

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

令和7年度
ともにはぐくむ

介護保険

わかりやすい利用の手引き



もくじ

- | | |
|--------------|-------------------|
| 2 相談先一覧 | 14 介護保険サービスの種類と費用 |
| 3 地域包括ケアシステム | 26 費用の支払い |
| 4 介護保険料 | 28 地域包括支援センター |
| 8 しくみと加入者 | 30 地域支援事業 |
| 10 サービス利用の手順 | 36 介護予防事業 |

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。

合志市

相談先一覧

介護保険制度に関すること

健康福祉部高齢者支援課介護保険班	合志市竹迫2140	248-1102
------------------	-----------	----------

高齢者に関するさまざまなご相談

合志市地域包括支援センター	合志市竹迫2140	248-1126
合志市地域包括支援センター サブセンターふれあい館	合志市須屋2251-1	242-7000

認知症について相談したいときは

合志市内の認知症専門医療機関

菊池病院	合志市福原208	248-2111
中山記念病院	合志市須屋702	343-2617

誰に相談したらよいかわからないなど困りごとがあれば、
合志市地域包括支援センター へお気軽にご相談ください！

	施設名	所在地	電話番号	受付時間
誰かに相談したい	合志市地域包括支援センター	合志市竹迫2140	248-1126	午前8時30分～午後5時15分 (月～金)
誰かに相談したい	合志市地域包括支援センター サブセンターふれあい館	合志市須屋2251-1	242-7000	午前8時30分～午後5時15分 (月～金)
誰かに相談したい	認知症ほっとコール (熊本県認知症コールセンター)	熊本市中央区 上通町3-15 ステラ上通ビル3階	355-1755	午前9時～午後6時 (水曜日以外)
同じ悩みをもつ人に相談したい	認知症の人と家族の会	熊本市中央区 上通町3-15 ステラ上通ビル3階	223-5164	午前9時～午後6時 (水曜日以外)
成年後見制度など	合志市地域包括支援センター	合志市竹迫2140	248-1126	午前8時30分～午後5時15分 (月～金)
生活に関すること (お金・仕事・住まいなど)	安心サポート合志	合志市福原2922 合志市総合センター ヴィーブル内	248-1100	午前8時30分～午後5時15分 (月～金)
消費者相談 金融被害相談	合志市消費生活センター	合志市竹迫2140	248-5442	午前10時～午後4時 (月～金)

※ただし、祝日・年末年始は除きます。

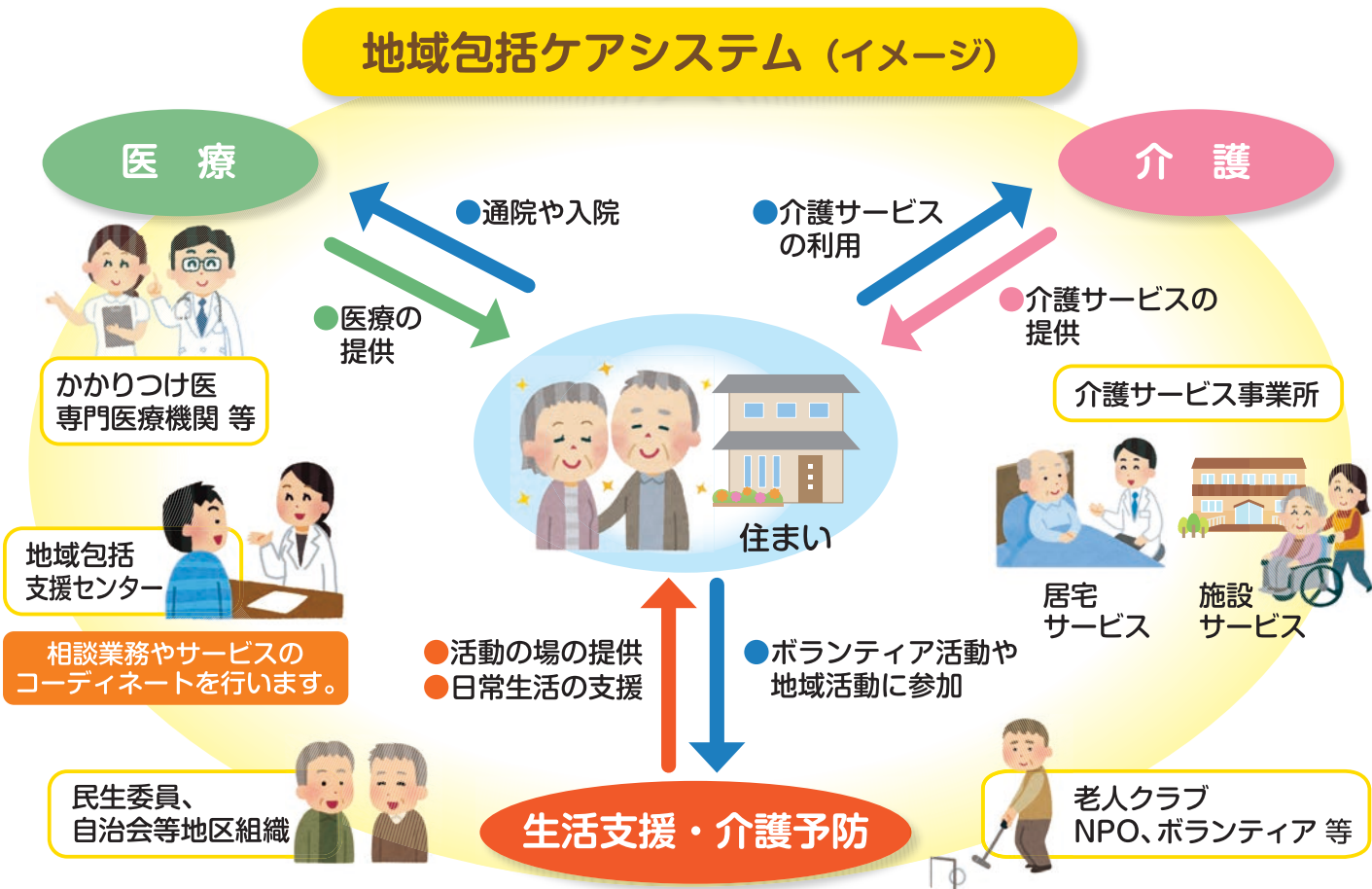
迷っている高齢者を見かけた時は
警察に連絡しましょう
110番 (近くの警察署)



地域包括ケアシステム

支え合いの地域づくり

高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域全体で支えていくしくみが「地域包括ケア(地域包括ケアシステム)」です。



介護が必要な状態になっても地域で暮らしていくには、「住まい」を前提として「介護」や「医療」などのいざというときのためのサービスと、「介護予防」「生活支援」など日頃から必要なサービスが、日常生活の場(日常生活圏域)で適切に提供される体制が必要です。

自助・互助・共助・公助

地域包括ケアの実現には、自分のことは自分で行う「自助」を基本として、互いに支え合う「互助」、互助では解決が難しい部分に「共助」、それでもうまくいかない部分には「公助」という4つの組み合わせが必要です。

