つくば市

安心ささえる

介護保険

いつまでもこのまちで

つくば市

安心ささえる

介護保険

いつまでもこのまちで

2026年度版



高齢者の総合相談窓口 4
介護保険制度のしくみ 6
要介護・要支援認定申請の流れ 10
サービス利用の流れ 12
居宅サービス 14
地域密着型サービス 22
施設サービス 26
福祉用具・住宅改修 28
介護予防・日常生活支援総合事業 32
利用者負担について 34
介護保険料について 38
よくある質問 41

つくば市介護保険課

TEL029-883-1111(代表)

つくば市
×
株式会社
サイネックス

＼ いつでも！誰でも！どこからでも！ ／

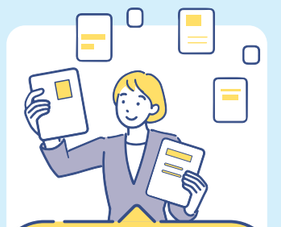
つくば市
安心ささえる介護保険
いつまでもこのまちで
電子ブック案内







電子ブックはこんなときに活用できます





＼ ブックマークは こちらから ／

こんな便利機能もあります

細かい文字は **拡大して表示** できる

再読したいページには **しおり** を挿入

気になった内容には **メモ機能** で書き足し

つくば市

安心ささえる 介護保険

いつまでもこのまちで

令和8年10月発行

発行

つくば市／株式会社サイネックス

つくば市HP　サイネックスHP

製作

株式会社サイネックス　東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス　つくば支店
〒305-0817 茨城県つくば市研究学園5-20-2
TEL.029-858-0570
※掲載している広告は、令和8年9月現在の情報です。

UD FONT
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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

介護保険は、被保険者が介護が必要な状態になった場合に、介護サービスや施設を利用する際の利用者負担を軽減する目的で設けられています。

○ 介護保険の保険証を大切に保管しましょう

介護保険の被保険者であることの証明書が「介護保険被保険者証」です。介護保険被保険者証を、介護（予防）サービスや施設を利用する際に提示することで、適切なサービスを受けることができます。
保険証は、被保険者の基本情報や要介護状態区分などが記載されており、その情報に基づいて介護（予防）サービスの提供や給付が行われます。介護保険被保険者証を持っていることで、必要なサービスを受ける際にスムーズに手続きが行えるようになります。
大切に保管しましょう。

65歳以上の方は

65歳以上の方の場合は、誕生日を迎える前月末に市区町村から自動的に交付されます。
なお、介護（予防）サービスを利用する際には、別途要介護・要支援認定の申請が必要です。

40～64歳の方は

要介護・要支援認定を受けた方に交付されます。

保険証が必要なとき

- 要介護・要支援認定を申請するとき
- ケアプランを作成するとき
- 介護給付費の支給申請をするとき　など

保険証の有効期限は？

有効期限はありません。介護（予防）サービスを利用するまで大切に保管してください。
なお、要介護・要支援認定には有効期間があります。



※市区町村によって様式が異なる場合があります。

目　次

1 高齢者の総合相談窓口 …… 4

つくば市／地域包括支援センターを利用しましょう

2 介護保険制度のしくみ …… 6

住み慣れた地域でいつまでも元気に／介護保険負担割合証／居宅介護支援事業者とは？／「ケアマネジャー（介護支援専門員）」とはどんな人？

3 要介護・要支援認定申請の流れ …… 10

4 サービス利用の流れ …… 12

5 居宅サービス …… 14

◎居宅サービス＜在宅で利用できるサービス＞／自宅での日常生活をサポートしてもらう／自宅で入浴の介助をしてもらう／自宅で看護を受ける／自宅でリハビリをする／自宅で医師などから指導・管理を受ける／日帰りで施設に通って支援やリハビリを受ける／特定の施設に入居しながらサービスを受ける／短期間だけ施設に入所する

6 地域密着型サービス …… 22

◎地域密着型サービス

7 施設サービス …… 26

◎施設サービス／居室（部屋タイプ）について

広　告



8 福祉用具・住宅改修 …… 28
◎福祉用具貸与・購入、住宅改修／住宅を改修する

9 介護予防・日常生活支援総合事業 …… 32
◎サービス・活動事業／◎一般介護予防事業

10 利用者負担について …… 34
◎利用者負担割合／◎利用者負担額を軽減するために／特定入所者介護（予防）サービス費／高額介護サービス費／高額医療合算介護サービス費／社会福祉法人などによる利用者負担軽減事業

11 介護保険料について …… 38
◎65歳以上の方の介護保険料の決まり方／◎65歳以上（第1号被保険者）の方の保険料／年金の受給が年額18万円以上／年金の受給が年額18万円未満／◎40歳から64歳（第2号被保険者）の方の保険料

12 よくある質問 …… 41
1.資格・給付について／ 2.認定・審査について／ 3.介護保険料について

その他 …… 44
いざというときたよりになるあなたのまちの医療機関／かかりつけ薬剤師でトータルな健康管理を／空き家を管理できない場合には／相続ってどうするの？／公衆衛生の豆知識

UD FONT
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



1 高齢者の総合相談窓口

つくば市　所在地 つくば市研究学園一丁目1-1　TEL 029-883-1111㈹

●介護保険課(FAX 868-7646)　●地域包括支援課(FAX 868-7638)

相談窓口は
(高齢者の生活や介護に関する相談、高齢者の権利を守ること、自立した生活の支援、認知症に関する相談等)

地域包括支援課、地域包括支援センター

介護保険料に関する相談は

介護保険課 保険料係

介護認定のことは

介護保険課 認定・審査係

介護サービスの内容のことは

介護保険課 保険給付係

介護保険事業所については

介護保険課　施設係





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地域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。

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。

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。

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。

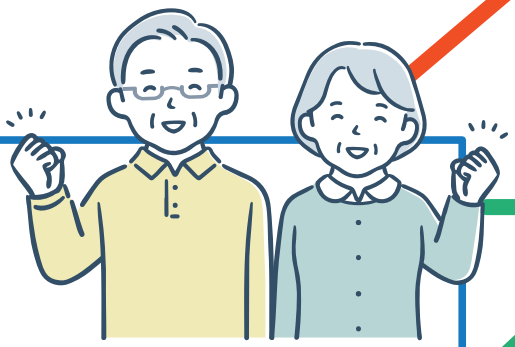
	名称	電話番号(029)	住所	担当地区
1	筑波地域包括支援センター	828-5806	北条1184-1 (筑波園敷地内)	筑波地区
2	大穂地域包括支援センター	869-9527	要1187-299 (筑波記念病院敷地内)	大穂地区
3	豊里地域包括支援センター	886-6147	遠東639番地1 (高齢者支援センターとよさと内)	豊里地区
4	谷田部東地域包括支援センター	897-3231	手代木1932 (サンシャインつくばリゾート内)	谷田部東地区
5	谷田部西地域包括支援センター	893-3170	上横場2290-9 (トレランス田村敷地内)	谷田部西地区
6	桜地域包括支援センター	829-6102	栗原2470番地 (高齢者支援センターさくら内)	桜地区
7	茎崎地域包括支援センター	886-9500	下岩崎2068番地 (高齢者支援センターくきざき隣)	茎崎地区
8	つくば市地域包括支援センター	883-1111(代表)	研究学園1-1-1 (市役所1階地域包括支援課内)	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。

2 介護保険制度のしくみ

住み慣れた地域でいつまでも元気に





加入者（被保険者）

○保険料を納めます。
○サービスを利用するため、要介護の申請をします。
○サービスを利用し、利用料（利用者負担割合分）を支払います。

65歳以上の人(第1号被保険者)

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要になったとき、要介護・要支援認定を受け、サービスを利用します。

医療保険に加入している40歳から64歳までの人（第2号被保険者）

介護保険で対象となる疾病（16種類の特定疾病（※））が原因で介護や日常生活の支援が必要になったとき、要介護・要支援認定を受け、サービスを利用します。

交通事故などの第三者行為が原因の場合でも、介護保険サービスを利用できる場合があります。

（※）特定疾病

- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 多系統萎縮症
- 初老期における認知症
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 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
- 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
- 閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ
- 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
- 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）

脳トレ 二字熟語穴埋めにチャレンジ

□に漢字を１文字入れて４つの熟語を作ろう

確 → □ → 護
担 ↓ ↓ 証

継 → □ → 柄
相 ↓ ↓ 編

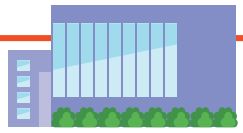
こたえ：左「保」、右「給」

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、介護や支援が必要と認定されたときには、費用の一部を支払って介護保険サービスを利用できるしくみです。

相談

相談を受け支援

地域包括支援センター



高齢者等が地域で生活できるよう支援する拠点として設置しています。

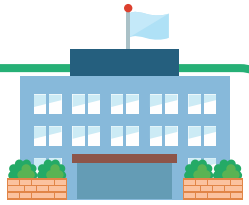
●高齢者等から相談を受け、内容に応じて支援

連携

要介護・要支援認定の申請
（P.10〜11）
介護保険料を納める

要介護・要支援認定
保険証・負担割合証の交付

つくば市（保険者）



介護保険制度の運営を行います。

●介護保険料の算定・徴収
●保険証・負担割合証の交付
●要介護・要支援認定
●介護保険給付　など

介護報酬支払い
※つくば市（保険者）が費用の7〜9割を支払う

介護サービスの提供
費用の1〜3割を請求

サービスを利用
費用の1〜3割を支払う

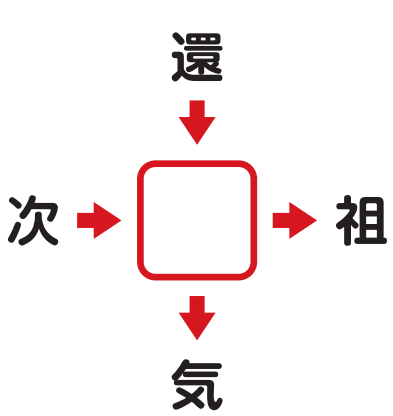
介護サービス・介護予防サービス提供事業者

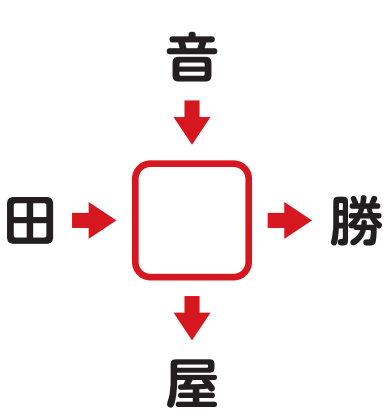
●指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などがサービスを提供します。
●在宅サービスや施設サービス、地域密着型サービスを提供。
※介護サービスを利用するには、ケアマネジャー（居宅介護支援事業者に所属）等によるケアプランの作成が必要です。

