令和8年度

くまもと
介護知得情報
～しっとく～



熊本市 介護保険ガイド

熊本市では
介護予防と自立支援・重度化防止に
力を入れています。

介 護 保 険 と は ？

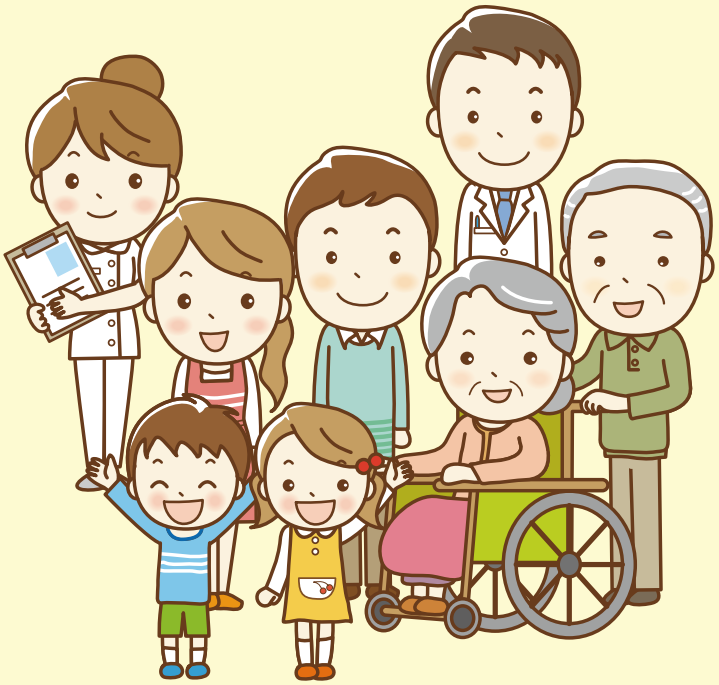
介護保険法（平成9年12月17日法律第123号）には、介護保険の目的、国民の努力及び義務について、次のように定められています。

（目的）

第一条　この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

（国民の努力及び義務）

第四条　国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。



令和8年（2026年）9月発行

発　行　熊本市介護保険課/高齢福祉課
熊本市中央区手取本町1番1号
TEL（096）328・2347（介護保険課）
・2793（介護事業指導課）
・2963（高齢福祉課）

よくある質問と答え
Q&Aについて
▶ 2

1 要介護(要支援)認定申請について

- 介護サービスを利用するまでの申請事務の流れ
- 熊本市内の申請受付窓口一覧と地図
- 高齢者支援センターささえりあ
- 介護保険被保険者証の見かた
- 認定申請書の記入方法について
- 要介護(要支援)の認定

3

2 介護(介護予防)サービス利用までの流れ(介護サービスの種類とその費用)

- 介護(介護予防)サービス利用までの流れ
- 居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)作成とケアマネジャー
- 介護保険で受けられるサービス
- 介護保険サービスの費用の利用者負担割合
- 介護(介護予防)サービスの種類

15

3 事業者えらびのポイント

- 居宅介護支援事業者
- 在宅でサービスを利用
- 福祉用具貸与・購入と住宅改修
- 施設への入所を希望
- サービス提供事業者と契約をする
- よくあるこんなこと・あんなこと

37

4 利用料の負担軽減

- 利用料の負担軽減について

49

5 介護保険料のしくみ

- 介護保険の財源としくみ
- 介護保険料の減免

55

6 介護予防・日常生活支援総合事業について

- 訪問型サービス、通所型サービスについて
- くまもと元気くらぶ
- フレイルを予防・改善しましょう

65

7 参考資料

- 認知症を正しく理解しよう
- 認知症の専門機関・相談窓口
- 各種相談窓口

75

Q&A よくある質問にお答えします。

Q 要介護(要支援)認定申請の窓口は、校区ごとに決められているのですか? …… A こたえ ▶ 14 ページ

Q 訪問調査の時に家族は立ち会えますか? …… A こたえ ▶ 14 ページ

Q 障がい福祉サービスを受けていますが介護保険サービスは受けられるのですか?…… A こたえ ▶ 27 ページ

Q 有効期間内にサービスを受けている本人の状態が変化した場合は、どうすればよいのでしょうか?…… A こたえ ▶ 27 ページ

Q 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)に入所を希望していますが、どこもいっぱいで順番待ちと言われました。どうすればよいのでしょうか? …… A こたえ ▶ 32 ページ

Q 住宅改修で8万円しかかかりませんでした。残りの金額分は使えないのですか?…… A こたえ ▶ 42 ページ

Q 保険料を滞納したらどうなるのですか?…… A こたえ ▶ 61 ページ

1 要介護（要支援）認定申請について

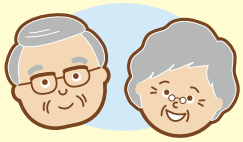
1 要介護（要支援）認定申請について

介護サービスを利用するまでの申請事務の流れ

●対象となるのは…？

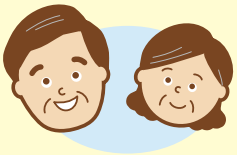
■65歳以上の方

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要となった場合に熊本市の認定を受け、介護保険のサービスを利用できます。



■40歳～64歳の方

加齢に伴う病気（特定疾病、5ページ参照）により、介護や日常生活の支援が必要となった場合に熊本市の認定を受け、介護保険のサービスを利用できます。



●窓口に相談してみる

お住まいの地域の「高齢者支援センターささえりあ」や「居宅介護支援事業所」に相談すると申請のアドバイスや手続きの代行をしてもらえます。

▶申請する



サービスの利用を希望する方は各区役所・総合出張所窓口に介護保険被保険者証を添えて「要介護（要支援）認定」の申請をしましょう。（※1,※2）

▶介護（介護予防）サービス計画の作成

介護サービスは、１ヶ月の介護（介護予防）計画を立てて利用します。

介護の計画は、本人と家族の希望を聞きながら、担当のケアマネジャーが作成します。

●在宅でのサービスの利用をする場合

居宅介護支援事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）、又は高齢者支援センターささえりあの職員が作成します。（詳しくは 18 ページへ）

●施設に入所をする場合

施設のケアマネジャーが、作成します。



▶サービスを利用する



ケアプラン（居宅（介護予防）サービス計画）に基づいてサービスを利用します。利用者負担額は費用の１～３割です。

更新又は変更する

更新の手続きは認定有効期間の満了日の60日前からできます。引き続きサービスを利用したい場合には更新の手続きをします。

介護の手間に変化があった場合には変更手続きを行ってください。

なお、認定有効期間をご確認いただき、更新手続きなどにもれがないようにお願いします。

▶**申請する**に戻る

※1 一部サービスについては、申請の代わりに「基本チェックリスト」判定によって利用可能です。（詳しくはP.66,67,68へ）

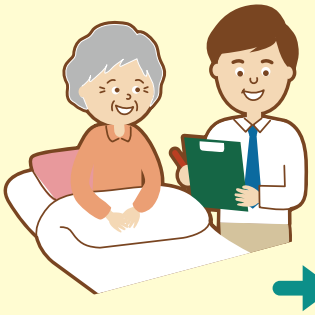
※2 オンライン申請可。（申請方法は熊本市ホームページ［マイナポータル「ぴったりサービス」による新たなオンライン申請サービスを開始します］をご参照ください）

16種類の特定疾病

①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。）
②関節リウマチ
③筋萎縮性側索硬化症
④後縦靱帯骨化症
⑤骨折を伴う骨粗鬆症
⑥初老期における認知症
⑦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
⑧脊髄小脳変性症
⑨脊柱管狭窄症
⑩早老症
⑪多系統萎縮症
⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
⑬脳血管疾患
⑭閉塞性動脈硬化症
⑮慢性閉塞性肺疾患
⑯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

▶要介護（要支援）認定

●訪問調査



認定調査員が本人の心身の状況を確認するために、日常生活における介護の必要度について本人と家族などに聞き取り調査を行います。

コンピュータ判定（一次判定）

74項目の基本調査を行い、全国共通のコンピュータソフトによって判定されます。

主治医の意見書

主治医に疾病状態、特別な医療、認知症や障がいの状況について意見を求めます。



●介護認定審査会（二次判定）

認定調査（一次判定）の結果と主治医の意見書などをもとに保健・医療・福祉の専門家によって、どのくらいの介護の手間が必要か審査します。



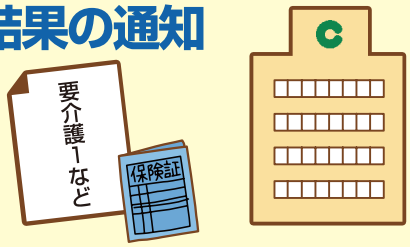
●認定

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

- 要介護５
- 要介護４
- 要介護３
- 要介護２
- 要介護１
- 要支援２
- 要支援１
- 非該当（自立）

要介護（要支援）の認定後の詳しい手続きは16ページへ

▶認定結果の通知



認定申請から約30日ほどで市から申請者本人に被保険者証の送付と認定結果が通知されます。認定に不服がある場合は、熊本県介護保険審査会に不服申し立てをすることができます。（詳しくは46ページへ）

▼審査結果が非該当の場合

非該当の審査結果が出た方に対しては、いつまでも健康で生活できるように介護予防の取り組みをご案内しています。詳しくは、66ページをご覧ください。

▼要介護・要支援の認定を受けた場合

要介護・要支援認定を受けた方は、要介護度に応じたサービスを受けることが出来ます。

どこでどのようなサービスを受けたいのかを選んでください。

なお、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院は、要介護の認定を受けないと利用することができません。

介護サービスについて、詳しくは、16ページをご覧ください。

1 要介護（要支援）認定申請について

熊本市内の申請受付窓口一覧と地図

熊本市内には現在12ヶ所の申請窓口があり、住んでいる地域の最寄りの窓口で認定申請手続きができます。窓口で申請書を記入し、65歳以上の方は介護保険被保険者証を添えて提出してください。（※40歳～64歳の方はマイナ保険証への移行に伴い、本市においてマイナンバーを用いた情報照会等により医療保険の加入状況の確認を行います。）また認定申請以外の手続きについては、申請できない窓口もありますので一覧で確認の上、手続きを行ってください。（※「居宅介護支援事業所」や「高齢者支援センターささえりあ」に相談すると、申請手続きを代行してもらえます。）

●熊本市内の申請受付窓口



申請受付機関 ＼ 申請種別	※2 要介護（要支援）認定申請	※2 居宅サービス計画作成依頼届出	※2 被保険者証等再交付申請	※2 高額介護（介護予防）サービス費支給申請	高額医療合算介護サービス費支給申請	※2 住宅改修費支給申請	※2 福祉用具購入費支給申請	※2 負担限度額認定申請	※1 障害者控除対象者認定申請
区役所福祉課									
①中央区 ②東区 ③西区 ④南区 ⑤北区	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合出張所									
⑥河内 ⑦天明 ⑧城南 ⑨清水 ⑩託麻 ⑪幸田 ⑫龍田	○	—	○	○	○	—	—	○	○

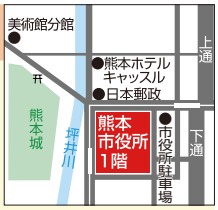
※1 障害者控除対象者認定とは、障害者手帳をお持ちでなくても、65歳以上の方で、それと同等の状態にあると認められる場合に、税控除が受けられる認定証を交付するものです。

※2 オンライン申請可。（申請方法は熊本市ホームページ〔マイナポータル「ぴったりサービス」による新たなオンライン申請サービスを開始します〕をご参照ください。）

①中央区役所福祉課 高齢福祉班



☎ (096) 328-2311
〒860-8618
熊本市中央区手取本町1番1号



②東区役所福祉課 高齢福祉班



☎ (096) 367-9127
〒862-8555
熊本市東区東本町16番30号



③西区役所福祉課 高齢福祉班



☎ (096) 329-5403
〒861-5292
熊本市西区小島2丁目7-1



④南区役所福祉課 高齢福祉班



☎ (096) 357-4129
〒861-4189
熊本市南区富合町清藤405番地3



⑤北区役所福祉課 高齢福祉班



☎ (096) 272-1118
〒861-0195
熊本市北区植木町岩野238番地1



⑥河内総合出張所 健康福祉班



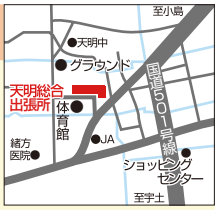
☎ (096) 276-1111
〒861-5347
熊本市西区河内町船津2069番地5



⑦天明総合出張所 健康福祉班



☎ (096) 223-1111
〒861-4125
熊本市南区奥古閑町2035番地



⑧城南総合出張所 健康福祉班



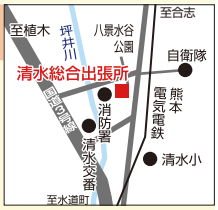
☎ (0964) 28-3111
〒861-4202
熊本市南区城南町宮地1050番地



⑨清水総合出張所 健康福祉班



☎ (096) 343-9161
〒861-8066
熊本市北区清水亀井町14-7



⑩託麻総合出張所 健康福祉班



☎ (096) 380-3111
〒861-8038
熊本市東区長嶺東7丁目11-15



⑪幸田総合出張所 健康福祉班



☎ (096) 378-0172
〒861-4108
熊本市南区幸田2丁目4-1



⑫龍田総合出張所 健康福祉班



☎ (096) 338-2231
〒861-8007
熊本市北区龍田弓削1丁目1-10



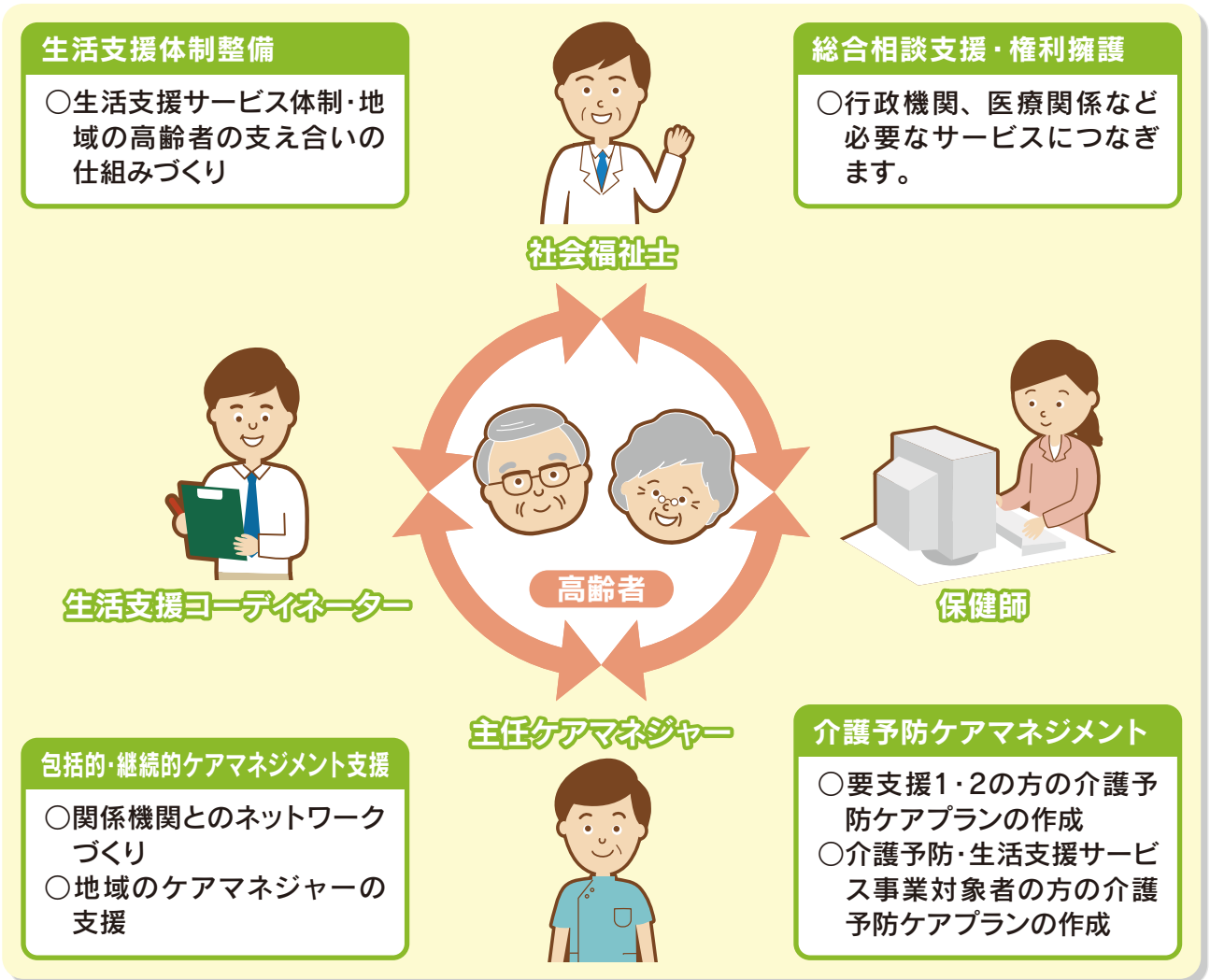
1 要介護(要支援)認定申請について

高齢者支援センター ささえりあ

高齢者の方が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続することができるよう、高齢者のニーズや状態の変化に応じて必要なサービスを切れ目なく提供するため、地域の中核機関として熊本市内に27の高齢者支援センターささえりあを設置しています。

高齢者支援センターささえりあでは、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士等の専門スタッフを配置し、

1. 介護予防ケアマネジメント業務
2. 総合相談支援業務
3. 権利擁護業務
4. 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務
5. 生活支援体制整備　などを行っています。



（令和8年（2026年）8月現在）

熊本市高齢者支援センターささえりあ一覧

	圏域校区	高齢者支援センターささえりあ名称	住　所	電話番号
中央区	壺川、城東、慶徳 一新、五福	熊本市高齢者支援センターささえりあ　熊本中央	熊本市中央区新町４丁目1-26	319-0222
	向山、本荘、春竹	熊本市高齢者支援センターささえりあ　本荘	熊本市中央区本荘４丁目1-3	221-3242
	碩台、黒髪	熊本市高齢者支援センターささえりあ　子飼	熊本市中央区西子飼町8-18 RIX Bambino 1 階	243-2233
	白川、大江、白山	熊本市高齢者支援センターささえりあ　天神	熊本市中央区大江5丁目5-28 阿部ビル１階103	327-9327
	出水、出水南、砂取	熊本市高齢者支援センターささえりあ　水前寺	熊本市中央区出水１丁目4-21 1階	362-0065
	託麻原、帯山、帯山西	熊本市高齢者支援センターささえりあ　帯山	熊本市中央区保田窪１丁目1-33 第２大田ビル１階	241-0230
東区	尾ノ上、東町、健軍東、 山ノ内、月出	熊本市高齢者支援センターささえりあ　尾ノ上	熊本市東区尾ノ上１丁目14-27	377-8056
	西原、託麻西	熊本市高齢者支援センターささえりあ　保田窪	熊本市東区保田窪本町10-114 グランフィーネ保田窪 1F	387-8201
	託麻東、託麻北 託麻南、長嶺	熊本市高齢者支援センターささえりあ　託麻	熊本市東区戸島西２丁目6-132	282-8249
	画図、健軍、泉ヶ丘	熊本市高齢者支援センターささえりあ　江津湖	熊本市東区健軍２丁目11-58 ライズ神水１-A	214-6888
	秋津、若葉 桜木、桜木東	熊本市高齢者支援センターささえりあ　あさひば	熊本市東区花立２丁目4-5 花立ヒルズ 1F	360-5550
西区	高橋、池上、城山	熊本市高齢者支援センターささえりあ　三和	熊本市西区城山下代3丁目6-2	329-6743
	城西、花園、池田	熊本市高齢者支援センターささえりあ　井芹	熊本市西区島崎２丁目11-13	311-5311
	古町、春日、白坪	熊本市高齢者支援センターささえりあ　花陵	熊本市西区春日６丁目19-2 マーブル春日 1F	247-6030
	芳野、河内	熊本市高齢者支援センターささえりあ　金峰	熊本市西区河内町野出1948-1	277-2588
	小島、中島	熊本市高齢者支援センターささえりあ　熊本西	熊本市西区小島８丁目9-13	329-2016
南区	富合	熊本市高齢者支援センターささえりあ　富合	熊本市南区富合町廻江599-4	358-5556
	田迎、田迎南 田迎西、御幸	熊本市高齢者支援センターささえりあ　幸田	熊本市南区田井島２丁目9-9 田井島スクエアⅠ	370-5055
	力合、力合西、城南、 川尻、日吉、日吉東	熊本市高齢者支援センターささえりあ　熊本南	熊本市南区南高江６丁目7-35 （南部まちづくりセンター内）	358-7222
	飽田東、飽田南、飽田西	熊本市高齢者支援センターささえりあ　飽田	熊本市南区会富町1333-1 （飽田まちづくりセンター内）	227-1695
	中緑、銭塘、奥古閑、川口	熊本市高齢者支援センターささえりあ　天明	熊本市南区銭塘町2138-2	223-2660
	杉上、隈庄、豊田	熊本市高齢者支援センターささえりあ　城南	熊本市南区城南町宮地1050 （城南まちづくりセンター内）	0964-28-1131
北区	植木、山本、田原、菱形 桜井、山東、吉松、田底	熊本市高齢者支援センターささえりあ　植木	熊本市北区植木町植木555	272-6914
	川上、西里、北部東	熊本市高齢者支援センターささえりあ　北部	熊本市北区鹿子木町66 （北部まちづくりセンター内）	275-6355
	清水、高平台	熊本市高齢者支援センターささえりあ　清水・高平	熊本市北区山室６丁目8-2	343-0170
	城北、麻生田	熊本市高齢者支援センターささえりあ　新地	熊本市北区清水新地２丁目19-24	288-4800
	龍田、武蔵、弓削 龍田西、楠、楡木	熊本市高齢者支援センターささえりあ　武蔵塚	熊本市北区武蔵ヶ丘１丁目9-1 １階	339-8130

