

住み慣れたところで
あんしんして生き生きとした生活を
していただくために

高齢者福祉と介護保険のしおり



松本市

もくじ

1 はじめに	1 ページ
2 相談窓口	4 ページ
こんなときはこちらへご相談ください 地域包括支援センター	
3 介護保険制度の概要	6 ページ
利用資格 第三者行為の届け出 要介護認定の手順 在宅サービスの区分支給限度基準額 サービス利用の手順 居宅介護支援事業者・介護予防支援事業者 介護保険の利用者負担 介護保険負担割合証 利用者負担の判定 介護保険で利用できるサービス	
4 介護保険で利用できる在宅サービス	14ページ
訪問介護（ホームヘルプサービス） 訪問入浴介護 訪問看護 訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導 通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア） 短期入所生活介護/短期入所療養介護（ショートステイ） 福祉用具貸与（レンタル） 特定福祉用具販売 住宅改修費支給 認知症対応型通所介護 小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
5 施設・居住系サービス	21ページ
(1) 介護保険で入所（入居）できる施設	
① 要介護3以上の方が利用できる施設	
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	
② 要介護1～5の方が利用できる施設	
介護老人保健施設	
介護医療院	
③ 認知症で要介護1～5および要支援2の方が利用できる施設	
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	
④ 要介護1～5および要支援1・2の方が利用できる施設	
特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）	
(2) 介護保険以外で入所（入居）できる施設	
軽費老人ホーム・ケアハウス	
有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅	
養護老人ホーム	
6 利用者負担額の軽減	24ページ
高額介護サービス費の支給 食費・居住費の負担限度額認定（特定入所者介護サービス費の支給） 社会福祉法人等による利用者負担額軽減 生活保護・支援給付受給者の利用者負担額軽減	
7 介護保険以外の高齢者福祉サービス	27ページ
(1) 要介護認定を受けている方が利用できるサービス	
訪問理美容料金の助成	
寝台タクシー利用料金の助成	
郵便等による不在者投票制度	
信州パーキング・パーミット（障がい者等用駐車場利用証）制度	

(2) 要介護認定を受けている方の介護者が利用できるサービス	28ページ
ナイトケア事業	
徘徊GPS端末機の貸与	
家庭介護用品の支給	
(3) 要介護認定の有無に関わらず利用できるサービス	29ページ
訪問給食サービス	
緊急通報装置の設置	
介護マークの交付	
軽度生活援助事業	
救急医療情報キット支給事業	
終活情報登録事業	
避難行動要支援者名簿	
福祉100円バス乗車パス券の交付	
福祉入浴券（利用助成券）の交付	
生活管理指導短期宿泊事業	
福祉用具等リユースあっせん事業	
認知症思いやりパスブック（認知症ケアパス）	
思いやりあんしんカルテの交付	
認知症思いやり相談	
認知症思いやりサポートチーム（認知症初期集中支援チーム）	
認知症サポーター養成講座	
(4) その他	34ページ
松本地域シルバー人材センター	
市内各種施設の利用料金の割引	
老人福祉センター	
高齢者クラブ・松本市プラチナ大学	
8 高齢者の権利擁護	35ページ
(1) お金の管理や契約に自信がなくなってきたら…	35ページ
成年後見制度	
日常生活自立支援事業	
(2) 高齢者に対する虐待の防止	36ページ
9 介護保険料	37ページ
介護保険料を滞納すると	
10 要介護高齢者に関する税金の控除	38ページ
医療費控除（介護保険サービスに係る負担金・おむつ代）	
障害者控除	
11 高齢者の医療、高齢者介護手当等	39ページ
後期高齢者医療制度	
特別障害者手当	
高齢者介護手当	
高額医療・高額介護合算制度	
12 保健サービス	40ページ
保健師等の相談	
がん検診	
特定健診・後期高齢者健診	
緑内障検診	
歯周疾患検診	
骨粗しょう症検診	
予防接種	
健康相談	
フレイル健診と予防講座	
電力データを用いたフレイル予防サービス	
13 地区福祉ひろば	42ページ
14 人生会議とリビングウィル	43ページ
人生会議とは？	
松本市版リビングウィル（事前指示書）とは？	

1 はじめに

介護保険制度の基本理念は「本人のできることを活かして、自立した生活を送れるよう支援すること」です。

自立した生活を送るためには、日々の生活の中で自分でできることは積極的にを行い、自分らしい生活を築いていくことが大切です。



A 子さんの場合

ホームヘルパーさん(訪問介護員)に
全部お願いできないかしら



膝や腰が痛くて家事が大変。
これからはホームヘルパーさん
(訪問介護員)に掃除も洗濯も
全部してもらおうかな。



数年後

- 身体を動かさないでいたら、筋力が衰えて弱ってしまった。
- 人に頼ることが多い生活になってしまった。



A 子さん



B 男さんの場合

自分でできることは
工夫して、できる限り
自分でしよう



自分で掃除をして、
デイサービスに通って、
筋力回復に努め、
孫と温泉に行くぞ。

頑張った結果 …

骨折で入院し、やっと退院。
在宅生活が始まるが、筋力が低下して、
掃除機は重くて大変。代わりに簡単な
掃除道具を使って自分で掃除しよう。
筋力の回復のため、一時的に
デイサービスにも行こう。



祝! デイサービス卒業

- 目標だった孫と温泉に行けて嬉しい。これからもデイサービスで教わった体操を自宅で続けるぞ。
- 筋力が回復して嬉しい。自分でできるように、介護予防に取り組んで良かった。



B 男さん

介護保険サービス
を使わなくても

地域には運動等ができる場所があります

その① いきいき百歳体操

「おもり」を使って映像を見ながらゆっくり行う筋力トレーニングです。身近な町内公民館、個人宅等集まって、みんなで一緒に週1回以上行うことで効果が高まります。

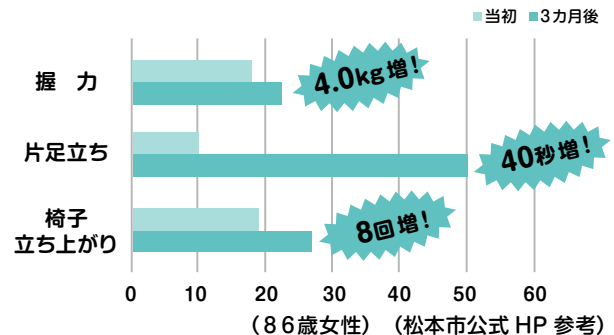
【お問い合わせ】
市役所 健康づくり課
☎ 34-3217

いきいき
百歳体操の
情報は
こちら▶▶



いきいき百歳体操を3カ月続け、
こんなに筋力アップした方がいます。

【いきいき百歳体操実施後の測定】



その② 福祉ひろば事業・サロン事業

松本市は全地区に福祉ひろばがあります。
体操や趣味の会、ふれあい健康教室など様々な
集いの場があります。

(42ページをご覧ください。)

その③ 民間スポーツジム等

自分のペースで運動ができたり、体力や健康状態に
合った運動の紹介も受けられます。

安心して運動を楽しめる環境が整っていますので、
それぞれのスポーツジムにお問い合わせください。

C子さんの場合

介護保険サービス以外の
地域の活動に参加して、
元気でいたいわ

だんだん足の筋力が
落ちてきたな。趣味の野菜作りを
続けるために近所の町内公民館で
行っている体操に行こう。



地域の人々と
一緒に体操を開始!

頑張ったおかげで

数年後

- 筋力がついて、野菜作りも続けられて嬉しいな。ご近所さんとのつながりも増えて、仲間に会えることも楽しみだな。
- 自立した生活が続けられて嬉しいな。自宅から近いところで集まれて嬉しいな。



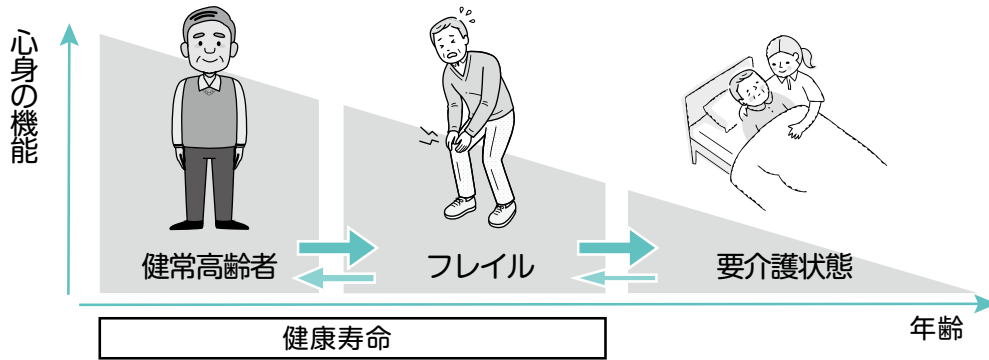
C子さん

松本市の方で介護が必要になる原因の多くは「高齢による衰弱」と「転倒・骨折」です。
これらを予防するためには筋力をアップする運動が効果的です。
住み慣れた地域で自分らしく暮らしていきましょう。

フレイル予防に取り組みましょう

「フレイル」とは加齢により、心身の活力が低下し、介護が必要になる前の状態です。

誰でもフレイルになる可能性があります。早めに気づき、対処することでフレイルから健康な状態へ戻ることができ、今までの生活を送ることができます。



※フレイルが確認できる「**フレイル健診**」や「**電力データを用いたフレイル予防サービス**」は、41ページをご覧ください。

フレイル予防 3つの柱

1年に1回は**健診**を受け、健康管理に努めましょう。
健診は、40ページをご覧ください。

フレイル予防3つの柱のバランスが崩れることにより、体の衰えや、判断力・認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

健康的な生活を送るためには...

1. 社会参加をすること

2. 運動をすること

3. しっかり噛んで、
しっかり食えること

をバランスよく実践することが重要です。

社会参加

交流の機会が持てるように、身近な通いの場へ出かけてみましょう。

社会参加は認知症予防(※)、認知症の発症を遅らせる可能性もあります。通いの場は、42ページをご覧ください。

運動

地域で運動等できる場所は、
2ページ、42ページをご覧ください。



栄養
(食・口腔)

バランスよくしっかり食べるために、定期的に歯科健診も受けましょう！

訪問給食サービスは、29ページをご覧ください。

(※) 認知症予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。役割を持ったり、社会参加は、認知症の発症を遅らせる可能性があります。

2 相談窓口

こんなときはこちらへご相談ください

内 容		お問い合わせ先	
介護保険に関すること			
保険料について	保険課 (保険税担当)	東庁舎2階	TEL : 34-3215 FAX : 39-2523
介護保険制度全般について ※新村、和田、今井、安曇、奈川、梓川、波田地区 にお住まいの方は、西部福祉課に お問い合わせください。	高齢福祉課 (介護給付担当)	本庁舎北別棟1階	TEL : 34-3213 FAX : 34-3016
	西部福祉課	波田支所1階	TEL : 92-3002 FAX : 92-7111
要介護認定について ※新村、和田、今井、安曇、奈川、梓川、波田地区 にお住まいの方は、西部福祉課に お問い合わせください。	高齢福祉課 (介護認定担当)	本庁舎北別棟2階	TEL : 34-3214 FAX : 34-3026
	西部福祉課	波田支所1階	TEL : 92-3002 FAX : 92-7111
サービス事業者に対する 苦情の相談	高齢福祉課 (介護給付担当)	本庁舎北別棟1階	TEL : 34-3213 FAX : 34-3016
介護の相談や生活支援等に関すること ※新村、和田、今井、安曇、奈川、梓川、波田地区に お住まいの方は、西部福祉課にお問い合わせください。	各地域包括支援センター	5ページをご覧ください	5ページをご覧ください
	高齢福祉課 (福祉担当)	本庁舎北別棟2階	TEL : 34-3061 FAX : 34-3026 介護110番 TEL : 39-1165
	西部福祉課	波田支所1階	TEL : 92-3002 FAX : 92-7111
介護予防に関すること	高齢福祉課 (福祉担当)	本庁舎北別棟2階	TEL : 34-3237 FAX : 34-3026
高齢者の生きがいづくりに関すること	高齢福祉課 (福祉担当)	本庁舎北別棟1階	TEL : 34-3492 FAX : 34-3026
健康や保健サービスに関すること	健康づくり課	東庁舎2階	TEL : 34-3217 FAX : 39-2523
	各保健センター	41ページをご覧ください	41ページをご覧ください
医療に関すること、医療機関で受けた 治療や説明に関する疑問・不安などの 相談	医療安全支援センター (保健総務課)	長野県松本合同庁舎1階 松本市保健所	TEL : 40-0800 FAX : 40-0811
国民健康保険、後期高齢者医療制度 に関すること	保険課 (保険給付担当)	東庁舎2階	TEL : 34-3203 FAX : 39-2523
障がい者手帳・障害福祉サービスに 関すること ※新村、和田、今井、安曇、奈川、梓川、波田地区に お住まいの方は、西部福祉課にお問い合わせください。	障がい福祉課 (相談・支援担当)	東庁舎1階	TEL : 34-3212 FAX : 36-9119
	西部福祉課	波田支所1階	TEL : 92-3002 FAX : 92-7111
生活保護・生活困窮に関すること	生活福祉課	東庁舎1階	TEL : 34-3211 FAX : 36-9119
福祉ひろばに関すること	地域づくり支援課	大手事務所3階	TEL : 34-3280 FAX : 34-0400

*身近な相談窓口として、お近くの地域には民生児童委員がいます。

地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活できるように、地域において総合的な支援を行う機関です。

地域包括支援センターではこんなことをします。

さまざまな相談ごと（総合相談）

高齢者の皆さんやご家族から相談をお受けし、必要な制度の紹介や関係機関につなぎ、支援します。
ご本人やご家族からの物忘れ（認知症）や介護、生活の中の困りごとなどの相談をお受けします。

介護予防や健康づくりのお手伝い

（介護予防ケアマネジメント）

要介護認定において「要支援1・2」と判定された方のケアプランの作成や「生活機能の低下」がみられた方の介護予防事業へのご案内をします。

地域包括支援センター

専門職を配置し、
皆さんを支援します。

権利を守ること（権利擁護）

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による被害の防止、成年後見制度の利用支援などにより、高齢者の皆さんの権利を擁護します。

