高齢者のための相談窓口

高齢者やその家族の日常生活の悩みや困りごと、各種サービスの利用の仕方など様々な相談は地域包括支援センターへご相談ください。

宜野湾市の地域包括支援センター

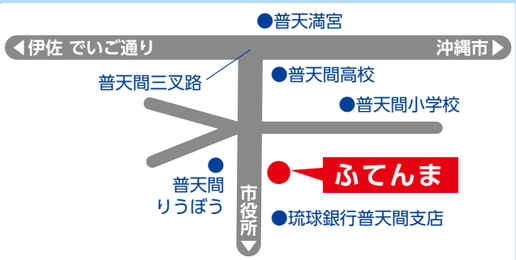
所在地：市内に 4 か所の地域包括支援センターが設置されています。お気軽にご相談ください。

自治会区が**野嵩 1 区・2 区・3 区、新城、喜友名、普天間 1 区・2 区・3 区**の方

相談

地域包括支援センター　**ふてんま**

所在地：普天間1-9-3
電　話：943-4165　FAX：943-4067

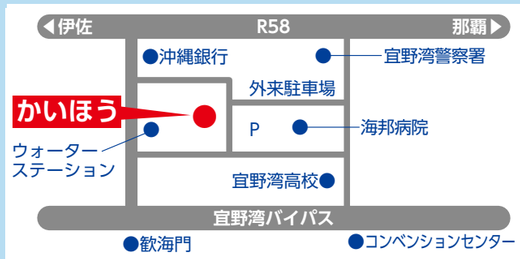


自治会区が**伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、大謝名団地、嘉数ハイツ**の方

相談

地域包括支援センター　**かいほう**

所在地：真志喜2-22-2（海邦病院駐車場敷地内）
電　話：942-8377　FAX：898-2174

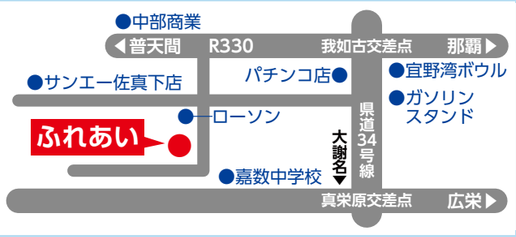


自治会区が**真栄原（佐真下）、嘉数、我如古、上大謝名**の方

相談

地域包括支援センター　**ふれあい**

所在地：宜野湾市我如古402番地
　　ケアビレッジふれあい我如古1F
電　話：897-4165　FAX：897-4167

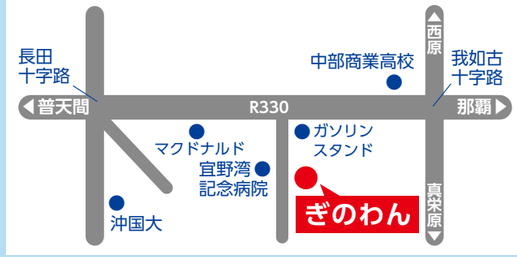


自治会区が**中原（赤道・上原）、愛知（愛知・神山）、宜野湾、長田（志真志）**の方

相談

地域包括支援センター　**ぎのわん**

所在地：宜野湾3-3-13
電　話：896-1339　FAX：896-1340



※お住まいの住所がどの自治会区にあたるか不明の場合は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先　**宜野湾市 介護長寿課**

調査員	電話098-893-4494（直通）	**長寿支援係**	電話098-893-4517（直通）
保険料係	電話098-893-4647（直通）	**認定／給付係**	電話098-893-4403（直通）

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

UD FONT　冊子内の本文には、見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

無断転載・複製禁止
©（株）現代けんこう出版

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

ともにはぐくむ 介護保険

令和8年度版

わかりやすい利用の手引き

介護保険に関するパンフレットデータは、ホームページに掲載しています

宜野湾市HP▶

宜野湾市

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することで、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、いつまでも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していただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

※今後、制度改正等により、内容が一部変更になる場合があります。

介護保険は、高齢者が可能な限り尊厳を保持し、
自立した日常生活を営むことを、国民みんなで支える制度です。

- 2000年4月から始まった介護保険制度は、高齢者の**「尊厳の保持」と「自立支援」の基本理念に基づき**、介護を社会全体で支える仕組みです**（第一条　目的）**
- 介護が必要になった場合、地域で**それぞれの能力に応じ自立した**日常生活を支援するためケアプランが作成されます。そして、自立に資する適切な保健・医療・福祉サービスが提供されます。**（第二条　介護保険）**
- **一人ひとり健康の保持増進に努める**とともに、介護が必要となった場合においても、適切な保健・医療・福祉サービスを利用することにより、できるだけ**それぞれの能力を生かして**生活を送っていただく制度です。**（第四条　国民の努力及び義務）**

令和8年度　介護保険制度改正のポイント

◆介護保険サービスの費用・保険料に関する主な変更点

施設サービスを利用したときの食費の基準費用額を変更。	（令和８年８月から）	▶33ページ
特定入所者介護サービス費の限度額を変更。	（令和８年８月から）	▶33ページ
介護保険料等の算定における年金収入等の基準額を変更。	（令和８年４月から）	▶9ページ
	（令和８年８月から）	▶23・33ページ
サービス・活動事業の利用方法を変更。	（令和８年４月から）	▶17ページ

介護保険 Q&A

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仕組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。

もくじ

介護保険制度のしくみ …… 4
住み慣れた地域でいつまでも元気に …… 4

介護保険料の決まり方・納め方 …… 6
社会全体で介護保険を支えています …… 6

サービス利用の手順 …… 10
サービスの流れ① 相談～利用できるサービス …… 10
サービスの流れ② 要介護認定の流れ …… 12
サービスの流れ③ ケアプランの作成からサービス利用まで …… 14

介護予防について（総合事業） …… 16
宜野湾市介護予防・日常生活支援総合事業 …… 16
基本チェックリストで自分の状態を確認しましょう … 18
介護予防と健康診断のすごい関係 …… 20

