

ともに
はぐくむ

わかりやすい
利用の手引き

令和6年度～8年度

介護保険 べんり帳

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です



松浦市

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し、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を受けられます。

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させていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

介護保険の申請や届け出には、「マイナンバー」が必要です

介護保険の各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー（個人番号）の記入が必要です。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- マイナンバー（個人番号）カード
- 通知カード
（住所、氏名等が住民票と一致している）
- 個人番号が記載された住民票 等

身元確認には次のいずれかが必要

- マイナンバー（個人番号）カード
- 運転免許証
- パスポート 等の写真つきの身分証明書

写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

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。

もくじ

介護保険制度のしくみ

住み慣れた地域でいつまでも元気に ————— P.4

サービス利用の手順

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス ————— P.6

サービス利用の流れ② 要介護認定の手順 ————— P.8

サービス利用の流れ③ ケアプランの作成からサービス利用まで — P.12

介護保険サービスの種類と費用

介護保険サービスの種類と費用 ————— P.14

① 自宅を中心に利用するサービス ————— P.15

② 介護保険施設で受けるサービス ————— P.23

③ 生活環境を整えるサービス ————— P.25

地域支援事業（総合事業）

介護予防のための各種サービス ————— P.27

介護予防のために ～生活機能をチェックしてみましょう～ ————— P.28

いつまでもあなたらしく ～あなたの「したいこと」を大切に～ ————— P.29

出かけてみませんか？集いの場 ————— P.30

もっともっと 介護予防 ————— P.31

高齢者のためのその他のサービス ————— P.32

介護保険Q&A ————— P.33

費用の支払い

利用者負担について ————— P.34

介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています ————— P.36

介護保険制度の
しくみ

サービス利用の
手順

介護保険サービス
の種類と費用

地域支援事業
（総合事業）

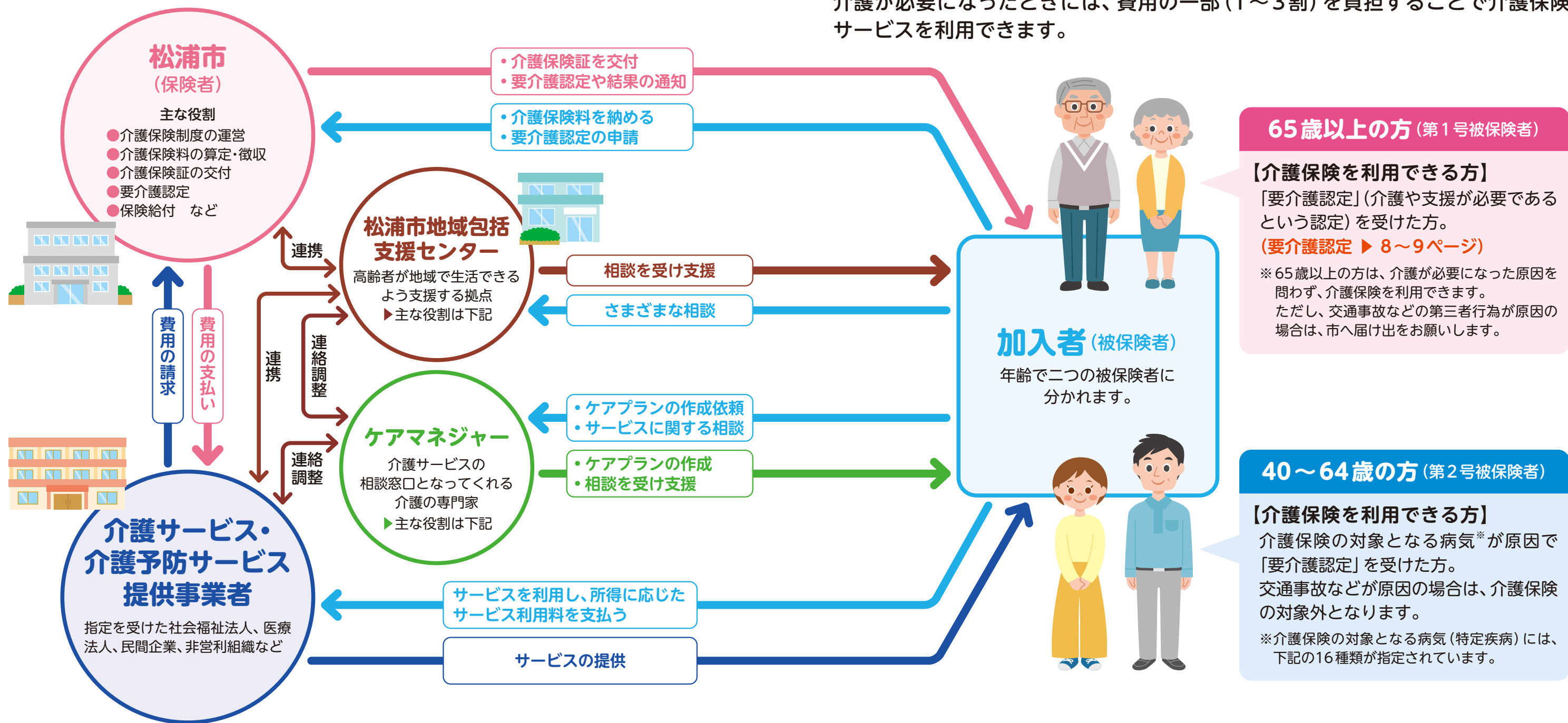
高齢者のための
その他のサービス

介護保険Q&A

費用の支払い

介護保険料の
決まり方・納め方

住み慣れた地域でいつまでも元気に



「地域包括支援センター」とは？

地域の高齢者のさまざまな困りごとに対応する総合相談窓口です。

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者やその家族、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

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

40～64歳の方が介護保険を利用するときに対象となる病気(特定疾病)

- 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
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 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

サービス利用の流れ① 相談～利用できるサービス

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、まずは、地域包括支援センターや介護保険の窓口で相談しましょう。

サービス利用の手順

サービス利用の手順

1 | 相談する

地域包括支援センターや介護保険の窓口で、相談の目的を伝えます。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

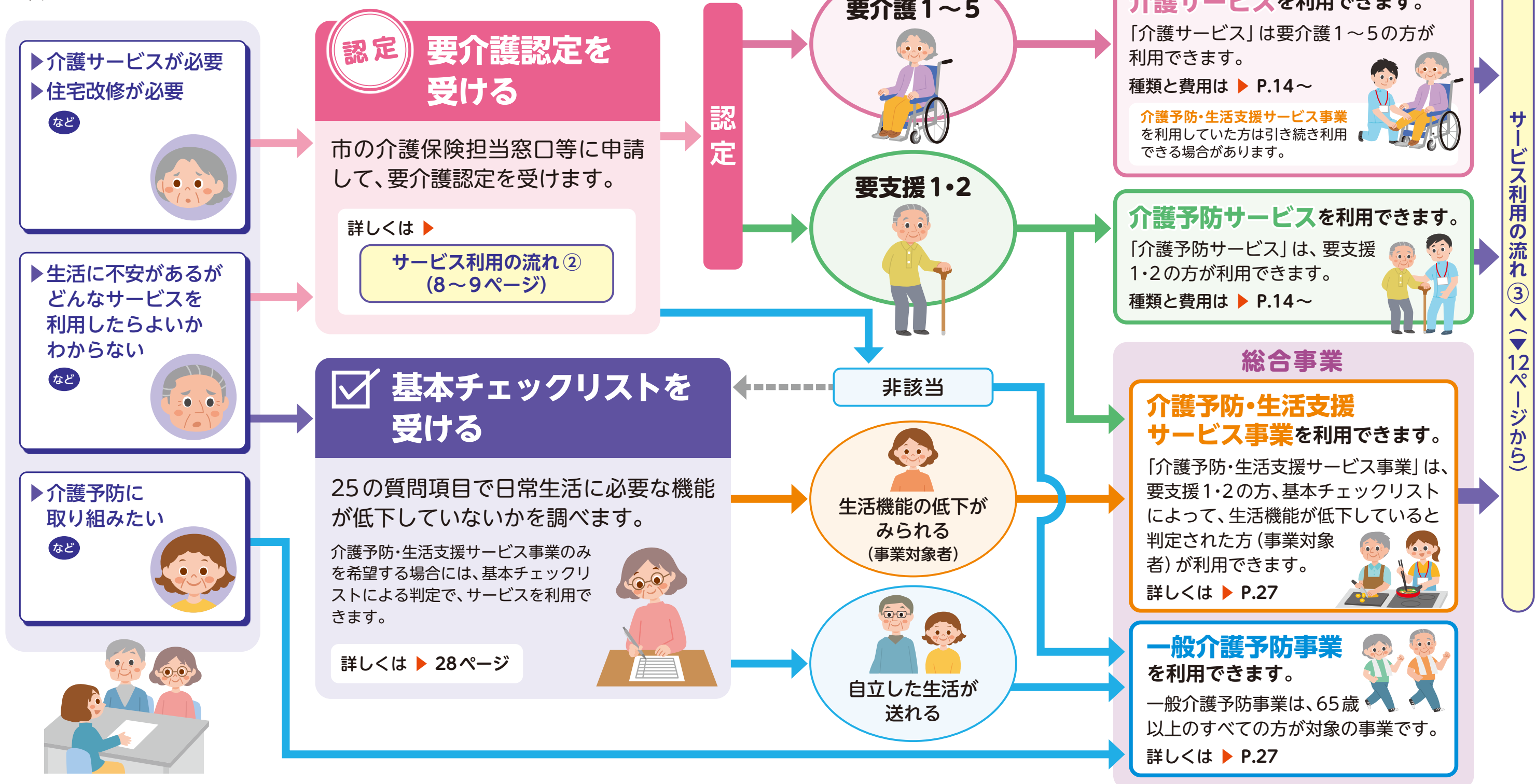
要介護認定または**基本チェックリスト**を受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

