

明治安田 Presents

介護の不安を解決 

今日から始める

介護のそなえ



本日の内容

はじめに

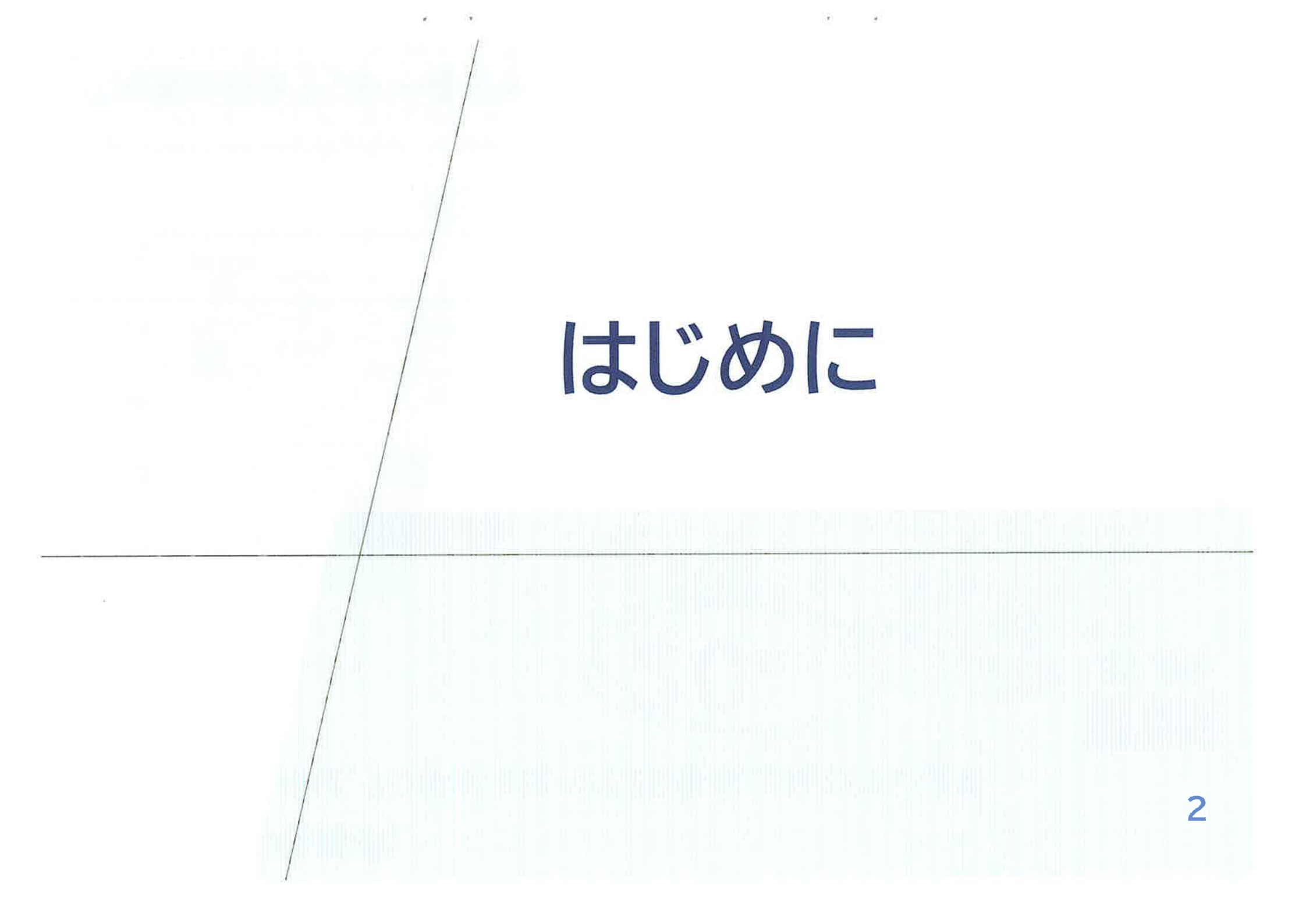
1・「介護」が必要になるとき

2・「公的介護保険制度」を知る

3・セカンドライフの「準備」を始める

4・不安を解決するための「備え」



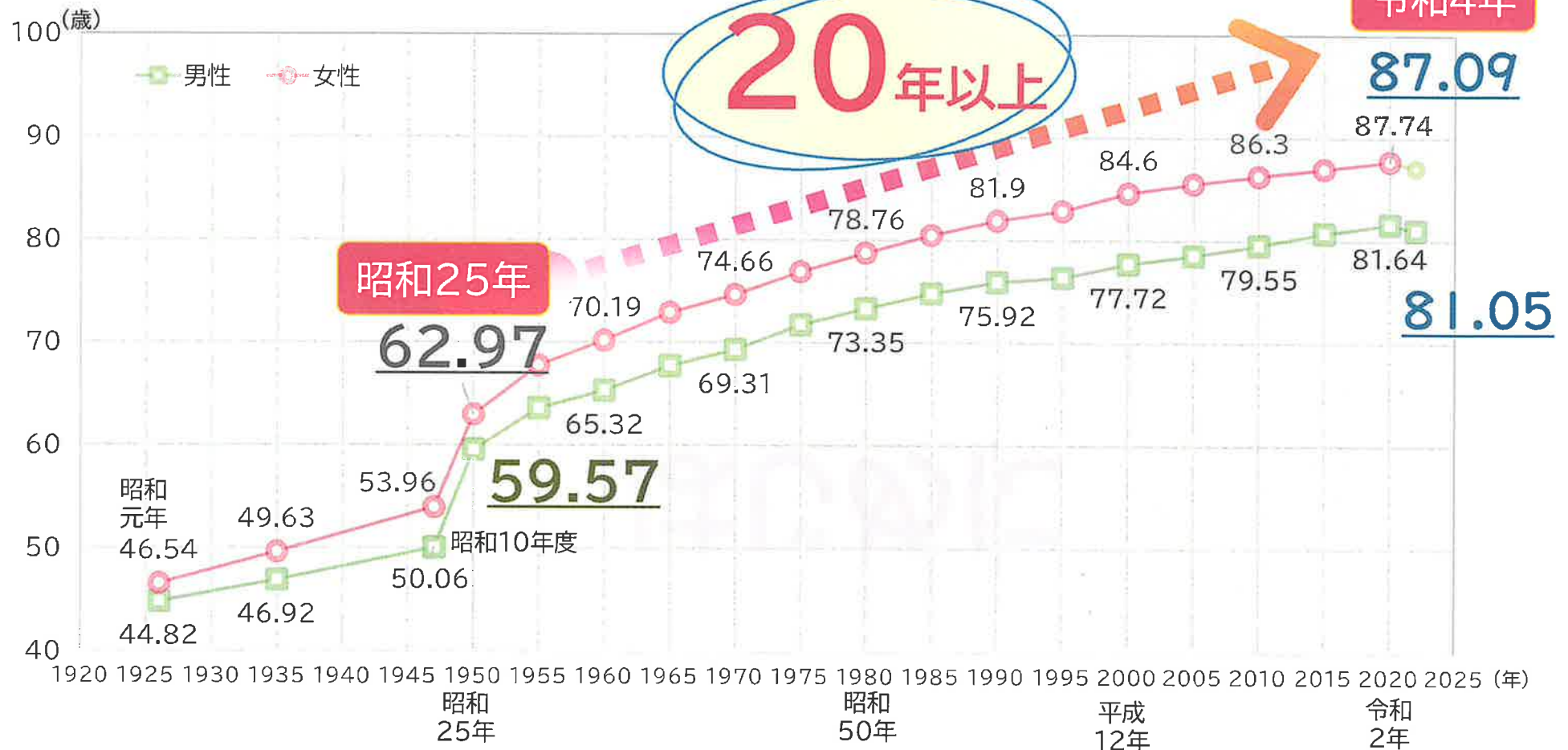


はじめに

人生100年時代

日本人の寿命は、70年前と比べて20年以上延びています

■平均寿命の推移



〈出典〉2020年までは厚生労働省「第23回生命表（完全生命表）の概況」、2022年は厚生労働省「令和4年簡易生命表」をもとに作成

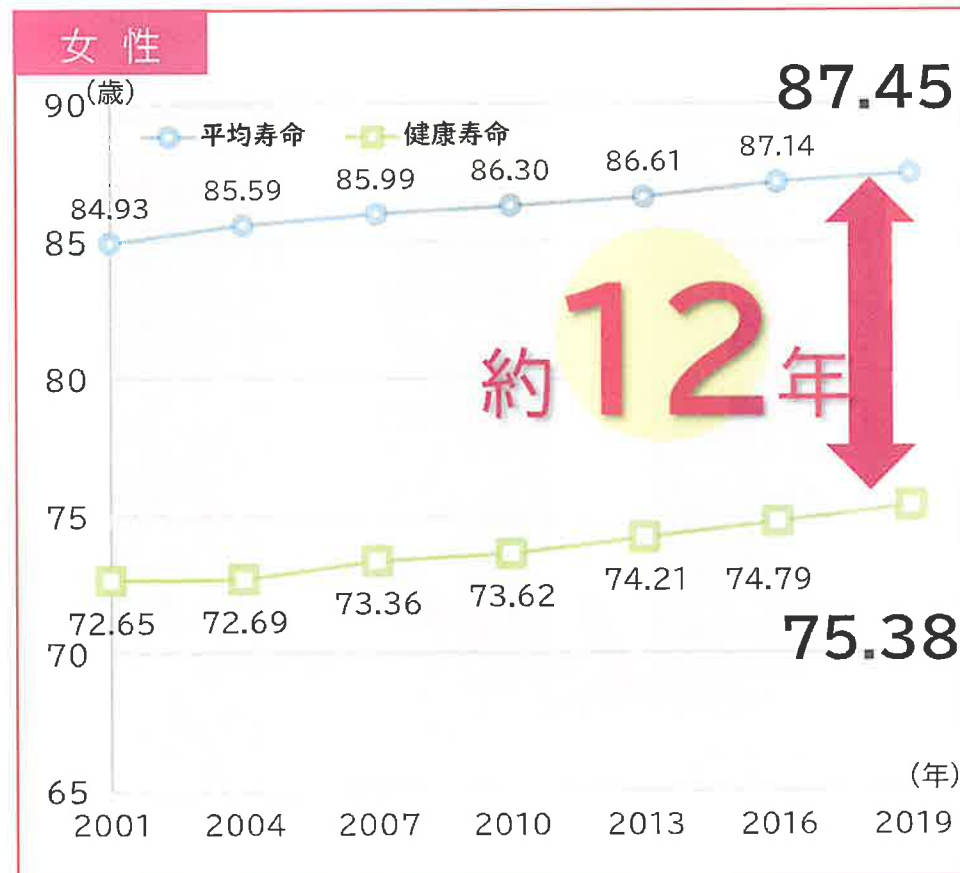
「元気に長生き」が一番ですが・・・

日常生活に手助けが必要になる期間

「平均寿命」から「健康寿命」を引いた期間が、日常生活に制限のある期間と考えられます

■平均寿命と健康寿命の推移

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと



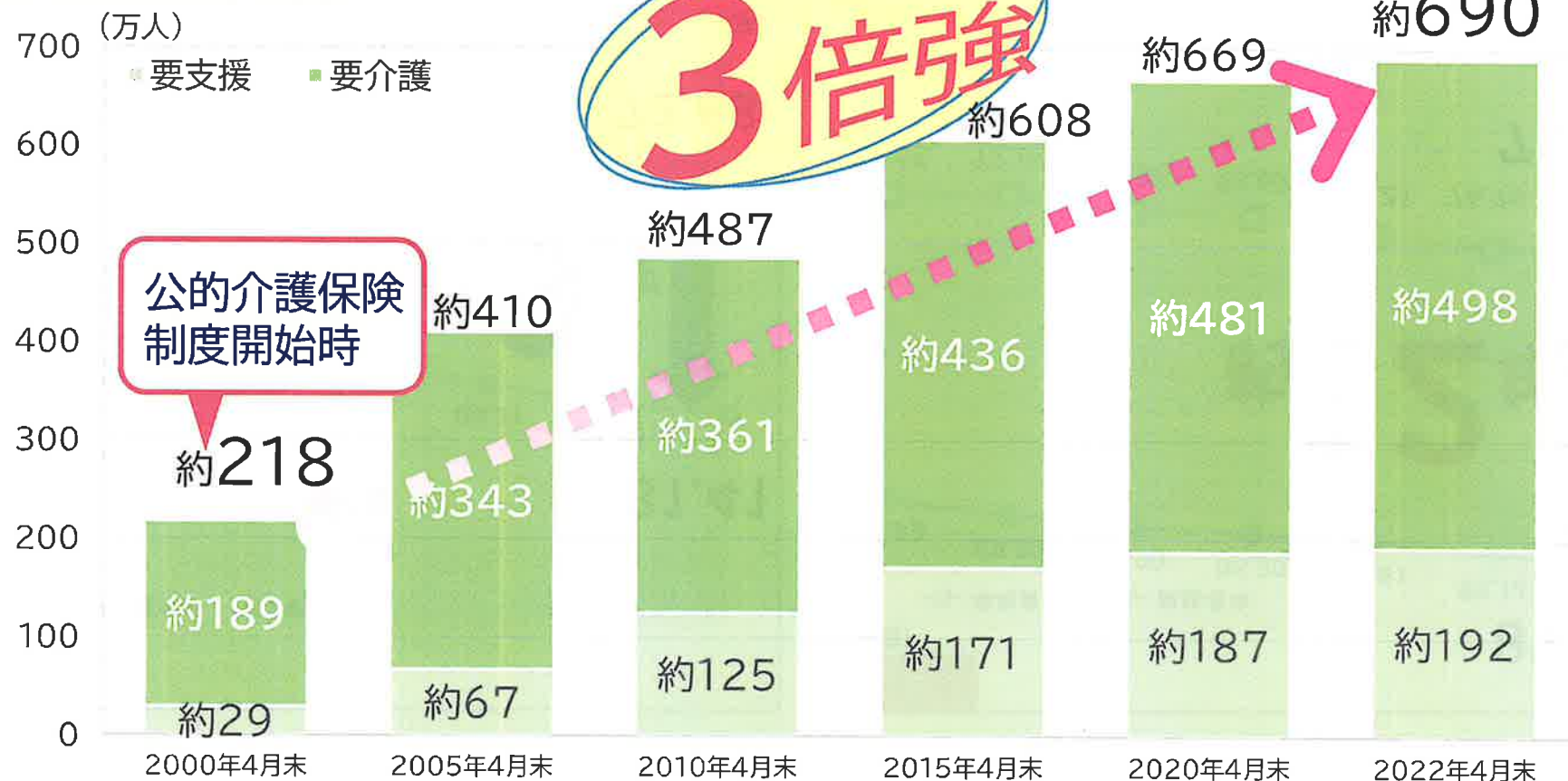
