

11 在宅で利用できるサービス

在宅で利用できるサービスには、家庭に訪問してもらうサービス、施設に日帰りで通うサービス、短期入所サービス、その他のサービスがあります。

自己負担額のめやすは、1割負担で算出しています。利用するサービス等により、各種加算等が生じる場合があります。

家庭に訪問してもらうサービス

介護予防・日常生活支援総合事業 訪問型サービス

事業

支援

●指定相当訪問型サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。認知機能や運動器機能の低下により身体介護を含む生活援助が必要な方が対象です。

●自己負担額のめやす（月単位の定額）

週1回程度の利用	……………	1か月1,176円（総合事業対象者、要支援1・2）
週2回程度の利用	……………	1か月2,349円（総合事業対象者、要支援1・2）
週2回程度を超える利用	…	1か月3,727円（総合事業対象者、要支援2のみ）

●指定事業者訪問型サービス（訪問型サービスA-①）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、生活援助を行います。
（身体介護を伴わない調理、掃除などの生活援助）

●自己負担額のめやす（月単位の定額）

週1回程度の利用	……………	1か月1,020円（総合事業対象者、要支援1・2）
週2回程度の利用	……………	1か月2,040円（総合事業対象者、要支援1・2）
週2回程度を超える利用	…	1か月3,240円（要支援2のみ）

●一般事業者訪問型サービス（訪問型サービスA-②）

訪問サービス事業者の職員が自宅を訪問し、生活援助を行います。
（掃除、買い物などの簡易な生活援助）

●自己負担額のめやす

利用時間30分まで	……………	1回 80円
利用時間1時間まで	……………	1回140円

●短期集中訪問型サービス（訪問型サービスC）

リハビリテーション等の専門職が、自宅を月に1回程度訪問し、生活環境調整や日常生活動作の助言等を行います。

（退院直後など集中的に専門職が関わることで改善が見込める方が対象）

※短期集中型通所サービスと一体的に実施します。

●自己負担額のめやす

1回……………	無料
---------	----

訪問介護 ～ホームヘルプサービス～

介護

訪問介護員（ホームヘルパー）に自宅を訪問してもらい、食事、入浴、排泄等の身のまわりの支援などを受けることができます。



訪問介護でできること

身体介護 利用者本人を直接援助するサービス

- ・食事、入浴、排泄、衣類の着脱の介助
 - ・身体の清拭、洗髪の介助 など
- ※世帯や家族の状況にかかわらず、利用することができます。

通院等乗降介助

- ・通院等のための乗車または降車の介助及びその前後に行う必要な介助

生活援助 利用者の生活を援助するサービス

- ・食事の用意や衣類の洗濯
- ・住居等の清掃や生活必需品の買物 など

※介護保険で生活援助が利用できるのは、次のような場合です。

- ①利用者が一人暮らしの場合
- ②家族など同居者がいるが病気等の理由により家事を行うことが困難である場合



訪問介護でできないこと

介護保険はみなさんの保険料や公費によって成り立つものです。原則として次のようなサービスは介護保険の対象とはなりません。全額自己負担での利用となります。

- ①利用者本人以外のための援助（利用者以外の部屋の掃除など）
- ②日常生活に支障がない援助（庭の草むしりなど）
- ③日常的に行う家事の範囲を超える援助（大掃除など）

介護（要介護 1～5 の方）訪問介護

●自己負担額のめやす（1割負担の場合）

身体介護	20分未満	163円
	20分以上30分未満	244円
	30分以上1時間未満	387円
	1時間以上1時間30分未満	567円
	1時間30分以上(30分増すごとに)	82円を加算
生活援助	20分以上45分未満	179円
	45分以上	220円
通院等乗降介助	1回につき	97円 ※別途運賃が必要となります。
・早朝（午前 6時～午前8時）は25%増 ・深夜（午後10時～翌朝6時）は50%増 ・夜間（午後6時～午後10時）は25%増		

