

# 高齢者のための保健・医療・福祉・介護の「総合相談窓口」地域包括支援センター

受付時間/月～金 8時30分～17時(土・日曜日、祝・休日、年末年始は休み) ※緊急の場合のみ受付時間外でも電話対応いたします。

※介護保険事業者の皆さまは、一般電話のご利用をお願いいたします。

区	相談受付窓口 (設置場所)	センター名	市民専用 フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安(小学校区)
門司	・区役所 ・出張所	地域包括支援センター門司1	0120-049233	481-1028	大積、白野江、柄杓田、松ヶ江北、松ヶ江南
		地域包括支援センター門司2	0120-283233	331-2041	田野浦、港が丘、小森江(旧小森江東)、門司中央、門司海青
		地域包括支援センター門司3	0120-329233	391-2017	小森江(旧小森江西)、大里東、大里南、大里柳、西門司、萩ヶ丘、藤松
小倉北	・区役所	地域包括支援センター小倉北1	0120-079033	562-2515	足原、霧丘(小倉南区を除く)、桜丘、寿山、富野
		地域包括支援センター小倉北2	0120-127033	562-2516	足立、貴船、小倉中央、三郎丸、中島、藍島、城野(小倉南区を除く)
		地域包括支援センター小倉北3	0120-259033	591-3014	到津、井堀、中井、西小倉、日明、高見(八幡東区を除く)
		地域包括支援センター小倉北4	0120-853033	591-3015	泉台、今町、清水、南丘(小倉南区を除く)、南小倉
小倉南	・区役所 ・出張所 (東谷出張所を除く)	地域包括支援センター小倉南1	0120-349433	475-7392	朽網、曾根、曾根東、田原、貫、東朽網
		地域包括支援センター小倉南2	0120-794433	923-7039	葛原、高蔵、沼、湯川、吉田
		地域包括支援センター小倉南3	0120-803433	952-5128	横代、若園、城野(小倉北区を除く)、北方、霧丘(小倉北区を除く)
		地域包括支援センター小倉南4	0120-086533	923-7052	守恒、徳力、広徳、企救丘、志井、長尾、南丘(小倉北区を除く)
		地域包括支援センター小倉南5	0120-189533	451-3109	長行、合馬、市丸、新道寺、すがお
若松	・区役所 ・出張所	地域包括支援センター若松1	0120-192133	751-5281	赤崎、くきのうみ、小石、深町、若松中央、藤木
		地域包括支援センター若松2	0120-259133	701-1035	青葉、江川、鴨生田、高須、花房、二島、ひびきの(八幡西区を除く)
八幡東	・区役所	地域包括支援センター八幡東1	0120-719133	663-3305	祝町、枝光、高槻、高見(小倉北区を除く)、槻田、ひびきが丘
		地域包括支援センター八幡東2	0120-835133	661-5132	大蔵、河内、血倉、花尾(八幡西区を除く)、八幡
八幡西	・区役所 ・出張所	地域包括支援センター八幡西1	0120-379733	601-5402	赤坂、浅川、医牛丘、折尾東、本城、光貞、ひびきの(若松区を除く)
		地域包括支援センター八幡西2	0120-512733	644-7623	永犬丸、永犬丸西、折尾西、則松、八枝
		地域包括支援センター八幡西3	0120-618733	621-5032	青山、穴生、熊西、竹末、萩原、引野
		地域包括支援センター八幡西4	0120-729733	621-5053	黒畑、黒崎中央、筒井、鳴水、花尾(八幡東区を除く)
		地域包括支援センター八幡西5	0120-059833	611-5063	大原、上津役、塔野、中尾、八児
		地域包括支援センター八幡西6	0120-139833	617-2752	池田、香月、楠橋、木屋瀬、千代、星ヶ丘
戸畑	・区役所	地域包括支援センター戸畑1	0120-209833	861-2166	あやめが丘、戸畑中央、中原
		地域包括支援センター戸畑2	0120-199533	861-2165	一枝、大谷、鞘ヶ谷、天籟寺、牧山



## まちかど介護相談室

「まちかど介護相談室」として市に登録している介護施設等で、施設の職員が無料で電話や面談で介護に関する相談に応じます。

※開催場所・日程等については、市ホームページまたは各地域包括支援センターにおたずねください。



## 発行

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1番1号  
北九州市保健福祉局 地域福祉部 介護保険課  
TEL 093-582-2771 FAX 093-582-5033

発行年月/令和5年6月 北九州市印刷物登録番号 第2311032B号



みんなで支え合う

# 介護保険



## 介護保険に関するお問い合わせは

区役所	電話
門司	331-1894 (直通)
小倉北	582-3433 (直通)
小倉南	951-4127 (直通)
若松	761-4046 (直通)
八幡東	671-6885 (直通)
八幡西	642-1446 (直通)
戸畑	871-4527 (直通)

お住まいの区の  
区役所保健福祉課  
介護保険担当へ  
どうぞ



こちらからも  
ご覧になれます

介護保険について

介護保険料

介護保険サービスの利用

介護保険のサービス

高齢者向けの住宅や施設

利用者負担を軽くする制度

介護保険以外のいろいろなサービス

認知症支援・介護予防について

困ったときの相談窓口

地域包括支援センター

北九州市

# もくじ

## 1 介護保険について P1~3

- (1) 介護保険について .....P1
- (2) 介護保険の被保険者 .....P2
- (3) 介護保険の被保険者証 .....P3

## 2 介護保険料 P4~7

- (1) 介護保険料の納め方 .....P4
- (2) 介護保険料を納めないでいると .....P4
- (3) 65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料 .....P5
- (4) 介護保険料の負担を軽くする制度 .....P6

## 3 介護保険サービスの利用 P8~16

- (1) 申請から認定まで .....P10~11
- (2) 認定結果からサービスの利用まで .....P12~13
- (3) 要介護度別の状態区分 .....P14
- (4) 介護保険負担割合証 .....P14
- (5) 在宅サービスを利用できる上限額 .....P15
- (6) 契約について .....P16

## 4 介護保険のサービス P17~25

- (1) 在宅サービス .....P17~21
- (2) 自宅での生活環境を整えるサービス .....P22
- (3) 施設サービス(施設に入所する) .....P23
- (4) 介護予防・生活支援サービス事業 .....P24~25

## 5 高齢者向けの住宅や施設 P26~27

## 6 利用者負担を軽くする制度 P28~30

## 7 介護保険以外のいろいろなサービス P31

## 8 認知症支援・介護予防について P32~33

- ・認知症の人を地域で支える取り組み .....P32
- ・北九州市介護支援ボランティア事業 .....P32
- ・介護予防プログラム .....P33

## 9 困ったときの相談窓口 P34~36

## 10 高齢者のための保健・医療・福祉・介護の「総合相談窓口」地域包括支援センター P37

# 1 介護保険について

## (1) 介護保険について



### 介護保険ってなに?

- ◎ 介護保険制度は、介護が必要になっても、安心して自分らしく暮らせるよう、介護が必要な人を社会のみんなで支えあう制度として、平成12年4月にスタートしました。
- ◎ **40歳以上**の人が加入して保険料を支払い、介護が必要なときは、保険を利用してサービス費用の1割~3割の負担で、介護(予防)サービスが受けられます。



### 介護保険は任意加入ではないの?

介護保険は、40歳以上の人全員加入するものです。そのため、例えば民間保険のように、60代と70代では70代の方が介護を受ける可能性が高いから保険料も高いというわけではなく、負担能力に応じて保険料を納めていただく仕組みとなっています。

また、任意加入の場合、サービスに必要な費用は加入者の負担となりますが、介護保険ではサービス利用時の1~3割の利用者負担を除き、サービスにかかる費用の半分を公費(税金)、もう半分をみなさんに納めていただく保険料で負担することになっています。



介護が必要になったとき、  
どんなメリットがあるの?

「私は介護保険の世話にはならない」と  
思っている、介護の必要は  
突然やってきます。  
このような時、介護保険を利用すると、  
介護に必要なさまざまな公的介護  
サービスを、少ない負担で  
受けることができます。



### 介護保険で大きな安心

たとえば

「要介護5」の人が、特別養護老人ホーム「多床室(相部屋)」へ  
入所した場合(※利用者負担1割の場合)

計算して  
みましょう

(例) 1ヵ月にかかる費用  
(めやす)

**約29万円**

+ 居住費・食費

1割

ご本人の負担額(めやす)

**約2万9千円** + 居住費・食費

9割

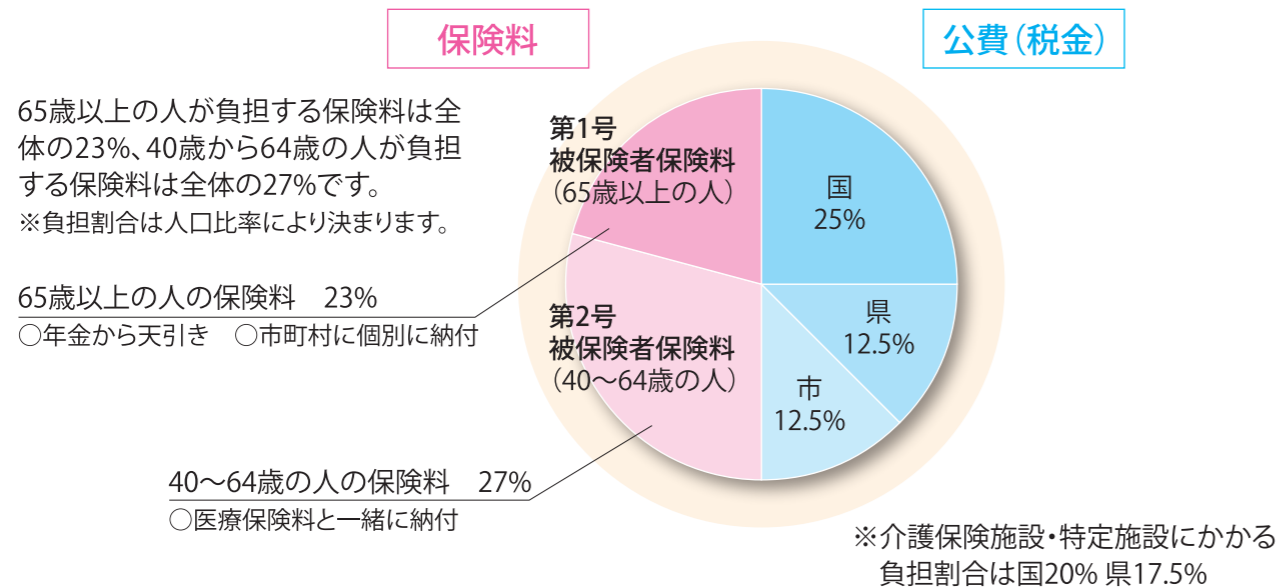
介護保険から

**約26万1千円**

サービス事業者

## 介護保険の費用の負担

介護(予防)サービスに必要な費用は、利用者の1割～3割の負担を除いて、保険料50%と、公費(税金)50%でまかなわれています。



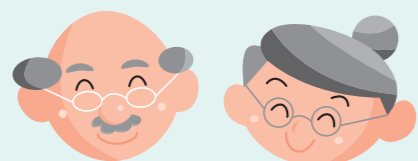
### (2) 介護保険の被保険者

介護保険の被保険者は年齢によって2つに分かれます。

介護保険は40歳以上の人  
が加入します。  
北九州市が保険者です。



#### 65歳以上の 人 第1号被保険者



##### 保険料は

所得などに応じて決定されます。(P5参照)

##### 介護サービスを利用できる人

介護や支援が必要であるという「認定」を受けた場合に、介護(予防)サービスを利用することができます。

#### 40歳から64歳まで の人 (医療保険加入者) 第2号被保険者



##### 保険料は

加入している医療保険の算定方法に基づいて決定されます。

##### 介護サービスを利用できる人

介護保険の対象となる**16種類の病気**(特定疾病※P3参照)が原因で、介護や支援が必要であるという「認定」を受けた場合に、介護(予防)サービスを利用することができます。



## 主に老化が原因とされる16種類の病気

### 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後縦靭帯骨化症
- 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両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

※要介護状態等の原因である身体上または精神上的の障害が上記16種類の疾病によることが要件となります。

65歳未満でも  
介護サービスが  
受けられることが  
あるのね。



### (3) 介護保険の被保険者証

65歳以上の人には被保険者証(保険証)が交付されます。



65歳になったから  
届いたわ～!

