

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

みんなのあんしん

令和6年4月
制度改正
対応版

介護保険

わかりやすい利用の手引き



も く じ

P.2 **しくみと加入者**

P.4 **サービス利用の手順**

P.8 **介護保険サービスの種類と費用**

- ① 自宅を中心に利用するサービス P.8
- ② 生活環境を整えるサービス P.10
- ③ 地域密着型サービス P.11
- ④ 介護保険施設で受けるサービス P.12

P.13 **費用の支払い**

P.14 **介護保険料の決まり方・納め方**

P.15 **地域支援事業(総合事業・介護予防)**

P.17 **その他の日常生活におけるサービス**

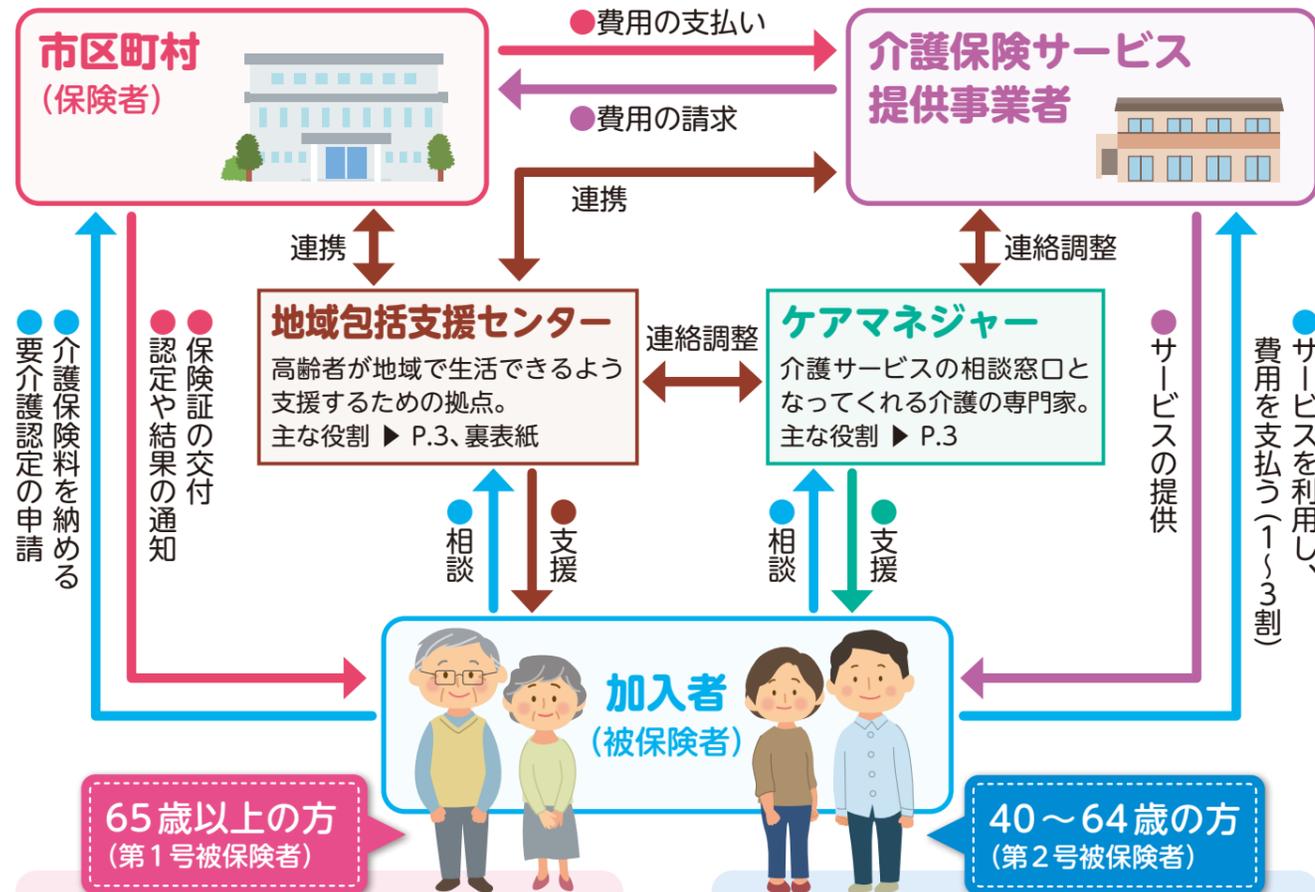
P.23 **介護保険サービス提供事業所一覧**

精華町役場 高齢福祉課

電話 0774-95-1932

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。



【介護保険を利用できる方】
「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方。
(▶ 要介護認定 4～5ページ)
※65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、市区町村へ届け出をお願いします。

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

介護保険証 (介護保険被保険者証)

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

◎交付対象者

【65歳以上の方】

- 1人に1枚交付されます。
- 65歳になる月(誕生日が1日の方は前月)に交付されます。

【40～64歳の方】

- 要介護認定を受けた方に交付されます。

◎必要なとき

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



大切に保管しましょう。

負担割合証 (介護保険負担割合証)

