



介護保険パンフレットの リニューアルについて

健康医療部 長寿介護課

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターでは、このような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



積極的に
ご利用ください



地域包括支援センターのスタッフ

地域包括支援センターのスタッフは、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーを中心に構成されています。

高齢者の権利を守ります！

お金の管理や契約に関する相談、高齢者虐待の防止や対応などの権利擁護を行います。



充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの支援・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



茨木市の地域包括支援センター

圏域	センター名	住所	電話番号	小学校区
北	清溪・忍頂寺・山手台 地域包括支援センター	山手台三丁目30-16-1	649-1808	清溪・忍頂寺・山手台
	地域包括支援センター 天光園	安威二丁目10-11	640-3960	安威・福井・耳原
	地域包括支援センター 常清の里	清水一丁目28-22	641-3164	豊川・秋山・彩都西
東	太田・西河原 地域包括支援センター	太田一丁目17-20	631-5200	太田・西河原
	三島・庄栄 地域包括支援センター	西河原二丁目17-4 茨木市東保健福祉センター内	631-5566	三島・庄栄
	東・白川 地域包括支援センター	鮎川一丁目6-4	636-8686	東・白川
西	春日・郡・畑田 地域包括支援センター	上穂積一丁目2-27	646-5685	春日・郡・畑田
	沢池・西 地域包括支援センター	南春日丘五丁目1-8 茨木市西保健福祉センター内	625-6575	沢池・西
	春日丘・穂積 地域包括支援センター	西駅前町5-36 茨木高橋ビル7階西	646-5406	春日丘・穂積
中央	茨木・中条 地域包括支援センター	片桐町4-26 茨木市中央保健福祉センター内	646-5399	茨木・中条
	大池・中津 地域包括支援センター	園田町8-17 プレステージ1階	697-8067	大池・中津
	天王・東奈良 地域包括支援センター	東奈良三丁目16-14	648-7071	天王・東奈良
南	玉櫛・水尾 地域包括支援センター	玉櫛一丁目2-1 三吉マンション1階	652-5810	玉櫛・水尾
	玉島・草原 地域包括支援センター	新利町21-27 茨木市南保健福祉センター内	636-8000	玉島・草原

お問い合わせ先

茨木市 長寿介護課 電話 072-620-1639・1637

このパンフレットは7,000部作成し1部当たりの単価は110円です。

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

いつも笑顔で

介護保険

わかりやすい利用の手引き



令和6年4月
茨木市

介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を負担することでさまざまな介護保険サービスを受けられます。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ることを目指すとともに、できる限り自立した生活を送れるよう支援します。本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにさせていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

【茨木市の総合事業の取り組み】

茨木市では高齢者の介護予防と自立に向けた生活支援を目的とした介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を実施しています。住み慣れた地域で自分らしい暮らしが続けられるように、総合事業を利用して自立した生活を続けましょう。▶12ページ

介護保険の申請や届け出には、「マイナンバー」が必要です

介護保険の各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー（個人番号）の記入が必要です。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

◆マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- ・マイナンバー（個人番号）カード ・通知カード（住所、氏名等が住民票と一致している）
- ・個人番号が記載された住民票 等

◆身元確認には次のいずれかが必要

- ・マイナンバー（個人番号）カード ・運転免許証 ・パスポート 等の写真つきの身分証明書
- 写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

※今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

もくじ

介護保険制度のしくみ	4
住み慣れた地域でいつまでも元気に	4
サービス利用の手順	6
サービス利用の流れ①	6
要介護認定の流れ	6
サービス利用の流れ②	8
生涯現役 活動量UPで元気な ところと身体をつくらう！	10
介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）	12
自分らしい生活を続けるために	12
サービスの種類と費用	19
介護保険サービスの種類	19
①自宅を中心に利用するサービス	20
②介護保険施設で受けるサービス	28
③生活環境を整えるサービス	30
費用の支払い	32
自己負担限度額と負担の軽減	32
介護保険料の決まり方・納め方	36
社会全体で介護保険を支えています	36

