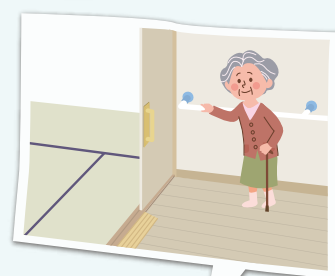
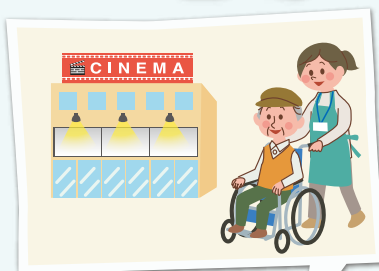


要介護認定を受けた方へ

介護保険サービスを学ぼう

介護保険サービスの正しい使い方



介護保険サービスを利用する上で大切なことは、ご本人がどんな生活を送りたいかという目標を持ち、実現のために役立つサービスを上手に選ぶことです。そのためには、サービスの使い方を理解しておく必要があります。この冊子を読んで、正しい使用方を確認しましょう。

もくじ

- | | |
|---------------------|---------------|
| 2 自立した生活が続けるために | 10 施設に泊まるサービス |
| 4 訪問介護で頼めること・頼めないこと | 12 介護サービスの費用 |
| 8 福祉用具・住宅改修 | 15 介護保険Q&A |

羽曳野市



つぶたん



ケアプランは家族やケアマネジャーに 全てお任せで大丈夫？

ケアプランは生活の設計図。自立した生活続けるために、
目標や希望を積極的に伝えましょう。

ケアプラン作成の流れ

- ① 改善したいことや希望を担当ケアマネジャー
または地域包括支援センターの
担当職員に率直に伝えます

身の回りの掃除は
自分でやりたい！



- ② 目標を設定します

6カ月後に、
部屋の掃除を自分で
できるようになる！



- ③ ケアプランの原案をよく検討しましょう

通所リハビリで
体力を向上させては
どうでしょう？



	月	火	水	木	金	土	日
午前			訪問 介護		訪問 介護		
午後	通所 リハビリ				通所 リハビリ		



ケアプラン チェックポイント

- ☐ サービス内容などケアマネジャーから詳しい説明があったか
- ☐ 不必要なサービスはないか
- ☐ 目標や希望は達成できそうか
- ☐ 経済的に負担は大きくないか
- ☐ 家族の負担は軽減されるか

- ④ 一定期間後、
目標が達成されているか
評価します



ケアプランが自分に
合わないと感じたら…

サービスの利用途中でもケア
プランの見直しができます。
遠慮なくケアマネジャーに相
談しましょう。



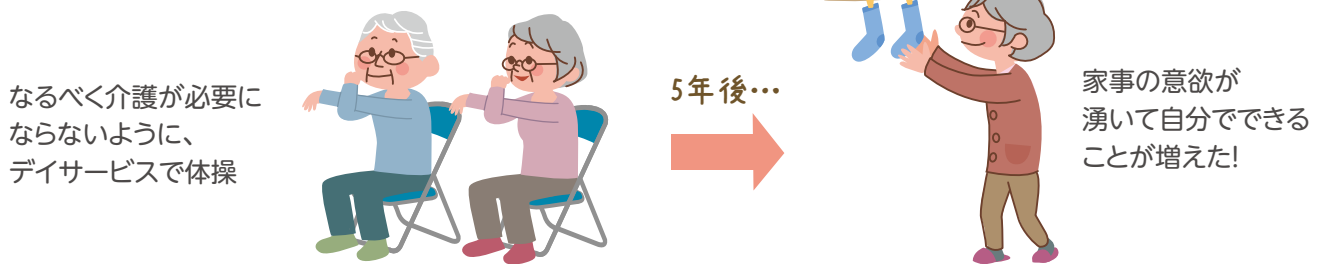
自分でできることも、面倒だからヘルパーさんに頼んじゃおうかな…？

要介護度を悪化させないためにも、できることは自分で行い、介護予防に取り組みましょう。

ヘルパーさんに任せきりだと…



積極的に介護予防に取り組むと…



◆介護予防はなぜ大切？

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。要介護度が軽いのに、足腰が弱くなったからといって家に閉じこもりがちになると、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまうことがあります。

