

第1編 介護保険のあらまし



介護保険制度はみんなで支え合う制度です

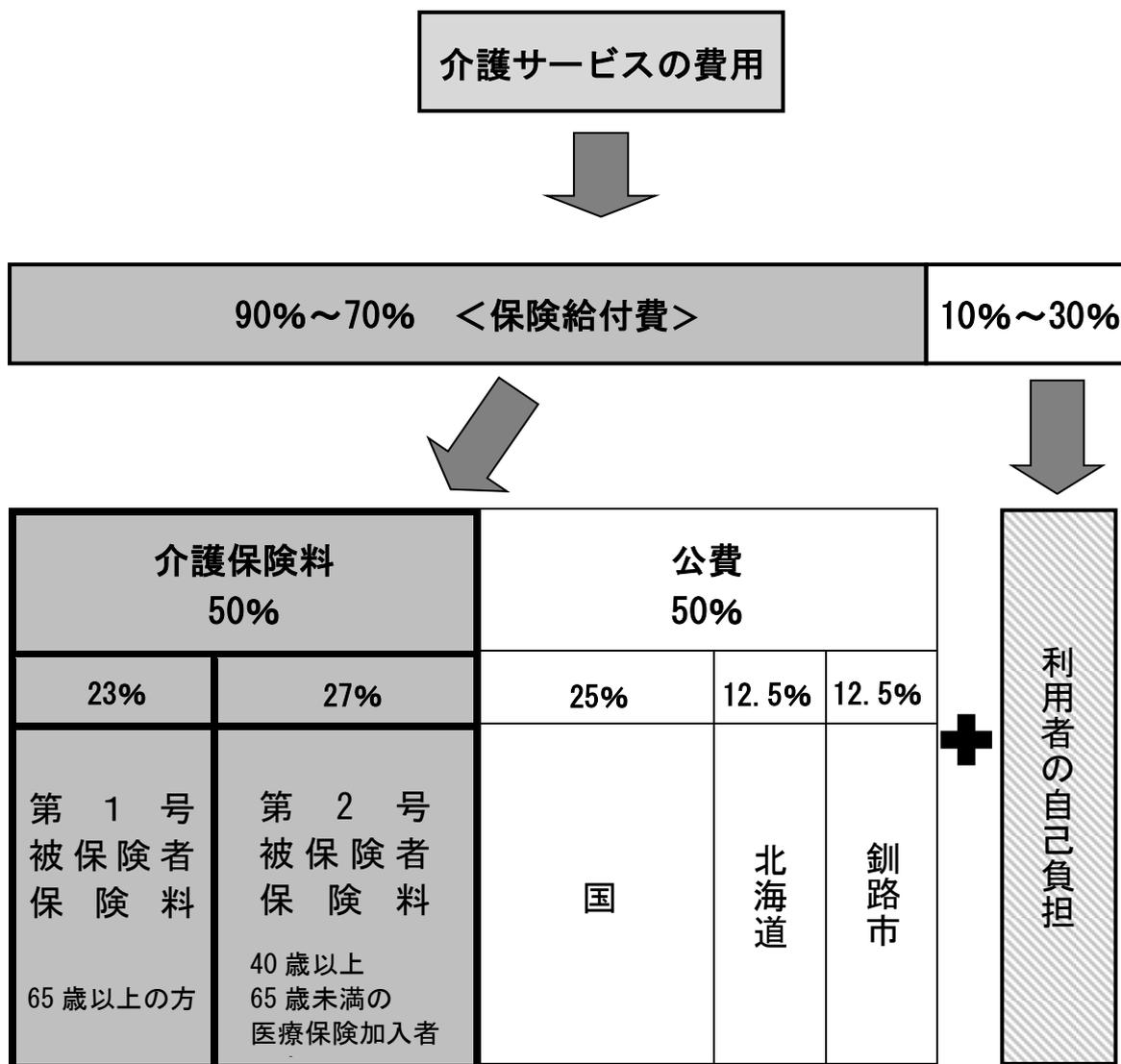
わが国は、4人に1人以上が65歳以上の高齢者という「超高齢社会」を迎えています。

釧路市でも高齢化が進み、65歳以上の人口は、全人口の3分の1を超えています。それに伴い、認知症や病気などで介護が必要となる方がさらに増えることが予測され、誰もがいつかは介護が必要となる可能性があります。

介護保険は、40歳以上の方がそれぞれ保険料を負担し、介護が必要となる方やその家族を社会全体で支え合うことで、自立した生活を支援し、家族の介護負担を軽減することを目的とした助け合い、支え合いの制度です。

介護保険の財源

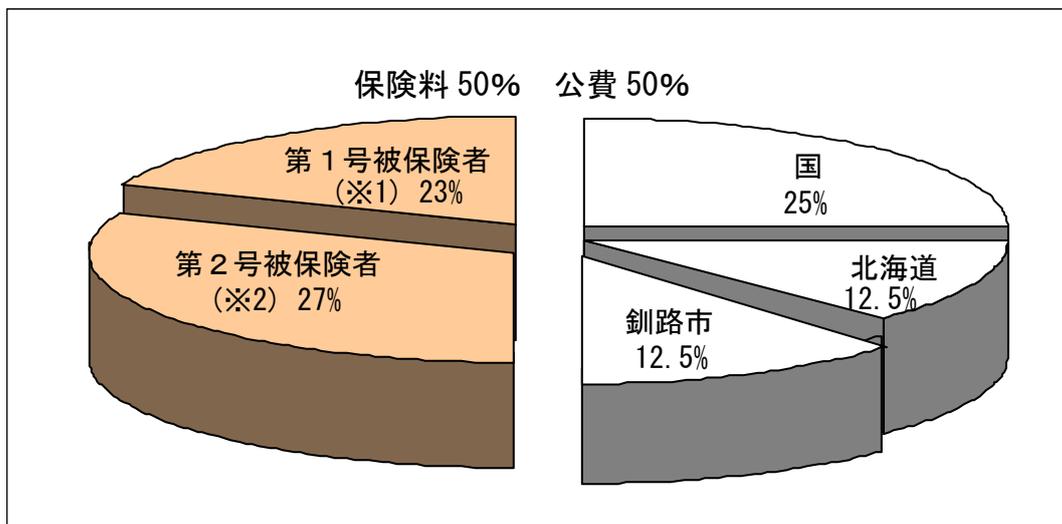
介護保険の各種サービスに係る費用のうち1割～3割の自己負担を除く、9割～7割の保険給付費は、半分を公費(税金)、残り半分を第1号被保険者および第2号被保険者のみなさんから納めていただいた介護保険料でまかなっており、原則、下図の財源構成(負担割合)となります。



注) 施設サービス(32ページ参照)の公費(50%)の内訳については、
国 20% 北海道 17.5% 釧路市 12.5% となります。

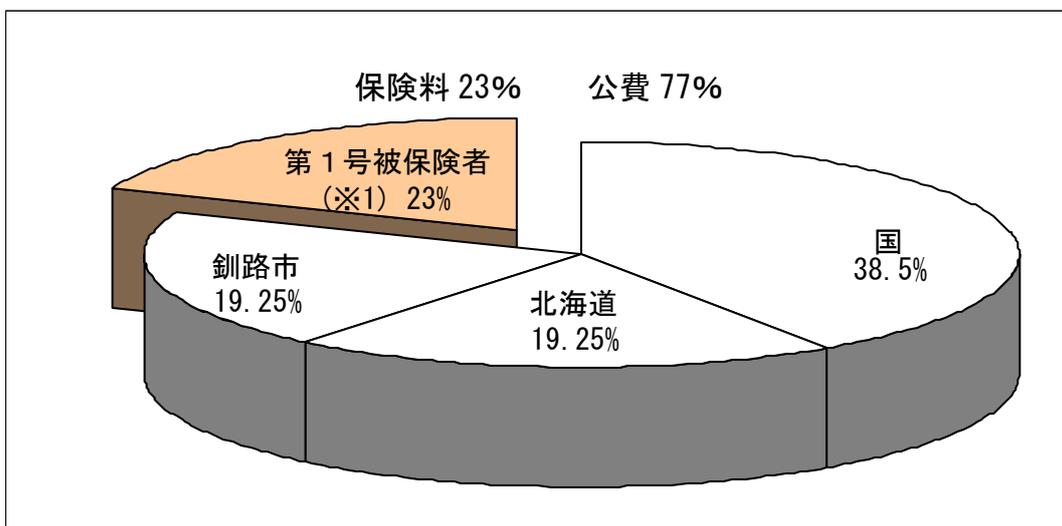
地域支援事業の財源

1) 介護予防・日常生活支援総合事業 (事業内容 35 ページ～)



2) 包括的支援事業・任意事業 (事業内容 42 ページ～)

《任意事業》 食の自立支援事業、単身高齢者声かけ運動事業、家族介護教室
高齢者住宅安心確保事業、家族介護用品支給事業、家族介護者交流事業
行方不明高齢者等早期発見システム事業、認知症高齢者やすらぎ支援事業
認知症高齢者地域サポート事業、福祉用具住宅改修支援事業
成年後見制度利用支援事業、介護給付等費用適正化事業



※1 第1号被保険者 ⇒65歳以上の方

※2 第2号被保険者 ⇒40歳以上65歳未満の医療保険加入者

みなさんが納める介護保険料は、公費とともに大切な財源です。
必要になったときに、安心して利用するため介護保険料の納付に
ご協力ください。

第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料

本人または世帯の市民税の課税状況、本人の所得や課税年金収入に応じて14段階に区分しています。
 なお、介護保険料段階は、令和5年度までの11段階から拡充しています。

介護保険料段階		年間保険料
世帯全員が市民税非課税の場合		
第1段階 (基準額×0.285)	生活保護または老齢福祉年金受給者の方および、前年の算定用基準額(注1)と課税年金収入額(注2)の合計が80.9万円(注3)以下の方	18,912円
第2段階 (基準額×0.485)	前年の算定用基準額(注1)と課税年金収入額(注2)の合計が	80.9万円(注3)を超えて 120万円以下の方
第3段階 (基準額×0.685)		120万円を超える方
本人が市民税非課税、同世帯に市民税課税者がいる場合		
第4段階 (基準額×0.9)	前年の算定用基準額(注1)と課税年金収入額(注2)の合計が	80.9万円(注3)以下の方
第5段階 基準額		80.9万円(注3)を超える方
本人が市民税課税の場合		
第6段階 (基準額×1.2)	前年の算定用基準額(注1)が	125万円未満の方
第7段階 (基準額×1.3)		125万円以上 210万円未満の方
第8段階 (基準額×1.5)		210万円以上 320万円未満の方
第9段階 (基準額×1.75)		320万円以上 420万円未満の方
第10段階 (基準額×1.9)		420万円以上 520万円未満の方
第11段階 (基準額×2.1)		520万円以上 620万円未満の方
第12段階 (基準額×2.3)		620万円以上 720万円未満の方
第13段階 (基準額×2.4)		720万円以上 1,000万円未満の方
第14段階 (基準額×2.5)	1,000万円以上の方	

◆ 納めていただく年間保険料額は、10円未満を切り捨てた額となります。

(注1)「算定用基準額」：合計所得金額のことであり、前年の収入金額から必要経費等(所得金額調整控除含む)に相当する金額を控除した金額のことです。なお、合計所得金額には、株式譲渡所得等の繰越控除がある場合は、繰越控除適用前の金額、土地や建物の長・短期譲渡所得等がある場合は、特別控除適用後の金額が含まれます。

ただし、第1～5段階の判定で用いる場合は、公的年金にかかる雑所得を除きます。

(注2)「課税年金収入額」：老齢基礎年金等の収入額。障害年金や遺族年金は税法上、非課税扱いのためここには含まれません。

(注3) 令和7年4月から国の基準額の見直しにより、80万円から80万9千円に変更となりました。

◆ **介護保険料は「介護保険事業計画」をもとに3年ごとに定められます。**

介護保険制度を円滑に実施するため、サービス費用の見込み額などを定める「介護保険事業計画」は3年ごとに見直しが行われ、この計画が保険料算定の基礎となります。

第9期計画期間(令和6~8年度)については、要介護者の増に伴いサービス供給量が増える見込みであるものの、これまでの保険料剰余分などを積み立てた介護給付費準備基金から繰り入れたことなどにより、第8期計画期間(令和3~5年度)に比べて基準保険料(第5段階)は減となりました。

◆ **保険料のお知らせ時期について**

保険料は前年の所得や市民税の課税状況、4月1日時点の世帯状況などをもとに算定し、6月中旬頃「介護保険料額決定通知書」により通知します。(※ ただし、6月以降3月までに65歳になるなど資格を取得された場合は、おおむね翌月に通知します。)

保険料の納め方

保険料の納め方は、年金からあらかじめ徴収する「特別徴収」と納付書等により納めていただく「普通徴収」があります。(特別徴収と普通徴収との「併用徴収」になる場合もあります。)

なお、どちらの納め方になるかは、法令に定められた基準により決定されるため、選択することはできません。

特別徴収(年金からの徴収)

受給している年金(老齢基礎年金、障害年金、遺族年金など)の1つあたりの年額が18万円(月額1万5千円)以上の方は、保険料があらかじめ年金から徴収されます。(特別徴収)

また、対象となる年金が2つ以上あるときは、そのなかに①**老齢基礎年金**が含まれる場合は老齢基礎年金から、②**老齢基礎年金**が含まれない場合は政令で定める年金から、特別徴収が行われます。

なお、年金が年額18万円以上でも、①年度途中で65歳になったとき②年度途中で保険料額や年金額が変更になったとき③年度途中で他の市町村から転入したとき④年金が一時差し止めになったときなどについては、一時的に納付書(払込取扱票)で納めていただく場合があります。

