



突然の介護に備える！ 今から知っておきたい公的介護サービス一覧

第1回：介護の基礎知識





全7回シリーズでわかりやすく解説

介護情報ナビゲーター

第1回：介護の基礎知識

突然の介護に備えるために

この回で学べること

-  **介護はなぜ「突然」やってくるのか**
介護が必要になる主な原因や準備不足による問題点
-  **介護保険制度の基本的な仕組み**
相互扶助の精神と保険料・利用料の基本
-  **公的介護サービスの利用資格**
65歳以上の方と40～64歳の方の利用条件
-  **このシリーズの全体像**
全7回シリーズの概要と効果的な学び方

なぜ今知っておくべき？

突然の介護に備える重要性

 介護はほとんどの場合「準備なく突然」始まります

 認知症の発症、脳卒中、骨折など、予測が難しい原因が多い

 知識がないと、サービス利用までの時間ロスが大きい

87%

介護を「予想していなかった」と回答した家族の割合

3ヶ月

介護が始まってからサービス利用までの平均期間

73%

事前知識があると「精神的・時間的負担が減った」と回答

介護は誰にでも起こりうる

よくあるケースと実情

29.1%

日本の高齢化率
(2021年時点)

5人に1人

要介護・要支援認定を
受けている高齢者の割合

約700万人

介護サービスを
利用している人の数



認知症の発症

高齢者の約7人に1人が認知症と推計。80歳以上では約4人に1人に



脳卒中・心疾患

突然の発症で、一気に要介護状態になるケースが多い



転倒・骨折

特に大腿骨頸部骨折は介護が必要になる大きな原因の一つ



関節疾患・筋力低下

加齢による身体機能の低下で徐々に介護が必要になる

介護保険制度の基本的な仕組み

相互扶助の精神



相互扶助の精神

介護保険は、社会全体で高齢者介護を支える仕組みです。現役世代と高齢者がともに保険料を負担し、介護が必要になった時に支え合う制度です。

利用者負担

所得に応じて1割～3割の自己負担

- 一般的な方：1割負担
- 一定以上の所得がある方：2割または3割負担

保険料の仕組み

40～64歳：医療保険料と一緒に納付
65歳以上：年金から天引きまたは納付書で支払い
所得に応じて段階的に設定されています

最新の改正ポイント

- 地域包括ケアシステムの推進
- 介護人材の確保と処遇改善
- 認知症施策の強化

誰が利用できる？

公的介護サービスの利用資格

65

歳以上

第1号被保険者

原因を問わず利用可能

- ✓ 要介護認定（要支援1・2、要介護1～5）を受ければサービス利用可能
- ✓ 年齢が要件で、介護が必要になった原因は問われない
- ✓ 健康保険料や医療保険の種類に関係なく利用できる
- ✓ 日本国内に住所があれば外国籍の方も利用可能

40-64

歳

第2号被保険者

特定疾病が原因の場合

- ✓ 加齢に伴う「特定疾病」が原因で介護が必要な場合のみ
- ✓ 特定疾病（16種類）：脳血管疾患、がん末期、関節リウマチなど
- ✓ 医療保険（健康保険）に加入していることが条件
- ✓ 特定疾病以外の原因（事故など）では利用できない

💡 サービス利用の前提条件

いずれの場合も、実際にサービスを利用するには「**要介護認定**」の申請が必要です。市区町村の窓口や地域包括支援センターで申請手続きを行います。次回以降で詳しく解説します。

このシリーズで学べること

全7回シリーズの概要

突然の介護に備える！今から知っておきたい公的介護サービス一覧

このシリーズでは、介護の基礎知識から実践的な利用方法まで、7回に分けてわかりやすく解説します

第1回

介護の基礎知識

介護保険制度の仕組み、利用資格、突然の介護に備える重要性について解説

第2回

自宅で受けられる介護サービス

訪問介護、デイサービス、ショートステイなど在宅介護の選択肢を紹介

第3回

住まいの支援とお金

福祉用具・住宅改修サービス、介護費用の自己負担と軽減制度について説明

第4回

施設介護の選択肢

特別養護老人ホーム、老健、介護医療院など施設サービスの特徴と選び方

第5回

地域で支える介護

地域密着型サービス、小規模多機能型居宅介護、地域包括支援センターの活用法

第6回

介護サービスの利用方法

申請の流れ、要介護認定、ケアプラン作成、サービス利用開始までのステップ

第7回

知っておきたい役立つ情報

緊急時の対応、介護休業制度、自治体独自のサービスなど実践的な情報



効果的な学び方：ブログ記事では詳細な情報を、動画では視覚的な解説を提供しています。両方を組み合わせてご覧いただくと、より理解が深まります。また、ご自身の地域の介護サービス情報も合わせてチェックしましょう。

