

令和8 (2026) 年度

介護保険・ 高齢者サービス の手引き

～あったかいね！ みなと～



港

区



日常生活圏域図 3

相談窓口

高齢者相談センター 4
区役所・各総合支所等 5~9
港区在宅療養相談センター 9
港区在宅療養ガイドブック (コラム) 9
みなと在宅療養サポート入院 (港区在宅療養後方支援病床) 9
権利擁護センター「サポートみなと」 9
ご遺族支援コーナーのご案内 10
デジタル活用支援員相談窓口
(高齢者デジタルデバインド解消事業) 10
ふれあい相談員 11
民生委員・児童委員 11
がん在宅緩和ケア支援センター (ういケアみなと) 11
消費者センター 12
社会福祉協議会 12
シルバー人材センター 12
介護保険サービスに関する苦情・相談 13
その他の相談窓口 14

介護保険サービスのご案内

介護保険のしくみ

みんなで支えあう制度です 16
介護保険に加入する人 17
介護保険被保険者証・住所地特例 18

サービスの利用のしかた

介護保険サービスの申請から利用までの流れ 19~21
要介護・要支援認定の更新手続きが必要 22
ケアプランの作成と介護保険サービスの利用開始について
要支援1・2または非該当と認定された人 24~25
要介護1~5と認定された人 26~27

利用者負担について

利用者負担割合の判定の流れ 28
介護保険負担割合証 29
利用者負担割合の再判定 29
居宅サービスの費用 30
高額介護 (介護予防) サービス費 32
高額医療合算介護 (介護予防) サービス費 33
施設を利用した場合の食費・居住費の軽減について 34
(介護保険負担限度額認定)

社会福祉法人等による生計困難者等に対する
介護保険サービスに係る利用者負担額軽減制度 35
利用者負担額の減額・免除制度 35
ホームヘルプサービス等の利用者負担金の助成 36
利用者負担額の助成 36

サービスの種類

■居宅サービス
訪問介護 (ホームヘルプサービス) 37
訪問入浴介護 38
訪問看護 38
訪問リハビリテーション 38
居宅療養管理指導 38
通所介護 (デイサービス) 40
通所リハビリテーション (デイケア) 40
短期入所生活介護/短期入所療養介護 (ショートステイ) 41
特定施設入居者生活介護 (有料老人ホーム等) 41
福祉用具貸与 42
特定福祉用具購入 43
住宅改修 44
■地域密着型サービス
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 45
夜間対応型訪問介護 45
地域密着型通所介護 45
認知症対応型通所介護 (認知症デイサービス) 46
小規模多機能型居宅介護 46
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) 46
看護小規模多機能型居宅介護 47
地域密着型特定施設入居者生活介護 47
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 47
■施設サービス
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) 48
介護老人保健施設 (老人保健施設) 48
介護医療院 48
施設サービスの費用 49
介護現場におけるハラスメントについて 49

保険料の決め方と納め方

65歳以上の人 (第1号被保険者) の
介護保険料の決め方 50~51
65歳以上の人 (第1号被保険者) の
介護保険料の納め方 52
国民健康保険に加入している40歳から
64歳の人 (第2号被保険者) の保険料 53
介護保険料を納めないでいると 54
介護保険料の減免・軽減について 55
税金の控除 57

介護予防のために

介護予防・日常生活支援総合事業
利用の流れ 58
サービス・活動事業
訪問型サービス 59
通所型サービス 60
一般介護予防事業
みんなの教室・みんなでトレーニング 61

高齢者サービスのご案内

社会参加・いきがづくり・しごと

1 社会参加・いきがづくり
いきいきプラザ・芝浦アイランド児童高齢者
交流プラザ (あいづら) 62
港区高齢者地域活動情報サイト「スタみな!」 62
介護予防リーダー・サポーター養成講座 63
介護予防コネクター養成講座 63
健康長寿アプリ「チャレンジみなと」 63
生活支援コーディネーター (コラム) 63
老人クラブ 64
生涯学習施設 64
港区語り部の会 64
さくらだ学校 64
チャレンジコミュニティ大学 65
ボランティア活動 65
地区ボランティアコーナー (コラム) 65
●利用料金の割引・免除
東京都シルバーパス 66
シルバーパス購入費助成 66
港区コミュニティバス (ちいばす)・
台場シャトルバス (お台場レインボーバス) 66
無料入浴券の給付 66
施設利用料金の免除 67
区民保養施設利用料金の減額 67
寿商品券等の贈呈 68
100歳訪問 68
長寿を祝う集い 68
高齢者スマートフォン購入費助成事業 68

2 しごと
就業相談・支援 69
港区生活・就労支援センター 69

健康づくり

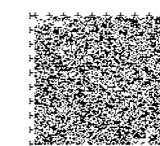
1 健康管理
特定健康診査・特定保健指導 70
基本健康診査 71
無料健康相談 71
がん検診 72
肝炎ウイルス検診 73

骨粗しょう症検診 73
『お口の健診』 73
高齢者聴力検査 74
高齢者インフルエンザ予防接種 74
带状疱疹ワクチン予防接種 75
高齢者肺炎球菌予防接種 75
高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種 75
結核健診 (胸部エックス線撮影) 76
HIV・性感染症検査・相談 76

2 健康づくり
健康相談・禁煙相談 77
健康講座 77
はり・マッサージサービス 77
健康増進センター (ヘルシーナ) 78
健康度測定 78

高齢者福祉・介護サービス

1 介護保険 79
2 介護予防 79
介護予防総合センター (ラクっちゃん) 79
みんなといきいき体操 79
3 介護のための支援
紙おむつの給付 80
おむつ代の助成 80
理美容サービス 80
寝具乾燥等消毒 80
通院支援サービス (病院内介助) 81
福祉キャブの運行 (昇降装置付きタクシー) 81
緊急移送サービス 81
緊急医療短期入所 82
緊急一時保護 82
港区版宿泊デイサービス 82
介護家族の会 83
介護マークの普及 83
税金の控除 83
4 認知症についての支援
認知症予防事業 84
認知機能測定事業 84
認知症初期集中支援事業 84
認知症支援コーディネーター (コラム) 84
みんなとオレンジカフェ 85
認知症高齢者等おかえりサポート事業 85
認知症GPS見守り支援事業 85
認知症高齢者介護家族支援 86
認知症のある高齢者等の相談 86



5 地域で安心して住み続けられる支援

- 日常生活用具の給付 87
- 家事援助サービス 87
- 緊急一時介護人派遣 88
- 救急通報システム 88
- 訪問電話 88
- 配食サービス 89
- エアコン購入費助成 89
- 高齢者熱中症対策見守り推進事業 89
- 補聴器購入費助成 90
- 難聴(聞こえにくさ)をほうっておくと…(コラム) 90
- ごみの戸別訪問収集・粗大ごみの運び出し収集 91
- 家具転倒防止器具等取付支援 91
- 防災用品のあっせん 92
- 自動通話録音機の無料貸出 92
- 救急情報の活用支援(救急医療情報キット) 92
- 高次脳機能障害者機能訓練 92
- 成年後見制度(コラム) 93
- 権利擁護センター
- 「サポートみなと」の事業 94~95
- エンディングプラン登録事業 96
- おむすびサービス
(住民参加型の有償在宅福祉サービス) 96
- 孫の手サービス 97
- 車いすの貸出 98
- みんなと地域の福祉活動(小地域福祉活動) 99
- 生活福祉資金貸付事業 99

6 高齢者向け住まい

1 住まい

- 区立高齢者集合住宅 101
- 特定公共賃貸住宅(高齢型住戸) 101
- 都営住宅(シルバーピア) 102
- グループリビング(高齢者見守りつき住宅) 102
- サービス付き高齢者向け住宅 102
- 民間賃貸住宅入居支援 103
- 家主あんしんサポート保険
(高齢者に部屋を貸している家主向け) 103
- 自立支援住宅改修給付 104
- 昇降機設置費助成 105
- 共同住宅バリアフリー化支援 105

2 老人ホーム

- 特別養護老人ホーム 106
- 養護老人ホーム 106
- ケアハウス 106
- 認知症高齢者グループホーム 107

- 老人保健施設 107
- 人生会議~ACP
(アドバンス・ケア・プランニング)~(コラム) 107

7 医療制度等・国民年金

1 医療が必要になった時

- 後期高齢者医療制度(長寿医療制度) 108
- 国民健康保険制度 108

2 国民年金

- 老齢基礎年金 109

8 高齢者福祉施設等一覧

- 特別養護老人ホーム 110
- 高齢者在宅サービスセンター 110
- 小規模多機能型居宅介護施設 111
- 看護小規模多機能型居宅介護施設 111
- ケアハウス 111
- 老人保健施設 111
- 認知症高齢者グループホーム 111
- グループリビング(高齢者見守りつき住宅) 112
- サービス付き高齢者向け住宅 112
- いきいきプラザ 112
- 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
(あいぷら) 112
- 介護予防総合センター(ラクっちゃ) 113
- 医療機関・介護事業者検索システム 113

9 パンフレット一覧

- 高齢者サービス等に関するパンフレット一覧 115

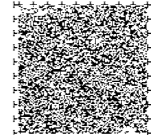
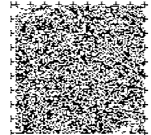
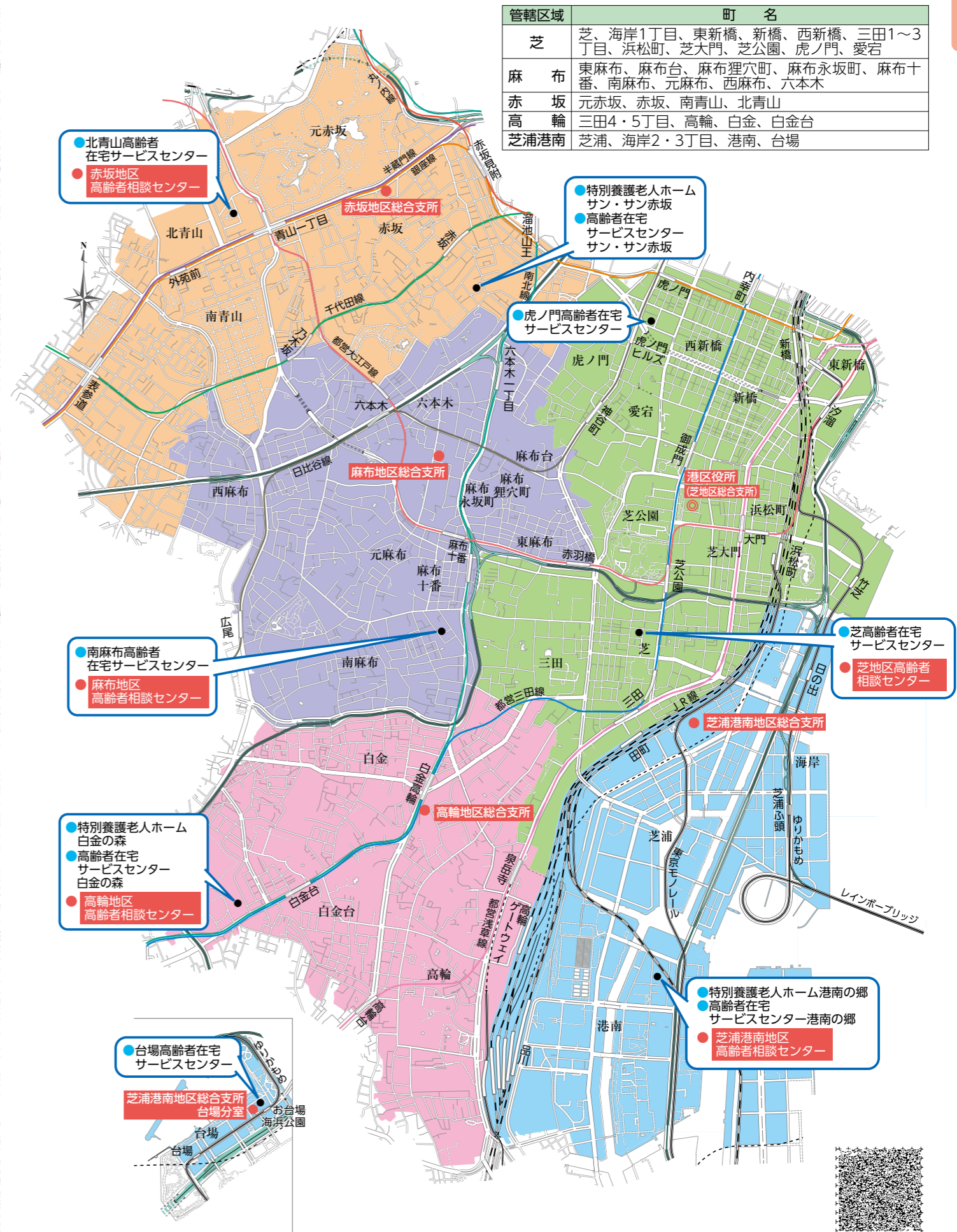
▶ さくいん

- 116~118

▶ いろいろなお問合せ

- 裏表紙

1 日常生活圏域図



高齢者相談センター

地域の高齢者の総合的な相談の拠点として、各地区に「高齢者相談センター（地域包括支援センター）」が設置されています。

「高齢者相談センター」では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が中心となって、高齢者の支援を行います。それぞれの職種の専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

高齢者相談センターが行う主な事業

●さまざまな問題への相談（総合相談）

介護保険制度や区のサービスの説明、受付、高齢者や家族等から相談を受け、必要なサービスや機関を紹介します。

●介護予防の取り組み（介護予防ケアマネジメント）

介護予防や健康づくりのための取組、介護予防ケアプランの作成等を行います。

●高齢者の権利（権利擁護）

振り込め詐欺や悪質商法の被害にあわないように、警察や消費者センターと協力して対応します。
また、高齢者虐待の相談・防止の取組、認知症等により、判断能力が低下している人の支援を行います。

●地域ネットワークの強化と活用（包括的・継続的ケアマネジメント）

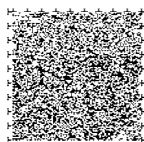
さまざまな関係機関との連携や、地域のケアマネジャーの仕事が円滑にできるよう、支援、指導を行います。

受付時間 月～土曜日 午前9時～午後7時30分
日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時

※在宅介護や介護予防に関する電話での相談は、上記時間外も可能です。

受付窓口 各高齢者相談センターの連絡先・相談区域は、裏表紙をご覧ください。

施設名	指定管理者（指定期間）
芝地区高齢者相談センター （芝地域包括支援センター）	医療法人財団 湖聖会 ※R7.4.1～名称変更 （R4.4.1～R9.3.31）
麻布地区高齢者相談センター （南麻布地域包括支援センター）	社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部東京都済生会 （R4.4.1～R9.3.31）
赤坂地区高齢者相談センター （北青山地域包括支援センター）	社会福祉法人 東京聖労院 （R4.4.1～R9.3.31）
高輪地区高齢者相談センター （地域包括支援センター白金の森）	社会福祉法人 奉優会 （R4.4.1～R9.3.31）
芝浦港南地区高齢者相談センター （地域包括支援センター港南の郷）	社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部東京都済生会 （R4.4.1～R9.3.31）



区役所・各総合支所等の相談窓口

●港区役所

〒105-8511 港区芝公園1-5-25 TEL3578-2111(代表) / FAX3578-2034

■高齢者支援課 港区役所 TEL3578-2111(代表) / FAX3578-2419

係名	主な取扱い業務	内線番号
高齢者福祉係	いきいきプラザ等の調整、敬老事業	2391～2397
在宅支援係	高齢者在宅サービス	2400～2406
高齢者施設係	高齢者施設の管理・運営	2420～2424、2412、2448
高齢者相談支援係	高齢者相談センターの管理・運営、認知症施策の推進、高齢者虐待の対策、家族介護者支援、エンディングプラン登録事業	2407～2411、2413、2316
介護予防推進係	介護予防・日常生活支援総合事業 介護予防総合センターの管理・運営	2930、2931、2992 2933、2934

■介護保険課 港区役所 TEL3578-2111(代表) / FAX3578-2884

係名	主な取扱い業務	内線番号
介護給付係	介護保険の給付、介護保険負担割合証の発行	2876～2880
介護保険料係	介護保険被保険者の資格管理 介護保険料の賦課・徴収・減免・納付相談・給付制限	2891～2897
介護認定係	要介護・要支援認定申請の受付、認定調査、介護認定審査会	2885～2890
介護事業者係	地域密着型サービス事業者等の指定・指導 保険給付の適正化	2881～2883、2821

■各総合支所

課・係名	主な取扱い業務
協働推進課 協働推進係	地域防災、老人クラブの支援・助成
福祉総合窓口	区民課 保健福祉係 高齢者サービスの相談・申請、要介護認定申請
	区民課 生活福祉係 生活の相談（生活にお困りの時の相談）

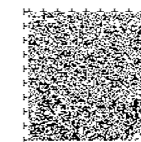


◀このマークが目印です。



福祉総合窓口
受付予約システム

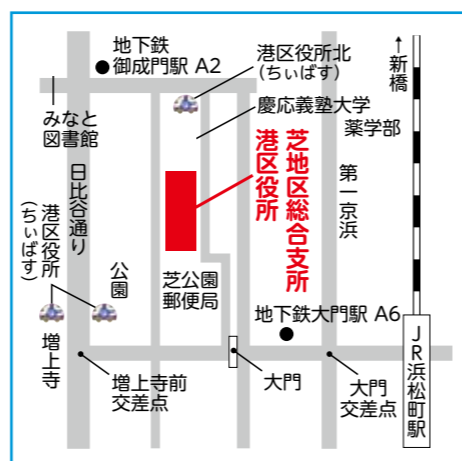
受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
（土、日、祝日、年末年始を除く）