暮らしやすい地域のために

（包括的・継続的ケアマネジメント）

介護に携わる方々（例えば、担当するケアマネジャー）への支援・助言や、医療機関などとの調整を行います。

センター名	担当地区	住所・電話番号
松本市北部地域包括支援センター	岡田、本郷、四賀	岡田下岡田39-2 TEL 87-0231 FAX 87-0232
松本市東部地域包括支援センター	第三、入山辺 里山辺	里山辺910-1 うつくしの里内 TEL 36-3703 FAX 36-3704
松本市中央地域包括支援センター	第一、第二、東部 中央、白板	本庄2-10-21 慈泉会第3ビル内 TEL 31-0022 FAX 88-8840
松本市中央北地域包括支援センター	城北、安原、城東	元町3-7-1 ふくふくらず内 TEL 34-8511 FAX 34-8512
松本市中央南地域包括支援センター	庄内、中山	筑摩2-31-1-1 TEL 55-3320 FAX 25-2211
松本市中央西地域包括支援センター	田川、鎌田	巾上9-26 TEL 38-3310 FAX 32-3060
松本市南東部地域包括支援センター	寿、寿台、内田 松原	寿中2-20-1 真寿園内 TEL 85-7351 FAX 85-7353
松本市南部地域包括支援センター	松南、芳川	双葉4-16 総合社会福祉センター内 TEL 27-5138 FAX 27-5139
松本市南西部地域包括支援センター	神林、笹賀、今井	今井4820-1 やまびこの里内 TEL 50-7858 FAX 50-7859
松本市河西部地域包括支援センター	島内、島立	島内4970-1 島内公民館内 TEL 48-6361 FAX 48-6362
松本市河西部西地域包括支援センター	新村、和田、梓川	和田4693-1 TEL 47-0294 FAX 47-1294
松本市西部地域包括支援センター	安曇、奈川、波田	波田6908-1 波田保健福祉センター内 TEL 87-1572 FAX 87-1573

3 介護保険制度の概要

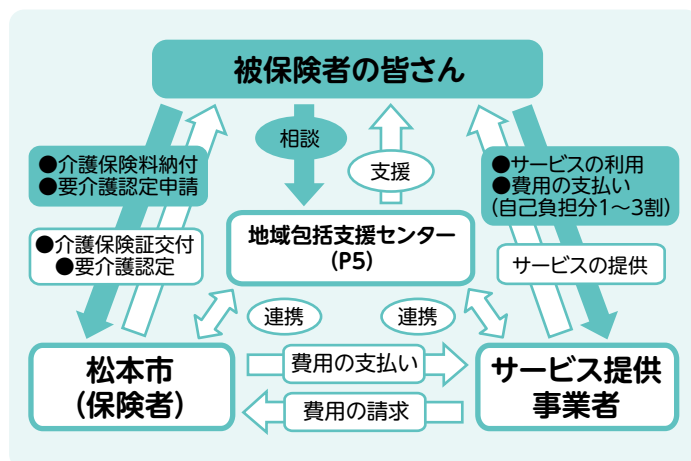
利用資格

	第1号被保険者	第2号被保険者
区 分	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の健康保険に加入している方
保 険 料	14段階の所得段階に応じて決まります。 (37ページをご覧ください)	加入している健康保険の算定方法に基づき、 給料や所得に応じて決まります。
保 険 料 の 支 払 方 法	○老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金が年額18万円以上の方は、年金から天引きとなります。（特別徴収） ○年金額が年額18万円未満の方は、市から送付される納付書や口座振替によって個別にお支払いいただきます。（普通徴収） ※年金額が18万円以上あっても次の場合などは、特別徴収に切り替わるまで、一時的に普通徴収となります。 ●新たに65歳になった場合 ●他の市区町村から転入した場合 ●収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合 ●年金を担保に融資を受けた場合 など	健康保険料と一括して支払います。 詳しくは下記へお問い合わせください。 ○松本市国民健康保険は松本市役所 保険課 電話 34 - 3215 ○松本市国民健康保険以外の方は、ご加入の各健康保険組合や勤務先の経理等ご担当者にお問い合わせください。
給付の対象者 ※給付を受けるには「要介護（要支援）認定」が必要です。	○寝たきり、認知症などで入浴、排泄、食事などの日常生活に介護が必要な方（要介護者） ○日常生活の一部に支援が必要だが心身の機能の維持・改善が見込める方（要支援者）	下記の特定疾病（16疾病）によって、介護または支援が必要となった方 ●脳血管疾患●骨折を伴う骨粗鬆症●筋萎縮性側索硬化症●脊柱管狭窄症●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症●両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症●初老期における認知症●パーキンソン病関連疾患（パーキンソン病、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症）●多系統萎縮症（線条体黒質変性症、シャイドレーガー症候群、オリーブ橋小脳萎縮）●脊髄小脳変性症●後縦靱帯骨化症●閉塞性動脈硬化症●関節リウマチ●慢性閉塞性肺疾患●早老症●がん末期
被保険者証	65歳の誕生月から交付されます。	要介護（要支援）認定された時に交付されます。

第三者行為の届け出

交通事故などの第三者の不法行為によって介護保険のサービスが必要となった場合は、必ず高齢福祉課に届け出てください。

- *サービス利用にかかった費用の保険給付分は、一時的に市が負担し、後日加害者へ請求します。
- *市が支払った給付が第三者行為によるものか確認するために、必要書類を提出していただきます。



要介護認定の手順

介護保険のサービスを利用するためには要介護（要支援）認定を受ける必要があります。

チェックリスト

審査・判定

申請

申請窓口は、地域包括支援センター、高齢福祉課および西部福祉課です。

身近な相談窓口（事前に電話でご連絡ください。）

・地域包括支援センター（市内に12カ所あります。5ページをご覧ください。）

新村、和田、今井、安曇、奈川、梓川、波田地区の方
・西部福祉課（波田支所1階）
0263-92-3002

上記7地区以外の方
・高齢福祉課（本庁舎北別棟）
0263-34-3214（直通）

対象者の状況をご存じの方が窓口へお越しください。申請の際には以下の内容を担当の職員からおたずねします。

- ・申請者、対象者の住所、氏名、電話番号
- ・介護が必要になったいきさつ、現在の心身の状況、病名・ケガの内容
- ・主治医、最近の受診状況（受診日）
- ・連絡先、電話番号



認定調査

高齢福祉課・西部福祉課の認定調査員が自宅、病院、施設等を訪問し、心身の状況調査をします。（※注）



主治医意見書

心身の状況について、医学的所見を記載した意見書を主治医に作成してもらいます。（市役所から主治医に依頼します）
なお、申請者の費用負担はありません。



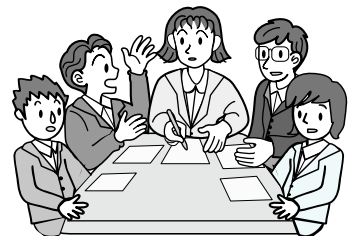
審査・判定

1次判定
（コンピュータ判定）



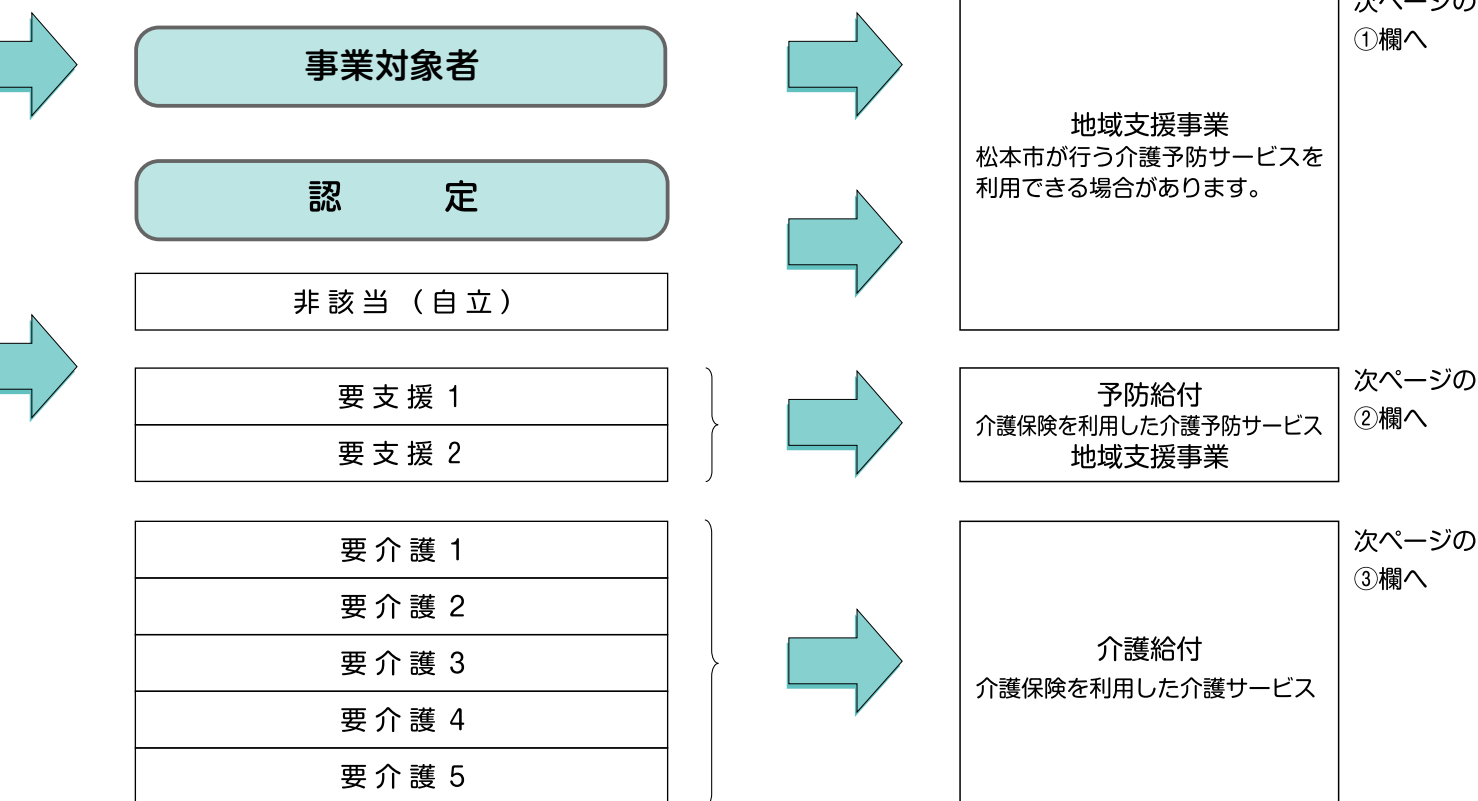
2次判定
（介護認定審査会）

保健、医療、福祉の専門家により構成される介護認定審査会において、1次判定結果と主治医意見書に基づき、要介護または要支援の区分を判定します。



（※注）発病・受傷した直後などは、病状が安定するまで、認定調査は行えません。状態が安定した段階で認定調査を行います。
更新申請の認定調査は、委託先居宅介護支援事業所より調査員が訪問する場合があります。

認定結果に不服がある場合は、「介護保険審査会」に申し立てができます。まずは高齢福祉課又は西部福祉課へご相談ください。



認定の有効期間と更新手続き

- ・認定の有効期間は、新規及び変更申請の場合は、松本市では原則12カ月です。（状態が不安定と判断された場合6カ月となる場合もあります）
- ・更新申請の場合、松本市では前回と介護度が変わらなかった場合、原則48カ月です。（前回と介護度が変更となった場合、24カ月又は36カ月となる場合もあります）
- ・更新手続きは有効期間満了の60日前から受け付けます。
有効期間が近づいている方には、高齢福祉課・西部福祉課から事前に更新の通知をします。
サービスの利用がなく、今後も利用する予定がない方は更新する必要がありません。

要介護認定変更申請

- ・有効期間の途中で心身の状態が変わった場合は、要介護認定の変更申請ができます。

在宅サービスの区分支給限度基準額

- 下記の限度額の範囲内で必要なサービスを組み合わせて利用します。
- 限度額内で利用されたサービス費用は、9～7割が保険から給付され、1～3割は自己負担となります。
- 利用者は、サービス利用の翌月にサービス事業者に対して、サービス費用の1～3割を「現金払い」又は「口座引き落とし」で支払います。

状態区分	在宅サービス支給限度額（月額）
要支援 1	50,320円程度
要支援 2	105,310円程度
要介護 1	167,650円程度
要介護 2	197,050円程度
要介護 3	270,480円程度
要介護 4	309,380円程度
要介護 5	362,170円程度

事業対象者

原則として要支援1の金額を超えない範囲

サービス利用の手順

どうしても早期にサービスを開始しないと生活が維持できない等の事情のある方は、認定手続き中であっても、要介護認定されることが見込まれる場合、仮のプランでサービスを開始することができます。

①事業対象者

総合事業による一般介護予防事業又は介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。

将来的に要介護状態となる危険性の高い方（要支援に相当する状態等の方）が対象です。



介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望する場合

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ本人又は家族が連絡してください。（5ページ、11ページをご覧ください）

★介護予防マネジメントに基づき支援方針を調整します。

②要支援1・2と判定された方

予防給付と総合事業による介護予防サービスが利用できます。

日常生活の一部に介助が必要だが、心身の機能維持・改善が見込める方が対象です。



介護予防サービス（予防給付）の利用を希望する場合①または②を行ってください。

①お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ本人又は家族が連絡してください。（11ページをご覧ください）

②介護予防支援事業者を1カ所選んで本人又は家族が直接連絡し依頼・契約してください。（11ページをご覧ください）

また、「訪問」「通い」「泊まり」による介護を組み合わせた「介護予防小規模多機能型居宅介護」サービス希望の場合は、事業者へ直接連絡してください。（20ページをご覧ください）