今回のポイントまとめ

第1回：介護の基礎知識

覚えておきたい4つのポイント



突然の介護に備える

介護は予測できないタイミングで訪れることが多く、事前の知識があると精神的・時間的負担が大きく軽減されます。



介護保険制度の仕組み

40歳から加入義務があり、相互扶助の精神に基づいた社会保険制度です。サービス利用時は1～3割の自己負担です。



利用資格の違い

65歳以上は原因を問わず、40～64歳は特定疾病が原因の場合に介護保険サービスを利用できます。



要介護認定の申請

サービス利用には市区町村への申請が必要です。認定には通常1ヶ月程度かかるため、早めの準備が重要です。



次回予告：第2回 自宅で受けられる介護サービス

訪問介護、デイサービス、ショートステイなど、在宅で利用できる介護サービスの種類や特徴、選び方について詳しく解説します。

よくある質問

介護の基礎知識についてのQ&A

Q 介護保険料はいくらかかりますか？

A 40～64歳の方は医療保険料と一緒に納め、金額は加入している医療保険によって異なります。65歳以上の方は市区町村が所得に応じて決定し、全国平均で月額約6,000円程度です。

Q 要介護認定はどのくらいの期間で結果が出ますか？

A 申請から認定結果が出るまで、通常は30日程度かかります。ただし、急を要する場合は「暫定ケアプラン」で一部のサービスを先行利用できる場合があります。

Q 介護サービスはすぐに利用できますか？

A 原則として要介護認定を受けてからの利用になります。ただし、認定申請と同時にケアプランの作成を依頼すれば、認定結果が出た時点ですぐにサービスを開始できるよう準備できます。

Q 「特定疾病」には何が含まれますか？

A 脳血管疾患（脳卒中）、がん末期、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症（ALS）、パーキンソン病関連疾患など16種類の疾病が指定されています。詳しくは市区町村の窓口でご確認ください。

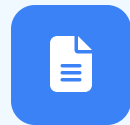
お問い合わせ先

介護保険や介護サービスについてのご質問は、お住まいの地域の窓口へ

 市区町村の介護保険窓口  地域包括支援センター  本シリーズのコメント欄

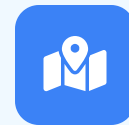
突然の介護に備える

事前準備のポイント



書類や情報の整理

- ✓ 健康保険証・介護保険証の保管場所を家族で共有
- ✓ かかりつけ医・服薬情報をリスト化して緊急時に備える
- ✓ 医療費控除の領収書を整理して保管（確定申告に必要）
- ✓ 年金手帳・源泉徴収票などの経済状況が分かる書類



地域情報の確認

- ✓ 地域包括支援センターの場所と連絡先を調べておく
- ✓ 市区町村の介護保険窓口の開庁時間と連絡先を確認
- ✓ 地域の介護サービス事業者の情報を集めておく
- ✓ 自治体独自の高齢者支援サービスを調査しておく



住環境の見直し

- ✓ バリアフリー化の検討（段差解消、手すり設置など）
- ✓ 寝室・トイレ・浴室などの動線の確認と改善
- ✓ 転倒防止のための家具配置の見直し
- ✓ 介護保険の住宅改修費助成制度の確認



家族間の話し合い

- ✓ 介護が必要になった時の役割分担を事前に相談
- ✓ 介護と仕事の両立についての対応策を考える
- ✓ 本人の希望する介護の形について確認しておく
- ✓ 遠方に住む家族との連絡体制を整える

