

横滨市 介護保険総合指南小冊子

2024年版



横滨市

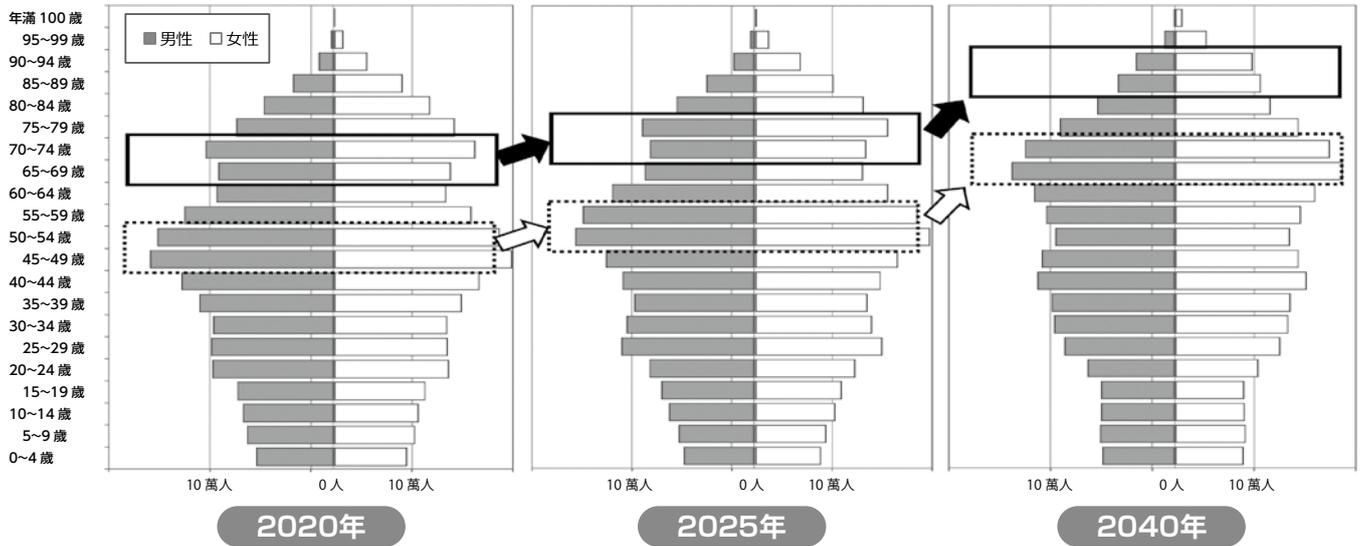
總目錄

目標前景與橫濱型地區綜合護理系統	3
介護保險制度的機制	5
介護保險的對象	6
關於保險費	7
服務的利用步驟	11
可以利用的服務	17
關於服務的利用者負擔額	30
介護保險以外的服務	39
向哪裡投訴？	43
諮詢	44
為各位高齡者提供介護預防・增進健康的服務	45

目標前景與橫濱型地區綜合護理系統

▶▶ 今後橫濱市高齡者的狀況

2025 年團塊世代將成為 75 歲以上的後期高齡者，2040 年團塊次世代將成為 65 歲以上的高齡者。在這樣的背景下，2040 年日本將迎來每 3 人中就有 1 人為高齡者的時代。

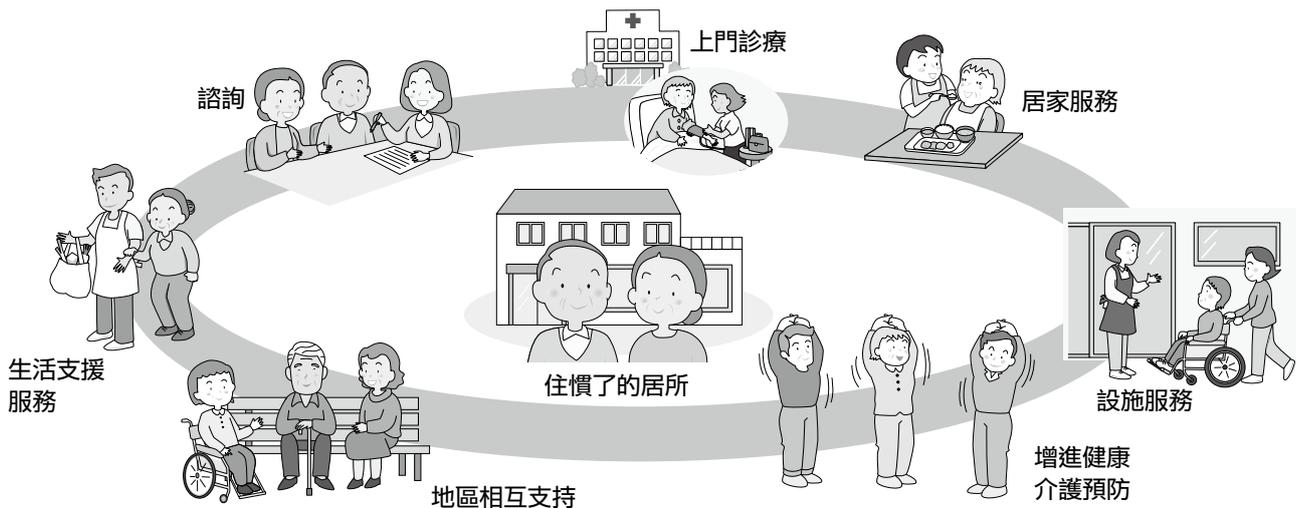


▶▶ 橫濱型地區綜合護理系統

● 展望 2025 年、2040 年的中長期前景

在地區上相互支持
當需要醫療與介護時，可以安心生活
高齡者可以按照自己的意願生活

隨著高齡化的快速發展，醫療、介護需求大幅增加，為了應對這一情況以及各種課題，以 2025 年、2040 年為目標，正在致力於橫濱型地區綜合護理系統的深化與推進工作。透過建設相互支持的地區建設，強化醫療、介護專業人員的合作，將晚年的「不安」轉變為「安心」，實現所有高齡者都能按照自己的意願繼續過自己生活的地區目標。



發揮橫濱的優勢，從以下視點深化、推進「橫濱型地區綜合護理系統」

- ① 以「地區護理廣場」為中心，以日常生活圈區域為單位推進
- ② 積極開展市民活動以及與企業的合作。
- ③ 一體化推進「介護預防・增進健康」「社會參與」「生活支援」工作，延長健康壽命
- ④ 加強醫療與介護等多職業合作
- ⑤ 推進環境建設，讓高齡者作為「支撐地區的旗手」發揮作用，同時確保和培養醫療、介護等方面的人才。
- ⑥ 遵照資料制定政策，同時有效利用數碼技術等，努力改善介護現場的業務（提高生產效率）。

橫濱積極健康老齡化計劃 (計劃期間:2024 ~ 2026 年度)

第 9 期橫濱市高齡者保健福利計劃・介護保險事業計劃・認知症措施對策推進計劃



該計劃是高齡者相關保健福利事業與介護保險制度的綜合性計劃，每 3 年制定一次。

基本目標

積極健康老齡化

~ 全體社會創造出讓任何人，在任何時候都能按照自己意願生活的「橫濱型地區綜合護理系統」~

計劃的措施體系

高齡者保健福利計劃・介護保險事業計劃

I 為了實現按照自己意願生活

- 努力培養市民意識，提前做好準備與行動，以實現高齡時期能夠「按照自己意願生活」
- 根據高齡時期的不同生活階段，構建不間斷的諮詢體制，同時實現各種申請手續的在線化，提高市民的便利性。

II 努力建設充滿活力的生活地區

- 在與地區合作的基礎上，透過一體化推進介護預防・增進健康、社會參與、生活支援工作，讓每個人感受到生存的意義與作用，推進相互聯繫、相互支持的地區建設。
- 充實在成為高齡者之前的健康維持和地區活動等參與社會的機會。

III 努力充實可支撐居家生活的服務，加強合作

- 充實可支撐居家生活的醫療、介護、保健・福利，在需要醫療與介護時，能夠在地區安心地繼續生活。
- 加強醫療與介護的合作等多職業間合作，構築可根據每個人的情況提供必要護理的一體化體制。

IV 努力建設可滿足需要的設施、居所

- 建設必要的設施與居所，同時加強特別養護老人之家的等待者對策，以便在日常生活中需要支援與幫助時，能夠根據每個人的情況進行選擇。
- 充實能按照自己意願生活的基礎設施・居所的相關諮詢體制，並提供支援，讓每個人都能根據自己的情況選擇相應的服務。

V 為了提供安心的介護服務

- 為了應對日益增長的介護需求，穩定高品質地提供服務，將綜合採取以下四項重點措施：①確保新的介護人才；②支援介護人才的穩定化；③提高專業性；④改善介護現場的業務（提高生產效率）。

VI 為了實現穩定的介護保險制度運營

- 針對可持續的制度運營，努力實現介護服務的規範化與品質提升。
- 在高齡者設施等建設災害與傳染病等緊急情況的體制，加強應對能力。

認知症措施對策推進計劃

認知症措施對策的三大重點

共生

準備

安心

含認知症患者在內，充分發揮每個人的個性與能力，相互尊重、支持對方的人格和個性，努力創建充滿共生活力的社會。為此，認知症措施對策推進計劃中，旨在創建「讓更多的人將認知症視為自己的事，在身邊人和地區的理解與協助下，讓認知症患者保持希望，努力向前，發揮力量，在已居住習慣的地區中保持尊嚴，按自己的意願持續生活下去」的社會。

① 普及正確的知識與理解

② 預防與社會參與

③ 醫療・介護

④ 認知症患者的權利

⑤ 創建理解認知症的共生社會

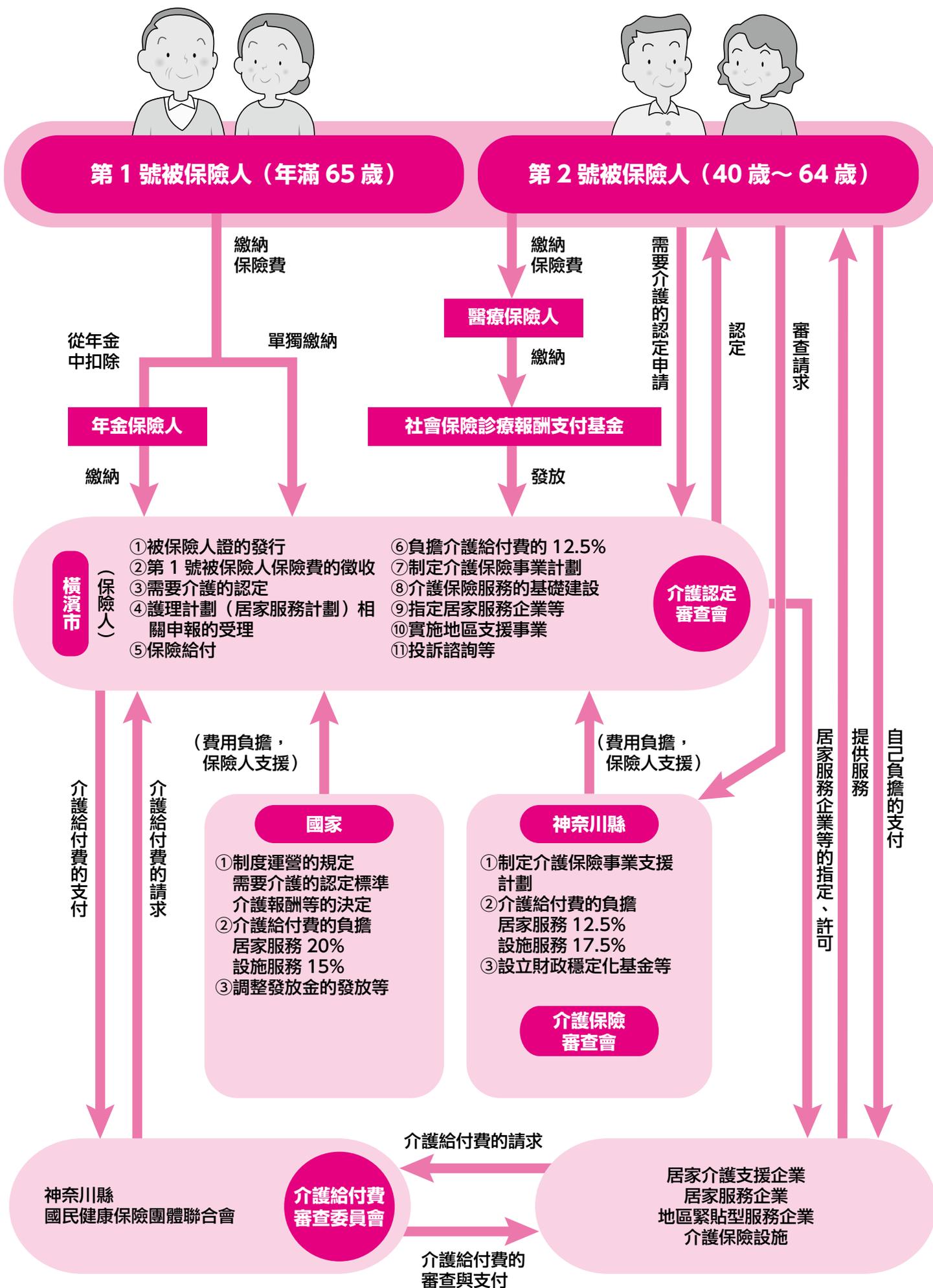
介護保險制度的基本理念為「保持尊嚴」與「自立支援」

介護保險制度的基本理念是保持需要介護的人的尊嚴，幫助他們能根據自身的能力在日常生活中自立。

此外，介護保險服務是為了在需要介護的情況下，儘可能在自己的居所，根據自身的能力自立進行日常生活，並同時為了維持與提高自身的能力，而提供康復治療等保健醫療服務與福利服務。

基於這些理念，作為保險人的橫濱市制定了介護保險事業計劃，開展保險費徵收、需要介護的認定、保險給付等業務，並負責制度的運營。

介護保險制度的機制



年滿 65 歲的人（第 1 號被保險人）

年滿 65 歲時（生日的前一天）即成為第 1 號被保險人。當需要介護時，不論原因，透過了需要介護（支援）的認定等即可利用介護保險服務。

介護保險證的發放

在 65 歲生日的前一天寄送介護保險被保險人證（介護保險證）。

申報

以下情況請向區政府保險年金課申報。

- 從其他市町村遷入時或遷出至其他市町村時
- 住址與姓名等變更時
- 介護保險證遺失、髒污時
- 被保險人本人死亡時
- 領取生活保障時（或不再領取時）
- 入住市外的介護保險設施等，住址發生變動時^(※1)

※1 關於介護保險設施入住者的特例（住址特例）

加入了橫濱市介護保險的人（被保險人），在入住其他市町村的以下設施等而住址發生變動時，不會成為設施所在地市町村的被保險人，仍舊屬於橫濱市的被保險人。

〈符合住址特例規定的設施等〉

- 特別養護老人之家 ●介護老人保健設施 ●介護醫療院
- 收費老人之家院 ●低收費老人之家 ●養護老人之家
- 在提供服務的高齡者住宅中，屬於收費老人之家的設施

介護保險被保險者証 ⁽⁻⁾	
被保險者	番号 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
住所	231-0005 橫濱市 中区 本町6丁目50番地の10
氏名	橫濱 太郎
生年月日	昭和 5 年 8 月 1 日
性別	男
交付年月日	令和 2 年 4 月 1 日
保險者番号並びに保險者の名稱及び印	1 4 1 0 4 4 橫 濱 市 印

介護保險制度的機制 / 介護保險的對象

40 歲～ 64 歲加入醫療保險的人（第 2 號被保險人）

40 歲～ 64 歲加入醫療保險的人屬於第 2 號被保險人。

僅限因年齡增長產生疾病^(※2)而需要介護時，經需要介護（支援）認定後可利用介護保險服務。

介護保險證的發放

向透過了需要介護（支援）認定的人與希望發放的人發行。

※2 第 2 號被保險人可以利用介護保險服務的特定疾病

國家指定了以下 16 種。

- ①癌症（※）
- ②風濕關節炎
- ③肌肉萎縮性側索硬化症
- ④後縱韌帶骨化症
- ⑤骨折伴隨的骨質疏鬆症
- ⑥初老期的認知症（阿爾茲海默症、腦血管性認知症等）
- ⑦進行性核上性麻痺、大腦皮質基底核變性症及帕金森病（帕金森病相關疾病）
- ⑧脊髓小腦變性症
- ⑨椎管狹窄症
- ⑩早衰症（維爾納綜合征等）
- ⑪多系統萎縮症
- ⑫糖尿病性神經障礙、糖尿病性腎病及糖尿病性視網膜症
- ⑬腦血管疾病（腦出血、腦梗塞等）
- ⑭閉塞性動脈硬化
- ⑮慢性閉塞肺疾病（肺氣腫、慢性支氣管炎等）
- ⑯兩側膝關節或股關節明顯變形伴隨的變形性關節炎

※ 僅限醫生基於一般公認的醫學見解，判斷沒有恢復可能的狀態。

關於介護保險的適用除外設施

入住以下設施的人，在入住期間可能不屬於介護保險的被保險人。詳情請諮詢區政府高齡・殘疾支援課或區政府保險年金課。

〈相關設施〉

- 醫療型殘疾兒童入住設施 ●指定醫療機構（醫療型兒童發育支援的指定病床）
- 希望之園 ●麻風病療養所 ●救助設施 ●工傷補償法規定的設施
- 殘疾人支援設施（根據殘疾人綜合支援法而獲得生活介護及設施入住支援的支付決定的人等）
- 根據殘疾人綜合支援法進行療養介護的醫院（僅限獲得了療養介護給付而入院的人）

關於保險費

年滿 65 歲的人（第 1 號被保險人）的保險費

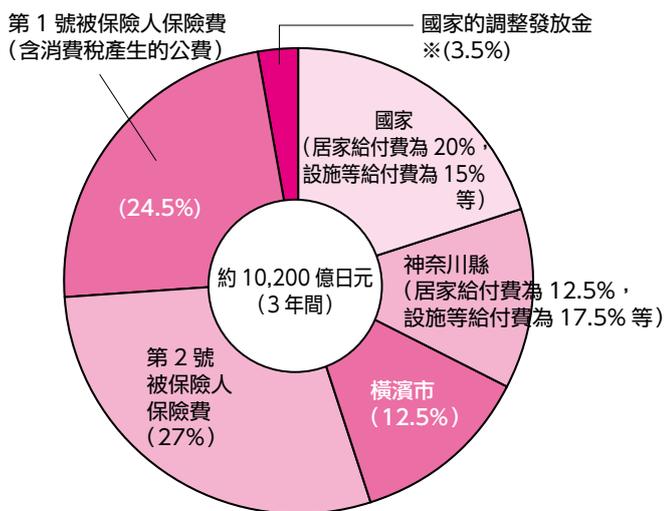
- 年滿 65 歲者的保險費，橫濱市根據 3 年（2024 年度～ 2026 年度）的介護保險服務給付額等的預計金額進行計算，並根據條例等規定確定。
- 保險費是根據本人及居民票上的家庭^(※1)課稅情況與所得情況的不同等級的保險費，以個人為單位計算。每年 6 月決定該年度（4 月～次年 3 月）的保險費金額。保險費額決定後，如出現保險費額變更的事由，將重新計算保險費額。

