

介護保険と 高齢者福祉サービス

令和8年度版

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です



お問い合わせ先

柏崎市福祉保健部介護高齢課

住 所 柏崎市日石町2番1号

電 話 ● 高齢対策係 …………… 0257-21-2228

● 地域包括支援係 …… 0257-43-9125

● 介護認定係 …………… 0257-43-9137

● 介護保険料係 …… 0257-21-2224

F A X 0257-21-4700

E-mail kaigo@city.kashiwazaki.lg.jp

柏崎市

U Books



目と耳で読む多言語対応ツール
このパンフレットは、スマホやタブレットを
使って閲覧できます。

対応言語 / Languages you can choose

英語 (English) ・ 中国語簡体字 (简体中文) ・ 中国語
繁体字 (繁體中文) ・ 韓国語 (한국) ・ タイ語 (ไทย) ・
ポルトガル語 (Português) ・ スペイン語 (Español) ・
インドネシア語 (bahasa Indonesia) ・ ベトナム語
(Tiếng Việt)

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) ▶ 34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) ▶ 34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) ▶ 37ページ
- (令和8年8月から) ▶ 34・35ページ

一部の手続きがオンライン申請できます

要介護・要支援認定申請など介護保険に関する各種手続きは、24時間いつでもオンライン申請が可能です。

二次元コードを読み取ると、オンライン申請が可能な手続き一覧が表示されます。手続き名をクリックすると概要ページに移動しますので、ページ内のオンライン申請リンクから申請してください。対応している手続きについては柏崎市介護高齢課にお問い合わせください。



手続きの検索・
オンライン申請
はこちら▶

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

地域支援事業(総合事業)

総合事業 自分らしい生活を続けるために P.22

高齢者福祉サービス

高齢者福祉サービス P.28

地域包括支援センターのご案内

高齢者の総合相談窓口です P.32

費用の支払い

自己負担限度額と負担の軽減 P.33

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.36

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

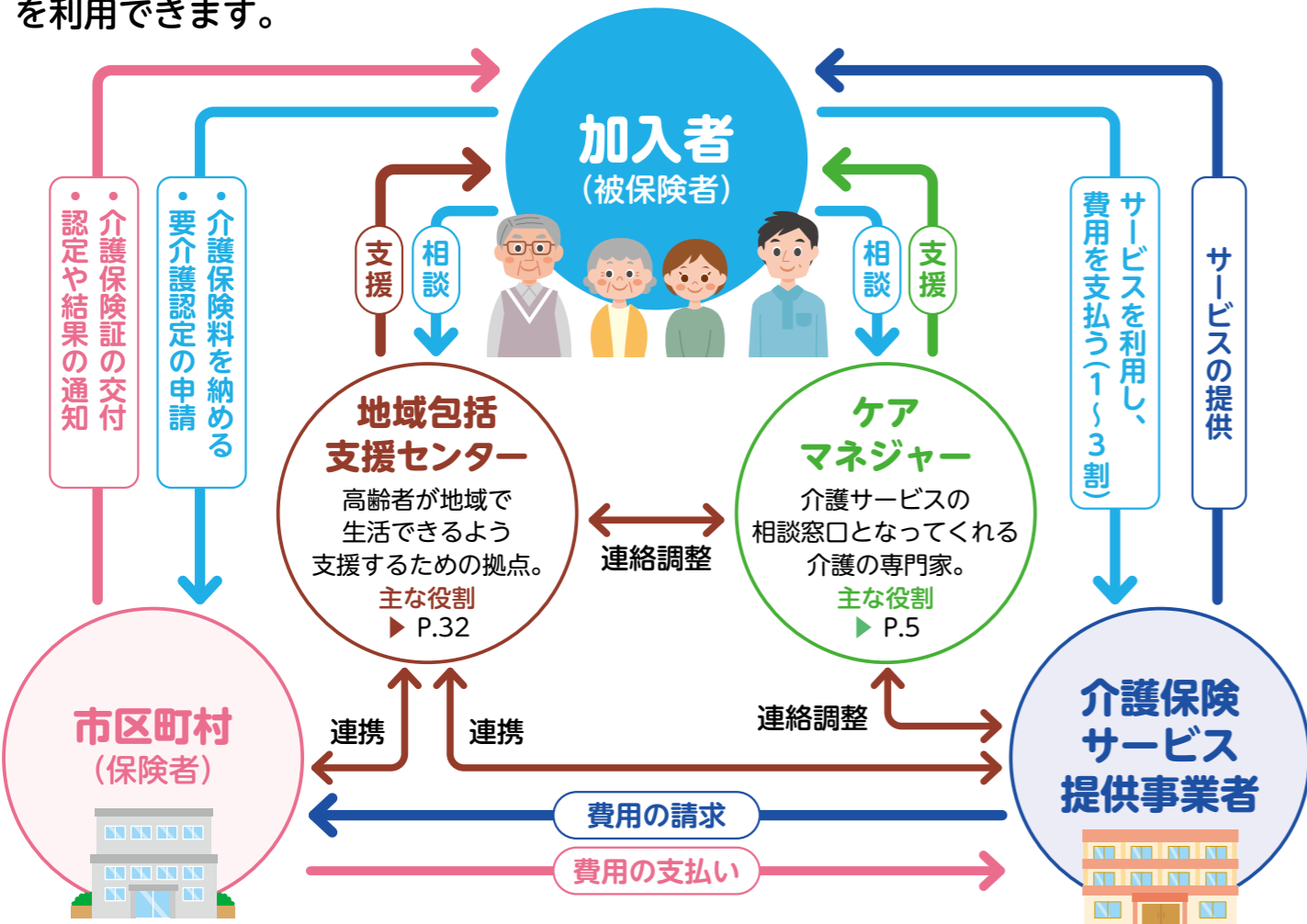
地域密着型
サービス福祉用具貸与・
購入、住宅改修地域支援事業
(総合事業)高齢者
福祉サービス地域包括支援センター
のご案内

費用の支払い

介護保険料の
決まり方・納め方

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。



加入者 (被保険者) は年齢により2つに分けられます

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 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。

40~64歳の方 (第2号被保険者) **【介護保険を利用できる方】**
 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。
 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

