

認定申請受付場所

受付場所	住所	電話番号
介護保険課	板橋 2-66-1 (板橋区役所北館 2 階)	☎ 3579-2357
板橋福祉課	栄町 36-1 (グリーンホール内 3 階)	☎ 3579-2322
赤塚福祉課	赤塚 6-38-1 (赤塚庁舎内地下 1 階)	☎ 3938-5126
志村福祉課	蓮根 2-28-1	☎ 3968-2331



お問い合わせ一覧

内容	担当部署	電話番号
● 制度全般	介護保険課介護DX推進係	☎3579-2357
● 資格		
● 被保険者証	介護保険課資格保険料係	☎3579-2359
● 介護保険料		
● 認定申請・結果	介護保険課認定係	☎3579-2441
● 給付		
● 負担割合証	介護保険課給付係	☎3579-2356
● 負担限度額認定証		
● 介護予防事業	生涯活躍推進課シニア地域づくり係	☎3579-2376
	生涯活躍推進課フレイル・介護予防係	☎3579-2293
● 高齢者総合相談	おとしより相談センター(地域包括支援センター)	31 ページ参照
	高齢政策課高齢者相談・給付係	☎3579-2464
● 介護保険に関する相談・苦情	介護保険課介護事業者係(相談担当)	☎3579-2079
	東京都介護保険審査会(認定結果の不服について)	☎5320-4293
	東京都国民健康保険団体連合会(サービス事業に対する苦情)	☎6238-0177

刊行物番号
R08-30

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

介護保険 のしおり

わかりやすい利用の手引き



令和8年度(2026年度)



令和8年度の変更点

- サービス・活動事業の変更。▶ [25～27ページ](#)
- 施設サービスを利用したときの費用のめやすの変更。▶ [33～35ページ](#)
- 介護保険料所得段階額の変更。▶ [37ページ](#)

おとしより相談センター (地域包括支援センター)について

28～31
ページ参照

おとしより相談センター(地域包括支援センター)は、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、おとしより相談センター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。[\(31ページ参照\)](#)

マイナンバー制度について

各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー(個人番号)の記入が必要です。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

◆マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- ・個人番号カード
- ・個人番号が記載された住民票 等

◆身元確認には次のいずれかが必要

- ・個人番号カード
 - ・運転免許証
 - ・パスポート 等の写真つきの身分証明書
- 写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

※個人番号カードは、マイナンバーの確認と身元確認の両方ができます。

税の控除について

◆障害者控除

所得税及び住民税の障害者控除を受ける場合は、介護認定審査会で使用した認定調査票、主治医意見書に基づく「障がい者控除対象者認定書」の交付を申請することができます。

◆おむつ使用による医療費控除

所得税及び住民税のおむつ代の医療費控除を受ける場合は、介護認定審査会で使用した主治医意見書に基づく「おむつ使用認定書」の交付を申請することができます。なお、令和5年以前に使用したおむつ代の1年目の申請については、主治医から直接「おむつ使用証明書」を取得してください。

※申請の受付場所は、認定申請の受付場所(裏表紙 [認定申請受付場所](#) 参照)と同様です。

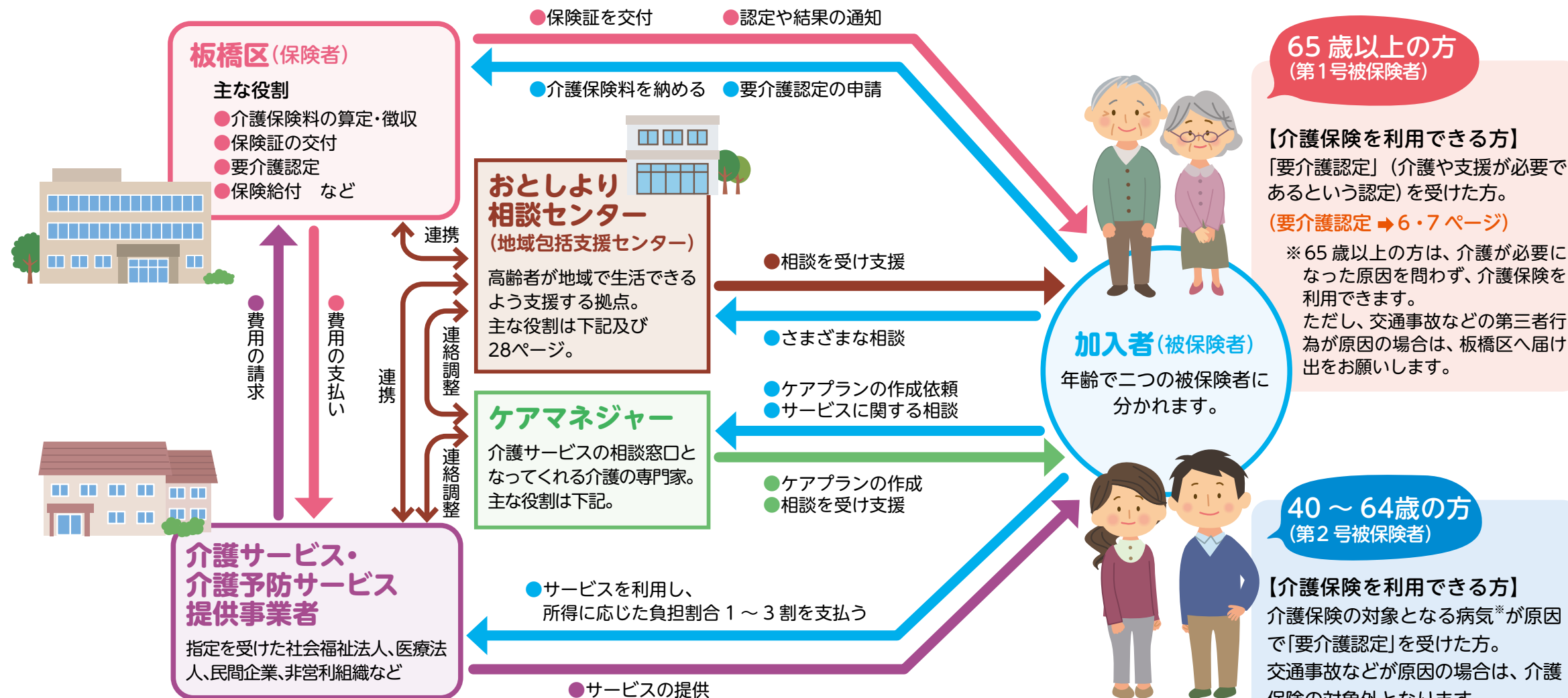
もくじ

介護保険制度のしくみ	4
サービス利用の手順	6
介護サービス 【要介護1～5の方へ】	10
介護予防サービス 【要支援1・2の方へ】	15
地域密着型サービス	18
福祉用具貸与・購入、住宅改修	20
地域支援事業(総合事業)	22
おとしより相談センター (地域包括支援センター)のご案内	28
費用の支払い	32
介護保険料の決まり方・納め方	36
介護に関するQ&A	40

住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護保険は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための制度です。40 歳以上の皆さんが加入者（被保険者）となり、保険料を納め、必要になったときには、費用の一部を負担することで介護保険サービスを利用できます。運営は区市町村が行っています。

65 歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険を利用できます。ただし、交通事故などの第三者行為が原因の場合は、板橋区へ届け出をお願いします。



「おとしより相談センター(地域包括支援センター)」とは？

おとしより相談センター(地域包括支援センター)は、地域の高齢者の総合相談窓口です。
→詳しくは 28 ページ。

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者や家族、地域住民からの介護や福祉に関する相談への対応、支援
- 介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業 など

「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。

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

【ケアマネジャーの役割】

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



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

- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険の保険証

介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は

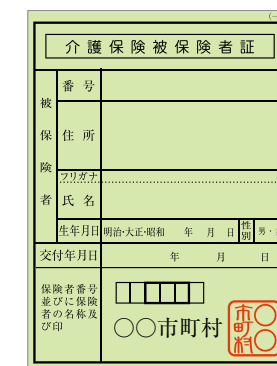
65歳到達月に送付しています。

40～64歳の方は

認定を申請された方に交付されます。

【保険証が必要なとき】

- 要介護認定を申請するとき
- ケアプランを作成するとき
- 介護保険サービスを利用するとき など



負担割合証

要介護・要支援認定を受けた方には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

※負担割合に関して、詳しくは10ページ。

【負担割合証が必要なとき】

- 介護保険サービス等を利用するとき
- 【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

負担割合(1～3割)が記載されます。



介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

サービス利用の流れ ①

介護サービスや介護
(地域包括支援セン

予防サービス、サービス・活動事業を利用するには、まずは、おとしより相談センター (31 ページ) に相談しましょう。

① 相談する

おとしより相談センター(地域包括支援センター)(31 ページ)で、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあれば伝えましょう。

- ・介護サービスが必要
- ・住宅改修が必要など



- ・生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいかわからないなど



- ・介護予防に取り組みたいなど



② 心身の状態を調べる

要介護認定又は元気力(生活機能)チェックシートを受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。



要介護認定を受ける

要介護認定の申請

要介護認定(調査～判定)

板橋区の窓口等に申請して、要介護認定を受けます。(下記参照)



元気力(生活機能)チェックシートを受けます

25 の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

(元気力(生活機能)チェックシート → 22 ページ)

サービス・活動事業の利用を希望する場合には、お住まいの地域を担当するおとしより相談センター(地域包括支援センター)(31 ページ)で、元気力(生活機能)チェックシートを受けます。