脳トレ

二字熟語穴埋めにチャレンジ

□に漢字を１文字入れて４つの熟語を作ろう





こたえ：左「元」、右「楽」

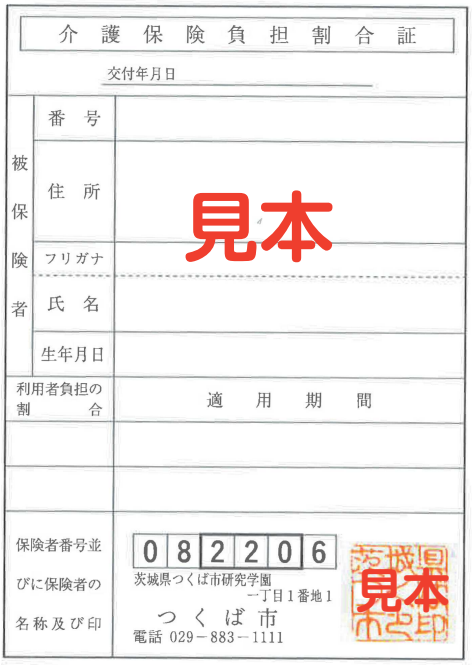
介護保険負担割合証

要介護・要支援認定を受けた方、サービス・活動事業対象者には、利用者の負担割合が書かれた負担割合証が発行されます。保険証とともに介護(予防)サービス等を利用するときに必要になります。

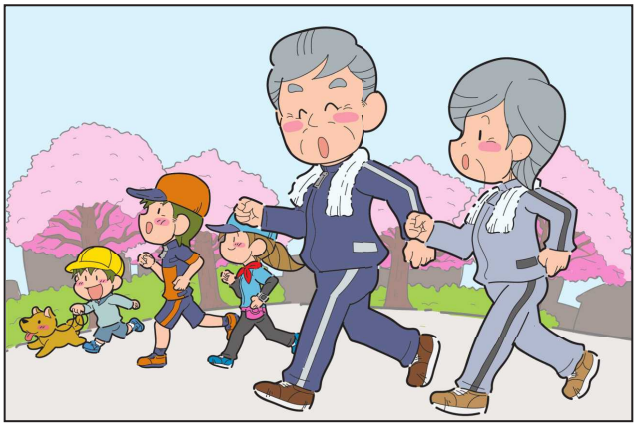
有効期限:1年間(8月1日～翌年7月31日)

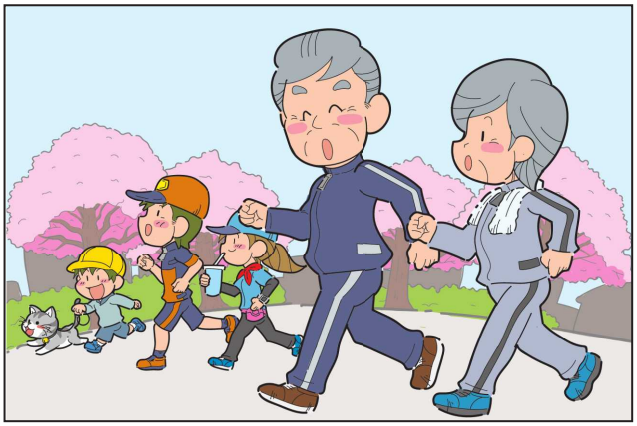
※市区町村によって様式が異なる場合があります。

負担割合(1～3割)が記載されます。



脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～春編～ 間違いを5つ探そう





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、サービス提供事業者と連絡・調整をします。

「ケアマネジャー（介護支援専門員）」とはどんな人？

要介護・要支援の状態にある高齢者などやその家族の相談に応じ、その心身の状況に応じた適切な介護サービスが利用できるようケアプランを作成し、介護サービス事業者や介護保険施設などと連絡・調整を行う専門職です。

▶ケアマネジャーの役割

- ●要介護・要支援認定の申請代行
- ●本人に適したケアプランの作成
- ●サービス事業者への連絡・調整
- ●施設選びの相談・アドバイス
- ●介護に関する家族の相談・アドバイス

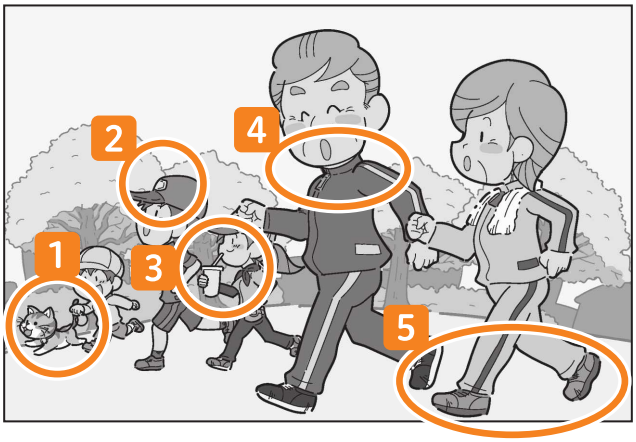


脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～春編～

1. 散歩中のペットが変わっている
2. 帽子にエンブレムが付いている
3. ドリンクを飲んでいる
4. タオルが無くなっている
5. 靴の色が変わっている



3 要介護・要支援認定申請の流れ

①相談 ＞ ②認定申請 ＞ ③心身の状態を調査

地域包括支援センターや市区町村の相談窓口に相談する



例えば…

- 介護（予防）サービスを利用したい
- どんなサービスを利用したらよいかわからない
- 介護の予防をしたいなど

要介護・要支援認定の申請

市区町村の窓口に申請します。申請は本人または家族のほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者などに代行してもらうこともできます。



- 介護（予防）サービスを利用するには、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。
- 申請には介護保険被保険者証（P.1 参照）が必要です。

認定調査

調査員が自宅等を訪問して、本人と家族から心身の状態や日頃の生活、居住環境等について聞き取り調査等を行います。

主治医意見書

市から本人の主治医に依頼し、心身の状態についての意見書を作成してもらいます。意見書では、本人の生活機能を評価します。

基本チェックリストによる判定



日常生活に必要な機能が低下していないかを25項目の質問にお答えいただき確認します。

まずは、地域包括支援センターや市区町村の相談窓口に相談しましょう。

④審査・判定　⑤認定結果の通知　⑥サービス利用

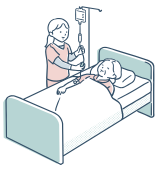
審査・判定

介護認定審査会が、必要な介護の度合いを総合的に判断します。

認定調査の結果等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。

要介護1～5

→ 介護サービス



詳しくは P.14 P.22 P.26 P.28

要支援1・2

→ 介護予防サービス



詳しくは P.14 P.22 P.28

非該当

事業対象者
生活機能の低下がみられた方

→ サービス・活動事業



詳しくは P.32

生活機能の低下がみられない方

→ 一般介護予防事業



詳しくは P.32

認定結果の有効期限と更新手続き

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・要支援認定の有効期間満了日の60日前から受け付けます。

4 ケアプラン作成から サービス利用の流れ

要介護1〜5と認定された方

在宅でサービスを利用したい



居宅介護支援事業者にケアプランの作成を依頼

- 居宅介護支援事業者を選び、連絡します。
- 担当のケアマネジャーが決まります。



施設に入所してサービスを利用したい

介護保険施設と契約

入所を希望する施設へ直接申し込みます。



要支援1・2と認定された方

サービス・活動事業対象となった方

地域包括支援センター

※お住まいの地区によって担当センターが決まっています。 P.5

アセスメント

心身の状態や生活環境などから、課題を分析します。

介護予防ケアプランの作成

本人や家族とサービス担当者を含めて、目標を達成するための具体策、利用サービスなどの支援メニューを決定します。

※サービス・活動事業以外の介護予防サービスの利用がある場合（両サービスの併用も含む）は、市区町村に指定を受けた介護予防支援事業者に直接ケアプランの作成を依頼することもできます。



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。

ケアプランの作成

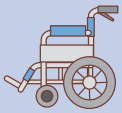
●サービスの担当者との話し合い
●ケアプランを作成

ケアマネジャーと面接して生活上の課題等を把握し、家族やサービス事業者とサービス計画について検討します。
サービスの種類、利用回数などを盛り込んだケアプランが作成されます。

サービス事業者と契約

在宅サービスの利用開始

ケアプランに基づいて
居宅サービスを利用します。



P.14 P.22 P.28

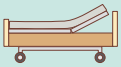
ケアプランの作成

施設のケアマネジャーが
本人にあったケアプランを作成します。



施設サービスの利用開始

ケアプランに基づいて
施設サービスを利用します。



P.22 P.26

サービス事業者と契約

介護予防サービスの利用開始

ケアプランにそって介護予防サービスP.14 P.22 P.28
およびサービス・活動事業P.32を利用します。

サービス・活動事業の利用開始

ケアプランにそって
サービス・活動事業P.32を利用します。



5 介護保険で利用できるサービス
居宅サービス

「在宅で」「通いで」「施設で」利用できるさまざまな介護（予防）サービスを利用できます。このほかに、居住費、食費、日常生活費がかかる場合があります。費用はサービスを提供する事業所の体制などによって異なります。

