

よこはまし  
横浜市

かいご ほけんそうごうあんない

介護保険総合案内パンフレット

ねんどぼん  
2024年度版

やさしい日本語は、日本語がまだ得意ではない人ひとでも読みやすい日本語です。

横浜市は、英語、中国語、ハングルなどの言葉で、外国人の人ひとたちにお知らせしています。

でも、これらの言葉が分からない人もたくさんいます。

だから、その人ひとたちのために、「やさしい日本語」でお知らせしています。

このパンフレットでは、おおまかな内容をお知らせしています。

詳しいことは、それぞれのお問合せ先に聞きいてください。



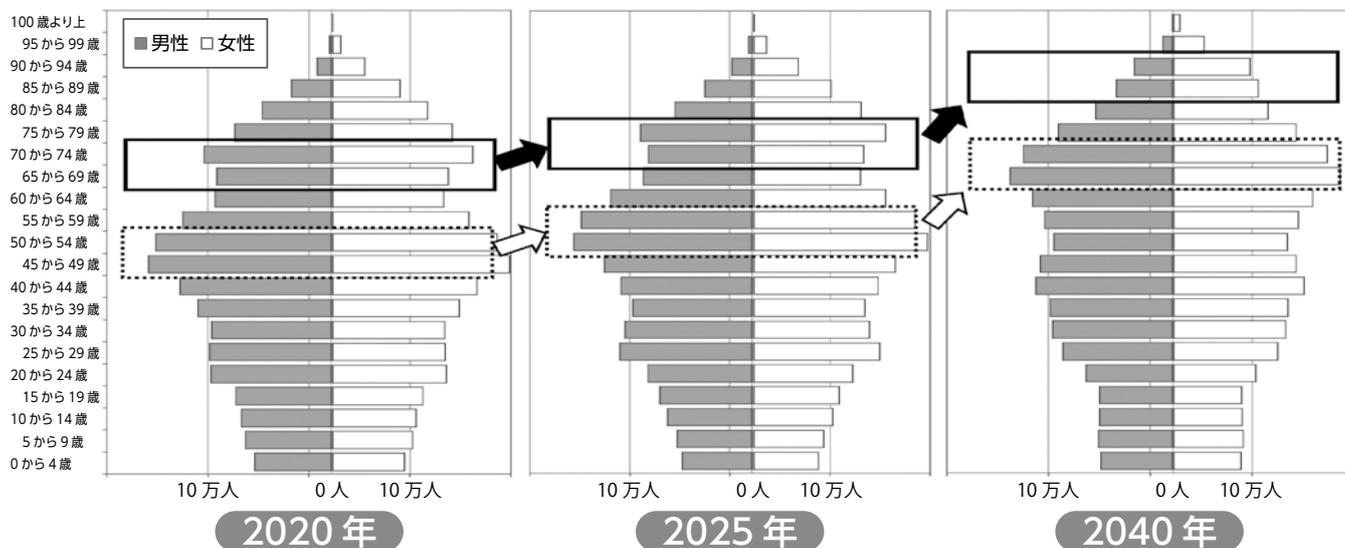


しょうらい すがた よこはまがた ち いきほうかつ めざす将来の姿と横浜型地域包括ケアシステム	3
かいご ほけんせいど 介護保険制度のしくみ	5
かいご ほけん たいしょう ひと 介護保険が対象となる人	6
ほけんりょう 保険料について	7
つか かた サービスの使い方	11
りょう 利用できるサービス	17
りょう ひと ほら かね サービスを利用する人が払うお金	30
かいご ほけん べつ 介護保険サービスとは別のサービス	39
ふまん サービスに不満があるとき	43
と あ さき 問い合わせ先	44
かいご よぼう けんこう 介護予防と健康づくりのサービス	45

# めざす将来の姿と横浜型地域包括ケアシステム

## これからの横浜市の高齢者の状況

2040年は約3人に1人が高齢者です。



## 横浜型地域包括ケアシステム

### ● 2025年と2040年を目標とした今後の展望 ●

地域で支え合います。

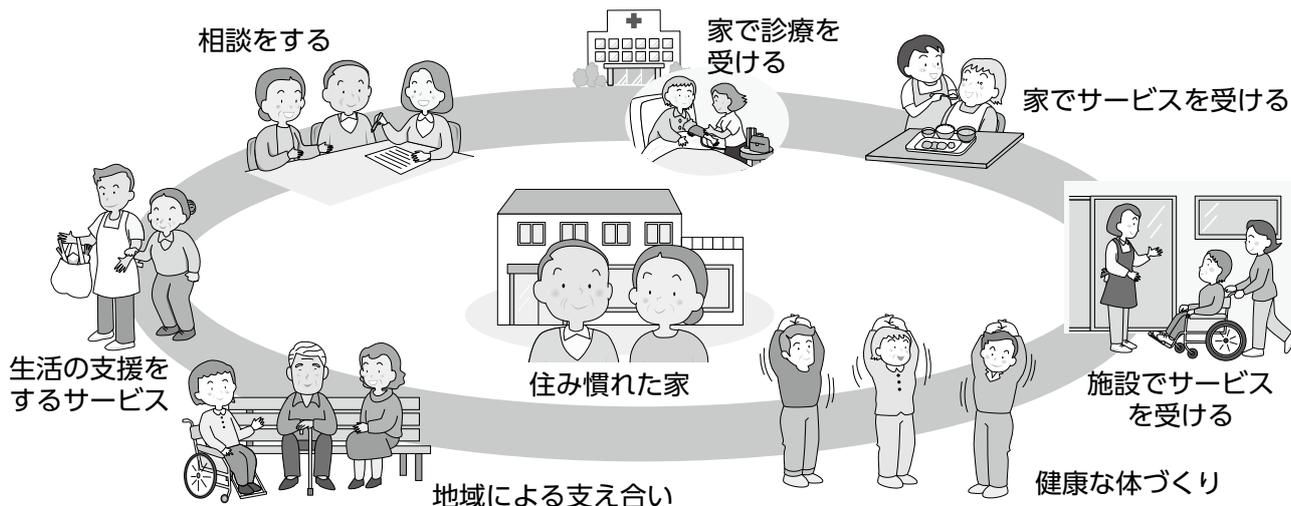
医療や介護が必要になっても安心して生活ができます。

高齢者が自分の考えで、自分らしく生きることができます。

高齢者が増えることで、医療と介護の問題も増えます。

そのため横浜市では、2025年、2040年に向けて横浜型地域包括ケアシステムに取り組んでいます。

年をとっても安心して暮らせる地域をめざします。



横浜の強みを生かし、下の6つの点で「横浜型地域包括ケアシステム」を取り組みます。

- ① 「地域ケアプラザ」を中心に活動をします。
- ② 市民や企業と一緒に活動をします。
- ③ 「健康な体づくり」「社会への参加」「生活の支援」を進めます。健康で長く生きられるようにします。
- ④ さまざまな職の人が協力をします。
- ⑤ 高齢者が地域で活躍できるようにします。医療や介護で働く人を育てます。
- ⑥ データを使い計画を考えます。デジタル技術を使い生産性を上げます。

けいかく

# よこはまポジティブエイジング計画 (期間:2024 から 2026 年度) 第9期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画



この計画は、高齢者にかかわる保健福祉事業や介護保険制度を、3年ごとに決めています。

**目標** **ポジティブエイジング** ~誰もが、いつまでも、どんなときも、自分らしくいられる「横浜型地域包括ケアシステム」を社会全体で紡ぐ~

計画を実現するための取り組み

よこはまポジティブエイジング計画

## 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

### I 自分らしい暮らしを実現します

- 高齢者の「自分らしい暮らし」を実現するために、市民の考えの育成に取り組みます。
- 高齢者の生活の段階に合わせて、いつでも相談できるようにします。手続きをオンラインでできるようにします。

### II 元気に暮らせる地域をめざします

- 地域と協力的に「健康な体づくり」「社会への参加」「生活の支援」を進めます。一人ひとりが生きがいや役割を持ち、お互いに支え合う地域をめざします。
- 若いうちから、健康を保ち、地域の活動に参加できる機会を増やします。

### III 家で安心して暮らせるように、サービスを充実させます

- 病気やケガをしても、家で安心して治療や介護を受けられるようにします。
- 医者や介護士など、いろいろな人が協力的に、一人ひとりにあったケアを提供できるようにします。

### IV 状況にあわせて住める場所を増やします

- 毎日の生活で助けが必要になったとき、一人ひとりの状況に合わせて住む場所や生活の仕方を選ぶようにします。特別養護老人ホームを待たずに入れるようにします。
- 住まいについて、相談できる場所を増やします。

### V 安心できる介護を提供します

- 次の4つを行います。①介護の仕事をする人を増やします ②働きやすい環境を作ります ③専門的な知識や技術を身につけます ④介護の作業効率を上げます

### VI 安定した介護保険制度を続けます

- 介護の仕方を良くし、介護の質を上げます。
- 地震や病気などが起きても、お年寄りが安全に過ごせるように、しっかりと施設の備えをします。

## 認知症施策推進計画

認知症に対する3つの取り組み

共生

備え

安心

認知症の人も、そうでない人も、みんなが自分らしく、いきいきと暮らせる社会をめざします。そのためには、皆が認知症について正しく理解し、協力することが大切です。

①正しい知識と理解の普及

②予防と社会参加

③医療・介護

④認知症の人の権利

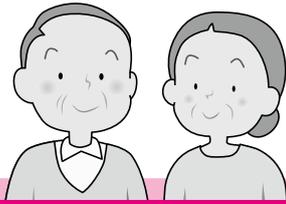
⑤認知症に理解ある共生社会の実現

## 介護保険制度の考えかたは「尊厳の保持」と「自立支援」

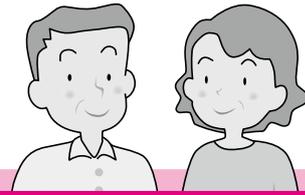
介護が必要になった人が安心して暮らせるように、介護保険制度があります。

介護が必要になった人が、住み慣れた家で、できる限り自分で生活できるように、いろいろなサービスがあります。

# 介護保険制度のしくみ



**第1号被保険者  
(65歳より上の人)**



**第2号被保険者  
(40歳から64歳の人)**

保険料を支払う

保険料を支払う

年金から差し引く

個別に支払う

**年金保険者**

**医療保険者**

**社会保険診療報酬支払基金**

要介護認定を申し込む

認定する

審査を求める

支払う

支払う

**横浜市**  
(保険者)

- ①被保険者証を発行する
- ②第1号被保険者から保険料を集める
- ③要介護認定をする
- ④ケアプランの申し込みを受け付ける
- ⑤保険分を支払う
- ⑥費用の12.5%を横浜市が支払う
- ⑦介護保険事業計画を作る
- ⑧介護保険サービスに必要な準備をする
- ⑨居宅サービス事業者などを指定する
- ⑩地域支援事業を行う
- ⑪苦情の相談を受ける など

**介護認定  
審査会**

(費用を負担する、  
保険者が支援する)

(費用を負担する、  
保険者が支援する)

介護給付費を支払う

介護給付費を求める

**国**

- ①制度運営の決まり  
要介護認定の基準  
介護の給料などを決める
- ②介護給付費を負担する  
居宅サービス 20%  
施設サービス 15%
- ③調整交付金をわたす など

**神奈川県**

- ①介護保険事業支援計画を作成する
- ②介護給付費を負担する  
居宅サービス 12.5%  
施設サービス 17.5%
- ③財政安定化基金を作る など

**介護保険  
審査会**

居宅サービス事業者などの指定と許可

サービスを行う

料金の一部を自分で支払う

神奈川県  
国民健康保険団体連合会

**介護給付費  
審査委員会**

介護給付費を求める

介護給付費を  
調べる・支払う

居宅介護支援事業者  
居宅サービス事業者  
地域密着型サービス事業者  
介護保険施設

## 65歳より上の人（第1号被保険者）

65歳の誕生日の前日に、第1号被保険者となります。介護が必要になったとき、介護保険サービスが利用できます。

### 介護保険証を受け取る

65歳の誕生日の前日に介護保険被保険者証（介護保険証）が届きます。

### 届出

次のようなときは、区役所保険年金課に申し込んでください。

- ほかの市町村から来たとき、またはほかの市町村に引っ越すとき
- 住所や氏名などが変わったとき
- 介護保険証をなくしたとき、汚したとき
- 本人（被保険者）が死亡したとき
- 生活保護などを受け取る時（または受け取らなくなったとき）
- 横浜市を出て介護保険施設などに入り、住所が変わったとき（※1）

### ※1 介護保険施設などに入っている人の特例（住所地特例）

ほかの市町村の施設（下に書いてある施設）に入るとき、住所を変えても、横浜市の介護保険サービスを受けることができます。

#### 〈住所地特例になる施設〉

- 特別養護老人ホーム 介護老人保健施設 ●介護医療院
- 有料老人ホーム ●軽費老人ホーム ●養護老人ホーム
- サービス付きの高齢者向け住宅のうち、有料老人ホームにあてはまるもの

介護保険被保険者証 (-)	
番号	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
住所	231-0005 横浜市 中区 本町6丁目50番地の10
氏名	横浜 太郎
生年月日	昭和 5年 8月 1日
性別	男
交付年月日	令和 2年 4月 1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 4 1 0 4 4 横浜市 印

## 40歳から64歳の医療保険に入っている人（第2号被保険者）

40歳から64歳で医療保険に入っている人が、第2号被保険者になります。

年をとるにつれてかかる病気（※2）で介護が必要になったとき、介護保険サービスを利用することができます。

### 介護保険証を受け取る

介護（支援）が必要な人と、介護（支援）を希望する人に渡します。

### ※2 介護保険の対象になる病気

次の16種類が対象になります。

- ①がん（※）
- ②関節リウマチ
- ③筋萎縮性側索硬化症
- ④後縦靭帯骨化症
- ⑤骨折をとともう骨粗鬆症
- ⑥初老期における認知症（アルツハイマー病、脳血管性認知症など）
- ⑦進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病（パーキンソン病関連疾患）
- ⑧脊髄小脳変性症
- ⑨脊柱管狭窄症
- ⑩早老症（ウェルナー症候群など）
- ⑪多系統萎縮症
- ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
- ⑬脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）
- ⑭閉塞性動脈硬化症
- ⑮慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎など）
- ⑯両側の膝関節または股関節にいちじるしい変形をとともう変形性関節症

※多くの医者が、回復のみこみがないと決めたととき

## 介護保険が使えない施設について

下に書いてある施設は、介護保険が使えないことがあります。

詳しいことは、区役所高齢・障害支援課または区役所保険年金課に聞いてください。

### 〈介護保険が使えない施設〉

- 医療型障害児入所施設
- 指定医療機関（発達に心配のある子どもたちが、病院で専門の先生から治療や訓練を受けられる場所）
- のぞみの園
- ハンセン病療養所
- 救護施設
- 労災補償法に規定する施設
- 障害者支援施設（障害があり、専門の施設で生活している人など）
- 障害者総合支援法に基づく療養介護を行う病院（介護が必要な病気や障害があつて、入院している人のみ）

# ほけんりょう 保険料について

## 65歳より上の人（第1号被保険者）の保険料

- 65歳より上の人（第1号被保険者）の保険料は、横浜市が2024年度から2026年度の介護保険サービスの金額などによって計算します。条例などで定められることにより決定します。
- 保険料は、本人および住民票上の世帯（※1）の税金や給料によって変わります。個人ごとに計算されます。毎年6月に、その年度（4月から翌年3月）の保険料額を決定します。保険料額を決定した後に保険料額が変わったときは、保険料額を再び計算します。

**基準の金額：1年間で79,440円**（1か月で6,620円）・・・第6段階の保険料額です。

2024年度から2026年度  
（1年間の金額）

保険料の段階	対象となる人		割合	1年間の保険料の金額
第1段階	・生活保護を受けている人、または中国残留邦人等支援給付を受けている人 ・市民税非課税の家庭で、老齢福祉年金を受けている人		基準の金額×0.20	15,880円 <sup>(※5)</sup>
第2段階	本人が市民税非課税（市民税を払う必要がない）	本人の「公的年金等収入額 <sup>(※2)</sup> 」と「その他の合計所得金額 <sup>(※3)</sup> 」の合計が1年間で80万円以下の人	基準の金額×0.20	15,880円 <sup>(※5)</sup>
第3段階		その家に住んでいる全員が市民税を払う必要がない 本人の「公的年金等収入額」と「その他の合計所得金額」の合計が1年間で120万円以下の人。さらに、第2段階に含まれない人。	基準の金額×0.34	27,000円 <sup>(※6)</sup>
第4段階		上に書いてある以外の人	基準の金額×0.585	46,470円 <sup>(※7)</sup>
第5段階		その家に住んでいる人で、市民税を払う人がいる 本人の「公的年金等収入額」と「その他の合計所得金額」の合計が1年間で80万円以下の人	基準の金額×0.90	71,490円
第6段階 （基準の金額）		上に書いてある以外の人	基準の金額×1.00	79,440円 （基準の金額）
第7段階	本人が市民税課税（市民税を払う必要がある）	本人の保険料算定用所得金額 <sup>(※4)</sup> が120万円未満の人	基準の金額×1.07	85,000円
第8段階		本人の保険料算定用所得金額が120万円以上で160万円未満の人	基準の金額×1.10	87,380円
第9段階		本人の保険料算定用所得金額が160万円以上で210万円未満の人	基準の金額×1.27	100,880円
第10段階		本人の保険料算定用所得金額が210万円以上で250万円未満の人	基準の金額×1.30	103,270円
第11段階		本人の保険料算定用所得金額が250万円以上で320万円未満の人	基準の金額×1.55	123,130円
第12段階		本人の保険料算定用所得金額が320万円以上で420万円未満の人	基準の金額×1.75	139,020円
第13段階		本人の保険料算定用所得金額が420万円以上で520万円未満の人	基準の金額×1.95	154,900円
第14段階		本人の保険料算定用所得金額が520万円以上で620万円未満の人	基準の金額×2.15	170,790円
第15段階		本人の保険料算定用所得金額が620万円以上で720万円未満の人	基準の金額×2.35	186,680円
第16段階		本人の保険料算定用所得金額が720万円以上で1,000万円未満の人	基準の金額×2.50	198,600円
第17段階		本人の保険料算定用所得金額が1,000万円以上で2,000万円未満の人	基準の金額×3.00	238,320円
第18段階		本人の保険料算定用所得金額が2,000万円以上で3,000万円未満の人	基準の金額×3.25	258,180円
第19段階		本人の保険料算定用所得金額が3,000万円以上の人	基準の金額×3.50	278,040円