認定

③ 体の状態を知る

要介護認定や元気力(生活機能)チェックシートによって心身の状態が判定されます。

要介護度

高
介護が必要な度合い
低

要介護5
要介護4
要介護3
要介護2
要介護1

要支援2
要支援1

非該当

生活機能の低下がみられる(事業対象者*)

自立した生活が送れる

④ 利用できるサービス

必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。一般介護予防事業は、65 歳以上のすべての方が利用できます。

介護サービス
を利用できます。



介護予防サービス
を利用できます。



総合事業

サービス・活動事業
を利用できます。



一般介護予防事業
を利用できます。



サービス利用の流れ ② へ (8 ページ)

要介護認定の流れ

介護(予防)サービスを利用するには、要介護認定を受け「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。

① 要介護認定の申請

申請の窓口は、裏表紙 認定申請受付場所です。申請は、本人のほか家族でもできます。

次のところでも代行申請の依頼ができます。(更新申請も含みます)

- ・おとしより相談センター(地域包括支援センター)(31 ページ)
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

申請に必要なもの

✓ 申請書

申請窓口においてあります。(区のホームページでもダウンロードできます)

✓ 介護保険の保険証

申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号・前回診察日などを記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。



② 要介護認定(調査～判定)

申請をすると、認定調査のあとに審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。

● 認定調査

区市町村の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取る。
※訪問前には調査員から調査日時を決めるための連絡があります。

● 主治医の意見書

板橋区の依頼により主治医が意見書を作成。

● 一次判定

認定調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行う。

● 二次判定(認定審査)

一次判定や認定調査における特記事項、主治医の意見書などをもとに、保健・医療・福祉の専門家が審査する。



サービス利用の流れ②

要介護1～5と認定された方で、自宅を中心としたサービスを希望する方は居宅介護支援また、要支援1・2と認定された方及び事業対象者はおとしより相談センター（地域包括

支援事業者に、施設への入所を希望する方は介護保険施設に連絡します。支援センター）(31 ページ) に連絡します。

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



要介護1～5の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい

自宅を中心に利用する
介護サービスの種類
(10 ページ～)



① 居宅介護支援事業者に連絡します

- 依頼する**居宅介護支援事業者**（ケアマネジャーを配置しているサービス事業者）を選び、連絡します。
- 担当の**ケアマネジャー**が決まります。



② ケアプラン※¹を作成します

- 担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



③ サービスを利用します

- サービス事業者と契約※²します。
- ケアプランにそって**介護サービス**を利用します。



介護保険施設へ入所したい

施設サービスの種類
(14 ページ)



① 介護保険施設に連絡します

- 入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。



② ケアプラン※¹を作成します

- 入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

③ サービスを利用します

- ケアプランにそって介護保険の**施設サービス**を利用します。



要支援1・2の方

① おとしより相談センター（地域包括支援センター）(31ページ)に連絡します

- おとしより相談センター（地域包括支援センター）に連絡、相談をします。
- 介護予防サービス**の種類 (15 ページ～)
- サービス・活動事業**について(24・25ページ)

② 職員に希望を伝えます

- 家族やおとしより相談センター（地域包括支援センター）の職員と、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

③ 介護予防ケアプラン※^{1,3}を作成します

- おとしより相談センター（地域包括支援センター）等と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約※²します。
- 介護予防ケアプランにそって**介護予防サービス**及び**サービス・活動事業**を利用します。



事業対象者

① おとしより相談センター（地域包括支援センター）(31ページ)に連絡します

- おとしより相談センター（地域包括支援センター）に連絡、相談をします。
- サービス・活動事業**について(24・25ページ)

② 職員に希望を伝えます

- 家族やおとしより相談センター（地域包括支援センター）の職員と、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

③ 介護予防ケアプラン※¹を作成します

- おとしより相談センター（地域包括支援センター）の職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します

- サービス事業者と契約※²します。
- 介護予防ケアプランにそって**サービス・活動事業**を利用します。



※1 ケアプランの作成、介護予防ケアプランの作成は、利用者の費用負担はありません。

※2 契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

※3 令和6年4月から、介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所でも、介護予防ケアプランを作成することができるようになりました。

介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

居宅サービスとは、自宅を中心に利用するサービスです。「施設に通う」「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

※費用は施設の体制などによって異なります。 ※ **地域密着型サービス** については18・19ページをご覧ください。 ※自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやす**として掲載しています。

介護保険サービスの自己負担割合

所得区分		自己負担割合
右の①②の両方を満たす方	① 65歳以上で本人の合計所得金額が220万円以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入＋その他の合計所得金額が ◆ 1人の場合340万円以上 ◆ 2人以上の場合、合わせて463万円以上	3割
右の①②の両方を満たす方で3割負担とらない方	① 65歳以上で本人の合計所得金額が160万円以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入＋その他の合計所得金額が ◆ 1人の場合280万円以上 ◆ 2人以上の場合、合わせて346万円以上	2割
2割負担、3割負担の対象とならない方 ◆ 住民税非課税の方 ◆ 64歳以下の方 ◆ 本人の合計所得金額が160万円未満の方 等		1割

日常生活の手助けをしてもらう

訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。

〈身体介護〉

- 食事、入浴、排せつのお世話
- 衣類やシーツの交換 など

〈生活援助〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 など



自己負担(1割)のめやす

身体介護 中心	20分～30分未満	329円
	30分以上1時間未満	521円
生活援助 中心	20分～45分未満	242円
	45分以上	297円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

通院等乗降介助(1回)	132円
-------------	------

！以下のサービスは、介護保険の対象外です

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。

- 本人以外の家族のための家事
- ペットの世話
- 草むしり・花の手入れ
- 来客の応対
- 模様替え
- 洗車 など

自宅を訪問してもらう

訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

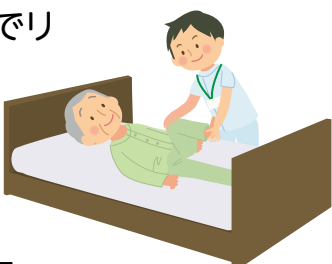


自己負担(1割)のめやす

1回	1,558円
----	--------

訪問リハビリテーション

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。



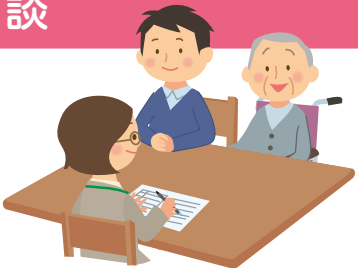
自己負担(1割)のめやす

1回	342円
----	------

ケアプランの作成・サービス利用についての相談

居宅介護支援

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



ケアプランの作成及び相談は**無料**です。(全額を介護保険で負担します)

納得のいくケアプランのために

ケアプランは生活の設計図。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。「担当のケアマネジャーさんにすべてお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかをケアマネジャーに積極的に伝えましょう。

サービス利用開始から一定期間後、目標が達成されているか評価します。サービス利用の途中でも「自分の生活に合わない」「改善が見られない」という場合は、ケアプランの見直しができますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。



介護サービス（居宅サービス）の種類と費用のめやす

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

短期間施設に泊まる

たん き にゅうしょ せい かつ かい ご

短期入所生活介護

【ショートステイ】

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

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	745 円	745 円	871 円
要介護 2	831 円	831 円	954 円
要介護 3	921 円	921 円	1,047 円
要介護 4	1,007 円	1,007 円	1,135 円
要介護 5	1,093 円	1,093 円	1,220 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。 ※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

たん き にゅうしょ りょうよう かい ご

短期入所療養介護

【医療型ショートステイ】

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	866 円	954 円	961 円
要介護 2	920 円	1,012 円	1,015 円
要介護 3	993 円	1,085 円	1,089 円
要介護 4	1,056 円	1,146 円	1,153 円
要介護 5	1,115 円	1,209 円	1,214 円



【居室の違い】

- 従来型個室：共同生活室（リビングスペース）を併設していない個室
- 多床室：定員2人以上の個室ではない居室
- ユニット型個室：共同生活室（リビングスペース）を併設している個室
- ユニット型個室的多床室：ユニット型個室に準じた完全な個室ではない居室

施設に入っている方が利用する介護サービス

とく て い し せつ に ゆう き ゃ せい かつ かい ご

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。サービスは、包括型（一般型）と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【包括型（一般型）】

要介護 1	657 円
要介護 2	737 円
要介護 3	822 円
要介護 4	901 円
要介護 5	984 円



※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。 ※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

その他
のサービス

- 地域密着型サービス…………… 18・19 ページ
- 福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 20・21 ページ

お医者さんの指導のもとのお言・管理

きょ たく りょう よう かん り し どう

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。



自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に行う場合】

医師の場合(月2回まで)	515 円
歯科医師の場合(月2回まで)	517 円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	566 円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	518 円
医療機関の管理栄養士の場合(月2回まで)	545 円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	362 円

ほう もん かん ご

訪問看護

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。



自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	455 円
	30分～1時間未満	655 円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	537 円
	30分～1時間未満	939 円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

つう しょ かい ご

通所介護【デイサービス】

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護 1	775 円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
要介護 2	915 円	・個別機能訓練 66 円／1 日
要介護 3	1,060 円	・栄養改善 236 円／1 回
要介護 4	1,205 円	・口腔機能向上 177 円／1 回
要介護 5	1,352 円	など

※食費、日常生活費は別途負担となります。

つう しょ

通所リハビリテーション【デイケア】

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。



自己負担(1割)のめやす
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護 1	902 円	※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
要介護 2	1,069 円	・栄養改善 237 円／1 回
要介護 3	1,238 円	・口腔機能向上 178 円／1 回
要介護 4	1,438 円	など
要介護 5	1,632 円	※食費、日常生活費は別途負担となります。

