

地域で支えあい いきいきと安心して 自分らしく暮らせるまち・水戸

みんなのあんしん

介護保険

わかりやすい利用の手引き

令和6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

水戸市



介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を負担することでさまざまな介護保険サービスが受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、できる限り自立した生活を送れるよう支援します。

本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにしていいただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。



令和6年度

介護保険制度改正のポイント

◆介護保険サービスに関して

介護予防支援の指定対象の拡大。(令和6年4月から) ▶ 14・21 ページ

一部の福祉用具について貸与と購入の選択制導入。(令和6年4月から) ▶ 26 ページ

◆介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

介護保険料の変更。(令和6年4月から) ▶ 7 ページ

介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更。(令和6年4月から) ▶ 17～25 ページ

特定入所者介護サービス費の限度額の変更。(令和6年8月から) ▶ 34 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。

水戸市は令和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、「元気な明日を目指す健康都市」を宣言しました。

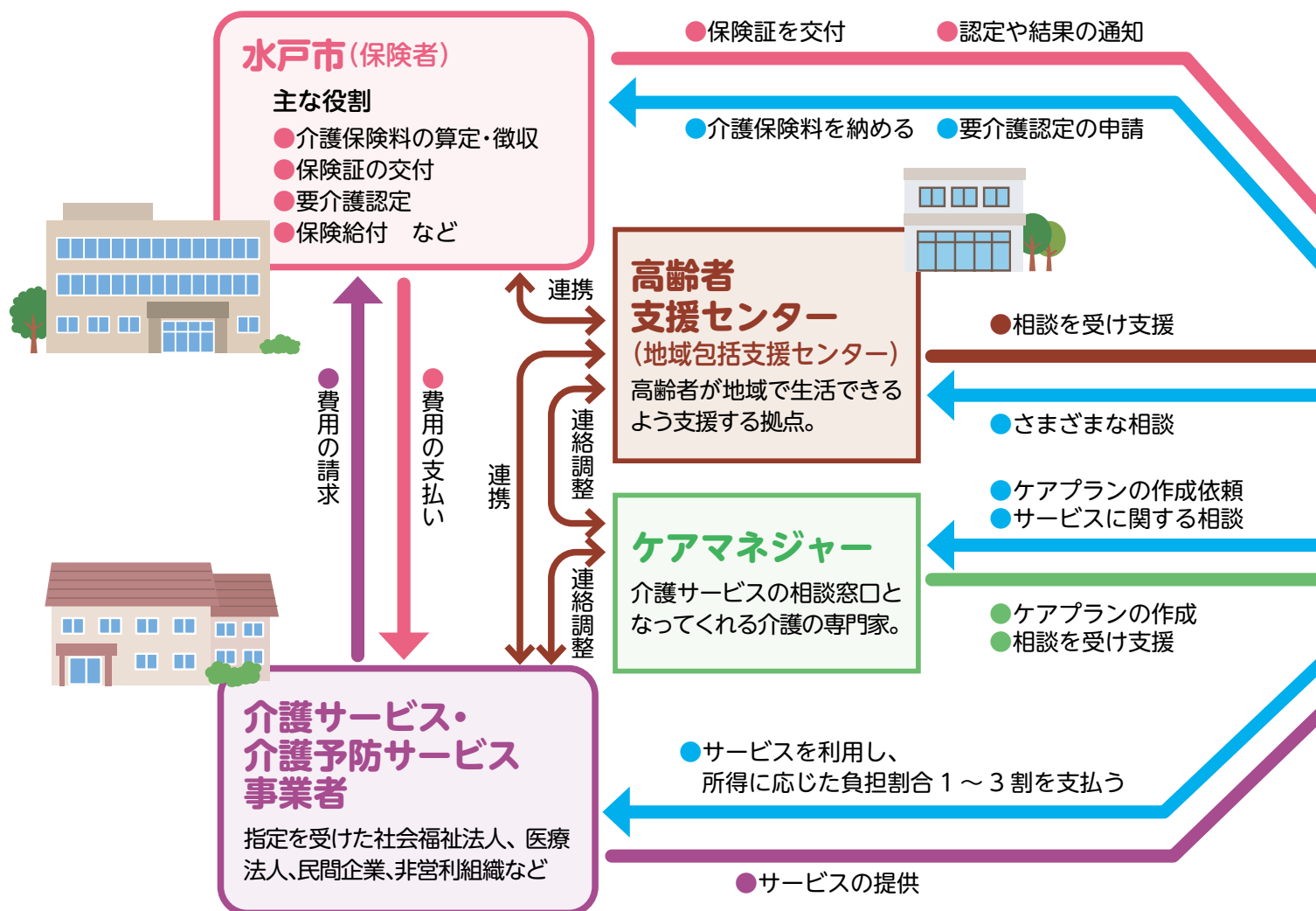
みなさんも、元気に毎日を過ごせるよう、自分ならではの健康習慣づくりに取り組んでみてください。



しくみと加入者	4
介護保険のしくみ	4
介護保険料の決まり方・納め方	6
社会全体で介護保険を支えています	6
サービス利用の手順	10
サービス利用の流れ①	10
要介護認定の流れ	12
サービス利用の流れ②	14
介護サービス【要介護1～5の方へ】	16
介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす	16
施設サービスの種類と費用のめやす	20
介護予防サービス【要支援1・2の方へ】 ...	21
介護予防サービスの種類と費用のめやす	21
地域密着型サービス	24
住み慣れた地域で受けるサービス	24
福祉用具貸与・購入、住宅改修	26
生活環境を整えるサービス	26
地域支援事業（総合事業）	28
自分らしい生活続けるために	28
費用の支払い	33
自己負担限度額と負担の軽減	33

