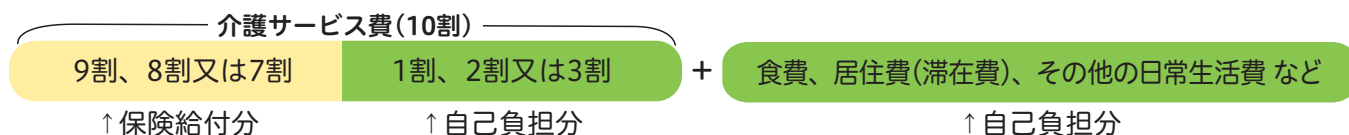


介護保険とその他の福祉サービス

サービスの種類と利用料

1. 介護サービス利用者負担

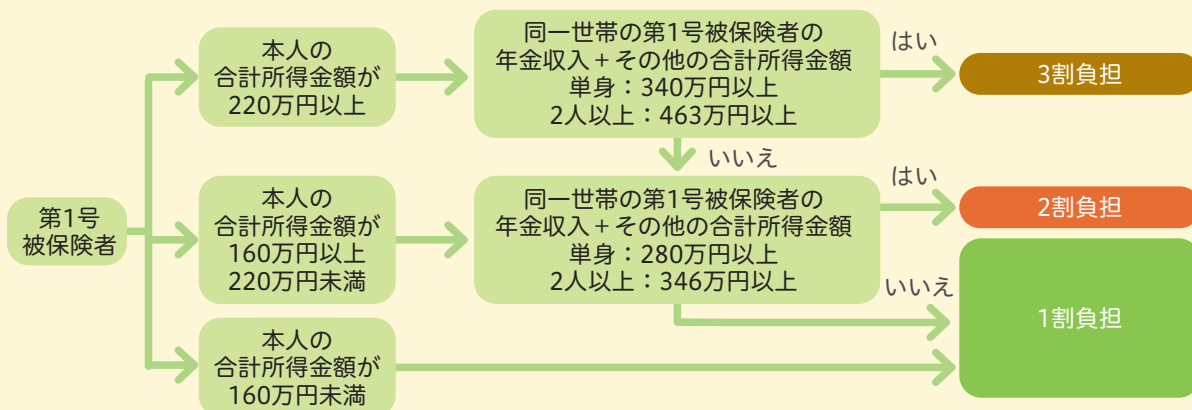
介護サービスを利用した際には、かかった費用のうち1割、2割又は3割を利用者が負担します。残りの9割、8割又は7割が介護保険から給付されます。また、食費や居住費などが必要になる場合もあります。



※65歳以上の被保険者で一定以上の所得がある方は、利用者負担が2割又は3割となります。

一定以上の所得がある方とは、本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者(65歳以上の方)の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯で280万円以上、2人以上世帯で346万円以上の方が2割負担です。本人の合計所得金額が220万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯で340万円以上、2人以上世帯で463万円以上の方が3割負担です。ただし、高額介護サービス費の仕組みに基づき利用者負担には月額上限額を設定しているため、負担割合が2割又は3割となっても、対象者全員の負担が必ず2倍又は3倍になるわけではありません。詳しくは30ページをご覧ください。

負担割合の判定フロー



※第2号被保険者、市区町村民税非課税者、生活保護受給者は1割負担。

※合計所得金額とは収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。ただし、長期譲渡所得又は短期譲渡所得に係る特別控除額がある場合にはこれを控除した後の額とします。また、給与所得又は公的年金等に係る所得がある場合は、これらの所得金額から10万円を控除した額とします(控除後の額が0円を下回る場合は0円)。

(広告)

株式会社 真心
こころ ケア・サポート

- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

〒520-0242 大津市本堅田5丁目3-2
TEL 077-532-7798
FAX 077-532-7802

マザーレイク株式会社
地域の中でいつまでも輝き続けたい

Mother Lake

- グループホームマザーレイク
- マザーレイク田上訪問介護事業所
- マザーレイク田上居宅介護支援事業所
- マザーレイク居宅介護支援事業所
- マザーレイクデイサービスセンター
- マザーレイク湖の波
- 南第二地域包括支援センター

☎(代表)077-536-3901
大津市黒津1-6-18



介護保険負担割合証を交付します。

要介護・要支援認定者及び事業対象者全員に、利用者負担の割合（1割、2割又は3割）が記載された「介護保険負担割合証」を交付します。介護サービス利用時に必ず被保険者証と一緒に事業者に提示してください。適用期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間となります。所得などによって利用者負担の割合が変わるため、介護保険負担割合証は毎年交付します。

在宅サービスを利用する場合

在宅サービスは、要介護状態区分ごとに、利用できる上限額（支給限度額）が定められています。支給限度額を超えると保険適用外になり、超えた分は全額（10割）自己負担となります。

要介護度	支給限度額(単位)	利用限度額(10割)	自己負担額(1割の場合)
要支援1	5,032単位	52,500円程度	5,250円程度
要支援2	10,531単位	109,800円程度	10,980円程度
要介護1	16,765単位	174,800円程度	17,480円程度
要介護2	19,705単位	205,500円程度	20,550円程度
要介護3	27,048単位	282,000円程度	28,200円程度
要介護4	30,938単位	322,600円程度	32,260円程度
要介護5	36,217単位	377,600円程度	37,760円程度

※単位とは

介護サービスは、サービスの種類や利用時間ごとに単位が決まっています。

介護サービス費は、利用したサービスの単位数に、1単位あたりの金額(単価)を乗じて計算します。

(単価は、利用するサービスの種類と、事業所の所在地の市町村によって異なります。大津市(5級地)の単価は、10円、10.45円、10.55円、10.70円のいずれかです。このパンフレットには大津市内の事業所を利用した場合の費用(目安)を載せていますので、市外でサービスを利用する場合は、金額が多少異なります。)

★下記の介護サービス費は支給限度額内に含みません。（個別に利用回数や上限額、日額が決まっています。）

- ・居宅療養管理指導／介護予防居宅療養管理指導
- ・特定施設入居者生活介護／介護予防特定施設入居者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護／介護予防認知症対応型共同生活介護
- ・福祉用具の購入費用
- ・住宅改修の費用
- ・介護職員等处遇改善加算
- ・サービス提供体制強化加算
- ・総合マネジメント体制強化加算
- ・訪問体制強化加算
- など

