えにわの

介護保険

わかりやすい利用の手引き

令和6年4月
制度改正対応版

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していただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

恵庭市内の介護保険指定事業所一覧・介護保険指定事業所のプロフィールは
こちらからダウンロードできます。▶

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

①しくみと加入者

介護保険のしくみ……4

②サービス利用の手順

サービス利用の流れ①……6
要介護認定の流れ……6
サービス利用の流れ②……8

③介護サービス【要介護1 ～ 5の方へ】

介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす……10
施設サービスの種類と費用のめやす……14

④介護予防サービス【要支援1・2の方へ】

介護予防サービスの種類と費用のめやす……16

⑤地域密着型サービス

住み慣れた地域で受けるサービス……20

⑥福祉用具貸与・購入、住宅改修

生活環境を整えるサービス……22

⑦地域支援事業（総合事業）

総合事業 自分らしい生活を続けるために……24

⑧費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減……28

⑨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……30

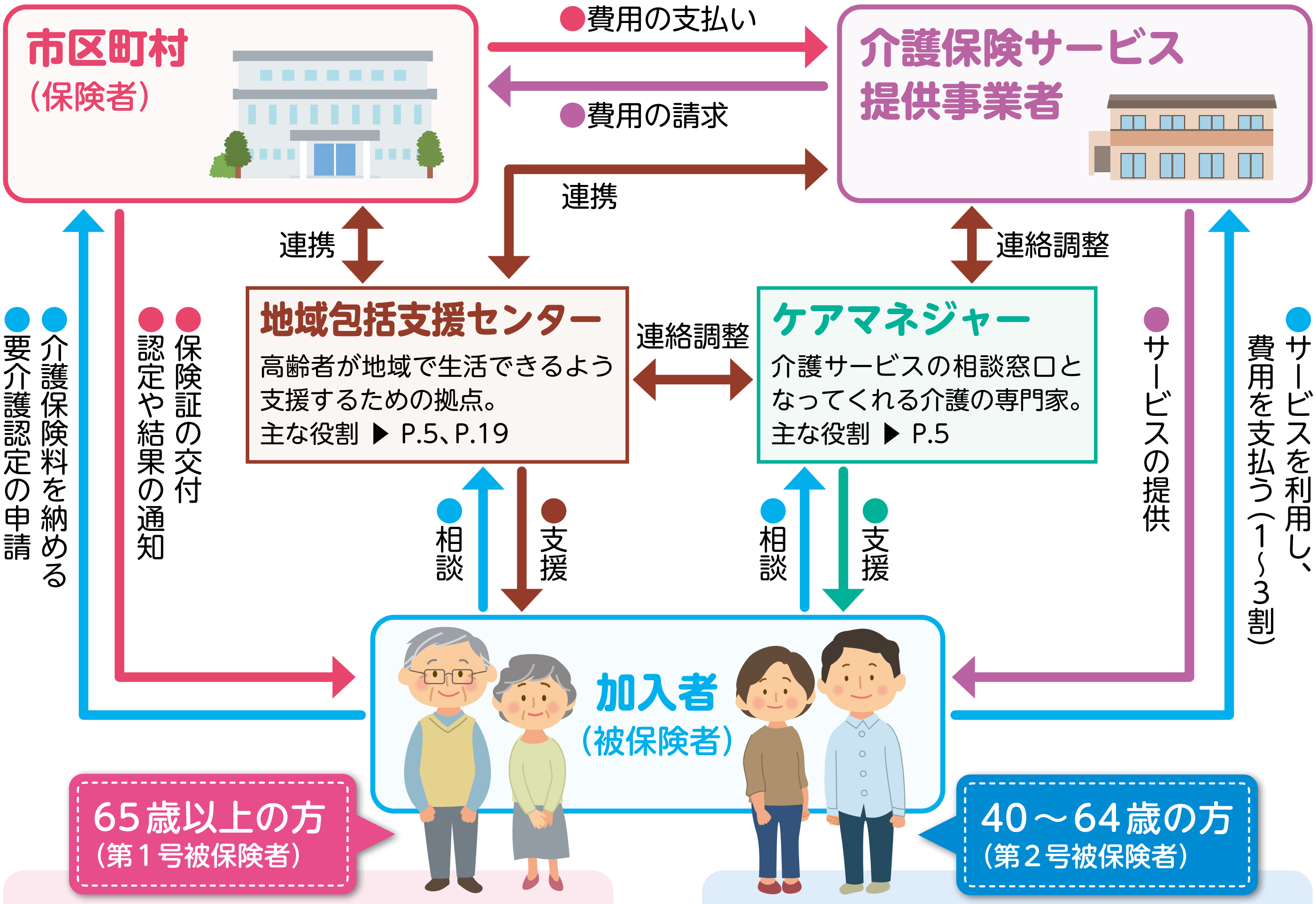
⑩恵庭市独自のサービス

介護保険制度以外の福祉サービス……34

①しくみと加入者

介護保険のしくみ

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市区町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めます。介護が必要になったときには、費用の一部（1～3割）を負担することで介護保険サービスを利用できます。



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 6～7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、恵庭市介護福祉課へ届け出をお願いします。