使用しているマークの意味　要介護 要介護1～5の方が利用できるサービス　要支援 要支援1・2の方が利用できるサービス

※利用者負担の目安は、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。

居宅サービス＜在宅で利用できるサービス＞

自宅での日常生活をサポートしてもらう

要介護 訪問介護（ホームヘルプ）

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、
ホームヘルパーによる本人への身体介護や生活援助が受けられます。



利用者負担の目安

身体介護（20分以上30分未満）（1回） 例）食事・排せつ・入浴の介助など	261円
生活援助（20分以上45分未満）（1回） 例）掃除・洗濯・買い物・調理の支援など	192円
※早朝、夜間、深夜、緊急時訪問などは加算があります。	
通院などのための乗車・降車の介助（1回）	104円

※送迎費用は別途必要になります。



自宅で入浴の介助をしてもらう

要介護 訪問入浴介護



訪問入浴車などで訪問し、入浴の介助が受けられます。

利用者負担の目安

全身入浴（1回）	1,355円

要支援 介護予防訪問入浴介護

自宅に浴槽がない場合や、感染症などの理由からその他の施設における浴室の利用が困難な場合に限定して、訪問による入浴の介助が受けられます。

利用者負担の目安

全身入浴（1回）	916円

広 告



自宅で看護を受ける

要介護 訪問看護

看護師などによる療養上の世話や診療の補助が受けられます。

利用者負担の目安

訪問看護ステーションからの訪問の場合（30分未満）（1回）	504円
病院または診療所からの訪問の場合（30分未満）（1回）	427円

※早朝、夜間、深夜、緊急時訪問などは加算があります。



要支援 介護予防訪問看護

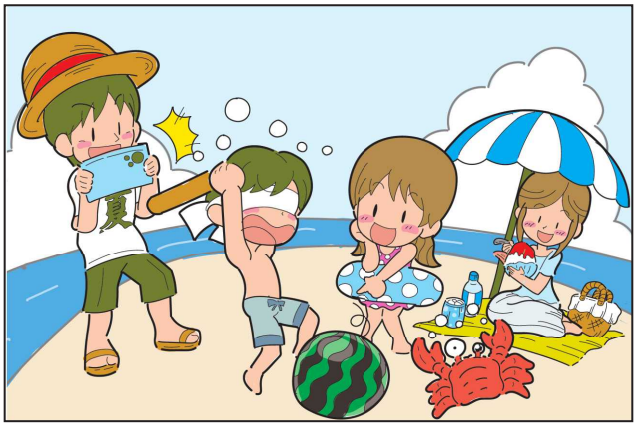
疾患などを抱えて外出が困難な場合に、看護師などによる療養上の世話や診療の補助が受けられます。

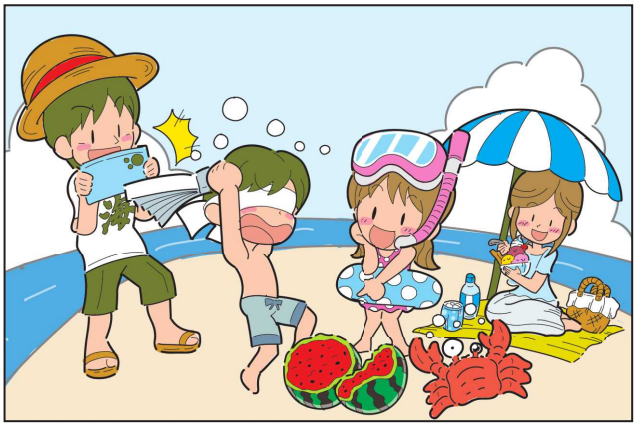
利用者負担の目安

訪問看護ステーションからの訪問の場合（30分未満）（1回）	483円
病院または診療所からの訪問の場合（30分未満）（1回）	409円

※早朝、夜間、深夜、緊急時訪問などは加算があります。

脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～夏編～ 間違いを5つ探そう





自宅でリハビリをする

要介護 訪問リハビリテーション



理学療法士、作業療法士などによる機能訓練が受けられます。

利用者負担の目安

1回につき	325円

要支援 介護予防訪問リハビリテーション

在宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士、作業療法士などによる機能訓練が受けられます。

利用者負担の目安

1回につき	315円

※1回＝20分間のリハビリテーション

自宅で医師などから指導・管理を受ける

要介護 居宅療養管理指導

要支援 介護予防居宅療養管理指導



医師、歯科医師、薬剤師などが訪問し、医学的な管理や指導が受けられます。

利用者負担の目安

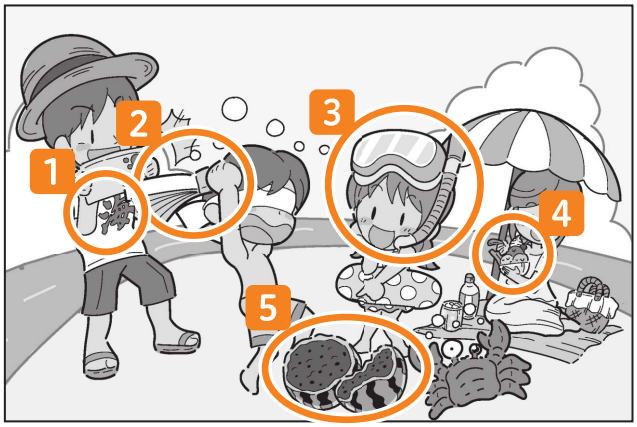
医師による指導（月2回まで）	515円

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～夏編～

1. Tシャツの文字が変わっている
2. ハリセンに変わっている
3. ゴーグルをつけている
4. アイスクリームに変わっている
5. スイカが割れている



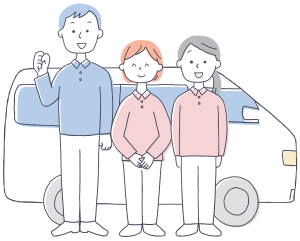
日帰りで施設に通って支援やリハビリを受ける

要介護 通所介護（デイサービス）

通所介護事業所に通って食事・入浴・排せつなどの介助、機能訓練などが日帰りで受けられます。

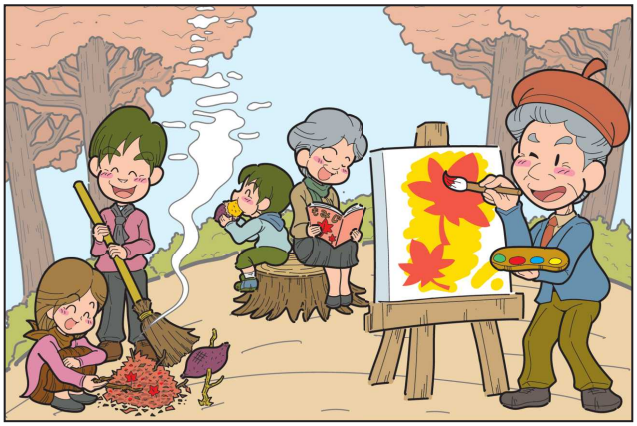
利用者負担の目安

通常規模事業所利用の場合（7時間以上8時間未満）	要介護1	688円
	要介護2	812円
	要介護3	941円
	要介護4	1,070円
	要介護5	1,200円



※送迎を含む。
※食費、日常生活費は別途必要になります。
※個別の機能訓練を行った場合や入浴を行う場合には加算があります。

脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～秋編～ 間違いを5つ探そう





要介護 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って、食事・入浴・排せつなどの介助、生活機能向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられます。

利用者負担の目安

通常規模事業所利用の場合（7時間以上8時間未満）

要介護1	804円
要介護2	953円
要介護3	1,104円
要介護4	1,282円
要介護5	1,455円

※送迎を含む。
※食費、日常生活費は別途必要になります。
※個別の機能訓練を行った場合や入浴を行う場合には加算があります。



要支援 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に通って、食事・入浴・排せつなどの介助、生活機能向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられます。また、目標に合わせた選択的サービスの提供もあります。

利用者負担の目安〈1か月につき〉

共通サービス

要支援1	2,393円
要支援2	4,461円

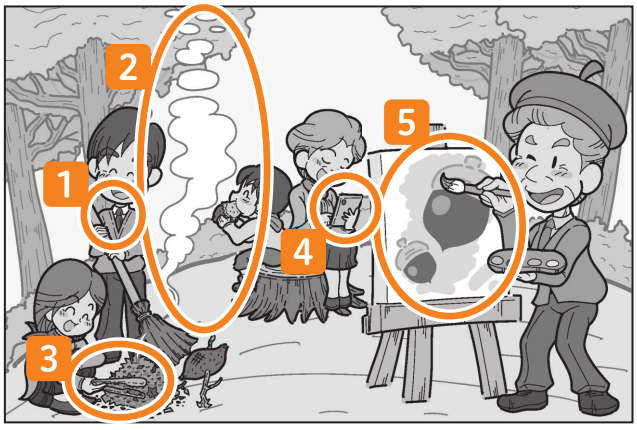
※送迎を含む。
※食費、日常生活費は別途必要になります。

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～秋編～

1. マフラーが無くなっている
2. 焚き火の煙の形が違っている
3. トングに変わっている
4. スマホに変わっている
5. 絵が変わっている



特定の施設に入居しながらサービスを受ける

要介護 特定施設入居者生活介護

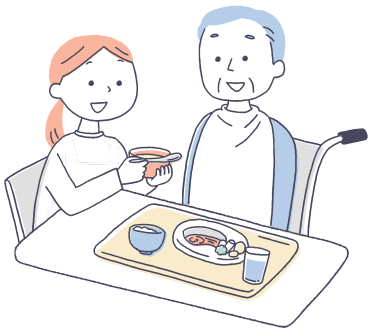
要支援 介護予防特定施設入居者生活介護

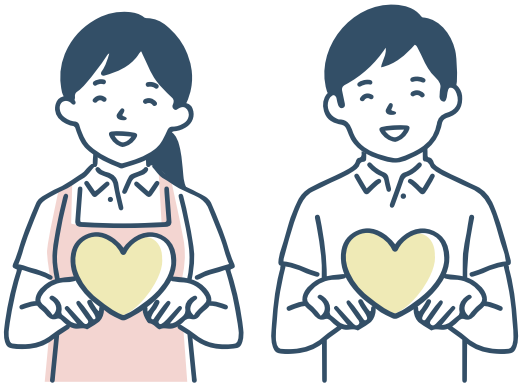
介護付有料老人ホームなどのうち、介護保険の指定を受けた施設に入居している方が受けるサービスです。
食事・入浴などの介助や機能訓練などが受けられます。