介護保険サービス等を利用するときの負担割合(1～3割)が記載されています。

◎交付対象者

要介護認定を受けた方、事業対象者に交付されます。

◎必要なとき

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

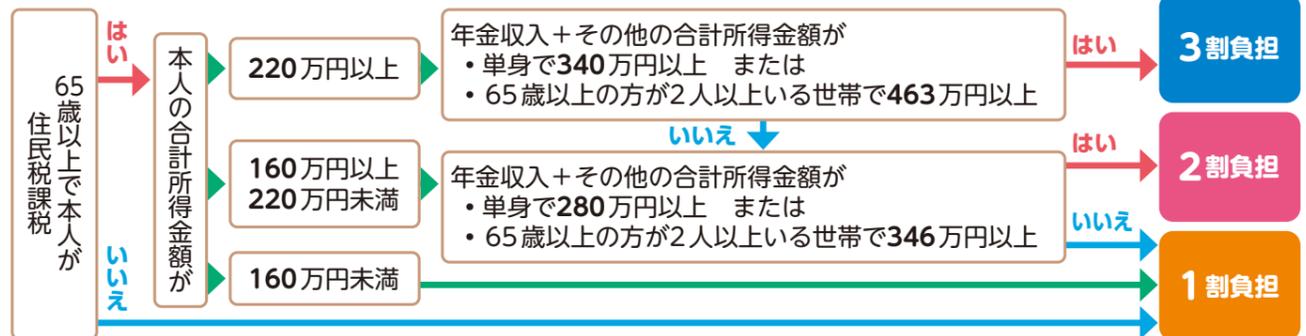
負担割合(1～3割)が記載されます。

介護保険証、負担割合証はイメージです。



大切に保管しましょう。

■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。

「地域包括支援センター」とは？

地域の高齢者のさまざまな困りごとに対応する総合相談窓口です。

▶詳しくは裏表紙。

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者やその家族、地域住民からの介護や福祉に関する相談への対応、支援
- 介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業 など

「ケアマネジャー」とはどんな人？

介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

【ケアマネジャーの役割】

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

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



※事業対象者とは「サービス・活動事業」の対象者のことです。

サービス利用の流れ①

介護サービスや介護
包括支援センターや

予防サービス、サービス・活動事業を利用するには、まずは、地域
市区町村の窓口で相談しましょう。



1 相談する

地域包括支援センターまたは市区町村の窓口で、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わからない

など



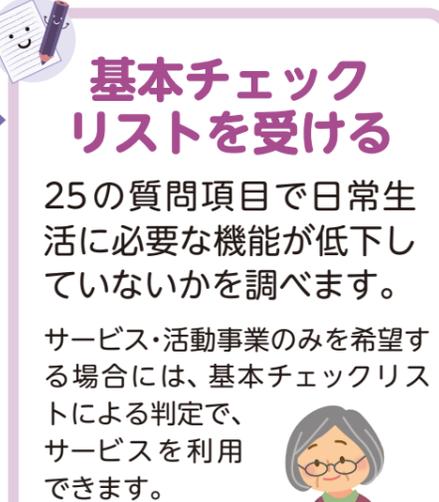
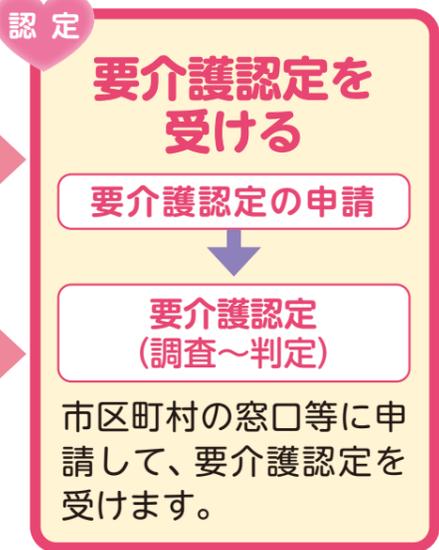
- ・介護予防に取り組みたい

など



2 心身の状態の調査を受ける

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 要介護認定の流れ

介護(予防)サービスを利用するには、介護が必要であると認定される必要があります。

要介護認定を受け「介護や支援」

① 要介護認定の申請

サービスを利用する際の相談窓口となる次のところで申請の依頼ができます。(本人のほか家族でもできます)

- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

申請先は市区町村の介護保険担当課です。



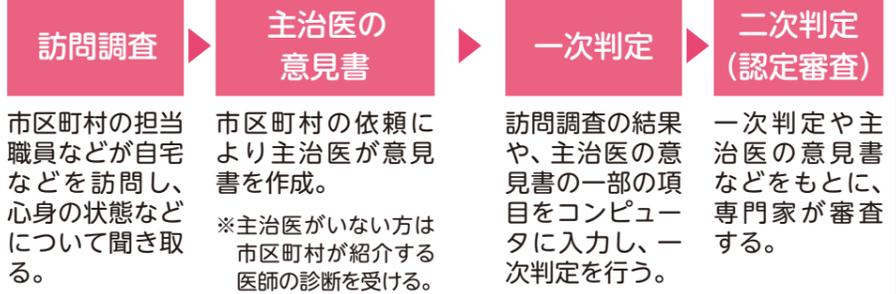
申請に必要なもの

- ✓ 申請書
市区町村の窓口にあります。
- ✓ 介護保険証
- ※第2号被保険者の方
- ✓ 医療保険の資格情報画面(マイナポータルからダウンロード)
- ・資格情報のお知らせ
- ・資格確認書
- ・有効な健康保険の保険証のいずれかの提示