標準額：年額 79,440 日元（月額換算 6,620 日元）……為第 6 等級的保險費額。 2024 年度～ 2026 年度（年額）

保險費等級	對像人士		比例	年間保險費額
第 1 等級	・領取生活保護或中國殘留日本人等支援給付的人 ・市民稅非課稅家庭且領取老齡福利年金的人		標準額 × 0.20	15,880 日元 ^(※5)
第 2 等級	本人屬於 市民稅非 課稅對象	本人的「公共年金等收入額 ^(※2) 」與「其他合計所得額 ^(※3) 」合計在年間 80 萬日元以下的人	標準額 × 0.20	15,880 日元 ^(※5)
第 3 等級		本人的「公共年金等收入額」與「其他合計所得額」合計在年間 120 萬日元以下，且不屬於第 2 等級的人	標準額 × 0.34	27,000 日元 ^(※6)
第 4 等級		上述以外的人	標準額 × 0.585	46,470 日元 ^(※7)
第 5 等級		同一家庭的全體成員屬於市民稅非課稅對象	標準額 × 0.90	71,490 日元
第 6 等級 (標準額)	同一家庭中有市民稅課稅對象的人	本人的「公共年金等收入額」與「其他合計所得額」合計在年間 80 萬日元以下的人	標準額 × 1.00	79,440 日元 (標準額)
		上述以外的人		
第 7 等級	本人屬於 市民稅課 稅對象	本人的保險費計算用所得金額 ^(※4) 不滿 120 萬日元的人	標準額 × 1.07	85,000 日元
第 8 等級		本人的保險費計算用所得金額 120 萬日元以上，未滿 160 萬日元的人	標準額 × 1.10	87,380 日元
第 9 等級		本人的保險費計算用所得金額 160 萬日元以上，未滿 210 萬日元的人	標準額 × 1.27	100,880 日元
第 10 等級		本人的保險費計算用所得金額 210 萬日元以上，未滿 250 萬日元的人	標準額 × 1.30	103,270 日元
第 11 等級		本人的保險費計算用所得金額 250 萬日元以上，未滿 320 萬日元的人	標準額 × 1.55	123,130 日元
第 12 等級		本人的保險費計算用所得金額 320 萬日元以上，未滿 420 萬日元的人	標準額 × 1.75	139,020 日元
第 13 等級		本人的保險費計算用所得金額 420 萬日元以上，未滿 520 萬日元的人	標準額 × 1.95	154,900 日元
第 14 等級		本人的保險費計算用所得金額 520 萬日元以上，未滿 620 萬日元的人	標準額 × 2.15	170,790 日元
第 15 等級		本人的保險費計算用所得金額 620 萬日元以上，未滿 720 萬日元的人	標準額 × 2.35	186,680 日元
第 16 等級		本人的保險費計算用所得金額 720 萬日元以上，未滿 1000 萬日元的人	標準額 × 2.50	198,600 日元
第 17 等級		本人的保險費計算用所得金額 1000 萬日元以上，未滿 2000 萬日元的人	標準額 × 3.00	238,320 日元
第 18 等級		本人的保險費計算用所得金額 2000 萬日元以上，未滿 3000 萬日元的人	標準額 × 3.25	258,180 日元
第 19 等級		本人的保險費計算用所得金額在 3,000 萬日元以上的人	標準額 × 3.50	278,040 日元

- ※ 1 家庭 … 原則上是指截至 4 月 1 日居民票上的家庭。但 4 月 2 日以後從市外遷入時以及年度中途滿 65 歲（第 1 號被保險人）時，該年度分別以遷入日與生日前一天的家庭為標準。
- ※ 2 公共年金等收入額 … 是指在稅法上作為課稅對象的公共年金等（國民年金、厚生年金等）收入，不含非課稅的年金（殘疾年金、遺屬年金等）。
- ※ 3 其他合計所得金額 … 是從稅法上的合計所得金額（從上年的收入金額扣除必要經費等相應的金額，進行稅法上的各種所得扣除與上市股票等轉讓損失相關的結轉扣除等之前的金額）中，考慮到調整工資收入相關扣除額等的影響，再減去與出售土地與建築物相關的短期、長期轉讓所得的特別扣除額與與公共年金等相關的雜項所得（從公共年金相應收入額中減去公共年金等扣除額後的金額）後得到的金額。同時，負數時以 0 日元計算。
- ※ 4 保險費計算用所得金額 … 是從稅法上的合計所得金額（從上年的收入金額扣除必要經費等相應的金額，進行稅法上的各種所得扣除與上市股票等轉讓損失相關的結轉扣除等之前的金額）中，再減去與出售土地與建築物相關的短期、長期轉讓所得的特別扣除額後得到的金額。同時，負數時以 0 日元計算。與用於負擔比例的合計所得金額有所不同。
- ※ 5 投入來自消費稅的公費，將第 1 等級～第 2 等級的年間保險費從 29,390 日元降低至 15,880 日元。
- ※ 6 投入來自消費稅的公費，將第 3 等級的年間保險費從 42,890 日元降低至 27,000 日元。
- ※ 7 投入來自消費稅的公費，將第 4 等級的年間保險費從 46,860 日元降低至 46,470 日元。

橫濱市介護保險服務的財源 (2024年度～2026年度的預期)



※ 國家的調整發放金

調整發放金是為了平衡市町村差別（如年滿 75 歲的人相對於第 1 號被保險人總數的比例、第 1 號被保險人的所得水平分佈狀況等）造成的介護保險財政不均衡情況而發放的金額。

Point

介護保險費用在什麼地方？

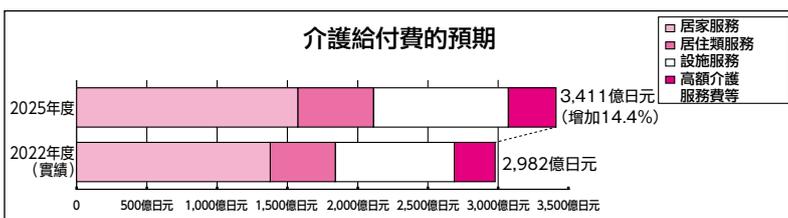
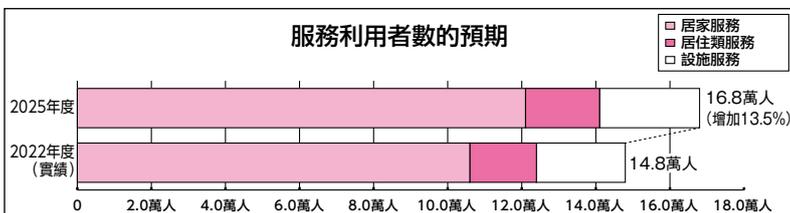
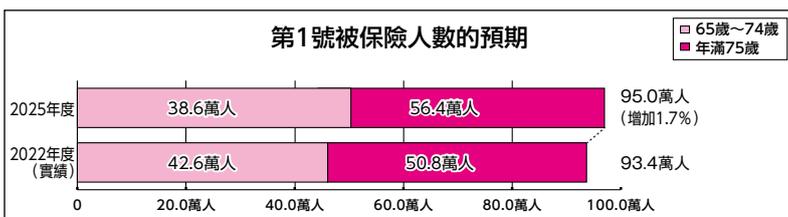
介護保險費用用於支付需要介護者的介護保險服務費用等。

關於 2024 年度～2026 年度介護保險費的調整

高齡者中利用介護保險服務的人數每年都在增加，與此同時，介護保險服務所需的費用也在增加。2024 年度～2026 年度的 3 年間，隨著高齡化的加劇，雖然負擔保險費的整體人數增加，但預計介護保險服務的利用人數增加會更多，因此每個人負擔的保險費有所增加。

另一方面，對於第 1 等級至第 4 等級的保險費，在介護保險的財源約一半的公費以外，實施了「投入由消費稅所產生公費的保險費減額措施」。

為了讓高齡者能夠放心地持續生活下去，需要建設紮實的介護服務基礎。橫濱市在確保必要服務的同時，致力於推進介護預防的措施，重點開展增進健康與介護預防的工作。



40 歲～64 歲（第 2 號被保險人）的保險費

〔決定方法〕各醫療保險（國民健康保險、健康保險等）的保險人計算保險費。

〔支付方法〕作為醫療保險的保險費一併繳納。

〔保險費〕每個醫療保險各不相同。詳情請向加入的醫療保險的保險人確認。

關於第 1 號被保險人的保險費

保險費的支付方法分為 **特別徵收** 與 **普通徵收** 兩種。

◆採用哪種支付方法由法律等規定，被保險人不能選擇，敬請理解。

特別徵收	年金的年額在 18 萬日元以上的人從年金中扣除。 ●保險費的金額，在年金的支付月一年分 6 次扣除。 扣除對象的年金 ●老齡基礎（退休）年金 ●遺屬年金 ●殘疾年金 ※關於老齡福利年金，不屬於扣除對象。
普通徵收	年金年額未滿 18 萬日元等，不屬於特別徵收的人透過銀行轉賬或者繳納單來支付。

保險費的繳納期	特別徵收	從年金中扣除	在偶數月的年金支付日從年金中扣除。
	普通徵收	銀行轉賬支付	每月 29 日為銀行轉賬日。(2 月為末日) 銀行轉賬日遇到金融機構休息時，前一營業日為銀行轉賬日。
		繳納單支付	每月末為繳納期限。 繳納期限遇到金融機構休息時，下一營業日為繳納期限。

透過銀行轉賬支付

- 普通徵收的保險費支付使用銀行轉賬方便。
- 希望透過銀行轉賬支付保險費的人，可透過網上申請，或使用銀行轉賬委託書向區政府窗口提交或郵寄，還可以向金融機構、郵儲銀行窗口提交申請（各個金融機構辦理的申請方法有所不同）。
- 銀行轉賬的開始時間為金融機構辦理手續約 2 個月後（透過網上申請時，每月 25 日以內的申請從次月開始）。開始扣款時將另行透過明信片通知。
- 即使申請了銀行轉賬，符合條件的人也會進行特別徵收而不變更。

銀行轉賬只需 2 步即可在網上申請！

準備可確認被保險人證件號碼與賬戶號碼的資料



透過智慧手機或電腦訪問、輸入





難以支付保險費時

保險費的減免

因災害、失業、破產或其他原因難以支付保險費時，可享受介護保險費的減免。詳情請諮詢區政府保險年金課。

理由種類	對像人士	減免內容
災害	因風災、火災、震災等造成房屋等資產 20% 以上受害者。	根據受害程度，免除 4 個月或 6 個月的費用。
所得減少	因失業或事業失敗等原因所得顯著減少的人。	根據相應年度的預計所得金額等進行減額。
低所得	保險費等級在第 3 等級至第 7 等級的人 同時滿足一定的「收入標準」與「資產標準」的人（領取生活保障或中國殘留日本人等支援給付的人除外）	對第 2 等級（公費減免措施後）相應金額進行減額。

低所得者減免的收入標準・資產標準

收入標準	家庭全體成員 ※ 的年間預期收入額	
	單身家庭	150 萬日元以下
	2 人以上的家庭	「在 150 萬日元基礎上，相應被保險人除外的家庭成員人均增加 50 萬日元後的金額」以下
資產標準	滿足以下所有條件	
	(A) 家庭全體成員的現金、存款、有價證券等債權資產合計	
	單身家庭	350 萬日元以下
	2 人以上的家庭	「在 350 萬日元基礎上，相應被保險人除外的家庭成員人均增加 100 萬日元後的金額」以下
	(B) 無居住用不動產（土地（200 m ² 以下）及房屋）以外的不動產	

※「家庭全體成員」原則上指在居民登記中為同一家庭成員的所有成員，也包含屬於不同家庭，但事實上生活來源相同的人。

※保險費等級在第 3 等級至第 7 等級的人為減免對象。

Point

請在繳納期限前繳納保險費
透過繳納單繳納的人，
推薦使用方便的銀行轉賬。

保險費是維持介護保險制度的重要財源。
請務必在繳納期限之前繳納。
如在繳納期限之前沒有繳納，將會發送催繳單。
同時，如超過了催繳單的指定期限，將從指定期限的次日開始至繳納之日為止，根據天數加算滯納金。

如果滯納保險費

保險費是提供介護保險服務所需費用的重要財源，為了維持介護保險制度，繳納保險費非常重要。

如無特別理由而滯納保險費（第 1 號被保險人的保險費）時，為了對繳納保險費的人保持公平，在利用介護保險服務時，根據法律可能會採取以下措施。

保險費超過繳納期限 1 年仍未繳納……

保險給付的支付方法將變更（償還支付化）

- 利用介護保險服務時，暫時需要全額支付費用。
- 暫時全額支付的費用，向區政府申請後，日後將退還保險給付部分。

一個月利用了 10 萬日元介護保險服務的人成為償還支付化對象時 ※

- ① 因屬於償還支付，而需要向服務提供企業支付 100% 的 10 萬日元。
- ② 領取 10 萬日元的發票、服務提供證明書等。
- ③ 攜帶 10 萬日元的發票等向區政府申請退還保險給付部分（9 萬日元）。
- ④ 日後將退還保險給付部分（9 萬日元）。



關於保險費

保險費超過繳納期限 1 年 6 個月仍未繳納……

暫時停止保險給付。

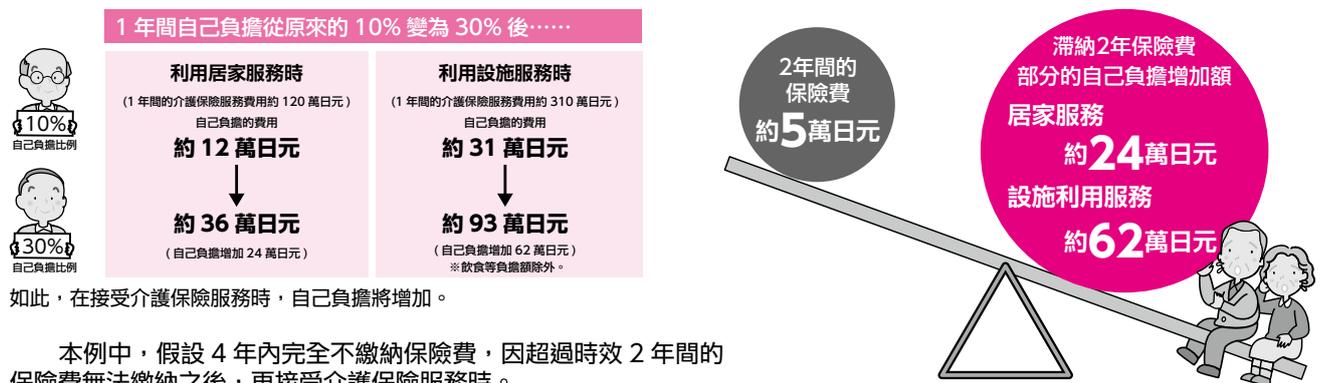
- 償還支付的給付費用，採取部分或全部停止退還等措施。
- 如持續滯納時，有可能從停止的保險給付中扣除滯納的保險費。

保險費超過繳納期限 2 年以上仍未繳納……

保險給付額將減少（利用者負擔比例提高）

- 保險費從催繳單送達的次日等（時效起算日）起，經過 2 年後將因時效不能繳納。
- 如存在因時效而不能繳納的保險費，根據滯納期間，保險給付的自己負擔比例可能會上調至 30% 或 40%。
- 在給付額減額期間內，不能退還高額介護（介護預防）服務費（34 頁）及減輕伙食費・房費的負擔（35 頁），同時此期間的自己負擔金額不屬於高額醫療・高額介護合算制度（36 頁）的合算對象。

需要介護 2 的人平均 1 年間利用服務的自己負擔例（※）



本例中，假設 4 年內完全不繳納保險費，因超過時效 2 年間的保險費無法繳納之後，再接受介護保險服務時。

本例中，自己負擔 30% 的期間為 1 年，如果部分期間的保險費已繳納完畢，根據其期間，縮短給付額的減額期間。
※ 保險費第 2 等級，自己負擔為 10% 的例子

扣押財產

不論是否利用介護保險服務，作為基於法律採取的滯納處分，可能會扣押存款、生命保險等財產。

連帶繳納義務人

繳納方法為普通徵收時，根據法律規定，戶主及配偶將承擔被保險人保險費連帶繳納的義務。

第 2 被保險人未繳納醫療保險時

第 2 被保險人（40 歲～ 64 歲加入醫療保險的人）存在未繳納醫療保險費時，可能會變更支付方法，採取暫時停止部分或全部保險給付的措施。

服務的利用步驟

利用服務的流程

在地區綜合支援中心(地區護理廣場等)與區政府等處諮詢

首次申請的人

(介護保險服務、介護預防、生活支援服務事業)

- 年滿65歲
- 40歲~64歲，符合16種特定疾病

更新時，因需要支援 僅利用上門型服務・ 來所型服務的人※1

※年滿65歲(未滿的人需要介護(需要支援)認定)

1
情-12
頁

需要介護(需要支援)的認定

以認定調查・主治醫生意見書為基礎，
由介護認定審查會對介護的必要性進行審查・判定

基本檢查表

確認是否符合
事業對象者的標準

不符合

2
情-13
頁

需要介護
1~5

制定護理
計劃
居家介護支援
企業等

介護給付的
服務

3
情-15
頁

需要支援
1~2

制定介護預防護理計劃
地區綜合支援中心等

介護預防
給付服務

符合

申報

事業對象者※2

介護預防
・
生活支援
服務事業

非該当

其他服務・一般介護預防事業等

※1 除更新時以外，經過介護預防護理管理後預計能夠自立的人也可能可以利用。

※2 事業對象者不能利用上門型服務、來所型服務以外的介護保險服務，敬請注意。

1 接受需要介護的認定

1. 申請

本人或家屬等到區政府高齡・殘疾支援課申請「需要介護認定」。也可以委託地區綜合支援中心（地區護理廣場等）、居家介護支援企業等代辦。

- 必要的資料等
 - 需要介護、需要支援認定申請書（在窗口）
 - 介護保險證（滿 65 歲時發放。）
 - 可確認主治醫療機構與醫生名等的資料
- 第 2 號被保險人（6 頁）為所加入醫療保險的保險證。

2. 調查身心狀況

●認定調查

區政府或委託企業事先聯繫後，調查員將上門訪問，對本人與家人進行詢問調查。調查項目為全國通用的 74 個項目的基本調查與概況調查。

●主治醫生意見書

由申請時指定的主治醫生製作意見書。※ 無主治醫生時，請諮詢窗口。

3. 審查、認定需要介護的期間

●審查、判定、認定

根據認定調查的結果與主治醫生的意見書，由保健、醫療、福利方面的專家組成的介護認定審查會，對需要介護的期間等進行審查、判定。

區內根據介護認定審查會的審查、判定，進行需要介護度的認定。



4. 收到認定結果通知、介護保險證與介護保險負擔比例證^(※1)。

收到後請確認通知書與保險證的內容。

※1 負擔比例證寄送至沒有負擔比例證的人，如新透過需要介護（支援）認定的人等。關於負擔比例證的詳情請參照 31 頁。

●確認

需要介護狀態的分類（「需要支援 1、需要支援 2」「需要介護 1～需要介護 5」「不符合」）認定的有效期間等（新申請與分類變更申請為 3 個月～12 個月，更新申請為 3 個月～48 個月）



