

＊ 毎日を心豊かに

令和8年度  
改正版

# 介護保険



# 令和8年度 介護保険制度のおもな改正ポイント

## 令和8年4月から

- 介護保険料の第1段階と第2段階、第4段階と第5段階を分ける金額が変わりました。

## 令和8年8月から

- 施設サービス等を利用した際の基準費用額（食費）と、低所得者の負担限度額（居住費等・食費）の一部が変わる予定です。
- 高額介護サービス費と特定入所者介護サービス費の支給要件の一部が変わる予定です。

## “自分でできる”を大切に 介護保険を正しく利用しましょう。

介護保険制度は、加齢に伴う心身の変化があっても、尊厳を大切にしながら“その人らしい自立した生活”を続けられるよう支える仕組みです。「自立」には、身の回りのことを自分で行う身体面だけでなく、物事を自分の意思で選び決める精神面、地域とのつながりを保つ社会面も含まれます。

自立を支えるためには、①自分で決めること、②これまでの暮らしをできるだけ続けられるよう支援を受けること、③自分でできることは続けることが大切です。必要に応じて適切な支援やサービスを利用することで、自分らしい生活を送りましょう。

介護保険サービスの利用は、心身の状態に合わせて作成される「ケアプラン」に基づいています。介護保険サービスは医療とも連携しながら提供され、要介護状態の軽減や悪化防止にもつながります。

「以前できていたことが、やりにくくなってきた」と感じたら、お住まいの区の地域福祉課や地域包括支援センター、ケアマネジャーにご相談ください。

## も く じ

介護保険のしくみ	3
● 介護保険被保険者証と負担割合証	4
サービスの利用のしかた	5
● 相談から認定結果の通知まで	5
● サービスを利用する前に ケアプランの作成	7
サービスの利用者負担	9
● 利用者負担の割合、支給限度額	9
● 利用者負担の軽減	10
利用できるサービス	12
● 在宅サービス 自宅を中心に利用するサービス	12
● 地域密着型サービス 地域のニーズに応じて提供されるサービス	18
● 施設サービス 介護保険施設に入所して利用するサービス	21
● 地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）	23
● 地域包括支援センターのご案内	25
介護保険料	27

## 不審な電話や還付金詐欺にご注意

市の職員などを名乗り、介護保険の給付費・保険料の払い戻しや徴収と偽って金銭をだまし取るなどの詐欺が頻発しています。

市では、給付費や保険料などを銀行やコンビニなどのATM（現金自動預払機）を使って払い戻したり、暗証番号を聞いたりすることはありません。

また、個別訪問徴収を行う場合は、職員証を携帯した職員が伺います。

不審な電話や訪問があったときは、その場で対応せずにお住まいの区役所か警察署へご相談ください。



# \* 介護保険のしくみ

介護保険は、介護や支援が必要な方が介護保険サービスを利用できる制度です。市区町村が運営し、40歳以上の方が保険料を出し合って制度を支えています。

## 40歳以上の方 (被保険者)

- 要介護認定を受けてサービスを利用します。
- サービス事業者利用者負担を支払います。



## 65歳以上の方 (第1号被保険者)

サービスが利用できるのは  
介護が必要と認定された方

介護が必要になった原因は関係なく、サービスが利用できます。

交通事故など「第三者」による行為が原因で介護保険を利用する場合は市区町村へ届け出が必要です。必ず示談前にお住まいの区役所窓口へ連絡してください。

## 40～64歳の方 (第2号被保険者)

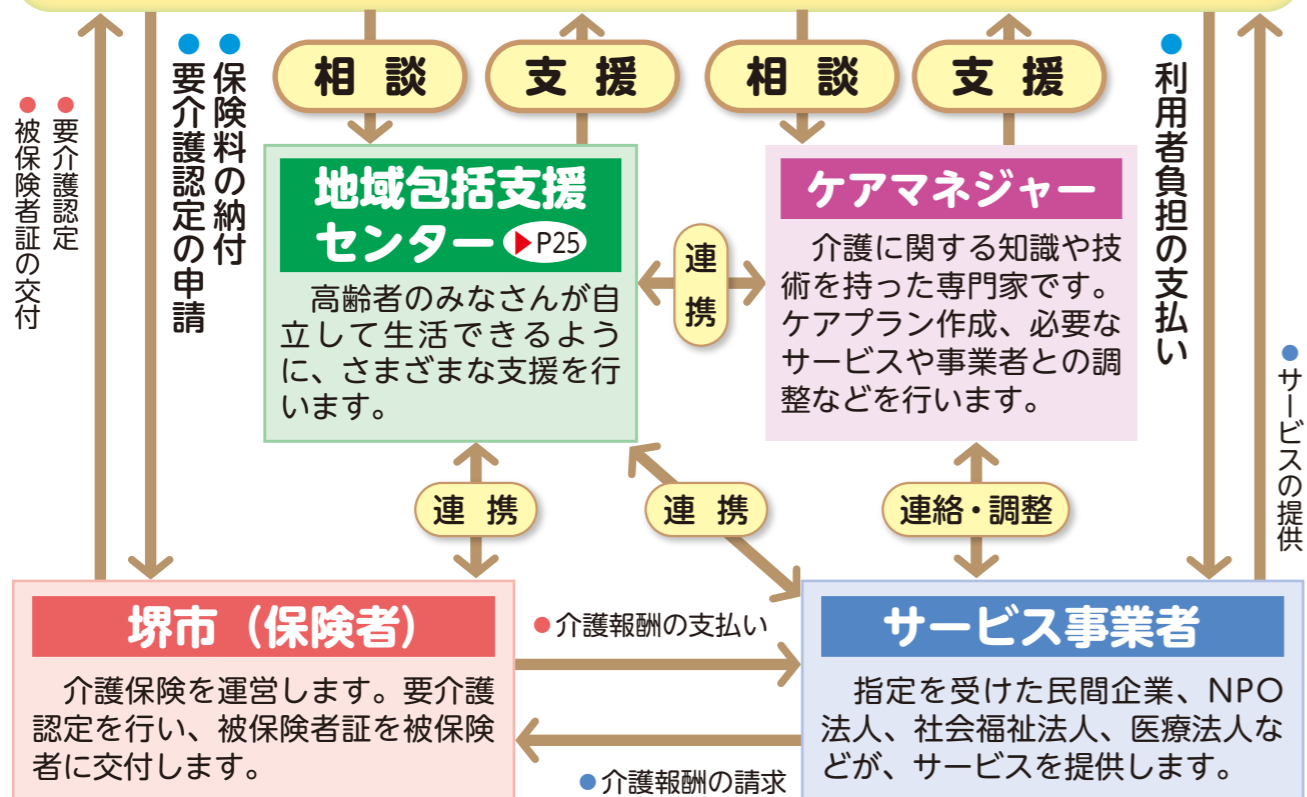
サービスが利用できるのは  
「特定疾病」が原因で  
介護が必要と認定された方

特定疾病以外が原因の場合(交通事故など)は、介護保険のサービスは利用できません。

### 特定疾病とは

加齢と関係があり、要介護・要支援状態の原因である心身の障害を生じさせると認められる16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及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ● 脊柱管狭窄症 ● 早老症 ● 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患 ● 閉塞性動脈硬化症 ● 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症



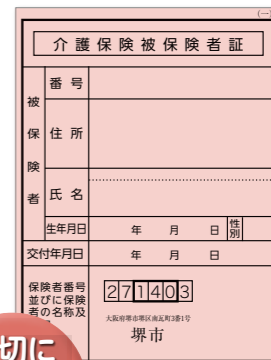
# \* 介護保険被保険者証と負担割合証

## 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被保険者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歳の誕生日の属する月に交付されます。
- 【40～64歳の方】**
- 要介護認定を受けた方に交付されます。



大切に  
保管しま  
しょう。

### 必要なとき

- 要介護認定の申請をするとき (65歳以上の方)
- ケアプランを作成するとき
- 介護保険サービスを利用するとき など

## 負担割合証 (介護保険負担割合証)

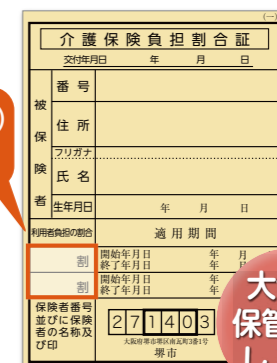
介護保険サービス等を利用するときの負担割合(1～3割)が記載されています。

### 交付対象者

要介護認定を受けた方、サービス・活動事業対象者に交付されます。

### 必要なとき

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



負担割合(1～3割)  
が記載されます。

大切に  
保管しま  
しょう。

介護保険被保険者証、負担割合証はイメージです。

▶ 負担割合に関して、詳しくは9ページ。

### 「地域包括支援センター」とは？

地域の高齢者のさまざまな困りごとに対応する総合相談窓口です。

▶ 詳しくは25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、介護予防サービスの利用調整
- 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？

介護サービスを利用する方の相談・窓口役です。

### 【ケアマネジャーの役割】

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



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

# \* サービスの利用のしかた

まず、地域包括支援センターや、区役所地域福祉課の窓口にご相談しましょう。介護保険を利用したい場合は、区役所地域福祉課に要介護認定の申請をしてください。要介護認定には有効期間があるため引き続きサービスを利用したい場合は、有効期間満了前に更新の申請をしてください。

## ● 相談から認定結果の通知まで

### 1 相談

地域包括支援センターや区役所地域福祉課の窓口で、相談します。

日常生活で介助が必要と感じてきた など

**介護保険のサービスを利用したい**

**基本チェックリスト**

65歳以上の方が対象です

生活機能の低下の有無を調べます。▶P23

**生活機能とは？**


人が生きていくための機能全体（体や精神の働き、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。

体操教室などに参加したい  
地域の方と交流したい  
など

65歳以上の方が対象です

### 2 申請


区役所地域福祉課の窓口で「要介護認定の申請」をします。家族、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設などに申請の代行をしてもらうこともできます。



**申請に必要なもの**

- 要介護・要支援認定申請書（区役所の窓口にあります。）
- 介護保険被保険者証
- 医療保険に加入していることが確認できるもの（40～64歳の方）

認定申請の詳細についてはこちら



申請書には医療保険証の記号番号や主治医の氏名、医療機関名、所在地、電話番号を記入する欄があります。確認しておきましょう。認定の有効期間満了日の60日前から更新申請が可能です。認定有効期間満了前であっても心身の状態が変化した等の場合は、区分変更の申請を行うことができます。

### 地域包括支援センター

**事業対象者**  
生活機能の低下がみられた方

地域包括支援センターと契約して、介護予防マネジメントを依頼します。区役所地域福祉課には「介護予防ケアマネジメント依頼届出書」を提出します。


- 1 担当者が利用者や家族と話し合い、利用者が抱える課題を分析します。
- 2 必要に応じてケアプラン原案を作成、サービス担当者会議が行われてケアプランが作成されます。

