

요코하마시 개호 보험 종합 안내 책자

2024 년도판



요코하마시

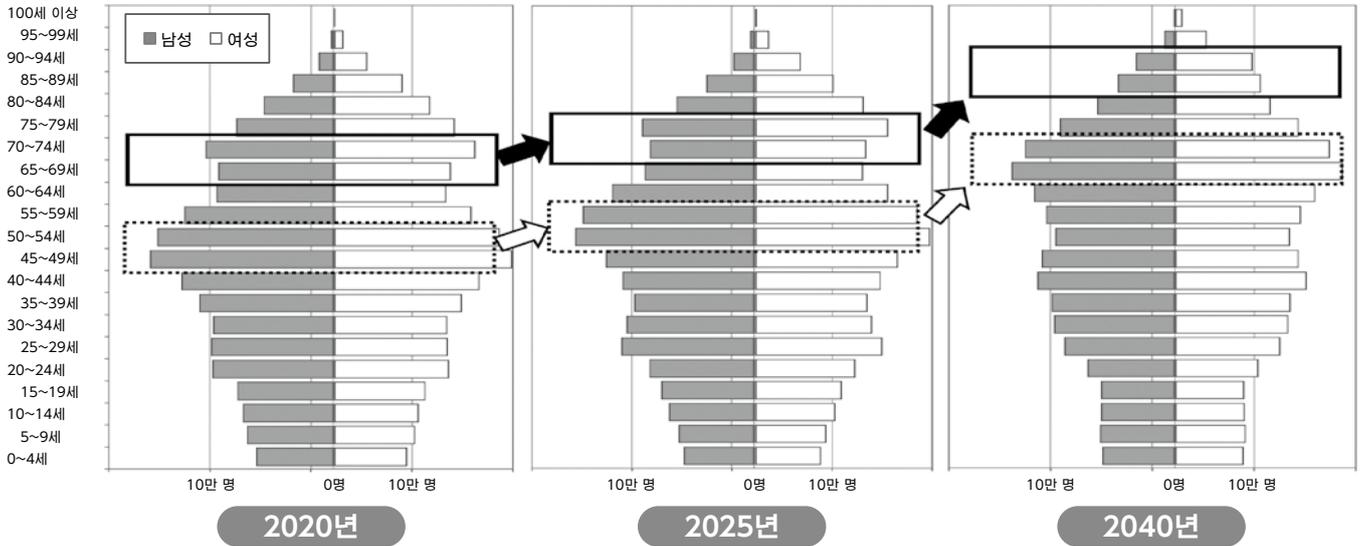
총 목차

목표로 하는 미래상과 요코하마형 지역 포괄 케어 시스템	3
개호 보험 제도의 구조	5
개호 보험 대상자	6
보험료에 대해	7
서비스 이용 절차	11
이용할 수 있는 서비스	17
서비스 이용자 부담에 대해	30
개호 보험 이외의 서비스	39
고충은 어디에 신고할 수 있습니까?	43
문의	44
고령자 여러분에 대한 개호 예방·건강 증진 서비스	45

목표로 하는 미래상과 요코하마형 지역 포괄 케어 시스템

▶▶ 향후 요코하마시의 고령자 상황

2025년에는 베이비 붐 세대가 75세 이상의 후기 고령자가 되며, 2040년에는 베이비 붐 세대의 자녀가 65세 이상의 고령자가 됩니다. 이러한 배경에서 2040년에는 약 3명 중 1명이 고령자가 되는 시대를 맞이합니다.

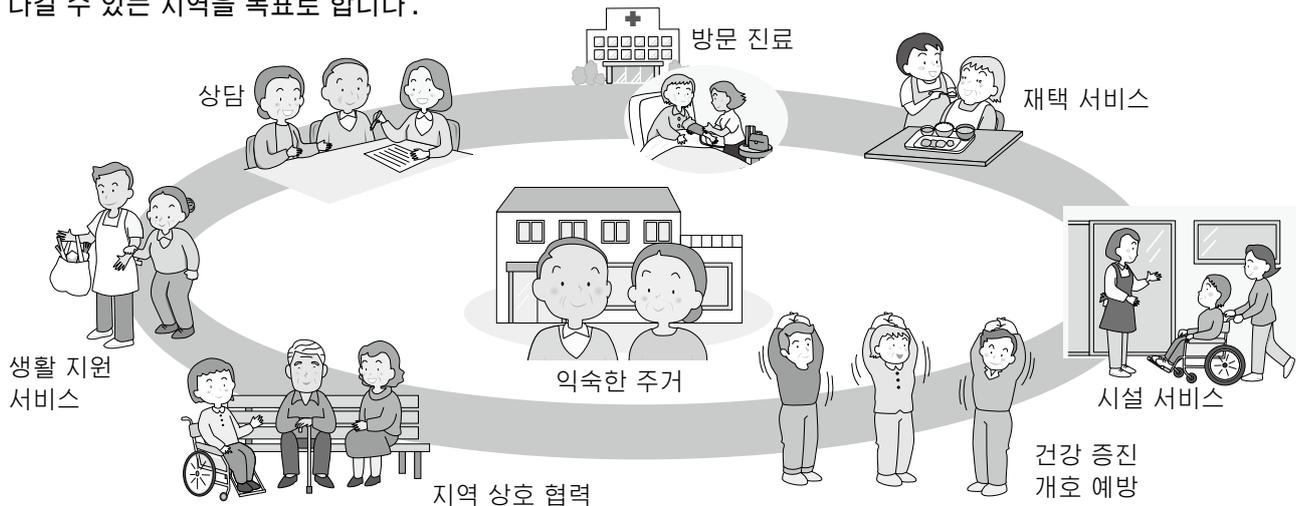


▶▶ 요코하마형 지역 포괄 케어 시스템

● 2025년 · 2040년을 내다본 중장기적인 미래상

지역에서 서로 협력하면서
의료나 개호가 필요한 상황이 되어도 안심하고 생활할 수 있으며
고령자가 스스로의 의지로 자신답게 살아갈 수 있다

고령화의 급속한 진전에 따른 의료·개호 요구의 대폭적인 증가 및 다양한 과제에 대응하기 위해 2025년 · 2040년을 내다본 요코하마형 지역 포괄 케어 시스템의 심화·추진에 노력하고 있습니다. 서로 협력하는 지역 만들기 및 의료·개호 전문직의 연계 강화를 추진하여 노후의 '불안'을 '안심'으로 바꿔 모든 고령자가 스스로의 의지로 자신다운 생활을 계속해 나갈 수 있는 지역을 목표로 합니다.



요코하마의 강점을 살려 다음과 같은 관점에서 '요코하마형 지역 포괄 케어 시스템'을 심화·추진합니다

- ① '지역 케어 플라자'를 중심으로 일상 생활 권역별로 추진합니다
- ② 활발한 시민 활동 및 기업과의 협동을 추진합니다
- ③ '개호 예방·건강 증진', '사회 참여', '생활 지원'을 통합적으로 추진하여 건강 수명 연장으로 연결합니다
- ④ 의료와 개호의 연계 등 다직종 연계 강화를 추진합니다
- ⑤ 고령자가 '지역을 뒷받침하는 주역'으로 활약할 수 있는 환경 정비를 추진하는 동시에 의료 및 개호 등의 인재 확보·육성에 노력합니다
- ⑥ 데이터에 기반한 시책 입안을 추진하는 것 외에 디지털 기술을 효과적으로 활용하는 것 등을 통해 개호 현장에서의 업무 개선(생산성 향상)에 노력합니다

▶▶ 요코하마 포지티브 에이징 계획 (계획 기간: 2024~2026년도)

제 9기 요코하마시 고령자 보건 복지 계획 · 개호 보험 사업 계획 · 치매 시책 추진 계획



이 계획은 고령자에 관한 보건 복지 사업이나 개호 보험 제도의 종합적인 계획으로 3년마다 책정하고 있습니다.

기본 목표

포지티브 에이징

~ 누구나, 언제까지나, 어떤 상황에서도 자신있게 지낼 수 있는 '요코하마형 지역 포괄 케어 시스템' 을 사회 전체가 구축한다 ~

요코하마 포지티브 에이징 계획

계획의 시책 체계

고령자 보건 복지 계획 · 개호 보험 사업 계획

I 자신다운 삶의 실현을 위해

- 고령기의 '자신다운 삶' 의 실현을 위해 미리 준비 · 행동할 수 있도록 시민 의식 양성에 노력합니다.
- 고령기의 라이프 스테이지에 맞는 끊임 없는 상담 체제를 구축하는 동시에 각종 신청 절차의 온라인화 등 시민의 편의성 향상을 도모합니다.

II 활기차게 생활할 수 있는 지역 만들기를 목표로

- 지역과의 협동을 기반으로 개호 예방 · 건강 증진, 사회 참여, 생활 지원을 통합적으로 추진하여 각자가 삶의 보람과 역할을 갖고 관계 형성 · 상호 협력하는 지역 만들기를 추진합니다.
- 고령자가 되기 전부터 건강 유지 및 지역 활동 등의 사회 참여 기회를 충실화합니다.

III 재택 생활을 뒷받침하는 서비스의 충실화와 연계 강화를 목표로

- 의료나 개호가 필요한 상황이 되어도 지역에서 안심하고 계속 생활할 수 있도록 재택 생활을 뒷받침하는 의료, 개호, 보건 · 복지의 충실화를 도모합니다.
- 의료와 개호의 연계 등 다직종 연계 강화를 추진하여 각자의 상황에 맞는 필요한 케어를 통합적으로 제공할 수 있는 체제를 구축합니다.

IV 요구나 상황에 맞는 시설 · 주거를 목표로

- 일상 생활에 지원이나 도움이 필요한 상황이 되어도 각자의 상황에 맞는 선택을 할 수 있도록 필요한 시설 및 주거를 정비하는 동시에 특별 양호 노인 홈의 대기자 대책을 강화합니다.
- 자신다운 삶의 기초가 되는 시설 · 주거에 관한 상담 체제를 충실화하고 각자의 상황에 맞는 서비스를 선택할 수 있도록 지원합니다.

V 안심할 수 있는 개호를 제공하기 위해

- 증가하는 개호 요구에 대응하고 양질의 서비스를 안정적으로 제공하기 위해 ①새로운 개호 인재 확보, ②개호 인재 정착 지원, ③전문성 향상, ④개호 현장 업무 개선 (생산성 향상) 을 4 개의 축으로 삼아 종합적으로 노력합니다.

VI 안정적인 개호 보험 제도 운영을 위해

- 지속 가능한 제도 운영을 위해 개호 서비스의 적정화 및 질적 향상을 도모합니다.
- 고령자 시설 등에서의 재해나 감염증 등의 긴급 시에 대비한 체제를 정비하여 대응력을 강화합니다.

치매 시책 추진 계획

치매 시책의 3 가지 축

공생

대비

안심

치매 환자를 포함한 각자가 그 개성과 능력을 충분히 발휘하여 서로 인격과 개성을 존중하고 서로 협력하면서 공생하는 활력 있는 사회의 실현이 요구되고 있습니다. 따라서 치매 시책 추진 계획에서는 더 많은 사람들이 치매를 자신의 일로 인식하여 주변이나 지역의 이해와 협력 아래에 치매 환자가 희망을 갖고 앞을 향해 나아가고, 힘을 발휘하여 익숙한 지역 안에서 존엄성을 유지하면서 자신답게 계속 살아갈 수 있는 사회를 목표로 합니다.

①올바른 지식 · 이해의 보급

②예방 · 사회 참여

③의료 · 개호

④치매 환자의 권리

⑤치매를 이해하는 공생 사회의 실현

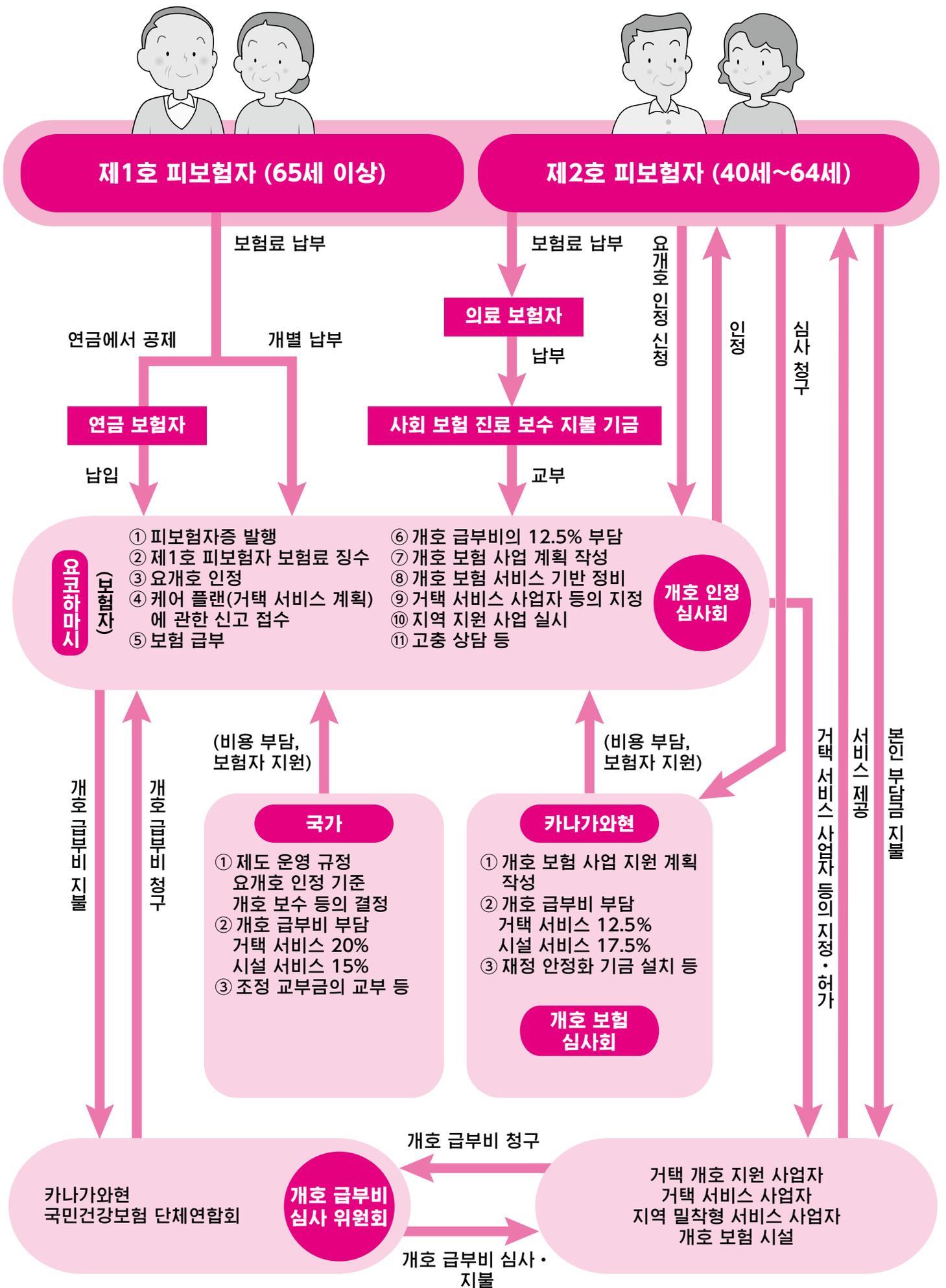
개호 보험 제도의 기본 이념은 '존엄성 유지' 와 '자립 지원'

개호 보험 제도는 개호 등이 필요한 사람의 존엄성을 유지하고 능력에 맞는 자립적인 일상 생활을 영위할 수 있도록 지원하는 것을 기본 이념으로 하고 있습니다.

그리고 개호 보험 서비스는 요개호 상태가 된 경우도 가능한 한 자신의 주거지에서 능력에 맞는 자립적인 일상 생활을 영위할 수 있도록 또한 자신이 가진 능력의 유지 향상을 위해 재활 등의 보건 의료 서비스 · 복지 서비스를 이용할 수 있습니다.

이러한 이념을 바탕으로 보험자인 요코하마시는 개호 보험 사업 계획을 책정하여 보험료 징수, 요개호 인정, 보험 급부 등의 업무를 실시하며 제도를 운영하고 있습니다.

개호 보험 제도의 구조



65 세 이상인 분 (제 1 호 피보험자)

65 세가 되었을 때 (생일 전날) 제 1 호 피보험자가 됩니다 . 개호가 필요할 때는 원인과 관계없이 요개호 (지원) 인정 등을 거쳐 개호 보험 서비스를 이용할 수 있습니다 .

개호 보험증 교부

65 세 생일 전날에 개호 보험 피보험자증 (개호 보험증) 을 보내 드립니다 .

신고

다음과 같은 경우에는 구청 보험 연금과에 신고해 주십시오 .

- 다른 시정촌에서 전입해 왔을 때 또는 다른 시정촌으로 진출할 때
- 주소나 성명 등이 변경되었을 때
- 개호 보험증을 분실하거나 훼손했을 때
- 피보험자 본인이 사망했을 때
- 생활 보호 등을 수급했을 때 (또는 수급하지 않게 되었을 때)
- 시외의 개호 보험 시설 등에 입소 (입주) 하여 주소가 변동되었을 때 (※1)

介護保険被保険者証 (-)	
被 保 険 者 番 号	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
住 所	231-0005 横浜市 中区 本町6丁目50番地の10
氏 名	横浜 太郎
生 年 月 日	昭和 5 年 8 月 1 日
性 別	男
交 付 年 月 日	令和 2 年 4 月 1 日
被 保 険 者 番 号 並びに被 保 険 者 の 名 称 及 び 印	1 4 1 0 4 4 横 浜 市 印

※ 1 개호 보험 시설 등에 입소 (입주) 한 분의 특례에 대해 (주소지 특례)

요코하마시의 개호 보험에 가입한 분 (피보험자) 이 다른 시정촌에 소재한 아래의 시설 등에 입소 (입주) 함에 따라 주소가 변동된 경우에는 시설 등 소재지의 시정촌이 아닌 계속해서 요코하마시의 피보험자가 됩니다 .

< 주소지 특례에 해당되는 시설 등 >

- 특별 양호 노인 홈 ● 개호 노인 보건 시설 ● 개호 의료원
- 유료 노인 홈 ● 경비 노인 홈 ● 양호 노인 홈
- 서비스 포함 고령자 대상 주택 중 유료 노인 홈에 해당하는 것

40 세 ~ 64 세 의료 보험 가입자 (제 2 호 피보험자)

40 세 ~ 64 세로 의료 보험에 가입한 분이 제 2 호 피보험자가 됩니다 .

나이가 들면서 발생하는 질병 (※ 2) 이 원인으로 개호가 필요한 상태가 되었을 때만 요개호 (지원) 인정을 거쳐 개호 보험 서비스를 이용할 수 있습니다 .

개호 보험증 교부

요개호 (지원) 인정을 받은 분과 교부를 희망하는 분에게 발행됩니다 .

※ 2 제 2 호 피보험자가 개호 보험 서비스를 이용할 수 있는 특정 질병

다음의 16 종류를 국가가 지정하고 있습니다 .

- ① 암 (※) ② 류머티즘성 관절염 ③ 근위축성 측색 경화증 ④ 후종 인대 골화증
- ⑤ 골절을 동반한 골다공증 ⑥ 초로기 치매 (알츠하이머병, 혈관성 치매 등)
- ⑦ 진행성 핵상성 마비, 피질 기저핵 변성 및 파킨슨병 (파킨슨병 관련 질환) ⑧ 척수 소뇌 변성증 ⑨ 척추관 협착증
- ⑩ 조로증 (베르너 증후군 등) ⑪ 다계통 위축증 ⑫ 당뇨병성 신경 장애, 당뇨병성 신장 질환 및 당뇨병성 망막증
- ⑬ 뇌혈관 질환 (뇌출혈, 뇌경색 등) ⑭ 폐색성 동맥 경화증 ⑮ 만성 폐쇄성 폐질환 (폐기종, 만성 기관지염 등)
- ⑯ 양측 무릎 관절 또는 고관절에 현저한 변형을 동반하는 퇴행성 관절염

※ 의사가 일반적으로 인정된 의학적 지견에 근거하여 회복의 가능성이 없는 상태에 이르렀다고 판단한 것에 한함 .

개호 보험 적용 제외 시설에 대해

아래의 시설에 입소 (입원) 한 분은 입소 (입원) 기간 중에는 개호 보험의 피보험자가 되지 않는 경우가 있습니다 . 자세한 내용은 구청 고령 · 장애 지원과 또는 구청 보험 연금과에 문의해 주십시오 .

< 해당하는 시설 >

- 의료형 장애 아동 입소 시설 ● 지정 의료 기관 (의료형 아동 발달 지원 지정 병상)
- 노조미노소노 ● 한센병 요양소 ● 구호 시설
- 노동자 재해 보상 보험법에 규정된 시설
- 장애인 지원 시설 (장애인 종합 지원법에 따른 생활 개호 및 시설 입소 지원의 지급 결정을 받은 분 등)
- 장애인 종합 지원법에 따른 요양 개호를 실시하는 병원 (요양 개호에 의한 급부를 받고 입원한 분에 한함)

보험료에 대해

65세 이상인 분 (제 1호 피보험자)의 보험료

- 65세 이상인 분의 보험료는 요코하마시가 3개년(2024년도~2026년도)의 개호 보험 서비스 급부액 등의 영향을 바탕으로 산정하여 조례 등으로 정해진 것에 따라 확정합니다.
- 보험료는 본인 및 주민표상 세대(※1)의 과세 상황이나 소득 상황에 따른 단계별 보험료로 되어 있으며, 개인별로 산정됩니다. 매년 6월에 그 연도(4월~다음 해 3월)의 보험료액을 결정합니다. 보험료액을 결정한 후에 보험료액 변경 사유가 발생했을 때는 보험료액을 재산정합니다.