施設サービスを利用する場合

介護保険施設に入所した場合は、1日あたりの費用が、施設の種類や居室の種類別に決まっています。また、介護サービス費(1割、2割又は3割)の他に、食費、居住費、日常生活費などが必要です。

〈広告〉



身近な方の「移動手段」でお困りではありませんか？

施設のおじいちゃんの通院、移動はどうしよう…

買い物も 観光も 車いすのまま行ければなあ…

ピアノの発表会、足が悪いおばあちゃんにも見てほしいな…

車いす・ストレッチャー 乗ったまま利用できます

教習所が提供する 移動サービスです

料金など詳しくはお問合せください

月の輪クローバータクシー

produced by 月の輪自動車教習所 TEL 077-572-8155

2.こんなサービスが利用できます

大津市内の事業所を利用した場合のサービス費(10割)及び自己負担額(1割の場合)の目安を記載しています。また、実際のサービス費は、サービスの内容や利用時間などによって異なります。

(1)在宅サービス

①訪問を受けて利用する

●訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが入浴、排泄、食事などの身体介護や、掃除、洗濯、調理などの生活援助、通院などのための乗降介助を行います。(生活援助は一人暮らしの場合や、同居の家族が障害や病気などのため家事を行うことが難しい場合に利用できます。)

※サービス・活動事業の訪問型サービスについては、34ページをご覧ください。



(1回あたりの目安)			サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要介護 1～5	身体介護	20分未満	1,744円	175円
		20分以上30分未満	2,610円	261円
	生活援助	20分以上45分未満	1,915円	192円
		45分以上	2,354円	236円
	通院などのための乗降介助(片道)		1,037円	104円

●訪問入浴介護／介護予防訪問入浴介護

介護職員と看護職員が浴槽付車両で訪問し、入浴の介護を行います。

介護予防訪問入浴介護は、自宅に浴室がない場合や、感染症などで施設での入浴ができない場合に利用できます。

(1回あたりの目安)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要介護1～5	13,546円	1,355円

※看護職員1人と介護職員2人の場合

(1回あたりの目安)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要支援1・2	9,159円	916円

※看護職員1人と介護職員1人の場合

●訪問リハビリテーション／介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問し、リハビリテーションを行います。

介護予防訪問リハビリテーションは、自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、短期集中的に行います。

※利用については諸条件がありますので、詳しくはケアマネジャーなどへご相談ください。

(1回20分あたりの目安)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要介護1～5	3,249円	325円

(1回20分あたりの目安)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要支援1・2	3,143円	315円

(広告)

おやすりのことなら、
どんなことでも
お気軽にご相談ください!

大津ますだ薬局
大津市比叡辻2丁目11-18 TEL 077-579-2436

みつはま薬局
大津市下阪本6丁目21-7 TEL 077-578-6965

れもん薬局
大津市坂本6丁目30-37 TEL 077-536-5482

まの薬局
大津市真野1丁目1-62江若交通ビル1F TEL 077-571-0765

オリーブ薬局
大津市錦織3丁目16-20 TEL 077-522-5005

ポプラ薬局
大津市中央3丁目5-9 TEL 077-527-9166

ますだ薬局グループ TEL 077-577-3831
運営:有限会社メディテック 大津市比叡辻2-17-6 E-mail info@masuda-ph.jp

私たちが大切にしているのは
「共に楽しむ」ことです。

火がある空間で
身も心も温まる。

デイサービスほんかた
大津市本堅田1-23-32
☎077-532-9111

デイサービス天神山
ケアプランセンター天神山
大津市衣川3-7-10
☎077-575-9904

株式会社 ニューアース <http://newearth.co.jp>



●訪問看護／介護予防訪問看護

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。

訪問看護

(1回あたりの目安)			サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要介護 1～5	訪問看護 ステーション	20分未満	3,359円	336円
		30分未満	5,039円	504円
	病院又は 診療所	20分未満	2,846円	285円
		30分未満	4,269円	427円

介護予防訪問看護

(1回あたりの目安)			サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要支援 1・2	訪問看護 ステーション	20分未満	3,242円	325円
		30分未満	4,825円	483円
	病院又は 診療所	20分未満	2,739円	274円
		30分未満	4,087円	409円

●居宅療養管理指導／介護予防居宅療養管理指導

通院できない方に、医師、歯科医師、薬剤師などが訪問し、療養上の管理や指導を行います。

(1回あたりの目安)			①単一建物居住者1人 に対して行う場合		②単一建物居住者2人以上 9人以下に対して行う場合		①・②以外の場合		算定回数
			サービス費	自己負担額 (1割の場合)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)	
要介護 要支援 共通	医師		5,150円	515円	4,870円	487円	4,460円	446円	月2回を限度
	歯科医師		5,170円	517円	4,870円	487円	4,410円	441円	月2回を限度
	病院又は診療所の薬剤師		5,660円	566円	4,170円	417円	3,800円	380円	月2回を限度
	薬局の薬剤師		5,180円	518円	3,790円	379円	3,420円	342円	月4回を限度
	管理栄養士		5,450円	545円	4,870円	487円	4,440円	444円	月2回を限度
	歯科衛生士		3,620円	362円	3,260円	326円	2,950円	295円	月4回を限度

②施設に通って利用する

●通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練などを行います。

※サービス・活動事業の通所型サービスについては、34ページをご覧ください。



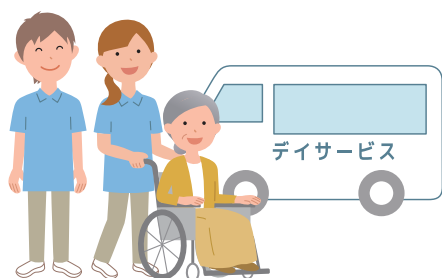
通常規模型の事業所で8時間以上9時間未満の場合

(1回あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	6,991円	700円
要介護2	8,265円	827円
要介護3	9,561円	957円
要介護4	10,878円	1,088円
要介護5	12,205円	1,221円

※入浴をした場合は1回あたり418円(自己負担額(1割の場合)は42円)又は574円(自己負担額(1割の場合)は58円)が加算されます。

※食費などが別に必要です。

〈広告〉



うらら居宅介護支援事業所
うららホームヘルプステーション

TEL 525-7245

大津市木下町7-39

『あなたのおかげ
みんなのおかげ』

合同会社 おかげさん介護

営業日と営業時間
月曜日から土曜日(祝日も営業)
8:30～17:30
大津市黒津2丁目1-11
FAX.077-546-8802

デイサービスおかげさん
TEL.077-546-8801
訪問介護おかげさん
TEL.077-526-5900
介護タクシーおかげさん
TEL.080-4868-3426

