

ちとせの 介護保険

令和8年7月

保健福祉サービスガイド



介護保険のしくみ

サービス利用
までの流れ

サービス費用の
自己負担

介護サービス

介護予防サービス

地域密着型
サービス

介護予防の取組

一般介護予防事業

介護保険料

千歳市の
独自サービス

みんなで支えあう制度です

介護保険制度は、千歳市が保険者となって運営しています。40歳以上のみなさんは、加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。

千歳市（保険者）

介護保険制度の運営は、千歳市が行います。

- 制度を運営します。
- 要介護認定を行います。
- 保険証を交付します。
- 介護保険負担割合証を交付します。
- サービスを確保・整備します。



●要介護認定の申請

●保険料の納付

●要介護認定

●保険証の交付

地域包括支援センター

地域の総合的な相談の拠点として、設置されています。

- 介護予防ケアマネジメント
- 総合的な相談・支援
- 権利擁護、虐待の早期発見・防止
- ケアマネジャーへの支援

介護予防センター

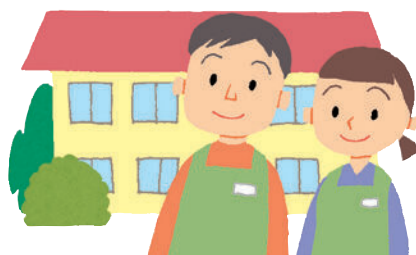
介護予防教室の開催や地域が主体となって行う介護予防活動を支援します。

- 介護予防の普及啓発
- 地域での介護予防活動の支援
- 介護予防サロンの支援

●介護報酬の支払い

サービス事業者

利用者に合ったサービスを提供します。



- 指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などが、サービスを提供します。

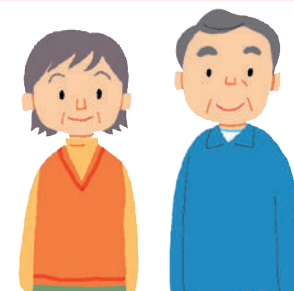
●サービスの提供

●利用料の支払い

介護保険に加入する人（被保険者）

介護や支援が必要と認められたら、介護保険のサービスが利用できます。

- 65歳以上の人、もしくは40歳以上65歳未満で医療保険に加入している人全員が保険料を納めます。
- サービスを利用するため、要介護認定の申請をします。
- サービスを利用し、利用料を支払います。



第1号被保険者 65歳以上の人

サービスを利用できる人

第1号被保険者は、原因を問わず6か月にわたり継続して介護や日常生活の支援が必要となったとき、千歳市の認定を受け、サービスを利用できます。



第2号被保険者 40歳以上65歳未満の人（医療保険に加入している人）

サービスを利用できる人

第2号被保険者は、加齢に伴う疾病（特定疾病）により6か月にわたり継続して介護や支援が必要となったとき、千歳市の認定を受け、サービスを利用できます。

特定疾病

- | | | | |
|---|---|--|--|
| ●がん
(医師が医学的知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る) | ●骨折を伴う骨粗鬆症
しょうじょう
●初老期における認知症
しんこうせい
●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症
のうひしつ
●関節リウマチ
かんせつ
●筋萎縮性側索硬化症
きんいしゅくせいそくさくこう
●後縦韌帯骨化症
こうじゅうじんたいこっか | ●脊柱管狭窄症
せきちゅうかんきょうさくしやう
●早老症
そうろうしやう
●多系統萎縮症
たけいとういしゅくしやう
●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
とうようびやうせいしんけいしやうがいとう
●脊髄小脳変性症
せきずいしょうのうへんせいしやう | ●脳血管疾患
のうけっかんしゅっかん
●閉塞性動脈硬化症
へいそくせいどうみやくこうか
●慢性閉塞性肺疾患
まんせいへいそくせいはいしゅっかん
●両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
りやうそくしつかんせつ
こかんせつ
いぢる
へんけい
とものかんせつ
いしやうかんせつしやう
う変形性関節症 |
|---|---|--|--|

■介護保険の保険証が交付されます

介護保険の加入者には一人に一枚の保険証（介護保険被保険者証）が交付されます。介護保険のサービスを利用するときなどに欠かせないものですから大切に扱しましょう。

- 65歳に到達する月に交付されます。
- 40歳以上65歳未満の人は、認定を受けた場合などに交付されます。

■介護保険負担割合証が交付されます

介護保険の認定を受けている人には、介護保険負担割合証が交付されます。サービス利用の際に負担する割合（1～3割）が記載されています。

- 有効期間は1年（8月～翌年7月）です。

サービス利用までの流れ

介護や支援が必要になったと思ったら、地域包括支援センターや市役所の窓口にご相談しましょう。サービスを利用するまでの流れは次のようになります。

1 窓口相談します

介護や支援などが必要になったと思ったら、地域包括支援センターや市役所の窓口にご相談しましょう。

2 要介護・要支援認定の申請をします

介護サービスや介護予防サービスの利用を希望する人は、市役所の窓口にて要介護認定の申請をしましょう。

※本人・家族などのほか、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設、成年後見人などに代行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
- 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歳以上65歳未満の人)

