

# 介護 保険 べんり帳

住み慣れた地域で  
いきいきと自分らしく暮らせるまち  
こだいら



# 令和6年度 介護保険制度改正のポイント

## 令和6年4月から

●介護保険料が変わりました [8・9ページ参照](#)

65歳以上の方の介護保険料基準月額を5,800円から6,180円へ改定しました。

## 令和6年8月から

●特定入所者介護サービス費等の負担限度額が一部変わります [19ページ参照](#)

居住費等の基準費用額が見直されたことに伴い、施設サービス等を利用したときの1日当たりの負担限度額が変わります。

## 高齢者の介護・日常生活で困ったら高齢者のあんしん相談窓口「地域包括支援センター」へ!

▶お住まいの地区の担当はP36～37をご覧ください。

地域包括支援センターは、高齢者やその家族、地域からの相談を受け、介護保険や様々な制度の紹介、高齢者の見守り等を行います。  
また、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

### ①様々な相談に対応します

自身の介護予防のこと、家族の介護のこと、介護の悩みごと、認知症のことなど、高齢者の生活全般に関する相談に対応します。介護保険の認定申請もできます。

※お越しの際は事前に電話予約をお願いします。

### ②介護予防をお手伝いします

個人の心身の状態にあわせた介護予防を提案します。  
要支援1・2の方の介護予防ケアプランを作成します。



### ③高齢者の権利を守ります

- 虐待の防止、悪質な訪問販売等による被害防止に取り組めます。
- 認知症などにより判断能力の低下している方の権利を守るため、「権利擁護センターこだいら」と連携し、成年後見制度の利用支援などを行います。

### ④適切なサービスの提供と地域のネットワークづくりを支援します

ケアマネジャーへの支援や助言を行うほか、主治医や介護サービス事業者などの地域の関係機関と連絡を取り合いネットワークを構築します。

## 市内の介護サービス事業所の情報は?

### 【介護保険サービス事業所ガイドブック】

介護サービス事業所を掲載しています。地域包括支援センター、高齢者支援課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

### 【小平市医療・介護情報検索サイト】

医療機関、介護サービス事業所、地域の居場所、通いの場の検索ができます。

アドレス <https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>



## もくじ

## INDEX



### ●介護保険のしくみ

みんなが支え合う制度です	2
介護保険への加入について	4
被保険者証と負担割合証	5



### ●保険料

保険料は大切な財源です	6
40～64歳の方の保険料	7
65歳以上の方の保険料	8



### ●要介護認定

サービスを利用する手順	12
①申請をします	12
②認定調査が行われます	13
③審査・判定されます	14
④認定・通知されます	15



### ●ケアプランの作成

ケアプラン作成の流れ	16
------------	----



### ●サービスを利用するとき

費用の一部を負担します	18
利用者負担が高額になったとき	20
利用料の減免制度等	21



### ●利用できるサービス

介護保険で利用できるサービス	22
契約するときの注意点、サービスに疑問や相談があるとき	31
介護予防・日常生活支援総合事業	32

●元気を呼ぶフレイル予防!!	34
●税金の控除	35
●小平市地域包括支援センター(高齢者あんしん相談窓口)	36

介護保険のしくみ

保険料

要介護認定

ケアプランの作成

サービスを利用するとき

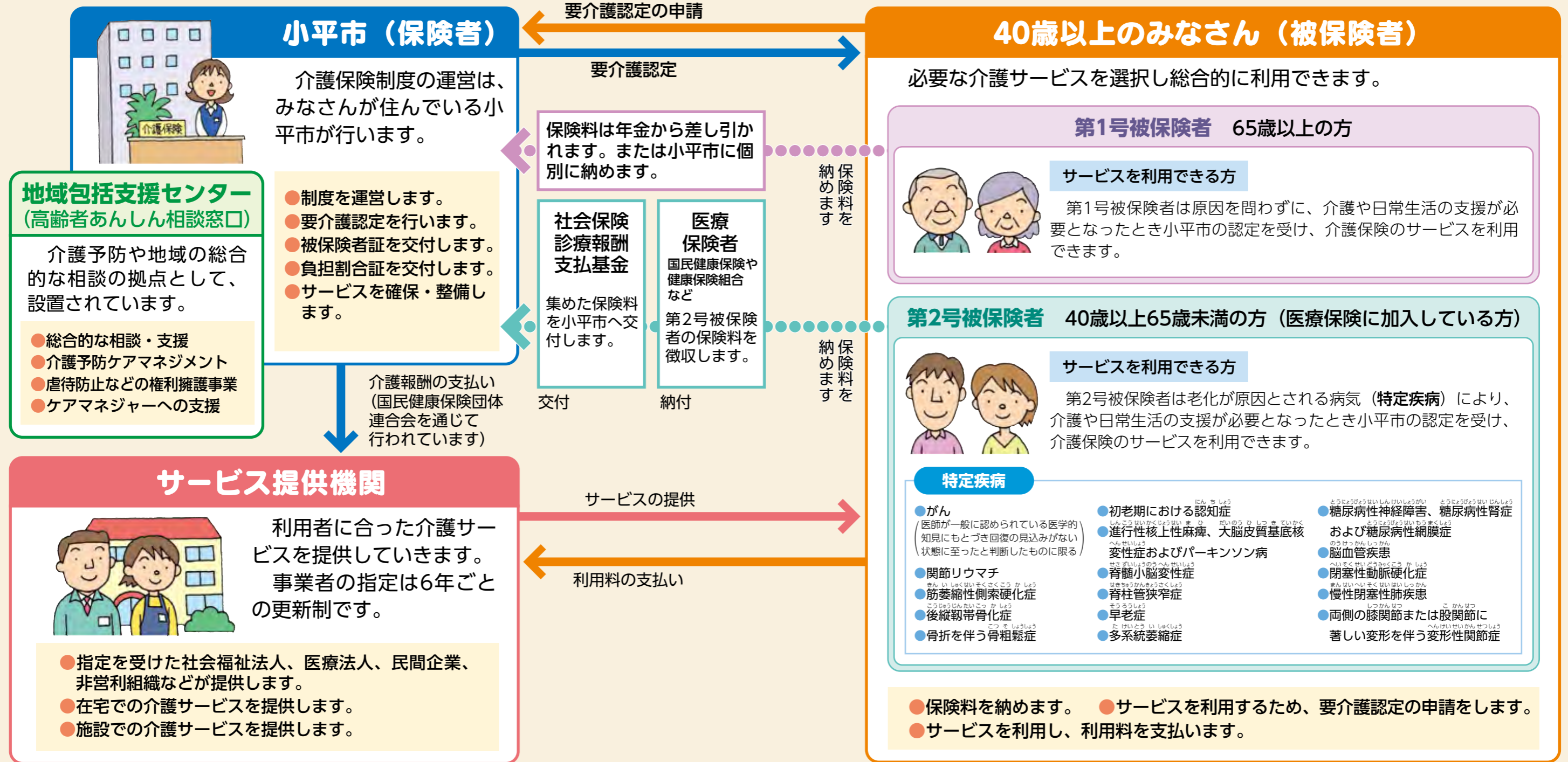
利用できるサービス

# みんなが支え合う制度です

介護保険制度は区市町村が保険者となって運営します。40歳以上の方全員が被保険者（加入者）として保険料を負担し、介護が必要と認定されたときには、費用の一部を支払い、サービスを利用します。



## 介護保険制度のしくみ



### サービス提供機関

利用者に合った介護サービスを提供していきます。事業者の指定は6年ごとの更新制です。

- 指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などが提供します。
- 在宅での介護サービスを提供します。
- 施設での介護サービスを提供します。

サービスの提供

利用料の支払い

納められます

納められます

# 介護保険への加入について

40歳以上のみなさんは、住んでいる区市町村が運営する介護保険の加入者（被保険者）となります。被保険者は年齢によって第1号被保険者（65歳以上）と第2号被保険者（40歳以上65歳未満）に分けられます。

## 加入は40歳になったら

介護保険に加入するのは40歳になった月（誕生日が月の初日の方は前月になります）からになります。介護保険に加入するための手続きは、第1号被保険者については区市町村ごとに、第2号被保険者については医療保険ごとに行いますので個別に手続きする必要はありません。



40歳になったとき

例

7月1日生まれ

6月から第2号被保険者となります

7月2日～8月1日生まれ

7月から第2号被保険者となります

65歳になったとき

例

9月1日生まれ

8月から第1号被保険者となります

9月2日～10月1日生まれ

9月から第1号被保険者となります

## こんなときは届け出ましょう

65歳以上の方（第1号被保険者）は、次のようなときに届け出が必要です。

- 要介護・要支援認定を受けている方が、他の区市町村から転入したとき
- 他の区市町村へ転出するとき
- 被保険者の方が死亡したとき
- 要介護・要支援認定の有無にかかわらず、介護保険施設などに住所を変更するとき
- 適用除外施設入所・退所するとき



こんなときは

介護保険施設などに入所して住所を施設のある区市町村に変更した場合は？

介護保険施設などに入所することにより、住所をその施設のある区市町村に変更した場合は、住所変更前の区市町村の被保険者になります。また、2つ以上の介護保険施設などに入所して、順次住所を施設に変更した場合には、最初の施設への入所前の住所地の区市町村の被保険者になります。

# 被保険者証と負担割合証

## 介護保険被保険者証

医療保険の保険証とは別に、一人に1枚、介護保険被保険者証が交付されます。

- 65歳に到達する月に交付されます。
- 40～64歳の方は、要介護・要支援の認定を受けた場合に交付されます。

要介護・要支援認定などを受けていない方は、有効期限がありませんので、大切に保管してください。

こんなときに必要です

- ★要介護認定の申請や更新をするとき
- ★ケアプランの作成を依頼するとき
- ★サービスを利用するとき

介護保険被保険者証	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
交付年月日	年 月 日
被保険者番号並びに保険者の名称及び印	132118 小平市

## 介護保険負担割合証

介護保険で要介護・要支援認定を受けている方や介護予防・生活支援サービス事業の対象者と認定されている方に、介護保険負担割合証が交付されます。サービスを利用したときに支払う利用者負担の割合（1割、2割または3割）が記載されています。

適用期間は8月1日から翌年7月31日までの間となります。介護保険負担割合証は7月末までに交付されます。

こんなときに必要です

- ★ケアプランの作成を依頼するとき
- ★サービスを利用するとき

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
利用者負担の割合	適用期間
割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
被保険者番号並びに保険者の名称及び印	132118 小平市

## 利用者負担の割合（2割、3割負担は①②を両方満たす場合）

3割	①本人の合計所得金額が220万円以上 ②同じ世帯にいる65歳以上の方の「年金収入+その他の合計所得金額 <sup>(※)</sup> 」が [・単身世帯=340万円以上 ・2人以上世帯=463万円以上]
2割	①本人の合計所得金額が160万円以上 ②同じ世帯にいる65歳以上の方の「年金収入+その他の合計所得金額 <sup>(※)</sup> 」が [・単身世帯=280万円以上 ・2人以上世帯=346万円以上]
1割	●上記以外の方 ●市民税非課税の方 ●生活保護受給者 ●第2号被保険者

