

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



お問い合わせ先

- 厚岸町 保健福祉総合センター あみか21
保健福祉課 介護保険係
電話 0153-53-3333

(介護保険料の納付に関することは
厚岸町 税務課：電話 0153-52-3131)

厚岸町

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し、介護が必要な方は、費用の一部を負担することでさまざまな介護保険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、できる限り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させていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

令和6年度 介護保険制度改正のポイント

◆介護保険サービスに関して

介護予防支援を居宅介護支援事業者に依頼できるように。(令和6年4月から) ▶8・15ページ
一部の福祉用具について貸与と購入を選択できるように。(令和6年4月から) ▶20ページ

◆介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更。(令和6年4月から) ▶11～19ページ
特定入所者介護サービス費の限度額の変更。(令和6年8月から) ▶33ページ
介護保険料の変更。(令和6年4月から) ▶37ページ

介護保険の申請や届け出には、原則「マイナンバー」が必要です

介護保険の各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー(個人番号)の記入が必要です。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

※ただし、ご自身のマイナンバーがわからない場合などは、マイナンバーの確認なしで申請や届出ができます。

◆マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- ・マイナンバー(個人番号)カード
- ・通知カード(住所、氏名等が住民票と一致している)
- ・個人番号が記載された住民票 等

◆身元確認には次のいずれかが必要

- ・マイナンバー(個人番号)カード
 - ・運転免許証
 - ・パスポート 等の写真付きの身分証明書
- 写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

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

4 しくみと加入者

介護保険のしくみ 4

6 サービス利用の手順

サービス利用の流れ① 6

要介護認定の流れ 6

サービス利用の流れ② 8

10 介護サービス【要介護1～5の方へ】

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす 10

施設サービスの種類と費用のめやす 14

15 介護予防サービス【要支援1・2の方へ】

介護予防サービスの種類と費用のめやす 15

18 地域密着型サービス

住み慣れた地域で受けるサービス 18

20 福祉用具貸与・購入、住宅改修

生活環境を整えるサービス 20

24 地域支援事業(総合事業)

総合事業 自分らしい生活を続けるために 24

29 その他のサービス

厚岸町独自のサービス 29

31 費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減 31

36 介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています 36

しくみと加入者 4

サービス利用の手順 6

介護サービス 10

介護予防サービス 15

地域密着型サービス 18

福祉用具貸与・購入、
住宅改修 20

地域支援事業
(総合事業) 24

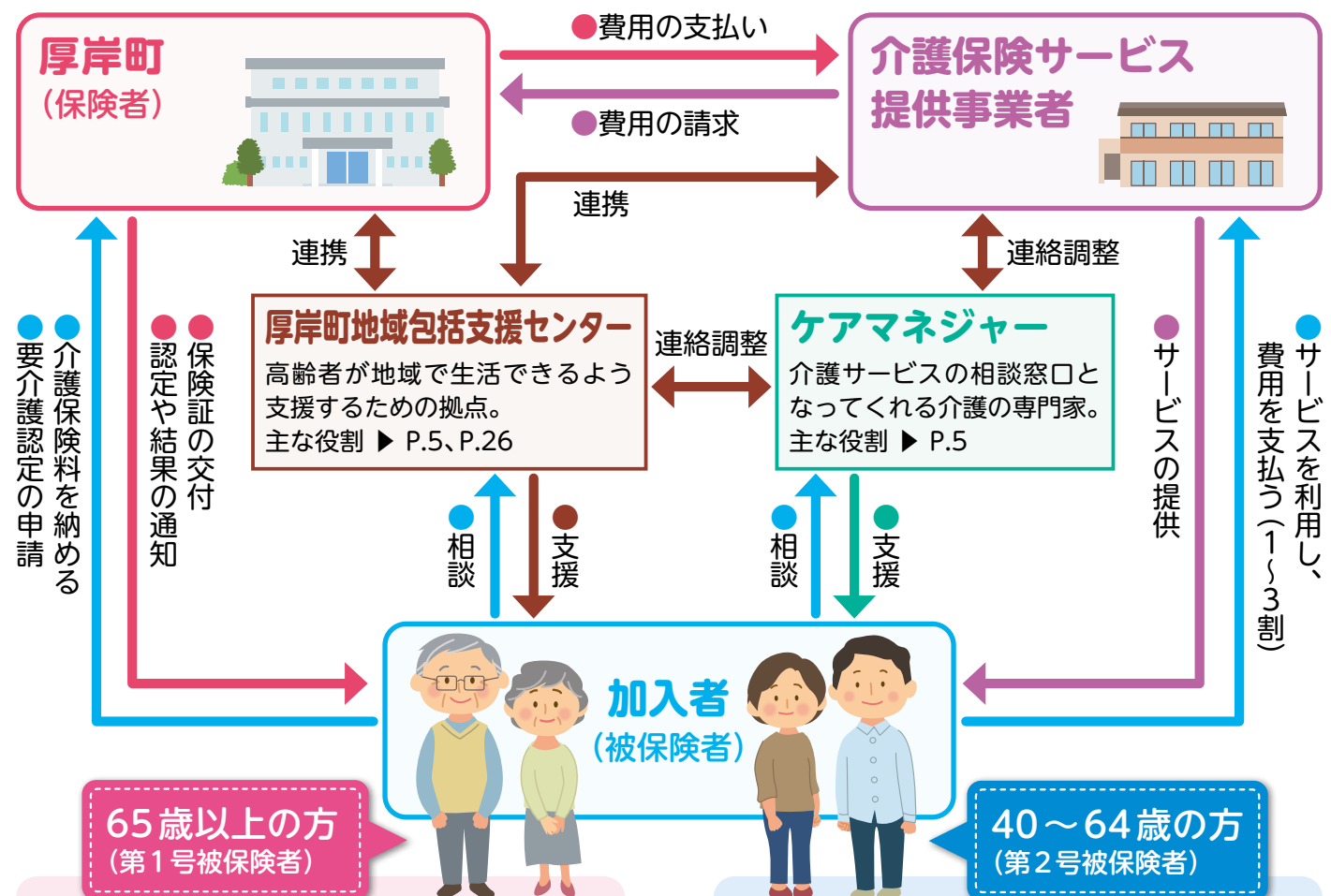
その他のサービス 29

費用の支払い 31

介護保険料の
決まり方・納め方 36

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 6～7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、あみか21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の対象となる病気（特定疾病）
- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）
 - 関節リウマチ
 - 筋萎縮性側索硬化症
 - 後縦靱帯骨化症
 - 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