自助 高齢者自身で健康維持に努めること。
生活を送るために自分のことは自分で行うこと。

互助 ボランティア活動や家族、住民同士などが
自発的にお互いを助け合うこと。

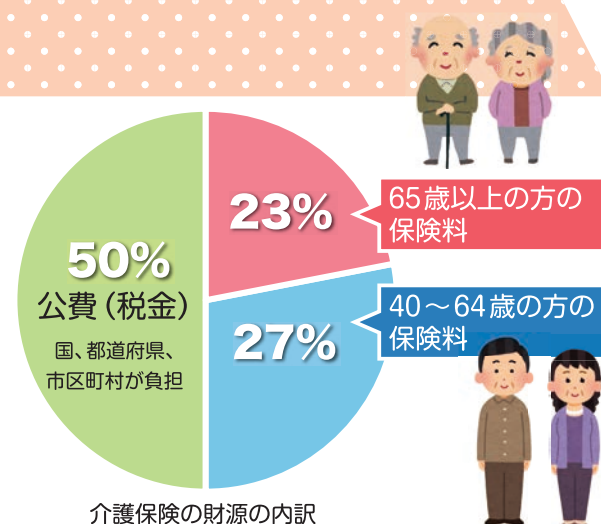
共助 介護保険などの社会保険によるサービス

公助 生活保護や権利擁護など市が行う社会福祉サービス

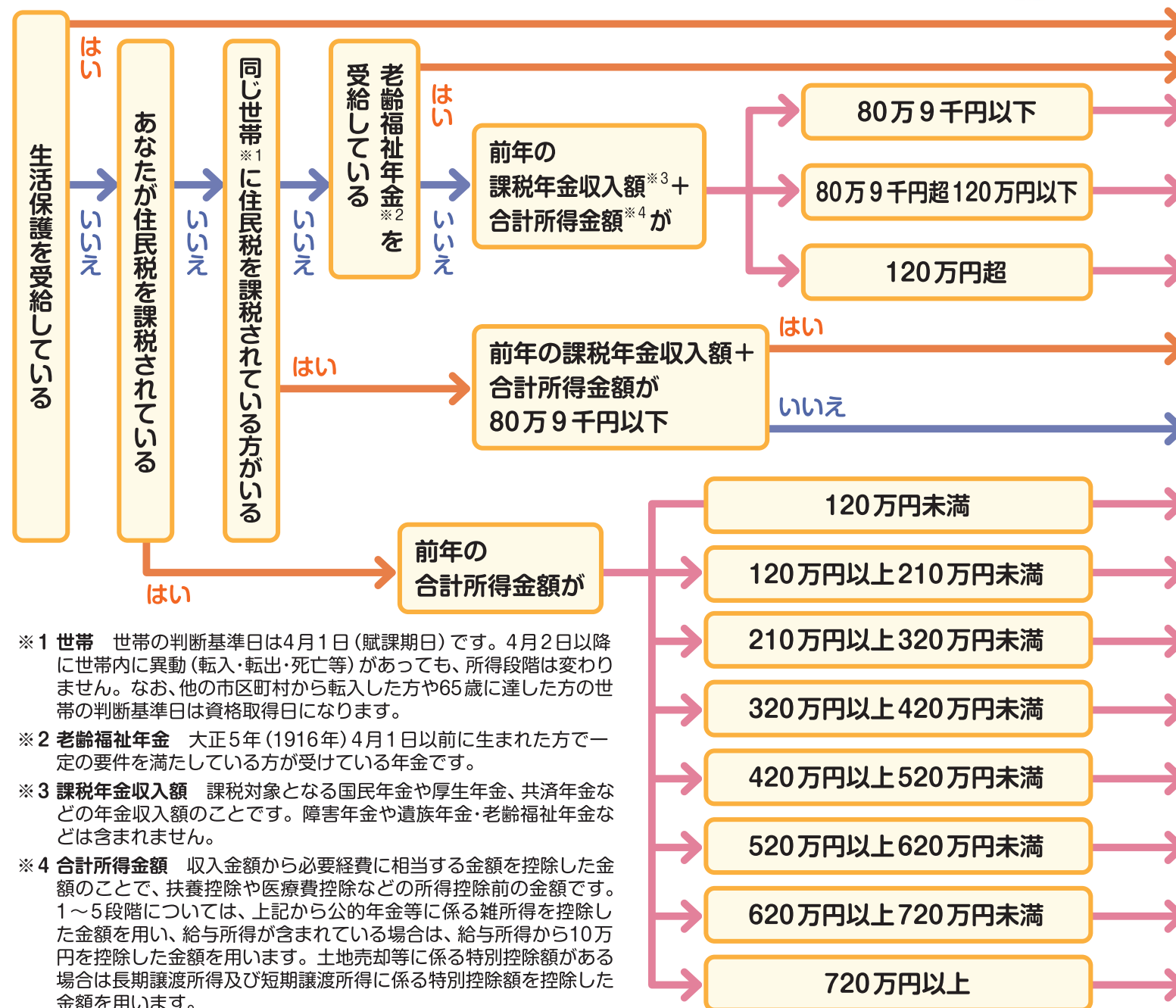
支え合いで
自助、互助の力を
上げていきましょう。

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、介護保険給付、地域支援事業以外の用途に使用されることはありません。みなさんの保険料が合志市の介護保険を支えています。



あなたの介護保険料は？



※1 世帯 世帯の判断基準日は4月1日(賦課期日)です。4月2日以降に世帯内に異動(転入・転出・死亡等)があっても、所得段階は変わりません。なお、他の市区町村から転入した方や65歳に達した方の世帯の判断基準日は資格取得日になります。

※2 老齢福祉年金 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 課税年金収入額 課税対象となる国民年金や厚生年金、共済年金などの年金収入額のことです。障害年金や遺族年金・老齢福祉年金などは含まれません。

※4 合計所得金額 収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除前の金額です。1～5段階については、上記から公的年金等に係る雑所得を控除した金額を用い、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。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及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。

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、合志市で必要な介護保険サービスの費用がまかなえるように「基準額」を算出し、決定します。

基準額の決まり方

$$\text{市で必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%} \div \text{市に住む65歳以上の方の人数} = \text{合志市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 6,400円(月額)}$$

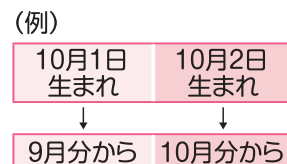
介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、13段階に分かれます。

所得段階	対象となる方	調整率	保険料(月額)	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金※2受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.285	1,824 円	21,888 円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万9千円以下の方	基準額 × 0.485	3,104 円
第3段階		80万9千円超120万円以下の方	基準額 × 0.685	4,384 円
第4段階		120万円超の方	基準額 × 0.90	5,760 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の合計が	80万9千円以下の方	基準額 × 1.00	6,400 円(基準額)
第6段階		80万9千円超の方	基準額 × 1.20	7,680 円
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が	120万円未満の方	基準額 × 1.30	8,320 円
第8段階		120万円以上210万円未満の方	基準額 × 1.50	9,600 円
第9段階		210万円以上320万円未満の方	基準額 × 1.70	10,880 円
第10段階		320万円以上420万円未満の方	基準額 × 1.90	12,160 円
第11段階		420万円以上520万円未満の方	基準額 × 2.10	13,440 円
第12段階		520万円以上620万円未満の方	基準額 × 2.30	14,720 円
第13段階		620万円以上720万円未満の方	基準額 × 2.40	15,360 円
		720万円以上の方		184,320 円

● 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※の額によって次の2通りに分かれています。
これは法令で定められており、個人で納め方を選ぶことはできません。

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



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6月から翌年1月までの毎月(年8回)に分けて納めます。
- 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。

※スマートフォン決済アプリを起動し、納付書のバーコードを読み込むことで、24時間ご自宅等でも保険料を納付できます。この場合、領収書は発行されません。

〈対応しているスマートフォン決済アプリ〉

・PayPay ・J-Coin Pay ・PayB
・支払秘書 ・d払い ・auPAY

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 取り扱い金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。
※申し込みから口座振替開始までの月や残高不足で引き落としができない場合などは納付書で納めることになります。

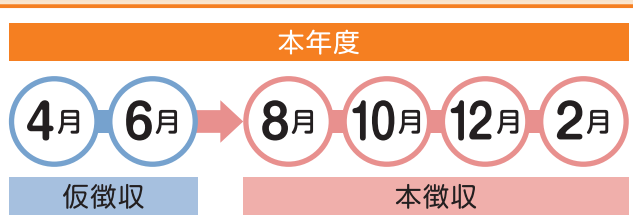


※スマートフォンやパソコン等からインターネットを利用して口座振替の申し込みができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。
(<https://www.city.koshi.lg.jp/kiji00322882/index.html>)



