

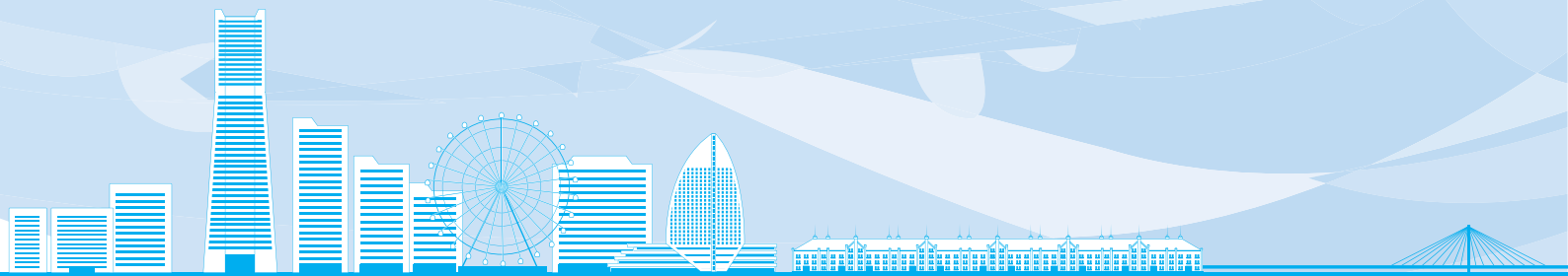
よこはまし
横浜市

かいご ほけんそうごうあんない
介護保険総合案内パンフレット

ねんどばん
2021年度版

にほんご
やさしい日本語

やさしい日本語は、日本語がまだ得意ではない人でも読みやすい日本語です。
横浜市は、英語、中国語、ハンゲルなどの言葉で、外国人の人たちにお知らせしています。
でも、これらの言葉が分からない人もたくさんいます。
だから、その人たちのために、「やさしい日本語」でお知らせしています。
このパンフレットでは、おおまかな内容をお知らせしています。
詳しいことは、それぞれのお問合せ先に聞いてください。



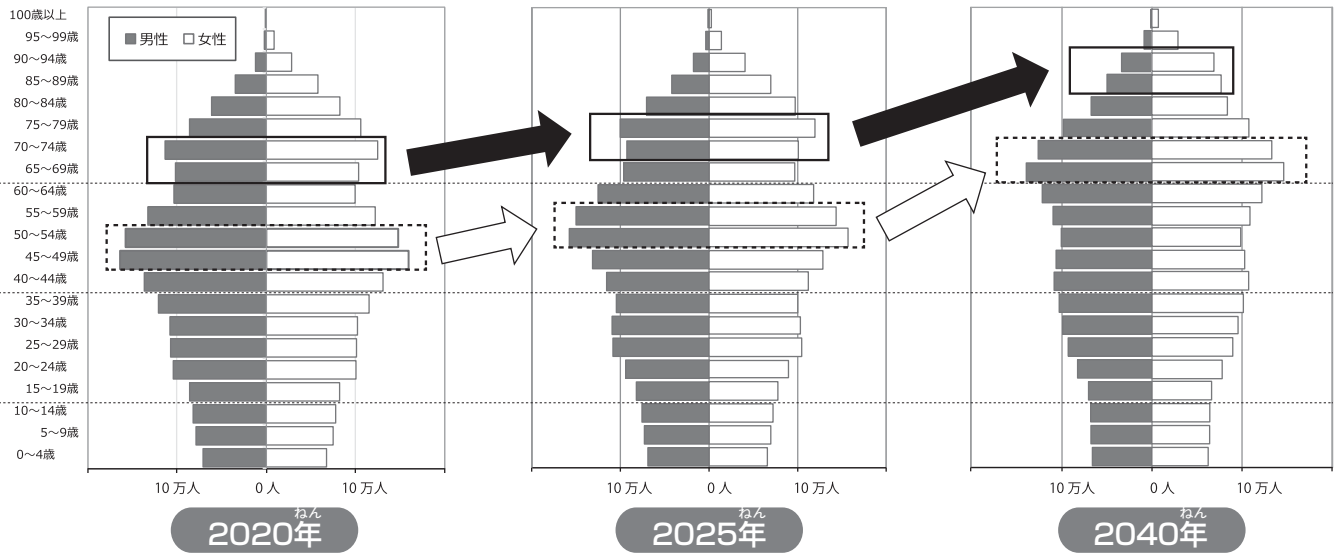
よこはまし
横浜市

そうもくじ 総目次

よこはま ^{ちいきほうかつ} 地域包括 ^{けいかく} ケア計画	1
かいごほけんせいど 介護保険制度のしくみ	3
かいごほけん たいしょうしゃ 介護保険の対象者	4
かいごほけん ほけんりょう 介護保険の保険料	5
サービスの ^{つか} 使い方 ^{かた}	7
りょう 利用できるサービス	11
りょう ひと はら かね 利用する人が払うお金	20
かいごほけんいがい 介護保険以外のサービス	25
くじょう まどぐち と あ 苦情の窓口／お問い合わせ	27
かいごよぼう けんこう 介護予防と健康づくり	29

ねん めざ しょうらいぞう よこはまがたち いきほうかつ 2025年の目指す将来像と横浜型地域包括ケアシステム

こんご よこはまし こうれいしゃ じょうきょう ▶▶ 今後の横浜市の高齢者の状況

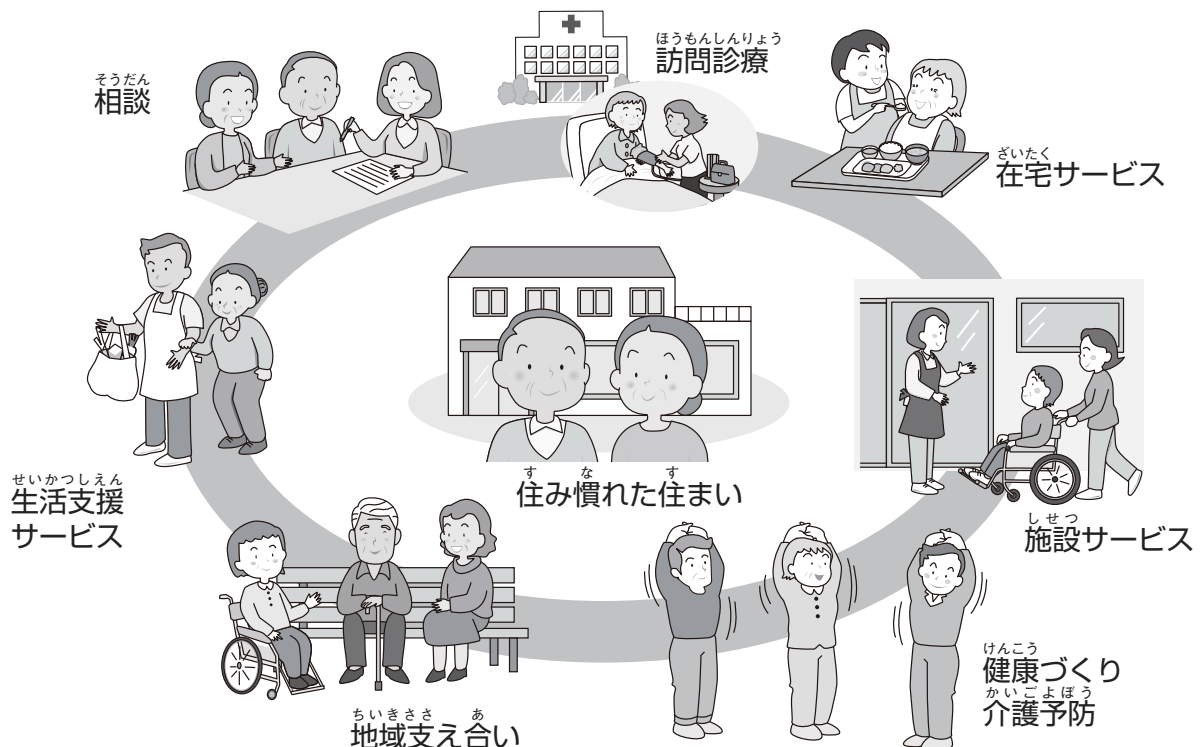


よこはまがたちいきほうかつ こうちく む ▶▶ 横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けて

よこはまし ねん めざ しょうらい ● 横浜市の2025年の目指す将来 ●

ちいき ささ あ かいご いりょう ひつよう あんしん せいかつ
地域で支え合いながら、介護・医療が必要になっても安心して生活でき、
こうれいしゃ みずか いし じぶん い
高齢者が自らの意思で自分らしく生きることができる

ちいきほうかつ 地域包括ケアシステム



ちいきほうかつ けいかく
よこはま地域包括ケア計画

だい き よこはましこうれいしゃほけんふくしけいかく かいごほけんじぎょうけいかく にんちしょうせさくすいしんけいかく
第8期 横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画
(期間：令和3年度から令和5年度)

この計画は、高齢者にかかわる保険福祉事業や介護保険制度の実施にかかる計画として、3年ごとに決めています。

もくひょう
目標

もくひょうたっせい
目標達成のために

誰もが、いつまでも、どんなときも、自分らしくいられる「横浜型地域包括ケアシステム」を社会全体で紡ぐ

ポジティブ・エイジング

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

I 地域づくり

地域との協働により「介護予防・健康づくり」「社会参加」「生活支援」を進め、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、つながり・支え合う地域づくりを進めます。

