

地域包括支援センター（ホウカツ）一覧

名 称	電話番号	FAX	所在地	担当地域
基 幹	5681-3373※	5681-3374	梅島2-1-20	梅島、中央本町1、島根
あ だ ち	3880-8155	3880-4466	足立4-13-22	足立、中央本町2、梅田1
伊 興	5837-1280	5837-1282	伊興3-7-4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入 谷	3855-6362	3855-6399	入谷9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	3856-7007	3856-1134	扇1-52-23	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江 北	5839-3640	5839-3643	江北5-14-5	江北、堀之内
さ の	5682-0157	5682-0158	佐野2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2～5
鹿 浜	5838-0825	5838-0826	皿沼2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新 田	3927-7288	3927-7289	新田3-4-10	新田、宮城、小台
関 原	3889-1487	3887-1407	関原2-10-10	梅田2～8
千 住 西	5244-0248	5244-0249	千住中居町10-10	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
千 寿 の 郷	3881-1691	3870-6717	柳原1-25-15	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1
千 住 本 町	3888-1510	5813-8336	千住5-13-5	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
中 央 本 町	3852-0006	3886-0086	中央本町4-14-20	中央本町3～5、青井1・3～6、西加平
東 和	5613-1200	5613-1201	東和4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3
中 川	3605-4985	3605-9092	中川4-2-14	東和2・4・5、中川、大谷田1
西 綾 瀬	5681-7650	5681-7657	西綾瀬3-2-1	西綾瀬、弘道、青井2
西 新 井	3898-8391	3898-8392	西新井2-5-5	西新井、栗原
西新井本町	3856-6511	3856-5006	西新井本町2-23-1	西新井本町、西新井栄町
は な は た	3883-0048	3883-0351	花畑4-39-11	花畑、南花畑5
一 ツ 家	3850-0300	3850-0370	一ツ家4-2-15	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1～4
日 の 出	3870-1184	3870-1244	日ノ出町27-4-112	日ノ出町、千住旭町、千住東2
保 木 間	3859-3965	3859-6730	保木間5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
本 木 関 原	5845-3330	5845-3338	本木1-4-10	関原、本木
六 月	5242-0302	5242-0327	六月1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※緊急時24時間電話対応可（6807-2460）

令和7年4月28日現在

足立福祉事務所一覧

名 称	電話番号	FAX	所在地
中部第一福祉課	3880-5875	6806-3017	中央本町4-5-2
中部第二福祉課	3880-5419	6806-3093	
千住福祉課	3888-3142	3888-5344	千住仲町19-3
東部福祉課	3605-7129	5697-6560	東綾瀬1-26-2
西部福祉課	3897-5013	3856-7229	鹿浜8-27-15
北部福祉課	5831-5797	3860-5077	竹の塚2-25-17



発行／足立区介護保険課
足立区中央本町1-17-1



介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

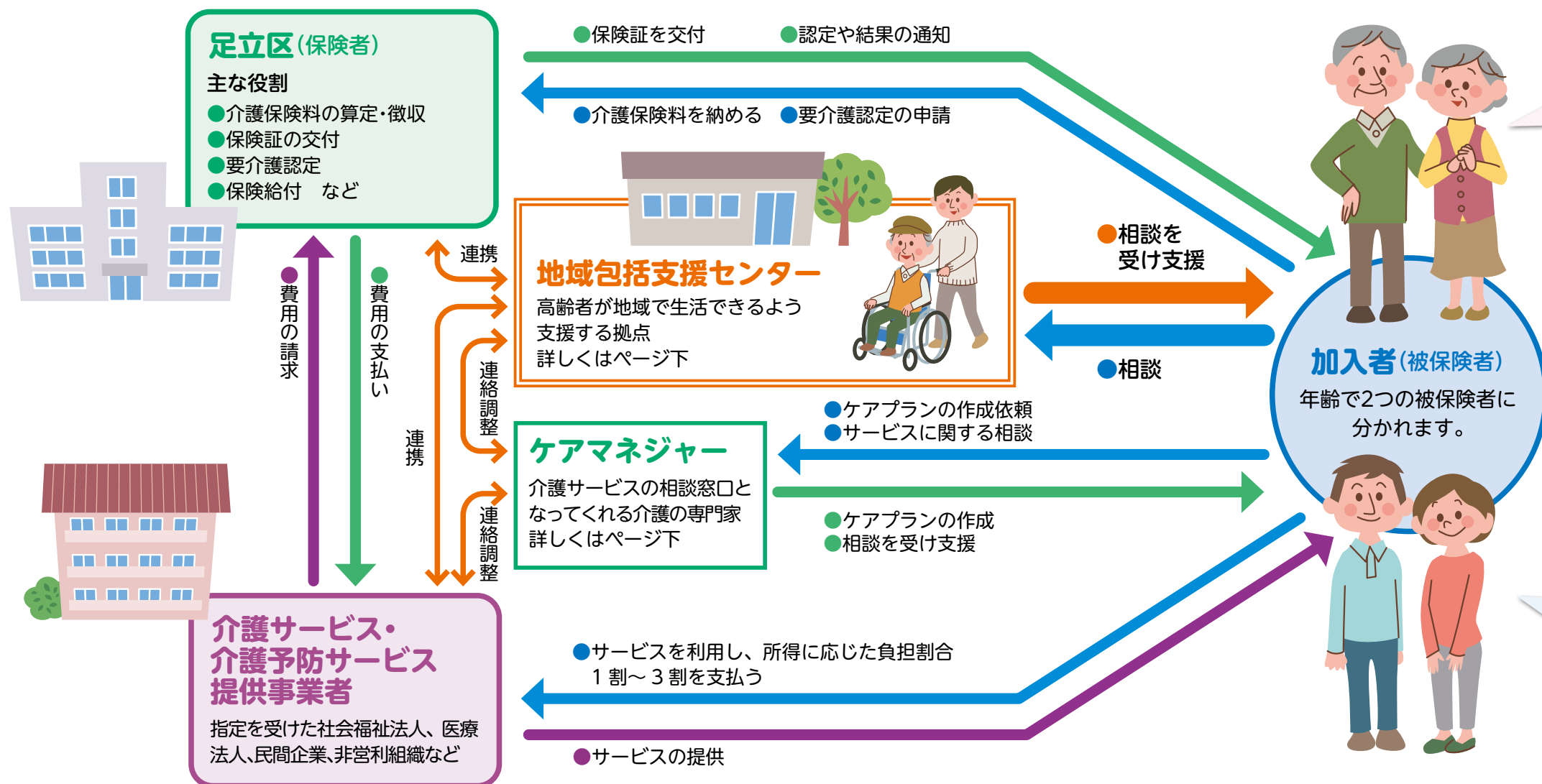


しくみと加入者	2	地域支援事業（総合事業）	22
サービス利用の手順	4	費用の支払い	28
介護サービス【要介護1～5の方へ】	8	保険料の決まり方・納め方	30
介護予防サービス【要支援1・2の方へ】	14	成年後見制度とは	34
地域密着型サービス	18	介護サービスに関する苦情・相談窓口	35
福祉用具貸与・購入、住宅改修	20	施設案内	36

※電話番号に市外局番の記載がない場合は、市外局番は「03」です。

住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護保険は、40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となって、保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を負担することで、介護保険サービスを利用できる制度です。足立区が運営しています。



