



介護保険 べんり帳

住み慣れた地域で
いきいきと自分らしく暮らせるまち
こだいら



市内の介護サービス事業所の情報は？

① 介護保険べんり帳

介護保険べんり帳は
小平市のホームページ
でも確認できます。



② 介護保険サービス事業所ガイドブック

介護サービス事務所が掲載された介護保険サービス事業所
ガイドブックは小平市のホームページで確認できます。



③ 小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト

医療機関、介護サービス事業所、地域の居場所、通いの場の
検索ができます。

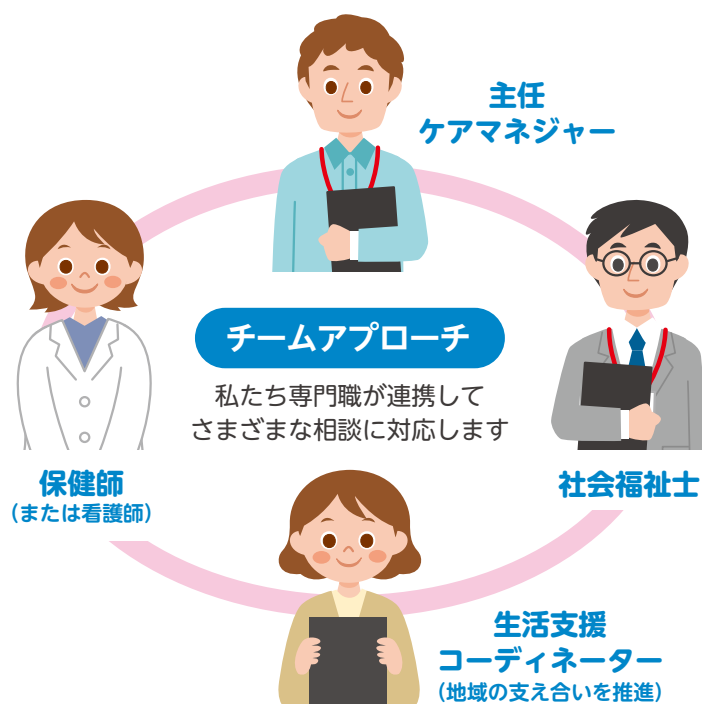


アドレス <https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>

地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターでは高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活できるよう支援しています。介護に関する悩みや心配ごと、福祉・保健・医療・見守りなどさまざまな関係機関と連携し、支援を行っています。

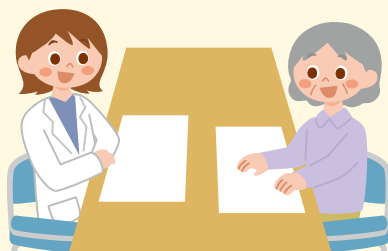


さまざまな相談に 応じます



自身の介護予防、家族の介護、介護の悩み、認知症のことなど、高齢者が抱える生活全般の悩みに対して、保健師や看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が対応し、適切なサービスの紹介や見守り、解決の支援を行います。

自立した生活を支援します



心身の状態に合わせた介護予防の取り組みなどを提案、支援します。また要支援1・2及び生活機能の低下がみられた方の介護予防ケアプランを作成します。

尊厳のある暮らし 高齢者の権利を 守ります



悪質商法の被害防止、虐待の防止に取り組めます。認知症などにより判断能力の低下している方の権利を守るため「権利擁護センターこだいら」と連携し成年後見制度の利用を支援します。

適切なサービスの提供と 地域づくりを 支援します



ケアマネジャーへの支援や助言を行うほか、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、関係機関と連携し地域ぐるみで支えます。また生活支援コーディネーターによる地域づくりの支援、関係者のネットワーク作りを行っています。

もくじ

高齢者のあんしん相談窓口

地域包括支援センターのご案内 — P.1

介護保険制度のしくみ

住み慣れた地域でいつまでも元気に — P.3

介護保険料の決まり方・納め方

社会全体で介護保険を支えています — P.5

相談～利用できるサービス

あなたに合ったサービスを確認しましょう — P.9

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業 — P.11

一般介護予防事業 — P.12

サービス・活動事業 — P.14

サービス利用の手順

サービス利用の流れ① 要介護認定の手順 — P.15

サービス利用の流れ② ケアプランの作成からサービス利用開始まで — P.19

費用の支払い

自己負担割合と負担の軽減 — P.21

介護保険サービスの種類と費用／介護保険Q&A

介護保険サービスの種類と費用 — P.25

①自宅を中心に利用するサービス — P.26

②生活環境を整えるサービス — P.31

③自宅から移り住んで利用するサービス — P.33

④介護保険施設で受けるサービス — P.34

介護保険Q & A — P.35

税金の控除

税金の控除 — P.36

小平市地域包括支援センター (高齢者あんしん相談窓口)

小平市地域包括支援センター (高齢者あんしん相談窓口) — P.37

INDEX

高齢者のあんしん
相談窓口

介護保険制度の
しくみ

介護保険料の
決まり方・納め方

相談～利用できる
サービス

介護予防・
日常生活支援
総合事業

サービス利用の
手順

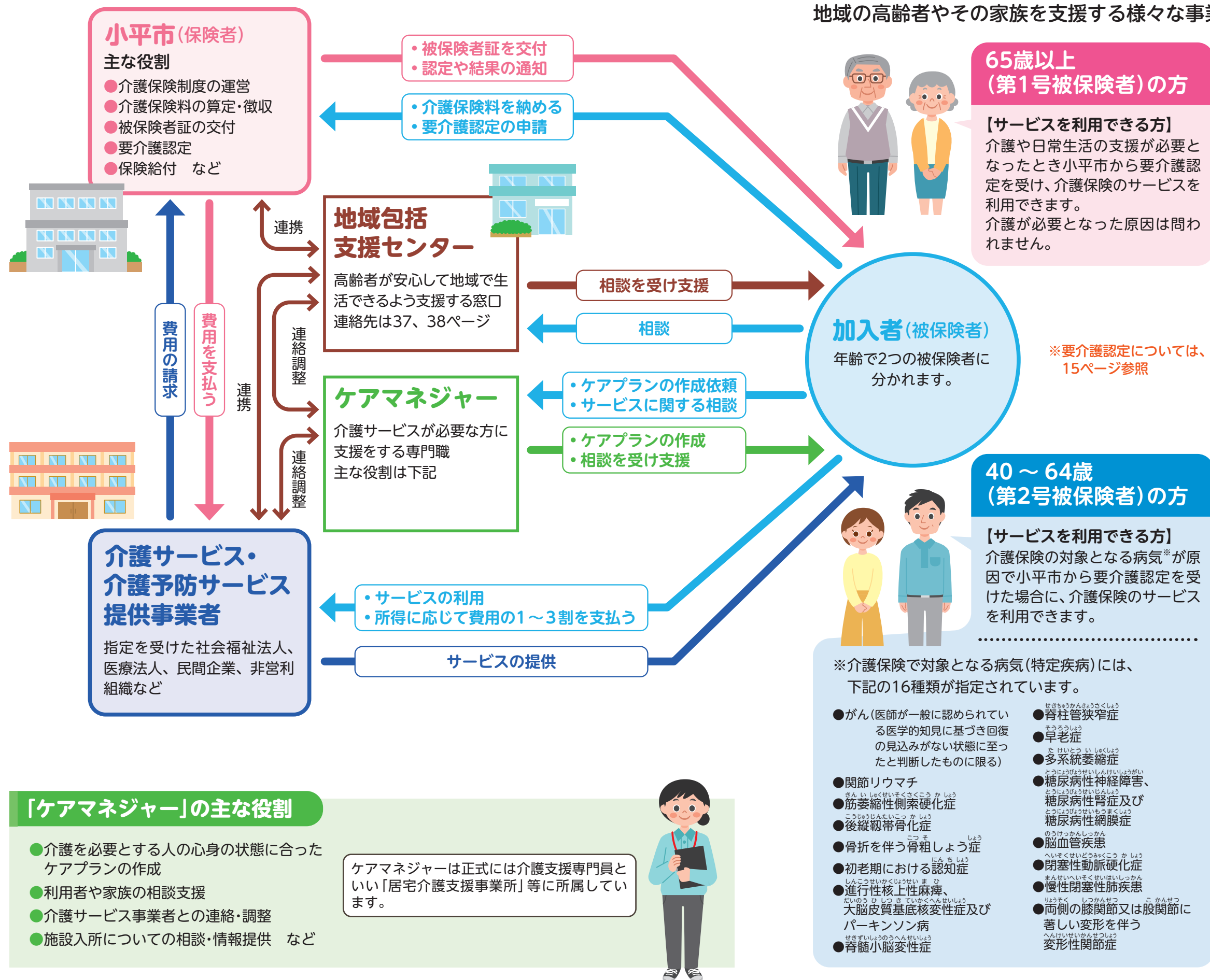
費用の支払い

介護保険サービス
の種類と費用／
介護保険Q&A

税金の控除

小平市地域包括
支援センター
(高齢者あんしん
相談窓口)

住み慣れた地域でいつまでも元気に



介護保険被保険者証

介護保険のサービスを受けるときなどに必要になります。

65歳以上の方は

65歳になる月(65歳の誕生日の前日の属する月)に交付されます。

40～64歳の方は

要介護認定を受けた方に交付されます。
※要介護認定を受けていない方は有効期限がありませんので、大切に保管しておきましょう。

介護保険被保険者証	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	年 月 日
交付年月日	年 月 日
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	1 3 2 1 1 8 印 小平市

