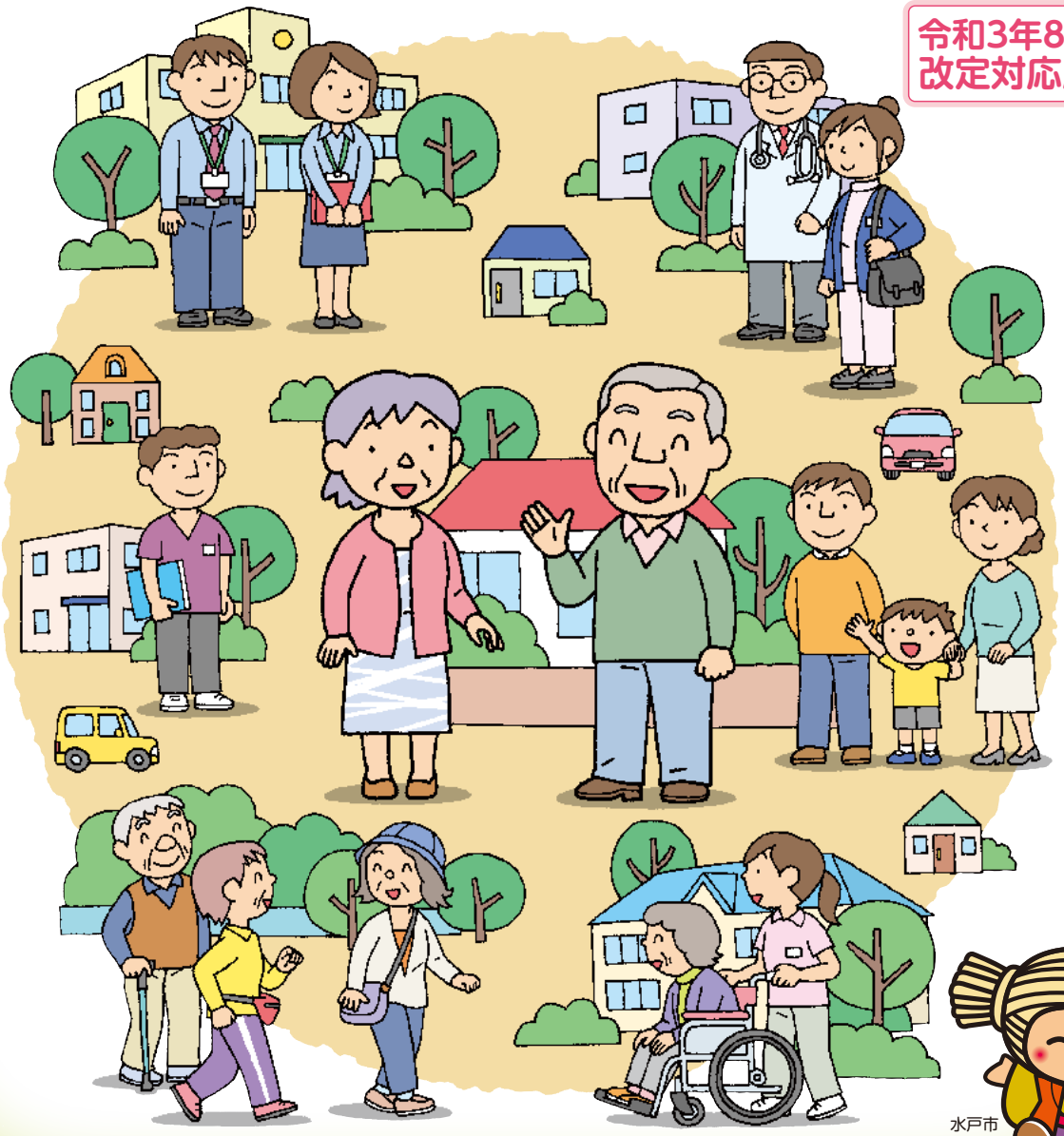
保存版

介護保険ガイドブック

地域で支える いきいき健康とあんしん長寿

令和3年8月
改定対応版



水戸市
マスコットキャラクター
みとちゃん

本ガイドブックの内容を
動画でご案内します。

水　戸　市

令和3年度 介護保険改正のポイント

令和3年4月から

- **介護保険料が決まりました**
  第8期（令和3～5年度）の介護保険料が決まりました。 ➡ 8ページ～
- **介護報酬が変わりました**
  介護サービス事業者に支払われる介護報酬が変わりました。そのため、サービスを利用したときの利用者負担も変わりました。 ➡18ページ～

令和3年8月から

- **高額介護サービス費等の上限額が一部変わりました**
  介護サービスを利用したときに、所得に応じて一定額以上の利用者負担がある場合に支給を受けることができる高額介護サービス費等の区分が細分化され、上限額の一部が変わりました。 ➡12ページ～
- **施設入所時の食費の負担額が変わりました**
  施設を利用する場合に基準となる費用（基準費用額）のうち、軽減措置を受けていない場合の食費の負担額が変わりました。 ➡28ページ～
- **施設入所時に軽減措置としての食費の負担限度額が一部変わりました**
  施設を利用したときに受けられる軽減措置としての利用者負担段階が細分化され、食費の負担限度額が一部変わりました。 ➡28ページ～

元気な明日を目指す健康都市宣言

人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、生涯を通じて健やかに過ごすためには、こころも体も健康であることが大切です。

そのため、わたしたちは、子どもから大人まで、自ら進んで健康的な生活習慣を身につけるとともに、自分らしく、生きがいを持って生活するよう心がけます。そして、家族や友人、地域みんなで互いに声をかけ合いながら、健康に対する意識を高め、健康づくりの輪を広げていきます。

ここに、中核市移行にあたり、快適な環境の中で、笑顔にあふれ、元気に暮らせるまちの実現に向け、水戸市を「元気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言します。

令和2年4月1日の中核市移行を機に、市民一人一人が主体的に健康の維持・増進に努めるとともに、社会全体で市民の健康づくりをサポートする機運を育むため、水戸市を「元気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言しました。

みなさんも、元気に毎日を過ごせるよう、自分ならではの健康習慣づくりに取り組んでみてください。

もくじ

介護保険のしくみ …… 4

介護保険料 …… 6

利用者の負担 …… 10

サービスの利用手順 …… 14

ケアプランの作成 …… 16

利用できるサービス …… 18

- 在宅サービス …… 18
- 介護予防サービス …… 22
- 福祉用具・住宅改修 …… 24
- 施設サービス …… 26
- 地域密着型サービス …… 29
- 介護予防・日常生活支援総合事業 …… 32

本ガイドブックの内容を動画でご案内します。

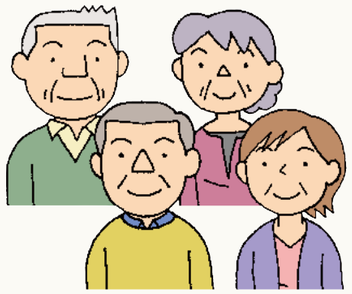
掲載している内容については、今後見直される場合があります。

介護保険のしくみ

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歳以上のみなさんが被保険者となって介護保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を支払うことで介護保険のサービスを利用できるしくみです。

