護理保険
使用指南

スポーツと人情が熱いまち
江東区

何谓护理保险制度？

护理保险制度是提供必要护理服务的机制，旨在让被保险人在需要护理的情况下也能在家中独立生活。

该护理保险制度由年满 40 岁者缴纳保险费，由全社会共同资助。

护理保险对象

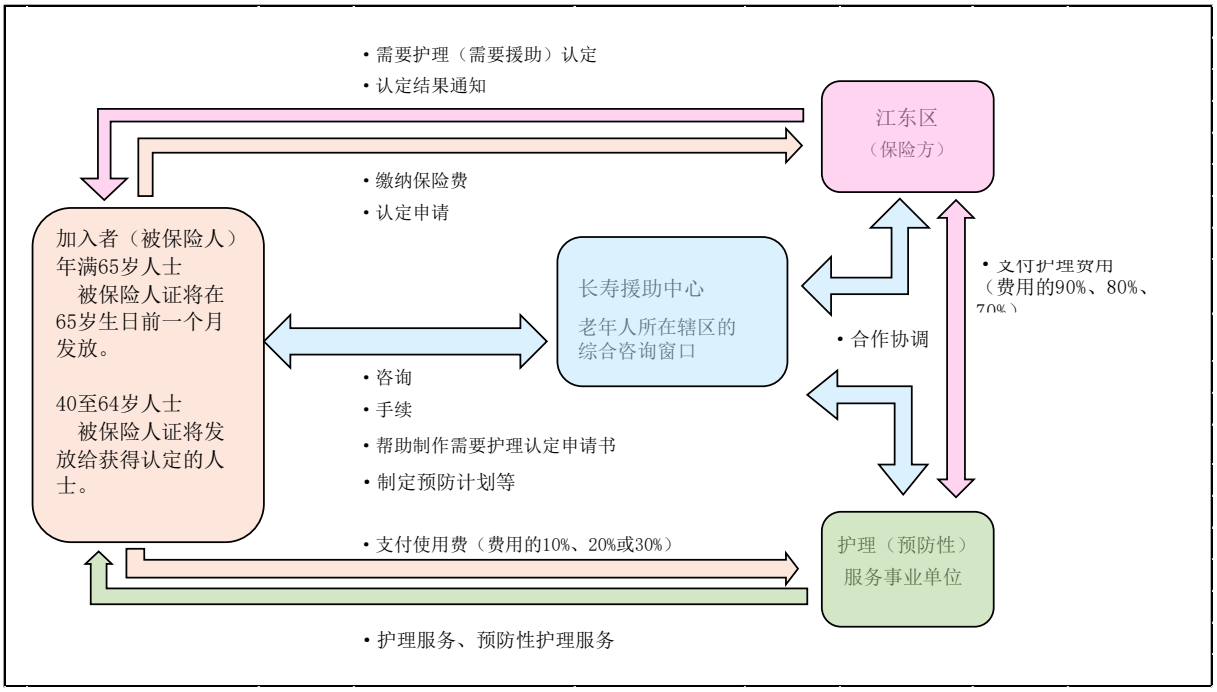
〇对象（被保险人）按年龄分为两种。

年满 65 岁者（第 1 类被保险人）

当认定需要护理或援助时，即可使用护理服务。

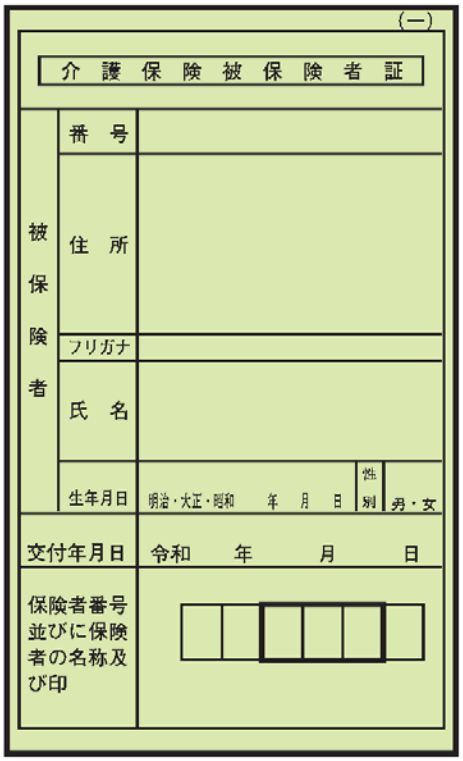
40 至 64 岁且投保医疗保险者（第 2 类被保险人）

当认定因患有护理保险承保的特定疾病而需要护理或援助时，即可使用护理服务。



护理保险被保险人证的内容

被保险人证（黄绿色）



护理保险被保险人证是护理保险被保险人的证明，记录了使用护理（预防性）服务的重要事项。

领取被保险人证时，请确认住址、姓名、出生日期等是否正确。

何时需要被保险人证

- 申请需要护理认定时
- 制定护理计划时
- 使用护理服务时

＊“护理保险被保险人证”与就医时出示的医疗保险被保险人证不同。

○使用时的注意事项

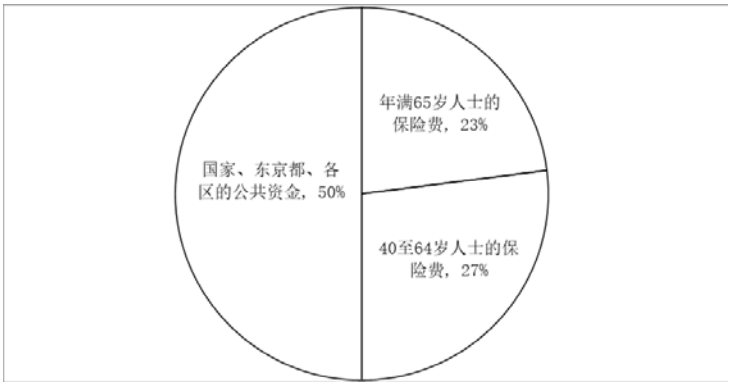
被保险人证记录了重要信息，使用时请特别注意以下几点。

- 不能使用复印的被保险人证。
- 出借或借用被保险人证会受到法律制裁。
- 被保险人证可能被滥用，请注意不要遗失。
- 被保险人证没有有效期。只要相关情况没有变更，被保险人证将一直有效，请务必妥善保管。

护理保险费

〇保险费是重要的财政来源

在护理保险制度中，年满 40 岁者支付的护理保险费是重要的财政来源。请务必支付护理保险费，以便您在需要护理时也能安心使用服务。



〇年满 65 岁者（第 1 类被保险人）的护理保险费

为了使该制度正常运作，我们每 3 年审查一次保险费。令和 6 至 8 年度（2024 至 2026 年度）的年满 65 岁者的保险费根据 3 年所需的护理服务费用预算计算出标准金额，并在此基础上结合是否应缴纳居民税以及上一年的收入金额决定。

护理保险费的金额确定通知将在您 65 岁生日的下一个月中旬发送给您，之后的每年则在 6 月中旬发送。

如果保险费发生变化，我们将在发生变化之日的下一个月中旬向您发送确定通知。

关于护理保险费请参见附表。

2024 至 2026 年度（第 9 期）护理保险费（年度金额）

收入阶层	保险对象	保险费 （年度金额）
第 1 阶层	领取生活保障金、老年福利养老金且所有家庭成员均免缴居民税的人士 所有家庭成员均免缴居民税，且本人总收入和应税养老金收入的总和不超过每年 80 万日元的人士	21,120 日元
第 2 阶层	本人及所有家庭成员均免缴居民税，且本人总收入和 应税养老金收入的总和不超过每年 120 万日元的人士	29,760 日元
第 3 阶层	本人及所有家庭成员均免缴居民税，且本人总收入和 应税养老金收入的总和超过每年 120 万日元的人士	48,360 日元