介護状態の予防・改善のために心がけること

要介護度が
軽い方は…



できないことを補助してもらってだけでなく、できることを増やしていきましょう。

要介護度が
重い方は…

※著しく重い場合を除きます



できる範囲のことは自分で行うようにして、介護状態の悪化を防ぎましょう。

通うサービスの優れた点

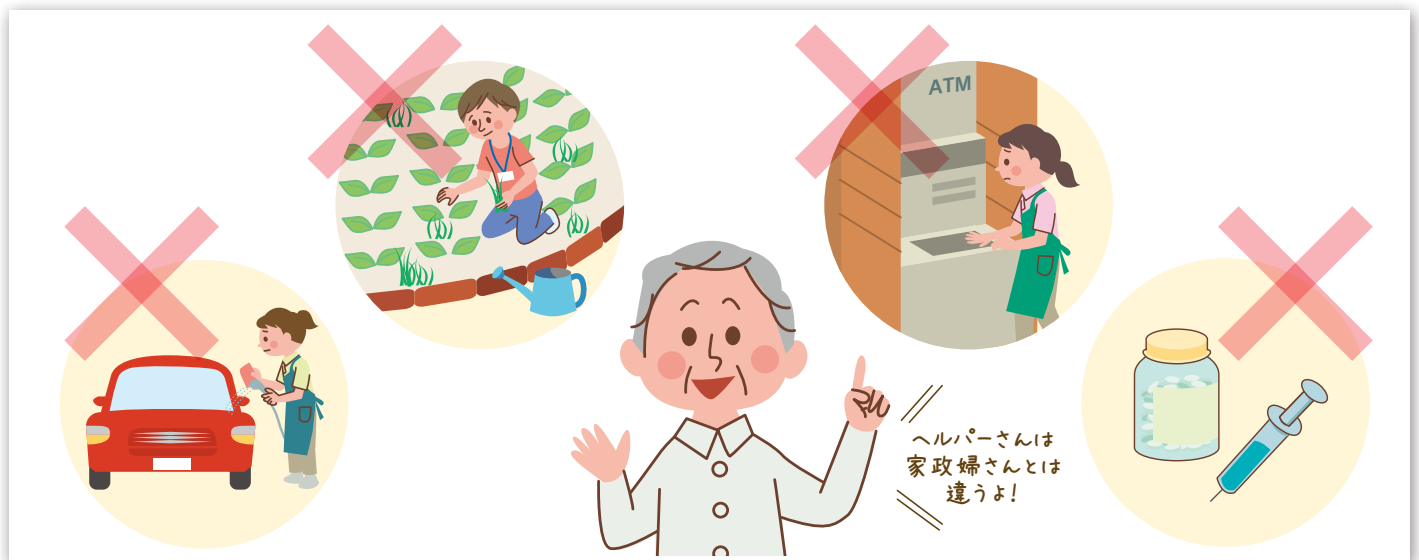
介護が必要になると、外に出る機会が少なくなりがちです。そこで、サービスを選ぶときに軸としたいのが「通所サービス」です。運動量が増えることなどにより、できることが増え、外に出ることで気分転換にもなります。また、利用者同士の交流で社交性を取り戻すというメリットもあります。





せっかくヘルパーさんが来てくれるのだから、 いろんなことをお願いしたいな

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなど、介護保険の給付対象外となる行為はお願いできません。



◆訪問介護で提供できるサービス

〈身体介護中心〉

主に利用者の身体に直接接触して介助サービスを行う

- 食事介助
- 排せつ介助
- 起床、就寝介助
- 入浴介助、洗顔・歯磨きなど
- 体位変換
- 服薬確認
- 移動、移乗介助
- 外出介助 ※日常生活上、必要な範囲を超える外出介助は頼むことができません。詳しくはP.7をご覧ください。
- 利用者と一緒に手助けなどをしながら行う日常生活の援助



〈生活援助中心〉

身体介護以外の訪問介護で、掃除や調理など利用者の日常生活の援助を行う

- 掃除、ゴミ出し
- 洗濯
- ベッドメイク
- 衣類の整理、被服の補修
- 調理、配膳
- 買い物、薬の受け取り



給付対象外のお願いをしないために

どのようなサービスを希望するのか、そのサービスが介護保険の対象になるのかなど、ケアプランを作成するときにケアマネジャーと具体的に話し合い、確認しましょう。



介護保険の給付対象外になる行為

●利用者本人以外のための行為



例えば…

- ・利用者以外の洗濯・調理・布団干し
- ・自家用車の洗車・掃除
- ・来客の応接
- ・主として利用者が使用する居室等以外の掃除 など

●日常生活の家事の範囲を超える行為



例えば…

- ・花木の水やり
- ・ペットの世話
- ・草むしり
- ・話し相手のみ、留守番
- ・除雪、雪下ろし
- ・大掃除、窓のガラス磨き、床のワックス掛け

●リハビリや医療行為

リハビリや医療行為をホームヘルパーに頼むことはできません。

※リハビリは訪問リハビリテーションを、医療行為は訪問看護を利用しましょう。

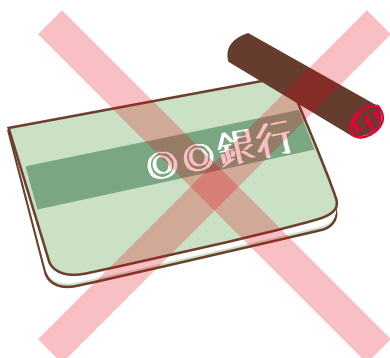
※一定の条件のもとで頼むことができる場合があります。ケアマネジャーに確認しましょう。