しくみと加入者

介護保険証 (介護保険被保険者証)

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。

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

大切に保管しましょう。

負担割合証 (介護保険負担割合証)

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。

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。

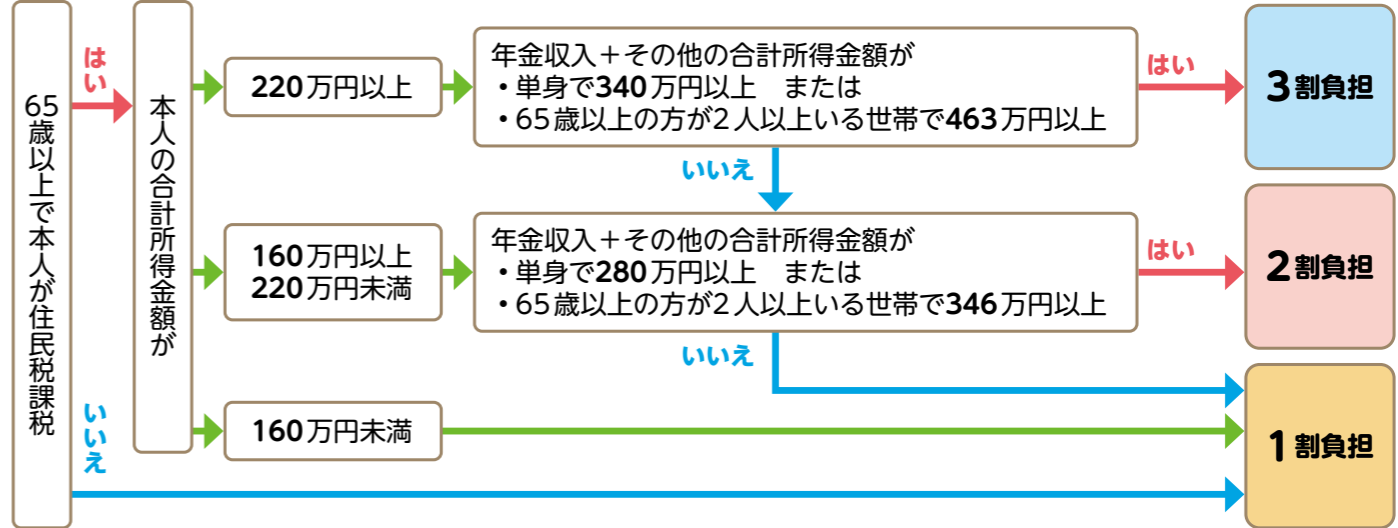
必要なとき 介護保険サービスを利用するとき
【有効期限】1年間(8月1日~翌年7月31日)

大切に保管しましょう。

負担割合(1~3割)が記載されます。

介護保険証、負担割合証はイメージです。市区町村により内容や色が異なります。

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。

障害者控除対象者認定書について

65歳以上で、要介護1~5と認定された方のうち、一定の要件を満たし、障がい者に準ずると認められる方は、年末調整や確定申告などにより、所得税や住民税の障害者控除の対象になります。障害者控除を申告される方には、「障害者控除対象者認定書」を交付します。

●手続きに必要なもの…申請者の本人確認書類、対象者の介護保険証
 ●受付窓口…介護高齢課の介護認定係、西山町事務所

※本人または扶養者が非課税で申告の必要がない方は、認定書は必要ありません。

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。

サービス利用の手順

サービス利用の手順

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

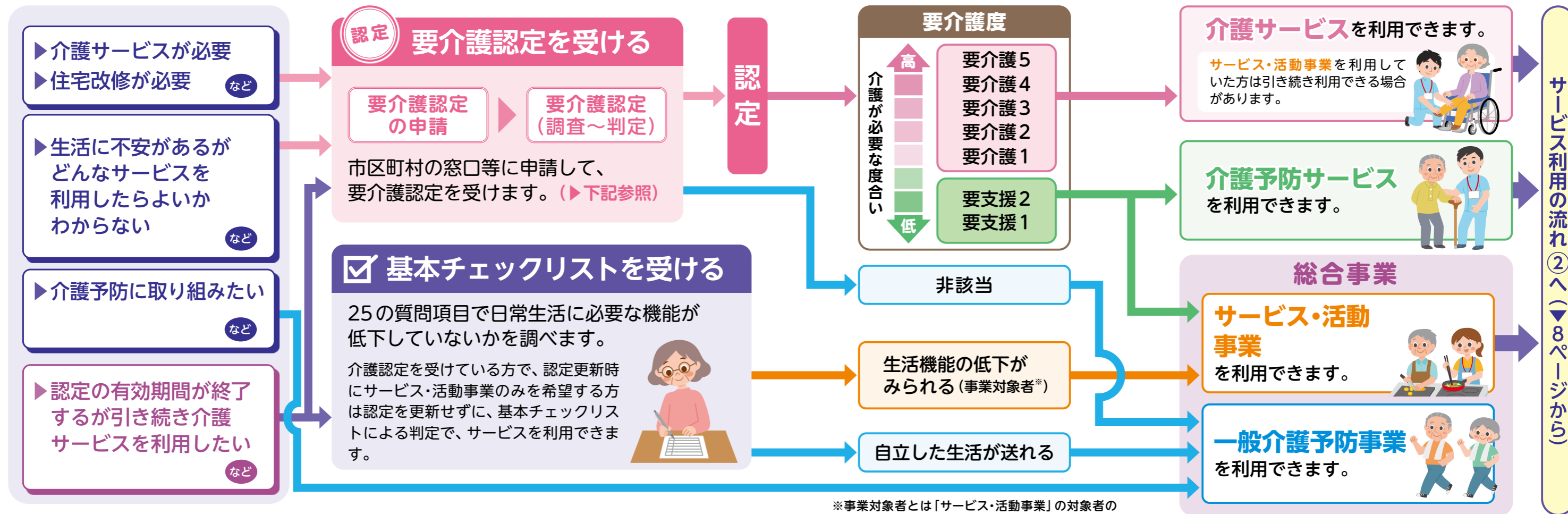
要介護認定または基本チェックリストを受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

3 | 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。



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

申請の窓口は市区町村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）

- ・地域包括支援センター
- ・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
市区町村の窓口においてあります。
- 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です。