●通所リハビリテーション／介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院などに日帰りで通い、入浴、食事、リハビリテーションなどを行います。

通常規模の事業所で7時間以上8時間未満の場合

(1回あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	8,039円	804円
要介護2	9,526円	953円
要介護3	11,035円	1,104円
要介護4	12,818円	1,282円
要介護5	14,548円	1,455円

※入浴をした場合は1回あたり422円(自己負担額(1割の場合)は43円)又は633円(自己負担額(1割の場合)は64円)が加算されます。

※食費などが別に必要です。

介護予防通所リハビリテーションでは、利用者の目標に合わせた選択的なサービス(運動器の機能向上や栄養改善など)を受けることもできます。

※利用については諸条件がありますので、詳しくはケアマネジャーなどへご相談ください。

(1か月あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要支援1	23,927円	2,393円
要支援2	44,605円	4,461円

※要支援の場合は1回あたりではなく、月額費用になります。

③短期間施設に泊まる

●短期入所生活介護／介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設(併設型・多床室)の場合

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	6,361円	637円
要介護2	7,089円	709円
要介護3	7,859円	786円
要介護4	8,598円	860円
要介護5	9,326円	933円

※食費、滞在費などが別に必要です。

所得などが基準以下の方は、**負担限度額認定**を受けて負担を軽減することができます。詳しくは32ページをご覧ください。

特別養護老人ホームやショートステイ事業所に短期間入所し、日常生活上の介護や予防のための支援、機能訓練を行います。

介護老人福祉施設(併設型・多床室)の場合

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要支援1	4,758円	476円
要支援2	5,918円	592円

●短期入所療養介護／介護予防短期入所療養介護(ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所し、日常生活上の介護や予防のための支援、機能訓練を行います。

介護老人保健施設(多床室)の場合

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	8,673円	868円
要介護2	9,196円	920円
要介護3	9,864円	987円
要介護4	10,418円	1,042円
要介護5	10,993円	1,100円

介護老人保健施設(多床室)の場合

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要支援1	6,405円	641円
要支援2	8,088円	809円

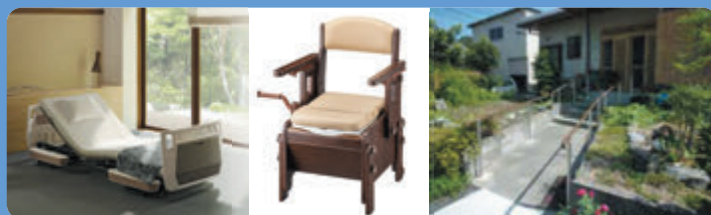
※食費、滞在費などが別に必要です。

所得などが基準以下の方は、**負担限度額認定**を受けて負担を軽減することができます。詳しくは32ページをご覧ください。

〈広告〉

福祉用具レンタル・販売・住宅改修

365日 年中無休で福祉用具をレンタル致します。
ご注文いただいた当日か翌日に納入・回収いたしますので、
お急ぎの場合もお気軽にご相談ください。



ケアサポートおうみ大津店

株式会社 宇津木

大津市大江6-17-4 TEL 077-511-9071
FAX 077-511-9063

急募

事業拡大につき
スタッフ募集

④在宅の環境を整える

●福祉用具貸与／介護予防福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための、又は介護予防のための福祉用具をレンタルできます。
レンタルにかかる費用は、福祉用具の種類やレンタル事業者によって異なります。

<対象品目>

- | | |
|--------------------|--|
| ①歩行補助杖 | ⑧特殊寝台付属品(マットなど)※ |
| ②歩行器 | ⑨床ずれ防止用具※ |
| ③手すり(工事をともなわないもの) | ⑩認知症老人徘徊感知機器※ |
| ④スロープ(工事をともなわないもの) | ⑪体位変換器※ |
| ⑤車イス※ | ⑫移動用リフト(吊り具の部分を除く)※ |
| ⑥車イス付属品※ | ⑬自動排泄処理装置(交換可能部品を除く、原則要介護4・5の方のみ対象。ただし、尿のみ吸引するものは、要支援1からでも貸与可能。) |
| ⑦特殊寝台※ | |

※⑤～⑫の品目は、要支援1・2、要介護1の方は原則として介護保険給付の対象外になります。

●特定福祉用具購入／特定介護予防福祉用具購入

入浴や排泄などに使用する福祉用具を、1割、2割又は3割の自己負担で購入できます。
同一年度内に、1人あたり10万円を上限とします。

<対象品目>

- | | |
|-------------------|---------------|
| ①腰掛便座(ポータブルトイレなど) | ⑦歩行補助杖 |
| ②自動排泄処理装置の交換可能部品 | ⑧歩行器 |
| ③入浴補助用具(入浴用イスなど) | ⑨スロープ |
| ④移動用リフトの吊り具の部分 | (工事をともなわないもの) |
| ⑤簡易浴槽 | |
| ⑥排泄予測支援機器 | |

※原則として、購入する前に申請が必要です。
必ずケアマネジャー又はあんしん長寿相談所にご相談ください。
また、指定特定(介護予防)福祉用具販売事業所で購入しないと介護保険給付の対象になりませんので、事前にご確認ください。

●住宅改修／介護予防住宅改修

自立を支援するためや介護予防のための住宅改修工事を、1割、2割又は3割の自己負担で行うことができます。

1人あたり20万円を上限とします。ただし、転居した場合や要介護度が著しく高くなった場合※は、再度支給を受けることができます。原則として、工事をを行う前に申請が必要です。必ずケアマネジャー又はあんしん長寿相談所にご相談ください。

<対象工事>

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止、移動の円滑化などのための床材の変更
- ④引き戸などへの扉の取替え
- ⑤洋式便器などへの便器の取替え
- ⑥その他、①～⑤までの工事に付帯して必要な工事

※初めて住宅改修費が支給された住宅改修の着工日の要介護状態区分を基準として、介護の必要の程度(認定における要介護とは同じではない)が3段階以上上がった場合を指します。

