

住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けたい！を応援する
介護予防・日常生活支援総合事業



「介護予防・日常生活支援総合事業」は、**65歳以上の皆さまの介護予防と日常生活の自立を総合的に支援する**ことを目的としています。高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしく生きがいを持って暮らし続けることができるよう、地域全体で高齢者を支える仕組みづくりや、積極的に健康づくり、介護予防に取り組める体制づくりを一緒に進めていきましょう。

1 新たな支援の担い手確保と多様なサービスの充実

これまでの介護保険事業者による介護サービス・介護予防サービスに加え、新たな支援の担い手として、高齢者を含めた幅広い世代の市民、ボランティア団体、NPOなど、多様な主体がサービスを提供できるようになりました。サービスを利用する際の選択の幅が広がり、よりその人の状態に合った自立支援に役立つサービスが利用できます。

2 社会参加の視点を取り入れた介護予防の推進

高齢者の社会活動への参加は、新たな支援の担い手の確保となるだけでなく、活動を行う方自身の生きがいや介護予防にもつながります。社会参加を促進するためには、本人の心身機能だけでなく、居場所や出番づくりのための環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要となるため、リハビリ専門職等を活かした取組や、効果的な介護予防ケアマネジメントにより介護予防・重症化予防を推進します。

3 費用の効率化と被保険者、利用者の負担軽減

住民主体のサービス利用促進、社会参加の視点を取り入れた介護予防の充実による認定に至らない高齢者の増加、重症化予防の推進等により、結果として費用の効率化及び被保険者、利用者の負担軽減につながります。

介護予防・日常生活支援総合事業 利用の仕方

どのサービスを利用したらよいかは、ケアマネジャー（介護支援専門員）と相談し、心身の状態やご希望を確認しながらサービス利用の計画（介護予防ケアプラン）を立てていきます。

介護予防に取り組みたい方、日常生活支援を受けたい方

相談窓口：担当ケアマネジャー、東温市地域包括支援センター、東温市長寿介護課
（年齢、希望するサービス、心身の状況等を確認します。）

- ① 40～64歳の方（特定疾病）
- ② 初めてサービス利用を希望する方
- ③ 訪問・通所のサービスを、目安として概ね週2回以上必要とする方
- ④ 予防給付・介護給付のサービスが必要とする方

認定更新の時期に、**介護予防訪問介護（週1～2回程度）**、**介護予防通所介護（週1回程度）**のみを利用しており、今後も同様のサービスを必要とする方

要介護（要支援）認定申請

介護予防・生活支援サービス事業対象者確認申請
（基本チェックリストによる確認）

要介護
1～5

要支援
1・2

非該当

※65歳以上の方のみ

事業対象者
（生活機能の低下がみられる人）

非該当

居宅介護支援
（ケアプラン）

介護予防支援
（介護予防ケアプラン）

介護予防
ケアマネジメント

介護サービス
（介護給付）を利用

介護予防サービス
（予防給付）を利用

介護予防・生活支援
サービス事業を利用

一般介護予防事業
を利用

基本チェックリストをしてみましょう

基本チェックリストとは、厚生労働省が定めた25の質問項目により、生活機能（心身機能、日常生活動作、家庭や社会での役割など）をチェックするものです。

日頃していない項目は、するとしたらできるかどうかで考えてみてください。赤に該当する回答が多かった場合には生活機能が低下している可能性が高くなります。

ご心配な方は、地域包括支援センターにご相談ください。

日常生活	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	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
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子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分くらい続けてあるいていますか	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
栄養状態	11	6カ月間で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 体重（ ）kg÷身長（ ）m÷（ ）m=BMI（ ）	はい	いいえ
口腔機能	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
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」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
こころの健康	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られる	はい	いいえ
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

