

なるほど!

保存版

介護保険



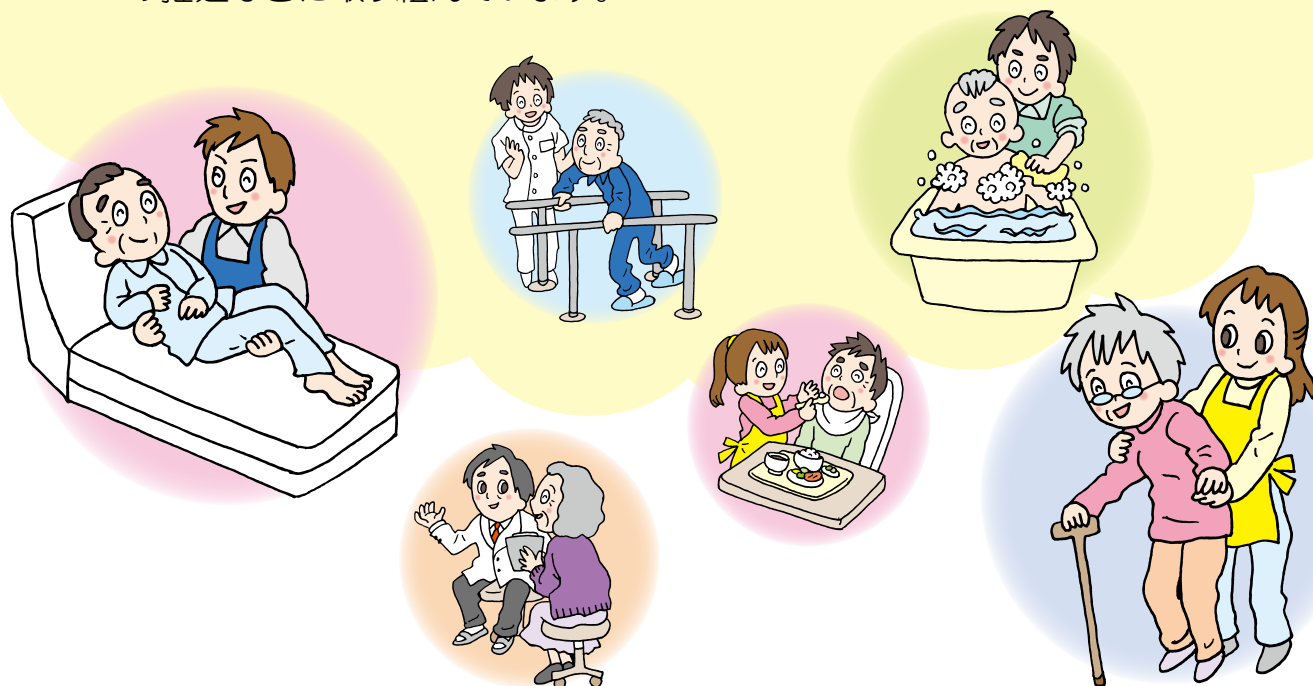
長岡市

令和3年5月発行

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるように支援します。

介護保険法第4条に、国民の努力及び義務として要介護状態となることを予防するため、健康増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、その有する能力の維持向上に努めるよう定められています。

単に介護を要する高齢者の身の周りの世話をするというを超えて、高齢者の自立を支援するよう、長岡市では、介護予防事業や地域包括ケアの推進などに取り組んでいます。

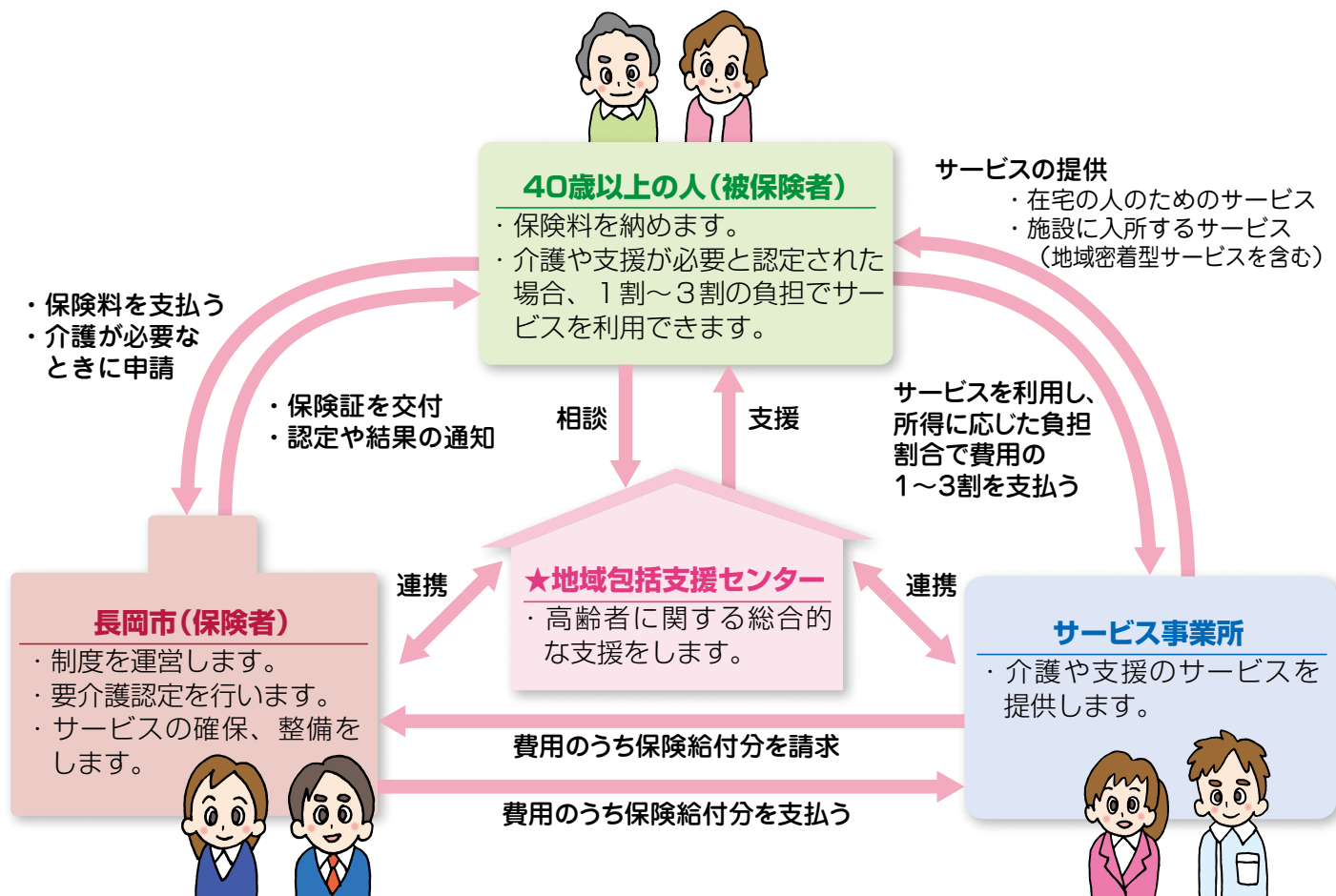


もくじ

■ 1	介護保険制度のしくみ	3ページ
■ 2	介護保険の加入者と保険証	4ページ
■ 3	サービス利用までの流れの概要	5ページ
■ 4	要介護認定(申請から認定まで)	6~7ページ
■ 5	介護保険サービスの種類	8~10ページ
■ 6	介護予防・日常生活支援総合事業	11~14ページ
■ 7	一般介護予防事業	15~17ページ
■ 8	サービスにかかる費用と利用者負担の軽減	18~21ページ
■ 9	保険料の決まり方と納め方	22~25ページ
■ 10	その他の高齢者福祉サービス	26ページ
■ 11	地域包括ケアの推進に向けて	27ページ

1 介護保険制度のしくみ

介護保険制度は、40歳以上の人が入会し、高齢者の暮らしを地域ぐるみで支える制度です。



★ 地域包括支援センターとは？

「地域包括支援センター」は、長岡市の委託を受けた、高齢者の介護や福祉に関する公的な相談窓口です。

お気軽にご相談ください。ご希望により訪問もします。


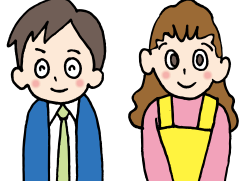
お近くの地域包括支援センターの連絡先はP28をご覧ください。



2 介護保険の加入者と保険証

40歳以上のおなさんが加入者です

長岡市に住所がある40歳以上の方が、長岡市の介護保険の加入者(被保険者)です。年齢によって第1号被保険者と第2号被保険者に分かれ、サービスを利用できる条件、保険料の決めり方などが異なります。

	第1号被保険者 【65歳以上の人】	第2号被保険者 【40歳～64歳の人】
		
サービスを利用できる人	介護が必要であると認定された人(介護が必要になった原因は問いません。)	下記に記載されている「特定疾病」により、介護が必要であると認定された人
保険料の決めり方	本人と世帯員の市民税課税状況や本人の所得などに応じて決まります。(▶P23)	加入している医療保険の算定方法により決まります。(▶P24)
保険料の納め方	年金額が一定額以上の人は年金からの納付、それ以外の方は納付書払いや口座振替などで納付します。(▶P24)	医療保険料に介護保険料を上乗せして納付します。(▶P24)
保険証の交付	全員に交付されます。(▼下記参照)	要介護認定を受けた人に交付されます。

