

基準額の決まり方

福生市で必要な
介護保険サービスの総費用



65歳以上の方の
負担分 23%



福生市に住む
65歳以上の方の人数



福生市の令和6～8年度の介護保険料の基準額 **74,100円**(年額)

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、18段階に分かれます。

所得段階	対象となる方	調整率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方、老齢福祉年金 ^{*1} 受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	基準額 × 0.285	21,100円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額 ^{*2} と合計所得金額 ^{*3} から年金収入に係る所得を控除した額の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.435
第3段階		80万円超 120万円以下の方	基準額 × 0.685
第4段階		120万円超の方	基準額 × 0.85
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額から年金収入に係る所得を控除した額の合計が	80万円以下の方	基準額 × 0.85
第6段階		80万円超の方	基準額 × 1.00 (基準額)
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が	120万円未満の方	基準額 × 1.15
第8段階		120万円以上 125万円未満の方	基準額 × 1.20
第9段階		125万円以上 210万円未満の方	基準額 × 1.30
第10段階		210万円以上 320万円未満の方	基準額 × 1.50
第11段階		320万円以上 400万円未満の方	基準額 × 1.65
第12段階		400万円以上 420万円未満の方	基準額 × 1.80
第13段階		420万円以上 520万円未満の方	基準額 × 1.85
第14段階		520万円以上 600万円未満の方	基準額 × 1.87
第15段階		600万円以上 620万円未満の方	基準額 × 2.03
第16段階		620万円以上 720万円未満の方	基準額 × 2.05
第17段階		720万円以上 800万円未満の方	基準額 × 2.07
第18段階	800万円以上 1,000万円未満の方	基準額 × 2.25	
	1,000万円以上の方	基準額 × 2.45	181,600円

介護保険料の決まり方・納め方

● 65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳になった月（誕生日が1日の方は前月）の分から納めます。

納め方は受給している年金*の額によって次の2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。

*受給している年金とは、老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

普通徴収

年金が年額 **18万円未満**の方

→ **【納付書】** や **【口座振替】** で各自納めます

- 市から送られてくる納付書により、取り扱い金融機関、コンビニ、電子マネーなどで納めます。



口座振替が便利ね



納め忘れがないように **口座振替** を利用しましょう。

特別徴収

年金が年額 **18万円以上**の方

→ 年金から **【天引き】** になります

- 保険料の年額が、年金の支払い月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）の年6回に分けて天引きになります。65歳以上の方の保険料は、6月以降に確定します。そのため、4月、6月、8月は、暫定的な額での徴収（仮徴収）となります。通常は、前年度の2月期と同額です。



- 特別徴収が開始になるときは事前に「介護保険料特別徴収開始通知書」をお送りします。手続きは必要ありません。介護保険法131条の規定により支払方法は特別徴収が優先されます。



本来、年金から天引きになる「特別徴収」の方でも、一時的に納付書で納める場合があります。

- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で他の市区町村から転入した など

↓
納付書で納めます。

介護保険料を滞納すると？

災害など特別な事情もなく介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。



納期限を過ぎると

督促が行われます。**督促手数料や延滞金が徴収**される場合があります。

1年以上滞納すると

利用したサービス費用はいったん**全額を自己負担**します。申請によりあとから保険給付費（本来の自己負担を除く費用）が支払われます。

1年6か月以上滞納すると

引き続き、利用したサービス費用はいったん**全額自己負担**となり、申請しても保険給付費の**一部または全額が一時的に差し止め**られます。滞納が続く場合は、**差し止められた額から介護保険料が差し引かれる**場合があります。

2年以上滞納すると

上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が**3割または4割に引き上げ**られたり、**高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費**などが受けられなくなったりします。

● 40～64歳の方の介護保険料

40～64歳の方（第2号被保険者）の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

	決まり方	納め方
 国民健康保険に加入している方	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。 ※所得の低い方への軽減措置などが市区町村ごとに設けられています。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
 職場の健康保険に加入している方	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

事業者と契約するときの**注意**点

居宅介護支援事業者や介護サービス提供事業者と契約する際は、契約の内容やサービスの提供体制などを必ず確認しましょう。

☑ **事業者選びのチェックポイント!**

契約について

- 希望するサービスが受けられる?
- 契約の期間は?
- 利用料とその計算の方法（自己負担となる費目とその額）は?
- サービス内容を変更・キャンセルする場合の手続きと料金は?
- 契約を解除する場合の条件や手続きは?
- サービスを受けることによって損害が発生した場合の賠償義務については明確?

