在日本變老 照護誰來幫？

一文看懂介護保險申請與使用

文/孝村整理編譯

在前面三篇文章中，我們介紹了日本的養老制度、外國人如何參加年金與領取退休金，以及如何規劃退休生活與補足差額。退休生活除了收入保障之外，高齡後可能面臨的長期照護需求（介護）也是每位在日華人必須瞭解的重要課題。日本的介護保險制度（介護保險）提供了系統化的長期照護服務，本文將從外國人的參加資格、申請流程、服務內容及實務注意事項，全面說明如何利用這項制度保障晚年生活。



日本自 2000 年起正式施行介護保險制度，目的是讓高齡者在需要長期照護時，能以可負擔的費用獲得穩定服務。制度由國家、地方自治體與被保險人共同負擔，提供從居家照護到機構入住的多層級支援。對在日華人而言，只要持有住民票並符合年齡條件，就能與日本人享有同等的介護保險權益，因此瞭解制度內容，是規劃退休生活的重要基礎。

一、參加對象：外國人與日本人同等適用

介護保險的被保險人分爲兩類：

• 第 1 號被保險人（65 歲以上）：

所有在日本有住民票的居民皆自動加入。

• 第 2 號被保險人（40–64 歲）：

需加入健康保險，並患有厚生勞動省指定的 16 種特定疾病（如糖尿病併發症、腎臟病、帕金森氏症等）時，可使用介護服務。

外國人只要持有在留卡並完成住民登記，就會自動納入制度，與日本人完全相同。

二、保險費

1. 第 1 號被保險人（65 歲以上）

厚生勞動省公布的 第 9 期（2024–2026）全國平均保費爲：

• 月額 6225 日元

實際金額依市町村而異，多數地區落在 6000～10000 日元／月。原本常見的「5000 日元」已不符合現況，因此本稿已全面更新。

2. 第 2 號被保險人（40–64 歲）

由健康保險附加徵收，2026 年協会けんぽ（全國健康保險協會）最新數據：

• 介護保險費率：1.62%（労使折半：保險費由員工本人負擔 50%，公司負擔 50% 即各負擔 0.81%。）

• 平均保費：月額 6360 日元（労使合計）→ 本人負擔約 3180 日元／月

年輕時繳費，退休後即可使用介護服務。

三、外國人加入介護保險的流程

1. 住民登記

外國人需持在留卡至市區役所辦理住民登記。完成後，若符合年齡條件，會自動加入介護保險。

2. 保險證發放

市區役所會寄送 介護保險被保險者証，是申請服務時必備文件。

3. 保險費繳納

• 65 歲以上通常以銀行自動扣款或繳費單繳納。

• 低收入者，可申請減免制度。

四、申請介護服務的流程

1. 申請步驟

A.聯繫市區役所的介護保險課。

B. 提交申請表，並附上護照、在留卡、住民票及醫療證明（如有）。

C. 市區役所派遣調查員進行家訪或電話調查，瞭解生活能力與健康狀況。

D. 由審查委員會進行「介護認定」，決定照護等級。

2. 認定等級

共分 7 級：

• 要支援 1、2（輕度）

• 要介護 1～5（中度至重度）

o 認定結果決定可使用的服務範圍與補助比例。

2026 年日本要介護認定者約 715 萬人。

五、介護服務內容

1. 在宅服務

• 訪問照護（協助洗澡、如廁、移動）

• 訪問看護（由看護師提供醫療相關照護）

• 訪問入浴、家務協助、送餐服務等

• 日間照護中心（Day Care）

2. 機構服務

• 特別養護老人ホーム（特養）

• 短期入住（ショートステイ）

• 醫療型長照機構（此項適用重度患者）

3. 福祉用具

輪椅、助行器、扶手、電動床等皆可補助租借或購買。

六、費用與補助

1. 使用者負擔比例

依所得決定：

• 10%（一般）

• 20%（中高收入）

• 30%（高收入者）

其餘由介護保險負擔。

補助範圍：

• 根據介護認定等級及服務類型決定

• 在宅服務及機構服務都有固定補助上限

2. 官方支給限度額（部分等級示例）

每個等級都有「月度支給限度額」，例如：

• 要介護 2：19705 點（約 19,705 日元）

• 要介護 3：26931 點

• 要介護 4：30806 點

平均自付額示例

服務	認定等級	月度自付額
訪問照護	要介護 2	約 2〜3 萬日元
日間照護中心	要介護 3	約 3〜4 萬日元
短期入住	要介護 4	約 5〜6 萬日元

（1 點 ≒ 1 日元）

3. 平均自付額示例（10% 負擔時），見上表。

