



こうえきざいだんほうじん こくさいこうりゅうざいだんしゅさい しゃかいせいど
公益財団法人 かながわ国際交流財団 主催 「社会制度セミナー」

し こうれいしゃかいご
知っておきたい！高齢者介護

あんしん せいかつ かいご せいど
～安心して生活するための介護制度～

おざわ
ELISA HIRAI (小澤エリサ)
もとがいこくじんそうだんまどぐち ごそうだんいん
元外国人相談窓口スペイン語相談員
シェンプレ ゲンキ だいひょう・かいごふくしし ・かいごよぼううんどうしどういん
SIEMPRE GENKI代表・介護福祉士・介護予防運動指導員



かいごほけん なに 介護保険って何？

そもそも・・・

かいご なに
「介護」って何？



にちじょうせいいかつ じぶん ひとり おく むすか としよ
日常生活を自分一人で送ることが難しいお年寄り
しょうがい ひと せいいかつ
や障害をもつ人の生活をサポートすることです。

がいこくじん ていじゅうか こうれいか
外国人の定住化⇒高齢化

ざいにちがいこくじん さいていげんし
在日外国人が最低限知っておくべきこと・やっておくべきこと

にほん ちょうこうれいしゃかい し
• 日本の超高齢社会について知ること

かいごほけん なに だいじ
• 介護保険とは何か、どうして大事なのか

なに き い よ
• 何をどこに聞きに行けば良いのか

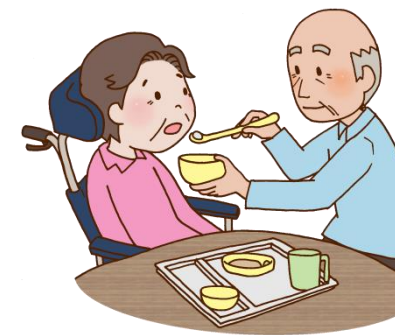
ふう とし じぶん かぞく だれ かいご ひつよう
• どんな風に歳をとりたいか。もし自分か家族の誰かが介護が必要になったら、どうするのか。

しあわ じりつ ろうご おく
• どうすれば幸せで自立した老後が送れるか

いま げんき はな あ
～ 今、元気なうちから話し合いをしておく ～



いま ほん 今、日本ってどうなってるの？



にんにんかいご
認知介護

しょうこうれいか

・少子高齢化

むかし だいかぞく いま

かぞく すく

昔は大家族。今はサポートをしてくれる家族が少ない。

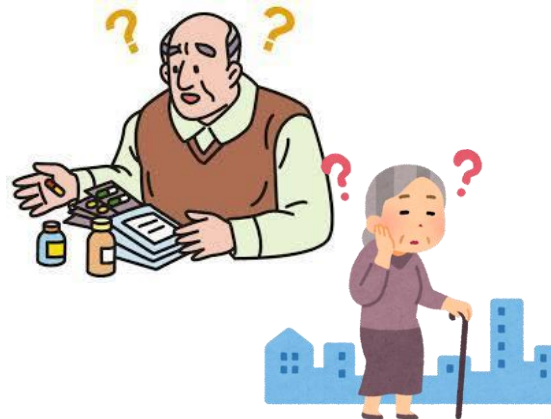


ろうろうかいご

・老老介護

にんちしょう

・認知症 (Dementia)



かいごりしょく

・介護離職



じゃくねんせい にんちしょう
若年性認知症

かいごづかれ

・介護疲れ

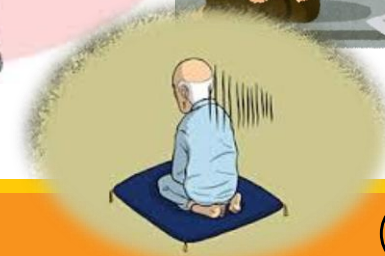
ぎゃくたい

・虐待

こどくし

・孤独死

など・・・



もんだい かいつ
このような問題を解決するために2000年に

かいごほけんせいど
介護保険制度ができました。

かぞく しゃかいぜんたい ささ
家族だけではなく、社会全体で支えましょう。

すく かね かいご う よう ちから あ
なるべく少ないお金で介護を受けられる様に、みんなで力を合わせましょう。

じぶん す な いえ あんしん ろうご す ほんにん かぞく せいかつでき
自分の住み慣れた家で安心して老後を過ごし、本人も家族もストレスをためず生活出来るように。