◆各種申請や届け出の書類には原則としてマイナンバーを記入します。窓口での確認のため、マイナンバーと身元の確認ができるものを持参してください。詳しくは市役所の窓口へお問い合わせください。

3 調査と審査が行われます

●認定調査

心身の状況を調べるため、本人と家族などから聞き取り調査などをします。
※全国共通の調査票が使われます。



●主治医意見書

主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受けます。

●一次判定(コンピュータ判定)

調査票をコンピュータ分析し、要介護状態区分を導き出します。

●二次判定(介護認定審査会)

認定調査の結果と主治医意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

2 基本チェックリストを受けます

生活機能の状態を調べる「基本チェックリスト」を受けます。

生活機能の低下が
みられた

生活機能の低下が
みられなかった

※認定結果の通知は、原則として30日以内に市町村から送られてきます。

4 認定結果をお知らせします

要介護 1

要介護 2

要介護 3

要介護 4

要介護 5

介護サービスによって、生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。

要支援 1

要支援 2

要介護状態が軽く、介護予防サービスや介護予防・生活支援サービスによって、生活機能が改善する可能性の高い人などです。

非該当

要介護・要支援に該当しなかった人です。

介護サービス(介護給付)

を利用できます

居宅介護支援事業者などに依頼して利用するサービスを具体的に盛り込んだケアプランを作成し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。



P7へ

介護予防サービス(予防給付)

を利用できます

地域包括支援センターが介護予防ケアプランを作成し、住み慣れた地域で自立した生活を続けていけるよう支援します。

※介護予防ケアプランにもとづき、介護予防・生活支援サービス事業をいっしょに利用できます。



P10へ

介護予防・日常生活支援総合事業

を利用できます

市町村が行う、65歳以上の人を対象にした、介護予防のためのサービスです。

P14へ

介護予防・生活支援サービス事業

- 1 訪問型サービス
(身体介護、生活援助、ゴミ出しや移動支援など)
- 2 通所型サービス
(機能訓練、身体介護、ミニデイサービスなど)

一般介護予防事業

65歳以上の人なら誰でも利用できる、介護予防のためのサービスです。



介護予防・生活支援
サービス事業対象者

サービス費用の自己負担

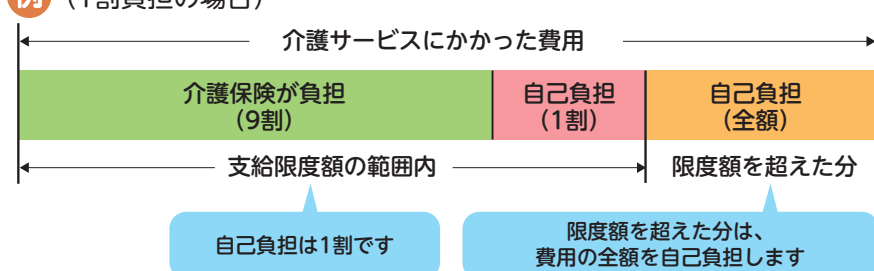
費用の一部を自己負担します

介護サービス・介護予防サービスは実際にかかる費用の1～3割※の自己負担でサービスを利用でき、残りは介護保険が負担します。ただし、介護保険の負担には上限額（支給限度額）が決められていて、それを超えるサービスを利用した場合は、超えた分の全額が自己負担になります。

※2割負担になる人：本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身280万円以上、2人以上世帯346万円以上の人。

※3割負担になる人：本人の合計所得金額が220万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身340万円以上、2人以上世帯463万円以上の人。

例 (1割負担の場合)



1か月の支給限度額

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

上記の支給限度額は標準地域のもので、地域差は勘案していません。

支給限度額の中に含まれないサービスもあります

- 特定福祉用具（給付対象は年度で10万円まで）
 - 住宅改修（給付対象は20万円まで）
 - 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（地域密着型特定施設入居者生活介護）
 - 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- ※上記も他のサービスと同様の一部負担で利用できます。 ※施設に入所して利用するサービスは、支給限度額に含まれません。
※介護予防サービスについても同様の扱いとなります。

●自己負担が高額になったとき

介護保険のみ高額になった場合

同じ月に利用した介護保険サービスの自己負担を合算（同じ世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合算）して、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」として後から支給されます。

介護保険と医療保険の両方が高額になった場合

介護保険と医療保険の両方の負担額（介護保険、医療保険それぞれの限度額を適用後の負担額）を年間（8月～翌年7月）で合算し高額になったときは、限度額を超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」があります。支給対象となる人は医療保険の窓口申請してください。