介護保険の保険証が交付されます

- 65歳の誕生月の前月に、長岡市から「介護保険被保険者証」が郵送されます。
- 40歳～64歳の人(第2号被保険者)は、要介護・要支援の認定を受けた場合などに交付されます。

医療保険に加入している**40～64歳**の人(第2号被保険者)で介護サービスを利用できるのは、**下記の特定疾病により介護が必要と認定された人**です。

- 特定疾病**
- がん末期
 - 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
 - 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
 - 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



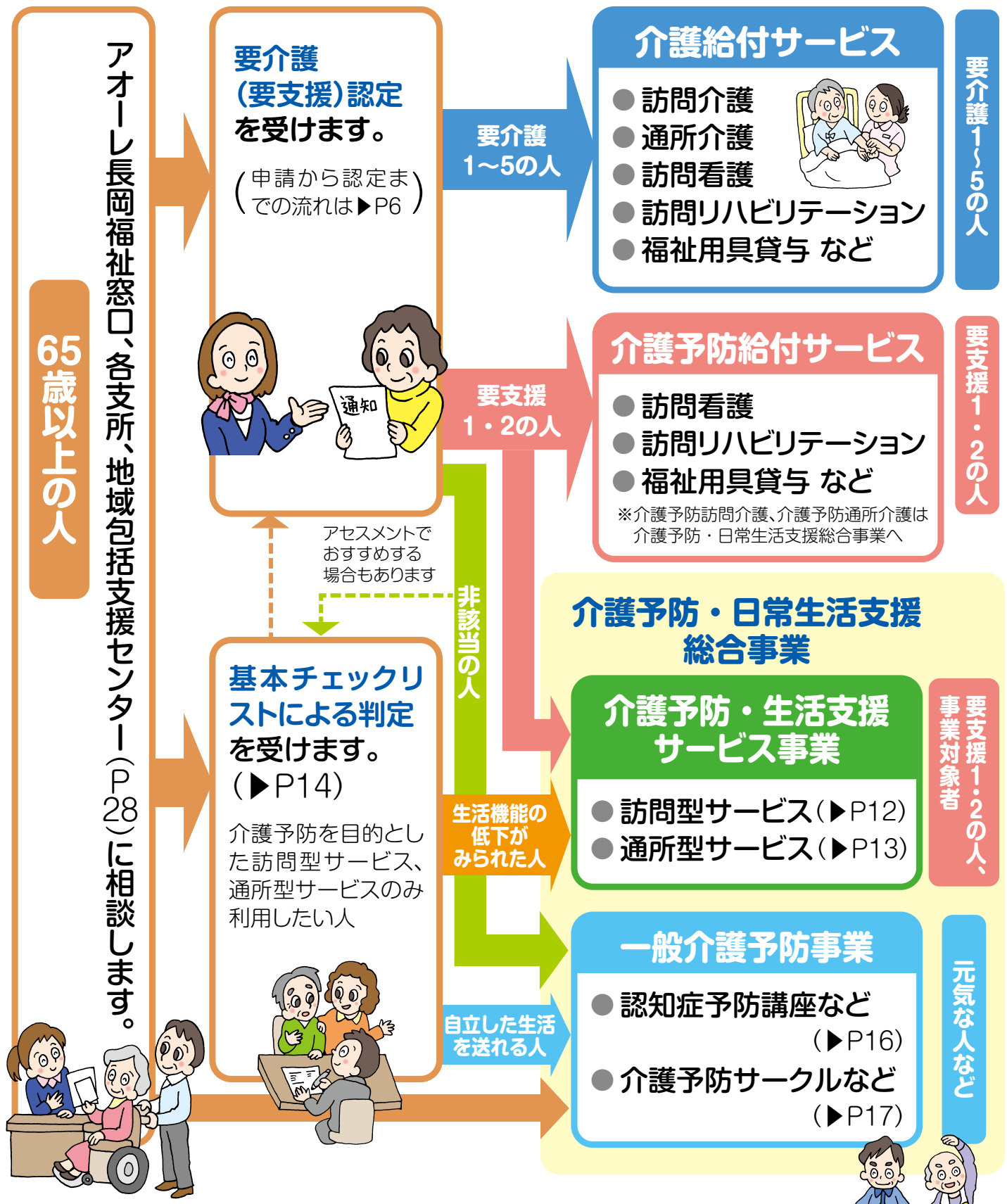
介護保険被保険者証

次のようなときに必要ですので、大切に保管してください。

- 要介護認定申請をするとき、基本チェックリストによる判定を受けるとき
- 介護保険サービスを利用するとき
- ケアプランの作成を依頼するとき

3 サービス利用までの流れの概要

介護サービスを利用するには、認定申請が必要です。ただし、65歳以上の人で「介護予防・生活支援サービス事業」のみを利用したい場合は基本チェックリストによる判定を受けることで利用ができます。



◎40~64歳の人(第2号被保険者)が、サービスを利用するためには、要介護認定を受ける必要があります。



4 要介護認定（申請から認定まで）

介護サービス、介護予防サービスを利用するときは、まず市が行う「要介護認定」を受けましょう。

要介護認定とは、どれくらい介護サービスが必要か、などを判断するものです。非該当(自立)、要支援1・2、要介護1～5の区分で認定します。



要介護認定申請

介護サービス・介護予防サービスを利用したい人は、次のところで認定申請をします。

- ・長岡市役所 福祉窓口(アオーレ長岡内)
- ・各支所 市民生活課

★認定申請は、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行を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**
 ※本人署名が必要になります。
 窓口で申請される場合は事前に準備してください。
 (長岡市ホームページ内で「介護認定申請書」で検索)
- **介護保険証**
 (40～64歳の方は健康保険の保険証)
- **マイナンバー(個人番号)確認書類等**
 マイナンバー(個人番号)カードまたは通知カード*をお持ちください。なお通知カード*の場合は、運転免許証等身元確認書類が必要となります。
 ※氏名・住所等が住民票と一致する場合。
- **上記のほか要介護認定を受ける人以外が手続きする場合は代理人の身元確認書類をお持ちください。**

要介護認定

申請をすると、認定調査の後に、審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。

認定調査

調査員が自宅などを訪問し、普段の生活や心身の状態を本人や家族から聞き取り調査を行います。

主治医の意見書

市の依頼により主治医が心身の状態について意見書を作成します。

一次判定

調査票、主治医意見書の結果からコンピュータで一次判定を行います。

二次判定

一次判定の結果・主治医の意見書・訪問調査の特記事項をもとに、保健・医療・福祉の学識経験者で構成する「介護認定審査会」が総合的に介護や支援が必要な度合い(要介護度)を審査・判定します。

介護保険

Q&A

Q

認定結果の通知が届く前にサービスを利用できますか。

A

利用は可能です。ケアマネジャーのいる事業所(居宅介護支援事業所)や地域包括支援センターに相談してください。ケアマネジャーが介護保険の暫定的なケアプランを作成します。このケアプランにより、所得に応じた1～3割の自己負担でサービスを利用できます。

なお、次の場合は、利用したサービス費用は介護保険給付外となり、全額自己負担になりますのでご注意ください。

- ・認定結果が非該当(自立)の場合
- ・申請後、入院などにより状態が変化し、認定調査などを実施できず、申請を取下げた場合

認定～サービス利用の手順

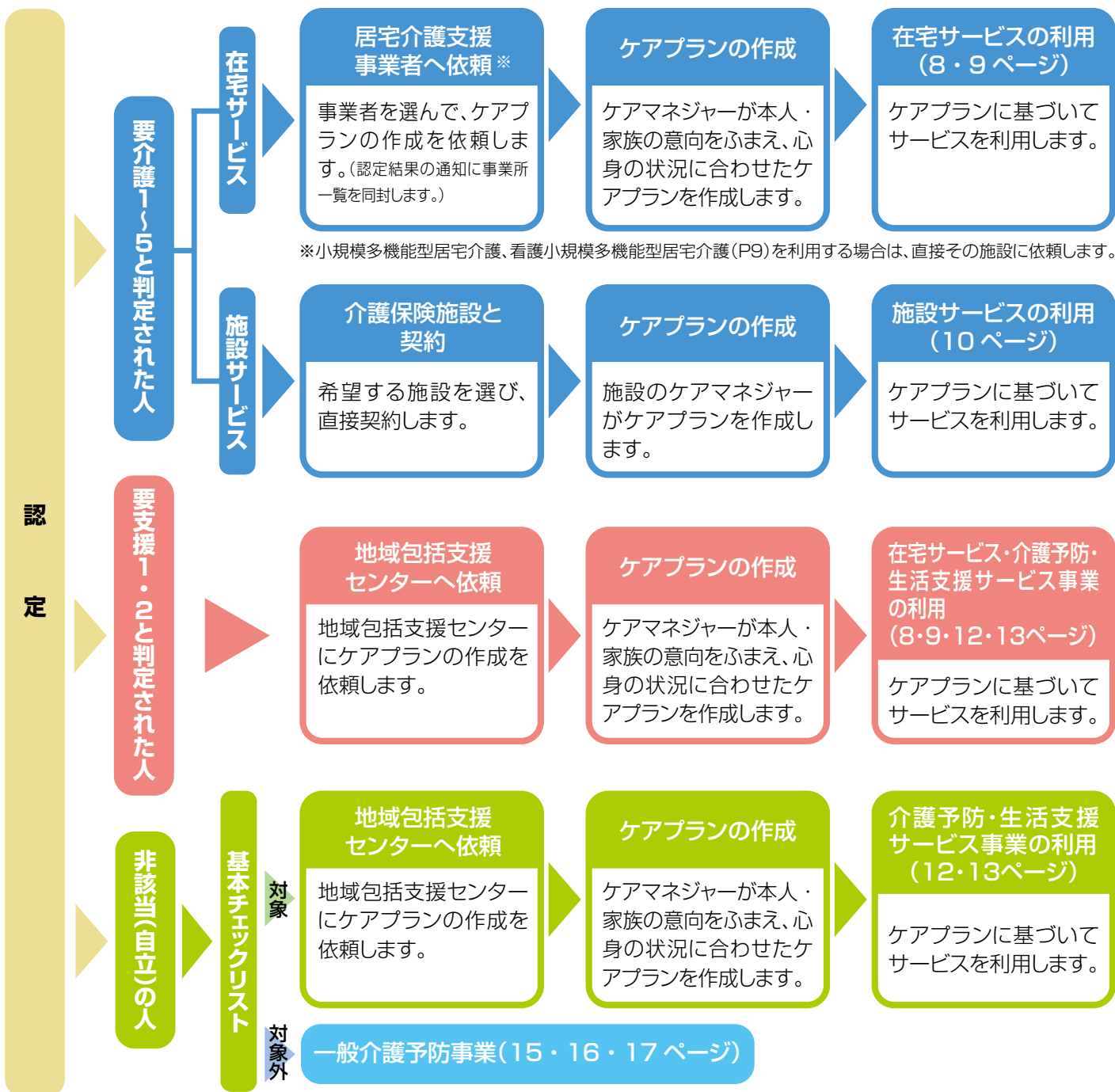
認定結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。通知には要介護度、認定有効期間※、利用できるサービスや介護保険で認められる1月あたりの利用限度額などが記載されています。