65歳以上(第1号被保険者)の方は介護や支援が必要であると「認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。

(要介護認定→5ページ)

介護が必要となった原因は問われませんが、交通事故などが原因の場合は区への届出が必要です。

介護保険の保険証

- 1人に1枚ずつ保険証が交付されます。
- 65歳になる月までに交付されます。
- 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
 - ・介護保険サービスを利用するとき など

40～64歳(第2号被保険者)の方は介護保険の対象となる病気※が原因で「要介護認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。

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。

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

- | | |
|---------------------------|--|
| ●筋萎縮性側索硬化症 | ●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 |
| ●後縦靱帯骨化症 | ●閉塞性動脈硬化症 |
| ●骨折を伴う骨粗しょう症 | ●関節リウマチ |
| ●多系統萎縮症 | ●慢性閉塞性肺疾患 |
| ●初老期における認知症 | ●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 |
| ●脊髄小脳変性症 | ●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) |
| ●脊管狭窄症 | |
| ●早老症 | |
| ●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 | |

「地域包括支援センター」とは？

地域包括支援センター(ホウカツ)は、介護予防ケアプランを作成するほか、足立区・医療機関・サービス提供事業者・ボランティアなどと協力しながら、地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合的な役割を担っています。区内に25カ所あります(36ページ参照)。

【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
- ケアマネジャーへの支援やネットワークづくり
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業

どんなスタッフがいるの？

社会福祉士
高齢者の権利擁護に関する相談 など

主任ケアマネジャー
事業者やケアマネジャーの支援 など

保健師(または経験のある看護師)
介護予防指導 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調整してくれるサービスの窓口役です。

利用者はケアマネジャーを選ぶことができますし、変えることもできます。その場合はお近くの地域包括支援センターや足立区の介護保険課に相談しましょう。

【ケアマネジャーの役割】

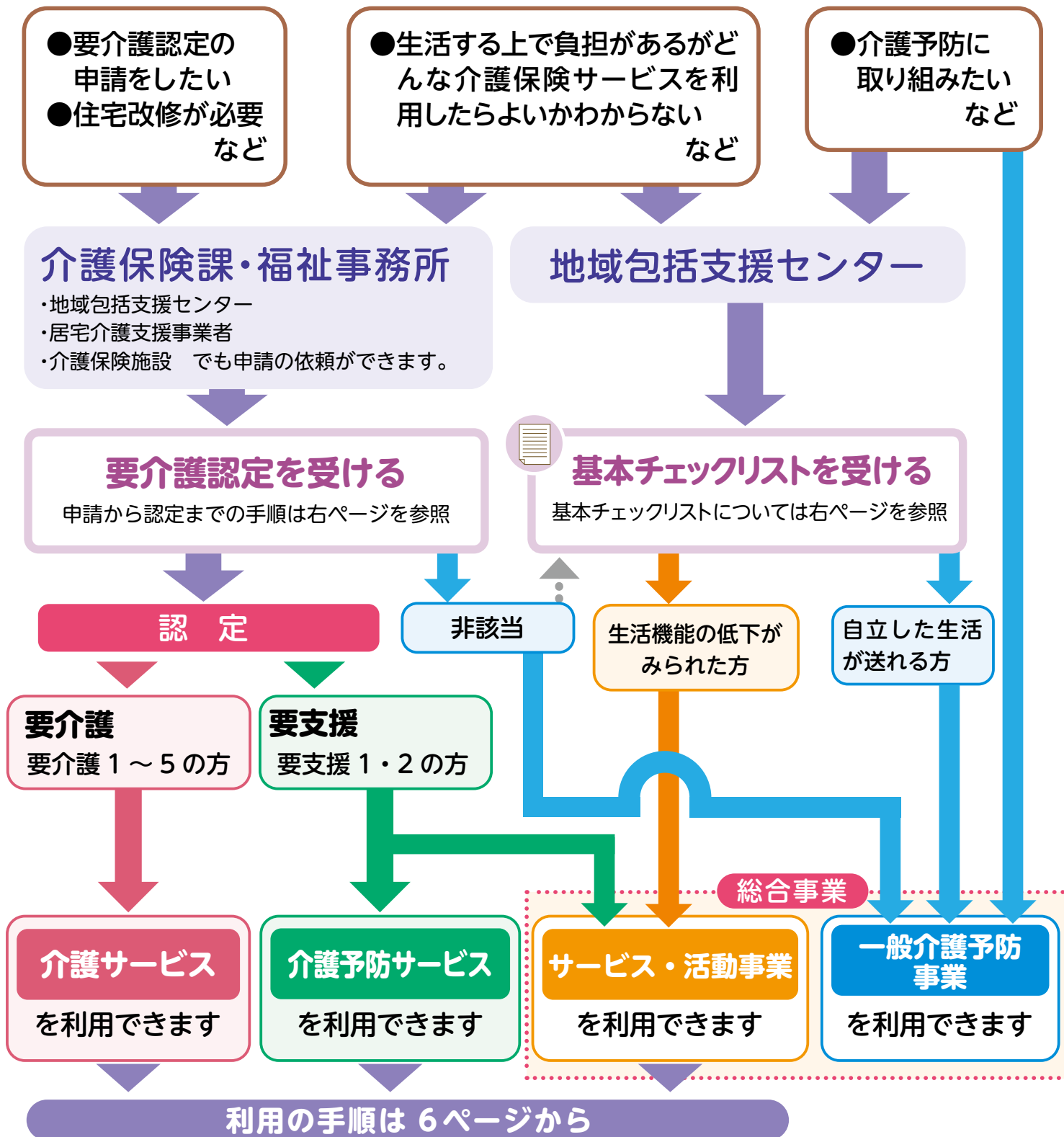
- 要介護認定の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直し など

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



介護保険サービス 利用の手順

生活する上でなにか困ることが出てきたら、お近くの地域包括支援センターや、足立区の介護保険課に相談してください。必要な支援の度合いによって、利用できる介護保険サービスは異なります。



要介護認定の手順

介護保険サービスを利用するときは「要介護認定」を受ける必要があります。
※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。

要介護認定の申請

申請の窓口は足立区の介護保険課または、福祉事務所です。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。(更新申請も含まれます。)

- ・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

※ホームページからも申請できます。(マイナンバーカードが必要です。)

申請に必要なもの

申請書

介護保険課または福祉事務所の窓口にあります。
※区のホームページから印刷できます。

介護保険の保険証

40～64歳の方は、「医療保険の資格情報画面(マイナポータルからダウンロード)」「資格情報のお知らせ」「資格確認書」「有効な健康保険の保険証」いずれかの提示が必要な場合があります。

申請書には主治医の医療機関名・所在地・電話番号・担当医師の氏名を記入する欄があります。事前に確認のうえ、申請書にご記入ください。

要介護認定 (調査～判定)

申請をすると、訪問調査や主治医意見書をもとに審査・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

足立区の委託を受けたケアマネジャー(介護支援専門員)等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。

●主治医の意見書

足立区の依頼により担当医師が意見書を作成します。

●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します。

認定

通知は申請から原則30日以内に届きます。要介護度に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の利用限度額などが異なります。
※遅れる場合もあります。その際は遅れる理由を示した通知をお送りします。

