

お問い合わせ先

高崎市 福祉部

〒370-8501 高崎市高松町35番地1

ホームページ <https://www.city.takasaki.gunma.jp>

介護保険課 **Eメール** kaigo@city.takasaki.gunma.jp

○サービス・利用料に関するお問い合わせ

介護サービス担当 TEL 027-321-1250 (直通)

○介護保険料に関するお問い合わせ

介護保険料担当 TEL 027-321-1219 (直通)

○介護認定に関するお問い合わせ

指導認定担当 TEL 027-321-1242 (直通) FAX 027-321-1166 (各担当共通)

長寿社会課 **Eメール** choujuu@city.takasaki.gunma.jp

○総合事業に関するお問い合わせ

地域包括支援担当 TEL 027-321-1319 (直通) FAX 027-326-7387

各支所 介護保険担当課

倉渕支所 市民福祉課 福祉担当

〒370-3492 高崎市倉渕町三ノ倉303番地

Eメール kurabuchi-sf@city.takasaki.gunma.jp

TEL 027-378-4525 (直通)

FAX 027-378-4024

箕郷支所 市民福祉課 長寿介護担当

〒370-3192 高崎市箕郷町西明屋702番地4

Eメール misato-sf@city.takasaki.gunma.jp

TEL 027-371-9056 (直通)

FAX 027-371-7220

群馬支所 市民福祉課 長寿介護担当

〒370-3592 高崎市足門町1658番地

Eメール gunma-sf@city.takasaki.gunma.jp

TEL 027-373-1274 (直通)

FAX 027-310-0557

新町支所 市民福祉課 長寿介護担当

〒370-1392 高崎市新町3152番地1

Eメール shinmachi-sf@city.takasaki.gunma.jp

TEL 0274-42-1238 (直通)

FAX 0274-42-3449

榛名支所 市民福祉課 長寿介護担当

〒370-3392 高崎市下室田町900番地1

Eメール haruna-sf@city.takasaki.gunma.jp

TEL 027-374-5113 (直通)

FAX 027-374-5036

吉井支所 市民福祉課 長寿介護担当

〒370-2192 高崎市吉井町吉井川371番地

Eメール yoshii-sf@city.takasaki.gunma.jp

TEL 027-387-3133 (直通)

FAX 027-387-3212

みんなの あんしん

介護保険

令和7年8月
制度改正対応版

わかりやすい利用の手引き

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です



高崎市

市のホームページでも
介護保険制度について、
ご覧いただけます。



介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とし、介護が必要な方は、費用の一部を負担することでさまざまな介護保険サービスを受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、できる限り自立した生活を送れるよう支援します。本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにさせていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

令和6・7年度 介護保険制度改正のポイント

◆介護保険サービスに関して

介護予防支援を居宅介護支援事業者に依頼できるように。(令和6年4月から) ▶ 8・15 ページ
一部の福祉用具について貸与と購入を選択できるように。(令和6年4月から) ▶ 20 ページ

◆介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

介護保険サービスを利用した際にかかる費用の変更。(令和6年4月から) ▶ 11～19 ページ
一部の多床室で室料が徴収されるように。(令和7年8月から) ▶ 29 ページ
特定入所者介護サービス費の限度額の変更。(令和6年8月から) ▶ 29 ページ
介護保険料等の算定における年金収入等の基準を変更。(令和7年4月から) ▶ 33 ページ
(令和7年8月から) ▶ 29・30 ページ

介護保険料の変更。(令和6年4月から) ▶ 33 ページ

今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。



もくじ

しくみと加入者

介護保険のしくみ P.4

サービス利用の手順

サービス利用の流れ① P.6

要介護認定の流れ P.6

サービス利用の流れ② P.8

介護サービス【要介護1～5の方へ】

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす P.10

施設サービスの種類と費用のめやす P.14

介護予防サービス【要支援1・2の方へ】

介護予防サービスの種類と費用のめやす P.15

地域密着型サービス

住み慣れた地域で受けるサービス P.18

福祉用具貸与・購入、住宅改修

生活環境を整えるサービス P.20

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

総合事業 いつまでも自立した生活を続けるために P.22

高齢者同士の交流と健康増進の施設 P.25

高齢者あんしんセンター

みなさんの生活を支える相談窓口です P.26

費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減 P.28

介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています P.32

介護保険以外のサービス

P.36

高齢者福祉なんでも相談センター

高齢者福祉なんでも相談センターのご案内 P.45

税金の控除

P.46

INDEX

しくみと加入者

サービス利用の
手順

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型
サービス

福祉用具貸与・
購入、住宅改修

介護予防・日常生活
支援総合事業
(総合事業)

高齢者あんしん
センター

費用の支払い

介護保険料の
決まり方・納め方

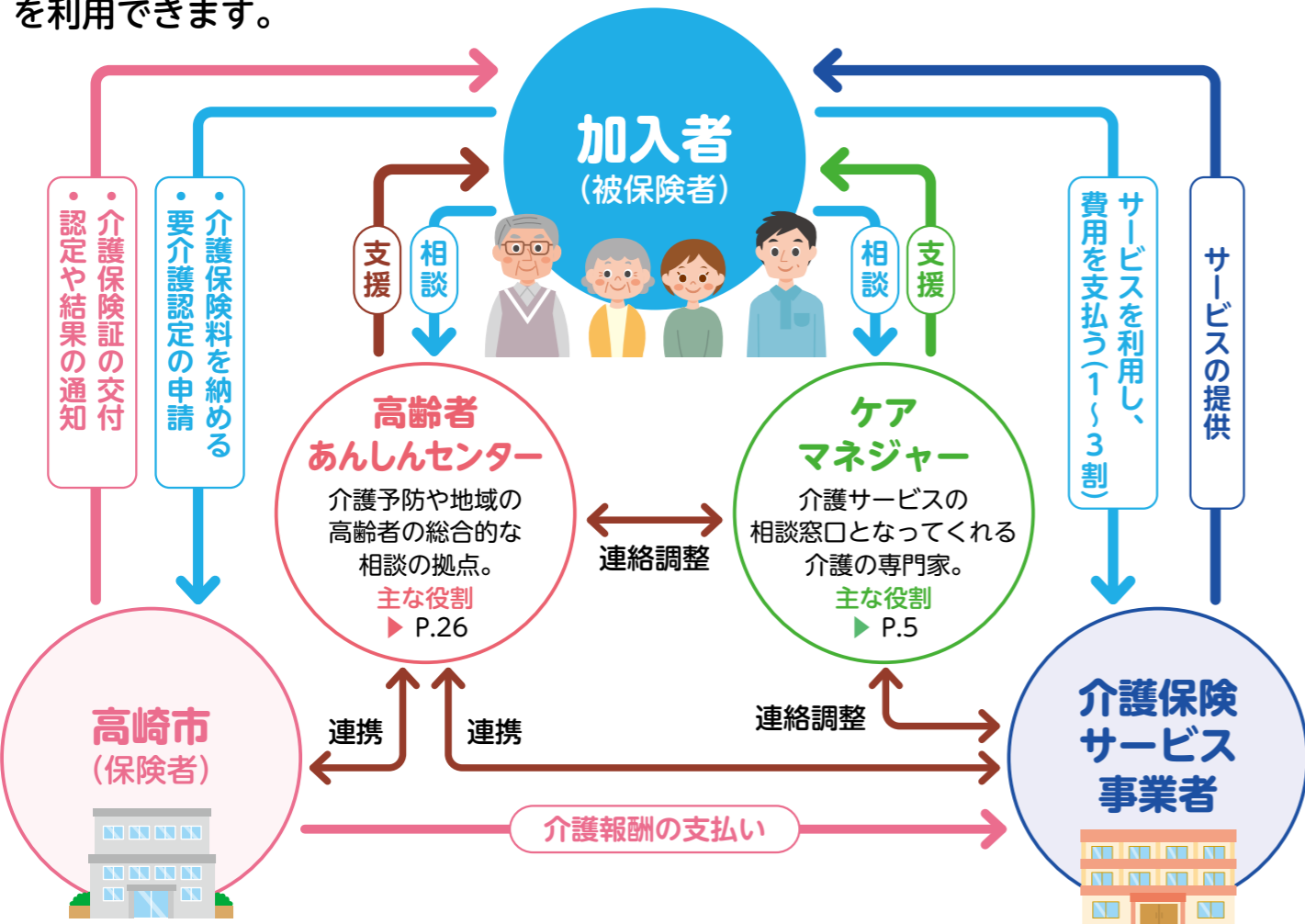
介護保険以外の
サービス

高齢者福祉
なんでも相談
センター

税金の控除

介護保険のしくみ

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市区町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めます。介護が必要になったときには、費用の一部(1~3割)を負担することで介護保険サービスを利用できます。



介護保険に加入する人(被保険者)

- 第1号被保険者 (65歳以上の方)** 【サービスを利用できる方】
「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方。
(▶ 要介護認定 6~7ページ)
※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、市区町村へ届け出をお願いします。
- 第2号被保険者 (40~64歳の方)** 【サービスを利用できる方】
介護保険の対象となる病気*が原因で「要介護認定」を受けた方。(医療保険に加入している方)
交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外です。
※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。

40~64歳の方が介護保険を利用するときに対象となる病気(特定疾病)

- 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 ●後縦靭帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 ●脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症 ●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患 ●閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患 ●両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険証 要介護認定を申請するときや介護保険のサービスを受けるときなどに介護保険証が必要になります。

大切に保管しましょう。

- 交付対象者**
 - 【65歳以上の方】
 - 1人に1枚交付されます。
 - 65歳になる月(誕生日が1日の方は前月)に交付されます。
 - 【40~64歳の方】
 - 要介護認定を受けた方に交付されます。



- 必要なとき**
 - ・要介護認定の申請をするとき(65歳以上の方)
 - ・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 介護保険サービス等を利用するときの負担割合(1~3割)が記載されています。