かいご ほけん じょうず つか こと
介護保険を上手に使う事によって、
しごと かいごで き
仕事をやめなくても介護出来ること
し たいせつ
を知っておくことはとても大切です。



にんちしょうかた ちいき
認知症の方にやさしい地域づくりを。

す な ちいき じぶん あんしん い
住み慣れた地域で自分らしく安心して生きて
い
行ける様に、
しゃかいぜんたい
社会全体でサポートをし、家族も支える

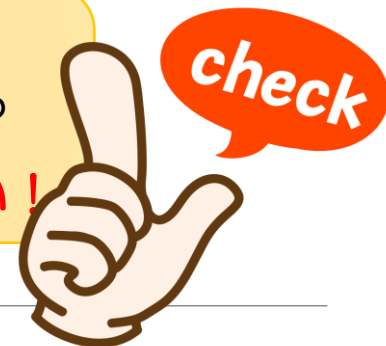


だれ つか 誰が使えるの？

かいごほけん かにゅう ひほけんしゃ
介護保険に加入すると、「被保険者」になる。

けんこうほけんしょう
健康保険証
かいごほけんしょう
介護保険証

つか
すぐ使える
つか
→ すぐ使えない！



だいいちひほけんしゃ
第1被保険者

だいにひほけんしゃ
第2被保険者

さいいじょう
65才以上

さい
40~64才

かいごほけんりょう じぶん はら
介護保険料として自分で払う
ねんきんひ お
年金引き落とし、または
じぶん はら
自分で払う)

けんこうほけん いっしょ はら
健康保険と一緒に払う

介護保険被保険者証	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	
性別	
9	
1	印

●色はレモンイエローです。

●保険証の番号を別に

ふじさわし
藤沢市

●住所、氏名、生年月日などに誤りがないか確認しましょう。

●裏面の注意事項をよく読みましょう。

くに き しゅ
国で決められた16種
るい びょうき も ひと
類の病気を持つ人で、
いしゃ
お医者さんがそうだと
しんだん ひと
診断した人だけ

さい つき
65才になった月に
かいごほけんひほけんしゃしょう ゆうびん いえ とど
「介護保険被保険者証」が郵便で家に届く。

はら ぜったい払わなきゃいけないの？



ぎむ
義務です

にほん じゅうしよ さいいじょう ひと ぜんいんかにゆう がいこくじん かにゆう
日本に住所がある40才以上の人は全員加入。もちろん、外国人も加入します。

きょう はら はじ
今日から払い始めますよ～、
し
というお知らせは
ありません！

しょうがい はらつづ
生涯払い続けます

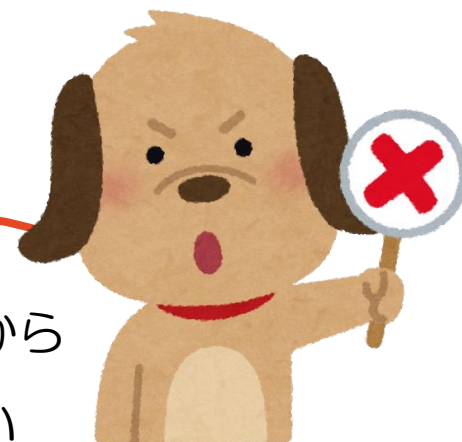
はら つか
払う＝使える

check

さい
なんで40才から？

じぶん おや かいご しんぱい はじ とき
そろそろ自分の親の介護の心配をし始める時だから

つか
使わないから
はら
払わない



はら いくら払うの？ (保険料)

ほけんりょう ひと
保険料は人によってちがいます

しゅうにゅう
収入によって
ちがいます

check

ほけんりょう しゅちやうそん

保険料は市区町村によってちがいます。

さいいじょう 65才以上： その市区町村に介護サービスに必要なお金と、65才以上の人がどれだけいるのかで、
き ほんにん いっしょ す かぞく しゅうにゅう けいさん
基準額 (スタンダード) が決まる。そして本人や一緒に住んでいる家族の収入によって計算される。