기준액 : 연액 79,440 엔 (월액 환산 6,620 엔)...제 6 단계의 보험료액입니다.

2024년도~2026년도(연액)

보험료 단계	대상이 되는 분		비율	연간 보험료액
제 1 단계	<ul style="list-style-type: none"> • 생활 보호 또는 중국 잔류 일본인 등 지원 급부 수급자 • 시민세 비과세 세대이면서 동시에 노령 복지 연금 수급자 		기준액 × 0.20	15,880 엔 ^(※ 5)
제 2 단계	본인이 시민세 비과세	본인의 '공적 연금 등 수입액' ^(※ 2) 과 '기타 합계 소득 금액' ^(※ 3) 의 합계가 연간 80 만 엔 이하인 분	기준액 × 0.20	15,880 엔 ^(※ 5)
제 3 단계		본인의 '공적 연금 등 수입액' 과 '기타 합계 소득 금액' 의 합계가 연간 120 만 엔 이하인 분이고 동시에 제 2 단계에 속하지 않는 분	기준액 × 0.34	27,000 엔 ^(※ 6)
제 4 단계		상기 이외의 분	기준액 × 0.585	46,470 엔 ^(※ 7)
제 5 단계		본인의 '공적 연금 등 수입액' 과 '기타 합계 소득 금액' 의 합계가 연간 80 만 엔 이하인 분	기준액 × 0.90	71,490 엔
제 6 단계 <기준액>	본인이 시민세 과세자가 있는 분	상기 이외의 분	기준액 × 1.00	79,440 엔 <기준액>
제 7 단계	본인이 시민세 과세	본인의 보험료 산정용 소득 금액 ^(※ 4) 이 120 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.07	85,000 엔
제 8 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 120 만 엔 이상 160 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.10	87,380 엔
제 9 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 160 만 엔 이상 210 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.27	100,880 엔
제 10 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 210 만 엔 이상 250 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.30	103,270 엔
제 11 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 250 만 엔 이상 320 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.55	123,130 엔
제 12 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 320 만 엔 이상 420 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.75	139,020 엔
제 13 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 420 만 엔 이상 520 만 엔 미만인 분	기준액 × 1.95	154,900 엔
제 14 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 520 만 엔 이상 620 만 엔 미만인 분	기준액 × 2.15	170,790 엔
제 15 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 620 만 엔 이상 720 만 엔 미만인 분	기준액 × 2.35	186,680 엔
제 16 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 720 만 엔 이상 1,000 만 엔 미만인 분	기준액 × 2.50	198,600 엔
제 17 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 1,000 만 엔 이상 2,000 만 엔 미만인 분	기준액 × 3.00	238,320 엔
제 18 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 2,000 만 엔 이상 3,000 만 엔 미만인 분	기준액 × 3.25	258,180 엔
제 19 단계		본인의 보험료 산정용 소득 금액이 3,000 만 엔 이상인 분	기준액 × 3.50	278,040 엔

※ 1 세 대 ... 원칙적으로 4월 1일 현재 주민표상의 세대를 말합니다. 단, 4월 2일 이후에 시외에서 전입한 경우나 연도 도중에 65세(제 1호 피보험자)가 된 경우, 그 연도는 각각 전입일, 생일 전날의 세대를 기준으로 합니다.

※ 2 공적 연금 등 수입액 ... 세법상 과세 대상인 공적 연금 등(국민 연금, 후생 연금 등)의 수입을 말하며, 비과세인 연금(장애 연금·유족 연금 등)은 포함되지 않습니다.

※ 3 기타 합계 소득 금액 ... 세법상 합계 소득 금액(전년 수입 금액에서 필요 경비 등에 상당하는 금액을 차감한 금액이며, 세법상 각종 소득 공제 및 상장 주식 등의 양도 손실에 관한 이월 공제 등을 하기 전의 금액)에서 급여 수입에 관한 공제액 등의 재검토에 따른 영향을 고려하여 추가로 토지나 건물의 매각에 관한 단기·장기 양도 소득의 특별 공제액과 공적 연금 등에 관한 잡소득(공적 연금 등 수입액에서 공적 연금 등 공제액을 차감한 금액)을 차감한 금액을 말합니다. 또한 마이너스인 경우는 0 엔으로 계산합니다.

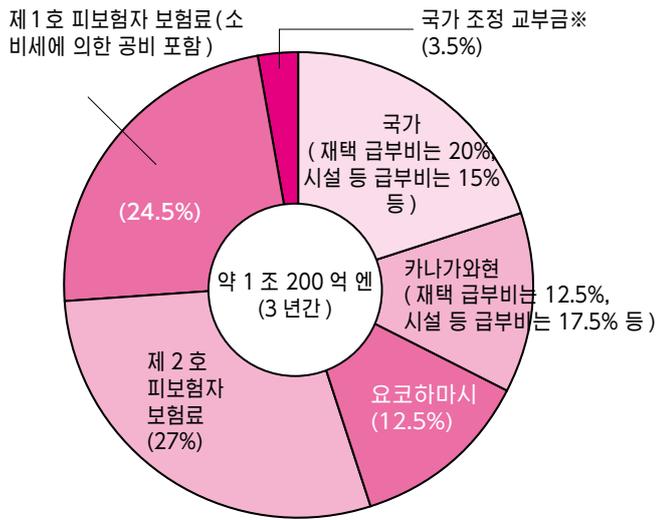
※ 4 보험료 산정용 소득 금액 ... 세법상 합계 소득 금액(전년 수입 금액에서 필요 경비 등에 상당하는 금액을 차감한 금액이며, 세법상 각종 소득 공제 및 상장 주식 등의 양도 손실에 관한 이월 공제 등을 하기 전의 금액)에서 추가로 토지나 건물의 매각에 관한 단기·장기 양도 소득의 특별 공제액을 차감한 금액을 말합니다. 또한 마이너스인 경우는 0 엔으로 계산합니다. 부담 비율에 이용하는 합계 소득 금액과는 다릅니다.

※ 5 소비세에 의한 공비를 투입하여 제 1 단계 ~ 제 2 단계의 연간 보험료액을 29,390 엔에서 15,880 엔으로 경감합니다.

※ 6 소비세에 의한 공비를 투입하여 제 3 단계의 연간 보험료액을 42,890 엔에서 27,000 엔으로 경감합니다.

※ 7 소비세에 의한 공비를 투입하여 제 4 단계의 연간 보험료액을 46,860 엔에서 46,470 엔으로 경감합니다.

요코하마시 개호 보험 서비스의 재원 (2024 년도 ~2026 년도 예상)



※국가 조정 교부금

조정 교부금은 제 1 호 피보험자 총수에 대한 75 세 이상인 자의 비율이나 제 1 호 피보험자의 소득 수준 분포 상황 등 시정촌 격차에 따른 개호 보험의 재정 불균형을 시정하기 위해 교부되는 것입니다.

Point

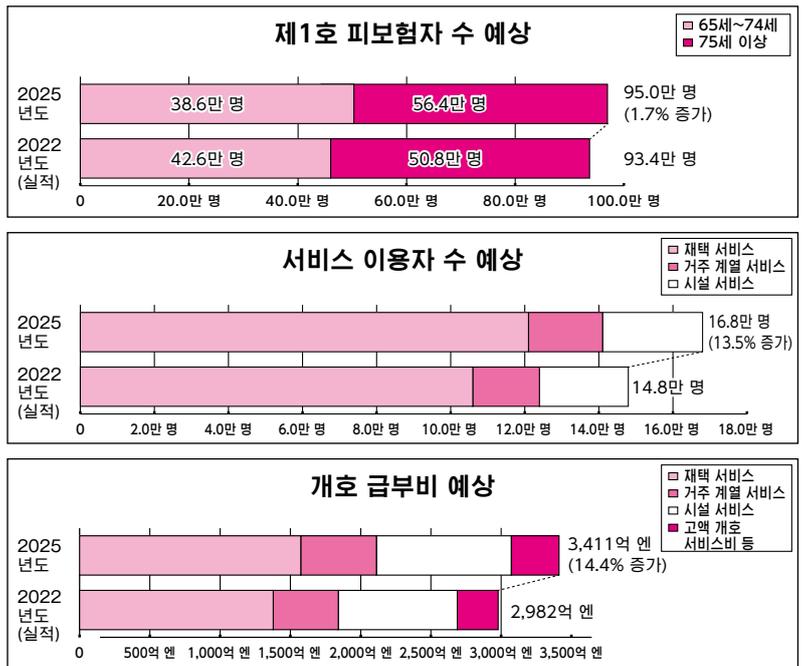
개호 보험료는 무엇에 사용됩니까?
개호 보험료는 개호가 필요한 분의 개호 보험 서비스 비용 등을 충당하기 위해 사용됩니다.

2024 년도 ~2026 년도의 개호 보험료 재검토에 대해

고령자 중에서 개호 보험 서비스를 이용하고 있는 분은 해마다 증가하고 있으며, 그에 따라 개호 보험 서비스에 필요한 비용도 증가하고 있습니다. 2024 년도 ~2026 년도의 3 년간에 대해서도 고령화가 진행되어 보험료를 부담하는 사람의 전체 인원수가 증가하지만, 그 이상으로 개호 보험 서비스 이용자 수의 증가가 클 것으로 예상되므로 각자가 부담하는 보험료는 상승하게 되었습니다.

한편으로 보험료 단계가 제 1 단계 ~ 제 4 단계인 분에 대해서는 개호 보험 재원의 약 절반을 차지하는 공비와는 별도로 소비세에 의한 공비를 투입한 보험료 경감 조치가 실시되고 있습니다.

고령자가 안심하고 계속 생활하기 위해서는 착실한 개호 서비스의 기반 준비가 필요합니다. 요코하마시에서는 필요한 서비스를 확보하는 동시에 개호 예방 활동 추진을 목표로 건강 증진 및 개호 예방에 중점적으로 노력해 나갑니다.



40 세 ~64 세인 분 (제 2 호 피보험자) 의 보험료

[결정 방법] 각 의료 보험 (국민 건강 보험, 건강 보험 등) 의 보험자가 보험료를 산출합니다.

[납부 방법] 의료 보험의 보험료로서 일괄적으로 납부합니다.

[보험료] 가입한 의료 보험별로 다릅니다. 자세한 내용은 가입한 의료 보험의 보험자에게 확인해 주십시오.

제 1 호 피보험자의 보험료에 대해

보험료 납부 방법은 **특별 징수**와 **보통 징수**의 2 가지로 나뉩니다.

◆어느 쪽의 납부 방법이 될지는 법령 등으로 정해져 있으며, 피보험자가 선택할 수 없으므로 이해해 주십시오.

특별 징수	연금이 연액 18 만 엔 이상인 분은 연금에서 공제됩니다. ●보험료 금액이 연금 지급월에 연 6 회로 나누어 공제됩니다. 공제 대상이 되는 연금 ●노령 기초 (퇴직) 연금 ●유족 연금 ●장애 연금 ※노령 복지 연금에 대해서는 공제 대상에서 제외됩니다.
보통 징수	연금이 연액 18 만 엔 미만 등으로 특별 징수가 아닌 분은 계좌 이체 또는 납부서로 납부합니다.

보험료 납기	특별 징수	연금에서 공제	딱수 월의 연금 지급일에 연금에서 공제됩니다.
	보통 징수	계좌 이체 납부	매월 29 일이 계좌 이체일입니다. (2 월은 말일) 계좌 이체일이 금융 기관 휴무일에 해당하는 경우는 전 영업일이 계좌 이체일입니다.
		납부서 납부	매월 말일이 납부 기한입니다. 납부 기한이 금융 기관 휴무일에 해당하는 경우는 다음 영업일이 납부 기한입니다.

계좌 이체를 통한 납부

- 보통 징수의 보험료 납부에는 계좌 이체가 편리합니다.
- 계좌 이체를 통한 보험료 납부를 희망하는 분은 Web 에서 신청하는 것 외에 계좌 이체 의뢰서를 이용하여 구청 창구에 제출 또는 우편 발송하거나 금융 기관 · 유초 은행 창구에 제출하는 방법 중 어느 하나의 방법으로 신청해 주십시오 (금융 기관에 따라 취급하고 있는 신청 방법이 다릅니다).
- 계좌 이체 시작은 금융 기관에서 절차를 마친 후 약 2 개월 후 (Web 에서 신청하는 경우, 매월 25 일까지 신청하면 다음 달부터 시작) 입니다. 이체가 시작될 때 별도 염서로 알려 드립니다.
- 계좌 이체를 신청해도 요건에 해당하는 분은 특별 징수에서 변경되지 않습니다.

계좌 이체는 **Web 에서 간단한 2 단계로 신청할 수 있습니다!**

피보험자증 번호와 계좌 번호를 확인할 수 있는 것을 준비



스마트폰이나 PC로 접속 · 입력





보험료를 납부하기 어려운 경우

보험료 감면

재해, 실업, 도산, 그 밖의 사정으로 보험료를 납부하기 어려울 때 개호 보험료를 감면받을 수 있는 경우가 있습니다. 자세한 내용은 구청 보험 연금과에 상담해 주십시오.

사정의 종류	대상이 되는 분	감면 내용
재해	풍수해, 화재, 지진 등으로 인해 가옥 등의 자산이 20% 이상 피해를 입은 분.	피해 정도에 따라 4 개월분 또는 6 개월분을 면제합니다.
소득 감소	실업 또는 사업 실패 등으로 인해 소득이 현저하게 감소한 분.	해당 연도 중의 예상 소득 금액 등을 바탕으로 감액합니다.
저소득	보험료 단계 제 3 단계부터 제 7 단계인 분으로 일정한 '수입 기준' 및 '자산 기준' 모두를 충족하는 분 (생활 보호 또는 중국 잔류 일본인 등 지원 급부를 받고 있는 분은 제외)	제 2 단계 (공비에 의한 경감 조치 후) 상당액으로 감액합니다.

저소득자 감면 수입 기준 · 자산 기준

수입 기준	세대 전원※의 연간 수입 예상액이	
	1 인 세대	150 만 엔 이하
	2 인 이상 세대	150 만 엔에 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 50 만 엔을 더한 금액 이하
자산 기준	아래의 요건을 충족할 것	
	(가) 세대 전원의 현금, 예저금, 유가 증권 등의 채권 합계가	
	1 인 세대	350 만 엔 이하
	2 인 이상 세대	350 만 엔에 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 100 만 엔을 더한 금액 이하
	(나) 거주용 부동산 (토지 (200 m ² 이하) 및 가옥) 이외의 부동산을 소유하고 있지 않을 것	

※ '세대 전원' 이란 기본적으로는 주민 등록상 동일 세대로 등록되어 있는 모든 사람을 가리키지만, 다른 세대이더라도 동거하고 있는 사실상 생계가 동일한 사람도 포함합니다.
※보험료 단계가 제 3 단계부터 제 7 단계까지인 분을 대상으로 한 감면입니다.



보험료는 납부 기한까지 납부를 납부서로 납부하고 있는 분에게는 편리한 계좌 이체를 추천합니다.

보험료는 개호 보험 제도를 유지하기 위한 중요한 재원이므로 반드시 납부 기한까지 납부해 주십시오.
납부 기한까지 납부하지 않는 경우는 독촉장을 송부합니다.
또한 납부가 독촉장의 지정 기한을 넘기면 지정 기한의 다음 날부터 납부일까지의 일수에 따라 연체료가 가산됩니다.

보험료를 체납하면

보험료는 개호 보험 서비스에 필요한 비용을 총당하는 중요한 재원이므로 개호 보험 제도를 유지하기 위해서는 보험료를 납부하는 것이 중요합니다.

특별한 이유도 없이 보험료 (제 1 호 피보험자 보험료) 를 체납하면 보험료를 납부하고 있는 사람과의 공정성을 도모하기 위해 개호 보험 서비스를 이용할 때 법령에 따라 다음과 같은 조치가 취해질 수 있습니다.

보험료를 납부 기한으로부터 1 년간 납부하지 않으면...

보험 급부의 지급 방법이 변경됩니다 (상환 지불화)

- 개호 보험 서비스를 이용할 때 비용을 일단 전액 지불하게 됩니다.
- 일단 지불한 비용은 구청에 신청하면 보험 급부분을 추후에 환급받을 수 있습니다.

1 개월 10 만 엔의 개호 보험 서비스를 이용하고 있는 분이 상환 지불화된 경우※

- ① 상환 지불이므로 서비스 제공 사업자에게 100%인 10 만 엔을 지불합니다.
- ② 10 만 엔의 영수증, 서비스 제공 증명서 등을 받습니다.
- ③ 10 만 엔의 영수증 등을 지참하여 구청에 보험 급부분 (9 만 엔) 의 환급을 신청합니다.
- ④ 추후에 보험 급부분 (9 만 엔) 을 환급받습니다.



보험료를 납부 기한으로부터 1 년 6 개월 이상 납부하지 않으면...

보험 납부가 일시 중지됩니다

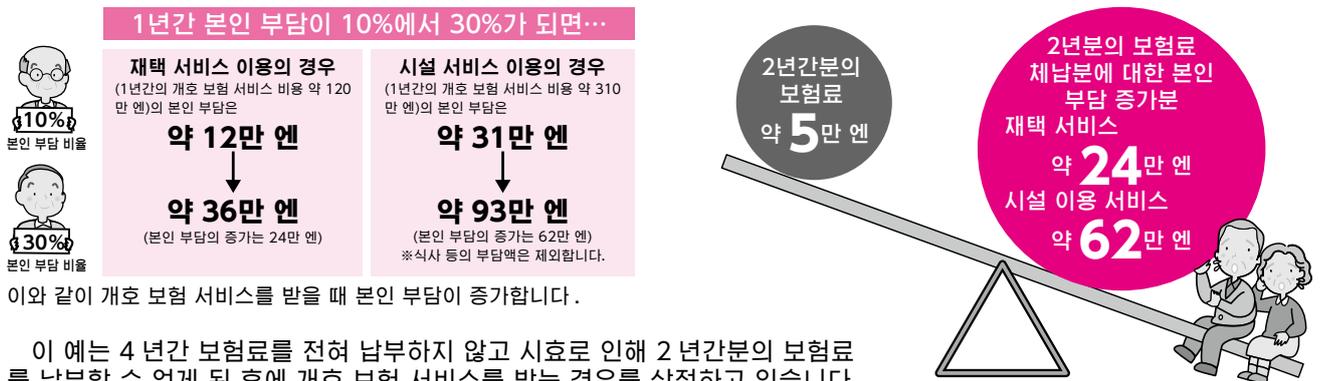
- 상환 지불된 급부비의 일부 또는 전부의 환급을 일시적으로 중지하는 등의 조치가 취해집니다.
- 또한 체납이 계속되는 경우는 중지된 보험 급부에서 체납 보험료가 차감되는 경우도 있습니다.

보험료를 납부 기한으로부터 2 년 이상 납부하지 않으면...

보험 급부액이 감액됩니다 (이용자 부담 비율 인상)

- 보험료는 독촉장을 받은 날의 다음 날 등 (시효 기산일) 부터 2 년이 경과하면 시효로 인해 납부할 수 없게 됩니다.
- 시효로 인해 납부할 수 없게 된 보험료가 있으면 체납한 기간에 따라 보험 급부의 본인 부담 비율이 30% 또는 40% 로 인상되는 경우가 있습니다.
- 급부액이 감액되는 기간 중에는 고액 개호 (개호 예방) 서비스비의 환급 (34 페이지) 이나 식비·숙박비의 부담 경감 (35 페이지) 을 받을 수 없으며 또한 이 기간의 본인 부담액은 고액 의료·고액 개호 합산 제도 (36 페이지) 의 합산 대상이 되지 않습니다.

요개호 2 인 분의 평균적인 1 년간의 서비스 이용 본인 부담 예 (※)



※보험료 제 2 단계에서 본인 부담이 10% 인 분의 예

재산 압류

개호 보험 서비스 이용 여부와 관계없이 법률에 따른 체납 처분으로 예저금, 생명 보험 등의 재산을 압류할 경우가 있습니다.

연대 납부 의무자

납부 방법이 보통 징수인 경우는 법률의 규정에 따라 세대주 및 배우자는 그 피보험자의 보험료를 연대하여 납부할 의무를 지게 됩니다.

제 2 피보험자로 의료 보험 미납이 있는 경우

제 2 피보험자 (40 세 ~64 세 의료 보험 가입자) 에게 의료 보험료 미납이 있는 경우, 납부 방법 변경과 함께 보험 급부의 일부 또는 전부에 대해 일시적으로 중지하는 등의 조치가 취해질 수 있습니다.

서비스 이용 절차

서비스 이용까지의 흐름

지역 포괄 지원 센터(지역 케어 플라자 등) 및 구청 등에서 상담

처음 신청하는 분

(개호 보험 서비스·개호 예방·
생활 지원 서비스 사업)

- 65세 이상
- 40세~64세로 16개의 특정 질병에 해당

갱신 시 요지원으로 방문형 서비스·통소형 서비스만 이용하는 분※1

※ 65세 이상(미만인 분은 요개호(요지원) 인정이 필요)

1
12페이지

요개호(요지원) 인정

인정 조사·주치의 의견서를 바탕으로 개호의 필요성에 대해 개호 인정 심사회에서 심사·판정

기본 체크 리스트

사업 대상자 기준에 해당하는지 확인

비 해당

2
13페이지

요개호 1~5

케어 플랜 작성
거택 개호 지원 사업소 등

개호 급부 서비스

3
15페이지

요지원 1~2

개호 예방 케어 플랜 작성
지역 포괄 지원 센터 등

개호 예방 급부 서비스

해당

신고

사업 대상자※2

개호 예방·
생활 지원 서비스 사업

非 해당

기타 서비스·일반 개호 예방 사업 등

※1 갱신 시 이외라도 개호 예방 케어 매니지먼트를 통해 자립이 예상되는 분 등도 이용할 수 있는 경우가 있습니다.
※2 사업 대상자는 방문형 서비스·통소형 서비스 이외의 개호 보험 서비스는 이용할 수 없으므로 주의해 주십시오.