II 地域の生活を支える

介護が必要になっても安心して生活できるように、介護、医療、保健・福祉に力を入れます。

III いろいろな状況に応じたサービス提供

毎日の生活に助けが必要になった人たちが自分に合った施設や住まいの場をえらべるように準備します。

IV 安心できる介護の提供

質の高い、安定したサービスを提供するために、介護で働く人を増やすなどの取り組みをします。

V 地域包括ケア実現のために

介護サービスのわかりやすい説明とともに必要なサービスの確保と、質の向上により、横浜型地域包括ケアシステムのベースをつくりまします。

VI 災害、感染症対策

地震、台風、感染症対策について、介護施設の人たちに向けて研修会を開きます。

共生

備え

安心

認知症施策推進計画

認知症を自分のことのように考えます。
地域のひとと協力して、これからも住みなれた場所で暮らせる社会を目指します。

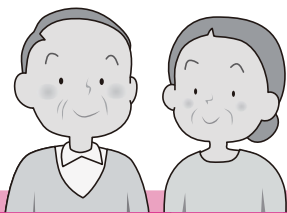
認知症について理解を深めます。認知症になったときに備えて準備します。

自立した生活がむずかしくなっても、必要な医療や介護を提供します。
その人らしい生活ができる社会を目指します。

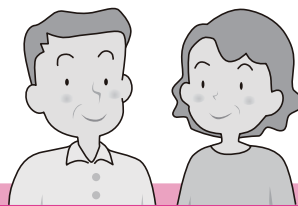
介護保険サービスの量などの見込み、介護保険料の決定など

よこはま地域包括ケア計画

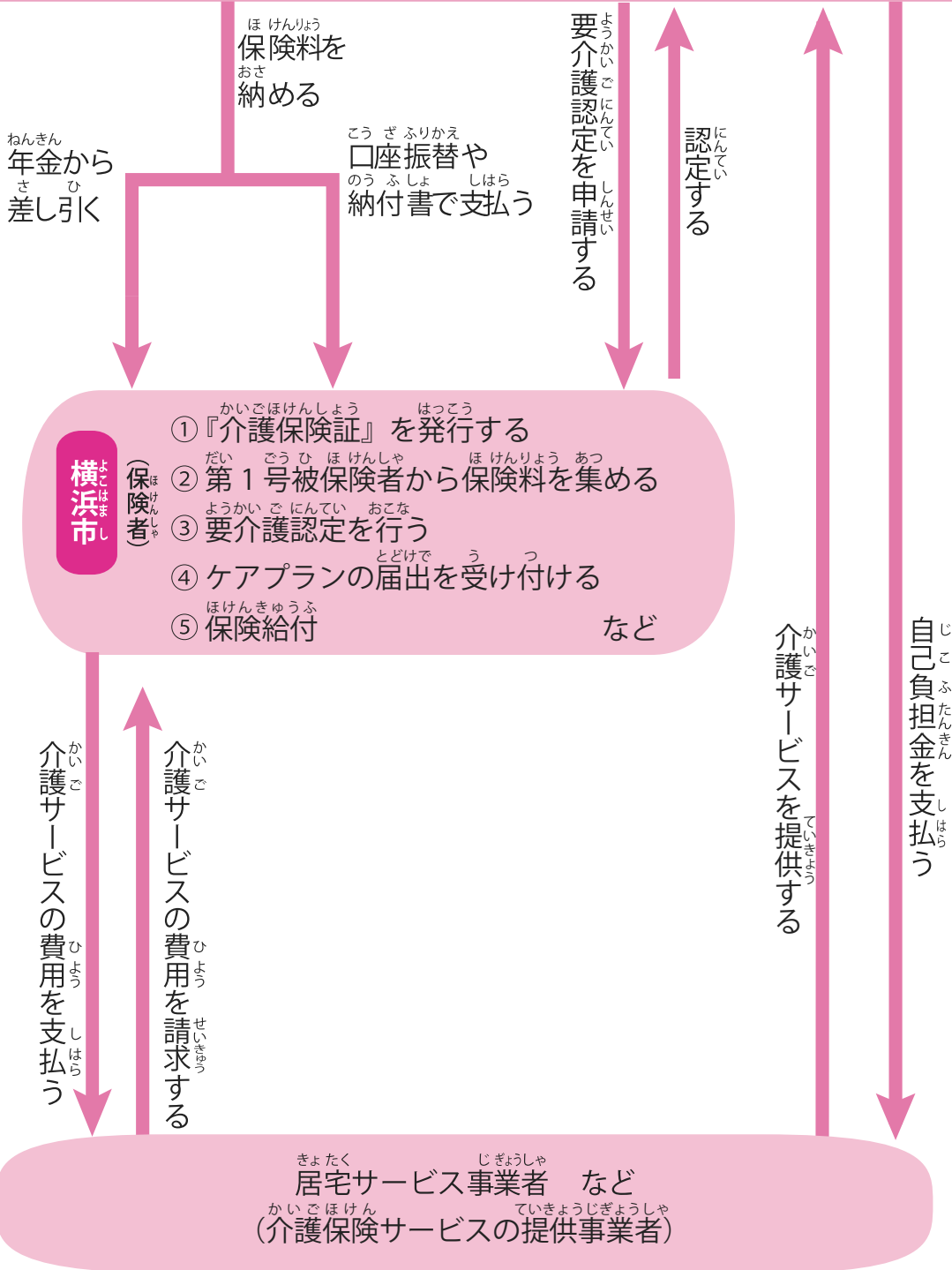
介護保険制度のしくみ



第1号被保険者 (65才以上の人)



第2号被保険者 (40才から64才の人)

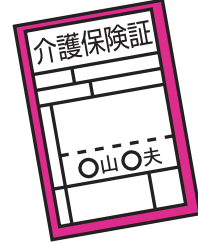


さいじょう しみん だい ごうひほけんしゃ 65才以上の市民（第1号被保険者）

さいじょう ひと だい ごうひほけんしゃ
65才以上の方は、「第1号被保険者」です。
かいご ひつよう げんいん と ようかいご しえん にんてい かいごほけん
介護が必要なときは、原因を問わず、要介護（支援）認定などのあとに介護保険サービスを利用することができます。

かいご ほけん ひ ほけんしゃしょう こうふ 「介護保険被保険者証」の交付

さい たんじょうび まえ とど
65才の誕生日の前に届きます。



とどけ で ひつよう 届出が必要なとき

つぎ のようなときは、くやくしょほけんねんきんか とど で
次のようなときは、区役所保険年金課に届け出てください。

- よこはま しない ひ こ よこはま しがい ひ こ
横浜市内に引っ越してきたとき、横浜市外へ引っ越すとき
- じゅうしょ なまえ か
住所や名前などが変わったとき
- かいご ほけんしょう
『介護保険証』をなくしたとき、汚したとき
- ほんにん ひ ほけんしゃ しぼう
本人（被保険者）が死亡したとき
- よこはま しがい かいご ほけん しせつ にゅうしょ じゅうしょ しがい へんこう
横浜市外の介護保険施設に入所して、住所も市外に変更したとき*
- せいかつ ほ ご じゅきゅう せいかつ ほ ご じゅきゅう お
生活保護を受給したとき、生活保護の受給が終わったとき

じゅうしょ ち とくれい * 住所地特例

ほかの市町村の介護保険施設などに入って住所を変えても、
よこはま しがい かいご ほけん ひ ほけんしゃ
横浜市の介護保険の被保険者となります。
(※詳しくは区役所保険年金課に聞いてください。)

いりようほけん かにゆう さい さい しみん だい ごうひほけんしゃ 医療保険に加入している40才から64才までの市民（第2号被保険者）

とくていしつぺい かいご ひつよう かいご サービス りよう
特定疾病（※）で介護が必要になったときに、介護サービスを利用することができます。
(※) 詳しいことは、区役所の高齢・障害支援課に聞いてください。

かいご ほけんしょう こうふ 『介護保険証』の交付

よこはま しようかいご ようしえん みと ひと かいごほけんしょう ほ きぼう ひと おく
横浜市が「要介護」や「要支援」と認めた人、または、介護保険証が欲しいと希望する人にだけ送ります。

かいご ほけん つか しせつ 介護保険が使えない施設もあります

くわ くやくしょ こうれい しょうがいしえん か ほけんねんきん か き
詳しいことは、区役所の高齢・障害支援課が保険年金課に聞いてください。

介護保険の保険料

65才以上の人（第1号被保険者）の保険料

● 保険料は、1年間で19,500円～234,000円です。前の年の所得などによって決まります。

※基準の金額は1年間で78,000円（1か月に6,500円）。

● 毎年6月に、その年の4月1日から次の年の3月31日までの保険料を決めます。

● 保険料の支払い方

「特別徴収」と「普通徴収」の2つです。

どちらになるかは法律で決まっています。被保険者が選ぶことはできません。

特別徴収

1年間の年金が18万円以上の人

● 1年間の保険料を6回に分けて、毎回の年金から差し引きます。

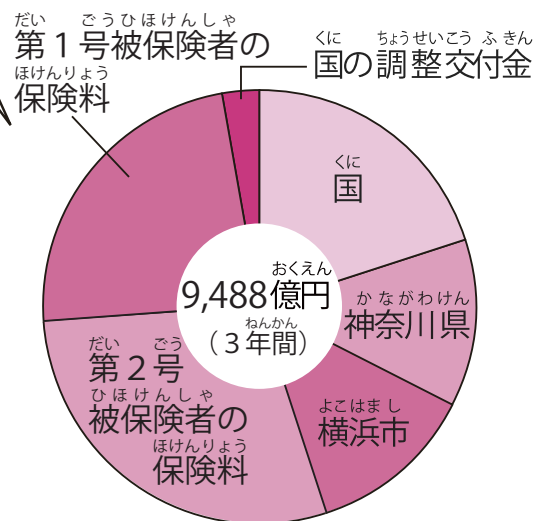
普通徴収

1年間の年金が18万円より少ない人など

● 口座振替払い
毎月29日に銀行口座から引き落とします。
※2月は28日のときもあります。

● 納付書払い
毎月の最終日までに払ってください。

横浜市の介護保険サービスの財源
(令和3年4月1日から令和6年3月31日までの見込み)