介護保険のしくみ

40歳以上の皆さんが加入者（被保険者）となり、保険料を納め、介護が必要になったとサービスを利用できます。運営は水戸市が行っています。



「高齢者支援センター（地域包括支援センター）」とは？

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は、地域の高齢者の総合相談窓口です。

→ 詳しくは32ページ。

【主にどんなことをするの？】

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

「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。

ケアマネジャーは正式には介護支援専門員といい「居宅介護支援事業所」等に所属しています。

【ケアマネジャーの役割】

- 要介護認定の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直し など



介護保険の保険証

介護保険のサービスを利用するときなどに
必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は

65歳になる月に交付されます。

40～64歳の方は

要介護認定を受けた方に交付されます。

【保険証が必要なとき】

- ・要介護認定を申請(更新)するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護サービスを利用するとき など

介護保険被保険者証	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
交付年月日	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	水戸市

負担割合証

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

※負担割合に関して、詳しくは16ページ。

【負担割合証が必要なとき】

- ・介護保険サービス等を利用するとき
- 【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

介護保険負担割合証	
交付年月日	年 月 日
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
利用負担割合	適用期間
開始年月日	年 月 日
終了年月日	年 月 日
開始年月日	年 月 日
終了年月日	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	水戸市

負担割合(1～3割)
が記載されます。

介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。
実際のものとは様式が異なる場合があります。

きには、費用の一部を負担することで介護保険

65歳以上の方 (第1号被保険者)

【介護保険を利用できる方】
「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方
(要介護認定 → 12～13 ページ)

※65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。
ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、介護保険課へ届け出をお願いします。

加入者(被保険者)

年齢で二つの被保険者に
分れます。

40～64歳の方 (第2号被保険者)

【介護保険を利用できる方】
介護保険の対象となる病気*が原因で「要介護認定」を受けた方。
交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外となります。

※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、以下の16種類が指定されています。

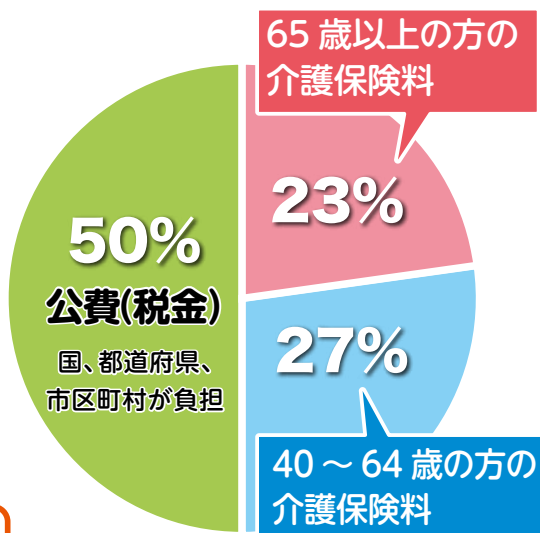
- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)

- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 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及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

社会全体で介護保険を支えています

介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「公費(税金)」と、40歳以上のみなさんが納める「介護保険料」を財源として運営されています。
また、介護保険の加入は任意ではなく、原則としてすべての方が加入することになります。

介護保険料の負担割合は、65歳以上の方と40～64歳の方の人口比率をもとに決められます。



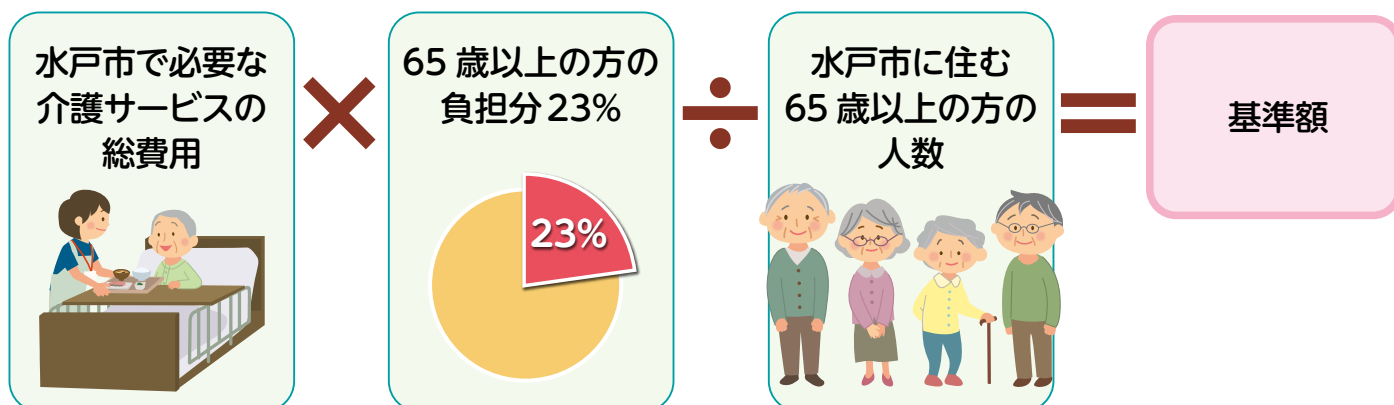
▲介護保険の財源の内訳
(令和6～令和8年度)



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、水戸市の介護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。

基準額の決まり方



基準額とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる額のことです。

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

なお、65歳以上の方の介護保険料は、水戸市が行う介護予防事業の財源の一部として活用されています。

水戸市の令和6～令和8年度の介護保険料の基準額 6,100 円(月額)

