

介護保険のお知らせ

No.25 4月25日 令和5年(2023年)

立川スタイルのゼロ次予防ってどんなこと? 〆

病院帰りに薬をもらいに行ったら認知症ケアパスというパンフレットが置いてあった! 「認知症!? 他人事じゃないかも」と思って手に取ってみました。



病院の待合ロビーで名前を呼ばれるのを待っていた。ふとテレビを見ていたら、たちかわ健康体操の動画が流れていた。座ったままでもこれならできそうと思いマネしてみた。



ZERO

それ!! 健康につながっているよ!

健康的なライフスタイルは理想だけど、現実はそうはいかないこともありますよね。疲れている時や、ゆっくり考える余裕がない状況では直感的に物事を判断しがちです。例えば、筋力を保ちたいなと思っているのに、疲れているとついつい横になってしまうというように…。そこで大事なのが、「意識せずに行動できる環境!!」無意識に健康行動ができるような環境にしておけば、自然と健康につながる行動をしやすくなります。このような、私たちがそっと後押ししてくれるような、無意識に健康行動ができる環境づくりを「ゼロ次予防」と呼んでいます。無意識に目に入っているものも、実は立川スタイルの「ゼロ次予防」に見えてきませんか?

日常生活でゼロ次予防になっていることってある? 〆



春だから!

お花見がしたいなと思って、根川やオニ公園に行ってみた。いつもより長い距離を歩いたけれど、気持ちよかった。

朝日を浴びる!

朝日を浴びることでセロトニンの分泌がスタート。血圧や体温が上昇して体も脳も活動モードになっているみたい。体のモードにメリハリがつけば夜も快眠だ!



楽しくて!

友人との長電話。仲間とのカラオケや井戸端会議。楽しくて好きなことをしていたら、何だか口や顔回りの動きが良くなった。

節約のために!