1 요개호 인정을 받습니다

1. 신청을 합니다

본인 또는 가족 등이 구청 고령·장애 지원과에서 '요개호 인정'을 신청합니다. 지역 포괄 지원 센터(지역 케어 플라자 등), 거택 개호 지원 사업자 등이 대행해 줄 수도 있습니다.

●필요한 서류 등

- 요개호·요지원 인정 신청서 (장구에 있습니다.)
- 개호 보험증 (65세가 된 시점에 교부됩니다.)
- 담당 의료 기관명, 의사명 등을 확인할 수 있는 것
- ※제 2호 피보험자 (6 페이지)의 경우는 가입한 의료 보험의 보험증

2. 심신의 상태를 조사합니다

●인정 조사

사전에 구청이나 위탁 사업자로부터 연락을 받은 후 조사원이 자택 등을 방문하여 본인이나 가족에게서 청취 조사를 실시합니다. 조사 항목은 전국 공통 74개 항목의 기본 조사와 개황 조사입니다.

●주치의 의견서

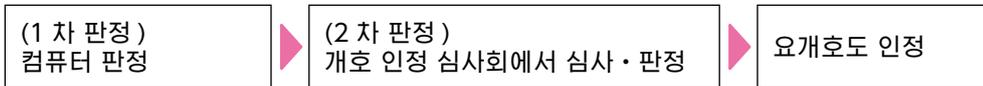
신청 시에 지정한 주치의가 의견서를 작성합니다. ※주치의가 없는 경우는 장구에 상담해 주십시오.

3. 어느 정도 개호가 필요한지 심사하고 인정합니다

●심사·판정·인정

인정 조사 결과나 주치의 의견서를 바탕으로 보건·의료·복지 전문가로 구성된 개호 인정 심사회가 어느 정도 개호가 필요한지 등을 심사·판정합니다.

구에서는 개호 인정 심사의 심사·판정에 따라 요개호도를 인정합니다.



4. 인정 결과 통지와 개호 보험증과 개호 보험 부담 비율증 ^(※1) 이 도착합니다

도착하면 통지서와 보험증 내용을 확인합니다.

※1 부담 비율증은 새롭게 요개호(지원) 인정 등을 받은 분 등 부담 비율증을 가지고 있지 않은 분에게 보내 드립니다. 부담 비율증에 대한 자세한 내용은 31 페이지를 참조해 주십시오.

●확인 사항

요개호 상태 구분 ('요지원 1·요지원 2', '요개호 1~요개호 5', '비해당')
인정 유효 기간 등 (신규 신청·구분 변경 신청의 경우는 3개월~12개월, 갱신 신청의 경우는 3개월~48개월)



2 요개호 1~5 의 인정을 받은 분

●재택 생활의 지속을 희망하는 경우

서비스를 이용하려면 케어 플랜을 작성해야 합니다.

1. 케어 매니저를 정합니다

거택 개호 지원 사업소에 소속된 케어 매니저가 케어 플랜을 작성할 수 있습니다. 거택 개호 지원 사업소를 선정할 때는 구청 고령·장애 지원과나 지역 포괄 지원 센터(지역 케어 플라자 등)에서도 상담할 수 있습니다.

거택 개호 지원 사업소에 대해 14 페이지 (간호) 소규모 다기능형 거택 개호 사업소를 이용하는 경우는 사업소에 소속된 케어 매니저가 케어 플랜을 작성합니다.

(간호) 소규모 다기능형 거택 개호 사업소에 대해 24 페이지

●시설 입소를 희망하는 경우

1. 이용하는 시설을 선택합니다

희망하는 시설에서 서비스 내용이나 계약 내용에 대해 설명을 받습니다.
(시설에 관한 정보 제공은 구청이나 지역 포괄 지원 센터·고령자 시설·주거 상담 센터 등에서 받을 수 있습니다.)

2. 케어 플랜 작성을 의뢰합니다

어떤 서비스가 필요한지 케어 매니저와 상담합니다.
케어 매니저가 작성한 케어 플랜을 확인합니다.



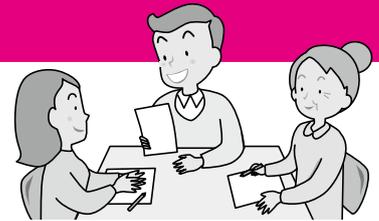
2. 입소를 신청합니다

※특별 양호 노인 홈은 입소 신청 접수 센터에서 상담·신청을 받고 있습니다. 요개호도에 따라 입소 요건이 다릅니다(28 페이지). 그 밖의 시설은 각 시설에 직접 신청합니다(29 페이지)

※특별 양호 노인 홈은 원칙적으로 요개호 3 이상인 분

3. 서비스 사업자와 계약합니다

계약서, 중요 사항 설명서 등으로 서비스 내용 등의 계약 내용을 확인하고 사업자마다 개별적으로 이용 계약을 체결합니다.
사업자와의 계약에 대해 16 페이지

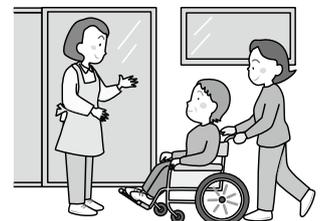


4. 서비스를 이용합니다

거택 서비스 (방문 계열·통소 계열·생활 환경을 정비하는 서비스)는 18 페이지 ~



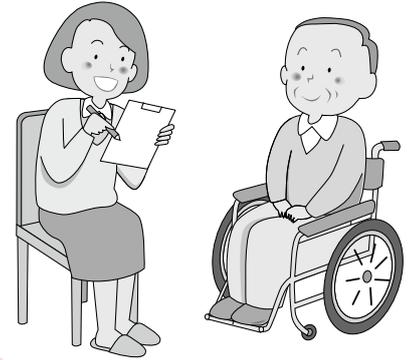
거주 계열·시설 계열 서비스는 27 페이지 ~



거택 개호 지원 사업소에 대해

케어 플랜을 작성하는 담당 케어 매니저를 정합니다.

거택 개호 지원 사업소에 소속된 케어 매니저가 이용자나 가족의 상황 및 의향에 따라 적절한 서비스를 이용할 수 있도록 거택 서비스 계획(케어 플랜) 작성이나 각각의 서비스 사업자와의 이용을 조정합니다.
이러한 비용은 전액이 개호 보험에서 지급되므로 이용자의 본인 부담은 없습니다.



서비스 이용 절차

~거택 개호 지원 사업소를 선택할 때의 포인트~

1. 장기간에 걸쳐 이용자의 입장에 서서 개호 방식을 고민해 준다.
2. 고령자 개호에 대해 확실한 지식과 경험을 가지고 있다.
3. 지역의 서비스 사업자에 대한 풍부한 정보를 가지고 있다.

사업소를 선택할 때는 상기의 포인트 등을 확인하기 위해 사업소에 직접 연락할 수도 있습니다.

3 요지원 1·2의 인정을 받은 분, 사업 대상자(※) 인 분

※사업 대상자란 요지원 상당인 분으로 기본 체크 리스트에 따라 사업 대상이 된 분을 말합니다.

1. 개호 예방 케어 플랜 작성을 의뢰합니다

자신이 살던 지역에서 자립 생활을 보내는 것을 목표로 필요한 서비스를 지역 포괄 지원 센터(지역 케어 플라자 등)나 개호 예방 지원 지정 받은 거택 개호 지원 사업소에 상담하여 '개호 예방 케어 플랜'을 작성하여 관련 사업소가 지원합니다. (이용자가 문서를 통해 동의한 후 지원을 시작합니다.)

개호 예방 케어 플랜 작성은 이용자 의향에 따라 지정 거택 개호 지원 사업소의 케어 매니저에게 위탁할 수도 있습니다. (그 경우는 지역 포괄 지원 센터가 작성한 개호 예방 케어 플랜을 확인합니다.)

지역 포괄 지원 센터에 대해 15 페이지

2. 서비스 사업자와 계약합니다

계약서, 중요 사항 설명서 등으로 서비스 내용 등의 계약 내용을 확인하고 사업자마다 개별적으로 이용 계약을 체결합니다.

사업자와의 계약에 대해 16 페이지

3. 서비스를 이용합니다

개호 예방 서비스는
18 페이지~

지역 포괄 지원 센터에 대해

지역 포괄 지원 센터는 지역의 가까운 상담 창구입니다.

요코하마시에서는 고령자가 익숙한 지역에서 생활을 계속할 수 있도록 지역 케어 플라자와 일부 특별 양호 노인 홈에 지역 포괄 지원 센터를 설치하고 있습니다.

지역 포괄 지원 센터의 역할

1 언제까지나 건강하게! 개호 예방을 추진합니다.

개호 예방에 관한 정보 제공 및 생활 기능의 유지·향상이 필요한 분의 상담 지원, 요지원 1·2의 인정을 받은 분, 사업 대상자인 분의 개호 예방 서비스 케어 플랜을 작성합니다.

2 다양한 문제에 대해 상담을 받습니다.

개호 보험 외에도 고령자의 생활 전반에 걸쳐 폭넓게 상담을 받고 필요한 서비스나 기관을 연결해 드립니다.

지역 포괄 지원 센터
보건사 등·사회 복지사 등·주임 케어 매니저 등

3 고령자 여러분의 권리를 지킵니다.

소비자 피해 방지 외에 성년 후견 제도 이용 지원 및 고령자 학대 예방 등에 노력합니다.

4 지역 연계를 강화합니다.

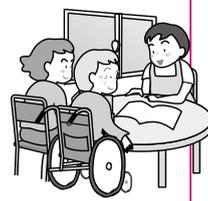
지역 자원 봉사자의 활동 지원과 케어 매니저, 개호 보험 사업소, 의료 기관과의 연계를 강화합니다.

●일상 생활 속에서 곤란한 일이나 걱정되는 일이 있으면 거주 지구를 담당하는 지역 포괄 지원 센터에 부담 없이 상담해 주십시오. 또한 방문 상담 또는 온라인 상담을 희망할 때는 사전에 전화 등으로 연락해 주십시오. 연말 연시 기간 및 시설 점검일(월 1회)을 제외한 토요일·일요일·공휴일에도 개관하고 있습니다.

사업자와의 계약에 대해

계약서 및 중요 사항 설명서 확인 포인트

이용자는 이용하는 각 서비스마다 사업자와 이용 계약을 체결하게 됩니다. 예상치 못한 불이익이나 문제가 발생하지 않도록 계약서나 그에 따른 중요 사항 설명서는 반드시 서면으로 교환하여 기재된 사항을 잘 확인합니다. 궁금한 점이 있는 경우는 구청 창구 등에 상담할 수도 있습니다.

<p>●서비스 계약서●</p> <p>계약의 기본적인 내용 (유효 기한·지급·해지 등) 이 기재되어 있습니다.</p> 	<p>●서비스 내용 설명서의 내용●</p> <ol style="list-style-type: none"> ①구체적인 서비스 내용 ②제공 횟수와 일정 ③이용자 부담과 지불 방법 ④서비스를 취소할 때의 연락 방법과 취소료 등의 자세한 내용이 기재되어 있습니다. 	<p>●중요 사항 설명서의 내용●</p> <ol style="list-style-type: none"> ①사업자 개요 ②사업소 개요 ③사업소 직원 체제 ④영업 시간 ⑤이용자 부담 ⑥상담 창구 등이 기재됩니다. 
---	--	---

<p>●서비스 내용 서비스의 종류와 내용이 제대로 기재되어 있는가? ▶서비스의 자세한 내용에 대해서는 계약서와는 별도의 설명서 등에 기재되는 경우도 있습니다.</p> <p>●계약 기간 계약 기간 (○년 ○월 ○일부터 ○년 ○월 ○일까지) 이 기재되어 있는가? ▶계약 기간이 만료된 후의 계약 갱신에 대한 취급이 제대로 기재되어 있는가?</p> <p>●서비스 내용 설명 서비스 내용이나 서비스 제공 기록을 이용자에게 설명하거나 제공하는 것이 기재되어 있는가?</p> <p>●이용자 부담금 이용자 부담금이 제대로 기재되어 있는가? ▶법령으로 인정되고 있는 부담 이외에 협력금, 사용료 등의 애매한 비용이 부과되어 있지 않은가? 사업자의 사정에 따라 변경할 수 있도록 작성되어 있지 않은가?</p> <p>●이용자 부담금 체납 이용자 부담금을 체납한 경우라도 일정한 유예 기간을 두는 등의 배려를 하고 있는가? ▶즉시 서비스를 중지할 수 있거나 위약금을 지불하도록 규정되어 있지 않은가?</p>	<p>●이용자 해지권 이용자가 계약을 해지할 수 있다는 내용이 기재되어 있는가? ▶위약금이 필요하지 않은가?</p> <p>●서비스 이용 취소 예정된 서비스 이용을 중지할 수 있다고 규정되어 있는가? ▶고액의 취소료가 필요하지 않은가?</p> <p>●손해 배상 이용자의 신체·재산에 손해를 입었을 때는 사업자가 손해를 배상하도록 규정되어 있는가?</p> <p>●비밀 유지 문서를 통한 동의가 없으면 이용자 및 가족에 관한 개인 정보를 정당한 이유가 있는 경우를 제외하고 제삼자에게 제공하지 않는다는 내용이 기재되어 있는가?</p> <p>●고충 대응 사업자는 고충에 대응하는 창구 및 담당자를 명시하는 등의 대응을 규정하고 있는가?</p>
---	--

계약서에 불합리한 명목 비용이 없는지 확인합니다.

※개호 보험에서의 이용자 부담 범위는 30 페이지로

거택 서비스의 이용 한도액

개호 보험의 거택 서비스에는 요개호도에 맞는 한도액이 마련되어 있으며, 그 범위 내에서 이용할 수 있습니다. 한도액을 초과하여 서비스를 이용할 때는 초과분의 비용은 전액 본인 부담입니다. 단, '특정 시설 입주자 생활 개호', '치매 대응형 공동 생활 개호' 등에 대해서는 이용 한도액은 적용되지 않습니다. 또한 '거택 요양 관리 지도' 는 이용 한도액 대상이 아닙니다.

요개호도 등		이용할 수 있는 단위 수	1 개월당 이용 한도액※	
사업 대상자		5,032 단위	약 5 만 엔 ~ 약 6 만 엔	
요지원	요지원 1	5,032 단위	약 5 만 엔 ~ 약 6 만 엔	
	요지원 2	10,531 단위	약 11 만 엔 ~ 약 12 만 엔	
요개호	요개호 1	16,765 단위	약 17 만 엔 ~ 약 19 만 엔	
	요개호 2	19,705 단위	약 20 만 엔 ~ 약 22 만 엔	
	요개호 3	27,048 단위	약 27 만 엔 ~ 약 30 만 엔	
	요개호 4	30,938 단위	약 31 만 엔 ~ 약 34 만 엔	
	요개호 5	36,217 단위	약 36 만 엔 ~ 약 40 만 엔	

※대략적인 금액입니다.
실제 비용은 '단위 수×요코하마시의 지역 구분 단가(10 엔~11.12 엔)' 에 따라 산정됩니다. (18 페이지 참조)

자택에서 이용하는 서비스

요개호 1~5인 분

방문 개호 (홈 헬프)

자택을 방문하는 홈 헬퍼 (방문 개호원) 에게 입욕·배설·식사 보조 등의 신체 개호, 청소·세탁·조리·쇼핑 등의 생활 지원을 받을 수 있는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

신체 개호 중심의 이용	20분 미만	20분 이상 30분 미만	30분 이상 60분 미만	60분 이상 90분 미만	이후 30분마다
	182 엔	272 엔	431 엔	631 엔	92 엔

신체 개호에 이어 생활 지원을 이용	20분 이상 45분 미만	45분 이상 70분 미만	70분 이상
	73 엔	145 엔	217 엔

생활 지원 중심의 이용	20분 이상 45분 미만	45분 이상
	199 엔	245 엔

◇ 신체 개호를 중심으로 '30분 이상 60분 미만' 을 이용한 후에 계속해서 생활 지원을 '20분 이상 45분 미만' 이용한 경우의 본인 부담은 504 엔 (431 엔 + 73 엔) 입니다.

※ '생활 지원 중심의 이용' 을 45분 이상 또는 '신체 개호에 이어 생활 지원을 이용' 을 70분 이상 이용하는 경우, 본인 부담액은 정액이 됩니다.

※ 이른 아침이나 심야 등 서비스를 이용하는 시간대에 따라 본인 부담이 1.25 배 ~ 1.5 배가 됩니다.

통원 등 승하차 보조

통원 시의 차량 승하차 보조와 운전을 홈 헬퍼 (방문 개호원) 1 명이 실시하는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

편도	108 엔
----	-------

운임은 별도 본인 부담입니다.

요지원 1·2, 사업 대상자인 분

요코하마시 방문 개호 상당 서비스 (홈 헬프)

자택을 방문하는 홈 헬퍼 (방문 개호원) 에게 입욕·배설·식사 보조 등의 신체 개호, 청소·세탁·조리·쇼핑 등의 생활 지원을 받을 수 있는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

이용 횟수 (1개월)	요지원 1	요지원 2 사업 대상자
주 1회 정도	1,308 엔	1,308 엔
주 2회 정도	2,612 엔	2,612 엔
주 2회를 초과하는 경우		4,145 엔

요코하마시 방문형 생활 지원 서비스

자택을 방문하는 종사자 (일정 연수 또는 입문적 연수 수료자 등) 에게 청소·세탁·조리·쇼핑 등의 생활 지원을 받을 수 있는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

이용 횟수 (1개월)	요지원 1	요지원 2 사업 대상자
주 1회 정도	1,177 엔	1,177 엔
주 2회 정도	2,351 엔	2,351 엔
주 2회를 초과하는 경우		3,730 엔

- 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
- 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

- 생활 지원은 이용자가 스스로 집안일을 하기 어렵고 가족이나 지역으로부터 지원을 받을 수 없는 경우 등에 이용할 수 있습니다.
 - 본인의 일상 생활 지원 범위를 초과하는 경우는 개호 급부 대상이 되지 않습니다.
- 예 : ① '직접 본인 지원' 에 해당하지 않는 행위, 예를 들어 가족인 분의 세탁·조리·쇼핑·방 청소, 손님 접대, 자가용 차량 세차 등
- ② '일상 생활 지원' 에 해당하지 않는 행위, 예를 들어 정원 풀 뽑기, 반려 동물 돌보기, 대청소, 유리창 닦기, 가옥 수리, 페인트칠, 원예, 설날 등의 명절에 특별한 수고를 들여서 만드는 음식 등.

Point

본인 부담의 대략적인 기준 계산 방법은?

각 서비스 단위 수에 요코하마시의 지역 구분 단가 (오른쪽 표) 를 곱하고 10% 부담인 분을 예로 들어 본인 부담액으로 계산하고 있습니다.

※ 표시가 있는 서비스의 '본인 부담의 대략적인 기준' 은 30일간 이용한 경우로 산출하고 있습니다.

단위 수 × 요코하마시의 지역 구분 단가 × 0.1 = 본인 부담액

서비스의 종류 (예방, 지역 밀착을 포함)	지역 구분 단가
거택 요양 관리 지도 복지 용구 대여	10 엔
통소 개호, 지역 밀착형 통소 개호, 단기 입소 요양 개호 ※ 개호 노인 복지 시설 ※ 특정 시설 입주자 생활 개호 ※ 치매 대응형 공동 생활 개호 ※ 개호 노인 보건 시설 ※ 지역 밀착형 특정 시설 입주자 생활 개호 ※ 지역 밀착형 개호 노인 복지 시설 입소자 생활 개호 ※ 개호 의료원	10.72 엔
방문 재활, 통소 재활, 단기 입소 생활 개호, 치매 대응형 통소 개호, 소규모 다기능형 거택 개호, 간호 소규모 다기능형 거택 개호	10.88 엔
방문 개호, 방문 입욕 개호, 방문 간호, 정기 순회·수시 대응형 방문 개호 간호, 야간 대응형 방문 개호, 거택 개호 지원	11.12 엔

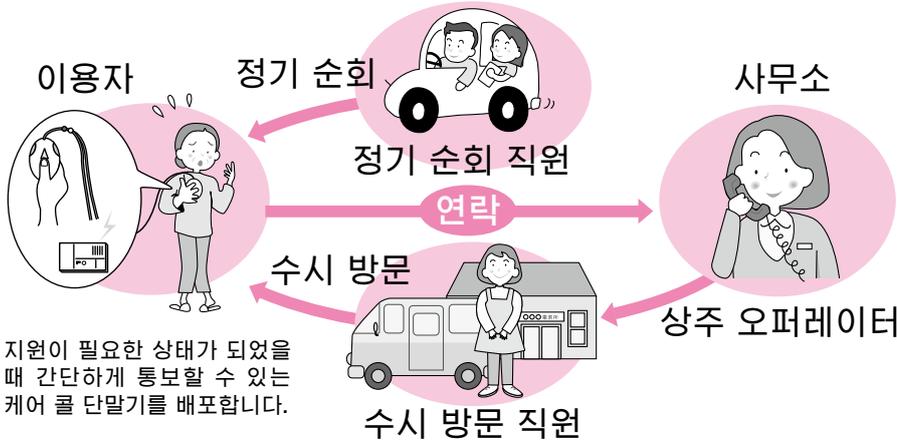
이용할 수 있는 서비스

이용할 수 있는 서비스

요개호 1~5인 분 (요지원 1·2인 분은 이용할 수 없습니다)

야간 대응형 방문 개호 **밀착**

야간의 정기적인 순회에 의한 방문 개호 서비스 외에 수시로 이용자의 요구에 따라 이용자 자택을 방문합니다. 또한 이용자의 통보에 따라 조정·대응하는 오퍼레이션 서비스를 제공합니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

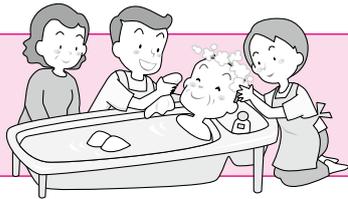
야간 방문 서비스 (I)	오퍼레이션 서비스	1 개월 1,100 엔
	정기 순회 서비스	1 회 414 엔
	수시 방문 서비스 (I)	1 회 631 엔

요개호 1~5인 분

요지원 1·2인 분

방문 입욕 개호

개호 예방 방문 입욕 개호



간호 직원과 개호 직원이 자택을 방문하여 지참한 욕조로 입욕 개호를 실시하는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 회당 1,408 엔

1 회당 952 엔

◇전신 입욕이 어려워서 침상 목욕이나 부분 목욕을 이용하는 경우는 1 회당 1,267 엔입니다.