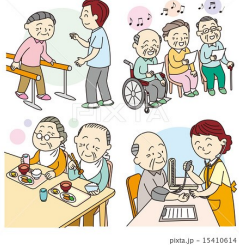

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

	現行相当		多様なサービス	
サービス種類	①介護予防訪問介護相当サービス		②訪問型サービスA (緩和した基準によるサービス)	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・身体介護が必要な人 ・専門職による支援が必要な人 		<ul style="list-style-type: none"> ・生活援助が必要な人で、身体介護が不要な人 ・状態が安定しており、必ずしも専門的な支援を必要としない人 	
サービス内容	ホームヘルパー（有資格者）が訪問し、身体介護や生活援助を行います 		ホームヘルパー等（市の研修受講者含む）が訪問し、生活援助サービスを提供します 	
	●身体介護 入浴介助など		/	
	●生活援助 掃除、買い物、調理など			
実施主体	介護保険事業者 (事業者指定)		介護保険事業者、民間事業者 等 (事業者指定)	
1か月あたりの 自己負担（1割） のめやす	週1回程度	1, 168円	週1回程度	947円
	週2回程度	2, 335円	週2回程度	1, 948円
	週2回を超える程度	3, 704円	週2回を超える程度	3, 089円

介護予防・生活支援サービス事業

通所型サービス

	現行相当		多様なサービス	
サービス種類	①介護予防通所介護相当サービス		②通所型サービスA (緩和した基準によるサービス)	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・身体介護が必要な人 ・専門職による体調管理や機能訓練が必要な人 		<ul style="list-style-type: none"> ・身体介護が不要な人 ・状態が安定しており、必ずしも専門的な支援を必要としない人 	
サービス内容	通所介護施設で食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能の維持向上のための機能訓練等を日帰りで提供します 		通所介護施設等で日帰りでレクリエーション、食事、入浴等を行います 	
	<ul style="list-style-type: none"> ●身体介護 入浴、排泄、食事の介助など 			
	<ul style="list-style-type: none"> ●機能訓練 個別のリハビリなど 			
	<ul style="list-style-type: none"> ●レクリエーション等 		<ul style="list-style-type: none"> ●レクリエーション等 「活動」の機会を提供 	
実施主体	介護保険事業者 (事業者指定)		介護保険事業者、民間事業者 等 (事業者指定)	
1か月あたりの自己負担(1割)のめやす	事業対象者、要支援1	1,647円	事業対象者、要支援1	1,512円
	要支援2	3,377円	要支援2	3,100円

介護予防・生活支援サービス事業

その他の生活支援サービス

その他の生活支援サービスとしては、「栄養改善・見守り配食事業」を実施します。

対象者 : 要支援者等で、介護予防ケアマネジメントにおいて栄養改善及び安否確認が必要と判断された人

内容 : 栄養のバランスがとれた調理済みの食事（昼食・夕食）を訪問により定期的に提供し、栄養改善と安否確認を行います。

自己負担 : 1食あたり 420円（特別食は追加料金がかかります。）

利用申請 : 担当ケアマネジャーが介護予防ケアプランを添付して東温市に申請

利用期間 : ケアプランの期間（最長1年間）

※更新等でケアプランを見直した場合はプランの再提出が必要

介護予防ケアマネジメント



地域包括支援センター等のケアマネジャーが、対象となるご本人や家族と話し合い、心身の状況や環境等に応じて、自立した日常生活に向けた目標を設定し、サービスが適切に提供されるよう、具体的なサービス計画（介護予防ケアプラン）を作成します。介護予防ケアプランの作成及び相談に係る自己負担はありません。

一般介護予防事業 ～いつまでも自分らしく、楽しく、元気に！～

主体的に介護予防に取り組むための教室を開催したり、身近な通いの場等の育成・支援を行います。ご自身に合った教室等にぜひご参加ください。

1 プール使用型運動教室

【ふるさと交流館 さくらの湯】

内 容：水中での運動、水中ウォーキングなど

教室数：3教室（月曜教室、水曜教室、木曜教室）週1回×3か月（年間3クール）

定 員：各教室10名

参加費：1回 310円（別途年間保険料が必要です）

募集方法：『広報とうおん』 7月、11月、3月号に掲載

参加申込・問合せ先：東温市長寿介護課 TEL（089）964-4408

東温市社会福祉協議会生活支援課 TEL（089）955-0150

【フィッタ重信店】

内 容：水中での運動、水中ウォーキングなど

教室数：1教室 週1回×5か月（年間2クール）

定 員：各教室40名

参加費：1回 400円

募集時期：『広報とうおん』 9月、3月号に掲載

参加申込・問合せ先：東温市長寿介護課 TEL（089）964-4408



2 地区訪問型運動教室

内 容：柔軟性を高めるストレッチ、バランスボールを使用した運動など

実施時間・場所：下記のとおり（日程は毎月の『広報とうおん』に掲載）

時 間	場 所
10:00～ 11:30	牛淵集会所 牛淵団地第一集会所
	河之内公民館 田窪公民館
	南方東公民館 横河原公民館
	横灘団地公民館

時 間	場 所
13:30～ 15:00	上村集会所 上林公民館
	上樋集会所 北方東公民館
	下林集会所 田窪団地集会所
	土谷公民館 町西公民館
	町東公民館 南野田公民館

