

令和7年度

高齢者ガイド

いきいき

高齢者をささえるしくみ



介護保険制度とは？ 2

- 高齢者をささえるしくみ 2
- 介護保険制度のしくみ 3
- 介護保険料と納め方 5

介護保険制度とは？

利用開始の手続き 13

利用開始の手続き

費用について 19

- 費用負担の基本 19
- 在宅サービスを利用する場合 20
- 施設サービスを利用する場合 21
- 利用者負担の軽減 21

費用について

介護サービス・介護予防サービス 26

- 居宅サービス 26
- 地域密着型サービス 29
- 施設サービス 30
- 介護予防・日常生活支援総合事業 ... 31

介護サービス・
介護予防サービス

生きがいつくりと介護予防 35

生きがいつくりと
介護予防

暮らしをささえる 38

- 生活支援サービス 39
- 判断能力が不十分な人の生活をささえる ... 43
- 認知症の人と家族をささえる 44
- 障害がある人の福祉サービス 45
- 高齢者の住まい 45
- 生活や仕事などの相談窓口 49

暮らしをささえる

65 歳を過ぎたあなたに…

介護予防に取り組みましょう

～いつまでも自分らしく！あなたの元気と自立を応援します～

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し、自立した自分らしい生活を送り続けるための取組』です。介護予防に、より一層関心を寄せていただき、ご自身でできることは、できる限りご自身で行うことを心掛けましょう。

そして、今あなたが大事にしているご家族や友人等との関係を大切にしつつ、地域での役割や趣味、楽しみを続けていけるように気力や体力の維持を目標に生活してみましょう。

介護予防の鍵は、P34 へ！



今日からはじめる介護予防！
早めの対策や日々の心掛けで、
健康寿命を延ばしましょう。



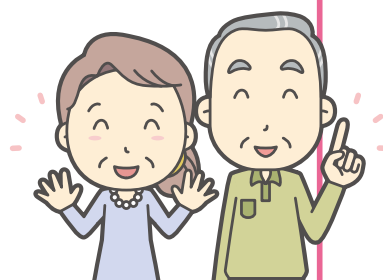
「介護予防に取り組みましょう(介護予防手帳)」
を作成しました。

※各地域包括支援センター、(裏表紙参照) 高齢者支援課で配布しています。

※富士市のウェブサイトからのダウンロードもできます。

トップページ > 健康・福祉・子育て > 介護予防・フレイル予防

詳細はこちら→



利用開始の手続き

相談・確認

ひとりひとりの状況や希望を聞き取り、どのようなサービスを利用するのが適切かを一緒に考えます。介護や支援が必要な場合、要介護認定の申請をします。

相談窓口

地域包括支援センター、高齢者地域支援窓口、高齢者支援課、介護保険課、居宅介護支援事業所、(看護)小規模多機能型居宅介護事業所等

今は介護を必要としない人

チェックリスト

65歳以上の人を対象に介護予防のため運動、口腔、栄養、物忘れ等の全25項目について生活機能チェックをします。

介護や支援が必要な人

要介護認定の申請

認定調査・主治医意見書

心身の状況の調査を行います。
併せて、市が主治医に意見書作成を依頼します。
(詳しくは16ページ参照)

審査・判定

認定調査と主治医意見書をもとに、
介護認定審査会が審査・判定を行います。
(詳しくは17ページ参照)