※認知症で要支援2と判定された方は、グループホームへの入居が可能です。申し込みは、本人又は家族が各施設へ直接行ってください。（22ページをご覧ください。）

③要介護1～5と判定された方

介護給付の介護サービスが利用できます。

日常生活の多くの場面で介護を必要とする度合いが高い方が対象です。



在宅サービスの利用を希望する場合

居宅介護支援事業者を1カ所選んで本人又は家族が直接連絡し依頼・契約してください。（11ページをご覧ください）

また、「訪問」「通い」「泊まり」による介護を組み合わせた「（看護）小規模多機能型居宅介護」サービス希望の場合は、事業者へ直接連絡してください。（20ページをご覧ください）

介護保険施設への入所（入院）を希望する場合

入所（入院）を希望する介護保険施設へ、本人または家族等が直接申し込みをします。（要支援1・2の方は利用できません）

ケアプラン作成

地域包括支援センター P.5/P.11

対象者本人の心身の状態や対象者本人の希望を踏まえ、介護予防や自立支援に必要なサービス利用計画を作成します。

（ケアプラン作成の一部を居宅介護支援事業所に委託する場合があります）

★自分でできることを増やし、自立した生活を取り戻すことが目標です。利用するメニューは変化していきます。

総合事業の介護予防・生活支援サービス事業を利用

①訪問型サービス
（14ページをご覧ください）

②通所型サービス
（16ページをご覧ください）

ケアプラン作成

介護予防支援事業者 P.5/P.11 （地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者）

対象者本人の心身の状態や対象者本人の希望を踏まえ、介護予防や自立支援に必要なサービス利用計画を作成します。

（ケアプラン作成の一部を、居宅介護支援事業所に委託する場合があります）

介護予防小規模多機能型居宅介護支援事業者 P.20

「訪問」「通い」「泊まり」による介護を組み合わせたサービスを提供する事業者です。事業所にいるケアマネジャーが介護予防や自立支援に必要なサービス利用計画を作成します。

介護保険の介護予防サービスを利用

ケアプランにしたがって、介護予防サービスを行います。

（14～20ページをご覧ください）

ケアプラン作成

居宅介護支援事業者 P.11

対象者本人の心身の状態や対象者本人・家族の希望を踏まえ、介護や自立支援に必要なサービスの利用計画を作成します。

（看護）小規模多機能型居宅介護支援事業者 P.20

「訪問」「通い」「泊まり」による介護を組み合わせたサービスを提供する事業者です。事業所にいるケアマネジャーが介護予防や自立支援に必要なサービス利用計画を作成します。

介護保険の介護サービスの利用

ケアプランにしたがって介護サービスを行います。

（14～20ページをご覧ください）

介護保険施設の種類の

施設の性格（21～22ページをご覧ください）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常に介護が必要で自宅での生活が困難な方が入所し、必要な介護が受けられます。

介護老人保健施設（老人保健施設）

入院治療の必要がない状態まで回復した方が一時的に入所し、リハビリを中心とした介護が受けられます。

介護医療院

長期の療養が必要な方が入所し、医療と日常生活上の世話（介護）が受けられます。

居宅介護支援事業者・介護予防支援事業

居宅介護支援事業者・介護予防支援事業者とは、ケアマネジャー（介護支援専門員）を配置し、ケアプラン（居宅サービス計画・介護予防サービス計画）の作成等の居宅介護支援・介護予防支援を提供する事業者です。

介護保険サービスの利用にあたり、まずは居宅介護支援事業者・介護予防支援事業者へ相談してみましょう。

※利用料は全額介護保険から給付されるため、利用者の負担はありません。

※要介護認定区分によって、担当できる事業者が異なります。

事業対象者 地域包括支援センター

要支援1、2 介護予防支援事業者（地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者）

要介護1～5 居宅介護支援事業者

ケアマネジャー（介護支援専門員）とは…

要介護者・要支援者やその家族からの相談に応じ、要介護・要支援状態であっても、自立した在宅生活を営むことができるようケアプラン（居宅サービス計画・介護予防サービス計画）を作成し、市町村や居宅サービス事業者等との連絡・調整を行う専門職です。

ケアプラン（居宅サービス計画・介護予防サービス計画）とは…

要介護者・要支援者が、地域の中で自分の力を発揮しながら、自ら望む暮らしを実現するための計画です。
また、介護保険サービスを介護保険負担割合証に記載された負担割合で利用するには、ケアプランの作成が必要となりますので、サービス利用開始前に必ずケアプランを確認してください。

居宅介護支援事業者・介護予防支援事業者を選ぶポイント

本人や家族の話をよく聞き、本人が望む暮らしを実現するために、困りごとに対してサービス利用を勧めるのではなく、本人の持つ力を活かし、様々な人との関わりや専門的なサービスを組み合わせて計画を立ててくれる事業者を選びましょう。

- 自分でできることを活かしたケアプランを作成してくれますか。
- ケアプランの作成にあたって、本人や家族とよく話し合いをしてくれますか。
- 望む暮らしの実現に効果的なサービスを自ら選択できるよう、わかりやすい説明と提案をしてくれますか。
- インフォーマルサービスの提案もしてくれますか。
- 医師やサービス事業者、関係者との連携を十分にとってくれますか。
- 特定のサービス事業者にかたよって利用を勧められていませんか。
- 本人の状況に変化があった場合は、速やかにケアプランの見直しをしてくれますか。
- 要介護者は1カ月に1回、要支援者は3カ月に1回必ず居宅で本人と面接して、プランの進捗状況について確認をしてくれますか。
- 他人の個人情報をお話したりしていませんか。
- 宗教・商品の勧誘、特定政党・団体の支援依頼などしていませんか。

介護保険の利用者負担

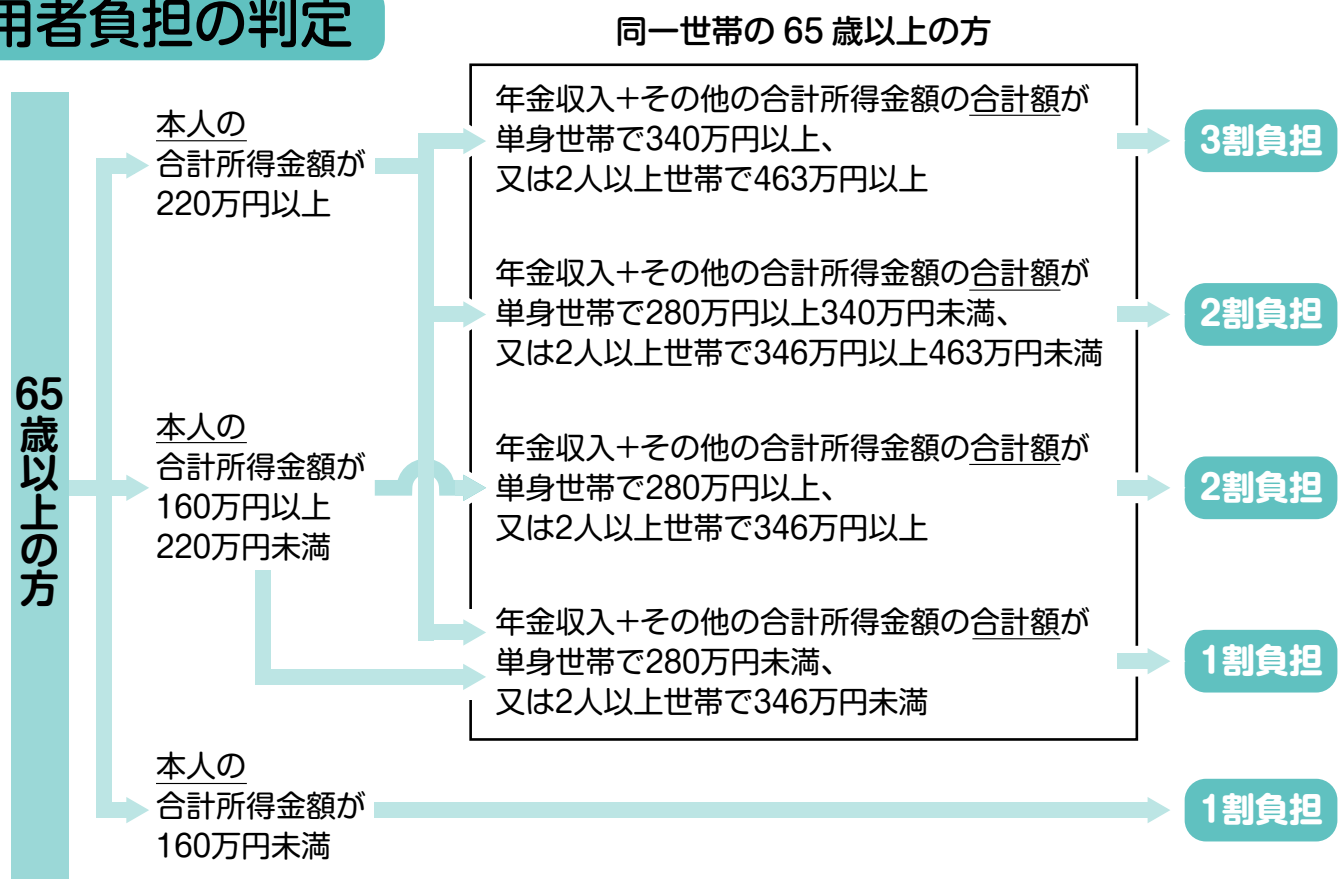
介護サービスを利用する場合は、費用の一定割合が利用者のご負担になります。
この利用者負担について、65歳以上の方（第1号被保険者）は、所得に応じ、サービス費の1割、2割又は3割をご負担いただくことになります。

介護保険負担割合証

毎年7月に負担割合の記載された、「介護保険負担割合証」が交付されます。この「介護保険負担割合証」は、要支援・要介護・サービス事業対象者認定を受けている方全員に交付されます。

なお、「介護保険負担割合証」の有効期限は8月1日～翌年7月31日までです。介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービスを利用される場合には、この「介護保険負担割合証」と2枚一緒にサービス事業者や施設にご提示ください。

利用者負担の判定



※「合計所得金額」とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除などの控除をする前の所得金額をいいます。

※「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から年金の雑所得を除いた所得金額をいいます。

※ 第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方）、市区町村民税非課税の方、生活保護受給者は上記にかかわらず1割負担となります。

※ 前年度の収入・所得をもとに判定されます。

介護保険で利用できるサービス

(詳細は 14 ページ以降をご覧ください)

	在宅サービス	施設サービス
要介護者 (要介護1～5)	●訪問介護（ホームヘルプサービス） ●訪問入浴介護 ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●通所介護（デイサービス） ●通所リハビリテーション（デイケア） ●居宅療養管理指導 ●短期入所生活介護（ショートステイ） ●短期入所療養介護（ショートステイ） ●特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等における介護） ●福祉用具貸与 ●特定福祉用具販売（福祉用具購入費の支給） ●住宅改修費支給 ●小規模多機能型居宅介護 ●地域密着型通所介護 ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ●夜間対応型訪問介護※ ●看護小規模多機能型居宅介護 ●認知症対応型通所介護 ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ●地域密着型特定施設入居者生活介護 ※上記夜間対応型訪問介護は、現在松本市ではサービスを実施していません。	●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ●介護老人保健施設（老人保健施設） ●介護医療院
要支援者 (要支援1・2)	●訪問型サービス ●介護予防訪問入浴介護 ●介護予防訪問看護 ●介護予防訪問リハビリテーション ●通所型サービス ●介護予防通所リハビリテーション（デイケア） ●介護予防居宅療養管理指導 ●介護予防短期入所生活介護（ショートステイ） ●介護予防短期入所療養介護（ショートステイ） ●介護予防特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等における介護） ●介護予防福祉用具貸与 ●特定介護予防福祉用具販売（福祉用具購入費の支給） ●介護予防住宅改修費支給 ●介護予防小規模多機能型居宅介護 ●介護予防認知症対応型通所介護 ●介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）※ ※上記グループホームは要支援2の方のみ利用できます。	要支援の方は利用できません。
事業対象者	●通所型サービス ●訪問型サービス	事業対象者の方は利用できません。

4 介護保険で利用できる在宅サービス

要介護、要支援の状態区分に応じて「在宅サービスの区分支給限度基準額」(8ページ)の月額範囲内でサービスを組み合わせて利用します。サービス事業対象者、要支援1・2の方は地域包括支援センター職員(一部の方はケアマネジャー)と、要介護1～5の方はケアマネジャーと、よく話し合いながらサービスを利用してください。

訪問介護(ホームヘルプサービス)

要介護1～5(訪問介護)

訪問介護員がご家庭へ訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。(※1注)

通院等を目的とした乗降介助も利用できます。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

身体介護(30分以上1時間未満)	3,951 円
生活援助(20分以上45分未満)	1,827 円
通院時の乗降車介助(1区間)	990 円



要支援1・2／事業対象者(訪問型サービス)

対象者の方が要介護状態等となることの予防や自立した日常生活の支援を目的としています。

原則として、訪問型サービスのご利用は松本市民に限られます。

- ①訪問介護員等による身体介護や生活援助を提供します。(※1注)
- ②調理、洗濯等の生活援助サービスのみを提供します。(※1注)
- ③保健師等の専門家による短期集中(3～6カ月)指導を月1回程度提供します。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

- ①介護予防訪問介護相当サービス(身体介護及び生活援助)
 - 週1回程度 12,006円／月
 - 週2回程度 23,983円／月
 - 週3回程度 38,052円／月(※2注)
 - 各種加算あり
- ②訪問型サービスA(生活援助のみ)
 - (20分未満) 1,031円／回
 - (1時間程度) 2,103円／回

(※1注) 生活援助は、利用者が一人暮らしであるか又は家族が障がい・疾病、又は同様のやむを得ない事情により、家事を行うことが困難な場合にのみ利用できます。

(※2注) 週3回程度の利用は、原則、支援2の方です。

有償ホームヘルプサービス ※介護保険の事業ではありません

NPO法人、農協、生協、松本市社会福祉協議会、その他事業所で有償のホームヘルプサービスや生活支援を行っています。介護保険制度ではまかなえない部分をカバーします。詳しい内容は、各事業所へお問い合わせください。