2 通過了需要介護 1 ~ 5 認定的人

●希望繼續居家生活時

利用服務需要制定護理計劃。

1. 確定護理的管理人

屬於居家介護支援企業的護理管理人可以制定護理計劃。在選定居家介護支援企業時，也可以向區政府高齡・殘疾支援課或地區綜合支援中心（地區護理廣場等）諮詢。

關於居家介護支援企業 14 頁

（介護）選用小規模多功能型居家介護企業時，由企業所屬的護理管理人制定護理計劃。

（介護）關於小規模多功能型居家介護企業 24 頁

●希望入住設施時

1. 選擇所利用的設施

在希望入住的設施聽取關於服務內容與合同內容的說明。

（設施相關的資訊提供可從區政府、地區綜合支援中心、高齡者設施・居住諮詢中心等處獲得。）

2. 委託制定護理方案。

與護理管理人商談需要何種服務。
確認護理管理人制定的護理計劃。



2. 申請入住

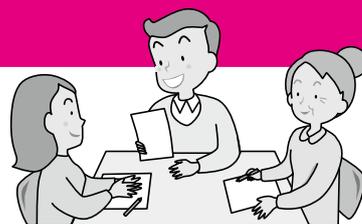
※ 特別養護老人之家在入住申請受理中心接受諮詢與申請。入住條件根據需要介護度而有所不同（28 頁）。其他設施可直接向各設施申請。（29 頁）

※ 特別養護老人之家原則上接受需要介護 3 以上的人

3. 與服務企業簽約

透過合同書、重要事項說明書等確認服務內容等合同內容，與各企業單獨簽訂利用合同。

關於與企業的合同 16 頁

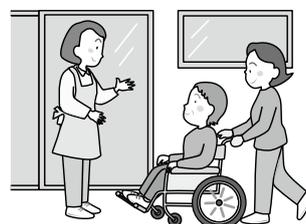


4. 利用服務

居家服務
（上門類、來所類、改善生活環境的服務）
在 18 頁



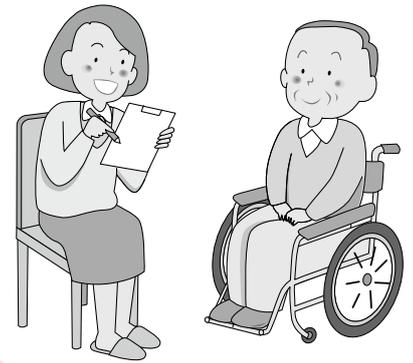
居住類、設施類服務在
27 頁～



關於居家介護支援企業

決定制定護理計劃的護理管理人。

屬於居家介護支援企業的護理管理人將根據利用者與家人的情況、意向制定居家服務計劃（護理計劃），確保合理地利用服務，並協調利用各個服務企業。這些費用全額由介護保險支付，利用者不需自己負擔。



服務的利用步驟

～ 選擇居家介護支援企業時的要點 ～

1. 能夠從長遠角度站在利用者的立場上考慮介護的內容。
2. 對於高齡者介護擁有紮實的知識與經驗。
3. 對於地區的服務企業擁有豐富的資訊。

選擇企業時，可以直接聯繫企業確認上述要點等。

3 通通過了需要支援 1・2 認定的人、事業對象者^(※)

※ 事業對象者是指相當於需要支援的人，並根據基本檢查表成為事業對象的人。

1. 委託制定介護預防護理計劃

為了在自己居住習慣的地區能夠自立生活，向地區綜合支援中心（地區護理廣場等）或指定開展介護預防支援的居家介護支援企業諮詢必要的服務，制定「介護預防護理計劃」，並對相關企業進行支援。（利用者書面同意後開始支援。）

介護預防護理計劃的制定，也可根據利用者的意願，委託給指定居家介護支援企業的護理管理人。（此時由地區綜合支援中心確認制定的介護預防護理計劃。）

關於地區綜合支援中心 15 頁

2. 與服務企業簽約

透過合同書、重要事項說明書等確認服務內容等合同內容，並與各企業簽訂單獨利用合同。

關於與企業的合同 16 頁

3. 利用服務

介護預防服務請瀏覽
18 頁～

關於地區綜合支援中心

地區綜合支援中心是地區的就近諮詢窗口。

橫濱市為了讓高齡者能夠在居住習慣的地區持續生活，在地區護理廣場與部分特別養護老人之家設置了地區綜合支援中心。

地區綜合支援中心的職責

1 永遠充滿活力！ 推進介護預防。

提供介護預防相關的資訊、為需要維持或提高生活功能的人提供諮詢支持、為通過了需要支援 1・2 認定的人以及事業對象者制定介護預防服務的護理計劃。

2 提供各類相關問題的諮詢。

除了介護保險外，還可提供高齡者生活各方面的諮詢，協調必要的服務與機構。

地區綜合支援中心

保健師等、社會福利師等、主任護理管理人等

3 維護各位高齡者的權利。

除了防止消費者受害外，還致力開展成年監護制度的利用支援與防止虐待高齡者等工作。

4 加強地區的聯繫。

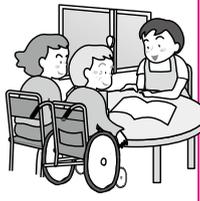
加強對地區志願者的活動支援以及與護理管理人、介護保險企業、醫療機構的合作。

● 在平時的生活中，如有困擾與擔心的事項，請隨時向居住地所負責的地區綜合支援中心諮詢。同時，希望來所諮詢或在線諮詢時，請事先透過電話等聯繫。除年末年初期間與設施檢修日（每月一次）以外的星期六、星期日、節假日照常開放。

關於與企業的合同

合同與重要事項說明書的確認要點

利用者根據所利用的各項服務，與企業簽訂利用合同。為了避免意外的損失與糾紛，合同書與各個重要事項說明書請務必以書面形式交換，仔細確認記載事項。如有擔心，也可以向區政府的窗口諮詢。

<p>●服務合同●</p> <p>記載有合同的基本內容（有效期、支付、解約等）。</p> 	<p>●服務內容說明書的內容●</p> <ol style="list-style-type: none"> ①具體的服務內容 ②提供次數與日程 ③利用者的負擔與支付方法 ④記載有取消服務時的聯繫方法與取消費用等詳細內容。 	<p>●重要事項說明書的內容記載有●</p> <ol style="list-style-type: none"> ①企業概要 ②企業事業所概要 ③企業的員工體制 ④營業時間 ⑤利用者負擔 ⑥諮詢窗口 等 
--	---	--

<p>●服務的內容</p> <p>是否如實記載了服務的種類與內容？ →關於服務的詳細內容也可能記載於合同之外的說明書等。</p> <p>●合同期限</p> <p>是否記載了合同的期限（○年○月○日至○年○月○日）？ →是否如實記載了合同期滿後的合同更新操作？</p> <p>●服務內容的說明</p> <p>是否記載了向利用者說明或提供的服務內容與提供記錄？</p> <p>●利用者負擔金額</p> <p>是否如實記載了利用者負擔金額？ →除了法律規定的負擔以外，是否繳納了合作金、利用費等不明確的費用。是否有企業可按自身解釋變更的表述？</p> <p>●滯納利用者負擔金額</p> <p>在滯納利用者負擔金額時，是否設置了一定的寬限期等？ →是否規定可立即停止服務或支付違約金？</p>	<p>●利用者的解約權</p> <p>是否記載了利用者可以解約的內容？ →是否需要支付違約金？</p> <p>●服務利用的取消</p> <p>是否規定可以中止預定利用的服務？ →是否需要高額的取消費用？</p> <p>●損害賠償</p> <p>對利用者的身體、財產造成損害時，是否規定由企業賠償損失？</p> <p>●保密</p> <p>是否記載了如未經書面同意，在沒有正當理由的情況下，不得向第三方提供有關利用者及家人的個人資訊？</p> <p>●投訴應對</p> <p>企業是否規定了應對投訴的窗口與負責人？</p>
---	--

確認合同中是否有不合理的名目費用。

※ 介護保險的利用者負擔範圍請瀏覽 30 頁

居家服務的利用限額

介護保險的居家服務，根據需要介護度設置了限額，可以在限額範圍利用。超過限額利用服務時，超出部分的費用全部由自己負擔。

但是，「特定設施入住者生活介護」「認知症對應型共同生活介護」等不適用利用限額。同時，「居家療養管理指導」不屬於利用限額的對象。

需要介護度等	可利用的單位數	月均利用限額 ※		
事業對象者	5,032 單位	約 5 萬日元～約 6 萬日元	※ 大致金額。 實際費用根據「單位數 × 橫濱市的地區分類單價（10 日元～11.12 日元）」計算。（參照 18 頁）	
需要支援	需要支援 1	5,032 單位		約 5 萬日元～約 6 萬日元
	需要支援 2	10,531 單位		約 11 萬日元～約 12 萬日元
需要介護	需要介護 1	16,765 單位		約 17 萬日元～約 19 萬日元
	需要介護 2	19,705 單位		約 20 萬日元～約 22 萬日元
	需要介護 3	27,048 單位		約 27 萬日元～約 30 萬日元
	需要介護 4	30,938 單位		約 31 萬日元～約 34 萬日元
	需要介護 5	36,217 單位		約 36 萬日元～約 40 萬日元

服務的利用步驟

可以利用的服務

介護保險服務的種類

通過了需要介護認定的人與需要支援認定等的人，能夠利用的介護保險服務內容有所不同。詳情請確認以下的表。

	種類	需要支援的人可否利用		種類	需要支援的人可否利用	
在自己家利用的服務 (上門類服務)	上門介護 (家庭幫扶)	○※ 4	24小時對應可利用的服務 (上門類服務)	定期巡回・隨時對應型 ※1 上門介護護理 *「上門類」服務	×	
	夜間對應型上門介護 ※1	×		小規模多功能型居家介護 ※1 *「上門類」+「來所(住宿)類」服務	○	
	上門入浴介護	○		護理小規模多功能型居家介護 ※1 *「上門類」+「來所(住宿)類」服務	×	
	上門介護	○		建設生活環境 的服務	福利用具借出(租賃) ※3	○
	上門康復指導	○			特定福利用具銷售	○
	居家療養管理指導	○			住宅改建	○
前往設施(住宿)利用的服務 (來所類服務)	來所介護 (日間服務) * 定員 19 人以上	○※ 4	居住類服務	認知症對應型共同生活介護 ※1 (僅限需要支援 2)	△	
	地區緊貼型來所介護 ※1 (小規模日間服務) * 定員 18 人以下	○※ 4		特定設施入住者生活介護 (帶介護的收費老人之家等)	○※ 2	
	療養來所介護 ※1 (需要介護師觀察的日間服務)	×		地區緊貼型特定設施入住者生活介護 (帶介護的收費老人之家等) ※1	×	
	認知症對應型來所介護 ※1 (認知症對應型日間服務)	○	設施類服務	介護老人福利設施 (特別養護老人之家)	×	
	來所康復指導 (日間護理)	○		地區緊貼型介護老人福利設施 入所者生活介護 ※1	×	
	短期入所生活介護 (福利設施的短期入住)	○		介護老人保健設施	×	
	短期入所療養介護 (醫療設施等的短期入住)	○		介護醫療院	×	

- ※1 為「地區緊貼型服務」。地區緊貼型服務是為了儘可能在自己居住習慣的家中或地區生活而設立的服務。原則上僅市民(市的介護保險被保險人)可以利用。
- ※2 入住時還有對象僅限需要介護的人的設施。
- ※3 輕度者(需要介護 1、需要支援的人)有部分非適用對象的項目。
- ※4 需要支援的人可以利用的上門介護、來所介護、地區緊貼型來所介護，已變為「介護預防・日常生活支援綜合事業」的服務。

介護預防・生活支援服務事業一覽

[對象：需要支援 1 ~ 2、事業對象者]

國家的類型	橫濱市的服務名稱	事業概要
舊介護預防 相當於上門介護・來所介護的服務	相當於橫濱市上門介護的服務	作為認定需要專門服務時提供的服務，實施相當於舊介護預防上門介護的服務(由上門介護員等提供的服務)。
	相當於橫濱市來所介護的服務	作為認定需要專門服務時提供的服務，實施相當於舊介護預防來所介護的服務(由來所介護企業的員工提供服務)。
標準放寬後的服務 (服務 A)	橫濱市上門型生活援助服務	對於不一定需要專門服務的人，在上門介護員等的基礎上，由完成了一定培訓或入門培訓的人提供打掃、洗滌、烹飪、購物等生活援助。
居民主體的支援 (服務 B)	援 橫濱市 服 濱市 務 市 輔 上門型支援 助 介護 事 來所型支援 業 預防 ※ 生活支 5 援	以居民為主體的志願者等會定期家訪，提供打掃、洗滌、烹飪、購物等日常生活支援。
		在以居民為主體的志願者等舉辦的地區沙龍等活動中，可以參加體操、興趣活動等與介護預防相關的活動。
其他生活支援服務		以居民為主體的志願者等會定期家訪，進行以改善營養為目的的配餐。
		以居民為主體的志願者等會定期家訪，確認是否平安，進行關懷服務。
短期集中預防服務 (服務 C)	橫濱市上門型短期預防服務	區福利保健中心的護士、保健師將在 3 ~ 6 個月的短期間內上門進行支援，目的是透過早期介入來預防與改善自閉，促進社會參與、預防護理。還將根據本人的狀態，進行運動功能的維持・改善或健康管理的支援，並為前往地區活動場所參加多樣化服務提供支援等。

※5 從需要支援者，事業對象者開始持續利用的需要介護者也可以利用。

關於主要的服務內容，請瀏覽 18 頁到 29 頁的介護保險可以利用的服務與自己負擔金額的大致標準。
此外，自己負擔金額的標準以負擔 10% 的人為例計算，未包含企業體制等的加算部分。
伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會發生變化。

居家利用的服務

需要介護 1 ~ 5 的人

上門介護 (家庭幫扶)

透過家訪的家庭幫扶人員 (上門介護員)，可以獲得入浴、排泄、飲食的護理等身體介護，以及打掃、洗滌、烹飪、購物等生活援助的服務。

< 自己負擔的標準 >

以身體介護為中心的利用	未滿 20 分鐘	20 分鐘以上 未滿 30 分鐘	30 分鐘以上 未滿 60 分鐘	60 分鐘以上 未滿 90 分鐘	之後 每 30 分鐘
		182 日元	272 日元	431 日元	631 日元

在身體介護之後繼續利用生活援助	20 分鐘以上 未滿 45 分鐘	45 分鐘 未滿 70 分鐘	70 分鐘以上
		73 日元	145 日元

以生活援助為中心的利用	20 分鐘以上 未滿 45 分鐘	45 分鐘以上
		199 日元

- ◇ 以身體介護為中心，在利用「30 分鐘以上，未滿 60 分鐘」之後，繼續利用生活援助「20 分鐘以上，未滿 45 分鐘」時，自己負擔費用為 504 日元 (431 日元 + 73 日元)。
- ※ 利用「以生活援助為中心」45 分鐘以上，或者「在身體介護之後繼續利用生活援助」70 分鐘以上時，自己負擔金額為定額。
- ※ 根據早晨與深夜等利用服務的時間段，自己負擔金額為 1.25 倍 ~ 1.5 倍。

到醫院看病等時候的上下車護理

由 1 名家庭幫扶人員 (上門介護員) 在到醫院看病等時候提供上下車的護理與駕駛服務。

< 自己負擔的標準 >

單程	108 日元
----	--------

運費另外自己負擔。

需要支援 1・2 的人、事業對象者

相當於橫濱市上門介護服務 (家庭幫扶)

透過家訪的家庭幫扶人員 (上門介護員)，可以獲得入浴、排泄、飲食的護理等身體介護，以及打掃、洗滌、烹飪、購物等生活援助的服務。

< 自己負擔的標準 >

利用次數 (1 個月)	需要支援 1	需要支援 2 事業對象者
每週 1 次左右	1,308 日元	1,308 日元
每週 2 次左右	2,612 日元	2,612 日元
超過每週 2 次時		4,145 日元

橫濱市上門型生活援助服務

透過家訪的工作人員 (完成了一定培訓或入門培訓的人員等)，可以獲得打掃、洗滌、烹飪、購物等生活援助的服務。

< 自己負擔的標準 >

利用次數 (1 個月)	需要支援 1	需要支援 2 事業對象者
每週 1 次左右	1,177 日元	1,177 日元
每週 2 次左右	2,351 日元	2,351 日元
超過每週 2 次時		3,730 日元

- 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
- 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

○ 利用者難以自己做家務，無法從家人或地區獲得幫助時，可利用生活援助。

○ 超出本人日常生活的援助範圍時，不屬於介護給付對象。

例：① 不屬於「本人直接援助」的行為，如家人的洗滌、烹飪、購物、打掃房間、接待客人、自家用車的洗車等。

② 不屬於「日常生活援助」的行為，如在院子裡拔草、照顧寵物、大掃除、擦玻璃窗、修理房屋、刷油漆、園藝、正月花特別功夫進行烹飪等。

Point

自己負擔大致標準的計算方法是？

將各服務的單位數乘以橫濱市的地區分類單價 (右表)，以負擔 10% 的人為例計算出自己負擔金額。

帶 ※ 標記的服務「自己負擔大致標準」以利用 30 天的情形來計算。

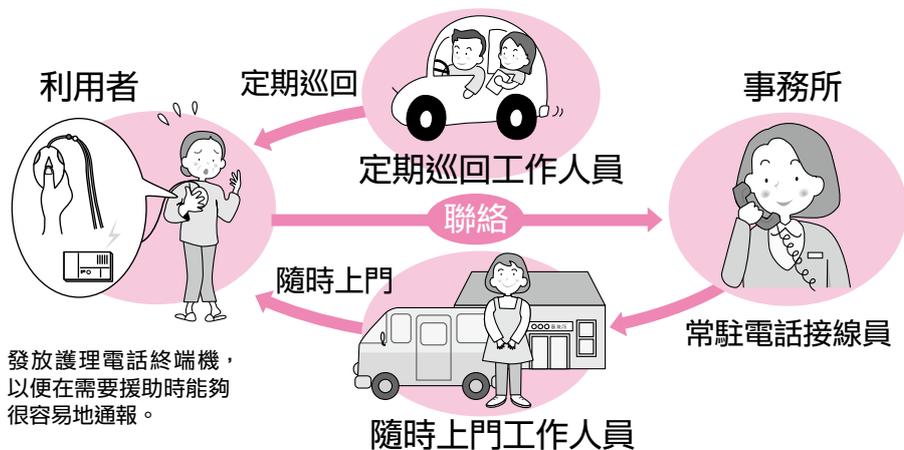
$$\text{單位數} \times \text{橫濱市地區分類單價} \times 0.1 = \text{自己負擔金額}$$