基本チェックリストとは

基本チェックリストは、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。サービス・活動事業のみを希望する場合には、基本チェックリスト(23ページ)による判定で、サービスを利用できます。

サービス利用の手順

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事業者へ、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・2と認定された方および事業対象者は地域包括支援センター

に連絡します。



要介護1～5の方

介護サービス

自宅で暮らしながらサービスを利用したい

居宅サービス

(8ページ～)



介護保険施設へ入所したい

施設サービス

(12ページ)



① 居宅介護支援事業者へ連絡します

- 事業者の中から**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。



② ケアプラン※1を作成します

- 担当のケアマネジャーとケアプラン（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）を相談しながら作成します。

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**居宅サービス**を利用します。



① 介護保険施設へ連絡します

- 入所前に見学したり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を作成します

- 入所した施設のケアマネジャーと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。



要支援1・2の方

① 地域包括支援センターへ連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- 介護予防ケアプランの作成を、市区町村から介護予防支援の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)
- 介護予防サービス**の種類(14ページ～)
 - サービス・活動事業**について(24ページ)

② 職員に希望を伝えます

- 家族や地域包括支援センターの職員と、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。

③ 介護予防ケアプラン※1を作成します

- 地域包括支援センターの職員と介護予防ケアプラン（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）を相談しながら作成します。

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**サービス・活動事業**を利用します。

事業対象者

① 地域包括支援センターへ連絡します

- 地域包括支援センターに連絡、相談をします。
- サービス・活動事業**について(24ページ)



② 職員に希望を伝えます

- 家族や地域包括支援センターの職員と、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。

③ ケアプラン※1を作成します

- 地域包括支援センターの職員とケアプラン（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）を相談しながら作成します。

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**サービス・活動事業**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。

居宅サービスの種類と費用のめやす

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中から、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18・19ページをご覧ください。

※自己負担は1割～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。

介護保険サービスの自己負担割合

原則として1割～3割の自己負担でご利用になれます。

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歳以上の方の課税年金収入+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割負担とならない方	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歳以上の方の課税年金収入+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

きょうたくかいごしえん 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。)



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ましたか？
- ☐ 利用者の病気や身体の状態をよく把握してもらっていますか？
- ☐ 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ますか？
- ☐ 利用料やキャンセル料、支払いについて納得しましたか？
- ☐ 契約をやめるときにどうすればよいのかわかりますか？

利用開始後も不満な点があるときやサービスに納得できないときは、事業者を変えることができます。疑問な点は、ケアマネジャーに相談してみましょう。



通うサービスなどは、実際に施設を見学してみましょう

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を受けます。

〈身体介護中心〉

- 食事、入浴、排せつのお世話
- 衣類やシーツの交換 など

〈生活援助中心〉

- 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	279円
	30分以上1時間未満	442円
生活援助中心	20分～45分未満	204円
	45分以上	251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)	111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(洗濯や清掃など)
- ペットの世話
- 来客の応対
- 預金の引き出し、預け入れ
- 草むしり・花の手入れ
- 模様替え
- 引っ越し など
- 洗車

自宅を訪問してもらう

ほうもんにゅうよくかいご

訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。



自己負担(1割)のめやす

1回	1,444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、自宅でリハビリを受けます。



自己負担(1割)のめやす

1回	342円
----	------

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お言・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】

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います。



自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	30分未満	455円
	30分～1時間未満	655円
訪問看護ステーションから	30分未満	537円
	30分～1時間未満	939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)

利用定員19人以上の通所介護施設で、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別に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	718円
要介護 2	847円
要介護 3	981円
要介護 4	1,115円
要介護 5	1,252円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

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。

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別に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	846円
要介護 2	1,003円
要介護 3	1,161円
要介護 4	1,349円
要介護 5	1,531円

※食費・日常生活費は別途負担となります。

※自己負担は1割～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

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	670円	670円	782円
要介護 2	746円	746円	857円
要介護 3	827円	827円	941円
要介護 4	905円	905円	1,019円
要介護 5	982円	982円	1,096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。
※連続しての利用は30日までです。ただし、連続して30日を超えない利用であっても、要介護認定の有効期間の半分がめやすとなります。

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	821円	905円	912円
要介護 2	873円	960円	963円
要介護 3	942円	1,029円	1,034円
要介護 4	1,001円	1,087円	1,094円
要介護 5	1,059円	1,147円	1,151円

【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
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室
- 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。「ユニット型準個室」から名称が変更されました。

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)】

要介護 1	591円
要介護 2	664円
要介護 3	741円
要介護 4	811円
要介護 5	887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…………… 18・19ページ
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 20・21ページ

施設サービスの種類と費用のめやす

施設サービスは、どのような介護が必要かによって3つのタイプに分かれます。このなかから入所する施設を選び、利用者が直接申し込んで契約を結びます。

- ※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、日常生活費が別途負担となります。
- ※従来型個室、多床室、ユニット型個室およびユニット型個室的多床室の違いについては、11ページを参照してください。
- ※自己負担は1割～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。



生活介護が中心の施設

かい ご ろうじん ふく し し せつ
介護老人福祉施設
とくべつよう ごろうじん
【特別養護老人ホーム】

つねに介護が必要で、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か月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	約23,937円	約23,937円	約26,651円
要介護 4	約26,226円	約26,226円	約28,973円
要介護 5	約28,482円	約28,482円	約31,229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

かい ご ろうじん ほ けん し せつ
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か月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	約23,446円	約25,932円	約26,226円
要介護 2	約24,951円	約27,567円	約27,730円
要介護 3	約27,076円	約29,692円	約29,856円
要介護 4	約28,875円	約31,425円	約31,654円
要介護 5	約30,477円	約33,093円	約33,289円

長期療養の機能を備えた施設

かい ご い りょういん
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。

1か月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	約23,577円	約27,240円	約27,795円
要介護 2	約27,207円	約30,837円	約31,392円
要介護 3	約34,989円	約38,652円	約39,208円
要介護 4	約38,325円	約41,955円	約42,510円
要介護 5	約41,301円	約44,963円	約45,519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割～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、めやすとして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）

施設の種類	居住費				食費
	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	
介護老人福祉施設	1,231円	915円	2,066円	1,728円	1,445円
介護老人保健施設 介護医療院	1,728円	437円*	2,066円	1,728円	

※令和7年8月より、室料が徴収される場合は697円になります。



変更ポイント
Ⅱ型介護医療院などの一部の多床室において、室料が徴収されます。（令和7年8月から）

所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

住民税世帯非課税等の低所得者である場合には、居住費・食費の利用者負担は所得に応じた一定額（負担限度額）までとなり、負担に軽減が図られています。負担軽減を受けるためには、足立区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） ★令和7年8月より80万9千円に変更されます。

利用者負担段階	所得の状況	預貯金等の資産の状況	居住費（滞在費）				食費	
			従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設入所	短期入所
1	生活保護受給者の方等	要件なし	550円 (380円)	0円	880円	550円	300円	
	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						
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	550円 (480円)	430円	880円	550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 (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:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円	1,300円

- ※別世帯の配偶者が課税されている方は対象外になります。
- ※（ ）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。
- ※対象となる施設は介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護医療院および短期入所（ショートステイ）です。
- ※年金収入額は老齢年金のほか、遺族年金や障害年金等も合計した額になります。恩給は対象外です。