訪問入浴介護

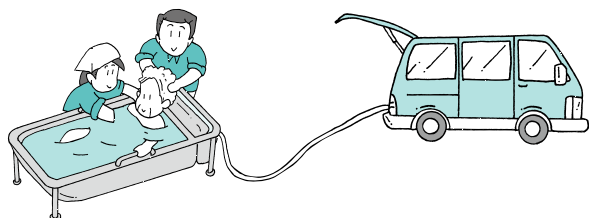
要介護1～5(訪問入浴介護)

看護職員1人及び介護職員2人がご家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

12,925 円 / 回



要支援1・2(介護予防訪問入浴介護)

自宅に浴室がない場合や、感染症などの理由から施設等における浴室利用が困難な場合などに限定して、訪問による入浴介護を行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

8,739 円 / 回

訪問看護

疾患等がある方について、看護師等がご家庭を訪問し、主治医の指示にもとづいて診療の補助等を行います。

要介護1～5(訪問看護)

療養上の世話や診療の補助を行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

訪問看護ステーションの場合

(30分未満) 4,808円

(30分以上1時間未満) 8,402円

要支援1・2(介護予防訪問看護)

介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

訪問看護ステーションの場合

(30分未満) 4,604円

(30分以上1時間未満) 8,106円

訪問リハビリテーション

要介護1～5(訪問リハビリテーション)

居宅での生活行為を向上させるために、主治医の指示にもとづいて、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

3,132 円 / 回

要支援1・2(介護予防訪問リハビリテーション)

居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、主治医の指示にもとづいて、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

3,030 円 / 回

居宅療養管理指導

要介護1～5(居宅療養管理指導)

通院が困難な方に対して、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

要支援1・2(介護予防居宅療養管理指導)

通院が困難な方に対して、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。

サービス費用の例(下記金額の1～3割が自己負担になります)

医師による指導(月に2回まで) 5,150 円 / 回

歯科医師による指導(月に2回まで) 5,170 円 / 回

病院または診療所の薬剤師による指導(月に2回まで) 5,660 円 / 回

薬局の薬剤師による指導(月に4回まで) 5,180 円 / 回

管理栄養士による指導(月に2回まで) 5,450 円 / 回

歯科衛生士等による指導(月に4回まで) 3,620 円 / 回

通所介護(デイサービス)

※認知症の方を対象とした通所介護は20ページをご覧ください。

要介護1～5(通所介護)

日帰りのデイサービス施設にて、食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を提供します。

難病やがん末期等の方を対象としたデイサービス(療養通所介護)もあります。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

通常規模の事業所の場合
(6時間以上7時間未満)

要介護1	5,921円
要介護2	6,986円
要介護3	8,071円
要介護4	9,136円
要介護5	10,221円

原則として、松本市の地域密着型通所介護(定員19名未満の通所介護)及び通所型サービスのご利用は松本市民に限られます。

要支援1・2/事業対象者(通所型サービス)

要介護状態等となることの予防や自立した日常生活を送るための支援を目的としたサービスです。

- ①介護予防通所介護相当サービス: デイサービス施設にて日常生活上の支援や機能訓練を提供します。
- ②通所型サービスA: 生きがい作りや閉じこもり予防、自立支援のためのサービスを提供します(半日程度)。
- ③通所型サービスC: 短期集中(3～6カ月)で運動・口腔機能の向上、栄養改善等の指導を週1回程度提供します。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

- ①介護予防通所介護相当サービス

要支援1・事業対象者(週1回程度利用) 18,231円/月

要支援2・事業対象者(週2回程度利用) 36,716円/月

②通所型サービスA 3,650円/回

③通所型サービスC 4,390円/回

※サービス費用のほか、食費等がかかる場合もあります。

通所リハビリテーション(デイケア)

要介護1～5(通所リハビリテーション)

介護老人保健施設や医療機関などに日帰りで通い、食事、入浴などの支援やリハビリテーションを行います。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

介護老人保健施設に併設の通常規模の事業所の場合

(6時間以上7時間未満)

要介護1	7,271円
要介護2	8,644円
要介護3	9,976円
要介護4	11,563円
要介護5	13,119円

要支援1・2(介護予防通所リハビリテーション)

介護老人保健施設や医療機関などに日帰りで通い、食事などの日常生活上の支援やリハビリテーションを行い、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上等、利用者の介護予防の目標に合わせたサービスを提供します。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

共通サービス 1カ月

要支援1 23,065円

要支援2 42,998円

※サービス費用のほか、食費等がかかる場合もあります。



短期入所生活介護／短期入所療養介護（ショートステイ）

要介護1～5（短期入所生活介護） （短期入所療養介護）

介護者の病気、冠婚葬祭のため、または介護疲れの休養のため、福祉施設や医療施設に短期間入所して、入浴・食事・排泄など日常生活上の支援や機能訓練などを受けます。

サービス費用の例 （下記金額の1～3割が自己負担になります）

短期入所生活介護

併設型・介護老人福祉施設利用

要介護1	6,132 円／日
要介護2	6,834 円／日
要介護3	7,576 円／日
要介護4	8,288 円／日
要介護5	8,990 円／日

短期入所療養介護

多床室・介護老人保健施設利用

要介護1	8,416 円／日
要介護2	8,923 円／日
要介護3	9,572 円／日
要介護4	10,109 円／日
要介護5	10,667 円／日

要支援1・2（介護予防短期入所生活介護） （介護予防短期入所療養介護）

福祉施設や医療施設に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを受けます。

サービス費用の例 （下記金額の1～3割が自己負担になります）

介護予防短期入所生活介護

併設型・介護老人福祉施設利用

要支援1	4,586 円／日
要支援2	5,705 円／日

介護予防短期入所療養介護

多床室・介護老人保健施設利用

要支援1	6,215 円／日
要支援2	7,848 円／日



介護保険施設で一時的にお預かりします。

- 短期入所の連続利用は30日が限度です。
- 自己負担額は、介護費用（1～3割負担分）の他に、食費・滞在費・日常生活費等が別にかかります。
- 施設、部屋のタイプにより介護費用・滞在費は異なります。
- 所得に応じて負担軽減制度があります。（居住費・食費の負担軽減は申請が必要です。25ページ参照）
- 認知症の方はグループホームでショートステイが利用できる場合があります。

緊急ショートステイ事業 ※介護保険の事業ではありません

介護者の急病などにより、在宅での介護が困難になるなどの緊急時に、一時的（おおむね1週間以内）に施設でお預かりします。

- 対象者 要介護または要支援認定を受けている方で、介護者の急病など緊急時に介護保険の短期入所や在宅介護等の対応が困難な方
- 利用料 1日1,450円 食費は実費
- 送 迎 送迎はありませんので、ご家族等で送迎の手配をお願いします。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

福祉用具貸与(レンタル)

※取付けに際し、工事を伴わないものに限られます。

要介護2～5(福祉用具貸与)

日常生活の自立を支援する用具を貸与します。

対象品目(13品目)

●車いす●車いす付属品●特殊寝台(ベッド)●特殊寝台付属品●床ずれ防止用具●体位変換器●手すり●スロープ●歩行器●歩行補助つえ●認知症高齢者徘徊探知機●移動用リフト(つり具の部分を除く)●自動排泄処理装置
※ただし、自動排泄処理装置(尿のみを自動的に吸引する機能のものを除く)については要介護4・5の方が対象ですが必要と認められた方は例外的に借りられる場合があります。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

車いす 約8,000円/月
特殊寝台(ベッド) 約17,000円/月
歩行器 約4,000円/月
※品物・形態により料金は異なります。

要介護1 (福祉用具貸与) 要支援1・2(介護予防福祉用具貸与)

介護予防に役立つ以下の用具を貸与します。

対象品目(5品目)

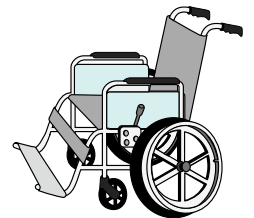
●手すり●スロープ●歩行器●歩行補助つえ
●自動排泄処理装置(尿のみを自動的に吸引する機能のもの)

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

手すり 約2,000円/月
スロープ 約5,000円/月
歩行補助つえ 約1,000円/月

※ただし、必要と認められた方は例外的に上記以外の左記品目を借りられる場合があります。



特定福祉用具販売

※取付けに際し、工事を伴わないものに限られます。

要介護1～5(特定福祉用具販売) 要支援1・2(特定介護予防福祉用具販売)

要介護1～5の方には日常生活の自立を支援する用具、要支援1・2の方には介護予防に役立つ用具の購入費用の一部を支給します。

事前に指定を受けた販売事業者から購入した用具が支給対象となります。また、利用者の身体状況を勘案し、用具の使用がかえって能力低下をまねくなど、その使用が不相当と判断される場合には対象外となりますので、担当ケアマネジャー等と十分に相談したうえで購入をしてください。

【対象品目(9品目)】

●腰掛便座(ポータブルトイレ)●自動排泄処理装置等のチューブ等交換可能部分●入浴補助用具(入浴用いす・浴槽手すり・浴槽内いす・入浴台・浴室いすのこ・入浴用介助ベルト)●簡易浴槽●移動用リフトのつり具部分●排泄予測支援機器●スロープ(据え置き用に限る)●歩行器(歩行車を除く)●歩行補助つえ(松葉づえを除く)

※上記9品目のうち、福祉用具貸与の対象品目にも含まれるスロープ、歩行器及び歩行補助つえの3品目については、レンタルと購入のいずれかを利用者が選択することができます。

【自己負担】

購入費の1～3割

利用者が購入費全額をいったん販売事業者へお支払いいただき、領収書、福祉用具のパンフレット等の必要書類を高齢福祉課へご提出ください。内容審査の上、購入費から上記自己負担分を除いた費用を後から支給します。

※市町村民税非課税世帯であること等の要件を満たす方は、受領委任払い(1割の自己負担額のみを支払い、保険給付額を販売業者へ支払う制度)で購入することができます。

※要支援・要介護の認定区分にかかわらず、1年間に10万円まで購入できます。

※原則として、同一品目を重複して購入することはできません。

住宅改修費支給

要介護1～5(住宅改修費支給) 要支援1・2(介護予防住宅改修費支給)

自宅で自立した生活を送ることを目的とした住宅改修を行う場合に、要支援・要介護の認定区分にかかわらず補助対象となる費用(上限20万円)の一部を支給します。ご利用にあたっては下記事項にご注意ください。

【注意事項】

- ・どんな工事でも給付対象となるわけではありません。改修の必要性を感じたら、先ず担当ケアマネジャー等に改修の内容や妥当性について十分に相談をしてください。
- ・改修着工前に必要書類を揃えていただき、事前承認審査の届け出をしてください。
- ・事前承認審査を受けて必要な改修と認められた工事のみが給付対象となります。所要の手続きを行っていない工事は給付対象外となります。
- ・給付対象となる改修工事は、要介護者または要支援者が住民登録をして、現に住んでいる住所地での工事です。また、新築・増築に伴う工事は対象となりません。
- ・入院、入所中の方は利用できません。

【改修業者】

介護保険の住宅改修は、利用者である介護保険認定者個々の身体状況等によって改修内容を充分検討する必要があり、通常のバリアフリー改修以上に知識や経験が必要となるものです。(例えば手すりの取り付け位置、長さ、形状等適切な改修の選定)

松本市では、改修業者がケアマネジャーや地域包括支援センター等関係者と連携し、利用者の身体状況に適した改修を行い、質の向上を図ることを目的に介護保険住宅改修施工業者の登録制度を実施しています。松本市において介護保険での住宅改修を利用する場合、事前に市に登録された業者による改修工事が給付対象となります。

【給付対象となり得る工事】

(利用者の状況等によっては下記工事に該当しても給付対象とならない場合もあります)

- 手すりの取付け
- 段差の解消
- すべりの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更
- 引き戸等への扉の取替え
- 洋式便器等への便器の取替え

【自己負担】

200,000円までの工事が1～3割の自己負担で行えます。

事前承認審査を受けて工事を完了した後に、改修に要した費用の全額を施工業者にいったんお支払いいただき、領収書・工事費内訳書(請求書)・改修前後の写真(日付入り)等の必要書類を高齢福祉課へご提出ください。内容審査の上、給付対象となる費用(上限20万円)から上記自己負担分を除いた費用を後から支給します。

※市町村民税非課税世帯であること等の要件を満たす方は、受領委任払い(1割の自己負担額のみを支払い、保険給付額を改修業者へ支払う制度)で工事を行うことができます。

ご注意ください！

悪質な住宅リフォーム業者によるトラブルが増えています。おかしいと思ったら、市役所高齢福祉課、各地域包括支援センター、西部福祉課または松本市消費生活センター(松本市役所内 ☎36-8832)へご相談ください。

高齢者住宅等整備事業 ※介護保険の事業ではありません

高齢者(65歳以上)の自立促進・介護者負担の軽減を図る住宅改修について、1世帯630,000円を限度として補助します。なお補助対象経費の1割は自己負担となります。

対象は、前年所得税が非課税の世帯で現にその改修を必要としている方です。また、介護保険の住宅改修費支給が優先されます。ご希望の方は下記へ事前にご相談ください。(着工前の工事に限ります)

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

認知症対応型通所介護

※原則として、松本市内にある施設のご利用は松本市民に限られます。

要介護1～5(認知症対応型通所介護)

認知症の方を対象に、日帰りのデイサービス施設にて、食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を提供します。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

併設型の場合

(6時間以上7時間未満)

要介護1	8,034 円
要介護2	8,908 円
要介護3	9,763 円
要介護4	10,597 円
要介護5	11,461 円

要支援1・2(介護予防認知症対応型通所介護)

認知症の方を対象に、日帰りのデイサービス施設にて、食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を提供します。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

併設型の場合

(6時間以上7時間未満)

要支援1	6,956 円
要支援2	7,749 円

※サービス費用のほか、食費等がかかります。

小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護

※原則として、松本市内にある施設のご利用は松本市民に限られます。

要介護1～5(小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護)

要支援1・2(介護予防小規模多機能型居宅介護)