3 | 心身の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態を判定します。

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。



サービス利用の流れ② 要介護認定の手順

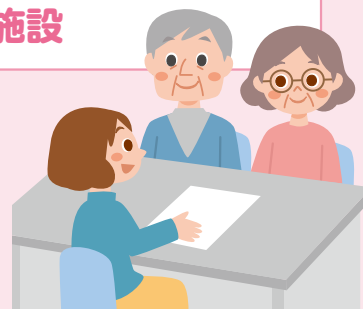


介護サービス、介護予防サービスを利用するには「要介護認定」を受けて、介護や支援が必要であると認定を受ける必要があります。
「要介護認定」では、どれくらい介護保険サービスが必要かなどを判断します。

① 申請する

申請の窓口は長寿介護課及び各支所です。申請は、本人のほか家族でもできます。
次のところでも申請の依頼ができます。(更新申請も含む)

- ・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



申請に必要なもの

- ☒ 申請書
長寿介護課及び各支所の窓口にあります。
- ☒ 介護保険証 (▶ P.10 参照)
- ☒ 健康保険の保険証
- ☒ マイナンバーと
身元確認書類 (▶ P.2 参照)



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。

② 要介護認定

申請をすると、介護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。

介護認定調査

市の介護認定調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います。(▶ P.11 参照)

主治医の意見書

市の依頼により主治医が意見書を作成します。
※主治医がない方は松浦市が紹介する医師の診断を受けます。

一次判定

訪問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、一次判定を行います。



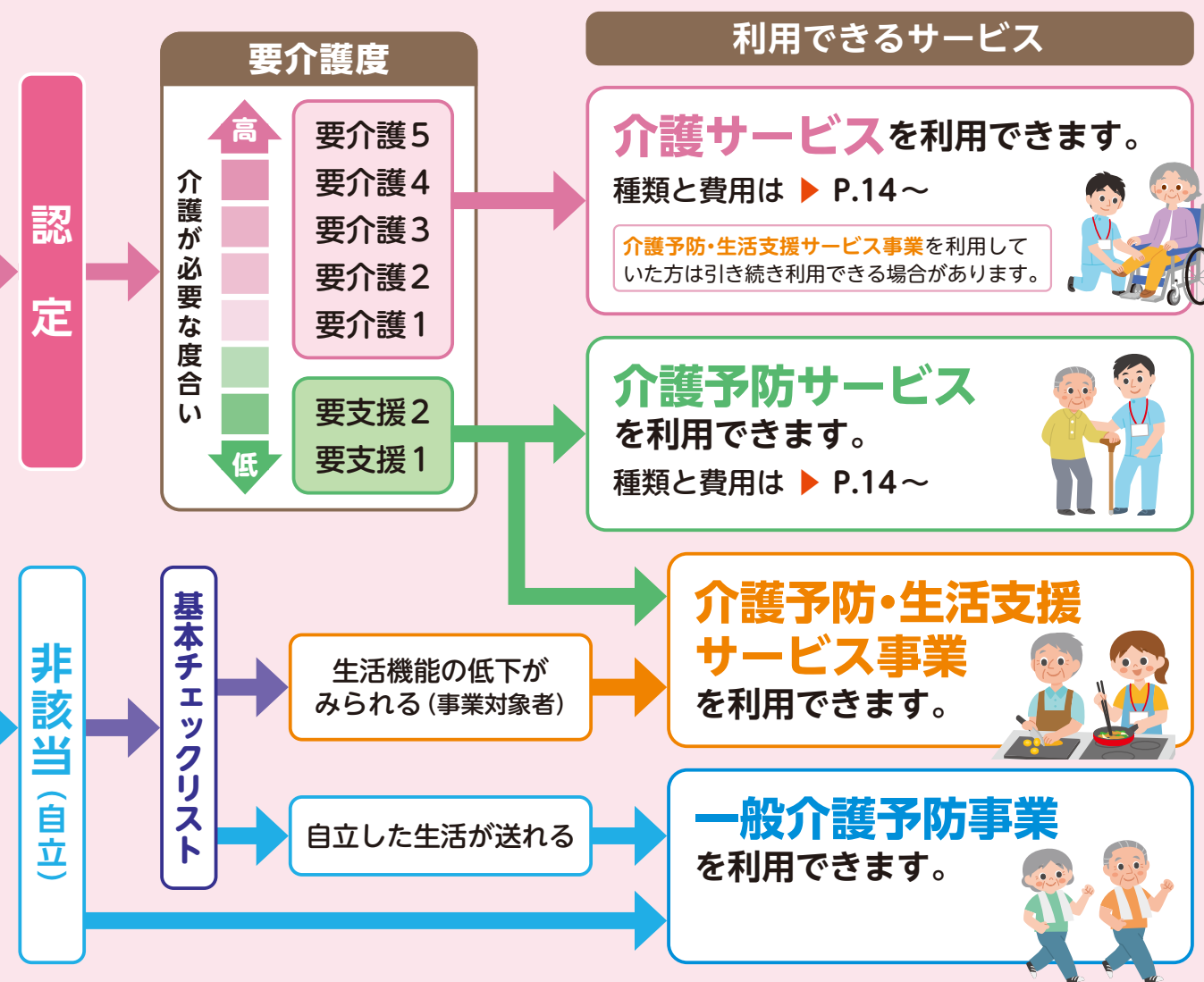
二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査・判定します。



③ 結果の通知

結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。
「要介護」と認定された方は「介護サービス」を、「要支援」と認定された方は「介護予防サービス」、「介護予防・生活支援サービス事業」を利用できます。



認定には
有効期間が
あります

有効期間など要介護認定の結果は、介護保険証に記載されます。
有効期間後もサービスの利用を希望する場合には、有効期間満了前に更新の申請をしてください(介護が必要な度合いに変化がある場合は、認定の変更を申請してください)。

引き続き利用する
には「更新申請」
が必要です。



介護保険証（介護保険被保険者証）

要介護認定を申請するときや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。介護保険証を受け取ったら内容を確認して、大切に保管しておきましょう。

介護保険被保険者証

被保険者	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				
保険者番号並びに保険者の名称及び印	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []				

交付対象者

- 65歳以上の方
- ・1人に1枚交付されます。
- ・65歳になる月（誕生日が1日の方は前月）に交付されます。

必要なとき

- 40～64歳の方
- ・要介護認定を受けた方に交付されます。
- ・要介護認定の申請をするとき（65歳以上の方）
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護保険サービスを利用するときなど

大切に保管しましょう。

負担割合証（介護保険負担割合証）

介護保険サービス等を利用するときの負担割合（1～3割）が記載されています。

介護保険負担割合証

被保険者	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	
割	終了年月日	年	月	日	
割	開始年月日	年	月	日	
割	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	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []				

交付対象者

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交付されます。

必要なとき

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

大切に保管しましょう。

負担割合（1～3割）が記載されます。

▶ 負担割合に関して、詳しくは34ページ。

介護保険証、負担割合証はイメージです。

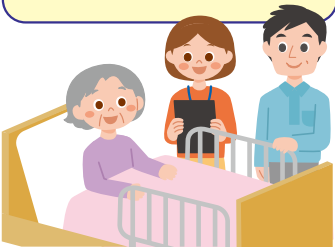
「介護認定調査」とは？

心身の状態を調べるために、介護認定調査員が自宅等を訪問して、本人や家族のお話を伺います。

【介護認定調査を受けるときのポイント】

- 本人だけでなく、介護している方が同席する
- 24時間通しての様子を伝える（夜間の様子なども伝える）

伝えたいことを事前にまとめておきましょう。



基本調査

- | | | |
|------------|------------|----------------|
| ● 麻痺などの有無 | ● 洗身 | ● 意思の伝達 |
| ● 拘縮の有無 | ● つめ切り | ● 記憶・理解 |
| ● 寝返り | ● 視力・聴力 | ● 問題行動 |
| ● 起き上がり | ● 移乗・移動 | ● 薬の内服 |
| ● 座位保持 | ● えん下・食事摂取 | ● 金銭の管理 |
| ● 両足での立位保持 | ● 排泄 | ● 日常の意思決定 |
| ● 歩行 | ● 清潔 | ● 社会生活への適応 |
| ● 立ち上がり | ● 衣服の着脱 | ● 過去14日間にうけた医療 |
| ● 片足での立位 | ● 外出頻度 | ● 日常生活自立度 |

概況調査

特記事項

調査時に聞き取った本人の状態や実際の介護の状況など詳しい内容を記載したもの

要介護と要支援の違い

要介護認定の結果は、「自立」、「要支援1・2」、「要介護1～5」のいずれかになります。結果によって利用できるサービスなどに違いがあります。

要介護と要支援とでは利用できるサービスやサービス利用の手順が異なります。

要介護度	心身の状態のめやす	利用できるサービスと利用手順
高	要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1	【利用できるサービス】 ● 介護サービス 【サービスの利用手順】 ● 居宅介護支援事業者のケアマネジャーとケアプランを作成 ● 施設に入所してケアプランを作成
介護が必要	要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1	
介護が必要	要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1	
介護が必要	要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1	
介護が必要	要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1	
中度	要支援2	【利用できるサービス】 ● 介護予防サービス ● 介護予防・生活支援サービス事業 【サービスの利用手順】 ● 地域包括支援センターや居宅介護支援事業者で介護予防ケアプランを作成
低	要支援1	
非該当（自立）	日常生活はほぼ自立している状態。	地域支援事業（総合事業） ※基本チェックリストの結果、事業対象者となった方は、介護予防・生活支援サービス事業を受けられる。