◇전신 입욕이 어려워서 침상 목욕이나 부분 목욕을 이용하는 경우는 1 회당 857 엔입니다.

요개호 1~5인 분

요지원 1·2인 분

방문 간호

개호 예방 방문 간호

재택 요양하고 있는 분으로 통원이 어려운 경우에 주치의 지시에 따라 정기적으로 자택을 방문하는 간호사 등에 의한 건강 체크, 영양상의 돌봄과 진료 보조 등을 받을 수 있는 서비스입니다.

재택 요양하고 있는 분으로 통원이 어려운 경우에 주치의 지시에 따라 정기적으로 자택을 방문하는 간호사 등에 의한 건강 체크, 영양상의 돌봄과 진료 보조 등을 받을 수 있는 서비스입니다.

서비스 구분	1 회 제공 시간				
	20 분 미만※ 1	30 분 미만	30 분 이상 60 분 미만	60 분 이상 90 분 미만	90 분 이상※ 2
방문 간호 스테이션	350 엔	524 엔	916 엔	1,255 엔	1,588 엔
병원 또는 진료소	296 엔	444 엔	639 엔	939 엔	1,273 엔

※ 1 '20 분 미만' 은 별도로 주 1 회 이상 20 분 이상의 방문 간호를 실시하고 있는 경우 산정할 수 있습니다.

○이른 아침이나 심야 등 서비스를 이용하는 시간대에 따라 본인 부담이 1.25~1.5 배가 됩니다.

※ 2 특별 관리 가산 대상인 분으로 방문 간호 소요 시간을 통산한 시간이 90 분 이상일 때 산정합니다.

● 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.

● 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

밀착 지역 밀착형 서비스...지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민 (시의 개호 보험 피보험자) 만 이용할 수 있습니다.

요개호 1~5 인 분

방문 재활

재택 요양하고 있는 분으로 통원이 어려운 경우에 주치의 지시에 따라 자택을 방문한 이학 요법사, 작업 요법사, 언어 청각사에게 재활을 받을 수 있는 서비스입니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 회당	336 엔
------	-------

◇이용할 때 재활 실시 계획이 작성되며, 집중적으로 재활이 실시된 경우는 1 회당 218 엔이 가산됩니다.

요지원 1 · 2 인 분

개호 예방 방문 재활

재택 요양하고 있는 분으로 통원이 어려운 경우에 주치의 지시에 따라 자택을 방문한 이학 요법사, 작업 요법사, 언어 청각사에게 재활을 받을 수 있는 서비스입니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 회당	325 엔
------	-------

◇이용할 때 재활 실시 계획이 작성되며, 집중적으로 재활이 실시된 경우는 1 회당 218 엔이 가산됩니다.

요개호 1~5 인 분

거택 요양 관리 지도

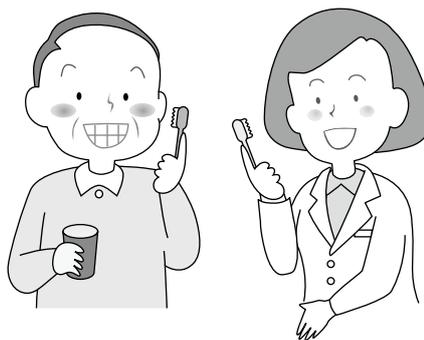
재택 요양하고 있는 분으로 통원이 어려운 경우에 자택을 방문한 의사, 치과 의사, 약사 등에게 요양상의 관리나 지도, 조언 등을 받을 수 있는 서비스입니다. 또한 케어 매니저에게 케어 플랜 책정에 필요한 정보가 제공됩니다.



요지원 1 · 2 인 분

개호 예방 거택 요양 관리 지도

재택 요양하고 있는 분으로 통원이 어려운 경우에 자택을 방문한 의사, 치과 의사, 약사 등에게 요양상의 관리나 지도, 조언 등을 받을 수 있는 서비스입니다. 또한 지역 포괄 지원 센터 등에 케어 플랜 책정에 필요한 정보가 제공됩니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

이용 횟수	의사	치과 의사	의료 기관의 약사	약국의 약사	관리 영양사	치과 위생사 등
1 회당	515 엔	517 엔	566 엔	518 엔	545 엔	362 엔
단일 건물 거주자 2~9 명의 경우	487 엔	487 엔	417 엔	379 엔	487 엔	326 엔
이용 한도 횟수	월 2 회	월 2 회	월 2 회	※월 4 회	월 2 회	월 4 회

※암 말기인 분 또는 중심 정맥 영양을 받고 있는 분은 주 2 회, 월 8 회까지 산정할 수 있습니다.

● 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
● 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

이용할 수 있는 서비스

시설에 다니며 (숙박) 이용하는 서비스

요개호 1~5 인 분

통소 개호 (데이 서비스)

정원 19명 이상의 데이 서비스 사업소에 다니면서 기능 훈련이나 건강 체크, 입욕·식사 및 그 밖의 일상 생활상의 개호를 받을 수 있는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	요개호 1	요개호 2	요개호 3	요개호 4	요개호 5
8시간 이상 9시간 미만	718 엔	848 엔	981 엔	1,116 엔	1,252 엔

+

식비  일상 생활비 등 

- ◇ 일반 규모의 통소 개호 사업소를 8시간 이상 9시간 미만 이용한 경우의 대략적인 기준입니다. (송영 서비스 비용은 포함되어 있습니다.)
- ◇ 이 밖에 영양 개선 서비스나 구강 기능 향상 서비스 등을 이용한 경우에 가산됩니다.

지역 밀착형 통소 개호 (데이 서비스) 밀착

정원 18명 이하의 데이 서비스 사업소에 다니면서 기능 훈련이나 건강 체크, 입욕·식사 및 그 밖의 일상 생활상의 개호를 받을 수 있는 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	요개호 1	요개호 2	요개호 3	요개호 4	요개호 5
8시간 이상 9시간 미만	840 엔	992 엔	1,150 엔	1,308 엔	1,464 엔

+

식비  일상 생활비 등 

- ◇ 8시간 이상 9시간 미만 이용한 경우의 대략적인 기준입니다. (송영 서비스 비용은 포함되어 있습니다.)
- ◇ 이 밖에 영양 개선 서비스나 구강 기능 향상 서비스 등을 이용한 경우에 가산됩니다.

요지원 1·2, 사업 대상자인 분

요코하마시 통소 개호 상당 서비스 (데이 서비스)

데이 서비스 사업소에 다니면서 기능 훈련이나 건강 체크, 입욕·식사 및 그 밖의 일상 생활상의 개호를 받을 수 있는 서비스입니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

이용 횟수 (1개월)	요지원 1	요지원 2 사업 대상자
주 1회 정도	1,928 엔	1,928 엔
주 2회 정도		3,882 엔

+

식비  일상 생활비 등 

- ◇ 송영 서비스 및 입욕 서비스 비용은 포함됩니다.
- ◇ 이 밖에 영양 개선 서비스나 구강 기능 향상 서비스 등을 이용한 경우에 가산됩니다.

요개호 1~5 인 분 (요지원 1·2 인 분은 이용할 수 없습니다)

요양 통소 개호 밀착

난치병 등을 앓고 있는 중증 개호자나 암 말기 등으로 인해 항상 간호사의 관찰이 필요한 분을 대상으로 기능 훈련이나 건강 체크, 입욕·식사 및 그 밖의 일상 생활상의 개호를 받을 수 있는 데이 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1개월당	(구분 없음) 13,706 엔	+	식비  일상 생활비 등 
------	---------------------	---	---

◇ 신체 상태에 따라 이용할 수 있는 분이 한정됩니다.

● 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
● 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

밀착 지역 밀착형 서비스... 지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민 (시의 개호 보험 피보험자) 만 이용할 수 있습니다.

요개호 1~5 인 분

치매 대응형 통소 개호 **밀착**

치매 환자를 대상으로 소수 인원으로 가정적인 분위기 속에서 입욕이나 식사 보조, 기능 훈련이나 레크리에이션 등을 받을 수 있는 데이 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당 8 시간 이상 9 시간 미만

요개호 1	1,117 엔
요개호 2	1,237 엔
요개호 3	1,358 엔
요개호 4	1,482 엔
요개호 5	1,602 엔



요지원 1 · 2 인 분

개호 예방 치매 대응형 통소 개호 **밀착**

치매 환자를 대상으로 소수 인원으로 가정적인 분위기 속에서 입욕이나 식사 보조, 기능 훈련이나 레크리에이션 등을 받을 수 있는 데이 서비스입니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당 8 시간 이상 9 시간 미만

요지원 1	967 엔
요지원 2	1,079 엔



- ◇ 단독형 치매 대응형 통소 개호 사업소를 8시간 이상 9시간 미만 이용한 경우의 대략적인 기준입니다. (송영 서비스 비용은 포함되어 있습니다.)
- ◇ 이 밖에 영양 개선 서비스나 구강 기능 향상 서비스 등을 이용한 경우에 가산됩니다.

요개호 1~5 인 분

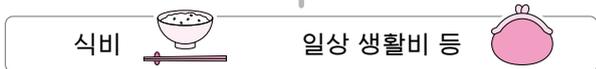
통소 재활 (데이 케어)

심신 기능의 유지·향상을 위해 주치의가 필요하다고 인정하는 경우, 개호 노인 보건 시설, 병원·진료소 등에 다니면서 재활이나 입욕·식사 등의 일상 생활상의 개호를 받을 수 있는 서비스입니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	요개호 1	요개호 2	요개호 3	요개호 4	요개호 5
7시간 이상	829 엔	983 엔	1,138 엔	1,322 엔	1,501 엔
8시간 미만					



- ◇ 일반 규모의 통소 재활 사업소를 7시간 이상 8시간 미만 이용한 경우의 대략적인 기준입니다. (송영 서비스 비용은 포함되어 있습니다.)
- ◇ 이 밖에 재활 실시 계획에 따라 단기간에 집중적인 재활을 실시한 경우 및 영양 개선 서비스나 구강 기능 향상 서비스 등을 이용한 경우에 가산됩니다.

요지원 1 · 2 인 분

개호 예방 통소 재활

심신 기능의 유지·향상을 위해 주치의가 필요하다고 인정하는 경우, 개호 노인 보건 시설, 병원·진료소 등에 다니면서 재활이나 입욕·식사 등의 일상 생활상의 개호를 받을 수 있는 서비스입니다.

이용료는 1 개월 단위의 정액 요금이며, 사업소는 1 곳만 이용할 수 있습니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당	공통적 서비스	영양 개선 가산	구강 기능 향상 가산
요지원 1	2,468 엔	218 엔	169 엔
요지원 2	4,600 엔	218 엔	169 엔



- ◇ '송영 서비스' 및 '입욕 서비스' 비용은 공통적 서비스에 포함됩니다.

- 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
- 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

밀착 지역 밀착형 서비스...지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민 (시의 개호 보험 피보험자) 만 이용할 수 있습니다.

이용할 수 있는 서비스

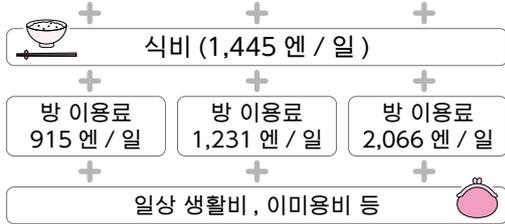
요개호 1~5 인 분

**단기 입소 생활 개호
(복지 시설에서의 쇼트 스테이)**

가정에서의 개호가 일시적으로 어려워졌을 때 등에 복지 시설에 단기간 머물면서 식사나 옷 갈아입기, 입욕 등의 일상 생활 개호나 레크리에이션 등을 받는 서비스입니다. 머무는 방의 종류에 따라 이용 요금이 다릅니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	다인실 (정원 2명 이상)	기존형 개인실 거실이 없는 개인실	유닛형 개인실 거실이 있는 개인실
요개호 1	656 엔	656 엔	766 엔
요개호 2	732 엔	732 엔	840 엔
요개호 3	811 엔	811 엔	922 엔
요개호 4	887 엔	887 엔	999 엔
요개호 5	962 엔	962 엔	1,074 엔



요지원 1 · 2 인 분

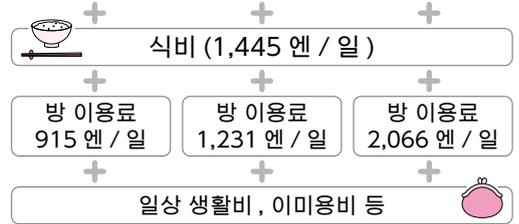
개호 예방 단기 입소 생활 개호

가정에서의 개호가 일시적으로 어려워졌을 때 등에 복지 시설에 단기간 머물면서 생활 기능의 저하를 초래하지 않도록 서비스가 제공 됩니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	다인실 (정원 2명 이상)	기존형 개인실 거실이 없는 개인실	유닛형 개인실 거실이 있는 개인실
요지원 1	491 엔	491 엔	576 엔
요지원 2	611 엔	611 엔	714 엔



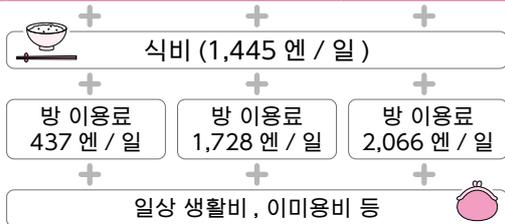
요개호 1~5 인 분

**단기 입소 요양 개호
(개호 노인 보건 시설·병원 등에서의 쇼트 스테이)**

가정에서의 개호가 일시적으로 어려워졌을 때 등에 개호 노인 보건 시설이나 의료 시설 등에 단기간 머물면서 의사나 간호사, 이학 요법사 등에게 의학적 관리를 바탕으로 기능 훈련이나 생활 지원 등을 받는 서비스입니다. 머무는 방의 종류에 따라 이용 요금이 다릅니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	다인실 (정원 2명 이상)	기존형 개인실 거실이 없는 개인실	유닛형 개인실 거실이 있는 개인실
요개호 1	890 엔	808 엔	897 엔
요개호 2	944 엔	859 엔	947 엔
요개호 3	1,012 엔	927 엔	1,017 엔
요개호 4	1,069 엔	984 엔	1,076 엔
요개호 5	1,128 엔	1,041 엔	1,132 엔



요지원 1 · 2 인 분

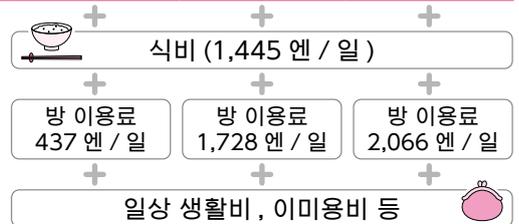
개호 예방 단기 입소 요양 개호

가정에서의 개호가 일시적으로 어려워졌을 때 등에 개호 노인 보건 시설이나 의료 시설 등에 단기간 머물면서 의사나 간호사, 이학 요법사 등에게 의학적 관리를 바탕으로 개호 예방을 목적으로 한 일상 생활상의 지원이나 기능 훈련 등을 받는 서비스입니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 일당	다인실 (정원 2명 이상)	기존형 개인실 거실이 없는 개인실	유닛형 개인실 거실이 있는 개인실
요지원 1	658 엔	621 엔	669 엔
요지원 2	830 엔	779 엔	846 엔



◇승영 서비스를 이용한 경우는 편도 198 엔 ~ 201 엔이 가산됩니다.

◇기저귀비는 개호 보험에 포함됩니다.

※식비·방 이용료는 국가가 정한 표준적인 금액입니다. 구체적인 요금은 각 시설에 문의해 주십시오. (35 페이지)

※수입이 적은 분에게는 식비나 방 이용료가 경감되는 제도가 있습니다. (35, 38 페이지)

●1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.

●2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

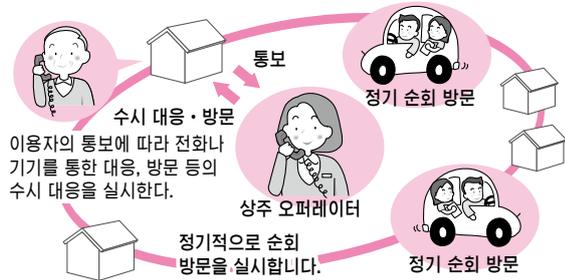
밀착 지역 밀착형 서비스...지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민(시의 개호 보험 피보험자)만 이용할 수 있습니다.

24 시간 대응으로 이용할 수 있는 서비스

요개호 1~5 인 분 (요지원 1 · 2 인 분은 이용할 수 없습니다)

정기 순회 · 수시 대응형 방문 개호 간호 **밀착**

24 시간 방문 개호와 방문 간호가 통합적으로 또는 밀접하게 연계하면서 정기 순회형 방문과 수시 대응 · 방문을 실시하는 서비스입니다. 사업소는 원칙적으로 1 곳만 이용할 수 있습니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당	개호 · 간호 이용	개호 이용
요개호 1	8,836 엔	6,056 엔
요개호 2	13,804 엔	10,809 엔
요개호 3	21,071 엔	17,948 엔
요개호 4	25,974 엔	22,704 엔
요개호 5	31,468 엔	27,458 엔

요개호 1~5 인 분

요지원 1 · 2 인 분

소규모 다기능형 거택 개호 **밀착**

개호 예방 소규모 다기능형 거택 개호 **밀착**

이용자가 살던 지역에서 사업소에 다니는 서비스를 중심으로 직원이 이용자 자택을 방문하거나 사업소에 숙박할 수 있는 서비스입니다.

방문이나 숙박 서비스는 다니던 곳의 친숙한 직원을 통해 제공됩니다. 이용료는 1 개월 단위의 정액 요금 (별도 숙박비 등이 부과)이며, 사업소는 1 곳만 이용할 수 있습니다. 또한 이 서비스를 이용하고 있는 동안에는 방문 개호 (홈 헬프) 및 통소 개호 (데이 서비스), 단기 입소 생활 개호 · 요양 개호 (쇼트 스테이) 등 일부 거택 서비스와 그 밖의 지역 밀착형 서비스를 이용할 수 없습니다. 또한 케어 플랜에 대해서는 사업소에 소속된 케어 매니저가 작성합니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당	요금	추가 비용
요개호 1	11,379 엔	식비 숙박비 일상 생활비 등
요개호 2	16,723 엔	
요개호 3	24,327 엔	
요개호 4	26,849 엔	
요개호 5	29,604 엔	

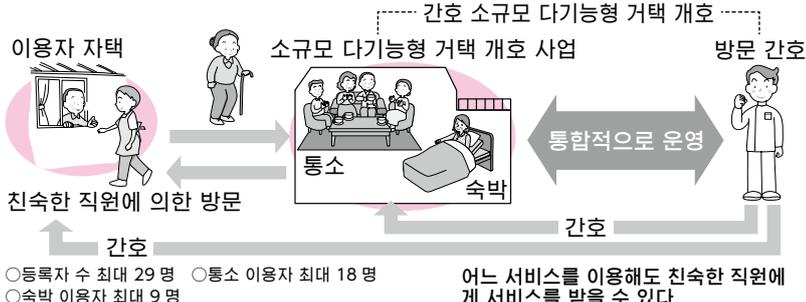
< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당	요금	추가 비용
요지원 1	3,754 엔	식비 숙박비 일상 생활비 등
요지원 2	7,586 엔	

요개호 1~5 인 분 (요지원 1 · 2 인 분은 이용할 수 없습니다)

간호 소규모 다기능형 거택 개호 (구 명칭 : 복합형 서비스) **밀착**

사업소에 '통소' 하는 서비스를 중심으로 이용자의 상황 및 희망에 따라 '방문', '숙박' 서비스를 유연하게 제공하는 소규모 다기능형 거택 개호와 방문 간호를 조합한 서비스입니다. 사업소는 원칙적으로 1 곳만 이용할 수 있습니다. 또한 케어 플랜에 대해서는 사업소에 소속된 케어 매니저가 작성합니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당	요금	추가 비용
요개호 1	13,543 엔	식비 숙박비 일상 생활비 등
요개호 2	18,948 엔	
요개호 3	26,636 엔	
요개호 4	30,210 엔	
요개호 5	34,172 엔	

○ 등복자 수 최대 29 명 ○ 통소 이용자 최대 18 명
○ 숙박 이용자 최대 9 명

어느 서비스를 이용해도 친숙한 직원에게 서비스를 받을 수 있다

- 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
- 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

밀착 지역 밀착형 서비스... 지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민 (시의 개호 보험 피보험자) 만 이용할 수 있습니다.

