

# 介護保険つうしん

第23号



中央区

令和3年6月発行  
福祉保健部  
介護保険課

## 新型コロナウイルスに負けず日々の健康を維持しましょう

### ●運動をしよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動（中央区のオリジナル体操「中央粋なまちトレーニング」、ラジオ体操、スクワットなど）を行う。

※「中央粋なまちトレーニング」の動画は中央区ホームページで

**粋トレ**  と検索してください。

- 家事（片付け、立位を保持した調理など）などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



### ●食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



### ●人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



※参考：厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」

## おとしより相談センター（地域包括支援センター）とは

住みなれた地域で安心して生活していただくための、高齢者のみなさんの総合的な相談・支援を行うセンターです。お気軽にお問い合わせください。

	住 所	電 話 番 号
京橋おとしより相談センター	明石町1-6 リハポート明石等複合施設1階	3545-1107
日本橋おとしより相談センター	日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階	3665-3547
人形町おとしより相談センター	日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1階	5847-5580
月島おとしより相談センター	月島4-1-1 月島区民センター1階	3531-1005
勝どきおとしより相談センター	勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1階	6228-2205

● 相談日および相談時間：毎週月曜日から土曜日、午前9時から午後6時

※ 祝日・休日および年末年始はお休みです。ただし緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。

## 介護保険料

●令和3～5年度の65歳以上の方の介護保険料基準額は据え置きました。  
介護保険料基準額は5,920円です。

第8期（令和3～5年度）				第7期（令和2年度）			
保険料段階	対象者		保険料率	年間保険料（月額）	保険料段階	保険料率	年間保険料（月額）
第1段階	・生活保護を受給している方 ・老齢福祉年金を受給していて世帯全員が区民税非課税の方 ・世帯全員が区民税非課税かつ本人の合計所得金額+公的年金収入額が80万円以下の方		0.25	17,760円 (1,480円)	第1段階	0.25	17,760円 (1,480円)
第2段階	世帯全員が区民税非課税	本人の合計所得金額+公的年金収入額が120万円以下の方	0.45	31,920円 (2,660円)	第2段階	0.45	31,920円 (2,660円)
第3段階		本人の合計所得金額+公的年金収入額が120万円を超える方	0.70	49,800円 (4,150円)	第3段階	0.70	49,800円 (4,150円)
第4段階	本人が区民税非課税で世帯員に区民税課税の方がいる場合	本人の合計所得金額+公的年金収入額が80万円以下の方	0.90	63,960円 (5,330円)	第4段階	0.90	63,960円 (5,330円)
第5段階（基準額）		本人の合計所得金額+公的年金収入額が80万円を超える方	1.00	71,040円 (5,920円)	第5段階（基準額）	1.00	71,040円 (5,920円)
第6段階		合計所得金額が120万円未満の方	1.15	81,720円 (6,810円)	第6段階	1.15	81,720円 (6,810円)
第7段階		合計所得金額が120万円以上※210万円未満の方	1.22	86,640円 (7,220円)	第7段階	1.22	86,640円 (7,220円)
第8段階		合計所得金額が※210万円以上※320万円未満の方	1.45	102,960円 (8,580円)	第8段階	1.45	102,960円 (8,580円)
第9段階		合計所得金額が※320万円以上※370万円未満の方	1.50	106,560円 (8,880円)	第9段階	1.50	106,560円 (8,880円)
第10段階		合計所得金額が※370万円以上500万円未満の方	1.70	120,720円 (10,060円)	第10段階	1.70	120,720円 (10,060円)
第11段階		合計所得金額が500万円以上750万円未満の方	2.00	142,080円 (11,840円)	第11段階	2.00	142,080円 (11,840円)
第12段階		合計所得金額が750万円以上1,000万円未満の方	2.30	163,440円 (13,620円)	第12段階	2.30	163,440円 (13,620円)
第13段階		合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	2.60	184,680円 (15,390円)	第13段階	2.60	184,680円 (15,390円)
第14段階		合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満の方	2.90	206,040円 (17,170円)	第14段階	2.90	206,040円 (17,170円)
第15段階		合計所得金額が2,000万円以上2,500万円未満の方	3.30	234,480円 (19,540円)	第15段階	3.30	234,480円 (19,540円)
第16段階		合計所得金額が2,500万円以上の方	3.70	262,800円 (21,900円)	第16段階	3.70	262,800円 (21,900円)