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18・19ページをご覧ください。
- ※自己負担は1割～3割です（負担割合については8ページ）。
- 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。

「訪問型サービス」「通所型サービス」は、サービス・活動事業（24ページ）をご覧ください。

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の職員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を、市区町村から介護予防支援の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。）

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、要介護状態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すことができます。



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		976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		
1回		331円

お医者さんの指導のもとでの助言・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】

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

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

病院・診療所から	30分未満	436円
	30分～1時間未満	631円
訪問看護ステーションから	30分未満	515円
	30分～1時間未満	906円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

しくみと加入者
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
保険料の決まり方・納め方

介護予防サービスの種類と費用のめやす

施設に通う

かい ご よ ぼう とう 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機能訓練などが日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

- 筋力トレーニングなどの機能訓練（運動器機能向上）
 - 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。

1カ月あたりの
自己負担（1割）のめやす

要支援 1	2,518 円
要支援 2	4,693 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
※食費、日常生活費は別途負担となります。



「通う」サービスはなぜいいの？

介護が必要になると、外に出る機会が少なくなりがちです。そこで、サービスを選ぶときに軸としたいのが「通所サービス」です。運動量が増えることなどによりできることが増え、それに加えて、外に出ることで気分転換にもなります。利用者同士の交流で社交性を取り戻したりするメリットもあります。

ただし「社交が苦手」「どうしても外に出て行く気になれない」という場合もあるので、利用者の気持ちに配慮することも大切です。



運転免許の自主返納をお考えください

警視庁ホームページより

警視庁 自主返納

検索

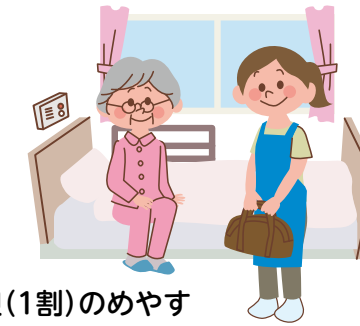


※自己負担は 1 割～3 割です。本冊子は、自己負担 1 割の費用をめやすとして掲載しています。

短期間施設に泊まる

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。



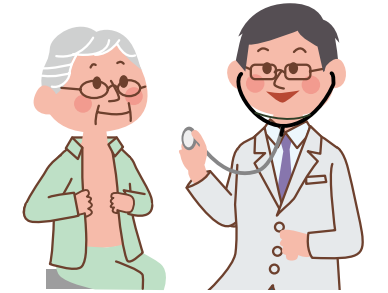
1日あたりの自己負担（1割）のめやす
【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	501 円	501 円	588 円
要支援 2	623 円	623 円	729 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。
※連続しての利用は30日までです。ただし、連続して30日を超えない利用であっても、要介護認定の有効期間の半分がめやすとなります。

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
要支援 1	632 円	669 円	681 円
要支援 2	792 円	844 円	860 円

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。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	200 円
要支援 2	342 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 ……………	18・19 ページ
	福祉用具貸与・購入、住宅改修 ………	20・21 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足立区の住民に限定され、足立区が事業者の指定や監督を行います。
- ※費用は施設の体制などによって異なります。
- ※自己負担は1割～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。
- ※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。
- ※事業名称()内は介護予防サービスの名称です。

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	6,209円	9,059円
要介護 2	11,081円	14,151円
要介護 3	18,400円	21,601円
要介護 4	23,276円	26,629円
要介護 5	28,149円	32,260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

夜間に定期的な巡回で介護を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を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)	1,128 円
定期巡回 (1 回につき)	424 円
随時訪問 (1 回につき)	647 円

※要支援の方は利用できません。

施設に通う

地域密着型通所介護

利用定員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。

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)などのサービスを実施している事業所もあります。

自己負担(1割)のめやす
【7～8時間未満の利用の場合】

要介護 1	821 円
要介護 2	971 円
要介護 3	1,125 円
要介護 4	1,278 円
要介護 5	1,430 円

※利用するサービス内容によって別に費用が加算されます。
※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。

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高齢者が食事・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	956 円
要支援 2	1,067 円
要介護 1	1,104 円
要介護 2	1,224 円
要介護 3	1,344 円
要介護 4	1,464 円
要介護 5	1,584 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	830 円
要介護 1	834 円
要介護 2	873 円
要介護 3	899 円
要介護 4	917 円
要介護 5	937 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

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	3,830円
要支援 2	7,739円
要介護 1	11,609円
要介護 2	17,061円
要介護 3	24,819円
要介護 4	27,392円
要介護 5	30,202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	13,817円
要介護 2	19,331円
要介護 3	27,174円
要介護 4	30,821円
要介護 5	34,863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。

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(工事をとまなわないもの) ・歩行器	○	○	○
・スロープ(工事をとまなわないもの) ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・特殊寝台 ・体位変換器 ・移動用リフト	✕	○	○
・車いす付属品(クッション、電動補助装置等) ・特殊寝台付属品 ・認知症老人徘徊感知機器	○	○	○
・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。

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)

スロープ、歩行器(歩行車を除く)、歩行補助つえ(松葉づえを除く一部の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

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)
- ・スロープ
- ・歩行器(歩行車を除く)
- ・歩行補助つえ(松葉づえを除く一部の単点つえおよび多点つえ)



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。

貸与と購入を選択できます。

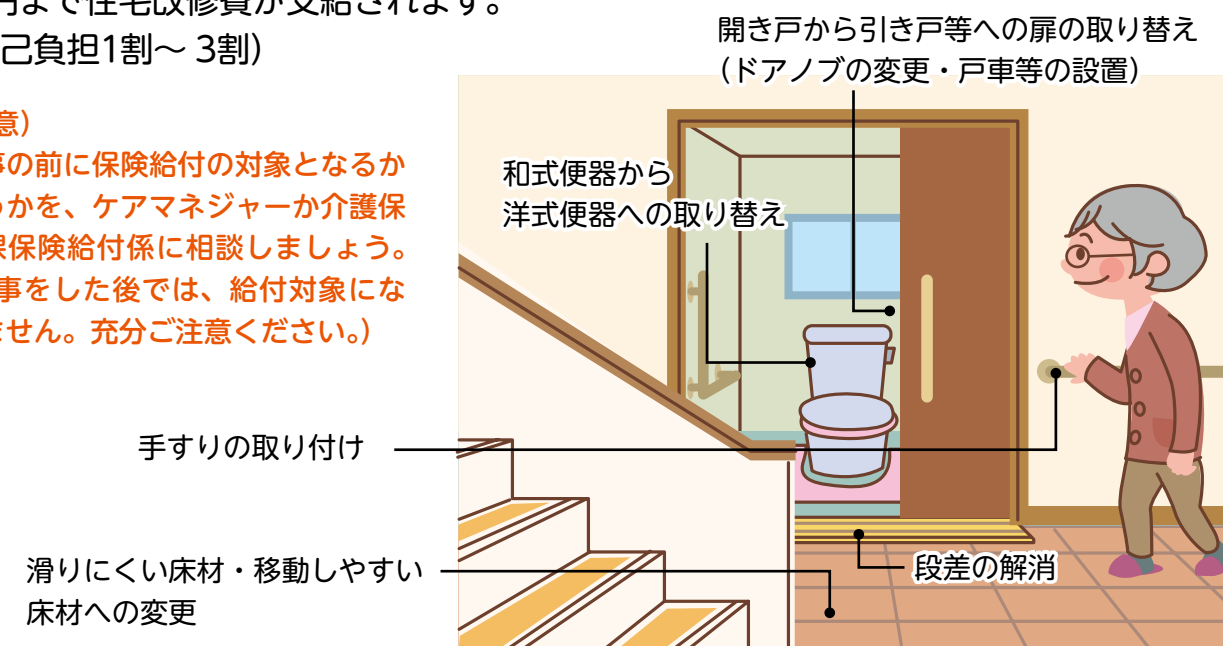
より安全な生活が送れるように住宅を改修する

事前の申請が必要です

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小規模な住宅改修に対して、要介護区分に関係なく上限20万円まで住宅改修費が支給されます。
(自己負担1割～3割)