最近電気代が高騰しているから節約のために夜更かしをやめてみたら、体内リズムも整って朝から元気に動けるようになった。



高齢期に関するご相談は「ほうかつ」相談センターへ

「ほうかつ」相談センターは、高齢者のみなさんの生活を、介護・医療・健康など多様な分野のネットワークで支援する地域福祉の拠点です。

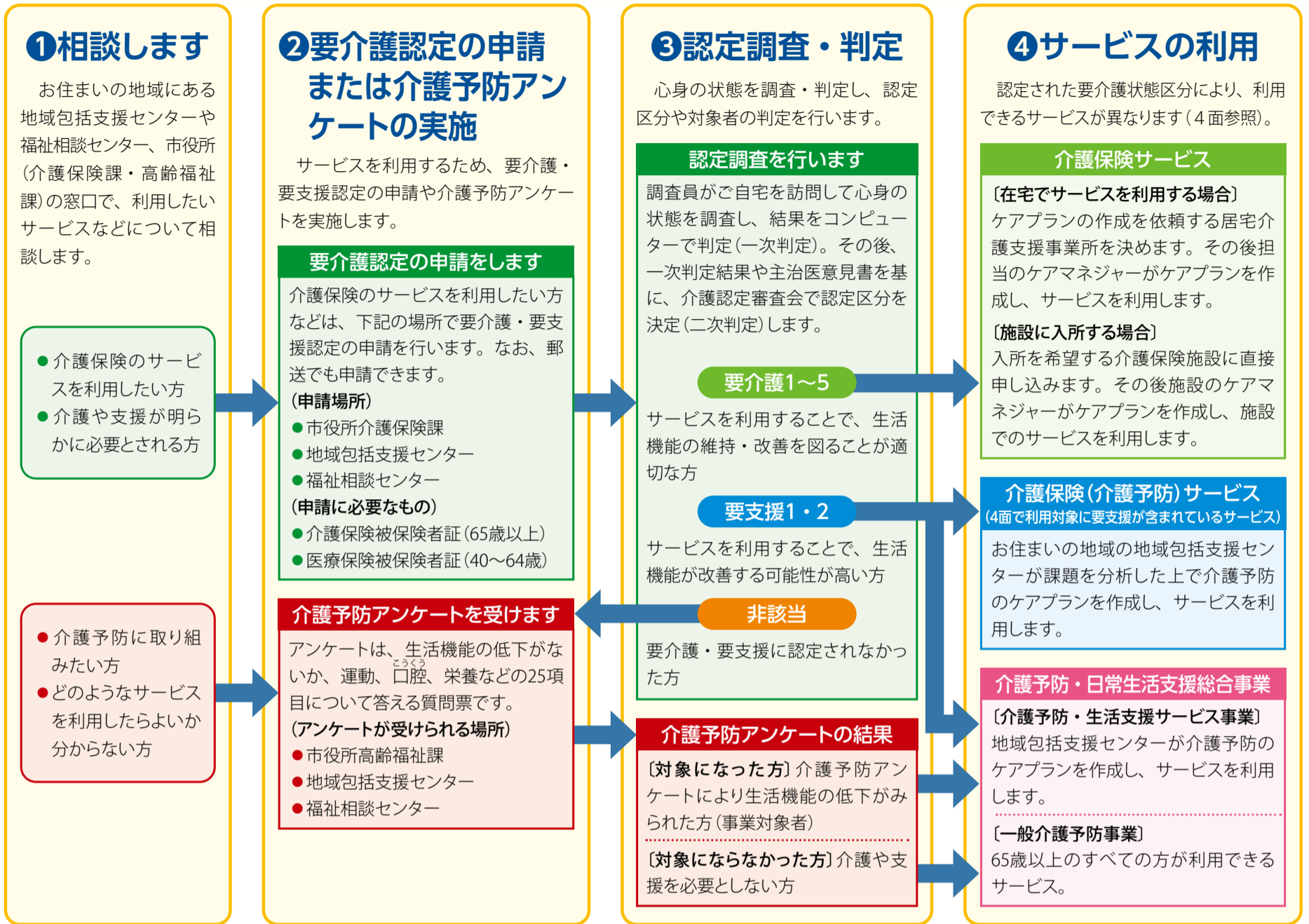
名称	電話番号	ファクス	担当地域
南部西ふじみ地域包括支援センター★	☎(540)0311	Fax(548)1747	富士見町、柴崎町
南部東はごろも地域包括支援センター	☎(523)5612	Fax(523)5613	羽衣町、錦町
中部たかまつ地域包括支援センター★	☎(540)2031	Fax(522)1636	高松町、曙町、緑町
北部東わかば地域包括支援センター	☎(538)1221	Fax(538)1222	若葉町、栄町
北部中さいわい地域包括支援センター★	☎(538)2339	Fax(538)1302	幸町、柏町、砂川町、泉町
北部西かみすな地域包括支援センター	☎(536)9910	Fax(536)9953	上砂町、一番町、西砂町

名称	電話番号	ファクス
にしき福祉相談センター	☎(527)0321	Fax(527)0322
かみすな福祉相談センター	☎(537)7799	Fax(536)7182
にしすな福祉相談センター	☎(531)5550	Fax(531)3451

★のセンターは、認知症地域支援推進員を配置しています

介護保険サービス 介護予防・生活支援サービス事業 サービス利用のながれ

介護保険や市が実施する「介護予防・生活支援サービス事業」によるサービスを利用する場合は、下記のながれにしたがって、手続き等を進めてください。



利用者負担額

介護保険や介護予防・生活支援サービス事業のサービスを利用した場合、所得に応じて、かかった費用の1割または2割または3割の金額を負担していただきます。

要介護・要支援認定を受けた方については、利用料の負担割合が記載された「介護保険負担割合証」が発行されます。

利用料減額制度

【高額介護サービス費】 1か月にかけた利用者負担額が所得に応じた利用者負担上限額を超えた場合は、申請により超えた額を支給します。

【特定入所者介護サービス費(負担限度額認定)】 住民税世帯非課税等の要件を満たした場合、介護保険施設への入所や、短期入所サービス(ショートステイ)利用の際の食費や居住費を申請により減額します。