●金銭・貴重品の取り扱い

預貯金の引き出しなどは、トラブルの原因になるので、頼むことはできません。成年後見制度※を利用しましょう。

※認知症などにより判断能力が不十分な方が不利益を被らないよう、財産管理や契約・申請などの法律行為を援助してくれる人を選んでもらう制度です。



●利用者本人が不在のとき

訪問介護は、利用者の安否確認や健康チェック等も同時に行うため、通所サービスの利用中や外出中に訪問介護を利用することはできません。





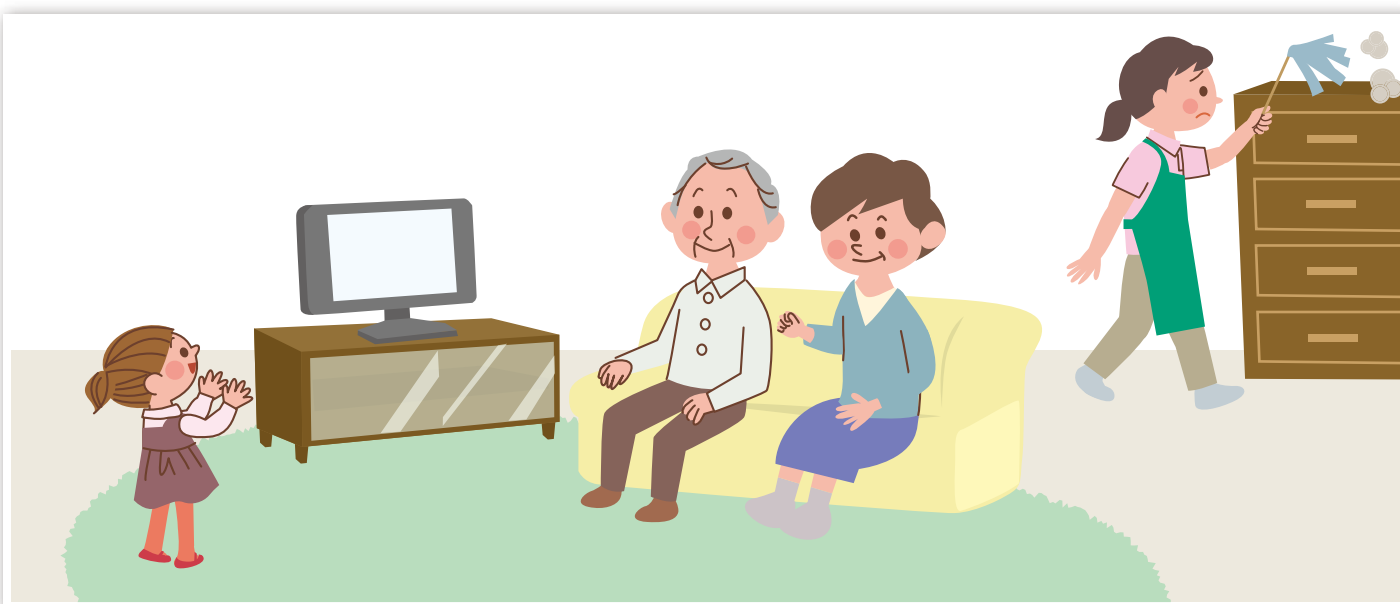
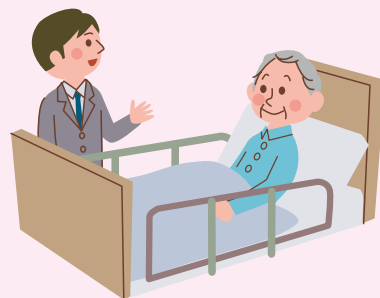
同居する家族がいるけれど、ヘルパーさんに部屋の掃除をお願いしよう