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、介護保険の対象外です。

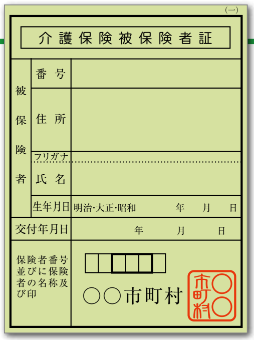
※介護保険の対象となる病気（特定疾病）には、下記の16種類が指定されています。

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

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受けるときなどに介護保険証が必要になります。



◎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。

【40～64歳の方】

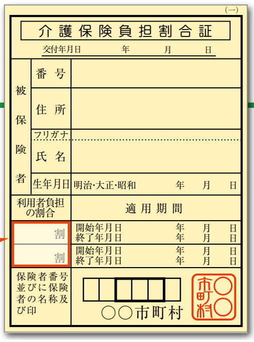
- 要介護認定を受けた方に交付されます。

◎必要なとき

・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

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。



◎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。

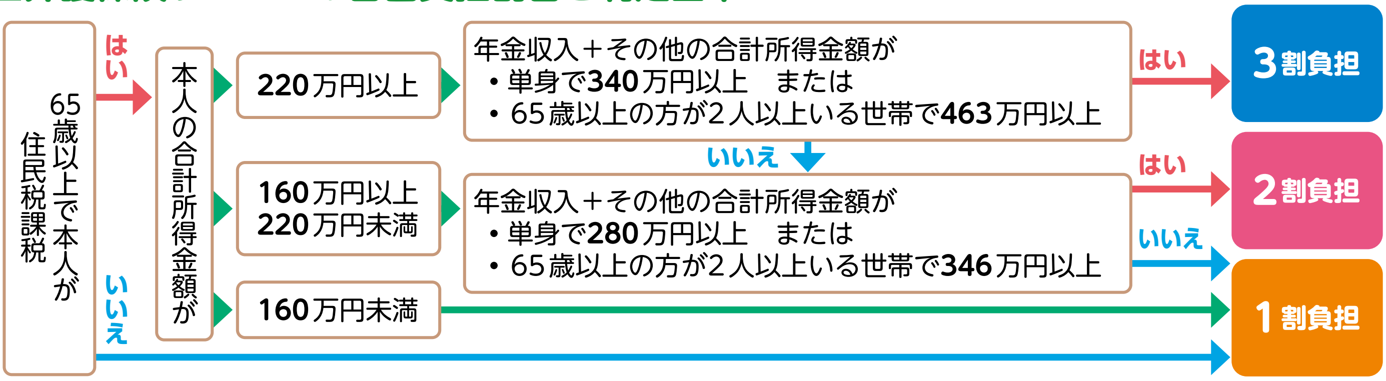
負担割合（1～3割）が記載されます。

◎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）

介護保険証、負担割合証はイメージです。
市区町村により内容や色が異なります。

■介護保険サービスの自己負担割合と判定基準



※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

「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。

▶詳しくは19ページ。

【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？

介護サービスを利用する方の相談・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。

サービス利用の流れ①

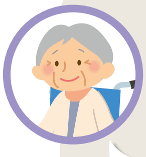
介護サービスや介護
まずは、恵庭市介護

1 相談する

恵庭市介護福祉課または地域包括支援センターで、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。



・介護サービスが必要
・住宅改修が必要
など

・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

・介護予防に取り組みたい
など

認 定

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）

恵庭市介護福祉課に申請して、要介護認定を受けます。（▶下記参照）

認定

基本チェックリストを受ける

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。
（基本チェックリスト▶ 24ページ）

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。

認 定

要介護認定の流れ

介護（予防）サービスを利用するには、要介護認定を

①要介護認定の申請

申請の窓口は恵庭市介護福祉課です。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。
（更新申請も含みます）

・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**
  恵庭市介護福祉課の窓口に置いてあります。
- ☑ **介護保険証**
  40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。
- ☑ **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。

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、
福祉課や地域包括支援センターに相談しましょう。

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。

要介護度

高 ↑ 介護が必要な度合い ↓ 低

- 要介護５
- 要介護４
- 要介護３
- 要介護２
- 要介護１

- 要支援２
- 要支援１

非該当

生活機能の低下がみられる
（事業対象者※）

自立した生活が送れる

※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。

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。

介護サービス
を利用できます。

介護予防サービス
を利用できます。

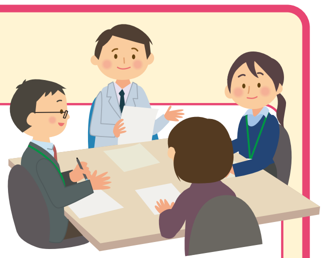
総合事業

介護予防･生活支援サービス事業
を利用できます。

一般介護予防事業
を利用できます。

サービス利用の流れ②へ（▼8ページから）

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、訪問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。

- **訪問調査**　認定調査員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取る。
- **主治医の意見書**　恵庭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恵庭市が紹介する医師の診断を受ける。
- **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。

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
連絡します。また、要支援1･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

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 ケアマネジャーを選ぶ

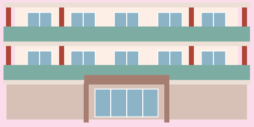
恵庭市が発行する事業者一覧のなかから居宅介護支援事業者（ケアマネジャーを配置しているサービス事業者）を選び、連絡します。

▶居宅介護支援P.10

2 ケアプラン※1を作成する

担当のケアマネジャーとケアプランを作成します。

介護保険施設へ入所したい



1 介護保険施設を選ぶ

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を作成する

入所する施設のケアマネジャーとケアプランを作成します。

要支援1･2の方

1 地域包括支援センターまたは介護予防支援事業所に連絡する

2 介護予防ケアプラン※1を作成する

地域包括支援センター等の職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

▶介護予防支援P.16

事業対象者

1 地域包括支援センターに連絡する

地域包括支援センターに連絡します。

2 ケアプラン※1を作成する

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。

※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。

ケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を作成する際は、どんな生活を送れるようになりたいか、という希望をしっかり伝えましょう。

支援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に
対象者は地域包括支援センター等に連絡します。

3 サービスを利用する

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。

介護サービスの種類

【居宅サービス】
- 訪問サービス ▶P.11～12
- 施設に通う ▶P.12
- 短期間施設に泊まる ▶P.13
- 施設に入所して利用する ▶P.13
- 生活環境を整える ▶P.22～23

【地域密着型サービス】
- 訪問サービス ▶P.20
- 認知症の方向け ▶P.20
- 施設に通う ▶P.21
- 通いを中心とした複合サービス ▶P.21
- 施設に入所して利用する ▶P.21

3 サービスを利用する

ケアプランにそって **施設サービス** を利用します。

施設サービス
- 介護保険施設に入所する ▶P.14

3 サービスを利用する

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。

介護予防サービスの種類

【介護予防サービス】
- 訪問サービス ▶P.16～17
- 施設に通う ▶P.17
- 短期間施設に泊まる ▶P.18
- 施設に入所して利用する ▶P.18
- 生活環境を整える ▶P.22～23

