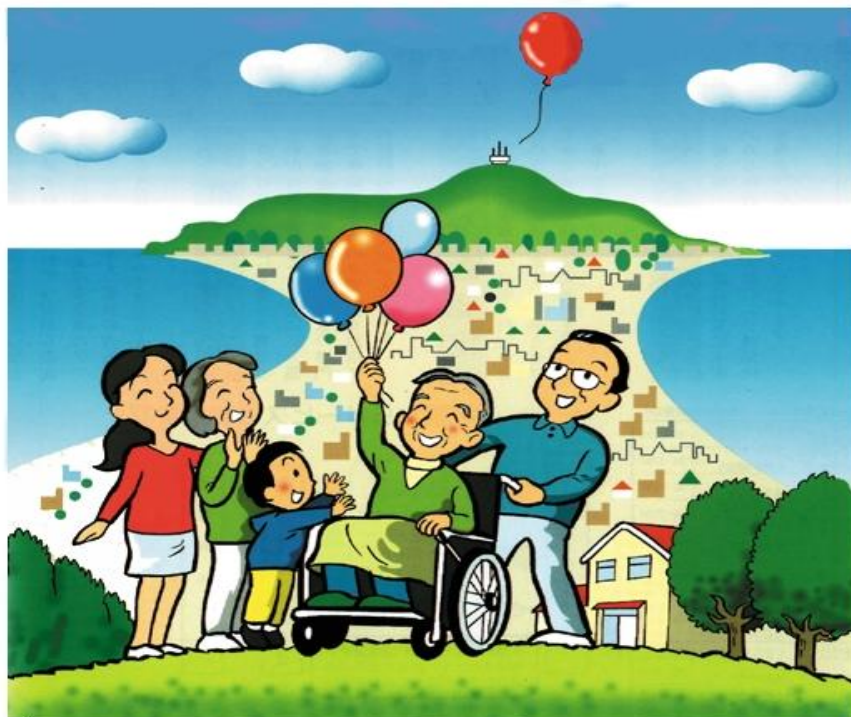


介護保険と 高齢者福祉の手引き

—令和8年8月版—



も く じ

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために・・・・・・・・・・	2
介護保険制度のしくみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
介護保険サービスを利用するには・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
要介護1～5の方が利用できるサービス・・・・・・・・・・・・・・	6
要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービス・・14	
要支援1・2の方が利用できるサービス・・・・・・・・・・・・・・	15
サービスの利用者負担と負担の軽減について・・・・・・・・・・	18
介護保険料とその納め方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22
介護予防について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24
認知症の方とその家族の支援について・・・・・・・・・・・・・・	26
高齢者の方を介護している家族のための支援・・・・・・・・・・	27
その他の高齢者支援サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28
各種相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために

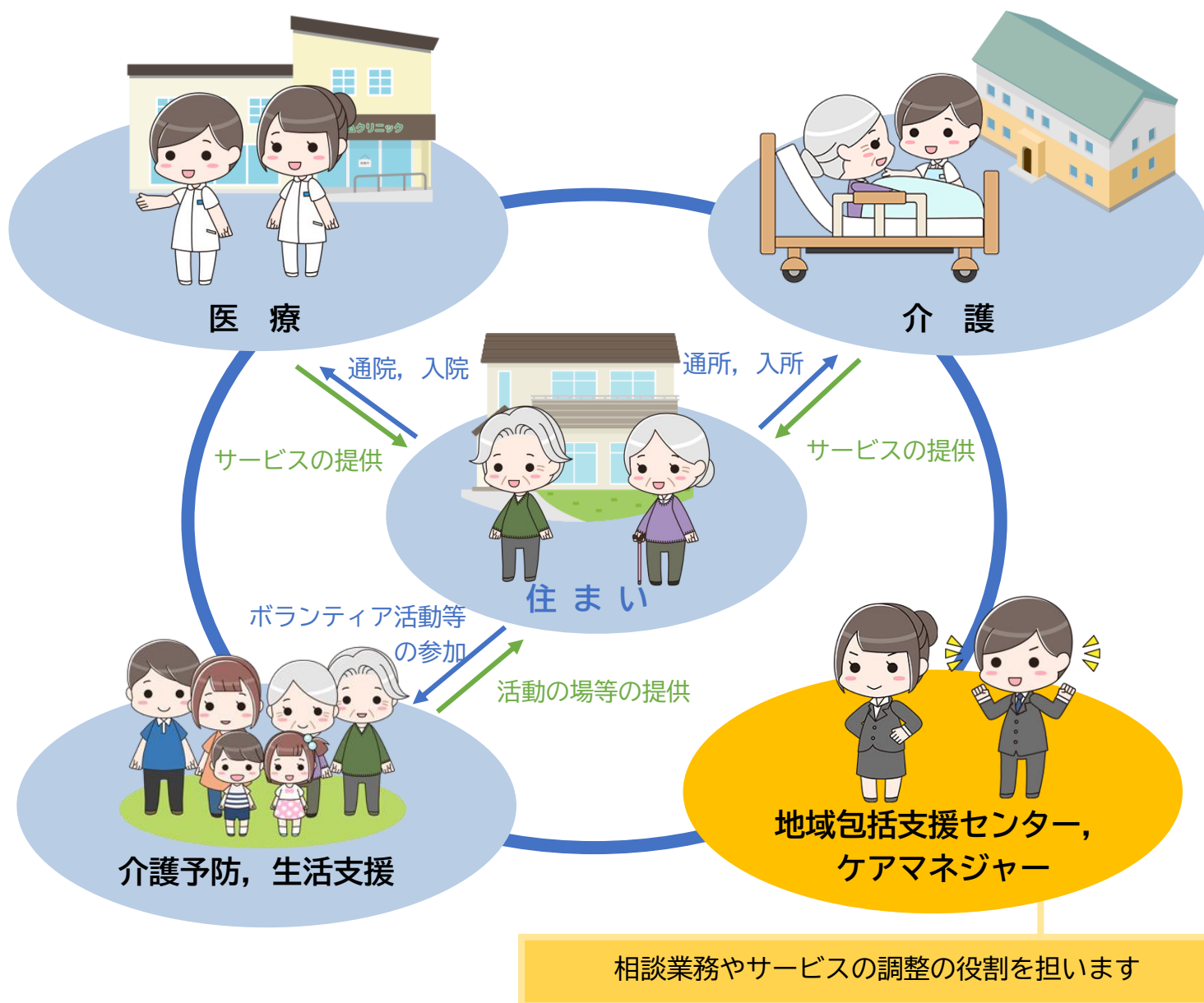
～ 地域包括ケアシステム ～

全国的な少子高齢化の進行から、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、住まい・医療・介護・介護予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築が重要となっています。

函館市ではこれまで、安定的な介護サービスの提供体制を確保するとともに、医療・介護連携支援センターや成年後見センターの開設、地域包括支援センターの増設および福祉拠点としての整備、認知症施策の推進などに取り組み、地域包括ケアシステムの構築を進めてきました。

令和6年3月に策定した「第10次函館市高齢者保健福祉計画・第9期函館市介護保険事業計画（計画期間：令和6年度～8年度）」に基づき、引き続き、地域包括ケアシステムの構築に向けた各種の取り組みを進めていきます。

地域包括ケアシステムのイメージ



介護保険制度のしくみ

介護保険制度は、介護が必要になっても安心して暮らすことができるよう、社会全体で支え合う制度として、平成12年（2000年）4月にスタートしました。40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要になったときに、1割～3割の負担で、サービスを利用できる仕組みです。



サービスを利用できる方

第1号被保険者

<65歳以上の方>

介護が必要であると認定された方
(病気やけがの種類は問われません)

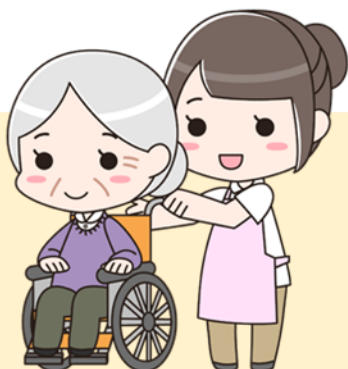
第2号被保険者

<40歳から64歳までの医療保険加入者>

特定疾病（※）が原因となって介護が必要であると認定された方

※特定疾病

- ①がん（末期） ②関節リウマチ ③筋萎縮性側索硬化症 ④後縦靱帯骨化症
- ⑤骨折を伴う骨粗しょう症 ⑥初老期における認知症
- ⑦進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
- ⑧脊髄小脳変性症 ⑨脊柱管狭窄症 ⑩早老症 ⑪多系統萎縮症
- ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症 ⑬脳血管疾患
- ⑭閉塞性動脈硬化症 ⑮慢性閉塞性肺疾患
- ⑯両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

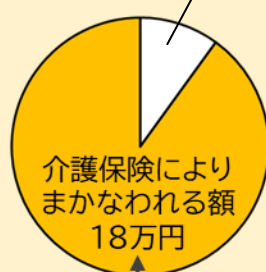


サービスを利用した際の負担額は？

サービスを利用した際の負担割合は、本人の所得に応じて1割～3割です。

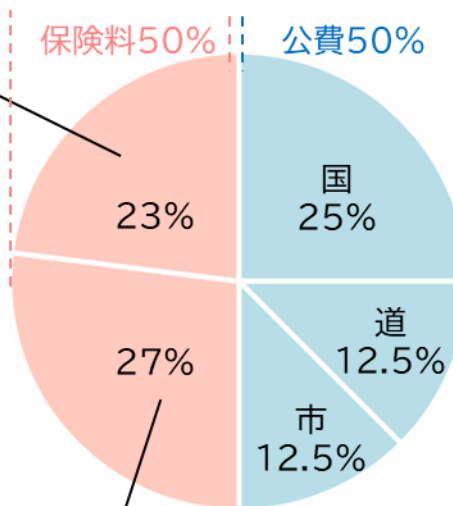
例えば、負担割合が1割の方で、ひと月に20万円のサービス費がかかった場合、本人負担額が2万円（1割）、残りの18万円（9割）が介護保険によりまかなわれます。