<広告>

福祉用具レンタル

販売

バリアフリー・リフォーム工事



株式会社 ヤサカ 滋賀南支店

〒520-2152 滋賀県大津市月輪1丁目4-65

TEL.077-547-2661 FAX.077-547-2663

YASAKA

<https://www.daisuki-kaigo.com/>



365日年中無休

⑤在宅に近い暮らしをする

●特定施設入居者生活介護／介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどの入居者に、日常生活上の介護や、介護予防のための支援を行います。

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	5,663円	567円
要介護2	6,364円	637円
要介護3	7,095円	710円
要介護4	7,774円	778円
要介護5	8,495円	850円

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要支援1	1,912円	192円
要支援2	3,270円	327円

※食費、室料、その他の実費が別に必要です。
(費用は各施設によって異なります。)

(2)地域密着型サービス

要支援・要介護状態になっても、住み慣れた地域で、安心して生活を続けていくためのサービスです。原則として、大津市民の方が他市町村でこのサービスを利用することはできません。

●小規模多機能型居宅介護／介護予防小規模多機能型居宅介護

通所を中心として、利用者の状態や希望によって訪問や宿泊のサービスを組み合わせることで多機能なサービスを提供し、自宅での生活の継続を支援します。
(このサービスを利用する場合は、利用する小規模

多機能型居宅介護事業所又は介護予防小規模多機能型居宅介護事業所のケアマネジャーがケアプランを作成します。)

(1か月あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	110,331円	11,034円
要介護2	162,153円	16,216円
要介護3	235,887円	23,589円
要介護4	260,342円	26,035円
要介護5	287,054円	28,706円

(1か月あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要支援1	36,397円	3,640円
要支援2	73,554円	7,356円

※食費、宿泊費などが別に必要です。

●認知症対応型通所介護／介護予防認知症対応型通所介護(デイサービス)

併設型の施設で、7時間以上8時間未満の利用の場合

(1回あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	9,431円	944円
要介護2	10,433円	1,044円
要介護3	11,457円	1,146円
要介護4	12,480円	1,248円
要介護5	13,482円	1,349円

認知症の方を対象に、デイサービスセンターなどで入浴、食事、機能訓練などを行います。

併設型の施設で、7時間以上8時間未満の利用の場合

(1回あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要支援1	8,155円	816円
要支援2	9,155円	912円

※食費などが別に必要です。

※入浴をした場合は1回あたり422円(自己負担額(1割の場合)は43円)又は580円(自己負担額(1割の場合)は58円)が加算されます。

〈広告〉

93 デイサービス ポノ

火・木・土は夜間デイもやります!
(宿泊サービスの提供も有ります)

家族と過ごしているような
居心地の良い
場所づくりを提供致します。

少人数だから
こそ出来る
サービスを
提供します。

TEL.077-576-0801

FAX.077-575-2410 大津市際川3-33-2

受付時間 8:30~17:30まで 合同会社 care q's (ケアキューズ)

各部屋ウィルス除去の
高機能空気清浄器を
設置しています。



●認知症対応型共同生活介護／介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が少人数（5～9人程度）で、それぞれ個室を持ち、介護職員とともに共同生活をしながら介護を受けます。**要支援1の方は利用できません。**

（1日あたりの目安）	サービス費	自己負担額（1割の場合）
要支援2	7,827円	783円

※食費、居住費などが別に必要です。
（費用は各グループホームによって異なります。）

2ユニット以上の場合

（1日あたりの目安）	サービス費	自己負担額（1割の場合）
要介護1	7,868円	787円
要介護2	8,234円	824円
要介護3	8,485円	849円
要介護4	8,652円	866円
要介護5	8,830円	883円

●看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護の組み合わせを基本とし、看護と介護サービスの一体的な提供により医療ニーズの高い要介護者の自宅での生活の継続を支援します。**要支援1、2の方は利用できません。**
（このサービスを利用する場合は、利用する看護小規模多機能型居宅介護事業所のケアマネジャーがケアプランを作成します。）

（1か月あたりの目安）	サービス費	自己負担額（1割の場合）
要介護1	131,315円	13,132円
要介護2	183,728円	18,373円
要介護3	258,274円	25,828円
要介護4	292,931円	29,294円
要介護5	331,354円	33,136円

※食費、宿泊費などが別に必要です。

●地域密着型通所介護（デイサービス）

定員19名未満のデイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練などを行います。
※サービス・活動事業の通所型サービスについては、34ページをご覧ください。

※入浴をした場合は1回あたり418円（自己負担額（1割の場合）は42円）又は574円（自己負担額（1割の場合）は58円）が加算されます。

※食費などが別に必要です。

7時間以上8時間未満の場合

（1回あたりの目安）	サービス費	自己負担額（1割の場合）
要介護1	7,868円	787円
要介護2	9,300円	930円
要介護3	10,784円	1,079円
要介護4	12,247円	1,225円
要介護5	13,710円	1,371円

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて24時間365日必要なサービスを提供します。

要支援1、2の方は利用できません。

連携型の場合

（1か月あたりの目安）	サービス費	自己負担額（1割の場合）
要介護1	58,272円	5,828円
要介護2	104,004円	10,401円
要介護3	172,698円	17,270円
要介護4	218,461円	21,847円
要介護5	264,204円	26,421円

※訪問看護利用の場合利用料が別に必要です。



●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型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、日常生活上の介護を受けます。(定員29人以下の特別養護老人ホーム)

ユニット型個室の場合

(1日あたりの目安)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	7,126円	713円
要介護2	7,868円	787円
要介護3	8,652円	866円
要介護4	9,415円	942円
要介護5	10,146円	1,015円

※新規入所は原則として要介護3～5の方が対象です。ただし、要介護1・2で認知症などの場合で、やむを得ない事情があれば特例的に入所が認められる場合があります。

※食費、居住費、日常生活費(身の回り品の購入費、理美容代など)が別に必要になります。食費、居住費については、所得等が基準以下の方は、負担限度額認定を受けて負担を軽減することができます。詳しくは32ページをご覧ください。

※地域密着型サービスには、他に地域密着型特定施設入居者生活介護、夜間対応型訪問介護の介護サービスがあります。(令和8年4月1日現在、大津市での実施事業所はありません。)