ふじさわし きじゅんがく いちねんかん

藤沢市の基準額は： 1年間で ￥56,400。

おお はら ひと すく はら ひと
これより多く払う人も、少なく払う人もいます。

check

さい はたら ひと きゅうよめいさいしよ かくにん
40～64才： 働いている人は、給与明細書で確認。

げんめんせいど
減免制度があります

きゅうりょう かいしゃ はんぶん はら かにゅう いりょうほけん しゅうにゅう
だいたい 給料の1.7% (会社と半分ずつ払う)。加入している医療保険と収入で変わる。

はら
Elisaも払っています

ELISA 様

支 給		控 除		そ の	
基本給	133,120	健康保険	7,984		
普通残業	4,875	基本保険料	4,728		
休出残業	0				
非税宿直	0	介護保険	1,376	計	
精勤手当	0	厚生年金	13,020		
管理者手当	0	厚生基金	0	差引支給額	
計画作成手当	0	雇用保険	691		
準計画作成手当	0	所得税	1,440	振込支給	
エルダー手当	0	住民税	0	銀行振込1	
介護社士	0				
処遇改善手当	0	食事代	5,760	合 計	
非正規勤務	0	予防接種	0		
欠勤控除	0			現金支給額	
遅早控除	0			現物支給額	
支給合計	138,385	控除合計	31,230		