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

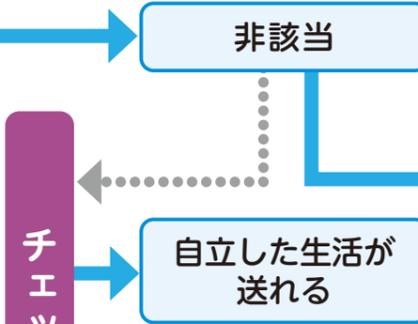
② 要介護認定(調査～判定)

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



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。



チェックリスト

介護認定審査会



4 サービスを利用する

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。一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が利用できます。



サービス利用の手順

サービス利用の流れ②

要支援1・2と認定された方およびサービス・活動事業対象者は地域包括支援センター
また、要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅

に連絡します。
介護支援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に連絡します。

要支援1・2の方

事業対象者

1 地域包括支援センターに連絡

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。



2 介護予防ケアプラン※1を作成

- 地域包括支援センターの職員と相談しながらケアプラン(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※2
- サービス事業者と契約※2
- ケアプランにそって **介護予防サービス** および **サービス・活動事業** を利用します。



3 サービスを利用

- サービス事業者と契約※2
- ケアプランにそって **サービス・活動事業** を利用します。



サービス事業者と契約する際の注意点

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

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

通うサービスなどでは、実際に施設を見学してみましょう



要介護1～5の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい



1 居宅介護支援事業者に連絡

- 市区町村などが発行する事業者一覧の中から **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。
- 担当の **ケアマネジャー** が決まります。



2 ケアプラン※1を作成

- 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※2
- ケアプランにそって **介護サービス** を利用します。



介護保険施設へ入所したい



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※1を作成

- 入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

3 サービスを利用

- ケアプランにそって介護保険の **施設サービス** を利用します。



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

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

介護保険サービスの種類と費用

介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。

① 自宅を中心に利用するサービス

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



自宅を訪問してもらう

要介護1~5 訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます(家族が家事を行うことが困難な場合に限りです)。

- 〈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

自己負担(1割)のめやす

身体介護中心	20分~30分未満	244円
生活援助中心	20分~45分未満	179円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

- 〈生活援助〉
- 住居の掃除、洗濯、買い物
 - 食事の準備、調理 など

ご注意ください!

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。

要介護1~5 要支援1~2 訪問入浴介護

(介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。



自己負担(1割)のめやす
【1回あたり】

要支援 1~2	856円
要介護 1~5	1,266円

要介護1~5 要支援1~2 訪問リハビリテーション(介護予防訪問リハビリテーション)

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。

自己負担(1割)のめやす

1回	要支援 1~2	298円
	要介護 1~5	308円



要介護1~5 要支援1~2 訪問看護(介護予防訪問看護)

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす【30分~1時間未満の場合】

要介護度	病院・診療所から	訪問看護ステーションから
要支援 1~2	553円	794円
要介護 1~5	574円	823円



要介護1~5 要支援1~2 居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)

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



自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に対して行う場合】

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

※自己負担は1~3割です。自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。



施設に通って受ける

要介護1~5 通所介護【デイサービス】

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。



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 1~5	658円~1,148円
---------	-------------

要介護1~5 要支援1~2 通所リハビリテーション【デイケア】 (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、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 1~5	762円~1,379円
---------	-------------

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



短期間施設に泊まる

要介護1~5 要支援1~2 短期入所生活介護【ショートステイ】 (介護予防短期入所生活介護)

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【併設型の施設の場合】

要介護度	併設型施設の場合			要介護度	併設型施設の場合		
	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		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	603円	603円	704円	要支援 1	451円	451円	529円
要介護 5	884円	884円	987円	要支援 2	561円	561円	656円

要介護1~5 要支援1~2 短期入所療養介護【医療型ショートステイ】 (介護予防短期入所療養介護)

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【介護老人保健施設の場合】

要介護度	介護老人保健施設の場合			要介護度	介護老人保健施設の場合		
	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		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	753円	830円	836円	要支援 1	579円	613円	624円
要介護 5	971円	1,052円	1,055円	要支援 2	726円	774円	789円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
※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。



自宅から移り住んで利用する

要介護1~5 要支援1~2 特定施設入居者生活介護 (介護予防特定施設入居者生活介護)

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【包括型(一般型)】

要支援 1	183円
要支援 2	313円
要介護 1	542円
要介護 5	813円



② 生活環境を整えるサービス

福祉用具を借りることや購入することも費用の1～3割を支払うことでできます。福祉用具を使うことで自立した生活ができる上、介護する側の負担も軽くなります。福祉用具を選ぶときや住宅を改修するときは、専門家によく相談しましょう。



生活する環境を整える

要介護1～5 要支援1・2 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修) 事前と事後に申請が必要です

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。
(費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合2万円、2割の場合4万円、3割の場合6万円が自己負担額です)

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか市区町村の窓口にご相談しましょう。



◎介護保険の対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
- 和式から洋式への便器の取り替え
- その他これらの各工事に付帯して必要な工事

※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

支給限度額／20万円(原則1回限り)
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。

※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

住宅改修のサービスを受けるには、要介護認定を受けていることが前提となります。また、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積りをとりましょう。



