令和6年4月～令和9年3月

保　存　版



介護保険
高齢者サービスガイド

介護保険のしくみ …… P1

介護サービス利用までの流れ …… P3

介護サービスの種類 …… P5

その他給付事業 …… P12

介護予防・日常生活支援総合事業と
認知症の方への支援 …… P13

介護保険制度以外の高齢者福祉サービス …… P15

介護サービスの利用者負担と軽減制度 …… P17

介護保険料の納入と減額 …… P21

所得税や市民税・道民税 …… P23

地域の支え合い活動 …… P24

困ったときの地域の相談窓口 …… P25
地域包括支援センターなどの情報について

市内施設一覧 …… P27

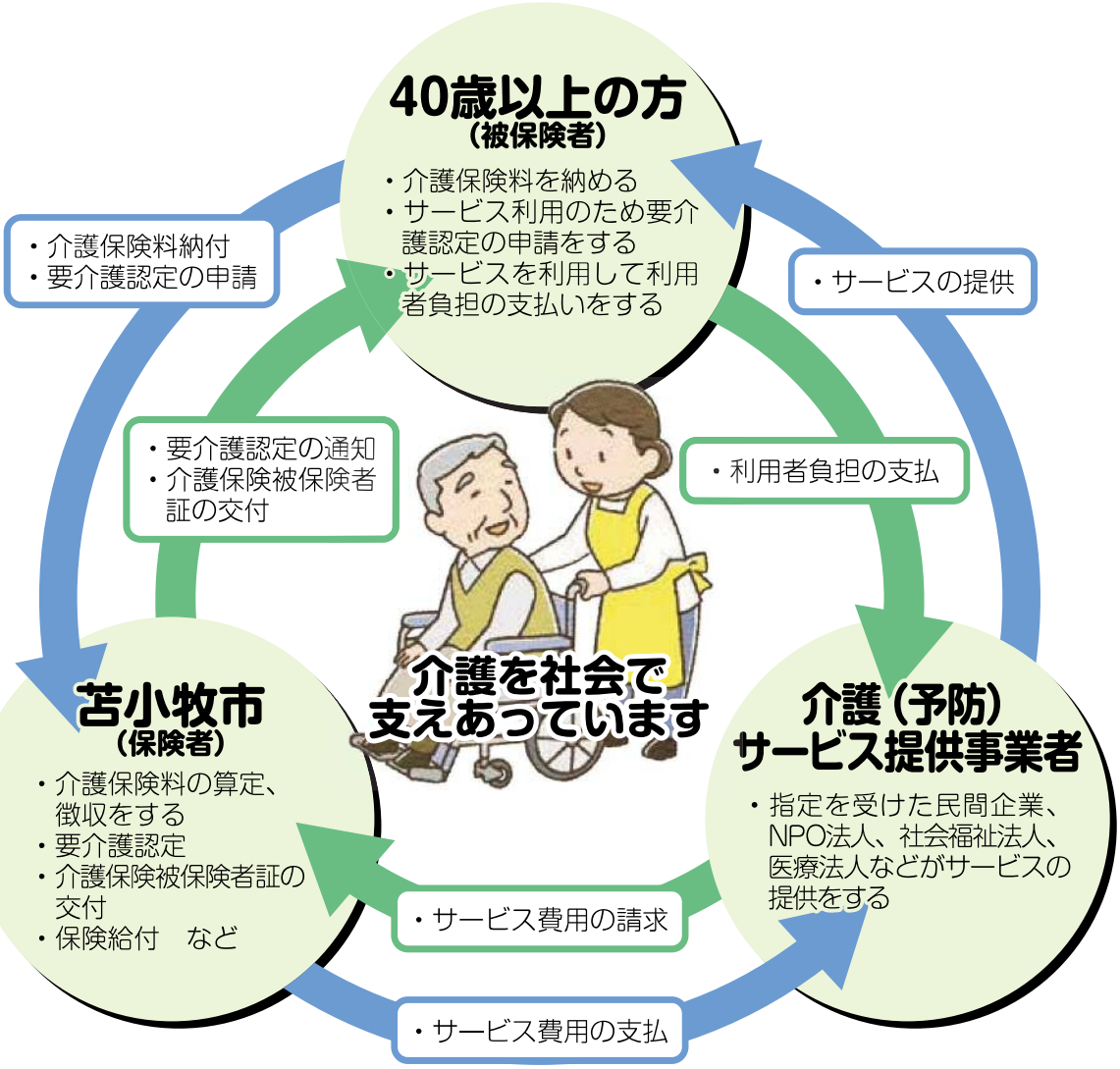
苫小牧市

介護保険のしくみ

介護保険はみんなで支えあう制度です

介護保険制度は、みなさんが安心して住み慣れた地域で暮らしていけることを目指し、いつまでも自立した生活ができるよう支援する制度です。

40歳以上の方が加入者として介護保険料を納め、介護を必要とする方がサービスを利用できる仕組みになっています。市区町村が運営しています。



介護保険被保険者証

下記の場合に必要になりますので大切に保管しましょう。（再発行を希望される場合は身分証明書をご持参の上、保険年金課へお越しください。）

・要介護認定を申請（更新）するとき
・ケアプランを作成するとき
・サービスを利用するとき　など



介護保険負担割合証

要介護認定を受けた方には、サービス利用費の負担割合を示す介護保険負担割合証が交付されます。

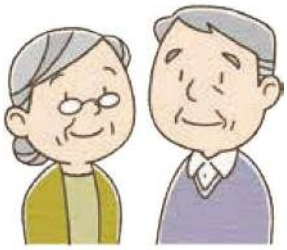
※毎年7月末頃に
ご自宅へ送付されます。
（詳しくはP17）



介護保険に加入する人

被保険者は年齢によって二種類に分かれます。

65歳以上の方は 第1号被保険者

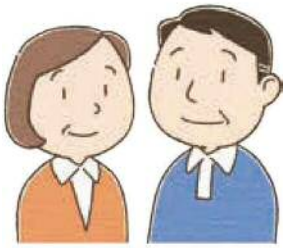


サービスを利用できるのは

介護や支援が必要であると認定された方

どんな病気やけががもとで介護が必要になったかは問われません。

医療保険に加入している 40~64歳の方は 第2号被保険者



サービスを利用できるのは

特定疾病(老化が原因とされる病気)により介護や支援が必要であると認定された方

特定疾病（※下記のとおり）が原因で介護が必要になり、「認定」を受けた場合にサービスを利用できます。交通事故など特定疾病以外のことが原因で介護が必要になった場合は、介護保険の対象にはなりません。

特定疾病（とくていしっぺい）

加齢との関係がある疾病、要介護状態になるおそれが高い疾病で、下記の16種類が指定されています。

① 筋萎縮性側索硬化症（きんいしゅくせいそくさくこうかしょう）（ALS）
② 後縦靱帯骨化症（こうじゅうじんたいこっかしょう）
③ 骨折を伴う骨粗しょう症
④ 多系統萎縮症
⑤ 初老期における認知症
⑥ 脊髄小脳変性症（せきずいしょうのうへんせいしょう）
⑦ 脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）
⑧ 早老症
⑨ 糖尿病性神経障害、
糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
⑩ 脳血管疾患
⑪ 進行性核上性麻痺、
大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
⑫ 閉塞性動脈硬化症
⑬ 関節リウマチ
⑭ 慢性閉塞性肺疾患
⑮ 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
⑯ がん（※医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）



介護サービス利用までの流れ



◀問合せ先▶
介護福祉課
☎32-6344

相　談

介護保険制度やサービスの利用などに関する相談は、**介護福祉課（市役所1階15番窓口）**や**地域包括支援センター（P25、26）**、**居宅介護支援事業所のケアマネジャー**※1などが受付けます。



日常生活に介護や





ケアプランの作成を依頼

介護（予防）サービス計画〈ケアプラン〉は、ケアマネジャー等が利用者本人や家族の希望を踏まえ、利用者の生活に合ったサービスの種類や回数を決めた計画書です。**要介護度と施設入所を希望するかによって依頼先が異なります。**



ケアプラン作成の依頼先

- 要介護1～5の方で、自宅でサービスを利用したい・・居宅介護支援事業所
- 要介護1～5の方で、介護保険施設に入りたい・・・・施設に直接連絡（P27）
- 要支援1～2、事業対象者の方・・・・・・・・・・・地域包括支援センター（P25、26）

※要支援1～2の方は居宅介護支援事業所に依頼できる場合もあります。

サービスを利用

介護サービス提供事業者と契約し、ケアプランに基づいて、在宅や施設などでサービスが受けられます。

こんな時にも申請が必要

- 有効期間終了後も継続してサービスを利用する場合（更新申請）
- 心身の状態が大きく変わり、介護の必要量が増減した場合（区分変更申請）

※1 ケアマネジャー（介護支援専門員）とは？

ケアマネジャーは介護の知識を幅広くもった専門家です。要介護認定の申請代行やケアプランの作成、介護サービス事業者との連絡調整、サービスの評価と心身の状況等に応じたケアプランの練り直しなどを行います。



申　請

サービスを利用するためには、まず**介護福祉課**で**要介護認定の申請**が必要です。申請は本人や家族などのほか、地域包括支援センターやケアマネジャーが代行できます。



申請に必要なもの

- 申請書（介護福祉課窓口、ホームページ等から入手できます）
- 介護保険被保険者証（黄色）
- 医療保険の加入状況を確認できるもの（マイナ保険証や資格確認書等）

申請書には主治医の氏名と医療機関名の記入が必要です。

認定調査
主治医が意見書を作成

認定調査員が自宅や施設を訪問し、心身の状態や日中の生活などについて聞き取り調査を行います。また、市からの依頼により主治医が意見書を作成します。



主治医に**「主治医意見書作成のための問診票」**を提出して、心身の状態を伝えることをお勧めします。（介護福祉課窓口、ホームページ等から入手できます）

支援が必要になったら



審査・判定

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家5人で構成される**「介護認定審査会」**で、介護の必要性について審査、判定します。