第 4 阶层	本人免缴居民税但家庭成员中有人应缴纳居民税，且本人总收入和应税养老金收入的总和不超过 80 万日元的人士	63,240 日元
第 5 阶层	本人免缴居民税但家庭成员中有人应缴纳居民税，且不属于第 4 阶层的人士	74,400 日元
第 6 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入未满 125 万日元的人士	85,560 日元
第 7 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 125 万日元但未满 200 万日元的人士	96,720 日元
第 8 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 200 万日元但未满 300 万日元的人士	119,040 日元
第 9 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 300 万日元但未满 400 万日元的人士	133,920 日元
第 10 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 400 万日元但未满 500 万日元的人士	148,800 日元
第 11 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 500 万日元但未满 600 万日元的人士	163,680 日元
第 12 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 600 万日元但未满 800 万日元的人士	186,000 日元
第 13 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 800 万日元但未满 1,000 万日元的人士	208,320 日元
第 14 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 1,000 万日元但未满 1,500 万日元的人士	223,200 日元
第 15 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 1,500 万日元但未满 2,000 万日元的人士	238,080 日元
第 16 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 2,000 万日元但未满 2,500 万日元的人士	252,960 日元
第 17 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 2,500 万日元但未满 3,000 万日元的人士	260,400 日元
第 18 阶层	本人应缴纳居民税，且总收入不低于 3,000 万日元的人士	267,840 日元

