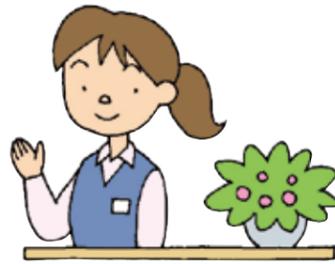


# 高齢者のための

# 介護保険・福祉サービス相談



## ●高齢者の総合相談

### 「寄って館」(地域包括支援センター)

古賀市庄205番地  
サンコスモ古賀  
TEL 092-942-1156  
FAX 092-942-0404

※相談は無料です。お気軽にお電話ください。  
※相談者の秘密を守り、他の機関と連携して事業を実施します。  
※受付時間/8:30~17:00  
※休業日/土日祝・年末年始

- 介護予防ケアマネジメント
- 総合的な相談・支援
- 権利擁護、虐待の早期発見・防止
- 介護予防事業
- ケアマネジャーへの支援



## ●介護保険制度全般・保険料・保険給付・介護(予防)相談・介護保険認定申請受付

### 介護支援課

古賀市庄205番地 サンコスモ古賀  
TEL 092-942-1144  
FAX 092-942-0404

#### 介護保険係

介護保険制度全般・保険料・保険給付に関する相談・苦情

#### 介護予防係

介護保険以外の高齢者福祉サービスに関する相談・苦情



UD FONT  
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

# 介護保険

# べんり帳

平成  
27~29  
年度版



# 平成27年度から介護保険が変わりました！

## 平成27年4月から

- 介護保険の財源における介護保険料の負担割合が変わりました→ P6
- 介護保険料が変わりました→ P8
- 施設サービス利用時の多床室の基準費用額と負担限度額が変わりました→ P23
- サービスを利用するときの利用者負担が変わりました→ P26
- 介護老人福祉施設（地域密着型を含む）の入所基準が変わりました→ P32 P33
- 複合型サービスの名称が「看護小規模多機能型居宅介護」に変わりました→ P33

## 平成27年8月から

- 介護保険負担割合証が交付されます→ P5
- 一定以上所得者は利用者負担が2割に変わります→ P22
- 低所得の施設利用者が受けられる食費・居住費等の補足給付の適用条件が変わります→ P23
- 高額介護サービス費等の一部の上限額が変わります→ P24
- 高額医療・高額介護合算制度の限度額が変わります→ P24

## 平成28年4月から

- 小規模な通所介護が地域密着型サービスに移行します→ P33

## 平成28年4月以降（予定）

- 介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

※掲載している内容については、今後見直される場合があります。



## 介護保険のしくみ

- みんなで支えあう制度です.....3
- 介護保険に加入する人.....4
- 保険証と介護保険負担割合証.....5

## 介護保険料

- 保険料は大切な財源です.....6

## サービスの利用のしかた

- サービスを利用するまでの手順.....10
  - ①要介護認定の申請.....12
  - ②認定調査.....14
  - ③審査・判定.....15
  - ④認定結果の通知.....16
  - ⑤ケアプランの作成（要支援1・2、非該当の人）.....18
  - ⑤ケアプランの作成（要介護1～5の人）.....20

## 利用者の負担

- 費用の一部を負担します.....22
  - 在宅サービスの費用・施設サービスの費用  
負担が高額になったとき
- サービスに苦情や不満があるとき.....25

## サービスの種類

- 利用できるサービス.....26
  - 在宅サービス・施設サービス・地域密着型サービス

## その他のサービス

- 高齢者のための主な福祉サービス.....34

## 地域支援事業

- .....35

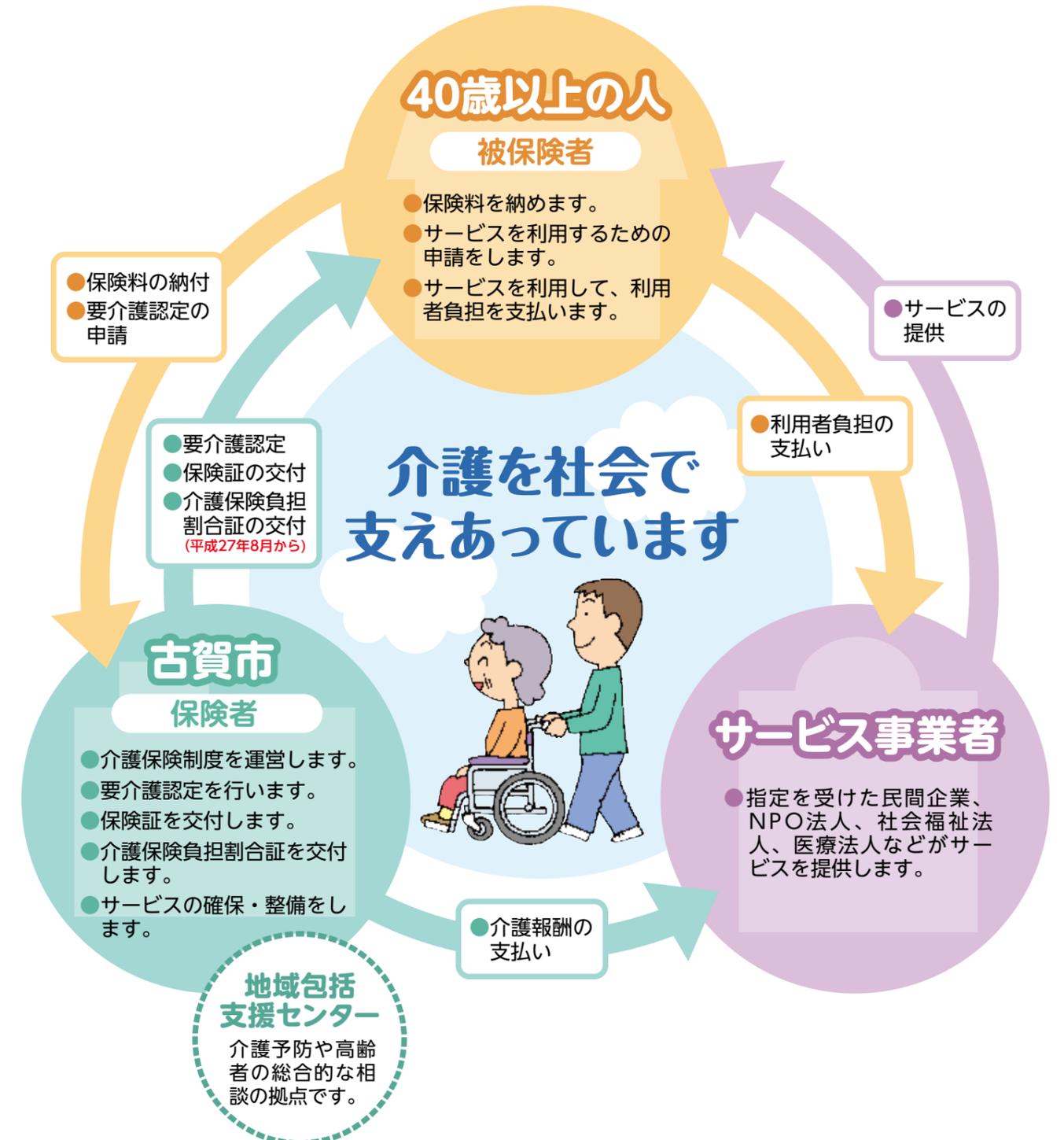
## 介護予防事業

- 高齢期をいきいきと豊かに過ごすために.....36

# 介護保険のしくみ

## みんなで支えあう制度です

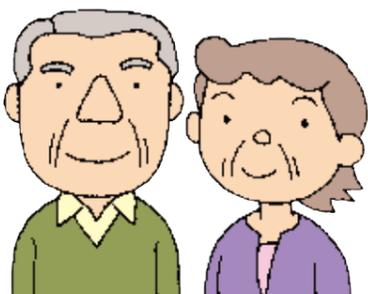
介護保険制度は、40歳以上の人が入会者となって介護保険料を納め、介護や支援が必要になったときには費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。古賀市が保険者となって運営しています。



# 介護保険に加入する人

40歳以上の人は、介護保険の加入者（被保険者）です。年齢によって2種類に分かれ、サービスを利用できる条件も異なります。

## 65歳以上の人は第1号被保険者

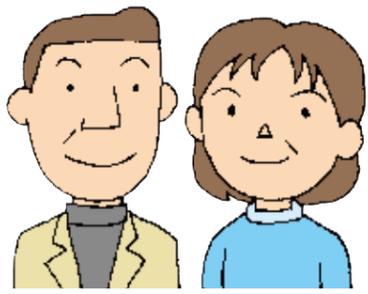


サービスを利用できるのは

介護や支援が必要であると認定された人

どんな病気やけががもとで介護が必要になったかは問われません。

## 40～64歳の方は第2号被保険者



サービスを利用できるのは

特定疾病（老化が原因とされる病気）により介護や支援が必要であると認定された人

特定疾病以外、例えば交通事故などが原因で介護が必要となった場合は、介護保険の対象になりません。

### 特定疾病

加齢との関係がある疾病、要介護状態になるおそれが高い疾病で、16疾病が指定されています。

- **がん末期**  
(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**
- **後縦靭帯骨化症**
- **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**