同居家族がいる場合、「生活援助」のサービスを受けることができない場合があります。 ※「身体介護」と「生活援助」の区別については、P.4 をご覧ください。

訪問介護サービスの生活援助は、次のような理由によって利用者やその家族が行うことが困難であると認められた場合、利用することができます。

- 利用者の家族等が障害や疾病等により家事ができない場合
- 利用者の家族等が障害や疾病等でなくてもやむを得ない事情により家事が困難な場合 など

詳しくは、ケアマネジャーに確認しましょう。



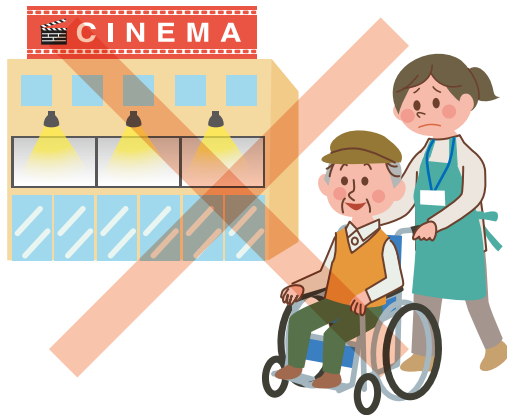
身体介護については、
家族の状況に関わらず
利用できます。





趣味の映画鑑賞に行くときにも、ヘルパーさんに介助してもらいたいな

日常生活上、必要な範囲を超える外出介助は、訪問介護サービスの対象外です。



趣味のための外出



日用品の買い物など、日常生活上必要な外出

●外出介助として不適切なもの

例えば…

- ・日用品以外の買い物
 - ・ドライブ
 - ・パチンコ、カラオケ、映画鑑賞
 - ・冠婚葬祭
 - ・外食
 - ・散歩
- (ただし状況により適切な場合もあるので、ケアマネジャーに確認しましょう)

●外出介助として適切なもの

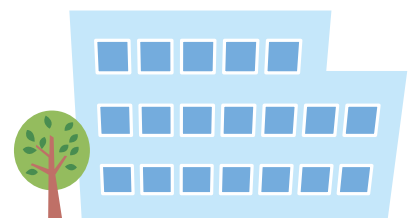
例えば…

- ・日用品の買い物
 - ・選挙の投票
 - ・官公署への届け出
 - ・通院
- (病院での待ち時間は介護保険の対象外です)

病院内でも不安だから、ヘルパーさんについてきてほしい…

病院内は、原則的に病院側のスタッフが介助を行います。しかし、病院側のスタッフが介助できない場合は介護保険の対象となりますが、単なる待ち時間などは介護保険の対象外となります。ただし、例外的に必要なだと認められた場合は、ケアプランに位置付けた上で介護保険の対象となります。

詳しくは、ケアマネジャーに確認しましょう。





介護保険が利用できるなら、福祉用具はたくさんあった方が便利そうだな

福祉用具に頼りすぎていると、逆に自立の妨げになったり、症状を悪化させたりする場合があります。

福祉用具の上手な利用のために



入院することになったら、福祉用具は返却しましょう。介護保険で借りた福祉用具を返却せずに入院してしまうと、全額自己負担になってしまいます。早めにケアマネジャーに伝えて返却しましょう。

✓ チェックポイント

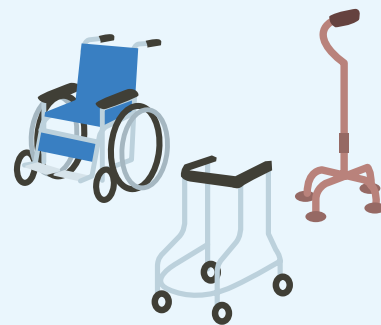
- ☐ 使う人の身体に合っていますか？
身体に合わない福祉用具は、身体を痛める原因になります。
- ☐ 本人や介護者が無理なく操作できますか？
操作が多すぎると面倒になってきます。
- ☐ 今のままの住居の中で使えますか？
段差があるとスムーズに動けない場合があります。
- ☐ 車いすや特殊寝台は本当に必要ですか？
自立の妨げにならないか、よく検討しましょう。
- ☐ 介護保険の指定を受けている事業者ですか？
指定を受けていない事業者から購入した場合には、介護保険の対象にはなりません。

福祉用具貸与

- 利用できる福祉用具は、要介護度によって異なります。
- 利用期間をあらかじめ限定し、定期的に必要な性を見直していきます。

要支援1・2、要介護1の方は①～④、要介護2・3の方は①～⑫、要介護4・5の方は①～⑬を利用できます。(要介護度に関わらず例外的に利用できる場合があります。詳しくは、ケアマネジャーに確認しましょう。)

- | | |
|---------------------|---------------|
| ① 手すり(工事をとまなわないもの) | ⑧ 特殊寝台付属品 |
| ② スロープ(工事をとまなわないもの) | ⑨ 床ずれ防止用具 |
| ③ 歩行器 | ⑩ 体位変換器 |
| ④ 歩行補助つえ | ⑪ 認知症老人徘徊感知機器 |
| ⑤ 車いす | ⑫ 移動用リフト |
| ⑥ 車いす付属品 | ⑬ 自動排せつ処理装置 |
| ⑦ 特殊寝台 | |



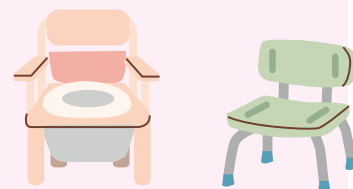
特定福祉用具購入

申請が必要です

- 申請により費用の7～9割があとから支給されます。
- 年間10万円が上限です。

購入費支給の対象は、次の5種類です。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ● 腰掛便座 | ● 入浴補助用具 |
| ● 自動排せつ処理装置の交換可能部品 | ● 移動用リフトのつり具の部分 |
| ● 簡易浴槽 | |