介護保険負担割合証

要介護認定を受けた方、事業対象者には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

※負担割合については、21ページ参照

【負担割合証が必要なとき】

・介護保険サービス等を利用するとき
【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

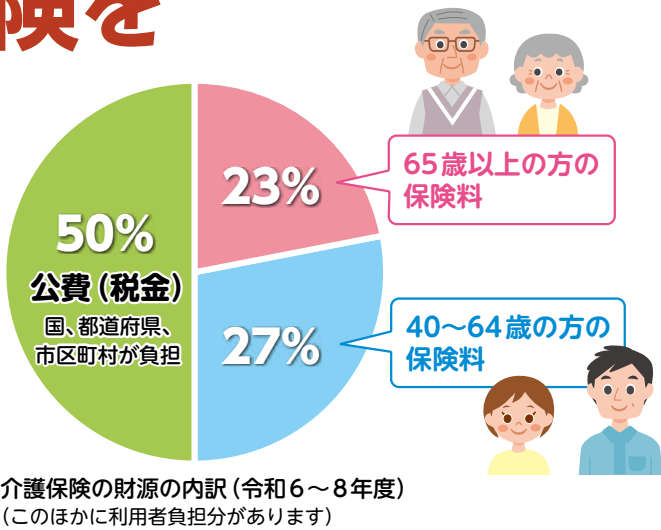
負担割合(1～3割)が記載されます。

介護保険負担割合証	
交付年月日	年 月 日
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	年 月 日
利用者負担割合	適用期間
割合	開始年月日 年 月 日
割合	終了年月日 年 月 日
割合	開始年月日 年 月 日
割合	終了年月日 年 月 日
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	1 3 2 1 1 8 印 小平市

介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

社会全体で介護保険を支えています

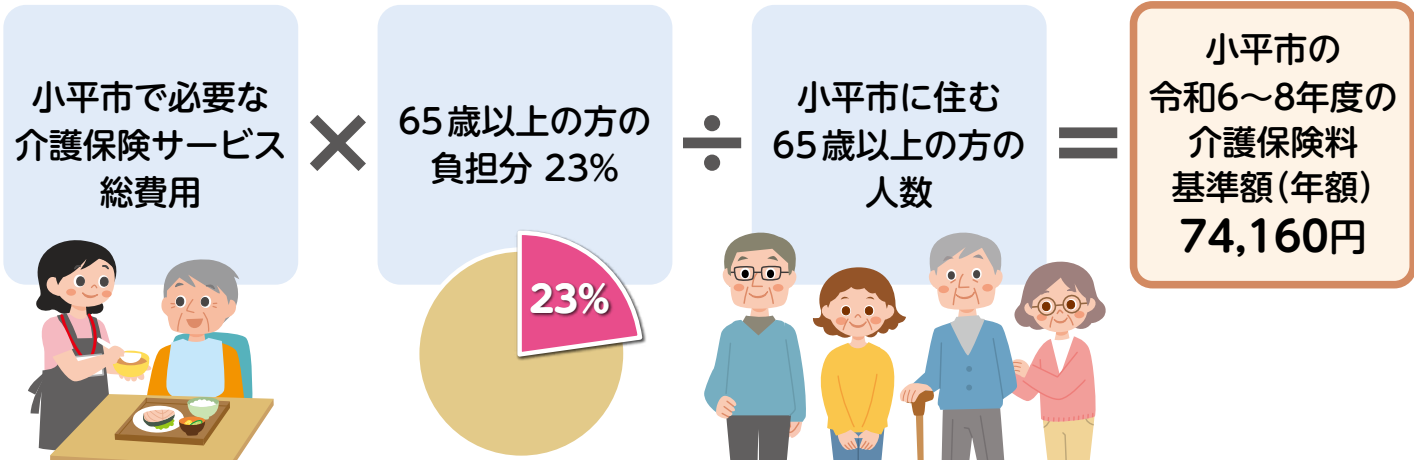
介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「公費(税金)」と、みなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。
介護保険料は忘れずに納めましょう。



● 65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、小平市の介護保険サービスの費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

基準額の決まり方



●この「基準額」をもとに、所得に応じた負担になるように、18段階の保険料に分かれます(右表)。

介護保険料の減免

以下の条件にあてはまる場合は、申請により介護保険料を減免する制度がありますので、ご相談ください。

- 災害や、その世帯で主に生計を支えている方の死亡・長期入院などで保険料を納めることが難しい場合。
- 所得段階が第1段階(生活保護受給者を除く)、第2段階または第3段階の方で、特に生活に困窮し、介護保険料の全額負担が困難であり、収入等の状況が小平市で定める基準に該当する場合。

所得段階	対 象 者		計算方法	年間保険料額 ^(※3) (4月～翌年3月)
第 1 段階	●生活保護の受給者 ●中国残留邦人等支援給付受給者 ●老齢福祉年金の受給者で、世帯全員が住民税非課税 ●世帯全員が住民税非課税で、「公的年金等の収入金額 ^(※1) + その他の合計所得金額 ^(※2) 」が80.9万円以下		基準額 × 0.25 (0.42)	18,500円 (31,100円)
第 2 段階	世帯全員が 住民税非課税で	「公的年金等の収入金額＋その他の合計 所得金額」が80.9万円超え120万円以下	基準額 × 0.4 (0.6)	29,600円 (44,400円)
第 3 段階		「公的年金等の収入金額＋その他の合計 所得金額」が120万円超え	基準額 × 0.65 (0.655)	48,200円 (48,500円)
第 4 段階	本人が住民税非 課税で世帯内に 住民税課税者が いる場合で	「公的年金等の収入金額＋その他の合計 所得金額」が80.9万円以下	基準額 × 0.9	66,700円
第 5 段階		「公的年金等の収入金額＋その他の合計 所得金額」が80.9万円超え	基準額 (74,160円)	74,100円
第 6 段階	本人が 住民税課税で	合計所得金額が120万円未満	基準額 × 1.1	81,500円
第 7 段階		合計所得金額が 120万円以上210万円未満	基準額 × 1.25	92,700円
第 8 段階		合計所得金額が 210万円以上320万円未満	基準額 × 1.5	111,200円
第 9 段階		合計所得金額が 320万円以上420万円未満	基準額 × 1.64	121,600円
第 10 段階		合計所得金額が 420万円以上520万円未満	基準額 × 1.795	133,100円
第 11 段階		合計所得金額が 520万円以上620万円未満	基準額 × 1.95	144,600円
第 12 段階		合計所得金額が 620万円以上720万円未満	基準額 × 2.105	156,100円
第 13 段階		合計所得金額が 720万円以上800万円未満	基準額 × 2.26	167,600円
第 14 段階		合計所得金額が 800万円以上900万円未満	基準額 × 2.415	179,000円
第 15 段階		合計所得金額が 900万円以上1,000万円未満	基準額 × 2.57	190,500円
第 16 段階		合計所得金額が 1,000万円以上1,200万円未満	基準額 × 2.725	202,000円
第 17 段階		合計所得金額が 1,200万円以上1,500万円未満	基準額 × 2.88	213,500円
第 18 段階		合計所得金額が1,500万円以上	基準額 × 3.035	225,000円

●第1段階から3段階の()内は、低所得者に対する軽減を行う前の保険料率・年間保険料額です。

※1 「公的年金等の収入金額」とは、老齢年金や退職年金など課税の対象となる年金のことで、遺族年金や障害年金は含みません。

※2 「合計所得金額」とは、収入金額から公的年金等控除などの必要経費を控除した後の金額のことで、基礎控除や扶養控除などの控除をする前の金額をいいます。ただし、自宅の買換えや土地収用等の譲渡所得に係る特別控除を控除した後の金額です。「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から年金の雑所得を除いた所得金額をいいます。
第1段階から5段階について、その他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10万円を限度に控除して算定します。

※3 年間保険料額について、計算の結果、100円未満の端数がある場合は切り捨てます。

● 65歳以上の方の介護保険料の納め方

65歳になった月(65歳の誕生日の前日の属する月)の分から納めます。
納め方は受給している年金^{*}の額によって次の2通りに分かれ、個人で納め方を選ぶことはできません。
^{*}受給している年金とは、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金をいいます。老齢福祉年金は対象にはなりません。

普通徴収

年金が年額**18万円未満**の方
→【納付書】や【口座振替】で各自納めます



- 保険料を各期別の納期限までに納めます。
- 小平市から納付書が送付されますので、指定の金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、**口座振替が便利**です。

手続き

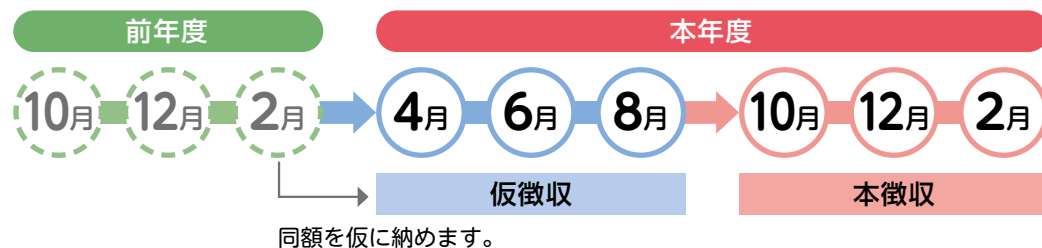
高齢者支援課、東部・西部出張所、動く市役所にある郵送用の口座振替依頼書に必要事項を記入し、印かん(通帳届出印)を押印のうえ提出していただくか、ポストへ投函してください。

※希望される納期限の45日前までにお申し込みください。

口座振替が便利ね

特別徴収

年金が年額**18万円以上**の方
→ **年金支給の際**に保険料が差し引かれます



保険料が確定するまでは仮算定の額を納めるんだね

- 4月、6月、8月は仮に算定された保険料を納め(仮徴収)、10月、12月、2月は、7月に確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額を納めます(本徴収)。

※仮徴収額と本徴収額に差が生じる場合は、8月の徴収額を調整し、納付額を均等にする場合があります。

！こんなときは、一時的に納付書や口座振替で納めます

- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 年度途中で所得段階が変更になった
- 年金が一時差し止めになった
- 年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- など

特別徴収が開始されるまで、半年から1年程度の期間を要します。開始する際は事前に通知します。

介護保険料を滞納すると？

災害など特別な事情もなく介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。介護保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。



納期限を過ぎると

督促状が送付されます。**延滞金が徴収**される場合があります。

1年以上滞納すると

利用したサービス費用はいったん**全額を自己負担**します。申請によりあとから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます。

1年6カ月以上滞納すると

引き続き、利用したサービス費用はいったん**全額自己負担**となり、申請しても保険給付費の**一部または全額が一時的に差し止め**られます。滞納が続く場合は、**差し止められた額から介護保険料が差し引かれる**場合があります。

