 高齢者ボランティアポイント

介護保険施設などでボランティア活動を行うことによって、元気な高齢者の活躍を支援します。





# 自己負担限度額と負担の軽減

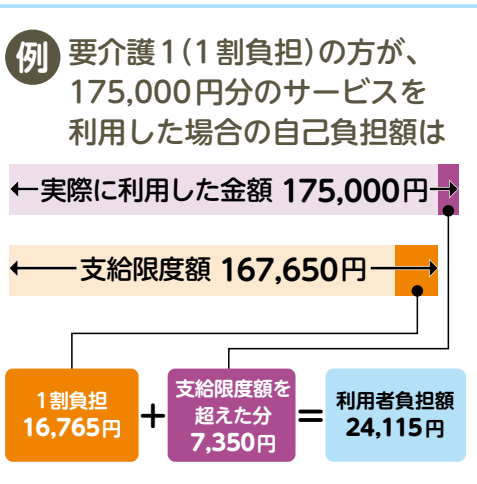
介護保険サービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。

## ●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<br>(1割) | 自己負担<br>(2割) | 自己負担<br>(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。

### 事業者を選ぶために…

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



## ●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<br>(1,231円) | 437円<br>(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。

## ●居住費と食費の負担軽減

所得の低い方には、「居住費」「食費」に関して、自己負担の限度額が設けられており、超えた分を介護保険から支給します。（特定入所者介護サービス費）

●給付を受けるには、市介護保険課への「介護保険負担限度額認定証」の交付申請が必要です。

### 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  | 施設                 |
| 1       | 生活保護受給者の方等                              | 要件なし                         | 880円     | 550円        | 550円<br>(380円)   | 0円   | 300円               |
| 2       | 世帯全員が住民税非課税<br>前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円以下の方 | 単身：1,000万円以下<br>夫婦：2,000万円以下 | 880円     | 550円        | 550円<br>(480円)   | 430円 | 390円<br>[600円]     |
| 3-①     | 前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円超120万円以下の方          | 単身：650万円以下<br>夫婦：1,650万円以下   | 1,370円   | 1,370円      | 1,370円<br>(880円) | 430円 | 650円<br>[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：550万円以下<br>夫婦：1,550万円以下   | 1,370円   | 1,370円      | 1,370円<br>(880円) | 430円 | 1,360円<br>[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。

●利用者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保険サービス利用者負担を合算（同じ世帯内に複数の利用者がいる場合には世帯合算）し、上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費」として後から支給されます。対象となった場合は、市からお知らせします。

自己負担の限度額(月額)

| 区分                                           | 限度額                        |
|----------------------------------------------|----------------------------|
| 課税所得690万円以上の方                                | 140,100円(世帯)               |
| 課税所得380万円以上690万円未満の方                         | 93,000円(世帯)                |
| 住民税課税世帯で課税所得380万円未満の方                        | 44,400円(世帯)                |
| 世帯全員が住民税非課税                                  | 24,600円(世帯)                |
| ・高齢福祉年金受給者の方<br>・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)<br>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、市医療保険課への申請が必要です。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合は支給されません。

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額:毎年8月1日から翌年7月31日まで)

70歳未満の方

| 区分             | 限度額   |
|----------------|-------|
| 901万円超         | 212万円 |
| 600万円超～901万円以下 | 141万円 |
| 210万円超～600万円以下 | 67万円  |
| 210万円以下        | 60万円  |
| 住民税非課税世帯       | 34万円  |

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

| 区分                                                   | 限度額   |
|------------------------------------------------------|-------|
| 690万円以上                                              | 212万円 |
| 380万円以上690万円未満                                       | 141万円 |
| 145万円以上380万円未満                                       | 67万円  |
| 一般（住民税課税世帯の方）                                        | 56万円  |
| 低所得者（住民税非課税世帯の方）                                     | 31万円  |
| 世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方（年金収入のみの場合80万円以下の方） | 19万円  |

フレイル予防をはじめましょう！

要介護状態にならないための介護予防は重要ですが、決して特別なことではありません。生活機能の低下に早めに気づき、**自分でできることを増やす、生きがいや目標をもつなど日々の生活を活発にすることが介護予防**なのです。