※初回加算、介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

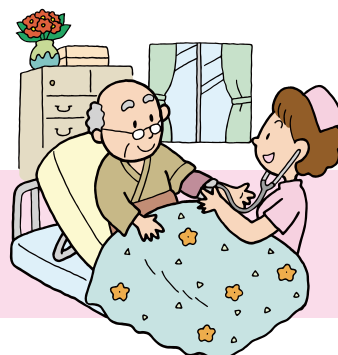
訪問看護

支援

介護

看護師などに自宅を訪問してもらい、主治医の指示のもと、療養上のお世話や必要な診療の補助を受けることができます。

- ・ 血圧や脈拍などの病状のチェック
- ・ 床ずれの予防や処置
- ・ 経管栄養、在宅酸素療法に使う機器などの管理や医療処置



支援（要支援 1・2 の方）介護予防訪問看護

介護（要介護 1～5 の方）訪問看護

●自己負担額のめやす（1割負担の場合）

内 容 時 間	訪問看護ステーション が行う場合		医療機関が行う場合	
	要支援1・2	要介護1～5	要支援1・2	要介護1～5
20分未満	303円	314円	256円	266円
20分以上30分未満	451円	471円	382円	399円
30分以上1時間未満	794円	823円	553円	574円
1時間以上1時間30分未満	1,090円	1,128円	814円	844円
・ 早朝（午前 6時～午前8時）は25%増 ・ 夜間（午後6時～午後10時）は25%増 ・ 深夜（午後10時～翌朝6時）は50%増				

※初回加算、特別管理加算などの各種加算があります。

訪問入浴介護

支援

介護

入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで自宅に訪問してもらい、入浴の介助を受けることができます。

支援（要支援 1・2 の方）介護予防訪問入浴介護

介護（要介護 1～5 の方）訪問入浴介護



●自己負担額のめやす（1割負担の場合）

要支援1・2の方	1回につき	856円
要介護1～5の方	1回につき	1,266円

※初回加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

訪問リハビリテーション

支援

介護

通院が困難な場合など、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などのリハビリの専門職に自宅を訪問してもらい、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを受けることができます。

支援（要支援 1・2 の方）介護予防訪問リハビリテーション

介護（要介護 1～5 の方）訪問リハビリテーション

●自己負担額のめやす（1割負担の場合）

要支援 1・2 の方	1 回につき	298円
要介護 1～5 の方	1 回につき	308円

※サービス提供体制強化加算などの各種加算があります。

居宅療養管理指導

支援

介護

要介護（要支援）認定を受けた方やその家族は、医師、歯科医師、薬剤師などに訪問してもらい、療養上の管理指導を受けることができます。ただし、継続的な居宅療養管理指導の必要のない方や家族や介助者等の助けを借りずに通院できる方は利用できません。

支援（要支援 1・2 の方）介護予防居宅療養管理指導

介護（要介護 1～5 の方）居宅療養管理指導

●自己負担額のめやす（1割負担の場合）		単一建物居住者 1人に対して 行う場合	単一建物居住者 2～9人に対して 行う場合	単一建物居住者 10人以上に対して 行う場合
医師が行う場合	1か月に2回を限度	515円	487円	446円
歯科医師が行う場合	1か月に2回を限度	517円	487円	441円
病院又は診療所の 薬剤師が行う場合	1か月に2回を限度	566円	417円	380円
薬局の薬剤師が行う場合	1か月に4回を限度 (がん末期等の患者の 場合は月8回を限度)	518円	379円	342円
居宅療養管理指導を行う事業所の 管理栄養士が行う場合	1か月に2回を限度	545円	487円	444円
居宅療養管理指導を行う事業所以外の 管理栄養士が行う場合	1か月に2回を限度	525円	467円	424円
歯科衛生士等が歯科医師 の判断に基づき行う場合	1か月に4回を限度	362円	326円	295円

※単一建物居住者とは、養護老人ホーム、有料老人ホーム、マンションなどの集合住宅等に入所または入居している利用者のうち、同じ事業所から同一月に訪問診療や居宅療養管理指導を受ける場合のことをいいます。