〇如何缴纳护理保险费

根据养老金的数额，有两种护理保险费支付方式。

每年的养老金	
不低于 18 万日元的人士	低于 18 万日元的人士
特别支付 定期支付养老金时（每年 6 次）预先扣除护理保险费。	普通支付 通过银行转账或付款单收取护理保险费。

*特别支付适用于高龄、退休、残疾及遗属养老金。

*您不能选择支付方式。

即使养老金金额不低于 18 万日元，在变更为特别支付之前可能暂时通过付款单收取费用。

- 刚满 65 岁者（第 1 类被保险人）
- 从其他区市町村搬入时
- 在年中开始领取养老金时
- 暂停或停止养老金支付时等

〇拖欠护理保险费

如果您持续拖欠护理保险费，我们可能根据拖欠时间采取措施，包括暂停或限制保险金支付，暂时收取全额服务费用等。如果您无法在期限内支付，请联系护理保险科资格保险费办事处（TEL 3647-9493）。

〇关于护理保险费减免制度

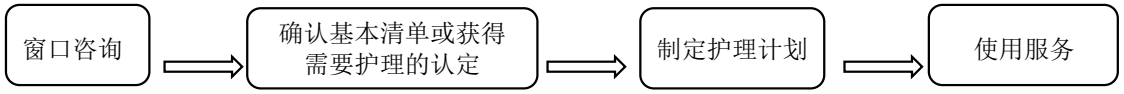
如果您的保险费阶层为第 1 至第 3 阶层，且满足收入低于一定水平等全部 8 个条件，即可享用护理保险费减免制度。请联系我们。

