令和8年度
(2026年度)

介護保険

利用の手引き

しくみ
保険料
利用
費用
介護予防
その他

江東区

はじめに

介護保険制度は、介護が必要な状態になっても、自宅で自立した日常生活を営めるよう、必要な介護サービスを提供するしくみです。

40歳以上の方が保険料を納め、社会全体で制度を支えています。

もくじ

しくみ

介護保険の加入者…… 3
加入者には江東区から被保険者証が交付されます… 4
被保険者証の内容…… 6
被保険者証が必要なとき…… 7

保険料

保険料…… 8

利　用

申請から利用まで…… 12

費　用

介護保険負担割合証…… 18
サービスの利用者負担…… 20

介護予防

介護予防・日常生活支援総合事業…… 24

その他

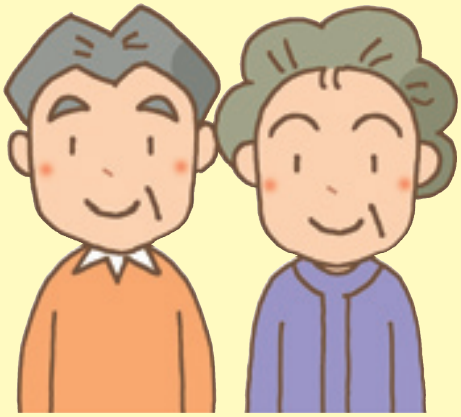
介護保険に関わる税の控除について…… 28
長寿サポートセンター一覧…… 30
介護保険に関する相談窓口…… 34

介護保険の加入者

加入者（被保険者）は年齢によって2つに分けられます。

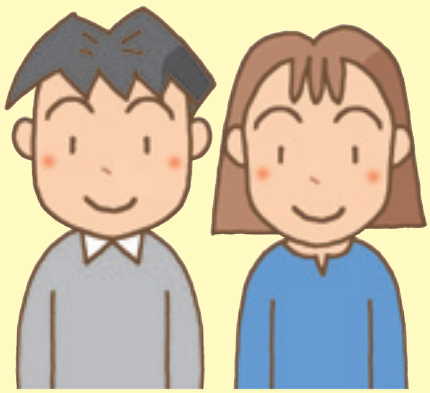
65歳以上の方
（第1号被保険者）

介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます。



40歳～64歳の方（医療保険に加入している方）
（第2号被保険者）

介護保険の対象となる特定疾病により、介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます。



加入者には江東区から

•介護保険被保険者証の交付

加入者（被保険者）

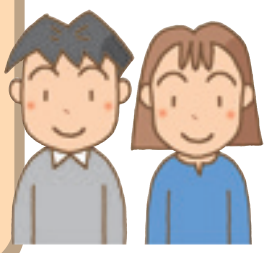
65歳以上の方

被保険者証は65歳の誕生月の前月に交付されます。

40歳～64歳の方

被保険者証は要支援・要介護の認定を受けた方に交付されます。

• 相談
• 手続き
  ・要介護（要支援）認定の申請書作成支援
  ・予防プラン作成 など



• 利用料の支払い

•介護サービス
•介護予防サービス

被保険者証が交付されます

加入者には江東区から被保険者証が交付されます

- 要介護(要支援)認定
- 認定結果の通知

江東区(保険者)

- 保険料の納付
- 認定の申請

長寿サポートセンター

(30～33 ページ参照)

高齢者の地域における総合的な相談窓口です。

- 連携・調整

- 介護報酬の支支払い
  (費用の9割、8割または7割)