※高齢者支援センターささえりあごとに対象校区が決まっています。
対象校区をご確認の上、それぞれの高齢者支援センターささえりあをご利用ください。
（最新の情報は、市ホームページ又は、高齢福祉課へご確認ください。）

介護保険被保険者証の見かた

●介護保険証は、65歳以上の方と要介護（要支援）認定を受けた40歳～64歳の方にお渡ししています。次の場合に必要となりますので、大切に保管してください。



■介護保険の各種手続きをする時

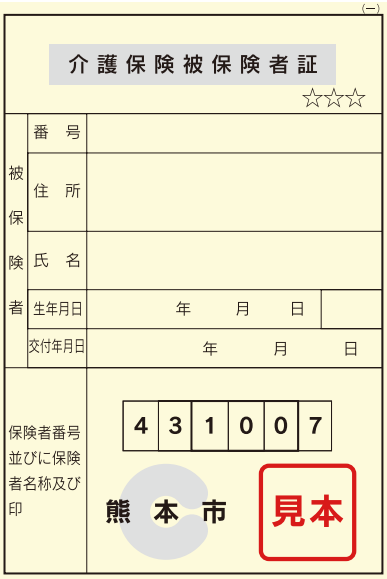
介護保険の手続きをする際に、窓口に提出してください。

なお、要介護（要支援）認定の手続きの際には、いったん回収させていただき、要介護（要支援）認定結果通知と一緒に、新しい介護保険証を送付いたします。

■介護保険サービスを利用する時

介護保険サービスを利用する時には、事業所に介護保険証を提示してください。

1面

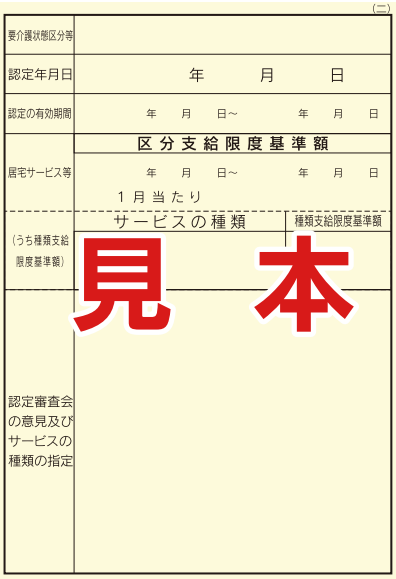

介護保険被保険者証

☆☆☆

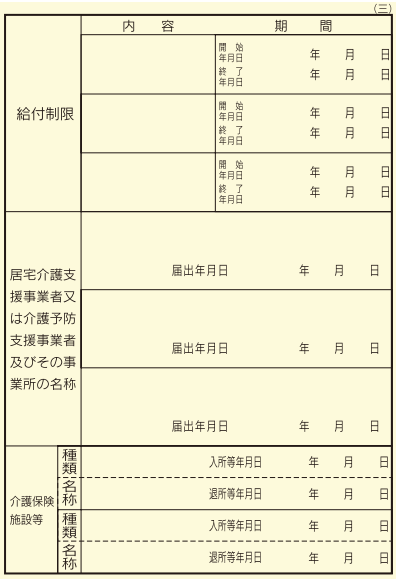
被保険者
番号
住所
氏名
生年月日　年　月　日
交付年月日　年　月　日

保険者番号並びに保険者名称及び印
4 3 1 0 0 7
熊本市
見本

2面


要介護状態区分等
認定年月日　年　月　日
認定の有効期間　年　月　日～　年　月　日
区分支給限度基準額
居宅サービス等　年　月　日～　年　月　日
1月当たり
サービスの種類　種類支給限度基準額
（うち種類支給限度基準額）
認定審査会の意見及びサービスの種類の指定
見本

3面


給付制限　内容　期間
開始 年月日　年　月　日
終了 年月日　年　月　日
居宅介護支援事業者又は介護予防支援事業者及びその事業所の名称
届出年月日　年　月　日
介護保険施設等
種類　入所等年月日　年　月　日
名称　退所等年月日　年　月　日

◆１面には住所･氏名等が記入してあります。誤りがないかを確認してください。

◆２･３面は要介護（要支援）認定を受けたときに必要事項が記載されますので、何も記入しないでください。

1面



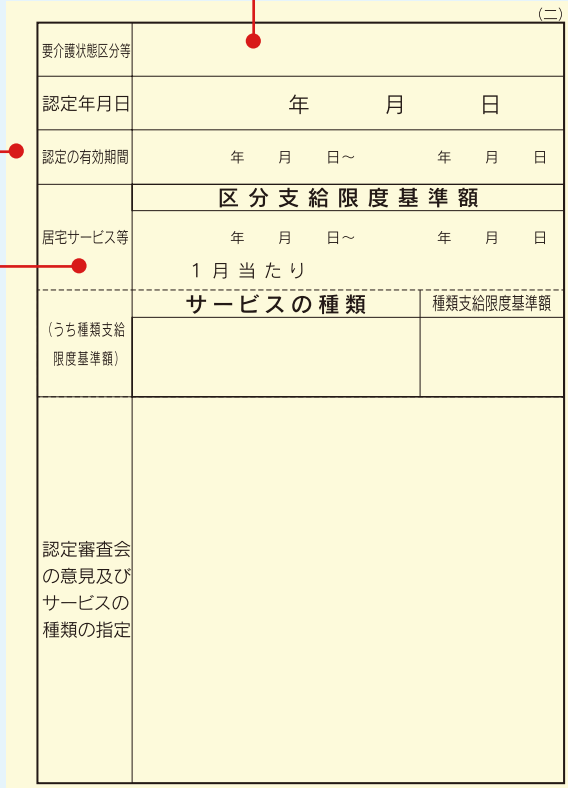
高額介護(介護予防)サービス費の支給対象者で手続きが完了されている方には☆印が記載されています。

被保険者番号

認定の期限
この期間が終了するまでに更新申請が必要です。

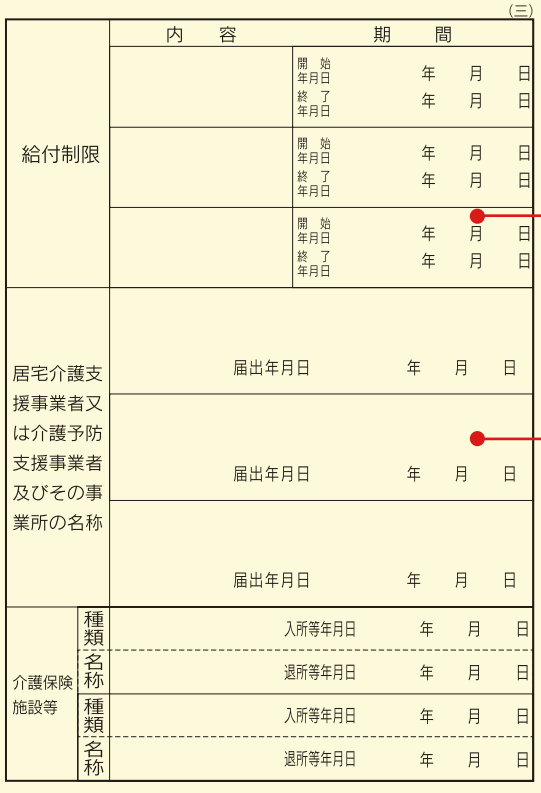
あなたの要介護度
事業対象者、要支援1・2、要介護1～5で記載されます。

2面



あなたの支給限度額
居宅サービスを利用できる限度額です。
熊本市は1単位10円で計算します。

3面



保険料滞納による給付制限の内容
「支払方法の変更」償還払い化
「給付額の減額」3割または4割負担

ケアプラン作成を依頼した居宅介護支援事業者名又は介護予防支援事業者名

1 要介護（要支援）認定申請について

認定申請書の記入方法について

●介護保険サービス利用のために申請書を記入しましょう。
注意事項を参考にしながら、記入してください。

※介護保険認定申請書は窓口に設置されています。
また、熊本市ホームページから印刷して使用することもできます。
ぜひご活用ください。

●熊本市ホームページアドレス　https://www.city.kumamoto.jp/
（熊本市のトップページから“要介護認定申請”で検索してください。）

※オンライン申請を行う場合は、熊本市ホームページの［マイナポータル「ぴったりサービス」による新たなオンライン申請サービスを開始します］をご参照ください。

認定申請書記入の際の注意事項

①本人との関係……●被保険者本人と窓口に来られた方との関係を記入してください。

②個人番号……●記入する場合、個人番号カード又は通知カードの添付が必要です。
※申請書に個人番号を記入しなくても申請は受け付けます。
※代理人が申請される場合は、利用者の介護保険被保険者証、代理人の身元確認書類（介護支援専門員証、運転免許証等）も必要となります。

■〈更新・区分変更申請時に記入してください。（新規申請の場合は、記入の必要はありません。）〉
③要介護状態区分……●更新前の要介護状態を記入してください。
④有効期間……●介護保険被保険者証に記載された満了日までを記入してください。

⑤施設等への入院
・入所の有無……●入院、入所の有無を記入してください。
●入院、入所している場合は、入院・入所施設名、施設所在地を記入してください。

⑥主治医……●被保険者本人のかかりつけの主治医及び医療機関名、その住所を記入してください。

⑦医療保険者名……●被保険者本人が加入されている医療保険者名を記入してください。

⑧医療保険被保険者証
記号番号・枝番……●医療保険証に記載された、記号番号・枝番を記入してください。

■〈2 号被保険者（40 歳～ 64 歳）の方のみ記入してください〉
⑨特定疾病名……●要介護状態の原因となる疾病名（5 ページ参照）を記入してください。
不明の場合は、主治医に相談の上記入してください。

⑩本人氏名……●同意される場合は、被保険者本人の直筆署名でお願いします。

家族などの代理人が提出される場合

熊本市長　様
次のとおり申請します。

個人番号												

介護保険　□要介護認定・要支援認定　☑新規　□更新　□区分変更　□申請書

※該当する項目は□に✔を記入してください。

窓口に提出する日

被保険者番号	0123456789	申請年月日	2 0 × × 年　3 月　1 日
フリガナ	カイゴ　ハル	生年月日	昭和10 年 1 月 1 日
被保険者氏名	介護　ハル	性別	□男　☑女
住所	〒 860-8601 熊本市中央区手取本町1-1	電話番号	096 － 328 － 0000
前回の要介護認定の結果等	前回の認定　要介護状態区分 1 2 3 4 5　要支援区分 1 2 ③ 年　月　日　から　年　月　日 ④ ※14日以内に他市町村から転入した場合のみ記入　転出元市町村〔　〕 現在、転出元市町村に要介護・要支援認定申請を申請中ですか。　□はい　□いいえ		
変更申請の理由	※区分変更申請の場合のみ記入　□介護の手間の増加　□介護の手間の減少		
介護保険施設・医療機関等入院の有無（短期入所を除く） ☑有　□無	施設名　◎◎病院 入院・入所日（　年 0 月 0 日）　退院・退所予定（ 0 月 0 日頃 ・ 未定 ）⑤ 所在地　〒 860-0001　熊本市中央区本丸1-1　電話番号 096-328-×××× 「有」の場合のみ、入院・入所施設名と住所		

主治医	医療機関名	◎◎病院			
	フリガナ	ヒゴ	ツバキ	電話番号	必須（代表番号） ※病棟の番号は訪問調査確認票に記載願います。
	主治医氏名	肥後	椿		
	医療機関住所	〒 860-0001 熊本市中央区本丸1-1			
医療保険	保険者名	□熊本県後期高齢者医療広域連合　☑熊本市（国保加入の方） □その他（　）		保険者番号	4 3 1 0 0 7
	被保険者証	記号 1234		番号 5678	枝番 0 1

※医療保険欄は病院などに提示する保険証を見てご記入ください。枝番は保険証に記載がない場合は記入不要です。

届出者氏名	介護　険一	電話番号	096-328-××××
届出者住所	〒 860-8601 熊本市中央区手取本町1-1　窓口に提出する方の住所・電話番号		
本人との関係	□本人　□3親等以内の親族　□提出代行者　☑その他（グループホーム、小規模多機能など施設名記載）		
提出代行者	□地域包括支援センター　□居宅介護支援事業者 □指定介護老人福祉施設　□介護老人保健施設 □介護医療院 事業所名　代行事業者記入欄　印		

介護サービス計画の作成等介護保険事業の適正な運営のために必要があるときは、要介護認定・要支援認定にかかる調査内容、介護認定審査会による判定結果・意見、及び主治医意見書を熊本市から地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、居宅サービス事業者もしくは介護保険施設の関係者、主治医意見書を記載した医師または認定調査に従事した調査員に提示することに同意します。
（更新申請の場合のみ）申請から30日以内に認定がなされない場合、現在の認定の有効期間内であれば、認定延期通知の省略に同意します。

被保険者署名　　代筆者氏名　　続柄

※第二号被保険者（40歳から64歳の医療加入者）のみ記入

特定疾病名	⑨

以下、熊本市使用欄　　受付印

受付窓口				受付者	管轄区		申請入力	
□中央区	□南区	□天明	□託麻		□中央区	□南区	資格者証	
□東区	□北区	□城南	□幸田		□東区	□北区	意見書発送	
□西区	□河内	□清水	□龍田		□西区		2号・至急	

本人の介護保険被保険者番号

本人の被保険者証に記載された住所

更新・区分変更申請の場合のみ記入

窓口に提出する方の氏名

被保険者本人と提出する方の関係

要介護（要支援）の認定

認定調査（コンピュータ判定）の結果と主治医の意見書などをもとに、保健・医療・福祉の専門家で構成される介護認定審査会で、5分野（直接生活介助、間接生活介助、問題行動関連行為、機能訓練関連行為、医療関連行為）について、要介護認定等基準時間を算出し、その時間と認知症加算の合計を基に要支援1～要介護5に判定されます。

■要介護認定等基準時間

要支援 1	要介護認定等基準時間が 25 分以上 32 分未満又はこれに相当すると認められる状態
要支援 2	要支援状態のうち、要介護認定等基準時間が 32 分以上 50 分未満又はこれに相当すると認められる状態
要介護 1	要介護認定等基準時間が 32 分以上 50 分未満又はこれに相当すると認められる状態
要介護 2	要介護認定等基準時間が 50 分以上 70 分未満又はこれに相当すると認められる状態
要介護 3	要介護認定等基準時間が 70 分以上 90 分未満又はこれに相当すると認められる状態
要介護 4	要介護認定等基準時間が 90 分以上 110 分未満又はこれに相当すると認められる状態
要介護 5	要介護認定等基準時間が 110 分以上又はこれに相当すると認められる状態

※これはあくまでも目安ですので、各個人の状態と完全には一致しないこともあり得ます。

Q&A

Q 要介護（要支援）認定申請の窓口は、校区ごとに決められているのですか?

こたえ

A いいえ。家から一番近かったり、都合のいい窓口で申請することが可能です。申請を行った後の訪問調査については、各校区に応じて管轄の区役所福祉課から訪問しますので、校区の区役所福祉課で認定申請をすると調査日程などの連絡調整がスムーズにできます。

Q 訪問調査の時に家族は立ち会えますか?

こたえ

A はい。立ち会うことができます。家族の立ち会いを希望される方は申請の際、申請窓口で受付担当の係員へ伝えてください。日程や立ち会われる方のお名前などをお尋ねします。

2 介護（介護予防）サービス利用までの流れ（介護サービスの種類とその費用）

介護（介護予防）サービス利用までの流れ

要介護（要支援）認定の通知

在宅でサービス利用を希望

(P.18～)

居宅介護支援事業者または高齢者支援センターささえりあにケアプランの作成を依頼する



市へ届け出

※依頼を受けた事業者が「居宅サービス計画作成依頼届出書」の提出を代行してくれます。

施設への入所を希望

(P.32～)

介護保険施設と契約する

入所を希望する施設へ直接申し込みます。





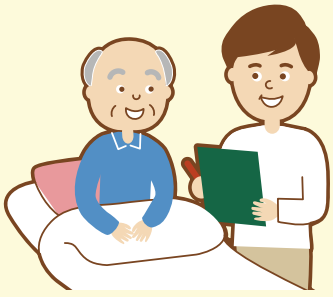




ケアプラン（居宅（介護予防）サービス計画）の作成

居宅介護支援事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）、又は高齢者支援センターささえりあの職員が利用者の希望を聞きながら、一緒にサービスの利用について考えます。

※自己負担はありません。



サービス事業者と契約

訪問介護（ホームヘルパー）、訪問看護や、デイサービスなどを行うサービス事業者と契約します。



サービス利用開始

ケアプランに基づいてサービスを利用します。



施設サービス計画の作成

入所した施設で、ケアマネジャー（介護支援専門員）が利用者にあった施設サービス計画を作ります。



サービス利用開始

施設サービス計画に基づいてサービスが提供されます。



2 自分にあったケアプラン作成、介護サービスとその費用

居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)作成とケアマネジャー

・自分にあった介護サービスを利用するために、介護(介護予防)サービスを利用する時は、居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)を作成することになっています。
・居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)とは、必要な介護サービスがきちんと利用できるよう、介護支援専門員等が本人や家族の意見や希望を聞いたうえで、ひとりひとりの状況に応じたサービス内容やスケジュールを計画したものです。

■要支援1・2の方(予防給付対象者)

高齢者支援センターささえりあの職員又は、市町村から指定を受けた居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)が、利用者の機能回復を目指した予防重視のケアプランを作成します。

■要介護1～5の方(介護給付対象者)

居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)が、利用者が自立した生活を安心して送れるように本人の希望や状態に応じたケアプランを作成します。

※居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)は定期的に見直されます。
なお、居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)の作成は、利用者自身で行うこともできます。

具体的には…

ケアマネジャーとは…



■介護を必要とする方や家族の相談に応じ、アドバイスをします。
■利用者の希望を確認しながら、ケアプラン(居宅サービス計画)を作成します。
■サービス提供事業者への連絡や手配などを行います。
■申請や更新の手続きを代行します。
■施設入所を希望する方に適切な施設選びのお手伝いをします。

●居宅(介護予防)サービス計画費は全額介護保険から支給されていますので、利用者負担はありません。

介護保険で受けられるサービス

要支援か要介護かによって、受けられるサービスが異なります。
要支援の方は「介護予防サービス」、要介護の方は「介護サービス」を受けることになります。

介護予防サービス…… 予防 **と表示**

生活機能の低下や重度化を防ぐ観点から、今現在の身体機能をできるだけ活用し、またリハビリテーションで機能改善を図る予防中心のサービスです。

介護サービス…… 介護 **と表示**

重度化を防止し、生活機能の改善を図りながら、できるだけ本人が「自立」した生活を送るための支援をするサービスです。

■利用限度額

在宅サービス（地域密着型サービスを含む）は要介護度（「要支援1・2」「要介護1～5」）ごとに介護保険で利用できる上限が決まっています。この利用限度額を超えて利用された場合、超えた額は全額自己負担となります。