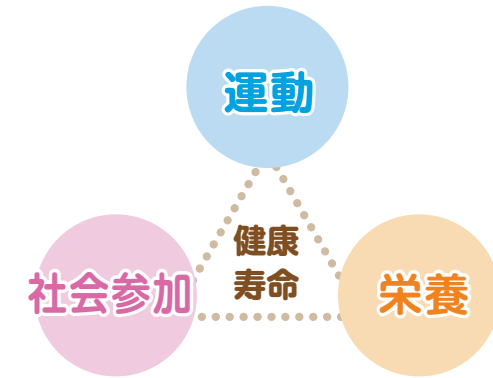
フレイルとは、年齢とともに、体や心の機能（働き）が低下し、**要介護に陥る危険性が高まっている「虚弱な状態」**のことです。



フレイルは、加齢により生じる「**身体的な変化**」だけでなく、うつや認知機能の低下などの「**精神的な変化**」、家に閉じこもりがちになるなどの「**社会的な変化**」などによって引き起こされるといわれ、早めに気づいて適切な対策をとれば、改善できることが分かっています。

フレイルの予防・改善のポイントとなるのは、

- 適度な運動
- 栄養（食事・お口のケア）
- 社会参加



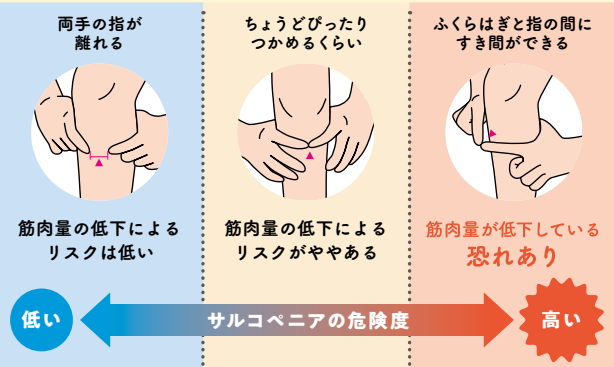
の3つです。

中でも社会参加の機会の減少は、フレイルの入り口になりやすいといわれています。週に1回以上の外出や人との交流がない人は、フレイルを加速させ、要介護や死亡のリスクを高めることも報告されています。身近なつながりを大切にするとともに、家庭での役割や地域での活動の機会を増やしていくことが、生活を活性化し、心身の機能を向上させることに繋がっていきます。

指わかテスト

加齢による筋力低下（サルコペニア）をチェック

- ①両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに囲む。



フレイルチェック

- ☐ この半年くらいの間に体重が減った
- ☐ 1日の食事回数は1～2回が多い  
→「**栄養（食事改善）**」に注目！ P.32～
- ☐ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある  
→「**栄養（お口のケア）**」に注目！ P.32～
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ  
→「**運動**」に注目！ P.32～
- ☐ 外出しない日が1週間以上続くことがある  
→「**社会参加**」に注目！ P.33～



# みっきい☆いきいき体操 みっきい☆にこにこ体操



三木市では、高齢になっても自立した生活や様々な社会参加を継続していくために、フレイル予防・介護予防の取り組みとして三木市のオリジナル体操「みっきい☆いきいき体操」と「みっきい☆にこにこ体操」を推進しています。市内には**100箇所以上の自主教室**があり、多くの方が健康づくりのために参加しています。地域で気軽に介護予防ができる場として、あなたも参加してみませんか？

みっきい☆いきいき体操実施会場は、市のホームページで確認できます。参加ご希望の方は、市介護保険課にお問い合わせください。

## ●みっきい☆いきいき体操

みっきい☆いきいき体操(市のホームページ)の動画をご覧ください。



この体操は「歩く」「立つ」「座る」などの生活動作の維持や、日常生活に必要な筋力や体の動き、バランスを身につけることを目的としています。

膝を伸ばす筋肉、つま先を上げる筋肉を鍛える体操です。



- ①椅子に深くゆったりと腰をかけ、立ち上がる時の膝の角度に少し足をひく。
- ②「1.2.3.4」で片足の膝を伸ばす。
- ③「1.2.3」で足首を起し、「1.2.3」で足首を戻す。
- ④「1.2.3.4」で伸ばしていた膝を戻す。
- ⑤反対の足も同様に行う。左右交互に8回ずつ行う。

足腰を強くする体操です。



- ①腰幅に両足を開き、足裏をしっかり床につけて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる。
- ②「1.2.3.4」でゆっくりと椅子から立ち上がり、背筋を伸ばす。
- ③「5.6.7.8」でゆっくりと座る。
- ④8回行う。