※1 世帯 … 4月1日の時点で、一緒に住んでいる家族全員をさします。4月2日以降に引っ越してきた人や、その年の途中で65歳になった人は、引っ越してきた日や65歳になる前日の世帯を基準とします。

※2 公的年金等収入額 … 税金がかかる年金（国民年金や厚生年金など）の収入のことです。障害年金や遺族年金などは税金がかからないので含みません。

※3 その他の合計所得金額 … 前年1年間の収入から、税金を計算するために必要な調整をした後の金額です。

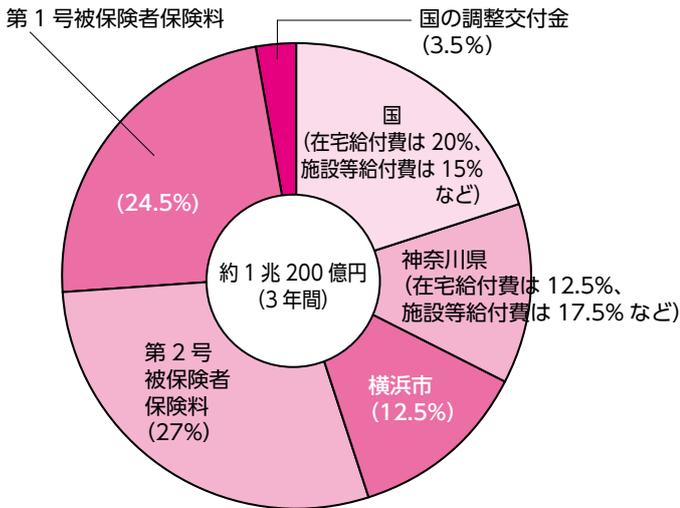
※4 保険料算定用所得金額 … 前年1年間の収入から、税金を計算するために必要な調整をした後の金額です。

※5 国が税金を使って、保険料を安くします。これまでは1年間で29,390円だった保険料が、15,880円になります。

※6 国が税金を使って、保険料を安くします。これまでは1年間で42,890円だった保険料が、27,000円になります。

※7 国が税金を使って、保険料を安くします。これまでは1年間で46,860円だった保険料が、46,470円になります。

## 横浜市の介護保険サービスのお金の出どころ (2024年度から2026年度の見込み)



### Point

介護保険料は何に使われているの？

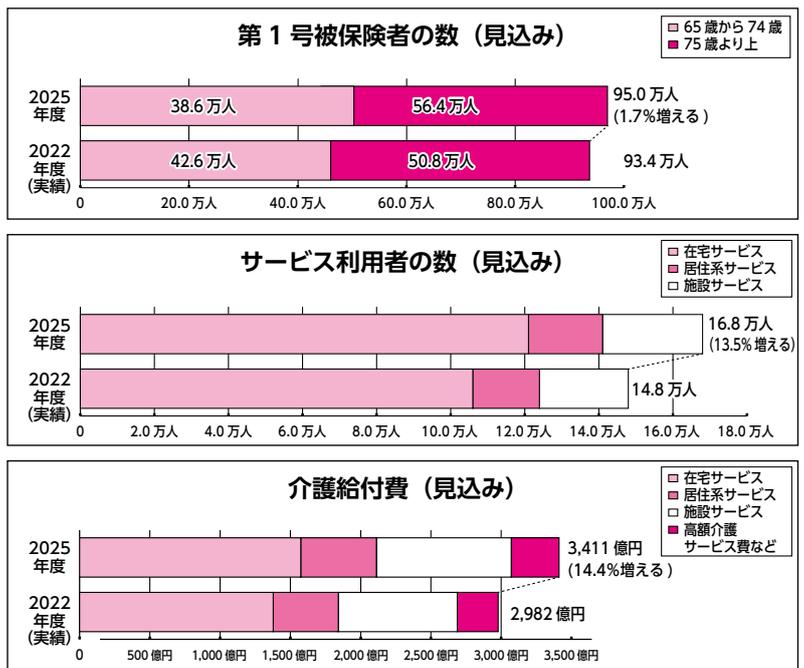
介護保険料は、介護が必要な人の介護保険サービス費用などに使われます。

## 2024年度から2026年度の介護保険料の見直しについて

介護保険サービスを利用する高齢者が増えています。介護保険サービスにかかるお金も増えています。一人ひとりが負担する保険料が上がっています。

しかし、収入が低い人については、税金を使って、保険料を安くする取り組みが行われています。

高齢者が安心して暮らせるように、介護のサービスをしっかり整えていく必要があります。横浜市では、お年寄りが安心して暮らせるように、必要なサービスを増やしていきます。



## 40歳から64歳の人 (第2号被保険者) の保険料

**【決めかた】** それぞれの医療保険が保険料を計算します。

**【支払い方法】** 医療保険の保険料として一回で納めます。

**【保険料】** 医療保険ごとに違います。詳しくは、あなたが入っている医療保険に確認してください。

# 第1号被保険者の保険料について .....

保険料を支払う方法は、**特別徴収** と **普通徴収** の2つがあります。

◆保険料を支払う方法は、法律で決まっています、選ぶことはできません。

<b>特別徴収</b>	年金が1年間で18万円以上の人は、年金から引かれます。 ●年金が支払われるたびに、保険料が引かれます。 <b>保険料が引かれる年金</b> ●老齢基礎（退職）年金 ●遺族年金 ●障害年金
<b>普通徴収</b>	年金が1年間で18万円未満の人で、特別徴収でない人は、銀行の口座から引き落とすか、用紙を使った支払いになります。

<b>保険料を支払う期限</b>	<b>特別徴収</b>	年金から引かれる	年金が支払われるたびに、保険料が引かれます。
	<b>普通徴収</b>	銀行の口座から払う	毎月29日が引き落とし日で、2月は28日か29日です。銀行が休みの日は、お金は引き落とされません。その前の開いている日に引き落としされます。
用紙を使って払う		毎月、最後の日までに支払いをすませます。銀行が休みの日に支払いの期限がくるときは、次の開いている日に支払います。	

## 銀行の口座から払う

- ・保険料は、銀行の口座から払うのが簡単です。
- ・銀行の口座から払いたいときは、申し込みが必要です。① Web から申し込む ② 区役所の窓口で申し込む ③ 銀行の窓口で申し込む
- ・銀行の口座から払えるようになるには時間がかかります。引き落としが始まるときに、はがきでお知らせします。
- ・特別徴収の人は、銀行の口座からの支払いに変えることはできません。

**銀行の口座を使った支払いが、Web で簡単に申し込みます。**

被保険者証番号（健康保険証に書いてある番号）と銀行の口座番号を用意します



スマホやパソコンを使って手続きします





## ほけんりょう しはら こま 保険料の支払いに困ったとき

### 保険料が安くなります

保険料の支払いができないときは、保険料が安くなる場合があります。詳しくは区役所保険年金課に聞いてください。

状況	対象となる人	安くなる内容
災害で被害を受けた	大雨や地震で、家や物がたくさん壊れた	被害の大きさによって、4か月分または6か月分が0円になります。
給料が減った	仕事がなくなり給料がととも減った	今年の収入が少なければ、保険料が少なくなります。
給料が少ない	保険料第3段階から第7段階の人で、お金があまりない人	保険料額を第2段階と同じくらいにします。

### 保険料が安くなる条件

収入の条件	世帯全員※の1年間の収入が、	
	ひとり暮らし	150万円以下
資産の条件	2人以上で生活している	ひとり暮らしの人は150万円までです。家に住む人が増えると1人につき50万円増えます。
	条件については下を見てください	
	(ア) 家に住んでいる全員のお金の合計が、	
	ひとり暮らし	350万円以下
資産の条件	2人以上で生活している	ひとり暮らしの人は350万円までです。家に住む人が増えると1人につき100万円増えます。
	(イ) 自分の住んでいる家のほかに、土地や建物を持っていないこと	

※「世帯全員」とは、同じ家で一緒に生活する人のグループのことです。

※保険料の段階が、第3段階から第7段階までの人が対象です。

**Point**

**保険料は決められた日までに支払います**  
銀行の口座を使った支払いが便利です

保険料は決められた日までに、必ず支払ってください。決められた日までに支払わないと、督促状（支払いをお願いする手紙）が届きます。督促状に書いてある日にちまでに支払ってください。支払わないと追加でお金がかかります。

# ほけんりょう しほら 保険料を支払わないでいると

保険料は必ず支払ってください。  
保険料を支払わないと、法律で決められた手続きが取られます。

## 保険料の支払い期限から1年間支払わないと…

### 保険のお金をもらう方法が変わります

- 介護保険のサービスのお金は、あなたが全額支払います。
- 後で区役所に申し込むと、一部のお金が戻ってきます。

### 1か月に10万円の介護保険サービスを利用している人の場合※

- ① 介護のサービスを受けるために、全額の10万円を支払います。
- ② 10万円の領収書（お金を支払ったことを示す紙）などを受け取ります。
- ③ 10万円の領収書などを区役所に持って行きます。  
9万円が戻ってくるための申し込みをします。
- ④ 何日か後、9万円が戻ります。



## 保険料の支払い期限から1年6か月以上支払わないと…

### もらえるはずの保険のお金が、しばらくの間、もらえなくなります。

- もらえるはずの保険のお金が、しばらくの間、もらえなくなる可能性があります。
- 保険料を払わないままにしておくと、もらえるはずの保険のお金が減ります。

## 保険料の支払い期限から2年以上支払わないと…

### もらえる保険のお金が減ります

- 保険料の支払いを求める手紙が届いたら、2年以内に保険料を支払ってください。支払わないと、医療や介護のサービスを受けたときに払うお金が高くなります。

## 1年間、介護のサービスを利用するときに、自分で払うお金の例

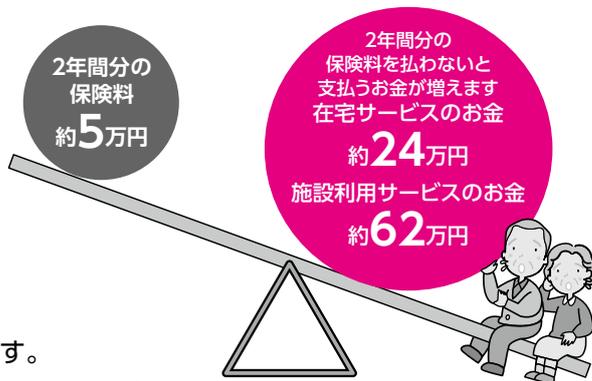
1年間、自分で支払うお金の割合が1割から3割になると…

自分で支払う割合	在宅のサービスを利用したとき お金は約120万円かかります。 そのうち、自分で支払うお金は	施設のサービスを利用したとき お金は約310万円かかります。 そのうち、自分で支払うお金は
1割	約12万円	約31万円
3割	約36万円 (自分で支払うお金が24万円増えます)	約93万円 (自分で支払うお金が62万円増えます) ※食事はのぞきます。

このように、自分で支払うお金が増えます。

保険料第2段階で、自分で支払うお金が1割の人の例です。

支払うお金がどれくらい増えるのかは人によって違います。また、支払うお金が増える期間も人によって違います。



### お金や車などを取り上げる

財産（銀行のお金や車など）を取り上げる場合があります。

### 連帯納付義務者

保険料が支払えなくなったときは、家族が代わりに払います。

### 40歳から64歳の人で保険料が支払われていない場合

介護のサービスを受けたときに払うお金が高くなります。

## サービスを利用するまで

地域包括支援センターや区役所などで相談します

### はじめて申し込む人

(介護保険サービス・介護予防・生活支援サービス事業)

- ・65歳より上
- ・40歳から64歳で、16の特定疾病(特定の病気)にあてはまる人

更新のとき、要支援で訪問型サービス・通所型サービスだけを利用する人※1

※65歳より上

1

12ページ

### 要介護(要支援)認定

介護が必要かどうかを、専門の人が判断します

### チェックリスト

事業の対象者にあてはまるか確認

非該当(あてはまらない)

2

13ページ

### 要介護1から5

ケアプランを作る  
居宅介護支援事業所など

介護のサービス

3

15ページ

### 要支援1から2

介護予防ケアプランを作る  
地域包括支援センターなど

介護予防のサービス

あてはまる

届け出る

事業の対象者※2

介護予防・生活支援サービス事業

非該当(あてはまらない)

その他のサービス・一般介護予防事業など

※1 更新のとき以外でも利用できることがあります。

※2 事業の対象者は訪問型サービスと通所型サービスのみ利用できます。

# 1 要介護の認定を受けます

## 1. 申し込みます

区役所高齢・障害支援課で「要介護認定」を申し込みます。

### ●必要な書類など

- ・要介護・要支援認定申請書（窓口にあります。）
- ・介護保険証（65歳になるともらえます）
- ・よく行く病院の名前と、医者の名前がわかるもの
- ※第2号被保険者（6ページを見ます）の場合は、保険証

## 2. 心と体の様子を調べます

### ●話を聞きます

調査をする人が家に行き、本人や家族から話を聞きます。

### ●医者による意見書

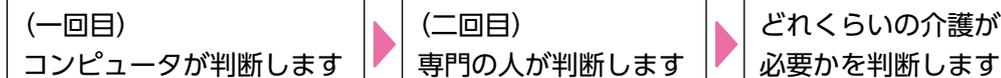
主治医（よく行く病院の医者）が意見書を作ります。

※主治医がない場合は、窓口にご相談してください。

## 3. 介護が必要かどうかを判断します

### ●審査・判定・認定

介護が必要かどうかを、専門の人が判断します。



## 4. 「認定結果通知」「介護保険証」「介護保険負担割合証（※1）」が届きます

届いたら内容を確認しましょう。

※1 負担割合証は、要介護（支援）認定などを受けた人などに送ります。負担割合証の説明は31ページを見てください。

### ●確認すること

- ①要介護状態の区分（「要支援1・要支援2」「要介護1から要介護5」「非該当」）
- ②認定の有効期間



## 2 ようかいご にんてい う ひと 要介護 1 から 5 の認定を受けた人

### ●家での生活を続けたいとき

サービスを利用するために、ケアプランを作ります。

#### 1. ケアマネジャーを決めます

ケアマネジャーがケアプランを作ります。どの居宅介護支援事業所にするか、悩んだときは区役所に相談します。

居宅介護支援事業所について（14 ページを見てください）

（看護）小規模多機能型居宅介護事業所を利用する場合は、ケアマネジャーがケアプランを作ります。  
（看護）小規模多機能型居宅介護事業所について（24 ページを見てください）

### ●施設に入りたいとき

#### 1. 入りたい施設を選びます

入りたい施設で、説明を聞きます。  
（施設の情報は、区役所や地域包括支援センターなどにもあります）

#### 2. ケアプランの作成を頼みます

どんなサービスが必要か、ケアマネジャーと相談します。  
ケアマネジャーが作ったケアプランを確認します。



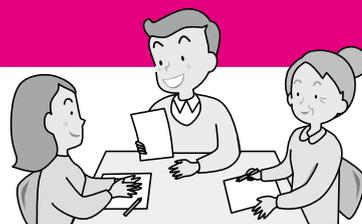
#### 2. 施設に入る申し込みをします

※特別養護老人ホームは、入所申込受付センターに申し込みます。入るための条件やお金のことは 28 ページを見てください。その他の施設は直接申し込みます（29 ページを見てください）。