※食費、日常生活費は別途負担となります。

施設サービスの種類と費用のめやす

介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。
介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、下記のタイプに分かれています。
入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。必要性の高い方から入所できます。

- ※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。
- ※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。 ※居室の違いは、13 ページを参照してください。
- ※自己負担は1～3割です。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやすとして**掲載しています。

生活介護が中心の施設

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

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

※新規に入所できるのは原則として、**要介護3以上の方**です。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 3	26,641円	26,641円	29,663円
要介護 4	29,190円	29,190円	32,247円
要介護 5	31,701円	31,701円	34,757円

介護やリハビリが中心の施設

かい ご ろうじん ほ けん し せつ ろうけん
介護老人保健施設 (老健)

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	24,713円	27,332円	27,642円
要介護 2	26,298円	29,055円	29,228円
要介護 3	28,538円	31,295円	31,468円
要介護 4	30,433円	33,122円	33,363円
要介護 5	32,123円	34,879円	35,086円

長期療養の機能を備えた施設

かい ご い りょういん
介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。

※令和6年3月末に廃止された介護療養型医療施設の転換先と位置付けられています。

1か月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護 1	24,426円	28,221円	28,796円
要介護 2	28,187円	31,946円	32,523円
要介護 3	36,249円	40,044円	40,619円
要介護 4	39,705円	43,465円	44,041円
要介護 5	42,787円	46,582円	47,157円

介護予防サービスの種類と費用のめやす



介護予防サービスは、状態の改善と悪化の予防を目的としたサービスです。
できないことを補助するだけでなく、利用者本人のできることを増やし、いきいきとした生活を送れるよう支援します。

- ※費用は施設の体制などによって異なります。
- ※**地域密着型サービス**については18・19 ページをご覧ください。
- ※自己負担は1～3割です。(負担割合については10 ページ)
- 本冊子は、**自己負担1割の費用をめやすとして**掲載しています。

総合事業の開始にともなって、介護予防サービスの「訪問介護」、「通所介護」は、「サービス・活動事業」に移行しました。要支援1・2の方は、**サービス・活動事業**の訪問型や通所型のサービスを利用することができます。詳しくは、22～25 ページをご覧ください。

介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

かい ご よ ぼう し えん
介護予防支援

おとしより相談センター(地域包括支援センター)の職員や介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所のケアマネジャーなどに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。



介護予防ケアプランの作成及び相談は**無料**です。(全額を介護保険で負担します)

自宅を訪問してもらう

かい ご よ ぼう ほう もん に ゆうよく かい ご
介護予防訪問入浴介護

浴室がない場合や浴室の利用が難しい場合に入浴のお手伝いのサービスを受けられます。



自己負担(1割)のめやす	
1回	1,054 円

かい ご よ ぼう ほう もん
介護予防訪問リハビリテーション

専門家に訪問してもらい、利用者が自分でできる体操やリハビリなどの指導を受けます。



自己負担(1割)のめやす	
1回	331 円



介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業(総合事業)
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の決め方・納め方
介護に関するQ&A

介護予防サービスの種類と費用のめやす

お医者さんの指導のもとのお言・管理

かいごよぼうきょたくりようようかんりしどう
介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に行う場合】

医師の場合(月2回まで)	515 円
歯科医師の場合(月2回まで)	517 円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	566 円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	518 円
医療機関の管理栄養士の場合(月2回まで)	545 円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	362 円

かいごよぼうほうもんかんご
介護予防訪問看護

看護師などに訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上のお世話や必要な診療の補助などを受けます。

自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	436 円
	30分～1時間未満	631 円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	515 円
	30分～1時間未満	906 円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。



施設に通う

かいごよぼうつうしよ
介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などを日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

- 筋力トレーニングなどの機能訓練(運動器機能向上)
 - 食事に関する指導など(栄養改善)
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練指導など(口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	2,684 円
要支援 2	5,003 円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

- ・栄養改善 237 円/月
 - ・口腔機能向上 178 円/月 など
- ※食費、日常生活費は別途負担となります。



介護予防が大切なのはなぜ？

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。実際、要介護度が軽い方について調べてみると、足腰が弱くなったために家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまったケースが多いという結果が出ています。

できることはなるべく自分でいき、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができるのです。



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

短期間施設に泊まる

かいごよぼう
介護予防
たんきにゅうしよせいかつかいご
短期入所生活介護

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【併設型の施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	558 円	558 円	654 円
要支援 2	693 円	693 円	811 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。 ※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

かいごよぼう
介護予防
たんきにゅうしよりようようかいご
短期入所療養介護

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護老人保健施設の場合】

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	665 円	705 円	718 円
要支援 2	834 円	890 円	907 円

施設に入っている方が利用する介護サービス

かいごよぼうとくていしせつにゅうきよしゃせいかつかいご
介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための機能訓練が受けられます。サービスは、包括型(一般型)と外部サービス利用型に区分されます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)】

要支援 1	222 円
要支援 2	379 円

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。 ※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

その他
のサービス

地域密着型サービス…………… 18・19 ページ
福祉用具貸与・購入、住宅改修…………… 20・21 ページ

介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業(総合事業)
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の決め方・納め方
介護に関するQ&A

住み慣れた地域で受けるサービス

住み慣れた地域を離れずに生活を続けられるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービスです。(サービスの種類、内容などは区市町村によって異なります)

※基本的には利用者は事業所のある区市町村の住民に限定され、区市町村が事業者の指定や監督を行います。
※費用は施設の体制などによって異なります。
※自己負担は1～3割です。(負担割合については10ページ)本冊子は、自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

しょうきぼたきのうがたきょたくかいご 小規模多機能型居宅介護 (介護予防小規模多機能型居宅介護)

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす
【事業所と同一の建物に居住していない場合】

要支援 1	4,343円
要支援 2	8,776円
要介護 1	13,164円
要介護 2	19,348円
要介護 3	28,144円
要介護 4	31,063円
要介護 5	34,249円



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

かんごしょうきぼたきのうがたきょたくかいご 看護小規模多機能型居宅介護 (複合型サービス)

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす
【事業所と同一の建物に居住していない場合】

要介護 1	15,668円
要介護 2	21,922円
要介護 3	30,815円
要介護 4	34,951円
要介護 5	39,535円



※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。
※要支援の方は利用できません。

24 時間対応の訪問サービス

ていきじゅんかいずいじたいおうがたほうもんかいごかんご 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

密接に連携をとっている介護職員と看護師の定期的な訪問を受けられます。また、通報や電話などですること、随時対応も受けられます。



1か月あたりの自己負担(1割)のめやす
【介護、看護一体型事業所の場合】

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護 1	7,339円	10,707円
要介護 2	13,098円	16,726円
要介護 3	21,748円	25,533円
要介護 4	27,512円	31,475円
要介護 5	33,272円	38,131円

※要支援の方は利用できません。

夜間の訪問サービス

やかんたいおうがたほうもんかいご 夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護などがあります。

自己負担(1割)のめやす

【オペレーションセンターを設置している場合】

基本夜間対応型訪問介護	1,333円/月
定期巡回サービス	502円/回
随時訪問サービス	764円/回

※要支援の方は利用できません。

日帰りで通うサービス

にんちしょうたいおうがたつうしょかいご 認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。



※食費、日常生活費は別途負担となります。

自己負担(1割)のめやす
【7～8時間未満の利用の場合】

要支援 1	1,099円
要支援 2	1,227円
要介護 1	1,269円
要介護 2	1,407円
要介護 3	1,546円
要介護 4	1,684円
要介護 5	1,822円

ちいきみつちやくがたつうしょかいご 地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。



自己負担(1割)のめやす
【7～8時間未満の利用の場合】

要介護 1	887円
要介護 2	1,048円
要介護 3	1,216円
要介護 4	1,380円
要介護 5	1,545円

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※要支援の方は利用できません。

地域の小規模な施設に移り住んで受ける介護サービス

にんちしょうたいおうがたきょうどうせいかつかいご 認知症対応型共同生活介護 (介護予防認知症対応型共同生活介護) 【グループホーム】

認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場(住居)で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす
【1ユニットの事業所の場合】

要支援 2	959円
要介護 1	964円
要介護 2	1,009円
要介護 3	1,038円
要介護 4	1,059円
要介護 5	1,082円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
※要支援1の方は利用できません。

ちいきみつちやくがた 地域密着型 特定施設入居者生活介護

定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームなどで、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	661円
要介護 2	744円
要介護 3	829円
要介護 4	908円
要介護 5	992円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。
※要支援の方は利用できません。

生活環境を整えるサービス

自立した生活をするための福祉用具を借りる

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

次の13種類が貸し出しの対象となります。

原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。

⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます。

- 商品ごとに貸与価格の全国平均を公表し、その平均価格をもとに貸与価格の上限額を設定しています。
※上限を超えた場合は、保険給付対象外(全額自己負担)となります。
- 事業者には下記①、②が義務付けられています。
 - 貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示す。
 - 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

要介護4・5の方が利用できる福祉用具

要介護2・3の方が利用できる福祉用具

要支援1・2、要介護1の方が利用できる福祉用具

- 手すり(工事をとまなわないもの)
- スロープ(工事をとまなわないもの)
- 歩行器
- 歩行補助杖(松葉杖、多点杖等)

上記福祉用具のうち、●固定用スロープ ●歩行器(歩行車を除く) ●単点杖(松葉杖を除く)と多点杖は、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員の提案を受け、利用者の意思決定で購入することができます。

- 車いす
- 車いす付属品(クッション、電動補助装置等)
- 特殊寝台
- 特殊寝台付属品(サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルト等)
- 床ずれ防止用具
- 体位変換器(起き上がり補助装置を含む)
- 認知症老人徘徊感知機器(離床センサーを含む)
- 移動用リフト(立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む)

