

燕市 介護予防 日常生活支援

総

合

事

業

総合事業は、地域全体で高齢者の生活を支えるとともに、高齢者の介護予防と自立した日常生活を支援する仕組みとして実施されるものです。



介護予防に取り組み、いつまでも元気で健康寿命を伸ばしましょう！

【目次】

総合事業とは	1
フレイル予防	1
総合事業を利用できる方	2
基本チェックリスト	2
介護予防・生活支援サービス事業 ...	3~4
一般介護予防事業	5
総合事業 利用までの流れ	6

総合事業とは

高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるように、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力を最大限に活かして要介護状態になることを予防することが大切です。そのための仕組みとして「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」が創設されました。総合事業では、介護予防と日常生活の自立支援を目的に一人ひとりの状態に合わせたサービス利用ができます。

総合事業を活用して介護予防に取り組みましょう。

フレイル予防 ～健康寿命を伸ばすために～

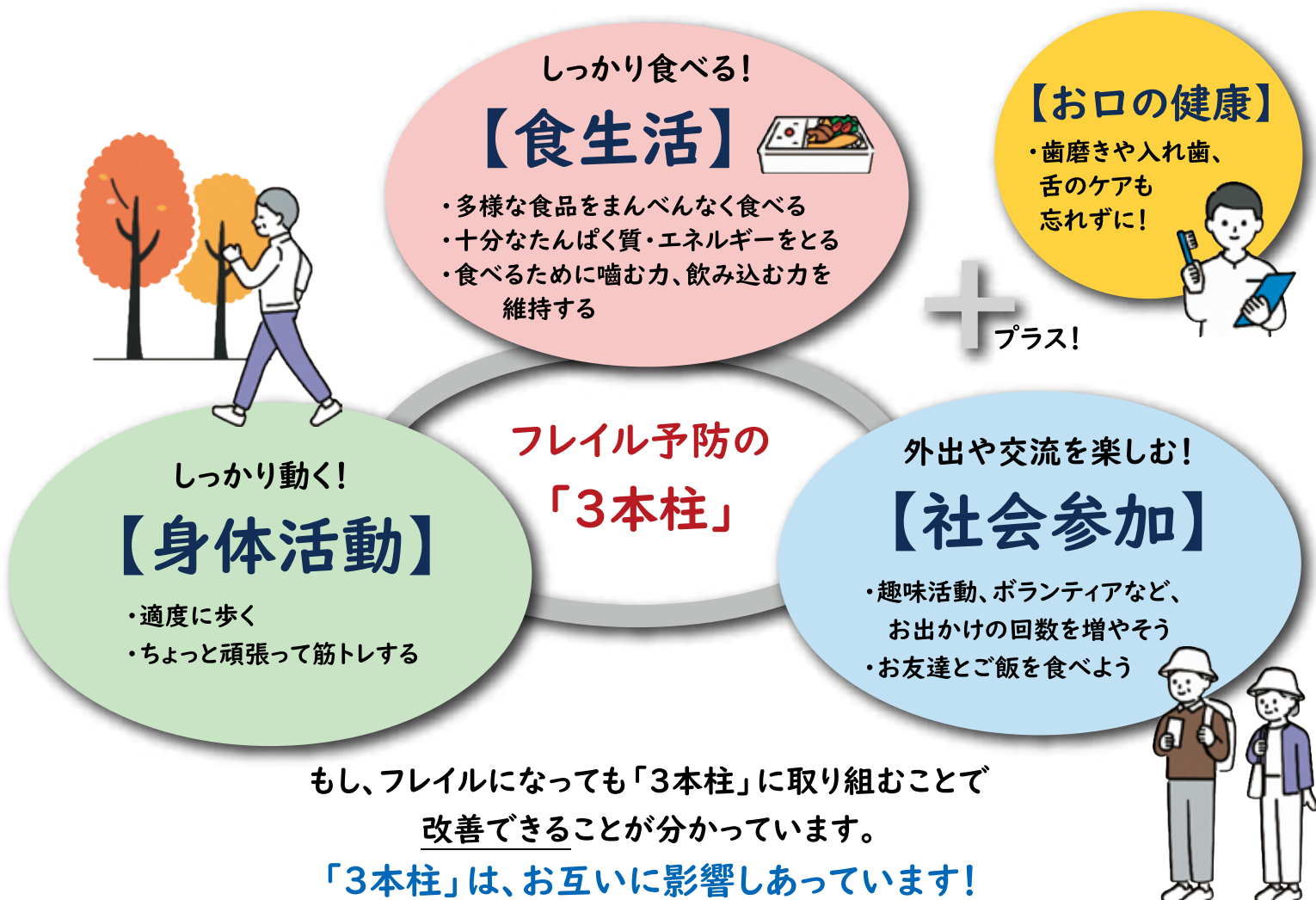
加齢に伴い、身体やこころの活力が低下した状態を「フレイル」といいます。

高齢期の健康づくりは、フレイルの予防・改善が重要なポイントです。

フレイル予防の3本柱は「食生活」「身体活動」「社会参加」です。

合わせて、食事をしっかりとるためには「お口の健康」も大切です。

総合事業の利用でフレイル予防を生活に取り込み、健康長寿を実現しましょう！



総合事業を利用できる方

介護予防・生活支援サービス事業

➡ 3～4 ページで内容を詳しく!

- 要介護（要支援）認定申請により、要支援1・2の認定を受けた

65歳以上の方（第1号被保険者）および、40～64歳の方（第2号被保険者）

要支援1
要支援2

事業
対象者

- 基本チェックリストの結果により生活機能の低下が確認された65歳以上の方（事業対象者）

一般介護予防事業

➡ 5 ページで内容を詳しく!