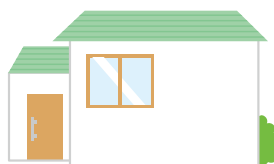
サービス利用の流れ③ ケアプランの作成から サービス利用まで

サービス利用の手順

サービス利用の手順

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



1 居宅介護支援事業者に連絡

- 松浦市などが発行する事業者一覧のなかから**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。



2 ケアプラン※¹を作成

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。



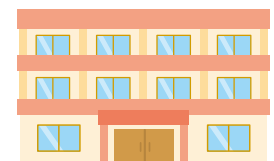
3 サービスを利用

- 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**(▶P.15～)を利用します。

介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方は引き続き利用できる場合があります。



介護保険施設へ
入所したい



1 介護保険施設に連絡

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。



2 ケアプラン※¹を作成

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

ケアプランにそって介護保険の**施設サービス**(▶P.23・24)を利用します。



要支援1・2の方

1 地域包括支援センター等に連絡

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者に連絡、相談をします。



2 介護予防ケアプラン※¹を作成

地域包括支援センターの職員や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。



3 サービスを利用

- 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**(▶P.16～)および**介護予防・生活支援サービス事業**(▶P.27)を利用します。



サービス事業者と契約する際の注意点

- ☐ 重要事項説明書などの書類を受け取り、サービスの内容に納得した
- ☐ 利用者の病気や身体の状態をよく把握してもらっている
- ☐ 介護保険が使えるサービスと使えないサービスがわかるようになっている
- ☐ 利用料やキャンセル料、支払いについて納得した
- ☐ 契約解除の方法の説明を受けた

利用開始後も事業者を変えることができます。
疑問点は、ケアマネジャーに相談してみましょう。



通うサービスなどでは、実際に施設を見学してみましょう。



1 地域包括支援センターに連絡

地域包括支援センターに連絡します。



2 ケアプラン※¹を作成

地域包括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。



3 サービスを利用

- 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**(▶P.27)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。

介護保険サービスの種類と費用

介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、事業所のある松浦市にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

介護保険サービスの種類と費用

ケアプランを作成する

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

要介護1～5 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。



要支援1・2 介護予防支援

地域包括支援センターの職員や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、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。



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)

※小規模多機能型居宅介護を利用する場合や施設に入所する場合は、事業者または施設にいる専属のケアマネジャーにケアプランを作成してもらいます。

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
居宅介護支援	御厨地区	押刈医院 居宅介護支援事業所	0956-75-0123
		居宅介護支援事業所 春風荘	0956-75-2889
		田中病院 指定居宅介護支援事業所	0956-73-5500
	志佐地区	菊地病院 居宅介護支援事業所 ケアバンク ふれあい	0956-72-0170
		指定居宅介護支援事業所 愛光園	0956-72-5466
		介護保険事業所 ケアサポート ふえふき	0956-73-0388
	調川地区	居宅介護支援事業所 じゅ樹	0956-59-8112
	今福地区	居宅介護支援事業所 たけべ	0956-74-0910
	福島地区	国民健康保険直営松浦市立福島診療所	0955-47-2003
		社会福祉法人福島福祉会 いろは島荘居宅介護支援事業所	0955-47-4611
	鷹島地区	松浦市社協鷹島支所 居宅介護支援事業所	0955-48-3505
		セントケア佐々	0956-62-4531
	市外	青洲会 在宅ケアセンタースマイル	0950-57-2238
		西光苑 居宅介護支援事業所	0955-28-4878
		医療法人 二期会 小島病院 居宅介護支援事業所	0955-27-2121
		居宅介護支援事業所 敬愛園	0955-27-2135
		岬荘居宅介護支援センター	0955-51-6160
介護予防支援	志佐地区	指定玄海園 居宅介護支援サービス	0955-80-0378
		松浦市地域包括支援センター	0956-72-1111

【サービスを利用する前に】
ケアプラン(介護サービスの利用計画)または介護予防ケアプランを作成する必要があります。



①自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に利用するサービス(居宅サービス)には、訪問をしてもらうサービスや施設に通うサービスなど、さまざまな種類があります。

自宅を訪問してもらう

日常生活の手助けを受ける

要介護1～5 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を受けます。



自己負担(1割)のめやす	
〈身体介護〉 ●食事、入浴、排せつのお世話 ●衣類やシーツの交換 など	身体介護 中心
	生活援助 中心
〈生活援助〉 ●住居の掃除、洗濯、買い物 ●食事の準備、調理 など	20分～30分未満
	30分～1時間未満
20分～45分未満	45分以上
※要支援の方は利用できません。	※早期・夜間・深夜などの加算があります。
	通院等乗降介助(1回)
97円	

！ ご注意ください！ 以下のサービスは、介護保険の対象となりません。



※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、ケアマネジャーやサービス提供事業者にご相談しましょう。

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
訪問介護	星鹿地区	介護サービス すもも	090-2966-3102
	志佐地区	菊地病院 ホームヘルプサービス	0956-76-9983
		ヘルパーステーションあいのて	0956-59-5570
	福島地区	社会福祉法人福島福祉会	0955-47-4611
		いろは島荘ホームヘルプサービス事業所	
	鷹島地区	松浦市社協鷹島支所訪問介護事業所	0955-48-3505
		平戸市社協訪問介護田平事業所	0950-57-2223
	市外	セントケア平戸	0950-21-8413
		セントケア佐々	0956-62-4351
		西光苑 訪問介護事業所	0955-28-4394
		セントケア伊万里松島	0955-24-9732
		ホームヘルプサービス敬愛園	0955-27-2101

介護保険サービスの種類と費用

自宅を訪問してもらう

介護保険サービスの種類と費用

自宅で入浴の介助を受ける

要介護1~5 要支援1~2 訪問入浴介護(介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす
【1回あたり】

要支援 1~2	856円
要介護 1~5	1,266円

自宅で看護を受ける

要介護1~5 要支援1~2 訪問看護(介護予防訪問看護)

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います。

自己負担(1割)のめやす

要介護度	病院・診療所から		訪問看護ステーションから	
	20分~30分未満	30分~1時間未満	20分~30分未満	30分~1時間未満
要支援 1~2	382円	553円	451円	794円
要介護 1~5	399円	574円	471円	823円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

自宅でリハビリをする

要介護1~5 要支援1~2 訪問リハビリテーション(介護予防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、自宅でリハビリを受けます。

自己負担(1割)のめやす

1回	要支援 1~2	298円
	要介護 1~5	308円

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
訪問入浴	市外	平戸市社協訪問入浴介護 平戸事業所	0950-22-2180
		セントケア佐世保	0956-26-5170
		介護サービス ohana合同会社	0955-29-8357
訪問看護	星鹿地区	訪問看護ステーション もも	0956-75-3322
	御厨地区	訪問看護ステーション ほのぼの・松浦	0956-75-0265
	志佐地区	松浦中央病院附属訪問看護ステーション	0956-72-3340
	市外	青洲会病院	0950-57-2155
		訪問看護ステーション なないろ	0955-24-9388
		医療法人光仁会 光仁会訪問看護ステーション	0955-28-5335
		訪問看護ステーションしろくま	0955-53-8499
		医療法人 修賢会 藤崎病院 訪問看護ステーションのぞみ	0955-75-0331
		済生会 訪問看護ステーションなでしこ唐津	0955-73-3178
		あいず訪問看護ステーション 唐津中央事業所	0955-80-7855
		あいず訪問看護ステーション 伊万里事業所	0955-25-9470
		あいず訪問看護ステーション 江迎事業所	0956-65-2177
	志佐地区	菊地病院	0956-72-0151
訪問リハビリテーション	市外	山元記念病院 訪問リハビリテーション	0955-23-2166
		医療法人 二期会 小島病院	0955-27-2121
		西田病院	0955-28-1111

自宅を訪問してもらう

お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要介護1~5 要支援1~2 居宅療養管理指導(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・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者
1人に対して行う場合】

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

夜間に訪問介護を受ける

要介護1~5 地域密着型サービス 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な訪問で介護を受けられる「定期巡回」、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる「随時対応」のサービスなどがあります。

自己負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1カ月	989円
-----	------

※要支援の方は利用できません。

24時間対応の訪問介護・訪問看護サービスを受ける

要介護1~5 地域密着型サービス 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を受けられます。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カ月あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護、看護一型事業所の場合】

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用	夜間のみ利用
要介護 1	5,446円	7,946円	基本対応 989円
要介護 2	9,720円	12,413円	
要介護 3	16,140円	18,948円	
要介護 4	20,417円	23,358円	
要介護 5	24,692円	28,298円	

※要支援の方は利用できません。

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。すべてのサービス提供事業者・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 (<https://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、利用する施設を比較・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。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

介護 公表 検索

介護サービス情報公表システム
二次元バーコード

介護保険サービスの種類と費用

施設に通って利用する

介護保険サービスの種類と費用

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護1～5 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

- 個々の状態に応じた機能訓練（個別機能訓練）
 - 食事に関する指導など（栄養改善）
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など（口腔機能向上）
- などのメニューを選択して利用できます。
（利用するメニューによって費用が加算されます）