年金が年額**18万円以上**の方 → 年金から**【天引き】**になります

- 介護保険料の年額が、年金の支払い月(4月・6月・8月・10月・12月・2月)の年6回に分けて天引きになります。
前年度の所得などが確定する前の4月、6月は、仮に算定された保険料を納め(仮徴収)、8月、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)。
- おおむね半年から1年後に特別徴収の対象者として介護保険料が天引きになります。



! こんなときは、一時的に納付書で納めます

- 年度途中で介護保険料が変更になった
- 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
- 年金が一時差し止めになった など

介護保険料を滞納すると？

災害など特別な事情もなく介護保険料を納めないと、次のような措置がとられます。介護が必要となったときに、ご本人やご家族が安心して充実したサービスを利用できるよう、保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

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。

納期限から
1年以上
滞納すると

利用したサービス費用はいったん**全額を自己負担**します。
申請によりあとから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます。

納期限から
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、滞納している保険料に**充てられる**場合があります。

納期限から
2年以上
滞納すると

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

納付が
難しい場合は

災害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早めに担当窓口までご相談ください。
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

加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

決まり方

納め方

国民健康保険に
加入している方

世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。

同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援金分と介護分を合わせて、国民健康保険税として、世帯主が納めます。

職場の健康保険に
加入している方

加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。

医療分・後期高齢者支援金分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。

合志市 (保険者)

介護保険サービス提供事業者

地域包括支援センター
主な役割 ▶ P.9、P.28

ケアマネジャー
主な役割 ▶ P.9

加入者 (被保険者)

65歳以上の方 (第1号被保険者)

40～64歳の方 (第2号被保険者)

●介護報酬の支払い

●介護報酬の請求

連携

連絡調整

連携

連絡調整

サービスの提供

費用の支払い(1～3割)

●サービスの利用

●介護保険料の納付

●要介護(支援)認定の申請

●保険証の交付

●認定や結果の通知

相談

支援

相談

支援

●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 ●後縦靱帯骨化症 ●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

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。

大切に
保管しま
しょう。

大切に
保管しま
しょう。

サービス利用の流れ① 相談～利用できる サービス

介護サービスや介護予防サービス、介護予防・生活支援サービス事業を利用するには、まずは、市の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

1 相談する

市の窓口または地域包括支援センターで、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。

2 心身の状態を調べる

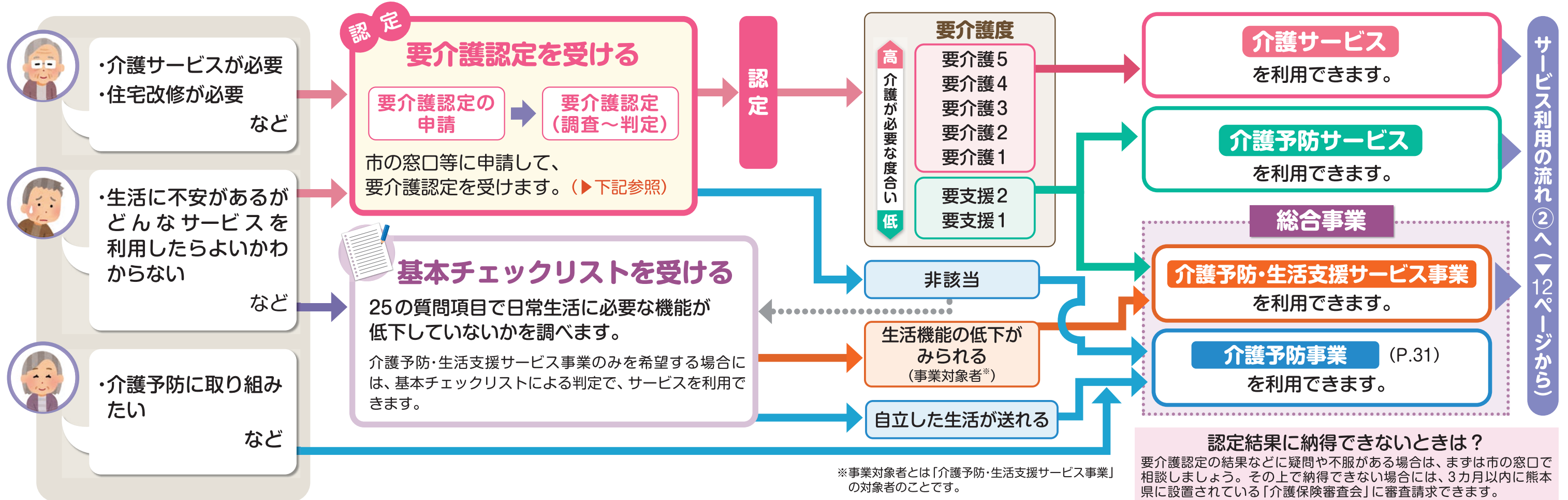
要介護認定または基本チェックリストを受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

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。

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。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。



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、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。

① 要介護認定の申請

申請の窓口は市の介護保険担当課です。申請は、本人のほか家族でもできます。

次のところでも申請代行の依頼ができます。(更新申請も含みます)

- ・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



申請に必要なもの

- ☒ 申請書
市のホームページからダウンロードできます。
- ☒ 介護保険証
- ☒ 健康保険の保険証

※このほかに、原則として本人や代理人の身元確認の書類およびマイナンバー確認の書類などが必要です。

申請書には主治医の氏名(フルネーム)・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。事前に確認しておきましょう。

② 要介護認定 (調査～判定)