※特別養護老人ホームは要介護 3 以上の人

#### 3. 事業者と契約します

サービスを受ける前に、内容をよく確認して、その事業者と契約します。  
契約については 16 ページを見てください。

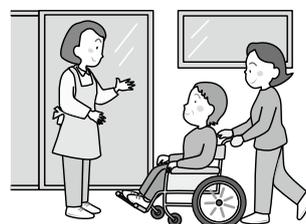


#### 4. サービスを使う

居宅サービスについては 18 ページを見てください



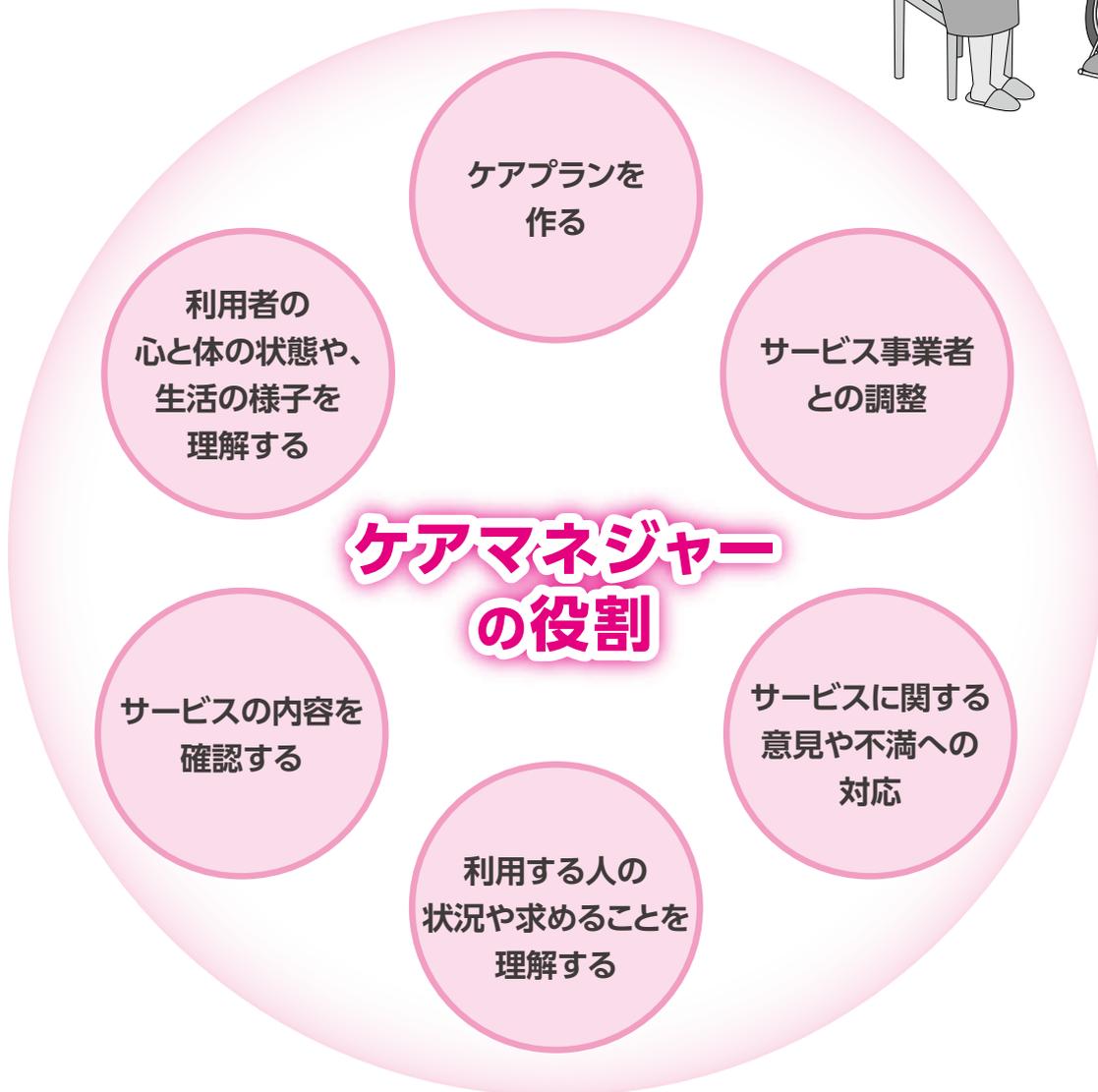
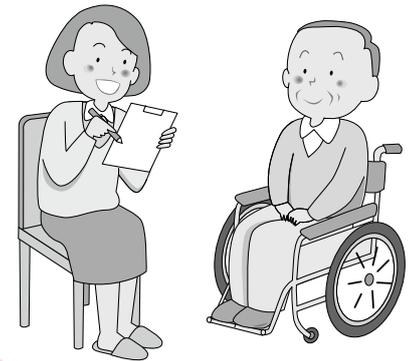
居住・施設サービスについては 27 ページを見てください



きょたくかいごしえんじぎょうしょ  
**居宅介護支援事業所について**

**ケアプランを作る、ケアマネジャーを決めます。**

ケアマネジャーは、介護サービスの計画を立てたり、調整する人です。  
 お金はかかりません。



サービスの使い方

**～居宅介護支援事業所を選ぶときのポイント～**

1. 利用する人の立場で、介護のことを考えてくれる。
2. 高齢者の介護について、十分な知識と経験がある。
3. 事業者について、たくさんの情報をもっている。

事業所のことを知りたいときは、電話で聞くことができます。

# 3 要支援<sup>ようしえん</sup> 1 または 2 の認定<sup>にんてい</sup>を受けた人、事業<sup>ひと</sup>の対象<sup>じぎょう</sup>となる人<sup>たいしやう</sup>となる人<sup>ひと</sup> (※)

※事業の対象となる人とは：介護が必要な人

## 1. 介護予防ケアプランを作ります

地域包括支援センターなどで、介護予防ケアプランを作ります。  
介護予防ケアプランは、指定居宅介護支援事業所のケアマネジャーにお願いして作ることもできます。

地域包括支援センターについては 15 ページを見てください

## 2. サービス事業者と契約します

契約の内容をよく確認して、事業者と契約します。

事業者との契約については  
16 ページを見てください

## 3. サービスを利用します

介護予防のサービスは 18 ページを見てください

## ち い き ほう かつ し えん 地域包括支援センターについて

地域包括支援センターは、相談ができる場所です。

高齢者が安心して暮らせるように、地域包括支援センターがあります。

## 地域包括支援センターの役割

### 1 いつまでも元気に！ 介護予防を進めます。

要支援 1 または 2 の人や、事業の対象となる人には、ケアプランを作ります。

### 2 問題があれば聞いてください。

介護のことだけでなく、何でも聞いてください。

## 地域包括支援センター

保健師など・社会福祉士など・主任ケアマネジャーなど

### 3 高齢者の権利を守ります。

高齢者がだまされたり、困ったりしないように取り組みます。

### 4 地域のつながりを強めます。

ボランティア・ケアマネジャー・介護保険事業所・病院など、地域が協力します。

●生活の中で、困ったことがあれば地域包括支援センターに相談してください。相談する前には必ず、電話などで連絡をしてください。

休みの日：年末年始、施設の点検日（1 か月に 1 回あります）

# 事業者との契約について

## 契約書を読むうえでの注意すること

サービスを使うには、事業者と契約を結びます。あとでトラブルにならないよう、契約書はよく確認しましょう。心配なときは、区役所の窓口に行って相談してください。

●契約書●	●サービス内容説明書に書いてあること●	●重要事項説明書に書いてあること●
契約の内容が書いてあります。 	① サービスの内容 ② 提供する回数と日程 ③ 利用者が支払うお金と、支払いの方法 ④ サービスをキャンセルするときの方法と、キャンセル料について	① 事業者について ② 事業所について ③ 事業所で働く人の体制 ④ 事業所が開いている時間 ⑤ 利用者が支払うお金 ⑥ 相談できる窓口 などが書かれています。 

<b>●サービスの内容</b> サービスの種類と内容が書いてあるか。 → サービスの種類が、説明書などに書かれていることがあります。	<b>●利用者の解約権</b> 解約（契約を途中でやめること）できることが書いてあるか。 → 違約金を払うことになっていないか。
<b>●契約の期間</b> 契約の期間（〇年〇月〇日から〇年〇月〇日まで）が書いてあるか。 → 契約の期間が終わった後、契約を続けるかどうかについて、決まりごとが書いてあるか。	<b>●サービス利用の取消（キャンセル）</b> 予定していたサービスをやめることができるか。 → キャンセル料を払うことになっていないか。
<b>●サービス内容の説明</b> 自分の受けたサービスについて確認できるようになっているか。	<b>●損害賠償</b> 利用者にケガをさせたり、利用者の物を壊したときに、事業者がお金を払ってくれるか。
<b>●利用者負担金</b> 利用者負担金が書かれているか。 → 法律で決まっているお金以外の、よく分からないお金を払わされていないか。事業者が勝手に値段を変えることが書かれていないか。	<b>●秘密の保持</b> 利用者と家族の個人情報を、他に漏らさないことが書かれているか。
<b>●利用者負担金の支払いが遅れる</b> 利用者負担金の支払いが遅れても、少しのあいだ待ってくれるか。 → サービスをやめても、違約金（契約を破ったときに払うお金）を払うことがないか。	<b>●苦情の対応</b> 困ったときに、どこに相談すればいいのかがはっきり書かれているか。

**お金のことは契約書でしっかり確かめましょう。**

※介護保険での利用者負担については 30 ページを見てください。

## 居宅サービスで利用できるお金の範囲

居宅サービスは、使えるお金が決まっています。その範囲内でサービスを受けます。超えた分は自分で支払います。

ただし、「特定施設入居者生活介護」「認知症対応型共同生活介護」などの特定のサービスについては、使えるお金の制限はありません。

要介護度等	利用できる単位数	1 か月あたりの利用限度額※	
事業の対象者	5,032 単位	約 5 万円から約 6 万円	
要支援	要支援 1	5,032 単位	約 5 万円から約 6 万円
	要支援 2	10,531 単位	約 11 万円から約 12 万円
要支援	要支援 1	16,765 単位	約 17 万円から約 19 万円
	要支援 2	19,705 単位	約 20 万円から約 22 万円
	要支援 3	27,048 単位	約 27 万円から約 30 万円
	要支援 4	30,938 単位	約 31 万円から約 34 万円
	要支援 5	36,217 単位	約 36 万円から約 40 万円

※おおよその金額です。  
 実際のお金は、「単位数×横浜市の地域区分単価（10円から11.12円）」です。（18ページを見ます）

# 利用できるサービス

## 介護保険サービスの種類

「要介護の認定」を受けた人と、「要支援の認定等」を受けた人では、利用できるサービスが異なります。詳しくは下の表を見てください。

	種類	要支援の人が利用できるか
自宅 で利用 する サービス	訪問介護（ホームヘルプ）	利用できる ※4
	夜間対応型訪問介護 ※1	利用できない
	訪問入浴介護	利用できる
	訪問看護	利用できる
	訪問リハビリテーション	利用できる
	居宅療養管理指導	利用できる
施設 に行 って 利用 する サービス	通所介護（デイサービス）*定員は19人以上	利用できる ※4
	地域密着型通所介護 ※1（小さい規模のデイサービス）*定員は18人以下	利用できる ※4
	療養通所介護 ※1（看護師が必要な人のデイサービス）	利用できない
	認知症対応型通所介護 ※1（認知症対応型デイサービス）	利用できる
	通所リハビリテーション（デイケア）	利用できる
	短期入所生活介護（福祉施設のショートステイ）	利用できる
	短期入所療養介護（医療施設等のショートステイ）	利用できる

	種類	要支援の人が利用できるか
24時間 サービス 利用できる	定期巡回・随時対応型 ※1 訪問介護看護 *「訪問系」サービス	利用できない
	小規模多機能型居宅介護 ※1 *「訪問系」+「通所(宿泊)系」サービス	利用できる
	看護小規模多機能型居宅介護 ※1 *「訪問系」+「通所(宿泊)系」サービス	利用できない
生活環境を 整える サービス	福祉用具貸与（レンタル） ※3	利用できる
	特定福祉用具販売	利用できる
	住宅改修	利用できる
居住系 サービス	認知症対応型共同生活介護 ※1	要支援2のみ利用できる
	特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）	利用できる ※2
	地域密着型特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等） ※1	利用できない
施設系 サービス	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	利用できない
	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ※1	利用できない
	介護老人保健施設	利用できない
	介護医療院	利用できない

※1 「地域密着型サービス」です。地域密着型サービスは、自分の家で生活できるようにつくられたサービスです。市民が利用できます。  
 ※2 入居時要介護の人を対象とした施設もあります。  
 ※3 軽度者（要介護1・要支援の人）は、利用できないサービスがあります。  
 ※4 要支援の人が利用できる訪問介護、通所介護、地域密着型通所介護は、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービスになりました。

## 介護予防・生活支援サービス事業の一覧

【対象となる人：要支援1から2の人、事業対象者】

国の類型	横浜市のサービスの名前	サービスの説明
旧介護予防 訪問介護・通所介護に 相当するサービス	横浜市訪問介護相当サービス	ホームヘルパーが、お風呂・トイレ・食事・掃除・洗濯・買い物などのお手伝いをします。
	横浜市通所介護相当サービス	施設のスタッフが、お風呂・トイレ・食事などのお手伝いをします。
緩和した基準による サービス（サービスA）	横浜市訪問型生活援助サービス	専門の訓練をした人が、掃除・洗濯・料理・買い物などのお手伝いをします。
住民主体による支援 （サービスB）	横浜市訪問型支援	ボランティアの人たちが家を訪れ、掃除・洗濯・食事・買い物などのお手伝いをします。
	横浜市通所型支援	ボランティアの人たちと一緒に体操や趣味の活動ができます。
その他の 生活支援サービス	横浜市配食支援	ボランティアの人たちが家を訪れ、料理のお手伝いをします。
	横浜市見守り支援	ボランティアの人たちが家を訪れ、元気かどうか見てくれます。
短期集中予防 サービス（サービスC）	横浜市訪問型短期予防サービス	保健センターの人たちが、あなたの家に訪れて、健康の状態をチェックします。また、地域のさまざまな活動への参加を支援します。

※5 要支援者・事業対象者のときから続けて利用する要介護者も利用することができます。

サービスの内容は、18ページから29ページを見てください。  
 支払うお金は、1割負担の人が払うお金を目安にしています。  
 サービスの料金が変わる場合があります。

じたく りよう  
**自宅で利用するサービス**

**要介護 1 から 5 の人**

**訪問介護（ホームヘルプ）**

ホームヘルパーが、お風呂・トイレ・食事・掃除・洗濯・買い物などのお手伝いをします。

**<自分で払うお金の目安>**

身体介護（お風呂・トイレ・食事のお手伝い）を利用する	20分未満	20分以上 30分未満	30分以上 60分未満	60分以上 90分未満	以降 30分ごと
	182円	272円	431円	631円	92円

身体介護に加えて生活援助（掃除・洗濯・買い物などのお手伝い）を利用する	20分以上 45分未満	45分以上 70分未満	70分以上
	73円	145円	217円

生活援助を利用する	20分以上 45分未満	45分以上
	199円	245円

◇身体介護を「30分以上60分未満」利用した後に、生活援助を「20分以上45分未満」利用したときの支払うお金は、504円（431円＋73円）です。

※「生活援助中心の利用」を45分以上、または「身体介護に引き続き生活援助を利用」を70分以上利用するとき、支払うお金は定額（決まった額）となります。

※朝早い時間や、夜遅い時間にサービスを利用すると、支払うお金は高くなります。

**通院等乗降介助**

ホームヘルパーが、病院へ行くときの車の乗り降りを手伝います。運転もします。

**<自分で払うお金の目安>**

片道	108円
----	------

運賃は別料金です。

**要支援 1 または 2 の人、事業対象者**

**横浜市訪問介護相当サービス（ホームヘルプ）**

ホームヘルパーが、お風呂・トイレ・食事・掃除・洗濯・買い物などのお手伝いをします。

**<自分で払うお金の目安>**

利用の回数（1か月）	要支援 1 の人	要支援 2 の人 事業対象者
週 1 回くらい	1,308円	1,308円
週 2 回くらい	2,612円	2,612円
週 2 回より多い		4,145円

**横浜市訪問型生活援助サービス**

専門の訓練をした人が、掃除・洗濯・料理・買い物などのお手伝いをします。

**<自分で払うお金の目安>**

利用の回数（1か月）	要支援 1 の人	要支援 2 の人 事業対象者
週 1 回くらい	1,177円	1,177円
週 2 回くらい	2,351円	2,351円
週 2 回より多い		3,730円

- 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。
- 2 サービスの料金が変わる場合があります。

- 生活援助は、自分で料理や掃除するのが難しく、家族や地域から支援を受けられない人が利用できます。
  - 介護保険のサービスでできないことがあります。詳しくは下を見てください。
- 例：①「直接本人の援助」にあてはまらないこと。例えば、家族の分の洗濯・料理・買い物・部屋の掃除、お客さんの対応、車を洗うこと など
- ②「日常生活の援助」にあてはまらないこと。例えば、庭の草むしり、ペットの世話、窓ガラスの掃除、家を直すこと、ペンキ塗り、園芸（庭の手入れ）、時間のかかる料理 など。