地域包括支援センター …… 21
地域包括支援センターのご案内 …… 21

費用の支払い …… 22
自己負担限度額と負担の軽減 …… 22

サービスの種類と費用 …… 24
介護保険サービスの種類 …… 24
①自宅を中心に利用するサービス …… 25
②介護保険施設で受けるサービス …… 32
③生活環境を整えるサービス …… 34

高齢者のための相談窓口 …… 裏表紙

マイナンバー制度について

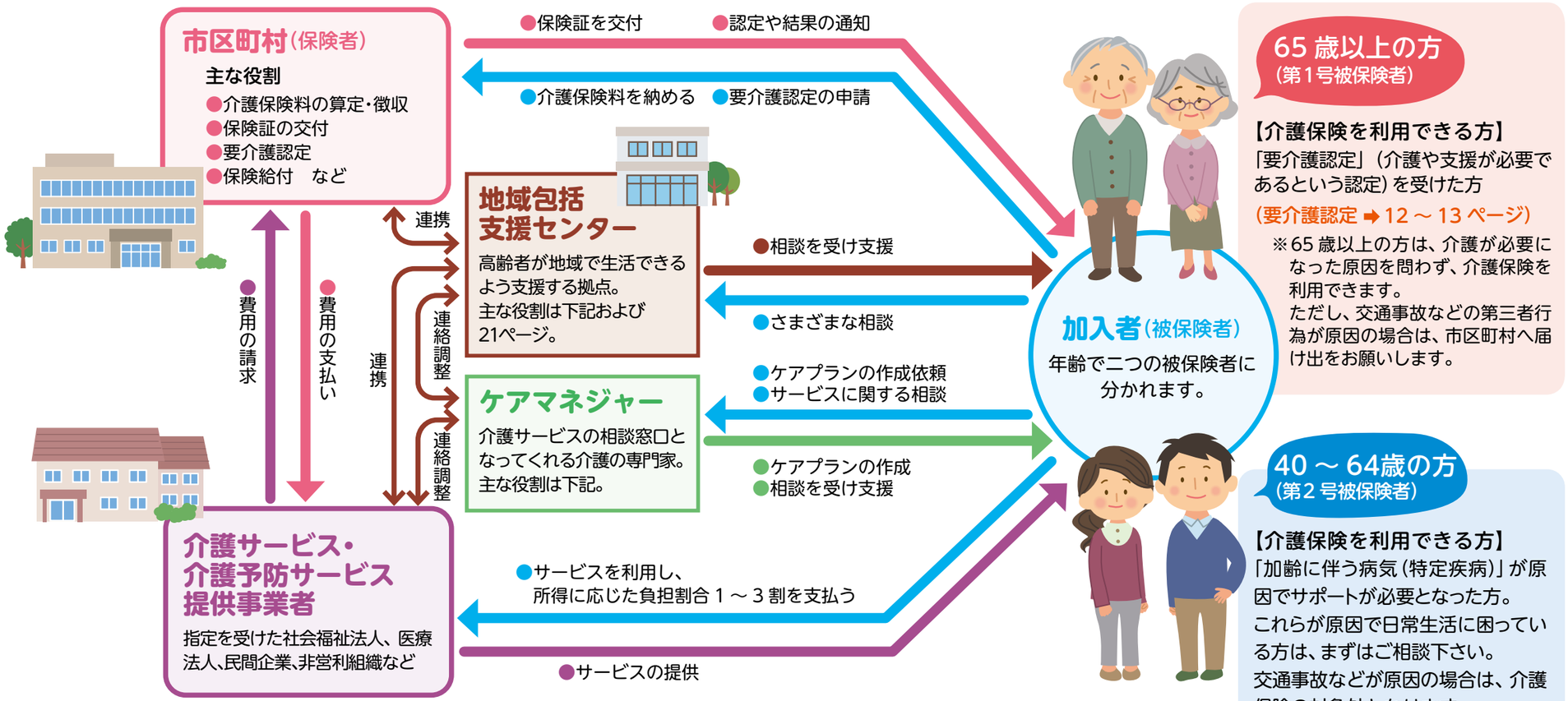
各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー（個人番号）の記入が必要です。
窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

◆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。

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、介護が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。運営は市区町村が行っています。



65 歳以上の方（第1号被保険者）

【介護保険を利用できる方】

「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 ➡ 12 ～ 13 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。

40 ～ 64歳の方（第2 号被保険者）

【介護保険を利用できる方】

「加齢に伴う病気（特定疾病）」が原因でサポートが必要となった方。
これらが原因で日常生活に困っている方は、まずはご相談下さい。
交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外となります。

※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。

- ●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

「地域包括支援センター」とは？

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、21 ページ。

【 主にどんなことをするの？ 】

- ●高齢者やその家族、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「居宅介護支援事業所」等に所属しています。

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

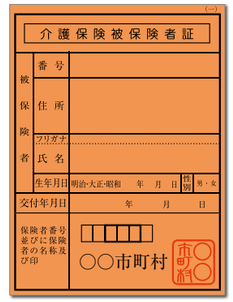
65歳になる月までに全員に交付されます。

40 ～ 64 歳の方は

認定を受け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（更新）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

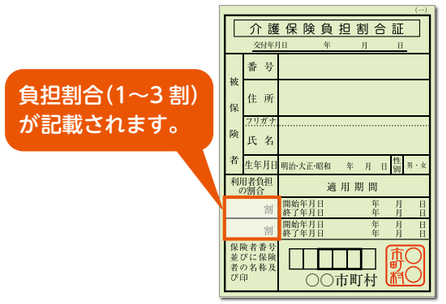
要介護認定を受けた方、事業対象者には、負担割合（1 ～ 3割）を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

※負担割合に関して、詳しくは22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)

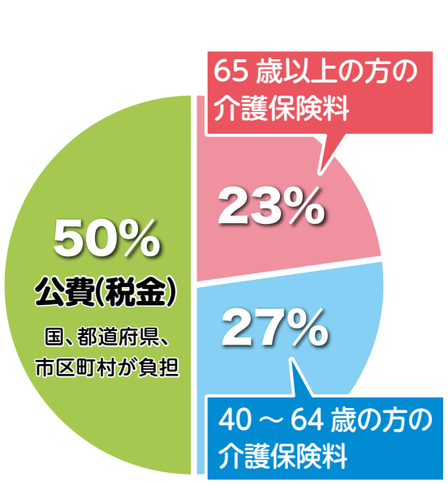


介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

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。

介護保険料の負担割合は、65 歳以上の方と 40 ～ 64 歳の方の人口比率をもとに決められます。
平成 30 年度から 65 歳以上の方の負担割合は 22% から 23%、40 ～ 64 歳の方の負担割合は 28% から 27% に変更されました。



