

# 介護保険の利用には申請が必要です



介護保険を利用するときは、まず光市が行う「要介護認定」を受けましょう。  
「要介護認定」とは、どれくらい介護サービスが必要か、などを判断するための審査です。

## ① 申請する

申請の窓口は**あいばーく光の高齢者支援課介護保険係**または**大和支所**です。申請は、本人のほか家族でもできます。次のところでも申請の依頼ができます。(更新申請も含まれます。)

- ・光市地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者等



### 申請に必要なもの

- 申請書  
窓口および市のホームページにあります。
- 介護保険の保険証  
40～64歳の方は健康保険の保険証が必要です。
- 本人以外が申請する場合は  
代行者の印かん

申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。

## ② 要介護認定

申請をすると、訪問調査の後に公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。

### ●訪問調査

光市の調査員などが自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います。

### ●主治医の意見書

本人の主治医に介護を必要とする原因疾患等についての意見書を作成してもらいます。  
※意見書の依頼は光市が行います。

### ●一次判定

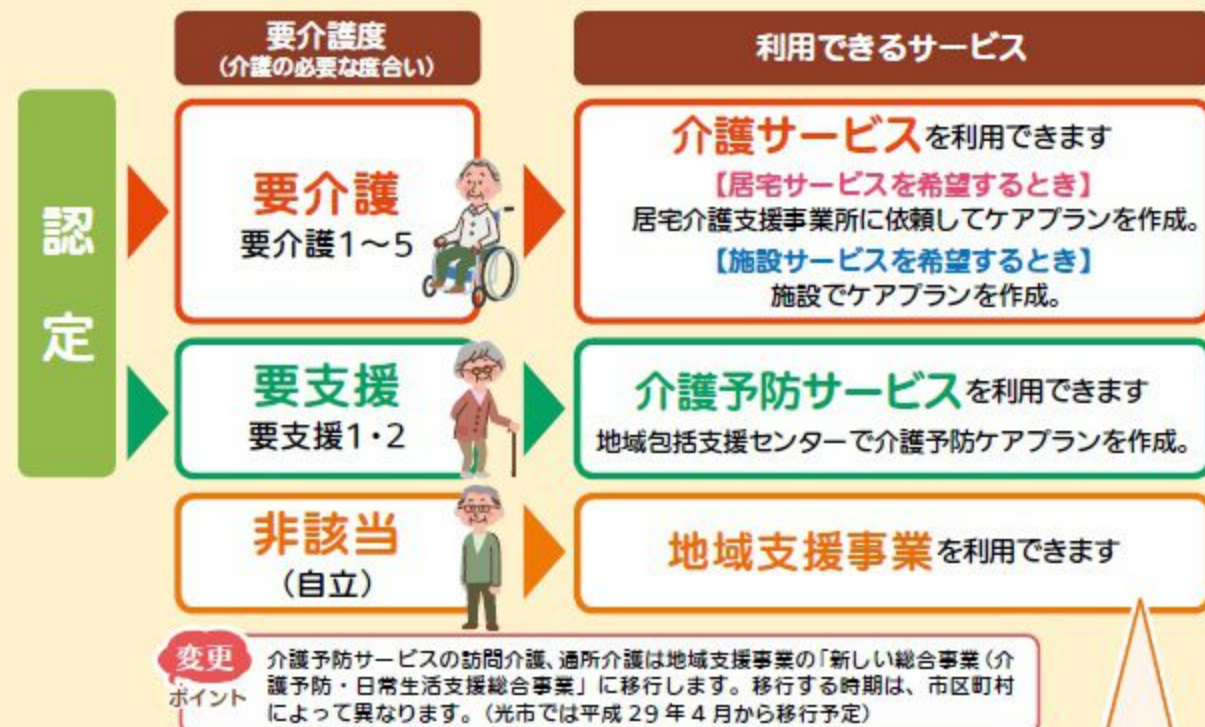
訪問調査の結果と、主治医の意見書をもとにコンピュータで判定を行います。

### ●二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

## ③ 結果の通知

通知は申請から30日程度で届きます。要介護度に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の利用限度額などが違います。



## 地域支援事業の介護予防サービスは対象者によって2種類

介護や支援を必要としない  
元気な高齢者が対象

### 一次予防事業

健康づくりや介護予防に関する各種講習会を開くなどして、いつまでも元気でいられるようアドバイスをします。



今後、介護や支援が必要となる  
可能性が高い高齢者が対象

### 二次予防事業

「基本チェックリスト」などの結果をもとに、**今後要支援・要介護状態になる可能性の高い方**を選定します。  
※要介護認定審査で「非該当(自立)」と判定された方は、二次予防事業の対象者となります。

対象者の方は、光市地域包括支援センターの職員などと相談しながら目標を決め、計画にそってサービスを利用します。



## 介護予防サービスの例

### 運動器の機能向上

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 有酸素運動
- バランストレーニングなどの指導や、運動に関する相談受け付け



### 栄養改善

栄養改善のための、食材の選び方や調理方法などに関する指導や、相談受け付け



### 口腔機能の向上

- 口の中や義歯の手入れの方法
- 味覚障害や気道感染の予防法
- 咀嚼、飲み込みの訓練法などの指導



### 閉じこもり、うつ、認知症の予防

- 運動や機能訓練などの各種教室への参加呼びかけ
- うつ、認知症の治療の必要性の確認

