

中野区役所内の介護保険・ 高齢者支援関連 問い合わせ先

①	被保険者証・介護保険料に関すること	介護資格保険料係 03-3228-6537 (直通)
②	要介護認定・申請に関すること	介護認定係 03-3228-6513 (直通)
③	介護サービスの給付・利用者負担に関すること	介護給付係 03-3228-6531 (直通)
④	介護制度・事業者育成支援に関すること	管理係 03-3228-5629 (直通)
⑤	介護サービス事業者の指導・指定に関すること	介護事業者係 03-3228-8878 (直通)
⑥	介護施設整備に関すること	高齢者支援基盤整備係 03-3228-5631 (直通)
⑦	おむつサービス及び介護給付外の高齢者サービスに関すること	在宅サービス係 03-3228-5632 (直通)
⑧	介護予防支援に関すること	介護予防推進係 03-3228-8949 (直通)

各種届出・申請には、マイナンバー(個人番号)の記載が必要となります
届け出るものに加え、個人番号カードまたは通知カードをお持ちください。
なお、通知カードの場合は、運転免許証など本人確認書類が必要となります。

※当パンフレットの内容は、厚生労働省資料をもとに作成しております。
今後、政省令等の公布により内容が変更になる場合があります。

© 社会保険出版社
禁無断転載 891068
24C FONT



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です

介護保険 ミニガイド

令和6年度版



中野区



ホームページはこちら

CONTENTS

もくじ

介護保険のしくみ

- 40歳以上の方が加入・利用します — 3
- 保険料は所得に応じて決まります — 4

サービスの使い方

- 要介護認定を受けます — 5
- ケアプランを作成します — 8
- 介護サービスの種類 — 10

介護サービスの利用料

- 居宅(介護予防)サービスを利用した場合 — 12
- 施設サービスを利用した場合 — 13
- 負担額が高額になったら — 14

介護予防・日常生活支援総合事業

- 介護予防・生活支援サービス事業 — 16
- 一般介護予防事業 — 17

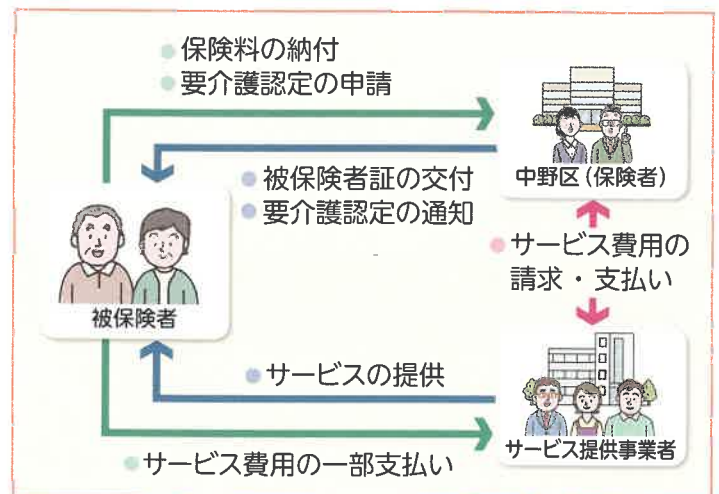
高齢者に関する相談はまず地域包括支援センターへ

- 人生100年時代の備え — 19

介護保険に関する相談・問い合わせ — 20

介護保険のしくみ

介護保険は40歳以上のみなさんで介護が必要な方を支え合う制度です。



40歳以上の方が加入・利用します

65歳以上の方(第1号被保険者)

被保険者証は、65歳の誕生日までに交付されます。

医療保険加入の40～64歳の方(第2号被保険者)※

被保険者証は、要介護・要支援の認定を受けた方と被保険者証の交付を申請した方に交付されます。

※40～64歳の方が介護保険を利用するには、老化が原因とされる病気(特定疾病)により介護が必要と認定される必要があります。

保険料は所得に応じて決まります

65歳以上の方(第1号被保険者)

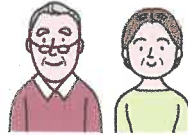
保険料についてはこちら



(中野区ホームページ)