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、13段階に分かれます。

● 所得段階別介護保険料

所得段階	対象者	調整率	月額保険料 (年額)
第1段階	●生活保護受給者の方 ●世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金 ^{※1} 受給者の方、又は前年の公的年金等の収入金額とその他の合計所得金額 ^{※2} の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.285	1,740円 (20,880円)
第2段階	世帯全員が 住民税非課税で 80万円超 120万円以下の方	基準額 × 0.485	2,960円 (35,520円)
第3段階	前年の課税年金収入額と その他の合計所得金額 ^{※2} の合計が 120万円超の方	基準額 × 0.685	4,180円 (50,160円)
第4段階	世帯の誰かに住民税が 課税されているが、 80万円以下の方	基準額 × 0.9	5,490円 (65,880円)
第5段階	本人は住民税非課税で 前年の課税年金収入額と その他の合計所得金額 ^{※2} の合計が 80万円超の方	基準額	6,100円 (73,200円)
第6段階	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	本人が住民税課税で 前年の 合計所得金額が 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 × 1.9	11,590円 (139,080円)
第11段階	500万円以上600万円未満の方	基準額 × 2.1	12,810円 (153,720円)
第12段階	600万円以上1,000万円未満の方	基準額 × 2.4	14,640円 (175,680円)
第13段階	1,000万円以上の方	基準額 × 2.7	16,470円 (197,640円)

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

※2 その他の合計所得金額 地方税法に規定する合計所得金額から、公的年金等に係る所得を控除した額で、土地売却等に係る所得については、同法の規定による特別控除後の額です。また、第1～5段階に区分される方で給与収入がある場合には、給与所得から10万円を控除します。

65 歳以上の方の介護保険料の納め方

65 歳になった月（65 歳の誕生日の前日の属する月）の分から納めます。

納め方は受給している年金※の額によって次の 2 通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

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

普通徴収

年金が年額 **18 万円未満** の方 →

【納付書】 や **【口座振替】** など各自納めます

- 介護保険料を納付期限までに納めます。
- 水戸市から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関等で納めてください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、

口座振替が便利です。

手続き

- ① 介護保険料の **納付書、通帳、印かん（通帳届出印）** を用意します。
- ② 取り扱い金融機関で「**口座振替依頼書**」に必要事項を記入し、申し込みます。

一部の金融機関は、市役所窓口や Web でも申し込みが可能です。

※ Web での口座振替申し込みについては令和 6 年 10 月から開始予定です。

口座振替が便利ね

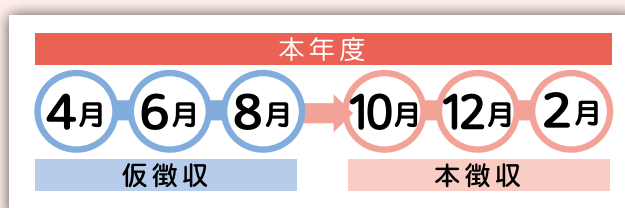


特別徴収

年金が年額 **18 万円以上** の方 → 年金から **【天引き】** になります

- 介護保険料の年額が、年金の支払い月（4 月・6 月・8 月・10 月・12 月・2 月）の年 6 回に分けて天引きになります。

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



- 特別徴収の対象者として把握されると、6 か月から 1 年後を目安に介護保険料が天引きになります。



こんなときは、一時的に納付書で納めます

- 65 歳になった
- 年金の受給が始まった
- 他の市区町村から転入した
- 収入申告などで保険料の所得段階が変更になった
- 年金が一時差し止めになった など

介護保険料を滞納すると？

納期限を過ぎても介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。

納期限を過ぎると	督促や催告が行われます。 延滞金などが徴収 される場合があります。
1年以上滞納すると	介護サービスを利用している場合、利用したサービス費用はいったん 全額を自己負担 します。 申請により、後から保険給付費（本来の自己負担を除く費用）が支払われます。
1年6か月以上滞納すると	引き続き、利用したサービス費用はいったん 全額自己負担 となり、申請後保険給付費の 一部または全額が一時的に差し止め られます。 差し止められた額から滞納していた介護保険料が差し引かれる 場合があります。
2年以上滞納すると	利用したサービス費用の自己負担割合が 3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費などが受けられなくなります。

やむを得ない理由で納付がむずかしい場合は

災害などの特別な事情で介護保険料を納めることが難しくなった場合は、水戸市介護保険課までご相談ください。
保険料の減免や納付の猶予が受けられる場合があります。

40～64歳の方の介護保険料

40～64歳の方（第2号被保険者）の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

	決まり方	納め方
国民健康保険に加入している方 	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 ※所得の低い方への軽減措置が設けられています。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療保険分・後期高齢者支援金分と介護納付金分を合わせて、世帯主が納めます。
職場の健康保険に加入している方 	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療保険分・後期高齢者支援金分と介護納付金分を合わせて、給とおよび賞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。

サービス利用の流れ ①

介護サービスや介護予防サービス、介護予防・生活支援サービス事業を利用するには、センター) に相談しましょう。

① 相談する

相談は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）で受け付けています。希望するサービスがあれば伝えましょう。

② 心身の状態を調べる

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

- ・介護サービスが必要
- ・住宅改修が必要など



要介護認定を受ける

要介護認定の申請



要介護認定（調査～判定）

介護保険課等に申請して、
要介護認定を受けます。
(12、13 ページ参照)

認定

- ・生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいかわからないなど



基本チェックリストの実施

25 の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。

(28 ページ参照)



