

介護保険の 手引き



高知市

介護保険は自立した生活を支援する制度です

「心も体も健康でいたい」「今の住まいで暮らし続けたい」「健康を保ちながら、できる限り自立した生活を送りたい」と誰もが思っています。

介護保険制度は、介護が必要なときに必要なサービスを利用しながら、心身の機能の維持向上に積極的に取り組むことで、安心していきいきと自立した生活を送れるように、社会全体で支え合う制度です。

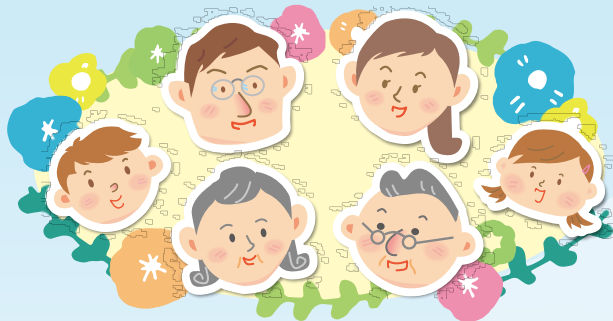
身近な相談窓口

～高知市地域包括支援センター～

1か所の基幹型地域包括支援センターと14か所の地域包括支援センターを配置しており、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が、みなさんの支援を行います。



→詳しくは21～24ページをご覧ください。



目次

● 介護保険制度について	
介護保険証について	1
介護保険のしくみ	2
● 介護保険料について	
介護保険料の納め方	4
● 介護サービス利用の手順	
申請からサービスまでの流れ	7
要介護・要支援新規認定時身体状況確認書	9
介護予防・日常生活支援総合事業について	10
事業対象者判定、要支援1・2の認定を受けたら	12
要介護1～5の認定を受けたら	13
● 介護サービスを利用したときの費用	14
● 利用できるサービスの種類	16～19
● 高齢者の相談窓口	21～24
● 高齢者サービス（介護保険以外）	25・26

保険証 (介護保険被保険者証) について

いつもらうの？

- 40～64歳の人(第2号被保険者※)の保険証は、要介護・要支援の認定を受けた人に交付(郵送)されます。
- 65歳以上の人(第1号被保険者)の保険証は、65歳になる前月末に郵送します。保険証は一人ひとり全員に交付されます。

なお、65歳になる前に保険証を交付された人は、お持ちになっている保険証を続けてご利用できます。

※加齢に伴う病気(特定疾病)が要因で要介護・要支援認定を受けた方はサービスを利用できます。

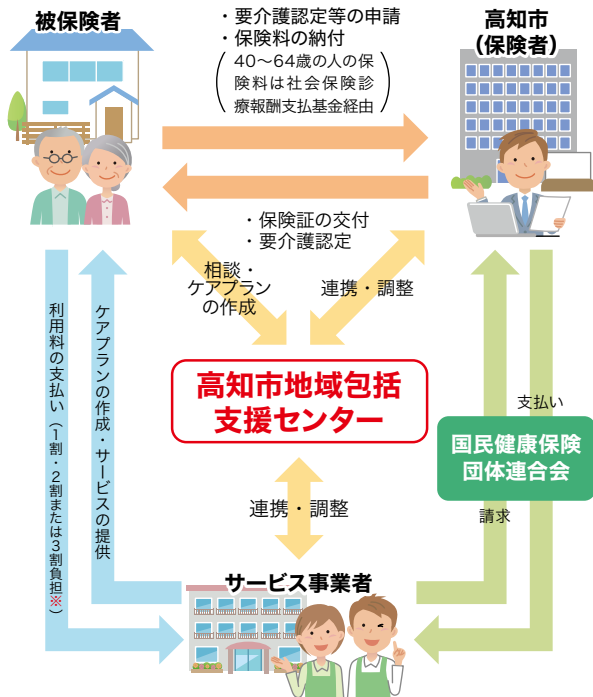


いつ使うの？

- 要介護・要支援認定の申請をする時
➔ 保険証は高知市がお預かりし、保険証の代わりに「資格者証」を送付します。
認定後、結果通知書と一緒に保険証を送付します。
- 基本チェックリストを受ける時
- ケアプランの作成を依頼する時
➔ 居宅介護支援事業所を変更する時にも必要です。
- 介護サービスを利用する時 など