認定・通知

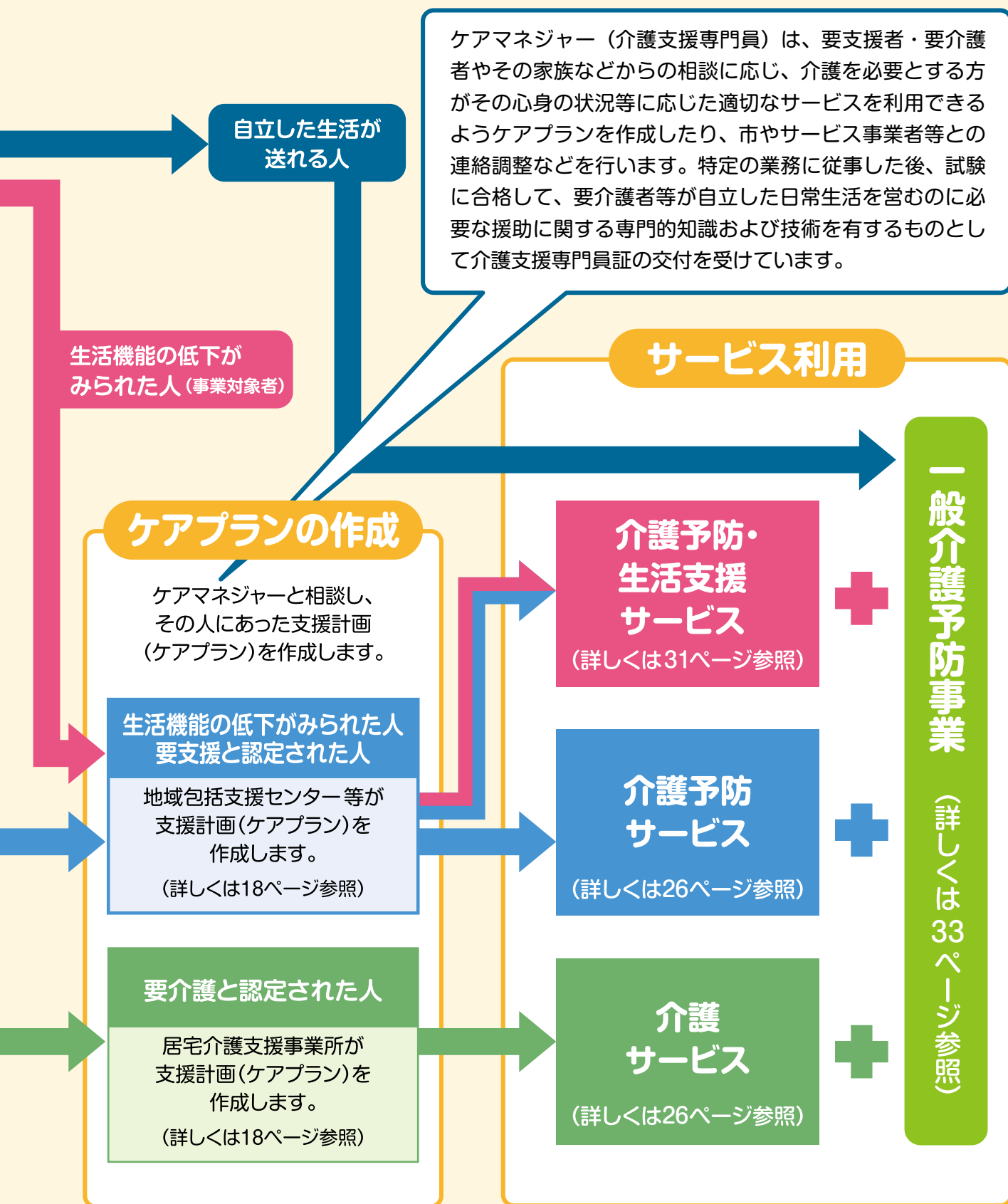
介護認定審査会の判定に基づき、
認定結果(要介護状態区分)を本人へ通知します。
(詳しくは17ページ参照)

認定結果

自立
(非該当)

要支援1～2

要介護1～5



【1. 要介護認定の相談・申請について】……………

介護や支援が必要になったら、まず相談窓口にご連絡してください。

- **相談窓口**
 - ・ 地域包括支援センター（連絡先：巻末参照）
 - ・ 高齢者地域支援窓口（連絡先：巻末裏参照）
 - ・ 居宅介護支援事業所
 - ・ （看護）小規模多機能型居宅介護事業所
 - ・ 高齢者支援課（地域支援担当 ☎55-2951）
 - ・ 介護保険課（認定担当 ☎55-2765）



要介護認定・要支援認定申請書は
こちらからダウンロードできます。

● 介護サービスを利用できる人

- ・ 65歳以上の人（第1号被保険者）
- ・ 40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）で、下記の特典疾病に該当し、それにより介護が必要なる人