※特別徴収の場合、年間保険料を6期(年金支給月)に分けて納めていただきます。

年金が年額18万円以上の方 → **年金からの徴収**

前年度から継続して特別徴収の場合、前年の所得が6月以降に確定するため、仮徴収と本徴収により年間保険料を納めていただきます。

前年度	本年度					
2月 (6期)	4月 (1期)	6月 (2期)	8月 (3期)	10月 (4期)	12月 (5期)	2月 (6期)

仮徴収

本徴収

前年の所得が確定するまでは、仮に算定された保険料を納めていただきます。

確定した年間保険料から、仮徴収分としてすでに収めた分を引いた金額を、納期に分けて納めていただきます。

普通徴収(納付書等)

老齢基礎年金などを受けていない方、年金1つあたりの年額が18万円(月額1万5千円)未満の方、年度(4月から翌年3月まで)の途中で65歳になられた方、または市外から転入されて間もない方などは、市から送付される納付書(払込取扱票)により保険料を市に直接納めていただきます。

※ 普通徴収の場合、釧路市では年間保険料を10期(6月～3月)に分けて納めていただきます。

例：第5段階(基準額)の方									
第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6,690円	6,630円								
年間保険料を均等に10回に分け、端数は第1期(6月)に加算									

普通徴収の納付には便利で安全な「口座振替」をおすすめします

申込手続きに必要なもの

- ① 預金通帳と通帳にご使用の印鑑
- ② 納付義務者の方の印鑑(本人以外の場合)
- ③ 納付書(払込取扱票)
- ④ 口座振替依頼書(金融機関などにあります)

手続きの方法

⇒ ①～③を持参の上、金融機関(※1)又は
ゆうちょ銀行(郵便局)へ

(※1) 釧路市内に本店または支店のある金融機関に限りませんが、
通帳の発行店舗は釧路市内の店舗でなくても結構です。

※なお、口座振替開始は、手続きをいただいた翌月末からとなります。

○ 納入済額のお知らせ

納めていただいた保険料は、所得税や市民税の社会保険料控除の対象になります。

- **口座振替の方** ⇒ 1年間(1月～12月)に納めていただいた保険料の金額を改めて翌年1月に市役所納税課よりお知らせします。
 - **特別徴収(年金からの徴収)の方** ⇒ 1年間(1月～12月)に納めていただいた保険料の金額を記載した公的年金などの源泉徴収票が、翌年1月に日本年金機構より送付されます。
 - **障害年金や遺族年金からの特別徴収となっている方** ⇒ 上記の源泉徴収票は発行されません。
- ※ 納入済額に関するお問い合わせは、市役所介護高齢課介護保険係までご連絡ください。

○ 転出・死亡された場合の保険料

転出・死亡により資格喪失した月の前月分までの保険料を納めていただきます。保険料は月割で再計算し、納めていただく保険料がある場合は、市から送付される納付書(払込取扱票)で納めていただき、納めすぎの場合は還付します。

○ 保険料の減免

災害など特別な事情により納付が困難な場合は、申請により審査を行い、保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合がありますので、介護高齢課介護保険係までお問い合わせください。

○ 保険料の滞納があった場合

長期にわたり滞納した場合、介護サービスの利用料の全額をいったん支払う償還払い化(支払い方法の変更)や利用料の全額自己負担(給付の一時差止)、また将来サービスを受けるときに利用者負担が引き上げられる場合があります。

第2号被保険者(40歳以上65歳未満の方)の保険料

※ 医療保険ごとに保険料を徴収します。

40歳以上65歳未満の方の保険料は、加入している医療保険の保険料に介護保険料を上積みして納めていただいております。加入している医療保険者によって保険料が異なります。

○ 国民健康保険に加入されている方

保険料は、世帯中の第2号被保険者の所得や人数に応じて異なり、世帯主が負担します。

○ 健康保険・共済組合に加入されている方

保険料は、被保険者の標準報酬と各健康保険での介護保険料率により決まります。被扶養者の分の保険料は、加入している医療保険の第2号被保険者が皆で負担します。

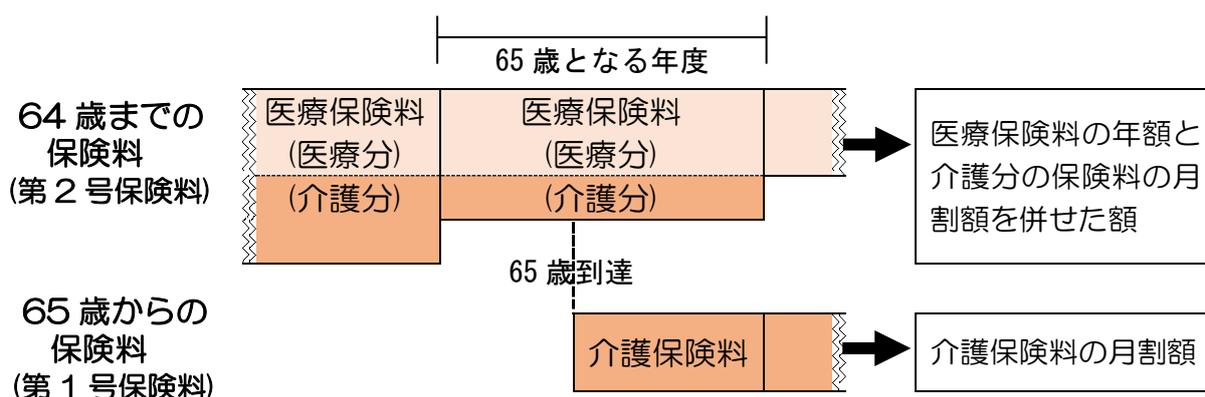
年度途中で65歳になる方の場合

64歳までの介護分の保険料(第2号保険料)は、誕生日の前月(1日が誕生日の方は前々月)までの分を月割で計算して、医療保険の保険料と併せて納めていただきます。

また、65歳からの介護保険料(第1号保険料)は、誕生月(1日が誕生日の方は前月)から月割で計算し、介護高齢課介護保険係から送付される納付書(払込取扱票)によって納めていただきます。

このような計算方法となっていますので、医療保険と介護保険で介護保険料を重複して算定することはありません。

年度の途中で65歳となる方の保険料



介護保険被保険者証について

- 65歳以上の方(第1号被保険者)は全員に介護保険被保険者証が交付されます。
- 40歳以上65歳未満の方(第2号被保険者)は、要介護認定の申請を行った方に交付されます。(結果「非該当」の方も含まれます。)

介護保険被保険者証は、要介護認定を申請するときや、介護サービスを利用するときなどに必要となります。大切に保管し紛失しないようにしましょう。

○ **こんな時は14日以内に届出をしてください。**

- ・氏名が変わったとき
- ・他の市町村へ転出したとき
- ・被保険者が亡くなったとき
- ・40歳から64歳までの方(第2号被保険者)で介護保険被保険者証を交付されている方が生活保護を受け、医療保険を脱退したとき

《 介護保険被保険者証 》

(一)		(二)		(三)			
介護保険被保険者証		要介護状態区分等		給付制限	内 容	期 間	
被 保 険 者	番 号	認 定 年 月 日 (又は、基本チェックリスト実施日)			開始年月日 終了年月日		
	住 所	認 定 の 有 効 期 間			開始年月日 終了年月日		
	フリガナ	居 宅 サ ー ビ ス 等	区 分 支 給 限 度 基 準 額		開始年月日 終了年月日		
	氏 名	1月当たり					
生年月日	性 別 男・女	(うち種類支給限度基準額)	サービスの種類	種類支給限度基準額	居宅介護支援事業者若しくは介護予防支援事業者及びその事業所の名称又は地域包括支援センターの名称	届出年月日	
交付年月日						届出年月日	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	北海道釧路市黒金町7丁目5番地 釧路市 0154-23-5151	認 定 審 査 会 の 意 見 及 び サ ー ビ ス の 種 類 の 指 定			種類	入所等年月日	
					名称	退所等年月日	
					種類	入所等年月日	
					名称	退所等年月日	

○ **紛失や破損した時は再交付の申請をしてください。**

再交付の申請は、窓口及び郵送による申請の他、マイナポータルによる電子申請が可能です。
 窓口及び郵送による申請の場合は、介護保険被保険者証・負担割合証等再交付申請書、本人確認ができるもの、代理権確認書類(代理申請の場合)をご用意してください。
 申請書は釧路市ホームページ(<https://www.city.kushiro.lg.jp/>)からダウンロードできます。
 電子申請の場合は、パソコンやスマートフォンでマイナポータル(<https://myna.go.jp/>)にログインし、電子申請に必要なものをご確認のうえ申請してください。

詳細につきましては、介護高齢課介護保険係(☎0154-31-4598)にお問い合わせください。

要介護(要支援)認定の申請ができる方

○ 65歳以上の方(第1号被保険者)の場合

要介護または要支援の状態にある方は、全員が対象になります。

申請をする際、介護保険被保険者証と個人番号確認書類をご持参ください。

○ 40歳以上 65歳未満の方(第2号被保険者)の場合

加齢にともない生じた病気(特定疾病)が原因で、要介護または要支援の状態になった方が対象になります(特定疾病以外の若年障がい者で介護が必要な方は、障がい者サービスが利用できます)。

※ 申請をする際、医療保険情報確認書類と個人番号確認書類をご持参ください。

《 特定疾病 》	
① 筋萎縮性側索硬化症	⑩ 脳血管疾患
② 後縦靭帯骨化症	⑪ パーキンソン病関連疾患
③ 骨折を伴う骨粗鬆症	⑫ 閉塞性動脈硬化症
④ 多系統萎縮症	⑬ 関節リウマチ
⑤ 初老期における認知症	⑭ 慢性閉塞性肺疾患
⑥ 脊髄小脳変性症	⑮ 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
⑦ 脊柱管狭窄症	⑯ 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)
⑧ 早老症	
⑨ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症	

◆ 要介護(要支援)認定の申請方法

- 釧路市役所、阿寒町行政センター(阿寒湖温泉支所を含む)、音別町福祉保健センター窓口での申請
※ 鳥取支所での申請は行えないのでご注意ください。
- 居宅介護支援事業所、地域包括支援センターなどでの代行申請
- マイナポータルを利用した電子申請(オンライン手続き)

詳細につきましては、介護高齢課介護認定係(☎0154-31-4597)にお問い合わせください。

交通事故などの第三者による行為が原因で要介護認定の申請をする場合

交通事故などの第三者による行為が原因となって傷病などを負い、要介護認定を受け、サービスを利用するときは、届け出が必要ですので、必ず市にご連絡ください。

この場合、介護保険サービスにかかる費用は第三者(加害者)が負担するのが原則となります。

また、市に連絡をする前に示談をしてしまうと、加害者に対し市が介護にかかる費用を請求できなくなり、保険給付を行えなくなるおそれがありますので、示談の前に必ず介護高齢課介護給付係にご連絡ください。

地域包括支援センターについて

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービスをはじめ、保健・福祉・医療・健康など生活に関わるさまざまな相談に応じ、高齢者の生活を総合的に支えるための地域の中核機関として、市内7ヶ所に設置されています。

地域包括支援センターには、保健師等・社会福祉士等・主任ケアマネジャーの3つの専門職が配置され、それぞれの専門性を生かし、連携を取りながら支援します。

要支援1、要支援2と認定された方の介護予防ケアプランなどを作成するほか、高齢者や介護をされているご家族の方、ケアマネジャーの相談に応じます。

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターをお気軽にご利用ください。

成年後見制度や高齢者虐待などの相談を受け、必要な支援につなぎます。

総合相談・支援、権利擁護



下記の職員の他、地域のネットワークづくりや認知症支援体制づくりなどを支援する、地域支援コーディネーター・認知症地域支援推進員・生活支援コーディネーターが、各地域包括支援センターに配置されています。