## ●みっきい☆にこにこ体操

みっきい☆にこにこ体操(市のホームページ)の動画をご覧ください。



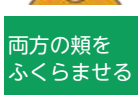
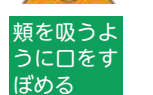
口は「呼吸をする」、「おいしく食べる」、「ことばを話す」、「表情を作る」等のたくさんの機能を持っています。みっきい☆にこにこ体操は、日常生活の中で意識して口や舌、頬を動かすことで、高齢期に低下しやすい「噛む力」や「飲み込む力」などの口腔機能の維持・向上を目指します。

口の体操 頬や口のまわりの筋肉を鍛える体操です。



頬のふくらませ・頬すぼめ  
(4回ずつ)

- ①舌を上あごに押しつけて、口をしっかりと閉じる。
- ②両方の頬をふくらませる。
- ③頬を吸うように口をすぼめる。



舌の体操 舌と舌のまわりの筋肉を鍛える体操です。



舌まわし(左右2回)

- ①舌を下唇と歯ぐきの間に入れて、下あごの奥、左頬、上あごの奥、上唇の奥側、右頬へと舌でなぞりながら下唇に戻る。
- ②ゆっくりと2回行う。
- ③舌を反対に2回まわす。

## ●バランスよくしっかり食べましょう

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

低栄養に注意し、  
不足しがちなタンパク質を  
毎食摂取しましょう！

1日3食抜かずに  
バランスよく食べる



たんぱく質を  
十分にとる



さまざまな野菜を  
毎日食べる



カルシウムの不足  
に気をつける



# 三木市の社会参加の場

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。**積極的に参加しましょう。**

## みっきい☆いきいき体操

この体操は「歩く」「立つ」「座る」などの生活動作の維持や、日常生活に必要な筋力や体の動き、バランスを身につけることを目的としています。住み慣れた地域で、仲間と一緒に体操を楽しむことで、よりいきいきと元気に過ごしましょう。



対象者 市内在住の高齢者どなたでも  
窓 口 介護保険課介護予防係  
電 話 82-2000

## 高齢者ボランティアポイント事業

高齢者が福祉施設で介護支援ボランティアとして活動した場合、活動実績に応じてポイントがたまり1ポイント100円、年間最大50ポイント5,000円に交換できます。元気な高齢者の地域での社会活動・社会参加を支援しています。

対象者 市内在住の65歳以上の方  
窓 口 三木市社会福祉協議会ボランティア活動プラザみき  
電 話 83-0090

## 高齢者ファミリーサポート事業

高齢者ファミリーサポート事業は、住民同士で高齢者の自立した日常生活を支え合う活動です。高齢者の日常生活のちょっとした困りごとを、できる範囲でサポートする協力会員として多くの元気な高齢者が活躍しています。自発的な参加や協力することで、自分自身の生きがいづくりや介護予防につなげ、地域で元気に暮らしていきましょう。

対象者(協力会員) 市内で協力会員として従事できる方(16歳以上)  
窓 口 高齢者ファミリーサポートセンター  
電 話 83-7300

## 三木市高齢者大学(まなびの郷みずほ内)

三木市高齢者大学では、仕事や子育てなどが一段落し、第2の人生をスタートしようとする方に向け生涯学習の場を提供しています。またクラブ活動などでの生きがいづくり、介護予防・認知症予防などの取り組みを通じた健康づくりを推進しています。

対象者 市内在住の60歳以上の方  
窓 口 三木市高齢者大学  
電 話 88-2550

## 老人クラブ

高齢者が自らの老後を健全で豊かなものとするための自主的な組織として地域に結成されており、レクリエーションや教養の向上、清掃奉仕や友愛訪問など様々な活動を展開しています。

対象者 市内在住の60歳以上の方  
窓 口 三木市老人クラブ連合会  
電 話 88-2550

## ふれあいサロン

ふれあいサロンは、閉じこもりの防止や住民同士のつながりづくりを目的とした開かれた地域の集いの場です。住民主体で運営されており、高齢者や障がいのある方、子育て中の親子などが気軽に参加することができます。

窓 口 三木市社会福祉協議会ボランティア活動プラザみき  
電 話 83-0090



# 認知症を正しく理解しましょう

## 認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、それらとの違いを把握しておくことも大切です。

### ▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

|                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>認知症</b><br>もの忘れの自覚がない<br>                    | ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる<br>             | 判断力が低下する<br>ど、どうしよう!!<br>           | 時間や場所、人との関係が分からなくなる<br>どちらさんかね?<br>おじいちゃん! ぼくだよ!!<br>    |
| <b>老化によるもの忘れ</b><br>もの忘れの自覚はある<br>何だったかしら<br> | ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる<br>ゆうべ何食べたっけ?<br> | 判断力の低下は見られない<br>大変! 消し忘れていたわ!<br> | 時間や場所、人との関係などは分かる<br>あなた確かお隣の... えーと<br>○○です こんにちわ<br> |

