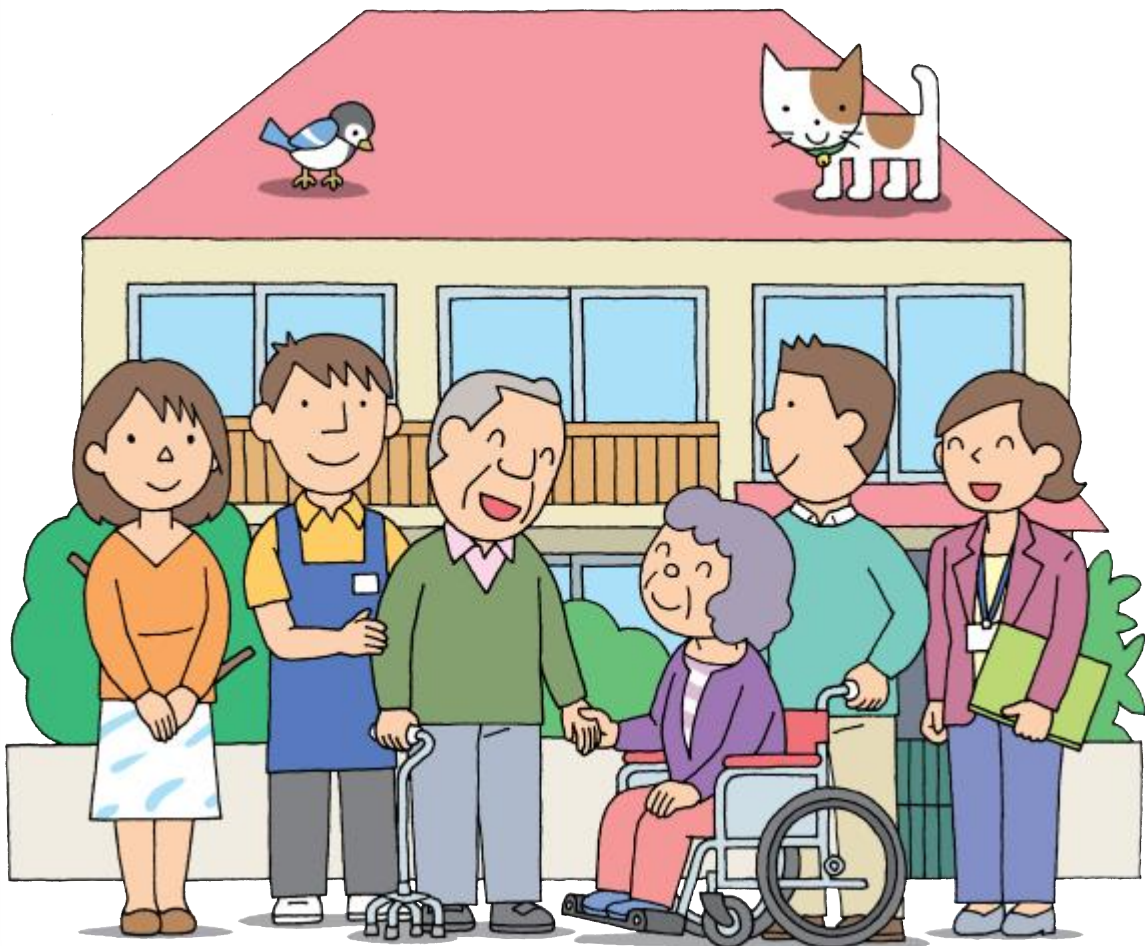


あんしん

2026年度版

# 介護保険

くらしをささえる制度があります！



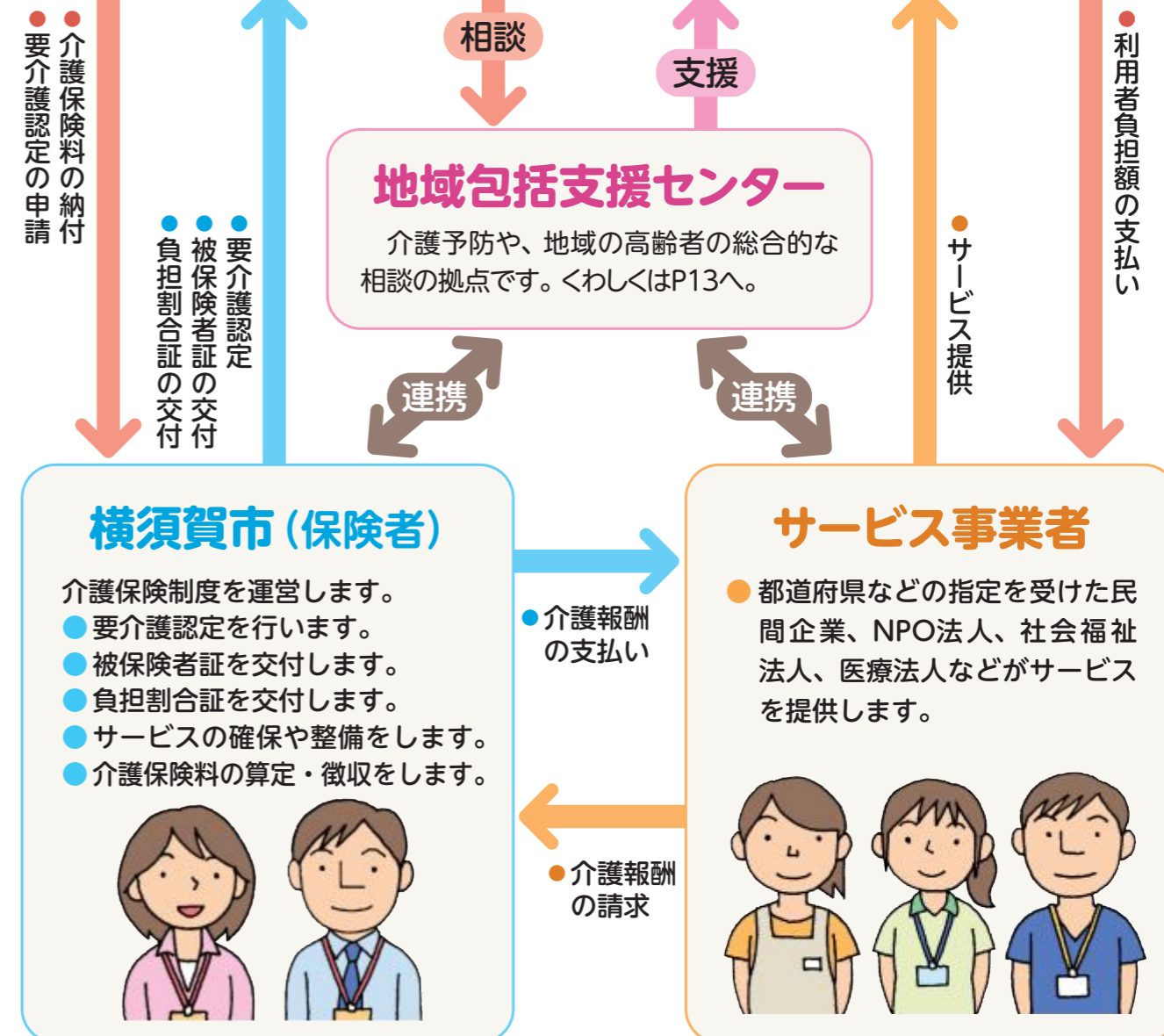
横須賀市

# 介護保険のしくみ

介護保険制度は、市区町村が保険者となって運営しています。40歳以上のみなさんが加入者（被保険者）となって介護保険料を納め、介護が必要になったときには費用の一部を支払うことで介護保険のサービスを利用できるしくみです。

## 40歳以上の人（被保険者）

- 介護保険料を納めます。
- サービスを利用するために要介護認定の申請をします。
- サービスを利用したら、利用者負担額を支払います。



## 令和8年度 介護保険改正のポイント

### 令和8年4月から

- 介護保険料の第1・2段階、第4・5段階を区分する合計所得金額などの金額が変わりました

### 令和8年8月から

- 高額介護サービス費等の支給要件の一部が変わります
- 施設サービス利用時の食費の基準となる金額が変わります
- 特定入所者介護サービス費等の支給要件と、負担限度額の一部が変わります

## もくじ

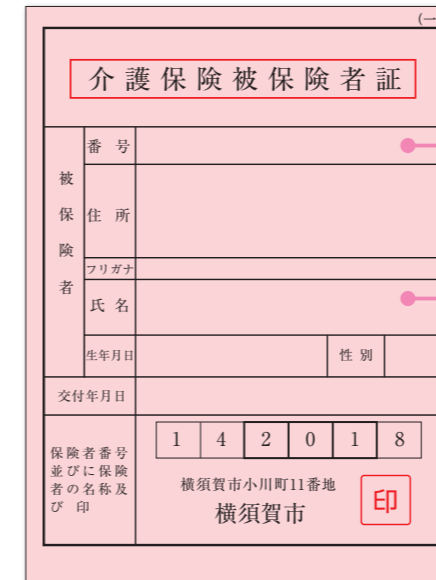
介護保険のしくみ	3
介護保険の被保険者証	5
介護保険料	6
利用者の負担	10
利用の手順	14
ケアプランの作成	16
利用できるサービス	18
● 在宅サービス	18
● 施設サービス	24
● 地域密着型サービス	26
● 介護予防・日常生活支援総合事業	28
<b>コラム</b> フレイル予防宣言	30
地域包括支援センター／お問合せ	裏表紙