●芝地区総合支所

〒105-8511 港区芝公園1-5-25
TEL 3578-3111 (代表)

- 交通**
- ちいばす芝ルート「港区役所」徒歩1分
 - ちいばす麻布東ルート「港区役所北」徒歩3分



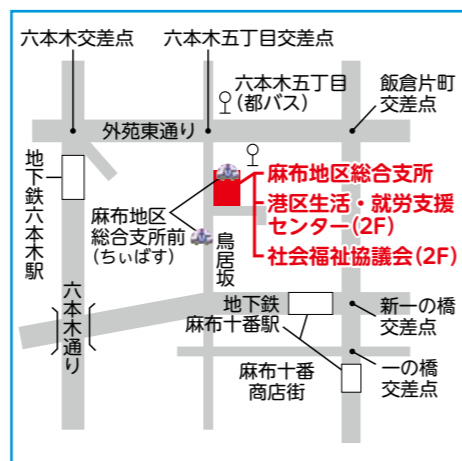
管理課	施設運営担当	TEL 3578-3135	FAX 3578-3235
協働推進課	協働推進係	TEL 3578-3123	FAX 3578-3180
区民課	保健福祉係	福祉総合窓口	TEL 3578-3161
	生活福祉係		TEL 3578-3171
	相談担当		TEL 3578-3170
			FAX 3578-3182

●麻布地区総合支所

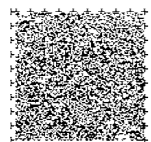
〒106-8515 港区六本木5-16-45
TEL 3583-4151 (代表)

- 港区社会福祉協議会 (麻布地区総合支所2F) (12ページ参照)
- 港区生活・就労支援センター (麻布地区総合支所2F) (69ページ参照)

- 交通**
- ちいばす麻布東・西ルート・田町ルート「麻布地区総合支所前」徒歩0分



管理課	施設運営担当	TEL 5114-8805	FAX 3583-3782
協働推進課	協働推進係	TEL 5114-8802	FAX 3583-3782
区民課	窓口サービス係		TEL 5114-8821
	保健福祉係	福祉総合窓口	TEL 5114-8822
	生活福祉係		TEL 5114-8823
			FAX 3583-0892

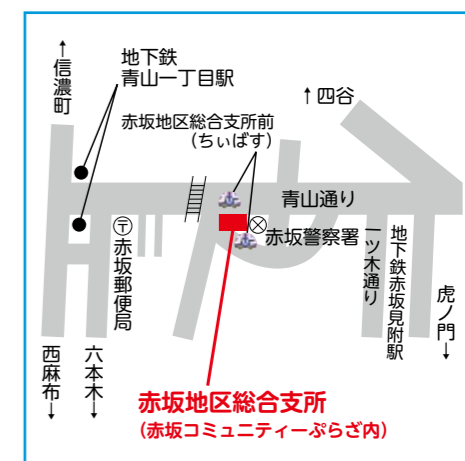


●赤坂地区総合支所

〒107-8516 港区赤坂4-18-13
TEL 5413-7011 (代表)

- 港区立健康増進センター (赤坂コミュニティーぷらざ6F) (78ページ参照)

- 交通**
- ちいばす赤坂ルート・青山ルート「赤坂地区総合支所前」徒歩0分



管理課	施設運営担当	TEL 5413-7273	FAX 5413-2019
協働推進課	協働推進係	TEL 5413-7272	FAX 5413-2019
区民課	窓口サービス係		TEL 5413-7012
	保健福祉係	福祉総合窓口	TEL 5413-7276
	生活福祉係		TEL 5413-7277
			FAX 3402-8192

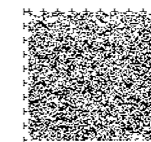
●高輪地区総合支所

〒108-8581 港区高輪1-16-25
TEL 5421-7611 (代表)

- 交通**
- ちいばす高輪ルート「高輪地区総合支所前」徒歩0分



管理課	施設運営担当	TEL 5421-7067	FAX 5421-7626
協働推進課	協働推進係	TEL 5421-7621	FAX 5421-7626
	地区政策担当	TEL 5421-7123	
区民課	窓口サービス係		TEL 5421-7612
	保健福祉係	福祉総合窓口	TEL 5421-7085
	生活福祉係		TEL 5421-7087
			FAX 5421-7613



●芝浦港南地区総合支所

〒105-8516 港区芝浦1-16-1
TEL 3456-4151 (代表)

- 港区在宅療養相談センター(みなとパーク芝浦1F) (9ページ参照)
- 消費者センター(みなとパーク芝浦2F) (12ページ参照)
- 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2F) (79ページ参照)



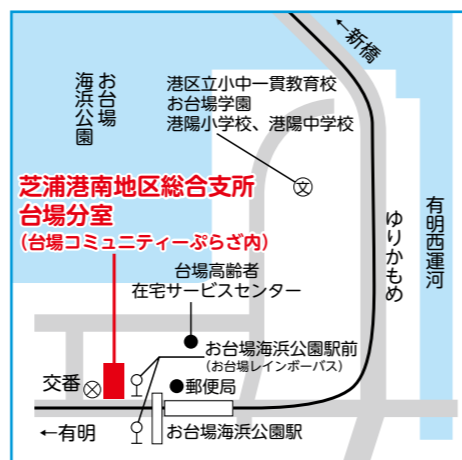
- 交通**
- ちいばす芝浦港南ルート・芝ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
 - ちいばす芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
 - お台場レインボース「田町駅東口」徒歩6分

管理課	施設運営担当	TEL 6400-0033	FAX 5445-4590
協働推進課	協働推進係	TEL 6400-0031	
区民課	窓口サービス係	TEL 6400-0021	
	保健福祉係	TEL 6400-0022	
	生活福祉係	TEL 6400-0023	

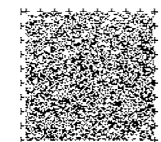
●芝浦港南地区総合支所 台場分室

〒135-0091 港区台場1-5-1

- 交通**
- お台場レインボース「お台場海浜公園駅前」徒歩2分
 - ゆりかもめ「お台場海浜公園駅」徒歩1分



協働推進課	台場担当	TEL 5500-2365	FAX 5500-2366
区民課	窓口サービス係	TEL 5500-2351	
		保健福祉係	TEL 5500-2352



●みなと保健所 〒108-8315 港区三田1-4-10 TEL 6400-0050 (代表)

保健予防課	保健予防係	TEL 6400-0080	FAX 3455-4460
健康推進課	健康づくり係	TEL 6400-0083	FAX 3455-4539
	地域保健係	TEL 6400-0084	



交通 ちいばす田町ルート「赤羽橋駅前」徒歩1分

港区在宅療養相談センター

在宅療養生活全般に渡る、医療・療養・介護に関する相談をお受けします。

受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)

受付窓口 港区在宅療養相談センター TEL 6435-0758 FAX 5476-0208
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

コラム 港区在宅療養ガイドブック

病院や施設ではなく、住み慣れた自宅で、医療や介護を受けながら暮らす「在宅療養」について、ご存知でしょうか。

「港区在宅療養ガイドブック」では、「在宅療養」を支える様々な仕組みや、自宅で受けられる医療や介護のサービスについて紹介しています。

みなと保健所や各総合支所区民課等で配布しておりますので、ぜひご活用ください。

詳細は区のホームページをご覧ください。

みなと在宅療養サポート入院 (港区在宅療養後方支援病床)

在宅療養をしている区民が、容態の急変時や介護する家族の休養が必要な場合に、区と協定を締結している病院に入院できる仕組みです。主治医等の申し出により利用が可能です。

利用が必要な際は、主治医、かかりつけ医、ケアマネジャーへご相談ください。

問合せ 《利用方法に関する問合せ先》 港区在宅療養相談センター (9ページ参照)
《区と協定を締結している病院》 東京高輪病院 TEL (3443) 9576
古川橋病院 TEL (3453) 5011

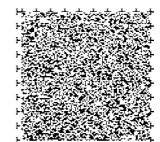
権利擁護センター「サポートみなと」

認知症・知的障害・精神障害等で判断能力が不十分な人を支援する成年後見制度や福祉サービス利用援助事業、終活に関するご相談を受け付けています。電話や来所による相談のほか、必要に応じてご自宅等への訪問も行っています。

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (土、日、祝日、年末年始を除く)

受付窓口 港区社会福祉協議会 権利擁護推進係 権利擁護センター「サポートみなと」
TEL 6230-0283 FAX 6230-0285
港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階

※令和7年4月1日から、係名及びセンター名を変更しました。



ご遺族支援コーナーのご案内

港区では、亡くなられた人に関する様々な手続きの専用コーナーである「ご遺族支援コーナー」を設置しています。ご遺族支援コーナーのご利用は、事前に必要な手続きや必要書類をお調べするため、相談希望日の5日前までに予約が必要です。予約方法・開設場所・開設日・開設時間については、区ホームページにてご確認ください。

◆予約について

区ホームページまたはお電話にてご予約ください。区ホームページからの予約は下記の二次元コードから、電話での予約は下記 **問合せ** までご連絡ください。

※「ご遺族支援コーナーの予約の件」とお伝えください。亡くなられた人の氏名、住所、生年月日と窓口にお越しいただく人の氏名、連絡先等をお伺いします。

◆注意事項

※ご遺族支援コーナーをご利用せずに、直接各担当窓口で手続きしていただくことも可能です。

※ご遺族支援コーナーのご利用は、亡くなられた人の住民登録が港区の人に限りです。

※ご遺族支援コーナーのご利用後、必要な手続きによっては、担当課で手続きを行っていただく場合もあります。

※ご予約をいただいても、当日のご案内状況によりお待たせすることがあります。

※お持ちいただく物や来庁される人の続柄によって、一度で手続きが終わらない場合があります。

問合せ・予約先 ご遺族支援コーナーの利用方法や手続き等について、不明点は
受付時間：午前9時から午後5時（土・日・祝日、年末年始を除く）
TEL (3578) 3111（代表）内線2009



デジタル活用支援員相談窓口（高齢者デジタルデバインド解消事業）

内容 高齢者のスマートフォン利用の定着化・習慣化やスマホを活用したいいきがづくりの支援のため、デジタル活用支援員相談窓口を開設しています。

対象者 区民

場所・時間 開設場所、開設曜日は、区の広報、区ホームページ、チラシ等で、ご確認ください。

利用料 無料

申込み 予約不要。直接、相談窓口にお越しください。混雑時は、お待ちいただく場合があります。

問合せ 高齢者支援課 高齢者福祉係 TEL (3578) 2392


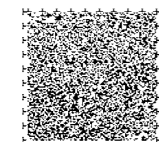
港区 デジタル活用支援員が、丁寧にお答えします！

スマホ相談開催中

ケータイ・スマホを持っていない方は手ぶらどうぞ！

- スマホってどんなもの？ 料金は？
- 持っているけど、よくわからない…
- LINEや検索をしてみたい
- スマホで港区のサービスを使ってみよう

※参加時、体験用スマホをご用意しています。

ふれあい相談員

社会福祉士、看護師等の資格を持った福祉の専門職員である「ふれあい相談員」が地域に出向き、高齢者相談センター、民生委員・児童委員、町会・自治会、各総合支所等と連携してひとり暮らし等高齢者を訪問し、困りごとなどの相談を受け、生活実態に即した支援につなげます。

対象者 介護保険や区の高齢者サービスの利用のないひとり暮らし等高齢者や民生委員・児童委員から相談のあった高齢者等

問合せ

● 芝地区ふれあい相談室	TEL6861-0841	FAX5446-5857
● 麻布地区ふれあい相談室	TEL3451-7830	FAX3453-6269
● 赤坂地区ふれあい相談室	TEL5410-3400	FAX5410-3417
● 高輪地区ふれあい相談室	TEL5447-1340	FAX5447-1347
● 芝浦港南地区ふれあい相談室	TEL3450-5512	FAX3450-3368
● 高齢者支援課 在宅支援係	TEL3578-2400~2406	

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた地域福祉の相談役、推進役です。日頃から区民の立場に立って、高齢者、子どもやその親、障害のある人などからの生活や福祉に関する相談を受け、その内容に応じた福祉の窓口の紹介や関係者との連絡調整を行います。

なお、皆さんからの相談内容については秘密を守ることが義務づけられています。

問合せ

- 各総合支所 区民課 保健福祉係（6～8ページ参照）
- 保健福祉課 地域福祉支援係 TEL3578-2381



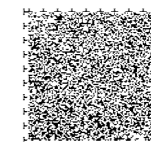
がん在宅緩和ケア支援センター（ういケアみなと）

がんに関する無料相談窓口です。療養生活の中で抱えている困りごとや心配なこと、活用できる制度についてなど、相談内容に応じて、看護師、医療ソーシャルワーカー、社会保険労務士、管理栄養士、アピアランス（外見）アドバイザーがお受けします。

また、「がん・在宅・緩和ケア」に関する情報発信、普及啓発を目的としたどなたでも参加できるイベントも多数開催しています。

〒108-0071 港区白金台4-6-2 ゆかしの杜5階
TEL6450-3421（代表）／ TEL6450-3387（相談専用）／ FAX6450-3583

時間 月～金曜：午前10時～午後9時
土曜：午前10時～午後5時（日曜・祝日、年末年始を除く）



消費者センター

専門の消費生活相談員が、消費生活における商品、サービス、営業方法等の苦情や契約に関する相談を受け付け、問題解決に向けての助言や情報提供等を行っています。

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

TEL3456-4159 (代表) / FAX3453-0458 / 消費生活相談専用電話 TEL3456-6827

時間 月～土曜 午前9時30分～午後4時(祝日、年末年始を除く) ※土曜は電話相談のみとなります。

社会福祉協議会

港区社会福祉協議会は、社会福祉法に基づいて設置された団体(社会福祉法人)です。暮らしの中での困りごとや成年後見制度に関することなど、さまざまな相談に対応しています。また、福祉総合相談を強化するため、相談者と一緒に解決方法を考えながら、解決に向けた支援や新しい仕組みづくりを行うコミュニティソーシャルワーカー(CSW)を配置しています。

実施しているさまざまな事業を通じて、「気づき、つながり・支えあうことを育むまち」をめざして、地域福祉の推進に取り組んでいます。

〒106-0032 港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階



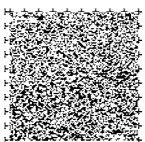
経営管理係	TEL6230-0280 (代表)
地域福祉係	TEL6230-0281
ボランティア・地域活動支援係 (みなとボランティアセンター)	TEL6230-0284
生活支援係	TEL6230-0282
権利擁護推進係 (権利擁護センター「サポートみなと」)	TEL6230-0283
経営企画担当	TEL6230-0280
各係、担当共通FAX6230-0285	

シルバー人材センター

社会参加の意欲がある健康なシニアに対し、その希望、知識および経験に応じた就業や社会貢献等の活動機会を確保し、就業等を通して生活感の充実、活力ある地域社会づくりをめざしています。

〒106-0047 港区南麻布1-5-26 ゆうあい南麻布3階

TEL5232-9681 / FAX5232-9680



ホームページ <https://www.minato-sc.or.jp>

電子メール info@minato-sc.or.jp



介護保険サービスに関する苦情・相談

介護保険サービスに関する苦情・相談窓口のご案内です。

●事業者・施設の苦情・相談窓口

利用者や家族からの苦情を受けたときは、迅速に対応することが義務付けられています。

●ケアマネジャー(介護支援専門員)

サービス内容への不満や疑問に対して相談に応じ、サービス事業者との調整を行います。

●区の苦情・相談窓口

■介護保険課介護事業者係

介護保険サービスの内容についての苦情や相談・施設内での虐待の相談を受付けています。必要に応じて事業者から報告を求め、将来に向けた介護サービスの質の向上のための指導、助言を行います。