(注意)
工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか介護保険課保険給付係に相談しましょう。
(工事をした後では、給付対象になりません。充分ご注意ください。)



◎介護保険の対象となる工事

- 手すりの取り付け
- 段差の解消
- 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。

利用限度額／20万円まで(原則1回限り)

※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。

※原則として新築やリフォームではご利用できません。

◎手続きの流れ【償還払い(後から払い戻される)の場合】

相談・検討	申請	工事・支払い	払い戻し(工事完了)の手続き	払い戻し
●担当のケアマネジャーに相談します。 ※担当のケアマネジャーがいらない場合には、管轄の地域包括支援センターまたは施工業者にご相談ください。	●工事を始める前に、介護保険課の窓口にて、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真(日付入り)等、必要書類を提出し、改修の申請をします。	●介護保険課の審査で工事の承認を受けてから着工します。 ●改修後、写真を撮影します(日付入り)。 ●改修費用をいったん全額自己負担して業者に支払います。	●工事が完了したら、介護保険課の窓口にて写真や領収書等を提出し、改修が終わったことを伝えます。	●工事が介護保険の対象であると認められた場合、工事代金20万円を限度に費用の9割～7割が支給されます。

自分らしい生活をするために（総合事業）

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、**サービス・活動事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

総合事業

サービス・活動事業

- 訪問型サービス ●通所型サービス ●その他の生活支援サービス

サービスの具体例

- ・調理や掃除などをホームヘルパーの手助けを受けながら行う。
- ・デイサービスセンターなどで筋力トレーニングを受ける。

対象者

- ・要支援1・2の認定を受けた方
- ・事業対象者（基本チェックリスト（右ページを参照）により生活機能の低下が見られた方）

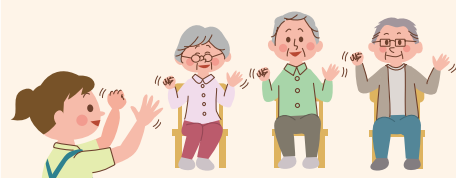


一般介護予防事業

- 介護予防教室など

対象者

- ・65歳以上の方が対象



総合事業のポイント

- 介護予防サービス**の「介護予防訪問介護」、「介護予防通所介護」は、**サービス・活動事業**に移行しました。
サービス・活動事業は、要支援1・2の方、事業対象者の方が利用できるサービスです。要支援1・2の方は介護予防サービスも利用できます（14～17ページ参照）。
- 一般介護予防事業**は、65歳以上の方が利用できるサービスです。

総合事業についての Q & A

Q 総合事業を利用するにはどうすればいいのですか？

A まずは、地域包括支援センターまたは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。

Q サービス・活動事業にはどんなサービスがありますか？

A 従来、介護予防サービスとして提供されていた「介護予防訪問介護」「介護予防通所介護」に加えて、市区町村ごとに地域の実情に応じたサービスが提供されます。

Q 「要介護」の人は総合事業を利用できますか？

A 総合事業は「要支援1・2」または「事業対象者」が利用するサービスです。「要介護1～5」の方は、介護保険（介護給付）によるサービスを利用できますので、ケアマネジャー等にご相談ください。

基本チェックリスト

生活状況を確認するため、1～25までの質問に回答いただきます。

No.	質問項目	回答：いずれかに○をお付けください。	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
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	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 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	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
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	はい	いいえ
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	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
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	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が、18.5未満の場合に該当します。

事業対象者に該当する基準

①	No.1～20までの20項目のうち10項目以上に該当	(複数の項目に支障)
②	No.6～10までの5項目のうち3項目以上に該当	(運動機能の低下)
③	No.11～12の2項目のすべてに該当	(低栄養状態)
④	No.13～15までの3項目のうち2項目以上に該当	(口腔機能の低下)
⑤	No.16～17の2項目のうちNo.16に該当	(閉じこもり)
⑥	No.18～20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当	(認知機能の低下)
⑦	No.21～25までの5項目のうち2項目以上に該当	(うつの可能性)

サービス・活動事業

サービス・活動事業は、一人ひとりのニーズに合った多様なサービスを提供することで、いきいきとした生活を送れるよう支援します。また、高齢の方もサービスの担い手となることで、地域の支え合い体制づくりを推進します。

対象者 ①要支援1・2の方
②事業対象者(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)

費用 サービスの内容に応じて、単価や利用者負担が設定されています。
令和3年6月から、サービス利用の支払いは、月額制から回数制になりました。

事業名	内 容
訪問型サービス	★身体介護を伴うサービス 掃除、洗濯等の家事援助や通院の同行など日常生活上のサービス。 身体介護の支援を伴うサービスを含みます。 ※自己負担のめやす(1割負担の場合) 1回あたり311円/回数制となります。
	★身体介護なしのサービス 生活支援サポートサービス 足立区の養成研修を修了した「生活支援サポーター」が行うサービス。 身体介護(身体の引き起こしや通院同行など)がないサービスとなります。 ※自己負担のめやす(1割負担の場合) 1回あたり281円/回数制
通所型サービス	機能訓練や通いの場など通所サービス。 体力向上や食事の提供など、所定の場所に通いサービスを受けます。 ※自己負担のめやす(1割負担の場合) 1回あたり454円/回数制となります。
その他の生活支援サービス	栄養改善を目的とした配食や一人暮らしの高齢者等への見守りなど。
介護予防ケアマネジメント	総合事業によるサービスが適切に提供できるよう、ケアプランの作成を行います(14ページ「介護予防支援」と同じ)。



選べるサービスが増えるかもしれないね。元気ならば、ボランティアやサービスの担い手になることもできるんだね。

総合事業は、日常生活の支援の充実にも力が入れています。地域の皆様に参加していただくことで、より充実したものになります。ぜひご協力をお願いします。



一般介護予防事業

各種事業に参加する人を増やすとともに、通いの場が増えていくような地域づくりを進めます。リハビリの専門職等が住民主体の通いの場などに関わることで介護予防のための人材を育てるとともに、活動内容を充実させます。

対象者 65歳以上(第1号被保険者)の方、およびその支援のための活動に関わる方

主な取り組み

パークで筋トレ

公園や広場などを利用して筋トレ、ウォーキング、ストレッチ等を行います。多彩なメニューを実施しており、楽しく継続できると評判です。雨天、強風などの荒天時は中止します。