【地域密着型介護予防サービス】
- 認知症の方向け ▶P.20
- 通いを中心とした複合サービス ▶P.21

介護予防・生活支援サービス事業
- 施設に通う ▶P.25
- 訪問サービス ▶P.25

3 サービスを利用する

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。

介護予防・生活支援サービス事業
- 施設に通う ▶P.25
- 訪問サービス ▶P.25

※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です。「施設に通う」「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。
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。

地域密着型サービス について▶20・21ページ。

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

居宅介護支援

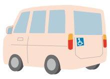
ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうほか、安心して介護サービスを利用できるよう支援してもらいます。

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）

ケアプランの作成例（要介護１の方の例）

要 望 足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護	通所介護	訪問介護		通所リハビリ	訪問介護	
午後		通所介護			通所リハビリ		



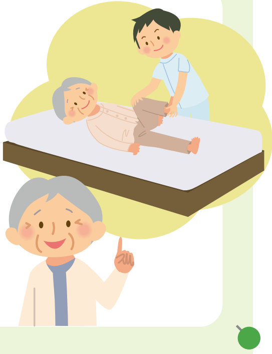
足の筋力回復のための機能訓練を行う。外出することがよい気分転換にも。

家の中で転ばないため、日常動作のリハビリ。

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。目標の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

自己負担１割の費用をめやすとして掲載しています。
実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。（▶P.5参照）
※自己負担のめやすは標準的な地域のものです。実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

日常生活の手助けを受ける

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。

〈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

〈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	244円
	30分～1時間未満	387円
生活援助中心	20分～45分未満	179円
	45分以上	220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）	97円

以下のサービスは、介護保険の対象外です

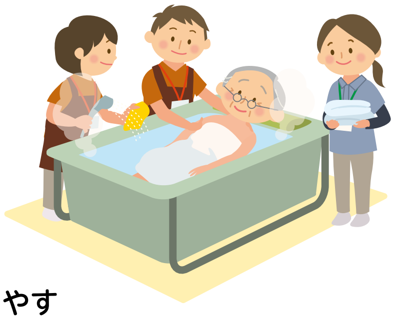
本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。
- 本人以外の家族のための家事
- ペットの世話
- 草むしり・花の手入れ
- 来客の応対
- 模様替え
- 洗車 など

※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、ケアマネジャーやサービス提供事業者に相談しましょう。

自宅を訪問してもらう

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	1,266円

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

	令和6年5月まで	令和6年6月から
1回	307円	308円

③介護サービス

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の助言・管理

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人に行う場合】

	令和６年５月まで	令和６年６月から
医師の場合（月２回まで）	514円	515円
歯科医師の場合（月２回まで）	516円	517円
医療機関の薬剤師の場合（月２回まで）	565円	566円
薬局の薬剤師の場合（月４回まで）	517円	518円
歯科衛生士等の場合（月４回まで）	361円	362円

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

		令和６年５月まで	令和６年６月から
病院・診療所から	20分～30分未満	398円	399円
	30分～１時間未満	573円	574円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	470円	471円
	30分～１時間未満	821円	823円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

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。

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

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・個別機能訓練　56円／１日
・栄養改善　200円／１回
・口腔機能向上　150円／１回　など
※食費、日常生活費は別途負担となります。

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】

	令和６年５月まで	令和６年６月から
要介護 1	757円	762円
要介護 2	897円	903円
要介護 3	1,039円	1,046円
要介護 4	1,206円	1,215円
要介護 5	1,369円	1,379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　200円／１回
・口腔機能向上　150円／１回　など
※食費、日常生活費は別途負担となります。

「共生型サービス」について

共生型サービスは、１つの事業所で、介護保険と障がい福祉のサービスを一体的に提供する取り組みです。例えば、障がい福祉サービス事業所が、共生型サービス事業所の指定を受けることにより、介護保険サービスを提供できるようになり、障がいをお持ちの方が65歳以上になっても、引き続き、同じ施設でサービスが受けられます。

【対象サービス】 訪問介護　通所介護　短期入所生活介護　等

自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担１割の費用をめやす**として掲載しています。

短期間施設に泊まる

短期入所生活介護
【ショートステイ】

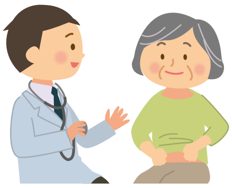
介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

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

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

施設に入っている方が利用する介護サービス

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、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。

1日あたりの
自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

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

※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 ……………………… 20・21ページ
▶ 福祉用具貸与・購入、住宅改修 ………… 22・23ページ

③介護サービス【要介護１～５の方へ】

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。

自己負担１割の費用をめやすとして掲載しています。
※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。
（従来型個室、多床室、ユニット型個室などの違いについて▶13ページ参照）

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、自宅では介護ができない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。

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

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。

※介護療養型医療施設（令和６年３月末に廃止）の転換先として、平成30年４月に創設された施設です。

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

●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**

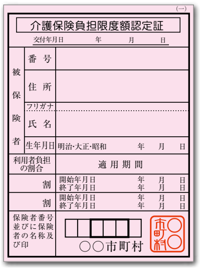
施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

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	
令和6年7月まで	2,006円	1,668円	1,668円（1,171円）	377円（855円）	1,445円
令和6年8月から	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、恵庭市介護福祉課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）

期間	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）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	食費 施設
令和6年7月まで	1	生活保護受給者の方等 世帯全員が住民税非課税：老齢福祉年金受給者の方	要件なし 単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下	820円	490円	490円（320円）	0円	300円【300円】
令和6年7月まで	2	世帯全員が住民税非課税：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	820円	490円	490円（420円）	370円	390円【600円】
令和6年7月まで	3-①	世帯全員が住民税非課税：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	1,310円	1,310円	1,310円（820円）	370円	650円【1,000円】
令和6年7月まで	3-②	世帯全員が住民税非課税：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	1,310円	1,310円	1,310円（820円）	370円	1,360円【1,300円】
令和6年8月から	1	生活保護受給者の方等 世帯全員が住民税非課税：老齢福祉年金受給者の方	要件なし 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【300円】
令和6年8月から	2	世帯全員が住民税非課税：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】
令和6年8月から	3-①	世帯全員が住民税非課税：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】
令和6年8月から	3-②	世帯全員が住民税非課税：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。