認定結果の通知が届いたら、ケアマネジャーと相談して、必要なサービスを利用します。

※認定には有効期間があります。介護サービスを継続して利用したい方は有効期間終了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了日の60日前から受け付けます。

ケアマネジャーとは

介護の知識を幅広くを持った専門家で、介護を必要とする人からの相談に応じ、自立に向けて適切なサービスを受けられるよう支援を行います。



5 介護保険サービスの種類

要支援の認定を受けた人は、**要支援1・2**のマークのついた介護予防サービス、要介護の認定を受けた人は、**要介護1～5**のマークのついた介護サービスを利用することができます。
(★印のサービスは、地域密着型サービスのため長岡市民のみ利用できます。※施設によってはその他の制限あり)

在宅の人のためのサービス

●自宅で受けるサービス

訪問介護（ホームヘルプ） **要介護1～5**

ホームヘルパーから自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。
※生活援助サービスは、同居家族がいる場合、一部制限があります。詳しくは、担当ケアマネジャーに御確認ください。

★定期巡回・随時対応型訪問介護看護 **要介護1～5**

定期的な巡回訪問と緊急時に随時の訪問介護や訪問看護サービスを受けます。

★夜間対応型訪問介護 **要介護1～5**

夜間に定期的に巡回する訪問介護に加えて、必要時(夜間)に随時、訪問介護を受けます。

訪問入浴介護 **要介護1～5** **要支援1・2**

自宅を移動入浴車で訪問してもらい、入浴の介助を受けます。

訪問看護 **要介護1～5** **要支援1・2**

看護師などから自宅を訪問してもらい、療養上の世話や病状の観察、床ずれの手当てなどを受けます。

居宅療養管理指導 **要介護1～5** **要支援1・2**

自宅を訪問してもらい、療養指導を受けます。

訪問リハビリテーション **要介護1～5** **要支援1・2**

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士から自宅を訪問してもらい、短期・集中的なリハビリを受けます。

●日帰りで施設に通うサービス

通所介護（デイサービス） **要介護1～5**

利用定員が19人以上のデイサービスセンターに通って、サービスを受けます。

★地域密着型通所介護 **要介護1～5**

利用定員が18人以下の小規模なデイサービスセンターに通って、サービスを受けます。

通所リハビリテーション（デイケア） **要介護1～5** **要支援1・2**

介護老人保健施設や病院に通って、リハビリなどのサービスを受けます。

★認知症対応型通所介護（デイホーム） **要介護1～5** **要支援1・2**

認知症状の進行を緩和するため、その特性に配慮したサービスを受けます。

●施設に短期間泊まるサービス

短期入所生活介護（ショートステイ） **要介護1～5** **要支援1・2**

特別養護老人ホームなどに短期間宿泊して、サービスを受けます。

短期入所療養介護（ショートステイ） **要介護1～5** **要支援1・2**

介護老人保健施設などに短期間宿泊して、医学的管理のもとにサービスを受けます。

●さまざまなサービスを組み合わせて利用するサービス

★小規模多機能型居宅介護

要介護1～5

要支援1・2

1つの事業所で「通い」、「泊まり」及び「訪問」を柔軟に利用でき、なじみの職員から24時間365日の在宅生活を支える様々なサービスを受けます。

★看護小規模多機能型居宅介護

要介護1～5

小規模多機能型居宅介護と訪問看護の組み合わせによる、介護と看護の一体的なサービスを受けます。

●在宅環境を整えるためのサービス

福祉用具の貸与

要介護1～5

要支援1・2

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。



- ：利用できます。
- ▲：尿のみを吸引するものは利用できません。
- －：原則利用できません。

	要支援1・2	要介護2・3	要介護4・5
	要介護1		
車いす(介助式電動車いす、車いす付属品を含む)	－	●	●
特殊寝台(特殊寝台付属品を含む)	－	●	●
床ずれ防止用具	－	●	●
体位変換器	－	●	●
手すり(工事をとまわらないもの)	●	●	●
スロープ(工事をとまわらないもの)	●	●	●
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	▲	▲	●

福祉用具の購入

要介護1～5

要支援1・2



次の福祉用具を購入した場合、費用の9割～7割が支給されます。

利用できる限度額は、年度ごとに10万円です。

※都道府県が指定した特定福祉用具販売事業所で購入したものに限り、

〈購入する前にケアマネジャーなどにご相談ください。〉

- ①腰掛便座* ②入浴補助用具 ③自動排泄処理装置の交換可能部品
- ④簡易浴槽 ⑤移動用リフトのつり具 ※水洗式ポータブルトイレを含む。

住宅の改修

要介護1～5

要支援1・2



次の住宅改修を行った場合、費用の9割～7割が支給されます。

利用できる限度額は、1人につき20万円です。

※改修工事前に市へ確認申請が必要です。

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消(通路等の傾斜の解消を含む。)
- ③床材の変更(フローリングへの変更工事、屋外コンクリート舗装を含む。)
- ④扉の取替え(引き戸などへの変更、ドアノブの交換を含む。)
- ⑤和式便器から洋式便器などへの取替え(便器の位置・向きの変更を含む。)

●住まいを移して受けるサービス

特定施設入居者生活介護（有料老人ホームなど）

要介護1～5

要支援1・2

介護保険の指定を受けた有料老人ホームなどで、サービスを受けます。

★地域密着型特定施設入居者生活介護（小規模な有料老人ホームなど）

要介護1～5

定員が29人以下の小規模な施設で、サービスを受けます。

★認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

要介護1～5

要支援2

認知症の人が日常生活の介助を受けながら、家庭的な雰囲気の中、9人以下の共同生活を送ります。

施設に入所するサービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

要介護3～5 ※

★地域密着型介護老人福祉施設（小規模な特別養護老人ホーム）

要介護3～5 ※

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所し、介護を受けながら生活する施設です。

「地域密着型介護老人福祉施設」は、定員が29人以下の小規模な施設です。

※要介護1・2の人で、在宅での生活が著しく困難な場合は、特例として入所ができる場合があります。各施設にご相談下さい。

介護老人保健施設

要介護1～5

在宅復帰を目的とした施設で、医学的な管理のもとで、介護や看護を受ける施設です。

介護医療院

要介護1～5

主に長期にわたり療養が必要な人のための施設で、医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。

ご存知ですか？ 共生型サービス

現在、障害福祉事業所をご利用の方が介護保険の適用となっても、「共生型サービス」として、これまで利用していた障害福祉事業所を引き続き利用できる場合があります。

詳しくはケアマネジャーやご利用の事業所にご相談ください。

【対象サービス】訪問介護・通所介護・地域密着型通所介護・短期入居生活介護

介護相談員へご相談下さい

入所や通所で施設をご利用の方々の質問や心配事の相談などを受けるため、長岡市では、介護相談員を介護サービス事業所等へ派遣しています。

お悩みのこと、心配事などがありましたら、介護相談員の訪問時にお気軽にご相談ください。



介護保険

Q&A

Q

市内にはどこに、どのような施設があるのですか。

A

市内各施設の一覧は、福祉窓口（アオーレ長岡内）や各支所市民生活課のほか、地域包括支援センターにあります。また、市のホームページでも公開しています。（長岡市ホームページ内「介護保険事業所」で検索）利用するときは、事前に施設見学をして、希望どおりのサービスを受けられるかどうか、よく確認しましょう。

6 介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)

総合事業は2つの事業で構成されます

介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の方または基本チェックリスト*¹の結果により生活機能の低下が見られ、介護予防ケアマネジメント*²により各サービスが必要とされた方が対象者です。介護予防訪問介護・介護予防通所介護と同様のサービスのほかに、介護予防を重視したサービスや、生活援助サービスなど、多様なサービスを展開します。