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歳になる月の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、介護予防・生活支援サービス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。

▶ 負担割合に関して、詳しくは31ページ。

大切に保管しましょう。

「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26ページ。

【主にどんなことをするの？】

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

「ケアマネジャー」とはどんな人？

介護サービスを利用の方の相談・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。



サービス利用の流れ①

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

1 相談する

厚岸町地域包括支援センター(あみか21内)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

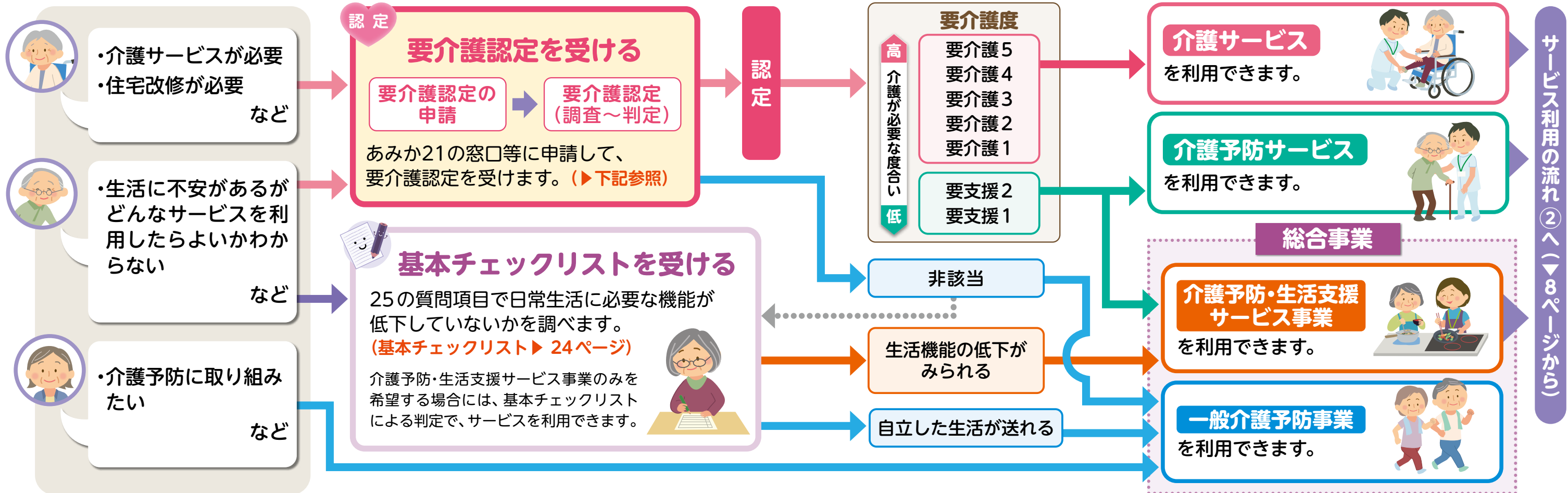
要介護認定または基本チェックリストを受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

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

申請の窓口はあみか21の介護保険係です。申請は、本人のほか家族でもできます。

次のところでも申請の依頼ができます。
(更新申請も含みます)

- ・厚岸町地域包括支援センター(あみか21内)
- ・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
あみか21の窓口にあります。
- ✓ 介護保険証
40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。
- ✓ マイナンバーと身元確認書類(▶P.2参照)

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。

● 訪問調査

あみか21の担当職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る。

● 主治医の意見書

厚岸町の依頼により主治医が意見書を作成。
※主治医がいない方は厚岸町が紹介する医師の診断を受ける。

● 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、一次判定を行う。

● 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、専門家が審査する。



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連絡します。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

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
対象者は厚岸町地域包括支援センター等に連絡します。

ケアプラン(どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書)を作成する際は、どんな生活を送れるようになりたいか、という希望をしっかりと伝えましょう。



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 ケアマネジャーを選ぶ

あみか21が発行する事業者一覧のなかから居宅介護支援事業者(ケアマネジャーを配置しているサービス事業者)を選び、連絡します。

▶ 居宅介護支援P.10



2 ケアプラン※1を作成する

担当のケアマネジャーとケアプランを作成します。



3 サービスを利用する

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

介護サービスの種類

【居宅サービス】

訪問サービス ▶ P.11～12 施設に通う ▶ P.12 短期間施設に泊まる ▶ P.13 施設に入所して利用する ▶ P.13 生活環境を整える ▶ P.20～23

【地域密着型サービス】

訪問サービス ▶ P.18 認知症の方向け ▶ P.18 施設に通う ▶ P.19 通いを中心とした複合サービス ▶ P.19 施設に入所して利用する ▶ P.19



介護保険施設へ入所したい



1 介護保険施設を選ぶ

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を作成する

入所する施設のケアマネジャーとケアプランを作成します。

3 サービスを利用する

ケアプランにそって **施設サービス** を利用します。

施設サービス

介護保険施設に入所する ▶ P.14



要支援1・2の方

1 厚岸町地域包括支援センター等に連絡する

厚岸町地域包括支援センターや居宅介護支援事業者に連絡します。

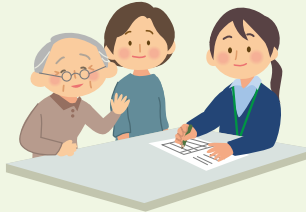
変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、市区町村から指定を受けた居宅介護支援事業者へ依頼できるようになりました。(令和6年4月から)

2 介護予防ケアプラン※1を作成する

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

▶ 介護予防支援P.15



3 サービスを利用する

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

介護予防サービスの種類

【介護予防サービス】

訪問サービス ▶ P.15～16 施設に通う ▶ P.16 短期間施設に泊まる ▶ P.17 施設に入所して利用する ▶ P.17 生活環境を整える ▶ P.20～23