40歳以上の方（被保険者）

- 介護保険料を納めます。
- サービスを利用するために要介護認定の申請ができます。
- サービスを利用したら、利用者負担を支払います。



- 介護保険料の納付
- 要介護認定の申請

- 保険証の交付
- 要介護認定

相談

支援

高齢者支援センター（地域包括支援センター）

介護予防や、地域の高齢者の総合的な相談の窓口です。くわしくはP13へ。

ケアマネジャー（居宅介護支援）

介護サービスの相談窓口となってくれる介護の専門家です。くわしくはP16・17へ

連携

連携

- サービスの提供
- サービス利用時の利用者負担の支払い

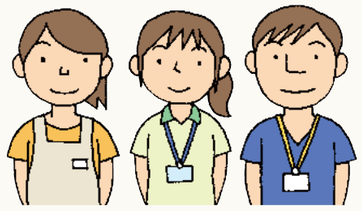
水戸市（保険者）

- 介護保険制度を運営します。
- 保険証を交付します。
- 要介護認定を行います。
- サービスの確保や整備をします。

- 介護報酬の支払い
- 介護報酬の請求

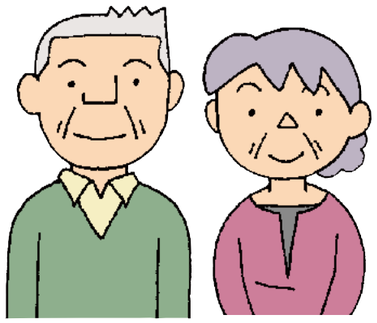
サービス事業者

- 水戸市などの指定を受けた民間企業、NPO法人、社会福祉法人、医療法人などがサービスを提供します。



介護保険制度の加入に手続きは必要ありません。40歳になると自動的に被保険者になり、65歳になると第1号被保険者に切り替わります。

65歳以上の方

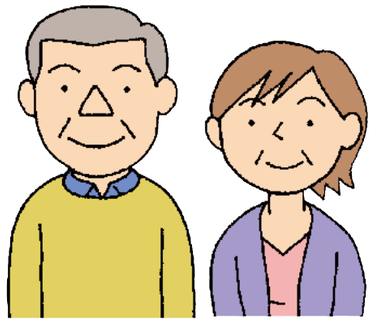


第1号被保険者

介護や支援が必要になったときに、水戸市の認定を受けてサービスが利用できます。どんな病気やけがが原因で介護や支援が必要になったかは問われません。

※65歳以上の方で、交通事故など第三者の不法行為が原因で介護保険を利用する場合は、水戸市へ届け出が必要です。水戸市介護保険課に御連絡ください。

医療保険に加入している40～64歳の方



第2号被保険者

特定疾病により介護や支援が必要になったときに、水戸市の認定を受けてサービスが利用できます。

交通事故や転倒などでのけがが原因の場合は、介護保険は利用できません。

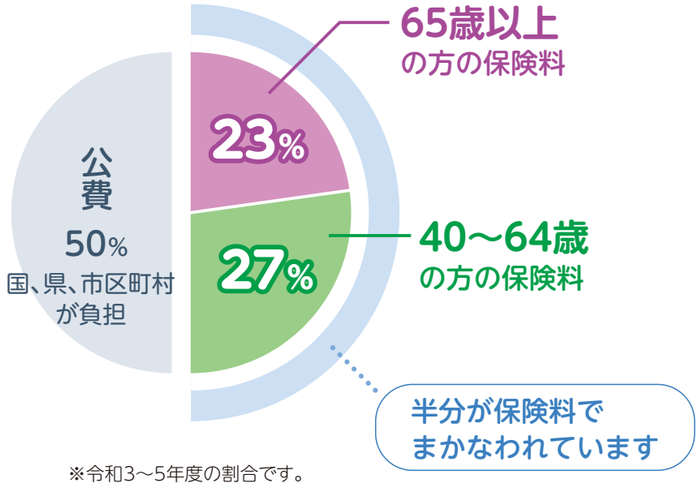
特定疾病　加齢と関係があり、要支援・要介護状態の原因となる心身の障害を引き起こす疾病

- がん（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
- 後縦靱帯骨化症
- 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

介護保険料

介護保険は、任意加入ではなく、原則として40歳以上のすべての方が加入します。みなさんが納めている介護保険料は、介護サービスの提供のほか、介護予防事業などの大切な財源になっています。

介護保険の財源構成（利用者負担分は除く）

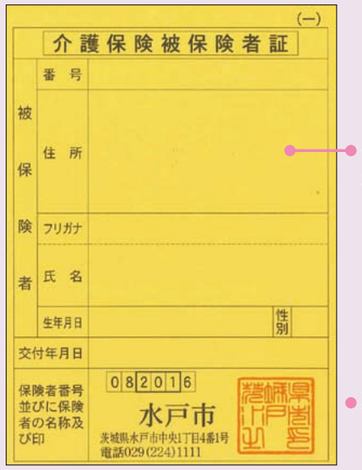


※令和3～5年度の割合です。

介護保険の被保険者には医療保険の保険証とは別に、一人に1枚の保険証（介護保険被保険者証）が交付されます。

65歳以上の方（第1号被保険者）… 65歳に到達する月に交付されます。

40～64歳の方（第2号被保険者）… 要介護認定を受けた場合などに交付されます。



- 住所に誤りがないかを確認してください。
- 裏面の注意事項をよくお読みください。

保険証は、サービスを利用するときなどに欠かせないものです。大切に保管しましょう。

※保険証は、イメージです。実際のものとは、様式が異なる場合があります。

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、水戸市で利用される介護サービスにかかる費用がまかなえるように算出された、「基準額」をもとに決まります。保険料は、3年ごとに見直しを行います。

基準額の決まり方（令和3年度から5年度までのもの）

水戸市の介護保険給付に必要な総費用 × 65歳以上の方の負担分 23% ÷ 水戸市に住む65歳以上の方の人数 ＝ 基準額（年額）73,200円

基準額とは、介護保険料を決める基準となる額のことであり、介護保険料は、基準額をもとに、本人や世帯の課税状況や所得に応じて決定します。

また、65歳以上の方が支払った介護保険料の一部は、水戸市が行う介護予防事業の財源としても活用されます。

納め方

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。受給している年金額によって、納め方は2通りに分かれます。

※納め方は法律で決まっているため、選ぶことはできません。

介護保険料は、年金の支払い月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）の年6回に分けて納めます。4月、6月、8月は、仮に算定された金額を納め（仮徴収）、10月、12月、2月は、確定した年間の保険料額から仮徴収した分を除いた額を納めます（本徴収）。

特別徴収　老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金が、年額18万円以上の方

年金の定期支払い（年6回）の際、年金から保険料があらかじめ差し引かれます。

■年金が年額18万円以上でも、次の場合は、一時的に納付書で納めるときがあります。

- 65歳（第1号被保険者）になった場合
- 年度途中で年金の受給が始まった場合
- 他の市区町村から転入した場合
- 年金が一時差し止めになった場合
- 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　など

普通徴収　老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金が、年額18万円未満の方

水戸市から送付される納付書または口座振替で、期日までに金融機関などを通じて保険料を納めます。

■口座振替がおすすめです！

保険料を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
- 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などの場合は、納付書で納めることになります。

65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料　令和3～5年度

決まり方　65歳以上の方の保険料は、「基準額」をもとに、本人や世帯の課税状況および所得に応じて個人ごとに決まります。

基準額…保険料を決める基準になる金額のことです。水戸市の介護保険給付にかかる費用や65歳以上の人数などから算出します。

令和3年4月から　介護保険料が決まりました。

保険料段階	対　象　者		調　整　率	保険料(月額)〈年額〉
第1段階	●生活保護受給者 ●世帯全員が住民税非課税で前年の公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の方		基準額×0.3	1,830円〈21,960円〉
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の公的年金等の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	基準額×0.5	3,050円〈36,600円〉
第3段階		120万円を超える方	基準額×0.7	4,270円〈51,240円〉
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が	80万円以下の方	基準額×0.9	5,490円〈65,880円〉
第5段階		80万円を超える方	基準額	6,100円〈73,200円〉
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が	120万円未満の方	基準額×1.2	7,320円〈87,840円〉
第7段階		120万円以上210万円未満の方	基準額×1.3	7,930円〈95,160円〉
第8段階		210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	9,150円〈109,800円〉
第9段階		320万円以上400万円未満の方	基準額×1.7	10,370円〈124,440円〉
第10段階		400万円以上500万円未満の方	基準額×1.8	10,980円〈131,760円〉
第11段階		500万円以上600万円未満の方	基準額×1.9	11,590円〈139,080円〉
第12段階		600万円以上の方	基準額×2.0	12,200円〈146,400円〉