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 → 主治医の意見書 → 一次判定 → 二次判定(認定審査)

市区町村の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取る。

市区町村の依頼により主治医が意見書を作成。
※主治医はかかりつけの医師が介護が必要になった原因となる病気を治療している医師を選びます。

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。

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 ケアマネジャーに連絡・相談する

- ・居宅介護支援事業者
- ・小規模多機能型居宅介護事業者
- ・看護小規模多機能型居宅介護事業者

いずれかの事業者に直接連絡や相談をします
▶ 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。

サービス・活動事業を利用していた方が要介護1～5となった場合、本人が希望し、市区町村が必要と判断すれば**サービス・活動事業**を引き続き利用できます。

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.19
● 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 地域包括支援センター等に連絡する

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。

2 介護予防ケアプラン※1を作成する

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。
▶ 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

- 訪問サービス…▶ P.23
- 施設に通う…▶ P.23

事業対象者

1 地域包括支援センターに連絡する

地域包括支援センターに連絡します。
※事業対象者は、認定更新に代えて、基本チェックリストで判定を受けた方となります。

2 介護予防ケアプラン※1を作成する

地域包括支援センターの職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成します。

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

- 訪問サービス…▶ P.23
- 施設に通う…▶ 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	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
-------------	-----

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	1,266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、自宅でのリハビリを受けます。



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す。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います。

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	399円
	30分～1時間未満	574円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	471円
	30分～1時間未満	823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	658円	要介護4	1,023円
要介護2	777円	要介護5	1,148円
要介護3	900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 56円/1日
・栄養改善 200円/1回
・口腔機能向上 150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	762円	要介護4	1,215円
要介護2	903円	要介護5	1,379円
要介護3	1,046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 200円/1回
・口腔機能向上 150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	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

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	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

※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】

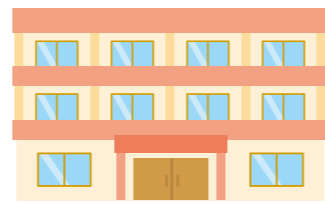
要介護1	542円	要介護4	744円
要介護2	609円	要介護5	813円
要介護3	679円		

※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24,060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

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

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います。

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

地域包括支援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)



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	856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られます。



自己負担(1割)のめやす

1回	298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います。

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	382円
	30分～1時間未満	553円
訪問看護ステーションから	20分～30分未満	451円
	30分～1時間未満	794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	2,268円	要支援2	4,228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 200円/月
・口腔機能向上 150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	529円	451円	451円
要支援2	656円	561円	561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	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。

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	183円	要支援2	313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

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。

柏崎市では実施していないサービスには《実施なし》と表記しています。
※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、市区町村が事業所の指定や監督を行います。

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 《実施なし》

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	5,446円	7,946円	基本対応 989円
要介護2	9,720円	12,413円	
要介護3	16,140円	18,948円	
要介護4	20,417円	23,358円	
要介護5	24,692円	28,298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 《実施なし》

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	989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1	861円	要介護3	1,210円
要支援2	961円	要介護4	1,319円
要介護1	994円	要介護5	1,427円
要介護2	1,102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2	749円	要介護3	812円
要介護1	753円	要介護4	828円
要介護2	788円	要介護5	845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。

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います。

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

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1	3,450円	要介護3	22,359円
要支援2	6,972円	要介護4	24,677円
要介護1	10,458円	要介護5	27,209円
要介護2	15,370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1	12,447円	要介護4	27,766円
要介護2	17,415円	要介護5	31,408円
要介護3	24,481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 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護3	828円	745円	745円
要介護4	901円	817円	817円
要介護5	971円	887円	887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 《実施なし》

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

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

生活環境を整えるサービス

自立した生活を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(工事をとまなわないもの) ・歩行器	○	○	○	○
・スロープ(工事をとまなわないもの) ・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、全国平均価格とその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。

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

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
- ・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。
※支払いについては、「償還払い(全額を自己負担し、後で助成額が支給される)」と「受領委任払い(自己負担分のみ支払う)」があります。

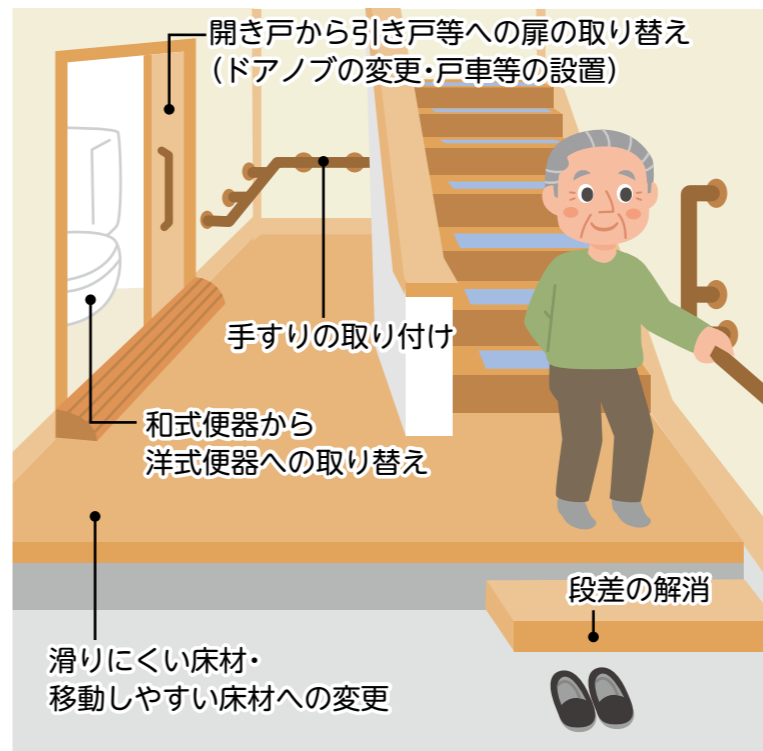
貸与と購入を選択できます。

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費用を助成します。支払いについては「償還払い(全額を自己負担し、後で助成額が支給される)」と「受領委任払い(自己負担分のみを支払う)」があります。