- ・介護予防に取り組みたいなど





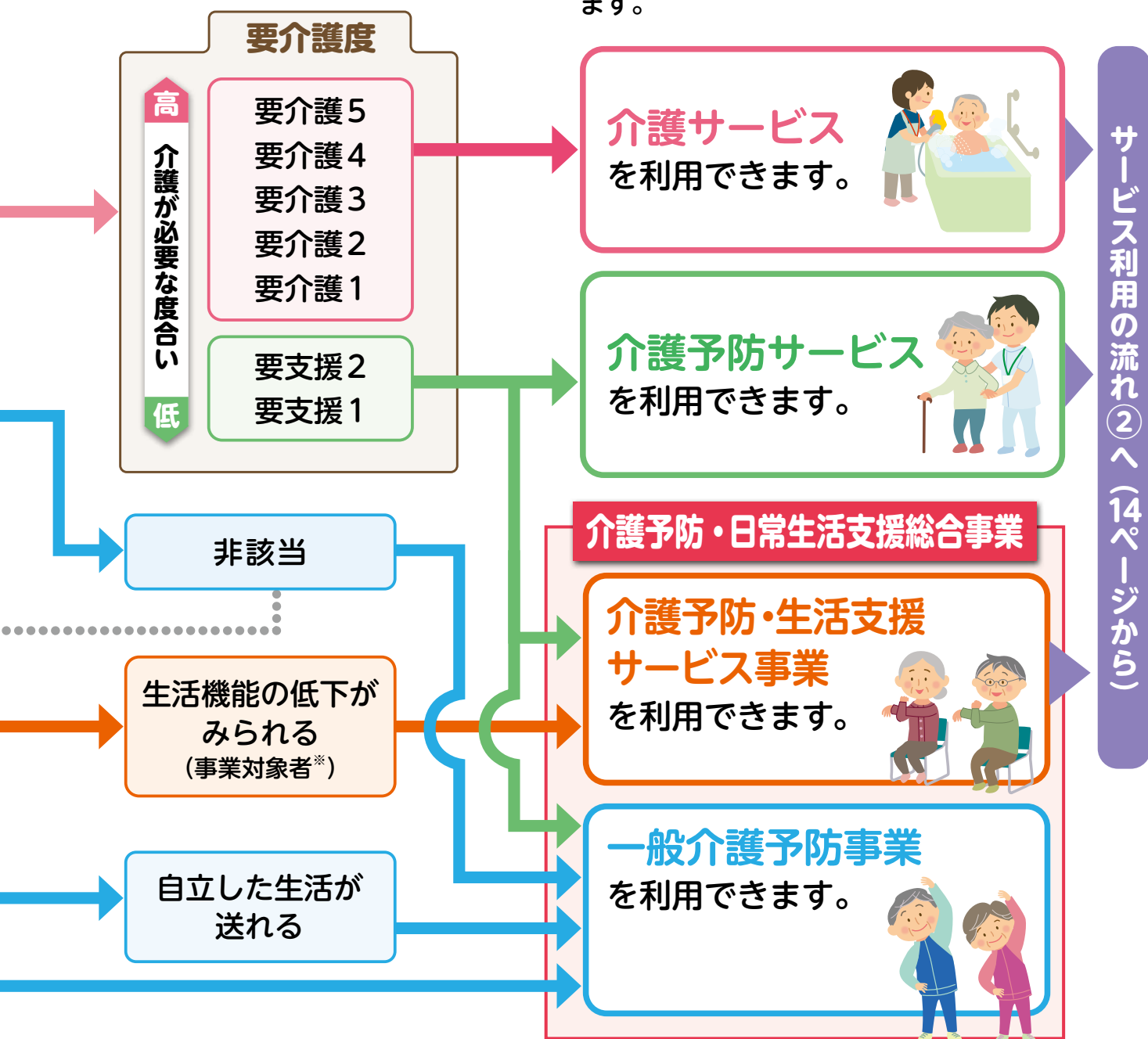
まずは、介護保険課窓口や高齢者支援センター（地域包括支援

③ 体の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態が判定されます。

④ 利用できるサービス

必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が利用できます。



※事業対象者とは「介護予防・生活支援サービス事業」の対象者のことです。また、要介護認定は、事業対象者となったあとでも申請できます。

サービス利用の流れ ①



要介護認定の流れ

介護（予防）サービスを利用するには、

① 要介護認定の申請

申請窓口は介護保険課のほか、赤塚・常澄・内原の各出張所となります。
本人や家族などによる申請のほか、次のところにも申請の依頼ができます。
(更新申請も含まれます)

- ・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 ・介護保険施設 ・介護予防支援事業者

申請に必要なもの



申請書

申請窓口においてあります。



介護保険の保険証

40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。

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。



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うれしいです。

●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。

要介護認定を受け「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。

② 要介護認定（調査～判定）

申請をすると、認定調査のあとに公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。



●認定調査

水戸市の職員などが自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の生活などについて聞き取る。

●主治医の意見書

水戸市の依頼により主治医が意見書を作成。

※主治医がいない方は窓口にご相談ください。

●一次判定

認定調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行う。

●二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、専門家が審査する。

認定調査の主な調査項目

- | | | | | |
|-----------|---------|-------|----------|---------------|
| ●麻痺等の有無 | ●立ち上がり | ●嚥下 | ●意思の伝達 | ●過去14日間に受けた医療 |
| ●拘縮の有無 | ●片足での立位 | ●食事摂取 | ●記憶・理解 | ●日常生活自立度など |
| ●寝返り | ●洗身 | ●排尿 | ●大声を出す | |
| ●起き上がり | ●視力 | ●排便 | ●ひどい物忘れ | |
| ●座位保持 | ●聴力 | ●清潔 | ●薬の内服 | |
| ●両足での立位保持 | ●移乗 | ●衣服着脱 | ●金銭の管理 | |
| ●歩行 | ●移動 | ●外出頻度 | ●日常の意思決定 | |

サービス利用の流れ ②

要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支援2と認定された方および介護予防・生活支援サービス事業対象者は高齢者支援センター

要介護1～5の方

自宅で暮らしながら
サービスを利用したい

自宅を中心に利用する
介護サービスの種類
(P.16～)



① 居宅介護支援事業者に連絡します

- 水戸市などが発行する事業者一覧の中から**居宅介護支援事業者**（ケアマネジャーを配置しているサービス事業者）を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。



介護保険施設へ
入所したい

施設サービス
の種類 (P.20)



① 介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。



要支援1・2の方

① 高齢者支援センター等に 連絡します

- 高齢者支援センター等に連絡、相談をします。
- 介護予防サービス**の種類 (P.21～)
- 介護予防・生活支援サービス事業**について
(P.29)