利用者負担の目安〈1日につき〉

要支援1	192円
要支援2	327円
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

※入居金、管理費、日常生活費等は別途必要になります。





短期間だけ施設に入所する

要介護 短期入所生活(療養)介護(ショートステイ)

介護老人福祉(保健)施設などに短期間入所し、日常生活の支援や機能訓練が受けられます。

利用者負担の目安

		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
短期入所生活介護 介護老人福祉施設 併設型の場合 (1日あたり)	要介護1	637円	637円	743円
	要介護2	709円	709円	815円
	要介護3	786円	786円	894円
	要介護4	860円	860円	969円
	要介護5	933円	933円	1,042円
短期入所療養介護 介護老人保健施設 (1日あたり)	要介護1	787円	868円	874円
	要介護2	837円	920円	923円
	要介護3	903円	987円	991円
	要介護4	960円	1,042円	1,049円
	要介護5	1,015円	1,100円	1,104円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります。

要支援 介護予防短期入所生活(療養)介護(ショートステイ)

介護老人福祉(保健)施設などに短期間入所し、日常生活の支援や機能訓練が受けられます。

利用者負担の目安

		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
介護予防 短期入所生活介護 介護老人福祉施設 (1日あたり)	要支援1	476円	476円	558円
	要支援2	592円	592円	692円
介護予防 短期入所療養介護 介護老人保健施設 (1日あたり)	要支援1	605円	641円	652円
	要支援2	759円	809円	825円

※食費、滞在費、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

6 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。
原則として、他の市区町村のサービスは受けられません。
費用は施設の体制などによって異なります。

使用しているマークの意味				
	要介護	要介護1～5の方が利用できるサービス	要支援	要支援1・2の方が利用できるサービス

※利用者負担の目安は、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。

地域密着型サービス

要介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が連携しながら、定期巡回型訪問と随時の対応を行うサービスが受けられます。

利用者負担の目安〈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	5,828円
要介護2	10,401円
要介護3	17,270円
要介護4	21,847円
要介護5	26,421円

訪問介護と訪問看護を利用

要介護1	8,503円
要介護2	13,282円
要介護3	20,275円
要介護4	24,993円
要介護5	30,270円



要介護 地域密着型通所介護（デイサービス）

小規模な通所介護事業所に通って、食事・入浴・排せつなどの介助、機能訓練などが日帰りで受けられます。



利用者負担の目安（1回あたり）
（7時間以上8時間未満の場合）

要介護1	787円
要介護2	930円
要介護3	1,079円
要介護4	1,225円
要介護5	1,371円

※送迎を含む。
※食費、日常生活費は別途必要になります。

要介護 認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）

要支援 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、デイサービスセンターに通って、食事・入浴・排せつなどの介助、機能訓練などを日帰りで受けられます。



利用者負担の目安
1回あたり（7時間以上8時間未満の場合）

要支援1	909円
要支援2	1,014円
要介護1	1,049円
要介護2	1,163円
要介護3	1,277円
要介護4	1,392円
要介護5	1,506円

※送迎を含む。
※食費などは別途必要になります。



要介護 小規模多機能型居宅介護

要支援 介護予防小規模多機能型居宅介護

通いを中心としながら、訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、食事・入浴・排せつなどの介助、調理・洗濯・掃除などの家事、健康状態の確認や機能訓練など多機能なサービスが受けられます。

利用者負担の目安
1か月あたり

要支援1	3,640円
要支援2	7,356円
要介護1	11,034円
要介護2	16,216円
要介護3	23,589円
要介護4	26,035円
要介護5	28,706円

※食費などは別途必要になります。

要介護 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、通い・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。

利用者負担の目安
1か月あたり

要介護1	13,132円
要介護2	18,373円
要介護3	25,828円
要介護4	29,294円
要介護5	33,136円

※食費などは別途必要になります。

要介護 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

要支援 介護予防認知症対応型共同生活介護

要支援1の人は
利用できません。



認知症の方が共同生活住居（グループホーム）において、家庭的な環境と地域住民との交流の下、食事・入浴・排せつなどの介助、機能訓練などが受けられます。

利用者負担の目安
ユニット（※）数1の場合

要支援2	796円
要介護1	800円
要介護2	837円
要介護3	861円
要介護4	879円
要介護5	898円

※食費などは別途必要になります。

※ユニットとは？･･･9人程度の少人数のグループのこと。入居者の尊厳を重視したケアを目指します。

要介護 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（小規模特別養護老人ホーム）

新規入所は、原則として要介護3～5の方が対象です。
定員29人以下の介護老人福祉施設に入所して、食事・入浴・排せつの介助など、日常生活上の支援や介護が受けられます。

利用者負担の目安〈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	627円	627円	713円
要介護2	702円	702円	787円
要介護3	779円	779円	866円
要介護4	854円	854円	942円
要介護5	927円	927円	1,015円

※食事、滞在費、日常生活費は別途必要になります。

要介護 地域密着型特定施設入居者生活介護

定員29人以下の有料老人ホームなどに入居して、食事・入浴・排せつなどの介助、機能訓練などが受けられます。

利用者負担の目安〈1日につき〉

要介護1	571円
要介護2	642円
要介護3	716円
要介護4	784円
要介護5	857円

※日常生活費は別途必要になります。

要介護 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な巡回訪問又は随時の訪問により、食事・入浴・排せつの介助、緊急時の対応などが受けられます。

利用者負担の目安
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	1,059円／月
定期巡回サービス	398円／回
随時訪問サービス	607円／回

7 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います。

使用しているマークの意味	要介護	要介護1～5の方が利用できるサービス

※利用者負担の目安は、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。

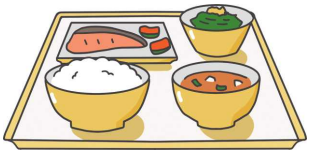
施設サービス

施設サービスの利用者は、サービス費用の1割、2割、または3割に加え、食費・居住費・日常生活費を施設に支払います。費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

❶サービス費用の1割～3割



❷食費



❸居住費



❹その他の日常生活費



施設により異なります

※施設によって金額が異なる場合がありますので、入所を希望される施設に直接お問合せください。

居室（部屋タイプ）について

従来型個室	リビングを併設していない個室
多床室	4人部屋などの個室以外の居室（相部屋）
ユニット型個室	壁が天井まであり、ユニット（10名程度）で利用できる、共用のリビングなどを併設している個室
ユニット型個室的多床室	室内は、天井との隙間がある仕切りで個室のように区切られ、ユニット（10名程度）で利用できる、共用のリビングなどを併設している居室

要介護 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

新規入所は、原則として要介護3～5の方が対象です。
常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、食事・入浴・排せつの介助など、日常生活上の支援や介護が受けられます。

利用者負担の目安（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	18,466円	18,466円	21,005円
要介護2	20,660円	20,660円	23,199円
要介護3	22,949円	22,949円	25,551円
要介護4	25,143円	25,143円	27,777円
要介護5	27,306円	27,306円	29,940円

要介護 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、在宅復帰を目指したリハビリテーションや介護が受けられます。



利用者負担の目安（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	22,478円	24,861円	25,143円
要介護2	23,920円	26,428円	26,585円
要介護3	25,958円	28,466円	28,623円
要介護4	27,682円	30,128円	30,347円
要介護5	29,219円	31,727円	31,915円

要介護 介護医療院

医療的管理のもとで長期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、日常生活上の支援や介護が受けられます。

利用者負担の目安（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	22,604円	25,237円	26,648円
要介護2	26,084円	28,654円	30,096円
要介護3	33,545円	35,990円	37,589円
要介護4	36,743円	39,125円	40,755円
要介護5	39,595円	41,947円	43,640円

介護保険で利用できるサービス

8 福祉用具・住宅改修

福祉用具貸与・購入、住宅改修

自立した生活を目指すために、福祉用具の貸与や特定福祉用具の購入、住宅改修で生活環境を整えることができます。

使用しているマークの意味	要介護	要介護1～5の方が利用できるサービス	要支援	要支援1・2の方が利用できるサービス

※マーク内の数字は、対象となる要介護状態区分を示しています。

福祉用具をレンタルする

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の対象の範囲

- 自動排泄処理装置

要介護2～5の対象の範囲

- 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
- 認知症老人徘徊感知器
- 体位変換器
- 移動用リフト（つり具の部分を除く）

要介護1～5、要支援1・2の対象の範囲

- スロープ（工事をともなわないもの）
- 歩行器
- 歩行補助つえ
- 手すり（工事をともなわないもの）

●福祉用具（貸与）が適切な価格で利用できるよう、商品ごとの全国平均貸与価格及び貸与価格の上限が公表されています。
●福祉用具貸与事業者に下記①②が義務づけられています。
①貸与する品目の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示す　②貸与する品目の全国平均価格とその事業者の価格を示す

転倒に気をつけましょう!!