【利用費用負担軽減制度】 収入や資産が一定基準以下で、生活保護を受けていない方がサービスを利用した場合に、その費用の負担が困難な時、申請により自己負担額を軽減します。

● **在宅高齢者訪問理美容サービス事業** 65歳以上の在宅で寝たきり状態の方または認知症の症状のある方に対して理美容業者が訪問してカットなどを行います。市は理美容業者の「移動・出張費」を助成

● **寝具乾燥消毒事業** 65歳以上の虚弱な高齢者または重度身体障害者に対して、月1回訪問し寝具の乾燥消毒を行います。

● **施設入浴サービス事業** 家庭等での入浴が困難で、住宅の構造上等により訪問入浴介護が利用できない状況の高齢者に対して、総合福祉センターの機械入浴を定期的に提供します。

● **施設入浴サービス事業** 家庭等での入浴が困難で、住宅の構造上等により訪問入浴介護が利用できない状況の高齢者に対して、総合福祉センターの機械入浴を定期的に提供します。

● **救急通報システム事業** 脳血管・心臓・呼吸器の慢性疾患により日常生活を営む上で常時注意を要する状態にあり、家庭内で発作等の緊急事態に陥った時、その緊急事態を速やかに通報できる機器を取り付け、利用料を助成します。

● **おむつ給付助成事業** 65歳以上の在宅で寝たきり状態の方または認知症の症状のある方に対して毎月5000円を限度におむつを支給します。

● **住宅改修アドバイザー事業** 高齢者向けの住宅改修制度をお考えの方に対して理学療法士等の専門家を派遣し、相談・助言を行います。

● **家具転倒防止器具取付事業** 65歳以上の高齢者のみの世帯に対して、家具転倒防止器具を5か所を限度に取り付けます。なお、平成21年度以降に同様の事業で支給を受けた方は対象外です。

● **火災予防機器給付助成事業** 火災発生を予防する機器(自動消火装置・電磁調理器)の購入費用の一部を助成します。

● **住宅改修アドバイザー事業** 高齢者向けの住宅改修制度をお考えの方に対して理学療法士等の専門家を派遣し、相談・助言を行います。

● **在宅改修給付事業** 介護保険の要介護認定申請をし65歳以上で在宅生活をしている自立または虚弱な高齢者に対して住宅改修費を助成します。ただし、住宅改修アドバイザー事業で承認を受けていることが必要です。

● **日常生活用具給付事業** 介護保険の要介護認定申請をし、在宅生活をしている自立または虚弱な高齢者に対して日常生活用具の購入費の一部を助成します。

● **配食サービス事業** 心身機能の低下により買い物や調理、食事の支度が困難な高齢者世帯に安否確認を兼ねた配食サービスを行います。

● **救急通報システム事業** 脳血管・心臓・呼吸器の慢性疾患により日常生活を営む上で常時注意を要する状態にあり、家庭内で発作等の緊急事態に陥った時、その緊急事態を速やかに通報できる機器を取り付け、利用料を助成します。

高齢者福祉サービス(介護保険サービス以外)

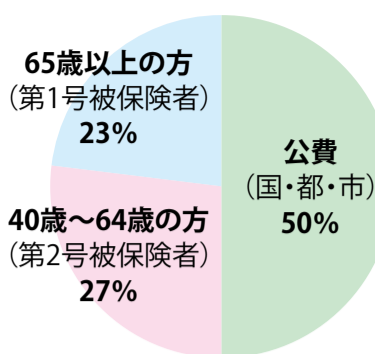


介護保険料について

介護保険事業は50%を公費で、残りの50%を第1号被保険者(65歳以上の方)と第2号被保険者(40歳～64歳で医療保険に加入している方)が負担する介護保険料で賄われます。

第1号被保険者の介護保険料は、基準額に所得段階に応じた割合を

介護保険事業の財源構成



第1号被保険者(65歳以上)の方の所得段階別保険料[令和5(2023)年度]