●公的年金等の収入金額　国民年金・厚生年金・共済年金など課税対象となる種類の年金収入額のことです。障害年金・遺族年金・老齢福祉年金などは含まれません。

●合計所得金額　収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。第1～5段階については「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。第1～5段階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10万円を控除した金額を用います。第6段階以上の合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。

40～64歳の方（第2号被保険者）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まり、医療保険料と合わせて納めます。

国民健康保険に加入している方

決まり方　国民健康保険税（料）の算定方法と同様に、世帯ごとに決まります。

納め方　医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分を合わせて、国民健康保険税（料）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

※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。

決まり方　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）に応じて決まります。

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。

保険料を納めないでいると

保険料を滞納すると、滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

納期限を過ぎると	督促や催告が行われます。延滞金などを徴収される場合があります。
1年以上滞納すると	サービスを利用するときに、サービス費用の全額をいったん利用者が負担します。申請により、後で保険給付分が支払われます。
1年6か月以上滞納すると	サービスを利用するときに、サービス費用の全額をいったん利用者が負担します。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あてられる場合があります。
2年以上滞納すると	サービスを利用するときに、サービスを利用したときの利用者負担の割合が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費等が受けられなくなります。

やむを得ない理由で保険料を納められないときは…

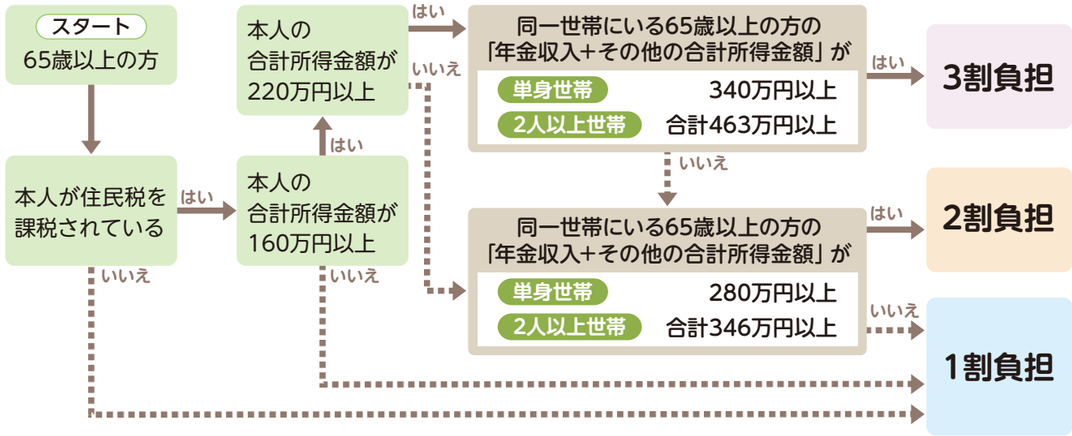
災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納められないときは、減免や納付猶予を受けられる場合があります。困ったときは、お早めに水戸市介護保険課にご相談ください。

利用者の負担

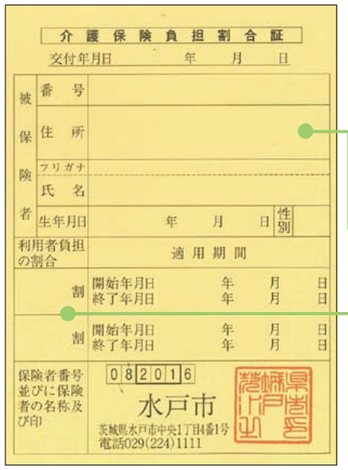
サービスを利用したら、かかった費用のうち利用者負担の割合分（1割、2割、または3割）を事業者に支払います。利用者負担の割合は、所得等により決まります。

利用者負担割合	対象区分
3割	**次の❶❷の両方に該当する場合** ❶本人の合計所得金額が220万円以上 ❷同一世帯にいる65歳以上の方の「年金収入+その他の合計所得金額」が、単身世帯の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上
2割	**「3割」に該当しない方で、次の1 2の両方に該当する場合** 1本人の合計所得金額が160万円以上 2同一世帯にいる65歳以上の方の「年金収入+その他の合計所得金額」が、単身世帯の場合280万円以上、2人以上世帯の場合346万円以上
1割	上記以外の方 （住民税非課税の方、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）

●自分の負担割合を確認してみましょう！



介護保険負担割合証

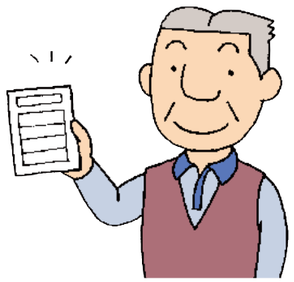


利用者負担の割合が記載されています。介護保険で認定を受けた方などに、一人1枚交付されます。適用期間は8月1日～翌年7月31日で、毎年交付されます。

サービスを利用するときなどに、保険証と一緒に提示します。

●住所に誤りがないか確認しましょう。

●利用者負担の割合（1割、2割、3割のいずれか）が記載されています。



在宅サービスの費用

おもな在宅サービスでは、要介護状態区分に応じて利用できる限度額（支給限度額）が決められています。限度額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担はサービス費用の1割、2割、または3割です。限度額を超えて利用した場合は、超えた分が全額利用者の負担になります。

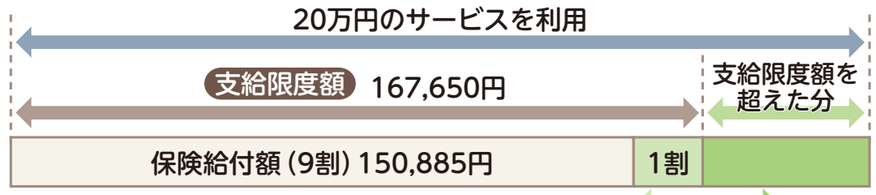
◆在宅サービスの支給限度額（1か月あたり）

要介護状態区分	1か月の支給限度額
要支援1	5,032単位
要支援2	10,531単位
要介護1	16,765単位
要介護2	19,705単位
要介護3	27,048単位
要介護4	30,938単位
要介護5	36,217単位

※1単位の単価は、サービスの種類によって10円から10.7円となります。（水戸市の場合）

※事業対象者は原則として要支援1の限度額が設定されます。

例 要介護1（1割負担）の方が1か月に20万円のサービスを利用した場合（1単位の単価を10円とした場合）



災害その他特別な事情があるときは、利用者負担額の減免を受けることができる場合がありますので、お問合せください。

利用者負担（1割） 16,765円 ＋ 超えた分の利用者負担（全額） 32,350円

利用者負担額の合計 49,115円

※実際には、これに食費や日常生活費等の実費負担分が請求される場合があります。

支給限度額が適用されないサービス（介護予防サービスについても同様です）

- 居宅療養管理指導
- 特定施設入居者生活介護
- 特定福祉用具購入
- 居宅介護住宅改修
- 介護保険施設に入所して受けるサービス（短期入所を除く）など

※特定福祉用具購入（24ページ参照）および居宅介護住宅改修（25ページ参照）には、別に支給限度額が設定されています。

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

同じ月に利用した介護保険サービスの利用者負担を合算（同じ世帯内に複数の利用者がいる場合には世帯合算）して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。