高齢者が転倒すると骨折につながり、寝たきりの生活が続くようになってしまいます。

住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、わずか1～2cmの段差でもつまずく原因になりますので、転びにくい環境を整えましょう。

注意ポイント



玄関

- 段差を小さくする
- 踏み台を設置
- 手すりを設置
- 足元の照明を設置

浴室

- 手すりを設置
- 浴槽の中にすべり止めマットを設置

特定福祉用具を購入する

指定された事業者から下記の福祉用具を購入した場合、購入費が支給されます。

サービス費用のめやす

福祉用具購入費10万円（1年度内）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。

※購入費用を一度全額負担していただき、領収書などを添えて市区町村に申請すると、後から支払われます。

用具	対象の範囲
入浴補助用具	要介護 要支援
腰掛便座	
簡易浴槽	
移動用リフトつり具	
特殊尿器	
排泄予測支援機器※	

用具	対象の範囲
固定用スロープ	要介護 要支援
歩行器（歩行車を除く）	
単点杖（松葉杖を除く）	
多点杖	

※膀胱内の状態をセンサーなどで感知することで尿量を測定し、排尿の機会を要介護者または介護者に通知するものです。

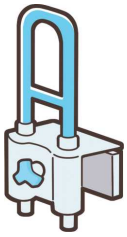
令和6年度より、固定用スロープ・歩行器・単点杖・多点杖について、貸与または購入の選択が可能になりました。

手続きに必要な書類

①福祉用具購入費支給申請書　②領収書（原本、被保険者あて）
③購入した福祉用具のパンフレットの写し等　④福祉用具サービス計画書
⑤委任状（本人以外が支給を受けるとき）

※指定を受けていない事業者や販売店からの購入は支給対象外です。







家のちょっとした段差をなくす。1～2㎝の小さな段差こそ気をつけるようにしましょう。

階段

・すべり止めと手すりを設置

居間など

・雑誌や新聞などを散らかしたままにしない
・コードはテープなどで固定しておく
・じゅうたんのへりを固定する

危険 こたつの布団のへりは固定できないので、つまずかないように意識しましょう。

寝室

・寝床から届く位置に照明を設置（トイレまでの通路に照明を取りつける）

危険 深夜のトイレなど、十分に目覚めていない状態で暗闇を移動するのは危険です。



住宅を改修する　●工事前に必ずケアマネジャーに相談しましょう

要介護 住宅改修費の支給

要支援 介護予防住宅改修費の支給

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。

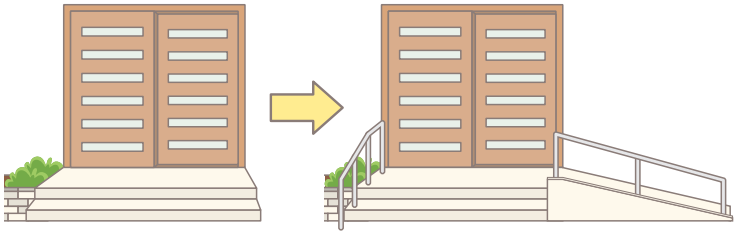
利用者負担について

●いったん利用者が改修費を全額負担します。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。

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
- 滑りにくい床材への変更
- 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





脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～冬編～

間違いを5つ探そう





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

※手続きの詳細についてはお問い合わせください。

支給を受けるためには改修前・改修後にそれぞれ手続きが必要です。

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

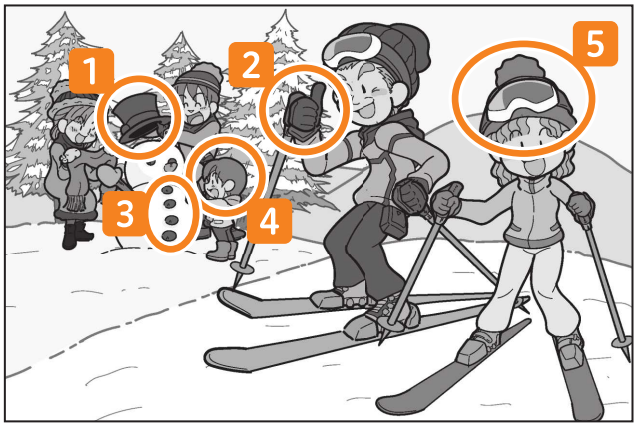
- ●住宅改修に要した費用の領収書
- ●工事費内訳書
  介護保険の対象となる工事の種類を明記し、各費用などが適切に区分してあるもの
- ●写真（改修後の日付入り）

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～冬編～

1. シルクハットに変わっている
2. 右手のポーズが変わっている
3. ボタンが増えている
4. 耳当てが無くなっている
5. ゴーグルをつけている



9 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。

サービス・活動事業

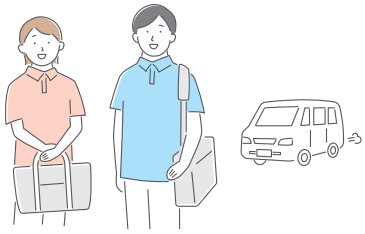
要支援1・2 **事業対象者** の方が利用できるサービス

※利用者負担の目安は、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。
※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。

訪問型サービス

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



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B 住民団体等が主体となり、掃除や洗濯、調理等の身体介護を伴わない生活援助を行います。

訪問型サービスC 概ね3か月の短期間で、保健・医療の専門職がリハビリテーションを行います。

訪問型サービスD 住民団体等が主体となり、買物、病院、通いの場等への送迎及び乗車又は降車の介助を行います。

熱中症警戒アラート・暑さ指数情報の通知サービスも活用しましょう

「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」や「環境省LINE公式アカウント」では熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの発表の通知（無料）を受け取ることができます。

通知サービスの登録は、環境省熱中症予防情報サイトの以下のページを参照ください。

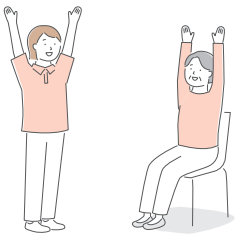
環境省熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラート等のメール配信サービス

環境省公式LINEアカウントによる情報配信



通所型サービス



≫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	1,879円
週2回程度の利用	3,784円

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。

一般介護予防事業

65歳以上の方　が利用できるサービス

65歳以上の全ての高齢者の方を対象として、以下の体操教室等、介護予防のための様々な取り組みを行っています。
事業内容の詳細は担当課へお問い合わせください。

事業名	内容	担当課
地域リハビリテーション活動支援事業（おうちdeリハ）	リハビリ専門職および栄養士が、介護予防に資する地域活動を行う団体等または個人、介護サービス事業所等に直接お伺いし、介護予防の取り組みを総合的に支援する助言サービスです。	地域包括支援課 TEL029-883-1111
フレイルサポート教室	介護予防のための栄養・運動・口腔ケアなどの講話と実践を各回ごとに専門の講師が行います。	
傾聴ボランティア事業（おうちde交流）	閉じこもりがちな高齢者宅へ傾聴ボランティアが伺い、傾聴を通した交流を行います。	
介護支援ボランティア制度（げんき応援ポイント）	市内の介護保険施設などで行うボランティア活動を通じて、生きがいづくりや健康増進、介護予防を図っていく事業です。ボランティア活動の実績に応じて交付金を受け取ることができます。（年間制限あり） ※事前にボランティア登録が必要になります。	高齢福祉課 TEL029-883-1111
シルバーリハビリ出前体操教室	シルバーリハビリ体操の指導士により、いきいきヘルスいっぱつ体操などを行う出前型の教室です。	健康増進施設 いきいきプラザ TEL029-864-5089
健康体操教室	スタッフが地域に出向いて、健康講話と様々なメニューの運動を行う教室です。	
いきいき運動教室	楽しみながら運動習慣を身につけるために、いきいきプラザで行う週1回程度の運動教室です。	
元気はつらつ運動教室		
運動活動グループ支援	いきいきプラザが活動を支援する自主活動グループが13団体あります。地域の各施設で、運動インストラクターの指導のもと、月に2～4回の運動を実施しています。	

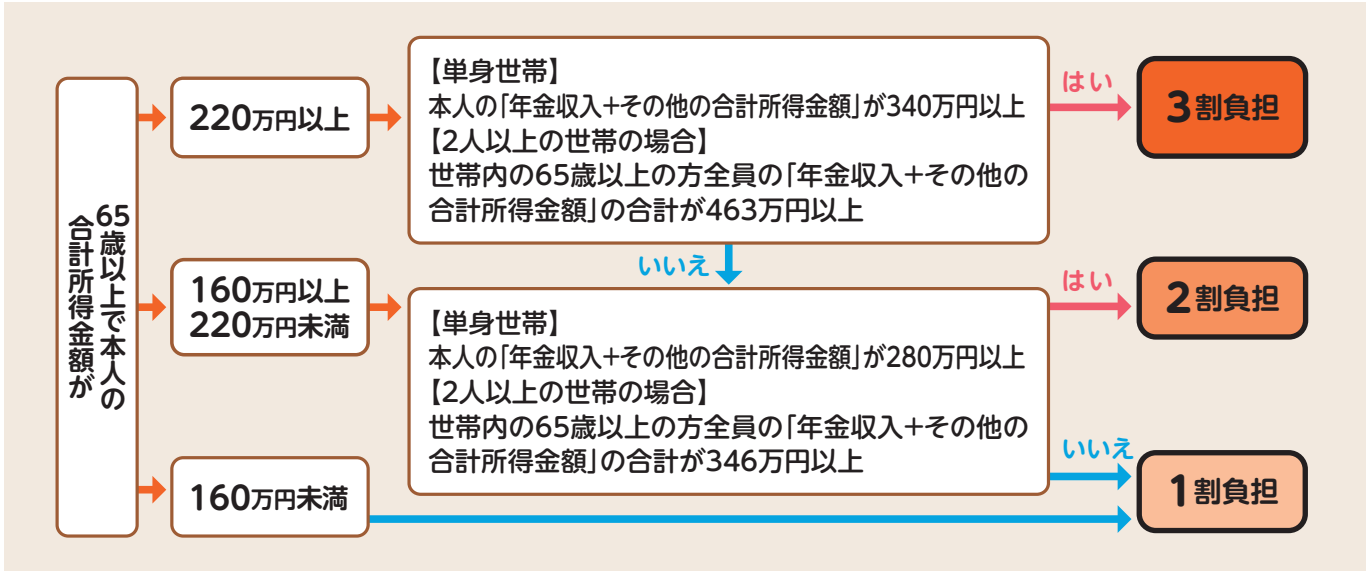
10 利用者負担について

利用者負担割合

介護（予防）サービスを利用するときは、介護保険負担割合証に記載される利用者負担割合に応じて、サービス費用の1割、2割または3割をサービス事業者に支払います。利用者負担割合は、サービスを利用する方の所得や世帯構成によって判定されます。

