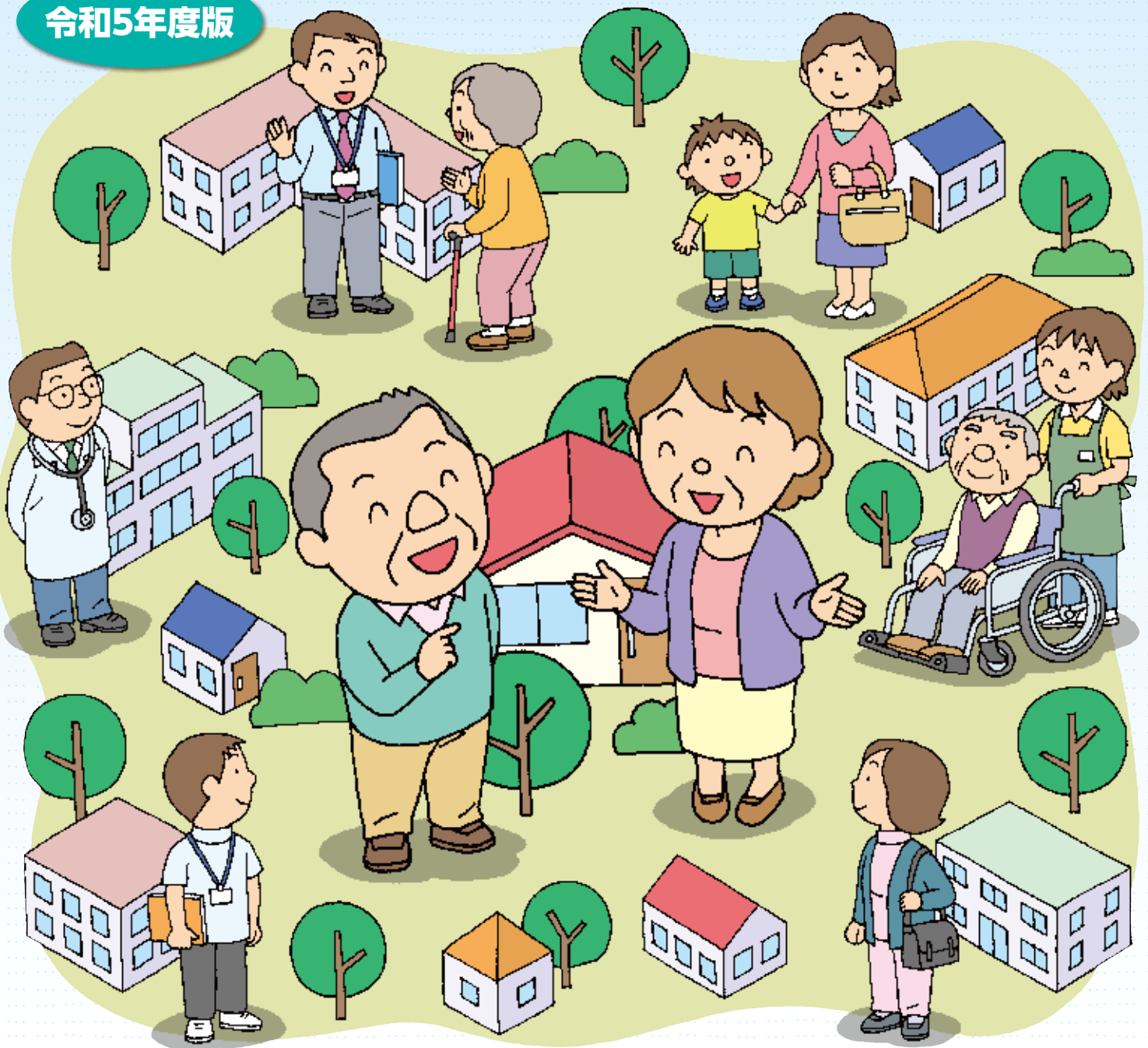


安心させえる

# 介護保険

いつまでも このまちで

令和5年度版



つくば市



# もくじ

\*掲載している内容については、今後見直される場合があります

	<b>介護保険のしくみ</b> .....	<b>4</b>
	<b>介護保険のしくみについて知りましょう</b>	
	<b>要介護認定</b> .....	<b>6</b>
	<b>まずは地域包括支援センターや 市区町村の担当窓口にご相談しましょう</b>	
	<b>ケアプラン</b> .....	<b>8</b>
	<b>ケアプラン・介護予防ケアプランを 作成します</b>	
	<b>利用者の負担</b> .....	<b>10</b>
	<b>サービスにかかった費用の 一部を負担します</b>	
	<b>介護サービス (要介護1~5)</b> .....	<b>12</b>
	<b>介護保険で利用できるサービス 介護サービス (在宅サービス)</b>	
	<b>施設サービス (要介護1~5)</b> .....	<b>16</b>
	<b>介護保険で利用できるサービス 施設サービス</b>	
	<b>介護予防サービス (要支援1・2)</b> .....	<b>18</b>
	<b>介護保険で利用できるサービス 介護予防サービス</b>	
	<b>地域密着型サービス</b> .....	<b>21</b>
	<b>介護保険で利用できるサービス 地域密着型サービス</b>	
	<b>生活環境を整えるサービス</b> .....	<b>24</b>
	<b>介護保険で利用できるサービス 生活環境を整えるサービス</b>	
	<b>介護予防・日常生活支援総合事業</b> .....	<b>26</b>
	<b>介護予防・日常生活支援総合事業を 利用していつまでも自立した生活を</b>	
	<b>介護保険料</b> .....	<b>28</b>
	<b>介護保険はみなさんが納める保険料を 財源としています</b>	
	<b>地域包括支援センター</b> .....	<b>裏表紙</b>
	<b>地域包括支援センターを利用しましょう</b>	

# 介護保険のしくみについて知りましょう



介護保険制度は、市区町村が保険者となって運営しています。40歳以上のみなさんは、加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。

## 介護保険に加入する人（被保険者）

- 保険料を納めます。
- サービスを利用するため、要介護認定の申請をします。
- サービスを利用し、利用料を支払います。



サービスの利用者  
負担分の支払い

要介護認定  
介護保険被保険者証の交付  
介護保険負担割合証の交付

要介護認定の申請  
介護保険料の納付

## 市区町村（保険者）

- 介護保険を運営します。
- 要介護認定を行います。
- 介護保険被保険者証を交付します。
- 介護保険負担割合証を交付します。
- サービスの確保・整備をします。