〈出典〉厚生科学審議会「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会」「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会」資料

日常生活に制限のある期間は介護が必要になるかもしれません

介護が必要になった人数の推移

介護が必要になった人は、公的介護保険制度の開始時に比べて3倍強に増加しています

■要支援・要介護認定者数の推移



〈出典〉厚生労働省「介護保険事業報告」

介護が必要になるとき・なったときのことを考えてみましょう

介護が必要になったとき
毎日を快適に過ごすために
「どのような準備をしたらよいのか」
「どのような制度があるのか」
一緒に確認していきましょう



1

「介護」が必要になるとき

介護が必要になった原因

1位は「認知症」ですが、「脳血管疾患（脳卒中）」や「骨折・転倒」をきっかけに急に介護が必要になることもあるようです

■介護が必要になった主な原因

1位	認知症	16.6%
2位	脳血管疾患（脳卒中）	16.1%
3位	骨折・転倒	13.9%
4位	高齢による衰弱	13.2%
5位	関節疾患	10.2%

ある日突然、
介護が必要に
なることも

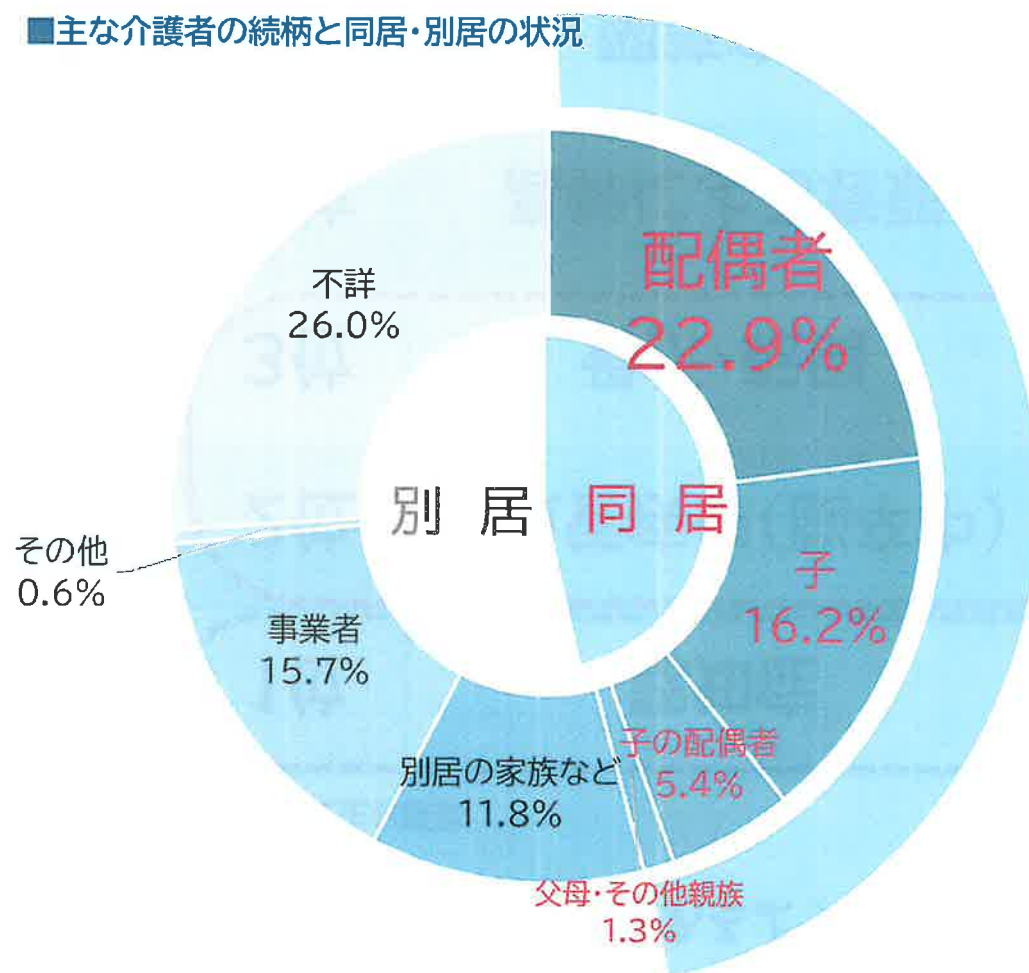
〈出典〉厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査の概況」をもとに作成