利用者負担割合判定の流れ

◉住民税非課税の方、生活保護受給者、第2号被保険者は下記にかかわらず1割負担となります。



支給限度額（1か月）

要介護度ごとに、介護保険が利用できるサービス費用の限度額が決められています。

要介護状態区分	居宅サービスの支給限度額	利用者負担額めやす（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

※限度額を超えて介護サービスを利用した場合、超えた分の費用は全額自己負担となります。
※上記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。

利用者負担額の例

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）



ポイント1 P.37「支給限度額が適用されないサービス」参照

利用者負担額を軽減するために

介護保険では、所得が少ない方でも介護（予防）サービスを利用しやすくするために、さまざまな支援対策があります。

特定入所者介護（予防）サービス費（介護保険負担限度額認定）

低所得の方の介護保険施設サービス、短期入所サービスを利用するときの居住費（滞在費）、食費の利用者負担額を軽減します。所得に応じた負担限度額までを自己負担し、残りの基準費用額との差額分は介護保険から支払われます。

お手続き

市区町村の担当窓口で申請が必要です。
対象になる方に「介護保険負担限度額認定証」を発行しますので、施設等へ提示してください。なお、有効期間は認定申請された月から次の7月末までです。

基準費用額（1日あたり）

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です。
（施設が定める居住費及び食費が基準額を下回る場合、施設の定める額と自己負担額の差額が支給されます。）

居住費				食費
ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
2,066円	1,728円	1,728円（1,231円）	※437円（915円）	1,545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です。
※介護老人保健施設の「療養型」「その他型」または介護医療院の「Ⅱ型」（いずれも療養室の床面積が8㎡/人以上に限る）の場合は、260円（日額）の室料負担分が上乗せされます。

負担限度額（1日あたり）

対象となる方は以下の条件を満たす方です。

●本人、本人と同じ世帯の方全員および配偶者（別世帯の場合も含む）が住民税非課税である
●預貯金等の資産状況が、表に示される金額以下である

利用者負担段階		預貯金等の資産の状況※1 P.37参照	居住費等の負担限度額 ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室※2	多床室	食費の負担限度額※3
第1段階	生活保護の受給者	要件なし	880円	550円	550円（380円）	0円	300円
	老齢福祉年金の受給者	単身：1,000万円 夫婦：2,000万円					
第2段階	本人の合計所得金額＋課税年金収入＋非課税年金収入が82万6,500円以下の方	単身：　650万円 夫婦：1,650万円	880円	550円	550円（480円）	430円	390円【600円】
第3段階①	本人の合計所得金額＋課税年金収入＋非課税年金収入が82万6,500円超120万円以下の方	単身：　550万円 夫婦：1,550万円	1,370円	1,370円	1,370円（880円）	430円	680円【1,030円】
第3段階②	本人の合計所得金額＋課税年金収入＋非課税年金収入が120万円超の方	単身：　500万円 夫婦：1,500万円	1,470円	1,470円	1,470円（980円）	430円（530円）※4	1,420円【1,360円】

※1　第2号被保険者（40歳以上64歳以下）の場合、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
※2　介護老人福祉施設を利用した場合の従来型個室の負担限度額は（　）内の金額です
※3　短期入所生活介護を利用した場合の食費の負担限度額は【　】内の金額です
※4　介護老人福祉施設、介護老人保健施設の「療養型」「その他型」または介護医療院の「Ⅱ型」（いずれも療養室の床面積が8㎡/人以上に限る）の場合の多床室の負担限度額は（　）内の金額です。

●虚偽の申告により、不正に支給を受けた場合には、支給された額および最大2倍の加算金を返還していただくことがあります。

ポイント2　P.37「預貯金等に含まれるものとは？」参照

高額介護サービス費

1割、2割または3割の利用者負担額が、一定金額（上限額）を超えたときは、超えた分が払い戻されます。上限額は所得に応じて下表のとおり設定されており、支給を受けるためには、市から送付する申請書の提出が必要です。支給の対象になった方には申請書を送付します。

負担区分	利用者負担上限額（1ヶ月）
住民税課税世帯（同一世帯の第一号被保険者の課税所得額で判定）	
課税所得690万円以上の方がいる場合	世帯　140,100円
課税所得380万円以上、課税所得690万円未満の方がいる場合	世帯　93,000円
課税所得380万円未満の方がいる場合	世帯　44,400円
住民税非課税世帯	世帯　24,600円
本人の合計所得金額と課税年金収入金額の合計金額が82万6,500円以下の方	個人　15,000円 世帯　24,600円
老齢福祉年金の受給者の方	
生活保護の受給者の方	個人　15,000円

高額医療合算介護サービス費

介護保険と医療保険を合わせた利用者負担額が、一定金額（上限額）を超えたときは、超えた分が払い戻されます。上限額は所得に応じて下表のとおり設定されており、支給を受けるためには、加入している医療保険の窓口で申請する必要があります。

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
基準総所得額	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Ⅱ（住民税非課税世帯の方）		31万円
低所得者Ⅰ（住民税非課税世帯で年金収入82万6,500円以下等）		19万円（※）

※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。

社会福祉法人などによる利用者負担軽減事業

社会福祉法人などにより提供される介護(予防)サービスの利用者のうち、特に生計が困難と認められる方に対して利用者負担額の軽減を行います。

対象となる方	・生活保護受給者の方 ・住民税非課税世帯の方で、市の定める収入や預貯金等の基準に該当する方
対象となるサービス	訪問介護 P.14、通所介護 P.18、認知症対応型通所介護 P.23、 小規模多機能型居宅介護 P.24、短期入所生活介護 P.21、 介護老人福祉施設(地域密着型を含む) P.25 P.27、 第1号訪問事業のうち介護予防訪問介護に相当する事業 P.32、 第1号通所事業のうち介護予防通所介護に相当する事業 P.33 等
対象となる費用	・利用者負担(1割負担) ・食費、居住費(滞在費)
軽減の程度	生活保護受給者……個室居住費100% その他の方……利用者負担額の25%

ポイント1 支給限度額が適用されないサービス例

要支援1・2の人のサービス	要介護1～5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	●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

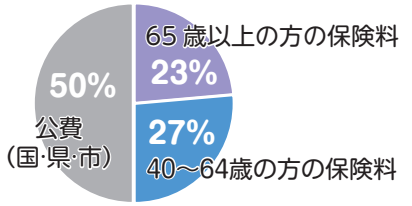
ポイント2 預貯金等に含まれるものとは？

預貯金等に含まれるもの	確認方法
預貯金(普通・定期)、タンス預金(現金)	通帳の写し等(タンス預金の場合は自己申告)
有価証券(株式・国債・地方債・社債等)	証券会社や銀行の口座残高の写し等
金・銀(積立購入含む)等、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属	購入先の銀行等の口座残高の写し等
投資信託	銀行、信託銀行、証券会社等の口座残高の写し等
負債(住宅ローン等)	借用証書等

預貯金等に含まれないもの　生命保険、自動車、腕時計・宝石等の時価評価額の把握が困難な貴金属、絵画・骨董品、家財等は預貯金等に含まれません

11 介護保険料について

介護保険制度は社会全体で介護を支えることを目的に創設された公的保険制度です。
介護保険が健全に運営できるよう、保険料の納付にご理解とご協力をお願いいたします。



●介護保険の財源

介護保険料は、介護保険を運営するための大切な財源で、40歳以上の方が納めます。保険料が介護保険財源に占める割合は左のグラフの通りです。

65歳以上の方の介護保険料の決まり方

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

市で必要な介護保険サービスの総費用 × 65歳以上の方の負担分23% ÷ 市に住む65歳以上の方の人数 ＝ 基準額(年額) 72,600円

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らないよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

65歳以上(第1号被保険者)の方の保険料

つくば市の保険料基準額(月額)6,050円

≫決め方　基準額をもとに、収入・所得等に応じて決まります。

所得段階	所得区分		保険料率	年間保険料額(円)
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82万6,500円以下の方		0.285	20,700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82万6,500円を超え、120万円以下の方	0.465	33,800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	0.665	48,300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82万6,500円以下の方		0.88	63,800円
第5段階(基準段階)	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82万6,500円を超える方		1.0	72,600円(基準額)
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	1.18	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	1.3	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	1.5	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	1.7	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	1.8	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	1.9	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	2.0	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	2.1	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	2.2	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	2.3	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	174,200円

※介護保険法施行令の改正により、令和8年度介護保険料の所得段階における合計所得金額及び市民税課税・非課税の判定については、令和8年度市民税の判定と異なる場合があります。

納め方　年金の受給額で異なります。

年金の受給が年額18万円以上

年金から天引き（特別徴収）

年金支払月（偶数月）に年金からあらかじめ差し引かれます。ご自身で納める必要はありません。
（注）個人年金は対象となりません。



仮徴収

当年度の介護保険料が確定するまでの間（4月・6月・8月）、仮の保険料額を年金から差し引かせていただきます。すでに年金から差し引かれている方は、前年度の2月と同額を仮徴収期間中に納めていただきます。

本徴収

保険料が確定しましたら、仮徴収額を差し引いた残りの額を期割（10月・12月・2月）で年金から差し引かせていただきます。

※所得等の変動により仮徴収額と本徴収額の差が大きくなる場合、年間を通じてできるだけ均等になるよう、8月分の仮徴収額を変更（平準化）する場合があります。

●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）になった場合や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

年金の受給が年額18万円未満

【納付書】、【口座振替】、【スマートフォンアプリ】で納付（普通徴収）

●介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めていただきます。
●市から納付書が送付されますので、市役所、取り扱い金融機関、コンビニエンスストア、スマホアプリ決済、クレジットカード、インターネットバンキングで納めてください。