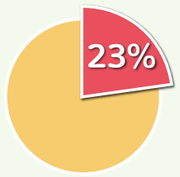
▲介護保険の財源の内訳
（令和６～８年度）
（このほかに利用者負担分があります）

65 歳以上の方の介護保険料の決まり方

65 歳以上の方の介護保険料は、市区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。

基準額の決まり方

市区町村で必要な介護サービスの総費用 × 65 歳以上の方の負担分 23% ÷ 市区町村に住む 65 歳以上の方の人数 ＝ 基準額（年額）78,000 円



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らないよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

65 歳以上の方の介護保険料の納め方

65 歳以上になった月（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】**、**【口座振替】** やスマートフォンアプリで各自納めます

- 介護保険料の年額を納付期限に合わせて納めます。
- 市区町村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。

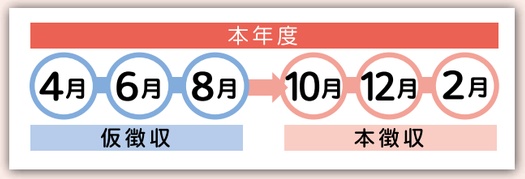
※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできないケースがあります。

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、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変更（増額・減額）となった
- 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
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 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。**督促手数料や延滞金が徴収**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**一部または全部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**なります。

納付がむずかしい場合は

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、市区町村の担当窓口に相談しましょう。
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。 ※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、子ども・子育て支援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	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。 保険者ごとの総報酬に連動した総報酬割により決まります。	医療分、後期高齢者支援分、子ども・子育て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。

第9期（令和6年度～令和8年度）介護保険料

所得段階	住民税 本人	住民税 世帯	対象者	保険料率	年間保険料（月額保険料）
第1段階	非課税	非課税	●生活保護の受給者 ●老齢福祉年金※1の受給者 ●「その他の合計所得金額※2」＋「課税年金収入額」が82.65万円以下の方	基準額×0.285	22,230円（1,853円）
第2段階	非課税	非課税	●「その他の合計所得金額」＋「課税年金収入額」が82.65万円を超え、かつ120万円以下の方	基準額×0.4	31,200円（2,600円）
第3段階	非課税	非課税	●「その他の合計所得金額」＋「課税年金収入額」が120万円を超える方	基準額×0.685	53,430円（4,453円）
第4段階	非課税		●「その他の合計所得金額」＋「課税年金収入額」が82.65万円以下の方	基準額×0.9	70,200円（5,850円）
第5段階 基準額			●「その他の合計所得金額」＋「課税年金収入額」が82.65万円を超える方	基準額	78,000円（6,500円）
第6段階	課税	課税	●「合計所得金額」が120万円未満の方	基準額×1.2	93,600円（7,800円）
第7段階	課税	課税	●「合計所得金額」120万円以上210万円未満の方	基準額×1.3	101,400円（8,450円）
第8段階	課税	課税	●「合計所得金額」が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	117,000円（9,750円）
第9段階	課税	課税	●「合計所得金額」が320万円以上420万円未満の方	基準額×1.65	128,700円（10,725円）
第10段階	課税	課税	●「合計所得金額」が420万円以上520万円未満の方	基準額×1.9	148,200円（12,350円）
第11段階	課税	課税	●「合計所得金額」が520万円以上620万円未満の方	基準額×2.1	163,800円（13,650円）
第12段階	課税	課税	●「合計所得金額」が620万円以上720万円未満の方	基準額×2.3	179,400円（14,950円）
第13段階	課税	課税	●「合計所得金額」が720万円以上820万円未満の方	基準額×2.4	187,200円（15,600円）
第14段階	課税	課税	●「合計所得金額」が820万円以上1,000万円未満の方	基準額×2.45	191,100円（15,925円）
第15段階	課税	課税	●「合計所得金額」が1,000万円以上の方	基準額×2.75	214,500円（17,875円）

※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**　「収入」から「必要経費など」を控除した額です。所得段階が第1～5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る雑所得差し引き後の金額です。分離譲渡所得がある方の合計所得金額は、特別控除額差し引き後の金額です。

● 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、合計所得金額および住民税課税・非課税の判定について調整を行います。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。

サービスの流れ①　相談～利用できる　サービス

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、市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

① 相談する

市区町村の窓口または地域包括支援センターで、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 体の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態が判定されます。

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。

・介護予防や地域での活動などに取り組みたいなど

・生活の困り事や不安があり、どのように解決したらよいかわからない など

・介護サービスが必要
・住宅改修が必要 など

基本チェックリストを受ける

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。

➡P.18 参照

要介護認定を受ける

市区町村の窓口等に申請して、
要介護認定を受けます。

要介護認定の申請 ➡ 要介護認定（調査～判定）

➡P.12～13 参照

認定

自立した生活が送れる

生活機能の低下がみられる（事業対象者※）

非該当

要支援 1・2

要介護 1～5

※事業対象者とは「サービス・活動事業」の対象者のことです。

総合事業

一般介護予防事業

一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が対象です。

➡P.16 参照

サービス・活動事業

「サービス・活動事業」は、要支援1・2の方、基本チェックリストによって、生活機能が低下していると判定された方（事業対象者）が対象です。

➡P.17 参照

詳しくは総合事業のパンフレットをご参照下さい。

介護予防サービス

「介護予防サービス」は、要支援1・2の方が利用できます。

種類と費用は ➡P.24～

介護サービス

「介護サービス」は要介護1～5の方が利用できます。

種類と費用は ➡P.24～

サービスの流れ③へ（14ページから）

サービスの流れ② 要介護認定の流れ

介護サービス、介護予防サービスを利用するには「要介護認定」を受けて、介護や支援が必要であると認定を受ける必要があります。
「要介護認定」とは、どれくらい介護サービスが必要かなどを判断するための審査です。