이용할 수 있는 서비스

생활 환경을 정비하는 서비스

요개호 1~5인 분

요지원 1·2인 분

복지 용구 대여 (렌탈)

일상 생활의 자립을 돕기 위한 복지 용구를 대여받을 수 있습니다.

개호 예방 복지 용구 대여 (렌탈)

개호 예방으로 이어지는 자립적인 생활을 보낼 수 있도록 복지 용구를 대여받을 수 있습니다.

대여 대상(13종류) ■개호 제공 유료 노인 홈이나 그룹 홈에 거주하는 경우는 원칙적으로 이용할 수 없습니다.

1 휠체어
※자주용, 보조용, 보통형 전동 휠체어



2 휠체어 부속품
※쿠션, 전동 보조 장치 등



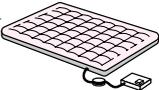
3 특수 침대
※등받이 각도를 조절할 수 있는 것, 침대 높이를 조절할 수 있는 것



4 특수 침대 부속품
이동용 바, 매트리스, 사이드 레일
테이블, 보조용 벨트, 슬라이딩 보드·매트



5 욕창 방지 용구
※에어 매트, 워터 매트 등



6 자세 변환기
※기상 보조 장치 등 포함



7 치매 노인 배회 감지 기기
※침상 이탈 센서 등 포함



8 이동용 리프트
※계단 이동용 리프트 등 포함



9 자동 배설 처리 장치
※교환 가능 부품 제외



※1~8은 일정한 예외가 되는 경우를 제외하고 요지원 1·2, 요개호 1인 분은 이용할 수 없습니다.
※9 자동 배설 처리 장치 중 대변을 흡인하는 기능이 있는 장치에 대해서는 일정한 예외가 되는 경우를 제외하고 요지원 1·2, 요개호 1~3인 분은 이용할 수 없습니다(소변을 흡인하는 장치는 이용할 수 있습니다).

10 안전 손잡이
※공사 없이 설치할 수 있는 것



2024년 4월 이후 렌탈과 구입을 선택할 수 있습니다.

11 슬로프
※공사 없이 설치할 수 있는 것



12 보행기
※구입은 바뀌어 있는 것을 제외



13 보행 보조 지팡이
※구입은 목발을 제외



<본인 부담의 대략적인 기준>

대여 금액의 10%(일정 이상 소득이 있는 경우는 20% 또는 30%)

※대여 금액은 용구의 종류·품목, 업체에 따라 다릅니다.

요개호 1~5인 분

요지원 1·2인 분

특정 복지 용구 판매 (구입)

일상 생활의 자립을 돕기 위해 특정 종류의 복지 용구를 지정 사업자에게서 구입한 경우에 구입비 일부를 환급받을 수 있습니다.

특정 개호 예방 복지 용구 판매 (구입)

일상 생활의 자립을 돕기 위해 특정 종류의 복지 용구를 지정 사업자에게서 구입한 경우에 구입비 일부를 환급받을 수 있습니다.

구입 대상(9종류) ■지정 사업자에게서 구입한 것이 아니면 환급받을 수 없습니다.
■개호 제공 유료 노인 홈이나 그룹 홈에 거주하는 경우는 원칙적으로 이용할 수 없습니다.

14 간이 변기
※변기 바닥을 높이는 부재 등을 포함



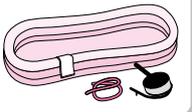
15 자동 배설 처리 장치의 교환 가능 부품
※리시버, 튜브, 탱크 등



16 입욕 보조 용구
※입욕용 의자, 욕조 내 의자, 입욕대·입욕용 보조 벨트 등



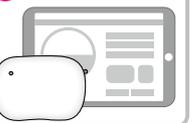
17 간이 욕조



18 이동용 리프트에 매다는 용구



19 배설 예측 지원 기기



원칙적으로 같은 종류의 것은 중복해서 구입할 수 없습니다.

<본인 부담의 대략적인 기준>

구입 금액의 10%

일정 이상 소득이 있는 경우는 20% 또는 30%

환급 한도액: 10% 부담인 경우는 9만 엔(연간)

(구입 금액이 10만 엔을 초과한 경우, 초과분에 대해서는 전액 본인 부담입니다.)

신청에 필요한 서류

①신청서 (구청 보험 연금과에서 배포)

②영수증

③복지 용구가 필요한 이유를 확인할 수 있는 것

(신청서에 대한 기재, 이우서, 거택 서비스 계획, 복지 용구 판매 계획 중 어느 하나)

④해당 복지 용구의 팸플릿 등 (복지 용구의 개요가 기재되어 있는 서류)

※배설 예측 지원 기기는 상기 ①~④ 외에 의학적 소견 확인 서면 및 배설 예측 지원 기기 확인 조서가 필요합니다.

요개호 1~5인 분

요지원 1·2인 분

주택 수리

개호 예방 주택 수리

주택 요개호자 등이 자택에서 계속 생활할 수 있도록 주택을 수리한 경우에 20만 엔을 한도로 지불한 금액의 일부를 환급받을 수 있습니다.



대상이 되는 공사

- ① 안전 손잡이 설치
- ② 단차 또는 경사 해소
- ③ 미끄럼 방지, 이동의 원활화 등을 위한 바닥, 통로 바닥면의 재료 변경
- ④ 미닫이문 등으로 교체 (문 철거, 문 신설 [교체에 비해 비용이 저렴한 경우] 포함)
- ⑤ 일본식 변기 등에서 서양식 변기로 교체
- ⑥ 상기 ①~⑤의 공사에 부수적으로 필요하다고 인정되는 공사
 - 안전 손잡이 설치를 위한 벽의 기초 보강
 - 욕실, 화장실 공사에 따른 급배수 설비 공사
 - 슬로프 설치에 따른 낙상, 탈륜 방지를 위한 울타리 등의 설치
 - 문 교체에 따른 벽 또는 기둥의 수리 등

신청에 필요한 서류 (수령 위임 지불이 아닌 경우)

[공사 전]

- ① 신청서 (구청 보험 연금과에서 배포)
- ② 견적서 및 견적액 내역서
- ③ 주택 수리가 필요한 이유서 (케어 매니저가 작성. 담당 케어 매니저가 없는 경우는 구청 고령·장애 지원과에 상담해 주십시오.)
- ④ 공사 시행 전의 사진
- ⑤ 주택 수리 후의 완성 예정 상태를 확인할 수 있는 것 (사진·그림 등)
- ⑥ 주택 수리에 관한 승낙서 및 임대차 계약서 사본 (자가 주택이 아닌 경우)

[공사 완료 후]

- ① 영수증 및 공사 내역서
- ② 수리 후의 사진

- (1) 공사를 시작하기 전에 신청 서류를 준비하여 구청 보험 연금과에 신청합니다. 보험 연금과에서 발행되는 “주택수리에 관한 알림”을 받은 후에 공사를 시작합니다.
- (2) 공사 완료 후 일단 비용 전액을 사업자에게 지불한 후 영수증 등 필요한 서류를 첨부하여 구청 보험 연금과에 제출하면 보험 급부분을 환급받을 수 있습니다.

■ 유료 노인 홈이나 그룹 홈, 서비스 포함 고령자 대상 주택 등 고령자 대상 시설·주거에 거주하는 경우는 원칙적으로 이용할 수 없습니다.

수령 위임 지불 제도에 대해

주택 수리는 이용자가 비용 전액 (보험 급부분 + 본인 부담분)을 일단 지불하고 나중에 한도액 범위 내에서 일부 (보험 급부분)를 환급받는 구조이지만, 요코하마시에서는 본인 부담분만 사업자에게 지불하는 것만으로 수리할 수 있는 수령 위임 지불 제도가 있습니다.

이 제도는 시에 등록된 주택 수리 사업자가 실시하는 수리가 대상입니다. 등록 사업자 명단은 요코하마시 홈페이지에 게재되어 있습니다. 또한 구청 고령·장애 지원과 및 보험 연금과에서도 열람할 수 있습니다.

横浜市介護保険住宅改修名簿

검색

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

수리 비용의 10% (일정 이상 소득이 있는 경우는 20% 또는 30%)

환급 한도액: 10% 부담인 경우는 18만 엔

※ 수리 비용 한도액은 현재 주소당 20만 엔입니다.

이사한 경우나 '개호의 필요 정도 (※)'가 3 단계 이상 올라간 경우는 다시 이용할 수 있습니다 (한도액 20만 엔).

(※) 요개호 1과 요지원 2는 같은 단계로 간주합니다.

이용할 수 있는 서비스

거주 계열 서비스

요개호 1~5 인 분

치매 대응형 공동 생활 개호 밀착

치매 환자가 가정적인 분위기 속에서 5~9 명이 공동 생활을 보내면서 일상 생활의 개호를 받습니다. 거실, 식당, 욕실 등을 갖추고 이용자가 각각 역할을 가지고 집안일을 하는 등 치매 증상의 진행을 완화하여 안심하고 일상 생활을 보낼 수 있도록 하는 것을 목표로 합니다.
※유닛 수에 따라 부담액이 다릅니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당

	1 유닛	2 유닛 이상
요개호 1	24,603 엔	24,217 엔
요개호 2	25,761 엔	25,342 엔
요개호 3	26,500 엔	26,114 엔
요개호 4	27,047 엔	26,629 엔
요개호 5	27,626 엔	27,176 엔



+

식비	방 이용료, 관리비, 수도 광열비 등	일상 생활비 기저귀비, 이미용비 등
----	----------------------	------------------------

요지원 2 인 분

개호 예방 치매 대응형 공동 생활 개호 밀착

치매 환자가 가정적인 분위기 속에서 공동 생활을 하는 동시에 직원이 일상 생활상의 지원과 함께 생활 기능 향상에도 배려한 서비스를 제공합니다.
※요지원 1 인 분은 이용할 수 없습니다.
※유닛 수에 따라 부담액이 다릅니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당

	1 유닛	2 유닛 이상
요지원 2	24,474 엔	24,088 엔



+

식비	방 이용료, 관리비, 수도 광열비 등	일상 생활비 기저귀비, 이미용비 등
----	----------------------	------------------------

요개호 1~5 인 분

특정 시설 입주자 생활 개호 (개호 제공 유료 노인 홈 등)

개호 보험을 지정받은 개호 제공 유료 노인 홈 등에 입주하여 식사·입욕·배설 등에 관한 개호나 재활을 받을 수 있습니다. 또한 단기 이용(30일 상한)을 제공하는 시설도 있습니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당

요개호 1	요개호 2	요개호 3	요개호 4	요개호 5
17,431 엔	19,586 엔	21,837 엔	23,927 엔	26,146 엔

+

관리비 식비	수도 광열비, 임대료 상당액, 일상 생활비, 기저귀비, 이미용비 등
--------	---------------------------------------

요지원 1·2 인 분

개호 예방 특정 시설 입주자 생활 개호 (개호 제공 유료 노인 홈 등)

개호 보험을 지정받은 개호 제공 유료 노인 홈 등에 입주하여 직원으로부터 일상 생활상의 지원을 받는 동시에 생활 기능 향상에도 배려한 서비스를 제공받습니다.

< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당

요지원 1	요지원 2
5,886 엔	10,066 엔

+

관리비 식비	수도 광열비, 임대료 상당액, 일상 생활비, 기저귀비, 이미용비 등
--------	---------------------------------------

요개호 1~5 인 분 (요지원 1·2 인 분은 이용할 수 없습니다)

지역 밀착형 특정 시설 입주자 생활 개호 (개호 제공 유료 노인 홈 등) 밀착

정원 29명 이하의 소규모로 운영되는 개호 제공 유료 노인 홈 등 (개호 전용형 특정 시설)에서 소수 인원의 입주자에게 특정 시설 입주자 생활 개호와 동일한 서비스가 제공됩니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당

요개호 1	17,560 엔
요개호 2	19,747 엔
요개호 3	22,030 엔
요개호 4	24,120 엔
요개호 5	26,372 엔

+

관리비 수도 광열비 임대료 상당액	식비
일상 생활비, 기저귀비, 이미용비 등	

● 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
● 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.

밀착 지역 밀착형 서비스...지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민(시의 개호 보험 피보험자)만 이용할 수 있습니다.

요개호 1~5 인 분 (요지원 1 · 2 인 분은 이용할 수 없습니다)

개호 노인 보건 시설

이용자가 자립적인 일상 생활을 보낼 수 있도록 일상 생활 동작의 재활 등을 실시하면서 재택 생활 복귀를 목표로 하는 시설입니다. 재택 생활 복귀를 목적으로 하고 있으므로 퇴소한 후 가정에서 생활할 수 있는지 정기적으로 검토합니다. 또한 증상에 따라 입원 치료가 필요하다고 인정되는 경우는 적절한 의료 기관을 소개합니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 >

1 개월당	다인실 (정원 2명 이상)	기존형 개인실 거실이 없는 개인실	유닛형 개인실 거실이 있는 개인실
요개호 1	25,503 엔	23,059 엔	25,793 엔
요개호 2	27,111 엔	24,538 엔	27,272 엔
요개호 3	29,202 엔	26,629 엔	29,362 엔
요개호 4	30,906 엔	28,398 엔	31,131 엔
요개호 5	32,546 엔	29,974 엔	32,739 엔

+ + +

🍲 식비 (43,350 엔 / 월)

+ + +

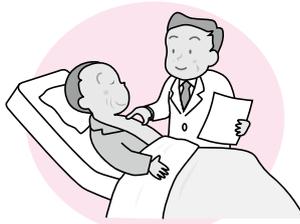
방 이용료 13,110 엔 / 월	방 이용료 51,840 엔 / 월	방 이용료 61,980 엔 / 월
-----------------------	-----------------------	-----------------------

+ + +

일상 생활비, 이미용비 등 🛁

개호 의료원

개호 보험법 개정에 따라 2018년 4월부터 새롭게 창설되었습니다. 만성기의 의료·개호 요구를 함께 가진 고령자를 대상으로 '일상적인 의학 관리' 및 '임종 간호·터미널 케어' 등의 의료 기능과 '생활 시설'로서의 기능을 겸비한 시설입니다.



< 본인 부담의 대략적인 기준 > I형

1 개월당	다인실 (정원 2명 이상)	기존형 개인실 거실이 없는 개인실
요개호 1	26,790 엔	23,188 엔
요개호 2	30,327 엔	26,758 엔
요개호 3	38,014 엔	34,412 엔
요개호 4	41,262 엔	37,692 엔
요개호 5	44,220 엔	40,618 엔

+ +

🍲 식비 (43,350 엔 / 월)

+ +

방 이용료 13,110 엔 / 월	방 이용료 51,840 엔 / 월
-----------------------	-----------------------

+ +

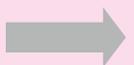
일상 생활비, 이미용비 등 🛁

- ◇이 밖에 시설에서 제공하는 서비스나 이용자가 선택하는 서비스에 따라 비용이 추가됩니다.
- ◇기저귀비는 개호 보험에 포함됩니다.
- ※식비·방 이용료는 국가가 정한 표준적인 금액입니다. 구체적인 요금은 각 시설에 문의해 주십시오. (35 페이지)
- ※수입이 적은 분에게는 식비나 방 이용료가 경감되는 제도가 있습니다. (35, 38 페이지)

개호 노인 보건 시설 및 개호 의료원의 입소 신청 방법

각 시설이 정한 소정의 신청서를 각 시설에서 입수하여 직접 시설에 신청합니다.

입소하고자 하는 시설에 상담
서비스 내용에 대해 설명을 받습니다



입소 신청



계약



- 1 본인 부담의 대략적인 기준은 10% 부담인 분을 예로 들고 있습니다.
 - 2 보수 개정 등에 따라 본인 부담액이 변경되는 경우가 있습니다.
- 밀착** 지역 밀착형 서비스...지역 밀착형 서비스는 원칙적으로 시민(시의 개호 보험 피보험자)만 이용할 수 있습니다.

서비스 이용자 부담에 대해

개호 보험 서비스를 이용했을 때는 이용자 부담 비율*에 따른 서비스 비용을 지불합니다.

서비스 비용 이외에 식비·방 이용료를 부담합니다. 식비·방 이용료 등은 이용할 때의 계약에 따라 결정되므로 사업자마다 다릅니다.

①거택 서비스 ②지역 밀착형 서비스		를 이용한 경우 (요지원 1·2, 요개호 1~5 공통)			
방문 개호·방문 입욕 개호·방문 간호 방문 재활·거택 요양 관리 지도 등	서비스 비용				
통소 개호 통소 재활 등	서비스 비용	식비 		일상 생활비 	
단기 입소 생활 개호 (쇼트 스테이) 단기 입소 요양 개호	서비스 비용	식비 	방 이용료 	일상 생활비 (이미용비 등) 	*
소규모 다기능형 거택 개호 치매 대응형 공동 생활 개호 등	서비스 비용	식비 	방 이용료 	일상 생활비 	
③시설 서비스를 이용한 경우 (개호 노인 복지 시설 (특별 양호 노인 홈)에 대해서는 원칙적으로 요개호 3 이상, 그 밖의 시설 서비스에 대해서는 요개호 1~5)					
개호 노인 복지 시설 (특별 양호 노인 홈) 개호 노인 보건 시설·개호 의료원	서비스 비용	식비 	방 이용료 	일상 생활비 (이미용비 등) 	*

*쇼트 스테이와 시설 서비스에 대해서는 기저귀비 부담은 없습니다.

특별한 서비스를 받을 때는 별도로 이용자 부담이 있습니다.

- 특별한 서비스를 이용하는 경우에는 보험분 부담과는 별도로 이용자 부담이 필요할 수 있습니다.
(예) 개호 보험 대상이 아닌 서비스나 자신의 케어 플랜에 없는 서비스를 이용할 때 등
(이용자와 사업자가 개호 보험 외 서비스를 계약한 후 전액 이용자 부담으로 서비스를 이용합니다.)

* 이용자 부담 비율은 31 페이지를 참조해 주십시오.

유닛형 특별 양호 노인 홈 시설 거주비 지원

유닛형 특별 양호 노인 홈에 입주할 때의 시설 거주비에 대해 대상자에게 일부 지원합니다. 향후 절차 등의 자세한 내용이 정해지면 요코하마시 홈페이지에 게재합니다.

<대상 서비스> 특별 양호 노인 홈

지원 대상 요건	경감 내용
<ul style="list-style-type: none"> • 수입: 개호 보험료의 보험료 단계가 제 5 단계에서 제 7 단계 상당 • 자산: 1인 세대로 금융 자산이 500만 엔 (배우자가 있는 경우는 부부의 합계액이 1,500만 엔) 이하 ※상기 모든 요건에 해당할 것 	유닛형 특별 양호 노인 홈의 거주비 일부로 일액 696 엔을 경감합니다.

서비스 이용자 부담에 대해

제 1 호 피보험자 (65 세 이상) 중에 일정 이상 소득이 있는 분의 이용자 부담 비율은 20% 또는 30% 입니다. 단, 1 개월 이용자 부담에는 상한액 (※) 이 있으므로 반드시 부담이 2 배 또는 3 배가 되는 것은 아닙니다.

※상한액은 34 페이지의 '본인 부담 상한액 (월액)' 을 참조해 주십시오.

●이용자 부담 비율 판정

아래의 기준으로 판정합니다.

비율	기준
10%	아래의 ① ~ ⑥ 중 어느 하나에 해당하는 분 ①본인이 시민세 비과세 ②본인의 합계 소득 금액 (※ 1) 이 160 만 엔 미만 ③본인의 합계 소득 금액이 160 만 엔 이상으로 다음의 가 또는 나 의 조건을 충족한다 가. 세대에 제 1 호 피보험자가 본인만 있는 경우로 본인의 '공적 연금 등 수입액 (※ 2)+ 기타 합계 소득 금액 (※ 3)' 의 합계가 280 만 엔 미만 나. 세대에 제 1 호 피보험자가 본인을 포함하여 여러 명 있는 경우로 세대의 제 1 호 피보험자의 '공적 연금 등 수입액 + 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 346 만 엔 미만 ④생활 보호 등 수급자 ⑤구 조치 입소자 (2000 년 4 월 1 일 이전부터 시정촌의 조치에 따라 특별 양호 노인 홈에 입소한 분) ⑥제 2 호 피보험자 (40 세 ~64 세인 분)
20%	아래의 ① 또는 ②에 해당하는 분 ①10% 에 해당하지 않는 분 중에 본인의 합계 소득 금액이 220 만 엔 미만 ②본인의 합계 소득 금액이 220 만 엔 이상으로 다음의 가 또는 나 의 조건을 충족한다 가. 세대에 제 1 호 피보험자가 본인만 있는 경우로 본인의 '공적 연금 등 수입액 + 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 280 만 엔 이상 340 만 엔 미만 나. 세대에 제 1 호 피보험자가 본인을 포함하여 여러 명 있는 경우로 세대의 제 1 호 피보험자의 '공적 연금 등 수입액 + 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 346 만 엔 이상 463 만 엔 미만
30%	본인의 합계 소득 금액이 220 만 엔 이상으로 다음의 가 또는 나 의 조건을 충족하는 분 가. 세대에 제 1 호 피보험자가 본인만 있는 경우로 본인의 '공적 연금 등 수입액 + 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 340 만 엔 이상 나. 세대에 제 1 호 피보험자가 본인을 포함하여 여러 명 있는 경우로 세대의 제 1 호 피보험자의 '공적 연금 등 수입액 + 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 463 만 엔 이상

※ 1 합계 소득 금액...세법상 합계 소득 금액 (전년 수입 금액에서 필요 경비 등에 상당하는 금액을 차감한 금액이며, 세법상 각종 소득 공제 및 상장 주식 등의 양도 손실에 관한 이월 공제 등을 하기 전의 금액) 에서 공적 연금 등 공제액 등의 재검토에 따른 영향을 고려하고 추가로 토지나 건물의 매각에 관한 단기·장기 양도 소득의 특별 공제액을 차감한 금액을 말합니다. 또한 마이너스인 경우는 0 엔으로 계산합니다.

