家族会
ほっとライン
家族を思う
あなたの気持ちが
日本を支えます

第79回

介護保険制度の基本と留意すべきポイント

2025年は団塊の世代が後期高齢者になる年で、今後、医療費や介護費などの社会保険費の増加が見込まれます。

特に、介護は重要なテーマの一つです。「シニアの鉄人」の皆さまは、まだまだ介護は身近ではないかもしれませんが、この機会に介護保険制度について、少しお話ししようと思います。

1　介護保険制度の基本

介護保険制度と対象者

介護保険制度は、高齢者や介護が必要な人が適切な介護サービスを受けるための公的な保険制度で、日本では2000年に始まりました。核家族化の進行によって、家族で高齢者を介護することが少なくなり、福祉制度の枠組みでは対応ができないことから導入されました。

対象者として65歳以上の1号被保険者」と、40～65歳未満の「第2号被保険者」の2種類があります。制度の中心となるのは第1号被保険者で、特定の疾病に該当する場合のみ介護サービスの利用できます。

介護保険料

保険料は第1号被保険者と第2号被保険者では計算方法も徴収要領も異なります。第1号被保険者の保険料は自治体ごとに異なり、本人・世帯の所得状況などによって決定されます。

自己負担額

実際に支払う自己負担額は、サービス費用の1～3割と定められています。この負担割合は、合計所得金額と65歳以上の世帯人数によって決まります。この負担割合を減らすことは重要で、例えば特養に入る場合でも自己負担割合により費用にかなりの差が出ます。

介護サービスを利用する手順

まず、制度を利用するには市区町村に申請し、「要介護認定」を受ける必要があります。申請後、市区町村の調査員や医師が自宅や施設を訪れ、調査が行われます。その結果をもとに介護認定審査会で要介護度が決定され、それに基づきケアプランが作成され、介護サービスの利用が始まります。

自身も義母の介護をした経験から、介護サービスを受ける際には、融通が利いて柔軟に対応してくれるケアマネージャー（介護支援専門員）を見つけることが重要なポイントだと思います。

保険料に注意

65歳以上の介護保険料の算定基準は、前年の所得に基づいて決められます。そのため、65歳で定年を迎えて収入が減った場合でも、割高な介護保険料がかかることがあるので注意が必要です。

株式の損益通算で

介護保険料が増加する可能性

上場株式を売却して損をした場合、利益と損失を相殺できる「損益通算」の仕組みがあり、確定申告をする場合があります。

しかし、この時申告した譲渡「合計所得金額」に計上され、介護保険料が思いのほか高くなる場合があります。

● 世帯分離

介護保険の負担額は「本人の所得」または「世帯の所得」によって決められるため、世帯分離を行い、世帯所得が減ると、介護保険の自己負担額が減る可能性があります。

しかし、国民健康保険料が増えることもあるため、事前によく検討しましょう。これは、義母を介護する際にも使いましたが、かなり有効な手段だと思います。

● 食費と居住費（滞在費）の自己負担分を軽減

介護保険施設サービスやショートステイを利用する場合、食費と居住費（滞在費）は原則として全額自己負担となります。

しかし、所得や資産などが一定以下の方の食費・居住費については負担限度額が設けられており、これを超えた分は「特定入所者介護サービス費」として介護保険から支給されます。

● 高額な介護費用を軽減

高額な介護費用がかかった場合、「高額介護サービス費」や「高額医療・高額介護合算制度」を利用することで、自己負担額の上限を超えた分が払い戻される仕組みもあります。これも義母の介護の際には適用された記憶があります。

2　留意するポイント

ここまで介護保険の基本について説明してきましたが、ここからは特に気を付けておきたいポイントや、お得な情報についてお伝えします。

定年後の65歳からの保険料に注意

65歳以上の介護保険料の算定は、前年の所得に基づいて決められます。そのため、65歳で定年を迎えて収入が減った場合でも、割高な介護保険料がかかることがあるので注意が必要です。