實際費用會依地區與服務內容而異。

七、外國人使用介護服務的注意事項

1. 語言支援

多數市區役所提供中文或英語諮詢，部分介護機構也有中文服務員，可提前確認。

2. 居留資格

• 永住者、工作簽證、家族滯在等中長期在留者可使用介護保險。

• 短期滯在、觀光簽證不適用。

3. 與退休金搭配

建議在退休金規劃中預留：

• 每月 6000～10000 日元作爲介護保險費

• 若預期需要較多照護，可提前增加儲蓄或保險配置。

4. 醫療整合

介護服務可與醫療保險搭配，慢性病患者應與家庭醫生保持聯繫，以降低風險。

八、實用建議與行動指南

1. 40 歲起開始規劃

定期確認保費繳納狀況，瞭解未來可能的照護需求。

2. 比較不同市區役所

各地補助與服務上限不同，搬家前可先比較。

3. 結合退休金與儲蓄

將介護費用納入退休生活模型，避免未來資金不足。

4. 善用在日華人社群

社群可提供中文介護機構資訊、申請經驗分享，是重要支援來源。

結語

退休生活不僅是經濟保障，還包括健康與照護保障。對在日華人而言，瞭解日本的介護保險制度、申請流程及服務內容，是規劃高齡生活的重要環節。

透過提前瞭解、合理安排保險費、結合退休金與儲蓄，華人朋友能在面對高齡照護需求時，更加安心、穩定地生活。

下一篇，我們將把 退休金、儲蓄與介護支出整合成一個完整的「退休生活規劃示例」，協助讀者建立可實際操作的高齡生活藍圖。

圖片來源:Adobe Stock



特定技能制度：線上申報擴大

特定技能制度：定期申報改爲年報化，出入國在留管理廳推行制度改革，自 2026 年 4 月起，特定技能外國人的「定期申報」由原本的每季（3 個月）一次，正式變更爲每年僅需申報一次。

申報期間固定爲每年的 4 月 1 日至 5 月 31 日。

外食業特定技能：新申請暫停受理

外食業特定技能 1 號的在留人數快速增加，預計將於 2026 年 5 月突破政府設定的 5 萬人上限。出入國在留管理廳與農林水產省因此宣布，自 2026 年 4 月 13 日起暫停受理「新規入國」的在留資格認定證明書申請。此次措施爲特定技能制度實施以來首次因達到總量上限而啓動的限制。已在日本的外國人續簽與轉職不受影響，企業仍可在既有人才範圍內進行調整。

洗滌供應產業：正式開放外籍

日本政府於 2026 年 1 月 23 日閣議決定，將「洗滌供應業（リネンサプライ）」等三大缺工行業正式追加爲特定技能受入對象，預計三年內吸納約 4300 名外國人才。2026 年度政府將著手相關省令修訂、技能測試制度設計與受入框架整備。雖然正式開始時間尚未公布，但預計將於 2027 年度起陸續推動。此舉有助於支援飯店布草、醫療洗滌等勞動密集產業的人力補充。

技能實習制度：新增製造職種

厚生勞動省於 2026 年 4 月 10 日正式公告修正案，在技能實習制度中新增「化妝品製造」與「箱包（かばん）製造」兩大職種。此舉讓外國人得以透過技能實習簽證進入日本傳統製造與美妝產業，擴大企業可招募的人才範圍。新增職種反映日本製造業對勞動力的持續需求，也有助於地方工廠補充人手，維持產業供應鏈的穩定運作。

技人國簽證：日語要求提高

出入國在留管理廳宣布，自 2026 年 4 月 15 日起，嚴格變更「技術・人文知識・國際業務」簽證審查。凡任職於中小企業（Category 3、4），且主要從事「飯店櫃台、通譯翻譯、店鋪銷售等『對人業務』」的申請者，必須強制提交具備 CEFR B2 相當（如 JLPT N2 以上、BJT 400 分以上）的日語客觀證明資料，以防範以專業簽證名義從事低技術單純勞動。

JCK（日中韓）國際法律事務所
中国人刑事、民事案件专门业务、律师协会所属辩护律师 猪久保 博成
● 24 小時警察局、入管局面會送物、代理辦案
● 法庭辯護、與受害人和解、辦理保釋及入管局的假釋手續
● 代辦結婚、離婚、小孩的親權認定手續
● 受理各種買賣契約、不動產糾紛及財產調查等
● 代辦大使館、外務省及各區役所的各種認證及所需文件
● 解決各種糾紛、家庭暴力、財產繼承
全日本代理出張可
● 承接各種法律、刑事犯罪、風俗法相談
● 受理交通事故的傷害保險及賠償
TEL：03-5541-9310（中國語） 03-5541-9017（日本話） FAX：03-3555-7233 地址：東京都中央区新富1-15-14 攜帶：080-3359-9359