さいいじょうぜんこくへいきん

65才以上全国平均： 2000年： ￥2,911 → 2015年： ￥5,514 → 2021年： ￥6,014

かいご ほけん 介護保険はどうやって使うの？無料なの？

かいごほけん ていきょう
介護保険はサービスを提供してくれます。

いろ
色んなサービスがあります。しかし、

だれ つか
誰でも使えるわけではありません！！

ひつよう ひと つか
必要な人だけが使えます。それでもすぐ使えません。

しんせい ちょうさ で つか
まず申請をして、調査をしてもらって、OKが出たら使えます。

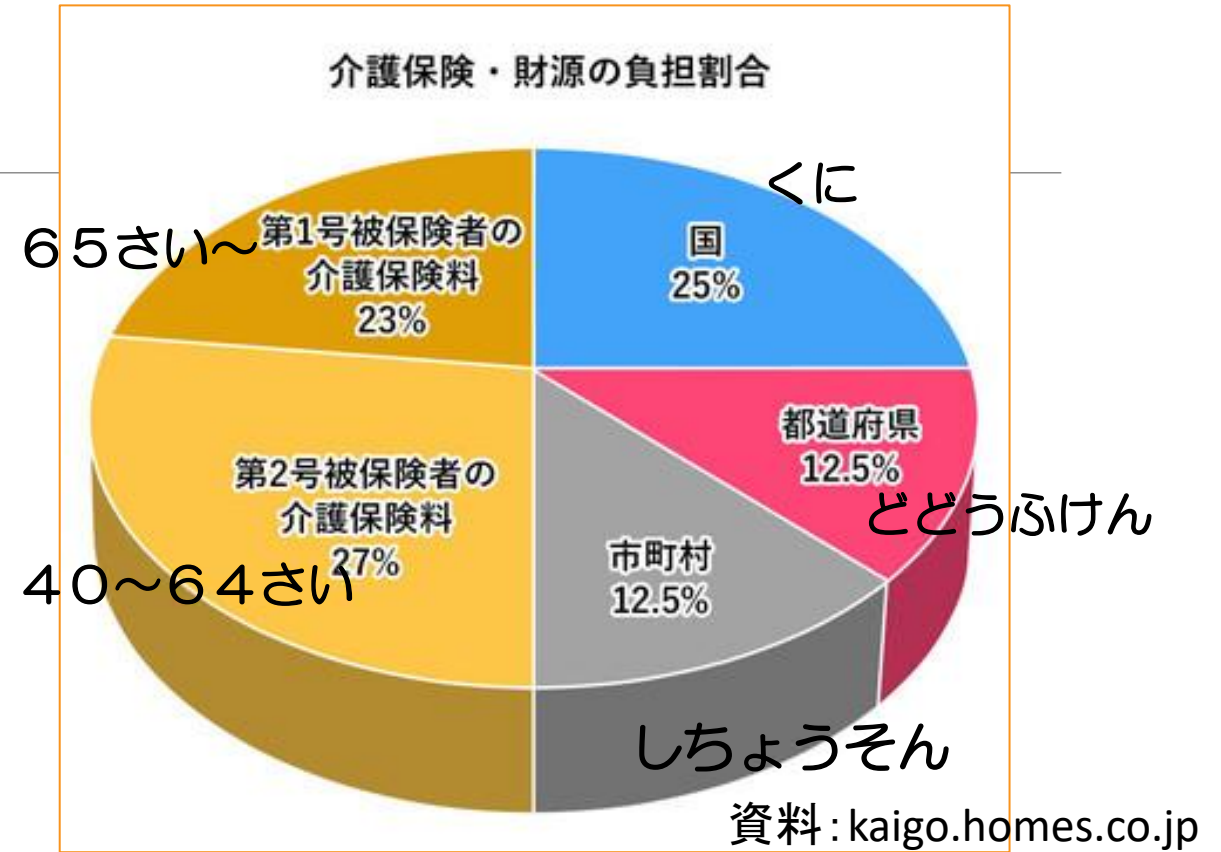
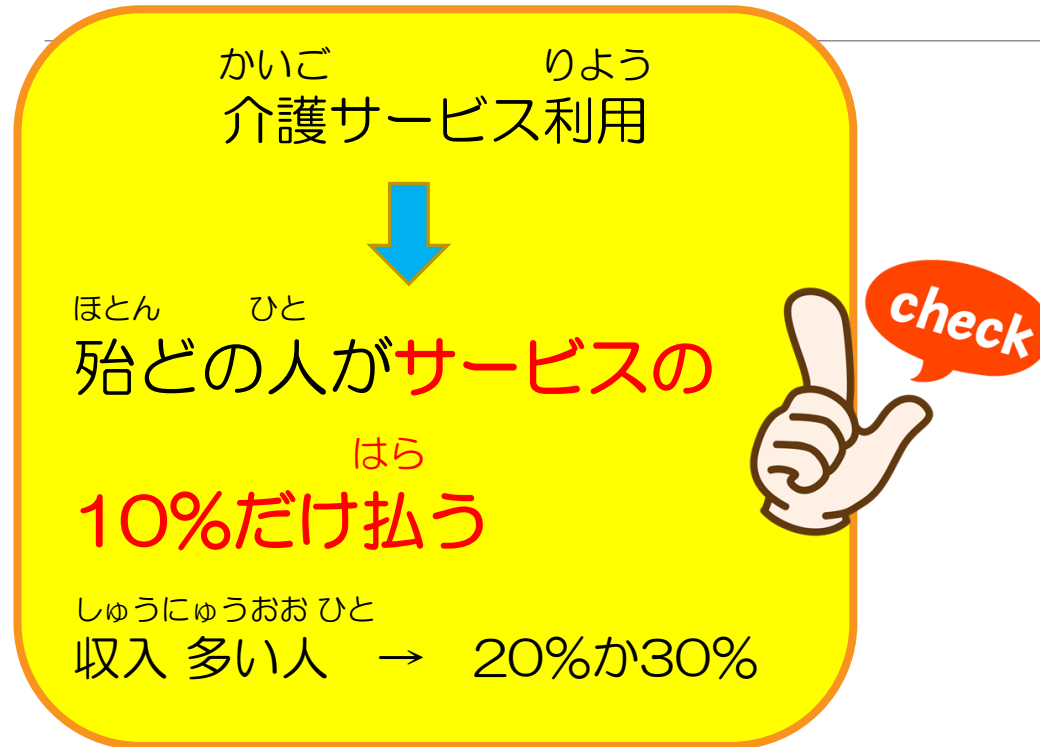
かいごにんていちょうさ よ
それを「介護認定調査」と呼びます。

むりよう
無料じゃないよ～



つか りよう
サービスを使う(利用
する) 人のことを
りようしゃ
「利用者」と呼びます。

はら いくら払うの？



2000年 →
わり ふたん
1割負担

2015年 →
わり わり
1割または2割

2018年:
1割、2割
または 3割!!!

