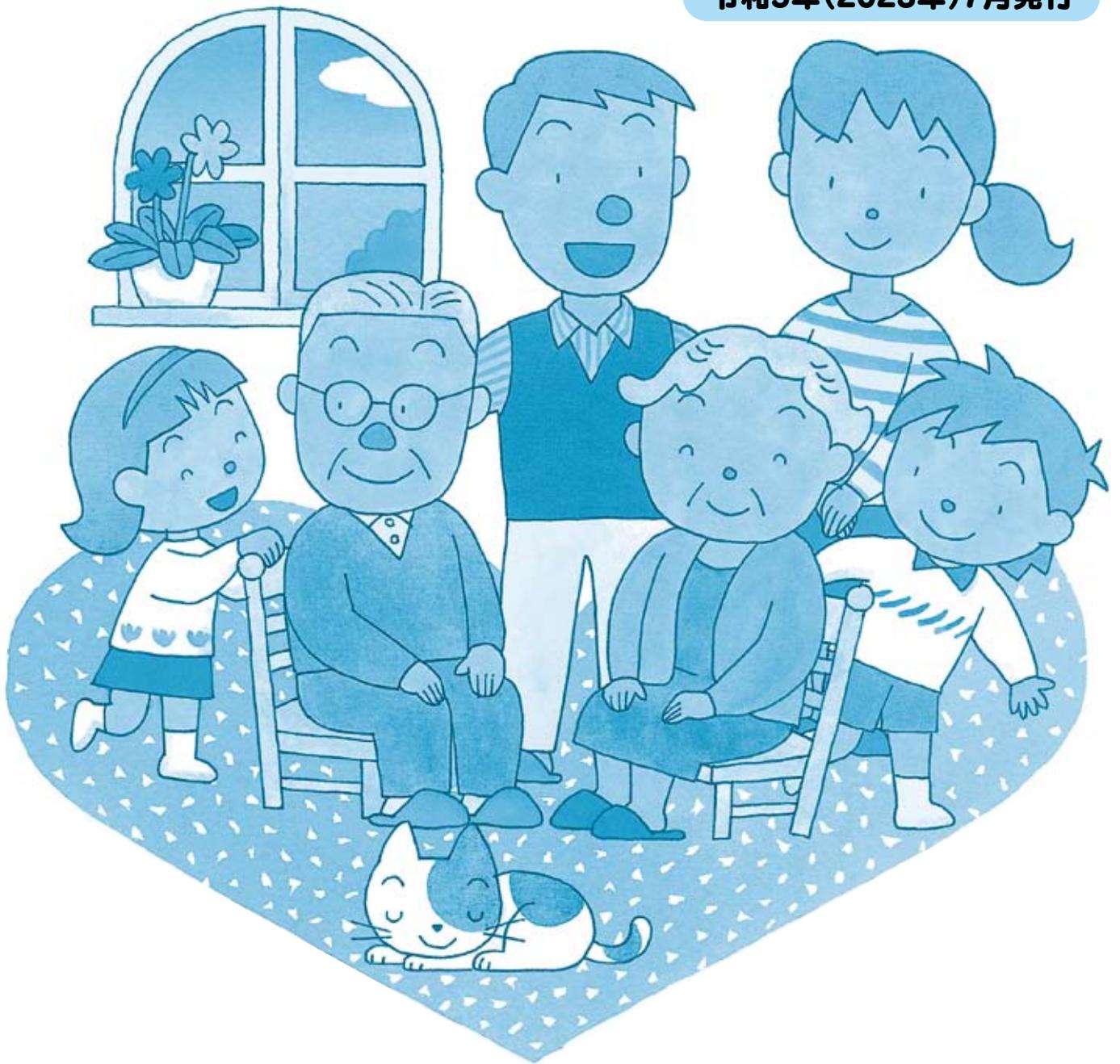


いきいき ガイドブック

宝塚市の高齢者福祉と介護保険の手引き

令和5年(2023年)7月発行



宝 塚 市

安心を支えるサービス

地域包括支援センターとは

地域にあるさまざまな社会資源を使って、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、市が主体となり「地域包括支援センター」を設置しています。ここでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が中心となって、介護予防ケアマネジメントをはじめ、高齢者への総合的な支援が行われます。公正・中立性を確保するために、地域住民や関係職種による「地域包括支援センター運営協議会」が運営にかかわります。



地域包括支援センターが行うおもな事業

■ 地域の高齢者への総合的な支援（包括的支援事業）

- **介護予防ケアマネジメント**
介護予防対象者の介護予防ケアプランの策定、評価などを行います。
- **総合相談・支援**
介護保険だけでなく、さまざまな制度や地域資源を利用した総合的な支援を行います。
- **権利擁護、虐待早期発見・防止**
高齢者の人権や財産を守る権利擁護や虐待防止の拠点として、成年後見制度の活用や虐待の早期発見・防止を進めていきます。
- **地域のケアマネジャーなどの支援**
ケアマネジャーのネットワークの構築や、困難事例に対する助言などを行います。

地域包括支援センター運営協議会

- 利用者・被保険者
- 医療・保健・福祉の関係者
- 介護保険サービスの関係者
- 権利擁護・相談を担う関係者 など

市では、市民一人ひとりが健康で、その持てる力を活用して、自己実現と社会への貢献ができ、年を重ね高齢となっても、できるだけ要介護状態とならないよう予防的な施策に努めます。また、たとえ介護を必要とする状態となっても、人としての尊厳を保ち、できる限り住み慣れた地域社会の中で、本人の生活能力に合わせた自立生活を送れるよう支援します。

もくじ

安心を支えるサービス

○ 地域包括支援センター（高齢者の相談窓口） 1

健康づくり・介護予防のためのサービス 3

すこやかに暮らすためのサービス（社会参加・健康促進） 7

介護保険について（介護や支援が必要な高齢者） 8

○ 40歳以上の方が加入します 8

○ 保険料は大切な財源です 10

○ サービスを受けるための手続き 13

○ 「要介護認定」の申請のしかた 14

○ 自分にあったサービスを利用します 16

○ ケアプランの作成（要支援1・2、事業対象者） 20

○ 要介護1～5と認定された人は 22

○ 介護保険で利用できるサービス 24

○ 家庭で介護されている人へのサービス（介護保険外のサービス） 31

○ 高齢者向けの居住施設／介護サービスの苦情・相談 32

安心して生活を送るためのサービス

（介護保険外のサービス） 33

事業者と契約するときの注意事項

介護保険によるサービスの利用は利用者サービス事業者との「契約」となっています。契約の必要がある場合は、以下のようなことに注意しましょう。

- サービスの内容** 利用者の状況にあったサービス内容や回数か。
- 契約期間** 在宅サービスは要介護認定の有効期間に合わせた契約期間となっているか。
- 利用者負担金** 利用者負担金の額や交通費の要否などの内容が明記されているかどうか。
- 利用者からの解約** 利用者からの解約が認められる場合およびその手続きが明記されているか。
- 損害賠償** サービス提供によって利用者が損害を与えられた場合の賠償義務が明記されているか。
- 秘密保持** 利用者および利用者の家族に関する秘密や個人情報が保持されるようになっているか。

地域包括支援センター担当エリア

相談は、各々の地域を担当する相談窓口にご連絡ください。

地域を担当する相談窓口	担当地域
小林地域包括支援センター 光明町10-24 ☎(0797) 74-3863 FAX(0797) 74-3922	伊子志4丁目2～7、大吹町、小林、鹿塩、亀井町、光明町、御所の前町、駒の町、新明和町、未成町、大成町、高司、高松町、谷口町、塔の町、東洋町、中野町、仁川旭ガ丘、仁川うぐいす台、仁川北、仁川台、仁川高台、仁川高丸、仁川団地、仁川月見ガ丘、仁川宮西町、仁川清風台、福井町、美幸町、大字鹿塩
逆瀬川地域包括支援センター 中州1丁目9-16 ☎(0797) 76-2830 FAX(0797) 77-3461	青葉台、伊子志(4丁目2～7を除く)、梅野町、逆瀬川、逆瀬台、寿楽荘、未広町、千種、長寿ガ丘、月見山、中州、野上、光ガ丘、宝松苑、宝梅、南口、武庫山、紅葉ガ丘、社町、ゆずり葉台、湯本町、大字伊子志、大字小林、大字蔵人
御殿山地域包括支援センター 御殿山2丁目31-17 ☎(0797) 83-1336 FAX(0797) 83-1337	旭町1丁目、泉ガ丘、川面、清荒神、御殿山、栄町、桜ガ丘、すみれガ丘、中山荘園、中山寺3丁目4～6、米谷(1丁目13～14、21～40を除く)、宮の町、武庫川町、売布、売布ガ丘、売布きよしガ丘、売布自由ガ丘、売布東の町、売布山手町、切畑字長尾山11～13番地、大字川面、大字米谷
小浜地域包括支援センター 小浜4丁目5-6 ☎(0797) 86-3707 FAX(0797) 83-1123	安倉北、安倉中、安倉西、安倉南、旭町2～3丁目、泉町、今里町、金井町、向月町、寿町、小浜、鶴の荘、星の荘、米谷1丁目(13～14、21～40)、三笠町、美座、弥生町
長尾地域包括支援センター 山本東2丁目8-20 ☎(0797) 80-2941 FAX(0797) 80-4110	口谷西、口谷東、長尾町、中筋、中筋山手(7丁目4～20を除く)、中山寺(3丁目4～6を除く)、平井、南ひばりガ丘、山本中、山本西、山本野里、山本東、山本丸橋、山本南、切畑字長尾山4番地
花屋敷地域包括支援センター 切畑字長尾山5-321 ☎(072) 740-3555 FAX(072) 740-5087	長尾台、中山桜台、中山五月台、中山台、花屋敷荘園、花屋敷つつじガ丘、花屋敷松ガ丘、雲雀丘、雲雀丘山手、平井山荘、ふじガ丘、山手台西、山手台東、山本台、中筋字長尾山9番地、花屋敷緑ガ丘、中筋山手7丁目4～20、切畑字長尾山(1～3、5～8、10、17番地)
西谷地域包括支援センター 大原野字南穴虫1-253 ☎(0797) 83-5080 FAX(0797) 91-1300	上佐曾利、下佐曾利、香合新田、長谷、芝辻新田、大原野、波豆、境野、玉瀬、切畑、切畑字長尾山(1～8、10～13、17番地を除く)

健康づくり・介護予防のためのサービス

①ミニデイサービス 【問い合わせ：社会福祉協議会 86-5000】

内 容	対象者	料金等
地域の人が中心となり体操やレクリエーション、趣味の活動を通して「いつまでも住みなれた地域で生活できること」を目的とした「介護予防の場」として開催しています。	おおむね65歳以上の高齢者等	会場、参加費等のお問い合わせは社会福祉協議会まで

②ふれあいいきいきサロン 【問い合わせ：社会福祉協議会 86-5000】

内 容	対象者	料金等
地域の人が中心となり、近くの集会所や家などを利用して茶話会や手芸、健康や介護予防教室など仲間づくりやふれあい活動をしています。	地域住民	会場、参加費等のお問い合わせは社会福祉協議会まで

宝塚いきいき百歳体操 問い合わせ 高齢福祉課 77-2067

「いきいき百歳体操」の始まり

この体操は、高齢者向けの運動プログラムとして2003年に高知市保健所の医師や理学療法士を中心に、アメリカ国立研究所の「高齢者のための運動の手引き」を参考にして開発されました。