介護が必要になると、ご家族の負担が増えるようです

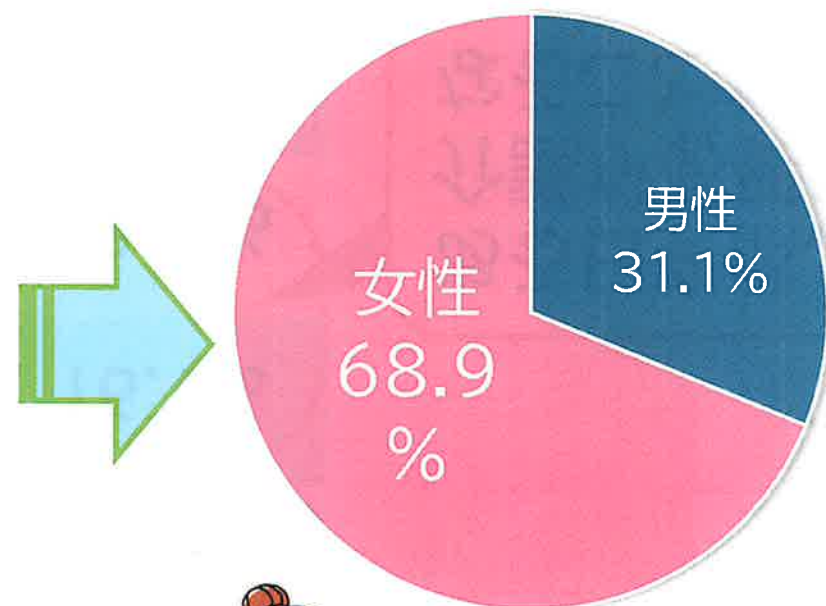
介護している人

同居している人が45%以上で、配偶者が最も多く、同居の介護者の約69%が女性です

■主な介護者の続柄と同居・別居の状況



■同居の主な介護者の性別



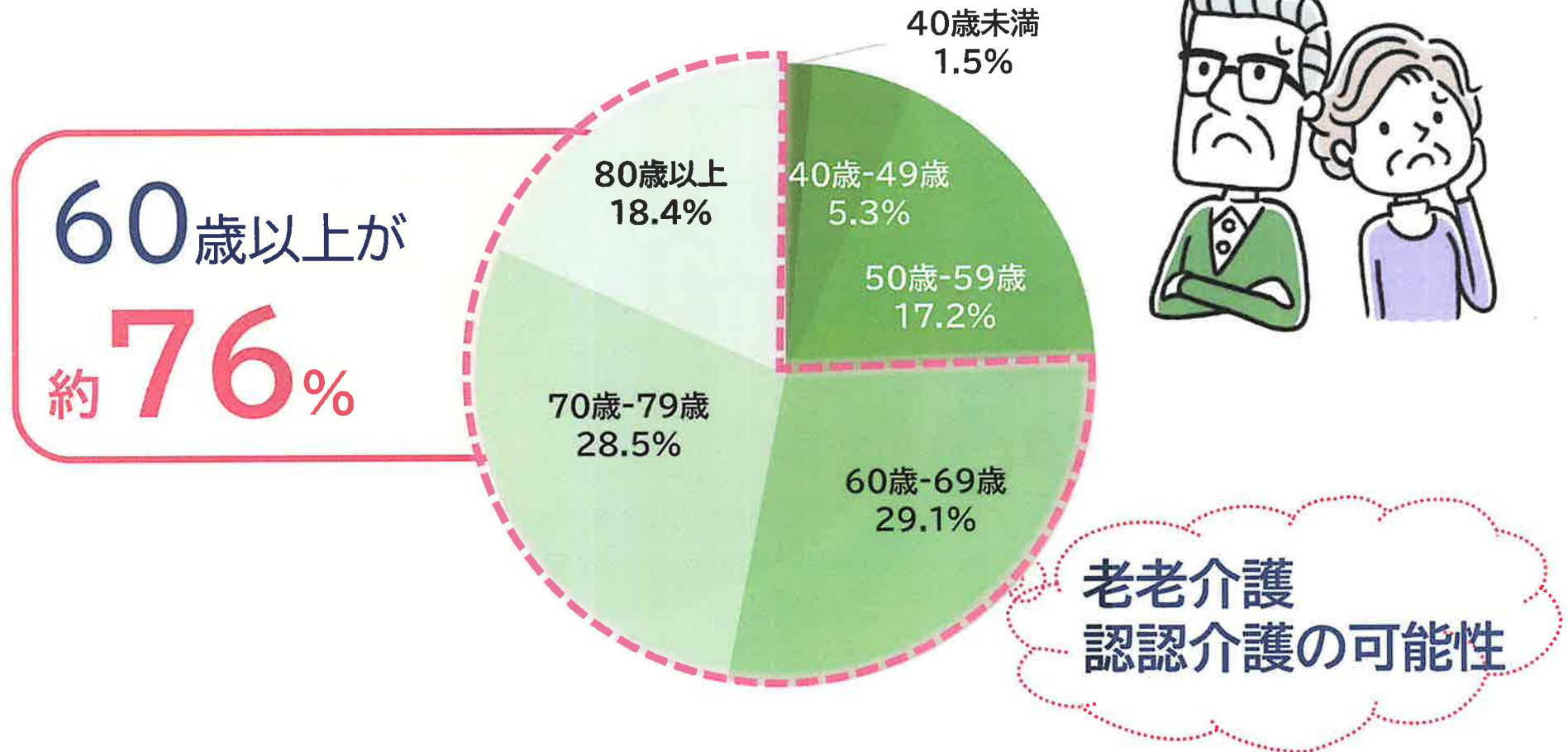
〈出典〉厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査」

「同居の家族が介護してくれるのなら安心」とも言い切れないようです

介護している人

介護する側も高齢のケースが多いようです

■同居の主な介護者の年齢階級別構成割合



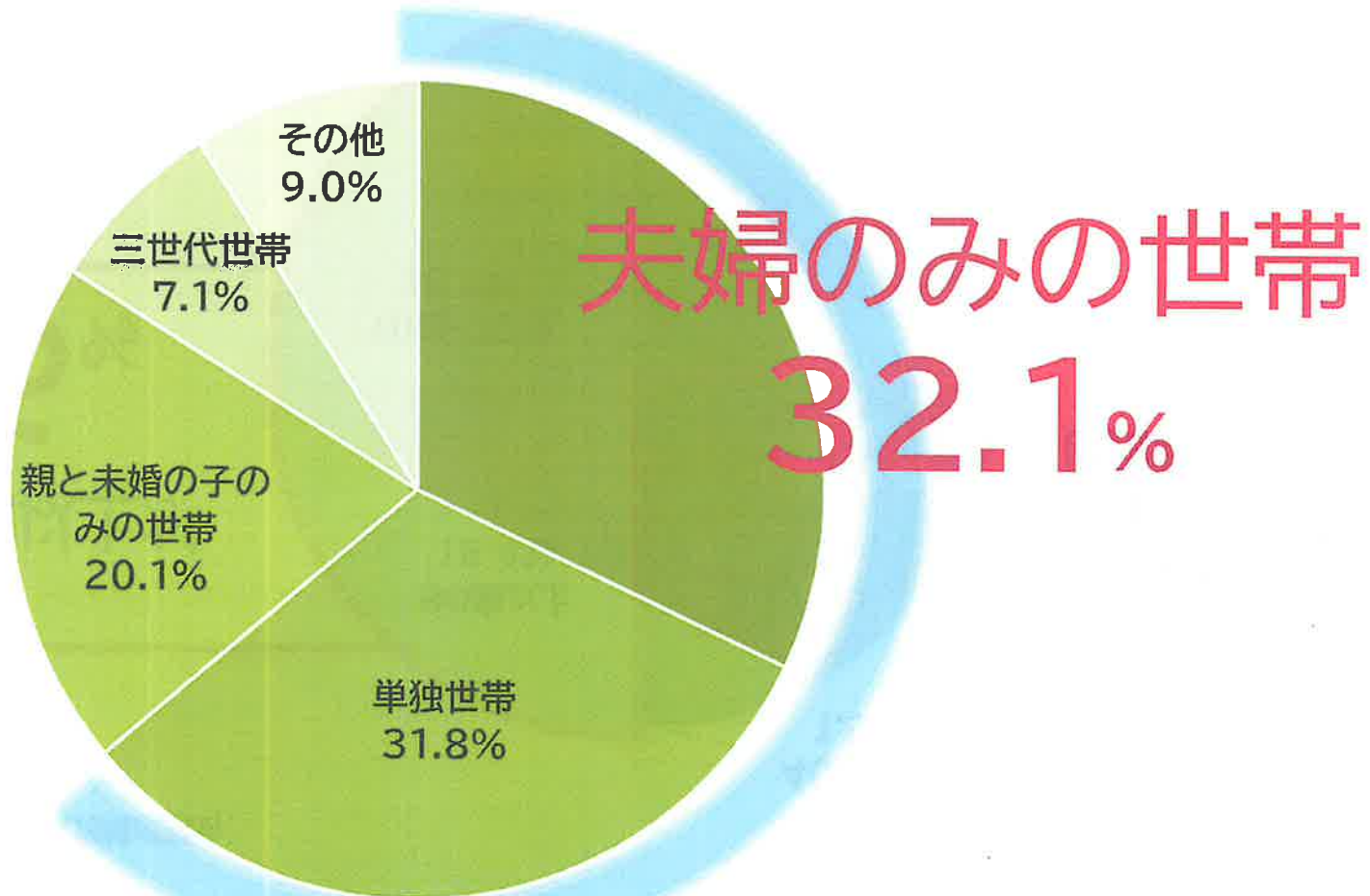
〈出典〉厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査の概況」をもとに作成

老老介護が増加している原因は、家族形態の変化にあります

家族形態の変化

65歳以上の高齢者の世帯では3世帯のうち1世帯は夫婦のみの世帯です

■65歳以上の者のいる世帯の状況



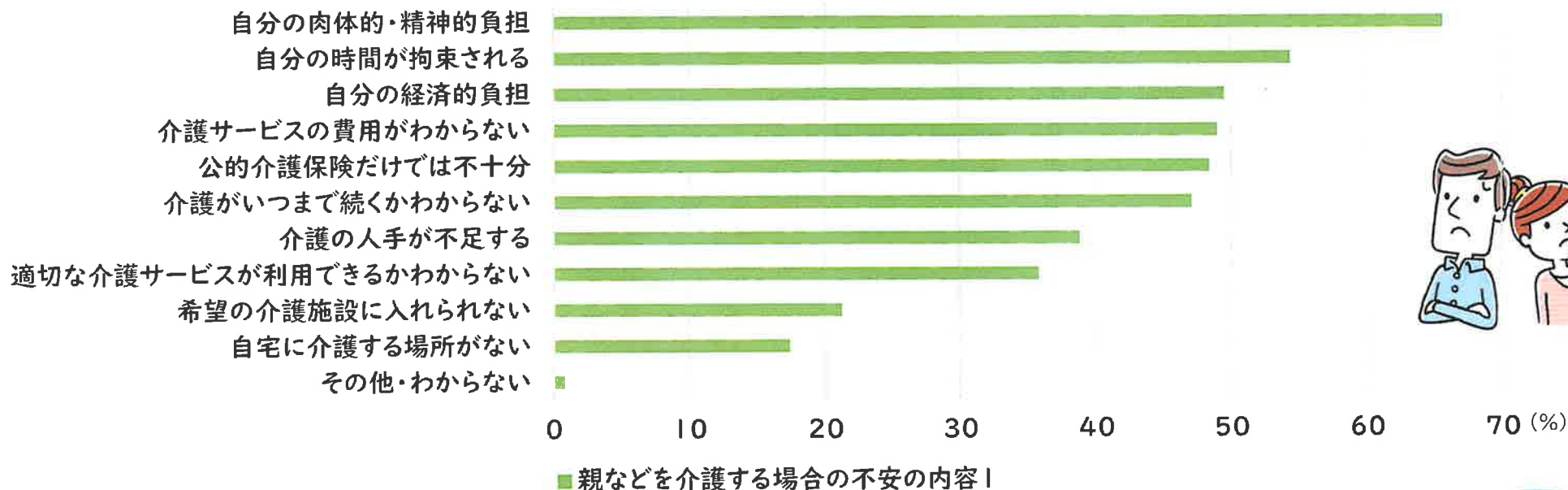
〈出典〉厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査の概況」をもとに作成