認定結果が届く

申請から原則30日以内に認定され、認定結果通知書と新しい介護保険被保険者証が郵送で届きます。

要介護度は7段階

高 介護が必要な度合 低

- 要介護5
- 要介護4
- 要介護3
- 要介護2
- 要介護1
- 要支援2
- 要支援1

（非該当となる場合もあります※2）



※2 非該当となっても生活機能の低下が認められれば、**総合事業の対象者（事業対象者）**となり、使えるサービスがあります。（P13）また、一般介護予防事業は65歳以上の苫小牧市民であれば**誰でも**利用できます。（P14）

介護サービスの種類

要介護1～5の方

自宅に訪問してもらう

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護や、掃除や買い物などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

■ 主なサービス内容

身体介護の例
- 食事や入浴の介助
- おむつ交換、排せつの介助
- 衣類の着脱の介助
- 洗髪、爪切り、身体の清拭
- 通院や外出の付添い　など

生活援助の例
- 食事の準備や調理
- 衣類の洗濯や補修
- 掃除や整理整頓
- 生活必需品の買い物
- 薬の受取り　など



■ 利用者負担のめやす（1回）

身体介護（30分以上1時間未満）	387円
生活援助（20分以上45分未満）	179円

通院等の乗降介助	97円

※移送にかかる費用は別途自己負担

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車などで訪問し、入浴介助をします。



■ 利用者負担のめやす（1回）

要介護1～5	1,266円

訪問リハビリテーション

医師の指示で理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが訪問し、リハビリテーションを行います。



■ 利用者負担のめやす（1回）

要介護1～5	308円

※令和6年6月からの費用

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが通院が困難な方の自宅を訪問し、服薬や口腔・義歯の管理や指導、特別食の献立の管理や指導などを行います。



■ 利用者負担のめやす（1回）

医師による指導	299～515円
歯科医師による指導	441～517円

※令和6年6月からの費用

訪問看護

疾患などを抱えている方に、医師の指示で看護師などが訪問し、処置や病状の確認など療養上の世話や診療の補助を行います。



■ 利用者負担のめやす（1回／30分未満）

訪問看護ステーションから	471円
病院又は診療所から	399円

※令和6年6月からの費用

向けの居宅サービス

※利用者負担のめやすは全て、一割負担の場合の金額を表記しています。
（通所のサービスや施設に入所するサービスでの食事代・部屋代は含まれていません）

施設に通う

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練、レクリエーションなどを日帰りで行います。

■ 利用者負担のめやす（1回）

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	584～1,008円

※送迎を含む

通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や医療機関などで、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

■ 利用者負担のめやす（1回）

通常規模の事業所の場合（7時間以上8時間未満）

要介護1～5	762～1,379円

※送迎を含む　※令和6年6月からの費用

★地域密着型通所介護

小規模な通所介護施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上の支援を日帰りで行います。

■ 利用者負担のめやす（1回）

6時間以上7時間未満

要介護1～5	678～1,172円

※送迎を含む



認知症の方へのサービス

施設情報はP27～P29参照

★認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に、通所介護施設やグループホームなどで、食事や入浴などの日常生活上の支援やレクリエーションなどを日帰りで行います。

■ 利用者負担のめやす（1回）

併設型事業所の場合（6時間以上7時間未満）

要介護1～5	790～1,127円

※送迎を含む

★認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練などが受けられます。

■ 利用者負担のめやす（日額）

要介護1～5	753～845円

★地域密着型サービス

住み慣れた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じたサービスが受けられます。原則として、苫小牧市の被保険者が利用できるサービスです。　★印が地域密着型サービスです。

サービス提供事業所の情報は定期的に更新されています。
詳しくは市ホームページでご確認下さい。
https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kenko/kaigo/sisetuaki/kyotakuservice.html

要介護1～5の方

施設に入って受けるサービス

施設情報はP27～P29参照

特定施設入居者生活介護

指定を受けた有料老人ホームなどに入居している方が、食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練などを受けられます。

■ 利用者負担のめやす（日額）

要介護1～5	542～813円

★地域密着型特定施設入居者生活介護（小規模ケアハウス）

入所定員30人未満の指定を受けた有料老人ホームなどに入居している方が、日常生活上の支援や介護を受けられます。

■ 利用者負担のめやす（日額）

要介護1～5	546～820円

短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

福祉施設や医療施設に短期間入所して、食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練などが受けられます。



■ 利用者負担のめやす（日額）

介護老人福祉施設（生活介護）の場合

要介護1～5	704～987円

※ユニット型個室の場合

介護老人保健施設（療養介護）の場合

要介護1～5	830～1,052円

※多床室の場合

24時間対応が必要な方へ

★定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、定期的な巡回と利用者・家族などからの随時の通報により自宅を訪問し、食事や入浴などの介護や日常生活上の緊急時の対応を行います。

■ 利用者負担のめやす（月額）

要介護1～5	5,446～24,692円

組み合わせて受けるサービス

★小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や宿泊のサービスを組み合わせ、食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練などが受けられます。

■ 利用者負担のめやす（月額）

要介護1～5	10,458～27,209円

向けの施設サービス

施設情報はP27～P29参照

生活介護が中心の施設

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

寝たきりや認知症などで、日常生活において常時介護が必要となり、自宅での生活が困難な方が、食事、入浴、排せつなどの介護や療養上の世話を受ける施設です。



■ 利用者負担のめやす（ユニット型個室の場合（月額））

要介護1～5	20,100～28,650円

★地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（小規模特養）

入所定員30人未満の小規模な介護老人福祉施設で、食事、入浴、排せつなどの日常生活上の支援や介護が受けられる施設です。

■ 利用者負担のめやす（ユニット型個室の場合（月額））

要介護1～5	20,460～29,130円

※新規入所は**原則として要介護3以上の方**が対象です。ただし、やむを得ない事情があれば例外として、要介護1・2の方でも新規入所が認められる場合があります。

リハビリが中心の施設

介護老人保健施設

状態が安定している方が、在宅復帰できるようにリハビリテーションを中心としたケアを受けられる施設です。入所期間の目安は短期間です。



■ 利用者負担のめやす（月額／多床室の場合）

要介護1～5	23,790～30,360円

医療が中心の施設

介護医療院

長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供する施設です。



■ 利用者負担のめやす（月額／多床室の場合）

要介護1～5	24,990～41,250円

自宅に訪問してもらう

訪問介護（ホームヘルプ）

詳しくはP13参照

総合事業の「訪問型サービス」が利用できます。

介護予防訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車などで訪問し、入浴や洗髪、清拭の介助を行います。

■ 利用者負担のめやす（1回）

要支援1・2	856円

介護予防訪問リハビリテーション

医師の指示で理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問し、リハビリテーションを行います。

■ 利用者負担のめやす（1回）

要支援1・2	298円

※令和6年6月からの費用

介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが通院の困難な方の自宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。

■ 利用者負担のめやす（1回）

医師による指導	299～515円
歯科医師による指導	441～517円

※令和6年6月からの費用

介護予防訪問看護

疾患などを抱えている方に、医師の指示で看護師などが訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

■ 利用者負担のめやす（1回／30分未満）

訪問看護ステーションから	451円
病院又は診療所から	382円

※令和6年6月からの費用

施設に通う

通所介護（デイサービス）

総合事業の「通所型サービス」を利用できます。

詳しくはP13参照



介護予防通所リハビリテーション（デイケア）

介護保険施設や医療機関などで、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

■ 利用者負担のめやす（月額）

要支援1・2	2,268～4,228円

※送迎を含む　※令和6年6月からの費用

向けの介護予防サービス

認知症の方へのサービス

施設情報はP27～P29参照

★介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に、通所介護施設やグループホームなどで、食事や入浴などの日常生活上の支援やレクリエーションなどを日帰りで行います。

■ **利用者負担のめやす**(1回)

併設事業所の場合(6時間以上7時間未満)

要支援1・2	684～762円

※送迎を含む

★介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練などを受けられます。

※利用できるのは、**要支援2の方のみ**です。

■ **利用者負担のめやす**(日額)

要支援2	749円

施設に入って受けるサービス

施設情報はP27～P29参照

介護予防短期入所生活介護・療養介護(ショートステイ)

福祉施設や医療施設に短期間入所して食事・入浴・排泄などの介護や機能訓練などが受けられます。

■ **利用者負担のめやす**(日額)

介護老人福祉施設(生活介護)の場合

要支援1・2	529～656円

※ユニット型個室の場合

介護老人保健施設(療養介護)の場合

要支援1・2	613～774円

※多床室の場合

介護予防特定施設入居者生活介護

指定を受けた有料老人ホームなどに入居している方が、食事、入浴、排泄などの介護や機能訓練などを受けられます。

■ **利用者負担のめやす**(日額)

要支援1・2	183～313円

組み合わせて受けるサービス

★介護予防小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や宿泊のサービスを組み合わせ、食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練などが受けられます。

■ **利用者負担のめやす**(月額)

要支援1・2	3,450～6,972円



福祉用具貸与・購入／住宅改修（要介護1～5、要支援1・2の方）

福祉用具のレンタル

日常生活の自立を助けるための福祉用具（下記の品目）を貸し出します。



- ● 車いす
- ● 車いす付属品
- ● 特殊寝台
- ● 特殊寝台付属品
- ● 床ずれ防止用具
- ● 体位変換器
- ● 認知症老人徘徊感知機器
- ● 移動用リフト（つり具を除く）
- ・手すり（工事を伴わないもの）
- ◎スロープ（工事を伴わないもの）
- ◎歩行器
- ◎歩行補助つえ
- ◆ 自動排せつ処理装置

● 印の用具は、原則要介護2以上の方のみ利用できます
◆ 印の用具は、原則要介護4以上の方のみ利用できます（尿のみ吸引するものは除く）
◎印の用具のうち、一部のものは購入することもできます。
※原則として利用が認められていない要介護1及び要支援1・2の方でも、医師が必要性を認めた場合等には、例外的に利用が認められる場合があります。
※レンタル費用の1～3割が自己負担となります。また、レンタル費用は用具の種類や事業者により異なります。
※商品ごとに全国平均価格が公表され、上限額が設定されています。
※利用を希望される場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談ください。

福祉用具の購入

申請が必要です

指定を受けた事業者から福祉用具を購入したとき、年間（毎年4月1日から1年間）10万円を購入費の上限とし、自己負担割合に応じて購入費の7～9割を保険給付します。

＜販売対象品目＞

- ・腰掛便座
- ・入浴補助用具
- ・簡易浴槽
- ・自動排せつ処理装置の交換可能部品
- ・移動用リフトのつり具
- ・排せつ予測支援機器



※都道府県等の指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されません。
※申請は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談ください。