### 地域包括 支援センター

介護予防や地域の総合的な相談の拠点として、設置されています。

裏表紙

介護報酬の支払い

サービスを提供

## サービス事業者

- 指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業などがサービスを提供します。



## 40歳以上の人介護保険の被保険者になります

被保険者は年齢により2種類に分けられます。  
（※P29に保険料について説明があります。）

### 65歳以上の人



## ➔ 第1号被保険者

第1号被保険者は、原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用します。

※65歳以上の人で、交通事故などの第三者による行為が原因で介護保険を利用する場合は、市区町村への届け出が必要です。示談前に市区町村の担当窓口へご連絡ください

### 40歳以上65歳未満の人



## ➔ 第2号被保険者

第2号被保険者は、加齢と関係があり、要支援・要介護状態の原因となる心身の障害を引き起こす疾病（特定疾病）により介護や支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用します。

交通事故や転倒などが原因の場合、介護保険は利用できません。

### 特定疾病

- **がん（がん末期）**  
（医師が一般に認められている医学的知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）
- **関節リウマチ**
- **筋萎縮性側索硬化症**
- **後縦靭帯骨化症**
- **骨折を伴う骨粗鬆症**
- **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およびパーキンソン病**
- **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、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症**
- **脳血管疾患**
- **閉塞性動脈硬化症**
- **慢性閉塞性肺疾患**
- **両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症**

# まずは地域包括支援センターや市区町村の担当窓口にご相談しましょう



## 1 窓口にご相談します

介護や支援が必要と感じたら、地域包括支援センターや市区町村の担当窓口にご相談しましょう。必要な介護や支援の度合いによって、受けられるサービスが異なります。

### 介護予防・日常生活支援総合事業の利用を希望する場合は…

介護予防・日常生活支援総合事業の利用を希望する場合は、窓口で基本チェックリストを受けます。基本チェックリストの結果により、利用できるサービスが異なります。また、基本チェックリストを受けた後でも、介護や支援が必要と思われるなどの場合は、要介護（要支援）認定の申請をご案内します。

くわしくはP26

### 介護サービス、介護予防サービスの利用を希望する場合は…

2 市区町村の窓口にて要介護（要支援）認定の申請をします

## 2 要介護（要支援）認定の申請をします

介護サービスや介護予防サービスの利用を希望する人は、市区町村の窓口にて認定の申請をしましょう。申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

申請には以下のものがが必要です

- 要介護・要支援認定申請書（氏名や住所、マイナンバーなどの記入が必要です）
- 介護保険被保険者証 ● 健康保険被保険者証

※上記以外に、原則としてマイナンバーが確認できるもの、本人や代理人の身元確認書類などが必要です。くわしくは市区町村の窓口にお問い合わせください

## 3 認定調査が行われます

### 認定調査

市区町村の職員などが自宅を訪問し、心身の状況を調べるために、利用者本人と家族などから聞き取り調査などをします（全国共通の基本調査項目によって介護の手間時間を判断します）。

### 主治医意見書

利用希望者本人の介護を必要とする原因疾患などについて記載されたものが主治医から提出されます。つくば市の依頼により主治医が作成し提出されますので、利用者本人が提出する必要はありません。

## 4 審査・判定されます

まず認定調査の結果などからコンピュータ判定（一次判定）が行われ、その結果と特記事項、主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定（二次判定）されます。

- **コンピュータ判定の結果**…公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。（一次判定の結果）
- **特記事項**…本人の状態によって発生している手間の内容、頻度、介護の方法を記入します。
- **主治医意見書**…かかりつけ医が作成した心身の状況についての意見書。

### 介護認定審査会が審査・判定（二次判定）

市区町村が任命する保健、医療、福祉の専門家から構成された介護認定審査会が総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。



## 5 審査結果にもとづいて認定結果が通知されます

以下の要介護状態区分に認定されます。結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険被保険者証」が届きますので、記載されている内容を確認しましょう。

また、利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」も発行されます。

### 要介護1～5

生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。介護サービスが利用できます。

P8

### 要支援1・2

要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性の高い人などです。介護予防サービスと、「介護予防・日常生活支援総合事業」の「介護予防・生活支援サービス事業」が利用できます。

P8

### 非該当

基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた場合、「介護予防・日常生活支援総合事業」の「介護予防・生活支援サービス事業」が利用できます（介護予防・生活支援サービス事業対象者）。また、生活機能の低下がみられなかった場合は「一般介護予防事業」が利用できます。

P26

## 認定結果の有効期間と更新手続き

認定には有効期間があります。認定の効力発生日は認定申請日になります（更新認定の場合は前回認定の有効期間満了日の翌日）。要介護・要支援認定は、有効期間満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了日の60日前から受け付けます。