【地域密着型介護予防サービス】

認知症の方向け ▶ P.18 通いを中心とした複合サービス ▶ P.19

介護予防・生活支援サービス事業

訪問サービス ▶ P.25 施設に通う ▶ P.25



事業対象者

1 厚岸町地域包括支援センターに連絡する

厚岸町地域包括支援センターに連絡します。

2 ケアプラン※1を作成する

厚岸町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を作成します。

3 サービスを利用する

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

介護予防・生活支援サービス事業

訪問サービス ▶ P.25 施設に通う ▶ P.25



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

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

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なかから、利用者の希望に合うものを組み合わせて利用できます。

地域密着型サービス について▶18・19ページ。

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

居宅介護支援

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

ケアプランの作成および相談は**無料**です。
(全額を介護保険で負担します)



ケアプランの作成例(要介護1の方の例)

要望 足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護		訪問介護			訪問介護	
午後		通所介護			通所リハビリ		

足の筋力回復のための機能訓練を行う。
外出することがよい気分転換にも。

家の中で転ばないため、
日常動作のリハビリ。

納得のいくケアプランのために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかをケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。



自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶P.31 参照)

※自己負担のめやすは標準的な地域のもので、実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

日常生活の手助けを受ける

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

① 以下のサービスは、介護保険の対象外です

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

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

※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(全額自己負担)。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

ほうもんにゅうよくかいご

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)のめやす

1回 1,266円

ほうもん

訪問リハビリテーション

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。



自己負担(1割)のめやす

1回 308円

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

居宅療養管理指導

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

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に行う場合】

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

訪問看護

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす

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

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

通所介護【デイサービス】

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

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

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・個別機能訓練 56円／1日
・栄養改善 200円／1回
・口腔機能向上 150円／1回 など

※食費、日常生活費は別途負担となります。

通所リハビリテーション【デイケア】

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／3～4時間未満の利用の場合】

要介護1	486円
要介護2	565円
要介護3	643円
要介護4	743円
要介護5	842円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・栄養改善 200円／1回
・口腔機能向上 150円／1回 など

※食費、日常生活費は別途負担となります。

自己負担は1～3割です。本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

短期入所施設に泊まる

短期入所生活介護【ショートステイ】

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【併設型の施設の場合】

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

短期入所療養介護【医療型ショートステイ】

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室
要介護1	753円	830円
要介護2	801円	880円
要介護3	864円	944円
要介護4	918円	997円
要介護5	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。
※原則、連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

居室(部屋のタイプ)について	
ユニット型個室	リビングスペース(共同生活室)を併設している個室
ユニット型個室的多床室	リビングスペースを併設しているが完全な個室ではない部屋
従来型個室	リビングスペースを併設していない個室
多床室	定員2人以上の相部屋

施設に入っている方が利用する介護サービス

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。サービスは、包括型(一般型)と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。

厚岸町内に
該当施設は
ありません
※令和6年6月現在

その他のサービス

- ▶ 地域密着型サービス 18・19ページ
- ▶ 福祉用具貸与・購入、住宅改修 20～23ページ

施設サービスの種類と費用のめやす

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

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。

※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

(従来型個室、多床室、ユニット型個室などの違いについて▶13ページ参照)



生活介護が中心の施設

介護老人福祉施設

【特別養護老人ホーム】

常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

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

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方です。

介護やリハビリが中心の施設

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室
要介護1	約21,510円	約23,790円
要介護2	約22,890円	約25,290円
要介護3	約24,840円	約27,240円
要介護4	約26,490円	約28,830円
要介護5	約27,960円	約30,360円

長期療養の機能を備えた施設

介護医療院

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

厚岸町内に
該当施設は
ありません
※令和6年6月現在

介護予防サービスの種類と費用のめやす



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

地域密着型サービス について▶18・19ページ。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

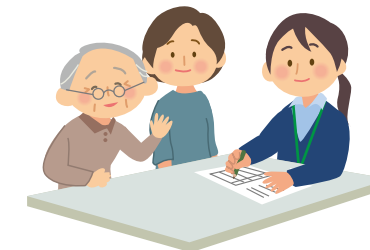
実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶P.31参照)

※自己負担のめやすは標準的な地域のもので、実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

介護予防支援

地域包括支援センターの職員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。



変更ポイント

介護予防ケアプランの作成を、市区町村から指定を受けた居宅介護支援事業者へ依頼できるようになりました。(令和6年4月から)

介護予防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)

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られます。



自己負担(1割)のめやす

1回	856円
----	------

介護予防 訪問リハビリテーション

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



自己負担(1割)のめやす

1回	298円
----	------

介護予防サービスの種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

介護予防 居宅療養管理指導

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

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に行う場合】

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

介護予防訪問看護

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



自己負担(1割)のめやす

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

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

介護予防通所リハビリテーション

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

基本のサービスに加えて

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



1カ月あたりの
自己負担(1割)のめやす

要支援1	2,268円
要支援2	4,228円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・栄養改善 200円/月
・口腔機能向上 150円/月 など
※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るのです。



自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやす**として掲載しています。

短期間施設に泊まる

介護予防 短期入所生活介護

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【併設型の施設の場合】

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

介護予防 短期入所療養介護

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室
要支援1	579円	613円
要支援2	726円	774円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。
※原則、連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

施設に入っている方が利用する介護サービス

介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。サービスは、包括型(一般型)と外部サービス利用型に区分されます。



厚岸町内に
該当施設は
ありません
※令和6年6月現在

その他のサービス

- ▶ 地域密着型サービス 18・19ページ
- ▶ 福祉用具貸与・購入、住宅改修 20～23ページ

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、市区町村が事業者の指定や監督を行います。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶P.31 参照)

実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。

24時間対応の訪問サービス

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護

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

厚岸町内に
サービス
事業者は
いません
※令和6年6月現在



夜間の訪問サービス

夜間対応型訪問介護

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

厚岸町内に
サービス
事業者は
いません
※令和6年6月現在



認知症の方向けのサービス

認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

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

自己負担(1割)のめやす
[7～8時間未満利用した場合]

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。

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

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

1日あたりの自己負担
(1割)のめやす
[2ユニットの事業所の場合]

要支援 2	749円
要介護 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

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

小規模な施設の通所介護サービス

地域密着型通所介護

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

厚岸町内に
サービス
事業者は
いません
※令和6年6月現在



通い・訪問・泊まりなどを組み合わせた複合的なサービス

小規模多機能型居宅介護 (介護予防小規模多機能型居宅介護)