要介護状態にある方に適切な支援が行われるようケアマネジャーを支援します。

ケアマネジャーの支援



主任ケアマネジャー

社会福祉士等

ケアプランを作成し、各自の目標とする生活ができるよう支援します。

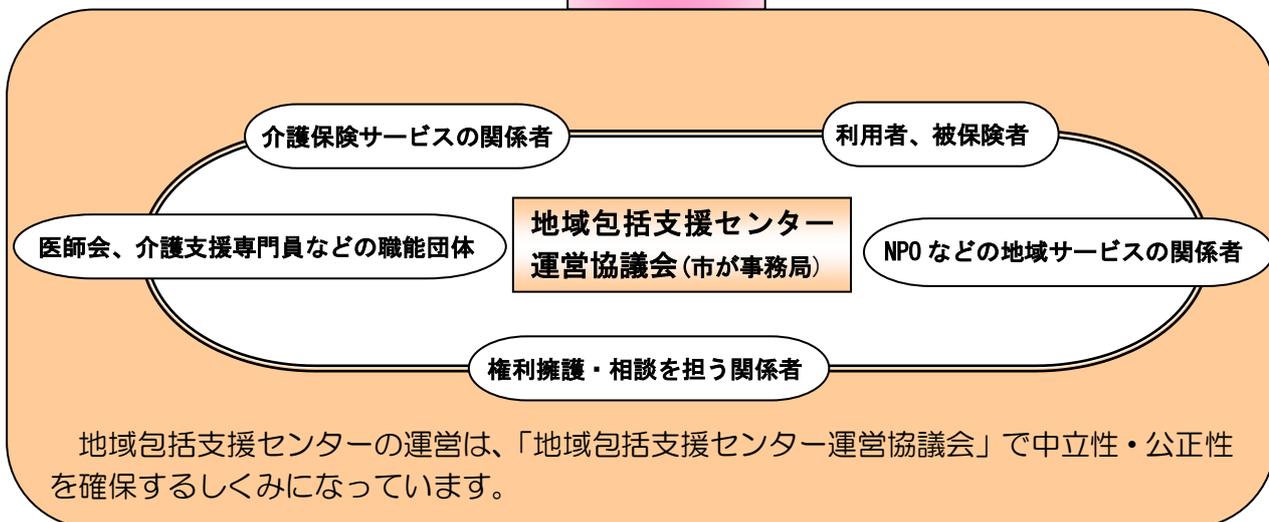
介護予防ケアマネジメント



保健師等

チームで
対応します

支援・評価



こんな時、
ご相談ください

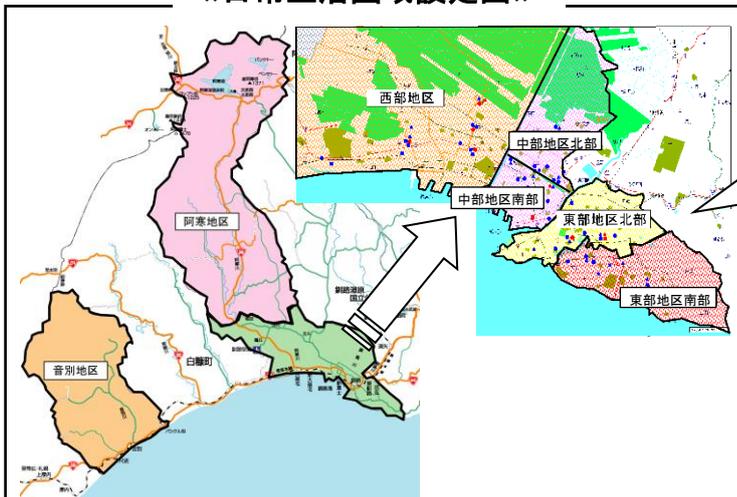
- ・足腰が弱まり、日常生活に支障が出始めそうなとき
- ・認知症のような症状で日常生活に支障があるとき
- ・介護の仕方がわからないとき
- ・介護のことでどこに相談してよいかわからないとき
- ・介護が大変で仕事との両立に困っているとき
- ・消費者被害の高齢者を見つけたとき
- ・虐待されているような高齢者を見つけたとき など

釧路市では日常生活圏域を7圏域に設定し、各圏域に1ヶ所ずつ設置しています。

《 地域包括支援センター 》

名 称	住 所 ・ 電 話 番 号	担 当 地 区
西部地域包括支援センター	釧路市昭和 190-4462 老健くしろ内 (TEL : 0154-55-2666)	鳥取、大楽毛地区(昭和、 鶴野などを含む)
中部北地域包括支援センター	釧路市文苑 4-65-2 ふみその東陽ビル I (1F) (TEL : 0154-36-1233)	愛国地区(美原、芦野、 文苑などを含む)
中部南地域包括支援センター	釧路市堀川町 8-43 (TEL : 0154-24-1102)	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	釧路市鶴ヶ岱 1-10-46 (TEL : 0154-42-0600)	橋南地区、春採 5 丁目、 7 丁目、8 丁目の一部
東部南地域包括支援センター	釧路市春採 4-10-15 望洋ふれあい交流センター内 (TEL : 0154-42-8222)	春採地区(興津、桜ヶ岡、 白樺台、益浦などを含む)
阿寒地域包括支援センター	釧路市阿寒町中央 1-4-1 阿寒町行政センター内 (TEL : 0154-66-1234)	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	釧路市音別町中園 2-119-1 音別町福祉保健センターほほえみ内 (TEL : 01547-9-5252)	音別町全域

《 日常生活圏域設定図 》



日常生活圏域の設定

釧路地区については、釧路川と新釧路川によって西部・中部・東部に分け、更に中部と東部については、南北に分割し、5つの日常生活圏域としています。阿寒地区・音別地区と合わせて、市内全体で7つの日常生活圏域を設定しています。

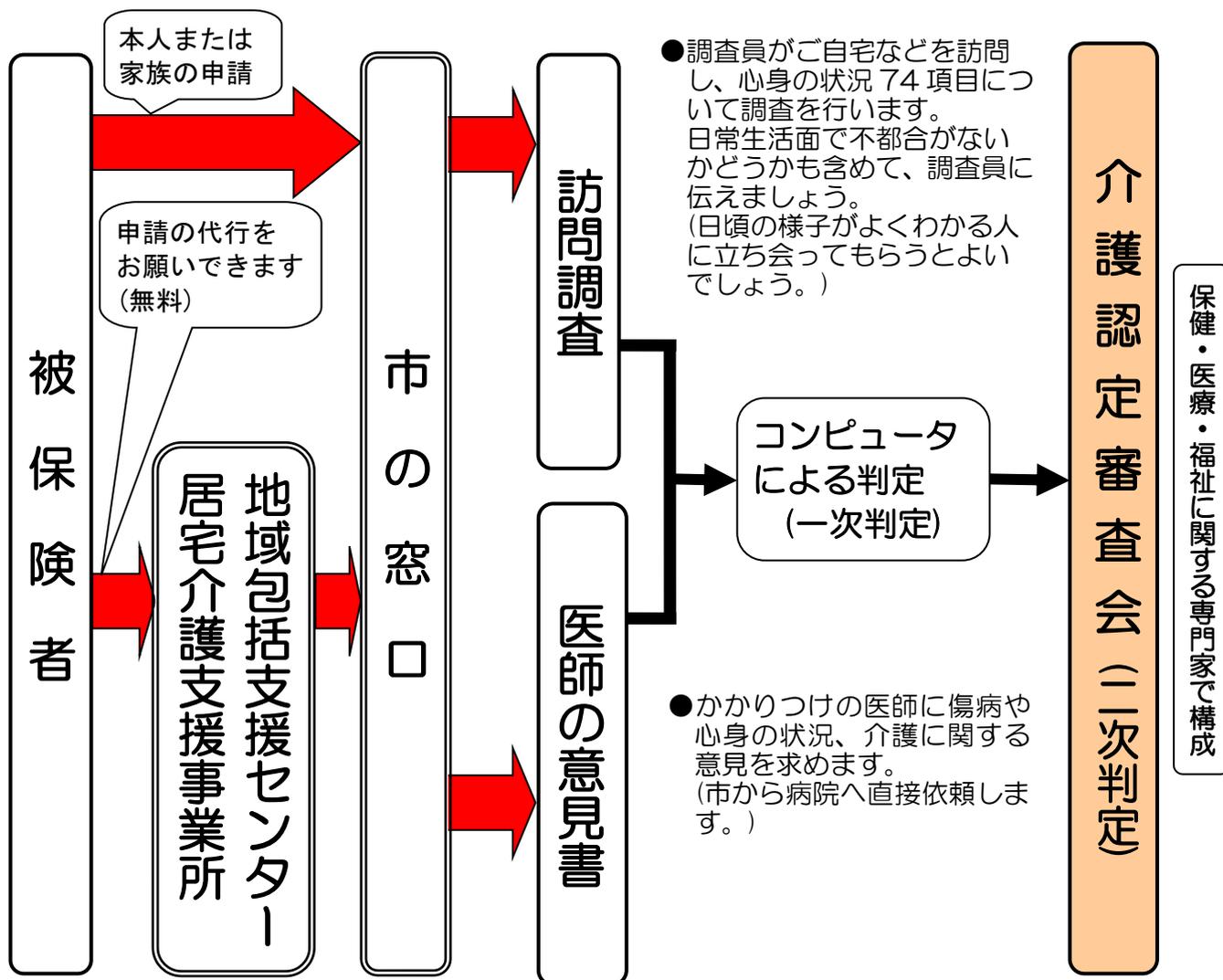
要介護(要支援)認定を受けるための手続き

要介護認定を受けるためには、「要介護認定の申請」をすることが必要です。

要介護認定は、介護保険からサービスが受けられるかどうかを確認する手続きです。

申請をすると、釧路市の調査員、あるいは釧路市から委託された居宅介護支援事業所の調査員が、心身の状態などに関する調査にうかがいます。

あわせて、かかりつけの医師に意見書を書いてもらい、これらをもとに、介護サービスが受けられるかどうか、どのくらいの介護サービスが必要か、介護の手間のかかりぐあい(要介護度)を介護認定審査会で判定します。



有効期間と効力

- 要介護認定には有効期間が定められています。
引き続き介護サービスなどを利用する場合は、有効期間が満了となる60日前から満了となる日までの間に再度申請を行わなければなりません。
- ① 新規・区分変更認定の有効期間は、原則6ヶ月ですが、介護認定審査会の意見に基づき3～12ヶ月の範囲で定めることがあります。
- ② 更新認定の有効期間は、原則12ヶ月ですが、介護認定審査会の意見に基づき、要支援認定・要介護認定ともに3～48ヶ月の範囲で定めることがあります。

《 要介護状態区分ごとの状態像の目安 》

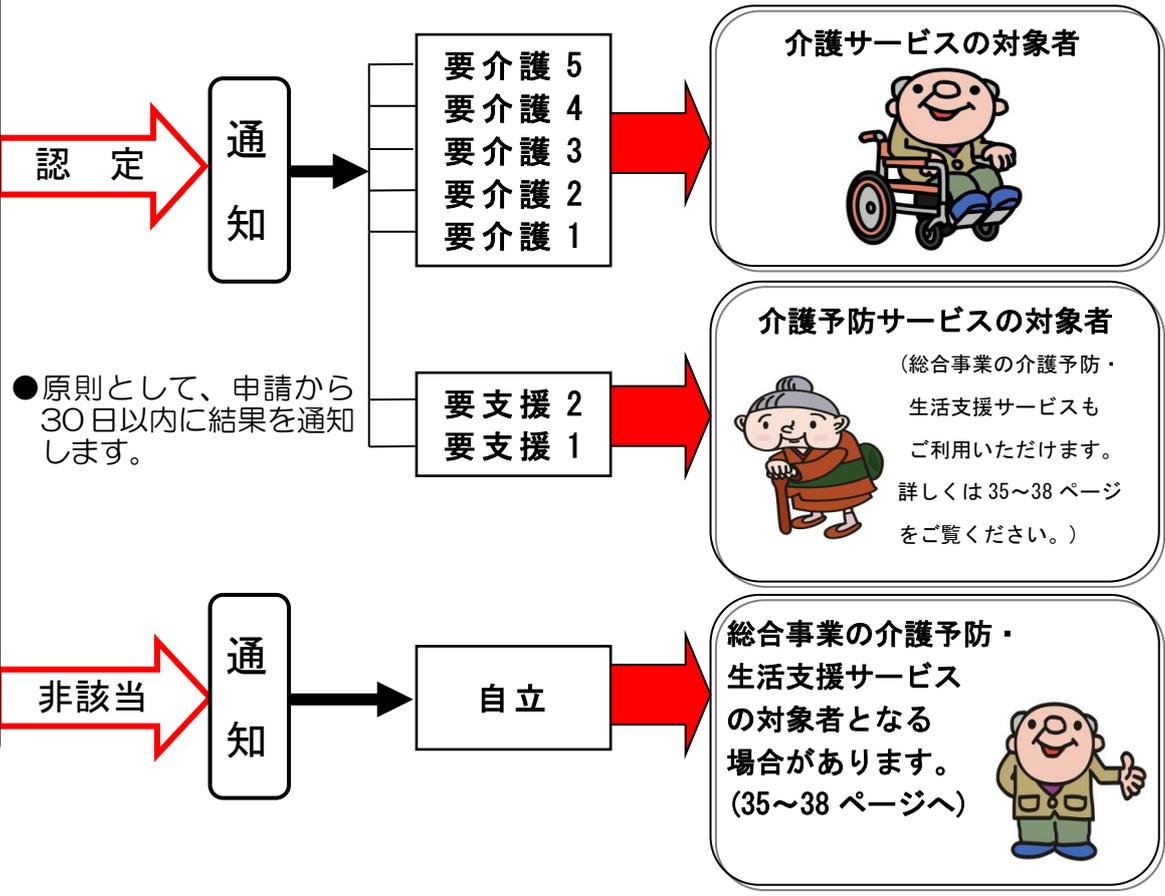
要介護認定では、地域によって大きなばらつきがないよう、コンピュータによる判定をもとに、保健、医療、福祉の関係者などの専門家が全国共通の基準に照らして、訪問調査の際に聞き取ってきた事項や主治医意見書の内容をふまえて総合的な判定が行われます。

要介護 5	日常生活を遂行する能力が著しく低下しており、全般にわたって全面的な介助を必要とする状態
要介護 4	日常生活を遂行する能力がかなり低下しており、入浴や排泄、衣服の着脱など多くの行為で介助を必要とする状態
要介護 3	入浴や排泄、衣服の着脱など日常生活の行為のなかで、ひとりでできないことが多い。理解力の低下、暴言・暴力などの行為がみられる状態
要介護 2	立ち上がりや歩行がひとりでできないことが多い。要介護 1 の日常生活能力の低下に加え、理解力の低下もみられる状態
要介護 1	立ち上がりや歩行などが不安定で、日常生活上の基本動作や金銭管理に部分的な介助が必要な状態
要支援 2	要支援 1 の状態から、日常生活動作を行う能力がわずかに低下し、何らかの支援が必要な状態
要支援 1	日常生活上の基本動作は、ほぼ自分で行うことが可能であるが、何らかの支援を要する状態