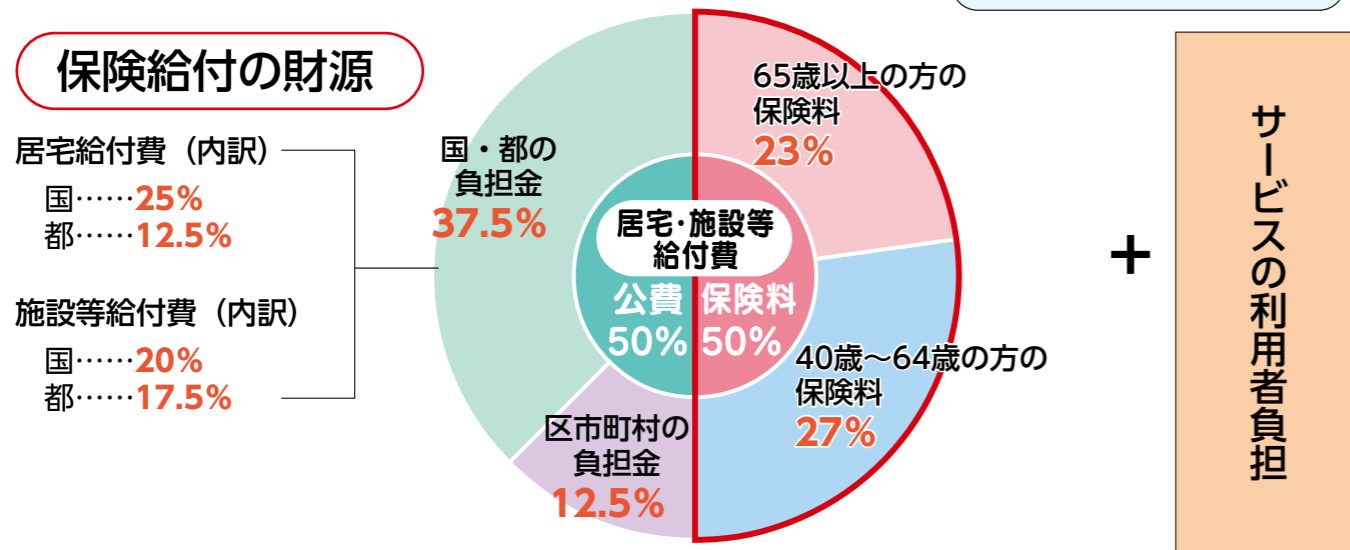
※「合計所得金額」は、自宅の買換え等の譲渡所得に係る特別控除を控除した後の金額です。合計所得金額に給与所得又は公的年金等所得が含まれている場合は、合計額から10万円を限度に控除します。「その他の合計所得金額」は、合計所得金額から年金の雑所得を除いた金額です。

# 保険料は大切な財源です

40歳以上のみなさんが納める保険料は、国や自治体の負担金やみなさんが負担する利用料と合わせて、介護保険を健全に運営していくための大切な財源となります。納付にご協力をお願いいたします。

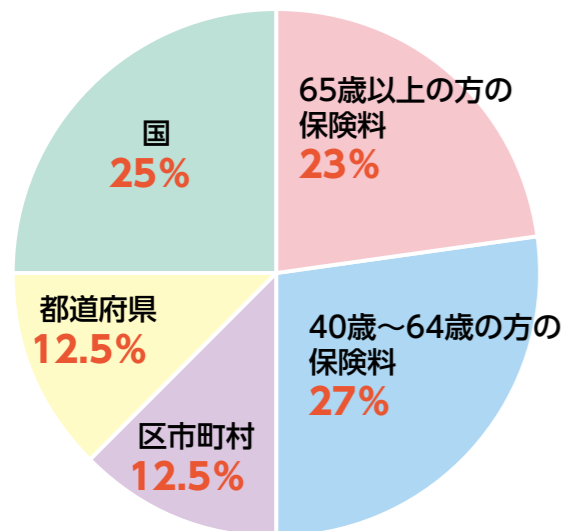


財源の約半分が保険料です

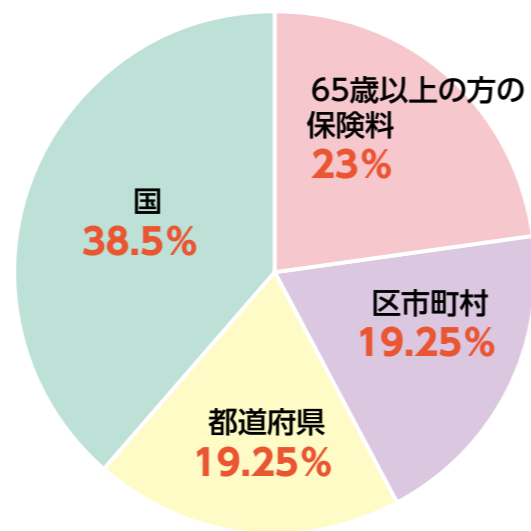


## 地域支援事業の財源

### 介護予防・日常生活支援総合事業



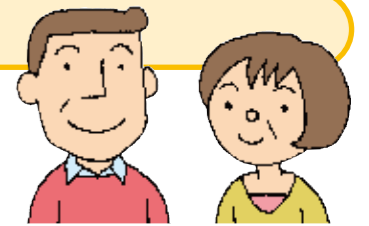
### 包括的支援事業・任意事業



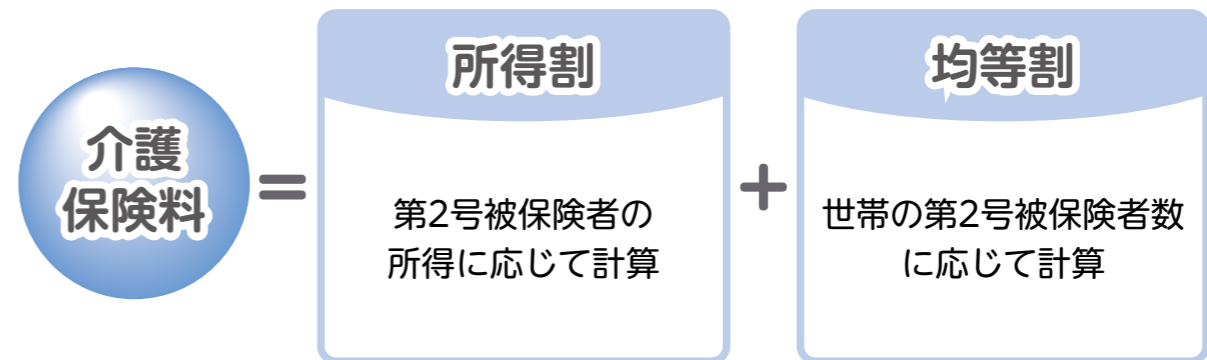
# 40～64歳の方の保険料

40～64歳の方の保険料は、加入している医療保険の算定方法により決められ、医療保険料と一括して納めます。

## 小平市の国民健康保険に加入している方



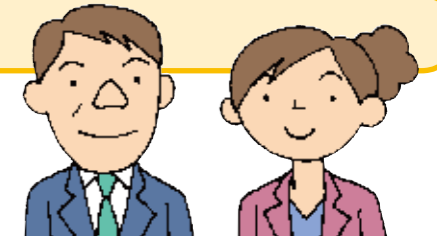
**決め方** 保険料は国民健康保険税の介護保険分として、世帯ごとに決められます。



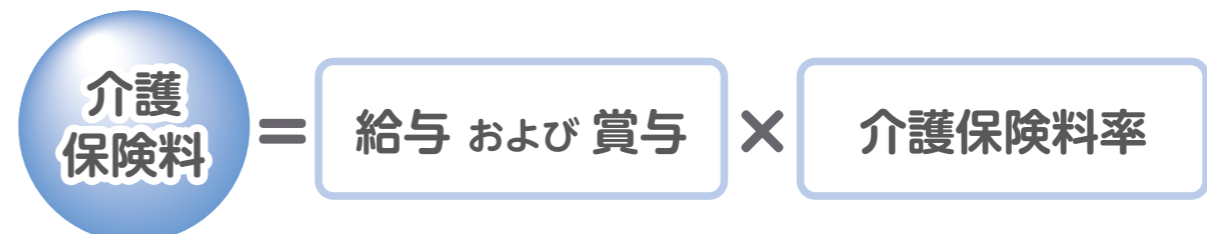
※介護保険分、後期高齢者支援金分、医療保険分の賦課限度額は別々に決められます。  
 ※保険料と同額の国庫からの負担があります。

**納め方** 医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分とをあわせて、国民健康保険税として世帯主が納めます。

## 職場の医療保険に加入している方



**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。



※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あわせて給与および賞与から徴収されます。  
 ※40～64歳の被扶養者は、保険料を個別に納める必要はありません。

# 65歳以上の方の保険料

## 決め方

介護保険料は、3年ごとに見直される介護保険事業計画に基づき、介護サービスにかかる費用などから基準額を算出し、所得に応じて設定されます。小平市の介護保険給付費は、認定者数の増加などに伴い増え続けているため、保険料基準月額を5,800円（令和3年度～令和5年度）から6,180円（令和6年度～令和8年度）に改定しました。

$$\begin{aligned}
 &\text{小平市の保険料基準額} \\
 &74,160\text{円(年額)} \\
 &(6,180\text{円} \times 12\text{か月}) \\
 &= \frac{\text{小平市で介護保険給付にかかる費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\% など}}{\text{小平市の65歳以上の方の人数}} \\
 &\quad \text{(3年間の金額: 約108億5,550万円)} \\
 &\quad \text{(3年間の人数: 146,370人)}
 \end{aligned}$$

## ●公費による低所得の方への保険料軽減

所得段階が第1段階から第3段階について、公費投入による保険料軽減を継続し、低所得の方への保険料負担の軽減を図ります。軽減する年間保険料額は下表のとおりです。

所得段階	軽減前		→	軽減後	
	計算方法	年間保険料額		計算方法	年間保険料額
第1段階	基準額×0.42	31,100円		基準額×0.25	18,500円
第2段階	基準額×0.6	44,400円		基準額×0.4	29,600円
第3段階	基準額×0.655	48,500円		基準額×0.65	48,200円

## 介護保険料の減免

以下の条件にあてはまる場合は、申請により介護保険料を減免する制度がありますので、ご相談ください。

- 災害や、その世帯で主に生計を支えている方の死亡・長期入院などで保険料を納めることが難しい場合。
- 所得段階が第1段階（生活保護受給者を除く）、第2段階または第3段階の方で、特に生活に困窮し、介護保険料の全額負担が困難であり、収入等の状況が小平市で定める基準に該当する場合。