2年以上滞納すると

上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が**3割または4割に引き上げ**られたり、**高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費**などが受けられなくなったりします。

納付が困難な場合は、これらの措置がとられる前にご相談ください。

● 40～64歳の方の介護保険料

40～64歳の方(第2号被保険者)の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。詳しくは加入している医療保険にお問い合わせください。

	決まり方	納め方
 国民健康保険に加入している方	世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。	同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。
 職場の健康保険に加入している方	加入している医療保険の算定方式にもとづいて決まります。	医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。 ※40～64歳の被扶養者は個別に介護保険料を納める必要はありません。

あなたに合ったサービスを確認しましょう

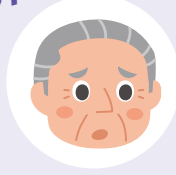
①相談する

地域包括支援センターまたは高齢者支援課で、相談の目的を伝えます。

介護予防や認知症予防に取り組みたい



生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいかわからない



介護保険サービスや何らかの支援が明らかに必要



②心身の状態を調べる

基本チェックリストまたは要介護認定を受けます。まだ支援が必要でない方には、一般介護予防事業などを紹介します。

基本チェックリストを受ける

25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。



サービス・活動事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。

※地域包括支援センターで実施しています

詳しくは ▶ P.13へ

非該当

- ☐ 自力で歩行できない
- ☐ 食事摂取に介助が必要
- ☐ 排泄に介助が必要
- ☐ 物忘れが進行し、日常生活に支障がある

上記いずれか1つ以上該当あり

要介護認定の申請

地域包括支援センターまたは高齢者支援課で申請を受付します。

申請

訪問調査
+
主治医の意見書

審査判定

認定結果の通知

▶ P.15へ

③あなたの状態を知る

基本チェックリストや要介護認定によって心身の状態を判定します。

自立した生活を送れる

生活機能の低下がみられる
(事業対象者)

非該当(自立)

要支援
1・2の方

要介護
1～5の方

在宅でサービスを利用する

施設に入所する

④必要なサービスを利用する

ケアプラン（どのようなサービスをどれくらい利用するかを決めた計画書）を作成します。
必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。

〈一般介護予防事業〉

▶ P.12へ

(全ての高齢者が利用可能)



〈サービス・活動事業〉

▶ P.14へ

- 訪問型サービス
- 通所型サービス

〈介護予防サービス〉

▶ P.25へ

- 介護予防訪問看護
- 介護予防通所リハビリテーション
- 介護予防居宅療養管理指導
- 介護予防認知症対応型通所介護 など

〈在宅サービス〉 ▶ P.25へ

- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護
- 短期入所生活介護
- 地域密着型通所介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 など

〈施設サービス〉 ▶ P.25へ

- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 介護医療院

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防サービス

介護サービス

相談～利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**一般介護予防事業**と**サービス・活動事業**の二つからなります。

住み慣れた地域で自分らしく生活をするためには、身近な地域で健康維持をするための活動に取り組むことや、一人ひとりにあった適切なメニューを利用しながら、元気で自立した生活を営むことが重要です。自分にあった総合事業のメニューを利用して、身近な地域で介護予防に取り組みましょう。

総合事業

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

・65歳以上のすべての高齢者が対象

サービス・活動事業

●訪問型サービス ●通所型サービス

対象者

・40歳以上の方で要支援1・2の認定を受けた方
・65歳以上の方で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

総合事業を利用するためのポイント

- ①規則正しく暮らし、食事をしっかりととりましょう
- ②日常生活が送りづらくなった原因を明らかにしましょう
- ③介護保険などの公的サービスだけでなく地域の自主活動や民間サービス、ボランティアなども利用しましょう
- ④一定期間の利用後には地域の居場所や地域活動に参加しましょう
- ⑤できる限り自立した日常生活を送ることができるよう努力しましょう

介護予防が 目指す ものは？

介護予防が目指すのは、単なる運動機能の改善ではありません。積極的な生活習慣の改善を通じ、できることは自分で、日常生活や社会生活を充実させることが介護予防の目的です。
できることから少しずつ取り組んで、自分らしい毎日を送りましょう。

自分らしい生活へ

外出するのも
楽しくなった
できることが
増えてきた
できることは
自分で



一般介護予防事業

対象者 65歳以上のすべての方

高齢者自身も事業の担い手として参加し、地域のコミュニティを活性化する役割を期待されています。

【介護予防普及啓発事業】

●運動・栄養・口腔・認知症予防などの教室や講演会を行います。市報などで参加者を募集します。

教室・講座など

- 筋力アップ介護予防講座
- 出張介護予防教室
- 認知症予防教室
- お口の機能アップ教室

など



講演会など

- 介護予防講演会
栄養・お口の健康など
テーマは様々
- 認知症予防講演会

など



●フレトレ（住民主体の運動の通いの場）

3人以上の仲間で、転倒予防のための「小平いきらく筋力アップ体操」を週1回以上行うトレーニングです。活動開始時には体操を習得するスタート応援講座を介護予防・フレイル予防推進員（リハビリ専門職）が支援します。詳しくは近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

【地域介護予防活動支援事業】

高齢者の地域活動が活発に行われるよう、ボランティアの養成やサロン活動の支援を行っています。ボランティアの養成講座は65歳以下の方も受講できます。

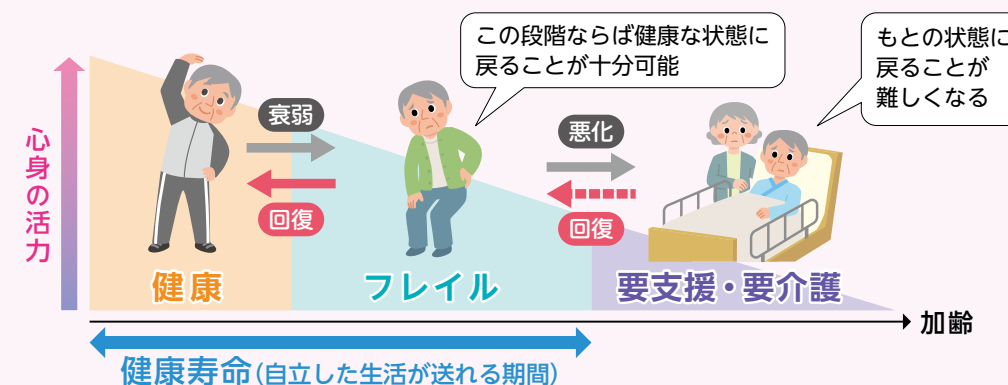
養成ボランティア：認知症支援リーダー、介護予防リーダー

【地域リハビリテーション活動支援事業】

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活が続けられることができるよう、リハビリテーション専門職や管理栄養士、歯科衛生士が訪問し、介護予防の取組に関する助言や指導などを行っています。

フレイルを ご存知 ですか？

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクの高い状態がフレイルです。健康と要介護の中間の状態で、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。フレイルの予防が介護予防につながります。





あなたもチェックしてみましょう

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組めばよいかわかります。

【基本チェックリスト】

No.	質問項目	回答	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	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0点	いいえ1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養状態	11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点	いいえ0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点	いいえ0点
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい1点	いいえ0点
	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0点	いいえ1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
うつ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	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1点	いいえ0点
	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1点	いいえ0点
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

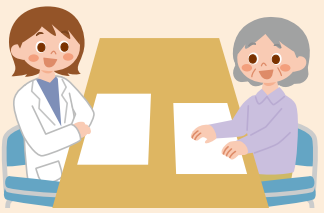
次のいずれかにあてはまる方は「生活機能の低下」がみられます

① No.1～20の合計が	10点以上	⑤ No.16に該当	1点
② No.6～10の合計が	3点以上	⑥ No.18～20の合計が	1点以上
③ No.11～12の合計が	2点以上	⑦ No.21～25の合計が	2点以上
④ No.13～15の合計が	2点以上		

上記に該当するようであれば地域包括支援センター(P.37、38)へご相談ください。

サービス・活動事業

基本チェックリストを用いることで、サービス利用のための手続きを簡略化し、要介護認定を受けることなく、サービス・活動事業の一部が利用できます。サービスを利用するには、地域包括支援センターの職員と目標を決めて達成するための支援メニューを検討し、ケアプランを作成する必要があります。小平市の総合事業ではリハビリ専門職も一緒に関わることで、運動機能の向上や介護予防に力を入れています。また、地域住民等がサービスの担い手になることで、地域の支え合いを推進しています。



- 対象者 ●要支援1・2と認定された方
●基本チェックリストで事業対象者に該当した方

	訪問型サービス	通所型サービス
短期集中	短期集中訪問型サービス 心身機能の低下のため外出する自信がない方などに対し、リハビリ専門職や管理栄養士などの専門職が訪問し、体力改善や生活動作が改善するよう相談指導します。(月2回訪問・原則3カ月・継続は6カ月まで) ●費用:無料 ※継続利用はできません。	はつらつ健幸教室(短期集中) 心身機能の低下や生活に支障を感じ始めている方が、約4カ月のプログラムを通して元気な生活や自信を取り戻し、自分らしい生活を送ることを目指します。教室ではリハビリ専門職が面談を中心に、やりたいことの実現に向けて一緒に考え、暮らし方の助言を行います。(1コース週1回・全15回) ●費用:1コース 2,250円(1回150円) ※継続利用はできません。
住民主体	住民主体による助け合い NPOやボランティア団体などの地域住民の方が、掃除や買い物、電球の交換などの日常生活のちょっとした困りごとをサポートします。 	住民主体の通いの場 地域住民が主体となり、地域で自主的に介護予防の活動を行う事業です。団体によって、体操、会食、講座など、様々な活動をしています。  どなたでも参加可能です。
指定事業所による支援	訪問型サービスA (生活支援のためのサービス) ホームヘルパーが自宅に訪問し、食事・入浴・排泄の介助などの身体介護や掃除・調理などの生活援助を受けられます。 ●自己負担(1割負担の場合) 標準的なサービス1回につき294円から	通所型サービスA (機能回復・交流のためのサービス) 日帰りで通所介護事業所に通い、食事・入浴・排泄の介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションといったサービスを受けられます。事業所により、サービス内容は異なります。 ●自己負担(1割負担の場合) 1回につき433円から