※要介護認定は、事業対象者となったあとでも申請できます。

①申請する

申請の窓口は市区町村の介護保険担当課です。申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業所や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

申請に必要なもの

☑ 申請書

市区町村の窓口に置いてあります。
※HPからダウンロードもできます。

☑ 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です。

②要介護認定

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

市区町村の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います。

●主治医の意見書

市区町村の依頼により主治医が意見書を作成します。

※主治医のいない方は市区町村の窓口でご相談ください。

●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、一次判定を行います。

●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、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

③結果の通知

審査結果にもとづいて認定結果が通知されます。
「要介護」と認定された方は「介護サービス」を、「要支援」と認定された方は「介護予防サービス」及び「サービス・活動事業」を提案いたします。

認定

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（自立）

基本チェックリスト

- **事業対象者**（生活機能の低下がみられる）
- 自立した生活が送れる

身体機能に応じたサービス

介護サービス
種類と費用は ➡ P.24～

介護予防サービス
種類と費用は ➡ P.24～

サービス・活動事業
➡ P.17

一般介護予防事業
➡ P.16

【訪問調査の主な調査項目】

基本調査

- 麻痺などの有無
- 拘縮（こうしゅく）の有無
- 寝返り
- 起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行
- 立ち上がり
- 片足での立位
- 洗身
- つめ切り
- 視力・聴力
- 移乗・移動
- えん下・食事摂取
- 排泄
- 清潔
- 衣服の着脱
- 外出頻度
- 意思の伝達
- 記憶・理解
- 問題行動
- 薬の内服
- 金銭の管理
- 日常の意思決定
- 社会生活への適応
- 過去14日間にうけた医療
- 日常生活自立度

概況調査

特記事項

- 調査時に聞き取った本人の状態や実際の介護の状況など詳しい内容を記載したもの

要介護状態の目安

（高 ↑ 介護が必要な度合い ↓ 低）

要介護5	生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能。
要介護4	日常生活全般に動作能力が低下しており、介護なしでの生活は困難。
要介護3	歩行や排せつ、入浴、衣服の着脱などにほぼ全面的な介護が必要。
要介護2	歩行などが不安定で、排せつや入浴などの一部または全部に介護が必要。
要介護1	歩行などに不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要。
要支援2	日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防できる可能性が高い。
要支援1	ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要。
非該当	ほぼ自立した生活ができる（介護保険のサービスは利用できません）。ただし、生活機能の低下がみられ、事業対象者に該当する方は、サービス・活動事業が受けられます（P17）。

サービスの流れ③　ケアプランの作成からサービス利用まで

「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事業所に、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。また、「要支援１・２」と認定された方および「事業対象者」は地域包括支援センター等に連絡します。

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 (P.24～)

① 居宅介護支援事業所に連絡します

- 市区町村などが発行する事業者一覧のなかから**居宅介護支援事業所**（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 (P.32)

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

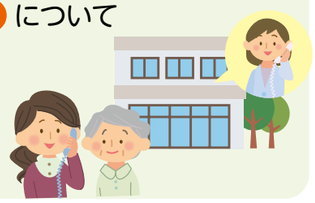
- ケアプランにそって介護保険の 施設サービス を利用します。

要支援1・2の方

①地域包括支援センター等に連絡します

- 地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所に連絡、相談をします。

介護予防サービス の種類
サービス・活動事業 について



②身体の状態や日常生活の様子を確認します

- 家族や地域包括支援センターの職員、ケアマネジャーと、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

- 地域包括支援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。

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 および サービス・活動事業 を利用します。

事業対象者

①地域包括支援センターに連絡します

- 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

②身体の状態や日常生活の様子を確認します

- 家族や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ケアプラン※1を作成します

- 地域包括支援センターの職員と相談しながら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。
- 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。

宜野湾市介護予防・日常生活支援総合事業

令和８年度より
介護予防のご案内が変わります

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、市町村が行う介護予防のための事業です。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく自立した生活を送るためには、総合事業を活用して介護予防に取り組むことが大切です。

一般介護予防事業

健康維持や介護予防を目的とした、65歳以上の方が利用できるサービスです。

■いきいき筋力アップ教室

筋力向上トレーニングやストレッチ、健康づくりに役立つ講話を通して元気な体をつくります。

■がんじゅ～広場（動作法）

膝痛・腰痛・肩こりなどの痛みの緩和を目的に、自宅でできる体操（動作法）を通して正しい姿勢を身につけます。

■わくわく脳力アップ教室

脳の活性化に役立つ講話や運動、脳トレ、手工芸、参加者同士の交流などを通して認知症予防を目指します。

■元気はつらつシニア塾

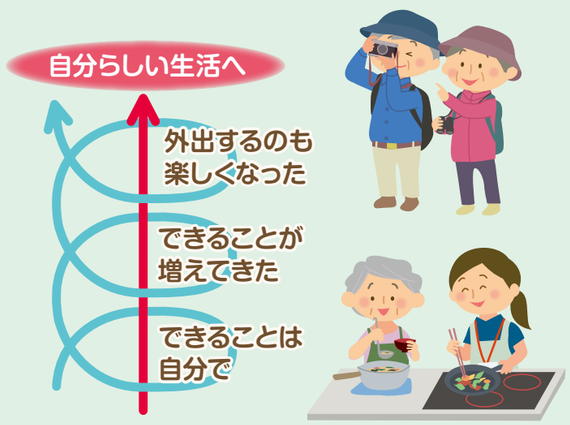
人生100年時代を長く健康でいきいきと過ごすために必要なさまざまな知識を学べる講座です。

他にも、専門職による介護予防講話や、自主体操サークル（通いの場）の立ち上げ支援などの団体向けの事業も行っています。

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。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。



サービス・活動事業

生活機能の低下が見られるなど介護予防や生活支援が必要な方向けのサービスです。要支援1･2と認定された方、基本チェックリスト(P.18)で総合事業対象者に該当した方が対象です。