介護保険のしくみ

介護保険は、介護を必要としている人を社会全体で支え合うことを目的とした社会保険制度です。

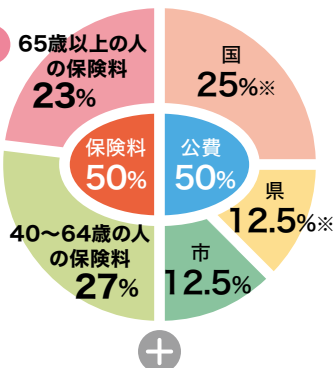


※一定以上の所得がある人(第2号被保険者は除く)は2割または3割負担

介護保険の財源

介護サービスの給付に必要な財源は、約半分を被保険者が保険料として負担し、残り約半分を公費で負担します。

※施設給付費の場合、負担割合は国 20%、県 17.5%となります。



サービス利用者の自己負担

保険料の決め方

●65歳以上の人

高知市の介護サービス総費用のうち
65歳以上の人負担分

基準額 = $\frac{\text{高知市の介護サービス総費用のうち65歳以上の人負担分}}{\text{高知市の65歳以上の人人数}}$

高知市の65歳以上の人人数
※所得に応じて補正した人数

令和6～令和8年度の基準額は71,230円です。

※所得や世帯の状況に応じて、保険料段階を設定しています。

●40～64歳の人

加入している医療保険ごとの算出方法によって決まり、医療保険の保険料と合わせて納めます。

●保険料などの詳細については、各医療保険にお問い合わせください。

保険料の納め方（65歳以上の人）

年金額18万円以上（月額15,000円以上）の人

年金の定期払い（年6回）の際、
保険料が天引きされます。【特別徴収】

※老齢（退職）年金・障害年金・遺族年金が特別徴収の対象です。
※徴収方法は、特別徴収が優先されます。

特別徴収になった方は徴収方法を選択することはできません。

- 特別徴収の対象者として把握されると、半年～1年半後に保険料が天引きになります。
- 所得の減額変更があった場合、特別徴収が止まり、納付書もしくは口座振替でのお支払いになります。

- 年金18万円以上でも、
このような場合には高知市へ納付書にて納めます。

65歳を迎え、初めて納付が始まる時

他市町村から転入されたとき

年度の途中で保険料額が変更となったとき など

年金額18万円未満（月額15,000円未満）の人

高知市から送付される納付書に従って、
納期限内に金融機関等で納めます。【普通徴収】

普通徴収の人は、口座振替による納付もできます。

下記のものを持って指定されている金融機関でお申し込みください。金融機関一覧は納付書に記載しております。

保険料の納付書（通知書番号が分かるもの）

預（貯）金通帳

印かん（通帳の届出印）



介護保険料の滞納について

災害などの特別な事情がないにもかかわらず、保険料を滞納すると、下記のような措置がとられます。

●滞納措置の内容

ただし、介護予防・日常生活支援総合事業には適用されません。

1年以上滞納すると...

介護サービスを利用した時、費用を一旦全額支払うことになります。（申請によりあとから保険給付分が支給されます。）

1年6か月以上滞納すると...

保険給付の一時差止や滞納保険料と保険給付額との相殺が行われます。

2年以上滞納すると...