要介護度	利用限度額／月	利用者負担額／月
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

※上の表の利用者負担額や、P.21からの自己負担額は、1割負担の場合を想定して、記載しています。

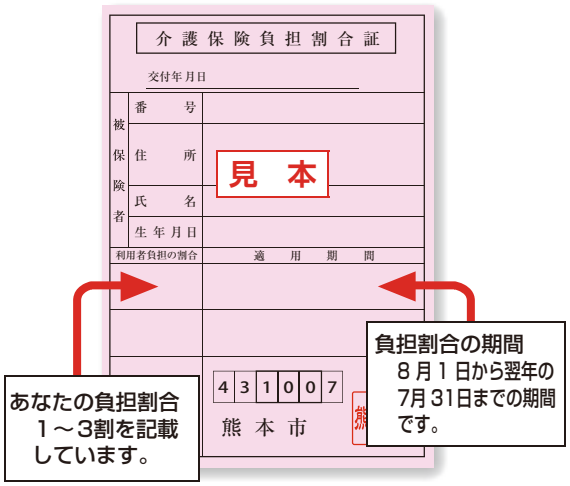
介護保険サービスの費用の利用者負担割合

65歳以上の方の介護保険サービスの利用者負担割合は、本人及び世帯の所得の状況によって1～3割となります。

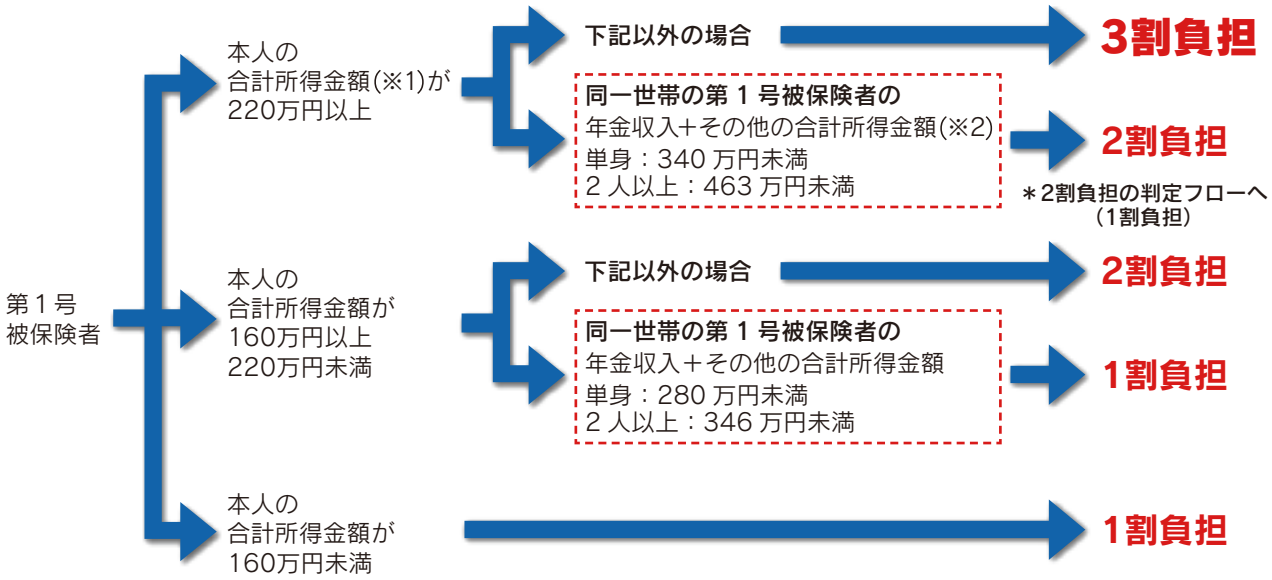
（40歳～64歳の介護サービス利用者は所得に関わらず負担割合は１割のままです。）

要介護・要支援認定を受けた方すべてに「**介護保険負担割合証**」を発行します。介護サービス利用の際に負担する割合を記していますので、自分の負担割合を確認してください。

介護サービスを利用するときには介護保険の「被保険者証」と「負担割合証」の２枚一緒に介護サービス事業所に提示してください。



◆介護保険の利用者負担割合（1～3割）の基準



※　第2号被保険者、市町村民税非課税者、生活保護受給者は上記にかかわらず1割負担。

※1「合計所得金額」とは、収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額。なお、介護保険料の算定方法について第1段階～第5段階の方においては、給与所得がある場合、所得金額調整控除前の給与所得金額から10万円を控除した金額。

※2「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から年金収入にかかる雑所得を除いた額。

2 自分にあったケアプラン作成、介護サービスとその費用

介護（介護予防）サービスの種類

※自己負担額は、負担割合が1割の場合の金額です。

記載している金額は、サービスごとの基本料金です。実際には、個々の状況により記載されていない金額が発生する場合があります。詳しくは、担当のケアマネジャーまたはサービス事業所にお尋ねください。

●居宅サービス

訪問介護

介護

訪問介護員（ホームヘルパー）等が家庭を訪問して、入浴、排せつ、食事の介助や、炊事、掃除、洗濯など日常生活の手助けを行います。

このサービスは、住み慣れた家で生活を続けたいという本人や家族等の期待に応えるサービスで、比較的要介護状態が軽い方から、外出が困難な重度の方まで、幅広く要介護（要支援）の方々の日常生活を支えるとともに、その家族の介護負担を軽減するなど、在宅生活を支える柱とも言うべき介護サービスです。

■自己負担の目安

訪問介護

◆身体介護（日常生活動作の介助）

入浴・排せつ・食事・更衣・移動等の日常生活動作の介助。

サービス費用

■身体介護

	自己負担額（1回につき）		自己負担額（1回につき）
20分未満	163円	30分以上1時間未満	387円
20分以上30分未満	244円	1時間以上1時間30分未満	567円

◆生活援助（日常生活に必要な援助）

調理・洗濯・掃除・買い物等日常生活に必要な援助。

サービス費用

■生活援助

	自己負担額（1回につき）
20分以上45分未満	179円
45分以上	220円



※介護予防訪問介護については、平成29年4月より介護予防・日常生活支援総合事業に移行しました。（詳しくはP.66,67,68へ）

このような行為は介護保険サービスでは利用できません

訪問介護時に直接本人の援助にならない行為、日常生活の援助にならない行為は介護保険給付の対象とはなりません。



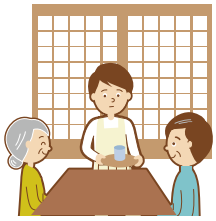
植木の剪定等の園芸、草むしりや花木の水やり



犬の散歩 ペットの世話



大掃除



来客の応対

その他、車の洗車・掃除、室内外の家屋のペンキ塗り、話し相手や留守番、部屋の模様替え、正月・節句などの手間のかかる料理など。

◆通院等のための乗車・降車の介助

通院等のため、車両への乗車又は降車の介助を行うとともに、受診等の手続きの介助を行います。

ただし、介護度が「要支援」の方はこのサービスを利用できません。

※運転時間中の移送行為そのものは介護報酬の対象ではないため、移送にかかる経費（運賃）は自己負担となります。



サービス費用

		自己負担額	
■通院等のための乗車・降車の介助	1回（片道）	97 円	◎要介護1以上の方がご利用できます。

訪問入浴介護

予防 介護

入浴が困難な寝たきりの要介護者等の家庭を、入浴設備を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。

入浴には、体を清潔にするといった衛生面の効用だけでなく、疲れを癒すなどの効果もあります。

自力で入浴できない要介護者等の心と体のリフレッシュに効果的な介護サービスであるとともに、入浴の介助を行う家族の介護負担の軽減を図る介護サービスです。



■自己負担の目安

サービス費用

		自己負担額（1回につき）
■介護予防訪問入浴介護	全身入浴	856 円
■訪問入浴介護	全身入浴	1,266円

訪問看護

予防 介護

医学的な管理が必要な要介護者等が、安心して在宅で療養生活が送れるように、訪問看護ステーションや病院・診療所の看護師などが家庭を訪問して、主治医と連携をとりながら病状観察や服薬の管理、床ずれの手当てなど療養上の世話を行うほか、こうした疾病を抱えた本人や、その家族の心のケアなどの医学的な専門技術を要する支援を行います。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防訪問看護

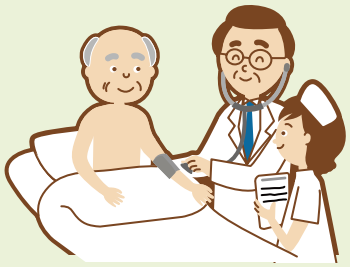
	訪問看護ステーション 自己負担額（1回につき）	病院・診療所 自己負担額（1回につき）
20分未満（早朝や夜間、深夜のみ）	303円	256円
30分未満	451円	382円
30分以上1時間未満	794円	553円
1時間以上1時間30分未満	1,090円	814円

■訪問看護

	訪問看護ステーション 自己負担額（1回につき）	病院・診療所 自己負担額（1回につき）
20分未満（早朝や夜間、深夜のみ）	314円	266円
30分未満	471円	399円
30分以上1時間未満	823円	574円
1時間以上1時間30分未満	1,128円	844円

※次の場合は別に料金がかかることがあります。

1. 特別な管理が必要な人が、夜間に計画外の訪問看護を受けた場合
2. サービス利用者が亡くなる前、24時間以内にターミナルケアを行った場合



訪問リハビリテーション

予防 介護

理学療法士、作業療法士又は言語聴覚士が医師の指示に基づき、家庭を訪問して日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを行うサービスです。

リハビリテーションは機能維持と機能回復を目指すもので、要介護者等の日常生活動作（入浴・排せつ・食事等）の自立を促し、その結果、家族の介護負担が軽減されるほか、社会参加の実現を目指します。

■自己負担の目安

サービス費用

		訪問看護ステーション 自己負担額（1回につき）	病院・診療所・介護老人保健施設・介護医療院 自己負担額（1回につき）
■介護予防訪問リハビリテーション	1回（※）につき	284円	298円
■訪問リハビリテーション	1回（※）につき	294円	308円

（※）1回あたり20分、週に6回まで

※次の場合は別に料金がかかることがあります。

1. 集中的にリハビリテーションを受けた場合等

居宅療養管理指導

予防 介護

介護を必要とする方々の中には、疾病や事故などにより、心身に何らかの障がいを負い、医学的な管理を必要とされる方がおられます。

このような方に対する医学的な管理は、身体的・精神的状態を把握し、対象者がより快適で人間らしい生活を送ることができるように、他の介護サービスとの連携等も含め、適切な対応が必要となります。

その際、病状が不安定で再発や合併症などの危険があるか、治療が必要な疾病を持っているか、リハビリを必要とするか、入院入所の判断が必要か、生命維持に必要な器具をつけているか等といった視点での把握が必要です。

居宅療養管理指導は、通院が困難な方に対して医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士等が家庭を訪問して療養上の管理や指導を行います。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防居宅療養管理指導・居宅療養管理指導とも

医師が行う場合

利用限度回数	自己負担額（1回につき）
1ヶ月に2回	515円又は299円

歯科衛生士等が行う場合

利用限度回数	自己負担額（1回につき）
1ヶ月に4回	362円

薬局の薬剤師が行う場合

利用限度回数	自己負担額（1回につき）
1ヶ月に4回	518円

医療機関の薬剤師が行う場合

利用限度回数	自己負担額（1回につき）
1ヶ月に2回	566円

歯科医師が行う場合

利用限度回数	自己負担額（1回につき）
1ヶ月に2回	517円

管理栄養士が行う場合

利用限度回数	自己負担額（1回につき）
1ヶ月に2回	545円



通所介護（デイサービス）

介護

社会生活の助長に大きな目標を持つ通所介護（デイサービス）は、通所介護事業所に通ってもらい入浴や食事の際の支援、その他日常生活の世話を中心に行います。

この通所介護（デイサービス）は、要介護者等の健全で安定した在宅生活の助長、社会的孤立感の解消、心身の機能の維持向上を図るとともに、家族の身体的・精神的な介護負担の軽減を図ろうとするサービスです。

■自己負担の目安

サービス費用

■通所介護（デイサービス）（通常規模事業所）

※食費については、別途に自己負担があります。

7時間以上～8時間未満の場合

※送迎を含む	自己負担額（1日につき）
要介護１	658円
要介護２	777円
要介護３	900円
要介護４	1,023円
要介護５	1,148円

8時間以上～9時間未満の場合

※送迎を含む	自己負担額（1日につき）
要介護１	669円
要介護２	791円
要介護３	915円
要介護４	1,041円
要介護５	1,168円

※介護予防通所介護については、平成29年4月より介護予防・日常生活支援総合事業に移行しました。（詳しくはP.66,67,68へ）

通所リハビリテーション（デイケア）

予防 介護

機能訓練を中心に身体面の維持・改善に主たる目標が置かれている通所リハビリテーション（デイケア）は、老人保健施設や病院・診療所に通ってもらい、心身の機能の維持回復を図るために理学療法、作業療法を中心にリハビリテーションを行います。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防通所リハビリテーション

1.共通的サービス

※送迎、入浴を含む	自己負担額（1ヶ月につき）
要支援１	2,268円
要支援２	4,228円

2.選択的サービス

	自己負担額（1ヶ月につき）
栄養改善	200円
口腔機能向上	150又は160円

※食費については、別途に自己負担があります。
※次の場合は、別に料金がかかることがあります。
1.集中的にリハビリテーションを受けた場合
2.個別にリハビリテーションを受けた場合
3.選択的サービスを複数受けた場合　等
※R6.6月から運動器機能向上加算は基本報酬に包括化されています。

■通所リハビリテーション（通常規模事業所）

7時間以上～8時間未満の場合

※送迎を含む	自己負担額（1日につき）
要介護１	762円
要介護２	903円
要介護３	1,046円
要介護４	1,215円
要介護５	1,379円



短期入所サービス（ショートステイ）

予防 介護

◆短期入所生活介護

在宅で介護を行っている家族等が、入院や冠婚葬祭等の行事、仕事の都合あるいは介護疲れの休養や家族旅行等により自宅での介護ができない場合に、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等に一時的に入所して、入浴、排せつ、食事等の介護、その他日常生活の世話及び機能訓練が受けられます。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防短期入所生活介護

併設型・多床室 介護老人福祉施設の利用（1日につき）	自己負担額
要支援１	451円
要支援２	561円

■短期入所生活介護

併設型・多床室 介護老人福祉施設の利用（1日につき）	自己負担額
要介護１	603円
要介護２	672円
要介護３	745円
要介護４	815円
要介護５	884円

※食費・滞在費については、別途に自己負担があります。
※次の場合は別に料金がかかることがあります。
1. 送迎が必要と認められた利用者を自宅から施設まで送迎する場合
2. 利用者の状態を考慮して療養食を提供した場合等
※このほか、事業所によって必要な加算費用があり、別途に料金がかかることがあります。

◆短期入所療養介護

介護老人保健施設や介護医療院、病院・診療所において、医学的な管理のもとでの介護や機能訓練、その他必要な医療並びに日常生活の世話が受けられます。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防短期入所療養介護

多床室（基本型）介護老人保健施設（1日につき）	自己負担額
（従来型の場合）	
要支援１	613円
要支援２	774円

■短期入所療養介護

多床室（基本型）介護老人保健施設（1日につき）	自己負担額
要介護１	830円
要介護２	880円
要介護３	944円
要介護４	997円
要介護５	1,052円

※ 食費・滞在費については、別途に自己負担があります。
※次の場合は別に料金がかかることがあります。
1．送迎が必要と認められた利用者を自宅から施設まで送迎する場合
2．利用者の状態を考慮して療養食を提供した場合
3．個別又は集中的にリハビリテーションを受けた場合
4．やむを得ない理由により、緊急に短期入所を利用した場合等
※このほか、施設によって必要な加算費用があり、別途に料金がかかることがあります。

●短期入所サービスの利用日数

短期入所を連続して利用できる日数は30日までです。連続して30日を超えない場合であっても、短期入所の利用日数は、要介護（要支援）認定の有効期間のおおむね半分を超えないことを目安としています。

特定施設入居者生活介護

予防 介護

介護サービスを提供する特定施設として指定を受けている有料老人ホームやケアハウス等に入所している方が入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練および療養上の世話などを受けるところです。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防特定施設入居者生活介護

	自己負担額（1日につき）
要支援1	183円
要支援2	313円

■特定施設入居者生活介護

	自己負担額（1日につき）
要介護1	542円
要介護2	609円
要介護3	679円
要介護4	744円
要介護5	813円

■短期利用特定入居者生活介護

	自己負担額（1日につき）
要介護1	542円
要介護2	609円
要介護3	679円
要介護4	744円
要介護5	813円





Q&A

Q 障がい福祉サービスを受けていますが介護保険サービスは受けられるのですか?

こたえ

A 現在受けられている障がい福祉サービスの内容によりますが、同様のサービスが介護保険にあれば、介護保険サービスが障がい福祉サービスに優先して提供されます。

Q 有効期間内にサービスを受けている本人の状態が変化した場合は、どうすればよいのでしょうか?

こたえ

A 一度決定した要介護認定の有効期間内でも、要介護認定を変更するための申請を行うことができます。その結果、状態に変化が認められれば、要介護認定が変更される場合があります。但し、病状の変化が一時的なものではなく、一定期間継続する場合のみ申請してください。

福祉用具貸与

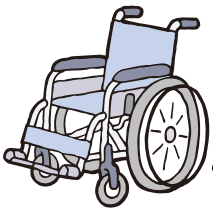
予防 介護

心身の機能が低下した要介護者等に日常生活の自立を助ける用具の貸し出しを行うサービスです。

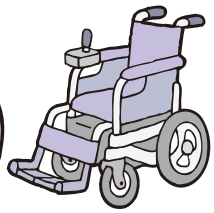
●車いす

自走用標準型車いす、普通型電動車いす又は介助用標準型車いすに限る。

①自走用標準型車いす



②普通型電動車いす



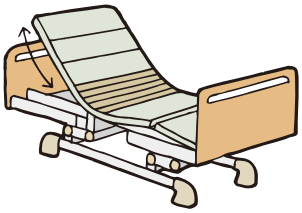
③介助用標準型車いす



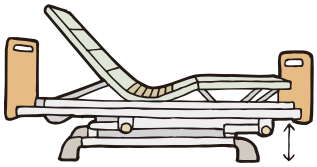
●特殊寝台

サイドレールが取り付けてあるもの、又は取り付けることが可能なものであって、次に掲げる機能のいずれかを有するもの。

①背部又は脚部の傾斜角度が調整できる機能



②床板の高さが無段階に調整できる機能

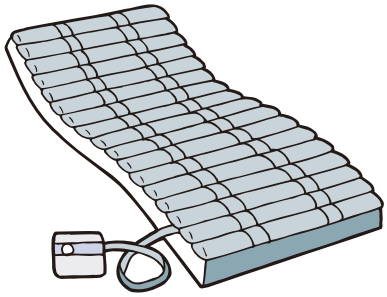


●床ずれ防止用具

次のいずれかに該当するものに限る。

①送風装置又は空気圧調整装置を備えた空気マット

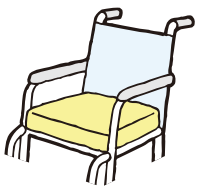
②水等によって減圧による体圧分散効果をもつ全身用のマット



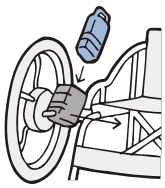
●車いす付属品

クッション、電動補助装置等であって、車いすと一体的に使用されるものに限る。

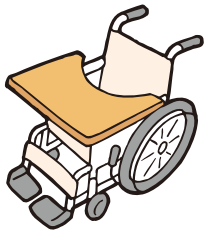
①クッション又はパッド



②電動補助装置



③テーブル



④ブレーキ



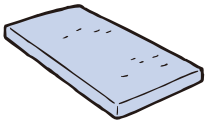
●特殊寝台付属品

マットレス、サイドレール等であって、特殊寝台と一体的に使用されるものに限る。

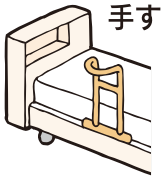
①サイドレール



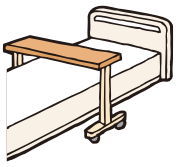
②マットレス



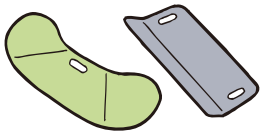
③ベッド用手すり



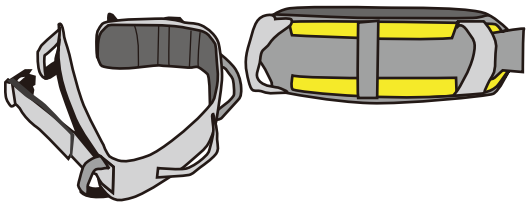
④テーブル



⑤スライディングボード・スライディングマット

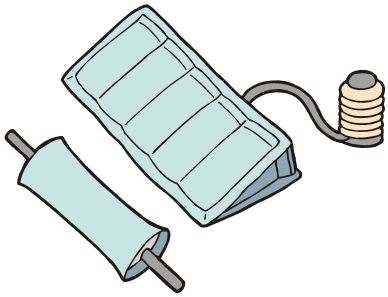


⑥介助用ベルト



●体位変換器

空気パッド等を身体の下に挿入することにより、居宅要介護者等の体位を容易に変換できる機能を有するものに限り、体位の保持のみを目的とするものを除く。



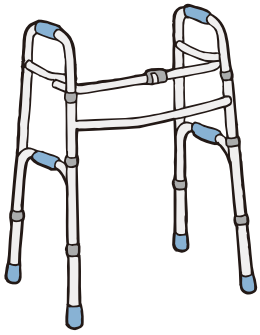
●歩行器

歩行が困難な者の歩行機能を補う機能を有し、移動時に体重を支える構造を有するものであって、次のいずれかに該当するものに限る。

①車輪を有するものにあっては、体の前及び左右を囲む把手等を有するもの

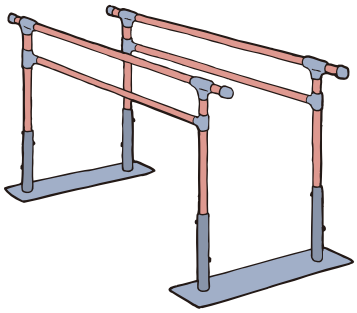
②四脚を有するものにあっては、上肢で保持して移動させることが可能なもの





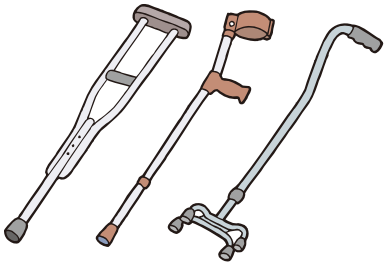
●手すり

取付に際し工事を伴わないものに限る。



●歩行補助つえ

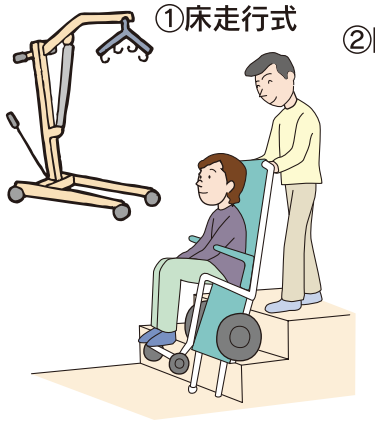
松葉づえ、カナディアン・クラッチ、ロフストランド・クラッチ及び多点杖に限る。



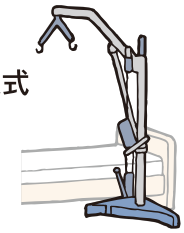
●移動用リフト

床走行式、固定式又は据置式であり、かつ身体をつり上げ又は体重を支える構造を有するものであって、その構造により、自力での移動が困難な者の移動を補助する機能を有するもの（取付に住宅の改修を伴うものを除く）。

