介護が始まる前に知っておきたい10のポイント

家族の負担を減らし、介護を"準備"で楽にする

引用元:
厚生労働省「介護保険事業状況報告(令和5年度)」
内閣府「高齢社会白書」
生命保険文化センター「2024年度 生命保険に関する全国実態調査」

なぜ「介護の準備」が大事なのか

最新データ(厚生労働省)

19.4%

65歳以上の約5人に1人

要支援・要介護認定者の割合

55.0ヶ月

平均介護期間(約4年7ヶ月)

生命保険文化センター「2024年度調査」

なぜ準備が必要か

突然始まる介護は、
家族に大きな影響を与える

家族の生活

生活リズムの変化、家族関係への影響

仕事

介護離職のリスク、キャリアへの影響

経済

介護費用の負担、収入減少のリスク

早めの準備が重要

引用元:厚生労働省「令和5年度 介護保険事業状況報告(年報)」、生命保険文化センター「2024年度 全国実態調査」

ポイント① 介護の"全体像"を知る

介護保険サービス

公的な介護保険制度により、様々なサービスが利用可能

40歳以上の国民が保険料を負担し、介護が必要になった時に利用

在宅介護と施設介護

在宅介護: 自宅で生活しながら介護サービスを利用

施設介護: 特別養護老人ホームなどの施設に入所

家族が担う役割

介護サービスだけでは全てをカバーできない

家族の役割分担と支援体制の構築が重要

事前に仕組みを理解することで、"何から始めれば良いか"が明確になる

引用元:厚生労働省「介護保険制度」
https://www.mhlw.go.jp/

ポイント② 最初に相談すべき窓口を知る

地域包括支援センターが入口

全国の自治体に必ず設置されている介護に関する総合的な相談窓口
介護の悩みや疑問があれば、まずはここに相談

提供されるサービス(すべて無料)

制度の相談

介護保険制度の仕組みや利用方法について詳しく説明

ケアマネージャーの紹介

介護サービスの計画を作成する専門家を紹介

生活支援の相談

日常生活の困りごとや支援サービスについて相談

介護予防の支援

介護が必要にならないための予防活動をサポート

引用元:厚生労働省「地域包括支援センター」
https://www.mhlw.go.jp/

ポイント③ 要介護認定の流れを理解する

1

市区町村の窓口で申請

本人または家族が申請
地域包括支援センターでも申請サポート可能

2

調査員が訪問し、心身の状態を調査

認定調査員が自宅や施設を訪問
心身の状態、生活状況を調査

3

主治医意見書の作成

かかりつけ医が意見書を作成
医学的な観点から介護の必要性を判断

4

介護認定審査会で判定

調査結果と主治医意見書をもとに審査
要支援1〜2、要介護1〜5のいずれかに認定

認定の有無で利用できるサービスが大きく変わる

引用元:厚生労働省「要介護認定のしくみ」
https://www.mhlw.go.jp/

ポイント④ 介護費用の目安を知る

在宅介護

約5〜8万円

月額(自己負担)

- デイサービス、訪問介護などを組み合わせた場合
- 介護保険サービスの自己負担は原則1割(所得に応じて2〜3割)

施設介護

約15〜25万円

月額(施設種類により幅あり)

- 特別養護老人ホーム: 月額約10〜15万円
- 有料老人ホーム: 月額約15〜30万円以上
- 介護費用、居住費、食費などが含まれる

負担軽減制度

収入・資産に応じて「負担限度額認定(軽減制度)」が利用可能

高額介護サービス費制度により、月額の自己負担に上限あり

引用元:内閣府「高齢期に向けた備えと介護費用」
https://www8.cao.go.jp/kourei/

ポイント⑤ 家族の"役割分担"を決めておく

事前の話し合いが重要

誰が中心になるか

主介護者を明確にする

一人に負担が集中しないように配慮

金銭管理は誰が担当するか

介護費用の支払い、本人の資産管理

家族間での費用分担

遠方の家族はどう関わるか

定期的な訪問、経済的な支援

情報共有と意思決定への参加

相談・連絡の窓口を決めておく

家族間の情報共有の仕組み

緊急時の連絡体制

家族全員で話し合い、役割を明確にすることで介護負担を分散

引用元:内閣府「高齢社会白書」
https://www8.cao.go.jp/kourei/

ポイント⑥～⑦ 仕事と介護の両立を知る

⑥ 介護と仕事の両立支援制度

介護休業(最大93日)