決め方 所得に応じて決まります

お住まいの区市町村が保険料の基準額を算出します。その基準額に、みなさんの所得に応じた保険料率をかけて保険料が決まります。



納め方 年金の額によって変わります

年金年額**18万円以上**の方^{※1} 年金年額**18万円未満**の方

特別徴収

年金^{※2}の定期払い(年6回)のときに、天引きされます。

普通徴収

送付される納付書か、口座振替で納めます。

40~64歳の方(第2号被保険者)

決め方 加入している医療保険ごとの算出方法によって決められます



納め方 医療保険の保険料と合わせて納めます

※1 年金年額18万円以上の方でも65歳になった時や他の区市町村から転入した時などは、半年から1年間普通徴収になります。

※2 特別徴収の対象となる年金は、老齢・退職年金、遺族年金、障害年金です。

サービスの使い方

介護保険のサービスは、次のような流れで利用することができますようになります。

要介護認定を受けます

ケアプランを作成します

▶ 8ページ

サービスを利用します

サービスの種類は▶ 10ページ

要介護認定を受けます

介護保険のサービスを利用できるのは、介護が必要と認定された方です。

1 要介護認定の申請をします

介護が必要になったときは、本人または家族が、中野区の地域包括支援センターで要介護認定の申請をします。[※]

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



※本人または家族が申請できない場合は、居宅介護支援事業者や介護保険施設、地域包括支援センターなどに代行してもらうことができます。

2 訪問調査と判定が行われます

心身の状態を調べるため、本人・家族などから聞き取り調査をし、その結果をもとに判定を行います。

訪問調査

調査員が訪問します。



主治医の意見書※1

判定※2

介護が必要かどうかを判定します。



3 認定結果が通知されます

介護がどの程度必要な状態か(要介護状態区分▶右表)が判定され、その認定結果が通知されます。

原則として、申請から30日以内に

認定結果通知書 と **介護保険被保険者証**

が送付されます。

※1 中野区の依頼で主治医が心身の状態について記した意見書です。


※2 判定は、コンピューターで行う一次判定と、その結果と主治医の意見書などをもとに介護認定審査会が審査する二次判定の2段階で行われます。

介護保険被保険者証 と **認定結果通知書**

を確認しましょう

- ✓ 要介護状態区分
- ✓ 認定の有効期間※1
- ✓ 支給限度額 など

居宅・介護予防サービスの限度額

要介護状態区分	支給限度額(1か月)	利用できるサービス
要介護 1	167,650円	居宅サービス ▶10~11ページ 
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	
要支援 1	50,320円	介護予防サービス 介護予防・日常生活支援総合事業 ▶10~11、15~17ページ
要支援 2	105,310円	
非該当	介護予防・日常生活支援総合事業	▶15~17ページ

■ 認定結果に納得がいかない場合は?

まずは中野区の窓口にご相談しましょう。※2

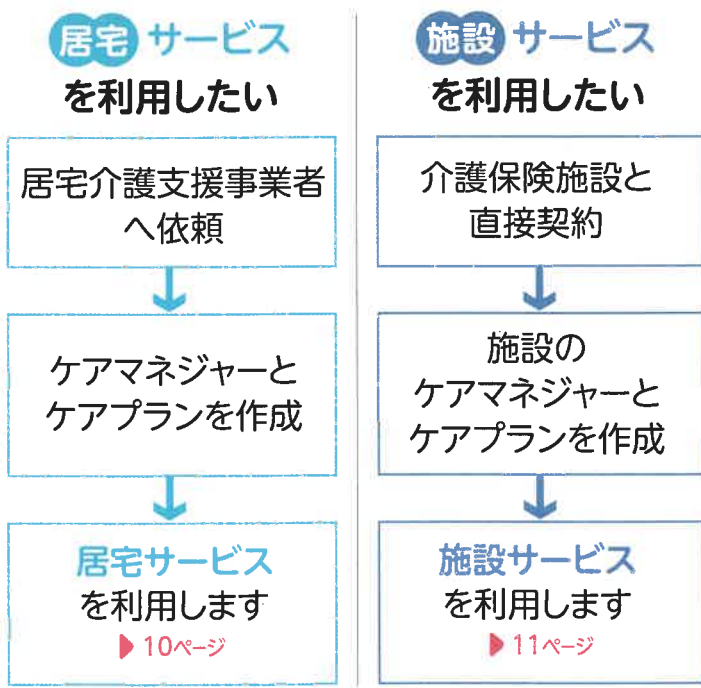
※1 新規認定は原則6か月、更新は原則12か月です。継続してサービスを利用する場合は、認定の有効期間が過ぎる前に更新の申請が必要です。