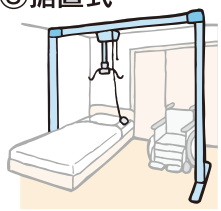
①床走行式



②固定式



③据置式



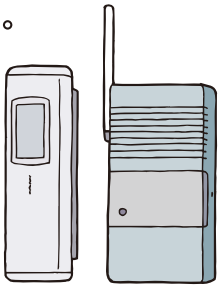
●スロープ

段差解消のためのものであって、取付に際し工事を伴わないものに限る。



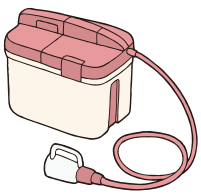
●認知症老人徘徊感知機器

認知症老人が屋外へ出ようとした時、又は屋内のある地点を通過した時にセンサーにより感知し、家族、隣人等へ通報するもの。



●自動排泄処理装置

尿又は便が自動的に吸引されるもので、居宅要介護者等又はその介護を行う者が容易に使用できるもの。交換可能部品を除く。



■自己負担の目安

サービス費用

■福祉用具貸与　1ヶ月ごとの利用限度額の範囲内で実際にかかった費用の1割～3割

※価格は、事業者によって異なりますので、直接お問い合わせください。

車いす（付属品含む）、特殊寝台（付属品含む）、床ずれ防止用具および体位変換器、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）については、原則要介護１および要支援１・２の方についてはお使いいただけません。

また、自動排泄処理装置の中で、便を自動的に吸引する商品は、要介護4・5の方のみ利用できます。

※例外がありますので、詳細はケアマネジャーにご相談ください。

住宅改修

予防
介護

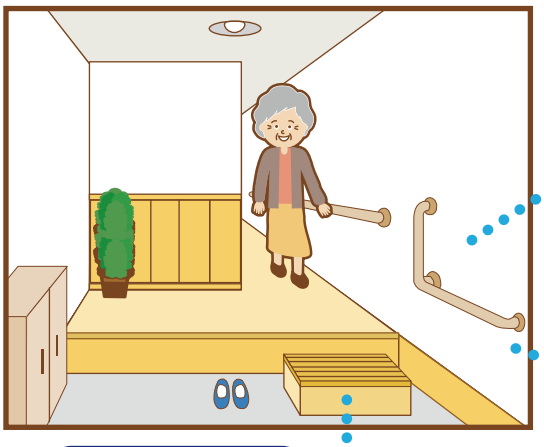
要介護者等が住み慣れた家で生活するために、住宅を改修することは、本人が持っている能力を生かした日常生活の自立支援、事故の防止や介護者の負担軽減に有効な方法です。

介護保険では、一定の範囲内で住宅改修に対しての保険給付を行います。

このサービスは、在宅の要介護者等が実際に居住する住宅の改修について、同一住宅同一対象者で、支給限度額は20万円（本人負担は負担割合に応じて1割～3割）です。

なお、この制度を利用される場合は事前申請が必要となっています。

事前申請のない住宅改修については支給の対象とならない場合がありますので、住宅改修をお考えの場合は事前にケアマネジャーにご相談ください。

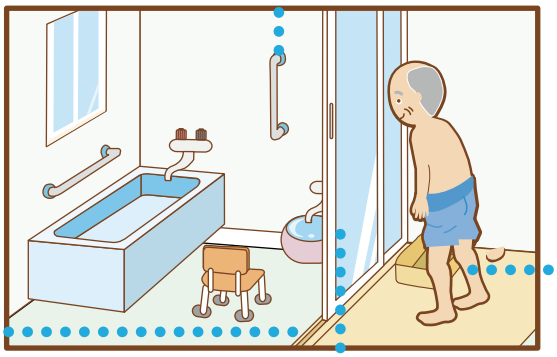


改修前にはケアマネジャーに相談してください

滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更

具体的には、居室においては畳敷きから板製床材、ビニル系床材等への変更、浴室においては床材の滑りにくいものへの変更、通路面においては滑りにくい舗装材への変更等が想定されるものです。

手すりの取付け

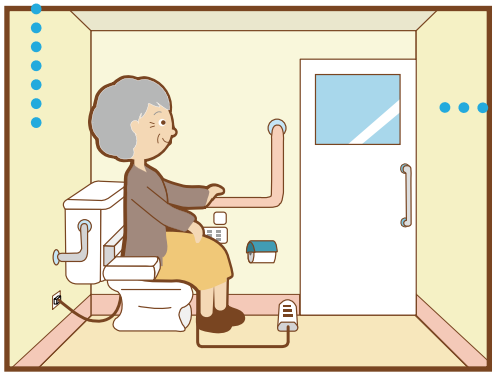


段差の解消

具体的には、敷居を低くする工事、スロープを設置する工事、浴室の床のかさ上げ等が想定されるものです。通路等の傾斜の解消及びスロープの設置に伴う転落防止柵の設置も含まれます。

洋式便器等への便器の取替え

和式便器を洋式便器に取り替える場合が一般的に想定されます。



引き戸等への扉の取替え

開き戸を引き戸、折戸、アコーディオンカーテン等に取り替えるといった扉全体の取替えのほか、扉の撤去、ドアノブの変更、戸車の設置等も含まれます。

上記住宅改修に付帯して必要となるその他工事

※介護保険以外にも高齢者及び障がい者住宅改造費助成事業があります。

◎お問い合わせ先　高齢者支援センターささえりあ
（詳しくは９ページへ）

●住宅改修費及び特定福祉用具購入費の受領委任払いについて

償還払い（費用の全額を施工・販売業者に支払い、費用の対象額から自己負担分を差し引いた額を後日お返しする方法）に加え、要件を満たす場合に限り、受領委任払い（費用の対象額から自己負担分を差し引いた額を被保険者から受領委任を受けた施工・販売業者に市から直接支払う方法）を選択することができます。※オンライン申請可。（申請方法は熊本市ホームページ［マイナポータル「ぴったりサービス」による新たなオンライン申請サービスを開始します］をご参照ください。）

特定福祉用具販売

予防 介護

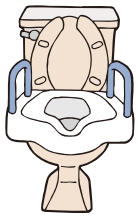
介護保険制度による福祉用具の利用は、レンタル（貸与）が基本となりますが、入浴用具や排せつ用具といった直接身体を密着させるものなど、用具の種類によっては、レンタルになじまない用具があります。そこで、そのような用具については、購入に対して保険給付を行うこととしています。このサービスは、同一年度内においては、10万円が支給限度基準額とされています。

●腰掛便座

①和式便器の上に置いて（固定して）腰掛け式に変換するもの



②洋式便器の上に置いて高さを補うもの



③電動式又はスプリング式で便座から立ち上がる際に補助できる機能を有しているもの

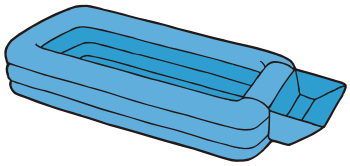


④便座、バケツ等からなり、移動可能である便器（居室において利用可能であるものに限る。）



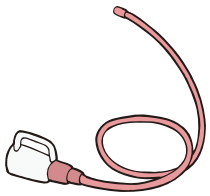
●簡易浴槽

空気式又は折りたたみ式等で容易に移動できるものであって、取水又は排水のために工事を伴わないもの。



●自動排泄処理装置の交換可能部品

（自動排泄処理装置の本体は福祉用具貸与になります。）



●スロープ

主に敷居等の小さい段差の解消に使用し、頻繁な持ち運びを要しないもの（設置や撤去、持ち運びができる可搬型のものは除く。）



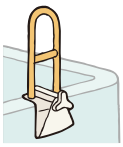
●入浴補助用具

座位の保持、浴槽への出入り等の入浴に際しての補助を目的とする用具であって次のいずれかに該当するものに限る。



①入浴用いす

②浴槽用手すり



③浴槽内いす



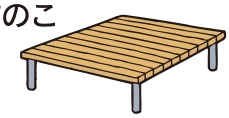
⑤浴室内すのこ



④入浴台



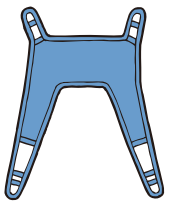
⑥浴槽内すのこ





⑦入浴用介助ベルト

●移動用リフトのつり具の部分



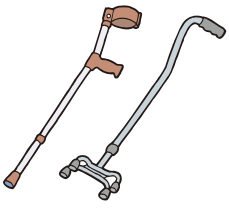


●排泄予測支援機器

（専用ジェル等装着の都度消費するもの及び専用シート等の関連製品は除く）

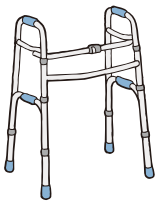
●歩行補助つえ

カナディアン・クラッチ、ロフストランド・クラッチ、プラットホームクラッチ及び多点杖に限る。



●歩行器

脚部が全て杖先ゴム等の形状となる固定式又は交互式歩行器（車輪・キャスターが付いている歩行車は除く。）



福祉用具の購入は県又は市の指定を受けた販売業者以外から購入すると、保険給付の対象となりませんのでご注意ください。指定販売事業者については、熊本市ホームページでご覧いただくか、担当のケアマネジャー、高齢者支援センターささえりあ、各区役所福祉課にお尋ねください。

●施設サービス

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) 介護

食事や排せつなどで常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。介護保険の施設サービス計画に基づく入浴、排せつ、食事などの介助、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理などを受けることができます。原則として、要介護３以上の方が入所対象となります。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護老人福祉施設　標準的な１日の費用

多床室	自己負担額
要介護1	589円／日
要介護2	659円／日
要介護3	732円／日
要介護4	802円／日
要介護5	871円／日

ユニット型個室・ユニット型個室的多床室	自己負担額
要介護1	670円／日
要介護2	740円／日
要介護3	815円／日
要介護4	886円／日
要介護5	955円／日

※施設の規模等によって自己負担額が異なる場合があります。
※食費・居住費・日常生活費は別に必要になります。
※このほか、施設によって必要な加算費用があり、別途に料金がかかることがあります。

Q&A

Q 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）に入所を希望していますが、どこもいっぱいで順番待ちと言われました。
どうすればよいのでしょうか?

こたえ

A

現在、介護保険施設の入所基準が改正され、必要度の高い人が優先的に入所できることとなっています。それぞれの介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）では、入所の必要性を客観的に判断するためのガイドラインを作成することになっていますので、施設にその内容を確認してください。

それでも施設へ入所できない場合は、担当のケアマネジャーへ相談したり、他の入所施設へ対象を広げたり、他のサービスを利用することも併せて考えてみてはいかがでしょうか？

介護老人保健施設

介護

病状が安定し、リハビリテーションや看護や介護に重点を置いたケアが必要な方が入所します。介護保険の施設サービス計画に基づく、看護、医学的管理下での介護、機能訓練等の必要な医療や日常生活上の世話などを受けることができます。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護老人保健施設　標準的な１日の費用

多床室（基本型）	自己負担額
要介護１	793円／日
要介護２	843円／日
要介護３	908円／日
要介護４	961円／日
要介護５	1,012円／日

ユニット型個室・ユニット型個室的多床室（基本型）	自己負担額
要介護１	802円／日
要介護２	848円／日
要介護３	913円／日
要介護４	968円／日
要介護５	1,018円／日

※食費・居住費・日常生活費は別に必要になります。
※このほか、施設によって必要な加算費用があり、別途に料金がかかることがあります。

介護医療院

介護

平成30年４月より創設された「介護医療院」は、長期的な医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者を対象とし、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と「生活施設」としての機能とを兼ね備えた施設です。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護医療院　標準的な１日の費用

多床室	自己負担額
要介護１	821円／日
要介護２	930円／日
要介護３	1,165円／日
要介護４	1,264円／日
要介護５	1,355円／日

ユニット型個室・ユニット型個室的多床室	自己負担額
要介護１	850円／日
要介護２	960円／日
要介護３	1,199円／日
要介護４	1,300円／日
要介護５	1,392円／日

※食費・居住費・日常生活費は別に必要になります。
※このほか、施設によって必要な加算費用があり、別途に料金がかかることがあります。

●地域密着型サービス

お年寄りが住みなれた地域で生活をつづけられるように、身近な生活圏ごとにサービス拠点をつくり、地域の実情にあわせたサービスを行います。

認知症対応型通所介護

予防 介護

認知症のお年寄りにデイサービスセンターなどに通ってもらい、日常生活の介助や機能訓練をします。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防認知症対応型通所介護

単独型　1日に7～8時間の利用	自己負担額（1日につき）
要支援1	861円
要支援2	961円

※食費については、別途に自己負担があります。

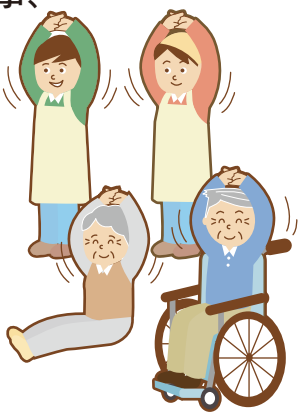
■認知症対応型通所介護

単独型　1日に7～8時間の利用	自己負担額（1日につき）
要介護1	994円
要介護2	1,102円
要介護3	1,210円
要介護4	1,319円
要介護5	1,427円

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

予防 介護

認知症のお年寄りが少人数で共同生活しながら、介護スタッフによる食事、入浴、排せつなどの介助を受けます。 ※要支援１の方は利用できません。



■自己負担の目安

（1ユニット）

サービス費用

■介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

	自己負担額（1日につき）
要支援2	761円

※家賃・食費・水光熱費・日用品費やオムツ代等は自己負担となります。

■認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

	自己負担額（1日につき）
要介護1	765円
要介護2	801円
要介護3	824円
要介護4	841円
要介護5	859円

小規模多機能型居宅介護

予防 介護

通所サービスを中心に、顔なじみの職員による「訪問サービス」や「宿泊サービス」などを組み合わせて、必要に応じたサービスを提供します。なお、このサービスを受けているときは、内容が重複するほかのサービスを受けることはできません。

■自己負担の目安

サービス費用

■介護予防小規模多機能型居宅介護

	自己負担額（1ヶ月につき）
要支援1	3,450円
要支援2	6,972円

※食費・宿泊費については、別途に自己負担があります。
※同一建物居住者に対してサービスを提供する場合は、自己負担額が約１割軽減されます。

■小規模多機能型居宅介護

	自己負担額（1ヶ月につき）
要介護1	10,458円
要介護2	15,370円
要介護3	22,359円
要介護4	24,677円
要介護5	27,209円

定期巡回・随時対応型訪問介護看護 介護

定期的な巡回又は随時通報により居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事等の介護など利用者の状況に応じたサービスの提供及び日常生活上の緊急時の対応を行います。

■自己負担の目安

サービス費用

■定期巡回・随時対応型訪問介護看護（訪問看護サービスを行わない場合）

	自己負担額（1ヶ月につき）
要介護1	5,446円
要介護2	9,720円
要介護3	16,140円
要介護4	20,417円
要介護5	24,692円

■定期巡回・随時対応型訪問介護看護（訪問看護サービスを行う場合）

	自己負担額（1ヶ月につき）
要介護1	7,946円
要介護2	12,413円
要介護3	18,948円
要介護4	23,358円
要介護5	28,298円

看護小規模多機能型居宅介護 介護

小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、訪問看護のサービスを同一の事業所から受けることができます。

■自己負担の目安

サービス費用

■看護小規模多機能型居宅介護

	自己負担額（1ヶ月につき）
要介護1	12,447円
要介護2	17,415円
要介護3	24,481円
要介護4	27,766円
要介護5	31,408円

※食費・宿泊費については、別途に自己負担があります。
※同一建物居住者に対してサービスを提供する場合は、自己負担額が約1割軽減されます。

夜間対応型訪問介護 介護

早朝や夜間に介護員が定期巡回して、短時間の介助や安否確認を行います。定期巡回を利用しない方も、緊急時などに随時訪問サービスを利用することができます。

■自己負担の目安

サービス費用

■夜間対応型訪問介護

	自己負担額
基本夜間対応訪問介護費	1ヶ月 989円
定期巡回サービス	1回 372円
随時訪問サービス	1回 567円
随時訪問サービス（訪問介護員が2人の場合）	1回 764円

※地域にオペレーションセンターを設立している場合の金額です。



地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

介護

定員29人以下の小規模な特別養護老人ホームに入所している方は、施設で入浴、排せつ、食事の介助その他のサービスと機能訓練などを受けることができます。

原則として、要介護３以上の方が、入所対象となります。

■自己負担の目安

サービス費用

■地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

	自己負担額（１日につき）
要介護1	682円
要介護2	753円
要介護3	828円
要介護4	901円
要介護5	971円

※ユニット型個室を利用した場合の金額です。
※食費・居住費・日常生活費は別に必要になります。
※このほか、施設によって必要な加算費用があり、別途に料金がかかることがあります。

地域密着型通所介護

介護

日中、利用定員18人以下の小規模のデイサービスセンターなどに通ってもらい、食事、入浴、その他の必要な日常生活の支援や生活機能訓練などを日帰りで提供するサービスで、利用者の心身機能の維持向上と、利用者の家族負担の軽減を図ります。

■自己負担の目安

サービス費用

■地域密着型通所介護

7時間以上8時間未満の利用	自己負担額（1日につき）
要介護1	753円
要介護2	890円
要介護3	1,032円
要介護4	1,172円
要介護5	1,312円

8時間以上9時間未満の利用	自己負担額（1日につき）
要介護1	783円
要介護2	925円
要介護3	1,072円
要介護4	1,220円
要介護5	1,365円

地域密着型特定施設入居者生活介護

介護

介護保険の指定を受けた入居定員が29人以下の介護付有料老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅などが、入居している利用者に対して入浴・排泄・食事などの介護、その他必要な日常生活上の支援を行います。

■自己負担の目安

サービス費用

■地域密着型特定施設入居者生活介護サービス

	自己負担額（1日につき）
要介護1	546円
要介護2	614円
要介護3	685円
要介護4	750円
要介護5	820円

3 事業者えらびのポイント

3 事業者えらびのポイント

居宅介護支援事業者
― ケアマネジャー選びから ―

介護保険サービスを考える上で、まず初めに考えなければならないのは、どんなケアマネジャーに相談して、どんなケアプランを立てるかです。そこから事業者選びへと進んでいきます。

まずは、居宅介護支援事業所・ケアマネジャー（介護支援専門員）選びから。

Point ✓

ケアマネジャーを選ぶにあたって ここだけは聞いておきたいポイント！

- ☐ 日常生活における困りごとや要望を十分に聞きながら、あなたと一緒にケアプランを作成していこうという姿勢が感じられますか？
- ☐ 不服や疑問点について質問すると、納得いくまで説明してくれますか？
- ☐ あなたの意志を尊重しつつ、家族の要望にも耳を傾けてくれますか？
- ☐ サービスを受け始めた後も、電話や訪問等で様子を見てくれますか？
- ☐ サービス内容やケアプラン、あるいはケアマネジャー自身に不服がある場合は、いつでも変更できることをはっきり告げてくれましたか？
- ☐ 納得いかないことや不満がある場合には、苦情申し立てなどができる公的機関（※）があることをきちんと説明してくれましたか？
- ☐ 市町村独自のサービスやボランティアなど、介護保険以外で利用できるサービスについても親身になって相談にのってくれますか？
- ☐ ケアプランに医師から受けた指示やアドバイスが生かされていますか？

※熊本県国民健康保険団体連合会などがあります。（詳しくは46ページへ）

※ひとりのケアマネジャーにこだわらず、いろいろな方と話をしてみましょう。

良いケアマネジャーは、「話し上手よりも聞き上手」です。

3 事業者えらびのポイント

在宅でサービスを利用

ケアプランが完成したら、いよいよサービス提供事業者選びです。まずは在宅サービスについてポイントを押さえながら選んでみましょう!