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	658円	要介護 4	1,023円
要介護 2	777円	要介護 5	1,148円
要介護 3	900円		

※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。

小規模な施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護1～5 地域密着型サービス 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】

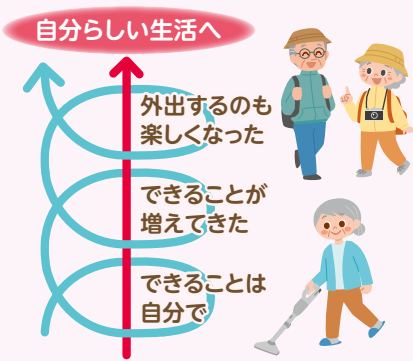
要介護 1	753円	要介護 4	1,172円
要介護 2	890円	要介護 5	1,312円
要介護 3	1,032円		

※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。

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
通所介護	志佐地区	松浦市社協松浦支所通所介護事業所	0956-72-0788
	鷹島地区	松浦市社協鷹島支所通所介護事業所	0955-48-3505
	福島地区	社会福祉法人福島福祉会 いろは島荘デイサービス事業所	0955-47-4611
地域密着型通所介護	星鹿地区	老人デイサービスセンター あおしま	0956-75-2674
	御厨地区	通所介護事業所 春風荘	0956-75-2889
		デイサービス だんだん	080-6404-2454
	志佐地区	株式会社心友介護保険事業所 「デイサービスセンターふえふき」	0956-73-0388
		指定地域密着型通所介護事業所 愛光園	0956-72-0863
	調川地区	デイサービス えん樹	0956-73-0555

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。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いき、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すことができるのです。積極的なリハビリを行うことで、要介護度が改善することは、決して珍しいことではありません。



施設に通って利用する

施設に通ってリハビリをする

要介護1～5 要支援1・2

通所リハビリテーション【デイケア】
（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、日帰りの機能訓練などが受けられます。

基本のサービスに加えて

- 食事に関する指導など（栄養改善）
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など（口腔機能向上）
- などのメニューを選択して利用できます。
（利用するメニューによって費用が加算されます）



1カ月あたりの自己負担（1割）のめやす

要支援 1	2,268円	要支援 2	4,228円
-------	--------	-------	--------

※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
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護 1	762円	要介護 4	1,215円
要介護 2	903円	要介護 5	1,379円
要介護 3	1,046円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 地域密着型サービス

認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

認知症と診断された方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を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】

要支援 1	861円	要介護 3	1,210円
要支援 2	961円	要介護 4	1,319円
要介護 1	994円	要介護 5	1,427円
要介護 2	1,102円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
(介護予防) 通所リハビリテーション（デイケア）	星鹿地区	介護老人保健施設 よかところ	0956-75-0711
	御厨地区	医療法人社団昌徳会 田中病院	0956-75-0211
	志佐地区	医療法人長愛会 菊地病院 通所リハビリテーション	0956-72-0165
	福島地区	国民健康保険直営松浦市立福島診療所	0955-47-2003
		青洲会デイケアセンター	0950-57-2155
	市外	医療法人裕光会 介護療養型老人保健施設「のぞみ」	0950-57-0046
		介護老人保健施設 西光苑デイケアセンター	0955-28-1115
		医療法人 二期会 小島病院 通所リハビリテーション	0955-27-2121
介護予防認知症対応型通所介護	調川地区	介護老人保健施設 セントポーリア	0955-74-2622
		そよ風	0956-72-5431

介護保険サービスの種類と費用

短期間施設に泊まる

介護保険サービスの種類と費用

自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

要介護1～5 要支援1・2

短期入所生活介護

【ショートステイ】
(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、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	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
要支援 1	529円	451円	451円
要支援 2	656円	561円	561円
要介護 1	704円	603円	603円
要介護 2	772円	672円	672円
要介護 3	847円	745円	745円
要介護 4	918円	815円	815円
要介護 5	987円	884円	884円

医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

要介護1～5 要支援1・2

短期入所療養介護

【医療型ショートステイ】
(介護予防短期入所療養介護)

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
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	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
要支援 1	624円	579円	613円
要支援 2	789円	726円	774円
要介護 1	836円	753円	830円
要介護 2	883円	801円	880円
要介護 3	948円	864円	944円
要介護 4	1,003円	918円	997円
要介護 5	1,056円	971円	1,052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、滞在費は別途負担となります。
※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。

居室(部屋のタイプ)について	ユニット型個室	リビングスペース(共同生活室)を併設している個室
	ユニット型個室的多床室	リビングスペースを併設しているが完全な個室ではない部屋
	従来型個室	リビングスペースを併設していない個室
	多床室	定員2人以上の相部屋

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
短期入所 (ショートステイ) 生活・療養介護	星鹿地区	介護老人保健施設 よかところ	0956-75-0711
	御厨地区	特別養護老人ホーム 春風荘	0956-75-2889
		押刈医院併設短期入所事業所 はればれ	0956-75-0311
	志佐地区	指定短期入所生活介護事業所 愛光園	0956-72-0863
	福島地区	社会福祉法人福島福祉会 特別養護老人ホームいろは島荘	0955-47-4611
		ひらどせとショートステイ	0950-57-2222
		短期入所生活介護事業所 田平ホーム	0950-57-1966
		特別養護老人ホーム サンフラワー	0956-64-4516
		老福荘ショートステイセンター	0956-65-2607
		ショートステイサービス 敬愛園	0955-27-2101
		ショートステイ 伊万里	0955-23-1945
		岬荘ショートステイサービス	0955-51-6160
		特別養護老人ホーム 玄海園	0955-51-3600
	市外		

通いを中心とした複合的なサービス

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 地域密着型サービス

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)

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。



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	3,450円
要支援 2	6,972円
要介護 1	10,458円
要介護 2	15,370円
要介護 3	22,359円
要介護 4	24,677円
要介護 5	27,209円

通い・訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービスを受ける

要介護1～5 地域密着型サービス

看護小規模多機能型居宅介護【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。



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。
※要支援の方は利用できません。

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	12,447円
要介護 2	17,415円
要介護 3	24,481円
要介護 4	27,766円
要介護 5	31,408円

自宅から移り住んで利用する

有料老人ホームなどに入居している方がサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2

特定施設入居者生活介護

(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・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。サービスは、施設の職員がサービスを行う包括型(一般型)と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。



※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
【包括型(一般型)の場合】

要支援 1	183円
要支援 2	313円
要介護 1	542円
要介護 2	609円
要介護 3	679円
要介護 4	744円
要介護 5	813円

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
特定施設入居者生活介護	星鹿地区	海光園 特定施設入居者生活介護事業所	0956-75-0359
	市外	ケアハウスじゃんがら	0950-22-2559
		介護付有料老人ホーム ライフケア・まえた	0956-76-8210
		ケアハウスかしの木	0956-73-2006
		養護老人ホーム グリーンホーム	0956-76-2450
		養護老人ホーム しかまち	0956-65-3578
		介護付有料老人ホーム いまり	0955-22-5737
		介護付有料老人ホーム ほのぼの	0955-27-0022
		介護付有料老人ホーム ライフステイからつ	0955-77-3501

自宅から移り住んで利用する

介護保険サービスの種類と費用

地域の小規模な有料老人ホームなどでサービスを受ける

要介護1～5 地域密着型サービス

地域密着型
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に入居している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介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	546円
要介護2	614円
要介護3	685円
要介護4	750円
要介護5	820円

※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。

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護1～5 要支援2 地域密着型サービス

認知症対応型共同生活介護
【グループホーム】
(介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症と診断された方が共同で生活しながら、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
[2ユニットの事業所の場合]

要支援2	749円
要介護1	753円
要介護2	788円
要介護3	812円
要介護4	828円
要介護5	845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。

地域の小規模な介護老人福祉施設でサービスを受ける

要介護3～5 地域密着型サービス

地域密着型 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。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	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
要介護3	828円	745円	745円
要介護4	901円	817円	817円
要介護5	971円	887円	887円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。
※要支援の方は利用できません。

有料老人ホームや軽費老人ホームなどのうち「特定施設」(入居者がそこで受ける介護サービスが介護保険の対象となる施設)と指定を受けた施設では「特定施設入居者生活介護」を利用できます。「特定施設入居者生活介護」は入居している居室が自宅とみなされるため、大きくは居宅サービスや地域密着型サービスに分類されます。

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	御厨地区	グループホームゆうゆう	0956-41-7878
		グループホームかもめ	0956-73-5945
	志佐地区	グループホームじさんまち	0956-76-9982
		グループホームひなたぼっこ	0956-72-1569
	今福地区	グループホーム元気の家	0956-72-3811
		グループホームたけべ	0956-74-0045
地域密着型介護老人 福祉施設入所者生活介護	鷹島地区	グループホームたからじま	0955-41-5500
		特別養護老人ホーム 海光園	0956-75-0359

②介護保険施設で受けるサービス

下記の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、下記のタイプに分かれています。入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。必要性の高い方から入所できます。

介護保険施設に移り住む

生活介護が中心の施設

要介護3～5 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。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	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
要介護3	約24,450円	約21,960円	約21,960円
要介護4	約26,580円	約24,060円	約24,060円
要介護5	約28,650円	約26,130円	約26,130円

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方。

介護やリハビリが中心の施設

要介護1～5

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、リハビリを受けられます。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【基本型】

要介護度	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
要介護1	約24,060円	約21,510円	約23,790円
要介護2	約25,440円	約22,890円	約25,290円
要介護3	約27,390円	約24,840円	約27,240円
要介護4	約29,040円	約26,490円	約28,830円
要介護5	約30,540円	約27,960円	約30,360円