# 保険証と介護保険負担割合証

## 介護保険の保険証

介護保険被保険者証	
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	平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	402230 福岡県古賀市

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

- 65歳に到達後に交付されます。
- 40～64歳の方は、介護保険の認定を受けた場合などに交付されます。

住所、氏名、生年月日などに誤りがないか確認しましょう

こんなときに必要です

- ★ 要介護認定の申請や更新をするとき
- ★ ケアプランの作成を依頼するとき
- ★ サービスを利用するとき

## 介護保険負担割合証

変わります！ 平成27年8月から介護保険負担割合証が交付されます。

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
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
利用者負担の割合	適用期間
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	402230 福岡県古賀市

介護保険で認定を受けた人には、一人に1枚、介護保険負担割合証が交付されます。サービスを利用したときに支払う利用者負担の割合（1割または2割）が記載されています。

住所、氏名、生年月日などに誤りがないか確認しましょう

利用者負担の割合（1割または2割）が記載されています

こんなときに必要です

- ★ サービスを利用するとき



サービスを利用するつもりがないので介護保険に加入しなくてもいいですか。

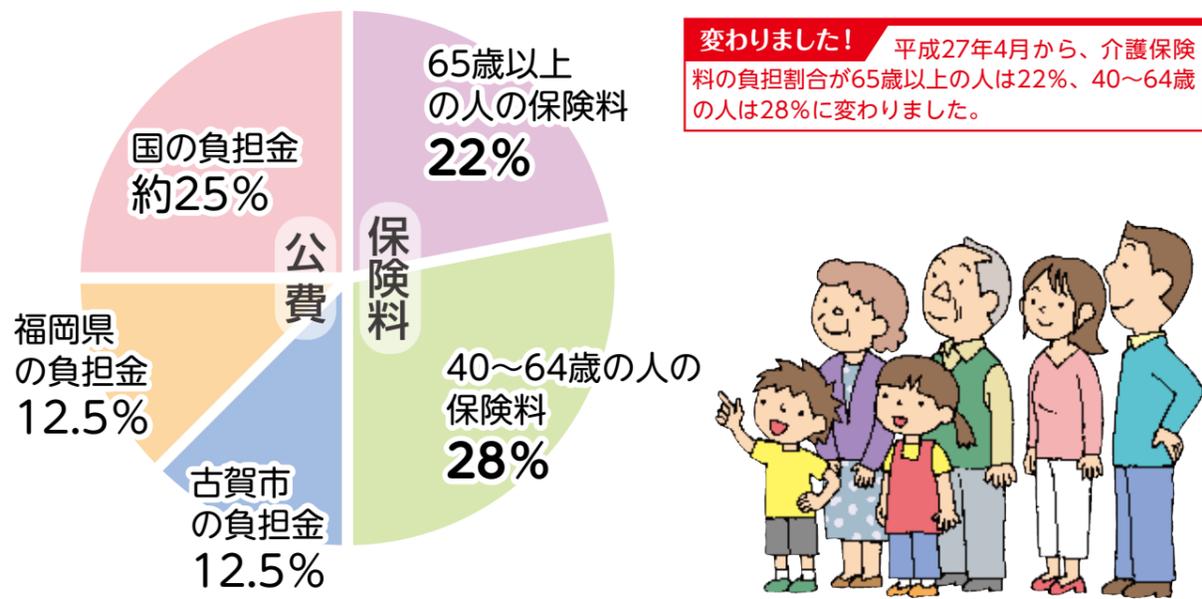
こたえ

介護保険は、介護の負担を社会全体で連帯して支えあう社会保険制度です。サービスを利用するしないにかかわらず、原則として40歳以上のすべての人が加入しなければなりません。外国籍の人も短期滞在などを除き、介護保険の加入者となります。

# 保険料は大切な財源です

介護保険は、公費（国や福岡県、古賀市の負担金）と40歳以上のみなさんが納める保険料を財源に運営しています。サービスを十分に整えることができるように、そして介護が必要となったときには、誰もが安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

## ■平成27～29年度の財源割合（居宅給付費の場合、利用者負担は除く）



## 保険料を滞納しているとどうなるのですか。

保険料を滞納していると、滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

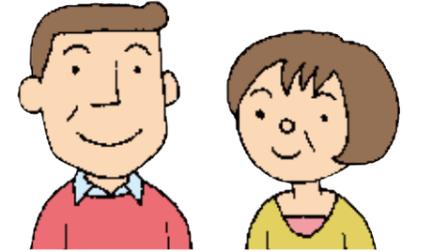
### こたえ

- 1年以上滞納すると  
サービス費用の全額をいったん利用者が負担し、申請により後で保険給付分（費用の9割、一定以上所得者は8割）が支払われます。
  - 1年6か月以上滞納すると  
費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部または全部が一時的に差し止めとなり、滞納している保険料に充てられることがあります。
  - 2年以上滞納すると  
サービスを利用するときの利用者負担が3割になったり、高額介護サービス費等が受けられなくなったりします。
- ※上記の他に財産差し押さえ等の不利益を受けることがあります。  
※第1号被保険者の属する世帯主および配偶者には、連帯納付義務があります。

## 40～64歳の人の保険料

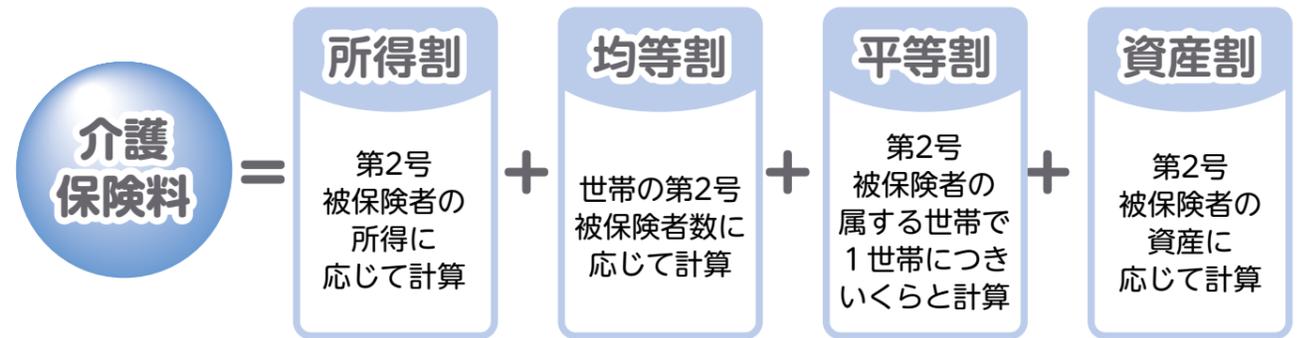
40～64歳の人の保険料は、加入している医療保険の算定方法により決められます。医療保険料と一括して納めます。

### 国民健康保険に加入している人



#### 決め方

保険料は国民健康保険税の算定方法と同様に、世帯ごとに決められます。

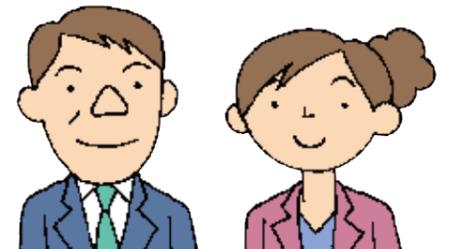


※介護保険料と国民健康保険税の賦課限度額は別々に決められます。  
※保険料と同額の国庫からの負担があります。

#### 納め方

医療保険分と介護保険分とをあわせて、国民健康保険税として世帯主が納めます。

### 職場の医療保険に加入している人



#### 決め方

医療保険ごとに設定される介護保険料率と、給与（標準報酬月額）および賞与（標準賞与額）に応じて決められます。



※原則として事業主が半分を負担します。

#### 納め方

医療保険料と介護保険料をあわせて給与および賞与から徴収されます。  
※40～64歳の被扶養者は、保険料を個別に納める必要はありません。

# 65歳以上の人の保険料

**変わりました!** 平成27年4月から、介護保険料が変わりました。

## 決め方

保険料は基準額をもとに、所得や課税状況に応じて決められます。

古賀市に必要な  
介護サービスの総費用



65歳以上の方の  
負担分 22%



古賀市に住む  
65歳以上の方の人数

## 古賀市の平成27～29年度の保険料の基準額58,800円(年額)

保険料の段階(所得段階)		負担割合	月額介護保険料	
段階	対象者		月額基準額×負担割合	年間介護保険料 月額基準額×負担割合×期間(月数)
第1段階	●生活保護受給者及び老齢福祉年金※1受給者であって世帯全員が市民税非課税の人 ●世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額※2の合計が80万円以下の人	0.45	2,205円	26,460円
第2段階	●世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万1円以上120万円以下の人	0.70	3,430円	41,160円
第3段階	●世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万1円以上の人	0.75	3,675円	44,100円
第4段階	●世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	0.90	4,410円	52,920円
第5段階(基準額)	●世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万1円以上の人	1.00	4,900円	58,800円
第6段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満の人	1.10	5,390円	64,680円
第7段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の人	1.25	6,125円	73,500円
第8段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の人	1.50	7,350円	88,200円
第9段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が290万円以上400万円未満の人	1.75	8,575円	102,900円
第10段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の人	1.85	9,065円	108,780円
第11段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が500万円以上の人	1.95	9,555円	114,660円