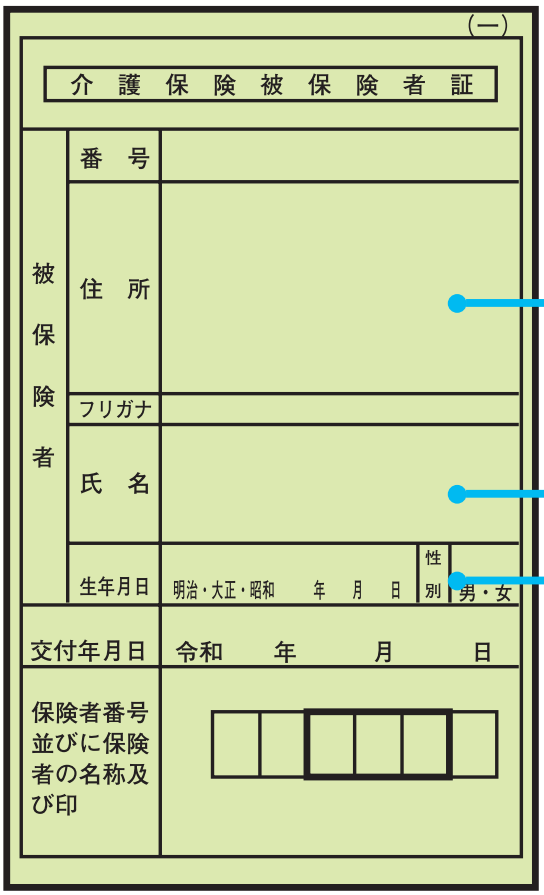
(費用の1割、2割または3割)

介護(予防)サービス事業者

被保険者証の内容

被保険者証は、介護保険の被保険者の証明書であり、介護（予防）サービスを利用するための重要事項が記されています。

被保険者証を受け取ったら、確認しましょう



（うぐいす色）

住所・氏名・生年月日などに誤りがないか確認しましょう

被保険者証が必要なとき

●要介護認定を申請するとき
●ケアプランを作成するとき
●サービスを利用するとき

※「介護保険被保険者証」は、医療機関にかかるときに提示する医療保険の被保険者証とは別のものです。

取扱いについての注意点

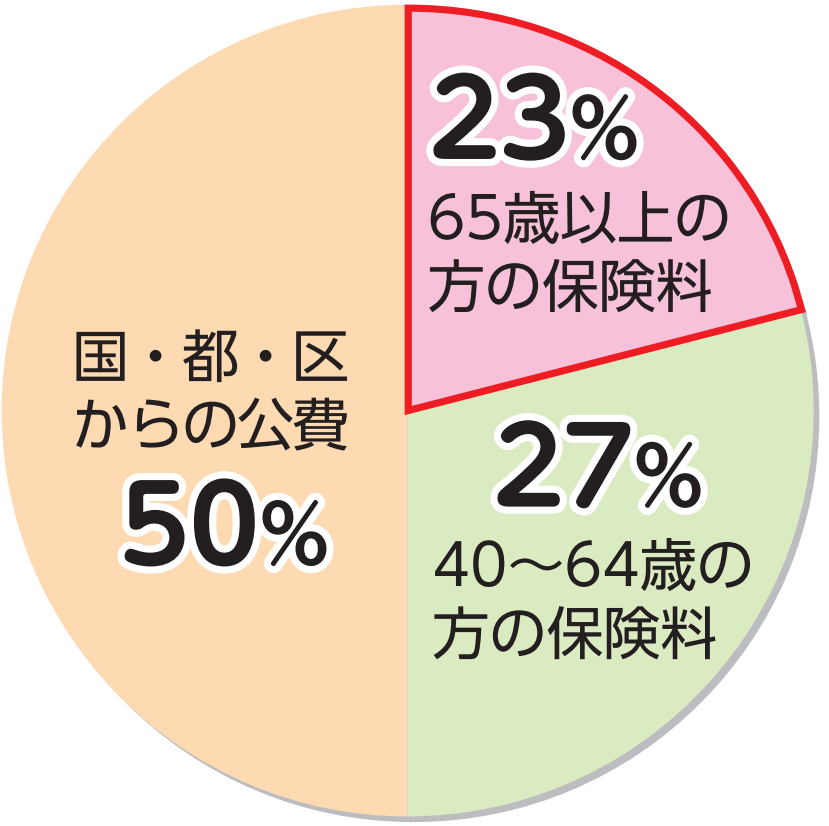
被保険者証には重要な情報が記されていますので、以下の点に注意して大切に扱いましょう。

・コピーしたものは使用できません。
・被保険者証の貸し借りは法律で罰せられます。
・悪用される場合もありますので、なくさないように注意しましょう。
・被保険者証は 65 歳になると交付され、被保険者の情報（介護認定など）の変更の度に新しい被保険者証となります。

保険料

保険料は大切な財源です

介護保険は、40歳以上のみなさんが納める保険料が重要な財源となっています。介護が必要なときに安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。