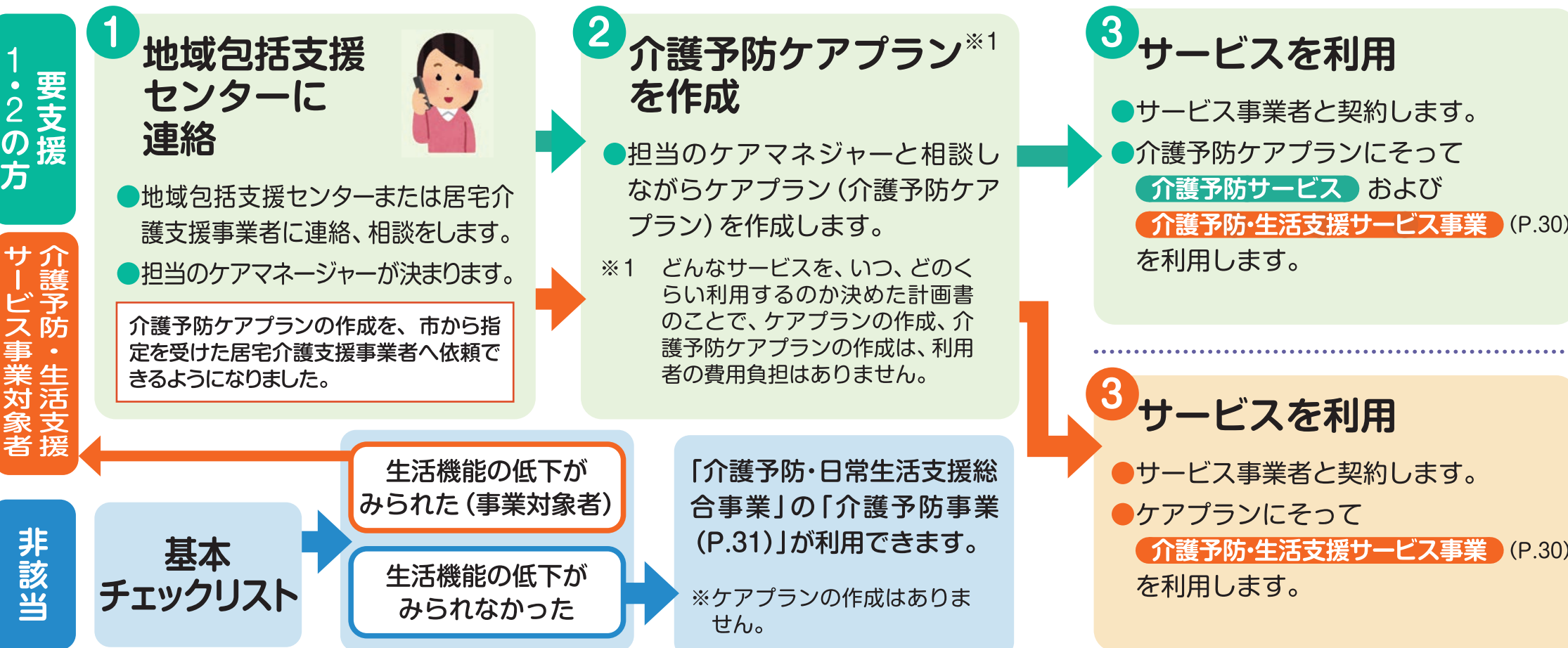
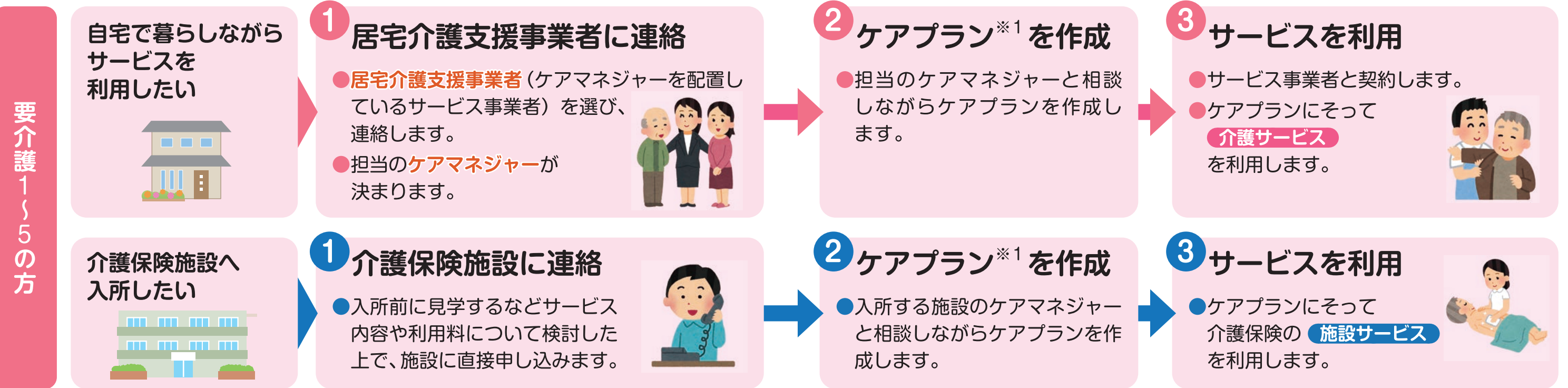
申請をすると、訪問調査のあとに公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。

- 訪問調査
介護認定調査員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取ります。
- 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。
- 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、保険・医療・福祉の専門家で構成される介護認定審査会で審査します。

サービス利用の流れ② ケアプランの作成 からサービス利用まで

要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護
また、要支援1・2と認定された方および介護予防・生活支援サービス事業対象者は地域

支援事業者、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。
包括支援センターに連絡します。



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。



介護サービス事業者の情報が検索・閲覧できます。
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>)



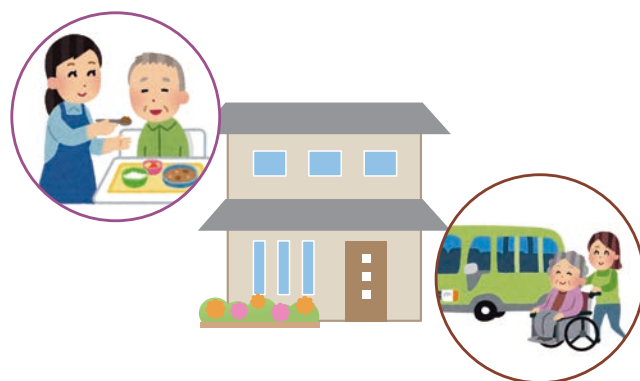
介護保険サービスの種類と費用

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」と介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、事業所のある市にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

介護保険サービスの種類

 自宅を訪問してもらう
▶P.15～17

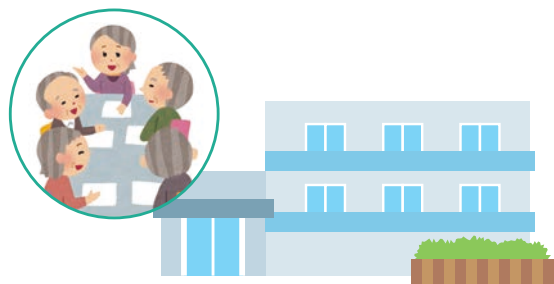
 施設に通って利用する
▶P.17～18



 生活する環境を整える
▶P.24～25

 短期間施設に泊まる
▶P.19

 通いを中心とした複合的なサービス
▶P.20



 自宅から移り住んで利用する
▶P.21

 介護保険施設に移り住む
▶P.22

【サービスを利用する前に】

ケアプラン（介護サービスの利用計画）または介護予防ケアプランを作成する必要があります。



ケアプランを作成する

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

要介護1～5 居宅介護支援

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



要支援1・2 介護予防支援

地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。



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）

※小規模多機能型居宅介護を利用する場合や施設に入所する場合は、事業者または施設にいる専属のケアマネジャーにケアプランを作成してもらいます。

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

日常生活の手助けを受ける

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。ペットの世話や留守番、預貯金の管理など、日常生活の家事の範囲を超えるものは対象になりません。

〈身体介護〉

- 食事、入浴、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 服薬の確認 など

〈生活援助〉

- 住居の掃除
- 洗濯
- 買い物
- 食事の準備、調理
- 薬の受け取り など

自己負担（1割）のめやす

身体介護 中心	20分～30分未満	244円
	30分～1時間未満	387円
生活援助 中心	20分～45分未満	179円
	45分以上	220円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

通院等乗降介助（1回）	97円
-------------	-----

※要支援の方は利用できません。

自宅で入浴の介助を受ける

要介護1～5 要支援1・2 訪問入浴介護

（介護予防訪問入浴介護）

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担（1割）のめやす【1回あたり】

要介護1～5	1,266円	要支援1・2	856円
--------	--------	--------	------



① 自宅を中心に利用するサービス



自宅を訪問してもらう

自宅で看護を受ける

要介護
1～5要支援
1・2

訪問看護(介護予防訪問看護)

医師の指示により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。

※がん末期や難病の人、人工呼吸器を使用している場合、急性増悪などによって主治医の指示があった場合、精神科訪問看護の場合は、医療保険による訪問看護が行われます。

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	要支援 1・2	382円
		要介護 1～5	399円
	30分～1時間未満	要支援 1・2	553円
		要介護 1～5	574円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	要支援 1・2	451円
		要介護 1～5	471円
	30分～1時間未満	要支援 1・2	794円
		要介護 1～5	823円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

自宅でリハビリをする

要介護
1～5要支援
1・2

訪問リハビリテーション(介護予防訪問リハビリテーション)

医師の指示により、理学療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、自宅で生活機能の維持・向上のための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

お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要介護
1～5要支援
1・2

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、歯科衛生士などが、通院が困難な利用者の居宅を訪問し、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