※2 相談しても納得できない場合は、通知があった日の翌日から3か月以内に、東京都の「介護保険審査会」に不服申し立てができます。

ケアプランを作成します

認定結果にもとづいて、サービスを利用するためのケアプランをつくります。

要介護 ①～⑤ の方



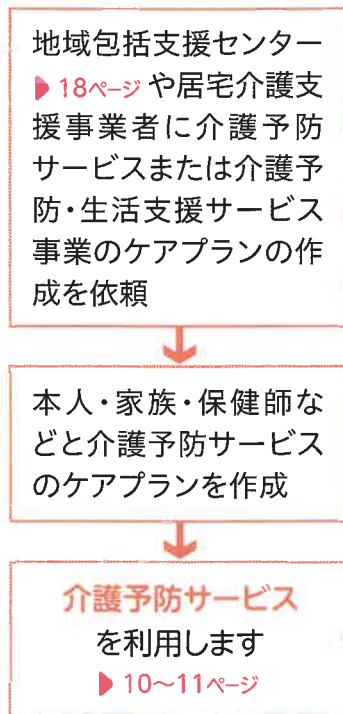
ケアマネジャー (介護支援専門員)

利用者の生活上の支障を見通し、その人が持つ能力に応じた自立した日常生活を営めるように様々な介護サービス等をコーディネートし、適切なケアプランを作成する専門職です。

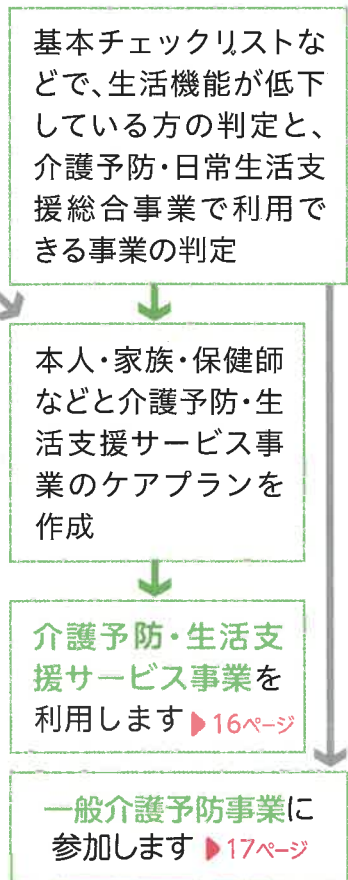
ケアプランってなに?

どんな介護サービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画のことです。利用者の心身の状態に合わせて、本人・家族・ケアマネジャーなどが話し合っ
て作成します。

要支援 ①・② の方



非該当の方



介護サービスの種類

介護保険のサービスは、利用者の状態に合わせて、様々な種類のサービスがあります。

居宅(介護予防)サービス

自宅で利用する

介護サービスの種類	要介護	要支援
訪問介護 ^共	○	総
訪問入浴介護	○	○
訪問リハビリテーション	○	○
訪問看護	○	○
居宅療養管理指導	○	○

施設に通い(泊まり)利用する

介護サービスの種類	要介護	要支援
通所介護 ^共	○	総
通所リハビリテーション	○	○
短期入所生活介護 ^共	○	○
短期入所療養介護	○	○

施設内で利用する

介護サービスの種類	要介護	要支援
特定施設入居者生活介護	○	○

生活環境を整える

介護サービスの種類	要介護	要支援
福祉用具貸与	○	○
特定福祉用具購入	○	○
住宅改修費の支給	○	○

特別給付

介護サービスの種類	要介護	要支援
訪問理美容	3~5	—
寝具乾燥	4・5	—
おむつサービス	○	—

表の見かた **要介護** 要介護1~5に認定された方が利用できるサービスは、○印がついています。

要支援 要支援1・2に認定された方が利用できるサービスは、○印がついています。

施設サービス

介護サービスの種類	要介護	要支援
介護老人福祉施設 ^ナ	3~5	—
介護療養型医療施設(令和5年度末まで)	○	—
介護老人保健施設	○	—
介護医療院	○	—