65 歳以上の方の保険料

制度を適正に運営するため、3 年ごとに保険料の見直しを行っています。65歳以上の方の令和6～8年度の保険料は、3年間に必要な介護サービス費用をまかなうために算出された基準額をもとに、住民税の課税・非課税及び前年の所得金額により決まります。

保険料額については、後日※決定通知書をお送りします。

※ 65 歳の誕生日の翌月中旬、翌年からは毎年 6 月中旬。保険料に変更のあった日の翌月中旬。

納め方は年金の額によって2種類に分かれています

年金の年額が	
18万円以上の方	18万円未満の方
特別徴収 年金の定期払い(年6回)の際、介護保険料があらかじめ差し引かれます。	**普通徴収** 口座振替や納付書で介護保険料を納めます。

※特別徴収の対象となる年金は老齢・退職年金、障害年金、遺族年金です。
※納め方を自分で選ぶことはできません。

年金の年額が18万円以上でも次の場合は、特別徴収に切り替わるまで一時的に納付書で納めます

- 65歳到達により、第1号被保険者になったとき
- 他の区市町村から転入したとき
- 年度の途中で年金の受給が始まったとき
- 年金の一時差し止めや支給停止になったときなど

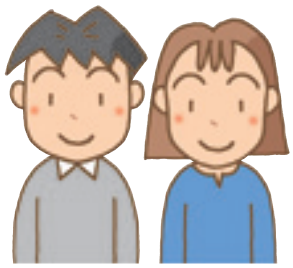
保険料を滞納すると

滞納期間に応じて、保険給付の一時差し止めや制限、利用しているサービスの費用をいったん全額支払う等の措置がとられたり、場合によっては差押えが行われることがあります。納期限までに納められない場合は、介護保険課資格保険料係（☎ 3647-9493）へご相談ください。

介護保険料減額制度について

保険料段階が第1～3段階の方は、収入が一定以下などの8つの条件全てに該当する場合に、保険料が減額となる制度がありますので、お問い合わせください。

40 歳～ 64 歳の方の保険料



保険料額は加入している医療保険（国民健康保険、職場の健康保険）ごとの算出方法によって決められ、医療保険の保険料と合わせて納めます。

申請から利用まで

介護保険のサービスは、次のような流れで利用することができるようになります。

窓口に相談する → 基本チェックリストを受けます または、要介護認定を受けます → ケアプランを作成します【14ページ】 → サービスを利用します（サービスの種類は16ページ）

基本チェックリストを受けます

サービス・活動事業（26ページ）のサービス利用のみを希望する方は、基本チェックリストで基準に該当するか判定します。

要介護（要支援）認定を受けます

総合事業（24ページ）以外のサービス利用も希望する方は、介護サービスが必要かどうか、要介護認定を受けます。

❶ 要介護（要支援）認定の申請をします

本人や家族が、長寿サポートセンター、区役所介護保険課で申請します。※

※ 自分や家族が申請できない場合は、長寿サポートセンターなどに代行してもらうことができます。

❷訪問調査と審査が行われます

心身の状態を調べるため、本人・家族などから聞き取り調査をし、その結果と、主治医の意見書をもとに区が審査を行います。

訪問調査

調査員が訪問します。

主治医意見書

申請書に記入した主治医に心身の状態について記載してもらいます。

審査

介護が必要かどうかを審査します。

❸認定結果が通知されます

介護がどの程度必要な状態か（要介護状態区分）が審査され、その認定結果が通知されます。

- **原則として、申請から30日以内に「認定結果通知書」と「新しい被保険者証」が送付されます。**

ケアプランを作成します

認定結果にもとづいて、サービスを利用するためのケアプランをつくります。

要介護1～5の方

在宅サービスを利用したい	施設サービスを利用したい
居宅介護支援事業者へ依頼	介護保険施設と直接契約
ケアマネジャーとケアプランを作成	施設のケアマネジャーとケアプランを作成
在宅サービスを利用します	施設サービスを利用します

居宅介護支援事業者

ケアマネジャーを配置して、サービス提供事業者との連絡や調整を行う区市町村の指定を受けた事業者のことです。

ケアマネジャー（介護支援専門員）

ケアプランを作成する専門家です。居宅介護支援事業者に所属しています。

ケアプランってなに？

利用者が自立した日常生活を営めるよう、心身の状態にあわせて、自立に向けて設定された目標を達成するための計画です。本人・家族・ケアマネジャーなどが話し合って作成します。