④介護予防サービス【要支援1・2の方へ】

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。

地域密着型サービスについて▶20・21ページ。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。
実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。（▶P.5参照）
※自己負担のめやすは標準的な地域のものです。実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

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

介護予防支援

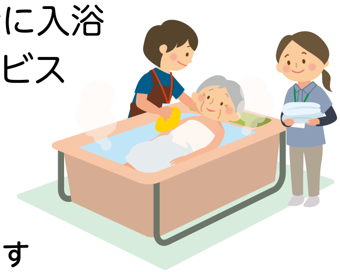
地域包括支援センター等の職員やケアマネジャーなどに**介護予防ケアプラン**を作成してもらうほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。

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

介護予防 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を受けられます。



自己負担（1割）のめやす

1回	856円

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を受けます。

自己負担（1割）のめやす	令和6年5月まで	令和6年6月から
1回	307円	298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の助言・管理

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人に行う場合】

	令和6年5月まで	令和6年6月から
医師の場合（月2回まで）	514円	515円
歯科医師の場合（月2回まで）	516円	517円
医療機関の薬剤師の場合（月2回まで）	565円	566円
薬局の薬剤師の場合（月4回まで）	517円	518円
歯科衛生士等の場合（月4回まで）	361円	362円

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を受けます。

自己負担（1割）のめやす

		令和6年5月まで	令和6年6月から
病院・診療所から	20分～30分未満	381円	382円
	30分～1時間未満	552円	553円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	450円	451円
	30分～1時間未満	792円	794円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

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機能訓練などを日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

●食事に関する指導など（栄養改善）
●口の中の手入れ方法や、咀嚼（そしゃく）・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。

1カ月あたりの自己負担（1割）のめやす

	令和6年5月まで	令和6年6月から
要支援 1	2,053円	2,268円
要支援 2	3,999円	4,228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　200円／月
・口腔機能向上　150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、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もあります。

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すことができるのです。

④介護予防サービス

④介護予防サービス【要支援１・２の方へ】

自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担１割の費用をめやす**として掲載しています。

短期間施設に泊まる

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	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

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

※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。

施設に入っている方が利用する介護サービス

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。サービスは、包括型（一般型）と外部サービス利用型に区分されます。

1日あたりの
自己負担（1割）のめやす
【包括型（一般型）】

要支援 1	183円
要支援 2	313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。

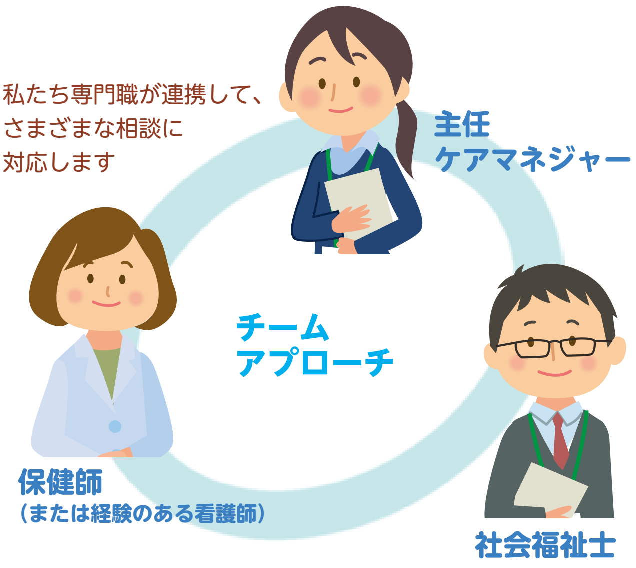
その他のサービス

▶ 地域密着型サービス ……………………… 20・21ページ
▶ 福祉用具貸与・購入、住宅改修 ………… 22・23ページ

地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。



地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう介護予防をすすめます

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。

介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

高齢者のみなさんの権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。
また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。

④介護予防サービス

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。（サービスの種類、内容などは市区町村によって異なります）

※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、市区町村が事業者の指定や監督を行います。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。
実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。（▶P.5参照）
実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。

24時間対応の訪問サービス

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、通報や電話などをすることで、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	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。

夜間の訪問サービス

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。

認知症の方向けのサービス

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時間未満利用した場合】

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

※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症対応型共同生活介護
（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方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
【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。

小規模な施設の通所介護サービス

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

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせた複合的なサービス

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。

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

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

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。

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

※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。

地域の小規模な施設に入所して受ける介護サービス

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以上の方です。

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	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。

⑥福祉用具貸与・購入、住宅改修

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13種類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。※

※一定の条件に該当する場合は、所定の手続きを経て例外的に福祉用具貸与の給付が認められていますので、ケアマネジャーにご相談ください。

	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） ・スロープ（工事をともなわないもの） ・歩行器 ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・車いす付属品（クッション、電動補助装置等） ・特殊寝台 ・特殊寝台付属品 ・床ずれ防止用具 ・体位変換器 ・認知症老人徘徊（はいかい）感知機器 ・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。
- 事業者には下記①、②が義務付けられています。
  ① 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。
  ② 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

福祉用具を買う

申請が必要です

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、次の福祉用具です。

- 腰掛便座（便座の底上げ部材を含む）
- 移動用リフトのつり具の部分
- 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
- 排せつ予測支援機器
- 自動排せつ処理装置の交換部品

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円かかった場合、1～3万円が自己負担となります。（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。

変更ポイント

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）
固定用スロープ、歩行器（歩行車を除く）、単点つえ（松葉づえを除く）、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。

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

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20万円かかった場合、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となります）。