特定疾病（該当するかどうか、申請前に必ず主治医に確認してください）

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 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つ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 ・ 後縦靱帯骨化症 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 骨折を伴う骨粗しょう症 ・ 初老期における認知症 ・ パーキンソン病関連疾患 ・ 脊髄小脳変性症 ・ 脊柱管狭窄症 ・ 早老症 ・ 多系統萎縮症 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |
|--|--|--|

● 申請に必要なもの

- ・ 申請書（全員）（上記相談窓口で配布しています。市のウェブサイトからのダウンロードも可能です。）
- ・ 介護保険被保険者証（65歳以上の人） ・ 医療保険の資格情報がわかるもの
- ・ 主治医氏名がわかるもの

◎交通事故にあったときは早めに介護保険課へ届け出てください。

交通事故や傷害事件等、第三者（加害者）から傷害を受けたことが原因で介護保険サービスを利用した場合は、介護費用の負担方法が異なりますので、必ず介護保険課に届出をしてください。

示談（和解契約）をしてしまうと請求できません。

被害者と加害者との話し合いがついて市が請求する前に示談が成立してしまうと、その示談（和解契約）の内容が優先され、介護保険給付分を加害者に請求できなくなることがあります。

届出に必要なものは

- ①被害者の介護サービス利用がわかるもの（介護保険被保険者証など）
- ②加害者側の代理人となる保険会社の連絡先がわかるもの

➡ 介護保険課へ連絡してください。
加害者側の手続きは、保険会社が代行します。

コラム マイナンバー

介護保険の手続きにおいて、**個人番号（マイナンバー）**の利用が始まっています。個人番号を記入した申請書を提出する場合は以下の書類が必要になります。

本人の個人番号を確認できる書類

通知カード、
個人番号カードなど

窓口に来る人の身元を確認できる書類

(ア)運転免許証、パスポート
などから1点
または
(イ)介護保険被保険者証、
年金手帳などから2点

代理権を確認できる書類 （本人が提出する場合は不要）

(ア)法定代理人の場合
…資格を証明する書類
(イ)任意代理人の場合
…委任状または本人の
介護保険被保険者証など

■ **個人番号が未記入の場合も申請は受け付けます。その際上記の書類は不要です。**

【2. 認定調査・主治医意見書について】……………

申請後、調査を行います。また、主治医に意見書作成の依頼を行います。

●認定調査

- ・市から派遣される調査員が本人の心身の状況の調査に伺います。

●主治医意見書

- ・市から主治医に本人の心身の状況について意見書の作成を依頼します。
- ・申請受付時にお渡しする「意見書作成のための問診票」を病院窓口に提出してください。
※問診票は主治医が意見書を作成するために参考とするものです。分かる範囲で記入してください。
※問診票が必要でない病院もあります。必要の有無は病院に確認してください。
- ・長期間、医療機関への受診がないときは受診をお願いする場合があります。

認定調査



Q1. どこで行うのですか？

A1. 生活をしている自宅または入所施設、入院中であれば医療機関で行います。

Q2. 日時の調整はどうするのですか？

A2. 申請後、調査員から連絡します。

調査は平日の日中の時間帯に行います。都合のよい日時を伝えてください。

Q3. 時間はどのくらいかかるのですか？

A3. 調査対象の人により多少前後しますが、1時間程度です。

Q4. どのような人が調査に来るのですか？

A4. 市役所の職員または市役所から委託された事業所の職員が伺います。

Q5. 調査の時には、本人がいればいいのですか？

A5. 本人だけでなく、可能な限り家族が立会いをしてください。

普段の様子を正しく伝えていただくため、日常の様子ができる人の立会いをお願いします。

Q6. 注意することはありますか？

A6. 手術の前後や発熱などで体調が悪い時や、入院や退院、旅行等による外泊直後で生活環境が変わった時には1週間程度経過した後に調査をします。調査日時が決まっている場合は日を改めますので早めに連絡してください。