所得段階	対象者	保険料額	
		令和5(2023)年度 料率	年額(円)
第1段階	▶住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者▶生活保護被保護者▶中国残留邦人等の支援給付受給者▶世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下等	0.27	19,000
第2段階	世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超で120万円以下等	0.35	24,600
第3段階	世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超等	0.61	43,000
第4段階	本人が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下等(世帯に住民税課税者がいる)	0.83	58,500
第5段階	本人が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超等(世帯に住民税課税者がいる)	1.00	70,500
第6段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満等	1.15	81,100
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上で210万円未満等	1.28	90,300
第8段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が210万円以上で320万円未満等	1.50	105,800
第9段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上で400万円未満等	1.62	114,300
第10段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上で600万円未満等	1.88	132,600
第11段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上で800万円未満等	2.16	152,400
第12段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が800万円以上で1,000万円未満等	2.30	162,200
第13段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が1,000万円以上で2,000万円未満等	2.45	172,800
第14段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が2,000万円以上	2.60	183,400

※料率(保険料基準額に掛ける割合)
 ※令和3(2021)～令和5(2023)年度の保険料基準額(月額)は、5,880円です。
 ※第1段階から第5段階区分の「合計所得金額」は「税法上の合計所得から分離譲渡所得の特別控除および公的年金等の雑所得を差し引いた額」に、第6段階から第14段階区分の「合計所得金額」は「税法上の合計所得から分離譲渡所得の特別控除を差し引いた額」になります。
 ※平成30年度税制改正により、給与所得控除および公的年金等控除の控除額が引き下げられたことに伴い、従前よりも負担が増加しうることから、所得段階の算定においては、その影響がおよばないよう所要の調整を行います。詳しくは、7月中旬ごろお届けする介護保険料納入通知書兼決定通知書でお知らせします。

乗じて決定します。

基準額は、市が3年ごとに策定する介護保険事業計画に基づき、介護保険事業に必要な費用の23%を65歳以上の人口で割ることにより算出しています。

第2号被保険者の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式に基づいて決められ、医療分と介護分を一括して、それぞれの医療保険の保険者に納付します。

令和5(2023)年度の第1号被保険者(65歳以上の方)の介護保険料は左表のとおりです。

保険料の納め方

第1号被保険者の保険料の納め方には、年金からの天引き(特別

徴収)と納付書または口座振替による納付(普通徴収)があります。

●特別徴収 老齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給額が年額18万円以上の方は、年金から保険料が天引きされます。被保険者の方が改めて納付の手続きをする必要はありません。

●普通徴収 老齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給額が年額18万円未満の方、年度の途中で、65歳となった方や立川市に転入された方などは市から送付する納付書による納付となります。納付には便利な口座振替をお勧めします。

災害などの特別の事情がなくて保険料を滞納していると、介護保

納め忘れがあると...

険給付の一部または全部が、一時的に差し止められます。

●2年以上滞納すると 利用者負担が1割または2割(特に所得の高い方は3割)から、3割(特に所得の高い方は4割)に引き上げられ、高額介護サービス費等の支給が受けられなくなります。

険サービスの利用料(自己負担)について、次のような措置がとられます。滞納されている場合はお早めにご相談ください。

●1年以上滞納すると 利用者がサービス費用の全額をいったん自己負担し、申請により後で保険給付分(費用の9割または8割)に所得の高い方は7割)が支払われます。

●1年6か月以上滞納すると 保険給付の一部または全部が、一時的に差し止められます。

●2年以上滞納すると 利用者負担が1割または2割(特に所得の高い方は3割)から、3割(特に所得の高い方は4割)に引き上げられ、高額介護サービス費等の支給が受けられなくなります。

●短期集中型サービス 要支援1・2、事業対象者の方が利用できるサービスで、運動機能向上を目的とした短期間(週1回・全12回)の少人数制のプログラムです。訪問型と通所型があり、自己負担が1回250円かかります。筋力を中心にすべての身体機能の総合的な向上を目指します。