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか恵庭市介護福祉課の窓口に相談しましょう。

◎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。

手続きの流れ

事前と事後に申請が必要です

【償還払い（後から払い戻される）の場合】

相談

●ケアマネジャーや恵庭市介護福祉課の窓口等に相談します。

▼

事前申請

●工事を始める前に、ケアマネジャーが恵庭市介護福祉課の窓口に必要な書類を提出します。

【申請書類の例】
・支給申請書　・住宅改修が必要な理由書
・工事着工前の写真（日付入り）
・工事費の見積書（利用者宛のもの）　等

▼

●恵庭市介護福祉課から着工の許可が下りてから着工します。

▼

工事・支払い

●改修費用を改修業者にいったん全額支払います。

▼

事後申請

●ケアマネジャーが恵庭市介護福祉課の窓口に支給申請のための書類を提出します。

【申請書類の例】
・改修後の写真（日付入り）
・工事費の内訳書
・領収書（利用者宛のもの）等

▼

払い戻し

●工事が介護保険の対象であると認められた場合、介護保険対象工事代金の7～9割が支給されます。

住宅改修のサービスを受けるには、要介護認定を受けていることが前提となります。また、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積りをとりましょう。

総合事業 自分らしい生活を続

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。

総合事業

- **介護予防・生活支援サービス事業**
- **一般介護予防事業**

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）

総合事業を利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、恵庭市介護福祉課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。

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がわかります。

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らずに昇っていますか
□ 6カ月間で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言われますか

「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うことがあります。
いつまでも自分らしい生活を続けるためには、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地域包括支援センターに相談しましょう。

けるために

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。

介護予防・生活支援サービス事業

お住まいの市区町村によって行っているサービスは異なります。くわしくは地域包括支援センターや恵庭市介護福祉課にお問い合わせください。

対象者　要介護状態等となる可能性のある方

通所型介護予防事業

①通所型相当サービス

通所介護施設で、食事などの日常生活上の支援を日帰りで受けることができます。また、栄養改善、運動機能の向上といった選択サービスも受けることができます。

通所型相当サービスの利用者負担（1割）のめやす

対象者	利用回数	1回につき
要支援1・事業対象者	週1回程度	436円
要支援2・事業対象者	週2回程度	447円

※要支援２の方は月１回からの利用もできます。

②通所型サービスＡ（緩和した基準によるサービス）

通所型相当サービスの人員等の基準を緩和し、事業者による多様なサービスを提供します。サービス提供時間は２～３時間とし、買い物支援や外出レク、機能訓練などを行い身体状態の維持・改善を図ります。

通所型サービスAの利用者負担（1割）のめやす

対象者	利用回数	1回につき
要支援1・事業対象者	週1回程度	349円
要支援2・事業対象者	週2回程度	358円

※要支援２の方は月１回からの利用もできます。

③通所型短期集中予防事業

短期間（概ね3カ月間）の通所による介護予防事業で、運動機能や口腔機能等の低下予防・改善を図ります。（利用料：無料）

訪問型介護予防事業

①訪問型相当サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除、洗濯等の日常生活上の支援が受けられます。

②訪問型短期集中予防事業

栄養改善・口腔機能向上のために保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談を行います。（利用料：無料）

訪問型相当サービスの利用者負担（1割）のめやす

対象者	サービス内容	1回につき
要支援１・２、事業対象者	標準的な内容	287円
	生活援助が中心（20分以上45分未満）	179円
	生活援助が中心（45分以上）	220円
	身体介護中心（20分未満）	163円

一般介護予防事業

対象者 65歳以上のすべての方

介護予防把握事業	
70歳健康チェック訪問	年度内に70歳になる方へ健康チェック票をお送りし、保健師・栄養士が家庭訪問などを行い、健康について相談を行います。（要介護・要支援者を除く）
健康づくり相談	心身の健康づくりについてのご相談に随時、個別に対応します。
介護予防普及啓発事業	
介護予防講演会	介護予防に関する講演会を行います。
シニア向けポータルサイト	「えにわ百歳生活のコツ」で健康に関する情報を発信しています。 http://wellness-e.jp
シニア健康ハイキング シニア体力測定会	健康・体力づくり、仲間との交流、介護予防の意識啓発を図るため、恵庭市老人クラブ連合会と連携し行います。
認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の方や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」を養成します。
地域介護予防活動支援事業	
いきいき百歳体操サポーター養成講座	いきいき百歳体操のサポーターを養成します。
いきいき百歳体操サポーター交流会	いきいき百歳体操サポーターの交流を図ります。
いきいき百歳体操サロン支援	いきいき百歳体操を行う団体の立ち上げや活動を支援します。
介護支援ボランティアポイント事業	ボランティア活動にポイントを付与します。 詳しくは、27ページをご覧ください。

広がっています！ いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は椅子に座ったままでもできる、介護予防の体操です。
体操サロンは市内に約40カ所あり、養成講座を受けたサポーターと一緒に交流の楽しさを大切に、内容を工夫しながら行っています。

▼動画はこちら

その他の事業

地域支援事業（総合事業）以外で、次のような介護予防の取り組みを行っています。

事業	講座名	内容
出前講座	「体力測定（フレイルチェック）で自分の身体を知ろう」	握力や歩行速度を測定し、ご自身の体力をチェックします。
	「みんなで知ろう!学ぼう!身近な認知症」	脳を守るライフスタイルの秘訣や脳を活性化させる方法を紹介します。
	「『いきいき百歳体操』の効果とポイント」	「いきいき百歳体操」の効果や実施のポイントを解説します。体操の体験もできます。
	「転倒予防～転ばぬ先の杖～」	転倒の原因や転ばないための運動を紹介します。
	「骨粗鬆症を予防しよう！」	骨を守るための運動や食事のポイントを保健師・管理栄養士が紹介します。
	「健康寿命を延ばす食事」	高齢期に気をつけたい食事について管理栄養士が詳しくお伝えします。
プレミアム健康度チェック		保健師・栄養士・歯科衛生士等がお近くの商業施設に出向き、健康チェックとアドバイスを行います。
えにわウェルカム75		年度内に75歳になる方を対象に、後期高齢者医療制度や健康づくりに関する講話、健康チェックを行います。
健康状態不明者訪問		要介護認定を受けていない高齢者等を対象に、保健師が訪問し、健康状態をチェックします。
いきいき百歳体操サロン リハビリテーション専門職派遣		いきいき百歳体操サロンへリハビリテーション専門職を派遣し支援します。
脳をいつまでもいきいきに講座		筆記テスト等により認知機能の状態を把握し、認知症地域支援推進員や保健師等がアドバイスします。

介護予防や生きがいづくりのために

介護支援ボランティアポイント事業に参加してみませんか?