〇40-64 岁人士的护理保险费

护理保险费金额根据您投保的医疗保险（国民健康保险、工作场所健康保险）计算得出，并与医疗保险的费用一起支付。

从申请到使用的流程

护理保险的使用流程如下。



●确认基本清单

仅希望使用预防性护理及生活援助服务的人士根据基本清单判断其是否符合标准。

●获得需要护理的认定

希望使用综合业务以外服务的人士接受是否需要护理服务的认定以判定护理服务是否必要。

①申请需要护理（或援助）的认定

本人或家属向**长寿援助中心或区政府护理保险科**申请。

*如本人或家属无法申请，可以要求长寿援助中心等为您代办。

②上门调查和审查

辖区为调查身心状况对本人、家属等进行面谈调查，并根据其结果和主治医师的意见书进行审查。

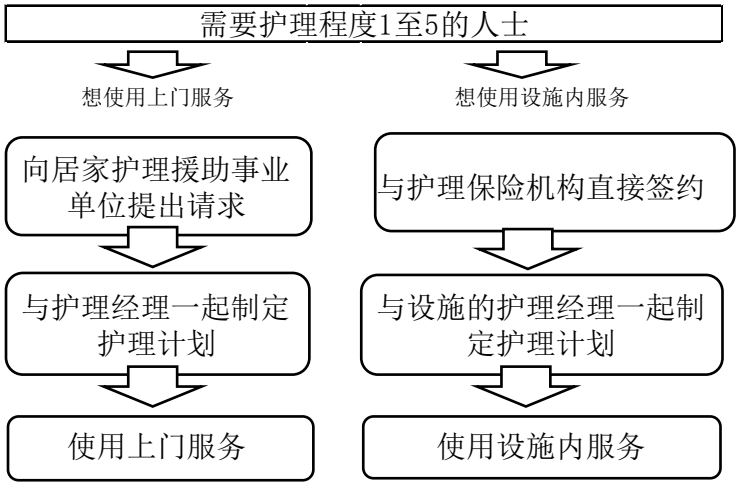
③通知认定结果

审查需要护理的程度（需要护理分类），并通知认定结果。

原则上将在申请后 30 天内寄出“认定结果通知书”和“新护理保险被保险人证”。

●制定护理计划

根据认定结果制定护理服务计划。

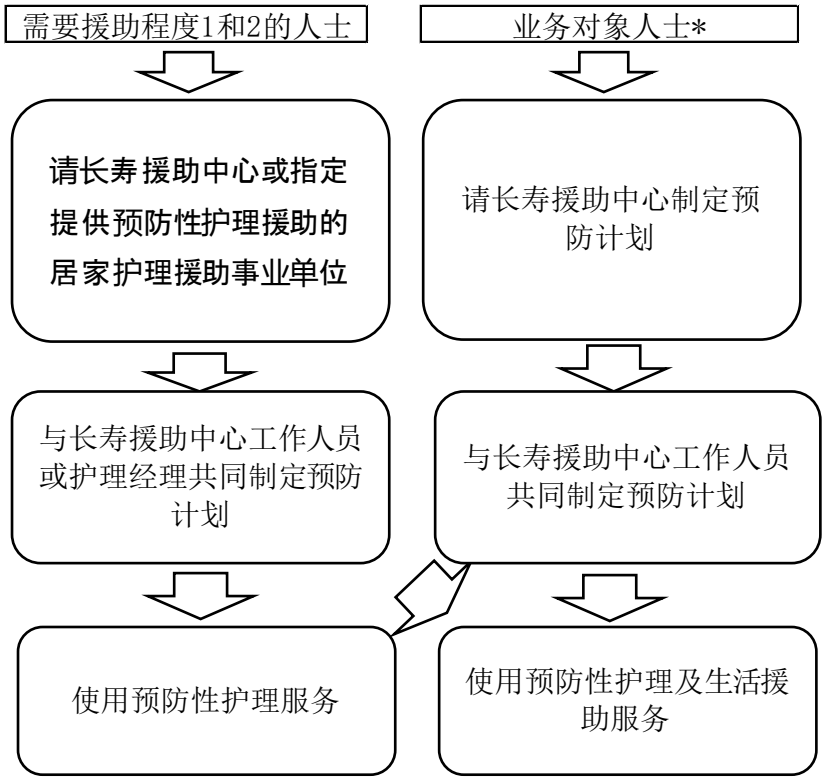


居家护理援助事业单位

由区市町村指定的事业单位，负责指派护理经理，并与服务提供者进行联络协调。

护理经理（护理专业人员）

制定护理计划的专业人员，隶属于居家护理援助事业单位。护理计划是为了让被保险人过上独立的日常生活，根据其身心状况，以自主生活为目的设立并达成目标的计划，经过与本人、家属、护理经理等讨论后制定完成。



认定结果为“不适用”者，请再次联系长寿援助中心。如果再次确认基本清单后认定其属于业务对象，则可以使用预防性护理及生活援助服务。

*业务对象：根据厚生劳动省规定的 25 个问题（基本清单）判断其属于“预防性护理及生活援助服务的对象（相当于需要援助者）”。