介護予防・生活支援サービス事業

●家族介護慰労金支給事業 在宅高齢者を介護している家族の方に対して年額10万円を支給します。ただし世帯全員が住民税非課税世帯であること、介護保険サービスを過去1年間にわたって利用していない(年間1週間程度のショートステイを除く)こと。



●生活支援ショートステイ事業 介護保険の要介護・要支援認定を受けていない高齢者が一時的に在宅生活が困難になった場合や、介護者のレスパイトのために、特別養護老人ホーム等へ7日以内で入所することが出来ます。

●徘徊(はいかい)高齢者等家族支援サービス事業 徘徊がみられる認知症高齢者等を介護する同居のご家族にたいして、位置情報を検索できるGPS機器を貸与し利用料等を助成します。また、機器の利用者を被保険者とした日常生活賠償保険を付帯します。

●高齢者あんしん見守り支援事業 70歳以上のひとり暮らしの方または、70歳以上の高齢者のみで構成される世帯で要介護状態の方またはその介助者(家族の就労等により日中同様の状態となる方も含まれます)が、あらかじめ登録した家族などに緊急事態の発生や機器の操作履歴等を知らせることができる機器の初期費用の一部を助成します。

●高齢福祉課 業務係(内線14745)
 ●業務係(内線14745)
 ●在宅支援係(内線1478・9)

●高齢福祉課 業務係(内線14745)
 ●業務係(内線14745)
 ●在宅支援係(内線1478・9)



介護保険で利用できるサービスと費用のめやす

下表は介護保険と市が実施する介護予防・生活支援サービス事業で、利用できるサービスと利用できる方、費用のめやすの一覧になります。ご利用になる場合は、担当のケアマネジャーや施設にご相談ください。