# 介護保険の被保険者証

介護保険の被保険者には、一人に1枚の介護保険被保険者証が交付されます。

**65歳以上の人(第1号被保険者)**… 65歳になる月(65歳になる誕生日の前日が属する月)に交付されます。

**40～64歳の人(第2号被保険者)**… 要介護認定を受けた場合などに交付されます。



被保険者証の番号を確認しましょう。

住所・氏名・生年月日などに誤りがないかを確認しましょう。

裏面の注意事項をよく読みましょう。

被保険者証は、サービスを利用するときなどに欠かせないものです。大切に扱きましょう。



介護保険制度の加入に手続きは必要ありません。40歳になると自動的に被保険者になり、65歳になると第1号被保険者に切り替わります。

## 65歳以上の人

### 第1号被保険者

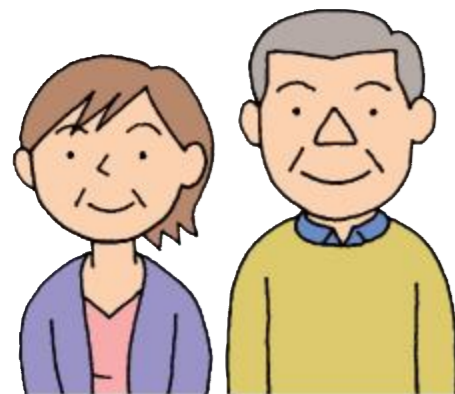


介護や支援が必要になったときに、横須賀市の認定を受けてサービスが利用できます。どんな病気やけがが原因で介護や支援が必要になったかは問われません。

※65歳以上の人で、交通事故など第三者の不法行為が原因で介護保険を利用する場合は、横須賀市へ届け出が必要です。示談前に横須賀市の担当窓口へご連絡ください。

## 医療保険に加入している40～64歳の人

### 第2号被保険者



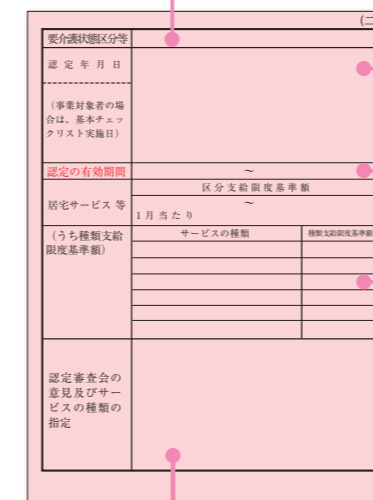
特定疾病により介護や支援が必要になったときに、横須賀市の認定を受けてサービスが利用できます。

交通事故や転倒などが原因の場合は、介護保険は利用できません。

**特定疾病** 加齢と関係があり、要支援・要介護状態の原因となる心身の障害を引き起こす疾病

- **がん**  
医師が一般に認められている医学的知見にもと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**
- **骨折を伴う骨粗鬆症**
- **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およびパーキンソン病**
- **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、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症**
- **脳血管疾患**
- **閉塞性動脈硬化症**
- **慢性閉塞性肺疾患**
- **両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症**

### 認定された要介護状態区分等

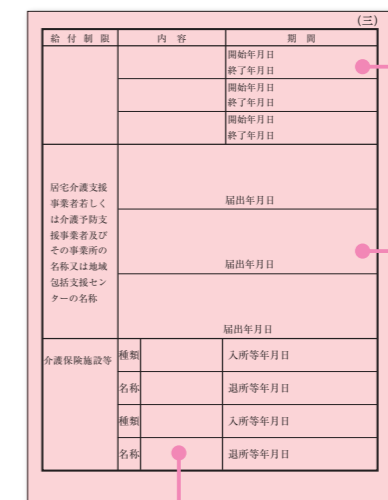


横須賀市が認定した年月日など

認定の有効期間

市区町村によって個別のサービスの上限を設定しない場合はこの欄はありません

利用できるサービスの指定がある場合に記載(指定がある場合、そのサービス以外の給付は受けられません)



保険料の滞納などで給付に制限がある場合に記載

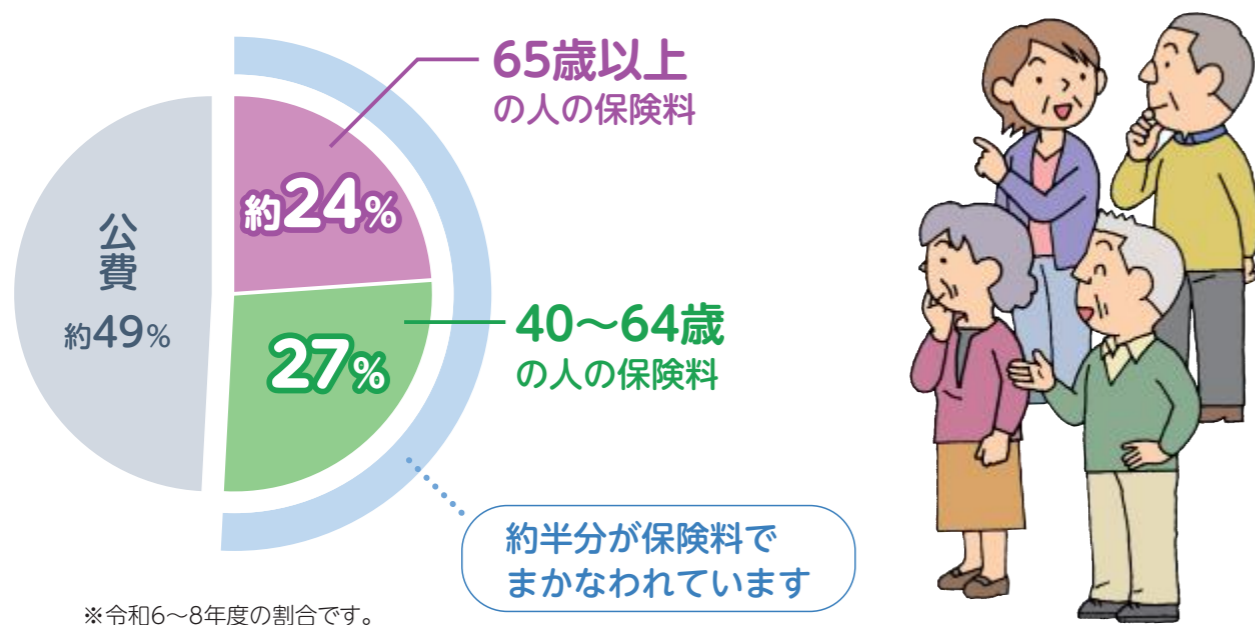
ケアプランの作成(P16、17)を依頼する居宅介護支援事業者名等を記載

施設サービス(P24)を利用する場合に、介護保険施設等で名称や入退所等年月日を記載

# 介護保険料

介護保険は、40歳以上のみなさんが納めている介護保険料が大切な財源になっています。介護が必要となったときに、だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

## 介護保険の財源構成 (利用者負担分は除く)



※令和6～8年度の割合です。



## 40～64歳の人 (第2号被保険者) の保険料

40～64歳の人々の保険料は、加入している医療保険の算定方法により決まります。医療保険料と合わせて納めます。

### 国民健康保険に加入している人

※詳しくは、健康保険課にお問い合わせください。

**決まり方** 国民健康保険料の算定方法と同様に、世帯ごとに決まります。

**納め方** 医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分、介護保険分を合わせて、国民健康保険料として世帯主が納めます。

### 職場の医療保険に加入している人

※詳しくは、加入されている健康保険組合等にお問い合わせください。

**決まり方** 医療保険ごとに設定される介護保険料率と、給与（標準報酬月額）および賞与（標準賞与額）に応じて決まります。

**納め方** 医療保険料と子ども・子育て支援金、介護保険料を合わせて、給与および賞与から徴収されます。

## 65歳以上の人 (第1号被保険者) の介護保険料

令和6～8年度

### 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。受給している年金額によって、納め方は2通りに分かります。  
※納め方は法律で決まっているため、選ぶことはできません。

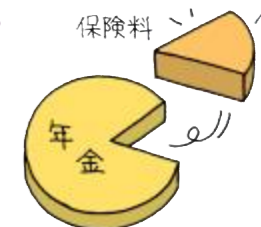
### 特別徴収

老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金が、**年額18万円以上**の人

年金の定期支払い（年6回）の際、年金から保険料があらかじめ差し引かれます。

■年金が年額18万円以上でも、一時的に納付書で納める場合があります。

- 65歳（第1号被保険者）になった場合
- 年度途中で年金の受給が始まった場合
- 他の市区町村から転入した場合
- 年金が一時差し止めになった場合
- 収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合 など



### 普通徴収

老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金が、**年額18万円未満**の人

横須賀市から送付される納付書または口座振替で、期日までに金融機関などを通じて保険料を納めます。

■口座振替がおすすめです！

保険料を納めに行く手間が省け、納め忘れの心配もありません。次のものを持って、指定の金融機関でお申し込みください。

- 保険料の納付書
- 預（貯）金通帳
- 通帳届け出印

※申し込みから口座振替開始までの月や、残高不足などにより自動引き落としができなかったなどの場合は、納付書で納めることになります。



## 保険料を納めないでいると

やむを得ない事情がないのに保険料を滞納していると、滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

### 納期限を過ぎると

督促や催告が行われます。延滞金などを徴収される場合があります。

### 1年以上滞納すると

介護保険サービスを利用したときのサービス費用の全額をいったん利用者が負担します。申請によりあとで保険給付分が払い戻されます。

### 1年6か月以上滞納すると

介護保険サービスを利用したときのサービス費用の全額をいったん利用者が負担します。申請後も保険給付分の一部または全部が一時的に差し止めとなり、滞納している保険料にあてられる場合があります。

### 2年以上滞納すると

介護保険サービスを利用したときの利用者負担の割合が引き上げられたり、高額介護サービス費等が受けられなくなったりします。

### やむを得ない理由で保険料を納められないときは…

災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納められないときは、減免を受けられることがあります。困ったときは、お早めに市役所介護保険課にご相談ください。