サービス利用の流れ① 要介護認定の手順

介護保険サービスを利用するときは「要介護認定」を受ける必要があります。

※要介護認定は、事業対象者となったあとでも申請できます。

要介護認定の申請

申請の窓口は地域包括支援センターまたは高齢者支援課です。申請は、本人のほか家族でもできます。またケアマネジャーが申請の代行をすることができます。



申請に必要なもの

- ✓ **申請書**
地域包括支援センターまたは高齢者支援課の窓口においてあるほか、小平市ホームページの「要介護認定・要支援認定等申請」のページからダウンロードができます。
- ✓ **介護保険の被保険者証**
- ✓ **主治医の氏名・医療機関名・診療科目・所在地・電話番号がわかるもの**
※40～64歳の方は、「医療保険の資格情報画面（マイナポータルからダウンロード）」「資格情報のお知らせ」「資格確認書」「有効な健康保険の保険証」いずれかの提示が必要となります。



二次元コード

インターネットからも申請ができます。
小平市ホームページにLoGoフォームの申請ページのリンクがあります。または左の二次元コードを読み取ってください。



要介護認定（調査～判定）

申請をすると、訪問調査の後に公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。



訪問調査

＋
主治医の意見書

一次判定

二次判定（認定審査）

認 定

認定の結果によって利用できるサービスなどは異なります。

訪問調査

小平市の職員や小平市から委託を受けた調査員が自宅などを訪問し、心身の状況などの基本調査、概況調査、特記事項について、本人や家族から聞き取り調査を行います。（全国共通の調査票が使われます）



【訪問調査を受けるときのポイント】

- **体調のよいとき（通常時）に調査を**
いつもと違う体調のときでは正しい調査ができないことがあります。
- **困っていることはメモしておく**
緊張などから状況が伝えきれないことも。困りごとなどはメモしておくで安心です。
- **家族などに同席してもらう**
家族などいつもの介護者に同席してもらえば、より正確な調査ができます。
- **日常の補装具や内服薬があれば伝える**
つえなど日常的に使っている補装具や、普段服用している薬がある場合は調査員に伝えましょう。

主な調査項目

基本調査

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 麻痺等の有無 ● 拘縮の有無 ● 寝返り ● 起き上がり ● 座位保持 ● 両足での立位保持 ● 歩行 ● 立ち上がり ● 片足での立位 ● 洗身 ● つめ切り | <ul style="list-style-type: none"> ● 視力 ● 聴力 ● 移乗 ● 移動 ● えん下 ● 食事摂取 ● 排尿・排便 ● 洗顔・整髪等 ● 衣服着脱 ● 外出頻度 ● 記憶・理解 | <ul style="list-style-type: none"> ● 徘徊などの行動・心理症状 ● 薬の内服 ● 金銭の管理 ● 日常の意思決定 ● 集団への不適応 ● 買い物 ● 簡単な調理 ● 過去14日間に受けた特別な医療について ● 日常生活自立度 |
|--|---|---|

概況調査

特記事項

主治医の意見書

小平市の依頼により主治医が意見書を作成します。

※本人や家族から依頼する必要はありませんが、要介護認定の申請をした旨を主治医へ伝えてください。

※複数の診療科を受診している場合でも、意見書を作成するのは1名的主治医になります。

※一定期間受診がない方は、医療機関から再受診を求められる場合があります。



審査判定

訪問調査の調査票と主治医の意見書が揃ったら、コンピュータによる一次判定を行います。そして、一次判定の結果と訪問調査の特記事項、主治医の意見書の内容をもとに介護認定審査会で審査を行い、要介護度が判定されます。

一次判定 基本調査項目や主治医の意見書の一部の項目をもとに、コンピュータで一次判定を行います。

特記事項 基本調査項目の具体的な内容（心身状態、介護の手間など）を記載したものです。

主治医の意見書 傷病や心身の状態に関する意見を記載したものです。

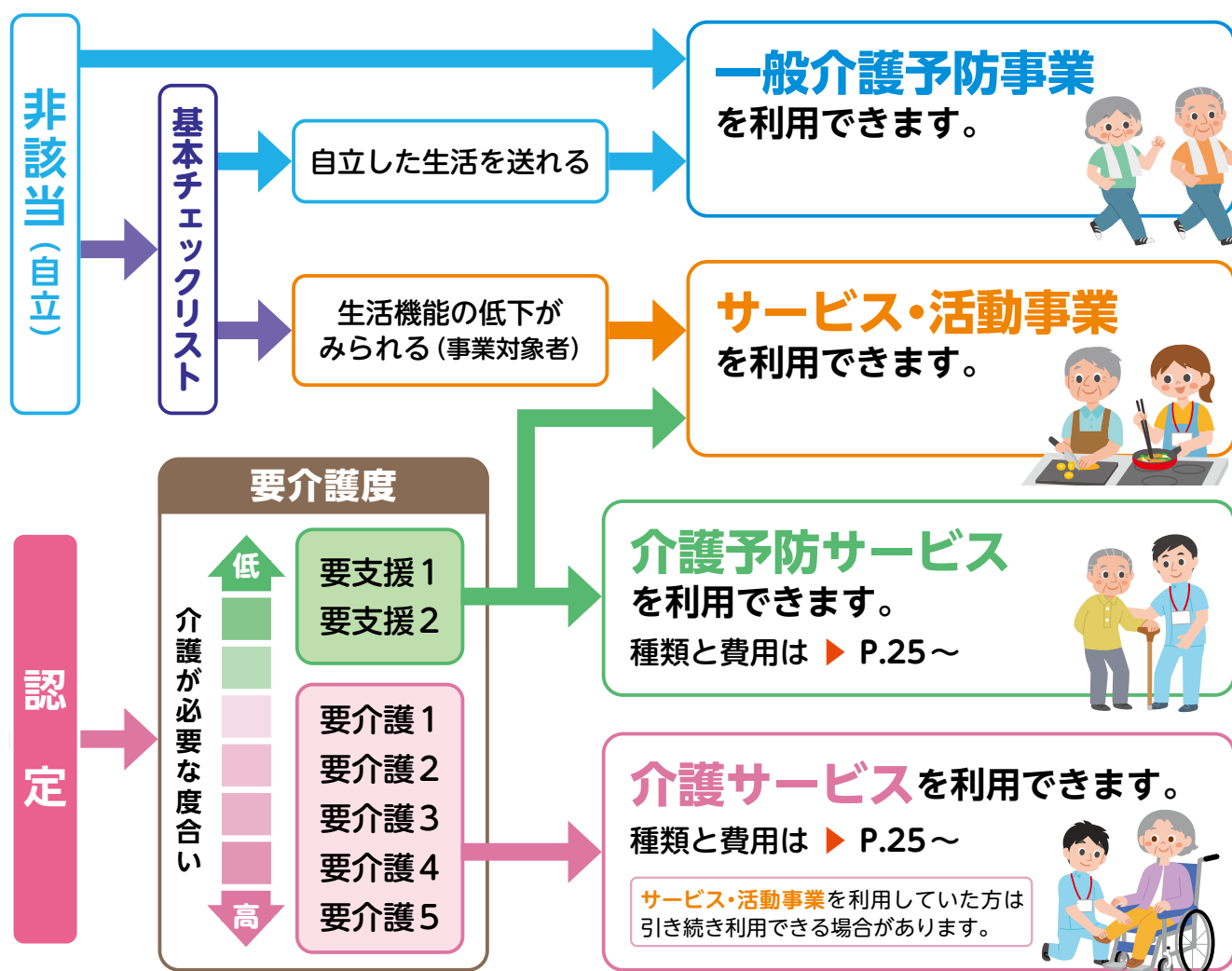
二次判定 (介護認定審査会)

保健、医療、福祉の専門家で構成された介護認定審査会において審査を行い、要介護度が判定されます。



「要介護」と認定された方は「介護サービス」を、「要支援」と認定された方は「介護予防サービス」、「サービス・活動事業」を利用できます。

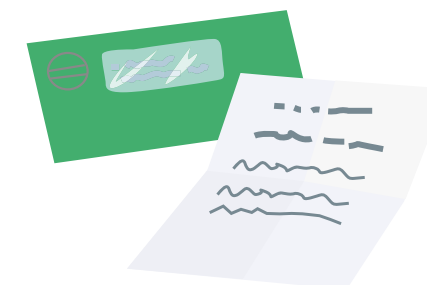
利用できるサービス



認定結果の通知

申請してから約1カ月後を目安に、認定の結果が自宅へ郵送されます。

認定の結果は、介護認定審査会の審査結果に基づいて、「非該当」、「要支援1・2」、「要介護1～5」の要介護度に認定され、その結果が記載された認定結果通知書と被保険者証が封書で届きます。また、一部の方には負担割合証が同封されています。



認定結果の有効期間と更新手続き

●認定の有効期間

新規・区分変更 原則6カ月、最大12カ月

更新 原則12カ月、最大48カ月

●認定の効力発生日

新規・区分変更 認定申請日（例外あり）

更新 前回認定の有効期間満了日の翌日

認定を継続するためには、有効期間満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了日の60日前から受け付けます。認定の有効期間中に心身の状態や介護が必要な度合いが変わった場合は、要介護度の区分変更申請ができます。ただし、要介護度が必ずしも変更になるものではありません。

引き続きサービスを利用したい場合は

更新の申請をします

心身の状態が変化した場合などは

認定の区分変更申請ができます

認定結果に 不服があるときは？

要介護認定の結果への疑問や不服がある場合は、まず、小平市の窓口にご相談ください。その上で、なおかつ不服がある場合は、東京都に設置されている「介護保険審査会」に審査請求をすることができます。



サービス利用の流れ② ケアプランの作成から サービス利用開始まで

要介護認定の通知が届いたら、ケアプランなどの作成を依頼しましょう。利用者に合わせたケアプランが作成され、それにもとづいたサービスが開始されます。

事業対象者

1 地域包括支援センターに連絡

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに連絡、相談をします。
(▶ P.37、P.38)