服務種類 (含預防、地區緊貼)	地區分類單價
居家療養管理指導 福利用具借出	10 日元
來所介護 地區緊貼型來所介護 短期入所療養介護 ※ 介護老人福利設施 ※ 特定設施入住者生活介護 ※ 認知症對應型共同生活介護 ※ 介護老人保健設施 ※ 地區緊貼型特定設施入住者生活介護 ※ 地區緊貼型介護老人福利設施入住者生活介護 ※ 介護醫療院	10.72 日元
上門康復指導 來所康復指導 短期入所生活介護 認知症對應型來所介護 小規模多功能型居家介護 護理小規模多功能型居家介護	10.88 日元
上門介護 上門入浴介護上門介護 定期巡回・隨時對應型上門介護護理 夜間對應型上門介護 居家介護支援	11.12 日元

需要介護 1 ~ 5 的人 (需要支援 1、2 的人不能利用)

夜間對應型上門介護 緊貼

除了夜間定期巡回的上門介護服務之外，還會根據利用者的需求隨時對利用者家訪。此外，還將根據利用者的通報，提供調整、對應的電話接聽服務。



< 自己負擔的標準 >

夜間上門服務 (I)	電話接聽服務	1 個月 1,100 日元
	定期巡回服務	1 次 414 日元
	隨時上門服務 (I)	1 次 631 日元

需要介護 1 ~ 5 的人

上門入浴介護



護理人員與介護人員將家訪，使用帶來的浴缸進行入浴介護的服務。

< 自己負擔的標準 >

1 次 1,408 日元

◇難以全身入浴，利用擦拭與部分入浴服務時，1 次 1,267 日元。

需要支援 1、2 的人

介護預防上門入浴介護

< 自己負擔的標準 >

1 次 952 日元

◇難以全身入浴，利用擦拭與部分入浴服務時，1 次 857 日元。

需要介護 1 ~ 5 的人

上門護理

在家療養的人難以前往醫院時，根據主治醫生的指示，由定期家訪的介護師等提供健康檢查、療養照顧與輔助診療等服務。

需要支援 1、2 的人

介護預防上門護理

在家療養的人難以前往醫院時，根據主治醫生的指示，由定期家訪的介護師等提供健康檢查、療養照顧與輔助診療等服務。

^ 自己負擔的標準 ^	1 次的提供時間	未滿 20 分鐘 ※1	未滿 30 分鐘	30 分鐘以上 未滿 60 分鐘	60 分鐘以上 未滿 90 分鐘	90 分鐘以上 ※2
	服務分類					
	上門護理工作站	350 日元	524 日元	916 日元	1,255 日元	1,588 日元
	醫院或診療所	296 日元	444 日元	639 日元	939 日元	1,273 日元

※1 「未滿 20 分鐘」，可在其他每週進行了 1 次以上 20 分鐘以上的上門護理時計算。

○ 根據早晨與深夜等利用服務的時間段，自己負擔的比例為 1.25 ~ 1.5 倍。

※2 特別管理加算的對象人士，上門護理所需時間總計在 90 分鐘以上時計算。

●1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。

●2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民 (市的介護保險被保險人) 才能利用地區緊貼型服務。

需要介護 1 ~ 5 的人

上門康復指導

在家療養的人難以前往醫院時，根據主治醫生的指示，由上門家訪的物理療法師、操作療法師、語言聽覺師提供康復指導服務。



< 自己負擔的標準 >

1 次 336 日元

◇在利用時制定康復指導實施計劃，集中進行了康復指導時，1 次加算 218 日元。

需要支援 1、2 的人

介護預防上門康復指導

在家療養的人難以前往醫院時，根據主治醫生的指示，由上門家訪的物理療法師、操作療法師、語言聽覺師提供康復指導服務。



< 自己負擔的標準 >

1 次 325 日元

◇在利用時制定康復指導實施計劃，集中進行了康復指導時，1 次加算 218 日元。

需要介護 1 ~ 5 的人

居家療養管理指導

在家療養的人難以前往醫院時，可以獲得上門家訪的醫生、牙科醫生、藥劑師等提供的療養管理、指導與建議等服務。此外，還將向護理管理人提供護理計劃制定所需的資訊。



需要支援 1、2 的人

介護預防居家療養管理指導

在家療養的人難以前往醫院時，可以獲得上門家訪的醫生、牙科醫生、藥劑師等提供的療養管理、指導與建議等服務。此外，還將向地區綜合支援中心等提供護理計劃制定所需的資訊。



△ 自己負擔的標準 ▽

利用次數	醫師	牙科醫師	醫療機構的藥劑師	藥店的藥劑師	管理營養師	牙科保潔士等
1 次	515 日元	517 日元	566 日元	518 日元	545 日元	362 日元
單一建築居住者 2 ~ 9 人時	487 日元	487 日元	417 日元	379 日元	487 日元	326 日元
利用限度次數	每月 2 次	每月 2 次	每月 2 次	※ 每月 4 次	每月 2 次	每月 4 次

※ 關於癌症晚期的人或者接受中心靜脈營養滴注的人，可按最多每週 2 次，每月 8 次計算。

- 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
- 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

前往設施（住宿）利用的服務

需要介護 1 ~ 5 的人

來所介護（日間服務）

前往定員 19 人以上的日間服務企業，接受功能訓練、健康檢查、洗澡、餐飲等日常生活相關的介護服務。

< 自己負擔的標準 >

1 天	需要介護 1	需要介護 2	需要介護 3	需要介護 4	需要介護 5
8 小時以上 未滿 9 小時	718 日 元	848 日 元	981 日 元	1,116 日元	1,252 日元



- ◇利用通常規模的來所介護企業在 8 小時以上，未滿 9 小時情況下的大致標準。(含接送服務費用。)
- ◇除此之外，利用營養改善服務與口腔功能提高服務時有加算。

地區緊貼型來所介護（日間服務） 緊貼

前往定員 18 人以下的日間服務企業，接受功能訓練、健康檢查、洗澡、餐飲等日常生活相關的介護服務。

< 自己負擔的標準 >

1 天	需要介護 1	需要介護 2	需要介護 3	需要介護 4	需要介護 5
8 小時以上 未滿 9 小時	840 日 元	992 日 元	1,150 日元	1,308 日元	1,464 日元



- ◇利用通常規模的來所介護企業在 8 小時以上，未滿 9 小時情況下的大致標準。(含接送服務費用。)
- ◇除此之外，利用營養改善服務與口腔功能提高服務時有加算。

需要支援 1・2 的人、事業對象者

相當於橫濱市來所介護的服務（日間服務）

前往日間服務企業，接受功能訓練、健康檢查、洗澡、餐飲等日常生活相關的介護服務。



< 自己負擔的標準 >

利用次數（1 個月）	需要支援 1	需要支援 2 事業對象者
每週 1 次左右	1,928 日元	1,928 日元
每週 2 次左右		3,882 日元



- ◇含接送服務與入浴服務的費用。
- ◇除此之外，利用營養改善服務與口腔功能提高服務時有加算。

需要介護 1 ~ 5 的人（需要支援 1、2 的人不能利用）

療養來所介護 緊貼

以患有疑難病等需要重度介護，或是處於癌症晚期，需要隨時由護士觀察的人為對象，可接受功能訓練、健康檢查、洗澡、餐飲等日常生活相關的日間介護服務。

< 自己負擔的標準 >

1 個月	（無分類） 13,706 日元	+	<div style="text-align: center;">餐費 </div> <div style="text-align: center;">日常生活費等 </div>
------	--------------------	---	---

- ◇根據身體狀態可以利用的人有限制。

● 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
● 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民（市的介護保險被保險人）才能利用地區緊貼型服務。

需要介護 1 ~ 5 的人

認知症對應型來所介護 **緊貼**

以認知症患者為對象，在小規模的家庭氛圍中，提供入浴、餐飲輔助、功能訓練與休閒娛樂等日間服務。

< 自己負擔的標準 >

1 天 8 小時以上，未滿 9 小時

需要介護 1	1,117 日元
需要介護 2	1,237 日元
需要介護 3	1,358 日元
需要介護 4	1,482 日元
需要介護 5	1,602 日元

餐費

日常生活費、
尿布費等

需要支援 1、2 的人

介護預防認知症對應型來所介護 **緊貼**

以認知症患者為對象，在小規模的家庭氛圍中，提供入浴、餐飲輔助、功能訓練與休閒娛樂等日間服務。

< 自己負擔的標準 >

1 天 8 小時以上，
未滿 9 小時

需要支援 1	967 日元
需要支援 2	1,079 日元

餐費

日常生活費、
尿布費等

- ◇前往單獨型認知症對應型來所介護企業利用 8 小時以上 未滿 9 小時情況下的大致標準。(含接送服務費用。)
- ◇除此之外，利用營養改善服務與口腔功能提高服務時有加算。

需要介護 1 ~ 5 的人

來所康復指導 (日間護理)

為了維持與提高身心機能，主治醫生認為有必要時，可以前往介護老人保健設施、醫院、診療所等，接受康復指導、入浴、餐飲等日常生活介護的服務。



< 自己負擔的標準 >

1 天	需要介護 1	需要介護 2	需要介護 3	需要介護 4	需要介護 5
7 小時以上 未滿 8 小時	829 日元	983 日元	1,138 日元	1,322 日元	1,501 日元

餐費

日常生活費等

- ◇利用通常規模的來所康復指導企業在 7 小時以上，未滿 8 小時情況下的大致標準。(含接送服務費用。)
- ◇除此之外，根據康復指導實施計劃，在短期內進行集中康復指導時以及利用營養改善服務與口腔功能提高服務時有加算。

需要支援 1、2 的人

介護預防來所康復指導

為了維持與提高身心機能，主治醫生認為有必要時，可以前往介護老人保健設施、醫院、診療所等，接受康復指導、入浴、餐飲等日常生活介護的服務。利用費為以 1 個月為單位的定額費用，可利用的企業僅限 1 處。

< 自己負擔的標準 >

1 個月	共通服務	營養改善加算	口腔功能提高加算
需要支援 1	2,468 日元	218 日元	169 日元
需要支援 2	4,600 日元	218 日元	169 日元

餐費

日常生活費等

- ◇「接送服務」與「入浴服務」的費用包含在共通服務中。

● 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
● 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民(市的介護保險被保險人)才能利用地區緊貼型服務。

需要介護 1 ~ 5 的人

短期入所生活介護
(在福利設施短期居住)

當暫時難以在家庭中介護時，可以在福利設施短期居住，獲得餐飲、更衣、入浴等日常生活介護與休閒活動等服務。根據居住的房間種類，利用費用不同。

< 自己負擔的標準 >

1天	多床位房間 (定員二人以上)	老式單人間 無客廳的單人間	單元型單人間 兼設客廳的單人間
需要介護 1	656 日元	656 日元	766 日元
需要介護 2	732 日元	732 日元	840 日元
需要介護 3	811 日元	811 日元	922 日元
需要介護 4	887 日元	887 日元	999 日元
需要介護 5	962 日元	962 日元	1,074 日元



需要支援 1、2 的人

介護預防短期入所生活介護

當暫時難以在家庭中介護時，可以在福利設施短期居住，獲得服務，避免生活功能降低。



< 自己負擔的標準 >

1天	多床位房間 (定員二人以上)	老式單人間 無客廳的單人間	單元型單人間 兼設客廳的單人間
需要支援 1	491 日元	491 日元	576 日元
需要支援 2	611 日元	611 日元	714 日元



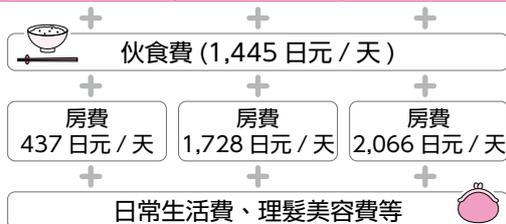
需要介護 1 ~ 5 的人

短期入所療養介護
(在老年保健設施・醫院等短期居住)

當暫時難以在家庭中介護時，可以在介護老年保健設施與醫療設施等短期居住，由醫生、護士、物理療法師等在醫學管理下，提供功能訓練與生活支援等服務。根據居住的房間種類，利用費用不同。

< 自己負擔的標準 >

1天	多床位房間 (定員二人以上)	老式單人間 無客廳的單人間	單元型單人間 兼設客廳的單人間
需要介護 1	890 日元	808 日元	897 日元
需要介護 2	944 日元	859 日元	947 日元
需要介護 3	1,012 日元	927 日元	1,017 日元
需要介護 4	1,069 日元	984 日元	1,076 日元
需要介護 5	1,128 日元	1,041 日元	1,132 日元



需要支援 1、2 的人

介護預防短期入所療養看護

當暫時難以在家庭中介護時，可以在介護老年保健設施與醫療設施等短期居住，由醫生、護士、物理療法師等在醫學管理下，提供以介護預防為目的的功能訓練與日常生活支援等服務。



< 自己負擔的標準 >

1天	多床位房間 (定員二人以上)	老式單人間 無客廳的單人間	單元型單人間 兼設客廳的單人間
需要支援 1	658 日元	621 日元	669 日元
需要支援 2	830 日元	779 日元	846 日元



- ◇ 利用接送服務時，單程加算 198 日元 ~ 201 日元。
- ◇ 尿布費包含在介護保險中。
- ※ 伙食費、房費為國家規定的標準金額。具體費用請諮詢各設施。(35 頁)
- ※ 對於收入少的人，可適用降低伙食費與房費的制度。(35、38 頁)

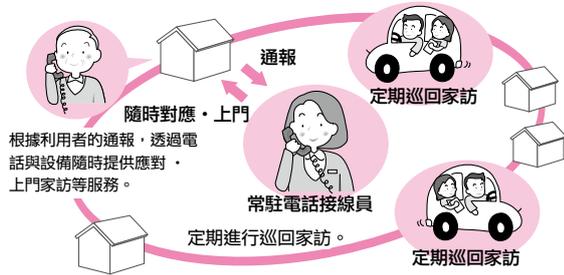
● 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
● 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。
緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民(市的介護保險被保險人)才能利用地區緊貼型服務。

可以 24 小時應對利用的服務

需要介護 1 ~ 5 的人 (需要支援 1・2 級的人不能利用)

定期巡回・隨時應對型上門介護護理 緊貼

與 24 小時上門介護以及上門護理一體化或緊密合作，開展定期巡回型上門與隨時應對・上門的服務。可以利用的企業原則上僅限 1 處。



< 自己負擔的標準 >

1 個月

	介護・護理利用	介護利用
需要介護 1	8,836 日元	6,056 日元
需要介護 2	13,804 日元	10,809 日元
需要介護 3	21,071 日元	17,948 日元
需要介護 4	25,974 日元	22,704 日元
需要介護 5	31,468 日元	27,458 日元

需要介護 1 ~ 5 的人

需要支援 1、2 的人

小規模多功能型居家介護 緊貼

介護預防小規模多功能型居家介護 緊貼

在利用者居住習慣的地區，以來所接受服務為中心，可提供工作人員上門訪問利用者家，或是在企業內住宿的服務。上門與住宿服務由經常來往熟悉的工作人員提供。利用費是以一個月為單位的定額費用（另外收取住宿費等），可以利用的企業僅限 1 處。此外，在利用該服務期間，不能利用上門介護（家庭幫扶）、來所介護（日間服務）、短期入住生活介護・療養介護（短期入住）等部分居家服務與其他地區緊貼型服務。此外，關於護理計劃，由企業所屬的護理管理人制定。



< 自己負擔的標準 >

1 個月

需要介護 1	11,379 日元
需要介護 2	16,723 日元
需要介護 3	24,327 日元
需要介護 4	26,849 日元
需要介護 5	29,604 日元

+

伙食費
住宿費
日常生活費等

< 自己負擔的標準 >

1 個月

需要支援 1	3,754 日元
需要支援 2	7,586 日元

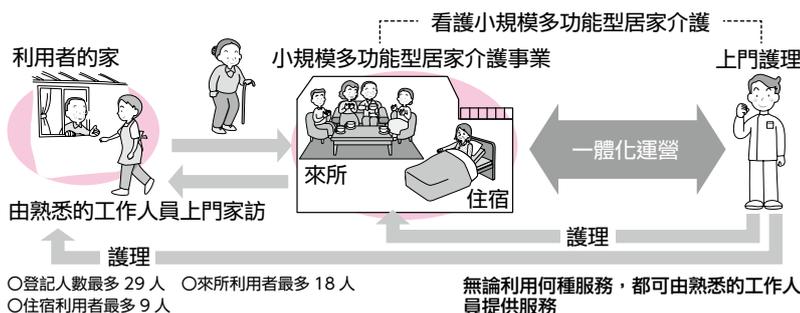
+

伙食費
住宿費
日常生活費等

需要介護 1 ~ 5 的人 (需要支援 1・2 級的人不能利用)

看護小規模多功能型居家介護 (舊名稱：綜合型服務) 緊貼

以「來所」服務為中心，根據利用者的情況與需求，靈活提供小規模多功能型居家介護與上門看護相結合的「上門」「住宿」服務。可以利用的企業原則上僅限 1 處。此外，關於護理計劃，由企業所屬的護理管理人制定。



< 自己負擔的標準 >

1 個月

需要介護 1	13,543 日元
需要介護 2	18,948 日元
需要介護 3	26,636 日元
需要介護 4	30,210 日元
需要介護 5	34,172 日元

+

伙食費
住宿費
日常生活費等

- 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
- 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民 (市的介護保險被保險人) 才能利用地區緊貼型服務。

完善生活環境的服務

需要介護 1 ~ 5 的人

需要支援 1、2 的人

福利用具借出 (出租)

可以租借福利用具，以幫助日常生活自立。

介護預防福利用具借出 (出租)

可以租借福利用具，以透過介護預防幫助日常生活自立。

借出對象 (13種)

■居住在帶介護的收費老人之家或集體住宅時，原則上不能利用。

1 輪椅車

※自己駕駛用、護理用、普通型電動輪椅車



2 輪椅車附屬品

※坐墊、電動輔助裝置等



3 特殊護理床

※可以調整背部角度的床、可以調整高度的床



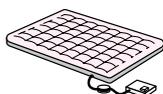
4 特殊護理床附屬品

移動拉桿、床墊、邊軌、桌子、護理帶、滑動墊板



5 防止褥瘡的用具

※充氣墊、水墊等



6 體位變換器

※含起身輔助裝置等



7 認知症老人徘徊感知設備

※含離床傳感器等



8 移動用昇降機

※含樓梯移動用昇降機等



9 自動排泄處理裝置

※可更換零配件除外



※除了規定的例外情況外 需要支援1・2級 需要介護1的人不能利用①~⑧。

※⑨關於自動排泄處理裝置中有吸便功能的裝置 除了規定的例外情況外 需要支援1・2級 需要介護1~3的人不能利用(可以利用吸尿裝置)。

10 扶手

※無需安裝工程的物品



2024年4月以後
可以選擇租借與購買。

11 斜坡踏板

※無需安裝工程的物品



12 步行器

※購買時有車輪的除外



13 步行輔助拐杖

※購買時腋拐杖除外



<自己負擔的標準>

貸款金額的10%(有一定以上所得時為20%或30%) ※借出金額、用具的種類・品種各企業不同。

需要介護 1 ~ 5 的人

需要支援 1、2 的人

特定福利用具銷售 (購買)