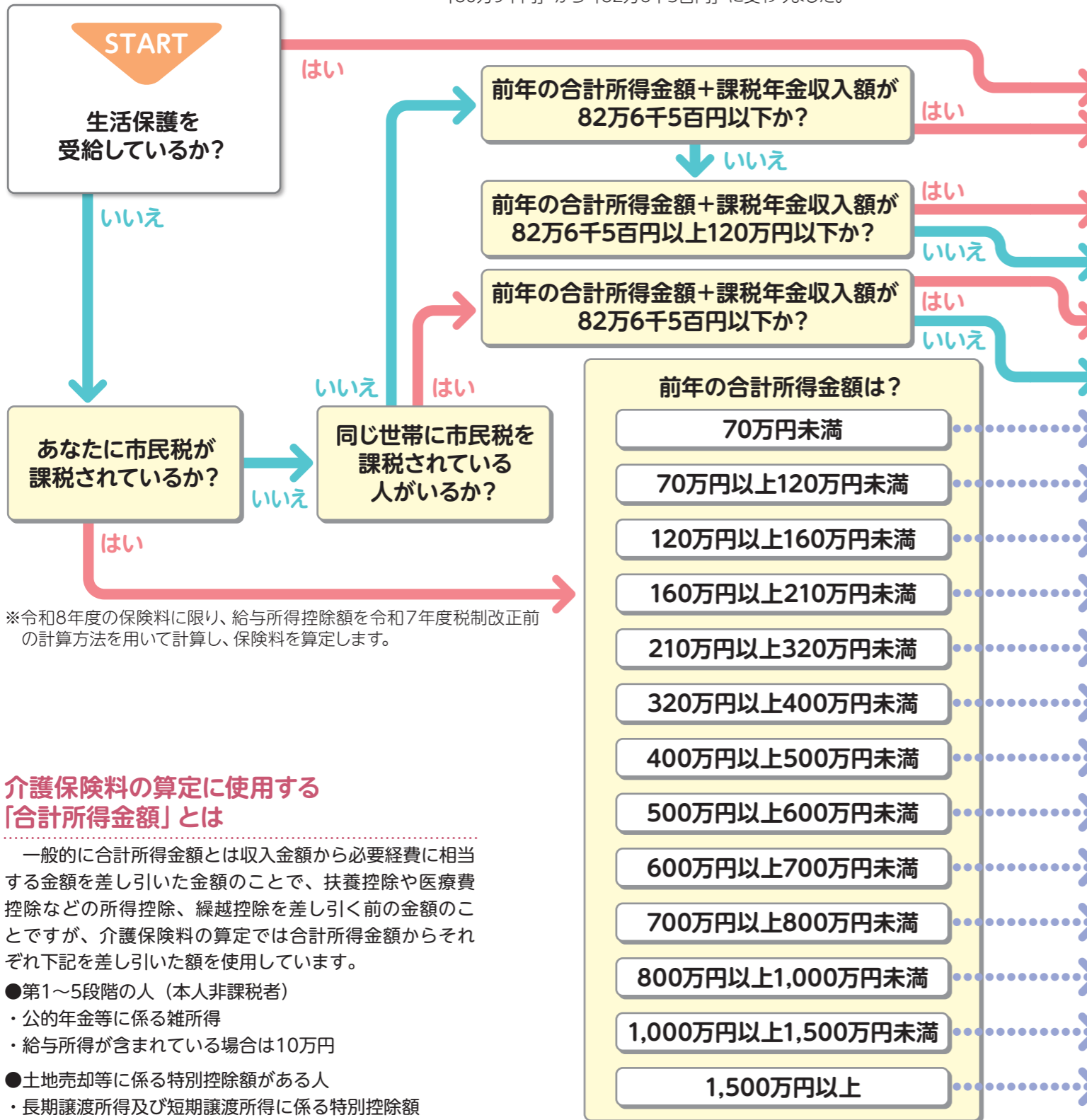
# 65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料試算式 令和6~8年度

## 決まり方

65歳以上の人介護保険料は、「基準額」をもとに、本人の所得や世帯の課税状況に応じて個人ごとに決まります。基準額…介護保険料を決める基準になる金額のことです。市区町村ごとに、介護保険給付にかかる費用や65歳以上の人数などから算出します。



令和8年4月から 第1・2段階、第4・5段階を区分する合計所得金額などの金額が、[80万9千円] から [82万6千5百円] に変わりました。



※令和8年度の保険料に限り、給与所得控除額を令和7年度税制改正前の計算方法を用いて計算し、保険料を算定します。

## 介護保険料の算定に使用する「合計所得金額」とは

一般的に合計所得金額とは収入金額から必要経費に相当する金額を差し引いた金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除、繰越控除を差し引く前の金額のことですが、介護保険料の算定では合計所得金額からそれぞれ下記を差し引いた額を使用しています。

- 第1~5段階の人(本人非課税者)
  - ・公的年金等に係る雑所得
  - ・給与所得が含まれている場合は10万円
- 土地売却等に係る特別控除額がある人
  - ・長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額

下記のように算出された「基準額」から、みなさんの所得に応じて段階的に保険料が決定されます。

基準額  
(月額)

横須賀市の介護サービス総費用のうち65歳以上の人の負担分  
横須賀市の65歳以上の人数

÷ 12カ月

※市区町村によって必要となるサービスの量や65歳以上の人数が異なるため、基準額も市区町村ごとに異なります。

## 第9期(令和6~8年度)介護保険料

所得段階	課税状況	対象者	保険料率	年額(円)	月額(円)	
第1段階	本人非課税	世帯非課税	生活保護受給者	0.285	20,860	1,738
			市民税世帯非課税者(課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が82万6千5百円以下)			
			市民税世帯非課税者(課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が82万6千5百円を超えて120万円以下)			
			市民税世帯非課税者(第1段階、第2段階以外)			
			市民税課税世帯・本人非課税者(課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が82万6千5百円以下)			
第2段階	本人課税	世帯課税	市民税本人課税者(合計所得金額が70万円未満)	1.1	80,520	6,710
			市民税本人課税者(合計所得金額が70万円以上120万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が120万円以上160万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が160万円以上210万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が210万円以上320万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が320万円以上400万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が400万円以上500万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が500万円以上600万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が600万円以上700万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が700万円以上800万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が800万円以上1,000万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満)			
			市民税本人課税者(合計所得金額が1,500万円以上)			
第3段階	本人非課税	世帯非課税	0.435	31,840	2,653	
第4段階	本人非課税	世帯非課税	0.685	50,140	4,178	
第5段階	本人非課税	世帯非課税	0.85	62,220	5,185	
第6段階	本人非課税	世帯非課税	基準1.0	73,200	6,100	
第7段階	本人課税	世帯課税	1.1	80,520	6,710	
第8段階	本人課税	世帯課税	1.2	87,840	7,320	
第9段階	本人課税	世帯課税	1.3	95,160	7,930	
第10段階	本人課税	世帯課税	1.35	98,820	8,235	
第11段階	本人課税	世帯課税	1.5	109,800	9,150	
第12段階	本人課税	世帯課税	1.7	124,440	10,370	
第13段階	本人課税	世帯課税	1.9	139,080	11,590	
第14段階	本人課税	世帯課税	2.1	153,720	12,810	
第15段階	本人課税	世帯課税	2.3	168,360	14,030	
第16段階	本人課税	世帯課税	2.4	175,680	14,640	
第17段階	本人課税	世帯課税	2.5	183,000	15,250	
第18段階	本人課税	世帯課税	2.6	190,320	15,860	
第19段階	本人課税	世帯課税	2.8	204,960	17,080	

※第1段階~第3段階の月額介護保険料は小数点以下を切り捨てた概算を表示しています。実際の月額介護保険料と異なる場合があります。

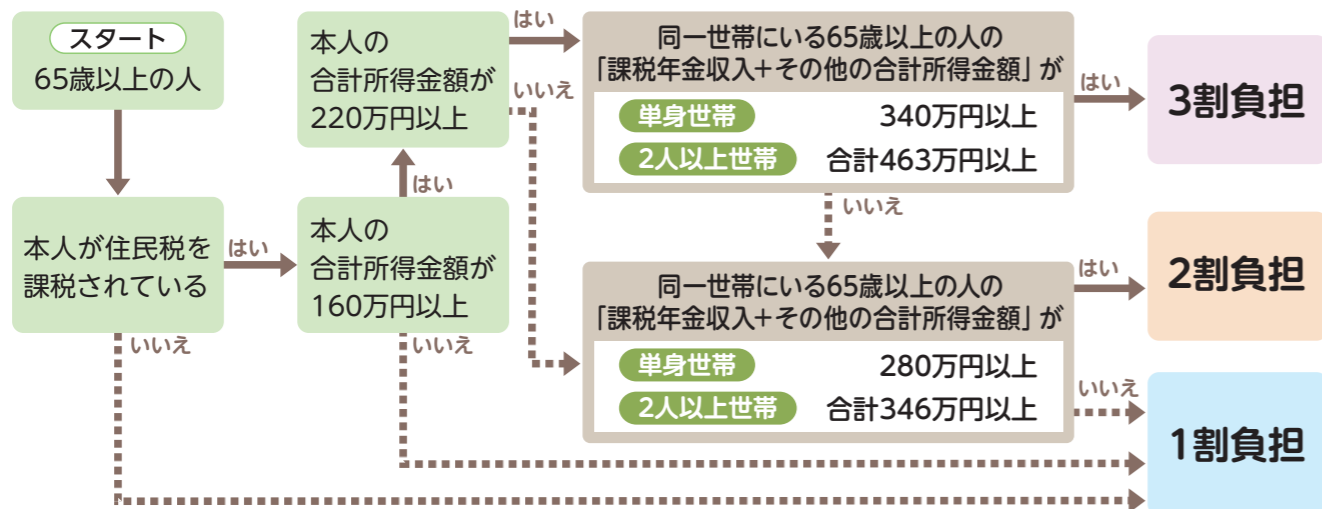
# 利用者の負担

サービスを利用したら、かかった費用のうち利用者負担の割合分（1割～3割）を事業者に支払います。利用者負担の割合は、所得等により決まります。

3割	次の①②の両方に該当する場合 ①本人の合計所得金額*が220万円以上 ②同一世帯にいる65歳以上の人の「課税年金収入+その他の合計所得金額」が、単身世帯の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上
2割	「3割」に該当しない人で、次の①②の両方に該当する場合 ①本人の合計所得金額*が160万円以上 ②同一世帯にいる65歳以上の人の「課税年金収入+その他の合計所得金額」が、単身世帯の場合280万円以上、2人以上世帯の場合346万円以上
1割	上記以外の人 (住民税非課税の人、生活保護受給者、第2号被保険者は上記にかかわらず1割負担)

\*収入から必要経費を相当する金額を差し引いた金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除、繰越控除を差し引く前の金額、給与所得又は公的年金等に係る雑所得がある場合10万円を控除した額

## ●自分の負担割合を確認してみましょう



## 介護保険負担割合証

介護保険負担割合証	
交付年月日	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	
利用者負担の割合	適用期間
割合	開始年月日 終了年月日
開始年月日	開始年月日 終了年月日
保険者番号並びに保険者名称及び印	1 4 2 0 1 8 横須賀市小川町11番地 横須賀市