**Point**

**支払うお金の目安の計算方法**

それぞれのサービスの単位数に、横浜市の地域区分単価（右を表を見てください）をかけます。1 割負担の人を例としています。

※印のサービスの「自分で払うお金の目安」は、30 日間利用した場合です。

単位数×横浜市の地域区分単価×0.1 = 自分で払うお金

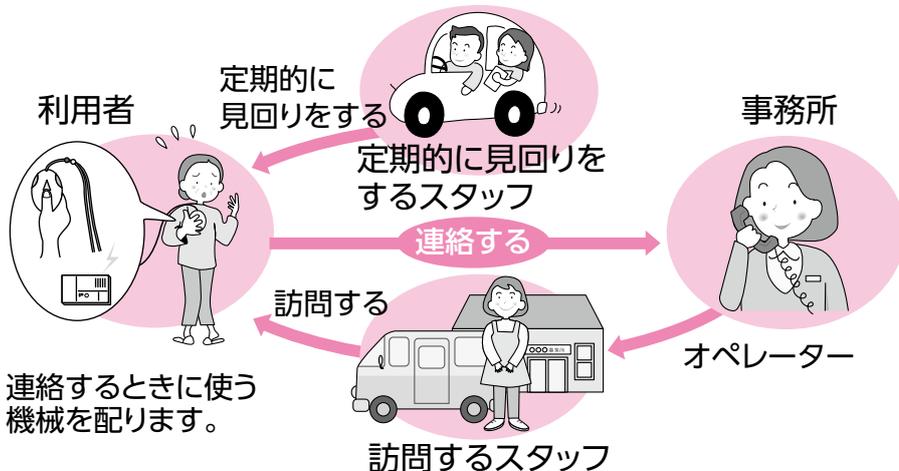
サービスの種類	地域区分単価
居宅療養管理指導 福祉用具貸与	10円
通所介護 地域密着型通所介護 短期入所療養介護 ※介護老人福祉施設 ※特定施設入居者生活介護 ※認知症対応型共同生活介護 ※介護老人保健施設 ※地域密着型特定施設入居者生活介護 ※地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ※介護医療院	10.72円
訪問リハビリテーション 通所リハビリテーション 短期入所生活介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護	10.88円
訪問介護 訪問入浴介護 訪問看護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 夜間対応型訪問介護 居宅介護支援	11.12円

利用できるサービス

要介護 1 から 5 の人 (要支援 1 または 2 の人は利用できません)

夜間対応型訪問介護 **密着**

夜、定期的に見回りをします。また、利用者からの連絡があれば、対応します。



＜自分で払うお金の目安＞

夜間訪問サービス (I)	オペレーションサービス	1 か月 1,100 円
	定期巡回サービス	1 回 414 円
	随時訪問サービス (I)	1 回 631 円

要介護 1 から 5 の人

訪問入浴介護



看護師と介護する人があなたの家に浴槽（お風呂）を持っていきます。お風呂に入るお手伝いをします。

＜自分で払うお金の目安＞

1 回あたり 1,408 円

◇体を洗うだけだと、1 回 1,267 円です。

要支援 1 または 2 の人

介護予防訪問看護

＜自分で払うお金の目安＞

1 回あたり 952 円

◇体を洗うだけだと、1 回 857 円です。

要介護 1 から 5 の人

訪問看護

病院に行けない人のために、医師の指示を受けた看護師さんが家に来て、健康の状態を見られるサービスです。

要支援 1 または 2 の人

介護予防訪問看護

病院に行けない人のために、医師の指示を受けた看護師さんが家に来て、健康の状態を見られるサービスです。

お金の目安 （自分で払う）	1 回の時間	20 分未満※ 1	30 分未満	30 分以上 60 分未満	60 分以上 90 分未満	90 分以上※ 2
	サービス区分					
	訪問看護ステーション	350 円	524 円	916 円	1,255 円	1,588 円
	病院または診療所	296 円	444 円	639 円	939 円	1,273 円

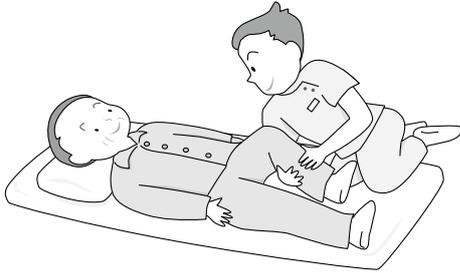
- ※ 1 週 1 回以上、20 分以上の訪問看護を受けている場合、「20 分未満」の看護訪問にも料金がかかります。
- 朝早い時間や、夜遅い時間にサービスを利用すると、支払うお金は高くなります。
- ※ 2 利用する人によっては、訪問看護の合計の時間が 90 分以上のときに、追加の料金がかかります。

● 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。  
 ● 2 サービスの料金が変わる場合があります。  
**密着** 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

要介護 1 から 5 の人

訪問リハビリテーション

病院に行けない人のために、医師の指示を受けた専門の人が家に来て、リハビリテーションを行います。



<自分で払うお金の目安>

1 回あたり 336 円

◇ 1 回あたり 218 円が追加でかかる場合があります。

要支援 1 または 2 の人

介護予防訪問リハビリテーション

病院に行けない人のために、医師の指示を受けた専門の人が家に来て、リハビリテーションを行います。



<自分で払うお金の目安>

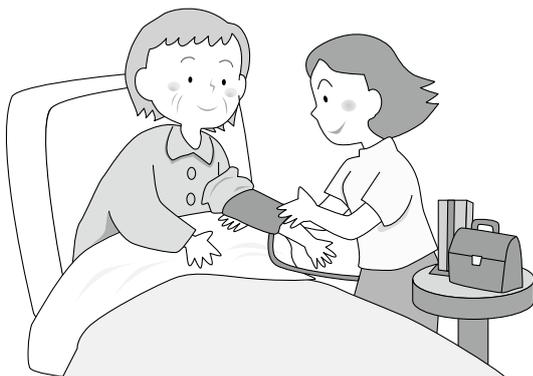
1 回あたり 325 円

◇ 1 回あたり 218 円が追加でかかる場合があります。

要介護 1 から 5 の人

居宅療養管理指導

病院に行けない人のために、医師が家に来て病気のことや薬のことを教えてくれるサービスです。また、ケアマネジャーに、ケアプランに必要な情報を伝えます。



要支援 1 または 2 の人

介護予防居宅療養管理指導

病院に行けない人のために、医師が家に来て病気のことや薬のことを教えてくれるサービスです。また、地域包括支援センターに、ケアプランに必要な情報を伝えます。



お金の目安  
(自分で払う)

利用の回数	医者	歯医者	病院の薬剤師	薬局の薬剤師	管理栄養士	歯科衛生士など
1 回あたり	515 円	517 円	566 円	518 円	545 円	362 円
1 つの施設に 2 人から 9 人いる場合	487 円	487 円	417 円	379 円	487 円	326 円
利用できる回数	月 2 回	月 2 回	月 2 回	※月 4 回	月 2 回	月 4 回

※ 治る可能性の無いがんの人、中心静脈栄養を受けている人は、週 2 回、月 8 回まで利用できます。

- 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。
- 2 サービスの料金が変わる場合があります。

# 施設に通って（泊まって）利用するサービス

## 要介護 1 から 5 の人

### 通所介護（デイサービス）

定員 19 人以上の施設へ通い、運動や健康状態のチェックを受けられます。お風呂や食事も手伝ってもらえます。

#### <自分で払うお金の目安>

1 日あたり	要介護 1 の人	要介護 2 の人	要介護 3 の人	要介護 4 の人	要介護 5 の人
8 時間以上	718 円	848 円	981 円	1,116 円	1,252 円
9 時間未満					

+

食事のお金



生活するためのお金



- ◇施設を 8 時間以上 9 時間未満利用した場合です。
- ◇「家と施設の往復を手伝うサービス」のお金は、介護のサービスに含まれます。
- ◇栄養や口の健康に関わるサービスなどを利用すると、お金が追加されます。

### 地域密着型通所介護（デイサービス）密着

定員 18 人以下の施設へ通い、運動や健康状態のチェックを受けられます。お風呂や食事も手伝ってもらえます。

#### <自分で払うお金の目安>

1 日あたり	要介護 1 の人	要介護 2 の人	要介護 3 の人	要介護 4 の人	要介護 5 の人
8 時間以上	840 円	992 円	1,150 円	1,308 円	1,464 円
9 時間未満					

+

食事のお金



生活するためのお金



- ◇8 時間以上 9 時間未満利用した場合です。
- ◇「家と施設の往復を手伝うサービス」のお金は、介護のサービスに含まれます。
- ◇栄養や口の健康に関わるサービスなどを利用すると、お金が追加されます。

## 要支援 1 または 2 の人、事業対象者の人

### 横浜市通所介護相当サービス（デイサービス）

施設へ通い、運動や健康状態のチェックを受けられます。お風呂や食事も手伝ってもらえます。



#### <自分で払うお金の目安>

利用の回数（1 か月）	要支援 1 の人	要支援 2 の人 事業対象者
週 1 回くらい	1,928 円	1,928 円
週 2 回くらい		3,882 円

+

食事のお金



生活するためのお金



- ◇家と施設の往復や、お風呂を手伝うサービスは料金に含まれています。
- ◇栄養や口の健康に関わるサービスなどを利用すると、お金が追加されます。

## 要介護 1 から 5 の人（要支援 1 または 2 の人は利用できません）

### 療養通所介護密着

重い病気の人を対象に、運動や健康状態のチェックを受けられます。お風呂や食事も手伝ってもらえます。

#### <自分で払うお金の目安>

1 月あたり	(区分なし) 13,706 円
--------	--------------------

+

食事のお金



生活するためのお金



◇利用できる人は限られます。

● 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。  
 ● 2 サービスの料金が変わる場合があります。  
密着 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

要介護 1 から 5 の人

認知症対応型通所介護 密着

認知症の人を対象に、お風呂や食事、運動などのお手伝いをします。

＜自分で払うお金の目安＞

1日あたり 8 時間以上 9 時間未満

要介護 1 の人	1,117 円
要介護 2 の人	1,237 円
要介護 3 の人	1,358 円
要介護 4 の人	1,482 円
要介護 5 の人	1,602 円

食事のお金 

生活するための  
お金、オムツの  
お金など 

要支援 1 または 2 の人

介護予防認知症対応型通所介護 密着

認知症の人を対象に、お風呂や食事、運動などのお手伝いをします。

＜自分で払うお金の目安＞

1日あたり 8 時間以上  
9 時間未満

要支援 1 の人	967 円
要支援 2 の人	1,079 円

食事のお金 

生活するための  
お金、オムツの  
お金など 

- ◇施設を 8 時間以上 9 時間未満利用した場合です。
- ◇「家と施設の往復を手伝うサービス」のお金は、介護のサービスに含まれます。
- ◇栄養や口の健康に関わるサービスなどを利用すると、お金が追加されます。

要介護 1 から 5 の人

通所リハビリテーション (デイケア)

施設に通い、運動やお風呂、食事などのサービスを受けます。



＜自分で払うお金の目安＞

1 日あたり	要介護 1 の人	要介護 2 の人	要介護 3 の人	要介護 4 の人	要介護 5 の人
7 時間以上 8 時間未満	829 円	983 円	1,138 円	1,322 円	1,501 円

食事のお金  + 生活するためのお金 

- ◇施設を 7 時間以上 8 時間未満利用した場合です。
- ◇「家と施設の往復を手伝うサービス」のお金は、介護のサービスに含まれます。
- ◇リハビリテーション (体の動きを訓練すること) を行った場合や、栄養や口の健康に関わるサービスなどを利用すると、お金が追加されます。

要支援 1 または 2 の人

介護予防通所リハビリテーション

施設に通い、運動やお風呂、食事などのサービスを受けます。

毎月決まったお金がかかります。利用できる施設は 1 か所です。

＜自分で払うお金の目安＞

1 か月あたり	介護のサービス	栄養のこと (お金が追加で かかります)	口の健康のこと (お金が追加で かかります)
要支援 1 の人	2,468 円	218 円	169 円
要支援 2 の人	4,600 円	218 円	169 円

食事のお金  + 生活するためのお金 

- ◇「家と施設の往復を手伝うサービス」や「お風呂のサービス」のお金は介護のサービスに含まれます。

● 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。  
● 2 サービスの料金が変わる場合があります。

密着 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

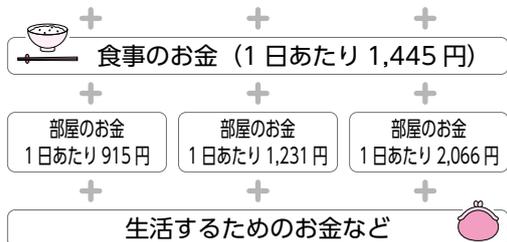
要介護 1 から 5 の人

短期入所生活介護  
(福祉施設でのショートステイ)

家で介護ができなくなったとき、一時的に施設に泊まります。食事やお風呂、運動などのサービスを受けます。泊まる部屋によって料金が異なります。

<自分で払うお金の目安>

1日あたり	2人以上の部屋	リビングなしの個室	リビングありの個室
要介護1の人	656円	656円	766円
要介護2の人	732円	732円	840円
要介護3の人	811円	811円	922円
要介護4の人	887円	887円	999円
要介護5の人	962円	962円	1,074円



要支援 1 または 2 の人

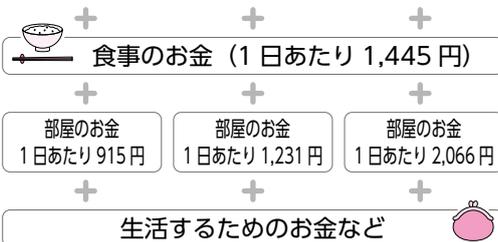
介護予防短期入所生活介護

家で介護ができなくなったとき、一時的に施設に泊まります。元気に過ごせるようにサポートします。



<自分で払うお金の目安>

1日あたり	2人以上の部屋	リビングなしの個室	リビングありの個室
要支援1の人	491円	491円	576円
要支援2の人	611円	611円	714円



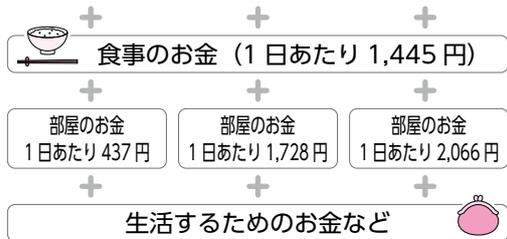
要介護 1 から 5 の人

短期入所療養介護  
(老健施設・病院等でのショートステイ)

家で介護ができなくなったとき、一時的に施設に泊まります。医者や専門家と一緒に体を動かしたり、生活の練習をします。泊まる部屋によって料金が異なります。

<自分で払うお金の目安>

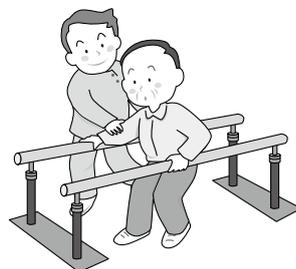
1日あたり	2人以上の部屋	リビングなしの個室	リビングありの個室
要介護1の人	890円	808円	897円
要介護2の人	944円	859円	947円
要介護3の人	1,012円	927円	1,017円
要介護4の人	1,069円	984円	1,076円
要介護5の人	1,128円	1,041円	1,132円



要支援 1 または 2 の人

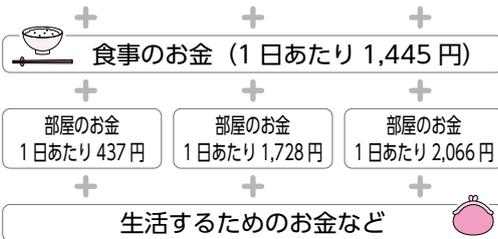
介護予防短期入所療養介護

家で介護ができなくなったとき、一時的に施設に泊まります。病気になるないように、体を動かしたり、生活の仕方を学びます。



<自分で払うお金の目安>

1日あたり	2人以上の部屋	リビングなしの個室	リビングありの個室
要支援1の人	658円	621円	669円
要支援2の人	830円	779円	846円



- ◇家と施設の往復を手伝うサービスを利用すると、追加でお金がかかります。
- ◇オムツのお金は、介護のサービスに含まれます。
- ※食事のお金・部屋のお金は、それぞれの施設に聞いてください。(35 ページを見ます)
- ※収入の少ない人は、食事のお金や部屋のお金が安くなることがあります。(35 ページ、38 ページを見ます)

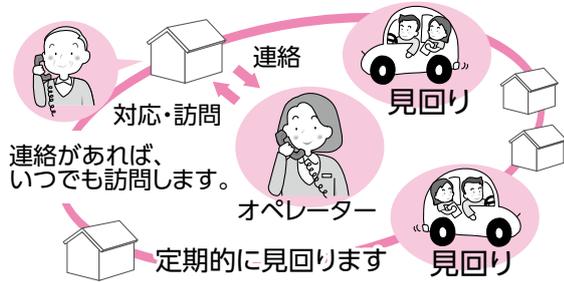
- 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。
  - 2 サービスの料金が変わる場合があります。
- 密着** 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

# 24時間利用できるサービス

要介護1から5の人（要支援1または2の人は利用できません）

## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 密着

介護士や看護師があなたの家に来て、体調をみたり、身の回りの世話をしてくれるサービスです。利用できる施設は1か所のみです。



### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

	介護と看護を利用する	介護を利用する
要介護1の人	8,836円	6,056円
要介護2の人	13,804円	10,809円
要介護3の人	21,071円	17,948円
要介護4の人	25,974円	22,704円
要介護5の人	31,468円	27,458円

要介護1から5の人

要支援1または2の人

## 小規模多機能型居宅介護 密着

## 介護予防小規模多機能型居宅介護 密着

自分の家で暮らしながら、施設に通ったり、スタッフが家に来てくれるサービスです。料金は、毎月決まったお金がかかります。利用できる施設は1か所です。このサービスを利用すると、利用できないサービスがあります。詳しくは区役所で話を聞いてください。ケアプランは専門の人が作ります。



### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

要介護1の人	11,379円
要介護2の人	16,723円
要介護3の人	24,327円
要介護4の人	26,849円
要介護5の人	29,604円

- 食事のお金
- 泊まるためのお金
- 生活するためのお金など

### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

要支援1の人	3,754円
要支援2の人	7,586円

- 食事のお金
- 泊まるためのお金
- 生活するためのお金など

要介護1から5の人（要支援1または2の人は利用できません）

## 看護小規模多機能型居宅介護（旧名称：複合型サービス） 密着

以下の2つのサービスを組み合わせたものです。  
 ・自分の家で暮らしながら、施設に通ったり、スタッフが家に来てくれるサービス  
 ・病院に行けない人のために、医師の指示を受けた看護師さんが家に来て、健康の状態を見てくれるサービス  
 利用できる施設は1か所です。ケアプランは専門の人が作ります。



### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

要介護1の人	13,543円
要介護2の人	18,948円
要介護3の人	26,636円
要介護4の人	30,210円
要介護5の人	34,172円

- 食事のお金
- 泊まるためのお金
- 生活するためのお金など

○登録できる人：29人まで ○通う人：18人まで ○泊まる人：9人まで  
 すべてのサービスをなじみのスタッフが行います。

- 1 支払うお金の目安は、1割負担の人が払うお金を例にしています。
- 2 サービスの料金が変わる場合があります。

密着 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

利用できるサービス

せいかつ かんきょう とどの  
**生活の環境を整えるサービス**

要介護 1 から 5 の人

要支援 1 または 2 の人

**福祉用具貸与（レンタル）**

自分で生活できるように、必要な道具を借りることができます。

**介護予防福祉用具貸与（レンタル）**

介護が必要にならないように、役にたつ道具を借りることができます。

**借りることができる道具（13種類）** ■介護付有料老人ホームやグループホームに住んでいる人は、使えません。

① 車いす



② 車いすに付ける部品（クッションなど）



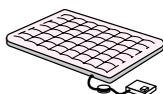
③ 介護用のベッド



④ 介護用のベッドに付ける部品（マットレスなど）



⑤ 床ずれを防ぐマット



⑥ 体の姿勢を変える装置



⑦ 歩き回るのを感知するセンサー



⑧ 移動を助けてくれる装置



⑨ 排泄物（尿・便）を片付ける装置



※①から⑧は、要介護 2 から 5 の人が利用できます。  
 ※尿と便を片付ける装置は、要介護 4 または 5 の人が利用できます。

⑩ 手すり



2024年4月からは、レンタルか買うかを選べます。

⑪ スロープ



⑫ 歩くのを助ける装置



⑬ 歩くのを助けるつえ



＜自分で払うお金の目安＞

料金の1割（お金をたくさんもらっている人は、2割または3割） ※料金は、用具によって違います。

要介護 1 から 5 の人

要支援 1 または 2 の人

**特定福祉用具販売（購入）**

介護の道具を買ったときに、お金の一部が戻ります。

**特定介護予防福祉用具販売（購入）**

介護の道具を買ったときに、お金の一部が戻ります。

**お金の一部が戻る道具（9種類）** ■決まった会社で買うと、お金が戻ります。  
 ⑪～⑲ ■介護付有料老人ホームやグループホームに住んでいる人は、使えません。

⑭ トイレで座ったり立ったりを助ける便座



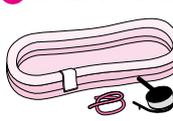
⑮ 排泄物（尿・便）を片付ける装置の部品（チューブ、タンクなど）



⑯ お風呂で使う道具（いす、ボードなど）



⑰ 簡易的なお風呂



⑱ 移動を助けてくれる装置のつり具



⑲ トイレのタイミングを知らせる機械



同じものは、何度も買えません。

＜自分で払うお金の目安＞

**買ったお金の1割**

お金をたくさんもらっている人は、2割または3割

**1割負担の場合：お金が戻るのは1年間で9万円までです。**  
 （買ったお金が10万円を超えた場合、超えた分のお金は自分で払います）

申し込みに必要な書類

① 申請書（区役所保険年金課に置いてあります）

② 領収書（お金を支払ったことを示す紙）

③ 介護の道具が必要である理由

（申請書、理由書、居宅サービス計画、福祉用具販売計画のどれか）

④ 用具の説明が書いているパンフレットやチラシ

※トイレのタイミングを知らせる機械は、上の①から④のほか、医者による書類などが必要です。

要介護 1 から 5 の人

要支援 1 または 2 の人

住宅改修

介護予防住宅改修

家で介護が必要な人が、住みやすいように家を作りかえると、お金の一部が戻ってきます。



対象となる工事

- ① 手すりをつける工事
- ② 床の高さを同じにする工事
- ③ すべりにくい床にかえる工事
- ④ ドアをかえる工事
- ⑤ トイレを洋式にかえる工事
- ⑥ 上の①～⑤の工事のときに、合わせて行う工事。詳しくは区役所に聞いてください。

申し込みに必要な書類 (受領委任払いでない場合)

【工事の前】

- ① 申請書 (区役所保険年金課に置いてあります)
- ② 工事にかかる費用を詳しく書いたもの
- ③ 家を作りかえる理由を詳しく書いたもの (ケアマネジャーがつくります。いない場合は区役所高齢・障害支援課に聞いてください)
- ④ 工事をする前の写真
- ⑤ 家を作りかえた後の、イメージがわかるもの (写真・図など)
- ⑥ 家を作りかえる許可をもらった書類と、借りている家の契約書のコピー (家を借りている人の場合)

【工事が終わった後】

- ① 領収書 (お金を支払ったことを示す紙)
- ② 工事が終わった後の写真

- (1) 工事を始める前に、申請書などの書類を、区役所保険年金課に持って行きます。『住宅改修に関するお知らせ』を受け取った後に、工事を始めます。
- (2) 工事が終わったら、工事をした会社に全額を払います。領収書などの書類を持って、区役所保険年金課に行きます。お金の一部が戻ります。

■ 有料老人ホームやグループホーム、サービス付き高齢者向け住宅などは、利用できません。

受領委任払いについて

家を作りかえるときは、先にお金を全額支払い、後でお金の一部が戻ります。横浜市では、先に支払うお金が少なくすむ制度 (受領委任払い) があります。

この制度を利用するには、市が認可している会社に工事を頼む必要があります。工事をする会社のリストは、横浜市のホームページに載っています。区役所高齢・障害支援課または保険年金課でも見ることができます。

横浜市介護保険住宅改修名簿

検索

<自分で払うお金の目安>

工事にかかった費用の 1 割 (お金をたくさんもらっている人は、2 割または 3 割) 1 割負担の場合: お金が戻るのは 1 年間で 18 万円までです。

※ 工事にかかるお金は、お住まいの家 1 軒につき 20 万円までです。

引っ越したときや、「介護の必要の程度 (※)」が 3 段階あがった場合は、もう一度利用できます (20 万円まで)。

(※) 要介護 1 の人と、要支援 2 の人は同じとします。

# 住まいのサービス

## 要介護 1 から 5 の人

### 認知症対応型共同生活介護 密着

認知症の人が、5人から9人くらいで一緒に生活をします。専門の人によるサポートを受けます。自分の部屋やリビング、キッチンなどがある家で、いつまでも元気に暮らせるようにします。  
※グループ数によりお金が変わります。

#### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

	1グループ	2グループ以上
要介護1の人	24,603円	24,217円
要介護2の人	25,761円	25,342円
要介護3の人	26,500円	26,114円
要介護4の人	27,047円	26,629円
要介護5の人	27,626円	27,176円



+

食事のお金	部屋のお金、水道のお金、電気のお金など	生活するためのお金、オムツのお金、髪を切るお金など
-------	---------------------	---------------------------

## 要支援 2 の人

### 介護予防認知症対応型共同生活介護 密着

認知症の人たちが一緒に暮らします。専門の人によるサポートを受けます。  
※要支援1の人は利用できません。  
※グループ数によりお金が変わります。

#### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

	1グループ	2グループ以上
要支援2の人	24,474円	24,088円



+

食事のお金	部屋のお金、水道のお金、電気のお金など	生活するためのお金、オムツのお金、髪を切るお金など
-------	---------------------	---------------------------

## 要介護 1 から 5 の人

### 特定施設入居者生活介護 (介護付有料老人ホーム等)

老人ホームなどに入り、施設の人が食事・お風呂・トイレなどのお手伝いをします。短い期間だけ使える施設もあります。

#### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

要介護1の人	要介護2の人	要介護3の人	要介護4の人	要介護5の人
17,431円	19,586円	21,837円	23,927円	26,146円

+

食事のお金、部屋のお金、水道のお金、電気のお金、オムツのお金、髪を切るお金など
---

## 要支援 1 または 2 の人

### 介護予防特定施設入居者生活介護 (介護付有料老人ホーム等)

老人ホームなどに入り、専門の人によるサポートを受けます。

#### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

要支援1の人	要支援2の人
5,886円	10,066円

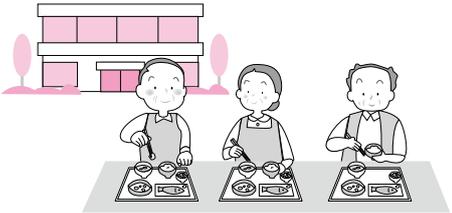
+

食事のお金、部屋のお金、水道のお金、電気のお金、オムツのお金、髪を切るお金など
---

## 要介護 1 から 5 の人 (要支援 1 または 2 の人は利用できません)

### 地域密着型特定施設入居者生活介護 (介護付有料老人ホーム等) 密着

定員 29 人以下の介護付有料老人ホームです。施設の人が食事・お風呂・トイレなどのお手伝いをします。



#### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり

要介護1の人	17,560円
要介護2の人	19,747円
要介護3の人	22,030円
要介護4の人	24,120円
要介護5の人	26,372円

+

管理費 水道のお金、電気のお金 部屋のお金	食事のお金
生活するためのお金、オムツのお金、髪を切るお金など	

● 1 支払うお金の目安は、1割負担の人が払うお金を例にしています。  
● 2 サービスの料金が変わる場合があります。  
密着 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

# 施設のサービス

要介護3から5の人（要支援1または2の人は利用できません。）  
 要介護1または2の人は、特例入所制度があります。（詳しくは下を見てください）

## 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

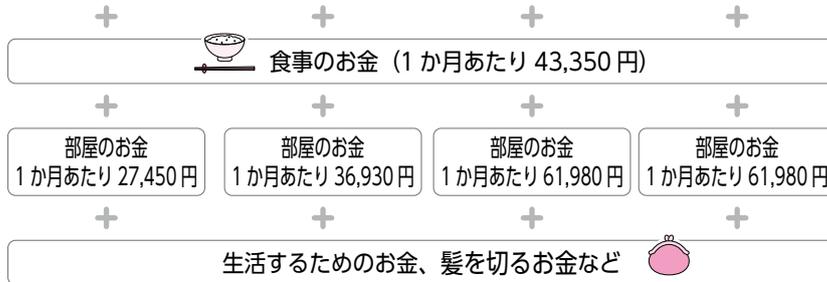
施設の人がお風呂やトイレ、食事などの身の回りの世話や、体を動かす運動などを手伝います。

## 地域密着型介護老人福祉施設 密着 入所者生活介護

定員29人以下の特別養護老人ホームです。施設の人がお風呂やトイレ、食事などの身の回りの世話や、体を動かす運動などを手伝います。

### <自分で払うお金の目安>

1か月あたり	【介護老人福祉施設】 2人以上の部屋	【介護老人福祉施設】 リビングなしの個室	【介護老人福祉施設】 リビングありの個室	【地域密着型老人福祉施設】 リビングありの個室
要介護1の人	18,943円	18,943円	21,548円	21,934円
要介護2の人	21,194円	21,194円	23,799円	24,217円
要介護3の人	23,542円	23,542円	26,211円	26,629円
要介護4の人	25,793円	25,793円	28,494円	28,977円
要介護5の人	28,012円	28,012円	30,713円	31,228円



- ◇ 利用するサービスによって料金が変わります。
- ◇ オムツのお金は、介護のサービスに含まれます。
- ※ 食事のお金や部屋のお金は、目安です。詳しくは、施設に聞いてください。(35ページを見ます)
- ※ 収入の少ない人は、食事のお金や部屋のお金が安くなることがあります。(35ページ、38ページを見ます)

- 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。
  - 2 サービスの料金が変わる場合があります。
- 密着 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

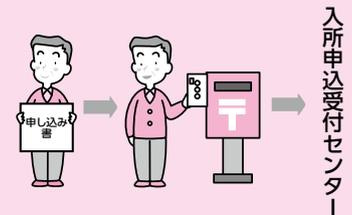
### 特例入所制度について

特別養護老人ホームは、要介護3以上の人が入ることができます。  
 下にあてはまる人は、要介護1または2でも入ることができます。

- ア 認知症のため、家で生活するのが難しい。
  - イ 知的障害（知能が低く生活に困ることがある）・精神障害（考えや感情が安定しない）のため、家で生活するのが難しい。
  - ウ 家族などから殴られたりして、心と体が傷ついている。
  - エ 家族や周りの人からの助けがなく、家で生活するのが難しい。
  - オ 上のアからエ以外の理由があり、家で生活するのが難しい。
- 要介護1または2の人で、施設に入りたい人は、申し込み書を出してください。

### 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の申し込み方法

申し込みは、「入所申込受付センター」で受け付けます。  
 区役所高齢・障害支援課、地域ケアプラザ、各特別養護老人ホーム、健康福祉局高齢施設課などで配る申し込み書を、下の住所へ送ります。  
**〈申し込み先〉** 〒233-0002 港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー 14階  
**特別養護老人ホーム入所申込受付センター（高齢者施設・住まいの相談センター内）**  
 電話 045-840-5817 FAX 045-840-5816



### 高齢者施設・住まいの相談センター

施設と住まいの相談ができる窓口（高齢者施設・住まいの相談センター）があります。専門の人があなたの相談を聞きます。施設のことを詳しく教えてくれます。

- ◇相談ができる窓口……………港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー 14階  
 電話 045-342-8866 FAX 045-840-5816
- ◇相談できる時間（予約が必要です）……月曜日から金曜日 9:00 から 17:00（土曜日、日曜日、祝日、12/29 から 1/3 は休みです）  
 ※土曜日に相談できる場合もあります
- ◇施設の情報……………特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・グループホーム・軽費老人ホームなど

利用できるサービス

要介護 1 から 5 の人 (要支援 1 または 2 の人は利用できません)

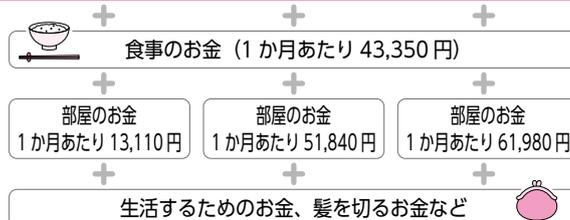
介護老人保健施設

体を動かす練習をして、自宅で生活ができるようにします。  
入院が必要なときは、病院を探します。



<自分で払うお金の目安>

1 か月あたり	2人以上の部屋	リビングなしの個室	リビングありの個室
要介護 1 の人	25,503 円	23,059 円	25,793 円
要介護 2 の人	27,111 円	24,538 円	27,272 円
要介護 3 の人	29,202 円	26,629 円	29,362 円
要介護 4 の人	30,906 円	28,398 円	31,131 円
要介護 5 の人	32,546 円	29,974 円	32,739 円



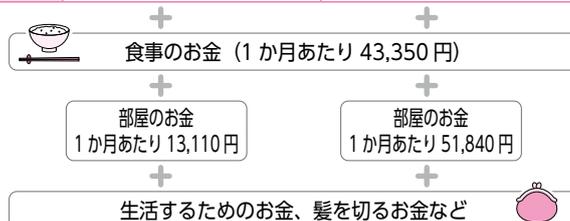
介護医療院

介護と医療を受けられる、高齢者向けの施設です。



<自分で払うお金の目安> I 型

1 か月あたり	2人以上の部屋	リビングなしの個室
要介護 1 の人	26,790 円	23,188 円
要介護 2 の人	30,327 円	26,758 円
要介護 3 の人	38,014 円	34,412 円
要介護 4 の人	41,262 円	37,692 円
要介護 5 の人	44,220 円	40,618 円



- ◇利用するサービスによって料金が変わります。
- ◇オムツのお金は、介護のサービスに含まれます。
- ※食事のお金や部屋のお金は、目安です。詳しくは、施設に聞いてください。(35 ページを見ます)
- ※収入の少ない人は、食事のお金や部屋のお金が安くなる場合があります。(35 ページ、38 ページを見ます)

介護老人保健施設と介護医療院の申し込み方法

それぞれの施設にある申し込み書を手に入れます。直接、その施設に申し込みます。

入りたい施設へ相談

サービスの説明を聞きます



申し込み



契約



- 1 支払うお金の目安は、1 割負担の人が払うお金を例にしています。
- 2 サービスの料金が変わる場合があります。

**密着** 地域密着型サービス…地域密着型サービスは、市民が利用できるサービスです。

# サービスを利用する人が払うお金

## 介護サービスを利用したときは、お金を支払います※。

サービス費用のほかに食事のお金・部屋のお金がかかります。食事のお金・部屋のお金は施設によって異なります。

①居宅サービス ②地域密着型サービス を利用したとき（要支援1または2の人、要介護1から5の人と同じです）				
訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護 訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導など	サービスのお金			
通所介護 通所リハビリテーション など	サービスのお金	食事のお金 		生活するためのお金 
短期入所生活介護 短期入所療養介護（ショートステイ）	サービスのお金	食事のお金 	部屋のお金 	生活するためのお金 （髪を切るお金など）※ 
小規模多機能型居宅介護 認知症対応型共同生活介護 など	サービスのお金	食事のお金 	部屋のお金 	生活するためのお金 
③施設サービスを利用したとき （介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）は要介護3以上の人、その他のサービスは要介護1から5の人が対象です）				
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	サービスのお金	食事のお金 	部屋のお金 	生活するためのお金 （髪を切るお金など）※ 