訪問系サービス

Point

訪問系サービスの ここだけは聞いておきたいポイント！

- ☐ どんなサービスを提供してもらえるのですか？
- ☐ あなたがしてほしいことを細かく確認して、できること・できないことをきちんと教えてくれますか？
- ☐ 祝祭日・土・日、年末・年始のサービス利用はどうなっていますか？
- ☐ あなたの好みの食事を作ってもらえますか？
- ☐ 急にサービスを変えるとき、緊急の連絡先はありますか？
- ☐ ヘルパーさんは仕事が丁寧で利用者の希望を聞いて、相談に乗ってくれますか？
- ☐ ヘルパーさんを替えて欲しい時は、すぐ替えてもらえますか？
- ☐ ヘルパーさんが替わる場合は、前もって了解をとってもらえますか？
- ☐ きちんと資格を持った方が来てくれますか？
- ☐ 入浴介助の時に、恥ずかしくないように配慮してもらえますか？
- ☐ 入浴前後に健康面のチェックはしてもらえますか？
- ☐ プライバシーはきちんと守ってもらえますか？
- ☐ 必要な時に病院との連絡はとってくれますか？
- ☐ 介護保険のサービス以外にどんなことをしてくれますか？
- ☐ その料金はどうなりますか？
- ☐ 本人や家族の要望を定期的に聞いてくれますか？
- ☐ 不満や苦情を相談する窓口はありますか？

通所系サービス

Point

通所系サービスの
ここだけは聞いておきたいポイント!

- [ ] どんな活動をするのか教えてください。
- [ ] どのような方々が利用されていますか？
- [ ] 自分の好きな活動をしてもいいですか？
- [ ] 集団でのレクリエーションなどの場合も、参加したいかどうかの意思を配慮してもらえますか？
- [ ] 体調の変化があったときは、主治医と連絡をとってもらえますか？
- [ ] 食事にかかる金額は、いくらですか？
- [ ] 入浴の時間は自由ですか？
- [ ] 入浴の時恥ずかしくないように配慮をしてくれますか？
- [ ] 祝祭日・土・日、年末・年始のサービス利用はどうなっていますか？
- [ ] 送迎の時間はいつでも変えられますか？どこまで来てくれますか？
- [ ] 途中で急に帰る場合も、送ってくれますか？
- [ ] リハビリは個別にできますか？集団ですか？
- [ ] キャンセル料はどんな時に支払うことになっていますか？
- [ ] 不満や苦情を相談する窓口はありますか？

短期入所系サービス

Point

短期入所系サービスの
ここだけは聞いておきたいポイント!

- [ ] 月に何日まで利用できますか?
- [ ] どんな場合に利用できますか?
- [ ] 起床や就寝時間など１日の生活の流れを教えてください。
- [ ] 特徴のある活動は何かありますか?
- [ ] 他にどんな方が利用されていますか?
- [ ] 食費や滞在費はいくらかかりますか？
- [ ] 入所中に自分の趣味のものを持ち込んでもいいですか?
- [ ] 入所中に注意しなければならないことや、してはいけないことは何ですか？
- [ ] キャンセル料はどんな時に支払いますか？
- [ ] 不満や苦情を相談する窓口はありますか？

3 事業者えらびのポイント

福祉用具貸与・購入と住宅改修

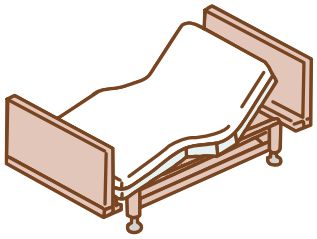
福祉用具貸与・福祉用具購入についての事業者選びの際は、専門の方と相談して選んでいきましょう。

福祉用具貸与・購入・・・

福祉用具貸与・購入のサービスと費用については→28・29・31ページ

福祉用具はそれを利用する方を安全に支え、安心して使えるものでなければなりません。選び方を間違えると、とても危険なものになることさえ考えられます。

まずは、担当のケアマネジャーへ相談し、一緒に考えていくことをお勧めします。



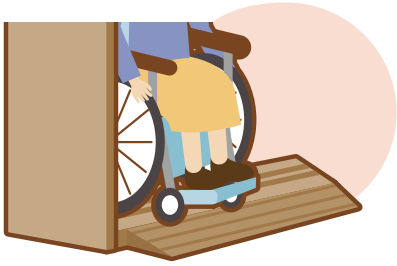
住宅改修 ・・・・・・・・・・・・

住宅改修のサービスと費用については→30ページ

住宅改修についての施工業者選びは、慎重に行いましょう。介護保険の住宅改修は、同一住宅、同一対象者で、支給限度基準額は20万円（本人負担は負担割合に応じて1割～3割）です。

施工業者は、どこに頼んでも構わないのですが、介護保険を利用している本人の日常生活の動作をきちんと確認しながら行うことが大切です。担当のケアマネジャーと相談し、施工業者選びを行うのが良いでしょう。

住宅改修の内容（設計内容や見積り額）を十分検討した上で、施工業者選びをしましょう。

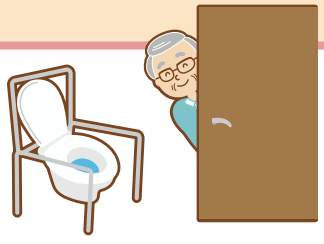


Q&A

Q 住宅改修で8万円しかかかりませんでした。残りの金額分は使えないのですか？

こたえ **A**

住宅改修の対象支給限度額は20万円です。一部の改修をして、8万円で済んでいるのであれば、残りの12万円分は今後新たな改修が必要となった時に使えます。



施設への入所を希望

どのような生活を送りたいかによって、選ぶ施設は変わってきます。いろいろな情報（パンフレット等）を集めていくつかに絞り、実際自分の目や耳で確認しましょう。

他人にとって良い施設が、自分にとっても良い施設とは限りません。あなたの第二の人生を過ごす場所です。じっくり選んでいきましょう。

Point

施設サービスの ここだけは聞いておきたいポイント!

- [ ] **余裕をもった介護が行われていますか？**
  廊下をバタバタ走り回っている職員はいませんか。
  それは、時間に余裕のない証拠です。

- [ ] **衛生的で生活しやすい環境になっている印象を受けますか？**
  清潔で気持ちのよい空間で生活したいと思いませんか？
  特に臭いや温度などをよく観察してみてください。

- [ ] **入所者の要望や苦情にしっかり耳を傾けていますか？**
  施設内のケアマネジャーがこまめに入所者のもとを訪れ、話を聞くような姿が見られましたか？
  窓口が閉鎖的で、声がかけづらいと感じませんか？

- [ ] **地域に対して開かれた施設ですか？**
  入所者のプライバシーや快適な生活の保障が前提ですが、地域の方と交流する機会を設けているか確認しておきましょう。
  それができていると感じられれば、そこでは外部の人々との社会交流を閉ざさないようにしながら、あなたの自立意識を高めることができるかもしれません。

- [ ] **事故についての対応、市町村、家族への連絡と損害賠償の説明はありましたか？**
  事故やトラブル発生の際の保障については必ず、「契約書」や「重要事項説明書」に記載されているはずです。事業者側の責任を軽くする文言（免責事項）などが記載されていないかどうかなどを、先に確認させてもらうのもよいでしょう。

サービス提供事業者と契約をする

介護保険のサービス利用は サービス提供事業者との「契約」が必要です。

「契約」には、「契約書」と「重要事項説明書」の2種類があります。

きちんとあなたの目の前で説明が行われることがとても重要なことです。

あなた一人では不安があれば、家族やケアマネジャーに同席してもらうとよいでしょう。



よくあるトラブル

楽しく生活するためのサービスだからこそ、慎重に・・・！

- 「なんであの人は週3回で、私は週2回しか利用できないの？私ももう1回利用できるようにして！」というような、利用制限に関するトラブル
- 翌月の請求額にビックリ、「なんでこんなに請求がくるの？」などのマネートラブル
- 事業者の対応が悪いけど不満を言うと仕返しが怖いから、ずっと我慢して精神面から体調をこわしてしまったトラブル

Caution

実際に契約をかわす際には こんなところに注意しましょう。

- [ ] 利用するサービスの内容や回数の説明と確認を行いましたか？
- [ ] 要介護（要支援）認定の有効期間に合わせた契約期間となっていますか？
- [ ] 利用中止（キャンセル）する際に発生するキャンセル料について、その要件（いつまでに伝えないとキャンセル料が発生するかなど）をはっきりと示され、口頭でも説明がありましたか？
- [ ] 事業者を変更したい場合の解約方法について、はっきりとした説明がありましたか。（原則として利用者側からの解約は自由で、解約料などは請求できないことになっています。）
- [ ] 介護保険外の実費負担の金額や、介護保険における自己負担額についての説明はありましたか？また、その内容はケアマネジャーからの説明と違いはありませんでしたか？
- [ ] 料金の支払い時期や、その方法（現金か、振込か、など）についてきちんとした説明がありましたか？
- [ ] サービス提供によってあなたが損害を被った場合の賠償義務が明記されていますか？
- [ ] あなたやあなたの家族に関する秘密や個人情報が保持されることが明確に示されていますか？
- [ ] 契約の時「契約書」と「重要事項説明書」が提示され、きちんと口頭での説明も行われていましたか？
- [ ] 「契約書」と「重要事項説明書」を受け取りましたか？

よくある こんなこと あんなこと

【事前にポイントを押さえておきましょう】

【よくある相談 1】 介護老人保健施設ではオムツが無料だったのに、通所リハビリテーション（デイケア）ではオムツ代を請求されるのはなぜ？

介護老人保健施設や介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護医療院などの施設サービスならびに短期入所サービスでは、オムツ代やパット代はその他の費用と合わせて介護保険給付対象となっているため徴収されません。

一方、通所リハビリテーション（デイケア）では、オムツ代は「オムツ代およびオムツの処理費用ともに、その他の日常生活費として利用者から徴収してよい」ことになっていますので、通所介護や通所リハビリテーションでは「その他の日常生活費」としてオムツ代が徴収されます。

【よくある相談 2】 ヘルパーさんが頻繁に交代するために、調理器具の使い方や買い物など、何回も説明しなければならないのは大変！

曜日でヘルパーが交代することは考えられますが、理由もなく頻繁にヘルパーが代わることは、トラブル発生の元になりかねないので、あまり好ましくありません。質のよいサービスを提供するための契約の目的にも反することになります。

ヘルパーの所属する事業所へ申し入れるか、担当のケアマネジャーへ相談してください。

【よくある相談 3】 介護サービスに対する不満があるのですが、どこか相談する窓口はあるのですか？

相談や苦情の種類によって次のようになります。

1.介護サービスの内容については①～④へお尋ねください。

①担当のケアマネジャー（介護支援専門員）
②担当の高齢者支援センターささえりあ
③所管の区役所福祉課
④熊本県国民健康保険団体連合会（下表参照）

2.要介護認定の決定についての苦情・不服は、所管の区役所福祉課にお尋ねください。お尋ねの結果、なお不服がある場合は、熊本県介護保険審査会（下表参照）に審査請求することができます。

内　容	お問い合わせ先	電話番号
介護サービスの内容に関する苦情	熊本県国民健康保険団体連合会 〒862-0911　熊本市東区健軍2丁目4-10	096-214-1101
介護保険制度全般に係る不服申し立て	熊本県介護保険審査会 〒862-8570　熊本市中央区水前寺6丁目18-1	096-333-2218

memo



memo



4 利用料の負担軽減

利用料の負担軽減について

利用者負担が高額になったとき・・・

●高額介護（介護予防）サービス費

同じ世帯の利用者が、ひと月（暦月）に支払った介護サービス費（利用者負担分）の合計額が、一定金額（上限額）を超えた場合は、その上限を超えた分が「高額介護（介護予防）サービス費」として支給されます。

		利用者負担第１段階	利用者負担第２段階	利用者負担第３段階	利用者負担第４段階	利用者負担第５段階	利用者負担第６段階	利用者負担第７段階
自己負担上限額（月額）	個人	15,000円	15,000円	24,600円	44,400円	44,400円	93,000円	140,100円
	世帯	24,600円（生活保護受給者を除く）	24,600円	24,600円	44,400円	44,400円	93,000円	140,100円

利用者負担段階

	対　象　者
第１段階	●世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金を受給している方 ●生活保護を受給している方
第２段階	●世帯全員が市民税非課税で【合計所得金額＋課税年金収入額≦82.65万円／年】を満たす方
第３段階	●世帯全員が市民税非課税で第１段階・第２段階に該当しない方
第４段階	●市民税課税世帯で下記に該当しない方
第５段階	●同一世帯内に課税所得145万円以上380万円未満の現役並み所得に相当する第1号被保険者が世帯にいる方
第６段階	●同一世帯内に課税所得380万円以上690万円未満の現役並み所得に相当する第1号被保険者が世帯にいる方
第７段階	●同一世帯内に課税所得690万円以上の現役並み所得に相当する第1号被保険者が世帯にいる方

※保険料段階とは異なります。

次の場合は高額介護（介護予防）サービス費の対象となりませんのでご注意ください。

●住宅改修費　●福祉用具購入費　●食事に要した費用
●居住（滞在）に要した費用　●施設サービスにおける日常生活に要した費用など

●手続きについて

高額介護(介護予防)サービス費の対象となるサービスを利用した約２ヶ月後に、熊本県国民健康保険団体連合会の審査を通じ、市から申請対象者の方に支給申請書をお送りいたします。

●次のものを持って申請受付窓口へ申請します。
- 介護保険被保険者証
- 介護保険負担割合証
- 振込先の金融機関の口座番号がわかるもの
- 送付された高額介護(介護予防)サービス費支給申請書

※初回の支給以降、高額介護(介護予防)サービス費が支給される場合、申請手続きは不要となります。支給金額は初回に申請した指定口座に振り込まれます。
※高額介護(介護予防)サービス費は２年で時効となり申請できなくなりますのでご注意ください。
※オンライン申請可。(申請方法は熊本市ホームページ[マイナポータル「ぴったりサービス」による新たなオンライン申請サービスを開始します]をご参照ください。)

●食費・居住費の負担額減額(負担限度額認定)

介護保険施設（ショートステイを含む）を利用している方の施設利用における食費と居住費（滞在費）について、下の表１の対象者にあてはまる場合、負担段階に応じて負担が軽減される制度があります。表２の負担段階に応じた額が施設に負担いただく上限額となります。

※通所サービスの食費と、グループホーム・小規模多機能型居宅介護・特定施設入居者生活介護の食費・居住費(滞在費)は、対象になりません。
※負担軽減を受けるためには市への申請が必要です。
※オンライン申請可。(申請方法は熊本市ホームページ[マイナポータル「ぴったりサービス」による新たなオンライン申請サービスを開始します]をご参照ください。)

表１

負担段階	対象者　※非課税年金も含む		預貯金額（）内は夫婦の場合
第1段階		・生活保護受給者	要件無し
	世帯全員が市民税非課税	・老齢福祉年金受給者★	1,000万円(2,000万円)以下
第2段階		・本人年金収入等が82.65万円以下の方	650万円(1,650万円)以下
第3段階①		・本人年金収入等が82.65万円超～120万円以下の方	550万円(1,550万円)以下
第3段階②		・本人年金収入等が120万円超の方	500万円(1,500万円)以下
第4段階	世帯員が市民税課税	・上記以外の方	

※２号被保険者（65歳未満）の資格要件については、段階に関わらず単身1,000万円、夫婦2,000万円以下です。
★老齢福祉年金は、明治44年4月1日以前生まれの方等が受給対象です。

表２　（単位：円／日）

利用者負担段階	食費（円）		居住費（円）						
	施設	ショートステイ	ユニット型		従来型個室		多床室		
			個室	個室的多床室	特養等	老健・医療院等	特養等	老健・医療院	
								室料徴収あり	室料徴収なし
第１段階	300	300	880	550	380	550	0	0	0
第２段階	390	600	880	550	480	550	430	430	430
第３段階①	680	1,030	1,370	1,370	880	1,370	430	430	430
第３段階②	1,420	1,360	1,470	1,470	980	1,470	530	530	430

●利用者負担第４段階における食費･居住費の特例減額措置

負担限度額認定の第１～３段階に該当しない方で次の①～⑥の条件をすべて満たす方は特例的に負担軽減の措置（利用者負担第3段階の負担限度額の適用）があります。負担軽減を受けるためには市への申請が必要です。①２人以上の市町村民税課税世帯の方　②世帯の年間収入から施設の利用者負担（介護サービスの利用者負担、食費・居住費）の見込み額を除いた額が82.65万円以下　③世帯の預貯金等の額が合計450万円以下　④介護保険施設に入居している　⑤日常生活に必要な資産以外に資産がない　⑥介護保険料を滞納していない

●高額医療合算介護サービス費

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。

各医療保険（国民健康保険、被用者保険、後期高齢者医療制度）の世帯内で、1年間（毎年8月から翌年7月末）の医療保険と介護保険の自己負担額を合算し、世帯の自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額を支給します。ただし、支給額が500円以下の場合は支給されません。介護保険からは「高額医療合算介護サービス費」、医療保険からは「高額介護合算療養費」として支給します。

■世帯の年間での自己負担限度額（H30.8 月～）

<table>
<tr><th colspan="2">医療制度上の世帯
所得区分</th><th>後期高齢者医療制度
+介護保険</th><th>被用者保険又は国民健康保険
+介護保険（70～74歳）</th><th>被用者保険又は国民健康保険
+介護保険（70歳未満）</th></tr>
<tr><td colspan="2">標報83万円以上･旧ただし書所得901万円超･70歳以上現役並み所得者</td><td colspan="3">212万円</td></tr>
<tr><td colspan="2">標報53～79万円･旧ただし書所得600万円超901万円以下･70歳以上現役並み所得者</td><td colspan="3">141万円</td></tr>
<tr><td colspan="2">標報28～50万円･旧ただし書所得210万円超600万円以下･ 70歳以上現役並み所得者</td><td colspan="3">67万円</td></tr>
<tr><td colspan="2">標報26万円以下･旧ただし書所得210万円以下･70歳以上一般</td><td colspan="2">56万円</td><td>60万円</td></tr>
<tr><td rowspan="3">低所得者</td><td>Ⅱ</td><td colspan="2">31万円</td><td rowspan="3">34万円</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Ⅰ</td><td colspan="2">介護サービス利用者が1人の世帯19万円</td></tr>
<tr><td colspan="2">介護サービス利用者が複数いる世帯31万円(★)</td></tr>
</table>

★70歳以上の低所得者Ⅰの世帯で、介護（予防）サービスの利用者が複数いる場合は、医療保険からの支給は自己負担限度額が19万円で計算され、介護保険からの支給は31万円で計算されます。

※高額医療合算介護サービス費は2年で時効となり申請ができなくなりますのでご注意ください。

医療費控除となる居宅介護（介護予防）サービスがあることをご存じですか？

介護保険制度の居宅サービスの中で、医療費控除の対象となるものがあります。

指定居宅介護（介護予防）サービス事業者が発行する領収書に医療費控除の対象となる医療費が記載されることになっていますので、一度確認してみてはいかがでしょうか？

●控除を受けるための手続き

医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を提出してください。
その際、医療費の支出を証明する書類、例えば領収書などについては、申告書に付けるか、あるいは申告の際にチェックを受けてください。
また給与所得のある方はこの他に給与所得の源泉徴収票も付けてください。

※居宅介護（介護予防）サービスの全てが控除の対象ではありませんので詳しくは税務署へお尋ねください。

◎医療費控除の対象となる居宅サービスの例

	居宅サービスの種類
医療費控除の対象となる介護保険の居宅サービス ※右における「介護予防」のサービスも対象です。	・訪問看護 ・訪問リハビリテーション ・居宅療養管理指導（医師による管理・指導） ・通所リハビリテーション（医療機関でのデイサービス） ・短期入所療養介護（ショートステイ） ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一定の条件有り） ・看護小規模多機能型居宅介護（一定の条件有り）
上記の居宅サービスと併せて利用する場合のみ医療費控除の対象となるもの ※右における「介護予防」のサービスも対象です。	・訪問介護（生活援助を除く）・訪問入浴介護 ・通所介護（デイサービス） ・短期入所生活介護（ショートステイ） ・夜間対応型訪問介護 ・認知症対応型通所介護 ・小規模多機能型居宅介護 ・地域密着型通所介護 ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一定の条件有り） ・看護小規模多機能型居宅介護（一定の条件有り）

◎医療費控除の対象外となる介護保険サービス

・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
・特定施設入所者生活介護（有料老人ホーム、ケアハウス等）
・福祉用具貸与　　等

●介護サービス利用料の減免

災害・失業・事業の廃止等の特別な事情がある場合には、介護サービスの利用料（自己負担分）が減免される場合があります。対象となる要件や軽減内容については、各区役所福祉課までお問い合わせください。

●社会福祉法人による減免

介護保険サービスを行う社会福祉法人が、特に生計が困難な方に対して、法人が負担することを基本として、利用料を減額することができる制度です。

■対象となるサービス

訪問介護、通所介護、(介護予防)短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、地域密着型通所介護、夜間対応型訪問介護、(介護予防)認知症対応型通所介護、(介護予防)小規模多機能型居宅介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、看護小規模多機能型居宅介護、介護老人福祉施設サービス・訪問型サービス・通所型サービス

■対象者区分と軽減割合

対　象　者　区　分		軽減割合
(1)	老齢福祉年金(★)受給者で世帯非課税の方。	1/2
(2)	世帯非課税で要件を満たし、総合的に勘案し、生活困難と判断される方。	1/4
(3)	生活保護を受給している方。(居住費のみ)	全額