歩行や階段の上り下り、布団からの起き上がりなどに使う肩やお尻の筋肉強化に重点を置いた運動になっています。

「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

重りを使った筋力運動です。0～2キログラムの10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけて、DVDの映像にあわせて約30分間ストレッチと筋力アップの運動をします。

重りの量を調整したり、座ったまま体操をしますので体力に自信がなくても大丈夫。

実施条件

- ①週1回以上、3人以上で集まり、3か月以上継続されること
- ②地域の誰でも参加可能であること
- ③場所・背もたれのある椅子・テレビ・DVDデッキ・血圧計・体温計を準備していただくこと
- ④運営は参加されるみなさんで行っていただくこと
- ⑤政治、宗教、営利を目的とした開催には、指導者の派遣及び物品の貸出はできません

市の支援

- ①体操のDVD・重りを1年間無料貸し出し
- ②1回目～4回目の理学療法士や看護師等の派遣による体操指導
- ③3か月後と6か月後の体力測定と体操指導
- ④体操の継続効果の評価

カリキュラム

回	内 容	スタッフ(予定)
1回目	オリエンテーション・いきいき百歳体操指導	理学療法士等 看護師等
2回目	体力測定・いきいき百歳体操指導	理学療法士等 看護師等
3回目	血圧講義・いきいき百歳体操指導	理学療法士等 看護師等
4回目	介護予防について講義・いきいき百歳体操指導	理学療法士等 看護師等
5回目以降	地域のみなさんで集まって週1回以上体操を続けます！	
☆定期支援3か月後に1回	体力測定・いきいき百歳体操技術確認	理学療法士等 看護師等
3か月以降	地域のみなさんで集まって週1回以上体操を続けます！	
☆定期支援6か月後に1回	体力測定・いきいき百歳体操技術指導	理学療法士等 看護師等

認知症になっても…

問い合わせ 高齢福祉課 77-0505

歳をとれば、誰もが認知症になる可能性があります。

自分や家族が認知症になっても、暮らし慣れた場所での生活が続けられるように、知っておくと役に立つ情報です。

●オレンジカフェ（認知症カフェ）

「オレンジカフェ（認知症カフェ）」は、認知症の人やその家族、地域の人、知識のあるスタッフなど、誰もが気軽に集い、情報交換や、相談、交流しお互いに分かち合うことができる場です。

宝塚 オレンジ●カフェ

カフェ名称	日時	場所・問い合わせ先
オレンジカフェ逆瀬川	第1(日) 10:30~15:00	逆瀬川1-8-5 ☎090-1027-2741
オレンジカフェめふ	第3(日) 10:00~12:00	売布3-9-17 ☎0797-85-8879
ちどりカフェ	第2(土) 13:30~15:00	中山桜台1-7-1 (中山ちどり南館1階) ☎0797-82-0201
はるちゃんカフェ	第2(土) 10:00~12:00	売布東の町12-7 (フレミラ宝塚) ☎080-5717-6407
オレンジカフェひかりサロン	第3(水) 16:30~18:00	小林5丁目5-47 (イズミヤ小林店3階 ひかりサロン宝塚小林) ☎0797-72-5310
山里カフェ	第4(木) 10:00~12:00	大原野字走坂7-1 ☎090-7756-3505
宝塚まどか園オレンジカフェ	※現在休止中ですが、再開に向けて調整しています。	美座2-22-2 (特別養護老人ホーム宝塚まどか園) ☎0797-83-1175
結愛カフェ f i k a		山本西2-6-11 (あいわ結愛ガーデン) ☎0797-89-8552

※各カフェとも、参加費が必要です。(100~300円程度)
※感染症の流行等に伴い、休止や、日時を変更することがあります。

●認知症サポーター養成講座

“認知症サポーター”とは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る“応援者”です。何か特別な役割があるのではなく、日常生活の中でご自身のできる声かけや見守りなどを、できる範囲で行っていただくものです。

認知症サポーター養成講座では、認知症についての正しい理解、認知症の人の行動や心理、支援や対応する際の心配りなどについて、学習します。

認知症サポーター養成講座を受講したい方は…



●グループで受講を希望される場合

宝塚市高齢福祉課または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

●市が主催する講座を、年に数回実施します。

日程等は、広報たからづか、市ホームページに掲載します。

●認知症かもしれない、困っていることがある等、地域包括支援センターや高齢福祉課へお気軽にご相談ください。

保健(予防)事業

問い合わせ 健康センター 86-0056

一人ひとりの高齢者がいつまでも健康でいきがいをもって質の高い生活を送ることができるよう健康づくりを支援します。

①健康教育

項目	対象者	内容	備考
禁煙チャレンジコース	20歳以上の禁煙希望者	面談などを通じ、禁煙開始から6カ月後まで禁煙をサポートします。	予約制

②健康相談

項目	対象者	内容	備考
成人健康相談	20歳以上の市民で生活習慣の改善が必要な人	栄養および、生活面の相談等	予約制・個別相談
食事で健康づくり相談	食生活について相談したい人	栄養相談	

③訪問指導

40歳以上64歳までの市民で、健康上何らかの問題を抱えている人に対して、看護師や保健師等が家庭を訪問し、本人や家族に対し療養生の相談に応じます。

④インフルエンザ定期予防接種

項目	費用	時期	実施場所
・65歳以上の市民 ・60~64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の障害またはヒト免疫機能不全により、身体障害者手帳1級の認定を受けている人	有料 金額は広報に掲載	広報に掲載	市内の実施医療機関 10月頃決定します。

⑤健康診査

●コース健診(予約専用電話 87-0805)

コース名	対象者	費用(変更することがあります。)	内容	備考
健康ドック(総合健診コース)	20歳以上の人	市民・市内在勤30,000円 上記以外39,000円	問診、血液検査、胃部及び胸部のエックス線撮影、腹部エコー、心電図検査、眼底検査など	事前に予約が必要 日程は広報「たからづか」 掲載
後期高齢者健診 + 追加健診75	原則75歳以上の市民で兵庫県後期高齢者医療加入者	9,000円 宝塚市後期高齢者健康診査受診券が必要	後期高齢者健診の項目に胸部エックス線撮影、腹部エコー、心電図検査、眼底検査などを追加	

●個別健診

検診名	対象者	費用	内容など	実施場所など
特定健診(国保)	40歳~74歳(満年齢)の宝塚市国民健康保険加入者	無料	問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、診察など ※身体状況によって健診項目が異なります。 ※受診時には必ず受診券と健康保険証を持参してください。	市内実施医療機関 ※実施時期は、 肺がん検診が 4月~6月、 9月~11月。 乳がん検診、 子宮がん検診が 4月~翌年3月初旬。 それ以外は 4月~翌年2月。 くわしくはホーム ページまたは健康 推進課へ問い合わせ
後期高齢者健診	市民で兵庫県後期高齢者医療加入者		問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、診察など ※身体状況によって健診項目が異なります。 ※受診時には必ず受診券と健康保険証を持参してください。	
基本健康診査	40歳以上の市民で生活保護受給者でいずれの健康保険にも加入していない人	問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、診察など ※年齢、身体状況によって健診項目が異なります。 ※受診前に必ず健康センターで証明書発行手続きをしてください。		
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円	問診、便潜血反応検査	
肝炎ウイルス検診	40歳以上の市民で過去にこの検診をうけていない人	1,200円	問診、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)	
前立腺がん検診	50歳以上の男性市民	1,300円	問診、血液検査(PSA)	
乳がん検診	40歳以上の女性市民	1,800円 2,500円	問診、乳房エックス線撮影(マンモグラフィ) ※事前に予約が必要です。 ※必要の方は視診、触診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性市民	1,000円	問診、視診、細胞診 ※事前に予約が必要です。	
肺がん検診	40歳以上の市民	500円	問診、胸部エックス線撮影	

※宝塚市国民健康保険以外の健康保険加入者の特定健診については、受診可能な場所、時期、料金とも所属する健康保険組合等に尋ねてください。
※乳がん検診の費用：1,800円は50歳以上、2,500円は40歳代。

●**集団健診**

検診名	対象者	費用	内容など	実施場所など
特定健診(国保)	40歳～74歳(満年齢)の宝塚市国民健康保険加入者	無料	問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、診察など ※身体状況によって健診項目が異なります。 ※受診時には必ず受診券と健康保険証を持参してください。	健康センター ※日程は広報「たからづか」に掲載。 事前に予約が必要です。
後期高齢者健診	市民で兵庫県後期高齢者医療加入者		問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、診察など ※身体状況によって健診項目が異なります。 ※受診時には必ず受診券と健康保険証を持参してください。	
基本健康診査	40歳以上の市民で生活保護受給者でない健康保険にも加入していない人		問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、診察など ※年齢、身体状況によって健診項目が異なります。 ※受診前に必ず健康センターで証明書発行手続きをしてください。	
胃がん検診	40歳以上の市民	1,000円	問診、胃部エックス線撮影	
肺がん検診		400円	問診、胸部エックス線撮影	
大腸がん検診		500円	問診、便潜血反応検査	
肝炎ウイルス検診	40歳以上の市民で過去にこの検診をうけていない人	800円	問診、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)	
乳がん検診	40歳以上の女性市民	1,500円	問診、乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性市民	1,000円	問診、視診、細胞診	
前立腺がん検診	50歳以上の男性市民	1,300円	問診、血液検査(PSA)	

※宝塚市国民健康保険以外の健康保険加入者の特定健診については、受診可能な場所、時期、料金とも所属する健康保険組合等に尋ねてください。

※各健診・検診は、年度内に個別健診か集団健診のいずれか1回受診することができます。ただし、乳がん検診については、2年度に1回、肝炎ウイルス検診は一生に1回です。

※対象者の年齢は、但し書きのない限り年度末(3月末日)現在の年齢です。

※前立腺がん検診を除く各がん検診及び肝炎ウイルス検診は①市民税非課税世帯、②生活保護世帯、③70歳以上の人、④宝塚市国民健康保険被保険者または後期高齢者医療被保険者は無料です。ただし、①、②に該当する場合は、事前に健康センターでの手続きが必要です。手続きについては、健康センターまでお問い合わせください。前立腺がん検診は、②に該当する場合のみ無料です。

宝塚市国民健康保険加入者及び65歳以上70歳未満の後期高齢者医療加入者は、受診時に保険証提示で無料となります。ただし、前立腺がん検診を除きます。

※胃がん検診は、集団健診でのみ実施しています。

すこやかに暮らすためのサービス(社会参加・健康促進)

社会参加・健康促進のサービス

①バス・タクシー運賃の一部助成 【問い合わせ：高齢福祉課 77-2067】

内容	対象者	申請方法
市内を走るバスの回数券料金の一部及びタクシー乗車料金の一部を割引する市高齢者バスタクシー運賃助成券を年間10枚交付します。(一部使用方法が異なります。)	毎年4月1日現在で満70歳以上かつ身体障害者手帳・療育手帳、福祉タクシー・リフト付タクシー利用券の発行を受けていない宝塚市民(4月2日以降転入の人は不可)	71歳になられる年度の当初に、市から申請用紙を送付します。

②タクシー運賃の一部を助成 【問い合わせ：高齢福祉課 77-2067】

内容	対象者	申請方法
乗車料金の一部を割引する障害高齢者タクシー運賃助成券を年間10枚交付します。	毎年4月1日現在で満70歳以上かつ身体障害者手帳または療育手帳の発行を受けている宝塚市民。ただし、福祉タクシー・リフト付タクシー利用券の交付を受けている人は除く。(4月2日以降転入の人は不可)	71歳になられる年度の当初に、市から申請用紙を送付します。