介護が必要になると、ご家族の生活にも影響を及ぼすかもしれません

介護の担い手への影響

家族にとっては精神的な負担が大きく、介護等が原因で仕事を辞める人も多いようです

■介護をしていて苦勞を感じること



■家族の介護・看護を理由に前職を辞めた人の数



1年間で
約10万人

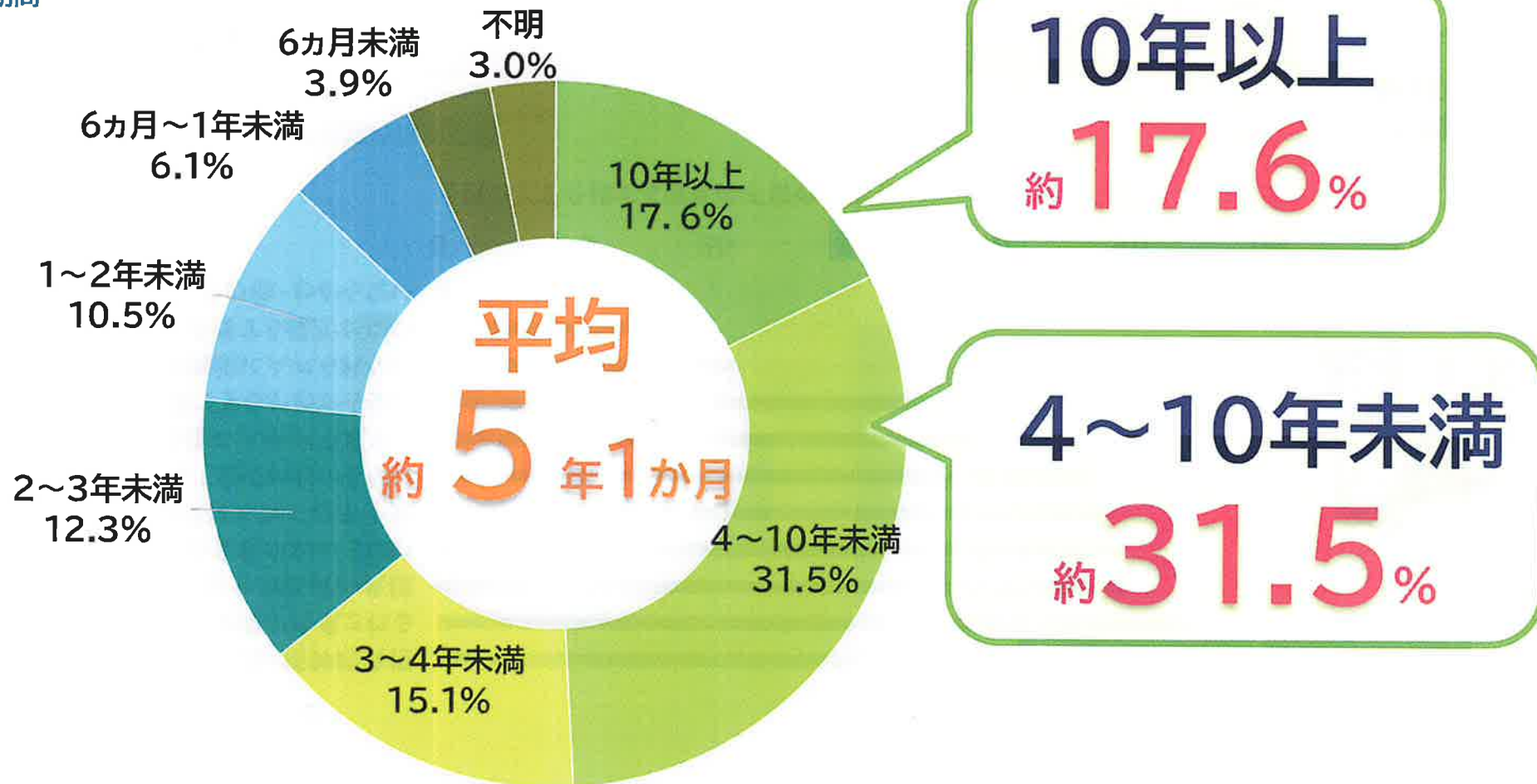
〈出典〉株式会社明治安田生活福祉研究所「介護生活の実態と意識に関する調査結果概要」 〈出典〉総務省「平成29年 就業構造基本調査」

介護に要する期間はどれくらいでしょうか

介護の期間

介護を始めてからの期間は、平均で約5年。10年以上続く場合もあります

■介護期間



〈出典〉（公財）生命保険文化センター「2021年 生命保険に関する全国実態調査」

介護が続く間にかかる費用はどれくらいになるのでしょうか

介護の費用

介護にかかる費用には、一時的にかかる費用と毎月かかる費用があります

一時的な介護費用

住宅改修や介護用ベッドの購入など
一時的にかかった費用合計額

平均 **74** 万円



介護を行なった場所別の介護費用(月額)

在宅



平均
4.8万円

施設



平均
12.2万円

平均 **8.3** 万円

公的介護保険の利用経験ありの場合

〈出典〉(公財) 生命保険文化センター 「2021年 生命保険に関する全国実態調査」

介護にかかる総額を試算してみると・・・

介護の費用×介護の期間

介護の場所と期間で費用は異なります

■介護期間×費用

在宅



5年
1カ月間

月平均

× 4.8万円

合計

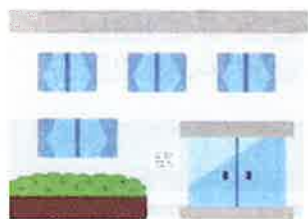
= 約 293万円

一時的な介護費用

総額

約 293万円 + 74万円 = 約 367万円

施設



5年
1カ月間

月平均

× 12.2万円

合計

= 約 744万円

いつか訪れるかもしれない「介護」に備えられるのは「今」かもしれません

自分自身やご家族が
安心して暮らすための
準備が必要です



2

「公的介護保険制度」 を知る

公的介護保険制度 〈制度の仕組み〉

介護が必要になったときに、介護サービスを受けることができる制度です

■「公的介護保険制度」の仕組み

満40歳～満64歳で公的医療保険に加入している方

がんや初老期認知症、脳血管疾患など16種類の「特定疾病」により要介護状態や要支援状態となった方（原因が問われ、交通事故などは対象外）

対象外

「特定疾病」を原因とするもの
対 象

上記以外を原因とするもの（交通事故など）
対象外

▲ 40歳～

原因を問わず
対 象

▲ 65歳～

満65歳以上の方

- 常時の介護までは必要ないが、家事や身じたくなど、日常生活に支援が必要な状態（要支援状態）の方
- 寝たきりや認知症などで、常に介護を必要とする状態（要介護状態）の方

<16種類の特定疾病>

- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込がない状態に至ったものに限る）
- 多系統萎縮症
- 初老期における認知症
- 早老症
- 脳血管疾患
- パーキンソン病関連疾患
- 脊髄小脳変性症
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 脊柱管狭窄症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- 糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症

