

# 介護保険 お知らせ便

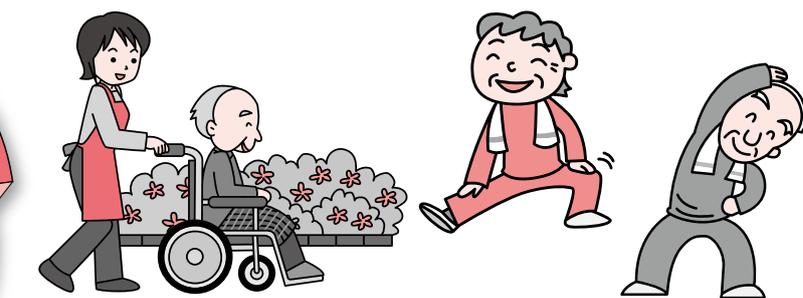
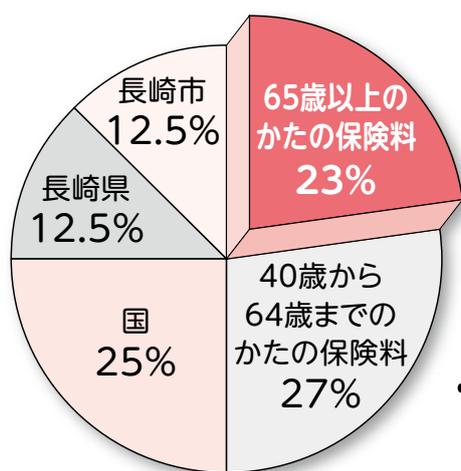
介護保険は、お住まいの市区町村が運営し、高齢のかたが介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう社会みんなで支援する制度です。

今回の「介護保険 お知らせ便」は、介護保険制度のしくみをはじめ、介護保険料や介護サービスの利用についてお知らせいたします。

## 介護保険のしくみについて

- 40歳以上のかたは介護保険の被保険者となり、65歳以上のかたが第1号被保険者、40歳から64歳までのかたが第2号被保険者となります。
- 第1号被保険者の保険料は3年ごとに見直され、被保険者は加入者として保険料を納めます。
- 介護が必要になった時には、要介護認定を申請し、費用の一部(原則1割、ただし一定以上所得のあるかたは2割もしくは3割)を支払って介護サービスを利用します。
- 介護サービスにかかる費用は、下記の円グラフで示した財源割合でまかなわれています。

## 介護保険の財源



+

### サービス利用者負担

(原則1割、ただし一定以上所得のあるかたは2割もしくは3割)

介護保険料は、介護保険制度を運営していくにあたって大切な財源ですので、必ず納期内に納付してください。納め忘れにならないために、便利で確実な口座振替をご利用ください。

この「介護保険 お知らせ便」に関するお問い合わせ先

長崎市介護保険課  
(1階12番窓口)

☎ 095 - 829 - 1163

# 介護保険料（令和6年度～令和8年度）を改定しました

65歳以上のかたの保険料は、介護サービスの必要量に応じて3年ごとに見直されています。

令和6年度から令和8年度までの保険料基準額は、据え置きで年額81,600円となります。

※基準額は据え置きですが、所得段階によって、保険料が変更になることがあります。

保険料の金額や納め方は、6月中旬にお届けする納入通知書でお知らせします。

## 改定のポイント

- 今後の介護給付費の増加を見据え、第1号被保険者間での所得再分配機能を強化し、所得の低いかたの保険料上昇の抑制を図る。  
→所得の高いかたの所得段階を細分化・所得の低いかたの保険料の軽減

## 保険料基準額とは・・・

保険料基準額とは、下記の所得段階別の保険料を算出する際の基準となるもので、次のような算定式で設定しています。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{長崎市に必要な} \\ \text{介護サービスの費用} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{65歳以上の} \\ \text{負担割合(23\%)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{長崎市の} \\ \text{65歳以上のかたの人数} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{基準額} \\ \text{(81,600円/年)} \\ \hline \end{array}$$

## 所得段階別の介護保険料

保険料基準額をもとに、毎年度の初日（4月1日）の世帯の市町村民税の課税状況と、被保険者のかたの所得に応じて年間保険料が決定します。

所得段階	対象者	計算方法	年間保険料
第1段階	生活保護受給者	基準額×0.285	23,300円
	世帯非課税で、老齢福祉年金を受給されているかた		
	世帯非課税で、かつ本人の前年中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		
第2段階	世帯非課税で、かつ本人の前年中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×0.485	39,600円
第3段階	世帯非課税で、かつ本人の前年中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×0.685	55,900円
第4段階	本人非課税だが他の世帯員の誰かが課税で、かつ本人の前年中の課税年金収入額等が80万円以下	基準額×0.9	73,400円
第5段階 (基準)	本人非課税だが他の世帯員の誰かが課税で、かつ本人の前年中の課税年金収入額等が80万超	基準額	81,600円
第6段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が120万円未満	基準額×1.2	97,900円
第7段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が120万円以上210万円未満	基準額×1.3	106,000円
第8段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が210万円以上320万円未満	基準額×1.5	122,400円
第9段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が320万円以上420万円未満	基準額×1.7	138,700円
第10段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が420万円以上520万円未満	基準額×1.9	155,000円
第11段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が520万円以上620万円未満	基準額×2.1	171,300円
第12段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が620万円以上720万円未満	基準額×2.3	187,600円
第13段階	本人課税で、かつ前年中の合計所得金額が720万円以上	基準額×2.4	195,800円