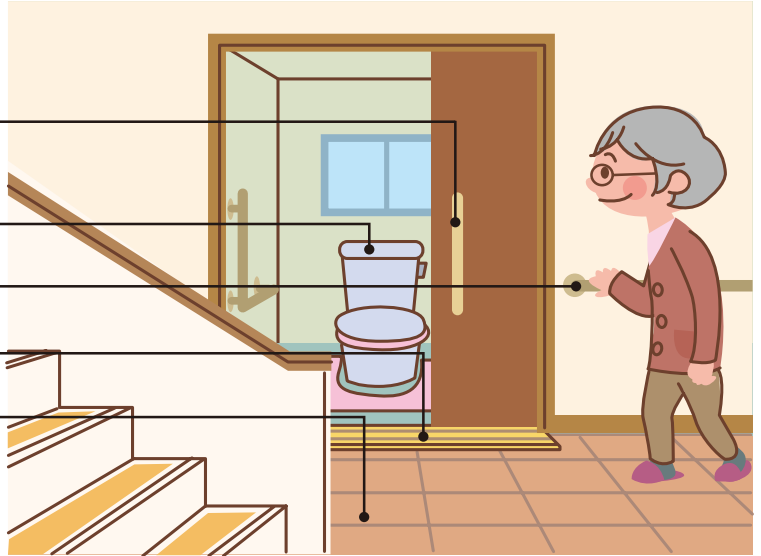
この際だから、いろんなところを 住宅改修したいな

介護保険の対象となる工事は決まっています。 **事前の申請が必要です**

ケアマネジャーか市区町村の窓口を確認・相談しましょう。

介護保険の対象となる工事

- 開き戸から引き戸等への扉の取り替え
(ドアノブの変更・戸車等の設置)
- 和式便器から洋式便器への取り替え
- 手すりの取り付け
- 段差の解消
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材
への変更
- その他これらの各工事に付帯して
必要な工事



住宅改修する前に チェックポイント

☐ いろんな人の意見を参考にしていますか？

一度住宅改修を行うと、簡単にやり直すことはできません。
家族やケアマネジャーなどの意見をよく聞きましょう。

☐ 費用は確保できますか？

支給限度額は要介護区分に関係なく20万円までです。
そのうち1～3割を利用者が自己負担します。
(改修は、その都度必要な工事のみとしましょう。)