65歳になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)の翌月に郵送します。要介護認定の申請や介護(予防)サービスを利用する際に必要となりますので、大切に保管してください。

※住所・氏名等に変更があった場合は、14日以内にお住まいの区の区役所保健福祉課介護保険担当へ届出をしてください。

#### ■見本

介護保険被保険者証	
番号	
被	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	性別
交付年月日	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	北九州市

※40～64歳の方は、ご希望があったとき(要支援・要介護の認定を受けた時を含む)にお渡します。

## 2 介護保険料

### (1) 介護保険料の納め方

#### 65歳以上の人(第1号被保険者)

●老齢(退職)年金などが**年18万円(月額1万5千円)以上**の人 ..... **特別徴収**

→ **年金からの天引き**(年6回)により納めていただきます。

天引きの対象となる年金：老齢(退職)年金・障害年金・遺族年金

年度の途中で65歳になった人や市外から転入された人などは年金天引きが始まるまでに、6ヵ月～1年程度かかります。それまでは普通徴収(納付書や口座振替など)で納めていただきます。

●上記以外の人(老齢福祉年金のみの人を含む) ..... **普通徴収**

→ 毎年6月～3月の10期に分けて、納付書や口座振替などで納めていただきます。

●安心・便利で確実な口座振替をおすすめします。  
〈手続きに必要なもの〉  
・納入通知書 ・口座の通帳 ・口座届出印  
口座のある金融機関、ゆうちょ銀行(郵便局)の窓口でお申し込みください。

#### 40歳～64歳の人(第2号被保険者)

→医療保険の保険料の中に含まれます。



#### 年金からの天引きではなく、納付書や口座振替での納付に変更できますか?

年金の種類・受給額によって上記の方法で納めることが法律で決められているため、介護保険料の納め方を選択することはできません。

### (2) 介護保険料を納めないでいると...

災害などの特別な理由がないにもかかわらず、保険料を納期限までに納めないときは、北九州市介護保険条例に定める延滞金を加算されるほか、滞納処分(財産差押え等)を受けることがあります。また、滞納期間に応じて、介護(予防)サービスに対する保険給付が制限されることがあります。

1年以上滞納すると

#### 支払方法変更【償還払い化】

介護(予防)サービス費用をサービス事業者へ一旦全額支払い、後日、住所地の区役所窓口で、立て替え払いをしていた費用(利用者負担割合を除く費用)を請求し、払い戻しを受けることになります。なお、払い戻しには約2ヵ月かかります。

1年6ヵ月以上滞納すると

#### 一時差し止め

償還払い(上記)の申請があった介護(予防)サービス費用の払い戻しが差し止められます。それでも、なお保険料を納めないでいると、支払いを差し止めていた金額を滞納保険料に充てることになります。

2年以上滞納すると

#### 給付額減額等

介護(予防)サービス費用の利用者負担割合が3割(通常の利用者負担割合が3割の人は4割)に引き上げられます。また、高額介護(予防)サービス費の支給および食費・居住費(滞在費)の負担軽減制度が受けられなくなります。これらの措置の期間は、時効になった保険料額等に応じて決まります。

### (3) 65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料

65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は、前年の所得などをもとに算定されます。負担能力に応じたきめ細やかな保険料の負担段階となるよう、全体で13段階となっています。

#### 年間介護保険料額(令和5年度)

保険料段階	対象範囲		保険料率	年間保険料額(月額)
第1段階	●生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者 ●老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の人		基準額 × 0.3	23,540円(約1,970円)
第2段階	本人が市民税非課税 世帯全員が市民税非課税	本人の前年の「課税年金収入額(ア)」と「その他の合計所得金額(イ)」の合計金額が右記に該当する	80万円以下	基準額 × 0.3
第3段階			80万円超 120万円以下	基準額 × 0.45
第4段階			120万円超	基準額 × 0.7
第5段階			80万円以下	基準額 × 0.9
第6段階			80万円超	基準額
第7段階	本人が市民税課税 世帯の中に市民税課税者がいる	本人の前年の「合計所得金額(ウ)」が右記に該当する	80万円未満	基準額 × 1.1
第8段階			80万円以上 120万円未満	基準額 × 1.15
第9段階			120万円以上 160万円未満	基準額 × 1.2
第10段階			160万円以上 210万円未満	基準額 × 1.25
第11段階			210万円以上 320万円未満	基準額 × 1.5
第12段階			320万円以上 400万円未満	基準額 × 1.8
第13段階			400万円以上 600万円未満	基準額 × 2.05
	600万円以上	基準額 × 2.15		

※ 世帯は、原則として4月1日現在の住民票上の世帯状況になります。ただし、4月2日以降に市外から転入された場合や年度途中で65歳(第1号被保険者)になられた場合、その年度はそれぞれ、転入日、誕生日の前日の世帯を基準とします。

(ア)「課税年金収入額」とは、国民年金や厚生年金など市民税の課税対象となる年金収入額の合計です。遺族年金・障害年金などは含みません。

(イ)「その他の合計所得金額」とは、「合計所得金額」から公的年金等に係る雑所得(公的年金等収入額から公的年金等控除額を差し引いた金額)を差し引いた金額をいいます。なお、「その他の合計所得金額」がマイナスの場合、0円として計算します。

(ウ)「合計所得金額」とは、税法上の合計所得金額(前年の収入金額から必要経費等に相当する額を差し引いた金額で、税法上の各種所得控除や上場株式等の譲渡損失に係る繰越控除などを行う前の金額)から、公的年金等控除額等の見直しによる影響を考慮し、さらに土地や建物の売却に係る短期・長期譲渡所得の特別控除額を差し引いた金額をいいます。なお、「合計所得金額」がマイナスの場合は、0円として計算します。

●年度の途中で65歳になった人は誕生日の前日で保険料を算定

65歳になった日(65歳の誕生日の前日)の月の分から、月数に応じて保険料を納めていただきます。

〈例〉 ・7月1日生まれの人：6月分から ・7月2日生まれの人：7月分から

#### (4) 介護保険料の負担を軽くする制度

保険料の段階が第2段階又は第3段階の人のうち、保険料の支払いが困難で次の要件全てに該当する人は申請により保険料を軽減します。

対象要件(概略)		軽減の内容
収入	前年の世帯全員の収入が一定の基準額以下であること。 ●1人世帯で年96万円以下、2人世帯で年144万円以下など。 ●家賃負担がある場合は、負担額(限度額あり)を加算します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第2段階保険料額(年額:35,310円)</li> <li>●第3段階保険料額(年額:54,930円)</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●第1段階保険料相当額(23,540円)</li> </ul>
資産	居住用以外の土地や家を世帯全員が持っていないこと。 (ただし、居住用のものは、固定資産の評価額が2,400万円未満であること。)	
	世帯全員の預貯金等の合計額が、 <b>350万円以下</b> であること。	
扶養	他の世帯の人から扶養されていないこと。 (医療保険の被扶養者となっていないことなど)	

#### 上記の保険料軽減制度以外にも保険料の負担を軽くする制度があります。

- 災害や主たる生計維持者の死亡、失業など特別な理由で、保険料の支払いが困難な人には、保険料を減免したり猶予したりする制度があります。
- 決められた保険料(第2段階～第13段階のいずれか)や利用料を支払うと、著しく日常生活が困窮するような場合(境界層該当)には、負担を軽くする制度があります。

お問い合わせ  
お申し込み

お住まいの区の区役所保健福祉課介護保険担当へ(P36参照)

## 介護保険料は、 どうやって決まるの？

65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料は、3年ごとに、その期間に必要な介護保険の給付費(サービスにかかる費用)を見込み、そのうち第1号被保険者が負担する費用を算出して決めています。令和3年度からの基準額(月額)は、6,540円となっています。

### 令和3年度からの介護保険料設定のポイント

#### 1. きめ細やかな保険料段階

できる限りそれぞれの負担能力に応じた保険料となるよう全体で13段階の保険料段階としています。

#### 前回からの変更点

##### <国の基準(標準段階)の見直しに合わせた変更>

第9段階、第10段階、第11段階の保険料段階の境目となる基準所得金額を変更しました。  
<負担能力に応じた多段階化>  
保険料段階を新たに1つ追加(第6段階)し、全体で13段階としました。