リハビリの専門家ってどんな人？

リハビリの専門家とは「理学療法士」や「作業療法士」「言語聴覚士」をいいます。具体的には次のようなリハビリを行います。

理学療法士：日常生活に必要な基本動作を行う機能を維持・回復するために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。

作業療法士：日常活動の仕事や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。

言語聴覚士：音声・言語・聴覚に障がいのある方に訓練や検査などを行います。



自宅を訪問してもらう

24時間対応の訪問介護・訪問看護サービスを受ける

要介護
1～5

地域密着型サービス

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通して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 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。



施設に通って利用する

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護
1～5

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。

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練(個別機能訓練)
 - 食事に関する指導など(栄養改善)
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。
(利用するメニューによって費用が加算されます)

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(送迎含む)】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※要支援の方は利用できません。



小規模な施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護
1～5

地域密着型サービス

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(送迎含む)】

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

① 自宅を中心に利用するサービス



施設に通って利用する

施設に通ってリハビリをする

要介護
1～5

通所リハビリテーション【デイケア】

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

基本のサービスに加えて

- 食事に関する指導など（栄養改善）
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など（口腔機能向上）
- などのメニューを選択して利用できます。
（利用するメニューによって費用が加算されます）

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

要支援
1・2

介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などが日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

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

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。



認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護
1～5

要支援
1・2

地域密着型サービス

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時間未満利用した場合（送迎含む）】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。



短期間施設に泊まる

自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

要介護
1～5

要支援
1・2

短期入所生活介護【ショートステイ】
（介護予防短期入所生活介護）

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



1日あたりの自己負担（1割）のめやす【併設型の施設の場合】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要支援 1	529円	451円	451円
要支援 2	656円	561円	561円
要介護 1	704円	603円	603円
要介護 2	772円	672円	672円
要介護 3	847円	745円	745円
要介護 4	918円	815円	815円
要介護 5	987円	884円	884円

医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

要介護
1～5

要支援
1・2

短期入所療養介護【医療型ショートステイ】
（介護予防短期入所療養介護）

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



1日あたりの自己負担（1割）のめやす【介護老人保健施設の場合】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要支援 1	624円	579円	613円
要支援 2	789円	726円	774円
要介護 1	836円	753円	830円
要介護 2	883円	801円	880円
要介護 3	948円	864円	944円
要介護 4	1,003円	918円	997円
要介護 5	1,056円	971円	1,052円

- ※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
- ※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。
- ※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。
- ※連続して30日を超えない日数であっても、ショートステイの利用日数は認定の有効期間のおおむね半分を超えないことをめやすとしています。

居室（部屋のタイプ）について

従来型個室	リビングスペース（共同生活室）を併設していない個室
多床室	定員2人以上の相部屋
ユニット型個室	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	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

① 自宅を中心に利用するサービス



通いを中心とした複合的なサービス

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

要介護
1～5要支援
1・2

地域密着型サービス

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。

※緊急時などに短期利用できる場合があります。

このサービスを利用している間は訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、福祉用具貸与以外の在宅サービス、その他の地域密着型サービスは利用できません。



1カ月あたりの自己負担
(1割)のめやす

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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

通い・訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービスを受ける

要介護
1～5

地域密着型サービス

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 2	17,415 円
要介護 3	24,481 円
要介護 4	27,766 円
要介護 5	31,408 円

※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。

介護予防が大切なのはなぜ？

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。要介護度が軽い方について調べてみると、足腰が弱くなったために家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしま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。

積極的なリハビリを行うことで、要介護度が改善することは、決して珍しいことではありません。

自分らしい生活へ

外出するの
も
楽しくなったできることが
増えてきたできることは
自分で

自宅から移り住んで利用する

有料老人ホームなどに入居している方がサービスを受ける

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

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。サービスは、施設の職員がサービスを行う包括型(一般型)と、外部の事業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。

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

1日あたりの
自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要支援 1	183 円
要支援 2	313 円
要介護 1	542 円
要介護 2	609 円
要介護 3	679 円
要介護 4	744 円
要介護 5	813 円

地域の小規模な有料老人ホームなどでサービスを受ける

要介護
1～5

地域密着型サービス

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に入居している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

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

1日あたりの
自己負担(1割)のめやす

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

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護
1～5要支援
2

地域密着型サービス

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方が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

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



1日あたりの
自己負担(1割)のめやす
[2ユニットの事業所の場合]

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

地域の小規模な介護老人福祉施設でサービスを受ける

要介護
3～5

地域密着型サービス

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。

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。
※要支援の方は利用できません。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 3	828 円	745 円	745 円
要介護 4	901 円	817 円	817 円
要介護 5	971 円	887 円	887 円

有料老人ホームや軽費老人ホームなどのうち「特定施設」(入居者がそこで受ける介護サービスが介護保険の対象となる施設)と指定を受けた施設では「特定施設入居者生活介護」を利用できます。「特定施設入居者生活介護」は入居している居室が自宅とみなされるため、大きくは居宅サービスや地域密着型サービスに分類されます。

地域密着型特定施設以外の特定施設に入居した場合、住所地特例が適用されます。他市区町村にある施設を利用しても、住所変更前の市区町村に保険料を納め、保険給付を受けます。

②介護保険施設で受けるサービス

下記の介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、下記のタイプに分かれています。入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。

※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。
(従来型個室、多床室、ユニット型個室の違いについて▶19ページ参照)

※要支援の方は利用できません。



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、自宅では生活が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

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

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方。

介護やリハビリが中心の施設

要介護1～5 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在宅復帰を目指し介護や看護、リハビリを受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【基本型】

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

長期療養の機能を備えた施設

要介護1～5 介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【Ⅰ型】

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

●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
(滞在費)

+

食費

+

日常生活費
(理美容代など)

=

自己負担

居住費と食費については、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

()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・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 (1,231円)	437円 (915円)	1,445円

●所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

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

●給付を受けるには、市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)

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 (380円)	0円	300円
	老齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下					
2	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
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:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 [1,000円]
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	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 [1,300円]

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

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

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

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

不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

③生活環境を整えるサービス



生活する環境を整える

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 要介護1	要介護2・3	要介護4・5
・手すり(工事をとまなわないもの) ・歩行器	○	○	○
・スロープ(工事をとまなわないもの) ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・特殊寝台 ・体位変換器	×	○	○
・車いす付属品(クッション、電動補助装置等) ・特殊寝台付属品 ・認知症老人徘徊感知機器	×	○	○
・床ずれ防止用具 ・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。

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。

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

申請が必要です

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)

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)

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円かかった場合、1～3万円が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)

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

貸与と購入を選択できます。



生活する環境を整える

より安全な生活が送れるように住宅を改修する 申請が必要です

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)

生活環境を整えるため、要介護者の心身の状況や住宅の状況から住宅改修が必要と認められたとき支給されます。事前に申請がない場合は、住宅改修費は支給されません。



◎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。

利用手続きの流れ

ケアマネジャーなどに相談

施工事業者の選択・見積もり依頼

市へ事前に提出／市の確認・承認

工事の実施・完了／支払い

市へ領収書などを提出

住宅改修費の支給

事前の申請に必要な書類

- 住宅改修費支給申請書
- 工事費見積書
- 住宅改修が必要な理由書
ケアマネジャーなどに作成を依頼します。
- 住宅の所有者の承諾書
(改修の利用者と住宅の所有者が異なる場合)
- 改修後の完成予定の状態がわかるもの
写真または簡単な図を用いたもの

工事後に提出する書類

- 住宅改修に要した費用の領収書(写し可)
- 完成後の状態を確認できる書類
改修前、改修後の日付入りの写真を添付
- 工事完了確認書
- 請求書
詳細な明細、利用者名、振込口座を記入したもの
請求額は負担割合を除いた金額を記入してください。