※詳しい要件等については、介護保険課へお問い合わせください。
★老齢福祉年金は、明治44年4月1日以前生まれの方等が受給対象です。

memo

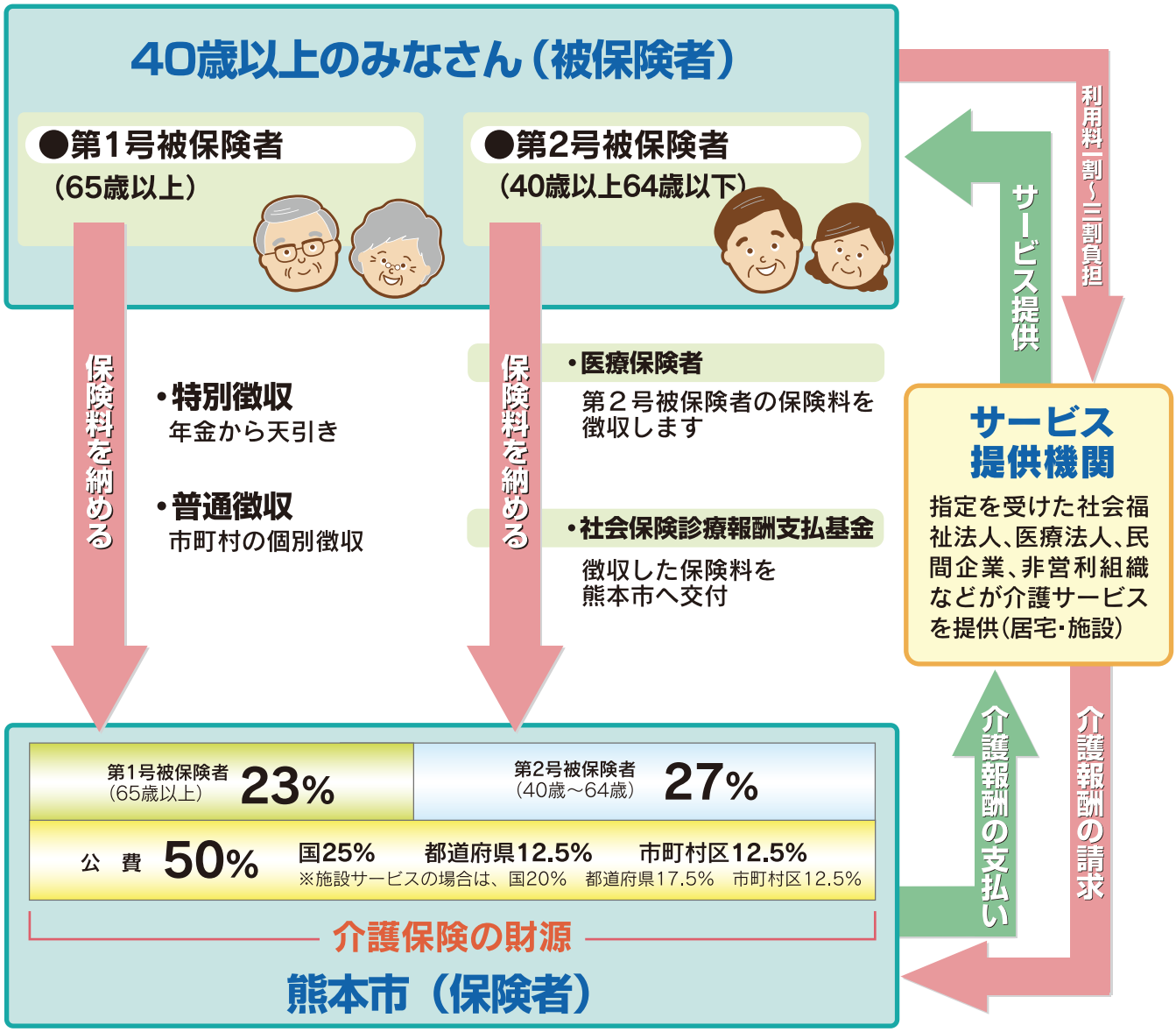
5 介護保険料のしくみ

介護保険の財源としくみ

●介護保険制度のしくみ

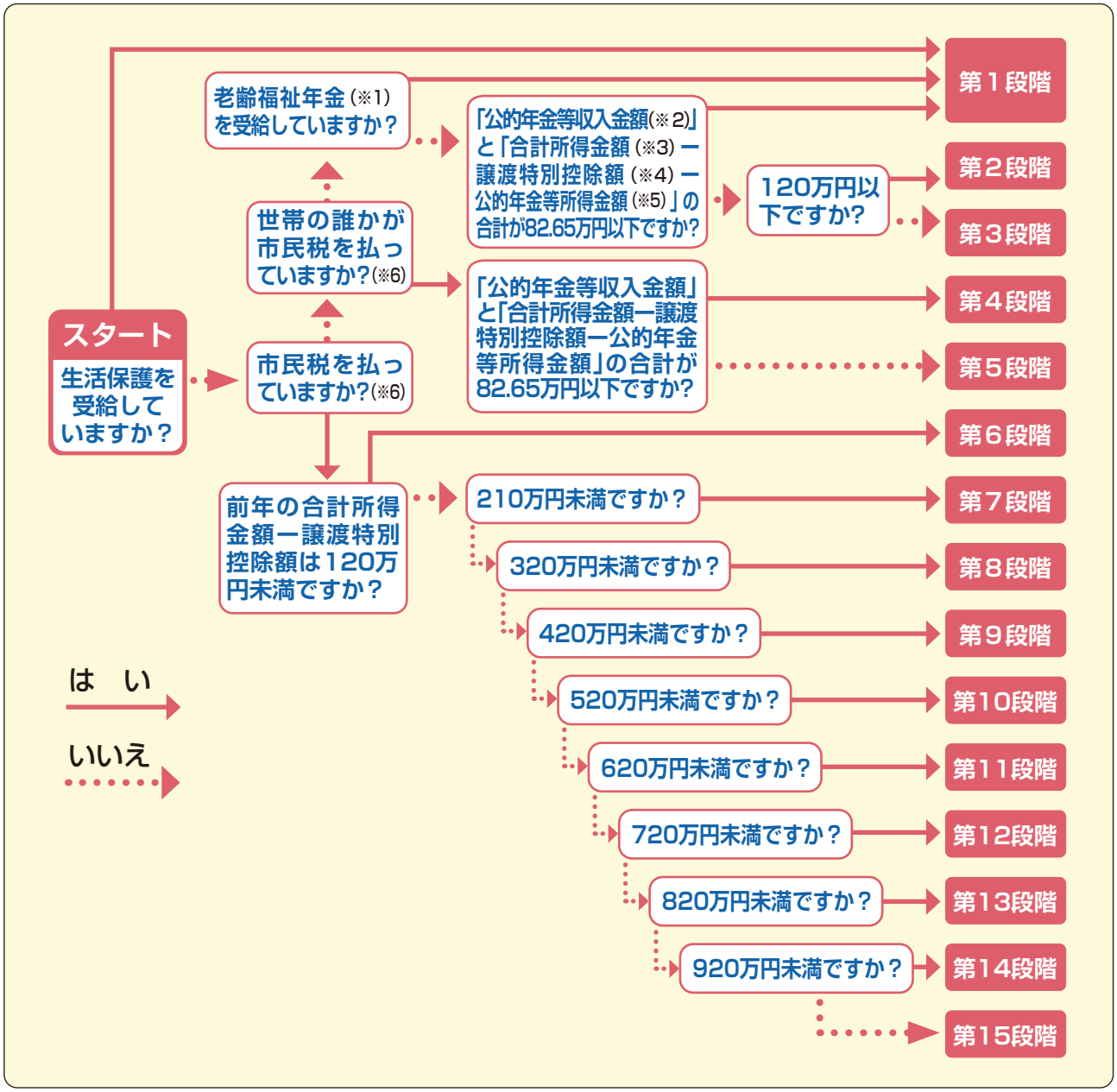
40歳以上の方には、介護保険料の支払い義務があります。

介護保険は、介護が必要な方を社会全体で支え合い、介護サービスに要する費用の半分（50%）を公費で負担し、残りの27%を40歳から64歳までの方が、23%を65歳以上の方が保険料として負担する仕組みです。



●65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の算定方法

熊本市の令和6年度（2024年度）から令和8年度（2026年度）の介護保険料基準額は**年額76,800円（月額6,400円）**です。基準額をもとに、本人の所得や世帯の市民税の課税状況に応じて15段階にわかれています。



※1 老齢福祉年金：明治44年4月1日以前に生まれた方などに支給される年金。

※2 公的年金等収入金額：前年の税法上課税対象となる公的年金等（国民年金、厚生年金など）の収入。非課税となる年金（障害年金、遺族年金など）は含まれない。

※3 合計所得金額：収入金額から必要経費などに相当する金額を差し引いた金額の合計額。（各種控除前の金額。合計所得金額が0を下回った場合には0とみなす）。第1段階～第5段階の方においては、給与所得がある場合、所得金額調整控除前の給与所得金額から10万円を控除した金額。

※4 譲渡特別控除額：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。

※5 公的年金等所得金額：公的年金等収入金額から公的年金等控除額を差し引いた金額。

※6 介護保険法施行令の一部改正により、令和8年度に限り、65歳以上の人の属する世帯の世帯主及び全ての世帯員に係る合計所得金額及び市民税課税・非課税の判定において、令和7年度税制改正による給与所得控除の最低保障額引き上げの影響を遮断するため、控除が従前のものとなるよう調整されます。これにより、令和8年度に市民税非課税となった方が、介護保険料の所得段階においては市民税課税とみなされる場合があります。

【第9期（令和6年度（2024年度）～令和8年度（2026年度））の保険料段階表】

段階	対象者			料率	保険料月額	保険料年額
1	生活保護の受給者			0.285	1,824円	21,888円
	老齢福祉年金の受給者で本人および世帯全員が市民税非課税の場合					
	本人が市民税非課税	世帯非課税	本人の「公的年金等収入金額」と「合計所得金額－譲渡特別控除額－公的年金等所得金額」の合計が82.65万円以下の場合			
2	本人が市民税非課税	世帯非課税	本人の「公的年金等収入金額」と「合計所得金額－譲渡特別控除額－公的年金等所得金額」の合計が82.65万円を超え、120万円以下の場合	0.37	2,368円	28,416円
3	本人が市民税非課税	世帯非課税	本人の「公的年金等収入金額」と「合計所得金額－譲渡特別控除額－公的年金等所得金額」の合計が120万円を超える場合	0.645	4,128円	49,536円
4	本人が市民税非課税	世帯課税	本人の「公的年金等収入金額」と「合計所得金額－譲渡特別控除額－公的年金等所得金額」の合計が82.65万円以下の場合	0.875	5,600円	67,200円
5（基準段階）	本人が市民税非課税	世帯課税	本人の「公的年金等収入金額」と「合計所得金額－譲渡特別控除額－公的年金等所得金額」の合計が82.65万円を超える場合	1.0	6,400円	76,800円
6	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	120万円未満の場合	1.1	7,040円	84,480円
7	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	120万円以上210万円未満の場合	1.3	8,320円	99,840円
8	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	210万円以上320万円未満の場合	1.5	9,600円	115,200円
9	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	320万円以上420万円未満の場合	1.7	10,880円	130,560円
10	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	420万円以上520万円未満の場合	1.9	12,160円	145,920円
11	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	520万円以上620万円未満の場合	2.1	13,440円	161,280円
12	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	620万円以上720万円未満の場合	2.3	14,720円	176,640円
13	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	720万円以上820万円未満の場合	2.5	16,000円	192,000円
14	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	820万円以上920万円未満の場合	2.7	17,280円	207,360円
15	本人が市民税課税	本人の合計所得金額－譲渡特別控除額	920万円以上の場合	2.9	18,560円	222,720円

※第1段階～第3段階までの料率は、公費投入により軽減されています。
※介護保険法施行令の改正により、第1段階及び第2段階並びに第4段階及び第5段階を区分する金額については、令和7年度（2025年度）の80.9万円から、令和8年度（2026年度）より82.65万円に変更となりました。

●保険料の徴収

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料の支払い方法は、
「特別徴収（年金天引き）」と**「普通徴収」**があります。

■特別徴収（年金天引き）

年額18万円以上の老齢・退職年金、障害年金、遺族年金を受給している方は、原則として、年金からの天引きとなります。（老齢福祉年金、恩給等は天引きの対象にはなりません。）

また、天引き対象年金が2つ以上ある場合は、法令で定める優先順位により特別徴収を行います。

なお、次のような方は特別徴収の対象にはなりません。

＜対象とならない方＞
- ・複数の年金の合計が18万円以上でも、天引き対象の年金が18万円未満である方

＜一定期間を経なければ特別徴収が開始されない方＞
- ・新たに65歳に到達した方
- ・年度途中に他市町村から転入した方
- ・天引き対象年金が停止された方
  - 現況届（年金支払元より送付されるもの）が期日内に提出されなかった場合
  - 他の年金と併給調整がなされている場合
  - 過去の年金記録等の判明により、年金の裁定が行われた場合
- ・年金権を担保に供し、返済中の方
- ・本算定以降に保険料年額が下がった方

※特別徴収の再開は、翌年度10月期からのみとなります。

■普通徴収

特別徴収以外の方は普通徴収（直接納付）となり、納付書などで毎月（年12回）の納期限内に納めていただくことになります。

【納付方法について】

①口座振替　― 熊本市では便利な口座振替への手続きを進めています。―

⑴区役所、総合出張所及び保険料収納対策課の窓口（ペイジー口座振替受付サービス）で下記の金融機関のキャッシュカード（代理人・法人・家族カード不可）を使って、暗証番号を入力するだけでお申し込みができます。

◎ご利用できる金融機関

「肥後銀行」「熊本銀行」「熊本信用金庫」「熊本第一信用金庫」「熊本中央信用金庫」「熊本県信用組合」「九州労働金庫」「ゆうちょ銀行」「熊本市農業協同組合」「鹿本農業協同組合」「熊本宇城農業協同組合」

⑵スマートフォンやパソコンを使って熊本市のホームページからお申し込みができます。下記の金融機関のキャッシュカード（代理人・法人・家族カード不可）と介護保険料の「通知書番号」（頭の０を含む12桁の番号）をご用意ください。

◎ご利用できる金融機関

「肥後銀行」「熊本銀行」「熊本信用金庫」「熊本第一信用金庫」「熊本中央信用金庫」「熊本県信用組合」「ゆうちょ銀行」「九州労働金庫」

詳しくは熊本市ホームページをご覧ください。　←スマホからアクセス

⑶金融機関・郵便局窓口で介護保険料納付通知書、納付義務者の認印、通帳とその通帳の届出印を持ってお申し込みください。

◎ご利用できる金融機関は納付通知書（領収済通知書）の裏面「熊本市指定金融機関」及び「熊本市収納代理金融機関」に記載のある金融機関です。

ご注意!!
保険料は毎月、月末に引き落とされます。ただし、末日が休業日の場合は翌営業日となります。
なお、12月期分については、年内の金融機関最終営業日が振替日となります。

②納付書払

納付場所は下記の通りです。

◎納付通知書（領収済通知書）の裏面「熊本市指定金融機関」及び「熊本市収納代理金融機関」に記載のある金融機関。

◎郵便局　沖縄県を除く九州内の各郵便局（ただし、納期限内に限る。）

◎熊本市役所保険料収納対策課、各区役所(東・西・南・北)区民課及び各総合出張所

◎コンビニエンスストア等で、ご利用できる店舗は次の通りです。

セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、デイリーヤマザキ、ヤマザキデイリーストアー、ニューヤマザキデイリーストア、ヤマザキスペシャルパートナーショップ、ポプラ、ミニストップ、生活彩家、くらしハウス、スリーエイト、セイコーマート、ハマナスクラブ、料金収納端末MMK設置店

※ただし下記の納付書はコンビニエンスストア等にてお取り扱いできません。

・バーコードの印字がない納付書・破損等でバーコードが読み取れない納付書

・1枚の金額が30万円を超える納付書・金額を訂正した納付書

③モバイル決済サービス

銀行やコンビニへ行かなくても、納付ができます！

◎対象のアプリをダウンロードし、納付書のバーコードを読み込むことによりお支払いが可能です。

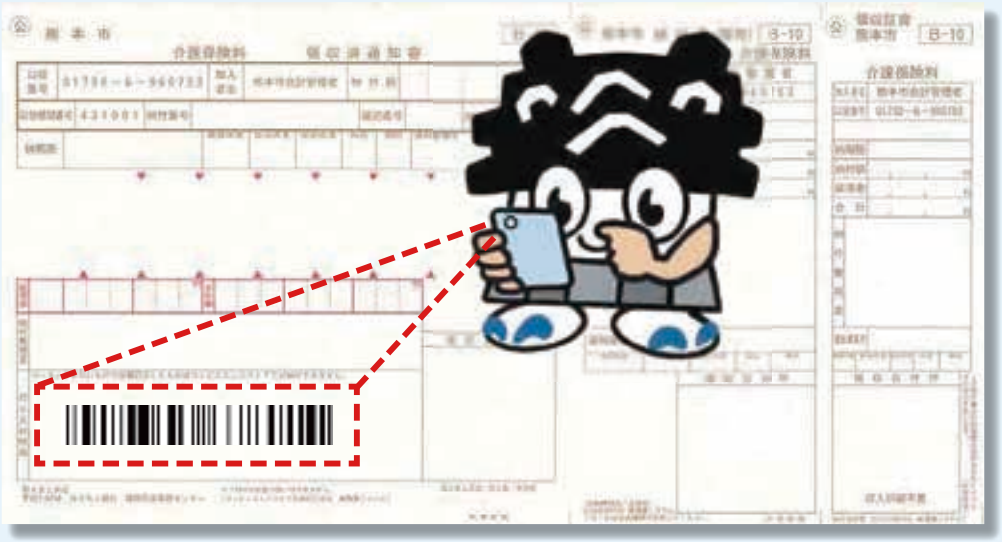
◎利用できるモバイル決済サービスは「PayPay請求書払い」「PayB」「auPAY請求書支払い」「楽天銀行コンビニ支払サービス（アプリで払込票支払）」「d払い請求書払い」「楽天ペイ」です。アプリのインストール方法をはじめとする各サービスの詳細については、提供元のホームページ等でご確認ください。

PayPay　PayB　auPAY　Rakuten 楽天銀行　d払い　R Pay

【ご利用の際の注意事項】

領収証書は発行されません。支払履歴はアプリ内の履歴等でご確認ください。

領収証書を必要とする場合は、納付書裏面に記載の金融機関または、コンビニエンスストア等の窓口で納付してください。

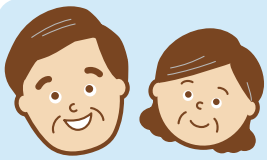


モバイル決済サービスは、アプリで納付書のバーコードを読み込むことにより、そのアプリ内でお支払いができるサービスです。市の施設や金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で納付する場合は、現金によるお支払いのみになりますのでご注意ください。

■普通徴収から特別徴収へ切り替わる対象者

介護保険法により、次の対象者が普通徴収（口座振替等による納付を含む）から特別徴収へ切り替わることになります。ただし、年金の支給状況等によって開始が前後する場合もありますので、ご了承ください。

対　　象　　者	特別徴収開始月
4月から9月までに65歳到達した方や熊本市に転入した方。	翌年4月
10月から11月までに65歳到達した方や熊本市に転入した方。	翌年6月
12月までに65歳到達した方や熊本市に転入した方。	翌年8月
1月までに65歳到達した方や熊本市に転入した方。	同年8月
2月から3月までに65歳到達した方や熊本市に転入した方。	同年10月



■40歳以上64歳以下の方（第2号被保険者）の介護保険料

介護保険料の額は、加入している医療保険の中で算定され、医療保険料と一括して納めます。

●国民健康保険に加入している方

介護保険料は国民健康保険料の算定方法と同様に世帯ごとに決定されます。

納め方 ・・・ 国民健康保険料と介護保険料を合わせて国民健康保険料として世帯主が納めます。

●職場などの医療保険に加入している方

医療保険ごとに設定されている介護保険料率と給与（標準報酬月額）に応じ、決定されます。

納め方 ・・・ 介護保険料と医療保険料を合わせて給与から徴収されます。40歳以上64歳以下の被扶養者は保険料を個別に納める必要はありません。

Q&A

Q　保険料を滞納したらどうなるのですか？

こたえ **A**

◎介護サービスを利用する際に、給付の制限を受けることがあります。



●1年以上滞納した場合

介護サービスを利用するとき、いったん費用の全額が自己負担となり、申請により後から介護給付にあたる9割分（高額所得の方は7割～8割分）が払い戻されます（償還払）。

●2年以上滞納した場合

保険料の未納期間に応じて、利用者負担が1割または2割負担の場合は3割、3割負担の場合は4割に引き上げられたり、高額介護サービス費等の給付が受けられなくなります。

介護保険料の減免

1．低所得者減免

介護保険料の所得段階が第2･3段階の方で、次の1から5の全ての要件に該当する方は、保険料が第1段階の額に減額される場合があります。

1 世帯の年間収入見込額（給与、年金、事業収入等全ての収入）が減免基準額（下表参照）を超えない方。
2 市民税が課税されている方の健康保険などの医療保険において、被扶養となっていない方。
3 預貯金額が単身世帯で200万円、2人世帯で400万円、3人世帯以上で500万円を超えない方。
4 本人及び同一世帯の方が、居住用以外に処分可能な土地･家屋を有していない方。
5 介護保険料の滞納がない方。

○減免基準額

	収入基準額（年額）	預貯金基準額
単身世帯	100万円	200万円
2人世帯	150万円	400万円
3人世帯	200万円	500万円
4人世帯	250万円	500万円
以後1人増えるごとに50万円加算		

※障害者加算：世帯員に生活保護による保護の基準（昭和38年厚生省告示第158号）別表第1第2章の2の規定に定める障害者加算の対象者がいる場合は、同基準に基づき算定した額を収入基準額に加算します。



2. 災害・著しい収入減等による減免

低所得者減免の他に、次のような特別な事情があった際にも保険料の減免が受けられる場合があります。詳しくは、各区役所の福祉課までお問い合わせください。

- 世帯の生計維持者が震災、風水害、火災等により住宅、家財またはその他の財産に著しい損害を受けた場合
- 世帯の生計維持者が死亡または心身に重大な障害を受けたこと、もしくは長期間入院したことにより、収入が著しく減少した場合
- 世帯の生計維持者の収入が事業または業務の休止や廃止、事業における著しい損失、失業等により著しく減少した場合
- 世帯の生計維持者の収入が干ばつ、冷害、凍霜害などによる農産物の不作、不漁などにより著しく減少した場合
- 世帯主またはその世帯に属する被保険者が居住用財産を債務返済のために譲渡した場合
- 世帯主またはその世帯に属する被保険者が居住用財産を公共事業のために国または公共団体へ譲渡した場合
- 世帯主またはその世帯に属する被保険者が居住用財産を譲渡し、前後1年以内に新たな居住用財産を取得した場合

○減免を受けるためには、各区役所福祉課への申請が必要となります。
○減免申請は随時受け付けておりますが、審査結果は保険料年額が確定する8月以降に通知します。
○特別徴収の場合、払い過ぎを防ぐため、減免決定後は年金からの天引きを停止します。年金の受給状況に変わりがなければ翌年度10月期から天引きが再開されます。再開されるまでの期間は普通徴収（納付書払・口座振替等）でのお支払いとなりますので予めご了承ください。

還付金詐欺に注意!!