事業者について

- 都道府県または市区町村から指定された事業者?
- 苦情、相談などの方法、窓口は?
- サービスの提供時間や職員体制が希望にあっている?
- プライバシー保護について具体的な取り組みがとられている?
- 介護に関する資格を持った職員がいる?



サービスに苦情・不満があるときは

受けているサービスについて相談できる、さまざまな窓口があります。

- ① **まずは、利用しているサービス提供事業者の相談窓口**に連絡
各事業者には、利用者の相談に応じる担当者がおかれています。



解決しない場合は…

- ② **担当のケアマネジャーや地域包括支援センター**に相談
サービスを利用して気づいたことがあれば、そのつど連絡をとって、普段から信頼関係を築いておくとよいでしょう。



それでも改善されない場合は…

- ③ **市の介護保険相談員または介護保険担当窓口**に相談
相談や苦情の内容をもとに、市で事業者を調査して指導します。



- ④ **国民健康保険団体連合会**に相談
市で解決することが難しい場合や、とくに利用者が希望する場合は、都道府県に設置されている国保連（国民健康保険団体連合会）に電話相談のほか申し立てができます。

地域を 支える

～ご近所づきあいから 地域参加へ～

地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。

介護予防リーダーによる公園体操

～みんなで笑顔で楽しもう～

介護予防リーダーを中心に、平日の午前中に市内の公園などでラジオ体操、ふくふく福生体操などを15分程度行います。

事前予約は不要です。参加希望の場合は直接公園へお越しください。

場 所	曜日	開始時間
市役所丘の広場	月	午前8時40分
加美平公園	火	
武蔵野台南公園	水	
福東公園	木	



※雨天・祝日中止。時間や場所が変更になることもあります。

認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族、地域住民など、どなたでも気軽に参加できる集いの場所です。日ごろの悩みや思いを語り合ったり、情報交換をしてみませんか。カフェにより内容が異なります。

名 称	問い合わせ	電話番号
オレンジカフェ 加美	地域包括支援センター 加美	553-3720
オレンジカフェ むさしの	地域包括支援センター 武蔵野	553-6695
オレンジカフェ くまがわ	地域包括支援センター 熊川	510-2945
福生クリニック オレンジカフェ	福生クリニック	551-2312
アクア・カフェ	アクア薬局牛浜店	513-7289

※詳細については、お問い合わせください。

総合事業 自分らしい生活を続けるために

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

総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

一般介護予防事業

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス**と**介護予防・生活支援サービス事業**を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業**のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要です）

地域支援事業（総合事業）

総合事業を利用するには

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



☑ 基本チェックリストについて

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組みればよいかがわかります。

基本チェックリスト（一部抜粋）

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 週に1回以上は外出していますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまうことがあります。いつまでも自分らしい生活を続けるためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。



生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

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



介護予防・生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。

- 対象者**
- 要支援1・2の方
 - 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方

介護予防 ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。



訪問型 サービス

日常での様々な生活支援を行います。
例えば、掃除、洗濯、料理、買い物などの生活援助です。(家族構成により、支援内容が変わる可能性があります)



通所型 サービス

身体の機能訓練(トレーニング)や、生きがいをづくり、脳の活性化を図るための通所型のサービスです。



地域支援事業(総合事業)

福生市の一般介護予防事業

■介護予防教室

- 対象者** 65歳以上の高齢者で、次のいずれにも該当する方
- ・介護保険証の要介護状態区分等が「要介護」「要支援」「事業対象者」に該当しない方
 - ・医師から運動制限を受けていない方