いきがいづくり

①老人クラブ活動の助成 【問い合わせ：高齢福祉課 77-2075】

内容
60歳以上の会員が30人以上の老人クラブへ活動費の一部を助成します。

②老人憩いの家 【問い合わせ：社会福祉協議会 86-5000】

内容	場所
60歳以上の人を対象に囲碁、将棋などを通じて、仲間づくりや憩いの場を提供します。	宝塚市安倉西2-1-1 総合福祉センター 2階

③老人福祉センター(フレミラ宝塚) 【問い合わせ：老人福祉センター 85-3861】

内容	場所	時間
60歳以上の人を対象に、趣味や教養講座を通じての生きがい・仲間づくりの場や、健康増進等の活動の場を提供しています。	宝塚市売布東の町12-8	平日：9:00～21:00 土日祝：9:00～17:00 休館日：第1・第3火曜日 12月29日～1月3日

④いきいき学舎・フレミラ 【問い合わせ：老人福祉センター 85-3861】

内容	コース名		年間	定員	受講料(年額)
	2年制	1年制			
60歳以上の市民を対象に、元気でいきいきした生活を送るための学習機会として、右記の講座があります。各コース年10回程度公開講座あり(市広報で募集)。	宝塚探訪コース		20回	30名	6,800円
	人生100年研究会		30回	30名	12,800円
	フレイル対策コース		30回	30名	12,800円
	初心者向け暮らしに役立つスマホコースiPhone		30回	20名	12,800円
	初心者向け暮らしに役立つスマホコースAndroid		30回	20名	12,800円
	チャレンジ! 畑仕事!		20回	15名	7,000円

⑤兵庫県阪神シニアカレッジ 【問い合わせ：兵庫県阪神シニアカレッジ 26-8001】

内容	定員	費用	場所
神戸・阪神地域在住の56歳以上の方を対象に、高齢者が「生涯現役」として創造的に生きるための多彩なプログラムを提供しています。4年制の高齢者大学講座(園芸・健康・国際理解学科)と2年制の阪神ひと・まち創造講座があります。	阪神ひと・まち創造講座は30人、その他の学科は50人	入学金+受講料+実習費	宝塚市東洋町2-5

⑥シルバー人材センター 【問い合わせ：シルバー人材センター 81-7000】

内容
市内在住の60歳以上の健康で働く意欲のある人に、臨時的で短期的かつ軽易な就職の機会を提供する会員制組織です。

⑦就労相談ワークサポート宝塚(宝塚市地域職業相談室) 【問い合わせ：宝塚市地域職業相談室 81-4400】

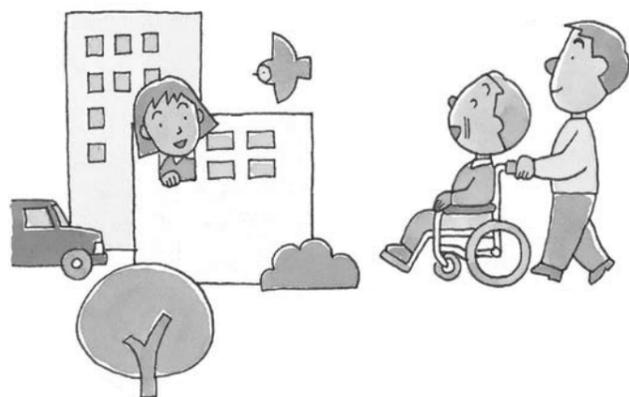
内容	場所	時間
若者をはじめ中高年の人を対象に、パート・正社員の就業形態を問わず、広く職業相談、職業紹介、求人受付・公開、その他、雇用に関する相談を受け付けています。費用は無料です。	宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2-7階	月～金曜 9時～17時(土、日、祝日を除く)

介護保険について(介護や支援が必要な高齢者)

40歳以上の人が入ります

介護保険は
わたしたちの住む地域で運営する制度です

介護保険制度は、宝塚市が保険者となって運営します。40歳以上の人が入る者(加入者)となって保険料を負担し、介護が必要と認定されたときには、費用の一部(1~3割)を支払って介護サービスを利用するしくみとなっています。



わたしたち (被保険者)

- 保険料を納めます
- サービスを利用するため、要介護認定の申請をします
- サービスを利用し、利用料を支払います

宝塚市 (保険者)

- 制度を運営します
- 要介護認定を行います
- サービスの確保・整備をします

地域包括支援センター

介護予防や地域の総合的な相談の拠点です。

介護保険負担割合証が交付されます

介護保険の認定を受けている人には、介護保険負担割合証が交付されます。サービスを利用するときの利用者負担の割合(1~3割)が記載されています。

- 有効期間は1年間(8月~翌年7月)です。



要介護認定の申請

認定結果の通知
保険証の交付
介護保険負担割合証の交付

介護報酬の支払い
※国民健康保険団体連合会に委託します。

利用料を負担

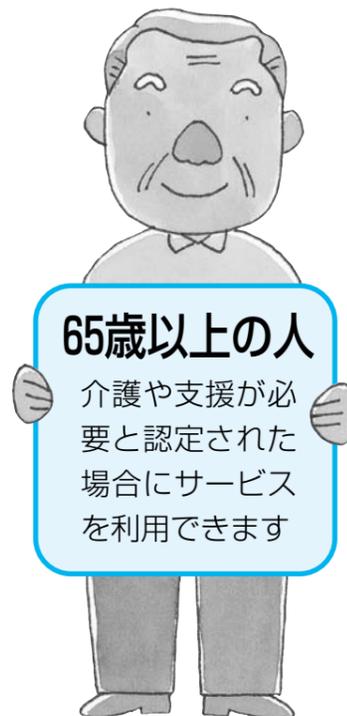
介護サービスの提供

サービス事業者

- 指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などが、介護サービスを提供します

第1号

被保険者



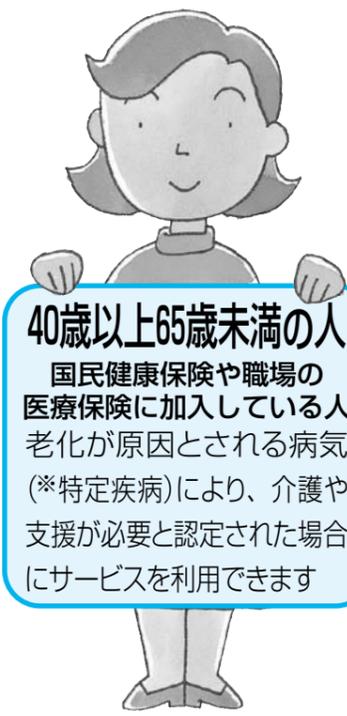
65歳以上の人

介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます

※65歳以上の人で、交通事故などの第三者による行為が原因で介護保険を利用する場合は、市への届出が必要です。示談前に市の担当窓口へご連絡ください。

第2号

被保険者



40歳以上65歳未満の人

国民健康保険や職場の医療保険に加入している人
老化が原因とされる病気(※特定疾病)により、介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます

※特定疾病とは…

以下の16種が定められています。

- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

65歳になったら… 保険証が交付されます

65歳になった人(第1号被保険者)には、市から介護保険被保険者証が交付されます。保険証は、介護サービスを利用するために必要な情報が記載されるものです。大切に保管してください。



- 保険証の番号を別に控えておきましょう
- 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
- 裏面の注意事項をよく読みましょう

※40歳以上65歳未満の人(第2号被保険者)は、要介護認定の申請をして認定結果が出た場合などに交付されます。

保険証はこんなときに使います

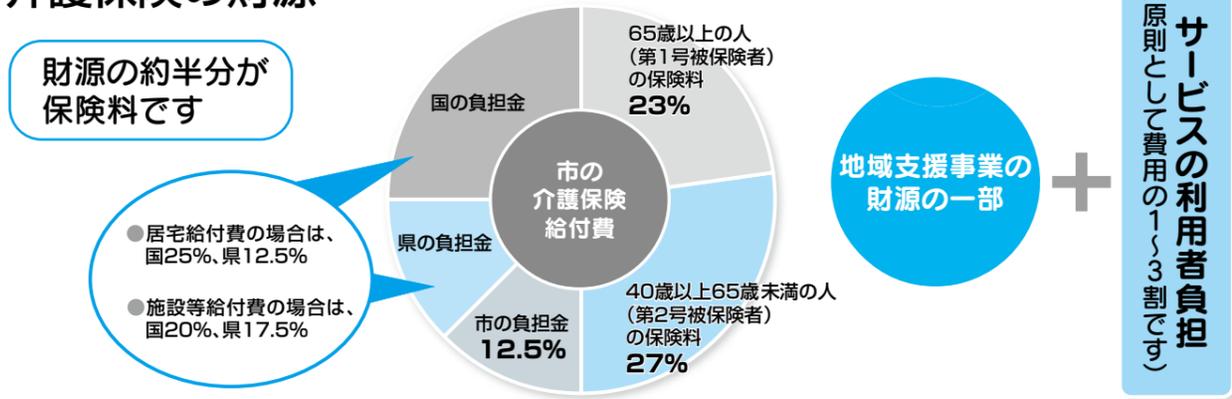
- 要介護認定を申請するとき
申請書に添付して市介護保険課の窓口へ提出します。
- 認定結果が通知される時
認定された要介護状態区分や、サービスの利用限度額などが記載されて返送されます。
- 介護サービス計画を作成するとき
介護サービス計画の作成依頼を市介護保険課の窓口へ届け出ます。計画作成する事業者にも提示します。
- 介護サービスを利用するとき
サービス事業者へ提示します。

保険証は、65歳に到達した月に交付されます。

保険料は大切な財源です

介護保険の財源は、わたしたちの納める保険料と公費です

◆介護保険の財源



65歳以上の人 (第1号被保険者) の保険料

保険料の決まり方

住んでいる市区町村の介護サービスの水準に応じて基準額が決まります。

基準額
(年額)

宝塚市の介護サービス総費用のうち
第1号被保険者負担分

宝塚市の第1号被保険者数

●保険料段階と保険料率 (令和3~5年度)

段階	所得要件	保険料率	年額保険料
第1段階	・生活保護受給者 ・本人及び世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者 ・本人及び世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入とその他の合計所得金額特別控除後の合計80万円以下	基準額×0.500 【軽減後】 基準額×0.300	35,300円 【軽減後】 21,300円
第2段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入とその他の合計所得金額特別控除後の合計80万円超120万円以下	基準額×0.745 【軽減後】 基準額×0.500	52,600円 【軽減後】 35,300円
第3段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入とその他の合計所得金額特別控除後の合計120万円超	基準額×0.750 【軽減後】 基準額×0.700	53,000円 【軽減後】 49,500円
第4段階	本人が住民税非課税 (世帯に住民税課税者がいる) で本人の課税年金収入とその他の合計所得金額特別控除後の合計80万円以下	基準額×0.875	61,800円
第5段階	本人が住民税非課税 (世帯に住民税課税者がいる) で本人の課税年金収入とその他の合計所得金額特別控除後の合計80万円超	基準額×1.000	70,700円
第6段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後120万円未満	基準額×1.125	79,500円
第7段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後120万円以上210万円未満	基準額×1.300	91,900円
第8段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後210万円以上320万円未満	基準額×1.500	106,000円
第9段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後320万円以上400万円未満	基準額×1.700	120,100円
第10段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後400万円以上600万円未満	基準額×1.950	137,800円
第11段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後600万円以上800万円未満	基準額×2.200	155,500円
第12段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後800万円以上1,000万円未満	基準額×2.450	173,200円
第13段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後1,000万円以上1,500万円未満	基準額×2.725	192,600円
第14段階	本人が住民税課税で合計所得金額特別控除後1,500万円以上	基準額×3.000	212,100円