本人負担額
2万円



第1号被保険者(65歳以上)の保険料

介護保険の費用は、
保険料50%と公費50%
でまかなわれます。

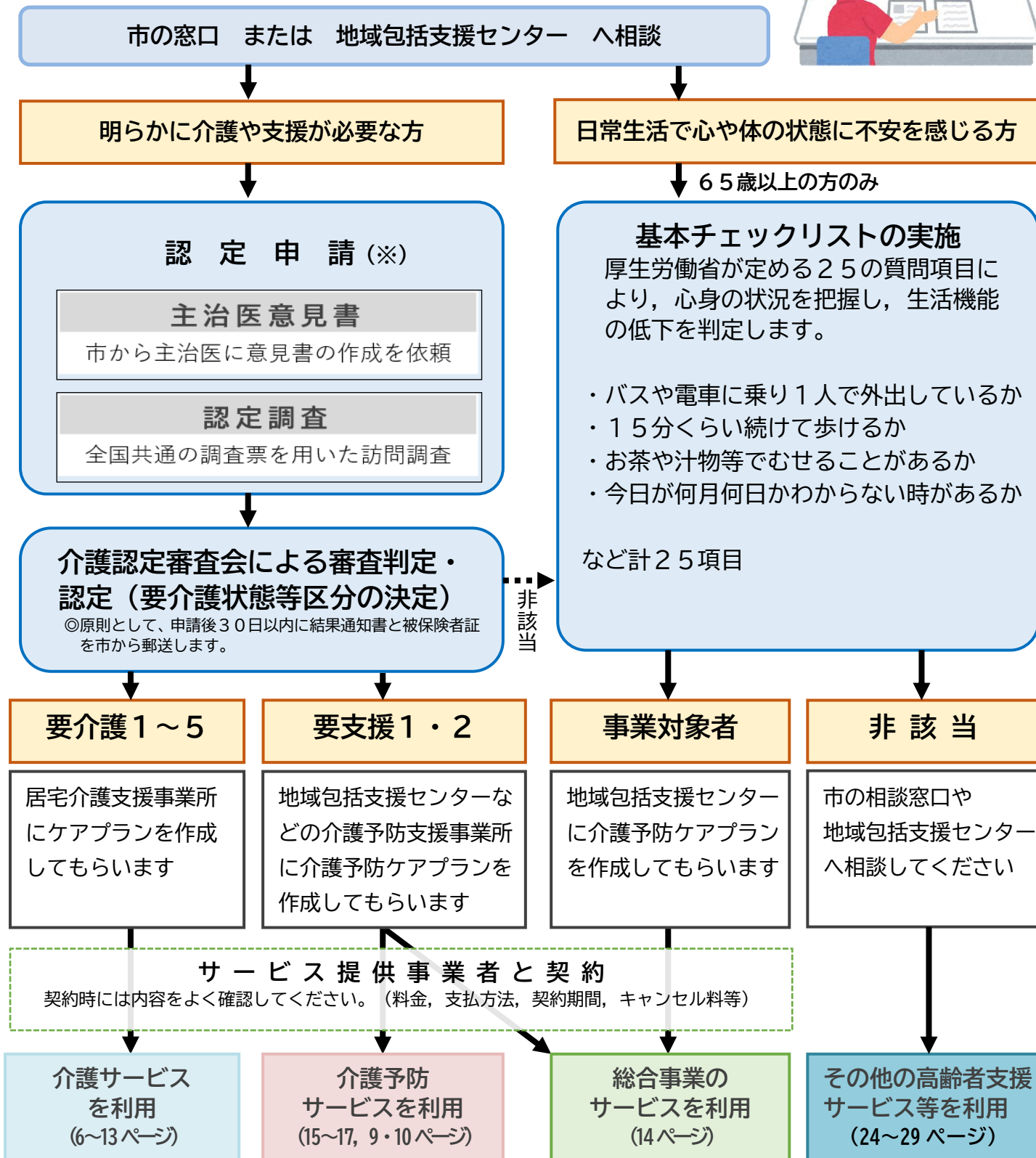


介護保険によりまかなわれる額の内訳はどうなっているの？

第2号被保険者(40～64歳)の保険料
※医療保険料と一緒に納付されます

介護保険サービスを利用するには

介護保険サービスを利用する前に、どのくらいの介護が必要であるかの認定を受けることが必要です。サービスの利用をお考えの方は、市の相談窓口（34ページ）または「地域包括支援センター」（31ページ）までご相談ください。



- ※ 申請の際に必要なものは、「介護保険の被保険者証」，「40～64歳の方は医療保険の被保険者証」です。
- ※ 申請は、本人や家族のほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などによる代行申請も可能です。

介護保険のサービス以外にも様々なサービスがあります。
ケアマネジャー（介護支援専門員）などにご相談ください。



ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護保険のサービスを利用する方などからの相談に応じ、利用者の希望や心身の状態等を考慮して適切なサービスが利用できるようにケアプランを作成し、サービス事業者等との連絡調整を行うのがケアマネジャー（介護支援専門員）です。

ケアプラン作成の流れ

① 利用相談

本人や家族の要望を聞きながら、本人の心身の状態にあったサービスをどのように利用するか相談します。

② サービスの調整

サービス提供事業者と連絡調整し、サービスの予約などを行います。

③ （介護予防）ケアプランの作成

作成したケアプランを提示し、本人や家族から同意を得ます。



※ ケアプランの相談および作成は無料です。（全額を介護保険で負担します。）

●要介護度ごとの身体の状態

（平均的な状態の例ですので、ご本人の状態と完全に一致するものではありません）

事業対象者	要支援1 または 2 に相当する状態
要支援1	日常生活はほぼ自分でできるが、起き上がり・立ち上がりなどは何かにつかまらなければできない状態
要支援2	歩行や入浴などに何らかの介助が必要
要介護1	歩行や入浴のほか、薬の内服、金銭管理、電話の利用等に何らかの介助が必要
要介護2	歩行、入浴、金銭管理などのほか、衣服の着脱や排せつ等に何らかの介助が必要
要介護3	入浴や衣服の着脱、排せつなどに全面的な介助が必要 認知症がある場合は、かなりの問題行動や理解力の低下が見られる
要介護4	食事や入浴、衣服の着脱、排せつなど日常生活に全面的な介助が必要 認知症がある場合は、問題行動が一層増え、理解力もかなり低下する
要介護5	生活全般にわたって全面的な介助が必要

身体障害者手帳をお持ちの方

介護保険サービスと障がい福祉サービスが重複する場合は、介護保険が優先されます。
（要介護認定の申請が必要です）

なお、ガイドヘルプサービスなど介護保険にないサービスや、障がい者特有のニーズに基づくサービスが必要と認められる場合は、障がい福祉サービスを利用できます。

また、平成30年4月から共生型サービスの指定を受けた障がい福祉サービス事業所でも、介護保険サービスを利用できるようになりました。

要介護1～5の方が利用できるサービス(1)

在宅サービス①

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

自宅を訪問してもらい利用するサービス

■ 訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助を行います。

身体介護中心	食事、入浴、排せつ、着替えなどの介助、 通院介助 など
生活援助中心	掃除、洗濯、買い物、調理 など

自己負担（1割）のめやす

身体介護中心	30分～1時間未満	387円/回（※）
生活援助中心	20分～45分未満	179円/回（※）
※ 夜間・早朝 25%、深夜 50%増		

通院等乗降介助	97円/回
---------	-------



■ 訪問入浴介護

看護師と介護職員が自宅を訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。

自己負担（1割）のめやす

1,266円/回

■ 訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させるため、理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問してリハビリテーションを行います。

自己負担（1割）のめやす

308円/回



■ 訪問看護

疾病等を抱えている人について、看護師等が自宅を訪問して、療養状況の確認や指導、診療の補助を行います。

自己負担（1割）のめやす

訪問看護ステーション	
30分～1時間未満	823円/回
医療機関	
30分～1時間未満	574円/回
夜間・早朝 25%、深夜 50%増	



要介護1～5の方が利用できるサービス(2)

在宅サービス②

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

自宅を訪問してもらい利用するサービス

■ 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

自己負担（1割）のめやす

医師の場合 (月2回まで)	515 円/回
※職種により訪問できる回数や費用が異なります。	

施設に通い利用するサービス

■ 通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターなどに通い、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けることができます。

自己負担（1割）のめやす（5～6時間未満の利用の場合）

通常規模型	要介護1	570 円/回	～	要介護5	984 円/回
大規模型（Ⅰ）	要介護1	544 円/回	～	要介護5	940 円/回
大規模型（Ⅱ）	要介護1	525 円/回	～	要介護5	907 円/回

※ 食費やおむつ代は実費です。

※ 基本のサービスに加えて、次のような加算があります。

「入浴介助加算」、「栄養改善加算」、「口腔機能向上加算」、「個別機能訓練加算」など



■ 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などに通い、理学療法や作業療法、その他必要なリハビリテーションを受けることができます。