⑬ 自動排せつ処理装置(尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます)



月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

福祉用具を買う

特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

購入費支給の対象は、次の9種類です。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- 簡易浴槽
- 自動排せつ処理装置の交換部品
- 移動用リフトのつり具の部分
- 排せつ予測支援機器

福祉用具貸与の対象用具のうち、次の福祉用具はケアマネジャーや福祉用具専門相談員の提案を受け、利用者の意思決定で購入することができます。

- 固定用スロープ ●歩行器(歩行車を除く) ●単点杖(松葉杖を除く)と多点杖

※原則として、支給の対象は、同一品目につき、1回限りです。

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)



申請が必要です

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

事前と事後に申請が必要です

事前に板橋区へ申請したうえで住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。工事前に申請がない場合、住宅改修費は支給されません。住宅改修を希望される場合は、必ずケアマネジャーかおとしより相談センター(地域包括支援センター)(31ページ)にご相談ください。

手続きの流れ(事前と事後の申請が必要です) 【償還払い(後から払い戻される)の場合】

相談

- ケアマネジャーか、おとしより相談センター(地域包括支援センター)(31ページ)に相談します。

事前申請

- 工事を始める前に、板橋区の窓口に必要書類を提出します。

【申請書類の例】

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

- 板橋区から着工の許可が下りてから着工します。

工事・支払い

- 改修費用を事業所にいったん全額支払います。

- 板橋区の窓口に支給申請のための書類を提出します。

【申請書類の例】

- ・改修後の写真(日付入り)
- ・工事費の内訳書
- ・領収書(利用者宛のもの) 等

払い戻し

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

支給限度額／20万円まで(原則1回限り)
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
※引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。



◎介護保険の対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
 - 段差や傾斜の解消
 - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
 - 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
 - 和式から洋式への便器の取り替え
 - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

このページの住宅改修のサービスを受けるには、要介護認定を受けていることが前提となります。また、区では独自の住宅改修費助成制度があります。26ページをご覧ください。
なお、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積もりを取りましょう。



特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)の費用の利用者負担について

◆償還払い

いったん利用者が費用を全額負担します。あとで領収書などを添えて板橋区に申請すると、特定福祉用具購入費は同年度(4月1日～翌3月31日)で10万円、住宅改修費は20万円(原則1回限り)を上限に費用の9～7割が介護保険から支給され、1～3割を負担します。(自己負担割合に基づきます)なお、都道府県などの指定を受けていない事業者で特定福祉用具を購入した場合や通信販売などで特定福祉用具を購入した場合は支給されませんので、ご注意ください。

◆受領委任払い

利用者が特定福祉用具購入費・住宅改修費のうち保険給付額を除いた金額のみを特定福祉用具販売事業者・住宅改修施工事業者(以下「事業者」とする)に支払い、板橋区が保険給付額を事業者に支給します。受領委任払いを利用できるのは、板橋区に登録している事業者を利用した場合に限ります。

総合事業 自分らしい生活を持続するために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下総合事業）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**サービス・活動事業**と**一般介護予防事業**の2つからなります。



総合事業

サービス・活動事業

- 訪問型サービス ● 通所型サービス

対象者

- ・要支援1・2の認定を受けた方
- ・元気力（生活機能）チェックシートにより生活機能の低下がみられた方（事業対象者）

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- ・65歳以上のすべての方が対象

総合事業のポイント

- **介護予防サービス**の「介護予防訪問介護」、「介護予防通所介護」は、**サービス・活動事業**に移行しました。
要支援1・2の方は、**介護予防サービス**と**サービス・活動事業**を利用できます。
- 要介護認定が非該当の方でも、元気力（生活機能）チェックシートにより生活機能の低下がみられた方は、**サービス・活動事業**を利用できます。（ただし指定事業者サービスは原則利用できません）

元気力（生活機能）チェックシートについて

元気力（生活機能）チェックシートとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。元気力（生活機能）チェックシートから、どのような介護予防に取り組めばよいかわかります。

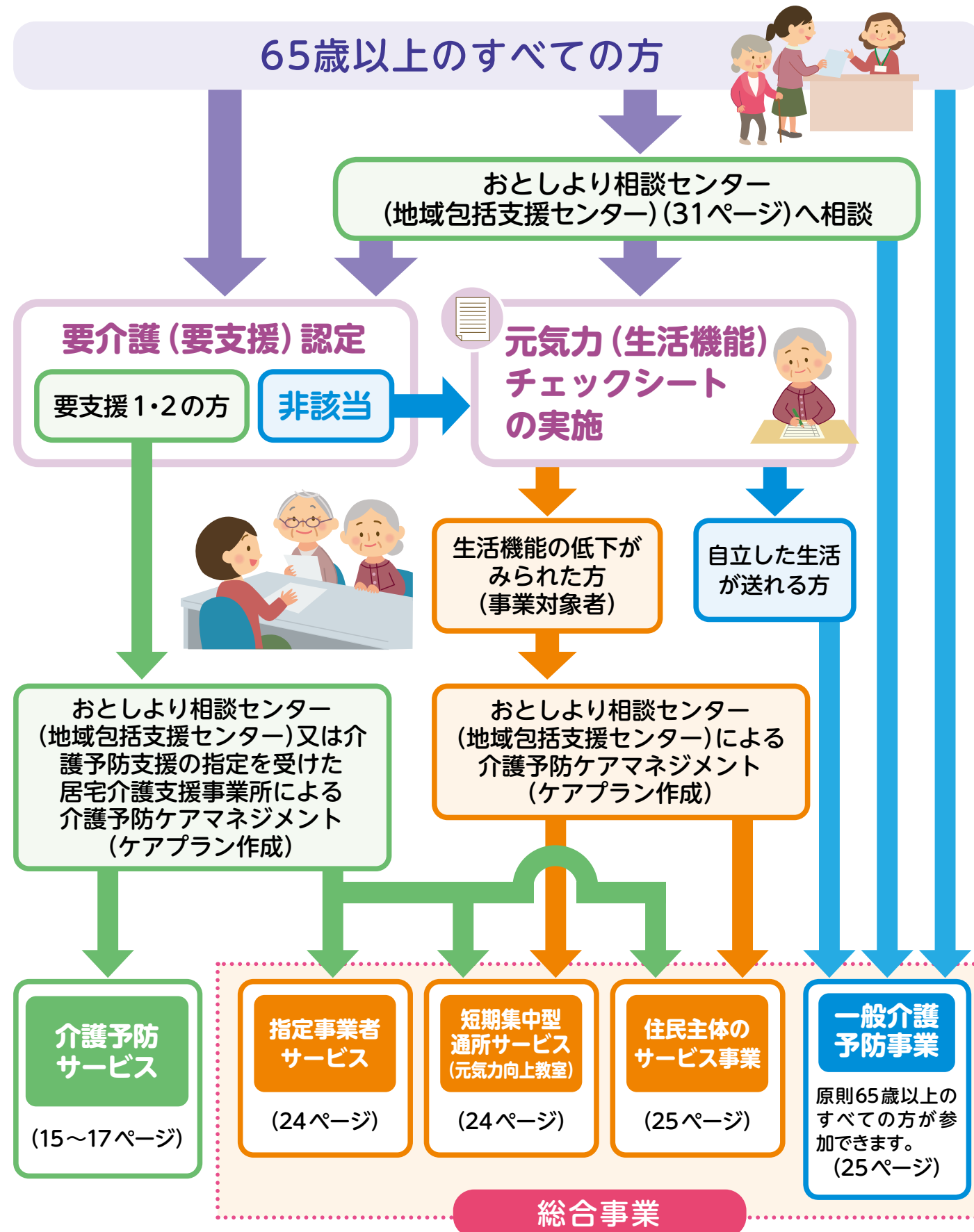
元気力（生活機能）チェックシート（一部抜粋）

- ☐ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- ☐ 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ☐ 週に1回以上は外出していますか
- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまふことがあります。いつまでも自分らしい生活を持続するためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。



生活機能の低下が気になったらおとしより相談センター（地域包括支援センター）（31ページ）に相談しましょう。



サービス・活動事業

要支援 1・2の方を対象としたサービス 指定事業者サービス

問合せ先 お住まいの地域のおとしより相談センター（地域包括支援センター）（31 ページ参照）

事業名	内 容	費用等（自己負担 1 割のみやす）
予防訪問サービス	区の指定を受けた事業者のホームヘルパーが自宅を訪問し、生活援助サービスや食事・入浴・排せつ介助などの身体介護サービスを提供します。	○週1回程度利用 1,585円/月 ○週2回程度利用 3,166円/月 ○週2回を超える利用（要支援2のみ）5,022円/月
生活援助訪問サービス	区の指定を受けた事業者のホームヘルパー等が自宅を訪問し、1 回 60 分以内の生活援助サービスを提供します。身体介護サービスは対象外です。	○週1回程度利用 1,356円/月 ○週2回程度利用 2,711円/月
シルバー人材センターの訪問型生活支援サービス	シルバー人材センターの登録会員が自宅を訪問し、1 回 60 分以内の生活援助サービスを提供します。身体介護サービスは対象外です。「生活援助訪問サービス」より低額な料金で利用できます。	○週1回程度利用 918円/月 ○週2回程度利用 1,836円/月
予防通所サービス	区の指定を受けた通所介護施設（デイサービスセンター）に通って、食事・入浴・排せつなどの介助や機能訓練を行います。1 回あたり 5 時間以上のサービスになります。	○週1回程度利用 2,130円/月 ○週2回程度利用（要支援2のみ）4,276円/月 ※別途、食費、日常生活費等がかかる場合があります。
生活援助通所サービス	区の指定を受けた通所介護施設（デイサービスセンター）に通って、生活機能の維持・向上を目指した機能訓練やレクリエーション等を行います。1 回あたり 5 時間未満のサービスになります。	○週1回程度利用 1,958円/月 ○週2回程度利用（要支援2のみ）3,996円/月 ※別途、食費、日常生活費等がかかる場合があります。