拠点となる施設への「通い」による介護を中心にして、利用者の状況や希望に応じて「訪問」による介護(看護小規模多機能型居宅介護は看護も)や「泊まり」による介護を組み合わせます。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

なじみの職員だから
泊まりや訪問も
安心です。



小規模多機能型居宅介護

要支援1	35,086 円 / 月
要支援2	70,905 円 / 月
要介護1	106,357 円 / 月
要介護2	156,312 円 / 月
要介護3	227,391 円 / 月
要介護4	250,965 円 / 月
要介護5	276,715 円 / 月

看護小規模多機能型居宅介護

要介護1	126,585 円 / 月
要介護2	177,110 円 / 月
要介護3	248,971 円 / 月
要介護4	282,380 円 / 月
要介護5	319,419 円 / 月

※この他に食費、オムツ代、宿泊費用等がかかります。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

※原則として、松本市内にある施設のご利用は松本市民に限られます。

要介護1～5

介護職員と看護師等が一体または密接に連携して、定期的に訪問します。また、利用者からの通報や電話などに対して随時対応します。

サービス費用の例

(下記金額の1～3割が自己負担になります)

	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護1	55,603 円 / 月	81,128 円 / 月
要介護2	99,241 円 / 月	126,736 円 / 月
要介護3	164,789 円 / 月	193,459 円 / 月
要介護4	208,457 円 / 月	238,485 円 / 月
要介護5	252,105 円 / 月	288,922 円 / 月

5 施設・居住系サービス

介護・支援の必要な高齢者が、生活支援サービスと住まいが一体となって提供されている施設等に入所（入居）するものです。

(1) 介護保険で入所（入居）できる施設

① 要介護3以上の方が利用できる施設(※)

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日常生活に常時介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所し、食事・入浴・排泄などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

入所申込みや詳細については各施設にお問い合わせください。

松本市内にある地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護施設（定員30名未満の小規模施設利用）は松本市の介護保険被保険者証をお持ちの方のみ利用できます。

※原則として要介護3以上の方が対象となります。ただし、やむをえない事情がある場合は、要介護1・2の方も特例入所が認められる場合があります。

サービス費用の例（ユニット型個室の場合）

	介護費用	食費	居住費	自己負担額
要介護1	210,607円／月	基準費用額 の場合 約44,000円 ／月	基準費用額 の場合 約62,000円 ／月	介護費用 (1～3割) ＋ 食費 ＋ 居住費 ＋ (日常生活費等)
要介護2	232,611円／月			
要介護3	256,187円／月			
要介護4	278,505円／月			
要介護5	300,194円／月			

(1カ月 31日で計算)

※費用の例は、あくまでも目安です。

- 自己負担額は介護費用(1～3割)と食費・居住費・日常生活費等をあわせた額になります。
- オムツ代は介護費用に含まれます。
- 部屋のタイプにより介護費用・居住費は異なります。
- 所得に応じては負担の軽減制度があります。
(居住費・食費の負担軽減は申請が必要です。25ページ参照)

② 要介護1～5の方が利用できる施設

介護老人保健施設

治療しなくてもよい状態まで病気は回復しているが、まだ家に戻れる状態になっていない方が、リハビリや在宅介護の準備のために一時的に入所し、医学的な管理のもとで日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

入所申込みや詳細については各施設にお問い合わせください。

サービス費用の例（従来型個室基本型の場合）

	介護費用	食費	居住費	自己負担額
要介護1	225,381円／月	基準費用額 の場合 約44,000円 ／月	基準費用額 の場合 約62,000円 ／月	介護費用 (1～3割) ＋ 食費 ＋ 居住費 ＋ (日常生活費等)
要介護2	239,841円／月			
要介護3	260,273円／月			
要介護4	277,562円／月			
要介護5	292,964円／月			

(1カ月 31日で計算)

※費用の例は、あくまでも目安です。

- 自己負担額は介護費用(1～3割)と食費・居住費・日常生活費等をあわせた額になります。
- オムツ代は介護費用に含まれます。
- 部屋のタイプにより介護費用・居住費は異なります。
- 所得に応じては負担の軽減制度があります。
(居住費・食費の負担軽減は申請が必要です。25ページ参照)

- 入所中の医療行為は基本的には、施設内での処置となります。



介護医療院

日常的な医学管理が必要な要介護者の受入れや看取り・ターミナル等の医療機関としての機能と、生活施設としての機能を兼ね備えた、新たな介護保険施設の類型です。

サービス費用の例（従来型個室の場合）

介護費用		食費	居住費	自己負担額
要介護1	226,639円／月	基準費用額 の場合 約44,000円 ／月	基準費用額 の場合 約62,000円 ／月	介護費用 (1～3割) ＋ 食費 ＋ 居住費 ＋ (日常生活費等)
要介護2	261,530円／月			
要介護3	336,343円／月			
要介護4	368,406円／月			
要介護5	397,011円／月			

(1カ月 31日で計算)

※費用の例は、あくまでも目安です。

- 自己負担額は介護費用(1～3割)と食費・居住費・日常生活費等をあわせた額になります。
- オムツ代は介護費用に含まれます。
- 所得に応じては負担の軽減制度があります。
(居住費・食費の負担軽減は申請が必要です。25ページ参照)

③ 認知症で要介護1～5および要支援2の方が利用できる施設

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

- ・認知症対応型共同生活介護（要介護1～5）
介護予防認知症対応型共同生活介護（要支援2）

認知症の方が自宅での生活に似た環境の中で、5～9人の少人数で共同生活をしながら、介護スタッフによる食事・入浴・排泄など日常生活の支援や機能訓練を受けられます。

入居申込みや詳細については各施設にお問い合わせください。

なお、松本市内のグループホームは松本市の介護保険被保険者証をお持ちの方以外は原則として利用できません。

サービス費用の例（2ユニットの場合）

要支援2	7,594円／日
要介護1	7,635円／日
要介護2	7,990円／日
要介護3	8,233円／日
要介護4	8,395円／日
要介護5	8,568円／日

※左記金額の1～3割が自己負担になります。

※内容等により金額が異なります。この他に家賃、食費、おむつ代等がかかります。



④ 要介護1～5および要支援1・2の方が利用できる施設

特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）

- ・特定施設入居者生活介護（要介護1～5）
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護（定員30名未満の小規模施設 松本市内にある施設は、松本市の介護保険被保険者証を持っていて、要介護1～5の方のみ利用できます。）
- ・介護予防特定施設入居者生活介護（要支援1・2）

介護保険事業者として指定を受けている介護付有料老人ホーム等です。入浴・排泄・食事などの介護やその他の日常生活の世話等のサービスを受けることができます。なお、定員30名未満の小規模施設利用（地域密着型特定施設入居者生活介護）の場合は、松本市以外の介護保険被保険者証をお持ちの方および要支援の方は利用できません。入所申込みや詳細については各施設にお問い合わせください。

サービス費用の例（下記金額の1～3割が自己負担になります。）

要支援1	1,855円／日
要支援2	3,173円／日
要介護1	5,495円／日
要介護2	6,175円／日
要介護3	6,885円／日
要介護4	7,544円／日
要介護5	8,243円／日

※この他に入居費、食費等がかかります。
オムツ代は自己負担です。

(2) 介護保険以外で入所(入居)できる施設

軽費老人ホーム・ケアハウス

住宅事情や家庭環境等により、家族との同居が困難な方や、身寄りのない方が、低額の利用料で入所する施設です。介護サービスが必要な場合には、施設内で介護保険の在宅サービスを利用することができます。

○利用できる方

- ・60歳以上の方で、自炊ができない程度の身体能力等の低下が認められる方。
- ・高齢のために独立して生活するには不安が認められる方で、家族による援助を受けることが困難な方。

※夫婦で利用する場合は、一方の方が60歳未満でも入所可能です。

○利用料

前年の収入に応じて負担金が決まります。一部の施設では入所時に管理費がかかります。詳細は、各施設にお問い合わせください。

○入所手続き

各施設との契約になりますので、施設へ直接お問い合わせください。

有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅

住宅型有料老人ホーム及びサービス付き高齢者向け住宅は、介護等が必要な高齢者が入居可能な施設です。主に民間法人が経営主体となり、入居希望者と事業者との契約により入居することになります。入居のための要件、提供されるサービスの内容等は、施設へ直接お問い合わせください。

養護老人ホーム

居住環境の問題や家庭の経済的な問題などにより自宅において生活することが困難な方が入所し、生活支援を受けたり、自立した日常生活を営み、社会生活に参加するために必要な指導・訓練を受けることができます。

○入所できる方

入所には以下の要件を満たしている必要があります。

- ・おおむね 65 歳以上
- ・養護する人がいない。
- ・環境や経済的理由で自宅での生活が困難な状況である。
- ・市町村民税が非課税（均等割り課税は可）である。

入所には入所判定委員会の審査が必要です。

入所を希望される方は、高齢福祉課又は西部福祉課までご相談ください。

○利用料

前年の収入に応じて負担金が決まります。

市内の養護老人ホーム	所在地	電 話
温 心 寮	松本市波田6857	92-1020
松 風 園	松本市入山辺1509-1	37-1149

6 利用者負担額の軽減

一定の要件に該当する方は、介護サービスの利用者負担金について次のような軽減措置が受けられます。

高額介護サービス費の支給

- 1カ月に利用した介護サービスの自己負担が一定金額（上限額）を超えたときは、申請により「高額介護サービス費」として後から支給されます。

※初回のみ申請が必要になります。

支給対象となり、申請の必要がある方に申請書をお送りします。一度振込先を指定されると、翌月以降に高額介護サービス費に該当した場合には、自動的に指定された口座に振り込まれます。

自己負担の上限額（世帯合算）	
課税所得約 690 万円（年収約 1,160 万円）以上の世帯	140,100 円
課税所得約 380 万円（年収約 770 万円）以上 課税所得約 690 万円（年収約 1,160 万円）未満の世帯	93,000 円
課税所得約 380 万円（年収約 770 万円）未満の世帯	44,400 円
市町村民税非課税世帯で、 下記に該当しない世帯	24,600 円
・市町村民税非課税世帯で合計所得金額と課 税年金収入額の合計が 80 万 9 千円以下の方 ・市町村民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者	個人 15,000 円
生活保護受給者	個人 15,000 円
15,000 円又は 24,600 円への減額で 生活保護の被保護者にならない世帯	15,000 円又は 24,600 円
自己負担額が上記自己負担の上限額を超えると、 超えた分が支給されます。（注 1）	

↑

↓

自己負担対象分の
保険料

高額介護
サービス費

自己負担の上限額

上限額を超えた分
が戻ります

(注 1) 対象とならないサービスがあります。

- 区分支給限度額を超えた分の自己負担額
- 住宅改修費・福祉用具購入費の自己負担額
- 施設での介護保険給付以外のサービスの利用者負担額
- 居住費・食費

- （注1）対象とならないサービスがあります。
- 区分支給限度額を超えた分の自己負担額
 - 住宅改修費・福祉用具購入費の自己負担額
 - 施設での介護保険給付以外のサービスの利用者負担額
 - 居住費・食費

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213

食費・居住費の負担限度額認定（特定入所者介護サービス費の支給）

次の要件すべてに該当する方は、下記軽減対象サービスの食費と居住費が定められた限度額までの負担になります。軽減を受けるには市に申請をし、認定を受ける必要があります。※毎年申請が必要になります。

〈認定の要件〉

利用者負担段階	所得要件		預貯金等の資産要件
第1段階	生活保護受給者		なし
第2段階	世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税非課税	老齢福祉年金の受給者	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下
第3段階①		年金収入額+合計所得金額が80万9千円以下	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下
第3段階②		年金収入額+合計所得金額が80万9千円超120万円以下	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下
		年金収入額+合計所得金額が120万円超	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下

※ただし、2号被保険者は、段階に関わらず預貯金額等の資産要件が単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下になります。

〈預貯金等とは〉

預貯金等に含まれるもの	確認方法（申請の際に添付が必要な書類）
預貯金（普通・定期・積立）	通帳の写し（ウェブサイトの写しも可） ※通帳の写し等は、定期預金、普通預金どちらも銀行名・支店名・口座番号・名義人が確認できるページ（表紙をめくった1ページ目）、申請日の直近から2か月前までの収入・支出がわかるページすべて、最終残高が確認できるページをコピーしてください。なお、お持ちの通帳すべての写しが必要です。配偶者【内縁含む】がいる場合には2人分の添付が必要です。
信用金庫や農協の出資金	出資配当金の通知 出資金残高明細書 出資証券等
有価証券（株式・国債・地方債・社債など） 投資信託	証券会社や銀行の口座残高の写し（ウェブサイトの写しも可） 株の場合は銘柄、所有株式数、評価額のわかるもの 配当金計算書等
金・プラチナ（積立購入を含む）など、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属	購入先の口座残高の写し（ウェブサイトの写しも可）
タンス預金（現金）	自己申告のため資料不要

※金融機関等に対して口座情報等の照会を行うことがあります。

※申請内容に誤りが判明し、不正に負担軽減を受けていた場合には、それまでに受けた負担軽減額に加え最大2倍の加算金（負担軽減額と併せ最大3倍の額）の納付を求めることがあります。

〈負担限度額（日額）〉

利用者負担段階	居 住 費				食 費	
	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	施設	短期入所
基準費用額	2,066円	1,728円	1,231円 (1,728円)	915円 (437円)※	1,445円	
第1段階	880円	550円	380円 (550円)	0円	300円	300円
第2段階	880円	550円	480円 (550円)	430円	390円	600円
第3段階①	1,370円	1,370円	880円 (1,370円)	430円	650円	1,000円
第3段階②	1,370円	1,370円	880円 (1,370円)	430円	1,360円	1,300円

・従来型個室と多床室（ ）内は介護老人保健施設 介護医療院、短期入所療養介護の場合です。

※令和7年8月より、一部施設では697円になります。

・居住費は施設の種類・サービス、部屋の形態等により異なります。上記基準費用額は国が施設における居住費・食費の平均的な費用を勘案して定めた額であり、実際の利用者負担額は、施設と利用者の間で契約により決められます。ただし、基準費用額を超える居住費・食費の施設を利用する場合には、特定入所者介護サービス費は給付されません。