● 介護認定審査会の判定結果をもとに市が認定します。

※ あくまでも目安ですので、実際の状態と合致しない場合があります。

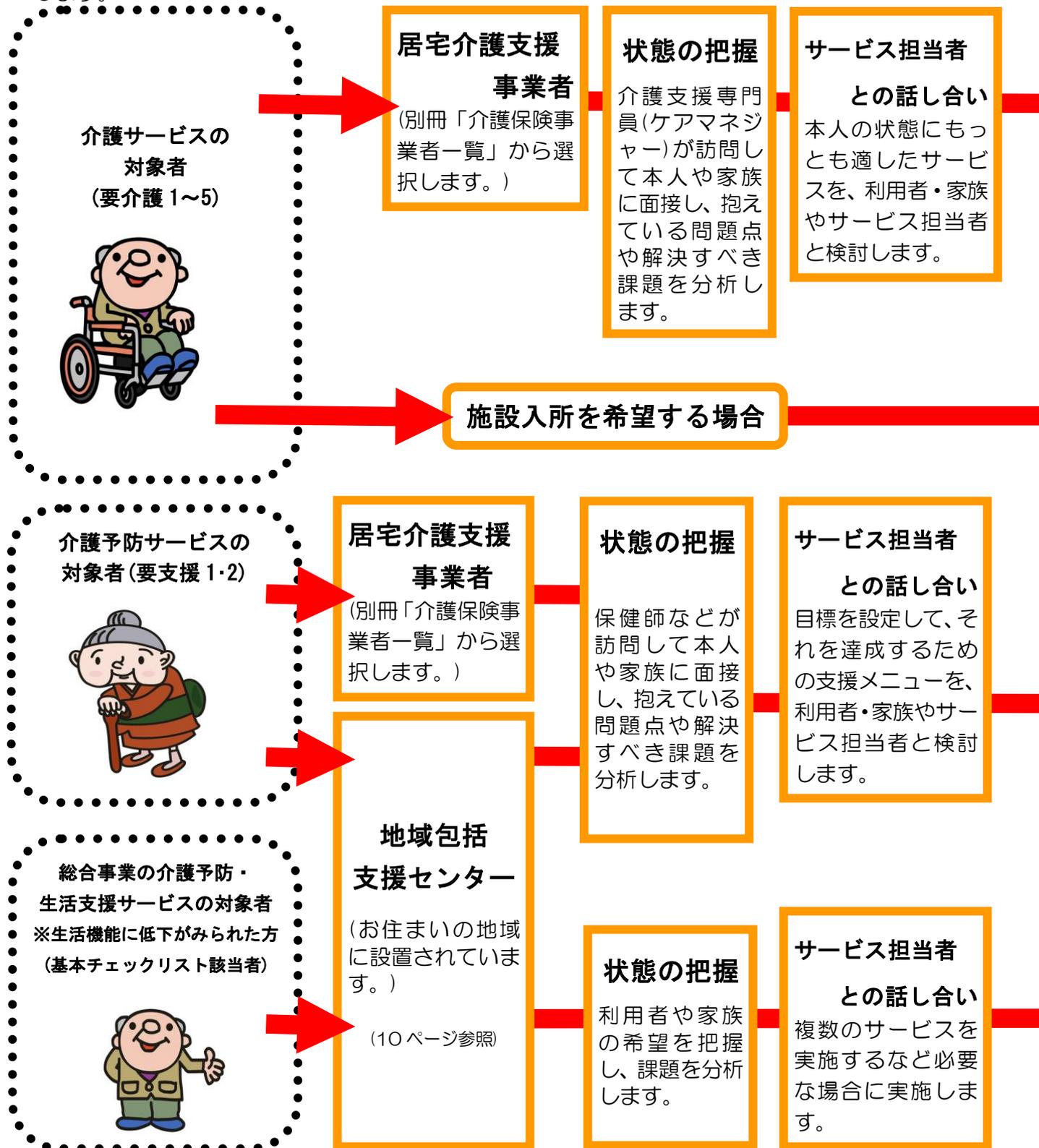
要介護（要支援）認定



- 新規・区分変更の認定の結果は、申請した日にさかのぼって有効となりますので、申請の日からサービスを利用することができます。ただし、負担した費用が認定を受けた介護度ごとの支給限度額を超えた場合は、超えた部分が自己負担となりますので注意してください。
※ 自立判定の場合は全額自己負担となります(総合事業を除く)。
- 認定の結果に疑問がある場合は、介護高齢課介護認定係にお問い合わせください。

介護保険サービスを利用するときは

- 要介護認定を受けた方は、居宅介護支援事業者にケアプランの作成を依頼します。
(施設サービスを利用したいときは、直接介護保険施設に入所の申し込みができます。)
- 要支援の認定を受けた方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者(一部を除く)にケアプランの作成を依頼します。
- 非該当の方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにケアプランの作成を依頼します。



※ ケアマネジャー(介護支援専門員)とは？

要介護者などからの相談やその心身の状況に応じ、適切なサービスを利用できるようにケアプランを作成し、市町村、サービス事業者、福祉、医療関係機関などとの連絡調整を行い、自立した日常生活を営むことができるよう必要な支援を行う専門職です。

※ ケアプラン(介護サービス計画)は自分で作成できる？

ケアプランは自分で作成することもできますが、その場合は、市へのケアプランの提出や、サービス事業者との調整などはすべて自分で行うこととなりますので、ケアマネジャーに依頼することをおすすめします。 ※ ケアプランの作成には自己負担がありません。

ケアプランの作成

利用するサービスの種類や回数を決定します。

＜要介護 4 の場合の利用例＞

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問 看護	訪問 介護	通所 リハ ビリ	訪問 介護	短期入所 (ショートステイ)		
午後	訪問 介護						

※ このほかに福祉用具貸与(特殊寝台、歩行器)などを利用

居宅サービス
を利用
(22～30 ページへ)



施設サービス
を利用
(31～32 ページへ)



介護保険施設

ケアプランの作成

目標を達成するためのサービスの種類や回数を決定します。

＜要支援 2 の場合の利用例＞

	月	火	水	木	金	土	日
午前			介護 予防 通所 リハ ビリ	訪問型 サービス			
午後	介護予防 訪問看護						

※ このほかに介護予防福祉用具貸与(補助杖)などを利用

介護予防サービス
を利用
(22～30 ページへ)



総合事業の
介護予防・生活支援
サービスを利用
(35～38 ページへ)



ケアマネジメントの実施

目標を設定して利用するサービスを決定します。

サービスを利用した時の費用

◆ 利用者は、介護サービス費用の1～3割を負担します

介護保険サービスを利用した時は、かかった費用の1～3割を利用者が負担します。残りの9～7割は介護保険から給付します。

● 65歳以上の方(第1号被保険者)の場合(詳細は下記の表のとおり)

「一定以上所得者」はサービス費用の2割または3割を負担

一定以上所得者に該当しない被保険者はサービス費用の1割を負担

第1号被保険者本人の 合計所得金額<特別控除後> 注1)	同一世帯の第1号被保険者の 年金収入+その他合計所得金額 <特別控除後> 注2)	利用者の 負担割合
220万円以上	・単身世帯で340万円以上 ・2人以上世帯で463万円以上	3割負担
160万円以上	・単身世帯で280万円以上 ・2人以上世帯で346万円以上	2割負担
	・単身世帯で280万円未満 ・2人以上世帯で346万円未満	1割負担
160万円未満		

※ 市民税非課税者・生活保護受給者は上記に関わらず1割負担となります。

注1) 合計所得金額<特別控除後>

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です。なお、土地や建物の長・短期譲渡所得に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除した額を用います。

注2) その他合計所得金額<特別控除後>

合計所得金額<特別控除後>から公的年金収入に係る雑所得を差し引いた金額です。

● 40歳以上65歳未満の方(第2号被保険者)の場合

サービス費用の1割を負担

● 介護保険負担割合証を発行します

要介護(要支援)認定を受けているみなさんに、7月中に負担割合証を発行します。

なお、世帯内の第1号被保険者の世帯員数に変更があった場合(世帯員の転出入等)や所得更正などにより、負担割合が変更になった場合は新たに負担割合証を発行します。

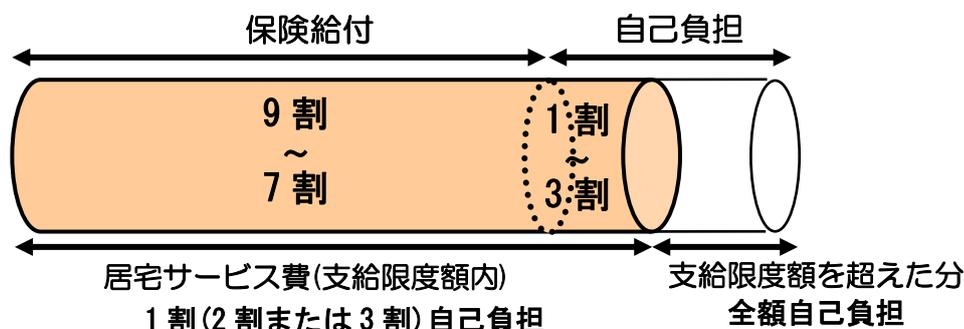
また、新しく認定を受けた方には、順次発行します。

負担割合証は、介護サービスを利用する際に、サービス事業者へ提示してください。

◆ 介護保険のサービスには、
居宅サービス(地域密着型サービスを含む)と施設サービスがあります

○ 居宅サービスを利用したときの自己負担

1ヶ月に利用できるサービスの限度額(支給限度額)が、要介護状態区分ごとに設けられており、その範囲内であれば1～3割の自己負担でサービスを利用することができます。また、限度額を超えてサービスを利用するときは、超えた部分の全額が自己負担となります。



ただし、特定施設入居者生活介護(有料老人ホームなど)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)に入居された場合は、支給限度額の適用はされず、要介護状態区分ごとの介護報酬額の1～3割が自己負担となります。

このほか、サービス費用以外の居住費・食費・日常生活費などは自己負担となります。

◀ 要介護状態区分ごとの支給限度額 ▶

(単位：円)

区 分	支給限度額	自己負担限度額		
		1 割	2 割	3 割
要支援1	50,320	5,032	10,064	15,096
要支援2	105,310	10,531	21,062	31,593
要介護1	167,650	16,765	33,530	50,295
要介護2	197,050	19,705	39,410	59,115
要介護3	270,480	27,048	54,096	81,144
要介護4	309,380	30,938	61,876	92,814
要介護5	362,170	36,217	72,434	108,651

※ 支給限度額には、介護予防・生活支援サービス事業(住民主体の通所サービス、短期集中予防サービスを除く)も含まれます。

○ 施設サービスを利用したときの自己負担

特別養護老人ホームや老人保健施設などの施設サービスを利用したときは、支給限度額は適用されず、要介護状態区分ごとの施設サービス費の1～3割が自己負担となるほか、居住費・食費・日常生活に必要な費用が自己負担となります。

◆ 利用者負担の軽減制度

○ 特定入所者介護サービス費の支給(介護保険施設を利用時の居住費と食費について)

介護保険施設に入所(短期入所)した場合には、介護サービス費用の自己負担分のほか、居住費(滞在費)、食費、日常生活費の全額が自己負担となりますが、居住費(滞在費)と食費については、申請により、「負担限度額認定」を受けることで、自己負担は次ページ表の負担限度額の金額となり、負担限度額を超えた分は、特定入所者介護サービス費として介護保険から施設などに支払われます。なお、令和7年8月から制度改正により、利用者負担段階の所得指標金額および多床室の室料負担が変更になります。

詳細につきましては、次ページ表をご確認ください。(令和7年7月までのものと令和7年8月以降のもの2つありますので、お間違いのないようご注意ください。)

● 対象となるサービス

施設入所(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院)
短期入所(短期入所生活介護、短期入所療養介護)

● 申請に必要なもの

申請書、通帳等の写し(表紙を開いて金融機関等が記載されているページと申請から2か月以内の最終残高ページ)、定期預金や有価証券などの金額が確認できるもの、個人番号確認書類、本人及び代理人の身分確認書類

● 認定されるための要件

- ① 本人及び同一世帯の方全員が市民税非課税であること
- ② 本人の配偶者(別世帯も含む)が市民税非課税であること
- ③ 預貯金など合計額については下表参照

	第2段階	第3段階①	第3段階②
65歳以上 (第1号被保険者)	単身 650万円 以下 夫婦 1,650万円 以下	単身 550万円 以下 夫婦 1,550万円 以下	単身 500万円 以下 夫婦 1,500万円 以下
65歳未満 (第2号被保険者)	単身 1,000万円 以下 夫婦 2,000万円 以下		

○ 申請については介護高齢課 介護給付係まで ☎0154-31-4553

令和7年7月まで

《居住費(滞在費)・食費の負担限度額》

(日額：円)

対象者	利用者負担段階	居住費(滞在費)						食費 ※3	
		多床室 (相部屋)		従来型個室		ユニット型 個室の 多床室	ユニット 型個室		
		特養	老健 医療院	特養	老健 医療院				
生活保護受給者		負担限度額なし(国が定める基準費用額は下記のとおりです)							
世帯全員が市民税非課税者	老齢福祉年金受給者	第1段階	0		380	550	550	880	300 (300)
	所得指標金額※1が80万円以下の方	第2段階	430		480	550	550	880	390 (600)
	所得指標金額※1が80万円超120万円以下の方	第3段階①	430		880	1,370	1,370	1,370	650 (1,000)
	所得指標金額※1が120万円超の方	第3段階②	430		880	1,370	1,370	1,370	1,360 (1,300)
上記以外の方	第4段階	負担限度額なし(国が定める基準費用額は下記のとおりです)							
国が定める基準費用額			915	437	1,231	1,728	1,728	2,066	1,445

令和7年8月以降

《居住費(滞在費)・食費の負担限度額》

(日額：円)