忙しい方、なかなか外出できない方は、口座振替が便利です。

Web口座振替受付サービス、又は取り扱い金融機関等で「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、申込日の1か月から2か月後になります。
※口座振替開始前に、開始のお知らせを送ります。
※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ケースがあります。

40歳から64歳（第2号被保険者）の方の保険料

	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法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。

介護保険料を滞納した場合は？

災害など特別な事情もなく介護保険料を滞納した場合、滞納した期間に応じて次の措置が取られることがあります。

納期限をすぎると…督促が行われ、延滞金が徴収される場合があります。

1年以上滞納

サービス費用の全額をいったん自己負担し、申請によりあとから保険給付（費用の7～9割）を受けるようになる場合があります。

1年6か月以上滞納

サービス費用の全額をいったん自己負担し、給付が一時差し止められます。滞納していた保険料に充当する場合があります。

2年以上滞納

利用者負担が1割～3割負担から、3割～4割に引き上げられるほか、高額介護サービス費等の支給が受けられない場合があります。

12 よくある質問

1.資格・給付について

Q1 保険証、負担割合証をなくした場合は。

A1 保険証等を紛失したり、破損した場合などは、再交付します。
介護保険課または各窓口センターで再交付申請の手続きをしてください。

Q2 つくば市内で引越しをした場合や、氏名に変更があった場合は。

A2 市内で引越し（転居）をして住所や氏名に変更があった場合には、お手持ちの古い保険証等を新しい保険証等に交換いたします。介護保険課または各窓口センターで手続きを行ってください。

Q3 つくば市から他の市町村へ転出する場合は。

A3 ✿要介護・要支援認定を受けていない方
→お手持ちの保険証は、つくば市へご返却ください。転出先の市町村で新しく保険証が発行されます。

✿要支援・要介護認定を受けている方
→要介護・要支援認定をお持ちの方は、転出先の市町村の介護保険担当窓口へ申請していただければ、つくば市で受けていた要介護・要支援認定が、転出先の市町村でも引き継がれます。
転出の際、保険証等はつくば市へご返却ください。転出先の市町村で新しく保険証等が発行されます。

※転出後14日以内に転出先市町村での手続きが必要です。詳しくは転出先の市町村へお問い合わせください。



2.認定・審査について

Q1 病気が重くなると要介護の区分は高くなるのですか。

A1 要介護・要支援認定は、「介護の手間にかかる時間」をものさしとし、介護サービスの必要度（どれくらいの介護のサービスを行う必要があるか）を判断するもので、医療における病気の重症度と介護保険の要介護度は一致しない場合があります。
例えば、アルツハイマー型の認知症の方で、身体の状況が比較的良好であった場合、徘徊をはじめとする周辺症状のために介護に要する手間が非常に多くかかることがあります。一方で、身体的な問題が発生して寝たきりである方に認知症の症状が加わった場合、病状としては進行していますが、徘徊等の周辺症状は発生しないため、介護の総量としては大きく増えないことが考えられます。

Q2 要介護・要支援認定が決まるまで介護サービスは使えないのですか。

A2 要介護・要支援認定が決定するには一定の期間を要しますが、緊急に介護サービスを使う必要があるときは、認定結果が通知される前に暫定的なケアプランに沿って、申請日以降において利用することができます。（認定の効力は申請日に遡って発生します。）
ただし、支給限度額を超えた介護サービスについては、介護保険の適用がされません（全額自己負担となります。）ので、介護支援専門員（ケアマネジャー）と事前に相談したうえでご利用ください。

Q3 要介護認定の申請に必要なものは何ですか。

A3 申請書に保険証を添えて申請してください。第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の方については、医療保険情報及び特定疾病（介護保険法で定める16疾病）の情報も必要です。

Q4 要介護認定の申請に必要な書類はどこでもらえるのですか。

A4 つくば市役所（1階介護保険課及び各窓口センター）にて配付しています。つくば市のホームページからもダウンロードできます。

Q5 要介護認定の申請をするには、市役所の窓口に行かなければなりませんか。

A5 郵送またはマイナンバーを用いた電子での申請も可能です。

Q6 要介護認定に関する調査は誰が行うのですか。

A6 つくば市の調査員、もしくは市から委託を受けた居宅介護支援事業者や介護保険施設のケアマネジャーが行います。

Q7 要介護認定の申請時に、主治医の意見書を添付する必要がありますか。

A7 申請書の主治医の欄に、主治医の氏名及び医療機関情報を記入いただければ、つくば市から直接医療機関に意見書を依頼します。そのため、申請時に添付する必要はありません。意見書作成に要する費用もつくば市で負担します。

Q8 要介護認定は申請から認定までどれくらいの時間がかかりますか。

A8 原則30日以内です。30日以内に認定が行えない場合は、処理見込期間と延期事由を記載した延期通知を発送します。

Q9 要介護認定後、心身の状態が変わった場合はどうすればよいのですか。

A9 認定有効期間内に心身の状態が変化し、認定の見直しが必要となった場合は、要介護・要支援認定区分変更申請をすることができます。
ただし、区分変更は却下となる場合もありますので、申請に際しては、ケアマネジャー等とよくご相談ください。

Q10 入院中でも要介護認定の申請はできますか。

A10 入院中でも要介護認定の申請はできます。ただし、入院後間もない時期など、状態が安定していない時期では、適切な調査が行えない場合があります。なお、入院中は医療保険が適用されるため、介護保険サービスを利用することは基本的にはありません。ただし、がんなどの疾病の程度により、介護サービスの利用について急を要する場合は、介護保険課にご相談ください。

3.介護保険料について

Q1 介護保険を利用していません（利用するつもりもありません）が保険料を納めるのですか。

A1 介護保険は、介護の負担を社会全体で支えあう社会保障制度です。介護保険を利用する、しないにかかわらず、原則として40歳以上のすべての方が被保険者となり、保険料の納付義務があります。また、任意で介護保険を脱退することはできません。

Q2 特別徴収（年金天引き）ではなく、普通徴収（納付書・口座振替）で納めたいのですが。

A2 介護保険法で、年金からの徴収（特別徴収）を原則とすることが定められており、年金の支給額が年額18万円以上の場合は年金からの徴収となります。希望により年金からの徴収を停止することや納付方法を選択することはできません。

Q3 65歳になったら納付書が届きました。いつから特別徴収（年金天引き）になりますか。

A3 年金受給額が年額18万円以上の方は、年金の支給が始まる月からおおよそ半年から1年後に特別徴収が始まります。手続きは不要で、開始時期については市から通知します。それまでは、納付書または口座振替でのお支払となります。

Q4 今まで介護保険料は特別徴収（年金天引き）されていたのに、納付書が届きました。どうしてですか。

A4 今まで年金から特別徴収されていた方でも、次のような方は、特別徴収は停止となり、しばらくの間、納付書または口座振替でのお支払（普通徴収）となります。

- ●他市町村から転入してきた場合
- ●所得等の見直しにより、保険料の所得段階が変更になった場合
- ●受給されている年金の種類が変わった場合
- ●年金を担保に借り入れされた場合
- ●年金の現況届の提出が遅れた場合

いざというときたよりになる あなたのまちの 医療機関

内　科

泌尿器科

歯　科

泌尿器科 内科 外科
●泌尿器科の健康相談
●性感染症検診
根本クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:00～12:00	●	●	●	休	●	PM12:30まで	休
PM 3:00～ 6:00	●	●	●	休	●	休	休

◆土曜は12:30まで◆
Tel(029)847-0550 つくば市鬼ケ窪1108
https://www.nemotoclinic.net

泌尿器科・内科・外科
Oikawa Urological Clinic
おいかわ 腎泌尿器クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:00	●	●	●	／	●	▲	／
午後14:00～18:00	●	●	●	／	●	／	／

休診日：木曜、土曜午後、日曜・祝日　▲土曜日は9:00～13:00まで
つくば市面野井1004-5（山新グランステージつくば目の前）
おいかわ腎泌尿器クリニック 検索 029-886-3741

歯科・小児歯科
訪問歯科診療やってます
医療法人公友会 いんなみ歯科医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～11:30	○	○	○	／	○	○	／
午後14:00～18:00	○	○	○	／	○	▲	／

▲土曜日午後は16:30まで　休診日：木曜・日曜・祝日
つくば市高見原1-6-126
予約・ご相談はこちら 029-871-3100

整形外科

循環器内科

つくば万博歯科
Tsukubabanpaku Dental Clinic
歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～13:20	休	●	●	●	●	●	▲	休
16:00～19:20	休	●	●	休	●	●	▲	休

土日診療　▲日曜…9:20～12:20・15:00～18:00
つくば市島名福田坪土地区画整理地 B48街区ピアシティ内（カスミ万博記念公園店となり）
029-848-1171 つくば万博歯科 検索

広瀬クリニック
HIROSE CLINIC
診療科目 整形外科・リハビリテーション科 リウマチ科・外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	／	●	●	●
15:00～18:00	●	●	／	●	●	／

つくば市国松56-1　院長 医学博士 廣瀬 廣
☎ 029-866-0129

内科 循環器内科 心臓リハビリテーション科
つくばハートクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM9:00～12:00	●	●	／	●	●	●	／
PM2:00～ 5:00	●	●	／	●	●	●	／

TEL.029-893-5190
休診日：水曜・日曜・祝日
〒300-1252 つくば市高見原1-7-81

病気になったら真っ先に相談したいお医者さん「かかりつけ医」を持つことは安心につながります。予防も含め、普段から気軽に相談できる関係を築くことで、いざというときに心強くなりますよ。お近くの医療機関をチェックしてみてください。

Medical note

かかりつけ薬剤師で

トータルな健康管理を





薬の正しい飲み方も忘れずに

medicine advice

どの家庭にも必ずといってよいほど、いくつかの薬が常備されていますね。
「これ、いつのだったかしら…?」なんて、箱の中で忘れられている薬はありませんか。
一番身近で、手軽な治療法でもある"薬"ですが、意外と知らないことが多いもの。
薬の正しい飲み方と最近の薬事情をお伝えします。

薬と上手につきあうための 5つのチェックポイント

- ☐ **薬の名前をチェック**
  薬には製薬会社個別の「商品名」と薬の成分につけられた「一般名」があります。両方を聞いておきましょう。服用期限もお忘れなく。
- ☐ **効果チェック**
  この薬は何に効くのか。当たり前のようですが、勝手な自己判断をしてしまいがちです。
- ☐ **注意事項をチェック**
  飲むタイミング（食後とか食間など）の他、服用後の運転や、保管場所など、細かい注意事項があるはずです。
- ☐ **副作用チェック**
  どんな薬も副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。
- ☐ **飲み合わせチェック**
  薬と薬、薬と食べ物（飲み物）の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。さまざまな薬によるトラブルを避けるためには、自分の「薬記録」をつけることをおすすめします。
  医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、薬と上手につきあいましょう。

薬のQ&A



Q.1 「食後」と指示された薬は、食後何分後くらいまでに飲めばいいの?