為了幫助日常生活的自立，從指定企業購買特定種類的福利用具時，將返還部分購買費用。

特定介護預防福利用具銷售 (購買)

為了幫助日常生活的自立，從指定企業購買特定種類的福利用具時，將返還部分購買費用。

購買對象 (9種)

①~⑯

■必須從指定企業購買才能返還。

■居住在帶介護的收費老人之家或集體住宅時，原則上不能利用。

14 座便器

※含馬桶座底抬高配件等



15 自動排泄處理裝置的可更換配件

接收裝置、軟管、箱體等

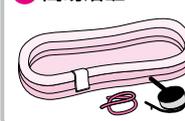


16 入浴輔助用具

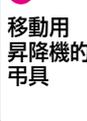
※入浴椅、浴缸內椅、入浴台、入浴護理帶等



17 簡易浴缸



18 移動用昇降機的吊具



19 排泄預測支援設備



原則上不能重複購買相同種類的物品。

<自己負擔的標準>

購買金額的10%

有一定以上所得時為20%或30%

返還限額:負擔10%時為9萬日元(年間)

(購買金額超過10萬日元的話，超過的部分需要全額自己負擔。)

申請所需資料

①申請書(區政府保險年金課發放)

②發票

③可確認福利用具需要理由的資料

(申請書填寫、理由書、居家服務計劃、福利用具銷售計劃的任意一種)

④該福利用具的宣傳冊等(記載有福利用具概要的資料)

※排泄預測支援機器除上述①~④外，還需要醫學意見的確認書以及排泄預測支援設備的確認記錄。

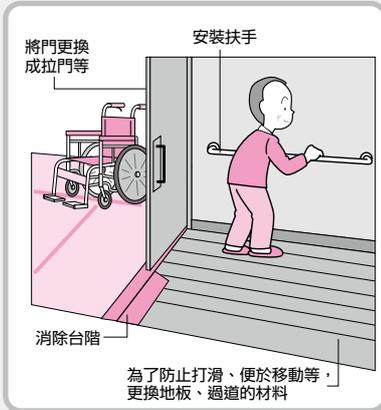
需要介護 1 ~ 5 的人

需要支援 1、2 的人

住宅改建

介護預防住宅改建

居家需要介護的人，為了能夠在自己家裡繼續生活而改建了住宅時，以 20 萬日元為限，返還支付的部分金額。



對象工程

- ① 安裝扶手
- ② 消除台階或斜坡
- ③ 為了防止打滑、便於移動等，更換地板、過道的材料
- ④ 將門更換成拉門等（含拆除門、新設門〔與更換門相比費用較低時〕）
- ⑤ 將日式便器更換為西式便器
- ⑥ 上述①～⑤工程中附帶的被認為必要的工程
 - ・為安裝扶手而加固牆基
 - ・浴室、廁所工程伴隨的給排水設備工程
 - ・設置斜坡時伴隨的防止滾落、脫軌掉落的圍欄等
 - ・更換門伴隨的改建牆壁或柱子等

申請所需資料（非受領委任支付時）

[施工前]

- ① 申請書（區政府保險年金課發放）
- ② 報價單及報價額明細單
- ③ 住宅改建必要的理由書（護理管理人製作。沒有時請諮詢區政府高齡・殘疾支援課。）
- ④ 工程實施前的照片
- ⑤ 可確認住宅改建後預定完成狀態的資料（照片、圖等）
- ⑥ 住宅改建的相關承諾書及租賃合同的影印件（住所為租房時）

[完工後]

- ① 發票及施工明細單
- ② 改建後的照片

- (1) 開始施工前，備好申請資料向區政府保險年金課申請。領取保險年金課出具的「住宅改建相關通知」之後開始施工。
- (2) 完工後，將全額費用先行支付給企業後，附帶發票等必要資料提交給區政府保險年金課，將返還保險給付的部分。

■ 居住在收費老人之家、集體住宅、帶服務的高齡者住宅等高齡者設施・住宅時，原則上不能利用。

關於受領委任支付制度

住宅改建是利用者先行支付全額費用（保險給付部分 + 自己負擔部分），之後在限額範圍內，返還部分（保險給付部分）金額的制度，但橫濱市設有隻需向企業支付自己負擔的部分即可進行改建的受領委任支付制度。

該制度的對象為市內進行了登記的住宅改建企業所進行的改建。登記企業的名錄刊登在橫濱市的主頁上。此外，也可以在區政府高齡・殘疾支援課及保險年金課瀏覽。

橫濱市介護保險住宅改修 名簿

檢 索

自己負擔的標準

改建費用的 10% (有一定以上所得時為 20% 或 30%)

返還限額：負擔 10% 時為 18 萬日元

※ 改建費用的限額為現住所 20 萬日元。

遷居或「介護必要程度^(※)」上昇了 3 級以上時，可以再次利用（限額 20 萬日元）。

(※) 需要介護 1 與需要支援 2 視為同一等級。

居住類服務

需要介護 1 ~ 5 的人

認知症對應型共同生活介護 緊貼

認知症患者在如同家庭的氛圍中 5 ~ 9 人共同生活，並接受日常生活的介護。配備有臥室、起居室、餐廳、浴室等設施，利用者各自分工承擔家務，旨在緩解認知症症狀的惡化，能夠放心地度過日常生活。
※ 負擔額根據單元數而不同。

< 自己負擔的標準 >

1 個月

	1 個單位	2 個單位以上
需要介護 1	24,603 日元	24,217 日元
需要介護 2	25,761 日元	25,342 日元
需要介護 3	26,500 日元	26,114 日元
需要介護 4	27,047 日元	26,629 日元
需要介護 5	27,626 日元	27,176 日元

+



伙食費	房費、管理費、水電費等	日常生活費 尿布費、理髮美容費等
-----	-------------	---------------------

需要支援 2 的人

介護預防認知症對應型共同生活介護 緊貼

讓認知症患者在如同家庭的氛圍中共同生活，同時工作人員提供日常生活的支援以及可提高其生活功能的服務。
※ 需要支援 1 的人不能利用。
※ 負擔額根據單元數而不同。

< 自己負擔的標準 >

1 個月

	1 個單位	2 個單位以上
需要支援 2	24,474 日元	24,088 日元

+



伙食費	房費、管理費、水電費等	日常生活費 尿布費、理髮美容費等
-----	-------------	---------------------

需要介護 1 ~ 5 的人

特定設施入住者生活介護 (帶介護的收費老人之家等)

入住介護保險指定的帶介護服務的收費老人之家，可以獲得飲食、入浴、排泄等相關介護與康復指導服務。此外，也有提供短期利用 (30 天上限) 的設施。

< 自己負擔的標準 >

1 個月

需要介護 1	需要介護 2	需要介護 3	需要介護 4	需要介護 5
17,431 日元	19,586 日元	21,837 日元	23,927 日元	26,146 日元

+

管理費	伙食費	水電費、房租相當額、日常生活費、尿布費、理美容費等
-----	-----	---------------------------

需要支援 1、2 的人

介護預防特定設施入住者生活介護 (帶介護的收費老人之家等)

入住介護保險指定的帶介護服務的收費老人之家，可從工作人員獲得日常生活上的支援，同時提供可提高其生活功能的服務。

< 自己負擔的標準 >

1 個月

需要支援 1	需要支援 2
5,886 日元	10,066 日元

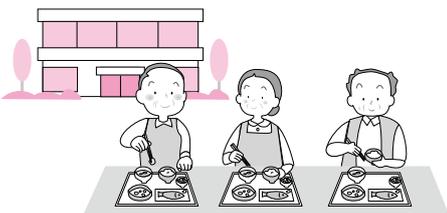
+

管理費	伙食費	水電費、房租相當額、日常生活費、尿布費、理美容費等
-----	-----	---------------------------

需要介護 1 ~ 5 的人 (需要支援 1、2 的人不能利用)

地域緊貼型特定設施入住者生活介護 (帶介護的收費老人之家等) 緊貼

定員 29 人以下小規模經營的帶介護服務的收費老人之家等 (介護專用型特定設施)，對人數少的入住者提供與特定設施入住者生活介護相同的服務。



1 個月

需要介護 1	需要介護 2	需要介護 3	需要介護 4	需要介護 5
17,560 日元	19,747 日元	22,030 日元	24,120 日元	26,372 日元

+

管理費 水電費 房租相當額	伙食費
日常生活費 尿布費、理髮美容費等	

- 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
- 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民 (市的介護保險被保險人) 才能利用地區緊貼型服務。

設施類服務

原則上為需要介護 3 ~ 5 的人 (需要支援 1 · 2 的人不能利用) 。
需要介護 1 · 2 的人有特例入住制度。(參照下文)

介護老人福利設施 (特別養護老人之家)

提供入浴、排泄、飲食介護等日常生活照顧、功能訓練、健康管理及療養支援的設施。

地區緊貼型介護老人福利設施 緊貼 入住者生活介護

定員 29 人以下小規模經營的收費老人之家。對人數少的入住者提供與特定養護老人之家相同的服務。

< 自己負擔的標準 >

1 個月	【介護老人福利設施】 多床位房間 (定員二人以上)	【介護老人福利設施】 老式單人間 無客廳的單人間	【介護老人福利設施】 單元型單人間 兼設客廳的單人間	【地區緊貼型老人福利設施】 單元型單人間 兼設客廳的單人間
需要介護 1	18,943 日元	18,943 日元	21,548 日元	21,934 日元
需要介護 2	21,194 日元	21,194 日元	23,799 日元	24,217 日元
需要介護 3	23,542 日元	23,542 日元	26,211 日元	26,629 日元
需要介護 4	25,793 日元	25,793 日元	28,494 日元	28,977 日元
需要介護 5	28,012 日元	28,012 日元	30,713 日元	31,228 日元



- ◇ 除此之外，將根據設施提供的服務與利用者選擇的服務追加費用。
- ◇ 尿布費包含在介護保險中。
- ※ 伙食費、房費為國家規定的標準金額。具體費用請諮詢各設施。(35 頁)
- ※ 收入較少的人，可享受降低伙食費與房費的制度。(35 · 38 頁)

● 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。 ● 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……地區緊貼型服務原則上僅市民 (市的介護保險被保險人) 可以利用。

關於特例入住制度

從 2015 年 4 月開始，特別養護老人之家原則上以需要介護 3 級以上的人為對象，但需要介護 1 · 2 的人符合以下條件，也可特例入住。

- a 因患認知症，頻繁出現會影響日常生活的症狀、行為或是難以溝通，難以在家裡日常生活。
- b 伴隨智力障礙、精神障礙等，頻繁出現會影響日常生活的症狀、行為或是難以溝通，難以在家裡日常生活。
- c 因懷疑受到家人等的嚴重虐待，難以確保身心安全的狀態。
- d 單身家庭或同住家人因年老體弱或育兒、就業等原因，無法獲得來自家人等的支援，且無法充分獲得地區的介護服務與生活支援供給，難以在家裡日常生活。
- e 因上述以外的理由，明顯難以在家生活，需要進入特別養護老人之家。

需要護理 1 · 2 的人希望入住時，請在入住申請書上記載的特例入住條件相應欄上勾選申請。

介護老人福利設施 (特別養護老人之家) 的入住申請方法

申請由「入住申請受理中心」統一受理。

請填寫區政府高齡、殘疾支援課、地區護理廣場、各特別養護老人之家、健康福利局高齡設施課等發放的申請書，郵寄至下述地址。

< 申請處 > 郵遞區號 233-0002 港南區上大岡西 1-6-1 YUMEOOKA 辦公樓 TOWER 14 層
特別養護老人之家入住申請受理中心 (高齡者設施 · 居住諮詢中心內)
電話 045-840-5817 傳真 045-840-5816



高齡者設施 · 居住諮詢中心內

設立了「高齡者設施 · 居住諮詢中心內」，以作為高齡者設施 · 居住的相關諮詢窗口。
由專門的諮詢員進行單獨、具體的諮詢，提供設施的基本資訊、入住等待情況等各種資訊。

- ◇ 窗口 港南區上大岡西 1-6-1 YUMEOOKA 辦公樓 TOWER 14 層
電話 045-342-8866 傳真 045-840-5816
- ◇ 諮詢受理時間 (需預約) 星期一至星期五 9:00 ~ 17:00 (週末、節假日、年末年初休息)
※ 部分星期六可受理預約諮詢 (不受理申請書)
- ◇ 提供的設施資訊 特別養護老人之家、介護老人保健設施、集體住宅、低費用老人之家等

需要介護 1 ~ 5 的人 (需要支援 1、2 的人不能利用)

介護老人保健設施

是為了讓利用者在日常生活中自立，提供日常生活動作的康復指導等，旨在回歸居家生活的設施。因目標為回歸居家生活，因此將定期討論是否可以離所後在家裡生活。同時，因病情需要住院治療時，將介紹合適的醫療機構。



< 自己負擔的標準 >

1 個月	多床位房間 (定員二人以上)	老式單人間 無客廳的單人間	單元型單人間 兼設客廳的單人間
需要介護 1	25,503 日元	23,059 日元	25,793 日元
需要介護 2	27,111 日元	24,538 日元	27,272 日元
需要介護 3	29,202 日元	26,629 日元	29,362 日元
需要介護 4	30,906 日元	28,398 日元	31,131 日元
需要介護 5	32,546 日元	29,974 日元	32,739 日元



介護醫療院

隨著介護保險法的修訂，於 2018 年 4 月新創設。以兼有慢性醫療、介護需求的高齡者為對象，同時具備「日常醫學管理」、「護理・臨終關懷」等醫療功能與「生活設施」功能的設施。



< 自己負擔的標準 > I 型

1 個月	多床位房間 (定員二人以上)	老式單人間 無客廳的單人間
需要介護 1	26,790 日元	23,188 日元
需要介護 2	30,327 日元	26,758 日元
需要介護 3	38,014 日元	34,412 日元
需要介護 4	41,262 日元	37,692 日元
需要介護 5	44,220 日元	40,618 日元



- ◇ 除此之外，將根據設施提供的服務與利用者選擇的服務追加費用。
- ◇ 尿布費包含在介護保險中。
- ※ 伙食費・房費為國家規定的標準金額。具體費用請諮詢各設施。(35 頁)
- ※ 收入較少的人，可享受降低伙食費與房費的制度。(35、38 頁)

介護老人保健設施及介護醫療院的入住申請方法

從各設施獲得規定的申請書，直接向設施申請。

向希望入住的設施諮詢

獲得服務內容相關的說明。



入所申請



簽約



- 1 自己負擔的大致標準以負擔 10% 的人為例。
- 2 伴隨報酬的修訂，自己負擔的金額可能會變化。

緊貼 地區緊貼型服務……原則上僅限市民(市的介護保險被保險人)才能利用地區緊貼型服務。

關於服務的利用者負擔額

利用介護保險服務時，根據利用負擔比例 * 支付相應的服務費用。

除了服務費用以外，還要負擔伙食費與房費。伙食費・房費等根據利用時簽訂的合同而定，各企業不同。

①居家服務 ②社區服務 時（需要支援 1・2、需要介護 1～5 通用）			
上門介護・上門入浴介護・上門看護 上門康復指導・居家療養管理指導等	服務費用		
來所介護 來所康復指導等	服務費用	伙食費 	日常生活費 
短期入住生活介護 短期入住療養介護（短期入住）	服務費用	伙食費  房費 	日常生活費 (理美容費等) ※ 
小規模多功能型居家介護 認知症對應型共同生活介護等	服務費用	伙食費  房費 	日常生活費 
③利用了設施服務時 (介護老人福利設施(特別養護老人之家)原則上為需要介護 3 以上，其他設施服務為需要介護 1～5)			
介護老人福利設施(特別養護老人之家) 介護老人保健設施・介護醫療院	服務費用	伙食費  房費 	日常生活費 (理美容費等) ※ 

※ 關於短期入住與設施服務，不需要負擔尿布費。

可以利用的服務 / 關於服務的利用者負擔額

獲得特別服務時，另外有利用者負擔額。

・在利用特別服務時，除了保險部分的負擔之外，可能還有另外的利用者負擔額。

(例) 利用介護保險對象以外的服務或自身護理計劃中沒有的服務時。

(利用者與企業簽訂介護保險以外的服務合同，利用者負擔全額服務費。)

* 利用者負擔比例請參照 31 頁。

單元型特別養護老人之家居住費補助

關於入住單元型特別養護老人之家時的設施居住費，向對像人士給予部分補助。今後，手續等詳細內容決定後，將在市 HP 上刊登。

< 服務對象 > 特別養護老人之家

補助對象條件	降低內容
收入：介護保險費的保險費等級相當於第 5 至第 7 級 資產：單身家庭的金融資產在 500 萬日元以下（有配偶時，夫妻合計金額在 1500 萬日元以下） ※ 符合上述所有條件	作為單元型特別養護老人之家居住費用的一部分，每天降低 696 日元。

關於服務的利用者負擔

第 1 號被保險人 (年滿 65 歲) 中，有一定以上所得的利用者負擔比例為 20% 或 30%。但一個月的利用者負擔有上限額 (※)，因此負擔不一定為 2 倍或 3 倍。

※ 上限額請參照 34 頁的「自己負擔的上限額 (月額)」。

●利用者負擔比例的判定

按照以下標準判定。

比例	標準
10%	<p>符合以下①～⑥任意一項的人</p> <p>①本人為市民稅非課稅對象</p> <p>②本人合計所得金額 (※1) 未滿 160 萬日元</p> <p>③本人的合計所得金額在 160 萬日元以上，並滿足下列 a 或 b 的條件</p> <p>a 家庭中只有本人為第 1 號被保險人時，本人的「公共年金等收入額 (※2)+ 其他合計所得金額 (※3)」的合計未滿 280 萬日元。</p> <p>b 家庭中含本人在內有多個第 1 號被保險人時，家庭的第 1 號被保險人的「公共年金等收入額 + 其他合計所得金額」的合計未滿 346 萬日元。</p> <p>④領取生活保護等的人</p> <p>⑤舊措施入住者 (2000 年 4 月 1 日以前起，根據市町村的措施入住特別養護老人之家的人)</p> <p>⑥第 2 號被保險人 (40 ~ 64 歲)</p>
20%	<p>符合以下①或②項的人</p> <p>①不屬於 10% 的人中，本人合計所得金額未滿 220 萬日元</p> <p>②本人的合計所得金額在 220 萬日元以上，並滿足下列 a 或 b 的條件</p> <p>a 家庭中只有本人為第 1 號被保險人時，本人的「公共年金等收入額 + 其他合計所得金額 (※3)」的合計在 280 萬日元以上，未滿 340 萬日元。</p> <p>b 家庭中含本人在內有多個第 1 號被保險人時，家庭的第 1 號被保險人的「公共年金等收入額 + 其他合計所得金額」的合計在 346 萬日元以上，未滿 463 萬日元。</p>
30%	<p>本人的合計所得金額在 220 萬日元以上，並滿足下列 a 或 b 的條件</p> <p>a 家庭中只有本人為第 1 號被保險人時，本人的「公共年金等收入額 + 其他合計所得金額 (※3)」的合計在 340 萬日元以上。</p> <p>b 家庭中含本人在內有多個第 1 號被保險人時，家庭的第 1 號被保險人的「公共年金等收入額 + 其他合計所得金額」的合計在 463 萬日元以上。</p>