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。

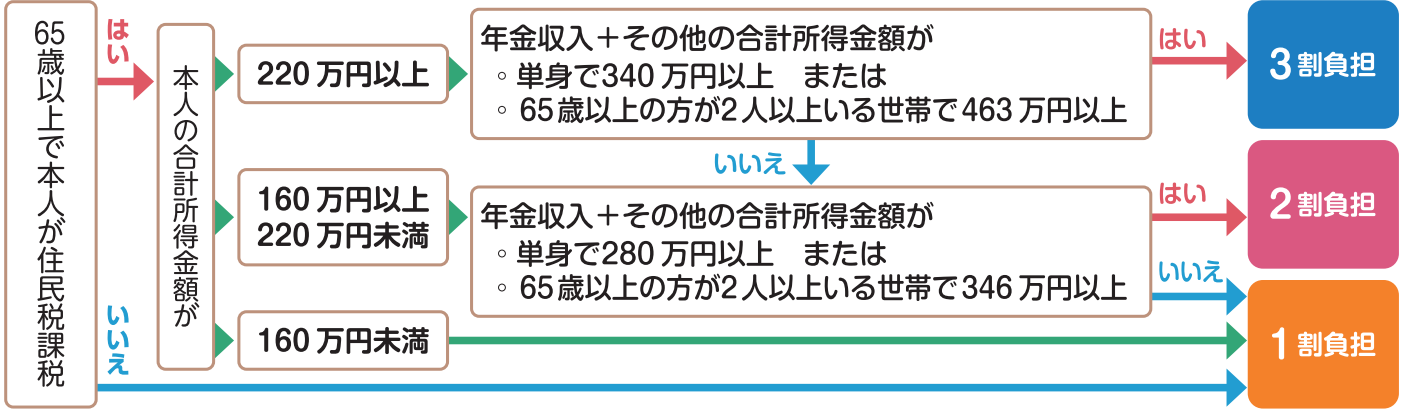


自己負担限度額と負担の軽減

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。
自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

■介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

介護保険サービスの自己負担割合は、所得の状況などによって、1割、2割、3割のいずれかになります。



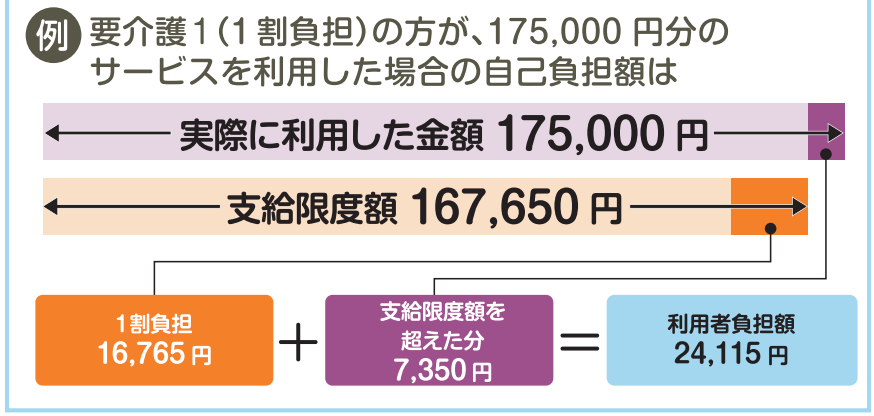
※所得の状況や世帯の状況は毎年8月1日現在の状況で判定します。
※介護保険と医療保険で同様の給付がある場合、要介護認定を受けた後は、原則として介護保険の給付が優先されます。
※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。
※その他の合計所得金額は、合計所得金額から「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額のことです。

●介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

介護保険サービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限（支給限度額）が設けられています（下表）。
限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

■介護保険サービスの支給限度額（1カ月）のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担（1割）
要支援 1	50,320 円	5,032 円
要支援 2	105,310 円	10,531 円
要介護 1	167,650 円	16,765 円
要介護 2	197,050 円	19,705 円
要介護 3	270,480 円	27,048 円
要介護 4	309,380 円	30,938 円
要介護 5	362,170 円	36,217 円



○左記金額は、標準地域の金額です。実際の支給限度額は、住んでいる地域や利用したサービスにより異なります。

■支給限度額に含まれないサービス

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

●自己負担が高額になったときの負担軽減

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

- 給付を受けるには、市への申請が必要です。
- 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。
- ※対象となる方には、サービス利用月からおおむね2～3カ月後に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（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）
・高齢福祉年金受給者の方	24,600 円（世帯）
・前年の合計所得金額＋課税年金収入額が 80 万円以下の方等	15,000 円（個人）
生活保護受給者の方等	15,000 円（個人）

●介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

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

- 支給対象となる方は、医療保険の窓口へ申請が必要です。
- 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歳未満の方がいる世帯

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

※毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。
詳しくは、加入している医療保険の担当窓口へお問い合わせください。

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者がいる世帯

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

地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとへの対応のほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。



地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活が
できるよう
介護予防をすすめます

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



介護に関する悩みなど
さまざまな相談に
応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。



高齢者のみなさんの
権利を守ります

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



暮らしやすい地域づくりに
取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。
また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。



合志市の高齢者福祉サービス

※下記のサービスの利用には、要件があり申請と審査が必要となっています。

在宅高齢者家族介護用品支給事業

住民税非課税の重度要介護者を在宅で介護している家族に対して介護用品をひと月4,500円を限度額とし支給します。
紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーが支給対象用品です。



在宅高齢者安心確保事業

一人暮らし高齢者などへ在宅での事故などの緊急時に対応するため、24時間専門スタッフが対応可能な通報装置を貸与します。



食の自立支援事業

住民税非課税の一人暮らし高齢者などへ栄養バランスの取れた食事を提供するとともに安否確認を行います。



認知症による行方不明への備え

どこシル伝言板 ～ささえ愛ネットワーク～

認知症の症状により外出先から帰宅困難となった方を、早期帰宅につなげるサービスです。

行方不明への不安がある方に2次元コード付きシールを市高齢者支援課で渡しています。

まずは、地域包括支援センターもしくは、担当のケアマネジャーに相談してください。



もし家族が行方不明になった場合

いなくなったらすぐ警察へ相談 ➡ 110番(近くの警察署)



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は、市が行う介護予防の取組です。

① 介護予防・生活支援サービス事業 と ② 介護予防事業 で構成され、介護予防と日常生活の自立をサポートすることを目的としています。

① 介護予防・生活支援サービス事業

利用者が要介護状態になることを予防し、自身の能力を最大限に活かすことができるように、自立支援に向けた生活上の目標を達成するためのサービスです。

- 対象者**
- 要支援1・2の認定を受けた方
 - 基本チェックリストで事業対象者と判断された方

	事業	内容	利用料
訪問型サービス	予防訪問介護相当サービス(現行相当)	指定事業所の訪問介護員が自宅訪問し、身体介護・生活援助を行います。	1割負担で 週1回利用の場合 1,176円/月
	訪問型サービスA (元気応援サポーター)	市の講習を受けたサポーターが自宅へ訪問し、日常生活上の行為(掃除や買い物など)と一緒にいき、要介護状態への進行を予防します。	200円/回 (45分)
	訪問型サービスC	リハビリ専門職が自宅訪問し、自宅での体力改善に向けた相談支援や生活上のアドバイス、効果的な日常生活動作の指導などを行います。通所型サービスCと組み合わせて実施するもの(通所併用)と、訪問指導を単独で行うもの(おうちでリハビリ)があります。	500円/回
通所型サービス	予防通所介護相当サービス(現行相当)	指定通所介護施設で生活機能向上のための機能訓練等を行います。	1割負担で要支援1の場合1,798円/月
	通所型サービスC (こうし元気クラブ) ※短期集中型 ↓ 元気クラブを卒業後、継続した支援が必要な場合は… 通所型サービスA (さわやかデイサービス)	市民センターなどで、生活機能を改善するための運動機能訓練やレクリエーション、栄養改善などの指導を行います。	● 通所C (こうし元気クラブ) 500円/回 ● 通所A (さわやかデイサービス) 300円/回 ※昼食代等は実費負担