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 受付窓口 TEL3578-2821

■高齢者支援課介護予防推進係

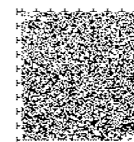
介護予防・日常生活支援総合事業についての苦情・相談を受付けています。

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 受付窓口 TEL3578-2930

●東京都国民健康保険団体連合会

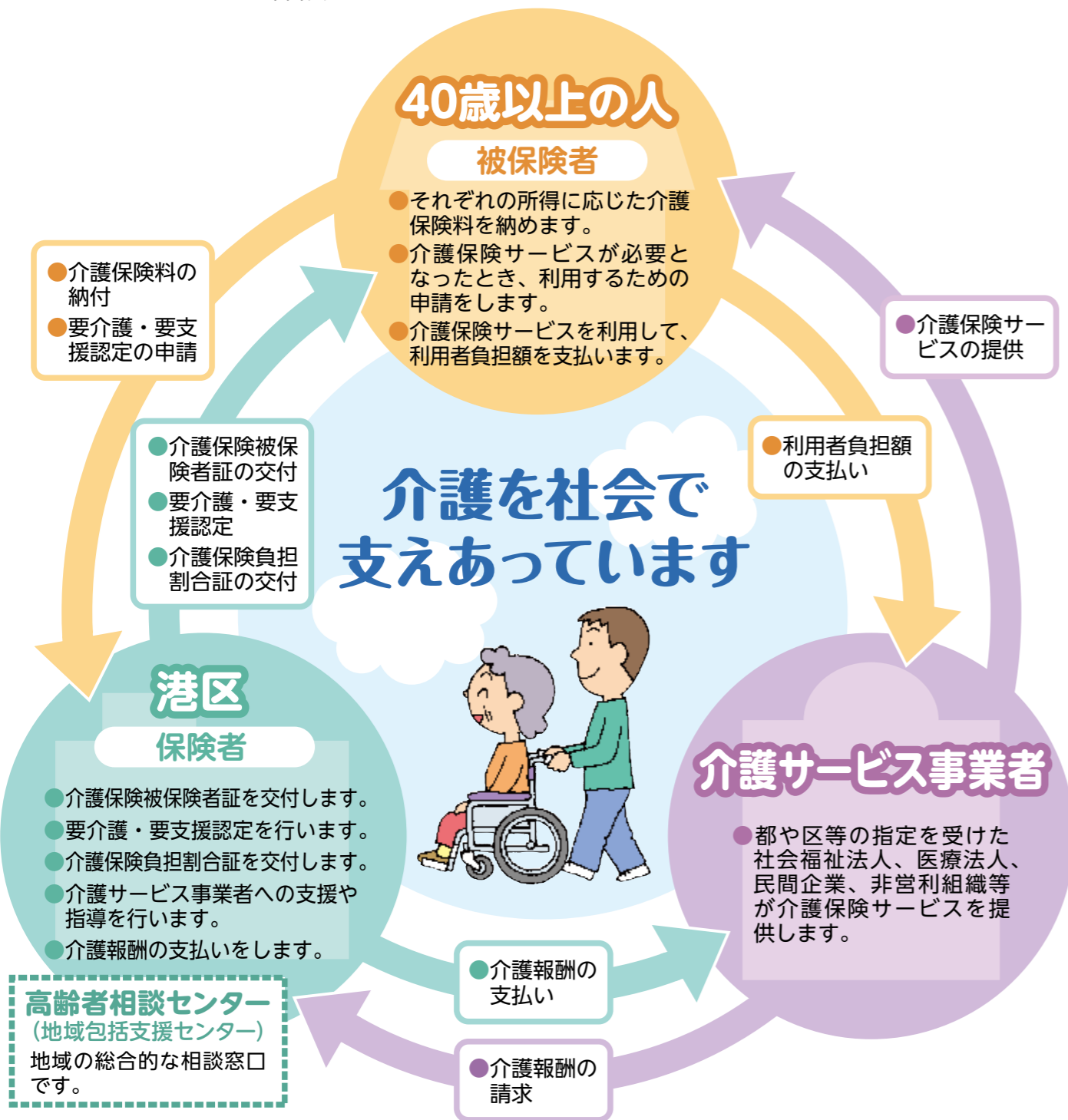
介護保険サービスの苦情に対応する専門機関です。受付けた苦情について調査し、必要に応じて事業者を指導します。

受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時 受付窓口 TEL6238-0177



みんなで支えあう制度です

介護保険制度は、40歳以上の人が入会者となって介護保険料を納め、介護や支援が必要になったときには費用の一部を支払って介護保険サービスを利用できるしくみです。港区が保険者となって運営しています。



介護保険に加入する人

40歳以上の方は、介護保険の加入者（被保険者）です。原則、住民登録のある外国籍の方も加入します。年齢によって2種類に分かれ、介護保険サービスを利用できる条件も異なります。

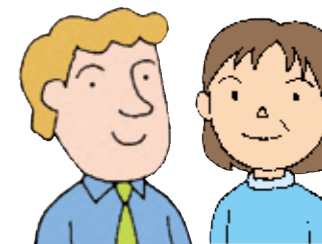
65歳以上の方は第1号被保険者



介護保険サービスを利用できるのは

介護や支援が必要であると認定された人

40歳から64歳の方は第2号被保険者



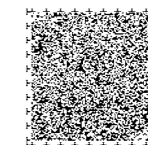
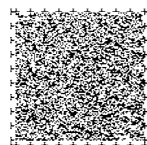
介護保険サービスを利用できるのは

医療保険に加入している人で特定疾病により介護や支援が必要であると認定された人
特定疾病以外の理由（例えば交通事故等）で介護が必要となった場合は、介護保険の対象になりません。

特定疾病

加齢と関係があり、要介護・要支援状態の理由となる心身の障害を起こす病気で、16疾病が指定されています。

- **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)
- **関節リウマチ**
- **筋萎縮性側索硬化症**
- **後縦靱帯骨化症**
- **骨折を伴う骨粗しょう症**
- **初老期における認知症**
(アルツハイマー病、脳血管性認知症等)
- **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**



介護保険被保険者証

介護保険被保険者証は、介護保険の被保険者であることの証明で、介護保険サービスを利用するときに必要な情報等が記載されています。記載内容を確認し、大切に保管してください。

介護保険被保険者証	
番号	
住所	
フリガナ氏名	
生年月日	
交付年月日	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 3 1 0 3 7 港区

港区 電話03(3578)2111(代) 〒105-8511 東京都港区芝公園1丁目5番25号

■65歳以上の人（第1号被保険者）

全員に介護保険被保険者証を交付します。65歳になる人は、65歳の誕生月の前月までに介護保険被保険者証を交付します。

■40歳から64歳の人（第2号被保険者）

要介護・要支援認定を受けた人に介護保険被保険者証を交付します。

介護保険被保険者証が必要なとき

- 要介護・要支援認定の申請（更新）をするとき
- ケアプランを作成するとき
- 介護保険サービスを利用するとき

介護保険被保険者証の再交付

介護保険被保険者証を紛失した場合、港区役所の窓口、郵送、電子申請にて、再交付の手続きをすることができます。申請様式は、港区ホームページから印刷することもできます。

■窓口

- 港区役所介護保険課介護保険料係
- 各総合支所区民課窓口サービス係（芝は相談担当）

■郵送

介護保険料係までお問合せください。

■電子申請

右記二次元コードから申請ができます。利用するためには、ICカードリーダーまたはマイナポータルアプリがインストールされているスマートフォンが必要です。



港区ホームページ



電子申請二次元コード

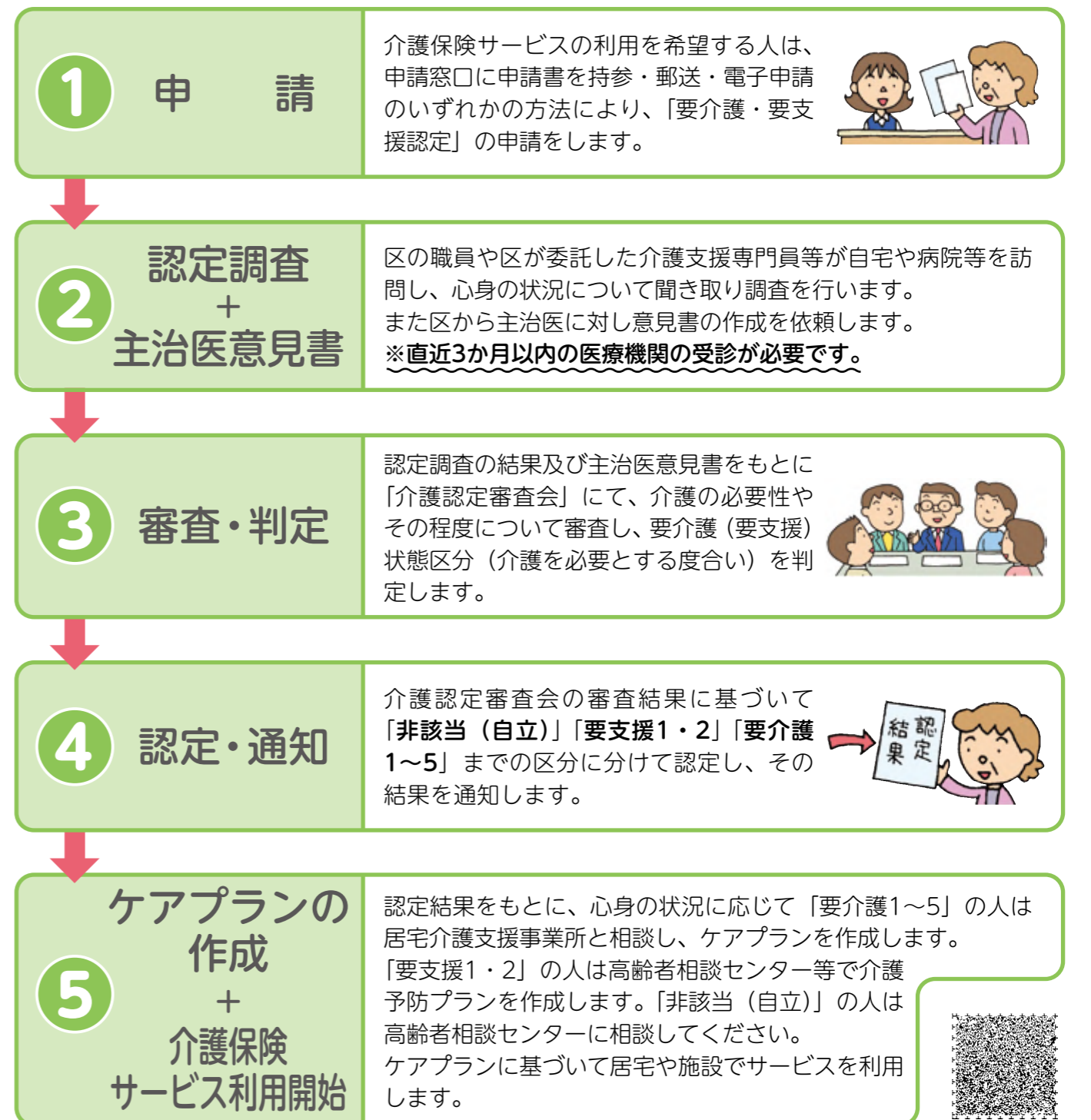
【問合せ】 介護保険課 介護保険料係 TEL 3578-2891 ~ 2893

住所地特例

港区外の介護保険施設等に入所（居）し、その施設所在地に住所を変更した場合、引き続き港区の被保険者となります。これを住所地特例といいます。新しい住所を記載した介護保険被保険者証を、港区が交付します。

介護保険サービスの申請から利用までの流れ

介護保険サービス・介護予防サービスを利用するには、「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。申請すると、認定調査や審査を経て、認定結果が通知されます。



1 要介護・要支援認定の申請をします

介護保険サービスの利用を希望する人は、申請窓口（介護保険課介護認定係、各総合支所区民課保健福祉係、各高齢者相談センター）で認定の申請をします。また、介護保険課では郵送による申請及び電子申請も受け付けます。

申請は、本人または代理人（ご家族や成年後見人等）が行うことができます。また、高齢者相談センターや省令で定められた指定居宅介護支援事業者、介護保険施設等に代行してもらうこともできます。

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
- 医療保険の加入状況が確認できるもの（第2号被保険者の場合）

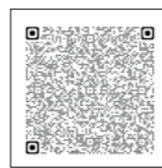
- ①申請者等が、マイナポータルからダウンロードした「医療保険の資格情報画面」又は、自身のスマートフォン等でマイナポータルにアクセスして表示する「医療保険の被保険者資格情報画面」
 - ②「資格情報のお知らせ」の写し
 - ③「資格確認書」の写し（マイナ保険証を保有していない人）
- ①～③のいずれかの提示または添付をお願いします。

要介護・要支援認定申請書は港区のホームページからもダウンロードできます。

(<https://www.city.minato.tokyo.jp>)



港区ホームページ



電子申請二次元コード

2 認定調査と主治医意見書

認定調査

区の職員や、区が委託した介護支援専門員等が自宅や病院等を訪問し、心身の状況について、聞き取り調査を行います。

主治医意見書

区の依頼により、心身の状況について主治医が意見書を作成します。

認定調査を受けるときの注意

体調のよいとき（通常時）に調査を受ける

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

緊張等から状況が伝えきれないこともあります。困りごと等はメモしておきましょう。

家族等に同席してもらう

家族等いつもの介護者に同席してもらえば、より正確な聞き取り調査ができます。

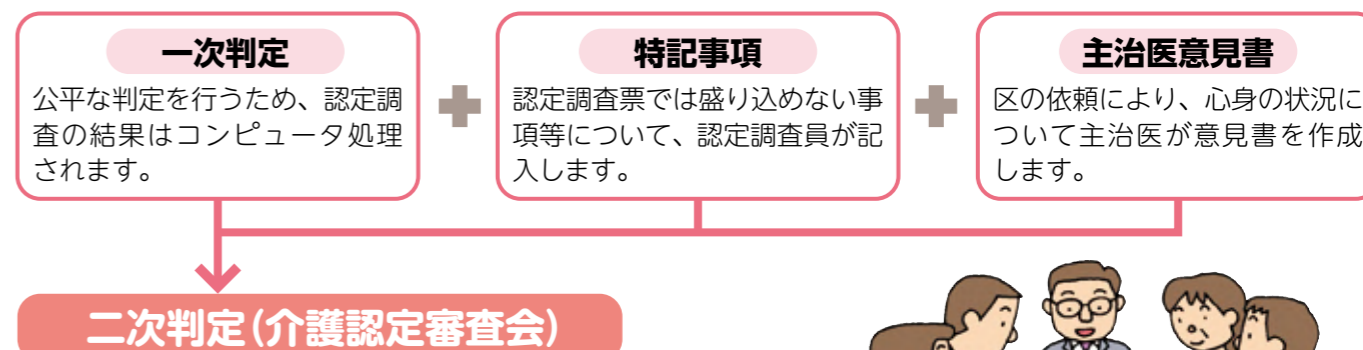
日常使っている補装具があれば伝える

つえ等日常使っている補装具がある場合は、使用状況を伝えましょう。

問合せ 介護保険課 介護認定係 TEL 3578-2885 ~ 2890

3 審査・判定

一次判定（コンピュータ判定）の結果と特記事項、主治医意見書をもとに、「介護認定審査会」が審査し、要介護（要支援）状態区分を判定します。



保健、医療、福祉の専門家から構成された介護認定審査会が総合的に審査し、要介護（要支援）状態区分を判定します。



4 認定結果の通知

介護認定審査会の審査結果に基づいて、要介護（要支援）状態区分に分けて認定します。結果が記載された「認定結果通知書」と「被保険者証」が原則として申請から30日以内にお手元に届きますので、記載されている内容を確認してください。

サービスの利用方法は、要介護（要支援）状態区分ごとに24～27ページでご確認ください。

要介護状態区分

区分	状態のめやす
非該当	自立した生活ができ、今のところ介護や支援を必要としていない
要支援1	ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要
要支援2	日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防できる可能性が高い
要介護1	歩行等に不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要
要介護2	歩行等が不安定で、排せつや入浴等の一部または全部に介護が必要
要介護3	歩行や排せつ、入浴、衣服の着脱等に、ほぼ全面的な介護が必要
要介護4	日常生活全般に動作能力が低下しており、介護なしでの生活は困難
要介護5	生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能

区が行う
一般介護予防事業
(みんなの教室等)

サービス・活動事業
(訪問型サービス・通所型サービス)

介護保険の
介護予防サービス
(予防給付)

介護保険の
介護サービス
(介護給付)

問合せ 介護保険課 介護認定係 TEL 3578-2885 ~ 2890

要介護・要支援認定の更新手続きが必要です

更新の対象者には、有効期間満了の日の60日前頃に区から更新手続きの通知を郵送します。引き続き介護保険サービスを利用したい場合は、有効期間満了日の60日前から満了日までの間に、申請窓口で更新の申請をしてください。また、介護保険課では郵送による申請及び電子申請も受け付けます。

更新の申請をすると、あらためて認定調査、主治医意見書の作成、介護認定審査会の審査及び認定を行います。

なお、更新認定の有効期間は、原則12か月間です（介護認定審査会の意見に基づき、12か月間～48か月間になる場合もあります）。

新規・区分変更認定の有効期間は、申請日から12か月間となります。

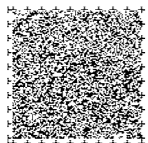
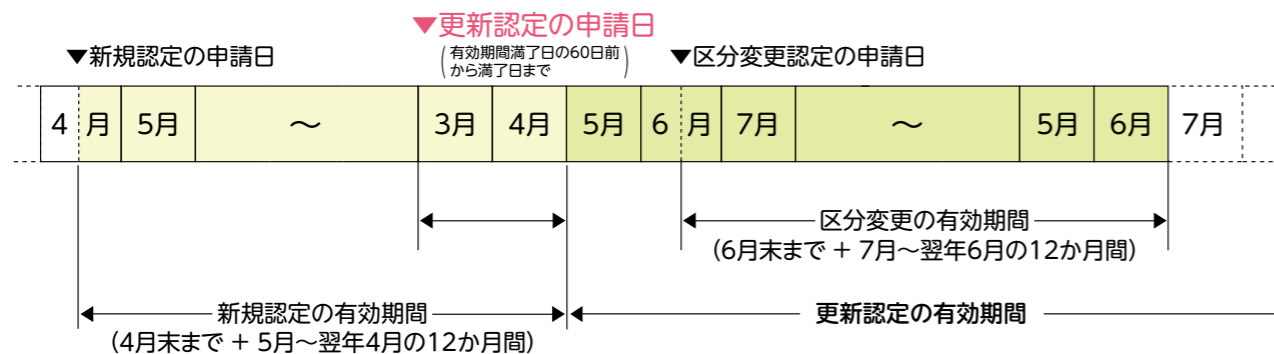
また、月の途中で申請した場合の有効期間は、申請日からその月の末日までの期間+12か月間となります。

要介護状態区分に変更がなかった場合、有効期間は従前の期間となります。

要介護状態区分に変更がなく、更新申請期間中に区分変更認定申請をされた場合は、更新手続きとみなされ、有効期間は、原則12か月間となります（介護認定審査会の意見に基づき、12か月間～48か月間になる場合もあります）。