〈軽減対象サービス〉

ショートステイ

- 短期入所生活介護
- 介護予防短期入所生活介護
- 短期入所療養介護
- 介護予防短期入所療養介護

入所施設

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設
- 介護医療院
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213、西部福祉課 ☎92-3002

社会福祉法人等による利用者負担額軽減

次の要件に該当される方は、介護サービス利用者負担金が4分の1（利用者負担第1段階及び第2段階の方の在宅サービスは2分の1）軽減されます。

※毎年申請が必要になります。

- 世帯全員が市民税非課税であること
- 年間収入が1人世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること
- 預貯金等の額が1人世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること
- 日常生活に使用する資産以外に活用できる資産がないこと
- 負担能力のある親族等に扶養されていないこと
- 介護保険料を滞納していないこと

利用者負担段階	対象者
第3段階	要件に該当する方のうち、下記に該当しない方
第2段階	要件に該当する方のうち、課税年金収入額と合計所得金額と非課税年金収入額の合計額が年額80万9千円以下の方
第1段階	要件に該当する方のうち、老齢福祉年金受給者の方

※世帯分離をしていても、同一住所に住民票がある場合は同一世帯とみなします。

※申請の際には、預貯金の額を確認する書類として、世帯全員分の通帳の写し（銀行名・支店名・口座番号・名義人・申請日から直近2カ月分の取引明細が確認できるページ）及び前年又は前々年^{（注1）}1年間の取引明細が確認できる通帳の写しが必要です。

（注1） 8～12月申請の場合は、前年の1月1日～12月31日までの取引明細
1～7月申請の場合は、前々年の1月1日～12月31日までの取引明細

〈軽減対象サービス〉

訪問介護（総合事業含む）、訪問入浴介護、訪問看護、通所介護（総合事業含む）、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、地域密着型介護老人福祉施設、介護老人福祉施設

※それぞれ予防を含みます。

※利用者負担第2段階の方が、介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設、小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護及び、看護小規模多機能型居宅介護を利用する場合は、食費と居住費のみ1/4が本制度で軽減されます。

※介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設、及び短期入所生活介護（予防を含む。）の食費と居住費は「介護保険負担限度額認定証」をお持ちでないと減免されません。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213、西部福祉課 ☎92-3002

生活保護・支援給付受給者の利用者負担額軽減

個室の居住費（滞在費）全額軽減

※毎年申請が必要になります。

〈軽減対象サービス〉

介護老人福祉施設（地域密着型を含む）、短期入所生活介護（予防を含む）

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213、西部福祉課 ☎92-3002



7 介護保険以外の高齢者福祉サービス

(1) 要介護認定を受けている方が利用できるサービス

訪問理美容料金の助成

65歳以上の方で、寝たきり等のため、理美容室へ行くことができない在宅の方に、訪問理美容料金助成券を交付します。

※毎年申請が必要になります。

1,000円分の助成券で年間18枚を上限とします。
(入院中、施設入所者、介護付賃貸住宅居住者等は対象外)



【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

寝台タクシー利用料金の助成

重度の寝たきりの方に寝台タクシー利用料金の助成券を交付します。
利用料金の2分の1の助成(4,000円上限)で、1人年間6枚以内とします。

※毎年申請が必要になります。

●対象要件:要介護3、4、5と認定された方のうち、重度の寝たきりで通常の車両への乗車が困難な市民税非課税世帯の方

※自動車税、軽自動車税の減免を受けた方及び、松本市重度心身障がい者タクシーの利用料の助成を受けた方は、対象になりません。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

郵便等による不在者投票制度

身体の重い障がいなどにより投票所へ行くことが困難な方が、郵便等で投票できる制度です。

身体障害者手帳・戦傷病者手帳(一定の障がい)や介護保険の被保険者証(要介護5)が交付されている方が対象になります。

また、代理記載人による代筆の制度もあります。

【お問い合わせ】選挙管理委員会事務局 ☎34-3230



[市HP]



詳しくはこちら

信州パーキング・パーミット(障がい者等用駐車場利用証)制度

公共施設や店舗など様々な施設に設置されている障がい者等用駐車場を適正にご利用いただくため、歩行が困難または歩行に介助や見守りが必要な方に、県内共通の「利用証」を交付する制度です。

要介護1~5の方が対象になります。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

(2) 要介護認定を受けている方の介護者が利用できるサービス

ナイトケア事業

介護者の方に休息の機会を提供し、介護への意欲を高めていただくため、身近なデイサービスセンター等で行うナイトケア（夜間預かり）の利用料金の7割（7,000円上限）を助成します。 ※毎年申請が必要になります。

- 対象者 要介護／要支援の認定を受けている方・事業対象者の方の介護者
- 利用回数 年間24泊（月6泊を限度）

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

徘徊GPS端末機の貸与

おおむね65歳以上で、徘徊のおそれがある高齢者を在宅で介護している家族にGPS端末機をお貸しします。

- 利用料：月額 500円（住民税非課税世帯 月額 150円）

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

家庭介護用品の支給

寝たきり等の高齢者の在宅介護に必要な介護用品（消耗品）を支給します。
※毎年申請が必要になります。

- 対象者 市民税非課税世帯で要介護4・5と認定された方の介護者
- 対象品目 紙おむつ・尿取りパット・防水シート（紙製で使い捨てのもの）・清拭剤（口腔清拭剤含む）・口腔保湿剤・ドライシャンプー・ウェットティッシュ（介護用品カタログ掲載商品のみ）・ポータブルトイレ用防臭液・使い捨て手袋・マスク・おしりふき・注射器・滅菌ガーゼ・綿棒・ばんそうこう・じょくそう用テープ・ルートとその付属品（経管栄養用で医療保険の適用外の部分）・口腔ケア用スポンジ・嚥下障害者用増粘剤

※上記以外のものやご不明な点についてはお問い合わせください。なお、上記の品目でも健康保険の適用となるものは対象外です。

- 給付額 年額1人当たり 上限48,000円
（申請月により上限が変わります）
（入院中、施設入所者、介護付賃貸住宅居住者等は対象外）
※本事業に対応ができる介護用品販売事業所からの商品見積書が申請時に必要です。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

(3) 要介護認定の有無に関わらず利用できるサービス

訪問給食サービス

おおむね65歳以上の方や障がい者のみの世帯の方等を対象として、事業者が自宅へお弁当をお届けします。

※同一敷地内あるいは隣接地に親族がいる場合は、原則対象外です。

- 対象者 四賀地区、安曇地区、奈川地区に住所を有する者
- 利用回数 週6回
- 配食時間 昼食
- 利用料金 500円／食

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492、障がい福祉課 ☎34-3212、西部福祉課 ☎92-3002

緊急通報装置の設置

65歳以上のひとり暮らしの方等で、急病等の緊急時に対応が困難な方に対して、緊急通報や健康相談ができる「緊急通報装置」を設置します。
なお、同一敷地内あるいは隣接地に親族がいる場合は原則として対象外です。

機種	月額料金(※1)	備考
固定電話回線利用型	600円	
LTE回線搭載型(※2)	1,200円	固定電話回線を持たない方に限る

※1 介護保険料第1段階の方は無料

※2 回線の接続状況により利用できない場合があります。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492、西部福祉課 ☎92-3002

介護マークの交付

介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくための、首から下げられるホルダー式の介護マークを交付します。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

軽度生活援助事業

65歳以上のひとり暮らしの方や高齢者世帯の方へ生活援助員を派遣して、草取りや周囲の片付けなどの軽易な作業を行い、日常生活を支援します。

- 利用回数 月1回、1時間
- 利用料 無料

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002



救急医療情報キット支給事業

緊急連絡先等の情報を記載した救急情報カードを、専用ケースで冷蔵庫内に保管するものです。救急時には、救急隊員が救急情報カードを確認します。

令和2年度より、利用される方の同意に基づき、市でも救急情報カードを保管し、必要な場合には消防局等と情報共有するとともに、利用者の名簿を民生委員等と共有しています。救急情報カードの内容に変更がある場合にはお知らせください。

- 支給内容(無料) 専用ケース・救急情報カード(緊急連絡先、かかりつけ医、病歴等の情報を記載)・冷蔵庫貼付用ラベル
- 支給対象者 (1) 避難行動要支援者名簿に記載されている者
(2) 独居又は日中独居、同居家族の疾病等の理由により、救急隊員が救急活動に必要な情報を把握することが困難になる可能性がある者
- 専用ケースに入れるもの 救急情報カード・お薬手帳の写し・松本市版リビングウィル(43ページ参照)等

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

終活情報登録事業

万が一の事態に備え、終活情報を市に登録することで、万一の際、登録時に指定していた方が終活情報の開示を受けることができます。

- 対象者 市内在住者(年齢による制限なし)
- 登録できる内容(遺言書のような法的効力はありません)
 - ①緊急連絡先及び情報開示指定者 ②リビングウィル、エンディングノート
 - ③遺言書の保管場所 ④臓器提供に関すること ⑤生命保険や預貯金に関すること
 - ⑥生前契約等の内容 ⑦お墓の所在地または埋葬希望
 - ⑧その他自由登録事項(スマホのロック解除方法、銀行口座、保険、家族等に伝えたい内容等)

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

避難行動要支援者名簿

在宅で生活をしている方のうち、災害発生時において不安を抱えている、要介護3以上などの要件に該当する方または名簿掲載を希望される方が登録することで、お住まいの町会や民生委員、自主防災組織、消防団、市社会福祉協議会、市地域包括支援センター、松本広域消防局、松本警察署に情報を提供いたします。平常時は地域での見守り活動などに、また災害時は避難支援等のために情報を活用します。

【お問い合わせ】市役所 福祉政策課 ☎34-3227

福祉100円バス乗車パス券の交付

70歳以上の方、身体・療育・精神障がい者手帳をお持ちの方及び難病の方に市内対象路線が1乗車100円となるパス券を交付しています。

対象路線(※1)	松本、四賀、梓川、波田地区にお住まいの方	ぐるっとまつもとバス(※2)、上高地線電車、地域バス(※3)
	安曇、奈川地区にお住まいの方	上記に加え、上高地線新島々駅から西側の一般バス路線
申請できる人	本人	
持ち物	証明写真(縦3cm×横2.5cm・過去6カ月以内に撮影したもの)、顔写真付身分証明書	
申請窓口	高齢福祉課、西部福祉課、障がい者手帳をお持ちの方は障がい福祉課(※4)	

※1 観光路線、高速バス、のりーと松本は利用できません。

※2 市内一般路線バスのこと。上高地線電車新島々駅から西側の路線を除く。

※3 ほしみ線、中山線、入山辺線、浅間・大村線(みんなのバス)

※4 住まいの近くの支所・出張所、福祉ひろばでも申請ができます。(1週間程度お時間をいただきます)

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492、障がい福祉課 ☎34-3212、西部福祉課 ☎92-3002

福祉入浴券(利用助成券)の交付

高齢者の健康増進と交流促進、外出することでフレイルを予防することを目的に、市内の入浴施設の料金の助成を行います。

- 対象者
松本市に住民登録のある4月1日現在70歳以上の方
- 有効期間
毎年4月1日から翌年3月31日
- 入浴券交付場所
お住まいのお近くの支所・出張所、福祉ひろば、総合社会福祉センター、なんなんひろば、西部福祉課、高齢福祉課
- 申請できる人
本人または同居の家族
- 申請時の持ち物
顔写真付身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、福祉100円バス券等)、顔写真付身分証明書のない方は介護保険証等2種類の証明書
- 助成内容
銭湯専用券 20枚 全施設利用券 10枚 合計30枚/年
- 助成券を利用した場合の自己負担額
銭湯 200円
銭湯以外の施設 大人の日帰り入浴料金から200円引き
- 対象施設
松本市公式ホームページもしくは下記お問い合わせ先へ電話



【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492、西部福祉課 ☎92-3002

生活管理指導短期宿泊事業

一時的に家庭での生活が困難になった高齢者が、養護老人ホーム（24ページ）に短期間入所することができます。（身のまわりのことがおおむねできる方に限ります）

- 利用回数 14日以内
- 利用料 1日400円＋食費

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

福祉用具等リユースあっせん事業

ご家庭で不用となった福祉用具等を、必要な方に譲りたいという善意に基づき、これらを必要としている家庭との情報の橋渡しをします。

●登録できるもの

- ①車いす※電動は不可 ②歩行器 ③シルバーカー（手押し車）
- ④歩行補助つえ ⑤特殊寝台（介護用ベッド）※電動は不可
- ⑥腰掛便座（ポータブルトイレ） ⑦入浴用いす（シャワーチェア）

●譲渡しの条件

- ①譲渡人が市民であること。
- ②無償であること。
- ③提供する福祉用具等に故障（ヒビの発生や不具合など）や汚損（大きなシミやカビの発生など）がないこと。

●譲受けの条件

- ①譲受人が介護保険制度による公的給付（※）の対象とならない市民であること。
- ②転売等、営利を目的とした譲受けでないこと。
- ③譲受けに要する費用（運搬、点検、消毒等）を負担すること。
- ④譲受けた福祉用具等の処分は、譲受人の負担とし、返却はできないものとします。

※ 福祉用具貸与、特定福祉用具販売（福祉用具購入）

【お問い合わせ】登録に関するお問い合わせ…各地域包括支援センター（5ページ）
登録情報について…市ホームページ

認知症思いやりパスブック（認知症ケアパス）

認知症の人やその家族が、いつ、どこで、どのような支援を受ければよいかわかるよう、認知症ケアパス（状態に応じた適切な医療や介護サービスなどの提供の流れ）を作成し、相談に来られた方等にお渡しします。

【お問い合わせ】各地域包括支援センター（5ページ）

思いやりあんしんカルテの交付

おおむね65歳以上で認知症などにより行方不明になった時に、家族が即座に警察に必要な情報を提供するための情報カルテを家族等へ交付します。

※ カルテの交付は申請が必要です。

※ 申請時に希望者は写真（顔写真と全身写真）をご提出いただきます。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター（5ページ）