日帰りで通うサービス

介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス

事業

支援

●指定相当通所型サービス

通所介護施設で、日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を行います。

●自己負担額のめやす（月単位の定額）

総合事業対象者、要支援1・2 … 1か月1,798円（週1回程度の利用）

総合事業対象者、要支援2 …… 1か月3,621円（週2回程度の利用）

●体と脳の機能アップ教室（通所型サービスA-①）

通所介護施設で、心身機能の低下がみられる方に運動メニューや認知症予防プログラムなどを行います。

●自己負担額のめやす（月単位の定額）

総合事業対象者、要支援1・2 … 1か月1,460円（週1回程度の利用）

総合事業対象者、要支援2 …… 1か月2,930円（週2回程度の利用）

●足腰機能アップ教室（通所型サービスA-②）

通所介護施設で、心身機能の低下がみられる方にリハビリに特化した介護予防プログラムを行います。

●自己負担額のめやす（月単位の定額）

総合事業対象者、要支援1・2 … 1か月1,390円（週1回程度の利用）

総合事業対象者、要支援2 …… 1か月2,800円（週2回程度の利用）

●運動機能アップ教室（通所型サービスA-③）

心身機能の低下がみられる方にリハビリに特化した介護予防プログラムを行います。

●自己負担額のめやす

1回……………300円

●元氣いきいきひろば（通所型サービスB）

介護予防のための運動や生きがいにつながる活動などを行う高齢者の集いのひろばです。

●自己負担額のめやす

1回…運営者の設定金額

●短期集中通所型サービス（通所型サービスC）

リハビリ専門職等が、病気や退院直後等により、身体機能等が一時的に低下している人に、運動機能や生活動作、栄養状態等の改善のため、短期・集中的に関わります。

面談を中心に、3か月間のプログラムを行います。

※短期集中訪問型サービスと一体的に実施します。

●自己負担額のめやす

1回……………300円

通所介護 ～デイサービス～

介護

デイサービスセンターなどの施設へ通い、食事の提供、入浴の介助や日常生活上の支援などを受けることができます。

- ・看護師や保健師などによる健康チェックや日常生活動作訓練
- ・移動や排泄の介助、見守りなどのサービス
- ・レクリエーションなど、高齢者同士の交流

介護（要介護 1～5 の方）通所介護

●自己負担額のめやす（1割負担の場合） 通常規模事業所の場合（7時間以上8時間未満）

要介護1	1回につき	658円
要介護2	1回につき	777円
要介護3	1回につき	900円
要介護4	1回につき	1,023円
要介護5	1回につき	1,148円
・入浴介助を行った場合 ……………40円または55円 ・個別機能訓練を行った場合 ……………56円または76円 ・栄養改善のためのサービスを行った場合 ……………200円 ・口腔ケアや指導を行った場合 ……………150円または160円		が加算されます。

※食費やおむつ代は保険の対象になりませんので、別途自己負担となります。

※サービス提供体制強化加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

これらのサービスは、利用する方の状態にあわせて、デイサービス等で行われます。

●運動器の機能向上

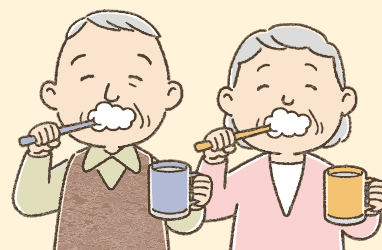
……柔軟体操や筋力低下を防ぐための運動やトレーニング

●栄養改善

……低栄養を予防するための食べ方、食材の選び方の指導

●口腔ケア

……歯みがきや義歯の手入れ、食べることや飲み込む機能を向上させるための指導



※入浴サービスなど、提供するサービスは事業所ごとに異なりますので、詳細は事業所にお問い合わせください。

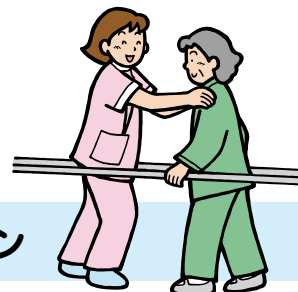
通所リハビリテーション ～デイケア～

支援

介護

介護老人保健施設などの施設へ通い、理学療法士等によるリハビリテーションのほか、食事の提供や入浴の介助、レクリエーションなどを受けることができます。

- ・医師の指示に基づく、理学・作業療法士によるリハビリテーション
- ・利用者が参加するレクリエーション



支援（要支援 1・2 の方）介護予防通所リハビリテーション

●自己負担額のめやす（1割負担の場合）

要支援1	1か月につき	2,268円
要支援2	1か月につき	4,228円
・栄養改善のためのサービスを行った場合……………200円 ・口腔ケアや指導を行った場合……………150円～160円		