自己負担（1割）のめやす（4～5時間未満の利用の場合）

通常規模型	要介護1	553 円/回	～	要介護5	957 円/回
大規模型	要介護1	525 円/回	～	要介護5	912 円/回

※ 食費やおむつ代は実費です。

※ 基本のサービスに加えて、次のような加算があります。

「入浴介助加算」、「栄養改善加算」、「口腔機能向上加算」、「リハビリテーションマネジメント加算」など



要介護1～5の方が利用できるサービス(3)

在宅サービス③

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

施設に短期間入所して利用するサービス

■ 短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事・入浴などの日常生活上の介護や機能訓練を受けることができます。

自己負担（1割）のめやす（要介護2の場合）

【併設型の場合 1日あたり】

	利用料	滞在費	食費
多床室	672円	915円	1,545円
従来型個室	672円	1,231円	
ユニット型個室	772円	2,066円	

■ 短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

介護老人保健施設や医療機関などに短期間入所して、医療によるケアや日常生活上の介護、機能訓練などを受けることができます。

自己負担（1割）のめやす（要介護2の場合）

【介護老人保健施設の場合 1日あたり】

	利用料	滞在費	食費
多床室	880円	(注)437円	1,545円
従来型個室	801円	1,728円	
ユニット型個室	883円	2,066円	

(注)室料が徴収される場合は、260円加算されます。

※ 送迎（片道）184円など、サービスの内容により加算があります。

※ 食費・滞在費は実費となりますが、利用者負担段階第1段階から第3段階の方は、申請により負担額が軽減されます。（19ページ参照）

※ 日常生活費も実費です。

※ おむつ代は、利用料に含まれます。

【居室の種別について】

■ 多床室 … 定員2人以上の部屋です。

■ 従来型個室 … 同じフロアに共同生活空間がない、一般的な個室です。

■ ユニット型個室 … 同じフロアに共同生活空間があり、1部屋が10.65㎡以上の広さの個室です。

施設に入居し利用するサービス

■ 特定施設入居者生活介護

介護付有料老人ホームなどに入居している方が、食事・入浴などの日常生活上の介護や機能訓練を受けることができます。

自己負担（1割）のめやす（要介護2の場合）

月額（30日）	18,270円
※食費・家賃・管理費・日常生活費・おむつ代などは実費です。	

要介護1～5の方が利用できるサービス(4)

在宅サービス④

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

福祉用具の貸与・購入

■ 福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるため、対象となる品目の福祉用具を福祉用具貸与事業所から借りることができます。

【対象となる品目】

要介護4・5の方が利用できる福祉用具

要介護2・3の方が利用できる福祉用具

要介護1および要支援1・2の方が利用できる福祉用具

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ①手すり（工事を伴わないもの） | ②スロープ（工事を伴わないもの） |
| ③歩行器 | ④歩行補助つえ |
| ⑤車いす | ⑥車いす付属品 |
| ⑦特殊寝台 | ⑧特殊寝台付属品 |
| ⑨床ずれ防止用具 | ⑩体位変換器 |
| ⑪認知症老人徘徊感知機器 | ⑫移動用リフト（つり具の部分を除く） |
| ⑬自動排泄処理装置 | |

（注）利用できる範囲に該当しない福祉用具の貸与は、原則として介護保険の対象外ですが、身体の状態により対象となる場合があります。

担当のケアマネジャーにご相談ください。

【自己負担】

貸与料の1～3割



■ 特定福祉用具購入費の支給

入浴や排せつなど、貸与になじまない福祉用具を、特定福祉用具販売事業所から購入した場合に支給します。いったん費用全額を事業者支払い、申請により9～7割が支給されるしくみです。

なお、対象費用の1～3割のみを支払う受領委任払い制度もあります。



対象となる品目	①腰掛便座 ②自動排泄処理装置の交換可能部品 ③排泄予測支援機器 ④入浴補助用具 ⑤簡易浴槽 ⑥移動用リフトのつり具の部分 ⑦固定用スロープ ⑧歩行器（歩行車を除く） ⑨単点杖（松葉杖を除く）と 多点杖 ※⑦～⑨については購入または貸与を選択することができます。
対象となる費用	1年間で上限10万円まで
自己負担	対象となる費用の1～3割

要介護1～5の方が利用できるサービス(5)

在宅サービス⑤

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

住宅改修費の支給 ※要支援1・2の方も利用できます

生活環境を整えるために住宅改修が必要な場合、要介護度に関わらず住宅改修費を支給します。
工事の前に事前申請を行い、工事後にいったん費用全額を施工業者に支払ってから支給申請をすることにより、9～7割が支給されるしくみです。

なお、対象費用の1～3割のみを支払う受領委任払い制度もあります。

対象となる工事	①手すりの取り付け ②床段差の解消 ③すべり防止や円滑に移動するための床材の変更 ④開き戸から引き戸などへの扉の取り替え ⑤和式から洋式への便器の取り替え ⑥各工事に付帯して必要な工事
対象となる費用	同一住宅について、20万円まで
自己負担	対象となる費用の1～3割



- 心身の状態に適した住宅改修を行うため、担当のケアマネジャーまたは担当する地域包括支援センターに事前にご相談ください。(着工前に承認を受ける必要があります)
- 申請手続きには、住宅改修理由書や工事箇所の写真、工事費用の見積書などの添付書類が必要です。

地域密着型サービス①

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

自宅を訪問してもらい利用するサービス

■ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、介護と看護の連携により、定期巡回サービスと随時の訪問サービスを受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

訪問介護のみ	9,720 円/月
訪問介護と訪問看護を利用	12,413 円/月

■ 夜間対応型訪問介護

夜間に、定期巡回や通報システムにより、訪問介護サービスを受けることができます。

自己負担(1割)のめやす

基本費用	989 円/月
定期巡回	372 円/回
随時訪問	567 円/回

※函館市内にある地域密着型サービス事業所は、原則として函館市にお住まいの方しか利用することができません。

要介護1～5の方が利用できるサービス(6)

地域密着型サービス②

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

施設に通い利用するサービス

■ 認知症対応型通所介護

認知症の方がデイサービスセンターなどに
通い、食事・入浴などの介護や日常動作訓練
などを受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

単独型	5～6時間未満	950 円/回
併設型	5～6時間未満	854 円/回

■ 地域密着型通所介護

利用定員18人以下の小規模な
デイサービスセンターなどに
通い、食事・入浴などの介護や
機能訓練などを受けることができます。



自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

5～6時間未満	776 円/回
---------	---------

※ 食費やおむつ代は実費です。

※ 入浴介助加算、栄養改善加算、口腔機能向上加算、個別機能訓練加算などの加算があります。

施設への「通い」や「泊まり」と自宅への「訪問」サービス

■ 小規模多機能型居宅介護

心身の状況に応じて、通いを中心として訪問
や泊まりのサービスを組み合わせ、食事・
入浴などの介護や機能訓練を受けることが
できます。

自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

同一建物以外居住者の場合	15,370 円/月
--------------	------------

■ 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、
必要に応じて訪問看護を提供できるサービ
スを受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

同一建物以外居住者の場合	17,415 円/月
--------------	------------

※ 食費・宿泊費・おむつ代は実費です。

施設に入所(入居)し利用するサービス

■ 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、
食事・入浴などの日常生活上の介護や支援、
機能訓練を受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

月額(30日)	23,640 円/月
※ 食費・家賃・水道光熱費・日常生活費・おむつ代 などは実費です。	

■ 地域密着型特定施設入居者生活介護

小規模な介護付有料老人ホーム(定員29名
以下)に入居している方が、食事・入浴など
の日常生活上の介護や機能訓練を受けること
ができます。

自己負担(1割)のめやす(要介護2の場合)

月額(30日)	18,420 円/月
※ 食費・家賃・管理費・日常生活費・おむつ代 などは実費です。	

※ 函館市内にある地域密着型サービス事業所は、原則として函館市にお住まいの方しか
利用することができません。

要介護1～5の方が利用できるサービス(7)

地域密着型サービス③

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

施設に入所（入居）し利用するサービス

■ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

小規模な特別養護老人ホーム（定員29名以下）に入所している方が、食事・入浴などの日常生活上の介護や健康管理、機能訓練を受けることができます。

自己負担（1割）のめやす（要介護3の場合）

ユニット型個室利用 月額（30日）	24,840 円/月
※ 食費・居住費・日常生活費などは実費です。 ※ 食費・居住費は実費ですが、利用者負担段階第1段階から第3段階の方は、申請により負担額が軽減されます。（19ページ参照） ※ 要介護1・2の方は原則として入所できませんが、在宅での介護が困難であると認められる場合はその限りではありません。 施設にご相談ください。	



※函館市内にある地域密着型サービス事業所は、原則として函館市にお住まいの方しか利用することができません。

施設サービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

食事や排せつなどで常時介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所し、食事・入浴などの日常生活上の介護や健康管理、機能訓練を受けることができます。

介護老人保健施設

病状が安定し、自宅へ戻れるようリハビリに重点を置いたケアが必要な方が入所し、医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けることができます。

※ 要支援1・2の方は入所できません。

※ 介護老人福祉施設は、要介護1・2の方は原則として入所できませんが、在宅での介護が困難であると認められる場合はその限りではありません。施設にご相談ください。

介護医療院

慢性期の医療・介護ニーズへの対応のため、長期の療養に必要な医療と日常生活上の介護を一体的に受けることができます。

※ 要支援1・2の方は入所できません。

要介護 1～5の方が利用できるサービス(8)