未納期間に応じて、利用者負担が3割又は4割となり、高額介護サービス費などが支給されなくなります。

●その他処分

特別な事情がなく保険料を滞納したときは、国税徴収法の規定に基づき、滞納処分（差押）を行うことがあります。

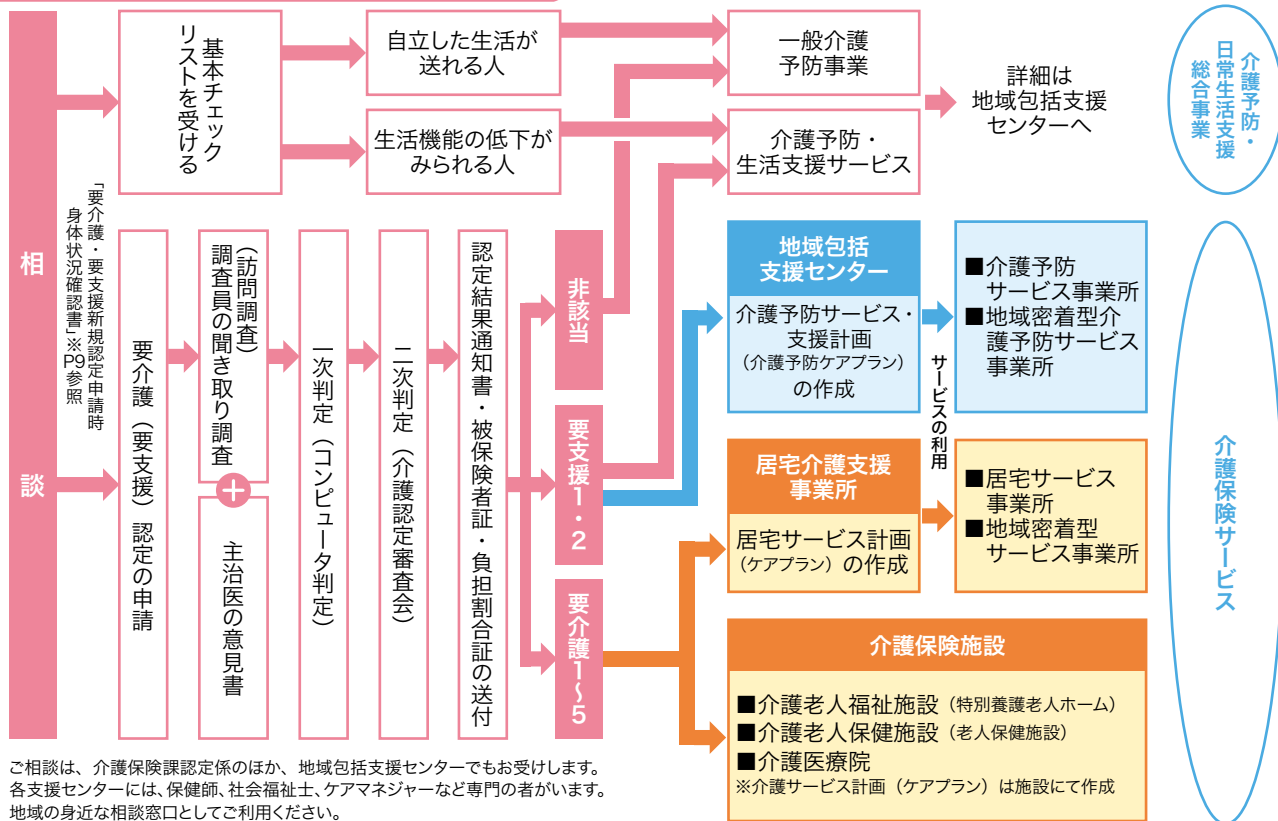
所得段階区分と所得段階別保険料（令和8年度）

所得段階	対象者の条件	割合	保険料（年額）	軽減に準ずる保険料減額（年額）
第1段階	—	—	—	—
	・生活保護受給者又は中国残留邦人等支援給付受給者	基準額×0.455 ↓ 基準額×0.285 （※軽減）	20,300円 （※軽減後）	△12,100円
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税 ・高齢福祉年金受給者で、世帯全員が非課税の人 ・課税年金収入額に年金以外の合計所得金額を加えると82.65万円以下の人	基準額×0.685 ↓ 基準額×0.485 （※軽減）	34,540円 （※軽減後）	△14,250円
	課税年金収入額に年金以外の合計所得金額を加えると82.65万円超の120万円以下の人	—	—	—
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税 課税年金収入額に年金以外の合計所得金額を加えると120万円超の人	基準額×0.69 ↓ 基準額×0.685 （※軽減）	48,790円 （※軽減後）	△350円
第4段階	村民税非課税 課税年金収入額に年金以外の合計所得金額を加えると82.65万円以下の人	基準額×0.9	64,100円	—
第5段階	村民税非課税 課税年金収入額に年金以外の合計所得金額を加えると82.65万円超の人	基準額	71,230円	—
第6段階	本人が市町村民税課税	合計所得金額が125万円未満の人	基準額×1.16	82,620円
第7段階		合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	基準額×1.25	89,030円
第8段階		合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	基準額×1.55	110,400円
第9段階		合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	基準額×1.8	128,210円
第10段階		合計所得金額が400万円以上500万円未満の人	基準額×2	142,460円
第11段階		合計所得金額が500万円以上600万円未満の人	基準額×2.2	156,700円
第12段階		合計所得金額が600万円以上700万円未満の人	基準額×2.4	170,950円
第13段階	合計所得金額が700万円以上800万円未満の人	基準額×2.5	178,070円	
第14段階	合計所得金額が800万円以上の人	基準額×2.6	185,190円	

※公費による低所得者保険料軽減の強化により、保険料基準額に対する割合を軽減しています。
 ◎令和8年度の介護保険料の算定に際し、給与収入が55万円以上190万円未満の方の給与所得控除額については、税制改正前の控除額にて計算します。また、所得段階判定においては、税制改正前の基準にて市町村民税の課税・非課税を判定します。

	平成27年4月から平成31年3月まで		平成31年4月から令和2年3月まで		令和2年4月から令和6年3月まで		令和6年4月から
	軽減前	軽減後	軽減前	軽減後	軽減前	軽減後	軽減前
第1段階	0.5	0.45	0.5	0.375	0.5	0.3	0.455
第2段階			0.75	0.625	0.75	0.5	0.685
第3段階			0.75	0.725	0.75	0.7	0.69

申請からサービスまでの流れ



ご相談は、介護保険課認定係のほか、地域包括支援センターでもお受けします。
各支援センターには、保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなど専門の者がいます。
地域の身近な相談窓口としてご利用ください。

要介護・要支援新規認定申請時 身体状況確認書

申請者の身体の状態について、当てはまるものにチェックを入れてください。

No.	確認項目	チェック
①	64歳以下の方 (40～64歳の医療保険加入者で特定疾病に該当する方)	
②	一人で歩くことができない方 (車いすに乗っている、寝たきりなど)	
③	障がいのサービスを利用している方 (障がい福祉サービス、地域生活支援事業など)	
④	病気の回復が見込めずターミナル(終末期)の状態の方 (ガン末期など)	
⑤	指定難病医療受給者証をお持ちの方	
⑥	認知症により日常生活に支障をきたしている方	
⑦	入浴が一人でできない方	
⑧	在宅で医療系サービスの利用が必要な方 (訪問看護など)	
⑨	住宅改修や福祉用具のレンタルの希望がある方	
⑩	ショートステイの利用希望がある方 (介護施設に短期間宿泊して介護サービスを受けるもの)	

該当なし

該当あり

- 日常生活の困り事は、身体機能の改善で解消できる可能性があります。
- 要介護認定を必要としないサービスや介護予防の取組をご案内します。

⇒P7へ

- 要介護認定申請を行ってください。

⇒P7へ

- ※ 認定結果が出るまでに、1～2ヶ月の時間を要します

介護予防・日常生活支援総合事業について

総合事業は、65歳以上のすべての人を対象とした、市町村が実施する介護予防事業です。一人ひとりに合わせた介護予防事業が利用できるようになります。

サービス・活動事業

- 利用対象者
- 介護保険で要支援1・2の認定を受けた人
 - 基本チェックリストで生活機能の低下がみられ、事業対象者と判定された人

● 訪問型サービス

① 訪問型サービス

身体介護が必要な人や、同居家族等の支援が受けられない人には、ホームヘルパー等が訪問し、自分で行うことが難しい生活上の支援を行います

② 訪問型サービスA

一定の研修を受けたスタッフが、掃除や買物、調理・洗濯などの日常生活上の支援を行います。直接体に触れるサービス(身体介護)を行うことはできません。

③ 訪問型サービスB

主に住民ボランティア等、住民主体の自主活動として、ご自宅へ訪問し、日常生活のちょっとした困りごとへの生活支援を行います。

④ 訪問型サービスC

地域や自宅で自立した生活が送れるよう、理学療法士または作業療法士が生活機能の向上や地域の社会資源への参加などの支援を行います。

● 通所型サービス

① 通所型サービス

通所介護施設にて、日常生活機能の維持・向上に向けた訓練や、食事・入浴などの介助を必要とされる方に対し、それぞれの生活目標に合わせた支援を行います。

② 通所型サービスA

スーパーの一部を事業所とし、体操や買い物をするにより、心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指して支援を行います。