市では、高齢者の方々が、知識や経験を地域活動に生かし、ともに支え合う地域づくりを進めるため、ボランティアポイント事業を行っています。
地域に貢献することで、ご自身の介護予防にもつながりますので、積極的にご参加ください。

対象者 市内にお住まいの65歳以上の方（要介護認定者を除く）で、研修会及び説明会を受講した方

対象となる活動 市が指定する高齢者支援施設等の入所者や利用者のために行う活動が対象です。

- 囲碁・将棋などの趣味活動の相手
- 散歩の付き添い
- 施設の行事の手伝い
- 食事介助の補助
- いきいき百歳体操サポーター

など

ポイントについて

活動1時間につき1ポイント、1日最大2ポイントまで付与。
たまったポイントは、年間50ポイントを上限に、換金または寄付ができます。

ボランティアポイントに関するお問い合わせ

社会福祉法人　恵庭市社会福祉協議会 事業推進課 ☎32-0007

⑧費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減

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

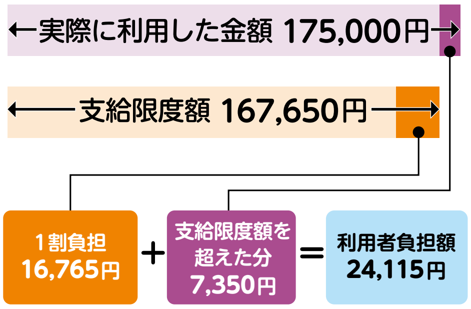
介護保険サービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限（支給限度額）が設けられています（下表）。
限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

■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）
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



■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。

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。

●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、恵庭市介護福祉課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）
・老齢福祉年金受給者の方 ・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	**24,600**円（世帯） **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、恵庭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円以下の場合は支給されません。

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

70歳未満の方

区分		限度額
基準総所得額	901万円超	**212**万円
	600万円超～901万円以下	**141**万円
	210万円超～600万円以下	**67**万円
	210万円以下	**60**万円
住民税非課税世帯		**34**万円

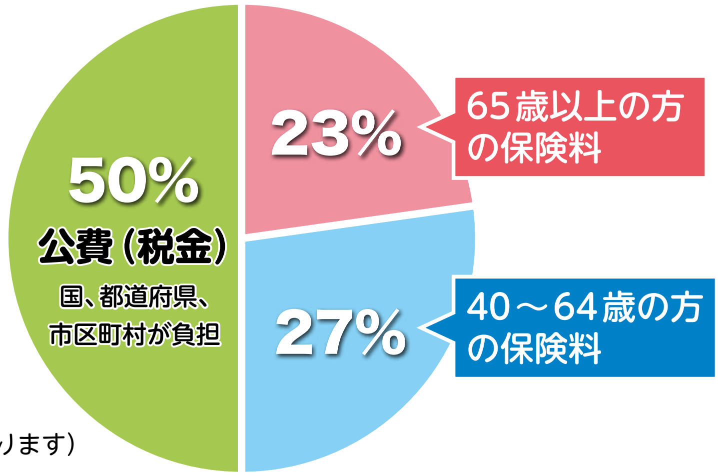
70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分		限度額
課税所得	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

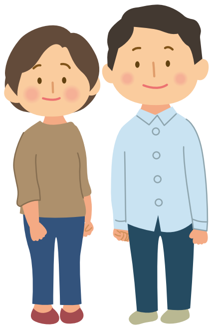
⑨介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています

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

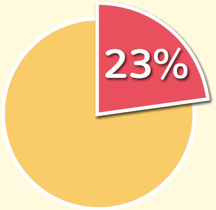
65歳以上の方の介護保険料は、恵庭市の介護保険サービスの費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

基準額の決まり方

恵庭市で必要な介護保険サービスの総費用

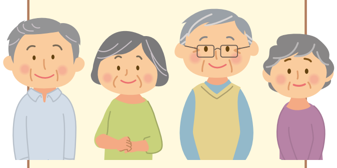
×

65歳以上の方の負担分 23%



÷

恵庭市に住む65歳以上の方の人数



＝

基準額（年額）
57,600円

基準額とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる額のことです。
介護保険料は、基準額をもとに、所得の低い方などの負担が大きくならないよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

あなたの介護保険料を確認しましょう

恵庭市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 57,600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。

● 所得段階別介護保険料

所得段階	対象者	負担割合	年額保険料
第1段階	・生活保護受給者 ・老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方 ・世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額※1と課税年金収入額※2の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.20*	11,500円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額※1と課税年金収入額※2の合計が80万円超120万円以下の方	基準額 × 0.30*	17,200円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額※1と課税年金収入額※2の合計が120万円を超える方	基準額 × 0.55*	31,600円
第4段階	住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額※1と課税年金収入額※2の合計が80万円以下の方	基準額 × 0.85	48,900円
第5段階	住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額※1と課税年金収入額※2の合計が80万円を超える方	基準額 × 1.00	57,600円（基準額）
第6段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が120万円未満の方	基準額 × 1.25	72,000円
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が120万円以上200万円未満の方	基準額 × 1.30	74,800円
第8段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が200万円以上300万円未満の方	基準額 × 1.50	86,400円
第9段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が300万円以上400万円未満の方	基準額 × 1.75	100,800円
第10段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が400万円以上520万円未満の方	基準額 × 1.85	106,500円
第11段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が520万円以上620万円未満の方	基準額 × 2.10	120,900円
第12段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が620万円以上720万円未満の方	基準額 × 2.30	132,400円
第13段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額※1が720万円以上の方	基準額 × 2.40	138,200円