※1 老齢福祉年金

明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得がない人や、他の年金を受給できない人に支給される年金です。

※2 合計所得金額

収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。保険料は前年の所得をもとに算定されますので、正しい所得の申告をしましょう。

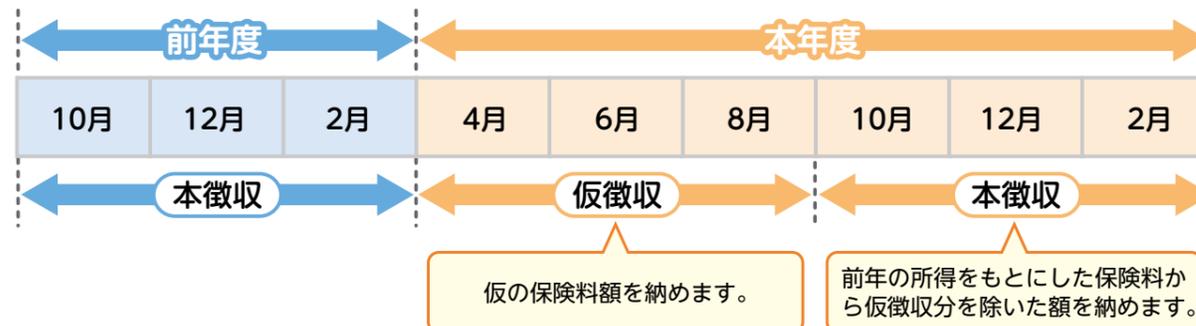
## 納め方

受給している年金額によって2種類に分かれます。65歳になった月(65歳の誕生日の前日が属する月)の分から、原則として年金から納めます。

### 年金が年額18万円以上の人 → 特別徴収(年金から天引き)

年金の定期支払い(年6回)の際に、介護保険料があらかじめ差し引かれます。老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金が特別徴収の対象です。

- 前年度から継続して特別徴収の人の保険料は、4・6・8月と10・12・2月に区分されます。4・6・8月は仮の保険料額を納付します(仮徴収)。10・12・2月は、6月以降に確定する前年の所得などをもとに、本年度の保険料を算出し、そこから4・6・8月の保険料を除いて調整された金額を10・12・2月に振り分けて納付します(本徴収)。ただし、10月以降の保険料額の平準化を図るため、8月の保険料額も変更となる場合があります。



### 年金が年額18万円以上でも、次のような場合には一時的に納付書で納めることがあります。

- 年度途中で65歳になったとき
- 他の市区町村から転入したとき
- 年度途中で年金(老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金)の受給が始まった場合
- 収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合
- 年金が一時差し止めになったとき
- ……など

### 年金が年額18万円未満の人 → 普通徴収(納付書・口座振替)

古賀市から送付される納付書や口座振替で、期日までに金融機関、コンビニエンスストアなどを通じて保険料を納めます。

## 口座振替

が便利です

- 保険料の納付書
- 預(貯)金通帳
- 通帳の届け出印



★これらを持って取引金融機関で手続きをしてください。

### ご利用できる金融機関

福岡銀行、粕屋農協、西日本シティ銀行、遠賀信用金庫、福岡県中央信用組合、九州労働金庫、ゆうちょ銀行

# サービスを利用するまでの手順

サービスを利用するためには、古賀市に申請して「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。サービスを利用するまでの手順は、以下のとおりです。

サービスの利用のしかた

### ① 申請

サービスの利用を希望する場合は、古賀市の介護支援課に申請しましょう。

くわしくは P12

### ② 認定調査

心身の状況を調べるために、本人と家族などへの聞き取り調査などを行います。

くわしくは P14

#### 主治医意見書

### ③ 審査・判定

- コンピュータ判定 (一次判定)
- 介護認定審査会 (二次判定)

調査の結果と主治医意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

くわしくは P15

### ④ 認定・通知

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

要支援1	要介護1	非該当
要支援2	要介護2	
	要介護3	
	要介護4	
	要介護5	

くわしくは P16 原則として申請から30日以内に、認定結果が通知されます。

### 更新

引き続きサービスを利用したい場合は、有効期間満了前に更新または変更の申請をしてください。

- 介護の必要の程度に変化がない場合 → **更新の申請をします**
- 介護の必要の程度に変化があった場合 → **認定の変更を申請します**

P17

### サービスの利用

ケアプラン・介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P26

### ⑤ ケアプラン作成

どんなサービスをどのくらい利用するかというケアプラン・介護予防ケアプランを作ります。

くわしくは P18 または P20

更新の場合は、現在利用中のサービスの継続を居宅介護支援事業者または地域包括支援センターに相談します。

要支援1・2の人	介護予防サービスを利用	P18
要介護1~5の人	介護サービスを利用	P20
非該当の人	介護予防事業を利用	P18

(介護保険のサービスではありません)



## ② 認定調査

### 介護が必要な状態かどうか調査が行われます

#### ■ 認定調査

古賀市の職員などが自宅を訪問し、心身の状況について本人や家族から聞き取り調査などを行います。



#### このような調査項目があります

##### 【基本調査の概要】

- 麻痺等の有無
- 拘縮の有無
- 寝返り
- 起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行
- 移乗
- 移動
- 立ち上がり
- 片足での立位
- 洗身
- えん下
- 食事摂取
- 排尿
- 排便
- 清潔
- 衣服着脱
- 薬の内服
- 金銭の管理
- 日常の意思決定
- 視力
- 聴力

##### 【概況調査】

- 意思の伝達
- 記憶・理解
- ひどい物忘れ
- 大声を出す
- 過去14日間に受けた医療
- 日常生活自立度
- 外出頻度

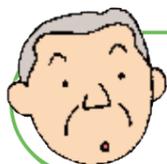
##### 【特記事項】

心身の状態についておたずねします



#### ■ 主治医意見書

本人の主治医に、心身の状況についての意見書を作成してもらいます。意見書では、本人の生活機能を評価します。



主治医とはどんなお医者さんのことですか。

こたえ

介護が必要な状態となった直接の原因である病気を治療している医師や、かかりつけの医師など本人の心身の状況をよく理解している医師のことです。

## ③ 審査・判定

### 要介護状態区分を審査・判定します

調査票の結果と主治医意見書をもとにコンピュータ判定（一次判定）され、その結果と特記事項、主治医意見書をもとに介護認定審査会が審査し、要介護状態区分を判定（二次判定）します。

#### 一次判定

（コンピュータ判定）  
公平な判定を行うため、訪問調査の結果は、コンピュータ処理されます。



#### 特記事項

訪問調査票では盛り込めない事項などについて、訪問調査員が記入します。



#### 主治医意見書

古賀市の依頼により、心身の状況について主治医が意見書を作成します。



介護認定審査会が審査・判定（二次判定）

要支援1・2

要介護1～5

非該当

#### ● 介護認定審査会

古賀市が任命する保健、医療、福祉の専門家で構成され、介護の必要性について、総合的に審査します。



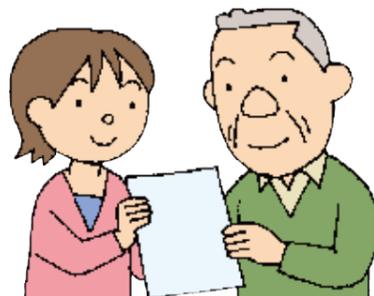
認定結果に納得できないときはどうすればよいのですか。

こたえ

要介護認定の結果などに疑問や不服がある場合は、まずは古賀市の窓口までご相談ください。その上で納得できない場合には、結果が届いた日の翌日から60日以内に、福岡県に設置されている「介護保険審査会」に申し立てをすることができます。

## ④ 認定結果の通知

### 審査結果にもとづいて、認定結果が通知されます



予防的な対策が必要な「要支援1・2」、介護が必要な「要介護1～5」、介護保険の対象とならない「非該当」の区分に認定され、その結果が記載された認定結果通知書と保険証が届きます。