③ 通所型サービスB

主に住民ボランティア等、住民主体で開催される通いの場で、社会交流・介護予防に資する活動を行います。

一般介護予防事業

● 介護予防のための取り組み

- ① いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操を市内約350か所の体操会場で住民の皆さんが開催しています。
- ② リハビリ専門職がご自宅を訪問し、フレイルから元気になれる方法を一緒に考えます。

● 介護予防のためのボランティア活動

ボランティア登録し、介護保険施設等でボランティア活動を行った場合にポイントが貯まり、ポイントに応じて、商品券などに還元することができます。

※この事業の詳細は、高知市基幹型地域包括支援センターへお問い合わせください

要介護認定

介護サービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。介護保険課認定係、地域包括支援センターなどで申請を行ってください。

申請に必要なもの

- ・要介護認定・要支援認定申請書
- ・介護保険被保険者証
- 40～64歳の方はマイナ保険証又は、資格確認証(写しでも可)

※申請は家族、成年後見人、地域包括支援センター、指定を受けた居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうことができます。

■要介護度別の状態の例

要介護度	状態の例
事業対象者	生活機能の低下がみられる人(要介護・要支援認定不要)
要支援1	日常生活機能の一部に若干の低下が認められ、要介護状態とならないよう支援が必要な状態
要支援2	日常生活機能の一部に低下が認められ、要介護状態とならないよう支援が必要な状態
要介護1	立ち上がり・歩行等に不安定さがみられ、排泄・入浴等に部分的な介助を要する状態
要介護2	立ち上がり・歩行等が自力ではできない場合が多く、排泄・入浴等に部分的または全介助を要する状態
要介護3	立ち上がり・歩行等が自力ではできず、排泄・入浴に全面的な介助を要する状態
要介護4	日常生活を行う能力がかなり低下しており、全面的な介護が必要な場合が多い。尿意・便意が見られなくなる場合もある状態
要介護5	日常生活を行う能力が著しく低下しており、全面的な介護が必要。意思伝達がほとんど、または全くできない場合が多い状態
非該当	社会的支援を要するに至っていない状態(自立)

地域包括支援センターに相談

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。ケアプランの作成は介護予防支援員が在籍する地域包括支援センター等が担当します。

介護予防ケアプランを作成

本人、家族、ケアマネジャー、保健師などで検討し、ケアプランを作成します。

介護予防サービスなどの利用

ケアプランにもとづいて、介護予防サービスなどを利用します。一定期間後に地域包括支援センターで目標の達成状況を確認します。



ケアプラン
とは？

自立した生活目標に対して、どのような介護サービスをいつ、どれだけ利用するか決める計画のことです。利用者の心身状態や環境に応じて、本人・家族・ケアマネジャーなどが話し合って作成します。

■介護予防ケアプラン作成費の
本人負担はありません。

要介護1～5の認定を受けたら

ケアプラン

● 居宅サービス計画（ケアプラン）の作成

在宅で介護サービスを利用する場合は、「居宅サービス計画」（ケアプラン）を作成します。

認定申請中でも、介護サービスを利用できる場合があります。事前にケアマネジャーなどにご相談ください。

居宅介護支援
事業所(※)への連絡

居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）へケアプランの作成を依頼してください。



ケアマネジャーと
一緒にケアプランを作成

ケアマネジャーは、本人や家族の希望もふまえ、本人の心身の状況や環境に応じた必要なサービスを一緒に考えてケアプランを作成します。

■ 居宅サービス計画作成費の本人負担はありません。

■ ケアマネジャーは、要介護者等からの相談に応じ、適切な居宅又は施設サービスを利用できるように、保険者（高知市）・居宅介護サービス事業者・介護保険施設等と連絡調整を行い、必要な手続きを行います。

■ 福祉用具の購入や住宅改修等も、まずケアマネジャーなどにご相談ください。

※介護保険施設やグループホームなどに入所・入居し、施設サービス等を利用する場合は施設へ直接申し込み、その施設がケアプランを作成します。

介護サービスを利用したときの費用

サービスを利用したら、原則費用の1割、2割又は3割(※)を支払います。(費用の9割、8割又は7割が介護保険から給付されます。) 主な在宅サービスでは、1か月に利用できる金額の上限が介護度ごとに設定されています。

※○本人の前年の合計所得金額が220万円以上で、同一世帯の65歳以上の課税年金収入10年分以外の合計所得金額の合計が

・1人の場合340万円以上
・2人以上の場合463万円以上 **➡ 3割負担**

○本人の前年の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の65歳以上の課税年金収入10年分以外の合計所得金額の合計が

・1人の場合280万円以上
・2人以上の場合346万円以上 **➡ 2割負担**

○以上にあてはまらない人、市町村民税非課税者、生活保護受給者及び40～64歳の人 **➡ 1割負担**

● 居宅（介護予防）サービスの利用限度額（月額）

介護度	利用限度額（1か月）	自己負担額（1割負担の場合）
要支援1	50,320円 / 1か月	5,032円
要支援2	105,310円 / 1か月	10,531円
要介護1	167,650円 / 1か月	16,765円
要介護2	197,050円 / 1か月	19,705円
要介護3	270,480円 / 1か月	27,048円
要介護4	309,380円 / 1か月	30,938円
要介護5	362,170円 / 1か月	36,217円
福祉用具購入費	100,000円 / 年度	10,000円
住宅改修費	200,000円 / 住所地	20,000円