2 ケアプラン※¹を作成

地域包括支援センターの職員と相談しながらケアプラン※¹を作成します。

3 サービスを利用

- サービス事業者と契約します。
- ケアプランにそって **サービス・活動事業** (▶ P.14) を利用します。



契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

サービス事業者と 契約する際の注意点

- ☐ 重要事項説明書などの書類を受け取り、サービスの内容に納得した
- ☐ 利用者の病気や身体の状態をよく把握してもらっている
- ☐ 介護保険が使えるサービスと使えないサービスがわかるようになっている
- ☐ 利用料やキャンセル料、支払いについて納得した
- ☐ 契約解除の方法の説明を受けた

利用開始後も事業者を変えることができます。
疑問点は、ケアマネジャーに相談してみましょう。



通うサービスなどでは、実際に施設を見学してみましょう。

要支援1・2の方

1 地域包括支援センター等に連絡

地域包括支援センターまたは介護予防支援の指定を受けている居宅介護支援事業所に連絡、相談をします。



2 ケアプラン※¹を作成

地域包括支援センターの職員やケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



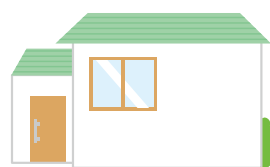
3 サービスを利用

- サービス事業者と契約します。
- ケアプランにそって **介護予防サービス** (▶ P.25)、**サービス・活動事業** (▶ P.14) を利用します。



要介護1～5の方

自宅で暮らしながらサービスを利用したい



1 居宅介護支援事業所に連絡

- **居宅介護支援事業所** (ケアマネジャーを配置しているサービス事業所) に連絡します。
- 担当の **ケアマネジャー** が決まります。



2 ケアプラン※¹を作成

担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。



3 サービスを利用

- サービス事業者と契約します。
- ケアプランにそって **介護サービス** (▶ P.25) を利用します。

サービス・活動事業 を利用していた方は引き続き利用できる場合があります。



介護保険施設へ入所したい



1 介護保険施設に連絡

入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討した上で、施設に直接申し込みます。



2 ケアプラン※¹を作成

入所する施設のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

3 サービスを利用

ケアプランにそって介護保険の **施設サービス** (▶ P.25) を利用します。



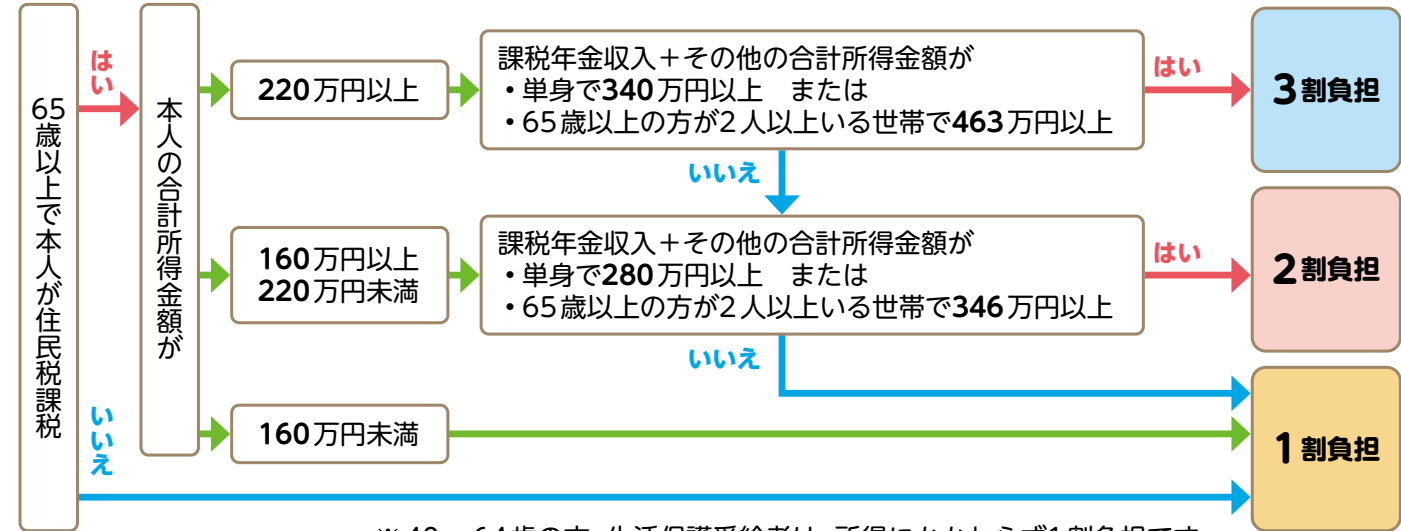
※1 ケアプランの作成、介護予防ケアプランの作成に、利用者の費用負担はありません。

自己負担割合と負担の軽減

介護保険サービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

介護保険サービスの自己負担割合と判定基準

介護保険サービスの自己負担割合は、所得の状況などによって、1割、2割、3割のいずれかになります。



介護保険サービスは原則として1割～3割の自己負担で利用ができます。

介護保険サービスは、要介護度に応じて、区分支給限度基準額(上限の単位数)が決められています。その上限の範囲内でサービスを利用する場合は、自己負担は1割から3割ですが、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額自己負担になります。

※上限を超えてサービスを利用した分の自己負担額は22ページに記載している「高額介護サービス費」の対象外です。

区分支給限度基準額とおおよその支給限度額(1カ月)

要介護度	区分支給限度基準額 (上限の単位数)	おおよその 支給限度額	1割負担
要支援1	5,032単位	50,320円	5,032円
要支援2	10,531単位	105,310円	10,531円
要介護1	16,765単位	167,650円	16,765円
要介護2	19,705単位	197,050円	19,705円
要介護3	27,048単位	270,480円	27,048円
要介護4	30,938単位	309,380円	30,938円
要介護5	36,217単位	362,170円	36,217円

※実際の支給限度額は、単位数×地域区分単価(10円～11.05円)によって算出されます。地域区分単価は、住んでいる地域や利用したサービスにより異なります。

例 要介護1(1割負担)の方が、175,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は

←実際に利用した金額 175,000円→

←支給限度額 167,650円→

1割負担 16,765円 + 支給限度額を超えた分 7,350円 = 自己負担額 24,115円

支給限度額を超えた分は「高額介護サービス費」の対象外です。

区分支給限度基準額に含まれないサービス(以下のサービスの単位数は含めません。)

- 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)
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
- 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の負担軽減

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1～3割)の合計が高額になり、下記の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

- 対象となる方には、小平市から申請書を送付します。
- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は含まれません。

変更ポイント

★令和7年8月より80.9万円に変更されます。

自己負担の限度額(月額)

区分	限度額
課税所得 690万円以上の方	140,100円(世帯)
課税所得 380万円以上 690万円未満の方	93,000円(世帯)
住民税課税世帯で課税所得 380万円未満の方	44,400円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
・老齢福祉年金受給者 ・課税年金収入＋その他の合計所得金額が80万円★以下の方等	15,000円(個人)
生活保護受給者等	15,000円(世帯) 15,000円(個人)

介護保険と医療保険の支払いが高額になったときの負担軽減

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が下記の限度額を超えたときは、超えた分が後から給付されます。(高額医療・高額介護合算制度)

- 対象となる方には、医療保険者から申請書を送付します。
- 毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。
- 同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。
- 自己負担限度額を超える額が500円以下の場合は支給されません。

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額:毎年8月1日から翌年7月31日まで)

70歳未満の方

区分	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

*区分の基準額は今後変更になる場合があります。

70歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象者

区分	限度額
課税所得 690万円以上	212万円
380万円以上 690万円未満	141万円
145万円以上 380万円未満	67万円
一般(住民税課税世帯の方)	56万円
低所得者(住民税非課税世帯の方)	31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方(年金収入のみの場合 80万円以下の方)	19万円*

※介護サービス利用者が複数いる世帯の場合は、介護分については限度額が31万円になります。

● 生計困難な方に対する負担軽減

低所得で生計が困難であると小平市が認めた方に対し、介護保険サービスを行う事業者が自己負担額を軽減する制度があります。対象となる方は小平市へ申請が必要です。

対象者	下記①～⑥の全てに該当する方、または生活保護を受給している方 ①住民税非課税世帯 ②前年の世帯の年間収入が1人世帯の場合は150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加えた額以下 ③世帯の預貯金等の額が1人世帯の場合は350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加えた額以下 ④居住用の家屋その他日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がない ⑤負担能力のある親族等に扶養されていない ⑥介護保険料を滞納していない
軽減内容	介護保険サービスに係る自己負担額(食費・居住費を含む)の25%を軽減 生活保護を受給している方へは個室の居住費の100%を軽減 ※被保険者の状況により、軽減対象となるサービスや自己負担額は異なります。 ※軽減制度の届出をした事業者が提供するサービスに限ります。

● 通所介護等を利用している方に対する食費の負担軽減

小平市では、住民税非課税世帯の方に対し、通所介護等を利用したときの食費を一部助成しています。対象となる方へは小平市から申請書を送付します。

対象者	下記①～③の全てに該当する方 ①サービス利用年度の4月1日時点で住民税非課税世帯 ②対象サービスを利用したときに食費を負担している ③生計困難な方に対する負担軽減の認定を受けていない
軽減内容	通所介護等を利用したときに負担した食費1食あたり200円を助成 ※1日1食まで、1年度あたり150食までを助成
対象サービス	・通所介護 ・通所リハビリテーション ・地域密着型通所介護 ・認知症対応型通所介護 ・小規模多機能型居宅介護(通所利用に限る) ・看護小規模多機能型居宅介護(通所利用に限る) ・第1号通所事業(自己負担割合が保険給付と同様のものに限る) ※介護予防サービスも対象



※申請には対象サービスを利用し、食事回数が記載された証明書(領収書のコピー)が必要です。

● 施設サービスを利用したときの費用

施設サービス費の自己負担分(1～3割)に加え、居住費・食費・日常生活費を支払います。

施設サービス費の1～3割

+

居住費(滞在費)

+

食費

+

日常生活費(理美容代など)

=

自己負担

居住費と食費については、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

居住費・食費の基準費用額(1日あたり)