#### 2. 保険料の上昇抑制の取り組み

「北九州市介護給付準備基金」の活用を見込むことで、介護保険料の上昇をできる限り抑えています。

#### 3. 公費による低所得者の保険料軽減

消費税による公費を投入することで、第1段階～第3段階の保険料を軽減しています。



### 3 介護保険サービスの利用

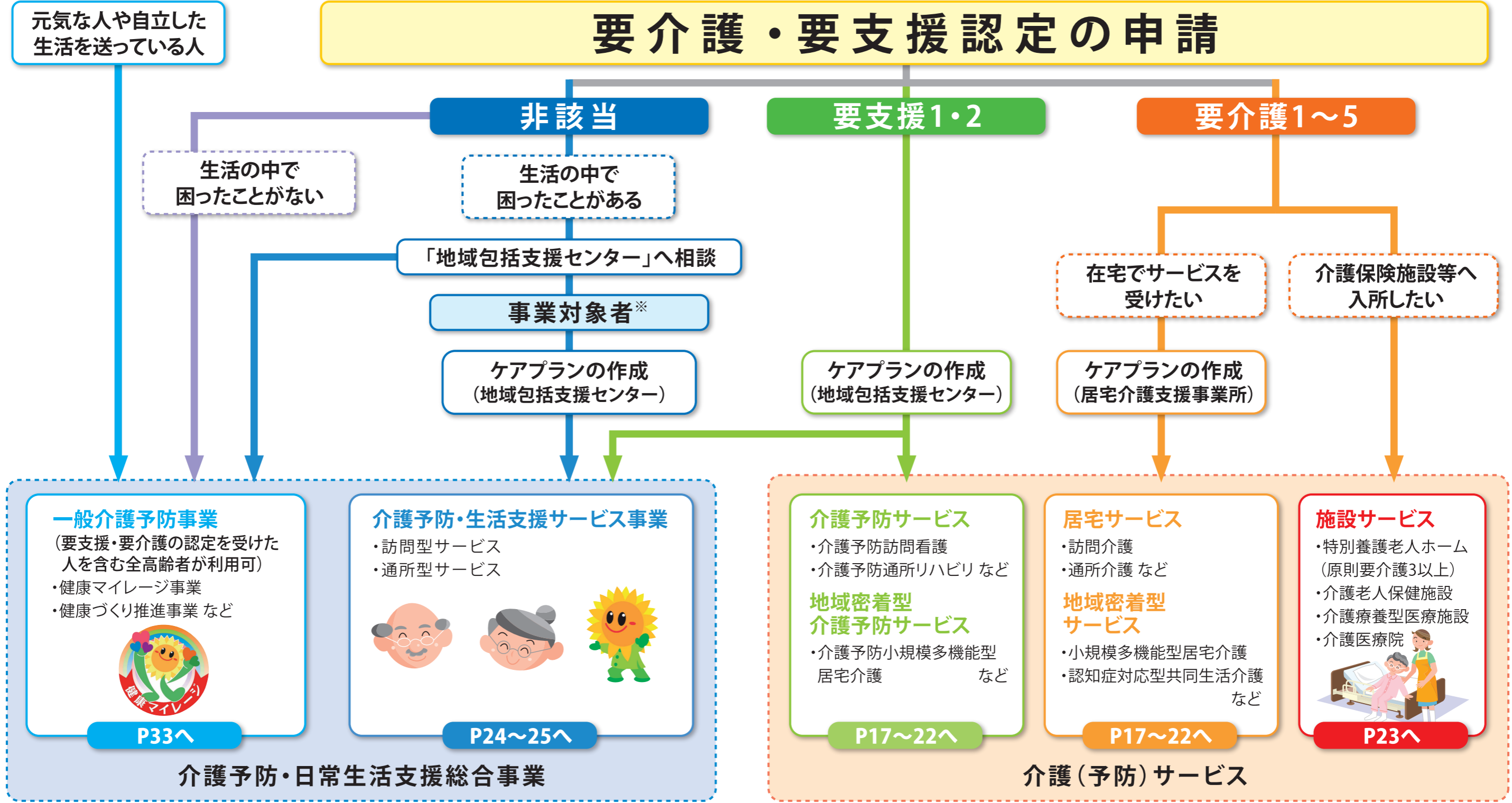


体のあちこちが思うように動かなくなって大変…。介護保険のサービスってどうやって使えるの？

まずは、介護や支援が必要かどうかの「要介護認定」を受けましょう。申請からサービスの利用までは、次の流れになります。



## 要介護・要支援認定の申請



介護保険サービスの利用

※事業対象者とは、要介護認定で「非該当」となった場合などで、基本チェックリストに該当し、かつ地域包括支援センター等に介護予防ケアマネジメントの依頼をした人です。

# (1) 申請から認定まで

## 1 申請

お住まいの区の区役所介護保険担当・出張所で申請します。  
※出張所は申請の取次のみです。

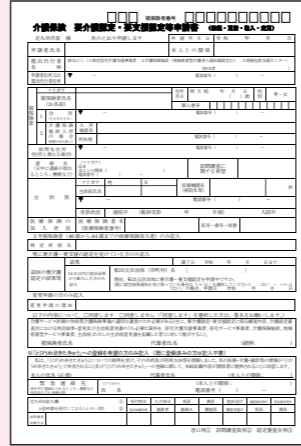
申請書は次のところにあります

- ・区役所介護保険担当 ・出張所
- ・地域包括支援センター(裏表紙参照)
- ・地域交流センター

※北九州市のホームページからダウンロードもできます。  
(「介護保険関係様式」で検索)

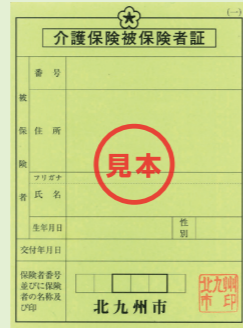
申請できる人 本人や家族

居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)、介護保険施設、地域包括支援センターなどに頼んで申請を代行してもらうこともできます。



### 申請に必要なもの

- 介護保険被保険者証(65歳以上の人には市から郵送されています)  
→紛失した場合は、再発行の手続きを行ってください。
- 申請書には、医療保険加入状況(加入している医療保険者名・医療保険者番号・記号・番号・枝番)、主治医(かかりつけ医)の情報(医療機関名・担当医名・連絡先)等の記載をお願いします。
- 第2号被保険者(40歳~64歳の人)が申請をするときは、医療保険被保険者証の提示が必要です。



## 2

### 認定調査

認定調査員が訪問し、心身の状態や生活状況などについて聞き取り調査を行います。(調査の日時は事前にご連絡します)



### 主治医意見書

北九州市から主治医(かかりつけ医)に心身の状態についての意見書作成を依頼します。  
申請する際には、必ず主治医に、申請する旨を連絡しておいてください。



## 3 一次判定

全国共通のコンピューターソフトにより、どれだけ介護の手間がかかるかを推計します。



## 4 二次判定

認定審査会で認定調査の結果と主治医意見書をもとに、保健・医療・福祉等の専門家が、介護や支援がどれくらい必要か審査・判定します。



## 5 認定・結果通知

認定結果を本人へ文書で通知します。  
申請から結果通知まで、30日程度かかります。

認定は **要支援 1・2** **要介護 1~5**

の7段階で認定します。(詳細はP14参照)  
(「非該当」となる場合もあります)



- 「要介護認定」には有効期間があります。(被保険者証に記載しています)  
※新規申請・変更申請の場合は3か月~12か月、更新申請の場合は3か月~36か月の範囲で、現在の状況がどの程度継続するかを踏まえて、具体的な期間を決定します。
- 引き続き介護サービスを利用する場合は更新の申請が必要です。  
※更新の申請は有効期間満了日の60日前からできます。
- 一度認定を受けても、心身の状態が変化した場合は変更の申請をすることができます。
- 認定結果に不服がある場合は、結果を知った日の翌日から3か月までは審査請求をすることができます。

介護保険サービスの利用

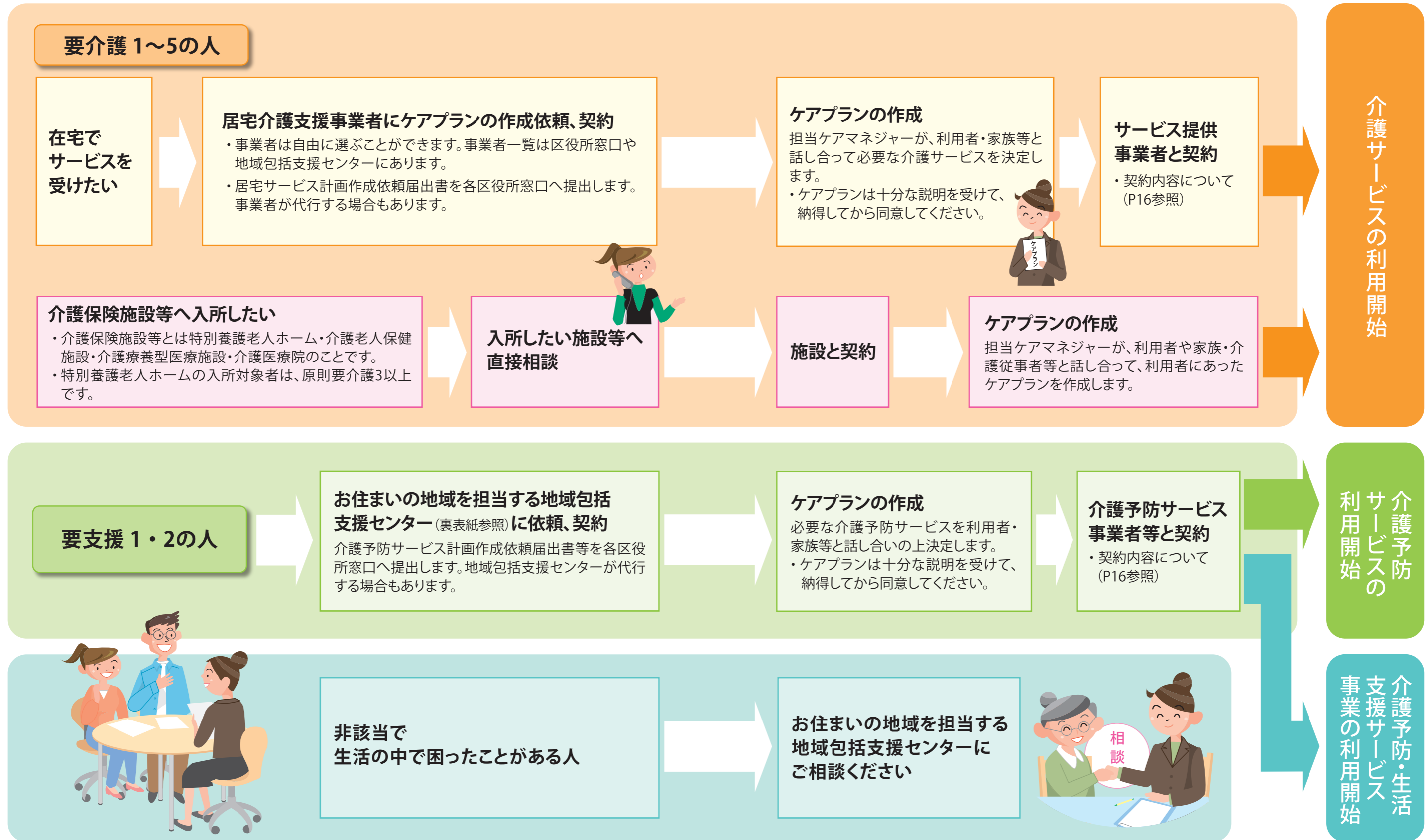
## (2) 認定結果からサービスの利用まで

介護(予防)サービスを受ける前にケアプラン(介護予防ケアプラン)を作成します。

※認定結果が出る前でも介護(予防)サービスを利用することができますが、自己負担が生じる場合があります。

①「非該当」と認定された場合……………全額自己負担

②認定結果にもとづく利用限度額を超えた場合……………限度額超過分は全額自己負担





### (3) 要介護度別の状態区分

要介護認定は介護が必要な度合いに応じて、次のように分けられます。

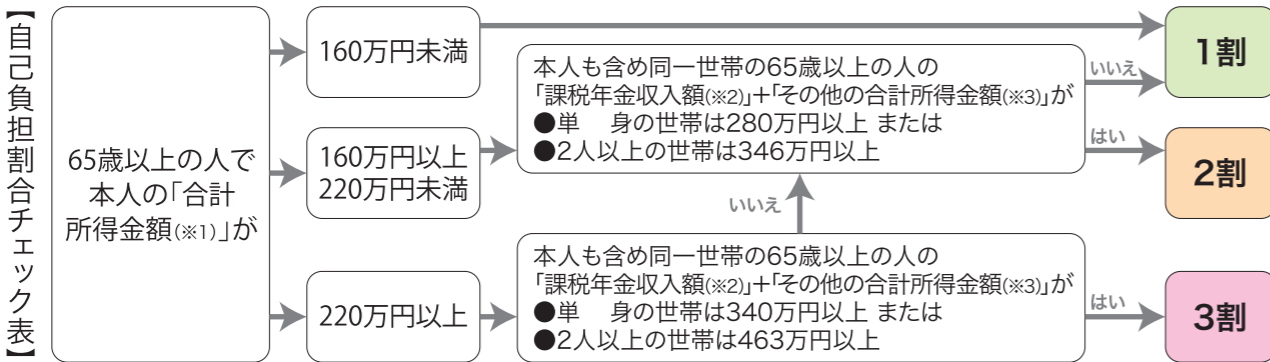
区分	心身の状態(目安)	利用できるサービス
要支援	要支援1 社会的支援を部分的に必要とする状態	介護予防サービス (P17~P22参照) 介護予防・生活支援サービス事業 (P24参照)
	要支援2 社会的支援を必要とする状態	
要介護	要介護1 心身の状態が安定していないか、認知症などにより部分的な介護を必要とする状態	介護サービス (P17~P23参照)
	要介護2 軽度の介護を必要とする状態	
	要介護3 中度の介護を必要とする状態	
	要介護4 重度の介護を必要とする状態	
	要介護5 最重度の介護を必要とする状態	
非該当(自立)	要支援1・2と要介護1~5に該当しない人	介護予防・生活支援サービス事業 (事業対象者のみ P24参照) 介護保険以外のサービス (P31参照) 一般介護予防事業 (P33参照)

※要介護認定には有効期間があります。(被保険者証に記載しています)  
引き続き介護サービスを利用するには更新の申請が必要です。更新の申請は有効期限の60日前からできます。

### (4) 介護保険負担割合証

#### 利用者負担割合

要支援、要介護認定などを受けている人に、利用者負担割合(下表参照)を記載した「介護保険負担割合証」が交付されます。介護保険サービスをご利用の際は、「介護保険被保険者証」と「介護保険負担割合証」の2点を、事業所へご提示ください。



### (5) 在宅サービスを利用できる上限額

在宅サービスを利用する場合、要介護度に応じて利用できる金額に上限(支給限度額)があります。また、サービスによっては、要介護度に応じて、1回あたりの利用者負担額が異なることがあります。