●低所得の人への負担軽減制度

社会福祉法人等利用者負担軽減制度……社会福祉法人等における介護サービス利用を軽減します。

訪問介護利用者特別対策事業……一定の要件を満たした場合に軽減を行います。

令和8年8月から 下線部の金額が82万6,500円に変わります。

利用者負担段階区分	上限額(月額)
●課税所得690万円以上に相当する人がいる世帯の人	世帯 140,100円
●課税所得380万円以上690万円未満に相当する人がいる世帯の人	世帯 93,000円
●住民税課税～課税所得380万円未満に相当する人がいる世帯の人	世帯 44,400円
●住民税世帯非課税等	世帯 24,600円
●高齢福祉年金の受給者	個人 15,000円
●合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万9,000円以下の人	個人 15,000円
●生活保護の受給者	個人 15,000円
●利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	世帯 15,000円

介護サービス〈要介護1～5の人〉

在宅サービス

★自己負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。基本的な費用のほかに、サービスの利用内容による加算や地域による加算などさまざまな加算があります。

自宅での日常生活の手助け

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助をします。

●自己負担のめやす

身体介護中心(20分以上30分未満の場合)	244円
生活援助中心(20分以上45分未満の場合)	179円

※早朝・夜間は25%加算、深夜は50%が加算されます。

訪問してもらい利用するサービス

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車などで居宅を訪問し、入浴介護をします。

●自己負担のめやす

1回	1,266円
----	--------



訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリテーションをします。

●自己負担のめやす

1回※	308円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合です。

医師の指導のもとでの助言、管理サービス

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。



●自己負担のめやす

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

訪問看護

疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。

●自己負担のめやす

訪問看護ステーションから(30分未満の場合)	471円
病院または診療所から(30分未満の場合)	399円

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

施設に通って利用するサービス

通所介護（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、生活行為向上のための支援を日帰りです。

●自己負担のめやす

〈通常規模の事業所の場合〉(7時間以上8時間未満の場合)	
要介護 1～5	658円～1,148円

※送迎を含みます。また、食費・日常生活費は別途必要です。

通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りです。

●自己負担のめやす

〈通常規模の事業所の場合〉(7時間以上8時間未満の場合)	
要介護 1～5	762円～1,379円

※送迎を含みます。また、食費・日常生活費は別途必要です。

短期間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、31日目は全額自己負担となります。

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。



●自己負担のめやす (1日)

〈介護老人福祉施設・単独型の施設の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	645円	645円	746円
要介護5	926円	926円	1,028円

※食費、滞在費、その他の日常生活費は別途必要です。

短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、食事、入浴などの介護や機能訓練、医師の診療などが受けられます。



●自己負担のめやす (1日)

〈介護老人保健施設の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要介護1	753円	830円	836円
要介護5	971円	1,052円	1,056円

※食費、滞在費、その他の日常生活費は別途必要です。

生活する環境を整えるサービス

福祉用具貸与 [介護予防福祉用具貸与]

日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルできます。



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

◆印の福祉用具は、原則として要支援1・2、要介護1の人は利用できません。
★印の福祉用具は、原則として要支援1・2、要介護1～3の人は利用できません。
▲印の福祉用具は、ケアマネジャー等の提案を受け購入することも可能です。

●自己負担について

用具の種類や事業者により金額は変わります。支給限度額 (P6参照) が適用されます。

住宅改修 [介護予防住宅改修]

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、費用が支給されます。

※事前申請が必要。居宅介護支援事業所もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③引き戸などへの扉の取り替え
- ④滑りの防止および移動の円滑化のための床または通路面の材料の変更
- ⑤洋式便器などへの便器の取り替え

●受領委任払いについて

原則として、いったん利用者が全額負担し、あとで千歳市に申請すると、20万円を上限に自己負担分を除いた額が支給されますが、受領委任払いは、利用者は自己負担分のみを支払い、残額については事業者が直接市から支払を受けることになります。

特定福祉用具 [特定介護予防福祉用具]

下記の福祉用具を購入したとき、費用が支給されます。

※居宅介護支援事業所もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

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

●受領委任払いについて

原則として、いったん利用者が全額負担し、あとで千歳市に申請すると、同年度で10万円を上限に自己負担分を除いた額が支給されますが、受領委任払いは、利用者は自己負担分のみを支払い、残額については事業者が直接市から支払を受けることになります。

施設に入って利用する

特定施設入居者生活介護

特定施設の指定を受けた有料老人ホームなどに入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。

●自己負担のめやす (1日)

要介護1	542円
要介護5	813円



施設サービス

●要支援の人は、施設サービスは利用できません。



施設サービスは、介護が中心か治療が中心かなどによって、入所する施設を選択します。入所の申し込みは介護保険施設へ直接行い、事業者と契約します。

★基本的な費用のほかに、サービスの利用内容による加算や地域による加算などさまざまな加算があります。

生活全般の介護が必要

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症により日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活上の介護や療養上の世話が受けられます。

●新規入所は原則として要介護3～5の人が対象です。

リハビリを受けたい

介護老人保健施設 (老人保健施設)

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリ、介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

病院での長期的な療養が必要

介護医療院

急性期の治療は終わったものの、医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための施設です。医療、看護、介護、リハビリテーションなどが受けられます。