☐ 事前申請の準備はできていますか？

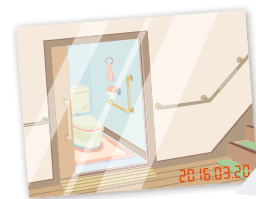
事前に市区町村へ申請していないと、介護保険の対象になりません。

☐ 信頼のできる事業者ですか？

中には高額な工事をすすめられるケースもあります。複数の事業者
から見積もりをとるなどして、比較検討しましょう。

家具の配置換えや福祉用具の
利用などで、問題が
解消される場合もあります。

20万円の上限までであれば、
数回に分けて改修を
行うこともできます。



申請には、住宅改修が必要な理由
書や申請書、改修予定箇所の写真
(日付入り)等が必要です。
詳しくは高年介護課へお問い合
わせください。

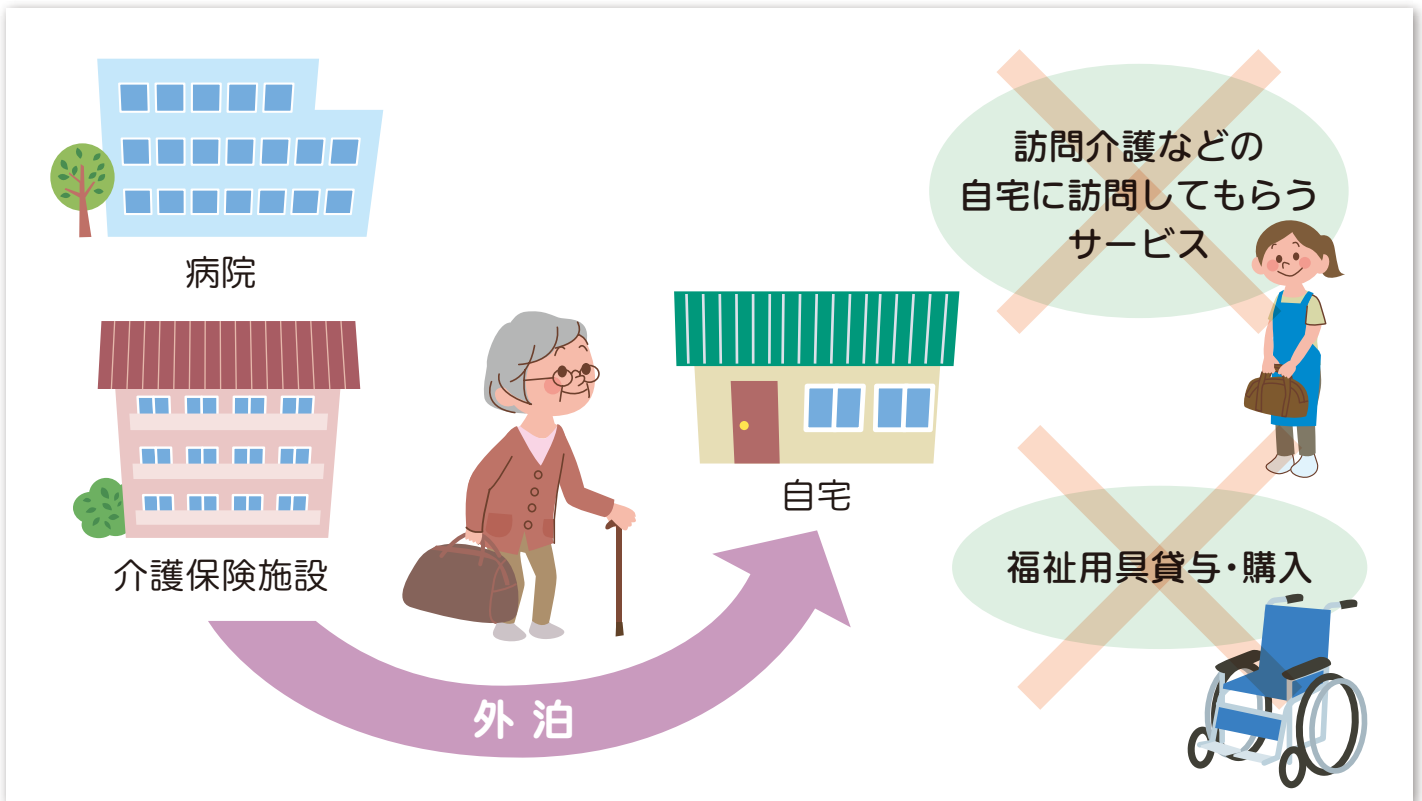
連続した利用は30日までです。31日目は全額自己負担になります。
また、利用日数は要介護認定有効期間の半数を超えないことが目安です。

介護者の
身体的、
精神的負担
の軽減



施設入所中や入院中の外泊時に、在宅サービスを利用できる？

外泊時に訪問介護サービスや福祉用具のレンタルなどを介護保険で利用することはできません。



自宅での外泊であっても、利用者の生活の本拠は施設や病院であるため、在宅サービスの利用対象者と認められません。

入院中に住宅改修はできる？

住宅改修は在宅サービスのため、入院中の改修は原則として介護保険の給付対象外となります。ただし、退院後の生活のためにやむを得ない理由で改修が必要なときは、事前申請ができる場合があります。その場合は以下の点に注意してください。

退院前の住宅改修の注意点

- 取り付け位置が合わないなどのトラブルにならないよう、入院中でも外出・外泊を利用するなどして、本人の動作確認をするようにしましょう。
- 万が一、退院ができず自宅に戻れなかった場合は、全額自己負担になるので、改修はできるだけ退院日が近づいてから行いましょう。
- 住宅改修後の支給申請の時期は市区町村により異なるので、事前に確認しましょう。



介護保険負担割合証が届いたけど、 これは何のためにあるの？

介護保険負担割合証には、介護保険サービスを利用するときの負担割合が記載されています。サービスを利用するときに必ず持参しましょう。

介護保険負担割合証	
交付年月日	
番号	
被保険者	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	性別
利用者負担割合	適用期間
割	開始年月日 終了年月日
割	開始年月日 終了年月日
2 7 2 2 2 9	
保険者番号 並びに保険者の名称及び印	
羽曳野市 大阪府羽曳野市誉田4丁目1番1号 電話 072 (958) 1111 (代)	