●护理服务类型

根据被保险人的情况，有各种类型的护理保险服务。

居家（预防性护理）服务

在家中使用服务

护理服务类型	需要护理	需要援助
上门护理	○	—
预防性上门护理（综合业务）	—	○
上门沐浴护理	○	○
上门康复护理	○	○
上门看护	○	○
居家护理管理指导	○	○

访问设施（或入住）使用服务

护理服务类型	需要护理	需要援助
院内护理	○	—
预防性院内护理（综合业务）	—	○
院内康复护理	○	○
短期入住生活护理	○	○
短期入住疗养护理	○	○

在设施内使用服务

护理服务类型	需要护理	需要援助
特定设施入住者生活护理	○	○

调整生活环境

护理服务类型	需要护理	需要援助
福利设备租赁	○	○
支付特定福利设备购买费用	○	○
支付房屋装修费用	○	○

社区密集型（预防性护理）服务

护理服务类型	需要护理	需要援助
社区密集型院内护理	○	－
预防性院内护理（综合业务）	－	○
痴呆症患者院内护理	○	○
痴呆症患者社区生活护理	○	△
小规模多功能居家护理	○	○
夜间上门护理	○	－
社区密集型特定设施入住者生活护理	○	－
社区密集型老年人福利护理设施入住者生活护理	△	－
定期巡查及随时应对型上门护理及看护	○	－
看护型小规模多功能居家护理	○	－

设施服务

护理服务类型	需要护理	需要援助
老年人福利护理设施（特殊养老院）	△	－
老年人保健护理设施（老年人保健设施）	○	－
护理诊所	○	－

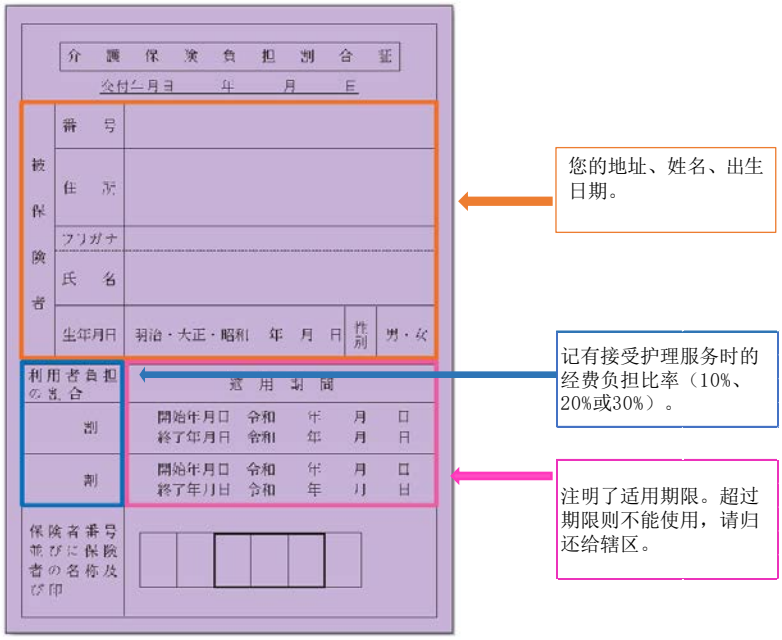
需要护理：被认定为需要护理程度 1 至 5 的人士可以使用的服务以○标注。如果标注了△记号，需要护理程度 1 和 2 的人士原则上不能使用。（不包括 2015 年 3 月之前入住和特例入住的情况）