所得段階	対象者	計算方法	年間保険料額 <sup>(※3)</sup> (4月～翌年3月)
第1段階	●生活保護の受給者 ●中国残留邦人等支援給付受給者 ●老齢福祉年金の受給者で、世帯全員が市民税非課税 ●世帯全員が市民税非課税で、「公的年金等の収入金額 <sup>(※1)</sup> + その他の合計所得金額 <sup>(※2)</sup> 」が80万円以下	基準額×0.25	18,500円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で	「公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額」が80万円超え120万円以下	基準額×0.4
第3段階		「公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額」が120万円超え	基準額×0.65
第4段階	本人が市民税非課税で世帯内に市民税課税者がいる場合で	「公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額」が80万円以下	基準額×0.9
第5段階		「公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額」が80万円超え	基準額 (74,160円)
第6段階	本人が市民税課税で	合計所得金額が120万円未満	基準額×1.1
第7段階		合計所得金額が120万円以上210万円未満	基準額×1.25
第8段階		合計所得金額が210万円以上320万円未満	基準額×1.5
第9段階		合計所得金額が320万円以上420万円未満	基準額×1.64
第10段階		合計所得金額が420万円以上520万円未満	基準額×1.795
第11段階		合計所得金額が520万円以上620万円未満	基準額×1.95
第12段階		合計所得金額が620万円以上720万円未満	基準額×2.105
第13段階		合計所得金額が720万円以上800万円未満	基準額×2.26
第14段階		合計所得金額が800万円以上900万円未満	基準額×2.415
第15段階		合計所得金額が900万円以上1,000万円未満	基準額×2.57
第16段階		合計所得金額が1,000万円以上1,200万円未満	基準額×2.725
第17段階		合計所得金額が1,200万円以上1,500万円未満	基準額×2.88
第18段階	合計所得金額が1,500万円以上	基準額×3.035	

※1 「公的年金等の収入金額」とは、老齢年金や退職年金など課税の対象となる年金のことで、遺族年金や障害年金は含みません。  
 ※2 「合計所得金額」とは、収入金額から公的年金等控除などの必要経費を控除した後の金額のことで、基礎控除や扶養控除などの控除をする前の金額をいいます。ただし、自宅の買換えや土地収用等の譲渡所得に係る特別控除を控除した後の金額です。  
 「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から年金の雑所得を除いた所得金額をいいます。  
 第1段階から5段階について、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を限度に控除して算定します。  
 ※3 年間保険料額について、計算の結果、100円未満の端数がある場合は切り捨てます。

## 65歳以上の方の保険料の納め方

年金から天引き（特別徴収）と納付書・口座振替による納付（普通徴収）の2通りがあります

### 特別徴収

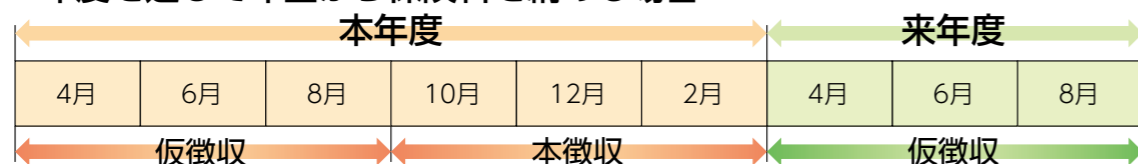
<対象者>

年金が年額18万円以上の方

年金の定期支払い（年6回）の際に、保険料が天引きされます。

老齢基礎年金・厚生年金などの老齢（退職）年金のほか、遺族年金、障害年金も、特別徴収の対象になります。（老齢福祉年金は対象外です。）

<年度を通じて年金から保険料を納める場合>



年間保険料額が7月に確定します。4月、6月、8月は、原則として暫定的に前年度2月期の保険料額と同じ金額を納めます。

年間保険料額を算定し、仮徴収分を差し引いた残額を10月、12月、2月の3期に分けて納めます。

年間保険料額が7月に確定します。4月、6月、8月の年金からの保険料は、前年度2月期の保険料額と同じ金額を納めます。

※仮徴収（4月、6月、8月）と本徴収（10月、12月、2月）の徴収額に差が生じる場合は、8月の徴収額を調整し、納付額を均等にする場合があります。

### 普通徴収

<対象者>

年金が年額18万円未満の方

納付書（対象者には郵送されます）により指定の金融機関・コンビニエンスストアなどで納めるか、口座振替によって納めます。

年金額が年額18万円未満の方のほか

- 年度の途中で65歳になった方
  - 年度の途中で他の区市町村から転入してきた方
  - 年度の途中で所得段階が変更になった方
  - 年金の支給が停止されている方
- などが普通徴収の対象となります。

参考：令和6年度期別納期限表

期別	納期限	期別	納期限
第1期	令和6年 7月31日	第5期	令和6年12月 2日
第2期	令和6年 9月 2日	第6期	令和6年12月25日
第3期	令和6年 9月30日	第7期	令和7年 1月31日
第4期	令和6年10月31日	第8期	令和7年 2月28日

口座振替が便利です

普通徴収の方の保険料は、簡単で便利な口座振替がおすすめです。  
高齢者支援課、東部・西部出張所、動く市役所にある郵送用の口座振替依頼書に必要事項を記入し、印かん（通帳届け出印）を押印のうえ提出していただくか、ポストへ投函してください。または、市内の金融機関に置いてある介護保険料の口座振替依頼書にて手続きしてください。

## 特別な事情がないのに保険料を滞納していると

滞納期間に応じて以下のような取り扱いとなります。

1年以上滞納すると



利用者が費用の全額をいったん自己負担し、申請によりあとで保険給付が支払われる形となります。（支払い方法の変更が被保険者証に記載されます）

1年6か月以上滞納すると



利用者が費用の全額を負担し、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、なお滞納がつづく滞納していた保険料を保険給付の額から控除・充当することがあります。

2年以上滞納すると



未納期間に応じて、利用者負担が3割※に引き上げられます。また、その期間中は高額介護（予防）サービス費・高額医療合算介護（予防）サービス費などの支給が受けられなくなります。（給付額減額の期間が被保険者証に記載されます。この場合、負担割合証に記載された負担割合にかかわらず、3割※の利用者負担となります。）  
※利用者負担割合が3割の方が滞納した場合、4割となります。

## 介護保険料についてのよくある質問

### ●介護保険料は何歳から納めるのですか？

介護保険料の支払いが発生するのは、40歳になった月からです。ただし、健康保険に加入している40歳以上65歳未満の方は健康保険料とあわせて介護保険料を納めています。65歳になった月からは、健康保険料とは別にお住まいの区市町村に納めていただきます。

### ●65歳になったのに健康保険から介護保険料が引かれています。二重払いではないですか？

65歳になった月からは、健康保険料とは別に介護保険料をお住まいの区市町村に納めていただくこととなります。一方、健康保険ではお誕生月の前月までの計算になるので、二重払いにはなりません。

小平市の国民健康保険に加入している場合

国民健康保険税に含まれている介護分は、64歳までの分を前もって月割り計算して各納期に割り振っています。65歳以降の介護保険料と重複して納めていただくものではありません。他に、ご家族で40歳以上65歳未満の方がいる場合には、その方の分としての介護分の保険税は残りますが、本人分として二重に負担していただくものではありません。

その他の医療保険に加入している場合

加入されている健康保険組合などにより、納付期間・扶養家族の介護保険料の取り扱いなどが異なる場合がございますので、ご加入の健康保険組合などに直接ご確認ください。

### ●サービスを利用するつもりがないので、介護保険料を支払わなくてもいいですか？

介護保険は、介護の負担を社会全体で連帯して支え合う社会保険制度です。サービスを利用するしないにかかわらず、介護保険法の定めるところにより、原則として40歳以上のすべての方に、介護保険料を納めていただきます。

# サービスを利用する手順

介護や支援が必要と感じたら、地域包括支援センターまたは小平市高齢者支援課に相談しましょう。

介護保険の利用を希望する方や、明らかに介護保険の利用が必要と思われる方には、要介護認定の申請をご案内します。

## 申請

介護サービスの利用を希望する方は、地域包括支援センターまたは小平市高齢者支援課に申請してください。(詳しくは下記①参照)

## 認定調査+主治医意見書

調査員が訪問し、心身の状況を調査します。また、主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。(詳しくはP13参照)

## 審査・判定

訪問調査の結果や主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で、介護の必要性や程度について審査を行います。(詳しくはP14参照)

## 認定・通知

審査結果にもとづき「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」までの区分に分けて認定し、結果を通知します。(詳しくはP15参照)

## ケアプランの作成

「要介護1～5」の方は居宅介護支援事業者ケアプランを、「要支援1・2」の方は地域包括支援センター、または介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業者に介護予防ケアプランの作成を依頼します。「非該当」の方は地域包括支援センターまたは小平市高齢者支援課で「基本チェックリスト」を受けましょう。(詳しくはP16～17参照)

## 介護サービス開始

ケアプランにもとづいて在宅や施設で保健・医療・福祉の総合的なサービスが利用できます。(詳しくはP22以降参照)

# ①申請をします

介護サービスの利用を希望する方は、まず要介護認定の申請をします。

## 申請が必要です

介護サービスの利用を希望する方は、地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）(P36～37参照)、または小平市高齢者支援課に申請してください。なお本人が申請に行くことができない場合などには、家族や成年後見人、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者や介護保険施設のうち定められたものなどに、申請を代行してもらうことができます。申請書は各窓口にあります。また、小平市のホームページからもダウンロードできます。

### キーワード解説 居宅介護支援事業者とは？

区市町村の指定を受け、ケアマネジャーを配置しています。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・調整を行います。

※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。

### 申請に必要なもの

- 要介護・要支援認定申請書
- 介護保険被保険者証
- 医療保険被保険者証
- 主治医の情報  
病院名、病院の所在地・電話番号  
主治医の氏名・診療科目

# ②認定調査が行われます

申請により、介護が必要な状態か調査が行われます。また、同時に心身の状況について主治医に意見書を作成してもらいます。

## 訪問調査



小平市の職員などが自宅などを訪問し、心身の状況などの基本調査、概況調査、特記事項について、本人や家族から聞き取り調査を行います。(全国共通の調査票が使われます)

## 認定調査を受けるときのポイント

- |   |  |
|---|--|
| <b>体調のよいとき（通常時）に調査を</b><br>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。      | <b>家族などに同席してもらう</b><br>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。  |
| <b>困っていることはメモしておく</b><br>緊張などから状況が伝えきれないことも。困りごとなどはメモしておくで安心です。 | <b>日常の補装具があれば伝える</b><br>つえなど日常的に使っている補装具がある場合は使用状態を伝えましょう。 |

## 主な調査項目

### 基本調査

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●麻痺等の有無</li> <li>●拘縮の有無</li> <li>●寝返り</li> <li>●起き上がり</li> <li>●座位保持</li> <li>●両足での立位保持</li> <li>●歩行</li> <li>●立ち上がり</li> <li>●片足での立位</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●洗身</li> <li>●つめ切り</li> <li>●視力</li> <li>●聴力</li> <li>●移乗</li> <li>●移動</li> <li>●えん下</li> <li>●食事摂取</li> <li>●排尿・排便</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●洗顔・整髪等</li> <li>●衣服着脱</li> <li>●外出頻度</li> <li>●記憶・理解</li> <li>●徘徊などの行動・心理症状</li> <li>●薬の内服</li> <li>●金銭の管理</li> <li>●日常の意思決定</li> <li>●集団への不適応</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物</li> <li>●簡単な調理</li> <li>●過去14日間に受けた特別な医療について</li> <li>●日常生活自立度</li> </ul> |
|---|---|---|--|

### 概況調査

### 特記事項

## 主治医意見書



本人の主治医に、心身の状況についての意見書を作成してもらいます。主治医意見書は、小平市から直接病院へ依頼します。主治医がいない方は、小平市の窓口で相談してください。