介護保険料の負担はどのようなになっているのでしょうか

公的介護保険制度 〈保険料の負担〉

40歳以上になると介護保険料を負担します

■介護保険料の負担

40
歳

- ・誕生日の前日から納付開始
- ・健康保険料の一部として納める

65
歳

- ・保険料の納付は生涯続く
- ・介護保険料の名目で納める

40～64歳

自営業者等



国民健康保険料と一緒に
納付書や口座振替で
支払い（普通徴収）

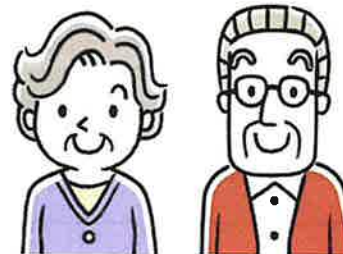
会社員等



健康保険料と一緒に
給料から天引き
（特別徴収）

65歳以上

年金受給額が
年間18万円未満



納付書や口座振替で
支払い（普通徴収）

年金受給額が
年間18万円以上



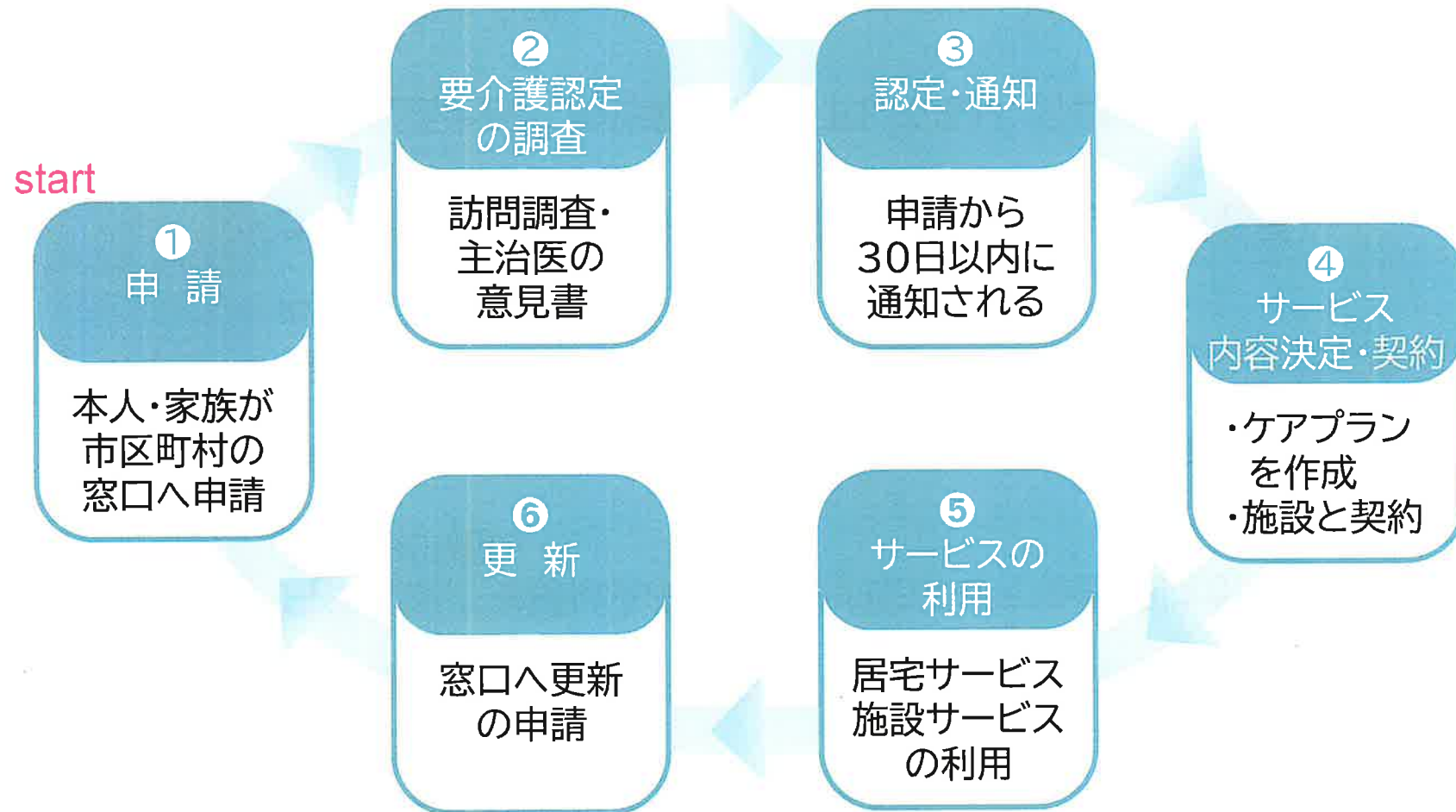
年金から天引き
（特別徴収）

介護が必要になったとき、どうすればサービスを利用できるのでしょうか

要介護認定の申請から介護保険サービス利用までの流れ

申請から判定までは原則30日かかり、サービスの開始までにはさらに時間がかかります

■介護保険のサービスを利用するまでの流れ



認定の目安を確認しましょう

要支援・要介護度の目安

要支援・要介護度のおおまかな目安を確認しましょう

予 防	要支援1	ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要
	要支援2	日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防ができている可能性が高い
部分的な 介護	要介護1	歩行などに不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要
	要介護2	歩行などが不安定で、排せつや入浴などの一部または全部に介護が必要
全面的な介護	要介護3	歩行、排せつ、入浴、衣服の着脱などに多くの介護が必要
	要介護4	日常生活全般に動作能力が低下しており、介護なしで生活は困難
	要介護5	生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能

〈出典〉介護保険法（平成九年十二月十七日法律 第百二十三号）第七条に基づき当社作成

受けられるサービスと費用の負担を確認しましょう

公的介護保険で利用できるサービス〈在宅サービス〉

■主な在宅サービス

場所	サービスの種類	形態	内容
自宅で受ける	訪問介護	ホームヘルパーが家庭を訪問	身体的介護（入浴・排泄の介助など）、生活援助（調理・洗濯・掃除）
	訪問入浴介護	浴槽を積んだ巡回車などが家庭を訪問	家庭での入浴介助
	訪問看護	看護師や保健師が家庭を訪問	療養上の世話や診療の補助
	訪問リハビリテーション	理学療法士・作業療法士などが家庭を訪問	病状が安定したあとのリハビリの指導
	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが家庭を訪問	療養上の指導や管理、ケアプラン作成に必要な情報提供
施設などを利用	通所介護〈デイサービス〉	デイサービスセンターなどに通う	生活指導・日常生活訓練・健康チェック・入浴・機能訓練など
	通所リハビリテーション〈デイケア〉	老人保健施設や病院・診療所などに通う	入浴・機能訓練（理学療法士・作業療法士など）
	短期入所生活介護〈ショートステイ〉	特別養護老人ホームなどに短期入所する	介護する人が病気などで介護できない場合 介護・看護や機能訓練
	短期入所療養介護〈ショートステイ〉	老人保健施設や病院・診療所の療養病床などに短期間入所する	日常生活の介護や看護・機能訓練（医学的管理のもと）
	特定施設入居者生活介護	介護付き有料老人ホームやケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅	介護や日常生活上の世話 （「在宅サービス」として公的介護保険の給付を受けられる）
介護環境整備	福祉用具貸与	支給限度額の範囲内でレンタル	車いす・特殊寝台・移動用リフト・歩行支援具など
	特定福祉用具購入費支給	年度ごとに10万円を限度	腰掛便座・特殊尿器・入浴補助具など
	住宅改修費の支給	同一住宅・同一人につき原則20万円を限度	手すりの取り付け・段差の解消などの小規模な住宅改修

事業者や施設がある市町村の住民が利用できるサービスもあります

〈地域密着型サービス〉

■主な地域密着型サービス

場所	サービスの種類	内容
自宅で受ける	定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	・主に中重度の要介護高齢者の在宅生活を支援 ・日中や夜間を通じて1日複数回の定期訪問と随時の介護・看護サービス
	夜間対応型訪問介護	・夜間の定期的な巡回訪問/夜間の通報による随時の訪問 ・排泄・食事の介護、その他の日常生活上の世話
施設などを利用	認知症対応型通所介護	認知症に配慮した介護や機能訓練（デイサービスセンターなど）
	認知症対応型共同生活介護 〈グループホーム〉	・認知症のため介護を必要とする人が5～9人で共同生活を送る ・家庭的な雰囲気の中で日常生活の介護や機能訓練を受けられる
	小規模多機能型居宅介護	・身近な地域にある小規模な施設 ・通所サービス中心 ・事業所での宿泊や自宅への随時の訪問サービスを組み合わせて利用できる ・要介護度が重くなっても在宅での生活が継続できるよう支援される
	看護小規模多機能型居宅介護 〈複合型サービス〉	・小規模多機能型居宅介護と訪問看護の機能を持つ ・利用者の状況に応じて通い（デイサービス）・泊り（ショートステイ）・訪問（介護・看護）サービスを受けられる

要支援・要介護度別に利用できるサービスや支給限度基準額が異なります

介護サービスの支給限度基準額

■在宅サービスと地域密着型サービスの支給限度基準額と利用目安(月額)

(単位:円)

要介護度	支給限度 基準額	自己負担額 1割負担の場合	自己負担額 2割負担の場合	自己負担額 3割負担の場合	利用できるサービスの目安
要支援1	50,320	5,032	10,064	15,096	週2～3回のサービス ●週1回の訪問型サービス（ホームヘルプサービス等） ●通所型サービス（デイサービス等） ●月2回の施設への短期入所
要支援2	105,310	10,531	21,062	31,593	週3～4回のサービス ●週2回の訪問型サービス ●通所型サービス ●月2回の施設への短期入所 ●福祉用具貸与（歩行補助つえ）
要介護1	167,650	16,765	33,530	50,295	1日1回程度のサービス ●週3回の訪問介護 ●週1回の訪問看護 ●週2回の通所系サービス ●3ヵ月に1週間程度の短期入所 ●福祉用具貸与（歩行補助つえ）
要介護2	197,050	19,705	39,410	59,115	1日1～2回程度のサービス ●週3回の訪問介護 ●週1回の訪問看護 ●週3回の通所系サービス ●3ヵ月に1週間程度の短期入所 ●福祉用具貸与（認知症老人徘徊感知機器）
要介護3	270,480	27,048	54,096	81,144	1日2回程度のサービス ●週2回の訪問介護 ●週1回の訪問看護 ●週3回の通所系サービス ●毎日1回、夜間の巡回型訪問介護 ●2ヵ月に1週間程度の短期入所 ●福祉用具貸与
要介護4	309,380	30,938	61,876	92,814	1日2～3回程度のサービス ●週6回の訪問介護 ●週2回の訪問看護 ●週1回の通所系サービス ●毎日1回、夜間の対応型訪問介護 ●2ヵ月に1週間程度の短期入所 ●福祉用具貸与
要介護5	362,170	36,217	72,434	108,651	1日3～4回程度のサービス ●週5回の訪問介護 ●週2回の訪問看護 ●週1回の通所系サービス ●福祉用具貸与 ●毎日2回（早朝・夜間）の夜間対応型訪問介護 ●1ヵ月に1週間程度の短期入所