ちいきほうかつ
地域包括
しえん
支援センター
のことです

ほうかつ
包括 または 市区町村の窓口で相談

しくちょうそん まどぐち そうだん

介護サービス 申請の流れ

よう かいごにんてい しんせい
要介護認定の申請

チェックリスト

しゅじいいけんしょ
主治医意見書

にんていちようさ
認定調査

いちはんてい
コンピューターによる一次判定

かいごにんていしんさかい
介護認定審査会の
しんさ・けってい にじはんてい
審査・決定 (二次判定)

にんていけっかつうち
認定結果通知

30日間

10?20?30%?

ようかいご
要介護 1~5

ようしえん
要支援 1・2

ひがいとう (じりつ)
非該当 (自立)

Care
Manager
ケアマネ
ジャー

さくせい
ケアプランの作成
きょたくかいごしえんじぎょうしょ
(居宅介護支援事業所で)

さくせい
ケアプランの作成
ちいきほうかつしえん
(地域包括支援センターで)

かいご
介護サービス

きょたく しせつ ちいきみっちゃくがた
・居宅サービス ・施設サービス・地域密着型サービス

かいごよぼう せいかつしえん
介護予防・生活支援サービス
ほうもん
・訪問サービス
つうしょ
・通所サービス

かいごよぼうじぎょう
介護予防事業
さい けんこう
65才からの健康づくり



ちょうさいん いえ
調査員が家に行きます

にんてい 認定とは？

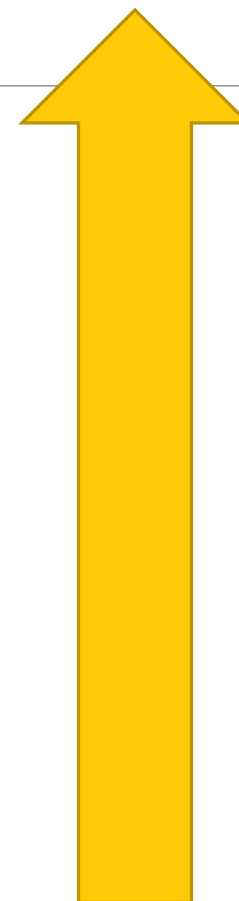
要介護	ようかいご	5
要介護		4
要介護		3
要介護		2
要介護		1

要支援	ようしえん	2
要支援		1

自立	じりつ	
----	-----	--

ようかいご
要介護

ようしえん
要支援



おも
重たい

かる
軽い

どんなサービスがあるの？

いえ き (ほうもんかいご)
• 家に来てくれる (訪問介護)

いえ しせつ かよ (つうしょかいご)
• 家から施設に通う (通所介護)

なが あいだ みじか あいだと
• 長い間・短い間泊まる

く あ
• いろんなサービスを組み合わせる

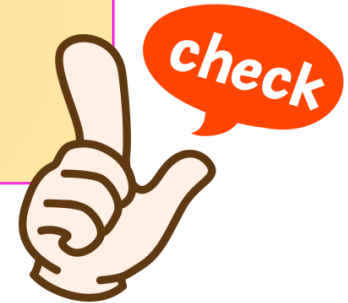
しせつ はい
• 施設に入る

くるま か } まん/ねん
• 車いすやベッドなどを借りる (10万/年)

か
• ポータブルトイレなどを買う

いえ て だんさ でき まん/かい
• 家に手すりをつけたり、段差をなくしたり、リフォーム出来る (20万/回)