居住費(滞在費)				食費
ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
2,066円	1,728円	1,728円(1,231円)	437円*(915円)	1,445円

変更ポイント
Ⅱ型介護医療院などの一部の多床室において、室料が徴収されます。(令和7年8月から)

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。
※令和7年8月より、室料が徴収される場合は697円になります。

● 低所得の方は、居住費と食費の負担が軽減されます

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限(限度額)が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

●給付を受けるには、小平市へ介護保険負担限度額認定の申請が必要です。

変更ポイント
★令和7年8月より80.9万円に変更されます。

居住費・食費の自己負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階	所得の状況 ^{*1}	預貯金等の資産 ^{*2} の状況	居住費(滞在費)				食費施設
			ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者等	要件なし	880円	550円	550円(380円)	0円	300円
2	世帯全員が住民税非課税 年金収入+その他の合計所得金額が80万円 [*] 以下の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	880円	550円	550円(480円)	430円	390円[600円]
3-①	年金収入+その他の合計所得金額が80万円 [*] 超120万円以下の方	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円	650円[1,000円]
3-②	年金収入+その他の合計所得金額が120万円超の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円	1,360円[1,300円]

【 】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。
()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の金額です。
※1 住民票上世帯が異なる配偶者(婚姻届を提出していない事実婚も含む。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外)の所得も判断材料とします。
年金収入には、遺族・障害年金等も含めます。
※2【預貯金等に含まれるもの】資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの(有価証券、投資信託等)。
※第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金等の資産が単身:1,000万円以下、夫婦:2,000万円以下であれば支給対象となります。
※住民税課税世帯であっても、世帯全員の前年の収入等から施設の自己負担年間見込額を除いた額が80万円^{*}以下、資産が450万円以下などの要件を満たす場合、特例的に軽減が受けられることがありますので、小平市へご相談ください。

介護保険サービスの種類と費用

介護保険サービスには、自宅を中心に利用する「在宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。また、事業所のある市区町村にお住まいの方のみが利用できる「地域密着型サービス」があります。

介護保険サービスの種類

▶ P.26～28 自宅を訪問してもらう

▶ P.28～29 施設に通って利用する

▶ P.29 短期間施設に泊まる

▶ P.30 通いを中心とした複合的なサービス

▶ P.31～32 生活する環境を整える

▶ P.33 自宅から移り住んで利用する

▶ P.34 介護保険施設に移り住む

各サービスの見方

利用できる要介護度を示します。

認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

認知症対応型通所介護
(介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された方が食事・入浴などの支援、機能訓練を日帰りで受けられ

このマークのついたサービスは地域密着型サービスです。原則として事業所のある市区町村の住民だけが利用できます。

自己負担1割の費用をめやすとして掲載しています。実際の自己負担は所得状況などにより1割、2割、3割のいずれかです。(▶P.21 参照)
※実際の費用は、利用する事業者の所在地やサービスの内容、加算項目などにより異なりますので、自己負担のめやすより高くなる場合があります。

自己負担(1割)のめやす【併設型の施設/1回あたり(8～9時間未満利用した場合)】

要介護1	999円	要支援1	865円
要介護2	1,105円	要支援2	965円
要介護3	1,213円		
要介護4	1,323円		
要介護5	1,431円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。

【サービスを利用する前に】ケアプランを作成する必要があります。

ケアプランを作成する

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

要介護1～5

居宅介護支援

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうほか、安心して介護サービスを利用できるよう支援してもらいます。

要支援1・2

介護予防支援

地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。

ケアプランの作成および相談は無料です。(全額を介護保険で負担します)

① 自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に利用するサービスには、訪問をしてもらうサービスや施設に通うサービスなどさまざまな種類があります。

自宅を訪問してもらう

日常生活の手助けをしてもらう

要介護1～5

訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。

〈身体介護〉

- 食事、入浴、排せつのお世話
- 衣服の着脱、通院・外出の付き添い など

自己負担(1割)のめやす【1回あたり】

身体介護 中心	20分～30分未満	270円
	30分～1時間未満	428円
生活援助 中心	20分～45分未満	198円
	45分以上	244円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。
※要支援の方は14ページをご覧ください。

〈生活援助〉

- 住居の掃除、洗濯、買い物
- 食事の準備、調理 など

自己負担(1割)のめやす【1回あたり】

身体介護 中心	20分～30分未満	270円
	30分～1時間未満	428円
生活援助 中心	20分～45分未満	198円
	45分以上	244円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。
※要支援の方は14ページをご覧ください。

ご注意ください！以下のサービスは、介護保険の対象となりません。
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は、サービスの対象外です。

● 本人以外の家族のための家事

● ペットの世話

● 留守番

● 来客の応対

● 家具の移動や修繕、模様替え

● 草むしり など

自宅で入浴する

要介護1～5

要支援1・2

訪問入浴介護(介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす【1回あたり】

要介護1～5	1,399円	要支援1・2	946円
--------	--------	--------	------

自宅で看護を受ける

要介護1～5 要支援1・2 訪問看護（介護予防訪問看護）

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。



自己負担（1割）のめやす
【1回あたり（30分～1時間未満の場合）】

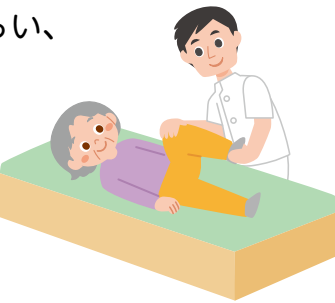
要介護度	病院・診療所から	訪問看護ステーションから
要支援 1・2	611円	878円
要介護 1～5	635円	910円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

自宅でリハビリをする

要介護1～5 要支援1・2 訪問リハビリテーション（介護予防訪問リハビリテーション）

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。



自己負担（1割）のめやす
【1回あたり】

要支援 1・2	323円
要介護 1～5	334円

医師などによる療養上の管理や指導を受ける

要介護1～5 要支援1・2 居宅療養管理指導（介護予防居宅療養管理指導）

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。



自己負担（1割）のめやす
【1回あたり（単一建物居住者が1人の場合）】

医師の場合（月2回まで）	515円
歯科医師の場合（月2回まで）	517円
薬局の薬剤師の場合（月4回まで）	518円
歯科衛生士等の場合（月4回まで）	362円

夜間に訪問介護を受ける

要介護1～5 夜間対応型訪問介護

地域密着型サービス

夜間にホームヘルパーからの定期的な巡回で介護を受けられる定期巡回、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護などがあります。

※要支援の方は利用できません。



自己負担（1割）のめやす

基本夜間対応型訪問介護費（1カ月あたり）	1,093円
定期巡回サービス（1回あたり）	411円
随時訪問サービス（1回あたり）	627円

24時間対応の訪問介護・訪問看護サービスを受ける

要介護1～5 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

地域密着型サービス

介護職員と看護師からの定期的な訪問を受けられます。

また、通報や電話などを行うことで、随時対応も受けられます。

※要支援の方は利用できません。



1カ月あたりの自己負担（1割）のめやす
【介護、看護連携型事業所の場合】

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護 1	6,018円	9,290円
要介護 2	10,741円	14,013円
要介護 3	17,835円	21,107円
要介護 4	22,561円	25,833円
要介護 5	27,285円	31,441円

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護1～5 通所介護【デイサービス】

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

※要支援の方は14ページをご覧ください。



自己負担（1割）のめやす【1回あたり（通常規模の施設／8～9時間未満の利用の場合）】

要介護 1	715円	要介護 4	1,112円
要介護 2	845円	要介護 5	1,248円
要介護 3	978円		

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
※食費、日常生活費は別途負担となります。

小規模な施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護1～5 地域密着型通所介護

地域密着型サービス

定員18人以下の小規模なデイサービスで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

※要支援の方は14ページをご覧ください。



自己負担（1割）のめやす
【1回あたり（8～9時間未満の利用の場合）】

要介護 1	837円	要介護 4	1,303円
要介護 2	988円	要介護 5	1,458円
要介護 3	1,145円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。

認知症の方が施設に通ってサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

地域密着型サービス

認知症と診断された方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

自己負担（1割）のめやす【併設型の施設／1回あたり（8～9時間未満利用した場合）】

要介護 1	999円	要支援 1	865円
要介護 2	1,105円	要支援 2	965円
要介護 3	1,213円		
要介護 4	1,323円		
要介護 5	1,431円		

※食費、日常生活費は別途負担となります。



施設に通ってリハビリをする

要介護1～5 通所リハビリテーション【デイケア】

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

自己負担(1割)のめやす
【1回あたり(通常規模の施設／7～8時間未満の利用の場合)】

要介護 1	826円
要介護 2	978円
要介護 3	1,133円
要介護 4	1,316円
要介護 5	1,494円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
※食費、日常生活費は別途負担となります。



要支援1・2 介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などが日帰りで受けられます。

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	2,457円
要支援 2	4,579円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。
※食費、日常生活費は別途負担となります。

要介護1～5 要支援1・2 短期入所生活介護【ショートステイ】
(介護予防短期入所生活介護)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【併設型の施設の場合】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室
要支援 1	573円	489円	489円
要支援 2	711円	608円	608円
要介護 1	763円	653円	653円
要介護 2	836円	728円	728円
要介護 3	918円	807円	807円
要介護 4	995円	883円	883円
要介護 5	1,069円	958円	958円

※滞在費、食費、日常生活費は別途負担となります。

医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

要介護1～5 要支援1・2 短期入所療養介護【医療型ショートステイ】
(介護予防短期入所療養介護)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。



1日あたりの自己負担(1割)のめやす【介護老人保健施設の場合】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室
要支援 1	667円	619円	655円
要支援 2	843円	776円	827円
要介護 1	893円	805円	887円
要介護 2	943円	856円	940円
要介護 3	1,013円	923円	1,009円
要介護 4	1,072円	981円	1,065円
要介護 5	1,128円	1,037円	1,124円

※滞在費、食費、日常生活費は別途負担となります。

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける

要介護1～5 要支援1・2 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)

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。



地域密着型サービス

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援 1	3,737円
要支援 2	7,551円
要介護 1	11,326円
要介護 2	16,646円
要介護 3	24,215円
要介護 4	26,726円
要介護 5	29,468円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