利用者負担の割合が記載されています。介護保険で認定を受けた人などに、一人1枚交付されます。適用期間は8月1日～翌年7月31日で、毎年交付されます。

新規の要介護認定申請をした方には、認定結果が通知される際に、介護保険の被保険者証などと一緒に届きます。

サービスを利用するときなどに、被保険者証と一緒に提示します。

住所、氏名、生年月日などに誤りがないか確認しましょう。

利用者負担の割合（1割、2割、3割のいずれか）が記載されています。



## 在宅サービスの費用

おもな在宅サービスでは、要介護状態区分に応じて利用できる限度額（支給限度額）が決められています。限度額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担はサービス費用の1割～3割です。限度額を超えて利用した場合は、超えた分が全額利用者の負担になります。

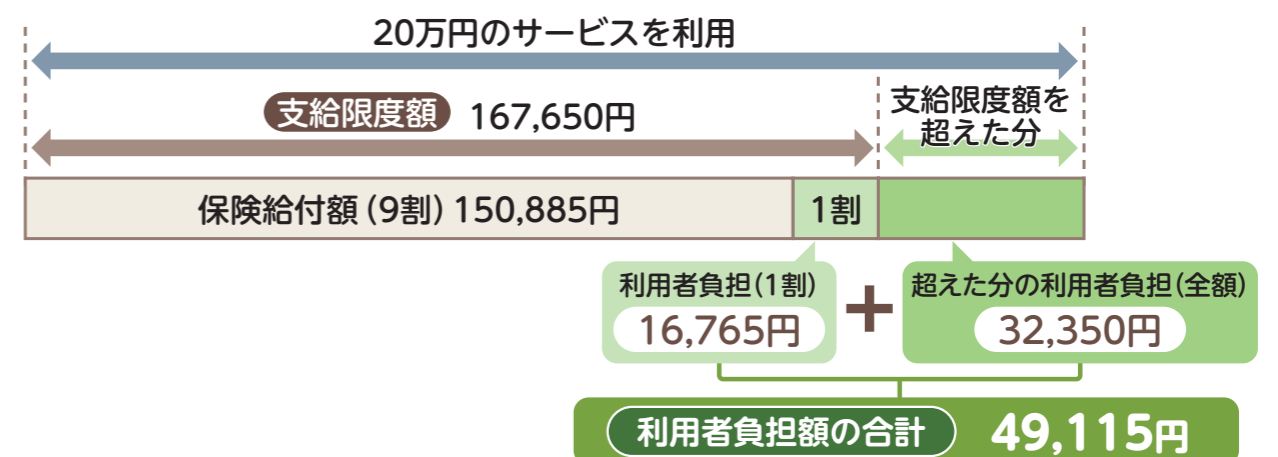
### ◆おもな在宅サービスの支給限度額

要介護状態区分	1か月の支給限度額
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円



※上記の支給限度額は標準的な地域のもので、地域差は勘案していません。  
※事業対象者は原則として要支援1の限度額が設定されます。

### 例 要介護1の人が1か月に20万円のサービスを利用した場合（1割負担の場合）



### 支給限度額が適用されないサービス

※内容によっては支給限度額が適用される場合もあります。

#### 要支援1・2の人のサービス

- 介護予防居宅療養管理指導
- 介護予防特定施設入居者生活介護
- 介護予防認知症対応型共同生活介護
- 特定介護予防福祉用具販売
- 介護予防住宅改修費支給

#### 要介護1～5の人のサービス

- 居宅療養管理指導
- 特定施設入居者生活介護
- 認知症対応型共同生活介護
- 地域密着型特定施設入居者生活介護
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修費支給

## 負担が高額になったとき

### ●介護保険の利用者負担が高額になったとき

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が下表の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費等」として後から支給されます。支給対象となる人には申請書を送付しますので、市役所介護保険課に「高額介護サービス費等支給申請書」を提出してください。

- 高額介護サービス費等の利用者負担には、原則自己負担となっている食費、居住費（滞在費・宿泊費）、日常生活費、支給限度額を超えた分のサービス費等は含まれません。

### ◆利用者負担の上限〈1か月〉

利用者負担段階区分	上限額(月額)
●課税所得690万円以上	世帯 140,100円
●課税所得380万円以上690万円未満	世帯 93,000円
●市民税課税世帯で課税所得380万円未満	世帯 44,400円
●市民税非課税世帯等	世帯 24,600円
●課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が82万6千5百円以下 (令和8年8月から以下)の人	個人 15,000円
●老齢福祉年金の受給者	
●生活保護の受給者など	個人 15,000円※

※上限額を15,000円に減額したことにより生活保護の被保護者とならない方は世帯で15,000円になります。

●課税所得とは、総所得金額等から繰越控除、扶養控除や医療費控除などの所得控除をした後の金額です。

### ●介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担が高額になった場合は合算することができます（高額医療・高額介護合算制度）。介護保険と医療保険のそれぞれの月の限度額を適用後、年間（8月～翌年7月）の利用者負担を合算して限度額を超えたときは、申請により超えた分が後から支給されます。

### ◆高額医療・高額介護合算制度の負担限度額〈年額／8月～翌年7月〉

所得 (基礎控除後の 総所得金額等)	70歳未満の人が いる世帯	所得区分	70～74歳の人が いる世帯	後期高齢者医療制度 で医療を受ける人が いる世帯
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	212万円	212万円
600万円超 901万円以下	141万円	課税所得380万円以上 690万円未満	141万円	141万円
210万円超 600万円以下	67万円	課税所得145万円以上 380万円未満	67万円	67万円
210万円以下	60万円	一般	56万円	56万円
市民税 非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
		低所得者Ⅰ※	19万円	19万円

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は限度額の適用方法が異なります。

●毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。医療保険が異なる場合は合算できません。

●支給対象となる人には、医療保険者から申請書が送付されますので、市役所健康保険課に申請書を提出してください（職場の医療保険に加入している人は、取り扱いが異なる場合がありますので、健康保険組合などの医療保険者にお問い合わせください）。

## 地域包括支援センターを利用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支える相談窓口です。住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から、高齢者やその家族を支えます。

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と認定された人や、介護予防・生活支援サービス事業対象者などが自立して生活できるように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

安心していきいきと暮らせるように、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介、消費者被害などに対応します。

## 地域包括支援センター



主任ケアマネジャー等



保健師  
(または経験豊富な看護師)



社会福祉士

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となり、お互いに連携をとりながら総合的に高齢者を支えます。

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。

さまざまな方面から支えます

### 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つくり調整します。また、ケアマネジャーの支援も行います。

悩みや相談ごとなど、お気軽にご相談ください!

※市内の地域包括支援センターの一覧は、このパンフレットの裏表紙に掲載しています。

## 住み慣れた地域での暮らしを支える「地域包括ケアシステム」

地域包括ケアシステムは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するしくみです。必要とされるサービスを切れ目なく提供していくことで、地域に住む高齢者の生活を支えます。

地域包括支援センターは、横須賀市と協力しながら地域の高齢者が抱えるさまざまな問題を見つけて整理し、医療機関、サービス事業者、地域住民や自治会などと連携して支援する地域包括ケアシステムの調整役を担っています。

# 利用の手順

## 1 介護や支援が必要と思ったら…



まず、地域包括支援センターや横須賀市介護保険課の窓口にご相談しましょう。必要な介護や支援の度合い（要介護状態区分）によって、利用できるサービスが異なります。

### 介護サービスの利用を希望する場合は…

※40～64歳の人（第2号被保険者）は特定疾病（P4参照）の人が対象です。

### 介護予防訪問（通所）介護相当サービスのみの利用を希望する場合は…

P28へ

地域包括支援センターや市区町村の窓口で、基本チェックリストを受け、事業対象者となった場合、地域包括支援センターによる訪問・相談を経て、簡便かつ迅速にサービスを利用開始することが可能です。認定調査や更新申請、有効期限はありません。基本チェックリストを受けた後でも、必要と思われる場合は要介護認定の申請をご案内します。※40～64歳の人（第2号被保険者）は要支援1・2の人が対象です。

## 2 要介護認定の申請をします



介護サービスや介護予防サービスの利用を希望する人は、横須賀市介護保険課の窓口などに要介護認定の申請をします。申請は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、居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

### 申請には次のものがが必要です

- 要介護・要支援認定申請書（用紙は窓口に用意してあります）
- 介護保険被保険者証（ピンク色）
- 医療保険に加入していることがわかるもの（40～64歳の人のみ）
- かかりつけの病院名・主治医の氏名・住所・電話番号のわかる診察券、お薬手帳やメモなど

## 3 認定調査が行われます



### 認定調査

横須賀市の職員または市から委託された調査員が自宅などを訪問し、心身の状況を調べるために、本人や家族などから聞き取り調査などをします。（全国共通の調査票が使われます）

### 主治医意見書

本人の主治医が、介護を必要とする原因疾患など心身の状況について記入します。（主治医意見書は市から直接、申請書に記入された医療機関に依頼します）

### 主な調査項目

「家族状況・住宅環境」・「関節の動きなどの身体機能」・「歩行などの能力」・「排泄などの生活機能」・「物忘れなどの認知機能」・「生活に支障をきたすような精神行動障害」・「買い物などの社会生活への適応」・「医療関係者により処置された特定の医療行為」など

※調査項目・判定基準は全国共通です。

## 4 審査・判定されます

認定調査の結果などから、要介護状態区分が判定されます。

### 一次判定（コンピュータ判定）

公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。

### 特記事項

調査票には盛り込めない事項などが記入されます。

### 主治医意見書



### 二次判定（介護認定審査会による審査・判定）

市長が任命する保健、医療、福祉の専門家から構成された介護認定審査会が総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。



## 5 認定結果が通知されます

以下の要介護状態区分に認定されます。結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険の被保険者証」が届くので、記載されている内容を確認しましょう。

### 要介護1～5

サービスの利用で生活機能の維持・改善を図ることが適切な人など

### 利用できるサービス

- 介護サービス

P16へ

### 要支援1・2

日常生活に支障があるものの何らかの支援により生活機能が改善する可能性の高い人など

### 利用できるサービス

- 介護予防サービス
- 介護予防・生活支援サービス事業

P17へ

### 非該当

介護サービスや介護予防サービスは利用できません。

### 利用できるサービス

- 一般介護予防事業

P29へ

### 認定結果の有効期間と更新手続き

認定の有効期間は、新規の場合は原則12か月、更新認定の場合は原則36か月です。月途中の申請の場合は、その月の末日までの期間+有効期間です。また、認定の効力発生日は、認定申請日になります。更新認定の場合は、前回認定の有効期間満了日の翌日になります。