株式の損益通算で

介護保険料が増加する可能性

上場株式を売却して損をした場合、利益と損失を相殺できる「損益通算」の仕組みがあり、確定申告をする場合があります。

しかし、この時申告した譲渡「合計所得金額」に計上され、介護保険料が思いのほか高くなる場合があります。

● 世帯分離

介護保険の負担額は「本人の所得」または「世帯の所得」によって決められるため、世帯分離を行い、世帯所得が減ると、介護保険の自己負担額が減る可能性があります。

しかし、国民健康保険料が増えることもあるため、事前によく検討しましょう。これは、義母を介護する際にも使いましたが、かなり有効な手段だと思います。

● 食費と居住費（滞在費）の自己負担分を軽減

介護保険施設サービスやショートステイを利用する場合、食費と居住費（滞在費）は原則として全額自己負担となります。

しかし、所得や資産などが一定以下の方の食費・居住費については負担限度額が設けられており、これを超えた分は「特定入所者介護サービス費」として介護保険から支給されます。

● 高額な介護費用を軽減

高額な介護費用がかかった場合、「高額介護サービス費」や「高額医療・高額介護合算制度」を利用することで、自己負担額の上限を超えた分が払い戻される仕組みもあります。これも義母の介護の際には適用された記憶があります。

3　まとめ

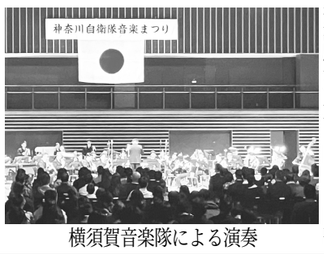
今回は介護制度についてお話ししました。介護保険制度は複雑ですが、事前に知っておくことで負担を軽減できます。

いずれの制度も自治体ごとに内容や適用条件が異なるため、お住まいの自治体のウェブサイトなどで確認しておくことをお勧めします。

（日本FP協会CFP認定者　山田　伊智郎）

神奈川県

第46回　神奈川自衛隊音楽まつり2025 入隊予定者激励と華やかな音楽ステージ



横須賀音楽隊による演奏

「第46回　神奈川自衛隊音楽まつり2025」が2月11日、横浜武道館アリーナにて開催されました。

神奈川県自衛隊家族会は、主催者の一員として参加し、弊会の杉田慎治氏も実行委員会副会長として運営に尽力しました。

音楽まつりは、入隊予定者激励会で幕を開け、国歌斉唱後、神奈川県副知事と横須賀地方総監から激励の言葉が贈られました。入隊・入校予定者には会場から温かい拍手が送られ、代表者は力強い決意表明を行いました。

第2部では、多彩な音楽とパフォーマンスが繰り広げられました。陸上自衛隊横浜駐屯地太鼓部による和太鼓と格闘演武、東海大学付属相模高等学校中等部吹奏楽部の演奏、トリトン海野氏のラッパ漫談、横浜市消防音楽隊とポートエンジェルス119のドリル、海上自衛隊横須賀音楽隊の演奏と中川麻梨子3等海曹の歌唱など、さまざまなジャンルの音楽が披露され、観客を魅了しました。

フィナーレでは、全出演者による合同演奏「Believe」で会場全体が一体となり、盛況のうちに幕を閉じました。

音楽まつりを通じて、入隊・入校予定者の成長を願い、ご家族とともに自衛隊を応援できるよう、家族会の活動を活性化していく決意を新たにしました。

（神奈川県自衛隊家族会　会長　中條　祐介）

神奈川県

陸自第117教育大隊　卒業式 武山の地から未来へ―若き自衛官の門出

敬礼を受ける立会官 大場1佐

神奈川県自衛隊家族会（会長・中條祐介）は令和6年12月6日、横須賀市武山駐屯地において執り行われた陸上自衛隊第117教育大隊の卒業式に参列しました。本式典では、第1期技術陸曹課程、第23期一般曹候補生課程、第25期自衛官候補生課程の卒業生が新たな一歩を踏み出しました。

当日は、澄み渡る冬晴れのもと、家族や部内外の来賓が見守る中、盛大に式典が執り行われました。9月に着隊した卒業生たちは、11週間にわたる厳しい教育訓練を経て、大きく成長した姿を披露しました。自衛官としての心構えを学ぶ座学、グラウンドでの体力錬成、演習場での実弾射撃を含む野外訓練など、密度の濃い日々を乗り越え、立派に巣立っていきました。