大切に保管しましょう。

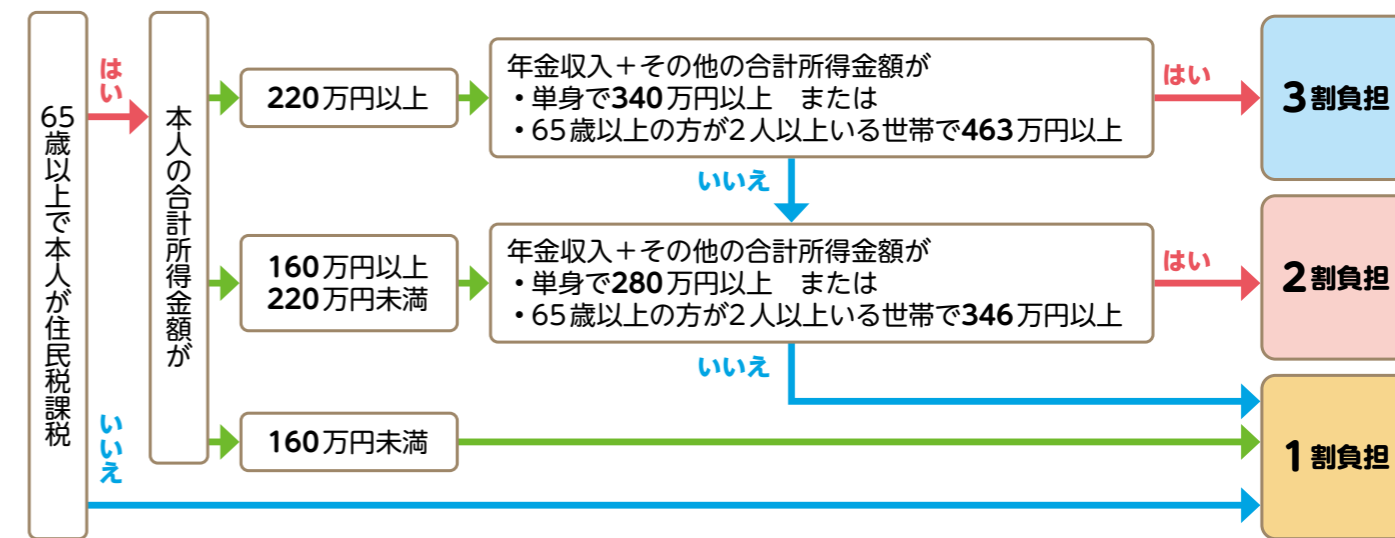
- 交付対象者** 要介護認定を受けた方、事業対象者に交付されます。

- 必要なとき** 介護保険サービスを利用するとき
【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。



介護保険サービスの自己負担割合と判定基準



※40~64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です
※生活保護を受給されている方は1割負担です。

「ケアマネジャー」とはどんな人?

介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

【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

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。



サービス利用の流れ①



介護サービスや介護予防サービス、サービス・活動事業を利用するには、まずは、市の担当窓口や高齢者あんしんセンターに相談しましょう。

高崎市内の事業所一覧は市のホームページからご覧いただけます。



サービス利用の手順

1 | 相談する

市の担当窓口または高齢者あんしんセンターで、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。

2 | 心身の状態を調べる

要介護認定または基本チェックリストを受けます。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。

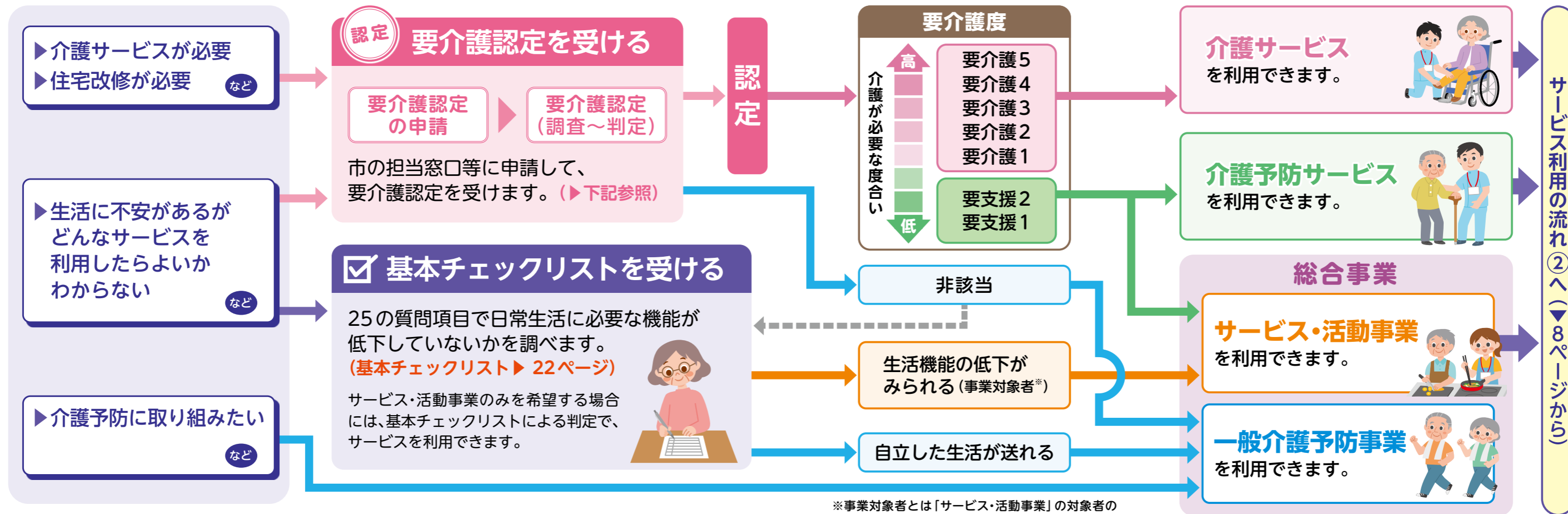
3 | 心身の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態を判定します。

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。

サービス利用の手順



※事業対象者とは「サービス・活動事業」の対象者のことです。

認定 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

申請の窓口は市の介護保険担当課です。申請は、本人のほか家族でもできます。

次のところでも申請の依頼ができます。(更新申請も含まれます)

- ・高齢者あんしんセンター
- ・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
市の担当窓口にあります。
- ✓ 介護保険証
- ✓ マイナンバーと本人確認書類

申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号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。



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

2 要介護認定(調査～判定)

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



訪問調査
市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。

主治医の意見書

本人の主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受ける。
※主治医が市外の場合のみ、市から直接医療機関に依頼。

一次判定

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

二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、専門家が審査する。



サービス利用の流れ②

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。



サービス利用の手順

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

1 ケアマネジャーを選ぶ

高崎市などが発行する事業者一覧のなかから居宅介護支援事業者（ケアマネジャーを配置しているサービス事業者）を選び、連絡します。

▶ 居宅介護支援 P.10

2 ケアプラン※1を作成する

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 サービスを利用する

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。

介護サービスの種類

居宅サービス	地域密着型サービス
● 訪問サービス…▶ P.11・12	● 訪問サービス…▶ P.18
● 施設に通う…▶ P.12	● 認知症の方向け…▶ P.18
● 短期間施設に泊まる…▶ P.13	● 施設に通う…▶ P.18
● 施設に入所して利用する…▶ P.13	● 通いを中心とした複合サービス…▶ P.19
● 生活環境を整える…▶ P.20・21	● 施設に入所して利用する…▶ P.19

介護保険施設へ入所したい

1 介護保険施設を選ぶ

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を作成する

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 サービスを利用する

ケアプランにそって**施設サービス**を利用します。

施設サービス

- 介護保険施設に入所する…▶ P.14

要支援1・2の方

1 高齢者あんしんセンター等に連絡する

高齢者あんしんセンターまたは介護予防支援事業者に連絡します。

変更ポイント
介護予防ケアプラン（介護予防支援）の作成を、市から指定を受けた介護予防支援事業者へ依頼できるようになりました。（令和6年4月から）

2 介護予防ケアプラン※1を作成する

高齢者あんしんセンターの職員やケアマネジャーと相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

▶ 介護予防支援 P.15

3 サービスを利用する

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

介護予防サービスの種類

介護予防サービス	地域密着型介護予防サービス
● 訪問サービス…▶ P.15・16	● 認知症の方向け…▶ P.18
● 施設に通う…▶ P.16	● 通いを中心とした複合サービス…▶ P.19
● 短期間施設に泊まる…▶ P.17	
● 施設に入所して利用する…▶ P.17	
● 生活環境を整える…▶ P.20・21	

サービス・活動事業

- 訪問型サービス…▶ P.23
- 通所型サービス…▶ P.23

事業対象者

1 高齢者あんしんセンターに連絡する

高齢者あんしんセンターに連絡します。

2 介護予防ケアプラン※1を作成する

高齢者あんしんセンターの職員などと相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

▶ 介護予防ケアマネジメント P.22

3 サービスを利用する

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。

サービス・活動事業

- 訪問型サービス…▶ P.23
- 通所型サービス…▶ P.23

サービス利用の手順

※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。

介護サービス(居宅サービス)の種類と費用のめやす

介護サービス

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。

ケアプランの作成および相談は**無料**です。
(全額を介護保険で負担します)



ケアプランの作成例(要介護1の方の例)

要望 足の筋力を回復し、自分で家事ができるようになりたい

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護		訪問介護		通所リハビリ	訪問介護	
午後		通所介護					

足の筋力回復のための機能訓練を行う。外出することがよい気分転換にも。

家の中で転ばないため、日常動作のリハビリ。

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。



日常生活の手助けを受ける

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。



介護サービス

〈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	255円
	30分～1時間未満	404円
生活援助 中心	20分～45分未満	187円
	45分以上	230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)	101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 など
- 来客の対応
- 模様替え
- 洗車

※サービスの内容によっては、「介護保険外」のサービスとして受けることができます。希望するときは、ケアマネジャーやサービス提供事業者にご相談しましょう。



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	1,320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	319円
----	------

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶P.5参照)

※自己負担のめやすは標準的な地域のもので、実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。※自己負担のめやすは令和6年6月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

居宅療養管理指導

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



自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に対して行う場合】

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

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	416円
	30分～1時間未満	599円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	491円
	30分～1時間未満	858円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

通所介護【デイサービス】

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
【通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合】

要介護1	676円	要介護4	1,051円
要介護2	798円	要介護5	1,179円
要介護3	925円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・個別機能訓練 58円/1日
・栄養改善 206円/1回
・口腔機能向上 154円/1回 など

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	788円	要介護4	1,255円
要介護2	933円	要介護5	1,425円
要介護3	1,081円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・栄養改善 207円/1回
・口腔機能向上 155円/1回 など