介護保険制度の
しくみ

サービス利用の
手順

総合事業

サービスの種類
と費用

費用の支払い

決まり方・納め方
の
介護保険料



活動量UPで元気なところと身体をつくろう！

ある日相談に来た
Aさん

75歳ひとり暮らし
最近外でつまづく
ことが増えた



最近 体力が落ちてきて
買い物がしんどくなってきたんです
なのでヘルパーさんに
来てもらえないかしら…

地域包括支援センター
職員



わかりましたでも
できなくなったことも
できるように日常の活動量を
意識してみませんか？

1

できることもやらずにいた場合

サービス利用開始当初

買い物に
行ってきました！
ごはん作って
置いときますね！



2

助かるわあ…
楽チン楽チン

6か月後

まかせてばかりで
最近は洗濯もつらく
なってきたわ…



3

洗濯も
ヘルパーさんに
お願いしないと…

活動量が減る ↓ できることも減る ↓

1年後

できることが
減ってしまった

Aさん



ますます体力がなくなって
買い物どころか洗濯も
できなくなっちゃったわ…



4

今の状態では
お好きだった旅行に行くのは
難しいかもしれないですね

人に頼ってばかりいると
今できていることも
できなくなってしまうのね

そうなんです できることも
人にまかせて 活動量が減ると
自分らしい暮らしからどんどん
遠ざかってしまうんです

できることを増やそうとした場合

もう一度自分の足で
買い物に行けるように
なりたい！



5

継続的に運動して
スーパーまで歩けるように
しましょう



リハビリの専門職

家事が
できるようになるまで
サポートします



ヘルパー

サービス利用開始当初

買い物に
行ってきましたよ！



6

調理はできるから
固い野菜の
下ごしらえだけ
お願いできる？

3か月後



10時！
運動する
時間ね

7

6か月後

体力もついてきたし
今日はあの公園まで
歩くわよ！



8

活動量が増える ↑ できることも増える ↑

1年後

元気になった
Aさん



9

最近はまた歩いて買い物に
行けるようになったの！来週には
友達と旅行にも行くのよ！

Aさんが諦めずに
頑張ったからですよ！
日々の活動量を意識しながら
運動や家事を続けてきた成果ですね！



今始められることから
取り組んでみましょう
また何かあったら
相談してくださいね

介護保険は高齢者の暮らしを 社会みんなで支えるしくみです

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を負担することでさまざまな介護保険サービスを受けられます。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ることを目指すとともに、できる限り自立した生活を送れるよう支援します。本書は、介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを説明しています。一日一日をより充実したものにさせていただくためにも、ぜひ本書をご活用ください。

【茨木市の総合事業の取り組み】

茨木市では高齢者の介護予防と自立に向けた生活支援を目的とした介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を実施しています。住み慣れた地域で自分らしい暮らしが続けられるように、総合事業を利用して自立した生活を続けましょう。▶12ページ

介護保険の申請や届け出には、「マイナンバー」が必要です

介護保険の各種申請や届け出には、原則として、マイナンバー（個人番号）の記入が必要です。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行います。

◆マイナンバーの確認には次のいずれかが必要

- ・マイナンバー（個人番号）カード ・通知カード（住所、氏名等が住民票と一致している）
- ・個人番号が記載された住民票 等

◆身元確認には次のいずれかが必要

- ・マイナンバー（個人番号）カード ・運転免許証 ・パスポート 等の写真つきの身分証明書
- 写真がない身分証明書の場合は2種類が必要。

※今後の制度改正等により、内容の一部が変更になる場合があります。

もくじ

介護保険制度のしくみ	4
住み慣れた地域でいつまでも元気に	4
サービス利用の手順	6
サービス利用の流れ①	6
要介護認定の流れ	6
サービス利用の流れ②	8
生涯現役 活動量UPで元気な ところと身体をつくろう！	10
介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）	12
自分らしい生活を続けるために	12
サービスの種類と費用	19
介護保険サービスの種類	19
①自宅を中心に利用するサービス	20
②介護保険施設で受けるサービス	28
③生活環境を整えるサービス	30
費用の支払い	32
自己負担限度額と負担の軽減	32
介護保険料の決まり方・納め方	36
社会全体で介護保険を支えています	36