小規模な住宅改修

事前の申請が必要です

住所地（住民票に登録のある住所）の住宅に住宅改修を行う場合、**20万円**の費用額を上限とし、自己負担割合に応じて費用額の7～9割を保険給付します。
※転居した場合や要介護・要支援状態区分が著しく高くなった場合は、改めて上限額までの給付を受けられます。

＜住宅改修の例＞

- ・浴室やトイレに手すりを取付け
- ・滑りにくい床材への変更
- ・洋式便器への取替え
- ・引き戸等への扉の取替え
- ・段差解消のためのスロープの設置

※上記の改修に伴って必要となる工事も支給対象となります。

【手続の流れ】

担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへ相談する ▶ 市への事前申請 ▶ 工事の実施 ▶ 市への事後申請 ▶ 住宅改修費の支給

その他給付事業

紙おむつの給付

在宅寝たきり高齢者等紙おむつ給付

＜対象＞

・要介護４又は５の方

・要介護２又は３で、常時寝たきりの状態又は認知症状のある方

＜内容＞

上記のいずれかの条件を満たす方に、紙おむつと尿とりパッドをお届けします。

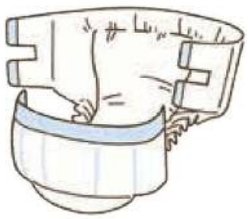
[給付上限額]　6,750円/月　　[負担金]　１割負担

※　生活保護世帯又は市町村民税非課税世帯であれば無料。

※　施設等に入所又は入院されている方は対象となりません。

＜問合せ先＞

介護福祉課　☎32-6342



寝具のクリーニング

在宅寝たきり高齢者等寝具クリーニング

＜対象＞要介護1～5で、常時寝たきりの方

＜内容＞上記の方の寝具を年２回までクリーニングします。

[負担金]　１割負担

※　生活保護世帯は無料。

※　施設等に入所又は入院されている方は対象となりません。

＜問合せ先＞

介護福祉課　☎32-6342



訪問理美容サービス

在宅寝たきり高齢者等訪問理美容サービス

＜対象＞

・要介護４又は５の方

・要介護２又は３で、常時寝たきりの状態又は認知症状のある方

＜内容＞

上記のいずれかの条件を満たす在宅の高齢者等で、寝たきり等のために外出が困難な方に対し、訪問料金・カット料金の一部（助成券にて2,000円）を補助します。

※　助成券は年間４枚を上限としてお送りします。

※　施設に入所又は入院されている方は対象となりません。

＜問合せ先＞

総合福祉課　☎32-6345



介護予防・日常生活支援総合事業と認知症の方への支援

介護予防・生活支援サービス事業

※利用者負担のめやすは全て、
一割負担の場合の金額を表記しています。

対象 ・要支援１・２の方
・要介護認定非該当かつ基本チェックリスト該当者（事業対象者）

サービス利用の際は
担当の地域包括支援センター(P25、26)にご連絡ください。

※通院等のための乗車又は降車の介助は利用できません。

自宅で利用するサービス

予防訪問介護相当サービス
（ホームヘルパーによる訪問介護）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や食事、掃除や洗濯、買い物などの身体介護や生活援助を行います。

■ 利用者負担のめやす（月額）

週1回の利用	1,176円
週2回の利用	2,349円

訪問型サービスA
（生活支援サポーターによる生活援助）

生活支援サポーターが自宅を訪問し、調理や洗濯などの生活援助を行います。

■ 利用者負担のめやす（月額）

週1回の利用	868円
週2回の利用	1,736円

訪問型サービスB（地域の有償ボランティアによる生活援助）

地域の有償ボランティアが自宅を訪問し、他の訪問型サービスには含まれない日常生活の困りごと（草刈りや庭の手入れ、窓ふき、家具移動、除雪など）の生活援助を行います。

■ 利用するサービスにより、金額が異なります。

通って利用するサービス、通うためのサービス

予防通所介護相当サービス
（デイサービス）

通所介護施設で介護予防を目的とした食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を行うほか、その方の目標に合わせたサービス（運動器の機能向上、栄養改善など）を提供します。

■ 利用者負担のめやす（週1～2回の利用（月額））

要支援1・2の区分により、金額が異なります。
1,798～3,621円

通所型サービスA
（ミニデイサービス）

体操やレクリエーションなどによる、介護予防のための３時間程度のミニデイサービスを提供します。

■ 利用者負担のめやす（週1～2回の利用（月額））

要支援1・2の区分により、金額が異なります。
1,084～2,224円

訪問型サービスD（移動支援等に関するサービス）

地域による介護予防の促進を目的として、ボランティア等が移送前後の生活支援などの送迎を行います。

※訪問型サービスA及び通所型サービスAには、1回あたりの単価が設定されています。

一般介護予防事業

対象 65歳以上の苫小牧市民



地域介護予防教室

運動や健康講話、レクリエーションなどを行っています。
＜問合せ先＞担当の地域包括支援センター(P25、26)

げんき倶楽部

体操やレクリエーション、健康講座などを行っています。
＜問合せ先＞介護福祉課　☎32－6347

シルバーリハビリ体操指導士養成講座

シルバーリハビリ体操を学び、指導士になる講座です。※年齢制限なし
＜問合せ先＞介護福祉課　☎32－6347

講演会・出前講座

介護予防を中心とした講演会等を開催しています。
＜問合せ先＞介護福祉課　☎32－6347

介護支援いきいきポイント事業

40歳以上の方が研修を受講し、介護支援ボランティアとして登録を行います。1時間の活動につき1ポイントが付与され、1ポイント＝100円に換金することができる制度です。詳細につきましては、下記にお問い合わせください。
＜問合せ先＞社会福祉協議会　苫小牧市ボランティアセンター　☎84－6481

認知症の方、そのご家族への支援

＜問合せ先＞介護福祉課　☎32－6347

SOSネットワーク

認知症等により行方不明となった高齢者を早期に発見・保護するための制度です。事前登録や反射板交付、捜索時の一斉メール配信を行っています。

対象 行方不明になる可能性がある認知症の方など

ほっとカフェ（認知症カフェ）

認知症の方とそのご家族、地域住民、専門職等、誰でも参加することができ、お互いの理解を深める集いの場です。認知症の方が安心して通える場、ご家族の方が日頃の介護の話をしてほっと一息つける場になるよう取り組んでいます。

対象 認知症の方とそのご家族、認知症について関心のある地域の方

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してあたたかく見守る応援者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。

対象 認知症について関心のある方

認知症見守りたい

認知症サポーターがさらに認知症の理解を深め、地域とのつながりを持ちながら見守り活動等を行うことで、認知症に理解ある地域づくりを進めます。

ほっとガイド（認知症ケアパス）

「認知症かも」と気になる本人や周囲の方のために、認知症の症状に応じた対応やサービス、相談窓口を紹介するガイドブックです。認知症のご相談の際にお渡ししています。

＜配布場所＞介護福祉課、地域包括支援センター
※市のホームページからもダウンロードできます。



介護保険制度以外の高齢者福祉サービス

サービス種類	対　　象	内　　容	費 用 負 担	問合せ先
緊急通報システムの貸与	急病時・緊急時に対応が困難なひとり暮らしの方、又はそれに準ずる世帯の方	急病などの際、ボタンを押すことで緊急事態発生を知らせる機器を貸与します。緊急時の通報のほか、24時間体制で看護師による健康相談ができます。また月1回コールセンターから安否確認の電話が入ります。	・通話料	総合福祉課 ☎32-6345
救急医療キットの配布	65歳以上のひとり暮らしの方、高齢世帯等	救急車を要請した際に迅速な救急活動に活かすため、かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などの情報を保管するための筒やシールなどを配布しています。	費用負担なし	
日常生活用具の給付	心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要なひとり暮らし等の高齢者	電磁調理器等を給付します。申請には前年の所得を証明する書類が必要です。	収入に応じて費用負担あり	
ふれあいコール	ひとり暮らし等で日常の安否が気遣われる方	相談員が週に1回電話をかけて、安否の確認や励ましの声かけを行います。	費用負担なし	
高齢者優待乗車証	70歳以上の方 (誕生日の前日から申請可) ※申請には、氏名・生年月日を証明するものが必要です。	1乗車100円でバスを利用できる優待乗車証を交付します。(道南バスの市内路線バスに限る) 利用回数の多い方向けに、期間内乗り放題になるお得なフリーパスも販売しています。 ・優待乗車証の交付は無料 ・フリーパスは、1か月　2,000円 2か月　4,000円 3か月　6,000円 6か月　12,000円 ※優待乗車証、フリーパスのどちらも郊外線の市外区間と都市間高速バスはご利用になれません。	費用負担なし	
敬老祝金	①8月31日現在市内に住民登録のある満88歳の方 ②9月15日現在、市内に住民登録があり、該当年度中に満100歳を迎える方	①満88歳の方…老人週間(9月15日～21日)を中心に地区民生委員が訪問して祝金1万円を贈呈します。 ②老人週間を中心に市職員が訪問して祝品を贈呈します。	費用負担なし	
ふれあい収集	要介護の認定、もしくは要支援の認定を受けている方	日々のごみ出しに困っている方に、声かけを行いながら、戸別に訪問し、ごみを回収します。	費用負担なし	ゼロごみ推進課 ☎55-5401
戸別収集85(エイティーファイブ)	①全員が85歳以上の世帯 ②戸建て住宅にお住まいの方 ③ふれあい収集の対象ではない方	85歳以上の世帯を対象に自宅前から戸別にごみを回収します。	費用負担なし	ゼロごみ推進課 ☎55-4077

