

中野区役所内の介護・高齢者支援課 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	介護制度に関すること	管理企画係 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・事業者育成支援に関すること	高齢者支援基盤整備係 03-3228-5631 (直通)
⑦	介護給付外の高齢者サービスに関すること	高齢者サービス係 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、運転免許証など身元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 89165



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



介護保険のしくみ

- 40歳以上の方が加入・利用します… 3
- 保険料は年齢によって異なります… 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

- 在宅・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

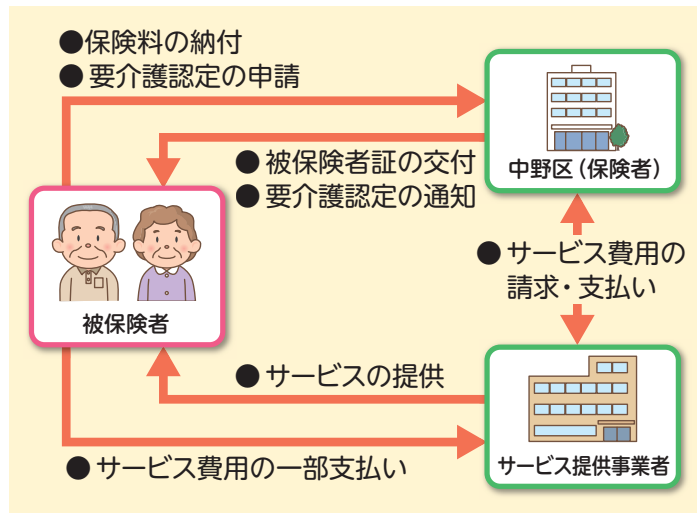
介護予防・日常生活支援総合事業

- 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… 18

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。

保険料は年齢によって異なります

◆65歳以上の方(第1号被保険者)

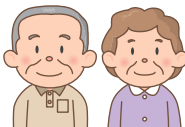
保険料についてはこちら



(中野区ホームページ)

決め方 所得に応じて決まります

お住まいの市区町村ごとに保険料の基準額が決まります。その基準額をもとに、みなさんの所得に応じた保険料が決められます。



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

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。

年金年額18万円未満の方

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まります



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

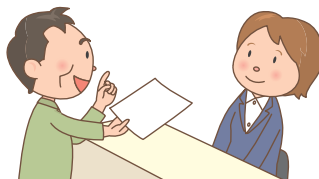
介護保険を利用するには、まず介護サービスが必要かどうか、要介護認定を受けます。

1 要介護認定の申請をします

本人または家族が、中野区の介護保険担当窓口などで申請します。※

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



※自分や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、その結果をもとに中野区が判定を行います。

訪問調査

調査員が訪問します。



判定※2

介護が必要かどうかを判定します。



主治医の意見書※1

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

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	在宅サービス・施設サービス 【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

 **在宅サービス**を
利用したい

居宅介護支援事業者
へ依頼

ケアマネジャーと
ケアプランを作成

在宅サービス
を利用します

 **施設サービス**を
利用したい

介護保険施設と
直接契約

施設の
ケアマネジャーと
ケアプランを作成

施設サービス
を利用します

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

地域包括支援センター（18ページ）へ介護予防サービスのケアプランや、介護予防・生活支援サービス事業のケアプランの作成を依頼

本人・家族・保健師などと介護予防サービスのケアプランを作成

介護予防サービスを利用します

非該当の方

基本チェックリストなどで、生活機能が低下している方の判定と、介護予防・日常生活支援総合事業で利用できる事業の判定

本人・家族・保健師などと介護予防・生活支援サービス事業のケアプランを作成

介護予防・生活支援サービス事業を利用します（16ページ）

一般介護予防事業に参加します（17ページ）

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。

在宅(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

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

特定施設入居者生活介護	○	○
-------------	---	---

◆生活環境を整える

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

訪問理美容	△	—
寝具乾燥	4・5	—

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。ただし、△印の場合は、原則要介護3以上の方が利用できます。

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。ただし、△印の場合は、要支援1の方は利用できません。

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	△	—
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	○	△
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	△	—
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 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。