◆利用者負担の上限〈1か月〉 令和3年8月から 現役並み所得者の区分が細分化され、上限額が一部変わりました。

●令和3年8月利用分から

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（住民税課税世帯の方）	世帯 44,400円
●住民税世帯非課税等	世帯 24,600円
●合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の方 ●老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

●居住費、食費、日常生活費等は、含まれません。
●支給対象となる方には水戸市から「高額介護サービス費等支給申請書」を送付します。
●一度申請をすれば、その後の申請の必要はありません。

●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（高額医療合算介護サービス費）。介護保険と医療保険のそれぞれの限度額を適用後、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。

◆高額医療合算介護サービス費の限度額〈年額／ 8月～翌年7月〉

所得（基礎控除後の総所得金額等）	70歳未満の方がいる世帯
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

所得区分	70歳以上の方がいる世帯
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円以上	141万円
課税所得145万円以上	67万円
一　般（住民税課税世帯の方）	56万円
低所得者（住民税非課税世帯の方）	31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方	19万円

●毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。 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水戸市から「高額介護合算療養費等支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書」を送付します。

高齢者支援センター（地域包括支援センター）のご案内

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は、高齢者の生活を総合的に支える相談窓口です。住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護・福祉・医療などさまざまな面から、高齢者やその家族を支援しています。

なお、水戸市地域包括支援センターは、8か所の高齢者支援センターと基幹型から構成されています。

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と認定された方や、介護予防・生活支援サービス事業対象者などが自立して生活できるように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

安心していきいきと暮らせるように、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介、消費者被害などに対応します。

高齢者支援センター（地域包括支援センター）

主任ケアマネジャー

保健師
（または経験豊富な看護師）

社会福祉士

高齢者支援センター（地域包括支援センター）では、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となり、お互いに連携をとりながら総合的に高齢者を支援します。

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、その他困ったことがあれば、ご相談ください。

さまざまな方面から支えます

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。

悩みや相談ごとなど、お気軽にご相談ください！

住み慣れた地域での暮らしを支える「地域包括ケアシステム」

地域包括ケアシステムは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するしくみです。必要とされるサービスを切れ目なく提供していくことで、地域に住む高齢者の生活を支援します。

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は、地域の高齢者が抱えるさまざまな問題を見つけて整理し、医療機関、サービス事業者、地域住民や自治会などと連携して支援する地域包括ケアシステムの調整役を担っています。

サービスの利用手順

介護や支援が必要と思ったら、水戸市介護保険課または高齢者支援センター（地域包括支援センター）にて相談できます。

1 相談します

水戸市介護保険課や高齢者支援センター（地域包括支援センター）にて相談できます。必要な介護や支援の度合い（要介護状態区分）によって、利用できるサービスが異なります。

介護サービスの利用を希望する場合は…

介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望する場合は…

高齢者支援センター（地域包括支援センター）で、基本チェックリストを受けます。その結果により、利用できるサービスが異なります。

基本チェックリストを受けた後でも、必要と思われる場合は要介護認定の申請をご案内します。

P32へ

2 要介護認定の申請をします

介護サービスの利用を希望する方は、水戸市介護保険課のほか、赤塚・常澄・内原の各出張所に要介護認定の申請をします。申請は本人または家族のほか、高齢者支援センター（地域包括支援センター）、居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

■申請には次のものが必要です

- **要介護認定等申請書**
  （介護保険課の窓口に置いてあります）
- **介護保険の保険証**
- **医療保険の保険証**（第2号被保険者の場合）

※申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。

3 認定調査が行われます

認定調査

水戸市の職員などが自宅などを訪問し、心身の状況を調べるために、本人や家族などから聞き取り調査などをします（全国共通の調査票です）。

主治医意見書

本人の主治医が、介護を必要とする原因疾患など心身の状況について記入します。

認定調査を受けるときのポイントは？

- **体調のよいとき（通常時）に調査を**
  手術直後や発熱時など、いつもと違う体調の時では、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と安心です。
- **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。
- **日常の補装具があれば伝える**
  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。

4 審査・判定されます

認定調査の結果などから、要介護状態区分が判定されます。

一次判定（コンピュータ判定）

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。

特記事項

調査票には盛り込めない事項などが記入されます。

主治医意見書

二次判定（介護認定審査会）

水戸市が任命する保健、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、要介護状態区分を判定します。

5 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「介護保険の保険証」が届くので、記載されている内容を確認しましょう。

要介護1～5

サービスの利用で生活機能の維持・改善を図ることが適切な方など

利用できるサービス
- 介護サービス

P16へ

要支援1・2

要介護状態が軽く、サービスの利用で生活機能が改善する可能性の高い方など

利用できるサービス
- 介護予防サービス P17へ
- 介護予防・生活支援サービス事業 P33へ

非該当

ただし、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は次の事業が利用できます。

利用できるサービス
- 介護予防・生活支援サービス事業 P33へ

※65歳以上の方は、だれでも利用できる一般介護予防事業もあります。くわしくは、P34へ。

認定結果の有効期間と更新手続き

認定の有効期間は、新規の場合は原則6か月（最大で12か月）、更新認定の場合は原則12か月（最大で48か月）です。月途中の申請の場合は、その月の末日までの期間＋有効期間です。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になります。

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日前からすることができます。

ケアプランの作成

ケアプランとは、どんなサービスを、いつ、どのくらい利用するのかを決めた計画書のことです。このケアプランにもとづいて介護保険のサービスを利用します。要介護1～5の方はケアプラン、要支援1・2の方は介護予防ケアプランを作成します。

ケアプランや介護予防ケアプランの相談・作成にかかる費用は、介護保険にて全額負担するため、利用者の負担はありません。

要介護1～5の方の場合

在宅でサービスを利用したい

ケアプラン作成を依頼

居宅介護支援事業者にケアプラン作成を依頼します。

※利用するサービスによっては、サービス事業者でケアプランを作成します。

↓

ケアプランの作成

❶居宅介護支援事業者のケアマネジャーが、本人や家族と話し合い、課題を分析して、ケアプランの原案を作成します。
❷ケアマネジャーを中心に、本人や家族、サービス事業者などで話し合い、原案を検討します。
❸話し合いをもとに原案を調整し、本人の同意を得てケアプランを作成します。

↓

在宅サービスを利用 P18へ

地域密着型サービスを利用 P29へ

サービス事業者と契約し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

施設に入所・入居したい

介護保険施設と契約

入所を希望する施設に直接申し込み、契約します。

↓

ケアプランの作成

❶施設のケアマネジャーが、本人や家族と話し合い、課題を分析して、ケアプランの原案を作成します。
❷ケアマネジャーを中心に、本人や家族、施設のスタッフで話し合い、原案を検討します。
❸話し合いをもとに原案を調整し、本人の同意を得てケアプランを作成します。

↓

施設サービスを利用

ケアプランにもとづいてサービスを利用します。 P26へ

■居宅介護支援事業者とは

ケアプランの作成や、サービスを適切に利用できるようサービス事業者などとの連絡や調整をします。また、介護保険施設の紹介や、要介護認定の申請代行もします。ケアマネジャーが所属しています。

■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。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 施設入所を希望する方に適切な施設を紹介します。

要支援1・2の方の場合

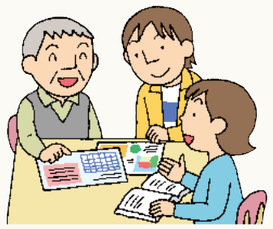
介護予防ケアプラン作成を依頼

住んでいる地区を担当する高齢者支援センター（地域包括支援センター）に連絡します。
（本パンフレットの裏表紙に連絡先があります。）
※利用するサービスによっては、サービス事業者でケアプランを作成します。