サービス種類	対　　象	内　　容	問合せ先
在宅高齢者給食サービス	おおむね65歳以上で心身及び生活環境等を理由に食事の準備が困難なひとり暮らしの方や高齢者夫婦	日曜日以外(祝祭日は含む)の夕食のみお届けします。 ・一食　400円	社会福祉協議会 ☎32-7111
愛の一声運動	65歳以上のひとり暮らし、又は高齢者夫婦で安否確認が必要と認められる方	毎日(日曜・祝祭日を除く)乳酸菌飲料を配布しながら声をかけ、安否を確認します。 ※費用負担はありません。隣近所に親族や民生委員等が居住し、安否確認ができる場合や、福祉サービス等の利用頻度が多い場合などは対象外となります。	
日常生活自立支援事業	高齢や障がいなどにより判断能力が不十分な方で、在宅で生活している方	金銭の管理や、通帳・年金証書等の大切な書類を預かるなど、地域で安心して暮らせるようにお手伝いします。 ・1,200円／回(生活保護世帯は負担なし) ・交通費　300円／回	
車いすの貸し出し	車いすが一時的に必要な市民の方	最大3か月(使用期間が決まっている場合はその期間)車いすを貸し出します。 ※費用負担はありません。	
かぎ預かり事業	75歳以上のひとり暮らしの方、身寄りがいない方、身寄りが遠方でかぎを預けられない方など	ご自宅のかぎを事前に協力福祉施設で預かり、様子がおかしいと思われる際に、そのかぎを使用して安否を確認します。 ※費用負担はありません。	
犬・猫一時預かり事業	入院により一時的に犬・猫のお世話が必要になる市民の方(主に高齢者)	最長3か月（入院期間が決まっている場合はその期間）飼育経験のあるボランティアが犬・猫の食事やトイレ、お散歩などの基本的なお世話を行います。 ※犬・猫の通院費や食費、ペットシートなど、通常飼育に必要な費用の負担があります。	
だけボラ	市内在住の概ね65歳以上の方または、65歳未満であるが何らかの病気、障がいに伴い、だけボラ事業に該当する行動を自立で行うことが困難な方 年収が概ね年間160万程度(夫婦世帯は220万程度)である方	月曜日から金曜日9時00分～17時00分までの間、だけボラ活動登録者が、ゴミの分別・ゴミ出し、ホームタンクへの給油、引っ越しの支援など、対象者が安心して暮らせるようにお手伝いします。	

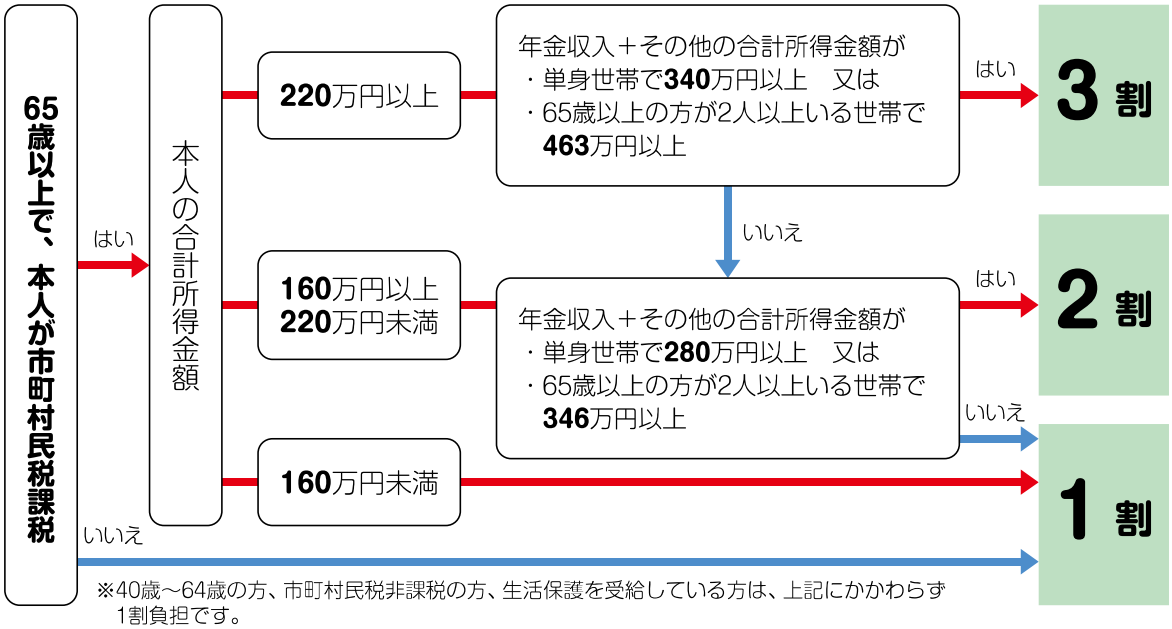
※令和6年4月時点の情報です。



介護サービスの利用者負担と軽減制度

介護保険サービスを利用する方は、原則としてかかった費用の1～3割を負担します。

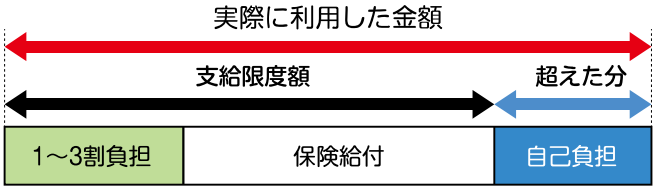




※40歳～64歳の方、市町村民税非課税の方、生活保護を受給している方は、上記にかかわらず1割負担です。

居宅サービス費用のめやす

居宅サービスを利用する際には、要介護・要支援状態区分(要介護度)に応じて上限額(支給限度額)が決められています。上限を超えてサービスを利用した場合、超えた分は全額自己負担となります。



要介護度	支給限度額(1か月)	自己負担額(1割)
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

支給限度額に含まれないサービス

- 特定福祉用具購入
- 居宅介護住宅改修
- 居宅療養管理指導
- 認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
- 特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- 地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 施設に入所して利用するサービス

※介護予防サービスについても同様です。

第三者行為を原因とする介護保険サービス利用について

交通事故などで第三者の行為により介護が必要になった場合は、届け出る必要がありますので、介護福祉課へご連絡ください。

介護保険サービスに要した費用は、過失割合等に応じて第三者が負担するのが原則ですが、一時的に苫小牧市が立て替えを行い、第三者へ請求を行います。



令和８年８月以降はこちらをご覧ください。

1か月の利用者負担額が上限額を超えたとき

世帯内で1か月のサービスにかかる利用者負担額が、下表の上限額を超えたときは、介護福祉課への申請により、超えた分が「高額介護(予防)サービス費」として払い戻されます。

利用者負担の上限額(1か月)

利用者負担段階区分		上限額(世帯合計)
●生活保護　又は 中国残留邦人等支援給付の受給者		15,000円(個人)
●世帯全員が市町村民税非課税の方		24,600円
	・課税年金収入額と合計所得金額の合計が82万6,500円以下の方	15,000円(個人)
	・老齢福祉年金の受給者	
●世帯のどなたかが市町村民税課税の方		44,400円
●現役並み所得相当の世帯の方	課税所得145万円以上380万円未満	44,400円
	課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
	課税所得690万円以上	140,100円

介護福祉課に申請が必要です

このような費用は対象となりません

・福祉用具購入費の利用者負担分
・住宅改修費の利用者負担分
・支給限度額を超える利用者負担分
・食費・部屋代・日常生活費など



◀問合せ先▶
介護福祉課
☎32-6342

※現役並み所得相当の世帯とは、同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の方がおり、65歳以上の方の収入合計額が520万円以上(単身の場合は383万円以上)の世帯を指します。
※利用料を支払ってから2年経過すると、払戻しを受ける権利がなくなりますので、ご注意ください。
※対象になる方には、市から申請書を送付します。

介護保険と医療保険の利用者負担額が高額になったとき

同一世帯内(各医療保険制度上の世帯)で1年間(8月～翌7月)の介護サービス費と医療費の両方の利用者負担額が下表の限度額を超えたときは、申請により超えた分が「高額医療合算介護(予防)サービス費」として払い戻されます。

加入している医療保険者に申請が必要です

高額医療・高額介護合算制度の負担限度額(8月～翌7月)

70歳未満の方

所得区分 (基礎控除後の総所得金額等)	限度額
市町村民税非課税世帯	34万円
210万円以下	60万円
210万円超600万円以下	67万円
600万円超901万円以下	141万円
901万円超	212万円

70歳以上の方(後期高齢者医療制度の対象者を含む。)

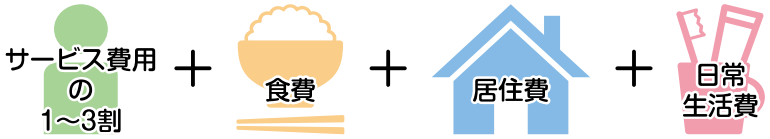
所得区分		限度額
市町村民税非課税世帯	低所得Ⅰ(所得が一定以下)	19万円
	低所得Ⅱ	31万円
一般(市町村民税課税世帯)		56万円
現役並み所得者	課税所得145万円以上	67万円
	課税所得380万円以上	141万円
	課税所得690万円以上	212万円

※低所得Ⅰの世帯で、介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります。
※毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。

令和８年８月以降はこちらをご覧ください。

施設サービス等を利用したときの費用

施設サービス等を利用した場合、サービス費用の1～3割、食費、居住費、日常生活費が利用者の負担となります。



食費・居住費の負担軽減について

低所得の方の施設利用が困難とならないように、所得に応じた負担限度額が設けられています。負担限度額を超えた分は、「特定入所者介護サービス費」として介護保険から給付されます。

給付を受けるには、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、認定証を施設に提示する必要があります。

対象者要件

(1) 生活保護を受給している方

(2) ①～③のすべてに該当する方

① 世帯全員が市町村民税非課税

② 配偶者が市町村民税非課税　※別世帯である場合や世帯分離している場合でも、配偶者が市町村民税課税の場合は対象外となります。

③ 次の基準にあてはまる方

介護福祉課に申請が必要です

段　階	資産基準（預貯金等）	
	配偶者なし	配偶者あり（夫婦の合計額）
第1段階	1,000万円以下	2,000万円以下
第2段階	650万円以下	1,650万円以下
第3段階①	550万円以下	1,550万円以下
第3段階②	500万円以下	1,500万円以下