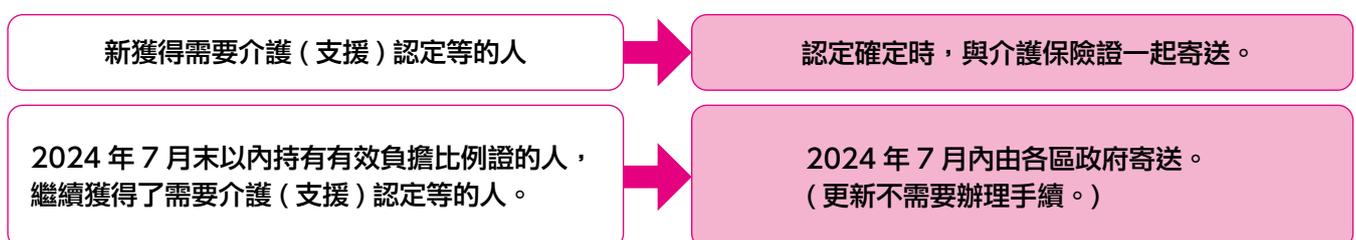
※1 合計所得金額……是指從稅法上的合計所得金額 (從上一年的收入金額減去相當金額後的金額，在進行稅法上各種所得扣除與上市股票等轉讓損失相關的結轉扣除等之前的金額) 中，考慮公共年金等扣除額等調整所帶來的影響後，再減去出售土地或建築物相關的短期・長期轉讓所得特別扣除額之後的金額。負數時以 0 日元計算。

※2 公共年金等收入額……請參照 7 頁「關於保險費」的 ※2。

※3 其他合計所得金額……情參照 7 頁「關於保險費」的 ※3。

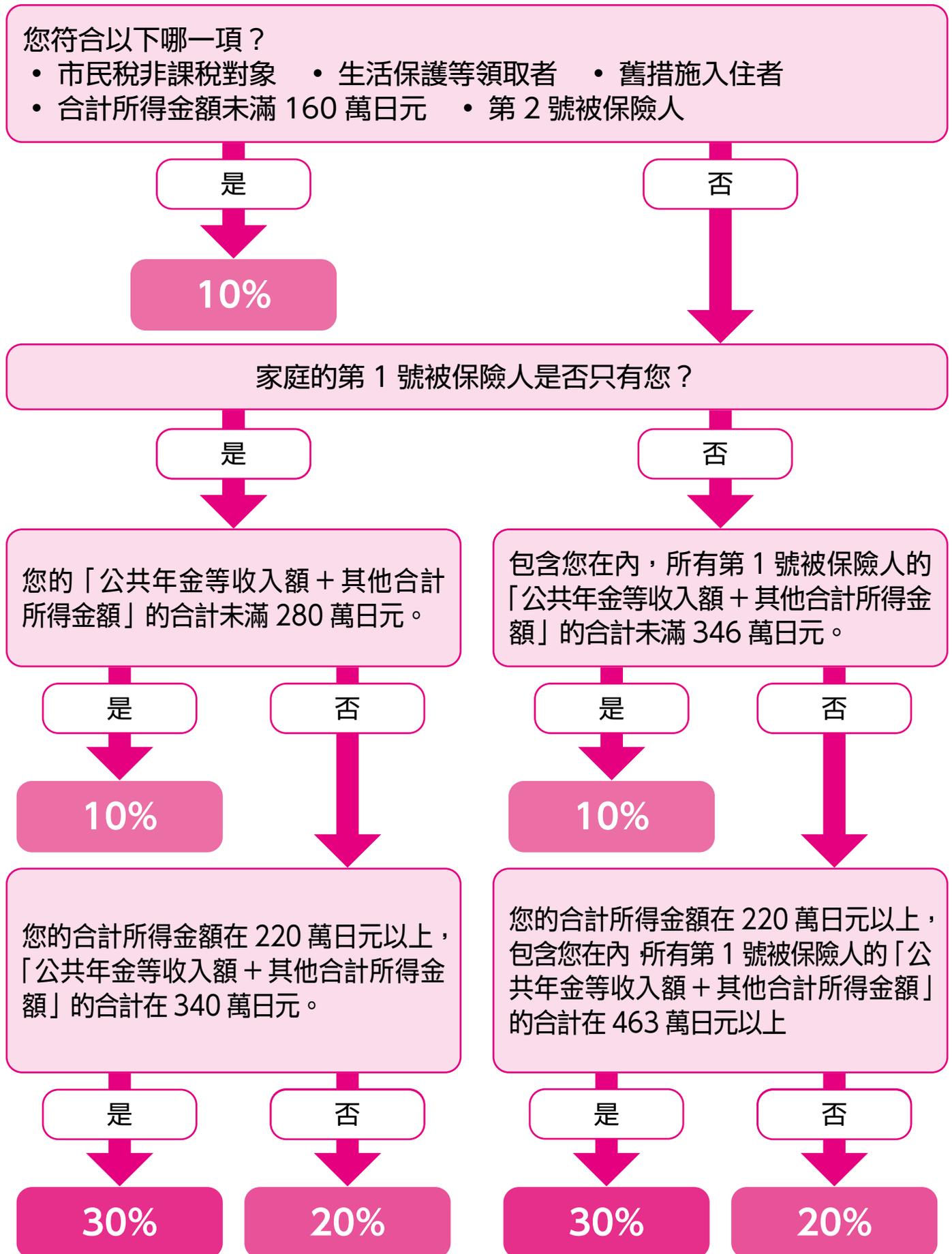
●介護保險負擔比例證 (負擔比例證)

作為利用者負擔比例的證明資料，需要與介護保險證一起出示給利用的介護服務企業。



以每年 8 月 1 日為標準進行利用者負擔比例的判定。

※ 家庭的第 1 號被保險人（年滿 65 歲）人數、市民稅的課稅情況以及收入額等變更時也將進行判定。



關於服務的利用者負擔

遭遇交通事故時

●遭遇交通事故時儘早申報

因交通事故或傷害事件等第三方（加害者）的行為而利用介護保險服務時，請務必提交「第三方行為的相關申報書」。

申報時還需要警察的交通事故證明書等，請儘早向區政府保險年金課諮詢。

●介護費用由加害者承擔

因第三方（加害者）的行為而需要介護時，如受害人無過錯，原則上所需的介護費用由加害者承擔。利用了介護保險服務時，受害人提交「第三方行為相關申報書」，橫濱市將代替受害人向加害者要求支付介護費用的保險給付部分。

●如果庭外與解……

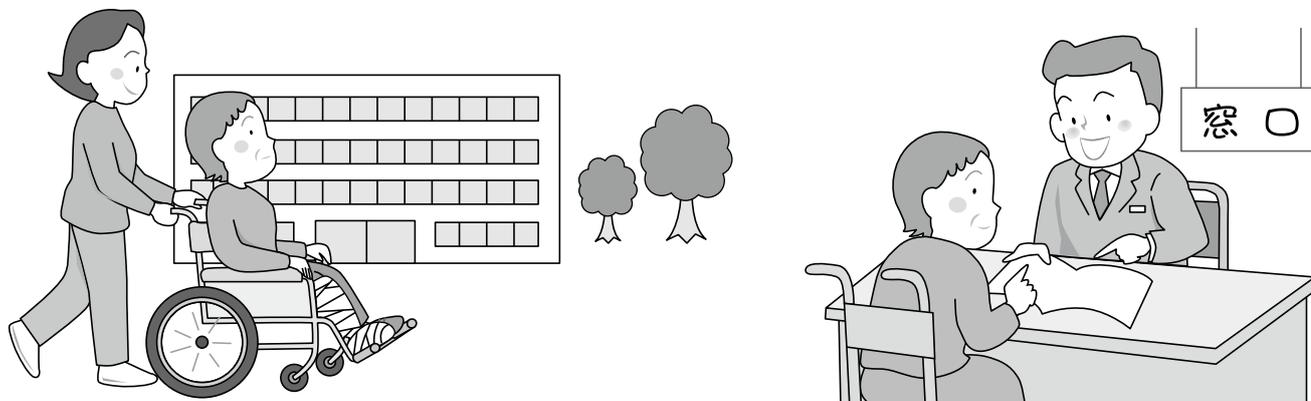
如果受害人與加害者協商達成庭外與解時，以庭外與解的內容優先，可能無法向加害者要求支付介護費用。

關於庭外與解後利用的服務，

- ①橫濱市已經向服務提供企業支付了介護費用時，為避免重複支付，橫濱市可能會向被保險人（受害人）提出返還相關費用的要求。
- ②橫濱市未向服務提供企業支付介護費用時，透過庭外與解收到的介護費用相應的金額，將無法從橫濱市的保險給付中支付，需要全額自己負擔。

由此，進行庭外與解時，需要充分考慮這些因素，否則可能會給被保險人（受害人）帶來巨大的負擔。

進行庭外與解時，請事先聯繫；達成庭外與解後，請盡快將庭外與解書的影印件提交給區政府保險年金課。



關於降低利用者負擔 高額介護服務費等

●內容

1 個月的利用者負擔超過一定的上限額（下表）時，向區政府申請後可以返還「高額介護服務費等」。此處の利用者負擔指保險對象的介護服務費中，10%（有一定以上所得時為 20% 或 30%）的負擔相當金額。

※ 不屬於高額介護服務費等的對象事項

介護預防・生活支援服務事業的一部分、設施服務等的伙食費・房費等、福利用具購買，住宅改建

●利用流程

領取高額介護服務費等需要向區政府申請。

同時，第 2 次以後符合返還條件時，原則上匯入首次申請時指定的賬戶。

- 自己負擔的上限額以家庭進行合算，因此夫妻等需要介護的人（需要支援的人）有多名的家庭，其利用費合算後支付了超過自己負擔上限額的金額時，將返還高額介護服務費等。
計算公式如下。

$$\left(\text{家庭所有的利用者負擔金額} - \text{家庭的自己負擔上限額} \right) \times \frac{\text{本人的自己負擔金額}}{\text{家庭所有的利用者負擔金額}}$$

例 1 家庭中只有 1 名需要介護的人（需要支援的人）時

自己負擔的上限額為 24,600 日元的單身人士，1 個月中自己負擔了 30,000 日元時。

$$\text{計算方法} \quad \frac{\text{本人的自己負擔金額} - \text{本人的自己負擔上限額}}{30,000 \text{ 日元} - 24,600 \text{ 日元}} = \frac{\text{高額介護服務費}}{5,400 \text{ 日元}}$$

例 2 家庭中有 2 名以上需要介護的人（需要支援的人）時（家庭合算時）

夫妻 2 人均為市民稅非課稅家庭（家庭的自己負擔上限：24,600 日元）的第 3 等級，1 個月中丈夫自己負擔了 30,000 日元，妻子自己負擔了 10,000 日元時。

1 丈夫的高額介護服務費

$$\left\{ (30,000 \text{ 日元} + 10,000 \text{ 日元}) - 24,600 \text{ 日元} \right\} \times \frac{30,000 \text{ 日元}}{30,000 \text{ 日元} + 10,000 \text{ 日元}} = 11,550 \text{ 日元}$$

2 妻子的高額介護服務費

$$\left\{ (30,000 \text{ 日元} + 10,000 \text{ 日元}) - 24,600 \text{ 日元} \right\} \times \frac{10,000 \text{ 日元}}{30,000 \text{ 日元} + 10,000 \text{ 日元}} = 3,850 \text{ 日元}$$

※ 利用了介護預防・生活支援服務事業時，計算方法可能會不同，家庭合算的結果，有可能會一併返還給一名家庭成員。

自己負擔的上限額（月額）

所得分類	上限額（月額）※1
家庭中有相當於等同在職所得者Ⅲ（課稅所得 690 萬日元以上）的人	140,100 日元（家庭）
家庭中有相當於等同在職所得者Ⅱ（課稅所得 380 萬日元以上，未滿 690 萬日元）的人	93,000 日元（家庭）
家庭中的任意成員為市民稅課稅對象，或有相當於等同在職所得者Ⅰ（課稅所得未滿 380 萬日元）的人	44,400 日元（家庭）
家庭所有成員不屬於市民稅課稅對象	24,600 日元（家庭）
・領取老齡福利年金的人 ・上年的「公共年金等收入額 ※2」與「其他合計所得金額 ※3」的合計為年間 80 萬以下的人	24,600 日元（家庭） 15,000 日元（個人）
接受生活保護等的人 ※4	15,000 日元（個人）

※1「家庭」是指住民基本台帳中的家庭成員，利用了介護服務的所有人負擔的合計上限額；「個人」是指利用了介護服務的本人負擔的上限額。

※2 參照 7 頁的「關於保險費」的 ※2

※3 參照 7 頁的「關於保險費」的 ※3

※4 隨著上限額降低至 15,000 日元，不屬於生活保障的被保護人，其家庭金額為 15,000 日元。

降低伙食費・房費的負擔 < 介護保險負擔限額認定證 >

●內容

關於入住設施及短期入住時的伙食費・房費，通常全額自己負擔，但為了避免所得較低的人難以利用服務，根據家庭^(※1)・本人的所得設置了負擔限額，以降低自己負擔額。

●利用流程

需要向區政府保險年金課申請，獲得「介護保險負擔限額認定證」。

向設施出示介護保險負擔限額認定證後，將按下表「負擔限額(日額)」的金額分階段降低伙食費・房費。

【負擔限額認定申請時所需的資料】

- 可確認被保險人及配偶(有配偶時)存款存摺等資產的資料
- 介護保險證

●對象服務

- 設施服務(特別養護老人之家、介護老人保健設施、介護醫療院)
- (介護預防)短期入住生活介護 ● (介護預防)短期入住療養介護

負擔限額(日額)

等級	對象者	房費					伙食費	
		多床位間	老式單人間		單元型單人間 型多床位間	單元型 單人間	設施入住	短期入住
			(特養等)	(老年保健・介 護醫療院等)				
第1等級	● 接受生活保護等的人 ● 市民稅非課稅家庭 ^(※1) ，領取老齡福利年金，本人的存款等 ^(※2) 合計金額在1,000萬日元(有配偶時，夫婦合計額在2,000萬日元)以下的人。	0日元	(2024年7月以內) 320日元 (2024年8月起) 380日元	(2024年7月以內) 490日元 (2024年8月起) 550日元	(2024年7月以內) 490日元 (2024年8月起) 550日元	(2024年7月以內) 820日元 (2024年8月起) 880日元	300日元	300日元
第2等級	市民稅非課稅家庭，本人的「公共年金等收入額與非課稅年金收入額及其他的合計所得金額 ^(※3) 」的合計在年間80萬日元以下，本人的存款等合計額在650萬日元(有配偶時，夫婦合計額在1,650萬日元)以下的人	(2024年7月以內) 370日元 (2024年8月起) 430日元	(2024年7月以內) 420日元 (2024年8月起) 480日元	(2024年7月以內) 490日元 (2024年8月起) 550日元	(2024年7月以內) 490日元 (2024年8月起) 550日元	(2024年7月以內) 820日元 (2024年8月起) 880日元	390日元	600日元
第3等級 ①	市民稅非課稅家庭，本人的「公共年金等收入額與非課稅年金收入額及其他的合計所得金額」的合計年間超過80萬日元，在120萬日元以下，本人的存款等合計額在550萬日元(有配偶時，夫婦合計額在1,550萬日元)以下的人	(2024年7月以內) 370日元 (2024年8月起) 430日元	(2024年7月以內) 820日元 (2024年8月起) 880日元	(2024年7月以內) 1,310日元 (2024年8月起) 1,370日元	(2024年7月以內) 1,310日元 (2024年8月起) 1,370日元	(2024年7月以內) 1,310日元 (2024年8月起) 1,370日元	650日元	1,000日元
第3等級 ②	市民稅非課稅家庭，本人的「公共年金等收入額與非課稅年金收入額及其他的合計所得金額」的合計年間超過120萬日元，本人的存款等合計額在500萬日元(有配偶時，夫婦合計額在1,500萬日元)以下的人	(2024年7月以內) 370日元 (2024年8月起) 430日元	(2024年7月以內) 820日元 (2024年8月起) 880日元	(2024年7月以內) 1,310日元 (2024年8月起) 1,370日元	(2024年7月以內) 1,310日元 (2024年8月起) 1,370日元	(2024年7月以內) 1,310日元 (2024年8月起) 1,370日元	1,360日元	1,300日元
第4等級	上述以外的人	● 第4等級未設置負擔限額。 ● 伙食費與房費根據與設施的合同決定。						

※1……家庭 本人所屬的住民基本台帳上的家庭(配偶在其他家庭時，含其配偶)。

※2……存款等 第2號被保險人不論等級，均1,000萬日元(有配偶時為2,000萬日元)以下。

※3……其他合計所得金額 請參照7頁「關於保險費」的※3。

國家規定的標準費用額(日額)

	房費		伙食費		
	2024年7月以內	2024年8月起			
多床位間	(特養等)	855日元	(特養等)	1,445日元	
	(老年保健・醫療院等)	377日元	(老年保健・醫療院等)		437日元
老式單人間	(特養等)	1,171日元	(特養等)		1,231日元
	(老年保健・醫療院等)	1,668日元	(老年保健・醫療院等)		1,728日元
單元型單人間型多床位間		1,668日元		1,728日元	
單元型單人間		2,006日元		2,066日元	

●負擔限額第 4 等級者的特例 < 針對課稅層的特例減額措施 >

2 人以上的家庭^(※1)中，入住介護保險設施或地區緊貼型介護老人福利設施（短租入住不屬於對象），並滿足下表所有條件時，經申請可適用第 3 等級②的負擔限額。詳情請諮詢區政府保險年金課。

特例減額措施的對象條件	特例減額措施的內容
①負擔第 4 等級的伙食費與房費 ②家庭的公共年金等收入額 ^(※2) 與其他的合計所得額 ^(※3) 的合計中，減去設施的利用者負擔（自己負擔、伙食費・房費的年間預估額）後，金額在 80 萬日元以下。 ③家庭存款等的合計在 450 萬日元以下 ④除可供日常生活使用的資產外，沒有可用的資產 ⑤未滯納介護保險費	滿足左述條件②的期間，伙食費或房費，或者二者一起適用第 3 等級②的負擔限額。