参加申込：申込不要 参加費：無料

問合せ先：東温市社会福祉協議会生活支援課 TEL（089）955-0150

東温市長寿介護課 TEL（089）964-4408

3 介護予防運動教室

対象者：運動機能の低下が気になる人（通院中の方は、主治医の許可が必要です）

内 容：主に下肢筋力の維持向上のための筋力トレーニングやバランストレーニング

※必要な方は送迎あり

教室数：3教室（月・木 午後教室、火・金 午前教室、火・金 午後教室）

週2回×4か月（年間2クール）

定 員：各教室20名

場 所：東温市川内健康センター 2階 運動室

参加費：無料（別途年間保険料が必要です）

参加申込・問合せ先：東温市長寿介護課

TEL（089）964-4408

東温市社会福祉協議会生活支援課

TEL（089）955-0150



4 短期集中運動教室

内 容：ストレッチ、歩行運動、バランスボールを使った運動等

教室数：2教室（重信教室、川内教室） 7月～9月 各教室12回

場 所：[重信教室] 東温市農村環境改善センター 2階 大会議室

[川内教室] 東温市川内健康センター 2階 運動室

参加費：無料

募集時期：『広報とうおん』 6月号に掲載

参加申込・問合せ先：東温市長寿介護課

TEL（089）964-4408

東温市社会福祉協議会生活支援課

TEL（089）955-0150

5 脳トレ大学

【中央教室・川内教室】

内 容：芸術療法、活脳トレーニング、フィットネス、創作活動、ゲーム等

※1年間コースの教室です。入校式、修了式、効果測定あり。

教室数：2教室（中央教室、川内教室） 週2回（年間約70回）

場 所：[中央教室] 東温市中央公民館 2階 第1・2研修室

[川内教室] 東温市川内公民館 2階 会議室

参加費：1回 200円

（別途保険料 年間1,200円 が必要です。）

募集時期：『広報とうおん』 3月号に掲載

参加申込・問合せ先：東温市長寿介護課 TEL（089）964-4408



【オープン教室】

内 容：芸術療法、活脳トレーニング、フィットネス、創作活動、ゲーム等

実施時間・場所：下記のとおり（日程は毎月の『広報とうおん』に掲載）

時 間	場 所
10:00～ 12:00	牛淵団地第一集会所 上林公民館
	上樋集会所 北方東公民館
	田窪公民館 西岡公民館
	保免集会所 町東公民館
	南方東公民館 横灘団地公民館

時 間	場 所
13:30～ 15:30	上村集会所 下林集会所
	田窪団地集会所 土谷公民館
	播磨台団地公民館 樋口集会所
	町西公民館 南野田公民館
	見奈良公民館 山之内公民館

参加費：1回 200円

参加申込・問合せ先：東温市長寿介護課 TEL（089）964-4408

※初めて参加される際は、電話にて参加申込みをお願いします。

※安全な教室運営に支障がある場合は参加をお断りすることがあります。



こんにちは

東温市地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく、安心して暮らしていくための高齢者総合相談窓口です。

介護予防に取り組みたい方、日常生活の支援を受けたい方 など、
お気軽にご相談ください。



東温市地域包括支援センター

(東温市田窪300番地2 東温市社会福祉協議会内)

電話 089-955-0150 FAX 089-955-5766

相談受付 平日8時30分から17時15分まで

在宅介護支援センターでも相談できます

在宅介護支援センター

ウェルケア重信

東温市北野田533番1

電話 089-955-0300

在宅介護支援センター

ガリラヤ荘

東温市南方1766番地1

電話 089-966-6250

発行：東温市 市民福祉部 長寿介護課

電話 089-964-4408 FAX 089-964-4446