要支援1・2の方	事業対象者の方*
長寿サポートセンターや介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業者に予防プランの作成を依頼	長寿サポートセンターに予防プランの作成を依頼
長寿サポートセンター職員またはケアマネジャーと予防プランを作成	長寿サポートセンター職員と予防プランを作成
介護予防サービスを利用します（16・17ページ）	サービス・活動事業を利用します（26ページ）

認定結果が「非該当」となった方

長寿サポートセンターへ再度、ご相談ください。基本チェックリストを受け事業対象者に該当すれば、サービス・活動事業を利用できます。

*事業対象者

厚生労働省の定めた25の質問項目（基本チェックリスト）により、「サービス・活動事業対象者」に該当すると判定された方です。

介護サービスの種類

介護保険のサービスは、利用者の状態に合わせて、様々な種類のサービスがあります。

居宅（介護予防）サービス

✣ 自宅で利用する

介護サービスの種類	要介護	要支援
訪問介護	○	—
介護予防型訪問（総合事業・P26参照）	—	○
訪問入浴介護	○	○
訪問リハビリテーション	○	○
訪問看護	○	○
居宅療養管理指導	○	○

✣ 施設に通い（泊まり）利用する

通所介護	○	—
介護予防型通所（総合事業・P26参照）	—	○
通所リハビリテーション	○	○
短期入所生活介護	○	○
短期入所療養介護	○	○

✣ 施設内で利用する

特定施設入居者生活介護	○	○

✣ 生活環境を整える

福祉用具貸与	○	○
特定福祉用具購入費の支給	○	○
住宅改修費の支給	○	○

✣ 地域密着型（介護予防）サービス

介護サービスの種類	要介護	要支援
地域密着型通所介護	○	—
介護予防型通所（総合事業・P26参照）	—	○
認知症対応型通所介護	○	○
認知症対応型共同生活介護	○	△
小規模多機能型居宅介護	○	○
夜間対応型訪問介護	○	—
地域密着型特定施設入居者生活介護	○	—
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	△	—
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	○	—
看護小規模多機能型居宅介護	○	—

※通所介護のうち利用定員18名以下の事業所は、地域密着型サービスに移行しました。

施設サービス

介護サービスの種類	要介護	要支援
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	△	—
介護老人保健施設（老人保健施設）	○	—
介護医療院	○	—

表の見かた

要介護

要介護1～5に認定された方が利用できるサービスは、○印がついています。
ただし、△印の場合は、原則要介護1・2の方は利用できません（平成27年3月以前入所者及び特例入所を除く）。