変更ポイント

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

② 職員に希望を 伝えます

- これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

介護予防・生活支援
サービス事業対象者

① 高齢者支援センターに 連絡します

- 高齢者支援センターに連絡、相談をします。
- 介護予防・生活支援サービス事業**について
(P.29)



② 職員に希望を 伝えます

- これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

ケアプラン(どのような生活を送るために、どのようにサービスを利用するかを決めた計画書)を作成する際は、ケアマネジャーとよく相談しましょう。



しくみと加入者

介護保険料の
決まり方・納め方

サービス利用の
手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型
サービス

福祉用具貸与・購入
住宅改修

地域支援事業
(総合事業)

費用の支払い

援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に連絡します。また、要支援1・(地域包括支援センター) (以下、高齢者支援センターと表記) 等に連絡します。

②ケアプラン※¹を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



③サービスを利用します

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



②ケアプラン※¹を作成します

- 入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

③サービスを利用します

- ケアプランにそって介護保険の **施設サービス** を利用します。



③介護予防ケアプラン※¹を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④サービスを利用します

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



③ケアプラン※¹を作成します

- 高齢者支援センターの職員と相談しながらケアプランを作成します。

④サービスを利用します

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



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

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

介護サービス（居宅サービス）

居宅サービスとは、自宅を中心に利用するサービスのほか、「施設に通う」「短期間施設にこれらのサービスのなかから、利用者の希望に合うものを組み合わせて利用できます。

※費用は施設の体制などによって異なります。 ※ **地域密着型サービス** については24・25ページをご覧ください。

■介護保険サービスの自己負担割合

介護保険サービスの自己負担割合は、所得の状況などによって、1割、2割、3割のいずれかになります。

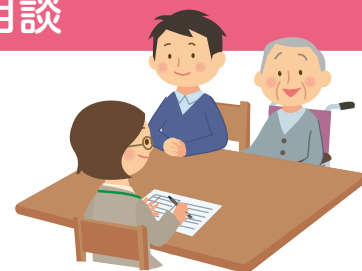
所得区分と自己負担割合

所得区分		自己負担割合
右の①②の両方を満たす方	① 65歳以上で本人の合計所得金額が 220万円 以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入＋その他の合計所得金額が ◆1人の場合 340万円 以上 ◆2人以上の場合、合わせて 463万円 以上	3割
右の①②の両方を満たす方で3割負担としない方	① 65歳以上で本人の合計所得金額が 160万円 以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入＋その他の合計所得金額が ◆1人の場合 280万円 以上 ◆2人以上の場合、合わせて 346万円 以上	2割
2割負担、3割負担の対象とならない方（64歳以下の方、本人の合計所得金額が160万円未満の方等）		1割

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

きょたくかいごしえん
居宅介護支援

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



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

納得のいくケアプランのために

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

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



の種類と費用のめやす

入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

- 自己負担のめやすは、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。

日常生活の手助けをしてもらう

ほうもんかいご

訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助が受けられます。

〈身体介護〉

- 食事、服薬介助
- 入浴、着がえ、排せつのお世話 など

〈生活援助〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 など



自己負担(1割)のめやす

身体介護 中心	20分～30分未満	261円
	30分以上1時間未満	414円
生活援助 中心	20分～45分未満	192円
	45分以上	236円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

通院等乗降介助(1回)	104円
-------------	------

！以下のサービスは、介護保険の対象外です

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

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

※サービスの内容によっては、「介護保険外」のサービスとして受けることができます。希望するときは、ケアマネジャー、サービス事業者に相談しましょう。

自宅を訪問してもらう

ほうもんにゆうよくかいご

訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助が受けられます。



自己負担(1割)のめやす

1回	1,355円
----	--------

ほうもん

訪問リハビリテーション

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリが受けられます。



自己負担(1割)のめやす

1回	325円
----	------

介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

きょたくりょうようかんりしどう

居宅療養管理指導

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

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に行う場合】

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

ほうもんかんご

訪問看護

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらうことができます。



自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	427 円
	30分～1時間未満	615 円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	504 円
	30分～1時間未満	881 円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

つうしょかいご

通所介護

【デイサービス】

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	688 円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。 ・入浴 42 円／1 回 ・栄養改善 209 円／1 回 ・口腔機能向上 157 円／1 回 など ※食費、日常生活費は別途負担となります。
要介護2	812 円	
要介護3	941 円	
要介護4	1,069 円	
要介護5	1,200 円	

※送迎を含む。

つうしょ

通所リハビリテーション

【デイケア】

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	804 円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。 ・栄養改善 211 円／1 回 ・口腔機能向上 159 円／1 回 など ※食費、日常生活費は別途負担となります。
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。



その他 のサービス

地域密着型サービス…………… 24・25 ページ
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 26・27 ページ

短期間施設に泊まる

たん き にゅうしょ せい かつ かい ご 短期入所生活介護 【ショートステイ】

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【併設型の施設の場合】

要介護度	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	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

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

たん き にゅうし りょうよう かい ご 短期入所療養介護 【医療型ショートステイ】

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護老人保健施設(基本型)の場合】

要介護度	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	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、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

【居室の違い】

- 従来型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設していない個室
- ユニット型個室：共同生活室(リビングスペース)を併設している個室
- ユニット型個室的多床室：ユニット型個室に準じた完全な個室ではない居室。
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室

施設に入っている方が利用する介護サービス

とく て い し せつ にゅう きょ しゃ せい かつ かい ご 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

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



施設サービスの種類と費用のめやす

介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。

介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、下記の3種類に分かれています。

入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。

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

※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

※居室の違いは、19ページの【居室の違い】を参照してください。



生活介護が中心の施設

介護老人福祉施設

【特別養護老人ホーム】

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

30日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
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

※原則として、要介護3以上の方です。

介護やリハビリが中心の施設

介護老人保健施設

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

30日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	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