※介護保険法改正により、平成27年度から公費を投入し、低所得者の保険料軽減が図られています。
 ※「その他の合計所得金額特別控除後」には、公的年金所得が含まれていません。
 ※「合計所得金額特別控除後」とは、合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除を行ったものの金額です。
 ※合計所得金額に給与所得又は公的年金等に係る所得が含まれる場合は、税制改正による給与所得控除額又は公的年金等控除額の引下げの影響が生じないよう、これらの所得金額を調整します。

保険料の納め方

保険料は65歳到達月*の分から納めます。納め方は年金額等によって2種類に分かれています。

*到達月とは、誕生日の前日の属する月をさします。

特別徴収

年金年額
18万円以上の人
年金の定期支払い(年6回)の際に、介護保険料が天引きされます。

普通徴収

年金年額
18万円未満の人
送付される納付書にもとづき、介護保険料を市に個別に納めます。

こんなときは、普通徴収となります

- 他の市区町村から転入された人
それまで特別徴収(年金から天引き)だった人も、普通徴収となります。翌年度から特別徴収に戻りますが、開始月は別途お知らせします。また、住所の変更届を年金事務所等へも行ってください。
- 年度途中で65歳になった人
その年度は普通徴収になります。翌年度から特別徴収となりますが、開始月は別途お知らせします。
- 特別徴収の保険料が年度途中で変更になったとき
増額に変更されたときは、特別徴収と普通徴収の併用となります。減額に変更されたときは、普通徴収となります。翌年度から特別徴収となりますが、開始月は別途お知らせします。

40歳以上65歳未満の人(第2号被保険者)の保険料

保険料の決まり方と納め方

加入している医療保険の算定方法により決まり、医療保険料と一括して納めます(40歳到達月の分から納めます)。

●国民健康保険に加入している人

国民健康保険税は医療分保険税と介護分保険税とを合算した額で、世帯主が納めます。

なお、介護分保険税の賦課総額は、介護給付費納付金から国庫負担分を除いた額です。



所得割 第2号被保険者の所得に応じて計算

均等割 世帯の第2号被保険者数に応じて計算

平等割 第2号被保険者の属する世帯で1世帯につきいくらと計算

|| 介護分保険税

●職場の医療保険に加入している人

保険料の決定

$$\text{標準報酬月額および標準賞与額} \times \text{介護保険料率} = \text{介護保険料}$$

保険料は大切な財源です

介護保険料の減免

— 低所得者を対象に減免制度を実施しています。 —

1 保険料段階が第1段階（生活保護受給者を除く）で世帯員全員の前年1年間の収入合計金額が80万円以下（*1）で生活が困窮している下記の要件に該当する人

- ①市民税の課税されている人に扶養されていない
- ②市民税の課税されている人と生計をともにしていない
- ③資産などを活用してもなお生活が困窮している状態にあると認められる

（*1）世帯員全員の合計人数が1人の場合は、80万円以下。2人以上の場合は、2人目から1人あたり20万円を80万円に加算した額以下

減免額 保険料額（公費による軽減後）の0.17を減額

2 保険料段階が第2段階で世帯員全員の前年1年間の収入合計金額が125万円以下（*2）で生活が困窮している上記の要件①～③に該当する人

（*2）世帯員全員の合計人数が1人の場合は、125万円以下。2人以上の場合は、2人目から1人あたり35万円を125万円に加算した額以下

減免額 保険料額（公費による軽減後）の0.25を減額

3 保険料段階が第3段階で世帯員全員の前年1年間の収入合計金額が150万円以下（*3）で生活が困窮している上記の要件①～③に該当する人

（*3）世帯員全員の合計人数が1人の場合は、150万円以下。2人以上の場合は、2人目から1人あたり50万円を150万円に加算した額以下

減免額 保険料額（公費による軽減後）の0.286を減額

※災害や予期せぬ失業による収入減少など、保険料を納めることが困難な事情が生じた人は、保険料の減免を受けることができます。

減免の対象になるとと思われる人は、介護保険課へご相談ください。

保険料を滞納すると.....

保険料を滞納していると、滞納期間に応じ、介護サービスの制限をうけます。

- 1年以上滞納すると** 介護サービスの費用をいったん全額支払い、申請によりあとから保険給付分（9～7割）が支払われます。
- 1年半以上滞納すると** 一時的に保険給付の全部または一部が差し止めとなります。
- 2年以上滞納すると** 介護サービスを利用することになったときに、未納期間に応じ介護サービスの利用者負担が1割または2割の人は3割に、3割の人は4割に引き上げられます。また、高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費の支給が受けられない場合があります。



ポイント サービスを受けるための手続き

1 申請

日常生活に介護や支援が必要となり、介護保険でサービスを受けるには、「要介護認定」申請が必要

- 家族または本人等の申請、地域包括支援センターまたは省令で定められた指定居宅支援事業者などによる代行申請、民生委員等による代理申請

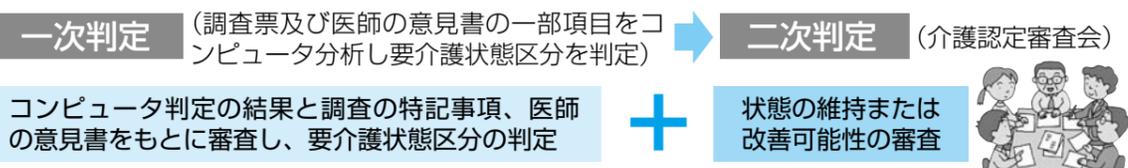
- 申請に必要なもの**
- 要介護・要支援認定申請書
 - 介護保険被保険者証
 - 健康保険被保険者証



2 認定調査・医師の意見書

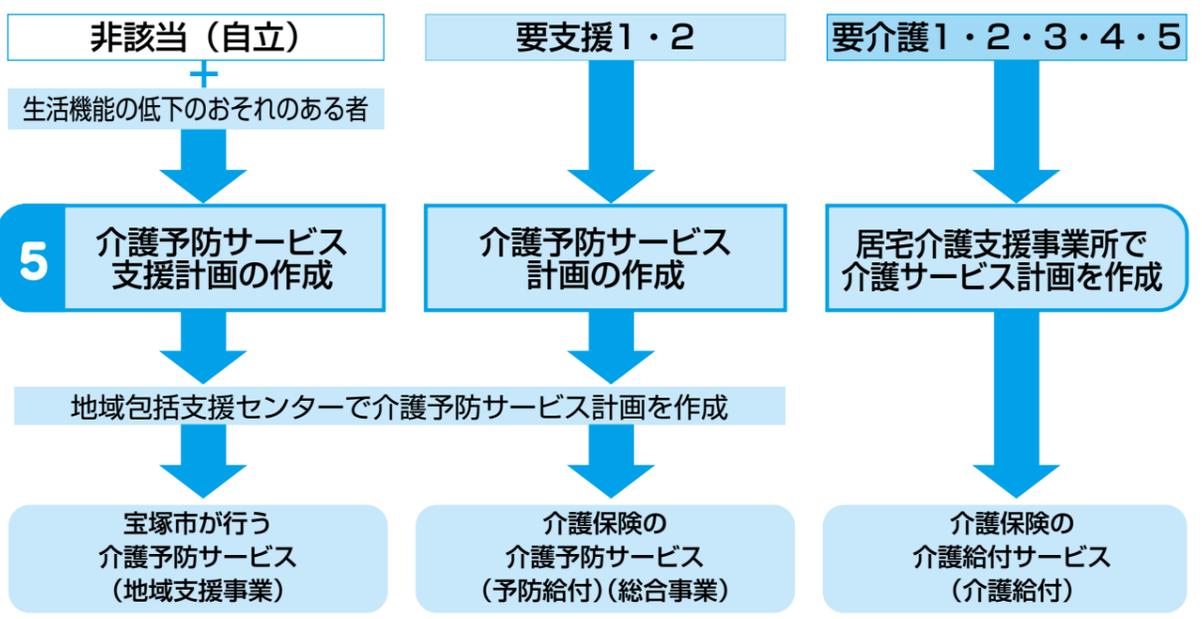
宝塚市の委託を受けた調査員が自宅などを訪問し、心身の状況などについて、基準にもとづき調査。また、主治医による医学的観点からの心身の状況についての意見書の作成

3 審査・判定



4 認定・通知

介護認定審査会の審査・判定結果にもとづいて「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」までの区分に分けて認定され、その結果を通知



大切な財産です サービスを受けるための手続き

「要介護認定」の申請のしかた

介護保険のサービスを利用するためには
まず申請をしてください

サービスを利用するためには、介護が必要であると認定されることが必要です。市の窓口で申請すると、調査・審査を経て、必要な介護の度合い（要介護状態区分）が決まります。申請から認定の通知までは原則として30日以内となっています。

1 申請します

サービスが必要になったら、市の介護保険課窓口で手続きをします。

●要介護認定申請書に介護保険の保険証を添えて窓口提出します

本人または家族が申請するか、地域包括支援センターや省令で定められた指定居宅介護支援事業者などに代行してもらいます。

*申請書にはマイナンバーや氏名等のほか、主治医の氏名、第2号被保険者の場合は特定疾病の名称、健康保険証の種類、記号、番号も記載します。

*上記以外に、原則としてマイナンバーが確認できるもの、本人や代理人の身元確認書類などが必要です。くわしくは市の窓口にお問い合わせください。



2 訪問調査を受けます

心身の状況についてご質問します

介護を必要とする人の心身の状況などを調べるために、市の担当者、または委託を受けた介護支援専門員（ケアマネジャー）などが家庭を訪問します。

●訪問調査票（全国共通）の記入を受けます

心身の状況などの基本調査、概況調査、特記事項について、本人と家族などから聞き取り調査を行います。

コンピュータ判定

公平な判定を行うため、訪問調査の結果はコンピュータで処理されます。

特記事項

基本調査には盛り込めない事項などが記入されます。

医師の意見書

市の依頼により主治医が意見書を提出します。（主治医がいない場合は、市が指定した医師の診断を受けます。）

3 専門家が審査します

コンピュータ判定の結果と特記事項、医師の意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分の判定が行われます。「介護認定審査会」は、保健、医療、福祉の専門家で構成されます。