## 認定調査を受けるときは…

### 体調のよいとき（通常時）に調査を受ける

いつもと違う体調のときでは、正しい調査ができないことがあります。

### 困っていることはメモしておく

緊張などから状況が伝えきれないこともあります。困りごとなどはメモしておくで安心です。

### 家族などに同席してもらう

家族などいつもの介護者に同席してもらえば、より正確な調査ができます。

### 日常使っている補装具があれば伝える

つえなど日常使っている補装具がある場合は、使用状況を伝えましょう。



# ケアプラン・介護予防 ケアプランを作成します

介護サービス・介護予防サービスともに、個人の心身の状態に合わせたケアプラン・介護予防ケアプランを作り、それにもとづいてサービスを利用します。

ケアプラン、介護予防ケアプランの相談・作成は全額を介護保険が負担しますので、利用者負担はありません。

## ■居宅介護支援事業者とは

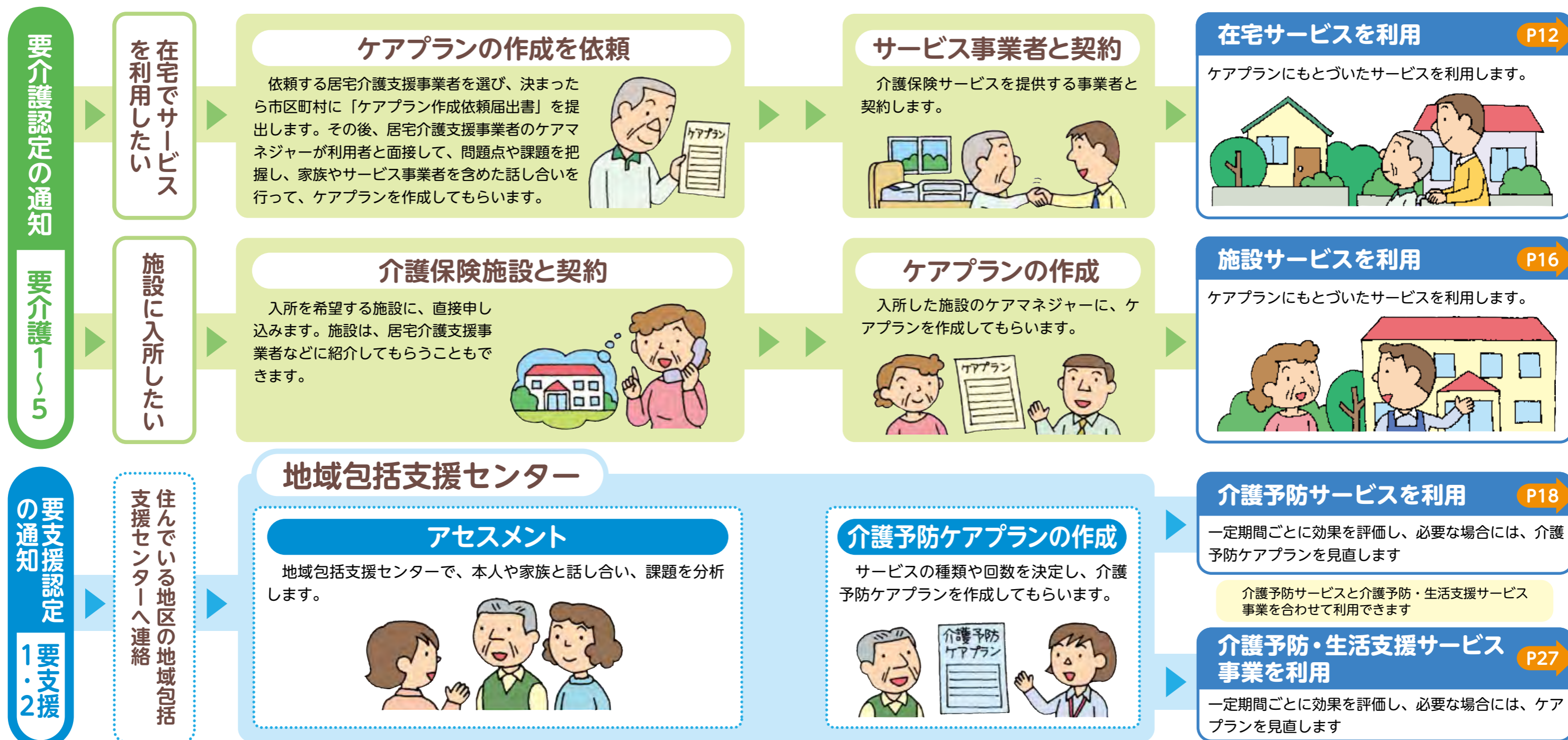
市区町村の指定を受け、ケアマネジャーを配置している事業者です。要介護認定申請の代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス提供機関と連絡・調整をします。  
※申請を代行できる事業者は厚生労働省令で定められています



## ■ケアマネジャー（介護支援専門員）とは

介護の知識を幅広く持った専門家で、介護保険サービスの利用にあたり次のような役割を担っています。

- 利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 利用者の希望に沿ったケアプランを作成します。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。



## 介護保険がサービスの利用を支えます

# サービスにかかった費用の一部を負担します



ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、かかった費用の1割、2割、または3割をサービス事業者に支払います。

### 3割負担になる人

本人の合計所得金額※が220万円以上で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上の人

### 2割負担になる人

本人の合計所得金額※が160万円以上で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身の場合280万円以上、2人以上世帯の場合346万円以上の人

### 上記に該当しない人は、1割負担になります

住民税非課税の人、生活保護受給者、第2号被保険者は上記にかかわらず1割負担

※「合計所得金額」とは、収入から必要経費を差し引いた所得の合計で、所得控除をする前の金額です。

### 介護保険負担割合証で利用者負担の割合を確認しましょう

要介護（要支援）認定を受けた人などには、利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」が発行されます（適用期間は8月～翌年7月で毎年交付されます）。サービス利用時にサービス事業者に提示します。

## おもな在宅サービスの費用について

おもな在宅サービスでは、要介護状態区分に応じて上限額（支給限度額）が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担は1割、2割、または3割ですが、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

### おもな在宅サービスの支給限度額（1か月）

要介護状態区分	支給限度額	利用者負担のめやす（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

※上記の支給限度額は標準地域のケースで、人件費などの地域差に応じて限度額の加算があります

### 支給限度額が適用されないサービス

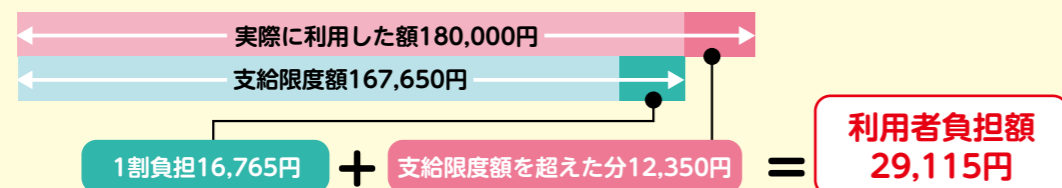
要支援1・2の人のサービス
● 介護予防居宅療養管理指導
● 介護予防特定施設入居者生活介護※1 ※2
● 介護予防認知症対応型共同生活介護※1
● 特定介護予防福祉用具販売
● 介護予防住宅改修費支給

要介護1～5の人のサービス
● 居宅療養管理指導
● 特定施設入居者生活介護※1 ※2
● 認知症対応型共同生活介護※1
● 地域密着型特定施設入居者生活介護※1
● 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
● 特定福祉用具販売
● 住宅改修費支給

※1 短期利用を除く  
※2 外部サービス利用型を除く

### 例 要介護1の人が、1か月180,000円分のサービスを利用した場合の利用者負担額（1割負担の場合）



# 介護保険を利用しやすくするために利用者負担の軽減制度があります



## 1か月の利用者負担が上限額を超えたとき

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）が下表の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費等」として後から支給されます。申請する際は、市区町村に「高額介護サービス費等支給申請書」を提出してください。

### ◆利用者負担の上限額（1か月）

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）	
住民税課税世帯で、 右記に該当する65歳以上の人が 世帯にいる場合	● 課税所得690万円以上	140,100円
	● 課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
	● 課税所得145万円以上380万円未満	44,400円
● 一般（住民税課税世帯で、上記3区分に該当しない場合）	44,400円	
● 住民税世帯非課税等	24,600円	
● 合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ● 老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）	
● 生活保護の受給者 ● 利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円（個人） 15,000円	

## 介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担が高額になった場合は合算することができます（高額医療・高額介護合算制度）。介護保険と医療保険のそれぞれ月の限度額を適用後、年間（8月～翌年7月）の利用者負担を合算して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・高額介護合算制度の利用者負担限度額（年額／8月～翌年7月）

所得基礎控除後の総所得金額等	70歳未満の人がいる世帯	所得区分	70～74歳の人がいる世帯	後期高齢者医療制度で医療を受ける人がいる世帯
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	212万円	212万円
600万円超 901万円以下	141万円	課税所得380万円以上	141万円	141万円
210万円超 600万円以下	67万円	課税所得145万円以上	67万円	67万円
210万円以下	60万円	一般	56万円	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者II	31万円	31万円
		低所得者I※	19万円	19万円