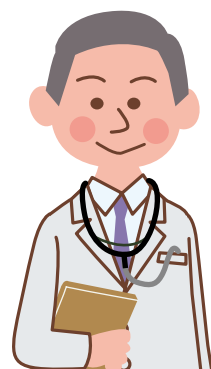
※厚生労働省によれば、2040年には**65歳以上の7人に1人**が認知症と推計されています。

### 🍀 早めの対応が鍵を握る

認知症は、発症する原因によっては早期に対応することで治療することや、進行を抑えることができます。また、認知機能が低下する前に発見できれば、今後の介護方針などを相談する余裕が生まれます。家族や周囲の人も、認知症であるとわかれば、適切なサポートやケアができるようになります。

### 🍀 専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」やお近くの「在宅介護支援センター(▶裏表紙参照)」にご相談ください。



## サインに気づくことが大切

認知症の症状には、記憶力や判断力などの低下、時間・場所・人を認知する機能が損なわれるといった認知症本来の症状である「中核症状」と、中核症状をもとに本人の性格や周囲の環境が影響して起こる「行動・心理症状(BPSD)」があります。早めに対応を行うためにも、以下のサインに、なるべく早めに気づくことが大切です。

### ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 認知症のサイン ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ☐ 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- ☐ 置き忘れ・紛失が多くなった
- ☐ ものの名前が出てこなくなった
- ☐ 季節に合わない服装をしている
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- ☐ 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- ☐ 日課をしなくなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった

など

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



### 🍀 認知症の人と接するときには…

「認知症になったら何もわからなくなる」といった誤解がありますが、そんなことはありません。一見理解できない行動でも、本人なりの理由があるはずです。認知症の方が感じている不安や苦しみが行動・心理症状として現れているとも言えます。その思いに寄り添い、本人の目線に立って原因を想像して対応することが症状の軽減につながります。

### 認知症の人と接するとき 心がけたいポイント

- ☐ 自尊心を傷つけない
- ☐ 子ども扱いしない
- ☐ できるだけ楽しく、笑顔で接する
- ☐ 声をかけるときは正面から
- ☐ ゆっくりはっきりと、シンプルに話す
- ☐ 間違ったり失敗したりしても責めない
- ☐ 本人ができることは、時間がかかっても急かさず自分でやらせよう

身近な相手ほど、症状は強く出ます。来客の前ではしない言動をあなたの前だけで見せるとしても、嫌われているのではなく、頼られているからこそなのだと考えてみてください。

まずコミュニケーションを深め、良い関係を築きましょう!





# 高齢者福祉サービス

高齢者や高齢者等の在宅生活を支援するご家族への健康・介護予防や介護・福祉に関するサービスを紹介します。

## 高齢者等の生活支援に関すること

### ●「食」の自立支援事業 ☎ 介護保険課 ☎82-2000

食事を作る事が困難な高齢者に、定期的な配食サービス、安否確認を行います。

**対 象 者** 65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者のみの世帯で、調理が困難な方

**利用回数** 週5回まで

**利 用 料** 1食／450円 ※利用料を変更する場合があります。

### ●外出支援サービス ☎ 介護保険課 ☎82-2000

在宅で寝たきりや車いすを利用している方が外出しやすいようにリフト付きタクシーを利用される場合、利用料金の一部を助成します。

**対 象 者** 65歳以上の寝たきりや車いすを利用している高齢者

**利用回数** 月に4回

**助 成 額** 初乗り運賃相当額を助成します。

### ●訪問理容サービス ☎ 介護保険課 ☎82-2000

寝たきりや外出が困難な高齢者が、自宅で理容サービスを利用する場合、利用料金の一部を助成します。

**利用回数** 年に4回

**利 用 料** 2,000円／1回

### ●緊急通報システム ☎ 介護保険課 ☎82-2000

ひとり暮らしや高齢者夫婦世帯に、緊急通報装置を貸与し、急病など緊急時の不安を解消します。

**対 象 者** ①65歳以上のひとり暮らしの高齢者  
②65歳以上の高齢者のみの世帯(通報が困難な方がいる)  
③家族が就労のため、日中独居になる高齢者

**内 容** 緊急時の通報と近隣協力者等による安否確認

**利 用 料** 所得に応じて設定しています。

### ●高齢者ファミリーサポートセンター事業

☎ 三木市社会福祉協議会 高齢者ファミリーサポートセンター ☎83-7300

日常生活の手助けをして欲しい高齢者(依頼会員)とできる範囲で手助けしたい方(協力会員)が互いに会員となり相互援助活動を行います。日常生活のちょっとした困りごと(買い物、掃除、話し相手)をサポートします。