↓

介護予防ケアプランの作成

❶高齢者支援センター（地域包括支援センター）のスタッフが本人や家族と話し合い、課題を分析します。目標を決めて達成するための内容を盛り込んだ介護予防ケアプランの原案を作成します。
❷高齢者支援センター（地域包括支援センター）のスタッフや本人、家族、サービス事業者などで話し合い、原案を検討します。
❸話し合いをもとに原案を調整し、本人の同意を得て介護予防ケアプランを作成します。



↓

介護予防サービスを利用 P22へ

地域密着型介護予防サービスを利用 P30へ

サービス事業者と契約し、介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

介護予防・生活支援サービス事業を利用

必要に応じてサービス事業者と契約し、介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。 P33へ

※介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業の両方を利用することもできます。

利用できるサービス

令和3年4月から 利用者負担が変わりました。

利用者負担のめやすは、1割負担の方が支払う、サービスにかかる基本的な費用を掲載しています。このほかに、サービスの内容による加算、居住費、食費、日常生活費等がかかる場合があります。

◆新型コロナウイルス感染症に対応するための特例として、令和3年4～9月はすべてのサービスにおいて基本報酬に0.1％の上乗せがあります。

要介護1～5の方の場合

●在宅サービス

家に来てもらって利用する

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護や、調理・洗濯などの生活援助を行います。

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、清拭（せいしき）（体を拭く）
- 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

●利用者負担のめやす

要介護1～5

身体介護中心（1回） 20分以上30分未満利用の場合	268円
生活援助中心（1回） 20分以上45分未満利用の場合	196円
通院等乗降介助	106円

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で家庭を訪問し、浴槽を提供して入浴の介護をします。

●利用者負担のめやす

要介護1～5

1回	1,349円

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを行います。

●利用者負担のめやす

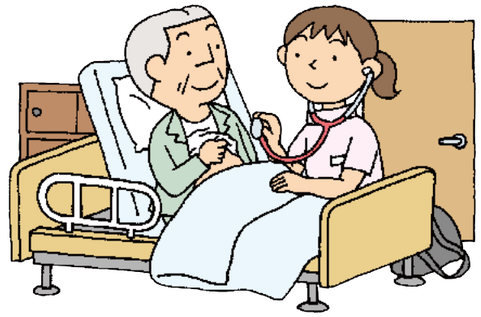
要介護1～5

1回※	324円

※20分間リハビリテーションを行った場合。

訪問看護

疾患など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。



●利用者負担のめやす（30分未満利用の場合）

要介護1～5

訪問看護ステーションから（1回）	503円
病院又は診療所から（1回）	426円

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、通院が難しい方の居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

●利用者負担のめやす（1回）
（単一建物居住者1人に対して行う場合）

要介護1～5

医師が行う場合（月2回まで）	514円

施設に通って利用する

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを日帰りで行います。

●**利用者負担のめやす**
（通常規模の事業所・
7時間以上8時間未満の場合）

要介護1～5

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。

通所リハビリテーション（デイケア）

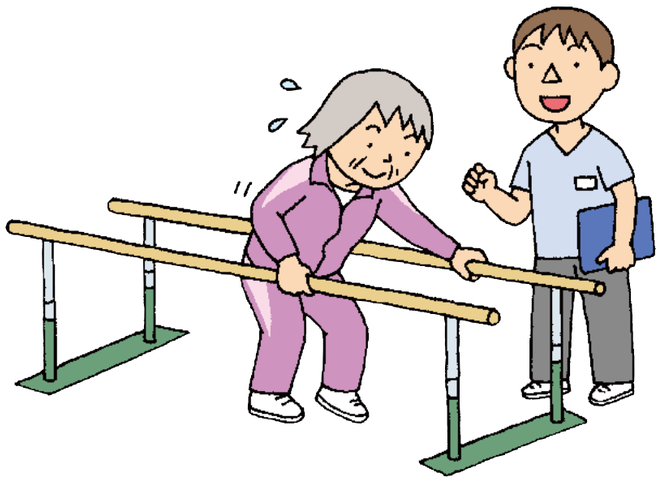
介護老人保健施設や医療機関などで、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援のほか、理学療法士や作業療法士などによるリハビリテーションを日帰りで行います。

●**利用者負担のめやす**
（通常規模の事業所・
7時間以上8時間未満の場合）

要介護1～5

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。



短期間施設に入所する

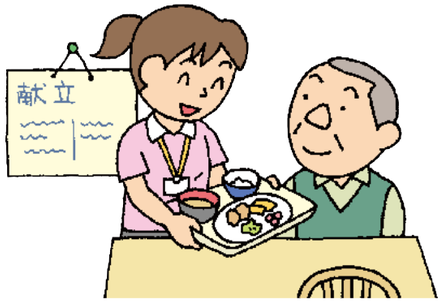
短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設などに短期間入所している方に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

●**利用者負担のめやす**（併設型の場合・1日）

要介護1～5

	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	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



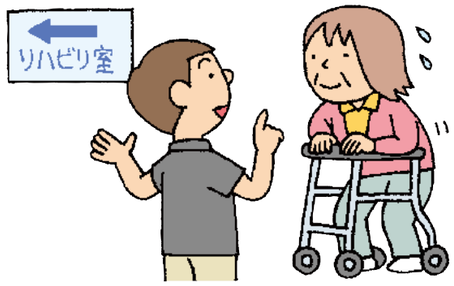
短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所している方に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練、日常生活上の支援などを行います。

●**利用者負担のめやす**（介護老人保健施設の場合・1日）

要介護1～5

	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	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



入居している施設で利用する

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方に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

●**利用者負担のめやす**（30日）

要介護1～5

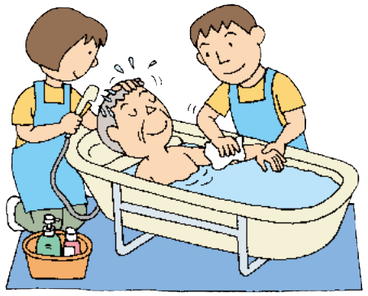
要介護1	16,867円
要介護2	18,936円
要介護3	21,130円
要介護4	23,137円
要介護5	25,300円

要支援1・2の方の場合

●介護予防サービス

介護予防訪問入浴介護

浴室の利用が難しい方の居宅を移動入浴車で訪問し、入浴をお手伝いします。



●**利用者負担のめやす**

要支援1・2

1回	912円

介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士などが居宅を訪問し、自分で行える体操やリハビリの指導などを行います。

●**利用者負担のめやす**

要支援1・2

1回※	324円

※20分以上リハビリテーションを行った場合

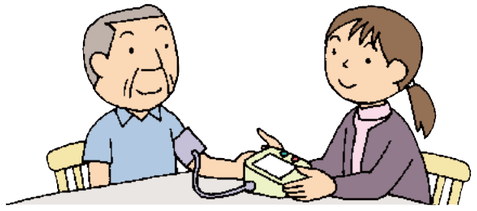
介護予防訪問看護

疾患などを抱えている方について、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**（30分未満利用の場合）

要支援1・2

訪問看護ステーションから（1回）	482円
病院又は診療所から（1回）	408円



介護予防居宅療養管理指導

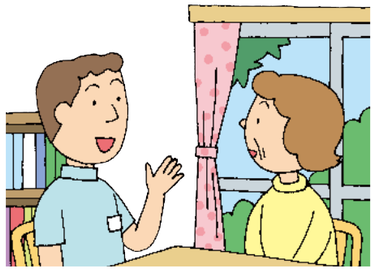
医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが、通院が難しい方の居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

●**利用者負担のめやす**（1回）

（単一建物居住者1人に対して行う場合）

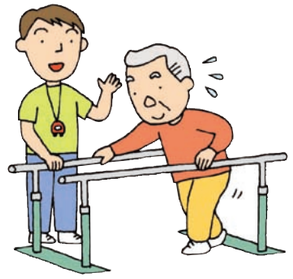
要支援1・2

医師が行う場合（月2回まで）	514円



介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関などで、理学療法士や作業療法士などによる生活機能の維持向上のためのリハビリテーションの指導や支援を日帰りで行います。