が加算されます。

※食費やおむつ代は保険の対象になりませんので、別途自己負担となります。

※サービス提供体制強化加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

介護（要介護 1～5 の方）通所リハビリテーション

●自己負担額のめやす（1割負担の場合） 通常規模事務所の場合（7時間以上8時間未満）

要介護1	1回につき	762円
要介護2	1回につき	903円
要介護3	1回につき	1,046円
要介護4	1回につき	1,215円
要介護5	1回につき	1,379円
・入浴介助を行った場合……………40円または60円 ・栄養改善のためのサービスを行った場合……………200円 ・口腔ケアや指導を行った場合……………150円～160円 ・短期集中的に個別リハビリテーションを受けた場合……………110円		

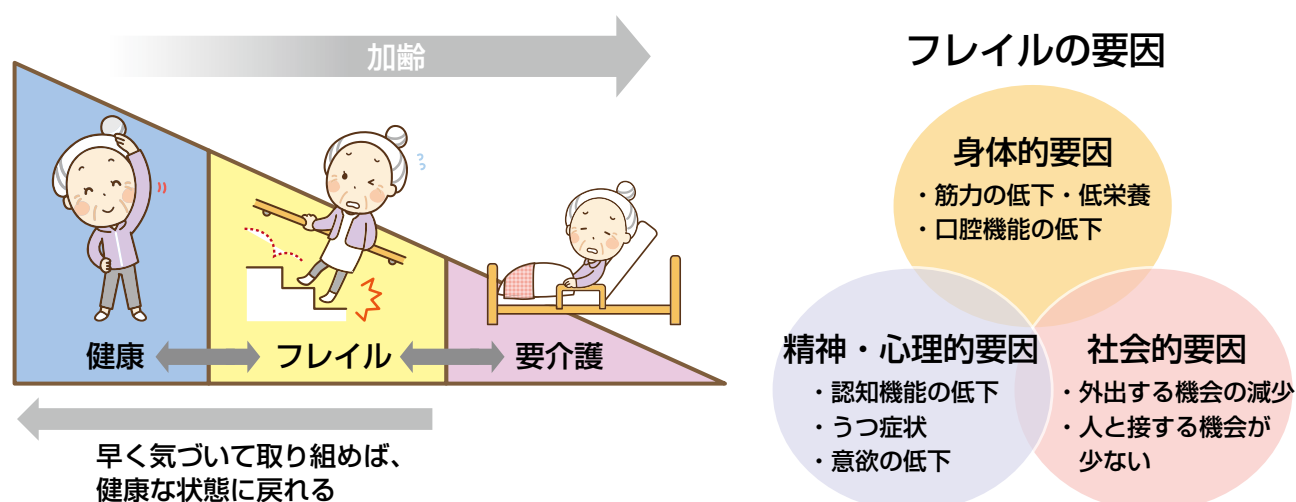
が加算されます。

※食費やおむつ代は保険の対象になりませんので、別途自己負担となります。

※サービス提供体制強化加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

自分らしく元気に暮らし続けるために フレイルに要注意

フレイルとは、加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。フレイルは、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