市役所の職員を名乗り、還付金の手続きについての電話が多数発生しています。
市役所から電話にて還付金のご案内をすることはありません。このような電話があった場合は一旦電話を切り、ご家族や警察にご相談ください。

memo



6 介護予防・日常生活支援総合事業について

訪問型サービス、通所型サービスについて

記載している金額は、サービスごとの基本料金です。実際には、個々の状況により記載されていない金額が発生する場合があります。
詳しくは、担当のケアマネジャーまたはサービス事業所にお尋ねください。

サービスの種類

○訪問型サービス

サービスの種類	サービスの内容・利用料金
介護予防訪問サービス	身体介護を含むもの 《利用料金》　週1回程度……1,176円 週2回程度……2,349円 週2回超……3,727円
生活援助型訪問サービス	掃除、洗濯、調理などの生活援助のみで、身体介護を伴わないもの 《利用料金》　週1回程度……1,000円 週2回程度……1,997円 週2回超……3,169円

※利用料金は、1割負担の場合の月額基本料金のめやす。(2割～3割負担の場合あり)

○通所型サービス

サービスの種類	サービスの内容・利用料金
介護予防通所サービス	従来の通所介護(運動、入浴、レクリエーション、食事等) 《利用料金》 要支援1・事業対象者(週1回程度)……1,798円 要支援2(週2回程度)……3,621円
運動型通所サービス	機能訓練を中心としたもの(3時間未満) 《利用料金》 要支援1・事業対象者(週1回程度)……1,533円 要支援2(週2回程度)……3,087円

※利用料金は、1割負担の場合の月額基本料金のめやす。(2～3割負担の場合あり)
※総合事業対象者の利用限度額(月額)は、50,320円です。

○その他(短期集中予防サービス・地域支え合い型サービス・一般介護予防事業)

地域の中で取り組まれる日常生活支援や介護予防活動を推進します。

利用方法

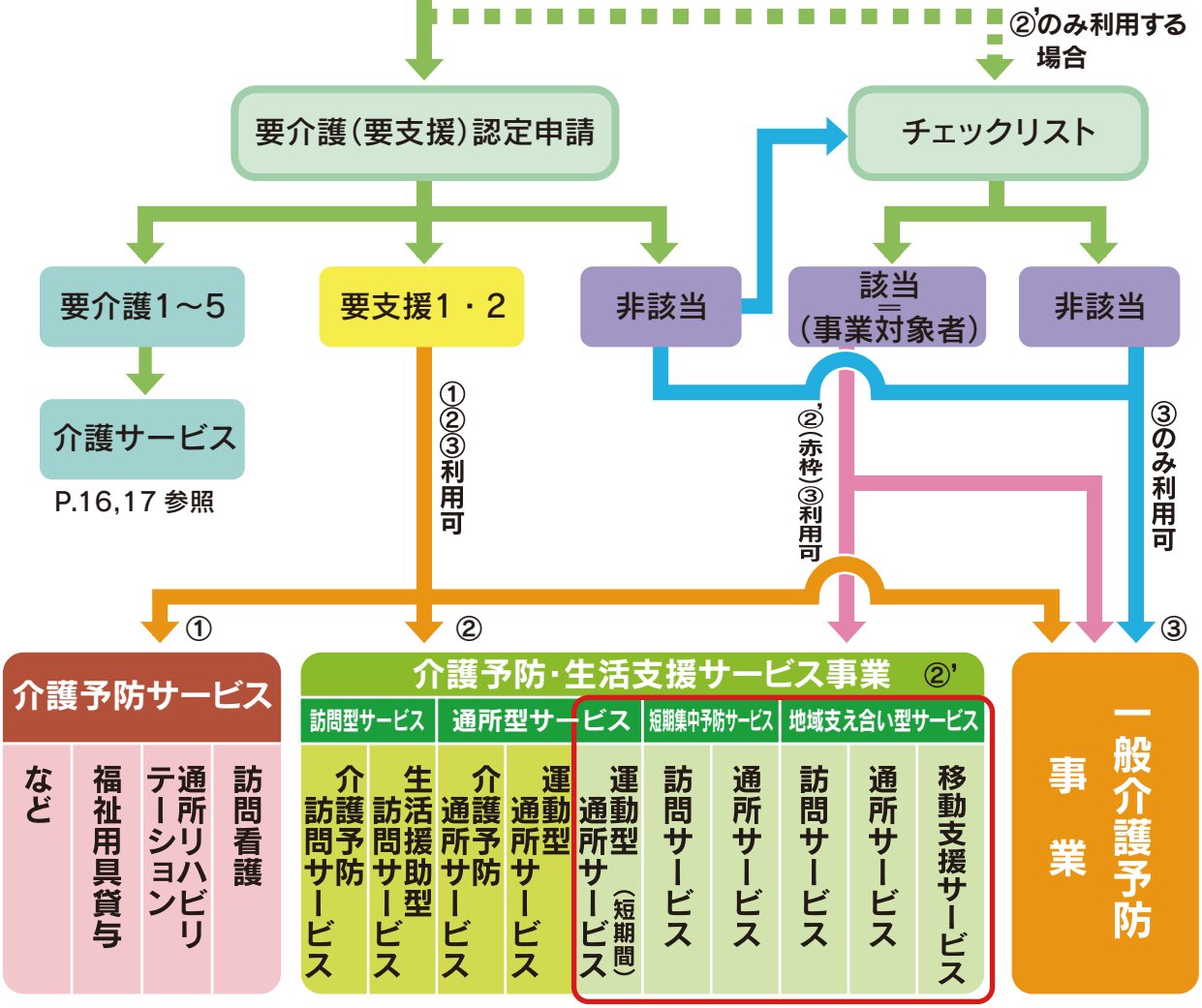
○要支援 1・2 の方は、介護予防サービス及び介護予防・生活支援サービス事業の中から身体状況等に応じてサービスを利用できます。また、そのほかの一般介護予防事業の利用もできます。
○要支援 1・2 の方で、介護予防・生活支援サービス事業のみを利用されている場合、更新申請に代えて基本チェックリストを実施することにより「総合事業対象者」となり、引き続きサービスを利用できます。

利用までの流れ 新規申請時

現在、要介護（要支援）認定を持たずに、利用を希望する場合

生活機能の低下を感じられる方など

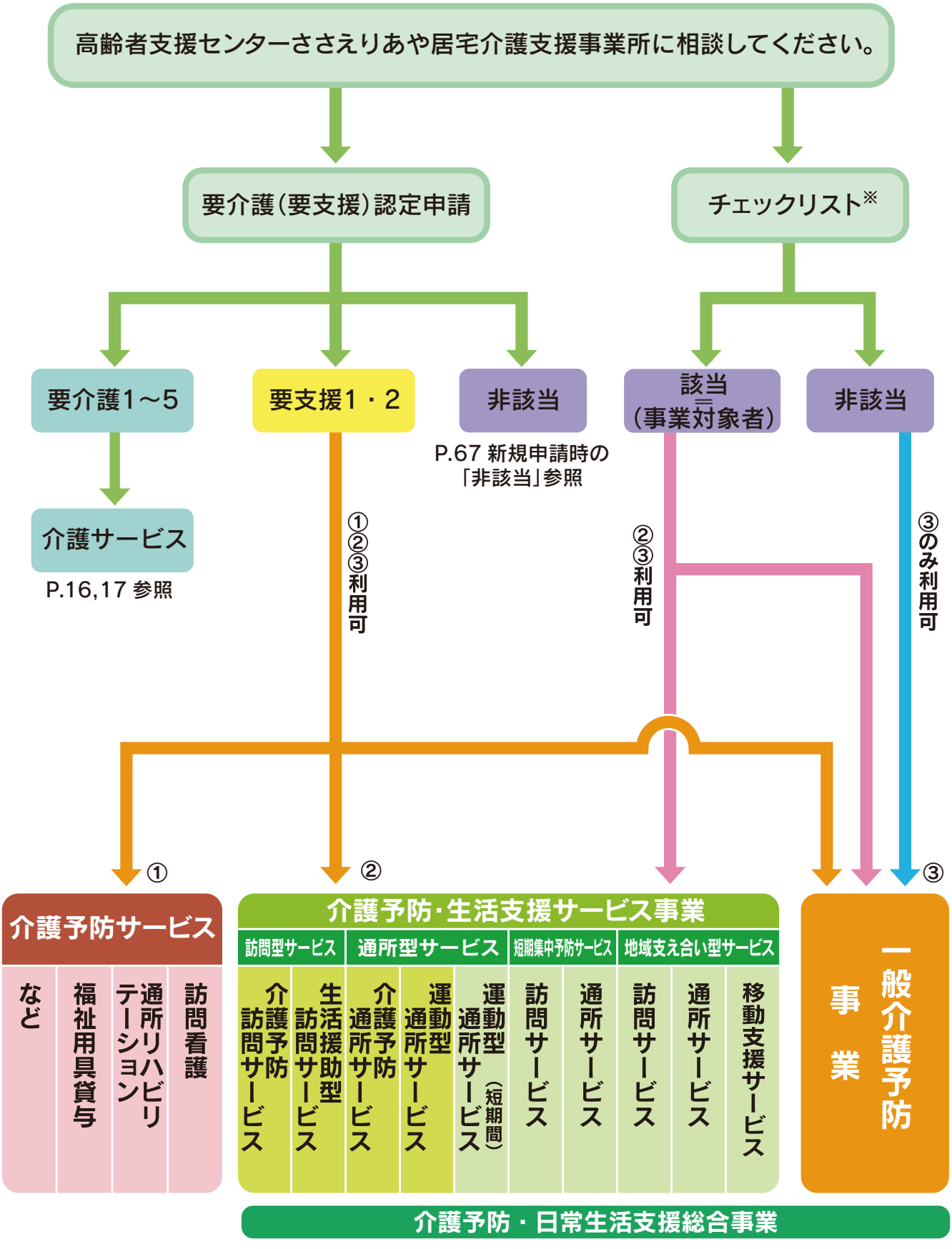
高齢者支援センターささえりあや居宅介護支援事業所に相談してください。



更 新 ※介護予防・生活支援サービス事業のみを利用している場合、要支援（要介護）認定更新申請に代えて「基本チェックリスト」による判定で、引き続きサービスを利用することができます。

その他 ※運動型通所サービス（短期間）、短期集中予防サービス、地域支え合い型の各種サービスについては、「基本チェックリスト」による判定で生活機能の低下が見られた場合には、要支援認定を受けずに利用することができます。

利用までの流れ 更新申請時



※介護予防･生活支援サービス事業のみを利用している場合、要介護（要支援）認定更新申請に代えて、「基本チェックリスト」による判定で、引き続きサービスを利用することができます。

●その他の地域支援事業

熊本市では、在宅での自立した生活を支援するために、介護保険によるサービスのほか、次のようなサービスを提供しています。

高齢者生活援助事業

退院後の在宅生活に一時的な援助が必要な高齢者、また、在宅生活中での緊急的な体調不良等のため、掃除、買い物その他の家事を行うことが困難な高齢者に、一時的に生活を援助するヘルパーを派遣します。

対象者	要介護認定には該当していない等、概ね65歳以上の方で、緊急的な体調不良等があり日常生活の維持が困難な方。
利用回数・利用料	原則週１回（45分未満）・179円／１回（生活保護世帯は無料）

高齢者安心支援事業

ひとり暮らし等の高齢者の緊急時に、ボタンを押すと緊急通報受信センターに連絡が行き、近隣住民などの協力員と連携して迅速かつ適切に対応し、安全を図ります。

対象者	概ね65歳以上のひとり暮らしの方およびそれに準ずる世帯のうち、虚弱で見守りが必要な方
利用料	設置費用 5,846円（生活保護世帯及び市県民税非課税世帯は無料）、電話回線に係る基本使用料及び通話料その他の費用（電話回線貸与者においては通話料のみ）

高齢者介護用品支給事業

在宅で高齢者を介護している家族に対し、月額6,250円を上限として紙おむつ等を現物支給します。

対象者	在宅生活において紙おむつが必要な要介護４又は５の認定を受けた方を介護している家族で、本人・家族共に市内に住民登録し、市民税非課税世帯の方。
支給回数	年６回

難聴高齢者介護予防促進事業

聞こえづらさから、日常生活に不安のある高齢者に対し、補聴器の購入費用を助成します。

対象者	熊本市に住民登録している65歳以上の市民税非課税世帯 または生活保護受給中の方（医師からの意見書が必要）。
助成額上限	30,000円

問い合わせ先
高齢者支援センターささえりあ又は各区福祉課

いつまでも住み慣れた地域で！健康長寿を目指して！介護予防を習慣にしましょう！～一般介護予防事業・くまもと元気くらぶ～

「住民主体」で「身近な場所」に集まり、「仲間と一緒」に、「運動を取り入れた活動」に「継続的」に取り組む高齢者のグループです。

【主な要件】

① 参加者の半数以上は65歳以上の者で構成する団体であること
② 毎回の参加人数は概ね10人以上を確保すること
③ 市が推奨する運動を概ね週1回以上行っていること
④ 定期的に運動の効果を測定すること　　等



＜市が推奨する運動とは？＞

筋力・バランス能力アップ、ストレッチ、簡単なリズム体操などの介護予防を目的に行う運動です。

例えば…

- いきいき百歳体操
- くまもと笑顔でよかよか体操
- よかばい体操
- かたんなっせ体操
- 筋トレ体操
- 南区元気アップ体操
- ころばん体操

などがあります。

これらの体操以外にも運動の方法、回数、及び強度等について、市と地域のリハビリテーション専門職による確認等を行い、地域の団体により効果的かつ適切に実施ができると市が認めた運動も対象になります。

詳しくは、各区役所福祉課や高齢者支援センター「ささえりあ」にお問い合わせください。

【支援内容】

① 活動支援補助（補助率１/２）

物品購入費…介護予防活動を行うために必要な物品の購入費（５８，０００円以内、１グループ１回限り）

活　動　費…介護予防活動を行うための講師謝礼金並びに会場・機器等の使用料、傷害保険加入料、活動ＰＲ等に必要な消耗品等（1年度あたり74，000円以内）

② リハビリテーション専門職等の派遣（年度内に6回まで）

リハビリテーション専門職等が出向き、運動指導、体力測定及び健康教育等を行います。

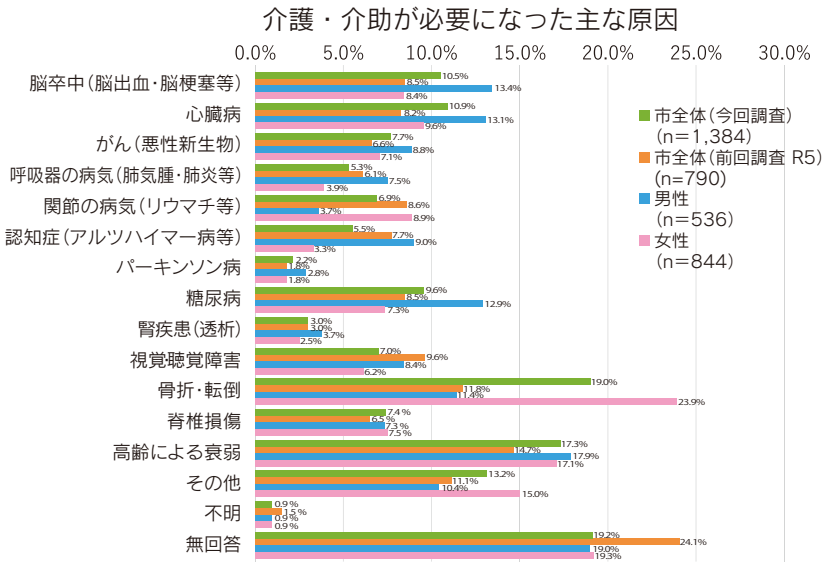
③「くまもと元気くらぶ」立ち上げ支援

自主的な活動の継続を目指して、立ち上げ支援スタッフが週1回×１２回を上限に出向き、自主活動や運営等について一緒に考え支援します。併せて、リハビリテーション専門職が６回を上限に出向き、運動指導、体力測定及び健康教育を行います。

フレイルを予防・改善しましょう

「介護・介助は必要ない」と回答した人以外を対象に、介護・介助が必要になった主な原因を尋ねたところ、市全体でみると、「骨折・転倒」19.0%が最も高く、次いで「高齢による衰弱」17.3%、「その他」13.2%、「心臓病」10.9%となっています。

性別でみると、男性では「高齢による衰弱」17.9%が最も高く、次いで「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」13.4%、「心臓病」13.1%、「糖尿病」12.9%となっています。一方、女性では「骨折・転倒」23.9%が最も高く、次いで「高齢による衰弱」17.1%、「その他」15.0%となっています。



出典：熊本市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（令和7年（2025）年12月）

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは加齢に伴い、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下し、障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のことです。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態になるといわれます。健康寿命を延ばして、元気で長生きするためには、「フレイル」の予防・改善が大切です。

もしかして「フレイル」？まずはチェックしてみましょう。

- □最近体重が減った（1年間で2～3kg程度）
- □最近疲れやすくなった
- □2ℓのペットボトル（2kg程度）の荷物を運ぶのが難しい
- □横断歩道で青信号の間に渡りきることが難しい
- □外出の機会が減った

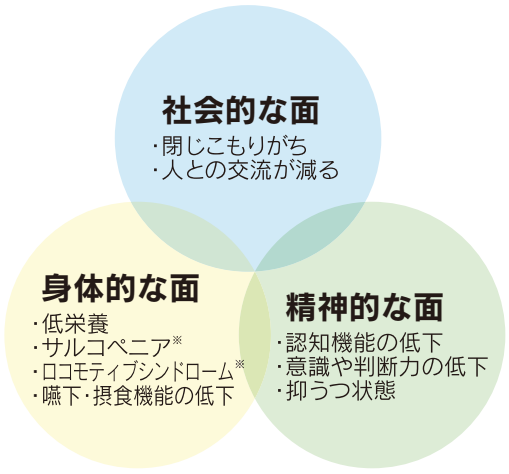
▶3つ以上当てはまる人…**フレイル**
1～2個当てはまる人…**フレイル予備群**の可能性があります。

フレイルの原因

フレイルは、加齢による体の衰えだけでなく、身体的、精神的、社会的な問題など、さまざまな要因が相互に影響し合って進行します。フレイルを放置していると、寝たきりや要介護状態に陥る恐れがあります。

※サルコペニア…加齢や病気によって筋肉量が減少し、筋力が低下した状態、ロコモティブシンドロームを起こす要因の一つ。

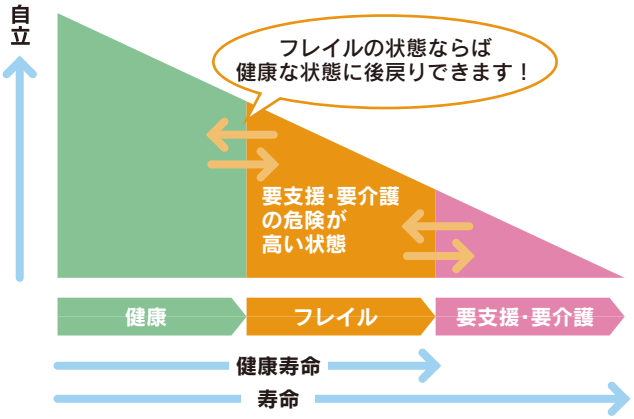
※ロコモティブシンドローム…筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下している状態。