「共生型サービス」について

共生型サービスは、1つの事業所で、介護保険と障がい福祉のサービスを一体的に提供する取り組みです。

例えば、障がい福祉サービス事業所が、共生型サービス事業所の指定を受けることにより、介護保険サービスを提供できるようになり、障がいをお持ちの方が65歳以上になっても、引き続き、同じ施設でサービスが受けられます。

【対象サービス】 訪問介護 通所介護 短期入所生活介護 等

短期間施設に泊まる

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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護1	728円	623円	623円
要介護2	798円	695円	695円
要介護3	875円	770円	770円
要介護4	949円	842円	842円
要介護5	1,020円	914円	914円

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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護1	859円	774円	853円
要介護2	907円	823円	904円
要介護3	974円	888円	970円
要介護4	1,030円	943円	1,024円
要介護5	1,085円	998円	1,081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。

居室(部屋のタイプ)について	ユニット型個室	リビングスペース(共同生活室)を併設している個室
	ユニット型個室的多床室	リビングスペースを併設しているが完全な個室ではない部屋
	従来型個室	リビングスペースを併設していない個室
	多床室	定員2人以上の相部屋

施設に入っている方が利用する介護サービス

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)の場合】

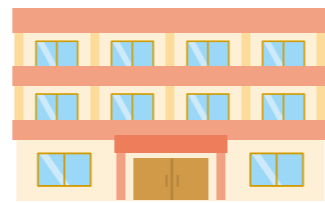
要介護1	557円	要介護4	764円
要介護2	626円	要介護5	835円
要介護3	698円		

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

その他のサービス

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

施設サービスの種類と費用のめやす



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。

生活介護が中心の施設

介護老人福祉施設【特別養護老人ホーム】

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

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護3	約25,111円	約22,553円	約22,553円
要介護4	約27,298円	約24,710円	約24,710円
要介護5	約29,424円	約26,836円	約26,836円

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方です。

介護やリハビリが中心の施設

介護老人保健施設

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

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【基本型】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護1	約24,710円	約22,091円	約24,433円
要介護2	約26,127円	約23,508円	約25,973円
要介護3	約28,130円	約25,511円	約27,976円
要介護4	約29,824円	約27,206円	約29,609円
要介護5	約31,365円	約28,715円	約31,180円

長期療養の機能を備えた施設

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。

※介護療養型医療施設(令和6年3月末に廃止)の転換先として、平成30年4月に創設された施設です。

1カ月あたりの施設サービス費(1割)のめやす【I型】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護1	約26,189円	約22,214円	約25,665円
要介護2	約29,578円	約25,634円	約29,054円
要介護3	約36,942円	約32,967円	約36,418円
要介護4	約40,053円	約36,110円	約39,530円
要介護5	約42,888円	約38,913円	約42,364円

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

※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。

(ユニット型個室、従来型個室、多床室などの違いについて▶P.13参照)

※施設サービス費のめやすは令和6年6月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。

介護予防サービスの種類と費用のめやす

介護予防サービスは、状態の改善と悪化の予防を目的としたサービスです。できないことを補助するだけでなく、利用者本人のできることを増やし、いきいきとした生活を送れるよう支援します。地域密着型サービスについて▶18・19ページ。

介護予防ケアプランの作成・サービス利用についての相談

介護予防支援

高齢者あんしんセンターの職員やケアマネジャー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および相談は**無料**です。
(全額を介護保険で負担します)

変更ポイント

介護予防ケアプラン(介護予防支援)の作成を、市から指定を受けた介護予防支援事業者へ依頼できるようになりました。
(令和6年4月から)



自宅を訪問してもらう

介護予防訪問入浴介護

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



自己負担(1割)のめやす

1回	892円
----	------

介護予防訪問リハビリテーション

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



自己負担(1割)のめやす

1回	308円
----	------

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。

実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶P.5参照)

※自己負担のめやすは標準的な地域のもので、実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、

サービスの内容、加算項目などにより異なります。また、加算項目は一部項目のみを記載しています。

※自己負担のめやすは令和6年6月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。

お医者さんの指導のもとでの助言・管理

介護予防
居宅療養管理指導

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

自己負担(1割)のめやす
【単一建物居住者1人に対して行う場合】

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

介護予防訪問看護

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



自己負担(1割)のめやす

病院・診療所から	20分～30分未満	398円
	30分～1時間未満	577円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	470円
	30分～1時間未満	828円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

施設に通う

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

- 食事に関する指導など(栄養改善)
 - 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など(口腔機能向上)
- などのメニューを選択して利用できます。



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援1	2,343円	要支援2	4,368円
------	--------	------	--------

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
・栄養改善 207円/月
・口腔機能向上 155円/月 など

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行い、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができるのです。



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

介護予防短期入所生活介護

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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要支援1	547円	466円	466円
要支援2	678円	580円	580円

介護予防短期入所療養介護

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	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要支援1	641円	595円	630円
要支援2	811円	746円	795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。

施設に入っている方が利用する介護サービス

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)の場合】

要支援1	188円	要支援2	322円
------	------	------	------

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

その他のサービス

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

住み慣れた地域で受けるサービス

24時間対応の訪問サービス

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

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



1カ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	夜間のみ利用
要介護1	5,675円	8,280円	基本対応 1,031円
要介護2	10,129円	12,935円	
要介護3	16,818円	19,744円	
要介護4	21,275円	24,339円	
要介護5	25,729円	29,487円	

※要支援の方は利用できません。

夜間の訪問サービス

夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な訪問で介護を受けられる「定期巡回」、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」のサービスなどがあります。



自己負担(1割)のめやす
【基本対応の場合】

1カ月	1,031円
-----	--------

※要支援の方は利用できません。

認知症の方向けのサービス

認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

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

自己負担(1割)のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

要支援	要介護
要支援1: 890円	要介護3: 1,250円
要支援2: 993円	要介護4: 1,363円
要介護1: 1,027円	要介護5: 1,474円
要介護2: 1,139円	

※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症対応型共同生活介護 (介護予防認知症対応型共同生活介護)

【グループホーム】

認知症と診断された方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
【2ユニットの事業所の場合】

要支援	要介護
要支援2: 770円	要介護3: 834円
要介護1: 774円	要介護4: 851円
要介護2: 810円	要介護5: 868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。

小規模な施設の通所介護サービス

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	要介護
要介護1: 774円	要介護4: 1,204円
要介護2: 914円	要介護5: 1,348円
要介護3: 1,060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。

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、内容などは市区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市区町村の住民に限定され、市区町村が事業者の指定や監督を行います。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせた複合的なサービス

小規模多機能型居宅介護 (介護予防小規模多機能型居宅介護)

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

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援	要介護
要支援1: 3,564円	要介護3: 23,097円
要支援2: 7,202円	要介護4: 25,492円
要介護1: 10,804円	要介護5: 28,107円
要介護2: 15,878円	

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

看護小規模多機能型居宅介護【複合型サービス】

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



1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護	要介護
要介護1: 12,858円	要介護4: 28,683円
要介護2: 17,990円	要介護5: 32,445円
要介護3: 25,289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。

地域の小規模な施設に入所して受ける介護サービス

地域密着型 介護老人福祉施設入所者生活介護

定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、食事・入浴などの介護や健康管理が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室
要介護3	851円	766円	766円
要介護4	926円	839円	839円
要介護5	998円	911円	911円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

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	要介護
要介護1: 561円	要介護4: 771円
要介護2: 631円	要介護5: 843円
要介護3: 704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。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかになります。(▶P.5参照)
実際の費用は、利用する事業者の所在地や施設の体制、サービスの内容、加算項目などにより異なります。
※自己負担のめやすは令和6年6月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。

生活環境を整えるサービス

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)

次の品目が貸し出しの対象となります。
要介護度によって利用できる用具が異なります。



- = 利用できる。
- ✕ = 原則として利用できない。
- ▲ = 尿のみを吸引するものは利用できる。

	要支援1・2		要介護 2・3	要介護 4・5
	要介護1	要介護1		
・手すり(工事をともなわないもの) ・歩行器	○	○	○	○
・スロープ(工事をともなわないもの) ・歩行補助つえ	○	○	○	○
・車いす ・特殊寝台 ・体位変換器 ・移動用リフト	✕	○	○	○
・車いす付属品(クッション、電動補助装置等) ・特殊寝台付属品 ・認知症老人徘徊感知機器				
・床ずれ防止用具				
・自動排せつ処理装置	▲	▲		○

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。

- 適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者に相談しましょう。
- 商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。
※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、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ことや、全国平均価格と事業者の価格を説明することが義務付けられています。

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。(令和6年4月から) **変更ポイント**

固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)については、福祉用具専門相談員またはケアマネジャーからの提案により、貸与と購入を選択できます。

福祉用具を買う **申請が必要です**

特定福祉用具購入 (特定介護予防福祉用具購入)

購入費支給の対象は、次の品目です。

- ・移動用リフトのつり具の部分
- ・腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- ・自動排せつ処理装置の交換部品
- ・排せつ予測支援機器
- ・簡易浴槽
- ・入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- ・固定用スロープ
- ・歩行器(歩行車を除く)
- ・歩行補助つえ(松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ)



年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円だった場合、1～3万円が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。

貸与と購入を選択できます。

より安全な生活が送れるように住宅を改修する **事前と事後に申請が必要です**

居宅介護住宅改修 (介護予防住宅改修)

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。

(費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合2万円、2割の場合4万円、3割の場合6万円が自己負担額です)。

