

介護保険つうしん

第28号



中央区

令和8年6月発行
福祉保健部
介護保険課

施設サービスを利用したときにかかる「食費」の基準費用額の変更

令和8年
8月から

施設サービスを利用したときの居住費と食費については、施設の平均的な費用をもとに、基準費用額が定められています。

実際の費用は施設と利用者との契約により決められます。

●食費の基準費用額（1日あたり）

	食費
令和8年7月まで	1,445円
令和8年8月から	1,545円

変更ポイント



施設サービスを利用したときの「食費」の基準費用額の変更。

特定入所者介護サービス費の自己負担限度額および基準所得金額の変更

令和8年
8月から

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限（限度額）が設けられており、これを超える利用者負担はありません。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。

変更ポイント



居住費・食費および
基準所得金額の変更。

●食費の自己負担限度額（1日あたり）

	利用者負担段階	所得の状況*	居住費（滞在費）				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 サービス	短期入所 サービス
令和8年7月まで	1	生活保護受給者の方など	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円	300円
	2	世帯全員が区民税非課税 前年の合計所得金額+年金収入額 が80万9千円以下の方	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円	600円
	3-①	前年の合計所得金額+年金収入額 が80万9千円超120万円以下の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円	1,000円
	3-②	前年の合計所得金額+年金収入額 が120万円以下の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円	1,300円
令和8年8月から	1	生活保護受給者の方など	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円	300円
	2	世帯全員が区民税非課税 前年の合計所得金額+年金収入額 が82万6,500円以下の方	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円	600円
	3-①	前年の合計所得金額+年金収入額 が82万6,500円超120万円以下の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	680円	1,030円
	3-②	前年の合計所得金額+年金収入額 が120万円以下の方	1,470円	1,470円	1,470円 (980円)	430円 【530円】	1,420円	1,360円

【 】内の金額は、介護老人福祉施設、その他型および療養型の介護老人保険施設、Ⅱ型の介護医療院を利用した場合の金額です。

()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※世帯分離をしても、配偶者が区民税課税の場合は対象外となります。

上記に該当する場合でも一定以上の資産がある場合は対象外となります。詳しくは区までお問い合わせください。

【問合せ先】 介護保険課 事業者支援給付係 TEL:3546-5377

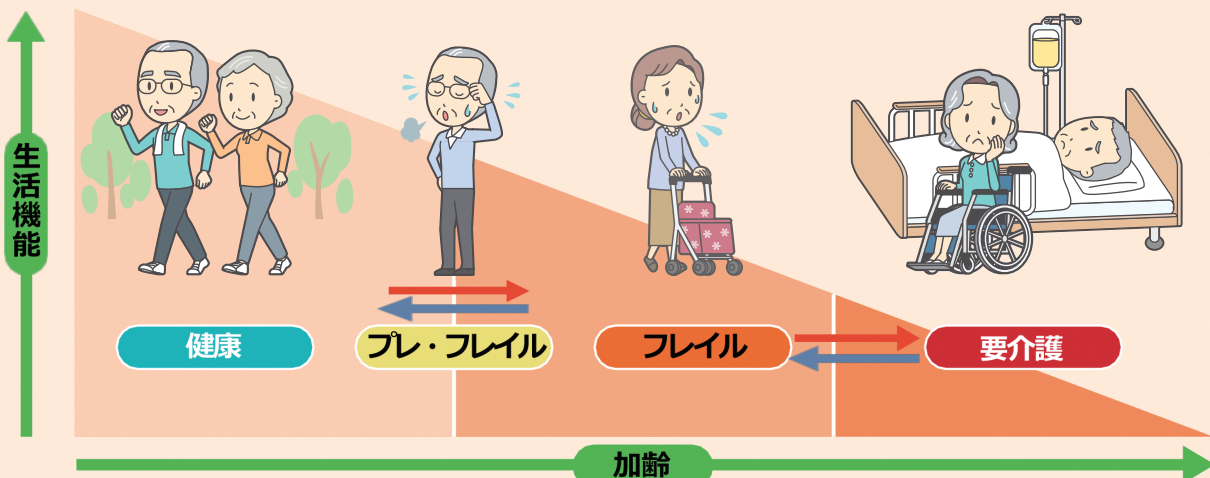


フレイル状態から「健康」へ 気づこう、フレイルのサイン ～今日の一步が明日の元気～



フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出への意欲が低下していく状態を言います。

フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



フレイルの評価方法

2020年改訂 日本版CHS基準 (J-CHS基準)

下記の項目で当てはまるものにチェックして、1項目でも当てはまればフレイル予備軍です。後述の「フレイル予防の3つの柱」に取り組みましょう。

- 体重減少** → 6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少

- 筋力低下** → 握力：男性28kg未満、女性18kg未満

- 疲労感** → （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じ

- 歩行速度** → 普段の歩く速さが、1m/秒未満

- 身体活動** → ①軽い運動・体操をしていますか？
②定期的な運動・スポーツをしていますか？
①②の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