事業対象者・要支援の方を対象としたサービス 短期集中型通所サービス（元気力向上教室）

問合せ先 お住まいの地域のおとしより相談センター（地域包括支援センター）（31 ページ参照）

事業名	内 容	費用等
運動コース	専門の指導員によりストレッチや筋トレの正しいやり方を学びながら、転倒やケガをしにくい体づくりを行います。（全 12 回・概ね 3 か月）	2,400 円 （1 コース）
食事のできる体づくりコース	低栄養予防の知識やバランスの良い食事につながる簡単レシピの紹介を行います。（全 12 回・概ね 3 か月）	2,400 円 （1 コース）
健口カムカムコース	「嚥む」「飲み込む」機能のために口周りの筋肉のトレーニングを行い、口腔機能の向上を図ります。（全 8 回・概ね 2 か月）	1,600 円 （1 コース）
元気花まるコース	体操や趣味活動など幅広いプログラムに取り組み、自身の「できる」「やりたい」を見つけることができます。（週 1 回・全 20 回・概ね 6 か月）	4,000 円 （1 コース）

事業対象者・要支援の方を対象としたサービス 住民主体のサービス事業

問合せ先 お住まいの地域のおとしより相談センター（地域包括支援センター）（31 ページ参照）

事業名	内 容	費用等
住民主体の通所型サービス	地域住民（NPO 法人・ボランティア団体など）が主体となり実施する介護予防サービスです。会食や体操、創作活動などを行います。	サービス実施団体が設定 ※材料費等の実費負担あり
住民主体の訪問型サービス	地域住民（NPO 法人・ボランティア団体など）が主体となり実施する介護予防サービスです。身体介護を含まない掃除・洗濯・ごみ出し等の生活援助等を行います。	サービス実施団体が設定

一般介護予防事業

事業名	内 容	費用等	問合せ先
介護予防スペース事業	「はすのみ教室」と「さくらテラス」で介護予防を目的とした各種講座（ヨガ・体操など）を行っています。（1 コース 10 回、全 3 講座）	2,700 円	生涯活躍推進課 シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376
銭湯で介護予防体操	介護予防を目的に、区内 23 か所の公衆浴場で月 1 ～ 8 回介護予防体操を行っています。	無 料	
ウェルネス活動推進団体支援事業	高齢者の介護予防活動を行う自主グループの活動を支援します。	無 料	
失語症会話パートナー養成講座	失語症の方が集うグループの活動を支援するボランティアを養成します。失語症の方とのコミュニケーション方法を学びます。修了後は地域活動に協力していただきます。	無 料 ※別途テキスト代等 実費負担あり	生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係 ☎ 3579-2293
高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング体験講座	介護予防の効果が実証されている「10 の筋力トレーニング」の体験講座です。この筋トレをお住まいの地域で仲間と始めてみたい方に住民運営についての説明会も行います。	無 料	

介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業（総合事業）
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の決め方
介護に関する Q & A

その他の高齢者向け福祉サービス事業

介護保険サービスや総合事業以外にも、様々な生活を支える事業を実施しています。

事業名	内 容	問合せ先
ひとり暮らし高齢者見守りネットワーク	原則として70歳以上でひとり暮らしの方が対象です。ひとり暮らし高齢者を地域ぐるみで見守り支えるために、民生・児童委員、おとしより相談センター（地域包括支援センター）等と情報交換を行い、連携の強化を図ります。また「ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿」を作成し、警察、消防、民生・児童委員、おとしより相談センター（地域包括支援センター）、区で緊急時の対応等に活用しています。	①
高齢者見守りキーホルダー	65歳以上の方が対象です。氏名・緊急連絡先等の情報を区に登録していただいた方にキーホルダーを配付します。外出先で突然倒れた場合等に、キーホルダーの識別番号により、身元を確認し、緊急連絡先につなげます。	
住宅設備改修費の助成	65歳以上で介護予防が必要と認められた方が対象の手すりの取付け等や、要支援・要介護の方も対象となる浴槽の取替え等の改修費を助成します。（工事着工後の申請不可。事前の相談が必要です） ※所得に応じて費用の一部負担があります。	
介護予防サポーター養成講座	高齢者の介護予防活動を応援するサポーターを養成します。「元気おとせん！体操」や運動のこと、お口の健康、食生活（栄養）等について学びます。公的な資格ではありませんが、講座で習得した知識を活かして、地域でのボランティア活動に協力していただきます。	②
認知症の方を介護する家族のための講座	認知症の方を介護する家族を対象に、認知症への理解を深め、ご本人との接し方や区内の支援サービスについて学ぶことができる講座です。 ※費用…無料	
もの忘れ相談	もの忘れが気になる方やそのご家族の方を対象に、板橋区医師会が認定する「もの忘れ相談医」による相談を行います。（予約制）原則として、毎月第3土曜日発行の「広報いたばし」で相談日程をお知らせします。	③
高齢者安否確認コール	65歳以上のひとり暮らしの方、又は65歳以上の方のみの世帯に対して、コールセンターから定期的な電話による安否確認を行います。不通の際、緊急連絡先の方等へお知らせすることで、家族等による安否確認の支援を行います。 ※週2回以内、月～金曜（祝日・年末年始を除く）	
認知症の方の位置情報探索サービス「探せるナビ」	認知症・若年性認知症又はその疑いのため道に迷う心配のある方を介護するご家族を対象に、ご本人の行方が分からなくなった際に居場所を検索することができる専用端末機の貸し出し費用を補助します。 ※費用…月額 800 円（一部の世帯を除く） ※施設に入所している方、埋込型ペースメーカーを装着している方は対象外	④
補聴器購入費の助成	65歳以上の非課税世帯で両耳又は片耳が中等度以上の難聴と医師が診断した場合に、聴覚による障害者手帳を所持していない等、その他対象要件を満たす方に対して、補聴器購入費用の一部を5万円を上限に助成します。区に申請書を提出し、交付が決定する前に購入した補聴器は対象外です。	
緊急通報システム	65歳以上の高齢者のみの世帯及び日中独居世帯が対象です。自宅で専用通報機を押すか、又はセンサーが異常を感知すると緊急通報システム事業者のコールセンターに通報が入ります。通報を受けたセンターは緊急の場合に119番通報するとともに緊急連絡先に指定されている方に連絡します。 ※所得に応じて費用の一部負担があります。 ※ご利用にあたり、事業者に鍵を預けていただく必要があります。	

事業名	内 容	問合せ先
家具転倒防止器具取付費用の助成	65歳以上の方のみの世帯及び65歳以上の方と障がい者（等級に条件あり）の世帯が対象です。寝室・居室等の家具に転倒防止器具の取り付けをします。 ※調査費用・取付工事費用を限度額内で助成します。	④
日常生活用具給付	65歳以上で対象要件を満たす方に対して、シルバーカー・空気清浄機・電磁調理器又は電子レンジを給付します。機種については、機種一覧表からの選定となります。 ※所得に応じて費用の一部負担があります。	
配食サービス事業（事業者登録制）	65歳以上の高齢者及び障がい者の方を対象に、区の登録配食事業者が食事を手渡しで届け、利用者の皆様の安否確認を行います。異常と判断した場合は、緊急連絡先（親族等）に連絡し、場合によっては警察、消防、区役所に通報します。 ※費用は全額自己負担となります。	
理・美容サービス	65歳以上で要介護3以上の理容室や美容室に出向けない方が対象です。理容師・美容師がご自宅等に伺って調髪します。 ※所得に応じて費用の一部負担があります。	
紙おむつ等の支給	要介護1以上で常時失禁状態の方に紙おむつ等を配送します。入院（入所）して病院（施設）指定のおむつを使用する方には、月7,000円を上限に現金を助成します。 ※所得制限があります。	
おとしよりなんでも相談	高齢者の健康・介護などについての不安や悩み、困っていることなどの電話相談窓口です。 24時間 365日受付しております。☎ 0120-925-610	
高齢者虐待専門相談	高齢者の虐待に関する相談を受け付けます。 【相談電話】☎ 3579-2290 相談日時：24時間 365日	
認知症てれほん相談	「公益社団法人認知症の人と家族の会」では、電話相談を実施しています。認知症に関する知識や介護の仕方など介護の悩みをご相談ください。 【相談専用電話】☎ 5367-2339 東京都支部 受付：火・金曜（祝日・年末年始除く）10時～15時 【相談専用電話】☎ 0120-294-456 本部 受付：月～金曜（祝日・年末年始除く）10時～15時	

問合せ先

- ① 生涯活躍推進課シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376
- ② 生涯活躍推進課フレイル・介護予防係 ☎ 3579-2293
- ③ 生涯活躍推進課認知症施策推進係 ☎ 3579-2399
- ④ 高齢政策課高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464

介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型サービス

福祉用具貸与・購入、住宅改修

地域支援事業（総合事業）

おとしより相談センター

費用の支払い

介護保険料の決まり方・納め方

介護に関するQ&A

おとしより相談センター (地域包括支援センター)のご案内

高齢者の総合相談窓口です

おとしより相談センター(地域包括支援センター)は、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、おとしより相談センター(地域包括支援センター)(31ページ)へお問い合わせください。



おとしより相談センター(地域包括支援センター)は このような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