長期療養の機能を備えた施設

介護医療院

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

※令和6年8月現在、水戸市にはこのサービスはありません。

30日あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	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	26,115円	26,648円
要介護 2	26,084円	29,563円	30,096円
要介護 3	33,545円	37,056円	37,589円
要介護 4	36,743円	40,222円	40,755円
要介護 5	39,595円	43,107円	43,640円

介護予防サービスの種類と費用のめやす



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

※費用は施設の体制などによって異なります。

※ **地域密着型サービス** については24・25 ページをご覧ください。

※自己負担は1～3割です（負担割合については16 ページ）。

介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

かい ご よ ぼう し えん

介護予防支援

ケアマネジャーなどに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。

※ 変更ポイント

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



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

自宅を訪問してもらう

かい ご よ ぼう

介護予防

ほう もんにゆうよく かい ご

訪問入浴介護

浴室がない場合や浴室の利用が難しい場合に入浴のお手伝いのサービスが受けられます。



自己負担（1割）のめやす

1回

916 円

かい ご よ ぼう ほうもん

介護予防訪問

リハビリテーション

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



自己負担（1割）のめやす

1回

315 円

介護予防サービスの種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

かいごよぼうきょたくりょうようかんりしどう 介護予防居宅療養管理指導

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

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に行う場合】

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

かいごよぼうほうもんかんご 介護予防訪問看護

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

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	409 円
	30分～1時間未満	592 円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	483 円
	30分～1時間未満	850 円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

かいごよぼうつうしょ

介護予防通所リハビリテーション

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

基本のサービスに加えて

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

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	2,393 円
要支援 2	4,461 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- ・栄養改善 211 円/月
- ・口腔機能向上 159 円/月 など

※食費、日常生活費は別途負担となります。



介護予防が大切なのはなぜ？

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。実際、要介護度が軽い方について調べてみると、足腰が弱くなったために家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまったケースが多いという結果が出ています。

できることはなるべく自分で行い、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指しましょう。



短期間施設に泊まる

かい ご よ ぼう

介護予防

たん き にゅうしょ せい かつ かい ご

短期入所生活介護

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要支援 1	476 円	476 円	558 円
要支援 2	592 円	592 円	692 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

かい ご よ ぼう

介護予防

たん き にゅうしょ りょうよう かい ご

短期入所療養介護

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



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護老人保健施設(基本型)の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要支援 1	605 円	641 円	652 円
要支援 2	759 円	809 円	825 円

※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

施設に入っている方が利用する介護サービス

かい ご よ ぼう とく てい し せつ にゅう きょ しゃ せい かつ かい ご

介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	192 円
要支援 2	327 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

その他 のサービス

地域密着型サービス…………… 24・25 ページ
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 26・27 ページ

住み慣れた地域で受けるサービス

住み慣れた地域を離れずに生活を続けられるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービスです。

※基本的には利用者は事業所のある市区町村の住民に限定されます。
※費用は施設の体制などによって異なります。

24 時間対応の訪問サービス

てい き じゅんかい ずい じ たいおうがたほうもんかい ご かん ご

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

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



1か月あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護、看護一体型事業所の場合】

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護 1	5,828円	8,503円
要介護 2	10,401円	13,282円
要介護 3	17,270円	20,275円
要介護 4	21,847円	24,993円
要介護 5	26,421円	30,279円

※要支援の方は利用できません。

夜間の訪問サービス

や かんたいおうがたほうもんかい ご

夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な巡回で介護が受けられる訪問介護、緊急時など、利用者の求めに応じて介護が受けられる随時対応の訪問介護などがあります。



自己負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1 か月	1,059 円
------	---------

※要支援の方は利用できません。

認知症の方向けのサービス

にん ち しょうたいおうがたつうしょかい ご

認知症対応型通所介護

かい ご よ ぼうにん ち しょうたいおうがたつうしょかい ご
(介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が日帰りで受けられます。



※食費、日常生活費は別途負担となります。

自己負担(1割)のめやす
【7～8時間未満の利用の場合】

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

にん ち しょうたいおうがたきょうどうせいかつかい ご

認知症対応型共同生活介護

かい ご よ ぼうにん ち しょうたいおうがたきょうどうせいかつかい ご
(介護予防認知症対応型共同生活介護)

【グループホーム】

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【1ユニットの事業所の場合】

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、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※要支援 1の方は利用できません。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

しょうき ぼ た き のうがたきよたくかい ご 小規模多機能型居宅介護

かい ご よ ぼうしょうき ぼ た き のうがたきよたくかい ご
(介護予防小規模多機能型居宅介護)

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

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす
【事業所と同一の建物に居住していない場合】

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、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

かん ご しょうき ぼ た き のうがたきよたくかい ご 看護小規模多機能型居宅介護

ふくごうがた
【複合型サービス】

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす
【事業所と同一の建物に居住していない場合】

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、日常生活費、宿泊費

※要支援の方は利用できません。は別途負担となります。

地域の小規模な施設に移り住んで受ける介護サービス

ち いきみっちゃんぐがた 地域密着型

かい ご ろうじんふく し し せつにゆうしよしゃせいかつかい ご
介護老人福祉施設入所者生活介護

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

30日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	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	23,356円	23,356円	25,958円
要介護 4	25,613円	25,613円	28,247円
要介護 5	27,808円	27,808円	30,441円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※原則として、要介護3以上の方です。

ち いきみっちゃんぐがた 地域密着型

とくてい し せつにゆうきよしゃせいかつかい ご
特定施設入居者生活介護

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

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

※令和6年8月現在、水戸市では、このサービスはありません。

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

小規模な施設の通所介護サービス

ち いきみっちゃんぐがたつうしよかい ご 地域密着型通所介護

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

自己負担(1割)のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

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。

・入浴 42円／1回
・栄養改善 209円／1回
・口腔機能向上 157円／1回
※食費、日常生活費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