なお、申請の際は、直近3か月以内の医療機関の受診が必要です。

■要介護・要支援認定の有効期間と申請の時期 ※月の途中で申請した場合



問合せ 介護保険課 介護認定係 TEL 3578-2885 ~ 2890

Q & A

Q 要介護・要支援認定の有効期間内に心身の状態が悪化したらどうしたらよいのでしょうか？

A 有効期間内に心身の状態が悪化して、現在の要介護状態区分に該当しなくなったと思われる場合には、区に区分変更の申請をしてください。なお、申請の手続きは新規、更新の場合と同様です。

Q 認定結果に納得できないときは、どうしたらよいのでしょうか？

A 要介護認定の結果等に疑問や不服がある場合は、まずは介護保険課介護認定係にご相談ください。その上で納得できないときには、認定結果を知った日の翌日から起算して3か月以内に、東京都に設置されている「東京都介護保険審査会」に申立てをすることができます。

Q 転入又は転出をしたときの介護保険の手続きは、どうしたらよいのでしょうか？

A ●(港区以外から) 港区に転入してきたとき
異動日現在、転出した区市町村で要介護(要支援)認定を受けている人(申請中を含む)は、転入日(異動日)から14日以内に、港区で要介護(要支援)認定申請の手続きをする必要があります。

●港区から転出するとき
異動日現在、港区で要介護(要支援)認定を受けている人(申請中を含む)は、転出日(異動日)から14日以内に、転入先の区市町村で要介護(要支援)認定の手続きをする必要があります。

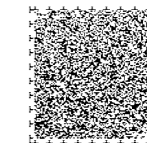
申請期間、届出窓口、受付時間及びお問い合わせ先等の詳細は、港区HPをご確認ください。



港区ホームページ (転入時)



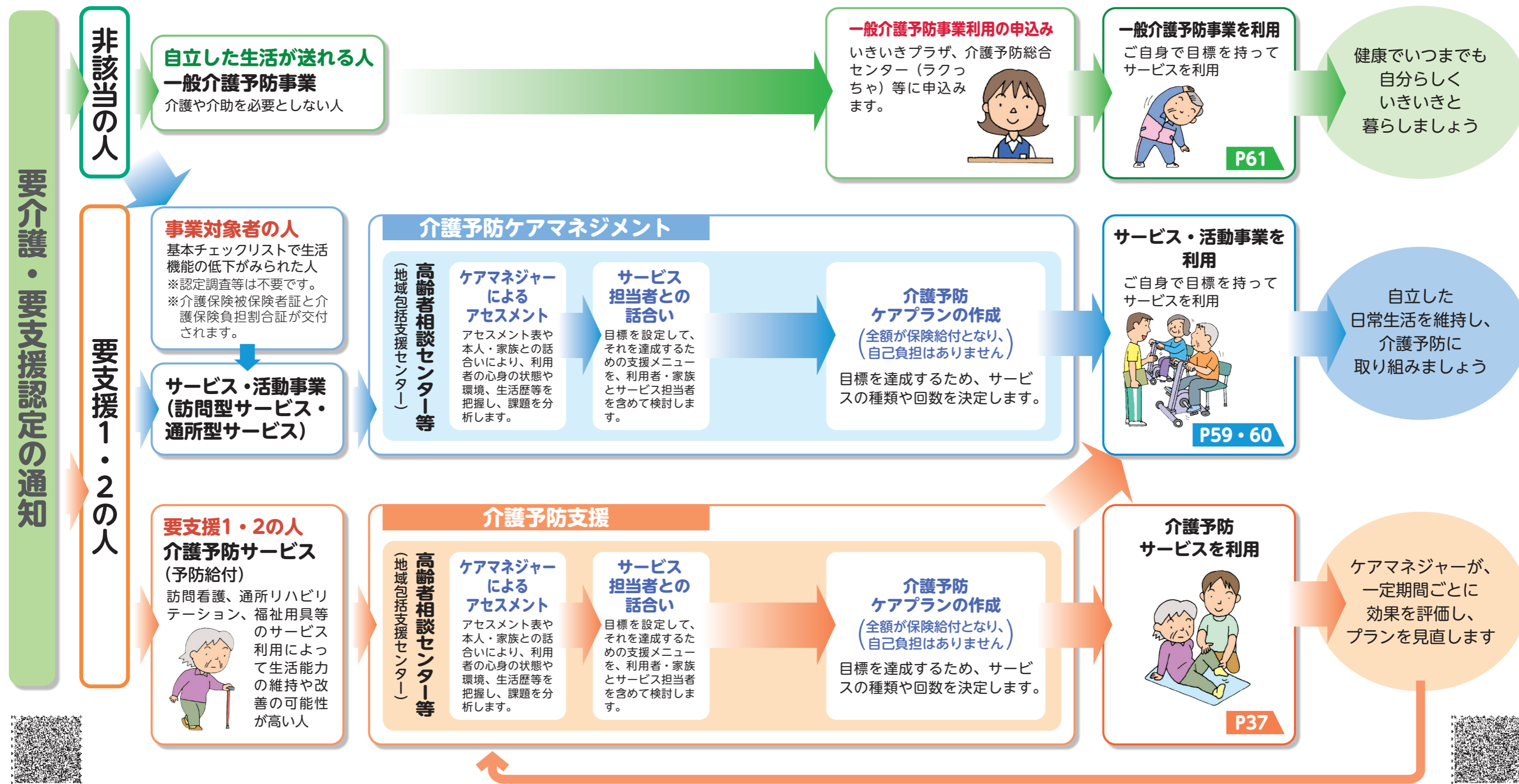
港区ホームページ (転出時)



⑤ ケアプランの作成と介護保険サービスの利用開始について (要支援1・2または非該当と認定された人)

高齢者相談センター(地域包括支援センター)等が中心となって自立した日常生活を営むことができるよう介護予防ケアプランを作ります

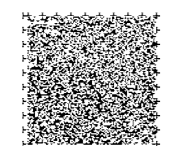
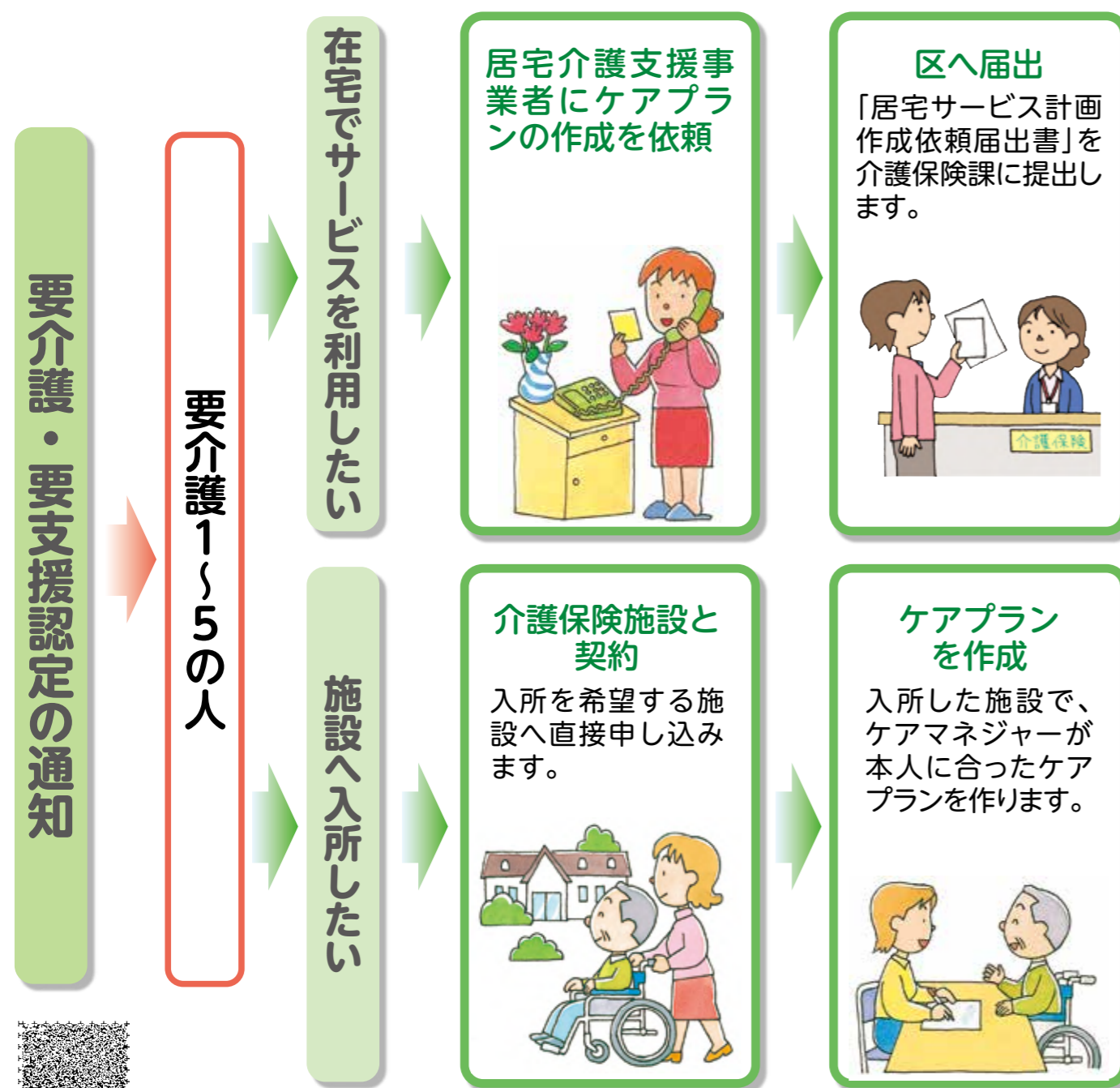
要支援1・2と認定された人は、個人の心身状態に合ったケアプランを作成し、そのプランにもとづいた介護保険の介護予防サービス、サービス・活動事業を利用します。非該当と認定された人は、一般介護予防事業を利用します。事業対象者の人はサービス・活動事業のみ利用できます。



⑤ ケアプランの作成と介護保険サービスの利用開始について (要介護1～5と認定された人)

居宅介護支援事業者と契約し、ケアプランを作ります

要介護1～5と認定されると、介護保険サービスを利用することができます（特別養護老人ホームへの新規入所は原則、要介護3～5）が、実際に利用を開始する前に、利用する介護保険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ことが必要となります。



介護サービス事業者と契約するときは、こんなことに注意しましょう

介護保険サービスは、本人と介護サービス事業者が「契約」のうえ利用します。

- 介護保険サービスの内容**… 本人の状況に合ったサービス内容や回数になっているか。
- 本人からの解約**… 本人からの解約が認められる場合及びその手順が明記されているか。
- 契約期間**… 居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。
- 損害賠償**… サービス提供によって本人が損害を受けた場合の賠償義務が明記されているか。
- 利用者負担額**… 利用者負担額や交通費の要否等の内容が明記されているか。
- 秘密保持**… 本人及び本人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。



かいごほけん用語

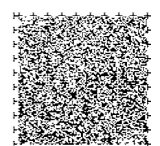
ケアマネジャー (介護支援専門員)



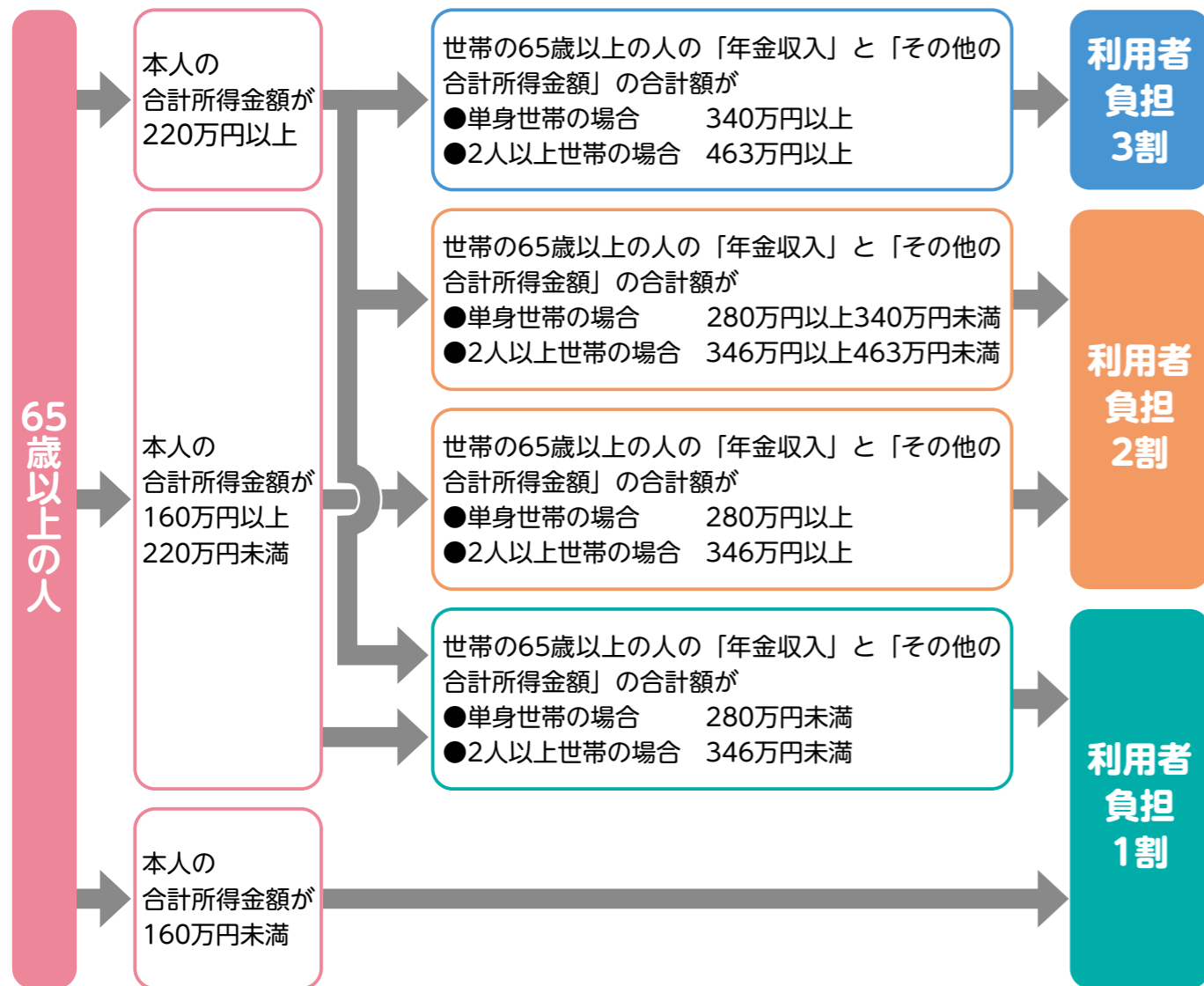
ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家で、介護保険サービスの利用にあたって、次のような役割を担っています。

- 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。
- 本人の希望に沿ったケアプランを作成します。
- 介護サービス事業者への連絡や手配等を行います。
- 施設入所を希望する人に適切な施設選びの相談に応じます。

ケアマネジャーの資格は5年ごとの更新制となっています。



利用者負担割合の判定の流れ

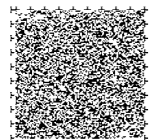


- 第2号被保険者（40歳から64歳の人）、市区町村民税（サービスを利用した月が4月から7月までの場合は、前年度の市区町村民税）が非課税の人、生活保護受給者の利用者負担は1割です。
- 合計所得金額とは、前年（サービスを利用した月が1月から7月までの場合は、前々年）の1月1日から12月31日までの全ての収入金額から必要経費（収入の種類によって計算方法が異なります）を差し引いた金額の合計で、扶養控除や医療費控除、社会保険料控除等の所得控除をする前の金額です。繰越損失がある場合は、繰越控除をする前の金額です。
- ※合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、その合計額から最大10万円を控除した額を用います。
- ※土地売却等に係る特別控除がある場合は、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金額を控除した額を用います。

●「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から、公的年金等に係る雑所得を除いた所得金額をいいます。

※「その他の合計所得金額」に給与所得が含まれる場合は、給与所得（所得金額調整控除がある場合は、控除前の額）から最大10万円を控除した額を用います。

●「世帯」とは、住民基本台帳上の世帯です。



介護保険負担割合証

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
被保険者	番号
	住所
	フリガナ
	氏名
	生年月日 年 月 日
利用者負担の割合	適用期間
割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 3 1 0 3 7 港区

要介護・要支援認定を受けた人、またはサービス・活動事業を利用できる事業対象者の人に、介護保険負担割合証を交付します。サービスを利用したときに支払う利用者負担額の割合が記載されています。

適用期間は8月から翌年7月までで、毎年7月に交付されます。

※要介護・要支援の認定期間が、7月までに終了している人は、更新認定後に、8月からの新しい負担割合証が交付されます。

利用者負担額の割合 (1~3割)

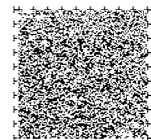


利用者負担割合の再判定

以下の事由により、利用者負担割合の再判定を行い、利用者負担割合が変更となった場合、再度介護保険負担割合証を交付します。

なお、収入・所得が変わった場合は、8月に遡って利用者負担割合を再判定します。

- 税務署への修正申告等により、収入・所得が変わった。
- 第2号被保険者（40歳から64歳の人）が65歳になった。
- 世帯の65歳以上の人が増減した。
- 生活保護受給が終了（または開始）した。