●**利用者負担のめやす**（1か月につき）

要支援1・2

共通的サービス

要支援1	2,166円
要支援2	4,219円

※送迎、入浴を含む。

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	159円

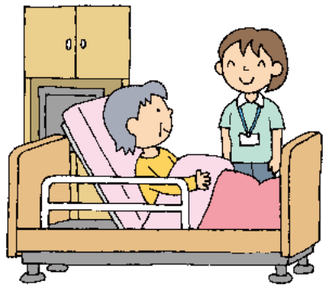
介護予防短期入所生活介護

介護老人福祉施設などに短期間入所している方に、機能訓練、日常生活上の支援などを行います。

●**利用者負担のめやす**（併設型・従来型個室・1日）

要支援1・2

	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



介護予防短期入所療養介護

介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所している方に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練、日常生活上の支援などを行います。

●**利用者負担のめやす**（老人保健施設・基本型・従来型個室・1日）

要支援1・2

	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

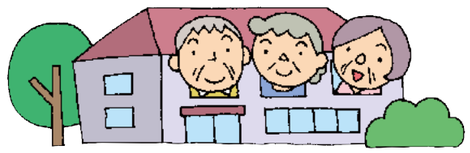
介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している方に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

●**利用者負担のめやす**（30日）

要支援1・2

要支援1	5,706円
要支援2	9,750円



要介護1～5の方の場合　要支援1・2の方の場合

● 福祉用具・住宅改修

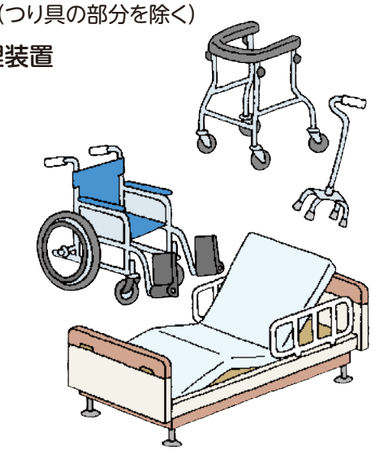
福祉用具貸与（介護予防福祉用具貸与）

日常生活の自立を助けるための福祉用具を借りることができます。

対象の福祉用具

❶ 車いす
❷ 車いす付属品（クッションなど）
❸ 特殊寝台
❹ 特殊寝台付属品（マットレス・サイドレールなど）
❺ 床ずれ防止用具
❻ 体位変換器（起き上がり補助装置を含む）
❼ 手すり（工事をともなわないもの）
❽ スロープ（工事をともなわないもの）
❾ 歩行器
❿ 歩行補助つえ
⓫ 認知症老人徘徊（はいかい）感知機器
⓬ 移動用リフト（つり具の部分を除く）
⓭ 自動排泄（はいせつ）処理装置

※❶～❻、⓫、⓬の福祉用具は、原則として要支援1・2、要介護1の方は利用できません。
※⓭の福祉用具は、原則として要支援1・2、要介護1～3の方は利用できません（尿のみを吸引するものは除く）。



● 利用者負担について

レンタル費用の1割、2割、または3割です。支給限度額（P11参照）が適用されます。用具の種類や事業者により金額は異なりますが、商品ごとに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。

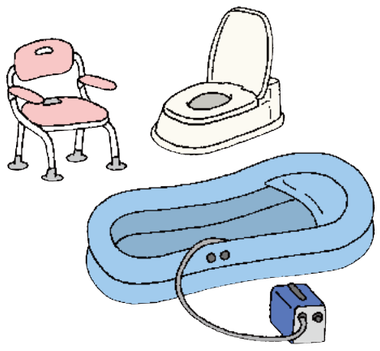
特定福祉用具購入（特定介護予防福祉用具購入）　申請が必要です

水戸市等の指定を受けた事業者から福祉用具を購入したとき、購入費用の一部が支給されます。

対象の福祉用具

❶ 腰掛便座（便器の底上げ部材を含む）
❷ 自動排泄処理装置の交換可能部品
❸ 入浴補助用具（シャワーチェア、浴槽用手すり等）
❹ 簡易浴槽
❺ 移動用リフトのつり具の部分

※水戸市等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。
※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

いったん利用者が購入費全額を負担します。あとで領収証などを添えて水戸市に申請すると、同一年度（4月1日～翌年3月31日）で10万円を上限に、利用者負担の割合分（1割、2割、または3割）を除いた金額が支給されます。

居宅介護住宅改修（介護予防住宅改修）　事前の申請が必要です！

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。

対象の住宅改修

❶ 手すりの取り付け
❷ 段差の解消
❸ 滑りの防止・移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
❹ 引き戸などへの扉の取り替え
❺ 洋式便器などへの便器の取り替え
❻ その他❶～❺に伴い必要な住宅改修

● 利用者負担について

いったん利用者が改修費全額を負担します。あとで水戸市に申請すると、20万円を上限に、利用者負担の割合分（1割、2割、または3割）を除いた金額が支給されます。
引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がった場合は、再度給付が受けられます。

手続きの流れ

ケアマネジャーなどに相談
施工業者を選ぶ前にかならず相談しましょう。
↓
施工事業者の選択・見積もり依頼
複数の事業者から見積もりを取りましょう。
↓
水戸市へ事前に申請／水戸市の確認
↓
工事の実施・完了／支払い
↓
水戸市へ領収証などを提出
↓
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
- 工事費見積書
- 住宅改修が必要な理由書
  ケアマネジャーや福祉住環境コーディネーター（2級以上）などに作成を依頼します。
- 改修後の完成予定の状態がわかるもの
  簡単な平面図および日付の入った写真。

提出に必要な書類

- 住宅改修に要した費用の領収証
- 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。
- 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。
- 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）

特定福祉用具購入および住宅改修の受領委任払い

特定福祉用具購入や居宅介護住宅改修について、利用者は代金の利用者負担分（費用の1～3割）を支払い、事業者が利用者に代わって介護保険支給分を受領する方法（受領委任払い）もあります。なお、水戸市では、限度額を超える工事の場合は、受領委任払いを認めていません。
詳しくは、水戸市介護保険課（電話029-232-9177）にお問い合わせください。

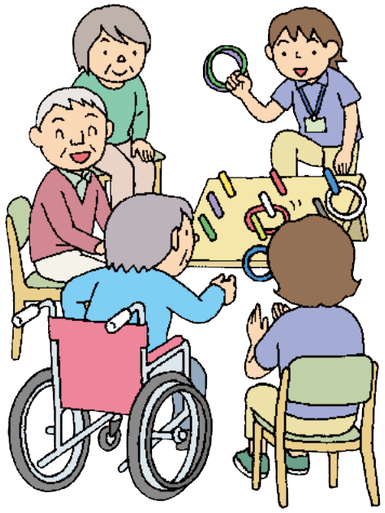
要介護1～5の方の場合

● 施設サービス（要支援1・2の方は利用できません）

施設に入所する

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方に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練、療養上の世話などを行います。新規入所は原則として要介護3～5の方が対象です。



●**利用者負担のめやす**（30日の場合）

要介護3～5

	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

介護老人保健施設

病状が安定し在宅復帰をめざしている方に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練などを行います。