手続きの流れ

事前と事後に申請が必要です

【償還払い(後から払い戻される)の場合】

相談

- ケアマネジャーや市区町村の窓口等に相談します。

事前申請

- 工事を始める前に、市区町村の窓口に必要な書類を提出します。

【申請書類の例】

- 支給申請書 ・住宅改修が必要な理由書
- 工事着工前の写真(日付入り)
- 工事費の見積書(利用者宛のもの)
- 工事する箇所がわかる図面 等

- 市区町村から着工の許可が下りてから着工します。

工事・支払い

- 改修費用を事業所にいったん全額支払います。

事後申請

- 市区町村の窓口へ支給申請のための書類を提出します。

【申請書類の例】

- 改修後の写真(日付入り)
- 工事費の内訳書
- 領収書(利用者宛のもの) 等

払い戻し

- 工事が介護保険の対象であると認められた場合、介護保険対象工事代金の7～9割が支給されます。



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。要介護度によって利用できる用具が異なります。

	要支援1・2 要介護1	要介護2・3	要介護4・5
・手すり ・スロープ ・歩行器 ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・車いす付属品 ・特殊寝台 ・特殊寝台付属品 ・床ずれ防止用具	×	○	○
・体位変換器 ・認知症老人徘徊感知機器 ・移動用リフト			
・自動排せつ処理装置	▲	▲	○

・月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。(事業者によって貸し出し料は異なります)
・正当な理由があれば同一品目の貸与も可能になる場合がありますので、ケアマネジャーにご相談ください。

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。疑問点は事業者にご相談しましょう。

- 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。
- ① 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。
- ② 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。

固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、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。

要介護1～5 要支援1・2 特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入) 申請が必要です

購入費支給の対象は、次の品目です。

- 腰掛便座 ●自動排せつ処理装置の交換部品
- 入浴補助用具 ●簡易浴槽 ●排せつ予測支援機器
- 移動用リフトのつり具の部分
- 歩行器 ●歩行補助つえ ●固定用スロープ

●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。

●年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円だった場合、1～3万円が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)
●同一品目の同時購入は原則不可です。
●耐用年数を超えたもの等、老朽化が認められるものは再購入が可能ですが、部品購入で対応可能であればそちらが優先されます。

③ 地域密着型サービス

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。(サービスの種類、内容などは市区町村によって異なります)

※基本的には利用者は事業所のある市区町村の住民に限定され、市区町村が事業者の指定や監督を行います。



住み慣れた地域で生活を送る

要介護1～5 要支援1・2 小規模多機能型居宅介護(介護予防小規模多機能型居宅介護)

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

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

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

要介護1～5 要支援2 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。

④ 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」といいます。
入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。

※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。

介護保険施設に移り住む

生活介護が中心の施設

要介護 3～5 介護老人福祉施設 【特別養護老人ホーム】

常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設。

※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

長期療養の機能を備えた施設

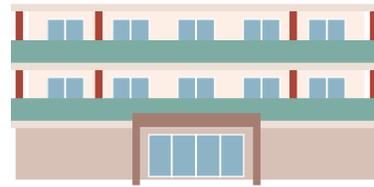
要介護 1～5 介護医療院

医療と介護が一体的に受けられます。主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設。

介護やリハビリが中心の施設

要介護 1～5 介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設。



● 施設サービスを利用したときの費用

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

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

介護保険の対象外

● 所得金額によって、居住費と食費の負担が軽くなります

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

●給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり) 令和6年8月から

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	ユニット型個室の多床室	
1	生活保護受給者の方等	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	550円(380円)	0円	880円	550円	300円
2	老齢福祉年金受給者の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	550円(480円)	430円	880円	550円	390円(600円)
	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	650円(1,000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:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円(1,300円)
3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円(1,300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。

[]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額です。

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

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

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

不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

自己負担限度額と負担の軽減

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

● 介護保険サービスは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、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限(支給限度額)が設けられています(下表)。

限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

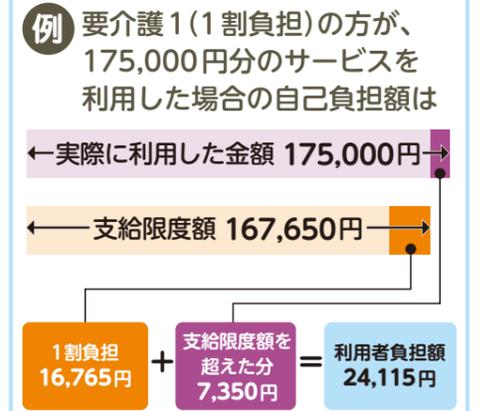
■ 介護保険サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
要支援1	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

○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
- ・特定施設入居者生活介護(外部サービス利用型、短期利用を除く)
- ・認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
- ・介護保険施設に入所して利用するサービス
- ・居宅介護住宅改修
- ・居宅療養管理指導
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- ※介護予防サービスについても同様です。



● 自己負担が高額になったときの負担軽減

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1～3割)の合計が高額になり、下記の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得380万円(年収約770万円)未満の方	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
・老齢福祉年金受給者の方	24,600円(世帯)
・前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方等	15,000円(個人)
生活保護受給者の方等	15,000円(個人)

●給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

●施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は、含まれません。

● 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限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。(高額医療・高額介護合算制度)