かいごと
介護度によってサービ
りょうきん
や料金が変わる



きょたく
居宅サービス

いえ き
家に來てくれる：

ほうもんかいご
訪問介護（ヘルパーなど）

かよ い
通う（行く）：

つうしょかいご
通所介護（ディサービス/
ディケア）

と
泊まる：

ショートステイ

かり か
借りる・買う

ふくしょうぐたいよ
福祉用具貸与

と つ
取り付ける・リフォーム

じゅうたくかいしゅう
住宅改修

ろうじん
老人ホーム

しせつ
施設サービス

す
ずっと住む

とくよう ようかいご
特養→要介護3から

3ヶ月

ろうけん じたく
老健→リハビリ→自宅

かいご いりょういん いりょう ひつよう
介護医療院→医療ケア必要



ちいき ひと
地域の人しか
りよう
利用できない

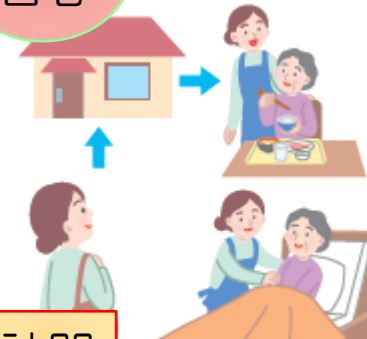


ちいきみっちゃくがた
地域密着型サービス

グループホーム
にんちしょう かた めい
（認知症の方9名）

じたく
自宅

ディサービス

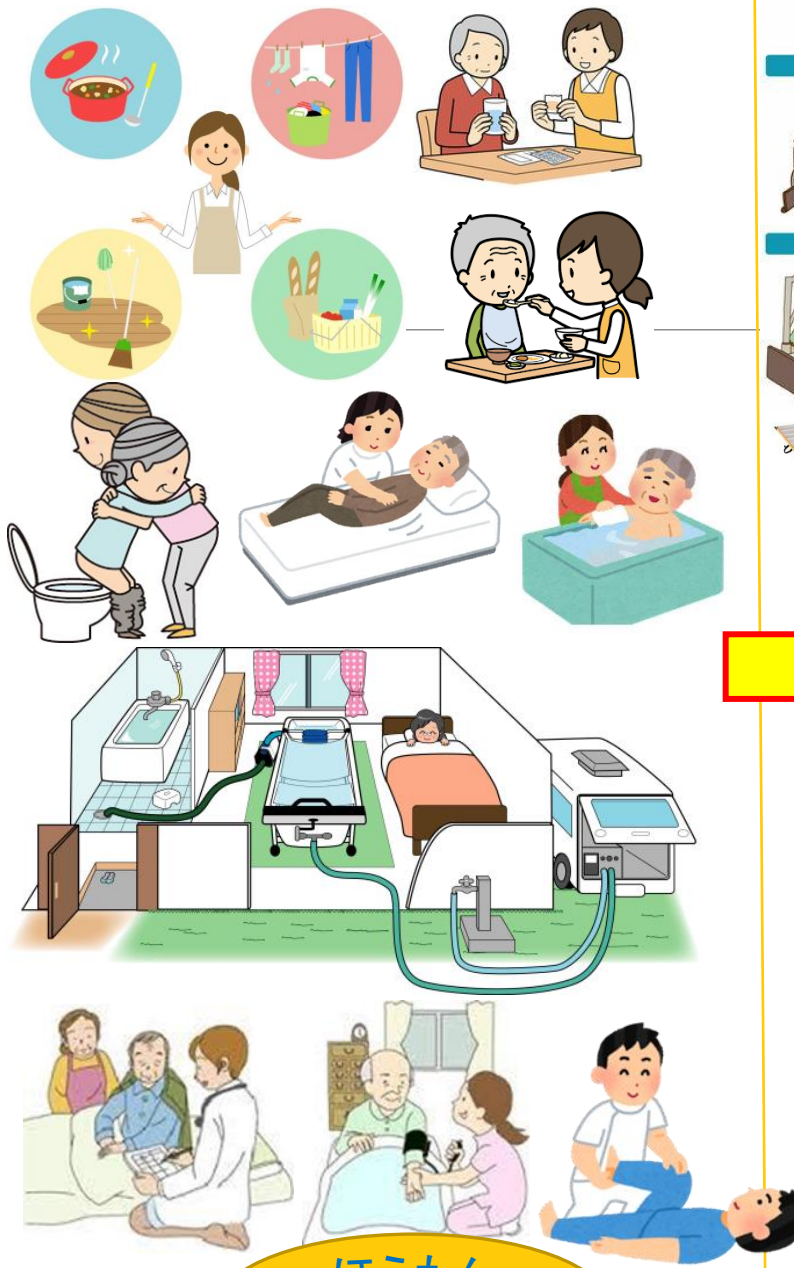


訪問

ショートステイ

しょうきぼ たきのう きょたくかいご
小規模多機能居宅介護：
ほうもん かよ と
訪問・通い・泊まりが
おな ばしよ
同じ場所&スタッフ

ていきじゅんかい き じかん（ていじ）
定期巡回サービス：決まった時間（定時）
ひつよう とし（りんじ） かんごし
や必要な時（随時）にヘルパーや看護師が
き（よる かろう）
來てくれるサービス（夜も可能）