※1 基本チェックリスト

→14ページ参照

※2 介護予防ケアマネジメント

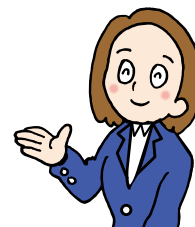
地域包括支援センターの職員などが、ご本人の状態に応じて必要なサービスの種類や回数を検討し、自立した生活に向けたケアプランを作成します。

一般介護予防事業

65歳以上（第1号被保険者）の人が対象です。介護予防に関する教室や講座を開催するほか、はつらつ広場や介護予防サークルなど地域活動の支援を行います。



総合事業の特徴



● 多様な主体による多様なサービスを展開していきます。

高齢者を含めた幅広い世代の市民、NPO、ボランティア、事業者等、様々な人や団体がサービスの担い手になることにより、高齢者に対するサービスを充実させていきます。

● 社会参加を重視し、地域とつながる介護予防を促進します。

身体的機能訓練だけでなく、高齢者が地域や社会の中で役割を持ちながら、いきいきとした生活を続けていくことを支援します。

● サービス利用のための手続きが一部簡略化されます。

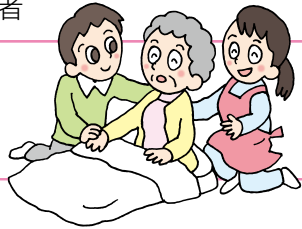
基本チェックリストにより、要支援者に相当する生活機能の低下が見られた方には、要介護認定を受けることなく、介護予防・生活支援サービスの利用ができるようになりました。

介護予防・生活支援サービス事業

※利用の際は介護予防ケアマネジメントが必要です

訪問型サービス

●介護予防訪問サービス

サービス提供者	①介護福祉士 ②介護職員初任者研修等修了者	 <p>※利用内容によっては、加算により別途費用がかかる場合があります。 ※負担割合に応じた金額になります。</p>
事業内容	ホームヘルパーによる身体介護及び生活援助のサービスです。 ※生活援助サービスは、同居家族がいる場合、一部制限があります。詳しくは担当ケアマネジャーにご確認ください。	
対象者	身体介護や特別な対応が必要な要支援1・2の方または事業対象者	
利用頻度	①週1回 ②週2回 ③週3回以上(要支援2の方のみ)	
利用者負担の目安	1か月当たり(1割負担の場合) ①週1回 ……………1,176円(1,176単位) ②週2回 ……………2,349円(2,349単位) ③週3回以上 ……………3,727円(3,727単位)	

●生活サポート事業(シルバー人材センター) ★支給限度額の中に含まれません。

サービス提供者	長岡市シルバー人材センター
事業内容	家事援助サービス(調理、洗濯、掃除、買い物)、通院付き添い、草取り(玄関まわりなど、生活行為の妨げとなる範囲)
対象者	要支援1・2の方または事業対象者のうち、次のいずれかに該当する方 ①単身世帯であること ②同居家族に障害・疾病その他やむを得ない理由があり家事等の実施が困難であること
利用頻度	年間利用上限を、1人当たり48時間とする
利用者負担	1時間当たり500円 (通院付き添い時の送迎代など、サービスに含まれない費用は別途実費負担)

●生活サポート事業(各団体) ★支給限度額の中に含まれません。

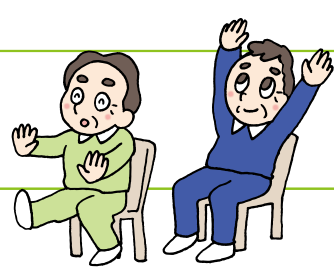
サービス提供者	各団体に登録している地域住民等
事業内容	家事援助サービス(調理、洗濯、掃除、買い物)、通院付き添い、草取り、その他その方に必要なサービス (例：布団干し、階段掃除、買い物代行、調理、ゴミ出し、電球の交換、代筆等)
対象者	①要支援1・2の方または事業対象者 ②上記①の資格によりサービスを利用していた方で、要介護認定後も引き続き、サービスの利用が必要な方
利用頻度・利用者負担	各団体により異なります。 詳しくは、長寿はつらつ課(☎39-2268)までお問い合わせください。

通所型サービス ※食費、材料費がかかる場合は、別途実費負担となります。

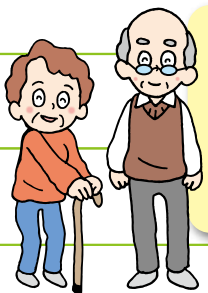
●介護予防通所サービス

事業内容	デイサービスセンターに通いながら、生活機能の向上を図るためのサービスです。	
対象者	身体介護や特別な対応が必要な要支援1・2の方または事業対象者	
利用頻度	週1～2回	
利用者負担の目安	1か月当たり(1割負担の場合) ①要支援1、事業対象者 ……1,672円(1,672単位) ②要支援2 ……3,428円(3,428単位)	※利用内容によっては、加算により別途費用がかかる場合があります。 ※負担割合に応じた金額になります。

●くらし元気アップ事業

事業内容	地域での通いの場への参加が困難な方に対し、週1回の送迎付きの介護予防教室を実施します。	
対象者	要支援1・2の方または事業対象者	
利用頻度・教室時間	週1回 ①2時間以上3時間未満 ②3時間以上	
利用者負担の目安	1回当たり(1割負担の場合) ①2時間以上3時間未満 ……254円(254単位) ②3時間以上 ……334円(334単位)	

●短期集中レベルアップ事業 ★支給限度額の中に含まれません。

事業内容	専門職が集中的なりハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。必要な方には訪問も行い、自立した生活を行えるよう支援します。年度内1クールまでの利用を原則とします。	
対象者	要支援1・2の方または事業対象者	
利用頻度	週1～2回、 期間3～6か月	 <div data-bbox="1069 1411 1404 1635" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・転倒の不安がなくなり、近くのスーパーまで歩いて行けるようになった! ・町内会や老人会の集まりに参加できるようになった! (平成28年度モデル事業より) </div>
利用者負担の目安	1回当たり400円	

●筋力向上トレーニング事業 ★支給限度額の中に含まれません。

事業内容	高齢者専用の運動機器を使用し、短期間の筋力向上トレーニングを行うことで、要介護状態となることを予防します。年度内1クールまでの利用を原則とします。	
対象者	要支援1・2の方または事業対象者	
利用頻度	週2回、期間3か月	
利用者負担の目安	1回当たり250円	



基本チェックリスト

基本チェックリストは、日常生活での動作や物忘れの状況など25項目の質問にご回答いただくことで、近い将来介護が必要になるかどうかを判定するために、厚生労働省が作成したものです。

黄色枠 に該当してご心配な場合はアオーレ長岡福祉窓口、各支所の市民生活課(山古志支所、和島支所は地域振興・市民生活課)、地域包括支援センターにご相談ください。

	No	基本チェックリスト	回答欄	
			いずれかに○	
生活の様子	1	バスや電車で1人で外出していますか	0 : はい	1 : いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	0 : はい	1 : いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0 : はい	1 : いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0 : はい	1 : いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0 : はい	1 : いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 : はい	1 : いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 : はい	1 : いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0 : はい	1 : いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1 : はい	0 : いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1 : はい	0 : いいえ
栄養	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1 : はい	0 : いいえ
	12	BMI(肥満度)が18.5以上ですか あなたのBMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m	0 : はい	1 : いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 : はい	0 : いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 : はい	0 : いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1 : はい	0 : いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0 : はい	1 : いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 : はい	0 : いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 : はい	0 : いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0 : はい	1 : いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 : はい	0 : いいえ
暮らし	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1 : はい	0 : いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1 : はい	0 : いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1 : はい	0 : いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1 : はい	0 : いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1 : はい	0 : いいえ

制度のしくみ
加入者と保険証
サービス利用まで
要介護認定
サービスの種類
総合事業
介護予防
費用と軽減
保険料
その他のサービス
地域包括ケア

7 一般介護予防事業

対象:65歳以上の人

いつまでも自分らしく輝くために

●一般介護予防事業とは…

高齢者がいつまでも元気に過ごすことができるための介護予防教室の開催や、住民主体の通いの場の充実、地域の支え手の創出といった地域づくりを推進し、介護が必要な状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現を目指した事業です。

●介護予防とは… いつまでもはつらつと自分らしく生活するために大切なこと!