💡 事前の準備が、いざという時の精神的・時間的な負担を大きく軽減します

特定疾病について

第2号被保険者が介護保険を利用できる条件

40～64歳（第2号被保険者）の方は**特定疾病**が原因で介護が必要になった場合のみ、介護保険サービスを利用することができます



脳血管疾患（脳卒中など）

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などによる後遺症で介護が必要な状態



関節リウマチ

慢性的な関節の痛みや変形により、日常生活に支障がある状態



がん（末期）

がん末期で、日常生活に支障をきたす状態



筋萎縮性側索硬化症（ALS）

全身の筋肉が徐々に萎縮し、運動障害が進行する状態



パーキンソン病関連疾患

手足の震えや筋肉のこわばりなどにより日常生活に支障がある状態



脊髄小脳変性症

運動失調や平衡感覚障害などがあり、日常生活に支障がある状態



慢性閉塞性肺疾患（COPD）

肺の機能が低下し、呼吸困難などにより日常生活に支障がある状態



その他の特定疾病

糖尿病性神経障害・腎症、閉塞性動脈硬化症、早老症など全16疾病

💡 特定疾病の判断と申請について


特定疾病に該当するかどうかは、**医師の診断書**が必要です。申請時には、医師の診断書または医師の意見書を市区町村の窓口に出します。特定疾病以外の原因（事故など）で介護が必要になった場合は、**40～64歳の方は介護保険が利用できない**ことに注意が必要です。

介護が必要になったときの最初のステップ

いざという時の行動ガイド

1 地域包括支援センターに相談する

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。介護サービスの情報提供や、手続きのサポートを受けられます。

 お住まいの地域の地域包括支援センターは市区町村のホームページで確認できます

2 要介護認定の申請を行う

市区町村の介護保険窓口で「要介護認定」の申請を行います。認定結果が出るまで通常は30日程度かかります。

 申請には本人確認書類と介護保険証（65歳以上の方）が必要です

3 ケアマネジャーを選ぶ


ケアマネジャーは介護サービス計画（ケアプラン）の作成や調整を担当する専門家です。相性の良い方を選びましょう。

 地域包括支援センターで紹介してもらえます。複数の候補から選ぶこともできます

4 ケアプランの作成と介護サービスの開始

要介護認定の結果に基づき、ケアマネジャーと一緒にケアプランを作成。その後、介護サービスを開始します。

 サービス内容や頻度は状況に応じて変更できます。定期的に見直しを行いましょう

 **介護申請と並行して医療面のサポートも重要です。**かかりつけ医と連携し、介護と医療の両面からサポート体制を整えましょう。また、緊急時に備えて家族間で情報共有しておくことも大切です。

介護保険サービスの種類

必要に応じた選択ができます

在宅サービス

- **訪問介護（ホームヘルプ）**
ヘルパーが自宅を訪問して、入浴・排泄・食事等の介助や調理・洗濯等の生活援助を行います
- **通所介護（デイサービス）**
日帰りで施設に通い、食事・入浴・機能訓練・レクリエーションなどのサービスを受けます
- **短期入所（ショートステイ）**
短期間、施設に宿泊しながら介護サービスを受けられます（介護者の休息にも）

施設サービス


- **特別養護老人ホーム（特養）**
常時介護が必要な方が生活する施設。原則として要介護3以上の方が対象です
- **介護老人保健施設（老健）**
リハビリに重点を置き、在宅復帰を目指す施設。医療ケアも受けられます
- **介護医療院・介護療養型医療施設**
医療ケアと介護を一体的に受けられる施設。医療依存度が高い方向けです

地域密着型サービス

- **小規模多機能型居宅介護**
「通い」を中心に、「訪問」や「泊まり」を組み合わせ利用できる柔軟なサービス
- **認知症対応型共同生活介護（グループホーム）**
認知症の方が少人数で共同生活を送りながら介護を受けられる施設
- **定期巡回・随時対応型訪問介護看護**
24時間対応の定期的な訪問と、必要時の随時対応を組み合わせサービス

住環境・道具のサポート

- **福祉用具貸与・購入費支給**
車椅子やベッドなどの福祉用具をレンタルしたり、ポータブルトイレなどを購入する費用を支給
- **住宅改修費支給**
手すりの取り付けや段差解消など、住宅改修にかかる費用の一部（上限20万円）を支給
- **居宅介護支援（ケアマネジメント）**
ケアマネジャーがケアプランの作成や介護サービスの調整を行う（利用者負担なし）