※低所得者I区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります  
※世帯内における他の医療保険に加入している方同士の合算はできません  
● 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  
● 支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です

要介護1~5の人が利用できるサービスです



## 介護保険で利用できるサービス 介護サービス (在宅サービス)

在宅サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。サービスは組み合わせて利用することができます。

- 利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。
- サービスの利用内容によってさまざまな加算があります。また、介護職員処遇改善加算などもあります。

### 自宅での生活の手助けをしてほしい

#### 訪問介護 (ホームヘルプ)

ホームヘルパーが居宅を訪問して、食事・入浴・排せつなどの身体介護、調理・洗濯、掃除などの日常生活上の援助をします。通院などを目的とした乗降介助も行います。



●利用者負担のめやす

身体介護中心 (20分以上30分未満の場合)	268円
------------------------	------

生活援助中心 (20分以上45分未満の場合)	196円
------------------------	------

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%が加算されます

通院等のための乗車または降車の介助 (1回につき)	106円
---------------------------	------

※移送にかかる費用は別途負担が必要です

#### 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車などで居宅を訪問し、入浴の介助をします。



●利用者負担のめやす

1回	1,349円
----	--------

### 自宅でリハビリを受けたい

#### 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。



●利用者負担のめやす

1回※	324円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合

### 自宅でお医者さんや看護師さんにアドバイスをもらいたい

#### 訪問看護

疾患などを抱えている人へ、看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。



●利用者負担のめやす

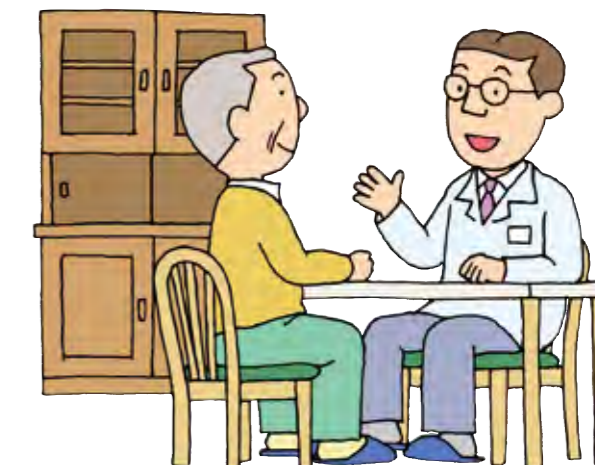
訪問看護ステーションからの訪問の場合 (30分未満)	503円
----------------------------	------

病院または診療所からの訪問の場合 (30分未満)	426円
--------------------------	------

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%加算されます  
※緊急時訪問看護加算、特別な管理を必要とする場合などの加算あり

#### 居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。



●利用者負担のめやす

医師が行う場合 (月2回まで)	514円
-----------------	------

## 施設に行って支援やリハビリを受けたい

### 通所介護(デイサービス)

通所介護施設に通い、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りでを行います。



●利用者負担のめやす  
通常規模の事業所の場合〈7時間以上8時間未満の場合〉

要介護1	685円
要介護2	808円
要介護3	937円
要介護4	1,064円
要介護5	1,194円

※送迎を含む  
※個別の機能訓練を行った場合や入浴の加算あり。食費、日常生活費は別途必要になります

### 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療施設などに通い、食事・入浴・排せつなどの介護や、生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りでを行います。

●利用者負担のめやす  
通常規模の事業所の場合〈7時間以上8時間未満の場合〉

要介護1	799円
要介護2	947円
要介護3	1,097円
要介護4	1,273円
要介護5	1,445円

※送迎を含む  
※食費、日常生活費は別途必要になります



## 施設に入所してサービスを受けたい

### 短期入所生活介護(ショートステイ) 短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所している人へ、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。



●利用者負担のめやす  
短期入所生活介護  
介護老人福祉施設 併設型の場合〈1日につき〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	629円	629円	735円
要介護2	702円	702円	806円
要介護3	778円	778円	884円
要介護4	851円	851円	958円
要介護5	922円	922円	1,030円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

短期入所療養介護  
介護老人保健施設の場合〈1日につき〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	786円	865円	871円
要介護2	835円	916円	919円
要介護3	900円	982円	986円
要介護4	956円	1,036円	1,042円
要介護5	1,010円	1,092円	1,097円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

## 有料老人ホームなどに入居しながらサービスを受けたい

### 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している人へ、日常生活上の世話や機能訓練などを行います。

●利用者負担のめやす〈1日につき〉

要介護1	563円
要介護2	632円
要介護3	705円
要介護4	772円
要介護5	844円

※日常生活費は別途必要になります







## 介護保険で利用できるサービス 施設サービス

施設サービスは、介護が中心か治療が中心かなどによって入所する施設を選択します。入所の申し込みは介護保険施設へ直接行きます。要支援1・2の人は、施設サービスは利用できません（介護老人福祉施設は要介護1・2の人も原則として新規入所できません）。

### 施設サービスの費用について

施設サービスを利用した場合、サービス費用の1割、2割、または3割に加えて、食費、居住費、日常生活費を施設に支払います。

サービス費用の1割、2割、または3割 + 食費 + 居住費 + 日常生活費

■基準費用額：施設における居住費・食費の平均的な費用を勘案して定める額（1日あたり）  
利用者負担は施設と利用者間で契約により決められますが、基準となる額が定められています。

- 居住費……ユニット型個室 2,006円、ユニット型個室的多床室 1,668円、従来型個室 1,668円（介護老人福祉施設、短期入所生活介護は1,171円）、多床室 377円（介護老人福祉施設、短期入所生活介護は855円）
- 食費……1,445円

ただし、低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により、食費と居住費の一定額以上は保険給付されます。所得に応じた負担限度額までを支払い、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます＜特定入所者介護（予防）サービス費＞。

#### ●負担限度額（1日あたり）

利用者負担段階	居住費等の負担限度額				食費の負担限度額		
	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	
第1段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	820円	490円	490円(320円)	0円	300円	300円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	820円	490円	490円(420円)	370円	390円	600円
第3段階①	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円	1,000円
第3段階②	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が120万円超の人	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円	1,300円

●介護老人福祉施設、短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、( )内の金額となります

#### ●次の1①2のいずれかに該当する場合、特定入所者介護（予防）サービス費の給付対象にはなりません

- 1 住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税者
  - 2 住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も住民税非課税）でも、預貯金等が下記の金額を超える場合
    - ・第1段階：単身1,000万円、夫婦2,000万円
    - ・第2段階：単身650万円、夫婦1,650万円
    - ・第3段階①：単身550万円、夫婦1,550万円
    - ・第3段階②：単身500万円、夫婦1,500万円
- ・40～64歳の人については、利用者負担段階区分にかかわらず、単身1,000万円、夫婦2,000万円