施設サービス

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

個人(要介護5)の場合
単位:万円(月額(30日)概算)

介護保険施設別利用者負担一覧

利用者 負担段階	居室の種別	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)				介護老人保健施設			
		1割負担	食費	居住費	合計	1割負担	食費	居住費	合計
第1段階	多床室(相部屋)	1.5	1	0	2.5	1.5	1	0	2.5
	従来型個室	1.5	1	1.2	3.7	1.5	1	1.7	4.2
	ユニット型個室	1.5	1	2.7	5.2	1.5	1	2.7	5.2
第2段階	多床室(相部屋)	1.5(注1)	1.2	1.3	4	1.5(注1)	1.2	1.3	4
	従来型個室	1.5(注1)	1.2	1.5	4.2	1.5(注1)	1.2	1.7	4.4
	ユニット型個室	1.5(注1)	1.2	2.7	5.4	1.5(注1)	1.2	2.7	5.4
第3段階①	多床室(相部屋)	2.5	2.1	1.3	5.9	2.5	2.1	1.3	5.9
	従来型個室	2.5	2.1	2.7	7.3	2.5	2.1	4.2	8.8
	ユニット型個室	2.5	2.1	4.2	8.8	2.5	2.1	4.2	8.8
第3段階②	多床室(相部屋)	2.5	4.3	1.6	8.4	2.5	4.3	1.3(注2)	8.1
	従来型個室	2.5	4.3	3	9.8	2.5	4.3	4.5	11.3
	ユニット型個室	2.5	4.3	4.5	11.3	2.5	4.3	4.5	11.3
第4段階 一般・現役 並所得者	多床室(相部屋)	2.7	4.7	2.8	10.2	3.1	4.7	1.4(注2)	9.2
	従来型個室	2.7	4.7	3.7	11.1	2.8	4.7	5.2	12.7
	ユニット型個室	2.9	4.7	6.2	13.8	3.1	4.7	6.2	14

利用者 負担段階	居室の種別	介護医療院			
		1割負担	食費	居住費	合計
第1段階	多床室(相部屋)	1.5	1	0	2.5
	従来型個室	1.5	1	1.7	4.2
	ユニット型個室	1.5	1	2.7	5.2
第2段階	多床室(相部屋)	1.5(注1)	1.2	1.3	4
	従来型個室	1.5(注1)	1.2	1.7	4.4
	ユニット型個室	1.5(注1)	1.2	2.7	5.4
第3段階①	多床室(相部屋)	2.5	2.1	1.3	5.9
	従来型個室	2.5	2.1	4.2	8.8
	ユニット型個室	2.5	2.1	4.2	8.8
第3段階②	多床室(相部屋)	2.5	4.3	1.3(注2)	8.1
	従来型個室	2.5	4.3	4.5	11.3
	ユニット型個室	2.5	4.3	4.5	11.3
第4段階 一般・現役 並所得者	多床室(相部屋)	4.2	4.7	1.4(注2)	10.3
	従来型個室	3.8	4.7	5.2	13.7
	ユニット型個室	4.2	4.7	6.2	15.1

【居室の種別について】

- 多床室とは、定員2人以上の部屋です。
- 従来型個室とは、同じフロアに共同生活空間がない、一般的な個室です。
- ユニット型個室とは、同じフロアに共同生活空間があり、1部屋が10.65㎡以上の広さの個室です。

※ 食費・居住費は実費となりますが、利用者負担段階第1段階から第3段階の方は、申請により負担額が軽減されます。(19ページ参照)

※ 日常生活費も実費です。

※ おむつ代は利用料に含まれます。

(注1)同じ世帯で2人以上が介護サービスを利用する場合は、1世帯あたり24,600円となります。

(注2)「その他型」もしくは「療養型」の介護老人保健施設または「Ⅱ型」の介護医療院における多床室の入所者は、第3段階②の場合は月額概算1.6万円、第4段階の場合は月額概算2.1万円となります。

要支援 1・2 または事業対象者の方が利用できるサービス

在 宅 サ ー ビ ス

※自己負担は 1～3 割です。

この手引きでは、1 割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

自宅を訪問してもらい利用するサービス

■ 国基準訪問型サービス（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが訪問し、入浴・食事などの身体介護や、
身体介護と併せて、調理・洗濯・掃除などの生活援助を行います。

自己負担（1 割）のめやす

週 1 回程度（要支援 1・2・事業対象者）	1,176 円/月
週 2 回程度（要支援 1・2・事業対象者）	2,349 円/月
週 3 回程度（要支援 1・2・事業対象者）	3,727 円/月



■ 訪問型サービス・活動 A（ホームヘルプサービス）

一定の研修を受けたホームヘルパー等が訪問し、
調理・洗濯・掃除などの生活援助を行います。

自己負担（1 割）のめやす

週 1 回程度（要支援 1・2・事業対象者）	976 円/月	1 回 60 分まで 244 円/回
週 2 回程度（要支援 1・2・事業対象者）	1,952 円/月	



施設に通い利用するサービス

■ 国基準通所型サービス（デイサービス）

デイサービスセンター等で、食事や入浴などの日常生活上の介護、体操や
レクリエーション等を日帰りで行います。

自己負担（1 割）のめやす

要支援 1	1,798 円/月	基本のサービスに加えて、 次のような加算があります。 ・ 栄養改善加算 ・ 口腔機能向上加算 など
要支援 2	3,621 円/月	
事業対象者（週 1 回）	1,798 円/月	
事業対象者（週 2 回）	3,621 円/月	
※食費やおむつ代は実費です。		

■ 通所型サービス・活動 C（デイサービス）

デイサービスセンター等で、3～6 か月間、筋力トレーニング等の運動機能の向上、
または摂食・嚥下等の口腔機能の向上のための訓練を、日帰りで行います。

自己負担（1 割）のめやす

運動を週 1 回 1 時間	1,004 円/月	・運動 週 1 回、1 回 1 時間または 2 時間 ・口腔 月 1 回または 2 回、1 回 1 時間 ※運動・口腔ともに 157 円/時間 送迎（片道）47 円/回
運動を週 1 回 2 時間	1,632 円/月	
運動を週 1 回 1 時間行い、運動後 月に 1 回口腔機能訓練を 1 時間	1,161 円/月	

要支援1・2の方が利用できるサービス(1)

在宅サービス①

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

自宅を訪問してもらい利用するサービス

■ 介護予防訪問入浴介護

看護師と介護職員が自宅を訪問し、浴槽を提供して、介護予防を目的とした入浴介護を行います。

自己負担（1割）のめやす

856 円/回

■ 介護予防訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させるため、理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問して、介護予防を目的としたリハビリテーションを行います。

自己負担（1割）のめやす

298 円/回

■ 介護予防訪問看護

疾病等を抱えている人について、看護師等が自宅を訪問して、介護予防を目的とした療養状況の確認や指導、診療の補助を行います。

自己負担（1割）のめやす

訪問看護ステーション 30分～1時間未満	794 円/回
医療機関 30分～1時間未満	553 円/回
夜間・早朝 25%、深夜 50%増	

■ 介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが自宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。

自己負担（1割）のめやす

医師の場合 (月2回まで)	515 円/回
※職種により訪問できる回数や費用が異なります。	

施設に通い利用するサービス

■ 介護予防通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などに通い、介護予防を目的とした理学療法や作業療法、その他必要なリハビリテーションを受けることができます。

自己負担（1割）のめやす

要支援1	2,268 円/月
要支援2	4,228 円/月
※ 食費やおむつ代は実費です。 ※ 基本のサービスに加えて、次のような加算があります。 「栄養改善加算」、「口腔機能向上加算」など	



要支援 1・2の方が利用できるサービス(2)

在 宅 サ ー ビ ス ②

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

施設に短期間入所して利用するサービス

■ 介護予防短期入所生活介護 (ショートステイ)

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、介護予防を目的とした食事・入浴などの日常生活上の介護や機能訓練を受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要支援2の場合)
【併設型の場合 1日あたり】

	利用料	滞在費	食費
多床室	561円	915円	1,545円
従来型個室	561円	1,231円	
ユニット型個室	656円	2,066円	

■ 介護予防短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

介護老人保健施設や医療機関などに短期間入所して、医療によるケアや、介護予防を目的とした日常生活上の介護、機能訓練などを受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要支援2の場合)
【介護老人保健施設の場合 1日あたり】

	利用料	滞在費	食費
多床室	774円	(注)437円	1,545円
従来型個室	726円	1,728円	
ユニット型個室	789円	2,066円	

(注)室料が徴収される場合は、260円加算されます。

※ 送迎(片道)184円など、サービスの内容により加算があります。

※ 食費・滞在費は実費となりますが、利用者負担段階第1段階から第3段階の方は、申請により負担額が軽減されます。(19ページ参照)

※ 日常生活費も実費です。

※ おむつ代は、利用料に含まれます。

【居室の種別について】

- 多床室 … 定員2人以上の部屋です。
- 従来型個室 … 同じフロアに共同生活空間がない、一般的な個室です。
- ユニット型個室 … 同じフロアに共同生活空間があり、1部屋が10.65㎡以上の広さの個室です。

施設に入居し利用するサービス

■ 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に入居している方が、介護予防を目的とした食事・入浴など日常生活上の介護や機能訓練を受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要支援2の場合)

月額(30日)	9,390円/月
※食費・家賃・管理費・日常生活費などは実費です。	

介護予防福祉用具の貸与・購入、介護予防住宅改修費の支給

- 福祉用具貸与 介護予防を目的として、対象となる品目を福祉用具貸与事業所から借りることができます。 →9ページをご覧ください。
- 特定福祉用具購入費の支給 →9ページをご覧ください。
- 住宅改修費の支給 →10ページをご覧ください。