※ 2 공적 연금 등 수입액...7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 2 를 참조해 주십시오.

※ 3 기타 합계 소득 금액...7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 3 을 참조해 주십시오.

●개호 보험 부담 비율증 (부담 비율증)

이용자 부담 비율을 증명하는 서류로서 이용하고 있는 개호 서비스 사업소 등에 개호 보험증과 함께 제시해야 합니다.

새로 요개호 (지원) 인정 등을 받은 분

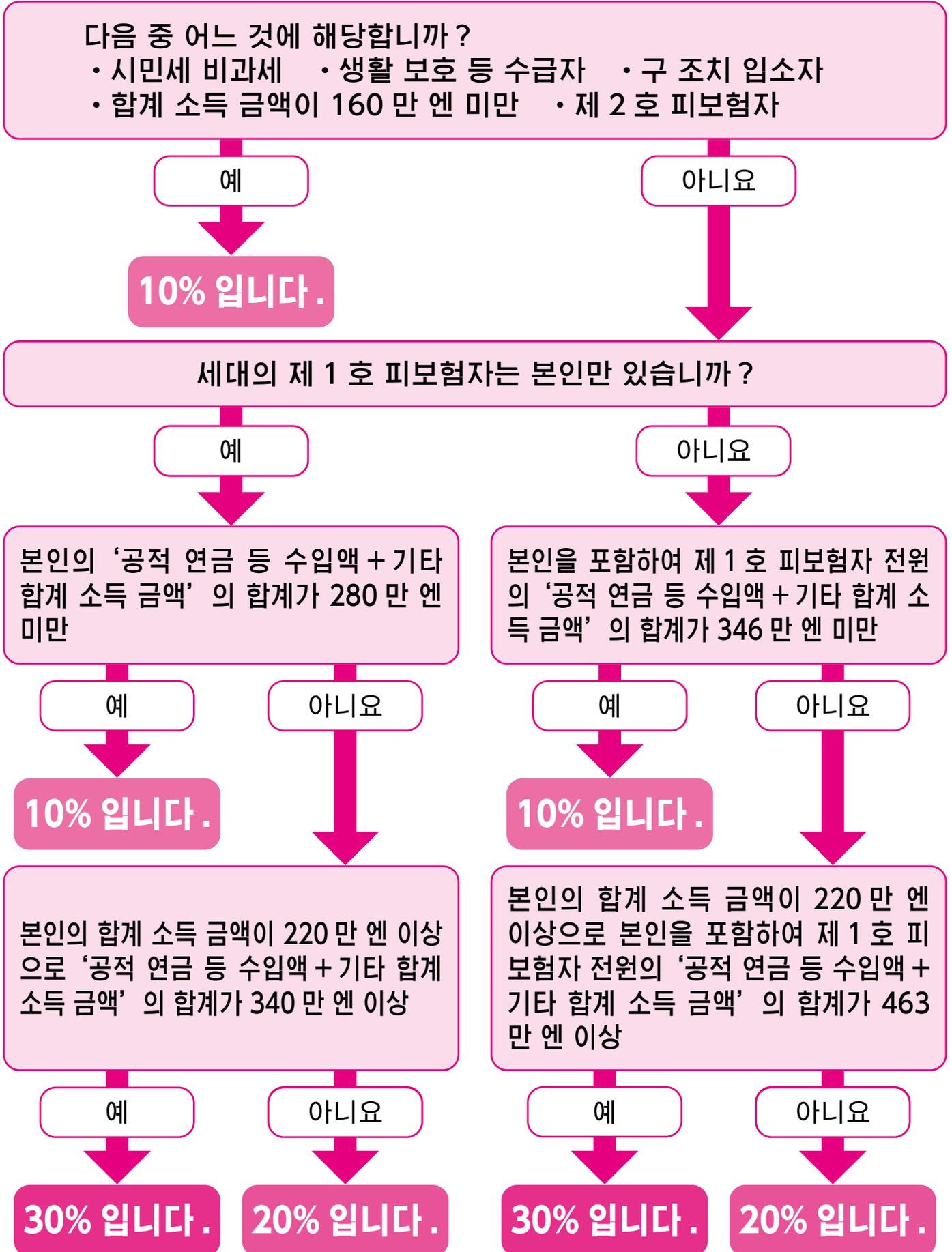
인정 결정 시에 개호 보험증과 함께 송부합니다.

2024 년 7 월 말까지 유효한 부담 비율증 을 소지한 분으로 계속 요개호 (지원) 인정 등을 받고 있는 분

2024 년 7 월 중에 각 구청에서 송부합니다. (갱신을 위한 절차는 필요 없습니다.)

매년 8월 1일을 기준으로 이용자 부담 비율을 판정합니다.

※세대의 제 1 호 피보험자 (65 세 이상) 의 인원수나 시민세 과세 상황 및 수입액 등의 변경 시에도 판정합니다.



교통 사고를 당했을 때

●교통 사고를 당했을 때는 신속히 신고해 주십시오

교통 사고나 상해 사건 등 제삼자(가해자)의 행위가 원인으로 개호 보험 서비스를 이용하는 경우는 '제삼자의 행위에 관한 신고서'를 반드시 제출해 주십시오.

신고에는 경찰의 교통 사고 증명서 등도 필요하므로 신속히 구청 보험 연금과에 상담해 주십시오.

●개호 비용은 가해자가 부담합니다

제삼자(가해자)의 행위가 원인으로 개호가 필요한 경우에는 피해자에게 과실이 없는 한 필요한 개호 비용은 가해자가 부담하는 것이 원칙입니다. 개호 보험 서비스를 이용한 경우, 피해자가 '제삼자의 행위에 관한 신고서'를 제출하면 요코하마시가 피해자를 대신하여 가해자에게 개호 비용의 보험 급부분을 청구하게 됩니다.

●만약 합의를 하게 되면...

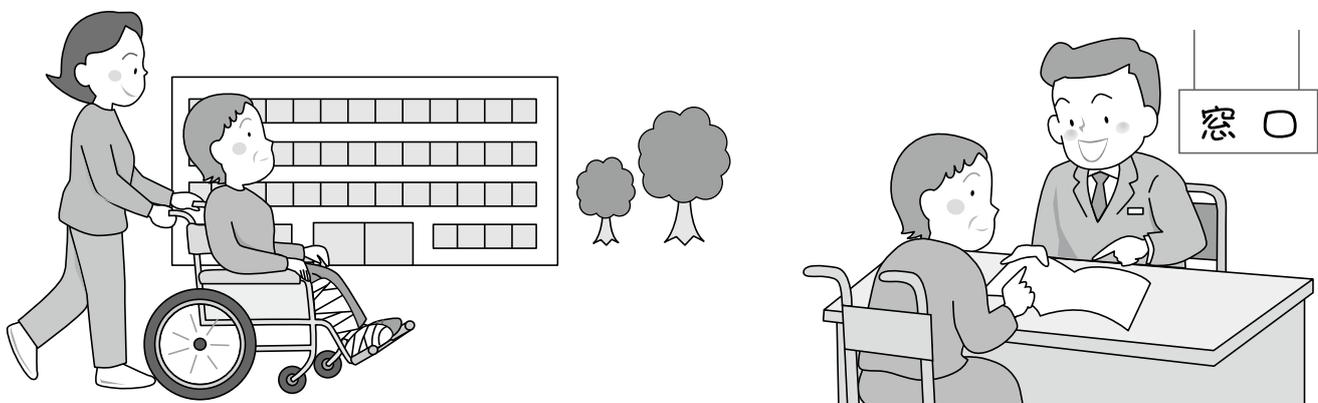
피해자와 가해자의 협의가 이루어져 합의가 성사되면 그 합의 내용이 우선되어 개호 비용을 가해자에게 청구할 수 없게 되는 경우가 있습니다.

합의 성사 후에 이용한 서비스에 대해서는

- ① 이미 요코하마시에서 서비스 제공 사업자에게 개호 비용을 지불한 경우는 이중 지불을 피하는 취지로 요코하마시가 피보험자(피해자)에게 해당 비용의 반환을 청구할 수 있습니다.
- ② 요코하마시에서 서비스 제공 사업자에게 개호 비용을 지불하지 않은 경우는 합의를 통해 받은 개호 비용에 상당하는 금액은 요코하마시로부터 보험 급부를 받을 수 없게 되어 전액 본인 부담으로 이용하게 되는 경우가 있습니다.

이와 같은 이유로 설령 합의를 하는 경우라도 이러한 것을 충분히 고려한 후에 합의하지 않으면 피보험자(피해자)에게 큰 부담이 될 가능성이 있습니다.

합의할 경우는 사전에 연락하고 동시에 합의가 성사된 경우는 신속하게 합의서 사본을 구청 보험 연금과에 제출해 주십시오.



이용자 부담 경감에 대해 고액 개호 서비스비 등

● 내용

1 개월 이용자 부담이 일정 상한액 (아래 표) 을 초과할 때는 구청에 신청하면 ‘고액 개호 서비스비 등’ 을 환급받을 수 있습니다. 여기서 이용자 부담이란 보험 대상인 개호 서비스 비용의 10%(일정 이상의 소득이 있는 경우는 20% 또는 30%) 부담에 상당하는 금액을 말합니다.

※고액 개호 서비스비 등의 대상이 아닌 것

개호 예방·생활 지원 서비스 사업의 일부, 시설 서비스 등의 식비·방 이용료 등, 복지 용구 구입, 주택 수리

● 이용의 흐름

고액 개호 서비스비 등을 지급받으려면 구청에 신청해야 합니다.

또한 2 회째 이후 환급에 해당하는 경우에는 원칙적으로 최초 신청 시에 지정한 계좌로 입금됩니다.

- 본인 부담 상한액은 세대로 합산하므로 부부 등 요보호자(요지원자)가 여러 명 있는 세대인 경우, 그 이용료를 합산하여 본인 부담 상한액을 초과하는 금액을 지불한 경우에 고액 개호 서비스비 등이 환급됩니다. 계산식은 다음과 같습니다.

$$(\text{세대 전체의 이용자 부담액} - \text{세대의 본인 부담 상한액}) \times \frac{\text{본인의 본인 부담액}}{\text{세대 전체의 이용자 부담액}}$$

예 1 세대에 요보호자(요지원자)가 1 명만 있는 경우

본인 부담 상한액이 24,600 엔인 1 인 세대인 분이 1 개월에 30,000 엔의 본인 부담을 한 경우.

$$\text{산정 방법} \quad \frac{\text{본인의 본인 부담액} - \text{본인의 본인 부담 상한액}}{30,000 \text{ 엔} - 24,600 \text{ 엔}} = \frac{\text{고액 개호 서비스비}}{5,400 \text{ 엔}}$$

예 2 세대에 요보호자(요지원자)가 2 명 이상 있는 경우(세대 합산하는 경우)

부부 2 명 모두 시민세 비과세 세대(세대의 본인 부담 상한액: 24,600 엔)의 제 3 단계이며, 1 개월에 남편이 30,000 엔, 아내가 10,000 엔의 본인 부담을 한 경우.

1 남편의 고액 개호 서비스비

$$\{(30,000 \text{ 엔} + 10,000 \text{ 엔}) - 24,600 \text{ 엔}\} \times \frac{30,000 \text{ 엔}}{30,000 \text{ 엔} + 10,000 \text{ 엔}} = 11,550 \text{ 엔}$$

2 아내의 고액 개호 서비스비

$$\{(30,000 \text{ 엔} + 10,000 \text{ 엔}) - 24,600 \text{ 엔}\} \times \frac{10,000 \text{ 엔}}{30,000 \text{ 엔} + 10,000 \text{ 엔}} = 3,850 \text{ 엔}$$

※개호 예방·생활 지원 서비스 사업을 이용한 경우는 계산 방법이 다를 수 있으며, 세대 합산을 한 결과, 한 명의 세대원에게 일괄적으로 환급되는 경우가 있습니다.

본인 부담 상한액 (월액)

소득 구분	상한액 (월액) ※ 1
현역 수준 소득자 III(과세 소득 690 만 엔 이상)에 상당하는 분이 있는 세대인 분	140,100 엔 (세대)
현역 수준 소득자 II(과세 소득 380 만 엔 이상 690 만 엔 미만)에 상당하는 분이 있는 세대인 분	93,000 엔 (세대)
세대의 구성원 중에 시민세가 과세되고 있는 분 또는 현역 수준 소득자 I(과세 소득 380 만 엔 미만)에 상당하는 분이 있는 세대인 분	44,400 엔 (세대)
세대 전원이 시민세가 과세되지 않는 분	24,600 엔 (세대)
<ul style="list-style-type: none"> · 노령 복지 연금을 수급하고 있는 분 · 전년의 ‘공적 연금 등 수입액※ 2’ 과 ‘기타 합계 소득 금액※ 3’ 의 합계가 연간 80 만 엔 이하인 분 	24,600 엔 (세대) 15,000 엔 (개인)
생활 보호 등을 수급받고 있는 분※ 4	15,000 엔 (개인)

※ 1 ‘세대’란 주민 기본 대장의 세대원으로 개호 서비스를 이용한 분 전원의 부담 합계 상한액을 말하며, ‘개인’이란 개호 서비스를 이용한 본인의 부담 상한액을 말합니다.

※ 2 7 페이지 ‘보험료에 대해’의 ※ 2 를 참조

※ 3 7 페이지 ‘보험료에 대해’의 ※ 3 을 참조

※ 4 상한액을 15,000 엔으로 감액하면 생활 보호 피보호자가 되지 않는 분은 세대당 15,000 엔이 됩니다.

서비스 이용자 부담에 대해

식비·방 이용료의 부담 경감 < 개호 보험 부담 한도액 인정증 >

●내용

시설 입소 및 단기 입소 (쇼트 스테이) 이용 시의 식비·방 이용료에 대해서는 일반적으로 전액 본인 부담이지만, 소득이 낮은 분의 서비스 이용이 어려워지지 않도록 세대 (※ 1)·본인의 소득에 따른 부담 한도액이 마련되어 본인 부담이 경감됩니다.

●이용의 흐름

구청 보험 연금과에 신청하여 '개호 보험 부담 한도액 인정증' 을 교부받아야 합니다.

개호 보험 부담 한도액 인정증을 시설에 제시하면 식비·방 이용료가 단계에 따른 아래 표의 '부담 한도액 (일액)' 금액으로 경감됩니다.

【부담 한도액 인정 신청 시에 필요한 것】

- 피보험자 및 배우자 (배우자가 있는 경우) 의 예저금 통장 등의 자산을 확인할 수 있는 서류
- 개호 보험증

●대상이 되는 서비스

- 시설 서비스 (특별 양호 노인 홈·개호 노인 보건 시설·개호 의료원)
- (개호 예방) 단기 입소 생활 개호 ●(개호 예방) 단기 입소 요양 개호

부담 한도액 (일액)

단계	대상자	방 이용료					식비	
		다인실	기존형 개인실		유닛형 개인실 형태의 다인실	유닛형 개인실	시설 입소	단기 입소
			(특별 양호 노인 홈 등)	(개호 노인 보건·개호 의료원 등)				
제 1 단계	· 생활 보호 등을 수급받고 있는 분 · 시민세 비과세 세대 (※ 1) 로 노령 복지 연금을 수급받고 있으며 본인의 예저금 등 (※ 2) 의 합계액이 1,000 만 엔 (배우자가 있는 경우는 부부의 합계액이 2,000 만 엔) 이하인 분	0 엔	(2024년 7월까지) 320 엔 (2024년 8월부터) 380 엔	(2024년 7월까지) 490 엔 (2024년 8월부터) 550 엔	(2024년 7월까지) 490 엔 (2024년 8월부터) 550 엔	(2024년 7월까지) 820 엔 (2024년 8월부터) 880 엔	300 엔	300 엔
제 2 단계	시민세 비과세 세대로 본인의 '공적 연금 등 수입액과 비과세 연금 수입액과 기타 합계 소득 금액 (※ 3)' 의 합계가 연간 80 만 엔 이하이고 본인의 예저금 등의 합계액이 650 만 엔 (배우자가 있는 경우는 부부의 합계액이 1,650 만 엔) 이하인 분	(2024년 7월까지) 370 엔 (2024년 8월부터) 430 엔	(2024년 7월까지) 420 엔 (2024년 8월부터) 480 엔	(2024년 7월까지) 490 엔 (2024년 8월부터) 550 엔	(2024년 7월까지) 490 엔 (2024년 8월부터) 550 엔	(2024년 7월까지) 820 엔 (2024년 8월부터) 880 엔	390 엔	600 엔
제 3 단계 ①	시민세 비과세 세대로 본인의 '공적 연금 등 수입액과 비과세 연금 수입액과 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 연간 80 만 엔 초과 120 만 엔 이하이고 본인의 예저금 등 합계액이 550 만 엔 (배우자가 있는 경우는 부부의 합계액이 1,550 만 엔) 이하인 분	(2024년 7월까지) 370 엔 (2024년 8월부터) 430 엔	(2024년 7월까지) 820 엔 (2024년 8월부터) 880 엔	(2024년 7월까지) 1,310 엔 (2024년 8월부터) 1,370 엔	(2024년 7월까지) 1,310 엔 (2024년 8월부터) 1,370 엔	(2024년 7월까지) 1,310 엔 (2024년 8월부터) 1,370 엔	650 엔	1,000 엔
제 3 단계 ②	시민세 비과세 세대로 본인의 '공적 연금 등 수입액과 비과세 연금 수입액과 기타 합계 소득 금액' 의 합계가 연간 120 만 엔 초과이고 본인의 예저금 등의 합계액이 500 만 엔 (배우자가 있는 경우는 부부의 합계액이 1,500 만 엔) 이하인 분	(2024년 7월까지) 370 엔 (2024년 8월부터) 430 엔	(2024년 7월까지) 820 엔 (2024년 8월부터) 880 엔	(2024년 7월까지) 1,310 엔 (2024년 8월부터) 1,370 엔	(2024년 7월까지) 1,310 엔 (2024년 8월부터) 1,370 엔	(2024년 7월까지) 1,310 엔 (2024년 8월부터) 1,370 엔	1,360 엔	1,300 엔
제 4 단계	상기 이외의 분	· 제 4 단계에는 부담 한도액이 마련되어 있지 않습니다. · 식비나 방 이용료는 시설과의 계약에 따라 결정됩니다.						

※ 1 세대...본인이 속한 주민 기본 대상상의 세대 (배우자가 다른 세대에 있는 경우, 그 배우자를 포함합니다.)

※ 2 예저금 등...제 2 호 피보험자는 단계에 관계없이 1,000 만 엔 (배우자가 있는 경우는 2,000 만 엔) 이하

※ 3 기타 합계 소득 금액...7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 3 을 참조해 주십시오.

국가가 정한 기준 비용액 (일액)

	방 이용료		식비
	2024년 7월까지	2024년 8월부터	
다인실	(특별 양호 노인 홈 등)	855 엔	(특별 양호 노인 홈 등) 915 엔
	(개호 노인 보건·의료원 등)	377 엔	(개호 노인 보건·의료원 등) 437 엔
기존형 개인실	(특별 양호 노인 홈 등)	1,171 엔	(특별 양호 노인 홈 등) 1,231 엔
	(개호 노인 보건·의료원 등)	1,668 엔	(개호 노인 보건·의료원 등) 1,728 엔
유닛형 개인실 형태의 다인실	1,668 엔		1,728 엔
유닛형 개인실	2,006 엔		2,066 엔

● 부담 한도액 제 4 단계인 분의 특례 < 과세층에 대한 특례 감액 조치 >

2인 이상 세대 (※ 1) 에서 개호 보험 시설 또는 지역 밀착형 개호 노인 복지 시설에 입소 (쇼트스테이는 대상 제외) 하여 아래 표의 요건을 모두 충족하는 경우에는 신청을 통해 제 3 단계 ②의 부담 한도액이 적용됩니다. 자세한 내용은 구청 보험 연금과에 문의해 주십시오.

특례 감액 조치 대상 요건	특례 감액 조치 내용
① 제 4 단계의 식비·방 이용료를 부담할 것 ② 세대의 공적 연금 등 수입액 (※ 2) 과 기타 합계 소득 금액 (※ 3) 의 합계에서 시설 이용자 부담 (본인 부담, 식비·방 이용료의 연간 예상액) 을 제외한 금액이 80 만 엔 이하일 것 ③ 세대의 예저금 등의 합계가 450 만 엔 이하일 것 ④ 일상 생활에 필요한 자산 이외에 활용할 수 있는 자산이 없을 것 ⑤ 개호 보험료를 체납하지 않을 것	원쪽 요건 ②에 해당하지 않게 될 때까지 식비 또는 방 이용료 또는 그 양쪽에 대해 제 3 단계 ②의 부담 한도액을 적용합니다.

※ 1 세대...배우자가 다른 세대에 있는 경우, 그 배우자를 포함합니다. 또한 시설 입소에 따라 세대가 분리된 경우도 동일 세대로 간주합니다.
 ※ 2 공적 연금 등 수입액...7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 2 를 참조해 주십시오.
 ※ 3 기타 합계 소득 금액...7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 3 을 참조해 주십시오.

식비·방 이용료의 차액 환급

개호 보험 부담 한도액 인정증을 부득이하게 시설에 제시하지 못하고 '부담 한도액' 을 초과하여 '국가가 정한 기준 비용액' 을 초과하지 않는 금액으로 지불한 경우에는 신청에 따라 차액을 환급받을 수 있습니다. 자세한 내용은 구청 보험 연금과에 문의해 주십시오.

