



- ◆私たちは40歳になると「介護保険法」で定められた介護保険制度の下、被保険者として介護保険に加入します。そして、65歳以上で、市区町村が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができます（40歳から64歳であっても、特定疾病により介護が必要と認定されれば介護保険サービスを受けられます）。
- ◆仕事と介護を両立させるために、要介護者（要支援者）への介護保険サービスを上手に利用していくことが重要です。

#### 介護保険で利用できるサービスの例

- 介護保険サービスの利用にかかる相談、ケアプランの作成
- 自宅で受けられる食事の介助や家事援助などのサービス（訪問介護）
- 施設に通い日帰りで食事等の介護等を受けられるサービス（通所介護（デイサービス））
- 施設などで生活（宿泊）しながら、長期間または短期間受けられるサービス（特別養護老人ホーム、短期入所生活介護（ショートステイ）等）
- 訪問・通い・宿泊を組み合わせて受けられるサービス（小規模多機能型居宅介護）
- 福祉用具の利用にかかるサービス（福祉用具貸与、特定福祉用具販売）

#### Q：介護について分からないことや困ったことがあったら、どこに相談すればよいですか？

A：まずは、「地域包括支援センター」に相談しましょう。地域包括支援センターでは、地域の高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、介護に関する専門職（保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員など）が相談に乗ってくれます。介護事業所・ケアマネジャーの紹介も行っています。

地域包括支援センターはおおよそ中学校区に1つ所在しています。各市区町村の窓口やホームページで所在地を確認してください。

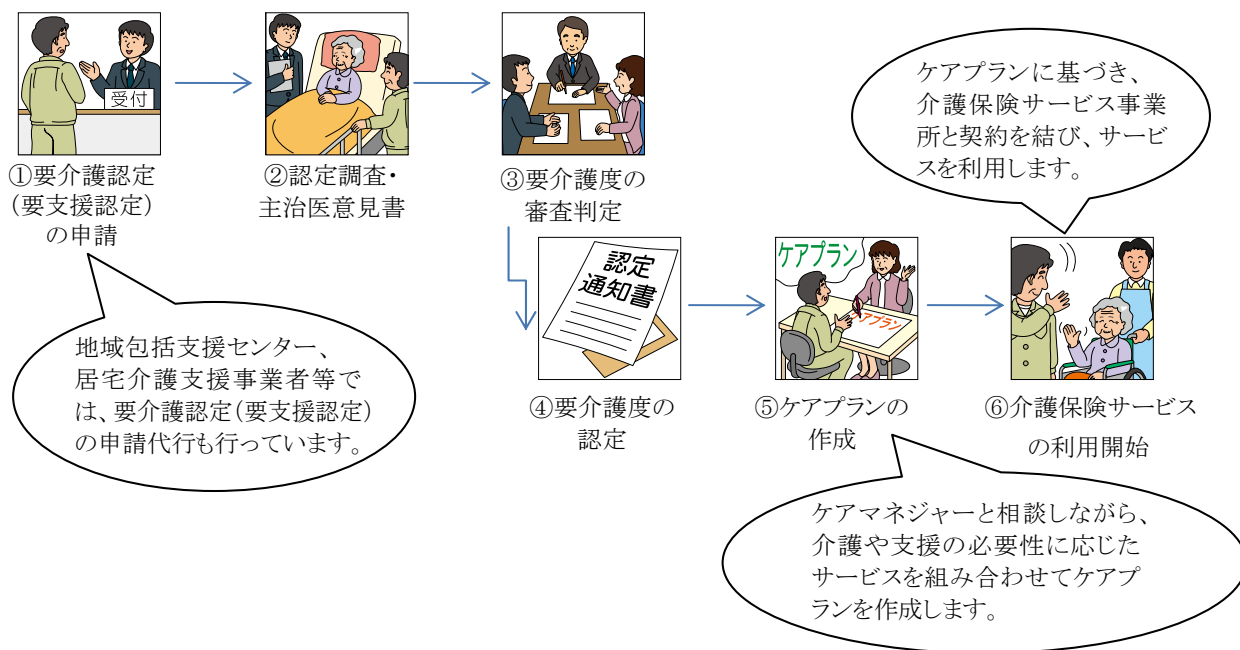
#### Q：どうすれば介護保険サービスを利用することができますか？ケアマネジャーとは？ケアプランとは？

A：要介護度に応じて利用できるサービスの種類や介護保険の対象となる費用の上限などが決まっていますので、まずは介護や支援を必要としている方がお住まいの市区町村の窓口で要介護認定（要支援認定）を申請し、認定を受けてください。

要介護度が判定された後、施設への入所ではなく在宅介護を希望する場合、ケアマネジャーと相談しながら「どのような介護保険サービスを、いつ、どれだけ利用するか」について介護（介護予防）サービス計画書（ケアプラン）をケアマネジャーに作成してもらい、ケアプランに基づいたサービスを利用することになります。

なお、ケアマネジャーとは、介護を必要としている方の状況や、家族がどのようなことに困っているのかを把握し、必要なサービスを受けられるように計画を立て、介護サービス事業者

へ手配することを仕事とする、介護に関する専門職です。また、介護サービス計画書（ケアプラン）とは、介護保険サービス等の利用についての方針を定めた計画のことです。たとえば、「出張で何日か自宅を離れる」といった場合、出張期間中は要介護者がショートステイを利用できるようにケアプランを変更することもできます。ケアマネジャーに相談し、その時々必要性に応じてケアプランを見直していきましょう。



### Q：介護保険サービスの費用はいくらかかるのですか？

A：介護保険サービスを利用した時に利用者が負担する費用は、原則として介護保険サービスにかかった費用の1割です（※）。利用者が負担する費用が1割の場合、たとえば10,000円分のサービスを利用した時に支払う費用は、1,000円になります。

ただし、居宅サービス（訪問介護や通所介護、短期入所生活介護など）では、保険の対象となる費用の上限（区分支給限度基準額）が要介護度別に定められています。このため、この上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。

また、特別養護老人ホーム（特養）などの介護保険施設を利用する場合には、1割負担のほかに居住費・食費・日常生活費も負担する必要があります。

なお、ケアプランの作成などのケアマネジメントについては、利用者の負担はありません（費用の全額が保険給付されます）。

（※）平成26年3月現在。今後の制度改正により、負担割合が変更になる可能性もあります。

介護サービスに関する詳しい情報は、厚生労働省のホームページまで。

<http://www.kaigokensaku.jp/>