●工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーに相談しましょう。



介護保険の対象となる工事の例

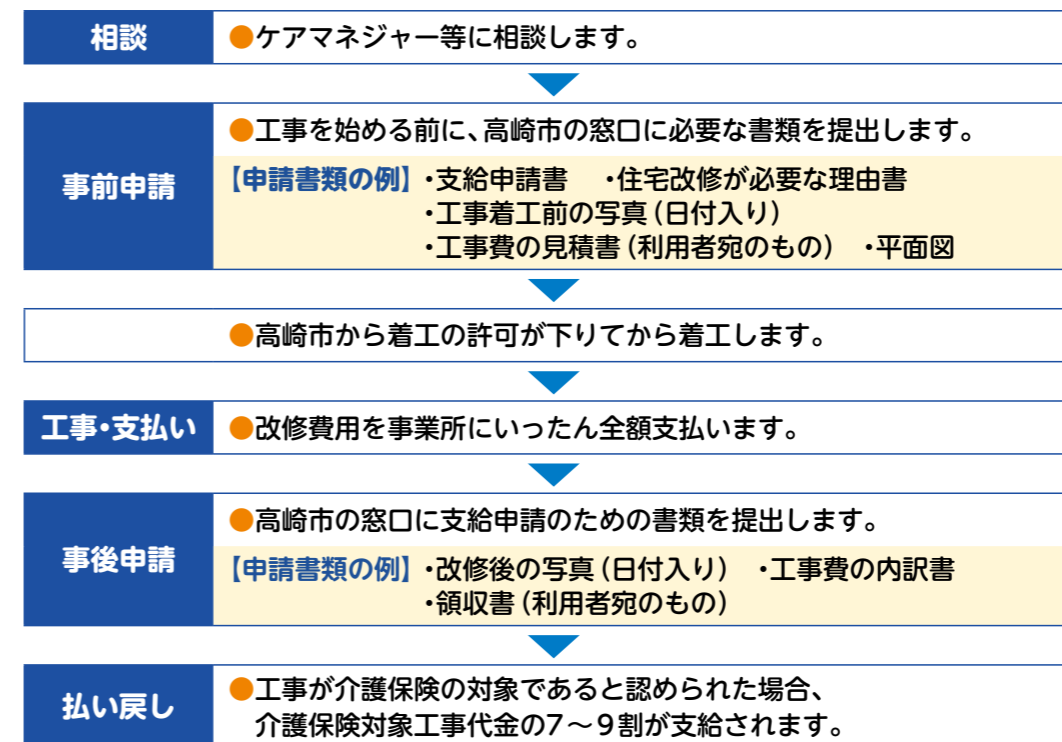
- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
- 和式から洋式への便器の取り替え
- その他これらの各工事に付帯して必要な工事

支給限度額 / 20万円 (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。

●手続きの流れ

【償還払い(後から払い戻される)の場合】

事前と事後に申請が必要です



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、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積りを取りましょう。



総合事業

いつまでも自立した生活をするために

高崎市では65歳以上の方を対象とした「介護予防・日常生活支援総合事業」（総合事業）を行っています。この事業では介護保険の要介護（要支援）認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせた介護予防のためのサービスを利用することができます。

総合事業について

介護予防・日常生活支援総合事業には、要支援認定を受けた方や、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方「サービス・活動事業対象者」（事業対象者）が利用できる「サービス・活動事業」と65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

総合事業を利用するには（利用までの流れ）

●依頼書の提出

依頼書提出の窓口は高齢者あんしんセンター、介護保険課、長寿社会課または各支所の介護保険担当課です。依頼書提出は、本人のほか、本人の同意があれば代理人でもできます。

●基本チェックリストの実施

高齢者あんしんセンター職員が訪問等により本人と面談し、基本チェックリストに基づく聞き取りを行います。

※基本チェックリストとは、日常生活に必要な生活機能の低下がないか、運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもりなどの25項目の質問票です。

該当 生活機能の低下がみられた方（サービス・活動事業対象者）

●サービス・活動事業を利用できます。（一般介護予防事業も利用できます。）

非該当 自立した生活を送れる方

●一般介護予防事業を利用できます。（65歳以上のすべての方が利用できます。）

サービス・活動事業

総合事業の利用について相談する

要支援1・2 事業対象者 介護予防ケアマネジメント

高齢者あんしんセンターの職員などに相談し、サービスの種類や回数を決め、介護予防ケアプランを作成してもらいます。

※介護予防ケアプランの作成および相談は無料です。



訪問型サービス

日常生活の手助けをしてもらう

要支援1・2 事業対象者 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、調理や掃除などを利用者といっしょに行い、利用者ができることが増えるよう支援してもらいます。

1カ月あたりの利用者負担（1割）のめやす

事業対象者・要支援1・2	週1回程度	1,176円
	週2回程度	2,349円
事業対象者・要支援2	週2回を超える程度	3,727円



！以下のサービスは対象となりません

本人以外へのサービスの提供や、日常生活上の家事の範囲を超えるサービスは対象外です。

- 本人以外の家族のための家事
- ペットの世話
- 預金の引き出し、預け入れ
- 留守番
- 来客の応対
- 家具の移動や修繕、模様替え
- 草むしり など

理学療法士などによる健康管理に関する指導を受ける

要支援1・2 事業対象者 訪問指導事業

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士などに訪問してもらい、運動機能や栄養状態、口腔機能の低下を防ぐための指導を受けます。

対象者 心身機能や活動の低下、社会参加等の減少している方で、類似のサービスを受けていない方

※訪問指導事業の利用および相談は無料です。



通所型サービス

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要支援1・2 事業対象者 通所介護〔デイサービス〕

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどが日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて

- 食事に関する指導など（栄養改善）
- 口の中の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など（口腔機能向上）などのメニューを選択して利用できます。

1カ月あたりの利用者負担（1割）のめやす

事業対象者・要支援1	週1回程度	1,798円
事業対象者・要支援2	週2回程度	3,621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 200円/月
 ・口腔機能向上 150～160円/月 など
 ※食費・日常生活費は別途負担となります。



一般介護予防事業

介護予防に取り組みやすい環境を整える

高齢者は、年齢を重ねるごとに筋力や活力が低下し、「フレイル」と言われる虚弱な状態になります。フレイルは、健康と介護が必要な状態の中間にあり、フレイルを放置すると介護が必要な状態になってしまいます。

高崎市では、身体機能や認知機能の低下を予防し、高齢者が生きがいや役割をもって生活できるようさまざまな介護予防（フレイル予防）事業を行っています。対象者は65歳以上のすべての方です。

●介護予防教室

高齢者あんしんセンターでは、運動器機能や認知機能の低下等を予防することを目的に楽しみながら体操やレクリエーション等を行う教室を開催しています。



●元気づくりステーション

長寿センターや福祉センターでは、楽しみながら参加できる体操や介護予防に関する講話、体力測定などを定期的に行っています。

●高齢者の居場所

高齢者が自由に集い体操やお茶飲み、おしゃべりを楽しみながら地域や世代を限定せずに参加できる場所です。「誰でも」「自由に」「お互いさま」の関係が、高齢者の社会参加や介護予防につながります。



●生活機能向上指導事業

介護予防サポーター等が関わる通いの場や、高崎市社会福祉協議会に登録されているふれあい・いきいきサロンなどへ、リハビリの専門職を派遣し介護予防の講話を行っています。



●介護予防サポーター養成研修

介護予防に関する知識や技術を持ち、自ら地域において介護予防を広める活動を行う介護予防サポーターを養成しています。

お問い合わせ

長寿社会課地域包括支援担当 ☎ 027-321-1319

高齢者同士の交流と健康増進の施設



●長寿センター

60歳以上の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりの施設です。

介護予防のほか、各種相談、健康増進、教養講座およびレクリエーションなどの事業を行っていますので、積極的にご利用ください。

施設名	所在地	電話番号
佐野長寿センター	佐野窪町22番地1	027-323-7905
六郷長寿センター	下小鳥町76番地5	027-363-1160
片岡長寿センター	石原町3892番地2	027-322-2368
京ヶ島長寿センター	矢島町229番地	027-352-0058
八幡長寿センター	藤塚町187番地1	027-327-6723
中川長寿センター	井野町1061番地1	027-363-6933
岩鼻長寿センター	東中里町193番地	027-347-2099
箕輪城長寿センター	箕郷町西明屋859番地1	027-371-6687
群馬長寿センター	三ツ寺町1094番地2	027-372-3230
新町長寿センター	新町3135番地1	0274-42-5173
新町鉄南長寿センター	新町1498番地7	0274-42-5692
高浜長寿センター	高浜町351番地	027-344-2255

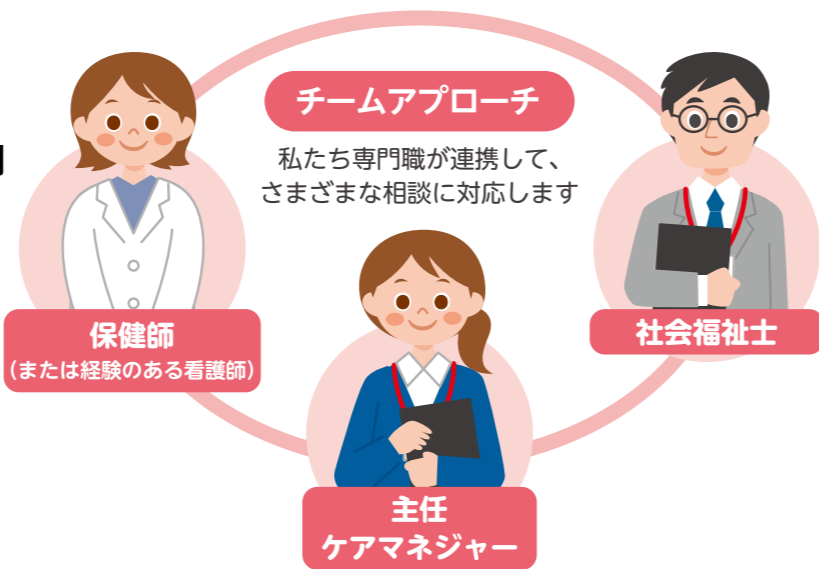
●福祉センター

長寿センター以外でも、以下の福祉センターで同様の事業を実施しています。

施設名	所在地	電話番号
高崎市総合福祉センター	末広町115番地1	027-370-8822
倉渕福祉センター	倉渕町岩氷19番地1	027-378-3440
吉井福祉センター	吉井町吉井495番地	027-381-8330
シルバーセンター田町	田町71番地	027-393-6105

みなさんの生活を支える 相談窓口です

●**高齢者あんしんセンターのご案内**
 高齢者あんしんセンターは、みなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う高齢者の総合相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等がそれぞれ配置され、みなさんの生活を支える役割を担っています。



高齢者あんしんセンターが行っている主な支援

ご相談ください

●**総合相談**

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他困ったことがあればご相談ください。電話や来所による相談はもちろん、積極的に地域へ訪問することで、より地域に密着したきめ細やかな支援を行っています。