ナビ 中野区けあプロ・navi

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> 中野区役所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支給されます。

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

在宅・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、要介護度ごとに支給される限度額【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。

ただし、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。住民税課税世帯の場合は、下表が標準的な費用となります。※1

居室の種類		居住費(滞在費)	食費
ユニット型個室	共有リビングがある完全個室部屋	2,006円	1,392円 ※3
ユニット型個室の多床室	共有リビングがある簡易個室部屋	1,668円 (1,171円) ※2	
従来型個室	共有リビングがない個室部屋	377円 (855円) ※2	
多床室	相部屋		

⚠ 住民税非課税世帯で一定の要件を満たす方は、「負担限度額認定」の申請をすることで費用が軽減されます。

- ※1 施設の設定した居住費(滞在費)・食費が標準的な費用を下回る場合は、施設の設定した金額が基準となります。
 ※2 ()内は特別養護老人ホームに入所または短期入所生活介護を利用した場合の額です。
 ※3 令和3年8月からは1,455円となります。

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	令和3年7月まで	令和3年8月から
	上限額(世帯合計)	上限額(世帯合計)
年収約1,160万円以上	44,400円	140,100円
年収約770万円～約1,160万円未満		93,000円
年収約383万円～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	44,400円
・世帯全員が住民税非課税の方など	24,600円	24,600円
・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	個人15,000円
・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	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

65歳以上の方

- ・要介護認定で非該当または要支援に認定された方
- ・基本チェックリストで生活機能の低下がみられる方

- ・自立した生活を送れる方

介護予防・生活支援サービス事業

- ・訪問型サービス(身体介護や生活援助)
- ・通所型サービス(運動やレクリエーションなど)
- ・生活支援サービス(配食や見守りなど) など

一般介護予防事業

介護予防に関する教室や講座に参加できます。

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

◆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（掃除や食事の支援及び入浴介助、排せつ介助など）
- ・生活援助サービス（掃除や食事の支援など）

▼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）

- ・3～6か月程度の短期間で生活の質の向上を目指し、医療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）

- ・3～6か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善を目指す運動器の機能向上や口腔ケア等のプログラム

一般介護予防事業

◆対象者

65歳以上のすべての方及びその支援のための活動にかかわる方

◆事業内容（主なもの）

●介護予防普及啓発事業

介護予防を広く普及啓発する講演会やスポーツ・コミュニティプラザ等で行われる運動機能向上や水中運動プログラムなど



●健康・生きがいづくり事業

高齢者会館などで行われる運動・栄養・口腔・認知症予防などの教室や文化講座



●なかの元気アップ体操ひろば

椅子での運動となかの元気アップ体操で元気な暮らしにかかせない筋力の保持を目指します

※区内6会場とオンラインで実施しています



高齢者に関する 相談はまず 地域包括支援センターへ

介護保険や介護予防、区の保健福祉サービスをはじめ、転倒に対する不安などの心配事等、高齢者に関する相談がありましたら、お住まいの区域を担当する地域包括支援センターにお問い合わせください。

誰もが「高齢期」を自分らしく、健康でいきいきと暮らしたいと望んでいます。

その一方、外出せず家に引きこもってしまう高齢者の方も数多く見受けられます。「機能が低下したのは、年のせいだ」「訓練してもよくなるはずがない」などとあきらめていませんか。

介護予防に取り組むことで、健康な生活を維持し、取り戻すことが可能となります。心身の機能を自ら訓練し、あなたの夢や目標を達成しましょう。

- *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）
- *緊急時、時間外や休業日も電話対応しています。

名称	住所	電話 / FAX	担当区域
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	南台全域 / 弥生町 3～6 と 1、2 (一部)
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	弥生町 1、2 (一部) / 本町 5、6 と 1～4 (一部) / 中央 3～5 (一部)
東中野	東中野 1-5-1	電話 03-3366-3318 FAX 03-3366-3398	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	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)
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	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)
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	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
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	野方 6 (一部) / 白鷺 2、3 / 鷺宮全域 / 上鷺宮全域