※1 **合計所得金額**とは、収入から公的年金控除、給与所得控除、必要経費を差し引いた金額です。（社会保険料控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除前の金額）ただし、土地や建物の売却に係る短期・長期譲渡所得の特別控除額がある場合は、控除後の所得金額です。控除後の額が0円を下回る場合は、0円とします。

※2 **課税年金収入額**とは、国民年金や厚生年金など市民税の課税対象となる年金収入額の合計です。遺族年金・障害年金などは含みません。

＊合計所得金額及び課税年金収入額は、保険料賦課年度の前年1月～12月の合計です。

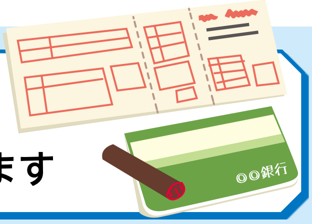
＊低所得者の負担軽減として、第1段階から第3段階に該当する方は消費税を活用した公費負担が適用されます。（各段階の軽減前の負担割合は、第1段階0.37%・第2段階0.50%・第3段階0.555%）

●65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳以上になった月（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。

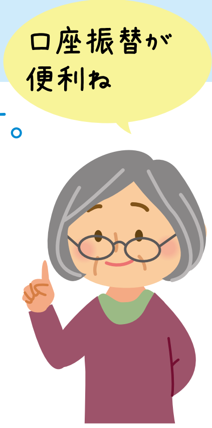
※受給している年金とは、老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

普通徴収



年金受給額が年額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。
●恵庭市介護福祉課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

❶**介護保険被保険者証**、**通帳**、**印かん（通帳届出印）**を用意します。
❷取り扱い金融機関・恵庭市介護福祉課窓口で「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ケースがあります。

特別徴収

年金受給額が年額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回に分けて年金より天引きになります。

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）。

●特別徴収の対象者になると、おおむね6カ月後から介護保険料が天引きになります。

本年度					
4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮徴収			本徴収		

！ 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65歳になった
●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
●年度途中で他の市区町村から転入した
●介護保険料が減額になった
●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？

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。

※滞納が続いた場合は、期限内納付者との公平性を保つために、財産調査を行い差押等の滞納処分を行います。

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恵庭市介護福祉課窓口に相談しましょう。
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。

介護保険制度以外の福祉サービス

恵庭市では介護保険の要介護者や要支援者、日常生活に支障のある高齢者が地域で安心して暮らせるよう多様な福祉サービスを提供しています。

恵庭市社会福祉協議会のサービス

社会福祉協議会は、社会福祉法という法律で「地域福祉の推進を図ることを目的とした団体」として位置付けられている民間非営利団体です。福祉関係者をはじめ、保健・医療・教育専門職や、地域住民など様々な方の協力のもと福祉のまちづくりを目指し、以下のサービスを提供しています。

※いずれも、利用にあたって、対象要件と負担金があります。
詳しくは恵庭市社会福祉協議会(末広町124番地 ☎33-9436)までお問い合わせください。

事業名	事　業　内　容
在宅高齢者等配食サービス事業	在宅で生活する調理が困難な高齢者等に、週3回(月・水・金か火・木・土)または毎日、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、安否の確認を行っています。
家族介護用品支給事業	常時介護を必要とする在宅の寝たきり高齢者など身体に障がいのある方がいる世帯を対象に紙おむつ、尿取りパッド等の介護用品を支給し、介護負担の軽減を図っています。
寝たきり高齢者等布団丸洗い・乾燥・消毒サービス事業	在宅の寝たきり高齢者等を対象に、布団、毛布、ベッドパッド等の丸洗い、乾燥及び消毒のサービスを提供することで、衛生的で快適な在宅生活の援助を行っています。
寝たきり高齢者等訪問理美容サービス事業	在宅の寝たきり高齢者等を対象に、理美容師がご自宅を訪問して散髪等の理美容のサービスを行い、保健衛生や在宅福祉の向上を図っています。
ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム事業	24時間いつでも緊急通報のできる携帯端末を貸出し、急病などが発生したときに迅速かつ適切な対応をとることと、定期的な安否の確認や健康相談を行うことにより、ひとり暮らし高齢者の生活不安を解消し、人命の安全の確保を図っています。
外出支援サービス事業	身体の障がい等で自力での外出に不自由のある方を対象に、自宅と医療機関との間などの送迎を行うことにより、在宅生活の便宜と自立を図っています。
除雪サービス事業	除雪が困難なひとり暮らし高齢者世帯等の冬期間の生活路を確保し、日常生活の利便性を確保することを目的とした事業です。
ちょこっとお手伝いサービス「なんもだよ」	家具の移動、草取り等、生活上のちょっとした困りごとを助け合う仕組みです。高齢者・障がい者のみの世帯の方などが対象です。

利用者負担の軽減

次の制度等を利用することで、利用者負担が軽減・助成される場合があります。利用要件がありますので、詳しくは担当までお問い合わせください。

事　業　名	事　業　内　容
社会福祉法人による利用者負担軽減制度	市民税非課税世帯で、特に生計が困難な人が利用者負担軽減の申出を行った社会福祉法人の介護保険サービスを利用した場合、利用者負担が軽減されます。