自立した生活ができるよう支援します

●**介護予防ケアマネジメント**

要支援1・2と認定された方や、事業対象者が自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。



みなさんの権利を守ります

●**権利擁護**

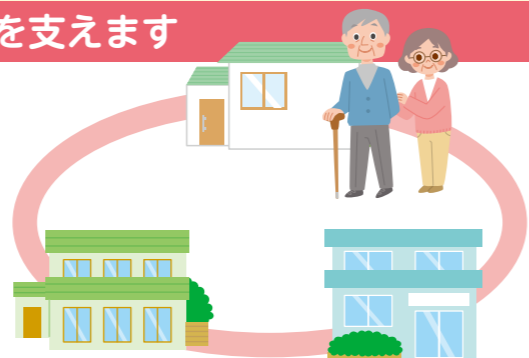
みなさんが安心して暮らせるように、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の利用支援や、高齢者への虐待防止、虐待の早期発見・早期対応に取り組みます。



地域のネットワークを作り、みなさんを支えます

●**包括的・継続的ケアマネジメント**

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークを作り調整します。また、ケアマネジャーの支援を行い、質の高いサービス提供に努めます。



お気軽にご相談ください。

●**あなたのまちの高齢者あんしんセンター**

地域	小学校区	高齢者あんしんセンター	住所	電話番号
旧高崎	中央・南・城南	通町	通町143-2	027-322-2011
	北・東・西	たかさき社協	未広町115-1	027-370-8847
	塚沢・浜尻(一部)	希望館	江木町1093-1	027-322-2034
	片岡	高風園	寺尾町2412	027-325-3578
	寺尾・城山	ホピ園	寺尾町621-1	027-324-8844
	佐野	サンピエール	上佐野町786-7	027-346-3760
	六郷(一部)・浜尻(一部)	ことり	下小鳥町1234-2	027-362-1896
	六郷(一部)・北部	ようざん なみえ	上並榎町1182	027-388-9143
	城東・東部	若宮苑	上大類町759	027-352-1119
	新高尾・中川	MWS日高北	日高町349	027-384-8218
	八幡・西部	八幡	藤塚町202	027-381-5367
	豊岡	豊岡	藤塚町202	027-381-5387
	乗附・鼻高	さとの花	乗附町208	027-321-2000
	長野	森の小径	浜川町836-2	027-344-4439
	大類・京ヶ島(一部)	こまい	宿大類町921-2 2階	027-352-6366
	南八幡	MWS日高南	吉井町馬庭2204	027-381-8826
	倉賀野	倉賀野・新町南	倉賀野町1592-2	027-347-7277
岩鼻	くろさわ 岩鼻	東中里町190-4	027-388-8116	
京ヶ島(一部)・滝川	恵峰園	京目町1632-1	027-353-2359	
中居	くろさわ	中居町3-20-8	027-353-2333	
矢中	いわた	矢中町841	027-347-4561	
倉淵	倉淵	くらぶち	倉淵町三ノ倉303	027-395-6200
箕郷	箕輪・車郷・箕郷東	箕郷 いずみ	箕郷町矢原12-1	027-371-8503
群馬	金古・金古南・上郊	ルネス二之沢	足門町166-1	027-372-4165
	国府・堤ヶ岡・桜山	関越中央	北原町179-1	027-386-2270
新町	新町第一	みどりの新町	新町333	0274-42-0200
	新町第二	倉賀野・新町南	新町1906-7	0274-42-1033
榛名	下室田・中室田・上室田	新生会	中室田町2252	027-395-8080
	里見・下里見・久留馬・宮沢	はるな	下室田町965-1	027-395-6580
吉井	吉井・多胡・吉井西・岩平・入野	吉井中央	吉井町吉井415-1	027-320-3166
	南陽台・馬庭	MWS日高南	吉井町馬庭2204	027-381-8826

★高齢者あんしんセンターについての問い合わせは高崎市長寿社会課地域包括支援担当(☎027-321-1319)にお願いいたします。

自己負担限度額と負担の軽減

介護保険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。

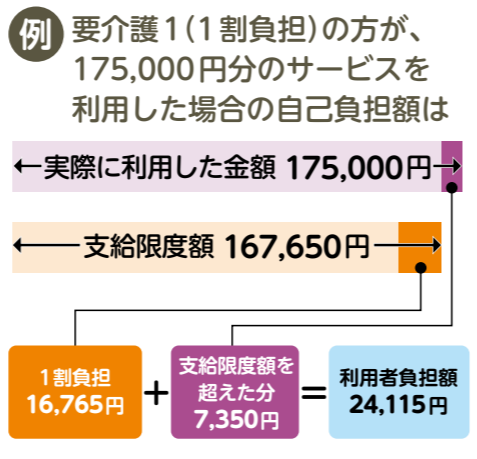
● 介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

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カ月に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分は全額自己負担になります。

■ 介護保険サービスの支給限度額(1カ月)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

○上記金額は、標準地域の金額です。実際の支給限度額は、住んでいる地域や利用したサービスにより異なります。



■ 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
 - 居宅療養管理指導
 - 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)
 - 地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
 - 認知症対応型共同生活介護(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、利用する施設を比較・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。



● 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。



居住費と食費については、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。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

居住費(滞在費)				食費
ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	
2,066円	1,728円	1,728円(1,231円)	437円*(915円)	1,445円

変更ポイント

Ⅱ型介護医療院など一部の多床室において、室料が徴収されます。(令和7年8月から)

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。
※令和7年8月より、室料が徴収される場合は697円になります。

● 所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限(限度額)が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

● 給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。

変更ポイント

居住費の限度額を変更。(令和6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
			ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者の方等	要件なし	880円	550円	550円(380円)	0円	300円
2	世帯全員が住民税非課税 高齢福祉年金受給者の方 年金収入額 ^{*3} +その他の合計所得金額が80.9万円以下の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	880円	550円	550円(480円)	430円	390円[600円]
3-①	年金収入額 ^{*3} +その他の合計所得金額が80.9万円超120万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円	650円[1,000円]
3-②	年金収入額 ^{*3} +その他の合計所得金額が120万円超の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円	1,360円[1,300円]

【 】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。
()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。
※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む。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)の所得も判断材料とします。
※2 【預貯金等に含まれるもの】資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。
※3 年金収入額は、課税年金と非課税年金(遺族年金、障害年金)の合計収入額です。
※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支給対象となります。

●自己負担が高額になったときの負担軽減

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等^{*}」として後から給付されます。

- 給付を受けるには、市区町村への申請が必要です。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は含まれません。
- ※サービス・活動事業利用者で条件に該当する場合には、「高額介護予防サービス費相当」として支給されます。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得690万円以上の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得380万円未満の方	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金受給者の方	24,600円(世帯)
・課税年金収入額+その他の合計所得金額が80.9万円以下の方	15,000円(個人)
生活保護受給者の方	15,000円(個人)

●介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

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、市区町村への申請が必要です。
- 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。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合には支給されません。

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額:毎年8月1日から翌年7月31日まで)

70歳未満の方

区分	限度額
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

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
課税所得 690万円以上	212万円
380万円以上690万円未満	141万円
145万円以上380万円未満	67万円
一般(住民税課税世帯の方)	56万円
低所得者(住民税非課税世帯の方)	31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方(年金収入のみの場合80.67万円以下の方)	19万円

●障害者ホームヘルプサービス利用者に対する支援措置

介護保険の訪問介護サービスを利用する方のうち、下記に該当する方は利用者負担額が軽減されます。

対象サービス

- 訪問介護
- 介護予防訪問介護
- 夜間対応型訪問介護

対象者

障害者総合支援法によるホームヘルプサービスの利用において境界層該当として定率負担が0円となっている方であって介護保険の対象者となった方

●社会福祉法人等利用者に対する軽減措置

社会福祉法人が提供する介護サービスを利用する方のうち、下記に該当する方は利用者負担額および食費、居住費(滞在費)が軽減されます。

対象サービス(※1については介護予防サービスも含む。※2については総合事業におけるサービスも含む。)

- 訪問介護^{*2}
- 通所介護^{*2}
- 短期入所生活介護^{*1}
- 夜間対応型訪問介護
- 認知症対応型通所介護^{*1}
- 小規模多機能型居宅介護^{*1}
- 看護小規模多機能型居宅介護
- 地域密着型通所介護
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護老人福祉施設サービス
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

対象者

市民税非課税世帯であって、次の要件(①~⑥)をすべて満たす方のうち、その方の収入や世帯状況、利用者負担等を総合的に勘案し、生計が困難であると認められる方

- ①年間収入が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること
- ②預貯金等の額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること
- ③日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと(居住地以外の土地、貸家など)
- ④市民税を課税されている方に扶養、仕送り等をされていない方
- ⑤介護保険料を完納している方
- ⑥保険給付の制限を受けていない方

軽減割合

軽減率は原則4分の1です。ただし高齢福祉年金受給者は2分の1となります。生活保護受給者は居住費のみ全額免除となります。

●居宅サービス利用者の助成(高崎市独自の助成サービス)

居宅サービスの利用者負担の支払いが困難な方に対して、高崎市独自サービスとして利用者負担額のうち、他の制度により減額されていない部分の2分の1を助成します。

対象サービス(※1については介護予防サービスも含む。※2については総合事業におけるサービスも含む。)

- 訪問介護^{*2}
- 短期入所生活介護^{*1}
- 小規模多機能型居宅介護^{*1}
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 通所リハビリテーション^{*1}
- 認知症対応型通所介護^{*1}
- 訪問リハビリテーション^{*1}
- 通所介護^{*2}
- 夜間対応型訪問介護
- 訪問看護^{*1}
- 看護小規模多機能型居宅介護
- 福祉用具貸与
- 訪問入浴介護^{*1}
- 短期入所療養介護^{*1}
- 地域密着型通所介護

対象者

次のすべてに該当する方

- ①市民税非課税世帯の方
- ②世帯の収入が介護保険料や利用者負担を支払ったときに、生活保護基準を下回る世帯またはこれに準ずる世帯に属する方
- ③預貯金等の額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること
- ④日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと(居住地以外の土地、貸家など)
- ⑤市民税を課税されている方に扶養、仕送り等をされていない方
- ⑥介護保険料を完納している方
- ⑦保険給付の制限を受けていない方

●短期入所サービス費助成(高崎市独自の助成サービス)