要支援1・2の方が利用できるサービス(3)

地域密着型サービス

※自己負担は1～3割です。

この手引きでは、1割の金額を自己負担のめやすとして載せています。

施設に通い利用するサービス

■ 介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方がデイサービスセンターなどに
通い、介護予防を目的とした食事・入浴
などの介護や日常動作訓練などを受ける
ことができます。

自己負担(1割)のめやす(要支援2の場合)

単独型	5～6 時間未満	828 円/回
併設型	5～6 時間未満	743 円/回

※ 食費やおむつ代は実費です。

※ 入浴介助加算, 栄養改善加算, 口腔機能向上加算, 個別機能訓練加算などの加算があります。

施設への「通い」や「泊まり」と自宅への「訪問」サービス

■ 介護予防小規模多機能型居宅介護

心身の状況に応じて、通いを中心として訪問
や泊まりのサービスを組み合わせ、介護予防
を目的とした食事・入浴などの介護や機能
訓練を受けることができます。

自己負担(1割)のめやす(要支援2の場合)

同一建物以外居住者の場合	6,972 円/月
--------------	-----------

※ 食費・宿泊費・おむつ代は実費です。

施設に入居し利用するサービス

■ 介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、
介護予防を目的とした食事・入浴などの日常
生活上の介護や支援、機能訓練を受けること
ができます。

自己負担(1割)のめやす(要支援2の方のみ)

月額(30日)	22,470 円/月
※ 食費・家賃・水道光熱費・日常生活費・おむつ代 などは実費です。	

※函館市内にある地域密着型サービス事業所は、原則として函館市にお住まいの方しか利用することができません。

介護サービスに関する情報公開について

介護サービス情報公表制度

介護サービス事業所を選ぶために、
事業所の情報が公表されています。

北海道介護サービス情報公表センター
<http://www.kaigojoho-hokkaido.jp/>

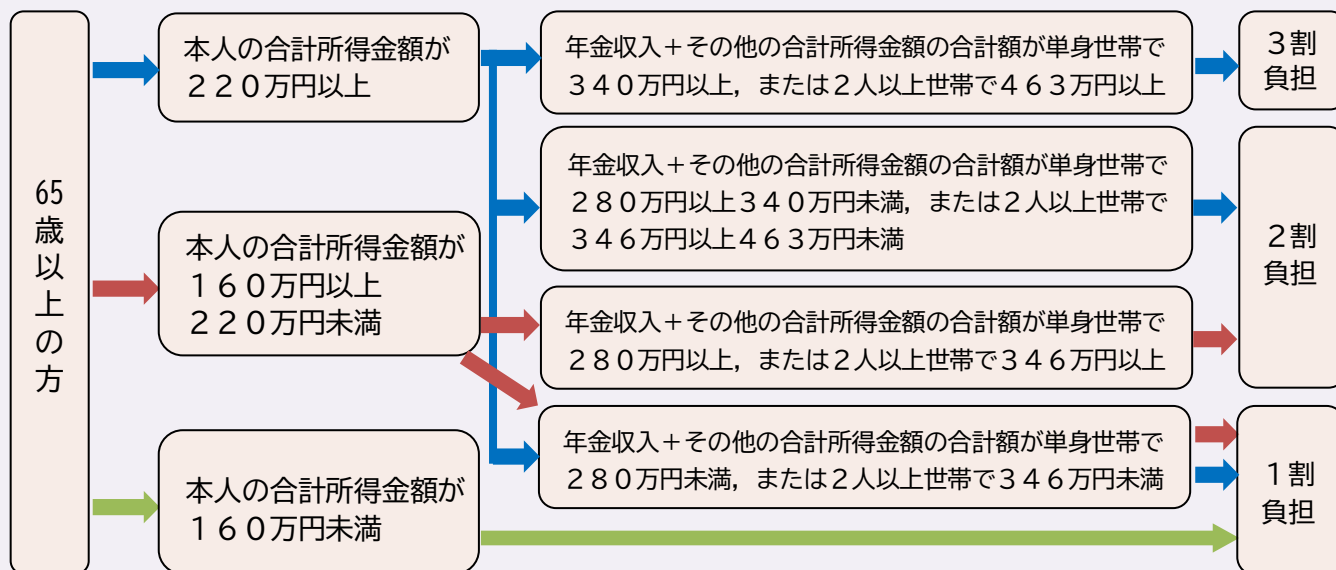
地域密着型サービスの 自己評価および外部評価について

認知症高齢者グループホームは、自己評価および
外部評価が義務づけられ、評価結果がWAM N
E Tの開示情報に掲載されています。

WAM N E T(独立行政法人 福祉医療機構)
<http://www.wam.go.jp/>

サービスの利用者負担と負担の軽減について(1)

サービスの利用にあたっては、原則かかった費用の1割を負担します。また、65歳以上の第1号被保険者であって、一定以上の所得がある方は2割、特に所得の高い方は3割負担となります。



※「合計所得金額」とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した所得金額のことで、基礎控除や扶養控除・社会保険料控除等の控除をする前の所得金額をいいます。

※「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から、公的年金等の雑所得を除いた所得金額をいいます。

※「合計所得金額」および「その他の合計所得金額」の算定方法等は、介護保険法施行令に規定されています。

在宅サービスの利用限度額

在宅サービスを利用する際には、要介護度ごとに1か月間の利用限度額（区分支給限度基準額）が決められています。（右表）

利用限度額を超えてサービスを利用した分は、全額（10割）自己負担となります。

※「利用限度額」は在宅サービスについて定められた保険給付の上限であり、特定施設、グループホーム、介護保険施設などを利用した場合の利用者負担額は利用限度額に含まれず、負担割合に応じた利用者負担額がかかります。

要介護度	利用限度額 (月額)	利用者負担額 (月額・1割※)
事業対象者	50,320円	5,032円
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

※負担割合（1～3割）に応じて、負担額が変わります。

利用者負担が高額になったとき

■ 高額介護（介護予防）サービス費

同じ月に利用したサービスの利用者負担（1～3割分）の合計額が高額になり、自己負担上限額（月額）を超えた場合は、申請により、超えた分が「高額介護（介護予防）サービス費」として後から支給されます。

※ 函館市の窓口で「介護保険高額介護（予防）サービス費支給申請書」の提出が必要です。

区 分	自己負担上限額
生活保護受給者または世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者	15,000円
世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が82.65万円以下の方	
世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が82.65万円超の方	24,600円
市民税課税世帯で課税所得380万円未満の方	44,400円
市民税課税世帯で課税所得380万円以上690万円未満の方	93,000円
市民税課税世帯で課税所得690万円以上の方	140,100円

サービスの利用者負担と負担の軽減について(2)

利用者負担が高額になったとき

■ 高額医療合算介護（介護予防）サービス費

介護保険と医療保険の1年間の自己負担額の合計が高額になり、上限額を超えた場合、申請により、超えた分が「高額医療合算介護（介護予防）サービス費」として後から支給されます。

※ 申請については、加入している国民健康保険、後期高齢者医療広域連合などの医療保険者（総合事業費相当分については介護保険課）から対象者に通知されます。



食費・居住費の負担限度額

■ 特定入所者介護サービス費

介護保険施設や短期入所施設を利用する際の食費・居住費は実費（施設と利用者の契約により決定）となりますが、所得の低い方が利用する場合に、所得に応じて食費・居住費の負担が軽減されます（負担限度額の適用）。負担限度額の適用を受けるには、函館市に「介護保険負担限度額認定証」の交付申請をしてください。なお、原則、申請月の初日からの適用となります。

※負担限度額と基準費用額との差額は、「特定入所者介護サービス費」として介護保険から給付されます。

利用者負担段階			段階	第1段階	第2段階	第3段階①	第3段階②	第4段階
			対象者	生活保護受給者または世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者	課税年金収入額と非課税年金収入額と合計所得金額の合計が82.65万円以下	課税年金収入額と非課税年金収入額と合計所得金額の合計が82.65万円を超え120万円以下	課税年金収入額と非課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円を超える	基準費用額 (左のいずれにも該当しない方)
			預貯金	単身で1,000万円（夫婦で2,000万円）以下	単身で650万円（夫婦で1,650万円）以下	単身で550万円（夫婦で1,550万円）以下	単身で500万円（夫婦で1,500万円）以下	
食費 【ショートステイの場合】				300円 【300円】	390円 【600円】	680円 【1,030円】	1,420円 【1,360円】	1,545円
居住費	多床室	特養等		0円	430円	430円	530円	915円
		老健・医療院(注)		0円	430円	430円	530円	697円
		老健・医療院等		0円	430円	430円	430円	437円
	従来型個室	特養等		380円	480円	880円	980円	1,231円
		老健・医療院等		550円	550円	1,370円	1,470円	1,728円
	ユニット型個室的多床室			550円	550円	1,370円	1,470円	1,728円
	ユニット型個室			880円	880円	1,370円	1,470円	2,066円

(注)「その他型」もしくは「療養型」の介護老人保健施設または「Ⅱ型」の介護医療院における多床室の入所者(療養室の床面積が8㎡/1人に限る。)が対象。

※ 第2段階、第3段階①、第3段階②の対象となるのは市民税非課税世帯の方です。また、別世帯の配偶者が市民税を課税されている場合は負担限度額の適用は受けられません。