要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあっても悪化をできる限り防ぐこと。

●長岡市の要介護認定原因疾病 ※介護保険課 年齢区分別原因疾病令和元年度累計

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患
- 3位 関節疾患
- 4位 骨折・転倒
- 5位 心疾患

「認知症」「脳血管疾患」「心疾患」は、循環器疾患(高血圧)や糖尿病といった生活習慣病によりリスクが高まります。

「関節疾患」「骨折・転倒」は、不活発な生活により心身の機能が低下することで、リスクが高まります。

●高齢者の健康づくりのポイント

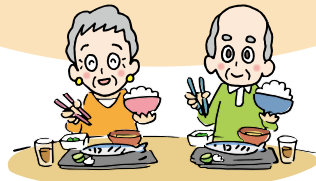
健康長寿のために柱となるのが「運動」「栄養」「社会参加」の3つです。

この3つの柱はそれぞれが相互に影響し合っており、意識して日常生活を過ごすことが大切です。

高血圧、糖尿病などの持病(生活習慣病など)の重症化を防ぐことも大切です。

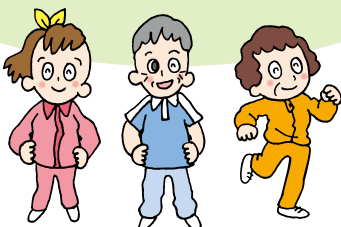
栄養

- ① バランスよく食べよう
- ② 歯、お口の定期的な管理をしよう



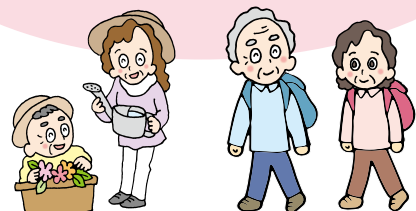
運動

- ① しっかり体を動かそう
- ② 散歩や運動を習慣化しよう



社会参加

- ① 外出の機会を増やそう
- ② 趣味や地域の活動に参加しよう



介護予防普及啓発事業

★開催日時等は、市政だよりやコミュニティセンターだよりなどでお知らせします。

継続教室

●はつらつ教室・健幸長寿学のすすめ

運動を中心として、認知症予防・栄養改善・お口の健康・うつ予防などの介護予防に関する知識・技術を幅広く学ぶ継続教室です。複合的な学びを通して、より効果的な介護予防活動に向けた実践力の獲得を目指します。



毎回教室に行くのが楽しみ!
教室参加で仲間の輪も
広がります♪

◀認知症予防・転倒予防のためのスクエアステップ教室も実施しています。

単発講座

★団体からの申し込みに応じて、専門職が出向きます。

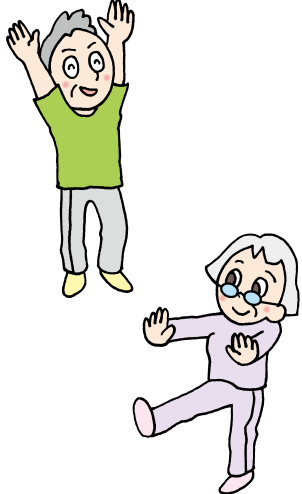


●運動機能向上講座

筋力向上や転倒予防など、運動機能向上を図るための講座と実技指導を行います。転倒に関する5項目(バランス能力や歩行筋力などの項目)の測定も行っています。

●認知症予防講座

認知症に関する基礎知識や予防方法を学びます。画像と音声に沿って脳の健康度を測定するテストも行っています。



●栄養改善・うつ予防・口腔機能向上等講座

高齢期に必要な栄養・食事、こころの健康づくり・うつ予防、正しいお口のケアやトレーニング方法などについて学びます。

地域介護予防活動支援事業

●通いの場支援事業

市内に300か所以上の「通いの場」があります。

「通いの場」とは、地域で自主的に介護予防の活動を行っている団体（介護予防サークル・はつらつ広場）です。

長岡市では、立ち上げや運営の相談、介護予防に係る講師の派遣を行っています。

★参加してみたい方はぜひ長寿はつらつ課までご連絡ください！

ご自宅近くの介護予防サークルや、はつらつ広場をご紹介します。

地域の顔見知りが増えました！



毎回楽しみにしています！

つまづくことが減りました！

●介護予防サポーター「転ばん隊」養成・派遣事業

「転ばん隊」とは… 介護予防を地域に広め、活動を支援するための住民サポーターです。所定の研修を修了し、地域のサークルの立ち上げや運営、市主催の介護予防事業等で活躍します。



●ご当地体操

長岡大花火音頭に合わせて足腰を鍛える……「ハッピー体操」

全身をバランスよく動かすことができる……「ながおか元気体操」

★2つのご当地体操を地域の集まりや自宅での運動として、ぜひご利用ください。

CDの貸出・資料の配布や指導員による体操指導を行っています。

「ながおか元気体操」ホームページのQRコードはこちらです。▶

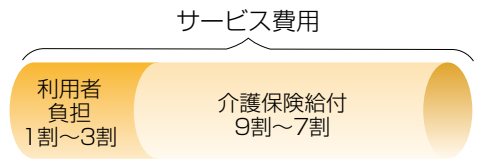


ハッピー体操、いろいろな場所で開催しています。一緒にいかがですか？指導員の派遣も行っています。

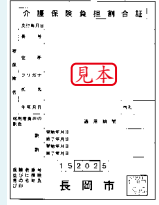


8 サービスにかかる費用と利用者負担の軽減

サービスを利用した場合、原則として費用の1割～3割を利用者が負担して、9割～7割が介護保険から給付されます。

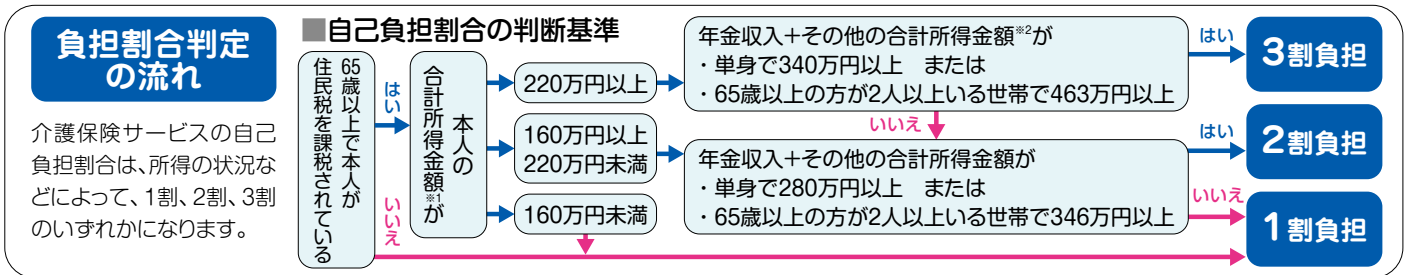


介護認定を受けている人、基本チェックリストに該当した人には、毎年7月に「介護保険負担割合証」が届きます！



- 介護サービスを利用する際は、必ず、介護保険証とあわせてケアマネジャーとサービス事業者や施設に「介護保険負担割合証」を提示してください。
※介護予防・生活支援サービス事業を利用する時も同様です。

◆利用者負担の割合



令和3年8月から ※1 収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得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、給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。また、土地売却等に係る特別控除額がある場合は、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額を控除した金額を用います。
※2 合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を控除した金額のことで、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。

在宅サービス・介護予防サービスを利用した場合

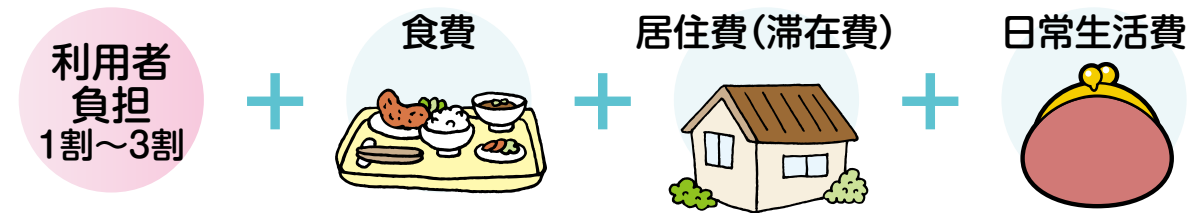
在宅サービス・介護予防サービスは要介護度ごとに利用できる限度額が決められています。限度額を超えてサービスを利用するときは、超えた分が全額自己負担となります。

要介護状態区分	支給限度額(1か月)	サービス費用
要支援1・事業対象者	50,320円	
要支援2	105,310円	
要介護1	167,650円	<p>⚠️ 支給限度額の中に含まれないサービスもあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 特定福祉用具販売 1年間10万円まで ■ 住宅改修費の支給 20万円まで ■ 居宅療養管理指導 など
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	

※デイサービスなどの日帰りで施設に通うサービス、小規模多機能型居宅介護などの通い・泊まり・訪問を組み合わせるサービス、グループホームなどの住まいを移して利用するサービスでは、このほかに食事や泊まり等の費用が自己負担となります。詳しくは、各施設へ確認してください。

施設に入所するサービス(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設・ショートステイ)を利用した場合

施設に入所したときや、ショートステイを利用したときは、施設サービス費用の1割～3割の利用者負担と食費、居住費、日常生活費が自己負担となります。



● 居住費(滞在費)、食費のめやす(日額)

施設との契約により決まり、居室の種類や施設により異なります。世帯に市民税を課税されている人がいる場合は、下表の金額が標準的な費用となります。

■ 居住費等・食費の基準費用額(1日)

令和3年8月から 食費の基準費用額が変わります。

居住費等				食費
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	
共有リビングがある完全個室部屋	共有リビングがある簡易個室部屋	共有リビングがない個室部屋	相部屋	1,392円 <small>令和3年8月から 1,445円</small>
2,006円	1,668円	1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	

※()内は特別養護老人ホームに入所またはショートステイを利用した場合の額です。
※施設の設定した居住費(滞在費)・食費が限度額を下回る場合は、施設の設定した金額が基準となります。

● 所得の低い方は居住費(滞在費)・食費(日額)が軽減されます

申請が
必要です

所得の低い人は申請して認められた場合、「介護保険負担限度額認定証」により、居住費等・食費は下表の負担限度額までの支払いになります。

■ 負担限度額(1日)