※支給限度基準額の範囲内であれば、1～3割の自己負担額で利用することができます

※支給限度基準額は標準的な地域の例です。大都市の場合、介護サービスの内容に応じて利用料が最大14.0%高くなるため、支給限度額は上記よりも高くなります

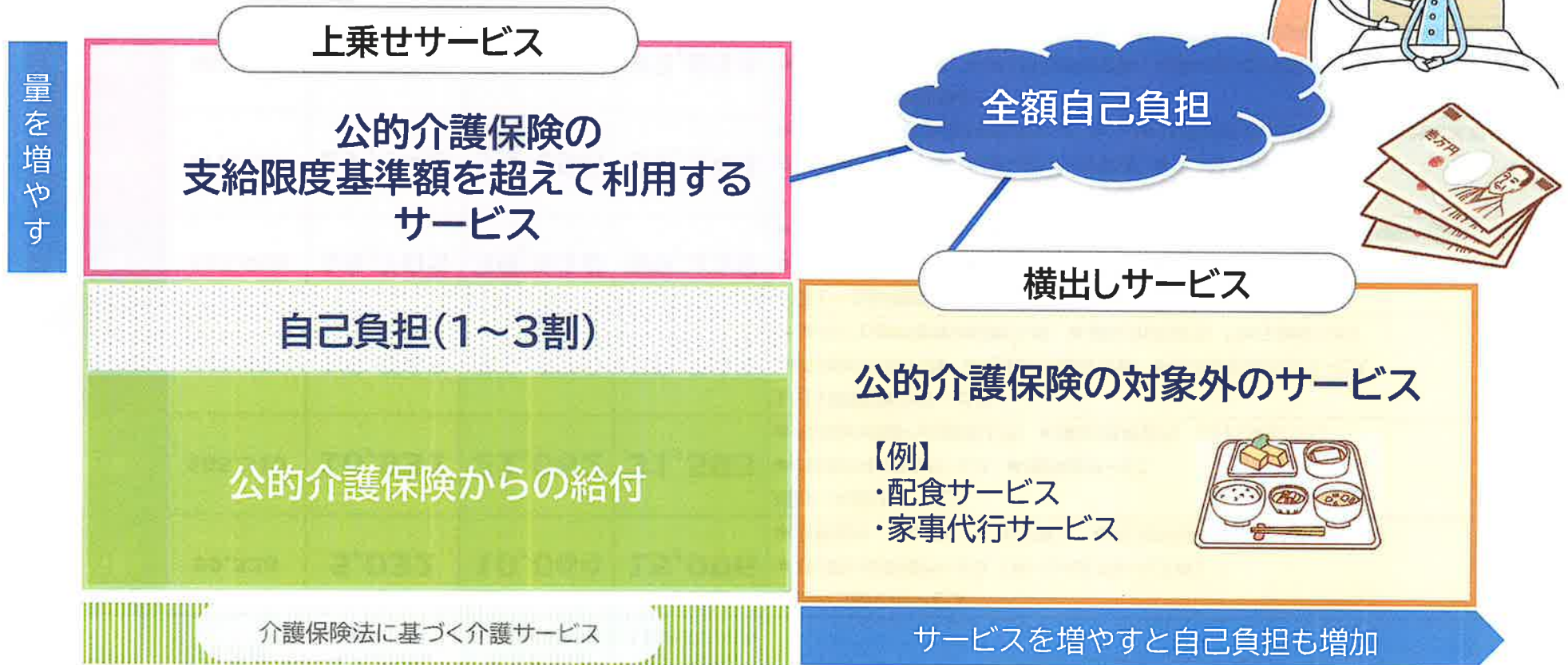
〈出典〉（公財）生命保険文化センター「介護保障ガイド（2021年7月改訂版）」

介護サービスの内容とかかる費用について確認しましょう

介護サービスの内容と利用にかかる費用

支給限度基準額を超えたサービスは全額自己負担※となります

■介護費用イメージ



※自治体によって費用を助成、またはサービスを提供する場合があります

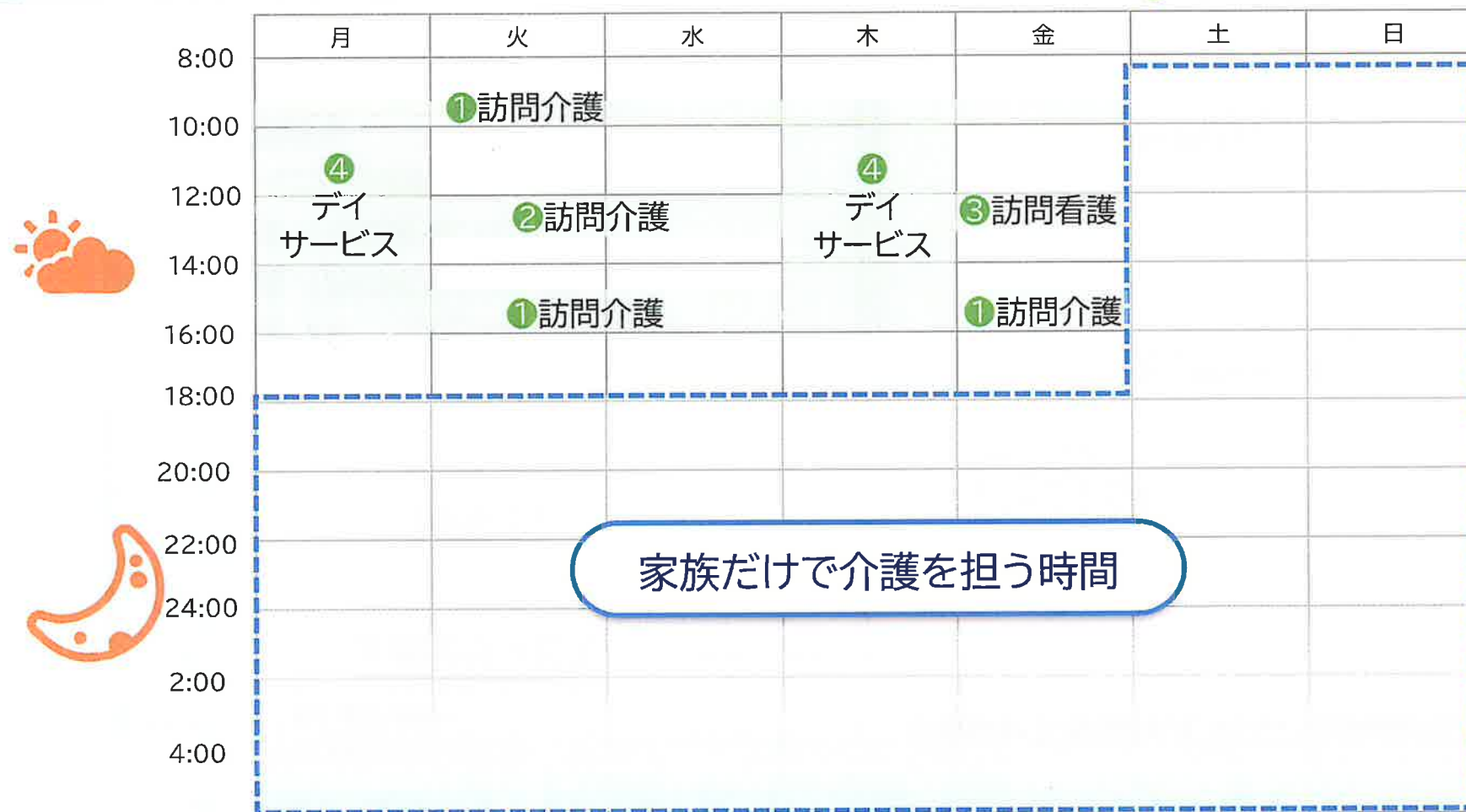
自宅で介護をする場合に受けられるサービスや費用の事例を見てみましょう

自宅介護の例①〈支給限度基準額の範囲内〉

支給限度基準額の範囲内でサービスを受ける場合をイメージしてみましょう

■要介護3と認定され、自宅で介護をうけた場合の週間ケアプラン例

⑤福祉用具貸与



サービスの自己負担額はどのくらいでしょうか

介護サービスの内容と利用にかかる費用例

支給限度基準額の範囲内であれば、費用の負担*は少なくてすみます

■介護費用イメージ (要介護3の場合)

※ 自治体によって費用を助成、またはサービスを提供する場合があります

上乗せサービス

利用なし

- ①訪問介護 20～30分未満(8回/週)
- ②訪問介護 1時間未満(2回/週)
- ③訪問看護 1時間未満(1日/週)
- ④デイサービス 6時間(入浴介助付)(2回/週)
- ⑤福祉用具貸与