対象者	利用者負担段階	居住費(滞在費)						食費 ※3		
		多床室 (相部屋)			従来型個室		ユニット 型個室の 多床室		ユニット 型個室	
		特養	老健 医療院 (室料あり)	老健 医療院 (室料なし)	特養	老健 医療院				
生活保護受給者		負担限度額なし(国が定める基準費用額は下記のとおりです)								
世帯全員が市民税非課税者	老齢福祉年金受給者	第1段階	0			380	550	550	880	300 (300)
	所得指標金額※1が80.9万円以下の方	第2段階	430			480	550	550	880	390 (600)
	所得指標金額※1が80.9万円超120万円以下の方	第3段階①	430			880	1,370	1,370	1,370	650 (1,000)
	所得指標金額※1が120万円超の方	第3段階②	430			880	1,370	1,370	1,370	1,360 (1,300)
上記以外の方	第4段階	負担限度額なし(国が定める基準費用額は下記のとおりです)								
国が定める基準費用額			915	697	437	1,231	1,728	1,728	2,066	1,445

※1 所得指標金額

年金収入額(非課税年金含む) + その他の合計所得金額(※2) - 土地や建物の長・短期譲渡所得に係る特別控除

※2 その他の合計所得金額

合計所得金額から公的年金収入に係る雑所得を差し引いた金額

※3 ()内はショートステイ利用時の金額

○ 社会福祉法人等及び民間等サービス利用者負担軽減

※ 民間等サービス利用者負担軽減は釧路市独自の軽減制度です。

生計困難と認められる者が、あらかじめ利用者負担の軽減を実施する旨を市に申し出た社会福祉法人等及び民間事業所等が提供する下記の介護保険サービスや介護予防・生活支援サービス事業の訪問型サービス(訪問介護相当)と通所型サービス(通所介護相当)を利用する場合に、介護サービス費用の自己負担の一部を軽減します。

● 対象者：市民税世帯非課税者で、下記の要件をすべて満たす方

1. 年間収入が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること
2. 預貯金などの額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること
3. 日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと
4. 負担能力のある親族などに扶養されていないこと
5. 介護保険料を滞納していないこと

● 軽減対象サービス

- ① 訪問介護・訪問型サービス(訪問介護相当)
- ② 通所介護・地域密着型通所介護・通所型サービス(通所介護相当)
- ③ 短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護
- ④ 夜間対応型訪問介護
- ⑤ 認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護
- ⑥ 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 ※短期利用を含む
- ⑦ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ⑧ 看護小規模多機能型居宅介護 ※短期利用を含む
- ⑨ 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ⑩ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(特別養護老人ホーム)

※ サービス費用の自己負担のほかに、食費・居住費(滞在費)がある場合、それらの費用の自己負担分も軽減対象となります。

※ 特定入所者介護サービス費支給対象外の方が、③、⑨、⑩のサービスを利用した際にかかる食費・居住費(滞在費)については、軽減対象外です。

● 軽減の割合

【市民税世帯非課税者】25% (老齢福祉年金受給者は50%)

【生活保護受給者】100% (③、⑨、⑩の個室の居住費(滞在費)のみ軽減対象)

● 申請に必要なもの

申請書兼世帯状況等申告書、通帳等の写し(表紙を開いて金融機関などが記載されているページと申請から2か月以内の最終残高ページ)、定期預金や有価証券などの金額が確認できるもの、個人番号確認書類、本人及び代理人の身分確認書類

○ 申請については介護高齢課 介護給付係まで ☎0154-31-4553

○ その他の利用者負担軽減措置

災害などにより、財産や収入が著しく減少した場合については、申請により、介護保険サービスや介護予防・生活支援サービス事業(住民等主体の通所サービス、短期集中予防サービスを除く)の費用の自己負担の減免が行われます。

◆ 介護サービス費用の自己負担が高額になるとき

同じ月に利用した介護保険、介護予防・生活支援サービス事業(住民等主体の通所サービス、短期集中予防サービスを除く)の1ヶ月の自己負担合計額(同じ世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合計額)が高額になり、一定額(下記の利用者負担上限額)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、後日、支給されます。支給対象となった方は案内が届きますので申請してください。(令和7年8月から制度改正により所得指標金額が変更になります。)

区 分		負 担 上 限 額	
生活保護受給者		15,000 円(個人)	
市民税非課税世帯	令和7年7月まで 所得指標金額 注1)が 80 万円以下の方または、老齢福祉年金の受給者	15,000 円(個人)	
	令和7年8月から 所得指標金額 注1)が 80.9 万円以下の方または、老齢福祉年金の受給者	24,600 円(世帯)	
	上記以外の方	24,600 円(世帯)	
市民税課税世帯	〈一般世帯〉 課税世帯で下記に該当しない方		44,400 円(世帯)
	〈現役並み所得〉 世帯内に課税所得 145 万円以上の 第 1 号被保険者(65 歳以上の方)が いる場合	課税所得が 145 万円以上 380 万円未満	44,400 円(世帯)
		課税所得が 380 万円以上 690 万円未満	93,000 円(世帯)
		課税所得が 690 万円以上	140,100 円(世帯)

注 1) 所得指標金額

課税年金収入額＋その他の合計所得金額 注2)－土地や建物の長・短期譲渡所得に係る特別控除額

注 2) その他の合計所得金額

合計所得金額から年金所得金額を差し引いた金額

● 申請に必要なもの

申請書、本人名義の通帳、個人番号確認書類、本人及び代理人の身分確認書類

○ 申請については介護高齢課 介護給付係まで ☎0154-31-4553

◆ 支給限度額を超えてショートステイを利用しなくてはならないとき

居宅サービス計画上のいかなる工夫においても、なお介護サービス費の支給限度額を超えて短期入所サービス(ショートステイ)を利用する場合で、やむを得ない理由がある時は、利用前に申請することにより、1年度を通じて8日以内を限度として、支給限度額を超える費用の保険給付分(7割～9割)を市が独自に支給します。(生活支援短期入所事業)

ケアプランを依頼している居宅介護支援事業所、または介護予防支援事業所を通じて、介護高齢課介護給付係(☎0154-31-4553)までご連絡ください。

◆ 医療と介護の負担を合算して高額になったとき

医療保険と介護保険、介護予防・生活支援サービス事業(住民等主体の通所サービス、短期集中予防サービスを除く)の自己負担額(高額療養費や高額介護サービス費の支給額を控除した額)を合算して、限度額を超えたときは、申請により超えた額が支給されます。世帯の中に同じ健康保険をお使いの方がいる場合、その方の自己負担額も合算します。

※ 支給額は、毎年8月1日から翌年7月31日までの1年分の自己負担額により計算され、7月31日時点に加入している医療保険の所得区分が適用されます。

● 70歳以上の方の限度額

所得区分		限度額
課税所得 690 万円以上		212 万円
課税所得 380 万円以上 690 万円未満		141 万円
課税所得 145 万円以上 380 万円未満		67 万円
一 般		56 万円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31 万円
	区分Ⅰ	19 万円

● 70歳未満の方の限度額

所得区分		限度額
職場の医療保険：83万円以上 国保：901万円超		212万円
職場の医療保険：53万円～79万円以上 国保：600万円超 901万円以下		141万円
職場の医療保険：28万円～50万円以上 国保：210万円超 600万円以下		67万円
職場の医療保険：26万円以下 国保：210万円以下		60万円
住民税非課税世帯		34万円

※ 所得区分

職場の医療保険：標準報酬月額

国保：旧ただし書所得(総所得金額から基礎控除額(43万円)を差し引いたあとの金額)

● 申請に必要なもの

申請書、印鑑、口座が確認できるもの、個人番号確認書類、身分確認書類

● 問い合わせ先

この制度は、加入されている医療保険・介護保険にかかる制度です。

内容によりそれぞれの窓口にお問い合わせください。

なお、職場の医療保険については、お勤め先にお問い合わせください。

※ 後期高齢者医療制度に加入している方は、68ページをご覧ください。

- | | | | |
|-------------------|---------|-------|---------------|
| ○ 介護保険に関すること | 介護高齢課 | 介護給付係 | ☎0154-31-4553 |
| ○ 国民健康保険に関すること | 国民健康保険課 | 保険係 | ☎0154-31-4527 |
| ○ 後期高齢者医療制度に関すること | 医療年金課 | 医療給付係 | ☎0154-31-4526 |

介護保険で利用できるサービス

※ 以下の「自己負担額のめやす」は1割負担の場合の額であり、介護度やサービスが提供される体制などによって異なります。

◆ 居宅サービス

要介護1～5の方

要支援1・要支援2の方

訪問介護

ホームヘルパーが居宅を訪問して、入浴や排せつ、食事などを介助する身体介護や、調理や洗濯、掃除などを手助けする生活援助を受けることができます。また、通院などを目的とした乗降介助も利用することができます。



自己負担額のめやす

身体介護(30分以上1時間未満)
⇒387円
生活援助(20分以上45分未満)
⇒179円

訪問型のサービス

※ 下記の2つのサービスから選択して利用できます。

■ 訪問型サービス(訪問介護相当)

介護予防を目的として、ホームヘルパーが居宅を訪問し、利用者が自力では困難な行為について手助けをします。

■ 訪問型サービスA

訪問型サービス(訪問介護相当)と比べ、訪問スタッフやサービス内容の基準を緩和したサービスを提供します。

自己負担額のめやす (1ヶ月)

○ 訪問型サービス(訪問介護相当)

週1回程度の利用: 1,176円
週2回程度の利用: 2,349円
週2回程度以上 要支援2のみ: 3,727円

○ 訪問型サービスA

週1回程度の利用: 1,058円
週2回程度の利用 要支援2のみ: 2,114円

訪問入浴

介護士と看護師が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護が受けられます。

自己負担額のめやす(1回につき)

1,266円

介護予防訪問入浴

介護予防及び心身機能の維持回復を目的として、訪問による浴槽を提供しての入浴介護が受けられます。

自己負担額のめやす(1回につき)

856円

訪問リハビリテーション

居宅で理学療法士などから日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションが受けられます。

自己負担額のめやす(1回につき)

308円

介護予防訪問リハビリテーション

居宅で理学療法士などから日常生活の自立ができるよう、介護予防を目的としたリハビリテーションが受けられます。

自己負担額のめやす(1回につき)

298円

要介護 1～5 の方

要支援 1・要支援 2 の方

居宅療養管理指導

居宅で医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などから、療養上の管理や指導が受けられます。

自己負担額のめやす(1回につき) 医師又は歯科医師による指導 515円

介護予防居宅療養管理指導

居宅で医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などから、介護予防を目的とした療養上の管理や指導が受けられます。

訪問看護

疾患などを抱えている方が居宅で、看護師などから、療養上の世話や診療の補助が受けられます。

自己負担額のめやす
30分未満の場合 471円

介護予防訪問看護

疾患などを抱えている方が居宅で、看護師などから、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助が受けられます。

自己負担額のめやす
30分未満の場合 451円

※ 上記の金額は訪問看護ステーションの場合の金額です。

通所介護

通所介護施設で、食事、入浴、排せつなどの日常生活上の支援が受けられます。また、そのほかにも生活行為向上のための支援、その方の目標に合わせた選択的なサービス(個別機能訓練、栄養改善、口腔機能の向上など)が日帰りで受けられます。



自己負担額のめやす
5時間以上6時間未満の場合
570円～984円

+

(選択的サービス)

入浴介助	40円
個別機能訓練	56円
栄養改善	200円
口腔機能向上	150円

通所型のサービス

■ 通所型サービス(通所介護相当)

通所介護施設で、食事や入浴、生活行為向上のための支援、その方の目標に合わせた選択的なサービスが日帰りで受けられます。

■ 通所型サービスA

通所型サービス(通所介護相当)と比べ、内容を限定したサービスを提供します。(体操やレクリエーション、食事などを行います。入浴や機能訓練指導員によるリハビリは対象外となります。)

自己負担額のめやす(1ヶ月)

○通所型サービス(通所介護相当)

要支援1: 1,798円 要支援2: 3,621円

○通所型サービスA

週1回程度の利用: 1,618円
週2回程度の利用 要支援2のみ: 3,259円

+

(選択的サービス)(1ヶ月)

栄養改善	200円
口腔機能向上	150円
生活機能向上グループ活動	100円

※ 要支援1・2の方は、上記のサービスの他に、短期集中予防サービスと住民等主体の通所サービスも利用できます。詳しくは、36ページへ。

要介護1～5の方

要支援1・要支援2の方

通所リハビリテーション

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支援、その方の目標に合わせた選択的なサービス(栄養改善、口腔機能の向上など)が日帰りで受けられます。

自己負担額のみやす

6時間以上7時間未満
715円～1,290円

+

(選択的サービス)

入浴介助	40円
短期集中リハビリテーション	110円
栄養改善	200円
口腔機能向上	150円

※ 食費やおむつ代などは保険の対象となりませんので、別途自己負担となります。

介護予防通所リハビリテーション

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支援、その方の目標に合わせた選択的なサービス(運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上など)が日帰りで受けられます。

自己負担額のみやす(1ヶ月)

要支援1: 2,268円
要支援2: 4,228円

+

(選択的サービス)(1ヶ月)

栄養改善	200円
口腔機能向上	150円



福祉用具の貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具が借りられます。

車いす、車いす付属品、特殊寝台、特殊寝台付属品、床ずれ防止用具、体位変換器、手すり、スロープ、歩行器、歩行補助杖、認知症老人徘徊感知器、移動用リフト(本体のみ)、自動排泄処理装置(本体のみ)

※ 固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、単点杖(松葉杖を除く)、多点杖は福祉用具の貸与と購入を選択できます。

※ 原則として保険給付の対象とならないもの。

- 要支援1、2・要介護1の方
⇒車いす(付属品含む)、特殊寝台(付属品含む)、床ずれ防止用具、体位変換器、認知症老人徘徊感知器、移動用リフト
- 要支援1、2・要介護1～3の方
⇒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)