施設に入所した場合の自己負担

サービス費用の自己負担分のほかに、居住費・食費・日常生活費が自己負担となります。

●基準費用額【1日あたりの施設における居住費、食費の平均的な費用を勘案して定める額】
自己負担は施設と利用者の間で契約により決められますが、基準となる額が定められています。

令和8年8月から
食費が【 】内の
金額に変わります。

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

●介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室と多床室は () 内の金額となります。
※介護老人保健施設および介護医療院のうち、室料負担のある多床室を利用した場合の金額です (短期入所療養介護も同様)。

低所得の人の居住費・食費の負担軽減

低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により居住費・食費は下表の負担限度額までの自己負担となります。超えた分は介護保険から給付されます (特定入所者介護サービス費等)。

●下記のいずれかに該当する場合は、特定入所者介護サービス費等を受けられません。

- ①住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税
- ②住民税非課税世帯 (世帯分離している配偶者も住民税非課税) でも、預貯金等が一定額 (第1段階: 単身1,000万円、夫婦2,000万円 第2段階: 単身650万円、夫婦1,650万円 第3段階①: 単身550万円、夫婦1,550万円 第3段階②: 単身500万円、夫婦1,500万円) を超える

●負担限度額【1日あたり】 令和8年8月から 下線部の金額が82万6,500円に変わります。また、居住費等、食費の一部が【 】内の金額に変わります。

利用者負担段階		居住費等の負担限度額				食費の負担限度額	
		ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型 個室	多床室	施設 サービス	ショート ステイ
第1段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円	300円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入額 (非課税年金を含みます。) + その他の合計所得金額の合計額が80万9,000円以下の人	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円	600円
第3段階①	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入額 (非課税年金を含みます。) + その他の合計所得金額の合計額が80万9,000円を超え120万円以下の人	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 [680円]	1,000円 [1,030円]
第3段階②	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入額 (非課税年金を含みます。) + その他の合計所得金額の合計額が120万円超の人	1,370円 [1,470円]	1,370円 [1,470円]	1,370円 (880円) [980円]	430円 [430円] [530円]	1,360円 [1,420円]	1,300円 [1,360円]

●介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は () 内の金額となります。
●第3段階②の多床室については、介護老人福祉施設と、介護老人保健施設および介護医療院のうち室料負担のある多床室を利用した場合は530円になります (ショートステイも同様)。それ以外の施設は430円です。

介護予防サービス〈要支援1・2の人〉

介護予防サービス

★自己負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。基本的な費用のほかに、サービスの利用内容による加算や地域による加算などさまざまな加算があります。



市町村が行う介護予防・日常生活支援総合事業の「介護予防・生活支援サービス事業」で提供される訪問型サービス、通所型サービスについては、14ページをご覧ください。

訪問してもらい利用するサービス

介護予防訪問入浴介護

疾病その他のやむを得ない理由により入浴の介護が必要な場合に、サービスを受けられます。

●自己負担のめやす

1回	856円
----	------

介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、リハビリテーションをします。

●自己負担のめやす

1回※	298円
-----	------

※20分間リハビリテーションを行った場合です。

医師の指導のもとでの助言、管理サービス

介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導をします。



●自己負担のめやす

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

介護予防訪問看護

看護師などが訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助をします。

●自己負担のめやす

訪問看護ステーションから(30分未満の場合)	451円
病院または診療所から(30分未満の場合)	382円

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

施設に通って利用するサービス

介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーション、目標に合わせたサービスが利用できます。

●自己負担のめやす(1か月につき)

※送迎、入浴を含む。

要支援 1	2,268円
要支援 2	4,228円

※食費、日常生活費は別途必要です。

施設に入居している人が利用するサービス

介護予防特定施設入居者生活介護

特定施設の指定を受けた有料老人ホームなどに入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を提供します。



●自己負担のめやす(1日)

要支援 1	183円
要支援 2	313円

短期間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、31日目は全額自己負担となります。

介護予防短期入所生活介護(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、日常生活上の支援(食事、入浴、排せつなど)や機能訓練などが受けられます。

●自己負担のめやす(1日)

〈介護老人福祉施設・単独型の施設の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	479円	479円	561円
要支援 2	596円	596円	681円

※食費、滞在費、その他の日常生活費は別途必要です。



介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、介護予防を目的とした医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診療などが受けられます。

●自己負担のめやす(1日)

〈介護老人保健施設の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室
要支援 1	579円	613円	624円
要支援 2	726円	774円	789円

※食費、滞在費、その他の日常生活費は別途必要です。



介護予防福祉用具貸与 特定介護予防福祉用具

▶P8をご覧ください

介護予防住宅改修

▶P8をご覧ください

住み慣れた地域で生活を続けるために

住み慣れた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じたサービスが受けられます。

※サービスの内容や種類は、市区町村によって異なります。原則として、他の市区町村のサービスは受けられません。

★自己負担のめやすは、サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。基本的な費用のほかに、サービスの利用内容による加算や地域による加算などさまざまな加算があります。

