

どうする？

親の

介護

“介護”という言葉は気になるけれど、
「自分の親はまだ大丈夫」と具体的に考えるのを
先延ばしにしている人も多いのではないのでしょうか。
とはいえ、親の介護は突然始まることもあります。

いざというときに慌てないよう、いまから情報収集しておきませんか。



Part. 1

知っておきたい
「介護費用」の
あれこれ



気になる“介護”に必要なお金 専門家が説明します！

「介護にはお金がかかる」とわかっていても、
金額の目安や具体的な捻出方法までは考えたことがない…。
そんな「介護のお金」のあれこれを、
ファイナンシャルプランナーの黒田さんに教えてもらいました。



黒田 尚子
CFP、1級FP技能士。
近著に
『マンガで解決
親の介護とお金が
不安です』(主婦の友社)

question 1

介護費用って どれくらい必要？

- 一時的な介護費用の合計額…平均74万円
- 介護費用の月額…平均8.3万円
- 介護期間の平均は介護が始まってから61.1カ月(5年1カ月)

※すべて、あらゆる介護状態(在宅介護、施設介護等)を含めた平均値です。

一時的な※
介護費用の
合計額
平均 **74** 万円

+

介護費用
月額
平均 **8.3** 万円

×

介護期間
平均
61.1 カ月
(**5** 年 **1** カ月)

※住宅改造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

581.1万円

出所：生命保険文化センター
「令和3年度生命保険に
関する実態調査」

パルシステム 共済連の 「介護」への 取り組み

パルシステムグループの理念
である「心豊かなくらしと共生
の社会を創ります」の考えのもと、
パルシステム共済連も組合
員とその家族が生涯心豊かな
くらしをおくるためのサポート
をしたいと考えています。

パルシステム共済連の事業で
ある「保障」とは「心豊かなくらしへの備え」であり、保障商品
による「病気やケガになったと
きのための金銭的な備え」のお
手伝いだけでなく、「病気やケ
ガにならないための備え」のた
めの学習会や情報発信に取り
組んでいます。

「介護」についても病気やケガ
と同様、「金銭的な備え」とし
て、離れて暮らす両親も加入
可能な保障商品も提供してい
るほか、介護に対する心の準
備や介護状態にならないため
の情報発信を進めています。

question

2

介護には毎月どんな費用がかかるの？



一部負担の介護サービス利用料

公的介護保険の支給限度額内の介護サービスを利用した場合の自己負担分（1割～3割）



全額負担の介護サービス利用料

公的介護保険の支給限度額を超える介護サービスの利用分

バックナンバーは
こちら！



「びいあらいぶ」のバックナンバーでも介護の情報を紹介しています。
＊掲載されている情報は2016年時点のものです。



生活支援サービス利用料

公的介護保険の適用外のサービス（外出介助や配食サービスなど）



食費・居住費・水道光熱費 等



雑費（おむつ、衛生用品など）



医療費

これ以外にも、親と別居している場合は交通費や通信費が必要になります。また、家族が直接介護できない場合や、要介護度・認知症が重度の場合は負担が重くなる傾向があります。

question

3

親の医療・介護費用の考え方は？

親にかかるお金は、親の年金や資産でまかなうのが基本です

調査では、要介護者（もしくはその配偶者）の公的年金で介護費用をまかなっている人が**全体の83.5%**となっています。＊1

介護にかかる費用は「在宅介護」と「施設介護」で大きく異なります。また、治療・介護の期間がどれくらい続くのかわからないため、**お金に関して見栄を張らないのが大切。公的制度（介護保険、医療保険）をフルに活用しましょう。**

お金をかければ良い医療・介護が受けられるわけではありません。親も子も**「100点満点の介護はない」**と考えるのが肝要です。

また、預貯金は名義本人でないと引き出し等ができません。認知症などにより本人の判断能力に支障が出ると、介護費用を引き出せなくなる場合もあります。そうなる前に、**財産管理について親子で話し合っておきましょう。**



＊1…株式会社第一生命経済研究所「親の介護に関するアンケート調査」（2011年11月）

question

4

医療・介護で使える公的制度は？

医療保険	高額療養費制度、高額介護合算療養費など
年金保険	障害年金など
雇用保険	介護休業給付など
介護保険	高額介護サービス費、訪問介護サービス、住宅改修など
確定申告の還付	医療費控除など