また、調査だからといって緊張せず、普段の状態を受けてください。

《認定調査に関する連絡先》 認定担当 調査員直通番号 ☎ 55-2732

◎認定調査のポイント

- ・限られた時間内で正しい調査を行うには、本人・家族の協力が大切です。
- ・概ね1か月以内の状況について伺います。調査前に、普段の様子を確認してください。
- ・日頃行っている介護の方法や困っていることについて事例を挙げ、その回数も併せて伝えてください。
- ・認知症の症状等、本人の前で話づらい内容は、メモを渡す、別の場所で話すなどして伝えてください。

【3. 審査・判定について】

コンピュータ判定の結果と認定調査・主治医意見書をもとに「介護認定審査会」にて要介護・要支援状態区分の審査・判定が行われます。

- **一次判定** 全国共通の方法で実施された認定調査の結果をもとに、コンピュータによる判定を行います。
- **二次判定** 一次判定の結果、認定調査及び主治医意見書の内容をもとに、保健・医療・福祉の専門家5人から構成される介護認定審査会が、介護の手間等を勘案して二次判定を行います。これが認定結果となり、要介護・要支援状態区分が決まります。

【4. 認定結果について】

介護認定審査会の審査結果に基づいて、介護保険給付の対象とならない「非該当（自立）」、支援が必要な「要支援1・2」、介護が必要な「要介護1～5」の状態区分に分けて認定され、その結果が郵送で通知されます。

● 認定結果の通知に同封されるもの

- ①介護保険要介護認定・要支援認定等結果通知書 ②介護保険被保険者証（ピンク色）
- ③その他サービスに関するお知らせ

■ 認定結果の有効期間と更新手続きについて

- ・ 認定結果には有効期間があります。
新規申請…原則6か月 （心身の状態により、短縮・延長される場合があります。）
更新申請…原則12か月
- ・ 引き続き介護サービスを利用するためには、有効期間満了前に更新手続きが必要です。
市から該当する方へ更新申請書等を郵送しますので、届きましたら早めに手続きをしてください。（申請は有効期間満了日の60日前から行うことができます。）
- ・ 認定有効期間中でも、病気の悪化、怪我等で生活機能が低下した場合や申請時よりも状態が改善した場合は、区分変更の申請ができます。ケアマネジャーに相談してください。

認定結果に不服がある場合は、介護保険課認定担当にご相談ください。
（連絡先：☎ 55-2765）

通知書を受け取った日の翌日から起算して3か月以内に、静岡県の介護保険審査会に審査請求することができます。また、この審査請求に対する裁決書を受け取った日の翌日から起算して6か月以内に処分の取り消しの訴えを提起することもできます。