1カ月に利用した居宅サービス費が支給限度額を超えた場合、短期入所サービス利用に要した費用の一部を助成します。要介護度ごとに対象となる日数が異なります。

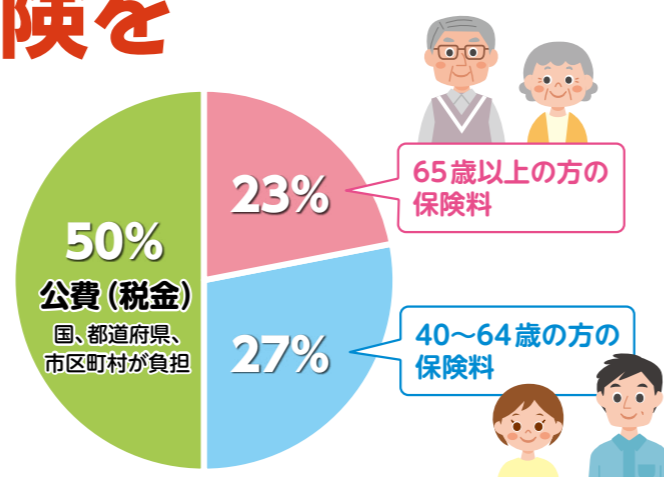
対象者

次のすべてに該当する方

- ①1カ月に受けた居宅サービス費が支給限度額を超えている方
- ②介護保険料を完納している方
- ③短期入所サービスがケアプランに適正に位置づけられている方
- ④市民税非課税世帯の方

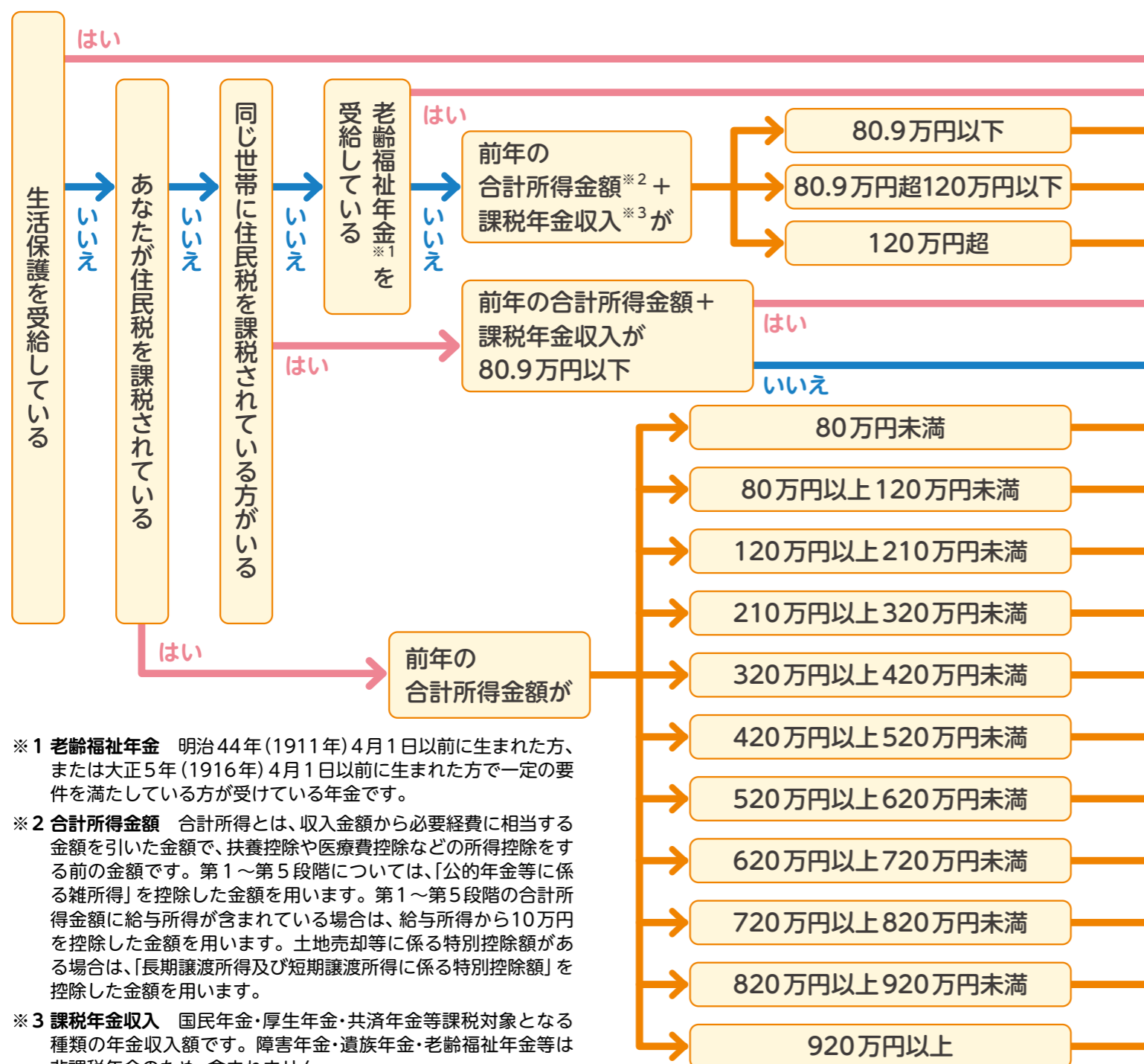
社会全体で介護保険を支えています

介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「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6~8年度)
(このほかに利用者負担分があります)

あなたの介護保険料は？



※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、または大正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 合計所得金額 合計所得とは、収入金額から必要経費に相当する金額を引いた金額で、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。第1~第5段階については、「公的年金に係る雑所得」を控除した金額を用います。第1~第5段階の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。土地売却等に係る特別控除額がある場合は、「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

※3 課税年金収入 国民年金・厚生年金・共済年金等課税対象となる種類の年金収入額です。障害年金・遺族年金・老齢福祉年金等は非課税年金のため、含まれません。

65歳以上の方の介護保険料の決め方

65歳以上の方の介護保険料は、市区町村の介護保険サービスの費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

基準額の決め方

$$\text{市区町村に必要な介護保険サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分 23\%} \div \text{市区町村に住む65歳以上の方の人数}$$

高崎市の令和6~8年度の介護保険料の基準額 = 79,100円(年額)

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、16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	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護を受給している方 ・老齢福祉年金※1受給者で世帯全員が市民税非課税の方	基準額 × 0.27	21,300円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、 本人の合計所得金額※2と 課税年金収入※3の合計額が	80.9万円以下の方	基準額 × 0.47
第3段階		80.9万円超120万円以下の方	基準額 × 0.68
第3段階		120万円超の方	基準額 × 0.68
第4段階	本人が市民税非課税で、 ほかの世帯員が市民税課税で、 本人の合計所得金額と 課税年金収入の合計額が	80.9万円以下の方	基準額 × 0.85
第5段階		80.9万円超の方	基準額 × 1.00 (基準額)
第6段階	本人が市民税課税で、 本人の合計所得金額が	80万円未満の方	基準額 × 1.15
第7段階		80万円以上120万円未満の方	基準額 × 1.20
第8段階		120万円以上210万円未満の方	基準額 × 1.30
第9段階		210万円以上320万円未満の方	基準額 × 1.50
第10段階		320万円以上420万円未満の方	基準額 × 1.70
第11段階		420万円以上520万円未満の方	基準額 × 1.90
第12段階		520万円以上620万円未満の方	基準額 × 2.10
第13段階		620万円以上720万円未満の方	基準額 × 2.30
第14段階		720万円以上820万円未満の方	基準額 × 2.40
第15段階		820万円以上920万円未満の方	基準額 × 2.50
第16段階		920万円以上の方	基準額 × 2.60

65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)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。

普通徴収

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。
- 市から納付書が送付されますので、取り扱い金融機関、コンビニエンスストア、郵便局等で納めてください。
- ペイジー、クレジットカード、スマホアプリによる納付もできます。

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。

口座振替が便利ね

手続き

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

※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。

※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。



特別徴収

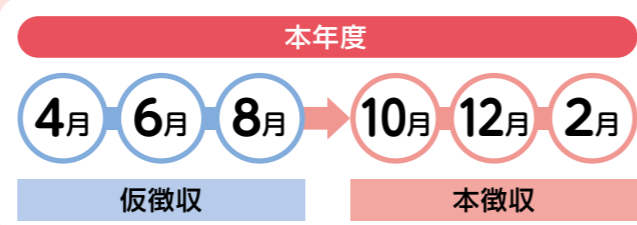
年金が年額**18万円以上**の方

→年金から【天引き】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回に分けて天引きになります。

4月、6月、8月は、前年度の介護保険料をもとに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カ月後から1年後の間に介護保険料が天引きになります。



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
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 年度途中で65歳になった
- 介護保険料が減額になった
- 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?