区分	支給限度額 (1ヵ月の利用者負担のめやす)		※利用者負担1割の場合
要支援1 事業対象者	約 50,320円	(約 5,032円)	
要支援2	約105,310円	(約10,531円)	

区分	支給限度額 (1ヵ月の利用者負担のめやす)		※利用者負担1割の場合
要介護1	約167,650円	(約16,765円)	
要介護2	約197,050円	(約19,705円)	
要介護3	約270,480円	(約27,048円)	
要介護4	約309,380円	(約30,938円)	
要介護5	約362,170円	(約36,217円)	

※支給限度額内でサービスを利用した場合は利用者負担の割合に応じた負担となり、支給限度額を超えた場合、超えた分は全額自己負担となります。

### 交通事故等に遭った場合は、届出をお願いします

交通事故など、第三者(加害者)の行為によって状態が悪化して、要介護認定等を受けたり介護サービスの利用が増えたりした場合は、原則として、加害者が介護サービスの提供にかかった費用を負担します(市が一時的に立て替えた後、加害者へ請求します)。交通事故など、第三者の行為が原因となって介護サービスを利用した場合は、必ずお住まいの区の区役所保健福祉課介護保険担当へ届出をしてください。



### (6) 契約について

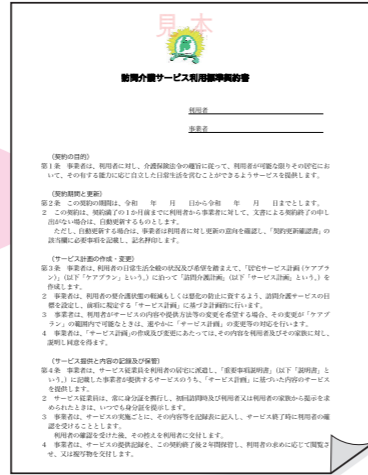
介護保険サービスを利用するには事業者との契約が必要です。契約上でのトラブル防止のため、契約は書面で行ってください。

分からない時は、納得するまで説明を聞いてから契約をしましょう。



北九州市では、『介護サービス利用標準契約書』を作成しています。

※市のホームページからダウンロードできます。



### 契約時のチェック事項!!

- 重要な事項に関する説明書の交付を受けて、説明に納得できましたか？
- サービスの内容は、よく分かりましたか？
- あなたの状況にあった内容ですか？
- サービスを利用する回数や曜日は、はっきりしていますか？
- サービスの内容が変更できるようになっていますか？
- サービスを受けた記録等を見たり、写しを交付したりしてできるようになっていますか？
- 料金の仕組みを分かりやすく説明してくれましたか？
- サービスの負担額は、介護保険の対象となるものと対象外のものとが明確にされていますか？
- 体調不良などの理由で利用中止(キャンセル)した場合の取り決めがありますか？
- サービス提供における事故の対応等についての記載がありますか？
- けがや体調の急変があった場合などの対応方法の定めがありますか？
- 利用者の生命・身体・財産に損害を与えた場合の賠償についての定めがありますか？
- 業務上知り得た利用者及び家族の秘密や個人情報を正しく保持し、適正に利用することについて説明を受けましたか？
- 解約する場合、利用者に不合理な内容になっていませんか？
- 契約を終了する場合には、必要に応じて他の機関に適切な情報提供を行う等、利用者へ必要な援助を行うことが記載されていますか？
- 苦情を言ったり相談をしたりしたとしても、利用者へ不利益とならないよう対応することが記載されていますか？

## 4 介護保険のサービス

### 介護サービスと介護予防サービス

介護サービスが、要介護状態の人の「できないことを補う」ものだとすると、要支援1・2の人を対象とする介護予防サービスは、状態がそれ以上悪化しないよう生活機能を維持向上させ、日常生活を送る上で「自立」に向けた生活が送れるように支援することを目的としたサービスです。(費用は令和4年5月時点)

#### (1) 在宅サービス

#### 自宅での生活を支援するサービス

##### 要支援1・2の人

##### 介護予防訪問入浴介護

身体的な理由などから施設での入浴利用が困難な場合などに、移動入浴車で自宅を訪問して、浴槽を提供して入浴の介助を行います。

利用者負担のめやす(1回につき) ※利用者負担1割の場合

全身入浴	約960円
------	-------

##### 要介護1~5の人

##### 訪問入浴介護

移動入浴車などで自宅を訪問して、浴槽を提供して入浴の介助を行います。

利用者負担のめやす(1回につき) ※利用者負担1割の場合

全身入浴	約1,510円
------	---------

##### 要介護1~5の人

##### 訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの介助(身体介護)や、必要に応じて食事のしたく、掃除(生活援助)などをします。また、外出が困難な方などには、通院等のために、車の乗り降りを中心とした介助を行います。

利用者負担のめやす(1回につき) ※利用者負担1割の場合

身体介護が中心である場合(20分未満の場合) ※算定するためには要件があります。	約200円
身体介護が中心である場合(30分以上1時間未満の場合)	約460円
生活援助が中心である場合(20分以上45分未満の場合)	約220円
通院等のための乗車または降車の介助が中心である場合(1回) ※要介護の人でも、乗車・降車等で介助が必要ない人は利用できません。	約120円



介護保険サービスの利用

介護保険のサービス

## 要支援1・2の人

### 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が自宅を訪問して、生活機能を向上させるために、リハビリテーションを行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

短期集中リハビリテーション 実施加算含む	約530円
-------------------------	-------

### 介護予防居宅療養管理指導

通院が難しい人の自宅に、医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士等が訪問して、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

医師または歯科医師の場合	約520円
--------------	-------

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

### 介護予防訪問看護

訪問看護ステーションや病院の看護師などが自宅を訪問して、介護予防を目的とし、自宅で療養するためのお世話や診療の補助を行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

[訪問看護ステーションの場合]

20分未満の場合	約320円
30分未満の場合	約470円
30分以上1時間未満の場合	約820円

## 要介護1～5の人

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 地域密着型サービス

日中・夜間を通じて、ホームヘルプ(訪問介護)と訪問看護が連携しながら定期的巡回と随時の対応をするサービスを提供します。

**利用者負担のめやす(1か月につき)** ※利用者負担1割の場合

要介護1～5	要介護1	要介護5
	約11,590円	約36,300円

#### 地域密着型サービス

地域密着型サービスは、住み慣れた地域で生活するためのサービスです。北九州市の被保険者は、市が指定した事業所(原則として北九州市内)のみ利用できます。

## 要介護1～5の人

### 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

短期集中リハビリテーション 実施加算含む	約530円
-------------------------	-------

### 居宅療養管理指導

通院が難しい人の自宅に、医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士等が訪問して、療養上の管理や指導を行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

医師または歯科医師の場合	約520円
--------------	-------

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

### 訪問看護

訪問看護ステーションや病院の看護師などが自宅を訪問して、自宅で療養するためのお世話や診療の補助を行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

[訪問看護ステーションの場合]

20分未満の場合	約330円
30分未満の場合	約490円
30分以上1時間未満の場合	約850円

### 夜間対応型訪問介護 地域密着型サービス

夜間にホームヘルパーがおむつ交換などの介助のための定期的な巡回訪問や、利用者からの通報による随時訪問を行います。

**利用者負担のめやす(1回につき)** ※利用者負担1割の場合

[オペレーションセンター設置型の場合]

基本料金(1か月につき)	約1,190円
巡回訪問(1回につき)	約450円
随時訪問(1回につき)	約680円

## 施設に通うサービス

## 要支援1・2の人

### 介護予防認知症対応型通所介護 地域密着型サービス

認知症の要支援者がデイサービスセンターやグループホームなどに日帰り通って、入浴や食事の介助や機能訓練などの介護予防を目的としたサービスを受けます。

**利用者負担のめやす(1日につき)** ※利用者負担1割の場合

[7～8時間の場合]

要支援1	約970円+食費
要支援2	約1,070円+食費

※サービス内容によって料金が異なります。

### 介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院などに日帰り通って、リハビリテーションを受けるほか、個人の目的に合ったサービス(「運動機能・栄養状態・口腔機能」の向上)を、選択して受けます。サービスの利用は、1ヵ月単位の定額制になります。なお、複数の事業所に通うことはできません。

**利用者負担のめやす(1か月につき)** ※利用者負担1割の場合

[「運動機能・栄養状態・口腔機能」の向上サービスを選択した場合]

要支援1	約2,800円+食費
要支援2	約4,880円+食費

※サービス内容によって料金が異なります。

## 要介護1～5の人

### 通所介護(デイサービス)

特別養護老人ホームやデイサービスセンターなどに日帰り通って、入浴や食事の介助、機能訓練、レクリエーションなどを受けます。

**利用者負担のめやす(1日につき)** ※利用者負担1割の場合

5～6時間の場合 (通常規模)	要介護1	要介護5
	約760円	約1,200円+食費

※サービス内容・介護度によって料金が異なります。

## 要介護1～5の人

### 地域密着型通所介護(デイサービス) 地域密着型サービス

定員18人以下の小規模なデイサービスセンターに日帰り通って、入浴や食事の介助、機能訓練、レクリエーションなどを受けます。

**利用者負担のめやす(1日につき)** ※利用者負担1割の場合

5～6時間の場合	要介護1	要介護5
	約850円	約1,360円+食費

※サービス内容・介護度によって料金が異なります。

### 療養通所介護

医療機関や訪問看護サービス等との連携体制のとれた事業所が、難病やがん末期の要介護者に対し医学的管理の下で行う日帰りのサービスです。

### 認知症対応型通所介護 地域密着型サービス

認知症の要介護者がデイサービスセンターやグループホームなどに日帰り通って、入浴や食事の介助、機能訓練などを受けます。

**利用者負担のめやす(1日につき)** ※利用者負担1割の場合

7～8時間の場合 (単独型)	要介護1	要介護5
	約1,270円	約1,750円+食費

※サービス内容・介護度によって料金が異なります。

### 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院などに日帰り通って、入浴や食事の介助などのほか、理学療法士や作業療法士などからリハビリテーションを受けます。

**利用者負担のめやす(1日につき)** ※利用者負担1割の場合

6～7時間の場合 (通常規模)	要介護1	要介護5
	約900円	約1,510円+食費

※サービス内容・介護度によって料金が異なります。

## 施設に短期間泊まるサービス

### 要支援1・2の人

#### 介護予防短期入所生活介護 (ショートステイ)

特別養護老人ホームなどに短期間宿泊して、介護予防を目的とした、日常生活の介助や機能訓練を受けます。

**利用者負担のめやす (1日につき)** ※利用者負担1割の場合

[特別養護老人ホーム併設型で多床室(相部屋)の場合]

要支援1	約500円+滞在費・食費
要支援2	約620円+滞在費・食費

#### 介護予防短期入所療養介護 (ショートステイ)

介護老人保健施設や介護医療院などに短期間宿泊して、介護予防を目的とした、日常生活の介助、看護やリハビリテーションなどを受けます。



**利用者負担のめやす (1日につき)** ※利用者負担1割の場合

[介護老人保健施設併設型で多床室(相部屋)の場合]

要支援1	約650円+滞在費・食費
要支援2	約820円+滞在費・食費

#### 介護予防小規模多機能型居宅介護

地域密着型サービス

家庭的な小規模施設で、日帰りで通うことを中心に、状況に応じて宿泊したり、自宅に訪問してもらったりしながら、介護予防を目的とした、日常生活の介助などを受けます。(P21参照)

**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要支援1	約5,370円+宿泊費・食費
要支援2	約9,300円+宿泊費・食費

※このサービスの利用中は、介護予防訪問介護や介護予防通所介護などは利用できません。

### 要介護1～5の人

#### 看護小規模多機能型居宅介護 (複合型サービス)

地域密着型サービス

小規模多機能型居宅介護と訪問看護のサービスを、一体的に組み合わせて提供します。

**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要介護1	要介護5
約17,000円～約38,230円+宿泊費・食費	

※このサービスの利用中は、訪問介護や通所介護などは利用できません。

#### 短期入所生活介護 (ショートステイ)

特別養護老人ホームなどに短期間宿泊して、入浴、排せつ、食事などの日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