※第2号被保険者の方は、第1段階の資産基準額が適用されます。



◀問合せ先▶
介護福祉課
☎32-6342

負担限度額（日額）（令和８年８月からの金額）

利用者負担段階			食費		居住費			
			施設サービス	短期入所サービス	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
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		300円		880円	550円	550円（380円）	0円
	市町村民税非課税 世帯全員が	老齢福祉年金の受給者						
第2段階		前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が82万6,500円以下の方	390円	600円	880円	550円	550円（480円）	430円
第3段階①		前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が82万6,500円超120万円以下の方	680円	1,030円	1,370円	1,370円	1,370円（880円）	430円
第3段階②		前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が120万円超の方	1,420円	1,360円	1,470円	1,470円	1,470円（980円）	430円（530円）※3

国の定める基準費用額（日額）	食費	居住費			
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
	1,545円	2,066円	1,728円	1,728円（1,231円）	437円（915円）※2

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の金額は（　）内の金額となります。
※施設が定める食費及び部屋代が基準額を下回る場合は、施設の定める額と自己負担限度額の差額が給付されます。
※2 令和7年8月から、一部の介護老人保健施設または介護医療院で室料負担がある多床室を利用する場合は、697円になります。
※3 一部の介護老人保健施設又は介護医療院で室料負担がある多床室を利用する場合は（　）内の金額が適用されます。

■課税世帯における特例軽減措置

施設に入所し、食費・居住費を負担した結果、本人及び同一世帯の方の生計が困難になるような場合は、減額認定の対象となる場合があります。詳しくは介護福祉課にお問い合わせください。

その他利用者負担額の軽減

社会福祉法人やその他の指定事業者が提供する各サービスを受ける際に、自己負担額が軽減される場合があります。

対象者要件

(1) 生活保護を受給している方

(2) 以下のすべてに該当する方

- 世帯全員が市町村民税非課税
- 年間収入が単身世帯で150万円以下
  （世帯員が1人増えるごとに50万円を加えた額以下）
- 預貯金等の額が単身世帯で350万円以下
  （世帯員が1人増えるごとに100万円を加えた額以下）
- 居住している以外の不動産を所有していない
- 別世帯課税者の税又は医療保険の扶養になっていない
- 介護保険料を滞納していない



◀問合せ先▶
介護福祉課
☎32-6342

社会福祉法人による利用者負担額軽減制度

介護福祉課に申請が必要です

対象サービス	対象者	軽減内容
① 訪問介護（予防訪問介護相当サービスを含む。） ② 通所介護（予防通所介護相当サービスを含む。） ③ 短期入所生活介護（予防を含む。） ④ 認知症対応型通所介護（予防を含む。） ⑤ 小規模多機能型居宅介護（予防を含む。） ⑥ 地域密着型通所介護 ⑦ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ⑧ 介護老人福祉施設 ⑨ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	上記対象者要件のすべてに該当する方	サービスの利用者負担額、食費、居住費の**25%**を軽減 ※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は**50%**を軽減
	生活保護受給者	**個室の居住費の全額**を軽減

※高額介護サービス費の上限額が15,000円の方は、⑤・⑦・⑧・⑨の利用者負担額が軽減対象外となります。
※「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けていない方は、③・⑦・⑧の食費及び居住費が軽減対象外となります。

民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度
（苫小牧市独自の制度）

介護福祉課に申請が必要です

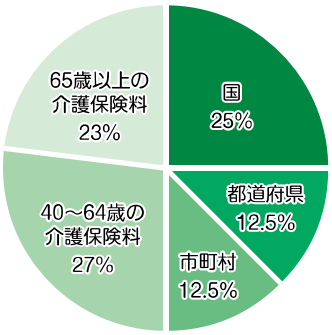
対象サービス	対象者	軽減内容
① 訪問介護（予防訪問介護相当サービスを含む。） ② 通所介護（予防通所介護相当サービスを含む。） ③ 短期入所生活介護（予防を含む。） ④ 地域密着型通所介護	上記対象者要件のすべてに該当する方	サービスの利用者負担額、食費、居住費の**25%**を軽減 ※利用者負担段階が第1段階の老齢福祉年金の受給者は**50%**を軽減
	生活保護受給者	**個室の居住費の全額**を軽減

※「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けていない方は、③の食費及び居住費が軽減対象外となります。

令和８年４月１日以降はこちらをご覧ください。

介護保険料の納入と減額

介護保険は、40歳以上の方が納める介護保険料と公費（税金）を財源としています。介護が必要になったときに、誰もが安心してサービスを利用できるよう、介護保険料は忘れずに納めましょう。



介護保険料（令和６年度～令和８年度）

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料

65歳以上の方の介護保険料は、必要な介護サービス費から算出される「基準額」を基に、市町村民税の課税状況（本人・世帯）や所得額などによって決定されます。

基準額

月額 5,784円　年額 69,406円

所得段階	対象者			算定式	年間保険料額
第１段階	生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者、又は、世帯全員が市町村民税非課税で、老齢福祉年金の受給者			基準額×0.285 （基準額×0.455）	19,700円 （31,500円）
	本人が市町村民税非課税	世帯全員が市町村民税非課税	本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額（※2）の合計が82万6,500円以下の方		
第２段階			本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額（※2）の合計が82万6,500円超120万円以下の方	基準額×0.485 （基準額×0.685）	33,600円 （47,500円）
第３段階			第1・2段階に該当しない方	基準額×0.685 （基準額×0.690）	47,500円 （47,800円）
第４段階		同一世帯に市町村民税課税者がいる	本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額（※2）の合計が82万6,500円以下の方	基準額×0.900	62,400円
第５段階			第4段階に該当しない方	基準額×1.000	69,400円
第６段階	本人が市町村民税課税	本人の合計所得金額（※1）が120万円未満の方		基準額×1.200	83,200円
第７段階		本人の合計所得金額（※1）が120万円以上210万円未満の方		基準額×1.300	90,200円
第８段階		本人の合計所得金額（※1）が210万円以上320万円未満の方		基準額×1.500	104,100円
第９段階		本人の合計所得金額（※1）が320万円以上420万円未満の方		基準額×1.700	117,900円
第10段階		本人の合計所得金額（※1）が420万円以上520万円未満の方		基準額×1.900	131,800円
第11段階		本人の合計所得金額（※1）が520万円以上620万円未満の方		基準額×2.100	145,700円
第12段階		本人の合計所得金額（※1）が620万円以上720万円未満の方		基準額×2.300	159,600円
第13段階		本人の合計所得金額（※1）が720万円以上の方		基準額×2.400	166,500円

（　）内は公費負担による軽減前の金額
毎年4月1日現在の世帯状況で算定されます。

※1　合計所得金額は、収入から公的年金控除額などの必要経費並びに、土地売却等による譲渡所得に係る特別控除額を差し引いた金額です。
※2　※1の合計所得金額から、年金所得を除いた額となります。
※3　税制改正の影響により所得の計算方法が変更されたため、令和8年度の介護保険料の所得段階判定には、国の制度に基づき特例的な措置が行われます。

40歳以上65歳未満の方（第２号被保険者）の介護保険料

40歳～64歳の方の介護保険料は、加入している医療保険者の算定方式により決定され、医療保険の保険料に介護保険料分を合わせて納めます。

介護保険料の納め方　※納付方法の選択はできません。

年金が年額18万円以上の方
特別徴収
年金支給時に介護保険料が天引きされます。

年金が年額18万円未満の方
普通徴収
市が発行する納付書や口座振替により納めます。

※年金が年額18万円以上でも、一時的に普通徴収（納付書や口座振替）で納めることがあります。
・65歳になってから半年から1年程度
・転入してきてから半年から1年程度
・年度途中で介護保険料額が変更になった場合
・年金支給者（厚生労働省等）により天引きを停止された場合



◀問合せ先▶
保険年金課
☎32-6418

年度途中に介護保険料が月割計算される場合

年度途中で65歳になった場合や転入、転出、死亡した場合は、介護保険料の年額が月割で計算されます。

- **65歳になった** …… 65歳の誕生日の前日が属する月の分から介護保険料を納めます。
- **苫小牧市に転入した** …… 苫小牧市に転入した日の属する月の分から介護保険料を納めます。
- **他の市町村へ転出した** …… 転出した日の翌日（※）が属する月の前月分までの介護保険料を納めます。
  ※同日付で他の市町村へ転入した場合は、当日となります。
- **被保険者が亡くなった** …… 死亡した日の翌日が属する月の前月分までの介護保険料を納めます。

介護保険料の減額について

次の理由又は条件に該当する方は、介護保険料が減額になる場合がありますので、お問い合わせください。

① 震災、風水害、火災等により住宅、家財等に著しい損害を受けた場合
② 生計を維持する方が死亡又は心身の重大な障害等により収入が著しく減少した場合
③ 事業又は業務の休廃止・失業等により収入が著しく減少した場合
④ 介護保険料の所得段階が第1段階以外の方で、低所得により介護保険料の納入が困難な場合

低所得者の減額（全ての条件に該当する方に限られます。）

あなたの介護保険料の所得段階は第1段階以外ですか?
↓ はい
世帯の年間収入及び預貯金額は、減額対象基準額（※）以下ですか?
↓ はい
世帯の中に、居住している以外の不動産を所有している方はいませんか?
（固定資産税評価額が100万円以内のものは除く。）
↓ はい
別世帯課税者の税の扶養親族又は医療保険の被扶養者になっていませんか?
↓ はい
介護保険料を滞納していませんか?
↓ はい
介護保険料の減額対象となります。

※【減額対象基準額】
1人世帯：140万円
2人世帯：200万円
以降、1人増えるごとに60万円を加算した額



◀問合せ先▶
保険年金課
☎32-6418

介護保険料を滞納した場合

1年以上滞納すると（支払方法の変更）
サービス費用の全額をいったん利用者が負担し、後日、サービス費用の7～9割が市から払い戻されます。

1年6か月以上滞納すると（保険給付の差し止め）
サービス費用の全額を利用者が負担し、サービス費用の7～9割は滞納していた介護保険料に充てられます。

2年以上滞納すると（給付額の減額）
利用者負担割合が1割又は2割の方は3割負担、3割負担の方は4割負担となり、高額介護サービス費及び特定入所者介護サービス費等の支給も受けられなくなります。



◀問合せ先▶
介護福祉課
☎32-6342

介護保険料の納付が困難な場合

介護保険料の未納に関するご相談につきましては、納税課へお問い合わせください。



◀問合せ先▶
納税課
☎32-6274

所得税や市民税・道民税

介護保険料と介護保険サービスを利用して支払った自己負担額の一部は、税金を計算する上で所得から控除される対象となります。控除の証明となる書類(領収書、証明書等)をお持ちになり、年末調整や確定申告をしてください。

