

みんなの財源を、 孫の代まで

～在宅医療のお世話にならない暮らしへ～

～語って、聞いて、今日から役立つ暮らしのヒント～



今月号の内容： **P2** 医療保険と介護保険の違い / **P3** 保険料のしくみ / **P4** 2040年、保険料はどうなる？ / **P5** "お世話にならない"という選択 / **P6-7** 現場取材：陽だまり / **P8** 講座案内・編集後記

医療保険と介護保険、その違いって？

「医療保険」は**治すための保険**、「介護保険」は**支えるための保険**です。似ているようで、目的も対象年齢も、実は仕組みが違います。まずは基本のキから、やさしく整理してみましょう。

項目	医療保険	介護保険
目的	病気やけがを「治す」	日常生活を「支える」
加入開始	生まれたときから	40歳から
利用のきっかけ	病気・けが	加齢に伴う心身の衰え・要介護状態
主な財源	保険料＋公費＋自己負担	保険料50%＋公費（税）50%



Q. なぜ40歳から介護保険料を払うの？

40～64歳の方（第2号被保険者）は、老化に伴う特定の病気により介護が必要になるリスクに備えて、加入が義務づけられています。65歳以上になると、原因を問わず介護サービスを利用できるようになります。

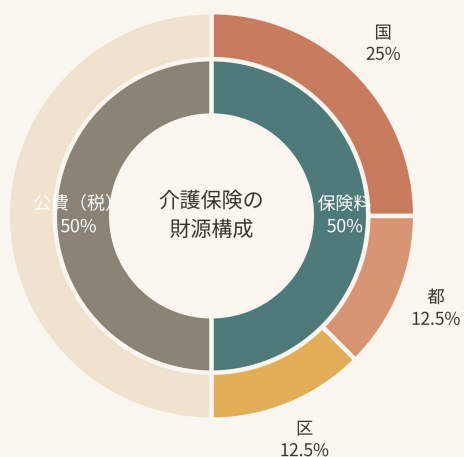
Q. 医療保険と介護保険、両方使うことはある？

あります。例えば在宅で療養しながら訪問看護を受ける場合など、状態や制度の適用条件によって、両方の保険を組み合わせて使うケースがあります。

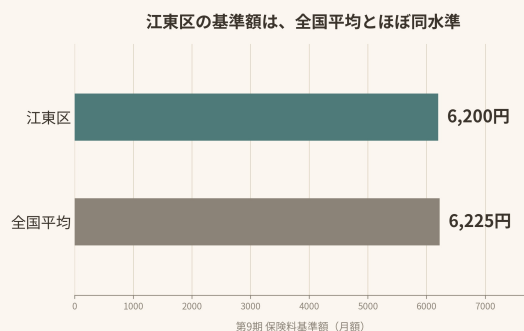
介護保険料、実はこう決まっている

介護保険の財源は、私たちが納める**保険料が50%**、税金などの**公費が50%**という、折半の仕組みで成り立っています。公費の内訳は、国が25%、東京都が12.5%、江東区が12.5%です。江東区の第9期（令和6～8年度）保険料基準額は月額6,200円で、全国平均の6,225円とほぼ同水準です。サービスを利用する人が増えるほど、現役世代を含めたみんなの負担が増えていく仕組みになっています。

介護保険の財源はどうなっている？



出典：江東区福祉部介護保険課「江東区介護保険条例の一部を改正する条例」（令和6年3月25日）



出典：江東区「江東区介護保険条例の一部を改正する条例」（令和6年3月25日）
厚生労働省「第9期介護保険事業計画期間における第1号保険料等について」（令和6年9月14日）

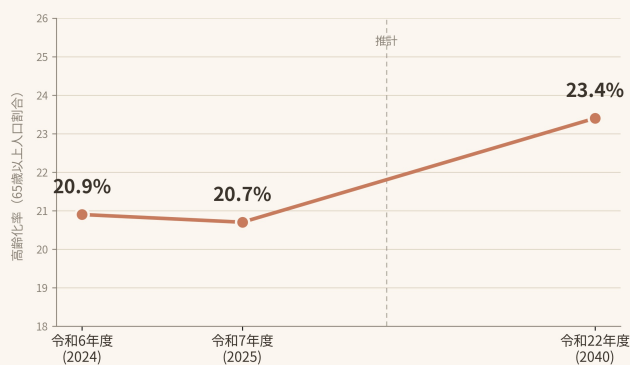
保険料は"みんなで支え合う"仕組み。サービスを使う人が増えれば、支える私たちの負担も、少しずつ増えていきます。