対象家族1人につき、通算93日まで取得可能

3回まで分割取得可能

介護休暇

年5日(対象家族が2人以上の場合は年10日)

1日または時間単位で取得可能

時短勤務

所定労働時間の短縮措置

企業によって制度が異なる

各企業の両立支援制度の活用

フレックスタイム制度

テレワーク制度

⑦ 介護サービスの種類を知る

デイサービス(通所介護)

日中、施設で食事・入浴・レクリエーションなどのサービスを提供

訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や生活援助を提供

ショートステイ(短期入所)

短期間、施設に入所して介護サービスを受ける

家族の休息(レスパイトケア)にも活用

ケアマネージャーによるプラン作成

介護サービスの組み合わせをプランニング

本人・家族の希望を踏まえた計画作成

引用元:厚生労働省「仕事と介護の両立支援」「介護サービスガイド」
https://www.mhlw.go.jp/

ポイント⑧～⑨ 家屋と生活環境の準備

⑧ 自宅のバリアフリー化

手すりの設置

玄関、廊下、トイレ、浴室などに設置

転倒防止と移動の安全確保

段差の解消

玄関や部屋の段差をスロープで解消

つまずきや転倒のリスクを軽減

滑り止め対策

浴室や階段に滑り止めマットを設置

床材の変更

介護保険の住宅改修補助あり
(上限20万円、自己負担1～3割)

⑨ 本人の希望を早めに確認(ACP)

在宅介護か施設か

本人の希望を尊重した介護方針の決定

医療・介護の希望

延命治療の希望

医療処置の選択

終末期の希望

看取りの場所

葬儀や墓の希望

家族との話し合いが重要

元気なうちに話し合う

定期的に意思確認を行う

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)
= 人生会議

引用元:厚生労働省「住宅改修」「人生会議(ACP)」
https://www.mhlw.go.jp/

ポイント⑩ 家族の"心の準備"をする

介護は長期戦

平均介護期間は約4年7ヶ月

長期的な視点で介護に向き合う必要がある

介護うつのリスク

介護者の約4割が抑うつ状態を経験

自分の心身の健康管理も重要

介護離職を防ぐには"複数の支援者"が必要

一人で抱え込まない

家族、介護サービス、地域の支援を活用

周囲・行政・専門職に頼ることが重要

地域包括支援センター、ケアマネージャー

介護者の会(ピアサポート)

介護は一人で抱え込まず、周囲の支援を活用することが大切

引用元:生命保険文化センター「2024年度 全国実態調査」、厚生労働省「介護者支援の必要性」
https://www.mhlw.go.jp/

総合免責事項（Comprehensive Disclaimer）

- 本資料は、**研修および一般的な情報提供のみを目的**として作成されたものであり、特定の個人または団体に対する専門的助言（法律、税務、金融、投資、経営その他一切の専門的判断を含む）を提供するものではありません。
- 本資料に記載された内容は、作成時点において信頼できると判断した政府機関・公的機関等の情報に基づいていますが、**その正確性、完全性、適時性を保証するものではありません。**また、今後の法令改正、制度変更、経済環境の変動その他の事情により、内容が適合しない可能性があります。
- 本資料の内容に基づいて行われる一切の判断、行動、意思決定については、**利用者自身の責任において行われる**ものとし、本資料の作成者・提供者は、資料の使用または使用不能により直接的・間接的に生じた損害、結果、損失、不利益について、**如何なる場合も責任を負わないものとします。**
- また、本資料の内容は**将来の結果を保証するものではなく**、利用者が本資料をどのように利用するかに関して、当方は一切の関与・管理を行いません。利用者は、**必要に応じて専門家（弁護士、税理士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー等）に相談の上、自己の判断で対応するものとします。**
- 本資料の**複製、転載、引用等は自由**ですが、それらの利用により発生したいかなるトラブル、紛争、法的問題についても、**当方は一切の責任を負わないものとします。**

利用者は、本資料の利用に関し、当方が一切の責任を負わないことに同意のうえ、本資料を利用するものとします。