通所型サービス

■通所型サービス・活動C（シニアチャレンジプログラム）

おおむね3ヶ月間で実施する、短期集中型サービスです。
専門職によるオーダーメイドのプログラムで自立した生活をとりもどすお手伝いをします。

■通所型サービス・活動A

行動範囲の拡大を目的とする運動および筋力やバランス機能等の向上を目指します。
※サービス・活動C修了後など、必要な場合に利用可能。

■介護予防通所介護相当サービス（デイサービス）

通所において、生活機能向上のための機能訓練や介護の専門職による身体介護を要する方へのサービスです。※対象者要件があります。

訪問型サービス

■介護予防訪問介護相当サービス（ホームヘルプ）

食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。

生活支援サービス

■配食サービス

安否確認及び食生活の改善と自立した生活の継続を図ることを目的に、昼食を自宅にお届けします。

住宅改修費助成

安心・安全な生活を支援し、介護予防及び自立支援の促進を図ることを目的に、転倒予防のための住宅改修（てすり・踏み台の設置等）に必要な経費を一部助成します（上限額7万5千円）。
※対象者要件があります。

※詳しくは総合事業のパンフレットをご確認下さい。

各サービスによって利用条件・利用料金が異なります。
詳しくは下記までお問い合わせください。

宜野湾市役所　1階　介護長寿課　長寿支援係　TEL:098-893-4517

基本チェックリストで自分の状態を 確認しましょう

＊のついた20項目のうち10項目以上ピンク枠の回答に該当（BMIは18.5未満が該当）するときは、サービス・活動事業への参加が望まれます。

基本チェックリストは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確かめるためのチェック項目です。

次の質問票の「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてみましょう。

No		質問事項	回答欄	
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか ＊	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか ＊	0. はい	1. いいえ
運動器の機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	9	この1年間に転んだことはありますか ＊	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか ＊	1. はい	0. いいえ
栄養状態	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか ＊	1. はい	0. いいえ
	12	体重、身長、BMI※をご記入ください ＊	体重 kg	身長 cm　BMI
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ＊	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか ＊	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか ＊	1. はい	0. いいえ
外出機会の減少	16	週に1回以上は外出していますか ＊	0. はい	1. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ＊	1. はい	0. いいえ
認知機能	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか ＊	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか ＊	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか ＊	1. はい	0. いいえ
活動意欲	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

※BMIの求め方：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)　（例）体60.5kg、身長150.6cmの人の場合：BMI＝60.5÷1.506÷1.506＝26.6

生活機能全般のチェック

ピンク枠の回答が多かった方

生活が不活発になっている可能性があります。

生活が不活発になると、心身が衰え寝たきりにつながります。「年だから」といわず積極的な毎日を送りましょう。

運動器の機能のチェック

ピンク枠の回答が3つ以上だった方

運動器の機能が低下している可能性があります。

転倒をきっかけとした寝たきりや筋力の衰えから生活が不活発になることを防ぐためにも体を動かす習慣を持ちましょう。

栄養状態のチェック

質問11の回答が1で、BMIが18.5未満の方

低栄養状態の可能性があります。

低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなるなど、衰弱しやすくなります。健康な体を維持するためには、しっかりと栄養を取る必要があります。

口腔機能のチェック

ピンク枠の回答が2つ以上だった方

口腔機能が低下している可能性があります。

口の中を清潔に保ち、食べることや飲み込む機能の衰えを防ぐことで、栄養不足や肺炎を予防できます。

閉じこもり傾向のチェック

質問16の回答が1だった方

閉じこもりへの対策が必要な可能性があります。

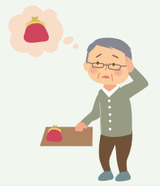
閉じこもりは心身の衰えをまねき、寝たきりやうつ、認知症につながります。趣味や散歩など外出するよう心がけましょう。

認知症についてのチェック

ピンク枠の回答が1つ以上だった方

認知症への対策が必要な可能性があります。

認知症は早期発見・早期対応で予防・治療が可能です。周囲が症状を正しく理解して接することが大切です。



うつについてのチェック

ピンク枠の回答が2つ以上だった方

うつへの対策が必要な可能性があります。

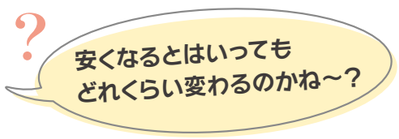
うつは誰でもなる可能性のある病気です。早期に発見し、対応することが大切です。

介護予防と健康診断のすごい関係

クイズ Q 健康診断は介護費を安くするのに役立つ？

答えは… A **とても役立つ**

定期的に健康診断を受けて、健康管理を行うことで、病気を小さいうちに**早期発見・早期治療**することができています。それが**入院**や**重度の介護**（要介護3～5）を予防することにつながり、結果として、**介護費**や**医療費**が安くなるのです。



市内で健康診断を受けている方・受けていない方の医療費と介護費を比べてみました。

年間の個人負担金額（平均値、保険料を除く）

受けている	健康診断	受けていない	健診を受けている人と比べると
約 47,000 円	医療費	約 96,000 円	約2.0倍
約 8,000 円	介護費	約 54,000 円	約6.7倍
約 **55,000 円**	**合計**	約 **150,000 円**	約2.7倍

※令和２年度、宜野湾市後期高齢者の総医療費・介護費を個人負担額１割で算出。医療費は調剤も含む。
〈参考〉保険者データヘルス支援システム

健康診断を受けてない人の個人負担は
約**10万円**も多いんだ!!