災害など特別な事情もなく介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。



納期限を過ぎると

督促が行われます。**延滞金などが徴収**される場合があります。

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。申請によりあとから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます。

1年6カ月以上滞納すると

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**一部また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割または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。

納付が難しい場合は

災害などの特別な事情で介護保険料を納めることが難しくなった場合は市の担当窓口にご相談しましょう。
減免や猶予が受けられる場合があります。

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。

	決め方	納め方
<p>国民健康保険に加入している方</p>	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 ※所得の低い方への軽減措置などが市区町村ごとに設けられています。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
<p>職場の健康保険に加入している方</p>	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40~64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

介護保険以外のサービス

①～⑧ (P.36～39) のサービス利用を希望する方は、担当の高齢者あんしんセンター (P.27) にお申し込みください。ただし①～③ (P.36～37) のサービスの利用を希望する40歳未満の障害者の方は、介護保険課または各支所市民福祉課にお申し込みください。

※①～④、⑦、⑪については、介護保険料を完納していない場合は、利用できません。

①～⑦、⑨～⑪の内容に関するお問い合わせは、介護保険課介護サービス担当 ☎027-321-1250へ

布団を乾燥消毒する

① 布団乾燥消毒サービス

寝具乾燥の専用車両が、直接自宅まで伺い、布団などの乾燥消毒を行います。利用回数は原則年6回までです。

ただし布団丸洗いサービスと併用で利用する場合は、年4回までです。



対象者

疾病などにより寝具を自力で干すことが困難で、家族などによる寝具の衛生管理が困難なひとり暮らしや共に高齢なふたり暮らしまたはこれに相当する世帯の方で次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
- ② 肢体不自由1級または2級程度の身体障害者
- ③ 療育手帳A程度の知的障害者

費用負担 無料

布団を洗う

② 布団丸洗いサービス

掛布団 (羽毛布団を含む)、敷布団、マットレス、毛布、肌掛、枕を年2回委託業者が訪問し、丸洗いした後に自宅まで届けます。



対象者

寝たきりなどにより失禁などがあり、家族などによる寝具の衛生管理が困難なひとり暮らしや共に高齢なふたり暮らしまたはこれに相当する世帯の方で次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
- ② 肢体不自由1級または2級程度の身体障害者
- ③ 療育手帳A程度の知的障害者

費用負担 無料



◀市のホームページでも高齢者福祉のサービスについて、ご覧いただけます。

自宅で散髪

③ 出張理美容サービス

年3回を限度として、理美容師が自宅を訪問し、理美容を行います。理容の場合は散髪・顔そり、美容の場合はカット・ブローのサービスが受けられます。申請月により、理美容券発行枚数が右のとおり異なります。



○年間発行枚数 年3枚が限度

申請月	発行枚数
4・5・6・7月	3枚
8・9・10・11月	2枚
12・1・2・3月	1枚

対象者

寝たきりなどにより理美容店に行くことが困難な方で次の①～③のいずれかに該当する方

ただし、親族等により外出等について援助を受けられる方を除く

- ① 65歳以上で、要介護1以上の認定を受けた方、または認定は受けていないが身体状況がこれに相当する方
- ② 肢体不自由1級または2級程度の身体障害者
- ③ 療育手帳A程度の知的障害者

費用負担 無料

おむつを配達する

④ おむつ給付サービス

委託業者が月2回程度自宅を訪問し、おむつを配達します。1カ月の限度額があります。



対象者

寝たきりや認知症などにより常時失禁状態にあり、おむつを必要とする65歳以上で、次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 要介護1以上の認定を受けた方、または認定は受けていないが身体状況がこれに相当する方
- ② 肢体不自由1級または2級程度の身体障害者
- ③ 療育手帳A程度の知的障害者

費用負担 1カ月の限度額まで無料

緊急通報装置・安否確認センサーの設置／日常生活等の総合相談

5 高齢者等あんしん見守りシステム

緊急通報装置と安否確認センサーを設置し、高齢者の見守り体制を強化します。また、システムを通じて高齢者のさまざまな相談に応じます。



対象者 65歳以上のひとり暮らしや共に高齢なふたり暮らしまたはこれに相当する世帯に該当する方

費用負担 ・設置費用 **無料**
 ・設置後の維持費および相談費用 **無料**
 ・通信時の電話料金 利用者負担

徘徊による行方不明を防ぐ

6 はいかい高齢者救援システム

認知症による徘徊行動がみられる高齢者を介護する家族などにGPS機器を貸し出し、高齢者がGPS機器を身に付けることで、徘徊による行方不明を早期発見します。



対象者 市内に居住し、65歳以上で認知症の周辺症状である徘徊行動がみられる高齢者を介護する方等

費用負担 **無料** (ただし、靴にGPS機器を設置して利用する場合、靴の購入などについては自己負担となります。)

火災警報器の給付・福祉電話の貸与

7 日常生活用具給付等サービス

在宅での生活を維持できるよう、次の2種目の必要機器を提供し、安全性の確保と家族などの不安を軽減します。

種目	内容	区分
火災警報器	ひとり暮らし高齢者宅などで、防火に配慮が必要な人に火災をいち早く知らせるため、火災警報器を設置します。	給付
福祉電話	緊急事態発生時などに使用するため、低所得者で生計が困難なひとり暮らし高齢者宅などに福祉電話を設置します。	貸与

対象者 疾病などにより日常生活に不安のある65歳以上の方で次の①～②のいずれかの世帯に該当する方

- ①火災警報器 ひとり暮らしや共に高齢なふたり暮らしまたはこれに相当する世帯で生活保護法による被保護世帯または生計中心者が前年分所得税非課税の世帯
- ②福祉電話 ひとり暮らしや共に高齢なふたり暮らしまたはこれに相当する世帯で生活保護法による被保護世帯またはこれに相当する世帯

費用負担 **火災警報器** ・設置費用 **無料**
 ・設置後の維持費 利用者負担
福祉電話 ・設置費用 **無料**
 ・通話料 利用者負担

お弁当を配達する

8 配食サービス

対象者の状態に応じて朝食、昼食、夕食を自宅まで配達するとともに安否確認も行います。



対象者 自分で食事の用意を行うことや、家族などによる食事の援助を受けることが困難であり、低栄養の予防改善や見守りが必要な65歳以上で次の①～③のいずれかに該当する方

- ①事業対象者 ②要支援認定者 ③要介護認定者

費用負担 一食あたり 朝食200円程度 昼食350円程度 夕食350円程度
 配食事業者により費用が異なります。
 詳しくは、市ホームページをご確認ください。

お問い合わせ 長寿社会課地域包括支援担当 ☎027-321-1319



市ホームページ

はり・きゅう・マッサージ

9 はり・きゅう・マッサージ施術費用助成事業

高崎市と契約をした施術所で、はり・きゅう・マッサージを受ける場合、費用の一部を助成します。

対象者 60歳以上の方（マッサージは70歳以上で前年分所得税非課税世帯の方）

助成金額 年間6,000円（1枚につき1,000円補助の受療券を6枚発行）

在宅での介護者への介護慰労手当

10 在宅ねたきり高齢者等介護慰労手当

基準日（8月1日）において高崎市に住所があり、かつ実際に居住している65歳以上の要介護4・5に認定されている、またはこれに相当する方を、基準日以前の1年間で180日以上、在宅で介護していた方に支給します。

病院への入院や、介護施設への入所、ショートステイの利用日数等は、在宅で介護していた日数から除かれます。

基準日に死亡または入院・入所していた場合は、特例として該当になる場合があります。



支給額 ・6カ月以上1年未満……30,000円
 ・1年以上……80,000円または100,000円*

*1年以上の100,000円は市民税非課税世帯に属する方を介護保険サービスを利用せずに介護している場合に支給します。

住宅改修の相談

11 住宅改良相談員（リフォームヘルパー）派遣事業

手すりの取り付けや段差の解消など、高齢者向けの住宅に改良しようとする場合、建築士の住宅改良相談員が訪問し、身体状況や家屋の構造などを踏まえて住宅改良に関する相談・助言を行います。

対象者 60歳以上の方

費用負担 無料



介護疲れの軽減や介護離職を防ぐ

12 介護SOSサービス

高齢者やその介護者にお困りごとがあるとき、24時間電話一本でヘルパーの派遣や宿泊場所の提供を行います。

対象者 原則65歳以上の方

費用負担 ・訪問サービス1時間あたり……250円
 ・宿泊サービス1泊2食付き……2,000円
 1泊2食・送迎付き……3,000円

利用申し込み 利用申込専用ダイヤル ☎027-360-5524（24時間365日利用可能）

お問い合わせ 長寿社会課地域包括支援担当 ☎027-321-1319

ごみ出し困難世帯への支援

13 高齢者ごみ出しSOS

ごみ出しが困難な世帯を対象に、週に1回、戸別訪問により委託業者がごみを収集します。収集時に声かけによる安否確認も行います。

対象者 70歳以上の方のみで構成される世帯、障害を有する方のみで構成される世帯など

収集するごみの種類 燃やせるごみ、燃やせないごみ、資源物、危険物

費用負担 無料

お問い合わせ 一般廃棄物対策課管理担当 ☎027-321-1253

体力の必要な作業を代行する

14 高齢者力しごとSOS

電話1本で作業員が自宅を訪問し、粗大ごみの処分や家具の移動など、高齢者世帯などの力仕事をお手伝いします。

対象者 70歳以上の方のみ、または障害を有する方のみで構成される世帯

費用負担 ・重い物の移動……無料
 ・粗大ごみ……520円／1個（1回につき5個まで）
 ・埋め立てごみ……520円／1回（1回につき40kgまで）
 ・リサイクル家電…3,140円／1個（別途リサイクル料）

お問い合わせ 長寿社会課地域包括支援担当 ☎027-321-1319

小さな困りごとを解消する

15 ちょこっと助け隊

高齢者世帯が地域で自立して生活が送れるよう、日常生活でのちょっとした困りごとをシルバー人材センター会員が訪問して対応するサービスです。



作業内容 シルバー人材センターの会員が一人で行い、電球の交換、清掃、除草作業、買物等の最長3時間以内で終了する継続性のない簡易な作業

対象者 65歳以上のひとり暮らしや共に高齢なふたり暮らしまたは障害者のみの世帯の方

費用負担 ・1時間以内……………500円
 ・1時間を超え2時間以内…… 1,000円
 ・2時間を超え3時間以内…… 1,500円
 ※材料費等は別途負担していただきます。
 ※作業終了後、作業者に直接料金をお支払いいただきます。

お問い合わせ 高崎市シルバー人材センター ☎027-322-0206

家族の介護をする児童生徒の負担軽減

16 ヤングケアラーSOS

家族の介護や家事、きょうだいの世話などを日常的に行っている子どもの負担軽減のため、サポーターを無料で派遣します。

対象者 家事や家族の世話を日常的に行っている市内在住の小学生、中学生、高校生がいる世帯

支援内容 子ども1人ごとに、1日2時間、週2日。原則2人のサポーターが自宅を訪問します。
 ・家族の介護：食事や排泄の介助、衣類やシーツの交換等
 ・きょうだいの世話
 ・生活の援助：家事（掃除、洗濯、調理等）

費用負担 無料

お問い合わせ 学校教育課ヤングケアラー支援担当 ☎027-321-1170

生活の足として地域内を無料で周回

17 おとしよりぐるりんタクシー

高齢者等交通弱者向けの移動支援として、ルート上ならどこでも乗り降り自由、利用料無料、事前予約・利用登録不要の周回タクシーを、市内でも高齢者率が高い地域等で運行します。