第117教育大隊長の簑戸2等陸佐は、約3カ月間の厳しい訓練を振り返り、初めての経験に戸惑いながらも、同期と励まし合って乗り越えた卒業生たちを称賛しました。そして、後期教育を通じて職種ごとの専門知識を身に付け、優れた自衛官となるよう期待を寄せました。さらに、武山で培った同期の絆を大切にするよう激励の言葉を贈りました。

立会官である東部方面混成団長の大場1等陸佐は、「ここで学んだことを糧に、プロフェッショナルとしての道を焦らず、弛まず、堂々と歩んでほしい」と述べ、武山での初心を忘れず、立派な陸上自衛官へと成長することを願いました。

来賓祝辞、祝電紹介に続いて、卒業生代表が答辞を述べ、その言葉からは、濃密な教育訓練に果敢に挑み、今日の卒業を迎えた喜びと、成長した自信が力強く伝わってきました。

卒業生たちは、さらなる精進を誓い、この武山の地を巣立ちました。彼らが、わが国の防衛と世界平和に貢献することを、家族と共に温かく見守り続けたいと思います。

（神奈川県自衛隊家族会　副会長　杉田　慎治）

西神戸（兵庫県）

姫路駐屯地　創立73周年記念行事などを通じた結束と親睦

初めて国歌斉唱を務めた濱野1士

創立73周年記念行事が令和6年11月24日、陸上自衛隊姫路駐屯地（駐屯地司令・米村謙一1等陸佐）において挙行されました。西神戸地区自衛隊家族会からは、佐阪隆会長、副会長、理事が出席しました。

姫路駐屯地は兵庫県姫路市に所在し、陸上自衛隊中部方面特科連隊は、令和6年3月21日に姫路・豊川・日本原・松山駐屯地に分駐する特科連隊として新編され、今回が新編後初の記念行事となります。

観閲式では、陸上自衛隊中部音楽隊の濱野萌々子1等陸士が国歌斉唱を務め、美しい歌声を初披露しました。今後のさらなる活躍を期待します。

訓練展示では、例年通り特科部隊による迫力ある展示が行われました。姫路駐屯地の展示では、FH70による連続空砲射撃が特徴であり、その技術力と高い練度が示されました。

また、式典・訓練展示後には、陸上自衛隊中部音楽隊の演奏、姫路白鷺太鼓の披露、隊員によるマッチョコンテスト、レンジャー訓練展示など、姫路駐屯地ならではの多彩な催しが行われました。

記念行事に続いて行われた祝賀会には、兵庫県自衛隊家族会の高木清志会長、東播南西地区会の奥村哲郎会長、揖龍地区会の香田知恵子会長らが出席し、情報交換を行いました。

今後も各地区の家族会との交流を深め、協力体制を強化し、より充実した家族会活動となるよう努めてまいります。

（西神戸地区自衛隊家族会　理事　西村　枝里子）

兵庫県

青野原駐屯地「新春互礼会」に参加 自衛隊と地域自治体の連携強化を目指して

互礼会が隊と地域の密接な関係を支える

兵庫県自衛隊家族会は1月21日、兵庫県小野市のうるおい交流館エクラにて、陸上自衛隊青野原駐屯地（司令・小林憲治1等陸佐）が主催する「令和7年新春互礼会」に高木清志会長をはじめ、菅野修副会長、井口正士理事、森理事とその同伴者、また三木父兄会の米澤修二会長を含む計8人が参加しました。

この会には、第3師団管内の幹部自衛官、各自衛隊応援団体のメンバー、国会議員、県会議員、市町議会議員、自治体首長など、約130人が参加し、久々に顔を合わせての近況交換が行われました。

地元小野市の蓬莱務市長と小林憲治司令のあいさつにおいて「近年、新年互礼会を開催する駐屯地が少なくなる中、青野原駐屯地はその伝統を守り続けており、この慣習が自衛隊と地域自治体との密接な関係を支えている」と述べられ、新年互礼会の意義を再認識し、その重要性を実感しました。