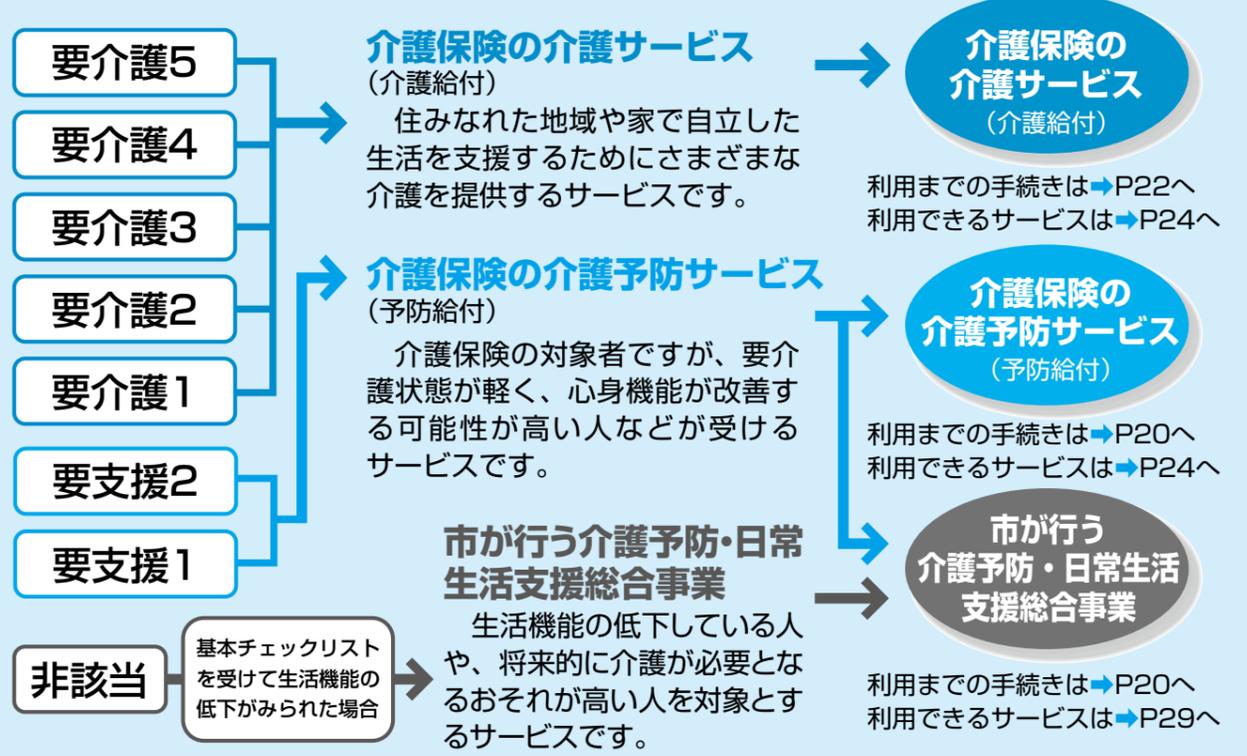
4 認定結果が通知されます

判定にもとづき、市が要介護状態区分を認定し、通知します。

- 認定結果通知書と、認定結果などが記載された保険証が郵送されます
- 認定結果に不服がある場合には兵庫県に設置された「介護保険審査会」に申立てができます
- 認定の有効期間は、新規の場合、心身の状況に応じて、3か月から12か月の有効期間が決定されます（原則6か月）。更新時は心身の状況に応じて、3か月から48か月の有効期間が決定され有効満了日の60日前から更新申請ができます。更新の手続きは認定時と同じです。



要介護状態区分



◆要介護状態の人は、確定申告などで所得税・市民税の障害者控除を受けることができます。

要介護認定の申請のしかた

自分にあったサービスを利用します

要介護状態区分に応じてサービスを選びます
サービス費用の利用者負担割合を支払います

要支援／要介護と認定された人は、要介護状態区分によって決められている支給限度額内であれば、原則としてかかった費用の1割～3割を利用料として支払って、サービスを利用できます。その際、どのサービスをどれくらい利用するかという「介護（予防）サービス計画（ケアプラン）」を作成する必要があります。

※ケアプランの作成は全額が保険給付となり、自己負担はありません。

1 介護(予防)サービス計画(ケアプラン)を作成

●ケアプラン作成を依頼します

居宅介護支援事業者などに、保険証または資格者証を添えて申し込みます。

●ケアプランを作成します

介護支援専門員（ケアマネジャー）が本人や家族と話し合いながら、サービスの内容や利用する事業者などを盛り込んだケアプランを作り、サービス利用票に記入します。

●依頼が決まったら市へ届け出ます

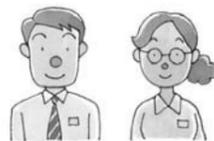
ケアプラン作成を依頼する事業者が決まったら、市介護保険課に「居宅サービス計画作成依頼届出書」を届け出ます。※届出は、居宅介護支援事業者に依頼できます。

※要支援1・2と認定された人のケアプランは地域包括支援センターが中心になって作成します。（P21参照）

介護支援専門員(ケアマネジャー)

ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたって、次のような役割を担っています。

- 介護を必要とする人や家族の相談に応じたり、アドバイスをします。
- 利用者の希望に沿ったケアプランを作成します。
- サービス事業者への連絡や手配などを行います。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を選びます。



指定居宅介護支援事業者

市区町村の指定を受け、介護支援専門員がいる機関です。要介護認定の申請の代行や、ケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス事業者との連絡・調整などを行っています。



2 サービスを利用

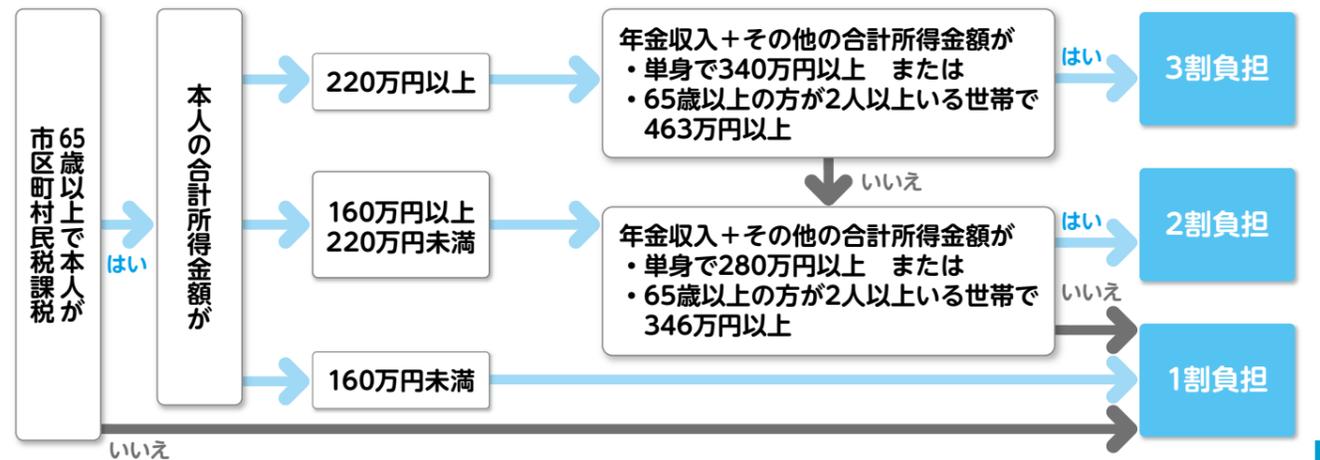
利用者の自己負担割合は1～3割です

介護保険サービスまたは、介護予防・生活支援サービス事業を利用したときは、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



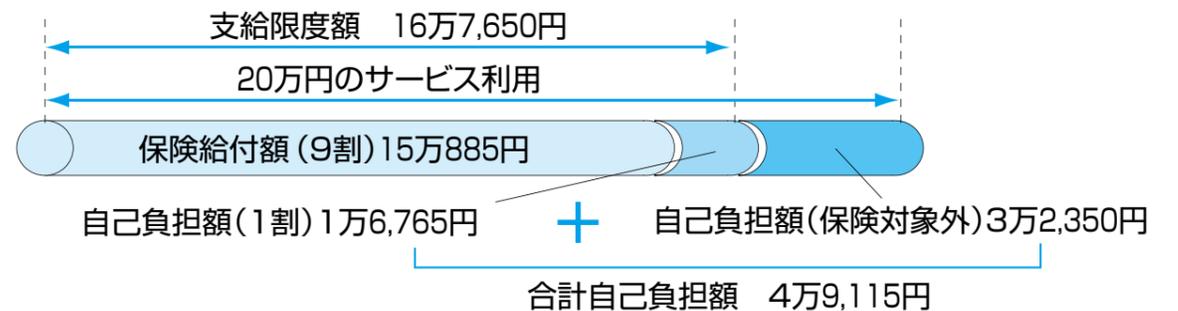
※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

●介護保険で利用できる額には上限があります

介護保険では、要介護状態区分（要支援1・2、要介護1～5）に応じて上限（支給限度額）^注が決められています。上限の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担は1割～3割ですが、上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分は全額が利用者負担となります。

注）支給限度額 ▶ くわしい説明はP19にあります。

【例】要介護1（支給限度額16万7,650円）の1割負担の人が、20万円のサービスを利用した場合



利用者負担が高額になったとき

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が一定額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費」もしくは「第1号事業高額介護予防サービス費」（総合事業のサービスを利用された場合）として後から支給されます。

※対象者には「高額介護サービス費等支給申請書」を送ります。

◆高額介護サービス費等の上限額（1か月）

利用者負担段階区分	上限額 (世帯合計)
・課税所得690万円以上	140,100円
・課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
・住民税課税の人で、課税所得380万円未満	44,400円
・住民税世帯非課税等	24,600円
・合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ・老齢福祉年金の受給者	15,000円※
・生活保護の受給者	15,000円※
・利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円

※世帯単位ではなく、個人単位の上限額になります。

●介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の自己負担が高額になった場合、高額介護サービス費（介護保険）、高額療養費（医療保険）を適用したあとの年間（8月～翌年7月）の自己負担額を合算して、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後から支給されます。

◆高額医療・高額介護合算制度の自己負担限度額（8月～翌年7月の算定分）

所得 (基礎控除後の総所得金額等)	70歳未満の 人がいる 世帯	所得区分	70～74歳の 人がいる 世帯	後期高齢者医療制度で 医療を受ける人が いる世帯
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	212万円	212万円
600万円超901万円以下	141万円	課税所得380万円以上	141万円	141万円
210万円超600万円以下	67万円	課税所得145万円以上	67万円	67万円
210万円以下	60万円	一般	56万円	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
		低所得者Ⅰ※	19万円	19万円

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります。

●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。医療保険が異なる場合は合算できません。

●支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です。

在宅サービスの費用のめやす

介護保険のサービスを利用する際には、要介護状態区別に保険から給付される上限額（支給限度額）が決められています。利用者は原則としてサービスにかかった費用の1割～3割を自己負担します。

在宅サービス（居宅サービス区分）の支給限度額（1カ月）

要介護状態区分	1か月の支給限度額
要支援1	5,032単位
要支援2	10,531単位
要介護1	16,765単位
要介護2	19,705単位
要介護3	27,048単位
要介護4	30,938単位
要介護5	36,217単位



施設サービスの費用のめやす

介護保険施設に入所した場合には①サービス費用の1割～3割、②食費、③居住費、④日常生活費のそれぞれの全額が、利用者の負担となります。

※短期入所サービスと通所サービスの食費と滞在費も全額、利用者の負担となります。

●低所得の人には負担限度額が設けられます

低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により一定額以上は保険給付されます。低所得の人は所得に応じた負担限度額まで自己負担し、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます。（特定入所者介護サービス費）

下記3つの認定要件すべてに該当する人が負担限度額認定の対象者となります。

- 1 本人及び同一世帯全員が住民税非課税であること。
- 2 本人の配偶者（別世帯も含む）が住民税非課税であること。
- 3 預貯金等合計額が、基準額（下記参照）以下であること。