Point

介護保険料を何に使うの？

介護保険料は、介護が必要な人の介護保険サービスの費用などをまかなうために使います。

● 保険料を払えず、お困りのとき

災害にあった、失業などで所得が減った、所得が低い*、という理由で払えないとき、保険料は安くなることがあります。詳しいことは、区役所の保険年金課に聞いてください。

* 基準を満たす必要があります。

Point

決められた日までに必ず払ってください。

- ・期限までに支払いがなければ、督促状を送ります。
- ・支払いが遅れると、延滞金を加算します。
- ・納付書でお支払いの人は、便利な口座振替がおすすめです。

● 保険料を払わないでいると・・・

(1) 上の理由以外で保険料を払わないときは、保険給付を制限することがあります。

① 1年間払っていないとき

最初に費用の全額を払ってもらいます

いったん支払った分の返金には、区役所への申請が必要です。

② 1年6か月以上払っていないとき

保険給付を一時的にやめます

①の返金を一時的にやめたり、①の返金分から、支払っていない保険料をさしひくことがあります。

③ 2年以上払っていないとき

自己負担割合を引き上げます

自己負担の割合を30%または40%に上げます。

(2) 貯金や生命保険などの財産を差し押さえることがあります。

40才から64才の人（第2号被保険者）の保険料

保険料

加入者の数、本人の所得などによって決まります。詳しいことは加入している医療保険（国民健康保険、会社の健康保険など）の保険者に聞いてください。

払い方

健康保険の保険料と一緒に払います。

サービスの使い方

サービスを利用するまで

1
8ページ

ちいきほうかつしえん くやくしよ そうだん
地域包括支援センターや区役所などで相談

はじめて申請する人

- ・ 65才以上の人
 - ・ 40才から64才で、16の特定疾病^(※)にあてはまる人
- (※) 詳しいことは、区役所の高齢・障害支援課に聞いてください。

①更新のとき、要支援で下のアイ両方にあてはまる人

ア：65才以上の人
イ：訪問型サービス、通所型サービスだけ利用

②介護予防ケアマネジメントにより自立が見込まれる人

要介護（要支援）認定

認定調査と主治医意見書をもとに介護認定審査会で介護が必要かどうか決めてもらう

チェックリスト

事業対象者の基準に該当するか確認

2
9ページ

ひがいと
非該当

ようかいご
要介護
1から5

ケアプランを作る
居宅介護
支援事業所等

かいごきゅうふ
介護給付の
サービス

3
10ページ

ようしえん
要支援
1から2

がいと
該当

ひがいと
非該当

とど
で
届け出る

じぎょうたいしや
事業対象者

かいごよぼうけ
介護予防ケアプラン作成
(地域包括支援センター等)

かいごよぼうきゅうふ
介護予防給付の
サービス

かいごよぼう
介護予防
生活支援
サービス事業

その他のサービス・一般介護予防事業など

1 要介護の認定を受けます

1. 申請をします

区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センターで、「要介護認定」を申請します。

● 必要な書類

- 申請書(窓口にあります)
- かかりつけの病院や医師の名前がわかるもの
- 介護保険証
- 健康保険証 (第2号被保険者だけ)

2. 心と体の様子を調べます

● 調査員が家に来て、本人や家族から話を聞きます。

● かかりつけの医師が意見書を作ります。

※かかりつけの医師がいない人は、窓口にご相談してください。

3. 審査して認定します

介護認定審査会で審査して、要介護度が決まります。



4. 認定の『通知書』と『介護保険証』が届きます

要介護度、認定の期間などを確認してください。



居宅介護支援事業者とは

ケアマネジャー (介護支援専門員) の属する会社です。

ケアマネジャーの役割

利用者の心と体の状態に合わせて、ケアプランを作ります。
介護サービスの事業者に連絡して、利用者の希望を伝えます。

2 要介護1から5の認定を受けた人

ケアプランを作って介護サービスの事業者と契約します

● 家での生活を続けたいとき

1. ケアマネジャーを決めます

区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センターに相談できます。

● 施設に入りたいとき

1. 入りたい施設を選びます

施設についての情報は、区役所や地域包括支援センターにもあります。

2. ケアプランの作成を依頼します

どんなサービスが必要か、ケアマネジャーと相談します。



2. 入所を申し込みます

特別養護老人ホームは入所申込受付センター、その他は施設に直接申し込みます。

3. 事業者と契約します

契約書や説明書でサービス内容などを確認して契約します。

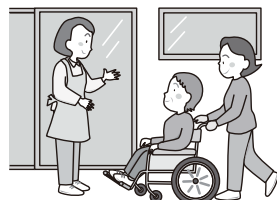


4. サービスを利用します

居宅サービスは12ページをみてください。



施設サービスは13ページをみてください。



このような居宅介護支援事業者を選んでください

1. 利用する人の立場に立って、一緒に考えてくれる
2. 高齢者の介護について、十分な知識と経験がある
3. 事業者について、たくさんの情報を持っている

3 要支援1または2の認定を受けた人、事業対象者の人

1. ケアプランを作ります

地域包括支援センターで介護予防のケアプランを作ります。
 ⇒地域包括支援センターについてはこのページの下の部分を見てください。

2. サービス事業者と契約します

契約のことは、地域包括支援センターで聞いてください。

3. サービスを利用します

介護予防のサービスは12ページを見てください。

サービスの使い方

地域包括支援センターとは

もっとも身近な相談窓口です。
 地域ケアプラザや、一部の特別養護老人ホームにあります。
 高齢者が住み慣れた町で生活を続けることができるように、お手伝いします。

1 いつまでも元気に! 介護予防を進めます

要支援1・2や事業対象者の人には、介護予防のケアプランを作ります。

2 高齢者の生活全般について相談を受けつけます

介護保険だけでなく、何でも相談してください。

地域包括支援センターの役割

3 高齢者の権利を守ります

高齢者が虐待や被害にあわないように取り組みます。

4 地域のつながりを強めます

ボランティア、ケアマネジャー、介護保険事業所、病院など、地域全体で協力する体制を作ります。

詳しいことは、区役所の高齢・障害支援課に聞いてください。

りよう 利用できるサービス

かいごほけん しゅるい 介護保険サービスの種類

ようかいご にんてい う ひと ようしえん にんていなど う ひと りよう ないよう こと
要介護の認定を受けた人と、要支援の認定等を受けた人では利用できるサービスの内容が異
なり。詳しいことは区役所高齢・障害支援課に聞いてください。

	ようかいご ひと かいご 要介護の人 (介護サービス)	ようしえん ひと かいごよぼう 要支援の人 (介護予防サービス)
利用するサービス 自分の家に住んだまま	ほうもんかいご 訪問介護 (ホームヘルプ) やかんたいおうがたほうもんかいご 夜間対応型訪問介護 ほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護 ほうもんかんご 訪問看護 ほうもん 訪問リハビリテーション きょたくりょうようかんりしどろ 居宅療養管理指導	ほうもんかいご 訪問介護 (ホームヘルプ) ほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護 ほうもんかんご 訪問看護 ほうもん 訪問リハビリテーション きょたくりょうようかんりしどろ 居宅療養管理指導
利用するサービス 施設に行つて	つうしょかいご 通所介護 (デイサービス) ちいきみつちやくがたつうしょかいご 地域密着型通所介護 りょうようつうしょかいご 療養通所介護 にんちしょうたいおうがたつうしょかいご 認知症対応型通所介護 つうしょ 通所リハビリテーション (デイケア)	つうしょかいご 通所介護 (デイサービス) ちいきみつちやくがたつうしょかいご 地域密着型通所介護 にんちしょうたいおうがたつうしょかいご 認知症対応型通所介護 つうしょ 通所リハビリテーション (デイケア)
泊る施設に 短い間だけ サービス	たんきにゆうしよせいかつかいご 短期入所生活介護 (ショートステイ) たんきにゆうしよりょうようかいご 短期入所療養介護 (ショートステイ)	たんきにゆうしよせいかつかいご 短期入所生活介護 (ショートステイ) たんきにゆうしよりょうようかいご 短期入所療養介護 (ショートステイ)
利用できるサービス 24時間利用	ていきじゆんかい ずいじたいおうがたほうもんかいごかんご 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 しょうきほたきのうがたきょたくかいご 小規模多機能型居宅介護 かんごしょうきほたきのうがたきょたくかいご 看護小規模多機能型居宅介護	しょうきほたきのうがたきょたくかいご 小規模多機能型居宅介護
整えるサービス 生活環境を	ふくしやうぐたいよ 福祉用具貸与 (レンタル) とくていふくしやうぐほんばい 特定福祉用具販売 じゅうたくかいしゅう 住宅改修	ふくしやうぐたいよ 福祉用具貸与 (レンタル) とくていふくしやうぐほんばい 特定福祉用具販売 じゅうたくかいしゅう 住宅改修
居住系サービス	にんちしょうたいおうがたきょとうせいかつかいご 認知症対応型共同生活介護 とくていしせつにゆうきよしやせいかつかいご 特定施設入居者生活介護 ちいきみつちやくがたとくていしせつにゆうきよしやせいかつかいご 地域密着型特定施設入居者生活介護	にんちしょうたいおうがたきょとうせいかつかいご ようしえん 認知症対応型共同生活介護 (要支援2のみ) とくていしせつにゆうきよしやせいかつかいご 特定施設入居者生活介護
施設系サービス	かいごろうじんふくししせつ とくべつやうごろうじん 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) ちいきみつちやくがたかいごろうじんふくししせつ 地域密着型介護老人福祉施設 かいごろうじんほけんしせつ 介護老人保健施設 かいごりょうようがたいりょうしせつ 介護療養型医療施設 かいごいりやういん 介護医療院	