居宅サービスの費用

主な居宅サービスでは、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。限度額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、2割、または3割ですが、限度額を超えて利用した場合には、超えた分は全額が利用者の負担となります。

■主な居宅サービスの区分支給限度額（利用者負担額+介護保険給付額）

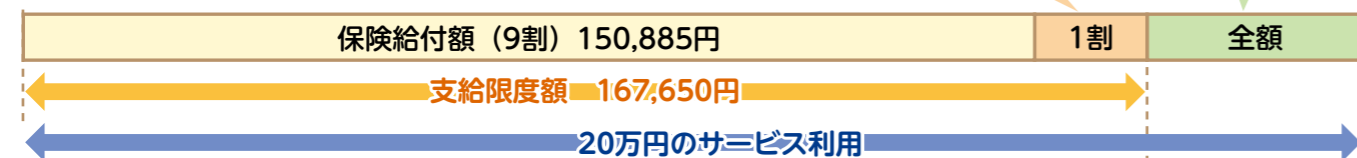
要介護状態区分	1か月の支給限度額（費用のめやす）
要支援1	5,032単位（50,320～57,364円程度）
要支援2	10,531単位（105,310～120,053円程度）
要介護1	16,765単位（167,650～191,121円程度）
要介護2	19,705単位（197,050～224,637円程度）
要介護3	27,048単位（270,480～308,347円程度）
要介護4	30,938単位（309,380～352,693円程度）
要介護5	36,217単位（362,170～412,873円程度）



利用者負担額の合計 49,115円

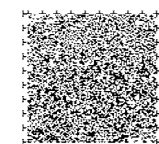
利用者負担(1割) 16,765円 + 超えた分の利用者負担 32,350円

例 要介護1の人が、20万円のサービスを利用した場合（1割負担で、1単位=10円のサービスのみの場合）



介護保険サービスにかかる費用は、介護報酬の単位をもとに計算されます。1単位は通常10円ですが、介護保険サービスの種類や介護サービス事業者の所在地等により異なります。東京23区の場合、1単位の金額は下の表のとおりです。

1単位の金額	サービスの種類
11.40円	訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、居宅介護支援、夜間対応型訪問介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、介護予防訪問入浴介護、介護予防訪問看護、介護予防支援
11.10円	訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、介護予防訪問リハビリテーション、介護予防通所リハビリテーション、介護予防短期入所生活介護、介護予防認知症対応型通所介護、介護予防小規模多機能型居宅介護
10.90円	通所介護、短期入所療養介護、特定施設入居者生活介護、認知症対応型共同生活介護、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、地域密着型通所介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、地域密着型特定施設入居者生活介護
10円	居宅療養管理指導、福祉用具貸与、介護予防居宅療養管理指導、介護予防福祉用具貸与



Q & A

Q いつの収入・所得をもとに介護保険の利用者負担割合を判定していますか？

A 利用者負担割合は、前年（サービスを利用した月が1月から7月までの場合は、前々年）の1月から12月までの収入・所得をもとに判定します。具体的な期間は以下のとおりです。

- 令和6年1月から12月までの収入・所得（令和7年度の市区町村民税の課税対象） → 令和7年8月から令和8年7月までの負担割合
- 令和7年1月から12月までの収入・所得（令和8年度の市区町村民税の課税対象） → 令和8年8月から令和9年7月までの負担割合
- 令和8年1月から12月までの収入・所得（令和9年度の市区町村民税の課税対象） → 令和9年8月から令和10年7月までの負担割合

※本回答は、令和8年4月時点の情報をもとにしています。制度改正により、変更となる場合があります。

Q 税務署へ修正申告をしました。収入・所得が変わった場合、介護保険の利用者負担割合はどうなりますか。港区役所への連絡は必要ですか。

A 判定の対象となる年度の市区町村民税が港区で課税されている場合（非課税の場合を含む）は、自動で利用者負担割合が再判定されます。再判定の結果、利用者負担割合が変更となった場合、変更後の介護保険負担割合証が送られますので、連絡は不要です。市区町村民税が港区以外で課税されている場合（非課税の場合を含む）は、介護保険課介護給付係（TEL3578-2876～2880）へご連絡ください。

Q 港区役所に転居届を出しました。新しい住所が記載された負担割合証を送ってほしいのですが、手続きは必要ですか。

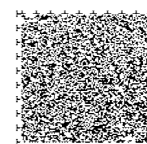
A 「区内における住民票の住所の異動」や「氏名の変更」があった場合、自動で新しい内容が記載された負担割合証が送られますので、手続きは必要ありません。

Q 要介護状態区分の支給限度額を超え、全額（10割）自己負担した額は、高額介護（介護予防）サービス費の支給の対象となりますか。

A 「要介護状態区分の支給限度額を超えた自己負担額」は、高額介護（介護予防）サービス費の支給対象となりません。

高額介護（介護予防）サービス費

P32



介護保険の利用者負担額が高額になったとき

■高額介護（介護予防）サービス費

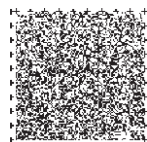
同じ月に利用した介護保険サービスの利用者負担額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合計額）が高額になり下表の上限額を超えた場合に、申請により超えた分が後から支給されます。

該当する人には、介護保険サービス利用月の概ね2か月後に区から「高額介護（介護予防）サービス費支給申請書」をお送りします。初回のみ申請書の返送が必要です。以降自己負担が生じた月は、上限額を超えた場合に自動的に支給されます。

所得区分	負担の上限額（月額）
課税所得690万円以上の65歳以上の人がいる世帯	140,100円（世帯）
課税所得380万円以上で課税所得690万円未満の65歳以上の人がいる世帯	93,000円（世帯）
課税所得145万円以上で課税所得380万円未満の65歳以上の人がいる世帯	44,400円（世帯）
一般世帯（上記3区分以外の住民税課税世帯）	44,400円（世帯）
●世帯の全員が住民税非課税かつ ●以下の①と②のいずれにも該当しない人	24,600円（世帯）
令和8年7月利用分まで ①年金収入とその他の合計所得金額の合計が80.9万円以下の人 ②老齢福祉年金の受給者	15,000円（世帯）
令和8年8月利用分から ①年金収入とその他の合計所得金額の合計が82.65万円以下の人 ②老齢福祉年金の受給者	
生活保護の受給者	15,000円（個人）

※課税所得の計算方法は、総所得金額等の合計から所得控除（住民税）を差し引いた額です。

- 支給対象外
- 「特定福祉用具購入費・住宅改修費」
 - 「要介護状態区分の支給限度額を超えた自己負担額」
 - 「介護保険サービス以外の自己負担額」
 - 「施設サービス等での居住費（滞在費）・食費」等



■高額医療合算介護（介護予防）サービス費

（年額〈毎年8月1日～翌年7月31日〉）

介護保険と医療保険の両方に自己負担額があり、負担額が1年間で下表の自己負担限度額を超えた場合に、申請により超えた分が支給されます。

※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た額が500円以下の場合には支給されません。

●69歳までの人

所得区分 (賦課基準額※1)	自己負担限度額
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

●70歳以上の人

所得区分 (課税所得※2)	自己負担限度額	
690万円以上	212万円	
380万円以上	141万円	
145万円以上	67万円	
一般(課税所得145万円未満)	56万円	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円※3

※1 賦課基準額の計算方法は、総所得金額等の合計から基礎控除（住民税）を差し引いた額です。

※2 課税所得の計算方法は、総所得金額等の合計から所得控除（住民税）を差し引いた額です。

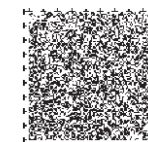
※3 介護保険サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円

●区分Ⅱ 世帯全員が住民税非課税の人

●区分Ⅰ 世帯全員が住民税非課税で所得が一定基準以下の人

問合せ 介護保険課 介護給付係 TEL3578-2876～2880

総合事業に関すること 高齢者支援課 介護予防推進係 TEL3578-2930
国民健康保険に関すること 国保年金課 給付係 TEL3578-2640～2642
後期高齢者医療制度に関すること 国保年金課 高齢者医療係 TEL3578-2654～2659



介護保険サービスの利用者負担額の軽減・助成について

住民税非課税世帯の人は、利用者負担額が軽減される場合があります。軽減や助成を受ける場合は、世帯全員の税の申告を先に済ませてください。

◆施設を利用した場合の食費・居住費の軽減について

介護保険施設（ショートステイを含む）に入所したときの食費及び居住費（滞在費）の負担が軽減されます。この制度の適用を受けるためには、申請書の提出及び預貯金等の申告が必要です。

●介護保険負担限度額認定を受けることができる人は、以下の要件を満たす人です

利用者負担段階	収入要件	資産要件
第1段階	生活保護受給者等	預貯金等の要件なし
	世帯全員が住民税非課税である高齢福祉年金の受給者	預貯金・有価証券等の金額の合計額が1,000万円（夫婦で2,000万円）以下
第2段階	(令和8年7月まで) 世帯全員が住民税非課税であって、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80.9万円以下の人	預貯金・有価証券等の金額の合計額が650万円（夫婦で1,650万円）以下
	(令和8年8月から) 世帯全員が住民税非課税であって、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が82.65万円以下の人	
第3段階①	(令和8年7月まで) 世帯全員が住民税非課税であって、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80.9万円超120万円以下の人	預貯金・有価証券等の金額の合計額が550万円（夫婦で1,550万円）以下
	(令和8年8月から) 世帯全員が住民税非課税であって、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が82.65万円超120万円以下の人	
第3段階②	世帯全員が住民税非課税であって、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	預貯金・有価証券等の金額の合計額が500万円（夫婦で1,500万円）以下

※住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税者である場合は、介護保険負担限度額認定の対象とはなりません。

※非課税年金とは遺族年金や障害年金等です。

※第2号被保険者については、資産要件は一律1,000万円（夫婦で2,000万円）以下です。

※有効期限の開始日は、申請があった月の初日からとなりますので、それ以前にご利用になられたサービスは対象なりません。

●介護保険負担限度額認定を受けると、食費・居住費が1日あたり以下の費用になります

利用者負担段階	居住費(日額)				食費(日額)		
	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		施設サービス	短期入所サービス
				老健・医療院等 (室料を徴収しない場合)	その他		
第1段階	880円	550円	550円(380円)	0円	300円	300円	
第2段階	880円	550円	550円(480円)	430円	390円	600円	
第3段階①	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円	650円 【680円】	1,000円 【1,030円】	
第3段階②	1,370円 【1,470円】	1,370円 【1,470円】	1,370円(880円) 【1,470円(980円)】	430円	430円 【530円】	1,360円 【1,420円】	1,300円 【1,360円】

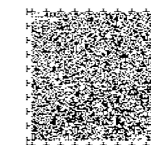
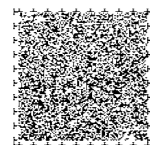
※() 内は介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室・居住費（滞在費）の額です。

※【 】 内は令和8年8月からの負担額です。

●食費・居住費の軽減(介護保険負担限度額認定)が非該当になる人への特例減額措置

住民税課税世帯や配偶者が住民税課税の人は、原則、介護保険負担限度額認定の対象とはなりません。ただし、一定の要件を満たす場合には、申請することで特例的に減額措置を受けることができます。詳しくはお問合せください。

問合せ 介護保険課 介護給付係 TEL3578-2876～2880



◆社会福祉法人等による生計困難者等に対する介護保険サービスに係る利用者負担額軽減制度

軽減内容	制度を実施している社会福祉法人または区市町村が提供する介護保険サービスを利用する場合に、介護費、食費、居住費等の利用者負担額の1/4を軽減します。ただし、要件により介護費が軽減されない場合があります。
対象となる人	要介護・要支援認定を受けている人のうち、特に生計が困難な人 1 世帯全員が住民税非課税であること 2 世帯の年間収入が単身世帯の場合150万円以下、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること 3 世帯の預貯金の総額が単身世帯の場合350万円以下、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること 4 世帯全員がお住まい以外に別荘やマンション等の資産をお持ちでないこと 5 住民税が課税されている人の被扶養者でないこと 6 世帯全員が介護保険料を滞納していないこと 7 世帯全員が介護保険料の滞納による給付制限を受けていないこと
区内制度実施施設	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者在宅サービスセンター（芝・虎ノ門・南麻布・北青山・台場） ●デイサービスセンターみたて ●白金の森 ●港南の郷 ●サン・サン赤坂 ●麻布慶福苑 ●新橋さくらの園 ●ありすの杜 きのこ南麻布 ●洛和ヴィラ南麻布 ●南麻布シニアガーデン アリス ●優っくり小規模多機能介護 乃木坂 ●優っくり小規模多機能介護 高輪台
対象サービス	通所介護 短期入所生活介護 介護予防短期入所生活介護 居宅サービス P40～41
	地域密着型通所介護 認知症対応型通所介護 介護予防認知症対応型通所介護 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 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 地域密着型サービス P45～47
	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 施設サービス P48
	通所型サービス（通所介護サービス） 通所型サービス P60

※生活保護受給者が利用する場合は、事前にご相談ください。

◆利用者負担額の減額・免除制度

世帯の生計中心者が災害や失業、死亡等の理由で収入が減少し、利用者負担額の支払いが一時的に困難になった場合、利用者負担額を減額または免除します。期間は、原則3か月です。

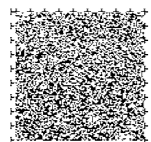
◆ホームヘルプサービス等の利用者負担金の助成 (港区独自の制度)

助成内容	利用者負担額（高額介護（介護予防）サービス費の支給額を除いた額）の7/10を助成します。本人が最初に利用者負担額を事業者者に支払い、概ね2か月後に区が助成します。
対象サービス	訪問介護 訪問入浴介護 介護予防訪問入浴介護 訪問看護 介護予防訪問看護 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 居宅サービス P37~38
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護 夜間対応型訪問介護 地域密着型サービス P45
	訪問型サービス（訪問介護サービス・生活援助サービス） 訪問型サービス P59
対象となる人	次のすべての要件を満たす要介護・要支援認定を受けている人 1 生活保護等を受けていないこと 2 世帯全員が住民税の申告をしていること 3 世帯全員が住民税非課税であること 4 住民税が課税されている人の被扶養者でないこと 5 世帯の預貯金や有価証券等の総額が500万円以下であること 6 世帯全員がお住まい以外に別荘やマンション等の資産をお持ちでないこと 7 世帯全員が介護保険料を滞納していないこと 8 介護保険料の滞納による給付制限を受けていないこと

◆利用者負担額の助成 (港区独自の制度)

助成内容	同月に利用した介護保険サービスの利用者負担額が15,000円を超え、24,600円以下の部分について利用者負担額の1/2を助成します。(最高4,800円/月)
対象サービス	全ての介護保険サービス ただし、特定福祉用具購入費、住宅改修費、施設サービス等での居住費（滞在費）・食費等は含みません。
対象となる人	次のすべての要件を満たす要介護・要支援認定を受けている人 1 生活保護等を受けていないこと 2 世帯全員が住民税の申告をしていること 3 世帯全員が住民税非課税であって、本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80.9万円*を超えること 4 住民税が課税されている人の被扶養者でないこと 5 世帯の預貯金や有価証券等の総額が500万円以下であること 6 世帯全員がお住まい以外に別荘やマンション等の資産をお持ちでないこと 7 世帯全員が介護保険料を滞納していないこと 8 介護保険料の滞納による給付制限を受けていないこと

●ホームヘルプサービス等の利用者負担金の助成を申請した人で要件を満たす場合は自動適用になります。
※令和8年7月から「本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が82.65万円を超えること」に変更となります。



自分に必要な介護保険サービスを組み合わせ利用できます

要介護1~5 / 要支援1・2の人が利用できるサービス (介護給付 / 予防給付)

※以下の費用のめやすは、本人の負担割合が1割の人が東京23区でサービスを受けた場合です。また、各種加算は含まれていません。
※()内は、1割負担の場合の利用者負担額です。

■居宅サービス

訪問を受けて利用するサービス

訪問介護 (ホームヘルプサービス)

要介護1~5の人

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事介助等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。

■介護保険サービス費用のめやす ()内は利用者負担額

身体介護 (20分以上30分未満)	▶ 2,781円 (279円)
生活援助 (20分以上45分未満)	▶ 2,040円 (204円)

※早朝、夜間、深夜等は加算あり

要支援1・2の人

サービス・活動事業の「訪問型サービス」の利用となります。

P59

× 訪問介護サービスの対象とならないもの

直接本人の援助に該当しない行為

主として家族の利便に供する行為または家族が行うことが適当であると判断される行為

- 本人以外のための調理、洗濯、買物、布団干し
- 主として本人が使用する居室等以外の掃除
- ※ 家族との共用部分（トイレ・浴室・居間等）の掃除は原則としてできません。
- 来客の応接（お茶、食事の手配等）
- 自家用車の洗車・清掃
- 外食、カラオケ、お祭り等地域行事への参加、冠婚葬祭への付添い 等

日常生活の援助に該当しない行為

ホームヘルパーが行わなくても日常生活を営むのに支障が生じないと判断される行為

- 草むしり
- 花木の水やり
- 犬の散歩等ペットの世話 等
- 日常的に行われる家事の範囲を超える行為
- 家具・電気器具等の移動、修繕、模様替え
- 大掃除、窓のガラス磨き、床のワックス掛け
- 室内外家屋の修理、ペンキ塗り
- 植木の剪定等の園芸
- 正月、節句等のために特別な手間をかけて行う調理 等

医療行為

ホームヘルパーによる医療行為は原則、認められていません。

金銭・貴重品の取扱い

預貯金の引き出しや年金の受取等、ホームヘルパーに金銭や貴重品の取扱いを頼むことは原則できません。トラブルの原因になりかねないので、現金や通帳等は本人または家族が管理してください。



訪問入浴介護 (介護予防訪問入浴介護)

居宅に浴室がない場合や、その他の施設の利用が困難な場合等に看護師等が利用者の自宅を訪問し、持参した浴槽によって入浴の介護を行います。

■介護保険サービス費用のめやす

() 内は利用者負担額

要介護1~5	14,432円 (1,444円)
要支援1・2	9,758円 (976円)



訪問看護 (介護予防訪問看護)

看護師等が居宅を訪問し、療養上のケアや診療の補助を行います。

■介護保険サービス費用のめやす

() 内は利用者負担額

要介護1~5	訪問看護ステーションから (30分未満)	▶5,369円 (537円)
	病院または診療所から (30分未満)	▶4,548円 (455円)
要支援1・2	訪問看護ステーションから (30分未満)	▶5,141円 (515円)
	病院または診療所から (30分未満)	▶4,354円 (436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)

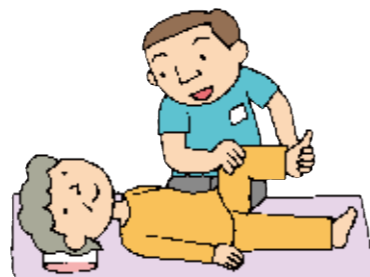
理学療法士、作業療法士等が居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。

■介護保険サービス費用のめやす

() 内は利用者負担額

要介護1~5	3,418円 (342円)
要支援1・2	3,307円 (331円)

※20分間リハビリテーションを行った場合



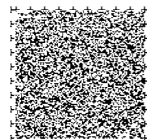
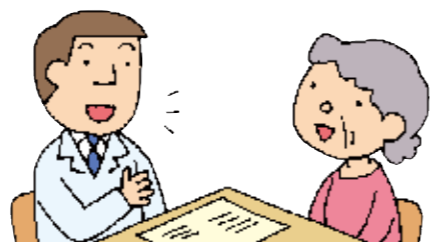
居宅療養管理指導 (介護予防居宅療養管理指導)

医師、歯科医師、薬剤師等が居宅を訪問し、療養上の管理、指導を行います。

■介護保険サービス費用のめやす

() 内は利用者負担額

医師による指導 (1か月に2回まで)	▶5,150円 (515円)
--------------------	----------------



Q & A

Q 同居の家族がいても訪問介護 (生活援助) は使えますか?