通い・訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービスを受ける

要介護1～5 看護小規模多機能型居宅介護
【複合型サービス】

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

※要支援の方は利用できません。



地域密着型サービス

1カ月あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護 1	13,481円
要介護 2	18,861円
要介護 3	26,513円
要介護 4	30,071円
要介護 5	34,015円

※食費、日常生活費、宿泊費は別途負担となります。

サービスに疑問や相談があるときは？

介護(予防)サービスを利用して困ったことがあったとき、下記の相談先もあります。

「ケアマネジャー」に相談

担当ケアマネジャーには日ごろからサービス状況などを細かく報告しておくことで安心です。



「小平市高齢者支援課」に相談

小平市の窓口でも疑問や相談を受け付けています。



「地域包括支援センター」に相談

地域の高齢者の総合的支援を行う「地域包括支援センター」で相談を受け付けています。



「国保連」「東京都」に相談

区市町村での解決が難しい場合や、利用者が特に希望する場合は、都道府県ごとに設置されている国保連(国民健康保険団体連合会)や東京都に申し立てることができます。

※各相談先の電話番号は、裏表紙に記載されています。

②生活環境を整えるサービス

生活する環境を整える

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

要介護1～5 要支援1・2 福祉用具貸与（介護予防福祉用具貸与）

次の品目が貸し出しの対象となります。
要介護度によって利用できる用具が異なります。

		要支援1・2	要介護2・3	要介護4・5
		要介護1		
○ = 利用できる。 × = 原則として利用できない。 ▲ = 尿のみを吸引するものは利用できる。				
・手すり（工事をともなわないもの） ・歩行器	・スロープ（工事をともなわないもの） ・歩行補助つえ	○	○	○
・車いす ・特殊寝台 ・体位変換器 ・移動用リフト（つり具を除く）	・車いす付属品（クッション、電動補助装置等） ・特殊寝台付属品 ・認知症老人徘徊感知機器 ・床ずれ防止用具	×	○	○
・自動排せつ処理装置		▲	▲	○

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。
適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者に相談しましょう。
・商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。
・事業者には、貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示すことや、全国平均価格とその事業者の価格を説明することが義務付けられています。
※事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。
一部の福祉用具は貸与と購入を選択できます。
固定用スロープ、歩行器（歩行車を除く）、歩行補助つえ（松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ）については、福祉用具専門相談員またはケアマネジャーからの提案により、貸与と購入を選択できます。

福祉用具を買う

要介護1～5 要支援1・2 特定福祉用具購入（特定介護予防福祉用具購入）

購入費支給の対象は、次の品目です。

・移動用リフトのつり具の部分 ・腰掛便座（便座の底上げ部材を含む） ・自動排せつ処理装置の交換部品 ・排せつ予測支援機器 ・入浴補助用具（入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等） ・固定用スロープ ・歩行器（歩行車を除く） ・歩行補助つえ（松葉づえを除く単点つえおよび多点つえ）	年間（毎年4月1日から1年間）10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。 ※指定を受けていない事業者から購入した場合や通信販売、インターネット販売で購入した場合は、支給の対象になりませんのでご注意ください。
---	--

貸与と購入を選択できます。

生活する環境を整える

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

要介護1～5 要支援1・2 居宅介護住宅改修（介護予防住宅改修）

生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。（費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合18万円、2割の場合16万円、3割の場合14万円が支給されます）

- 工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーに相談しましょう。
- 借家の場合も所有者の承諾があれば対象となります。



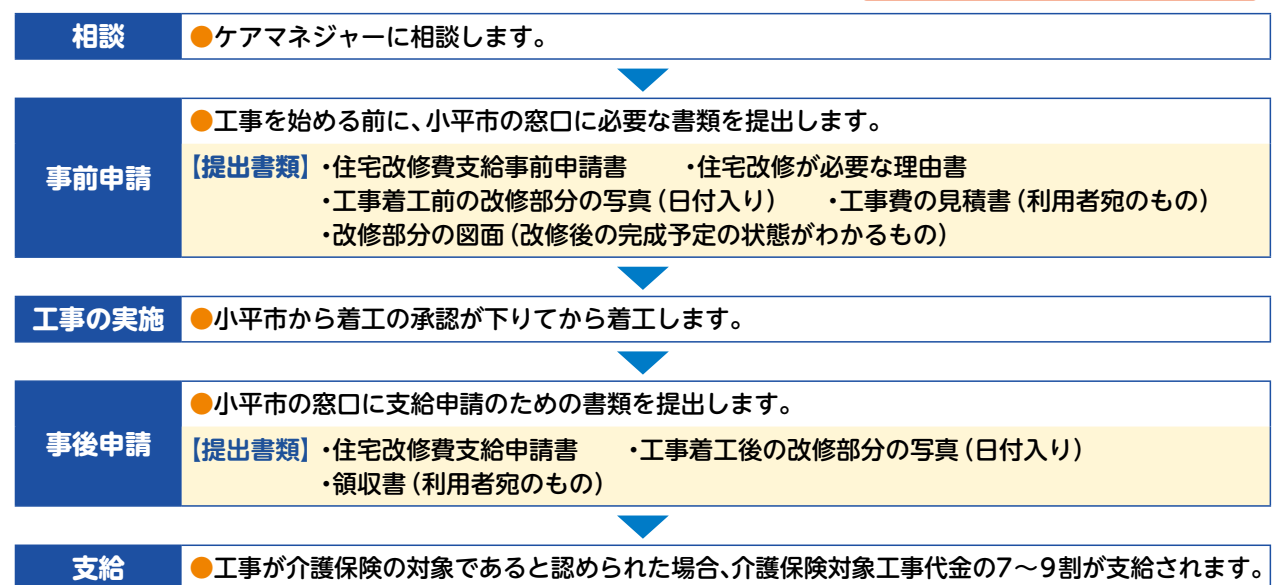
介護保険の対象となる工事の例

- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去
- 和式から洋式への便器の取り替え
- その他これらの各工事に付帯して必要な工事

支給限度額／20万円
20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
※引っ越しをした場合やはじめて住宅改修をしたときから要介護度が著しく高くなった場合（※）、再度支給を受けることができます。
（※）要支援1から要介護3以上
要支援2から要介護4以上
要介護1から要介護4以上
要介護2から要介護5

住宅改修のサービスを受けるには、要介護認定を受けていることが前提となります。また、住宅改修を利用するときには、複数の業者から見積りを取りましょう。

●手続きの流れ



介護保険サービスの種類と費用

③ 自宅から移り住んで利用するサービス

自宅から移り住んで利用する

認知症の方が施設で共同生活を送る

要介護
1～5

要支援
2

認知症対応型共同生活介護

【グループホーム】

(介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症と診断された方が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

※要支援1の方は利用できません。

1カ月(30日)あたりの自己負担(1割)のめやす
【2ユニットの事業所の場合】

要支援 2	23,998円	要介護 3	26,017円
要介護 1	24,127円	要介護 4	26,530円
要介護 2	25,248円	要介護 5	27,074円

※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

地域密着型サービス



有料老人ホームなどに入居している方がサービスを受ける

要介護
1～5

要支援
1・2

特定施設入居者生活介護

(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ている方が受けるサービスです。

食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。



1カ月(30日)あたりの自己負担(1割)のめやす
【包括型(一般型)の場合】

要支援 1	5,864円	要介護 3	21,756円
要支援 2	10,029円	要介護 4	23,838円
要介護 1	17,366円	要介護 5	26,049円
要介護 2	19,513円		

※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。
※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

地域の小規模な介護老人福祉施設でサービスを受ける

要介護
3～5

地域密着型

介護老人福祉施設入所者生活介護

定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、食事・入浴などの介護や健康管理が受けられます。

※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

※要支援の方は利用できません。

1カ月(30日)あたりの自己負担(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室
要介護 3	26,530円
要介護 4	28,868円
要介護 5	31,111円

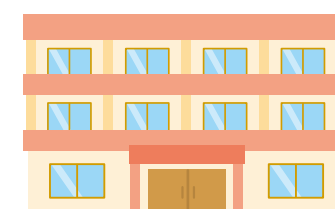
※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

地域密着型サービス

居室 (部屋のタイプ) について	ユニット型個室	リビングスペース(共同生活室)を併設している個室
	ユニット型個室的多床室	リビングスペースを併設しているが完全な個室ではない部屋
	従来型個室	リビングスペースを併設していない個室
	多床室	定員2人以上の相部屋

④ 介護保険施設で受けるサービス

下記の介護保険施設に入所して受けるサービスを「施設サービス」と呼びます。介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、下記のタイプに分かれています。入所を希望するときは、施設に直接申し込みます。必要性の高い方から入所できます。



生活介護が中心の施設

要介護
3～5

介護老人福祉施設【特別養護老人ホーム】

常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

※新規に入所できるのは原則、要介護3以上の方。

※要支援の方は利用できません。

1カ月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 3	26,113円	23,454円	23,454円
要介護 4	28,388円	25,696円	25,696円
要介護 5	30,599円	27,907円	27,907円

※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

介護やリハビリが中心の施設

要介護
1～5

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられます。

※要支援の方は利用できません。

1カ月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす【基本型】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 1	25,696円	22,973円	25,408円
要介護 2	27,170円	24,447円	27,010円
要介護 3	29,253円	26,530円	29,093円
要介護 4	31,015円	28,292円	30,791円
要介護 5	32,617円	29,862円	32,425円

※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

長期療養の機能を備えた施設

要介護
1～5

介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。

※要支援の方は利用できません。

1カ月(30日)あたりの施設サービス費(1割)のめやす【I型】

要介護度	ユニット型個室 ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
要介護 1	27,234円	23,101円	26,690円
要介護 2	30,759円	26,658円	30,214円
要介護 3	38,416円	34,283円	37,872円
要介護 4	41,652円	37,551円	41,108円
要介護 5	44,600円	40,467円	44,055円

※居住費、食費、日常生活費は別途負担となります。

※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。
(従来型個室、多床室、ユニット型個室などの違いについて▶P.33参照)