きよたく
居宅サービス

じぶん いえ りよう
自分の家で利用するサービス

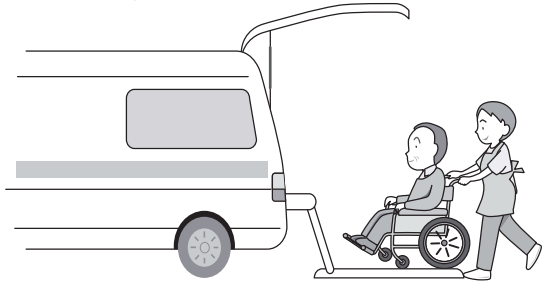
ようかいご ひと
要介護1から5の人

ほうもんかいご
訪問介護 (ホームヘルプ)

ホームヘルパーが、^{しょくじ}食事、^きトイレ、^{きが}着替え、
^{そうじ}掃除、^{せんたく}洗濯、^{からだ}体を拭くなどのお手伝いをし
ます。

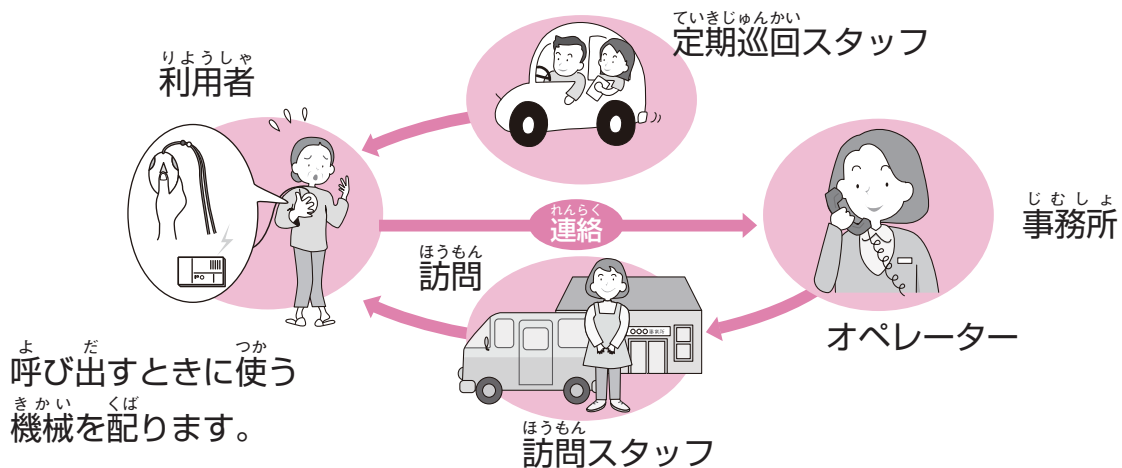
つういんとうじょうこうかいじょ つういん てつだ
通院等乗降介助 (通院のお手伝い)

ホームヘルパーが、^{びょういん}病院へ行くときの^{くるま}車の
の^おてつだ^{うんてん}乗り降りを手伝います。運転もします。

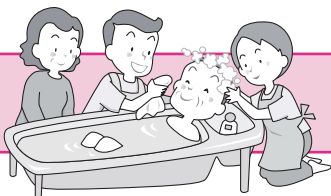


やかんたいおうがたほうもんかいご
夜間対応型訪問介護

よる ていきてき みまわ ひつよう よ だ
夜、定期的にスタッフが見回りをします。また必要なときに呼び出すことができます。



ほうもんにゆうよくかいご
訪問入浴介護



じぶん いえ なか ふろ い
自分の家の中で、お風呂に入れてくれます。

ようしえん ひと じぎょうたいしやうしや ひと
要支援1または2の人、事業対象者の人

よこはましほうもんかいごそうとう
横浜市訪問介護相当サービス
(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが、^{しょくじ}食事、^きトイレ、^{きが}着替え、
^{そうじ}掃除、^{せんたく}洗濯、^{からだ}体を拭くなどのお手伝いをし
ます。



よこはましほうもんがたせいかつえんじょ
横浜市訪問型生活援助サービス

いってい けんしゆう しゆうりよう ひと そうじ せんたく
一定の研修を修了した人が、掃除、洗濯、
^{しょくじ}食事、^かもの^{てつだ}買い物のお手伝いをします。

りよう
利用できるサービス

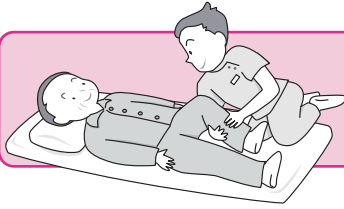
利用できるサービス

ほうもんかngo 訪問看護

びょういん かよ ひと いしゃ しじ かんごし いえ い けんこう せわ
病院に通えない人のために、医師の指示のもと看護師が家に行き健康チェックや世話を
おこな
を行います。

かいごよぼうほうもんかngo 介護予防訪問看護

ほうもん 訪問リハビリテーション



りがくりょうほうし さぎょうりょうほうし おこな
理学療法士や作業療法士が、リハビリテーションを行います。

かいご よ ぼうほうもん 介護予防訪問リハビリテーション

きょたくりょうようかん り し どう 居宅療養管理指導

いしゃ はいしゃ やくざいし りょうよう かん
医師、歯医者、薬剤師などが、療養に関するアドバイスをします。
また、ケアマネジャーやちいきほうかつしえん 地域包括支援センターに、ケアプランに必要な情報をつた
を伝えます。

かいご よ ぼうきょたくりょうようかん り し どう 介護予防居宅療養管理指導

しせつ かよ と りよう 施設に通って（泊まって）利用するサービス

ようかいご ひと
要介護1から5の人

ようしえん ひと じぎょうたいしょうしゃ ひと
要支援1または2の人、事業対象者の人

つうしょかいご 通所介護（デイサービス）

ていいん にんいじょう しせつ かよ きのうくんれん
定員19人以上の施設へ通って、機能訓練
けんこう にゆうよく しょくじ
や健康チェック、入浴、食事などのサービ
スを受けます。

よこはましつうしょかいごそうとう 横浜市通所介護相当サービス （デイサービス）

しせつ かよ きのうくんれん けんこう
施設へ通って、機能訓練や健康チェック、
にゆうよく しょくじ
入浴、食事などのサービスを受けます。

ようかいご ひと ようしえん ひと りよう
要介護1から5の人、（要支援1または2の人は利用できません）

ちいきみっちゃんぐがたつうしょかいご 地域密着型通所介護

さいだい にん ちい しせつ かよ
最大で18人の小さな施設へ通って、
きのうくんれん けんこう にゆうよく しょくじ
機能訓練や健康チェック、入浴、食事などの
サービスを受けます。

りょうようつうしょかいご 療養通所介護

まつき おも びょうき
末期のがんなど、重い病気にかかっている、
かんごし み
いつも看護師に見てもらわなければならない
ひと りよう
人が利用できます。

にんちしょうたいおうがたつうしょかいご
認知症対応型通所介護

(認知症の人のデイサービス)

にんちしょう ひと しせつ い にゅうよく しょくじ てつだ きのうくんれん う にんずう すく
認知症の人が、施設へ行って、入浴や食事の手伝い、機能訓練などを受けます。人数が少
ないで、家のような雰囲気です。

かいごよぼうにんちしょうたいおうがた
介護予防認知症対応型

通所介護(認知症の人のデイサービス)

ようかいご ひと
要介護1から5の人

つうしょ
通所リハビリテーション(デイケア)

かいごろうじんほけんしせつ びょういん
介護老人保健施設や病院などに
行って、リハビリテーションや
入浴や食事の手伝いを受けます。



ようしえん ひと
要支援1または2の人

かいごよぼうつうしょ
介護予防通所リハビリテーション

かいごろうじんほけんしせつ びょういん い
介護老人保健施設や病院などに行って、
介護予防のためのリハビリテーションや
入浴や食事の手伝いを受けます。

みじか あいだ しせつ と
短い間だけ施設に泊まるサービス

ようかいご ひと
要介護1から5の人

たんきにゅうしょせいかつかいご
短期入所生活介護

(施設でのショートステイ)

いえ かいご
家での介護ができなくなったときなどに、
いちじてき しせつ と にちじょうせいかつ かいご
一時的に施設に泊まって、日常生活の介護
やレクリエーションなどを受けます。

ようしえん ひと
要支援1または2の人

かいごよぼうたんきにゅうしょせいかつかいご
介護予防短期入所生活介護

いえ かいご
家での介護ができなくなったときなどに、
いちじてき しせつ と かいご よぼう
一時的に施設に泊まって、介護を予防する
きのうくんれん う
機能訓練などを受けます。

たんきにゅうしょりょうようかいご
短期入所療養介護

(施設や病院でのショートステイ)

いえ かいご
家での介護ができなくなったとき、施設
びょういん いちじてき とま いしゃ かんごし
や病院に一時的に泊って、医者、看護師、
りがくりょうほうし きのうくんれん せいかつ
理学療法士などから、機能訓練や生活の
てつだ う
手伝いなどを受けます。

かいごよぼう たんきにゅうしょりょうようかいご
介護予防のため短期入所療養介護

いえ かいご
家での介護ができなくなったとき、施設
びょういん いちじてき とま いしゃ かんごし
や病院に一時的に泊って、医者、看護師、
りがくりょうほうし かいごよぼう
理学療法士などから、介護予防のための
せいかつ てつだ きのうくんれん う
生活の手伝いや機能訓練などを受けます。