A 介護保険サービスの訪問介護サービスにおける生活援助は、一人暮らし、または、利用者の家族が障害や疾病、その他の事情により家事を行うことが困難な場合に利用することができます。同居家族がいるということだけで一律に生活援助が利用できないわけではありません。ご家族の状況などを確認した上で利用が可能な場合がありますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。

Q 通院介助における待ち時間は介護保険の対象になりますか?

A 通院による院内での単なる待ち時間は介護保険の対象にはなりません。ただし、適切なケアマネジメントにもとづき介護保険の対象となる場合があります。また、介護保険の対象とならない場合でも、区の通院支援サービス (病院内介助) を利用できる場合があります。担当のケアマネジャーにご相談ください。

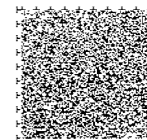
区の通院支援サービス (病院内介助) **P81**

Q 今、利用している事業所を変更したい場合、どこに相談すればよいですか?

A 契約内容にもとづき、変更・解約することができます。ケアマネジャーにご相談ください。ケアマネジャーを変更したい場合は、事業所や地域の高齢者相談センター (地域包括支援センター) にご相談ください。

Q 他区の地域密着型サービスを利用したい。

A 他区の地域密着型サービスは原則、利用することはできません。特段の理由がある場合は、事前にケアマネジャーを通じてご相談ください。



施設に通って受けるサービス

通所介護（デイサービス）

要介護1～5の人

要支援1・2の人

高齢者在宅サービスセンター等の通所介護の施設で、食事、入浴等の日常生活上のケアや生活機能向上のための機能訓練を日帰りで行います。

サービス・活動事業の「通所型サービス」の利用となります。

P60

■介護保険サービス費用のめやす

通常規模の事業者の場合(8時間以上9時間未満)
()内は利用者負担額

7,292円(730円)～12,731円(1,274円)

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。



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）

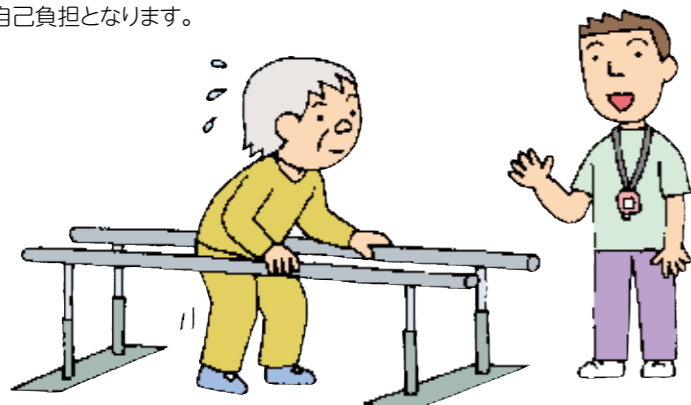
介護老人保健施設や医療機関等で、リハビリテーションを日帰りで行います。

■介護保険サービス費用のめやす

通常規模の事業者の場合(7時間以上8時間未満)
()内は利用者負担額

要介護1～5	8,458円(846円)～15,306円(1,531円)
要支援1	1か月25,174円(2,518円)
要支援2	1か月46,930円(4,693円)

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。



施設に短期間入所して受けるサービス

短期入所生活介護／短期入所療養介護（ショートステイ） （介護予防短期入所生活介護）／（介護予防短期入所療養介護）

短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等に短期間入所し、日常生活上のケアや機能訓練を行います（原則として医療的処置は行いません）。

■介護保険サービス費用のめやす

介護老人福祉施設（併設型・多床室）の場合(1日につき)
()内は利用者負担額

要介護1～5	6,693円(670円)～9,812円(982円)
要支援1・2	5,006円(501円)～6,227円(623円)

※居住費（滞在費）、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人保健施設、介護医療院等に短期間入所し、必要な医療的処置および日常生活上のケアや機能訓練を行います。

■介護保険サービス費用のめやす

介護老人保健施設（多床室・基本型）の場合(1日につき)
()内は利用者負担額

要介護1～5	9,047円(905円)～11,466円(1,147円)
要支援1・2	6,681円(669円)～8,436円(844円)

※居住費（滞在費）、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

利用するときの注意

短期入所サービスは在宅生活の継続のために利用する介護保険サービスです。
利用する場合には、以下の点に注意してください。

- 短期入所サービスの連続した利用は30日までとなります。
- 連続して30日を超えない利用であっても、短期入所サービスの利用日数は、要介護・要支援認定の有効期間のおおむね半数を超えないこと。



在宅に近い暮らしをするサービス

特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等） （介護予防特定施設入居者生活介護）

都や区等の指定を受けた有料老人ホーム、ケアハウス、養護老人ホーム等で、日常生活上のケアや介護等を行います。

■介護保険サービス費用のめやす（1日につき）

()内は利用者負担額

要介護1～5	5,907円(591円)～8,861円(887円)
要支援1・2	1,994円(200円)～3,411円(342円)

※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。
※生活相談やケアプランの作成は施設で行います。



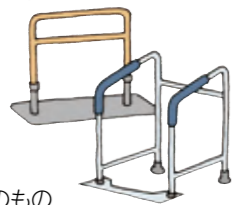
福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

介護保険でレンタルできるもの

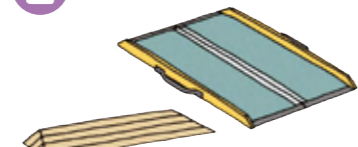
★印の用具は原則として要介護2以上の方がレンタルできます。

1 手すり



※工事不要のもの

2 スロープ



※工事不要のもの
※一部購入との選択制

3 歩行器



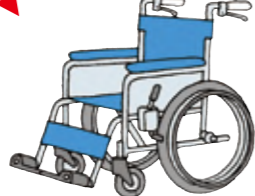
6輪歩行器等
※一部購入との選択制

4 歩行補助つえ



多点杖等
※一部購入との選択制

5 車いす



6 車いす付属品 (車いすと一体的に使用されるものに限る)



7 特殊寝台



8 特殊寝台付属品 (特殊寝台と一体的に使用されるものに限る)

マットレス、ベッドサイドテーブル、
介助ベルト (入浴用介助ベルトを除く) 等



9 床ずれ防止用具

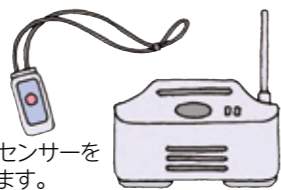


10 体位変換器



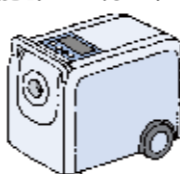
※起上がり補助装置を含みます。

11 認知症老人徘徊感知機器



※離床センサーを含みます。

12 自動排泄処理装置 (交換可能部品を除く)



※介護度により
レンタルできる物が異なります。

13 移動用リフト

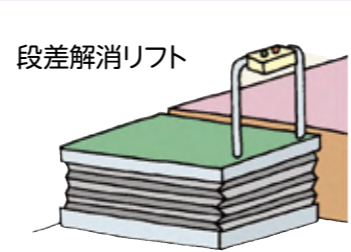
※階段移動用リフトを含みます。
※取付けに住宅の改修を伴うものを
除きます。



バスリフト



電動介助リフト
※つり具を除きます。



段差解消リフト

※イラストは一例 (イメージ) です。

車いすの貸出 P98

特定福祉用具購入

購入日から2年以内に申請が必要です!

1年間 (4月から翌年3月) に10万円を限度とし、以下の特定福祉用具を購入した場合、利用者負担額を差し引いた金額を支給します。同一品目は原則1回のみでの給付です。

特定福祉用具購入の対象

- 腰掛便座
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 排泄予測支援機器
- 移動用リフトのつり具
- 入浴補助用具
- 簡易浴槽
- スロープ
- 歩行器
- 歩行補助つえ

- 都道府県等の指定を受けた事業者から購入した物が対象になります。
- 事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されているので、購入の際は相談してください。

1 ケアマネジャー等に相談

2 償還払いの場合
本人が事業者を支払 (全額)

2 受領委任払いの場合
本人が事業者を支払 (利用者負担額)

3 提出書類
ア. 申請書
イ. 領収書 (本人あて、原本)
ウ. 購入福祉用具のパフレットの写し
エ. 振込口座届
オ. 福祉用具サービス計画書

3 提出書類
ア. 申請書
イ. 領収書 (受領委任用)
ウ. 購入福祉用具のパフレットの写し
エ. 受領委任届
オ. 福祉用具サービス計画書

4 区が本人に利用者負担額を差し引いた金額を支給

4 区が事業者利用者負担額を差し引いた金額を支払

■費用について

福祉用具の種類やメーカーによって異なります。
また、同じ商品でも事業所によってレンタル代金や購入代金は異なります。

区の日常生活用具の給付 (歩行補助用具・入浴補助用具) P87

住宅改修

事前の申請が必要です!

介護保険では、対象となる住宅改修に対して、20万円を上限に給付を受けることができます。(住民登録をしている住所での改修工事に限ります。)

区の自立支援住宅改修給付(予防給付・設備給付)

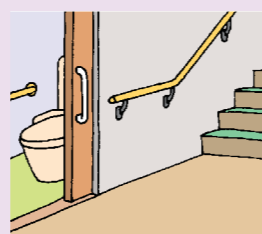
※設備給付については、介護保険の住宅改修と併用できる場合があります。

P104

介護保険でできる住宅改修

- 廊下や階段、浴室、トイレ等への「手すりの取付け」
- スロープ設置等の「段差の解消」
- 滑りの防止等のための「床または通路面の材料の変更」
- 引き戸等への「扉の取替え」
- 和式便器から洋式便器等への「便器の取替え」

※上記の改修にともなって必要となる工事も支給の対象になります。



住宅改修利用の手順

1 ケアマネジャー等に相談

ケアマネジャーや高齢者相談センター等に相談します。



2 改修事業者を選定

工事費用は改修の内容等によって異なります。できるだけ複数の事業者から見積りを取り、比較検討しましょう。

区に改修前の申請→区が承認通知を送付(申請内容に応じて、区が承認前に訪問調査を行う場合があります。)

3

提出書類

- ア. 住宅改修費支給申請書 イ. 住宅改修が必要な理由書
ウ. 工事費見積書(本人あて)
エ. 改修部分の図面及び改修前の日付入り写真
オ. 住宅所有者の承諾書(本人と住宅の所有者が異なる場合) 等

4 住宅改修工事施工

5 償還払いの場合

本人が事業者に支払(全額)

5 受領委任払いの場合

本人が事業者に支払(利用者負担額)

区に改修後の申請(領収書の日付から2年以内)

6

提出書類

- ア. 工事費内訳書
イ. 改修後の日付の入った写真(完成後の状態を確認できる書類)
ウ. 住宅改修に要した費用の領収書(本人あて・原本)

7

償還払いの場合

区が本人に利用者負担額を差し引いた金額を支給

7

受領委任払いの場合

区が事業者に利用者負担額を差し引いた金額を支払

地域密着型サービス

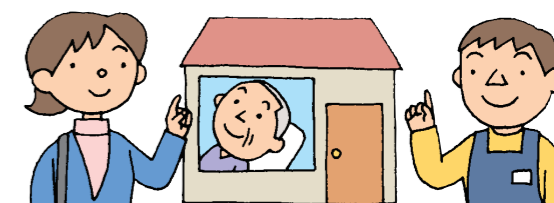
住み慣れた地域で利用するサービス

ひとり暮らしや認知症のある人の増加が見込まれるなかで、介護が必要となっても可能な限り住み慣れた地域で生活を継続できるようにするための介護保険サービスです。

※原則として港区民が利用できる介護保険サービスです。

1 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 要介護1~5の人

24時間体制で、ホームヘルパーや看護師等が居宅を訪問し、介護や看護を行います。



区分	費用のめやす()内は利用者負担額
◆訪問看護サービスを行わない場合	要介護1~5 1か月につき ▶ 62,084円(6,209円)~281,488円(28,149円)
◆訪問看護サービスを行う場合	要介護1~5 1か月につき ▶ 90,584円(9,059円)~322,597円(32,260円)

2 夜間対応型訪問介護 要介護1~5の人

夜間にホームヘルパーが居宅を訪問し、介護や日常生活上のケアを行います。定期的に訪問する「定期訪問」と、何かあったときに訪問する「随時訪問」があります。



区分	費用のめやす()内は利用者負担額
オペレーションセンター※ 設置	基本1か月につき ▶ 11,274円(1,128円)
	定期訪問1回につき ▶ 4,240円(424円)
	随時訪問1回につき ▶ 6,463円(647円)

※本人からの連絡を受け、内容等から訪問の要否を判断するオペレーションセンターサービスを行うための事務所

3 地域密着型通所介護 要介護1~5の人

定員が18人以下の通所介護の施設で、日常生活上のケアや機能訓練を日帰りで行います。



区分	費用のめやす[8時間以上9時間未満]()内は利用者負担額
要介護1~5	1回につき ▶ 8,534円(854円)~14,878円(1,488円)

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。

4 認知症対応型通所介護（認知症デイサービス） 要介護1～5の人
介護予防認知症対応型通所介護 要支援1・2の人

定員が12人以下の通所介護の施設で、認知症のある人を対象に、日常生活上のケアや機能訓練を日帰りでを行います。

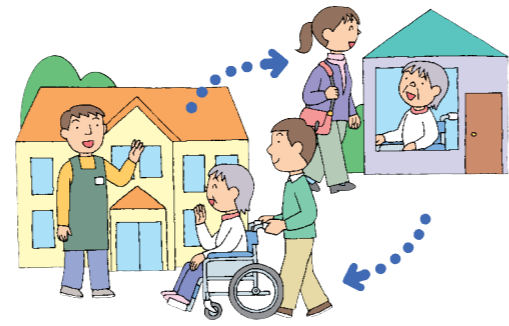


区分	費用のめやす[8時間以上9時間未満・単独型] ()内は利用者負担額
要介護1～5	1回につき ▶ 11,388円(1,139円)～16,339円(1,634円)
要支援1・2	1回につき ▶ 9,856円(986円) ～11,000円(1,100円)

※食費、日常生活費は別途自己負担となります。

5 小規模多機能型居宅介護 要介護1～5の人
介護予防小規模多機能型居宅介護 要支援1・2の人

通所を中心に、本人の状態や希望に応じて訪問や宿泊のサービスを組み合わせ、多機能なサービスを行います。

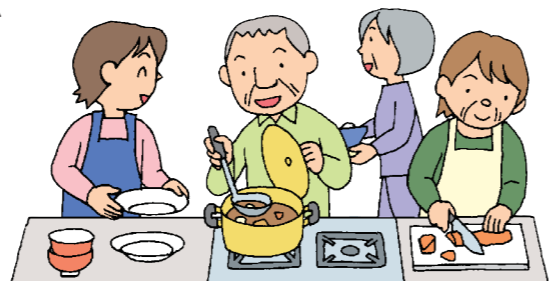


区分	費用のめやす ()内は利用者負担額
要介護1～5	1か月につき ▶ 116,083円(11,609円)～302,019円(30,202円)
要支援1・2	1か月につき ▶ 38,295円 (3,830円) ～ 77,389円 (7,739円)