※ショートステイと施設サービスは、オムツのお金はかかりません。

## 特別なサービスを受けると、お金がかかります。

- 特別なサービスを受けると、お金がかかります。  
（たとえば）介護保険でしてもらえないことや、自分のケアプランに書いてないことを頼むときなど  
（介護保険のサービス以外は、利用する人が全てのお金を出してサービスを受けます）

\* 利用者が負担する割合については 31 ページを見てください。

## ユニット型特別養護老人ホーム施設居住費助成

ユニット型特別養護老人ホームに入る人のために、お金が少し安くなる制度があります。詳しいことは横浜市のホームページを見てください。

<対象のサービス> 特別養護老人ホーム

対象となる人	安くなる内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険料の保険料段階が第5段階から第7段階の人</li> <li>持っているお金が500万円以下の人。夫婦の場合は、2人の持っているお金の合計が1,500万円以下</li> </ul> ※上の2つにあてはまること	ユニット型特別養護老人ホームの居住費（部屋のお金）が1日あたり696円安くなります。

利用できるサービス／サービスを利用する人が払うお金

## サービスを利用する人が払うお金 .....

第1号被保険者（65歳以上）のうち、お金を多くもらっている人は、2割または3割を支払います。ただし、毎月払うお金には上限※があります。

※上限については34ページの「自己負担の上限額（月額）」をご覧ください。

### ●利用者が負担する割合

下の表をご覧ください。

割合	めやす
1割	<p>下の①から⑥のどれかに当てはまる人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①市民税非課税の人</li> <li>②合計所得金額（※1）が160万円未満の人</li> <li>③合計所得金額が160万円以上で、アまたはイに当てはまる人 <ul style="list-style-type: none"> <li>ア. 家に65歳以上の人数が1人の場合、「公的年金等収入額（※2）+その他の合計所得金額（※3）」が280万円未満</li> <li>イ. 家に65歳以上の人数が2人以上の場合、その人たちの「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が346万円未満</li> </ul> </li> <li>④生活保護を受けている人</li> <li>⑤2000年4月1日より前から、特別養護老人ホームにいる人</li> <li>⑥第2号被保険者（40歳から64歳の人）</li> </ul>
2割	<p>下の①または②に当てはまる人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①1割に当てはまらない人のうち、合計所得金額が220万円未満</li> <li>②合計所得金額が220万円以上で、アまたはイに当てはまる人 <ul style="list-style-type: none"> <li>ア. 家に65歳以上の人数が1人の場合、「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が280万円以上340万円未満</li> <li>イ. 家に65歳以上の人数が2人以上の場合、その人たちの「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が346万円以上463万円未満</li> </ul> </li> </ul>
3割	<p>合計所得金額が220万円以上で、アまたはイに当てはまる人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ア. 家に65歳以上の人数が1人の場合、「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が340万円以上</li> <li>イ. 家に65歳以上の人数が2人以上の場合、その人たちの「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が463万円以上</li> </ul>

※1 合計所得金額…前年1年間の収入から、税金を計算するために必要な調整をした後の金額です。

※2 公的年金等収入額…7ページ「保険料について」の※2をご覧ください。

※3 その他の合計所得金額…7ページ「保険料について」の※3をご覧ください。

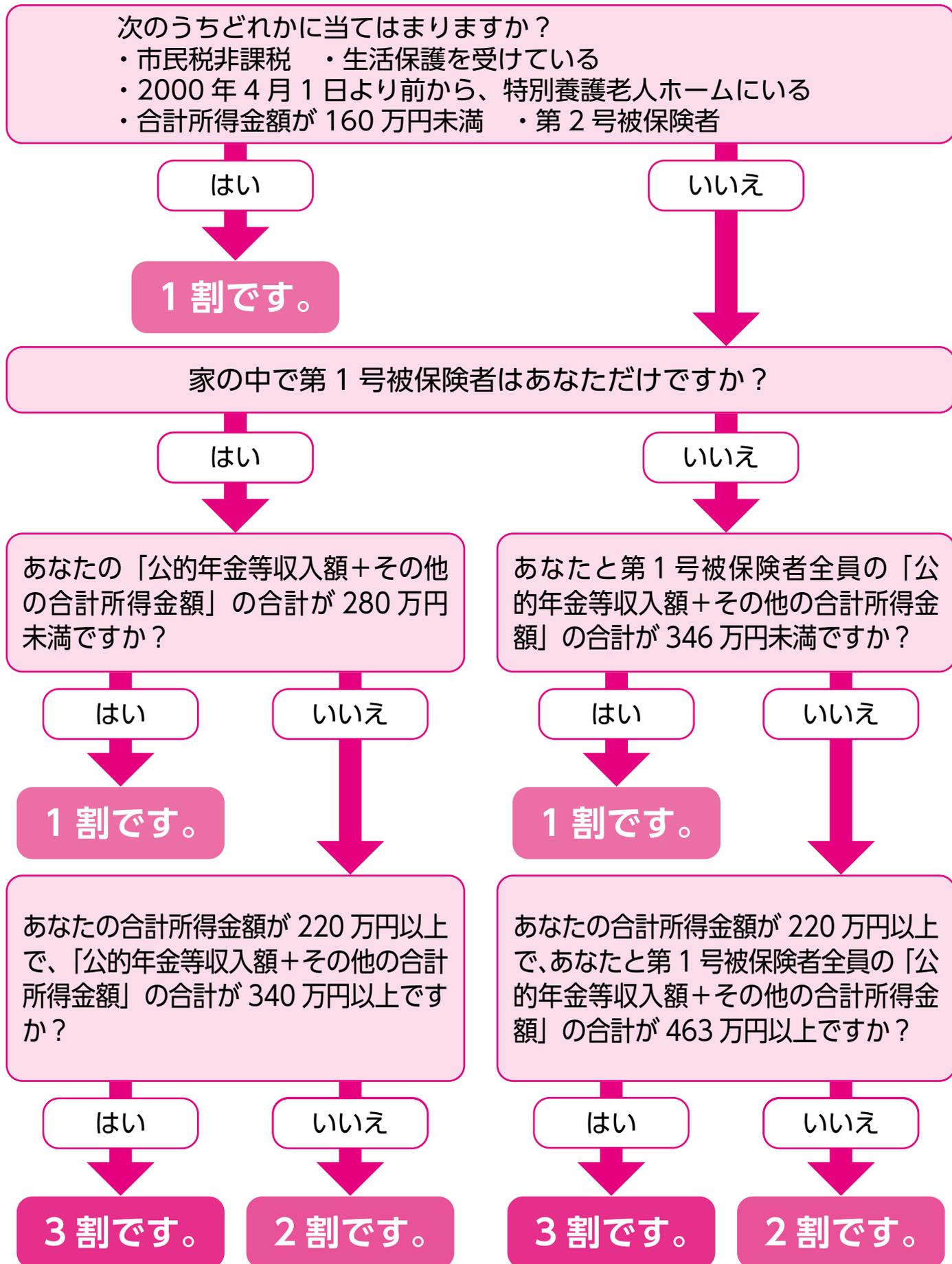
### ●介護保険負担割合証（負担割合証）

介護サービスを利用するときは、介護保険証と負担割合証（自分の負担額がわかる書類）を施設に持っていきます。



まいとし がつついたち かいご ひよう ふたん わりあい み  
毎年8月1日に、介護サービス費用を負担する割合を見なおします。

※家族の状況や収入などによって決まります。



サービスを利用する人が払うお金

## 交通事故にあったとき

### ●交通事故にあったときは、すぐに手続きをしてください

事故などでケガをして介護サービスを利用する場合は、「第三者の行為に係る届出書」を必ず出してください。

手続きには、警察が出す書類が必要です。早めに区役所保険年金課に連絡します。

### ●介護のお金は相手が払います

事故などでケガをして介護が必要になったときは、相手がお金を払います。

横浜市の介護サービスを利用した場合、ケガをした人が「第三者の行為に係る届出書」を出すと、横浜市が事故を起こした相手にお金を請求します。

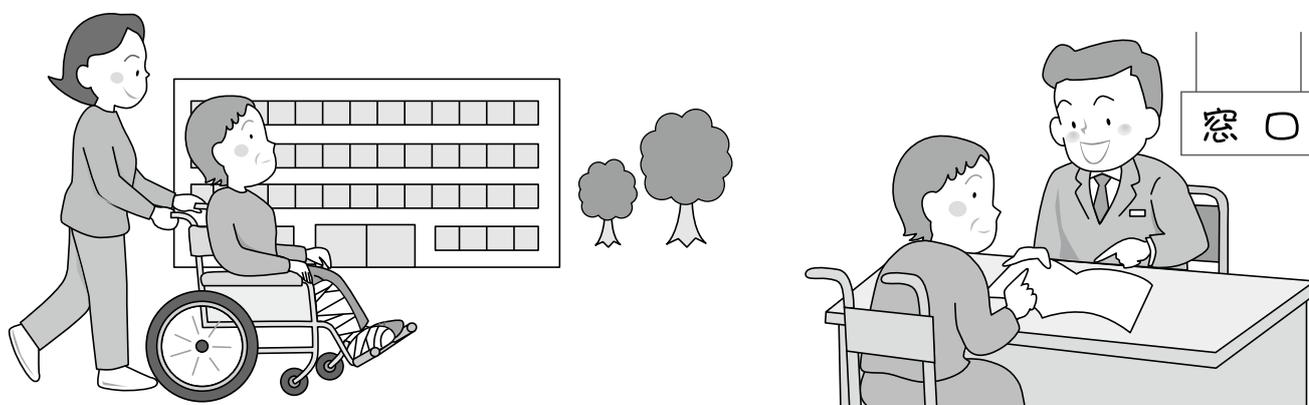
### ●もし示談（話し合い）をしてしまうと・・・

話し合いで解決すると、後で相手からお金を請求できなくなります。

話し合いをした後に利用した介護サービスについて

- ①横浜市が介護のお金を支払った場合：そのお金を横浜市に返す必要があります。
- ②横浜市が介護のお金を支払っていない場合：自分で全てのお金を支払います。

話し合いで簡単に決めてしまうと、後で大変なことになります。注意してください。話し合いで解決するときは、前もって区役所の保険年金課に連絡してください。



ひょう やす  
費用が安くなります 高額介護サービス費など

●内容

1 か月にかかった介護サービスの料金が、一定の金額（下の表を見ます）を超えると、区役所に申し込むと一部のお金（高額介護サービス費など）が戻ります。

介護サービスの料金とは、保険対象である介護サービス費用の 1 割（お金を多くもらっている人は 2 割または 3 割）の金額をさします。

※ 高額介護サービス費に当てはまらないもの  
介護や生活をサポートするサービスの一部、施設での食事のお金・部屋のお金、介護の道具のお金、家を作りかえるお金

●利用のながれ

高額介護サービス費をもらうには、区役所に申し込んでください。  
2 回目以降のお金をもらう時は、最初に決めた口座に振り込まれます。

●介護が必要な人が家族に複数いるとき、家族みんなが支払ったお金を合わせて、決められた金額を超えたら、お金が戻ってきます。  
計算式は下をみてください。

$$(\text{家族の利用者負担額} - \text{家族の自己負担の上限額}) \times \frac{\text{本人の自己負担額}}{\text{家族の利用者負担額}}$$

例 1 家族に要介護者（要支援者）が 1 名いる場合

●ひとり暮らしをしている ●自己負担の上限額が 24,600 円 ●1 か月に 30,000 円支払った

計算方法  $\frac{\text{本人の自己負担額} - \text{本人の自己負担上限額}}{\text{本人の自己負担額}} = \text{高額介護サービス費}$   
 $\frac{30,000 \text{ 円} - 24,600 \text{ 円}}{30,000 \text{ 円}} = 5,400 \text{ 円}$

例 2 家族に要介護者（要支援者）が 2 名以上いる場合

●夫婦 2 人とも市民税非課税世帯（家族の自己負担上限額 :24,600 円）  
●1 か月に夫が 30,000 円、妻が 10,000 円を支払った

1 夫の高額介護サービス費

$$\{(30,000 \text{ 円} + 10,000 \text{ 円}) - 24,600 \text{ 円}\} \times \frac{30,000 \text{ 円}}{30,000 \text{ 円} + 10,000 \text{ 円}} = 11,550 \text{ 円}$$

2 妻の高額介護サービス費

$$\{(30,000 \text{ 円} + 10,000 \text{ 円}) - 24,600 \text{ 円}\} \times \frac{10,000 \text{ 円}}{30,000 \text{ 円} + 10,000 \text{ 円}} = 3,850 \text{ 円}$$

※介護予防・生活支援のサービスを使うと、お金の計算が変わる場合があります。

自己負担の上限額（月額）

所得の区分	上限額（月額）※ 1
現役並み所得者Ⅲ（課税所得 690 万円以上）がいる世帯の人	140,100 円（世帯）
現役並み所得者Ⅱ（課税所得 380 万円以上 690 万円未満）がいる世帯の人	93,000 円（世帯）
世帯のだれかが市民税を払っている。または、現役並み所得者Ⅰ（課税所得 380 万円未満）がいる世帯の人	44,400 円（世帯）
世帯の全員が市民税を払わなくてよい人	24,600 円（世帯）
・ 老齢福祉年金をもらっている人 ・ 前年の「公的年金等収入額※ 2」と「その他の合計所得金額※ 3」の合計が年間 80 万円以下の人	24,600 円（世帯） 15,000 円（個人）
生活保護を受けている人※ 4	15,000 円（個人）

※ 1 「世帯」とは、家族みんなが介護サービスを使ったときにかかるお金の合計の上限額のこと。「個人」とは、あなたが介護サービスを使ったときにかかるお金の合計の上限額のこと。

※ 2 7 ページ「保険料について」の※ 2 を見てください

※ 3 7 ページ「保険料について」の※ 3 を見てください

※ 4 上限額を 15,000 円に減額したことにより生活保護の対象とならない人は、世帯で 15,000 円になります。

# サービスを利用する人が払うお金

## 食事のお金・部屋のお金の支払いを少なくする〈介護保険負担限度額認定証〉

### ●内容

施設での食事のお金や部屋のお金は、全部自分で払います。収入が少ない人は、支払いが少なくなります。

### ●利用の流れ

- ①区役所保険年金課へ申し込みます。
- ②「介護保険負担限度額認定証」をもらいます。
- ③「介護保険負担限度額認定証」を施設に見せると、食事のお金・部屋のお金が少なくなります。下の表の「負担限度額（日額）」を見ます。

#### 【負担限度額認定の申し込みに必要なもの】

- ・あなたと夫や妻の預貯金通帳
- ・介護保険証

### ●対象となるサービス

- 施設サービス（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院）
- （介護予防）短期入所生活介護 ●（介護予防）短期入所療養介護

### 負担限度額（1日あたりに支払うお金）

段階	対象の人	部屋のお金				食事のお金		
		2人以上の部屋	リビングなしの個室 (特養等)	老健・介護医療院等	リビングありの2人以上の部屋	リビングありの個室	施設入所 (施設に入る)	短期入所 (短い日にちだけ施設に入る)
第1段階	・生活保護をもらっている人 ・市民税非課税世帯（横浜市に税金を支払わなくてよい人）（※1）で、高齢福祉年金をもらっていて、本人の預貯金（※2）の合計額が1,000万円（夫か妻がいる場合は、夫婦の合計額が2,000万円）以下の人	0円	(2024年7月まで) 320円 (2024年8月から) 380円	(2024年7月まで) 490円 (2024年8月から) 550円	(2024年7月まで) 490円 (2024年8月から) 550円	(2024年7月まで) 820円 (2024年8月から) 880円	300円	300円
第2段階	市民税非課税世帯（横浜市に税金を支払わなくてよい人）で、本人の「公的年金等収入額と非課税年金収入額とその他の合計所得金額（※3）」の合計が1年間80万円以下で、本人の預貯金の合計額が650万円（夫か妻がいる場合は、夫婦の合計額が1,650万円）以下の人	(2024年7月まで) 370円 (2024年8月から) 430円	(2024年7月まで) 420円 (2024年8月から) 480円	(2024年7月まで) 490円 (2024年8月から) 550円	(2024年7月まで) 490円 (2024年8月から) 550円	(2024年7月まで) 820円 (2024年8月から) 880円	390円	600円
第3段階 ①	市民税非課税世帯（横浜市に税金を支払わなくてよい人）で、本人の「公的年金等収入額と非課税年金収入額とその他の合計所得金額」の合計が1年間80万円を超えて120万円以下で、本人の預貯金の合計額が550万円（夫か妻がいる場合は、夫婦の合計額が1,550万円）以下の人	(2024年7月まで) 370円 (2024年8月から) 430円	(2024年7月まで) 820円 (2024年8月から) 880円	(2024年7月まで) 1,310円 (2024年8月から) 1,370円	(2024年7月まで) 1,310円 (2024年8月から) 1,370円	(2024年7月まで) 1,310円 (2024年8月から) 1,370円	650円	1,000円
第3段階 ②	市民税非課税世帯（横浜市に税金を支払わなくてよい人）で、本人の「公的年金等収入額と非課税年金収入額とその他の合計所得金額」の合計が1年間120万円を超えて、本人の預貯金の合計額が500万円（夫か妻がいる場合は、夫婦の合計額が1,500万円）以下の人	(2024年7月まで) 370円 (2024年8月から) 430円	(2024年7月まで) 820円 (2024年8月から) 880円	(2024年7月まで) 1,310円 (2024年8月から) 1,370円	(2024年7月まで) 1,310円 (2024年8月から) 1,370円	(2024年7月まで) 1,310円 (2024年8月から) 1,370円	1,360円	1,300円
第4段階	上に書いてある以外の人	・1日あたりに支払うお金は決められていません。 ・食事のお金や部屋のお金は施設との契約（決まり）によって決まります。						