多機能なサービス

小規模多機能型居宅介護 [介護予防小規模多機能型居宅介護]

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問系や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。

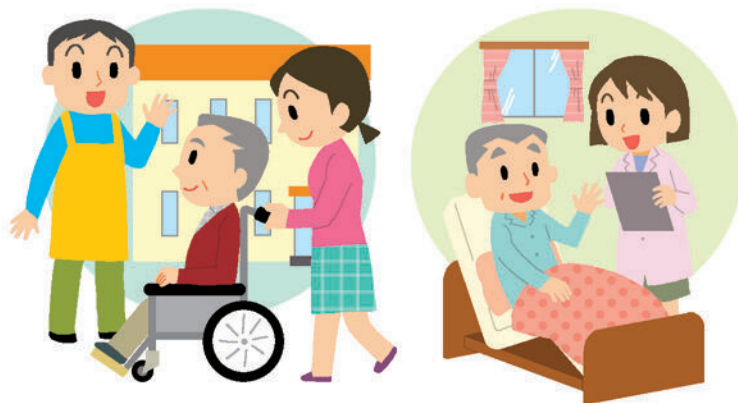


●自己負担のめやす (1か月)

要支援1～要介護5	3,450円～27,209円
-----------	----------------

看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、一体的な介護や医療・看護が受けられます。



●自己負担のめやす (1か月)

要介護1～5	12,447円～31,408円
--------	-----------------

※要支援1・2の人は利用できません。

小規模な施設サービス

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所する人が、食事・入浴、機能訓練などのサービスを受けられます。

●自己負担のめやす (1日)

〈ユニット型個室の場合〉

要介護1～5	682円～971円
--------	-----------

※要支援1・2の人は利用できません。



新規入所は原則として要介護3～5の人が対象です。

認知症高齢者を対象としたサービス

認知症対応型通所介護 [介護予防認知症対応型通所介護]

認知症高齢者を対象に、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで受けられます。



●自己負担のめやす

(7時間以上8時間未満の場合)

〈単独型施設を利用する場合〉

要支援1～要介護5	861円～1,427円
-----------	-------------

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) [介護予防認知症対応型共同生活介護]

認知症高齢者が、共同生活をする住宅で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。



●自己負担のめやす (1日)

〈ユニット数1の場合〉

要支援2～要介護5	761円～859円
-----------	-----------

※要支援1の人は利用できません。

24時間対応サービス

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を24時間受けられます。

●自己負担のめやす (1か月)

〈一体型・訪問看護サービスを行う場合〉

要介護1～5	7,946円～28,298円
--------	----------------

※要支援1・2の人は利用できません。

小規模な通所介護

地域密着型通所介護

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などを受けられます。

●自己負担のめやす

(7時間以上8時間未満の場合)

要介護1～5	753円～1,312円
--------	-------------

※要支援1・2の人は利用できません。

介護予防の取組

介護予防・日常生活支援総合事業

65歳以上の人を対象とした、市町村が行う介護予防の取組です。「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」に分かれています。

生活機能の状態などによって利用するサービスが決まります。支援などが必要になったと感じたら、地域包括支援センターや市役所に相談してみましょう。

介護予防・生活支援サービス事業

利用できるのは…

- ①「要支援1・2」の認定を受けた人
- ②基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人（介護予防・生活支援サービス事業対象者）

介護予防のさまざまな要望に対応するため、これまでの介護予防訪問介護や介護予防通所介護に相当するサービスに加え、基準を緩和した多様なサービスを実施します。

①訪問型サービス

■介護予防訪問型サービス

- 既存のサービス事業者による、いままでの介護予防訪問介護に相当するサービス
- 食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助

■訪問型サービスA

- おもに既存のサービス事業者による掃除・洗濯などの生活援助（身体介護は行いません）

●自己負担（1割）のめやす（1か月につき）

	介護予防訪問型サービス	訪問型サービスA
週1回程度の利用（要支援1・2・事業対象者）	1,148円	920円
週2回程度の利用（要支援1・2・事業対象者）	2,296円	1,840円
週2回程度を超える利用（要支援2・事業対象者）	3,444円	2,760円

②通所型サービス

■介護予防通所型サービス

- 既存のサービス事業者による、いままでの介護予防通所介護に相当するサービス
- 食事や入浴・排せつの介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなど

■通所型サービスA

- おもに既存のサービス事業者によるミニデイサービス、運動、レクリエーションなど

●自己負担（1割）のめやす（1か月につき）

	介護予防通所型サービス	通所型サービスA
週1回程度の利用（要支援1・事業対象者）	1,744円	1,396円
週2回程度の利用（要支援2・事業対象者）	3,576円	2,864円