**対象者(依頼会員)** ①65歳以上の方  
②40～64歳で要支援・要介護認定のある方

**利 用 料** 1時間あたり500円

### ●生活支援型ホームヘルプサービス ☎ 介護保険課 ☎82-2000

介護保険対象外のひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯に日常生活上必要な家事援助を中心に生活を支援します。

**利用限度** 週1回(緊急時は別に相談してください)

**利 用 料** 所得に応じて設定しています。

### ●生活支援型短期入所(ショートステイ) ☎ 介護保険課 ☎82-2000

介護保険対象外の虚弱高齢者で、家族等が一時的に身のまわりの世話ができなくなった場合、介護保険施設を利用できます。

**対 象** 介護保険対象外の虚弱高齢者

**利 用 料** 所得に応じて設定しています。

## 在宅介護をサポートする家族への支援に関すること

### ●介護用品の支給 ☎ 介護保険課 ☎82-2000

在宅で高齢者を介護している家族の方におむつ等の介護用品を支給します。

**対 象 者** 要介護4または5に相当する在宅高齢者を介護している家族  
(市民税非課税世帯のみ)

**品 目** 尿とりパッド、フラット式、パンツ式、テープ止め式各種おむつ等

### ●認知症高齢者支援サービス ☎ 介護保険課 ☎82-2000

認知症等により、行方がわからなくなった高齢者の居場所を早期に確認できるよう小型発信装置の貸与を行います。

**対 象 者** 認知症等により行方不明のおそれがある高齢者を介護している家族

**利 用 料** 所得に応じて設定しています。

## ●在宅高齢者介護手当支給事業

☎ 介護保険課 ☎82-2000

寝たきりや認知症の高齢者を介護している方に介護手当を支給します。(要介護4または5に相当し、介護保険サービスを1年間利用していない方)

**対象者** 寝たきりや認知症の高齢者を介護している方(所得制限あり)

**支給額** 年額12万円

## その他高齢者等への助成・手当に関すること

### ●高齢者屋内プールの助成

☎ 介護保険課 ☎82-2000

高齢者の健康保持、増進を図るため、利用者に対してその料金の一部を助成します。

**対象者** 65歳以上の方

**対象施設** 三木山総合公園内プール

**助成額** 1回につき200円助成 ※ただし、7月・8月は150円助成(プール利用時に助成します)

### ●住宅改造助成事業

☎ 介護保険課 ☎82-2000

高齢者が住み慣れた家で、自立した生活を送るためバリアフリー工事の費用の一部を助成します。(助成の条件があります)

※工事をする前に事前に申請が必要です。

**対象者** 要支援・要介護認定のある方

**助成条件** ①介護保険住宅改修制度の初回利用時に一体的に行う工事であること

②過去にこの制度を利用していないこと(旧制度含む)

③対象者が住替え(転居)を予定していないこと

**助成額** 所得や工事費用により助成額が決まります。

### ●特別障害者手当

☎ 障害福祉課 ☎82-2000

精神または身体に重度の障害があるため、日常生活において常時特別な介護を必要とする状態にある方に手当を支給します。

**対象者** 20歳以上で上記の状態にある方

※詳細な認定基準、所得制限があります。

※特別養護老人ホームや養護老人ホーム等に入所している場合は支給されません。

※病院や介護老人保健施設等に3カ月以上入院している場合は支給されません。

※障害者手帳がなくても申請できます。

**支給月額** 28,840円(令和6年4月～令和7年3月分)

※年度ごとに改定される場合があります。

# 地域包括支援センター

## ●高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。地域の相談窓口は、この冊子の裏表紙に掲載しています。

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、地域包括支援センターやお近くの在宅介護支援センターへお問い合わせください。



## 地域包括支援センターはこのような支援や相談を行っています

介護予防を  
応援します!

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。



さまざまな  
問題に  
対応します!

認知症や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。



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。



積極的に  
ご利用ください

介護予防の  
お手伝い

地域の  
ネットワーク  
づくり

みなさんの  
権利を守る!!

### 地域包括支援センターのスタッフ

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

認知症初期集中支援チームの設置や認知症地域支援推進員を配置し、認知症に関する相談にも対応しています。