☆介護予防・生活支援サービス事業をご利用になる場合、地域包括支援センターの職員と相談しながらサービス利用計画(介護予防ケアプラン)を作成します。

☆心身の状態に合わせてサービスを調整します。必要時は、介護保険の申請につながります。

② 介護予防事業

まずはP.36より自分に合った「介護予防」を探してみましょう。

ぱりぱり活動派

生涯現役プログラム

①生活・介護支援サポーター 養成講座 全7日間

全日程を受講すると市が認定する「元気応援サポーター」として報酬を得ながら活動することができます。
時 期：5月～6月

詳細は
広報こうして
募集

②生きがいと健康づくり教室

- ・終活講座
- ・珈琲講座
- ・エンジョイファーム
- ・バルーンアート
- ・スマートフォン講座

趣味活動を
地域活動に活かし
ませんか？

③高齢者サロン

各地域で開催しています。
自分たちの地域でもサロン活動をしたい人、募集しています。

④介護予防ボランティアポイント

30分以上のボランティア活動1回につき
きえるポイント50ポイント付与します。
※詳細については市ホームページ ▶



ぐんぐん健康派

筋力向上プログラム

⑤筋活教室 全13回 ★★★

トレーニングジムで機器を使った運動やスタジオプログラムによる体操を行い、筋力向上をめざします。
時 期：7月～9月頃
時 間：午後(60分～90分間)
会 場：コレカラダ(ルーロ合志3階)
料 金：500円/回 定 員：20人

詳細は
広報こうして
募集

こつこつ努力派

要相談

短期集中プログラム

「退院後自宅での生活に不安がある」「転倒しやすくなった」などの身体機能の低下に対し、短期集中型による運動(リハビリ)を専門職と一緒に取り組みます。
「また〇〇したい！」を応援します。

⑨こうし元気クラブ(通所型サービスC) ★★★ ▶P.30

時 間：10時～13時頃 ※送迎時間により変わります
会 場：野々島市民センター ※送迎あり
料 金：1回 500円(食費は別途料金)
期 間：4～6ヵ月(週1回：24回まで)

⑩おうちでリハビリ(訪問型サービスC) ★ ▶P.30

専門職が自宅を訪問し、身体状況、生活環境を確認しながら、個別運動プログラムを提供し、生活のアドバイスをします。
料 金：1回 500円(1回 40分程度)
回 数：最大8回(週1～2回)

運動強度：★…弱め ★★…中程度 ★★★…強め

うきうき挑戦派

介護予防プログラム

詳細は
広報こうして
募集

⑥骨活教室 全14回 ★★

リハビリの専門職による転倒しない身体づくりのための教室です。足腰を鍛えることで、歩行の安定性や筋力アップを目指します。

時 期：5月～7月頃
10月～R8.1月頃
時 間：午後(90分～120分) 料 金：無料
会 場：市民センター等 定 員：20人

⑦音楽教室 全10回 ★

音楽を通じた介護予防教室です。心肺機能やお口の機能の強化、認知症予防などにも効果があります。
運動が苦手な人でも楽しく参加できる教室です。

時 期：8月～11月頃
時 間：午前中(90分間) 料 金：無料
会 場：市民センター等 定 員：30人

⑧脳活生き教室 全15回 ★

読み書き・計算、タブレットを活用した脳トレや体操を行う認知症予防に特化した教室です。

時 期：7月～10月頃
12月～R8.3月頃
時 間：午前(120分間) 料 金：200円
会 場：市民センター等 定 員：10人



元気応援プログラム

趣味や地域活動がなく、閉じこもりがちの方、週1回の運動や脳トレを楽しくみんなと一緒に取り組むことで、今の元気を維持しましょう。

⑪さわやかデイサービス(通所型サービスA) ★ ▶P.30

時 間：10時～14時頃 ※送迎時間により変わります
会 場：野々島市民センター・栄市民センター
スリースマイル秋桜
料 金：1回 300円(食費は別途料金)
利用回数：週1回

お住いの地域に
より会場が
決まります。

⑫健活サークル ★

時 間：13時30分～15時
会 場：ヒューマンケアこうしの杜 ※送迎あり
料 金：1回 200円 利用回数：週1回

地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。少しでも興味があればぜひ参加しましょう。

◎地域活動へ参加しましょう

地域活動の情報は、地域包括支援センターや、社会福祉協議会などから入手できます。



地域への参加(地域デビュー)の例

- ☐ 老人クラブに加入
(グランドゴルフや健康教室などの健康づくり)
- ☐ 地域の行事やボランティア活動への参加
- ☐ 交通安全・防犯パトロール・防災活動への参加
- ☐ シルバー人材センターへの登録



◎ご近所づきあいから近隣の方の異変に気づく

まずはご近所の方とあいさつできる関係になりましょう。ご近所同士の見守りは暮らしやすい地域づくりの土台となります。「見守り」は「見張る」ことではありません。お互いを思いやる気持ちが大切です。

気持ちの良い日ですね。
お出かけですか？

こんにちは

異変に気づくポイント

- ☐ 新聞・郵便物がたまっている。
- ☐ 同じ洗濯物が干されたままになっている。
- ☐ 見かけなくなった。夜でも電気がつかない。
- ☐ 雰囲気以前と変わった。(元気がない、やせてきた、会話が噛み合わない)
- ☐ 身なりが以前と違う。(服が汚れている、服装が季節に合わない、髪が乱れている)
- ☐ 怒鳴り声が聞こえる。
- ☐ 普段見かけない人が出入りしている。



異変に気づいたときは…

なんらかの支援を必要としている可能性があります。心配なときは、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



地域で元気に ～介護予防に取り組みましょう～

自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。
また、自分に合った「介護予防事業」を探したい方はP.36へ

◎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。

やせないように
よく食べることが
重要です！

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



◎体を動かす時間を増やしましょう

散歩(ウォーキング)や体操、筋力トレーニングを生活に取り入れましょう。

筋力は何歳からでも
鍛えられます。
運動を毎日の生活に
取り入れましょう！

散歩(ウォーキング)

・人混みを避けて散歩をしましょう。可能な方は、少し速めに歩くことを意識すると、さらに運動効果が高まります。



体操

・ラジオ体操などを広い場所や庭などで行いましょう。



ふくらはぎの筋トレ

1セット10回

- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ② 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。



・回数はめやすです。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。
・4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

体に痛みなどがある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

◎口の健康を保ちましょう

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、口の健康を保ちましょう。噛む力を鍛えることも重要です。

食後の口の手入れを忘れずに

- ・1日1回は、十分な時間をかけて歯をみがきましょう。
- ・義歯(入れ歯)は外してみがきましょう。

定期的な
歯科健診や歯科受診
も大切です。

高齢者の権利を守ります

ご存知ですか？

成年後見制度

次のような行為が支援されます



財産管理

本人の預貯金・不動産などの財産管理や契約など



身上監護

生活の維持・向上のための医療契約・介護サービス利用契約・申請などの法律行為

上記のような法律行為などを、支援する人（成年後見人等）が本人に代わって行ったり、不利益な契約について取り消したりすることができます。

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分な方を保護し、支援するための制度です。選任された支援者が法律行為の契約などを代理します。現在の判断能力の違いにより、成年後見制度は任意後見制度と法定後見制度の2つに分かれます。