【5. サービス利用までの流れ】

認定結果が届いたら、事業者にご相談し、ケアプランを作成します。

作成したケアプランに基づき介護(予防)サービスが提供されます。

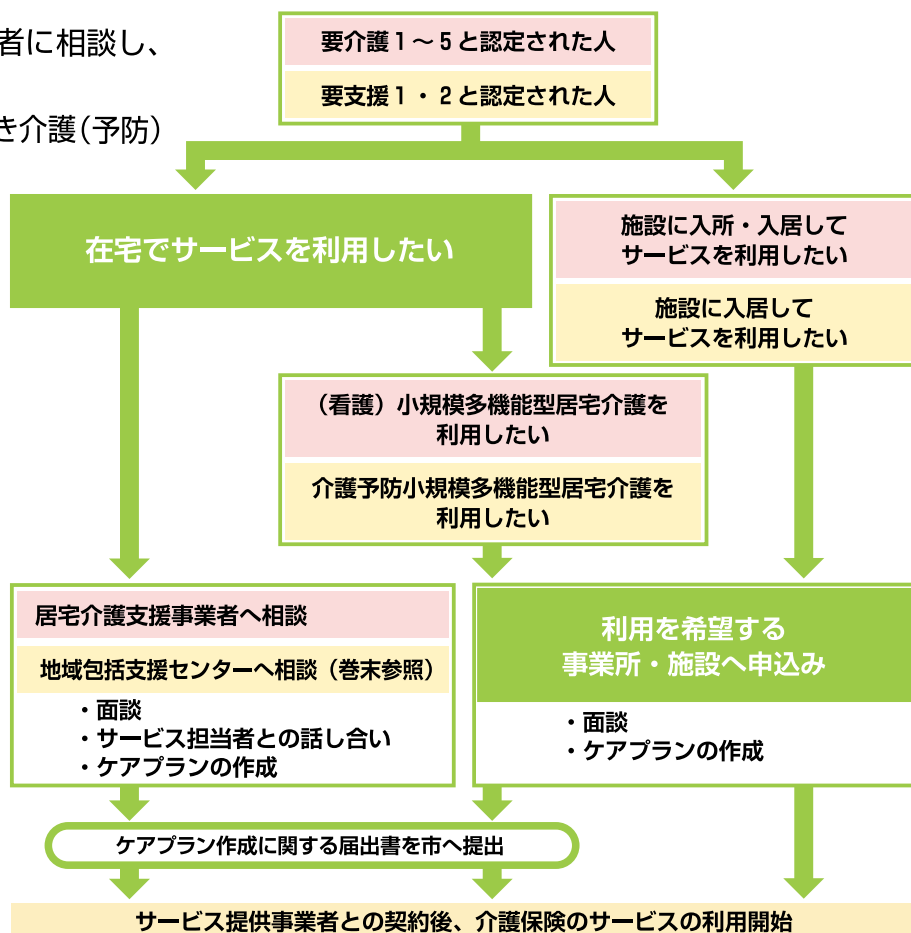
利用したいサービスによって相談先が異なります。

利用開始の手続き

●ケアプランとは…

サービスの種類、利用回数などを盛り込んだ計画書です。本人の心身の状態に合わせて作成します。

ケアプランの作成費用は、全額が保険給付されるため、自己負担はありません。



◎介護保険サービスの内容などに不満があるときは

介護(介護予防)サービス計画の作成を依頼した居宅介護支援事業所や地域包括支援センター、介護保険課に相談してください。ケアマネジャーや市の職員が対応し、内容に応じて事業者への連絡や、必要な場合は、指導権限をもつ県に報告します。

なお、このほか国民健康保険団体連合会(国保連)にも苦情を申し立てることができます。

苦情処理機関等

①居宅介護支援事業者

居宅介護支援事業者は、サービス事業者から納得のいく説明が期待できない場合や事業者の回答が不十分な場合等に、利用者からの苦情を受け付け、苦情の解決に努めます。

②地域包括支援センター(巻末参照)

地域包括支援センターは、介護予防サービス事業者から納得のいく説明が期待できない場合や、事業者の回答が不十分な場合等に、利用者からの苦情を受け付け、苦情の解決に努めます。

③富士市(保険者) ☎55-2863(福祉指導室)・☎55-2766 ☎55-2767(介護保険課)

利用者と事業者間の協議や調整により苦情が解決されない場合、保険者は両者と連絡を取り合い苦情の解決に努めます。市において解決できない場合は、静岡県及び国保連と緊密に連携をとることににより苦情の解決に努めます。

④静岡県国民健康保険団体連合会(国保連) ☎054-253-5590

国保連は、利用者からの苦情に関して事業者の調査を実施し、また、事業者は国保連の指導、助言に従って必要な改善を行います。

⑤静岡県

県は、苦情のあった事業者の運営指導、指定(許可)取消等を行います。

■身近な相談窓口

地域包括支援センター（巻末参照）

高齢者 地域支援窓口	在宅介護支援センター岩本園	61-2211
	ヒューマンライフ富士在宅介護支援センター	36-2666
	在宅介護支援センターさきょう	65-2000
	鑑石園高齢者地域支援窓口	52-0085
	在宅介護支援センターかじま	65-1165
	ヴィラージュ富士高齢者地域支援窓口	73-1188
	アルクそてつ高齢者地域支援窓口	66-1153
	わだの里 高齢者地域支援窓口	53-9916
	在宅介護支援センターはまかぜ	31-1030
	在宅介護支援センターシャローム富士川	67-3501
	在宅介護支援センター風の杜	32-6411
	富士市社会福祉協議会高齢者地域支援窓口	66-3260
	てんま在宅介護支援センター	080-9055-3124