健康診断は通院等とは異なり、**無料**で受けることができます。
まだ受けていない方は、**受診券**を持って、早めに受けましょう！

「受診券」

＋

「保険証」
マイナ保険証や
現行の健康保険証

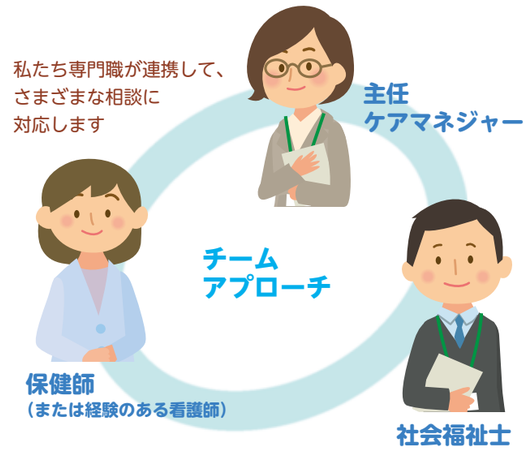
受診券は人間ドック（自己負担額あり）で利用することもできます。
詳しい、お問い合わせは　宜野湾市保健相談センター 健康増進課 健診指導係 ☎**898-5598** まで！

健康診断を受けて、体もお財布もハッピーに☆

地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。



地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう介護予防をすすめます

要支援１・２およ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。

介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます

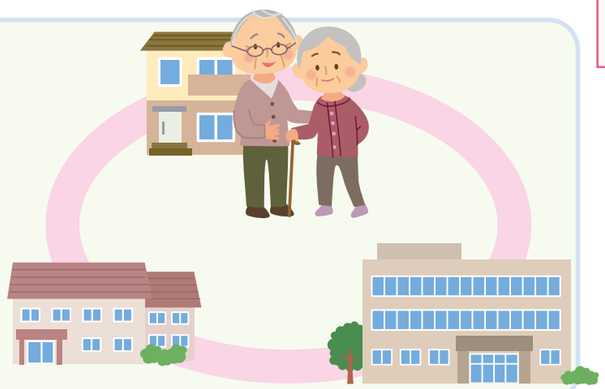
介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

高齢者のみなさんの権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。
また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。



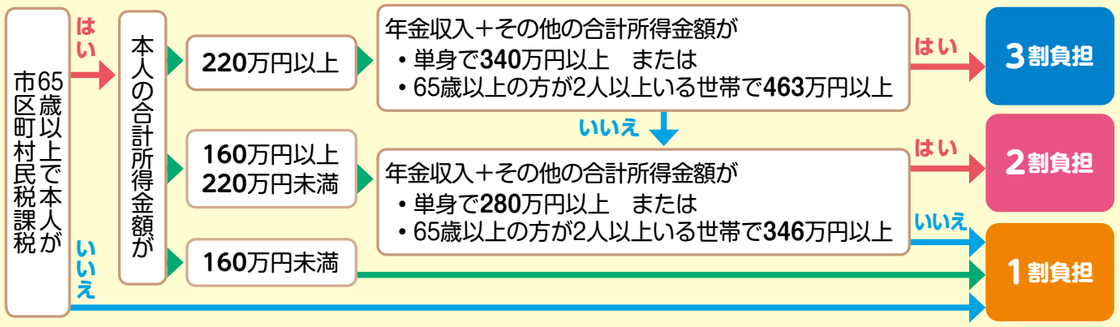
自己負担限度額と負担の軽減

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。

■介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

介護保険サービスの自己負担割合は、所得の状況などによって、1 割、2 割、3 割のいずれかになります。

●自己負担割合の判定基準



※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

● 介護保険サービスは１～３割の自己負担で利用できます

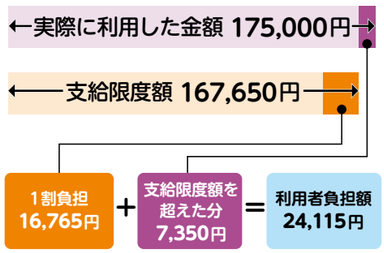
介護保険のサービスは、利用料の１～３割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに１カ月に１～３割負担で利用できる金額に上限（支給限度額）が設けられています（下表）。限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

■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）
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。

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
- ●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。

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」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。

自己負担の限度額（月額）

変更ポイント 区分の基準額を変更。（令和8年8月から）

区分	限度額
課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	140,100円（世帯）
課税所得380万円（年収約770万円）～課税所得690万円（年収約1,160万円）未満	93,000円（世帯）
市町村民税課税～課税所得380万円（年収約770万円）未満	44,400円（世帯）
世帯全員が市町村民税非課税	24,600円（世帯）
・老齢福祉年金受給者の方 ・前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万９千円※以下の方等	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）

※令和８年８月より82.65万円になります。

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

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		19万円

介護保険サービスの種類

介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、居宅サービスには、事業所のある市区町村にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

介護保険サービスの種類

マーク、自己負担のめやす等について

要介護1～5　要介護1～5の方が、利用が認められた場合に受けられるサービス

要支援1・2　要支援1・2の方が、利用が認められた場合に受けられるサービス

※要介護３～５の方向けのサービスや要支援２の方向けのサービスなどは数字の違いで表現しています。

地域密着型サービス　原則として事業所のある市区町村の住民だけが利用できる介護保険サービス。サービスの種類などは市区町村によって異なります。

- 自己負担は１割、２割、３割のいずれかです。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。（負担割合については、22 ページ参照）
- 実際にかかる費用は、利用する事業者の所在地や体制、サービスの内容等によって異なります。
- 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。

【サービスを利用する前に】
ケアプラン（介護サービスの利用計画）または介護予防ケアプランを作成する必要があります。

ケアプランを作成する

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

要介護1～5　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。

要支援1・2　介護予防支援

地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、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。

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）

①自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に利用するサービス（居宅サービス）には、訪問をしてもらうサービスや施設に通うサービスなどさまざまな種類があります。

自宅を訪問してもらう

日常生活の手助けをしてもらう

要介護1～5　訪問介護【ホームヘルプサービス】

※要支援の方は、サービス・活動事業（P.30）での利用となります。

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	244 円
	30 分～ 1 時間未満	387 円
生活援助中心	20 分～ 45 分未満	179 円
	45 分以上	220 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）
97 円

ご注意ください！以下のサービスは、介護保険の対象となりません。

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
- 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

※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、サービス提供事業者に相談しましょう。

自宅で入浴する

要介護1～5　要支援1・2　訪問入浴介護（介護予防訪問入浴介護）

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回あたり】

要介護１～５	1,266 円	要支援１・２	856 円

①自宅を中心に利用するサービス

自宅を訪問してもらう

看護師などに訪問してもらう

要介護1～5　要支援1・2

訪問看護（介護予防訪問看護）

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【30分～1時間未満の場合】

要介護度	病院・診療所から	訪問看護ステーションから
要支援 1・2	553 円	794 円
要介護 1 ～ 5	574 円	823 円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