有効期間満了後も引き続き介護保険サービスを利用される方は、有効期間満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了日の60日前から受け付けます。

※要介護認定の結果に疑問や納得のできない点がある場合は、まず市役所の窓口にご相談ください。その上で、なお納得できない場合は、神奈川県に設置されている「介護保険審査会」に審査請求することができます。

# ケアプランの作成

ケアプランとは、どんなサービスを、いつ、どのくらい利用するのかを決めた計画書のことです。このケアプランにもとづいて介護保険のサービスを利用します。要介護1～5の人はケアプラン、要支援1・2の人は介護予防ケアプランを作成します。

ケアプランや介護予防ケアプランの相談・作成にかかる費用は、介護保険が全額負担するため、利用者の負担はありません。

## 要介護1～5の人

### 在宅でサービスを利用したい

#### ケアプラン作成を依頼

居宅介護支援事業者にケアプラン作成を依頼します。  
横須賀市に「ケアプラン作成依頼届出書」を提出します。

#### ケアプランの作成

- 1 居宅介護支援事業者のケアマネジャーが、利用者や家族と話し合い、課題を分析して、ケアプランの原案を作成します。
- 2 ケアマネジャーを中心に、利用者や家族、サービス事業者で話し合い、原案を検討します。
- 3 話し合いをもとに原案を調整し、本人の同意を得てケアプランを作成します。

#### 在宅サービスを利用

サービス事業者と契約し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P18へ

### 施設に入所したい

#### 介護保険施設と契約

入所を希望する施設に直接申し込み、契約します。

#### ケアプランの作成

- 1 施設のケアマネジャーが、利用者や家族と話し合い、課題を分析して、ケアプランの原案を作成します。
- 2 ケアマネジャーを中心に、利用者や家族、施設のスタッフで話し合い、原案を検討します。
- 3 話し合いをもとに原案を調整し、本人の同意を得てケアプランを作成します。

#### 施設サービスを利用

ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P24へ

### ■居宅介護支援事業者とは

ケアプランの作成や、サービスを適切に利用できるようサービス事業者などとの連絡や調整をします。また、介護保険施設の紹介や、要介護認定の申請代行もします。ケアマネジャーが所属しています。

### ■ケアマネジャー（介護支援専門員）とは

介護の知識を幅広くを持った専門家で、介護保険サービスの利用にあたり次のような役割を担っています。

- 利用者や家族の相談に応じ、ケアプランを作成します。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。

## 要支援1・2の人

### 介護予防ケアプラン作成を依頼

住んでいる地区を担当する地域包括支援センター、または居宅介護支援事業者※に連絡します。

※市区町村から介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業者に依頼できます。



### 介護予防ケアプランの作成

- 1 地域包括支援センターのスタッフや、居宅介護支援事業者のケアマネジャーが本人や家族と話し合い、課題を分析します。
- 2 目標を決めて達成するためのメニューを利用者や家族とサービス担当者などで検討し、介護予防ケアプランの原案を作成します。
- 3 話し合いをもとに原案を調整し、本人の同意を得て介護予防ケアプランを作成します。



### 介護予防サービスを利用

サービス事業者と契約し、介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P18へ

### 介護予防・生活支援サービス事業を利用

必要に応じてサービス事業者と契約し、介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P28へ

※介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業の両方を利用することもできます。

# 利用できるサービス

利用者負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。このほかに、サービスの内容や地域による加算、居住費等、食費、日常生活費がかかる場合があります。

## 「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。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、障がいをお持ちの人が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 等

## ● 在宅サービス

家に来てもらって利用する

### 訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護や、調理・洗濯などの生活援助を行います。

#### 主なサービス内容

##### 身体介護の例

- 食事や入浴の介助
- おむつの交換、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 洗髪、つめ切り、清拭（体を拭く）
- 通院・外出の付き添い など

##### 生活援助の例

- 食事の準備や調理
  - 掃除や整理整頓
  - 衣類の洗濯や補修
  - 生活必需品の買い物
  - 薬の受け取り など
- ※同居家族がいる場合、生活援助は利用できないことがあります。



要支援1・2 の人は、横須賀市が実施する「介護予防・生活支援サービス事業」の「介護予防訪問介護相当サービス」を利用します。くわしくはP28へ。

#### ● 利用者負担のめやす

##### 要介護1～5

身体介護中心 (20分以上30分未満の場合)	265円
生活援助中心 (20分以上45分未満の場合)	194円
通院等乗降介助	106円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%が加算されます。  
※移送にかかる費用は別途負担が必要です。

#### 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
  - リハビリ目的の散歩
  - 電球の交換
- ※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。

### 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で居宅を訪問し、浴槽を提供して入浴の介護をします。

#### ● 利用者負担のめやす

##### 要介護1～5

1回	1,373円
----	--------

##### 要支援1・2

1回	928円
----	------



### 訪問リハビリテーション

原則、通院困難な利用者に対して、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを行います。



#### ● 利用者負担のめやす

##### 要介護1～5

1回*	329円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合。

##### 要支援1・2

1回*	318円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合。

### 訪問看護

原則、通院困難な利用者で、疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。



#### ● 利用者負担のめやす

##### 要介護1～5

訪問看護ステーションから (30分未満の場合)	511円
病院または診療所から (30分未満の場合)	433円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%加算されます。  
※緊急時訪問看護加算、特別な管理を必要とする場合などの加算あり。

##### 要支援1・2

訪問看護ステーションから (30分未満の場合)	489円
病院または診療所から (30分未満の場合)	414円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%加算されます。  
※緊急時介護予防訪問看護加算、特別な管理を必要とする場合などの加算あり。

### 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが原則、通院が困難な利用者に対して、居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

#### ● 利用者負担のめやす

(単一建物居住者1人に対して行う場合)

##### 要介護1～5

医師が行う場合 (月2回まで)	515円
--------------------	------

##### 要支援1・2



利用できるサービス（在宅サービス）

## 施設に通って利用する

### 通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを日帰りで行います。

#### ●利用者負担のめやす

（通常規模の事業所・7時間以上8時間未満の場合）

#### 要介護1～5

要介護1	694円
要介護2	819円
要介護3	949円
要介護4	1,079円
要介護5	1,210円

※送迎を含む。  
※個別の機能訓練を行った場合や入浴を行った場合の加算あり。食費、日常生活費が別途必要になる場合があります。

要支援1・2の人は、横須賀市が実施する「介護予防・生活支援サービス事業」の「介護予防通所介護相当サービス」を利用します。くわしくはP28へ。



### 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援のほか、理学療法士や作業療法士などによるリハビリテーションを日帰りで行います。

#### ●利用者負担のめやす

（通常規模の事業所・7時間以上8時間未満の場合）

#### 要介護1～5

要介護1	813円
要介護2	963円
要介護3	1,115円
要介護4	1,296円
要介護5	1,470円

※送迎を含む。  
※入浴を行った場合の加算あり。食費、日常生活費が別途必要になる場合があります。



（1か月につき）

#### 要支援1・2

要支援1	2,418円
要支援2	4,507円

※送迎を含む。  
※入浴を行った場合の加算あり。食費、日常生活費が別途必要になる場合があります。

### 特別給付の介護サービス ※横須賀市が独自に行うサービスです。

サービスの種類	サービスの内容
施設入浴サービス	寝たきり等の理由により、自宅の浴槽での入浴が困難で、訪問入浴・通所サービスにおける入浴等も適さない人に施設の特設浴槽を利用した入浴を行います。 ■要介護1～5までの人が利用できます。（要支援1・2の人は利用できません。） ■利用回数は月6回までです。 利用者負担は施設への送迎料を含め1回1,273円（負担割合が1割の場合）です。
搬送サービス	居宅が高台等に位置しているなどの地理的要因により、移動車両が居宅の近くまで入れずに、通院等が困難な人を対象に、居宅から移動車両の駐車位置までの搬送を行います。 ■利用回数は月8回（4往復）までです。 ■ただし、人工透析のために利用する場合は、人工透析に必要な回数＋月8回（4往復）となります。 利用者負担は階段の段数や利用者の状態などにより1回250円～600円（負担割合が1割の場合）です。

## 短期間施設に入所する

### 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いる人に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

#### ●利用者負担のめやす（併設型の場合・1日）

#### 要介護1～5

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	643円	643円	751円
要介護2	717円	717円	823円
要介護3	795円	795円	903円
要介護4	869円	869円	979円
要介護5	943円	943円	1,053円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります。

#### 要支援1・2

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要支援1	481円	481円	564円
要支援2	598円	598円	700円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります。



### 短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所している人に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練、日常生活上の支援などを行います。

#### ●利用者負担のめやす（介護老人保健施設の場合・1日）

#### 要介護1～5

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要介護1	794円	875円	882円
要介護2	845円	928円	931円
要介護3	911円	995円	1,000円
要介護4	968円	1,051円	1,058円
要介護5	1,024円	1,109円	1,113円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります。

#### 要支援1・2

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室
要支援1	611円	647円	658円
要支援2	766円	816円	832円

※食費、滞在費、日常生活費は別途必要になります。



## 入居している施設で利用する

### 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している人に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

#### ●利用者負担のめやす（1日）

#### 要介護1～5

要介護1	572円
要介護2	642円
要介護3	716円
要介護4	785円
要介護5	857円

※食費、家賃相当額、日常生活費などは別途必要になります。

#### 要支援1・2

要支援1	193円
要支援2	330円

※食費、家賃相当額、日常生活費などは別途必要になります。



## 福祉用具貸与(レンタル)

日常生活の自立を助けるための福祉用具(下記の品目)を借りることができます。

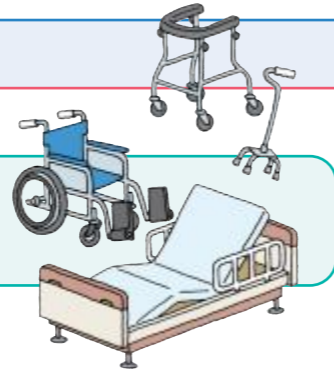
### 対象の福祉用具

#### 要介護4・5の人が利用できる福祉用具

#### 要介護2・3の人が利用できる福祉用具

#### 要支援1・2、要介護1の人が利用できる福祉用具

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ① 手すり(工事をとまなわないもの)   | ③ 歩行器◆              |
| ② スロープ(工事をとまなわないもの)◆ | ④ 歩行補助つえ◆           |
| ⑤ 車いす                | ⑨ 床ずれ防止用具           |
| ⑥ 車いす付属品(電動補助装置など)   | ⑩ 体位変換器             |
| ⑦ 特殊寝台               | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器       |
| ⑧ 特殊寝台付属品(サイドレールなど)  | ⑫ 移動用リフト(つり具の部分を除く) |
| ⑬ 自動排泄処理装置           |                     |