介護保険の対象となる工事の例

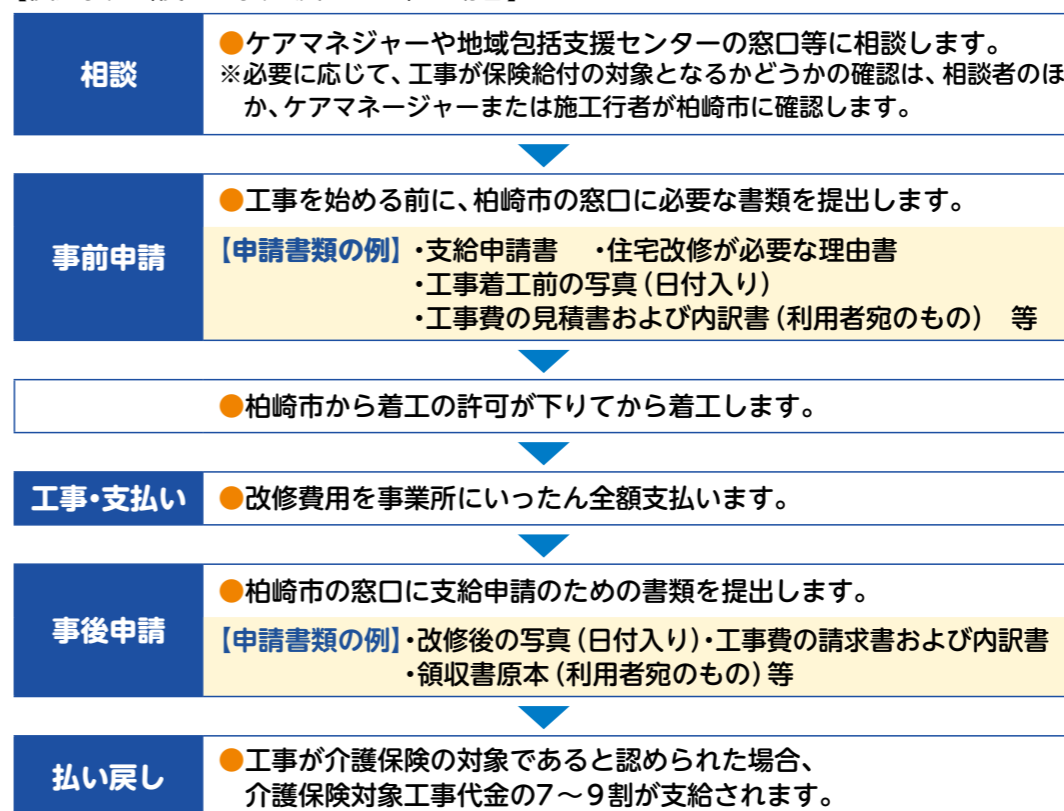
- 手すりの取り付け
 - 段差や傾斜の解消
 - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
 - 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
 - 和式から洋式への便器の取り替え
 - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

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、複数の事業者から見積りを取りましょう。



総合事業 自分らしい生活を続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**サービス・活動事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

総合事業

サービス・活動事業

一般介護予防事業

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス**と**サービス・活動事業**を利用できます。
- **サービス・活動事業**のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。(要介護認定は不要です)
- サービス・活動事業を利用していた方が要介護1～5となったとき、本人が希望し、市区町村が必要と判断すれば、**サービス・活動事業**を引き続き利用できます。

総合事業を利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、市区町村の担当課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。

地域包括ケアシステムを支えるのは？

～みなさんの助け合いが、地域包括ケアシステムを支えます～

自分のことは自分で

- 生きがい
- 健康管理
- 生活費の確保



自助

互助

みんなで助け合い



- ボランティア
- 趣味サークル

共助

公助



- 生活保護
- 人権擁護

- 介護保険
- 医療保険

足りない所は介護保険や福祉サービスで

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



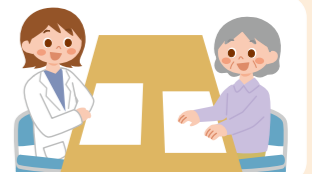
サービス・活動事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。
※市区町村によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にご相談ください。

- 対象者**
- 要支援1・2の方
 - 基本チェックリストにより事業対象者となった方
 - サービス・活動事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方

介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員に相談し、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ます。



訪問型サービス

ホームヘルパー等が訪問し、自立した生活を送るための生活上の支援を行います。

	介護予防訪問介護相当サービス	訪問型サービスA (緩和された基準によるサービス)
内 容	身体介護が中心 (食事、入浴、排せつの介護など)	生活介護が中心 (掃除、洗濯、買い物、調理など)
自己負担(1割)のめやす	272円(月5～8回の場合)	245円(月5～8回の場合)

※このほか、住民主体の生活支援(訪問型B、D)もあります。

通所型サービス

デイサービスセンター等に通い、食事や運動などのサービスを受けます。

	介護予防通所介護相当サービス	通所型サービスA (緩和された基準によるサービス)
内 容	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・筋力トレーニングなど	生活機能の維持向上のための運動・レクリエーションなど
自己負担(1割)のめやす	384円(要支援1) / 395円(要支援2)	346円(要支援1) / 356円(要支援2)

その他の地域支援事業

● 高齢者の権利を守ります

総合事業のほかに地域支援事業として、高齢者の権利を擁護するための支援も行っています。

次のようなお悩みは、地域包括支援センターにご相談ください。

預貯金通帳や財産の管理が自分では不安になってきた

悪質な商法によって高額な買い物をさせられた

介護サービス事業者の対応に不満を訴えても改善されない



など

一般介護予防事業

自分らしい生活が続けられるように様々な運動や活動を行える場所があります。

自分らしい生活を送るためには、積極的な毎日の健康づくりが大切です。住み慣れたまちで、いつまでも充実した日々を送りましょう。また、地域でのボランティア活動など、住民同士で行う通いの場の中に出番と役割を担うことも、自身のいきがいや介護予防につながります。