老人憩の家

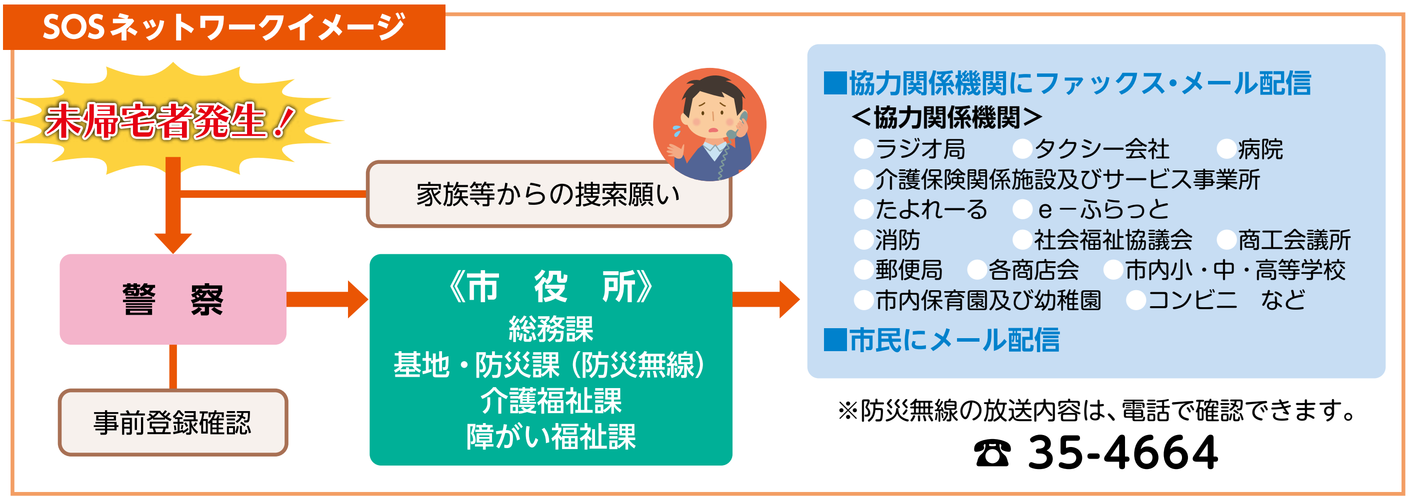
高齢者の交流や趣味の場として市内に6館の老人憩の家があります。老人クラブのメンバーや65歳以上の市民ならどなたでも利用できます。

1	柏陽憩の家	柏陽町1丁目26	☎33-1221	※入浴可
2	島松憩の家	島松東町1丁目1-15	☎36-5092	※入浴可
3	福住憩の家	福住町1丁目21-29	☎33-7662	
4	和光憩の家	和光町3丁目1-1	☎32-4711	
5	大町憩の家	大町4丁目5-15	☎34-3088	
6	恵み野憩の家	恵み野北2丁目1-3	☎37-1622	※入浴可

認知症関連施策

SOSネットワーク

恵庭市SOSネットワークでは、警察や地域、行政が連携し「未帰宅者」の事故を未然に防止、早期発見・保護することを目的に活動しています。



■事前登録制度

未帰宅者となる可能性のある方の「名前」や「特徴」などの情報を、ご本人やご家族の同意を得て、あらかじめ登録しておくことで早期発見・保護に努める制度です。登録には、ご本人の顔写真（5cm×5cm）と印鑑が必要です。未帰宅となる恐れがある方は、万一に備えて事前登録しておくことをお勧めします。

■メール配信サービス

恵庭市のホームページ内の「メール配信サービス」を活用し、未帰宅者発生時に登録アドレスに、本人の特徴などの情報(名前は非公開)を配信します。アドレス登録は、恵庭市のホームページから行えますので、ご活用ください。

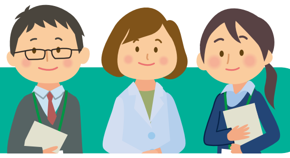
認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を見守る「応援者(サポーター)」です。少人数から受け付けますので、お気軽にお申し込みください。

内　容	認知症に関する基礎知識、認知症の方やその家族への支援のあり方など
時　間	概ね、1時間半程度
費　用	無料　※受講修了後、「認知症サポーター終了証明書」をお渡しします。

恵庭市保健福祉部 介護福祉課 相談窓口（☎33-3131 代表）

相　談　内　容	市役所窓口	担　　当	内　線　番　号
介護保険サービスの給付に関する相談	⑭番窓口	介護保険担当	内線1228・1229・1238
介護保険料に関する相談	⑭番窓口	介護保険担当	内線1228・1229・1238
介護保険事業計画などに関する相談	⑭番窓口	指導担当	内線1225・1226
福祉用具購入・住宅改修に関する相談	⑭番窓口	指導担当	内線1225・1226
生きがいづくりに関する相談	⑮番窓口	生きがい対策担当	内線1224・1223
高齢者の健康づくり、介護予防に関する相談	⑮番窓口	生きがい対策担当	内線1209・1246
高齢者の介護や福祉等に関する相談	⑮番窓口	高齢者相談・介護認定担当	内線1221・1222・1239
介護保険の要介護認定に関する相談	⑯番窓口	高齢者相談・介護認定担当	内線1227



たよれーる（恵庭市地域包括支援センター）

高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、たよれーるが市内に4ヵ所設置されています。たよれーるは、保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が配置され、地域の高齢者の介護や福祉等についての相談に対応し安心して暮らすことができるよう支援を行います。

名　　称	所　在　地	電話番号	対象地域
たよれーる **ひがし**	恵庭市末広町125番地1（第2福祉会館 2階）	☎ 29-5541	漁太、春日、中央、上山口、戸磯、和光町、黄金北、黄金南、黄金中央、相生町、緑町、住吉町、末広町、栄恵町、泉町、京町、漁町、福住町、新町、本町
たよれーる **みなみ**	恵庭市柏木町429番地6（特別養護老人ホーム 恵望園 内）	☎ 34-8467	有明町、大町、文京町、牧場、盤尻、桜森、恵央町、幸町、柏木町、美咲野、桜町、駒場町、白樺町、恵南
たよれーる **きた**	恵庭市島松本町1丁目11番1号（市立図書館島松分館向かい）	☎ 25-3100	島松寿町、島松仲町、島松東町、島松本町、島松旭町、北島、島松沢、下島松、中島松、西島松、林田、穂栄、南島松、北柏木町、柏陽町
たよれーる **中島・恵み野**	恵庭市恵み野西2丁目3番地10（シャロームめぐみの 内）	☎ 36-0036	中島町、恵み野東、恵み野西、恵み野南、恵み野北、恵み野里美

VEGETABLE OIL INK　この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。
UD FONT　冊子内の本文には、見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
無断転載・複製禁止
©（株）現代けんこう出版