●給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

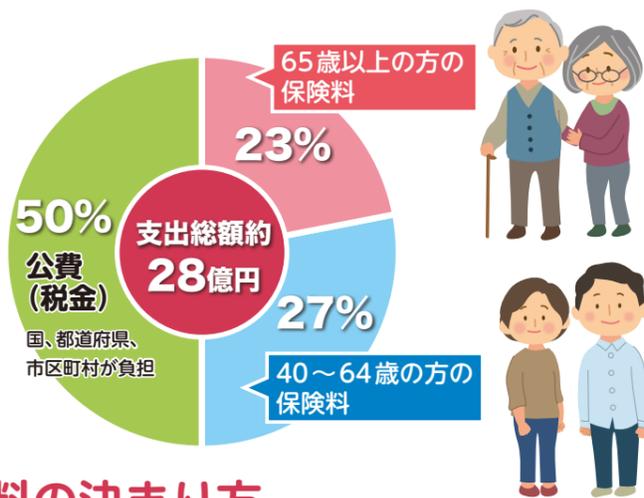
介護保険サービスの種類と費用 / 費用の支払い

社会全体で介護保険を支えています

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

介護保険料はきちんと納めましょう。

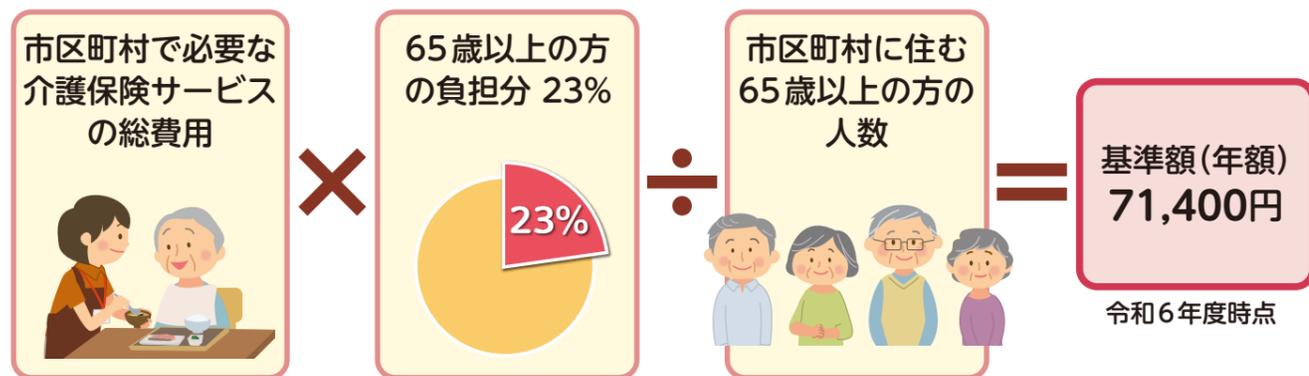
介護保険の財源の内訳(令和6~8年度)
(このほかに利用者負担分があります)
令和5年度 精華町の介護保険特別会計支出総額
27億5,184万8,840円



● 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



介護保険料を滞納すると?

特別な事情がないのに、保険料の滞納が続く場合、未納期間に応じて給付が一時差し止めになったり、本来1~3割である利用者負担が3割または4割になったりする措置がとられます。保険料は必ずお納めください。



【1年間滞納した場合】

サービスを利用したとき、いったん利用料の全額を自己負担しなければなりません。(7~9割相当分は後で市区町村から払い戻されます。)

【1年6カ月間滞納した場合】

市区町村から払い戻されるはずの給付費(7~9割相当分)の一部または全部を一時的に差し止めるなどの措置がとられます。なお滞納が続く場合は、差し止められた額から保険料が差し引かれる場合もあります。

【2年以上滞納した場合】

本来1~3割である自己負担割合が3割(自己負担割合がもともと3割の方は4割)に引き上げられたり、高額介護サービス費等の支給が受けられなくなったりします。

納付が難しい場合は

災害などの特別な事情で介護保険料を納めることが難しくなった場合は市区町村の担当窓口にご相談しましょう。減免や猶予が受けられる場合があります。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)は、65歳以上のすべての方を対象とした、町が行う介護予防事業です。利用にあたっては、お住まいの地域の地域包括支援センターまたは精華町高齢福祉課にご相談ください。

介護予防の取り組み

サービス・活動事業

(サービスの詳細は、地域包括支援センターにお問い合わせください)

- 対象者**
- ①要支援1・2の認定を受けた方
 - ②事業対象者(基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方)

訪問型サービス

●生活支援サービス

(介護保険事業所・住民団体等が行うサービスがあります)
自立した生活をするために、訪問介護員やボランティア等が、掃除、洗濯、買い物などの生活支援を行います。



通所型サービス

●介護予防の居場所サービス

(介護保険事業所・NPO・住民団体等が行うサービスがあります)
通所介護施設での食事や入浴や機能訓練の実施、NPOや住民団体が様々な場所で行う介護予防等の居場所の取り組みがあります。



●短期集中介護予防サービス

3か月間の運動を中心とした教室です。筋力トレーニングやフレイル予防に取り組み、状態の改善を目指します。

※利用時の送迎有

場所 大人の健康教室グットネス (メガドンキホーテ西館1F)

利用料 2,000円/月

内容 全15回

- 利用前後での健康チェック・体力評価
- ストレッチと筋力体操
- フレイル予防のための栄養・お口のケアの話 等



通いの場

対象者 65歳以上のすべての方

●シニアのための健康づくり講座“若返り大作戦”

- *完全申込制(定員を超える申込があった場合抽選となります)
- *問い合わせ・申込みは精華町高齢福祉課(または地域包括支援センター)まで。

健康運動実践指導者の山根光子先生と一緒に運動し、心身ともに元気でいられるくらしのヒントを教えてください。自宅でできる簡単なエクササイズの紹介もあります。



健康運動実践指導者
山根 光子先生



●体操の居場所

健康づくりを目的とした体操の居場所が広がっています。継続して体操することで体力維持・増進に繋がっています。平成28年度から「すてき65メイト(健康づくり・介護予防サポーター)」が活動のお手伝いをしています。