● 施設サービス利用時の費用

サービス費用の1割、2割又は3割 + 日常生活費 + 食費 + 居住・滞在費

● 居住費（滞在費）・食費の金額の目安(令和8年8月から食費・居住費の一部金額変更)

居住費（1日につき）				食費 (1日につき)
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	
2,066円	1,728円	1,728円(1,231円)	437円(※)(915円)	1,545円

()内は特別養護老人ホームに入所や短期入所サービスを利用した際の額

※室料を徴収する場合は697円となります。

○所得の低い人などは申請により居住費（滞在費）、食費について負担が軽減されます。ただし、通所介護・通所リハビリテーション・小規模多機能型居宅介護などの通所や宿泊サービスの「食費」や「宿泊費」は軽減されません。

■ その他、利用者負担軽減の制度があります。

利用できるサービスの種類

介護保険で利用できるサービスは大きく3つあります。

● 居宅（介護予防）サービス

住み慣れた居宅で過ごしながらか、介護等を受けられます。

● 地域密着型（介護予防）サービス

高知市にお住まいの方が、主に利用できるサービスです。

● 施設サービス

施設に入所して、介護等を受けられます。



- 印は、要介護1～5の方が利用できます。
- 印は、要支援1・2の方が利用できます。
- ▲印は、要介護3～5の方が利用できます。

利用者負担額が高額になった場合

1か月内に支払ったサービス利用負担額の合計のうち、下記の表の上限額を超えた場合、その超える額が高額介護サービス費として支給されます。
※住宅改修費・福祉用具購入費、居住費・食費等の利用者負担額は除きます。

段階区分		負担の上限(月額)
市町村民税課税世帯 (現役並み所得者世帯)	世帯に市民税課税者があり、世帯の中で、最も所得が高い第1号被保険者の課税所得が690万円以上の世帯	(世帯) 140,100円
	世帯に市民税課税者があり、世帯の中で、最も所得が高い第1号被保険者の課税所得が380万円以上690万円未満の世帯	(世帯) 93,000円
	世帯に市民税課税者があり、世帯の中で、最も所得が高い第1号被保険者の課税所得が145万円以上380万円未満の世帯	(世帯) 44,400円
市町村民税課税世帯 (一般)	以上にあてはまらない、世帯のどなたかが市民税を課税されている世帯	(世帯) 44,400円
市町村民税非課税世帯		(世帯) 24,600円
	●本人の前年の年金以外の合計所得金額(※1)と課税年金収入額の合計が80.9万円(※2)以下の人	(個人) 15,000円
	●高齢福祉年金受給者	
	●生活保護の被保護者	(個人) 15,000円
	●15,000円への減額により生活保護の被保護者とならない場合	(世帯) 15,000円

※1 「年金以外の合計所得金額」に給与所得が含まれている場合、給与所得から最大10万円を控除した金額をいいます。

※2 令和8年8月利用分から、82万6,500円以下に変更となる見込みです。

介護保険と医療保険(※3)の自己負担額が高額になった場合

介護保険と医療保険の1年間(8月1日から翌年7月31日まで)の自己負担合計額が世帯の負担上限額を超えた場合に、超えた分が支給されます。

※3 医療保険とは…国民健康保険や職場等の健康保険および後期高齢者医療制度などのことです。

介護の補償や賠償を受けることができる場合

労災保険等の補償給付受給中の人や、交通事故等の第三者行為によって介護サービスが必要となった人が、介護に関する補償や賠償を受けることができる(受けた)場合は、介護保険給付との調整が必要となる場合があります。