### キーワード解説 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。資格は5年ごとの更新制です。

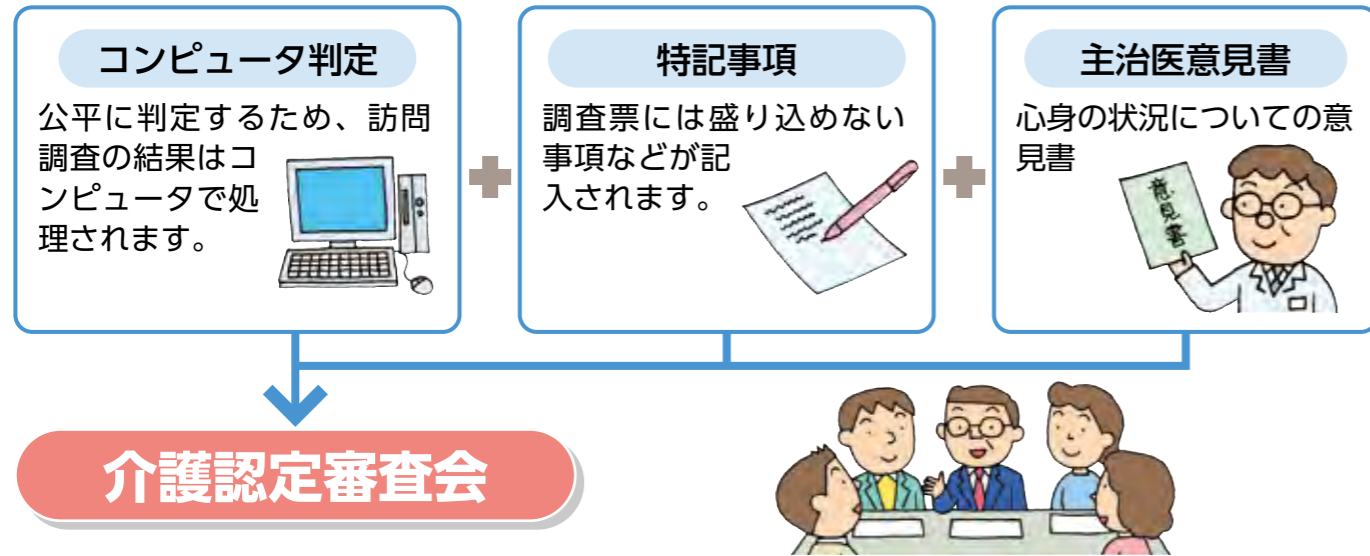
- 利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- 利用者の希望にそったケアプランを作成します。
- サービス事業者との連絡や調整を行います。
- 施設入所を希望する方に適切な施設を紹介します。



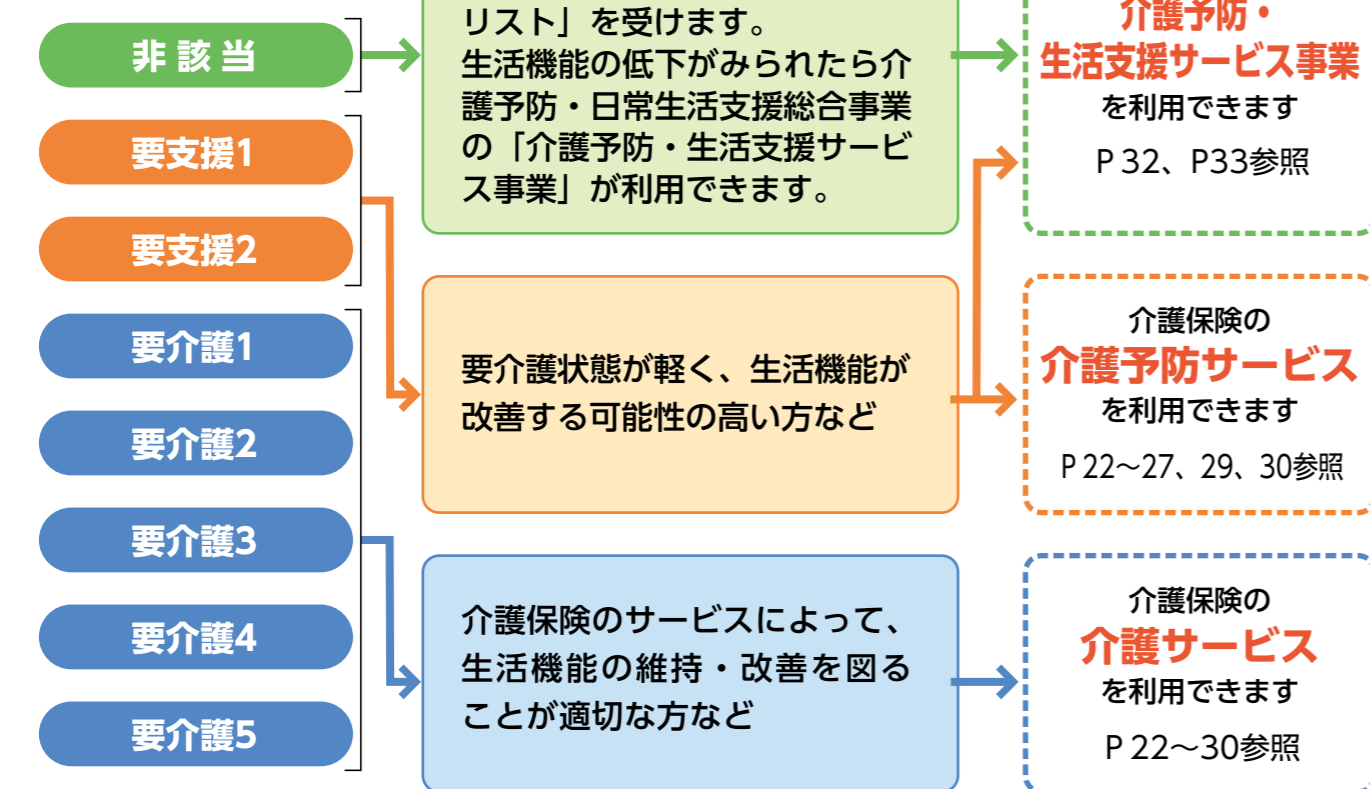


### ③ 審査・判定されます

コンピュータ判定の結果と特記事項、主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定されます。



#### ◆要介護状態区分



**キーワード解説 介護認定審査会とは？**  
医療、保健、福祉の学識経験者から構成されていて、介護の必要性や程度について審査を行います。

### ④ 認定・通知されます

認定結果にもとづいて、要介護状態区分が認定、通知されます。

#### 認定結果が通知されます



介護認定審査会の審査結果にもとづいて、「要介護1~5」、「要支援1・2」、「非該当」の区分に分けて認定され、その結果が記載された認定結果通知書と被保険者証及び負担割合証が届きますので、それぞれ記載されている内容を確認しておきましょう。

- 認定結果通知書に書かれていること  
要介護状態区分、認定の有効期間など
- 被保険者証に記載されていること  
要介護状態区分、認定の有効期間、支給限度額、認定審査会の意見など、居宅介護支援事業者名・事業所名など
- 負担割合証に記載されていること  
利用者負担の割合、適用期間など

#### 認定結果の有効期間と更新手続き

認定の有効期間は原則として新規の場合は6か月(最大12か月)、更新認定の場合は12か月(最大48か月)です。また、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。お早めに申請をしてください。



- 引き続きサービスを利用したい場合は → 更新の申請をします
- 心身の状態が変化した場合などは → 認定の変更申請ができます

**こんなときは 認定結果に不服があるときは？**  
要介護認定の結果への疑問や納得できない点がある場合は、まず、小平市の窓口にご相談ください。その上で、なおかつ納得できない場合は、東京都に設置されている「介護保険審査会」に不服申し立てをすることになります。



# ケアプラン作成の流れ

要介護認定の通知が届いたら、ケアプランなどの作成を依頼しましょう。利用者に合わせたケアプランが作成され、それにもとづいたサービスが開始されます。

**居宅介護支援事業者**

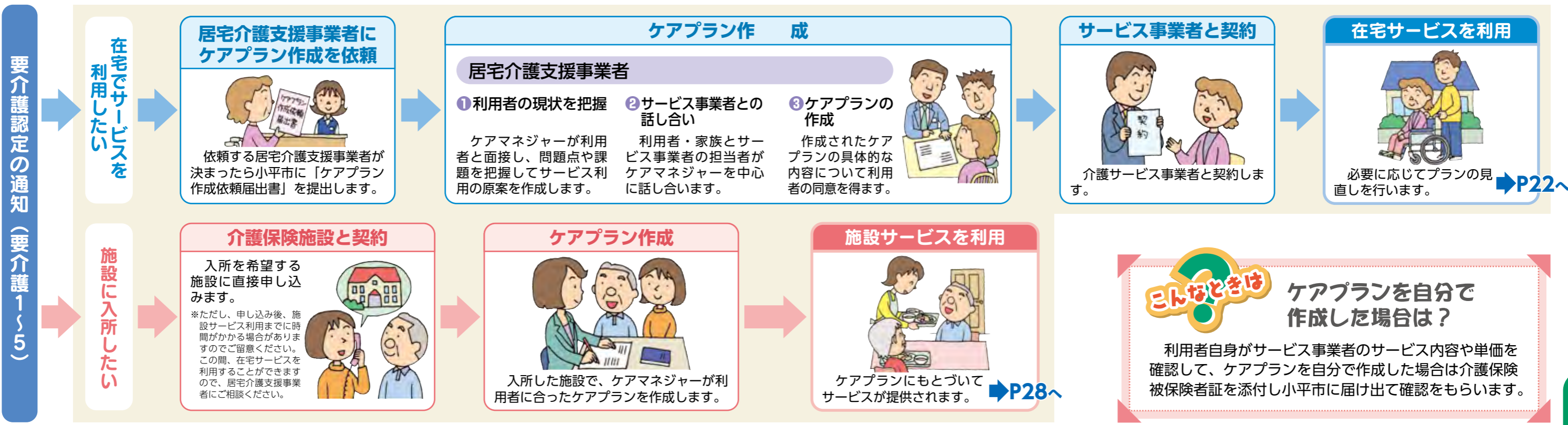
ケアマネジャーが所属する事業者で、要介護認定申請の代行やケアプラン作成、サービス事業者との連絡・調整窓口です。

**ケアマネジャー**  
(介護支援専門員)

介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成、利用者や家族の相談、サービス事業者との連絡・調整などを行っています。

**地域包括支援センター**  
(高齢者あんしん相談窓口)

区市町村が設置する介護予防や地域の高齢者の生活を支える総合的な相談窓口です。お住まいの地区の担当はP36～37をご覧ください。



# 費用の一部を負担します

介護サービスを利用した場合、サービス事業者に支払う利用者負担は、1割、2割または3割です。

→利用者負担割合については5ページ参照

## 在宅サービスの費用

介護保険では、要介護状態区分に応じて在宅サービスの上限額（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場合は、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。