生活環境を整えるサービス

自立した生活をするための福祉用具を借りる

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

次の13種類が貸し出しの対象となります。

原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。

⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます。



月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

要介護4・5の方が利用できる福祉用具

要介護2・3の方が利用できる福祉用具

要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- | | |
|--|--|
| ① 手すり(工事をとみなさないもの) | ③ 歩行器 |
| ② スロープ(工事をとみなさないもの) | ④ 歩行補助つえ(松葉づえ、多点つえ等) |
| ⑤ 車いす | ⑥ 車いす付属品(クッション、電動補助装置等) |
| ⑦ 特殊寝台 | ⑧ 特殊寝台付属品(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルト等) |
| ⑨ 床ずれ防止用具 | ⑩ 体位変換器(起き上がり補助装置を含む) |
| ⑪ 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む) | ⑫ 移動用リフト(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む) |
| ⑬ 自動排せつ処理装置(尿のみを吸引するものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます) | |



適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者に相談しましょう。

・商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。

※上限を超えた場合は、保険給付対象外(全額自己負担)となります。

・事業者には、貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示すことや、全国平均価格とその事業者の価格を説明することが義務付けられています。

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。(令和6年4月から) 変更ポイント

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

トイレ、入浴関連等の福祉用具を買う



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

対象の福祉用具を、水戸市等の指定を受けた事業者から購入した時、購入費の一部の支給が受けられます。いったん利用者が購入費用の全額を負担し、あとで領収証などを添えて介護保険課に申請すると、同年度(4月1日～翌年3月31日)で限度額10万円の7～9割が支給されます。

※必ず、事業所にいる「福祉用具専門相談員」からアドバイスを受けましょう。

- | | |
|--|------------------|
| ● 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む) | ● 自動排せつ処理装置の交換部品 |
| ● 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等) | |
| ● 簡易浴槽 | ● 移動用リフトのつり具の部分 |
| ● 固定用スロープ | ● 歩行器(歩行車を除く) |
| ● 歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ) | ● 排せつ予測支援機器 |
- 貸与と購入を選択できます。

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円だった場合、1～3万円が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

きょたくかい ご じゅうたく かいしゅう かい ご よ ぼうじゅうたくかいしゅう 居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

事前と事後に
申請が必要です

生活環境を整えるための住宅改修に対し、◎介護保険の対象となる工事の例

20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。

※1回の改修で使い切らず、数回に分けて使うこともできます。

※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合は、再度支給を受けることができます。

和式便器から
洋式便器への取り替え

手すりの取り付け

開き戸から引き戸等への扉の取り替え
(ドアノブの変更・戸車等の設置)

滑りにくい床材・
移動しやすい床材へ
の変更

段差の解消

介護保険課への事前の申請(事前申請)のあと、いったん利用者が改修費全額を負担します。

その後、介護保険課に申請(事後申請)すると、限度額20万円の7～9割が支給されます。

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

水戸市へ事前に申請

水戸市から受理通知

工事の実施・完了 / 支払い

水戸市へ領収書などを提出

住宅改修費の支給

申請に必要な書類 事前申請 ※必ず工事前に申請

- 支給申請書
- 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)に作成を依頼します。
- 工事着工前の写真(日付入り)および平面図
- 工事費の見積書(利用者宛てのもの) など

提出に必要な書類 事後申請

- 改修後の写真(日付入り)
- 工事費の内訳書
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。
- 領収証(利用者宛てのもの)
- 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) など

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、利用者は代金の自己負担分(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)があります。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。

自分らしい生活をするために

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

総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

●訪問型サービス ●通所型サービス

対象者

- ・要支援1・2の認定を受けた方
- ・基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- ・65歳以上のすべての方が対象

総合事業のポイント

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



基本チェックリストについて

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

基本チェックリスト（一部抜粋）

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

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



生活機能の低下が気になったら高齢者支援センター（地域包括支援センター）に相談しましょう。



日常生活の支援を目的とした

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。

※自己負担は1～3割です。(負担割合については16ページ)

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

ホームヘルパーが訪問し、介護予防を目的として入浴・排泄・食事などの介護や掃除・買い物など日常生活の支援を行います。

〈費用〉

月12回までの利用	1回あたり	3,070円
月13回を超える利用	1月あたり	39,878円



訪問型介護予防事業

もとの生活に戻ることが目的として、リハビリテーション専門職などが訪問し、現状の課題や今後の目標を話し合う面談を中心とした事業です。

〈回数〉月2回程度、3か月間 〈費用〉無料

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、介護予防を目的として、機能訓練、入浴などの支援を行います。

〈費用〉

要支援1 および 事業対象者	月4回まで	1回あたり	4,556円
	月5回以上	1月あたり	18,789円
要支援2	月8回まで	1回あたり	4,671円
	月9回以上	1月あたり	37,839円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

通所型介護予防事業

もとの生活に戻ることが目的として、リハビリテーション専門職などが担当し、現状の課題や今後の目標を話し合う面談を中心とした事業です。

※開始前に担当者がご自宅に訪問します。

〈回数〉週1回程度、3か月間 〈費用〉無料



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、自立した生活が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」などでお知らせします。

〈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、地域に住む多くの人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〉水戸市高齢福祉課地域支援センター（電話 297-5903）へお問い合わせください。

〈費 用〉無料



③シニアライフ講座

〈内 容〉フレイルを予防するため、健康に関する講話や体操などを行います。

〈対象者〉65 歳以上の方

〈日 程〉「広報みと」などでお知らせします。

〈費 用〉無料



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〉水戸市高齢福祉課地域支援センター（電話 297-5903）へお問い合わせください。

〈費 用〉無料



⑤ 認知症スクリーニング検査

〈内 容〉 認知症の早期発見、早期対応のために、VR 機器を用いた認知機能測定を行います。

〈対象者〉 65 歳以上の方

〈日 程〉 「広報みと」などでお知らせします。

〈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、口腔ケアに関する講座を行います。

〈対象者〉 65 歳以上の方

〈日 程〉 「広報みと」などでお知らせします。

〈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習得し、地域で開催する元気アップ・ステップ運動教室で活躍する人材を養成します。

