

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（次ページ）

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！

- *介護予防教室（P.24）
- *元気ステーションあるっさ（P.26）
- *介護支援ボランティア（P.27）
- *筋力パワーアップ教室（P.27）
- *ふらっと体力アップ教室（P.27）
- *コミュニティカフェ（P.28）
- *いきいきサロン（P.29）

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。

- *総合事業訪問型サービス（P.22）
- *総合事業通所型サービス（P.22）
- *自立支援ヘルパー（P.22）
- *いきいきリハビリ（P.23）
- *ミニデイサービス（P.23）
- *健口塾（P.23）
- *ご長寿食導（P.24）
- *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	預貯金のお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	口の渇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あります
Gの★にチェックのついたあなた	→ うつ病の心配があります

●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。（昼食は別料金）

※下記の金額に加算が入るため、目安の金額です。

・事業対象者、要支援１の場合 １,６７２円 ・要支援２の場合 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 ヶ月間

【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