要支援

要支援1・2に認定された方が利用できるサービスは、○印がついています。
ただし、△印の場合は、要支援1の方は利用できません。

介護保険負担割合証

介護サービスを利用したときの利用者負担は、所得に応じて、サービス費用の1割、2割または3割を支払います。残りの費用は保険者（江東区）から事業者に支払います。

介護サービスを利用する時は**「介護保険被保険者証（6ページ）」**と**「介護保険負担割合証」**をサービス事業者に提示してください。

（むらさき色）

1 あなたの住所・氏名・生年月日です。

2 介護サービスを受けるときの負担割合1割、2割または3割が記載されています。

3 適用期間が記されています。期限の過ぎたものは使えません。返却をしてください。

※被保険者証と一緒に大切に保管してください。

（注）過去に介護保険料の未納期間がある方は、負担割合証に記載する割合にかかわらず、自己負担分が引き上げられる場合があります。

○介護保険負担割合証が交付される方は

要支援・要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者にお送りします。

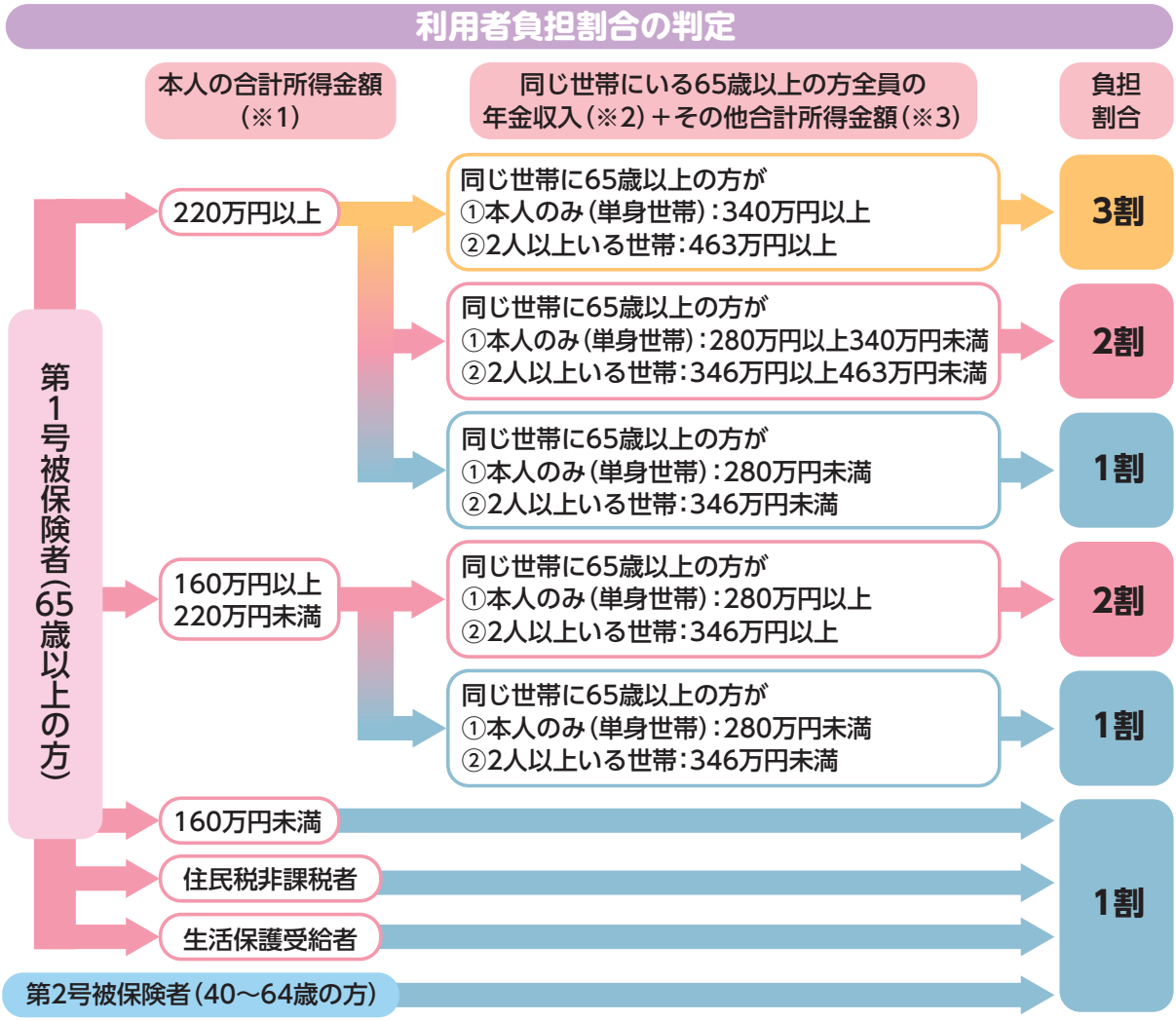
○交付の時期は

前年の所得により負担割合を決定し、毎年７月中旬に交付されます。

○適用期間は

８月１日から翌年の７月31日までの１年間です。

※新たに認定を受けた方の適用期間は、申請日からとなります。



※1　「合計所得金額」とは収入金額（非課税年金は除く）から必要経費を控除した金額のこと。介護保険料の段階や住民税均等割の課税の基準に用いられているもので、給付所得控除や公的年金控除をした後で、基礎控除や人的控除等をする前の所得金額になります。
また、土地建物等の譲渡所得がある場合には、特別控除後の金額、繰越損失がある場合には繰越控除前の金額をいいます。

※2　「年金収入」に非課税年金（障害年金・遺族年金）は含みません。

※3　「その他合計所得金額」とは、合計所得金額から公的年金所得を除いた額です。

サービスの利用者負担

サービスを利用したら、費用の1割、2割または3割※を利用者が負担します。ただし、通所介護や短期入所サービス、施設サービス利用時の居住費（滞在費）、食費、日常生活費は全額自己負担となります。

