

# 介護保険制度に関するご質問・ご相談は、 お気軽にお問い合わせください

姫路市の市外局番 079 (安富地域のみ 0790)

## 姫路市 介護保険課 (本庁2階：〒670-8501 安田四丁目1)

TEL ●要介護・要支援認定……………221-2447 ●介護保険サービスの利用……………221-2449  
●資格・保険料……………221-2445 ●介護保険事業計画ほか……………221-2923

FAX 221-2925

## 姫路市 地域包括支援課 (姫路市総合福祉会館2階：〒670-0955 安田三丁目1)

TEL ●地域支援事業……………221-2853 ●一般介護予防事業ほか……………221-2451

FAX 240-5890

### 介護保険サービスの内容や質に関する苦情相談窓口

まずは、サービス事業者や施設とよく話し合いましょう

兵庫県国民健康保険団体連合会(介護サービス苦情相談窓口)

TEL 078-332-5617 所在地 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目9-1

受付時間 月～金曜日(祝日および12/29～1/3を除く) 8時45分～17時15分

## 姫路市における介護保険制度の申請窓口 (出先機関)

窓口	所在地	電話番号	窓口	所在地	電話番号		
支所	中央	本町 68-68	289-0811	サービスセンター	勝原	勝原区丁 743	273-9713
	飾磨	飾磨区細江 2655	235-0781		的形	的形町の形 1358-4	254-4339
	広畑	広畑区正門通一丁目 7-3	236-1991		大塩	大塩町汐咲一丁目 39	254-0039
	網干	網干区垣内中町 120	272-0181		坊勢	家島町坊勢 186	327-1001
	白浜	白浜町甲 396-8	245-1771		置塩	夢前町糸田 609-1	335-0002
	家島事務所	家島町真浦 2137-1	325-1002		菅野	夢前町塚本 225	335-0001
駅前市役所	南町 1 (山陽百貨店西館 3F)	288-1177	中央		坂田町 3	289-1640	
出張所	東	御国野町御着 1142-8	252-6363		西	飾西 728-5	267-3700
	西	飾西 728-5	266-0004		東	御国野町御着 283-15	252-8000
	林田	林田町林田 13	261-2001		北	砥堀 428	265-3075
	飾東	飾東町豊国 1163-13	253-0101	灘	白浜町宇佐崎中二丁目 520	247-3701	
	北	豊富町御蔭 957	264-0002	飾磨	飾磨区英賀清水町一丁目 5-1	238-6033	
	船山	船津町 3857	232-0002	広畑	広畑区正門通三丁目 2-2	236-1473	
サービスセンター	花の北	増位新町二丁目 12	289-0820	網干	網干区垣内中町 119	272-6930	
	城乾	南八代町 6-1	297-1010	家島	家島町宮 2169	325-1428	
	安室	田寺東二丁目 2-3	296-0030	夢前	夢前町前之庄 2160	336-4111	
	高岡	東今宿五丁目 3-20	296-3743	香寺	香寺町中屋 14	232-6444	
	妻鹿	飾磨区妻鹿 170-6	245-1871	安富	安富町安志 1151	0790-66-2921	
			保健福祉サービスセンター				

# いつまでもいきいき暮らすために いつも笑顔で

# 介護保険



姫路市介護保険課  
ホームページ



[https://www.city.himeji.lg.jp/soshiki/6-2-3-0-0\\_1.html](https://www.city.himeji.lg.jp/soshiki/6-2-3-0-0_1.html)

## 姫路市

令和5年3月

改訂版

# 介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を支払ってさまざまな介護サービスを受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。

本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにするためにも、ぜひ本書をご活用ください。

今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

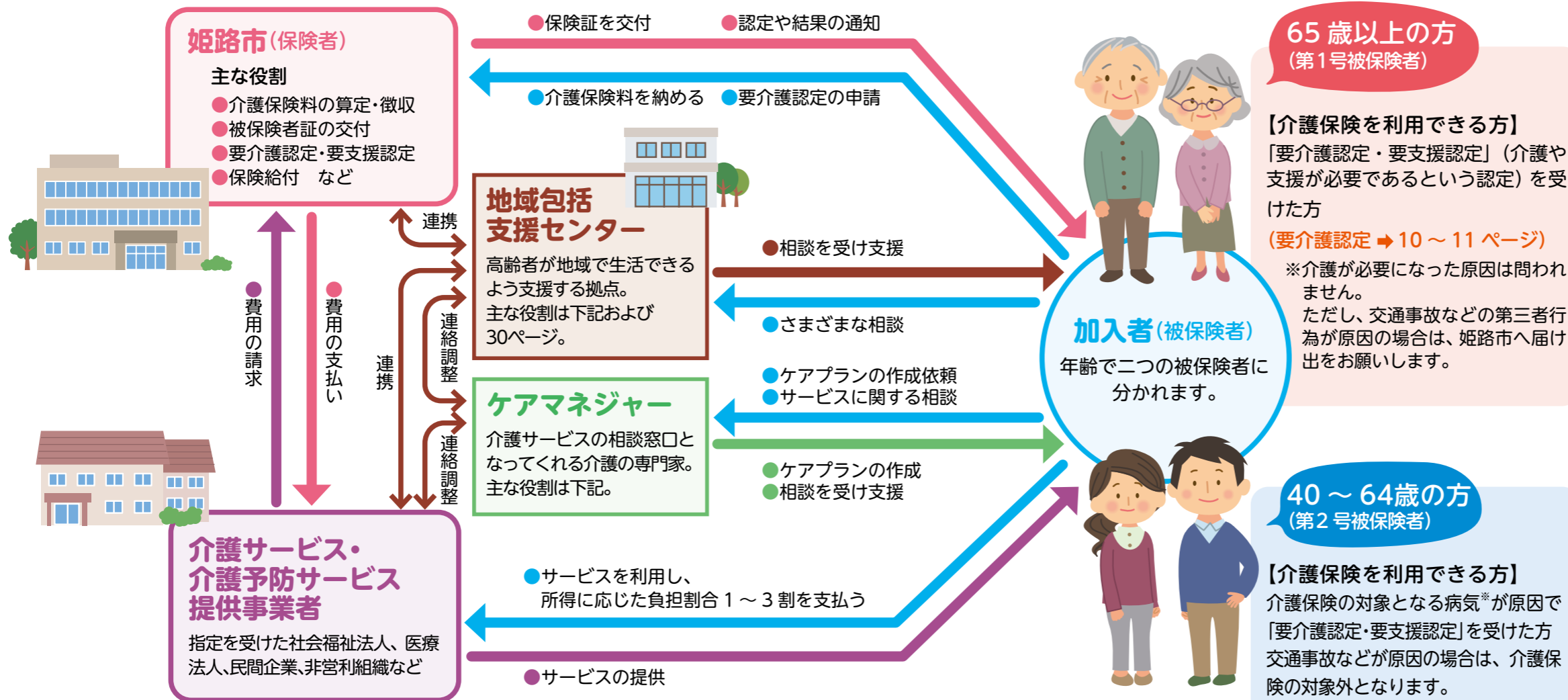


## もくじ

介護保険制度のしくみ	4
住み慣れた地域でいつまでも元気に	4
介護保険料の決まり方・納め方	6
社会全体で介護保険を支えています	6
サービス利用の手順	10
サービス利用の流れ①	10
要介護認定・要支援認定の流れ	10
サービス利用の流れ②	12
介護サービス【要介護1~5の方へ】	14
介護サービス(居宅サービス)の種類と費用の目安	14
施設サービスの種類と費用の目安	18
介護予防サービス【要支援1・2の方へ】	19
介護予防サービスの種類と費用の目安	19
地域密着型サービス	22
住み慣れた地域で受けるサービス	22
福祉用具貸与・購入、住宅改修	24
生活環境を整えるサービス	24
地域支援事業	26
自分らしい生活を続けるために	26
介護予防・生活支援サービス事業の種類と費用の目安	27
地域包括支援センターのご案内	30
費用の支払い	32
自己負担限度額と負担の軽減	32

# 住み慣れた地域でいつまでも元気に

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



## 「地域包括支援センター」とは？

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。  
 →詳しくは30ページ。

## 【主にどんなことをするの？】

- 高齢者や家族、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】

- 要介護認定等の申請代行
- 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」等に所属しています。



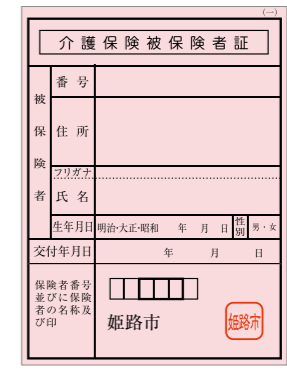
## 介護保険被保険者証

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

**65歳以上の方は**  
 65歳になる日までに全員に交付されます。

**40～64歳の方は**  
 認定を受けた方に交付されます。

【介護保険被保険者証が必要なとき】  
 ・要介護・要支援認定を申請(更新)するとき  
 ・ケアプランを作成するとき  
 ・介護保険サービスを利用するとき など