自己負担額のみやす 実際には貸与に要した費用に応じて異なります

介護予防福祉用具の貸与

日常生活の自立を助け、生活機能の改善などを図るための福祉用具が借りられます。

福祉用具購入費の支給

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入した場合、10万円(1割負担の場合は9割相当額を給付)を限度(年度内)として福祉用具購入費が支給されます。(申請が必要です)

※ 「指定福祉用具販売事業者」から購入したものに限り、保険給付の対象となります。

腰掛便器(ポータブルトイレなど)、自動排泄処理装置の交換可能部品、排泄予測支援機器、入浴補助用具(入浴用いすなど)、簡易浴槽、移動用リフトのつり具部分、スロープ、歩行器、歩行補助杖

※ 固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、単点杖(松葉杖を除く)、多点杖は福祉用具の貸与と購入を選択できます。

住宅改修費の支給

介護予防住宅改修費の支給

手すりの取付けや段差解消などの住宅改修をした際、20万円(1割負担の場合は9割相当額を給付)を限度(1住宅につき)として住宅改修費が支給されます。

※ 工事開始前に事前申請が必要です。ケアマネジャーに確認してください。

手すりの取付け、段差の解消、滑りの防止および移動の円滑化などのための床材の変更引き戸などへの扉の取替え、洋式便器などへの便器の取替え、その他これらの工事に付帯して必要な工事

<申請の流れ>

- 1 住宅改修の相談：ケアマネジャーや改修業者に相談をします。
- 2 承認申請：理由書、見積書、平面図、改修前の写真などを添えて市に事前に申請します。
- 3 承認決定：市が承認決定し、承認決定通知書を送付します。
- 4 改修工事：工事を着工します。
- 5 支給申請：工事後に改修後の写真、本人名義の領収証を添えて市に申請します。
- 6 保険給付の支払い：市から保険給付を行います。(※)

※ 釧路市では「受領委任払い」を行っています。1割負担の場合、利用者が住宅改修費の1割分を改修業者に支払い、9割分の給付金の受領を改修業者に委任する方法です。これにより、利用者は一時的にまとまった費用を負担せずに住宅改修を行うことができます。

ただし、この方法は改修業者が市に届出をする必要があるため、改修業者にあらかじめご確認ください。



短期入所生活介護 短期入所療養介護

介護老人福祉施設や介護老人保健施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

自己負担額のめやす (1日)

介護老人福祉施設
603円～1,028円
介護老人保健施設
753円～1,161円

介護予防短期入所生活介護 介護予防短期入所療養介護

介護老人福祉施設や介護老人保健施設に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

自己負担額のめやす (1日)

介護老人福祉施設
451円～681円
介護老人保健施設
579円～834円

- ※ 送迎を利用した場合は、送迎費用として184円(片道)が加算されます。
- ※ 食費と滞在費は保険の対象となりませんので、別途自己負担となりますが、所得の低い方には限度額が設定され、負担が軽減されます。(詳しくは17ページへ)

要介護1～5の方

要支援1・要支援2の方

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居し、日常生活上の支援や介護が受けられます。

自己負担額のめやす（1日）

542円～813円

介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居し、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護が受けられます。

自己負担額のめやす（1日）

要支援1：183円

要支援2：313円

※ 食材料費や居室の費用は保険の対象に含まれませんので、事業者にご確認ください。

外部サービス利用型特定施設入居者生活介護

柔軟かつ効率的なサービスが提供できるよう、生活相談や介護サービス計画の作成は特定施設の職員が行いますが、介護サービスの提供は、外部の提供事業者が行います。



- ① 特定施設の職員が実施するサービス(生活相談、計画作成、安否確認)は基本サービスとして1日あたりの定額となります。
- ② 外部のサービス提供事業者から実際にサービスを受けた実績を基本サービスに加算します。
- ③ 1ヶ月の利用額には、要介護度ごとに限度額が設けられます。

基本サービスの自己負担(1日)

区分	自己負担
要支援1・2	57円
要介護1～5	84円

出来高部分の自己負担(1日)

実際に利用した回数などが基本サービス分に加算されます

基本サービス+出来高部分の合計額(一ヶ月の限度額)

区分	費用限度額	自己負担限度額 (1割負担の場合)
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	163,550円	16,355円
要介護2	183,620円	18,362円
要介護3	204,900円	20,490円
要介護4	224,350円	22,435円
要介護5	245,330円	24,533円

◆ 地域密着型サービス

要介護者(要支援者)が可能な限り住み慣れた自宅や地域での生活を継続できるようにするために、身近な生活圏域ごとに多様で柔軟なサービスとして、地域密着型サービスが位置づけられています。

釧路市では、7つの生活圏域での地域密着型サービスの提供に向けて、サービス基盤の計画的な整備を進めています。

要介護 1～5 の方

要支援 1・要支援 2 の方

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や泊まりのサービスを柔軟に組み合わせた介護サービスを受けられます。

自己負担額のめやす (1ヶ月)

9,423 円～27,209 円

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や泊まりのサービスを柔軟に組み合わせた介護予防を目的とするサービスを受けられます。

自己負担額のめやす (1ヶ月)

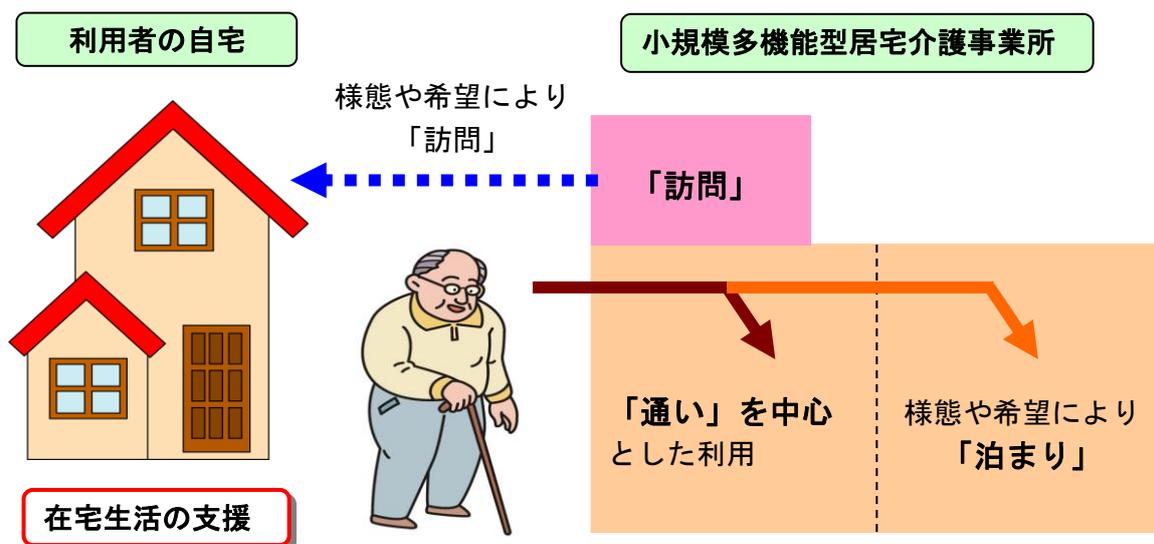
要支援 1: 3,450 円

要支援 2: 6,972 円

※ 途中で登録または登録を解除した場合には、日割りで算定されます。

※ 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を利用している間は、訪問看護・居宅療養管理指導・訪問リハビリテーション・福祉用具貸与・福祉用具購入費・住宅改修費を除き、その他の居宅及び地域密着型サービスを利用することはできません。

サービス利用のイメージ



要介護1～5の方

複合型サービス(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の通い・泊まり・訪問サービスを利用者の病状や選択に応じて柔軟に組み合わせたサービスを受けられます。(要支援1・2の方は、利用できません)

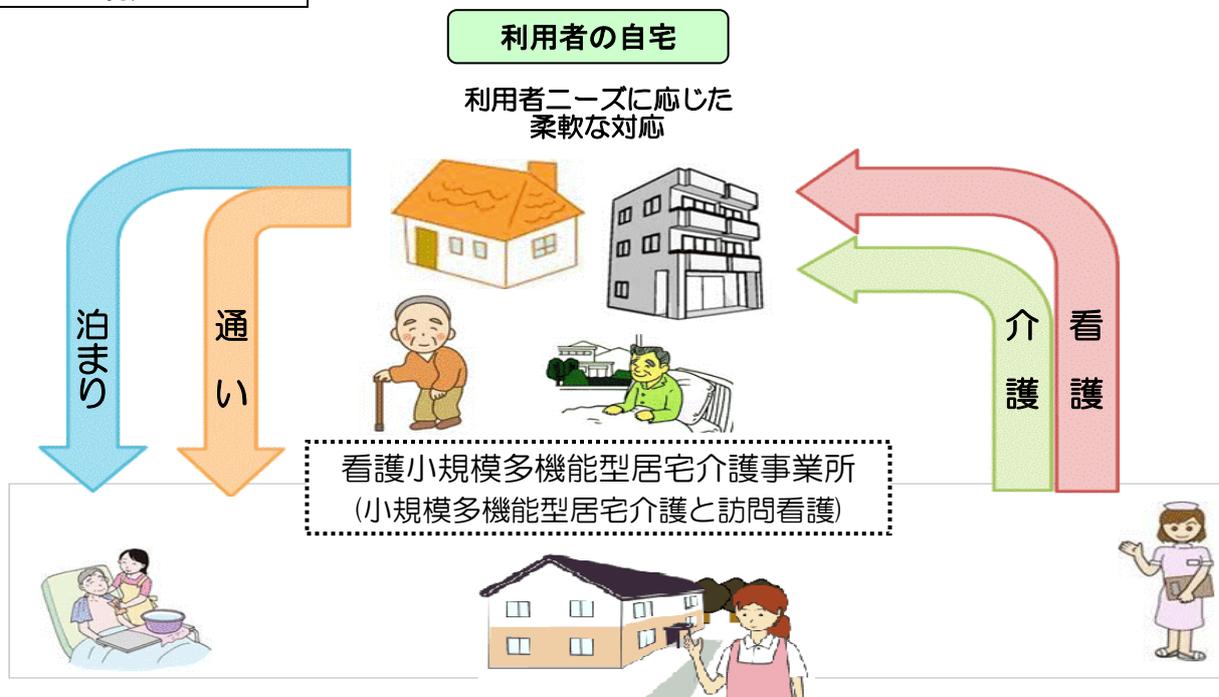
自己負担額のめやす(1ヶ月)

11,214円～31,408円

※ 月途中で登録または登録を解除した場合には、日割りで算定されます。

※ 複合型サービスを利用している間は、居宅療養管理指導・訪問リハビリテーション・福祉用具貸与・福祉用具購入費・住宅改修費を除き、その他の居宅及び地域密着型サービスを利用することはできません。

サービス利用のイメージ



要介護1～5の方

夜間対応型訪問介護

夜間に定期的な巡回または通報により、ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護などの日常生活上の世話、緊急時の対応などを行い、夜間に安心して生活をおくることが出来るように援助するものです。(要支援1・2の方は、利用できません)

自己負担額のめやす

基本サービス(1ヶ月)	989円
定期巡回サービス(1回)	372円
随時訪問サービス(1回)	567円

※ 実際に利用したサービス回数(実績)に応じて基本サービスに加算されます。

要介護1～5の方

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて1日複数回の定期的な巡回または通報によりホームヘルパーや看護師などが居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護、日常生活上の世話、緊急時の対応などを行い、安心して生活をおくることが出来るように援助するものです。(要支援1・2の方は、利用できません)

自己負担額のめやす(1ヶ月)

介護・看護利用者：7,946円～28,298円

介護のみ利用者：5,446円～24,692円

※ 通所サービスや短期入所も利用した場合には、日割りで算定されます。

通常時



緊急時



・「転んでしまった」「急に具合が悪くなった」

このような場合でも、通報により随時訪問できる体制となっているので安心です

要介護1～5の方

地域密着型通所介護

定員が18名以下の小規模な施設において、食事、入浴などの日常生活上の支援や、その方の目標に合わせたサービスを日帰りで受けられます。

○ 自己負担額のめやす

《5時間以上6時間未満の場合》
657円～1,134円

+

(選択的サービス)

入浴介助 40円

個別機能訓練 56円

栄養改善 200円

口腔機能向上 150円



※ 食費やおむつ代などは保険の対象となりませんので、別途自己負担となります。

要介護1～5の方**要支援1・要支援2の方****認知症対応型通所介護**

認知症の高齢者が、デイサービスを行う施設などに通い、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

自己負担額のめやす

5時間以上 6時間未満(単独型)

858円～1,225円

5時間以上 6時間未満(共用型)

445円～510円

+

介護予防認知症対応型通所介護

認知症で要支援の高齢者が、デイサービスを行う施設などに通い、日常生活上の世話や機能訓練などの介護予防を目的とするサービスが受けられます。

自己負担額のめやす

5時間以上 6時間未満(単独型)

要支援1: 741円

要支援2: 828円

+

(選択的サービス)

入浴介助 40円 個別機能訓練 27円 栄養改善 200円 口腔機能向上 150円

※ 上記のほかに、食費やおむつ代などは介護保険の対象となりませんので、別途自己負担となります。

要介護1～5の方**要支援2の方** ※ 要支援1の方は利用できません**認知症対応型共同生活介護**

認知症の高齢者が、共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

自己負担額のめやす(1ヶ月)

22,590円～25,770円

介護予防認知症対応型共同生活介護

認知症で要支援の高齢者が、共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護予防を目的とするサービスが受けられます。

自己負担額のめやす(1ヶ月)