### ◆主な在宅サービスの支給限度額

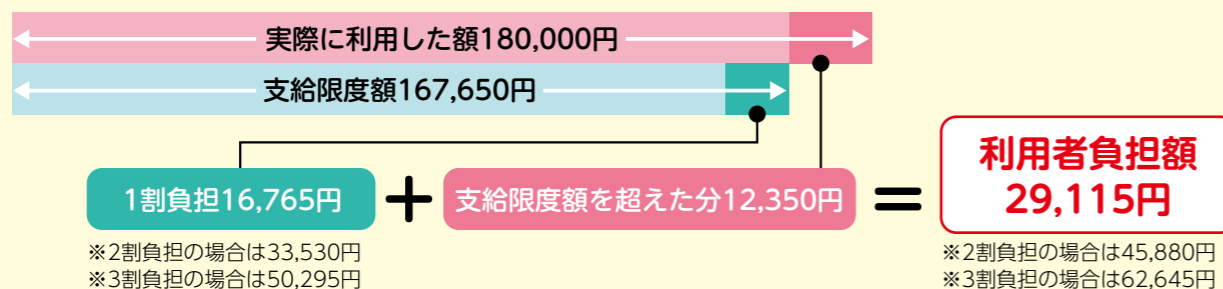
要介護状態区分	支給限度額
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円

※上記の支給限度額は標準地域のケースで、人件費等の地域差に応じて限度額の加算が行われます。

### ◆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
<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護予防居宅療養管理指導</li> <li>●介護予防特定施設入居者生活介護</li> <li>●介護予防認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）</li> <li>●特定介護予防福祉用具購入</li> <li>●介護予防住宅改修費支給</li> </ul>
要介護1～5の人のサービス
<ul style="list-style-type: none"> <li>●居宅療養管理指導</li> <li>●特定施設入居者生活介護</li> <li>●認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）</li> <li>●地域密着型特定施設入居者生活介護</li> <li>●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護</li> <li>●特定福祉用具購入</li> <li>●住宅改修費支給</li> </ul>

### 例 要介護1の方が、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



※上記、利用者負担額は、後から支給される高額介護サービス費等を計算する前の金額です。

## 施設サービスの費用

施設サービス等を利用した場合は、サービス費用の1割、2割または3割のほかに、食費・居住費等・日常生活費が利用者の負担になります。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（基準費用額）が定められています。

令和6年8月から 居住費等の基準費用額が変わります。【 】内は令和6年8月からの金額です。

### 基準費用額 施設における1日あたりの食費・居住費等の平均的な費用を勘案して定める額

- 食費：1,445円
- 居住費等：
  - ユニット型個室……………2,006円【2,066円】
  - ユニット型個室的多床室…1,668円【1,728円】
  - 従来型個室……………1,668円【1,728円】（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,171円）【1,231円】
  - 多床室……………377円【437円】（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は855円）【915円】

### 低所得の方は食費と居住費等が軽減されます

低所得の方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等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負担し、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（特定入所者介護サービス費等）。



### ◆負担限度額（1日あたり）

令和6年8月から 居住費等の負担限度額が変わります。【 】内は令和6年8月からの金額です。

利用者負担段階	食費		居住費等			
	施設サービス	短期入所サービス	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
第1段階 ●世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ●生活保護の受給者 ●中国残留邦人等支援給付受給者	300円	300円	820円 【880円】	490円 【550円】	490円 【550円】 (320円) 【(380円)】	0円
第2段階 世帯全員が市民税非課税で、公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額（※1）+非課税年金収入金額が80万円以下の方	390円	600円	820円 【880円】	490円 【550円】	490円 【550円】 (420円) 【(480円)】	370円 【430円】
第3段階① 世帯全員が市民税非課税で、公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額（※1）+非課税年金収入金額が80万円超120万円以下の方	650円	1,000円	1,310円 【1,370円】	1,310円 【1,370円】	1,310円 【1,370円】 (820円) 【(880円)】	370円 【430円】
第3段階② 世帯全員が市民税非課税で、公的年金等の収入金額+その他の合計所得金額（※1）+非課税年金収入金額が120万円超の方	1,360円	1,300円	1,310円 【1,370円】	1,310円 【1,370円】	1,310円 【1,370円】 (820円) 【(880円)】	370円 【430円】

※1 「合計所得金額」は、自宅の買換え等の譲渡所得に係る特別控除を控除した後の金額です。「その他の合計所得金額」は、合計所得金額から年金の雑所得を除いた金額です。また、給与所得を含む場合は、給与所得から10万円を限度に控除します。

※2 介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の負担限度額は、（ ）内の金額となります。

### ❗ ①②のいずれかに該当する場合は、特定入所者介護サービス費等は支給されません。

① 市民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が市民税課税の場合

② 市民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も非課税）でも、預貯金等が以下の場合  
利用者負担段階が、第1段階：単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合  
第2段階：単身650万円、夫婦1,650万円を超える場合  
第3段階①：単身550万円、夫婦1,550万円を超える場合  
第3段階②：単身500万円、夫婦1,500万円を超える場合

※ 第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方）は、単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合は対象外

# 利用者負担が高額になったとき

## 介護保険の利用者負担が高額になったとき

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」として後から支給されます。



### ◆利用者負担の上限（1か月）

利用者負担段階区分	上限額（月額）
●課税所得690万円以上	世帯 140,100円
●課税所得380万円以上690万円未満	世帯 93,000円
●課税所得145万円以上380万円未満	世帯 44,400円
●一般	世帯 44,400円
●市民税世帯非課税等	世帯 24,600円
●公的年金等の収入金額とその他の合計所得金額（※）の合計が80万円以下の方 ●高齢福祉年金の受給者	個人 15,000円
●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	個人 15,000円 世帯 15,000円

※「合計所得金額」は、自宅の買換え等の譲渡所得に係る特別控除を控除した後の金額です。  
合計所得金額に給与所得又は公的年金等所得が含まれている場合は、合計額から10万円を限度に控除します。  
「その他の合計所得金額」は、合計所得金額から年金の雑所得を除いた金額です。  
■初めて該当する方には、市からご案内及び申請書を送付します。

## 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それぞれの月の限度額を適用後、年間（8月～翌年7月）の利用者負担額（同じ世帯で同じ医療保険に加入している利用者がある場合は世帯合算額）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）	医療保険＋介護保険 70歳未満の方	所得区分	医療保険＋介護保険 70歳以上の方
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	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
210万円超600万円以下	67万円	課税所得145万円以上	67万円
210万円以下	60万円	一般	56万円
市民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ（*1）	31万円
		低所得者Ⅰ（*2）	19万円

■低所得者Ⅰ区分の世帯で介護（介護予防）サービスの利用者が複数いる場合、低所得者Ⅰの限度額19万円を適用して医療保険分を計算した後、低所得者Ⅱの限度額31万円を適用して介護保険分を計算します。  
■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。医療保険が異なる場合は合算できません。  
■支給対象となる方には、医療保険者からのご案内及び申請書を送付します。  
（\*1）市民税非課税世帯であり、低所得者Ⅰに該当しない方。（\*2）市民税非課税世帯であり、世帯全員の年金収入が80万円以下であり、その他の所得がない方。

# 利用料の減免制度等

## 生計困難な方に対するサービス利用料の軽減

①～⑥の全てに該当する場合は、申請により介護サービスの利用料が軽減される制度がありますのでご相談ください。

- ①本人及び世帯全員が市民税非課税
- ②前年の世帯年間収入が基準額以下
- ③世帯の預貯金が基準額以下
- ④日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がない
- ⑤負担能力のある親族等に扶養されていない
- ⑥介護保険料を滞納していない

※被保険者ご本人の状況により、軽減対象となるサービスや利用者負担額は異なります。

### 軽減の対象となるサービス

- 訪問介護 ●訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護
- 通所リハビリテーション
- 短期入所生活（療養）介護
- 地域密着型通所介護
- 認知症対応型通所介護
- （看護）小規模多機能型居宅介護
- 介護老人福祉施設  
などがあります。

※利用するサービス事業所によって軽減されない場合があります。

## 通所介護等を利用している方に対する食事代の一部助成

①～③の全てに該当する場合に通所介護等サービスでの食事代の一部を助成します。（1食あたり200円、1年度あたり150食まで）

- ①本人及び世帯全員が市民税非課税
- ②生計困難者に対する利用者負担軽減制度事業（上記）の認定を受けていない
- ③助成の対象となるサービスを利用している

- 助成を受けるためには申請が必要ですが、原則として該当する方には、小平市からのご案内を送付します。
- 申請時には食費を負担した回数が記載された証明（コピー可）が必要となりますので領収書は保管しておいてください。
- 2年を経過したときは時効となりますのでご注意ください。

### 助成の対象となるサービス

- 通所介護
- 通所リハビリテーション
- 地域密着型通所介護
- 認知症対応型通所介護
- （看護）小規模多機能型居宅介護
- 介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービス（自己負担割合が保険給付と同様のものに限る。）

# 介護保険で利用できるサービス

文章中の「■自己負担（1割）のめやす」は自己負担が1割の方の場合です。一定以上所得者は2割または3割になります。

※費用は事業所ごとに異なることがあり、高くなる場合があります。

令和6年4月から 自己負担のめやすが変わりました。ただし、訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅療養管理指導、通所リハビリテーションは、令和6年6月から変わります。

## 居宅サービス

### 訪問を受けて利用するサービス

#### 訪問介護（ホームヘルプ）

要介護1～5の方

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助（介護タクシー）も利用できます。

■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

- 身体介護（30分以上1時間未満）▶ 428円
- 生活援助（20分以上45分未満）▶ 198円

※早朝、夜間、深夜などは加算あり。

通院等のための乗車、降車の介助 ▶ 108円

※要支援の方は利用できません。  
※移送にかかる費用は別途自己負担。

#### 主なサービス内容

##### 身体介護の例

- 食事や入浴の介助
- おむつの交換、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 洗髪、つめ切り、身体の清拭
- 通院・外出の付き添い など

##### 生活援助の例

- 食事の準備や調理
- 衣類の洗濯や補修
- 掃除や整理整頓
- 生活必需品の買い物
- 薬の受け取り など



要支援1・2の方

介護職員と看護職員が居宅を訪問し、利用者ができることを最大限活用して入浴のお手伝いをします。

■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

946円

#### 主なサービス内容

- 入浴、洗髪、清拭の介助
- 看護師などによる健康チェック など



#### 訪問リハビリテーション

要介護1～5の方

通所によるリハビリが困難な方に対して居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。



■自己負担（1割）のめやす（1回につき※）

【 】は令和6年6月からの額

333円 **[334円]**

※20分間リハビリテーションを行った場合。

#### 訪問看護

要介護1～5の方

疾患等を抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

#### 主なサービス内容

- 血圧や脈拍など病状のチェック
- 食事や入浴、排せつの介助
- 床ずれの予防や処置
- 経管栄養のチューブや尿の管、在宅酸素療法に使う機器などの管理や医療措置 など

■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

【 】は令和6年6月からの額

訪問看護ステーションから（30分未満）▶ 520円 **[521円]**

病院または診療所から（30分未満）▶ 440円 **[441円]**

#### 居宅療養管理指導

要介護1～5の方

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行います。

また、ケアマネジャーに必要な情報提供をします。



■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

【 】は令和6年6月からの額

医師による指導の場合 ▶ 514円 **[515円]**  
(1か月に2回まで)