2040年、保険料はどうなる？

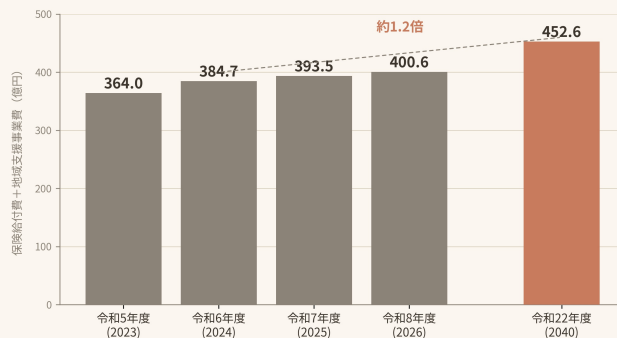
江東区の高齢化率は、令和6年度の20.9%から、2040年度には23.4%まで上昇すると見込まれています。それに伴い、介護サービスを支える給付費・地域支援事業費の総額も、この15年で約1.2倍に膨らむ見通しです。区の計画書でも、2040年度の保険料そのものの金額はまだ示されていません。それだけ、この先の見通しには不確実性があるということです。

江東区の高齢化率、この先どう変わる？



出典：江東区「高齢者地域包括ケア計画（令和6年度～8年度）」第3章 高齢化の現状と将来推計

制度を支える費用は、この15年でどう変わる？



出典：江東区「高齢者地域包括ケア計画（令和6年度～8年度）」P.147「2040年の介護サービス等の見込みについて」
※2040年度の保険料月額は、区の計画書でも試算が示されていません

だからこそ、"できるだけお世話にならない暮らし" を続けることが、次の世代・次に困っている人のための財源を守ることにつながります。



"お世話にならない"という選択

介護保険は、いざというときに私たちを支えてくれる大切な仕組みです。でも、できるだけ使わずに済む暮らしが続けば、その分の財源は、次の世代や、いま本当に困っている人に回すことができます。これは節約の話ではなく、地域全体の支え合いの話です。今日からできる「フレイル（虚弱）予防」の3つの習慣を、ゆるやかに始めてみませんか。

運動

軽い運動

散歩や体操など、無理なく続けられる範囲で体を動かす習慣を。

栄養

栄養

たんぱく質を意識した、バランスの良い食事を心がける。

交流

社会参加

人と話す、外に出る。ちょっとした交流が心と体を支えます。



現場取材：ケアマネジメントサービス「辰巳陽だまり」

都営辰巳一丁目アパートのすぐそばにある「陽だまり」。介護保険サービスになる"手前"の、ちょっとした困りごとを、地域のネットワークがどう支えているのか。管理者の落合恵さんに、2時間にわたってじっくりお話を伺いました。

そもそも、ケアマネジャーって？

介護保険サービスを使うとき、必ず関わるのが「介護支援専門員（ケアマネジャー）」です。本人や家族の希望を聞き取り、サービスの組み合わせ（ケアプラン）を作り、事業所との調整や毎月の訪問を行う、暮らしの伴走者。ケアプラン作成自体に自己負担はかかりません。

事業所プロフィール

事業所名：ケアマネジメントサービス「辰巳陽だまり」（生活協同組合パルシステム東京）

指定：居宅介護支援事業所（平成14年8月指定）

管理者：落合 恵 氏（主任介護支援専門員・介護福祉士・社会福祉士・医療経営士3級）

経験：ケアマネジャーの仕事に携わり17年、地域の暮らしと向き合い続けてきたベテランケアマネジャー



事業所内にて、管理者の落合恵さん

① 地域の困りごとの現状

高齢者の多い辰巳団地。一方、豊洲・東雲・有明エリアには高層マンションや商業施設が並び、多世代が行き交います。「到着地点はバリアフリーなのに、そこへ向かう移動手段がない」――落合さんが最初に挙げたのは、この"アクセスの壁"でした。介護保険には、この「外出そのもの」を支えるサービスは、まだ十分にありません。