※居住費（宿泊費）、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

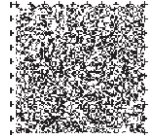
6 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 要介護1～5の人
介護予防認知症対応型共同生活介護 要支援2の人

認知症のある人が家庭的な環境で共同生活するグループホームで、介護や日常生活上のケアを行います。



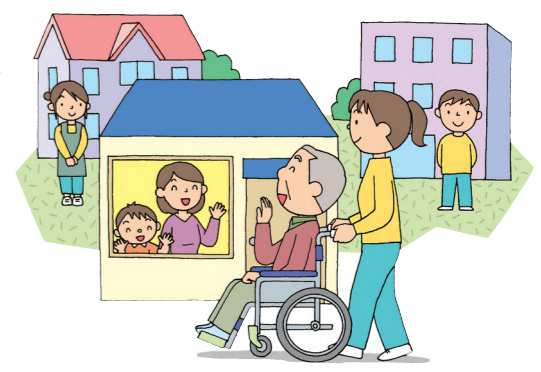
区分	費用のめやす[1ユニットの施設を利用する場合] ()内は利用者負担額
要介護1～5	1日につき ▶ 8,338円(834円)～9,363円(937円)
要支援2	1日につき ▶ 8,294円(830円)

※入居のときに別途、入居保証金がかかるグループホームもあります。
 ※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。



7 看護小規模多機能型居宅介護 要介護1～5の人

通所を中心に、本人の状態や希望に応じて、宿泊・訪問介護に訪問看護を組み合わせたサービスを行います。

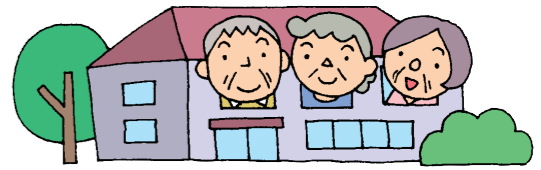


区分	費用のめやす ()内は利用者負担額
要介護1～5	1か月につき ▶ 138,161円(13,817円)～348,628円(34,863円)

※居住費（宿泊費）、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

8 地域密着型特定施設入居者生活介護 要介護1～5の人

定員が29人以下の有料老人ホーム、ケアハウス、養護老人ホーム等で、利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、食事や入浴等の日常生活上の支援や機能訓練等を行います。

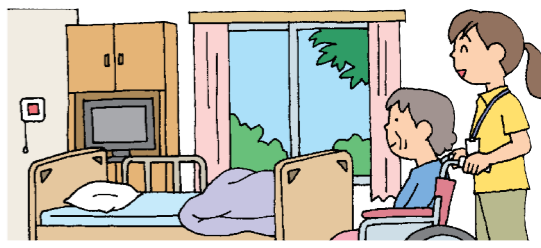


区分	費用のめやす ()内は利用者負担額
要介護1～5	1か月（30日の場合）につき ▶ 178,542円(17,855円)～268,140円(26,814円)

※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

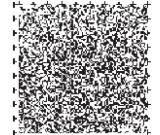
9 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 要介護1～5の人
 (新規入所は原則要介護3以上の人)

定員が29人以下の介護老人福祉施設で、認知症のある人や、寝たきり等で常時介護を必要とし、居宅での生活が困難な人が入所します。



区分	費用のめやす ()内は利用者負担額
要介護1～5	1か月（30日の場合）につき ▶ 196,200円(19,620円)～290,049円(29,005円)

※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。



施設サービス

施設に入所して利用するサービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

認知症のある人や、寝たきり等で常時介護を必要とし、居宅での生活が困難な人が入所します。

要介護1～5の人
(新規入所は原則要介護3以上の人)



■介護保険サービス費用のめやす（1か月）

多床室の場合 ()内は利用者負担額

要介護1～5	192,603円(19,261円)～284,817円(28,482円)
--------	-------------------------------------

※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

介護老人保健施設（老人保健施設） 要介護1～5の人

医師の指示のもとで、リハビリテーションを中心とする医療ケアと介護を必要とする人が入所します（常勤の医師がいます）。



■介護保険サービス費用のめやす（1か月）

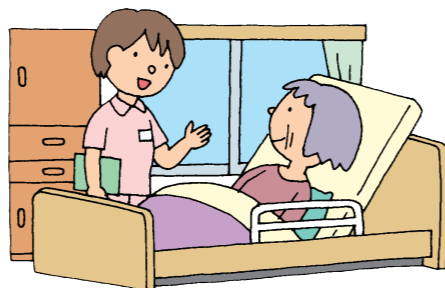
多床室の場合 ()内は利用者負担額

要介護1～5	259,311円(25,932円)～330,924円(33,093円)
--------	-------------------------------------

※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。

介護医療院 要介護1～5の人

長期にわたり療養が必要である人が入所します（医療と介護を一体的に受けられます）。

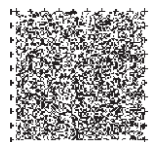


■介護保険サービス費用のめやす（1か月）

多床室の場合 ()内は利用者負担額

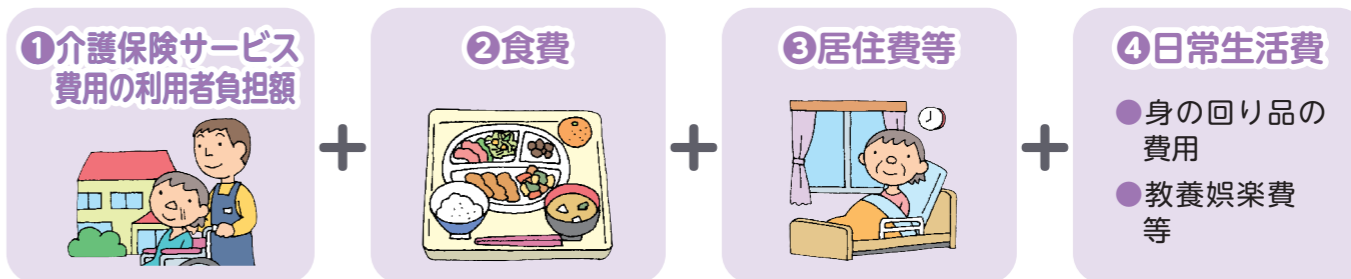
要介護1～5	272,391円(27,240円)～449,625円(44,963円)
--------	-------------------------------------

※居住費、食費、日常生活費は別途自己負担となります。



施設サービスの費用

介護保険施設に入所した場合は、下の①～④が本人の負担となります。



短期入所生活介護と短期入所療養介護の食費・滞在費も全額本人の負担です。利用者負担額は施設と本人の間で契約により決められますが、基準となる額（基準費用額）が定められています。

【基準費用額：施設における食費・居住費等の平均的な費用を勘案して定める額（1日当たり）】

食費：1,445円（令和8年8月からは1,545円になります。）

居住費等：ユニット型個室……………2,066円
 ユニット型個室的多床室…1,728円
 従来型個室……………1,728円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,231円）
 多床室……………437円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は 915円）

※以下の多床室（いずれも8㎡/人以上に限る）の入所者については、居住費等が697円になります。

- Ⅱ型介護医療院の多床室
- 「その他型」及び「療養型」の介護老人保健施設の多床室

介護現場におけるハラスメントについて

介護保険サービスの利用者が増加する中で、一部の利用者やご家族等による、介護職員等に対する身体的暴力や精神的暴力、セクシュアルハラスメントが発生しています。

- 身体的暴力
(例) たたく、蹴る、ものを投げつける 等
- 精神的暴力（言葉や態度によって職員を傷つける）
(例) 大声で怒鳴る、威圧的な態度で文句を言う、無視をし続ける 等
- セクシュアルハラスメント（性的ないやがらせ）
(例) 必要もなく職員の体をさわる、猥せつな図画を見せる 等



介護職員が安心して働くことができる労働環境をつくることは、利用者へのよりよいサービスの継続的な提供にもつながります。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

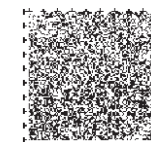


以下の言動はハラスメントではないとされています。

- ①認知症等の病気または障害の症状として現れた言動（BPSD等）
- ②利用料金の滞納
- ③苦情の申し立て

注：BPSDとは認知症の症状として現れた行動症状（暴力、暴言、徘徊、拒絶、不潔行為等）・心理症状（抑うつ、不安、幻覚、妄想、睡眠障害等）を指します。

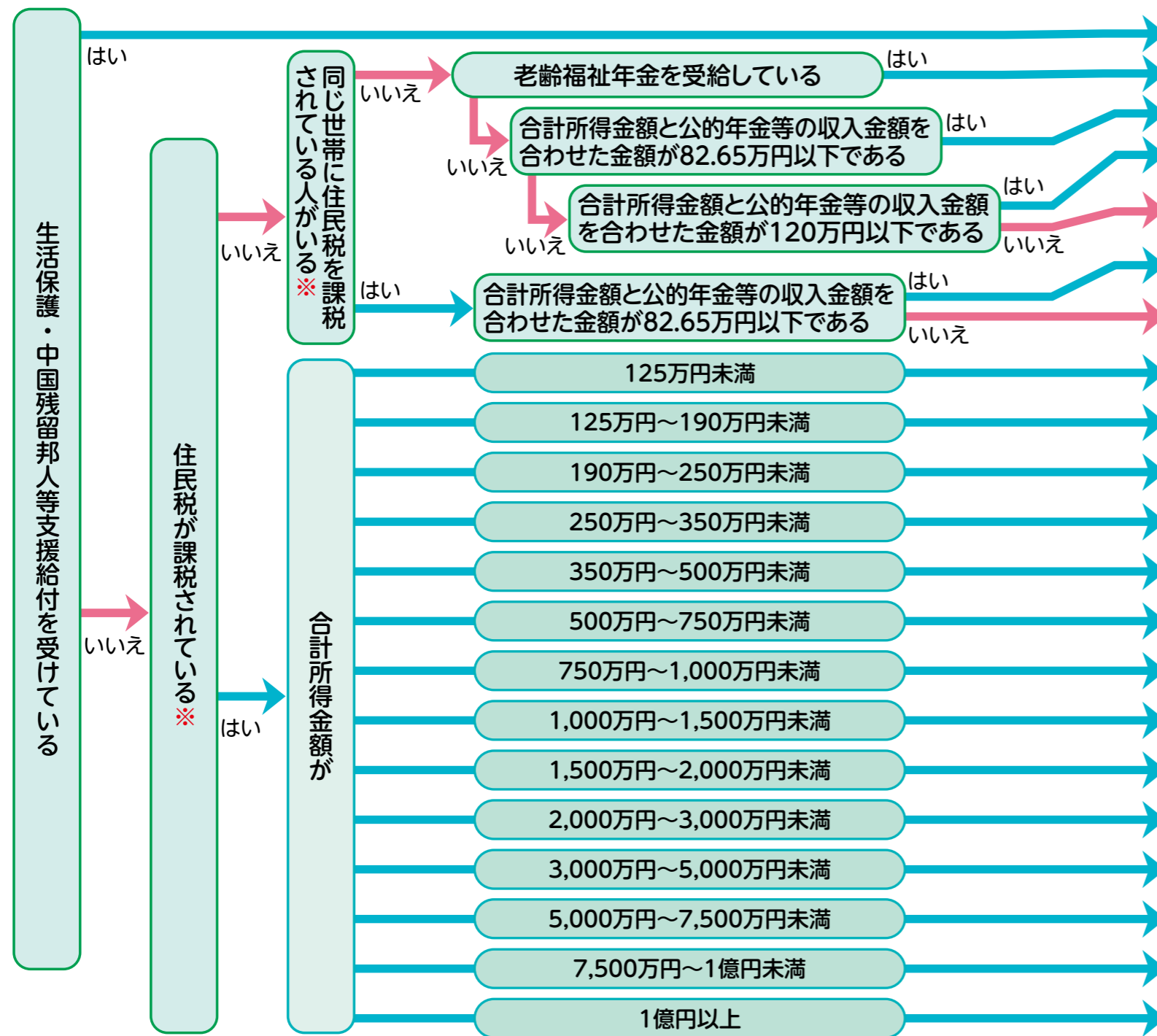
令和7年4月1日から東京都カスタマー・ハラスメント防止条例が施行されました。



介護保険料を納めて、みんなで介護を支えます

65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料の決め方

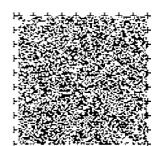
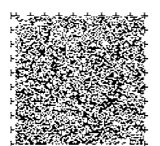
区の介護保険サービスにかかる費用の総額(利用者負担額を除く)のうち約28%分をまかなうために、65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料の基準額(第5段階月額6,400円)が決まります。その基準額をもとに各所得段階の介護保険料が決められます。



所得段階	対象者	保険料率
第1段階 19,200円	・生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者 ・本人が老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の人※ ・世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額を合わせて、82.65万円以下の人※	第5段階×0.25
第2段階 34,560円	世帯全員が住民税非課税※	本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額を合わせて、82.65万円を超え、120万円以下の人
第3段階 46,080円		本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額を合わせて、120万円を超える人
第4段階 61,440円		本人が住民税非課税で世帯員が住民税課税※
第5段階 76,800円	本人が住民税課税※	本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額を合わせて、82.65万円以下の人
第6段階 80,640円		本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額を合わせて、82.65万円を超え、120万円以下の人
第7段階 84,480円		本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額を合わせて、120万円を超える人
第8段階 92,160円		合計所得金額125万円未満の人
第9段階 107,520円		合計所得金額125万円以上190万円未満の人
第10段階 122,880円		合計所得金額190万円以上250万円未満の人
第11段階 149,760円		合計所得金額250万円以上350万円未満の人
第12段階 184,320円		合計所得金額350万円以上500万円未満の人
第13段階 222,720円		合計所得金額500万円以上750万円未満の人
第14段階 261,120円		合計所得金額750万円以上1,000万円未満の人
第15段階 303,360円		合計所得金額1,000万円以上1,500万円未満の人
第16段階 345,600円		合計所得金額1,500万円以上2,000万円未満の人
第17段階 387,840円		合計所得金額2,000万円以上3,000万円未満の人
第18段階 430,080円		合計所得金額3,000万円以上5,000万円未満の人
第19段階 472,320円	合計所得金額5,000万円以上7,500万円未満の人	
	合計所得金額7,500万円以上1億円未満の人	
	合計所得金額1億円以上の人	

※令和8年度の特例
令和8年度介護保険料算定における合計所得金額に給与所得が含まれる場合は、令和7年度の給与所得控除額の算出方法で算出した合計所得金額を用います。住民税の課税・非課税判定についても、令和7年度の給与所得控除額の算出方法で算出した合計所得金額を用いて判定します。そのため、令和8年度に住民税が非課税となった場合でも、介護保険料の所得段階では、課税とみなす場合があります。

【合計所得金額について】
 ●合計所得金額とは、前年の1月1日から12月31日までの全ての収入金額から必要経費(収入の種類によって計算方法が異なります。)を差し引いた金額の合計で、扶養控除や医療費控除、社会保険料控除等の所得控除をする前の金額です。繰越損失がある場合は、繰越控除をする前の金額です。
 ●第1段階から第5段階までの判定における合計所得金額については、公的年金等に係る雑所得を控除した額を用います。
 ●第1段階から第5段階までの判定における合計所得金額に給与所得が含まれる場合は、給与所得(所得金額調整控除がある場合は、控除前の額)から最大10万円を控除した額を用います。
 ●土地売却等に係る特別控除がある場合は、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金額を控除した額を用います。
 ●「世帯」は、その年度の4月1日時点の世帯構成で判断します。年度途中での転入や、65歳となった人は資格取得日で判断します。



65歳以上の人（第1号被保険者）の介護保険料の納め方

65歳になると医療保険料と介護保険料をそれぞれ別々に納めます。納める介護保険料は65歳になった日（65歳の誕生日の前日）の属する月の分からです。

年金が年額18万円以上の人

年金からの天引きにより納付（特別徴収）

年金の定期払い（年6回）の際に、介護保険料が天引きされます。

特別徴収の対象となる年金

老齢年金、退職年金、障害年金、遺族年金

特別徴収の対象とならない年金

老齢福祉年金、恩給

ご本人の希望で納付方法を選択することはできません。

年金の年額が18万円以上の人でも、次の場合は普通徴収で介護保険料を納めます。

- 年度の途中で65歳（第1号被保険者）となったとき
- 年度の途中で転入したときや他の区市町村へ転出したとき
- 年度の途中で所得段階の区分が変更となったとき
- 年金の現況届の未提出や期限を経過してから提出したとき



上記以外の人

納付書や口座振替により納付（普通徴収）

納付書による納付

コンビニエンスストア、金融機関窓口のほかに、納付書のバーコードを読み取ることでスマートフォンによる支払いができます。

ご利用方法については、右記（二次元コード）または介護保険料係までお問い合わせください。



港区ホームページ

口座振替による納付

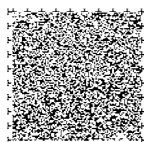
口座振替の申込み方法は、口座振替依頼書へ記入し郵送する方法と、インターネットからの申請による方法（Web口座振替受付サービス）があります。

詳しくは右記（二次元コード）または介護保険料係までお問い合わせください。



介護保険料専用
二次元コード

問合せ 介護保険課 介護保険料係 TEL3578-2891 ~ 2897



国民健康保険に加入している 40歳から64歳の人（第2号被保険者）の保険料

保険料は国民健康保険料の算定方法と同様に、世帯ごとに決められます。

基礎分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分、介護分をあわせて、国民健康保険料として世帯主が納めます。