●高齢者ふれあいサロン

各自治会で集会所などを拠点として地域住民が中心となって運営する高齢者のための集いの場で、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり予防を目的に、茶話会やレクリエーションなどの活動を行っています。



問い合わせ先 精華町高齢福祉課 電話：0774-95-1932

その他の日常生活におけるサービス

◆介護保険以外のサービス ※費用等詳細は各連絡先にお問い合わせください。

●紙おむつ等給付事業 (事前登録が必要)

精華町にお住まいの在宅寝たきり高齢者に、毎月紙おむつを給付します。(紙おむつの種類…平版タイプ・尿取りパッド・テープ止めパンツ・リハビリパンツ)

対象 要介護3以上で常時失禁状態にありおむつ等の使用が必要と認められ、かつ、市町村民税非課税対象の65歳以上の方

費用 月額300円(紙おむつ等の種類により給付数量が異なります。)

連絡先 94-4573(精華町社会福祉協議会)



●外出支援サービス事業 (事前登録が必要)

医療機関への通院・福祉施設への通所・公的機関への手続きなどの際に専用車両で送迎します。

範囲 京都市以北を除く京都府内・天理市以南を除く奈良県

対象 要介護2以上の方(利用の際に付添者が必要です。)

時間 平日9:00~17:00

費用 10km以内……………30分350円
10kmを超え30km以内…片道10km毎に100円を加算
(有料の道路・駐車場は、利用者の実費負担)

連絡先 94-4573(精華町社会福祉協議会)



●在宅高齢者等配食サービス事業 (事前登録が必要)

調理が困難な在宅高齢者等に、栄養バランスのとれた昼食を配達します。

対象 65歳以上の高齢者で調理が困難な単身世帯や高齢者世帯などの方

配達曜日 月曜日~土曜日

費用 1食500円

連絡先 94-4573(精華町社会福祉協議会)



●寝具洗濯乾燥消毒サービス事業

在宅寝たきり高齢者等が使用する寝具の衛生保持と健康増進を図ります。

対象 要介護3以上の在宅寝たきり高齢者等の方

費用 敷布団・掛布団500円、毛布200円(1枚あたり)ただし、年6枚以内

連絡先 94-4125(高齢者総合福祉施設 神の園)



●高齢者鍼灸マッサージ等施術費助成事業

あん摩・マッサージ・指圧・はり・灸の施術費の一部を助成するため、助成証明書と利用券を交付します。助成額は1回あたり精華町から1,000円と、施術所から1,000円を合わせて2,000円。

対象 精華町にお住まいで65歳以上の方

交付 利用券は最大6回分(2カ月あたり1枚の交付)

利用可能な施術所など詳細は下記にお問い合わせください。

連絡先 95-1932(精華町高齢福祉課)



◆ 介護保険以外のサービス ※費用等詳細は各連絡先にお問い合わせください。

● 緊急時通報装置設置事業

健康状態の急激な悪化などの緊急事態に備え、看護師が常駐するコールセンターに発信する緊急通報装置を設置します。

対象 心身に障害等があり日常生活で常に注意を要する65歳以上の一人暮らし世帯などの方

連絡先 95-1932 (精華町高齢福祉課)



● 精華町シルバー人材センター

日常生活に関わる困りごと、例えば電球の交換やゴミ出しなどさまざまな分野の仕事を引き受けています。

時間 平日 8:30~17:15

連絡先 98-0510 (精華町シルバー人材センター)



● ふれあいサポート事業

病気やケガなど、何らかの理由で日常生活に援助を必要とする方(利用会員)に地域の協力者(協力会員)が困りごとのお手伝いをする会員制の福祉サービスです。

対象 他の福祉サービス等の利用が困難な精華町にお住まいの方

時間 平日 9:00~17:00

費用 30分あたり350円(実費弁償費)生活保護受給者は減免制度あり。別途、年度初回時に年会費500円。

連絡先 94-4573 (精華町社会福祉協議会)



● まちの福祉サポート店

高齢や認知症などにより、買い物などの日常生活にお困りの方に対して、町内の商店が食料品など配達したり、宅食サービスを行っています。

ご希望の方は連絡してください。

連絡先 94-4573 (精華町社会福祉協議会)



● さわやかヘルプ活動

住民ボランティアによる、暮らしの困りごとの気軽なお手伝い活動です。会員制有料サービスとなります。

対象 精華町を含む周辺地域にお住まいの方

時間 7:00~20:00

費用 30分あたり500円(詳細は訪問相談の上決定)

連絡先 090-5644-8366 (NPO法人さわやかウエスト 新田)



● 東畑生活支援ボランティア

庭の草刈りや、家具の移動、買い物の送迎・付き添いなどを行います(原則、精華町内または片道30分までの範囲)。

対象 東畑にお住まいの自治会員の方

連絡先 51-0958 (NPO法人みんなの元気塾)



● NPO法人みんなの元気塾

「電球交換してほしい」「地域で困っている人がいる」など生活全般についてご相談ください。

対象 「みんなの元気塾」の正会員か賛助会員であること

費用 30分あたり300円 **連絡先** 51-0958 (NPO法人みんなの元気塾)



