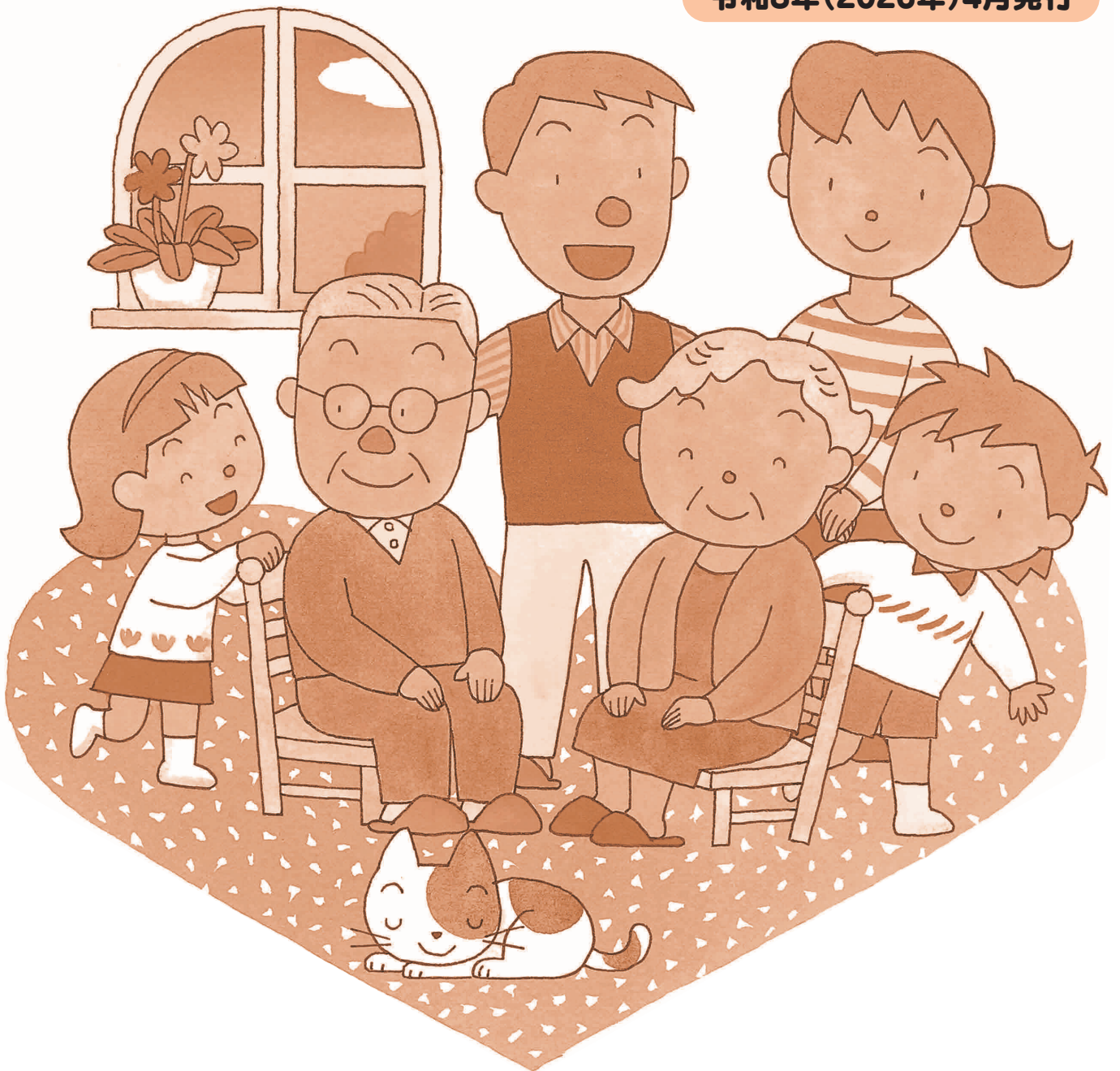


いきいき ガイドブック

宝塚市の高齢者福祉と介護保険の手引き

令和8年(2026年)4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、安心して自分らしくいきいきと暮らし続けられるまち宝塚の実現に向けて施策を推進していきます。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） 6

介護保険について（介護や支援が必要な高齢者） 7

○ 40歳以上の方が加入します 7

○ サービスを受けるための手続き 9

○ 保険料は大切な財源です 10

○ 「要介護認定」の申請のしかた 12

○ 自分にあったサービスを利用します 14

○ ケアプランの作成（要支援1・2、事業対象者） 18

○ 要介護1～5と認定された人は 20

○ 介護保険で利用できるサービス 22

○ 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、末広町、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

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です。

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、交流を行い、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
ひかり茶房 <small>さぼろ</small>	第4(火) 12:30~14:30	光明町10-24 (光明デイサービスセンター2階)	☎0797-74-3863
オレンジカフェ ～ひかりサロン～	第3(月) 14:00~15:30	小林5-5-47 (イズミヤ小林店3階)	☎0797-72-5310
オレンジカフェ逆瀬川 <small>さかせがわ</small>	第1(日) 10:30~15:00	逆瀬川11-8-5	☎090-1027-2741
はるちゃんカフェ	第2(土) 10:00~12:00	売布東の町12-7 (ぷらごこむ1)	☎080-5717-6407
宝塚まどか園オレンジカフェ	第4(土) 10:30~15:00	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 <small>ゆめ</small>	第4(水) 14:00~15:30	山本東2-8-20 (Waiwaiコミュニティあいわ)	☎0797-80-2941
ちどりカフェ <small>やまどと</small>	第2(土) 13:30~15:30	中山桜台1-7-1 (特別養護老人ホーム中山ちどり内)	☎0797-82-0201
山里カフェ	第4(木) 10:00~12:00	大原野字走坂7-1	☎090-7756-3505

