

## ⑥ 介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者が安心して自立した日常生活を送るために、要介護状態等となることを予防し、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援します。

【対象者】65歳以上の高齢者で、以下のいずれかに該当する方

\*要支援1または要支援2と認定された方

\*基本チェックリストにより、事業対象者の認定された方

まずは、次のページの基本チェックリストを実施して、自分の弱点を見つけましょう

基本チェックリスト実施

生活機能の低下なし

元気で体調がいいようです。  
このまま元気な状態が続くように、何か始めてみましょう！

- \*介護支援ボランティア (P.25)
- \*コミュニティカフェ (P.26)
- \*いきいきサロン (P.27)
- \*介護予防教室 (P.24)

生活機能の低下あり

介護予防が必要な状態です。  
それぞれの体調や状態に合ったサービスを紹介します。

- \*いきいきリハビリ (P.21)
- \*ミニデイサービス (P.21)
- \*自立支援ヘルパー (P.20)
- \*健口塾 (P.21)
- \*ご長寿食導 (P.22)
- \*総合事業訪問型サービス (P.20)
- \*総合事業通所型サービス (P.20)
- \*介護保険サービス→  
(地域包括支援センターへ相談)

## ●基本チェックリスト●

		質問項目	回答	
A	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	★いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	★いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	★いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	★いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	★いいえ
B	6	階段を手すりや壁を伝わらずにのぼっていますか	はい	★いいえ
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	★いいえ
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	★いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	★はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	★はい	いいえ
C	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか {BMI=体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m}	★はい	いいえ
D	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★はい	いいえ
	15	口の渴きが気になりますか	★はい	いいえ
E	16	週に1回以上は外出していますか	はい	★いいえ
	17	昨年と比べて外出回数が減っていますか	★はい	いいえ
F	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	★はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	はい	★いいえ
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	★はい	いいえ
G	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★はい	いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	★はい	いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる	★はい	いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★はい	いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような気がする	★はい	いいえ

Aの★にチェックのついたあなた → 生活に必要な気力や体力が弱っています

Bの★にチェックのついたあなた → 運動機能が弱っています

Cの★にチェックのついたあなた → 栄養改善が必要です

Dの★にチェックのついたあなた → 口腔機能が弱っています

Eの★にチェックのついたあなた → 閉じこもり気味の様です

Fの★にチェックのついたあなた → もの忘れの可能性がります

Gの★にチェックのついたあなた → うつ病の心配がります

## ●介護予防サービス● 問い合わせ先 地域包括支援センター

### ○ 総合事業訪問型サービス

自立した生活を送るために、ホームヘルパーが訪問し、生活援助（調理、買い物、掃除など）や、身体介護（食事や入浴、排泄の介助など）を行います。

【対象者】 ＊要支援1・2と認定された方  
＊事業対象者と認定された方

【利用者の負担金】 月額制です。

※自己負担の目安

- ・週1回程度の利用 1,176円
- ・週2回程度の利用 2,349円

### ○ 総合事業通所型サービス

通所介護施設（デイサービス）で、食事や入浴のサービス、生活機能の維持向上のための体力や筋力トレーニングなどを日帰りで受けられます。

【対象者】 ＊要支援1・2と認定された方  
＊事業対象者と認定された方

【利用者の負担金】 月額制です。

※自己負担の目安

- ・週1回程度の利用 1,672円
- ・週2回程度の利用 3,428円

### ○ 高齢者自立支援ヘルパー派遣事業

家事や家周りの作業を行うことが困難な高齢者に対し、ホームヘルパー等が軽易な日常生活上の支援を行い、利用者が自立した生活を継続できるようにお手伝いします。

【対象者】 ＊65歳以上のひとり暮らしの高齢者  
＊65歳以上の高齢者のみの世帯に属する者のうち、要介護認定で自立と認定された方、または自立を見込まれる方で、  
基本チェックリストにより生活機能の低下があると認められた方

【利用回数】 週1回 1時間まで

【利用者の負担金】 1回 300円



## ○ 高齢者ミニデイサービス

家に閉じこもりがちな高齢者に対し、外出のきっかけ作りを支援します。通所介護施設（デイサービス）で、食事や体操やレクリエーションなどを日帰りで受けられます。

【対象者】基本チェックリストにより、生活機能（閉じこもり・もの忘れ・うつ）の低下があると認められた方

【利用回数】週1回 開始した月から1年間

【利用者の負担金】1回 700円（食費、送迎代含む）

## ○ いきいきリハビリ

機能訓練指導員や経験のある介護員の指導により、生活に必要な筋力をつけ、転ばずに元気に活動できる体力づくりを支援します。

【対象者】基本チェックリストにより、生活機能（運動機能）の低下があると認められた方

【利用回数】週1回 最大1年間

【利用者の負担金】1回 400円（送迎代含む）



## ○ 健口塾

歯科衛生士が訪問し、口の中のお手入れ口腔機能の向上のケア方法を指導します。

【対象者】基本チェックリストにより、生活機能（口腔機能）の低下があると認められた方

【利用回数】月2回 3ヵ月間

【利用者の負担金】1回 300円



## ○ ご長寿食導

栄養士や保健師が訪問し、低栄養や疾病予防のための指導を行います。

【対象者】基本チェックリストにより、生活機能（栄養状態）の低下があると認められた方

【利用回数】月1回 6ヵ月間

【利用者の負担金】無料



## ○ 雪かき支援

日常生活の援助が必要な高齢者等に対し、雪かき支援を行います。

【対象者】身体的状況により雪かきが困難な方で、以下のいずれかに該当する方

\*日常生活の援助が必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者

\*高齢者のみの世帯の方

※市内にご家族（子）がお住まいの方は利用できません。

※利用人数に限りがあります。

【支援内容】積雪量20センチを超える場合に、玄関先までの通路（敷地内）を手作業で雪かきを行います。排雪は行いません。

【利用者の負担金】30分 500円