要支援1・2の方

通所によるリハビリが困難な方に対して居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。

#### 主なサービス内容

- 理学療法士によるマッサージ、運動などによる機能訓練
- 作業療法士による手芸、工芸など手先の訓練、作業補装具の利用による機能訓練
- 言語聴覚士による言語、聴覚、えん下などの機能訓練 など

■自己負担（1割）のめやす（1回につき※）

【 】は令和6年6月からの額

333円 **[323円]**

※20分間リハビリテーションを行った場合。

要支援1・2の方

疾患等を抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、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。

■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

【 】は令和6年6月からの額

訪問看護ステーションから（30分未満）▶ 498円 **[499円]**

病院または診療所から（30分未満）▶ 421円 **[423円]**

要支援1・2の方

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行います。

また、ケアマネジャーに必要な情報提供をします。

#### 主なサービス内容

- 医師や歯科医師による療養上の管理や指導
- 薬剤師による服薬などの管理や指導
- 管理栄養士による特別食の献立などの管理や指導
- 歯科衛生士による口腔や義歯の管理や指導 など

施設に通って受けるサービス

通所介護（デイサービス）

要介護1～5の方

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

通常規模の事業所の場合（6時間以上7時間未満）  
※送迎を含む。

要介護1～5 ▶ 624円～1,077円

主なサービス内容

- 看護師などによる健康チェック
- 機能訓練指導員の計画にそった日常動作訓練
- レクリエーションなどほかの方との交流 など

通所リハビリテーション（デイケア）

要介護1～5の方

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。

■自己負担（1割）のめやす（1回につき）

通常規模の事業所の場合（7時間以上8時間未満）  
※送迎を含む。

【 】は令和6年6月からの額

要介護1～5 ▶ 820円～1,483円  
【826円～1,494円】

主なサービス内容

- リフトバスなどによる送迎
- 医師の指示にもとづく、理学療法士、作業療法士などによる機能訓練 など
- レクリエーションなどほかの方との交流 など

要支援1・2の方

市が実施する「介護予防・生活支援サービス事業」の「通所型サービス」を利用します。  
詳しくはP33へ

要支援1・2の方

介護老人保健施設や医療機関などで、食事などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援、リハビリテーションを行うほか、その方の目標に合わせたサービス（栄養改善、口腔機能向上）を提供します。

■自己負担（1割）のめやす（月単位の定額）

（共通サービス）※送迎、入浴を含む。

【 】は令和6年6月からの額

要支援1 ▶ 1か月2,224円  
【2,457円】

要支援2 ▶ 1か月4,331円  
【4,579円】

（目標に合わせたサービス）

栄養改善 ▶ 1か月217円  
口腔機能向上（I） ▶ 1か月163円

介護予防通所リハビリテーションでは、  
利用者の目標に応じて次のプログラムを利用できます。

栄養改善

管理栄養士などが、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りや食材購入方法の指導、情報提供などを行います。

口腔機能向上

歯科衛生士や言語聴覚士などが、歯みがきや義歯の手入れ法の指導や、摂食・えん下機能を向上させる訓練などを行います。

施設に入所して受けるサービス

ショートステイ（短期入所生活介護・療養介護）

要介護1～5の方

介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

■自己負担（1割）のめやす

介護老人福祉施設（併設型・多床室）の場合（1日につき）

要介護1～5 ▶ 653円～958円

介護老人保健施設（多床室）の場合（1日につき）

要介護1～5 ▶ 887円～1,124円

特定短期入所療養介護 4時間以上6時間未満  
（難病やがん末期の要介護者が利用した場合）

990円

主なサービス内容

- 食事、入浴、排せつの介助
- 看護師などによる機能訓練
- 理学療法士などによる機能訓練
- 医師による診療（短期入所療養介護の場合） など

特定施設入居者生活介護

要介護1～5の方

有料老人ホームなどに入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。

■自己負担（1割）のめやす（30日につき）

要介護1～5 ▶ 17,366円～26,049円

主なサービス内容

- 食事、入浴、排せつの介助
- 日常生活の世話
- 機能訓練 など

要支援1・2の方

介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所して、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が受けられます。

■自己負担（1割）のめやす

介護老人福祉施設（併設型・多床室）の場合（1日につき）

要支援1 ▶ 489円 要支援2 ▶ 608円

介護老人保健施設（多床室）の場合（1日につき）

要支援1 ▶ 655円 要支援2 ▶ 827円



要支援1・2の方

有料老人ホームなどに入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を提供します。

■自己負担（1割）のめやす（30日につき）

要支援1 ▶ 5,864円 要支援2 ▶ 10,029円



## 福祉用具貸与

要介護1～5の方／要支援1・2の方

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。要介護1および要支援1・2の方は原則として★印の用具のみ保険給付の対象となります。

### 福祉用具貸与の対象

- 手すり（工事をとまなわないもの）★
- ◆スロープ（工事をとまなわないもの）★
- ◆歩行器★
- ◆歩行補助つえ★
- 車いす
- 車いす付属品
- 特殊寝台
- 特殊寝台付属品
- 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（つり具を除く）
- 自動排泄処理装置

令和6年4月から

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。

- ◆印の福祉用具のうち、
  - ・固定用スロープ
  - ・歩行器（歩行車を除く）
  - ・単点つえ（松葉つえを除く）
  - ・多点つえ
 については、福祉用具専門相談員や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。



※自動排泄処理装置のうち尿と便の両方を吸引するものは原則として要介護4・5の方が対象です。  
※事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。

### 自己負担（1割）のめやす

実際に貸与に要した費用に応じて異なります。

福祉用具の貸与適正価格が公表されています。

福祉用具貸与事業者は、利用者に対して、福祉用具の全国平均貸与価格と利用する福祉用具貸与事業者の貸与価格の両方を提示し、機能を説明することが義務付けられています。  
※価格帯が異なる複数の福祉用具の提示が義務付けられています。

## 特定福祉用具購入

要介護1～5の方／要支援1・2の方

入浴や排せつなどに使用する福祉用具の購入費を1年間（4月1日から翌年3月31日まで）につき10万円の購入費用を上限にその9割、8割または7割（9万円、8万円または7万円）を支給します。申請が必要です。申請月の翌月末に支給します。

### 特定福祉用具購入の対象

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



※事前に指定された事業所で特定福祉用具を購入した場合に限り、福祉用具の購入費が支給されます。指定を受けていない事業所から購入した場合や、通信販売・インターネット販売で購入した場合は、支給の対象になりません。  
※事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。

## 住宅改修費支給

要介護1～5の方／要支援1・2の方

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、同一住宅・同一被保険者につき20万円の改修費用を上限にその9割、8割または7割（18万円、16万円または14万円）を支給します。事前の申請が必要です。

借家の場合も所有者の承諾があれば対象となります。

### 介護保険でできる住宅改修の例

- 廊下や階段、浴室やトイレなどへの「手すりの設置」
- 「段差解消」のためのスロープ設置など
- 滑り止め防止などのための「床または通路面の材料の変更」
- 引き戸などへの「扉の取り替え」
- 洋式便器などへの「便器の取り替え」

※上記の改修にとまななって必要となる工事も支給の対象となります。



### 住宅改修 利用の手順

#### 1 家族や専門家などに相談

本人だけでなく家族ぐるみで話し合い、心身の状況などを考慮しながら、ケアマネジャーや理学療法士などの専門家に相談します。

※住宅改修をするにあたり、複数の工事業者に見積を依頼してから、工事業者を決めることをおすすめします。

#### 2 小平市への事前申請

##### 提出書類

- 住宅改修費支給事前申請書
- 工事費見積書
- 住宅改修が必要な理由書
- 改修部分の写真や図面（改修後の完成予定の状態がわかるもの） など
- 住宅所有者の承諾書（本人と住宅の所有者が異なる場合） など

#### 3 工事の実施 ※小平市の審査結果を受けてから着工して下さい。

#### 4 住宅改修費の支給申請（工事後）

##### 提出書類

- 住宅改修費支給申請書
- 住宅改修に要した費用の領収書
- 完成後の状態を確認できる書類（改修後の日付入りの写真を添付）

#### 5 住宅改修費の支給 ※④を提出した月の翌月末に支給します。

## 施設サービス

◆食費・居住費・日常生活費などは別途負担が必要です。

### 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

要介護1~5の方

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、入浴や食事、排せつなど日常生活上の支援や介護が受けられる施設です。

■自己負担(1割)のめやす(30日)

従来型個室

要介護1~5 ▶ 18,872円~27,907円

多床室

要介護1~5 ▶ 18,872円~27,907円

ユニット型個室(ユニット型個室的多床室)

要介護1~5 ▶ 21,467円~30,599円

●新規入所は、原則として要介護3以上の方が対象です。

※ただし、要介護1・2の方でも、認知症などにより、居宅での日常生活が困難なやむを得ない事情があると認められる場合は、新規入所が認められる場合があります。

### 介護老人保健施設 (老人保健施設)

要介護1~5の方

状態が安定している方が在宅での生活復帰をめざし、必要な医療や機能訓練、リハビリテーションや介護が受けられる施設です。

■自己負担(1割)のめやす(30日)

従来型個室

要介護1~5 ▶ 22,973円~29,862円

多床室

要介護1~5 ▶ 25,408円~32,425円

ユニット型個室(ユニット型個室的多床室)

要介護1~5 ▶ 25,696円~32,617円

### 介護医療院

要介護1~5の方

長期療養を必要とする方に、生活の場としての機能もそなえた施設で、医療と介護を一体的に受けられる施設です。

■自己負担(1割)のめやす(30日)

従来型個室

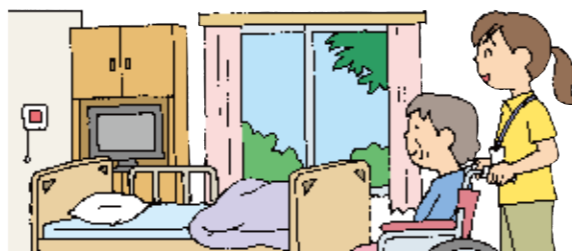
要介護1~5 ▶ 23,101円~40,467円

多床室

要介護1~5 ▶ 26,690円~44,055円

ユニット型個室(ユニット型個室的多床室)

要介護1~5 ▶ 27,234円~44,600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…ユニットを構成する多床室(壁が天井までない程度で仕切られている)

※ユニットとは、少数の個室等と、個室等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空間のことです。

## 地域密着型サービス

高齢者が住みなれた地域での生活を継続するため、日常生活圏域ごとに小平市が整備する、小平市民を対象としたサービスです。

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

要介護1~5の方

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てもらい、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などが受けられます。

※要支援1・2の方は利用できません。

■自己負担(1割)のめやす(1か月につき)

連携型

要介護1~5 ▶ 6,018円~27,285円

### 夜間対応型訪問介護

要介護1~5の方

定期巡回または通報による夜間専用(夜10:00から翌朝6:00まで)の訪問介護が受けられます。

※要支援1・2の方は利用できません。

■自己負担(1割)のめやす

基本夜間対応型訪問介護費(1か月につき) ▶ 1,093円

定期巡回サービス(1回につき) ▶ 411円

随時訪問サービス(I)(1回につき) ▶ 627円

### 地域密着型通所介護

要介護1~5の方

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

※要支援1・2の方は「介護予防・生活支援サービス事業」を利用します。詳しくはP33へ

■自己負担(1割)のめやす(1回につき)