※各カフェとも、参加費が必要です。(100円~300円程度)
※感染症等の流行に伴い、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・健康相談

禁煙、生活習慣の改善、食生活に関する相談ができます。要予約。

②定期接種

項目	対象者	費用	時期	実施場所
高齢者等インフルエンザ	①65歳以上の市民 ②60歳~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 (9月末頃に決定)
高齢者等新型コロナウイルス				
高齢者等肺炎球菌	対象者には個別に通知します。		通年	市内の実施医療機関
高齢者等帯状疱疹				

※定期接種を市外で受ける場合は、接種前に予防接種依頼書の手続きが必要です。

③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」や ホームページに掲載
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	

●特定健診、後期高齢者健診、がん検診等

種類	対象年齢	実施機関	料金	検査内容
特定健康診査	40~74歳で宝塚市国保加入者	市内実施医療機関	無料 受診券が必要	身体計測・検尿・血圧測定・血液検査・診察など生活習慣病に関する内容の健診
後期高齢者健康診査	原則75歳以上の兵庫県後期高齢者医療加入者(受診時年齢)	健康センター	無料 事前に健康センターで手続きが必要	*身体状況により、健診項目が異なる
基本健康診査	40歳以上の健康保険に加入していない生活保護受給者	健康センター	1,000円	胃部エックス線撮影(バリウム)
胃がん検診	40歳以上	市内実施医療機関 健康センター	500円 400円	胸部エックス線撮影
肺がん検診	40歳以上	市内実施医療機関 健康センター	500円	便潜血反応検査(2日法)
大腸がん検診	40歳以上	市内実施医療機関 健康センター	1,000円	視診・細胞診
子宮頸がん	20歳以上(女性)	市内実施医療機関 健康センター (託児あり 要予約)	40歳代 2,500円 50歳以上 1,800円	乳房エックス線撮影 (マンモグラフィ)
乳がん検診	40歳以上(女性)	2年度に1回 市内実施医療機関 健康センター	40歳代 1,500円 50歳以上	血液検査 (B型、C型肝炎ウイルス検査)
肝炎ウイルス検診	40歳以上	一生に1回 市内実施医療機関 健康センター	1,200円 800円	

★次の①~⑤のいずれかに該当する場合は無料
①70歳以上、②宝塚市国民健康保険加入者、③65歳以上70歳未満の後期高齢者医療加入者、④市民税非課税世帯、⑤生活保護世帯
②③は受診時に保険加入資格がわかるもの(マイナ保険証、資格確認書)を提示してください。④⑤は事前に健康センターで手続きが必要です。

※予約が必要です。受診を希望する実施機関にご連絡ください。
※実施日は、健康センター分は広報たからづかやホームページに掲載。
市内実施医療機関分は肺がんが4~6月、9~11月、子宮頸がん・乳がんが4月~3月初旬まで、その他が4月~2月末日まで。
※対象の年齢は、但し書きのない限り年度末(3月末日)現在の年齢です。
※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、所属する健康保険組合等にお尋ねください。
※くわしくはホームページまたは健康推進課へお問い合わせください。

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

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				
	2年制	宝塚探訪コース	年間	定員	受講料(年額)
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(市広報で募集)。	1年制	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
	1年制	はじめてのスマホAndroidコース	30回	20名	12,800円
		みんなで畑仕事!～ちょこっと地域のために～	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、文学・歴史講座があります。	阪神ひと・まち創造講座は30人、文学・歴史講座は45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〕