※ '부담 한도액' 및 '국가가 정한 기준 비용액' 에 대해서는 35 페이지의 표를 참조해 주십시오.
 ※ 지불한 금액이 '국가가 정한 기준 비용액' 을 초과하는 경우는 차액을 환급받을 수 없습니다. 또한 시설에 지불한 후 2 년이 지나면 신청할 수 없게 되므로 주의해 주십시오.

[차액 지급 신청 시에 필요한 것]

· 개호 보험증 · 식비·방 이용료 영수증 · 인감 (인주를 사용하는 것) · 입금처 계좌를 확인할 수 있는 것

고액 의료·고액 개호 합산 제도

각 의료 보험 ('국민 건강 보험, 건강 보험 조합 등의 사회 보험 (이하 '피보험자 보험' 이라 합니다.) , '후기 고령자 의료 제도') 와 '개호 보험 (※ 1)' 의 본인 부담 1 년간 합계액이 고액인 경우에 정해진 본인 부담 상한액을 초과한 금액이 지급되는 제도입니다.

지급받기 위해서는 가입한 의료 보험의 청구 (※ 2) 에서 신청 절차를 밟아야 합니다 (신청할 때 영수증을 제시할 필요는 없습니다). 자세한 내용은 가입한 의료 보험에 문의해 주십시오.

※ 1 개호 예방·생활 지원 서비스 사업 이용에 따른 본인 부담도 일부 대상이 됩니다.
 ※ 2 국민 건강 보험 또는 후기 고령자 의료 제도에 가입한 분은 청구가 구청 보험 연금과입니다.

고액 의료·고액 개호 합산 제도에서 세대의 본인 부담 상한액

8 월 1 일 ~ 다음 해 7 월 31 일의 12 개월간 합계

소득 구분	계산 기간의 전년 소득 (기초 공제 후의 총소득 금액 등)	국민 건강 보험에 가입한 70 세 미만인 분 등	소득 구분	국민 건강 보험에 가입한 70~74 세 인 분	후기 고령자 의료 제도에 가입한 분
가	901 만 엔 초과	212 만 엔	현역 수준 소득자 III	212 만 엔	
나	600 만 엔 초과 901 만 엔 이하	141 만 엔	현역 수준 소득자 II	141 만 엔	
다	210 만 엔 초과 600 만 엔 이하	67 만 엔	현역 수준 소득자 I	67 만 엔	
라	210 만 엔 이하	60 만 엔	일반	56 만 엔	
마	시민세 비과세 세대	34 만 엔	저소득자 II	31 만 엔	
			저소득자 I	19 만 엔	

- 소득 구분 및 본인 부담액에 대해 자세한 내용은 가입한 의료 보험의 청구에 문의해 주십시오.
- 동일 세대라도 각각 다른 의료 보험에 가입한 경우는 합산할 수 없습니다.
- 피용자 보험에 가입한 분은 가입한 건강 보험에 문의해 주십시오.
- 저소득자 I 구분 세대로 개호 서비스비 등의 이용자가 여러 명 있는 경우, 의료 보험으로부터의 지급은 위 표의 본인 부담 상한액으로 계산되며, 개호 보험으로부터의 지급은 별도로 설정된 본인 부담 상한액인 '세대당 31 만 엔' 으로 계산됩니다.

서비스 이용자 부담에 대해

기타 이용자 부담 경감

개호 서비스 본인 부담 지원 (요코하마시 독자 제도)

●내용

요개호 (요지원) 인정을 받고 있으며 (※ 1), 수입 요건 등이 일정 기준에 해당하는 경우, 재택 서비스나 그룹 홈을 이용할 때의 이용자 부담 (※ 2), 그룹 홈의 임대료·식비·광열 수도비 및 특별 양로 노인 홈 등의 유닛형 개인실의 거주비 일부를 지원합니다. 자세한 내용은 구청 보험 연금과에 문의해 주십시오.

※ 1 재택 서비스 지원에서는 종합 사업의 사업 대상자도 대상이 되는 경우가 있습니다.

※ 2 이용자 부담이란 '개호 보험 서비스를 이용했을 때의 서비스 비용의 10% 부담 (일정 이상의 소득이 있는 경우는 20% 또는 30%)' 을 말합니다.

●이용의 흐름

개호 서비스 본인 부담 지원 (재택 서비스 지원, 그룹 홈 지원, 시설 거주비 지원) 을 이용하기 위해서는 구청에서 신청 절차를 밟아야 합니다. 신청을 통해 지원 대상으로 인정받으면 지원증이 교부됩니다.

지원증을 서비스 사업자에게 제시하면 경감된 이용자 부담으로 서비스를 이용할 수 있습니다.

●재택 서비스 지원

<대상 서비스>

방문 개호	(개호 예방) 단기 입소 생활 개호	정기 순회·수시 대응형 방문 개호 간호
(개호 예방) 방문 입욕 개호	(개호 예방) 단기 입소 요양 개호	간호 소규모 다기능형 거택 개호
(개호 예방) 방문 간호	특정 시설 입주자 생활 개호※ 1 ※ 3	종합 사업에 의한 방문형 서비스※ 2
(개호 예방) 방문 재활	(개호 예방) 치매 대응형 공동 생활 개호※ 1	종합 사업에 의한 통소형 서비스※ 2
통소 개호※ 3	야간 대응형 방문 개호	※ 1 단기 이용 (쇼트 스테이) 의 경우에 한함.
(개호 예방) 통소 재활	(개호 예방) 치매 대응형 통소 개호	※ 2 지정 사업자에 의한 것 또는 이용자 부담이 정될 인 것에 한함.
(개호 예방) 복지 용구 대여	(개호 예방) 소규모 다기능형 거택 개호	※ 3 지역 밀착형을 포함.

<지원 대상 요건 및 지원 내용>

지원 단계		제 1 단계	제 2 단계	제 3 단계
지원 대상 요건	수입 기준 등	생활 보호 수급자를 제외한 개호 보험료 제 1 단계인 분	시민세 비과세 세대로 연간 수입 예상액 합계가 150 만 엔 이하인 분 ※ 여러 명 있는 세대의 경우는 상기 요건 외에 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 50 만 엔을 더한 금액 이하인 사람 전년의 '공적 연금 등 수입액※ 1' 과 '기타 합계 소득 금액※ 2' 의 합계가 연간 80 만 엔 이하인 분	제 2 단계 이외인 분
	자산 기준	금융 자산 (현금, 예저금, 유가 증권) 이 350 만 엔 이하 (여러 명 있는 세대인 경우는 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 100 만 엔을 더한 금액 이하) 이며 또한 거주용 부동산 (토지 (200 ㎡ 이하) 및 가옥) 이외의 부동산을 소유하고 있지 않을 것		
지원 내용		이용자 부담을 3% 로 경감 또한 남은 본인 부담액이 4,500 엔을 초과하는 경우에 그 초과한 금액을 지원	이용자 부담을 5% 로 경감 또한 남은 본인 부담액이 7,500 엔을 초과하는 경우에 그 초과한 금액을 지원	이용자 부담을 5% 로 경감 또한 남은 본인 부담액이 12,300 엔을 초과하는 경우에 그 초과한 금액을 지원

※ 세대란 기본적으로는 주민 등록상 동일 세대로 등록되어 있는 모든 사람을 가리키지만, 다른 세대이더라도 동거하며 사실상 생계가 동일한 사람도 포함합니다.

※ 1 7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 2 를 참조

※ 2 7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 3 을 참조

● 그룹 홈 지원

< 대상 서비스 > (개호 예방) 치매 대응형 공동 생활 개호※ ※단기 이용 (쇼트 스테이) 을 제외한다.

< 지원 대상 요건 및 지원 내용 >

지원 단계		제 1 단계	제 2 단계	제 3 단계
지원 대상 요건	수입 기준 등	생활 보호 수급자를 제외한 개호 보험료 제 1 단계인 분	시민세 비과세 세대로 연간 수입 예상액 합계가 150 만 엔 이하인 분 ※여러 명 있는 세대의 경우는 상기 요건 외에 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 50 만 엔을 더한 금액 이하인 사람	제 2 단계 이외인 분
	자산 기준	금융 자산 (현금, 예저금, 유가 증권) 이 350 만 엔 이하 (여러 명 있는 세대인 경우는 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 100 만 엔을 더한 금액 이하) 이며 또한 거주용 부동산 (토지 (200m ² 이하) 및 가옥) 이외의 부동산을 소유하고 있지 않을 것	전년의 '공적 연금 등 수입액※ 1' 과 '기타 합계 소득 금액※ 2' 의 합계가 연간 80 만 엔 이하인 분	
	기타 요건	· 3 개월 이상 요코하마시에 거주하고 있을 것 · 세법상 피부양자가 아닐 것		
지원 내용		이용자 부담을 5% 로 경감 또한 남은 본인 부담액이 7,500 엔을 초과하는 경우에 그 초과한 금액을 지원 임대료 · 식비 · 광열 수도비에 대해 월액 55,000 엔을 상한으로 지원		이용자 부담을 5% 로 경감 또한 남은 본인 부담액이 12,300 엔을 초과하는 경우에 그 초과한 금액을 지원 임대료 · 식비 · 광열 수도비에 대해 월액 30,000 엔을 상한으로 지원

※ 1 7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 2 를 참조 ※ 2 7 페이지 '보험료에 대해' 의 ※ 3 을 참조

● 시설 거주비 지원

< 대상 서비스 > 시설 서비스 [개호 노인 복지 시설, 개호 노인 보건 시설, 개호 의료원], 지역 밀착형 개호 노인 복지 시설 입소자 생활 개호, (개호 예방) 단기 입소 생활 개호, (개호 예방) 단기 입소 요양 개호

< 지원 대상 요건 및 지원 내용 >

지원 단계		제 1 단계	제 2 단계
지원 대상 요건	수입 기준 등	생활 보호 수급자를 제외한 개호 보험료 제 1 단계로 연간 수입 예상액 합계가 50 만 엔 이하인 분 ※여러 명 있는 세대의 경우는 상기 요건 외에 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 50 만 엔을 더한 금액 이하인 사람	시민세 비과세 세대로 연간 수입 예상액 합계가 50 만 엔 이하인 분
	자산 기준	금융 자산 (현금, 예저금, 유가 증권) 이 350 만 엔 이하 (여러 명 있는 세대인 경우는 해당 피보험자를 제외한 세대원 1 명당 100 만 엔을 더한 금액 이하) 이며 또한 거주용 부동산 (토지 (200m ² 이하) 및 가옥) 이외의 부동산을 소유하고 있지 않을 것	
	기타 요건	· 개호 보험 부담 한도액 인정 (제 1 · 제 2 단계) 을 받고 있을 것 · 세법상 피부양자가 아닐 것	
지원 내용		유닛형 개인실 거주비를 월액 5,000 엔 정도 지원 (일액: 165 엔)	

사회복지법인에 의한 이용자 부담 경감

사회복지법인이 실시하는 대상 서비스에 대해 이용자 부담액이 경감되는 경우가 있습니다.

자세한 내용은 건강 복지국 고령 시설과 (전화 045-671-4901) 에 문의해 주십시오.

< 대상 서비스※ 1 >

특별 양호 노인 홈※ 2	통소 개호※ 2	(개호 예방) 단기 입소 생활 개호
방문 개호	(개호 예방) 치매 대응형 통소 개호	(개호 예방) 소규모 다기능형 거택 개호
야간 대응형 방문 개호	정기 순회 · 수시 대응형 방문 개호 간호	간호 소규모 다기능형 거택 개호
제 1 호 방문 사업 중에 구 개호 예방 방문 개호에 상당하는 사업※ 3		제 1 호 통소 사업 중에 구 개호 예방 통소 개호에 상당하는 사업※ 3

※ 1 경감 내용에 따라 대상에서 제외되는 서비스도 있습니다. ※ 2 지역 밀착형을 포함. ※ 3 본인 부담 비율이 보험 급부와 동일한 것에 한합니다.

< 경감 대상 요건 및 경감 내용 >

경감 대상 요건	경감 내용
· 시민세 비과세 세대 · 수입 ... 1 인 세대로 연액 150 만 엔 이하 (세대원이 1 명 늘어날 때마다 50 만 엔 가산) · 자산 ... 금융: 1 인 세대로 350 만 엔 이하 (세대원이 1 명 늘어날 때마다 100 만 엔 가산) ... 부동산: 거주용 부동산 (토지 (200m ² 이하) 및 가옥) 이외의 부동산을 소유하고 있지 않을 것 · 부담 능력이 있는 친족 등에게 부양받고 있지 않을 것 · 개호 보험료를 체납하지 않았을 것 ※상기 요건 모두에 해당할 것	원칙적으로 이용자 부담액 (개호 서비스비의 10% 부담, 식비, 방 이용료) 의 25% 또는 50% 를 경감합니다. ※개호 보험 부담 한도액 인정증을 가지고 있지 않은 경우, 특별 양호 노인 홈 · 단기 입소 생활 개호 등의 식비, 방 이용료는 경감 대상에서 제외됩니다.
· 생활 보호 수급자	특별 양호 노인 홈 등의 개인실 이용 시의 방 이용료를 100% 경감합니다.

개호 보험 이외의 서비스

요코하마시에서는 개호 보험 서비스와는 별도로 도움이 필요한 고령자의 재택 생활을 지원하고 있습니다. 또한 개호 보험 급부 대상이 아닌 분에게도 자립 생활 지원을 목적으로 한 서비스를 제공합니다. 구청 고령·장애 지원과 또는 가까운 지역 케어 플라자 등의 지역 포괄 지원 센터에 문의해 주십시오.

재택 요원호 고령자에 대한 지원

재택에서 도움이 필요한 고령자의 신체 상황이나 개호자 등의 상황을 고려하여 개호 보험 대상 서비스와는 별도로 필요한 서비스를 제공합니다.

안심 전화

혼자 생활하는 고령자를 대상으로 이웃이나 구급대와 즉시 연락할 수 있도록 전화기에 신고 장치를 장착합니다. 이용할 때는 자택에 고정 전화 회선과 전화기가 있어야 합니다.

고정 전화에 필요한 요금 지불 외에 시민세 과세 세대인 분은 매월 650 엔 (세금 별도) 의 신고 장치 사용료가 부과됩니다.

식사 서비스

혼자 생활하는 중간 정도 및 중증 요개호자 (요개호 2 이상 및 요개호 1·요지원의 일부) 등으로 식사 준비가 어려운 분 중 식사에 관한 서비스 이용 조정 결과에 따라 필요하다고 인정된 분에게 영양 균형이 잡힌 식사를 직접 방문하여 전달하고 이와 함께 안부 확인을 실시합니다 (1 일 1 식, 주 5 일까지). 사업소별로 설정한 식재료비 등의 실비 상당액 (720 엔 이내. 단, 치료식의 경우는 720 엔을 초과하는 경우도 있습니다) 이 본인 부담입니다.

※케어 매니저나 지역 포괄 지원 센터 (지역 케어 플라자 등) 에서의 사전 상담 (이용 조정) 이 필요합니다.

종이 기저귀 급부

생활 보호 세대 또는 시민세 비과세 세대인 분을 대상으로 요개호자 (요개호 4 또는 5 인 분 및 요개호 1~요개호 3 으로 각 구의 복지 보건 센터장이 필요하다고 인정한 분) 로 병상에 누워 있거나 치매 상태이며 동시에 재택에서 개호를 받고 있는 경우에 종이 기저귀를 급부합니다. 생활 보호 세대 등은 무료, 시민세 비과세 세대는 10% 의 본인 부담이 있습니다. 또한 요개호도에 따라 이용 상한 기준액이 있습니다.

방문 이미용 서비스

대략 65 세 이상의 요개호 4·5 로 인정된 분 등으로 이발소·미용실을 이용하기 어려운 재택 고령자에게 출장 이미용 서비스 (컷트만, 본인 부담액: 1 회 2,000 엔, 연 6 회까지) 를 실시합니다.

자립 지원

일상 생활에 지장이 있으며, 사회적 지원이 있으면 자립 생활이 가능한 고령자에게 서비스를 제공합니다.

생활 지원 쇼트 스테이

요코하마시의 피보험자이며, 요지원 또는 요개호로 인정되지 않은 대략 65 세 이상인 분으로 개호자의 부재나 일상 생활에 지장이 있어 혼자 생활하기 어려운 분이나 재택 생활을 계속하면 본인의 생명 또는 신체에 위험이 발생할 우려가 있는 분 등이 양호 노인 홈에 단기 입소하여 일상 생활에 대한 지원을 받습니다. 본인 부담은 이용료, 식비, 체류비입니다.

※시설로부터 송영 서비스를 받은 경우는 송영 가산을 산정. ※생활 보호 세대인 분은 식비와 실비 이외에는 무료.

방문 지도

건망증이 걱정되는 분이나 체력에 자신이 없는 분, 식사를 하기 어려운 분, 우울해지기 쉬운 분 등을 대상으로 보건사, 간호사, 관리 영양사, 치과 위생사가 자택을 방문하여 일상 생활에 대한 조언 등을 실시합니다.

방문 치과 진료

몸이 불편하거나 개호가 필요한 분 등 통원이 어려운 분을 대상으로 요코하마시 치과 보건 의료 센터나 각 구의 치과 의사의 치과 의사가 방문하여 치과 진료 (보험 진료) 를 실시합니다.

문의: 요코하마시 치과 의사회 TEL.0120-814-594

치매 고령자 등에 대한 지원

건망증 검진

치매의 조기 발견과 조기 대응을 추진하기 위해 시내에 거주하는 50 세 이상인 분을 대상으로 건망증 검진 (치매 간이 검사) 을 무료로 실시하고 있습니다. 치매가 의심되는 경우는 전문 의료 기관을 소개합니다. 소개료, 정밀 검사에 관한 비용은 유료입니다.

치매 고령자 보건 복지 상담 (건망증 상담)

치매 환자나 그 가족 등에 대해 전문의, 소셜 워커, 보건사 등이 면담·방문을 통해 상담을 실시합니다.

요코하마시 치매 고령자 등 SOS 네트워크

치매 환자가 실종되었을 때 가능한 한 빨리 발견하기 위한 시스템입니다. 실종될 우려가 있는 치매 환자에 대해 본인 특징 등의 정보를 사전 등록할 수 있습니다.

또한 치매 환자가 보호되었을 때 조기에 신원을 특정할 수 있는 ‘돌봄 스티커’ 를 배포하고 있습니다.

요코하마 치매 콜 센터

치매 환자나 그 가족 등으로부터의 각종 상담에 대해 치매 개호 경험자나 전문가 등이 정신적인 측면을 포함한 다양한 지원을 전화 상담을 통해 실시합니다. 상담 내용에 따라 지원 기관 등으로 연결될 수 있도록 정보를 제공합니다.

TEL.045-662-7833 화·목·금요일 (오전 10 시 ~ 오후 4 시) (공휴일 포함, 연말 연시 제외)

요코하마시 치매 질환 의료 센터

보건 의료·개호 기관 등과 연계를 도모하면서 치매 질환에 관한 감별 진단, 행동·심리 증상과 신체 합병증에 대한 급성기 치료, 전문 의료 상담 등을 실시합니다.

병원명 / 주소	상담실명 / 전화 번호	접수 시간 등
사이세이카이 요코하마시 동부 병원 츠루미구 시모스에요시 3-6-1	요양 복지 상담실 045-576-3000 (대표)	월 ~ 금요일 9:00~17:00
요코하마 시립 미나토 적십자 병원 나카구 신야마시타 3-12-1	치매 질환 의료 센터 045-628-6761 (직통)	월 ~ 금요일 9:00~16:00
요코하마 호유 병원 아사히구 카네가야 644-1	지역 의료 연계실 045-360-8787 (대표)	월 ~ 토요일 9:00~17:00
요코하마 시립 대학 부속 병원 카나자와구 후쿠우라 3-9	치매 질환 의료 센터 045-787-2852 (직통)	월 ~ 금요일 9:00~17:00
요코하마시 종합 보건 의료 센터 진료소 코호쿠구 토리아마초 1735	종합 상담실 045-475-0103 (직통)	월 ~ 금요일 9:00~17:00

병원명 / 주소	상담실명 / 전화 번호	접수 시간 등
요코하마 종합 병원 아오바구 쿠로가네초 2201-5	지역 의료 종합 지원 센터 045-903-7106 (직통)	월 ~ 금요일 9:00~17:00
요코하마 마이오카 병원 토즈카구 마이오카초 3482	의료 상담실 045-822-2169 (직통)	월 ~ 토요일 9:00~17:00
요코하마 사카에 교사이 병원 사카에구 카츠라초 132	환자 서포트 센터 045-891-2171 (대표)	월 ~ 금요일 9:00~17:00
요코하마 아이하라 병원 세야구 아쿠와미나미 2-3-12	치매 질환 의료 센터 045-489-7600 (직통)	월 ~ 금요일 9:00~17:00

장애가 있는 분에 대한 지원

개호 보험 서비스 급부 대상인 장애가 있는 분에 대해서는 원칙적으로 개호 보험 서비스를 지급 한도 기준액까지 받고 있어도 여전히 장애의 특징적인 요구에 따른 서비스가 필요하다고 인정되는 경우나 개호 보험 서비스에서는 대응할 수 있는 서비스가 없는 경우에 장애인 시책으로 필요한 서비스를 제공합니다.

중도 장애인 지역 활동 센터

대략 40 세 ~64 세의 뇌혈관 질환 등의 후유증으로 인한 재택 중도 장애인을 대상으로 각 구의 중도 장애인 지역 활동 센터에서 ①재활 교실 사업, ②활동 센터 사업을 실시하고 있습니다.

①재활 교실 사업 퇴원 후 얼마 지나지 않은 분, 은둔형 외톨이인 분 또는 그 우려가 있는 분 등을 대상으로 기능 훈련 및 친구 만들기를 중심으로 실시하고 있습니다.

