

# 介護保険で安心!

## サービス利用手続きの流れ

### 更新の申請

●引き続きサービスを利用したいときは、認定の有効期間満了日の60日前から満了日まで「更新」の手続きをしましょう。  
(有効期間内に、心身の状況が変化した場合などは認定の「変更」を申請できます)  
サービスの利用については、ケアマネジャー(要介護支援専門員)が適切にアドバイスをします。

### ⑥ サービスの利用

●サービス事業者と、契約を結び、ケアプランにそってサービスを利用します。  
サービスを利用したら、費用の1割を支払います。



### ⑤ ケアプランを作る

●ケアマネジャーと相談しながら、ケアプラン(介護サービス計画)を作ります。  
※ケアプランの作成は利用者の負担がありません。



### ④ サービスを選ぶ

●認定を受けたら「居宅サービス」か、「施設サービス」を選びます。  
在宅での介護が中心の「居宅サービス」15種類  
施設に入所する「施設サービス」  
介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設

### ① 申請する

●申請の窓口は市の介護保険課です。申請は、本人のほか家族でもできます。  
●そのほか、次のようなところも申請の代行を行っています。  
・指定居宅介護支援事業者  
・在宅介護支援センター  
・介護保険施設 など

### ② 要介護認定

●訪問調査  
市職員などの調査員から、心身の状態について、聞き取り調査を受けます。  
●主治医の意見書  
市の依頼により主治医が意見書を作成します。  
※主治医がいない人は市が紹介する医師の診断を受けます。

### ○ 認定審査(二次判定)

●「コンピュータによる一次判定」や「主治医の意見書」をもとに、どのくらいの介護が必要かなどを、保健・医療・福祉の専門家が審査します。  
●介護が必要な度合い(要介護度)や、保険で認められる月々の利用額などが決まり、本人に通知されます。

### ③ 結果の通知

●認定結果が、申請から原則30日以内に届きます。認定は「要支援」「要介護1~5」のいずれかに分かります。



# みんなで介護予防

## 転ばない!



転倒が原因で介護が必要になることもあります。  
家の中の整理整頓、日ごろからの運動に気を付けましょう!

## 正しい食事!



健康のもとは食事から。食事を楽しみましょう。主食、主菜、副菜を基本に、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

## みんなで楽しく!



楽しい時間を過ごすことが、健康の秘訣です。  
いろいろな習い事やおけいこにも挑戦して、楽しみましょう。

## 介護保険は自立支援のためのサービス

★介護保険は、介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅で、自立した生活ができるよう、必要なサービスを提供することを目指しています。「必要な時」に「必要なだけ」利用して自立度を高めましょう。  
★信頼できるケアマネジャーやサービス事業者がいても、人任せにするのではなく、自分にとって本当に必要なサービスは何かを考え、最後は利用者が自分で判断しましょう。

★自分の自立度を高めるために、現在利用中のサービスが本当に必要なのか、逆に不足しているサービスはないか、さらに契約通りのサービスが提供されているか、について常に点検しましょう。困ったときはケアマネジャーや介護保険課の担当窓口にご相談しましょう。

■問い合わせ先 市介護保険課  
☎0869-26-5926

## 皆さんの疑問に お答えします

### 介護Q&A

**Q** 保険料を納めているのにサービスを利用しないのはもったいない?

**A** 介護保険は、皆さんの必要なサービスを利用して生活の質を高めるために、大きな役割を担っています。しかし、過剰なサービスの利用は、体の機能を低下させることにつながる場合があります。さらに、過剰なサービスや不必要なサービスの利用は、介護保険が負担する費用を増大させ、皆さんの保険料の引き上げにもつながります。このため、利用者には必要なサービスを、

上手に選んで利用することが求められます。  
**Q** 要支援から要介護1に介護度が上がりました。デイサービスを利用して、支払う金額は違うの?

**A** 費用は要介護度や施設の種類・利用時間に応じて、次の表のように異なります。

●併設型の施設/6~8時間未満利用の場合

内容	費用の目安	自己負担(1割)
要支援	4,820円	482円
要介護1・2	6,140円	614円
要介護3・4・5	9,030円	903円

この表のように、介護保険は自立支援のためのサービスです。