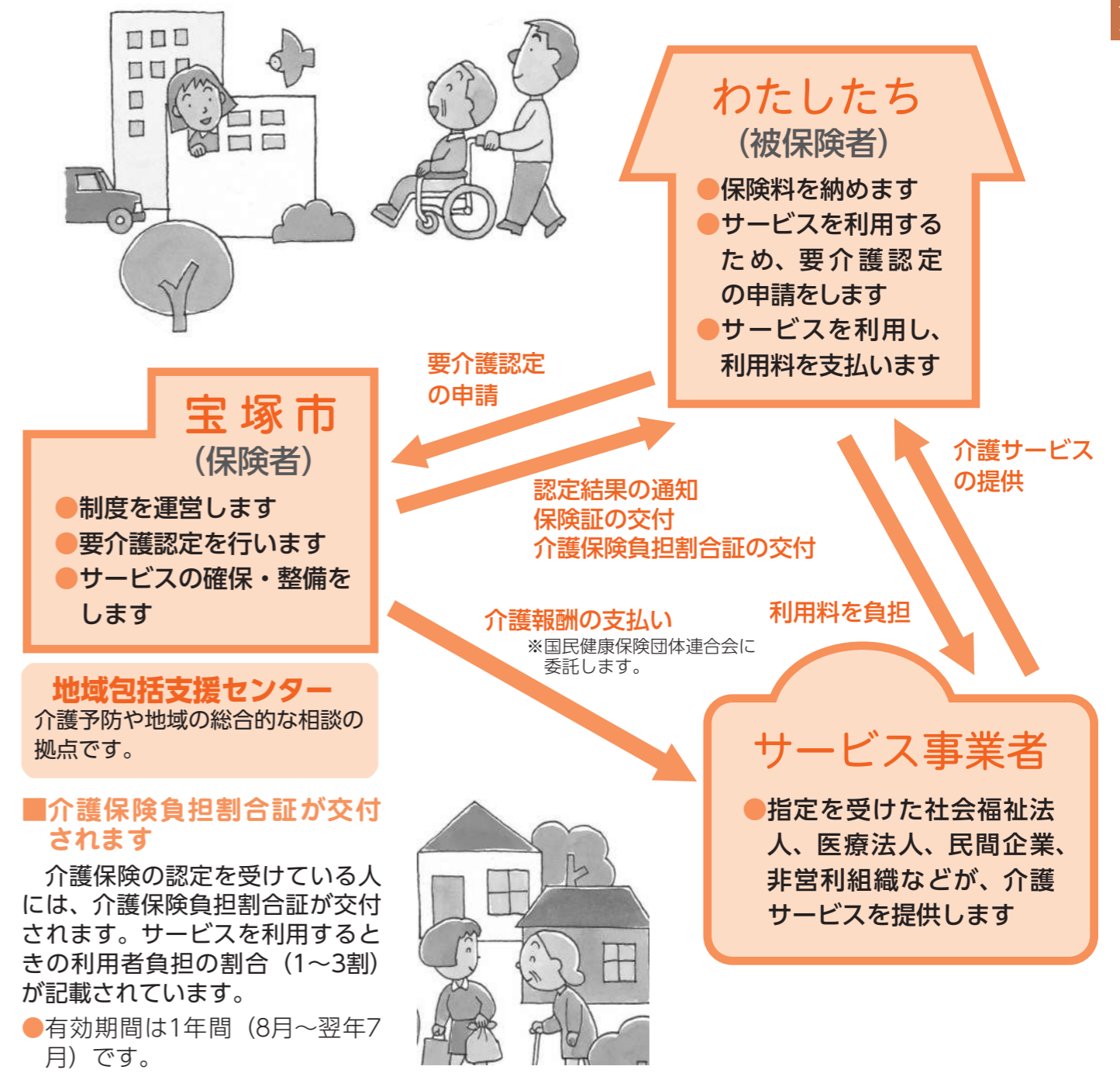
内容	場所	時間
若者をはじめ中高年の人を対象に、パート・正社員の就業形態を問わず、広く職業相談、職業紹介、求人の受付・公開、その他、雇用に関する相談を受け付けています。費用は無料です。	宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2-7階	月～金曜 9時～17時(土、日、祝日を除く)

介護保険について(介護や支援が必要な高齢者)

40歳以上の人が入会します

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歳以上の人が入会者(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。



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

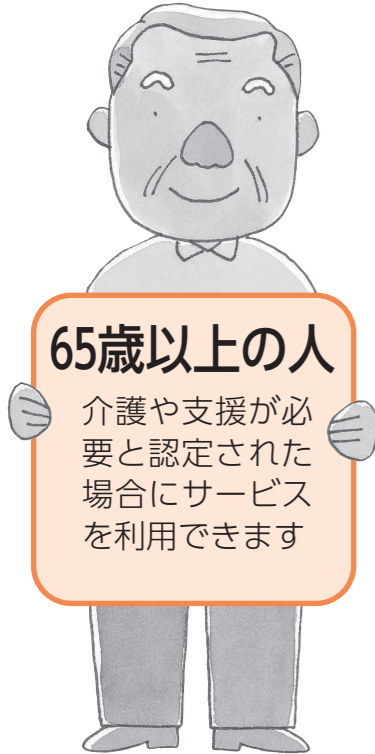
介護保険の認定を受けている人には、介護保険負担割合証が交付されます。サービスを利用するときの利用者負担の割合(1～3割)が記載されています。

● 有効期間は1年間(8月～翌年7月)です。

社会参加健康促進のサービスが40歳以上の人に入会します

第1号

被保険者

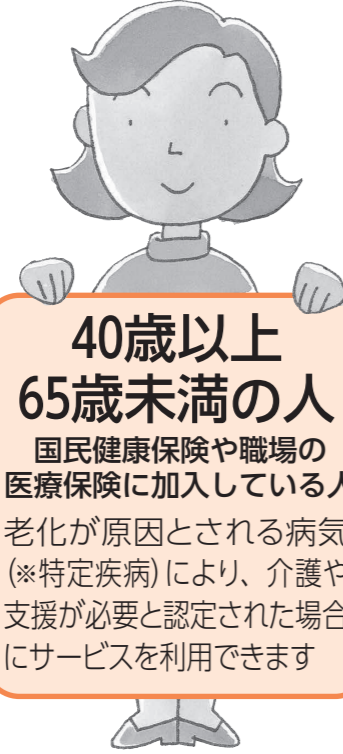


65歳以上の人

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

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

※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。

※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とき
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。

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」の申請が必要です。

- 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

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
- 医療保険に加入していることがわかるもの（40歳以上65歳未満の人）



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します。また、主治医による医学的観点から、心身の状況についての意見書を作成します。

3 審査・判定

一次判定（調査票及び医師の意見書の一部項目をコンピュータ分析し要介護状態区分を判定） → 二次判定（介護認定審査会）

コンピュータ判定の結果と調査の特記事項、医師の意見書をもとに審査し、要介護状態区分の判定

状態の維持または改善可能性の審査



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、その結果を通知します。

要介護1・2・3・4・5

要支援1・2

非該当（自立）

居宅介護支援事業者で
介護サービス計画を作成

介護予防サービス
計画の作成

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た
居宅介護支援事業者で
介護予防サービス計画を作成

介護保険の
介護給付サービス
（介護給付）

介護保険の
介護予防サービス
（予防給付）（総合事業）

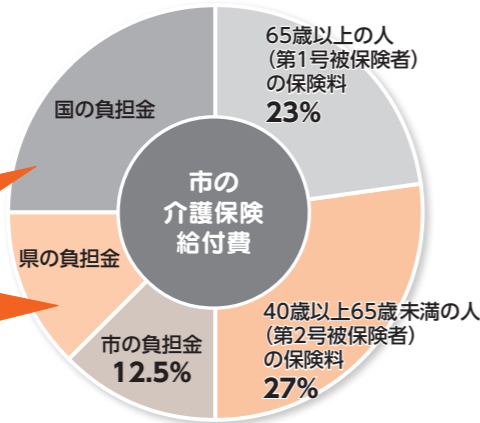
保険料は大切な財源です

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

財源の約半分が保険料です

- 居宅給付費の場合は、国25%、県12.5%
- 施設等給付費の場合は、国20%、県17.5%



地域支援事業の財源の一部



サービスの利用者負担
(原則として費用の1〜3割です)