自宅でリハビリをする

要介護1～5　要支援1・2

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）

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	要支援 1・2	298円
	要介護 1～5	308円

お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要介護1～5　要支援1・2

居宅療養管理指導（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】

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

「訪問調査」とは？

※申請時にお渡ししている「訪問調査を受ける時のポイント」も併せてご一読ください。

基本調査では「片足で立っていられるか」「何かにつかまらないで起き上がれるか」など、あらかじめ定められた項目にしたがって、調査員（市区町村の職員や委託されたケアマネジャー）が質問をします。

【訪問調査を受けるときのポイント】

- 伝えたいこと（困っていること）はメモしておく
- 本人だけでなく、介護している人が同席する
- 24 時間通しての様子を伝える（夜間の様子なども伝える）

施設に通って利用する

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護1～5

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。

基本のサービスに加えて

- 個々の状態に応じた機能訓練（個別機能訓練）
- 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。

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	658 円
要介護 2	777 円
要介護 3	900 円
要介護 4	1,023 円
要介護 5	1,148 円

※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　56 円／１日
・栄養改善　200 円／１回
・口腔機能向上　150 円／１回　など
※食費、日常生活費は別途負担となります。
※要支援の方は、サービス・活動事業（P.17）での利用となります。

小規模な施設の通所介護サービス

要介護1～5

地域密着型通所介護

地域密着型サービス

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	753 円
要介護 2	890 円
要介護 3	1,032 円
要介護 4	1,172 円
要介護 5	1,312 円

※食費、日常生活費は別途負担となります。
※要支援の方は、サービス・活動事業（P.17）での利用となります。

「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。
障がい福祉事業所の指定を受けていれば、介護保険事業所の指定も受けやすくなります。（逆の場合も同じ）

【対象サービス】
訪問介護　デイサービス　ショートステイ 等

障がい福祉サービスを受けてきた方が65 歳になると、なじみの事業所でサービスを受け続けることが難しいという問題がありました（65 歳以上で公的サービスを受ける場合、介護保険が優先されるため）。この問題を解消するために「共生型サービス」が創設されました。

①自宅を中心に利用するサービス

施設に通って利用する

施設に通ってリハビリをする

要介護1～5 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。

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。

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	762 円
要介護 2	903 円
要介護 3	1,046 円
要介護 4	1,215 円
要介護 5	1,379 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／1 回
・口腔機能向上　150 円／1 回 など
※食費、日常生活費は別途負担となります。

要支援1・2 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カ月あたりの自己負担（1割）のめやす

要支援 1	2,268 円
要支援 2	4,228 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 円／月 など
※食費、日常生活費は別途負担となります。
※利用するには対象者要件があります。

認知症の方が施設に通って受けるサービス

要介護1～5 要支援1・2 認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

地域密着型サービス

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。

自己負担（1割）のめやす【7～8時間未満利用した場合】

要介護 1	994 円
要介護 2	1,102 円
要介護 3	1,210 円
要介護 4	1,319 円
要介護 5	1,427 円

要支援 1	861 円
要支援 2	961 円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

リハビリの専門家ってどんな人？

リハビリの専門家とは「理学療法士」や「作業療法士」「言語聴覚士」をいいます。具体的には次のようなリハビリを行います。

理学療法士：日常生活に必要な基本動作を行う機能を維持・回復するために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。
作業療法士：日常活動の仕事や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。
言語聴覚士：音声・言語・聴覚・嚥下に障がいのある方に訓練や検査などを行います。

短期間施設に泊まる

自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる

要介護1～5 要支援1・2 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）

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	704円	603円	603円
要介護 2	772円	672円	672円
要介護 3	847円	745円	745円
要介護 4	918円	815円	815円
要介護 5	987円	884円	884円

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	529円	451円	451円
要支援 2	656円	561円	561円

医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

要介護1～5 要支援1・2 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）

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	836円	753円	830円
要介護 2	883円	801円	880円
要介護 3	948円	864円	944円
要介護 4	1,003円	918円	997円
要介護 5	1,056円	971円	1,052円

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。

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	624円	579円	613円
要支援 2	789円	726円	774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。

【居室の違い】
●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。「ユニット型準個室」から名称が変更されました。
●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

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。

介護 公表　検索

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。

①自宅を中心に利用するサービス

自宅から移り住んで利用する

有料老人ホームなどに入居している方が介護サービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2

特定施設入居者生活介護
（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・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。サービスは、施設の職員がサービスを行う包括型（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。

※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。

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	183円
要支援 2	313円
要介護 1	542円
要介護 2	609円
要介護 3	679円
要介護 4	744円
要介護 5	813円

地域の小規模な有料老人ホームなどで介護サービスを受ける

要介護1～5

地域密着型 特定施設入居者生活介護

地域密着型サービス

定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームに入居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が受けられます。

※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。

1日あたりの
自己負担(1割)のめやす

要介護 1	546 円
要介護 2	614 円
要介護 3	685 円
要介護 4	750 円
要介護 5	820 円

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護1～5 要支援2

認知症対応型共同生活介護【グループホーム】
（介護予防認知症対応型共同生活介護）

地域密着型サービス

認知症と診断された高齢者が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

※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。

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 2	749円
要介護 1	753円
要介護 2	788円
要介護 3	812円
要介護 4	828円
要介護 5	845円

有料老人ホームや軽費老人ホームなどのうち「特定施設」（入居者がそこで受ける介護サービスが介護保険の対象となる施設）と指定を受けた施設では「特定施設入居者生活介護」を利用できます。「特定施設入居者生活介護」は入居している居室が自宅とみなされるため、大きくは居宅サービスや地域密着型サービスに分類されます。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

通いを中心とした複合的なサービス

要介護1～5 要支援1・2

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）

地域密着型サービス

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。

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

1カ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	3,450円
要支援 2	6,972円
要介護 1	10,458円
要介護 2	15,370円
要介護 3	22,359円
要介護 4	24,677円
要介護 5	27,209円