詳しくは、ケアマネジャー又は介護保険課給付係にお問合せください。

居宅（介護予防）サービス

在宅で過ごしなが利用できるサービス

訪問介護 ●

訪問介護員（ヘルパー）が自宅を訪問し、日常生活の支援を行います。

訪問看護 ●■

看護師が自宅を訪問し、療養上の支援を行います。

訪問入浴介護 ●■

移動入浴車を利用して、入浴介助を行います。

訪問リハビリテーション ●■

リハビリテーションの専門職が自宅を訪問し、機能訓練等を行います。

居宅療養管理指導 ●■

医師、歯科医師等が自宅を訪問し、療養生活の助言を行います。

事業所などに出かけて日帰りで利用するサービス

通所介護 ●

デイサービスへ通い、食事、入浴の提供や日常生活の介護を行います。

通所リハビリテーション ● ■

病院・診療所や介護老人保健施設へ通って、機能訓練等を行います。

施設などに短期間宿泊できるサービス

短期入所生活介護（福祉施設：ショートステイ） ● ■

施設に短期間泊まり、介護や機能訓練等を行います。

短期入所療養介護（医療機関：ショートステイ） ● ■

介護老人保健施設等に短期間泊まり、介護や機能訓練等を行います。

自宅の環境を整備できるサービス

福祉用具貸与 ● ■

特殊ベッドや車椅子等の福祉用具の貸与（レンタル）を行います。
※介護度によっては、原則として利用できない福祉用具があります。

特定福祉用具販売 ● ■

排泄や入浴等に使用する福祉用具の販売を行います。

住宅改修 ● ■

居宅に手すりの取付け、段差解消等小規模な改修を行います。

施設などで長期間生活することができるサービス

特定施設入居者生活介護 ● ■

有料老人ホームやケアハウス等の在宅に近い環境で介護を行います。

地域密着型（介護予防）サービス

事業所などに出かけて日帰りで利用するサービス

地域密着型通所介護 ●

小規模（18人以下）なデイサービスに通って、食事や入浴等を行います。

認知症対応型通所介護 ● ■

認知症の症状のある方が、デイサービスに通って、食事や入浴を行います。

施設などで長期間生活することができるサービス

認知症対応型共同生活介護 ● ■

認知症の症状のある方を対象に、共同生活を送りながら、日常生活の支援や介護等を行います。【要支援1の方は利用できません】

地域密着型特定施設入居者生活介護 ●

小規模（29人以下）な有料老人ホームやケアハウス等の施設で在宅に近い環境のもと、介護を行います。

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ▲

小規模（29人以下）な特別養護老人ホームにおいて、日常生活の支援や介護を行います。

訪問・通い・泊まり等を組みあわせて利用するサービス

小規模多機能型居宅介護 ● ■

訪問・通い・泊まりのサービスを組み合わせて、日常生活の介護を行います。

看護小規模多機能型居宅介護 ●

訪問・通い・泊まり・看護のサービスを組み合わせて、日常生活の介護を行います。

その他のサービス

定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ●

日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が連携しながら自宅に訪問介護員等が訪問し、日常生活の介護を行います。

夜間対応型訪問介護 ●

夜間の時間帯に、訪問介護員等が定期的に巡回を行ったり、利用者からの通報を受け訪問介護員が日常の身体介護や生活援助を行います。
【現在、高知市で夜間対応型訪問介護の指定を受けている事業所はありません。】

施設サービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ▲

常時介護が必要な方に対し、施設で日常生活の支援や介護を行います。

介護老人保健施設 ●

状態が安定している方の在宅復帰を目的に、機能訓練等を行います。

介護医療院 ●

急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする方に医療や介護を行います。

心も体も
健康でいたい



今の暮らしを
続けたい

できる限り自立した生活を送るために、
【介護保険制度】を利用しましょう！



事業所と契約するときの注意

- ✓ **サービス内容**
利用者の状況にあったサービス内容や回数ですか。
ケアマネジャーから、利用者の状況にあった事業所を紹介されていますか。
- ✓ **契約期間**
在宅サービスの契約期間は要介護認定の有効期間と合っていますか。
施設サービスは退所に伴う利用者の契約解除ができませんか。
- ✓ **利用者負担金額**
利用者の負担金額や交通費の可否などの内容が明記されていますか。
- ✓ **利用者からの解約**
利用者からの解約が認められる場合やその手続きについて明記されていますか。
- ✓ **損害賠償と苦情・相談窓口**
サービス提供によって利用者が損害を与えられた場合の賠償義務が明記されていますか。
また、苦情・相談窓口は設置されていますか。
- ✓ **個人情報の保護**
利用者及び利用者の家族に関する秘密や個人情報が保護されるようになっていますか。

高齢者の相談窓口

高知市地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしくいきいきと生活を続けることができるよう、地域の様々な活動団体との連携、社会資源の活用により生活を支援していくための拠点です。

高知市では、1か所の基幹型地域包括支援センターと14か所の地域包括支援センター、1か所の出張所体制で運営しています。

地域包括支援センターの主な業務

①総合相談・支援

高齢者とその家族に対し、介護保険だけではなく、様々な制度や地域資源を利用した総合的な支援を行います。

②権利擁護、高齢者虐待防止支援

高齢者の人権や財産を守るために、権利擁護事業・成年後見制度の活用支援、虐待の防止や早期発見を進めていきます。

③地域の関係機関の連携とケアマネジャー支援など

医療・保健・福祉等の関係機関の連携や地域のネットワークづくりをすすめ、困難事例に対する支援などを行います。

④認知症総合支援事業、生活支援体制整備事業、地域ケア会議の開催

認知症の高齢者やその家族に対し、初期段階からの支援を行います。個別の支援には、多職種での協議を行う「地域ケア会議」を開催します。また、会議内で挙げられた地域課題に対応するため、生活支援体制整備事業を活用し、地域内連携体制の強化や、新たな支援体制構築等に努めます。

⑤介護予防ケアマネジメント（介護予防支援員が在籍する地域包括支援センター）

ケアマネジャーによる介護予防事業や予防給付（要支援1・2）のケアマネジメント業務を行います。

基幹型地域包括支援センターの主な業務

①地域包括支援センターの統括、各種事業企画運営

地域包括支援センターの活動が公平・中立的な立場で運営を行っているか等、市の指針に沿って運営を行うよう統括します。また、各種事業の企画運営を、地域包括支援センターと連携して行います。高知市全体として考える必要がある課題の解決に向けて取り組みます。

②地域包括支援センターが行う業務の支援

地域包括支援センターが行う各種業務について、必要に応じ、支援を行います。

③権利擁護、高齢者虐待予防支援

成年後見制度の活用や、虐待対応のうち市の責任で行わなくてはならない役割を担います。また、地域包括支援センターで対応困難な事例について、共に検討し、関係者間での連携会議等も開催いたします。