認知症思いやり相談

認知症かも、とお悩みのご本人、ご家族等に対し、医師（認知症サポート医等）による相談会を年6回（隔月）開催しています。

（日程等は「広報まつもと」でご確認ください。）

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター（5ページ）

認知症思いやりサポートチーム（認知症初期集中支援チーム）

医療・介護の専門職が、家族の相談等により、認知症の人及びその家族を訪問し、必要な医療や介護の導入、調整や家族支援等の初期の支援をおおむね6カ月を目途に包括的、集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

- 対象者 市内で在宅生活をしている40歳以上で、次に該当する方
 - ・認知症が疑われる方
 - ・認知症の人で医療や介護サービスなどにつながっていない、または中断している方
 - ・認知症状で対応に苦慮している方

【お問い合わせ】 認知症に関する相談…各地域包括支援センター（5ページ）

サポートチームに関するお問い合わせ…市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3237

認知症サポーター養成講座

認知症＝（イコール）何もできなくなるわけではありません。認知症になっても、できることはたくさんあります。認知症の正しい理解、適切な対応方法を学び、認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター」を養成する講座です。

- 内 容 認知症の方の思い、認知症の方と接するときの心がまえ等
- 受講時間 1時間から1時間30分程度
- 開催要件 5名以上（個人での受講希望の方は、公開講座等をご案内します。）
- 受講料 無料

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター（5ページ）

(4) その他

松本地域シルバー人材センター

シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」にもとづき、就業を紹介する会員制の公益社団法人です。

松本地域シルバー人材センターは、松本市と山形村にお住まいの概ね60歳以上の健康で働く意欲のある高齢者が対象で、経験や技能を生かし、就業や社会参加を通じて、健康や生きがいがづくりを進め、共に支え合う活力ある地域社会づくりを目指しています。

松本地域シルバー人材センターでは、個人や事業所から家事援助サービス、軽度生活援助事業、介護予防・日常生活支援事業、空き家の見回りや除草などの依頼を受け、会員に仕事を紹介しています。

【お問い合わせ】 シルバー人材センター ☎39-6680

市内各種施設の利用料金の割引

70歳以上の方は「100円パス券」等の提示により、下記施設の利用料金が割引になります。

施設名（所在地）	電話番号	対象者、利用方法等
市立博物館（大手3）	32-0133	「松本市福祉100円バス乗車パス券」等の提示により無料になります。（特別展は別途料金がかかります）
考古博物館（中山）※	86-4710	
国宝旧開智学校校舎	32-5725	
窪田空穂記念館（和田）※	48-3440	
重要文化財馬場家住宅（内田）※	85-5070	
松本民芸館（里山辺）	33-1569	
はかり資料館（中央3）※	36-1191	
旧山辺学校校舎（里山辺）※	32-7602	
松本市歴史の里（島立）※	47-4515	
松本市美術館（中央4）	39-7400	
時計博物館（中央1）	36-0969	
松本城（丸の内）	32-2902	
松本市教育文化センタープラネタリウム（里山辺）	32-7600	
旧制高等学校記念館（県3）※	35-6226	
山と自然博物館（蟻ヶ崎）※	38-0012	
四賀化石館（七嵐）※	64-3900	
松本市梓川アカデミア館（観覧）（梓川）	78-5000	
庄内屋内プール（ゆめひろば庄内）	24-1611	1回券が100円になります。

※令和7年4月1日より観覧料無料になりました。

- 窓 口 各施設（詳しくは直接おたずねください）
- 関 連 松本市内に限らず、公共団体で運営している施設は高齢者割引がある場合が多くあります。お出かけの際には、各窓口でおたずねください。

老人福祉センター

60歳以上の方の健康増進、教養の向上、レクリエーション活動のための施設で大広間、娯楽室、浴室、講座室などがあり、様々な講座や相談を行っています。

松本市プラチナセンター (南部老人福祉センター)	双葉4-16	25-3133
-----------------------------	--------	---------



高齢者クラブ・松本市プラチナ大学

高齢者の生きがいと健康づくりのために高齢者クラブの育成や、プラチナ大学の開校をしています。

【お問い合わせ】松本市プラチナセンター ☎25-3133

8 高齢者の権利擁護

(1) お金の管理や契約に自信がなくなってきたら…

成年後見制度

認知症や精神障がい、知的障がいなどにより判断能力が十分でない方の不動産や預貯金などの財産管理や、日常生活での様々な契約などを、家庭裁判所が選任した成年後見人等が支援する制度です。

詳細は、高齢福祉課、西部福祉課、各地域包括支援センター、公証役場（任意後見制度）などにご相談ください。

1 成年後見制度の種類

○任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約で決めておく制度です。

○法定後見制度

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が選ばれる制度です。

2 法定後見制度の種類

	後 見	保 佐	補 助
対象となる方	判断能力が全くない方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申立てができる方	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市区町村長など		
成年後見人等の権限	必ず与えられる権限 ○財産管理についての全般的な代理権、取消権（日常生活に関する行為を除く）	○特定の事項についての同意権、取消権（日常生活に関する行為を除く）	—————
	申立てにより与えられる権限 —————	○特定の事項以外の事項についての同意権、取消権 ○特定の法律行為についての代理権	○特定の事項の一部についての同意権、取消権（日常生活に関する事項を除く） ○特定の法律行為についての代理権
制度を利用した場合の資格などの制限	資格ごとに担当省庁が個別的・実務的に判断します		

3 専門相談

○成年後見制度相談会

市役所で司法書士等による専門職の相談を隔月で行っています。日程等は「広報まつもと」でご確認ください。

【要予約】

市役所 高齢福祉課 福祉担当
☎34-3237

○成年後見支援センター「かけはし」専門相談

近隣2市5村で松本市社会福祉協議会へ委託しています。
市役所 梓川支所内 ☎88-6699

日常生活自立支援事業

認知症や精神障がい、知的障がいなどのため判断能力や金銭の扱いに不安がある方に、福祉サービス等の利用手続き、金銭管理、重要書類等の保管などの支援を、本人との契約に基づいて行います。

相談は無料、契約に基づく支援は一時間当たり1,000円、交通費1kmあたり20円です。また、生活保護世帯の方は無料です。

詳細は、松本市社会福祉協議会（☎ 25-7311）までお問い合わせください。

(2) 高齢者に対する虐待の防止

心身的能力が低下している高齢者の尊厳保持のため、国は高齢者虐待防止法を定めています。高齢者虐待は、他人の目が届きにくい家庭内や施設内で起こるため、問題が深刻になるまで周囲が気付かない場合があります。地域の皆さんの声かけや見守りは、虐待の予防や早期発見につながりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

**次のような行為は高齢者虐待に該当します。
虐待の意図を持っているかどうかは問いません。**

① 身体的虐待

高齢者の身体に外傷が生じる行為（生じる可能性を含む）を行うこと。叩く、殴る、突き飛ばす、蹴る、物を投げつけるなどのほか、緊急やむを得ない状況以外で手足や胴体をベッドやイスにしばりつけたり、薬を過剰に服用させ行動を制限する、医師の指導に基づかない自己流のリハビリ・指圧・マッサージを強制的に行い高齢者に苦痛やけがを負わせることなども含まれます。

② 介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

高齢者に食事を与えない。長時間にわたり必要な介護・世話（オムツ交換や入浴等の清潔維持）をせず放置する。高齢者に必要な医療機関を受診させなかったり介護サービスの利用を拒否する。また、他の同居者が行っている虐待を放置、黙認することなど。

③ 心理的虐待

脅し、侮辱、威圧的な態度、無視、人前で恥をかかせるなど、高齢者に対する著しい暴言や拒絶的な態度、その他の高齢者の心理を著しく傷つける言動を行うこと。

④ 性的虐待

高齢者本人が望まないあらゆる性的な行為を行うこと。排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置することや排泄時にトイレのドアを閉めさせないことなども含まれます。

⑤ 経済的虐待

高齢者の財産を不当に処分する、高齢者本人の必要な金銭をとりあげ渡さず使用させない、年金や預貯金を高齢者本人の意思・利益に反して使用することなど。

高齢者虐待防止法は、正式名称を「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」といい、高齢者を虐待から直接保護するだけでなく、高齢者を介護している方（養護者）を支援することにより虐待を防止することを目的としており、上記のような行為をしてしまった介護者を加害者として罰するための法律ではありません。

高齢者が虐待を受けている可能性を発見した場合は、虐待の証拠がなくても相談や通報をしてください。通報・相談をした方の情報は法律により保護されます。

【相談・通報先】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002、
各地域包括支援センター（5ページ）

9 介護保険料

- 介護保険制度は、40歳以上の方からの保険料50%と、公費50%で運営されています。皆様からいただく介護保険料は制度運営のための大切な財源です。
- 65歳以上(第1号被保険者)の方の介護保険料は、所得に応じて14段階に設定されています。
- 介護保険料は、介護にかかる費用の伸びに応じ、3年ごとに見直すことになっています。現在は第9期(令和6～令和8年度)の保険料(基準額)が設定されています。

保険料段階	対 象 者	料 率	年 額
第1段階	生活保護を受給している方、または、老齢福祉年金を受給している方で世帯全員が住民税非課税の方、または世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万9千円以下の方	基準額× 0.285	19,760円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、第1段階に該当しない方のうち、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万9千円超120万円以下の方	0.485	33,630円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で第1段階から第2段階に該当しない方	0.685	47,510円
第4段階	本人は住民税非課税だが、世帯の誰かが住民税を課税されている方のうち、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万9千円以下の方	0.9	62,420円
第5段階	本人は住民税非課税だが、世帯の誰かが住民税を課税されている方で、第4段階に該当しない方	1.0	69,360円 (基準額)
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	1.2	83,230円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.3	90,160円
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.5	104,040円
第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上430万円未満の方	1.7	117,910円
第10段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が430万円以上520万円未満の方	1.9	131,780円
第11段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	2.1	145,650円
第12段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	2.2	152,590円
第13段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上840万円未満の方	2.3	159,520円
第14段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が840万円以上の方	2.4	166,460円

※保険料は前年の所得をもとに算定されますので、正しい所得の申告をしましょう。

※土地売却等に係る特別控除額がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用いて保険料段階を判定します(合計所得金額がマイナスの場合は0円として計算します)。

なお、第1～5段階を判定する時は、「公的年金等に係る雑所得」も控除します。また、第1～5段階を判定する時に、合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得(給与所得控除後の給与等の金額と公的年金等に係る雑所得の金額があり、その合計額が10万円を超える場合に適用される所得金額調整控除がある場合は、調整控除前の金額)から10万円を控除します(控除後の金額が0円を下回る場合は0円とします)。

※介護保険料は、原則として年金天引きによりご納付いただきます。年金天引きに該当しない方は、納付書または口座振替によりご納付いただきます。保険料の金額や納付方法についてはご本人宛に通知しますのでご確認ください。

※災害など特別な事情で、一時的にどうしても保険料を納められなくなった場合には、減免等が適用になる場合がありますので、ご相談ください。

【お問い合わせ】(保険料の賦課・徴収に関すること)市役所 保険課 保険税担当 ☎34-3215

介護保険料を滞納すると

- 介護保険料を滞納すると、納めていない期間に応じて介護サービスの給付に制限がかかります。保険料の納め忘れにご注意ください。

- ◆1年間滞納した場合… 本来1割、2割又は3割負担である介護サービスの利用料がいったん全額負担になります。
- ◆1年6カ月滞納した場合… 一時的に介護保険給付が差し止められます。滞納が続く場合には、差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することになります。
- ◆2年以上滞納した場合… 介護保険料を納めていない期間に応じて、利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービスが受けられなくなります。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213

10 要介護高齢者に関する税金の控除

介護を要する方に関わる所得税・住民税の控除には次のようなものがあります。

医療費控除

診療や治療費等のほか、次のものも控除の対象となります。

●介護保険サービスに係る負担金

- 居宅サービスに係る自己負担分（保険対象分）
 - ・ 医療系のサービス
訪問看護・訪問リハビリ・居宅療養管理指導・通所リハビリ（デイケア）・短期入所療養介護
 - ・ 福祉系のサービス（医療系サービスと併せて利用した場合に控除対象）
訪問介護（生活援助のみは除く）・訪問入浴・通所介護（デイサービス）・短期入所生活介護・小規模多機能型居宅介護・定期巡回・随時対応型訪問介護看護・看護小規模多機能型居宅介護
- 施設サービスにおける介護費（保険対象分）、居住費及び食費として支払った額（介護老人福祉施設は2分の1相当額）
- 通所リハビリテーションにおける食費も控除の対象となる場合があります。

●おむつ代

- 対象者
寝たきり状態で、治療上おむつの使用が必要である方
- 手続きに必要なもの
 - 1 おむつ代の領収書
 - 2 医師の発行した「**おむつ使用証明書**」

※介護保険の要介護認定を受けている方は、一定の要件を満たしている場合、医師に代わって市で交付できます。

【お問い合わせ】 ■ おむつ使用証明書に関すること 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

■ 控除の詳細に関すること

【所得税】 松本税務署 ☎32-2790（代表） 【住民税】 市役所 市民税課 ☎34-3232

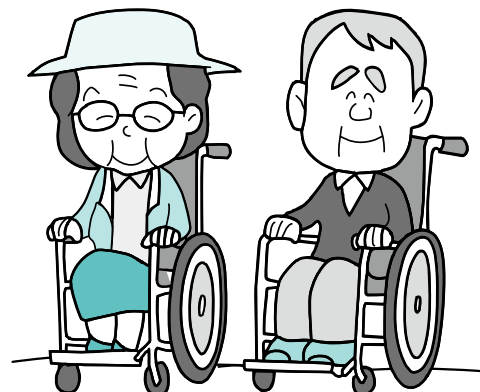
障害者控除

- 身体障害者手帳等をお持ちでない65歳以上の方でも、介護保険の認定を受けた方は、心身の状況により障害者控除を受けられる場合があります。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

■ 控除の詳細に関すること

【所得税】 松本税務署 ☎32-2790（代表） 【住民税】 市役所 市民税課 ☎34-3232



11 高齢者の医療、高齢者介護手当等

後期高齢者医療制度

●対象者 75歳以上の方

65歳以上75歳未満の方で次に該当する方

- ①身体障害者手帳3級以上の方（4級の方も一部該当）
- ②精神障害者保健福祉手帳1級又は、2級に該当する方
- ③療育手帳 重度（A）に該当する方
- ④国民年金などの障害年金1、2級を受給している方