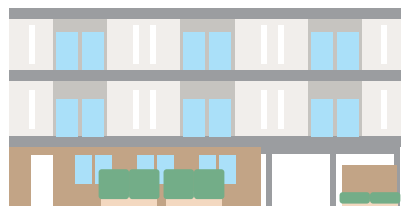
(3)施設サービス

介護保険施設に入所して介護を受けます。要支援1・2の方は利用できません。

●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、日常生活上の介護を受けます。

※新規入所は原則として要介護3～5の方が対象です。ただし、要介護1・2で認知症などの場合で、やむを得ない事情があれば特例的に入所が認められる場合があります。



(1日あたりの目安)	多床室		従来型個室		ユニット型個室		ユニット型個室的多床室	
要介護度	サービス費	自己負担額(1割の場合)	サービス費	自己負担額(1割の場合)	サービス費	自己負担額(1割の場合)	サービス費	自己負担額(1割の場合)
要介護1	6,155円	616円	6,155円	616円	7,001円	701円	7,001円	701円
要介護2	6,886円	689円	6,886円	689円	7,733円	774円	7,733円	774円
要介護3	7,649円	765円	7,649円	765円	8,516円	852円	8,516円	852円
要介護4	8,380円	838円	8,380円	838円	9,258円	926円	9,258円	926円
要介護5	9,101円	911円	9,101円	911円	9,979円	998円	9,979円	998円

〈広告〉

老人ホーム・サ高住・グループホーム紹介

相談 施設紹介 見学同行 入居契約手続き

こちすまに
お任せください。

☎ 077-526-8586

こちすま 検索

こちら高齢者住まいのサポートセンター

こちすま

お気軽に
お問い合わせください！



キャプテン
福村 拓良

大津 chapt 大津市中央1丁目4-10

草津 chapt 草津市矢橋町113-9

●介護老人保健施設

病状が安定していて入院治療の必要のない方が入所し、在宅復帰できるよう、看護・医学的管理下でのリハビリテーションを中心に、日常生活上の介護を受けます。

(1日あたりの目安)	多床室		従来型個室		ユニット型個室		ユニット型個室的多床室	
要介護度	サービス費	自己負担額 (1割の場合)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)	サービス費	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	8,286円	829円	7,492円	750円	8,380円	838円	8,380円	838円
要介護2	8,809円	881円	7,973円	798円	8,861円	887円	8,861円	887円
要介護3	9,488円	949円	8,652円	866円	9,540円	954円	9,540円	954円
要介護4	10,042円	1,005円	9,227円	923円	10,115円	1,012円	10,115円	1,012円
要介護5	10,575円	1,058円	9,739円	974円	10,638円	1,064円	10,638円	1,064円

※施設に入所した場合にかかる費用

- ・食費、居住費、日常生活費(身の回り品の購入費、理美容代など)が別に必要になります。
- ・食費、居住費については、所得などが基準以下の方は、負担限度額認定を受けて負担を軽減することができます。詳しくは32ページをご覧ください。

※施設サービスには、他に介護医療院サービスがあります。(令和8年4月1日現在、大津市での実施事業所はありません。)

〈広告〉

誰もが安心して、住み慣れたまちで暮らし続けられる医療・介護をめざして

膳所在宅ケアステーション 陽だまり

大津市昭和町8-15

代表 TEL.077-524-0380

陽だまり デイサービスセンター 陽だまり居宅介護支援事業所
訪問看護ステーション陽だまり デイサービスセンターほっこり
陽だまりヘルパーステーション

在宅療養支援診療所 **膳所診療所**

通所リハビリテーションばんき

TEL.077-524-8114

大津市昭和町2-17(京阪錦駅下車すぐ)

在宅ケアステーション コスモス

大津市坂本6-6-31

代表 TEL.077-579-4022

コスモス居宅介護支援事業所 訪問看護ステーションコスモス
コスモスヘルパーステーション デイサービスセンターこすもす

在宅療養支援診療所 **坂本民主診療所**

TEL.077-579-7121

大津市坂本6-25-30

介護老人保健施設 日和の里

大津市坂本6-25-3

TEL.077-579-0309

介護老人保健施設入所 通所リハビリテーション
ショートステイ 訪問リハビリテーション

滋賀民主医療機関連合会

医療法人滋賀勤労者保健会

3.利用者負担の軽減制度

介護サービスを利用した際、所定の要件を満たす場合には、申請により利用者負担の軽減を受けることができます。ただし、介護保険料に2年以上の滞納があり、保険給付が制限されている場合は、軽減制度を利用することができません。(14ページ参照)

高額介護サービス費～1か月間の1割、2割又は3割負担が高額になったときに～

1か月の利用者負担（1割、2割又は3割）の合計が、下記の上限額を超えた場合に、申請により超えた分が後から払い戻されます。

所得などの状況	上限額
課税所得690万円（年収約1,160万円）以上の第1号被保険者がいる世帯	140,100円
課税所得380万円（年収約770万円）～課税所得690万円（年収約1,160万円）未満の第1号被保険者がいる世帯	93,000円
一般（市民税課税世帯で、上記以外の方）	44,400円
市民税非課税世帯の方	24,600円
● 公的年金等の収入金額及び合計所得金額の合計額が80.9万円（令和8年8月～ 82.65万円）以下の方 ● 老齢福祉年金を受給している方	15,000円
生活保護を受けている方	15,000円

※課税所得とは収入から必要経費などを除いた所得金額から基礎控除や配偶者控除などの各種所得控除の合計を控除した金額です。

★介護サービスを利用している方が同じ世帯に2人以上いる場合は、上限額はこの表のとおりではありません。

支給を受けるには？

支給対象になる方は、介護サービスの利用から約2か月後、大津市から「高額介護(予防)サービス費支給申請書」、「高額介護(予防)サービス費支給申請書(総合事業)」を送付しますので、振込先などをご記入のうえご提出ください。

一度ご申請いただければ、その後の申請は不要です。

高額介護サービス費の対象とならない費用

- 支給限度額を超えて、介護保険の適用外となった費用
- 特定福祉用具購入の費用、住宅改修の費用
- 施設サービスなどでの食費・居住費(滞在費)、その他日常生活費



介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険、両方の利用者負担額が高額になったときは、「高額医療・高額介護合算制度」により、限度額を超えた分が支給される場合があります。

《利用者負担額は年額で計算します》

利用者負担額は、毎年8月1日から翌年7月31日までにかかった利用者負担分を対象とします。

介護保険と医療保険で、年間の利用者負担を合算して限度額を超えたとき、その超えた分が後から支給されます。

高額医療・高額介護合算制度の対象とならない費用

- 支給限度額を超えて、介護保険の適用外となった費用
- 特定福祉用具購入の費用、住宅改修の費用
- 施設サービスなどでの食費・居住費(滞在費)、その他日常生活費