■対象

おおむね 65 歳以上の方

費用は
無料

初回のみ
登録



ウォーキング教室

区内の公園や遊歩道を中心にウォーキングを行います。コースによって歩く距離は様々で、体力に応じて参加できます。開催日時、参加方法はあだち広報でお知らせします。雨天、強風などの荒天時は中止します。

■対象

区内在住・在学・在勤で
おおむね 65 歳以上の方

費用は
無料



はつらつ教室

運動、栄養、口腔機能向上のための教室です。開催日時、参加方法は区のホームページ等でお知らせします。

■対象

要介護の認定を受けていない
65 歳以上の方

費用は
無料



ふれあい遊湯う

銭湯を会場に、楽しみながら介護予防につながるレクリエーション(体操、脳トレなど)と入浴を行います。会場と日程は、あだち広報でお知らせします。

■対象

65 歳以上で一人での入浴が可能かつ要介護の認定を受けていない方

■費用

参加費(入浴料含む) 200 円



みんなで介護予防「元気応援ポイント事業」

高齢者の皆様にボランティア活動を通じて地域とのかかわりを持っていただき、ご本人ばかりでなく、地域も元気になることを目指している事業です。

登録
できるのは

**介護サービスを利用していない
65歳以上の足立区民です**

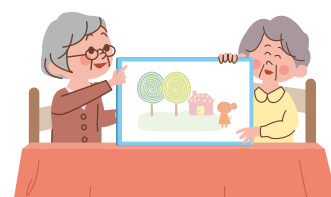
1 登録



介護保険被保険者証を持って介護保険課（区役所北館1階）または区民事務所で「元気応援ポイント手帳」と「受入機関一覧」をもらいます。



2 活動



①「受入機関一覧」の中から活動する施設をご自身で選んで連絡してください。ボランティア活動を1時間行くと受入施設が手帳にスタンプを1個押します。

②ご近所の身近なボランティア活動（ゴミ出し支援等）では、スタンプではなくシールを集めます。受入機関ではなく、介護保険課介護保険係に連絡してください。



3 交付金



手帳にスタンプまたはシールを集めたら活動交付金の申請ができます。ただし、介護保険料の未納、滞納があると、交付金は振り込まれません。また、介護サービス等を利用した月に貯めたポイントは無効になります。

4 褒賞



さらに！30時間以上のボランティア活動を5年間するごとに区長から褒賞（褒状と商品券）贈呈があります。



ボランティア募集中!
元気応援ポイント事業
お問い合わせ先

☎ 3880-5887 FAX 3880-5621

足立区役所・介護保険課 介護保険係

登録の際は介護保険被保険者証（うぐいす色）をお持ちください。

地域包括支援センター （ホウカツ）のご案内



ホウカツの
二次元コード

高齢者の総合相談窓口

ホウカツは65歳からの健康・介護の相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、さまざまな面から支援します。元気なうちから、ぜひ、ご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください（36ページ参照）。

ホウカツのスタッフ

ホウカツのスタッフは、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。

ホウカツ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。



地域の居場所、活動の場を紹介！

区内各地で行われている運動教室や地域のサロン・サークルなどを紹介します。



もの忘れが心配な方もご相談ください！

人や物の名前が出にくいなど、もの忘れ（認知症）の症状が心配な方の相談にも対応します。



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指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



自己負担割合と負担の軽減

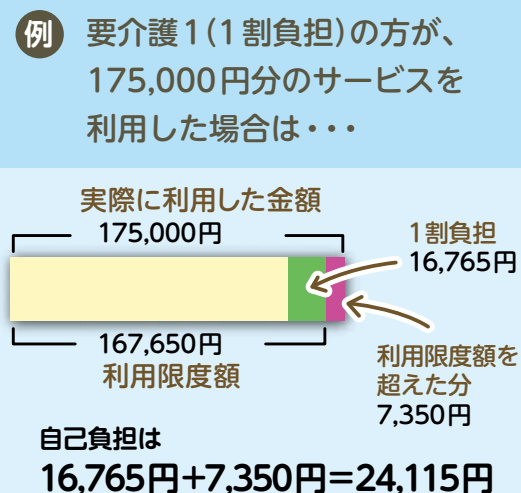
介護保険のサービスを利用したときは、原則として利用料の1割～3割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

● 介護保険のサービスを利用したときは利用料の1割～3割を支払います

要介護度ごとに1か月に1割～3割負担で利用できる金額に上限（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。

サービスの利用限度額（1か月）

要介護度	利用限度額	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



- 上記の限度額に含まれないサービス。
（下記のサービスは1割～3割負担で使える限度額が個別に設けられています）
- ・特定福祉用具購入（特定介護予防福祉用具購入） …… 年間10万円
- ・住宅介護住宅改修（介護予防住宅改修） …… 20万円（同一住宅）
- ・居宅療養管理指導（介護予防居宅療養管理指導） …… 医師・歯科医師の場合
- ・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） など
- 施設に入所して利用するサービスは、上記の限度額に含まれません。

● 家族介護慰労金

重度の要介護認定者を主に家族で介護している方を対象として、家族介護慰労金を支給します。支給額は10万円です。※次のすべてに該当する方を、在宅で主として介護している家族の方へ支給します。

- ① 1年間継続して、介護保険の要介護 4・5 と認定された方
- ② 1年間継続して、介護保険のサービスを利用していない方（ただし、7日以内のショートステイ、福祉用具購入、住宅改修の利用は除く）
※福祉用具のレンタルもサービスに含まれます。
- ③ 住民税非課税世帯の方（介護している家族の方も住民税非課税世帯であること）
- ④ 3か月以上の長期入院をしていたときはその期間を除算し、在宅の期間が通算して12か月あること
※介護保険料を滞納してのご利用はできません。

申請などくわしくは、**保険給付係（☎ 3880-5743・FAX 3880-5621）**にお問い合わせください

● 自己負担が高額になったとき

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1割～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、負担が軽くなります。

- 給付を受けるには、足立区への申請が必要です。一度申請すれば、以降は自動的に支給されます。
※対象となる方には、足立区から「お知らせ」を送付します。
- 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。
- 次の費用は対象となりません。
・居住費（滞在費） ・食費 ・日常生活費 ・福祉用具購入費と住宅改修費の自己負担分
・利用限度額を超えて利用したサービスの自己負担分

自己負担の限度額（月額） ★令和7年8月より80万9千円に変更されます。

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）
課税所得145万円以上380万円未満（年収約383万円以上約770万円未満）の方	44,400円（世帯）
上記以外の住民税課税世帯の方	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 ・前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円*以下の方等	24,600円（世帯） 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