■介護保険制度や高齢者の暮らしの相談など

介護保険課 FAX：51-0321		高齢者支援課 FAX：55-2920	
認定担当 要介護申請・認定調査 55-2765	保険給付担当 介護給付・ 介護保険料賦課徴収 55-2766	在宅支援担当 生活支援サービス 55-2741	高齢者政策担当 計画に関すること・総合事業 55-2916
計画管理担当 施設整備・事業計画管理等 55-2767		地域支援担当 介護予防・総合相談・権利擁護 55-2951	上段：団体・課・担当名 中段：主な業務 下段：電話番号

■市役所の関係各課

国保年金課 国民健康保険 55-2751	福祉総務課(福祉指導室) 民生委員・悠容クラブ・事業所指導 55-2757 (55-2863)	社会教育課 まちづくりセンター講座 30-6820	障害福祉課 障害者福祉 55-2759
健康政策課 各種検診・各種予防接種 64-8992・64-9023	地域保健課 健康相談 64-8993	市民安全課 消費生活相談・市民相談 55-2756・55-2750	静岡県住宅供給公社 富士出張所 市営住宅管理 55-2817

■その他の関係機関

静岡県国民健康保険団体連合会 苦情相談受付 054-253-5590	富士市社会福祉協議会 福祉全般・ボランティア 64-6600・64-7100	富士市ユニバーサル就労支援センター 生活・仕事に関する相談 64-6969	富士市シルバー人材センター 就業・生きがい・社会貢献 53-1150
富士市成年後見支援センター 成年後見制度 64-6010	富士保健所 精神保健総合相談 65-2155	すぎなの会(認知症家族の会) 認知症コールセンター 64-9042	鷹岡病院 認知症医療センター 090-8552-9503

★富士市のウェブサイトをチェック★

- ・「ふじタウンマップ」
- ・介護保険事業所一覧
- ・各種手続き用書式
- ・「介護保険サービス事業所の利用状況・空室状況」
等様々な情報を掲載しています。

<http://www.city.fuji.shizuoka.jp/>⇒くらしと市政⇒「介護」
で検索してください。

富士市の 地域包括支援センター

- 総合相談・支援 ●権利擁護・虐待早期発見・防止
- 介護予防ケアマネジメント ●包括的・継続的ケアマネジメント
- 介護予防ケアプランの作成

に取組んでいます。
まずは相談してみましょう。

名 称	圏域（地区）	所 在 地	電話番号
富士市東部地域包括支援センター	吉原東部圏域 (須津、浮島、元吉原)	増川新町 12-1 (UCC 工場北側)	39-1300
富士市吉原中部地域包括支援センター	吉原中部圏域 (神戸、富士見台、原田、吉永、 吉永北)	比奈 1481-2 (吉永第一小学校東隣)	39-2700
富士市北部地域包括支援センター	吉原北部圏域 (大淵、青葉台、広見)	一色 218-10 (茶の木平バス停前)	23-0303
富士市鷹岡地域包括支援センター	鷹岡圏域 (鷹岡、天間、丘)	久沢 475-1 (国道39号線 清水銀行鷹岡支店東側)	30-7062
富士市吉原西部地域包括支援センター	吉原西部圏域 (今泉、吉原、伝法)	国久保 1-11-36 (ひまわりバス石坂口下車 東側30m先)	30-8324
富士市富士北部地域包括支援センター	富士北部圏域 (岩松、岩松北、富士駅北、 富士北)	本市場新田 24-5 (荒井整形外科医院より20m北側)	66-0115
富士市富士南部地域包括支援センター	富士南部圏域 (富士駅南、富士南、 田子浦)	横割本町 2-17 (JR富士駅南口 ローター出口)	65-8839
富士市富士川地域包括支援センター	富士川圏域 (富士川、松野)	岩淵 137-1 (富士川まちづくりセンター分館)	81-4820
富士市高齢者地域包括支援センター (富士市高齢者支援課地域支援担当)	富士市全域	永田町 1-100 (富士市役所4階北側 高齢者支援課内)	55-2951

各分野の専門家が
ご相談に応えます。

日常生活圏域



保健師

保健



社会福祉士

福祉



主任ケア
マネジャー

介護