利用できるサービス

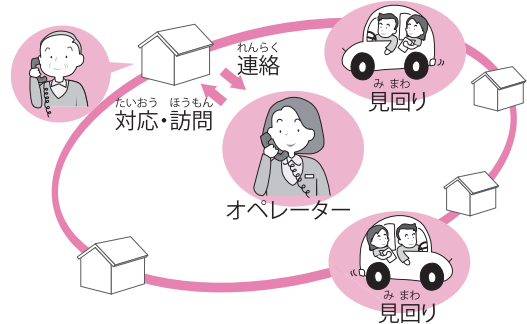
じかんりよう

24時間利用できるサービス

ようかいご ひと ようしえん ひと りよう
要介護1から5の人 (要支援1または2の人は利用できません)

ていきじゆんかい ずいじたいおうがたほうもんかいごかんご 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

- ほうもんかいご (ヘルパー) と ほうもんかんご (ナース) が協力して見守ります。
- 連絡があれば、いつでも訪問します。



ようかいご ひと
要介護1から5の人

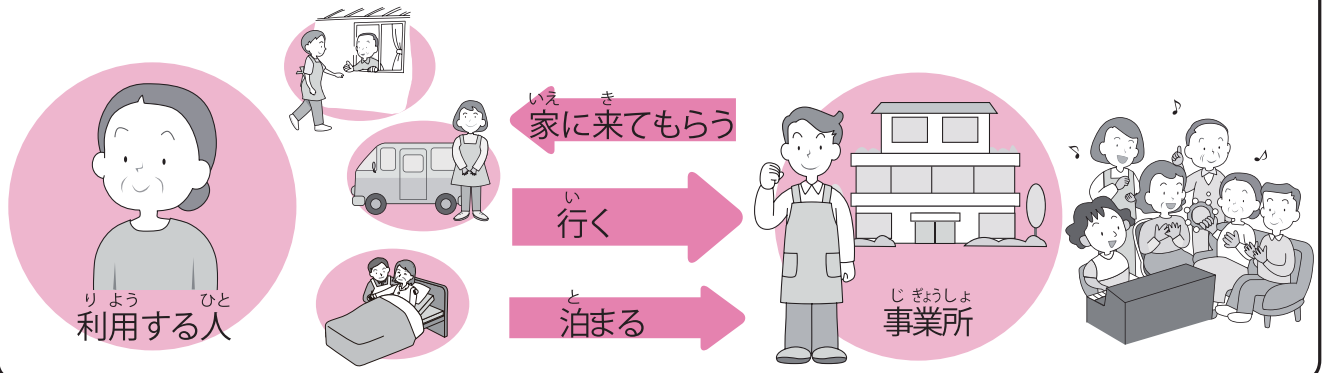
ようしえん ひと
要支援1または2の人

しょうきぼたきのうがたきよたくかいご 小規模多機能型居宅介護

かいごよぼうしょうきぼたきのうがたきよたくかいご 介護予防小規模多機能型居宅介護

じぎょうしょ い 事業所に行くか、スタッフに家まで来てもらって、サービスを受けます。
事業所に泊まることもできます。

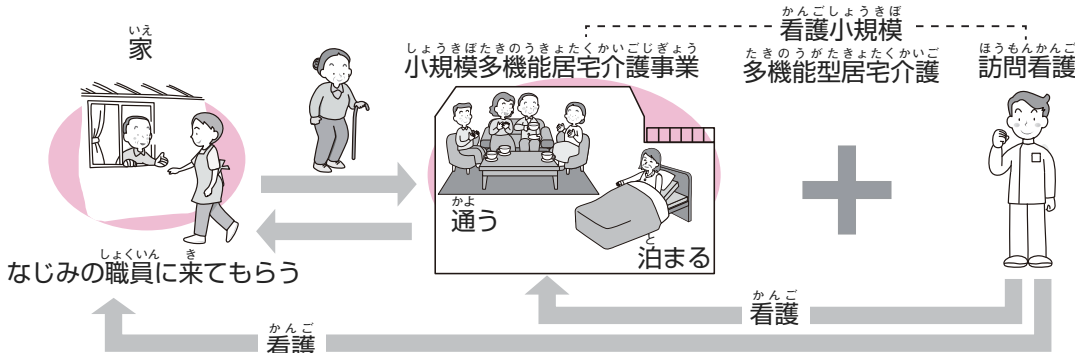
※同時に利用できない介護サービスがあります。詳しいことは、区役所保険年金課に聞いてください。



ようかいご ひと ようしえん ひと りよう
要介護1から5の人、(要支援1または2の人は利用できません)

かんごしょうきぼたきのうがたきよたくかいご 看護小規模多機能型居宅介護

しょうきぼたきのうがたきよたくかいご ほうもんかんご く あ
「小規模多機能型居宅介護」と「訪問看護」を組み合わせたサービスです。



すべてのサービスを、なじみのスタッフがいきます。

せいかつかんぎょう ととの
生活環境を整えるサービス

ようかいご ひと
要介護1から5の人

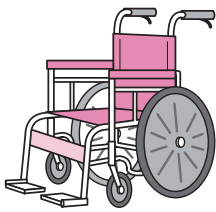
ようしえん ひと
要支援1または2の人

ふくしょうぐたいよ
福祉用具貸与（レンタル）

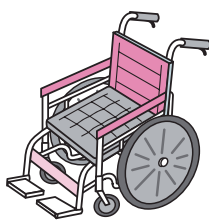
かいごよぼうふくしょうぐたいよ
介護予防福祉用具貸与（レンタル）

じぶん せいかつ
自分で生活ができるように、次の用具を貸し出します。

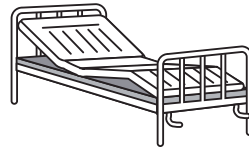
1 車いす



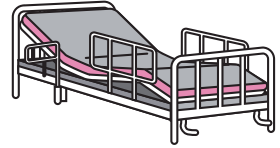
2 車いす付属品



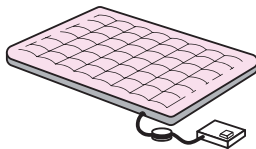
3 介護用のベッド
(特殊寝台)



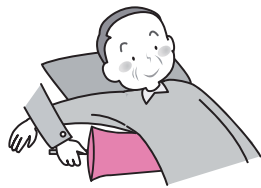
4 介護用ベッドの柵、
マットレスなど
(特殊寝台付属品)



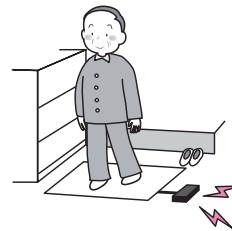
5 床ずれを防ぐ
マット



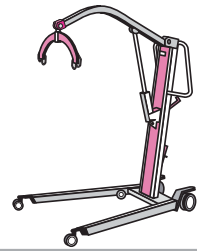
6 体の向きや姿勢
を変える装置



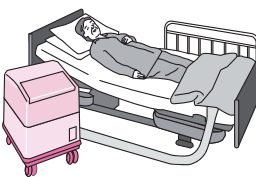
7 徘徊を感知する
センサー



8 移動用リフト



9 自動排泄処理
装置



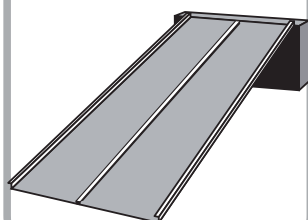
※1 から 8 は、原則 要介護2から5 までの ひと が りよう できます。

※9 尿だけでなく便も吸引できる装置は、要介護4、5 の ひと が りよう できます。

10 手すり



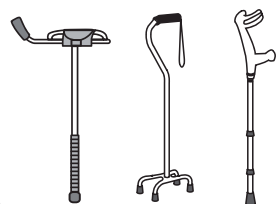
11 スロープ



12 歩行器



13 歩行補助つえ



ようかいご
要介護 1 から 5 の人

とくていふくしようにくはんばい
特定福祉用具販売

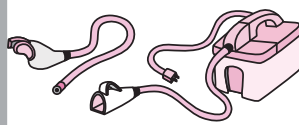
トイレやお風呂の用具を買ったときは、払ったお金の一部が戻ってることがあります。

※決まった会社から買ってください

こしかけべんぎ
腰掛便座



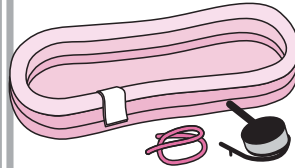
じどうはいせつしりそうち
自動排泄処理装置の
とりかえぶひん
取り換え部品



ふろ
お風呂で
つか
使うもの



かんいよく
簡易浴そう



いどうよう
移動用リフトの
つり具



じゅうたくかいしゅう
住宅改修

家で生活を続けるための工事をしたとき、払ったお金の一部が戻ってることがあります。

かいご よぼうじゅうたくかいしゅう
介護予防住宅改修

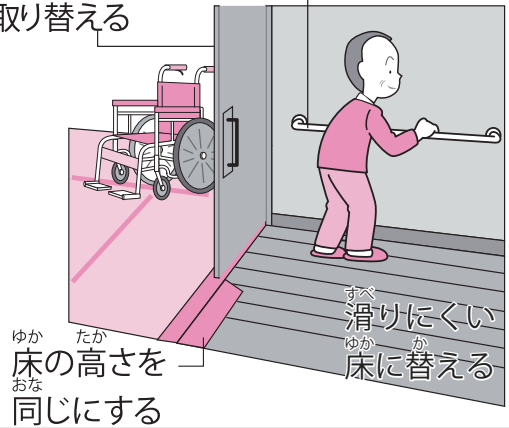
て すり を 付 け る
手すりを付ける
と か
ドアを取り替える



ゆか たか
床の高さを
おな
同じにする

すべ
滑りにくい床に替える
にほんしき
日本式トイレを
いすかた
椅子型トイレに替える

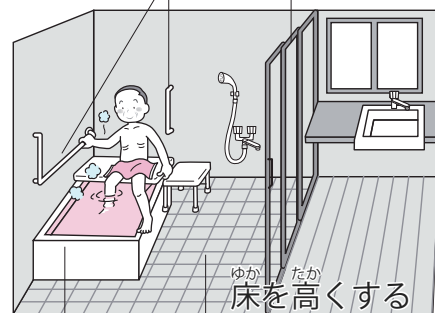
と か
ドアを
と
取り替える
て
手すりを付ける



ゆか たか
床の高さを
おな
同じにする

すべ
滑りにくい
ゆか
床に替える

て
手すりを付ける
と か
ドアを取り替える



よく
浴そうを替える

ゆか たか
床を高くする
すべ
滑りにくい床にする

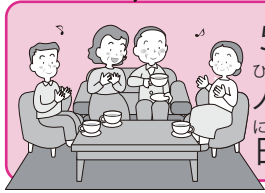
※老人ホームなどの高齢者のための施設に住んでいる人は利用できません。

きよじゅうけい
居住系サービス

ようかいご ひと
要介護1から5の人

にんちしょうたいおうがたきょうどうせいかつかいご
認知症対応型共同生活介護

(グループホーム)