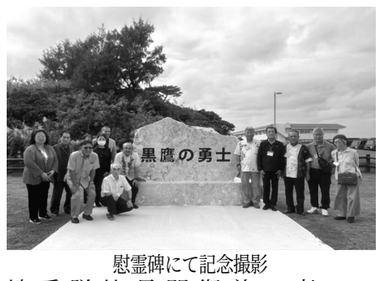
さらに、昨年末には兵庫県下の各駐屯地と隊友会、家族会による家族支援活動に関する協定が締結されました。今年初めからは中部方面隊において災害対処実動演習「南海レスキュー2024」が実施されています。その演習の一環として実施された15日に、青野原駐屯地での安否確認訓練をサポートするとともに、今後の訓練計画について家族会と小林憲治司令、稗田淳業務隊長との間で意見交換を行いました。また、帰路の車中では小川祥一兵庫県隊友会会長と今後の連携強化に向けた詳細な打ち合わせも行いました。

兵庫県自衛隊家族会は、今後とも地域とのつながりを深めながら、家族支援活動のさらなる充実に努めてまいります。

（兵庫県自衛隊家族会　会長　髙木　清志）

沖縄県

宮古島自衛隊研修報告 研修活動　防衛の現場を訪ねて



慰霊碑にて記念撮影

沖縄県自衛隊家族会（古門茂夫会長）は、令和6年11月13日と14日の両日、宮古島で陸・空自衛隊の部隊研修と宮古島出張所の表敬訪問を行いました。研修には会員12人、地本2人（うち1人は宮古島出身者）が参加しました。

空路で宮古島空港に到着後、送迎バスで陸上自衛隊宮古島分屯地へ。正門を通過後、宮古警備隊長で宮古島駐屯地司令の比嘉隼人1等陸佐から部隊の任務について説明を受けました。宮古島駐屯地は南西諸島の防衛任務を担っているとの話に、その重要性を再認識しました。

その後、昨年4月にUH―60JAの不慮の事故で亡くなられた前宮古警備隊長・伊與田雅一1等陸佐ら10人の慰霊碑にて、合掌しました。慰霊碑は沖縄県自衛隊家族会、沖縄県隊友会の協力により建立され、1周忌に合わせて除幕式が行われました。また事故現場近くには献花台も設置され、海域に向かって祈りを捧げました。

その後、宮古島駐屯地内の官舎や基地周辺を司令自ら案内していただきました。隊員食堂では、活気ある隊員たちの姿に感動し、南の島で頑張っている防人たちの姿に心を打たれました。

午後には航空自衛隊宮古島分屯基地に移動し、第53警戒隊長の大久保志郎2等空佐から部隊の活動状況について説明を受けました。隊員6人との意見交換も行われ、有意義な時間となりました。

翌日、宮古島出張所を訪れ、田村茂一3等陸佐から地域の募集活動やボランティア活動についてお話を伺いました。宮古島の3つの高校から14人が自衛隊に入隊したことも紹介され、地域への貢献に感銘を受けました。今回の研修はコロナ禍の影響で数年ぶりの開催となりましたが、非常に有意義なものとなりました。

（沖縄県自衛隊家族会　会長　古門　茂夫）

川越市（埼玉県）

自衛隊と家族会の絆を深めた一日 賀詞交歓会での貴重な交流と意義ある時間

家族会の幟を掲げ激励、見送り

埼玉県自衛隊家族会（斎須勝位会長）は1月25日、川越の老舗うなぎ店を会場に、賀詞交歓会を開催しました。会には来賓を含めた総勢60人が集まり、和やかな雰囲気の中で親交を深めました。

当日は、鳥海誠司第1師団長や村上章大宮駐屯地司令、竹内浩之埼玉地方協力本部長など、県内自衛隊の幹部が出席。国際情勢や自衛隊の具体的な活動についての貴重な話をうかがい、会員一同が意義深い時間を過ごしました。家族会の会員たちは、幹部との歓談を楽しみながら、国内外の自衛隊活動や課題についての意見交換を行いました。

「自衛隊幹部の方々と膝を交えて話し、おいしい料理を共にしながら、実際の活動に関するお話を聞けたことは非常に有意義でした」といった感想が寄せられました。

この賀詞交歓会は、参加者全員にとって、同じ目的を持つ「同志」としての絆を強く感じる貴重な一日となりました。自衛隊と埼玉県自衛隊家族会が、これからも深い絆で結ばれていくことを実感できる機会となりました。