●**利用者負担のめやす**（30日の場合）

要介護1～5

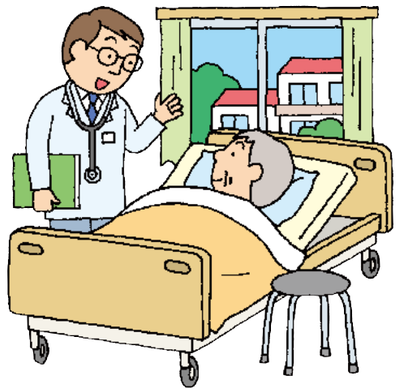
	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	22,384円	24,704円	24,955円
要介護2	23,795円	26,209円	26,366円
要介護3	25,739円	28,153円	28,309円
要介護4	27,400円	29,752円	29,971円
要介護5	28,999円	31,444円	31,633円

●**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。

介護療養型医療施設（療養病床等）

長期療養を必要とする方に、療養上の管理や看護、医学的管理下の介護、機能訓練などを行います。令和3年6月現在、水戸市内にはこのサービスを提供する事業所はありません。



●**利用者負担のめやす**（30日の場合）

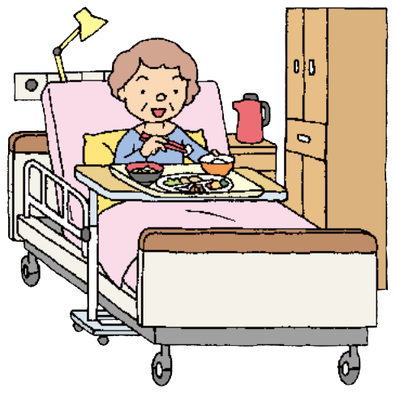
要介護1～5

	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

※令和6年3月末に廃止が予定されているサービスです。

介護医療院

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行います。令和3年6月現在、水戸市内にはこのサービスを提供する事業所はありません。



●**利用者負担のめやす**（30日の場合）

要介護1～5

	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

施設サービスの費用

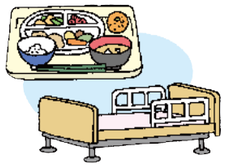
施設サービスを利用した場合は、サービス費用の1割、2割、または3割のほかに、食費・居住費、日常生活費（シャンプー代、おやつ代など）が利用者の負担になります。利用者負担は施設と利用者の間で契約により決められますが、平均的な費用をもとに、基準となる額（基準費用額）が定められています。

基準費用額 令和3年8月から 食費の負担額が変わりました。

- 食　　費：1,445円
- 居住費等：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（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,171円）
  多床室……　377円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は855円）

低所得の方は食費と居住費が軽減されます

低所得のため施設利用が困難な方は、申請を行い、認定を受けることで、食費と居住費の減額を受けられる場合があります（特定入所者介護サービス費）。



◆負担限度額（1日当たり） 令和3年8月から 第3段階が細分化され、負担限度額のうち食費が一部変わりました。

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	多床室
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	300円	300円	820円	490円	490円 (320円)	0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80万円以下の方	390円	600円	820円	490円	490円 (420円)	370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120万円以下の方	650円	1,000円	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370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120万円超の方	1,360円	1,300円	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合は、（　）内の金額となります。

❶❷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対象となりません。

❶ 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の場合

❷ 住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も非課税）でも、預貯金等が
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
令和3年8月から預貯金等の金額が利用者負担段階別になりました。

要介護1～5の方の場合　要支援1・2の方の場合

●地域密着型サービス（原則として、住民票がある市区町村の地域密着型サービスのみ利用できます）

住み慣れた地域で利用する

夜間対応型訪問介護

※要支援1・2の方は利用できません。

夜間でも安心して在宅生活が送れるように、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護を行います。

- **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）

要介護1～5

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

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

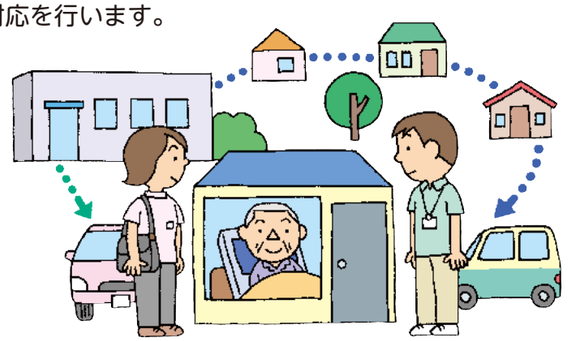
※要支援1・2の方は利用できません。

訪問介護と訪問看護が連携し、日中・夜間を通じて定期的な巡回による訪問と、通報などによる随時の対応を行います。

- **利用者負担のめやす**（1か月）
  〈一体型・訪問看護サービスを行う場合〉

要介護1～5

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



地域密着型通所介護

※要支援1・2の方は利用できません。

定員が18人以下の小規模な通所介護事業所で、介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

- **利用者負担のめやす**
  （7時間以上8時間未満の場合・1回）

要介護1～5

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

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）

通所を中心に、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多機能なサービスを行います。

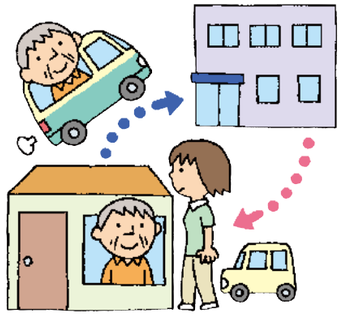
●**利用者負担のめやす**
（事業所と同一建物に居住しない場合・30日）

要介護1～5

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

要支援1・2

要支援1	3,627円
要支援2	7,331円



看護小規模多機能型居宅介護

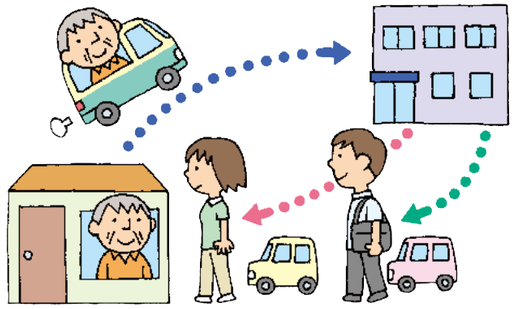
※要支援1・2の方は利用できません。

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせて、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護を行います。

●**利用者負担のめやす**
（事業所と同一建物に居住しない場合・30日）

要介護1～5

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



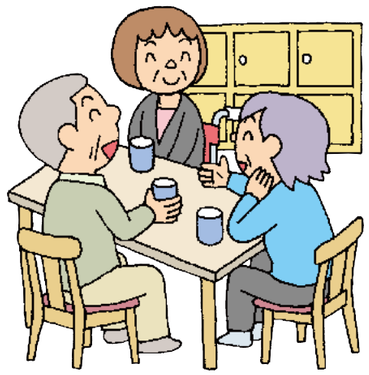
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

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支援、機能訓練などを行います。
新規入所は原則として要介護3～5の方が対象です。

●**利用者負担のめやす**（30日）

要介護3～5

	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3	22,635円	22,635円	25,174円
要介護4	24,830円	24,830円	27,400円
要介護5	26,961円	26,961円	29,532円



地域密着型特定施設入居者生活介護

※要支援1・2の方は利用できません。

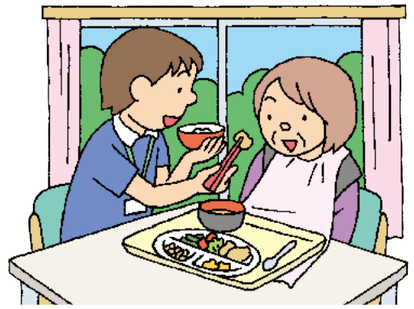
定員が29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームなどに入居している方に、介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

令和3年6月現在、水戸市内にはこのサービスを提供する事業所はありません。

●**利用者負担のめやす**（30日）

要介護1～5

要介護1	16,992円
要介護2	19,093円
要介護3	21,287円
要介護4	23,325円
要介護5	25,488円



認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

認知症の方を対象に、食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練など専門的なケアを日帰りで行います。