● 民生委員

高齢者の悩みなど、社会福祉に関するあらゆる問題の相談相手であり、行政へのつなぎ役となっています。

連絡先 95-1904 (精華町社会福祉課)



● 精華町在宅高齢者等介護リフレッシュ事業

在宅で介護されている方のリフレッシュなどを目的に研修、交流などを年数回実施しています。

連絡先 93-0846 (高齢者総合福祉施設神の園)

94-4573 (精華町社会福祉協議会)



● 精華町介護者家族の会「なでしこの会」

介護している方、介護してきた方が集まり研修、交流などを実施しています。



● 高齢者補聴器購入費の助成

難聴により日常生活に支障をきたしている高齢者の補聴器の購入費用を助成します。

対象 (次の要件をすべて満たす方)

- ① 精華町にお住まいで65歳以上の方
- ② 聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない方
- ③ 指定医師の診断を受け、補聴器の必要性を認める証明(医師意見書)を受けた方

助成額 上限2万円で、一人一回限り

連絡先 95-1932 (精華町高齢福祉課)



認知症になっても自分らしく安心して暮らすために



認知症の 早期発見・早期対応

認知症の早期発見・早期対応は、症状の進行を緩やかにすることができるなど、認知症の方のその後の生活を左右する重要なことです。気になることは早めの受診や対応が大切です。

■精華町認知症サポートチーム(認知症初期集中支援チーム)

認知症の心配のある方や、その家族に、医療・福祉などの専門家がチームとなって早期に支援を行います。下の相談窓口へ連絡してください。

支援の流れ

①まずご相談ください

地域包括支援センターへ
相談してください



②チーム員がご自宅を訪問します

精華町認知症
サポートチーム員が
ご自宅を訪問します



③ご本人と介護者の悩みに応じたサービスを調整します

症状や環境に合わせて
アドバイス



必要な医療や
介護サービスの検討



必要に応じて専門医療機関への
受診の調整



④地域の医療や介護などへ引き継ぎます



■精華町チームオレンジ

「精華町チームオレンジ」とは、認知症の方とご家族の想いと支援をつなげる仕組み(チームオレンジ)を、地域の中で共に構築し、「誰もが安心して過ごせるまち」づくりを目指します。見守り、声かけ、サポートなど取り組んでいきます。



認知症地域相談窓口
事業所
認知症あんしんサポート
相談窓口
精華町 下粕ふれあいの家
93-0902



地域で見守り支援の輪を広げよう

■精華町高齢者等SOSネットワーク事業

行方不明になるおそれのある認知症の方などの情報を事前に登録することで、行方不明になった場合に関係機関と連携・情報共有し、捜索協力者や捜索協力団体にメールを配信して早期発見につなげます。また、事前登録をされた方で申請をいただければ、SOSネットワークシールを交付しています。併せて、行方不明者の捜索の協力者も募集しています。

精華町安心SOSネットワーク



■認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症のある方の偶発的な事故によって法律上の損害賠償が発生したとき、損害賠償金を保険で補償します。

費用 無料(町が負担) **対象** 精華町認知症高齢者等SOSネットワーク登録されている方

■本人、家族が集える場「おはなししましょかい」

認知症と診断された方とご家族が集まり、交流会など参加者の「やりたい」を実現する場です。地域ケアセンター「花笑み」で2カ月に1回開催しています。



■認知症への理解、見守り・声かけ活動の講座開催

精華町キャラバン・メイト連絡会は、「認知症の人だけでなく、誰もが安心して暮らせるまち」を目指して活動しており、企業や自治会など、各団体やグループ向けに、認知症理解をすすめる認知症サポーター養成講座を通して見守り・声かけの対応について講習を行っています。

お問い合わせ 連絡先

【高齢者等SOSネットワーク】【認知症高齢者等個人賠償責任保険】

95-1932(精華町高齢福祉課) 94-5677(精華町北部地域包括支援センター)
94-4573(精華町中部地域包括支援センター) 75-1833(精華町南部地域包括支援センター)

【精華町安心SOSネットワークシール】 95-1932(精華町高齢福祉課)

相談窓口 連絡先

【精北小学校区・川西小学校区の方】 94-5677(精華町北部地域包括支援センター あんしんサポート北部)
【精華台小学校区・東光小学校区の方】 94-4573(精華町中部地域包括支援センター あんしんサポート中部)
【山田荘小学校区の方】 75-1833(精華町南部地域包括支援センター あんしんサポート南部)

精華町権利擁護・成年後見センター

高齢者や障害のある方が住みなれたまちで自分らしく安心して暮らしていくために、成年後見制度の利用をお手伝いします。

親が認知症で心配

親が認知症で、入院費を支払うためのお金を銀行で引き出せない



障害のある子どもが心配

自分が子どもの世話をできなくなった時に子どもは大丈夫だろうか？



近所の一人暮らしの方が心配

認知症の高齢者の家に見知らぬ人が出入りしている様子なので心配。悪徳商法などにだまされていないかな？



自分の今後に心配

子どもがいないので、いざという時に、自分たちで財産管理できなくなったときはどうしよう



福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)のご案内

認知症や知的障害、精神障害などのある方で、福祉サービスの利用手続きや、日々のお金の管理を一人でおこなうことに不安のある方に対してお手伝いします。この事業の契約内容を理解できる方が対象となります。利用には京都府社会福祉協議会による審査があります。