## 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護を提供します。



#### ●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	17,964円	17,964円	20,441円
要介護2	20,096円	20,096円	22,572円
要介護3	22,322円	22,322円	24,861円
要介護4	24,453円	24,453円	27,024円
要介護5	26,554円	26,554円	29,125円

●新規入所は、原則として要介護3以上の人が対象です。

#### ●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	22,384円	24,704円	24,955円
要介護2	23,795円	26,209円	26,366円
要介護3	25,739円	28,153円	28,309円
要介護4	27,400円	29,752円	29,971円
要介護5	28,999円	31,444円	31,633円

## 介護老人保健施設 (老人保健施設)

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護を提供します。

## 介護療養型医療施設 (療養病床等)

長期の療養を必要とする人のための施設で、医療・看護・介護・リハビリテーションなどを提供します。

※令和6年3月末で廃止されます

#### ●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	18,591円	21,507円	22,134円
要介護2	21,475円	24,485円	25,112円
要介護3	27,871円	30,786円	31,413円
要介護4	30,535円	33,545円	34,172円
要介護5	32,981円	35,928円	36,555円

## 介護医療院

長期の療養を必要とする人のための施設で、医療のほか、生活の場としての機能も兼ね備え、日常生活上の介護などを提供します。

#### ●利用者負担のめやす（30日の場合）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	22,384円	25,864円	26,397円
要介護2	25,833円	29,281円	29,814円
要介護3	33,231円	36,711円	37,244円
要介護4	36,398円	39,846円	40,379円
要介護5	39,219円	42,699円	43,232円

●従来型個室…ユニットを構成しない個室 ●多床室…ユニットを構成しない相部屋

●ユニット型個室…壁が天井まであり、完全に仕切られている個室

●ユニット型個室的多床室…壁が天井までなく、すき間がある個室

※ユニットとは、少数の個室と、個室に近接して設けられた共同生活室によって一体的に構成される場所のことです



## 介護保険で利用できるサービス 介護予防サービス

介護予防サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。サービスは組み合わせて利用することができます。

- 利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。
- サービスの利用内容によってさまざまな加算があります。また、介護職員処遇改善加算などもあります。

要支援1・2の人は介護予防・日常生活支援総合事業の介護予防・生活支援サービス事業も利用できます。

くわしくはP27

### 自宅での生活の手助けをしてほしい

#### 介護予防訪問入浴介護

疾病などの特別な理由がある場合に、介護職員と看護職員が居宅を訪問し、入浴の介助をします。



●利用者負担のめやす

1回	912円
----	------

### 自宅でリハビリを受けたい

#### 介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、介護予防を目的としたリハビリテーションを行います。



●利用者負担のめやす

1回*	324円
-----	------

\*20分間リハビリテーションを行った場合

### 自宅でお医者さんや看護師さんにアドバイスをもらいたい

#### 介護予防訪問看護

疾患などを抱えている人へ、看護師などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。

●利用者負担のめやす

訪問看護ステーションからの訪問の場合 (30分未満)	482円
-------------------------------	------

病院または診療所からの訪問の場合 (30分未満)	408円
-----------------------------	------

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%加算されます  
※緊急時訪問看護加算、特別な管理を必要とする場合などの加算あり



#### 介護予防居宅療養管理指導

通院が困難な人へ、医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導をします。

●利用者負担のめやす

医師が行う場合(月2回まで)	514円
----------------	------



### 施設に行って支援やリハビリを受けたい

#### 介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、リハビリテーションを日帰りで行います。また、目標に合わせた選択的サービスも提供します。

●利用者負担のめやす(1か月につき)

共通的サービス

要支援1	2,166円
------	--------

要支援2	4,219円
------	--------

選択的サービス

運動器機能向上	238円
---------	------

栄養改善	211円
------	------

口腔機能向上(I)	159円
-----------	------

※送迎、入浴を含む  
※食費、日常生活費は別途必要になります

選択的サービスには次のようなものがあり、利用者の目標に応じて利用できます。組み合わせで利用することもできます。

**運動器機能向上** 理学療法士などの指導で、ストレッチや筋力トレーニングなどをします。

**栄養改善** 管理栄養士などの指導で、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りなどをします。

**口腔機能向上** 歯科衛生士や言語聴覚士などの指導で、歯みがきや摂食・えん下機能向上の訓練などをします。

## 施設に入所してサービスを受けたい

### 介護予防短期入所生活介護 (ショートステイ) 介護予防短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所している人へ、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを行います。



#### ●利用者負担のめやす

介護予防短期入所生活介護  
介護老人福祉施設の場合〈1日につき〉

	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	471円	471円	552円
要支援2	586円	586円	685円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

介護予防短期入所療養介護  
介護老人保健施設の場合〈1日につき〉

	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	603円	638円	649円
要支援2	754円	803円	818円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります

## 有料老人ホームなどに入居しながらサービスを受けたい

### 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居している人へ、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

#### ●利用者負担のめやす〈1日につき〉

要支援1	191円
要支援2	325円

※日常生活費は別途必要になります



## 地域の特性に応じたサービスもあります



### 介護保険で利用できるサービス 地域密着型サービス

住みなれた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じた地域密着型サービスがあります。ただし、地域で必要とされるサービスが異なるため、原則として、他の市区町村のサービスは受けられません。

【 】内は、地域密着型介護予防サービスの名称です。

- 利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。
- サービスの利用内容によってさまざまな加算があります。また、介護職員処遇改善加算などもあります。
- 施設を利用した場合、食費、日常生活費、居住費などは別途必要になります。

## 通い・訪問・泊まりなど組み合わせて利用したい

### 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】

施設への通いを中心に、利用者の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスを提供します。



#### ●利用者負担のめやす〈1か月につき〉

要支援1	3,627円
要支援2	7,331円
要介護1	10,997円
要介護2	16,161円
要介護3	23,509円
要介護4	25,946円
要介護5	28,609円

### 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通い・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアを提供します。

要支援1・2の人は利用できません



#### ●利用者負担のめやす〈1か月につき〉

要介護1	13,122円
要介護2	18,361円
要介護3	25,810円
要介護4	29,273円
要介護5	33,113円

## 地域の身近な施設でサービスを利用したい

### 地域密着型特定施設入居者生活介護

定員が29人以下の介護専用型特定施設で、食事・入浴・排せつなどの介護や、日常生活上の世話、機能訓練などを提供します。

要支援1・2の人は  
利用できません



●利用者負担のめやす〈1日につき〉

要介護1	567円
要介護2	637円
要介護3	710円
要介護4	778円
要介護5	850円

### 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、介護や日常生活上の世話、機能訓練などを提供します。

●利用者負担のめやす〈1日につき〉

	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	609円	609円	691円
要介護2	681円	681円	763円
要介護3	755円	755円	840円
要介護4	828円	828円	914円
要介護5	899円	899円	985円