介護保険サービスの種類と費用

税金の控除

介護保険料や介護サービスの利用料などについて、所得税・住民税の所得控除が受けられる場合があります。

● 社会保険料控除

介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。納付証明書は原則提出の必要がないため、小平市から発送していません。納付額については公的年金等の源泉徴収票、領収証書、通帳記帳等でご確認いただき、不明な場合はお問い合わせください。

問合せ先 高齢者支援課介護保険担当 ☎042 (346) 9510

● 医療費控除

介護保険サービスを利用した際にかかった費用は、サービスの種類などによって、医療費控除の対象となる場合があります。(下図のとおりです。) また、6カ月以上寝たきり状態で、医師が発行した「おむつ使用証明書」があるおむつ代も医療費控除の対象となります。

対象サービス		
1 (介護予防) 訪問看護	9 (介護予防) 訪問入浴介護	16 地域支援事業の訪問型サービス(生活援助中心のサービスを除く)
2 (介護予防) 訪問リハビリテーション	10 通所介護	17 地域支援事業の通所型サービス(生活援助中心のサービスを除く)
3 (介護予防) 居宅療養管理指導	11 (介護予防) 認知症対応型通所介護	
4 (介護予防) 通所リハビリテーション	12 (介護予防) 小規模多機能型居宅介護	18 指定介護老人福祉施設
5 (介護予防) 短期入所療養介護	13 看護小規模多機能型居宅介護	19 指定地域密着型介護老人福祉施設
6 訪問介護(生活援助中心型を除く)	14 (介護予防) 短期入所生活介護	20 介護老人保健施設
7 夜間対応型訪問介護	15 地域密着型通所介護	21 介護医療院
8 定期巡回・随時対応型訪問介護看護		

●6～17のサービスは、1～5のサービスと同月内に併用利用した場合に限り対象となります。

●18・19の施設は1/2が対象になります。

※16・17のサービスは、サービス・活動事業のサービスです。

※上記にかかわらず、居宅サービス等で介護福祉士等による喀痰吸引等が行われた場合は、そのサービスに要する費用の自己負担額の10分の1が医療費控除の対象になります。(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。)

※居宅サービスの、領収書は「居宅サービス計画を作成した介護支援事業者名」(自ら居宅サービス計画を作成した場合は、届出を受理した区市町村名)と「医療費控除の対象となる金額」が記載されています。

問合せ先 東村山税務署 ☎042 (394) 6811

● 主治医意見書確認書

確定申告でおむつ代が医療費控除として認められるためには、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、下記のすべての要件に該当する場合は、「おむつ使用証明書」に代えて、小平市で交付する「主治医意見書確認書」で代用することができます。

①おむつを使用している方が介護保険の要介護認定(要介護1～5)を受けていること

②おむつを使用している方の寝たきり度・尿失禁が介護保険主治医意見書(当該年度が含まれているもの)で確認できること
交付を希望される方は必ず事前にお問い合わせください。

問合せ先 高齢者支援課認定担当 ☎042 (346) 9759

● 障害者控除対象者認定

高齢による寝たきりや、重度の認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、小平市の認定が受けられます。

納税者本人、または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

問合せ先 高齢者支援課認定担当 ☎042 (346) 9759

介護保険



Q & A

Q 介護保険には、加入しなくてもいいのですか？

A 40歳以上のすべての方が加入します。また加入は自動的に行われ、手続きは必要ありません。介護保険制度は、高齢者などの介護を社会全体で支え合う仕組みです。介護保険サービスを利用する、しないにかかわらず、40歳以上のすべての方が加入することになります。

Q サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか？

A 医療保険と同様に、保険料をお返しすることはありません。介護保険料は、介護保険サービスの費用をまかなう大切な財源です。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうかご理解ください。

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 現在入院中ですが、認定の申請をすることはできますか？

A 退院後に在宅で介護保険サービスを利用する場合、または、介護保険施設への入所を希望する場合は申請できます。要介護認定は、病状が安定していることが前提となりますので、安定してから申請してください。

Q 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらうことはできますか？

A 介護の必要な度合いが変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。

Q 施設に入所するにはどうすればいいのですか？

A 施設への入所を希望する場合は、施設に直接お申し込みください。

Q 特別養護老人ホームにはどのような人が入所できますか？

A 特別養護老人ホームは常時介護が必要で、在宅での生活が困難な場合に入所する施設です。要介護3以上の認定を受けた方が入所できます。ただし、要介護1・2の方でもやむを得ない事由により在宅での生活が困難な場合は特例として入所ができる場合があります。

小平市地域包括支援センター(高齢者あんしん相談窓口)

西圏域 けやきの郷

栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、
たかの台、津田町1丁目、
上水新町1～3丁目、上水本町1丁目

- 地域包括支援センター
- ◆ 地域包括支援センター出張所

② 小川ホーム

住所：小平市小川西町 2-35-2
(特別養護老人ホーム小川ホーム内)
電話：042-347-6033



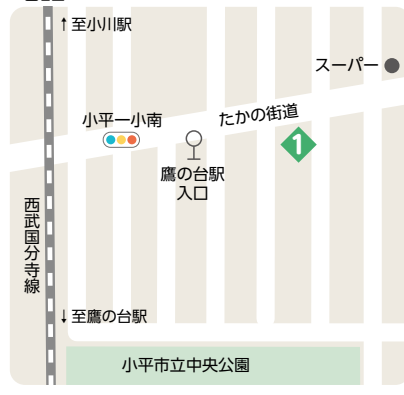
① けやきの郷

住所：小平市小川町 1-485
(介護老人保健施設けやきの郷内)
電話：042-349-2321



① たかの台出張所

住所：小平市津田町 1-7-10
(シティホーム鷹の台#4 1階)
電話：042-316-3367



中央西圏域 小川ホーム

小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、
津田町2～3丁目、学園西町1～3丁目、
上水本町2～6丁目

③ 中央センター (基幹型)

住所：小平市小川町 2-1333
(健康福祉事務センター内)
電話：042-345-0691



中央圏域 中央センター(基幹型)

小川東町、小川町2丁目、
学園東町1丁目

中央東圏域 多摩済生ケアセンター

美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、
仲町、学園東町2～3丁目、学園東町、
喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目

④ 多摩済生ケアセンター

住所：小平市美園町 3-12-1
(多摩済生ケアセンター内)
電話：042-349-2123



東圏域 小平健成苑

花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、
鈴木町1～2丁目、
花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町

⑤ 小平健成苑

住所：小平市鈴木町 2-230-3
(特別養護老人ホーム小平健成苑内)
電話：042-451-8813



⑤ 小平健成苑 花小金井出張所

住所：小平市花小金井 1-17-1
(花小金井 R-Court II 4階)
電話：042-468-5143



④ 多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所

住所：小平市上水南町 2-23-20
(フェアビュー 1階)
電話：042-359-2831



● 相談受付時間

月～金 8:30～17:00
土 8:30～17:00

※土曜日は各種申請受付と緊急時の相談のみ

休業日：日・祝日・年末年始
(12月29日から翌年1月3日まで)
※日・祝日は緊急時の電話による相談のみ

◆ 出張所 相談受付時間

月～金 9:00～17:00

※ただし緊急対応時などは不在となる場合があります

休業日：土・日・祝日・年末年始
(12月29日から翌年1月3日まで)

●お問い合わせ・ご相談の窓口は●

介護保険・介護予防などに関するお問い合わせは

健康福祉部 高齢者支援課 〒187-8701 小平市小川町2-1333 小平市健康福祉事務センター		
介護保険担当	(介護保険料・被保険者証)	042-346-9510
認定担当	(要介護・要支援認定)	042-346-9759
給付指導担当	(福祉用具・住宅改修の給付等)	042-346-9595
地域支援担当	(介護予防・認知症)	042-346-9539
事業推進担当	(高齢者の社会活動)	042-346-9642
計画担当	(介護保険事業計画・施設整備)	042-346-9823
FAX		042-346-9498
電子メール		koreishashien@city.kodaira.lg.jp

●地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）のご案内●

名 称	住 所	電話番号・FAX 番号
小平市地域包括支援センター けやきの郷	小平市小川町1-485 (介護老人保健施設けやきの郷内)	042-349-2321 FAX 042-345-5348
小平市地域包括支援センター けやきの郷 たかの台出張所	小平市津田町1-7-10 (シティホーム鷹の台#4 1階)	042-316-3367 FAX 同 上
小平市地域包括支援センター 小川ホーム	小平市小川西町2-35-2 (特別養護老人ホーム小川ホーム内)	042-347-6033 FAX 042-347-5900
小平市地域包括支援センター 小川ホーム 四小通り出張所	小平市津田町3-38-7	042-347-6600 FAX 同 上
小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）	小平市小川町2-1333 (小平市健康福祉事務センター内)	042-345-0691 FAX 042-345-0697
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	小平市美園町3-12-1 (多摩済生ケアセンター内)	042-349-2123 FAX 042-342-1535
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター喜平橋出張所	小平市上水南町2-23-20 (フェアビュー 1階)	042-359-2831 FAX 同 上
小平市地域包括支援センター 小平健成苑	小平市鈴木町2-230-3 (特別養護老人ホーム小平健成苑内)	042-451-8813 FAX 042-452-7702
小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所	小平市花小金井1-17-1 (花小金井R-Court II 4階)	042-468-5143 FAX 042-468-2312

※地域包括支援センターの業務、受付時間等につきましては、37、38ページをご覧ください。

成年後見制度に関する相談は

権利擁護センターこだいら	小平市学園東町1-19-13 小平市福祉会館2階	042-342-8780 FAX 042-342-8781
--------------	-----------------------------	----------------------------------

東京都の相談窓口

東京都介護保険制度相談窓口	(福祉局高齢者施策推進部介護保険課)	03-5320-4597
東京都介護保険審査会事務局	(要介護認定結果などへの不服申立)	03-5320-4293

東京都国民健康保険団体連合会

介護福祉部介護相談指導課	(介護サービスに関する苦情など)	03-6238-0177
--------------	------------------	--------------

介護保険べんり帳 令和7年4月発行／編集・発行 小平市健康福祉部高齢者支援課