※1 家庭……配偶在其他家庭時，含其配偶。因入住設施導致家庭分離時也視為同一家庭。

※2 公共年金等收入額……請參照 7 頁「關於保險費」的 ※2。

※3 其他合計所得金額……請參照 7 頁「關於保險費」的 ※3。

返還伙食費與房費的差額

不得已無法向設施出示介護保險負擔限額認定證，且支付的金額超過「負擔限額」，未超過「國家規定的標準費用額」時，經申請可以返還差額。詳情請諮詢區政府保險年金課。

※ 關於「負擔限額」及「國家規定的標準費用額」，請參照 35 頁的表。

※ 支付的金額超過「國家規定的標準費用額」時，不能返還差額。此外，向設施支付後超過 2 年時將無法申請，敬請注意。

【申請差額髮放時需要的資料】

- ・ 介護保險證
- ・ 伙食費、房費的發票
- ・ 印章（使用印泥）
- ・ 可以確認匯款賬戶的資料東西

高額醫療・高額介護合算制度

各醫療保險（「國民健康保險、健康保險組合等社會保險（以下簡稱「被用者保險」）、「後期高齡者醫療制度」）與「介護保險^(※1)」的 1 年間自己負擔合計金額變為高額時，超過規定自己負擔上限額的部分可獲得補助的制度。

領取補助需要在加入的醫療保險窗口^(※2)辦理申請手續（申請時不需要出示發票）。詳情請諮詢加入的醫療保險。

※1 利用介護預防・生活支援服務事業的部分自己負擔也屬於對象。

※2 加入了國民健康保險或後期高齡者醫療制度的人，窗口為區政府保險年金課。

高額醫療・高額介護合算制度下的家庭自己負擔上限額

8 月 1 日～次年 7 月 31 日的 12 個月合計

所得分類	計算期間的上年所得 (基礎扣除後的總所得金額等)	加入了國民健康保險， 未滿 70 歲的人等
a	超過 901 萬日元	212 萬日元
b	超過 600 萬日元，901 萬日元以下	141 萬日元
c	超過 210 萬日元，600 萬日元以下	67 萬日元
d	210 萬日元以下	60 萬日元
e	市民稅非課稅家庭	34 萬日元

所得分類	加入了國民健康保險，70～74 歲的人	加入了後期高齡者醫療制度的人
等同於在職的所得者Ⅲ	212 萬日元	
等同於在職的所得者Ⅱ	141 萬日元	
等同於在職的所得者Ⅰ	67 萬日元	
普通	56 萬日元	
低所得者Ⅱ	31 萬日元	
低所得者Ⅰ	19 萬日元	

●關於所得分類及自己負擔額，詳情請諮詢加入的醫療保險窗口。

●即使是同一家庭，若加入了不同的醫療保險，則無法合算。

●加入了被用者保險的人，請諮詢加入的健康保險。

●低所得者Ⅰ的分類家庭，介護服務費等的利用者有多人時，醫療保險的發放額以上表的自己負擔上限額計算，介護保險的發放額以另行設定的自己負擔上限額的「家庭 31 萬日元」計算。

其他的利用者負擔降低措施

介護服務自己負擔補助（橫濱市單獨制度）

●內容

獲得了需要介護（需要支援）認定^{※1}，收入條件等符合一定標準時，將對利用居家服務或集體之家時的利用者負擔^{※2}，集體之家的房租・伙食費・水電費及特別養護老人之家等單元型單人間的居住費用進行部分補助。詳情請諮詢區政府保險年金課。

※1 關於居家服務補助，綜合事業的事業對象者也可能屬於對象。

※2 利用者負擔是指「利用介護保險服務時，負擔 10% 的服務費用（有一定以上所得時為 20% 或 30%）」。

●利用流程

希望利用介護服務自己負擔補助（居家服務補助、集體之家補助、設施居住費補助）時，需要在區政府辦理申請手續。經申請認定為補助對象者後，將發放補助證。

向服務企業出示補助證後，利用服務時可以降低利用者負擔費用。

●居家服務補助

〈對象服務〉

上門介護	（介護預防）短期入住生活介護	定期巡回・隨時對應型上門介護看護
（介護預防）上門入浴介護	（介護預防）短期入住療養介護	看護小規模多功能型居家介護
（介護預防）上門看護	特定設施入住者生活介護 ※1※3	綜合事業的上門型服務 ※2
（介護預防）上門康復指導	（介護預防）認知症對應型共同生活介護 ※1	綜合事業的來所型服務 ※2
來所介護 ※3	夜間對應型上門介護	※1 僅限短期利用（短期入住）時。 ※2 僅限指定企業提供且利用者負擔固定比例者。 ※3 含地區緊貼型。
（介護預防）來所康復指導	（介護預防）認知症對應型來所介護	
（介護預防）福利用具借出	（介護預防）小規模多功能型居家介護	

< 補助對象條件及補助內容 >

補助等級		第 1 等級	第 2 等級	第 3 等級
補助對象條件	收入標準等	生活保護領取者除外的介護保險費第 1 等級的人	市民稅非課稅家庭，年間預計收入額的合計在 150 萬日元以下的人 ※ 多人數家庭時，除上述條件外，金額不超過相應被保險人除外的家庭成員人均增加 50 萬日元後的人	第 2 等級以外的人
	資產標準		上年的「公共年金等收入額 ^{※1} 」與「其他合計所得金額 ^{※2} 」的合計在年間 80 萬以下的人	
補助內容		利用者負擔降至 3% 剩餘自己負擔額超過 4,500 日元時，對其超過的金額進行補助	利用者負擔降至 5% 剩餘自己負擔額超過 7,500 日元時，對其超過的金額進行補助	利用者負擔降至 5% 剩餘自己負擔額超過 12,300 日元時，對其超過的金額進行補助

※ 家庭原則上指在居民登記中登記為同一家庭的所有人，也包含不屬於同一家庭，但實際生活來源相同的人。

※1 參照 7 頁「關於保險費」的 ※2

※2 參照 7 頁「關於保險費」的 ※3

● 集體之家補助

< 對象服務 > (介護預防) 認知症對應型共同生活介護 ※ ※ 短期利用 (短期入住) 除外。

< 補助對象條件及補助內容 >

補助等級		第 1 等級	第 2 等級	第 3 等級
補助對象條件	收入標準等	生活保護領取者除外的介護保險費第 1 等級的人	市民稅非課稅家庭，年間預計收入額的合計在 150 萬日元以下的人 ※ 多人數家庭時，除上述條件外，金額不超過相應被保險人除外的家庭成員人均增加 50 萬日元後的人	第 2 等級以外的人
	資產標準	金融資產 (現金、存款、有價證券) 在 350 萬日元以下 (多人數家庭時，金額不超過相應被保險人除外的家庭成員人均增加 100 萬日元)，同時沒有居住用不動產 (土地 (200 m ² 以下) 及房屋) 以外的不動產。	上年的「公共年金等收入額 ^{*1} 」與「其他合計所得金額 ^{*2} 」的合計在年間 80 萬以下的人	
	其他條件	<ul style="list-style-type: none"> 在橫濱市居住了 3 個月以上 非稅法上的被撫養人 		
補助內容		<p>利用者負擔降至 5%</p> 剩餘自己負擔額超過 7,500 日元時，對其超過的金額進行補助 關於房租・伙食費・水電氣費，以月額 55,000 日元為上限進行補助		<p>利用者負擔降至 5%</p> 剩餘自己負擔額超過 12,300 日元時，對其超過的金額進行補助 關於房租・伙食費・水電氣費，以月額 30,000 日元為上限進行補助

※1 參照 7 頁「關於保險費」的 ※2 ※2 參照 7 頁「關於保險費」的 ※3

● 設施居住費補助

< 對象服務 > 設施服務 [介護老人福利設施、介護老人保健設施、介護醫療院]、地區緊貼型介護老人福利設施入住者生活介護、(介護預防) 短期入住生活介護、(介護預防) 短期入住療養介護

< 補助對象條件及補助內容 >

補助等級		第 1 等級	第 2 等級
補助對象條件	收入標準等	生活保護領取者除外的介護保險費為第 1 等級，年間預計收入額的合計在 50 萬日元以下的人 ※ 多人數家庭時，除上述條件外，金額不超過相應被保險人除外的家庭成員人均增加 50 萬日元後的人	市民稅非課稅家庭，年間預計收入額的合計在 50 萬日元以下的人
	資產標準	金融資產 (現金、存款、有價證券) 在 350 萬日元以下 (多人數家庭時，金額不超過相應被保險人除外的家庭成員人均增加 100 萬日元)，同時沒有居住用不動產 (土地 (200 m ² 以下) 及房屋) 以外的不動產。	
	其他條件	<ul style="list-style-type: none"> 獲得了介護保險負擔限額認定 (第 1・第 2 等級) 非稅法上的被撫養人 	
補助內容		單元型單人間的居住費月額補助 5,000 日元左右 (日額：165 日元)	

關於服務的利用者負擔

透過社會福利法人降低利用者負擔

關於社會福利法人提供的對象服務，有可能降低利用者的負擔額。

詳情請諮詢健康福祉局高齡設施課 (電話 045-671-4901)。

< 對象服務^{*1} >

特別養護老人之家 ^{*2}	來所介護 ^{*2}	(介護預防) 短期入住生活介護
上門介護	(介護預防) 認知症對應型來所介護	(介護預防) 小規模多功能型居家介護
夜間對應型上門介護	定期巡迴・隨時對應型上門介護看護	護理小規模多功能型居家介護
相當於第 1 號上門事業中舊介護預防上門介護的事業 ^{*3}		相當於第 1 號來所事業中舊介護預防來所介護的事業 ^{*3}

※1 根據降低內容，也有非對象的服務。 ※2 含地區緊貼型。 ※3 僅限自己負擔比例與保險給付相同的項目。

< 降低對象條件及減輕內容 >

降低對象條件	降低內容
<ul style="list-style-type: none"> 市民稅非課稅家庭 收入……單身家庭，年均 150 萬日元以下 (家庭成員每增加 1 人加算 50 萬日元) 資產……金融：單身家庭，350 萬日元以下 (家庭成員每增加 1 人加算 100 萬日元) ……不動產：除了居住用不動產 (土地 (200 m²以下) 及房屋) 以外，沒有其他不動產。 未被有負擔能力的親屬等撫養 未滯納介護保險費 ※ 符合上述全部條件 	原則上降低利用者負擔額 (負擔介護服務費的 10%、伙食費、房費) 的 25% 或 50%。 ※ 沒有介護保險負擔限額認定證明時，特別養護老人之家・短期入住生活介護等的伙食費、房費不屬於降低對象。
<ul style="list-style-type: none"> 接受生活保護者 	利用特別養護老人之家等的單人間時，房費降低 100%。

介護保險以外的服務

在橫濱市，除了介護保險服務之外，還為需要援助的高齡者提供居家生活的支援。此外，對於不屬於介護保險給付對象的人，也將提供以自立生活為目標的支援服務。請諮詢區政府高齡・殘疾支援課或附近的地區護理廣場等地區綜合支援中心。

對需要居家照顧的高齡者進行支援

考慮到需要居家照顧的高齡者的身體情況與介護者等的情况，在介護保險對象服務之外，可提供必要服務。

放心電話

以獨自生活的高齡者為對象，在電話機上安裝報警裝置，以便隨時可與鄰居、急救人員取得聯繫。利用時家裡需要有固定電話線路與電話機。

除了支付固定電話所需的費用之外，市民稅課稅家庭的人還需要每月支付 650 日元（不含稅）的報警裝置使用費。

伙食服務

對於獨自生活的中重度需要介護者（需要介護 2 以上及需要介護 1・需要支援的一部分）中難以準備伙食的人，根據伙食相關服務的利用調整結果，對於有必要的人，將直接上門發放營養均衡的伙食，同時確認是否健康（1 天 1 餐，每週 5 天以內）。各企業設定的食材費等實際費用相當額（720 日元以內。但治療餐可能會超過 720 日元）需要自己負擔。
※ 需要護理管理人或在地區綜合支援中心（地區護理廣場等）事先諮詢（利用調整）。

紙尿布的發放

以生活保護家庭或市民稅非課稅家庭為對象，需要介護的人（需要介護 4 或 5 的人以及需要介護 1～需要介護 3 的人，各區福利保健中心主任認定有必要的人），處於臥床休息或認知症狀態，且在家接受介護時，將發放紙尿布。生活保護家庭等免費，市民稅非課稅家庭自己負擔 10%。另外，根據需要介護的程度有利用上限標準額。

上門理美容服務

對於大約年滿 65 歲，認定為需要介護 4・5 的人，難以前往理髮店、美容店的居家高齡者，將提供上門理美容服務（僅剪髮，自己負擔額：1 次 2,000 日元，1 年 6 次以內）。

自立支援

為日常生活有障礙，在社會性支援下能夠自立生活的高齡者提供服務。

生活支援短期入住

橫濱市的被保險人，大約年滿 65 歲，但未認定為需要支援或需要介護的人，因介護人員不在或日常生活存在障礙，難以獨自生活，或者擔心繼續在家生活時本人的生命或身體可能產生危險。此類人群可以短期入住養護老人之家，接受日常生活的支援。自己負擔的費用為利用費、伙食費、停留費。

※ 由設施接送時，將加算接送費用。※ 生活保護家庭的人，伙食費與實際費用以外免費。

上門指導

以健忘的人、對體力沒有信心、吃飯困難的人、情緒低落的人等為對象，由保健師、護士、管理營養師、牙科衛生師上門提供日常生活的建議等。

上門牙科診療

橫濱市齒科保健醫療中心與各區齒科醫師會的齒科醫生將上門為行動不便、需要介護等難以前往醫院的人提供齒科診療（保險診療）。

諮詢：橫濱市牙科醫師會 電話：0120-814-594

對認知症高齡者等的支援

健忘檢查

為了促進認知症的早期發現與早期應對，以居住在本市，年滿 50 歲的人為對象，免費進行健忘檢查（認知症的簡易檢查）。如懷疑患上了認知症，將介紹專業的醫療機構。需要收取介紹費、精密檢查的相關費用。

認知症高齡者保健福利諮詢（健忘諮詢）

對於認知症患者及其家人等，由專業醫生、社會工作者、保健師等透過面試、訪問等方式提供諮詢。

橫濱市認知症高齡者等 SOS 網路

是為了在認知症患者失蹤時儘早發現而建立的機制。對於有可能失蹤的認知症患者，可以事先登記本人的特徵等資訊。

此外，在認知症患者獲得保護時，將發放「關懷貼紙」，以盡快確定身份。

橫濱認知症電話中心

對於認知症患者及其家人等的各種諮詢，由有認知症介護經驗的人與專家等透過電話諮詢提供包括精神支持在內的各方面的支援。根據諮詢內容，將提供與支援機構等相關的資訊。

電話：045-662-7833 星期二、星期四、星期五（上午 10 點～下午 4 點）（含節假日、年末年初除外）

橫濱市認知症疾患醫療中心

與保健醫療、介護機構等合作，開展認知症疾患的鑑別診斷、行為・心理症狀及身體併發症的急性期治療、專業醫療諮詢等工作。

醫院名稱 / 地址	諮詢室名 / 電話號碼	受理時間等
濟生會橫濱市東部醫院 鶴見區下末吉 3-6-1	療養福利諮詢室 045-576-3000（總機）	星期一至星期五 9:00～17:00
橫濱市立港紅十字醫院 中區新山下 3-12-1	認知症疾患醫療中心 045-628-6761（直撥）	星期一至星期五 9:00～16:00
橫濱鵬友醫院 旭區金谷 644-1	地區醫療合作室 045-360-8787（總機）	星期一至星期六 9:00～17:00
橫濱市立大學附屬醫院 金澤區福浦 3-9	認知症疾患醫療中心 045-787-2852（直撥）	星期一至星期五 9:00～17:00
橫濱市綜合保健醫療中心 診療所 港北區鳥山町 1735	綜合諮詢室 045-475-0103（直撥）	星期一至星期五 9:00～17:00

醫院名稱 / 地址	諮詢室名 / 電話號碼	受理時間等
橫濱綜合醫院 青葉區鉄町 2201-5	地區醫療綜合支援中心 045-903-7106（直撥）	星期一至星期五 9:00～17:00
橫濱舞岡醫院 戶塚區舞岡町 3482	醫療諮詢室 045-822-2169（直撥）	星期一至星期六 9:00～17:00
橫濱榮共濟醫院 榮區桂町 132	患者支持中心 045-891-2171（總機）	星期一至星期五 9:00～17:00
橫濱相原醫院 瀨谷區阿久和南 2-3-12	認知症疾患醫療中心 045-489-7600（直撥）	星期一至星期五 9:00～17:00

針對患有殘疾人士的支援

作為介護保險服務給付對象的殘疾，原則上可以享受介護保險服務的支付限額標準額，但根據殘疾固有的需求仍然需要服務時，或是介護保險服務中沒有能夠對應的服務時，按照殘疾人政策將提供必要的服務。

後天殘疾人地區活動中心

以大約 40 歲～ 64 歲因腦血管疾病等後遺症而居家的後天殘疾人為對象，在各區後天殘疾人地區活動中心實施①康復指導教室事業②活動中心事業。

- ①康復指導教室事業 以出院後不久、閉門不出或有此傾向的人等為對象，以功能訓練及結交朋友為中心實施。
- ②活動中心事業 以需要參加社會活動的人為對象，以體育、創作活動、地區交流等為中心開展活動。活動日為工作日。

殘疾人手冊的發放

根據殘疾的種類與程度，將發放身體殘疾者手冊、療育手冊（愛心手冊）、精神殘疾者保健福利手冊，可以利用各種服務。

殘疾人綜合支援法服務的提供

可以利用殘疾人綜合支援法的服務（家庭幫扶、移動介護、短期入住、集體之家等）。

※ 利用時有條件。

高額殘疾福利服務等給付費

年滿 65 歲之前的 5 年間接受了特定殘疾福利服務的人，現在利用的介護保險服務、所得情況、殘疾程度等符合政府規定時，將發放介護保險服務利用的一部分或全部金額。此外，一名利用者同時利用介護保險與殘疾福利服務時，或是同一家庭中有多人利用殘疾福利服務時，經過申請後，將發放利用者負擔的合計金額中超過一定數額的超額部分。

其他支援

垃圾投放的支援

收集種類	上門收集家庭垃圾	上門收集大件垃圾
內容	直接從對象者住宅院內或玄關處收集家庭垃圾。 ※ 收集時未扔出垃圾時，可能會用對講機等詢問。	進入對象者住宅院內或屋內，收集大件垃圾。為了搬運大件垃圾，如需要以下作業，則不屬於搬運收集的對象。 ①需要分解的大件垃圾 ②需要移動其他家具的大件垃圾 ③需要用繩索等吊放的大件垃圾
申請方法	請使用申請書向資源循環局事務所申請。 ※ 申請書可以在資源循環局的主頁下載。 ※ 將事先上門拜訪，確認是否屬於對象者。	請透過電話等向資源循環局事務所申請。 ※ 將事先確認是否屬於對象者。 ※ 從受理到收集可能需要時間。 ※ 可能無法按照希望的收集日進行收集。
對象者	符合以下任意一項，家人或身邊的人難以協助，無法自行將家庭垃圾帶到收集場所「獨自生活者」。有同住者時，同住者如符合以下任一條件，也屬於對象。 ①領取了身體殘疾者手冊的人 ②領取了愛心手冊的人 ③領取了精神殘疾者保健福利手冊的人 ④獲得了介護保險的需要介護（需要支援）認定的人 ⑤年滿 65 歲，無法搬運垃圾的人	符合以下任意一項，家人或身邊的人難以協助，無法自行將家庭垃圾帶到收集場所「獨自生活者」。有同住者時，同住者為高齡者或年少者等，符合以下任一條件時，也屬於對象。 ①領取了身體殘疾者手冊的人 ②領取了愛心手冊的人 ③領取了精神殘疾者保健福利手冊的人 ④獲得了介護保險的需要介護（需要支援）認定的人 ⑤年滿 65 歲，無法搬運垃圾的人 ⑥事務所長認可的孕婦或受傷人員等。