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6~8年度) 令和8年4月から 第1・2段階、第4・5段階を区分する基準となる金額が、「80.9万円」から「82.65万円」に変わりました。

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82.65万円以下	基準額×0.455 【軽減後】	34,600円 【軽減後】
		基準額×0.285	21,700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82.65万円超120万円以下	基準額×0.685 【軽減後】	52,100円 【軽減後】
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×0.485	37,000円
		基準額×0.690 【軽減後】	52,500円 【軽減後】
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82.65万円以下	基準額×0.685	52,200円
		基準額×0.900	68,400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82.65万円超	基準額×1.000	76,100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×1.150	87,500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	98,900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	114,100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420万円未満	基準額×1.700	129,300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420万円以上520万円未満	基準額×1.900	144,500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520万円以上620万円未満	基準額×2.100	159,800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620万円以上720万円未満	基準額×2.300	175,000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720万円以上1,000万円未満	基準額×2.400	182,600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1,000万円以上1,500万円未満	基準額×2.700	205,400円
第15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	228,300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のちの金額です。
 ※その他の合計所得金額に給与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。
 ※低所得者を対象に減免制度を実施しています。
 ※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。

令和8年度の特例 令和8年度の65歳以上の人介護保険料に限り、合計所得金額の算定および住民税課税・非課税の判定において、令和7年度税制改正の影響を遮断し、控除が従前と同様となるよう調整します。これにより、令和8年度で税法上は住民税非課税となっても、介護保険料の算定に限り住民税課税とみなす場合があります。

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、医療保険料に含めて納めます(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、後期高齢者支援金分、介護分、子ども・子育て支援金分を合算した額で、世帯主が納めます。



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

●職場の医療保険に加入している人

保険料の決定

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

「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に提出します

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、医療保険に加入していることがわかるものの種類、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

介護を必要とする人の心身の状況などを調べるために、市の委託を受けた訪問調査員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。



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。



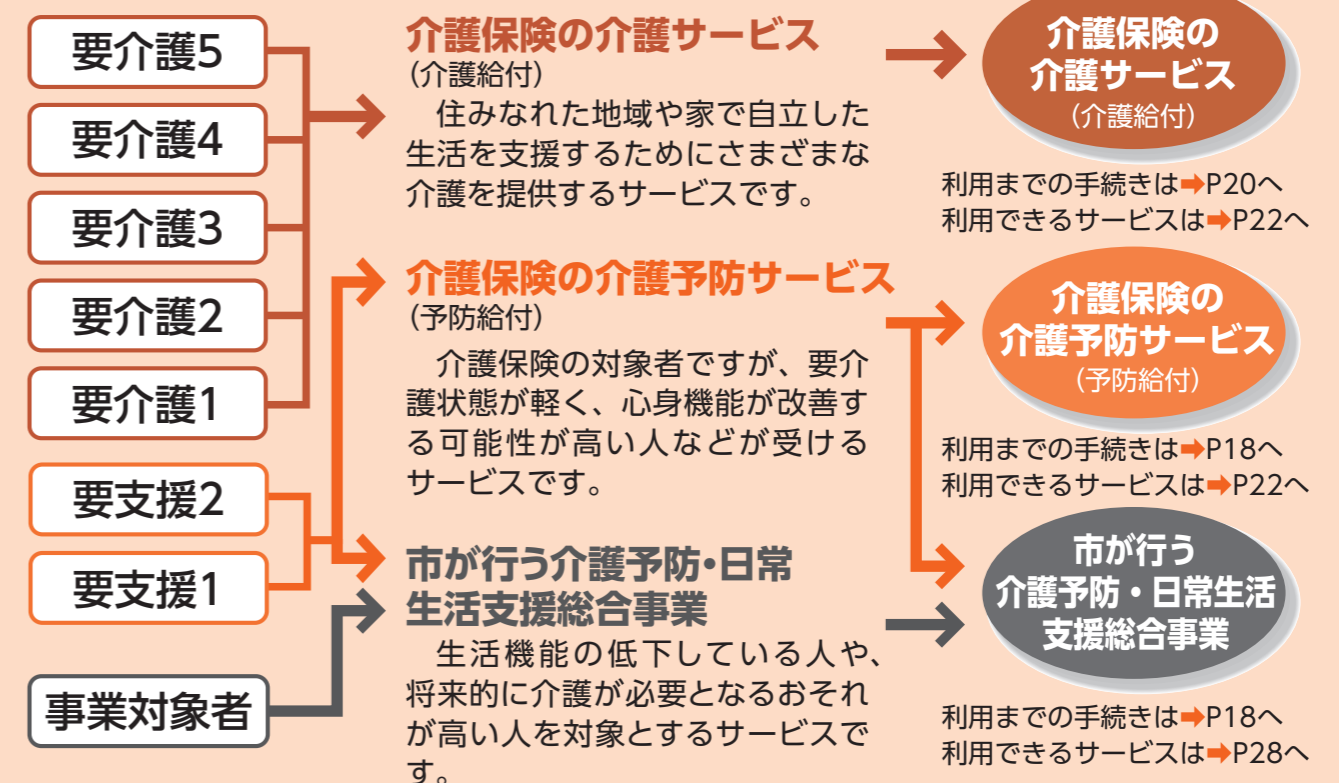
4 認定結果が通知されます

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。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期間満了日の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1以上の人は、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と事業対象者は、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