要支援1・2の人は  
利用できません

●新規入所は、原則として要介護3以上の人が対象です。

## ヘルパーさんに自宅を定期的に訪問してもらいたい

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応を行います。

要支援1・2の人は  
利用できません

●利用者負担のめやす〈1か月につき〉

介護、看護一体型事業所の場合

◆訪問介護のみを利用

要介護1	6,096円
要介護2	10,880円
要介護3	18,065円
要介護4	22,852円
要介護5	27,637円

◆訪問介護と訪問看護を利用

要介護1	8,894円
要介護2	13,894円
要介護3	21,209円
要介護4	26,145円
要介護5	31,673円

## 認知症の人を対象にしたサービスを利用したい

### 認知症対応型通所介護

【介護予防認知症対応型通所介護】

認知症の人へ、食事・入浴などの介護や機能訓練などを日帰りで行います。

●利用者負担のめやす  
〈7時間以上8時間未満の場合〉  
単独型を利用する場合

要支援1	907円
要支援2	1,012円
要介護1	1,047円
要介護2	1,161円
要介護3	1,275円
要介護4	1,389円
要介護5	1,503円

### 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】

認知症の人が共同生活する住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などを行います。

要支援1の人は利用できません

●利用者負担のめやす〈1日につき〉  
ユニット数1の場合

要支援2	795円
要介護1	799円
要介護2	836円
要介護3	860円
要介護4	878円
要介護5	897円

## 夜間もヘルパーさんに来てもらいたい

### 夜間対応型訪問介護

定期巡回または通報による夜間専用の訪問介護を行います。

要支援1・2の人は利用できません

●利用者負担のめやす  
オペレーションセンターを設置している場合

基本夜間対応型訪問介護	1,097円/月
定期巡回サービス	413円/回
随時訪問サービス	630円/回

## 施設に行って支援やリハビリを受けたい

### 地域密着型通所介護

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りで行います。

要支援1・2の人は利用できません

●利用者負担のめやす  
〈7時間以上8時間未満の場合〉

要介護1	784円
要介護2	927円
要介護3	1,075円
要介護4	1,221円
要介護5	1,367円



## 介護保険で利用できるサービス 生活環境を整えるサービス

自立した生活を目指すために、福祉用具のレンタル（貸与）や購入費を支給するサービス、住宅の改修が必要な場合に、改修費を支給するサービスがあります。

【 】内は、介護予防サービスの名称です。

### 福祉用具を利用して自分でできることを増やしたい

#### 福祉用具貸与【介護予防福祉用具貸与】

日常生活の自立を助けるための福祉用具（下記の品目）を借りることができます。

##### 要介護4・5の人の対象品目

- 自動排泄処理装置 ※尿のみを吸引するものは要支援1・2、要介護1～3の人も利用できます

##### 要介護2・3の人の対象品目

- 車いす（車いす付属品を含む） ● 特殊寝台（特殊寝台付属品を含む） ● 床ずれ防止用具
- 体位変換器 ● 認知症老人徘徊感知機器 ● 移動用リフト（つり具の部分を除く）

##### 要支援1・2、要介護1の人の対象品目

- 手すり（工事をとみなさないもの） ● スロープ（工事をとみなさないもの）
- 歩行器 ● 歩行補助つえ

##### ◆利用者負担について

- 用具の種類や事業者により金額は変わります。また、全国平均貸与価格が公表され、上限額が設定されています。
- 福祉用具貸与（予防含む）は、支給限度額（P10）が適用されるサービスです。

#### 特定福祉用具販売【特定介護予防福祉用具販売】

下記の福祉用具を、都道府県などの指定を受けた事業者から購入したとき、購入費が支給されます。

**申請**が必要です

##### 要介護1～5

##### 要支援1・2

- 腰掛便座 ● 自動排泄処理装置の交換可能部品 ● 排泄予測支援機器
- 入浴補助用具 ● 簡易浴槽 ● 移動用リフトのつり具の部分

※事業所にいる「福祉用具専門相談員」に必ずアドバイスを受けましょう

##### ◆利用者負担について

- いったん利用者が全額負担します。あとで領収書などを添えて市区町村に申請すると、同年度（4月1日～翌年3月31日）で10万円を上限に費用の9割、8割、または7割が介護保険から支給されます。
- 都道府県などの指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されませんので、ご注意ください。

### 住みなれた家を暮らしやすい環境にしたい

#### 住宅改修費支給【介護予防住宅改修費支給】

**事前の申請**が必要です

事前に市区町村へ申請したうえで、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。

##### ◆利用者負担について

- いったん利用者が改修費を全額負担します。あとで市区町村に申請すると、20万円を上限に費用の9割、8割、または7割が介護保険から支給されます。
- 引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときには、再度給付を受けることができます。



##### 要介護1～5

##### 要支援1・2

##### 介護保険でできる住宅改修の例

- 手すりの取り付け
- 段差の解消
- 滑りにくい床材に変更
- 引き戸などへの扉の取り替え
- 和式便器を洋式便器などに取り替え
- 上記の工事にともなって必要となる工事

#### 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

市区町村へ**事前に申請**／市区町村による確認

工事の実施・完了／支払い（全額）

市区町村へ領収書などを提出

住宅改修費の支給

##### 申請に必要な書類

- 住宅改修費支給申請書
- 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
- 工事費見積書
- 間取図
- 写真（改修前の日付入り）
- 委任状  
被保険者以外の口座に振り込む場合
- 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

##### 提出に必要な書類

- 住宅改修に要した費用の領収書
- 工事費内訳書  
介護保険の対象となる工事の種類を明記し、各費用などが適切に区分してあるもの
- 写真（改修後の日付入り）

※手続きの詳細についてはお問い合わせください。



# 介護予防に取り組みましょう！



## 介護予防・日常生活支援総合事業を利用していつまでも自立した生活を

市区町村では65歳以上の人を対象とした「介護予防・日常生活支援総合事業」を行っています。この事業では介護保険の要介護（要支援）認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせた柔軟な介護予防のためのサービスを利用することができます。

### 利用までのながれ

#### 65歳以上の人

##### 自立した生活を送れる人

- 要介護認定で、要支援1・2と判定された人
- 基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人



#### 介護予防・日常生活支援総合事業

##### 一般介護予防事業を利用

介護予防に関する教室や、ボランティア研修などに参加できます。65歳以上の人であれば誰でも利用できます。



##### 介護予防・生活支援サービス事業を利用

#### 訪問型サービス



- 掃除、買い物、調理に係る生活援助のほか、必要な方は身体介護も受けられます。

#### 通所型サービス



- 生活機能の向上を図るリハビリを重視した通所サービスを受けられます。

### 基本チェックリストとは

身体や生活についての25項目の2択の質問のことです。生活機能の低下がみられた場合、地域包括支援センターのケアマネジメントを経て介護予防・生活支援サービス事業を利用することができます。

### 生活機能とは

人が生きていくための機能全体のことです。体や精神の動きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割などのことです。今の自分の状態をチェックして、できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。