◆印の福祉用具のうち、固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、歩行補助つえ(カナディアンクラッチ、ロフトランドクラッチ、プラットフォームクラッチ及び多点杖に限る)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も可能です。

#### ●利用者負担について

レンタル費用の1割～3割です。支給限度額(P11参照)が適用されます。用具の種類や事業者により金額は異なりますが、商品ごとに全国平均貸与価格が公表され、上限額が設定されています。

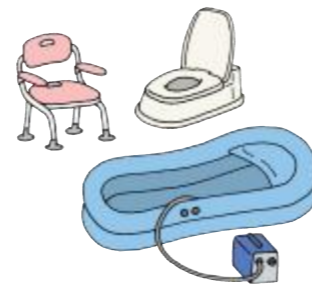
## 特定福祉用具販売

申請が必要です

都道府県等の指定を受けた事業者から福祉用具を購入したとき、購入費が支給されます。

### 対象の福祉用具

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ① 腰掛便座            | ④ 入浴補助用具        |
| ② 自動排泄処理装置の交換可能部品 | ⑤ 簡易浴槽          |
| ③ 排泄予測支援機器        | ⑥ 移動用リフトのつり具の部分 |



※都道府県等の指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されません。  
※事業所にいる「福祉用具専門相談員」に必ずアドバイスを受けましょう。

福祉用具貸与対象用具のうち、下記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も可能です。

- 固定用スロープ ● 歩行器(歩行車を除く)
- 歩行補助つえ(カナディアンクラッチ、ロフトランドクラッチ、プラットフォームクラッチ及び多点杖に限る)

#### ●利用者負担について

いったん利用者が購入費全額を負担します。あとで領収書などを添えて市に申請すると、同一年度(4月1日～翌年3月31日)で10万円を上限に、利用者負担の割合分(1割～3割)を除いた金額が支給されます。

## 住宅改修費支給

事前の申請が必要です!

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。

### 対象の住宅改修

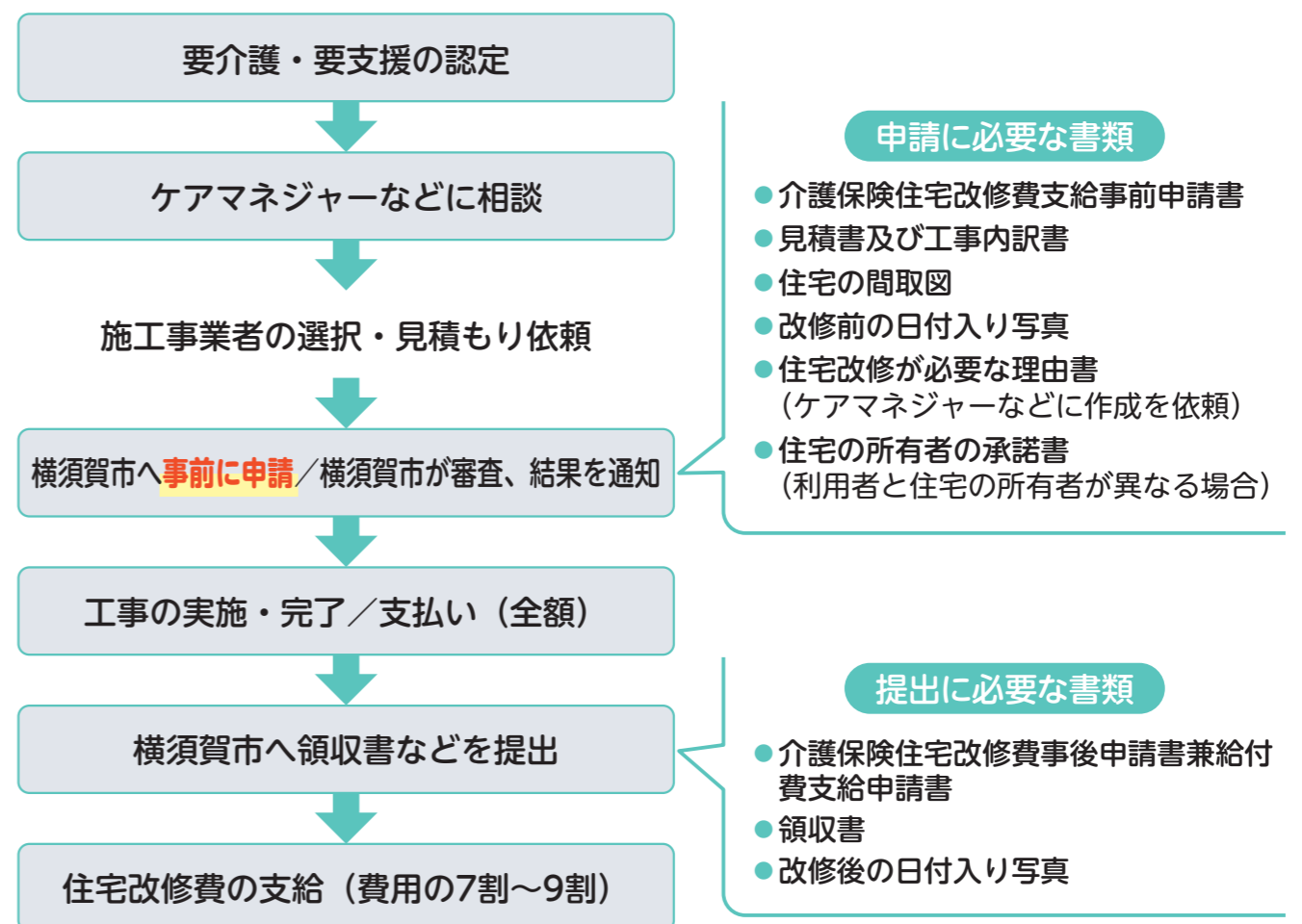
- ① 手すりの取り付け
- ② 段差の解消
- ③ 滑りの防止・移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
- ④ 引き戸などへの扉の取り替え
- ⑤ 洋式便器などへの便器の取り替え
- ⑥ その他①～⑤に伴い必要な住宅改修



#### ●利用者負担について

- いったん利用者が改修費の全額を事業者を支払います。その後、横須賀市に申請すると、20万円を上限に改修費のうち利用者負担分を除いた金額が介護保険から支給されます。なお、原則として改修工事の着工後に申請した場合には支給されませんので、必ず事前に申請してください。
- 引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときには、再度給付を受けることができます。
- 利用者が利用者負担分(改修費の1割～3割)を施工事業者を支払い、後日、市から事業者へ7割～9割を支払う「受領委任払い制度」も行っています。

### 手続きの流れ



利用できるサービス(在宅サービス)

# 施設サービス (要支援1・2の人は利用できません)

## 施設に入所する

### 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練、療養上の世話などを行います。新規入所は原則として要介護3～5の人が対象です。



※ただし要介護1・2でも、やむを得ない事情があれば、入所が認められる場合があります。

●利用者負担のめやす (30日の場合)

#### 要介護1～5

	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	18,625円	18,625円	21,186円
要介護2	20,838円	20,838円	23,399円
要介護3	23,146円	23,146円	25,771円
要介護4	25,360円	25,360円	28,016円
要介護5	27,541円	27,541円	30,198円

※食費・居住費・日常生活費は別途必要になります。

### 介護老人保健施設 (老人保健施設)

状態が安定し在宅復帰をめざしている人に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練などを行います。



●利用者負担のめやす (30日の場合)

#### 要介護1～5

	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	22,672円	25,075円	25,360円
要介護2	24,126円	26,656円	26,814円
要介護3	26,182円	28,711円	28,869円
要介護4	27,921円	30,387円	30,609円
要介護5	29,470円	32,000円	32,190円

※食費・居住費・日常生活費は別途必要になります。

### 介護医療院

長期療養を必要とする人に、生活の場としての機能もそなえた施設で、医療と介護を一体的に行います。



●利用者負担のめやす (30日の場合)

#### 要介護1～5

	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	22,798円	26,340円	26,877円
要介護2	26,308円	29,818円	30,356円
要介護3	33,834円	37,375円	37,913円
要介護4	37,059円	40,569円	41,106円
要介護5	39,936円	43,478円	44,015円

※食費・居住費・日常生活費は別途必要になります。

※横須賀市内には、該当する施設(病院)はありません。

- 従来型個室……ユニットを構成しない個室
- 多床室……ユニットを構成しない相部屋
- ユニット型個室……壁が天井まであり、完全に仕切られている個室
- ユニット型個室的多床室……壁が天井までなく、すき間がある個室

※ユニットとは、少数の個室と、個室に近接して設けられた共同生活室によって一体的に構成される場所のことです。

## 施設サービスの費用

施設サービスを利用した場合は、サービス費用の1～3割のほかに、食費・居住費等・日常生活費が利用者の負担になります。利用者負担は施設と利用者間で契約により決められますが、基準となる額(基準費用額)が定められています。

### 基準費用額 施設における1日あたりの食費・居住費等の平均的な費用を勘案して定める額

- 食費：1,445円【令和8年8月から1,545円】 令和8年8月から 食費の金額が変わります。
- 居住費等：ユニット型個室……2,066円  
ユニット型個室的多床室……1,728円  
従来型個室……1,728円(介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,231円)  
多床室……437円\* (介護老人福祉施設と短期入所生活介護は915円)  
\*介護老人保健施設、介護医療院の室料負担のある多床室を利用した場合の基準費用額は697円です(ショートステイ利用時と同様)。

### 低所得の人は食費と居住費等が軽減されます

低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により食費と居住費等の一定額以上は保険給付されます。所得に応じた負担限度額までを支払い、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます(特定入所者介護サービス費等)。