※合計所得金額とは、各種の収入金額から必要経費を差し引いた金額と、各種の繰越控除を適用する前の分離課税所得金額の合計額をいいます（ただし、分離課税の譲渡所得がある場合は特別控除後の金額で計算します）。なお、第1～5段階のかたの合計所得金額は、さらに年金収入に係る雑所得を控除した額となります。

# 介護サービス利用にかかる制度見直しについて

介護保険制度は、3年ごとに大きな見直し（改正）が行われます。令和6年度～令和8年度の主な改正点は次のとおりです。

## 令和6年4月から

### 介護報酬が改定されました（一部のサービスは6月に改定）

介護報酬の改定により、介護保険サービスを利用したときに支払う利用者負担額が変わります。

（例）通所介護（デイサービス）の1日あたりのサービス費用のめやす  
【通常規模の施設／8時間以上9時間未満の利用の場合】

要介護度	令和6年3月まで		令和6年4月から	
	サービス費 (10割)	利用者負担額 (1割の場合)	サービス費 (10割)	利用者負担額 (1割の場合)
要介護1	6,753円	676円	6,783円	679円
要介護2	7,980円	798円	8,020円	802円
要介護3	9,237円	924円	9,278円	928円
要介護4	10,505円	1,051円	10,555円	1,056円
要介護5	11,782円	1,179円	11,843円	1,185円

※食費、日常生活費は別途負担となります。また、利用するメニューにより別に費用が加算されます。

### 一部の福祉用具は「貸与」と「購入」を選択できます

福祉用具貸与での利用が長期間になる場合は、購入した方が金額を抑えることができる場合があります。次の福祉用具については、「貸与」または「購入」のいずれかを選択することができるようになりました。

●固定用スロープ



●歩行器（歩行車を除く）



●単点杖  
(松葉づえを除く)



●多点杖



## 令和6年8月から

### 居住費（滞在費）の基準費用額が変わります

介護保険施設やショートステイを利用したときに支払う居住費（滞在費）や食費は、基準となる額（基準費用額）が決められています。近年の光熱水費の上昇などの理由から、居住費（滞在費）の基準費用額が1日あたり60円引き上げられます（1日あたりの食費1,445円は変更ありません）。

●基準費用額

	ユニット型 個室	ユニット型 個室の多床室	従来型個室		多床室	
			介護老人保健施設 介護医療院 等	介護老人福祉施設等	介護老人保健施設 介護医療院 等	介護老人福祉施設等
令和6年7月まで	2,006円	1,668円	1,668円	1,171円	377円	855円
令和6年8月から	2,066円	1,728円	1,728円	1,231円	437円	915円

※基準費用額の見直しに伴い、所得が低いかたの居住費（滞在費）の負担額を減額する「介護保険負担限度額」も、1日あたり60円引き上げられます（利用者負担段階が第1段階で多床室の利用者の場合は変わりません）。

## 健康を維持するためのポイント

### ◆病気の発症や重症化予防のために健康管理に努めましょう

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- かかりつけ医等の指示を守り、自己判断で治療中断などしないようにしましょう。
- 禁煙（喫煙をやめたい人）と受動喫煙防止に取り組みましょう。
- 定期的に「けん診」を受けましょう。

### ◆介護・介助が必要になった主な原因



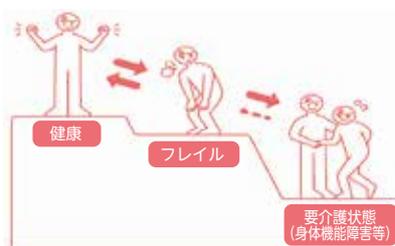
高齢による虚弱  
= 「フレイル」

## 「フレイル（虚弱）」を予防するためのポイント

### フレイルとは

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。

放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすればフレイルの進行を防ぎ健康に戻ることができます。



### 運動

- 動かないでいる時間を減らしましょう。
- テレビをみながらの体操や、家事等でからだを動かしましょう。
- 筋肉を使う運動や、ウォーキングなどで足腰を重点的に鍛えましょう。



### 栄養

- 3食欠かさずバランスよく食べましょう。
- 低栄養にならないように、特に肉や魚、卵、大豆製品などのおかずを毎食1皿取り入れましょう。
- 水分を意識してとりましょう。
- 定期的に体重をはかりましょう。



### 口腔

- 食後と寝る前の歯磨きや、義歯の清掃をしましょう。
- よく噛んで食べることや、よく話すことで、お口の周りの筋肉を使いましょう。



### 社会参加

- 日課や趣味、家庭での役割をもちましょう。
- 集いの場など交流に参加しましょう。

## 地域の皆さんと一緒に活動してみませんか？

地域の身近な場所で運動やレクリエーション等を市民の皆さんが自主的に行っています。出かけることは、運動の機会の増加や人との交流による心身のリフレッシュ、認知症予防、いざという時の助け合いにもつながります。ぜひ参加してみませんか？

☪ このような通いの場があります ☪  
高齢者ふれあいサロン、自主グループ、社協サロン、老人クラブ

「通いの場に行ってみたい!」「運動したい!」などの際は、お近くの**地域包括支援センター**までお気軽にご連絡ください☎

長崎市内の  
地域包括支援  
センターの一覧は  
こちらから検索 🔍