要支援1・2及び事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



積極的に ご利用ください



おとしより相談センター(地域包括支援センター)のスタッフ

おとしより相談センター(地域包括支援センター)のスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師(または経験のある看護師)、社会福祉士を中心に構成されています。

高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止、財産管理の相談などの権利擁護を行います。



充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



おとしより相談センター (地域包括支援センター) 地図一覧

※詳細はおとしより相談センター(地域包括支援センター)(31ページ)担当地区一覧をご覧ください。



介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業(総合事業)
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の決め方・納め方
介護に関するQ&A



おとしより相談センター（地域包括支援センター）担当地区一覧

名 称	担当地区	所在地	連絡先
1 板 橋	加賀1丁目、2丁目(1番～5番、12番～18番)、板橋1丁目、2丁目(1番～17番、22番～53番、56番～69番)、3・4丁目、大山東町(17番、19番、21番～25番、28番、30番～55番)	〒173-0003 加賀1-3-1 (老人保健施設シルバーピア加賀内)	☎ 5248-2892 FAX 5248-2897
2 熊 野	板橋2丁目(18番～21番、54番、55番)、大山金井町、大山東町(1番～16番、18番、26番、27番、29番)、熊野町、中丸町、幸町(1番～6番)、南町	〒173-0026 中丸町 27-11 (中丸集会所併設)	☎ 5926-6566 FAX 3973-3531
3 仲 宿	加賀2丁目(6番～11番、19番～21番)、稲荷台、仲宿、氷川町、栄町	〒173-0013 氷川町 38-6 (フローラル大山1 階)	☎ 5944-4611 FAX 5944-4612
4 仲 町	大山町、幸町(7番～66番)、大山西町、弥生町、仲町、中板橋、大山東町(20番、56番～60番)	〒173-0022 仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)	☎ 5917-5201 FAX 5917-5202
5 富士見	本町、大和町、双葉町、富士見町	〒173-0012 大和町 26-3 (大和集会所併設)	☎ 6905-6425 FAX 5943-5061
6 大谷口	大谷口1・2丁目、大谷口上町、大谷口北町、向原1～3丁目、小茂根1・2丁目	〒173-0036 向原 3-7-8 (特別養護老人ホームケアホーム板橋内)	☎ 5964-5620 FAX 5964-5628
7 常盤台	上板橋1～3丁目、常盤台1～4丁目、南常盤台1・2丁目、東新町1丁目	〒174-0071 常盤台 4-36-6 (上板橋病院隣)	☎ 5398-8651 FAX 5398-8653
8 清 水	清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町	〒174-0055 泉町 16-16 (清水地域センター併設)	☎ 3558-6500 FAX 3558-6501
9 志村坂上	志村1～3丁目、小豆沢1～4丁目、坂下1丁目(1番～26番、28番)、東坂下1丁目、相生町(1番～12番11号、13番～16番)	〒174-0051 小豆沢 1-12-4	☎ 3967-2131 FAX 3967-2132
10 中 台	若木1～3丁目、中台1～3丁目、西台1丁目、2丁目(1番～30番4号、41番、42番)、3丁目(1番～46番、48番～54番)、4丁目	〒174-0065 若木 1-21-3 (特別養護老人ホーム若木ライフ内)	☎ 3933-8875 FAX 3933-1955
11 蓮 根	蓮根1～3丁目、坂下1丁目(27番、29番～41番)、2丁目、3丁目、東坂下2丁目、相生町(12番12号と13号、17番～26番)	〒174-0042 東坂下 2-2-22 (特別養護老人ホームいずみの苑内)	☎ 5970-9106 FAX 5914-6293
12 舟 渡	舟渡1～4丁目、新河岸1・2丁目、高島平7～9丁目	〒174-0041 舟渡 3-4-8 (特別養護老人ホームケアポート板橋内)	☎ 3969-3136 FAX 3969-3155
13 前 野	前野町1～6丁目	〒174-0063 前野町 2-30-9 (カレッジコート1 階)	☎ 5915-2636 FAX 5915-2697
14 桜 川	東山町、桜川1～3丁目、小茂根3～5丁目、東新町2丁目	〒174-0074 東新町 2-36-5 (ウェルネススペース桜川併設)	☎ 3959-7485 FAX 3959-7452
15 下赤塚	赤塚1丁目、2丁目、5丁目(1番～17番)、6～8丁目、赤塚新町1～3丁目、大門、四葉1丁目(3番10号、4番～31番)、2丁目	〒175-0084 四葉 2-21-16 (老人保健施設エーデルワイス内)	☎ 3930-1821 FAX 3930-1874
16 成 増	赤塚3丁目、4丁目、5丁目(18番～36番)、成増1～4丁目	〒175-0094 成増 4-14-18 (特別養護老人ホームケアタウン成増内)	☎ 3939-0678 FAX 3939-3510
17 三 園	高島平4～6丁目、成増5丁目、三園1・2丁目、新河岸3丁目	〒175-0094 成増 5-6-3 (サービス付き高齢者向け住宅みどりの杜内)	☎ 3939-1101 FAX 3939-1136
18 徳 丸	西台2丁目(30番5号～17号、31番～40番)、3丁目(47番、55番～57番)、徳丸1～8丁目、四葉1丁目(1番～3番(3番10号を除く))	〒175-0083 徳丸 3-32-28 (特別養護老人ホームマイライフ徳丸内)	☎ 5921-1060 FAX 3933-0805
19 高島平	高島平1～3丁目	〒175-0082 高島平 2-32-2 (高島平団地1 階)	☎ 5922-5661 FAX 5922-5655

※来所・訪問相談時間 月～土曜(日曜・祝日・年末年始除く) 9時～17時
※秘密は厳守します。安心してご相談ください。相談は無料です。来所される場合は、事前に連絡をいただけますと円滑にご案内できます。

介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
介護支援型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業(総合事業)
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の方
Q & A
介護に関する

自己負担限度額と負担の軽減

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

● 介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

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

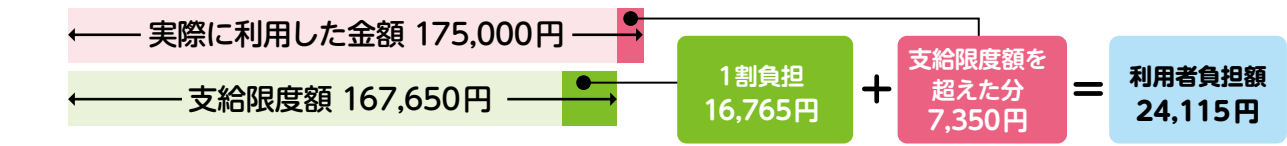
■サービスの支給限度額(1か月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
事業対象者	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援1	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

支給限度額の範囲内でサービスを利用した場合は、1～3割の自己負担となります。支給限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。



例 要介護1(1割負担)の方が、175,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は



■支給限度額に含まれないサービス

- ・特定福祉用具購入
- ・居宅介護住宅改修
- ・特定施設入居者生活介護（外部サービス利用型、短期利用を除く）
- ・居宅療養管理指導
- ・認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護（短期利用を除く）
- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- ・介護保険施設に入所して利用するサービス
- ※介護予防サービスについても同様です。

事業者を選ぶために…

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム (<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。また、デイサービスセンターなどの施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

障害福祉サービスから介護保険サービスへ移行された方のための負担軽減

65歳に達する日前5年間にわたり障害福祉サービスを利用してきた低所得の障がいのある方が、引き続き障害福祉サービスに相当する介護保険サービスを利用する場合に、当該介護保険サービスの利用者負担を償還払いにより軽減します。

●詳しくは、障がい政策課認定給付・指導係（☎3579-2392）までお問い合わせください。

施設サービスを利用したときの費用

施設サービス費の自己負担分（1～3割）に加え、居住費・食費・日常生活費を支払います。

施設サービス費の1～3割 + 居住費(滞在費) + 食費 + 日常生活費(理美容代など) = 自己負担

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

変更ポイント

食費の基準費用額を変更。(令和8年8月から)

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

施設の種類	居住費(滞在費)				食費
	従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	
令和8年7月まで	介護老人福祉施設・短期入所生活介護	1,231円	915円		
	介護老人保健施設・介護医療院・短期入所療養介護	1,728円	室料を徴収する場合 697円 室料を徴収しない場合 437円	2,066円	1,728円
令和8年8月から	介護老人福祉施設・短期入所生活介護	1,231円	915円		
	介護老人保健施設・介護医療院・短期入所療養介護	1,728円	室料を徴収する場合 697円 室料を徴収しない場合 437円	2,066円	1,728円

所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります【負担限度額認定】

低所得の方が介護保険施設(ショートステイを含む)をご利用される場合、食費・居住費の負担が軽減されます。(特定入所者介護サービス費)

●軽減を受けるためには、申請書の提出が必要です。また、軽減は申請月の初日から適用となります。詳しくは、介護保険課給付係（☎3579-2356）までお問い合わせください。

変更ポイント

所得の基準額を変更。(令和8年8月から)
居住費・食費の限度額を変更。(令和8年8月から)

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり)

利用者 負担 段階	所得の状況※ ¹		預貯金等の 資産※ ² の状況	居住費（滞在費）				食費
				従来型 個室	多床室	ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	
令和8年7月まで	1	生活保護受給者の方等	要件なし	550円 (380円)	0円	880円	550円	300円
		世帯全員が住民税非課税 老齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下					
	2	前年の合計所得金額+年金収入額が 80.9万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	550円 (480円)	430円	880円	550円	390円 [600円]
		前年の合計所得金額+年金収入額が 80.9万円超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	650円 [1,000円]
	3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が 120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	1,360円 [1,300円]

