介護サービスの利用に向けて

P.4

介護保険の しくみ

P.6

加入者と 保険証

P.8

保険料のしくみ

P.13

介護保険によるサービスの利用

P.41

介護保険外の サービス

P.42

介護保険サービス の利用にあたって

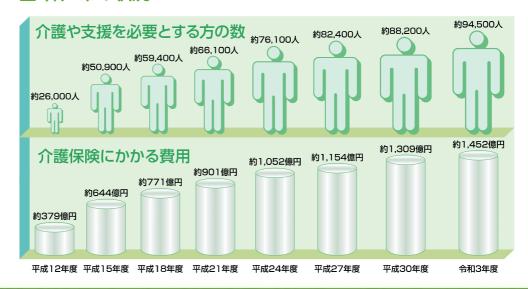
P.43

相談窓口

介護保険は、介護を必要とする高齢者や家族の負担を社会全体で支え、 介護が必要になっても、住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活を 送っていただくための制度です。

今後少子高齢化が進展する中でも、この介護保険制度が、豊かで安心な老後を支える ことができるよう、引き続きご理解とご協力をお願いします。

■ 神戸市の状況



■ 健康寿命の延伸に取り組もう!

健康寿命延伸のためのキーワードは「フレイル予防」

フレイルとは?

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



しかし、フレイルであることに早めに気付いて、 **適切な対策をとれば、元の状態に戻る**ことができます。

栄養、身体活動、社会参加の3つの柱を参考に、バランスよく取り組んでみましょう!

もくじ

介護保険のしくみ
介護保険事業計画について
加入者と保険証
保険料のしくみ ····································
65 歳以上の方 (第 1 号被保険者の令和 5 年度の保険料) 8
40 歳~ 64 歳の方 (第 2 号被保険者の保険料) 12
介護保険によるサービスの利用 13
介護保険サービスを利用するには
介護保険サービスなどの利用まで
利用できるサービス一覧 20
「要支援1・2」の方が利用できるサービス 21
「要介護1~5」の方が利用できる在宅サービス ·············· 25
「要介護1~5」の方が利用できる施設サービス
介護予防・日常生活支援総合事業
利用者負担について 34
介護保険外のサービス 41
介護保険サービスの利用にあたって 42
相談窓口 43
あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) 43
あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター) 一覧 44
介護保険や高齢者に関する相談・問い合わせ先 裏表細

神戸市の介護保険のホームページ(神戸ケアネット)

https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/index.html 「音声コード Uni-Voice」 の使い方

音声コードには文字情報が組み込まれており、スマートフォン用音声コードリーダーアプリ「Uni-Voice」(iOS/Android版)または、視覚障害者向けアプリ「Uni-Voice Blind」(iOS版のみ)で読み込むことで、音声によって内容を読み上げます。

※スマートフォンのアプリ検索で「Uni-Voice」で検索してください。