#### ●認定結果通知書に記載されていること

あなたの要介護状態区分、その理由、認定の有効期間など

#### ●保険証に記載されていること

あなたの要介護状態区分、認定の有効期間、支給限度額、介護認定審査会の意見など

### 要介護状態区分

#### 要支援1

介護保険の対象者で、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性の高い人などです。

#### 要支援2

#### 要介護1

#### 要介護2

介護保険の対象者で、介護保険のサービスによって、生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。

#### 要介護3

#### 要介護4

#### 要介護5

#### 非該当

古賀市が行う介護予防事業の対象者で、生活機能の低下により将来的に要支援などへ移行する危険性がある人などです。  
介護保険のサービスは、利用できません。

### 介護保険の介護予防サービスが利用できます

利用までの手続きは…………… P18

利用できるサービスは…………… P26

※介護予防訪問介護および介護予防通所介護については、平成28年4月以降は、介護予防・日常生活支援総合事業に移行する予定です。

### 介護保険の介護サービスが利用できます

利用までの手続きは…………… P20

利用できるサービスは…………… P26

### 古賀市が行う介護予防事業が利用できます

利用までの手続きは…………… P18

利用できるプログラムは…………… P35

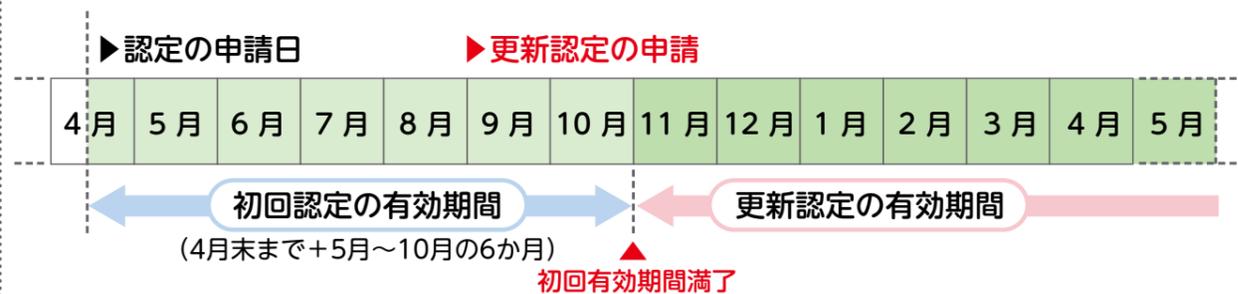
※平成28年4月以降は、介護予防・日常生活支援総合事業に移行する予定です。

## 要介護認定の更新手続きが必要です

初回認定の有効期間は、原則として申請日から6か月です。月途中の申請の場合は、その月の末日までの期間+6か月となります。

引き続きサービスを利用したい場合は、有効期間満了日の60日前から満了日までの間に、古賀市の窓口で更新の申請をしてください。更新の申請をすると、あらためて調査・審査、認定が行われます。更新認定の有効期間は、原則として前回有効期間満了日の翌日から6～12か月です。

### 要介護認定の有効期間と更新の時期 (月の途中で申請した場合)



要介護認定の有効期間内に心身の状態が悪化したらどうなるのでしょうか。

こたえ

有効期間内に心身の状態が悪化して、現在の要介護状態区分に該当しなくなった場合には、古賀市に区分の変更を申請してください。手続きは初回と同じです。



認定を受けたあとに他市に引っ越しました。改めて申請からやり直さなければいけないのですか。

こたえ

原則として、他市区町村に引っ越しても以前に住んでいた古賀市で認定された要介護度にもとづいてサービスが利用できます。転出元と転入先の両方の市区町村の窓口で手続きをしてください。

## ⑤ ケアプランの作成 (要支援1・2、非該当の人)

### 地域包括支援センターで介護予防ケアプランを作成

要支援1・2と認定された人は、介護保険の介護予防サービスが利用できます。また、非該当と認定された人は、古賀市が行う介護予防事業が利用できます。どちらも地域包括支援センターが中心となってサポートします。

※介護予防ケアプランの作成は全額介護保険から給付されるので、利用者負担はありません。

### ● 地域包括支援センター

保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、住み慣れた地域で高齢者の生活を支える総合機関です。

- 介護予防ケアマネジメント (自立した生活ができるよう支援します)
- 総合的な相談・支援 (何でもご相談ください)
- 虐待防止などの権利擁護事業 (みなさんの権利を守ります)
- ケアマネジャーへの支援 (さまざまな方面から支えます)



### 地域包括支援センター

要支援1・2の人

#### 保健師などとの話し合い

本人や家族との話し合いにより、利用者本人の心身の状態や環境、生活歴などを把握し、課題を分析します。



#### サービス担当者との話し合い

目標を設定し、それを達成するための支援メニューを、利用者や家族とサービス担当者を含めて検討します。



#### 介護予防ケアプランの作成

目標を達成するためのサービスの種類や回数を決定します。



#### 介護保険の介護予防サービスを利用開始

介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P26 ~ P33



非該当の人

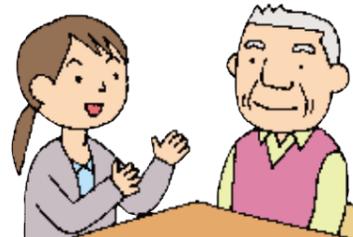
#### 保健師などとの話し合い

チェックリスト等を用いて利用者の心身の状態等を把握し、課題を分析します。



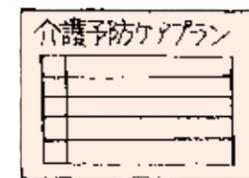
#### 事業実施担当者との話し合い

複数のプログラムを利用するなど必要な場合にだけ実施します。



#### 介護予防ケアプランの作成 (必要な場合のみ)

目標を設定して利用するプログラムを決定します。



#### 古賀市が行う介護予防事業を利用開始

- 運動器の機能向上
- 栄養改善
- 口腔機能の向上
- 閉じこもり予防・支援
- うつ予防・支援
- 認知症予防・支援 など

P35



- 通所型介護予防事業
- 訪問型介護予防事業

※介護保険のサービスではありません。

要介護認定の通知

サービスの利用のしかた

## ⑤ ケアプランの作成 (要介護1~5の人)

### 居宅介護支援事業者または入所する施設で ケアプランを作成

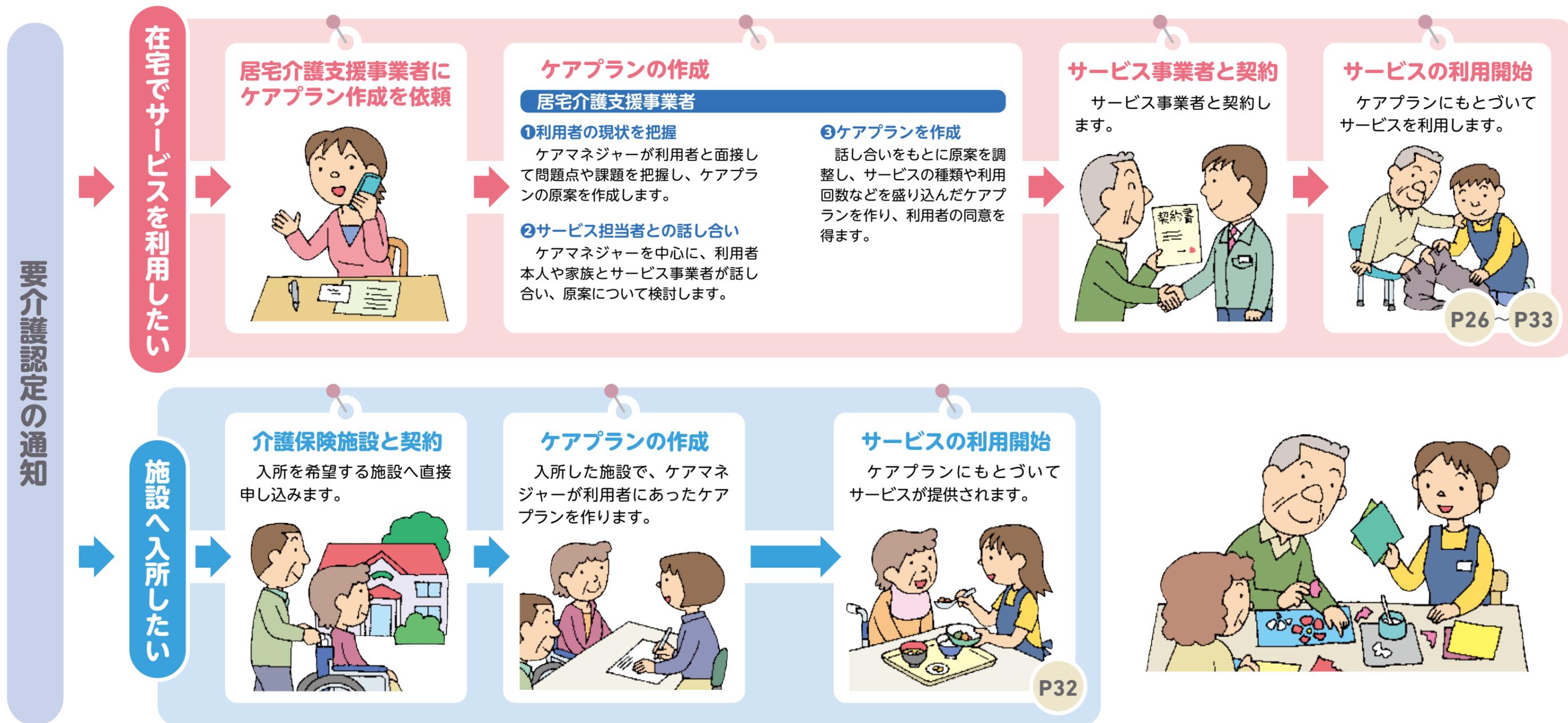
要介護1~5と認定された人は、介護保険の介護サービスが利用できます。在宅でサービスを利用する場合と、施設に入所する場合で、ケアプランを作成する事業者が違います。