 これらのサービスは**要介護度や状況に応じて組み合わせ利用**できます。どのサービスが適しているかは、**ケアマネジャーと相談**しながら決めるとよいでしょう。利用限度額の範囲内であれば、1～3割の自己負担でサービスを受けられます。

まとめと次のステップ

今日から始める介護への備え

📄 情報収集と書類の整理

- 介護保険証・健康保険証・身分証明書の保管場所を家族間で共有
- お住まいの地域の「地域包括支援センター」の場所と連絡先を調べておく
- 市区町村の介護保険窓口の場所と開庁時間を確認
- 医療情報（かかりつけ医・服薬内容）をリスト化して緊急時に備える

🏠 住環境の確認と家族との話し合い

- 住宅内の危険箇所（段差・滑りやすい場所）をチェック
- 介護が必要になった場合の家族の役割分担について話し合う
- 介護と仕事の両立についての対策を考える（介護休業制度の確認）
- 介護保険サービスの自己負担額を考慮した家計の見直し

🔍 地域の介護サービスを知る

- 地域の介護サービス事業者の情報を集める
- 介護サービス事業者の見学会や説明会に参加してみる
- 実際にサービスを利用している知人から体験談を聞いてみる
- 地域包括支援センターで相談し、アドバイスをもらう

👥 介護に関する基礎知識を深める

- このシリーズの続きを視聴して介護サービスへの理解を深める
- 市区町村や地域包括支援センターの介護講座に参加
- 介護予防や認知症予防に関する情報を学ぶ
- 家族や親族と学んだ知識を共有する

📖 役立つ情報源

🔗 [厚生労働省](#)：介護保険制度の公式情報

🔗 [お住まいの市区町村](#)：介護保険の窓口

🔗 [地域包括支援センター](#)：相談・サポート

🔗 [介護サービス情報公表システム](#)：事業者検索

🔗 [認知症サポートセンター](#)：認知症支援情報

🔗 [介護保険料のシミュレーター](#)：費用計算

まとめと次のステップ

今日から始める介護への備え

📄 情報収集と書類の整理

- 介護保険証・健康保険証・身分証明書の保管場所を家族間で共有
- お住まいの地域の「地域包括支援センター」の場所と連絡先を調べておく
- 市区町村の介護保険窓口の場所と開庁時間を確認
- 医療情報（かかりつけ医・服薬内容）をリスト化して緊急時に備える

🏠 住環境の確認と家族との話し合い

- 住宅内の危険箇所（段差・滑りやすい場所）をチェック
- 介護が必要になった場合の家族の役割分担について話し合う
- 介護と仕事の両立についての対策を考える（介護休業制度の確認）
- 介護保険サービスの自己負担額を考慮した家計の見直し

🔍 地域の介護サービスを知る

- 地域の介護サービス事業者の情報を集める
- 介護サービス事業者の見学会や説明会に参加してみる
- 実際にサービスを利用している知人から体験談を聞いてみる
- 地域包括支援センターで相談し、アドバイスをもらう

👥 介護に関する基礎知識を深める

- このシリーズの続きを視聴して介護サービスへの理解を深める
- 市区町村や地域包括支援センターの介護講座に参加
- 介護予防や認知症予防に関する情報を学ぶ
- 家族や親族と学んだ知識を共有する

📖 役立つ情報源

🔗 厚生労働省：介護保険制度の公式情報

🔗 お住まいの市区町村：介護保険の窓口

🔗 地域包括支援センター：相談・サポート

🔗 介護サービス情報公表システム：事業者検索

🔗 認知症サポートセンター：認知症支援情報

🔗 介護保険料のシミュレーター：費用計算



ご視聴ありがとうございました

突然の介護に備える！今から知っておきたい公的介護サービス一覧

🎵 次回予告：第2回 自宅で受けられる介護サービス

訪問介護、デイサービス、ショートステイなど、在宅介護の選択肢について詳しく解説します。

介護サービスの内容、利用方法、選ぶ際のポイントがわかります。

次回配信予定：来週水曜日 午後2時



ご質問・ご感想

ブログのコメント欄または
公式LINEでお気軽にどうぞ



最新情報をお届け

チャンネル登録と通知設定で
新しい動画をお見逃しなく



詳しい資料

ブログ記事では図表や
追加情報をご覧いただけます