住所・氏名・生年月日などに誤りがないかを確認しましょう。

適用期間が記載されます。

介護保険サービスを利用したときの負担割合（1～3割）が記載されます。

※書式は厚生労働省の示した標準的な仕様です。市区町村により内容や色が異なる場合があります。



介護保険負担割合証を忘れると

介護保険負担割合証を提示しなかった場合、本来の自己負担割合で介護保険サービスを受けられないことがあります。忘れずに提示しましょう。

利用者の自己負担割合は1～3割です

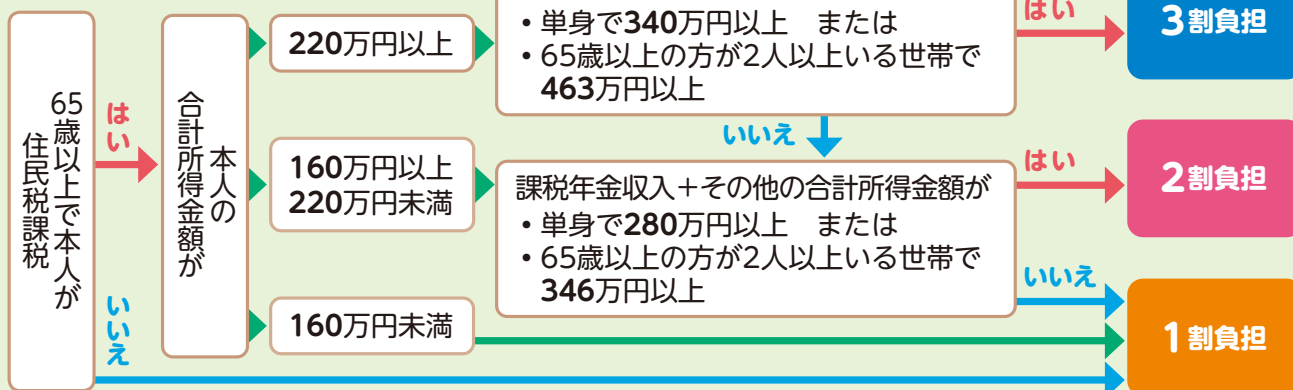
介護保険サービスまたは、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業サービス）を利用したときは、原則として実際にかかる費用の1～3割を支払います。負担割合は所得に応じて決まります。

介護保険サービス等の自己負担割合

所得に応じて、**1割負担**、**2割負担**、**3割負担**に分かれます。



自己負担割合チェック表



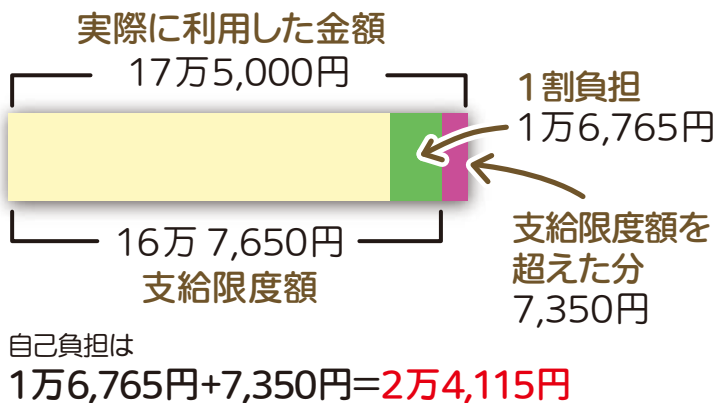
※ 40～64歳の方（第2号被保険者）及び生活保護受給者の方は、所得にかかわらず1割負担です。



少しの負担で済むなら、 介護保険のサービスをたくさん使いたいな

要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額には、**上限(支給限度額)**が設けられています。限度額を超えた分は**全額自己負担**となります。

要介護1(1割負担)の方が、17万5,000円分のサービスを利用した場合は…



介護サービスは支給限度額を目一杯利用する必要はありません。また、食費や深夜加算などの別途負担となるサービスを含めると、介護費用が想像以上に高額になる場合があります。介護サービスは必要なものをよく選んで利用しましょう。



■サービスの支給限度額(1カ月)のめやす(令和元年10月から)※令和3年9月1日時点

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
要支援1	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万5,096円
要支援2	10万5,310円	1万 531円	2万1,062円	3万1,593円
要介護1	16万7,650円	1万6,765円	3万3,530円	5万 295円
要介護2	19万7,050円	1万9,705円	3万9,410円	5万9,115円
要介護3	27万 480円	2万7,048円	5万4,096円	8万1,144円
要介護4	30万9,380円	3万 938円	6万1,876円	9万2,814円
要介護5	36万2,170円	3万6,217円	7万2,434円	10万8,651円

●支給限度額に含まれないサービス

- ・特定福祉用具購入
 - ・居宅介護住宅改修
 - ・居宅療養管理指導
 - ・特定施設入居者生活介護(外部サービス利用型、短期利用を除く)
 - ・地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
 - ・認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
 - ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
 - ・介護保険施設に入所して利用するサービス
- ※介護予防サービスについても同様です。

自己負担が高額になったとき

- 1カ月に利用した1～3割の自己負担が、定められた限度額を超えたときは、申請により超えた分が払い戻され、負担が軽くなるしくみになっています。ただし、支給限度額を超えた自己負担分などについては対象になりません。(高額介護サービス費)
- 高額介護サービス費の限度額は所得区分によって異なります。

同じ医療保険の世帯内で、医療保険と介護保険の両方で自己負担があった場合は、合算後の負担額が軽減されるしくみがあります。(高額医療・高額介護合算制度)