介護保険制度の
しくみ

サービス利用の
手順

総合事業

サービスの種類
と費用

費用の支払い

介護保険料の
決まり方・納め方



地域包括支援センターは、 高齢者の総合相談 窓口です

私たち専門職が連携して、
さまざまな相談に対応します



自立した生活が
できるよう
介護予防をすすめます



事業対象者や要支援1・2と認定された方、介護が必要となるおそれがある方への支援を行います(介護予防ケアプランの作成など)。

介護に関する悩みなど
さまざまな相談に
応じます



介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

圏域	名称	所在地		
北	清溪・忍頂寺・山手台地域包括支援センター	山手台三丁目30-16-1	6	
	地域包括支援センター天兆園	安威二丁目10-11	6	
	地域包括支援センター常清の里	清水一丁目28-22	6	
東	太田・西河原地域包括支援センター	太田一丁目17-20	6	
	三島・庄栄地域包括支援センター	西河原二丁目17-4 茨木市東保健福祉センター内	6	
	東・白川地域包括支援センター	船川一丁目6-4	6	
西	春日・郡・畑地域包括支援センター	上穂積一丁目2-27	6	
	沢池・西地域包括支援センター	南春日丘五丁目1-8 茨木市西保健福祉センター内	6	
	春日丘・穂積地域包括支援センター	西駅前町5-36 茨木高橋ビル7階西	646-5406	春日丘・穂積
中央	茨木・中条地域包括支援センター	駅前三丁目2-2 晃永ビル5階	646-5399	茨木・中条
	大池・中津地域包括支援センター	園田町8-17 プレステージ1階	697-8067	大池・中津
南	天王・東奈良地域包括支援センター	東京良三丁目16-14	648-7071	天王・東奈良
	玉櫛・水尾地域包括支援センター	玉櫛一丁目2-1 三吉マンション1階	652-5810	玉櫛・水尾
	玉島・葦原地域包括支援センター	新和町21-27 茨木市南保健福祉センター内	636-8000	玉島・葦原

問合先：長寿介護課 茨木市駅前三丁目8番13号(本館2階) ☎072-620-1637・1639(直通)



自分らしい暮らしを続けるために



介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)のご案内

作成 配布 終了



「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」
のみなさんの介護予防と日常生活の自立を支援するこ
ろ市独自のサービスです。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしが続けられるように、総合事業
を利用して自立した生活を続けましょう。

次なる
茨木へ。

茨木市
令和4年12月



サービスの種類と費用

① 自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に利用するサービス（居宅サービス）には、訪問してもらふサービスや施設に通うサービスなどさまざまな種類があります。



日常生活の手助けをしてもらう

自宅を訪問してもらう

要介護1～5 訪問介護【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。



〈身体介護〉		自己負担（1割）のめやす	
●食事、入浴、排せつの支援 ●着替えや移乗介助 など		要介護1～5 ▶ 1回につき	要介護1～5 ▶ 1回につき
〈生活援助〉		身体介護中心 (30分以上60分未満)	508円
●住居の掃除、洗濯、買い物 ●食事の準備、調理 など		生活援助中心 (20分以上45分未満)	235円
		通院のための乗車 または 降車の介助	128円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。
※乗降介助：移送にかかる費用は別途自己負担となります。

要支援1・2 および事業対象者については、総合事業（訪問型サービス）（P.17・P.18）に掲載しています。

自宅で入浴する

要介護1～5 要支援1・2 訪問入浴介護（介護予防訪問入浴介護）

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。



自己負担（1割）のめやす	
要介護1～5 ▶ 1回につき	1,355円
要支援1・2 ▶ 1回につき	916円

看護師などに訪問してもらう

要介護1～5 要支援1・2 訪問看護（介護予防訪問看護）

看護師などに訪問してもらい、療養生活を支援するため、点滴の管理や床ずれの手当てなどを受けます。



自己負担（1割）のめやす	
要介護1～5 ▶ 1回（30分以上60分未満）につき	要支援1・2 ▶ 1回（30分以上60分未満）につき
訪問看護ステーションから	879円 881円
病院または診療所から	614円 615円
訪問看護ステーションから	848円 850円
病院または診療所から	591円 592円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