需要援助：被认定为需要援助程度 1 和 2 的人士可以使用的服务以○标注。如果标注了△记号，需要援助程度 1 的人士不能使用。

护理保险费负担率证

被保险人在使用护理服务时，根据收入情况支付服务费用的 10%、20%或 30%。剩余费用由保险方（江东区）支付给事业单位。

使用护理服务时，请向服务事业单位出示“护理保险被保险人证”和“护理保险费负担率证”。



（紫色）

〇护理保险费负担率证发放对象

我们将它发放给被认定为需要护理或需要援助的人士，以及有资格使用预防性护理及生活援助服务的人士。

〇发放时间

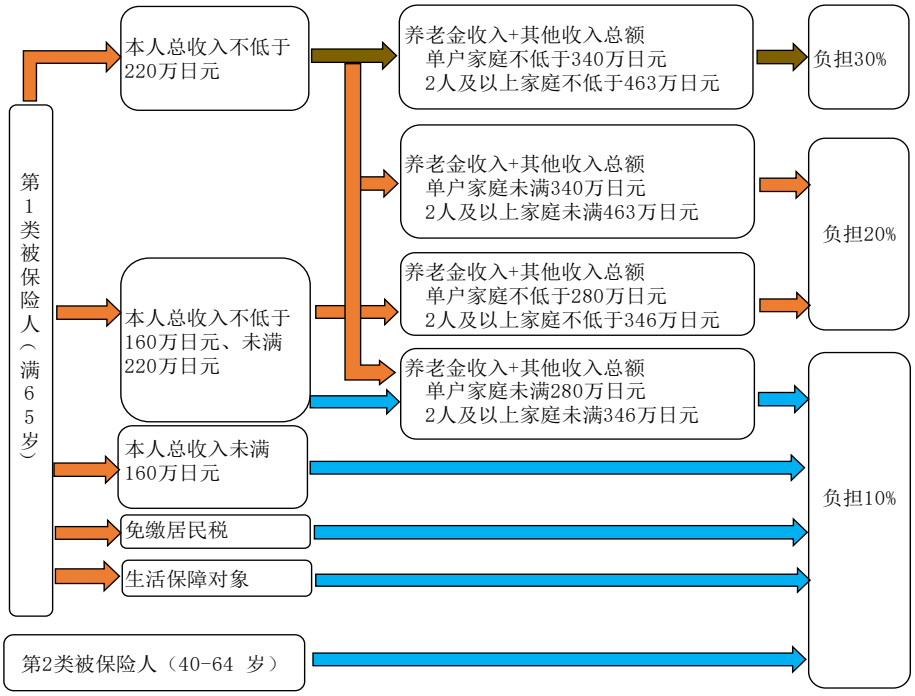
在根据上一年的收入确定费用负担率后于每年 7 月中旬发放。

〇适用期限

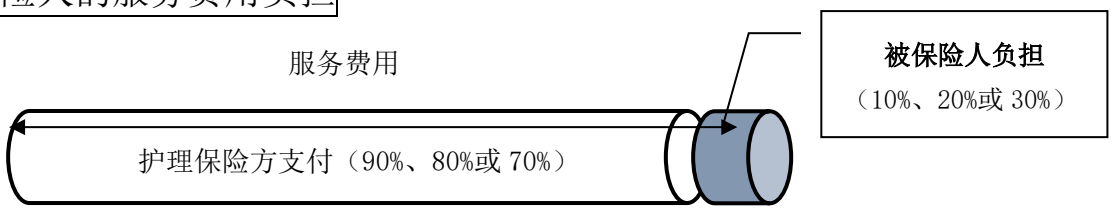
8 月 1 日至次年 7 月 31 日的一年。

*新获得认定者的适用期限从申请日起算。

费用负担率的计算



被保险人的服务费用负担

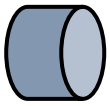


被保险人将负担 10%、20%或 30%*的服用费用。但是，如果使用了院内护理、短期入住服务、设施服务，所产生的住宿费、伙食费和日常生活费将由被保险人全额负担。

〇使用上门服务时

在家中使用的服务

服务费用的 10%、20%或 30%

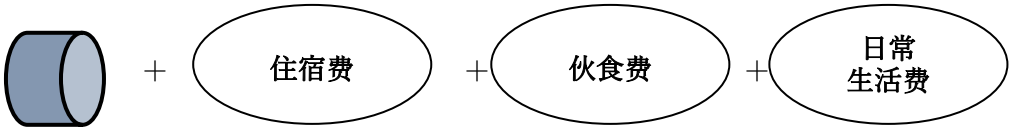


访问设施时的服务

服务费用的 10%、20%或 30%

短期入住设施时的服务

服务费用的 10%、20%或 30%

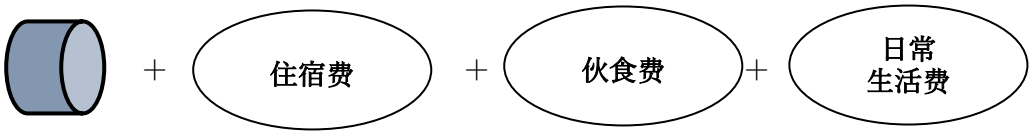


*关于您本人的费用负担比例，请参阅“护理保险费负担率证”。

〇使用设施内服务时

除了费用的 10%、20%或 30%*之外，还将负担住宿费、伙食费和日常生活费

被保险人负担



*使用设施内服务时的住宿费和伙食费的负担限额

关于使用护理设施时的住宿费和伙食费，如被保险人符合存款、收入低于一定数额等条件，可以通过申请获得相关住宿费和伙食费的减免。

〇需要负担的费用很高怎么办？

家庭内 1 个月的费用负担超出下表所述上限金额的部分将作为高额护理服务费得到支付。

收入划分		每月负担费用上限
领取生活保障金的人士　等		（个人）15,000日元 （家庭）15,000日元
所有家庭成员均免缴居民税		（家庭）24,600日元
	上一年应税养老金收入和其他收入的总和不超过每年80万日元的人士	（个人）15,000日元 （家庭）24,600日元
应缴纳居民税的家庭		
	应税收入未满380万日元	（家庭）44,400日元
	应税收入不低于380万日元但未满690万日元的人士	（家庭）93,000日元
	应税收入不低于690万日元的人士	（家庭）140,100日元