控除の種類	内　容	問合せ先
介護保険料の証明書 (社会保険料控除)	1～12月の1年間に納めた介護保険料は社会保険料控除の対象になります。 ●特別徴収(年金天引き)の方 ・課税年金から介護保険料が天引きされている方： 日本年金機構又は共済組合などから送付される**「公的年金等の源泉徴収票」**が控除の証明になります。 ・非課税年金である遺族・障害年金から天引きされている方： **「納付確認書」**が控除の証明書になります。 ※納付確認書は保険年金課で無料で交付しています。 ●普通徴収(納付書、口座振替)の方 ・納付書で納めている方：「領収書」が控除の証明書になります。 ・口座振替の方：市から送付される**「口座振替済のお知らせ」**が控除の証明書になります。 ※保険年金課で無料で交付している「納付確認書」を証明書として使用することもできます。	保険年金課 ☎32-6418
介護保険サービス利用料 (医療費控除)	介護保険サービスを利用し自己負担額として支払った費用は、サービスの種類などにより医療費控除の対象となる場合があります。申告の際は、介護保険サービス事業者が発行する領収書をご確認いただき、「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。 なお、医療費控除の詳細につきましては、市民税課へお問い合わせください。	市民税課 ☎32-6253 ☎32-6254
障害者控除対象者認定書 (障害者控除) 申請が必要です	要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方で、市の認定基準により、障害者に準ずるとして認定された場合、**「障害者控除対象者認定書(※)」**が発行され、障害者控除を受けることができます。 (遡って認定書を申請することも可能です。) **※障害者控除対象者認定書の発行は、介護福祉課への申請が必要です。** 申告の対象となる年の12月31日時点の状態により判定するため、確定申告で使用する場合は翌年の1月1日以降に申請してください。 また、年末調整で使用する場合は必要な時期に申請してください。 障害者手帳の交付を受けている方も申請することができます。 対象とならない場合もありますので、事前にお問い合わせください。	介護福祉課 ☎32-6344
おむつ代に係る医療費控除確認書 (医療費控除) 申請が必要です	おむつ代を医療費控除の対象とするためには、医師が発行する**「おむつの使用証明書」**が必要ですが、以下の条件に該当する方は、市が発行する**「おむつ代に係る医療費控除確認書(※)」**で医療費控除を受けることができます。 ＜条件＞ ・介護保険の保険者が苫小牧市であること。 ・苫小牧市で要介護・要支援認定を受けていること。 ・主治医意見書において必要な内容が記載されていること。 **※おむつ代に係る医療費控除確認書の発行は、介護福祉課への申請が必要です。** 対象とならない場合もありますので、事前にお問い合わせください。	

地域の支え合い活動

地域の憩いの場

高齢者福祉センター

娯楽室、和室、多目的ホール、集会所などを備え、囲碁や将棋などが楽しめる憩いの場です。また、各種教養講座や健康相談も行っています。

＜対　　象＞市内に居住する60歳以上の方

＜問合せ先＞苫小牧市高齢者福祉センター　本幸町1丁目2番21号　☎34－5897

ふれあいサロン

身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる憩いの場です。

※　会場によって費用負担があります。

＜対　　象＞65歳以上の方（地域により異なります）

＜問合せ先＞社会福祉協議会　☎32－7111

在宅介護者の集い

交流会やレクリエーションを行い、介護者のリフレッシュを図ります。

※　負担金は内容により異なります。

＜対　　象＞自宅で寝たきりや認知症等の方の介護をしている方

＜問合せ先＞社会福祉協議会　☎32－7111

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、生活における困りごとの相談を通じて、地域課題の解決に向けた活動をしています。高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていけるよう、地域の支え合いの仕組みづくりを支援しています。



◆生活支援コーディネーターの支援で、こんなことが地域で実現しました◆

・集いの場が少ない地域におけるふれあいサロンの開設

・買い物が困難な地域への移動販売車の導入

このほか、高齢者の社会参加や地域での見守り体制の支援など、生活支援コーディネーターが地域づくりを一緒に考えていきます。

ハートマちゃん

お気軽にご相談ください。

◀問合せ先▶
社会福祉協議会　☎84-6635

生活支援コーディネーター
公式 LINE QRコード

生活支援コーディネーター
Facebook QRコード

困ったときの地域の相談窓口

苫小牧市地域包括支援センター

愛称：**とまほっと**



高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が続けられるようお手伝いします。

【開 設 日】月～金(祝日、12月29日～1月3日除く)
【開設時間】午前8時45分～午後5時15分
※緊急時は24時間電話で相談をお受けします。

こんなときはご相談ください！

- 足腰が弱ってきたみたい…
- 介護のことで困っているけど、どうしたらいいの？
- 親(配偶者)が認知症かもしれない！
- 退院するけど家で暮らせるかな…
- 悪質な訪問販売の被害にあってしまった…
- 近所に気になるお年寄りがいる…



❶ 西地域包括支援センター

青雲町2丁目12番17号　☎61-7600

澄川町、青雲町、字樽前、ときわ町、字錦岡
のぞみ町、美原町、宮前町、明徳町
もえぎ町、錦西町、北星町

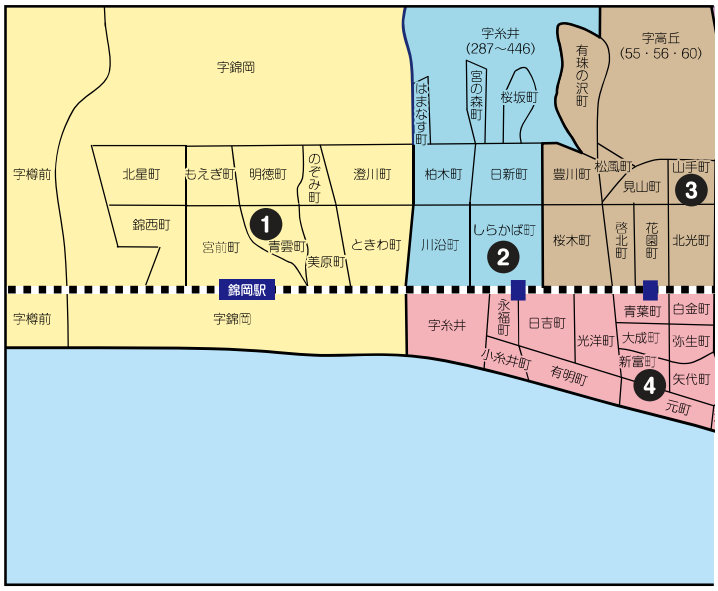


❷ しらかば地域包括支援センター

しらかば町5丁目5番6号　☎71-5225

字糸井(287～446)、柏木町、川沿町、桜坂町
しらかば町、日新町、はまなす町、宮の森町





❸ 山手地域包括支援センター

山手町1丁目1番2号　☎71-5565

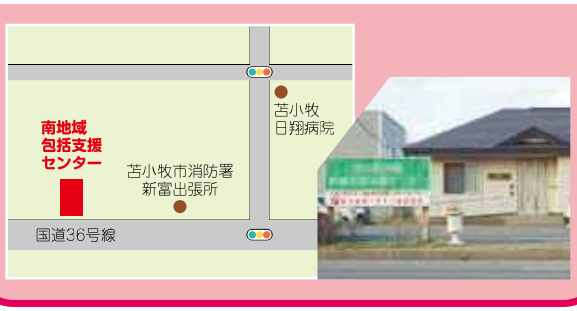
有珠の沢町、啓北町、桜木町
字高丘(55・56・60)、豊川町、花園町
北光町、松風町、見山町、山手町



❹ 南地域包括支援センター

新富町1丁目3番7号　☎71-5005

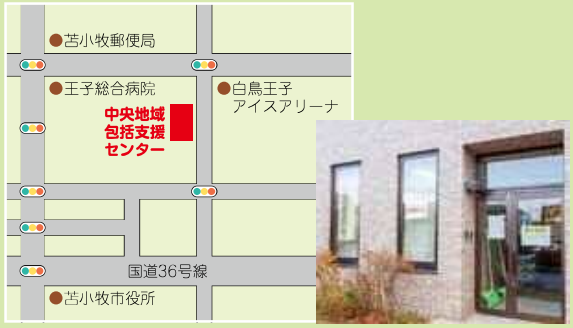
青葉町、有明町、字糸井(287～446除く)
永福町、小糸井町、光洋町、白金町、新富町
大成町、浜町、日吉町、元町、矢代町、弥生町



5 中央地域包括支援センター

若草町3丁目4番8号　☎36-3712

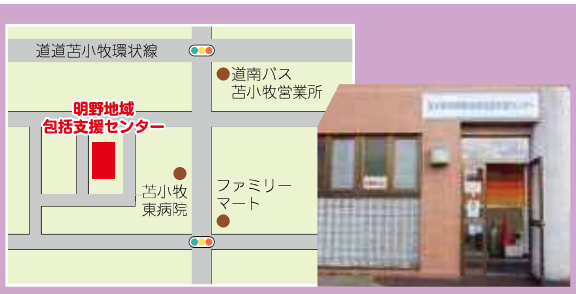
旭町、一本松町、入船町、王子町、大町、表町
春日町、木場町、寿町、幸町、栄町、汐見町
清水町、新中野町、末広町、高砂町、錦町
晴海町、船見町、本幸町、本町、緑町、港町
元中野町、若草町

