



中野区役所 地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 介護認定係

## はじめに

- 介護保険って、どういう制度なの？
- どういった人が介護保険のサービスを受けられるの？
- 介護保険のサービスを利用するには、まずどうしたらいいの？

このページでは、この3つの疑問を解決するために、かんたんに介護保険制度を解説していきます。

「急に介護が必要になったから、介護保険を利用できるか今すぐ知りたい」といった方や、

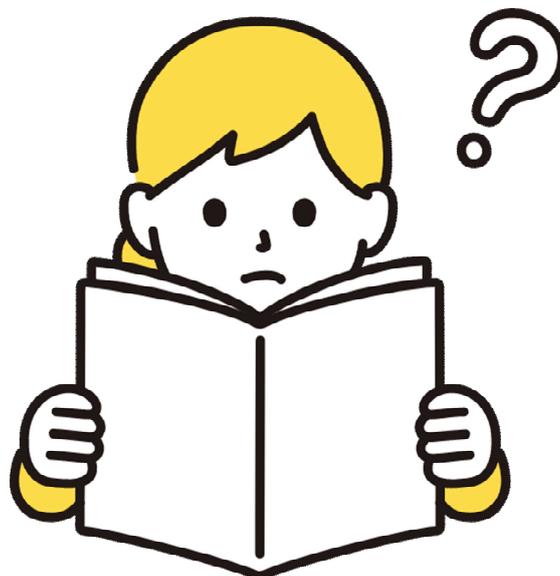
「病院にすすめられたけど、どうしたらよいか分からない」といった方は、ぜひご覧ください。

## ☑ 介護保険って、どういう制度??

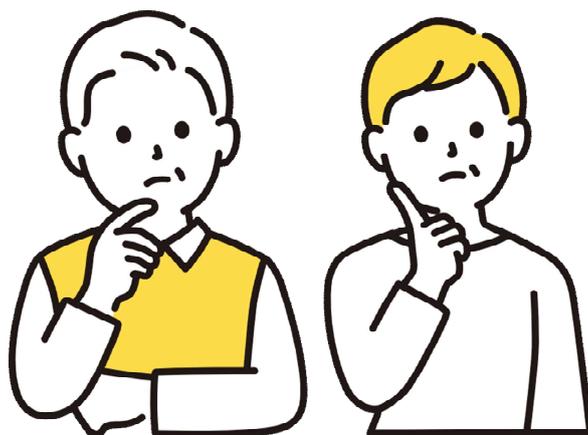
- 1) 介護保険は社会保険のひとつ
- 2) 介護保険ってなに?
- 3) 介護保険はよく知らない?

## ☑ どうすれば、給付を受けられる??

- ステップ1 年齢の要件を満たす!
- ステップ2 「要介護度」を認定してもらう!
- ステップ3 サービスの計画書をつくる!



## 介護保険って、どういう制度??



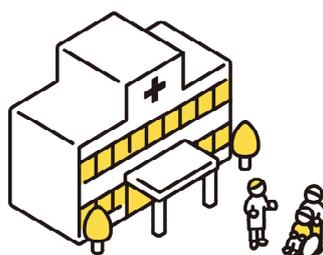
### 1) 介護保険は社会保険のひとつ

介護保険は、平成12年から始まった社会保険制度のひとつです。

あれ、……社会保険ってなんだっけ……??

そう思った方は、より身近な存在である**医療保険**を思い浮かべてみましょう。

あなたがけがをしたり病気にかかったりして医療機関を受診したときに、医療保険証を見せることで、医療費の全額ではなく、一定割合のみの精算で済んでいると思います。



このように、社会保険とは、日頃から加入者がお金を出し合うことで、加入者の身になにかあった際などに、必要なお金やかかった費用の一部が、保険料や公費から給付される制度です。