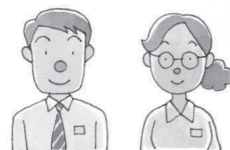
ケアプラン作成を依頼する事業者が決まったら、市介護保険課に「居宅サービス計画作成依頼届出書」を届け出ます。※届出は、居宅介護支援事業者に依頼できます。

※要支援1・2と事業対象者のケアプランは地域包括支援センター（P19参照）、または介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業者が作成します。

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。



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

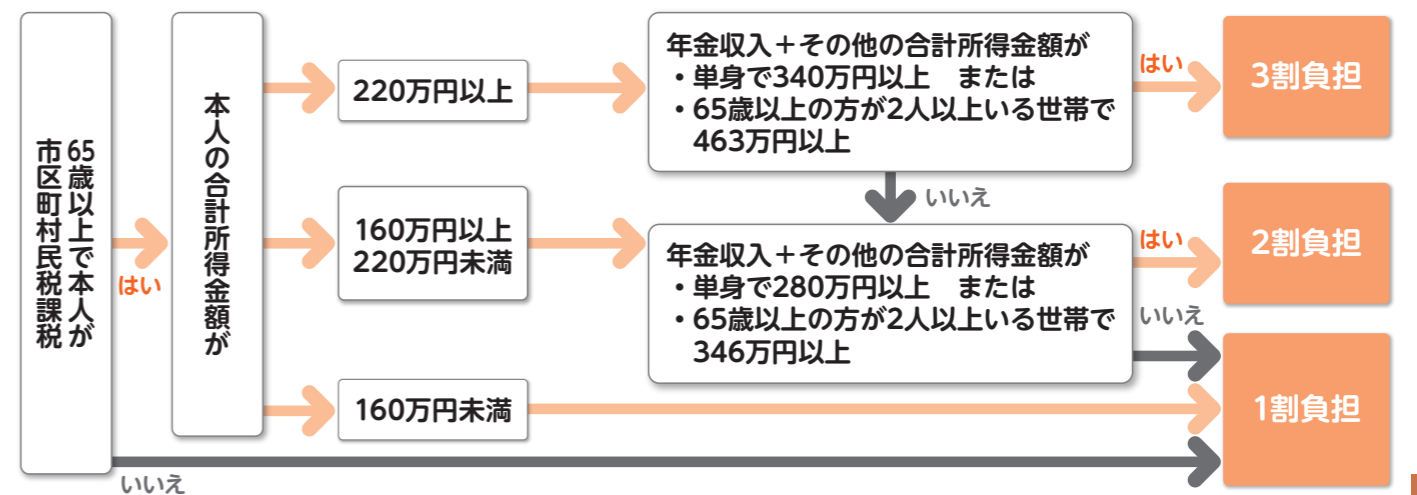
利用者の自己負担割合は1～3割です

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



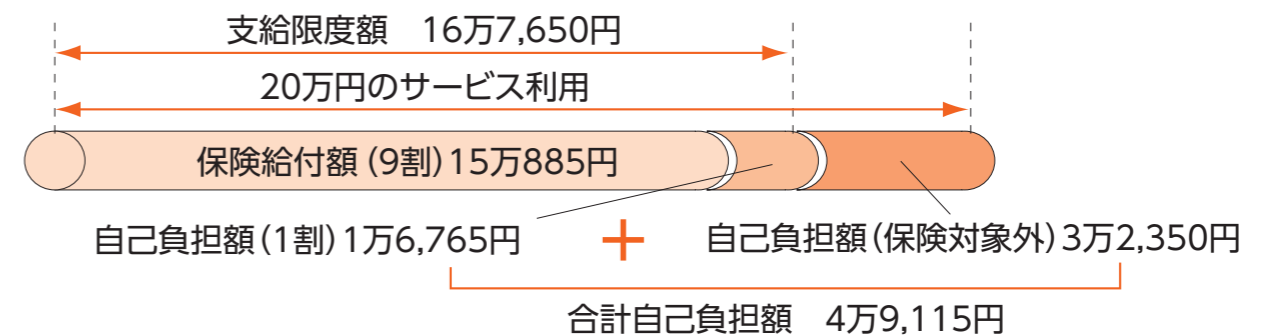
※40歳以上65歳未満の方は、所得にかかわらず1割負担です。

●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P17にあります。

【例】 要介護1（支給限度額16万7,650円）で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」を送りますので、忘れずに申請してください。

◆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80.9万円以下*2の人 ・高齢福祉年金の受給者	15,000円*1
・生活保護の受給者	15,000円*1
・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

※1 世帯単位ではなく、個人単位の上限額になります。

※2 令和8年8月から 82.65万円以下に変わります。

●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か月）

※1単位=10円とした場合。宝塚市は10円～11.05円の範囲です。

要介護状態区分	1か月の限度額
事業対象者・要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円



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。

●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）

対象となるサービス：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、介護医療院

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

※生活保護の受給者は預貯金等の要件はありません。

■負担限度額（1日当たり）※ 令和8年8月から 第2段階が「82.65万円以下」に、第3段階①が「82.65万円超120万円以下」に変わります。

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、高齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	300円	300円	880円	550円	550円(380円)	0円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、課税年金収入額+非課税年金収入額+その他の合計所得金額が80.9万円以下*の人	390円	600円	880円	550円	550円(480円)	430円
第3段階①	本人および世帯全員が住民税非課税で、課税年金収入額+非課税年金収入額+その他の合計所得金額が80.9万円超120万円以下*の人	680円	1,030円	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円
第3段階②	本人および世帯全員が住民税非課税で、課税年金収入額+非課税年金収入額+その他の合計所得金額が120万円超の人	1,420円	1,360円	1,470円	1,470円	1,470円(980円)	530円 430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。

★介護老人保健施設、介護医療院等で室料を徴収しない場合の金額。

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または介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業者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。

●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または居宅介護支援事業者*

アセスメント

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者*で、本人や家族と話し合い、課題を分析します。



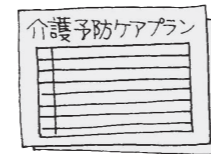
サービス担当者会議

家族やサービス事業者を含めて話し合いをします。



介護予防ケアプランの作成

サービスの種類や回数を決定し、介護予防ケアプランを作成します。



介護予防サービスを利用

介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。



ケアプランの作成

■地域包括支援センター

アセスメント

地域包括支援センターで、本人や家族と話し合い、課題を分析します。



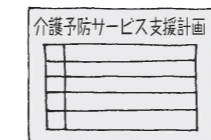
サービス担当者会議

必要に応じて家族やサービス事業者を含めて話し合いをします。



介護予防サービス支援計画の作成

サービスの種類や回数を決定し、必要に応じて介護予防サービス支援計画を作成します。



利用するサービスに
よって契約が必要

市区町村が行う 介護予防・生活支援 サービス事業を利用

介護予防サービス支援計画にもとづいてサービスを利用します。



要支援1・2の人

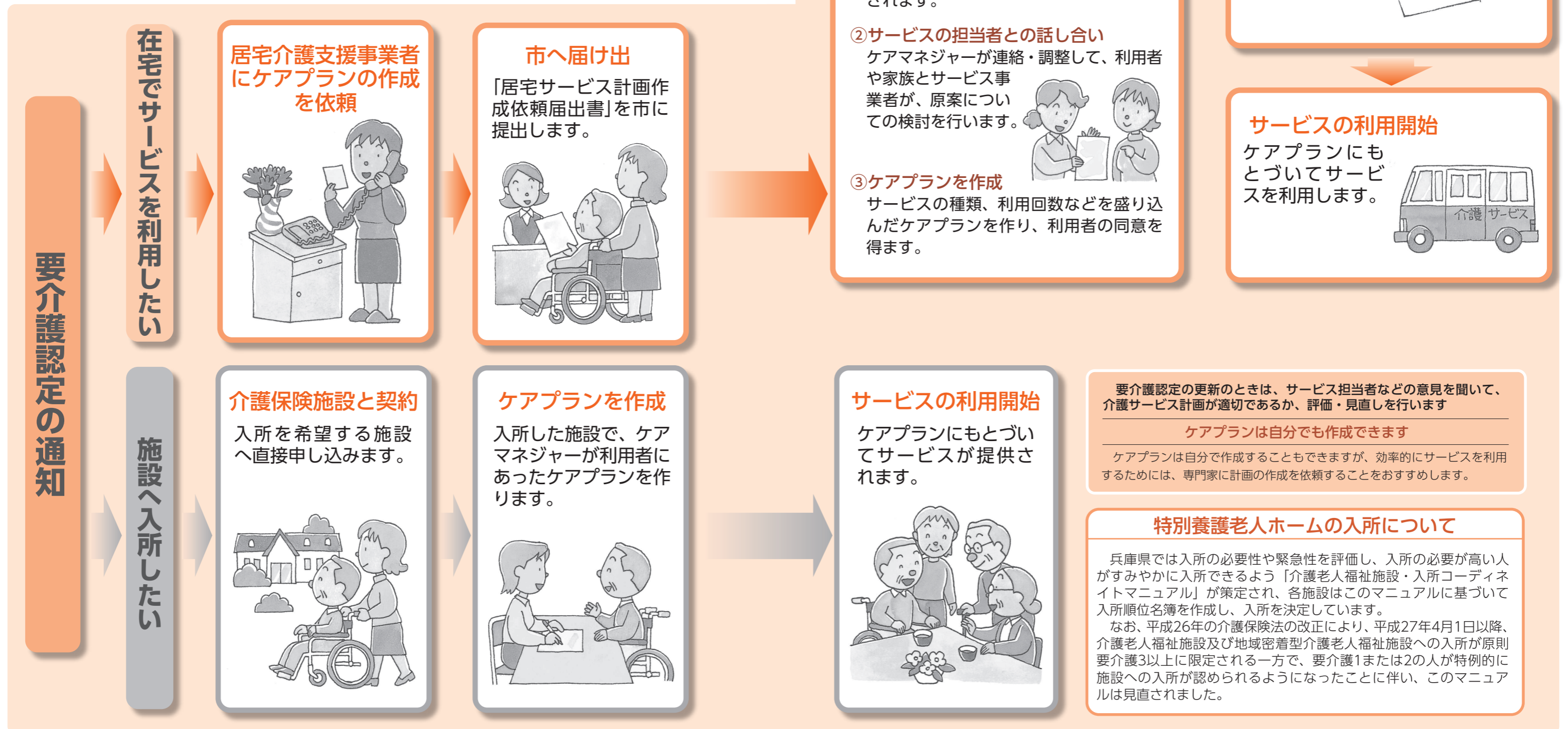
介護予防・生活支援
サービス事業対象者

※介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業者に限ります。介護予防・生活支援サービス事業のみ利用の場合は、地域包括支援センターで作成します。