フレイルを防ぐために大切な3つの柱

下記は、フレイル予防のために重要な3つの柱です。それぞれの取組が相互に影響し合って、フレイルの予防・改善効果を高めます。

社会参加

趣味活動、ボランティア、スポーツ、仕事 など

身体活動

ウォーキング、ストレッチ
家事、農業など

栄養

バランスのよい食事
口腔ケア

知っていますか？介護予防



「介護予防」とは、

- ・ 介護が必要な状態になることをできる限り予防すること
 - ・ もし介護が必要になっても、それ以上悪化しないようにすること
- です。

介護保険法第4条では、国民の努力および義務として、

「自ら要介護状態になることを予防するため、常に健康の保持増進に努めること」
「自身の持っている能力の維持向上に努めること」 と定めています。

いきいき百歳体操

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。すべて簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。

いきいき百歳体操とは？

おもいを使ったゆっくりとした筋肉運動で、週1回継続して行うと効果的な体操です。



山口市内には、約150グループの体操グループがあり、身近な地域で楽しく活動しています。1人だと続けられなくても、仲間がいると継続に繋がります。

お近くの実施グループを知りたい、新たにグループを立ち上げたい方はこちらをチェック！



●お問い合わせ先 高齢福祉課 TEL 083-934-2758

介護予防出張講座

介護予防に関する講師を高齢者等のグループに派遣します。



高齢者を含むグループや地域団体が、介護予防や生活改善について専門の講師から学ぶことができます。転倒骨折予防や認知症予防、栄養改善等について、自宅でも取り入れることのできる知識や手法を学んでみませんか。

講座メニューや利用条件等はこちらをチェック！



●お問い合わせ先 高齢福祉課 TEL 083-934-2758

認知症カフェ

認知症を理解し、支える地域の拠点です。



認知症の人とその家族、地域の人や専門職の人など、誰もが気軽に参加でき、情報交換や交流する場です。認知症に関する情報を得たり、相談をすることもできます。認知症の人の趣味や特技を活かして、活動できる場もあります。

市内のカフェ情報はこちらをチェック！



●お問い合わせ先 高齢福祉課 TEL 083-934-2758

すこやかボランティア

ボランティア活動を通じて、介護予防や生きがいづくりを図ってみませんか？



「すこやかボランティア」に登録していただき、介護保険施設等でボランティア活動を行うと「ポイント」が付与され、たまったポイントを換金または商品券に転換することができます。

詳しくはこちらでご確認ください！



●お問い合わせ先 高齢福祉課 TEL 083-934-2793

短期入所サービス

短期入所生活介護・短期入所療養介護 ～ショートステイ～

支援

介護

特別養護老人ホームや老人保健施設、病院などの施設へ短期間入所し、食事、入浴、排泄などの介助や日常生活上の支援、機能訓練などのサービスを受けることができます。

◎短期入所サービスはあくまでも在宅生活の継続のために利用するサービスです。

短期入所サービスの連続した利用は30日までです。連続して30日を超えない場合であっても、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を目安とします。