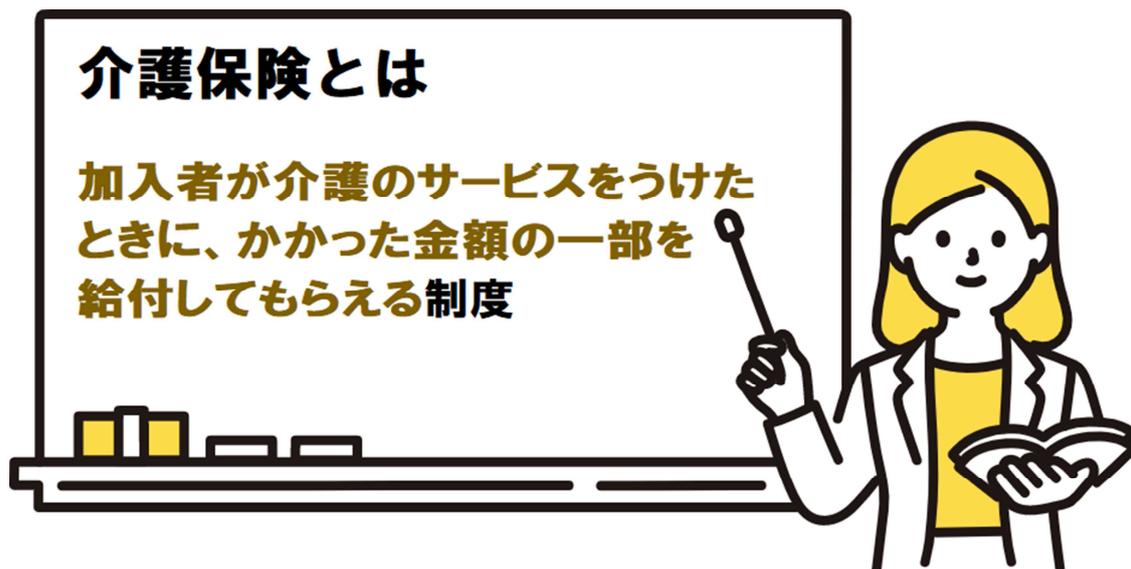
生活上のリスクによる困窮をあらかじめ防ぐ目的で、個人や法人に対して加入が義務づけられているのが特徴です。

## 2) 介護保険ってなに？

---

さて、介護保険の話にもどります。

介護保険とはいったいどのような制度なのか、それはズバリこうです。



こうしてみると、基本の考え方は医療保険とそこまで差はありませんね。

給付の対象となるサービスが、医療のサービスなのか介護のサービスなのかの違いだけです。

制度ができた経緯からみても、介護保険は医療保険の親戚のような存在です。

## 3) 介護保険はよく知らない？

---

ではなぜ、介護保険の方はなじみなく感じるのでしょうか？

それはきっと、介護保険を利用したことがないから。もっと言うと、医療保険より、給付を受けている人が少ないからでしょう。

実は、介護保険は医療保険に比べて、給付を受けられる人が限られているのです。

では、どのような手順を踏めば、給付を受けられるのでしょうか？

## どうすれば、給付を受けられる??



介護保険の給付を受けるには、3つのステップを踏む必要があります。

この3つのステップを理解すれば、介護保険制度の基本を理解できるでしょう！

### ステップ1 年齢の要件を満たす！

介護保険に加入するのは、40歳になったときです。

40歳以上でないと、給付を受けられません。

介護保険は、すべての医療保険加入者が 40歳になると自動加入し、短期掛金（健康保険料）と併せて介護掛金（介護保険料）を納めます（健康保険法第156条）。

年金受給開始年齢（65歳）以降は健康保険とは切り離され、原則として年金から介護保険料を納付するようになりますが、介護保険は40歳以上の方全員が一生にわたり加入する保険制度となっています。

## ステップ2 「要介護度」を認定してもらう！

また、保険者である市区町村から、「この人はたしかにこのくらいの介護のサービスが必要ですね」というお墨付きをもらう必要があります。

このお墨付きのことを「要介護度」といいます。

要介護度の認定を受けるには、まずは担当区域の地域包括支援センターに相談します。地域包括支援センターとは、地域に住む高齢者にとっての総合相談窓口です。



要介護度の認定には、トラブルがつきものです。

認定の申請をする場合は、事前に以下の3点を確認しておきましょう！！

**☑ 利用予定のサービスが介護保険の給付対象である。**

(介護予防のためのヘルパーやデイサービスは要介護度がなくても給付を受けられる！)

**☑ 40日以内程度にサービスを利用する予定である。**

(入院中の場合は、「いつ申請すればよいか」地域包括支援センターに事前に相談しておくのがベスト！)

**☑ 今の身体の状態と実際にサービスを受けるときの状態が変わらない。**

(使う装具や歩行器が変わったり、普段生活するところと違う場所で調査を行ったりするのもリスクあり！)