詳しくは介護保険課までお問い合わせください。

社会福祉法人等利用者負担軽減制度～生計の困難な方に～

所得が低く、特に生計が困難と認められる方を対象として、社会福祉法人などが提供する介護保険サービスを利用した場合に、一定の割合で、利用者負担などを軽減するものです。

市民税非課税世帯の方で、世帯の収入額、預貯金額、所有資産条件など、一定の条件を満たす方が対象になります。詳しくは介護保険課までお問い合わせください。



負担限度額認定～食費・居住費の負担を軽くする～

介護保険施設(ショートステイを含む)の食費、居住費(滞在費)は、所得及び資産が基準以下の方については、負担限度額認定を受けることにより、一定額まで負担を抑えることができます。

対象となる費用

- 介護保険施設(特別養護老人ホーム〈地域密着型特別養護老人ホーム含む〉、介護老人保健施設、介護医療院)に入所した場合の食費、居住費
 - ショートステイを利用した場合の食費、滞在費
- ※デイサービス、デイケアの食費及びグループホームなどの食費、居住費は、対象外です。

対象になる方

★負担限度額認定は、原則《所得要件》と《資産要件》の両方を満たす方のみ対象となります。

《所得要件》市民税が非課税世帯の方が対象です。(世帯が違っていても、配偶者は非課税であること)

《資産要件》預貯金額などが基準額以下の方が対象です。(預貯金額などの基準額は33ページの表のとおり)

(例外…特例減額措置についての詳細は、介護保険課までお問い合わせください。)

負担限度額認定を受けるには？

負担限度額認定を受けるには、申請が必要です。申請は介護保険課又は各支所で受付けます。

申請には通帳のコピーなどの添付が必要です。(通帳の場合、口座名義人のわかるページ及び現在の残高がわかるページが必要です。)預貯金などを複数保有している場合は、その全てのコピーを添付してください。また、配偶者がいる場合は、配偶者の通帳のコピーなども同様に添付が必要です。

該当される場合は、申請された月から限度額認定が有効になります。(認定が申請の前月にさかのぼることはありません。)



利用者負担段階及び費用負担

利用者負担額		1日あたりの居住費					1日あたりの食費
所得要件	資産要件 (※1)	ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室 (老健・医療院)	従来型個室 (特養)	多床室	
第1段階 ●世帯の全員が非課税の方で、 老齢福祉年金を受給されている方 ●生活保護を受けている方	預貯金等が 単身で 1,000万円 (夫婦で 2,000万円) 以下	880円	550円	550円	380円	0円	300円
第2段階 ●世帯の全員が非課税の方で、 課税年金収入額と非課税年金収入額及び その他の合計所得金額の合計が年額80.9万 円(令和8年8月～ 82.65万円)以下の方	預貯金等が 単身で 650万円 (夫婦で 1,650万円) 以下	880円	550円	550円	480円	430円	390円 (600円※4)
第3段階① ●世帯の全員が非課税の方で、 課税年金収入額と非課税年金収入額及び その他の合計所得金額の合計が年額80.9万 円(令和8年8月～ 82.65万円)超、120万円 以下の方	預貯金等が 単身で 550万円 (夫婦で 1,550万円) 以下	1,370円	1,370円	1,370円	880円	430円	650円 (1,000円※4) (令和8年8月～ 680円) (1,030円※4)
第3段階② ●世帯の全員が非課税の方で、 課税年金収入額と非課税年金収入額及び その他の合計所得金額の合計が年額120万 円超の方	預貯金等が 単身で 500万円 (夫婦で 1,500万円) 以下	1,370円 (令和8年8月～ 1,470円)	1,370円 (令和8年8月～ 1,470円)	1,370円 (令和8年8月～ 1,470円)	880円 (令和8年8月～ 980円)	430円 (令和8年8月～ 530円) (430円※3)	1,360円 (1,300円※4) (令和8年8月～ 1,420円) (1,360円※4)
基準費用額		2,066円	1,728円	1,728円	1,231円	915円 (697円※2) (437円※3)	1,445円 (令和8年8月～ 1,545円)

※1 第2号被保険者は上記に関わらず、単身で1,000万円(夫婦で2,000万円)以下であること

※2 介護老人保健施設・介護医療院で、室料を徴収する場合

※3 介護老人保健施設・介護医療院等で、室料を徴収しない場合

※4 短期入所生活介護及び短期入所療養介護の食費

★基準費用額とは、食費・居住費(滞在費)のそれぞれについて、平均的な費用の額を勘案して厚生労働大臣が定める額をいいます。

★施設には、特定入所者介護(予防)サービス費として、基準費用額と負担限度額の差額が介護保険から給付されます。

★負担限度額認定の対象とならない方は、利用する施設との契約によって定められた食費、居住費を負担することになります。



4.介護予防・日常生活支援総合事業のサービス

介護予防・日常生活支援総合事業は、要支援に認定された方や生活機能の低下がみられる人が利用できる「サービス・活動事業」と、65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」の2種類のサービスを提供します。

(1) サービス・活動事業 ※要支援1・2の方、事業対象者 対象

要介護認定で要支援に認定された方及び基本チェックリストにより総合事業の対象者と判定された方が対象となります。これまで介護予防サービスとして提供されていた介護予防訪問介護と介護予防通所介護に相当する「訪問型サービス」と「通所型サービス」に加えて、「その他の生活支援サービス」を受けることができます。

ア. 訪問型サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、調理や掃除、洗濯等をホームヘルパーなどとともに行うことができます。