ほうもん
訪問

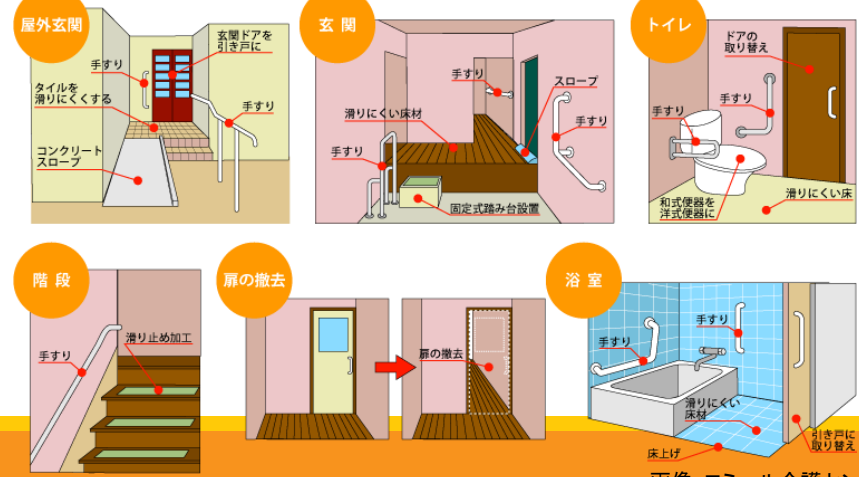
自立した生活を送るため福祉用具



か
借
り
る

か
買
う

リフォーム



つうしょ
通所

そうだん どこで相談できるの？

ちいきほうかつ し えん (ほうかつ)
地域包括支援センター(包括)

かいご いりょう ほけん ふくし いろ めん こうれいしゃ
介護・医療・保健・福祉などの色々な面から高齢者と

かぞく
その家族をサポートしてくれる、
こうれいしゃ かんけい そうだん ばしょ
高齢者に関する相談ができる場所です。



ふじさわし

- ・藤沢(ふじさわ)市:いきいきサポートセンター
- ・横浜(よこはま)市: ケアプラザ
- ・秦野(はだの)市: ちいきこうれいしゃしえん
地域高齢者支援センター



藤沢市には19の包括(いきいきサポートセンター)があります。

じぶん いえ いちばんちか ばしょ こうれいしゃしえんか(しゃくしょ) き くだ
自分の家に一番近い「いきいきサポートセンター」の場所は、高齢者支援課(市役所)に聞いて下さいね。

TEL: 0466-25-1111 (ないせん 3124)



そうだん むりょう
相談は無料



しゃくしょ (かいご ほけんか)
市役所(介護保険課など)

かいごほけん にほん せいど
介護保険は日本の制度です

なるべく訳さず・・・ 「介護保険」と呼びましょう
ちなみにスペイン語では・・・

- Seguro de asistencia médica y domiciliaria para cuidados y tratamientos
- Seguro de cuidados de enfermería
- Seguro de asistencia al cuidado de ancianos
- Seguro de asistencia pública para las personas de la tercera edad
- Seguro de asistencia a personas de terceras edades
- Seguro de cuidado y asistencia
- Seguro de asistencia y rehabilitación
- Seguro de servicio de cuidado e invalidez
- Seguro de cuidado prolongado
- Seguro de ancianidad

.....etc.

かいごほけん 介護保険：多言語情報

横浜(よこはま)市

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/>

[fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/kaigo-hoken/heart-page.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/kaigo-hoken/heart-page.html)

多言語版(たげんごばん)パンフレット(令和3年度版)

※令和3年度版パンフレットの多言語版を掲載しています。

お問合せ先電話・FAX番号についても、冊子発行時(令和3年4月末)の内容です。

↓ [英語\(えいご\)\(English\)\(PDF:2,178KB\)](#)

↓ [スペイン語\(すぺいんご\)\(Español\)\(PDF:1,622KB\)](#)

↓ [ポルトガル語\(ぼるとがるご\)\(Portugues\)\(PDF:2,971KB\)](#)