令和3年8月から 第3段階が細分化され、負担限度額が一部変わります。

利用者負担段階	居住費等				食費		
	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	
第1段階 ●本人および世帯全員が住民税非課税で、 老齢福祉年金の受給者 ●生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円	300円	
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、 合計所得金額*+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円	390円 <small>令和3年8月から 600円</small>	
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、 利用者負担段階第2段階以外の人(令和3年7月まで)	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円	650円
	<small>令和3年8月から</small> 第3段階① 本人および世帯全員が住民税非課税で、 合計所得金額*+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円	1,000円
	第3段階② 本人および世帯全員が住民税非課税で、 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	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円	1,300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は()内の金額となります。

令和3年8月から

※収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。ここから公的年金等に係る雑所得を控除した金額を用います。合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。また、土地売却等に係る特別控除額がある場合は、長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。

上の表に当てはまっても①②のいずれかに該当する場合は、対象になりません。

①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の場合

②住民税非課税世帯(世帯分離している配偶者も非課税)でも、預貯金などが単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合

令和3年8月から

②については、基準が利用者負担段階別になります。

- ・第1段階 : 預貯金などが単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合
- ・第2段階 : 預貯金などが単身650万円、夫婦1,650万円を超える場合
- ・第3段階① : 預貯金などが単身550万円、夫婦1,550万円を超える場合
- ・第3段階② : 預貯金などが単身500万円、夫婦1,500万円を超える場合
- ・第2号被保険者 : 預貯金などが単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合

高額介護サービス費の支給制度

対象者にお知らせします

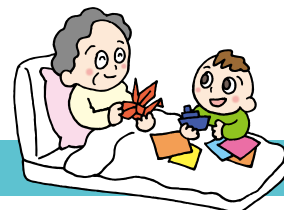
1か月のサービス費用の利用者負担額が下表の上限額を超えたとき、超えた分が払い戻されます。対象となる人には、申請の案内をお送りします。

利用者負担の上限額(1か月) ※同じ世帯に複数の利用者(総合事業利用者を含みます)がいる場合はその利用者負担額を合計します。

変わりました

利用者負担区分		上限額
●生活保護の受給者		15,000円
●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
●合計所得金額および課税年金収入額の合計額が80万円以下の人等		15,000円
●市民税非課税世帯		24,600円
●一般		44,400円
令和3年7月まで	●現役並み所得者*	44,400円
令和3年8月から	●課税所得約145万円以上約380万円未満	44,400円
	●課税所得約380万円以上約690万円未満	93,000円
	●課税所得約690万円以上	140,100円

※現役並み所得者…同一世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、1人の場合年収383万円以上、2人以上の場合520万円以上



高額医療・高額介護合算制度

対象者にお知らせします

同じ医療保険の世帯内で、医療費と介護サービス費の自己負担額を合算して、下表の限度額を超えたとき、超えた分が払い戻されます。

対象となる人で、国民健康保険が後期高齢者医療制度に加入し計算期間(8月1日~翌年7月31日)に市内に居住している人には、申請の案内をお送りします。

・限度額(年額)

		後期高齢者医療制度 +介護保険 (75歳以上の人)	国民健康保険又は 被用者保険+介護保険 (70~74歳の人)	国民健康保険又は 被用者保険+介護保険 (70歳未満の人)
現役並み所得者 (上位所得者)	課税所得	690万円以上	212万円	212万円
		380万円以上 690万円未満	141万円	141万円
		145万円以上 380万円未満	67万円	67万円
—	一般	145万円未満	56万円	60万円
市民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円	31万円	34万円
	区分Ⅰ	19万円	19万円	

社会福祉法人等利用者負担額軽減制度



申請が必要

対象者の要件に当てはまる人は、申請するとサービスにかかる利用者負担の一部が軽減されます。

対 象 者	軽 減 内 容
次のすべての要件に該当する人および生活保護受給者 ①世帯全員が市民税非課税であること ②年間収入が単身世帯で150万円、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(仕送りや非課税収入を含む。) ③預貯金等の額が単身世帯で350万円、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日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと ⑤負担能力のある親族等に扶養されていないこと(同居、別居を問わない。) ⑥保険料を滞納していないこと	社会福祉法人などが実施する一部の介護保険サービスの利用者負担額の100分の25を軽減します。(利用者負担第1段階の人は100分の50) ※生活保護受給者については、施設サービスの個室居住費にかかる利用者負担額全額を軽減します。

その他の軽減制度

申請が必要

サービスにかかる利用者負担の支払いが困難な人には、次のような利用者負担軽減制度があります。

制 度	概 要
訪問介護 利用者負担額の軽減	障害者ホームヘルプサービスを負担額なしで利用していた人で、65歳になって介護保険の適用となった人などを対象に、利用者負担額全額を軽減します。
高齢者夫婦等世帯の 居住費・食費の特例軽減	世帯に市民税を課税されている人がいる場合や世帯を別にしていない配偶者が市民税を課税されている場合に、一定の要件に該当すると居住費・食費が軽減されます。
特別な事情による 利用者負担の減免	災害や失業などで収入が一時的に著しく減少した人を対象に、利用者負担を軽減します。

長岡市が行う介護保険以外のサービス

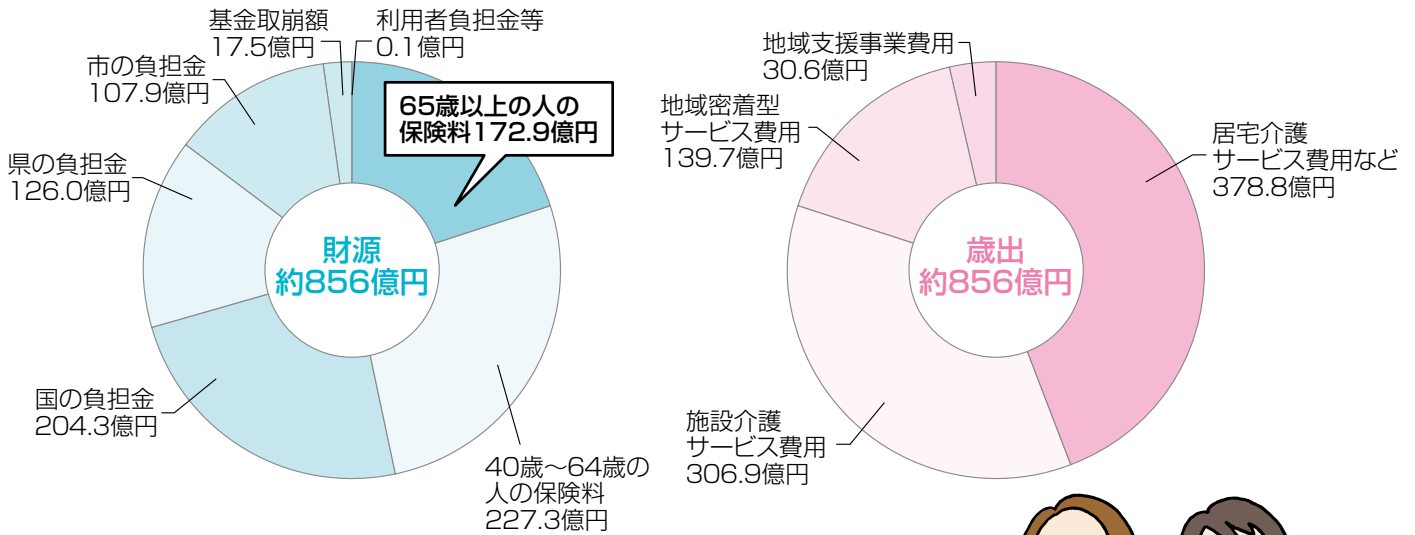
制 度	概 要	対 象 者	サ ー ビ ス 内 容 等
住宅改造費補助	手すりの取り付け、段差解消などの住宅改造経費の一部を補助(介護保険の「住宅改修費」と合わせて利用可能)	要支援、要介護の人が居住する世帯で、家族全員の前年の収入合計額が600万円未満 ※工事着工前に申請が必要 ※世帯で1回限りの補助	<所得税非課税世帯> 30万円の3/4を上限に補助 <所得税課税世帯> 30万円の1/2を上限に補助

9 保険料の決まり方と納め方

介護保険制度はみなさんの保険料で支えられています

介護保険制度は、40歳以上の人がある納める介護保険料と公費(国、県、長岡市)を財源として運営しています。みなさんの保険料は、その経費の約2割をまかなう大切な財源です。

●第8期(令和3年度～令和5年度3年間)の介護保険事業計画の予算見込み



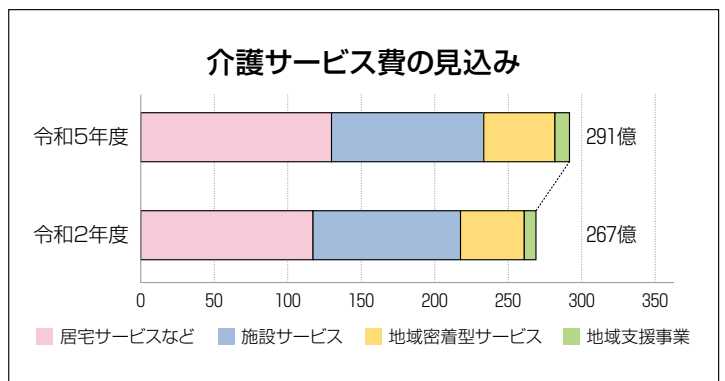
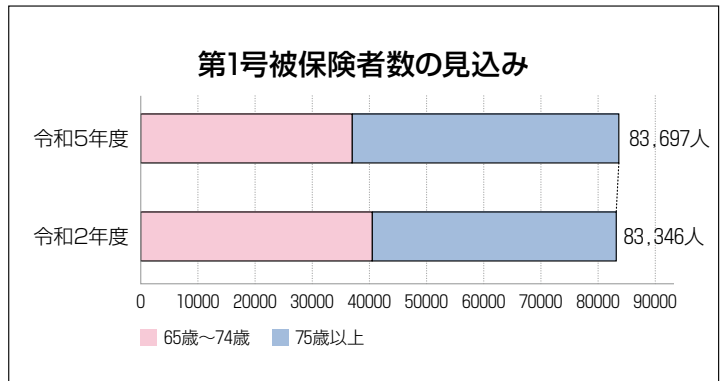
介護保険料はサービスにかかる費用を基に3年ごとに改定され、令和3年度からは第8期(令和3年度～令和5年度)の新しい保険料となります。