車いす・特殊寝台およびそれらの付属品・トイレ用手すり・玄関スロープ

1ヵ月あたりの自己負担額
(1割負担の場合) **31,061円**



横出しサービス

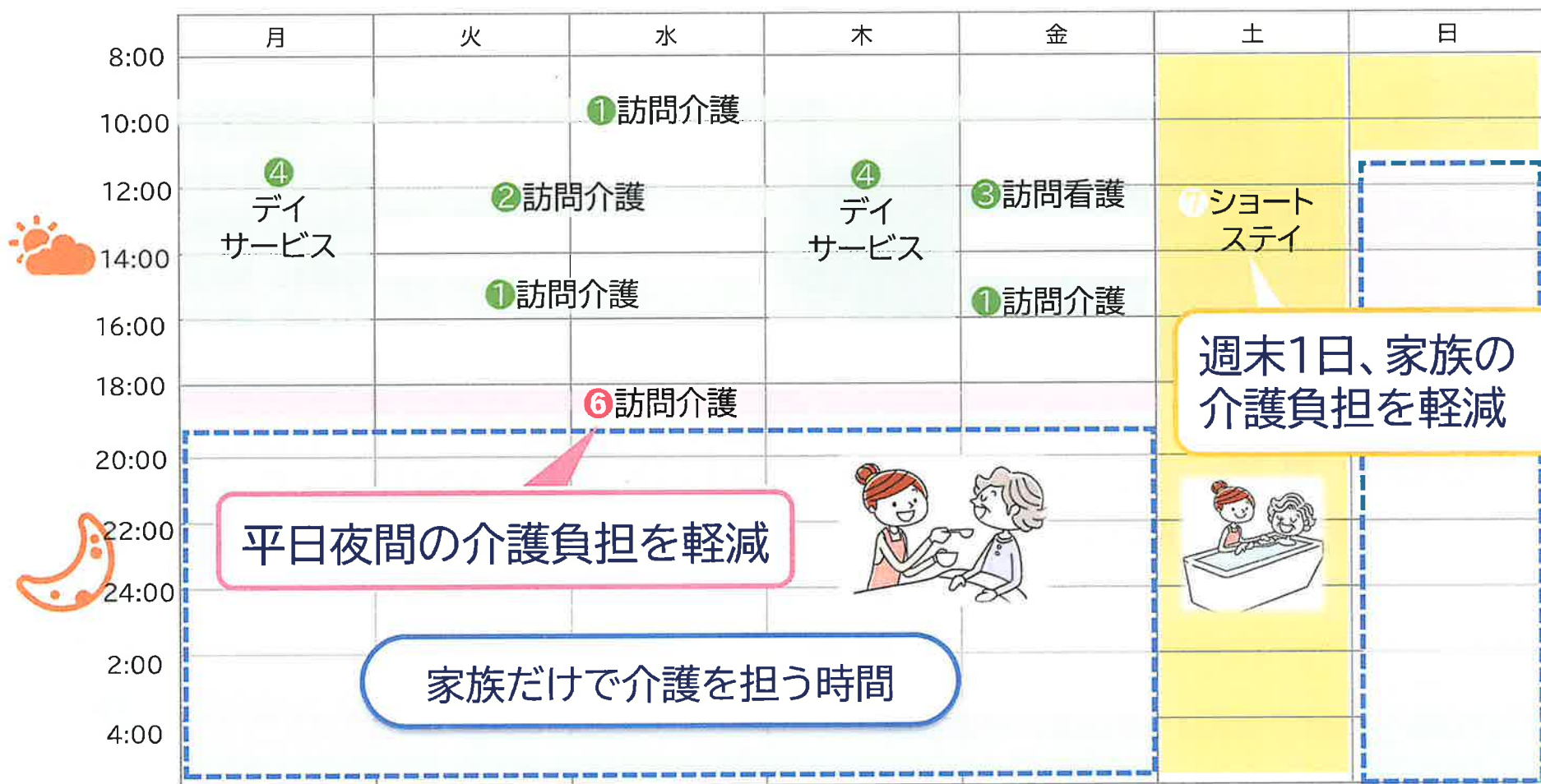
利用なし

プラスアルファの介護を受ける場合の事例を見てみましょう

自宅介護の例②〈支給限度基準額を超えたサービスを利用〉

支給限度基準額以上のサービスを利用した場合はどうでしょうか

■要介護3と認定され、自宅で介護をうけた場合の週間ケアプラン例



ご家族の帰宅時間や週末に、ゆとりが持てるかもしれません

支給限度基準額を超えたサービス利用にかかる費用例

家族の負担が軽減される分、費用*は増加します

※ 自治体によって費用を助成、またはサービスを提供する場合があります

■1ヵ月の自己負担額イメージ

上乗せサービス

⑥訪問介護 20分未満・夜間(5回/週)

1ヵ月あたりの自己負担額
(1割負担の場合)

58,995円

⑦ショートステイ(4回/月)1泊/週

1ヵ月あたりの自己負担額
(1割負担の場合)

48,000円

①訪問介護 20～30分未満(8回/週)

②訪問介護 1時間未満(2回/週)

③訪問看護 1時間未満(1日/週)

④デイサービス 6時間(入浴介助付)(2回/週)

⑤福祉用具貸与

車いす・特殊寝台およびそれらの付属品・トイレ用
手すり・玄関スロープ

1ヵ月あたりの自己負担額
(1割負担の場合)

31,061円

1ヵ月あたりのトータル自己負担額

138,056円



横出しサービス

利用なし

介護期間が長期化した場合には金銭面での負担が大きくなります

公的介護保険制度で
まかなえるサービスを知って
不足分に備える方法を
考えておく必要があります



3

セカンドライフの 準備を始める

住まいの整理

自宅の整理整頓・断捨離、リフォームや住み替えの検討を始めましょう

■長く住める家のキーワードは「安全」と「清潔」

安全

- ・小さな段差をなくす
- ・よく使う物は使いやすい高さに
- ・災害時に備えて、重い物は下に
- ・火の周辺には物を置かない
- ・玄関には物を置かない
- ・必要なところへの手すりの設置

清潔

- ・「布と紙」をできるだけ減らす
- ・床の上に物を置かない
- ・新聞、紙袋などの紙類は定期的に処分



身の回りの整理のほかに、備えておいた方がよいことを確認しましょう

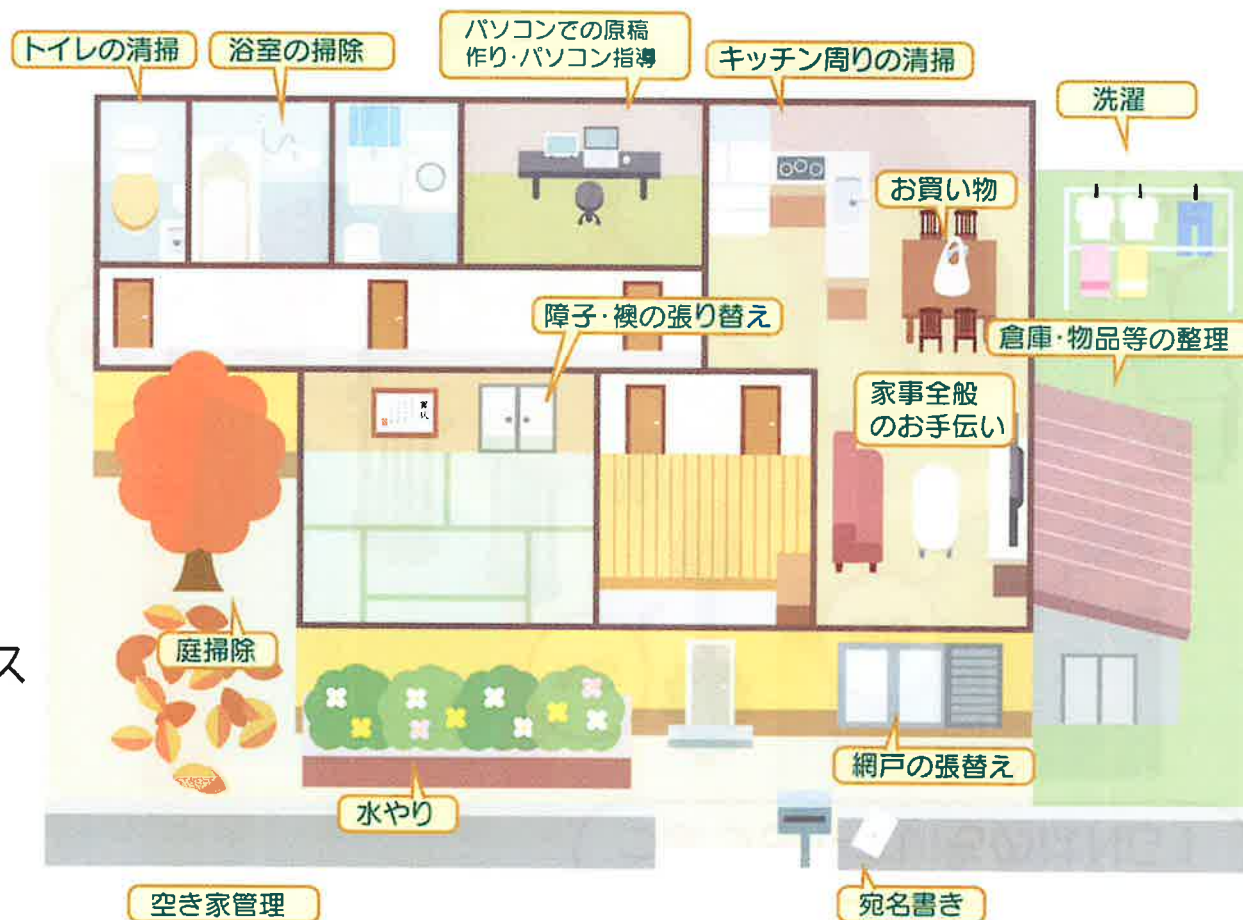
暮らしの整理

地域のサービスや情報を収集しましょう

■日常生活を手助けするサービスあれこれ

- シルバー人材センター
- 地域包括支援センター
- 保健センター
- 民生委員
- 地域の病院の相談窓口
- ごみの戸別収集
- スーパーの買い物送迎サービス
- ネットスーパー
- 食事/食材の宅配サービス

〈例〉シルバー人材センターに依頼できる仕事内容イメージ



急な入院や介護のための備えがあると安心です

入院や介護の備え

保険証やお薬手帳、既往症をまとめておくことも大切です

■医療にまつわる情報

現在のこと

- ・生年月日、血液型
- ・持病や服用している薬（お薬手帳の保管場所）
- ・かかりつけ医、病歴、手術歴、アレルギーの有無など

未来のこと

- ・病名告知、延命治療の要望と理由
- ・臓器提供、献体の希望
- ・介護の希望 認知症になったら？

介護が必要になったらどうする？



■自分の好みに関する情報

- ・好きな(苦手な)食べ物／飲み物／味／色／人／映画やテレビ番組／花／味／音楽／香り
- ・ストレス解消法や行きたい場所、思い出の場所、譲れないこだわり

これからの暮らしのために、「お金」の整理整頓も必要です

財産の整理

介護費用で家族や子どもに負担をかけないためにできることから始めましょう

■お金にまつわる情報

- ・預貯金口座や引き落とし情報(いつ・何が・いくら?)
- ・有価証券
- ・所有する不動産や外部契約物件
- ・保険・共済・確定拠出年金など請求が必要なもの
- ・借入れ・保証人・貸しているお金など



認知症などで、自分自身では判断ができない状況が訪れるかもしれません

財産の整理 〈成年後見制度〉

制度や仕組みを利用して備える方法があります。

成年後見制度

成年後見制度とは、知的障害・精神障害・認知症などによってひとりで決めることが心配な人の思いを地域みんなで分かち合い、いろいろな契約や手続をする際にお手伝いする制度です

成年後見人などにしてもらえること

福祉サービス・介護の手続きや契約のお手伝い

保険料や税金の支払いや
お金の出し入れのお手伝い



入院や施設への入所手続きのお手伝い

書類の確認や施設などへの改善の申し入れ

定期的な訪問や状況の確認



よくわからずにした契約の取り消し

利用の手続き

地域の相談窓口へ相談

相談支援専門員、地域包括支援センター、権利擁護センター、社会福祉協議会、成年後見センター、市区町村の相談窓口、成年後見制度にかかわっている社会福祉士・司法書士・弁護士の団体など