### ◆負担限度額(1日あたり)

令和8年8月から 一部の食費、居住費等が【】内の金額に変わります。

利用者負担段階	食費		居住費等						
	施設サービス	短期入所サービス	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		
					介護老人福祉施設等	介護老人保健施設介護医療院等	介護老人福祉施設等	介護老人保健施設介護医療院等	
第1段階	●本人および世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ●生活保護の受給者	300円	300円	880円	550円	380円	550円	0円	0円
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額+非課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円*以下の人	390円	600円	880円	550円	480円	550円	430円	430円
第3段階①	本人および世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額+非課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円*超120万円以下の人	650円 【680円】	1,000円 【1,030円】	1,370円	1,370円	880円	1,370円	430円	430円
第3段階②	本人および世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額+非課税年金収入額+その他の合計所得金額が120万円超の人	1,360円 【1,420円】	1,300円 【1,360円】	1,370円 【1,470円】	1,370円 【1,470円】	880円 【980円】	1,370円 【1,470円】	430円 【530円】	430円 【室料負担のある多床室は530円】

※令和8年8月から 82万6千500円になります。

❗ 次の①②のいずれかに該当する場合は、特定入所者介護サービス費等は支給されません。

① 市民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が市民税課税の場合

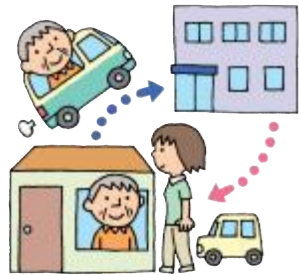
市民税非課税世帯(世帯分離している配偶者も非課税)でも、預貯金等が以下の場合  
利用者負担段階が、第1段階：単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合  
第2段階：単身 650万円、夫婦1,650万円を超える場合  
第3段階①：単身 550万円、夫婦1,550万円を超える場合  
第3段階②：単身 500万円、夫婦1,500万円を超える場合  
第2号被保険者は、段階にかかわらず単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合

## ● 地域密着型サービス (原則として、住民票がある市区町村の地域密着型サービスのみ利用できます)

住み慣れた地域で利用する

### 小規模多機能型居宅介護

通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や短期間の宿泊を組み合わせ合わせた多機能なサービスを行います。



● 利用者負担のめやす (1か月)

#### 要介護1～5

要介護1	11,149円
要介護2	16,385円
要介護3	23,835円
要介護4	26,306円
要介護5	29,005円

※送迎を含む。  
※食費、宿泊費、日常生活費などは別途必要になります。

#### 要支援1・2

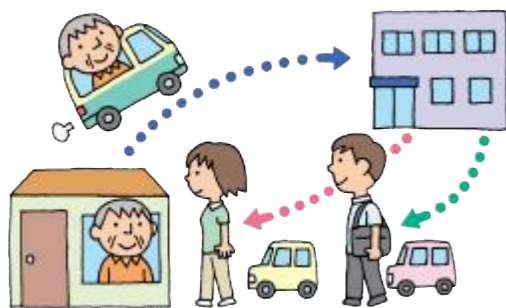
要支援1	3,678円
要支援2	7,433円

※食費、宿泊費、日常生活費などは別途必要になります。

### 看護小規模多機能型居宅介護

※要支援1・2の人は利用できません。

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や看護を行います。



● 利用者負担のめやす (1か月)

#### 要介護1～5

要介護1	13,269円
要介護2	18,565円
要介護3	26,097円
要介護4	29,599円
要介護5	33,481円

※送迎を含む。  
※食費、宿泊費、日常生活費などは別途必要になります。

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

※要支援1・2の人は利用できません。

訪問介護と訪問看護を組み合わせ、日中・夜間を通じて定期的な巡回による訪問と、通報などによる随時の対応を行います。



● 利用者負担のめやす (1か月)  
(一体型・訪問看護サービスを行う場合)

#### 要介護1～5

要介護1	8,614円
要介護2	13,456円
要介護3	20,540円
要介護4	25,320円
要介護5	30,675円

### 地域密着型通所介護

定員が18人以下の小規模な通所介護事業所で、介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

要支援1・2の人は、横須賀市が実施する「介護予防・生活支援サービス事業」の「介護予防通所介護相当サービス」を利用します。くわしくはP28へ。



● 利用者負担のめやす  
(7時間以上8時間未満の場合)

#### 要介護1～5

要介護1	794円
要介護2	938円
要介護3	1,088円
要介護4	1,236円
要介護5	1,383円

※送迎を含む。  
※個別の機能訓練を行った場合や入浴を行った場合の加算あり。食費、日常生活費が別途必要になる場合があります。

### 認知症対応型通所介護

認知症の人を対象に、食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練など専門的なケアを日帰りで行います。

● 利用者負担のめやす (単独型・7時間以上8時間未満の場合)

#### 要介護1～5

要介護1	1,060円
要介護2	1,175円
要介護3	1,290円
要介護4	1,406円
要介護5	1,522円

#### 要支援1・2

要支援1	918円
要支援2	1,025円

※個別の機能訓練を行った場合や入浴を行った場合の加算あり。食費、日常生活費が別途必要になる場合があります。



※送迎を含む。  
※個別の機能訓練を行った場合や入浴を行った場合の加算あり。食費、日常生活費が別途必要になる場合があります。

### 認知症対応型共同生活介護

※要支援1の人は利用できません。

(グループホーム)

認知症の人を対象に、共同生活する住宅で食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

● 利用者負担のめやす (ユニット数1の場合・1日)

#### 要介護1～5

要介護1	807円
要介護2	845円
要介護3	869円
要介護4	887円
要介護5	906円

#### 要支援2

要支援2	802円
------	------

※食費、家賃相当額、日常生活費などは別途必要になります。



※食費、家賃相当額、日常生活費などは別途必要になります。

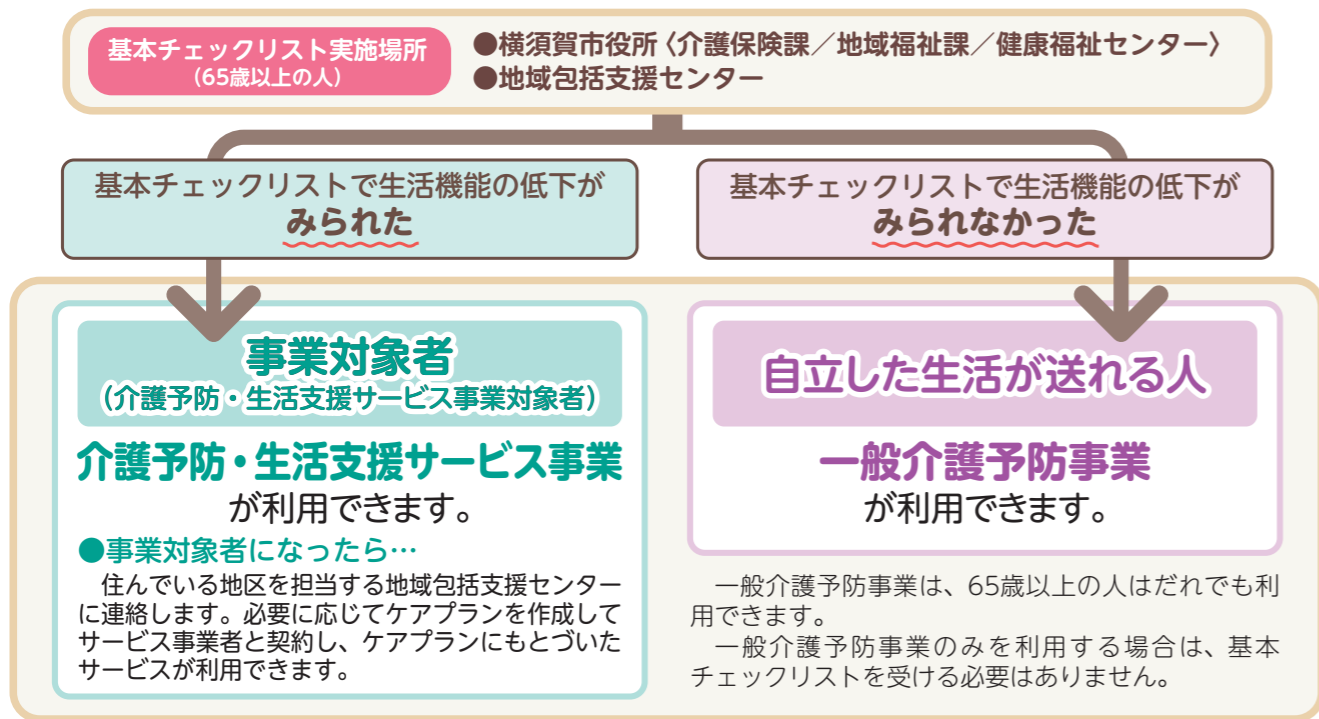
利用できるサービス (地域密着型サービス)

# ● 介護予防・日常生活支援総合事業

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。

## 利用の流れ

ホームヘルプサービスとデイサービスのみ利用希望の方が基本チェックリストを受けて事業対象者に該当したときは、要介護認定等を省略して迅速なサービスの利用が可能となります。



### ●基本チェックリスト

基本チェックリストとは、介護の原因となりやすい生活機能の低下がないか、運動、<sup>こくう</sup>口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもりなどの25項目について「はい」「いいえ」で答える質問票です。

### ●生活機能

人が生きていくための機能全体のことで、体や精神の働きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割などのことです。

利用者負担の割合 (1割～3割) については、P10を参照してください。

## 介護予防・生活支援サービス事業

利用できるのは **要支援1・2** **事業対象者** サービスを利用するためには **P17**▶

### 介護予防訪問介護相当サービス

ホームヘルパーによる掃除、洗濯など利用者が自力では困難な行為について、自立のためのホームヘルプサービスを提供します。



#### ●利用者負担のめやす

●1週当たりの標準的な回数を定める場合 (1月につき)

区分	料金
週に1回程度 (月5日以上利用)	1,275円
週に2回程度 (月9日以上利用)	2,547円
週に2回を超える場合 (月13日以上利用)	4,040円

●1月当たりの回数を定める場合 (1回につき)

区分	料金
訪問型サービス	312円

### 介護予防通所介護相当サービス

通所介護施設において生活機能向上のための体操や、筋力トレーニングを行います。



#### ●利用者負担のめやす

●1週当たりの標準的な回数を定める場合 (1月につき)

区分	料金
事業対象者・要支援1	1,895円
事業対象者・要支援2	3,817円

●1月当たりの回数を定める場合 (1回につき)

区分	料金
事業対象者・要支援1	460円
事業対象者・要支援2	472円

※送迎を含む。※食費、日常生活費は別途必要になります。

# ● 地域での生活に役立つ情報

けあプロ・navi



横須賀市  
Yokosuka City

地域資源情報検索システム

地域の福祉施設や、サービスが簡単に探せるwebサイトです。

地図・住所検索、キーワード検索、サービス検索等からニーズに合わせて検索可能。

介護事業所、地域資源、障害事業所、子育て支援の情報が簡単に検索できます。

横須賀市 地域資源情報検索システム

検索



スマホからも確認できます!