●保険料の上昇を抑制します

長岡市では、積み立ててあった介護給付費準備基金を財源として、保険料の上昇を抑制しました。

さらに、消費税を財源とした公費を投入し、低所得者の負担軽減を行いました。

介護サービスがより一層充実するために、応分の負担をいただきますよう皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



65歳以上の人の保険料の決まり方

●保険料は基準額をもとに決められます

65歳以上の人の保険料は、市町村ごとの被保険者が利用するサービスにかかる費用などから算出された「基準額」をもとに、みなさんの所得などに応じて決まります。

保険料額は本人と世帯員の市民税課税状況や本人の前年中の所得などに応じて、段階別に決められ、長岡市の場合は11段階に分かれています。

基準額の決まり方

$$\text{サービスにかかる費用} \times \text{65歳以上の人の負担割合23\%} \div \text{65歳以上の人数} = \text{基準額(年額) 70,104円}$$

●第8期(令和3年度～令和5年度)の保険料

保険料段階	保 険 料 段 階 区 分		年間保険料額(100円未満四捨五入)
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護受給者 老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税 世帯全員が市民税非課税で、本人の「課税年金収入額」と「合計所得金額」の合計額が80万円以下 		基準額×0.30 21,000円
第2段階	世帯全員が市民税非課税	本人の「課税年金収入額」と「合計所得金額」の合計額が80万円超120万円以下	基準額×0.50 35,100円
第3段階		本人の「課税年金収入額」と「合計所得金額」の合計額が120万円超	基準額×0.70 49,100円
第4段階	本人が市民税非課税で世帯員が市民税課税	本人の「課税年金収入額」と「合計所得金額」の合計額が80万円以下	基準額×0.85 59,600円
第5段階		本人の「課税年金収入額」と「合計所得金額」の合計額が80万円超	基準額×1.00 70,100円
第6段階	本人が市民税課税	本人の「合計所得金額」が125万円未満	基準額×1.20 84,100円
第7段階		本人の「合計所得金額」が125万円以上200万円未満	基準額×1.30 91,100円
第8段階		本人の「合計所得金額」が200万円以上250万円未満	基準額×1.40 98,100円
第9段階		本人の「合計所得金額」が250万円以上350万円未満	基準額×1.65 115,700円
第10段階		本人の「合計所得金額」が350万円以上500万円未満	基準額×1.80 126,200円
第11段階		本人の「合計所得金額」が500万円以上	基準額×1.95 136,700円

※「課税年金収入額」とは、老齢基礎年金、厚生年金、共済年金などの公的年金等の収入金額をいいます。

※「合計所得金額」とは、税法上の用語で収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額で、所得控除(扶養控除、医療費控除等)、特別控除、譲渡損失等の繰越控除前の金額をいいます。ただし、介護保険料の段階判定においては、【合計所得金額-土地建物の譲渡所得特別控除額-公的年金等に係る雑所得(市民税非課税者のみ)-10万円(給与所得及び公的年金等に係る所得が含まれている者で、給与所得と公的年金等に係る所得の合計額から10万円を控除して得た額が零を下回る場合には零とする)】の金額から判定します。

介護保険

Q&A

Q

サービスを利用していないのですが、納めた保険料は返してもらえますか。

A

納付いただいた保険料は、サービスをまかなう大切な財源となっていますので、医療保険と同様に、保険料をお返しいたしません。

介護保険は、助け合いの精神に基づく社会保険ですので、どうぞ御理解と御協力をお願いいたします。

保険料の納め方

65歳になった月(65歳の誕生日の前日がある月)から、第1号被保険者として保険料を納めます。

保険料の納め方は受給している年金の金額などによって、年金から納める「特別徴収」と納付書や口座振替などで納める「普通徴収」の2通りに分かれます。

特別徴収

年金が年額18万円以上の人

年金支払月(2か月に1度)に、年金から納付します。
※手続きは必要ありません。

次の場合、納付方法が変更になることがあります。

- 年度の途中で保険料段階が変更になった場合
- 年金が中止された場合
- 年金を担保に融資を受けた場合 など

◇◆納付方法が変更になる人には、事前にお知らせします◆◇

普通徴収

- 年金が年額18万円未満の人
- 老齢福祉年金のみを受給している人
- 65歳になったばかりの人
- 他市町村から転入してきたばかりの人

- ①送付される納付書により、金融機関の窓口やコンビニエンスストアで納めてください。
※「PayPay」「LINE Pay」のスマートフォン決済アプリから納付も可能です。
- ②口座振替を希望される人は、「口座振替依頼書」を金融機関に提出してください。

口座振替の申込み方法

- 手続きするところ…金融機関の窓口
- 持っていくもの…通帳、通帳届出印

40歳～64歳の人々の保険料

40～64歳の人(第2号被保険者)の保険料は、加入している医療保険の算定方式により決まります。

決まり方

国民健康保険に加入している人



世帯ごとに40歳～64歳の人々の所得や加入者数などに応じて決まります。

職場の健康保険に加入している人



健康保険組合、共済組合など、加入している医療保険の算定方式に基づいて決まります。

納め方

同じ世帯の40歳～64歳の人全員の医療分と介護分の保険料を合わせて、国民健康保険料として世帯主が納めます。

医療分と介護分の保険料を合わせて、給与から差引きされます。
なお、40歳～64歳の被扶養者は個別に保険料を納める必要はありません。



保険料を納めないでいると？

特別な理由がなく保険料を納めない場合、サービスを利用するときには保険からの支払いが次の点で不利になります。保険料は必ず納めてください。

【1年以上滞納した場合】

- サービス利用時の支払い方法の変更（償還払いへの変更）

利用したサービス費用の全額をいったんサービス提供事業者を支払っていただき、後日、本人の請求により保険給付分が支給されます。

【1年6か月以上滞納した場合】

- 保険給付の一時差し止め
- 差し止め額を滞納保険料に充当

市から払い戻されるはずの保険給付分の一部または全部を一時的に差し止めるなどの措置がとられます。また、滞納が続く場合は、差し止め額を滞納保険料に充てる場合もあります。

【2年以上滞納した場合】

- 利用者負担の引き上げ
- 高額介護サービス費などの支給停止

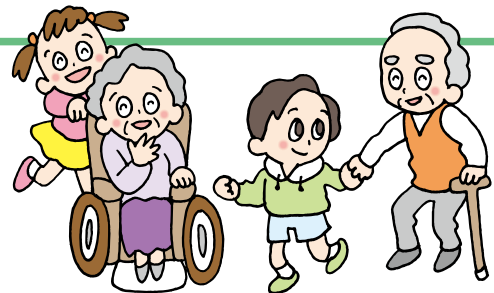
納期限から一定期間を過ぎると保険料が納められなくなります。
 保険料の未納期間に応じて、利用者負担が引き上げられます。高額介護サービス費等も支給されません。

保険料の減免(軽減)制度



介護保険料の支払いが困難な人には、次のような軽減制度があります。

制 度	概 要
介護保険料の減免	災害で著しい損害を受けたときや失業などで収入が一時的に著しく減少し、保険料の納付が困難な場合には、申請により保険料の減免を受けられる場合があります。
介護保険料の特別軽減(生活困窮者軽減)	保険料段階が第2段階または第3段階で、収入金額が一定基準以下などの条件を満たす人については、申請により保険料の特別軽減が受けられます。



10 その他の高齢者福祉サービス

長岡市が行うサービス（長寿はつらつ課 電話39-2268）

〈ひとり暮らし高齢者への支援〉

●安心連絡システム

内 容	対 象 者	利 用 料 等
24時間体制の緊急通報・見守りサービスを行います。 ・機器による緊急通報 ・安否センサーによる自動見守り通報 ・火災警報器による自動火災通報 ・健康相談 ・月2回のお元気コール	65歳以上のひとり暮らしの人	・市民税がかかっていない人 月額 500円 ・市民税がかかっている人 月額 1,500円 ・生活保護受給者 無料

〈在宅で介護をする人の支援〉

●在宅介護者支援金

内 容	対 象 者
介護が必要な高齢者と同居し、常時在宅で介護する家族に支援金を支給します。 要支援2～要介護2 月額 3,000円 要介護3～要介護5 月額 5,000円 (在宅で介護を行った日数が20日以上が対象)	65歳以上の要支援2から要介護5の人で認知症または常時おむつが必要と判定を受けた人を在宅で介護する同居家族