④介護予防ケアマネジメント（基幹型地域包括支援センターケアプランセンター）

ケアマネジャーによる介護予防事業や予防給付（要支援1・2）のケアマネジメント業務を行います。

高知市地域包括支援センター・出張所

名称	住所	担当地区	電話・FAX	運営
高知市基幹型地域包括支援センター	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター 1階	市内全域	☎:088-823-9121 FAX:088-821-6088	高知市直営
高知市基幹型地域包括支援センターとさやま出張所	高知市土佐山桑尾1842-2	土佐山	☎:088-850-6900 FAX:088-895-2115	高知市直営
高知市南街・北街・江ノ口地域包括支援センター	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター1階	南街、北街、江ノ口	☎:088-821-7551 FAX:088-821-6088	高知市直営
高知市上街・高知街・小高坂地域包括支援センター	高知市大膳町1-25	上街、高知街、小高坂	☎:088-871-5963 FAX:088-871-5841	社会医療法人 仁生会
高知市旭街地域包括支援センター	高知市塚ノ原37-19	旭街	☎:088-843-5171 FAX:088-856-5175	医療法人 恩泉会
高知市潮江地域包括支援センター	高知市竹島町13-1 うしおエメディカルビル・1イース3階	潮江	☎:088-802-8482 FAX:088-802-8483	株式会社 アイ・エム・シー ライフステージ
高知市三里地域包括支援センター	高知市八井田1618-18	三里	☎:088-847-7200 FAX:088-847-7210	社会福祉法人 海の里
高知市下知・五台山・高須地域包括支援センター	高知市葛島1丁目10-75 ファミリープラザ3号	下知、五台山、高須	☎:088-882-0015 FAX:088-880-3373	医療法人 山口会
高知市布師田・一宮地域包括支援センター	高知市一宮西町1丁目7-16 山本ハイツ101号室	布師田、一宮	☎:088-845-6382 FAX:088-845-6303	社会医療法人 仁生会
高知市秦地域包括支援センター	高知市愛宕山114-2	秦	☎:088-824-5770 FAX:088-824-5771	医療法人 防治会
高知市初月・鏡地域包括支援センター	【初月地区】 高知市円行寺52-10	初月	☎:088-823-3158 FAX:088-823-3470	社会福祉法人 山寿会
		【鏡地区】 高知市鏡今井126	鏡	

名 称	住 所	担当地区	電話・FAX	運 営
高知市朝倉地域 包括支援センター	高知市若草南町 22-25	朝倉	☎:088-844-1003 FAX:088-855-3116	社会 福祉法人 長い坂の会
高知市鴨田地域 包括支援センター	高知市鴨田2丁目 1-1	鴨田	☎:088-802-8668 FAX:088-802-5227	医療法人 アーク・ ケア
高知市長浜・御豊 瀬・浦戸地域包括 支 援 セ ン タ ー	高知市長浜6598-4	長浜、 御豊瀬、 浦戸	☎:088-841-5755 FAX:088-854-6611	社会 福祉法人 CJ福祉会
	【サテライト】 高知市瀬戸東町 2丁目9		☎:088-855-6388	
高知市大津・介良 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	高知市大津乙 869-6	大津、介良	☎:088-802-5110 FAX:088-802-5118	医療法人 厚愛会
高知市春野地域 包括支援センター	高知市春野町西分 2027-3	春野	☎:088-894-3322 FAX:088-894-3323	医療法人 永島会

ケアプランセンター

名 称	住 所	担当地区	電話・FAX	運 営
高知市基幹型地域 包括支援センター ケ ア プ ラ ン セ ン タ ー	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉 センター 2階	市内全域	☎:088-821-7552 FAX:088-823-9140	高知市直営
高知市基幹型地域 包括支援センター ケアプランセン ター 南部支 部	高知市百石町 3丁目1-30 南部健康福祉 センター 1階	市内全域	☎:088-831-6074 FAX:088-831-6076	高知市直営
高知市布師田・ 一宮地域包括支援 セ ン タ ー	高知市一宮西町 1丁目7-16 山本ハイツ101号室	布師田、 一宮	☎:088-845-6382 FAX:088-845-6303	社会 医療法人 仁生会

名 称	住 所	担当地区	電話・FAX	運 営
高知市上街・高知 街・小高坂地域 包括支援センター	高知市大膳町1-25	上街、 高知街、 小高坂	☎:088-871-5963 FAX:088-871-5841	社会 医療法人 仁生会
高知市旭街地域 包括支援センター	高知市塚ノ原37-19	旭街	☎:088-843-5171 FAX:088-856-5175	医療法人 恕泉会
高知市潮江地域 包括支援センター	高知市竹島町13-1 うしおエメディカル ビル・イア3階	潮江	☎:088-802-8482 FAX:088-802-8483	株式会 アイ・エム・シー ライフステージ
高知市三里地域 包括支援センター	高知市仁井田 1618-18	三里	☎:088-847-7200 FAX:088-847-7210	社会 福祉法人 海の里
高知市秦地域包括 支 援 セ ン タ ー	高知市愛宕山 114-2	秦	☎:088-824-5770 FAX:088-824-5771	医療法人 防治会
高知市朝倉地域 包括支援センター	高知市若草南町 22-25	朝倉	☎:088-844-1003 FAX:088-855-3116	社会 福祉法人 長い坂の会
高知市鴨田地域 包括支援センター	高知市鴨田2丁目 20-5 かもさぼ	鴨田	☎:088-802-8668 FAX:088-802-5227	医療法人 アーク・ ケア
高知市長浜・御豊 瀬・浦戸地域包括 支 援 セ ン タ ー	高知市長浜6598-4	長浜、 御豊瀬、 浦戸	☎:088-841-5755 FAX:088-854-6611	社会 福祉法人 CJ福祉会
高知市大津・介良 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	高知市大津乙 869-6	大津、介良	☎:088-802-5110 FAX:088-802-5118	医療法人 厚愛会
高知市春野地域 包括支援センター	高知市春野町西分 2027-3	春野	☎:088-894-3322 FAX:088-894-3323	医療法人 永島会



高齢者サービス（介護保険以外）

高知市では、介護保険サービスの他に、介護予防や在宅生活を支援するサービスなども実施しています。

介護予防事業

●「いきいき百歳体操」

高知市で独自に開発した、重りを使って筋力・体力をつける体操です。住民の方が主体となって、市内約350か所で週1～2回実施しています。

●「かみかみ百歳体操」

高知市で独自に開発した、食べる力や飲み込む力をつけてお口を元気にする体操です。「いきいき百歳体操」とあわせて実施しています。

●「しゃきしゃき百歳体操」

高知市で独自に開発した認知機能の維持・向上を目的とした体操です。「いきいき百歳体操」とあわせて実施しています。

お問い合わせ先

高知市健康福祉部 基幹型地域包括支援センター

〒780-0065 高知市塩田町 18-10 高知市保健福祉センター1階
TEL：(088)823-4014 / FAX：(088)821-6088

→「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」等に関すること

高知市役所健康福祉部 障がい福祉課

〒780-8571 高知市本町 5丁目 1-45 高知市役所本庁舎1階 110番窓口
TEL：(088)823-9378 / FAX：(088)823-9370

→障害者福祉サービスに関すること

高知市保健所 健康増進課

〒780-0850 高知市丸の内1丁目 7-45 総合あんしんセンター1階
TEL：(088)803-8005 / FAX：(088)823-8020

→健康診査・健康相談、健康教育など健康づくりに関すること

特別障害者手当

身体又は精神に著しく重度の障害がある方の所得保障の一環として創設され、その障害による特別な負担を軽減し、福祉の向上を図るための手当を支給します。

●対象者

身体又は精神に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方

※障害者手帳がなくても申請できます。グループホーム、有料老人ホーム、軽費老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅に入居、又は小規模多機能型居宅介護を利用している方も対象です。

※養護老人ホーム、特別養護老人ホームに入所中の方や病院・診療所、老人保健施設、介護医療院等に3か月以上入院中の方は対象外です。

●支給停止

○受給資格者又は配偶者もしくは扶養義務者の前年の所得（1月～6月までの間に認定請求する場合は前々年の所得）が一定基準額を超えている場合

支給額

月額 30,450 円

※毎年2月・5月・8月・11月の4回に分けて口座振替により支給します。

相談窓口

高知市障がい福祉課 医療福祉担当

☎823-9053



! こんなときはご注意ください(65歳以上の人)

高知市内で転居したとき

新しい住所に修正しますので、転居届出後に介護保険被保険者証(負担割合証・負担限度額認定証もあれば)をご提示ください。

【提出先】 介護保険課または窓口センター

高知市外へ転出したとき

●要介護・要支援認定を受けていた場合、転出先の市町村で、転入日(異動日)から14日以内に、転入継続の手続きをしてください。

※受給資格証明書が必要な場合は、転出先の市区町村に直接お送りします。

●介護保険被保険者証・負担割合証・負担限度額認定証などをお持ちの人は、ご返却ください。

※ただし、他市町村の介護保険施設等へ直接転出される場合は、引き続き高知市の被保険者(住所地特例)となります。

【返却先】 介護保険課または窓口センター

高知市外から転入したとき

●転入前に要介護・要支援認定を受けていた場合

転入日(異動日)から14日以内に、転入継続の手続きをしてください。

前市町村で受給資格者証を発行されているときは、ご持参ください。

【提出先】 介護保険課または窓口センター

●転入先が施設の場合

施設が住所地特例施設に該当する場合があります。その場合は前保険者(前市町村)が引き続き保険者となります。

保険証を紛失したとき

介護保険課へ再交付申請書を提出してください。その際、身分を証明するものをご持参ください。身分証明の提示があればご本人または同一世帯の人の場合はその場でお渡しができます。それ以外は、ご自宅へ郵送となります。

なお、お電話でも受け付けております。

【問い合わせ先】 介護保険課 資格賦課係

お亡くなりになったとき

●被保険者証、負担割合証、負担限度額認定証等を返却してください。保険料に変更が生じる場合、または高額介護サービス費等の給付がまだ残っている場合等は後日通知をさせていただきます。

●既にご自宅を引き払っている等の理由で通知が届かない場合は送付先の設定をしてください。

【返却先】 介護保険課または窓口センター

MEMO



高知市役所介護保険課

〒780-8571 高知市本町 5 丁目 1-45 高知市役所本庁舎 2 階 204 窓口
FAX : (088) 824-8390 (各係共通)

- **資格賦課係** TEL : (088) 823-9971
→ 介護保険の資格・保険料の賦課収納に関すること
- **給付係** TEL : (088) 823-9959
→ 介護保険の給付に関すること
- **認定係** TEL : (088) 823-9931
→ 要介護・要支援の認定に関すること
- **事業係** TEL : (088) 823-9972
→ 介護サービス事業者の指定に関すること
- **管理係** TEL : (088) 823-9927
→ 介護保険の庶務・管理に関すること

介護保険の手引き 令和 8 年 5 月

編集・発行

〒780-8571 高知市本町 5 丁目 1-45
高知市健康福祉部 介護保険課