- ・第1段階：預貯金等の合計が単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下であること
- ・第2段階：預貯金等の合計が単身650万円以下、夫婦1,650万円以下であること
- ・第3段階①：預貯金等の合計が単身550万円以下、夫婦1,550万円以下であること
- ・第3段階②：預貯金等の合計が単身500万円以下、夫婦1,500万円以下であること

※第2号被保険者の場合、段階にかかわらず単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下であること

■負担限度額（1日当たり）

利用者負担段階	食費の負担限度額		居住費等の負担限度額			
	施設サービス	短期入所サービス	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
第1段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	300円	300円	820円	490円	490円 (320円)	0円
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	390円	600円	820円	490円	490円 (420円)	370円
第3段階① 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	650円	1,000円	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円
第3段階② 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が120万円超の人	1,360円	1,300円	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の負担限度額は、()内の金額となります。

ケアプランの作成 (要支援1・2、事業対象者)

地域包括支援センターでケアプランを作成

要支援1・2と認定された人は、介護予防サービスと市区町村が行う介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。

事業対象者と認定された人は、市区町村が行う介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。どちらも地域包括支援センターが中心となってサポートします。

※介護予防ケアプラン・介護予防サービス支援計画の作成に利用者負担はありません。

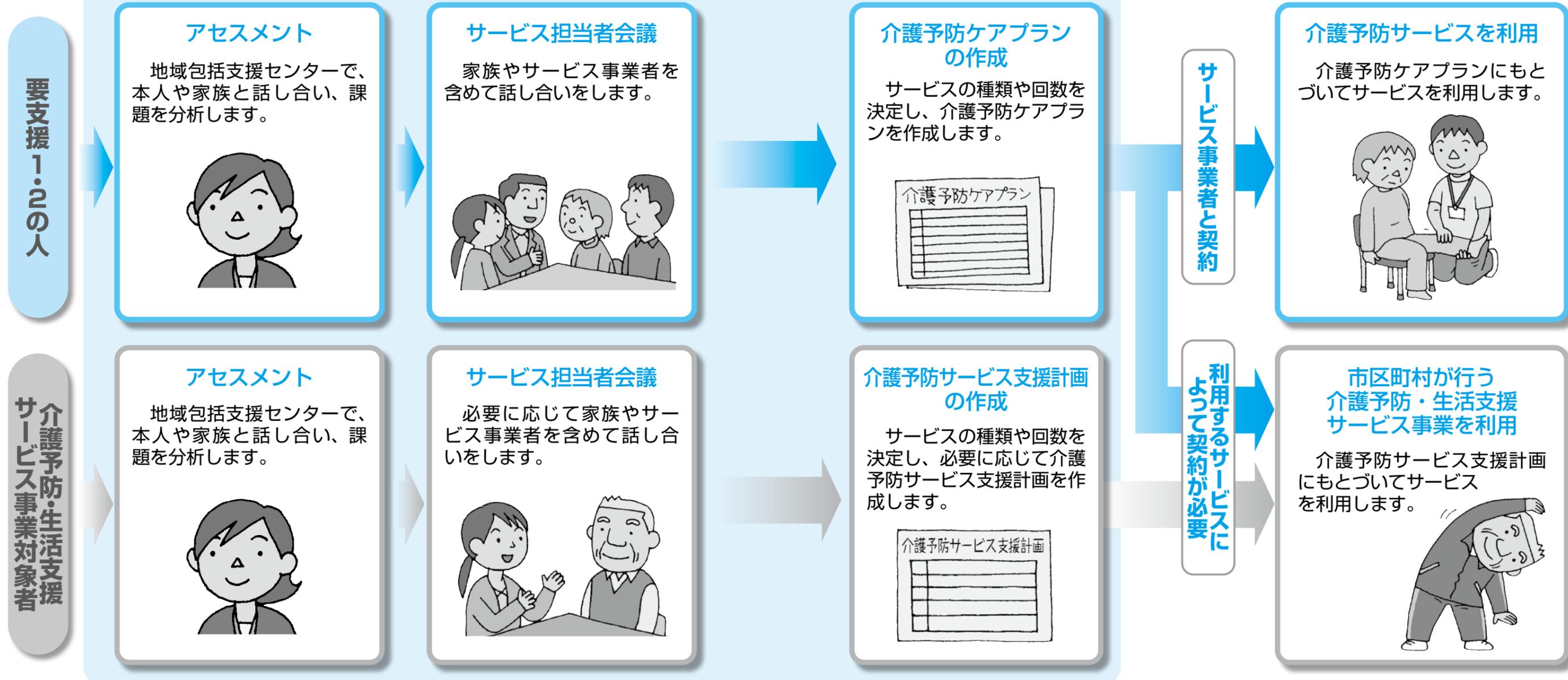
■地域包括支援センター

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、住み慣れた地域で高齢者の生活を支える総合機関です。

- 介護予防ケアマネジメント（自立した生活ができるよう支援します）
- 総合的な相談・支援（何でもご相談ください）
- 虐待防止などの権利擁護（みなさんの権利を守ります）
- ケアマネジャーへの支援（さまざまな方面から支えます）



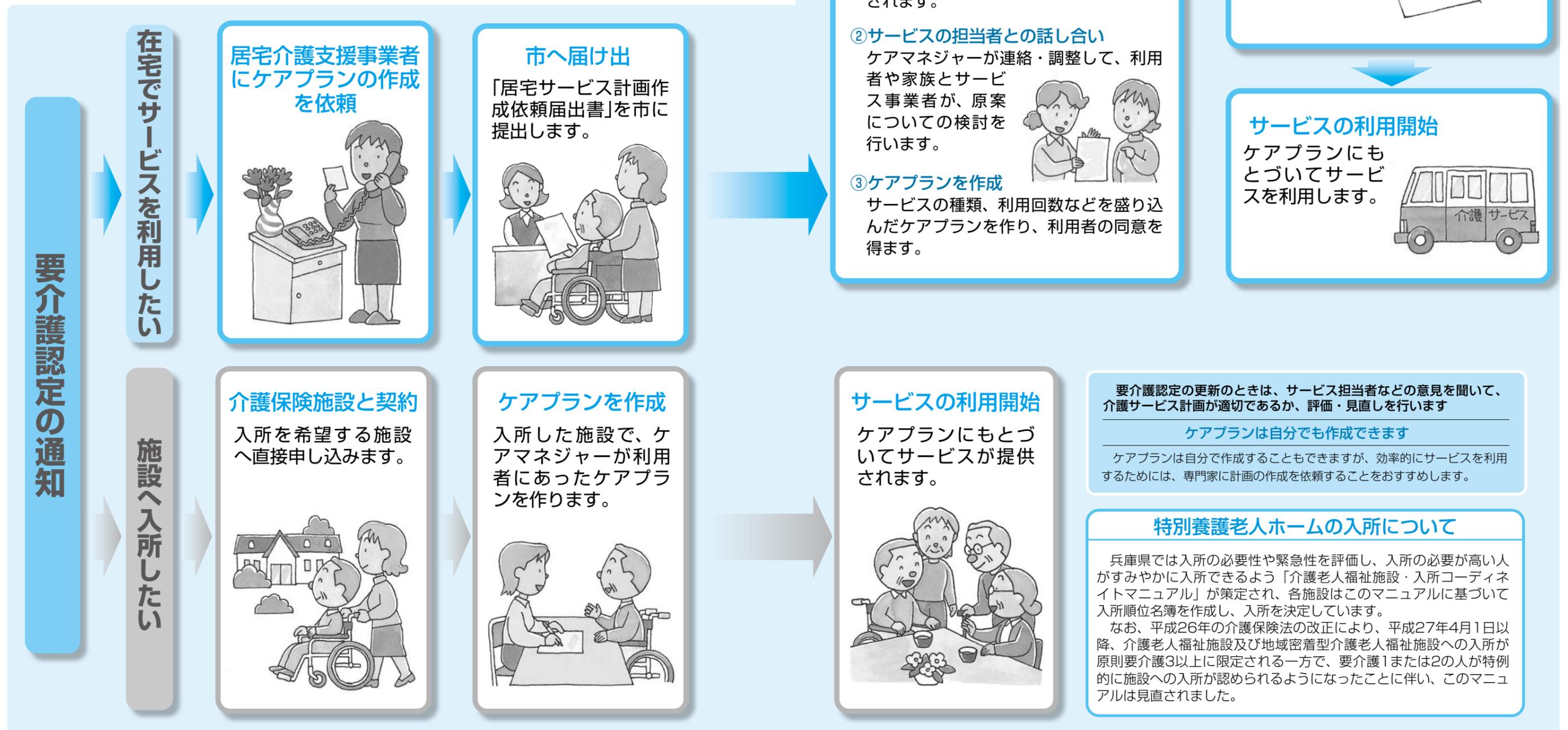
■地域包括支援センター



要介護1～5と認定された人は (サービス利用開始までの手続き)

居宅介護支援事業者などと契約し、ケアプランを作ります

要介護1～5と認定されると、介護サービスを利用することができますが、実際に利用を開始する前に、利用するサービスの内容を具体的に盛り込んだ、ケアプランを作成する必要があります。手続きの流れは以下のようになっています。



介護保険で利用できるサービス

要介護1～5の人は介護サービス、
要支援1・2の人は介護予防サービスを利用します

在宅サービス

※サービスの種類の項で下段に細字で示されているものは、要支援1・2の人が利用できるサービスの名称です。

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割～3割です。

サービスの種類	要介護1～5の人	要支援1・2の人
通所介護 (デイサービス) 	通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。 ■サービス費用のめやす 通常規模の事業所の場合 (8時間以上9時間未満) ※送迎を含む 要介護1～5 6,660円～11,620円 ※食費は別途自己負担	要支援1・2の人が利用していた介護予防通所介護は、「通所型サービス」として市区町村が行う介護予防・日常生活支援総合事業に移行しました。
通所リハビリテーション (デイケア) 介護予防通所リハビリテーション 	介護老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。 ■サービス費用のめやす (7時間以上8時間未満 / 通常規模の事業所の場合) ※送迎を含む 要介護1～5 7,570円～13,690円 ※食費は別途自己負担	介護老人保健施設や医療機関等で、共通のサービスとして日常生活上の支援やリハビリテーションを行うほか、その人の目標に合わせた選択的サービス (運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上) を行います。 ■サービス費用のめやす (月単位の定額) (共通的サービス) ※送迎、入浴を含む 要支援1 ▶ 1か月20,530円 要支援2 ▶ 1か月39,990円 ※食費は別途自己負担 (選択的サービス) 運動器機能向上 ▶ 1か月 2,250円 栄養改善 ▶ 1か月 2,000円 口腔機能向上 ▶ 1か月 1,500円～1,600円

選択的サービスを利用します

介護予防通所リハビリテーションなどの中で、要支援1・2の人に提供される選択的サービスとして、以下のようなプログラムがあります。利用者の目標に応じて単独で、あるいは複数を組み合わせて利用します。

運動器の機能向上

理学療法士等の指導により、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。

栄養改善

管理栄養士等が、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りや食材購入方法の指導、情報提供などを行います。

口腔機能の向上

歯科衛生士や言語聴覚士等が、歯みがきや義歯の手入れ法の指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練などを行います。