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
介護老人福祉施設	御厨地区	特別養護老人ホーム 青山荘	0956-75-2888
		特別養護老人ホーム 春風荘	0956-75-2889
	志佐地区	特別養護老人ホーム 愛光園	0956-72-0863
	福島地区	特別養護老人ホーム いろは島荘	0955-47-4611
		特別養護老人ホーム 田平ホーム	0950-57-1966
		特別養護老人ホーム 虹の里	0956-41-1213
		特別養護老人ホーム サンフラワー	0956-64-4516
		特別養護老人ホーム パールホーム	0956-76-2315
		特別養護老人ホーム 老福荘	0956-65-2607
		特別養護老人ホーム グランパランいまり	0955-23-5261
		特別養護老人ホーム 長生園	0955-22-3115
		特別養護老人ホーム 敬愛園	0955-27-2101
		特別養護老人ホーム 玄海園	0955-51-3600
		特別養護老人ホーム ちぐさの	0955-64-2239
介護老人保健施設	星鹿地区	介護老人保健施設 よかとこ	0956-75-0711
		介護老人保健施設 ひらどせと	0950-57-2222
	市外	医療法人裕光会 介護療養型老人保健施設 「のぞみ」	0950-57-0046
		介護老人保健施設ひらんど	0950-23-8288
		介護老人保健施設 さざ・煌めきの里	0956-41-1122
		介護老人保健施設 つつじの郷	0956-73-2004
		介護老人保健施設 西光苑	0955-28-1115
		介護老人保健施設 ケアポート楽寿園	0955-23-1680

介護保険サービスの種類と費用

長期療養の機能を備えた施設

要介護1～5

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【I型】

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。

要介護度	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
要介護1	約25,500円	約21,630円	約24,990円
要介護2	約28,800円	約24,960円	約28,290円
要介護3	約35,970円	約32,100円	約35,460円
要介護4	約39,000円	約35,160円	約38,490円
要介護5	約41,760円	約37,890円	約41,250円

介護サービス名	地 区	事業所名	電話番号
介護医療院	志佐地区	医療法人長愛会 菊地病院介護医療院	0956-72-0151

施設サービス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。

施設サービス費
の1～3割

+

居住費
(滞在費)

+

食費

+

日常生活費
(理美容代など)

=

自己負担

居住費と食費については、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。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

居住費(滞在費)				食費
ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室	多床室	
2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円 (915円)	1,445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、市への申請が必要です。

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 施設
			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	
1	生活保護受給者の方等	要件なし					
	世帯全員が住民税非課税 高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	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
2	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	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 [600円]
3-①	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430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:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430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。

●その他の老人福祉施設

施設の種別	地 区	事業所名	電話番号
有料老人ホーム 軽費老人ホーム	御厨地区	住宅型有料老人ホーム 在宅ホスピスももの家	0956-75-0019
	志佐地区	住宅型有料老人ホーム ふえふき・よりあいの場	0956-72-3634
	福島地区	軽費老人ホーム 建緑園	0955-47-2388
養護老人ホーム	星鹿地区	養護老人ホーム 海光園	0956-75-0359
高齢者生活支援ハウス	鷹島地区	松浦市高齢者生活福祉センター 水仙苑	0955-48-3505

③生活環境を整えるサービス

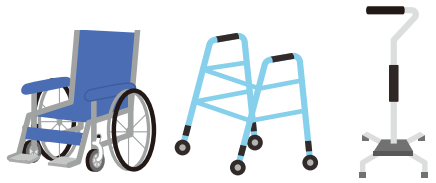
自立した生活を送るための福祉用具を借りる

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

次の品目が貸し出しの対象となります。

要介護度によって利用できる用具が異なります。

○ = 利用できる。 × = 原則として利用できない。
▲ = 尿のみを吸引するものは利用できる。



	要支援1・2 要介護1	要介護 2・3	要介護 4・5
・手すり(工事をともなわないもの) ・歩行器	○	○	○
・車いす ・特殊寝台 ・体位変換器 ・移動用リフト	×	○	○
・自動排せつ処理装置	▲	▲	○

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。

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

固定型スロープ、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。

福祉用具を買う

申請が必要です

要介護1～5 要支援1・2 特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

購入費支給の対象は、次の品目です。

- ・移動用リフトのつり具の部分
 - ・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
 - ・排せつ予測支援機器
 - ・簡易浴槽
 - ・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)
 - ・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)
- 貸与と購入を選択できます。



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)

※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。



より安全な生活が送れるように住宅を改修する

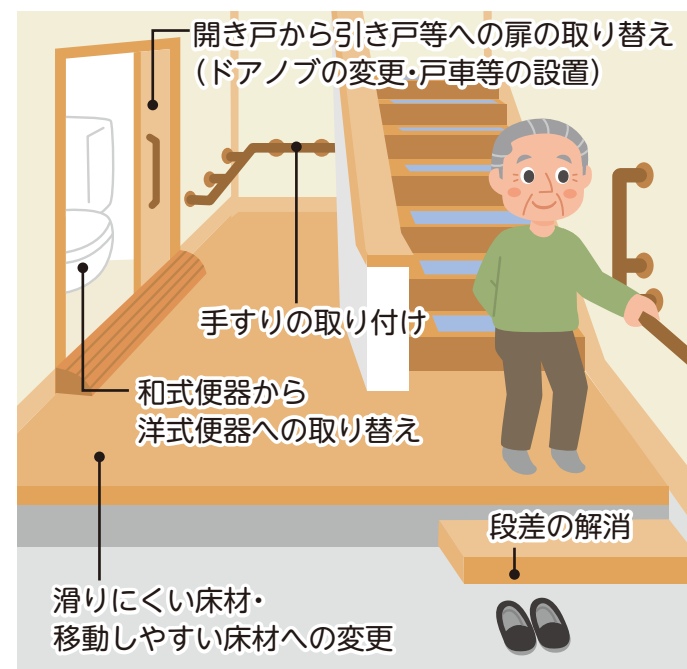
事前と事後に
申請が必要です

要介護1～5 要支援1・2 居宅介護住宅改修（介護予防住宅改修）

生活環境を整えるための住宅改修に対し、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。

（費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合2万円、2割の場合4万円、3割の場合6万円が自己負担額です）

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーに相談しましょう。



介護保険の対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
 - 段差や傾斜の解消
 - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
 - 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
 - 和式から洋式への便器の取り替え
 - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

支給限度額／20万円（原則1回限り）
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
※1回の改修で20万円を使い切らずに、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、再度支給を受けることができます。

●住宅改修利用の手順

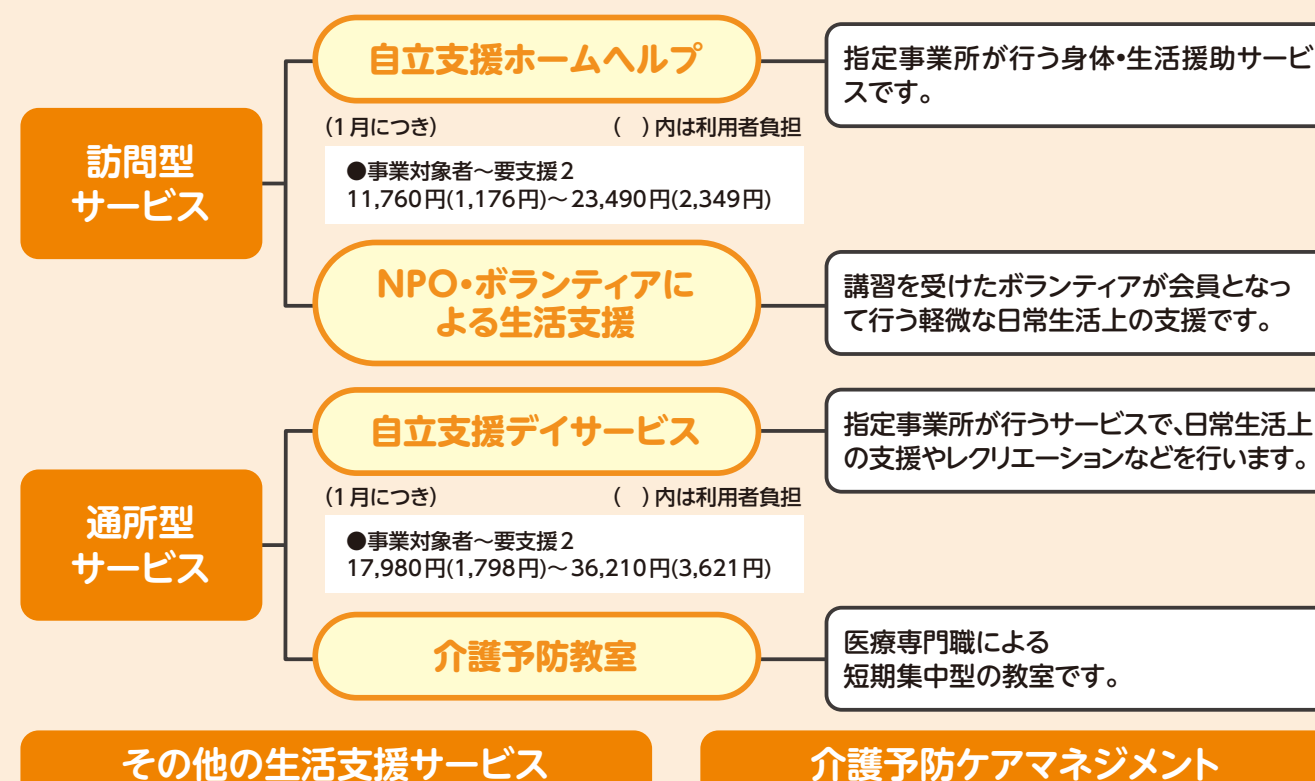
- 家族や専門家などへの相談**
本人と家族がよく話し合っ、心身の状況を考慮したうえで、ケアマネジャーや理学療法士などの専門家に相談をしましょう。
- 着工前に申請して、確認（審査）を受ける**
必要な書類をそろえて、着工前に担当窓口へ申請し、確認（審査）を受けます。
提出書類
 - 住宅改修費支給申請書
 - 住宅改修が必要な理由書
 - 工事費見積書
 - 住宅の平面図（改修前・改修予定図面）
 - 改修部分の写真（日付入り）
 - 住宅所有者の承諾書（改修の利用者と住宅の所有者が異なる場合）
- 工事の実施・支払い**
改修費用は、いったん全額を利用者が負担して、事業者を支払います。
注意！利用者負担について
工事の費用は、利用者がいったん全額を負担することになります。
- 工事後に住宅改修費の支給を申請**
工事終了後に、市役所へ費用の支給申請を行います。
提出書類
 - 住宅改修に要した費用の領収書
 - 工事費内訳書（工事費見積書の内容と異なる場合）
 - 完成後の状態を確認できる書類（改修前、改修後の日付入りの写真を添付）
- 住宅改修費の支給**
20万円の改修費用を上限として、その9割から7割が支給されます。
※1回の改修ですべて使わず、数回に分けて使うこともできます。