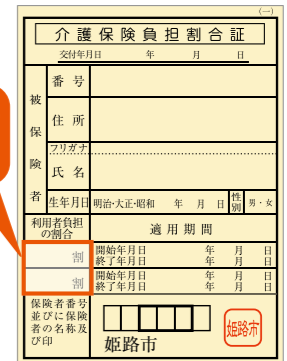
## 介護保険負担割合証

要介護・要支援認定を受けた方や介護予防・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14ページ。

【介護保険負担割合証が必要なとき】  
 ・介護保険サービス等を利用するとき  
 【有効期間】1年間(8月1日～翌年7月31日)

負担割合(1～3割)が記載されます。



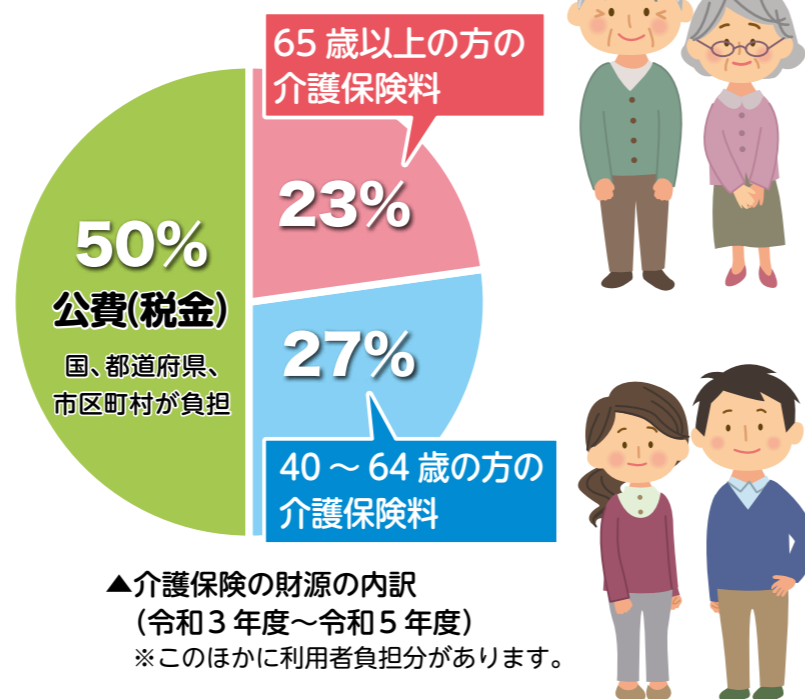
介護保険の被保険者証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

介護保険制度のしくみ  
 介護保険料の決め方・納め方  
 サービス利用の手順  
 介護サービス  
 介護予防サービス  
 地域密着型サービス  
 福祉用具貸与購入、住宅改修  
 地域支援事業  
 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、都道府県や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。

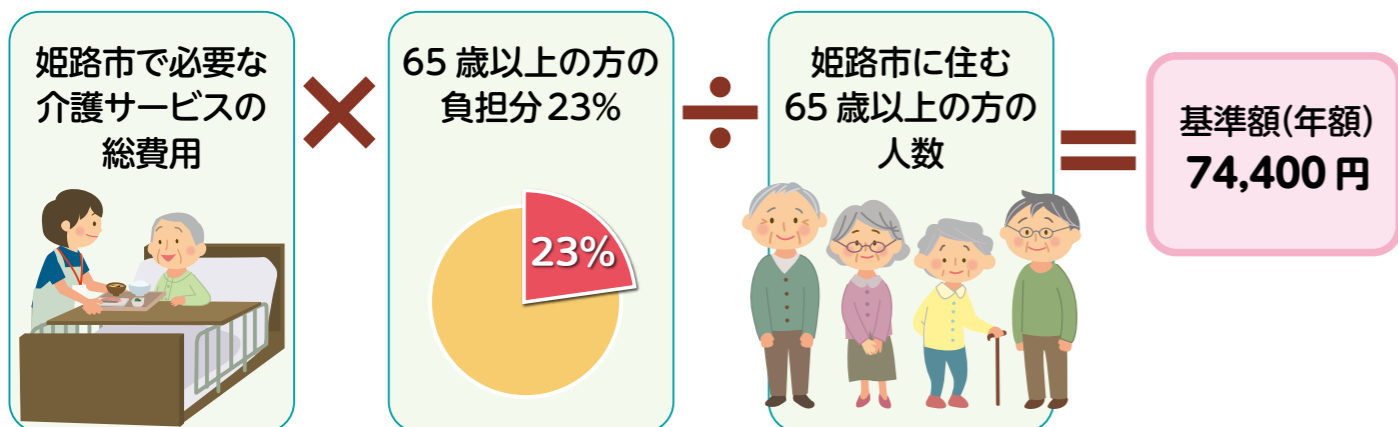
65歳以上の方と40～64歳の方の介護保険料の負担割合は、全国の人口比率をもとに決められます。



## 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



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るよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

※市区町村によって必要なサービスの量や65歳以上の人数は異なるため、基準額も市区町村ごとに異なります。

## 65歳以上の方の保険料(令和3年度～令和5年度)

※保険料は介護保険事業計画に応じて3年ごとに見直されます。

段階	対象となる方		保険料率	保険料(年額)
	世帯	本人		
第1段階	生活保護受給者		基準額×0.3	22,320円
	老齢福祉年金 <sup>※1</sup> 受給者			
第2段階	市民税 非課税世帯	課税年金収入額 <sup>※2</sup> と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計額が80万円以下	基準額×0.5	37,200円
		課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円超120万円以下		
第3段階	市民税 課税世帯 (本人非課税)	課税年金収入額と合計所得金額の合計額が120万円超	基準額×0.7	52,080円
第4段階		課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下	基準額×0.9	66,960円
第5段階	市民税 課税世帯 (本人課税)	課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円超	基準額×1.0	74,400円 (基準額)
第6段階		合計所得金額が120万円未満	基準額×1.2	89,280円
第7段階	市民税 課税世帯 (本人課税)	合計所得金額が120万円以上210万円未満	基準額×1.3	96,720円
第8段階		合計所得金額が210万円以上320万円未満	基準額×1.5	111,600円
第9段階	市民税 課税世帯 (本人課税)	合計所得金額が320万円以上400万円未満	基準額×1.7	126,480円
第10段階		合計所得金額が400万円以上700万円未満	基準額×1.8	133,920円
第11段階	市民税 課税世帯 (本人課税)	合計所得金額が700万円以上1,000万円未満	基準額×1.9	141,360円
第12段階		合計所得金額が1,000万円以上	基準額×2.0	148,800円

●世帯構成の基準は、毎年4月1日現在の状況です。ただし、4月2日以降に65歳になった方や、他の市区町村から転入した方は、その日現在の世帯の構成が基準となります。

●第1～第3段階の保険料年額は、公費による軽減(第1段階:保険料率 0.5 → 0.3、第2段階:保険料率 0.7 → 0.5、第3段階:保険料率 0.75 → 0.7)後の金額です。

※1 老齢福祉年金とは、明治44年4月1日以前に生まれた方などで、一定の所得がない方や、他の年金を受けられない方に支給されるもので、老齢年金や老齢基礎年金とは別の年金です。

※2 課税年金収入額とは、老齢年金や退職年金などの課税対象となる年金の収入額です。遺族年金や障害年金などの非課税年金の収入額は含まれません。

※3 合計所得金額とは、収入金額から必要経費等を控除した所得金額の合計額で、「基礎控除」「配偶者控除」「社会保険料控除」「医療費控除」などの所得控除前の金額です。株式譲渡所得など申告分離課税の所得を含み、雑損失、繰越損失は含みません。なお、介護保険では土地建物等の譲渡所得に係る特別控除を差し引いて算定します。第1～5段階は、合計所得金額から、さらに公的年金等に係る雑所得金額を差し引いて算定し、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段階以上の合計所得金額に給与所得金額及び公的年金等に係る所得の合計額を含む場合、その合計額から各10万円を控除して算定します。

## 65歳以上の方の介護保険料の納め方

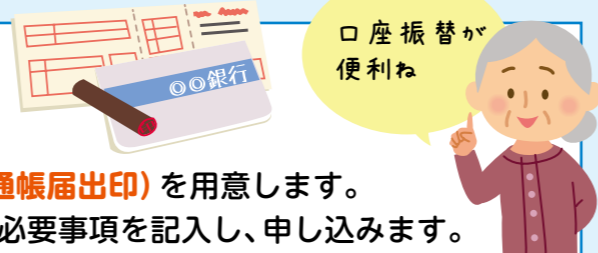
65歳になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)の分から納めます。納め方は受給している年金<sup>\*</sup>の額によって次の2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

<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なりません。

年金が年額**18万円未満**の方 →  
【納付書】や【口座振替】で各自納めます

- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 姫路市から納付書が送付されますので、姫路市指定の金融機関、コンビニエンスストア、介護保険課・支所・駅前市役所などで納めてください。
- 納付書によりPayPay、d払い、au PAY、LINE Payでの納付も可能です。この場合、領収証書は発行されません。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、  
**口座振替が便利です。**



- 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 取扱金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。
- ※申込日によって、口座振替開始月は異なります。開始月は事前にお知らせします。  
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。