● 在宅サービスを利用する場合

自宅で利用するサービス

サービス費用の1割、2割または3割

施設に通うサービス

サービス費用の1割、2割または3割 ＋ 食費 ＋ 日常生活費

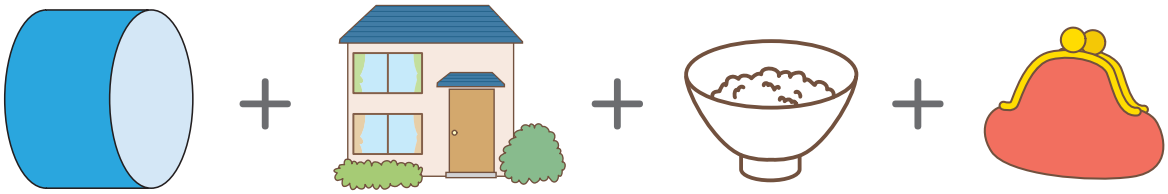
施設に短期間入所するサービス

サービス費用の1割、2割または3割 ＋ 滞在費 ＋ 食費 ＋ 日常生活費

※一定以上の所得がある65歳以上の方は、2割または3割負担となります。ご自身の負担割合は「介護保険負担割合証（18ページ）」でご確認ください。

● 施設サービスを利用した場合

費用の1割、2割または3割※負担に加え、居住費、食費、日常生活費を負担します。



✤施設を利用した場合の居住費・食費の負担限度額

介護施設を利用する際の居住費（滞在費）・食費については、預金や収入等が一定の金額以下等の条件を満たす人は申請により施設利用時の居住費（滞在費）・食費が軽減されます。

◉ 負担額が高額になったら？

世帯内で1か月のサービスにかかる利用者負担のうち、下表の上限額を超えた分が、高額介護サービス費として支給されます。※1

所得区分	負担上限月額
生活保護を受給している方 等	(個人) 15,000円 (世帯) 15,000円
世帯全員が住民税非課税	(世帯) 24,600円
前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が年額80万9千円★以下の方 ★令和8年8月から82万6,500円 (予定)	(個人) 15,000円 (世帯) 24,600円
住民税課税世帯	
課税所得380万円未満の方	(世帯) 44,400円
課税所得380万円以上690万円未満の方	(世帯) 93,000円
課税所得690万円以上の方	(世帯) 140,100円

✤ 介護保険と医療保険の自己負担額が高くなったら?

両制度の上限額を適用した後に、世帯内で1年間の自己負担合計額のうち、一定の負担限度額を超えた分が、高額医療合算介護サービス費として支給されます。※1

※1 高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費の支給を受ける場合は、区へ申請が必要です。該当者には申請書を送付します。

◉利用者負担の軽減について

✣生計困難者に対する利用者負担額軽減制度

介護保険サービスを利用するとき、預金や収入等が一定の金額以下等の条件を満たす方は、申請により負担額が軽減されます。

また、この制度の利用は事業者が軽減制度を実施している場合に限ります。

介護予防・日常生活支援総合事業

「介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）」とは、区主体で行う地域支援事業のひとつとして、その方の状態や必要性にあわせた様々なサービスなどを提供する事業です。

総合事業では、①**要支援**に認定された方や基本チェックリストで事業対象者と判定された方が利用できる「サービス・活動事業」、②65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」を行い、みなさんの介護予防と日常生活の自立を支援します。

総合事業利用の流れ

日常生活に「困りごと」がある方、介護予防に取り組みたい方

まずは長寿サポートセンターまたは区の相談窓口にご相談ください！

要介護認定

- 要支援1・2の方
- 非該当の方

基本チェックリストによる判定（65歳以上の方）

厚生労働省の定めた25の質問項目により、生活機能の低下を判定

サービス・活動事業対象者（事業対象者）

自立した生活が送れる方

長寿サポートセンターまたは指定を受けた居宅介護支援事業者

介護予防サービスや、サービス・活動事業を受けるための予防プランを作成

長寿サポートセンター

サービス・活動事業を受けるための予防プランを作成

介護予防サービスを利用【16・17ページ】※

①サービス・活動事業を利用【26ページ】※

②一般介護予防事業を利用【27ページ】

介護予防・日常生活支援総合事業

※一定の自己負担が発生します。

①サービス・活動事業

■対象者

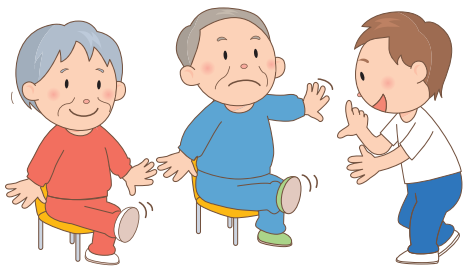
・要支援１・２の方
・基本チェックリストで事業対象者に該当すると判定された65歳以上の方