介護予防のための各種サービス

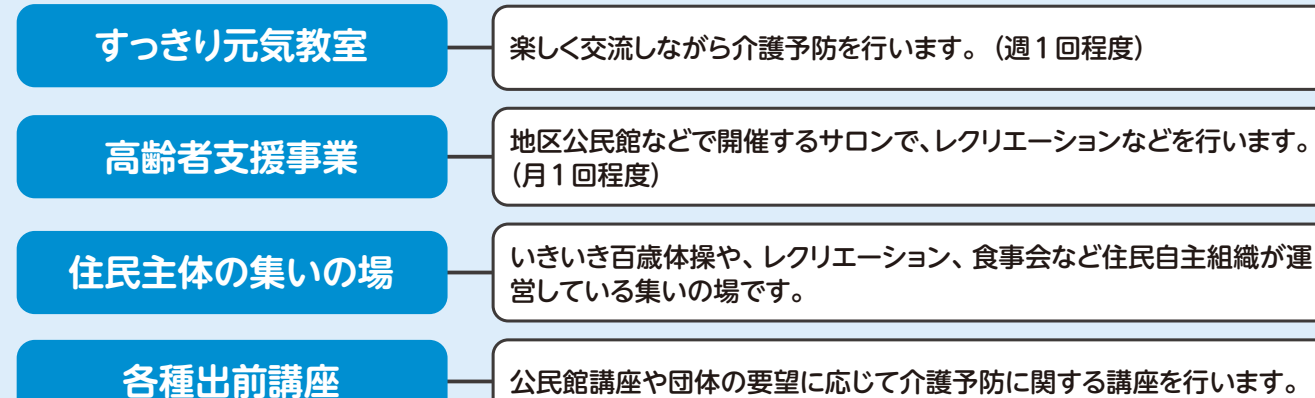
介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。



介護予防・生活支援サービス事業



一般介護予防事業



介護予防のために

～生活機能をチェックしてみましょう～



基本チェックリスト

チェック項目		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		
2	日用品の買い物をしていますか		
3	預貯金の出し入れをしていますか		
4	友人の家を訪ねていますか		
5	家族や友人の相談にのっていますか		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
8	15分位続けて歩いていますか		
9	この1年間に転んだことがありますか		
10	転倒に対する不安は大きいですか		
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
12	身長 m、体重 kg (BMI) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか		
15	口の渇きが気になりますか		
16	週に1回以上は外出していますか		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか		
21～25は、ここ2週間のことを振り返ってチェックしてください			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない		
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする		

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5 未満の場合に該当とする

チェックが終わったら・・・

ピンク色の部分にチェックが入った場合には、生活機能が低下している可能性があります。地域包括支援センターやかかりつけの医師に、一度相談をしてみましょう。



いつまでもあなたらしく！

～あなたの「したいこと」を大切に～



加齢に伴う運動機能や認知機能の低下は、介護予防により回復することが期待できます。可能な限り自立した生活を送ることが、介護予防の第一歩です。住み慣れた松浦で、自分らしい生活を楽しむために、積極的に介護予防に取り組んでいきましょう！

松浦市が共同研究に参加しているJAGES（日本老年学的評価研究）の研究結果から、高齢者の健康に関する様々な報告がされています。

高齢者の健康づくりに役立つ耳より情報

JAGES（日本老年学的評価研究）プレスリリースより抜粋

こころ

- 生きがいを持ち豊かな生活を送りましょう
- ★笑わない人は脳卒中リスクが1.6倍増加
- ★ポジティブ感情で認知症リスクが半減！

食事

- タンパク質を摂取
 - 週1回はだれかと一緒に楽しく食事
- ★孤食に比べ共食は幸福感が独居高齢者で82%高い

口腔

- お口の筋肉を鍛える
 - お口の中をきれいに
 - 唾液を出す
- ★歯が少ない人は、要介護状態になる危険性が1.21倍高い！

社会参加

- 役割を持ちましょう
 - 自分の力を発揮しましょう
- ★地域で役割がある高齢者は長生き（死亡率12%減）！
- ★役割を担って社会参加している男性はうつ病のリスクが7分の1

集いの場

- 地域で近所同士誘い合って
- ★集いの場に参加することで、認知症リスクが3割減！
- ★世話をする人、人の話を聴く人は、うつ状態になりにくい

運動

- できれば週に一回はみんなで運動
- ★趣味やスポーツの会に参加する人は要介護認定率が28%低い
- ★定期的なスポーツ組織参加で転倒を予防（週1回以上で2割以上減！）

松浦市では、市民1人ひとりの「したいこと」「できるようになりたいこと」を応援する保健・福祉サービス関係者が、目指すべき心構えを共通認識するために、「自立支援」の定義を定めています。

松浦市における自立支援

基本理念

自己決定に基づき、本人が自分の持ち味と能力を生かして、日常生活を笑顔で過ごすことができるように、以下の要点を取り入れながら支援する

要 点

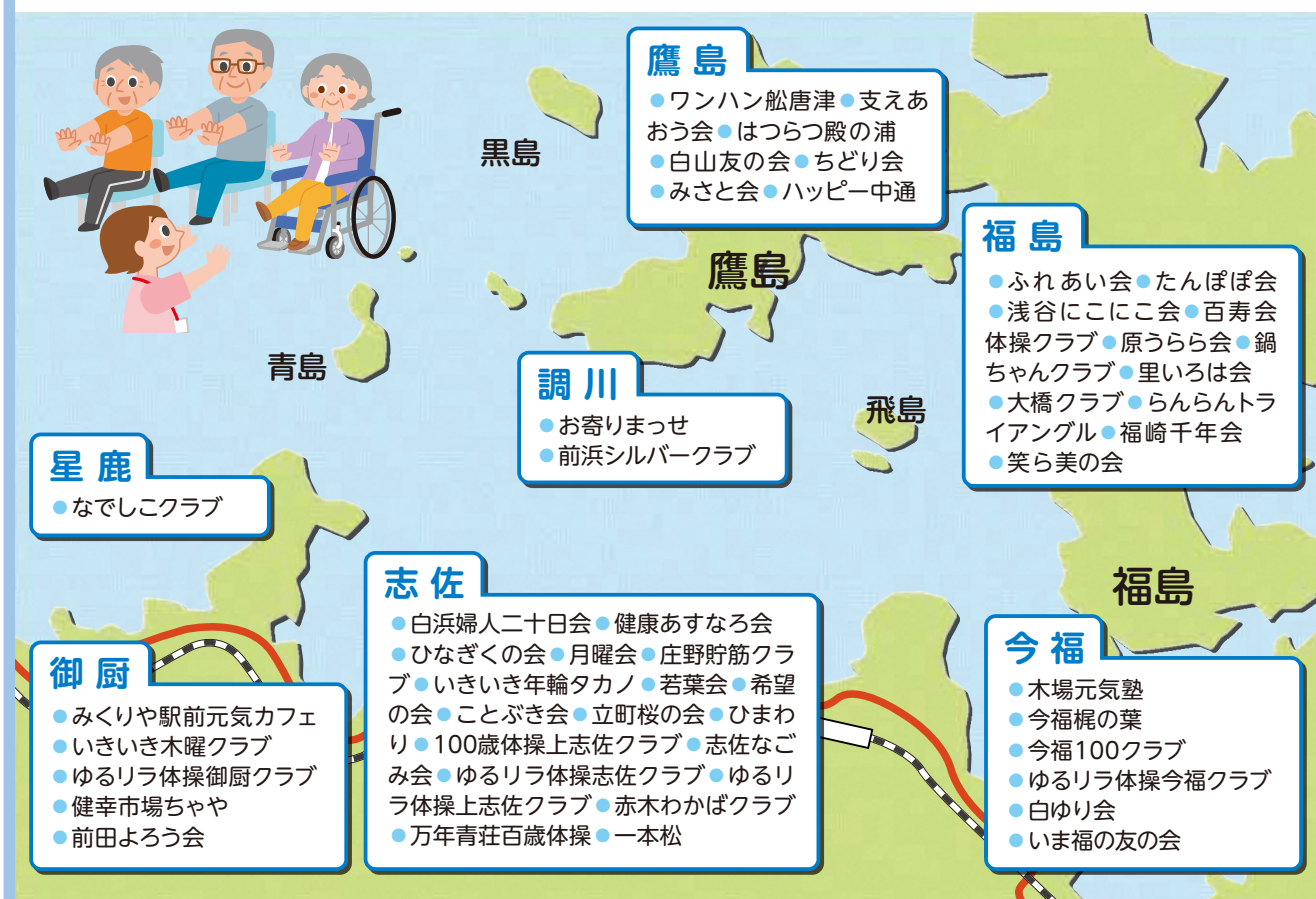
- 本人が自己決定できるように支援する
- 本人の意思を尊重しつつ、自助の力を引き出す
- 互助（家族力・地域力）を最大限に活用する
- 多様な社会資源を活用し、多職種が連携を図る