支援 (要支援 1・2 の方) 介護予防短期入所生活介護

介護 (要介護 1～5 の方) 短期入所生活介護

●自己負担額のめやす(1割負担の場合) 介護老人福祉施設に併設の場合／1日当たり

【従来型個室】

要支援1	451円
要支援2	561円
要介護1	603円
要介護2	672円
要介護3	745円
要介護4	815円
要介護5	884円

【多床室】

要支援1	451円
要支援2	561円
要介護1	603円
要介護2	672円
要介護3	745円
要介護4	815円
要介護5	884円

【ユニット型個室・個室的多床室】

要支援1	529円
要支援2	656円
要介護1	704円
要介護2	772円
要介護3	847円
要介護4	918円
要介護5	987円

※これらの費用のほか、食費、滞在費、日常生活費がかかります。

※サービス提供体制強化加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

支援 (要支援 1・2 の方) 介護予防短期入所療養介護

介護 (要介護 1～5 の方) 短期入所療養介護

●自己負担額のめやす(1割負担の場合) 介護老人保健施設の場合／1日当たり

【従来型個室】

要支援1	579円
要支援2	726円
要介護1	753円
要介護2	801円
要介護3	864円
要介護4	918円
要介護5	971円

【多床室】

要支援1	613円
要支援2	774円
要介護1	830円
要介護2	880円
要介護3	944円
要介護4	997円
要介護5	1,052円

【ユニット型個室・個室的多床室】

要支援1	624円
要支援2	789円
要介護1	836円
要介護2	883円
要介護3	948円
要介護4	1,003円
要介護5	1,056円

※これらの費用のほか、食費、滞在費、日常生活費がかかります。

※サービス提供体制強化加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

その他のサービス

特定施設入居者生活介護

支援

介護

有料老人ホームなどに入居している方も、食事、入浴、排泄の介助などのサービスを介護保険で利用することができます。

支援 (要支援 1・2 の方) 介護予防特定施設入居者生活介護

介護 (要介護 1～5 の方) 特定施設入居者生活介護

●自己負担額のめやす(1割負担の場合)

要支援1	1日につき	183円
要支援2	1日につき	313円
要介護1	1日につき	542円
要介護2	1日につき	609円
要介護3	1日につき	679円
要介護4	1日につき	744円
要介護5	1日につき	813円

※食費や居室の賃貸借契約に必要となる費用(家賃・敷金・礼金・共益費等)は、保険の対象に含まれませんので、事業者にご確認ください。

※その他の居宅サービス(居宅療養管理指導を除く)と同時に利用することはできませんのでご注意ください。

※サービス提供体制強化加算や介護職員等処遇改善加算などの各種加算があります。

福祉用具購入費の支給

支援

介護

下記の福祉用具を指定販売業者から購入した場合に、保険給付を受けることができます。費用は、一旦全額をお支払いいただき、市に申請すると、自己負担割合に応じて7割～9割が支給されます。

※上限額は4月から翌年3月までの1年間につき10万円です。



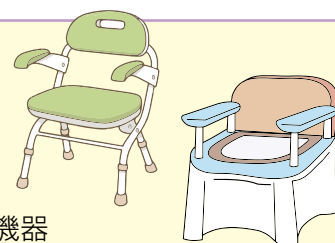
市ウエブ
サイト

購入の対象となる福祉用具

※要介護(要支援)認定申請前の購入は対象外となります。

- ① 腰掛便座 ② 自動排泄処理装置の交換可能部品
- ③ 入浴補助用具【入浴用いすや浴槽用手すり、浴室内すのこなど】
- ④ 簡易浴槽 ⑤ 移動用リフトのつり具の部分 ⑥ 排泄予測支援機器
- ⑦ 固定用スロープ ⑧ 歩行器(歩行車を除く) ⑨ 単点杖(松葉杖を除く)、多点杖

※ ⑦～⑨については、購入と貸与(26ページ参照)の選択制です。



福祉用具購入費受領委任払いについて

介護保険の利用者が、購入費の1割～3割の自己負担分を指定販売業者に支払い、残りの給付金の受領を販売業者に委任する方法です。

受領委任払いを利用する際は、購入前に申請が必要です。介護保険料を滞納している方は利用できません。

福祉用具の貸与

支援

介護

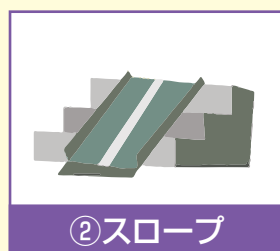
車いすや特殊寝台など、日常生活の自立を助けるための用具を借りることができます。レンタル費用の1割～3割が自己負担になります。
対象の品目は下図のとおりです。



市ウエ
ブサイ
ト

対象となる福祉用具

介護保険で貸与ができる福祉用具は以下の13品目です。
※要介護状態により、貸与(レンタル)可能な品目が異なります。



※要支援1・2および要介護1～3の方については尿のみを吸引するものに限る

【対象外品目の例外的給付について】

認定調査項目の結果から貸与の条件を満たす場合や、パーキンソン病、末期がん、重度のぜんそく発作や心疾患、嚥下障害などの疾患による原因で福祉用具が必要であると医師が判断し、サービス担当者会議を経て、市が確認した場合については、例外的に給付の対象となる場合があります。

