

## 思考如何活用护理保险①

### 做好走向衰老的思想准备

我们听说把家庭与亲情看得很重的中国传统思想



认为，当双亲需要护理的时候，一般都是由家人或亲戚来进行“家庭护理”的。日本也曾经在过去的很长时间内，均以家人、特别是儿媳或女儿女性为中心护理父母。只有家人承担护理老人任务所带来的结果是，负责护理的人变得十分孤立无助，许多人感到身心疲惫，于是出现了“护理地狱”及“护理抑郁症”等说法。在这样的情况下，展望急速走向高龄化的日本社会，基于不仅仅依靠家人，而是让所有生活在日本的人相互支撑这样一种理念，自 2000 年起，日本出台并开始实施护理保险制度，之后日本的护理状况发生了巨大的变化。

对于遗华日本人及其配偶来说，衰老是一个无法避免的问题，没有人能保证自己不会有需要别人帮助的时候。在身体健康时关注护理保险制度，以便做到万一有一天不得需要护理的时候，能够为自己及家人做好活用护理保险的心理准备，您觉得这样是不是很好呢？

### 何谓护理保险制度？

简单地说，护理保险就是从生活在日本的人们手里广泛征收护理保险金，并以征集来的护理保险金为财源，向需要护理的人提供护理服务这一制度。满 40 岁的人原则上都需要加入护理保险（注 1），满 65 岁以后，若因疾病或残疾而需要享受护理服务；或是并非时时都需要护理，只是需要有人帮着做家务或穿衣等事情时，就可以考虑利用护理保险了。（注 2）

## 介護保険の上手な活用法を考える①

### 老いに向けた心の準備

家族や親族のつながりを大切にする中国の伝統的な考え方では、親の介護が必要になったら、家庭で身内が世話をする「家庭養老」が一般的だったと聞きます。日本でも長い間、親の介護の担い手は、家族、とりわけ嫁や娘といった女性が中心でした。介護を家族だけで引き受けた結果、介護する人が孤立し、心も体も疲労する状況があちこちで生まれ、「介護地獄」とか「介護うつ」といった言葉まで聞かれるようになりました。そんな中、急速に高齢化が進む日本社会を見据え、介護を家族だけでなく、日本で暮らす人全体で支えていこうという考え方のもと、2000 年に介護保険制度がスタートし、以来介護の状況が大きく変わりました。

残留邦人や配偶者の皆さんにとっても、老いは避けて通れない問題です。いつか誰かの助けが必要になる時が訪れないとは限りません。元気なうちから介護保険制度について関心を持ち、万一介護が必要になった時に、ご自分やご家族のために、上手に介護保険を利用できるよう心の準備をしておいてはいかがでしょうか。

### 介護保険制度とは？

簡潔にまとめると、日本で生活する人たちから広く介護保険料を集めて、これを財源に介護の必要な人たちに介護サービスを提供する仕組みです。原則 40 歳になったら介護保険に加入し（注 1）、65 歳になった後、病气や障害のために介護が必要になった時や、介護が常に必要というわけではないけれど、家事や身支度等の支援が必要になった時に、介護

利用护理保险时，首先需要向市区町村提交申请，并接受护理级别审查（需要护理的程度认定）。

护理服务有派遣家庭助理员（助理家务及护理的专门人员）及去设施接受护理（用车接送被护理者当天往返设施，享受餐饮及洗浴服务，参加兴趣小组活动等）等各种各样的类型。需要护理的级别经审查得出后，利用者就可以与护理管理人员（敬请参照 P10 内容）所在的护理事务所签约，在由护理管理人员与本人及家人进行商谈的基础上，尽可能地按照利用者的希望制定一套护理计划（接受怎样的服务，及能够利用多少服务）。之后，利用者就可以根据其计划享受护理服务了。

那么，享受护理事务所需要支付的费用中的九成，都是来自护理保险及税金，个人需要负担的仅为一成。遗华日本人中享受生活支援补贴金的人，其所接受的补贴金里包括护理保险费的。

此外，遗华日本人利用护理服务时所需支付的一成费用，也是由公费来负担的。

注 1) 年龄在 40 至 64 周岁之间、享受生活保护、没有加入医疗保险的人，虽然不能加入护理保险，但如果是因为因脑血管疾患等国家指定的特殊疾病而导致需要护理的话，可以通过生活保护制度来享受护理服务。