●認知症高齢者家族やすらぎ支援員の派遣

内 容	対 象 者	利 用 料 等
認知症高齢者を介護する家族が外出や休養が必要な時間帯に、対象者の見守りや話し相手として「やすらぎ支援員」を派遣	事業対象者、要支援1～要介護2の認知症高齢者の家族	2時間以内の場合 200円 2時間を超える場合 1時間につき100円を加算 生活保護受給者は無料

〈高齢者の健康を増進〉

●はり・きゅう・マッサージ施術費助成

内 容	対 象 者
4枚綴りの助成券1冊を交付（アオーレ福祉窓口、支所、コミュニティセンター等で受付）	75歳以上で希望する人

〈その他の支援〉

●生活用具の貸与

内 容	対 象 者	利 用 料 等
たん吸引器を貸与します。	たんの吸引を必要とする65歳以上の寝たきりの人	無料～全額負担（生計中心者の市民税の額により判断）

●車いすの貸与

内 容	対 象 者	利 用 料 等
歩行困難な人に車いすを貸与します。	原則1か月まで 事情により4か月まで延長可能	無料

長岡市社会福祉協議会の福祉サービス

社会福祉協議会は、高齢者等を対象にした食事サービスや、安否確認、福祉送迎サービスなどの援助活動を実施しています。詳細については、お住まいの地域の下記連絡先へお問い合わせください。ボランティアの相談も受け付けます。

- 本部事務局 TEL 33-6000
- 越路支所 TEL 92-4656
- 山古志支所 TEL 41-1180
- 和島支所 TEL 74-2911

- 栃尾支所 TEL 52-5895
- 川口支所 TEL 89-3117
- 中之島支所 TEL 66-0688
- 三島支所 TEL 42-3760

- 小国支所 TEL 95-2027
- 寺泊支所 TEL 75-2368
- 与板支所 TEL 72-4714

11 地域包括ケアの推進に向けて

地域包括ケアのポイント

地域包括ケアシステムの構築には、4つの「助」が必要です。

自助

自分のことを自分でする
生きがいづくり、介護予防、
健康管理など

互助

みんなの支え合い
周りの人同士の助け合い、
町内会・自治会の活動、
ボランティア活動など

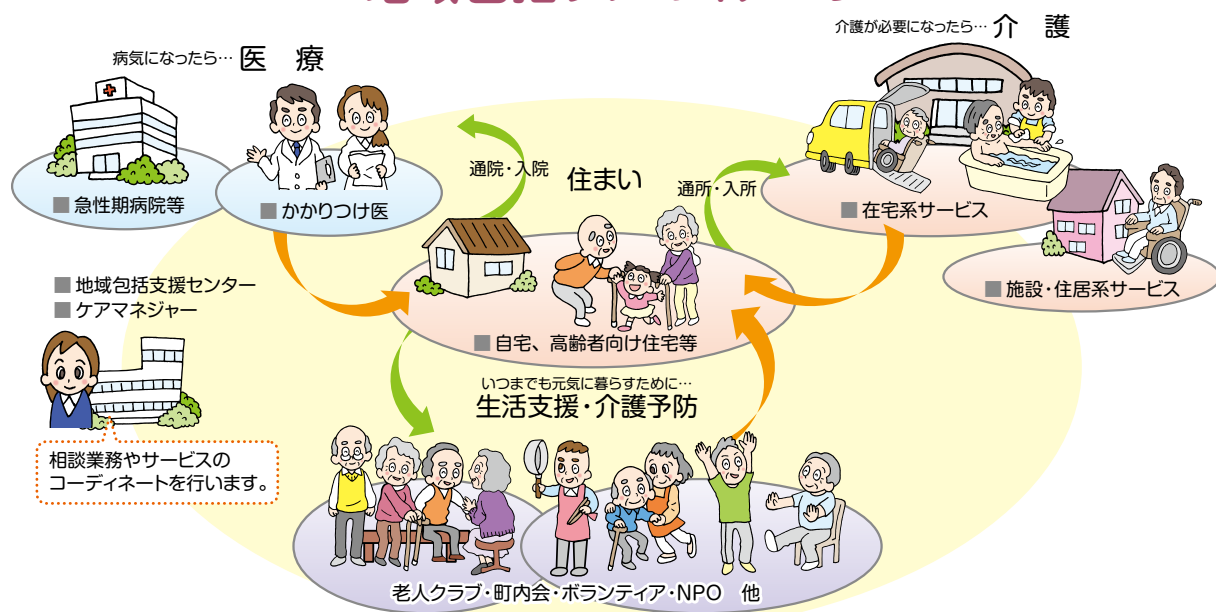
共助

社会保険制度による
サービス
介護保険、医療、年金など

公助

行政による支援
高齢者福祉、障害者福祉、
生活保護などの
行政による支援

地域包括ケアのイメージ



ご存知ですか?関係者が連携して安心を支える「フェニックスネット」

タブレットなどICTを活用した情報共有の仕組みです。あらかじめ登録しておくことで、もしもの救急搬送時に役立っています。また、治療・介護が必要になっても、利用者(患者)を支える関係者が情報を共有することで、適切な治療やケアに役立っています。

登録手続きは、市窓口(アオーレ長岡、各支所など)で行っています。ぜひ登録ください。

元気で
健康な人も



治療介護が
必要になっても



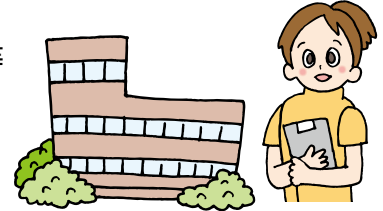
登録はこちら▲
市のホームページ
からも登録できます。

お気軽にご相談ください

地域包括支援センター連絡先

「地域包括支援センター」は、長岡市が設置する、高齢者に関する公的な相談窓口です。保健・福祉の専門職が常駐し、様々な機関と連携しながら以下のような業務を行っています。ご希望により訪問します。

- 介護保険や総合事業、福祉サービス等に関する相談をお受けします。
- 認知症に関する相談をお受けし、必要に応じて、医療機関や介護サービス等を紹介します。
- 消費者被害や虐待の相談に応じます。
- いつまでも元気であるための介護予防事業を紹介します。
- 介護予防サービスや総合事業のケアプランを作成します。



担当地区	名称	所在地	連絡先
千手・阪之上の一部(JR線の西側)・表町・中島・神田・新町	地域包括支援センター なかじま・おもてまち	〒940-0071 長岡市表町2-2-21 長岡市社会福祉センター内	TEL 30-1121 FAX 31-6201
四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR線の東側)・川崎	地域包括支援センター けさじろ	〒940-0033 長岡市今朝白2-8-18 高齢者センターけさじろ内	TEL 37-5700 FAX 37-3558
栖吉・富曾亀・山本新組・黒条	地域包括支援センター ふそき	〒940-0876 長岡市新保町1399-3 高齢者センターふそき内	TEL 25-3354 FAX 25-6531
宮内・十日町・六日市太田・山通・山古志	地域包括支援センター みやうち・やまこし	〒940-1103 長岡市曲新町566-7 高齢者センターみやうち内	TEL 39-0080 FAX 39-0068
下川西・上川西・福戸王寺川・三島	地域包括支援センター まきやま・みしま	〒940-2002 長岡市槇山町1592-1 高齢者センターまきやま内	TEL 29-7005 FAX 29-2506
大島・希望が丘・日越・関原宮本・大積・深才・青葉台	地域包括支援センター にしながおか	〒940-2111 長岡市三ツ郷屋下川原383-1 ケアハウス西長岡内	TEL 29-6621 FAX 29-5600
中之島・与板	地域包括支援センター なかのしま・よいた	〒954-0174 長岡市中野中甲1666-2 サンパルコなかのしま内	TEL 61-2600 FAX 61-2606
越路・小国	地域包括支援センター こしじ・おぐに	〒949-5406 長岡市浦3060 特別養護老人ホームわらび園内	TEL 41-3201 FAX 41-3153
和島・寺泊	地域包括支援センター わしま・てらどまり	〒949-4511 長岡市小島谷3422-3 デイサービスセンターわしま内	TEL 74-3808 FAX 41-8032
栃尾	地域包括支援センター とちお	〒940-0234 長岡市栃尾泉419-2 特別養護老人ホームいずみ苑内	TEL 53-2265 FAX 53-2267
川口	地域包括支援センター かわぐち	〒949-7513 長岡市西川口1168 高齢者生活支援ハウス川口ぬくもり荘内	TEL 89-3974 FAX 89-3985

**長岡市
介護保険課**

TEL 39-2245
FAX 39-2278

**長岡市
長寿はつらつ課**

TEL 39-2268
FAX 39-2603

**高齢者基幹包括
支援センター**

TEL 89-7440
FAX 89-6102

**中之島支所
市民生活課**

TEL 61-2015
FAX 61-2030

**越路支所
市民生活課**

TEL 92-5906
FAX 92-5930

**三島支所
市民生活課**

TEL 42-2246
FAX 42-2154

**山古志支所
地域振興・市民生活課**

TEL 59-2333
FAX 59-2331

**小国支所
市民生活課**

TEL 95-5900
FAX 95-5914

**和島支所
地域振興・市民生活課**

TEL 74-3113
FAX 74-3500

**寺泊支所
市民生活課**

TEL 75-3113
FAX 75-2238

**栃尾支所
市民生活課**

TEL 52-5836
FAX 51-5223

**与板支所
市民生活課**

TEL 72-3190
FAX 41-5787

**川口支所
市民生活課**

TEL 89-3112
FAX 89-3430