令和8年度（2026年度）の保険料

- ◆第2号被保険者がいない世帯の年間保険料＝基礎分(1)＋後期高齢者支援金分(2)＋子ども・子育て支援金分(3)
- ◆第2号被保険者がいる世帯の年間保険料＝基礎分(1)＋後期高齢者支援金分(2)＋子ども・子育て支援金分(3)＋介護分(4)

基礎分	<p>所得割額 被保険者全員の賦課の もととなる所得金額×7.51%</p>	+	<p>均等割額 被保険者数×47,600円</p>	=	<p>年間基礎分 (1) 最高限度額は67万円です</p>
後期高齢者支援金分	<p>所得割額 被保険者全員の賦課の もととなる所得金額×2.80%</p>	+	<p>均等割額 被保険者数×17,600円</p>	=	<p>年間後期高齢者支援金分(2) 最高限度額は26万円です</p>
子ども・子育て支援金分	<p>所得割額 被保険者全員の賦課の もととなる所得金額×0.27%</p>	+	<p>均等割額 被保険者数×1,873円</p>	=	<p>年間子ども・子育て支援金分(3) 最高限度額は3万円です</p>
介護分	<p>所得割額 第2号被保険者全員の賦課の もととなる所得金額×2.43%</p>	+	<p>均等割額 第2号被保険者数×17,800円</p>	=	<p>年間介護分 (4) 最高限度額は17万円です</p>

※賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額等の合計から基礎控除額43万円を差引いた額です。合計所得金額が2,400万円を超える場合、基礎控除額は通減・消失します。

※職場の健康保険に加入している40歳から64歳の人々の保険料は、健康保険ごとに設定される介護保険料率と、給与（標準報酬月額）及び賞与（標準賞与額）に応じて決められます。詳しくは、加入している健康保険までお問い合わせください。

問合せ 国保年金課 資格保険料係（収納業務担当） TEL3578-2574 ~ 2578



介護保険料を納めないでいると…

介護保険サービス利用時に費用の全額を負担したり、利用者負担が3割または4割に引き上げられたり、制限を受ける場合があります。

納期限から
1年以上
滞納
〔償還払い化〕

介護保険サービス利用時に、費用の全額を利用者が負担します。後から申請することにより利用者負担分を除いた保険給付分が払い戻されます。

納期限から
1年6か月以上
滞納
〔給付の一時差止〕

介護保険サービス利用時に、費用の全額を利用者が負担します。保険給付の申請後も、保険給付分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滞納している介護保険料が差し引かれる場合があります。

納期限から
2年以上
滞納
〔給付額の減額〕

介護保険サービス利用時の利用者負担が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費等が支給されない場合があります。

※滞納により何らかの給付制限が生じた場合は、その旨が介護保険被保険者証に記載されます。利用者負担割合が引き上げられる場合は、介護保険負担割合証に記載された利用者負担の割合と異なります。

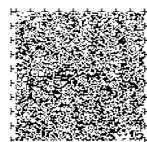
●徴収調査員が訪問します

介護保険料未納世帯には、徴収調査員が直接訪問します。

また、外出が困難な人には、ご希望により、ご自宅まで徴収に伺いますので、ご連絡ください。



問合せ 介護保険課 介護保険料係 TEL3578-2894～2897



介護保険料の減免について

災害（震災、風水害、火災等）、病気、失業等で収入が減って、生活が著しく困難になり、一時的に介護保険料が納められなくなったときは、期間を区切り、収入基準等に基づき介護保険料が減額または免除になる場合があります。

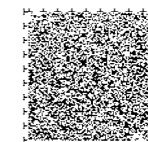
介護保険料の軽減について

収入が少なく、生活が困窮している人の介護保険料を軽減します。次の要件にすべて該当する人は、申請により、介護保険料の所得段階が第2段階または第3段階から第1段階になります。

要件

- ① 介護保険料の所得段階が第2段階または第3段階であること
- ② 世帯の前年1年間の年金収入（遺族年金・障害年金等の非課税年金を含む。）、給与収入については収入金額を、その他の収入については所得に直した金額を合計した額が次の額以下であること。1人世帯は140万円以下、2人世帯は200万円以下、3人世帯は260万円以下のように、世帯人数が1人増えるごとに60万円加算した金額以下であること（家賃・地代は年間最高97万円まで控除します。）
- ③ 世帯の全ての預貯金合計額が、1人世帯は300万円以下、2人世帯は400万円以下、3人世帯は500万円以下のように、世帯人数が1人増えるごとに100万円加算した金額以下であること
- ④ 住民税が課税されている人に扶養されていないこと
- ⑤ 介護保険料に滞納がないこと（ただし、分割納付誓約書を提出した場合は除く。）※過去に、誓約書のとおり分割納付が履行されていない場合は、申請できません。

問合せ 介護保険課 介護保険料係 TEL 3578-2891～2897



Q & A

Q 年金からの天引き（特別徴収）ではなく、納付書払いまたは口座振替（普通徴収）に変更することはできますか？

A 被保険者の希望で特別徴収から普通徴収に変更することはできません。
特別徴収は、介護保険法第131条に基づき、一定額以上の年金を受給している人を対象に実施されています。この仕組みは被保険者の保険料納付の利便性を図っており、介護保険制度の安定的な運営を目的としています。そのため、特別徴収は原則として義務的な仕組みとなっています。

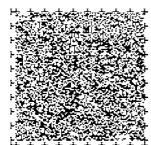
Q 転入や転出をした場合、介護保険料の支払いはどうなりますか？

A ①港区に転入した場合
港区が介護保険料を計算し、普通徴収で納付書が発行されます。その後、一定以上の年金を受給している人は、年金からの天引き（特別徴収）へ切り替わりますが、特別徴収が開始されるまでには数か月かかることがあります。

②港区外へ転出した場合
介護保険料は、転出した日の月の前月分までは住民票があった市町村で課されます（例：9月5日に転出した場合、4～8月分までの保険料を納付することになります。）。そのため転出後に最終的な介護保険料額を再計算し、その結果を通知します。

介護保険料の納めすぎがあった場合は、還付のご案内をお送りしますので、手続きをお願いします。一方で、不足がある場合は納付書をお送りしますので、期限までに納付をお願いします。

ただし、介護保険施設や老人ホーム等の特定施設に入所するために住民票を移した時は例外（住所地特例）となります。この場合は引き続き港区の被保険者になるため、介護保険料も港区に納付します（住所地特例の適用条件や対象施設については、介護保険法第13条に基づき規定されています。）。



税金の控除

■社会保険料控除

介護保険料として支払った金額は、社会保険料控除の対象となります。

■障害者控除・特別障害者控除

65歳以上で、原則として要介護区分が要介護1以上（生計を一にする配偶者、その他の扶養親族を含む）の人が、寝たきりまたは障害者に準ずる状態にあると認められる場合は、障害者手帳をお持ちでなくても、障害者控除対象者認定書の交付により、障害者（特別障害者）控除の対象となります。

問合せ 各総合支所 区民課 保健福祉係
(6～8ページ参照)

■医療費控除

●おむつ代

6か月以上寝たきりの人のおむつ代で、治療している医師が発行した【おむつ使用証明書】のあるもの。ただし、おむつを使用した当該年に受けていた要介護認定の有効期間が6か月以上となる人は、医師に代わって、区が要介護認定の有効期間における使用に係る医療費控除の証明書を発行できる場合があります。

問合せ 介護保険課 介護認定係 TEL3578-2885～2890

●介護保険サービス利用料

介護保険サービスの利用料等の一部は、医療費控除の対象となります。

所得控除全般については、管轄の税務署にお問合せください。

- 芝税務署 TEL (3455) 0551
- 麻布税務署 TEL (3403) 0591

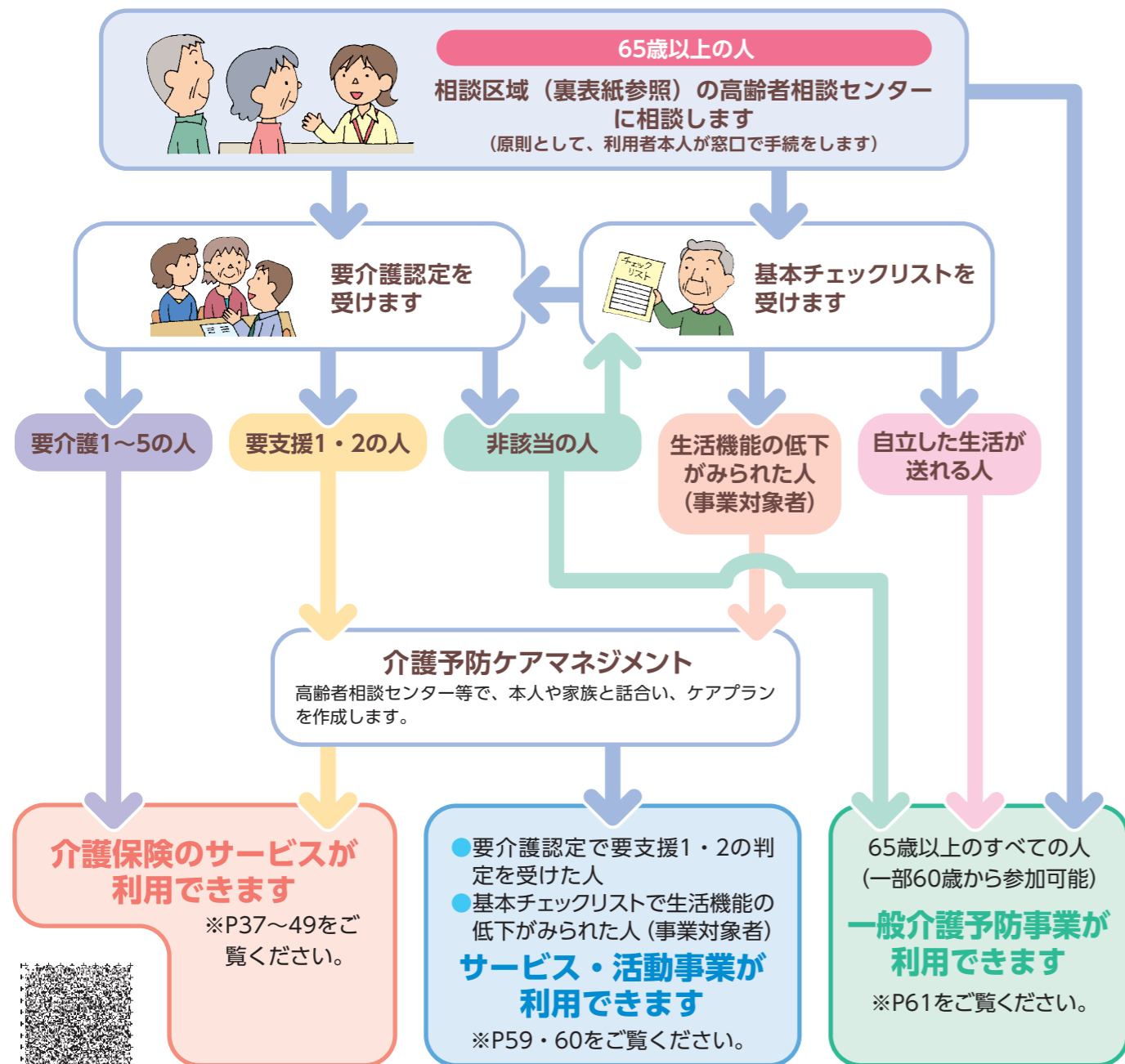


介護予防・日常生活支援総合事業

■総合事業

総合事業は、高齢者の介護予防と日常生活の支援を目的とした事業で、「サービス・活動事業」と「一般介護予防事業」があります。要介護認定を受けていなくても、基本チェックリストを受け、生活機能の低下がみられた場合は、事業対象者となり、サービス・活動事業が利用できます。まずは、相談区域（裏表紙参照）の高齢者相談センターにご相談ください。

■利用の流れ



サービス・活動事業

訪問型サービス 利用にあたり「契約」が必要です。



ホームヘルパー等が居宅を訪問し、利用者が自分でできることが増えるように、食事や洗濯等の支援を行います。

訪問介護サービス	生活援助サービス	相互支援サービス (住民主体型介護予防事業)
ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。	ホームヘルパー等（一定の研修受講者を含む）が調理、洗濯、掃除、買物等の生活援助を行います。	住民等が話し相手となり、話を聞きながら洗濯や掃除等の簡易な生活援助を行います。
■利用者負担のめやす(※1) 週1回程度 1,341円/月	■利用者負担のめやす(※1) 1回 259円	■利用者負担 1回 200円
介護サービス事業者によるサービス	介護サービス事業者によるサービス	・シルバー人材センターへ登録した住民によるサービス(要研修) ・高齢者の単身世帯または高齢者のみ世帯が対象

(※1) 利用者負担は、1割負担の場合です。



通所型サービス

利用にあたり「契約」が必要です。

●通所介護サービス

高齢者在宅サービスセンター等の通所介護施設で、食事や入浴等の介護サービス、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング等を行います。

■利用者負担（1割負担の場合）のめやす 週1回程度 1,960円/月+食費等

●みんなの倶楽部（住民主体型介護予防事業）

区が養成した介護予防リーダー（住民）が企画・実施する様々なプログラムを楽しみながら、体も動かし介護予防にも取り組める講座です。

■利用者負担 内容等により実費負担あり

●みんなと元気塾（短期集中介護予防事業）

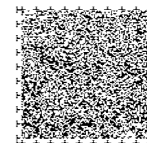
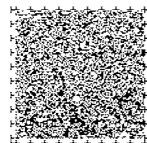
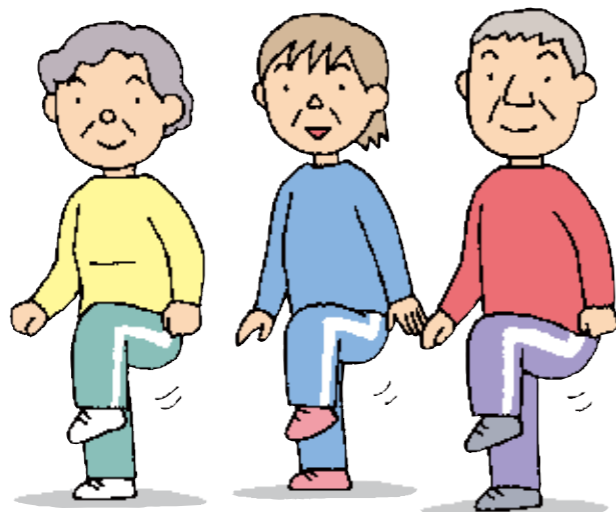
いきいきプラザ等で、専門職が生活機能の改善や向上のためのトレーニングや講義等を行う各種講座です。原則、一般介護予防事業と併用はできません。なお、制度上契約手続きが必要な場合があります（費用はかかりません）。

■利用者負担 なし

事業名	内容
はじめてのマシントレーニング講座	運動の機会がなく、筋力や体力の低下がみられる人に、マシンを使用することで重力の負荷を軽減し、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。
足腰元気講座	転倒骨折を予防するための足・腰・腹部の筋力向上トレーニングによりバランス能力、歩行能力の改善を図る講座です。
水中トレーニング講座	水の浮力を利用し、関節や下肢への負担を軽減して、筋力を強化する運動を行います。膝痛や腰痛がある人に適した講座です。
みんなの食と健口（けんこう）講座	噛む力や飲み込む力等の口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。簡単な体操も行います。 ※一般介護予防事業との併用可

○参加希望の方は、いきいきプラザ、介護予防総合センター等（P112、113）にお問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 介護予防推進係 TEL3578-2930



一般介護予防事業

●みんなの教室 ■利用者負担 なし（一部材料費 自己負担有）

事業名	内容
やわらかボール体操教室	ボール運動により、骨盤底筋を鍛えて尿もれ予防効果を高めます。
頭とからだの健康教室	グループワークと体操で、認知症予防効果を高めます。
男性のための料理教室*	料理の基本を学び、食の自立を支援します。
はじめてのスイーツ教室*	お菓子づくりのレシピを学び、認知機能の維持向上を図ります。
膝痛予防改善教室*	筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。
腰痛予防改善教室*	柔軟性、筋力アップ等により、腰痛の予防・改善を図ります。
肩こり予防改善教室*	全身運動やストレッチにより、肩こりの予防・改善を図ります。
動きやすいからだづくり*	主に大きく背骨を動かす運動等を行い、全身を楽に動かせるように整えます。

（※は60歳から参加できます。）

●みんなでトレーニング ■利用者負担 なし

事業名	内容
セルフマシントレーニング	経験者向けのマシントレーニングです。自分に合ったマシントレーニングを自主的に継続できるようになることをめざします。
ミニ健30 ～自宅でもできる健康トレーニング30分～*	自宅でもできる簡単なトレーニングを行い、下肢筋力の向上を図ります。
健康トレーニング*	楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス力の向上を図ります。トレーニングを続けることで、生活機能の維持向上につながります。
健康サーキットトレーニング*	様々なトレーニングを連続・循環（サーキット）して行うことで、総合的な体力アップをめざします。比較的高い体力を有する人向きです。
マシントレーニング入門 ～めざせ! アクティブシニア～	マシンの使い方や正しいフォームの習得をめざします。また、身近な施設で自主的に継続して取り組めるようになることをめざします。
水中健康トレーニング*	水の浮力を利用して、関節や下肢の負担を軽減しながらバランス力や体力の維持向上をめざします。

（※は60歳から参加できます。）

○参加希望の方は、いきいきプラザ、介護予防総合センター等（P112、113）にお問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 介護予防推進係 TEL3578-2930