パワーリハビリ

事業内容	トレーニング機器を使用して、自分に合った運動ができます。「楽にできる」運動から始めるため、安全に行うことができます。機器が苦手な方でも、安心して参加できます。
実施会場	柏崎アクアパーク、特養くじらなみ、柏崎ショッピングモールフォンジェ内
対象者	次の全てを満たす方が対象となります ・65歳以上で、要支援（事業対象者含む）、要介護認定を受けていない方 ・移動（階段や屋外も含む）や生活上の動作が自立されている方 ・疾病等による運動制限を受けていない方
利用者負担額	1,020円（全10回） ※修了後は各自のペースで継続ができます。

西山いきいき教室

事業内容	ストレッチ、身体のバランスを整える体操、音楽に合わせたリズム体操等を行います。いすに座って行う運動も多く、安全に行う事ができます。
実施会場	西山町いきいき館
対象者	65歳以上の方
利用者負担額	年間2,400円（毎週木曜日、年間48回） ※年度途中からの参加の場合は月割りとなります。



コツコツ貯筋体操

事業内容	身近な場所に集い、ストレッチやセラバンド（ゴム製バンド）、お口の体操などを行い、足腰の筋力と柔軟性を高め、転ばない体をつくりまします。また、体操を通じて、お互いに支え合う地域づくりを目指します。
実施会場	市内179ヶ所で行っています（2026年1月末現在） ※実施会場は市役所ホームページまたは介護高齢課へお問い合わせください。
対象者	どなたでも利用できます。
利用者負担額	無料 ※会場によって有料の場合があります。

コツコツ貯筋体操センター

事業内容	体操動画を見ながら、誰もが気軽に体操に取り組むことができます。また、からだ年齢の測定や健康に関する講座等もあります。
実施会場	コツコツ貯筋体操センター（柏崎ショッピングモールフォンジェ内）
対象者	どなたでも利用できます。
利用者負担額	無料

くらしのサポートセンター

事業内容	地域高齢者がいつまでも自分らしく生き生きと暮らすことを応援し、茶話会やコツコツ貯筋体操などの運動、レクリエーションや趣味活動など、楽しみながら介護予防を行います。また、必要な方へは、自宅から会場までの送迎を行っています。このほか、地域住民同士の助け合い活動などを行っている地区もあります。
実施会場	市内23地区で実施しています。 ※実施会場は市役所ホームページまたは介護高齢課へお問い合わせください。
対象者	おおむね65歳以上で、歩行、食事、トイレ等の日常動作が一人でできる（介助が必要でない）方、およびその支援のための活動に関わる方
利用者負担額	200～500円程度 ※会場によって異なります。

介護予防が大切なのはなぜ？

元気で自分らしく自立した生活を長く続けるためです。要介護の前段階である要支援の方の原因調査では、関節疾患が最も多いことが分かっています。次いで高齢による衰弱、骨折・転倒と続いており、足腰の老化等によるものが半数を占めています。できるだけ早期から運動習慣を身につけ、からだを動かし、食事等にも気を配ることが介護予防につながります。



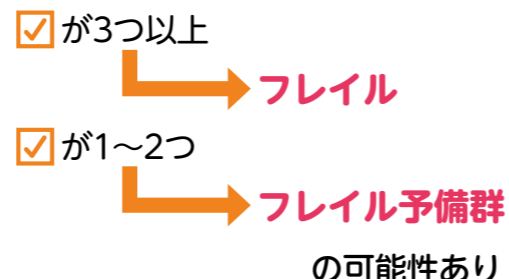
フレイルを予防しましょう!

フレイルとは、病気の名前ではなく、筋力やこころやからだの活力が下がり、健康なからだではなくなっている状態のことです。



フレイルチェック

- 最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった
- 横断歩道で青信号の間に渡るのがむずかしい
- 外出する機会が減った



健康を維持するくらしのポイント

活発な生活

- 買い物、散歩、趣味、地域活動など、1日に1回は外に出たり、からだを動かす



食生活・口腔ケア

- 体重が減りすぎているかをチェック
- たんぱく質を欠かさずに
- お口の体操をする
- お口の中をきれいに保つ



運動

- 日ごろからこまめに動く
- ウォーキング等の有酸素運動をする
- コツコツ貯筋体操をする



生活習慣病などの重症化予防

- 年に1度は健診を受ける
- 持病のある人は、受診を続ける。



介護保険制度の目的は

自立した日常生活の支援です

自立した日常生活とは、

住み慣れた地域で生きがいのある望む暮らしを自己決定する生活のことであり、笑顔で、その人らしく、生きている実感を持てること。

柏崎さん(75歳)

一人暮らし。旅行での温泉を楽しみに過ごしていましたが、最近、歩くと疲れやすく、外に出る機会が減っていました。

自宅で転んで骨折。お家のお風呂は難しいと言われ、要介護認定の申請をした。



デイサービスで入浴とリハビリ。



お家のお風呂に入りたからリハビリ頑張ろう。



心身を向上・維持する。

ケアマネに相談したら温泉に行くために何が家族と一緒に考えてくれた。



お家のお風呂に入れるようになったけど温泉とかは、無理かなあ。




足りないところは手伝ってもらおう。

介護保険法では、国民は介護予防のため健康の保持増進に努めるほか、要介護状態になった場合にもリハビリテーションなどのサービスを利用することによって、自身の能力や状態の維持向上に努めるものとされています。(介護保険第4条国民の努力及び義務)


高齢者福祉サービス

柏崎市では、介護保険制度のほか、
高齢者の生活を支援するための様々なサービスを提供しています。
お気軽にお問い合わせください。

高齢者生活支援短期入所事業

事業内容	世帯の主たる介護者の急な事情（病気や事故、葬祭など）により、在宅において一時的に介護を受けることが困難となった場合、ショートステイの空いているベッドを利用していただき、継続的な在宅生活を支援します。 ※介護保険のショートステイの利用が優先されます。	
対象者	①…要介護または要支援の認定を受けている方（介護保険の支給限度額を超えて利用が必要な方） ②…①を除く一人で生活することが危険であると判断される60歳以上の方	
利用者負担額	①の方…1日当たりの費用は、要介護度別に実際にかかる費用の3割のほか、食費、滞在費、送迎費等の加算分が実費負担となります。 ②の方…1日当たり1,800円のほか、食費、滞在費、送迎費等が実費負担となります。	