介護サービス、介護予防サービスが利用できます

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割～3割です。

サービスの種類	要介護1～5の人	要支援1・2の人
訪問介護 (ホームヘルプ) 	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした、乗降介助 (介護タクシー) も行います。 ■サービス費用のめやす 身体介護 (20分以上30分未満) 2,500円 生活援助 (20分以上45分未満) 1,830円 ※早朝、夜間、深夜などは加算あり 通院のための乗車または降車の介助 (1回) 990円 ※移送にかかる費用は別途自己負担	要支援1・2の人が利用していた介護予防訪問介護は、「訪問型サービス」として市区町村が行う介護予防・日常生活支援総合事業に移行しました。
訪問入浴介護 介護予防訪問入浴介護 	介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。 ■サービス費用のめやす (1回につき) 12,600円	居宅に浴室がない場合や、感染症などの理由からその他の施設における浴室の利用が困難な場合などに限定して、訪問による入浴介護を行います。 ■サービス費用のめやす (1回につき) 8,520円
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 	居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。 ■サービス費用のめやす (1回につき) 3,070円	居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。 ■サービス費用のめやす (1回につき) 3,070円
訪問看護 介護予防訪問看護 	疾患等を抱えている人について、看護師等が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。 ■サービス費用のめやす 指定訪問看護ステーションから (30分～1時間未満) 8,210円 病院または診療所から (30分～1時間未満) 5,730円 ※早朝、夜間、深夜などは加算あり	疾患等を抱えている人について、看護師等が居宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。 ■サービス費用のめやす 指定訪問看護ステーションから (30分～1時間未満) 7,920円 病院または診療所から (30分～1時間未満) 5,520円 ※早朝、夜間、深夜などは加算あり

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割～3割です。

訪問を受けて利用する	サービスの種類	要介護1～5の人	要支援1・2の人
居宅での暮らしを支える	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、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。 ■サービス費用のめやす 単一建物居住者1人に対して行う場合 医師による指導 2,980円～5,140円	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。 ■サービス費用のめやす 単一建物居住者1人に対して行う場合 医師による指導 2,980円～5,140円
	福祉用具貸与 介護予防福祉用具貸与 	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。 <ul style="list-style-type: none"> 車いす ・ 車いす付属品 ・ 特殊寝台 特殊寝台付属品 ・ 床ずれ防止用具 体位変換器 手すり (工事をともなわないもの) スロープ (工事をともなわないもの) 歩行器 ・ 歩行補助つえ 認知症老人徘徊感知機器 移動用リフト (つり具を除く) 自動排泄処理装置 ■サービス費用のめやす 実際に貸与に要した費用に応じて異なります。 ■要支援1・2および要介護1の人には、車いす(付属品含む)、特殊寝台(付属品含む)、床ずれ防止用具、体位変換器、認知症老人徘徊感知機器、移動用リフトは原則として保険給付の対象となりません。 ■要支援1・2および要介護1～3の人には、自動排泄処理装置は原則として保険給付の対象となりません。 ■福祉用具サービス計画の作成が必要となります。	福祉用具のうち介護予防に資するものについて貸与します。 <ul style="list-style-type: none"> 手すり (工事をともなわないもの) スロープ (工事をともなわないもの) 歩行器 ・ 歩行補助つえ ■サービス費用のめやす 実際に貸与に要した費用に応じて異なります。
	特定福祉用具販売 特定介護予防福祉用具販売 	入浴や排泄などに使用する福祉用具を販売し、購入に要した費用10万円(年間)までについて、その範囲内でかかった費用の7～9割分を支給します。 <ul style="list-style-type: none"> 腰掛け便座 ・ 入浴補助用具 自動排泄処理装置の交換可能部品 簡易浴槽 ・ 移動用リフトのつり具 排泄予測支援機器 ■「福祉用具販売業者に対する指定制度」が導入されました。 ■特定福祉用具購入の際は確認が必要になりますので、担当のケアマネジャーもしくはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。 ■福祉用具サービス計画の作成が必要となります。	介護予防に資する入浴や排泄などに使用する福祉用具を販売し、購入に要した費用10万円(年間)までについて、その範囲内でかかった費用の7～9割分を支給します。
住宅改修費支給 介護予防住宅改修費支給 	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、改修に要した費用20万円までについて、その範囲内でかかった費用の7～9割分を支給します。 ■事前の申請が必要になります。 ■住宅改修を行う際は、あらかじめ審査を受ける必要がありますので、担当のケアマネジャーもしくはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。 ■受領委任払いもあります(市の指定事業者のみ)。 <small>※住宅改修資金助成事業(80万円を上限)と併用できます(P31参照)。</small>	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、改修に要した費用20万円までについて、その範囲内でかかった費用の7～9割分を支給します。	

介護サービス、介護予防サービスが利用できます

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割～3割です。

	サービスの種類	要介護1～5の人	要支援1・2の人
短期間入所する	短期入所生活療養介護(ショートステイ) 介護予防短期入所生活療養介護 	介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所している高齢者に、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。 ■サービス費用のめやす ●短期入所生活介護(1日につき) 要介護1～5 ▶ 5,960円～10,170円 <small>※費用は施設の種類によって異なる ※食費・滞在費は別途自己負担 ※連続した利用日数は30日まで</small> ●短期入所療養介護(1日につき) 要介護1～5 ▶ 7,370円～12,960円 <small>※費用は施設の種類によって異なる ※食費・滞在費は別途自己負担 ※連続した利用日数は30日まで</small> ●特定短期入所療養介護(難病やがん末期の要介護者が利用した場合/4時間以上6時間未満) 9,080円	介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを行います。 ■サービス費用のめやす ●介護予防短期入所生活介護(1日につき) 要支援1・2 ▶ 4,460円～6,740円 <small>※費用は施設の種類によって異なる ※食費・滞在費は別途自己負担 ※連続した利用日数は30日まで</small> ●介護予防短期入所療養介護(1日につき) 要支援1・2 ▶ 5,640円～8,280円 <small>※費用は施設の種類によって異なる ※食費・滞在費は別途自己負担 ※連続した利用日数は30日まで</small>
在宅に近い暮らしをする	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 	有料老人ホーム等に入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を行います。 ■サービス費用のめやす(1日につき) 要介護1～5 ▶ 5,380円～8,070円 <small>※居住費・食費は別途自己負担</small>	有料老人ホーム等に入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を行います。 ■サービス費用のめやす(1日につき) 要支援1 ▶ 1,820円 要支援2 ▶ 3,110円 <small>※居住費・食費は別途自己負担</small>

施設サービス

	サービスの種類	サービスの内容と対象となる人
施設に入所する		介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) 原則要介護3～5の人 常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所する施設で、日常生活上の支援や介護を行います。
		介護老人保健施設(老人保健施設) 要介護1～5の人 状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。
		介護療養型医療施設(療養病床等) 要介護1～5の人 急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人のための医療施設で、医療、看護、介護などを行います。
		介護医療院 要介護1～5の人 平成30年4月より創設されることになったサービスで、主として長期にわたり療養が必要な人に、療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護及び機能訓練その他必要な医療並びに日常生活上の世話をを行います。

介護療養型利用サービス

介護予防のサービス

介護予防のサービスは、「予防給付」・「介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）」・「一般介護予防事業」の3つに分けられます。

「予防給付」は、要支援1・2の人がご利用できる全国一律のサービスで、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、訪問看護、福祉用具、住宅改修など、さまざまなサービスがあります。

「介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）」は、要支援1・2の人がご利用できるサービスで、市町村が地域の実情に応じて内容を充実させていく事業です。現在、宝塚市では訪問型サービス、通所型サービスがあります。

「一般介護予防事業」は、高齢者を心身の状態などで分け隔てることなく、地域の実情に応じ、効果的・効率的な介護予防を行う事業です。

利用できる人

介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）が利用できるのは…

●要支援1・2の人

※要支援より軽度の人や要介護者は、このサービスが利用できません。

※40歳～64歳の方が総合事業を利用したい場合は、要介護認定を申請して、要支援1または2と認定される必要があります。

※総合事業のサービス利用において、市町村によっては、その可否の判定を基本チェックリストで運用している場合がありますが、本市では、原則として、すべての方に要介護認定を受けていただくこととしています。



一般介護予防事業が利用できるのは…

●65歳以上の方でしたら、どなたでも利用できます。



利用できるサービス

●介護予防・生活支援サービス事業

介護予防訪問型サービス

- 利用者の居宅で、ホームヘルパーが、身体介護・生活援助のサービスを提供します。
- サービス内容は、これまでの介護予防訪問介護（ホームヘルプ）と同じで、利用者負担は、1割～3割です。

訪問型サービスA

- 市が実施する養成研修でホームヘルプ（生活援助）の技術を習得された方が、生活支援ヘルパーとして、生活援助（調理、洗濯、掃除、買い物、衣類の整理など）のサービスを提供します。排せつ介助、食事介助、清拭などの身体介護のサービスは提供できません。
- 訪問型サービスAをご利用になりたい方は、担当地区の地域包括支援センターにご相談ください。



訪問型サービスC

- リハビリテーション専門職がご自宅を訪問し、加齢に伴う運動器機能の低下を予防するための運動や、自立した生活が送れるように効果的な日常生活動作などの指導、助言等を行います。



介護予防通所型サービス

- デイサービスに通い、入浴、排せつ、食事等の日常生活上の支援や、機能訓練を行います。
- サービス内容は、これまでの介護予防通所介護（デイサービス）と同じで、利用者負担は、1割～3割です。

●一般介護予防事業

- 介護予防に関するパンフレット配布や講座・講演会を開催し、介護予防活動の重要性を周知します。
- 地域住民主体で行う介護予防活動の支援などを行います。

介護予防普及啓発事業

地域介護予防活動支援事業

地域密着型サービス

※サービスの種類の項で下段に細字で示されているものは、要支援1・2の人が利用できるサービスの名称です。

高齢者が住みなれた地域での生活を継続するためには、身近な地域ごとにサービスの拠点をづくり、支援していく必要があります。そこで、要介護1～5、要支援1・2の人のために地域の実情に合わせて市が整備する、「地域密着型サービス」が導入され、以下のようなサービスが行われます。

住みなれた地域での生活を支援	サービスの種類	サービスの内容
	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	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問系のサービスや泊まりのサービスを組み合わせて、入浴や食事、日常生活上の世話、機能訓練などを行います。
	夜間対応型訪問介護	24時間安心して在宅生活を送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護を行います。
	認知症対応型通所介護 介護予防認知症対応型通所介護	認知症の人を対象に、入浴や食事、日常生活上の世話、機能訓練などを日帰りでを行います。
	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(※要支援2の人のみ)	認知症の人が共同で生活する住居で、入浴や食事、日常生活上の世話などを行います。
	地域密着型介護老人福祉施設 入所者生活介護 ※新規入所は原則として要介護3～5の人が対象となります。	定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所する人に、入浴や食事、日常生活上の世話などを行います。
	地域密着型特定施設入居者生活介護	定員が29人以下の小規模な介護専用型特定施設に入居する人に、入浴や食事、日常生活上の世話などを行います。
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応などが受けられます。
	看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通い・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。
	地域密着型通所介護	定員が18人以下の小規模な通所介護。入浴や食事、日常生活上の世話や機能訓練などを日帰りでを行います。

家庭で介護されている人へのサービス

《介護保険外のサービス》

①おむつ給付

〔問い合わせ：高齢福祉課 77-2075〕

内 容	対象者	費用負担
紙おむつ、尿取りパッド等を支給します。	宝塚市民で要介護4・5で失禁のある在宅高齢者で、市民税非課税世帯	1ヵ月6,000円まで支給(超えた分は負担いただきます)