② 生協としての位置づけ・地域とのつながり

パルシステム東京では、宅配を通じた安否確認・見守りサービスに古くから取り組んできました。ほかにも 区の配食サービスや社会福祉協議会の「ふれあいサービス」、車いすの貸し出し、江東区報やカルチャーナビでの健康講座など、介護保険につながる"手前"を支える取り組みは、実はいくつも存在しています。

一方で、こうした取り組みの多くは地域包括支援センターが窓口となっており、中重度の方を担当する 居宅介護支援のケアマネジャーには、あまり接点がないのが実情だと落合さんは言います。ケアマネジャー 一人あたりが担当する利用者は40名前後。関わる事業所の数も、以前の3社程度から、今では6～8社に 増えています。メールやICTツールの普及で連絡調整の件数も急増し、「生活支援の主体となる場があれば、私たちの負担（シャドーワーク）も減り、本当にありがたい」と、落合さんは率直に語ってくれました。

パルシステム 生協10の基本ケア

辰巳陽だまりが大切にしている、10のケアの考え方をご紹介します（取材先提供資料をもとに作成）

① 換気をする 1時間おきの換気で 感染症を予防	② 床に足をつけて 座る 生活リハビリで 「できる」を増やす	③ トイレに座る 尊厳を守る、排泄 ケアの基本	④ あたたかい食事 をする 旬の食材を、作り たてで提供	⑤ 家庭浴に入る 湯舟につかるリハ ビリ効果
⑥ 座って会話する 安心できる関わり を大切に	⑦ 町内におでかけ する 地域とのつながり を維持	⑧ 夢中になれるこ とをする 生きがいのある時 間を提供	⑨ ケア会議をする チームでご本人・ ご家族を支える	⑩ ターミナルケア をする その人らしい最期 まで寄り添う

③ 今後の地域連携への期待

落合さんが繰り返し口にしていたのが、「丸投げにしない」という姿勢の大切さです。問題が起きたとき、自社（介護サービス提供事業所）で初期対応をせずケアマネジャーに任せきりにしてしまうと、結局は利用者やご家族が、トイレやお風呂といった暮らしの基本を「待たされる」ことになる――それは尊厳に関わる不利益だと、落合さんは指摘します。

反対に、利用者の尊厳を大切にする事業所ほど、自然と相手を主体にした対応ができ、地域からの信頼を得ていく。「遅くまで大変ですね」「お元気でしたか」――そんな何気ない声かけの積み重ねが、住民同士、医療・介護関係者、そして行政との間にも、少しずつ安心できる関係をつくっていくのだと思います、と落合さんは締めくくりました。

人生100年時代の 暮らしの知恵袋講座

在宅医療のお世話にならない暮らしへ～語って、聞いて、今日から役立つ暮らしのヒント～

知

知識

医療・介護制度を正しく知る

健

健康

健康寿命延伸・フレイル予防

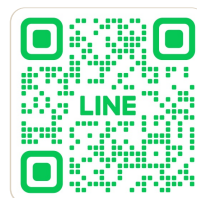
金

お金

生活費・制度の賢い使い方

🔪 出前講座のご案内

ご近所や趣味の集まりなど、5名様程度からご自宅や集会所へお伺いします。紹介制のため、まずはLINE公式アカウントよりお気軽にお問い合わせください。



友だち追加はこちらから



編集後記

医療経済学者・池上直己氏の著書に、日本の医療・介護制度の成り立ちをひもとく一冊があります。制度がこれほど複雑になった背景には、「専門化」「事業化」「公平化」という3つの力が、時に引っ張り合いながら形づくられてきた歴史があるのだと、あらためて教えられました。

私たちが日々向き合う「保険料」も「地域のケア」も、突き詰めれば、この3つのバランスの上に成り立っています。今月号で取り上げた財源の話も、同じ構造の一部です。

制度を知ることは、暮らしを守ること。今月号が、その一歩になれば嬉しく思います。

次号予告：第4号は訪問看護ステーションへの取材をお届けします。

在宅医療まちサポ 代表 カワイタカユキ