※合計所得金額について一部変更しました。

【お問合せ先】 介護保険課介護認定係 TEL3546-5641

## 介護保険サービスの費用

●令和3年8月から①～③について、変更になります。

- ① 所得の低い方が特別養護老人ホーム等の施設に入所した際の居住費（滞在費）・食費の自己負担限度額等が変更されます。
- ② 施設サービスを利用したときの「食費」の基準費用額が変更されます。
- ③ 高額介護サービス費の対象となる方の区分を細分化し、新たな限度額が設定されます。

【お問合せ先】 介護保険課事業者支援給付係 TEL3546-5377

# 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方へ 【令和3年度】介護保険料の減免制度があります

65歳以上の方で新型コロナウイルス感染症の影響により介護保険料の納付が困難な方は、申請により減免が受けられる場合があります。

## 1. 減免対象者

- ①新型コロナウイルス感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病（1カ月以上の治療を有すると認められるなど、症状が著しく重い場合）を負った65歳以上の被保険者
  - ②同一世帯に新型コロナウイルス感染症の影響を受けた主たる生計維持者がいる65歳以上の被保険者
- ※新型コロナウイルス感染症の影響で前年（令和2年1～12月）と比べて、事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかの収入（令和3年1～12月）が30%以上減少する見込みの方が対象になります。
- ただし、減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

## 2. 減免する保険料

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの納期にかかる保険料

## 3. 減免する額

令和2年の合計所得に対して、減少する所得の割合に応じて減免額を計算します。

## 4. 提出書類

- (1) 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した第1号被保険者に係る介護保険料減免申請書（1人の被保険者につき1枚）
- (2) 収入申告書
- (3) 介護保険料納期限変更申請書
- (4) 今年（令和3年）の収入がわかるもの（帳簿、給与明細等）
- (5) 昨年（令和2年）の収入がわかるもの（令和2年分所得の確定申告書の控え、源泉徴収票等）

## 5. その他手続き方法等

申請書等は中央区ホームページからダウンロードできます。  
その他、詳細につきましては問合せ先にご確認ください。



介護事業者などについての情報は…

# 介護事業者情報検索システム をご利用ください

介護事業者情報検索システムは、中央区内の介護事業者の所在地や空き情報等を確認することができるウェブサイトです。



◆ 介護事業者情報検索システム (けあプロ・NAVI)  
(<https://www.u-system.com/u-wins/chuo/>)

アクセスするには2つの方法が便利です。

## 方法①

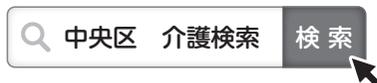
### 中央区ホームページ

(<https://www.city.chuo.lg.jp/index.html>)  
からアクセス

トップページ>健康・医療・福祉>介護保険>  
介護保険(利用者の方)>  
介護事業者情報検索システム(けあプロ・NAVI)

## 方法②

検索エンジン・QRコード  
からアクセス



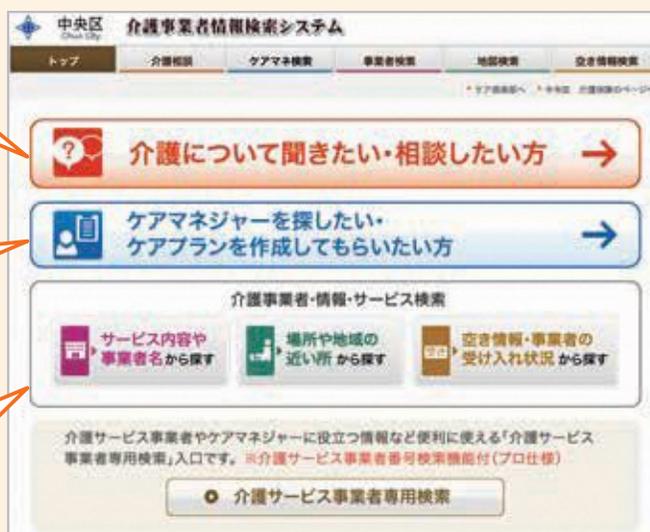
介護の相談窓口  
を検索できます。



ケアプラン作成事業者  
を検索できます。



地図からの検索や  
施設・事業者の空き情報  
から検索できます。



【お問合せ先】 介護保険課事業者支援給付係 TEL3546-5377