（咨询机关：福祉事务所等）

注 2) 即使不满 65 周岁，但如果年龄在 40 至 65 周岁之间、加入了医疗保险、国家指定的疾病（特定疾病）而导致需要护理的话，可以享受护理服务。

（咨询机关：护理保险担当课）

保险の利用を考えます。（注 2）

介護保険の利用に際しては、まず市区町村に申請し、介護がどの程度必要なのかの判定（要介護度認定）を受けなければなりません。

介護サービスには、ホームヘルパー（家事援助や介護を行う専門家）の派遣や通所施設の利用（日中、送迎車を利用して施設に通い、食事や入浴サービスを受ける他、趣味活動に参加するなどして過ごす）をはじめ、さまざまなものがあります。「要介護度」の通知をもらったら、利用者はケアマネージャー（本紙 10 ページ参照）のいる介護事業所と契約し、ケアマネージャーは本人や家族と相談の上、できるかぎり希望に沿う形で具体的なプラン（どのような介護サービスをいつ、どれだけ利用するか計画）を作ります。利用者はこのプランに基づいてサービスを受けることになります。

実際に利用したサービスの料金については、9割が介護保険料や税金で賄われ、1割が自己負担となります。中国残留邦人等生活支援給付を受けている方は支援給付費の中に介護保険料が含まれた形で支給されています。また、実際に利用したサービス利用料の自己負担分 1割についても公費で負担されます。

注 1) 生活保護を受けている 40 歳から 64 歳の人で医療保険に加入していない人は、介護保険に加入できませんが、脑血管疾患など国の定める特定の病気が原因で介護が必要になった場合には、生活保護制度で介護サービスを利用することができるようになっています。（問い合わせ先：福祉事務所等）

注 2) 65 歳未満であっても、医療保険に加入している 40 歳以上 65 歳未満の方は、国が定める特定の病気が原因で介護が必要になった場合

## 需要利用护理保险时怎么办？

在满 65 周岁那个月份，你将收到寄自你所居住的市区町村政府的护理保险证。这份保险证可以说是一份证明，只要到了需要利用护理保险服务的时候，就能提出申请。据说有的人不知道这是十分重要的证件，而把它弄丢了。如果有这样的情况，敬请大家再申请一份。此外，如果到了需要利用护理服务的时候，敬请首先提出申请，然后接受护理级别审查。这些手续可以由本人办，也可以请家人、亲戚代办。各市区町村政府的护理担当窗口负责办理申请，请在窗口填写提交申请时的必要事项（自己的姓名其住所），并连同护理保险证一同提交。

从提交申请到接受审查，需要分以下几个步骤：

### 1 走访调查

办理申请的市区町村，为了决定申请人需要什么级别的护理，将会派遣调查员进行调查。除了到申请人家里以外，要是申请人正在住院的话，调查者也会前往申请人所住的医院进行调査。调查者会在实施调查前联络申请人，因此，最好是选择一个对申请人病情熟悉的家人都能在场的时日，让调查者来。调查者除了询问申请人身心状况（询问有关日常生活的动作，提一些试探认知症程度的问题以及医疗方面的问题）以外，还会观察申请人的举动。这些调查关系到护理级别的认定，因此，对于申请人来说，可谓是最为紧要的关头。请不要紧张，或是故意表现得比平时利索健康，最好是让调查者看到一个真真实实的自己。要是觉得对方所提的几个基本问题无法说清某些事情（来自语言及文化差异的孤立及不安等心理

には、介護保険制度を利用できます。

（問い合わせ先：介護保険<sup>たんとうか</sup>担当課）

## 介護保険を利用したい時は

65 歳<sup>たんじょうび</sup>の誕生<sup>つぎ</sup>の月に、あなたが住んでいる市区町村<sup>しくちやうそん やくしょ</sup>の役所<sup>やくしょ</sup>から介護保険<sup>しやう ゆうそ</sup>証<sup>しやう</sup>が郵送されてきます。これは、いつでも必要になったら介護保険の利用を申請<sup>しやうめい</sup>できますよという証明<sup>しやうめい</sup>書<sup>しよ</sup>のようなものです。大切な物<sup>たいせつ</sup>だと気付<sup>きづ</sup>かないで無く<sup>な</sup>してしまう例<sup>れい</sup>があるようですが、その場合は再発行<sup>さいはっこう</sup>してもらいましょう。そして、介護サービス<sup>じやうたい</sup>が必要な状態<sup>じょうたい</sup>になったら、まず申請して、どの程度<sup>どの程度</sup>介護が必要な状態<sup>はんてい</sup>かを判定してもらいましょう。申請は本人<sup>ほんにん</sup>だけでなく、家族<sup>しんぞく</sup>や親族<sup>か</sup>などが代わって行<sup>おこな</sup>うこともできます。市区町村の介護担当<sup>まどぐち</sup>窓口<sup>う</sup>などで受け付けていますので、そこにある申請書<sup>しんせいしよ</sup>に必要事項<sup>じこ</sup>（自分<sup>じぶん</sup>の名前<sup>なまえ</sup>や住所<sup>じゅうしょ</sup>など）を記載<sup>きざい</sup>し、介護保険<sup>かいごほけん</sup>証<sup>しやう</sup>を添<sup>そ</sup>えて提出<sup>ていしゆつ</sup>します。