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

厚岸町内に
該当施設は
ありません
※令和6年6月現在



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。

厚岸町内に
該当施設は
ありません
※令和6年6月現在



地域の小規模な施設に入所して受ける介護サービス

地域密着型 介護老人福祉 施設入所者生活介護

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 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

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

地域密着型 特定施設 入居者生活介護

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

厚岸町内に
該当施設は
ありません
※令和6年6月現在



生活環境を整えるサービス

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

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

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

	要支援1・2 要介護1	要介護2・3	要介護4・5
1 手すり(工事をとまなわないもの)	○	○	○
2 スロープ(工事をとまなわないもの)	○	○	○
3 歩行器	○	○	○
4 歩行補助つえ	○	○	○
5 車いす	○	○	○
6 車いす付属品(クッション、電動補助装置等)	○	○	○
7 特殊寝台	×	○	○
8 特殊寝台付属品	×	○	○
9 床ずれ防止用具	×	○	○
10 体位変換器	×	○	○
11 認知症老人徘徊感知機器	×	○	○
12 移動用リフト	×	○	○
13 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。
- 事業者には下記①、②が義務付けられています。
 - 貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示す。
 - 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。(令和6年4月から) **変更ポイント**
固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)については、福祉用具専門相談員またはケアマネジャーからの提案により、貸与と購入を選択できます。

トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

申請が必要です

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。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 簡易浴槽
- 自動排せつ処理装置の交換可能部品
- 移動用リフトのつり具の部分
- 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)
- 排せつ予測支援機器
- 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。

次の品目が貸し出しの対象となります

- 手すり
※取り付け工事不要のもの
- スロープ
※取り付け工事不要のもの
- 歩行器
- 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等)
- 車いす(自走用、介助用、普通型電動車いす)
- 車いす付属品(クッション、電動補助装置等)
- 特殊寝台(背の角度を調整できるもの、ベッドの高さを調整できるもの等)
- 特殊寝台付属品(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルト等)
- 床ずれ防止用具(エアマット、ウォーターマット等)
- 体位変換器(起き上がり補助装置を含む)
- 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む)
- 移動用リフト(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む)
※つり具を除く
- 自動排せつ処理装置
【次の要件を全て満たすもの】
①尿または便が自動的に吸引されるもの
②尿と便の経路となる部分を分割できる構造を有するもの
③要介護者またはその介護を行う者が容易に使用できるもの

次の品目が対象となります

※⑦～⑨は貸与と購入が選択できます。

- 腰掛便座
●和式便器の上に置いて腰掛式に変換するもの
●洋式便器の上に置いて高さを補うもの
●電動式またはスプリング式で、便座から立ち上がる際に補助する機能があるもの
●ポータブルトイレ(室内で利用できるものに限り)
●便座の底上げ部材
- 簡易浴槽
●空気式など容易に移動ができ、居室で入浴可能なもの
- 特殊尿器(自動排せつ処理装置の交換可能部品)
【次の要件を全て満たすもの】
①レシーバー、チューブ、タンク等のうち、尿や便の経路となるもの
②要介護者またはその介護を行う者が容易に交換できるもの
- 移動用リフトのつり具の部分
※移動用リフト本体は「福祉用具貸与」の対象
- 入浴補助用具
●浴槽台
●入浴用いす
●浴槽用手すり
●入浴台(バスボード)
●入浴用介助ベルト
●浴室内すのこ
- 排せつ予測支援機器
- 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)

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前と事後に申請が必要です

居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

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

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

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

◎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。

※厚岸町が指定していない事業者の場合は償還払い(利用者がいったん全額を支払って、後から介護保険対象工事代金の7～9割が支給される方法)となります。

施工前

①要介護(要支援)認定を受ける

- 他の介護サービス同様、要介護認定が必要です。

②ケアマネジャーなどに相談

- ケアマネジャーや福祉住環境コーディネーターなどに相談します。
- 家屋や本人状態から、「住宅改修にかかる理由書」が作成されます。

③施工業者を決める

- 住宅改修給付券取扱事業者に限定されます。
- 複数の業者から見積書を取り、比較することをお勧めします。

④事前申請を行う

- 申請書に以下の書類を添付して申請します。(郵送可)
「住宅改修にかかる理由書」
「見積明細書」
「施工箇所を図示した図面」
「施工箇所の写真(日付入り)」
「施工承諾書(家屋や土地が本人所有でない場合)」

⑤事前申請の確認を受ける

- 事前申請をせずに施工すると住宅改修費の支給対象とならず全額自己負担となります。必ず事前申請が必要です。

施工

⑥住宅改修を行う/支払(自己負担分)

- 住宅改修を施工し、自己負担分(1～3割)を支払います。

施工後

⑦事後申請を行う

- 以下の書類を用意して申請します。
「請求明細書」
「施工箇所の工事後の写真(日付入り)」
「領収書(窓口で確認し、写しを取って返却します)」
「委任状(受領委任または本人名以外の口座に振り込む場合)」

⑧住宅改修費の支給(施工業者)

- 厚岸町が施工業者へ費用の7～9割を支払います。

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取りましょう。

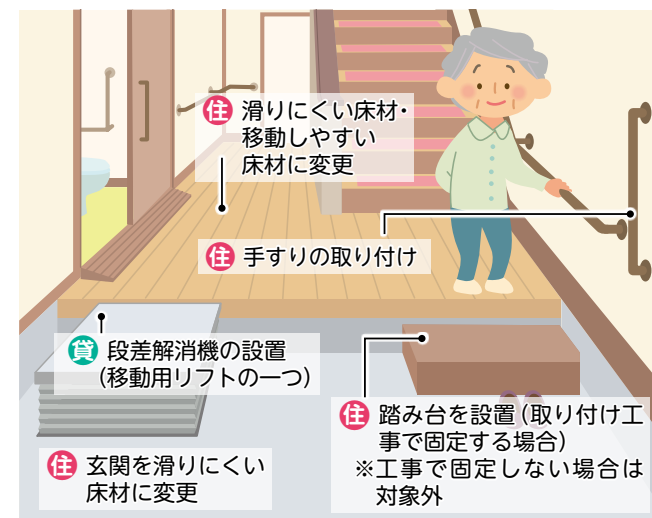


玄関

玄関の敷居、玄関ポーチの階段などの段差は高齢者が外出する際の大きな障害となります。「足元が不安で外出したくない」「介護者が困らないよう外出は最小限に」といった生活は、心身の機能の低下や閉じこもりを招きます。