■主なサービス内容

○介護予防型サービス
（介護予防型訪問･介護予防型通所）
　必要に応じて日常生活上の支援や、機能訓練などを行います。

○ご近所ミニデイ
　地域の住民が主体となって軽い体操や食事、レクリエーションなどを行います。

○元気アップサービス
（元気アップ訪問･元気アップトレーニング）
　リハビリ専門職などの指導のもと、短期集中（3か月間）で生活機能の改善を目指します。



②一般介護予防事業

■対象者

・65 歳以上のすべての方（一部条件があります）

■主な事業内容

○介護予防把握事業

・シニアのための体力測定会

○介護予防普及啓発事業

・介護予防講演会
・一般介護予防教室
・江東マスターズフィットネス（スポーツクラブ利用体験）

○地域介護予防活動支援事業

・KOTO 活き粋体操だよ！ 全員集合！
筋力アップ、バランスアップ、脳トレーニングができる江東区独自の健康長寿体操をどなたでも参加できる場として開催しています。

・とことんお元気！サークル
KOTO 活き粋体操（筋力トレーニング編）を週 1 回以上行う、3 人以上の高齢者の自主グループに、運動指導員やリハビリ専門職を立ち上げ支援として派遣し、2 年間限定で住民同士で体操を続けるためのアドバイスを行います。

・介護予防リーダー養成講座

○地域リハビリテーション活動支援事業

（※）詳しくは下記連絡先へお問い合わせください。

地域ケア推進課 地域ケア係　☎ 03 (3647) 4398

介護保険に関わる税の控除について

所得税・住民税において次の所得控除が受けられます。

障害者控除

65歳以上で要介護１～５の認定を受けているまたは寝たきりの方が障害者に準ずる状態にあると認められる場合は、区から『障害者控除対象者認定書』の交付を受けることにより「(特別) 障害者控除」の申告ができます。

『障害者控除対象者認定書』の問い合わせ先は

介護保険課在宅支援係 ☎3647-4319

社会保険料控除

介護保険料は、「社会保険料控除」として所得控除の対象となります。

なお、年金から差引きされている保険料は、その年金受給者本人のみに社会保険料控除が適用されるため、本人以外の方の社会保険料控除に含むことはできません。

● 医療費控除

・介護保険のサービスを利用した際の、利用料負担金の一部は、「医療費控除」の対象となります。

・6か月以上寝たきり状態で、医師の発行した『おむつ使用証明書(※)』がある場合は、おむつ代も「医療費控除」の対象になります。

(※) 要介護認定を受けており、一定の条件を満たせば医師の証明に代えて区が発行する『おむつ使用の確認書』で申告できます（ただし、一定の条件に該当しない場合は確認書を発行できないこともあります)。

『おむつ使用の確認書』の問い合わせ先は

介護保険課認定・調査係 ☎3647-9496

●住民税の問い合わせ先

課税課　☎3647-8001～2
　　☎3647-8004

●所得税の問い合わせ先

江東西税務署　☎3633-6211
江東東税務署　☎3685-6311

長寿サポートセンター　一覧

長寿サポートセンターは介護保険法に基づく「地域包括支援センター」で、保健師（看護師）、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が連携しながら高齢者の地域生活を支援します。総合相談、介護、認知症、虐待防止の権利擁護相談のほか、介護予防・日常生活支援総合事業のケアマネジメント、要支援１・２の方の保険給付ケアマネジメントも行います。

センター名	所在地
白河長寿サポートセンター	白河 3-4-3-201 ※令和８年11月 下記に移転予定 森下 3-10-22
海辺長寿サポートセンター	海辺 12-13
住吉長寿サポートセンター	住吉 1-9-5
平野長寿サポートセンター	平野 1-2-3
古石場長寿サポートセンター	古石場 2-14-1-101
東陽長寿サポートセンター	東陽 6-2-17