5人から9人の認知症の
人が一緒に暮らしながら、
日常生活の介護を受けます。

ようしえん ひと
要支援2の人

かいごよぼうにんちしょうたいおうがた
介護予防認知症対応型
共同生活介護 (グループホーム)

認知症の人が一緒に暮らしながら、日常
生活の支援などを受けます。

ようかいご ひと
要介護1から5の人

とくていしせつにゆうきよしゃせいかつかいご
特定施設入居者生活介護

(介護付有料老人ホームなど)

介護やりハビリを受けられます。短期利用
できる施設もあります。

ようしえん ひと
要支援1または2の人

かいごよぼうとくていしせつにゆうきよしゃせいかつかいご
介護予防特定施設入居者生活介護

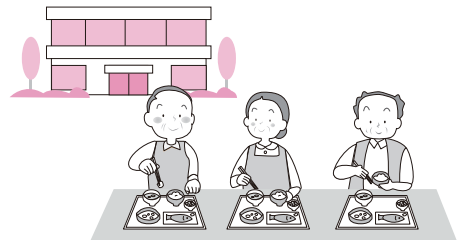
(介護付有料老人ホームなど)

スタッフから日常生活の支援などを受けま
す。

ようかいご ひと ようしえん ひと りよう
要介護1から5の人 (要支援1または2の人は利用できません)

ちいきみっちやくがたとくていしせつにゆうきよしゃせいかつかいご
地域密着型特定施設入居者生活介護 (介護付有料老人ホームなど)

最大で29人の小さな介護付有料老人ホーム
(介護専用型特定施設) です。



しせつ
施設サービス

ようかいご ひと ようかいご ひと とくれいにゆうしよせいど
要介護3から5の人 (要介護1または2の人は特例入所制度があります)

かいごろうじんふくししせつ
介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム)

入浴、トイレ、食事などの介護や、トレ
ーニング、健康管理などのサービスを受けま
す。

ちいきみっちやくがたかいごろうじんふくししせつにゆうしよしゃ
地域密着型介護老人福祉施設入所者
生活介護

最大で29人の小さな特別養護老人ホームで
す。

りよう
利用できるサービス

りよう
利用できるサービス

にゅうしょ もう こ
入所を申し込むには

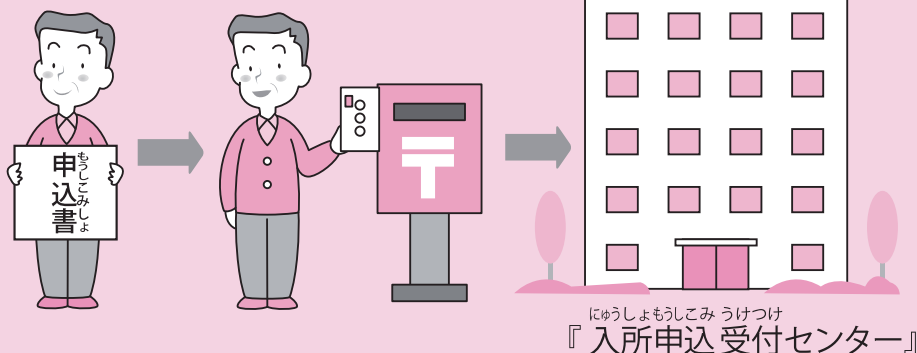
- 申し込み書を書いて、右の住所に送ってください。
- 申し込み書は、区役所の高齢・障害支援課、地域ケアプラザ、特別養護老人ホーム、健康福祉局 高齢施設課などにあります。

〒233-0002

港南区上大岡西1-6-1

ゆめおおおかオフィスタワー10階
特別養護老人ホーム入所申込受付センター宛

☎ 045-840-5817 FAX 045-840-5816



ようかいご ひと ようしえん ひと りよう
要介護1から5の人（要支援1または2の人は利用できません）

かいはろろうじんほけんしせつ
介護老人保健施設

リハビリテーションなどをして家の生活に戻ることを目指します。

かいはりりょういん
介護医療院

長くかかる治療と介護が必要な高齢者のための、医療と生活の両方の機能を持った施設です。平成30年4月から始めました。

かいはりりょうようがたいりょうしせつ
介護療養型医療施設

① 療養病床

専門の治療を受けながら過ごします。

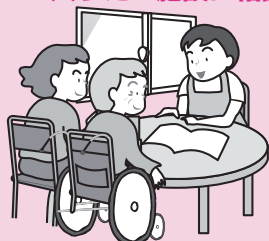
② 老人性認知症疾患療養病棟

認知症の人が、看護、トレーニングなどの医療サービスを受けます。

かいはろろうじんほけんしせつ かいはりりょうようがたいりょうしせつ かいはりりょういん にゅうしょ もう こ
介護老人保健施設や介護療養型医療施設および介護医療院に入所を申し込むには

入りたい施設から申し込み書をもって、直接、申し込んでください。

入りたい施設に相談



申し込み

契約



りよう ひと はら かね 利用する人が払うお金

かいご 利用 サービスを利用したときにかかるお金は、主に次の4つです

- ① サービス費用 ※利用者負担割合 (p.22) に応じて支払います。
- ② 食費
- ③ 部屋代
- ④ その他、髪を切るなどの日常生活費

きょたく サービス、ちいきみつちやくがた サービスを利用したとき (要支援1または2、要介護1から5の人も同じです)

ほうもんかいご ほうもんにゆうよくかいご ほうもんかんご
訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護
ほうもん きょたくりようようかんりしどう
訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導など

サービス費用

つうしょかいご
通所介護
つうしょ
通所リハビリテーション など

サービス費用



にちじょうせいかつひ
日常生活費

たんきにゆうしよせいかつかいご (ショートステイ)
たんきにゆうしよりようようかいご
短期入所療養介護 (ショートステイ)

サービス費用



へやだい
部屋代

にちじょうせいかつひ
日常生活費
りびようだい
(理美容代など)

しょうきほたきのうがたきょたくかいご
小規模多機能型居宅介護
にんちしょうたいおうがたきょどうせいかつかいご
認知症対応型共同生活介護 など

サービス費用



へやだい
部屋代

にちじょうせいかつひ
日常生活費

しせつ サービスを利用したとき (特別養護老人ホームは原則要介護3以上、その他は要介護1から5の人が対象です)

かいごろうじんふくししせつ とくべつようごろうじん
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)
かいごろうじんほけんしせつ かいごりようようがたいりようしせつ
介護老人保健施設・介護療養型医療施設
かいごいりょういん
介護医療院

サービス費用



へやだい
部屋代

にちじょうせいかつひ
日常生活費
りびようだい
(理美容代など)



利用
できるサービス／利用
する人が払う
お金

● 介護保険の『負担割合証』

利用しているサービスの事業者などに、『介護保険証』と一緒に見せてください。

あたら ようかいご ようしえん にんてい
新しく要介護（要支援）の認定を
う ひと
受けた人

にんてい き かいごほけんしょう いっしょ
認定が決まったら、介護保険証と一緒に
とど
届きます。

れいわ ねん がつ つか ふたんわりあいしょう
令和3年7月まで使える『負担割合証』
も かいごほけんしょう
を持っていて、令和3年8月からも要介
ご ようしえん にんてい う ひと
護（要支援）の認定を受けている人