普通徴収

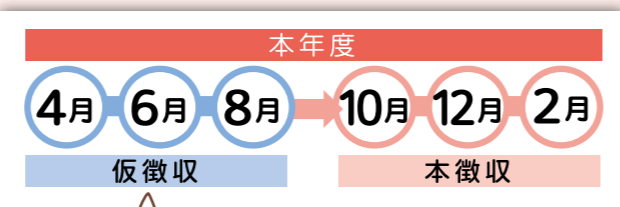
年金が年額**18万円以上**の方 → 年金から自動的に納付されます

- 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回に分けて自動的に納付されます。

4月・6月・8月は、前年度2月分の保険料額を納め(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)。

ただし、仮徴収と本徴収の額の差が大きい場合はできるだけ均等になるように8月から調整する場合があります。

※年金が年額18万円以上で年度途中で65歳になった方や、他の市区町村から転入してきた方などは、準備が整い次第、特別徴収に切り替わります。その場合は事前に通知します。



原則として前年度2月分の保険料額を納めます。

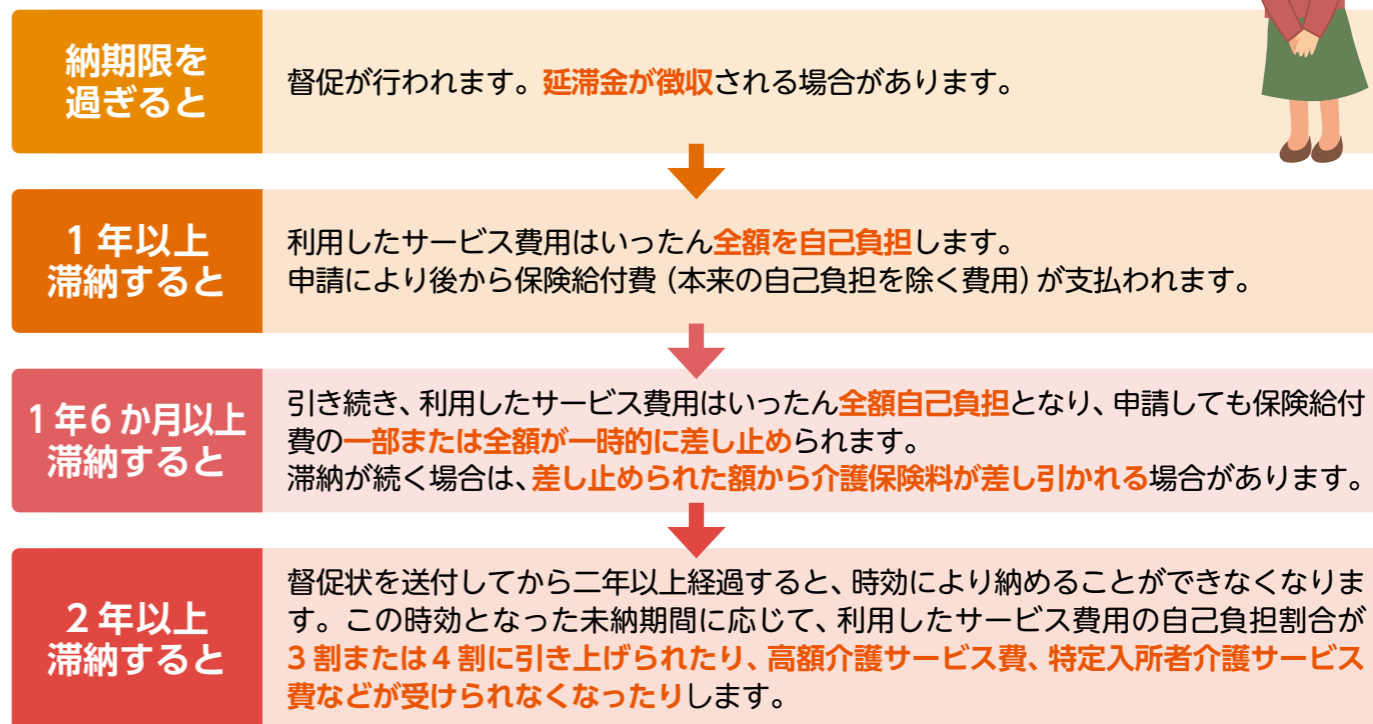
特別徴収

**!** 次の場合は、一時的に納付書で納めます

- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 年度途中で介護保険料額や年金額が変更になった
- 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 など

## 介護保険料を滞納すると？

災害など特別な事情もなく介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。



また、特別な事情もなく滞納している場合には、差押等の滞納処分を行うことがあります。

**納付が難しい場合は**

災害や失業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、介護保険課(資格保険料担当)の窓口にご相談しましょう。減免や猶予が受けられる場合があります。

## 40～64歳の方の介護保険料

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

	決まり方	納め方
国民健康保険に加入している方 	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 ※所得の低い方への軽減措置などが市区町村ごとに設けられています。 ※保険料と同額の国庫からの負担があります。	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。
職場の健康保険に加入している方 	加入している医療保険の算定方式に基づいて決まります。 ※原則、事業主が半分を負担します。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決まり方・納め方

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

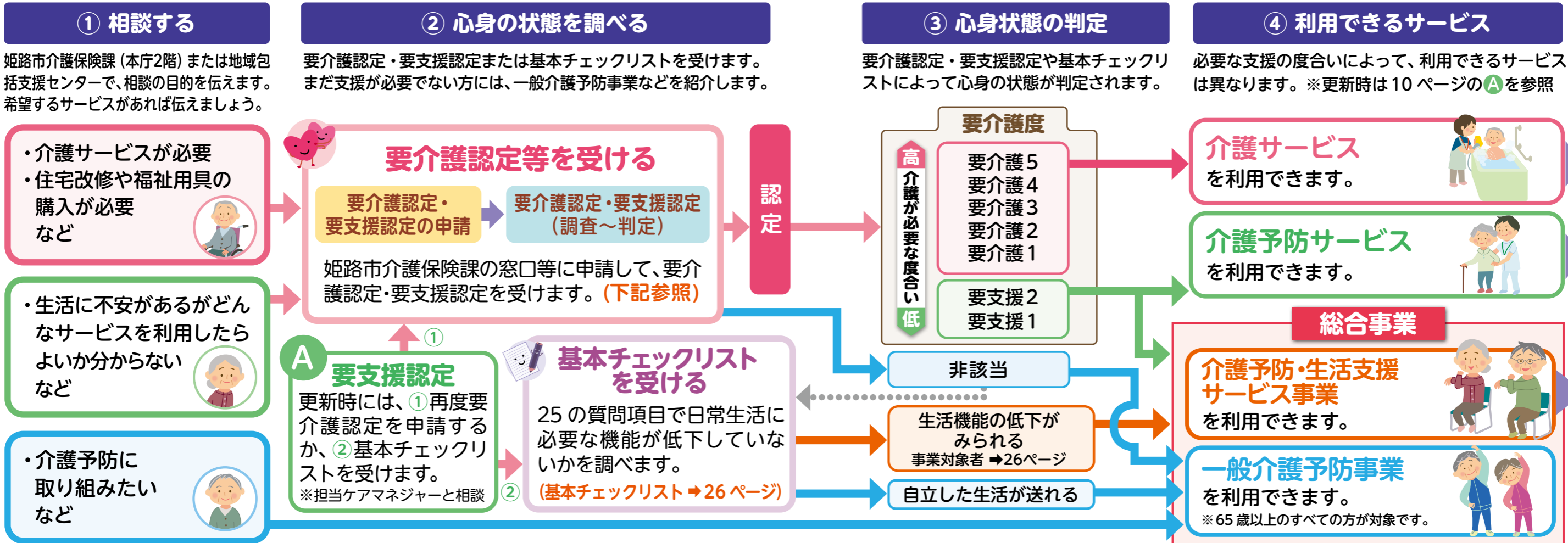
地域支援事業

費用の支払い

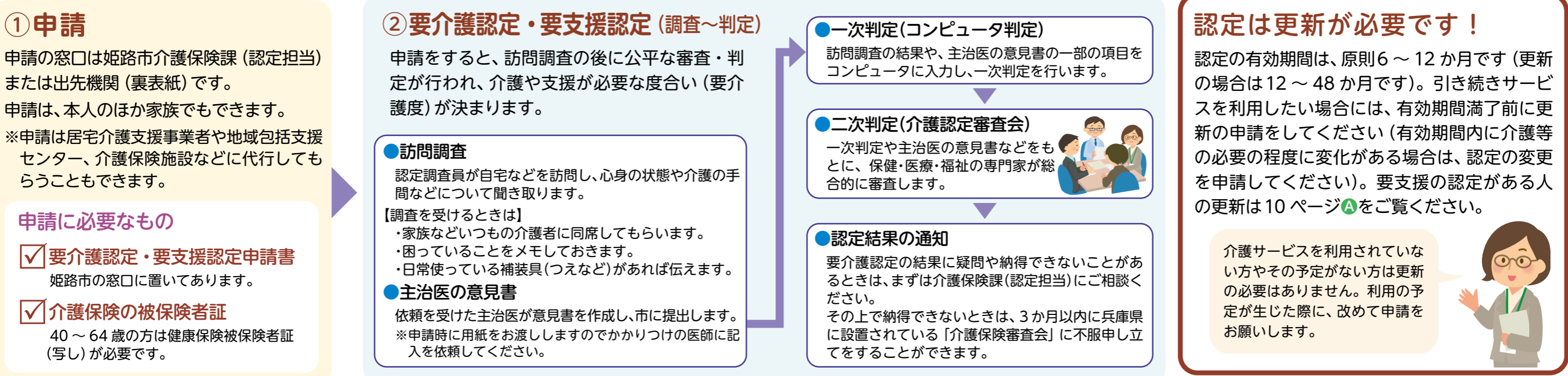
# サービス利用の流れ ①

介護サービスや介護予防は、まずは、姫路市介護

サービス、介護予防・生活支援サービス事業等を利用するには、まずは、姫路市介護保険課や地域包括支援センターに相談しましょう。



## 要介護認定・要支援認定の流れ 介護保険サービスを利用するには、要介護認定を受け「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。



介護保険制度のしくみ  
 介護保険料の決めり方・納め方  
 サービス利用の手順  
 介護サービス  
 介護予防サービス  
 地域密着型サービス  
 福祉用具貸与・購入、住宅改修  
 地域支援事業  
 費用の支払い