【介護予防訪問介護相当サービス】

従来、介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防訪問介護と同等のサービス

- ①ホームヘルパーなどとともに行うもの
- ②ホームヘルパーなどのみでの生活援助
- ③短時間の身体介護

上記の中から、必要な支援を組み合わせでご利用いただけます。

イ. 通所型サービス

通所介護施設で、入浴や排泄、食事などの日常生活上の支援を日帰りで行うことができます。

【介護予防通所介護相当サービス】

従来、介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防通所介護と同等のサービス

事業対象者・要支援1の方は原則月4回まで

要支援2の方は原則月8回まで

【訪問型・通所型サービスC（短期集中予防サービス）】

3か月から6か月の間で、リハビリ専門職などによる訪問（初回、中間及び最終の3回）と通所（週1～2回）を組み合わせで提供するサービス

ウ. その他の生活支援サービス

【配食サービス】

栄養改善及び一人暮らし高齢者等の見守りを目的に、原則最大週5回まで昼食の配食を行うサービス

【対象者】総合事業対象者で調理や買物が困難で、食事の確保や見守りの必要性があること。

【内容】対象者の状態に合わせて、おかゆやきざみ食などにもできます。

【利用料金】事業者によって異なりますので詳細は下記問合せ先にご確認ください。

※介護予防訪問介護相当サービスとの併用の場合、配食サービスの利用は昼食の確保が困難な日に限ります。

【問合せ先】長寿福祉課又は最寄りのあんしん長寿相談所

〈広告〉

いつまでも、元気でイキイキつづけましょう



〒520-0834 大津市御殿浜6-29 (京阪栗津駅前)
TEL.077-537-2178 FAX.077-537-2177
mail: dreave2178@yahoo.co.jp 指定事業者番号 2570103768

・全身マッサージチェア導入
・ウイルス除去空気清浄機

ストレッチ体操や、6種のマシントレーニングを行い、3か月毎に筋力測定を実施します。理学療法士が、生活機能の改善運動（平行棒による歩行練習等）を指導致します。4ノズルのウォーターベット・足ツボマッサージャー・全身マッサージチェアをお楽しみいただけます。管理栄養士監修の毎朝搾り立て「季節の果物ジュース」をご用意しております。

(2)一般介護予防事業

介護予防活動支援事業

【内 容】

住み慣れた地域で「居場所」「仲間」「役割」を持ち、自分らしくいきいきと暮らせるように取り組む市民団体などの介護予防活動を支援します。

【主な要件】

- 1回あたり平均10人以上の者が参加すること
(うち半数以上が60歳以上の者)
- 新たな参加希望者を受け入れる体制があること。
- 大津市から他の補助金などの交付を受けていないこと。

【補 助 額】

- 月1回程度(年10回以上)活動している団体
 - ・活動に係る費用の総額1/2補助(上限3万円)
- 週1回程度(年42回以上)活動している団体
 - ・活動に係る費用の総額1/2補助(上限9万円)

【募集時期】4月

【問合せ先】長寿福祉課

運動実践教室

【内 容】

住み慣れた地域において、運動を継続できるよう、椅子に座ってできる介護予防体操(おおつ光ルくん体操等)を実施します。

【開催場所】市内5か所のはびすこ(老人福祉センター)
にて月1回1時間程度実施

【利用料金】無料

【問合せ先】長寿福祉課

介護予防フィットネス事業

【開催場所】市内スポーツクラブなど…10回の教室、
週1回1時間程度

【内 容】プールやマシンなどを使い、介護予防のための運動やロコモ予防のための講話などを
組み合わせた教室

【利用料金】無料

【募集時期】9月頃(広報おおつで周知します)

【問合せ先】長寿福祉課

地域リハビリテーション活動支援事業

【リハビリテーションセラピスト出前講座】

大津市内で介護予防などの自主活動を行っている市民団体に対して、リハビリテーション専門職による介護予防啓発のための出前講座を行います。

【講座内容】

- 転倒骨折について
- 認知症について
- 食べること話すことについて
- 膝痛・腰痛予防について

【利用料金】無料

【開催場所】サロンなどを開催している集会所や自治会館など

【申し込み】開催予定日から1～3か月前までにお申し込みください。

【問合せ先】長寿福祉課又は最寄りのあんしん長寿相談所



5.その他の在宅サービス

問 長寿福祉課

その他の在宅で受けられるサービスについて、内容や対象者などを以下の表に示します。

サービス名	配食サービス	寝具丸洗いサービス	紙おむつサービス
内 容	原則最大週5日まで昼食を配達し、食生活リズムと栄養バランスを整えるとともに、安否の確認も行います。 対象者の状態に合わせて、おかゆやきざみ食などにもできます。	年に1回（例年7月ごろ申込受付）、寝たきりの状態にある65歳以上の高齢者の寝具を、一人につき2枚まで洗剤を利用して水洗いし乾燥します。	寝たきりや認知症のために24時間、紙おむつを必要としている65歳以上の高齢者に対し、紙おむつ、尿取りパッド、おしり拭き、介護用手袋と交換できる、紙おむつ受給券を支給します。
対象者	次の要件を全て満たしている方 ・65歳以上で、在宅で介護を受けていること。（入院中又は入所中ではないこと） ・調理や買物が困難で、食事の確保や見守りの必要性があること。 ・一人暮らしもしくは高齢者世帯（それに準ずる世帯）であること。	次の要件を全て満たしている方 ・65歳以上で、在宅で介護を受けていること。（入院中又は入所中ではないこと） ・寝たきりもしくはそれに準ずる状態であること。 ・介護保険料所得段階が第1～第5段階であること。 ・要介護1～5であること。（要支援1・2は不可）	次の要件を全て満たしている方 ・65歳以上で、在宅で介護を受けていること。（入院中又は入所中でないこと） ・寝たきりもしくは認知症のために24時間、紙おむつを必要とする状況が3か月以上続いていること。 ・要介護1～5であること。（要支援1・2は不可） ・在宅障害者施策（障害福祉課所管）による紙おむつ受給券の支給を受けていないこと。 ・介護保険料所得段階が第1～第5段階であること。
利用料金、助成内容等	事業者によって異なりますので詳細は下記相談先にご確認ください。	布団1枚につき400円（ただし、羽毛布団は1枚につき600円）	1か月あたり4,500円（1,125円×4枚）の紙おむつ受給券をお渡しします。 継続利用の方： 7月・11月・3月下旬に4か月分を前渡し 新規利用の方及び再開の方： 申請受付は、毎月25日（閉庁日の場合は直前開庁日）締切、審査した月の翌月分から。 ※締切日に間に合わない場合は翌々月分からとします。 ※紙おむつ受給券は天津市指定の薬局等でのみ利用できます。
相談先	・あんしん長寿相談所 ・ケアマネジャー ※訪問介護（介護予防訪問介護）サービスとの併用の場合、配食サービス利用は昼食の確保が困難な日に限ります。	・あんしん長寿相談所 ・お近くの担当民生委員	・あんしん長寿相談所 ・ケアマネジャー ・お近くの担当民生委員