家庭裁判所へ申立て

診断書と必要な書類・手数料などを用意
症状や状態などを聞かれることがある

成年後見制度の開始

成年後見人などは家庭裁判所が選任
本人の希望する人が成年後見人などに選ばれる
場合や専門家などから選任される場合がある

備えたいもの、備え方は人それぞれ

**早いうちから少しずつ
備えることが大切です**



4

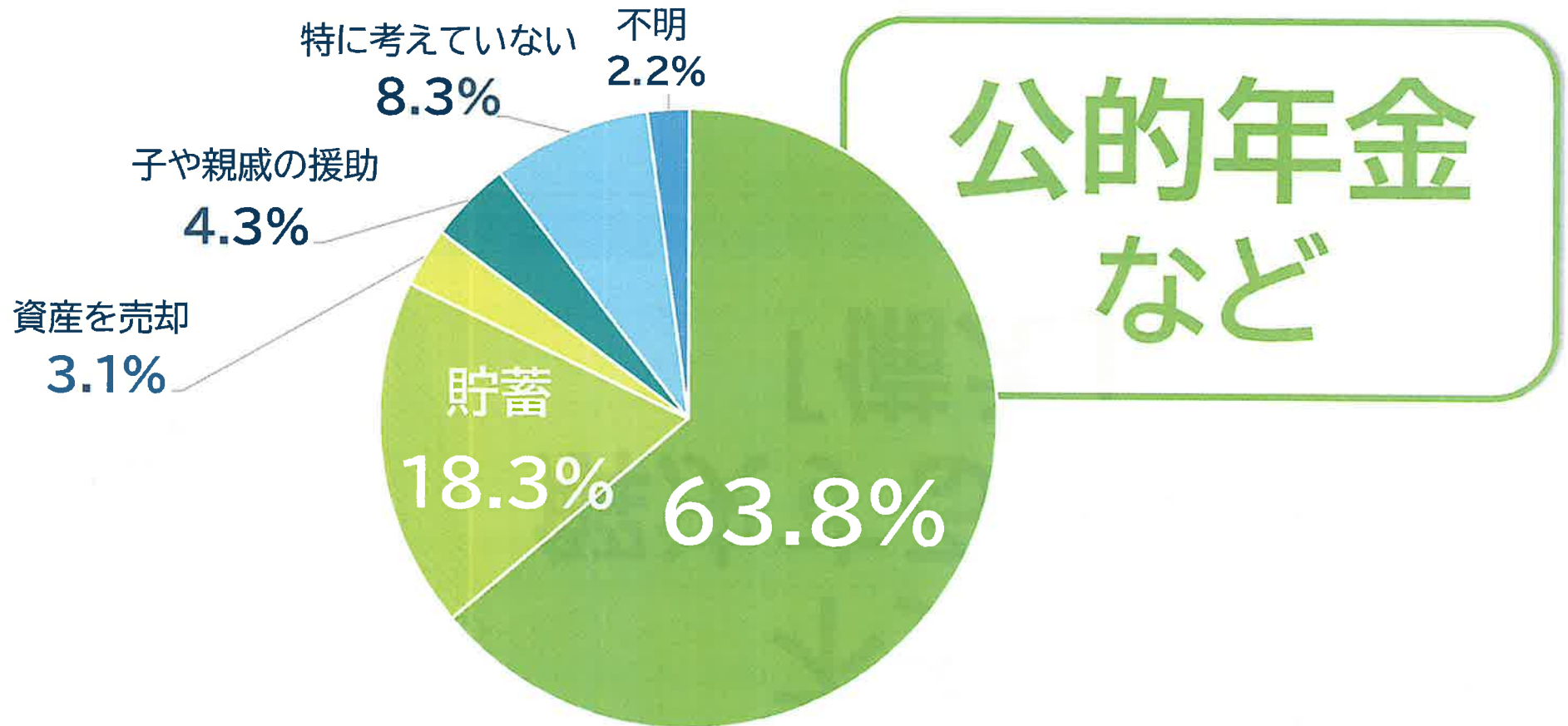
不安を 解決するための 「備え」



介護費用の準備方法

介護費用については、「公的年金で賄おう」と考えている人が大半のようです

■介護費用に関する意識(55歳以上の男女)



〈出典〉内閣府「高齢者の健康に関する調査（令和4年）」

年金はどのくらいの金額を受け取ることができるのでしょうか

老齢年金の1ヵ月あたりの平均年金額

1ヵ月あたりの平均年金額は国民年金で約5万6千円、厚生年金で約14万4千円です

■公的年金 受給者の平均年金月額

年金の種類	加入期間	
	老齢基礎年金の 加入期間25年以上	老齢基礎年金の 加入期間25年以下
国民年金	56,428円	19,495円
厚生年金	144,982円	63,538円

厚生年金月額には老齢基礎年金月額を含む

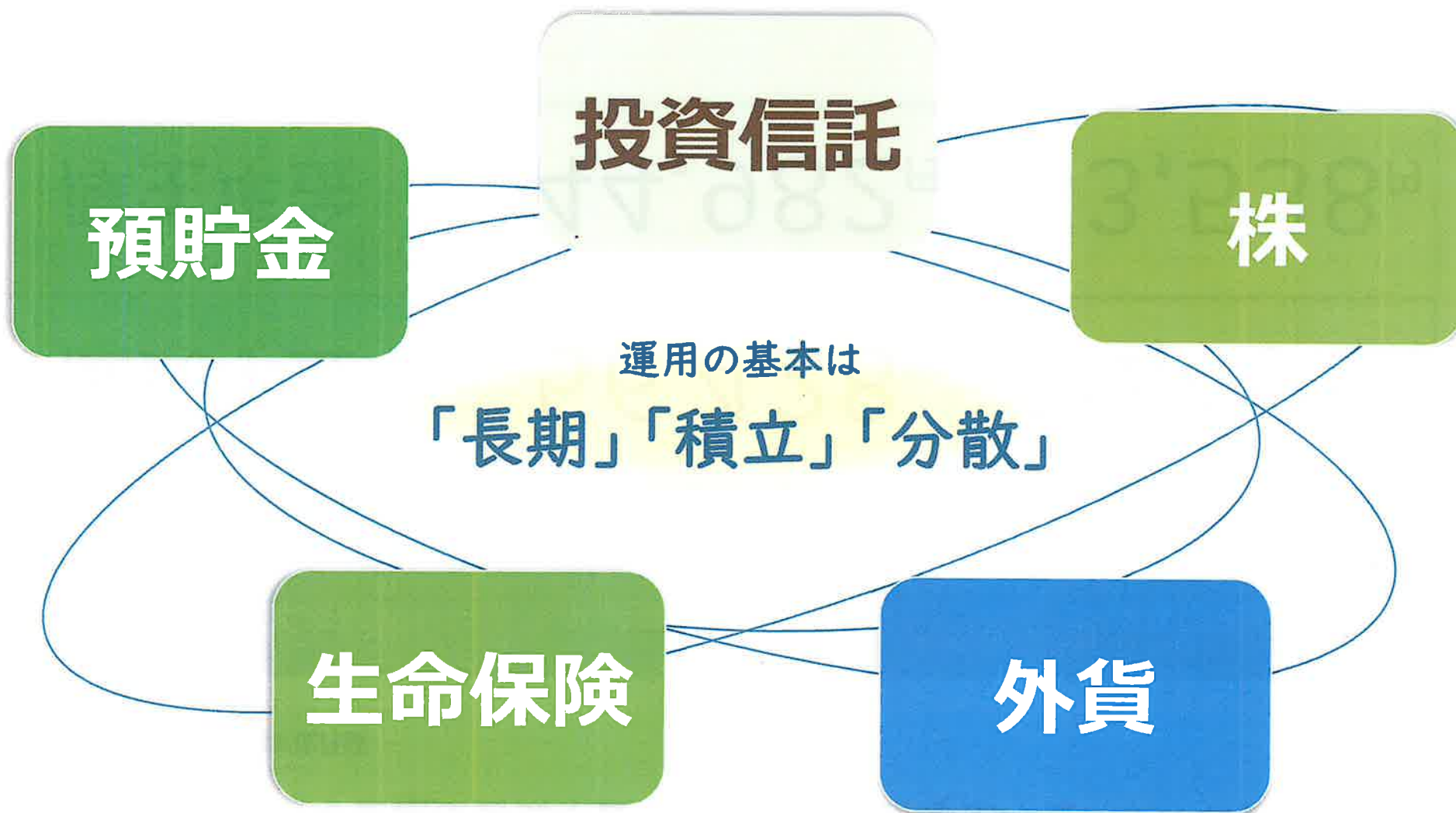
〈出典〉厚生労働省「令和4年度 厚生年金保険・国民年金事業年報」

40

ご自身やご家族の状況にあわせた備えが大切です

備える方法

さまざまな準備方法があり、それぞれの特徴があります



なかでも、介護への備えとして有効な方法は・・・

生命保険で備える方法

いつまで続くかわからない介護には生命保険で備える方法があります

介護の期間が長引くと、介護費用により、
預貯金が大きく減少してしまったり
不足する可能性があります



生命保険で備える場合、
準備を始めてからの期間に
かかわらず、所定の介護状
態になった場合に、一定の現
金を受け取ることができます

また一生涯保険金を受け取
ることができるタイプもあり、
いつまで続くかわからない
介護の費用に備えることが
できます

お金は使い道によって効果的な持ち方も変わります

ライフプランと必要な備え

お金は使い道によってわけて管理しましょう

■資金の管理イメージ



「今」に備える
流動資金
(換金性を重視)

- いつでもすぐ使えるお金

病気やケガ、
災害時のための備え



「近い将来」に備える
安定資金
(安全性を重視)

- 近い将来に使うことが
決まっているお金

子どもの教育資金
セカンドライフ資金
(生活費)



資金は使用目的にあわせて準備することをおすすめします

本日のまとめ

- 人生100年時代、介護が必要な方が増えています
- 「介護」はご家族にも負担がかかります
- 「公的介護保険制度」を確認しましょう
- セカンドライフの「準備」を始めましょう
- 不安を解決するための「備え」を検討しましょう

将来にわたる収入と
ご自身やご家族の状況を
確認し、準備しておくことが
大切です



ご清聴いただき
誠にありがとうございました



●社会保障制度に関する記載は2024年3月現在の制度に基づくものであり、将来変更される可能性があります

明治安田生命保険相互会社

本社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1
TEL 03-3283-8111 (代表)
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

2024年4月 二2400052営教