# サービス利用の流れ ②

要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支援事業者に、施設などへの入所を希望する方は介護保険施設などに連絡します。また、要支援1・2と認定された方および事業対象者は地域包括支援センターに連絡します。

要介護1～5の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい  
自宅を中心に利用する  
**介護サービス**の種類  
(P.14～)



## ① 居宅介護支援事業者に連絡します

- 姫路市などが作成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※を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



## ③ サービスを利用します

- サービス事業者と契約します。
- ケアプランに沿って**介護サービス**を利用します。



介護保険施設などへ入所したい  
**施設サービスなど**の種類  
(P.17～23で★印が付くもの)

## ① 介護保険施設などに連絡します

- 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※を作成します

- 入所する施設など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

- ケアプランに沿って介護保険の**施設サービスなど**を利用します。



要支援1・2の方

## ① 地域包括支援センターに連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- **介護予防サービス**の種類 (P.19～)
- **介護予防・生活支援サービス事業**について (P.26～)

## ② 希望を伝えます

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

## ③ 介護予防ケアプラン※を作成します

- 地域包括支援センターの職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

## ④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約します。
- 介護予防ケアプランに沿って**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。



事業対象者

## ① 地域包括支援センターに連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- **介護予防・生活支援サービス事業**について (P.26～)

## ② 希望を伝えます

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

## ③ 介護予防ケアプラン※を作成します

- 地域包括支援センターの職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

## ④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約します。
- 介護予防ケアプランに沿って**介護予防・生活支援サービス事業**を利用します。



※ 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。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業

費用の支払い

# 介護サービス(居宅サービス)の種類と費用の目安

居宅サービスとは、自宅を中心に利用するサービスです。「施設に通う」「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

これらのサービスの中から、利用者の希望に合うものを組み合わせて利用できます。

※費用は施設の体制などによって異なります。

## ■介護保険サービスの自己負担割合

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。本冊子は、自己負担1割の費用を目安に掲載しています。

対象者	負担割合
次の2つの条件を満たす方 ①本人の合計所得金額*が220万円以上の方 ②本人及び同一世帯の第1号被保険者の課税年金収入+合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額は差し引く)が、単身世帯で340万円以上、2人以上世帯で463万円以上の方	3割
次の2つの条件を満たす方 ①本人の合計所得金額*が160万円以上の方 ②本人及び同一世帯の第1号被保険者の課税年金収入+合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額は差し引く)が、単身世帯で280万円以上、2人以上世帯で346万円以上の方	2割
次のいずれかの条件を満たす方 ①上記2割負担・3割負担の条件に当てはまらなかった方 ②65歳未満の方 ③市民税非課税の方 ④生活保護受給中の方	1割

\*合計所得金額については、P.7を参照してください。

## ■介護保険負担割合証を確認しましょう

介護保険の要介護・要支援認定を受けている人に負担割合証が交付されます。

### ●他の市区町村から転入した場合

転出元の市区町村が発行する「受給資格証明書」に、要介護度などとともに負担割合が記載されていますので、姫路市に提出してください。あらためて姫路市の介護保険負担割合証が発行されます。

### ●負担割合が変更になった場合

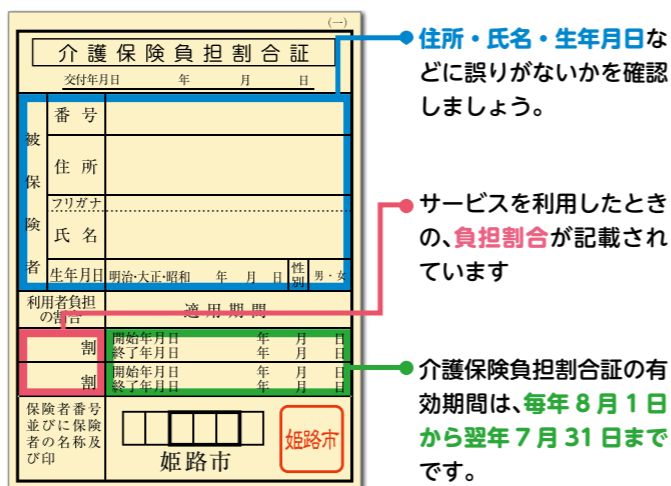
65歳以上の世帯員の人数や、所得が変更になった場合、負担割合が変更になることがあります。負担割合が変更になる場合、変更後の負担割合を記載した介護保険負担割合証に差し替えられます。

### ●負担割合がさかのぼって上がった場合

姫路市(保険者)から多すぎた給付分を返還するよう請求されます。

### ●負担割合がさかのぼって下がった場合

姫路市(保険者)から多く支払った利用者負担の相当額が給付されます。

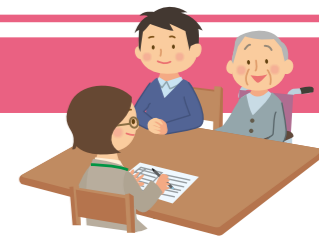


## ケアプランの作成・サービス利用に関する相談

### きよたくかいごしえん 居宅介護支援

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうほか、安心して介護サービスを利用できるよう支援してもらいます。

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)



★のサービスを利用する場合のケアプランは各施設が作成します。

## 日常生活の手助けをしてもらう

### 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〉

- 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)の目安

身体介護 中心	20分以上 30分未満	256円
	30分以上 1時間未満	405円
生活援助 中心	20分以上 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
-------------	------

#### ❗ 次のサービスは、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、介護保険の対象外となります。

- 本人以外の家族のための家事
- 大掃除
- 来客の応対
- 草むしり・花の手入れ 等

※サービスの内容によっては「介護保険外」のサービスとして受けることができます。希望するときは、ケアマネジャーやサービス提供事業者にご相談しましょう。

## 自宅を訪問してもらう

### ほうもんにゆうよくかいご 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)の目安  
【看護職員1人、介護職員2人の場合】

1回	1,287円
----	--------



### ほうもん 訪問リハビリテーション

リハビリテーション専門職に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。

自己負担(1割)の目安

1回	313円
----	------





## 介護サービス（居宅サービス）の種類と費用の目安

### お医者さんの指導のもとでの助言・管理

#### きょたくりょうようかんりしどう 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)の目安  
【単一建物居住者1人に行う場合】

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
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円

#### ほうもんかんご 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)の目安

訪問看護 ステーションから	20分以上30分未満	480円
	30分以上1時間未満	839円
病院・ 診療所から	20分以上30分未満	407円
	30分以上1時間未満	585円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



### 施設に通う

#### 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。

自己負担(1割)の目安  
【通常規模の施設／7時間以上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

※食費、日常生活費は別途負担となります。



#### 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、日帰りの機能訓練などが受けられます。

自己負担(1割)の目安  
【通常規模の施設／7時間以上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

※食費、日常生活費は別途負担となります。



### 共生型サービス

共生型サービスは、1つの事業所で、介護保険と障害福祉のサービスを一体的に提供する取組です。共生型サービス事業所の場合は、障害福祉サービス事業所でも介護保険のサービスを利用できます。(逆の場合も同じ)

【対象サービス】 訪問介護 通所介護 短期入所生活介護 等

低所得の障害者の方のための負担の軽減が行われます。⇒34ページ

障害者 高齢者

共生型サービス事業所

障害福祉サービス事業所等

+  
介護保険事業所

※自己負担は1～3割です。本冊子は、自己負担1割の費用を目安に掲載しています。

### 短期間施設に泊まる

#### たんきにゅうしょせいかつかいご 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)の目安  
【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

※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日目は全額自己負担となります。

#### たんきにゅうしょりょうようかいご 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)の目安  
【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

※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。



### 【居室の違い】

- 従来型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設していない個室
- ユニット型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設している個室
- ユニット型個室的多床室：ユニット型個室に準じた完全な個室ではない居室。「ユニット型準個室」から名称が変更されました。
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室

### 有料老人ホームに入居している方が利用する介護サービス

#### とくていしせつにゅうきょしゃせいかつかいご ★特定施設入居者生活介護

介護専用の有料老人ホームなどに入居している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。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)の目安  
【包括型(一般型)】