一般介護予防事業

65歳以上の人なら誰でも利用できます。

元気な高齢者が介護の必要な状態にならないように、また、介護が必要な人でも、できるだけ心身機能等を維持・改善するための取組です。

「いきいき百歳体操」などの運動、健康なからだや生活を維持するために役立ててもらいたい情報を紹介する介護予防教室をはじめ、様々な事業を行っています。



詳しくは、次のページをご覧ください

一般介護予防事業

一般介護予防事業に参加しましょう

●千歳市の主な一般介護予防事業

事業名		事業内容の概要	
介護予防普及啓発事業	介護予防教室	体操と講話を組み合わせ、体操の実践の他にも参加者にとって介護予防や生活基盤を守るために必要な情報を伝えます。	
	ノルディックウォーキング講習会	2本のポールを使ったウォーキングを実施します。	
	ノルディックウォーキングポール貸出事業	40歳以上の市民を対象にノルディックウォーキングポールを最長1年間貸し出します。	
	介護予防普及啓発イベント	介護予防に関するイベントを実施します。	
	いきいき百歳体操実践者表彰	いきいき百歳体操の実践者に表彰を実施します。	
	認知症予防サポート教室	認知機能低下の予防を目的とした教室を実施します。	
	高齢ドライバーサポート事業	高齢者の運転と健康に関する講話やトレーニングを行います。	
	出前講座	学びましょう！ 認知症	認知症について正しく理解し、予防のための生活習慣や簡単な脳トレなどを学びます。
		体験！介護予防サロン	介護予防サロン立ち上げまでの説明や「いきいき百歳体操」の体験をします。
学びましょう！ 介護予防について		フレイル予防に関する講話や体操を学びます。	
地域介護予防活動支援事業	介護予防リーダー養成講座	いきいき百歳体操を中心に介護予防に関する知識を学び、介護予防サロンで活動するボランティアを養成します。	
	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎的な知識と認知症の人への対応方法について学びます。	
	介護予防サロン事業	住民主体による地域の通い場づくりを支援します。	
	介護予防サロン巡回支援	いきいき百歳体操実施団体を活動支援します。	
	すこやかボランティア育成登録	介護予防教室・イベント等の開催支援のボランティア活動の募集やボランティアの育成を行います。	
	すこやかボランティア交流会	ボランティアの交流やグループワークなどを実施します。	
	千歳市きずなポイント事業	高齢者によるボランティア活動にポイントを付与し活動を支援します。	
	介護予防相談	介護予防や認知症予防に関する相談や測定などを行います。	
	千歳市地域介護予防活動支援事業※	自主的に介護予防活動を行っている任意団体を支援します。	
地域リハビリテーション活動支援事業		通所介護事業所等への支援、地域ケア会議への参加、任意団体への支援などを行います。	

詳しくは、千歳市介護予防センター（☎23-0012 FAX23-0022）

※千歳市地域介護予防活動支援事業の問い合わせ先は、地域支援係です。（☎24-0896 FAX 23-6700）

介護保険料を納めましょう

介護保険は、みなさんの保険料が大切な財源になっています。介護が必要となったときに、だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。
※令和6年度に保険料が改定されました。

65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料

65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料は、千歳市の介護保険サービスに必要な「基準額」をもとにして決まります。その基準額をもとに、所得に応じた保険料が決められます。

第1号被保険者の基準額はこのように決まります

$$\text{基準額（月額）} = \frac{\text{千歳市の介護保険サービス総費用のうち第1号被保険者負担分}}{\text{千歳市の第1号被保険者数}} \div 12\text{か月}$$

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

保険料段階	第1号被保険者所得段階	割合	年額（月額）
第1段階	・生活保護を受給されている人 ・世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金を受給されている人 ・世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が82万6,500円以下の人	0.285	17,100円 (1,425円)
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が82万6,500円を超え120万円以下の人	0.485	29,100円 (2,425円)
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が120万円を超える人	0.685	41,100円 (3,425円)
第4段階	・本人が住民税非課税で、世帯の中に住民税課税者がいて、課税年金収入額+その他の合計所得金額が82万6,500円以下の人	0.9	54,000円 (4,500円)
第5段階	・本人が住民税非課税で、世帯の中に住民税課税者がいて、課税年金収入額+その他の合計所得金額が82万6,500円を超える人	1.0	60,000円 (5,000円)
第6段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が120万円未満の人	1.2	72,000円 (6,000円)
第7段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	1.3	78,000円 (6,500円)
第8段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	1.5	90,000円 (7,500円)
第9段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	1.7	102,000円 (8,500円)
第10段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	1.9	114,000円 (9,500円)
第11段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	2.1	126,000円 (10,500円)
第12段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	2.3	138,000円 (11,500円)
第13段階	・本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が720万円以上の人	2.4	144,000円 (12,000円)

※保険料段階の第1段階から第3段階は軽減後の割合です。

※合計所得金額…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のことです。第1～5段階の人は「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。第1～5段階の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から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。

●令和8年度の特例…令和8年度の介護保険料に限り、合計所得金額に給与所得が含まれている場合、合計所得金額の算定および住民税課税・非課税の判定において、令和7年度税制改正の影響を遮断し、控除が従前と同様となるよう調整します。これにより、令和8年度で税法上は住民税非課税となっても、介護保険料の算定に限り住民税課税とみなす場合があります。