●**利用者負担のめやす**（単独型・7時間以上8時間未満の場合・1回）

要介護1～5

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

要支援1・2

要支援1	907円
要支援2	1,012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）

※要支援1の方は利用できません。

認知症の方を対象に、共同生活する住宅で食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

●**利用者負担のめやす**（1ユニット施設の場合・30日）

要介護1～5

要介護1	23,952円
要介護2	25,080円
要介護3	25,801円
要介護4	26,334円
要介護5	26,899円

要支援2

要支援2	23,826円

●介護予防・日常生活支援総合事業

「介護予防・日常生活支援総合事業」は、水戸市が行う介護予防の取り組みです。介護保険の認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせた介護予防のためのサービスを利用することができます。

利用の流れ

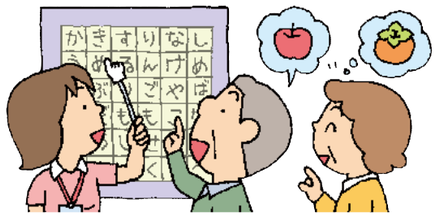
高齢者支援センター（地域包括支援センター）で
基本チェックリストを受けます。

基本チェックリストで
生活機能の低下が
みられた

基本チェックリストで
生活機能の低下が
みられなかった

介護予防・日常生活支援総合事業

事業対象者
（介護予防・生活支援サービス事業対象者）



介護予防・生活支援サービス事業
が利用できます。

●事業対象者になったら…

住んでいる地区を担当する高齢者支援センター（地域包括支援センター）に連絡します。

必要に応じてケアプランを作成してサービス事業者と契約し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

自立した生活が送れる方

一般介護予防事業
が利用できます。

一般介護予防事業は、65歳以上の方はだれでも利用できます。

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

●基本チェックリスト	基本チェックリストとは、介護の原因となりやすい生活機能の低下がないか、運動、口腔（こうくう）、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもりなどの25項目について「はい」「いいえ」で答える質問票です。
●生活機能	人が生きていくための機能全体のことで、体や精神の働きのほか、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。

介護予防・生活支援サービス事業

高齢者ができる限り介護を必要としない生活を続けられるよう、元気なうちから介護予防と生活支援に関するサービスを提供する事業です。

対象者 要支援1・2の方
基本チェックリストに該当した方（事業対象者）

①訪問型サービス

介護予防ホームヘルプサービス

ホームヘルパーの訪問を受け、自分でできることが増えるように入浴・排泄・食事などの介護・日常生活の支援を受けられます。

●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（要支援1・2、事業対象者）
週2回程度の利用	2,514円（要支援1・2、事業対象者）
週2回程度を超える利用	3,988円（要支援2、事業対象者）

訪問型介護予防事業

保健師などが訪問し、適切な指導を行うことにより、家庭や地域の中でいきいきと暮らせるよう支援します。

回　数 月2回程度、3か月間

利用料 無料（実費がかかる場合があります。）

②通所型サービス

介護予防デイサービス

デイサービスセンターで、機能訓練、入浴など必要な日常生活の支援を受けられます。

●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（要支援1、事業対象者）
週2回程度の利用	3,583円（要支援2、事業対象者）

※送迎を含みます。

通所型介護予防事業

介護予防に関する講話、運動、栄養改善、口腔ケア、認知症予防などの指導を行い、いつまでも元気に過ごせるように支援します。

回　数 週1回程度、3か月間

利用料 無料（実費がかかる場合があります。）

一般介護予防事業

介護を要する状態になることを防ぐとともに、自立した生活をできるだけ長く維持することを目指します。これからも、元気に過ごせるよう、ぜひ、ご参加ください。
また、各種養成講座により、地域の介護予防を担う人材の育成も行っています。

①元気アップ・ステップ運動教室

内　容　ねたきりの主要因である脳血管疾患や転倒による骨折の予防を図るため、有酸素運動と足腰の筋力トレーニングなどを行います。

対象者　65歳以上の方
日　程　「広報みと」でお知らせします。
費　用　無料

②いきいき健康クラブ

内　容　転倒予防の体操やレクリエーション、会話などを通して、地域に住む多くの方々がお互いに交流し、健康づくりを行います。

対象者　65歳以上の方
日　程　高齢福祉課地域支援センター（電話 029-297-5903）へお問い合わせください。
費　用　無料

③脳の健康教室

内　容　認知症を予防するため、簡単な計算や読み書きなどを行います。

対象者　65歳以上の方
日　程　「広報みと」でお知らせします。
費　用　テキスト代は、自己負担となります。

④シルバーリハビリ体操教室

内　容　筋力や柔軟性の向上と生活動作を楽にするため、いつでも、どこでも、一人でも取り組めるリハビリ体操を行います。

対象者　65歳以上の方
日　程　高齢福祉課地域支援センター（電話 029-297-5903）へお問い合わせください。
費　用　無料

⑤認知症チェックセミナー

内　容　地域住民が認知症を正しく理解し、認知症のリスクのある方の早期発見と適切な支援に結び付けるためのセミナーを開催します。

対象者　65歳以上の方
日　程　「広報みと」でお知らせします。
費　用　無料

⑥介護予防講座

内　容　介護予防についての知識の普及・啓発を図るため、運動、栄養改善、口腔ケア、認知症予防に関する指導を行います。

対象者　65歳以上の方
日　程　「広報みと」でお知らせします。
費　用　無料

⑦元気アップ・ステップ運動サポーター養成

内　容　介護予防についての知識と正しい運動方法などを指導し、地域で開催する元気アップ・ステップ運動教室のサポーターを養成します。

対象者　65歳までの方
日　程　「広報みと」でお知らせします。
費　用　無料

⑧シルバーリハビリ体操指導士養成

内　容　介護予防のためのリハビリの知識や体操の普及活動を行う人材を養成します。

対象者　50歳以上の方
日　程　「広報みと」でお知らせします。
費　用　無料

介護保険に関するお問い合わせは

水戸市役所　介護保険課

〒310－8610　水戸市中央1丁目4番1号

☎029-224-1111（代表）

	担当係	直通
●介護保険料のことなら	保険係	☎029-232-9194
●要介護認定のことなら	認定係	☎029-232-9147
●介護サービスのことなら	給付係	☎029-232-9177

水戸市のホームページアドレス　https://www.city.mito.lg.jp

（ホームページからは、申請書などをダウンロードすることができます。）

高齢者支援センター（地域包括支援センター）をご利用ください

水戸市では、高齢者の総合相談窓口として、高齢者支援センター（地域包括支援センター）を設置しています。

高齢者の介護や福祉に関する相談を受け付ける8か所の高齢者支援センターと要支援1・2の方の介護予防ケアプランの作成を担当する基幹型（介護予防支援事業所）が一体となって、高齢者の暮らしにかかわる様々な相談に応じています。

お問い合わせ先

介護や福祉に関する相談（カッコ内は担当中学校区）	
●中央高齢者支援センター（第一中・第二中）	☎029-306-9582
●東部高齢者支援センター（第三中・千波中）	☎029-246-6216
●南部第一高齢者支援センター（第四中）	☎029-246-5690
●南部第二高齢者支援センター（緑岡中・見川中・笠原中）	☎029-241-4821
●北部高齢者支援センター（飯富中・国田義務教育・第五中・石川中）	☎029-246-6003
●西部高齢者支援センター（赤塚中・双葉台中）	☎029-246-6333
●常澄高齢者支援センター（常澄中）	☎029-246-6155
●内原高齢者支援センター（内原中）	☎029-257-5466
要支援１・２の方の介護予防ケアプラン担当	
●基幹型（介護予防支援事業所）	☎029-232-9110

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT by MORISAWA
ユニバーサルデザイン（UD）の考え方に基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した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
KG012830－1688670