护理保险和医疗保险的负担费用很高怎么办？

在适用护理和医疗双重制度的上限金额后，家庭内 1 年的费用负担超出一定负担金额的部分将作为高额医疗及护理合计服务费得到支付。*

*如果您想获得高额护理服务费和高额医疗及护理合计服务费的支付，需要向所在辖区申请。届时将向相关人士发送申请书。

〇关于经费减负制度

针对生活困难人士的经费减负制度

被保险人使用护理保险服务时，如满足存款、收入低于一定金额等条件，可以通过申请减轻经费负担。

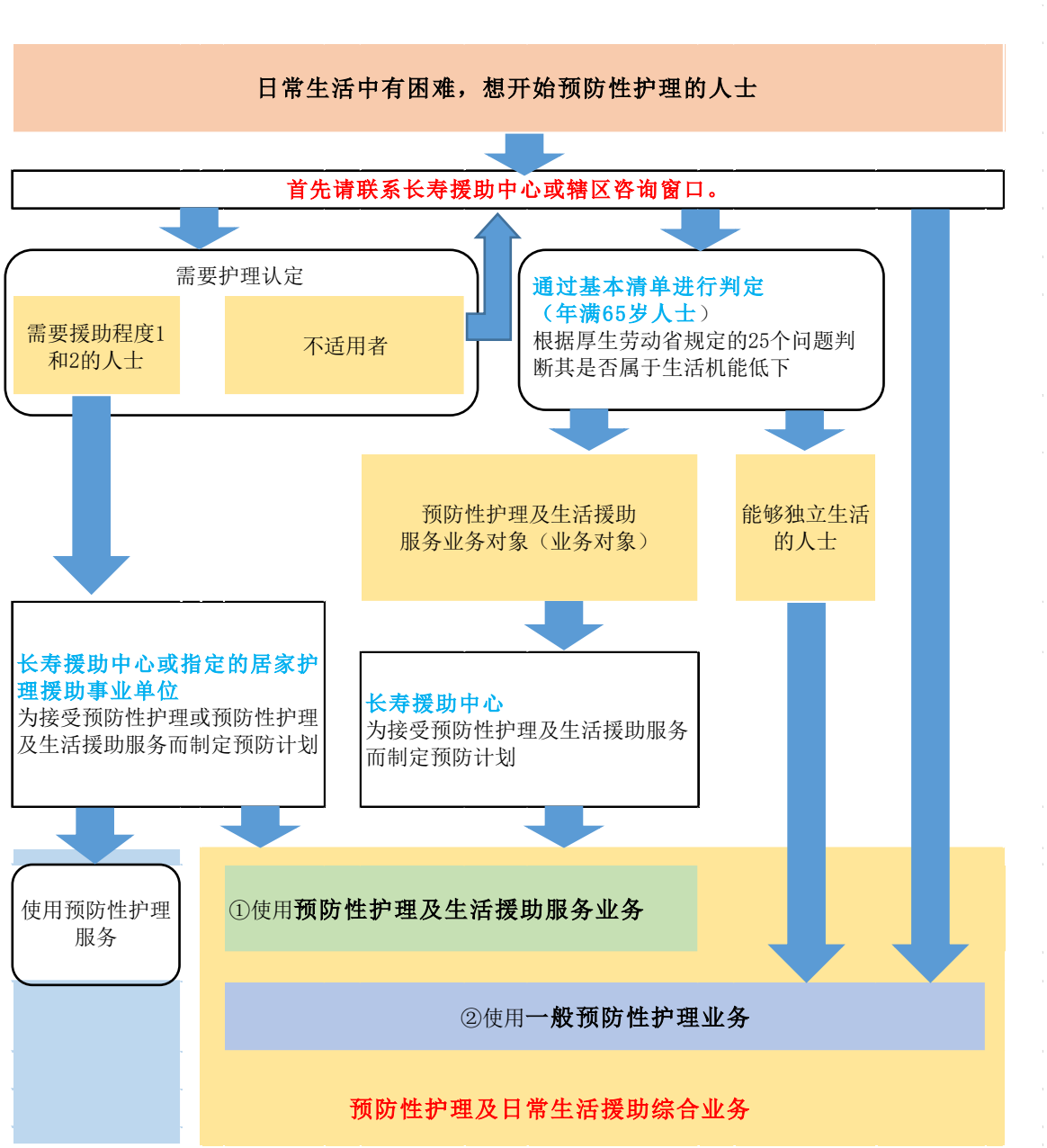
该制度仅限于事业单位实施了经费减负制度的情况。

预防性护理及日常生活援助综合业务

“预防性护理及日常生活援助综合业务”（以下简称“综合业务”）是由辖区开展的社区援助业务之一，旨在根据当事人的状况和需要提供各种服务。

综合业务包括①被认定为需要援助的人士，或生活机能下降、被认为相当于需要援助的人士使用的“预防性护理及生活援助服务”，以及②年满 65 岁者可以使用的“一般预防性护理业务”，以此提供预防性护理和独立日常生活方面的援助。

〇综合业务使用流程



①预防性护理及生活援助服务业务

保险对象

・需要援助程度 1 和 2 的人士

・年满 65 岁且符合基本清单所述服务对象条件的人士

主要服务内容

〇预防性护理服务（预防性上门护理、预防性院内护理）

根据需要提供日常生活上的支援和身体机能训练。

〇邻里迷你日服务

以当地居民为主体，组织简单的体操、餐饮和娱乐活动等。

〇提升活力服务（提升活力上门/提升活力训练）

在康复护理专业人员的指导下，旨在通过短期集中护理（原则上 3 个月）改善生活机能。

②一般预防性护理业务

保险对象

・年满 65 岁者（需符合一些条件）

主要业务内容

〇预防性护理演讲会

〇预防性护理负责人培训讲座

〇一般预防性护理课程

〇老年人体力测定

〇江东 Masters Fitness

〇身体棒极了！俱乐部活动

护理保险相关税收减免

所得税和居民税可以适用以下减免。

〇残疾人减免

如果年满 65 岁且被认定为需要护理程度 1 至 5，或者被认定为卧床不起、相当于残疾人状态，可以从辖区领取“残疾人减免对象认定书”，获得“（特殊）残疾人减免”资格。

◇关于“残疾人减免对象认定书”的咨询

护理保险科上门援助办事处　TEL 03－3647－4319

〇社会保险费减免

护理保险费可适用“社会保险费减免”制度。

从养老金中扣除保险费的社会保险费减免仅适用于养老金领取者本人，不能适用于本人以外的其他人士的社会保险费减免。

◇关于“社会保险费减免”的咨询

护理保险科资格保险费办事处　TEL 03－3647－9493

〇医疗费用减免

- 使用护理保险服务时的一部分负担费用属于“医疗费用减免”的对象。
- 如果卧床 6 个月及以上且持有医生出具的“尿布使用证明书*”，尿布费可作为“医疗费用减免”的对象。