地域密着型(介護予防)サービス

介護サービスの種類	要介護	要支援
認知症対応型通所介護	○	○
認知症対応型共同生活介護	○	2
小規模多機能型居宅介護	○	○
夜間対応型訪問介護	○	—
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	3~5	—
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	○	—
看護小規模多機能型居宅介護	○	—
地域密着型通所介護 ^共	○	総

総 介護予防・日常生活支援総合事業のサービスです

介護予防サービスの訪問介護と通所介護は、介護予防・日常生活支援総合事業から提供されます。

▶詳しくは15~17ページ

共 共生型サービスです

障がいのある方が介護保険を利用する場合、「共生型サービス」としてこれまで利用していた障害福祉事業所から引き続きサービスを受けられる場合があります。詳しくはケアマネジャーや現在ご利用の事業所などへご確認ください。

中野区けあプロ・ナビ

介護(予防)サービス地域情報検索サイトをご利用ください。

<方法①> 中野区ホームページからアクセス

トップページ下部「関連サイト」バナー画像をクリック

<方法②> 右の二次元コードを読み取り



介護サービスの利用料

サービスを利用した場合、原則として費用の一部(下記)を負担して、残りは介護保険から給付されます。

年金収入等	280万円未満	280万円以上※1	340万円以上※2
負担割合	1割	2割	3割

居宅(介護予防)サービスを利用した場合

費用の一部を負担しますが、要介護度ごとに給付される限度額▶7ページが決められており、その限度額を超えた分は全額自己負担となります。

また、施設に通ったり、短期間入所するサービスなどについては、別途費用がかかります。※3

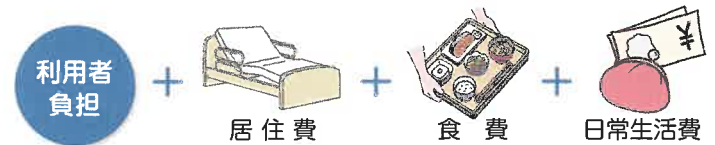
※1 合計所得金額160万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額280万円(単身世帯の場合。2人以上の世帯の場合346万円)以上。

※2 合計所得金額220万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額340万円(単身世帯の場合。2人以上の世帯の場合463万円)以上。

※3 日常生活費・食費・滞在費などの費用が別途かかります。

施設サービスを利用した場合

費用の一部負担に加え、居住費、食費、日常生活費を負担します。



居住費(滞在費)、食費のめやす(日額)

負担額は施設や居室の種類により異なります。

基準費用額(標準的な費用の額)〈住民税課税世帯の場合〉

居室の種類		居住費(滞在費) ^{※2}	食費
ユニット型個室	共有リビングがある完全個室部屋	2,066円	1,445円
ユニット型個室的多床室	共有リビングがある簡易個室部屋	1,728円	
従来型個室	共有リビングがない個室部屋	(1)1,231円 ^{※1} (2)1,728円	
多床室	相部屋	(1) 915円 ^{※1} (2) 437円	

⚠ 住民税非課税世帯の場合は、申請によって費用が軽減される場合があります。

※1 (1)は特別養護老人ホーム・短期入所生活介護、(2)は介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・短期入所療養介護の場合の額。

※2 居住費(滞在費)の基準費用額は、令和6年8月からの金額です。

負担額が高額になったら？

世帯内で1か月のサービスにかかる利用者負担のうち、下表の上限額を超えた分が、高額介護サービス費として支給されます。^{※1}

利用者負担段階区分		上限額(世帯合計)
現役並み相当	課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	140,100円
	課税所得380万円(年収約770万円)～ 課税所得690万円(年収約1,160万円)未満	93,000円
	課税所得380万円(年収約770万円)未満	44,400円
・一般(住民税課税世帯で現役並み以外)		44,400円
・世帯全員が住民税非課税の方など		24,600円
<ul style="list-style-type: none"> ・高齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方 ・世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方 		個人15,000円
<ul style="list-style-type: none"> ・生活保護の受給者 ・利用者負担上限額を15,000円に減額することにより、生活保護の受給者とならない方 		個人15,000円 15,000円