令和8年8月から	1	生活保護受給者の方等	要件なし	550円(380円)	0円	880円	550円	300円
	2	世帯全員が住民税非課税 老齢福祉年金受給者の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	550円(480円)	430円	880円	550円	390円[600円]
	3-①	前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	680円[1,030円]
	3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が82.65万円超120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,470円(980円)	530円 ^{*3}	1,470円	1,470円	1,420円[1,360円]

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合又は短期入所生活介護を利用した場合の額です。
【 】内の金額は、短期入所生活介護又は短期入所療養介護を利用した場合の額です。
※1 住民票上世帯が異なる(世帯分離している)配偶者(婚姻届を提出していない事実婚も含みます。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外)の住民税の課税状況も判断材料とします。
※2【預貯金等に含まれるもの】預貯金、有価証券、現金など
※3 室料が徴収されない場合は430円になります。
*第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下であれば軽減対象となります。
不正があった場合には、ペナルティ(加算金)を設けます。

生計困難者等に対する利用者負担額の軽減

東京都に軽減事業実施の申出を行っている事業所の介護保険サービスを利用されている方で、下記の要件に該当する方は、利用者負担額（介護費負担・食費・居住費（滞在費））の25%（高齢福祉年金受給者は50%）が軽減されます。

軽減を受けるには、区に申請が必要です。申請後、該当する方へ「生計困難者等に対する利用者負担額軽減確認証」を交付します。詳しくは、介護保険課給付係（電話：3579-2356）までお問い合わせください。

- 対象者の要件
- 生計が困難である方及び生活保護受給者が対象です。
- 生計が困難である方は、次の要件をすべて満たす方になります。
1. 世帯全員が住民税非課税であること
 2. 世帯の年間収入が、基準収入（ひとり世帯の方は150万円。世帯構成員が1人増えるごとに50万円を加えた額）以下であること
 3. 世帯の預貯金額が、基準貯蓄額（ひとり世帯の方は350万円、世帯構成員が1人増えるごとに100万円を加えた額）以下であること
 4. 世帯がその居住用の家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用し得る資産を所有していないこと
 5. 負担能力のある親族等に扶養されていないこと
 6. 介護保険料を滞納していないこと

- 対象となるサービス（介護予防サービスも含みます）。
- 軽減事業をする旨の申出を行った事業者（軽減額の2分の1を負担します）において、下記の介護サービスを利用した場合に限られます。
- | | |
|---------------------|---|
| 1. 訪問介護 | 11. 地域密着型通所介護 |
| 2. 通所介護 | 12. 認知症対応型通所介護 |
| 3. 短期入所生活介護 | 13. 小規模多機能型居宅介護 |
| 4. 訪問入浴介護 | 14. 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 |
| 5. 訪問看護 | 15. 看護小規模多機能型居宅介護 |
| 6. 訪問リハビリテーション | 16. 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） |
| 7. 通所リハビリテーション | 17. 第一号訪問事業のうち介護予防訪問介護に相当する事業（自己負担割合が保険給付と同様のものに限る） |
| 8. 短期入所療養介護 | 18. 第一号通所事業のうち介護予防通所介護に相当する事業（自己負担割合が保険給付と同様のものに限る） |
| 9. 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | |
| 10. 夜間対応型訪問介護 | |

※生活保護受給者については、短期入所生活介護、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における個室の居住費（滞在費）に係る利用者負担額について軽減の対象となります。

災害などの場合の減免制度

災害などの特別な事情により、利用者負担分を支払うことが一時的に困難なときは、利用者負担分が免除になります。詳しくは、介護保険課給付係（3579-2356）までお問い合わせください。



自己負担が高額になったときの負担軽減 [高額介護サービス費]

同じ月に利用した介護サービス利用者負担（1～3割）の合計が高額になり、下記の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

- 該当の方には、サービス利用の概ね3か月後にお知らせと申請書をお送りします。
詳しくは、介護保険課給付係（☎3579-2356）までお問い合わせください。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

変更ポイント
所得の基準額を変更。
（令和8年8月から）

自己負担の限度額（月額）

区分		限度額
住民税課税世帯	課税所得690万円以上※	140,100円（世帯）
	課税所得380万円以上690万円未満※	93,000円（世帯）
	課税所得380万円未満※	44,400円（世帯）
世帯全員が住民税非課税		24,600円（世帯）
・高齢福祉年金受給者の方 ・【令和8年7月まで】前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80.9万円以内の方 ・【令和8年8月から】前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が82.65万円以内の方		24,600円（世帯） 15,000円（個人）
生活保護受給者の方等		15,000円（個人）

※同じ世帯にいる65歳以上の方（介護保険サービスを利用している本人含む）の課税所得によって、限度額が異なります。

介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減 [高額医療合算介護サービス費]

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が下記の限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。（高額医療・高額介護合算制度）

- 給付を受けるには、申請が必要です。
詳しくは、介護保険課給付係（☎3579-2356）までお問い合わせください。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 計算期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの12か月間。

医療と介護の自己負担合算後の限度額（年額）

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

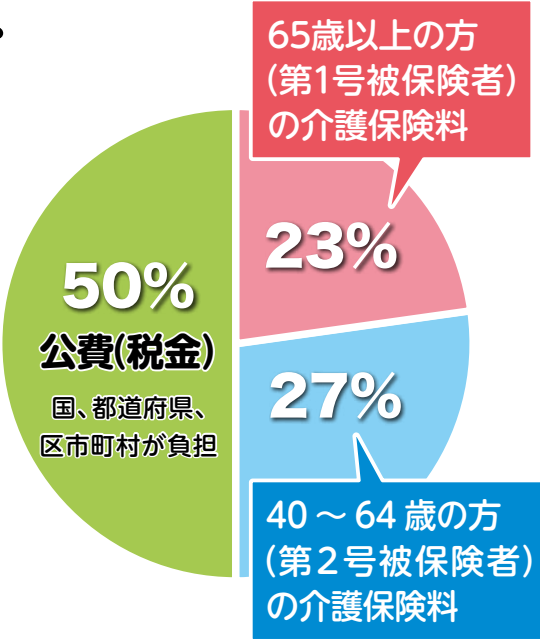
区分		限度額
課税所得	690万円以上	212万円
	380万円以上690万円未満	141万円
	145万円以上380万円未満	67万円
一般（住民税課税世帯の方）		56万円
低所得者（住民税非課税世帯の方）		31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方		19万円

※1 基準総所得額＝前年の総所得金額等－基礎控除額
※2 後期高齢者医療制度の対象者も含まれます。

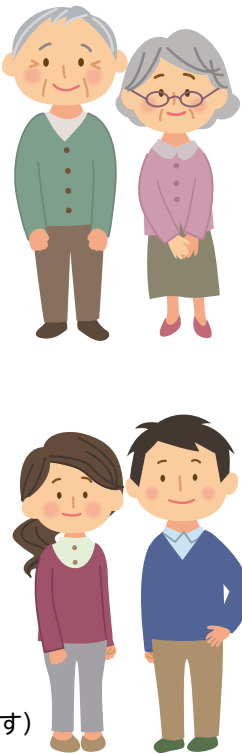
介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業（総合事業）
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の決め方
介護に関するQ&A

社会全体で介護保険を支えています

介護保険は、国や都道府県、区市町村が負担する「公費(税金)」と、みなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。
介護保険料はきちんと納めましょう。

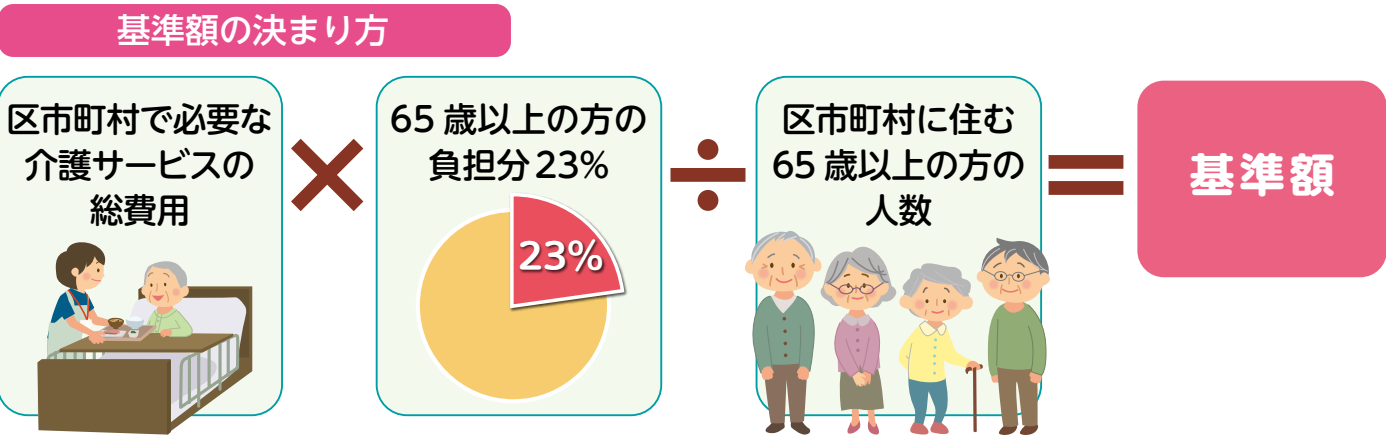


▲介護保険の財源の内訳
(令和6年度～8年度)
(このほかに利用者負担分があります)



65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、区市町村の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。



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

あなたの介護保険料を確認しましょう

板橋区の令和6年度～8年度の介護保険料の基準額 6,520 円(月額)