サービス内容

- ①福祉サービス利用のお手伝いをします
- ②日々のお金の管理などのお手伝いをします
- ③通帳や印鑑、大事な書類をお預かりします

このような時は、お気軽にご相談ください

精華町権利擁護・成年後見センター

☎ 0774-94-4573 (平日: 8時30分~17時15分)

運営: 社会福祉法人精華町社会福祉協議会

高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者虐待とは？

身体的な暴力だけでなく介護を怠ったり、高齢者の年金を使ってしまふ、暴言を吐くことも虐待の行為に含まれます。虐待の多くは、介護を担っている人により起こっています。介護が長期化し心身ともに疲弊し生じてしまうこともあります。地域で心配な方や対応が気になる場合は、**地域包括支援センターに相談・連絡をお願いします。**介護を担う方の介護疲れ等何らかの支援を必要としている場合も少なくありません。些細なことでも早期に相談・連絡があれば高齢者本人に対して医療や介護のサービス利用等適切な対応がなされ、本人だけでなく、介護者の負担軽減となり虐待の深刻化を防ぐことにつながります。

※虐待の相談内容や通報者の秘密は守られます。

介護保険サービス提供事業所一覧(精華町内)

介護保険サービス利用を希望の方は、地域包括支援センターへご相談ください。

関係機関名称	所在地	電話番号	居宅介護支援・介護予防支援	訪問介護(ヘルパー)	訪問入浴	訪問看護	訪問リハビリテーション	通所介護(デイサービス)	認知症対応型通所介護	小規模多機能事業所	通所リハビリテーション(デイケア)	短期入所(ショートステイ)	グループホーム	特別養護老人ホーム	老人保健施設	軽費老人ホーム(ケアハウス)
高齢者総合福祉施設 神の園	南稲八妻笛竹41	94-4125														
	北稲八間焼山6	93-0846	●	●				●								●
精華町社会福祉協議会	南稲八妻砂留22-1	98-3398	●	※1				※2	●							
		※1 98-3526 ※2 98-3924														
元気塾ケアプランセンター	東畑荒内45-1	51-0958	●													
ファイン桜が丘	桜が丘三丁目1番地6	75-1830	●													
		※1 75-1832 ※2 75-1831			※1		※2									
アイケア 裕	光台四丁目5-19	090-6732-5201		●												
ケアプランセンター 結	光台四丁目11-2	93-2179	●													
介護老人保健施設 とちのき	精華台七丁目4-1	98-2600	●													
デイサービスセンター もみじ苑	祝園西一丁目11-20	93-3636						●								
デイサービス せいかの郷	祝園西一丁目10-15 1F	98-3400						●								
ニチイケアセンター けいはんな	山田下川原11-1	71-9155		●												
訪問看護ステーション 笑	祝園一丁目15-4	26-2018				●										
精華町国民健康保険病院	祝園砂子田7	94-2076					●									
下泊ふれあいの家	下泊清神前42	93-0902								●						
カインドナース 桜	祝園長塚18番地2	74-8468				●										
地域ケアセンター 花笑み	光台七丁目11-3	66-3517								●			●			
ほうそのケアプランセンター	祝園西1-24-3	66-7078	●													
クローバーケアプランセンター	桜が丘二丁目14-4-101	73-8856	●													
訪問介護 かぐら	菱田十ノ坪43 バラシオ竹内101号	39-8466		●												
クローバー訪問看護ステーション	桜が丘二丁目14-4-101	73-8856 (090-5163-0898)				●										
訪問看護ステーション 縁	光台四丁目11-2	93-2179				●										
居宅介護支援 ななみ	桜が丘三丁目27-22	93-2179	●													
精華町北部地域包括支援センター(あんしんサポート北部)	南稲八妻笛竹41	94-5677	●													
精華町中部地域包括支援センター(あんしんサポート中部)	南稲八妻砂留22-1	94-4573	●													
精華町南部地域包括支援センター(あんしんサポート南部)	桜が丘三丁目1-6	75-1833	●													

その他の事業所(精華町内)

関係機関名称	所在地	電話番号	種類
住宅型有料老人ホーム シニアライフ精華	下泊下馬9番地	98-3001	有料老人ホーム
サービス付高齢者住宅 花笑み	光台七丁目 11-3	66-3517	サービス付き高齢者向け住宅

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

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。

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！

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。また、介護者家族の介護等の相談、介護離職に対する相談にも対応しています。



！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。

- 体の健康のこと
- こころの健康
- 介護のこと
- 暮らしの心配
- 楽しみ、生きがい



悩み、疑問、不安、心配ごと…
一人で抱え込んでいませんか？
解決しなくても、私たちと一緒に考えたり悩みを共有することで気持ちが楽になることがあるかもしれません。もちろん秘密は守ります。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が訪問、電話、来所での相談をお受けしています。

対象地区	名称	住所・電話番号
川西・精北 小学校区	精華町北部 地域包括支援センター あんしんサポート北部	精華町南稲八妻笛竹41番地 (高齢者総合福祉施設神の園内) ☎94-5677
精華台・東光 小学校区	精華町中部 地域包括支援センター あんしんサポート中部	精華町南稲八妻砂留22番地1 (地域福祉センターかしのき苑内) ☎94-4573
山田荘 小学校区	精華町南部 地域包括支援センター あんしんサポート南部	精華町桜が丘三丁目1番地6 (ファイン桜が丘内) ☎75-1833