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。



### サービス事業者へのハラスメント防止にご協力ください

利用者やご家族等からのハラスメント行為等により、サービスの中断や契約が解除される場合があります。事業者との信頼関係を築くためにもハラスメント防止にご理解、ご協力をお願いします。



# 施設サービスの種類と費用の目安

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。

- ※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。
- ※居室の違いは、17ページを参照してください。
- ※自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担1割の費用を目安**に掲載しています。



## 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か月あたりの施設サービス費(1割)の目安

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 3	約21,659円	約21,659円	約24,123円
要介護 4	約23,728円	約23,728円	約26,222円
要介護 5	約25,766円	約25,766円	約28,261円

※新規に入所できるのは原則要介護3以上の方。

## 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か月あたりの施設サービス費(1割)の目安

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	約21,720円	約23,971円	約24,215円
要介護 2	約23,089円	約25,432円	約25,584円
要介護 3	約24,975円	約27,318円	約27,470円
要介護 4	約26,587円	約28,869円	約29,082円
要介護 5	約28,139円	約30,512円	約30,694円

## 医療が中心の施設

### ★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方が対象の施設です。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。

1か月あたりの施設サービス費(1割)の目安

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	約18,039円	約20,869円	約21,477円
要介護 2	約20,838円	約23,758円	約24,367円
要介護 3	約27,044円	約29,873円	約30,481円
要介護 4	約29,629円	約32,550円	約33,158円
要介護 5	約32,002円	約34,862円	約35,470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。

※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。

1か月あたりの施設サービス費(1割)の目安

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	約21,720円	約25,097円	約25,614円
要介護 2	約25,066円	約28,413円	約28,930円
要介護 3	約32,246円	約35,622円	約36,139円
要介護 4	約35,318円	約38,664円	約39,181円
要介護 5	約38,056円	約41,432円	約41,950円

# 介護予防サービスの種類と費用の目安



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。

- ※費用は施設・事業所の体制などによって異なります。
- ※**地域密着型サービス**は22・23ページをご覧ください。
- ※自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担1割の費用を目安**に掲載しています。

総合事業の開始に伴い、介護予防サービスの「介護予防訪問介護」、「介護予防通所介護」は、「介護予防・生活支援サービス事業」に移行しました。要支援1・2の方は、介護予防・生活支援サービス事業の訪問型や通所型のサービス(P.27)を利用することができます。

## 介護予防ケアプランの作成・サービス利用に関する相談

### 介護予防支援

地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、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)

★のサービスを利用する場合のケアプランは各施設が作成します。

## 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)の目安  
【看護職員1人、介護職員1人の場合】

1回	870円
----	------

### 介護予防訪問リハビリテーション

リハビリテーション専門職に訪問してもらい、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)の目安

1回	313円
----	------

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業

費用の支払い

## 介護予防サービスの種類と費用の目安

### お医者さんの指導のもとのお言・管理

#### かいごよぼうきょたくりょうようかんりしどう 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)の目安  
【単一建物居住者1人に行う場合】

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
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	361円

#### かいごよぼうほうもんかんご 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)の目安

訪問看護 ステーションから	20分以上30分未満	460円
	30分以上1時間未満	809円
病院・ 診療所から	20分以上30分未満	389円
	30分以上1時間未満	564円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



### 施設に通う

#### 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を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・飲み込みの訓練指導(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か月あたりの自己負担(1割)の目安

要支援 1	2,088円
要支援 2	4,067円

※食費、日常生活費は別途負担となります。



### 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、ますます状態を悪化させ、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すことができます。



※自己負担は1～3割です。本冊子は、自己負担1割の費用を目安として掲載しています。

### 短期間施設に泊まる

#### かいごよぼう 介護予防 たんきにゅうしょせいかつかいご 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)の目安  
【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
要支援 1	454円	454円	532円
要支援 2	565円	565円	660円

※費用は施設の種類の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日目は全額自己負担となります。

#### かいごよぼう 介護予防 たんきにゅうしょりょうようかいご 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)の目安  
【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
要支援 1	585円	619円	630円
要支援 2	731円	779円	793円

### 有料老人ホームに入居している方が利用する介護サービス

#### かいごよぼうとくていしせつにゅうきょしゃせいかつかいご ★介護予防特定施設入居者生活介護

介護専用の有料老人ホームなどに入居している方が受けるサービスです。食事・入浴などの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)の目安  
【包括型(一般型)】

要支援 1	185円
要支援 2	316円

※費用は施設の種類の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。



介護保険制度のしくみ  
介護保険料の決め方  
サービス利用の手順  
介護サービス  
介護予防サービス  
地域密着型サービス  
福祉用具貸与・購入、住宅改修  
地域支援事業  
費用の支払い

# 住み慣れた地域で受けるサービス

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ます。姫路市の被保険者の方は、原則、姫路市以外に所在する事業者は利用できません。

※費用は施設や事業所の体制などによって異なります。 ※自己負担は1～3割です(負担割合は14ページ)。本冊子は、**自己負担1割の費用を目安**に掲載しています。

## 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

要介護1～5の方

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



1か月あたりの自己負担(1割)の目安  
【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

## 夜間の訪問サービス

### 夜間対応型訪問介護

要介護1～5の方

夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護などがあります。



自己負担(1割)の目安  
【基本対応の場合】

1か月	1,047円
-----	--------

## 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

要介護1～5の方

要支援1・2の方

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)の目安  
【併設型の事業所/7時間以上8時間未満の利用の場合】

要支援1	785円
要支援2	877円
要介護1	908円
要介護2	1,004円
要介護3	1,103円
要介護4	1,201円
要介護5	1,298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

要介護1～5の方

要支援2の方

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。

1日あたりの自己負担(1割)の目安  
【1ユニットの事業所の場合】

要支援2	771円
要介護1	775円
要介護2	812円
要介護3	835円
要介護4	852円
要介護5	870円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

## 通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

### ★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

要介護1～5の方

要支援1・2の方

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

要支援1	3,497円
要支援2	7,067円
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



※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】

要介護1～5の方

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

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。

## 地域の小規模な施設に移り住んで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)の目安

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3	733円	733円	815円
要介護4	803円	803円	887円
要介護5	872円	872円	956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人以下の小規模な介護専用の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)の目安

要介護1	550円
要介護2	618円
要介護3	689円
要介護4	755円
要介護5	825円



※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

## 小規模な施設の通所介護サービス

### ★地域密着型通所介護

要介護1～5の方

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)の目安  
【7時間以上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

※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

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業

費用の支払い

# 生活環境を整えるサービス

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

※ただし、一定の条件に該当する身体状況の方は利用できる場合がありますので、地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所にご相談ください。



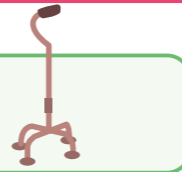
月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

#### 要介護4・5の方が利用できる福祉用具

#### 要介護2・3の方が利用できる福祉用具

#### 要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- |                     |           |                  |
|---------------------|-----------|------------------|
| ① 手すり(工事をとまなわないもの)  | ③ 歩行器     |                  |
| ② スロープ(工事をとまなわないもの) | ④ 歩行補助つえ  |                  |
| ⑤ 車いす               | ⑧ 特殊寝台付属品 | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器    |
| ⑥ 車いす付属品            | ⑨ 床ずれ防止用具 | ⑫ 移動用リフト(つり具を除く) |
| ⑦ 特殊寝台              | ⑩ 体位変換器   |                  |



#### ⑬ 自動排せつ処理装置

### 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。

## 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)

購入費支給の対象は、次の6種類です。

- 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 ●移動用リフトのつり具の部分 ●排せつ予測支援機器

※都道府県の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。

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です(毎年4月1日から1年間)。原則として、同一種目の福祉用具の支給は1回のみです。(既に購入した用具が破損した場合など、例外的に認められることもあります。)



## より安全な生活が送れるように住宅を改修する

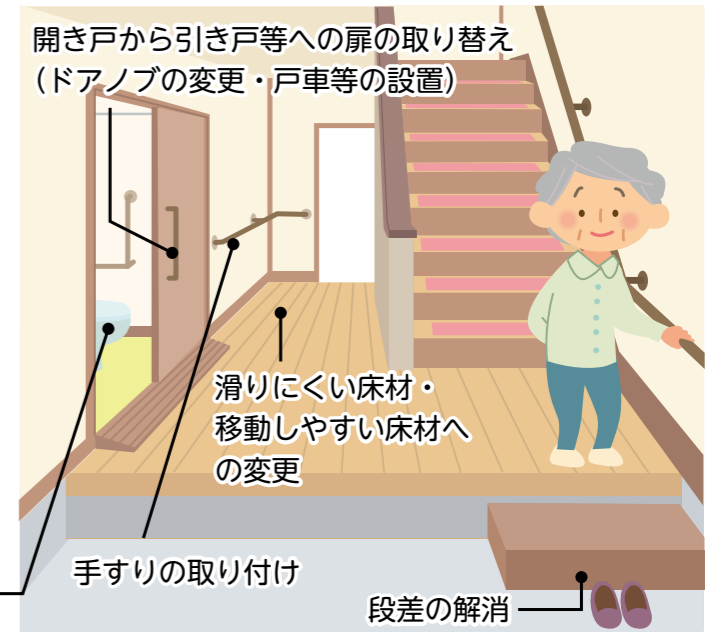
### 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