【お問い合わせ】 市役所 保険課 保険給付担当 ☎34-3216

特別障害者手当

重い障がいが重複するなどし、寝たきりとなっている方、重度の認知症高齢者で日常生活上、全面的に介護を必要とする方

●支給金額 月額29,590円（所得制限があります。）

※病院、老人保健施設に継続して3カ月を超えて入所の方は支給されません。介護老人福祉施設入所者は対象外です。

【お問い合わせ】 市役所 障がい福祉課 給付担当 ☎34-3036

高齢者介護手当

基準日（5月1日・11月1日）又は死亡日前1年間に通算して180日以上要介護3～5の状態である65歳以上の重度の要介護高齢者と松本市内で同居し介護していた親族等を慰労するため、下記の条件に該当する方へ手当を支給します。

- （1）基準日前1年間に在宅で介護していた期間が通算して180日以上ある方
- （2）重度の要介護高齢者が基準日前に死亡した場合は、前年の基準日から死亡日までの間、在宅で介護した期間が通算して90日以上ある方

●支給金額 年額60,000円

（死亡した場合で、在宅で介護していた期間が通算して90日以上180日未満のときは30,000円）

●支給時期 ・5月1日基準日の場合は6月

・11月1日基準日の場合は12月（6月に支給を受けた方を除く）

●申し込み それぞれの基準日において受給資格があると思われる方には、事前に申請書類を送付いたします。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492

高額医療・高額介護合算制度

各医療保険における世帯内で、医療及び介護の両制度における自己負担額の1年間（8月1日から翌年の7月31日まで）の合計額が限度額を超えた場合に、その超えた分を医療保険と介護保険で按分計算により高額介護合算療養費（高額医療合算介護サービス費）として支給します。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213、保険課 保険給付担当 ☎34-3216

12 保健サービス

保健師等の相談

保健師、歯科衛生士、管理栄養士が健康に関する相談やアドバイスを行います。

●利用料 無料

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217、各保健センター

がん検診

「がん」の早期発見のため、がん検診を行っています。

●内容 大腸がん・胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん

●検診場所 検診車、医師会検査健診センター、医療機関など

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

特定健診・後期高齢者健診

生活習慣病の早期発見・早期治療と健康維持のために特定健診及び後期高齢者健診を行っています。

●対象者 (国保特定健診)

松本市国民健康保険に加入している方で、40歳から74歳までの方

(後期高齢者健診)

松本市に住民登録している方で、長野県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
ただし、高齢者の医療の確保に関する法律に規定する施設に入所等している方及び
病院又は診療所に6カ月以上継続して入院している方は対象となりません。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

緑内障検診

緑内障の早期発見のため、眼科医療機関で検査を受けることができます。

●検診場所 市内の指定眼科医療機関

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

歯周疾患検診

20・30・40・50・60・70歳の節目の年齢の方に歯や歯肉の検査をし、あわせて歯科指導を行います。対象の方には個人通知が届きます。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

骨粗しょう症検診

骨量測定による骨粗しょう症検診を行っています。節目年齢の女性の方には、個人通知が届きます。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

予防接種

高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌・新型コロナウイルス及び
带状疱疹の定期予防接種と带状疱疹任意予防接種費用助成制度を
行っています。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217



健康相談

☆お気軽にご利用ください！

土曜、日曜、祝祭日休み

	会 場	日 時（祝祭日休み）	連 絡 先
保 健 セ ン タ ー	南部保健センター (なんぷくプラザ 2階)	毎週(月)～(金) 中央保健センターは(水)休み 午前 9:00～正午(予約制) (予約受付時間 午前 9:00～午後 5:00)	住所：松本市双葉 4-8 TEL：27-3455 FAX：27-3464
	北部保健センター (ふくふくらいず 2階)		住所：松本市元町3-7-1 TEL：38-7677 FAX：38-7678
	中央保健センター (Mウイング 南棟5階) (※)		住所：松本市中央1-18-1 TEL：39-1119 FAX：39-1109
	西部保健センター (波田保健福祉センター内)		住所：松本市波田6908-1 TEL：92-8001 FAX：92-8006

※中央保健センターにお車でお越しの場合は、市営有料駐車場(Mウイング北棟、アイパーク伊勢町、大手門)に限り、1時間分を補助します。

	会 場	日時(祝祭日 休み)	
各 地 区	島内出張所・中山地区福祉ひろば・寿出張所・今井出張所(偶数月) 四賀支所・安曇保健福祉センター(奇数月)・ふれあいパーク乗鞍(偶数月)	毎月第1(月)	午前9:30 ～11:00 四賀支所 ふれあいパーク 乗鞍、奈川地区 福祉ひろばは 10:00～11:30
	島内出張所・本郷地区福祉ひろば・島立出張所・ゆめひろば庄内 笹賀地区福祉ひろば(奇数月)・入山辺出張所(奇数月)・梓川保健センター 松原地区福祉ひろば	毎月第2(月)	
	新村地区福祉ひろば・芳川出張所・神林地区福祉ひろば 内田地区福祉ひろば	毎月第3(月)	
	和田地区福祉ひろば・岡田地区福祉ひろば・寿台地区福祉ひろば 奈川地区福祉ひろば	毎月第4(月)	
	里山辺地区福祉ひろば	毎月第1(木)	
	鎌田地区福祉ひろば	不定期	

フレイル健診と予防講座

保健師、理学療法士、健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士等が、地域の通いの場で、フレイルのチェックと予防についての講座を実施しています。

必要な方には、個別に指導をしています。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎ 34-3217、保険課 ☎ 34-3203

電力データを用いたフレイル予防サービス

75 歳以上の一人暮らしの高齢者(要支援・要介護認定者を除く)の希望者を対象に、家庭の電力の使用量からフレイルの状況が、毎月 AI(人工知能)が分析します。必要な場合には専門職(保健師等)がお声がけさせていただき、フレイルを予防するためのより良い生活について、一緒に考えます。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎ 34-3217

登録 無料

13 地区福祉ひろば

住民の皆さんが主体となって健康づくりや生きがいづくりを行う「共助のひろば」です。住みなれた地域でいつまでも暮らすために、福祉ひろばの事業に参加してみませんか。

(1) 福祉ひろば 6つの機能



(2) 福祉ひろばの利用について

月～金曜日の午前9時から午後5時まで職員がいて、地区ごとに特色のある交流事業や健康教室等を実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

地区福祉ひろば一覧

令和7年3月1日時点

施設名	所在地	電話	FAX
第一地区福祉ひろば	松本市中央1-18-1 Mウイング4階	39-1173	39-1173
第二地区福祉ひろば	松本市本庄2-3-23	34-8168	39-3602(地)
第三地区福祉ひろば	松本市中央4-7-28	32-0168	35-6344(地)
東部地区福祉ひろば	松本市女鳥羽2-1-25	32-7168	36-8551(地)
中央地区福祉ひろば	松本市大手3-8-1	39-5168	39-5712(地)
城北地区福祉ひろば	松本市開智2-3-39	36-0168	38-0121(地)
安原地区福祉ひろば	松本市旭2-11-13	33-0168	39-0702(地)
城東地区福祉ひろば	松本市元町2-6-5	39-0168	39-0168
白板地区福祉ひろば	松本市城西1-4-16	33-4168	33-4168
田川地区福祉ひろば	松本市渚1-1-9	28-1168	28-1168
庄内地区福祉ひろば	松本市筑摩1-13-22	27-8373	27-8373
鎌田地区福祉ひろば	松本市両島5-50	27-8168	27-8168
松南地区福祉ひろば	松本市双葉4-8	28-0168	28-0168
島内地区福祉ひろば	松本市島内4970-1	47-0168	47-0168
中山地区福祉ひろば	松本市中山3746-1	58-5822(地)	85-1016(地)
島立地区福祉ひろば	松本市島立3427-1	48-5168	48-5168
新村地区福祉ひろば	松本市新村2179-7	48-0373	40-1625(地)
和田地区福祉ひろば	松本市和田2240-31	40-4168	40-4168
神林地区福祉ひろば	松本市神林1557-1	57-9373	85-1159(地)
笹賀地区福祉ひろば	松本市笹賀2929	86-8168	86-8168
芳川地区福祉ひろば	松本市野溝東2-10-1	57-0168	57-0168
芳川地区みなみ福祉ひろば	松本市村井町南2-21-45	86-1055	86-2204
寿地区福祉ひろば	松本市寿豊丘424	57-9168	57-9168
寿台地区福祉ひろば	松本市寿台6-2-10	57-1168	57-1168
岡田地区福祉ひろば	松本市岡田町517-1	45-5168	45-1001(地)
入山辺地区福祉ひろば	松本市入山辺4765-1	31-2299	31-2299
里山辺地区福祉ひろば	松本市里山辺2943-1	39-1168	37-0640(地)
今井地区福祉ひろば	松本市今井2231-4	50-3188	50-3188
内田地区福祉ひろば	松本市内田2203-1	85-5168	85-1071
本郷地区福祉ひろば	松本市浅間温泉2-9-2	46-1168	46-1168
本郷地区南郷福祉ひろば	松本市横田3-23-1	32-6270	32-6270
松原地区福祉ひろば	松本市松原39-1	85-3103	85-3103(地)
四賀地区福祉ひろば	松本市会田1001-1	64-3114	64-2933(支)
安曇地区福祉ひろば	松本市安曇88-1	94-1121	94-1121
奈川地区福祉ひろば	松本市奈川3301	79-2959	79-2959
梓川地区福祉ひろば	松本市梓川梓2288-3	76-1070	78-3942(支)
波田地区福祉ひろば	松本市波田6908-1	92-8001(保)	92-8006(保)

(地) 地域づくりセンター (支) 支所 (保) 保健センター

【お問い合わせ】 各地区福祉ひろばまたは 市役所 地域づくり支援課 ☎34-3280 FAX34-0400

14 人生会議とリビングウィル

人生会議とは？

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称です。

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

「いい みとり みとられ」

毎年11月30日は「人生会議の日」です。



「人生会議のロゴマーク」

松本市版リビングウィル（事前指示書）とは？

人生会議等で話し合われた人生の最終段階に自分がしてほしい、あるいはしてほしくない医療やケアの内容を書面に記しておくものです。

もしもの時に自分で決めたり、望みを伝えることができなくなった時に、判断の助けになります。それは、残される親しい人のためにもなります。

松本市版リビングウィル（事前指示書）の用紙は、市内医療機関、薬局、市役所（高齢福祉課、西部福祉課、健康づくり課、市内4保健センター、保険課、生活福祉課）、市内12地域包括支援センターに置いてあります。

お薬手帳にはさむ携帯版もあります。松本市版リビングウィル（事前指示書）は、救急医療情報キット（30ページ）に入れておくこともできます。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3237、各地域包括支援センター（5 ページ）

わたしのリビングウィル（事前指示書）

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人によく話し合ってください。かかりつけ医と相談のうえ、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日
本人署名
(何度でも書き直しができます)

1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について 希望を記入してください

(1) 心臓マッサージなどの心臓蘇生法 ☐希望する ☐希望しない
(2) 延命のための人工呼吸器 ☐希望する ☐希望しない
(3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給 ☐希望する ☐希望しない
↳「鼻チューブ/胃ろう」どちらかに口
(4) 点滴による水分の補給 ☐希望する ☐希望しない
(5) ☐副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい
☐ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい
(6) 最期を過ごしたい場所 ☐自宅 ☐病院 ☐入居施設
(7) その他の希望（自由にご記入ください）

2 代理人の署名欄 よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。
(ご自分で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です)

① 氏名 続柄 /緊急時 TEL
② 氏名 続柄 /緊急時 TEL

3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。

※先生方にお渡し
患者さんが相談に来られたら、話し合いの内容を確認の上、右欄にご記入をお願いします。原本は本人に返却、コピーを取ってカルテに保管をお願いします。

かかりつけ医記入欄
医療機関名
医師名
連絡先(TEL)

松本市医師会・松本市

「人生会議」を開きましょう

自分が最期まで自分らしく生きる（暮らし続ける）ための準備、いのちの終わりについて話し合いをすること、自らの見込みがない状態になったときにどうしたいのか、自分の考えや希望を大切な人・信頼できる人と話し合うことを

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）

といいます。人生の最終段階では、水分や食物を摂れなくなったり、呼吸が弱くなったりします。以下には、そのような状態になったときにおこなう医療行為について簡単に説明してあります。わからないことは、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。大切なことは

1人で決めない、1人で決めない

ことです。「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人と折に話し合ってください。「今は、考えたくない、決めたくない」という選択でもかまいませんが、自分の意思の表明である「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、とても大切です。

治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明

【心臓マッサージなどの心臓蘇生法】
心臓が止まると、呼吸や心臓が止まるとときに救命のためにおこなわれる胸骨圧迫（心臓マッサージ）
【延命のための人工呼吸器】
気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。

【鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給】
鼻チューブ
胃ろう
鼻チューブは鼻から喉まで長く、内臓を貫通して胃の奥にチューブを入れて、栄養剤などを注入します。
胃ろうは腹部の皮下に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。

【点滴治療】
点滴から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。（栄養はほとんどありません）
点滴は痛みが少なく、点滴を用いて体内に入れることができます。

【痛みや苦しみに対する治療】
鎮痛剤（医療用麻薬）で痛みや苦しみは、やわらぎます。（副作用で呼吸が弱くなることがあります）

わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください

高齢者福祉と介護保険のしおり

令和7年8月 第58版

編集・発行 松本市 健康福祉部 高齢福祉課

松本市役所

〒390-8620 松本市丸の内3番7号

介護給付担当 TEL 0263 (34) 3213
FAX 0263 (34) 3016

介護認定担当 TEL 0263 (34) 3214
FAX 0263 (34) 3026

福祉担当 TEL 0263 (34) 3237
(34) 3061
(34) 3492

FAX 0263 (34) 3026

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp>