

# 介護保険ってなに？



この資料では、イラストを用いて、「介護保険制度の仕組み、サービスのイメージ、利用の手順等」について、その基本を大まかに説明しています。実際に介護保険を利用するときに備えて、介護保険とはどのようなものか、大体のイメージをつかんでおくことがねらいです。

この日本語版の他に、中国語版とロシア語版があります。

・初めて「介護保険制度」について研修される支援・相談員等の方は、日本語版と、中国語／ロシア語版とを対照させながらご覧ください。

※より詳しい説明資料としては、『介護保険制度の手引き』（日中対訳版／日露対訳版）があります。

・介護保険制度の基本について帰国者とその家族に説明する場合には、帰国者の母語版を用い、イラストを指しながら解説していくと便利です。

## 《为支援咨询员、自立支援翻译等提供的介护(护理)培训讲座资料》

本资料采用图文并茂的形式，对有关「介护(护理)保险制度的结构」、「介护(护理)服务的总体印象」、「利用的步骤等」方面的基本内容，作了大致的说明。一旦要实际利用介护保险时，为了能够做到有备无患，大家对介护保险总体印象，有个大致的了解和认识，是我们的目的。

除日文版本之外，还备有中文和俄文版本。

・第一次参加「护理保险制度」培训讲座的支援咨询员等各位，请对照日文版本与中文／俄文版本阅读为盼。

※另外作为更详细地解说资料，还有『介護保険制度の手引き(护理保险制度指南)』（日中対译版／日俄対译版）

・向归国者及其家人讲解护理制度的基本内容时，使用与归国者相应的母语版本，一边参看插图，一边进行解说则非常方便。

## «Учебное пособие по уходу, предназначенное для помощника-консультанта, помощника-переводчика и др.»

В этом материале используются иллюстрации, и в общих чертах дается объяснение об основах «строения системы страхования по уходу, представления об услугах, процессе пользования и т.д.». Давайте подготовимся к тому времени, когда будем реально пользоваться «кайго хокен (страхованием по уходу)», и попытаемся получить общее представление о том, что такое «страхование по уходу».

Помимо этого выпуска на японском языке, есть еще выпуски на китайском и русском языках.

Сначала помощникам-консультантам, помощникам-переводчикам и др. необходимо узнать о «системе страхования по уходу», используя пособия на японском, китайском или русском языках.

Есть учебные материалы, в которых объяснение изложено более подробно. Это - «Руководство о системе страхования по уходу» (японско-китайский перевод / японско-русский перевод).

При объяснении соотечественникам и их семьям об основах системы страхования по уходу, удобно использовать иллюстрированные материалы, переведенные на родной для них язык.

## -目次-

● “介護保険” みんなで助け合います	1
● 介護保険制度の仕組み	2
● 「介護保険にはどのようなサービスがあるの？」	3
(1) 自宅で受けるサービス	
(2) 施設に通って受けるサービス	
(3) 施設に入所して受けるサービス	
(4) 地域密着型サービス	
● 「介護保険サービス、どうすれば利用できるの？」	6
① 市に申請する	
② 市職員等が自宅訪問し状況を確認する	
③ 審査・判定されます	
④ 認定結果の通知	
要介護度の区分	9
「要支援と要介護、何がちがうの？」	10
⑤ 「ケアプラン」を作る	
⑥ 介護サービス事業所と契約してサービスを利用する	
● 訪問介護サービスを利用する時の留意点	12
介護保険の対象外となるサービス	

中国では介護は「护理」といいます。「介護」は日本の「介護（かいご）」という漢字を中国の簡体字にあてたものです。そのため文章や説明の中では「护理」を使った方がわかりやすいのですが、日本の「介護（かいご）」「介護保険（かいごほけん）」「介護保険制度（かいごほけんせいど）」といった言葉や漢字自体にも親しんでもらいたいので、ここではあえて「介護〇〇」という語彙は「介護〇〇」と訳しました。

## “介護保険” みんなで助け合います



病気や怪我は病院で治療を受けますが、年をとって体が弱り動作が不自由になり、日常生活で自力ではできないことが増えてきたり、認知症の症状が出てきたりしたときには国の制度である介護保険を利用することができます。

親が老いたら、子どもが親の世話をするのは日本も中国／ロシアと同じです。しかし、今の日本は、核家族で老夫婦2人暮らしとか、平均寿命が長くなり世話をする子どもも高齢者である等、家族だけで高齢者の世話をするのがどんどん難しくなっています。

そこでこの制度が2000年にスタートしました。

- 少子高齢化が進む日本は、人口のおよそ4人に1人が65歳以上の高齢者という時代に入りました。介護が必要な人もどんどん増えていきます。介護保険は、こうした時代にみんなで助け合う制度です。
- 65歳以上の高齢者で介護が必要と認められた人は、この介護保険サービスが利用できます。
- 高齢になっていなくても、以下に指定されている特別の病気が原因で介護が必要と認められた場合には、介護保険サービスが利用できます。（40～64歳の人）  
 特定疾病：脳血管疾患（脳梗塞、脳出血等）、糖尿病性神経障害、関節リウマチ、がん（末期）等の16の病気
- 介護保険サービスを利用することで、介護の専門家の助言をもらい、心身の状態を少しでも改善していくこと、改善が難しくても現状を維持できるようにすること、現状より悪化するのを防ぐことが大切です。
- 頼りにしている家族も、病気になったり仕事で忙しかったりしがちです。家族の負担を少しでも減らし、家族との絆を大事にしていくためにも介護保険サービスを利用しましょう。

## 介護保険制度の仕組み

①市町村  
保険料を集める



②住民  
市町村に保険料を納入



(介護サービス  
を受けたら費用  
の1-2割を負担)

③介護サービス事業所  
介護サービス提供



介護保険は大きく分けると、①市町村（役所）〔保険者〕、②40歳以上の住民〔加入者／被保険者〕、③介護サービス事業所の3者で成り立っていて、介護が必要になったとき、社会全体で支え合う制度です。

- ①介護保険は、市町村が保険料を集め管理し運営しています。
- ②住民は、40歳になったら市町村に保険料を納めます。保険料を納めた人は、この保険の「加入者／被保険者」になって、年をとったときに介護サービスを受けることができます。
- ③介護サービス事業所は、介護が必要な人の家に、介護の専門家(ホームヘルパー(訪問介護員)等)を派遣したり、自分たちの施設に受け入れて世話をしたりという介護サービスを提供する事業所です。





介護保険の加入者／被保険者は、市町村から介護サービスが必要と認められ、事業者のサービスを受けると、通常、本人は介護サービス費の1-3割負担でよく、残りの9-7割は、市町村が、皆さんが納めた保険料や国・都道府県・市町村のお金で負担します。

### 介護保険料について

- 介護保険料は所得に応じて金額が決められています。
- 介護保険料の支払い方法は  
40～65歳未満の人： 医療保険と一緒に支払います。  
65歳以上の人： 年金から天引きされるか、納入通知書(支払いを求める通知)が来たら各自銀行やコンビニなどで支払うか、口座振替の手続きをして銀行などから自動的に引き落とされるようにして払います。
- 65歳以上の支援給付受給者の場合は、保険料に相当する介護保険料加算が認定されます。

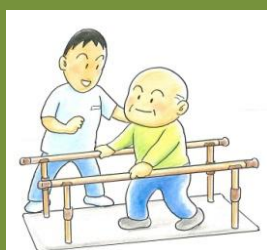
### 介護サービス費について

- 支援給付受給者は、介護サービスを受ける場合、介護支援給付を受給することが可能なので支援給付の窓口にご相談してください。

<p>「介護保険にはどのようなサービスがあるの？」</p>	<p>介護保険サービスの主なものを3つ紹介します。</p> <p>(1) 自宅で受けるサービス                  (2) 自宅から施設に通って受けるサービス                  (3) 施設に入所して受けるサービス</p>
<p>(1) 自宅で受けるサービス</p> <p>① </p> <p>② </p> <p>③ </p> <p>④ </p>	<p>(1) 自宅で受けるサービスとしては、次のようなものがあります。</p> <p>①ホームヘルパーが訪問して、入浴、着替え、排せつなどの介助をしたり、調理や掃除などの家事を手伝ってくれたりする</p> <p>②リハビリテーション、運動指導などの専門家が自宅を訪問して体の機能の維持・回復のための訓練をする</p> <p>③看護師や医師等が訪問して、健康チェックや健康管理の指導を行う</p> <p>④杖、車イス、特別なベッドといった「福祉用具」のレンタル</p> <p style="text-align: right;">など</p>
<p>● 高齢者が家の中で安全に暮らせるよう、廊下や階段に手すりをつけたり、和式の便器を洋式に取り替えたりといった住宅改修費の支給も受けられます。</p>	



## (2) 施設に通って受けるサービス



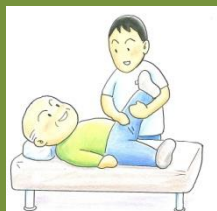
(2) 自宅から施設に通って受けるサービスとしては、次のようなものがあります。

- ① デイサービスセンターで、食事や入浴のサービス、健康体操や筋力トレーニングなどが受けられます。(日帰り)
- ② 保健施設や医療機関のデイケアセンターで、日常生活に必要な身体のいろいろな機能を改善する訓練などが受けられます。(日帰り)

通所サービスは、自宅から外に出る、そして施設でいろいろな活動することで気分転換ができるという良さがあります。

- ③ ショートステイ：介護してくれる家族が、体調を崩してしまったときや、仕事や法事などで家を空けなければいけないときなどに、介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに短期間入所して、食事や入浴のサービスや生活の介護、医療や機能訓練などを受けることができます。

(3) 施設に入所して受けるサービス



(3) 施設に入所して受けるサービスは、どんな介護が必要かによって3つのタイプの施設に分けられます。

①介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

②介護老人保健施設

③介護療養型医療施設※

※補足事項は、1. 介護保険制度の手引きの部分を参照してください。

● ①は、常に介護が必要で自宅では介護が困難な人のための施設です。日常生活の介護と健康の管理が中心になります。原則として要介護3以上の方が入所できます。

②は、病状が安定した人が、リハビリ(身体の機能回復訓練)に重点をおいた介護や看護を受けられる施設です。

③は、治療が終わり病状は安定しているものの、長期の療養が必要な人のための施設です。

(4) 地域密着型サービス

2006年から、住み慣れた家や親しい人のいる地域を離れずに生活を続けることができるよう、地域の特性に応じたいろいろなサービスを提供する「地域密着型サービス」が開始されました。(地域によってサービスの種類は異なります。)

例：「グループホーム」(認知症対応型共同生活介護)

認知症の高齢者が、専門スタッフの援助を受けながら、少人数で共同生活を営むものです。

例：「小規模多機能型居宅介護」

小規模の住宅型施設への「通所(日帰り)」サービスを中心に、希望に応じ自宅への訪問介護や、施設への短期宿泊等を組み合わせたもの。

例：「夜間対応型訪問介護」

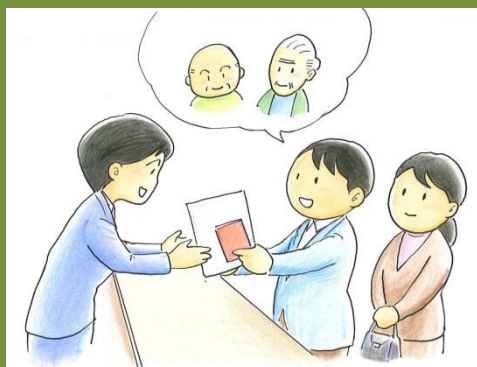
夜間の定期巡回による訪問介護や、本人からの求めに応じて随時行われる訪問介護など。

「介護保険サービス、  
どうすれば利用できるの？」



介護サービスを利用するまでには、次のような段階があります。

①市町村に申請する



①市町村に要介護認定の申請をします。  
ポイント

- 家族が代行で手続きできる。
- 申請手続きには
  - ◇市の窓口に置いてある申請書と
  - ◇「介護保険被保険者証」が必要

※40～64歳までの人が申請を行う場合は、医療保険証が必要

★65歳以上の人には「介護保険被保険者証」が交付されます。大事なものなので、なくした、どこにしまったか忘れた、というようなことがないようにしっかり管理してください。

★自分、あるいは家族による申請が難しいときは、市町村に相談して、「支援・相談員」や「自立支援通訳」に同行してもらい通訳をお願いすることができます。



② 認定調査員が自宅訪問し  
状況を確認する



- ② 認定調査員が皆さんのお宅を訪問して、「要介護度」(介護を必要とする度合い)判定の資料を作るために、本人にいろいろ質問したり、家族に確認したりします。
- ・日常生活がどの程度できるか
  - ・心身の状態はどうか 等々

- 認定調査員との面接時には正確に伝えることが必要です。  
(同じことが、日によってできたりできなかったりすることもあるでしょう。そうしたことをありのままに伝えましょう。)  
質問されたことの他に、心配なことや困っていることがあればそれも伝えます。

③ 審査・判定されます

コンピュータによる判定 (一次判定)

特記事項

かかりつけの医師の意見書



介護認定審査会

- ③ 認定調査員の報告に基づいてコンピュータが要介護度の一次判定を行います。
- この一次判定の結果
  - 訪問調査時の「特記事項」の内容
  - かかりつけの医師の意見書

これらをもとに、「医療」、「保健」、「福祉」の専門家による「介護認定審査会」で総合的に審査して、要介護度を判定します。  
(= 二次判定)

→市町村が、この判定結果をもとに「要介護度」を認定します。

④認定結果の通知



④原則として申請から 30 日以内に、市町村から認定結果の通知が届きます。このとき新たに「介護保険被保険者証」も同封されてきます。

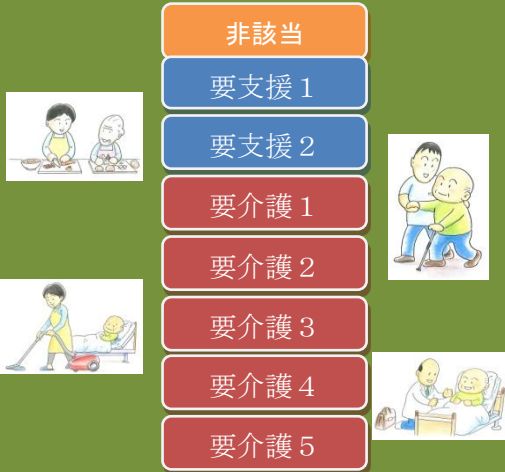
これには、

- 認定された要介護度(「要介護状態区分」)・認定年月日・認定の有効期間
- 居宅サービス等「区分支給限度基準額」(要介護度により決められている自宅で受けられるサービスの利用限度額)

などが記載されています。

- 要介護度の認定には有効期間があります。続けてサービスを受けたいときには、この期間が過ぎる前に、更新したいと申請します。この期間中に心身の状態が悪化し、必要な介護の内容が変わったときは、変更の申請をします。
- 判定結果に疑問や不満があるときは、市町村の窓口で相談して説明を受けます。それでも納得がいかないときは、各都道府県の「介護保険審査会」に申し立てをすることができます。(判定結果の通知が届いた翌日から 60 日以内に)

## 要介護度の区分

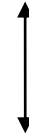


要介護度はこのような区分があります。

非該当(=自立) 自力で日常生活が送れる

要支援 1 必要とする支援の程度が低い  
要支援 2

要介護 1  
} 要介護 5 必要とする支援の程度が高い



★介護保険サービスが受けられるのは「要支援」と「要介護」の人です。

### ● 要介護の区分

要支援 1	日常生活においてほぼ自分で行うことが可能であるが、立ち上がりなどに何らかの支援が必要となる状態
要支援 2	上記のほか、日常生活動作に低下がみられ、何らかの支援が必要となる状態
要介護 1	日常生活動作や認知機能の低下によって、部分的な介護が必要となる状態
}	
要介護 5	介護なしには日常生活を営むことがほぼ不可能となる状態



## 「要支援と要介護、何がちがうの？」



### 要支援の方

予防サービス



### 要介護の方

介護サービス

- **要支援**の人は状態の改善と悪化の予防を目的とした「**介護予防サービス**」が受けられます。このサービスを受けたいときには、「**地域包括支援センター※**」に相談して、「**介護予防のケアプラン(サービスの利用計画)**」を作ってもらいます。

#### ※地域包括支援センター：

地域の高齢者のための生活支援の中核拠点。職員には主任ケアマネジャー(介護支援専門員)、保健師、社会福祉士がいて、介護予防の取り組みの他、介護についての相談に応じてくれます。

- **要介護**の人は「**介護サービス**」が受けられます。サービスを受けるために、居宅介護支援事業所に「**ケアプラン**」の作成を依頼します。

介護保険は、要介護度によって受けられるサービスの種類や費用の上限が決められています。その範囲を超えると、超えた分は全て自己負担になります。

計画外で急なサービスが必要になるときもあるので、上限ぎりぎりまでサービスを使うのではなく、ゆとりを見てプランを立てることが必要です。

⑤「ケアプラン」を作る



⑤要介護の場合のケアプラン(介護サービスの利用計画)は、ケアマネジャー(介護支援専門員)※が作成します。介護サービス事業所からサービスを受けるには、このケアプランが必要です。

ケアプランはケアマネジャーにお任せではなく、自分からも積極的に質問したり、希望を伝えたりすることが大切です。

※ケアマネジャーは自分で選ぶことができます。

⑥介護サービス事業所と契約してサービスを利用する



⑥介護サービス事業所を選んで、契約します。

ケアプランに沿って介護サービスを利用します。

訪問介護サービスを利用する時の留意点



自宅で受けるサービスの一つである  
ホームヘルパーによる「訪問介護」を利用する時の留意点です。

留意点 1

身の回りのことで自分でできることは自分でやるという姿勢が大事です。必要以上に介護サービスを利用すると、今持っている力も衰えて、逆にもっと介護を必要とする結果になりかねません。



訪問介護員

留意点 2

- ・ホームヘルパー(訪問介護員)は看護師でも、家政婦でもありません。
- ・ホームヘルパー(訪問介護員)は専門家：体の不自由な人をお世話するための訓練を受け、介護の専門知識や技術を身に付けている人です。

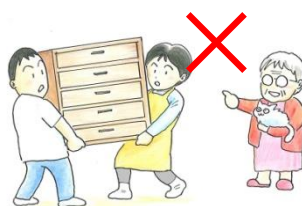
介護保険の対象外となるサービス  
(訪問介護サービスの場合)



留意点 3

このようなサービスは受けられません。

- ①本人以外の家族のための家事（洗濯・調理・買物・布団干しなど）
  - ②草むしりや花木の手入れ
  - ③犬の散歩などペットの世話
  - ④家具や家電の移動・修理
  - ⑤大掃除・窓ガラス拭き
- など





介護保険について、大体のイメージはつかめましたか。

実際に介護保険サービスが必要になった場合には、まず市町村（役所）の窓口や支援・相談員に相談してください。

- ・介護認定の申請をするとき
- ・要介護度認定のための訪問調査を受けるとき
- ・ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうとき 等々

手続きの大事な場面で日本語でのやりとりに自信がない人は、通訳を支援・相談員や自立支援通訳にお願いすることができます。

《支援・相談員等の皆さまへ》

この冊子は介護保険制度について大まかにイメージをつかんでもらうための資料なので、例えば介護保険料の支払いや介護サービス費の負担など、帰国者が知りたいと思っている事柄についても簡単な説明しか載せていません。65歳以上の帰国者であっても支援は一律ではない※ので、帰国者が自分のことにあてはめて、どのような支援が得られるのか、その方法や必要な手続きはどのようなものなのか等について具体的に知りたいという場合には、自治体の支援給付の窓口や支援・相談員等に相談するようご指導ください。

※十分な収入や十分な資産がある場合など介護支援給付が受けられない場合があります。

《敬告支援・咨询员等各位》

本手册是为了让各位对介护保险制度的总体印象有个大致的了解和认识而编辑的资料, 例如有关介护保险费缴纳、介护服务费负担等内容, 对于归国者来说想必是想了解的内容, 由于篇幅有限, 在此只作了简单的介绍。另外, 同样是 65 岁以上的归国者, 其支援内容也并非一律相同※, 所以归国者根据自身的状况与相应的条件等进行比较, 如果想知道到底能够得到什么样的支援、以及方法、必要的手续等这些具体事宜时, 请指导他们前往自治体的支援窗口或与支援・咨询员等进行咨询为盼。

※如果有丰厚的收入或有殷实的资产等, 有时不能得到介护支援给付。

《 Помощникам-консультантам и помощникам-переводчикам и тому прочие 》

Этот памфлет является материалом для того, чтобы давать общее понятие о системе страхования по уходу, поэтому здесь написано только в краткой форме даже о том, что соотечественники хотят знать. Например, об оплате за страхование по уходу, о расходах за услуги по уходу и тому подобное. К тому же, даже среди соотечественников старше 65-ти лет виды и условия оказываемых услуг неодинаковые \*. Поэтому когда соотечественник хочет узнать более конкретно, какой помощью он может пользоваться, а также что нужно делать при оформлении и тому прочие, посоветуйте ему, чтобы он обращался за советом к помощнику и советнику у приемного окошка муниципальной администрации.

\* Бывают и такие случаи, что не смогут получить субсидию по уходу, если имеют достаточный доход и состояние.

支援・相談員、自立支援通訳等介護研修資料

『介護保険ってなに？』

令和2年9月版

作成：中国帰国者支援・交流センター

イラスト：戸高 久智

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13 カーニブ°レイズ新御徒町 7F

電話 03-5807-3177（教務課）

メール info@sien-center.or.jp

ホームページ <http://www.sien-center.or.jp/>

-無断転載・複製を禁じます。ご利用の際にはご連絡ください。-