お電話での相談はもちろん、ご自宅に訪問することもできます。ご相談は無料です。

相談時間

月～金曜日：午前9時～午後6時　土曜日：午前9時～午後3時
（定休日：日曜日・祝休日・年末年始）

※1 豊洲長寿サポートセンターの相談時間は以下の通りです。
月～金曜日：午前8時30分～午後5時（水曜日は午後7時まで）
月1回日曜開設日：午前9時～午後4時
〔定休日：土曜日・日曜日（月1回日曜開設日除く）・祝休日・年末年始〕

※2 豊洲長寿サポートセンターサブセンターの相談時間は以下の通りです。
月～金曜日：午前9時～午後5時
〔定休日：土曜日・日曜日・祝休日・年末年始〕

	電話番号	担当地域
	5646-1541	常盤、新大橋、森下1･2、三好3･4、白河、高橋
	3645-6761	千石、石島、千田、海辺、扇橋
	3635-0646	森下3～5、猿江、住吉、毛利
	5639-9121	清澄、平野、三好1･2、佐賀、福住、深川、冬木、 門前仲町、木場3
	3641-2801	永代、富岡、 牡丹、古石場、越中島、木場2
	5665-4547	木場4･5、東陽

センター名	所在地
塩浜長寿サポートセンター	塩浜 2-7-2
豊洲長寿サポートセンター※ 1	豊洲 2-2-18
豊洲長寿サポートセンター サブセンター※ 2	東雲 2-2-29
枝川長寿サポートセンター	枝川 1-8-15-101
亀戸長寿サポートセンター	亀戸 1-30-8
亀戸北長寿サポートセンター	亀戸 4-21-13
亀戸東長寿サポートセンター	亀戸 9-13-1
大島長寿サポートセンター	大島 6-14-4-103
大島西長寿サポートセンター	大島 4-1-37
大島東長寿サポートセンター	大島 9-6-16
北砂西長寿サポートセンター	北砂 3-31-19
北砂東長寿サポートセンター	北砂 6-20-30
北砂南長寿サポートセンター	北砂 7-7-1-101
東砂長寿サポートセンター	東砂 4-16-12
南砂長寿サポートセンター	南砂 2-3-5-102
新砂長寿サポートセンター	新砂 3-3-37

電話番号	担当地域
5617-6213	塩浜、潮見、木場1･6
5859-0566	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
6380-7363	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
5634-0158	枝川、辰巳
5627-2525	亀戸1･2･6
5626-0671	亀戸3～5
5875-3451	亀戸7～9
5628-0541	大島3･5･6
3636-9857	大島1･2･4
5836-5301	大島7～9
3615-4860	北砂1～3･5
5606-1744	北砂6、東砂1･2
6660-2050	北砂4･7、南砂4･5
5857-8243	東砂3～7
3640-9851	南砂1･2
5653-1735	東砂8、南砂3･6･7、新砂、 新木場、夢の島、若洲

介護保険に関する相談窓口

■区役所の窓口で相談を受け付けています

介護保険課の窓口

保険料や被保険者証に関すること	資格保険料係 (3647)9493
要介護認定や訪問調査に関すること	認定・調査係 (3647)9496
保険の給付や負担割合証に関すること	給付係 (3647)9498
高齢者の在宅サービスに関すること	在宅支援係 (3647)4319
介護サービスの利用に関する相談	介護サービス利用相談 (3647)9099

長寿サポートセンターでも相談を受け付けています。
30 ～ 33 ページをご覧ください。

メモ

65歳以上の方

こんなときは届出を

こんなとき		届け出るもの
他区市町村から転入したとき	要介護認定を受けていない方	介護保険課への届出不要
	要介護認定を受けている方	要介護認定申請書
介護保険の資格を喪失したとき	他区市町村へ転出したとき	被保険者証返却
	死亡したとき	被保険者証返却
その他	江東区内で住所が変わったとき	介護保険課への届出不要
	氏名が変わったとき	介護保険課への届出不要
	被保険者証をなくしたり汚して使えなくなったとき	被保険者証等再交付申請書、被保険者証（汚した場合）、身分を証明するもの

発行　令和８年４月

〒135-8383　江東区東陽 4-11-28

江東区　福祉部　介護保険課

TEL03-3647-9111（代表）

UD FONT

グリーン購入法適合印刷物です

印刷登録番号（7）90号

© （株）社会保険出版社
禁無断転載　892502
26C