出かけてみませんか？

集いの場

「集いの場」とは、地域の方が主体の気軽に集まれる交流の場です。

「集いの場」での体操・おしゃべり・趣味活動・お茶のみ等の活動を通じて、支え合いや役割、楽しさや生きがい生まれ、社会参加の意欲が高まり、閉じこもり防止、介護予防や健康長寿につながります。



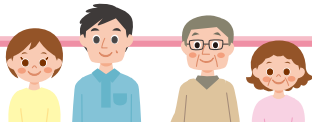
どなたでも気軽に参加できます

折り梅カフェ

折り梅カフェは、認知症の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方が自由に集えるカフェです。

学べる

認知症は誰でも起こり得る身近な病気です。参加を通して認知症に関する情報や正しい知識を得ることができます。認知症の人やその家族を通じて接し方や家族の思いを知ることができます。



交流できる

認知症の方やその家族同士のつながりや地域住民の方との出会いがあります。お茶やお菓子、フッキングなど楽しみながら仲間の輪をひろげていきます。



相談できる

カフェには認知症の方の介護の経験がある方や医療・介護の専門職がいます。気軽に相談することで同じ悩みを持つ家族同士で不安や悩みを相談し合うことができます。



もっともっと 介護予防！

松浦市では様々な介護予防や地域支え合いの取り組みを行っています。



介護予防・地域支え合い サポーター養成講座

介護予防による元気なくらしと支え合いの地域づくりのための地域支え合いサポーターを養成しています。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の応援者になるための認知症サポーターを養成しています。

介護予防に関する出前講座

高齢者の皆さんが集まる場に出向き、本市の健康とくらしの実態や、介護予防に関する情報を提供しています。

介護予防手帳

健康の自己管理を行うための手帳です。「介護予防応援ポイント」「集いの場参加券」を綴じています。

介護予防応援ポイント

集いの場の参加、個人の介護予防の活動にポイントを付与します。

集いの場参加券

集いの場の参加費を負担する券です。社会参加、介護予防への取り組みを応援します。

住民主体の介護予防・ 地域支え合い活動に対する支援

支え合いの地域づくりを応援するために介護予防・生活支援の活動を行う団体に対し運営費の助成や活動を支援します。

いきいき支援ポイント事業

高齢者の皆さんが要支援者への生活支援等のボランティア活動を行った際にポイントを付与し、介護予防と支え合い活動を推進します。

高齢者のためのその他のサービス

■ 緊急通報装置の貸出し

対象者 おおむね65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯等で、疾病等の理由により虚弱な方

利用料金 設置に要する費用は市が負担しますが、通報・相談時の電話料金等は、自己負担となります。

■ 渡航費支援事業（離島居住要介護被保険者等）

内容 星鹿町青島免、今福町飛島免及び鷹島町黒島免に居住していて、介護サービスを受けている方（要介護、要支援、事業対象者）に対し、島内で利用できない居宅介護サービスまたは介護予防サービスなどを市内事業所で利用した場合の乗船料を助成します。また、家族等1人まで送迎者に対する乗船料（車両は対象外）も助成します。

■ 乗船料助成

内容 ①医療機関がない今福町飛島免及び鷹島町黒島免に居住している65歳以上の方が、フェリーを使用して通院した場合に乗船料を助成します。

助成内容 月2回の往復分を限度として助成します。

内容 ②今福町飛島免、星鹿町青島免及び鷹島町黒島免に居住している65歳以上の方が、フェリーを使用して、老人福祉センターを利用した場合に乗船料を助成します。

助成内容 1週間に1往復、かつ、月2回を限度として助成します。

■ 高齢者等外出支援事業

内容 市が指定する交通機関（バス、鉄道、タクシー、船舶）の利用券を交付します。

対象者 在宅の75歳以上の方で、日常生活で車等を運転しない方（離島居住者は運転要件なし）

助成内容 外出支援券 10,000円分（1枚100円券） ※離島居住者で運転しない方は13,000円分

■ 家族介護支援事業

○ 介護用品の支給

内容 在宅の要介護者を介護している家族の身体的精神的及び経済的負担を軽減するため、介護用品の支給を行います。

○ 家族介護者交流事業

内容 在宅の要介護者を介護している方に、介護の方法や介護予防及び介護者の健康づくりについて講話等を行い、技術・知識の習得や介護者間の交流により、精神的負担の軽減を図ります。

■ 日常生活自立支援事業

内容 金銭管理について困っている方などに対し、お金の出し入れや日常生活に必要な公共料金等の支払いの支援を行います。 問合せ先：松浦市社会福祉協議会 ☎ 0956-72-0788

■ 成年後見制度利用支援事業

内容 長寿介護課に中核機関を設置し、成年後見人等が認知症等で判断能力が十分でない方が本人の権利及び財産を守り、本人の意志を尊重した生活ができるよう支援します。

介護保険



Q & A

Q 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？

40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みです。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。

A

Q サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？

医療保険と同様に、保険料をお返しいすることはありません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。

A

Q 交通事故が原因で介護が必要となった場合、介護保険サービスは利用できますか？

65歳以上（第1号被保険者）の方は、介護が必要となった原因を問わず、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用できます。ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、市区町村へ届け出をお願いします。
40～64歳（第2号被保険者）の方は、特定疾病を原因として介護が必要となり、要介護認定を受けた方のみが介護保険サービスを利用できます。

A

Q 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？

暫定プランによりサービスを利用できます。ただし、認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合がありますので、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。

A

Q 現在入院中ですが、認定の申請をすることはできますか？

退院後に在宅で介護保険サービスを利用する場合、または、介護保険施設への入所を希望する場合は申請できます。要介護認定は、病状が安定していることが前提となりますので、安定してから申請してください。

A

Q 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらうことはできますか？

介護の必要な度合いが変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。

A

Q 施設に入所するにはどうすればいいのですか？

施設への入所を希望する場合は、施設に直接お申し込みください。

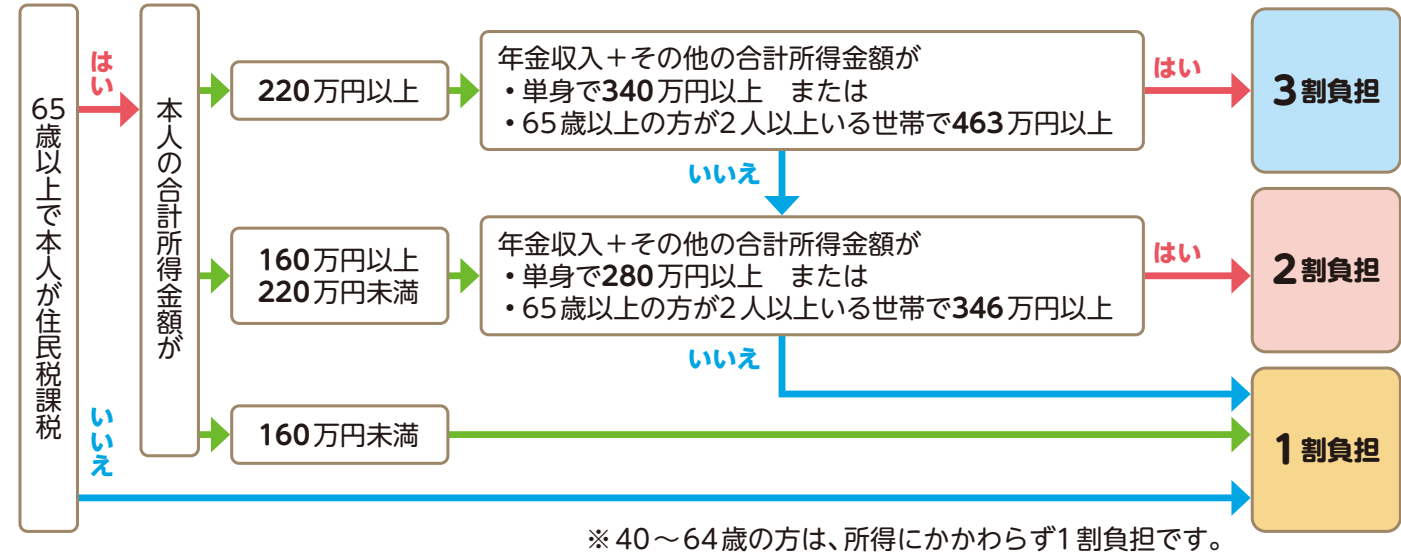
A

利用者負担について

介護保険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。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

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。



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、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限(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分は全額自己負担になります。

介護保険サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
事業対象者	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援1	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