事前と事後に申請が必要です

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円(原則1回限り)を上限として費用の1～3割を自己負担します。  
(費用が20万円かかったとき、自己負担1割の場合は2万円、2割の場合は4万円、3割の場合は6万円が自己負担額です)

※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。

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

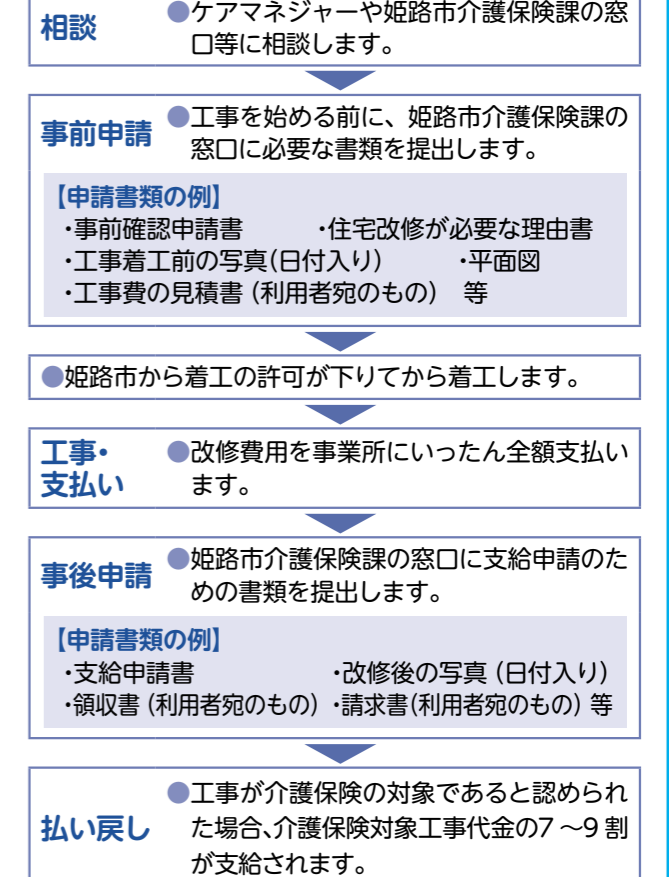


和式便器から洋式便器への取り替え

#### ◎住宅改修費の支給対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
  - 段差の解消
  - 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
  - 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。

#### 手続きの流れ(事前と事後の申請が必要で)【償還払い(後から払い戻される)の場合】



## 住宅改造費助成事業について

要介護認定・要支援認定を受けている方が身体状況にあわせて、住宅を改造しようとするときに、介護保険住宅改修の対象費用の上限(20万円)を超えた部分について、市の助成を受けられる場合があります(介護保険のサービスではありません)。助成事業の利用は、介護保険制度等の住宅改修の給付を初めて受ける場合で、かつ、同時利用であることが条件です。  
詳しくは、介護保険課(給付担当)へお問い合わせください。

介護保険制度のしくみ  
介護保険料の決め方・納め方  
サービス利用の手順  
介護サービス  
介護予防サービス  
地域密着型サービス  
福祉用具貸与・購入、住宅改修  
地域支援事業  
費用の支払い

# 自分らしい生活をするために

地域支援事業は、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・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）や認知症総合支援事業などからなります。

「歳をとったから仕方がない」とあきらめていることはありませんか。介護予防とは、元気な人が介護が必要な状態とならないよう、また、介護が必要な状態であってもできるだけ心身の機能を維持・改善していくための取組です。自分でできることは続けてゆくなど生活の中で気をつけていくことや、介護が必要な状態になっても、それ以上悪くならないように生活を工夫していくことも介護予防のひとつです。

基本チェックリストで今の心身の状態を確認してみませんか。

## 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分かります。

	番号	質問項目
不活発な生活の確認	1	バスや電車で1人で外出していますか
	2	日用品の買い物をしていますか
	3	預貯金の出し入れをしていますか
	4	友人の家を訪ねていますか
	5	家族や友人の相談にのっていますか
足腰の衰えの確認	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
	8	15分位続けて歩いていますか
	9	この1年間に転んだことがありますか
	10	転倒に対する不安は大きいですか
低栄養になっていないかの確認	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
	12	BMIが18.5未満ですか BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
食べにくさの確認	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか
	15	口の渇きが気になりますか
閉じこもり傾向の確認	16	週に1回以上は外出していますか
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
認知機能の衰えの確認	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか
こころの健康状態の確認	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

気になる兆候や心配なことがあったら、地域包括支援センターに相談しましょう。

## 総合事業

高齢者の方が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、地域全体で支えらるとともに、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かして、要介護状態となることを予防するための取組です。総合事業では、ご本人の状態に合わせて各種事業が利用できます。

対象者	事業
65歳以上のすべての方	一般介護予防事業
事業対象者 ※基本チェックリストで生活機能等の低下が見られた方	一般介護予防事業 介護予防・生活支援サービス事業
要支援1・2の方	一般介護予防事業 介護予防・生活支援サービス事業 介護予防サービス

## 介護予防・生活支援サービス事業の種類と費用の目安

※費用は事業所の体制などによって異なります。  
※自己負担は1～3割です。本冊子は自己負担1割の費用を目安に掲載しています。  
※金額は年度の途中で変更する可能性があります。

### 総合事業訪問介護

要支援1・2の方 事業対象者

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介助や生活援助を受けます。

1か月あたりの自己負担(1割)の目安

要支援1・2 事業対象者	週1回程度利用	1,201円
	週2回程度利用	2,399円
要支援2 事業対象者	週2回を超える程度利用	3,806円

### 総合事業訪問型

### 短期集中予防サービス

要支援1・2の方 事業対象者

リハビリの専門家に訪問してもらい、身体状況や住環境の評価や、日常生活動作の改善に向けての助言・指導が受けられます。

利用料

1回	862円
----	------

(期間は最大3か月間で回数は7回まで)

### 総合事業訪問生活援助

要支援1・2の方 事業対象者

ホームヘルパーの有資格者や、資格は持たないが市の定める研修を受講した従事者に自宅を訪問してもらい、掃除、買物等の生活援助を受けます。(利用回数は週2回まで)。

自己負担(1割)の目安

20分～45分	187円
45分以上	230円



### 総合事業通所介護

要支援1・2の方 事業対象者

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。

1か月あたりの自己負担(1割)の目安

要支援1・2 事業対象者	週1回程度利用	1,696円
要支援2 事業対象者	週2回程度利用	3,476円

## 一般介護予防事業

一般介護予防事業とは、65歳以上のすべての方を対象に、地域の交流の場づくりなどを通して身近な場所で介護予防に取り組めるよう支援する事業です。

詳しくはお近くの地域包括支援センター (P.31) または地域包括支援課までお問い合わせください。

### いきいき百歳体操

おもりを使った簡単な筋力運動です。続けることにより筋力がつき、体が楽に動かせるようになります。

また、グループで活動することで、人とのつながりが広がります。地域の高齢者が主体となって行われている活動です。



### 介護支援ボランティア(あんしんサポーター)

あんしんサポーターの養成研修を受講した後、高齢者宅や介護保険施設、地域包括支援センターにてボランティア活動を行います。高齢者宅での活動は、話し相手や趣味の付き合い、ごみ出し、荷物の移動、季節の衣替えなどです。ボランティア活動を行うと、40歳以上で介護保険料の滞納のない方は姫路市から活動交付金を受け取ることができます。

ご自身の介護予防としてのボランティア活動が、周りの人のちょっとした困りごとへの援助にもなります。



## 認知症総合支援事業

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症を知り、周囲の身近な方が早期に気づき、相談や受診につなげることがとても大切です。(P.29 参照)

下記以外にも認知症サポーター養成講座など様々な事業を実施しています。

詳しくはお近くの地域包括支援センター (P.31) または地域包括支援課までお問い合わせください。

### 認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業

認知症等で行方不明になるおそれのある高齢者等の情報を事前に登録し、最寄りの警察署や地域包括支援センターで情報共有し連絡体制を整えます。また、行方不明になった際は事前情報を元に捜索を開始し、早期発見・保護に繋がります。

### 認知症高齢者等家族等支援事業 (GPS 機器購入費用等の一部助成)

認知症等で行方不明になるおそれのある高齢者等を介護している家族等に対し、早期発見できるGPS 機器 (位置情報検索端末機) の購入費用等の一部を助成する事業です。

### 認知症ガイドブック

認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」支援を受けることができるのか、認知症の進行や状態に応じて利用できるサービスの流れ (=認知症ケアパス) を整理し、ガイドブックとしてまとめています。詳しくは右の二次元バーコードを参照してください。