22,470円～22,830円

※ 食費や家賃、管理費などは介護保険の対象となりませんので、別途自己負担となります。事業者にご確認ください。

※ 認知症対応型共同生活介護を利用している間は、その他の居宅サービス(居宅療養管理指導を除く)を利用することはできません。

要介護 1～5 の方

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な方が生活するための施設であり、医師、看護師などによる健康管理及び療養上の世話、入浴、排せつ、食事などの介護を受けながら日常生活を営むことができるように援助します。また、通常の大規模な特別養護老人ホームと違い、入所定員が 29 名以下となっているため、馴染みの関係が築き易いのが特長です。(要支援 1・2の方は、利用できません。また、新規入所は原則として要介護3以上の方となります。)

自己負担額のめやす (1ヶ月)

施設サービス費(A)					居住費(B)				食費(C)			
介護1	介護2	介護3	介護4	介護5	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
20,460	22,590	24,840	27,030	29,130	26,400	26,400	①41,100 ②41,100	61,980	9,000	11,700	①19,500 ②40,800	43,350

- ※ 居住費(B)はユニット型個室になります。
- ※ 施設サービスの利用料は、(A)+(B)+(C)になります。
- ※ 施設サービスを利用したときは、上記の施設サービス費や居住費・食費のほか、理美容代や日常生活に必要な費用が自己負担となります。
- ※ 1ヶ月を30日として算出しています。
- ※ 施設により、実際の自己負担額と異なる場合があります。

- ※ 施設サービス費(A)にかかる1ヶ月の自己負担額が一定の額を超えた場合、高額介護サービス費が支給されます。(詳しくは20ページへ)
- ※ 社会福祉法人利用者負担軽減があります。(詳しくは19ページへ)

◆ 施設サービス

要介護 1～5 の方

※ 要支援 1・2 の方は利用できません。

介護老人福祉施設は新規で入所する場合、介護度 3 以上の方が対象となります。

介護老人福祉施設

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方のための施設。

介護老人保健施設

病状が安定している方が、在宅復帰に向けてリハビリなどを受けることができる施設。

介護医療院

長期の療養を必要とする人に、介護と医療および日常生活の世話を一体的に提供する施設。

施設に入所した時の 1 ヶ月の自己負担額(1 割の場合)のめやす

【介護老人福祉施設】

施設サービス費 (A)					施設サービス費 (A)				
介護 1	介護 2	介護 3	介護 4	介護 5	介護 1	介護 2	介護 3	介護 4	介護 5
20,100	22,200	24,450	26,580	28,650	23,640	25,890	27,840	29,550	31,200

【介護老人保健施設】

【介護医療院】

施設サービス費 (A)				
介護 1	介護 2	介護 3	介護 4	介護 5
25,200	28,440	35,520	38,490	41,220

居住費 (B)				食費 (C)			
第 1 段階	第 2 段階	第 3 段階	第 4 段階	第 1 段階	第 2 段階	第 3 段階	第 4 段階
26,400	26,400	①41,100 ②41,100	61,980	9,000	11,700	①19,500 ②40,800	43,350

※ 居住費(B)はユニット型個室になります。

※ 各施設サービスの利用料は、(A)+(B)+(C)になります。

※ 施設サービス費や居住費・食費のほか、日常生活に必要な費用が自己負担となります。

※ 1 ヶ月を 30 日として算出しています。

※ 施設により、実際の自己負担額と異なる場合があります。

サービス利用の契約について

介護保険サービスの利用にあたっては、利用者と介護サービス事業者との「契約」が必要です。契約にあたっては、サービスの内容をよく確認することが大切です。

《介護サービス利用のポイント》

介護サービスは、単に利用する量が多ければ効果があるものではありません。

ポイントを押さえ、効果的な利用を心がけましょう。

- 利用者や家族の手助けになるサービスを選ぶ
- 自立のための改善につながるサービスを選ぶ
- 必要に応じてサービス内容の見直しをする

《事業者選びのポイント》

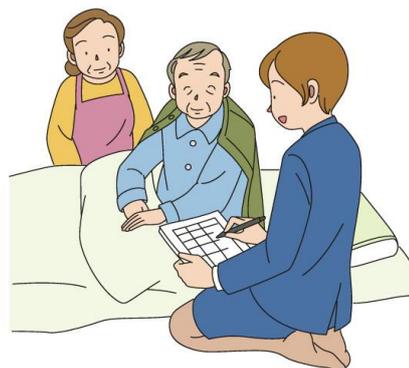
- 都道府県や市町村から指定を受けている事業者ですか
- ケアプランや提供されているサービスについて十分な説明をしてくれますか
- 介護についてのしっかりした知識を持ち、適切なサービスを提供してくれますか

《契約時のポイント》

介護サービスを利用するときは、利用者と事業者が契約することとなります。事業者は契約書や重要事項説明書などの書面により詳しい説明をして、それに対して利用者が合意した場合に契約することとなります。契約は内容をよく確認してから締結しましょう。

- 契約の目的となるサービスが明記されていますか
- 利用者と事業者との間の契約となっていますか
- 契約期間が明記されていますか
- どんな介護をするかなどのが書かれた重要事項説明書などを受け取りましたか
- 介護保険が使えるサービスと使えないサービスが、はっきりわかりやすく書かれていますか
- 利用料と支払い方法および利用者の都合によりキャンセルした場合のキャンセル料がどうなるか確認しましたか
- 苦情や相談、意見を受け入れる担当者は誰か確認しましたか
- サービス提供によって、利用者が損害を与えられた場合の賠償義務が明記されていますか
- 利用者やその家族に関する秘密や個人情報が保持されるようになっていますか

契約書、重要事項説明書には上記の項目以外にも様々な項目があります。よく読んで、不明な点は説明を受けて確認しましょう。



サービス利用に関わる苦情・相談について

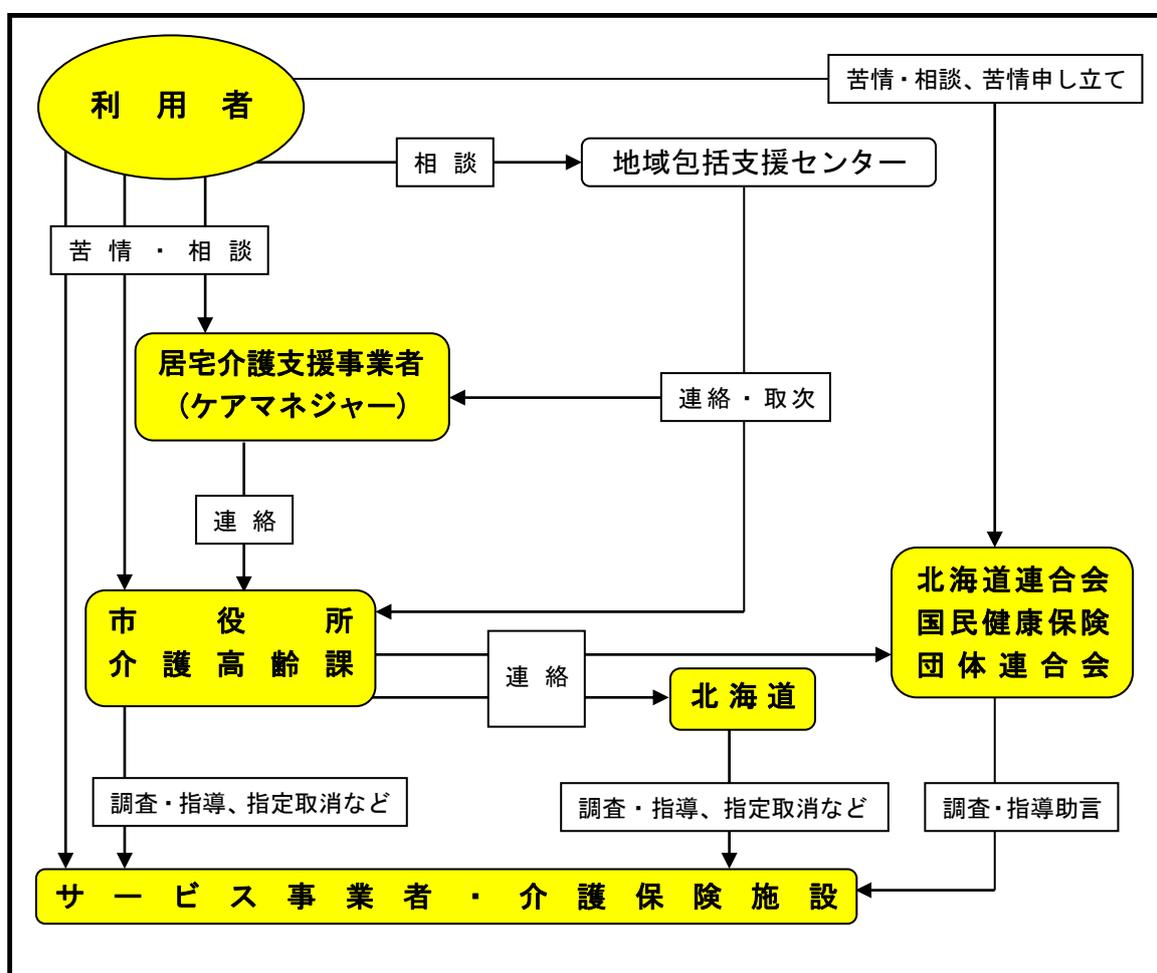
◆ 介護相談は身近な窓口へ

各サービス事業者から提供されているサービスの内容に不満があるときは、まず、その事業者の相談窓口にご相談することをおすすめします。サービス事業者は苦情があった場合は誠実に対応することになっています。

サービスに対する不満は、ケアプランを作成した居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)にご相談することもできます。ケアマネジャーは事実関係を確認したうえで、サービス事業者に改善要請をしたり、事業者を変更するなどの対応を図ります。

サービスに対する不満や苦情がある場合は、市役所介護高齢課や各地区の地域包括支援センターでも相談に応じています。

《苦情・相談対応図》



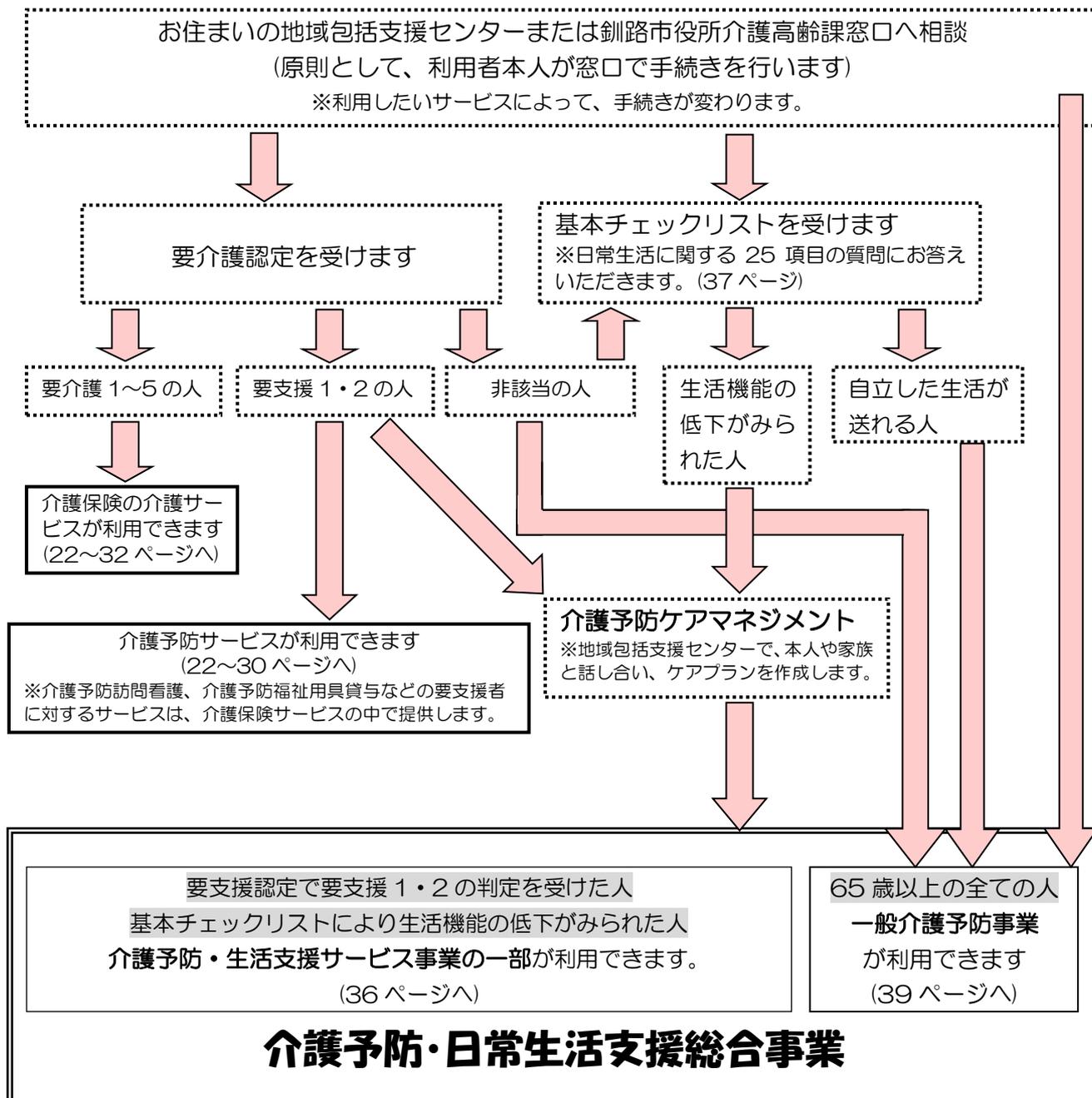
苦情の申し立て方法：上記の相談だけでは十分な解決が得られない場合には、北海道国民健康保険団体連合会に対して「苦情申立書」を提出して、法令に基づく調査や指導を進めてもらうことができます。文章の作成が困難な場合には、口頭により申し立てをすることもできます。