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。





要介護1～5と認定された人は

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 6,690円～11,680円 ※食費は別途自己負担	「通所型サービス」として、市区町村が行う介護予防・生活支援サービス事業で提供しています。詳細はP28へ
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 7,620円～13,790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、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サービス (栄養改善、口腔機能向上) を行います。 ■サービス費用のめやす (月単位の定額) ※送迎、入浴を含む 要支援1 ▶ 1か月 22,680円 要支援2 ▶ 1か月 42,280円 ※食費は別途自己負担 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

介護予防通所リハビリテーションでは、利用者の目標に応じて以下のようなプログラムが利用できます。

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。


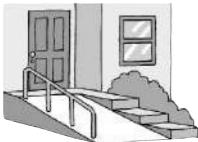
介護サービス、介護予防サービスが利用できます

※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) 2,440円 生活援助 (20分以上45分未満) 1,790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) 970円 ※移送にかかる費用は別途自己負担	「訪問型サービス」として、市区町村が行う介護予防・生活支援サービス事業で提供しています。詳細はP28へ
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) 12,660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) 8,560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) 3,080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) 2,980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) 8,230円 病院または診療所から (30分～1時間未満) 5,740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) 7,940円 病院または診療所から (30分～1時間未満) 5,530円 ※早朝、夜間、深夜などは加算あり



介護保険で利用できるサービス

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割～3割です。

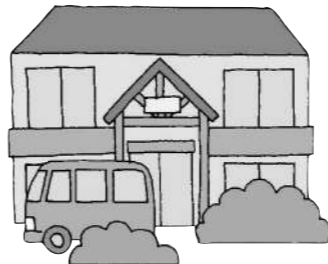
訪問を受けて利用する	サービスの種類	要介護1～5の人	要支援1・2の人
居宅での暮らしを支える	居宅療養管理指導 介護予防居宅療養管理指導 	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。 ■サービス費用のめやす 単一建物居住者1人に対して行う場合 医師による指導 2,990円～5,150円	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。 ■サービス費用のめやす 単一建物居住者1人に対して行う場合 医師による指導 2,990円～5,150円
	福祉用具貸与 介護予防福祉用具貸与 	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。 ・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(工事をとまなわないもの) ・スロープ(工事をとまなわないもの)★ ・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。 ★印の福祉用具のうち下記は、利用方法(貸与または販売)を選択できます。 ●固定用スロープ ●歩行器(歩行車を除く) ●単点杖(松葉づえを除く)と多点杖	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。 ・手すり(工事をとまなわないもの) ・スロープ(工事をとまなわないもの)★ ・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 	おもに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。 ・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。 福祉用具貸与の対象用具のうち下記は、利用方法(貸与または販売)を選択できます。 ●固定用スロープ ●歩行器(歩行車を除く) ●単点杖(松葉づえを除く)と多点杖	介護予防に資する、おもに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)。 ※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)。	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 ▶ 6,030円～10,280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> ●短期入所療養介護(1日につき) 要介護1～5 ▶ 7,380円～13,190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) 9,270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 ▶ 4,510円～6,810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 ▶ 5,660円～8,460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 ▶ 5,420円～8,130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 ▶ 1,830円 要支援2 ▶ 3,130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。
		介護医療院 要介護1～5の人 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。

介護施設を利用

総合事業のサービス

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の人と事業対象者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）を利用できるのは…