評価基準：3つ以上該当 → フレイル、1つ・2つ該当 → プレ・フレイル

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」 をやってみましょう

認知症とは

様々な原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。

認知症について
詳しくはこちら



「認知症の記憶障害」と「加齢によるもの忘れ」は違います

記憶障害

ご飯を食べたのに「ごはんを食べてない」と言う



実行機能障害

使い慣れた家電の操作ができない



判断力

支払いの時に計算ができず、小銭があるのにお札で支払いをする



見当識障害

日付や曜日、場所などがわからなくなる



認知症

加齢のもの忘れ

何を食べたのかを忘れる



使い慣れた家電であれば、操作をすることができる



ゆっくりであれば小銭でも支払いができる



日付や曜日、場所などを間違えることがある



自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまる
ところに、○を
つけてください

	チェック項目	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

	チェック項目	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

おとしより相談センターやお近くの医療機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」（令和8年3月発行）

【問合せ先】 介護保険課 地域支援係 TEL:3546-5379

～身近な相談の場～
おとしより相談センターのご案内

すべての高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心して生活していただくための総合的な相談・支援をおこなうセンターです。ご家族の介護や一人暮らしの不安など、高齢者に関するさまざまなご相談に対応します。

また、介護保険や福祉サービスのご案内など適切なサービスにつなぎます。

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

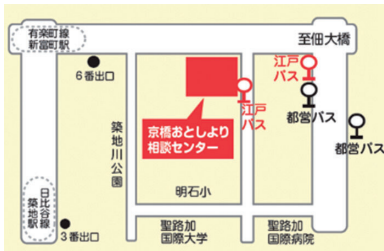
※祝日・休日および年末年始はお休みです。

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。

お住まいの地域のおとしより相談センターへお問い合わせください。

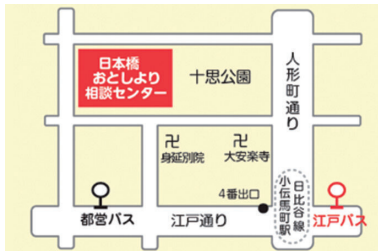
京橋おとしより相談センター

中央区明石町1-6
リハポート明石等複合施設1階
TEL: 3545-1107
FAX: 3545-1108



日本橋おとしより相談センター

中央区日本橋小伝馬町5-1
十思スクエア1階
TEL: 3665-3547
FAX: 3665-3548



人形町おとしより相談センター

中央区日本橋人形町2-32-4
日本橋医師会人形町ビル1階
TEL: 5847-5580
FAX: 3665-6666



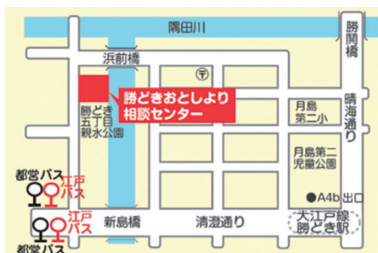
月島おとしより相談センター

中央区月島4-1-1
月島区民センター1階
TEL: 3531-1005
FAX: 3531-9198



勝どきおとしより相談センター

中央区勝どき5-1-17
勝どきザ・リバーフロント1階
TEL: 6228-2205
FAX: 5548-1771



晴海おとしより相談センター

中央区晴海4-8-1
晴海区民センター1階
TEL: 5547-4871
FAX: 5547-4887





フレイル予防の3つの柱



中央区
ホームページ

早めの予防・対策でいつまでも元気に

運動

いつもより1日10分長く歩く

筋力トレーニングで、身体のバランス能力UP

中央 **粋なまち**
トレーニング

略して
いき
「粋トレ」

転倒予防や認知機能の向上などに効果が見込まれる
区独自のフレイル・介護予防体操です。

粋トレの特徴

7種類の体操

基本の体操、タオル体操
ボール体操 など

3分間の体操

7種類の体操
それぞれ約3分間

速いリズムの
体操

中央区音頭
「これがお江戸の盆ダンス」
をアレンジした曲のリズム

粋トレの効果

立ち座りが速くなった……89%

歩くスピードが速くなった… 73%

粋トレ教室 体力測定結果より(令和7年度実施)



動画の検索

粋トレ

またはこちら



中央区ホームページ

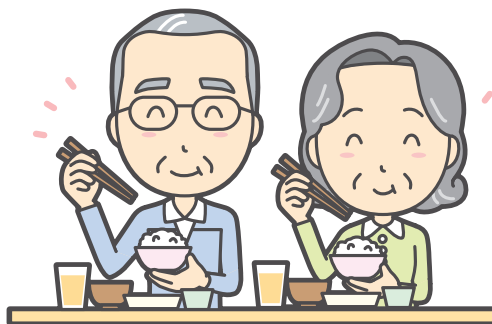
栄養(食・口腔機能)

低栄養の予防

- ① 3食しっかり均等に食べる
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ いろいろな食品を食べる

口腔機能(食べる機能)の維持

- ① 歯の定期検診を受ける
- ② 口腔体操で食べる機能を鍛える



社会参加

1日1回は外出を

地域の方が運営する交流サロン「**高齢者通いの場**」に参加しませんか？

「高齢者通いの場」って何？

高齢者が気軽に集い、多様なプログラムを通じて地域の仲間と交流できる場です。
地域住民主体で運営しており**フレイル予防**の拠点となっています。

どんな活動をしているの？

体操



健康講座・相談



交流

脳トレ



歌唱

参加者の声

和気あいあいの
雰囲気楽しい！
友人がたくさん
できました。



みんなと一緒に
体を動かすと、
心と体が元気に
なるね。



歌に体操、
健康講座。
盛りだくさんで
飽きません。



どこで活動しているの？

区内各地で活動しています。
詳しい場所については
中央区ホームページを
ご覧ください。



中央区
ホームページ



【問合せ先】 介護保険課 高齢者健康支援係 TEL:6278-8094