北海道国民健康保険団体連合会：札幌市中央区南2条西14丁目 ☎011-231-5175

介護予防・日常生活支援総合事業

介護保険法の改正に伴い、釧路市では平成 29 年 4 月から要支援 1・2 の認定を受けている方や、65 歳以上の市民の方を対象とした介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)を実施しています。要支援 1・2 の方を対象とした「ホームヘルプサービス」と「デイサービス」は、全国一律基準のサービス(介護予防給付)から、市の独自の事業(地域支援事業)のサービスとして実施しています。また、要支援 1・2 の方や介護が必要な状態になるおそれのある高齢者の自立支援や介護予防の取り組みとして、NPO、民間事業、ボランティア等による多様なサービスを利用することができます。

<利用までの流れ>



介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)では、サービスの種類が増え、一人ひとりの生活に合わせた柔軟なサービスを利用することができるようになります。できるだけ介護を必要としない暮らしを送るためにも、この事業を利用して自立した生活を続けましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)で利用できるサービス

要支援 1・2 の方が利用できるサービス 詳細については 22、23 ページへ

《訪問型のサービス》

※ 下記の2つのサービスから選択して利用することができます。

回数はケアプランにより決まります。

● 訪問型サービス(訪問介護相当)

介護予防を目的として、ホームヘルパーが居宅を訪問し、利用者が自力では困難な行為について手助けをします。

● 訪問型サービス A

訪問型サービス(訪問介護相当)と比べ、訪問スタッフやサービス内容の基準を緩和したサービスを提供します。市が指定する研修を受けた者などが居宅を訪問し、家事や買い物などの生活援助を行います。

利用料は訪問型サービス(訪問介護相当)の9割になります。

《通所型のサービス》

※ 下記の2つのサービスから選択して利用することができます。

回数はケアプランにより決まります。

● 通所型サービス(通所介護相当)

通所介護施設で、食事や入浴、生活行為向上のための支援、その方の目標に合わせた選択的なサービスが日帰りで受けられます。

● 通所型サービス A

通所型サービス(通所介護相当)と比べ、内容を限定したサービスを提供します。体操やレクリエーション、食事などを行います。入浴や機能訓練指導員によるリハビリは対象外となります。

利用料は通所型サービス(通所介護相当)の9割になります。

要支援 1・2 の方と

基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方が利用できるサービス

《通所型のサービス》

※ 通所型のサービスはサービスの種類により利用できる回数や条件が異なります。

詳しくは担当のケアマネジャーへお問い合わせください。

● 短期集中予防サービス

対象：要支援 1・2 の方、生活機能に低下が見られた方(基本チェックリスト該当者)

内容：生活機能を改善するため、運動器の機能向上や認知機能・口腔機能の向上など3か月間の短期的な指導を行います。

利用料：1回 100円 ※ 材料費などは別途自己負担となります。



● 住民等主体の通所サービス(おたっしゃサービス)

対象：要支援 1・2 の方、生活機能に低下が見られた方(基本チェックリスト該当者)

内容：地域住民やボランティアなどが主体となり、レクリエーションや運動の場を提供します。

利用料：1回 100円 ※ 食費・材料費などは別途自己負担となります。

「基本チェックリスト」で危険な老化のサインをチェック！

色付の枠を1点と数えます。

		回 答		
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	※運動機能の低下
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
9	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	※栄養状態の悪化
12	身長 _____ cm、体重 _____ kg、*BMI _____ *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (BMI18.5未満は「はい」)	はい	いいえ	
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	はい	いいえ	※口腔機能の低下
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
16	週に1度は外出していますか	はい	いいえ	※閉じこもり
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	
18	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 言われますか	はい	いいえ	※認知機能の低下
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	※うつ傾向の可能性
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに 感じられる	はい	いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	
25	(ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	

1~20番の項目で10点以上(生活機能全般の低下)、6~10番の項目で3点以上、11・12番の項目で2点、13~15番の項目で2点以上、16番の項目に該当、18~20番の項目で1点以上、21~25番の項目で2点以上のいずれかにあてはまる方は、※に記載されているような生活機能の低下の可能性があるので、ぜひお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

<基本チェックリストに関する問い合わせ先>

各地域包括支援センター(10ページ参照)または介護高齢課高齢福祉係 ☎0154-23-5185

介護予防に取り組みましょう

◆ 介護予防とは？

高齢者の皆さんが、健康でいきいきとした生活を送るために、自らの心身を鍛え、介護を必要とする状態を未然に防ぐことです。また、いまは介護が必要でも、できるだけ機能の改善に取り組むことをいいます。

「自分は元気だから介護はまだ先のこと…」と考えている方、介護予防は元気な高齢者だからこそ必要です。

また、既に介護を受けている方も、状態の悪化を防ぐために介護予防に取り組んでいきましょう。



釧路市介護予防普及啓発キャラクター
まんねん

◆ 介護が必要となる原因は？

介護が必要になる原因の多くは、認知症、脳血管疾患(脳卒中)、骨折・転倒などです。

年齢とともに体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を「フレイル」といい、健康と要介護の間の段階を指します。そのまま放っておくと、心身の機能が低下し、生活をする上で支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりして、要介護状態に近づく可能性があります。フレイルは早めに気づいて、適切な取り組みを行うことにより、進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)をご存じですか？

- ・「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織＝運動器がおとろえている、またはおとろえ始めている状態で、略して「ロコモ」と呼ばれています。最初は軽度の痛みや体力のおとろえだけの場合も、放っておくと重度の痛みやバランス能力の低下、さらには「歩けない」「立ち上がれない」など要介護の状態になってしまう可能性もあります。簡単にチェックできる方法もありますので、介護高齢課高齢福祉係までお問い合わせください。

◆ 介護予防の視点を大切にしましょう

今は介護を受けている方(介護している方)も、以下のことに気をつけましょう。

- ・ **自分でできることは、できる限り自分で**
「ヘルパーさんにやってもらったほうが楽」などと安易にサービスに頼らないように、本来持つ自分の力を発揮していきましょう。
- ・ **「目標志向型」のサービス利用**
漫然とサービスを利用し続けるのではなく、目標と照らし合わせてサービスを再検討していきましょう。
- ・ **あなたの「したいこと」「できるようになりたいこと」を大切に**
「こういう生活をしていきたい」という意思、意欲を大切にしましょう。



一般介護予防事業

元気な高齢者が介護予防に取り組むための教室や健康相談を行うほか、生活機能の低下のサインを見つけるため、実態調査事業を行っています。

〈地域包括支援センター実態調査事業〉

地域包括支援センターの調査員が高齢者のご自宅を訪問し、心身の状況、生活状況、日常生活におけるちょっとした困りごとなどについてお聞きします。

調査終了後は必要な方へ介護予防に取り組む事業や、介護保険の申請、配食サービス等高齢者福祉サービスをご紹介します。

〈問い合わせ先〉

各地域包括支援センター(10 ページ参照)

〈介護予防のための取り組み〉

1) 市民向け～年齢に関係なくご参加いただけます

名称	事業内容
釧路市公認 介護予防サポーター 養成講座	釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を行うボランティア養成講座です。講座修了後には、釧路市公認介護予防サポーターとして登録し、地域で介護予防や健康づくりのための活動を行います。
釧路市公認 ご近所ボランティア講座	おたっしゃサービスや高齢者施設、地域カフェなどで、利用者との交流などの活動を行うボランティア養成講座です。

2) おおむね65歳以上の方が対象の事業

名称	事業内容
市民介護予防普及講座	介護予防に関する知識や理解を深めていただく機会として講演会を開催しています。
脳の健康度テスト	ご自分の脳の得意分野と苦手分野を知ることができるファイブ・コグ検査(認知症となる前に低下しやすい機能を測る検査)を実施し、認知症予防に役立つ講話を行っています。 ※ 認知症かどうかを検査するものではありません。
健康教育	保健師による介護予防に関する講話や軽体操などの実技を行っています。

※ 開催時期などの詳細については、介護高齢課または各行政センター保健福祉課へお問い合わせください。

「わかがえりレッスン」のご紹介

65歳以上のお元気な方を対象とした、介護予防の教室(40～41 ページ参照)や各講座では、釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を取り入れています。

また、わかがえりレッスンの一般用DVDの貸出・配布も行っています。

わははと笑ってはじめましょう
からだのびのびしなやかに
がんばれ脳の活性化
えっさほいさで筋力アップ
りらくすしてまた今度!



介護予防継続教室～身近な会場で取り組みます～

★釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を実施します。

～釧路地区～

西部地区	 <small>せいかくそう</small> 星鶴荘すみれの会	第1・3金	星鶴荘 (星が浦北3-1-35)
	 <small>か〜い</small> 大楽毛わかがえる会	第2・4月	大楽毛荘 (大楽毛4-12-15)
	 昭和とんとんクラブ	第1・3火	昭和会館 (昭和町4-8-10)
	 鳥取ひまわりの会	第1・3水	鳥取北会館 (鳥取北4-10-16)
中部北地区	 美原荘健康体操サークル ※ 1ヶ月500円 ※ 10時～11時半	第1～4木 <small>わかがえりレッスンは 第2木曜日のみ</small>	美原荘 (美原4-3-1)
	 文苑活性塾ぶんぶん ※ 午前10時～12時 ※ 午後1時～3時	第2・4火	文苑会館 (文苑1-31-13)
	 清風荘愛あいクラブ ※ 午後1時～3時	第2・4金	清風荘 (愛国西3-26-1)
中部南地区	 <small>ゆうゆう</small> 友遊ことぶき	第1・3火	寿荘 (寿2-5-2)
	 <small>てっちゅう</small> 鉄中にこにこクラブ	第2・4木	鉄北中央会館 (若松町11-14)
	 <small>わかさ</small> キラキラ若桜クラブ	第1・3水	鉄北荘 (柳町1-46)
東部北地区	 平成きずなの会	第1・3月	平成荘 (武佐4-30-11)
	 春探の風サークル	第2・4木	緑風荘 (鶴ヶ岱3-1-40)
東部南地区	 <small>まさらぎ</small> 望洋如月チャレンジ会 ※ 午前10時～12時 ※ 午後1時～3時	第1・3木	春探望洋地区集会所 (望洋ふれあい交流センター内) (春探4-10-15)
	 <small>おうか</small> いきいき桜花の集い	第1・3火	桜花荘 (桜ヶ岡2-8-1)
	 白樺健康体操	第1・3水	白樺ふれあい交流センター (白樺台2-1-1)

※ 10時～12時の実施(一部を除く)

※ 会費は一部を除き無料で、要支援・要介護認定を受けていない、お元気な方が対象です。

「短期集中予防サービス」や「おたっしゃサービス」の同時利用はご遠慮ください。

※ 参加・見学の申し込みや教室に関する詳細は、各地域包括支援センター(10ページ参照)までお問い合わせください。

～阿寒地区～

名称	事業内容等	
本町 元氣いきいき 教室	月2～3回・月曜日・13時30分～15時 会場：阿寒町保健・福祉サービス複合施設「ひだまり」（阿寒町中央1-7-12） ※ 送迎が必要な方は、対応できる場合がありますので、まずはご相談ください。	
	わかがり レッスンの日	体力・筋力づくりを中心に、総合的に介護予防に取組みます ・頭の体操、健口体操、ストレッチ ・筋トレ(体力に合わせて、棒やボール、バランスパッド、ウエイトなどを使用します) ・指体操や脳活性化ゲーム、ミニモルック練習
	忘れん脳トレの日	認知症予防を目指して、みんなで楽しく取組みます。 ・脳の血流量を上げるストレッチや有酸素運動 ・脳機能を鍛えるアクティビティいろいろ
阿寒湖 元氣いきいき 教室	月1回・水曜日・13時30分～15時 会場：阿寒湖まりむ館（阿寒町阿寒湖温泉2-6-20） ※ 送迎が必要な方は、対応できる場合がありますので、まずはご相談ください。	
	釧路市介護予防プログラム「わかがりレッスン」と、ポッチャやモルック等の誰でも気軽に参加できるゲームを実施します。	
布伏内 元氣会	月1回・木曜日・13時30分～15時 会場：布伏内コミュニティセンター（阿寒町布伏内22線北51番地地先）	
	釧路市介護予防プログラム「わかがりレッスン」と、ポッチャやモルック等のゲーム、脳トレを実施します。	

～音別地区～ 会場：音別町福祉保健センター(音別町中園2-119-1) ※ 送迎あり

名称	事業内容等
元気で いんでない会	月1～2回 第1水曜日(12月～2月は第1・3水曜日)10時30分～12時 住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるよう、元氣なうちから介護予防に取り組むための教室です。介護予防に関する簡単な体操、脳活性化トレーニングなどを実施しています。
脳力アップ 達人教室	月1～2回 第2水曜日(12月～2月は第2・4水曜日)10時30分～12時 脳の若返りと認知症の予防を目指し、頭の回転や柔軟性を高めるためのプログラムを実施しています。

- ※ 各教室の詳細や上記以外の事業については、介護高齢課または各行政センターへお問い合わせください。
- ※ 事業の開催時期、募集時期につきましては、広報くしろをご覧ください。
- ※ 開催内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

問い合わせ先

< 釧路地区 > 介護高齢課高齢福祉係	☎0154-23-5185
< 阿寒地区 > 阿寒町行政センター保健福祉課	☎0154-66-2120
< 音別地区 > 音別町行政センター保健福祉課	☎01547-9-5252