↓ [中国語 簡体字\(ちゅうごくご かんたいじ\)\(Simplify Chinese\)\(PDF:5,800KB\)](#)

↓ [中国語 繁体字\(ちゅうごくご はんたいじ\)\(Traditional Chinese\)\(PDF:7,083KB\)](#)

↓ [ハングル\(はんぐる\)\(Hangeul\)\(PDF:3,648KB\)](#)

↓ [ベトナム語\(べとなむご\)\(Vietnamese\)\(PDF:1,379KB\)](#)

↓ [インドネシア語\(いんどねしあご\)\(Indonesian\)\(PDF:2,055KB\)](#)

↓ [やさしい日本語\(やさしいにほんご\)\(Easy Japanese\)\(PDF:3,435KB\)](#)

川崎(かわさき)市:

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000049639.html>

こんにちは介護保険です

- 人 [こんにちは介護保険です\(PDF形式, 7.21MB\)](#)
- 人 [こんにちは介護保険です\(英語版\)\(PDF形式, 833.94KB\)](#)
- 人 [こんにちは介護保険です\(韓国語版\)\(PDF形式, 844.28KB\)](#)
- 人 [こんにちは介護保険です\(中国語版\)\(PDF形式, 1.02MB\)](#)
- 人 [こんにちは介護保険です\(タガログ語版\)\(PDF形式, 858.53KB\)](#)
- 人 [こんにちは介護保険です\(スペイン語版\)\(PDF形式, 853.86KB\)](#)
- 人 [こんにちは介護保険です\(ポルトガル語版\)\(PDF形式, 853.71KB\)](#)

16の特定疾病（とくていしっぺい）	
1.がん（末期）	1.がん（まつき）
2.関節リュウマチ	2.かんせつリュウマチ
3.筋萎縮性側索硬化症（ALS）	3.きんいしゆくせいそくさくこうかしょう(ALS)
4.後縦靱帯骨化症	4.こうじゅうじんたいこっかしょう
5.骨折を伴う骨粗鬆症	5.こっせつをともなうこつそしょうしょう
6.初老期における認知症	6.しょうろうきにおけるにんちしょう
7.進行性核上性麻痺，大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病	7.しんこうせいかくじょうせいまひ、だいのうひしつきていかくへんせいしょう およびパーキンソンびょう
8.脊髄小脳変性症	8.せきずいしょうのうへんせいしょう
9.脊柱管狭窄症	9.せきちゅうかんきょうさくしょう
10.早老症〔ウェルナー症候群〕	10.そうろうしょう（ウェルナーしょうこうぐん）
11.多系統萎縮症	11.たけいとういしゆくしょう

さい ひほけんしゃ
 40～64才の被保険者で
 かいごほけん りょう ひと
 介護保険サービスを利用できる人

12.糖尿病性神経障害， 糖尿病性腎症及び糖尿 病性網膜症	12.とうにようびょうせいしんけいしょうがい、 とうにようびょうせいじんしょう、および とう にようびょうせいもうまくしょう
13.脳血管疾患	13.のうけっかんしっかん
14.閉塞性動脈硬化症	14.へいそくせいどうみやくこうかしょう
15.慢性閉塞性肺疾患	15.まんせいへいそくせいはいしっかん
16.両側の膝関節又は股 関節、変形性関節症	16.りょうそくのしつかんせつ、こかんせ つ、へんけいせいかんせつしょう

さいごに・・・

ひと こくせきかんけい とし

人は国籍関係なく歳をとります。

わたしたちざいにちがいこくじん

かいごほけん ふく

にほん いろ

しゃかいせいど

私達在日外国人も、しっかり介護保険も含め、日本の色々な社会制度

のし
のことを知ったうえで、

あんしん わたしたち むか

にほん あんしん く

い

安心して私達を迎えてくれた日本で安心して暮らして行きましょう。

かぞく

ともだち しょうらい

はな あ

くだ

ぜひご家族や、友達と将来のことについて話し合ってみて下さいね。

せいちょう

～ご清聴ありがとうございました～

かつどう

はっしんちゅう

SIEMPRE GENKI の活動は Facebookで発信中

<https://www.facebook.com/siempre.genki>