積極的に外出したくなるような改修を考えてみましょう。

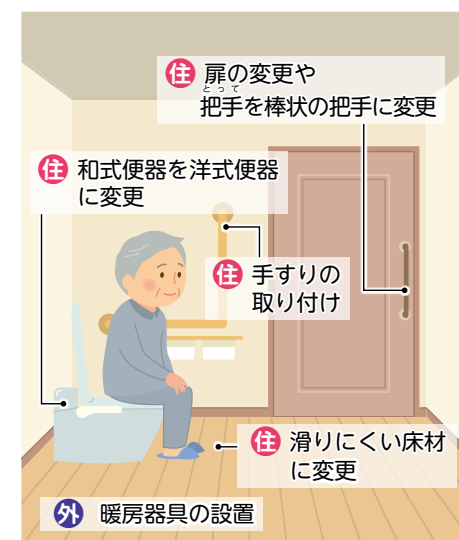
住 住宅改修費給付対象 貸 福祉用具貸与対象



- 玄関を改修する前の
☑チェックポイント
- ☐ 外に出るまでに段差が多い、段差が大きい
 - ☐ 玄関に手すりがない
 - ☐ 玄関先やアプローチが濡れると滑りやすい
- 該当する項目があれば、改修を検討しましょう。

トイレ

トイレは利用する回数が多いため、排泄に介助が必要になると、介護者の負担は重なりがちです。一方で、排泄の自立は本人の尊厳を守り、生活全般への意欲をうながすことにつながります。トイレの改修は、在宅での生活を続けるための大きなポイントです。



住 住宅改修費給付対象 外 対象外

- トイレを改修する前の
☑チェックポイント
- ☐ 立ち上がるための手すりがない
 - ☐ 洋式便器でない
 - ☐ 床が滑りやすい
 - ☐ 出入りがしにくい(段差、扉の形状)
- 該当する項目があれば、改修を検討しましょう。給付対象外ですが、冬寒い場合には、暖房器具の設置も検討しましょう。

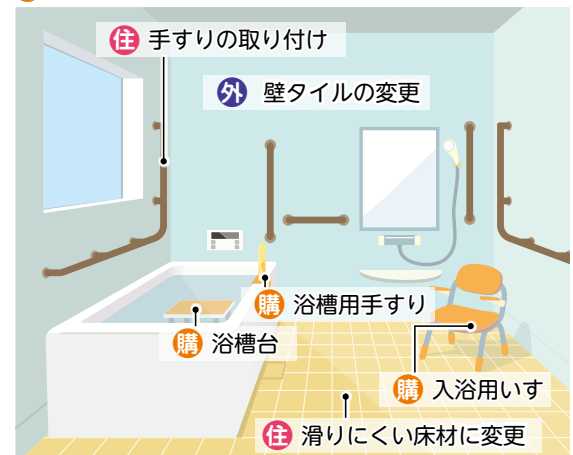
浴室

浴室は、滑りやすく、バランスを崩しやすい場所のため家庭内で最も事故の多い場所のひとつです。

安全を確保し、介護者の負担を減らすためにも浴室の改修を検討しましょう。

自宅のお風呂にいつでも入れることは、心身の健康の維持に役立ちます。

住 住宅改修費給付対象 外 対象外
購 福祉用具購入費給付対象



- 浴室を改修する前の
☑チェックポイント
- ☐ 浴室や浴槽の床が滑りやすい
 - ☐ 浴室の入り口や浴槽に出入りする場所に手すりがない
 - ☐ 浴槽が高くてまたぎづらい
 - ☐ 扉が開けづらい
- 該当する項目があれば、改修を検討しましょう。

階段・廊下

階段からの転落は、大きなけがにつながります。高齢者の居室は階段を使わなくても済む間取りが理想ですが、やむを得ない場合は、階段に手すりを取り付けるなどしましょう。廊下には、物を置かない、滑りやすいスリッパを履かないといった日常生活上の工夫も必要です。



- 階段・廊下を改修する前の
☑チェックポイント
- ☐ 床が滑りやすい
 - ☐ 手すりがない
 - ☐ 階段が昇りにくい(勾配がきつい、踏み場所の幅が狭いなど)
- 該当する項目があれば、改修を検討しましょう。

総合事業 自分らしい生活を持 続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した 日常生活の支援を目的とした 事業で、**介護予防・生活支援サービス事業** と **一般介護予防事業** の二つからなります。

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

●訪問型サービス ●通所型サービス ●生活支援サービス

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により生活機能の低下がみられた方

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- ・65歳以上のすべての方が対象

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス** と **介護予防・生活支援サービス事業** を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業** のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。

総合事業を利用するには

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



基本チェックリストについて

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

基本チェックリスト（一部抜粋）

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

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



生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

介護予防・生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。

対象者

- 要支援1・2の方
- 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方

介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。



訪問型サービス

掃除、洗濯などの日常生活上の援助を行なう訪問サービス。



通所型サービス

体操や運動等の機能訓練や入浴、食事などの支援を行なう通所サービス。



通所型サービスC『貯筋サロン』

要介護状態等になる可能性が高い高齢者に対し、3～6カ月の短期間で運動器の機能向上などの介護予防プログラムを実施する事業です。

- 利用料 無料
- 3～6カ月間／週1回

一般介護予防事業

高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室（介護予防教室）などを実施します。

対象者

- 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

元氣いきいき教室

定期的に介護予防、趣味活動、認知症予防や健康教育などをテーマにした教室を開催します。

外部講師を招くなど多彩なプログラムを実施しています。

- 利用料 無料
- 月2回
- 教室の内容 健康運動講座・手工芸教室・ふまねっと運動 など



その他の地域支援事業

●高齢者の権利を守ります

総合事業のほかに地域支援事業として、高齢者の権利を擁護するための支援も行っています。

次のようなお悩みは、地域包括支援センターにご相談ください。

預貯金通帳や財産の
管理が自分では不安に
なってきた

悪質な商法によって
高額な買い物を
させられた

介護サービス事業者の
対応に不満を訴えても
改善されない

など



厚岸町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。厚岸町地域包括支援センターは保健福祉総合センター内にあります。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ため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。