②활동 센터 사업 사회 참여를 위한 활동의 장이 필요한 분 등을 대상으로 스포츠, 창작 활동, 지역 교류 등을 중심으로 실시하고 있습니다. 활동일은 평일입니다.

장애인 수첩 교부

장애 종류나 정도에 따라 신체 장애인 수첩, 요육 수첩 (사랑의 수첩), 정신 장애인 보건 복지 수첩을 교부받아 다양한 서비스를 이용할 수 있습니다.

장애인 종합 지원법 서비스 지급

장애인 종합 지원법의 서비스 (홈 헬프, 이동 개호, 단기 입소, 그룹 홈 등) 를 이용할 수 있습니다.
※이용에는 요건이 있습니다.

고액 장애 복지 서비스 등 급부비

65 세가 되기 전의 5 년간에 걸쳐 특정 장애 복지 서비스를 받고 있던 분이며, 현재 이용하고 있는 개호 보험 서비스나 소득 상황, 장애 정도 등이 정령에서 정한 바에 해당할 때는 개호 보험 서비스 이용분의 일부 또는 전액이 지급됩니다. 또한 한 명의 이용자가 개호 보험과 장애 복지 서비스를 병용할 때나 동일 세대 내에 장애 복지 서비스를 이용하는 분이 여러 명일 때 등에 신청하면 이용자 부담의 합계액이 일정 금액을 초과한 금액이 지급됩니다.

기타 지원

쓰레기 배출 지원

수거 종류	후라이어 수거	대형 쓰레기 반출 수거
내용	대상자 자택 부지 내 및 현관 앞에서 직접 가정 쓰레기를 수거합니다. ※수거 시에 쓰레기가 배출되지 않은 경우 등에 인터넷 등으로 연락할 수 있습니다.	대상자 자택 부지 내 또는 실내까지 들어가서 대형 쓰레기를 수거합니다. 또한 대형 쓰레기를 반출하기 위해 다음의 작업이 필요한 경우는 반출 수거 대상에서 제외됩니다. ①분해가 필요한 대형 쓰레기 ②그 밖에 가구의 이동이 필요한 대형 쓰레기 ③로프 등으로 매달아 올리거나 내려야 하는 대형 쓰레기
신청 방법	자원 순환국 사무소에 신청서로 신청해 주십시오. ※신청서는 자원 순환국 홈페이지에서 다운로드할 수 있습니다. ※사전에 자택 방문 등을 통해 대상자에 해당하는지 확인합니다.	자원 순환국 사무소에 전화 등으로 신청해 주십시오. ※사전에 대상자에 해당하는지 확인합니다. ※접수부터 수거까지 시간이 걸릴 수 있습니다. ※희망하는 수거일에 따를 수 없는 경우가 있습니다.
대상자	다음 중 어느 하나에 해당하고 가족이나 가까운 사람의 협력이 어려워 스스로 가정 쓰레기를 집적 장소까지 반출할 수 없는 '혼자 생활하는 분'. 또한 동거인이 있는 경우에도 동거인이 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우는 대상이 됩니다. ①신체 장애인 수첩을 교부받은 분 ②사랑의 수첩을 교부받은 분 ③정신 장애인 보건 복지 수첩을 교부받은 분 ④개호 보험의 요개호 (요지원) 인정을 받은 분 ⑤쓰레기를 반출할 수 없는 65 세 이상인 분	다음 중 어느 하나에 해당하고 가족이나 가까운 사람의 협력이 어려워 스스로 대형 쓰레기를 지정 장소까지 반출할 수 없는 '혼자 생활하는 분'. 또한 동거인이 있는 경우에도 동거인이 고령자나 연소자 등 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우는 대상이 됩니다. ①신체 장애인 수첩을 교부받은 분 ②사랑의 수첩을 교부받은 분 ③정신 장애인 보건 복지 수첩을 교부받은 분 ④개호 보험의 요개호 (요지원) 인정을 받은 분 ⑤쓰레기를 반출할 수 없는 65 세 이상인 분 ⑥임부나 다친 분 등으로 사무소장이 인정한 분

문의: 거주하는 구의 자원 순환국 사무소 접수 시간: 월 ~ 토요일 (공휴일 포함) 오전 8:00~ 오후 4:45

우편 등으로 자택 등에서 부재자 투표를 할 수 있는 제도 (2024 년 3 월 1 일 현재)

요개호 5 또는 중증 장애가 있는 분이 대상입니다. 또한 이 제도를 이용하기 위해서는 사전에 우편 등 투표 증명서를 교부받아야 하므로 자세한 내용은 거주하는 구의 선거관리위원회에 문의해 주십시오.

내용 우편 등으로 자택 등에서 부재자 투표를 할 수 있습니다. 선거 시에 투표일 4 일 전까지 우편 등 투표 증명서를 첨부하여 구의 선거관리위원회에 투표 용지를 청구해야 합니다.

대상자는 자세하게 장애 내용·등급이 정해져 있습니다.

또한 팔 또는 시각에 중증 장애가 있는 분은 대리 기재 제도를 이용할 수 있는 경우도 있습니다. 자세한 내용은 거주하는 구의 선거관리위원회에 문의해 주십시오.

문의: 거주하는 구의 선거관리위원회 (구청 총무과 통계 선거계 내)

공공 요금 · 세금의 경감

소득세 · 주민세 (시민세 · 현민세) 의 개호 보험 서비스 의료비 공제

‘특별 양호 노인 홈 등의 개호 보험 시설에 입소한 분’, ‘재택에서 방문 간호 등의 의료계 서비스를 이용하고 있는 분’, ‘의료계 서비스와 함께 홈 헬프나 데이 서비스 등을※ 이용하고 있는 분’의 이용자 부담액 일부는 의료비 공제 대상으로 인정되는 경우가 있습니다. 자세한 내용은 세무서에 문의해 주십시오.

주의 사항

- 의료비 공제를 받기 위해서는 서비스 제공 사업자가 발행하는 ‘의료비 공제 대상이 되는 금액’ 이 기재된 영수증 등이 필요합니다.
- 의료비 공제액 대상이 되는 금액을 계산할 때는 고액 개호 서비스비 및 고액 의료 합산 개호 서비스비로 환급받고 있는 부분은 차감하여 계산합니다. 또한 특별 양호 노인 홈 입소에 관한 본인 부담에 대한 고액 개호 서비스비에 대해서는 고액 개호 서비스비의 1/2 상당을 차감합니다.
- 본래 의료비 공제 대상이 되지 않는 서비스라도 개호 복지사 등에 의한 객담 흡인 등을 받은 경우, 본인 부담액의 1/10 이 의료비 공제 대상이 됩니다.

※종합 사업의 방문 개호 상당 서비스, 통소 개호 상당 서비스를 포함합니다.

문의: 거주하는 지구를 담당하는 세무서

고령자의 소득세 · 주민세 (시민세 · 현민세) 의 장애인 공제

신체 장애인 수첩 등을 교부받은 분 외에 65 세 이상으로 다음의 ①~⑦에 해당한다고 복지 보건 센터장의 인정을 받은 경우, 장애인 공제 대상이 됩니다.

구분	장애인 공제	특별 장애인 공제
대상자	①신체 장애인 (3~6 급) 에 준하는 분 ②치매 (경증·중간 정도) 에 준하는 분 ③지적 장애인 (경증·중간 정도) 에 준하는 분	④신체 장애인 (1 또는 2 급) 에 준하는 분 ⑤치매 (중증) 에 준하는 분 ⑥지적 장애인 (중증) 에 준하는 분 ⑦ 6 개월 이상 병상에 누워 있어 식사·배설 등의 일상 생활에 지장이 있는 분
소득세 공제액	소득 금액에서 27 만 엔	소득 금액에서 40 만 엔
시민세 · 현민세 공제액	소득 금액에서 26 만 엔	소득 금액에서 30 만 엔

※공제 대상 배우자 또는 부양 친족이 납세자 또는 납세자의 배우자 또는 납세자와 생계를 함께하는 기타 친족 중 어느 하나와 항상 동거하고 있는 특별 장애인인 경우는 공제액이 소득세 75 만 엔, 주민세 53 만 엔이 됩니다.

문의: 거주하는 지구를 담당하는 세무서 (소득세), 구청 세무과 시민세 담당 (주민세), 고령 · 장애 지원과

배리어 프리 수리 공사를 실시한 주택에 대한 세금 감액

일정 연령 이상인 분, 요개호 · 요지원 인정을 받고 있는 분 또는 장애가 있는 분이 거주하고 있는 주택에 대해 배리어 프리 수리 공사를 실시한 경우에 고정 자산세, 소득세가 감액되는 제도가 있습니다.

(고정 자산세 감액) 일정한 배리어 프리 수리 공사를 실시하고 공사 완료 후 3 개월 이내에 구청에 신고하면 고정 자산세가 감액됩니다. 자세한 내용은 구청 세무과에서 배포하고 있는 전단지 참조해 주십시오.

문의: 주택이 소재한 구의 구청 세무과 가옥 담당

(소득세 특별 공제) 소득세 특별 공제를 받을 수 있는 경우가 있지만, 자세한 내용은 거주하는 지구를 담당하는 세무서에 문의해 주십시오.

문의: 거주하는 지구를 담당하는 세무서

대형 쓰레기 처리 수수료 감면

대상 세대: 생활 보호 세대, 특정 중국 잔류 일본인 세대, 신체 장애 1 급 또는 2 급 · 정신 장애 1 급 · 지적 장애 A1 또는 A2 · 중복 장애 (신체 장애 3 급이면서 동시에 지적 장애 B1) 인정을 받고 있는 분이 속한 세대, 복지 의료증을 교부받고 있는 한부모 세대, 개호 보험 요개호 4 또는 5 의 인정을 받고 있는 고령자 (65 세 이상) 가 속한 세대, 대형 쓰레기를 직접 반입하기 어려운 70 세 이상의 혼자 생활하는 고령자로 복지 보건 센터장이 인정한 자

감면 내용: 연간※ 4 개까지 수수료를 면제합니다. (※ 4 월부터 다음 해 3 월까지)

신청: 대형 쓰레기 접수 센터

TEL. 0570-200-530 (일반 가입 전화 등에서)

TEL. 045-330-3953 (휴대 전화나 IP 전화 등의 정액제나 통화료 할인 서비스를 이용하는 분)

접수 시간: 월 ~ 토요일 (연말 연시를 제외한 공휴일 포함) 오전 8:30 ~ 오후 5:00

수도 요금 · 하수도 사용료 감면

재택에서 요개호 4 또는 5 로 인정된 분이 있는 세대는 수도국에 감면 신청을 하면 수도 요금 및 하수도 사용료 (기본 요금 상당액) 를 감면받을 수 있습니다. ※단, 감면 대상 세대에는 요건이 있습니다.

문의: 수도국 고객 서비스 센터 TEL. 045-847-6262 FAX. 045-848-4281

문의

■ 각 구의 고령·장애 지원과 요개호 인정·서비스 이용에 관한 것

구	전화 번호	FAX 번호	구	전화 번호	FAX 번호
츠루미	045-510-1770	045-510-1897	카나자와	045-788-7868	045-786-8872
카나가와	045-411-7019	045-324-3702	코호쿠	045-540-2325	045-540-2396
니시	045-320-8491	045-290-3422	미도리	045-930-2315	045-930-2310
나카	045-224-8163	045-222-7719	아오바	045-978-2479	045-978-2427
미나미	045-341-1138	045-341-1144	츠즈키	045-948-2313	045-948-2490
코난	045-847-8495	045-845-9809	토츠키	045-866-8452	045-881-1755
호도가야	045-334-6394	045-331-6550	사카에	045-894-8547	045-893-3083
아사히	045-954-6061	045-955-2675	이즈미	045-800-2436	045-800-2513
이소고	045-750-2494	045-750-2540	세야	045-367-5714	045-364-2346

■ 각 구의 보험 연금과 피보험자의 자격이나 보험료에 관한 것

구	전화 번호	FAX 번호	구	전화 번호	FAX 번호
츠루미	045-510-1807	045-510-1898	카나자와	045-788-7835	045-788-0328
카나가와	045-411-7124	045-322-1979	코호쿠	045-540-2349	045-540-2355
니시	045-320-8425	045-322-2183	미도리	045-930-2341	045-930-2347
나카	045-224-8315	045-224-8309	아오바	045-978-2335	045-978-2417
미나미	045-341-1126	045-341-1131	츠즈키	045-948-2334	045-948-2339
코난	045-847-8425	045-845-8413	토츠키	045-866-8449	045-871-5809
호도가야	045-334-6335	045-334-6334	사카에	045-894-8425	045-895-0115
아사히	045-954-6134	045-954-5784	이즈미	045-800-2425	045-800-2512
이소고	045-750-2425	045-750-2545	세야	045-367-5725	045-362-2420

■ 요코하마시 건강 복지국

과	전화 번호	FAX 번호	
개호 보험과	045-671-4252	045-550-3614	개호 보험 제도 전반에 관한 것
	045-671-4256	045-550-3614	요개호 인정에 관한 것
	045-671-4253	045-550-3614	피보험자 자격에 관한 것
	045-671-4254	045-550-3614	보험료에 관한 것
	045-671-4255	045-550-3614	보험 금부에 관한 것
개호 사업 지도과	045-671-3413	045-550-3615	거택 서비스 사업소의 지정·갱신에 관한 것
	045-671-3466	045-550-3615	지역 밀착형 서비스 사업소의 지정·갱신·정비에 관한 것
	045-671-3414	045-550-3615	
	045-671-2356	045-550-3615	거택 서비스·지역 밀착형 서비스 감사·지도에 관한 것
	045-671-3461	045-550-3615	
고령 시설과	045-671-3923	045-641-6408	특별 양호 노인 홈·개호 노인 보건·쇼트 스테이에 관한 것
	045-671-4117	045-641-6408	유료 노인 홈에 관한 것
고령 재택 지원과	045-671-2405	045-550-3612	개호 예방·일상 생활 지원 종합 사업에 관한 것
지역 포괄 케어 추진과	045-671-3464	045-550-4096	지역 포괄 케어 시스템에 관한 것
고령 건강 복지과	045-671-3412	045-550-3613	요코하마 포지티브 에이징 계획에 관한 것

고령자 여러분에 대한 개호 예방·건강 증진 서비스

플레이! 플레이! 프레일 예방!

건강 수명 연장을 목표로 **프레일 예방** 에 노력해 나갑시다.

몇 살이 되어도 건강하고 자립적인 생활을 보내고 활동적으로 지내기 위해서는 건강 수명※을 늘리는 것이 중요합니다.

※건강 수명이란 '건강상의 문제로 일상 생활에 제한을 받지 않고 생활할 수 있는 기간'을 말합니다.

프레일 상태의 개선이나 프레일 예방에 노력하는 것은 건강 수명 연장에 좋은 영향을 미칠 것으로 기대되고 있습니다.



● 프레일이란??

고령기에 체력이나 기력, 인지 기능 등 몸과 마음의 기능(작용)이 저하되어 향후 개호가 필요할 위험성이 높아지는 상태를 말합니다.



프레일의 시작은 평소의 작은 변화부터

몸·마음·인지 기능 등의 작은 변화나 사회 생활 측면에서의 변화 등 다양한 요소가 서로 영향을 미치며 프레일에 이르게 됩니다.



프레일 예방 4 개의 축

'운동·구강·영양·사회 참여' 의 활동을 일상 생활 속에서 통합적으로 실천하는 것이 중요합니다!



'플레이! 플레이! 프레일 예방!' 은 요코하마시의 프레일 예방 활동 추진의 애칭입니다.

운동...계속 움직일 수 있는 몸 만들기

건강을 유지하기 위해서는 현재의 체력, 뼈와 근력을 유지하는 것이 중요합니다.

- 로코모티브 신드롬※을 예방!
※나이가 들면서 근력 저하나 뼈·관절 질환 등의 운동기 장애가 발생하여 '서기, 앉기, 걷기' 등의 이동 능력이 저하되는 상태.
- 산책이나 걷기 등 1 일 20~30 분 정도 (대략적인 기준) 와 매일 약간의 근력 트레이닝을 추가한다.

구강 (입의 기능)...씹는 힘·삼키는 힘을 유지한다

전신 기능 저하로 이어질 수 있는 **오럴 프레일 (구강 기능 저하)** 을 예방하는 것이 중요합니다.

- 매일 이를 닦아 충치·치주 질환을 예방하고 입안을 청결하게 유지한다.
- 자주 가는 치과 의사를 두고 적절한 조언을 받는다.
- 구강 체조로 씹는 힘·삼키는 힘·발음 훈련을 한다.

프레일 예방

사회 참여...외출·교류·참여로 사람이나 지역과 연결한다

몸과 마음의 건강을 유지하기 위해서는 **사람과 연결하는 것, 지역 사회에 참여하는 것도** 중요합니다.

- 1 일 1 회 이상 외출.
- 주 1 회 이상은 친구·지인 등과 교류.
- 재미와 보람이 있는 활동에 참여.
(마을회, 자원 봉사, 활력 증진 스테이션 등 활동의 장에 대한 참여 등)

영양...골고루 제대로 먹어서 건강한 몸 만들기

나쁜 식습관을 버리고 매일 제대로 먹어서 전신 쇠약으로 이어질 수 있는 **마른 체형이나 영양 상태의 저하 (저영양)** 를 예방하는 것이 중요합니다.

- 1 일 3 식, 다양한 식품을 포함한 균형 잡힌 식사에 유의한다.
- 근육을 만드는 단백질도 잊지 말고 섭취한다.

◆더 노력한다! 계속한다! 프레일 예방!

거주지의 구청이나 지역 케어 플라자에서는 건강 증진 · 개호 예방 (프레일 예방) 에 대해 배우고 계속할 수 있도록 도움을 드리고 있습니다.

●배우기 · 체험하기

프레일 예방에 중요한 운동, 구강, 영양 등 건강 증진 · 개호 예방의 최신 정보를 강연회나 이벤트 등을 통해 배운다.

●동료와 함께 활동을 계속한다

가까운 지역에서 체조나 걷기 등의 활동을 지속적으로 펼치고 있는 그룹 (활력 증진 스테이션 등) 에 참여.

●지식이나 경험을 살린다

재미와 보람을 느끼면서 지역에도 공헌! 지역의 자원 봉사 활동을 추천.

◆더 알고 싶다! 프레일 예방!

더 자세한 건강 증진 · 개호 예방 (프레일 예방) 정보를 알고 싶은 분은 요코하마시 홈페이지에서 검색.

각 활동의 자세한 정보나 프레일 예방 팸플릿 등도 다운로드할 수 있습니다.



요코하마시 홈페이지 ▶

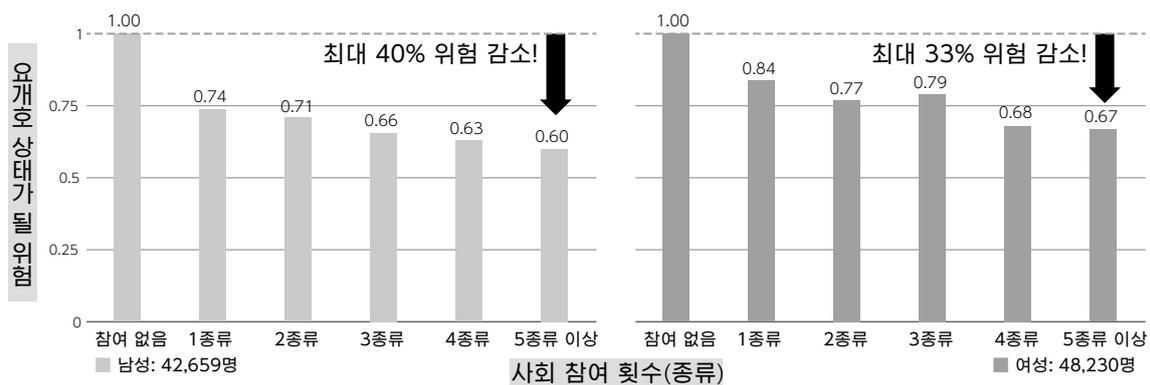
元気なうちから介護予防

다양한 사회 참여는 건강하게 생활하는 비결!

취미 활동이나 자원 봉사 활동 등 고령자의 사회 참여는 건강에도 좋은 영향을 미치는 것으로 알려져 있지만, 최근 연구에서는 사회 참여 횟수가 많을수록 요개호 상태가 될 위험이 낮아진다는 사실도 밝혀졌습니다.

사회 참여(※) 를 하면 남성은 26~40%, 여성은 16~33%, 각각 요개호 위험을 억제!

※ 이 연구에서는 취업, 스포츠, 지역 행사, 환경 미화, 마을회, 자원 봉사, 취미 등의 14 종류 활동에 대해 1년에 몇 번 이상 참여하고 있을 것. 사회 참여 횟수가 '참여 없음' 인 사람이 요개호 상태가 될 위험을 기준(1.00)으로 하여 사회 참여 횟수별 요개호 상태 위험을 수치화.



조사 대상자: 일본노년 학적평가 연구기구가 2013년에 실시한 조사부터 약 3년간 추적한 요코하마시를 포함한 23개 시와 마을의 자립적인 일상 생활을 보내는 고령자
출처: 일반사단법인 일본노년 학적평가 연구(JAGES)기구 Press Release No: 293-21-31

이 1년간의 개인 · 단체에서의 지역 활동 참여 상황

(2022년도 요코하마시 고령자 실태 조사)

어떤 형태로든 지역 활동에 참여하고 있는 고령자

37.0%

건강 · 스포츠 활동에 참여하고 있는 고령자

14.5%

지역 활동에 참여하지 않는 고령자

57.7%