判断能力が不十分になる前に将来に備えておく



任意後見制度

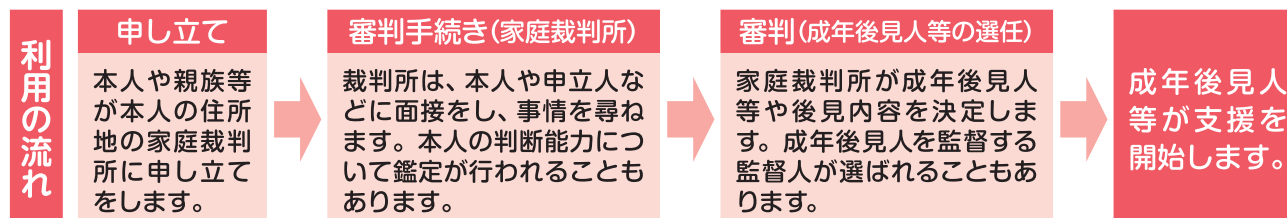
現在は判断能力のある方が、あらかじめ「誰」に「どのような支援をしてもらうか」を自分自身で決め、契約しておく制度です。

本人の判断能力が不十分になってからの申請



法定後見制度

	対象者	支援する人	権 利
後見	判断能力がない方	成年後見人	本人が行うすべての法律行為。日常生活に関する行為（日用品の購入など）は除く。
保佐	判断能力が著しく不十分な方	保佐人	本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた法律行為。また、本人が行った重要な法律行為に関する取り消し。
補助	判断能力が不十分な方	補助人	本人の同意を得た上で、本人が選択して家庭裁判所が定めた範囲の法律行為。



申し立てに必要な費用のめやす……申立手数料（1件800円）、登記手数料（2,600円）、郵便切手など。
鑑定が必要な際には、鑑定料がかかります。鑑定料は事案によって異なります。

ご自身や家族の金銭管理・法律的な手続きなどに不安がある方は、まずは地域包括支援センターへ相談しましょう。適切な関係機関への紹介を行います。



認知症の人と家族の支援

※下記事業を利用する際は予約等が必要です

【ありがとうカフェ（認知症カフェ）】

認知症の人とその家族、地域住民、介護や医療の専門職など誰もが参加できる場所として毎月開催しています。コーヒーやお茶を飲みながら楽しくお話しをしたり季節の催し物を行います。地域の人とつながりを作るきっかけや、気軽に悩み相談や世間話などができるコミュニケーションの場です。



【認知症家族のつどい】

認知症の人の家族を対象に年4回開催しています。同じ悩みを抱えている家族が、介護についての不安や今抱えている問題を語りあう場所です。認知症の症状から起こる様々な行動に困惑したり、対応に悩んでいることを、仲間と一緒に考えたり、専門職からのアドバイスを受けることもできます。

【認知症予防事業】

●脳活き生き教室

読み・書き・計算などを行う学習型の教室を全20回開催します。実施期間や募集は広報紙でお知らせします。

●脳ケアルーム

物忘れが気になる人、認知症予防に取り組みたい人を対象に、「遊び」を中心に、みんなで楽しみながら認知症を予防する活動を行っています。毎週火曜日に開催しています。



【各種相談会】 ※日時については広報紙でお知らせします。

●認知症に関する相談会（ありがとうカフェと同日）

認知症地域支援推進員など専門職による相談会を毎月開催しています。「認知症かどうか不安で検査をしたいが、どこの病院に行くとよいのか」、「本人が病院に行きたがらない。同じことを何回も言うてくる。どうしたらよいのか」など、認知症に関するお悩みがある人は、どなたでも相談できます。



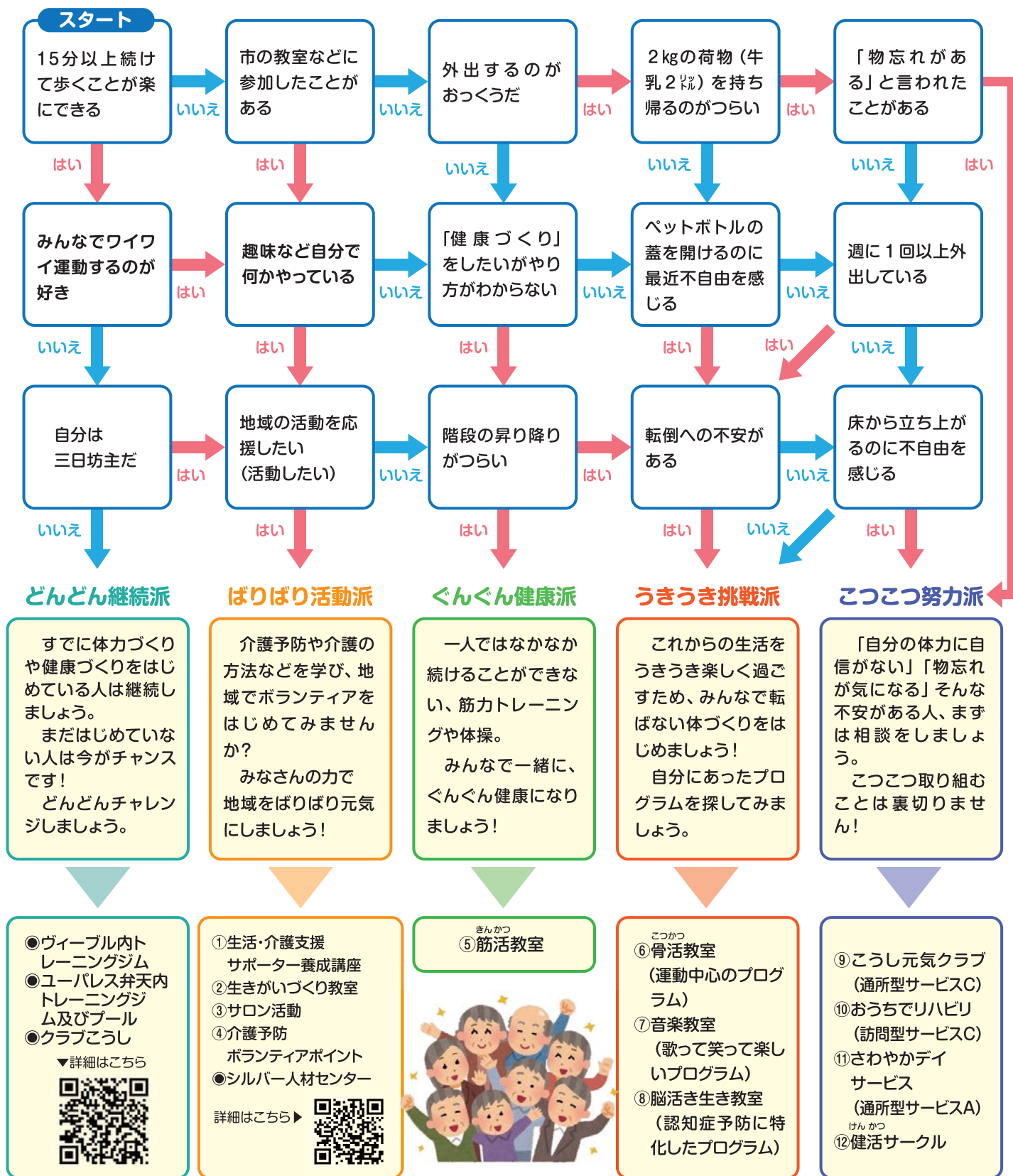
●成年後見制度相談会

司法書士による相談会を開催しています。「自分が認知症になった時が心配」「認知症や障がいのある家族のことが心配」など成年後見制度に関する疑問や心配、悩みなどの相談に応じます。

合志市元気応援サポートガイド

「これからも〇〇したい!」「また〇〇したい!」を応援したい!

自分にあった介護予防の方法を探してみましょう。



①～⑫の教室・事業の詳細についてはP.31へ

【問い合わせ先】
合志市地域包括支援センター
(市役所高齢者支援課内)
☎096-248-1126
E-mail: shien@city.koshi.lg.jp