**利用者負担のめやす (1日につき)** ※利用者負担1割の場合

特別養護老人ホーム併設型で多床室(相部屋)の場合	要介護1	要介護5
約680円～約990円+滞在費・食費		

#### 短期入所療養介護 (ショートステイ)

介護老人保健施設や介護医療院などに短期間宿泊して、日常生活の介助のほか、看護やリハビリテーションなどを受けます。

**利用者負担のめやす (1日につき)** ※利用者負担1割の場合

老人保健施設併設型で多床室(相部屋)の場合	要介護1	要介護5
約910円～約1,140円+滞在費・食費		

#### 日帰りショート

短期入所療養介護事業所が難病やがん末期の要介護者に対し行う日帰りのサービスです。

#### 小規模多機能型居宅介護

地域密着型サービス

家庭的な小規模施設で、日帰りで通うことを中心に、状況に応じて宿泊したり、自宅に訪問してもらったりしながら、日常生活の介助などを受けます。(P21参照)

**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要介護1	要介護5
約14,100円～約32,900円+宿泊費・食費	

※このサービスの利用中は、訪問介護や通所介護などは利用できません。

## その他の在宅サービス

### 要支援1・2の人

#### 介護予防認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

地域密着型サービス

家庭的な環境の中で、認知症の症状のある人が少人数で共同生活を送りながら、介護予防を目的とした、日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要支援2 ※要支援1の人は利用できません。	約28,060円+居住費・食費
--------------------------	-----------------

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

#### 介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームやケアハウス等に入居して要支援の認定を受けている人が、介護予防を目的とした、入浴、排せつ、食事等の日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要支援1	約6,800円+居住費・食費
要支援2	約11,100円+居住費・食費

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

※各事業者による手厚い介護等の取り組みによる加算等によって、負担額が変動することがあります。

### 要介護1～5の人

#### 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

地域密着型サービス

家庭的な環境の中で、認知症の症状のある人が少人数で共同生活を送りながら、日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要介護1～5	要介護1	要介護5
約28,200円～約31,420円+居住費・食費		

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

#### 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームやケアハウス等に入居して要介護の認定を受けている人が、入浴、排せつ、食事等の日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

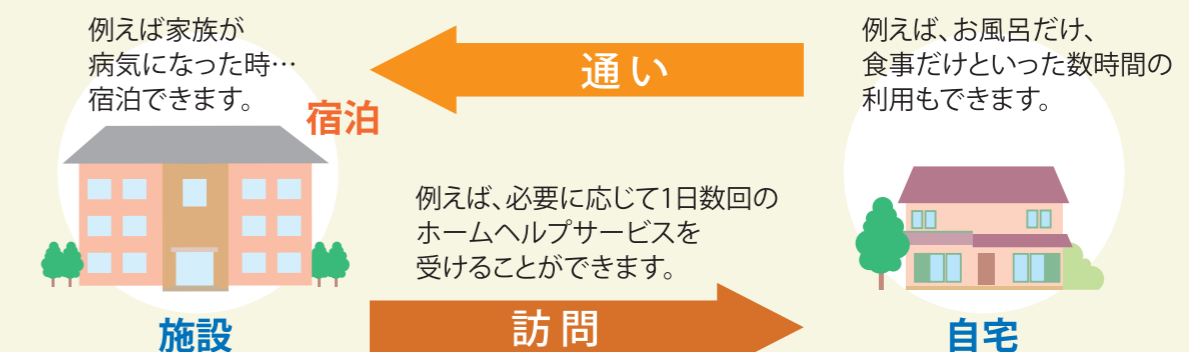
**利用者負担のめやす (1ヵ月につき)** ※利用者負担1割の場合

要介護1～5	要介護1	要介護5
約19,000円～約28,000円+居住費・食費		

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

#### 小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、状態や希望に応じて「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせて利用することができます。



## (2) 自宅での生活環境を整えるサービス

### 福祉用具の貸与

日常生活での自立を助ける、車いすや歩行器などの福祉用具を貸し出します。

**利用者負担のめやす** 利用者負担はそれぞれの用具に応じた費用の1割～3割

#### 【貸し出しの対象(13種類)】

- |                       |                     |                   |
|-----------------------|---------------------|-------------------|
| ①車いす                  | ⑤床ずれ防止用具            | ⑩歩行補助つえ           |
| ②車いす付属品               | ⑥体位変換器              | ⑪認知症老人徘徊感知機器      |
| ③特殊寝台                 | ⑦手すり(取付に工事を伴わないもの)  | ⑫移動用リフト(つり具部分を除く) |
| ④特殊寝台付属品<br>(マットレスなど) | ⑧スロープ(取付に工事を伴わないもの) | ⑬自動排泄処理装置         |
|                       | ⑨歩行器                |                   |



**〈ご注意ください〉** 要支援1・2、要介護1の人は原則として次の品目は利用できません。

#### 利用できない品目

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ●車いすおよび付属品       | ●認知症老人徘徊感知機器      |
| ●特殊寝台および付属品      | ●移動用リフト(つり具部分を除く) |
| ●床ずれ防止用具および体位変換器 | ●自動排泄処理装置         |

※ただし、身体の状態によっては、利用できる場合がありますので、ケアマネジャーなどに確認してください。

〈例〉特殊寝台(電動ベッド)は、寝返りや起き上がりができない人は利用できません。

※自動排泄処理装置(尿のみを自動的に吸引する機能のものを除く)については、要介護2および要介護3の人についても、原則として利用できません。

### 福祉用具の購入

入浴や排せつの時に使う、腰掛便座や入浴補助用具などの福祉用具を購入したときに、その費用の一部を支給します。

福祉用具を購入する場合には、都道府県や市の指定を受けた事業所から購入する必要があります。

**利用者負担のめやす** 利用者負担はそれぞれの用具に応じた費用の1割～3割  
購入費の上限は年間(4月～翌年3月)10万円(利用者負担は1万円～3万円)

#### 【購入できる特定福祉用具】

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

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

### 住宅改修

自宅での転倒などを防ぎ、自立した生活を送りやすくするため、住宅内の小規模な改修を行ったときに、その費用の一部を支給します。

**利用者負担のめやす** 利用者負担は改修にかかった費用の1割～3割  
改修費の上限は同一の住宅で20万円(利用者負担は2万円～6万円)

#### 【対象となる住宅改修】

- |                                 |                |                   |
|---------------------------------|----------------|-------------------|
| ①手すりの取り付け                       | ④引き戸等への扉の取替え   | ⑥その他①～⑤の住宅改修に付帯して |
| ②段差の解消                          | ⑤洋式便器等への便器の取替え | 必要な住宅改修           |
| ③滑りの防止・移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更 |                |                   |

※P15の支給限度額の対象とはなりません。

**〈ご注意ください〉** 住宅改修を行う場合は、改修をする前に、お住まいの区の区役所保健福祉課 介護保険担当へ届出を行い、事前の確認を受ける必要があります。

## (3) 施設サービス(施設に入所する)

施設サービスは、どのような介護が必要かによって、入所する施設を選び、利用者が直接申し込んで契約を結びます。

**要支援1・2の人は入所できません。**

### 生活介護が中心の施設 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

原則要介護3以上の人が対象となります。

※要介護1、2の人は要件に該当すれば入所できます。(詳しくは申込先の施設にお尋ねください。) 常に介護が必要で、自宅での介護が困難な人が入所し、日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

利用者負担のめやす  
(1か月につき)

多床室(相部屋)の場合

要介護1 要介護5  
約19,800円～約29,000円  
+ 居住費・食費

※利用者負担1割の場合

### 地域密着型介護老人福祉施設

地域密着型サービス



定員29人以下の特別養護老人ホームで、日常生活の介助や機能訓練などを受けます。

利用者負担のめやす  
(1か月につき)

ユニット型個室の場合

要介護1 要介護5  
約23,920円～約33,300円  
+ 居住費・食費

※利用者負担1割の場合



### 介護やリハビリが中心の施設 介護老人保健施設(老人保健施設)

リハビリテーションなどを必要とする人が入所し、日常生活の世話も含めた介助や機能訓練などを受けて、家庭への復帰を目指します。

利用者負担のめやす  
(1か月につき)

多床室(相部屋)の場合

要介護1 要介護5  
約25,900円～約33,100円  
+ 居住費・食費

※利用者負担1割の場合



### 医療が中心の施設 介護療養型医療施設(令和6年3月末終了予定)

医学的管理のもとで長期間療養が必要な人が入所し、日常生活の介助のほか、医療や看護、機能訓練などを受けます。※新規入所受付は行っておりません。

利用者負担のめやす  
(1か月につき)

多床室(相部屋)の場合

要介護1 要介護5  
約21,900円～約36,500円  
+ 居住費・食費

※利用者負担1割の場合



### 長期の療養と介護が必要な人へ 介護医療院

長期療養のための医療と日常生活上の世話(介護)が必要な人が入所し、医学的管理のもとでの看護や介護、機能訓練、その他必要な医療や日常生活の世話などを受けます。

利用者負担のめやす  
(1か月につき)

要介護者に対する看護職員6:1 介護職員4:1の場合

要介護1 要介護5  
約26,000円～約42,700円  
+ 居住費・食費

※利用者負担1割の場合



■施設サービスを利用する場合は、要介護度や施設形態によって費用が異なります。

※別途、日常生活費等がかかることがあります。

※食費・居住費(滞在費)は施設との契約で決まります。→食費・居住費(滞在費)の負担を軽くする制度(P28参照)

※各施設による手厚い介護等の取り組みによる加算等によって、負担額が変動することがあります。

## (4) 介護予防・生活支援サービス事業

### 《短期集中予防型》

- ・専門職による短期間の集中的なサービス
- ※生活機能向上が必要な方

### 《生活支援型》

- ・訪問による家事支援
- ・ミニデイサービス
- ※生活支援が必要な方

### 《予防給付型》

- ・介護事業者による訪問型サービス
- ・介護事業者による通所型サービス
- ※専門職等による支援が必要な方

## 訪問型サービス 要支援1・2の人、事業対象者

### 生活支援型

民間企業・NPO法人などの多様な主体が行う掃除・洗濯などの生活援助です。  
※「予防給付型」のような身体介護はできません。

#### 利用者負担のめやす(1ヵ月につき)

週1回程度の利用	約 940円
週2回程度の利用	約1,880円
週3回程度の利用	約2,820円

※利用者負担1割の場合

### 予防給付型

介護事業者が提供するホームヘルプサービスです。  
(1)入浴・排せつなどの介助【身体介護】  
(2)掃除・洗濯などの日常生活上の支援【生活援助】

#### 利用者負担のめやす(1ヵ月につき)

週1回程度の利用	約1,380円
週2回程度の利用	約2,740円
週3回程度の利用	約4,350円

※利用者負担1割の場合

## 通所型サービス 要支援1・2の人、事業対象者

### 生活支援型

民間企業・NPO法人などの多様な主体が行う2～3時間程度のデイサービスです。体操、レクリエーションなどを通じて、生活機能・社会的機能の維持・向上を図ります。

#### 利用者負担のめやす(1ヵ月につき)

事業対象者	約1,540円	+ 食費
要支援1		
要支援2	約2,870円	

※利用者負担1割の場合 ※サービス内容によって料金が変わります。

### 予防給付型

介護事業者が提供するデイサービスです。  
(1)食事・入浴などの支援  
(2)機能訓練等

#### 利用者負担のめやす(1ヵ月につき)

事業対象者	約2,400円	+ 食費
要支援1		
要支援2	約4,260円	

※利用者負担1割の場合 ※サービス内容によって料金が変わります。

## 訪問介護(ホームヘルプサービス)で頼めること・頼めないこと

### 介護保険のヘルパーは介護のプロです 介護保険のヘルパーができることは?

<身体介護>

#### 主に利用者の身体に直接触れて行う介助サービス

- ・食事介助 ・排せつ介助 ・起床、就寝介助
- ・入浴介助 ・洗顔、歯磨き ・体位変換
- ・服薬確認 ・移動・移乗介助 ・外出介助(※1)など
- ※1日用品の買い物、通院など、日常生活に必要な範囲に限ります。

<生活援助>

#### 身体介護以外の訪問介護で、掃除や調理などの日常生活の援助

- ・掃除、ごみ出し ・洗濯 ・調理、配膳
- ・買い物、薬の受取り ・衣類の整理 ・ベッドメイク など
- ※「生活援助」を利用できるのは次の人です
- 要介護・要支援認定等を受けている人のうち、
- ①ひとり住まいの利用者
- ②家族が高齢や病気などで、家事を行うことが困難な利用者

介護サービスの目的は「やってもらうこと」ではありません  
「本人の自立を支援し、重度化を予防すること」が目的です。

## 短期集中予防型(サービスC) 要支援1・2の人、事業対象者

生活のしづらさの改善や体力回復、転ばない体づくりなどを旨とするサービス

### 【訪問コース】

リハビリテーション専門職が自宅に訪問、ホームプログラム等を助言します。

訪問回数:1人あたり最大5回まで  
利用者負担:なし

### 【訪問・通所連動コース】

リハビリテーション専門職による家庭訪問や、通所(週1回計12回)で運動、栄養改善や口腔機能向上に向けたプログラムを行います。

1クール:訪問4回程度、及び通所12回  
利用者負担:4,500円/1クール

## よくある問い合わせ

「介護予防・生活支援サービス事業」はどうしたら利用できるのですか?