訪問を受けて利用するサービス		訪問・通所・短期入所を組み合わせたサービス	
サービス名・利用対象	サービス内容と費用のめやす	サービス名・利用対象	サービス内容と費用のめやす
訪問介護 〔要介護1～5〕	ホームヘルパーが居宅を訪問して、入浴、排せつ、食事などの介護や、掃除、洗濯、調理などの日常生活上の援助を行います。 ●身体介護(20分以上30分未満) (1回)2,710(271)円 ●生活援助(20分以上45分未満) (1回)1,983(199)円	◎小規模多機能型居宅介護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	通所を中心に、利用者の状態や希望に応じて、随時、訪問や宿泊を組み合わせて入浴、排せつ、食事などの介護や、日常生活上の援助などを行い、居宅での生活の継続を支援します。 ●小規模多機能型居宅介護(1か月) 〔認定区分により〕36,649(3,665)円～289,067(28,907)円
訪問型サービス (介護予防・生活支援サービス事業) 〔要支援1・2、事業対象者〕	①ホームヘルパーによる家事支援や身体介助②生活支援サポーター(市実施の研修修了者)による家事支援③運動機能向上を目的とした短期間(12週)の支援プログラム ①週1回の場合 (1か月)12,747(1,275)円 ②週1回の場合 (1か月)11,858(1,186)円 ③短期集中型サービス (1回)2,500(250)円	◎看護小規模多機能型居宅介護 〔要介護1～5〕	上記の小規模多機能型居宅介護のサービス内容に加えて、必要に応じて訪問看護を組み合わせたサービスが提供されます。 ●看護小規模多機能型居宅介護(1か月) 〔認定区分により〕132,589(13,259)円～334,574(33,458)円
訪問入浴介護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	入浴設備や簡易浴槽を備えた入浴車などで居宅を訪問して、入浴の介助を行います。 ●全身入浴(要支援1・2) (1回)9,235(924)円 ●全身入浴(要介護1～5) (1回)13,658(1,366)円	福祉用具貸与 〔要支援1・2、要介護1～5〕	車いすなど、居宅生活に必要な福祉用具を貸し出します。なお、品目ごとに利用できる認定区分が決まっています。 〔対象品目〕(要支援1・2、要介護1)①手すり②スロープ③歩行器④歩行補助つえ(要介護2～5)①～④に加え、⑤車いす(付属品含む)⑥特殊寝台(付属品含む)⑦床ずれ防止用具⑧体位変換機⑨認知症老人徘徊(はいかい)感知機器⑩移動用リフト⑪自動排せつ処理装置(⑪は要介護4・5のみ) 用具の種類および事業所によって、貸出料金は異なります。
訪問看護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	主治医の指示のもとで看護職員などが居宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助、療養指導などを行います。 ●訪問看護ステーション(20分未満) (1回)3,392(340)円 ●病院または診療所(20分未満) (1回)2,872(288)円	特定福祉用具購入 〔要支援1・2、要介護1～5〕	入浴や排せつなど貸与になじまない福祉用具を購入した場合、1年間に10万円を限度に購入費の9～7割の額を支給します。 〔対象品目〕①腰掛け便座②自動排せつ処理装置の交換可能部品③排せつ予測支援機器④入浴補助用具⑤簡易浴槽⑥移動用リフトのつり具
訪問リハビリテーション 〔要支援1・2、要介護1～5〕	理学療法士や作業療法士などが居宅を訪問し、心身の機能の維持回復のために必要なリハビリテーションを行います。 ●リハビリテーション (1回)3,272(328)円	住宅改修 〔要支援1・2、要介護1～5〕	手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修を行った場合、20万円を限度に改修費の9～7割の額を支給します。 〔対象種類〕●手すりの取り付け●段差の解消●滑りの防止、移動円滑化のための床材の変更●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●前記の改修に必要な付帯工事
居宅療養管理指導 〔要支援1・2、要介護1～5〕	医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導などを行います。 ●医師による指導 (1回)5,140(514)円 ●歯科医師による指導 (1回)5,160(516)円 ●薬局の薬剤師による指導 (1回)5,170(517)円	在宅に近い暮らしができるサービス	
◎定期巡回・随時対応型訪問介護看護 〔要介護1～5〕	日中・夜間を通じて定期的な巡回と随時の通報により、介護や看護、緊急時の対応などを行います。 ●訪問看護も利用する場合(1か月) 〔認定区分により〕90,102(9,011)円～320,874(32,088)円	サービス名・利用対象	サービス内容と費用のめやす
◎夜間対応型訪問介護 〔要介護1～5〕	夜間でも安心して在宅生活が送れるように、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護を行います。 ●基本夜間対応型訪問介護 (1か月)11,111(1,112)円 ●定期巡回サービス (1回)4,184(419)円 ●随時訪問サービス (1回)6,373(638)円	特定施設入居者生活介護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	介護付きの有料老人ホームなどに入居し、入浴・排せつ・食事などの介護や、日常生活上の世話などが受けられます。 ●特定施設入居者生活介護(1日) 〔認定区分により〕1,918(192)円～8,505(851)円