保険料の納め方は2種類に分かれます

保険料の納め方は、みなさんが受給している年金額によって2種類に分けられます。65歳になった月（65歳の誕生日の前日が属する月）の分から、原則として年金から納めます。

特別徴収

老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金が
年額18万円以上の人

年金から天引き

年金の定期支払い（年6回）の際、年金から保険料があらかじめ天引きされます。

普通徴収

老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金が
年額18万円未満の人

納付書・口座振替

千歳市から送付されてくる納付書や口座振替で、期日までに金融機関などを通じて保険料を納めます。

年金が年額18万円以上でも一時的に納付書で納めることがあります

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。

- 年度途中で65歳（第1号被保険者）になった場合
- 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

保険料を滞納すると…

サービスを利用した際の利用者負担は、通常はかかった費用の1～3割※ですが、保険料を滞納していると滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

※くわしくはP6へ。

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、あと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となり、滞納していた保険料に充てられることもあります。

2年以上滞納すると

サービスを利用するときに利用者負担が引き上げられたり、高額介護（介護予防）サービス費等が受けられなくなったりします。

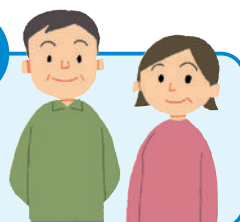
保険料の納付が困難なときは、まずご相談ください。

災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納めることが難しくなったときは、保険料の減免や納付猶予が受けられることがあります。
困ったときは、お早めに千歳市の高齢者支援課までご相談ください。



40歳以上65歳未満の人（第2号被保険者）の保険料

40歳以上65歳未満の人の保険料は、加入している医療保険の算定方法により決められます。医療保険料に含めて納めます。





介護保険料Q&A



Q 保険料はいつから納め始めるの？

A 65歳（第1号被保険者）以上の方は、65歳になった日（65歳の誕生日の前日）の属する月の分から納めます。

（たとえば…
9月1日生まれの方→8月分から納めます
9月2日生まれの方→9月分から納めます）

Q 元気なのになぜ介護保険料を納めないといけないの？

A 被保険者全員が納めるしくみになっています。

（介護保険は、高齢社会での介護を社会全体で支えるという目的で作られた制度です。いま元気がだからといっても、いつ介護が必要になるかわかりません。いざという時のためや、健全な制度運営のために、保険料は必ず納めることになっています。）

Q 介護サービスを利用しなければ、介護保険料は返ってくるの？

A 保険料の返却はありません。

（みなさんが納めた介護保険料は、介護の必要な方の介護サービスのために使われます。）

Q なぜ介護保険料は変わるの？

A 保険料は3年に一度見直しされます。

（近年、高齢者の増加や要支援・要介護認定者の増加にともない、給付費は増加傾向にあるため、保険料についても負担が大きくなることが想定されます。）

Q 千歳市から転出した場合、介護保険料はどうなるの？

A 保険料は転出した日の前月分までかかります。

（たとえば…
3月31日に転出した場合→2月分まで千歳市に納めます
3月分から新住所地に納めます）

Q 被保険者が死亡した場合、介護保険料はどうなるの？

A 死亡した日の翌日の前月分まで保険料がかかります。

（たとえば…
7月31日死亡の場合→翌日が8月1日なので7月分まで納めます
7月30日死亡の場合→翌日が7月31日なので6月分まで納めます）

千歳市の独自サービス

介護認定の有無にかかわらず受けられるサービス

緊急通報システム事業（無償貸与）

身体虚弱、突発的に生命に危険が発生する恐れがある一人暮らし高齢者等を対象に、相談したい時や緊急時に連絡できる機器等を貸与します。
貸与した方に対し、月1回「お伺い電話」をして、体調や生活状況の変化についてお伺いします。

問い合わせ先 高齢者支援課高齢福祉係
(☎24-0295 FAX23-6700)

家族介護用品支給助成事業（月額8,000円）

要介護4・5と認定された市民税非課税世帯の高齢者を在宅で介護している同居の親族を対象に、紙おむつや清拭用品等が購入できる支給券を交付します。

補聴器購入費等助成事業（上限50,000円）

千歳市内に居住する65歳以上の方で、両耳の聴力レベルが40dB以上かつ聴覚障害に係る身体障害者手帳の交付対象とならない方を対象に、補聴器購入額の一部を助成します。

認知症高齢者等GPS機器購入費等助成事業（上限10,000円）

千歳地域検索ネットワークに登録している40歳以上の方を介護する親族を対象に、GPS機器の購入又はレンタルの初期費用を助成します。

問い合わせ先 高齢者支援課地域支援係
(☎24-0896 FAX23-6700)

健康相談（無料）

月1回希望者に対して、尿検査・血圧測定・歩行姿勢測定・ナトカリ比測定等の検査と、医師、保健師による健康相談、栄養士による栄養相談、歯科衛生士による歯科相談（偶数月）を受け付けています。