# 介護予防・日常生活支援総合事業

お住まいの市区町村によって行っているサービスや利用者負担が異なります。くわしくは地域包括支援センターへお問い合わせください

みなさんの生活に合わせた柔軟なサービスを提供します

## 介護予防・生活支援サービス事業

利用できるのは

- 基本チェックリストを受けて介護予防・生活支援サービス事業対象者と判断された人
- 要介護認定を受けて要支援1・2と認定された人

### 訪問型サービス

- 介護予防訪問介護相当サービス  
ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や入浴などの生活の支援を行います。  
※乗車・降車等介助は利用できません。
- 基準緩和型訪問サービス  
市が実施する研修を受けたヘルパー等が、掃除、調理、買い物等の生活援助を行います。
- 訪問型サービスC  
3～6か月の短期間で、保健・医療の専門職がリハビリを行います。

介護予防訪問介護相当サービス  
●利用者負担のめやす（1か月につき）

週1回程度の利用	1,259円
週2回程度の利用	2,514円
週2回程度を超える利用	3,988円

※乗車・降車等介助は利用できません。

### 通所型サービス

- 介護予防通所介護相当サービス  
通所介護施設で、食事・入浴などの基本的サービスや生活機能向上のための支援を行います。
- 基準緩和型通所サービス  
通所介護施設で、レクリエーション等、短時間の通所サービスを行います。

介護予防通所介護相当サービス  
●利用者負担のめやす（1か月につき）

週1回程度の利用	1,748円
週2回程度の利用	3,583円

介護予防に取り組みやすい環境を整えます

## 一般介護予防事業

利用できるのは

- 65歳以上のすべての人

65歳以上のすべての高齢者の方を対象として、体操教室等、介護予防のための様々な取り組みを行っています。





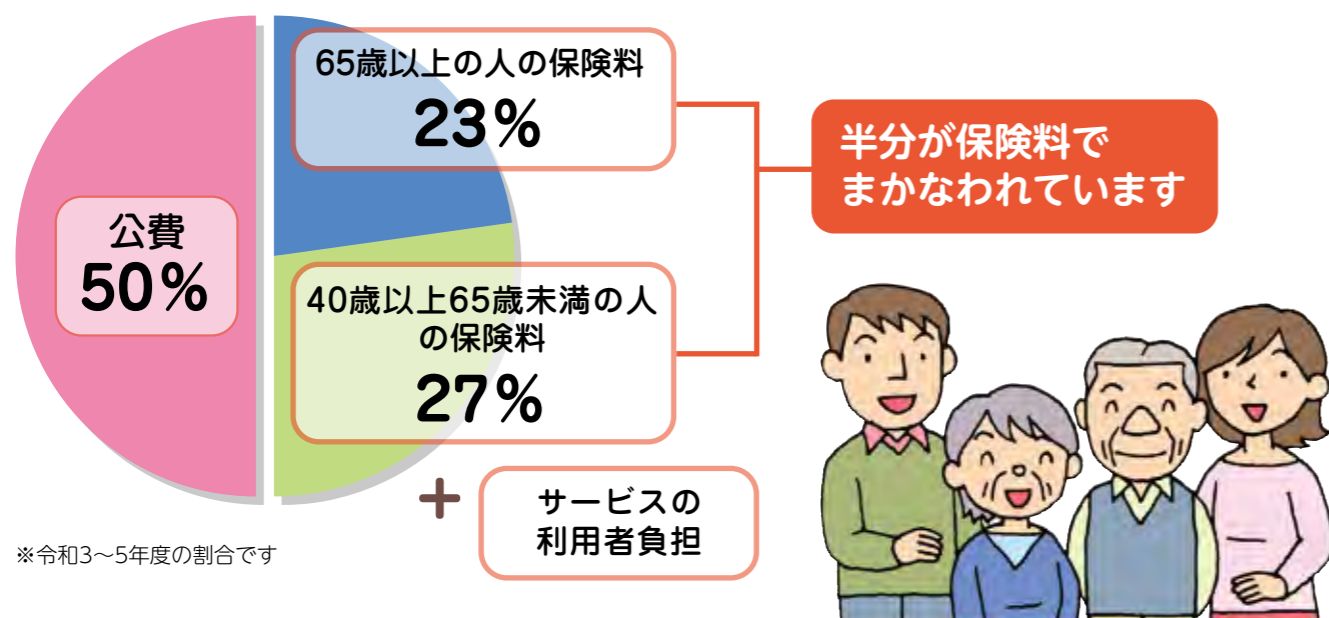
## みなさんが納める介護保険料について



# 介護保険はみなさんが納める保険料を財源としています

介護保険は、40歳以上の方が納めている保険料と公費を財源としています。介護が必要となったときに、だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

## 介護保険の財源



### 保険料を滞納していると

保険料を滞納していると滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

#### 1年以上滞納すると

サービスを利用したときの費用の全額をいったん利用者が負担し、申請により、あとで保険給付分が支払われる方法に変更になる場合があります。

#### 1年6か月以上滞納すると

費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部、または全部が一時的に差し止めとなり、滞納していた保険料に充てられることもあります。

#### 2年以上滞納すると

サービスを利用するときに利用者負担が引き上げられたり、高額介護（介護予防）サービス費が受けられなくなったりします。

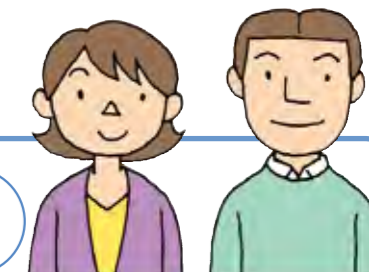
※災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納めることが難しくなったときは、保険料の減免や納付猶予が受けられることがあります。困ったときは、お早めに介護保険課までご相談ください

