

⑤ 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、

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

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

*介護予防教室 (P27)
*元気ステーションあるっさ (P27)
*介護支援ボランティア (P28)
*筋力パワーアップ教室 (P28)
*ふらっと体カアップ教室 (P28)
*コミュニティカフェ (P29)
*いきいきサロン (P30)

*総合事業訪問型サービス (P23)
*総合事業通所型サービス (P23)
*自立支援ヘルパー (P23)
*いきいきリハビリ (P24)
*ミニデイサービス (P24)

●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	→ 閉じこもり気味のようです
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。（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 1,798円 ・要支援2の場合 3,621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歳以上の高齢者のみの世帯に属する者のうち、要介護認定で非該当と認定された方、または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、食事や体操やレクレ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、玄関先までの人が通れる程度（敷地内）を手作業で雪かきを行います。排雪は行いません。