認定されるまでは1か月ほどかかりますが、申請後であれば、認定されるまでに利用していたサービスの費用についても給付を受けられます。

病院から急ぐよう言われても、まずは焦らず地域包括支援センターに相談しましょう。相談すると、介護保険のプロがサービスの準備・調整なども同時並行ですすめてくれます。

ちなみに、40歳～64歳の方は、認定を受けるのに特殊な要件があります。申請する場合は事前に、主治医や地域包括支援センターに相談しておきましょう！

## ステップ3 サービスの計画書をつくる！

---

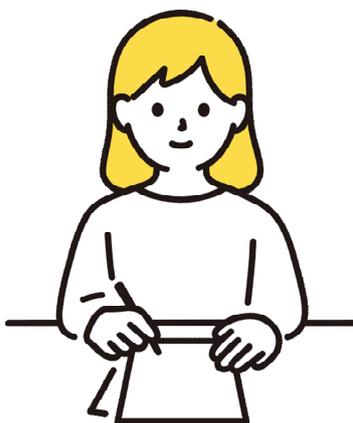
「要介護度」の認定の申請をしたら、「このサービスをこれくらい利用したい！」というサービスの予定表をつくります。

この予定表のことを、介護サービス計画（ケアプラン）といいます。

プランのなかで利用するサービスの種類や量を指定して、サービスを提供する事業所と連絡を取ります。

ケアプランは、居宅介護支援専門員（ケアマネジャー）という民間の専門家に作成をお願いすることもでき、サービス事業所との調整なども代わりにやってくれます。地域包括支援センターが作成する場合があります。

特定施設と呼ばれる施設に入所する場合や、介護保険施設に入所する場合は、施設の担当者が計画書を作成しますので、ケアの方針などは施設に相談します。



### ☑ サービス料金の支払い

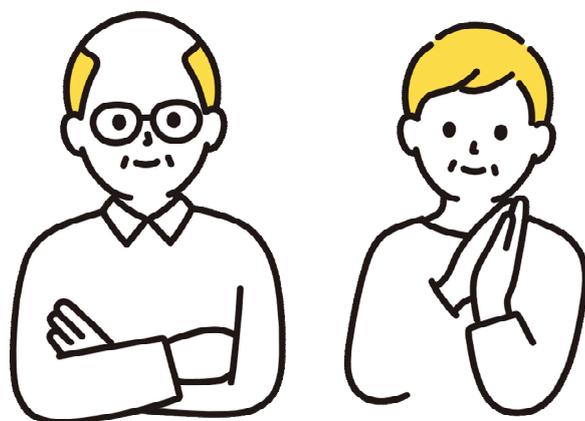
自身の負担する割合のみの金額を、ひと月分まとめて各事業者に支払います（一部例外もあります）。事業者から届く請求書を確認しましょう。

### ☑ 自己負担の割合

自己負担の割合は1割～3割です（令和5年2月現在）。

負担の割合は個人の所得によって決まるので、同一世帯でもそれぞれで割合が異なります。

## おわりに



今回は、介護保険制度の概要をかんたんにまとめてみました。  
もっと詳しく知りたい場合は、以下のURLから資料等をご覧ください。

次ページに、地域包括支援センターの一覧を載せています。お気軽にご相談ください！

### (1) 介護保険制度について

- ・中野区 HP「介護保険」(リンク集)

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/nakano/d020048.html>

- ・中野区 HP「みんなで支える介護保険」(パンフレット)

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/313000/d024602.html>

- ・厚生労働省の HP「介護保険制度の概要」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureis  
ha/gaiyo/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureis<br/>ha/gaiyo/index.html)