■高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止などの権利擁護を行います。



■充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



積極にご利用ください



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。

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、市区町村役場や広報誌、インターネットなどから入手できます。



地域への参加（地域デビュー）の例

- ☐ ボランティア活動への参加
（地域の清掃や緑化活動、教育・文化活動への参加など）
- ☐ 地域の行事への参加
- ☐ 交通安全・防犯・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～

まだ介護が必要でない方は、市区町村の介護予防の教室等*を利用しましょう。ここでは、自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。

※介護予防の取り組みは、市区町村によって異なります。

◎バランスよくしっかり食べましょう

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

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



やせないように
よく食べることが
重要です！

◎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。

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。

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！

◎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。

歯だけでなく
舌や口の中全体を
清潔に保ちましょう。



厚岸町独自のサービス

◎配食サービス事業

栄養改善が必要な高齢者に対して定期的に居宅を訪問し、食事を提供する事業。栄養改善のほか、高齢者の安否確認を目的として活用する事業となっています。



◎要介護者介護用品給付事業

要介護4または5の認定を受けている要介護者を介護している家族に対し、紙おむつなどの介護用品を購入できる給付券を支給することで経済的負担を軽減します。



◎貯筋検診事業

一般介護予防事業の参加者や貯筋サロンの利用を終了した高齢者に対して定期的な身体測定の実施、保険・医療専門職による相談助言を受けることができる事業です。



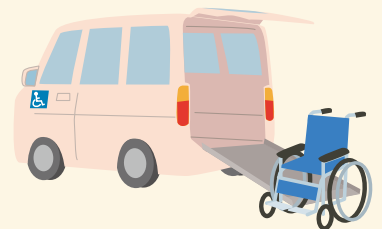
◎ひとり歩き高齢者等見守りステッカー交付事業

外出後に自力で自宅に戻ることが難しい認知症の方が行方不明になった場合に、重大事故を未然に防ぐため、個人を特定する番号をつけた靴ステッカーを無料で配布しています。登録した内容は警察署に情報提供し、行方不明時の捜索に役立てます。



◎車いす等利用者通院等交通費助成事業

医療機関の通院や入退院時において、車いすを使用しているなど、一般車両による移動が困難な方に対し、介護タクシー等の乗車料金の半額分を助成する事業です。



◎除雪サービス

ひとり暮らしの高齢者世帯および高齢者のみの世帯等に対し、冬期間における除雪を提供する事業です。



◎緊急通報システム事業

自宅に緊急通報システム電話機を設置するほか、令和3年度からモバイル式の緊急通報システムを導入し、ひとり暮らしの高齢者等に対し、消防署、地域の協力員による連絡体制を確保することで、急病等による緊急時の迅速かつ適切な対応につなげる事業です。



◎生きがい活動支援通所事業

デイサービスセンターを利用して日常生活の訓練や趣味に関する活動を通じて、閉じこもり防止や生きがい活動の機会を提供する事業です。



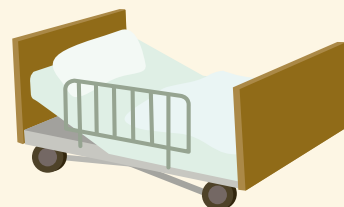
◎生活管理指導員派遣事業

ひとり暮らし高齢者などに対し、居宅に生活管理指導員を派遣し、日常生活の支援を行う事業です。町内の介護保険訪問介護事業所の訪問介護員（ホームヘルパー）が生活管理指導員として訪問しています。



◎福祉用具貸与事業

介護保険における福祉用具貸与の利用ができない場合に、車いす、電動介護用ベッドを貸与することにより、在宅における日常生活の便宜を図る事業です。



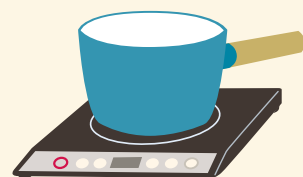
◎福祉電話貸与事業

低所得世帯への福祉の増進を目的として、電話加入権を含めた電話の貸与を行う事業です。



◎日常生活用具給付事業

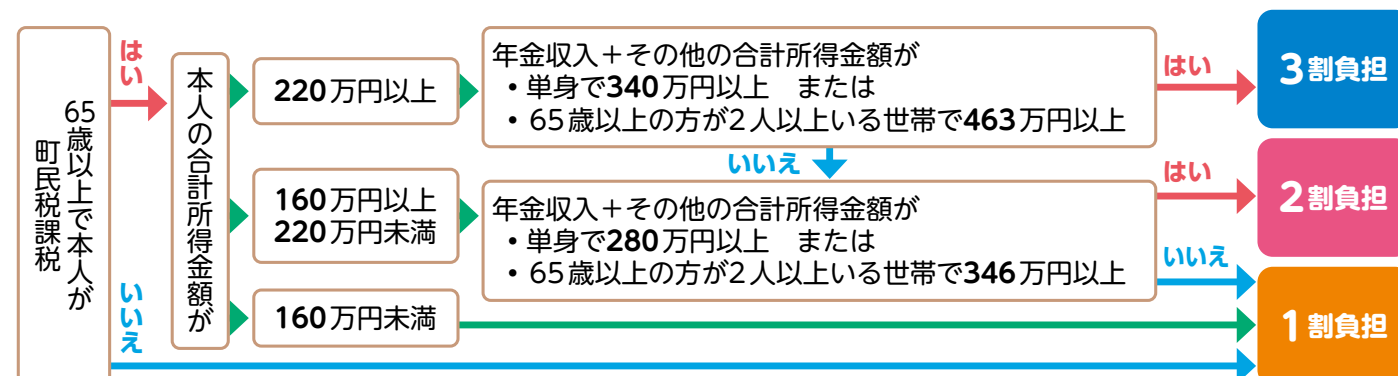
ひとり暮らしの高齢者などに対し、電磁調理器、火災警報機、自動消火器を給付することで、日常生活の安心と安全の確保を図る事業です。