*如果被认定需要护理且需要继续使用尿布费的医疗费用减免制度，从第二年开始可以用辖区发行的“尿布使用确认书”进行申报，而无需医生出具的证明书（但是，如果不符合某些条件，则可能无法发行确认书）。

◇关于“尿布使用确认书”的咨询

护理保险科总务办事处　TEL 03－3647－9481

长寿援助中心一览

长寿援助中心是基于护理保险法设立的“综合性社区援助中心”，与护士、社会工作者、高级护理援助专家等专业人员合作，为老年人的社区生活提供援助。

除了电话咨询，我们也可以上门提供咨询。咨询免费。

咨询时间

周一至周五：上午 9 点至下午 6 点

周六：上午 9:00 至下午 3:00

（休息日：周日、节假日、年末年初）

*丰洲长寿援助中心的咨询时间如下。

周一至周五：上午 8:30 至下午 5 点（周三至晚上 7 点）

周日每月开放一次：上午 9 点至下午 4 点

[休息日：周六、周日（每月一次的周日开放日除外）、节假日、年末年初]

中心名称	地址	电话号码*	负责区域
白河长寿援助中心	白河 3-4-3-201	5646-1541	常盘、新大桥、森下 1・2、三好 3・4、白河、高桥
海边长寿援助中心	海边 12-13	3645-6761	千石、石岛、千田、海边、扇桥
住吉长寿援助中心	住吉 1-9-5	3635-0646	森下 3-5、猿江、住吉、毛利
平野长寿援助中心	平野 1-2-3	5639-9121	清澄、平野、三好 1・2、佐贺、福住、深川、冬木、门前仲町、木场 3
古石场长寿援助中心	古石场 2-14-1-101	3641-2801	永代、富冈、牡丹、古石场、越中岛、木场 2
东阳长寿援助中心	东阳 6-2-17	5665-4547	木场 4・5、东阳
盐滨长寿援助中心	盐滨 2-7-2	5617-6213	盐滨、潮见、木场 1・6
丰洲长寿援助中心*	丰洲 2-2-18	5859-0566	丰洲、东云、有明、青海、海之森
枝川长寿援助中心	迁址前：枝川 1-8-15-101 *计划于 2024 年 11 月下旬至 2026 年 1 月期间迁址 迁址后：潮见 2-8-7	5634-0158	枝川、辰巳
龟户长寿援助中心	龟户 1-30-8	5627-2525	龟户 1・2・6
龟户北长寿援助中心	龟户 4-21-13	5626-0671	龟户 3-5
龟户东长寿援助中心	龟户 9-13-1	5875-3451	龟户 7-9
大岛长寿援助中心	大岛 6-14-4-103	5628-0541	大岛 3・5・6
大岛西长寿援助中心	大岛 4・1・37	3636-9857	大岛 1・2・4
大岛东长寿援助中心	大岛 9-6-16	5836-5301	大岛 7-9
北砂西长寿援助中心	北砂 3-31-19	3615-4860	北砂 1-3・5

北砂东长寿援助中心	迁址前：东砂 4-20-17 *计划于 2025 年 5 月初迁至以下地址 迁址后：北砂 6-20-30	5606-1744	北砂 6、东砂 1・2
北砂南长寿援助中心	北砂 7-7-1-101	6660-2050	北砂 4・7、南砂 4・5
东砂长寿援助中心	东砂 4-16-12	5857-8243	东砂 3-7
南砂长寿援助中心	南砂 2-3-5-102	3640-9851	南砂 1・2
新砂长寿援助中心	新砂 3-3-37	5653-1735	东砂 8、南砂 3・6・7、新砂、新木场、梦之岛、若洲

*所有电话号码拨打时请在前面加区号“03”。

护理保险咨询窗口

区政府窗口可受理咨询。

关于被保险人证及保险费	资格保险费办事处 03（3647）9493
关于需要护理认定	认定办事处 03（3647）9496
关于上门调查	调查办事处 03（3647）9497
关于保险费支付	支付办事处 03（3647）9498
关于针对老年人的上门服务	上门援助办事处 03（3647）4319
关于使用护理服务的咨询	护理服务使用咨询 03（3647）9099

长寿援助中心也能接受咨询。

2024 年 4 月发行
135-8383 江东区东阳 4-11-28
江东区福祉部护理保险科
TEL 03-3647-9111（总机）