## 40歳以上 65歳未満の人 (第2号被保険者) の場合

## 保険料の決め方と納め方

40歳以上65歳未満の人の保険料は、加入している医療保険の算定方式により決まります。医療保険の保険料に介護保険分を合わせて納めます。

### 国民健康保険に加入している人は



#### 決め方

保険料は下記の算定方法で、世帯ごとに決められます。

#### 介護保険料

##### 所得割

第2号被保険者の所得に応じて計算

+

##### 均等割

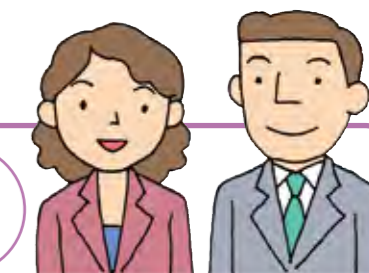
世帯の第2号被保険者数に応じて計算

#### 納め方

医療保険分と介護保険分を合わせて、国民健康保険税として世帯主が納めます。

※介護保険料と国民健康保険税の賦課限度額は別々に決められます ※保険料と同額の国庫からの負担があります ※市区町村によって組み合わせが異なります

### 職場の医療保険に加入している人は



#### 決め方

医療保険ごとに設定される介護保険料率と、給与（標準報酬月額）および賞与（標準賞与額）に応じて決められます。

#### 介護保険料

##### 給与および賞与

×

##### 介護保険料率

※原則として事業主が半分負担します

#### 納め方

医療保険料と介護保険料を合わせて、給与および賞与から徴収されます。  
※40歳以上65歳未満の被扶養者は、保険料を個別に納める必要はありません

## 65歳になる年度の保険料について

65歳になった月（65歳の誕生日の前日がある月）から、第1号被保険者として保険料を納めます。



### ●64歳までの分

4月から、65歳になる月の前月までの分は、年度末までの納期に分けて、加入している医療保険の保険料（介護保険分）から納めます。

### ●65歳からの分

65歳になった月から年度末までの分は、年度末までの納期に分けて、「介護保険料」として納付書で納めます。

## 65歳以上の人 (第1号被保険者) の場合

## 保険料の決め方と納め方

65歳以上の人保険料は、市区町村で介護保険のサービスに必要な費用をもとに決められます。

下記のように算出された「基準額」から、みなさんの所得に応じて段階的に保険料が決定されます。

基準額(月額)

市区町村の介護サービス総費用  
のうち第1号被保険者負担分  
÷  
市区町村の第1号被保険者数

12か月

※市区町村によって必要となるサービスの量や65歳以上の人数が異なるため、基準額も市区町村ごとに異なります

保険料の納め方は、受給している年金額によって2種類に分けられます。65歳になった月(65歳の誕生日の前日が属する月)の分から納めます。保険料の納め方を個人で選択することはできません。市からの通知にしたがって決められた方法で納付をお願いします。

### 年金が年額18万円以上の人 年金から差し引き(特別徴収)

年金の定期支払い(年6回)の際、年金から保険料があらかじめ差し引かれます。特別徴収の対象となるのは、老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金です。

前年度から継続して特別徴収で保険料を納めている人は、4・6・8月は仮に算定された保険料を納めます。10・12・2月は、決定した本年度の保険料額からすでに納めている仮徴収分を除いた額を納めますので、保険料額が変わる場合があります。

年金 支給月	仮徴収			本徴収		
	4月 (第1期)	6月 (第2期)	8月 (第3期)	10月 (第4期)	12月 (第5期)	2月 (第6期)

■ 次のような場合、年金が年額18万円以上でも一時的に納付書で納めることがあります

- ・ 年度途中で65歳(第1号被保険者)になった場合 ・ 他の市区町村から転入した場合
- ・ 年度途中で年金(老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金)の受給が始まった場合
- ・ 収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合
- ・ 年金が一時差し止めになった場合 ……など

### 年金が年額18万円未満の人 納付書・口座振替(普通徴収) スマートフォンアプリ納付(普通徴収)

市区町村から送付されてくる納付書や口座振替で、期日までに金融機関などを通じて保険料を納めます。

#### ■ 保険料納付は口座振替が便利です

便利で安心な口座振替がおすすめです。納めに行く手間が省け、納め忘れの心配もありません。次のものを持って、指定の金融機関でお申し込みください。

- 保険料の納付書
- 預(貯)金通帳
- 印かん(通帳届け出印)

※申し込みから口座振替開始までの月や、残高不足などにより自動引き落としできなかった場合などは、納付書で納めることになります

## 令和3~5年度 第1号被保険者の所得段階別保険料

段階	対象者	保険料率	介護保険料 (年額)
第1段階	生活保護受給者及び老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税者 または、本人及び世帯全員が市民税非課税者で、本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	0.3	21,800円
第2段階	本人及び世帯全員が市民税非課税者	本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円を超え、120万円以下の方	34,800円
第3段階		本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が120万円を超える方	49,300円
第4段階	本人が市民税非課税者で世帯員に市民税課税者がいる方のうち、本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	0.88	63,800円
第5段階	本人が市民税非課税者で世帯員に市民税課税者がいる方のうち、本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円を超える方	1.0	72,600円
第6段階	本人が市民税課税者	前年の合計所得金額が120万円未満の方	85,600円
第7段階		前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	94,300円
第8段階		前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	108,900円
第9段階		前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	123,400円
第10段階		前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の方	130,600円
第11段階		前年の合計所得金額が500万円以上600万円未満の方	137,900円
第12段階		前年の合計所得金額が600万円以上700万円未満の方	145,200円
第13段階		前年の合計所得金額が700万円以上800万円未満の方	152,400円
第14段階		前年の合計所得金額が800万円以上900万円未満の方	159,700円
第15段階		前年の合計所得金額が900万円以上1,000万円未満の方	166,900円
第16段階		前年の合計所得金額が1,000万円以上の方	2.4



みなさんの生活を支える相談窓口です



## 地域包括支援センターを利用しましょう

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等が、みなさんの生活を支える役割を担っています。

### なんでもご相談ください

#### 総合相談

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他なんでもご相談ください。

### みなさんの権利を守ります

#### 権利擁護

みなさんが安心して暮らせるように、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。虐待を早期に発見したり、成年後見制度の紹介や、消費者被害などに対応します。



### 自立した生活ができるよう支援します

#### 介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された人や、支援や介護が必要となるおそれの高い人が自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。

### 地域のネットワークをつくり、みなさんを支えます

#### 包括的・継続的ケアマネジメント

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークをつくり調整します。また、ケアマネジャーの支援も行います。

### 地域包括支援センターへの連絡は…

名称	電話番号 (029)	住所	担当区域
筑波地域包括支援センター	828-5806	北条1184番地1 (筑波園 敷地内)	筑波地区
大穂豊里 地域包括支援センター	869-9527	要1187番地299 (筑波記念病院 敷地内)	大穂地区・豊里地区
谷田部東 地域包括支援センター	897-3231	手代木1932番地 (サンシャインつくばリゾート内)	谷田部東地区
谷田部西 地域包括支援センター	893-3170	上横場2290番地9 (トレランス田村 敷地内)	谷田部西地区
桜地域包括支援センター	886-3886	大角豆1806番地3 (花室長寿館向かい)	桜地区
荃崎地域包括支援センター	886-9500	下岩崎2068番地 (荃崎老人福祉センター隣)	荃崎地区
つくば市 地域包括支援センター	883-1111	研究学園一丁目1番地1 (つくば市役所1階)	各センターの統括

※谷田部地区は、「谷田部東」「谷田部西」地区の2つに分かれています。

※詳しい地区はつくば市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

### ●介護保険についてのお問い合わせは…

**つくば市 介護保険課** つくば市役所1階

【連絡先】 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
☎029-883-1111(代表) FAX 029-868-7646  
URL : <https://www.city.tsukuba.lg.jp/>