高齢者等紙おむつ購入費助成事業

事業内容	紙おむつの購入にかかる費用を助成し、経済的負担の軽減と福祉の増進を図ります。	
対象者	おおむね65歳以上の高齢者等で、在宅でいつも紙おむつを使用している方（要介護1以上の方）	
助成券（月額）	①市民税非課税世帯・市民税均等割のみ課税世帯…3,000円分 ②市民税所得割課税世帯…2,000円分	
利用方法	助成券は紙おむつ、リハビリパンツ、尿取りパッド（医療費控除の対象商品）の購入にのみ使用できます。 購入金額が助成券の額面（1,000円）以上から使用できます。	

「おむつ使用証明書」に代わる確認書の交付について

寝たきりの方のおむつ代は、医療費控除の対象になる場合があります。
控除を受けるには医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。
介護高齢課でもその証明に代わる確認書の交付ができます。

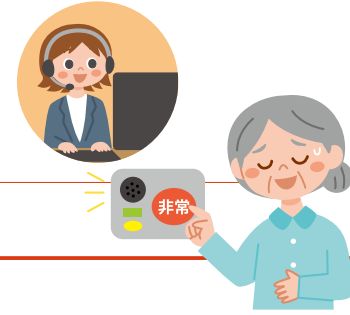
高齢者向け安心住まいる整備補助事業

事業内容	住宅を身体状況に適したものに改造するための費用を補助し、経済的負担の軽減と福祉の増進を図ります。 ※介護保険の住宅改修の利用が優先されます。 【対象工事】 ①玄関、廊下、居室、浴室、トイレ等の改造 ②段差解消機および階段昇降機の設置 ③ホームエレベーターの設置
対象者	要介護または要支援の認定を受けている方がいる世帯（ただし、前年の収入合計が600万円未満である場合）
補助金額	①生活保護世帯…補助対象経費の100% ②所得税非課税世帯…補助対象経費の75% ③その他世帯…補助対象経費の50% ※補助対象経費の上限額は30万円

高齢者世帯等除雪費助成事業

事業内容	冬期間の屋根雪の除雪にかかる費用（限度額あり）の一部を助成し、積雪による危険の除去、生活不安の解消および経済的負担の軽減を図ります。 ※いったん全額を負担していただきます。
対象者	高齢者のみの世帯等で、次のすべてに該当する世帯 ①自力または親族等の労力的・経済的な支援により雪下ろしができない世帯 ②市民税が非課税または均等割課税のみである世帯
助成額	8割（1日の作業につき、2万円が限度）

単身高齢者等緊急通報装置設置事業

事業内容	緊急通報装置を貸与することにより、生活不安の解消および福祉の増進を図ります。	
対象者	市民税非課税世帯で、次のいずれかに該当する方 ①一人暮らしまたはこれに準ずる65歳以上の高齢者 ②一人暮らしまたはこれに準ずる重度の障がい者 ③上記に準ずる世帯	
利用者負担額	無料	

救急医療情報キット配布事業

事業内容	緊急時に迅速に救急活動が行えるよう、かかりつけ医療機関や持病などの緊急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」を配布し、安心して生活できる環境の整備を図ります。
対象者	① 65 歳以上の一人暮らしまたは日中一人暮らしになる方 ② 65 歳以上の高齢者のみの世帯の方または日中高齢者のみになる方
利用者負担額	無料

軽・中等度難聴者補聴器購入費助成事業

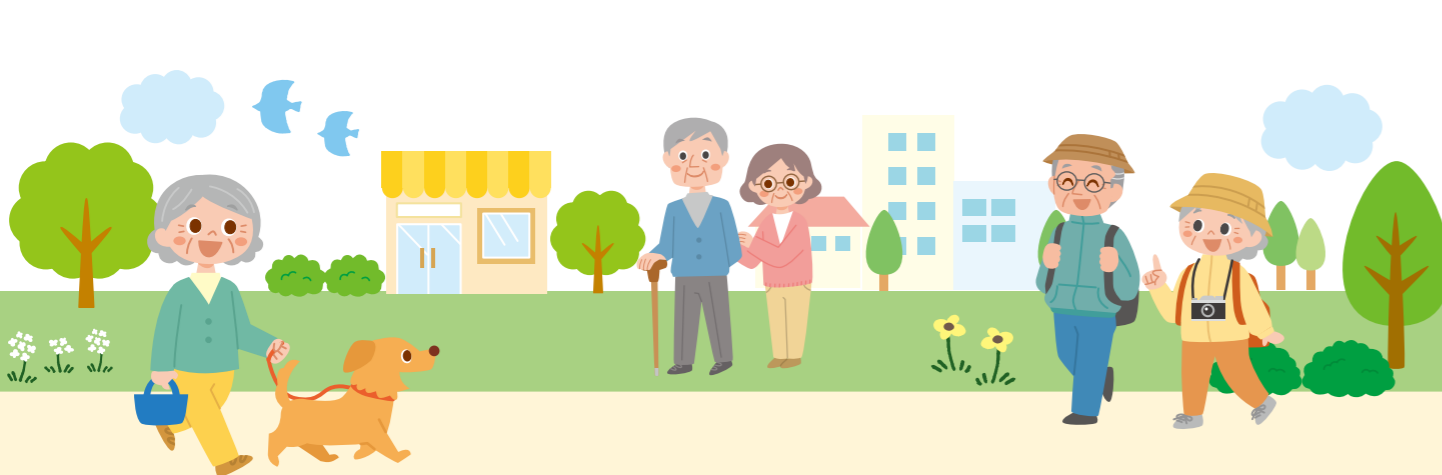
事業内容	補聴器購入費を一部助成することにより、社会参加の促進や認知症、うつ病、ひきこもり等を予防します。
対象者	次の要件を満たす市内に住所を有する 18 歳以上の方 ・両耳の聴力レベルが 30dB 以上の方または医師が必要と認めた方 ・同一世帯員のうち市民税所得割の最多納税者の納税額が 46 万円未満の方
助成額	生活保護世帯または市民税非課税世帯 ……上限 50,000 円 市民税課税世帯 ……………上限 25,000 円

養護老人ホーム（あぜやの丘）

事業内容	環境上や経済的理由によって、家庭で生活することが困難な方を養護する施設です。
対象者	家庭環境や経済的な理由により、家庭で生活することが困難なおおむね 65 歳以上の方
定員	20 人
利用者負担額	○本人負担……………収入状況により異なります。 ○扶養義務者負担…市民税の課税状況により異なります。
所在地	柏崎市大字畔屋 392 番地 1
電話番号	0257-22-3514

高齢者生活支援施設「結の里」

事業内容	高齢者が住み慣れた地域で安心して健康で明るい生活を送ることを目的として、居住機能および生活支援機能、交流機能を総合的に提供する住宅です。
対象者	おおむね 65 歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯の方で、高齢等のため独立して生活することに不安のある方（日常生活動作が可能で介助を必要としない方）
定員	25 人（単身用居室 23 室、夫婦用居室 1 室）
利用者負担額	本人負担…収入状況により異なります。
所在地	柏崎市高柳町岡野町 1801 番地
電話番号	0257-31-9311



高齢者の総合相談窓口です

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

地域包括支援センターはこのような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

要支援1・2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。



さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止などの権利擁護を行います。

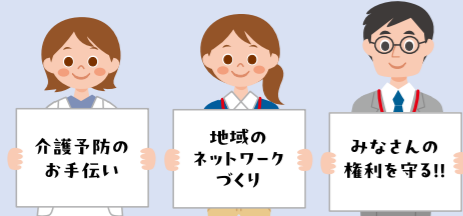


充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



積極的にご利用ください



地域包括支援センターのスタッフ

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

自己負担限度額と負担の軽減

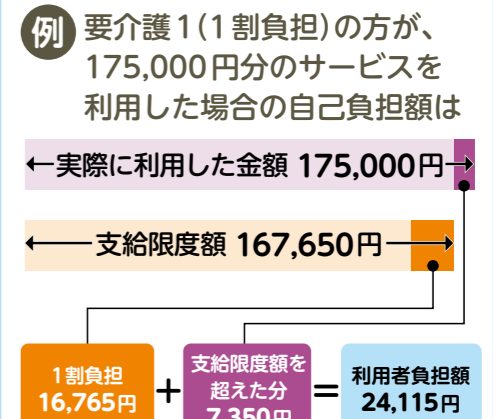
介護保険サービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

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。

在宅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。

ご相談は、お住まいの地域の包括支援センターへ

担当の地域包括支援センター 住所	電話番号 FAX番号	お住まいの地区 (コミュニティセンター単位)
中地域包括支援センター 柏崎市松美二丁目2番41号	TEL 0257-24-6715 FAX 0257-23-6116	比角、田尻、北鯖石
東地域包括支援センター 柏崎市大字善根6769番地1	TEL 0257-31-2122 FAX 0257-31-2120	北条、南鯖石、中鯖石、高柳町
西地域包括支援センター まちなか 柏崎市鏡町8番13号 セラみなみ1階	TEL 0257-20-1535 FAX 0257-41-6651	中央
西地域包括支援センター あかさかやま 柏崎市赤坂町4番56号 赤坂山デイサービスセンター内	TEL 0257-41-5612 FAX 0257-41-5613	大洲、剣野、鯨波、米山、上米山
南地域包括支援センター 柏崎市大字佐水3140番地 いこいの里内	TEL 0257-31-4515 FAX 0257-31-4525	半田、枇杷島、高田、上条、野田、別俣、鶴川
北地域包括支援センター はらまち 柏崎市原町4番23号 なごみ荘内	TEL 0257-24-4201 FAX 0257-24-4303	松波、荒浜、高浜、西中通、中通
北地域包括支援センター にしやま 柏崎市西山町坂田361番地11 JAえちご中越 西山プラザ内	TEL 0257-47-7424 FAX 0257-47-2931	西山町

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…

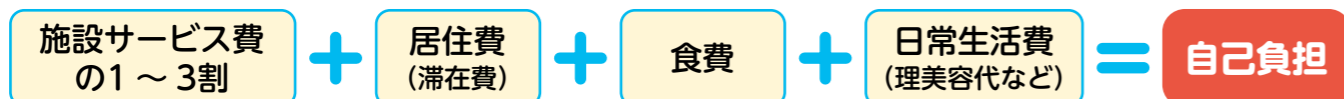
介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム（<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>）」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。また、利用する施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。



介護サービス情報公表システム
二次元バーコード

● 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	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

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)

()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。

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり)

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)

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	
令和8年7月まで	生活保護受給者の方等	要件なし					
	1 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	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	2 前年の合計所得金額+年金収入額が80万9,000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]
	3-① 前年の合計所得金額+年金収入額が80万9,000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]
3-② 前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 [1,300円]	

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	
令和8年8月から	生活保護受給者の方等	要件なし					
	1 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	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	2 前年の合計所得金額+年金収入額が82万6,500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]
	3-① 前年の合計所得金額+年金収入額が82万6,500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]
3-② 前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,470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、支給額の返還のほか、加算金が課されることがあります。

● 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」として後から給付されます。

- 対象者には市から通知がありますので、その内容にもとづき申請してください。
- 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)以上の65歳以上の方がいる世帯の方	140,100円(世帯)
課税所得380万円以上690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)の65歳以上の方がいる世帯の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得380万円(年収約770万円)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)
・老齢福祉年金受給者の方 ・前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万9,000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月から82万6,500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
901万円超	212万円
600万円超~901万円以下	141万円
210万円超~600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