サービス利用を希望される方は、お住まいの区役所の介護保険担当もしくは地域包括支援センターにご相談ください。お電話でもけっこうです。(裏表紙を参照)

「予防給付型」と「生活支援型」は、何が違うのですか?

「予防給付型」は介護事業者が提供するサービスです。一方、「生活支援型」は、介護事業者だけでなく、民間企業やNPO法人などもサービスを提供します。利用者の自己負担は「予防給付型」よりも軽減されます。どちらのサービスを利用するかは、利用者の心身の状態・生活状況などを踏まえ、利用者本人とケアマネジャーが相談して自立支援の観点から決めることになります。

## 5 高齢者向けの住宅や施設

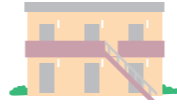
高齢者向けの住宅や施設などをご紹介します。詳しくは問い合わせ先にお尋ねください。

介護保険の施設以外にも、高齢者向け賃貸住宅から老人ホームまでいろいろな選択肢がありそうですね。



### ■ 高齢者向けの賃貸住宅

高齢者向けの賃貸住宅があります。ただし、入居後、介護が必要となったり、在宅介護が困難になったりしたときには、福祉施設への住み替えなどが必要となります。



略称・正式名称	説明	問い合わせ先
<b>サービス付き 高齢者向け住宅</b>	バリアフリー構造で、介護・医療と連携し、安否確認や生活相談など高齢者の安心を支えるサービスを提供する民間賃貸住宅。高齢者単身およびその配偶者のほか、要支援・要介護認定を受けた人も入居が可能です。 ※特定施設入居者生活介護の指定を受けた住宅は、住宅が提供する介護サービスを受けることができます。指定を受けていない住宅では、訪問介護などの外部の介護サービスを利用することができます。	北九州市保健福祉局 介護保険課 ☎093-582-2771 【登録情報の閲覧】 <a href="https://www.satsuki-jutaku.jp/">https://www.satsuki-jutaku.jp/</a> 北九州市建築都市局 住宅計画課 ☎093-582-2592
こうゆうちん <b>高優賃</b> 高齢者向け優良賃貸住宅 地域優良賃貸住宅(高齢者型)	バリアフリーなど的高齢者向け仕様で市が認定した民間賃貸住宅。所得に応じて家賃補助が受けられる場合もあります。 ※特定施設入居者生活介護の指定を受けた住宅は、住宅が提供する介護サービスを受けることができます。指定を受けていない住宅では、訪問介護などの外部の介護サービスを利用することができます。	北九州市建築都市局 住宅計画課 ☎093-582-2592 <a href="https://www.city.kitakyushu.lg.jp/">https://www.city.kitakyushu.lg.jp/</a> 北九州市トップページから 「高優賃」で検索してください。
<b>高齢者向け 市営住宅</b> (シルバーハウジング)	バリアフリー仕様や、生活援助員を配置するなど、高齢者の生活に配慮した市営住宅です。	北九州市住宅供給公社 管理第二課 ☎093-531-3030 <a href="https://www.jkk-kitakyushu.jp/shiei/">https://www.jkk-kitakyushu.jp/shiei/</a>

### ■ 自宅を改修したい



略称・正式名称	説明	対象	問い合わせ先
<b>住宅改修</b> (介護保険サービス)	手すりや段差解消などの改修費用を支給します。(P22参照)	要支援・要介護の認定を受けた人 所得要件:なし	各区役所 保健福祉課 介護保険担当 (P36参照)
<b>すこやか 住宅改造助成</b>	介護保険(住宅改修費)等の支給限度額を超える部分等の改修費用を助成します。	要支援・要介護の認定を受けた人等が属する世帯 所得要件:あり	各区役所 保健福祉課 高齢者・障害者相談係 (P36参照)

### ■ 老人ホームなどの施設

入所型の老人ホームには、利用者側と施設側とが直接「入所契約」を結び入所する施設と、区役所が窓口となり入所者を決定する施設(養護老人ホーム)があります。



名称	説明	入居要件	問い合わせ先
<b>有料老人ホーム</b>	高齢者の人が入居して、食事や介護の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理などのサービスが受けられる施設。 <b>住宅型</b> 介護が必要となった場合、訪問介護などの介護サービスを利用しながら、施設での生活を継続することが可能。 <b>介護付</b> 介護が必要となっても、施設が提供する介護サービスを利用しながら、施設での生活を継続することが可能。	おおむね 65歳以上	
<b>生活支援 ハウス</b>	老人デイサービスセンターに居住部門が併設され、独立して生活するには不安のある高齢者に対して、低料金で介護、住居、地域住民との交流の場などを総合的に提供する施設。(自炊も可能)	原則60歳以上	各区役所 保健福祉課 高齢者・障害者 相談係 (P36参照)
<b>養護老人 ホーム</b>	家庭環境上の問題があり、かつ経済的に困窮しており、自宅において生活することが困難な人が入所できる施設。(市の入所判定委員会の判定を受ける必要有り。)	おおむね 65歳以上	
<b>軽費老人 ホーム</b> (ケアハウス・A型)	自炊ができない程度の身体機能の低下があるか、または高齢などのため独立して生活するには不安がある人で、家族による援助を受けることが困難な低所得の高齢者が入所できる施設。	60歳以上	
<b>認知症対応型 共同生活介護</b> (グループホーム)	家庭的な環境の中で、認知症の症状のある方が少人数で共同生活を送りながら、日常生活の介助や機能訓練などを受けられる施設。	認知症があり かつ 要支援2以上	各区役所 保健福祉課 介護保険担当 (P36参照)
<b>介護老人 福祉施設</b> (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所できる施設で、入浴・排せつ・食事・日常生活の介助や機能訓練などを受けられる施設。	原則 要介護3以上	

高齢者向けの住まいにも、自立して暮らすときに安心して入居できる賃貸住宅から、福祉サービスが受けられる施設までいろいろな種類があります。それぞれの窓口にお気軽にお問い合わせください。



## 6 利用者負担を軽くする制度

### 高額介護(予防)サービス費

介護保険では、介護サービスを利用し、1カ月の利用者負担額(食費・居住費(滞在費)は除く)が下記に示す上限を超えると、申請により超えた金額を、高額介護(予防)サービス費として支給する制度があります。※ただし、世帯に複数のサービス利用者がある場合は、上限額の適用が異なります。

対象者		利用者負担上限額(月額)
生活保護受給者		15,000円(個人)
世帯全員が市民税非課税		24,600円(世帯)
市民税課税世帯	・高齢福祉年金受給者 ・本人の前年の「課税年金収入額」と「その他の合計所得金額」の合計金額が80万円以下の人	15,000円(個人) 24,600円(世帯)
	同一世帯内に前年の課税所得が380万円未満(年収が約770万円未満)の65歳以上がいる世帯の人	44,400円(世帯)
	同一世帯内に前年の課税所得が380万円以上690万円未満(年収が約770万円以上約1,160万円未満)の65歳以上がいる世帯の人	93,000円(世帯)
	同一世帯内に前年の課税所得が690万円以上(年収が約1,160万円以上)の65歳以上がいる世帯の人	140,100円(世帯)

※「世帯」とは、住民票上の世帯で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指し、「個人」とは、介護サービスを利用したご本人の負担の上限額を指します。  
「課税年金収入額」及び「その他の合計所得金額」については、5頁の(ア)(イ)を参照してください。

### 高額医療合算介護(予防)サービス費

医療保険と介護保険の両方を利用して年間(8月から翌年7月)の自己負担額の合計が一定の限度額を超えた場合、申請により超えた額が払い戻されます。

【自己負担限度額(世帯の年間限度額)】

所得区分 (後期高齢者医療加入者及び70~74歳)		後期高齢者医療制度 + 介護保険	国民健康保険 + 介護保険	所得区分 (70歳未満)	国民健康保険 + 介護保険
①低所得者	低所得Ⅰ(※2)	19万円	19万円	オ 市民税 非課税世帯	34万円
	低所得Ⅱ(※3)	31万円	31万円		
②一般(①③以外の人)		56万円	56万円	エ 判定所得(※1) 210万円以下	60万円
③現役並み 所得者	課税所得 145万円以上 (現役並みⅠ)	67万円	67万円	ウ 判定所得 210万円超 600万円以下	67万円
	課税所得 380万円以上 (現役並みⅡ)	141万円	141万円	イ 判定所得 600万円超 901万円以下	141万円
	課税所得 690万円以上 (現役並みⅢ)	212万円	212万円	ア 判定所得 901万円超	212万円

※ 総合事業によるサービス(指定事業者によるサービスのみ)についても、高額医療合算介護(予防)サービス費に相当する事業があります。  
※1 判定所得は、同一世帯の被保険者全ての基礎控除後の総所得金額等の合算額。  
※2 低所得Ⅰとは、同一世帯の世帯主及び国保被保険者が市民税非課税でかつ各種収入から必要経費・控除(年金収入は80万円)を差し引いた所得がすべて0円となる世帯の方にあたります。また、介護サービスの利用者が複数いる世帯については、介護保険から支給される高額医療合算介護サービス費は低所得Ⅱの限度額で計算します。  
※3 低所得Ⅱとは、同一世帯の世帯主及び国保被保険者が市民税非課税世帯の方にあたります。

**お問い合わせ** お住まいの区の区役所国保年金課及び保健福祉課介護保険担当

### 食費・居住費(滞在費)の負担を軽くする制度

市民税世帯非課税等で介護保険施設・ショートステイを利用している人の食費・居住費(滞在費)は、申請により下記の額に軽減されます。

【利用者負担段階と負担限度額】

利用者負担段階	預貯金等の資産要件	負担限度額(1カ月あたり)		
		居住費(滞在費)	食費	
第1段階	・生活保護受給者等 ・世帯全員が市民税非課税(別世帯にいる配偶者を含む)で、 高齢福祉年金受給者	単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下	0円~ 約2万6,000円	約1万円
第2段階	世帯全員が市民税非課税(別世帯にいる配偶者を含む)で、 本人の前年の「公的年金等収入額(非課税年金を含む)」と 「その他の合計所得金額」の合計金額が80万円以下の人	単身650万円以下 夫婦1,650万円以下	約1万1,000円~ 約2万6,000円	約1万2,000円~ 約1万9,000円
第3段階①	世帯全員が市民税非課税(別世帯にいる配偶者を含む)で、 本人の前年の「公的年金等収入額(非課税年金を含む)」と 「その他の合計所得金額」の合計金額が80万円超120万円以下の人	単身550万円以下 夫婦1,550万円以下	約1万1,000円~ 約4万1,000円	約2万1,000円~ 約3万1,000円
第3段階②	世帯全員が市民税非課税(別世帯にいる配偶者を含む)で、 本人の前年の「公的年金等収入額(非課税年金を含む)」と 「その他の合計所得金額」の合計金額が120万円超の人	単身500万円以下 夫婦1,500万円以下	約1万1,000円~ 約4万1,000円	約4万1,000円~ 約4万2,000円