※ 第2号被保険者（40歳以上64歳以下）の預貯金等の上限額は、1,000万円（夫婦は2,000万円）以下となります。

※ 不正に負担限度額の適用を受けた場合は、ペナルティ（加算金）が課されます。

サービスの利用者負担と負担の軽減について(3)

食費・居住費の負担限度額

■ 利用者負担第4段階の方の食費・居住費の特例減額措置について

利用者負担第4段階の方でも、次のすべての要件に該当する方については、申請により食費・居住費が第3段階②の金額に引き下げられます。(ショートステイ利用者を除きます。)なお、原則、申請月の初日からの適用となります。

※ 負担限度額認定申請書のほか、収入等申告書等を提出する必要があります。

特例措置の要件をすべて満たす方が対象となります。

- ① 市町村民税課税者がいる高齢夫婦等の世帯
(世帯分離をした夫婦を含む。年齢要件はありません。)
- ② 世帯員が、介護保険施設および地域密着型介護老人福祉施設に入所し、利用者負担第4段階の食費・居住費の負担をしていること。
- ③ 世帯の年間収入から、施設の利用者負担(1～3割負担、食費・居住費の年間合計額)の見込み額を除いた額が80万円以下であること。
- ④ 世帯の現金・預貯金等(有価証券、債権等含む)の額が450万円以下であること。
- ⑤ 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。
- ⑥ 介護保険料を滞納していないこと。

社会福祉法人による利用者負担軽減制度

社会福祉法人が運営主体となっているサービスを利用した場合に、申請により利用者負担が軽減される場合があります。ただし、施設入所者等に係る食費・居住費(滞在費)は、特定入所者介護(予防)サービス費が支給されている場合に限り軽減されます。なお、原則、申請月の初日からの適用となります。

対 象 者	市町村民税非課税世帯の方であって、 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50万円加算した額以下であること ② 預貯金の額が単身世帯で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 の要件をすべて満たし、その方の収入や世帯状況、利用者負担等を総合的に勘案し、生計が困難であると市長が認めた方および生活保護を受給している方
対象サービス (介護予防 サービス を含む)	訪問介護、通所介護、短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(※)、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護(※)、介護老人福祉施設(※)、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(※)、看護小規模多機能型居宅介護(※)、地域密着型通所介護 国基準訪問型サービス、国基準通所型サービス
減 額 割 合	・生活保護を受給していない方 利用者負担額 25%, 食費・居住費(滞在費)および宿泊費 25% 注 上記(※)の対象サービスを利用する方で、対象者の利用者負担段階が第2段階(高額介護サービス費の自己負担上限額が15,000円)の方は、利用者負担額の減額は適用外となります。 ・生活保護を受給している方 個室の居住費(滞在費) 100%

介護費用の税控除

介護に要する費用が、所得税および住民税を計算する際に控除される場合があります。

(1) 在宅サービスの医療費控除

- 医療系サービスとして対象となるもの
訪問看護，訪問リハビリテーション，通所リハビリテーション，
居宅療養管理指導，短期入所療養介護（居住費と食費も対象）
- 医療系または医療保険の訪問看護と併せて利用した場合に対象となるもの
訪問介護（家事援助を除く），訪問入浴介護，通所介護，短期入所生活介護，
夜間対応型訪問介護，認知症対応型通所介護，小規模多機能型居宅介護
国基準訪問型サービス，国基準通所型サービス

(2) 施設サービスの医療費控除

- 介護老人保健施設および介護療養型医療施設入所費用の1～3割負担分と食費・居住費の自己負担分
- 介護老人福祉施設入所費用の1～3割負担分と食費・居住費の自己負担分の1/2

(3) おむつ代の医療費控除

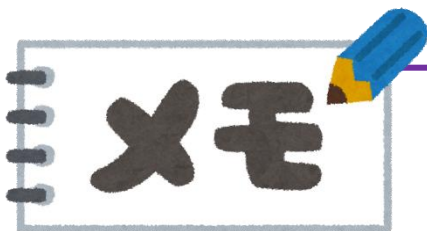
- 寝たきりの高齢者等が使用するおむつ代（紙おむつの購入料および貸おむつの賃貸料）

(4) 高齢者の障害者控除の認定

- 障害者手帳を持たない65歳以上の方で，認知症または常に寝たきり（要介護4以上の認定を受け，日常生活に支障のある状態）の場合に，所得税・住民税の障害者控除のための認定書を交付します。

(1)，(2)については，領収書に医療費控除の対象となる金額が記載されています。別に書面が必要な場合は，事業所や施設にお問い合わせください。

(3)については介護保険課 介護認定担当（電話21-3029）へ，
(4)については高齢福祉課 相談支援担当（電話21-3025）へ
お問い合わせください。



介護保険料とその納め方

第1号保険料（65歳以上）

65歳以上の方の保険料は、介護保険事業計画に基づいて3年ごとに見直しを行っています。
令和6～8年度の保険料は下表のとおりとなり、基準額は第5段階の保険料です。
また、第1～3段階の介護保険料の軽減を実施しています。

段階	対 象 者	年額（月額のみやす）	
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者、世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が <u>82万6,500円</u> 以下の方	基準額 ×0.285	22,710円 (月額1,892円)
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が <u>82万6,500円</u> 超120万円以下の方	基準額 ×0.485	38,650円 (月額3,220円)
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	基準額 ×0.685	54,590円 (月額4,548円)
第4段階	世帯の中に市民税課税者があり、かつ、本人が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が <u>82万6,500円</u> 以下の方	基準額 ×0.9	71,710円 (月額5,976円)
第5段階	世帯の中に市民税課税者があり、かつ、本人が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が <u>82万6,500円</u> 超の方	基準額 ×1.0	79,680円 (月額6,640円)
第6段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が120万円未満の方	基準額 ×1.2	95,620円 (月額7,968円)
第7段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額 ×1.3	103,580円 (月額8,632円)
第8段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額 ×1.5	119,520円 (月額9,960円)
第9段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	基準額 ×1.7	135,460円 (月額11,288円)
第10段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額 ×1.9	151,390円 (月額12,616円)
第11段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額 ×2.1	167,330円 (月額13,944円)
第12段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額 ×2.3	183,260円 (月額15,272円)
第13段階	本人が市民税課税で、 合計所得金額が720万円以上の方	基準額 ×2.4	191,230円 (月額15,936円)

※月額保険料は、基準額の月額に所得段階別の割合を掛けて、円未満の端数を四捨五入した金額を表示していますので、実際の保険料の額とは必ずしも一致しない場合があります。

※課税年金収入額とは、国民年金・厚生年金・共済年金等の課税対象となる種類の年金収入額のことです。
障害年金・遺族年金・老齢福祉年金などの非課税年金等は含まれません。

※合計所得金額は、年金、給与、配当等の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のことです。第1～第5段階の方は「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。第1～第5段階の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した額を用います。

※令和6年度(2024年度)は、下線部の「82万6,500円」を「80万円」に読み替えてください。

※令和7年度(2025年度)は、下線部の「82万6,500円」を「80万9千円」に読み替えてください。

■ 保険料の納付方法は2種類に分かれています。

区 分	対 象 者	納 付 方 法
特別徴収	年金を年間18万円以上受給している方	年金の受給月（年6回）に、保険料があらかじめ差し引かれます。
普通徴収	特別徴収以外の方	口座振替・納入通知書などにより市に納めていただきます。納期は4月から翌3月までの12期です。

※65歳になられたばかりの方や転入された方は、年金額が18万円以上であってもしばらくの間は「普通徴収」の方法で納めていただくことになります。

■ 保険料の軽減制度があります。

災害（震災・風水害・火災等）、失業、その他の理由で保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付の猶予や、減免を受けられる場合があります。また、第2段階または第3段階の保険料で所得が低く生活に困窮している方は、申請により保険料が軽減される場合があります。

■ 保険料を納めないでいると…

保険料を納めないでいると、督促状や催告書が送付され、延滞金がかかる場合があります。また、滞納している期間によって保険給付が制限される場合があります。介護サービスを利用しない場合でも、滞納が続くと滞納処分の対象となります。

滞納期間	介護サービスを利用したときに
1年以上	一時的に全額自己負担することになります。 後日、申請により保険給付分（9～7割）が支給されます。
1年6か月以上	一時的に全額自己負担することになります。 後日、申請により、保険給付分（9～7割）から <u>滞納保険料分を差し引いた額</u> が支給されます。
2年以上	滞納期間に応じて自己負担が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費などの支給も受けられなくなります。

※保険料の納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

第2号保険料（40～64歳）

加入している医療保険ごとに給与や所得に応じて保険料額が決まり、医療保険の保険料に上乗せして徴収されます。

詳しくは加入している医療保険者にお問い合わせください。

■ 問合せ先 介護保険課介護保険料担当

- ・ 資格・保険料に関すること 電話 21-3033
- ・ 保険料の納付に関すること 電話 21-3037

介護予防について(1)

65歳からの健康づくり「プラチナフィットネス」(介護予防教室)

介護のサービスを受けずに地域で元気に生活しつづけるために、下記の教室を開催しています。元気なうちから教室に参加して介護予防に取り組みましょう！

・対象者：65歳以上の市民

※要介護・要支援認定者および事業対象者を除く
(医師から運動を制限されていないこと)

・教室内容：介護予防に関する講話、体力測定、運動実践(転倒予防・認知機能低下予防) ホームエクササイズ指導等

・実施時期：1期 6～10月予定(全15回) ・参加料：無料
2期 11～3月予定(全15回)