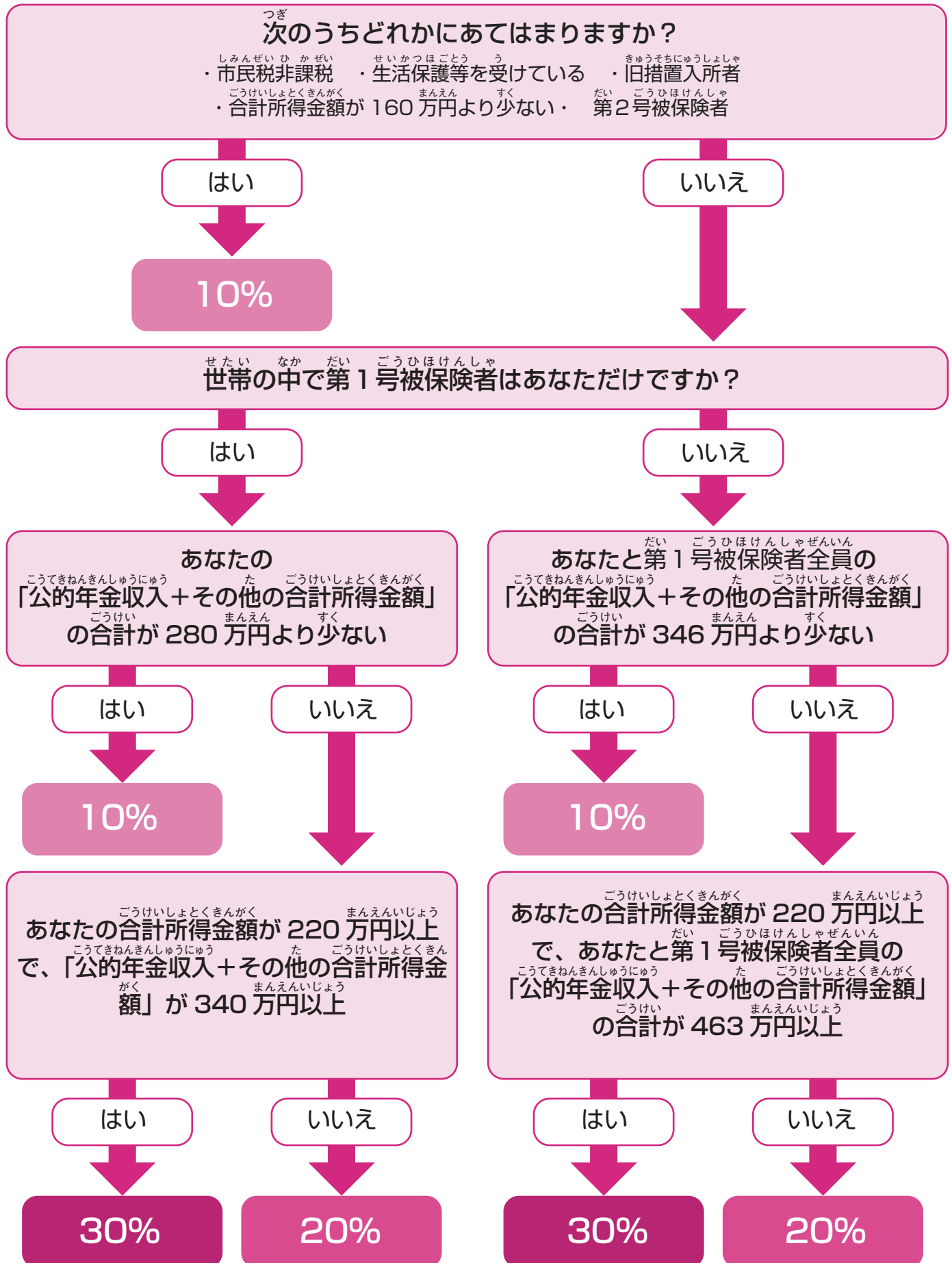
れいわ ねん がつ とど
令和3年7月に届きます。

● 特別なサービスを受けるときは別に利用者負担があります。

介護保険対象外のサービスや、自身のケアプランにないサービスを利用すると
きなど、特別なサービスを利用する場合には、保険分の負担とは別に利用者負担
ひつよう
が必要になることがあります。

まいとし がつ にち きじゅん かいご ほけん ひよう ふたん わりあい き
毎年 8 月 1 日を基準に介護保険のサービス費用を負担する割合を決めます。

※ せたい なか だい ごうひほけんしゃ にんずう ごうけいしよとくきんがく
世帯の中の第 1 号被保険者の人数や、合計所得金額などによって決まります。



りよう ひと はら かね
利用する人が払うお金

こうつうじ こ 交通事故にあったとき

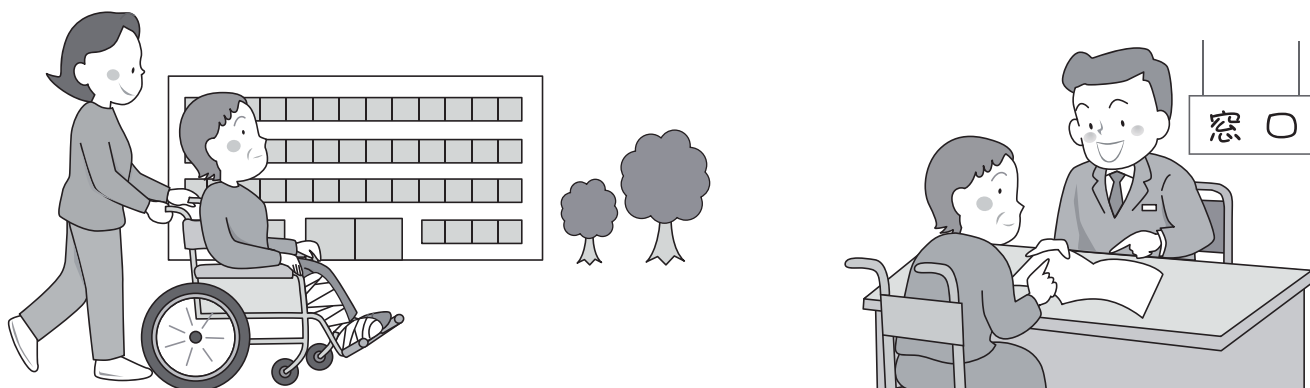
● 交通事故にあったときは、すぐに届け出てください

交通事故などの被害にあって介護が必要になったときは、けがをさせた人が介護費用を払います。介護保険サービスを使ったときは、区役所に届け出てください。
詳しいことは区役所の保険年金課で聞いてください。

● 話し合い(示談)で解決するときは、前もって区役所に連絡してください。

話し合いで決めてしまうと、けがをさせた人に介護費用を払ってもらえなくなることがあります。

示談になるときは、前もって区役所の保険年金課に連絡してください。



ひよう ふたん すく せいど 費用の負担を少なくする制度

● 高額介護サービス費等

1か月の利用者負担が上限額を超えたときは、区役所に申し込むと超えた分のお金が戻ります。

詳しいことは区役所の保険年金課で聞いてください。

● **施設の部屋代・食費の負担を減らす「介護保険負担限度額認定証」**

しよとく ひく ひと ふたん きんがく すく
 所得の低い人は、負担する金額が少なくなることがあります。

りよう
利用するには

- ① 区役所保険年金課で申し込んで認定されると、『介護保険負担限度額認定証』がもらえます。
- ② 『介護保険負担限度額認定証』を施設に見せると、負担する金額が少なくなります。

● **高額医療・高額介護合算制度**

いりょう ほけん かいご ほけん ねんかん はら きんがく ごうけい じょうげん こ もう こ こ
 医療保険と介護保険で1年間に払った金額の合計が上限を超えたとき、申し込めば超えた
 ぶん もど くだ ぶん くだ
 分が戻ってきます。詳しいことは、区役所の保険年金課に聞いてください。

● **介護サービス自己負担助成（横浜市の制度です）**

しゅうにゆう ひく ひと ざいたく ひよう ふたん わりあい すく
 収入が低い人は、在宅サービスやグループホームの費用を負担する割合が少なくなることが
 とくべつよう じろうじん しせつ こしつ へやだい やす
 があります。特別養護老人ホームなどの施設サービスの個室の部屋代も安くなります。

りよう
利用するには

- ① 区役所で申し込んで認定されると、『助成証』がもらえます。
- ② 助成証をサービスの事業者に見せると、負担する金額が少なくなります。詳しいことは区役所の保険年金課に聞いてください。

● **社会福祉法人による利用者負担軽減**

しゃかいふくしほうじん りようしゃ ふたんけいげん
 しゃかいふくしほうじん りよう ひと ふたん きんがく すく
 社会福祉法人のサービスを利用する人は、負担する金額が少なくなることがあります。
 くだ けんこうふくしきよく こうれいしせつか き
 詳しいことは、健康福祉局の高齢施設課に聞いてください。

かいごほけんいがい 介護保険以外のサービス

くわ 詳しいことは、くやくしょ 区役所の こうれい 高齢・しょうがいしえん 障害支援課や、ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターにき 聞いてください。

● じぶん いえ せいかつ こうれいしゃ しえん 自分の家で生活する高齢者の支援

ひつよう 必要があれば、かいごほけん 介護保険サービスとはべつ 別に、つぎ 次のサービスをつか 使うことができます。

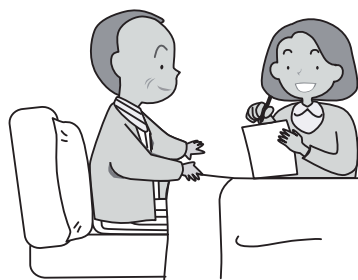
- あんしん 電話 (でんわ きんきゆうつうほうそうち 緊急通報装置) のとりつけ 取り付け
- からだに合わせた住宅の工事
- 食事を届けるサービス
- 紙オムツを届けるサービス
- 髪を切るサービス
- 病院などへの送り迎えのサービス



● じりつしえん 自立支援

しえん 支援があれば、じりつ 自立した せいかつ 生活ができる こうれいしゃ 高齢者へのサービスです。

- 生活支援ショートステイ
- 健康な生活や病気の予防などについて
アドバイスするサービス
- 歯医者が自宅に行くサービス



● にんちしょう こうれいしゃ しえん 認知症の高齢者への支援

- もの忘れ相談
- 認知症の人が行方不明になったときに
早く見つけるための仕組み
- 認知症の電話相談
- 横浜市認知症疾患医療センター (認知症専門病院のひとつ)



しょうがい ひと しえん
● 障害のある人のための支援

- 中途障害者地域活動センター (脳の血管が詰まる病気の退院後のリハビリ教室)
- 障害者手帳の交付
- 障害者総合支援法サービスの支給
- 高額障害福祉サービス等給付費