自己負担限度額と負担の軽減

介護保険サービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。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



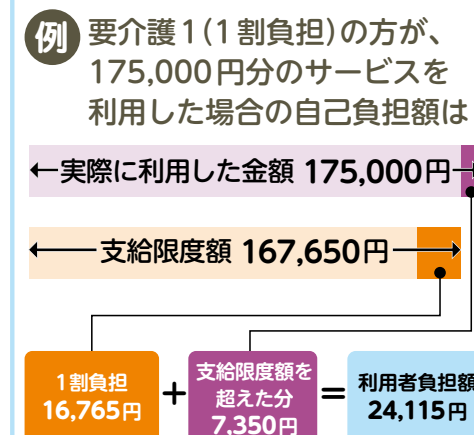
※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

●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）	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



■支給限度額に含まれないサービス

- 特定福祉用具購入
- 居宅介護住宅改修
- 特定施設入居者生活介護（外部サービス利用型、短期利用を除く）
- 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。

費用の支払い

●施設サービスを利用したときの費用

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



★居住費・食費について

居住費・食費は、施設と利用者との契約により決められますが、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。



居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

居住費(滞在費)				食費
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	
2,006円	1,668円	1,668円(1,171円)	377円(855円)	1,445円
2,066円	1,728円	1,728円(1,231円)	437円(915円)	1,445円

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

事業者を選ぶために...

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。

すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム(<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。

また、利用する施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。



介護保険 Q & A



Q 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？

A 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みです。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。

Q サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？

A 医療保険と同様に、保険料をお返しすることはありません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。

●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、施設サービス・短期入所(ショートステイ)を利用したときの居住費と食費について、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、あみか21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					
	世帯全員が住民税非課税 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	820円	490円	490円(320円)	0円	300円
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	820円	490円	490円(420円)	370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	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370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	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円[1,300円]

1	生活保護受給者の方等	要件なし					
	世帯全員が住民税非課税 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	880円	550円	550円(380円)	0円	300円
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。

Q 交通事故が原因で介護が必要となった場合、介護保険サービスは利用できますか？

A 65歳以上(第1号被保険者)の方は、介護が必要となった原因を問わず、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用できます。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。

A 40～64歳(第2号被保険者)の方は、特定疾病を原因として介護が必要となり、要介護認定を受けた方がのみが介護保険サービスを利用できます。

Q 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？

A 暫定プランによりサービスを利用できます。ただし、認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合がありますので、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。

● 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、あみか21への申請が必要です。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は含まれません。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
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 ・前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が 80 万円以下の方等	24,600 円 (世帯) 15,000 円 (個人)
生活保護受給者の方等	15,000 円 (個人)

「共生型サービス」について

共生型サービスは、1つの事業所で、介護保険と障がい福祉のサービスを一体的に提供する取り組みです。例えば、障がい福祉サービス事業所が、共生型サービス事業所の指定を受けることにより、介護保険サービスを提供できるようになり、障がいをお持ちの方が65歳以上になっても、引き続き、同じ施設でサービスが受けられます。

【対象サービス】 訪問介護 通所介護 短期入所生活介護 等



Q 現在入院中ですが、認定の申請をすることはできますか？

A 退院後に在宅で介護保険サービスを利用する場合、または、介護保険施設への入所を希望する場合は申請できます。要介護認定は、病状が安定していることが前提となりますので、安定してから申請してください。

Q 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらうことはできますか？

A 介護の必要な度合いが変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。

● 介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

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

- 給付を受けるには、厚岸町への申請が必要です。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合は支給されません。

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

70歳未満の方

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

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
課税所得 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

● 社会福祉法人等による利用者負担軽減

一部の社会福祉法人が提供する対象サービスを利用する場合、低所得で特に生計が困難な方について、申請により、利用者負担額、居住費（滞在費）・食費が軽減される場合があります。

■利用者負担軽減を実施している町内の事業所 (令和5年4月現在)

事業所名	対象サービス
厚岸町社会福祉協議会	訪問介護
	第1号訪問事業
厚岸町社会福祉協議会在宅老人デイサービスセンター	通所介護
	第1号通所事業
厚岸町立特別養護老人ホーム心和園	短期入所者生活介護
	介護老人福祉施設
	地域密着型老人福祉施設入所者生活介護

対象者の要件	軽減内容
世帯全員が町民税非課税で特に生計が困難と認められた方	対象サービス（訪問介護、介護老人福祉施設等）の利用者負担額、居住費（滞在費）・食費を 25% 等軽減
生活保護受給者の方	介護老人福祉施設、(介護予防) 短期入所生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護の個室を利用した場合、居住費（滞在費）を全額軽減

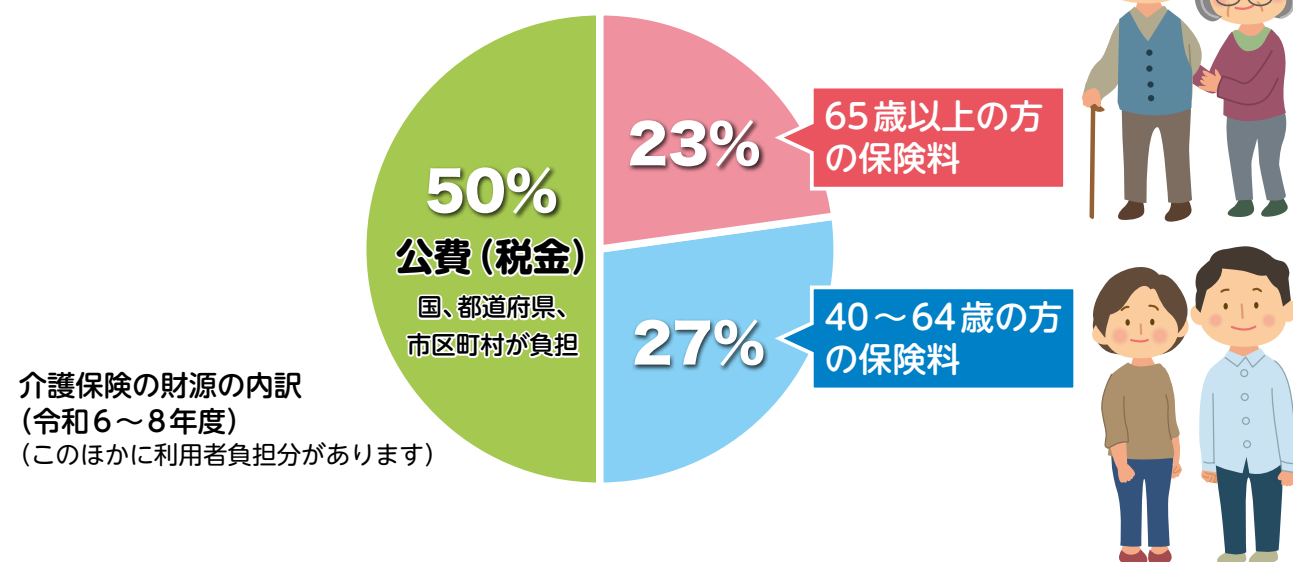
対象サービスは事業所によって異なります。対象サービスの詳細、対象者の要件、申請手続等はあみか21にお問い合わせください。