元気はつらつ教室

運動・口腔・認知機能の向上、低栄養の予防など必要な知識と実技の習得を目指します。

高齢者いきいき体操教室

やや強度のある運動やストレッチなどで、身体機能の向上を図ります。

筋力向上トレーニング

少人数で筋力向上のプログラムを行います。

脳と体のトレーニング教室

楽しく脳トレ体操をする教室です。



福生市の介護保険以外の 高齢者福祉サービス



福生市では、介護保険制度以外に、高齢者のための在宅サービスを次のとおり行っていますので、ご相談ください。

サービスの種類

① 高齢者生きがい活動支援デイサービス

通所による趣味活動や、日常生活動作訓練などを提供し、高齢者の生きがいづくりや心身機能の維持向上を図り、介護予防及び閉じこもり防止を目的とします。

② 高齢者生活支援ショートステイ

社会適応が困難な高齢者に対して、短期間の宿泊により、日常生活に対する指導・支援をおこない、要介護状態への進行を防止します。

③ 認知症高齢者位置情報探索機器貸与

認知症により道に迷うことがある高齢者の家族に、現在位置をおおよそ特定できる専用端末機を貸与し、事故の防止を図ります。

④ 高齢者見守りキーホルダー・アイロンシール

高齢者などで外出に不安のある方や認知症の心配がある方を対象に、登録番号や連絡先の入ったキーホルダーとアイロンシールを交付します。身に着けることで、緊急時に身元確認ができ、家族などへ迅速に連絡を取ることができます。



⑤ 高齢者自立支援日常生活用具給付

在宅の高齢者に対し、日常生活用具の給付をすることにより、日常動作の容易性などを確保するとともに、自立した生活の継続を図ります。

⑥ 高齢者配食サービス

在宅において、食事の調理が困難な単身世帯の高齢者または高齢者世帯の方に対し、定期的に訪問して栄養バランスのとれた食事を提供し、安否の確認をおこないます。



7 高齢者自立支援住宅改修給付

在宅生活における日常動作の容易性、行動範囲の拡大などを確保し、転倒予防・介護の軽減などを図ります。

8 おむつ等助成

身体・精神上的の障害のため、寝たきり又はそれに近い状態の高齢者に、おむつなどを助成することにより、経済的負担を軽減します。



9 訪問理美容サービス

心身の障害及び傷病の理由により理髪店や美容院に出向くことが困難な高齢者に対し、訪問理美容サービスを提供することにより、高齢者の在宅支援を図ります。



10 高齢者救急代理通報システム

慢性疾患があるなど常時注意を要する一人暮らしの高齢者などが、家庭内で緊急の事態に陥ったとき、ペンダント型の無線発報器などを用いて民間警備会社の受信センターへ通報することにより、高齢者の安全を確保します。

11 高齢者居住支援特別給付金

高齢者の居住の安定と福祉の向上を図るため、民間賃貸住宅にお住まいの高齢者世帯に対し、居住支援（特別給付金の支給）を実施します。

12 家具転倒防止装置設置

日常生活動作の低下した高齢者などに対し、家具転倒防止装置を設置することにより、地震時の家具転倒を防止し、生命及び財産の安全を図ります。

13 救急医療情報キット配布

救急車を呼ぶような緊急時に備えて、医療情報を入れた容器を冷蔵庫に保管することで、救急医療に活かします。



上記のお問い合わせ先

福祉保健部介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551-1511(代)

認知症とは?

脳の病気に加え、加齢、生活環境の変化、健康状態などが原因で認知機能（記憶する、話す、問題を解決する、などの脳の動き）が低下し、生活に支障が現れる状態を認知症といいます。

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。まずは、チェックリストを活用してみましょう。



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック 1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック 4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック 6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック 7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック 8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック 9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック 10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1から10の合計を計算 ▶ 合計 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

お近くの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典:東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)より

●もしかして、と思ったら、早期受診が大切です●

「あれ？おかしい」とと思ったらまずは受診です。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。軽度認知障害(MCI)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。早期受診により、適切なケアや治療が開始され、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。様々な制度・サービスの情報収集や、その利用計画も本人の意思を反映させるなど余裕をもって計画を立てられます。

■受診のコツを知っておきましょう

●まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医は本人の状態を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

●気になることをまとめておきましょう

診断に欠かせないのが、本人、家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をポイントにそってまとめておきましょう。

(事前に整理しておくポイント)

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧、糖尿病など)
- 現在服用中の薬、服用期間など

※本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです。受診が難しいなどお困りなことがありましたら、地域包括支援センターにご相談ください。



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。

介護予防を
応援します!

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



さまざまな
問題に
対応します!

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



高齢者の
権利を
守ります!

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害などの防止に努めます。



充実した
サービスを
提供するために
支援します!

ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



積極的に
ご利用
ください



地域包括支援センターのスタッフ

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

ご自分の地区が不明な場合は、
介護福祉課高齢者支援係にお問合せください。

市の窓口

名称	住所	電話番号
介護福祉課 介護保険係	福生市本町5	551-1511 (代表)
介護福祉課 高齢者支援係		