令和6年5月まで
令和6年6月から

令和6年5月まで
令和6年6月から

生活援助のサービスが利用できる場合

生活援助のサービスは原則として、利用者が一人暮らしの場合のみ利用ができます。ただし次のような場合では利用できる場合があります。

- 1 利用者の家族等が障害や疾病等の理由により、家事を行うことが困難な場合
- 2 利用者の家族等が①以外の事情により、家事を行うことが困難な場合



利用にあたってはご家族の状況等を確認した上で、利用者の自立した生活に必要な援助かどうかの判断を行いますので、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。

家政婦ではありません！

ヘルパーさんに頼めないサービス

- 利用者以外のための家事（買い物や食事準備、風呂やトイレなど共有部分の掃除など）
- 利用者以外のための医療行為
- 利用者不在時に行うサービス
- ペットの世話
- 自家用車の洗車や清掃
- 大掃除
- 家具や電気器具などの移動や修繕、模様替え
- 医療行為
- 換気扇の掃除
- 電球の交換
- 日常生活に必要な外出以外の同行（趣味娯楽、冠婚葬祭、お墓参りなど）
- 嗜好品の購入（お酒、タバコ、お菓子など）



介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

総合事業

サービスの種類と費用

費用の支払い

決まり方・納め方

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターでは、このような支援や相談を行っています

介護予防を応援します！

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



さまざまな問題に対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



積極的に
ご利用ください



地域包括支援センターのスタッフ

地域包括支援センターのスタッフは、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーを中心に構成されています。

高齢者の権利を守ります！

お金の管理や契約に関する相談、高齢者虐待の防止や対応などの権利擁護を行います。



充実したサービスを提供するために支援します！

ケアマネジャーへの支援・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



茨木市の地域包括支援センター

圏域	センター名	住所	電話番号	小学校区
北	清溪・忍頂寺・山手台 地域包括支援センター	山手台三丁目30-16-1	649-1808	清溪・忍頂寺・山手台
	地域包括支援センター 天光園	安威二丁目10-11	640-3960	安威・福井・耳原
	地域包括支援センター 常清の里	清水一丁目28-22	641-3164	豊川・秋山・彩都西
東	太田・西河原 地域包括支援センター	太田一丁目17-20	631-5200	太田・西河原
	三島・庄栄 地域包括支援センター	西河原二丁目17-4 茨木市東保健福祉センター内	631-5566	三島・庄栄
	東・白川 地域包括支援センター	鮎川一丁目6-4	636-8686	東・白川
西	春日・郡・畑田 地域包括支援センター	上穂積一丁目2-27	646-5685	春日・郡・畑田
	沢池・西 地域包括支援センター	南春日丘五丁目1-8 茨木市西保健福祉センター内	625-6575	沢池・西
	春日丘・穂積 地域包括支援センター	西駅前町5-36 茨木高橋ビル7階西	646-5406	春日丘・穂積
中央	茨木・中条 地域包括支援センター	片桐町4-26 茨木市中央保健福祉センター内	646-5399	茨木・中条
	大池・中津 地域包括支援センター	園田町8-17 プレステージ1階	697-8067	大池・中津
	天王・東奈良 地域包括支援センター	東奈良三丁目16-14	648-7071	天王・東奈良
南	玉櫛・水尾 地域包括支援センター	玉櫛一丁目2-1 三吉マンション1階	652-5810	玉櫛・水尾
	玉島・葦原 地域包括支援センター	新利町21-27 茨木市南保健福祉センター内	636-8000	玉島・葦原

お問い合わせ先

茨木市 長寿介護課 電話 072-620-1639・1637

このパンフレットは7,000部作成し1部当たりの単価は110円です。

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です

いつも笑顔で

介護保険

わかりやすい利用の手引き



令和6年4月
茨木市

重要

「視聴後アンケート」について

今後のより良い運営に活かすため、「視聴後アンケート」の回答に、ご協力よろしく申し上げます。(〳切R6.4.30)



茨木市 健康医療部 長寿介護課



次なる
茨木へ。
茨木には、次がある。