生活機能の低下がみられなかった方

●一般介護予防事業のみ利用の場合は、基本チェックリストは不要です。

### 3 要介護認定


**〈認定調査〉**  
市区町村の職員など（認定調査員）に訪問してもらい、心身の状態について調査を受けます。



意識しすぎず、普段の状態を見てもらうことが大切です。

**〈主治医の意見書〉**  
市の依頼により主治医が意見書を作成します。主治医がいない方は医療機関の受診をお願いします。


調査結果と主治医意見書の一部の項目はコンピュータ判定（一次判定）され、その結果と主治医意見書、調査票の特記事項とともに「介護認定審査会」で審査・判定（二次判定）されます。



### 4 認定結果の通知


**要介護1～5 ▶P7**

介護サービスを利用することで生活機能の維持や改善をはかることが適切な方



**要支援1・2 ▶P7**

介護予防サービスなどを利用することで生活機能が改善する可能性の高い方



**非該当**

今は介護保険のサービスを利用する必要がないと判断された方

介護サービス、介護予防サービスは利用できません

●一般介護予防事業を利用できます。▶P23

### 介護予防・日常生活支援総合事業

**サービス・活動事業 ▶P24**

介護予防のための訪問型サービス、通所型サービスなどが利用できます。

●一般介護予防事業も利用できます。

**一般介護予防事業 ▶P23**

介護予防教室や講座、地域の「通いの場」などへ参加できます。

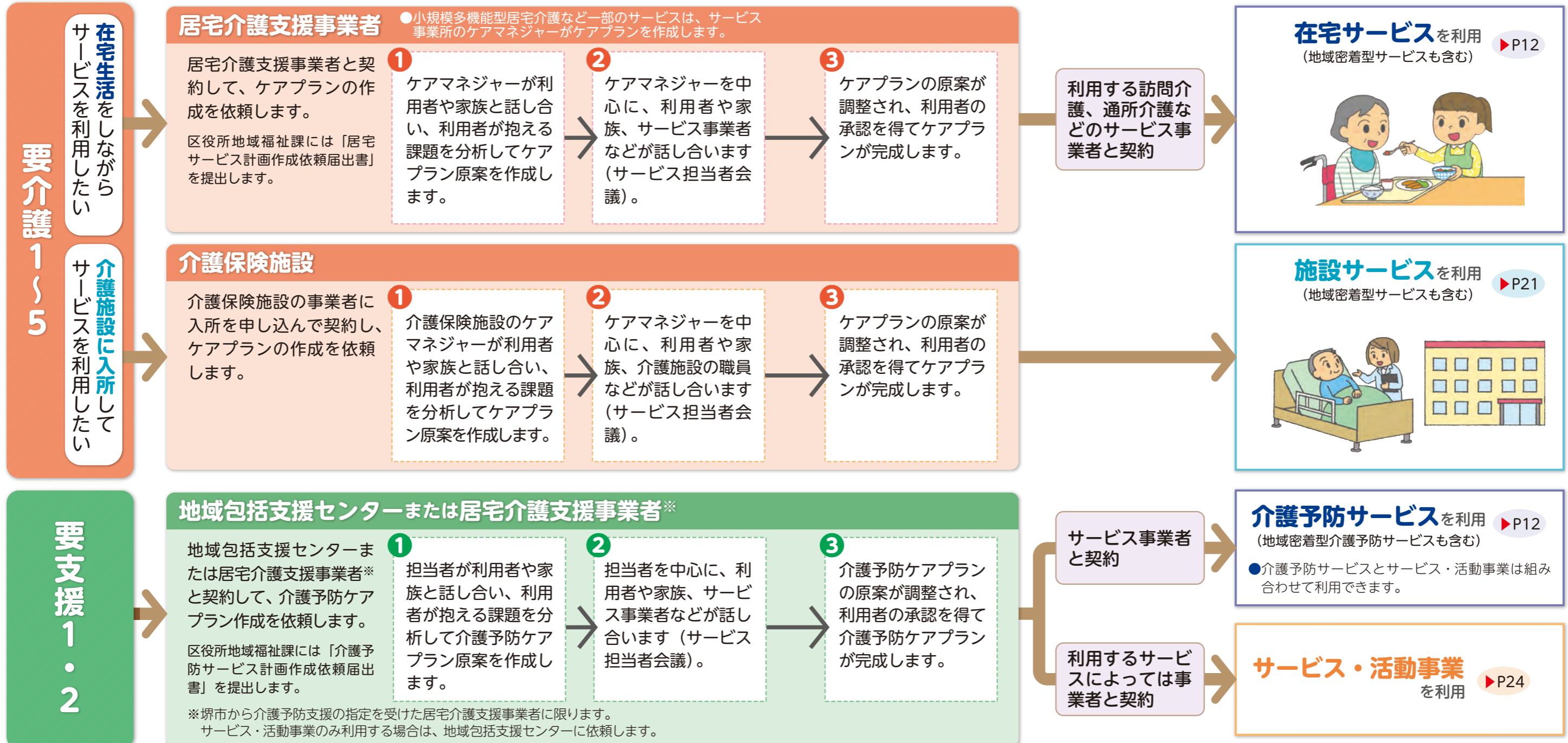
<サービスを利用する前に>

**\*ケアプランの作成** ●ケアプランの作成に利用者負担はありません。

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が最適かを決めた計画書のことです。このケアプランに基づいた介護保険のサービスを利用します。

**居宅介護支援事業者とは**

ケアマネジャー (▶P4) が在籍する事業者で、ケアプラン作成の窓口、要介護認定の申請代行、サービス事業者との連絡や調整などを行っています。



**サービス事業者を選びましょう**

利用するサービスが決まったら、サービス事業者を探しましょう。事業者を選ぶときにはケアマネジャーに相談してアドバイスをもらいましょう。事業者のホームページを閲覧したり、実際に見学に行ったりすることもできます。

**条件を比較・検討してサービス事業者を探せます！**

厚生労働省の介護事業所・生活関連情報検索サイト

**検索** **介護サービス情報公表システム** (<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)

でサービス事業者を検索してみましょう。

**高齢者向け住まいでの介護保険サービス利用にあたって確認したいポイント**

住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅にご入居を検討されている、もしくは、現在ご入居されている方が、高齢者向け住まいで介護保険サービスをご利用になる場合に確認いただきたいポイントをまとめています。



▲厚生労働省のホームページ

入居者・入居検討中の方・ご家族向け啓発資料 ▶

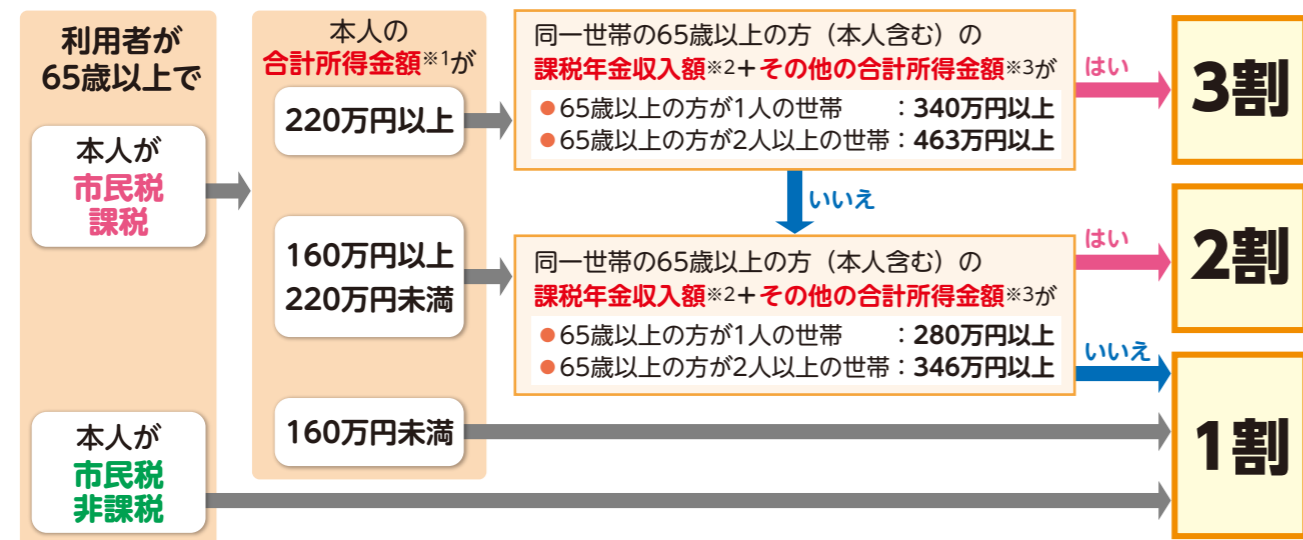


# \* サービスの利用者負担

サービスの利用者負担は、原則費用の1割、2割、3割です(残りは支給限度額まで介護保険が負担)。サービス内容によっては居住費等、食費などが別途必要です。

## ■ 利用者負担の割合

利用者負担の割合は、所得の状況などによって判定します。ただし、40～64歳の方(第2号被保険者)、生活保護受給者は所得にかかわらず1割負担です。ご自身の負担割合は、負担割合証(▶P4)で確認してください。



- ※1 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控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。土地売却等に係る特別控除額がある場合は、合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。
- ※2 課税年金収入額とは、老齢(退職)年金など、課税対象となる公的年金等の年金のことで、遺族年金、障害年金など、税法上非課税となる年金は含まれません。
- ※3 その他の合計所得金額とは、合計所得金額(※1)から「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額のことで、

## ■ 支給限度額

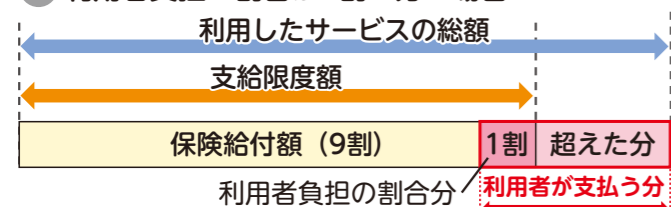
介護保険のサービスでは、介護保険が負担する上限(支給限度額)が決められています。支給限度額を超えたサービスを利用した場合は、超えた分を利用者が全額負担します。

介護保険のサービスの支給限度額(1か月)のめやす

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

※1単位を10円とした場合

### 例 利用者負担の割合が1割の方の場合



- 支給限度額に含まれないサービス
- 特定福祉用具販売 ● 住宅改修費支給 ● 居宅療養管理指導
  - 認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
  - 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)
  - 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
  - 介護老人福祉施設 ● 介護老人保健施設 ● 介護医療院
- ※介護予防サービス含む