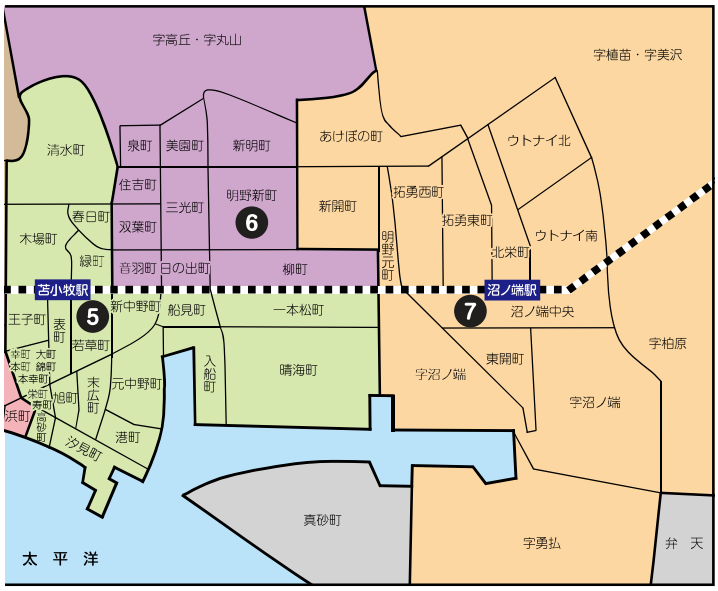


6 明野地域包括支援センター

明野新町5丁目2番4号　☎53-4165

明野新町、泉町、音羽町、三光町、新明町
住吉町、字高丘(55・56・60除く)、日の出町
双葉町、字丸山、美園町、柳町





7 東地域包括支援センター

沼ノ端中央4丁目14番24号　☎52-1155

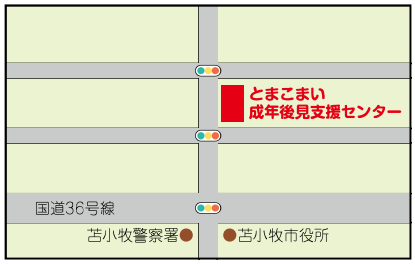
明野元町、あけぼの町、字植苗、字柏原
ウトナイ北、ウトナイ南、新開町、拓勇西町
拓勇東町、東開町、字沼ノ端、沼ノ端中央
北栄町、字美沢、字勇払



とまこまい成年後見支援センター

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力に不安がある方の生活や、財産管理に関する困りごとなどについて、お気軽にご相談ください。

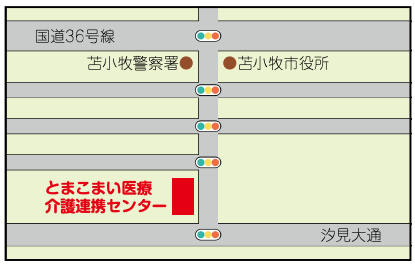
若草町3丁目3番8号(苫小牧市社会福祉協議会内)
☎38-7291



とまこまい医療介護連携センター

訪問診療してくれる医療機関を教えてほしい、通院が大変でこれから在宅で療養するにはどうしたら良いのかわからないなど、在宅医療や療養生活での不安やお悩みがある方、お気軽にご相談ください。

旭町2丁目4番20号(苫小牧市医師会館内)
☎37-0177



市内施設一覧

介護保険で利用できる施設サービス

※市内施設一覧は令和6年2月末時点の情報です。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

主なサービス内容はP8

緑陽園（りょくようえん）	字樽前222番地の11	☎67-0166
樽前慈生園（たるまえじせいえん）	美原町3丁目9番1号	☎67-5601
緑樹園（りょくじゅえん）Ⅰ・Ⅱ	松風町2番17号	☎84-7337
アポロ園	山手町1丁目12番3号	☎74-8377
彩（あや）	表町5丁目11番5号	☎31-2313
陽だまりの樹	元中野町2丁目3番3号	☎33-2818
沼ノ端はくちょう苑（えん）	北栄町3丁目19番26号	☎84-3000
陽明園（ようめいえん）	字植苗51番地の177	☎58-2421
★明徳（小規模特養）	明徳町4丁目6番21号	☎61-5755
★ケアセンターしらかばの郷（小規模特養）	しらかば町5丁目5番6号	☎71-1661
★花もみじ（小規模特養）	松風町2番15号	☎74-3388

介護老人保健施設

主なサービス内容はP8

苫小牧健樹園（けんじゅえん）	澄川町7丁目9番18号	☎67-3111
みどりの苑（その）	松風町2番15号	☎84-7068
ライフスプリング桜木	桜木町2丁目25番1号	☎71-2369
かみや	桜木町2丁目25番1号	☎71-1717
ケアライフ王子	若草町3丁目4番8号	☎36-7111
東胆振ケアセンター	字植苗51番地の156	☎58-2323

介護医療院

主なサービス内容はP8

道央佐藤病院介護医療院	字樽前234番地	☎67-0236
苫小牧澄川病院介護医療院	澄川町7丁目9番18号	☎67-3111
苫都（せんと）病院介護医療院	若草町5丁目10番21号	☎34-2135

小規模多機能型居宅介護

主なサービス内容はP7、10

★花縁（かえん）すずらん館	ときわ町3丁目4番11号	☎61-6011
★すまいる	日新町4丁目1番34号	☎71-6130
★ニチイケアセンター苫小牧 要支援1・2の方は利用できません。	光洋町1丁目5番17号	☎75-7361
★縁の恵（ゆかりのさと）	緑町2丁目6番22号	☎36-0777
★くらしさ苫小牧	新開町1丁目14番6号	☎57-1051

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

主なサービス内容はP7

★勤医協24時間訪問介護看護つくし	山手町2丁目14番9号	☎84-3521

★マークは地域密着型サービスです。ご不明な点がありましたら介護福祉課へお問い合わせください。

とまこまい医療介護連携センターのホームページで施設等の概要、運営状況、介護サービス提供事業者などの詳細情報を確認できます。

URL　http://toma-renkei.jp/map/hospital/1/

☎37-0177

とまこまい医療介護連携マップ　QRコード

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

主なサービス内容はP6、10

★あすなろ	字樽前237番地の1	☎67-8881
★むつみ	字樽前159番地の198	☎68-6231
★なごみ	北星町2丁目29番30号	☎68-7531
★幸福の里　あすか	字錦岡647番地の14	☎68-3555
★のどか	明徳町4丁目4番17号	☎67-8102
★澄川	澄川町3丁目2番5号	☎82-7696
★花縁（かえん）	澄川町4丁目3番5号	☎61-7321
★花縁（かえん）ときわ館	ときわ町3丁目4番14号	☎61-7811
★しらかば	ときわ町3丁目4番1号	☎67-5401
★柏木	柏木町5丁目1番20号	☎71-5500
★コスモスとまこまい	しらかば町2丁目15番2号	☎71-5525
★風ぐるま	松風町2番17号	☎84-8745
★ふるさと	豊川町2丁目1番2号	☎76-0362
★豊川	豊川町4丁目7番3号	☎82-9360
★彩寿（さいじゅ）	桜木町2丁目2番20号	☎71-3400
★日吉	日吉町3丁目1番9号	☎72-6000
★山法師（やまぼうし）	日吉町1丁目2番23号	☎78-2180
★ニチイケアセンター苫小牧	光洋町1丁目5番17号	☎75-2361
★柊（ひいらぎ）	青葉町2丁目9番10号	☎75-8501
★福寿草（ふくじゅそう）	本幸町1丁目3番5号	☎38-6300
★グッドケア・新中野	新中野町1丁目3番20号	☎32-1294
★いすの木	住吉町2丁目8番9号	☎37-1330
★ほのぼの音羽	音羽町2丁目10番1号	☎38-7200
★ほたる　（要支援2の方は利用できません）	拓勇西町4丁目19番27号	☎57-5008
★たく遊	拓勇東町2丁目17番29号	☎82-7237
★ほほえみ	北栄町4丁目13番3号	☎84-5611
★くらしさ沼ノ端	沼ノ端中央2丁目1番42号	☎52-5062
★ハーモニー	字植苗51番地の156	☎58-2245

介護保険以外の施設サービス

養護老人ホーム

（65歳以上の方で、環境上の理由及び経済的理由により、自宅での生活が困難な方が対象。
入所に一定の要件があります。詳しくは総合福祉課 ☎32-6345へお問い合わせください。）

苫小牧静和荘（特定施設入居者生活介護）	松風町2番15号	☎74-3338

経過的軽費老人ホーム

（60歳以上の方で、家庭環境等により自宅での生活が困難で、
日常生活に他者の手助けを必要としない方が対象。）

樽前慈光園	字樽前219番地の１	☎67-4467
アドーネス園	山手町1丁目12番3号	☎72-9222

ケアハウス（軽費老人ホーム）

（60歳以上の方で、生活動作は自立しているが
健康に心配があり、ひとりでの生活に不安のある方が対象。）

ケアハウスはぁ～と（特定施設入居者生活介護）	明徳町4丁目4番17号	☎67-8101
ケアハウス恵みの里（特定施設入居者生活介護）	松風町1番11号	☎71-1601
★リバーサイド（地域密着型特定施設入居者生活介護）	松風町2番15号	☎74-5599
ケアハウス青葉	青葉町2丁目9番27号	☎76-2000
ケアハウス陽だまりの樹	元中野町2丁目3番3号	☎38-2811
ナイスディやなぎ	柳町4丁目11番36号	☎51-6111