■ 介護保険と医療保険^{※2}の自己負担額が高くなったら？

両制度の上限額を適用した後に、世帯内で1年間の自己負担合計額のうち、一定の負担限度額を超えた分が、高額医療合算介護サービス費として支給されます。^{※1}

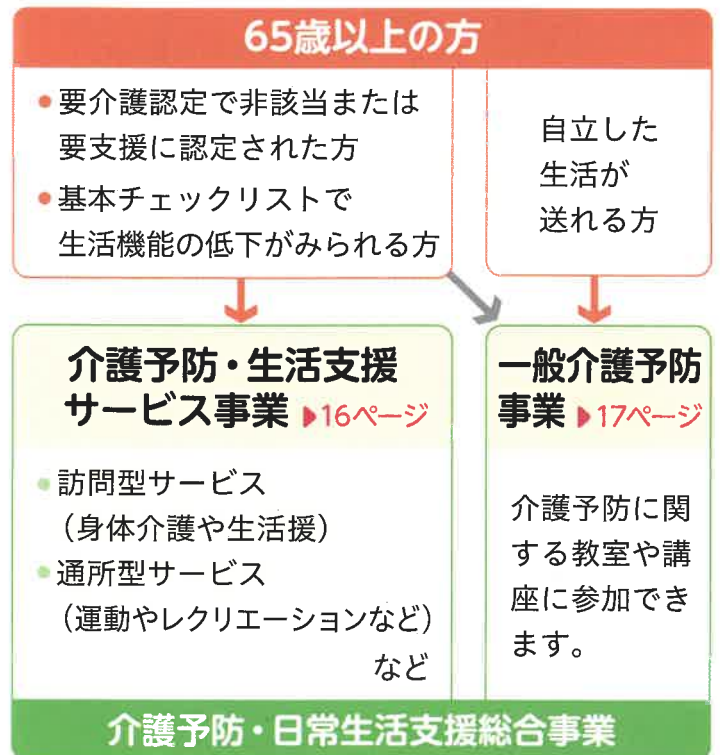
※1 高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費の支給を受ける場合は、中野区へ申請が必要です。

※2 医療保険とは、国民健康保険・職場の健康保険・後期高齢者医療制度などのことです。

介護予防・日常生活支援 総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業とは、地域の高齢者のみなさんを対象として、介護予防や日常生活の自立のための支援を行う事業です。

利用の流れ



介護予防・生活支援サービス事業

対象者

要支援1・2と認定された方

基本チェックリストでサービス事業対象者に該当した65歳以上の方

サービス内容

●訪問型サービス

▼訪問介護事業者が提供するサービス

- ・予防訪問サービス（掃除や食事の準備及び入浴介助、排せつ介助など）
- ・生活援助サービス（掃除や食事の準備など）

▼住民ボランティア等が提供する訪問活動事業

- ・シルバーサポート（シルバー人材センターの会員による掃除や買い物の代行などの支援）ほか

▼なかの元気アップ訪問（短期集中予防サービス）

- ・3か月程度の短期間で生活の質の向上を目指し、リハビリテーション専門職が助言や支援を行うプログラム

●通所型サービス

▼通所介護事業者が提供するサービス

- ・予防通所サービス（生活機能向上のための運動やレクリエーションなど。送迎あり）
- ・活動援助サービス（生活機能維持のための運動やレクリエーションなど。送迎ない場合あり）