※1…世帯とは市役所の住民基本台帳に登録してある本人とその家族など（夫か妻が別の世帯にいる場合、その夫か妻を含めます。）

※2…預貯金 第2号被保険者はこの段階に関わらず1,000万円（夫か妻がいる場合は2,000万円）以下

※3 その他の合計所得金額…7ページ「保険料について」の※3を見てください。

### 国の定める基準費用額（1日あたりに負担するお金）

部屋のお金	2024年7月まで		2024年8月から		食事のお金
	(特養等)	(老健・医療院等)	(特養等)	(老健・医療院等)	
2人以上の部屋	855円	377円	915円	437円	1,445円
リビングなしの個室	1,171円	1,668円	1,231円	1,728円	
リビングありの2人以上の部屋	1,668円	2,006円	1,728円	2,066円	
リビングありの個室	1,668円	2,006円	1,728円	2,066円	

**●負担限度額第4段階の人の特例〈横浜市に税金を支払っている人の、食事のお金・部屋のお金の支払いを少なくします〉**

2人以上の世帯(※1)において、介護保険施設または地域密着型介護老人福祉施設へ入り(ショートステイは対象ではありません)、下の表の条件をすべて満たす場合には、区役所へ申し込めば第3段階②の負担限度額の支払いになります。詳しくは区役所保険年金課に聞いてください。

支払いを少なくするための条件	内容
①第4段階の食事のお金・部屋のお金を支払うこと ②世帯の公的年金等収入額(※2)とその他の合計所得金額(※3)の合計から、施設を使う人が支払うお金(食事のお金・部屋のお金など1年間に支払う予定のお金)を差し引いたお金が、80万円以下であること ③世帯の預貯金等の合計が450万円以下であること ④毎日の生活以外で使えるお金がないこと ⑤介護保険料を支払っていること	左の②になるまで、食事のお金・部屋のお金は、第3段階②のとおりです。

- ※1 世帯とは夫か妻が別世帯にいる場合、その夫か妻を含めます。また、施設に入ることにより世帯が分かれた場合も同一世帯とみなします。
- ※2 公的年金等収入額…7ページ「保険料について」の※2を見てください。
- ※3 その他の合計所得金額…7ページ「保険料について」の※3を見てください。

**払いすぎた食事のお金・部屋のお金を戻します**

介護保険負担限度額認定証を見せることができず、「負担限度額」を超えて、「国の定める基準費用額」を超えない金額でお金を払った場合には、区役所に申し込み、払いすぎたお金を戻してもらうことができます。詳しくは区役所保険年金課にお聞きください。

- ※「負担限度額」及び「国の定める基準費用額」については35ページの表を見てください。
- ※支払った金額が「国の定める基準費用額」を超える場合は、払いすぎたお金を戻してもらうができません。また、施設への支払いから2年を過ぎると申し込みができなくなります。

**【申し込むときに必要なもの】**

- ・介護保険証 ・食事のお金・部屋のお金の領収書(支払った証明書) ・印鑑 ・銀行の口座がわかるもの

**高額医療・高額介護合算制度**

医療保険と介護保険(※1)で1年間に払ったお金が高かった場合、お金が戻ってくる場合があります。

医療保険の窓口(※2)へ申し込む必要がありますので、入っている医療保険に話を聞いてください。

- ※1 介護予防・生活支援サービス事業を利用したときに払うお金の一部も対象となります。
- ※2 国民健康保険または後期高齢者医療制度に入っている人は、窓口が区役所保険年金課になります。

**高額医療・高額介護合算制度における世帯が支払うお金**

8月1日から翌年7月31日の12か月間の合計

所得の区分	前の年にもらった給料や年金などの収入から必要な費用を引いたもの	国民健康保険に入っている70歳までの人	所得の区分	国民健康保険に入っている70～74歳の人	後期高齢者医療制度に入っている人
ア	901万円超	212万円	現役並み所得者Ⅲ	212万円	
イ	600万円超 901万円以下	141万円	現役並み所得者Ⅱ	141万円	
ウ	210万円超 600万円以下	67万円	現役並み所得者Ⅰ	67万円	
エ	210万円以下	60万円	一般	56万円	
オ	市民税非課税世帯(横浜市に税金を支払わなくてよい人)	34万円	低所得者Ⅱ	31万円	
			低所得者Ⅰ	19万円	

- 所得の区分と、自己負担額については、あなたが入っている医療保険の窓口に聞いてください。
- 同じ世帯で、それぞれ違う医療保険に入っている場合は、合わせて計算できません。
- 被用者保険(会社などで働いているときに入る健康保険)に入っている人は、入っている健康保険に聞いてください。
- 低所得者Ⅰ区分の世帯で、介護サービス費を使う人が2人以上いる場合、医療保険からの支給は上の表のように計算され、介護保険からの支給は「世帯で31万円」で計算されます。

# サービスを利用する人が払うお金 .....

## ほか り ようしゃ ふ たん へ その他、利用者の負担が減ります

### 介護サービス自己負担助成（横浜市の制度です）

#### ●内容

要介護（要支援）認定を受けており、収入が低い人は、在宅サービスやグループホームを利用するときのお金が安くなることがあります。特別養護老人ホームなどの部屋のお金も安くなります。詳しくは、区役所保険年金課に聞いてください。

#### ●利用のながれ

この制度を利用するためには、区役所に申し込んで、「助成証」をもらってください。助成証をサービス事業者に見せると、支払うお金が安くなります。

#### ●在宅サービスのお金が安くなります

##### 〈対象のサービス〉

訪問介護	(介護予防) 短期入所生活介護	定期巡回・随時対応型訪問介護看護
(介護予防) 訪問入浴介護	(介護予防) 短期入所療養介護	看護小規模多機能型居宅介護
(介護予防) 訪問看護	特定施設入居者生活介護※1※3	総合事業による訪問型サービス※2
(介護予防) 訪問リハビリテーション	(介護予防) 認知症対応型共同生活介護 ※1	総合事業による通所型サービス※2
通所介護※3	夜間対応型訪問介護	※1 短期利用（ショートステイ）の場合です。
(介護予防) 通所リハビリテーション	(介護予防) 認知症対応型通所介護	※2 指定の事業者によるものです。さらに、利用者が支払うお金が一定の割合に決まっている場合です。
(介護予防) 福祉用具貸与	(介護予防) 小規模多機能型居宅介護	※3 地域密着型を含みます。

##### 〈条件と内容〉

助成段階		第1段階	第2段階	第3段階
条件	収入の基準	介護保険料が第1段階の人で、生活保護を受けていない人	市民税非課税世帯（横浜市に税金を支払わなくてよい人）で、1年間の給与や年金などの収入の合計が150万円以下の人 ※2人以上の世帯の場合は、上に書いている条件に加え、本人以外の人、1人につき50万円を足した金額以下となる人	第2段階以外の人
	資産の基準		前年の「公的年金等収入額」と「その他の合計所得金額」の合計が1年間で80万円以下の人	
内容		支払うお金を3%と少なくする それでも支払うお金が4,500円を超える場合にその超えた部分のお金がもらえます。	支払うお金を5%と少なくする それでも支払うお金が7,500円を超える場合にその超えた部分のお金がもらえます。	支払うお金を5%と少なくする それでも支払うお金が12,300円を超える場合にその超えた部分のお金がもらえます。

※世帯とは、一緒に住んでいる家族のことです。住民登録は別でも一緒に生活している場合は、1つの世帯とみなされることがあります。

※1 7ページ「保険料について」の※2を見てください。

※2 7ページ「保険料について」の※3を見てください。

## ●グループホームのお金が安くなります

〈対象のサービス〉 (介護予防) 認知症対応型共同生活介護※ ※短期利用 (ショートステイ) はのぞきます。  
 〈条件と内容〉

助成段階		第1段階	第2段階	第3段階
条件	収入の基準	介護保険料が第1段階の人で、生活保護を受けていない人	市民税非課税世帯 (横浜市に税金を支払わなくてよい人) で、1年間の給与や年金などの収入の合計が150万円以下の人 ※2人以上の世帯の場合は、上に書いている条件に加え、本人以外の人、1人につき50万円を足した金額以下となる人	第2段階以外の人
	資産の基準	お金や有価証券などが350万円以下 (2人以上の場合は、本人以外の人、1人につき100万円を足した金額以下) 住んでいる家以外の土地や建物を持っていないこと		
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3か月以上、横浜市に住んでいること</li> <li>・家族に養われていないこと</li> </ul>		
内容		<b>支払うお金を5%と少なくする</b> それでも支払うお金が7,500円を超える場合にその超えた部分のお金がもらえます。 家賃・食事・電気・水道・ガスのお金について、1か月55,000円までお金がもらえます。		<b>支払うお金を5%と少なくする</b> それでも支払うお金が12,300円を超える場合にその超えた部分のお金がもらえます。 家賃・食事・電気・水道・ガスのお金について、1か月30,000円までお金がもらえます。

※1 7ページ「保険料について」の※2を見てください。 ※2 7ページ「保険料について」の※3を見てください。

## ●施設を使うお金が安くなります

〈対象のサービス〉 施設サービス [介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院]、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、(介護予防) 短期入所生活介護、(介護予防) 短期入所療養介護

〈条件と内容〉

助成段階		第1段階	第2段階
条件	収入の基準	介護保険料が第1段階の人で生活保護を受けていない人で、1年間の給与や年金などの収入の合計が50万円以下の人 ※2人以上の世帯の場合は、上に書いている条件に加え、本人以外の人、1人につき50万円を足した金額以下となる人	市民税非課税世帯 (横浜市に税金を支払わなくてよい人) で、1年間の給与や年金などの収入の合計が50万円以下の人
	資産の基準	お金や有価証券などが350万円以下 (2人以上の場合は、本人以外の人、1人につき100万円を足した金額以下) 住んでいる家以外の土地や建物を持っていないこと	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険負担限度額認定 (第1・第2段階) を受けていること</li> <li>・家族に養われていないこと</li> </ul>	
内容		リビングありの個室を利用すると、1日につき165円もらえます。	

サービスを利用する人が払うお金

## 社会福祉法人による利用者負担軽減

社会福祉法人のサービスを利用する人は、利用するお金が少なくなることがあります。  
 詳しくは健康福祉局高齢施設課 (電話 045-671-4901) に聞いてください。

〈対象のサービス※1〉

特別養護老人ホーム※2	通所介護※2	(介護予防) 短期入所生活介護
訪問介護	(介護予防) 認知症対応型通所介護	(介護予防) 小規模多機能型居宅介護
夜間対応型訪問介護	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	看護小規模多機能型居宅介護
第1号訪問事業のうち旧介護予防訪問介護に相当する事業※3		第1号通所事業のうち旧介護予防通所介護に相当する事業※3

※1 利用するお金が少なくなるサービスもあります。 ※2 地域密着型を含みます。 ※3 支払うお金の割合が保険給付と同じものに限りません。

〈条件と内容〉

条件	内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民税非課税世帯 (横浜市に税金を支払わなくてよい人)</li> <li>・1年間の給与や年金などの収入の合計…1人暮らしの人は、1年間で150万円以下 (2人以上の世帯の場合は、本人以外の人、1人につき50万円を足した金額以下となる人)</li> <li>・資産…1人暮らしの人は、お金や有価証券などが350万円以下 (2人以上の場合は、本人以外の人、1人につき100万円を足した金額以下)</li> <li>…住んでいる家以外の土地や建物を持っていないこと</li> <li>・家族に養われていないこと</li> <li>・介護保険料をきちんと支払っていること</li> <li>※上の条件、全部にあてはまる人</li> </ul>	利用する人が支払うお金 (介護サービス費の10%、食事のお金、部屋のお金) の25%または50%が少なくなります。 ※介護保険負担限度額認定証を持っていないと、特別養護老人ホーム・短期入所生活介護などの食事のお金、部屋のお金は少なくなりません。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活保護を受けている人</li> </ul>	特別養護老人ホームなどの部屋のお金は必要ありません。

# 介護保険サービスとは別のサービス

介護保険サービスとは別のサービスを使うこともできます。区役所の障害支援課や地域包括支援センターに聞いてください。

じぶん いえ せいかつ こうれいしゃ しえん

## 自分の家で生活する高齢者の支援

介護保険サービスとは別に、次のサービスを使うことができます。

### あんしん電話（通報装置）の取り付け

ひとりで暮らしている高齢者が困ったときに、すぐに連絡できるような装置を電話機に取り付けます。収入のある人は、1か月に650円がかかります。

### 食事を届けるサービス

ひとりで暮らしている高齢者で、必要と認められた人には1日1食、週5日食事を届けます。お金がかかります。

※利用する場合は、ケアマネジャーや、地域包括支援センターに相談してください。

### 紙おむつを届けるサービス

生活保護を受けている人や住民税を支払わなくてもよい家庭で、介護が必要な人がいる場合、紙おむつを無料で届けます。

生活保護を受けている人は無料ですが、収入のある人はお金がかかります。

### 髪を切るサービス

65歳以上の要介護4または5の人の家に行って、髪を切るサービスです。1年間に6回まで利用できます。お金（1回2,000円）がかかります。

じりつ たす

## 自立を助けるサービス

助けがあれば自立した生活ができる高齢者は、下のサービスを使うこともできます。

### 生活支援ショートステイ（短期入所）

横浜市に住む65歳以上の人で、介護が必要になったとき、少しの間、施設で生活できます。家族に頼れない人や、ひとり暮らしが難しい人が対象です。施設を利用するにはお金がかかります。

### 健康についてアドバイスするサービス

健康に不安がある人が、自宅で保健師や看護師に相談できます。

### 歯医者が家に行くサービス

体が不自由で歯医者に行けない人が、自宅で歯の治療を受けられるサービスです。

問い合わせ先：横浜市歯科医師会 電話 0120-814-594

## にんちしょう こうれいしゃ 認知症の高齢者へのサービス

### もの忘れの検査

50歳を超える人は、もの忘れの検査を無料で受けられます。  
認知症の疑いがある人には、専門の病院を教えます。

### もの忘れの相談

認知症の人やその家族が、専門の医師や保健師に相談できます。

### 横浜市認知症高齢者等 SOS ネットワーク

認知症の人が迷子になったとき、できるだけ早く発見するための仕組みです。  
迷子になってもすぐに誰かわかるよう、本人の見た目や特徴を登録します。

### よこはま認知症コールセンター

認知症のことで悩んでいる人やその家族が、専門の人に電話で相談できます。

電話 045-662-7833 火曜日・木曜日・金曜日（午前10時から午後4時）

祝日と12/29から1/3は休みです。

### 横浜市認知症疾患医療センター

下に書いてある病院は、認知症の専門病院です。

病院名/住所	相談室名/電話番号	受付時間など
済生会横浜市東部病院 鶴見区下末吉 3-6-1	療養福祉相談室 045-576-3000 (代表)	月曜日から金曜日 9:00 から 17:00
横浜市立みなと赤十字病院 中区新山下 3-12-1	認知症疾患医療センター 045-628-6761 (直通)	月曜日から金曜日 9:00 から 16:00
横浜ほうゆう病院 旭区金が谷 644-1	地域医療連携室 045-360-8787 (代表)	月曜日から土曜日 9:00 から 17:00
横浜市立大学附属病院 金沢区福浦 3-9	認知症疾患医療センター 045-787-2852 (直通)	月曜日から金曜日 9:00 から 17:00
横浜市総合保健医療センター診療所 港北区鳥山町 1735	総合相談室 045-475-0103 (直通)	月曜日から金曜日 9:00 から 17:00

病院名/住所	相談室名/電話番号	受付時間など
横浜総合病院 青葉区鉄町 2201-5	地域医療総合支援センター 045-903-7106 (直通)	月曜日から金曜日 9:00 から 17:00
横浜舞岡病院 戸塚区舞岡町 3482	医療相談室 045-822-2169 (直通)	月曜日から土曜日 9:00 から 17:00
横浜栄共済病院 栄区桂町 132	患者サポートセンター 045-891-2171 (代表)	月曜日から金曜日 9:00 から 17:00
横浜相原病院 瀬谷区阿久和南 2-3-12	認知症疾患医療センター 045-489-7600 (直通)	月曜日から金曜日 9:00 から 17:00

## 介護保険サービスとは別のサービス .....

# しょうがい ひと 障害のある人のためのサービス

障害のある人で、介護保険サービスでは対応できない場合のサービスです。

### 中途障害者地域活動センター

脳の病気で体が不自由になった人を対象に、中途障害者地域活動センターで次のことをしています。

- ①リハビリ教室事業：体を動かしたり、友達を作ったりします。
- ②活動センター事業：体を動かしたり、何かを作ったり、地域の人と交流したり、色々なことをします。