※参加者の募集など、詳しくは「市政はこだて」にてお知らせします。

■「脳も！からだも！いきいき教室」(転倒骨折・認知機能低下予防教室)

フレイル(虚弱)予防のために、適度に体も頭も動かして元気を保つ教室です。

■「マシンで！筋力アップ教室」(マシントレーニング教室)

「筋肉マシントレーニング」「有酸素マシン」等を使用した教室です。



「はこだて賛歌 d e 若返り体操」

「はこだて賛歌」にあわせて、無理なく楽しく体を動かすことができる介護予防体操を制作しました。自宅で簡単に取り組める体操です。

◎ DVDや、YouTubeでご覧いただけます。

◎ DVDは65歳以上の市民やその家族の方などに1人1枚限り配付します。(無料)

<配付場所> 高齢者・介護総合相談窓口(市役所2階)、各支所、各地域包括支援センター



地域で行う「健康講話」(地域リハビリテーション活動支援事業)

町会や、在宅福祉委員会、老人クラブのほか、地域で活動している「自主グループ」に出向いて、「介護予防」「転倒予防」「認知症予防」に関する健康講話(運動実践含む)を行います。

リハビリテーション専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士がお伺いします。



<問合せ先> 高齢福祉課 介護予防担当(電話21-3082)

介護予防について(2)

65歳になったら・・・「あたまの健康チェック」

もの忘れが気になる方も気にならない方も、「あたまの健康チェック」をしましょう！
コールセンターに電話して10分程度の質問に受け答えすることにより、記憶力などを
チェックし、認知症予防に取り組みましょう。

(認知症を診断するものではありません)

お申し込みの方には「受検証書」を送付します。

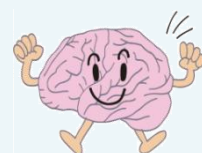
■ 申込み ※①②③のいずれか

①電話にて申込 21-3082 (平日8:45~17:30)

②はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・「あたまの健康チェック」と記入。

〒040-8666 (住所不要) 高齢福祉課へ

③「市公式LINE」予約メニューからも可能です



介護支援ボランティアポイント事業

介護施設などでボランティアを行うとポイントが付き、たまったポイントを換金や商品と交換できる事業です。この事業は、高齢者がボランティアを通じて社会参加や地域貢献をすることで、ご自身がより元気になることを目的としています。

■ 対象者：40歳以上の市民

※要介護1～5の方を除く

※活動を始めるには、事前研修を受ける必要があります。

■ 活動例：レクリエーション、行事の手伝い、趣味活動の補助、利用者のお話し相手、外回りの作業など

■ ポイント付与：活動1時間につき1ポイント(=100円相当)

■ 年間50ポイント(5,000円)が上限、10ポイント以上から換金や商品交換が可能

＜問合せ先＞ 函館市社会福祉協議会(電話23-2226)または
高齢福祉課 介護予防担当(電話21-3082)



←「介護予防について(1)(2)」の詳細については、
こちらをご覧ください。

認知症の方とその家族の支援について

認知症の方とその家族のために

■ 認知症に関する相談

市の保健師や地域包括支援センターの専門職が、本人や家族などから認知症に関する相談を受け、必要に応じて訪問するほか、関係機関の紹介や医療機関の情報提供などを行います。

■ 認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症を正しく理解し、本人や家族を温かく見守り、応援者になる「認知症サポーター」を養成しています。

■ 認知症初期集中支援チーム

医療と介護の専門職のチーム（はこだてオレンジケアチーム）が、認知症または疑われる方や、その家族を訪問するなど、初期の支援を集中的に行います。

■ 認知症カフェ

認知症の方やその家族、認知症に関心のある方など誰でも気軽に集い、交流や相談ができる憩いの場です。

■ 函館市成年後見制度利用支援事業

成年後見制度の利用が有効と認められる認知症等の高齢者で、成年後見制度の利用に係る費用負担が困難な方にその費用を助成します。

■ 介護マーク

認知症の方の介護は、他の人から見ると介護をしていることがわかりにくいと、誤解や偏見を受けることのないよう、介護中であることを周囲に知らせるために、介護マーク（名札）を作成し、希望する方に配付しています。

<配付場所：高齢者・介護総合相談窓口（市役所2階）、各支所、各地域包括支援センター>

<問合せ先> 高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当（電話 21-3081）

高齢者のためのSOSネットワーク

認知症高齢者等が家を出て行方不明になったとき、函館市ANSINメールで行方不明情報を配信するほか、タクシー会社や消防署、ラジオ放送など様々な機関が協力し、速やかに捜索、保護します。

函館中央警察署生活安全課 電話 54-0110

函館西警察署生活安全課 電話 42-0110

のほか、お近くの交番へご連絡ください。

高齢者の方を介護している家族のための支援

介護をしている家族のために



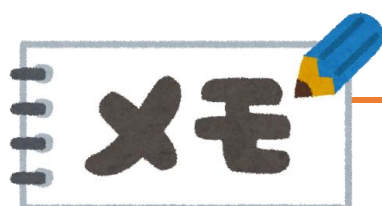
■ 家族介護用品給付事業

要介護3から5と認定された市民税非課税世帯の方を、在宅で介護している市民税非課税世帯の家族に、紙おむつ等の購入に要する経費の一部（月額5,000円を限度）を給付します。

■ 家族介護慰労事業

過去1年間に要介護3～5または要介護2（認定調査時の主治医意見書において「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡ以上の場合に限る）と認定され、介護サービス（福祉用具貸与・特定福祉用具販売および住宅改修を除く）の利用日数の合計が10日以内、かつ、通算90日を超えて入院しなかった市民税非課税世帯の方を在宅で介護している市民税非課税世帯の家族に、慰労金（10万円）を支給します。

<問合せ先> 高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当（電話21-3081）



その他の高齢者支援サービス(1)

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方などで、日常生活を送るうえで、何らかの支援を必要とする方を対象に、さまざまなサービスを実施しています。

■ 生活援助員派遣サービス

自宅で自立した生活を送ることができるよう、玄関先から道路に面した出入り口までの草取りなどの家の周りの手入れ等、一時的で軽易な生活援助サービスを行います。

利用料は1時間につき120円です。



■ 食の自立支援サービス

調理や食事の確保が困難な方を対象に、昼食および夕食を定期的に提供するとともにその際に安否の確認を行います。

また、介護予防の観点から、訪問介護等の利用検討・調整も併せて行います。

利用料は1食につき400円です。



■ 東部地区外出支援サービス（無料）

東部地区に居住する、車いすの利用などで一般の交通機関を利用することが困難な方を対象に、リフト付車両により、居宅と医療機関等との間の移送サービスを行います。

■ 除雪サービス（無料）

生活通路の確保のため、玄関先から道路に面した出入り口までの（おおむね幅80cm）敷地内の通路部分の除雪を行います。



■ 緊急通報システムの設置（無料）

高齢者単身世帯、高齢者のみの世帯などで、身体が虚弱または突発的に生命に危険な持病を抱えているため、緊急事態に機敏に行動することが困難な方などを対象に、火災・急病等の緊急時に消防本部へ通報できる装置を設置します。

- ・ 電話回線の種類により設置できない場合があります。
- ・ 状況確認などに協力していただく、近隣協力員の登録が必要です。
- ・ 電話の基本料金および通話料は自己負担です。



■ 安心ボトル（救急医療情報キット）の配付（無料）

自宅で急に具合が悪くなったときなどに、駆けつけた救急隊員などが活用するための情報を保管するためのボトルを、一人暮らしまたは一人暮らしに準じる世帯の高齢者に配付します。携帯用の「高齢者救急安心カード」も入っています。

その他の高齢者支援サービス(2)

■ ショートステイサービス

市民税非課税世帯の高齢者で、介護している方の疾病などにより介護保険の利用限度を超える短期入所が必要な場合、または、要介護・要支援認定を受けていない虚弱な高齢者が、一時的に短期入所生活介護の施設等に入所し必要なサービスが受けられます。

- ・ 利用料は1日773円です。
- ・ 送迎を利用したときは、別に184円(片道)が必要です。
- ・ 滞在費、食費・日常生活費は実費負担です。



※ 各サービスを利用するためには要件がありますので、函館市の相談窓口や地域包括支援センター(31ページ参照)にご相談ください。

在宅福祉ふれあい事業のサービス

在宅福祉委員会が設置されている区域においては、ボランティアによる下記の援助を行っています。

■ 訪問安否確認サービス

協力員が訪問し、対話を通じて孤独感の解消、安否の確認、各種相談を行います。

■ 家事援助サービス

簡易な身の回りの世話などを行います。

■ 訪問理容美容サービス

寝たきりの高齢者などへ理容師または美容師が訪問します。

- ・ 利用料 1回 2,000円(年4回まで)



■ 会食・茶話会の開催

高齢者の孤独感の解消のために、町会館での会食会などで、相談やお話をお聞きします。

函館市社会福祉協議会 函館市総合福祉センター3階 電話 23-2226

各種相談窓口（１）

函館市地域包括支援センター

まいみょう
まずは相談『包括』へ

～地域包括支援センターは福祉拠点です～

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が、高齢者等が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、様々な支援を行います。

なお、その他、高齢者以外の困りごとの支援（障がい、子ども、ひとり親、生活困窮等）も行っています。

お気軽にご相談ください（相談無料）

介護サービスのことを 相談したい・・・

高齢者の方やご家族、地域の方々からの様々な相談に応じ、適切なサービスや制度につなげるなどの支援を行います。

いつまでも元気に 暮らしたい・・・

介護が必要になることを予防するため、身体状況に合った健康づくりや介護予防についての相談に応じます。

住み慣れた地域で 暮らし続けたい・・・

介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らすことができるよう、地域の様々な機関や専門職と連携・協力できる体制づくりを行います。認知症に関する相談にも応じます。