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）。申請方法等は加入の医療保険にお問い合わせください。

- 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。

医療と介護の自己負担合算後の限度額（年額） ●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

70歳未満の方

区分	限度額
※1 旧ただし書所得 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

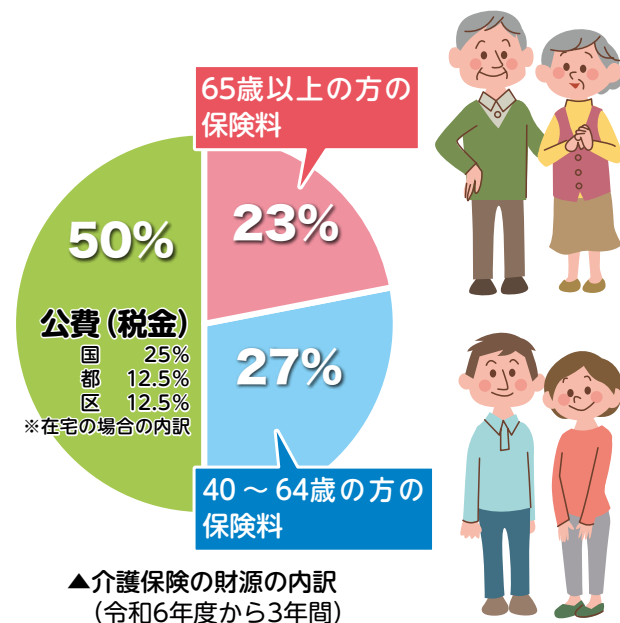
※1 旧ただし書所得とは、総所得金額から基礎控除額を差し引いた額です。
※2 後期高齢者医療制度の対象者も含みます。

70歳以上の方※2

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

社会全体で介護保険を支えています

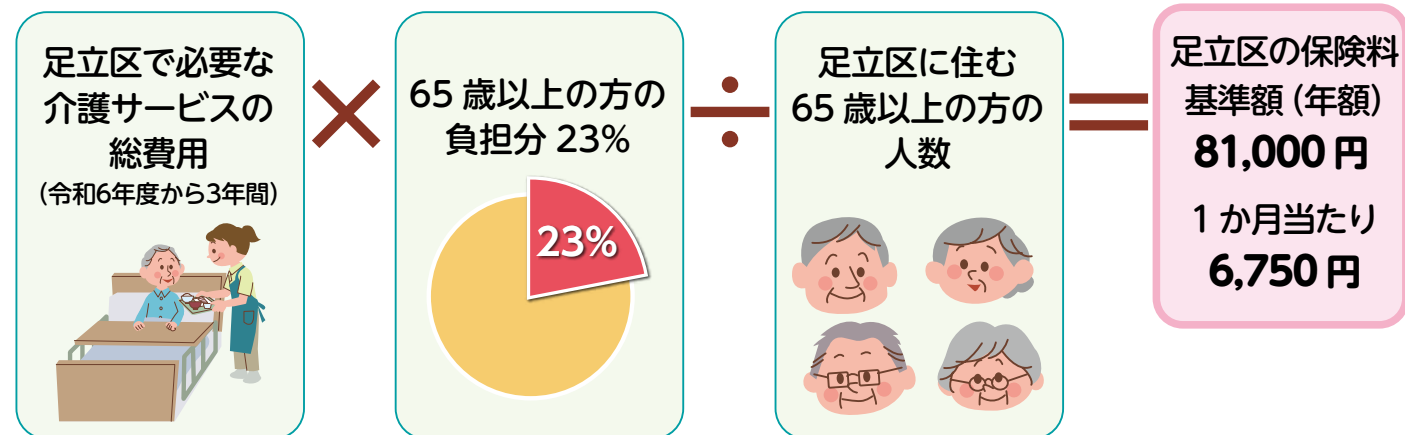
40歳以上のみなさんが納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。



65歳以上の方の保険料

65歳以上の方の保険料は、足立区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



要介護認定者の障害者控除の適用について

介護保険の要介護認定が要介護1～5の方は、障害者手帳がなくても、一定の要件を満たせば、所得税や住民税の障害者控除を適用できる場合があります。区が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要となりますので、詳しくは、障がい援護課各援護係にお問い合わせください。

障がい援護課	電話番号
中部援護第一係	3880-5881
中部援護第二係	3880-5882
千住援護係	3888-3146
東部援護係	3605-7520
西部援護係	3897-5034
北部援護係	5831-5799

足立区の令和6年度から3年間の保険料の基準額 81,000円(年額)

この「基準額」をもとに、所得に応じた負担になるように、19段階の保険料に分かれます。

各段階説明	所得段階	保険料額(円)	
		月額 ^{※4}	年額
本人が 住民税課税者で、 本人の 合計所得金額 ^{※1} が	3,000万円以上	第19段階	43,880 526,560
	2,500万円以上 3,000万円未満	第18段階	39,150 469,800
	2,000万円以上 2,500万円未満	第17段階	34,430 413,160
	1,500万円以上 2,000万円未満	第16段階	29,700 356,400
	1,200万円以上 1,500万円未満	第15段階	24,980 299,760
	900万円以上 1,200万円未満	第14段階	20,250 243,000
	720万円以上 900万円未満	第13段階	16,200 194,400
	620万円以上 720万円未満	第12段階	14,850 178,200
	520万円以上 620万円未満	第11段階	14,180 170,160
	420万円以上 520万円未満	第10段階	12,830 153,960
	320万円以上 420万円未満	第9段階	11,480 137,760
	210万円以上 320万円未満	第8段階	10,130 121,560
	120万円以上 210万円未満	第7段階	8,780 105,360
	120万円未満	第6段階	7,700 92,400
	本人が 住民税非課税 (世帯に住民税 課税者がいる)	【基準額】 第5段階	6,750 81,000
	本人の課税年金収入額 ^{※2} とその他の 合計所得金額 ^{※3} の合計が80万9千円超	第4段階	5,880 70,560
	本人の課税年金収入額 ^{※2} とその他の 合計所得金額 ^{※3} の合計が80万9千円以下 120万円超	第3段階	4,630 55,560
	本人および 世帯全員が 住民税非課税で 本人の 課税年金収入額 ^{※2} とその他の 合計所得金額 ^{※3} の合計が	第3段階	3,280 39,360
	軽減申請「第3段階B階層」該当者	第3段階	1,930 23,160
	80万9千円超から120万円以下	第2段階	3,280 39,360
	軽減申請「第2段階B階層」該当者	第2段階	1,930 23,160
	①80万9千円以下 ②老齢福祉年金受給者 ③生活保護受給者 ①～③のいずれかに該当する方	第1段階	1,930 23,160

※1 合計所得金額とは、年金・給与等の収入から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、所得控除(扶養控除や社会保険料控除等)や損失の繰越控除前の金額です。
また、土地売却等に係る特別控除がある場合は、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した後の金額を用います。

※2 課税年金収入額とは、障害年金や遺族年金以外の年金収入をいい、公的年金控除を差し引く前の金額です。

※3 その他の合計所得金額とは、合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を除いた金額です。0円を下回った場合は0円とみなします。
なお、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得の金額(所得金額調整控除がある場合は控除前の金額)から10万円を控除した金額を用います(0円を下回った場合は0円とみなします)。

※4 月額とは、年額を12か月で割った1か月あたりの標準的な金額です。

* 軽減申請の要件(収入や預貯金等の基準)や、申請方法など、くわしくは資格保険料係(☎3880-5744・FAX 3880-5621)にお問い合わせください。

社会全体で介護保険を支えています

65歳以上の方の保険料の納め方

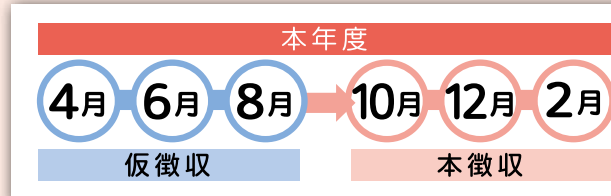
納め方は受給している年金*の額によって2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