6時間以上7時間未満の利用の場合

※送迎を含む

要介護1~5 ▶ 725円~1,252円

### 認知症対応型通所介護

要介護1~5の方

認知症の方が、食事・入浴などの介護や機能訓練などを日帰りで受けられます。

■自己負担(1割)のめやす(1日につき)

単独型の場合(7時間以上8時間未満の場合)

要介護1~5 ▶ 1,077円~1,546円

### 介護予防認知症対応型通所介護

要支援1・2の方

認知症の方が、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などを日帰りで受けられます。

■自己負担(1割)のめやす(1日につき)

単独型の場合(7時間以上8時間未満の場合)

要支援1 ▶ 933円 要支援2 ▶ 1,041円



## 地域密着型サービス

◆施設を利用したサービスの場合、食費・居住費（滞在費）・日常生活費などは別途負担が必要です。

### 小規模多機能型居宅介護

要介護1～5の方

通いを中心に、利用者の選択に応じて、訪問や短期間の宿泊を組み合わせたサービスが受けられます。

■自己負担（1割）のめやす（1か月につき）

要介護1～5 ▶ 11,326円～29,468円

### 看護小規模多機能型居宅介護

要介護1～5の方

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護が受けられます。

※要支援1・2の方は利用できません。

■自己負担（1割）のめやす（1か月につき）

要介護1～5 ▶ 13,481円～34,015円

### 認知症対応型共同生活介護 （認知症高齢者グループホーム）

要介護1～5の方

認知症の方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が受けられます。

■自己負担（1割）のめやす（30日につき）

ユニット数1の場合  
要介護1～5 ▶ 24,511円～27,523円  
ユニット数2の場合  
要介護1～5 ▶ 24,127円～27,074円

### 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

要介護1～5の方

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、介護や機能訓練などが受けられます。

※要支援1・2の方は利用できません。

●新規入所は、原則として要介護3以上の方が対象です。

※ただし、要介護1・2の方でも、認知症などにより、居宅での日常生活が困難なやむを得ない事情があると認められる場合は、新規入所が認められる場合があります。

### 介護予防小規模多機能型居宅介護

要支援1・2の方

通いを中心に、利用者の選択に応じて、訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、介護予防を目的としたサービスが受けられます。

■自己負担（1割）のめやす（1か月につき）

要支援1 ▶ 3,737円 要支援2 ▶ 7,551円



### 介護予防認知症対応型共同生活介護 （認知症高齢者グループホーム）

要支援2の方

認知症の方が共同生活する住居で、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

※要支援1の方は利用できません。

■自己負担（1割）のめやす（30日につき）

ユニット数1の場合 要支援2 ▶ 24,383円  
ユニット数2の場合 要支援2 ▶ 23,998円

# 契約するときの注意点、 サービスに疑問や相談があるとき

## 契約するときの注意点は？

居宅介護支援事業者やサービス提供事業者などと契約を交わす際は、以下のようなことに注意しましょう。

確認しましょう！



契約の目的	…契約の目的となるサービスが明記されているか。
契約の当事者	…利用者と事業者との間の契約になっているか。
指定事業者	…都道府県または市から指定された事業者か。
サービスの内容	…利用者の状況に合ったサービス内容や回数か。
契約期間	…サービスは要介護認定の有効期間に合わせた契約期間となっているか。
利用者負担金	…利用者負担金の額や交通費の要否などの内容が明記されているか。
利用者からの解約	…利用者からの解約が認められる場合およびその手続きが明記されているか。
損害賠償	…サービス提供によって利用者が損害を与えられた場合の賠償義務が明記されているか。
秘密保持	…利用者および利用者の家族に関する秘密や個人情報が保持されるようになっているか。

※契約書には上の項目以外にも様々な項目があります。よく読み、また不明なところは説明を受けて確認しましょう。また、事業所には契約書のほかに重要事項説明書により利用者に説明する義務がありますので、その内容についてもきちんと確認しましょう。

## サービスに疑問や相談があるときは？

介護（予防）サービスを利用して困ったことがあったとき、下記の相談先もあります。

### 「ケアマネジャー」に相談

担当ケアマネジャーには日ごろからサービス状況などを細かく報告しておくことで安心です。



### 「小平市高齢者支援課」に相談

小平市の窓口でも疑問や相談を受け付けています。



### 「地域包括支援センター」に相談

地域の高齢者の総合的支援を行う「地域包括支援センター」で相談を受け付けています。



### 「国保連」「東京都」に相談

区市町村での解決が難しい場合や、利用者が特に希望する場合は、都道府県ごとに設置されている国保連（国民健康保険団体連合会）や東京都に申し立てることができます。



※各相談先の電話番号は、裏表紙に記載されています。

## 介護予防・日常生活支援総合事業

# 高齢期も元気に過ごしましょう

ご自身の状態や必要性に合わせてサービスを利用し、心身機能を高めたり、社会とのつながりを保ちながら生活することが、介護予防のためには必要です。

介護予防・日常生活支援総合事業は、原則65歳以上の方を対象とした市が行う介護予防のサービスです。サービスの内容は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」に分かれています。サービスの利用については、担当の地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）（P36～37参照）にご相談ください。

### 介護予防・生活支援サービス事業を利用できるのは…

#### ●要支援1・2の方

40～64歳の方で要支援1・2に認定された方も対象になります。

#### ●介護予防・生活支援サービス事業対象者

65歳以上の方で、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方が対象になります。

※介護予防・生活支援サービス事業対象者になった後でも、要介護認定の申請はいつでもできます。

※40～64歳の方は、基本チェックリストの判定による介護予防・生活支援サービス事業の利用はできないため、要介護認定を申請してください。



### 一般介護予防事業を利用できるのは…

#### ●65歳以上ならだれでも利用できます

※一般介護予防事業のみを利用したい場合は、基本チェックリストを受ける必要はありません。



## 利用できるサービス

### ●介護予防・生活支援サービス事業

#### 訪問型サービス

##### ●生活支援のためのサービス

●食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助を受けるサービス

自己負担（1割負担の場合） 標準的なサービス1回につき294円から

##### ●短期集中リハビリ訪問型サービス（65歳以上の方が対象）

●リハビリテーション専門職などの専門職による相談指導（月2回訪問・原則3か月・継続は6か月まで）

費用 無料



#### 通所型サービス

##### ●交流・機能回復のためのサービス

●食事や入浴・排せつの介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなど

自己負担（1割負担の場合） 1回につき433円から

##### ●短期集中リハビリ通所型サービス（65歳以上の方が対象）

●健康運動指導士などによる生活機能改善に短期間で集中的に取り組む（週1回・4か月間・継続なし）

費用 1コース/2,250円



### ●一般介護予防事業 ※65歳以上の方は誰でも利用できます

#### ●介護予防普及啓発事業

●運動機能向上、口腔機能向上などの介護予防に関する講座を地域センターや高齢者館、地域包括支援センター等で実施しています。

#### ●地域介護予防活動支援事業

●高齢者の地域活動が活発に行われるようボランティアの養成やサロン活動の支援を行っています。ボランティアの養成講座は65歳以下の方も受講できます。

<養成ボランティア>

●介護予防リーダー ●認知症支援リーダー

#### ●地域リハビリテーション活動支援事業

●リハビリテーション専門職や管理栄養士、歯科衛生士による訪問指導等を行っています。

# 元気を呼ぶフレイル予防!!

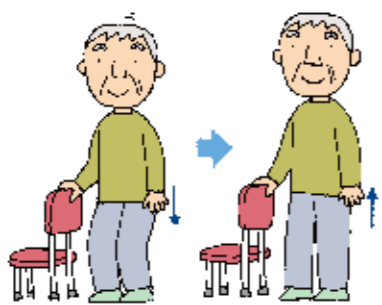
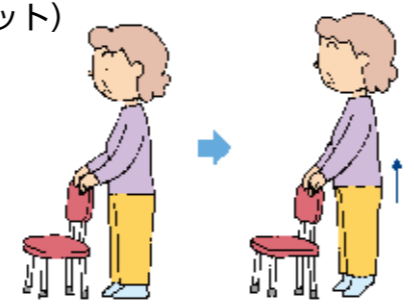
フレイルとは、高齢期に心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことをいいます。フレイルの状態になっても、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

活発な生活を送り、元気に過ごしましょう。

## ● 健康でいるためのポイント ●

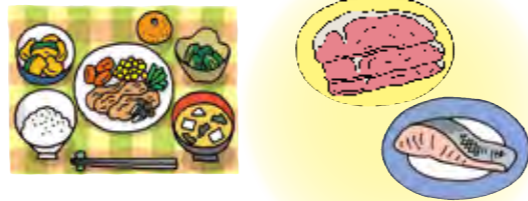
### ① 体を動かす

- 家事や散歩をしましょう。
- 筋力トレーニングをしましょう。

簡単スクワット	かかと上げ
<p>両足を肩幅に開き、いすに手を添えて立つ。いすに腰を掛けるようにゆっくりひざを4分の1ほど（45度程度）曲げ、ゆっくり戻す。（10回を2～3セット）</p> 	<p>両足を軽く開いて、いすに手を添えて、かかとの上げ下げをゆっくりと繰り返す。（10回を3セット）</p> 

### ② バランスよく、しっかり食べる

- いろいろな食品を食べましょう。
- 肉や魚をしっかり食べましょう。



### ③ 歯や口の健康に気を配る

- かむ力、飲み込む力を鍛えましょう。
- 歯磨きや義歯の清掃をしましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。

#### おすすめのお口の体操

<p>口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。</p> 	<p>口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。</p> 	<p>「パ、タ、カ、ラ」と発音して口の周りの筋肉や舌の機能を維持・向上させる。</p> 
--	--	---

### ④ 外に出て、人と話す

- 友人や地域の人と交流しましょう。
- 趣味やボランティアなどの活動をしましょう。

# 税金の控除

介護保険料や介護サービスの利用料などについて、所得税・住民税の所得控除が受けられる場合があります。

### ● 障害者控除対象者認定

高齢による寝たきりや、重度の認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、市の認定が受けられます。納税者本人、または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

問合せ先 高齢者支援課認定担当 ☎ 042 (346) 9759

### ● 社会保険料控除

介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。ただし、公的年金等から介護保険料を引かれている場合、社会保険料控除対象は、年金受給者本人で、その親族が社会保険料控除として申告することはできません。

問合せ先 東村山税務署 ☎ 042 (394) 6811

### ● 医療費控除

介護保険サービスを利用した際にかかった費用は、サービスの種類などによって、医療費控除の対象となるものがあります。（下図のとおりです。）また、6か月以上寝たきり状態で、医師が発行した「おむつ使用証明書」があるおむつ代も医療費控除の対象となります。