### (2) 介護認定の申請について

- ・中野区 HP「【介護保険】要介護・要支援認定の申請」

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/313000/d031228.html>

- ・中野区 HP「要介護・要支援認定Q&A (よくある質問)」

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/faq/004/003/d031351.html>

中野区地域支えあい推進部

介護・高齢者支援課 介護認定係

〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

【電話】 03-3228-6513

#### 免責事項

本資料では一部箇所に、厳密な正確性を保証できない説明・表現の方法を用いています。ご了承下さい。

# 地域包括支援センターの担当区域一覧

訪問もいたしますので、お気軽にご連絡ください。

- 開設時間 平日・土曜日：午前8時30分～午後5時
- ※日曜・祝日・年末年始はお休みです。

名 称	担当区域（お住まいの地域）
<b>南中野</b> 電話 5340-7885 弥生町5-11-26 （南部すこやか 福祉センター内）	南台 全域 弥生町1丁目 38番（1～10,24,25号）、39番 弥生町2丁目 36番（7～9号）、37番（5(一部),9(一部)号）、 40番（8号）、41番（8号）、 43～53番 弥生町3～6丁目
<b>本町</b> 電話 5385-3733 本町5-10-4 （倶楽部千代田會館内）	弥生町1丁目 1～37番、38番（11～23号）、40～60番 弥生町2丁目 1～35番、36番（1～6,10～15号）、 37番（1～4,5(一部),6～8,9(一部),10～15号）、 38、39番、40番（1～3,9～13号）、 41番（1～6,10～21号）、42番 本町1丁目 1～12番、13番（1～7,8(一部)号）、 15番（1～6,25号）、16～30番 本町2丁目 1～45、52、53番 本町3丁目1～26番 本町4丁目 1～4、6～48番 本町5・6丁目 中央3丁目 30～36番 中央4丁目 1～5番、6番（1～12,17～29号）、7～10番 中央5丁目 1～19番、20番（1～6,7(一部)号,13～15号）、 21番（6～15号）、27番（1～13,25～34号）
<b>東中野</b> 電話 3366-3318 東中野1-5-1	本町1丁目 13番（8(一部),9～18号）、14番、15番（11～22号）、 31、32番 本町2丁目 46～51、54番 本町3丁目 27～33番 本町4丁目 5番 中央1・2丁目 中央3丁目 1、2、22～26番 東中野1・2丁目 東中野4・5丁目 中野1丁目 1～31、33～49、51～53番、54番（1～5号）、 56番（10(一部),11(一部),13(一部)号）、57～63番

名 称	担当区域（お住いの地域）
<b>中野</b> 電話 3367 - 7802 中央3 - 19 - 1 (中部すこやか 福祉センター内)	中央3丁目 3~21、27~29、37~51番 中央4丁目 6番(14,15号)、11~61番 中央5丁目 20番(7(一部),8~11号)、21番(1~5号)、 22~26番、27番(14~23号)、28~49番 <b>東中野3丁目</b> 中野1丁目 32、50、54番(9~13号)、55番、 56番(1~9,10(一部),11(一部),12,13(一部)号) <b>中野2・3丁目 中野4丁目</b> 1、2、8~10、13~21番、22番(1,2号) <b>中野5丁目 1~67番 中野6丁目</b> <b>上高田 全域</b> 新井1丁目 1、2番(1~17,25(一部),26~28号)、3番(1~3,11~15号)
<b>中野北</b> 電話 5380 - 6005 松が丘1 - 32 - 10 (松が丘シニアプラザ内)	中野4丁目 3~7、11、12番、22番(3号)、23番 中野5丁目 68番 新井1丁目 2番(18~24,25(一部)号)、3番(4~8号)、4~43番 新井2~5丁目(3丁目38番除く) <b>松が丘 全域 江原町 全域</b> 江古田1丁目 1~39番 野方1丁目 1~35、43~49、54~58番 野方2丁目 大和町1丁目 12~15番 大和町2丁目 1、2番
<b>江古田</b> 電話 3387 - 5550 江古田4 - 31 - 10 (北部すこやか 福祉センター内)	新井3丁目 38番 <b>沼袋 全域</b> 江古田1丁目 40~43番 江古田2~4丁目 <b>丸山 全域 野方3~4丁目</b> 野方5丁目 1~6番、7番(1~4号を除く)、10~34番、35番(1,2号) 野方6丁目 1~35番、36番(13~15号)、40番(1~3,5~22号)、 41~44番、45番(11~17号)、47番(1号)、48~51番 若宮1丁目 7番(10~14号)、8番(8(一部),9~13号)、10番、 11番(5~15号)、12~16、24~27番
<b>鷺宮</b> 電話 3310 - 2553 若宮3 - 58 - 10 (鷺宮すこやか 福祉センター内)	野方1丁目 36~42、50~53番 野方5丁目 7番(1~4号)、8、9番、35番(4~10号) 大和町1丁目 1~11、16~68番 大和町2丁目 3~49番 <b>大和町3・4丁目</b> 若宮1丁目 1~6番、7番(1~9,15,16号)、 8番(1~7,8(一部),14~19号)、9番、11番(1,2号)、 17~23、28~59番 <b>若宮2・3丁目 白鷺1丁目</b>
<b>上鷺宮</b> 電話 3577 - 8123 上鷺宮3 - 17 - 4 (かみさぎホーム内)	野方6丁目 36番(1~12号)、37~39番、40番(5~14号)、 45番(1~10号)、46番、47番(2~16号)、 52、53番 <b>白鷺2・3丁目</b> <b>鷺宮 全域 上鷺宮 全域</b>