申請<sup>しんせい</sup>から認定<sup>にんてい</sup>までは次のような手順<sup>てじゆん</sup>で話<sup>はなし</sup>が進<sup>すす</sup>みます。

### ① 訪問調査<sup>ほうもんちやうさ</sup>

申請を受けた市区町村が、介護の必要度<sup>ちやうさいん</sup>がどのくらいかを調査<sup>はけん</sup>するために調査員<sup>ちやうさいん</sup>を派遣<sup>はけん</sup>します。自宅<sup>じたく</sup>の他<sup>ほか</sup>、本人<sup>ほんにん</sup>が入院<sup>にゅういんちゆう</sup>中なら病院<sup>じせ</sup>に来てくれます。事前<sup>じぜん</sup>に調査員<sup>ちやうさいん</sup>から連絡<sup>れんらく</sup>が来るので、本人<sup>ほんにん</sup>の状態<sup>じょうたい</sup>をよく知っている家族<sup>かぞ</sup>等<sup>ら</sup>が同席<sup>どうせき</sup>できる日時<sup>にちじ</sup>を選び<sup>えら</sup>ましょう。調査員<sup>ちやうさいん</sup>は本人<sup>ほんにん</sup>から心身<sup>しんしん</sup>の状況<sup>じょうき</sup>など（日常生活<sup>にちじやうせい</sup>の動作<sup>どうさ</sup>）についての質問<sup>しつもん</sup>、認知症<sup>にんちしやう</sup>の判定<sup>はんてい</sup>に関する質問<sup>かん</sup>、医療<sup>いりやうめん</sup>面の質問<sup>めん</sup>）を聞き取る他<sup>ほか</sup>、動作<sup>どうさ</sup>などを観察<sup>かんさつ</sup>します。要介護度<sup>やうかいごど</sup>の判定<sup>はんてい</sup>に関わり<sup>かん</sup>ますので、利用者<sup>りよう</sup>にとっては最大<sup>さいだい</sup>の山場<sup>やまば</sup>ともいえる重要な場面<sup>じゅうやう</sup>です。緊張<sup>きんちやう</sup>し過ぎ<sup>す</sup>たり、またいつも以上<sup>いじやう</sup>によく見せようとしたりしないで、あ

問題), 照顾申请者的人可以做一些补充, 这些都会作为特记事项而被调查者记录下来, 说不定还会反映到下面的第二次判定中呢。

## 2 审查・第一次判定

将调查结果输入电脑后, 得出电脑判定, 以及根据申请人主治医生(经常给申请人看病的医生)所写的意见书所作出的、围绕护理级别的第一次判定。即使申请人没有主治医生, 也还是要求需有医生的意见书, 因此, 最好是根据自己现下存在问题的身体状况, 上医院找一个合适的科, 告诉对方自己要申请护理保险, 就可以就诊并得到医生的意见书。

## 3 审查・第二次判定

由专家组成的护理认定审查会来作出第二次(最终决定)判定

## 4 发出认定通知

通常情况下, 申请者本人将会在一个月之内收到认定结果的通知单及写有护理级别的护理保险证。只是, 如果主治医生寄回来的意见书到得比较晚的话, 那么也许第二次判定所花的时间要长一些。

或许大家会认为这些手续又复杂又麻烦, 但是, 由于全国各地有着众多的申请人, 因此, 不得不采取一种共通基准来公平审定。此外, 这种机制也是出于考虑到为了根据申请人及其护理者的情况, 尽可能地向其提供相应的服务而制定的。



(未完待续)

(H)

りのままの状態を知ってもらいましょう。基本的な質問だけでは伝えきれない事情(言葉の壁や文化の違いからくる孤立感や不安感などの心理面など)について、介護をしている人から補足説明すれば特記事項に記録され、後に述べる二次判定に反映してもらえるかもしれません。

## ② 审查・一次判定

訪問調査の結果を入力したコンピューターによる判定と、主治医(かかりつけの医師)の意見書をもとに、要介護度について一次判定が出ます。主治医がない場合も医師の意見書は必要ですから、現在困っている体の状態に合わせて診療科を選び、介護保険の申請をしたい旨伝えて、受診すれば意見書を書いてくれます。

## ③ 审查・二次判定

専門家で構成された介護認定審査会で、二次判定(最終決定)が出ます。

## ④ 認定の通知

通常は申請から一か月以内に、認定結果の通知書と要介護度が書かれた介護保険証が、本人のもとに届きます。ただし、主治医からの意見書の返送が遅れるともう少し長くかかることもあります。

みなさんには複雑で面倒な手続きに感じられるかもしれませんが、全国に大勢の申請者がいるため、共通の基準で公平に判定しなければなりません。また、利用者の状態や介護する人の事情にあわせて、できるだけ相応しいサービスを提供できるようにと考えられた仕組みなのです。(次号に続く)(H)