※ケアプランの作成は全額介護保険から給付されるので、利用者負担はありません。

### ● ケアマネジャー (介護支援専門員)

ケアマネジャーは介護の知識を幅広くを持った専門家で、次のような役割を担っています。

- 利用者や家族の相談に応じ、アドバイスをします。
- 利用者の希望に沿ったケアプランを作成します。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。



# 費用の一部を負担します

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、サービス事業者に支払う利用者負担は、かかった費用の1割です。ただし、一定以上所得者は平成27年8月から利用者負担が2割になります。

**変わります!** 平成27年8月から、一定以上所得者は利用者負担が2割になります。

## 一定以上所得者とは

本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身280万円以上、2人以上世帯346万円以上の人

## 在宅サービスの費用

介護保険では、要介護状態区分に応じて上限額（支給限度額）が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用する場合は、利用者負担は1割（一定以上所得者は平成27年8月から2割）ですが、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

### ■主な在宅サービスの支給限度額

要介護状態区分	1か月の支給限度額
要支援1	50,030円
要支援2	104,730円
要介護1	166,920円
要介護2	196,160円
要介護3	269,310円
要介護4	308,060円
要介護5	360,650円



※左記の支給限度額は標準地域のケースで、人件費等の地域差に応じて限度額の加算が行われます。

### ■支給限度額が適用されないサービス（内容により支給限度額が適用される場合もあります）

#### 要支援1・2の人のサービス

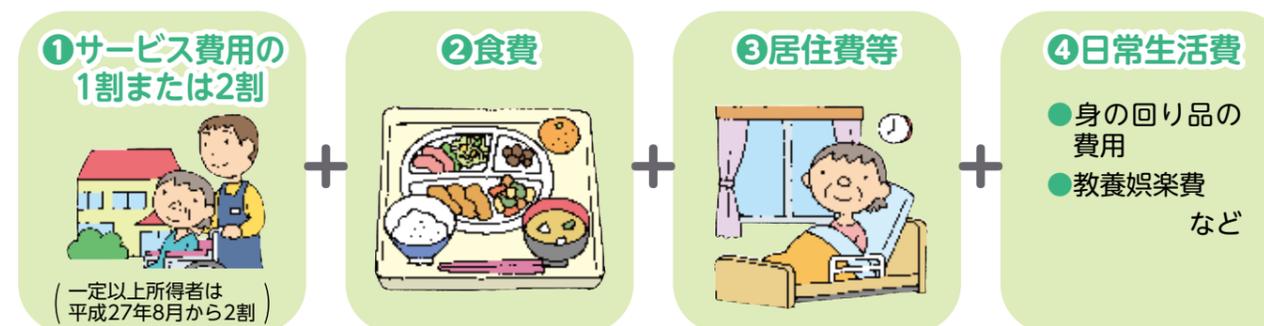
- 介護予防居宅療養管理指導
- 介護予防特定施設入居者生活介護
- 介護予防認知症対応型共同生活介護
- 特定介護予防福祉用具販売
- 介護予防住宅改修費支給

#### 要介護1～5の人のサービス

- 居宅療養管理指導
- 特定施設入居者生活介護
- 認知症対応型共同生活介護
- 地域密着型特定施設入居者生活介護
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修費支給

## 施設サービスの費用

介護保険施設に入所した場合は、下の①～④が利用者の負担となります。



短期入所生活介護と短期入所療養介護の食費・滞在費も全額利用者の負担です。利用者負担は施設と利用者の間で契約により決められますが、水準となる額（基準費用額）が定められています。

**変わりました!** 平成27年4月から多床室の基準費用額が変わりました。

**【基準費用額：施設における食費・居住費等の平均的な費用を勘案して定める額（1日当たり）】**

- 食費：1,380円
- 居住費等：ユニット型個室……1,970円
- ユニット型準個室…1,640円
- 従来型個室……1,640円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,150円）
- 多床室……370円（平成27年8月から介護老人福祉施設と短期入所生活介護は840円）

### ●低所得の人は食費と居住費等が軽減されます

低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により、食費と居住費等の一定額以上は保険給付されます。所得に応じた負担限度額までを負担し、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます（特定入所者介護サービス費等）。



**変わりました!**

- 平成27年4月から多床室の負担限度額が変わりました。
- 平成27年8月から、次のいずれかに該当する場合は、特定入所者介護サービス費等を受けられません。
  - ①住民税非課税世帯でも世帯分離している配偶者が住民税課税
  - ②住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も非課税）でも預貯金等が単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合

### ■負担限度額（1日当たり）

利用者負担段階	食費の負担限度額	居住費等の負担限度額			
		ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室	多床室
本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者生活保護の受給者	300円	820円	490円	490円(320円)	0円
本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	390円	820円	490円	490円(420円)	370円
本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階が上記以外の人	650円	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円

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

## 負担が高額になったとき

### ●介護保険の利用者負担が高額になったとき

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が下表の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費等」として後から支給されます。



**変わります！** 平成27年8月から、現役並み所得者の区分が新設されます。

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）	
	平成27年7月まで	平成27年8月から
●現役並み所得者※		44,400円
●一般世帯	37,200円	37,200円
●住民税世帯非課税	24,600円	24,600円
●合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ●老齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)	15,000円(個人)
●生活保護の受給者	15,000円(個人)	15,000円(個人)
●利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円	15,000円

※同一世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、収入が単身383万円以上、2人以上520万円以上の人。

### ●介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担が高額になった場合は合算することができます（高額医療・高額介護合算制度）。

介護保険と医療保険それぞれの月の限度額を適用後、年間（8月～翌年7月）の利用者負担額を合算して下表の限度額を超えたときは、申請により超えた分が後から支給されます。



**変わります！** 平成27年8月から、70歳未満の人の限度額が変わります。

#### ■高額医療・高額介護合算制度の負担限度額（年額／8月～翌年7月）

所得 (基礎控除後の総所得金額等)	70歳未満の人		所得区分	70～74歳の人	後期高齢者 医療制度で 医療を受ける人
	平成26年8月～ 平成27年7月	平成27年8月～			
901万円超	176万円	212万円	現役並み 所得者	67万円	67万円
600万円超901万円以下	135万円	141万円	一般	56万円	56万円
210万円超600万円以下	67万円	67万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
210万円以下	63万円	60万円	低所得者Ⅰ※	19万円	19万円
住民税非課税世帯	34万円	34万円			

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります。  
■毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。医療保険が異なる場合は合算できません。  
■支給対象となる人はご加入の医療保険の窓口へ申請が必要です。  
※後期高齢者医療および国民健康保険の人は、古賀市役所市民国保課または介護支援課が窓口となります。

## サービスに苦情や不満があるとき

サービスを利用して困ったことがあったとき、サービス提供事業者にご相談しづらいときは、下のような相談先があります。

### ケアマネジャーに相談

担当ケアマネジャーには日ごろからサービス状況などを細かく報告しておくことで安心です。



### 古賀市の介護支援課に相談

相談や苦情の内容をもとに、古賀市で事業者を調査して指導します。



### 古賀市の地域包括支援センターに相談

地域の高齢者を総合的に支援する地域包括支援センターでも相談を受け付けています。



### 国保連に相談

古賀市での解決が難しい場合や、利用者が特に希望する場合は、都道府県ごとに設置されている国保連（国民健康保険団体連合会）に申し立てることができます。



## 契約するときの注意点は？

居宅介護支援事業者やサービス提供事業者などと契約を交わす際は、以下のようなことに注意しましょう。

契約の目的	契約の目的となるサービスが明記されていますか。
契約の当事者	利用者と事業者との間の契約になっていますか。
指定事業者	都道府県等から指定された事業者ですか。
サービスの内容	利用者の状況に合ったサービス内容や回数ですか。
契約期間	在宅サービスは要介護認定の有効期間に合わせた契約期間となっていますか。
利用者負担金	利用者負担の金額や交通費の可否などの内容が明記されていますか。
利用者からの解約	利用者からの解約が認められる場合およびその手続きが明記されていますか。
損害賠償	サービス提供によって利用者が損害を与えられた場合の賠償義務が明記されていますか。
秘密保持	利用者および利用者の家族に関する秘密や個人情報が保持されるようになっていますか。