A 食後に飲むことが指示されている主な理由は、薬の効果や副作用、空腹時に飲むと胃を荒らすおそれがあるからです。そこで、胃に食べ物が入り、胃の粘膜に薬物が直接影響を及ぼさない時間帯、具体的には30分以内が目安です。ただし薬ごとの指示に従って服用してください。

Q.2 薬を飲み忘れたとき、次回に2倍の量を飲んでもいいの?

A 薬には、その作用が最も有効で副作用を防ぐという意味で、安全な適量が決められています。一度にたくさん飲み過ぎると副作用が出やすくなりますから、2回分まとめて飲むのはやめてください。飲み忘れは極力避けましょう。特に心臓疾患などで医師の管理下で薬物治療を行っているような場合は、必ず医師や薬剤師に相談しなければなりません。



かかりつけの薬剤師さんをもとう

medicine advice

最近、日本でも「医薬分業」が進んできました。これは病院や医院で診察を受けたうえで、医師の処方せんを外部の薬局にもっていき、薬を受け取るという仕組み。欧米では早くから行われてきました。薬の専門家である薬剤師の役割が今、あらためてクローズアップされています。

かかりつけ医がいるように、これからは"かかりつけ薬剤師"をもって、一人ひとりの薬の情報を把握したトータルな健康管理が必要でしょう。

薬の重複や飲み合わせなども薬剤師がチェックしています。

体質や副作用の経験、複数の科でもらっている薬の調整など、何でも気軽に相談できる"薬剤師さん"が身近にいてくれると安心ですね。



空き家を管理できない場合には

空き家の売却、賃貸を検討しよう。

今後使用する予定がなく、空き家の維持管理ができない場合、売却、賃貸などを検討する必要があります。特に老朽化が進んだ建物は、修繕や改修に要する費用が大きくなりますので、以下を参考に早めに売却や賃貸などを検討しましょう。

売却・賃貸の準備　家財道具や残置物の整理、処分をしよう。

空き家の売却、賃貸、解体などをお考えの場合、空き家の中にある家財や荷物を整理することが必要です。

早い段階から整理を進めることにより、その後の活用を円滑に進めることができます。

なお、遺品や仏壇などがあり、自力で処分することが困難な方は、民間の家財整理専門業者や仏具店等を活用するのも一つの方法です。



売却・賃貸の検討　不動産業者に相談しよう。

売却や賃貸を検討する際は、地元の不動産業者に相談しましょう。

- **空家バンクを利用しよう**
  空き家の処分をご検討の際にはつくば市空家バンク制度もぜひご活用ください。

売却・賃貸が困難な場合　解体を検討しよう。

売却・賃貸が困難な空き家については、解体をして駐車場などとして「土地」を活かすといった方法もあります。

土地活用の可能性は、土地の周辺状況などによって異なります。解体を行う前に建築士や不動産業者へ相談しましょう。



空き家の解体



どう解体するの？
メリットは？デメリットは？



メリット
- 土地を売却しやすくなる
- 土地を売却し現金化することで遺産分割しやすくなる
- 維持管理にかかる手間とお金が不要

デメリット
- 解体経費が必要となる
- 固定資産税の特例措置が適用されなくなる
- 解体した土地に再建築できない場合がある

相談から解体までの流れ

❶まずは解体業者に相談
見積り依頼を行います

❷物件調査
現地調査します

❸見積り
調査結果に基づき、見積書を作成します

❹解体工事契約の締結
見積金額や内容を確認し契約します

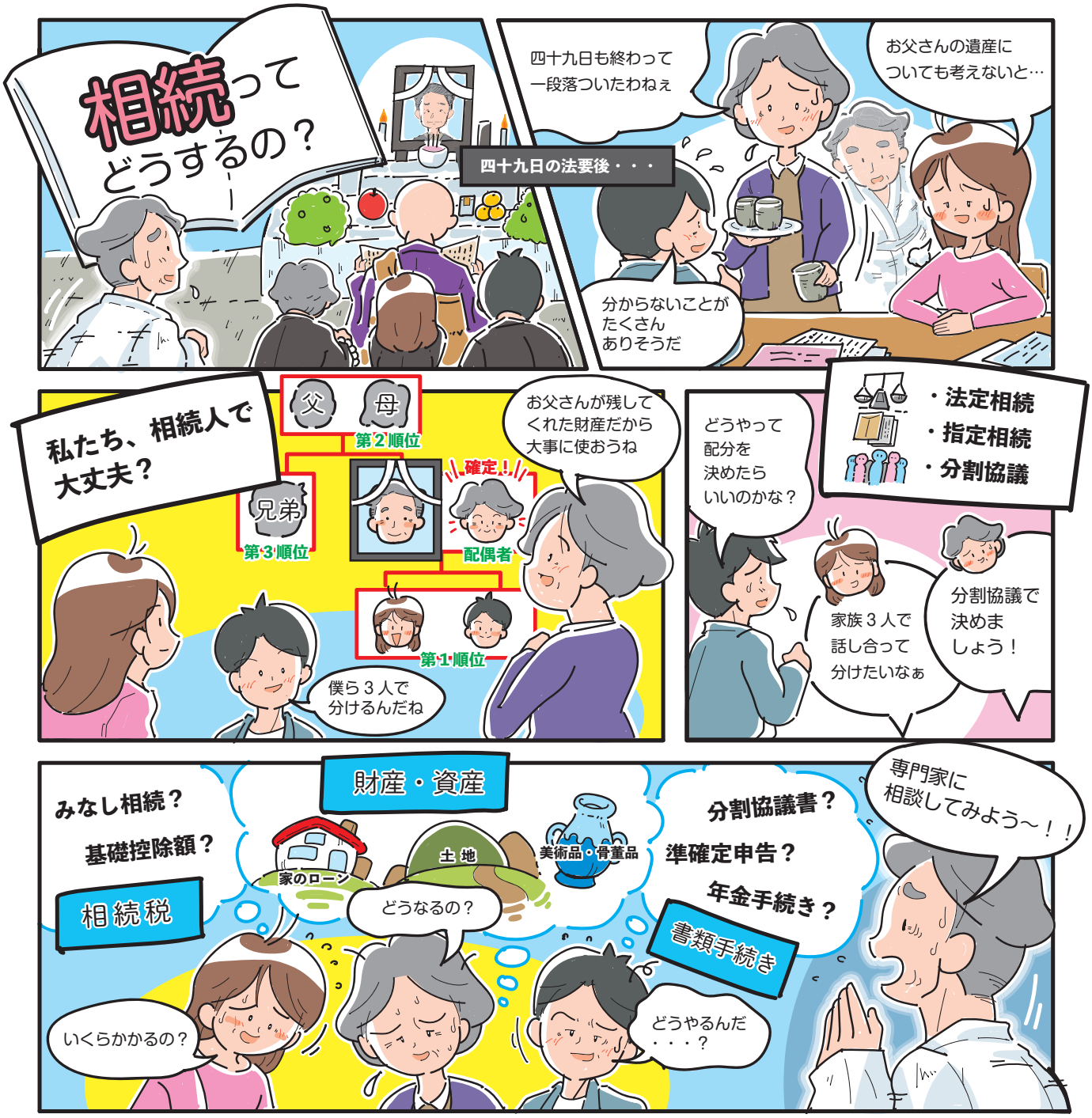
❺工事準備
施工計画や近隣対策などを行います

❻建物内残存物の整理や処分
電気、ガス等の業者連絡。衣類や家具などの移動や処分

❼近隣への挨拶
騒音や振動等が伴う工事なので、ご近所に挨拶されるとよいでしょう。(解体業者が代行される場合もあります)

❽解体
工事完了。現地確認し、工事代金を支払います。

⚠ 解体した建物は、滅失登記をしましょう



このページは有料広告ページです

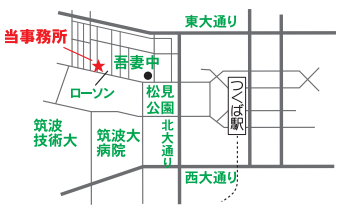


つくば相続相談センター
所長　土田 七百人
（つちだ なおと）

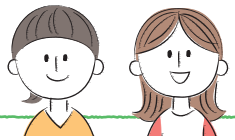
不動産名義変更手続き
相続・遺産承継・遺言
お気軽にご相談ください！

司法書士事務所リーガルアーク
代表司法書士　土田七百人
茨城司法書士会所属

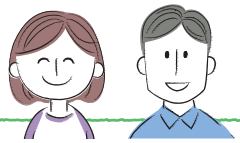
☎ 029-886-8981
土田司法書士 つくば　検索



〒305-0005 つくば市天久保二丁目3番地1
ホソダビル201号



公衆衛生の豆知識



正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。・時計や指輪は外しておきましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ２mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）　ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う　袖で口・鼻を覆う　何もせずに咳やくしゃみをする　咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う　ゴムひもを耳にかける　隙間がないよう鼻まで覆う

出典：厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf）より加工・編集して作成