介護保険 Q&A

Q 交通事故が原因で介護が必要となった場合、介護サービスは利用できますか？

A 65歳以上（第1号被保険者）の方は、介護が必要となった原因を問わず、要介護認定を受ければ介護サービスを利用できます。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。
40～64歳（第2号被保険者）の方は、特定疾病を原因として介護が必要となり、要介護認定を受けた方のみが介護サービスを利用できます。

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ます。
ただし、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、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。

Q 現在入院中ですが、認定の申請をすることはできますか？

A 退院後に在宅で介護保険サービスを利用する場合、または、介護保険施設への入所を希望する場合は申請できます。要介護認定は、病状が安定していることが前提となりますので、安定してから申請してください。

Q 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらうことはできますか？

A 介護の必要な度合いが変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。

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。
入所の順番は「介護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。

②介護保険施設で受けるサービス

下記の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、日常生活費が別途負担となります。
※従来型個室、多床室、ユニット型個室の違いについては、29 ページを参照してください。

介護保険施設に移り住む

生活介護が中心の施設

要介護 3～5

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

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。

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24,450円	約21,960円	約21,960円
要介護 4	約26,580円	約24,060円	約24,060円
要介護 5	約28,650円	約26,130円	約26,130円

※新規に入所できるのは原則として、要介護３以上の方。

介護やリハビリが中心の施設

要介護 1～5

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、リハビリを受けられます。

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24,060円	約21,510円	約23,790円
要介護 2	約25,440円	約22,890円	約25,290円
要介護 3	約27,390円	約24,840円	約27,240円
要介護 4	約29,040円	約26,490円	約28,830円
要介護 5	約30,540円	約27,960円	約30,360円

長期療養の機能を備えた施設

要介護 1～5

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。

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25,500円	約21,630円	約24,990円
要介護 2	約28,800円	約24,960円	約28,290円
要介護 3	約35,970円	約32,100円	約35,460円
要介護 4	約39,000円	約35,160円	約38,490円
要介護 5	約41,760円	約37,890円	約41,250円

※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。

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

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。

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）

居住費（滞在費）				食費	
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	令和８年７月まで	令和８年８月から
2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円※ (915円)	1,445円	1,545円

（　　）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。
※室料が徴収される場合は697円。

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
所得の状況および限度額を変更。（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） 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	食費
令和８年７月まで	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	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					
	3-①		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	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 【600円】
	3-②		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	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 【1,000円】
			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	1,370円	1,370円 (880円)	430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	880円	550円	550円 (380円)	0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					
	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	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 【600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	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	680円 【1,030円】
			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	1,470円	1,470円	1,470円 (980円)	430円※3 (530円)	1,420円 【1,360円】

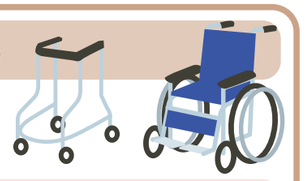
【　　】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。
（　　）内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※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 室料が徴収される場合は530円。
＊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。
不正があった場合には、ペナルティ（加算金）を設けます。

③生活環境を整えるサービス

生活する環境を整える

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、❶～❹のみ利用できます。⓭は、要介護4・5の方のみ利用できます。

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。

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

- ❶ 手すり（工事をともなわないもの）
- ❷ スロープ（工事をともなわないもの）
- ❸ 歩行器
- ❹ 歩行補助つえ（松葉づえ、多点つえ等）
- ❺ 車いす
- ❻ 車いす付属品（クッション、電動補助装置等）
- ❼ 特殊寝台
- ❽ 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）
- ❾ 床ずれ防止用具
- ❿ 体位変換器（起き上がり補助装置を含む）
- ⓫ 認知症老人徘徊感知機器（離床センサーを含む）
- ⓬ 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）
- ⓭ 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）

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。疑問な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。

・事業者には下記①、②が義務付けられています。
① 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。
② 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。

一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。

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｜受領委任払いも可能です

要介護1～5 要支援1・2

特定福祉用具購入（特定介護予防福祉用具購入）

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

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
- ●固定用スロープ
- ●歩行補助つえ（松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ）
- ●移動用リフトのつり具の部分
- ●排せつ予測支援機器
- ●歩行器（歩行車を除く）

貸与と購入を選択できます。

※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。

生活する環境を整える

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

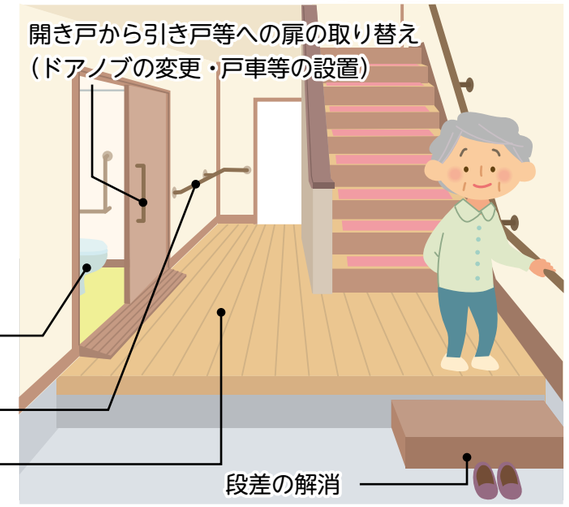
事前と事後に申請が必要です
受領委任払いも可能です

要介護1～5 要支援1・2

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20万円かかった場合、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、ケアマネジャーか市区町村の窓口に相談しましょう。



◎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

※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。

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。

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とりましょう。

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】
自己負担の一時的な軽減のため、受領委任払い制度を利用できる場合があります。

相談
●ケアマネジャーや市区町村の窓口等に相談します。

事前申請
●工事を始める前に、市区町村の窓口に必要な書類を提出します。

【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

●市区町村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。

事後申請
●市区町村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。

受領委任払いについて

宜野湾市では、自己負担分のみを事業者に支払うだけで福祉用具の購入や住宅改修ができる「受領委任払い」の制度があります。この制度は、市に登録した事業者の行う福祉用具の販売や住宅改修が対象です。登録事業者の一覧は、宜野湾市のホームページに掲載しています。