※契約書には上の項目以外にもさまざまな項目があります。よく読み、不明なところは説明を受けて確認しましょう。

# 利用できるサービス

サービスを利用したときの利用者の負担は、記載しているサービス費用のめやすの1割（一定以上所得者は平成27年8月から2割。くわしくはP22）です。

●掲載している金額のほかに、サービス内容や地域による加算などがあります。

**変わりました！** 平成27年4月の介護報酬改定にともないサービス費用のめやすが変わりました。

## 在宅サービス

### 訪問を受けて利用するサービス

#### 訪問介護（ホームヘルプ）

##### 要介護1～5の人

ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助が受けられます。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

##### ■サービス費用のめやす

身体介護（20分以上30分未満の場合）	▶2,450円
生活援助（20分以上45分未満の場合）	▶1,830円

※早朝、夜間、深夜などは加算あり

通院のための乗車または降車の介助  
▶970円

※移送にかかる費用は別途自己負担



##### 要支援1・2の人

利用者が自力では困難な行為について、同居家族の支援や地域での支えあい・支援サービスなどが受けられない場合に、ホームヘルパーに訪問してもらい支援を受けます。

##### ■サービス費用のめやす（月単位の定額）

週1回程度の利用	▶1か月11,680円
週2回程度の利用	▶1か月23,350円
週2回程度を超える利用	▶1か月37,040円

※身体介護・生活援助の区分はありません  
※乗車・降車等介助は利用できません

#### 訪問入浴介護

##### 要介護1～5の人

介護職員と看護職員に居宅を訪問してもらい、浴槽を提供しての入浴介護が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす（1回につき）

12,340円



##### 要支援1・2の人

介護職員と看護職員に居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした入浴の支援が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす（1回につき）

8,340円



#### 訪問リハビリテーション

##### 要介護1～5の人

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、リハビリテーションを利用します。

##### ■サービス費用のめやす（1回につき）

3,020円

##### 要支援1・2の人

居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、短期集中的なリハビリテーションを利用します。

##### ■サービス費用のめやす（1回につき）

3,020円



#### 訪問看護

##### 要介護1～5の人

疾患等を抱えている場合、看護師などに居宅を訪問してもらい、療養上の世話や診療の補助が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす

訪問看護ステーションからの場合（30分未満の場合）	▶4,630円
病院または診療所からの場合（30分未満の場合）	▶3,920円

##### 要支援1・2の人

疾患等を抱えている場合、看護師などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす

訪問看護ステーションからの場合（30分未満の場合）	▶4,630円
病院または診療所からの場合（30分未満の場合）	▶3,920円



#### 居宅療養管理指導

##### 要介護1～5の人

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす

医師または歯科医師による指導（1か月に2回まで）	▶5,030円
--------------------------	---------

##### 要支援1・2の人

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の管理や指導が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす

医師または歯科医師による指導（1か月に2回まで）	▶5,030円
--------------------------	---------



## 施設に通って受けるサービス

### 通所介護（デイサービス）

#### 要介護1～5の人

通所介護施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで受けられます。

#### ■サービス費用のめやす

通常規模の事業所・7時間以上9時間未満の場合※送迎を含む

要介護1～5 ▶ 6,560円～11,440円

療養通所介護（難病やがん末期の要介護者を対象）

6時間以上8時間未満の場合 ▶ 15,110円



#### 要支援1・2の人

通所介護施設で食事、入浴などのサービスや生活行為向上のための支援のほか、目標に合わせた選択的サービスを受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（月単位の定額）

【共通サービス】※送迎、入浴を含む

要支援1 ▶ 1か月16,470円

要支援2 ▶ 1か月33,770円

【選択的サービス】

運動器機能向上 ▶ 1か月2,250円

栄養改善 ▶ 1か月1,500円

口腔機能向上 ▶ 1か月1,500円

生活機能向上グループ活動 ▶ 1か月1,000円

### 通所リハビリテーション（デイケア）

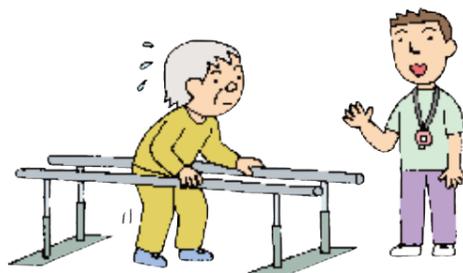
#### 要介護1～5の人

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで受けられます。

#### ■サービス費用のめやす

通常規模の事業所・6時間以上8時間未満の場合※送迎を含む

要介護1～5 ▶ 7,260円～13,210円



#### 要支援1・2の人

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などのサービスや生活行為向上のための支援、リハビリテーションのほか、目標に合わせた選択的サービスを受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（月単位の定額）

【共通サービス】※送迎、入浴を含む

要支援1 ▶ 1か月18,120円

要支援2 ▶ 1か月37,150円

【選択的サービス】

運動器機能向上 ▶ 1か月2,250円

栄養改善 ▶ 1か月1,500円

口腔機能向上 ▶ 1か月1,500円

#### 選択的サービスを利用できます

介護予防通所介護などで要支援1・2の人に提供される選択的サービスとして、下記のようなプログラムが利用できます。利用者の目標に応じて単独、あるいは複数を組み合わせて利用します。

#### 運動器の機能向上

理学療法士などの指導により、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。

#### 栄養改善

管理栄養士などが、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りや食材購入方法の指導、情報提供などを行います。

#### 口腔機能の向上

歯科衛生士や言語聴覚士などが、歯みがきや義歯の手入れ法の指導や、摂食・えん下機能を向上させる訓練などを行います。

## 施設に短期間入所して受けるサービス

### 短期入所生活介護（ショートステイ）

#### 要介護1～5の人

介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（1日につき）

併設型・多床室の場合

要介護1～5 ▶ 5,990円(6,460円)～8,660円(9,130円)

\*（ ）内は平成27年7月までの金額



#### 要支援1・2の人

介護老人福祉施設などに短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（1日につき）

併設型・多床室の場合

要支援1 ▶ 4,380円(4,730円)

要支援2 ▶ 5,390円(5,810円)

\*（ ）内は平成27年7月までの金額

### 短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

#### 要介護1～5の人

介護老人保健施設などに短期間入所して、日常生活上の支援やリハビリテーションなどが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（1日につき）

多床室の場合

要介護1～5 ▶ 8,230円～10,360円



#### 要支援1・2の人

介護老人保健施設などに短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援やリハビリテーションなどが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（1日につき）

多床室の場合

要支援1 ▶ 6,080円

要支援2 ▶ 7,620円

## 在宅に近い暮らしをする

### 特定施設入居者生活介護

#### 要介護1～5の人

有料老人ホームなどに入居している人が、日常生活上の支援や介護を受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（1日につき）

要介護1～5 ▶ 5,330円～7,980円



#### 要支援1・2の人

有料老人ホームなどに入居している人が、日常生活上の支援や介護を受けられます。

#### ■サービス費用のめやす（1日につき）

要支援1 ▶ 1,790円

要支援2 ▶ 3,080円

## 福祉用具を利用するサービス

### 福祉用具貸与

#### 要介護1～5の人

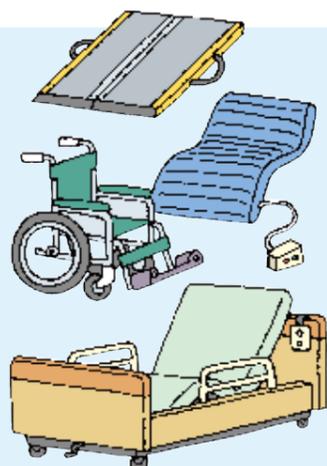
日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与が受けられます。

#### 要支援1・2の人

福祉用具のうち介護予防に役立つものについて貸与が受けられます。

#### 福祉用具貸与の対象

- 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
- 特殊寝台
- 特殊寝台付属品
- 床ずれ防止用具
- 体位変換器
- 認知症老人徘徊感知機器
- 移動用リフト  
(つり具を除く)
- 自動排泄処理装置  
(原則として要介護4・5の人のみ)



■ 要支援1・2および要介護1の人は、原則として★印の用具のみ保険給付の対象です。

■ 自動排泄処理装置のうち尿のみを吸引するものについては、要支援1・2、要介護1～3の人も利用できます。

#### ■ サービス費用のめやす

福祉用具の種類や事業者によって異なります。

#### ● 自己負担について

レンタル費用の1割、一定以上所得者は2割です。

### 特定福祉用具販売 (福祉用具購入費の支給) 申請が必要です!

#### 要介護1～5の人

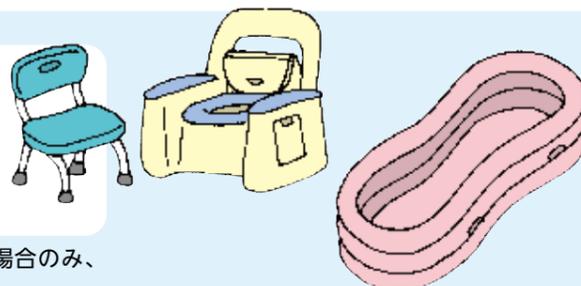
入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入したとき、1年(4月～翌年3月)につき10万円を上限に、利用者負担分を除いた額が支給されます。