# 知っていますか？ 認知症

「最近物忘れが気になってきた」「家族がもしかしたら認知症？」等、心配な方は、地域包括支援センター (P.31) へご相談ください。

### 認知症とは

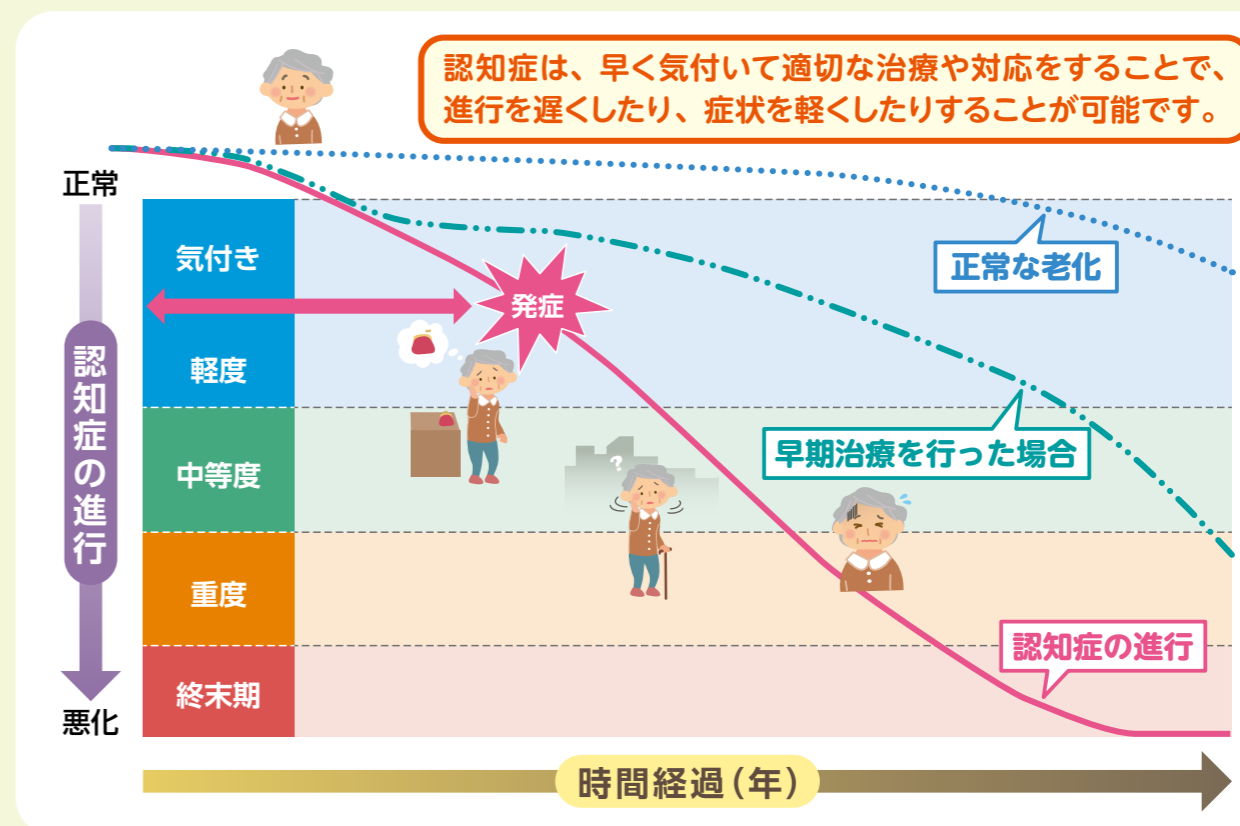
認知症とは、何らかの原因で認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。理解したり、判断したりする力が低下することで、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになりますが、認知症になったからといって、いきなり何もわからなくなったり、できなくなったりするわけではありません。周囲のサポートにより、その人らしく生活し続けることは可能です。

認知症にはいくつかの種類があり、その種類によって、物忘れが起きたり、感情のコントロールが難しくなったり、幻が見えたりと症状は様々です。“年のせい”と見過ごされがちですが、誰でもなる可能性がある身近な脳の病気ですので、正しく知り、早期に気づき、相談や受診につなげることがとても大切です。

### 認知症の進行と症状

認知症になる前段階として、認知症予備軍に位置づけられる、正常な状態と認知症の状態である、「軽度認知障害 (MCI)」と呼ばれる時期があります。

MCI は、物忘れが目立つものの、日常生活には支障がない状態です。5年前後で約半数が認知症に移行すると言われており、この段階で、運動・食事・睡眠などの生活習慣改善に取り組んだり、適切な治療を受けたりすれば、より発症を遅らせる効果が期待できます。



認知症は、早く気付いて適切な治療や対応をすることで、進行を遅くしたり、症状を軽くしたりすることが可能です。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決まり方・納め方

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業

費用の支払い

# 地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは、高齢者の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。



積極的に  
ご利用ください



### 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。

### 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。



## 地域みんなの力で高齢者虐待を防ごう！

～高齢者が地域で安心して暮らせるために～

高齢者虐待は誰もが直面する可能性のある私たちの身近な問題です。

1人ひとりの「気づき」や地域での「支えあい」により高齢者虐待を防ぐだけでなく、高齢者や家族の支援につながります。お気づきのことがあれば、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。



## 地域包括支援センター一覧

相談日時は月曜日～金曜日 8:35～17:20  
(祝休日、12月29日～1月3日は除く)  
大的地域包括支援センターの相談日は異なります。

ブロック名	担当小学校区	担当地域包括支援センター	住所	電話
中部第一	白鷺・船場・城西	白鷺・琴陵地域包括支援センター	嵐山町19-6	299-3939
	城東・東・城乾・野里	城乾・東光地域包括支援センター	坂田町3 (中央保健センター内)	289-1703
中部第二	安室東・安室	安室地域包括支援センター	御立中四丁目13-16	291-5757
	高岡・高岡西	高岡地域包括支援センター	下手野四丁目13-55	290-9990
	荒川・手柄・城陽	山陽地域包括支援センター	飯田777	283-1511
西部	曾左・峰相・林田・伊勢	書写・林田地域包括支援センター	打越1075-1	266-5885
	白鳥・青山・太市	大白書地域包括支援センター	飾西728-5 (西保健福祉サービスセンター内)	267-3929
東部	花田・谷外・谷内	花田・城山地域包括支援センター	花田町加納原田155	253-8178
	四郷・別所・御国野	四郷・東地域包括支援センター	御国野町御着283-15 (東保健福祉サービスセンター内)	252-8009
北部	広峰・城北・水上・増位	増位・広嶺地域包括支援センター	西中島395-1	225-6766
	砥堀・豊富・山田・船津	北地域包括支援センター	砥堀428 (中央保健センター北分室内)	264-6153
灘	白浜・八木・糸引	灘地域包括支援センター	白浜町宇佐崎中二丁目520 (灘保健福祉サービスセンター内)	247-3355
	的形・大塩	大的地域包括支援センター(相談日は火曜日～土曜日 祝休日・市民センター休館日は除く)	大塩町2211-5 (大的市民センター内)	254-3811
飾磨	津田・英賀保	飾磨西地域包括支援センター	飾磨区英賀清水町一丁目5-1 (飾磨保健福祉サービスセンター内)	240-6528
	妻鹿・高浜・飾磨	飾磨地域包括支援センター	飾磨区細江2655 (南保健センター内)	231-4302
広畑	広畑・広畑第二・八幡	広畑地域包括支援センター	広畑区正門通三丁目2-2 (西保健センター内)	236-8114
	大津・南大津・大津茂	大津地域包括支援センター	大津区大津町一丁目31-111	236-3170
網干	旭陽・勝原・余部	朝日地域包括支援センター	勝原区下太田573	273-1610
	網干・網干西	網干地域包括支援センター	網干区垣内中町119 (網干保健福祉サービスセンター内)	272-6936
家島	家島・坊勢	家島地域包括支援センター	家島町宮2169 (南保健センター家島分室内)	325-0780
夢前	置塩・古知・前之庄・ 助野・上菅・菅生	夢前地域包括支援センター	夢前町前之庄2160 (夢前事務所内)	290-8866
香寺	香呂・中寺・香呂南	香寺地域包括支援センター	香寺町中屋14 (香寺事務所内)	232-3337
安富	安富南・安富北	安富地域包括支援センター	安富町安志1151 (安富事務所内)	0790-66-4357

※緊急時は、休日・時間外対応も行います。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の  
決まり方・納め方

サービス利用の  
手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型  
サービス

福祉用具貸与・購入、  
住宅改修

地域支援事業

費用の支払い



# 自己負担限度額と負担の軽減

介護保険のサービス及び介護予防・生活支援サービス事業を利用したときは、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仕組みもあります。

## ● 介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

### 在宅サービスを利用したときの費用

在宅サービスを利用する場合、要介護度ごとに1か月に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場合、超えた分が全額自己負担になります。

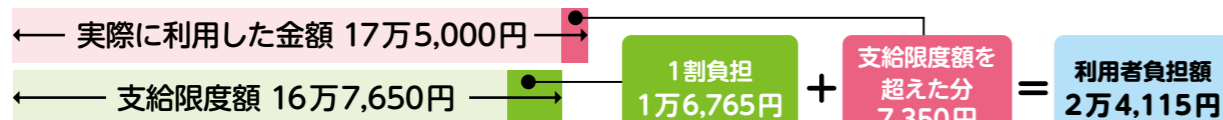
#### ■サービスの支給限度額(1か月)の目安

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	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万5,096円
要支援1	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万5,096円
要支援2	10万5,310円	1万 531円	2万1,062円	3万1,593円
要介護1	16万7,650円	1万6,765円	3万3,530円	5万 295円
要介護2	19万7,050円	1万9,705円	3万9,410円	5万9,115円
要介護3	27万 480円	2万7,048円	5万4,096円	8万1,144円
要介護4	30万9,380円	3万 938円	6万1,876円	9万2,814円
要介護5	36万2,170円	3万6,217円	7万2,434円	10万8,651円