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、17段階に分かれます。

所得段階別介護保険料

所得段階	対象となる方	保険料率	年間保険料
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金 ^{※1} 受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.285	22,200円
第2段階	世帯全員が 住民税非課税で 前年の課税年金収入額 ^{※2} と 合計所得金額 ^{※3} の合計が 82万6,500円以下の方	基準額 × 0.435	34,000円
第3段階	120万円以下の方	基準額 × 0.685	53,500円
第4段階	120万円超の方	基準額 × 0.90	70,400円
第5段階	世帯の誰かに住民税が 課税されているが、 本人は住民税非課税で 前年の課税年金収入額 ^{※2} と 合計所得金額 ^{※3} の合計が 82万6,500円以下の方	基準額 × 1.00	78,200円
第6段階	82万6,500円超の方	基準額 × 1.15	89,900円
第7段階	125万円未満の方	基準額 × 1.25	97,800円
第8段階	125万円以上210万円未満の方	基準額 × 1.45	113,400円
第9段階	210万円以上320万円未満の方	基準額 × 1.65	129,000円
第10段階	320万円以上420万円未満の方	基準額 × 1.90	148,600円
第11段階	420万円以上520万円未満の方	基準額 × 2.10	164,300円
第12段階	本人が 住民税課税で 前年の 合計所得金額 ^{※3} が 520万円以上620万円未満の方	基準額 × 2.30	179,900円
第13段階	620万円以上720万円未満の方	基準額 × 2.40	187,700円
第14段階	720万円以上820万円未満の方	基準額 × 2.50	195,600円
第15段階	820万円以上1,000万円未満の方	基準額 × 2.90	226,800円
第16段階	1,000万円以上1,500万円未満の方	基準額 × 3.40	266,000円
第17段階	1,500万円以上2,000万円未満の方	基準額 × 3.90	305,100円
	2,000万円以上の方		

●第1～第5段階では、合計所得金額がマイナスの場合、同金額を0円と置き換えます。
●第1～第3段階は、消費税を財源とした、保険料の軽減強化が実施されています。
●介護保険料は、社会保険料控除の対象となります。
●令和7年度税制改正により、給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度の介護保険料算定においては、引き上げ前の基準で合計所得金額および住民税課税・非課税の判定を行います。このため、住民税非課税でも課税扱いとなる場合があります。
※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、又は大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。
※2 課税年金収入額 老齢基礎年金、国民年金、厚生年金、共済年金、年金恩給などの年間受給額です。遺族年金、障害年金、老齢福祉年金は、非課税年金のため、収入額に含まれません。
※3 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した金額です。介護保険料の計算の際は、さらに「長期譲渡所得及び短期譲渡所得金額に係る特別控除額」と「年金収入に係る所得額」(第1～5段階のみ)を控除した額となります。また、第1～第5段階では給与所得及び年金所得について、合計所得金額を調整している場合があります。

65 歳以上の方の介護保険料の納め方

65 歳になった月（65 歳の誕生日の前日が属する月）の分から納めます。

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

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

年金が年額 **18万円未満**の方 →

【納付書】や【口座振替】で各自納めます

- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 板橋区から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関等で納めてください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、

口座振替が便利です。

- 手続き**
- ①介護保険料の納付書、通帳、印かん（通帳届出印）を用意します。
 - ②取り扱い金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。

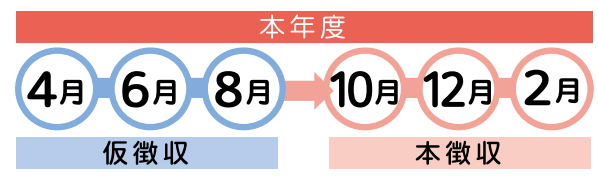
※口座振替の開始は、毎月15日までの申し込みで翌月からになります。
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。

口座振替が
便利ね

年金が年額 **18万円以上**の方 → 年金から【差し引き】になります

- 介護保険料の年額が、年金の支払い月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）の年6回に分けて差し引かれます。

4月、6月、8月は、仮に算定された保険料を納め（仮徴収）、10月、12月、2月は、確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額を納めます。（本徴収）



- 特別徴収の対象者として把握されると、おおむね6か月後から介護保険料が差し引かれます。

！ こんなときは、一時的に納付書で納めます

- 年度途中で介護保険料が増額になった
- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- 年度途中で他の区市町村から転入した
- 介護保険料が減額になった
- 年金が一時差し止めになった など

介護保険料を滞納すると？

特別な事情がないのに介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。

納期限を
過ぎると

督促が行われます。

1年以上
滞納すると

利用したサービス費用はいったん**全額を自己負担**します。
申請により後から保険給付費（本来の自己負担を除く費用）が支払われます。

1年6か月以上
滞納すると

引き続き、利用したサービス費用はいったん**全額自己負担**となり、申請しても保険給付費の**一部又は全額が一時的に差し止め**られます。
滞納が続く場合は、**差し止められた額から介護保険料が差し引かれる**場合があります。

2年以上
滞納すると

上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が**3割又は4割に引き上げ**られたり、**高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費などが受けられなくな**ったりします。

納付に困った
ときは…

災害などの特別な事情や、生計が困難で介護保険料を納めることが難しくなった場合は、介護保険課資格保険料係（☎3579-2359）に相談しましょう。

40～64 歳の方の介護保険料

40～64 歳の方（第2号被保険者）の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

	決まり方	納め方
国民健康保険に 加入している方	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分および後期高齢者支援金分および子ども・子育て支援金分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
職場の健康保険に 加入している方	健康保険組合、共済組合など、加入している医療保険の算定方式に基づいて決まります。	医療分および後期高齢者支援金分および子ども・子育て支援金分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

普通徴収

特別徴収

介護保険制度のしくみ
サービス利用の手順
介護サービス
介護予防サービス
地域密着型サービス
福祉用具貸与・購入、住宅改修
地域支援事業（総合事業）
おとしより相談センター
費用の支払い
介護保険料の決め方
介護に関するQ&A

介護保険 Q & A



Q 家族に介護が必要になった時に、どこに相談すればいいですか？

A お住いの地域のおとしより相談センター（地域包括支援センター）（31ページ参照）に連絡し、どのような介護保険サービスが利用できるのかをご相談ください。

Q 介護保険の申請窓口はどこですか？

A 申請窓口は、裏表紙の「認定申請受付場所」をご確認ください。

Q 本人の状態が変化した場合、要介護・要支援を見直すことはできますか？

A 介護の手間の度合い（増加・減少）が変わった場合などは、要介護度の見直しの申請をすることができます。

Q 現在、病院に入院中ですが、申請できますか？

A 入院中であっても申請はできますが、急性期医療で治療中の場合、入院して間もない場合など、心身の状態が安定していない場合には適切な認定・調査ができない場合があります。主治医の先生とよく相談のうえ申請をしてください。

Q すぐに介護サービスを利用しませんが、将来必要になった時に使えるように今から申請することができますか？

A 要介護認定は申請時の本人の心身の状態に基づいて行いますので、実際に日常生活に介護が必要になったときに申請をしてください。

Q 申請してから認定まで、どのくらいの期間がかかりますか？

A 原則として申請から30日ほどかかります。認定結果の通知が遅れる場合は、遅延の通知書をお送りします。
認定結果は申請日にさかのぼって有効になりますので、申請日以降に受けたサービスは要介護度に応じて給付の対象になります。

Q 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？

A 暫定プランによりサービスを利用できる場合があります。
認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合がありますので、ケアマネジャー等とよく相談し、サービスを利用してください。

Q 施設に入所するにはどうすればいいのですか？

A 施設への入所を希望する場合は、施設に直接お申し込みください。
入所の決定は「希望者の身体、住まい、介護者等の状況から、入所の必要性の高い方を優先する」という考え方に基づいて決められています。

Q 日常生活の手助けであれば、ヘルパーに頼めますか？

ヘルパーには身体介護や生活援助を依頼できますが、本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。（11ページ）外出介助の範囲は次の表を参考にしてください。

適 切		適切ではない	
・食料品・日用品の買い物（趣味嗜好に関するものは除く） ・家族への見舞い（頻繁でない場合のみ） ・公的な機関（役所や税務署等）への届け出 ・選挙の投票所に行くための介助 （ご家族等で対応できる場合や郵送で投票できる場合は対象外）	など	・ドライブ ・観劇 ・地域行事への参加 ・墓参り	・カラオケ ・習い事
			など

Q 医療行為は、ヘルパーに頼めますか？

A 医師、歯科医師、看護師等の免許を有さない者による医業は禁止されているため、ヘルパーには頼めません。
ただし、病状が不安定であること等により専門的な管理が必要な場合を除き、訪問介護でできる場合があります。（体温測定・血圧測定・パルスオキシメータの装着・軽微な怪我の処置・外用薬の塗布等）

Q ヘルパーに院内介助を頼めますか？

A 基本的には院内のスタッフが対応すべきものです。
ただし、適切なケアマネジメントの上、院内スタッフ等による対応が難しく、介助を必要とする心身の状態である場合等には、利用できるケースもありますので、ケアマネジャーにご相談ください。

Q サービスをキャンセルした場合、キャンセル料は必要ですか？

A サービスをキャンセルした場合には、キャンセル料が発生する場合があります。
介護保険サービス事業所と契約を結ぶ際には、あらかじめ重要事項説明書等でキャンセル料が発生する事由や金額について、契約される事業者を確認をしてください。

Q 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？

A 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。
介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合うしくみとして創設されました。介護サービスを利用する、利用しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。

Q サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？

A 医療保険と同様に、保険料をお返しすることはありません。
介護保険料は、介護サービス費をまかなう大切な財源になっています。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。

MEMO

MEMO