〈対象者〉 65 歳までの方

〈日 程〉 「広報みと」などでお知らせします。

〈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」などでお知らせします。

〈費 用〉 無料



その他の地域支援事業

「高齢者の権利を守ります」

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

次のようなお悩みは、**高齢者支援センター（地域包括支援センター）**にご相談ください。

預貯金通帳や財産の管理が
自分では不安になってきた

悪質な商法によって
高額な買い物をさせられた

など



高齢者支援センター（地域包括支援センター）のご案内

高齢者の総合相談窓口です

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、高齢者支援センター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。



高齢者支援センター（地域包括支援センター）はこのような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



積極的に
ご利用ください



高齢者支援センター（地域包括支援センター）のスタッフ

高齢者支援センター（地域包括支援センター）のスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士を中心に構成されています。

高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止などの権利擁護を行います。



充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの支援や医療機関など、関係機関との調整を行います。



自己負担限度額と負担の軽減

介護保険のサービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。自己負担が高額になったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

● 介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

介護保険のサービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、居宅サービスでは要介護度ごとに1か月に1～3割負担で利用できる金額に上限（区分支給限度額）が設けられています（下表）。

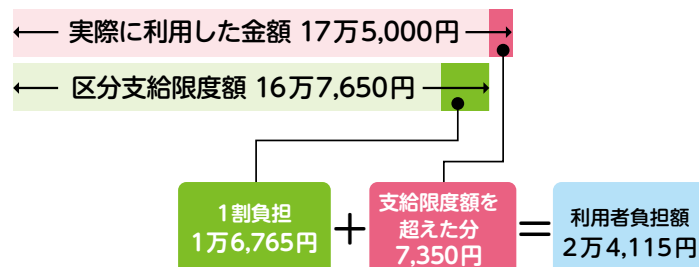
限度額を超えてサービスを利用した場合、超えた分が全額自己負担になります。

■ サービスの区分支給限度額(1か月)のめやす

要介護度	区分支給限度額
事業対象者	5,032単位
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、水戸市の場合、サービスの種類によって10円から10.7円となります。

例 要介護1(1割負担)の方が、17,500単位分のサービスを利用した場合の自己負担額
(1単位の単価を10円とした場合)



区分支給限度額の範囲内でサービスを利用した場合は、1～3割の自己負担となります。
区分支給限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。



■ 区分支給限度額に含まれないサービス

- ・特定福祉用具購入
- ・居宅介護住宅改修
- ・居宅療養管理指導
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護（短期利用を除く）
- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）
- ※介護予防サービスについても同様です。

事業者を選ぶために…

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

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

また、デイサービスセンターなどの施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることをお勧めします。



介護 公表

検索

施設サービス（短期入所を含む。）を利用したときの費用

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



★居住費・食費について

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

居住費・食費の基準費用額（1日あたり）

居住費（滞在費）				食費
従来型個室	多床室	ユニット型 個室的多床室	ユニット型 個室	
1,728円 (1,231円)	437円 (915円)	1,728円	2,066円	1,445円

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



所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限（限度額）が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

※給付を受けるには、毎年、水戸市への申請が必要です。

変更ポイント

居住費の限度額を変更。（令和6年8月から）

居住費・食費の自己負担限度額（1日あたり）

利用者 負担 段階	所得の状況※1	預貯金等の 資産※2の状況	居住費（滞在費）				食費
			従来型個室	多床室	ユニット型 個室的多床室	ユニット型 個室	施設
1	生活保護受給者の方等	要件なし	550円 (380円)	0円	550円	880円	300円
2	世帯全員が住民税非課税 老齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	550円 (480円)	430円	550円	880円	390円 [600円]
3-①	前年の合計所得金額+ 年金収入額が80万円 以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	650円 [1,000円]
3-②	前年の合計所得金額+ 年金収入額が120万 円超の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円 [1,300円]

【 】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。

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

※1 住民票上世帯が異なる（世帯分離している）配偶者（婚姻届を提出していない事実婚も含む。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外）の所得も判断材料とします。

※2 【預貯金等に含まれるもの】資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。

*第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が単身:1,000万円以下、夫婦:2,000万円以下であれば支給対象となります。

不正があった場合には、ペナルティ（加算金）を設けます。

自己負担が高額になったときの負担軽減

同じ月に利用した介護サービス利用者負担（1～3割）の合計が高額になり、限度額を超えたときは、申請することによって超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。（対象者へは、水戸市から通知します。）

- 一度申請をすれば、その後の申請の必要はありません。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。
- 居住費、食費、日常生活費は含まれません。

自己負担の限度額（月額）

区分	限度額
課税所得690万円以上の方	140,100円（世帯）
課税所得380万円以上690万円未満の方	93,000円（世帯）
住民税課税世帯で課税所得380万円未満の方	44,400円（世帯）
世帯全員が住民税非課税	24,600円（世帯）
・高齢福祉年金受給者の方	24,600円（世帯）
・前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方等	15,000円（個人）
生活保護受給者の方等	15,000円（世帯）

介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が限度額を超えたときは、申請をすることによって超えた分が払い戻されます。（高額医療合算介護サービス費）（対象者へは、水戸市から通知します。）

- 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。
- 計算期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの12か月間。



医療と介護の自己負担合算後の限度額（年額）

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	
690万円以上	212万円
380万円以上690万円未満	141万円
145万円以上380万円未満	67万円
一般（住民税課税世帯の方）	56万円
低所得者（住民税非課税世帯の方）	31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方（年金収入のみの場合80万円以下の方）	19万円

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 <http://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、第五中、石川中、国田義務教育） | ☎ 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 |
|------------------|----------------|