サービス名	小規模住宅改造費助成	日常生活用具給付サービス
		【緊急通報装置】
内 容	要支援・要介護認定を受けている日常生活動作能力の低下した65歳以上の高齢者の排泄や入浴、移動などを容易にするために行う住宅の改造経費の一部を助成します。 ※介護保険を優先利用	65歳以上の一人暮らしなどで、緊急の対応を要するような病気をもっておられる高齢者に対して、ボタンを押すことで、健康相談に応じ、緊急時にはすみやかに消防局が駆けつけられる緊急通報装置を貸与します。
対象者	次の要件を全て満たしている方 ・65歳以上で、在宅で介護を受けていること。（入院中又は入所中ではないこと） ・寝たきりもしくはそれに準ずる状態であること。 ・本人、配偶者及び扶養義務者の所得が老齢福祉年金の給付制限を超えないこと。 ・在宅重度心身障害者住宅改造費用の助成（障害福祉課所管）と併用していないこと。	次の要件を全て満たしている方 ・65歳以上で、在宅で介護を受けていること。（入院中又は入所中ではないこと） ・一人暮らし（昼間独居は含みません）もしくは高齢者世帯（それに準ずる世帯）の方 ・緊急時（発作を起こしたり、意識不明になる等）にご自分で119番通報することができない又はそのおそれのある方
利用料金、助成内容等	改造に要する工事費の2分の1の金額（1世帯あたり25万円が限度）を助成。 ※工事を行う前に事前申請と所得の確認が必要です。	所得税の課税世帯 …所得税の額に応じて負担 生活保護受給世帯及び所得税非課税世帯 …無料
相談先	・あんしん長寿相談所 ・ケアマネジャー	・あんしん長寿相談所 ・お近くの担当民生委員 ※このサービスには近隣の協力員が1名以上必要となります。

その他

1. 成年後見制度・障害者控除対象者認定

成年後見制度利用支援事業

内容 成年後見制度を使いたい、申立てできる親族などがいない場合に市が代わって申立てを行います。また、後見人への月々の報酬を支払うことが困難な方に対して、基準費用の助成も行っています。

相談先 福祉政策課・長寿福祉課

65歳以上の方の税法上の「障害者控除対象者認定」について

内容 認知症や寝たきりの方など、心身に障害がある65歳以上の高齢者が、身体障害者手帳や療育手帳などの交付を受けていない場合でも本人又はその扶養者が所得税や市県民税の障害者控除を受けられるようにするための制度です。

●対象になる方

認定基準日（※1）において、以下の4つの要件を全て満たしている方

- ① 大津市に市県民税や所得税を納めていること
- ② 大津市に住民登録があり、65歳以上であること
- ③ 要支援2もしくは要介護1～5の認定を受けていること
- ④ 介護保険の認定調査票又は主治医意見書で日常生活自立度の判定が一定基準であること（※2）

●申請の方法

「障害者控除対象者認定申請書（※3）」に必要事項を記載の上、長寿福祉課までご提出ください（支所・あんしん長寿相談所経由も可）。申請後、結果についてはおおむね二週間後（状況によって前後します）、申請者に郵送いたします。

（※1） 認定基準日は所得税申告の対象となる年の12月31日となります。基準日に要件を満たしているかを確認し、認定又は却下の判定をし、通知します（ただし、対象の方が年途中で死亡された場合はその死亡日を基準日とします）。

（※2） 申請後、大津市が審査します。

（※3） 申請書は支所、長寿福祉課及び大津市ホームページにございます。

●要介護認定と障害者控除認定は判断基準が異なるものであるため、要介護認定を受けた方が、必ずしも障害者控除認定の対象になるとは限りません。

●電話による「障害者控除認定」の対象となるかどうかのお問い合わせにはお答えできません。

●認定書は税の所得控除でのみ使用できるものであり、障害者としてのサービスが受けられるものではありません。

相談先 長寿福祉課

（広告）

■ 成年後見のご相談

(コスモス成年後見サポートセンター会員)

■ 遺言書起案から
相続の手続きまで



行政書士は頼れる
「街の法律家」です

琵琶湖法務行政書士事務所

森永 勝博

大津市下阪本一丁目23-14-2

TEL&FAX 077-572-9354

biwako-homu@silver.plala.or.jp

司法書士法人
やまがた司法事務所

司法書士 山形 由奈

見守り業務

成年後見申立て
貯金の管理
一人暮らしのサポート

終活支援

遺言書の作成
遺言書の準備

不動産登記

相続・売買・贈与
担保権設定・抹消等

会社・法人登記

設立・役員変更・増資等

いつでもお気軽にご相談下さい
大津市坂本4-8-51(理性院内)

077-578-3121





2.高齢者の健康づくり(高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施)

健康いきいき講座

内容 運動指導員・歯科衛生士・栄養士がサロンにお伺いし、介護予防のコツや健康づくりについての講座を行います。

開催場所 サロンなどを開催している集会所や市民センターなど

利用料金 無料

問合せ先 最寄りのあんしん長寿相談所

シニア向け健康トレーニング教室

内容 毎週1回(全10回)の健康教室。個人の健康状態や体力レベルにあわせた運動や栄養プログラムを提供します。また、参加期間中は、活動量計等を貸与し、ご自分の活動量とトレーニングの効果をみてもらいます。

開催場所 市内商業施設など

募集時期 7月頃・10月頃
(広報おおつなどで周知します)

問合せ先 長寿福祉課

フレイルを防いで健康寿命をのばしましょう！

●フレイルとは？

高齢期に心身の機能が低下してきた状態をいいます。

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、高齢者の多くはフレイルを経て、要介護状態になります。しかし、早めに生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることができます。いつまでもいきいきとした毎日をおくるために、フレイル予防に取り組みましょう。

●あなたのフレイル危険度をチェックしましょう！

☒ いくつ当てはまりますか？

☐ 半年で2kg以上の意図しない体重減少があった

☐ 歩くのが遅くなった

☐ 疲れやすくなった

☐ 筋力(握力)が低下した

☐ からだを動かすことが減った

1～2つ当てはまったら→フレイル予備軍
3つ以上当てはまったら→フレイル

●フレイル予防4つのポイント

- 1.運動(スクワットや開眼片足立ちなどの筋力運動を！)
- 2.食事(毎日の食事を大切に、主食・主菜をしっかりととりましょう)
- 3.歯と口の健康(口の中を清潔に保つ、口腔体操をしましょう)
- 4.社会参加(家族や友人との交流を)