○上記金額は、標準地域の金額です。実際の支給限度額は、住んでいる地域や利用したサービスにより異なります。

例 要介護1(1割負担)の方が、175,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は

←実際に利用した金額 175,000円→

←支給限度額 167,650円→

1割負担 16,765円 + 支給限度額を超えた分 7,350円 = 利用者負担額 24,115円

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
- 特定施設入居者生活介護(外部サービス利用型、短期利用を除く)
- 地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- 認知症対応型共同生活介護(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
- 介護保険施設に入所して利用するサービス
- ※介護予防サービスについても同様です。

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、下記の限度額を超えたときは、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。

- 給付を受けるには、市への申請が必要です。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は含まれません。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得380万円(年収約770万円)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(個人)

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下記の限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。(高額医療・高額介護合算制度)

- 給付を受けるには、市への申請が必要です。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合には支給されません。

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額:毎年8月1日から翌年7月31日まで)

70歳未満の方

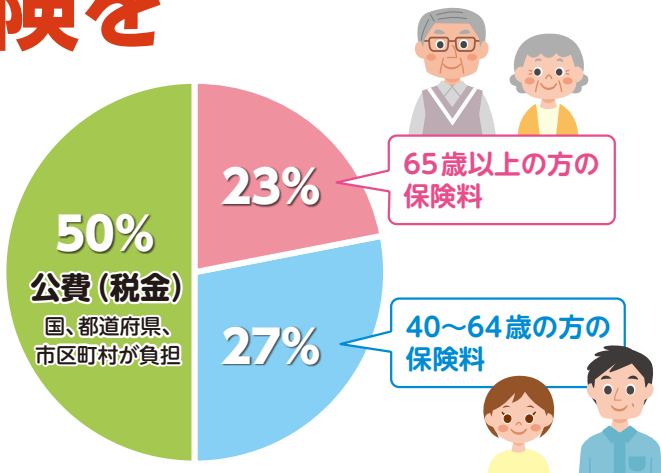
区分	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
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

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、みなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。
介護保険料はきちんと納めましょう。



介護保険の財源の内訳(令和6～8年度)
(このほかに利用者負担分があります)

65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、市区町村の介護保険サービスの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。

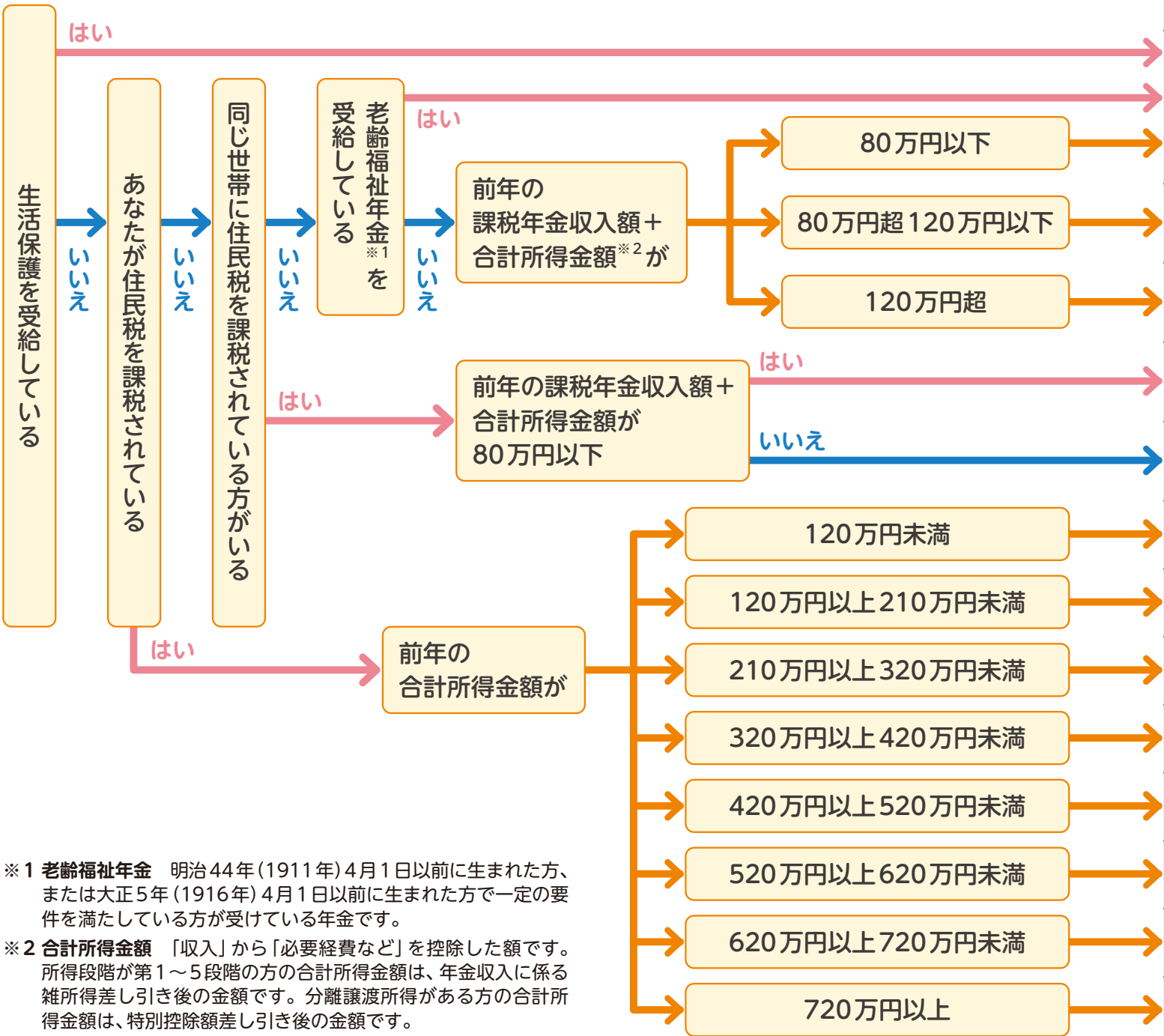
基準額の決まり方

$$\frac{\text{市区町村に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%}}{\text{市区町村に住む65歳以上の方の人数}} = \text{松浦市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 66,000円(年額)}$$

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	対象となる方	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金 ^{※1} 受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.285	18,810円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.485
第3段階		80万円超 120万円以下の方	基準額 × 0.685
第4段階		120万円超の方	基準額 × 0.90
第5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課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万円以下の方	基準額 × 1.00
第6段階		80万円超の方	基準額 × 1.20
第7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 × 1.30
第8段階		120万円以上 210万円未満の方	基準額 × 1.50
第9段階		210万円以上 320万円未満の方	基準額 × 1.70
第10段階		320万円以上 420万円未満の方	基準額 × 1.90
第11段階		420万円以上 520万円未満の方	基準額 × 2.10
第12段階		520万円以上 620万円未満の方	基準額 × 2.30
第13段階		620万円以上 720万円未満の方	基準額 × 2.40
		720万円以上の方	基準額 × 2.40

あなたの介護保険料は？



※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 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した額です。所得段階が第1～5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る雑所得差し引き後の金額です。分離課税所得がある方の合計所得金額は、特別控除額差し引き後の金額です。

● 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】** で各自納めます



- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 市区町村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。

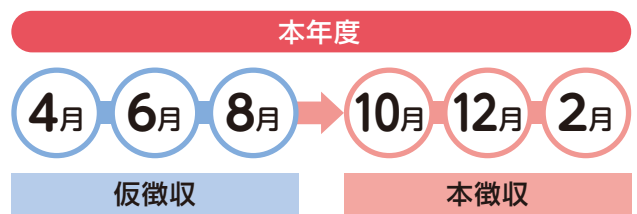
※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。

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、おおむね6カ月後から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

- 年度途中で介護保険料が増額になった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 年度途中で65歳になった
- 介護保険料が減額になった
- 年度途中で老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- 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？

災害など特別な事情もなく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。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。



納期限を過ぎると	督促が行われます。 督促手数料や延滞金 が徴収される場合があります。
1年以上滞納すると	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。申請によりあとから保険給付費（本来の自己負担を除く費用）が支払われます。
1年6カ月以上滞納すると	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、申請しても保険給付費の 一部または全額が一時的に差し止め られます。滞納が続く場合は、 差し止められた額から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	上記に加えて、滞納期間に応じて、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 られたり、 高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費 などが受けられなくなったりします。
納付が難しい場合は	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市区町村の担当窓口にご相談しましょう。 減免や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などが市区町村ごとに設けられています。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
 職場の健康保険に加入している方	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

介護保険料の決まり方・納め方

介護保険料の決まり方・納め方

高齢者の介護等に関する 相談窓口

■ 松浦市地域包括支援センター

松浦市内全域

■ 福島保健センター

福島地区

■ 鷹島支所

鷹島地区

問合せ先

松浦市長寿介護課
介護保険係・長寿支援係
(すこやか青プラザ1階)

松浦市志佐町里免 365 番地

TEL 0956-72-1111 (内線 145・154・177)

FAX 0956-73-0022

松浦市
地域包括支援センター
(すこやか青プラザ1階、
長寿介護課内)

松浦市志佐町里免 365 番地

TEL 0956-72-1111 (内線 176・178・179)

FAX 0956-73-0022

福島保健センター

松浦市福島町塩浜免 2944 番地 41

TEL 0955-41-3005

FAX 0955-41-3035

鷹島支所 (市民総務係)

松浦市鷹島町中通免 1718 番地 2

TEL 0955-48-3111 (内線 15)

FAX 0955-48-3488