介護付き有料老人ホーム

（食事や入浴、健康管理などのサービスを提供する施設。）

海の丘（特定施設入居者生活介護）	字錦岡495番地の1243	☎61-6122
菜の花（特定施設入居者生活介護）	明徳町4丁目6番21号	☎61-7087

住宅型有料老人ホーム

（食事や入浴、健康管理などのサービスを提供する施設。）

フルールハピネスとまこまい	字錦岡443番地の443	☎84-1212
うららの里1号館	字錦岡495番地の1444	☎67-8260
うららの里2号館	字錦岡495番地の1454	☎67-8260
共同住宅ラクセル	宮前町2丁目24番12号	☎84-5193
共同ハウスひ～りんぐ	美原町2丁目5番1号	☎56-5738
共同ハウス美原の郷	美原町2丁目5番14号	☎82-7511
美原ふらっと	美原町3丁目15番9号	☎82-8816
共生住宅SANTE	のぞみ町2丁目9番24号	☎61-1993
セカンドライフシオン	澄川町5丁目14番2号	☎84-3082
セカンドライフシオンⅡ	澄川町5丁目14番22号	☎84-3652
安心ホーム　ときわ	ときわ町3丁目4番11号	☎61-6011
花と緑の里さわやかはうす	宮の森町1丁目7番12号	☎71-6030
ふらっと	柏木町5丁目16番20号	☎82-7672
共同住宅ファインハート	柏木町6丁目1番15号	☎84-3682
ひよこ	字糸井81番地の2	☎84-6281
共同住宅ぽかぽかハウス	字糸井148番地の42	☎82-7853
共同住宅あいり	日新町1丁目10番24号	☎61-1799
たんぽぽゆったり館	しらかば町1丁目5番3号	☎71-1483
共同住宅ウェストビレッジ	しらかば町3丁目2番18号	☎84-5695
共生ホームいろり	しらかば町5丁目13番4号	☎84-5516
花神楽（はなかぐら）	小糸井町1丁目7番35号	☎71-1600
共同住宅ぽかぽかハウス光洋	光洋町2丁目6番2号	☎84-6718
らいらっく	有珠の沢町4丁目14番10号	☎72-3600
たんぽぽゆったり館2号館	有珠の沢町6丁目31番28号	☎73-2467
共同住宅グリーングラス	見山町4丁目1番26号	☎77-4585
共生型住宅たいよう	日吉町4丁目1番14号	☎71-5888
ふれあいの家	新富町2丁目6番21号	☎78-2600
ユニバーサル型住宅ぽっど	本幸町1丁目1番6号	☎61-1005
ピアハウスPOP苫小牧	緑町2丁目6番22号	☎35-5031
ライフスペース縁	元中野町2丁目4番14号	☎33-0577
アリス	音羽町1丁目11番13号	☎84-1900
共生型ケアホームひまわり	東開町1丁目13番35号	☎82-9301
くらしさ沼ノ端	沼ノ端中央2丁目1番40号	☎52-5062
くらしさ苫小牧	沼ノ端中央2丁目11番2号	☎82-7355
共同住宅ウトナイリーフ	字植苗227番地の58	☎55-5115

サービス付き高齢者向け住宅

（安否確認や生活相談、その他サービスを選択して契約できる施設。）

いちい（特定施設入居者生活介護）	青葉町2丁目9番19号	☎75-8200
セントラル表町（特定施設入居者生活介護）	表町5丁目11番5号	☎31-2220
シニアパンション苫小牧A	ときわ町3丁目1番15号	☎84-5570
シニアパンション苫小牧B	ときわ町3丁目1番17号	☎84-7753
ふらっと共同住宅	柏木町5丁目16番20号	☎82-9240
共同住宅すまいる～む	日新町4丁目1番34号	☎71-6130
★楓（地域密着型特定施設入居者生活介護）	豊川町2丁目4番6号	☎84-7638
みやまの里	山手町2丁目14番9号	☎84-6128
陽だまりの樹ななかまど	元中野町2丁目3番3号	☎38-2815
アシステッド・ハウス沼ノ端	沼ノ端中央3丁目3番12号	☎55-8877

各種介護保険サービス・施設の空き状況などは
こちらから　苫小牧市　介護福祉課　検索

※サービス提供状況は常に変化しますので、サービスご利用の際は必ず各施設にお問い合わせください。

玄洋会グループ
介護付有料老人ホーム
セントラル表町
苫小牧駅南口徒歩1分
ワンランク上のシニアライフを
入居一時金 0円
月額料金 141,504円~
施設見学も随時受付中お気軽にお問合せ下さい！
☎(0144)31-2220
苫小牧市表町5丁目11-5
セントラル表町
パノラマビューで居室公開中

介護の事で悩んでいませんか？
どんな施設があるの？施設の申込みや利用方法は？
介護保険ってわからない
急用で介護ができない
親が毎日部屋にこもりがち
こんな時まずは居宅介護支援事業所へ
玄洋会グループ
ふれんど 居宅介護支援事業所 ☎(0144)31-2300 苫小牧市若草町5-10-1
居宅介護支援事業所拓勇 ☎(0144)53-0033 苫小牧市拓勇西町4-1-15
居宅介護支援事業所白老 ☎(0144)85-5885 白老町東町2-4-12

玄洋会グループ
介護付有料老人ホーム
海の丘
うみのおか
看護職員24時間常駐
天然温泉
防災耐震
町を一望できる高台の老人ホーム
A2プラン
月額料金 127,913円
施設見学も随時受付中お気軽にお問合せ下さい！
☎(0144)61-6122
苫小牧市錦岡495-1243
海の丘
パノラマビューで居室公開中

安心・丁寧なサポートで
いきいきとした日々のお手伝い。
訪問介護 桃たろう
苫小牧市双葉町2丁目3番18号
TEL 0144-84-8815
共生型ケアホーム ひまわり
苫小牧市東開町1-13-35
TEL 0144-82-9301
共同住宅 あいり
苫小牧市日新町1丁目10番24号
TEL 0144-61-1799
株式会社 創合通商
苫小牧市双葉町2丁目3番18号 1F
TEL 0144-84-8815 FAX 0144-84-8816

社会福祉法人
陽樹会
〒053-0005
苫小牧市元中野町2丁目3番3号
電話 (0144) 82-8656
FAX (0144) 82-8657
ケアハウス 陽だまりの樹
TEL (0144) 38-2811
特別養護老人ホーム
陽だまりの樹
TEL (0144) 33-2818
サービス付き高齢者向け住宅
陽だまりの樹 ななかまど
TEL (0144) 38-2815

厚生労働大臣許可
お気軽にお電話ください
認知症対応
見守り支援サービス
夜間滞在・泊り込み可
■指定居宅介護支援事業 ■指定訪問介護事業
■家政婦(夫)紹介事業 ■障害者総合支援事業
■福祉輸送事業
CST ケア・サービス苫小牧
Care Service Tomakomai
http://care-net.biz/01/cstomakomai/
〒053-0807
苫小牧市青葉町1丁目2-3 TEL (0144) 72-4811

写真：特養 樽前慈生園
〒059-1262 苫小牧市美原町3丁目9番1号
特別養護老人ホーム 樽前慈生園 TEL 0144-67-5601
関連事業
〒059-1265 苫小牧市字樽前219番地の1
軽費老人ホーム 樽前慈光園 TEL 0144-67-4467
〒059-1265 苫小牧市字樽前216番地の5
障害者支援施設 樽前かしわぎ園 TEL 0144-67-6308

〒053-0821 苫小牧市しらかば町5丁目5番6号
地域密着型特別養護老人ホーム ケアセンターしらかばの郷
TEL 0144-71-1661
〒053-0821 苫小牧市しらかば町5丁目5番6号
苫小牧市しらかば地域包括支援センター
TEL 0144-71-5225
〒059-1265 苫小牧市字樽前219番地の18
デイサービスセンター樽前慈生園 TEL 0144-68-3288
〒059-1265 苫小牧市字樽前219番地の18
樽前慈生園 居宅介護支援事業所 TEL 0144-68-3268
社会福祉法人 苫小牧慈光会
TEL (0144)67-6308
https://www.tomakomaijikoukai.jp/

社会福祉法人　幸清会
サービス付き高齢者向け住宅
アシステッド・ハウス沼ノ端
安否確認
緊急時対応
食事提供
生活相談
ご見学・ご入居　お申込受付中！
〒059-1305　苫小牧市沼ノ端中央3丁目3番12号
TEL：0144-55-8877
http://www.koseikai-welfare.jp/

社会福祉法人 緑陽会
施設へ入居馴染めるか不安…
急な用事で介護ができない
介護疲れリフレッシュしたい
施設の雰囲気を知りたい
ショートステイを利用してみませんか？
施設のご案内
緑陽園 ☎67-0166
苫小牧静和荘 ☎74-3338
相談見学受付中！
ご利用・見学のご相談は各施設までお問合せ下さい

社会福祉法人 檜
ケアハウス青葉
シルバー世代の皆さんの自立した生活をサポートする高齢者施設です。
ケアハウス青葉は、個室(70)と夫婦部屋(10)合わせて90名。年齢を重ねても身の回りの事は、まだまだ出来る。だけど、そろそろ毎日の食事の支度や住宅設備の管理など日常生活に不安や苦労が・・・「少し早いかな？」くらいが決めごろ。まずは、ご見学を！(要予約)
お気軽にご相談ください。
〒053-0807 苫小牧市青葉町2丁目9番27号
お問い合わせ ☎0144-76-2000
http://www.nisshou-hospital.jp/carehouse/
ケアハウス青葉

くにもとメディカルグループ
良質な医療・介護の連携により安心・満足・納得の介護
株式会社 健康会
グループホーム
グループホームしらかば
苫小牧市ときわ町3丁目4-1
TEL：0144-67-5401
グループホーム柏木
苫小牧市柏木町5丁目1-20
TEL：0144-71-5500
グループホーム澄川
苫小牧市澄川町3丁目2-5
TEL：0144-82-7696
グループホーム豊川
苫小牧市豊川町4丁目7-3
TEL：0144-82-9360
その他事業所（苫小牧市内）
ヘルパーステーションしらかば
苫小牧市しらかば町2丁目1-23
TEL：0144-84-5261
訪問看護ステーションしらかば
苫小牧市しらかば町2丁目1-23
TEL：0144-84-5262
ケアプラン相談センターしらかば
苫小牧市しらかば町2丁目1-23
TEL：0144-84-5264
療養通所介護センターしらかば
苫小牧市ときわ町3丁目4-1
TEL：0144-67-3681
ご相談・お問い合わせは各事業所までお気軽に
https://kenkohkai.jp/
健康会

社会福祉法人 緑星の里
苫小牧市字植苗121-7
電話0144-58-2321
特別養護老人ホーム 陽明園
TEL.0144-58-2421
老人保健施設 東部ケアセンター
TEL.0144-58-2323
ケアハウス デイスディやなぎ
デイサービスセンターやなぎ
TEL.0144-51-6111
グループホーム ハーモニー
TEL.0144-58-2245

“笑顔のある暮らし”
“自分らしい暮らし”
“安心・安全な暮らし”
が出来るよう支援しています。
お気軽にお問い合わせください
認知症 グループホーム彩寿
苫小牧市桜木町2丁目2番20号 TEL 0144-71-3400
認知症 グループホームほほえみ
苫小牧市北栄町4丁目13番3号 TEL 0144-84-5611

※広告内容につきましては、直接広告主にお問い合わせください。



苫小牧市役所　☎(0144)32-6111(代表)

［発行］苫小牧市役所福祉部介護福祉課
〒053-8722　苫小牧市旭町4丁目5番6号
URL　https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kenko/kaigo/

サービスガイド
電子ブック版