# \* 利用者負担の軽減(申請が必要です)

## ● サービス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」として支給されます。

- 支給対象となった方に申請書を送付しますので、区役所地域福祉課で速やかにお手続きください。
- 一度申請していただくと、利用者負担が限度額を超えている月については、自動的に計算し、支給されるようになります。

## ■ 利用者負担の上限(1か月) 令和8年8月から 下線部が82万6,500円に変わる予定です。

利用者負担段階区分		上限額(世帯合計)
市民税課税世帯で、右記に該当する65歳以上の方が世帯にいる場合	課税所得690万円以上	140,100円
	課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
上記以外の市民税課税世帯		44,400円
世帯の全員が市民税非課税		24,600円
● 課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万9,000円以下の方 ● 老齢福祉年金の受給者		15,000円(個人)
生活保護の受給者等		15,000円(個人)

※課税所得とは基礎控除のほか配偶者控除など各種所得控除後の金額です。

※「課税年金収入額」「その他の合計所得金額」はP9の説明を参照。

※介護保険施設または地域密着型介護老人福祉施設に入所している場合、区役所地域福祉課に受領委任払いの事前申請を行うことにより、利用者は自己負担の上限額を施設に支払い、高額介護サービス費の受け取りを施設に委任する制度があります。

### 高額介護サービス費の対象にならない費用

- 支給限度額を超えた利用者負担
- 居住費等、食費、日常生活費
- 住宅改修や福祉用具購入の費用 など

## ● 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自己負担が高額になった場合、高額介護サービス費(介護保険)、高額療養費(医療保険)を適用したあとの年間(8月1日～翌年7月31日)の自己負担額を合算して下記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(8月1日～翌年7月31日の算定分)

所得(基礎控除後の総所得金額等)	70歳未満の方がいる世帯	所得区分	①70～74歳の方がいる世帯 ②後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる世帯
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	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
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
210万円以下	60万円	一般(市民税課税世帯の方)	56万円
市民税非課税世帯	34万円	低所得者(市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80万円以下の方)	19万円

● 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。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。

● 支給対象となる方には申請書を送付されますので、医療保険の窓口へ申請してください。

## \* その他の利用者負担の軽減

### ● 災害などの特別な事情がある場合

災害などにより、住宅、家財等に著しい損害を受けた場合や、生計中心者の所得が特別な事情により前年の1/2以下となり、かつ市民税非課税と見込まれる場合には、その被害の程度や収入の状況に応じて、利用者負担割合の軽減または免除を受けられる場合があります。詳しくは、各区役所地域福祉課にお問い合わせください。

### ● 課税世帯への特例措置

高齢夫婦等の市民税課税世帯で、一方が施設に入所して居住費（滞在費）および食費を負担することにより、在宅の配偶者等の生計が著しく困難にならないように、施設の居住費（滞在費）および食費が減額される場合があります。

### ● 社会福祉法人による利用者負担軽減

一部の社会福祉法人が提供する対象サービスを利用する場合、低所得で特に生計が困難な方について、申請により、利用者負担額、居住費(滞在費)・食費が軽減される場合があります。

#### ■ 制度の対象になる方の要件

この制度を利用できる方は、下記の①～⑥の要件をすべて満たす方です。

- ①市民税非課税世帯であること。
- ②世帯の年間収入が1人世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること。
- ③預貯金等の額が1人世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること。
- ④居住用以外に活用できる資産（土地、家屋など）を有しないこと。
- ⑤負担能力のある親族等に扶養されていないこと。
- ⑥介護保険料を滞納していないこと。

#### ■ 利用者負担軽減を実施している法人一覧（令和8年1月現在）

あすなる会	関西福祉会	桜会	ひまわり会	みささぎ会
いずみ会	啓真会	さつき会	宏和会	悠人会
稲穂会	こころの家族	そうび会	福生会	よしみ会
エーゾングライフ福祉会	五常会	貞省会	フローラ藤の会	ラポール会
大阪福祉会	コスモス	天寿会	宝生会	和風会
大阪府社会福祉事業団	コミュニティ福祉会	東光学園	朋和会	
おとし福祉会	堺暁福祉会	上神谷福祉会	マーヤ	
風の馬	堺中央共生会	野田福祉会	美木多園	
歓喜会	堺福祉会	博光福祉会	三篠会	

対象者の要件	軽減内容
世帯全員が市民税非課税で特に生計が困難と認められた方	対象サービス（訪問介護、介護老人福祉施設等）の利用者負担額、居住費（滞在費）・食費を25%等軽減
生活保護受給者の方	介護老人福祉施設、（介護予防）短期入所生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護の個室を利用した場合、居住費（滞在費）を全額軽減

対象サービスは法人によって異なります。対象サービスの詳細、対象者の要件、申請手続等はお住まいの区役所地域福祉課にお問い合わせください。

※施設サービスを利用したときの居住費、食費の負担軽減については、P22に記載しています。

### ● 高齢障害者の介護保険サービスの利用者負担軽減

下記の要件の全てを満たした方が障害福祉サービスに相当するサービスを介護保険で利用する場合、償還払いにより、利用者負担分が軽減されます（高額障害福祉サービス等給付費）。詳しくはお住まいの区役所地域福祉課障害福祉担当にお問い合わせください。

- 【要件】**
- ①介護保険サービスに相当する障害福祉サービス（居宅介護、生活介護等）に係る支給決定を65歳に達する前に5年間引き続き受けていた方
  - ②障害福祉サービスに相当する介護保険サービス（訪問介護、通所介護等）を利用する方
  - ③障害支援区分2以上であった方
  - ④市民税非課税者または生活保護世帯の方
  - ⑤65歳に達するまでに介護保険法による保険給付を受けていない方

## \* 利用できるサービス

利用者の負担は、原則としてサービス費用の1割、2割、3割（▶P9）です。

- 訪問介護、通所介護、短期入所生活介護は、共生型サービス事業所の指定を受けた障害福祉サービス事業所でも介護保険のサービスを利用できる共生型サービスの対象です。
- 「サービス費用」はめやすです。これ以外に、サービスによっては居住費等、食費、日常生活費などの自己負担や、サービス内容や地域などによる加算があります。

凡例	<b>要介護</b>	要介護1～5の方が対象（介護サービス）	<b>事業対象者</b>	事業対象者（▶P24）が対象
	<b>要支援</b>	要支援1・2の方が対象（介護予防サービス）	<b>65歳以上</b>	65歳以上の方が対象

### ● 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。

### \* 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

きょたくかいごしえん	<b>要介護</b>	かいごよぼうしえん	<b>要支援</b>
<b>居宅介護支援</b>		<b>介護予防支援</b>	

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらい、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。

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い、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。）

※小規模多機能型居宅介護または看護小規模多機能型居宅介護を利用する場合や施設に入所する場合は、事業者または施設にいる専属のケアマネジャーにケアプランを作成してもらいます。

### 在宅サービス

自宅を中心に利用するサービス（居宅サービス）です。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。

### \* ホームヘルパーの訪問を受けて利用するサービス

ほうもんかいご	<b>要介護</b>
<b>訪問介護</b>	
（ホームヘルプサービス）	

ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、食事、入浴、排せつの介護などの「身体介護」や、調理、洗濯などの「生活援助」が受けられます。



- 要支援1・2、事業対象者の方は、サービス・活動事業の訪問型サービスが利用できます（▶P24）。

費用のめやす	自己負担分	サービス費用	
身体介護中心	20分～30分未満	261円	2,610円
	30分～1時間未満	414円	4,140円
生活援助中心	20分～45分未満	192円	1,915円
	45分以上	236円	2,354円

- 早朝・夜間・深夜などの加算があります。

	自己負担分	サービス費用
通院等乗降介助（1回）	104円	1,037円

※通院等のために訪問介護員等が自ら運転する車両への乗車・降車の介助、乗車前降車後の屋内での移動等の介助、または通院先での受診等の手続きや移動等の介助を行います。

身体介護	食事、入浴、排せつの介助など 利用者の身体に直接触れる介助等で、本人が行うのが困難な場合	●排せつ介助・おむつ交換 ●着替え・体位変換の介助 ●通院、官公署への届出等の外出介助 など
生活援助	掃除、洗濯、買い物、調理などの家事で、利用者や家族が行うことが困難な場合	●利用者が使用する居室等の掃除 ●利用者の衣類等の洗濯 ●一般的な食事の調理 など

### 介護保険の訪問介護では利用できないもの

- 利用者の日常生活の援助の範囲を超えるものや、趣味嗜好に関するもの
  - 利用者以外の方の洗濯、調理、買い物、布団干し
  - 主に利用者が使用する居室等以外の掃除
  - 来客の応接
  - 留守番
  - 自家用車の洗車や掃除
  - 庭の草取り、植物の剪定、草木の水やり
  - 犬の散歩
  - 家具の移動
  - 部屋の模様替え
  - 特別な手間をかけて行う調理
  - 大掃除、床のワックスがけ
  - 家屋の修理、ペンキ塗り
  - ドライブ
  - 嗜好品の買い物
  - 冠婚葬祭
  - お祭りなど地域の行事への参加 など
- 金銭・貴重品の取り扱い 預貯金の引き出しや年金の受け取り など
- 医療行為

## 介護職員などに訪問してもらい入浴するサービス

### 訪問入浴介護

要支援 要介護

介護職員と看護職員に移動入浴車で居宅を訪問してもらい、事業者が持参した浴槽で入浴介護が受けられます。



費用のめやす【1回あたり】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1・2	916円	9,159円
要介護1~5	1,355円	13,546円

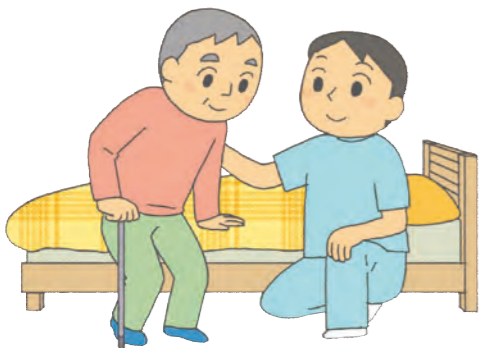
※看護職員は利用者の入浴前後の体温や血圧、脈拍等のバイタルチェックや入浴介助等を行います。医療行為はできません。

## 自宅での生活を続けるためのリハビリテーション

### 訪問リハビリテーション

要支援 要介護

事業所の医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に居宅を訪問してもらい、居宅での生活機能の維持・向上のためのリハビリテーションが受けられます。



費用のめやす【1回あたり】

※週6回を限度。

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1・2	315円	3,143円
要介護1~5	325円	3,249円

理学療法士 (PT)	身体的な機能低下が見られる方などに、医師の指示のもと、立つ・座る・歩くなどの基本動作の能力の回復や改善を目的とした支援をします。
作業療法士 (OT)	身体的な機能低下が見られる方などに、医師の指示のもと、絵画、手工芸、園芸等さまざまな作業を通して、日常生活で必要な能力の回復や改善を目的とした支援をします。
言語聴覚士 (ST)	言葉や発声、聴覚の障害がある方に、機能の回復や改善を目的とした訓練や助言、支援をします。

## 看護師などに訪問してもらい療養上のケアを受けるサービス

### 訪問看護

要支援 要介護

医師の指示により、看護師などに居宅を訪問してもらい、療養上の世話や診療の補助等が受けられます。



費用のめやす【30分~1時間未満/病院・診療所からの場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1・2	592円	5,917円
要介護1~5	615円	6,141円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

●がん末期や難病の方、人工呼吸器を使用している場合、急性増悪などによって主治医の指示があった場合、精神科訪問看護の場合は、医療保険による訪問看護が行われます。

## 居宅で療養上の管理、助言を受けられるサービス

### 居宅療養管理指導

要支援 要介護

医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが、通院が困難な方の居宅を訪問し、薬の飲み方、食事など療養上の管理や指導をします。



費用のめやす【単一建物居住者1人に対して行う場合】

	自己負担分	サービス費用
医師の場合(月2回まで)	515円	5,150円
歯科医師の場合(月2回まで)	517円	5,170円
医療機関の薬剤師の場合(月2回まで)	566円	5,660円
薬局の薬剤師の場合(月4回まで)	518円	5,180円
管理栄養士の場合(月2回まで)	545円	5,450円
歯科衛生士等の場合(月4回まで)	362円	3,620円

## 事業所に通所して利用するサービス

### 通所介護

要介護

(デイサービス)  
通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を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。(利用するメニューによって費用が加算されます。)



●要支援1・2、事業対象者の方は、サービス・活動事業の通所型サービスが利用できます(▶P24)。

費用のめやす【通常規模の施設/7~8時間未満の利用の場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	688円	6,876円
要介護2	812円	8,119円
要介護3	941円	9,405円
要介護4	1,069円	10,690円
要介護5	1,200円	11,996円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

### 通所リハビリテーション

要支援 要介護

(デイケア)  
介護老人保健施設や病院、診療所などで、食事などの日常生活上の支援や機能訓練、リハビリテーション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。(利用するメニューによって費用が加算されます。)

費用のめやす【通常規模の施設/7~8時間未満の利用の場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	804円	8,039円
要介護2	953円	9,526円
要介護3	1,104円	11,035円
要介護4	1,282円	12,818円
要介護5	1,455円	14,548円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

1か月あたりの費用のめやす

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1	2,393円	23,927円
要支援2	4,461円	44,605円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

## 他制度のサービスとの併用について

### 【障害福祉サービスを使っている方へ】

障害のある方が、介護保険の被保険者となり、要介護認定を受けると、障害福祉サービスに相当するサービスが介護保険サービスにある場合は、原則として介護保険サービスの利用が優先されます(訪問介護(ホームヘルプ)、通所介護(デイサービス)、短期入所(ショートステイ)など)。介護保険サービスのみでは、支給量が確保できないなどのお困りごとがある場合は、お住まいの区役所の担当部署へご相談ください。

### 【医療保険でサービスを受けている方へ】

現在、医療保険で訪問介護、訪問・通所リハビリテーション、居宅療養管理指導を受けている場合、要介護認定を受けると、原則として介護保険での同サービスの利用が優先され、医療保険の適用ではなくなります。いずれの適用となるか、詳しくは医療機関にご相談ください。

## 短期間施設に入所して利用するサービス

- 連続した利用が30日を超えた場合は、31日目は全額自己負担になります。
- 連続して30日を超えない日数であっても、ショートステイの利用日数は認定の有効期間のおおむね半分を超えないことをめやすとしています。
- 費用は施設の種類や部屋のタイプ(▶P21)、サービスに応じて異なります。

### 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などが受けられます。



要支援 要介護

1日あたりの費用のめやす  
【併設型の施設で多床室を利用した場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1	476円	4,758円
要支援2	592円	5,918円
要介護1	637円	6,361円
要介護2	709円	7,089円
要介護3	786円	7,859円
要介護4	860円	8,598円
要介護5	933円	9,326円

※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

### 短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所して、看護や医学的管理下での介護や支援、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。医療型のショートステイです。



要支援 要介護

1日あたりの費用のめやす  
【介護老人保健施設で多床室を利用した場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1	641円	6,405円
要支援2	809円	8,088円
要介護1	868円	8,673円
要介護2	920円	9,196円
要介護3	987円	9,864円
要介護4	1,042円	10,418円
要介護5	1,100円	10,993円

※食費、日常生活費、滞在費は別途負担となります。

## 有料老人ホームなどに入居している方が利用するサービス

### 特定施設入居者生活介護

指定を受けた有料老人ホームなどの特定施設に入所している要支援、要介護の方が、食事、入浴、排せつなどの介護やその他の日常生活上の世話、機能訓練、療養上の世話が受けられます。

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提供する外部サービス型に区分されます。

#### 住所地特例が適用されます

他市区町村の特定施設(地域密着型サービスは除く)に入所して、その施設に住所変更した場合でも、住所変更前の市区町村に保険料を納め、保険給付を受けます。

要支援 要介護

1日あたりの費用のめやす【包括型(一般型)】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1	192円	1,912円
要支援2	327円	3,270円
要介護1	567円	5,663円
要介護2	637円	6,364円
要介護3	710円	7,095円
要介護4	778円	7,774円
要介護5	850円	8,495円

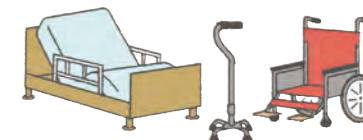
※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

## 福祉用具で自立した日常生活の推進や介助者の負担を減らすサービス

ふくし ようぐ たいよ

### 福祉用具貸与 要支援 要介護

日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。利用者はレンタル費用の利用者負担の割合分(▶P9)を負担します。



対象となる福祉用具 ◆印の一部は利用者の選択により購入も可能	要支援1・2	要介護2・3	要介護4・5
	要介護1		
手すり(工事をとまなわないもの)			
スロープ(工事をとまなわないもの)◆	●	●	●
歩行器◆			
歩行補助つえ◆			
車いす(車いす付属品を含む)			
特殊寝台(特殊寝台付属品を含む)			
床ずれ防止用具	×	●	●
体位変換器			
認知症老人徘徊感知機器			
移動用リフト(つり具の部分を除く)			
自動排泄処理装置	▲	▲	●

- 利用できます
- ▲ 尿のみを吸引するものは利用できます
- × 原則として利用できません

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。疑問点は事業者にご相談ください。

- 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。

◆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)、単点つえ(松葉づえを除く)と多点つえは、利用方法(借りる、または購入する)を選択できます。福祉用具専門相談員やケアマネジャーの提案を受けて、よく検討して決めましょう。購入を選択した場合は、特定福祉用具販売での利用になります。

とく てい ふくし ようぐ こうにゅう

### 特定福祉用具購入 要支援 要介護

申請が必要です

対象の福祉用具を購入したとき、購入費が支給されます。



#### 対象となる福祉用具

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

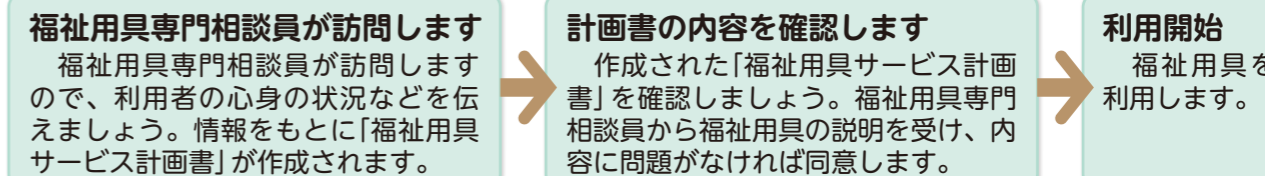
下記の福祉用具は、利用方法(借りる、または購入する)を選択できます。福祉用具専門相談員やケアマネジャーの提案を受けて、よく検討して決めましょう。

- ◆固定用スロープ ◆歩行器(歩行車を除く)
- ◆単点つえ(松葉づえを除く)と多点つえ

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)

- ※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。
- ※受領委任払いの事前申請を行えば、利用者が指定事業者に1割~3割を支払い、そのあとに9割~7割が介護保険から事業者へ支払われます。
- ※原則として同一種目の再購入は、購入費の支給を受けることはできません。ただし、正規の使い方福祉用具が破損した場合や、介護の必要の程度が著しく高くなった場合等、特別の事情がある場合については、支給の対象になる場合があります。(事前に区役所地域福祉課までご相談ください。)

## 福祉用具の利用の流れ



●福祉用具専門相談員とは、福祉用具貸与・販売事業所にいる福祉用具の専門家です。利用開始後も定期的に利用者宅を訪問し、福祉用具の点検や使用状況の確認を行います。

福祉用具はインターネットで検索できます。

公益財団法人テクノエイド協会 <https://www.techno-aids.or.jp/>



## 住宅改修を行ったときに改修費が支給されるサービス

じゅうたく かいしゅう

### 住宅改修

要支援 要介護

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、住宅改修費が支給されます。

介護保険の対象となる住宅改修

●手すりの取り付け

●引き戸などへの扉の取り替え・扉の撤去

●洋式便器などへの便器の取り替え

●段差や傾斜の解消



●上記の改修に伴って必要となる改修も対象となります。

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。

※引越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。

※限度額20万円の枠を利用し終わったあとの住宅改修は、原則として全額自己負担となります。

改修前に事前の申請がない場合には、住宅改修費は支給されません。

●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

## 住宅改修の利用の流れ

ケアマネジャーなどに相談  
(介護保険の対象になるかなども確認しましょう)

施工事業者の選択・見積もり依頼  
(複数の事業者を比較検討することをお勧めします)

各区役所地域福祉課へ事前申請

各区役所地域福祉課の確認・承認  
堺市から着工の許可が下りてから着工します。

工事の実施・完了／支払い  
改修費用を事業所にいったん全額支払います(※)。

各区役所地域福祉課へ領収書などを提出

住宅改修費の支給

※受領委任払いの事前申請を行えば、利用者が施工業者に1～3割を支払い、そのあとに介護保険から施工業者へ9～7割が支払われます。

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もりを取りましょう。

### 事前の申請に必要な書類

- 住宅改修費支給申請書
- 工事費見積書(利用者宛のもの)  
・介護保険の対象となる工事の種類を明記し、各費用などが適切に区分してあるもの
- 住宅改修が必要な理由書  
・ケアマネジャーなどに作成を依頼します
- 改修前の写真(日付入り)
- 図面 等

### 工事後に提出する書類

- 完了届
- 改修前後の写真(日付入り)
- 住宅改修に要した費用の領収書(利用者宛のもの)
- 工事費内訳書 等

## 地域密着型サービス

地域のニーズに応じて提供されるサービスです。

住み慣れた地域での生活を続けるためのサービスです。地域の特性に応じたサービスのため、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ます。

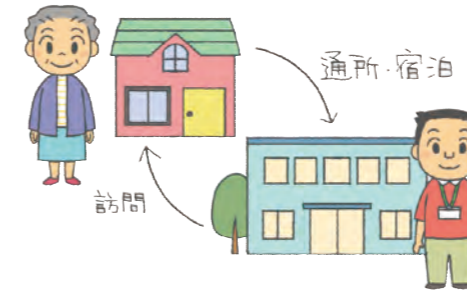
## 通所、訪問、短期宿泊を組み合わせた多機能なサービス

しょうきぼ たきのう がたきょたくかいご

### 小規模多機能型居宅介護

要支援 要介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や短期間の宿泊のサービスを組み合わせた多機能なサービスが受けられます。



1か月あたりの費用のめやす

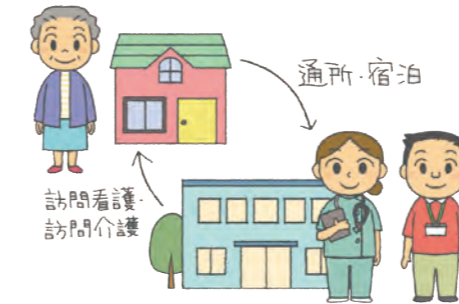
要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1	3,640円	36,397円
要支援2	7,356円	73,554円
要介護1	11,034円	110,331円
要介護2	16,216円	162,153円
要介護3	23,589円	235,887円
要介護4	26,035円	260,342円
要介護5	28,706円	287,054円

※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)

要介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスです。通い、宿泊、訪問看護、訪問介護のサービスが受けられます。



1か月あたりの費用のめやす

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	13,132円	131,315円
要介護2	18,373円	183,728円
要介護3	25,828円	258,274円
要介護4	29,294円	292,931円
要介護5	33,136円	331,354円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

※要支援の方は利用できません。

## 24時間対応の訪問介護と訪問看護のサービス

ていきじゅんかい ずいじたいおう がたほうもんかいご かんご

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

要介護

訪問介護と訪問看護が連携して、1日に複数回の「短時間の定期訪問」と、通報などによる「随時の対応」を24時間対応で行うサービスです。

1か月あたりの費用のめやす

【介護、看護一体型事業所で介護のみ利用した場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	5,828円	58,272円
要介護2	10,401円	104,004円
要介護3	17,270円	172,698円
要介護4	21,847円	218,461円
要介護5	26,421円	264,204円

※要支援の方は利用できません。

＊日中通所して日常生活上の支援や機能訓練などを受けられるサービス

ち いき みつ ちやく がた つう しょ かい ご  
**地域密着型通所介護**  
(デイサービス)

**要介護**

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、日常生活上の支援や機能訓練などのサービスが受けられます。



費用のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	787円	7,868円
要介護2	930円	9,300円
要介護3	1,079円	10,784円
要介護4	1,225円	12,247円
要介護5	1,371円	13,710円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

＊小規模な介護老人福祉施設

ち いき みつ ちやく がた かい ご ろう じん ふく し し せつ にゆう しょ しゃ せい かつ かい ご  
**地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護**  
(特別養護老人ホーム)

**要介護**

定員が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日あたりの費用のめやす(多床室を利用した場合)

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護3	779円	7,785円
要介護4	854円	8,537円
要介護5	927円	9,269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以上の方です。  
※要支援の方は利用できません。

にん ち しょう たい おう がた つう しょ かい ご  
**認知症対応型通所介護**

**要支援 要介護**

認知症の方を対象にした通所介護です。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。



費用のめやす【7～8時間未満の利用の場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援1	909円	9,083円
要支援2	1,014円	10,138円
要介護1	1,049円	10,486円
要介護2	1,163円	11,626円
要介護3	1,277円	12,765円
要介護4	1,392円	13,915円
要介護5	1,506円	15,054円

※食費、日常生活費は別途負担となります。

＊夜間の訪問介護サービス

や かん たい おう がた ほう もん かい ご  
**夜間対応型訪問介護**

**要介護**

夜間でも安心して在宅生活を送れるよう、定期巡回や通報システムによるオペレーションセンターサービス、随時訪問による夜間専用の訪問介護を受けられます。

費用のめやす【基本対応の場合】

	自己負担分	サービス費用
1か月	1,059円	10,582円

※要支援の方は利用できません。

＊認知症の方が共同生活しながら利用できるサービス

にん ち しょう たい おう がた きょう どう せい かつ かい ご  
**認知症対応型共同生活介護**  
(グループホーム)

**要支援 要介護**

認知症と診断された方が共同生活する住宅で、食事、入浴、排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練などのサービスが受けられます。



1日あたりの費用のめやす【2ユニットの事業所の場合】

要介護度	自己負担分	サービス費用
要支援2	783円	7,827円
要介護1	787円	7,868円
要介護2	824円	8,234円
要介護3	849円	8,485円
要介護4	866円	8,652円
要介護5	883円	8,830円

※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

＊小規模な介護専用型特定施設でのサービス

ち いき みつ ちやく がた とく てい し せつ にゆう きょ しゃ せい かつ かい ご  
**地域密着型特定施設入居者生活介護**

**要介護**

特定施設(指定を受けた有料老人ホーム、軽費老人ホーム、養護老人ホームなど)のうち、入居定員29人以下の小規模な介護専用型特定施設に入居している方が、食事、入浴、排せつなどの介護やその他の日常生活上の世話、機能訓練、療養上の世話を受けられます。

1日あたりの費用のめやす

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	571円	5,705円
要介護2	642円	6,416円
要介護3	716円	7,158円
要介護4	784円	7,837円
要介護5	857円	8,569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。

## 施設サービス

介護保険施設に入所して利用するサービスです。

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。

**住所地特例が適用されます**

他市区町村の施設に入所して、その施設に住所変更した場合でも、住所変更前の市区町村に保険料を納め、保険給付を受けます。

## 生活全般の介護が必要な方が利用する施設

かいごろうじんふくししせつ

### 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

**要介護**

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が、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か月あたりの施設サービス費のめやす(多床室を利用した場合)

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護3	22,949円	229,482円
要介護4	25,143円	251,427円
要介護5	27,306円	273,058円

※新規に入所できるのは原則として、要介護3以上の方

## 在宅復帰を目指す方が利用する施設

かいごろうじんほけんしせつ

### 介護老人保健施設 (老人保健施設)

**要介護**

病状が安定していて入院治療の必要のない要介護1以上の方で、在宅復帰を目指している方を対象とし、リハビリテーションをメインとする施設です。



1か月あたりの施設サービス費のめやす(多床室を利用した場合)

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	24,861円	248,605円
要介護2	26,428円	264,280円
要介護3	28,466円	284,658円
要介護4	30,128円	301,273円
要介護5	31,727円	317,262円

## 長期療養と介護を一体的に受けられる施設

かいごいりょういん

### 介護医療院

**要介護**

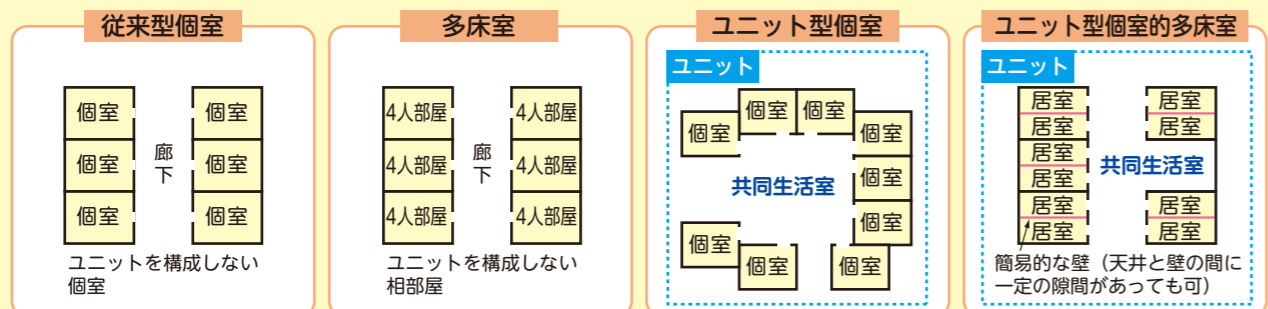
医学的管理のもとで長期療養が必要な方が、医療や日常生活上の介護を受けられる施設です。生活の場としての機能も持っています。



1か月あたりの施設サービス費のめやす(多床室を利用した場合)

要介護度	自己負担分	サービス費用
要介護1	26,115円	261,145円
要介護2	29,563円	295,630円
要介護3	37,056円	370,557円
要介護4	40,222円	402,220円
要介護5	43,107円	431,062円

## 介護施設の部屋のタイプについて



## \*施設サービス(短期入所サービス)を利用したときの費用

利用者負担の割合分(▶P9)のほかに、居住費(短期入所サービスは滞在費)、食費、日常生活費が利用者の負担となります。



## 基準費用額

居住費等、食費の利用者負担は、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(1日につき)

●介護老人福祉施設、短期入所生活介護は( )の金額です。

居住費(滞在費)				食費
従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	
1,728円(1,231円)	437円、697円※(915円)	2,066円	1,728円	1,445円【1,545円】

令和8年8月から 食費が【 】内の金額に変わる予定です。

※「療養型」「その他型」の介護老人保健施設の多床室、「II型」の介護医療院の多床室(いずれも8㎡/人以上に限る)を利用した場合(短期入所療養介護も含む)。

## 低所得の方には負担を軽くする制度があります

申請が必要です

低所得の方は、申請により下表のA/B両方に該当していると認定された場合、居住費等、食費は負担限度額までの負担となり、超えた分は「特定入所者介護サービス費」として介護保険が負担します。給付を受けるには各区役所地域福祉課へ申請し、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、事業所に提示することが必要です。

■負担限度額(1日につき)

●介護老人福祉施設、短期入所生活介護は( )の金額です。

利用者負担段階	A課税状況等	B預貯金等	居住費等				食費	
			従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設サービス	短期入所サービス
第1段階	生活保護受給者	要件なし	550円(380円)	0円	880円	550円	300円	300円
	高齢福祉年金受給者	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下						
第2段階	世帯全員の課税年金収入額※+非課税年金収入額+その他の合計所得金額※が80万9,000円以下	単身：650万円以下	550円(480円)	430円	880円	550円	390円	600円
		夫婦：1,650万円以下						
第3段階①	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80万9,000円超120万円以下	単身：550万円以下	1,370円(880円)	430円	1,370円	1,370円	650円【680円】	1,000円【1,030円】
		夫婦：1,550万円以下						
第3段階②	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	単身：500万円以下	1,370円【1,470円】(880円)	430円【530円★】	1,370円【1,470円】	1,370円【1,470円】	1,360円【1,420円】	1,300円【1,360円】
		夫婦：1,500万円以下						

令和8年8月から 下線部が82万6,500円に変わる予定です。また、一部の居住費等・食費が【 】内の金額に変わる予定です。第3段階②の多床室については、介護老人福祉施設(短期入所生活介護も含む)と、「療養型」「その他型」の介護老人保健施設及び「II型」の介護医療院(いずれも8㎡/人以上に限る)を利用した場合(短期入所療養介護も含む)は、★の金額になります。

※申請した月から適用となります。

※P9の「課税年金収入額」「その他の合計所得金額」の説明を参照。「非課税年金」は遺族年金や障害年金などを指します。

## 預貯金等の範囲

【対象となるもの】

預貯金(普通・定期)、投資信託、有価証券、現金、負債(住宅ローン等)

【対象とならないもの】

生命保険、自動車、腕時計、宝石など貴金属、絵画、骨董品など

●住民票上世帯が異なる配偶者(世帯分離や事実婚含む。ただしDV防止法における配偶者から暴力を受けた場合や行方不明の場合などは除く)の市民税の課税状況や預貯金等も勘案します。

●第2号被保険者(40~64歳の医療保険加入者)の預貯金等の資産要件は、利用者負担段階にかかわらず「単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下」となります。

※偽りその他の不正行為により軽減を受けると、軽減額の返還に加えて最大で軽減額の2倍の加算金が課される場合があります。

## 地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）は、市区町村が行う介護予防の取組です。要介護認定を受けなくても、一人ひとりの生活や心身の状態に応じた介護予防のためのサービスが利用できます。「一般介護予防事業」と「サービス・活動事業（▶P24）」の2つがあります。



### 総合事業のサービスを利用するには

総合事業の利用を希望する場合は、地域包括支援センターまたはケアマネジャーにご相談ください。

65歳以上で心身の状態に不安を感じている方は、地域包括支援センターで「基本チェックリスト」を受けましょう。

### 基本チェックリスト

No.	質問項目	No.	質問項目
1	バスや電車で1人で外出していますか	14	お茶や汁物等でむせることがありますか
2	日用品の買い物をしていますか	15	口の渇きが気になりますか
3	預貯金の出し入れをしていますか	16	週に1回以上は外出していますか
4	友人の家を訪ねていますか	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか	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されますか
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	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
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	20	今日が何月何日かわからない時がありますか
8	15分位続けて歩いていますか	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない
9	この1年間に転んだことがありますか	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
10	転倒に対する不安は大きいですか	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注)	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

## 65歳以上の方のための介護予防の取組

いっ ばん かい ご よ ぼう じ ぎょう

### 一般介護予防事業 65歳以上

65歳以上の方を対象とした、市区町村が行う介護予防の取組です。要介護認定や基本チェックリストを受けることなく利用できます。

#### このような取組に参加できます

- 堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト
- げんきあっぷ教室（老人福祉センター実施分）
- ひらめき脳トレプラス教室
- 地域出前型げんきあっぷ教室
- 自主運動グループ育成事業
- 介護予防・健康教室
- 低栄養予防出前啓発事業
- 口腔機能の向上出前啓発事業

一般介護予防事業の  
詳細についてはこちら



## 身体機能を回復させるための介護予防の取組

### サービス・活動事業 事業対象者 要支援

事業対象者や要支援の方を対象とした介護予防の事業です。利用者の負担は原則としてサービス費用の1割、2割、3割（▶P9）です。このほか、内容による加算などがあります。

● 要介護1~5の認定を受ける日以前から、継続的にサービス・活動事業を利用していた方は、要介護認定後も引き続き利用できる場合があります。

### 訪問型サービス（ホームヘルプサービス）

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーなどによる支援が受けられます。

#### ● 介護予防訪問サービス（従来の訪問介護と同じサービス）

ホームヘルパーによる掃除・洗濯などの生活援助や身体介護 1か月あたりの費用のめやす

要介護度	内容	自己負担分	サービス費用
要支援1・2 事業対象者	週1回程度	1,259円	12,583円
	週2回程度	2,514円	25,134円
要支援2 事業対象者	週2回程度 を超える	3,988円	39,878円

#### ● 担い手登録型訪問サービス（堺市の研修修了者による生活援助サービス）

堺市の生活援助サービス従事者研修修了者による掃除・洗濯などの生活援助

費用のめやす	自己負担分	サービス費用
1回	200円	2,204円

※身体介護は行いません。

### 通所型サービス（デイサービス）

通所型の施設に通い、日帰りで日常生活上の支援や機能訓練などを受けます。

#### ● 介護予防通所サービス（従来の通所介護と同じサービス）

デイサービスセンターで、専門職による日常生活上の支援や機能訓練、送迎

要介護度	内容	自己負担分	サービス費用
要支援1・2 事業対象者	週1回程度	1,879円	18,789円
	週2回程度	3,784円	37,839円

#### ● 担い手登録型通所サービス（運動やレクリエーションを行う通所型サービス）

従事者の要件を緩和した運動、レクリエーションなど、生活機能向上のための多様なサービス

費用のめやす	自己負担分	サービス費用
1回	200円	2,225円

#### ● 短期集中通所サービス（短期間の機能訓練サービス）

機能訓練指導員などによる短期間（3か月~6か月）の機能訓練により、買い物や掃除などの生活行為の改善や地域への社会参加をめざすサービス

費用のめやす	自己負担分	サービス費用
1回	300円	3,741円

## その他の地域支援事業

### ●高齢者の権利を守ります

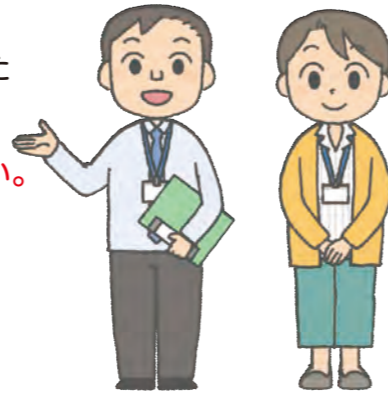
総合事業のほかに地域支援事業として高齢者の権利を守るための支援も行っています。

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

など



## 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

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

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、地域包括支援センターへお問い合わせください。



## 地域包括支援センターはこのような支援や業務を行っています

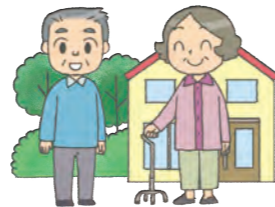
### ■介護予防を応援します！

介護が必要な状態にならないように要支援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権利擁護に関する支援を行います。



### ■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



介護予防のお手伝い



地域のネットワークづくり



みなさんの権利を守る!!

## 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。

## 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

### ●地域包括支援センター 窓口開設時間 原則:月～金曜日 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く。)

主な役割 ●高齢者の総合相談・支援 ●権利擁護・虐待対応  
●介護予防ケアマネジメント ●地域のケアマネジャーなどの支援

名称	所在地	電話番号 (市外局番072)	担当圏域(小学校区)	法人名称
堺第1地域包括支援センター	堺区海山町3-150-2(ハートピア堺隣)	222-8082	三宝・錦西・市・英彰	(社福)堺福祉会
堺第2地域包括支援センター	堺区今池町4-4-12(みあ・かーさ内)	229-9240	錦・錦綾・浅香山・三国丘	(公財)浅香山病院
堺第3地域包括支援センター	堺区京町通1-21(グレース堺敷地内)	223-1500	熊野・少林寺・安井・榎	(社福)宏和会
堺第4地域包括支援センター	堺区協和町3-128-11(愛らいふ内)	275-8586	神石・新湊・大仙・大仙西	(社福)堺中央共生会
中第1地域包括支援センター	中区深井中町1888-14	276-0800	八田荘・八田荘西・深井・深井西	(社福)稲穂会
中第2地域包括支援センター	中区土塔町2028(ふれ愛の家内)	234-6500	東百舌鳥・宮園・東深井・土師	(社福)東光学園
中第3地域包括支援センター	中区東山841-1(ベルファミリア内)	234-2006	久世・東陶器・西陶器・福田・深阪	(社福)悠人会
東第1地域包括支援センター	東区石原町3-150 (つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内)	240-0018	南八下・八下西・日置荘・ 日置荘西・白鷺	(社福)そうび会
東第1地域相談窓口	東区日置荘田中町143-1 (つるぎ荘内)	286-2828		
東第2地域包括支援センター	東区南野田33(ハーモニー内)	237-0111	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田	(社福)野田福祉会
西第1地域包括支援センター	西区浜寺石津町西5-11-21(結いの里内)	268-5056	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	(社福)コスモス
西第2地域包括支援センター	西区草部531(ウェルフォンテひのき内)	271-0048	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	(社福)あすなる会
西第3地域包括支援センター	西区津久野町1-5-8-103 (アーバンフォーレスト)	260-5022	津久野・向丘・平岡・ 家原寺・上野芝	(医)同仁会
南第1地域包括支援センター	南区赤坂台2-5-7 (赤坂台近隣センター内)	295-1555	美木多(鴨谷台含む)・赤坂台・ 新檜尾台・城山台	(社福)美木多園
南第2地域包括支援センター	南区原山台1-6-1-103 (府公社泉北原山台C団地6-1棟)	290-7030	福泉中央・桃山台・原山ひかり・ 庭代台・御池台	(社福)こころの家族
南第3地域包括支援センター	南区茶山台3-22-9 (茶山台近隣センター内)	289-8085	上神谷・宮山台・竹城台・ 竹城台東・若松台・茶山台	(社福)よしみ会
南第4地域包括支援センター	南区逆瀬川1038-2(榎塚荘内)	291-6681	三原台・泉北高倉・はるみ・榎塚台	(社福)上神谷福祉会
北第1地域包括支援センター	北区北花田町3-28-1(今井ビル)	240-0120	東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東	(社福)みさざき会
北第2地域包括支援センター	北区長曾根町1199-6(陵東館秀光苑内)	252-0110	東三国丘・光電寺・新金岡・新金岡東	(社福)関西福祉会
北第3地域包括支援センター	北区野遠町344-1(あけぼの苑内)	257-1515	大泉・金岡・金岡南・北八下	(社福)堺曉福祉会
北第4地域包括支援センター	北区百舌鳥陵南町2-662(ハピネス陵南内)	276-3838	中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥	(社福)大阪福祉会
美原第1地域包括支援センター	美原区平尾595-1(美原荘内)	369-3070	美原区全域	(社福)大阪府社会福祉事業団

※休日も開設している窓口もあります。また、あらかじめご連絡をいただければ、休日でも対面による相談対応を行っています。時間外の電話での相談もお受けします。

### ●基幹型包括支援センター 窓口開設時間 月～金曜日 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く。)

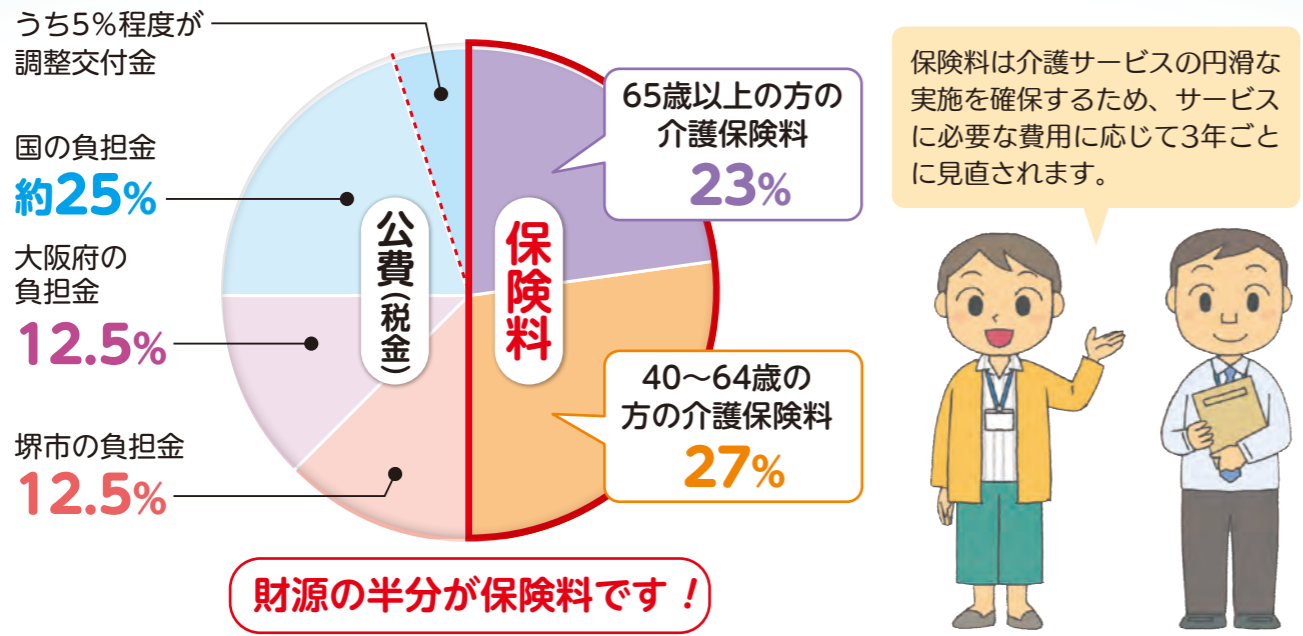
主な役割 ●高齢者の総合相談・支援 ●虐待等困難事例に地域包括支援センターとともに対応  
●地域包括支援センターへの支援 ●介護と子育ての両方を担うダブルケアの相談

窓口名	住所	電話番号 (市外局番072)	FAX番号 (市外局番072)
堺基幹型包括支援センター	〒590-0078 堺区南瓦町3-1(堺市役所内)	228-7052	228-7058
中基幹型包括支援センター	〒599-8236 中区深井沢町2470-7(中区役所内)	270-8268	270-8288
東基幹型包括支援センター	〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1(東区役所内)	287-8730	287-8740
西基幹型包括支援センター	〒593-8324 西区鳳東町6丁600(西区役所内)	275-0009	275-0140
南基幹型包括支援センター	〒590-0141 南区桃山台1丁1-1(南区役所内)	290-1866	290-1886
北基幹型包括支援センター	〒591-8021 北区新金岡町5丁1-4(北区役所内)	258-6886	258-8010
美原基幹型包括支援センター	〒587-8585 美原区黒山167-1(美原区役所内)	361-1950	361-1960

# \* 介護保険料

介護保険は、介護や支援が必要な方を社会全体で支え合うしくみです。みなさんが納める「介護保険料」と、国、大阪府、堺市が負担する「公費」を財源として運営されています。

## \* 介護保険の財源構成 (令和6～8年度) ●利用者負担分は除く



## \* 介護保険料を納めないでいると

特別な事情がないのに保険料を滞納していると、次のような措置がとられます。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、減免や納付猶予を受けられることがあります。困ったときは、お早めに各区役所地域福祉課にご相談ください。

- 納期限を過ぎると** 督促や催告が行われます。延滞金を徴収される場合があります。
- 1年以上滞納すると** サービス費用の全額をいったん利用者が負担します。申請により後で保険給付分が支払われます。
- 1年6か月以上滞納すると** サービス費用の全額をいったん利用者が負担します。申請後も保険給付の一部または全部が一時的に差し止められ、滞納分の保険料にあてられる場合があります。
- 滞納を続けて、納付できる期間を過ぎると** 未納期間に応じて、サービスを利用したときの利用者負担の割合が3割または4割に引き上げられ、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。

みなさんが納める保険料は、制度を運営するための大切な財源です。介護が必要になったときに安心して充実したサービスを利用できるよう、保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

## 40～64歳の方 (第2号被保険者) の介護保険料

40～64歳の方の保険料は、加入している医療保険の算定方法により決まり、加入している医療保険の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方	職場の医療保険に加入している方
<b>決まり方</b>	保険料は国民健康保険料(税)の算定方法と同様に、世帯ごとに決められます。	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)に応じて決められます。
<b>納め方</b>	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(税)として世帯主が納めます。	医療保険料と介護保険料、子ども・子育て支援金を合わせて、給与および賞与から徴収されます。 ●40～64歳の被扶養者は、保険料を個別に納める必要はありません。

## 65歳以上の方 (第1号被保険者) の介護保険料

<b>決まり方</b>	「基準額」をもとに、本人や世帯の前年の課税状況、所得などに応じて決まります。自分の保険料額を確認してみましょう (▶P29)。
<b>納め方</b>	65歳の誕生日の「前日」がある月の分から納めます。受給している年金額により、下記の「特別徴収」または「普通徴収」で納めます。 ●納め方は法律で決まっているため、個人で選ぶことはできません。

### 年金から支払い (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**の方

年金の定期支払い(年6回)の際に、年金の受給額からあらかじめ差し引かれます。

●特別徴収のイメージ

前年度	本年度						
	2月 (6期)	4月 (1期)	6月 (2期)	8月 (3期)	10月 (4期)	12月 (5期)	2月 (6期)
本徴収	仮徴収			本徴収			

次の場合は、特別徴収に切り替わるまで、一時的に納付書で納めます。

- 65歳になったとき
- 他の市区町村から転入した場合
- 年度途中で年金(老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金)の受給が始まった場合
- 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
- 年金が一時差し止めになった場合 など

年間の介護保険料額は、前年の所得が確定する6月以降に決定されます。そのため前年度から継続して特別徴収の方は、  
①4・6・8月は原則として前年度2月と同額を納めます(仮徴収)。  
②10・12・2月は確定した年間保険料額から、すでに納付している仮徴収分を差し引いた額を納期に分けて納めます(本徴収)。

### 納付書/口座振替 (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**の方

堺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、「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、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

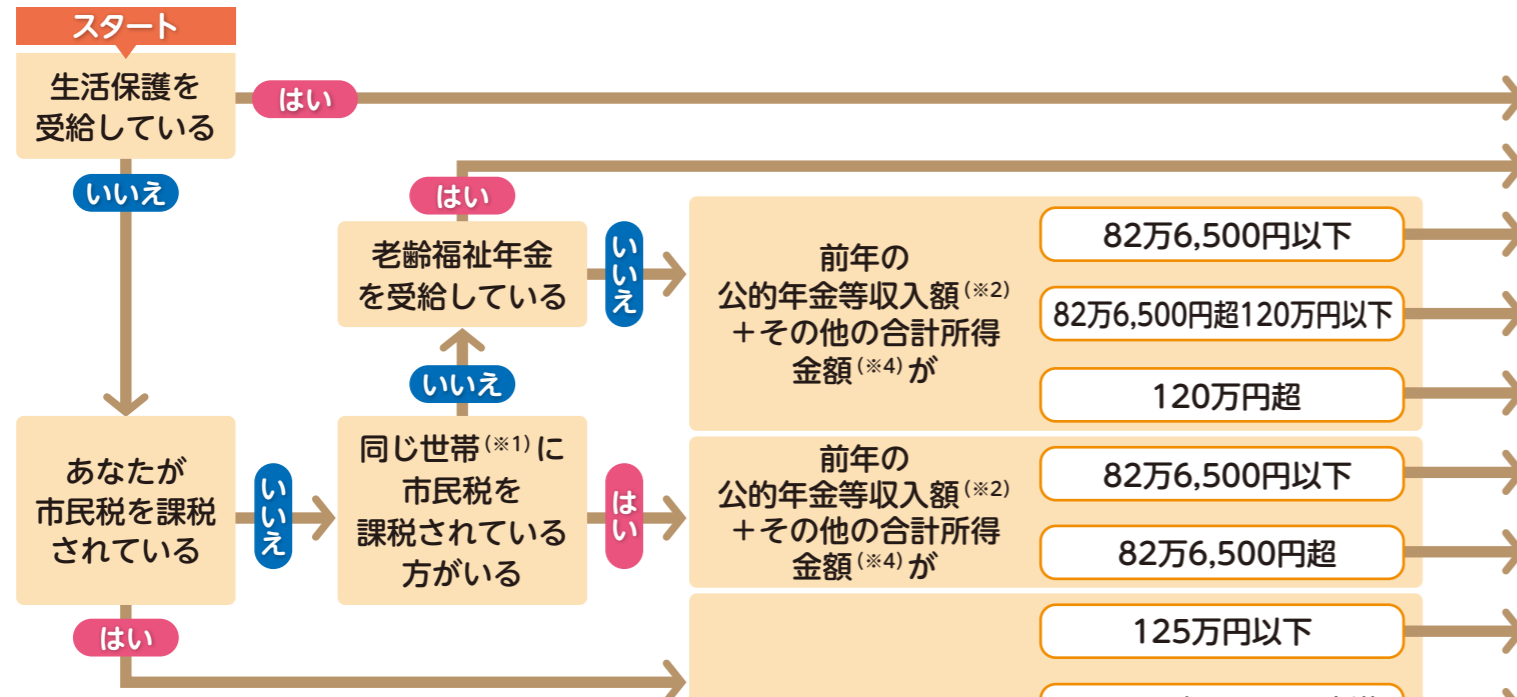
申し込みから口座振替開始までの月や、残高不足などにより自動引き落としできなかった場合は、納付書で納めます。