*区分の基準額は今後変更になる場合があります。

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

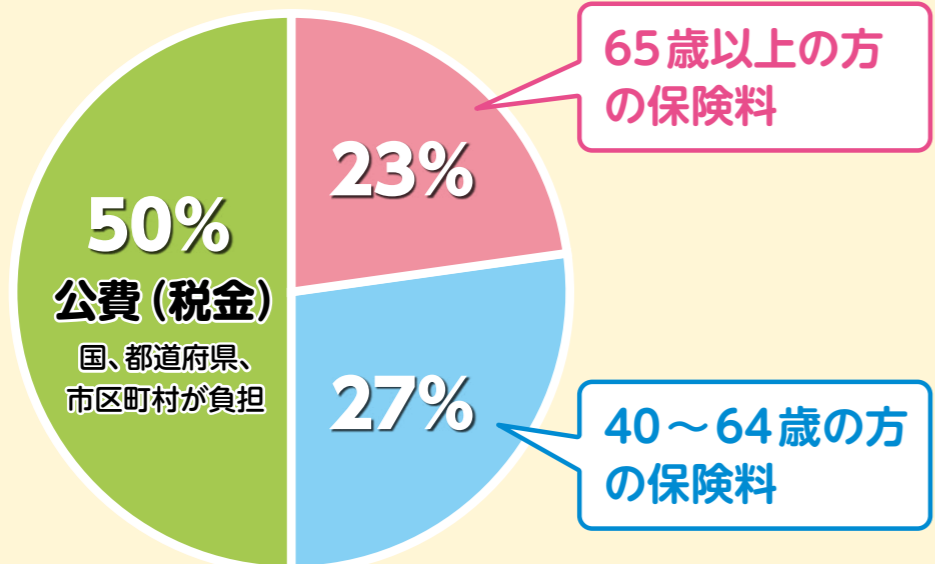
区分	限度額
690万円以上	212万円
380万円以上690万円未満	141万円
145万円以上380万円未満	67万円
一般(住民税課税世帯の方)	56万円
低所得者(住民税非課税世帯の方)	31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方(年金収入のみの場合80万6,700円以下の方)	19万円

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)

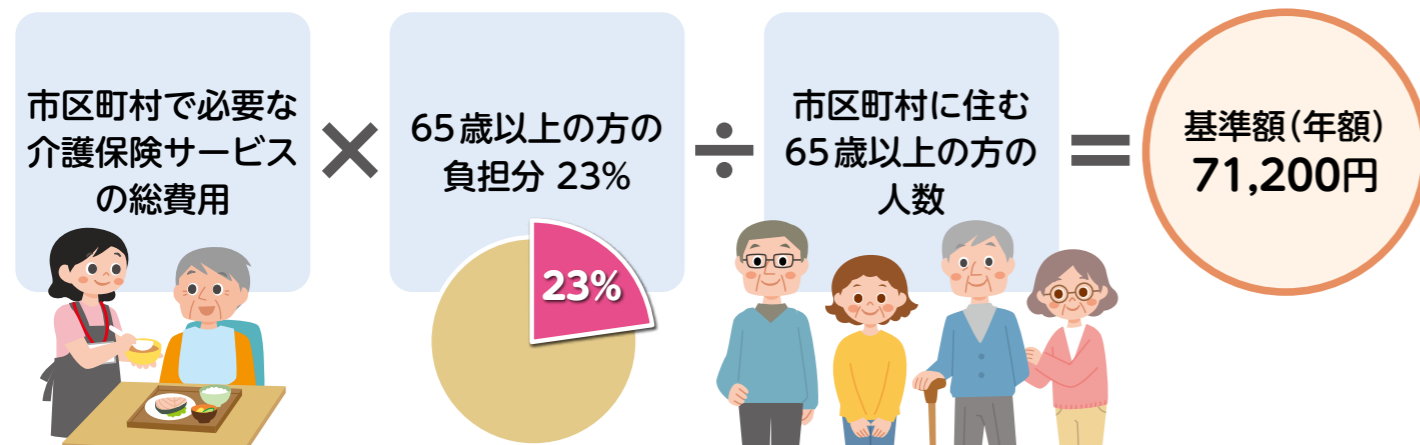
(このほかに利用者負担分があります)



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



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るよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて決まります。

あなたの介護保険料を確認しましょう

柏崎市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 71,200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、14段階に分かれます。

所得段階	対象となる方 ⁶		調整率	保険料(年額)
	住民税課税状況	前年の所得金額等		
	世帯 ⁵	本人		
第1段階	—	—	基準額 × 0.25	17,800円
第2段階	非課税	非課税	基準額 × 0.4	28,400円
第3段階			基準額 × 0.7	49,800円
第4段階			基準額 × 0.9	64,000円
第5段階	課税	課税	基準額 × 1.0	71,200円
第6段階			基準額 × 1.2	85,400円
第7段階			基準額 × 1.3	92,500円
第8段階			基準額 × 1.5	106,800円
第9段階			基準額 × 1.65	117,400円
第10段階			基準額 × 1.7	121,000円
第11段階			基準額 × 1.8	128,100円
第12段階			基準額 × 1.85	131,700円
第13段階			基準額 × 1.9	135,200円
第14段階			基準額 × 2.1	149,500円

◎第1段階から第2段階までの介護保険料は軽減されています。

※1 大正5年4月1日以前までに生まれた方で、要件を満たしている方が受けている年金。

※2 公的年金のうち国民年金・厚生年金・共済年金等の課税対象となる年金収入金額。

※3 本人が住民税非課税者の場合

算定基準所得額 = 合計所得金額 - 10万円(合計所得金額に給与所得が含まれる場合) - 譲渡所得の特別控除額 - 公的年金等に係る雑所得額

※4 本人が住民税課税者の場合

算定基準所得額 = 合計所得金額 - 譲渡所得の特別控除額

※5 介護保険料の算定においては、当該年度4月1日時点の住民票の世帯を基準にします。

※6 令和7年度法制改正により、個人住民税に係る給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度の介護保険料算定においては、引き上げ前の算定方法となります(合計所得金額が前年度と変わらなければ令和7年度と同額の保険料)。

●「合計所得金額」とは、税法上の用語で、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額で、所得控除(扶養控除、医療費控除等)、特別控除、譲渡損失等の繰越前の金額を言います。

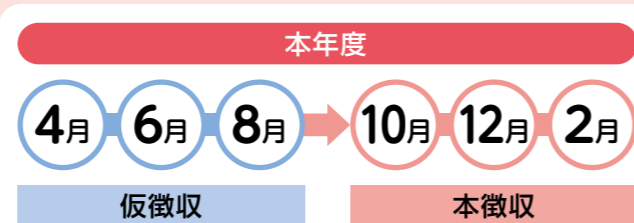
65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)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通りに分かります。なお、納め方を個人で選ぶことはできません。原則として、介護保険料は年金からの天引きとなります。
 *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。

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

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。



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、**柏崎市介護高齢課にご相談**ください。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
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。 <small>※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。</small>	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。	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。 <small>※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。</small>