②福祉タクシー料金助成

〔問い合わせ：高齢福祉課 77-2075〕

内 容	対象者	費用負担
公共交通機関の利用が困難であり、移動手段としてタクシーを利用する場合に、料金の一部を助成します。(月4回まで)	宝塚市民で要介護4・5で外出困難な在宅高齢者(所得制限あり)	あり

③リフト付きタクシー料金助成

〔問い合わせ：高齢福祉課 77-2075〕

内 容	対象者	費用負担
公共交通機関の利用が困難であり、移送用車両(リフト付及びストレッチャー装置ワゴン車等)で移動する場合に、料金の一部を助成します。(月4回まで)	宝塚市民で要介護4・5で外出困難な在宅高齢者	あり

④訪問理美容サービス

〔問い合わせ：高齢福祉課 77-2075〕

内 容	対象者	費用負担
居家で理美容サービスを受ける場合に、費用の一部を助成します。(年間4回まで)	宝塚市民で要介護4・5で理美容に向くのが困難な在宅高齢者	あり

⑤特別障害者手当

〔問い合わせ：障害福祉課 77-9110〕

内容・対象者	費用負担
20歳以上で、著しい重度の障害のために、日常生活において常時特別の介護を必要とする人に月額27,980円(令和5年度(2023年度現在))を支給します。 ※障害及びその程度について詳細な要件がありますので、お問い合わせください。 次のいずれかに該当する方には、手当は支給されません。 ①社会福祉施設に入所している場合 ②病院・診療所に3か月を超えて入院している場合 ③本人またはその配偶者、扶養義務者の所得が限度額を超えている場合	申請にかかる医師の診断料

⑥住宅改造資金助成事業

〔問い合わせ：高齢福祉課 77-2075〕

	内 容	対象者	助成率
住宅改造型	高齢者の身体状況に応じた既存の住宅の改造費用を助成します。介護保険居宅介護(介護予防)住宅改修制度(P26参照)の初回利用と併せて工事を行う必要があります。助成対象工事限度額は1世帯100万円(介護保険の住宅改修費限度額を含む)です。住まいの改良相談員の承認が必要です。	宝塚市民で要支援・要介護認定を受けた被保険者のいる世帯(所得制限あり)	・市民税非課税世帯9/10～所得税課税世帯1/3 ※工事着手前に申請が必要です。
増改築型	高齢者の身体状況に応じた既存住宅の増改築費用を助成します。助成対象工事限度額は150万円です。住まいの改良相談員等の承認が必要です。	上記の住宅改造型と併せて申請しようとする世帯	※工事着手前に申請が必要です。

高齢者向けの居住施設(一部介護保険が適用される施設もあります)

① 養護老人ホーム [問い合わせ：高齢福祉課 77-2068]

対象者	要件
おおむね65歳以上の人で、心身機能が衰えたために日常生活に支障があったり、住宅事情などの理由により、居宅での生活が困難な住民税非課税の人。	利用者本人の所得に応じた負担と扶養義務者の所得額に応じた負担あり。

② 軽費老人ホーム(ケアハウス)

対象者	要件
60歳以上の人で、自分の身の回りのことができ、ひとり暮らし(高齢者夫婦等)の人。	利用者本人の所得に応じた自己負担等あり。

③ 有料老人ホーム

内容	対象者
①介護付有料老人ホーム(介護等のサービスが付いた高齢者向け居住施設) ②住宅型有料老人ホーム(介護が必要になったら、入居者自身の選択で外部のサービスを利用する) ③健康型有料老人ホーム(要介護状態になったら住み替える必要あり)	おおむね60歳以上の人。

④ サービス付き高齢者向け住宅

内容	対象者
高齢者の安心できる住まいの確保のための賃貸住宅です。単身、夫婦世帯を対象として安心して自立できるよう見守りサービス等が受けられます。	<ul style="list-style-type: none"> 60歳以上の人 要支援・要介護認定を受けている60歳未満の人

介護サービスの苦情・相談

利用しているサービスに不都合や不満があるときは、その事実を申し出て相談したり、苦情の申し立てをして改善を求めることができます。

■ 相談は身近な窓口へ

- 各サービス事業者から提供されているサービスの内容に不満があるときは、まず、その事業者の相談窓口にご相談することをおすすめします。サービス事業者は、苦情があったときは誠実に対応することとされています。
- サービスに対する不満は、ケアプランを作成した居宅介護支援事業者に申し出ることもできます。居宅介護支援事業者は、事実関係を確認したうえでサービス事業者に改善要請を行ったり、事業者を変更する場合等の調整をします。
- 地域包括支援センター及び市介護保険課の窓口においても、苦情・相談に応じます。
※宝塚市介護保険課 TEL.0797-77-2136

上記の相談だけでは十分な解決が得られない場合には

兵庫県阪神北介護保険相談センター(宝塚) TEL.0797-61-5174
兵庫県国民健康保険団体連合会 介護サービス 苦情相談窓口 TEL.078-332-5617

安心して生活を送るためのサービス(介護保険外のサービス)

① 緊急通報システム [問い合わせ：社会福祉協議会 86-5000]

内容	対象者	自己負担
急病・事故等により緊急に援助を必要とする場合に、緊急通報装置を用いて、受信センター(民間事業者)に通報します。利用にあたっては、近隣で福祉協力員を2名以上決めていただき、緊急時に備えて自宅の合鍵を預かっていただきます。	宝塚市民で65歳以上の独居高齢者及び慢性疾患等により常時見守りが必要な昼間独居高齢者等	市民税課税及び所得の状況に応じて毎月利用者負担あり。0円~600円

② 福祉電話 [問い合わせ：社会福祉協議会 86-5000]

内容	対象者	自己負担
民生児童委員が定期的に(1~2回/週)電話をかけて安否確認、お話し相手を行います。なお、生活保護世帯で電話のない人には必要に応じて電話機の貸出があります。	宝塚市在住の独居高齢者	—

③ 介護ファミリーサポートセンター事業 [問い合わせ：介護ファミリーサポートセンター 86-5782]

内容	対象者	自己負担
センターに会員登録が必要です。センターのアドバイザーが提供会員を調整後、援助を受けられます。高齢者の日常生活を支援します。	宝塚市在住の65歳以上の高齢者等	依頼会員(援助を受けたい人) ●年会費3,600円(年度更新となります) ※10月から3月までに入会の場合は、初年度に限り1,800円 ●1時間700~900円+交通費

④ 高齢者日常生活用具の給付 [問い合わせ：高齢福祉課 77-0505]

内容	対象者	自己負担
安全な生活ができるように、介護保険の対象外となる電磁調理器または自動消火器を給付します。	宝塚市民で独居高齢者または高齢者のみの世帯で心身機能の低下により、防火等の配慮が必要な人。自動消火器は低所得世帯にかぎりあります。	前年分の所得税(1月から6月の申請は前々年分)に応じて自己負担あり。

⑤ 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業 [問い合わせ：高齢福祉課 77-0505]

内容	対象者	自己負担
認知症の人の日常生活における偶発的な事故により、本人や家族が損害賠償責任を負った場合に補償を受けることができるよう、市が契約者となり保険に加入します。	「宝塚市認知症高齢者等みまもり登録」を行っている人で、介護保険の認定上で認知症の症状が認められる等、一定の要件を満たす人。	—

⑥ 宝塚市認知症高齢者等みまもり登録 [問い合わせ：高齢福祉課 77-0505]

内容	自己負担
認知症により、行方不明や事故の恐れのある高齢者等を対象に、日常の見守りに関して個別に考え、見守りネットワークの輪を広げるとともに、宝塚警察署との情報共有を行います。	—

⑦ 成年後見制度利用支援事業 [問い合わせ：高齢福祉課 77-2068]

内容	時間	場所
成年後見制度や任意後見制度について、専門家が相談にあたります。	毎月第3週目の水曜日、14時~17時(当日受付は16時まで)	宝塚市役所 会議室 要予約(予約は電話で随時受け付けます。)

○市長による後見等開始の審判申立等について

認知症の進行などにより、成年後見等開始の審判申立の必要があっても、申立を行う親族がいない人に対して、本人の権利を擁護するため、市長が後見開始の審判申立を行い、成年後見制度の利用を支援します。

⑧ 福祉サービス利用援助事業 [問い合わせ：社会福祉協議会 86-5004]

内容	対象者	標準利用料
福祉サービス利用のお手伝い、金銭管理や日常的に使用する通帳、印鑑の管理を生活支援員が行います。	判断能力に不安がある人	1時間 500円

⑨ ショートステイ [問い合わせ：高齢福祉課 77-2068]

内容	対象者	場所	料金
家族が事故や冠婚葬祭等により、見守り等を必要とする高齢者のお世話ができない場合、養護老人ホームを利用してショートステイを行います。	おおむね65歳以上の高齢者。事前の登録、面接が必要です。	養護老人ホーム 福寿荘	1日1,730円(1回利用はおおむね7日以内)

安心もしもし帳

介護保険課	要介護認定に関すること	☎0797-77-2038
	保険給付に関すること	☎0797-77-2136
	介護保険料に関すること	☎0797-77-2162
	資格に関すること	☎0797-77-2069
高齢福祉課	高齢者福祉（介護保険を除く）に関すること	☎0797-77-2068
健康センター	保健（予防）事業に関すること	☎0797-86-0056

休日応急診療所 (日・祝日、年末年始)	宝塚市小浜4丁目4-1 受付時間 10:00~12:30 (年末年始の受付時間のみ10:00~14:30)	☎0797-81-0003 (診療日のみ)
歯科診療所 (日・祝日、年末年始)	宝塚市小浜4丁目4-1 受付時間 10:00~12:30	☎0797-84-0118
火事・救急車	消防本部 (☎0797-73-1141)	119番
警察	宝塚警察署	110番
宝塚健康福祉事務所	こころのケア相談 面接相談 (要予約) 原則第2・4木曜日 午後	☎0797-62-7307
認知症疾患 医療センター	兵庫中央病院内 (三田市) 月~金 9:00~17:00 (祝日を除く)	☎079-563-2121
	兵庫医科大学病院内 (西宮市) 月~金 9:00~12:00/13:00~16:00 土曜日 9:00~12:00 (第2・4週を除く)	☎0798-45-6050
	兵庫県立尼崎総合医療センター内 (尼崎市) 月~金 9:00~12:00/13:00~16:00	☎06-6480-7000
	一般財団法人仁明会 仁明会クリニック (西宮市) ※予約制 月~金 9:30~12:30/14:00~16:00 土曜日 9:30~12:30	☎0798-75-1333
	市立伊丹病院内 (伊丹市) 月~金 9:00~12:00/13:00~16:00	☎072-777-3773
若年性認知症 コールセンター	電話相談 月~土 10:00~15:00 (祝日・年末年始を除く) ただし水 10:00~19:00	☎0800-100-2707
兵庫県こころの健康 電話相談	電話相談 火~土 9:30~11:30/13:00~15:30 (祝日・年末年始を除く)	☎078-252-4987

	医 院 名	電 話 番 号
かかりつけ医院	医院	☎
	医院	☎

民 生 委 員		
名 前	住 所	電 話 番 号
		☎

緊 急 時 の 連 絡 先			
名 前	住 所	続 柄	電 話 番 号
			☎
			☎
			☎