## コラム 「高齢者の耳の聞こえ」

加齢が原因で起こる加齢性難聴は「聞こえ」が悪くなるだけでなく、難聴による情報量の減少や他者とのコミュニケーションへの影響が懸念されます。会話をしている時に聞き返すことが多くなったり、ほかの人から「テレビの音量が大きい」といわれることが増えた、後ろから呼びかけられても気づかない等、耳の聞こえの状態が気になる時は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

# ● 介護予防に資する事業

介護予防・日常生活支援総合事業の一般介護予防事業ほか、介護予防に役立つ教室を行っています。

## 一般介護予防事業ほか

健康増進課 ☎046(822)8135

利用できるのは **65歳以上のすべての人**

利用者負担なし

### 栄養教室

低栄養予防やバランスのよい食事などについて、講話でお伝えします。

### 運動教室

体力に不安のある人を対象にストレッチ運動・筋力トレーニングなどを紹介します。

### 認知症予防教室

認知症について学び、コグニサイズなどの運動で、認知機能の維持・改善を図ります。

※コグニサイズとは、認知課題と運動課題の2つを同時に行う運動プログラムです。

### その他の介護予防教室

#### フレイルチェック教室

#### 歯つらつ健口教室 (オーラルフレイル予防教室)

フレイル、オーラルフレイルに関する教室を開催しています。また、フレイルチェックを行うフレイルサポーターの養成も行っています。

※フレイルとは、心身の活力 (筋力、認知機能、社会とのつながり) が低下した状態です。

※各教室の開催日時は、横須賀市HPなどでお知らせしています。

そのほか、介護予防に役立つ情報や動画を提供しています。

- 運動・栄養・こころをキーワードに、WEB介護予防教室をイラストや動画で配信
- 市民活動団体等に介護予防DVD「クイズ! 教えてスカリン!!」「教えて逸見エモン!!」「ポッチャ」の貸し出し

スマホからも確認できます!



二次元コード



利用できるサービス (総合事業)

## 4つの習慣から健康な暮らしを

# フレイル予防宣言!



フレイルとは、年齢とともに心身のはたらきが衰え、要介護になる危険が高くなった状態のこと。フレイルを予防する習慣づくりを、今日からはじめてみませんか?

### 1 社会参加

#### 1回1回、外出します!



次はコレ! / .....

- 家族や友人と出かける予定を立てます!
- 通いの場に参加して、活動と交流を楽しみます!
- ボランティア活動にチャレンジします!

社会参加は、からだところのフレイルを予防し、生活にメリハリをつけてくれます。通いの場も活用して、楽しい時間を過ごしましょう!

### 2 身体活動

#### +10分、からだを動かします!



次はコレ! / .....

- 30分に1回立ち上がり、座りっぱなしを予防します!
- 2日に1回、自宅で筋トレをします!
- 近所の体操教室に参加します!

生活の中でからだを動かすことも、立派なフレイル予防。歩数や体操をした日の記録をつけて、努力を“見える化”することが習慣化のコツです!

### 3 食事

#### 1日3回、食事を楽めます!



次はコレ! / .....

- 決まった時間に食事をして、生活リズムを整えます!
- 一汁三菜(主食・主菜・副菜+汁もの)そろえることを心がけます!
- 定期的に体重をチェックします!

食事は栄養と生活リズムを整える要。なるべく多くの食品をとるように意識しながら、無理をせず楽しく食事を工夫も心がけましょう!

### 4 歯と口の健康

#### 食後にしっかり歯をみがきます!



次はコレ! / .....

- 半年に1回、歯科健診や歯科医院の検査を受けます!
- ガムを噛んで、噛む力をきたえます!
- 音読や歌を歌って、楽しく口周りの体操をします!

丁寧な歯みがきが歯と口の健康づくりの基本。歯科健診を受け、生活の中で歯や口をきたえて、オーラルフレイル(歯と口の衰え)を予防しましょう!

もっと効果的に!

## フレイルを予防する+1アクション

### +1 年に1回、健診を受ける



健診は、あなたの健康を総合的に診てもらえるチャンス。定期的に通院している人も、フレイルや病気の予防、持病の重症化予防のために、年に1回、必ず健診を受けましょう!

### +1 相談する



地域包括支援センターは、高齢者とご家族が地域で安心して暮らせるよう、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。地域の通いの場やイベントの案内、生活のお悩みに合わせた制度やサービスを紹介してもらうことができます。健康な人も、いつか相談するときのために、お近くの地域包括支援センターの連絡先を知っておきましょう!

### +1 フレイルのサインをチェックする

フレイルのサインがあらわれていないか、定期的に確認を! 当てはまるときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう!

#### フレイル

- 筋力(握力)が低下した
- 半年で2kg以上体重が減った
- 軽い運動や体操を週に1回もしていない
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1~2つ当てはまる ▶ フレイル予備群(プレフレイル)

3つ以上当てはまる ▶ フレイル

出典:「改訂J-CHS基準」より一部改変

#### オーラルフレイル

- 自分の歯が20本未満である
- 半年前よりかたいものが食べにくい
- お茶や汁ものでむせることがある
- 口の渴きが気になる
- はっきりとことばを発音できないことがある

2つ以上当てはまる ▶ オーラルフレイル

出典:「オーラルフレイルのチェック項目(OF-5)」より一部改変



4つの宣言+1アクションで、健康な暮らしを続けましょう!



**介護保険や高齢者のことで相談したいことがあるときは  
お近くの地域包括支援センターまたは介護保険課までお電話ください**

地域包括支援センターの開所時間 月～金/8:30～17:00 土/8:30～12:00 (日曜・祝日・年末年始は休み)

地域	センター名	TEL・FAX (市外局番 046)	担当地域
追浜	追浜地域包括支援センター (サンビーチ追浜4階)	TEL:(865)5450 FAX:(865)5690	鷹取・追浜本町・夏島町・浦郷町・追浜東町・ 浜見台・追浜町・追浜南町・湘南鷹取
田浦 逸見	田浦・逸見 地域包括支援センター (横須賀基督教社会館内)	TEL:(861)9793 FAX:(861)9784	船越町・港が丘・田浦港町・田浦町・ 田浦大作町・田浦泉町・長浦町・安針台・ 吉倉町・西逸見町・山中町・東逸見町・ 逸見が丘
本庁	本庁第一 地域包括支援センター (聖ヨゼフ在宅ケアセンター1階)	TEL:(828)3830 FAX:(825)4430	坂本町・汐入町・本町・稲岡町・泊町・小川町・ 大滝町・緑が丘・若松町・上町・不入斗町・ 鶴が丘・平和台・汐見台
	本庁第二 地域包括支援センター (三春コミュニティセンター内)	TEL:(824)3253 FAX:(824)3263	日の出町・米が浜通・平成町・安浦町・三春町・ 富士見町・田戸台・深田台・望洋台・佐野町
衣笠	衣笠第一 地域包括支援センター (共楽荘内)	TEL:(851)1963 FAX:(850)5400	衣笠栄町・金谷・池上・阿部倉・平作・ 小矢部2丁目・小矢部4丁目
	衣笠第二 地域包括支援センター (横須賀グリーンヒル内)	TEL:(838)4774 FAX:(833)6248	公郷町・小矢部1丁目・小矢部3丁目・衣笠町・ 大矢部・森崎
大津	大津地域包括支援センター (シャローム内)	TEL:(842)1082 FAX:(842)1083	根岸町・大津町・馬堀海岸・走水・馬堀町・ 桜が丘・池田町
浦賀	浦賀 地域包括支援センター (太陽の家 浦賀内)	TEL:(846)5160 FAX:(846)5230	吉井・浦賀・浦上台・二葉・小原台・鴨居・ 東浦賀・浦賀丘・西浦賀・光風台・南浦賀
久里浜	久里浜 地域包括支援センター (衣笠病院長瀬ケアセンター内)	TEL:(843)3112 FAX:(843)3152	久里浜台・長瀬・久比里・若宮台・舟倉・内川・ 内川新田・佐原・岩戸・久村・久里浜・神明町・ ハイランド
北下浦	北下浦地域包括支援センター (横須賀老人ホーム内)	TEL:(839)2606 FAX:(839)2607	野比・粟田・光の丘・長沢・グリーンハイツ・ 津久井
西	西第一 地域包括支援センター (高齢者総合福祉センターヒューマン内)	TEL:(856)7288 FAX:(858)2777	山科台・太田和・荻野・長坂・佐島・佐島の丘・ 芦名・秋谷・子安・湘南国際村
	西第二 地域包括支援センター (横須賀愛光園内)	TEL:(857)6604 FAX:(857)8768	長井・御幸浜・林・須軽谷・武

- 介護認定の申請は……………介護保険課 認定係 ☎046(822)8310
- 介護保険料のことは……………介護保険課 保険料係 ☎046(822)8293
- 介護サービスや給付に関することは……………介護保険課 給付係 ☎046(822)8253
- 介護予防・生活支援サービス事業のことは……………介護保険課 給付係 ☎046(822)8253
- 一般介護予防事業のことは……………健康増進課 ☎046(822)8135
- 横須賀市の生活に役立つ地域の情報のことは……………福祉総務課 地域力推進係 ☎046(822)9804
- 介護を含む福祉の相談は……………地域福祉課 総合相談担当 ☎046(822)9613

介護保険課 FAX 046(827)8845  
地域福祉課 FAX 046(827)8158  
福祉総務課 FAX 046(822)2411

○本冊子は、グリーン購入法に基づく令和6年度横須賀市グリーン購入調達方針の判断の基準を満たす紙を使用し、かつ、印刷用の紙へのリサイクルに達した材料【Aランク】のみを用いて作成しています。

この印刷物は16,000部作製し、1部あたりの単価は53.90円です。  
発行：令和8年3月  
禁無断転載©東京法規出版