介護保険のしくみ  
サービスの利用のしかた  
サービスの利用者負担  
利用できるサービス  
介護保険料

## \* 保険料額は所得等に応じて決まります (65歳以上の方)

65歳以上の方の保険料額は、「基準額」をもとに、本人や世帯の課税状況、所得などに応じて決まります。基準額とは、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（介護サービスの利用量など）や65歳以上の人数などから算出します。そのため、市区町村ごとに保険料額は異なります。

### ● 自分の保険料額を確認しましょう (65歳以上の方)



\* 前年中に所得がなかった等の理由で税申告が不要な方についても、お住まいの区役所へ所得がなかったこと等を申告していただきますと、保険料段階が下がる場合があります（毎年7月に通知する保険料の段階が第1段階の方を除く。）。詳しくは、各区役所地域福祉課へお問い合わせください。  
 なお、税申告をされた場合、介護保険料に反映されるまで1～2か月程度かかります（介護保険料が変更にならない場合もあります。）。  
 ※1 その年度の4月1日（年度の途中で被保険者資格を取得した場合は、資格取得した日）時点の世帯で判定します。  
 ※2 公的年金等収入額とは、老齢年金・退職年金など、税法上の課税の対象となる年金をいいます。遺族年金・障害年金など、税法上非課税となる年金は含まれません。  
 ※3 保険料の算定に用いる合計所得金額は、地方税法第292条第1項第13号に規定する前年の合計所得金額（配偶者控除や医療費控除等の各種所得控除、上場株式などの譲渡損失に係る繰越控除等を行う前の金額）から土地、建物等の長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を差し引いた金額です（当該譲渡所得があり、かつ、雑損失繰越控除がある方については、合計所得金額から差し引かれる特別控除額が少額になっている場合がありますので、各区役所地域福祉課へご相談ください。）。  
 ※4 その他の合計所得金額とは、※3の合計所得金額から公的年金等収入に係る雑所得の金額を控除した額です。また、給与所得が含まれている場合には、給与所得（給与所得と公的年金等収入に係る雑所得の双方を有する方に対する所得金額調整控除の適用を受けている方は、所得金額調整控除適用前の金額）から10万円を控除した額（控除後の金額が0円を下回る場合、給与所得を0円とします。）となります。  
 ※5 年間保険料額＝基準額（89,010円）×乗率  
 ※6 国・府・市からそれぞれ公費を投入し、第1段階～第3段階の方については、保険料額（率）を軽減しています。

堺市の令和6～8年度の  
介護保険料の基準額  
89,010円(年額)

$$\text{堺市で介護保険給付にかかる費用} \times \frac{65歳以上の方の負担分(23\%)}{\text{堺市の65歳以上の人数}}$$

### ● 令和6～8年度の介護保険料

所得段階	保険料率	年間保険料額※5
第1段階	基準額×0.285※6	25,370円
第2段階	基準額×0.47※6	41,840円
第3段階	基準額×0.685※6	60,980円
第4段階	基準額×0.9	80,110円
第5段階	基準額×1	89,010円
第6段階	基準額×1.18	105,040円
第7段階	基準額×1.3	115,720円
第8段階	基準額×1.5	133,520円
第9段階	基準額×1.7	151,320円
第10段階	基準額×1.9	169,120円
第11段階	基準額×2.1	186,930円
第12段階	基準額×2.3	204,730円
第13段階	基準額×2.4	213,630円
第14段階	基準額×2.5	222,530円
第15段階	基準額×2.6	231,430円
第16段階	基準額×2.7	240,330円
第17段階	基準額×2.8	249,230円
第18段階	基準額×3	267,030円

#### 令和8年4月から

第1段階と第2段階、第4段階と第5段階を分ける金額が、80万9,000円から82万6,500円に変わりました。

### 保険料の減免・猶予について

次のような場合には、介護保険料が減免・猶予される場合があります。詳しくは、各区役所地域福祉課にお問い合わせください。  
 なお、減免期間は、原則申請日の属する月からとなりますので、お早めにご相談ください。

- とくに生活にお困りの場合（以下のすべてに該当する方。ただし、毎年7月に通知する保険料の段階が第1段階の方は除く。）
  - ・申請日時点で世帯員全員が市民税非課税であること。
  - ・世帯の年間収入が1人世帯で150万円以下（以降、世帯人数が1人増えるごとに48万円を加算した額以下）であること。
  - ・世帯の預貯金、国債、地方債等の元本合計額が1人世帯で350万円以下（以降、世帯人数が1人増えるごとに100万円を加算した額以下）であること。
  - ・対象者ご本人及びその世帯に属する人が居住用以外に処分可能な土地・家屋を所有していないこと。
  - ・対象者ご本人が、他の世帯に属する人の税の扶養控除において、扶養親族となっていないこと。
  - ・対象者ご本人が、他の世帯に属する人の医療保険の被扶養者となっていないこと。

世帯の年間収入	
1人世帯	年収150万円以下
2人世帯	年収198万円以下
3人世帯	年収246万円以下

※以降世帯人数が1人増えるごとに48万円を加算。  
 ※社会保険料や医療費など、収入額から控除できるものがあります。  
 ※税法上課税の対象とならない収入（障害年金・遺族年金等）や仕送り等も収入として含みます。

- 災害により住宅、家財等に著しい損害を受けた場合
- 生計中心者の所得が特別な事情により、前年の1/2以下となり、かつ市民税非課税と見込まれる場合
- 刑務所などに拘禁された場合

#### ● 介護保険に関する処分に不服があるときは

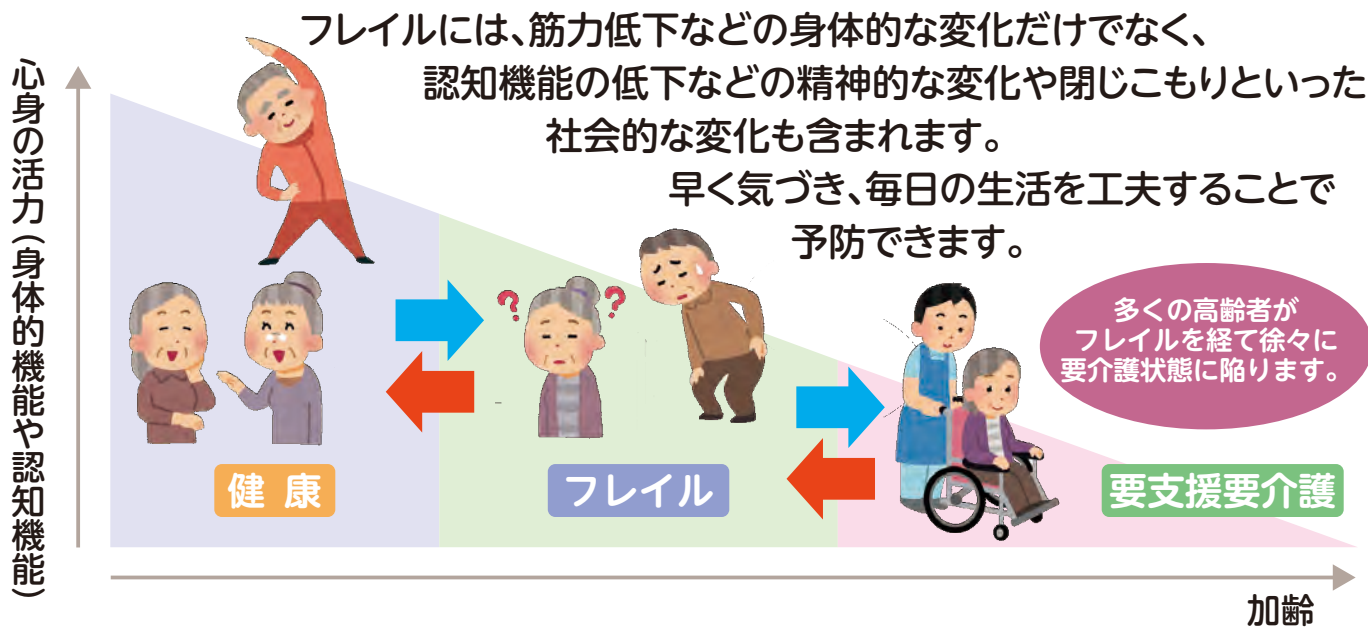
堺市が行った要介護認定や介護保険料等の処分（決定）に不服があるときは、通知を受け取った日の翌日から3か月以内に、大阪府介護保険審査会に審査請求をすることができます。

- ◆ 処分があった日の翌日から起算して1年を経過すると審査請求をすることができなくなります。
- ◆ 大阪府介護保険審査会へ審査請求書を郵送で提出するか堺市を経由して提出することもできます。



審査請求について  
 (大阪府のホームページ)

# ご存知ですか？ 加齢による虚弱 フレイルのこと



めざそう！ みんなで 健康長寿！

「堺あ・し・たチャレンジ！」でフレイル予防しましょう！

**あ**るく

★「堺コッカラ体操」や「ロコ王体操」に取り組み

規則正しい生活と適度な運動や家事などで活動量を増やしましょう

身体活動

**し**やべる

★地域の行事に参加してみる  
★お店で集いの会など開催する

仲間と集まったり、ボランティア活動などに参加しましょう

社会参加

**た**べる

★口頃からみながら  
★お口の体操に取り組む

栄養バランスの整った食事と口腔ケアでおいしく食べましょう

食生活・口腔機能



介護予防で元氣来たる

介護予防イメージキャラクター「あした猫」

地域包括支援センター（堺市ホームページ）



生活機能の低下が気になったら、高齢者の身近な相談窓口「地域包括支援センター」（26ページ）へ相談しましょう！

お問合せは、お住まいの区役所地域福祉課介護保険係へ

管轄	住所	電話番号 (市外局番072)	FAX番号 (市外局番072)
堺区役所	〒590-0078 堺区南瓦町 3-1	228-7520	228-7870
中区役所	〒599-8236 中区深井沢町 2470-7	270-8197	270-8103
東区役所	〒599-8112 東区日置荘原寺町 195-1	287-8123	287-8117
西区役所	〒593-8324 西区鳳東町 6-600	275-1912	275-1919
南区役所	〒590-0141 南区桃山台 1-1-1	290-1812	290-1818
北区役所	〒591-8021 北区新金岡町 5-1-4	258-6651	258-6836
美原区役所	〒587-8585 美原区黒山 167-1	363-9316	362-0767
介護保険課	〒590-0078 堺区南瓦町 3-1	228-7513	228-7853