※施設サービスを利用したときの居住費、食費の負担軽減については、33ページに記載しています。

社会全体で介護保険を支えています

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

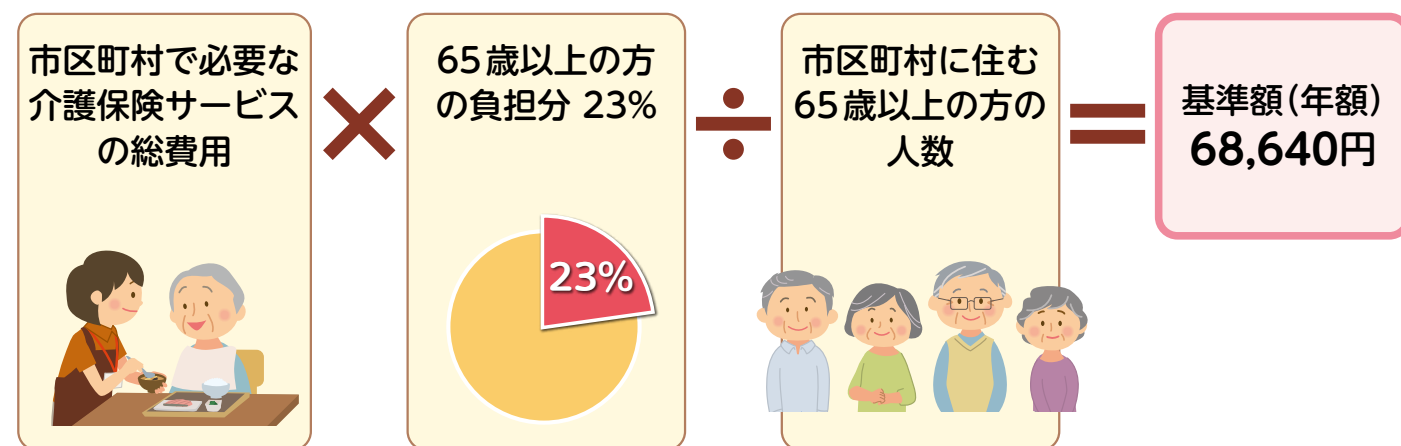
介護保険料はきちんと納めましょう。



● 65歳以上の方の介護保険料の決まり方

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

基準額の決まり方



基準額とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる額のことです。

介護保険料は、基準額をもとに、所得の低い方などの負担が大きくなりすぎないように本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

あなたの介護保険料を確認しましょう

厚岸町の令和6～8年度の介護保険料の基準額 68,640円(年額)

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、15段階に分かれます。

● 所得段階別介護保険料

所得段階	対象となる方	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金 ^{※1} 受給者で、世帯全員が町民税非課税の方	基準額 × 0.30	20,592円 ^{※3}
第2段階	世帯全員が町民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.49	33,633円 ^{※3}
第3段階	世帯全員が町民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が80万円超120万円以下の方	基準額 × 0.735	50,450円 ^{※3}
第4段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.90	61,776円
第5段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方	基準額 × 1.00	68,640円(基準額)
第6段階	本人が町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 × 1.20	82,368円
第7段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額 × 1.30	89,232円
第8段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が210万円以上250万円未満の方	基準額 × 1.45	99,528円
第9段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が250万円以上320万円未満の方	基準額 × 1.50	102,960円
第10段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上370万円未満の方	基準額 × 1.65	113,256円
第11段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が370万円以上420万円未満の方	基準額 × 1.70	116,688円
第12段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額 × 1.80	123,552円
第13段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額 × 1.90	130,416円
第14段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額 × 2.00	137,280円
第15段階	本人が町民税課税で前年の合計所得金額が720万円以上の方	基準額 × 2.10	144,144円

※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。

※2 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した額です。所得段階が第1～5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る雑所得差し引き後の金額です。分離課税所得がある方の合計所得金額は、特別控除額差し引き後の金額です。

※3 第1～3段階の保険料は公費による負担軽減後の金額を記載しており、毎年度変更されます。

●保険料決定の際に保険料(年額)の10円未満は切り捨てます。

● 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^{*}の額によって次の2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

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

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。

●厚岸町から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

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。

※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。

※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。

コンビニで支払えます

口座振替が便利ね

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。

4月、6月、8月は、仮に算定された保険料を納め(仮徴収)、10月、12月、2月は、確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額を納めます(本徴収)。

●特別徴収の対象者として把握されると、おおむね6カ月～1年後から介護保険料が天引きになります。

本年度

4月 6月 8月 10月 12月 2月

仮徴収 本徴収

！

こんなときは、一時的に納付書で納めます

●年度途中で介護保険料が増額になった

●年度途中で65歳になった

●年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった

●年度途中で他の市区町村から転入した

●介護保険料が減額になった

●年金が一時差し止めになった など

介護保険料を滞納すると？

災害など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ないよう納期限までに納めましょう。

納期限を過ぎると

督促が行われます。**督促手数料や延滞金が徴収**される場合があります。

↓

1年以上滞納すると

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

↓

1年6カ月以上滞納すると

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

↓

2年以上滞納すると

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

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厚岸町の税務課に相談しましょう。
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。	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もとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※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。

介護保険料の決まり方・納め方

38

39