ほかにも**社会福祉制度**や**生活保護制度による金銭的支援**もあります。上手に活用して、かかる費用を節約しましょう。

question

5

親の生活能力に不安を感じたら…

まずは「地域包括支援センター」に相談しましょう

「地域包括支援センター」は高齢者やその家族の**「よろず相談窓口」**。高齢者の自立支援、介護に関する情報提供や、福祉サービスを利用するための連絡調整を行ってくれます。親と別居している場合は、親の居住地域のセンターへ相談を。**遠方でも資料等を送ってくれます。**

介護に必要なのは「お金」「情報」「ネットワーク」の3つ。

Let's do our best!



介護に活用できる地域資源と、気軽に相談できる窓口を知り、日頃からご近所や家族とのコミュニケーションを円滑にしておくのが大切です。何事も早めの対処と準備が選択肢の幅を広げます。小さな「ひっかかり」を先延ばしにせず、介護に直面する前からできる準備は始めておきましょう。親世代の諸問題を考えることは、自分たちの将来を考えることにもつながります。

次回3月2回の『びいあらいぶ』は、「どうする？親の介護」

Part. 2

要介護状態にならないために
を特集します。

（2022年2月21日～25日配付）

ささえあい・学びあい・たすけあう

ライフプランニング活動指針 実践タスクチームについて

パルシステムでは、多様性の時代だからこそ、組合員一人ひとりとその家族の多様なくらし(※1)に向き合い、地域、社会と繋がるのがとても大切だと考えています。ライフプランニング活動(※2)においては、多様なくらしの方々へそれぞれの置かれた状況に寄り添い、必要な情報を提供することを目指しています。本年度から2年間で、まずはシングルマザーに向けた取り組みとして、協力いただける組合員を募り、パルシステムのさまざまな県の組合員9名と一緒にタスクチームを立ち上げました。

このタスクチームでは、各種研修でお金の悩みや生活の実態を学びながら、困っている人への寄り添いや必要としている情報提供の具現化に取り組んでいきます。

- ※1 多様なくらし…シングルマザー、罹患者、被災者、高齢単身者、奨学生等のくらし
- ※2 ライフプランニング活動…くらしの中で夢を実現するために、将来を予測し、不安となるさまざまな要素を払拭するために「生きがい」「健康」「お金」の分野で対策を立ててくらししていくことを推奨する活動の総称となります。

ライフプランニング活動指針
についてはこちら



※研修はWebを中心に行い、集合する場合は新型コロナウイルス感染症対策を行って開催しています。



パルシステム
ライフプランニング活動指針マーク

Information

がんに関する啓発アクション パルシステムグループ全体企画

「もし、私のがんになったら…」 トークセッションのライブ配信を行いました

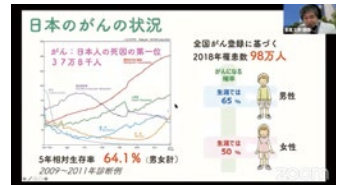
パルシステムグループ「がんに関する啓発アクション」の一環として、2021年11月13日(土)、がん経験者と医師によるトークセッション「もし、私のがんになったら…」のライブ配信を実施。がん経験者の声を届けるインタビュー型情報発信番組「がんノート」を主宰する岸田徹さんを進行役に、子育て中のがん経験者2人と国立がん研究所の若尾文彦医師をゲストに迎え、4人でがんの基礎知識から、がんに関する情報の得方、治療法の選択の仕方などをざっばらんに語り合い、その様子をYouTubeでライブ配信しました。

また、YouTube配信の大きな特徴として、視聴者の質問や感想がリアルタイムで配信画面のチャット欄に書き込まれ、その書き込みに対してその場で登壇者から回答や返事が飛び出し、配信側と視聴者が同じ時間を共有し、一緒に考えるイベントとなりました。

配信中にはオンライン上でアンケートも実施し、100名を超える方が回答。視聴者からは「今日みなさんのお話をうかがうことができて本当に良かったです」「楽しく真面目で貴重なトークを本当にありがとうございました」「がんに対する偏見を変えていきたいですね」といった感想がチャット欄に寄せられました。当日は793名のアクセスがあり、終了後のアーカイブでの視聴も合わせると再生回数1,572回と、とても多くの方に視聴いただきました。



配信中の岸田さんの様子



配信中の画面