●要支援1・2の人

※40歳以上65歳未満の人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。



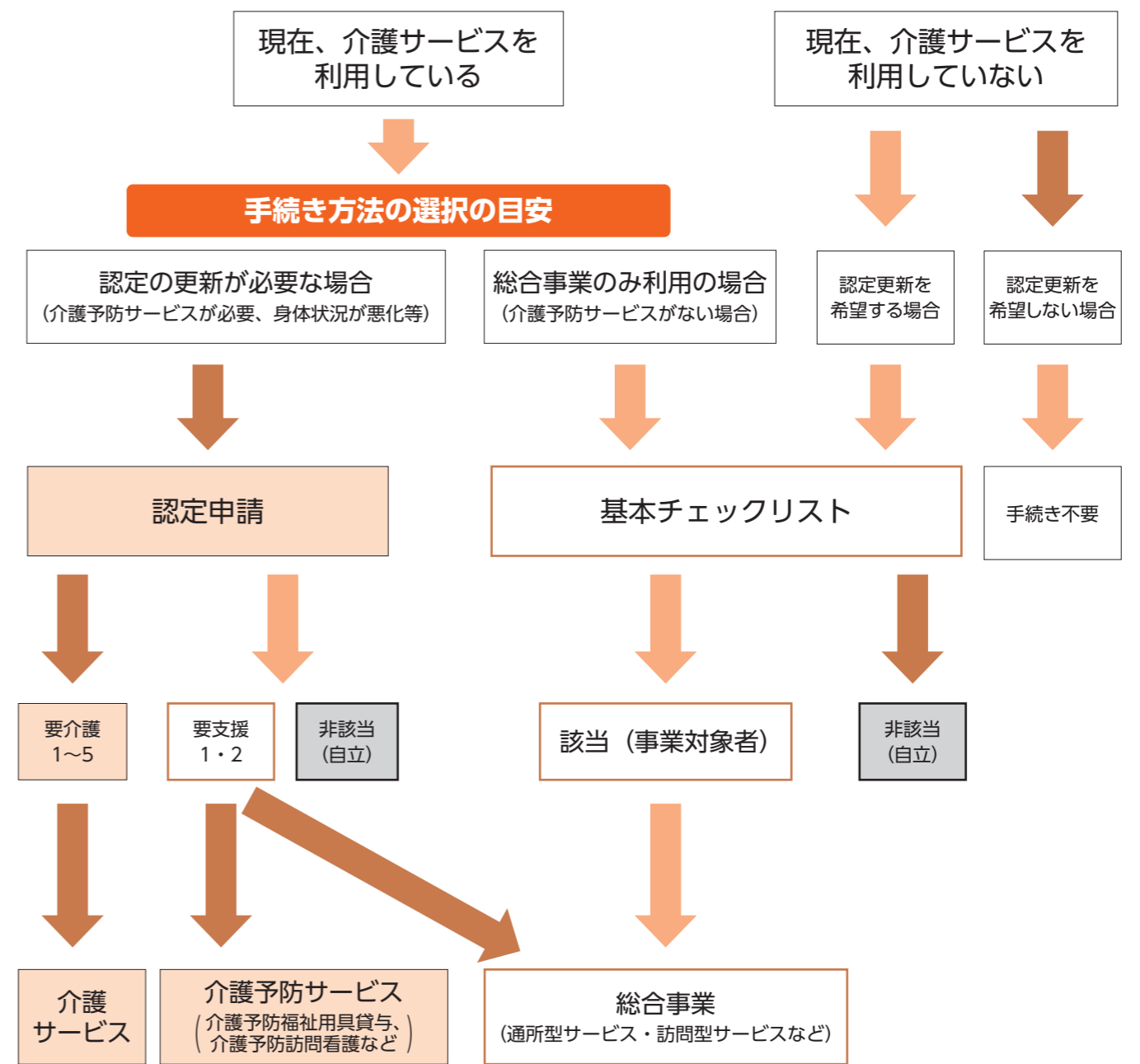
●介護予防・生活支援サービス事業対象者（事業対象者）の人

事業対象者とは、65歳以上の方で、基本チェックリストにより、生活機能の低下等、リスク判定基準に該当した方です。

※基本チェックリストとは、厚生労働省が作成した高齢者の生活状況を確認する25項目の質問票です。

※令和7年4月以降、総合事業のサービスのみの利用者・サービスのご利用のない方は要支援認定の更新時、従来の認定更新を行わず、基本チェックリスト実施により、事業対象者へ移行することになります。

現在、要支援1・2の認定を受けている方の認定更新の手続きについて



総合事業：要支援1・2、事業対象者が利用できるデイサービス・ホームヘルプ等
(介護予防通所型サービス、通所型サービスA、介護予防訪問型サービス、訪問型サービスA、訪問型サービスB、訪問型サービスC)

介護予防サービス：要支援1・2の方が利用できるサービス
(介護予防通所リハビリテーション、介護予防訪問入浴介護、介護予防訪問リハビリテーション、介護予防訪問看護、介護予防居宅療養管理指導、介護予防福祉用具貸与、介護予防短期入所生活介護、介護予防短期入所療養介護、介護予防特定施設入居者生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護、介護予防支援、介護予防小規模多機能型居宅介護、介護予防認知症対応型通所介護、介護予防特定福祉用具購入、介護予防住宅改修)

一般介護予防事業（いきいき百歳体操等）

介護保険で利用できるサービス

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。サービス費用のめやすは、週1回程度の利用で、1月あたり約1,600円です。（1割負担の場合）

※訪問型サービスの利用について

介護人材不足の緩和等の観点から、介護予防訪問型サービスの利用には利用条件があります（令和8年4月から）。詳しくは市役所介護保険課にお問い合わせください。

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。
- サービス費用のめやすは、週1回程度の利用で、1月あたり約1,300円です。（1割負担の場合）



訪問型サービスB

- 地域のボランティア団体等に所属する生活支援アシスタントが、生活援助（調理、洗濯、掃除、買い物、衣類の整理など）のサービスを行います。
- 利用料は、所得にかかわらず1回500円になります。

※訪問型サービスBは事前に補助対象団体として認定された団体が実施します。

訪問型サービスC

- 運動機能向上型
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。
- 栄養改善指導型
管理栄養士がご自宅を訪問し、栄養状態に応じた効果的な食事内容や調理方法などの評価や助言等を行います。

*利用者負担はありません。



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。サービス費用のめやすは、週1回程度の利用で、1月あたり約2,200円です。（1割負担の場合）

通所型サービスA

- 機能訓練などを中心に行う半日型のデイサービスで、利用者負担は1割～3割です。
- 通所型サービスAでは、自立支援・重度化防止を目的としたプログラムを実施するデイサービスもあります。
- サービス費用のめやすは、週1回程度の利用で、1月あたり約1,600円です。（1割負担の場合）

一般介護予防事業が利用できるのは…

- 65歳以上の方は、どなたでも利用できます。



●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、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 77-2068】

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 77-2068】

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 77-2068】

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 77-2068】

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で理美容に出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：^{がい}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 ^{がい} 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30,450円(令和8年度(2026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(P24参照)の世帯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	・増改築工事1/3 ※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。(固定型) 0円~600円 (携帯型) 0円~2,085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 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。	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。

④ 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。	—

⑤ 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、日常の見守りについて個別に考え、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。	—

⑥ 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(予約は電話または市HPから随時受け付けます。)

○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。

⑦ 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

⑧ 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
救急安心センターひょうご	電話相談 24時間 年中無休	#7119 (直通☎078-331-7119)
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木曜日・偶数月第4木曜日・奇数月第4金曜日 13:30~15:00受付	☎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
			☎
			☎
			☎