出典：経済財政諮問会議（平成27年5月26日）厚生労働省資料より改編

フレイルを予防･改善しよう！

フレイルは健康と要介護の間にある状態ですが、運動や食事などの生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康を取り戻すことができます。食生活や運動、生活習慣など、できることから改善に取り組みましょう。



出典：「高齢者の低栄養防止･重症化予防等の推進 について」
平成28年9月2日厚生労働省資料より改編

自宅で毎日できる筋力トレーニング

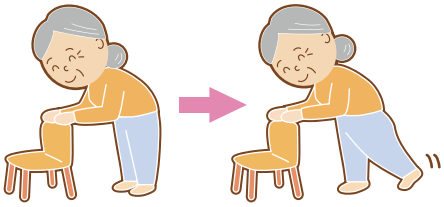
「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。

足の後ろ上げ

① 両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。

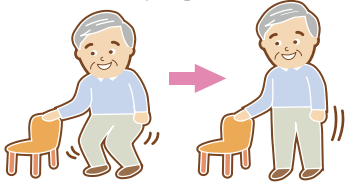
② 片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。

③ 1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



※できるだけひざをのばして行いましょう。背中を反らさずに行うのが、腰痛を起こさない秘訣です。

4分の1スクワット



① 両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。

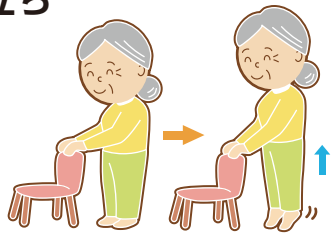
② 上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。

③ ②と同時に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。

※ひざの頭がつま先よりも前に出ないようにしましょう。深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛める可能性もあるので、気をつけましょう。

※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

つま先立ち



① 軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。

② つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを下ろします。

※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

注意 トレーニングは事前にからだをほぐしてから

筋力トレーニングなどの運動をする際は、軽いストレッチで事前にからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。

※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。



体調に合わせてまずは10回ずつからはじめましょう！

低栄養にならないための、毎日の食事のポイント

ポイント 1 1日3食を規則正しく、バランスのよい食生活を

朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、食事量が十分にとれ、生活にもリズムが生まれます。

毎食に、主食（ごはん、パン、麺など）と主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜料理など）をそろえると栄養バランスがよくなり、「エネルギー」と「たんぱく質」と「ビタミン・ミネラル」「カルシウム」「食物繊維」を効率よくとることができます。外食や市販の惣菜を利用する場合も、バランスのよい食事を心がけましょう。

また、薬味や香辛料、だしのうまみなどを上手に利用し、食塩を控えましょう。



ポイント 2 上手に栄養補給を

一度に少しずつしか食べられない人は、間食を利用して上手に栄養補給をしましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や果物がおすすめです。

※誰かと一緒に買い物に行く、一緒に食事をする、好きな音楽をかけるなど、食事を楽しめる環境づくりも大切です。



プラス 1 水分補給も忘れずに

高齢になると喉が渇く感覚も鈍くなるため、脱水症状を起こしやすく心筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。夏場などの暑い時期や運動の前後は特に気をつけ、起床後や外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう。



低栄養状態になっていませんか？

体重と身長から計算する「BMI（体格指数）」の値は、低栄養かどうかを判定する目安の一つです。BMIが18.5未満の場合は、低栄養状態の恐れがあると考えられています。健康診断などで体重と身長を測定したら、BMIの数値もチェックしてみましょう。

現在のあなたのBMIはいくつですか？

体重 kg	÷	身長 . m	÷	身長 . m	＝	BMI

例）体重50kgで身長160cmの場合　50kg÷1.6m÷1.6m＝19.5

■体格区分

BMI18.5未満……やせ　　BMI18.5以上25未満……標準　　BMI25以上……肥満

※BMI：Body Mass Index〔体格指数〕

お口の体操を毎日の習慣に！

Ⓐ 噛む力を強くする体操

口のまわりの筋肉を鍛え、しっかり噛める力を保ちます。

①「あー」「んー」体操　3回ずつ行う

あー



ゆっくり大きく口を開け、「あー」と声を出す

んー



しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして、奥歯を噛み締め、「んー」と声を出す

②「いー」「うー」体操　3回ずつ行う

いー



噛み合わせた状態で、「いー」と声を出しながら、ほおと首に張りを感じるまで、左右に広げる

うー



そのまま「うー」と声を出しながら、唇をすぼめる

Ⓑ 舌の体操

舌の筋肉を鍛え、舌の動きをよくして、のみ込みをスムーズにします。

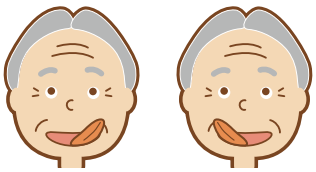
①～③を3回行う



①口を開けて、舌をできるだけ出す



②上唇を舌先で触るように、舌を上へ持ち上げる



③左右の口の端を舌先で触るように動かす

Ⓒ 唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまって、のみ込みやすくなります。食前が効果的。



位置の確認



耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す（10回）



顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヵ所程度を順番に押す（各5回）（10回）



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるように、ゆっくりグーッと押す（10回）

7 参考資料

認知症を正しく理解しよう

❶ 認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下することで日常生活まで支障が出るような状態のことです。
年を取れば誰でももの忘れなどするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。

❷ 認知症を引き起こすおもな病気

認知症を引き起こす病気には様々なものがあります。病気によって、出現しやすい症状も異なります。認知症を引き起こす主な病気としては、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症、その他認知症の症状を示す疾患で、治療可能なもの（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など）もあります。

認知症にはこんなタイプがあります

アルツハイマー型認知症

一番多くみられる認知症です。脳の機能が全般的に低下をしていき、比較的早い段階から、記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

症状や傾向

- ◆ 女性に多い
- ◆ もの忘れの自覚がなくなる
- ◆ ゆっくり症状が進行する

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らず、脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- ◆ 男性に多い
- ◆ 意欲が低下しやすい
- ◆ 片麻痺や言語障害などがある

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症します。パーキンソン症状（手足の震えや動作が緩慢）や幻視（ないものがあるように見える）があらわれ、症状の変動が大きいのが特徴です。

症状や傾向

- ◆ 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい
- ◆ そこにいない人などの幻視が見える
- ◆ 夜中に夢を見て騒ぎ立てる

前頭側頭型認知症

脳の司令塔役である前頭葉や側頭葉が萎縮することで発症します。理性や社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

症状や傾向

- ◆ 同じ言動を繰り返す
- ◆ 興味や関心が薄れやすい
- ◆ 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする

❸ 認知症の症状について

認知症の症状には、認知症の方に共通してあらわれる症状（**中核症状**）と、環境の変化や本人の性格、身体の状況、介護の方法などの要因がからみ合って起こる二次的な症状（**行動・心理症状「ＢＰＳＤ」**）があります。



認知症によって脳の機能が低下

主な認知症状（中核症状）

- 記憶障害
- 見当識障害
- 理解・判断力の障害
- 実行機能障害

本人のもともとの性格や素質

生活環境や介護、周囲の人間関係など

主な行動・心理症状（ＢＰＳＤ）

行動症状

●暴言　●暴力　●徘徊
●排泄の失敗　●活動量の低下など

心理症状

●不安　●焦燥　●うつ状態
●興奮　●睡眠障害　●妄想

❹ おかしいな？認知症かも… と思ったら

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症も早期発見と対処が大切です。ご本人だけではなく、家族や周囲の人も「今までと何か違う」と感じることがあったら、その変化を見逃さないようにしましょう。

なぜ早期発見と早期診断が重要？

ポイント 1 早期治療で改善も期待できる

早期に発見して早期に適切な治療を始めることで、改善が期待できる症状もあります。

ポイント 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことで、その進行のスピードを遅らせることができる場合もあります。

ポイント 3 早めに様々な準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合って今後の治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして、認知症に向き合う準備を整えることができます。

具体的なチェックポイント ～こんな症状ありませんか～

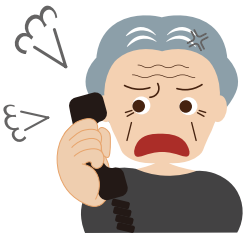
本人が気づくポイント

- □ 置き忘れやしまい忘れなどで、ものを探すようになった
- □ 会話をしていて、「あれ」「これ」など具体的な言葉が出てこなくなった
- □ 考えがまとまらなくなってきた
- □ 家電製品の使い方が分からなくなる
- □ 良く知っている道なのに迷ってしまう
- □ 時間や曜日を何度も家族や周囲の人へ聞くようになった
- □ 今までできていた家事、運転などでのミスが多くなった
- □ テレビや新聞、本などの内容を理解できなくなってきた
- □ やる気が出なくなってきた
- □ 外出するのがおっくうになってきた



家族や周囲の人（職場の方）が気づくポイント

- □ 同じ事を何度も言ったり尋ねたりするようになった
- □ 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をすることが多くなった
- □ 財布や印鑑など大事なものを盗まれたと人を疑うようになった
- □ 約束の時間や場所を間違える事が多くなった
- □ 今までできていた家事や作業がこなせなくなってきた
- □ 今まで好きだったことや趣味への興味や関心がなくなった
- □ 身だしなみを構わなくなった
- □ 些細な事で、イライラしたり怒りっぽくなった



❺ 認知症の人への接し方

認知症になると、これまでにない失敗が増えたり、できていたことがスムーズにできなかったり、自信を失ったりしています。また時間や今いる場所が分からないなど不安感やイライラを募らせ、ご本人も口に出されないながらも、今までとは違う「異変」に気づいています。また、同時にそれを認めたくない気持ちもあり、家族や周囲の人からの指摘や叱責には過剰に反応してしまいがちです。

- ●今日の日付が分からない
- ●今いる場所が分からない
- ●相手が何を言っているかよく理解ができない
- ●相手の言った事を思い出せない
- ●自分の言いたい事がうまく表現できない



認知症の人への対応の心得 3つの『ない』

① 驚かせない　② 急がせない　③ 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を小さくして目線を同じ高さにして対応します。

落ちついて対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢の方は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。

声をかける時は1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

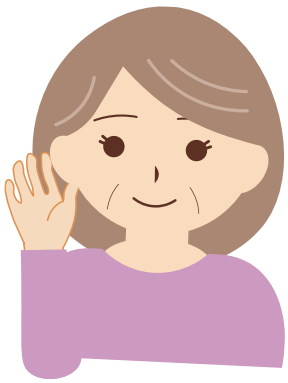


後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えるのも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか確認しましょう。



●高齢者の権利擁護

安心して介護サービスを利用するためのしくみとして、お金の管理や契約に関して不安がある高齢者の支援を行っています。

●成年後見制度

成年後見制度とは・・・

認知症等によって物事を判断する能力が十分でないために、財産管理、介護サービス利用や施設への入退所に関する契約等を行うことが困難な方々について、その方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選任することにより、保護・支援する制度です。

任意後見人と法定後見人

任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

法定後見制度

判断能力が低下した場合に、家庭裁判所が援助者として成年後見人等を選任する制度です。判断能力の程度など本人の事情に応じて、「後見」、「保佐」、「補助」の３つの類型があります。

問い合わせ先
家庭裁判所後見センター：熊本市成年後見支援センター　高齢福祉課、各区福祉課又は高齢者支援センターささえりあ

●日常生活自立支援事業

熊本市内で在宅生活をされている認知症の方や知的または精神に障がいのある方などで判断能力が不十分な方に対して、福祉サービスの利用手続の援助や日常生活の金銭管理及び書類等の預かりサービス等を行い、在宅での生活を支援します。

問い合わせ先	所在地	電話
熊本市社会福祉協議会 権利擁護センター	〒860-0004　熊本市中央区新町2丁目4-27	096-247-7720

7 参考資料

認知症の専門機関・相談窓口

専門医療機関

認知症疾患医療センター

都道府県や政令指定都市が指定する認知症専門医療機関です。熊本県では現在、地域において認知症の診断・治療を行う「地域拠点型センター」と「連携型センター」により構成されています。

地域拠点型認知症疾患医療センター

問い合わせ先		所在地	電　話
くまもと青明病院	862-0970	熊本市中央区渡鹿5-1-37	096-366-2308
くまもと心療病院	869-0416	宇土市松山町1901	0964-22-1106
山鹿回生病院	861-0533	山鹿市古閑1500-1	0968-44-2338
阿蘇やまなみ病院	869-2612	阿蘇市一の宮町宮地115-1	0967-22-7600
益城病院	861-2232	上益城郡益城町馬水123	096-286-3611
平成病院	866-0895	八代市大村町720-1	0965-65-8001
天草病院	863-2171	天草市佐伊津町5789	0969-23-6111
荒尾こころの郷病院	864-0041	荒尾市荒尾1992	0968-62-0838
吉田病院	868-0015	人吉市下城本町1501	0966-22-4051
菊池病院	861-1116	合志市福原２０８	096-248-8012

連携型認知症疾患医療センター

問い合わせ先		所在地	電　話
みずほ病院	867-0034	水俣市袋705-14	0966-63-5196

相談窓口

熊本県認知症コールセンター（愛称「認知症ほっとコール」）

相談業務　認知症介護の専門家や経験者等による相談

交流集会　認知症のご本人やご家族同士が集まって、交流集会を開催しています。
※日程、会場等の詳細は、コールセンター窓口へお問い合わせください。

若年性認知症支援　若年性専門コーディネーターを配置し、相談対応・初期支援・関係機関との連携を行います。

電話番号	相談受付日	相談受付時間
096 - 355 - 1755 さーここ　いーなここ	週6日（毎週水曜日及び年末年始［12月29日から1月3日まで］以外）	午前9時～ 午後6時まで

各 種 相 談 窓 口

精神に関する相談窓口

熊本県精神保健福祉センター・こころの健康センター・各区役所福祉課

こころの悩みや精神障がい全般について、専門的に相談にあたります。精神保健福祉センター、こころの健康センターでは医師の診察を受けることも可能です。

名　称	住　所	電　話	備　考
熊本県精神保健福祉センター	熊本市東区月出3丁目1-120	096-386-1166	休…土・日・祝
こころの健康センター	熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルくまもと3階	096-362-8100	休…土・日・祝
各区役所福祉課	詳しくは7ページをごらんください。		

難病に関する相談窓口

拠点病院（熊本大学病院、熊本再春荘病院、熊本県難病相談・支援センター）

名　称	住　所	電　話	備　考
国立大学法人熊本大学病院	熊本市中央区本荘1-1-1	096-373-5978	受付…火・金曜
独立行政法人国立病院機構熊本再春医療センター	合志市須屋2659	096-242-1000	受付…月・木曜
熊本県難病相談・支援センター	熊本市東区東町4-11-1	096-331-0555	受付…月～金曜
各区役所福祉課	詳しくは7ページをごらんください。		



参考資料

『終活』について考えてみませんか

① 終活とは

人生の終わりに向けて準備を行う活動、いわゆる終活は、人生の最期においても自分自身の意思が反映され、自分らしい人生を実現するための重要なもので、遺言書や葬儀、お墓、遺品整理、医療や介護の選択などを早めに整理しておくことです。
人生の最期について考えることに早すぎることはありません。思い立ったときに、終活に取り組んでみてはいかがですか。

② なぜ終活を行う必要があるのか

終活は、人生の最後においても自分自身の意志が反映され、自分らしい人生を実現するための重要なステップです。また、予期せぬ事態や緊急事態が発生した場合にも、終活での事前の準備が、家族や親しい人々の負担の軽減に役立つことがあります。

③ 終活はどのようなことを行うのか

終活として主なものは次のとおりです。
このほかにも、必要な終活は人それぞれ異なります。そのため、一人で考えて終活に取り組むだけでなく、家族などの身近な人と一緒に考え、意思を共有しながら、取り組むことが大切です。

生前整理	遺族の整理作業の負担を軽減することなどを目的として、 不要な物を処分し、大切な物を整理しておきます。
介護・ 医療の選択	自らの意思を伝えられない状態になった場合を想定して、 「こんな介護生活を送りたい」「こんな治療は避けたい」 「こんな最期を過ごしたい」などの希望を家族などと共有しておきます。
遺言	死後における自らの意思を明確にすることで、 相続に関するトラブルを防ぎます。
今後の 人生計画	これからの人生をどのように生きるかを前向きに考え、 やりたいこと、やり残したことなどを実現するための計画を立てましょう。

≪参考≫メッセージノートのご案内

熊本市では、市民一人ひとりが『人生の最終段階における医療』について理解を深め、自らの人生の最終段階に受けたい医療について考えるきっかけをつくるために、「メッセージノート」を作成しました。是非ご利用ください。

【メッセージノートの配布場所】
市保健所医療対策課、区役所福祉課、高齢者支援センターささえりあ

メッセージノートについて詳しくお知りになりたい方は、コチラの二次元コードから市のホームページをご確認ください。

参考資料

もしもの災害発生に備え、必要な準備を整えましょう

災害発生の備え

近年の風水害や地震などの災害においては、情報伝達や避難行動の遅れなどによって、高齢者が大きな被害を被ることが問題となっています。高齢化の進展や核家族化の広がりなどによって、高齢者の単身・夫婦世帯が多くなってきている中、高齢者の被害軽減のためには、防災意識の向上や災害への備えが重要です。もしもの災害発生に備え、日ごろから防災について考えておきましょう。

① 防災情報の収集

日ごろから、最新の防災情報を収集したり、もしもの災害発生のときの情報収集方法を把握しておきましょう。テレビやラジオのほか、気象台ホームページでは、土砂災害警戒情報や氾濫危険情報などのさまざまな防災情報を確認することができます。

② 危険個所や避難経路の確認

市が作成したハザードマップにて地域の危険箇所を把握するとともに、災害が発生した際の、お近くの避難場所・避難所までの経路を確認しておきましょう。

③ 備蓄品等の準備

大地震などの大規模災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフラインや、物資の流通が停滞し、食料品などが長期間不足するおそれがあります。発災時に避難する場合の「非常時持出品」や、数日間（最低３日間、できれば１週間）を自宅で生活するための「備蓄品」をあらかじめ準備しておきましょう。

非常時持出品の例

□	貴重品	通帳、保険証、免許証、小銭
□	避難グッズ	懐中電灯、ヘルメット
□	情報グッズ	携帯ラジオ、携帯バッテリー
□	飲料水・非常食	ミネラルウォーター、乾パン、栄養補助食品
□	衛生用品	絆創膏、消毒液、常備薬
□	生活用品	手袋、タオル、ライター、雨具

備蓄品の例

□	飲料水・非常食	ミネラルウォーター（大人一人一日あたり３リットルが目安）、缶詰、アルファ米、レトルト食品
□	生活用品	給水用ポリタンク、カセットコンロ（ガス）、ドライシャンプー、簡易トイレ
□	その他	常備薬、補聴器用電池、老眼鏡、大人用おむつ、介護保険証、障害者手帳

④ 家の中の安全対策

災害が発生すると、家具の転倒や割れたガラスの飛散などにより、けがをする危険や、避難の妨げとなる可能性があります。
避難経路になるべく物を置かない、家具を固定するなど、日ごろから安全対策に取り組みましょう。

⑤ 地域の防災活動への参加

熊本市では、自主防災クラブや、小学校区ごとに設立された校区防災連絡会などにおいて、地域の防災活動が行われています。
いざというときに備えて、積極的に活動に参加しましょう。

熊本市避難行動要支援者制度のご案内

「避難行動要支援者制度（※）」は、「自助」および「共助」の体制づくりを目的とした制度です。市では、災害時に自力での避難が困難な方で地域への情報共有に同意のあった方のみを掲載した避難行動要支援者名簿を地域関係者等に配付するとともに、避難先や避難方法などを定めた個別避難計画の作成を推進しています。

（※）令和7年度より、「災害時要援護者避難支援制度」と「避難行動要支援者制度」の類似する2制度を統合し、「避難行動要支援者制度」として一本化しました。

≪対象となる方≫

避難行動要支援者名簿の対象者は以下の条件に該当する方です

(1) 要介護認定3～5、(2) 身体障害者手帳1、2級、(3) 療育手帳A、(4) 精神障害者保健福祉手帳1、2級 、(5) 指定難病医療受給者　に該当する方
または、(6)その他、単身の高齢者又は高齢者のみの世帯の者、障がいのある者、妊産婦、乳幼児、医療依存度の高い者等、避難の支援を希望する方

≪避難行動要支援者制度へのお問合せ≫

避難行動要支援者名簿への登録や個別避難計画作成についての相談は、防災計画課または健康福祉政策課（096-328-2368(専用ダイヤル)）へお問い合わせください。

防災メモ

～災害発生に備え、必要な情報を記入しておきましょう～

公的機関の連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
消防署(火災・救急)		水道局	
警察署		かかりつけ医	
電力会社			
ガス会社			

家族・支援者の連絡先

名前	電話番号	名前	電話番号

災害発生時の避難先など

災害	避難場所・避難所	電話番号



熊本市
介護保険ガイド

再生紙を使用しています