通所して利用するサービス		◎認知症対応型共同生活介護 〔要支援2、要介護1～5〕	認知症の方が共同生活をする住居(グループホーム)で、入浴・排せつ・食事などの介護や日常生活上の世話、機能訓練などが受けられます。 ●認知症対応型共同生活介護(1日) 〔認定区分により〕7,883(789)円～8,895(890)円
サービス名・利用対象	サービス内容と費用のめやす	施設に入所して利用するサービス	
通所介護 ◎地域密着型通所介護 〔要介護1～5〕	通所介護施設に通い、食事や入浴などの介護や機能訓練、レクリエーションなどが受けられます。地域密着型通所介護は定員18人以下の事業所によるサービス。 ●通所介護(通常規模型、7時間以上8時間未満)(1回) 〔認定区分により〕6,903(691)円～12,036(1,204)円 ●地域密着型通所介護(7時間以上8時間未満)(1回) 〔認定区分により〕7,905(791)円～13,786(1,379)円	サービス名・利用対象	サービス内容と費用のめやす
通所型サービス (介護予防・生活支援サービス事業) 〔要支援1・2、事業対象者〕	①リハビリ専門職や看護職員などによる体操やリハビリ、レクリエーション②運動機能向上を目的とした短期間(12週)の支援プログラム ①1日デイの場合(要支援1) (1か月)17,622(1,763)円 ②短期集中型サービス (1回)2,500(250)円	介護老人福祉施設 ◎地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 (特別養護老人ホーム) 〔原則：要介護3～5〕	常時介護を必要とし、自宅で生活することが困難な方が入所する施設で、入浴・排せつ・食事などの介護や、日常生活上の世話などが受けられます。地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護は、定員29人以下の施設で受けるサービス。 ●多床室(1日) 〔認定区分により〕7,504(751)円～8,927(893)円 (地域密着型の場合)7,609(761)円～9,064(907)円
◎認知症対応型通所介護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	認知症の方を対象とした通所介護サービスで、認知症専門のケアを行うことで症状の進行を遅らせ、状態の改善を図ります。 ●認知症対応型通所介護(併設型、7時間以上8時間未満)(1回) 〔認定区分により〕8,218(822)円～13,602(1,361)円	介護老人保健施設 (老人保健施設) 〔要介護1～5〕	病状が安定し、リハビリに重点を置いた介護が必要な方が入所する施設で、医学的な管理のもとで、リハビリを中心とした介護や、日常生活上の世話などが受けられます。 ●多床室(1日) 〔認定区分により〕8,305(831)円～10,571(1,058)円
通所リハビリテーション 〔要支援1・2、要介護1～5〕	老人保健施設や医療機関などで、食事や入浴などの介護や、理学療法や作業療法によるリハビリテーションが受けられます。 ●要支援1・2(1か月) 〔要支援1〕21,884(2,189)円〔要支援2〕42,629(4,263)円 ●要介護1～5(通常規模型、6時間以上7時間未満)(1回) 〔認定区分により〕7,568(757)円～13,655(1,366)円	介護療養型医療施設 〔要介護1～5〕	急性期の治療が終わり、長期間にわたり療養が必要な方が入院する施設で、介護や看護、その他必要な医療が受けられます。令和6年3月末で廃止予定。 ●多床室(1日) 〔認定区分により〕7,230(723)円～12,078(1,208)円
短期入所して利用するサービス		介護医療院 〔要介護1～5〕	長期療養のための医療と介護(日常生活上の世話)を一体的に提供する施設で、介護やその他必要な医療、日常生活上の世話を受けられます。 ●多床室(1日) 〔認定区分により〕8,695(870)円～14,355(1,436)円
サービス名・利用対象	サービス内容と費用のめやす	【一覧表の見方と留意事項】	
短期入所生活介護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	特別養護老人ホームなどに短期間入所し、入浴・排せつ・食事などの介護や、機能訓練などが受けられます。 ●介護老人福祉施設(併設型・多床室)利用(1日) 〔認定区分により〕4,754(476)円～9,316(932)円	●令和5年4月1日現在の情報です。 ●「費用のめやす」として掲載した内容・費用は、各サービスの一例になります。 ●上記の費用は基本的な費用で、サービスによっては、食費・居住費や日常生活費、娯楽費、利用内容等による各種加算などの費用がかかります。 ●()内の金額は、負担割合が1割の場合の利用者負担額になります。 ●◎印のサービスは「地域密着型サービス」で、住み慣れた地域で生活ができるようにする観点から、原則として事業所の所在地の住民のみが利用できるサービスになります。	
短期入所療養介護 〔要支援1・2、要介護1～5〕	老人保健施設などに短期間入所し、医学的な管理のもとで、介護や機能訓練、医療によるケアなどが受けられます。 ●介護老人保健施設(多床室)利用(1日) 〔認定区分により〕6,429(643)円～11,014(1,102)円		

問合せ(代表)

☎042(523)2111

介護保険課

介護保険サービス=介護給付係(内線1457)、認定=介護認定係(内線1452)、介護保険料=介護保険料係(内線1446)

高齢福祉課

高齢者福祉サービス=業務係(内線1474)、介護予防・生活支援サービス事業=介護予防推進係(内線1472)