※「その他の合計所得金額」については、5頁の(イ)を参照してください。  
※ 居住費(滞在費)の負担限度額は、居室の種類(多床室(相部屋)~ユニット型個室)によって異なります。  
※ 食費は施設利用・ショートステイ利用で金額が異なります。  
※ 上記以外の方は、施設との契約で定めた金額を支払います。

### 社会福祉法人による利用者負担の軽減

介護サービスの提供を行う社会福祉法人(当該軽減を行う旨を市に申し出た法人に限る)が、市民税世帯非課税の人のうち、収入や資産などが一定の要件を満たし、生計が困難な人に対して、利用者負担の軽減を行います。

#### 対象となる施設とサービス

対象施設	社会福祉法人のうち、軽減を行う旨を市に申し出た法人
対象サービス	その法人が行う下記の介護保険サービス [食費・居住費(滞在費)・宿泊費も含む]

- 介護老人福祉施設
- 介護予防短期入所生活介護
- 夜間対応型訪問介護
- 訪問介護
- 介護予防認知症対応型通所介護
- 地域密着型介護老人福祉施設
- 通所介護
- 介護予防小規模多機能型居宅介護
- 入所者生活介護
- 短期入所生活介護
- 看護小規模多機能型居宅介護
- 地域密着型通所介護
- 認知症対応型通所介護
- 定期巡回・随時対応型  
訪問介護看護
- 小規模多機能型居宅介護
- 総合事業のうち、予防給付型の  
訪問・通所型サービス

#### 軽減の対象者及び軽減内容

対象者	利用者負担軽減割合
高齢福祉年金受給者で一定の要件を満たす人等	50%
収入が年150万円以下の人で一定の要件を満たす人	25%

※生活保護受給者については、個室の居住費(ショートステイの滞在費を含む)のみ、利用者負担額の全額が軽減対象となります。

利用者負担を  
軽くする  
制度



## 課税世帯における特例減額措置

市民税課税者の高齢者夫婦等で、一方が施設に入所したような場合に、在宅で生活する配偶者等が生計困難に陥らないよう、以下の要件にすべて該当する人は、申請により居住費、食費の負担を軽減する制度があります。※ただしショートステイについては適用されません。

要件

- ・市民税課税者がいる高齢者夫婦等の世帯
- ・世帯の年間収入から施設の利用者負担等の見込額を差し引いた額が80万円以下
- ・世帯の預貯金等の額が450万円以下
- ・日常生活に供する以外に活用できる資産がない
- ・介護保険料の滞納がない

## 利用料の支払いでお困りの人へ

- 災害など特別な理由で、利用料の支払いが困難な人には、負担を軽くする制度があります。
- 決められた利用料や保険料を支払うと、著しく日常生活が困窮するような場合(境界層該当)には、負担を軽くする制度があります。

お問い合わせ  
お申し込み

お住まいの区の区役所保健福祉課介護保険担当へ (P36参照)

## 「とびうめ@きたきゅう」への登録について

- 「とびうめ@きたきゅう」は、登録された方が受けた医療・介護・健診の情報の一部を、ネットワークを通じて医療機関などで共有(福岡県医師会の運用する「とびうめネット」を活用)することにより、適切で迅速な医療の提供とスムーズな入退院支援を情報面から支える取組です。これにより、登録された方の医療・介護・健診の情報が、「とびうめ@きたきゅう」に参加する医療機関などで24時間いつでも確認でき、例えば、

- (1) 緊急時に、登録した方の医療・介護・健診の情報が医療機関などにきちんと伝わることにより適切で迅速な治療につながる
  - (2) 病院、かかりつけ医、ケアマネジャーなどが連携して、退院に向けての丁寧なサポートを受けられるなどのメリットがあります。
- ※ご不明な点やご登録に関するご相談などは、下記のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。



詳しくはこちら



- 「とびうめ@きたきゅう」で共有される情報
  1. 氏名・住所・生年月日・性別・緊急時の連絡先
  2. 今まで診療を受けた医療機関名、処方された薬などの情報
  3. 要介護度やケアマネジャーの事業所などの介護情報
  4. 特定健診(メタボ健診)などの情報
  5. その他、円滑な医療・介護サービスのために共有が必要な情報

※一度登録された医療・介護・健診の情報は基本的に自動で更新されます。

- 対象者は、北九州市民の方 (持病の有無や、年齢は関係ありません)
- 費用(自己負担額)は、無料
- 登録申出書の受取、提出ができる場所は、各区役所の介護保険担当窓口・地域包括支援センター、社会福祉協議会、市民センター、かかりつけ医、居宅介護支援事業所、各在宅医療・介護連携支援センターなど

お問い合わせ 保健福祉局地域医療課 ☎ 093-582-2678

## 7 介護保険以外のいろいろなサービス

在宅介護を支援するサービスや、要介護の認定を受けていなくても利用できるサービスなどがあります。区役所の保健福祉課高齢者・障害者相談係などへお気軽にお問い合わせください。(費用は令和5年5月時点)



### ひとり暮らし等を支援するサービス

ひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦のみの世帯の人などへのサービスです。

#### ふれあい昼食交流会

食生活改善推進員が中心となって、ひとり暮らしの高齢者や夫婦のみの世帯の高齢者に、市民センターなどで食事を通したふれあいのひとときを提供します。

【利用者負担】  
1回400円、おおむね月1回

お問い合わせ 各区役所保健福祉課  
地域保健係

#### 腕自慢おまかせサービス

企業や市民のボランティアグループ等が高齢世帯(65歳以上)および障害者世帯に出向いて、簡単な大工仕事や力仕事などを行います。

お問い合わせ

北九州市社会福祉協議会  
ボランティア・市民活動センター  
☎093-881-0110

#### 訪問給食サービス

栄養管理・改善が必要なひとり暮らしの高齢者等に対し、栄養のバランスの取れた食事を届けるとともに、安否の確認を行います。

【利用者負担】  
1食500円、週5日(月~金)まで

#### あんしん通報システム

急な発作等が見られる高齢者等の自宅に緊急ボタンやセンサーを設置し、火災や救急事案に迅速に対応することで、利用者の安心を確保します。

【利用者負担】  
1か月につき1,705円(消費税含む)



## 在宅で介護を支援するサービス

#### おむつ給付サービス

原則要介護3以上の、市民税非課税世帯の人で、排泄に介助や見守りが必要な在宅の高齢者等に、おむつを給付します。

【利用者負担】  
助成対象限度額(月額8,000円)  
内で利用した額の1割

#### 訪問理美容サービス

要支援または要介護の在宅で寝たきりの高齢者等を訪問して理容・美容サービスを行います。

【利用者負担】  
理容(調髪のみ) 3,500円  
美容(カット・ブロー) 3,500円

#### 家族介護慰労金支給

要介護4、5の高齢者を、介護保険サービスを利用せずに、自宅で1年以上介護している家族への慰労として、年額10万円を支給します。

※要介護者・介護者それぞれが市民税非課税世帯であることなどの支給要件があります。

#### 寝具洗濯乾燥消毒サービス

要支援または要介護の在宅で寝たきりの高齢者等が使用している寝具の丸洗いなどのサービスを行います。

【利用者負担】  
利用料の1割  
丸洗い 700円、乾燥消毒 300円

※別途、消費税及び地方消費税相当額を加算

#### 高齢者見守りサポーター派遣

介護疲れでリフレッシュしたいときや買い物で外出したいときなど、認知症高齢者等に関する知識を持ったサポーターが自宅を訪問し、高齢者の見守りや話し相手を行います。(1日の利用は6時間以内です。)

【利用者負担】  
1時間30分 500円(交通費別途)

#### 認知症高齢者等位置探索サービス

認知症の高齢者等がGPS専用端末を持っておくことで、万一、所在不明になったときに、家族などが位置情報を探索できるサービスです。

利用者負担額や探索料金の詳細については、随時お問い合わせください。

#### お問い合わせお申し込み

各地域包括支援センター  
お住まいの区の  
区役所高齢者・障害者相談係

高齢者を支える家族の  
相談窓口(介護や認知症に  
関すること)については、  
P34をご覧ください。

利用者負担を  
軽くする制度

介護保険以外の  
いろいろなサービス

# 8 認知症支援・介護予防について

## 認知症の人を地域で支える取り組み

認知症は早期に発見し、適切な治療やケアを受けることで、進行を遅らせたり、症状を緩和することができます。認知症の人と家族を支える取り組みやサービスなどがあります。介護や認知症に関する相談については、P34をご覧ください。

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り・支える認知症サポーターの養成に取り組んでいます。町内会や老人クラブなどの地域団体の会合、企業や商店の研修、学校での授業などに講師が外向き、講座を行います。

- 認知症とは
- 認知症の人の気持ちについて
- 認知症の人との接し方について
- 認知症サポーターとは など

お問い合わせ 認知症サポーターキャラバン事務局 (北九州市社会福祉協議会)  
お申し込み ☎ 093-873-1296



費用 無料

### 認知症サポーターメール配信システム

メールアドレスを登録した認知症サポーターに対し、認知症に関する講演会や認知症等による行方不明者の情報(認知症行方不明者等SOSネットワークシステム登録者のみ)をメールで配信しています。

お問い合わせ 保健福祉局認知症支援・介護予防センター  
お申し込み ☎ 093-522-8765

### 認知症行方不明者等SOSネットワークシステム

認知症の高齢者等の情報をあらかじめ登録しておくことで、万一、行方不明となった場合に、警察と行政機関や交通機関、地域ネットワークの協力機関と連携し、行方不明者の情報提供・情報共有を行い、早期発見・早期保護を図るしくみです。

お問い合わせ 各地域包括支援センター  
お申し込み お住まいの区の区役所高齢者・障害者相談係

### 認知症カフェ

北九州市では、認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場である「認知症カフェ」の設置を推進しています。市内各地で開催しており、詳しくは、認知症支援・介護予防センターのホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

お問い合わせ 保健福祉局認知症支援・介護予防センター  
☎ 093-522-8765

### 北九州市見守りシール

2次元コードが印刷された見守りシールを認知症高齢者の衣類や杖などに貼っておくことで、行方不明となった場合に発見者が2次元コードを読み取ると家族と連絡が取れるようになります。

お問い合わせ 保健福祉局認知症支援・介護予防センター  
☎ 093-522-8765

## 参加者募集中 北九州市介護支援ボランティア事業「みんなで参加、みんなが主役」

### 「介護支援ボランティア事業」ってどんな事業?

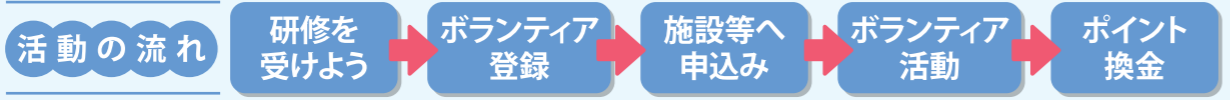
・健康増進や生きがいづくりを目的として高齢者(65歳以上の人)が介護保険施設等でボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、ポイント数に応じて換金できる事業です。

### どうやってポイントを貯めるの?

・1回のボランティア活動で200ポイントが付与されます。1ポイントを1円として、年間5000ポイントまで換金または寄付できます。

### どうやったら参加できるの?

- ・参加できる人は、北九州市にお住まいの65歳以上の人です。(北九州市の介護保険第1号被保険者)
- ・ボランティア希望者向けの研修を受けていただいた後、ボランティアとして登録していただきます。
- ・登録後、ボランティアを募集している介護保険施設等をお知らせいたしますので、募集している活動内容などを参考に施設等にお申込みください。