※対象となる方には、後日市から「高額介護サービス費等支給申請書」を送付します。必要事項を記入のうえ、高年介護課まで提出してください。



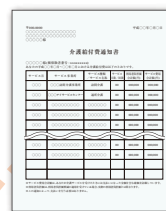
介護給付費通知書が届いたけど、何かする必要はある？

どのようなサービスをどれくらい利用したか、サービス利用票と領収書の内容と照らし合わせて、間違いがないかを確認してください。

照らし合わせる内容は…

【確認事項】

- ①被保険者番号・氏名
- ②サービス月
- ③サービス事業所
- ④サービス種類
- ⑤サービス日数 / 回数
- ⑥費用



介護給付費通知書

市区町村がサービス事業所からの請求にもとづき、サービス利用状況をお知らせします

それぞれ大切に保管して
内容を照らし合わせましょう。

サービス利用票



ケアプランのサービス内容を
ひと月ごとにまとめたもの

領収書



サービス利用料を支払った
際に発行されます

※介護給付費通知書やサービス利用票の様式は、市区町村によって異なる場合があります。

こんなときどうする!?

Q 介護給付費通知書に記載されている利用者負担額が、事業所に支払った金額と違うのですが？

A そういったケースもありえます。

利用者負担額に記載されている金額は、高額介護サービス費や各種減額制度を適用する前の金額です。なので実際に支払った金額とは違う場合があります。

Q 介護給付費通知書を確認したら、間違いや不明な点があるのですが、どうすればいいですか？

A お住まいの市区町村の介護保険の担当窓口にご連絡してください。

「介護給付費通知書」の記載内容に間違いや不明な点があれば、通知書に記載されている介護保険の担当窓口にお問い合わせください。

介護保険Q&A



Q 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？

A 暫定プランによりサービスを利用できます。
ただし、認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合があります、その結果費用負担が増えることがありますので、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。

Q 以前はできたのですが、最近歩行が困難になってきました。
現在のサービスでは足りないと感じるのですが、要介護度の変更はできますか？

A 要介護認定期間は一定の期間が設けられていますが、その間に心身の状況が変わることもあります。その場合には「変更申請」ができます。
詳しくは、ケアマネジャーに確認しましょう。

Q 現在、要介護認定を受けていますが、他の市区町村に引っ越したらどうなりますか？

A すでに要介護認定を受けている方が他の市区町村に引っ越した場合は、審査を経なくても、引っ越し先の市区町村で引き続き6カ月の間認定されます。
市区町村の介護保険担当課に14日以内に届け出てください。

Q 運動が苦手なのですが、介護予防の筋力トレーニングなどは、どうしてもやらなければなりませんか？

A 強制ではありません。しかし、軽度の方は、適切な運動をすることで、体力の維持向上につながる可能性が十分ありますので、できる範囲で取り組んでみてください。介護予防サービスの筋力トレーニングは、その方の体力にあわせた内容になりますので、ケアマネジャーとよく相談してみましょう。

Q 介護サービスをキャンセルした場合、サービス利用料を支払う必要はありますか？

A 急な用事などでサービスを利用しなかった場合は、キャンセル料のみを事業者を支払います。利用していないサービスの料金を支払う必要はありません。キャンセル料は事業所によって異なりますので、契約の際に納得できる金額か確認しましょう。

※介護予防・日常生活支援総合事業のサービスは、月額報酬となるサービスもありますので契約時に確認しましょう。

つぶたんからのお知らせ

介護保険料の納め忘れはありませんか？

介護保険料は、年金からの天引き（特別徴収）のほかに、ご自身で納付書により納める普通徴収があります。

普通徴収の場合、特別な事情がないのに保険料を納めない（滞納）でいると、督促手数料や延滞金が発生します。さらに滞納が続くと、その期間に応じて次のような措置が取られます。

災害や失業などやむを得ない理由で保険料を納めることが難しくなったときは、保険料の分割納付や減免等ができる場合がありますので、お早めにご相談ください。



納期限から1年以上滞納すると	サービス費用の全額をいったん利用者が負担します。申請により後で保険給付費分が支払われます。
納期限から1年6カ月以上滞納すると	サービス費用の全額をいったん利用者が負担し、申請後も保険給付の一部または全部が一時的に差し止めとなり、滞納している保険料に充てられることがあります。
納期限から2年以上滞納すると	サービスを利用するときの利用者負担が1割または2割から3割(利用者負担が3割の場合は4割)に引き上げられたり、高額介護サービスなどが受けられなくなります。

振り込め詐欺・還付金詐欺にご注意を！

市役所の職員を名乗り保険料の還付金（返金）や給付金があると偽り、金融機関やコンビニなどに設置されたATM(現金自動預け払い機)に誘導し、携帯電話で操作を指示し現金をだまし取るケースが発生しています。

市役所では直接ATMで還付金を受け取るように指示することはありません。少しでも不審に思われた場合は、一旦電話を切り、家族に相談したり、警察や市役所にお問い合わせください。



お問い合わせ先

羽曳野市 高年介護課 電話072-958-1111(代表)



この冊子は環境に配慮し、
植物油インキを使用しています。



冊子内の本文には、見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

無断転載・複製禁止
©(株)現代けんこう出版