施設に通い、泊まりで利用するサービスは、食費や滞在費(居住費)、日常生活費が別途自己負担になります。



例 要介護1(1割負担)の方が、17万5,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は



#### ■支給限度額に含まれないサービス

- ・居宅介護支援
- ・介護予防ケアマネジメント
- ・特定福祉用具購入
- ・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。
- ・総合事業訪問型短期集中予防サービス

#### 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、決められた項目に沿った情報を公開することが義務付けられており、厚生労働省ホームページ「介護サービス情報公表システム」(<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)で閲覧できます。

介護 公表

検索



### 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。

施設サービス費の1～3割 + ★居住費 + ★食費 + 日常生活費(理美容代など) = 自己負担

★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)

施設の種類の	居住費				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	
介護老人福祉施設	2,006円	1,668円	1,171円	855円	1,445円
介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院	2,006円	1,668円	1,668円	377円	

### 所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

居住費(滞在費)と食費について負担限度額が設けられており、申請により限度額までの負担に軽減されます。基準費用額から負担限度額を差し引いた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から支払われます。

※給付を受けるには、姫路市介護保険課への申請が必要で、減額できるのは申請された月の初日からです。

#### ■対象となるサービスは…

- 介護老人福祉施設サービス
- 介護老人保健施設サービス
- 介護療養型医療施設サービス
- 介護医療院サービス
- 短期入所生活介護
- 短期入所療養介護
- 介護予防短期入所生活介護
- 介護予防短期入所療養介護
- 地域密着型介護老人福祉施設サービス

区分	段階	居住費(滞在費)				食費		預貯金額等の合計(以下)
		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	施設サービス	短期入所サービス	
生活保護受給者の方等	1	820円	490円	490円(320円)	0円	300円	300円	単身1,000万円 夫婦2,000万円
世帯全員が市民税非課税	2	820円	490円	490円(420円)	370円	390円	600円	単身 650万円 夫婦1,650万円
	3-①	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円	1,000円	単身 550万円 夫婦1,550万円
	3-②	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円	1,300円	単身 500万円 夫婦1,500万円

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

※預貯金額等とは、すべての預貯金額(定期預貯金額含む)、有価証券、出資金、現金(タンス預金含む)の合計金額です。

※第2号被保険者(40歳～64歳)の預貯金額等の合計は、段階に関係なく単身1,000万円、夫婦2,000万円以下です。

❗ 市民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が市民税課税者である場合、減額の対象になりません。

- 不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。
- 一度認定となっても、その後世帯の状況や所得に変更があった場合は、認定取消や段階変更があります。

#### 市民税課税層の方に対する特例減額措置があります

高齢夫婦世帯等で、被保険者が施設に入所し居住費・食費を全額負担すると、他の世帯員が生計困難になる場合、一定の要件を満たせば、居住費・食費の軽減が受けられます。

介護保険制度のしくみ  
介護保険料の決め方・納め方  
サービス利用の手順  
介護サービス  
介護予防サービス  
地域密着型サービス  
福祉用具貸与・購入、住宅改修  
地域支援事業  
費用の支払い

## 自己負担が高額になったときの負担軽減

同じ月に利用したサービスの、利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が下表の上限を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

### 【申請に必要なもの】

- 自動償還払申請書
- 利用者本人の実印または身分証(利用者本人が自署できない場合)

- 申請の効力は、原則として介護サービス利用月の翌月の初日から2年です。
- 申請は、原則初回のみ必要です。2回目以降は、初回申請時に記入した口座に、自動的に支給されます。

利用者負担段階区分	負担の上限額
市民税課税世帯	
①同一世帯に課税所得690万円以上の第1号被保険者がいる場合	14万 100円(世帯)
②同一世帯に課税所得380万円以上690万円未満の第1号被保険者がいる場合	9万3,000円(世帯)
③上記①、②以外	4万4,400円(世帯)
市民税非課税世帯	2万4,600円(世帯)
●課税年金収入額及びその他の合計所得金額の合計が80万円以下の場合	2万4,600円(世帯)
●高齢福祉年金の受給者	1万5,000円(個人)
生活保護の受給者	1万5,000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

医療保険における世帯内で、医療保険と介護保険のそれぞれの限度額を適用後、年間（毎年8月1日から翌年7月31日まで）の自己負担額の合計が下表の限度額を超えたときは、申請により超えた分が後から支給されます。（高額医療・高額介護合算制度）

- 医療保険の種類によって申請の受付時期や受付方法が異なるため、詳しくは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

### 後期高齢者医療制度またはその他の医療保険(70歳以上)+介護保険

区分	限度額
市民税課税所得690万円以上	212万円
市民税課税所得380万円以上	141万円
市民税課税所得145万円以上	67万円
市民税課税所得145万円未満	56万円
市民税非課税世帯	31万円
市民税非課税世帯(所得が一定以下)	19万円

### 医療保険+介護保険(70歳未満)

所得 (基礎控除後の総所得金額等)	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
市民税非課税世帯	34万円

## 低所得の障害者の方のための負担軽減

以下の要件全てを満たした障害福祉サービスに相当するサービスを介護保険で利用する場合、利用者負担分が払い戻されます。

- 給付を受けるには、姫路市（障害福祉課）への申請が必要です。 ●年に一度、対象の方に申請書をお送りします。\*1

- 【要件】①介護保険サービスに相当する障害福祉サービス（居宅介護、重度訪問介護、生活介護、短期入所）に係る支給決定を65歳に到達する前に5年間引き続き受けていた方（入院の期間を含む）
- ②障害福祉サービスに相当する介護保険サービス（訪問介護、通所介護等、短期入所生活介護、地域密着型通所介護、小規模多機能型居宅介護）を利用する方\*2
- ③障害支援区分が2以上であった方
- ④市民税非課税者又は生活保護世帯の方
- ⑤65歳に達するまでに介護保険法による保険給付を受けていない方

\*1 全ての要件を満たしているものの、申請書の送付が無い場合は姫路市障害福祉課（079-221-2454）までお問い合わせください。

\*2 介護予防サービス、地域密着型介護予防サービス及び介護予防・生活支援サービス事業は含まれません。

## 災害等による介護保険サービス利用料の減額

震災、水害、火災その他これらに類する災害により、被保険者またはその属する世帯の生計中心者の所有する住宅・家財に著しい被害を受けた場合や、失業など特別な事情で被保険者またはその属する世帯の生計中心者の所得が著しく減少したことにより、介護保険サービス費の利用者負担額の支払いが困難になったときは、利用者負担額の軽減が受けられる場合があります。

## 社会福祉法人等による介護保険サービスの利用者負担軽減

低所得で生計が困難である方及び生活保護受給中の方について、介護保険サービスの提供を行う社会福祉法人等が、その社会的役割を考慮して、利用者負担を軽減することにより、介護保険サービスの利用促進を図る制度があります。

## 離島地域等に所在する事業所による介護保険サービスの利用者負担軽減

離島地域・中山間地域に所在する社会福祉法人等が運営する事業所が訪問介護等のサービスを提供する場合、市民税非課税の方は申請することにより利用者負担額が軽減される場合があります。

## 障害者ホームヘルプサービスを利用していた方などの負担軽減

障害者で、要介護（要支援）認定を受けてホームヘルプサービス（訪問介護）を利用するとき、障害者総合支援法によるホームヘルプサービスを境界層該当者\*として利用していた方が、介護保険被保険者となった場合、申請することにより利用者負担額が軽減されます。\*境界層該当者とは、生活保護の申請をして却下になった場合、または生活保護が廃止になった場合に、「境界層該当証明書」の交付を受けた方

## 仕事と介護を両立するために…

仕事を辞めることなく、家族の介護等をしながら、働きつづけるために、育児・介護休業法に基づく制度を利用できます。ここでは主な制度を掲載していますが、法律の詳細は、厚生労働省ホームページ「育児・介護休業法のあらまし」(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000103504.html>)を参照するか、兵庫労働局雇用環境・均等部（☎078-367-0820）にご相談ください。また、勤務先の制度については、勤務先の人事・総務担当に相談してください。



### ■ 介護休業制度

介護が必要な家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して休業できる制度で、労働者から会社に申し出ることによって利用できます。また、介護休業期間中は、要件を満たせば、雇用保険から休業前の賃金の67%が支給されます。（介護休業給付金）

### ■ 介護休暇制度

介護が必要な家族1人につき、1年度に5日まで、対象家族が2人以上の場合は1年度に10日まで、介護休業や年次有給休暇とは別に1日単位又は時間単位で休暇を取得でき、労働者から会社に申し出ることによって利用できます。

介護保険制度のしくみ

介護保険料の決め方・納め方

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業

費用の支払い