対象となるかどうかは、担当のケアマネジャーにご相談ください。

※対象品目は、⑤～⑬の福祉用具になります。

●全国平均貸与価格及び貸与価格の上限について（3か月ごとに更新あり）

福祉用具専門相談員は、貸与検討中の商品の全国平均貸与価格を利用者に説明することが義務付けられています。事業所ごとに金額が異なるため、機能や価格帯の異なる複数の商品を提示してもらいましょう。

また、商品ごとに貸与価格の上限が設定されています。それを超えて貸与を行った場合、超過分の福祉用具貸与費は算定されません。3か月ごとに価格が更新されていますので、下記ウェブサイトにてご確認ください。

【厚生労働省ウェブサイト】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212398.html>

全国平均貸与価格

検索



厚生労働省
ウェブサイト

住宅改修費の支給

支援

介護

居宅での日常生活に支障がないように、住んでいる家に手すりをつけたりスロープを設置する等の費用に対して、自己負担割合に応じて7割～9割分を支給します。

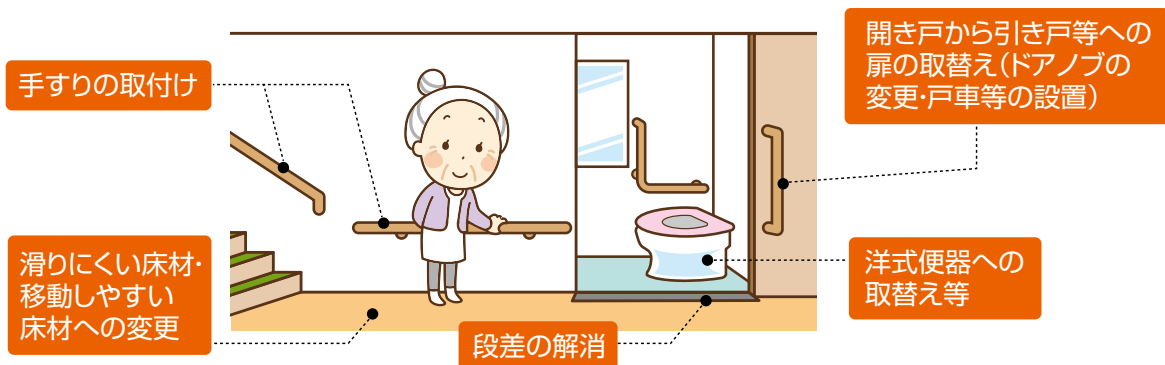


市ウエブ
サイト

※ 保険給付の対象となる住宅は、住民票の住所地の住宅です。

※ 新築、増築は対象外です。

※ 施工前の申請が必要です。施工前に市の窓口またはケアマネジャーにご相談ください。



介護保険の対象となる工事

- ① 手すりの取付け
 - ② 段差や傾斜の解消(スロープの設置など)
 - ③ 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
 - ④ 開き戸から引き戸等への扉の取替え及びそれに伴う扉の撤去
 - ⑤ 和式便器から洋式便器への取替え等
 - ⑥ その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

利用限度額 20万円まで

※ 1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
※ 引越越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給されます。

手続きの流れ

相談・検討

- 市の窓口やケアマネジャーに相談します。
- できるだけ複数の事業者から見積をとり、内容を検討しましょう。

申請

- 工事を始める前に市の窓口へ、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真(日付入り)等、必要書類を提出し、改修の申請をします。

工事・支払い

- 市の審査結果を受けてから着工します。
- 改修後、写真を撮影します(日付入り)。
- 改修費用をいったん全額自己負担して事業者を支払います。

支給申請

- 工事が完了したら、市の窓口へ写真(日付入り)や領収書等を提出し、住宅改修費支給申請をします。

支給

- 工事が介護保険の対象であると認められた場合、20万円を上限として、実際にかかった費用から利用者負担額を除いた額が支給されます。

●住宅改修費受領委任払いについて

介護保険の利用者が、介護保険支給対象の1割～3割の自己負担分を住宅改修業者に支払い、残りの給付金の受領を住宅改修業者に委任する方法です。ただし、介護保険料を滞納している方は利用できません。受領委任払いの取扱いをしていない住宅改修業者もありますので、直接ご確認ください。