*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。

年金が年額**18万円以上**の方→年金から【天引き】になります

- 保険料の年額が、年金の支払い月年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）。



- 本来、年金から天引きになる「特別徴収」の方でも、一時的に納付書で納める場合があります。

- 年度途中で保険料が増額になった

→ 増額分を納付書で納めます。

- 年金を担保として貸付を受けている場合
- 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・障害年金の支給が始まった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 年金が一時差し止めになった
- 老齢基礎年金を繰り下げているため受給していない
- 収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった など

原則、特別徴収の対象者として把握される月のおおむね6か月から1年後に天引きになります。
それまでは、納付書または口座振替で納めます。

介護保険料の納付方法は介護保険法の規定により年金受給額が年額18万円以上の方は特別徴収の対象となり普通徴収への切り替えはできません。

年金が年額**18万円未満**の方

→【納付書】または【口座振替】で各自納めます

- 足立区から送られてくる納付書により、取り扱い金融機関・コンビニエンスストア・自宅でスマホ決済アプリ等で納めます。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、**介護保険料の口座振替が便利**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



40～64歳の方の保険料

40～64歳の方（第2号被保険者）の保険料は、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。くわ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。
職場の医療保険に加入している方	健康保険組合、共済組合など、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保険料を納める必要はありません。

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。



【1年間滞納した場合】

- サービス利用時の支払い方法の変更（償還払いへの変更）

サービスを利用したとき、いったん利用料の全額を自己負担しなければなりません。（7割～9割相当分は後で足立区から払い戻されます。）

【1年6か月間滞納した場合】

- 保険給付の一時差し止め
- 差し止め額から滞納保険料を控除

足立区から払い戻されるはずの給付費（7割～9割相当分）の一部または全部を、一時的に差し止めるなどの措置がとられます。なお滞納が続く場合は、差し止められた額から保険料が差し引かれる場合もあります。

【2年以上滞納した場合】

- 利用者負担の引き上げ
- 高額介護サービス費等の支給停止

介護保険料の未納期間に応じて、本来1割～3割である利用者負担が3割（自己負担割合がもともと3割の方は4割）に引き上げられ、高額介護サービス費等の支給が受けられなくなります。

困ったときは

介護保険課の窓口へ…

災害や扶養者の方の失業などで、保険料を納めることが難しい場合は、保険料の減免や猶予が受けられる場合もあります。
困ったときは、お早めに足立区の介護保険課にご相談ください。

成年後見制度とは

「認知症」「知的障がい」「精神障がい」などにより、判断能力が不十分な方の意思決定を助け、生活や財産などの権利を守る制度のことです。

選ばれた成年後見人などが、本人の意思を尊重し、心身の状態に配慮しながら本人に代わって手続きなどを行うことで、財産を適正に管理します。

最近は認知症などにより判断能力が不十分になった方をねらった悪質商法が問題になっています。成年後見制度を利用することで、このような被害からも守ることができます。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

●法定後見制度

法定後見とは、認知症などにより現に本人の判断能力が低下した場合に、親族などの申立てにより家庭裁判所が選任した成年後見人などが法定の権限に基づいて本人の財産管理や身上保護を行う制度です。次の3つの種類があります。

後 見	保 佐	補 助
大切なことをするときには、誰かに代わりに判断してもらいたい（判断能力がほとんどありません）。	大切な判断をするときには、誰かに手伝ってもらいたい（常に援助が必要です）。	大切な判断をするときには、誰かに相談にのってもらいたい（援助が必要な場合もあります）。

●任意後見制度

任意後見とは、判断能力のあるうちに公正証書を作成して任意後見契約を結び、判断能力が低下したときの事務（財産管理や身上保護に関する事務）の内容と後見人になる人を定めておく制度です。支援を開始する場合は任意後見人の職務を監督する任意後見監督人を家庭裁判所が選任します。

後見人にはだれがなれるの？

親族のほか、弁護士、司法書士、社会福祉士、区民後見人、法人など、最も適切な人や団体を家庭裁判所が選任します。



お問い合わせ・ご相談はお近くの地域包括支援センター(36ページ)へ

介護サービスに関する苦情・相談窓口

サービス内容への不満や事業者に対する苦情・相談は、お気軽にご相談ください。

利用している事業者・施設の苦情相談窓口	介護サービス事業者・施設は、利用者や家族からの苦情相談を受けたときは誠実に対応することを義務付けられています。
利用しているケアマネジャー（介護支援専門員）	ケアマネジャー（介護支援専門員）は、利用者からのサービス内容への不満や疑問に対して相談に応じ、サービスを提供している事業者との調整を行います。
区の窓口 介護保険課 事業者指導係 電話 3880-5746	区では、介護保険サービスの利用についての苦情や相談を受け付けています。必要に応じて事業者から報告を求め、改善のための指導、助言を行います。
基幹地域包括支援センター 電話 6807-2460	高齢者と障がい者の福祉サービスに対する苦情や相談を受け付け、その苦情などを調査し、関係者と調整を行い、解決を図ります。
東京都国民健康保険団体連合会 介護福祉部 苦情相談窓口 電話 6238-0177	東京都国民健康保険団体連合会には、介護保険サービスの苦情や相談に対応する窓口があります。受け付けた苦情に対して調査し、必要に応じて事業者を指導します。

介護保険についてのお問い合わせ先

介護保険料に関すること 資格保険料係 直通 3880-5744	介護認定に関すること 介護認定係 直通 3880-5256	介護給付に関すること 保険給付係 直通 3880-5743
介護保険の会計、元気応援ポイント事業に関すること 介護保険係 直通 3880-5887	介護事業者の指導に関すること 事業者指導係 直通 3880-5746	介護事業者の指定に関すること 介護事業者支援係 直通 3880-5727
●地域包括支援センターに関すること 高齢者地域包括ケア推進課 地域包括支援センター係 直通 3880-5429	●一般介護予防事業に関すること 高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係 直通 3880-5642	●特別養護老人ホームの入所に関すること 高齢者地域包括ケア推進課 施設係 直通 3880-5498

●介護保険課 FAX 3880-5621 E-mail kaigo@city.adachi.tokyo.jp
●高齢者地域包括ケア推進課 FAX 3880-5614 E-mail care-s@city.adachi.tokyo.jp

孤立ゼロプロジェクト 絆のあんしんネットワーク

足立区では「孤立ゼロプロジェクト」の一つとして、地域で支え合いながら、住み慣れた地域で安心して暮らせる「お互いさま」のまちづくりを目指す「絆のあんしんネットワーク」を築いています。

「絆のあんしん協力員」による見守り・声かけやお話し相手を希望されるときは、地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ先 絆づくり担当課
☎ 3880-5184 FAX 3880-5603
E-mail kizunadukuri@city.adachi.tokyo.jp

福祉まるごと相談課

高齢・介護・障がい・子育てなど、生活に関する悩みや困りごとを、分野や内容を問わず、誰でも・何でもご相談できます。丁寧に話を受けとめ、困りごとを整理し、各専門分野と連携した支援につなぐなど、どうすれば解決できるかを一緒に考えていきます。

問い合わせ先 福祉まるごと相談員 直通
☎ 3880-5705（東部拠点担当）/
☎ 5888-4571（西部拠点係）