#### 要支援1・2の人

介護予防に役立つ入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入したとき、1年(4月～翌年3月)につき10万円を上限に、利用者負担分を除いた額が支給されます。

#### 特定福祉用具販売の対象

- 腰掛け便座
- 入浴補助用具
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具



■ 都道府県等の指定を受けた事業者から購入した場合のみ、福祉用具の購入費が支給されます。

■ 事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されているので、購入の際は相談しましょう。

#### ● 自己負担について

※いったん利用者が全額を負担します。あとで領収書などを添えて古賀市に申請すると、同年度(4月1日～翌年3月31日)で10万円を上限に費用の9割、一定以上所得者は8割(1割または2割は自己負担)が支給されます。

## 住宅環境を整備するサービス

### 住宅改修費支給 事前の申請が必要です!

#### 要介護1～5の人

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円を上限に費用の9割、一定以上所得者は8割が支給されます。(自己負担は1割または2割です。)

#### 要支援1・2の人

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円を上限に費用の9割、一定以上所得者は8割が支給されます。(自己負担は1割または2割です。)

#### 介護保険でできる住宅改修の例

- 廊下や階段、浴室やトイレなどへの「手すりの取り付け」
- 「段差解消」のためのスロープ設置など
- 滑りの防止などのための「床または通路面の材料の変更」
- 引き戸などへの「扉の取り替え」
- 洋式便器などへの「便器の取り替え」

※上記の改修にともなって必要となる工事も支給の対象になります。



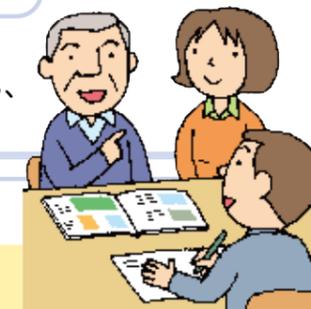
#### ● 自己負担について

※いったん利用者が改修費全額を負担します。あとで古賀市に申請すると、20万円を上限に費用の9割、一定以上所得者は8割(1割または2割は自己負担)が支給されます。

※引越した場合は要介護状態区分が大きく上がったときには、再度給付を受けられます。

#### 住宅改修利用の手続の流れ

- 1 家族や専門家などに相談  
本人だけでなく家族で話し合い、心身の状況などを考慮しながら、ケアマネジャーや理学療法士などの専門家に相談します。



- 2 古賀市への事前申請 / 古賀市の確認  
**提出書類**  
● 工事費見積書  
● 住宅改修が必要な理由書  
(ケアマネジャーや福祉住環境コーディネーターなどに作成を依頼)  
● 改修部分の写真や図(改修後の完成予定の状態がわかるもの) など

- 3 工事の実施・完了 / 支払い(全額)

- 4 住宅改修費の支給申請(工事後)  
**提出書類**  
● 住宅改修費用支給申請書  
● 住宅改修に要した費用の領収書  
● 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)  
● 住宅所有者の承諾書(改修の利用者と住宅の所有者が異なる場合) など

- 5 住宅改修費の支給(費用の9割、一定以上所得者は8割)

## 施設サービス ※要支援1・2の人は利用できません。

### 施設に入所して利用するサービス

#### 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

要介護1～5の人

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。

■サービス費用のめやす（1日）

多床室の場合

要介護1～5 ▶ 5,470円(5,940円)～8,140円(8,610円)

\*（ ）内は平成27年7月までの金額

**変わりました！** 平成27年4月から、新規入所できるのは原則として要介護3以上の人となりました。



#### 介護老人保健施設（老人保健施設）

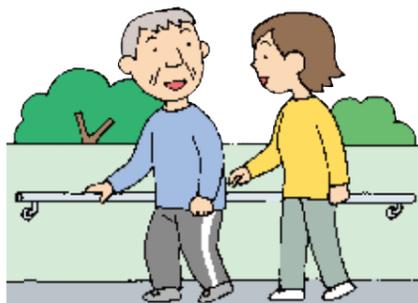
要介護1～5の人

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護が受けられます。

■サービス費用のめやす（1日）

多床室の場合

要介護1～5 ▶ 7,680円～9,810円



#### 介護療養型医療施設（療養病床等）

要介護1～5の人

長期の療養を必要とする人のための施設で、医療・看護・介護・リハビリテーションなどが受けられます。

■サービス費用のめやす（1日）

多床室の場合

要介護1～5 ▶ 7,450円～12,510円



## 地域密着型サービス

### 住み慣れた地域で利用するサービス

住み慣れた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じたサービスが受けられます。原則として住んでいる市区町村のサービスのみ利用できます。

#### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

要介護1～5の人

日中・夜間を通じて定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問してもらい、介護や看護、緊急時の対応などが受けられます。

要支援1・2の人は利用できません



#### 夜間対応型訪問介護

要介護1～5の人

定期的な巡回や随時の通報による夜間専用の訪問介護が受けられます。

要支援1・2の人は利用できません

#### 認知症対応型通所介護

要介護1～5の人

認知症の高齢者が、食事や入浴などの日常生活上の世話や機能訓練、専門的なケアなどのサービスを日帰りで受けられます。

要支援1・2の人

#### 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

要介護1～5の人

認知症の高齢者が共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。

要支援2の人

※要支援1の人は利用できません。

#### 小規模多機能型居宅介護

要介護1～5の人

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。

要支援1・2の人

#### 看護小規模多機能型居宅介護

要介護1～5の人

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通い・訪問・短期間の宿泊を利用して介護や医療・看護のケアが受けられます。

要支援1・2の人は利用できません

**変わりました！** 複合型サービスの名称が変わりました。

#### 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

要介護1～5の人

入所定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所する人が、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。

要支援1・2の人は利用できません

**変わりました！** 平成27年4月から、新規入所できるのは原則として要介護3以上の人となりました。

#### 地域密着型特定施設入居者生活介護

要介護1～5の人

定員が29人以下の小規模な介護専用型の有料老人ホームに入居する人が、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。

要支援1・2の人は利用できません



#### 地域密着型通所介護

要介護1～5の人

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。

※要支援1・2の人は、平成28年4月から利用できます。（予定）

要支援1・2の人

**変わります！** 平成28年4月から小規模な通所介護が地域密着型サービスに移行します。



# 高齢者のための主な福祉サービス

## ●在宅生活を支援します

古賀市では、高齢者がご自宅で自立した生活が送れるよう、介護保険サービスのほかにもいろいろな福祉サービスを行っています。

申請の手続きには、印鑑をご持参ください。

窓 □ 介護支援課 介護予防係 ☎092-942-1144 地域包括支援センター ☎092-942-1156

## ●配食サービス

内容：栄養のバランスがよい弁当を宅配することで、健康の増進、福祉の向上及び見守りを行います。

対象：次の3要件を満たすこと。①おおむね65歳以上の人または障害者のみの非課税世帯に属すること。②虚弱、障害等により食事の調理、調達が困難なこと。③定期的な安否の確認が必要なこと。

自己負担：130円～430円（店舗や弁当の種類によって異なります）

## ●安否確認緊急対応コール

内容：安否確認緊急対応コールシステム機器を貸与し、「緊急時の駆けつけ」、「日常の健康等相談」、「月1回以上の生活見守り電話」を行い、高齢者の不安を軽くします。

対象：70歳以上のひとり暮らしで、休日夜間などに連絡先がなく不安を抱える人

自己負担：月額648円

## ●寝具洗濯等サービス

内容：日常使用している寝具の洗濯、乾燥及び消毒を行います。

対象：要介護3以上で、65歳以上の人

洗濯の種類	利用者負担
敷布団・掛布団、毛布（3点）	750円
マットレス、ベッドパッド、掛布団、毛布（4点）	900円

## ●住宅改造助成

内容：介護保険の住宅改修費20万円を超えた場合に、その上乗せ分として30万円を限度に工事費を助成します。

対象：介護認定を受けている人（対象者世帯が市県民税非課税世帯）

## ●はり・きゅう施術料一部補助

内容：高齢者に対してはり、きゅう施術料の一部を助成します。

対象：65歳以上の人

手続き：1,000円以上の施術を行った場合…500円補助／2,000円以上の施術を行った場合…1,000円補助

## ●長寿記念品代

内容：長寿を祝い、老人の日に記念品代としてお祝い金を給付します。

対象：100歳以上、99歳、88歳の人 給付額：1万円



## ●認知症サポーター養成事業

認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り支援する認知症サポーターを養成する講座を開催します。