運行ルート 倉淵、榛名、吉井、新町、乗附、片岡、寺尾、南八幡、長野

対象者 誰でも利用可能（車いすでも利用可能）

費用負担 無料

お問い合わせ 長寿社会課長寿企画担当 ☎027-321-1248



車両の現在位置等をこちらからスマートフォンで確認いただけます。

体調不良などの際の買い物・宅配支援

18 高齢者世帯買い物SOSサービス

65歳以上の「ひとり暮らし高齢者世帯」または「高齢者のみの世帯」の方が、体調不良などにより一時的に買い物が困難になった時に、電話またはネット注文により食料品や日用生活用品（市の指定事業者の取扱商品に限ります。）の宅配支援を受けられるサービスです。利用には事前登録が必要です。

対象者 体調不良などにより買い物が困難な状態にある、本市に住所を有する65歳以上の「ひとり暮らし高齢者世帯」または「高齢者のみの世帯」の方

費用負担 無料（注文した商品代は利用者負担）

利用回数 1世帯につき週2回まで

お問い合わせ 保健医療総務課総務担当 ☎027-381-6111

買い物を代行する

19 高齢者等買物代行業

買物代行ボランティアが週に1回程度、自宅に訪問して注文を伺い、近所のスーパーなどで日常生活用品の買い物を代行します。利用には事前に高崎市社会福祉協議会への登録が必要です。

対象者 日常的な買い物が困難な方

費用負担 1回100円（チケットを事前購入）

お問い合わせ 高崎市社会福祉協議会 ☎027-370-8855



倉渚地域での買い物や通院での移動を支援

20 倉渚買い物おでかけ便 (せせらぎ号)

倉渚地域で、利用者の自宅から地域内の商店、金融機関、公共施設、医療機関または最寄りのバス停までを、地域のボランティアが乗り合いにより送迎します。利用には事前に高崎市社会福祉協議会への登録が必要です。

対象者 倉渚地域に居住する65歳以上の高齢者

費用負担 往復200円 (片道100円・利用券を事前購入)

お問い合わせ 高崎市社会福祉協議会倉渚支所 ☎027-378-3440

車いす対応車両を借りる

21 車いす対応車両貸出サービス事業

初回の利用時には登録が必要で、その後は貸出場所に電話予約を入れれば何度でも利用可能です。1回の申し込みで5日間まで借りることができます。

対象者 常時または一時的に車いすなどによる介助を必要とする高齢者、身体障害者、傷病者

費用負担 無料 (ただし、ガソリン代の自己負担とともに清掃をお願いします。)

お問い合わせ 高崎市社会福祉協議会 ☎027-370-8855

高齢者福祉なんでも相談センターのご案内

高崎市は、市内にお住いの高齢者に関するさまざまな課題に対応できる相談センターを令和6年6月に開設しました。スタッフが専門的な見地から親身に相談に応じます。また、専門家による相談も曜日を決めて受け付けます。



開所日 平日 (火曜日を除く) および土曜日・日曜日

休所日 火曜日および祝日、年末年始

開所時間 午前10時～午後8時

一般相談 開館中いつでも予約なしでご相談いただけます。

専門相談 ファイナンシャルプランナー、司法書士、弁護士等に予約をしたうえでご相談いただけます。



高齢者福祉なんでも相談センター

住所 連雀町110番地 **電話番号** 027-329-7070

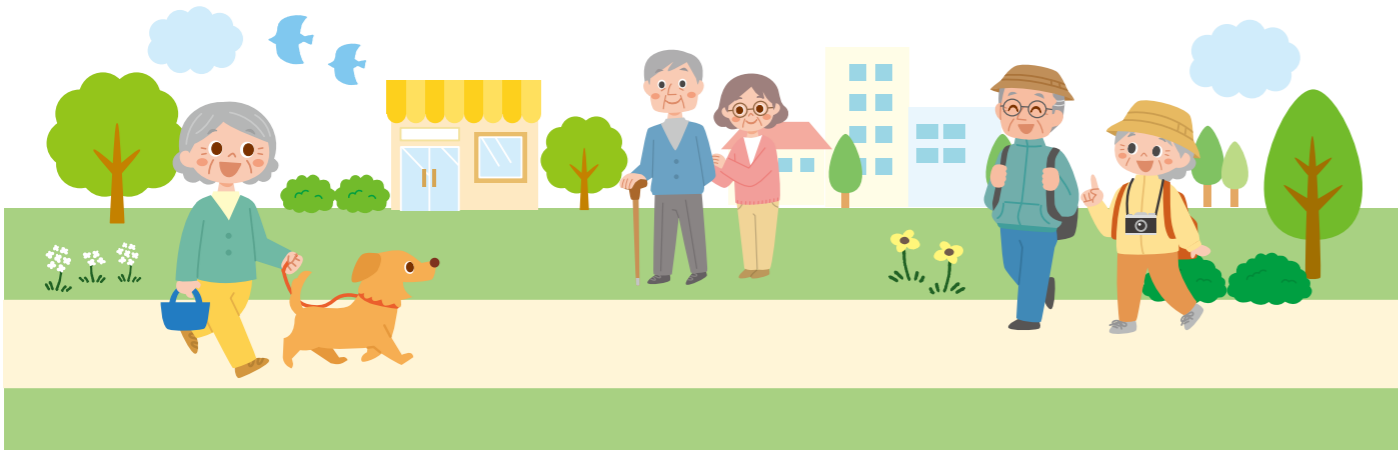
高齢者福祉なんでも相談センターと駐車場のご案内



※駐車場は、P1 城址地下 (音楽センター地下)
 P2 城址第二地下 (市役所地下)
 P3 総合保健センター (地上 [総合保健センター、図書館]) をご利用ください。

高齢者福祉なんでも相談センター

介護保険以外のサービス



介護保険料や介護サービス利用料などについて、所得税・市県民税の控除が受けられる場合があります。

● 介護保険料

ご自身が1月から12月の1年間にお支払いいただいた介護保険料は、税の申告の際に社会保険料控除の対象になります。

特別徴収の方:「公的年金等源泉徴収票」に記載の「社会保険料の金額」を本人のみ控除できます。
普通徴収の方:納付書払いの場合、支払時に領収印が押された「介護保険料領収証書」の合計金額を控除できます。口座振替、ペイジー、クレジットカード、スマホアプリによる納付の場合、介護保険料領収証書は発行しません。

※源泉徴収票、介護保険料領収証書は、申告時に添付資料となりますので、大切に保管してください。紛失または、「介護保険料領収証書」の発行がない場合は、「納付確認書」を発行しますので、介護保険料担当にお問い合わせください。

● サービス利用料

サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります。申告には次のことが記載された領収書が必要です。

サービス名		控除の対象になる額
医療系	○訪問看護 ○介護予防訪問看護 ○訪問リハビリテーション ○介護予防訪問リハビリテーション ○居宅療養管理指導 ○介護予防居宅療養管理指導 ○通所リハビリテーション(デイケア) ○介護予防通所リハビリテーション(デイケア) ○定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用する場合) ○看護小規模多機能型居宅介護(医療系サービスを含む組み合わせにより提供されるもの)	サービス利用の際の自己負担額(食費を含む) ※保険給付の支給限度額超過分(全額自己負担となった部分)も控除の対象となります。
	○短期入所療養介護(医療型ショートステイ) ○介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ)	1~3割の自己負担額と滞在費・食費にかかる自己負担額
居宅サービス	○訪問介護(身体介護が中心の場合・通院等乗降介助) ※生活援助中心型の場合は対象外 ○夜間対応型訪問介護 ○地域支援事業の訪問型サービス ○訪問入浴介護 ○介護予防訪問入浴介護 ○通所介護(デイサービス) ○地域密着型通所介護 ○認知症対応型通所介護 ○小規模多機能型居宅介護 ○地域支援事業の通所型サービス(デイサービス) ○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 ○短期入所生活介護(ショートステイ) ○介護予防短期入所生活介護(ショートステイ) ○定期巡回・随時対応型訪問介護看護(上記以外) ○看護小規模多機能型居宅介護(医療系サービスを含まない組み合わせにより提供されるもの)	1~3割の自己負担額 ※居宅サービス計画(ケアプラン)または介護予防サービス計画に位置づけられ、医療サービスと一緒に利用していることが前提です。 ※保険給付の支給限度額超過分(全額自己負担となった部分)は控除の対象となりません。 ※通所介護の食費、短期入所生活介護の滞在費・食費は控除の対象となりません。

	サービス名	控除の対象になる額
施設	○介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ○地域密着型介護老人福祉施設	1~3割の自己負担額と食費・居住費にかかる自己負担額の合計の2分の1
	○介護老人保健施設 ○介護医療院	1~3割の自己負担額と食費・居住費にかかる自己負担額

寝たきりの方、または身体障害者に準ずると認められる方などは、所得税や市県民税の申告のときに、医療費控除や障害者控除を受けられます。市では控除に必要な認定書等を以下のとおり発行しています。

● おむつ代の医療費控除確認書

紙おむつの購入費は、医療費控除の対象になることがあります。所得税や市県民税の申告の際に、寝たきり状態であることおよび治療上紙おむつ使用が必要であることについて、医師が発行した「おむつ使用証明書」を提出することにより、医療費控除の対象となります。なお、次の①・②すべてに該当する方については、「おむつ使用証明書」に代わり、市が発行する「おむつ代の医療費控除確認書」を提出することにより、医療費控除の対象として申告できます。「おむつ代の医療費控除確認書」の発行には、申請が必要です。



申請時期 当該年の年明けから

対象者 次のすべてに該当する方
 ①介護保険の要介護認定を受けている方
 ②主治医意見書の記載内容が一定条件(寝たきり状態であることおよび失禁への対応としてカテーテルを使用しているまたは尿失禁があること)に該当している方

お問い合わせ 介護保険課指導認定担当 ☎027-321-1242

● 障害者控除対象者認定書

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の高齢者で、身体障害者または知的障害者に準ずる方については、介護保険の要介護認定の資料をもとに障害者控除の対象になるかどうか判定し、対象となる場合には、認定書を交付します。認定書の交付には障害者控除対象者認定申請が必要になります。所得税や市県民税の申告をする際に、この認定書を提示すると、本人または扶養者が障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

申請時期 当該年の年明けから

対象者 次のすべてに該当する方
 ①障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の方
 ②介護保険の要介護認定を受けている方
 ③要介護認定の結果が、市の判定基準を満たしている方

お問い合わせ 介護保険課指導認定担当 ☎027-321-1242