近所に心配な高齢者の方が いるんだけど・・・

高齢者虐待の防止や、成年後見制度の利用支援、消費者被害の防止など、高齢者の権利を守るための支援を行います。

<問合せ先> 各地域包括支援センターは31ページ参照
地域包括ケア推進課 支援体制担当（電話21-3016）

家族介護者のための相談窓口

在宅で高齢者や認知症の方を介護するご家族が、地域の中で安心して生活できるよう、悩みや不安、心配ごとに対する相談をお受けしています。

また、相談内容に応じて、地域包括支援センターや介護サービス事業所等の関係機関と連携をして、適切なサービスが利用できるよう支援します。

保健福祉部高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当
電話 21-3065 ファックス 26-5936
電子メール kazoku-kaigo@city.hakodate.hokkaido.jp

 地域**包**括支援センター 担 当 地 域 一 覧

< 西 部 >		
あ さ ひ		
旭町4番12号 (函館総合在宅ケアセンターあさひ内) 電話：27-8880		
入舟町	船見町	弥生町
弁天町	大 町	末広町
元 町	青柳町	谷地頭町
住吉町	宝来町	東川町
豊川町	大手町	栄 町
旭 町	東雲町	大森町

< 中央部第1 >		
こ ん 中 央		
松風町18番14号 電話：27-0777		
松風町	若松町	千歳町
新川町	上新川町	海岸町
大縄町	松川町	万代町
中島町	千代台町	堀川町
高盛町	宇賀浦町	日乃出町
的場町	金堀町	広野町

< 中央部第2 >		
と き と う		
時任町35番24号 (こんクリニック時任内) 電話：33-0555		
大川町	田家町	白鳥町
八幡町	宮前町	時任町
杉並町	本 町	梁川町
五稜郭町	柳 町	松陰町
人見町	乃木町	柏木町

< 東央部第1 >		
ゆ の か わ		
湯川町1丁目15番19号 電話：36-4300		
川原町	深堀町	駒場町
湯浜町	湯川町1～3丁目	
花園町	日吉町1～4丁目	

< 北東部第1 >	
西 堀	
富岡町3丁目12番25号 電話：78-0123	
富岡町1～3丁目	
中道1～2丁目	
鍛冶1～2丁目	

< 北東部第2 >	
亀 田	
昭和1丁目23番8号 電話：40-7755	
美原1～5丁目	
赤川1丁目	赤川町
亀田中野町	
北美原1～3丁目	石川町
昭和1～4丁目	

< 東央部第2 >		
た か お か		
高丘町3番1号 (地域密着型介護老人福祉施設ワライ百楽園内) 電話：57-7740		
戸倉町	榎本町	上野町
高丘町	滝沢町	見晴町
鈴蘭丘町	上湯川町	銅山町
旭岡町	西旭岡町1～3丁目	
鱒川町	寅沢町	三森町
紅葉山町	庵原町	亀尾町
米原町	東畑町	鉄山町
蛾眉野町	根崎町	高松町
志海苔町	瀬戸川町	赤坂町
銭亀町	中野町	新湊町
石倉町	古川町	豊原町
石崎町	鶴野町	白石町

< 北東部第3 >	
神 山	
神山1丁目25番9号 電話：76-0820	
山の手1～3丁目	
本通1～4丁目	
陣川1～2丁目	陣川町
神山1～3丁目	神山町
東山1～3丁目	東山町
亀田大森町	水元町

< 北 部 >		
よ ろ こ び		
桔梗1丁目14番1号 (ユニット型介護医療院喜郷内) 電話：34-6868		
浅野町	吉川町	北浜町
港町1～3丁目		追分町
桔梗1～5丁目		桔梗町
亀田町	西桔梗町	昭和町
亀田本町	亀田港町	

< 東 部 >			
社 協		ブ ラ ン チ か や べ	
館町3番地1 (函館市戸井支所内) 電話：82-4700		川汲町1520番地 (函館市南茅部支所内) 電話：25-6034	
戸井地区	恵山地区	榎法華地区	南茅部地区

各種相談窓口（２）

函館市医療・介護連携支援センター

医療と介護の両方を必要とされる方が、住み慣れている地域で安心して自分らしく生活していけるように、市民の皆さまからの在宅医療などに関するご相談をお受けしたり、医療・介護・障がい福祉に携わる方々の連携のサポートを行います。

■こんなご相談をお受けいたします

- 退院したあとに在宅医療を受けたい。
- 医療や介護・障がい福祉の分からないことを聞きたい。
- 訪問看護を受けたいがその方法がわからない。
- 在宅で受ける医療や介護・障がい福祉サービスについて不安がある。など



【相談方法】

電話、面接または訪問により対応します。
まずはお気軽にお電話ください。

- 問合せ先 電話 ４３－３９３９ Fax ４３－１１９９
- 受付時間 平日 ８：３０－１７：００（土・日・祝日・年末年始を除く）
- 所在地 函館市富岡町３丁目１番１４号
- ホームページ <http://hakodate-ikr.jp>

函館市成年後見センター

判断能力に不安のある高齢者や障がいのある方の権利を擁護するため、成年後見制度に関する相談をワンストップでお受けします。

■ 相談（無料）

電話や窓口、電子メールでセンター職員が相談をお受けします。
成年後見制度の利用を検討している方や、既に後見人として活躍している親族等からの相談や手続き、申立ての支援、必要に応じて関係機関の紹介を行います。
また、毎月１回、成年後見制度の専門家である弁護士がセンターでご相談をお受けします。

■ 普及・啓発

研修会などを開催し、成年後見制度の正しい理解の普及と利用促進を図ります。

■ 市民後見人の活動支援

市民後見人の後見活動実施に向けた支援等を行います。

函館市成年後見センター 函館市総合福祉センター２階
電話 ２３－２６００ ファックス ２３－２６１１
電子メール hakodate_kouken@hakodatesyakyo.net
受付時間：月曜日～金曜日 午前９時から午後５時まで
（土・日・祝日・１２月２９日～１月３日はお休みです。）



各種相談窓口（3）

福祉サービス苦情相談の窓口

福祉サービス苦情処理委員事務局（保健福祉部管理課内）において、福祉サービスを利用されている方の苦情の受付や相談対応を行います。相談内容によって、福祉サービス苦情処理委員が、その内容を調査し、必要に応じて市に対してはサービスの決定や内容などを是正するよう勧告し、また、民間事業者に市から改善に向けた協力の要請を行い、苦情の解決にあたります。



函館市福祉サービス苦情処理委員事務局
函館市役所3階 保健福祉部管理課内
〒040-8666 函館市東雲町4番13号
電話 21-3297 ファックス 26-4090
電子メール fukushi-kujosyori@city.hakodate.hokkaido.jp



高齢者虐待に関する相談・通報の窓口

高齢者虐待に関する相談や通報は年々増加傾向にあり、社会的な問題となっています。

早期発見・早期介入は問題の深刻化を防ぐことができます。

「虐待かも？」と思ったら、「抱え込まず」・「ためらわず」に相談・通報をしてください。

※相談者・通報者の秘密は守られます。

- ・ 高齢福祉課の相談窓口（市役所2階） 電話 21-3025
- ・ 各担当の地域包括支援センター 31ページ参照



各種相談窓口（４）

＜函館市の窓口＞

■ 介護保険・高齢者福祉サービスの相談および申請について

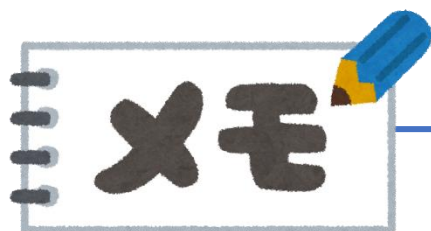
場 所 ・ 担 当 名		電 話
市役所 2 階	高齢福祉課	21-3025
亀田支所 2 階	亀田福祉課 介護・高齢・障がい相談窓口	45-5482
湯川支所	湯川福祉課	57-6170
銭亀沢支所	※介護保険のみ対応	58-2111
戸井支所	市民福祉課	82-2112
恵山支所	市民福祉課	85-2335
楸法華支所	市民福祉課	86-2111
南茅部支所	市民福祉課	25-6045



■ 介護保険課・高齢福祉課の問合せ先

内 容	場 所 ・ 担 当 名	電 話
介護保険料について	市役所 2 階 介護保険課 介護保険料担当	21-3033
介護給付・利用者負担について	市役所 2 階 介護保険課 介護サービス担当	21-3023
要介護認定について	市役所 2 階 介護保険課 介護認定担当	21-3027
介護予防について	市役所 2 階 高齢福祉課 介護予防担当	21-3082
介護サービスについて 高齢者福祉サービスについて	市役所 2 階 高齢福祉課 相談支援担当	21-3025
家族介護者の相談・認知症について	市役所 2 階 高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当	21-3081
高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画について	市役所 2 階 介護保険課 企画・管理担当	21-3041





介護保険と高齢者福祉の手引き－令和８年８月版－

函館市（保健福祉部 介護保険課・高齢福祉課・地域包括ケア推進課）

〒040-8666 函館市東雲町４番１３号

電 話 ０１３８－２１－３０４１

ファックス ０１３８－２６－５９３６

ホームページアドレス

<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/bunya/koreisha/>