## ●健康づくりサポーター養成事業

市民が主体となった地域での健康づくりや生きがい活動を推進するため、その推進役となるサポーターを養成する講座を開催します。

## ●地域展開型健康づくり事業

地域との協働により、市民自ら健康づくり・体力づくりに取り組むための情報提供や、健康づくり教室・体力測定の実施など、気軽に健康づくりを実施するための環境づくりに取り組みます。

## ●紙おむつ給付事業

内容：在宅で介護を要する高齢者に対し、介護用品としての紙おむつを給付することにより、介護者の負担を軽減します。

対象：おおむね65歳以上の要介護3～5の人（本人が課税されている場合は該当しません）

自己負担：本人非課税、世帯非課税の場合…5,000円補助／本人非課税、世帯課税の場合…3,000円補助

## ●生活管理指導員派遣事業（平成28年度より訪問サービスへ移行）

内容：高齢者の自宅に指導員を派遣し、介護予防、自立支援を行うことを目的として、日常生活に関する助言や家事等の支援を行います。

対象：介護認定を受けていない65歳以上で、日常生活に困難を感じている人

自己負担：1時間200円

## ●訪問型介護予防事業（寄って館）※チェックリストに該当した人のみ

うつや閉じこもりなど、潜在している生活機能の低下がみられる人の自宅を訪問し、必要な相談・指導などを実施します。また、徐々に通所型介護予防事業への参加へとつながります。

## ●通所型介護予防事業（寄って館）※チェックリストに該当した人のみ

生活機能の低下がみられる人を対象に、運動、口腔、栄養機能などの教室を開催します。教室終了後、定期的な訪問や電話連絡など事後フォロー体制を整え、継続して介護予防に取り組めるよう支援します。

## ●成年後見制度利用支援（寄って館）

成年後見制度の利用を考えている人の相談に応じたり、手続きの助言をします。

【成年後見制度とは】

認知症、精神障害、知的障害などにより判断能力が十分でない人が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに、判断が難しく不利益をこうむったり、悪質商法の被害者とならないように、権利と財産を守り支援する制度です。

# 高齢期をいきいきと豊かに過ごすために



介護が必要とならないようにするためには、早いうちから介護予防に取り組むことが大切です。

介護予防とは、「できるかぎり介護が必要にならないようにする」「もし介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにする」ことを目的に、心身機能の低下を防ぐ取り組みのことです。

いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、元気で、生活機能の低下が軽度なときから、介護予防事業を継続的に利用していきましょう。

## 生きがいづくり活動に参加しよう

古賀市では、様々な楽しい活動を行っています。自分らしい活動を見つけて積極的に参加しましょう。

### 仲間と楽しく交流したい

- いきいきセンター「ゆい」
- ふれあいセンター「りん」
- しゃんしゃん ● えんがわ
- 老人クラブ
- 公民館で行われているサロン など



### いろんな所に行き、見識を広げたり、体力をつけたりしたい

- 高齢者外出促進事業
- ウォーキング活動
- 各団体による研修旅行やバスハイク など



### 自立した生活を送れる力をつけたい

- 料理教室
- 買い物サポート など



### 健康や興味のあることを学び、自己実現を図りたい

- 各支援センターで行う講座
- 地域展開型運動教室
- 健康づくりに関する人材育成
- 生き生き音楽校
- 健康づくりステップアップ講座
- 市民講座
- 分館教養学級 など



### 趣味の世界を深めたい

- 各市民サークル活動
- 文化活動
- スポーツ活動 など



### 人の役に立ちたい

- 介護支援ボランティア
- ゆい（サポーター活動）
- ボランティア活動
- 自治会・コミュニティ活動 など



### 家族を含む次世代との触れ合いを持ちたい

- えんがわ（世代間交流）
- 子育て支援活動
- 見守り活動
- 青少年育成活動 など



### 今やりたいこと、やれること

元気に生きるために、こんなことやりたいね

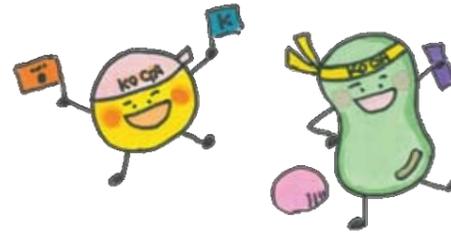


### 仕事を持ち、収入を得たい

- シルバー人材センター
- 古賀市無料職業紹介所 など



## 楽しくお出かけしてポイントをもらおう



古賀市では、高齢者の引きこもりを予防するため、60歳以上の人を対象に、外出促進事業を行っています。「古賀市おでかけハンドブック」に掲載されたイベントに参加するとポイントがもらえ、健康グッズや古賀市の特産品が抽選で当たります。

## おでかけを楽しむためのカラダづくり!



### すきま時間で家トレ



「老化は脚から」と言われますが、年をとると、加齢とともに身体機能が衰えます。筋力やバランス能力、運動機能が低下すると転倒しやすくなり、外出がおっくうになったり、ますます運動不足になりやすくなります。

自宅でもかんたんにできる筋力トレーニングで、おでかけを楽しめるからだづくりを行いましょう!

## 下肢筋力をつけるスクワット



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。

2 ひざがつま先より前に出ないようにし、お尻を後ろにひくように身体をしずめます。また、ひざが内側に入ったり無理な姿勢にならないように注意して行いましょう。

体力に自信がない人は、イスの後ろに立ち背もたれを持って行うか、机に手をつけて行いましょう!

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう!

自宅でかんたんにできるエクササイズ「すきま時間で家トレ!」の詳細内容は、古賀市介護支援課介護予防係 (☎092-942-1144) までお問い合わせください。

# 介護予防・生きがい活動を支援します

市内には、介護予防や生きがいづくりを支援する施設があります。

これらの施設では多彩な活動や世代間交流を通して、健康寿命をのばすとともに新たな仲間づくりや生きがい活動を支援しています。

※おおむね60歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない人が対象です。

## ●それぞれの拠点施設で行われている活動は次の通りです。

※おおむね60歳以上で、要介護・要支援認定以外の方が対象です。

(「ゆい」「りん」「しゃんしゃん」については、介護保険で定める16の特定疾病を有する40歳以上の人も対象です)

### いきいきセンター「ゆい」

サンコスモ古賀の横にあり、手芸、調理、パソコン、世代間交流などを行っています。プログラムは、市民サポーターの皆さんが中心となって提案し実施されており、利用者、サポーターとも交流を楽しみながら活動しています。サポーターの中には地域へと活動の輪を広げている人もいます。

**活動日** 月・水・金

**利用料(1日)** 600円  
(食事代含む。材料代など別途徴収)

●「ゆい」では、高齢者と同居されている家族や高齢者世帯を支援するため、短期宿泊サービスを行っています。市民サポーターがいっしょに夕食づくりや宿泊、お話の相手をし、昼間は、「ゆい」のプログラム(手芸や創作活動など)にも参加でき、楽しく生活することができます。

※市民サポーターによる支援ですので、介護や医療的ケアなどが必要な人については利用できません。

●宿泊対象  
・ショートステイ 2,800円/日  
・グループリビング 1,800円/日



サンコスモ古賀 横(庄205番地)

申し込み・問い合わせ先

**いきいきセンター「ゆい」**

☎941-6809

### ふれあいセンター「りん」

古賀グリーンパークの敷地内にあり、木工・革細工などの「ものづくり」活動や世代間交流、園芸福祉活動などを行っています。

**活動日** 月・水・木・金

**利用料(1日)** 350円(材料代など別途徴収)



古賀グリーンパーク内(青柳町801番地)

申し込み・問い合わせ先

**ふれあいセンター「りん」**

☎940-2002

### しゃんしゃん

千鳥苑内にあり、手芸、軽スポーツ、園芸活動などを行い、仲間でわきあいあいと交流を楽しんでいます。

**活動日** 火～土

**利用料(1日)** 350円(昼食代など別途徴収)



社会福祉センター(千鳥苑)内(千鳥3丁目3番1号)

申し込み・問い合わせ先

**古賀市社会福祉センター(千鳥苑)** ☎943-8120

## 高齢者生きがいづくり支援センター

高齢者の生きがいづくりや地域福祉の向上のために施設の貸出を行います。(利用条件があります)

**場所**

古賀市新久保2丁目1番1号 古賀東小学校内

**利用できる日時**

12月29日～1月3日と国民の祝日を除く日、9時～17時

**使用料** 400円/1時間(エアコン100円/1時間)

**設備**

水道、電気、ガス、エアコン、コンロ、給湯器、冷蔵庫、電子レンジ、テレビ、机、椅子、ホワイトボード、茶碗類、室内物置、トイレ 等



古賀東小学校内(新久保2丁目1番1号)

申し込み・問い合わせ先

**介護支援課介護予防係(サンコスモ古賀)** ☎942-1144