### 障害者手帳を渡します

障害の種類や程度によって、それぞれにあった手帳をもらいます。手帳をもらうと、いろいろなサポートが受けられます。

### 障害者総合支援法によるサービス

ホームヘルプ、移動介護、短期入所、グループホームなどのサービスを使うことができます。

### 高額障害福祉サービス費用の給付

65歳になるまでに、障害福祉サービスを5年間使っていた場合、条件によって、介護保険サービスの費用が安くすむことがあります。

# ほか し えん その他の支援

### ごみ出し

ごみの種類	家庭から出るごみを集めます	粗大ごみ（大型のごみ）を集めます
お手伝いの内容	自宅に行き、ごみを集めます。 ※ごみが出ていない場合は、インターホンで声をかけられます。	自宅に行き、粗大ごみを集めます。 なお、次の作業が必要な粗大ごみは集めません。 ①バラバラにしないと運べない粗大ごみ ②ほかの家具を動かさないと運べない粗大ごみ ③手では持ち運べない粗大ごみ
申し込み方法	資源循環局事務所に申し込み書を持って行きます。 ※申し込み書は資源循環局のホームページでダウンロードできます。 ※職員が自宅に行き、このサービスが使えるかどうかを確認します。	資源循環局事務所に電話などで申し込んでください。 ※このサービスが使えるかどうかを確認します。 ※受け付けてから、集めるまで日にちがかかります。 ※ごみを集める日の指定はできません。
対象の人	下にあてはまる人は、自宅までごみを集めに行きます。 ・近くの人との協力が得られない ・65歳以上の人 ・障がいがある ・介護認定を受けている	下にあてはまる人は、自宅までごみを集めに行きます。 ・近くの人との協力が得られない ・65歳以上の人 ・障がいがある ・介護認定を受けている ・妊娠している ・けがをしている

問い合わせ先：住んでいる区の資源循環局事務所

受け付け時間：月曜日から土曜日 午前8：00から午後4：45

### 郵便で選挙の投票ができる制度（2024年3月1日現在）

要介護5または重い障害がある人が対象です。

この制度を利用するには、前もって手続きが必要です。詳しくは住んでいる区の選挙管理委員会へ聞いてください。

内容 郵便で、選挙の投票ができます。

この制度を利用できる人は、限られています。

詳しくは住んでいる区の選挙管理委員会へ聞いてください。

問い合わせ先：住んでいる区の選挙管理委員会（区役所総務課 統計選挙係内）

こうきょうりょうきん みず かね そ だ い かね ぜいきん すく  
**公共料金 (水のお金・粗大ごみのお金)・税金が少なくなります**

**介護保険サービスを使っている人は、税金が少なくなることがあります。**

介護施設に入っている人、自宅に看護師さんが来る人、家事のお手伝いやデイサービスなど使っている人は、税金が少なくなることがあります。

詳しくは住んでいるところを担当する税務署に聞いてください。

**問い合わせ先：住んでいるところを担当する税務署**

**お年寄りで、体が不自由な人は税金が少なくなることがあります。**

障害者手帳を持っている人、65歳以上の人で、次の①～⑦にあてはまると、税金が少なくなります。

区分	障害者控除	特別障害者控除
対象の人	①身体障害者（3級から6級）の人 ②認知症（軽度または中度）の人 ③知的障害者（軽度または中度）の人	④身体障害者（1級または2級）の人 ⑤認知症（重度）の人 ⑥知的障害者（重度）の人 ⑦6か月以上寝たきりで、食事やトイレがひとりではできない人
所得税から差し引かれる金額	所得金額から27万円を差し引いて計算します	所得金額から40万円を差し引いて計算します
市民税・県民税から差し引かれる金額	所得金額から26万円を差し引いて計算します	所得金額から30万円を差し引いて計算します

※所得税から差し引かれる金額が75万円、市民税・県民税から差し引かれる金額が53万円になる場合があります。

**問い合わせ先：住んでいるところを担当する税務署、区役所税務課市民税担当、高齢・障害支援課に聞いてください。**

**バリアフリーの工事をすると、税金が少なくなります。**

お年寄りの人、介護が必要な人、障害のある人が住んでいる家の工事をした場合、税金が少なくなります。

工事が終わって3か月以内に区役所へ書類を出すと、固定資産税が少なくなります。

**問い合わせ先：区役所税務課家屋担当に聞いてください。**

所得税についても、少なくなることがあります。

詳しくは、住んでいるところを担当する税務署に聞いてください。

**粗大ごみが、1年間に4個まで0円で捨てられます。**

生活保護を受けている人、障害者手帳を持っている人、要介護4または要介護5の人などは、粗大ごみを1年間（4月～翌年3月）に4個まで0円で捨てることができます。詳しくは、福祉保健センターへ聞いてください。

**申し込み先：粗大ごみ受付センター**

電話 0570-200-530（自宅にある電話などの人）

電話 045-330-3953（携帯電話やIP電話などの人）

**受け付け時間：月曜日から土曜日（12/29から1/3は休みです） 午前8：30から午後5：00**

**水道のお金・下水道のお金が安くなります。**

要介護4または要介護5の人が、水道局へ申し込むと、水道のお金・下水道のお金が安くなるがあります。

条件を満たしている人だけが、料金を安くしてもらえます。

**問い合わせ先：水道局お客さまサービスセンター 電話 045-847-6262 FAX.045-848-4281**

# サービスに不満があるとき

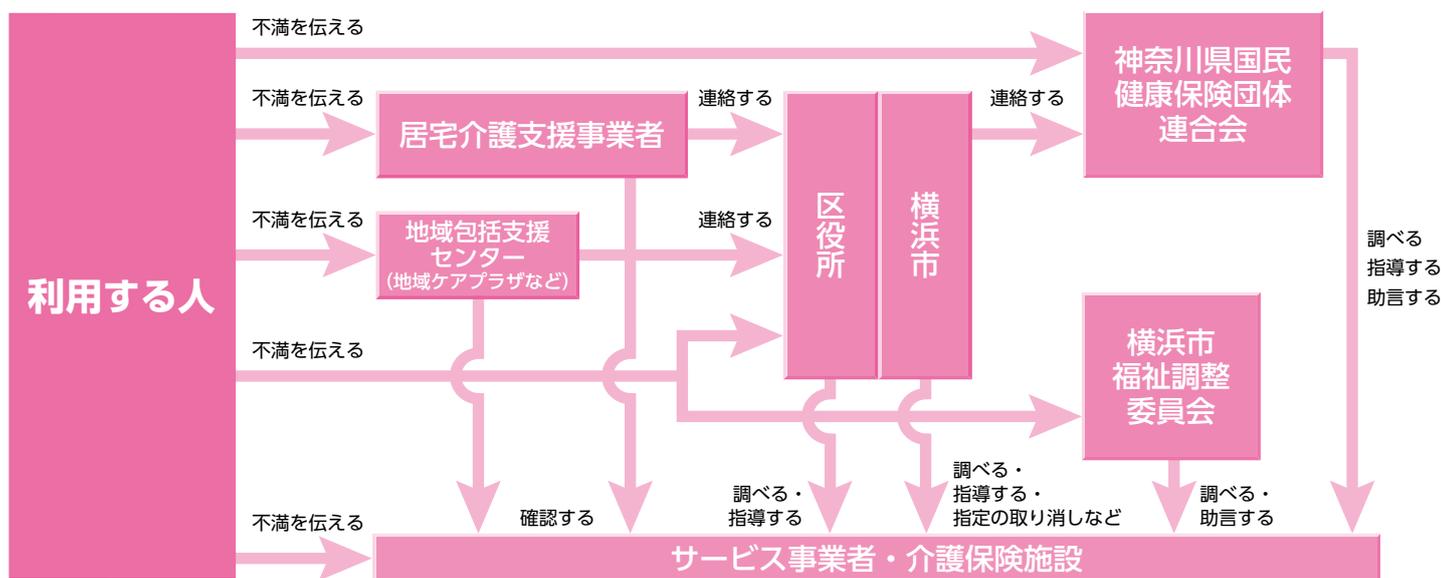
困ったことや不満に思うことがあったら、それを伝えて、直してもらうように頼むことができます。

## 1 相談するところ

サービスの内容に不満があるときは、下の①から③に相談できます。

- ①サービスを行う会社
- ②ケアマネージャー（居宅介護支援事業者）
- ③地域包括支援センター、区役所高齢・障害支援課の窓口

## サービスに不満があるときの対応（横浜市）



## 2 相談しても解決できないとき

- 相談だけでは解決できないときは、「苦情申立書」を出して、詳しく調べてほしいと頼むことができます。

問い合わせ先： 神奈川県国民健康保険団体連合会介護保険課介護苦情相談係  
電話 045-329-3447

- 横浜市福祉調整委員会でも相談ができます。

問い合わせ先： 横浜市福祉調整委員会事務局（健康福祉局相談調整課）  
電話 045-671-4045 FAX.045-681-5457

**■各区高齢・障害支援課** 要介護の認定と、サービスの利用について聞きたいとき

区	電話番号	FAX 番号	区	電話番号	FAX 番号
鶴見	045-510-1770	045-510-1897	金沢	045-788-7868	045-786-8872
神奈川	045-411-7019	045-324-3702	港北	045-540-2325	045-540-2396
西	045-320-8491	045-290-3422	緑	045-930-2315	045-930-2310
中	045-224-8163	045-222-7719	青葉	045-978-2479	045-978-2427
南	045-341-1138	045-341-1144	都筑	045-948-2313	045-948-2490
港南	045-847-8495	045-845-9809	戸塚	045-866-8452	045-881-1755
保土ヶ谷	045-334-6394	045-331-6550	栄	045-894-8547	045-893-3083
旭	045-954-6061	045-955-2675	泉	045-800-2436	045-800-2513
磯子	045-750-2494	045-750-2540	瀬谷	045-367-5714	045-364-2346

**■各区保険年金課** 介護保険の資格と、保険料について聞きたいとき

区	電話番号	FAX 番号	区	電話番号	FAX 番号
鶴見	045-510-1807	045-510-1898	金沢	045-788-7835	045-788-0328
神奈川	045-411-7124	045-322-1979	港北	045-540-2349	045-540-2355
西	045-320-8425	045-322-2183	緑	045-930-2341	045-930-2347
中	045-224-8315	045-224-8309	青葉	045-978-2335	045-978-2417
南	045-341-1126	045-341-1131	都筑	045-948-2334	045-948-2339
港南	045-847-8425	045-845-8413	戸塚	045-866-8449	045-871-5809
保土ヶ谷	045-334-6335	045-334-6334	栄	045-894-8425	045-895-0115
旭	045-954-6134	045-954-5784	泉	045-800-2425	045-800-2512
磯子	045-750-2425	045-750-2545	瀬谷	045-367-5725	045-362-2420

**■横浜市健康福祉局**

課	電話番号	FAX 番号	
介護保険課	045-671-4252	045-550-3614	介護保険の制度について
	045-671-4256	045-550-3614	要介護の認定について
	045-671-4253	045-550-3614	介護保険の資格について
	045-671-4254	045-550-3614	介護保険の保険料について
	045-671-4255	045-550-3614	介護保険の給付について
介護事業指導課	045-671-3413	045-550-3615	居宅サービス事業所の指定・更新について
	045-671-3466	045-550-3615	地域密着型サービス事業所の指定・更新・整備について
	045-671-3414	045-550-3615	
	045-671-2356	045-550-3615	居宅サービス・地域密着型サービスの監査・指導について
	045-671-3461	045-550-3615	
高齢施設課	045-671-3923	045-641-6408	特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・ショートステイについて
	045-671-4117	045-641-6408	有料老人ホームについて
高齢在宅支援課	045-671-2405	045-550-3612	介護予防・日常生活支援総合事業について
地域包括ケア推進課	045-671-3464	045-550-4096	地域包括ケアシステムについて
高齢健康福祉課	045-671-3412	045-550-3613	よこはまポジティブエイジング計画について

## フレ！フレ！フレイル予防！

いつまでも健康でいられるように、フレイルを防ぐための取り組みをしましょう。

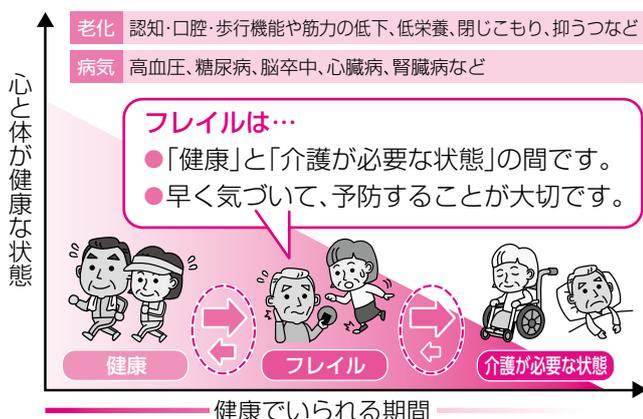
いつまでも健康で自分らしく暮らすために、健康に気をつけましょう。

フレイルを防ぐための取り組みをすると、病気になりにくく、長生きできます。



### ●フレイルとは??

体が弱くなり、介護が必要になるかもしれない状態のことです。



### 小さな変化を見逃さないことが大切です

体の変化、心の変化、生活の変化が、フレイルに関係します。



### フレイルを防ぐための取り組み 4つのポイント

次の4つを生活の中に取り入れましょう。①体を動かすこと ②口や歯を大切にすること ③人との交流を大切にすること ④栄養バランスの良い食事をとること



横浜市のフレイルを防ぐための取り組みを「フレ！フレ！フレイル予防！」と呼んでいます。

#### 体を動かすこと

健康でいるためには、今の体を大切にしましょう。

- いつまでも自分の足で歩けるように、体を動かそう！
- 毎日20～30分くらい、外を歩いて、簡単な体操もしてみよう。

#### 口や歯を大切にすること

口や歯を大切にすると、体が健康になります。

- 毎日、歯みがきをしましょう。
- 1年に数回、歯医者に行きましょう。
- 口を動かす運動をしましょう。

#### フレイルを防ぐための取り組み

#### 人との交流を大切にすること

友だちや地域の人と関わると、心も体も元気になります。

- 毎日、お出かけする。
- 週1回は誰かと会う。
- 好きなことができる活動に参加する。

#### 栄養バランスの良い食事をとること

毎日、バランスの取れた食事をしましょう。

- 1日3食、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。
- 筋肉を作るために、たんぱく質をとりましょう。

◆フレイルを防ぐための取り組みを続けよう！

住んでいる区役所や地域ケアプラザで、健康について学ぶことができます。

●学ぶ・体験する

フレイルを防ぐための方法を学ぶことができます。

●仲間と一緒に活動をする

家の近くで、体操やウォーキングをするグループに参加する。

●知識や経験を生かす

ボランティアで地域の役に立ち、自分も楽しもう。

◆フレイルを防ぐための方法をたくさん知る

健康についての情報を知りたい人は、横浜市のホームページを見てください。

フレイルを防ぐための情報を見ることができます。

横浜市ホームページ▶



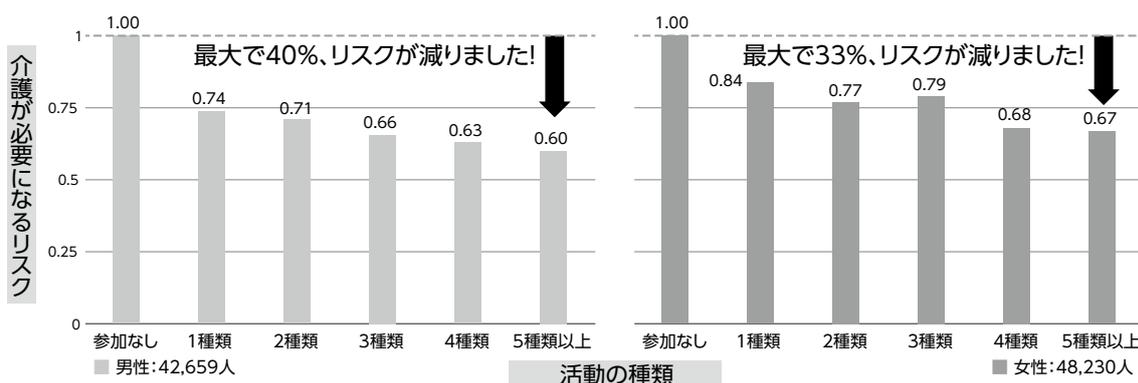
元気なうちから介護予防

いろいろな人と関わると、心も体も元気になります！

趣味やボランティアなど、いろいろなことをすると、体が健康で元気に暮らせます。

趣味やボランティアなどをすると、男性は平均で 26%～40%、女性は 16%～33%、介護が必要になるのを防げます。

※全く活動をしていない人を基準にして、活動の種類や回数によって、介護が必要になるリスクがどれくらい高くなるか、または低くなるかを調べました。



調査の対象になった人：横浜市など23の市に住む、元気なお年寄りが対象です。2013年から3年間調べました。  
出典：一般社団法人日本老年学的評価研究(JAGES)機構 Press Release No: 293-21-31

この1年間で、どんな地域の活動に参加したか

(2022年度 横浜市高齢者実態調査)

ボランティアなど地域のための活動に参加している高齢者

37.0%

健康やスポーツに関する活動に参加している高齢者

14.5%

地域活動に参加していない高齢者

57.7%