（埼玉県自衛隊家族会副会長兼川越市自衛隊家族会　会長　長坂　均）

茨城県

館山航空基地で体験搭乗を実施 海自の任務に理解深まる

SH-60Kの前で記念撮影

茨城地方協力本部（本部長・栗秋健士1等空佐）は令和6年11月9日、海上自衛隊館山航空基地の支援を受け、茨城県自衛隊家族会の体験搭乗を実施しました。

体験搭乗に先立ち、ブリーフィング室で基地の概要やSH―60Kについて説明を受けました。説明後、参加者からは「Kは警戒のKですか？」「実際に任務に当たった際の大変さは？」といった質問があり、第21航空隊の操縦士が丁寧に答えました。

その後、安全教育を受けた後、秋晴れの館山湾へと飛び立ちました。参加者からは「安定した飛行で、日頃の訓練の成果を実感しました」といった声が聞かれました。

体験搭乗のほか、管制塔や航空機・消防車の見学、資料館の見学を実施しました。資料館の見学では、館山航空基地広報班から、海上自衛隊の任務や災害派遣の実績について説明を受けました。

特に、千葉県が台風被害を受けた際には、基地が入浴施設や洗濯機を開放して被災者を受け入れたことに対し「お風呂や洗濯だけでなく、スマホの充電など、本当に必要な支援ができるのは、過去の経験があるからですね」といった声が聞かれました。

また、管制塔・消防車の見学では、任務の重要性や仕事のやりがいについての説明を受けました。茨城県自衛隊家族会の会長は、「休日にもかかわらず、貴重な機会をいただき感謝します。今回、募集適齢者3人を連れてきましたが、引き続き募集に協力していきたい」と話していました。

茨城地本では、今後も自衛隊家族会や部隊と連携し、募集・広報活動を続けながら、自衛隊への理解と信頼を深め、将来の募集につなげていきます。

国会議員に読ませたい「移民」と日本人 産経新聞取材班

定価：1760円（税込）
発刊：産経新聞出版

今、日本が大きな岐路に立たされています。

本書は、2023年7月から24年12月までの約1年半にわたり、産経新聞と産経ニュースに掲載された「『移民』と日本人」シリーズ約110本の記事を、大幅に加筆・修正し再構成したものです。

ほとんどの大手メディアが報じない「移民問題」について、丹念な取材をもとに「現実に起きている事実」をわれわれ国民に伝えてくださった産経新聞取材班の勇気に、深い感謝と敬意を表します。

本文中に「国会議員の最も大事な仕事とは、経済と外交・防衛、つまり国民の生活と安全を守るための行動と、そのための法律をつくることではないでしょうか」とあります。

多様性や共生を唱える前に、まずはしっかりとしたルール作りが求められるのではないでしょうか。

また、インバウンドの推進も行き過ぎればオーバーツーリズムを招き、すでに国内各地でトラブルが相次いでいます。

政治・経済界の関係者には、社会保障などを見据えた長期的な展望を期待するとともに、われわれ国民一人一人も、大手メディアが報じない「現実に起きている事実」に目を向ける必要があると痛感させられる一冊です。

（運営委員　大石　多恵子）

秘密厳守
隊員及び家族の皆様の
遺言アドバイザー
（遺言・相続 専門）
遺言書がなく揉める相続。
揉めたら全員が敗者です。
あなたの遺言書があなたの家族を守ります。「遺言書」づくりをサポート致します。

柴田純一
行政書士
遺言書は、家族の絆の証明書!!
行政書士　柴田法務会計事務所
〒173-0035 東京都板橋区大谷口2-24-13 受付時間／10:00~18:00
TEL 03-6780-1408 FAX 03-6780-1409
E-mail／info@yuigonsyo.biz https://yuigonsyo.biz

第24回　漢字あそび「解答」

○初級・知らないとちょっと恥ずかしい

・一日千秋、「一日三秋」（イチジツサンシュウ）と同じ

・出る杭は打たれる、「釘」でも良いとする辞典も

○中級・意外とやっかい

・怒り心頭に発する、「達する」ではない。

・立つ鳥跡を濁さず、「飛ぶ鳥」も許容されてきた?

○上級・自慢できるかな?

・栴檀は双葉より芳し、「センダン」「フタバ」「カンバシ」いかがでしたか?

また、次回をお楽しみに

（問題は、4面に）