《管理機関》  
お問い合わせ 北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター  
(☎ 093-881-6500) [詳しくはこちら](#)



## 北九州市が実施している 高齢者の介護予防のためのプログラム(一部)



### サロンで健康づくり

地域で行っている高齢者サロン等へ健康づくり・介護予防(運動・栄養・口腔・健康講話)に関する講師を派遣します。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### おいしく食べて 元気もりもり教室

管理栄養士が、食の大切さや食事のバランス、必要量などについて講話などを行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### シニア料理教室

管理栄養士等が、食についての講話と基本的な料理の実習などを行います。

お問い合わせ 各区役所保健福祉課地域保健係

### 健康マイレージ事業

健診を受診し、健康づくり・介護予防に取り組むことにより、ポイントを貯めると、特典に応募できます。

お問い合わせ 保健福祉局 健康推進課



### 栄養ラボ

「食」をテーマに管理栄養士や歯科衛生士、薬剤師等による講演会などを行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### 公園で運動教室

高齢者の介護予防に効果のある健康遊具を設置した公園で、運動教室や体験会を開催します。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### 百万人の介護予防事業

北九州市オリジナルの介護予防体操(きたきゅう体操・ひまわり太極拳)の普及教室、普及員養成講座の開催や、グループに講師を派遣する体験会等を行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室

自宅でも継続して取り組むことのできる簡単な筋力向上運動やストレッチなどを行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### 尿もれ予防相談会・尿もれ予防体験会

尿もれに関する基礎知識や尿もれ予防体操などを学べる相談会や体験会を開催します。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### 健口(けんこう)ストレッチ講座

歯科衛生士を派遣し、お口の元気体操などの指導を行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

### 健口(けんこう)相談(お口の元気度チェック)

歯科医師によるお口の機能(噛むことや飲み込むことなど)に関する相談や、歯科衛生士による口腔ケアの指導を行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター



※実施時期、実施場所、参加方法等はそれぞれの問い合わせ先にお問い合わせください。

- お問い合わせ
- ◎ 保健福祉局 健康推進課 ☎ 093-582-2018
  - ◎ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター ☎ 093-522-8765
  - ◎ 各区役所保健福祉課 地域保健係 (P36 参照) ◎ 地域包括支援センター (裏表紙参照)

### 健康づくり・介護予防

北九州市では各種健康診査を行っています。疾病の早期発見に加え、自らの健康状態を把握し生活習慣を見直す機会にもなりますので、定期的に受診しましょう。また体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。できることはなるべく自分で行うなど、日々の生活において体を動かすことは、心身の機能を向上させ、自分らしく自立した生活を目指すことに繋がります。北九州市では、高齢者の健康づくりや介護予防のためのプログラムをご用意しています。あなたらしく生きるために、できることから始めてみませんか。



介護予防について

## 9 困ったときの相談窓口



介護保険のことや、高齢者を支えるサービスがいろいろあることが分かったわ。困った時はどこに相談したら良いのかしら？

区役所や地域包括支援センター、また専門の相談窓口をご紹介します。



### 介護に関するご相談

- 地域包括支援センター（裏表紙参照）
- お住まいの区の区役所  
保健福祉課 介護保険担当（P36参照）  
保健福祉課 高齢者・障害者相談係（P36参照）



### 認知症に関するご相談

#### 地域包括支援センター

「ものわすれが気になる」、「認知症や介護のことで相談したい」、「お金の管理に自信がない」、「高齢になり今後の介護・医療などが心配」といった、幅広い相談に応じます。

**お問い合わせ** お住まいの地区の地域包括支援センター（裏表紙参照）

#### ものわすれ外来

認知症についての不安や心配がある人が、気軽に相談・受診できる医療機関です。認知症サポート医が対応します。様々な診療科から、受診しやすいところを選ぶことができます。

**お問い合わせ** 保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎ 093-522-8765

#### 認知症・介護家族コールセンター

ご本人やご家族などがかかえる不安や悩みなどを、認知症介護の経験者に電話で相談できます。面接によるご相談も受け付けます。（面接相談を希望する場合は事前にお申し込みください。）

**お問い合わせ** ☎ 0120-142-786（または 093-522-0150）  
フリーダイヤル

相談受付時間：火～土曜日 10:00～15:00（祝・休日および年末年始は休み）

#### 認知症・若年性認知症介護家族交流会

認知症の方を介護している家族が集まり、ともに考え励まし合い、認知症や介護について学び合うための交流会です。月1回開催・参加無料・要申込

**お問い合わせ・お申し込み** NPO法人 老いを支える北九州家族の会 ☎ 093-882-5599

#### 認知症の方の交流会

認知症ご本人の集まりです。参加者同士がお互いを尊重し、体験を分かち合い、日々の生活のこと、思っていることなどを語り合うことで、ひとり一人のより良い暮らしを目指します。

年4回開催・参加無料・要申込

**お問い合わせ・お申し込み** NPO法人 老いを支える北九州家族の会 ☎ 093-882-5599

### 高齢者の財産管理や法律に関するご相談

#### 高齢者・障害者あんしん法律相談

支援が必要な高齢者や障害のある人およびその家族などが抱える「財産管理」「相続」などの法律相談に、福岡県弁護士会北九州部会の弁護士が毎月（原則第3木曜日の午後）無料で応じます。

**お問い合わせ** 各区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係（P36参照）

#### 権利擁護・市民後見センター「らいと」（ウェルとばた3階）

財産管理などを自分の判断で行うことが困難な高齢者や障害のある人などに、金銭管理や福祉サービスの手続き援助などのサービスを行います。

※下記利用額は、改定となる場合があります。

- 金銭管理・生活支援サービス 1回1,000円（月4回まで）（生活保護受給者は無料）
- 財産保管サービス 年間3,000円（生活保護受給者は無料）

**お問い合わせ** ☎ 093-882-4914

相談時間：月～金曜日（祝・休日および年末年始は休み）  
8:30～17:00（相談無料）

#### 北九州市成年後見支援センター（ウェルとばた3階）

高齢者や障害のある人の成年後見制度に関わるさまざまなご相談を専門スタッフが受け付けます。

**お問い合わせ** ☎ 093-882-9123

相談時間：月～金曜日（祝・休日および年末年始は休み）  
9:00～17:00（相談は原則無料）



### その他

#### 福祉用具プラザ北九州（総合保健福祉センター1階）

福祉用具・自助具の展示や体験利用ができるほか、リハビリテーション専門職による環境整備や介助方法等の訪問相談を受け付けます。

また、市民や専門職の方を対象とした介護技術等に関する研修会を実施しています。

**お問い合わせ** ☎ 093-522-8721

相談受付時間（土曜日・祝日および年末年始は休み）  
9:00～17:30

### 特別障害者手当

身体または精神に著しい重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方に支給されます。

1. 重度の障害(おおむね身体障害者手帳1・2級、知的障害のある人で知能指数20以下程度又は精神障害のある人で日常生活において常時の介護を必要とする程度)を2つ以上有する方
  2. 重度の障害を1つ有し、さらに他の障害(おおむね身体障害者手帳3級、知的障害のある人で知能指数35以下程度又は精神障害のある人で日常生活において常時の介護を必要とする程度)を2つ以上有する方
  3. 1、2に準ずる程度の障害(1つの障害でも対象になる場合有)を有し、日常生活において常に特別な介護を必要とする方
- ※手帳の等級によっては医師の診断書を省略できる場合があります。また、障害者手帳を所持していなくても、診断書により著しい重度の障害と認められる場合対象になることがあります。
- ※次の場合は、手当が受けられません。
- (1) 本人、配偶者又は扶養義務者の前年の所得が一定額以上の場合 (2) 施設(グループホーム、有料老人ホーム等除く)に入所している場合 (3) 継続して3か月を超えて入院している場合

お問い合わせ  
ご相談窓口

お住まいの区の区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係

### 障害者控除対象者認定書の交付

精神又は身体に障害のある65歳以上の人で、障害の程度が知的障害のある人又は身体障害のある人に準ずると認められる人等(又はその人を扶養している親族)に対し「障害者控除対象者認定書」を交付します。所得税および住民税の障害者控除又は特別障害者控除を受けることができます。

【介護保険の要介護認定を受けている人】

申請書を提出すると、介護保険の要介護認定調査結果により審査します。

認定書の交付申請の  
お問い合わせ窓口

お住まいの区の区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係

### おむつ代の医療費控除確認申出書

確定申告においておむつ代に係る医療費控除の申請が2年目以降の人で、介護保険の要介護認定を受け、寝たきり状態など一定の条件に該当する場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「確認書」で医療費控除を受けることができます(おむつ代の領収書が必要)。なお初めておむつ代の医療費控除を受ける人は、医師に「おむつ使用証明書」を請求してください。

※上記に該当せず、市が「確認書」を発行することができない場合はこれまでどおりに、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要となります。

お問い合わせ  
申請窓口

お住まいの区の区役所保健福祉課介護保険担当

区役所窓口一覧		保健福祉課		
		高齢者・障害者相談コーナー		健康相談コーナー
		介護保険担当	高齢者・障害者相談係	地域保健係
門司区 門司区清滝一丁目1-1	TEL	331-1894(直通)	321-4800(直通)	331-1888(直通)
	FAX	321-4802	左記に同じ	左記に同じ
小倉北区 小倉北区大手町1-1	TEL	582-3433(直通)	582-3430(直通)	582-3440(直通)
	FAX	562-1382	左記に同じ	561-7777
小倉南区 小倉南区若園五丁目1-2	TEL	951-4127(直通)	952-4800(直通)	951-4125(直通)
	FAX	923-0520	左記に同じ	951-4136
若松区 若松区浜町一丁目1-1	TEL	761-4046(直通)	751-4800(直通)	761-5327(直通)
	FAX	751-2344	751-0044	761-3127
八幡東区 八幡東区中央一丁目1-1	TEL	671-6885(直通)	671-4800(直通)	671-6881(直通)
	FAX	662-2781	左記に同じ	662-7592
八幡西区 八幡西区黒崎三丁目15-3	TEL	642-1446(直通)	645-4800(直通)	642-1444(直通)
	FAX	642-2941	左記に同じ	左記に同じ
戸畑区 戸畑区千防一丁目1-1	TEL	871-4527(直通)	881-4800(直通)	871-2331(直通)
	FAX	881-5353	左記に同じ	873-1169

## 10

# 高齢者のための保健・医療・福祉・介護の「総合相談窓口」地域包括支援センター



『地域包括支援センター』というのがあって、高齢者の相談にのってくれるって聞いたんだけど…どんなものなの? 相談って無料なのかしら?

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住みなれた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるよう、高齢者の皆さんの保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じる北九州市直営の「総合相談窓口」です。相談には、お金はかかりません。電話もフリーダイヤルですので、お気軽にお電話ください。

※一覧は裏表紙をご覧ください。



### 介護予防を支援します

- 要支援1・2と認定されたが、介護保険でサービスを利用したい
- 最近つまずきやすくなってきた
- 高齢になり今後の介護・医療などが心配
- ものわすれが少し気になる

### 高齢者の皆さんの権利を守ります

- お金や財産の管理に自信がない
- 高齢者の虐待に関すること



地域包括支援センターでは専門スタッフが相談に応じます。

### さまざまなサービスの相談に応じます

- 掃除や調理などの日常生活で不安がでてきた
- 介護に疲れてきた
- 介護と仕事の両立に疲れてきた
- 介護保険やそれ以外のサービスを利用したい

### 高齢者の皆さんが暮らしやすい地域になるよう支援します

- ケアマネジャーや医療機関、民生委員、ボランティアなど様々な人と協力し、支援の輪を広げます

~介護のお悩みや不安もお気軽にご相談ください~

地域包括支援センターに関するご意見・ご要望はお住まいの区の区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係または保健福祉局 地域福祉推進課 (TEL 582-2060) へ

困ったときの  
相談窓口

地域包括  
支援センター