こうきょうりょうきん ぜいきん けいげん
● 公共料金・税金の軽減

サービス	問い合わせ先
● 所得税・住民税 (市民税・県民税) の介護保険サービスの医療費控除	お住まいの地区を担当する税務署
● 所得税・住民税 (市民税・県民税) の障害者控除	所得税 → お住まいの地区を担当する税務署 住民税 → 区役所の税務課 市民税担当 区役所の高齢・障害支援課
● バリアフリー工事をした家の税を減らします	区役所の税務課、お住まいの地区を担当する税務署
● 粗大ごみの手数料の減免	粗大ごみ受付センター
● 水道料金・下水道使用料の減免	水道局お客様サービスセンター ☎ 045-847-6262 FAX 045-848-4281

た しえん
● その他の支援

サービス	問い合わせ先
● ごみ出しのお手伝い	お住まいの区の資源循環局事務所
● 郵便等により自分の家等で不在者投票ができる制度	お住まいの区の選挙管理委員会

くじょう まどぐち と あ 苦情の窓口／お問い合わせ

● **相談は身近な窓口へ**

サービス事業者から提供されているサービスの内容に苦情や不満のあるときは、サービス事業者の相談窓口にご相談してください。

サービスに対する苦情や不満は、ケアプランを作成した居宅介護支援事業者に相談することもできます。

地域ケアプラザなどの地域包括支援センターや区役所高齢・障害支援課にも相談することができます。

● **苦情の申し立て**

相談だけではじゅうぶんな解決ができない場合は、横浜市か神奈川県国民健康保険団体連合会に「苦情申立書」を出してください。調査や指導を行うことができます。

お問い合わせ

- 神奈川県国民健康保険団体連合会介護保険課介護苦情相談係

TEL. 045-329-3447

ナビダイヤル 0570-022-110

横浜市では中立的な第三者機関「横浜市福祉調整委員会」があります。横浜市の福祉サービスに関する市民からの苦情・相談をうけて、必要な調査や指導をおこないます。

- 横浜市福祉調整委員会事務局（健康福祉局相談調整課）

TEL. 045-671-4045

FAX. 045-681-5457

こうれい しょうがいし えんか
高齢・障害支援課

ようかいご にんてい りよう き
要介護認定とサービスの利用について聞きたいとき

区	でんわばんごう 電話番号	ばんごう FAX 番号
つるみ 鶴見	045-510-1770	045-510-1897
かながわ 神奈川	045-411-7019	045-324-3702
にし 西	045-320-8491	045-290-3422
なか 中	045-224-8163	045-222-7719
みなみ 南	045-341-1138	045-341-1144
こうなん 港南	045-847-8495	045-845-9809
ほどがや 保土ヶ谷	045-334-6394	045-334-6393
あさひ 旭	045-954-6061	045-955-2675
いそご 磯子	045-750-2494	045-750-2540

区	でんわばんごう 電話番号	ばんごう FAX 番号
かなざわ 金沢	045-788-7868	045-786-8872
こうほく 港北	045-540-2325	045-540-2396
みどり 緑	045-930-2315	045-930-2310
あおば 青葉	045-978-2479	045-978-2427
つづき 都筑	045-948-2313	045-948-2490
とつか 戸塚	045-866-8452	045-881-1755
さかえ 栄	045-894-8547	045-893-3083
いずみ 泉	045-800-2436	045-800-2513
せや 瀬谷	045-367-5714	045-364-2346

ほけんねんきん か
保険年金課

ひほけんしゃ しかく ほけんりよう き
被保険者の資格や保険料について聞きたいとき

区	でんわばんごう 電話番号	ばんごう FAX 番号
つるみ 鶴見	045-510-1807	045-510-1898
かながわ 神奈川	045-411-7124	045-322-1979
にし 西	045-320-8425	045-322-2183
なか 中	045-224-8315	045-224-8309
みなみ 南	045-341-1126	045-341-1131
こうなん 港南	045-847-8425	045-845-8413
ほどがや 保土ヶ谷	045-334-6335	045-334-6334
あさひ 旭	045-954-6134	045-954-5784
いそご 磯子	045-750-2425	045-750-2545

区	でんわばんごう 電話番号	ばんごう FAX 番号
かなざわ 金沢	045-788-7835	045-788-0328
こうほく 港北	045-540-2349	045-540-2355
みどり 緑	045-930-2341	045-930-2347
あおば 青葉	045-978-2336	045-978-2417
つづき 都筑	045-948-2334	045-948-2339
とつか 戸塚	045-866-8449	045-871-5809
さかえ 栄	045-894-8425	045-895-0115
いずみ 泉	045-800-2425	045-800-2512
せや 瀬谷	045-367-5725	045-362-2420

よこはましけんこうふくしきょく
横浜市健康福祉局

課	でんわばんごう 電話番号	ばんごう FAX 番号	
かいごほけんか 介護保険課	045-671-4252	045-550-3614	かいごほけんせいど 介護保険制度について
	045-671-4256	045-550-3614	ようかいご にんてい 要介護認定について
	045-671-4253	045-550-3614	ひほけんしゃ しかく 被保険者の資格について
	045-671-4254	045-550-3614	ほけんりよう 保険料について
	045-671-4255	045-550-3614	ほけんきゅうふ 保険給付について
かいごじぎょうしどうか 介護事業指導課	045-671-3413	045-550-3615	きやたく 居宅サービスの事業所の指定と更新について
	045-671-3466	045-550-3615	ちいきみつちやくがた 地域密着型サービス事業所の指定、更新、整備について
	045-671-3414	045-550-3615	
	045-671-2356	045-550-3615	きやたく 居宅サービス、地域密着型サービスの監査と指導について
	045-671-3461	045-550-3615	
こうれいしせつか 高齢施設課	045-671-3923	045-641-6408	しせつ 施設サービスについて
こうれいさいたくしえんか 高齢在宅支援課	045-671-2405	045-550-3612	かいご よぼう にちじょうせいいかつしえんそうごうじぎょう 介護予防・日常生活支援総合事業について
ちいきほうかつ すいしんか 地域包括ケア推進課	045-671-3464	045-550-4096	ちいきほうかつ 地域包括ケアシステムについて
こうれいけんこうふくしき 高齢健康福祉課	045-671-3412	045-550-3613	よこはま ちいきほうかつ けいかく よこはま地域包括ケア計画について

くじょう
まどぐち
お問合わせ

かいごよぼう けんこう 介護予防と健康づくり

「いくつになっても、元気に自分らしく過ごしたい」と皆が願っています。健康で楽しい毎日を送るためには、健康づくりと合わせて、すすんで地域の活動に参加することも大切です。

運動・ロコモ

歩き続けられる体を作りましょう

運動をつづけると筋肉はふえるといわれています。ウォーキングなどを1日30分くらい続けてみましょう。



口の健康

口の健康を守りましょう

よくかんで食べましょう。歯みがきや口の体操をしましょう。歯医者に行くと歯の検査や治療を定期的に受けましょう。



食事

骨や筋肉をへらさない食事をしましょう！

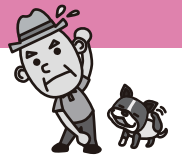
1日3回、肉・魚・大豆製品と野菜を食べましょう。しっかり水分を取りましょう（心臓や腎臓などの病気のある方はかかりつけの医者に相談してください）。



もの忘れ

脳を元気に保ちましょう！

運動や栄養のある食事、地域活動の参加は脳を元気にします。もの忘れが気になるときはかかりつけの医者に相談してみましょう。



健康と医療

正しい方法で病気をコントロールしましょう！

定期的に病院に行きましょう。薬は医者の方の指示どおりに飲みましょう。運動や食事を見直してみましょう。

社会参加

地域の活動に参加しましょう！

元気づくりステーションなどの地域の活動に参加しましょう。趣味の会やボランティアに参加しましょう。

老化のサインに注意してください

サインを見過ぎてそのままにしていると…

1

入れ歯が合わない



2

食欲が減って、栄養不足になる
〈低栄養の状態〉

3

活動量が減り、ふさがちになる



7

ついには寝たきりに…
〈要介護の状態〉

6

もっと筋肉が落ちる

5

転ぶのが怖くて出かけなくなる
〈閉じこもりの状態〉



4

少しの段差でもつまづく
〈運動機能の低下〉

じぶん ほうほう けんこう
自分にあった方法で健康づくりを！

ひとり がた
●1人でコツコツ型

うんどう と しょくじ つづ
運動やバランスの取れた食事を続けましょう。

なかま がた
●仲間とワイワイ型

つづ にがて ひと なかま いっしょ かつどう
ひとりで続けることが苦手な人は、仲間と一緒に活動してみましよう。

げんき
「元気づくりステーション」とは？

みじか ばしょ なかま いっしょ かいごよぼう けんこう
身近な場所で仲間と一緒に介護予防や、健康づくりに

と く かつどう
取り組むグループ活動です。

たいそう のう かつどう
体操、ウォーキング、脳トレなどの活動をして、

さんかしゃ こうりゅう ふか
参加者との交流を深めます。



とい あ くやくしょ こうれい しょうがいしえんか
問い合わせ：区役所の高齢・障害支援課、
ちいきほうかつしえん ちいき
地域包括支援センター（地域ケアプラザ）

えがお い がた
●笑顔で生きがい型

ちしき とくい ひと ちいき かつどう
知識や、得意なことがある人は、地域のボランティア活動もおすすめです。

●よこはまシニアボランティアポイント●

さいいじょう ひと かつどう
65才以上の方は、ボランティア活動をするとポイントがたまります。

かね こうかん きふ
ためたポイントは、お金に交換したり、寄付できます。

ひと けんしゅうかい う
ポイントをためたい人は、研修会を受けてください。

と あ けんこうふくしきよくかいごほけんか
問い合わせ：健康福祉局介護保険課