▼地域の自主活動団体等による通所事業

- ・高齢者会館ミニデイ（地域での介護予防を目的としたミニデイサービス。週1回昼食を含む3時間程度の運動やレクリエーションなど）ほか

▼なかの元気アップセミナー（短期集中予防サービス）

- ・3か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム

一般介護予防事業

対象者

65歳以上のすべての方

事業内容（主なもの）

●なかの元気アップ体操ひろば

「なかの元気アップ体操」を中心とした手軽な体操で元気な暮らしに欠かせない筋力の保持を目指します
※区内7会場とオンライン3コースで実施

●スポーツ・コミュニティプラザでの介護予防

運動習慣を作るためのきっかけづくりを目的とした、運動器の機能向上、水中運動、認知症予防の各プログラムを実施しています

●朝の体操プログラム“朝活体操”

朝の時間帯、中野区立総合体育館を会場に「なかの元気アップ体操」を中心とした手軽な体操で運動器の機能低下の防止と運動の習慣化を目指します

●マイナス5歳 若返り体操

区内の整骨院2か所で行われる、柔道整復師による痛みの緩和、姿勢の矯正に特化した体操教室です

●なかの・からだナビ!～健康を口・栄養・体操から～

歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士など“お口の健康”“食と栄養”のプロによる口腔機能・栄養向上のプログラムです

高齢者に関する相談はまず 地域包括支援センターへ

介護保険や介護に関する相談をはじめ、生活全般に関する各種相談をお受けしています。お住まいの区域を担当する地域包括支援センターにお気軽にご連絡ください。

*開設時間：月曜日～土曜日の午前8時30分～午後5時
(日曜日、祝日、年末年始は休業)

*緊急のご相談は、24時間電話対応しています。

名称	住所	電話 / FAX
南中野	弥生町 5-11-26 (南部すこやか福祉センター内)	電話 03-5340-7885 FAX 03-5340-7886
本町	本町 5-10-4 (倶楽部千代田會館内)	電話 03-5385-3733 FAX 03-5385-3776
東中野	東中野 1-5-1	電話 03-3366-3318 FAX 03-3366-3398
中野	中央 3-19-1 (中部すこやか福祉センター内)	電話 03-3367-7802 FAX 03-3367-7800
中野北	松が丘 1-32-10 (松が丘シニアプラザ内)	電話 03-5380-6005 FAX 03-5380-5762
江古田	江古田 4-31-10 (北部すこやか福祉センター内)	電話 03-3387-5550 FAX 03-3387-5955
鷺宮	若宮 3-58-10 (鷺宮すこやか福祉センター内)	電話 03-3310-2553 FAX 03-3310-1172
上鷺宮	上鷺宮 3-17-4 (かみさぎホーム内)	電話 03-3577-8123 FAX 03-3577-8124

人生100年時代の備え

住み慣れた地域で、いくつになっても自分らしくいきいきと暮らしていきたい!

平均寿命が延びてきているなかで、いかに介護を必要とせず、自立して暮らしていけるか。

健康長寿のヒケツは、「運動」「栄養」「社会参加」です。「老化は仕方がないこと」「もう歳だから」とあきらめてしまうのではなく、元気でいられるヒケツを探っていきましょう。

地域包括支援センターのスタッフや地域のケアマネジャーが、あなたと一緒に、あなたに合ったプランを考えます。

担当区域
南台全域 / 弥生町 3～6 と 1、2 (一部)
弥生町 1、2 (一部) / 本町 5、6 と 1～4 (一部) / 中央 3～5 (一部)
本町 1～4 (一部) / 中央 1、2 と 3 (一部) / 東中野 1、2、4、5 / 中野 1 (一部)
中央 3～5 (一部) / 東中野 3 / 中野 2、3、6 と 1、4、5 (一部) / 上高田全域 / 新井 1 (一部)
中野 4、5 (一部) / 新井 2、4、5 と 1、3 (一部) / 松が丘全域 / 江原町全域 / 江古田 1 (一部) / 野方 2 と 1 (一部) / 大和町 1、2 (一部)
新井 3 (一部) / 沼袋全域 / 江古田 2～4 と 1 (一部) / 丸山全域 / 野方 3、4 と 5、6 (一部) / 若宮 1 (一部)
野方 1、5 (一部) / 大和町 3、4 と 1、2 (一部) / 若宮 2、3 と 1 (一部) / 白鷺 1
野方 6 (一部) / 白鷺 2、3 / 鷺宮全域 / 上鷺宮全域