健康づくり教室（無料）

千歳市在住者、市内勤務者を対象に、生活習慣病の予防等の健康づくりについての講話を行います。

問い合わせ先 健康づくり課健康企画係
(☎24-0768 FAX24-8418)

日常生活自立支援事業（1時間あたり1,200円）

認知症等により、意思決定等が困難な高齢者を対象に、福祉サービスの手続きや金銭管理の手伝い等の援助をします。

※生活保護世帯は無料です。

問い合わせ先 千歳市成年後見支援センター
(☎27-2527 FAX27-2528)

福祉機器をリサイクルし貸出す事業（無償貸与）

介護認定を受けていない高齢者を対象に、福祉機器（車いす、ポータブルトイレ等）を貸し出します。
※洗浄消毒料等が必要な場合があります。

除雪サービス事業（無料）

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯等を対象に、町内会やボランティア等が玄関前等の除雪を支援します。

暮らしのちょっと応援サービス（ヤマセミねっと）（1回15分250円）

ゴミ出しや掃除などの日常生活上のちょっとした困りごとを、地域の住民同士が支え合う住民参加型有償サービスです。

問い合わせ先 社会福祉協議会地域福祉課地域福祉係
(☎27-2526 FAX27-2528)

声かけ訪問サービス事業（無料）

支援を必要とする一人暮らしの高齢者又は高齢者世帯を対象に、定期的に自宅に訪問し安否の確認、介護サービスの情報提供を行います。

訪問給食サービス事業（1食500円）

調理をすることが難しい方、食事の確保が難しい方のうち、安否確認を必要とする高齢者又は高齢者世帯の方を対象に、昼食、夕食を配達します。

自宅訪問による家事等の支援（1回1時間1,500円）

体調不良等により日常生活に不便のある高齢者を対象に、家事の支援、移乗の介助、病院の付き添いなど自宅での生活継続のための支援を行います。

※利用には登録が必要です。

大掃除サービス事業（1人1時間2,000円）

日常生活に不便のある高齢者等を対象に、台所回り等通常では困難な箇所の掃除を行います。

※利用には登録が必要です。

布団クリーニングサービス事業（1回4,950円）

布団を干すことが困難な高齢者等を対象に、3枚1組で布団を預かり、クリーニングを行います。

※利用には登録が必要です。

問い合わせ先 社会福祉協議会新富ほっとす
(☎42-3133 FAX42-3146)

千歳市地域包括支援センター きずな

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域の中で、健康でいつまでも生き生きと生活できるようにさまざまな支援をしています。介護保険をはじめ、高齢者にかかわる相談を受け付けています。



●千歳市の地域包括支援センター

名 称	担当地区	所在地	電話番号
千歳市西区 地域包括支援センターきずな	西 区	新富1丁目3番5号 新富ほっとす内	☎ 0123-42-3131 FAX 0123-42-3146
千歳市東区 地域包括支援センターきずな	東 区	流通3丁目3番地の16 祝梅ほっとす内	☎ 0123-40-6516 FAX 0123-40-6512
千歳市北区 地域包括支援センターきずな	北 区	北光2丁目1番1号 市立千歳市民病院内	☎ 0123-25-8180 FAX 0123-25-8530
千歳市南区 地域包括支援センターきずな	南 区	大和4丁目2番1号 特別養護老人ホームやまとの里内	☎ 0123-22-5188 FAX 0123-27-7508
千歳市向陽台区 地域包括支援センターきずな	向陽台区	若草4丁目13番地の1 向陽台支所内	☎ 0123-48-2848 FAX 0123-28-3733

千歳市介護予防センター

千歳市では、介護予防を推進するため、平成26年4月に千歳市しあわせサポートセンター内に千歳市介護予防センターを設置し、介護予防の基本的な知識等の普及啓発を行うことで、介護予防の大切さを広めるとともに、高齢者が日常生活の中で自主的に取り組むことが可能な「いきいき百歳体操」、「かみかみ百歳体操」、「ノルディックウォーキング」などの運動の普及を積極的に進めています。

名 称	所在地	電話番号
千歳市介護予防センター	東雲町1丁目11番地 千歳市しあわせサポートセンター内	☎ 0123-23-0012 FAX 0123-23-0022

介護保険についてのお問い合わせ

高齢者支援課高齢福祉係	介護保険以外の高齢者福祉サービスなど	☎0123-24-0295 FAX0123-23-6700
高齢者支援課介護保険係	介護保険加入喪失、介護保険料など	☎0123-24-0297 FAX0123-23-6700
高齢者支援課介護認定係	介護保険の認定申請など	☎0123-24-0298 FAX0123-23-6700
高齢者支援課地域支援係	高齢者の生活・介護予防に関する相談など	☎0123-24-0896 FAX0123-23-6700
北海道国民健康保険団体連合会	介護保険に関する苦情申し立てなど	☎011-231-5175 FAX011-233-2178
北海道介護保険審査会(北海道庁内)	要介護認定や介護保険料の審査請求など	☎011-231-4111(内線 25-666) FAX011-232-8308



ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。