諮詢：居住地所在區的資源循環局事務所 受理時間：星期一～星期六（含節假日）上午 8:00～下午 4:45

透過郵件等方式可以在家進行非現場投票的制度（截至 2024 年 3 月 1 日）

對象為需要介護 5 或重度殘疾的人。此外，利用該制度時，需要事先獲得郵件等投票證明書，詳情請諮詢居住地所在區的選舉管理委員會。

內容 可以透過郵寄等方式在家進行非現場投票。選舉時，需要在投票日的 4 天前，攜帶郵件等投票證明書向區選舉管理委員會索取投票表單。

對象者詳細規定了殘疾內容與等級。

此外 還有上肢或視覺存在重度殘疾的人可以利用的代理填寫制度。詳情請諮詢居住地所在區的選舉管理委員會。

諮詢：居住地所在區的選舉管理委員會（區政府總務課 統計選舉系內）

公共費用・稅金的輕減

所得稅・居民稅（市民稅・縣民稅）的介護保險服務醫療費扣除

「入住特別養護老人之家等介護保險設施的人」「在家利用上門護理等醫療服務的人」「在醫療服務的同時利用家庭幫扶與日間服務等※的人」的部分利用者負擔額可能會認定為醫療費扣除的對象。詳情請向稅務局諮詢。

注意事項

- 為了享受醫療費扣除，需要提供服務企業出具的，記載有「醫療費扣除對象金額」的發票等。
- 在計算醫療費扣除額的對象金額時，將高額介護服務費及高額醫療合算介護服務費中獲得返還的部分扣除後計算。此外，對於入住特別養護老人之家，自己負擔的相關高額介護服務費，將扣除高額介護服務費 1/2 的相應金額。
- 本來不屬於醫療費扣除對象的服務，如接受了介護福利士等提供的咳嗽吸引服務等時，自己負擔額的 1/10 屬於醫療費扣除對象。

※ 含綜合事業的上門介護相當服務、來所介護相當服務。

諮詢：居住地區的擔當稅務局

高齡者的所得稅・居民稅（市民稅・縣民稅）的殘疾人扣除

除了領取身體殘疾者手冊的人之外，年滿 65 歲，符合以下①～⑦項，並獲得福利保健中心負責人認定的人，也屬於殘疾人扣除的對象。

分類	殘疾人扣除	特別殘疾人扣除
對象者	①符合身體殘疾（3～6 級）的人 ②符合認知症（輕度・中度）的人 ③符合智力殘疾（輕度・中度）的人	④符合身體殘疾（1 或 2 級）的人 ⑤符合認知症（重度）的人 ⑥符合智力殘疾（重度）的人 ⑦臥床 6 個月以上左右，飲食、排泄等日常生活存在障礙的人
所得稅的扣除額	從所得金額中扣除 27 萬日元	從所得金額中扣除 40 萬日元
市民稅・縣民稅的扣除額	從所得金額中扣除 26 萬日元	從所得金額中扣除 30 萬日元

※ 扣除對象配偶或撫養親人為一直與納稅者或納稅者的配偶，或者與納稅者生活來源相同的其他親屬等任意一方同住的特別殘疾人時，扣除額為所得稅 75 萬日元，居民稅 53 萬日元。

諮詢：居住地區的擔當稅務局（所得稅）、區政府稅務課市民稅擔當（居民稅）、高齡・殘疾支援課

對進行無障礙改造工程的住宅減稅

對於一定年齡以上的人、獲得需要介護與需要支援認定的人或是有殘疾的人所居住的住宅進行無障礙改造工程時，可適用固定資產稅、所得稅減額的制度。

（固定資產稅的減額）進行一定的無障礙改造工程，在工程完成後的 3 個月內向區政府申報後，可對固定資產稅減額。詳情請瀏覽區政府稅務課發放的宣傳單。

諮詢：住宅所在區的區政府稅務課房屋擔當

（所得稅的特別扣除）有可以享受所得稅特別扣除的情況，詳情請向居住地區的擔當稅務局諮詢。

諮詢：居住地區的擔當稅務局

大件垃圾處理手續費的減免

對象家庭：生活保護家庭、特定中國殘留日本人家庭、獲得了身體殘疾 1 級或 2 級、精神殘疾 1 級、智力殘疾 A1 或 A2、重複殘疾（身體殘疾 3 級加智力殘疾 B1 級）認證的人所屬的家庭、領取了福利醫療證的單親家庭、獲得了介護保險需要介護 4 級或 5 級認定的高齡者（年滿 65 歲）所屬的家庭、難以直接搬運大件垃圾的年滿 70 歲的獨居高齡者，並獲得了福利保健中心負責人認可的人。

減免內容：免除全年※4 個以內的手續費。（※4 月至次年 3 月）

申請： 大件垃圾受理中心

電話：0570-200-530（普通加入電話可撥打）

電話：045-330-3953（手機與 IP 電話等利用定額制或通話費折扣服務的人）

受理時間： 星期一～星期六（含年未年初除外的節假日） 上午 8:30～下午 5:00

水費、下水道使用費的減免

居家認定為需要介護 4 或 5 的家庭人士，可以向自來水局申請減免水費與下水道使用費（基本費用的相應金額）。

※ 但減免對象家庭有條件。

諮詢：自來水局客戶服務中心 電話：045-847-6262 傳真：045-848-4281

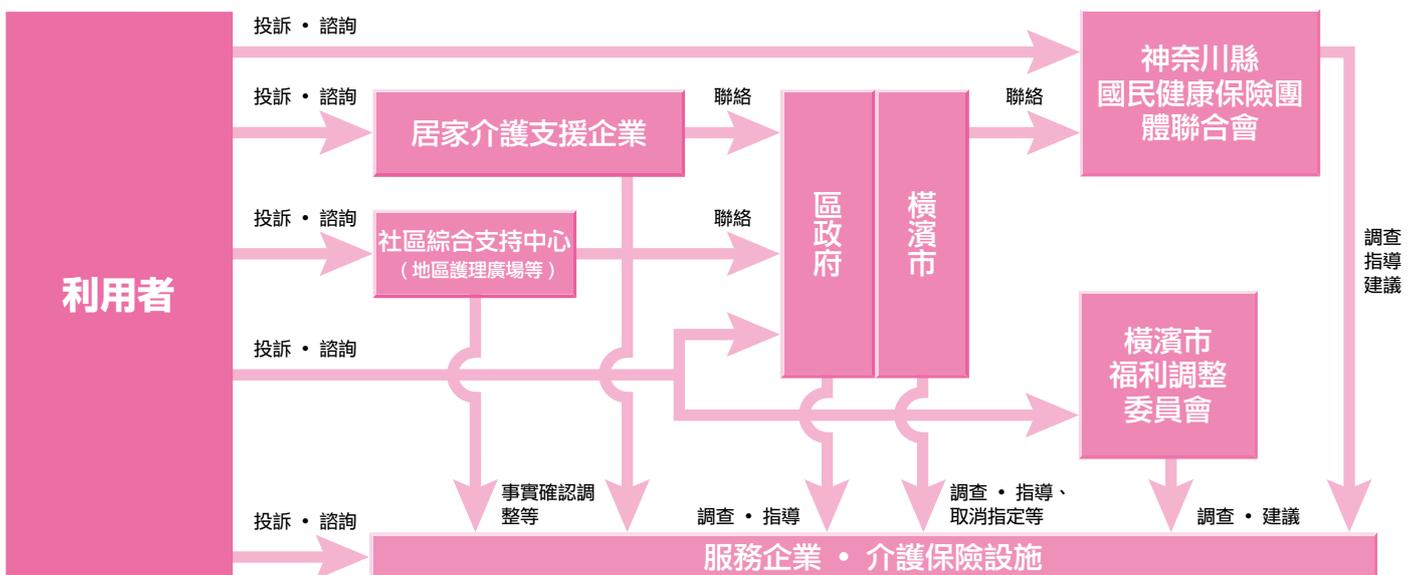
向哪裡投訴？

對所提供的服務有不方便或不滿時，可以申訴事實進行諮詢，也可以投訴要求改善。

1. 前往附近的窗口諮詢

- 對各服務企業提供的服務內容有不滿時，建議先到該企業的諮詢窗口諮詢。服務企業在收到投訴後會誠實應對。
- 對服務不滿時，可以向制定護理計劃的居家介護支援企業申訴。居家介護支援企業在確認事實關係後，向服務企業提出改善要求，或是採取更換企業等調整措施。
- 此外，在地區護理廣場等地區綜合支援中心及區政府高齡・殘疾支援課的窗口也可以受理投訴與諮詢。

處理對服務的投訴（橫濱市）



2. 投訴的申訴方法

- 僅憑上述諮詢無法充分解決時，可以向橫濱市或根據需要向神奈川縣國民健康保險團體聯合會提交「投訴申訴書」，遵照法律進行調查與指導。

諮詢 神奈川縣國民健康保險團體聯合會介護保險課介護投訴諮詢系
電話：045-329-3447

- 橫濱市設立了中立、公正的第三方機構——「橫濱市福利調整委員會」，受理橫濱市福利保健服務的各位市民利用者的投訴諮詢。

首先由事務局聽取情況。詳情敬請諮詢。

諮詢 橫濱市福利調整委員會事務局（健康福利局諮詢調整課）
電話：045-671-4045 傳真：045-681-5457

諮詢

■各區高齡・殘疾支援課 需要介護認定・服務利用的相關事項

區	電話號碼	傳真號碼
鶴見	045-510-1770	045-510-1897
神奈川	045-411-7019	045-324-3702
西	045-320-8491	045-290-3422
中	045-224-8163	045-222-7719
南	045-341-1138	045-341-1144
港南	045-847-8495	045-845-9809
保土谷	045-334-6394	045-331-6550
旭	045-954-6061	045-955-2675
磯子	045-750-2494	045-750-2540

區	電話號碼	傳真號碼
金澤	045-788-7868	045-786-8872
港北	045-540-2325	045-540-2396
綠	045-930-2315	045-930-2310
青葉	045-978-2479	045-978-2427
都築	045-948-2313	045-948-2490
戶塚	045-866-8452	045-881-1755
榮	045-894-8547	045-893-3083
泉	045-800-2436	045-800-2513
瀨谷	045-367-5714	045-364-2346

■各區保險年金課 被保險人的資格與保險費的相關事項

區	電話號碼	傳真號碼
鶴見	045-510-1807	045-510-1898
神奈川	045-411-7124	045-322-1979
西	045-320-8425	045-322-2183
中	045-224-8315	045-224-8309
南	045-341-1126	045-341-1131
港南	045-847-8425	045-845-8413
保土谷	045-334-6335	045-334-6334
旭	045-954-6134	045-954-5784
磯子	045-750-2425	045-750-2545

區	電話號碼	傳真號碼
金澤	045-788-7835	045-788-0328
港北	045-540-2349	045-540-2355
綠	045-930-2341	045-930-2347
青葉	045-978-2335	045-978-2417
都築	045-948-2334	045-948-2339
戶塚	045-866-8449	045-871-5809
榮	045-894-8425	045-895-0115
泉	045-800-2425	045-800-2512
瀨谷	045-367-5725	045-362-2420

■橫濱市健康福利局

課	電話號碼	傳真號碼	
介護保險課	045-671-4252	045-550-3614	介護保險制度的各類相關事項
	045-671-4256	045-550-3614	需要介護認定的相關事項
	045-671-4253	045-550-3614	被保險人資格的相關事項
	045-671-4254	045-550-3614	保險費的相關事項
	045-671-4255	045-550-3614	保險給付的相關事項
介護事業指導課	045-671-3413	045-550-3615	居家服務企業的指定・更新相關事項
	045-671-3466	045-550-3615	地區緊貼型服務企業的指定・更新・完善相關事項
	045-671-3414	045-550-3615	
	045-671-2356	045-550-3615	居家服務企業的指定・更新相關事項
	045-671-3461	045-550-3615	
高齡設施課	045-671-3923	045-641-6408	特別養護・老年保健・短期入住的相關事項
	045-671-4117	045-641-6408	收費老人之家的相關事項
高齡居家支援課	045-671-2405	045-550-3612	介護預防・日常生活支援綜合事業的相關事項
地區綜合護理推進課	045-671-3464	045-550-4096	地區綜合護理系統的相關事項
高齡健康福利課	045-671-3412	045-550-3613	橫濱積極健康老齡化計劃的相關事項

為各位高齡者提供介護預防・增進健康的服務

加油！加油！預防 Frailty（身體衰弱）！

以延長健康壽命為目標，努力 **預防身體衰弱**。

為了做到「無論多少歲都能過上健康、自立的生活，並積極參與活動」，延長健康壽命非常重要。

※ 健康壽命是指「日常生活不會受到健康問題限制的期間」。

改善身體衰弱狀態，採取預防衰弱的措施，有利於為延長健康壽命帶來良好影響。



●什麼是「Frailty(身體衰弱)」??

指人在高齡期的體力・精力・認知功能等身心機能(工作)下降，將來需要介護的危險性變高的狀態。



身體衰弱從日常的細微變化開始

身體、心理、認知功能等方面的細微變化以及社會生活方面的變化等，各種因素互相影響，導致身體衰弱。



預防身體衰弱 4 個要點

在日常生活中一體化採取「運動、口腔、營養、社會參與」的措施非常重要！



「加油！加油！預防身體衰弱！」是橫濱市推進預防脆弱措施的愛稱。

運動……為了保持活力而鍛鍊身體

為了維持健康，維持現有的**體力、骨骼與肌肉力量非常重要**。

- 預防運動障礙症候群 ※!
※ 隨著年齡的增長，會發生肌肉力量下降及骨、關節疾病等運動器官的障礙，導致「站、坐、走」等移動能力降低。
- 每天散步或走路 20 ~ 30 分鐘左右 (大致標準)，並加入適當的肌肉訓練。

口腔 (嘴巴功能)……保持咀嚼力與吞嚥力

口腔功能衰退可能會導致全身功能衰退，因此**預防口腔功能衰退非常重要**。

- 每天刷牙，預防蛀牙與牙周病，保持口腔清潔。
- 配備主治牙科醫生，聽取合理的建議。
- 透過口腔操鍛鍊咀嚼力、吞嚥力、滑舌。

預防衰弱

社會參與……透過外出、交流、參與加強與他人或地區的聯繫

為了維持身心的健康，**與他人建立聯繫，參與地區社會活動也很重要**。

- 1 天外出 1 次以上。
- 每週與朋友、熟人等交流 1 次以上。
- 參加有樂趣與意義的活動。
(參加町內會、志願者、健康活力工作站等活動)

營養……吃飽，吃好，打造健康體魄

避免粗糙的飲食，每天認真吃飯，**預防可能導致全身衰弱的消瘦與營養降低狀態 (低營養) 非常重要**。

- 1 日 3 餐，注意飲食種類多樣，營養均衡。
- 不要忘記攝取增加肌肉的蛋白質。

◆ 進一步採取措施！繼續努力！預防身體衰弱！

在居住地的區政府與地區護理廣場 將幫助您學習關於增進健康 · 介護預防（預防身體衰弱）的相關知識 並堅持下去。

● 學習、體驗

透過演講會與活動等，學習預防身體衰弱的運用、口腔、營養等增進健康 · 介護預防的最新重要資訊。

● 與同伴一起堅持活動

參加在附近地區持續開展的體操、散步等活動團體（健康活力工作站等）。

● 活用知識與經驗

在感受樂趣與意義的同時也為地區做貢獻！推薦參加地區的志願者活動。

◆ 希望瞭解更多！預防身體衰弱！

希望更詳細瞭解增進健康 · 介護預防（預防身體衰弱）的資訊的人，請在橫濱市的主頁檢索。

也可以下載各措施的詳細資訊與預防身體脆弱的宣傳冊等。

橫濱市主頁 ▶



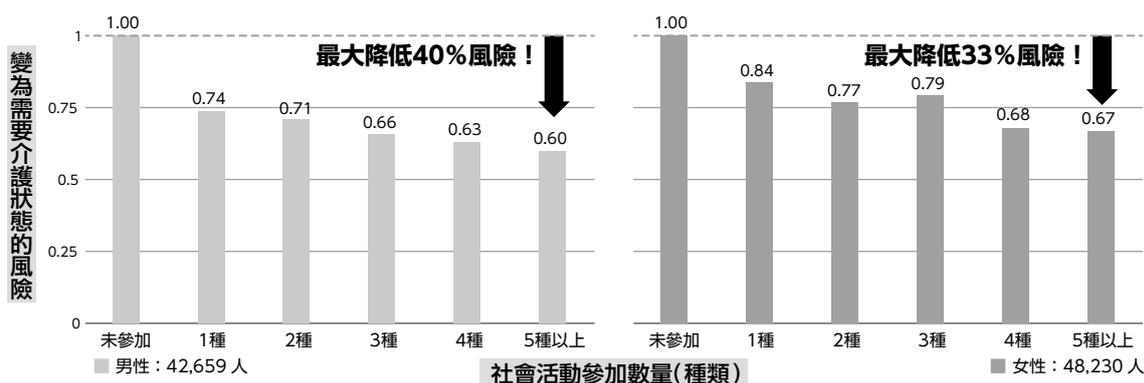
元気なうちから介護予防

參與多樣化的社會活動是健康生活的秘訣！

高齡者參加社會活動，如興趣活動與志願者活動等，可以對健康產生積極影響，近年來的研究表明，參加社會活動的次數越多，變為需要介護狀態的風險越低。

參加社會活動（※）後，需要介護的風險分別為男性降低 26 ~ 40%、女性降低 16 ~ 33%！

※ 在該項研究中，每年會參加數次以上工作、體育運動、地區活動、環境美化、町內會、志願者、興趣愛好等 14 種活動。以「未參加」社會活動的人變為需要介護狀態的風險作為標準 (1.00)，對參加社會活動的數量與需要介護狀態的風險進行了數值化。



調查對象：

日本老年學評價研究機構在2013年實施的調查中跟蹤約3年期間 包括橫濱市在內的日常生活能夠自立的23市町的高齡者。

出處：一般社會團體法人日本老年學評價研究(JAGES)機構Press Release No: 293-21-31

本年間個人或團體參加的地區活動情況 (2022年度橫濱市高齡者實態調查)

參加了某種地區活動的高齡者

37.0%

參加了健康、體育活動的高齡者

14.5%

未參加地區活動的高齡者

57.7%