対象サービス		
1 (介護予防) 訪問看護	10 通所介護	17 地域支援事業の通所型サービス (生活援助中心のサービスを除く)
2 (介護予防) 訪問リハビリテーション	11 (介護予防) 認知症対応型通所介護	18 指定介護老人福祉施設
3 (介護予防) 居宅療養管理指導	12 (介護予防) 小規模多機能型居宅介護	19 指定地域密着型介護老人福祉施設
4 (介護予防) 通所リハビリテーション	13 看護小規模多機能型居宅介護	20 介護老人保健施設
5 (介護予防) 短期入所療養介護	14 (介護予防) 短期入所生活介護	21 介護医療院
6 訪問介護 (生活援助中心型を除く)	15 地域密着型通所介護	
7 夜間対応型訪問介護	16 地域支援事業の訪問型サービス (生活援助中心のサービスを除く)	
8 定期巡回・随時対応型訪問介護看護		
9 (介護予防) 訪問入浴介護		

●6～17のサービスは、1～5のサービスと同月内に併用した場合に限り対象となります。●18・19の施設は1/2が対象になります。  
※16・17のサービスは、介護予防・生活支援サービス事業のサービスです。  
※上記にかかわらず、居宅サービス等で介護福祉士等による喀痰吸引等が行われた場合は、そのサービスに要する費用の自己負担額の10分の1が医療費控除の対象となります。（領収書に「医療費控除の対象となる金額」が記載されています。）  
※居宅サービスの領収書は「居宅サービス計画を作成した介護支援事業者名」（自ら居宅サービス計画を作成した場合は、届出を受理した区市町村名）と「医療費控除の対象となる金額」が記載されています。

問合せ先 東村山税務署 ☎ 042 (394) 6811

### おむつ使用の確認書の発行について

確定申告でおむつ代が医療費控除として認められるためには、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、下記のすべての要件に該当する場合は、「おむつ使用証明書」に替えて、市で交付する「おむつ使用の確認書」で代用することができます。

- ① 確定申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること
  - ② おむつを使用している方が介護保険の要介護認定（要介護1～5）を受けていること
  - ③ おむつを使用している方の寝たきり度・尿失禁が介護保険主治医意見書（当該年度が含まれているもの）で確認できること
- 交付を希望される方は必ず事前にお問い合わせください。

※確認書の交付は、手数料250円が必要です。

問合せ先 高齢者支援課認定担当 ☎ 042 (346) 9759

# 小平市地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）

●お住まいの圏域にある地域包括支援センター・出張所にご相談ください。

地域包括支援センターの役割については表紙裏を参照してください。

## 相談受付時間

月～金 8:30～17:15  
 土 8:30～17:15 (けやきの郷は9:00～17:00)  
 ※土曜日は各種申請受付と緊急時の相談のみ

休業日：日・祝日・年末年始（12月29日から翌年1月3日まで） ※日・祝日 緊急時の電話による相談のみ

### 西圏域

栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目、上水新町1～3丁目、上水本町1丁目

#### 小平市地域包括支援センター けやきの郷

住所：小平市小川町1-485  
 (介護老人保健施設けやきの郷内)  
 電話：042-349-2321

### 中央西圏域

小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目

#### 小平市地域包括支援センター 小川ホーム

住所：小平市小川西町2-35-2  
 (特別養護老人ホーム小川ホーム内)  
 電話：042-347-6033

### 中央圏域

小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目

#### 小平市地域包括支援センター 中央センター(基幹型)

住所：小平市小川町2-1333  
 (健康福祉事務センター内)  
 電話：042-345-0691

### 中央東圏域

美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町、学園東町2～3丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目

#### 小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター

住所：小平市美園町3-12-1  
 (多摩済生ケアセンター内)  
 電話：042-349-2123

### 東圏域

花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目、花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町

#### 小平市地域包括支援センター 小平健成苑

住所：小平市鈴木町2-230-3  
 (特別養護老人ホーム小平健成苑内)  
 電話：042-451-8813

## 出張所 相談受付時間

月～金 9:00～17:00  
 ※ただし緊急対応時などは不在となる場合があります

休業日：土・日・祝日・年末年始（12月29日から翌年1月3日まで）

#### 小平市地域包括支援センター けやきの郷 たかの台出張所

住所：小平市津田町1-7-10  
 (シティホーム鷹の台#4 1階)  
 電話：042-316-3367

#### 小平市地域包括支援センター 小川ホーム 四小通り出張所

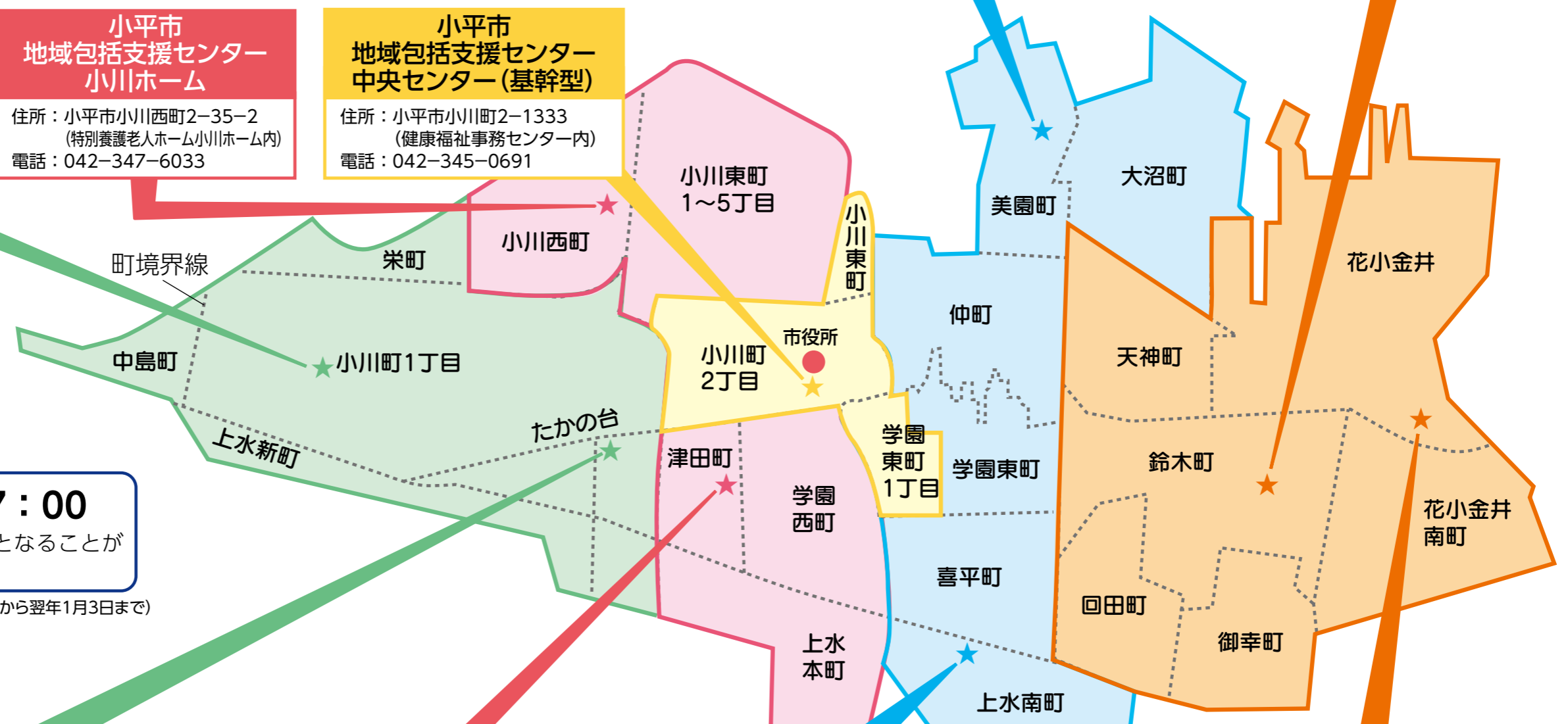
住所：小平市津田町3-38-7  
 電話：042-347-6600

#### 小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所

住所：小平市上水南町2-23-20  
 (フェアビュー 1階)  
 電話：042-359-2831

#### 小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所

住所：小平市花小金井1-17-1  
 (花小金井R-CourtII 4階)  
 電話：042-468-5143



## ●お問い合わせ・ご相談の窓口は●

### 介護保険・介護予防などに関するお問い合わせは

健康福祉部 高齢者支援課 〒187-8701 小平市小川町2-1333小平市健康福祉事務センター	
介護保険担当 (介護保険料・被保険者証)	042-346-9510
認定担当 (要介護・要支援認定)	042-346-9759
給付指導担当 (福祉用具・住宅改修の給付等)	042-346-9595
地域支援担当 (介護予防・認知症)	042-346-9539
事業推進担当 (高齢者の社会活動)	042-346-9642
計画担当 (介護保険事業計画・施設整備)	042-346-9823
F A X	042-346-9498
電子メール	koreishashien@city.kodaira.lg.jp

## ●地域包括支援センター(高齢者あんしん相談窓口)のご案内●

名 称	住 所	電話番号・FAX番号
小平市地域包括支援センター けやきの郷	小平市小川町1-485 (介護老人保健施設けやきの郷内)	042-349-2321 FAX 042-345-5348
小平市地域包括支援センター けやきの郷 たかの台出張所	小平市津田町1-7-10 (シティホーム鷹の台#4 1階)	042-316-3367 FAX 同 上
小平市地域包括支援センター 小川ホーム	小平市小川西町2-35-2 (特別養護老人ホーム小川ホーム内)	042-347-6033 FAX 042-347-5900
小平市地域包括支援センター 小川ホーム 四小通り出張所	小平市津田町3-38-7	042-347-6600 FAX 同 上
小平市地域包括支援センター 中央センター(基幹型)	小平市小川町2-1333 (小平市健康福祉事務センター内)	042-345-0691 FAX 042-345-0697
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	小平市美園町3-12-1 (多摩済生ケアセンター内)	042-349-2123 FAX 042-342-1535
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター喜平橋出張所	小平市上水南町2-23-20 (フェアビュー 1階)	042-359-2831 FAX 同 上
小平市地域包括支援センター 小平健成苑	小平市鈴木町2-230-3 (特別養護老人ホーム小平健成苑内)	042-451-8813 FAX 042-452-7702
小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所	小平市花小金井1-17-1 (花小金井R-Court II 4階)	042-468-5143 FAX 042-468-2312

※地域包括支援センターの業務、受付時間等につきましては、36・37ページをご覧ください。

### 成年後見制度に関する相談は

権利擁護センターこだいら	小平市学園東町1-19-13 小平市福祉会館2階	042-342-8780 FAX 042-342-8781
--------------	-----------------------------	----------------------------------

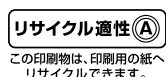
### 東京都の相談窓口

東京都介護保険制度相談窓口 (福祉保健局高齢社会対策部介護保険課) 03-5320-4597  
 東京都介護保険審査会事務局 (要介護認定結果などへの不服申立) 03-5320-4293

### 東京都国民健康保険団体連合会

介護福祉部介護相談指導課 [介護サービスに関する苦情など] 03-6238-0177

介護保険べんり帳 令和6年4月発行/編集・発行 小平市健康福祉部高齢者支援課



見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

禁無断転載©東京法規出版  
KG011700-1756767