- 65歳以上の方（第1号被保険者）、どなたでも参加できます。

（自力で地域の施設等へ移動できる方）

また、一般介護予防事業の実施にあたり、その活動を支援する方。

基本チェックリスト

基本チェックリストとは、25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを確認する調査票です。介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定に該当することで「事業対象者」となり、サービスを利用できます。

基本チェックリストの実施については、市役所又は地域包括支援センターへご相談ください。

NO	質問項目	回答	
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
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分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	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
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重の減少はありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg（BMI = ）（注）体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = 18.5未満で該当		
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
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
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時がありますか	はい	いいえ
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

対象者

- ・要支援1・2の認定を受けた65歳以上の方（第1号被保険者）
および、40～64歳の方（第2号被保険者）
- ・基本チェックリストに該当し届出をした事業対象者の方

要支援1
要支援2

事業
対象者

1 介護型 訪問サービス（現行相当サービス）

事業所に所属するホームヘルパーが家庭を訪問し、身体介護（入浴や排せつの介助）や生活援助（掃除・調理等の支援）を行い、生活の中でできることを増やし、自立に向けた支援をします。

●利用者負担の目安（1割負担の場合） ※加算等により、これより高くなる場合があります。

標準的なサービス	287 円／回	短時間の身体介護	163 円／回
20～45 分の生活援助	179 円／回	45 分以上の生活援助	220 円／回

2 生活支援型 訪問サービス（サービス A）

事業所に所属するホームヘルパーや市の担い手研修修了者が家庭を訪問し、生活援助（掃除・調理等の支援）を行い、生活の中でできることを増やし、自立に向けた支援をします。

●利用者負担の目安

○指定事業所の場合（1割負担の場合） ※加算等により、これより高くなる場合があります。

20～45 分の生活援助	143 円／回	45 分以上の生活援助	176 円／回
--------------	---------	-------------	---------

○委託事業所の場合（1割負担の場合） ※加算等により、これより高くなる場合があります。

1 回	200 円／回（利用は月15時間まで）
-----	---------------------

3 支え合い型 訪問サービス（サービス B）

住民主体の団体が実施する生活援助（掃除・調理等の支援）サービスです。家事の代行サービスではなく、利用者さんも家事と一緒に取り組み生活の中でできることを増やす支援です。

●利用者負担は、実施団体の独自設定となります。

4 短期集中型 訪問サービス（サービス C）

看護師・歯科衛生士・栄養士等の専門職が自宅に訪問し、必要な相談・指導を行います。3 か月間の訪問サービスです。

●利用者負担はありません。

5 介護型 通所サービス(現相当サービス)

デイサービスセンターなどの事業所で、専門職による身体介護(入浴や排せつの介助)や生活機能向上のための機能訓練が受けられます。

●利用者負担の目安(1割負担の場合) ※加算等により、これより高くなる場合があります。

週1回

436 円/回

週2回

447 円/回

6 予防型 通所サービス(サービス A)

デイサービスセンターなどの事業所で、市の担い手研修修了者等が、生活機能向上・認知症予防のための体操やレクを実施します。事業所により、サービス提供時間や内容に特色があります。

●利用者負担の目安(1割負担の場合) ※加算等により、これより高くなる場合があります。

週1回

349 円/回

週2回

358 円/回

7 支え合い型 通所サービス(サービス B)

住民主体の団体が実施する、介護予防(外出や交流)のための通いの場です。茶話会や体操、趣味活動など自由な活動をしています。

●利用者負担は、実施団体の独自設定となります。

8 短期集中型 通所サービス(サービス C)「健康教室」

理学療法士、歯科衛生士等の専門職による下肢筋力アップや口腔ケアのための教室です。

週1回、全18回(約5か月間)の教室です。

教室終了後は、地域の体操教室に参加したり、家庭でできる体操を続けることで、心身の健康を保ちましょう。

※すでに「介護型」「予防型」通所サービスを利用中の方は利用できません。

●利用者負担はありません。



▲健康運動実践指導者による
認知症予防体操



▲自宅でできるトレーニングの紹介



▲歯科衛生士による口腔衛生指導

一般介護予防事業

対象者

65歳以上の方、どなたでも参加できます。(自力で会場まで移動できる方)
また、一般介護予防事業の実施にあたり、その活動を支援できる方。

1 介護予防講演会

参加費
無料

効果的な介護予防活動の普及のための講演会です。

●「介護予防活動啓発講演会」 ●「レインボー健康体操普及講演会」 ●「スクエアステップ普及講演会」

2 介護予防ボランティア養成講座

介護予防に効果のあるレインボー健康体操やスクエアステップの基礎を学びます。まずは、自分が元気になって、地域での介護予防活動へのきっかけづくりをしましょう。

- 「いきいきつばめサポーター養成講座(レインボー健康体操)」(全8回)
- 「いきいきつばめサポーター養成講座(スクエアステップ)」(全7回)
- 「男性のための介護予防基礎講座」(全4回)



▲スクエアステップの様子

3 体験会・お試し教室

参加費
無料

レインボー健康体操やスクエアステップが気軽に体験できる体験会や、おおむね自治会単位で体操を1か月間(4回)体験できるお試し教室を実施しています。



▲レインボー健康体操の様子

4 介護予防自主グループ

講師と一緒に、あるいは仲間同士教えあって活動します。会場や運動の内容など、自分に合ったグループを選んで参加することができます。

【1～4 までのお問い合わせ先】 燕市社会福祉協議会 地域福祉課

燕市吉田日之出町1番1号 0256-78-7866

5 お口と体の健康教室

参加費
無料

運動を始めたけれど自信がない人におすすめです。どなたでも参加できます。
椅子に座ってできる簡単な運動や筋肉トレーニング、お口の体操を行います。



【申込は不要です】

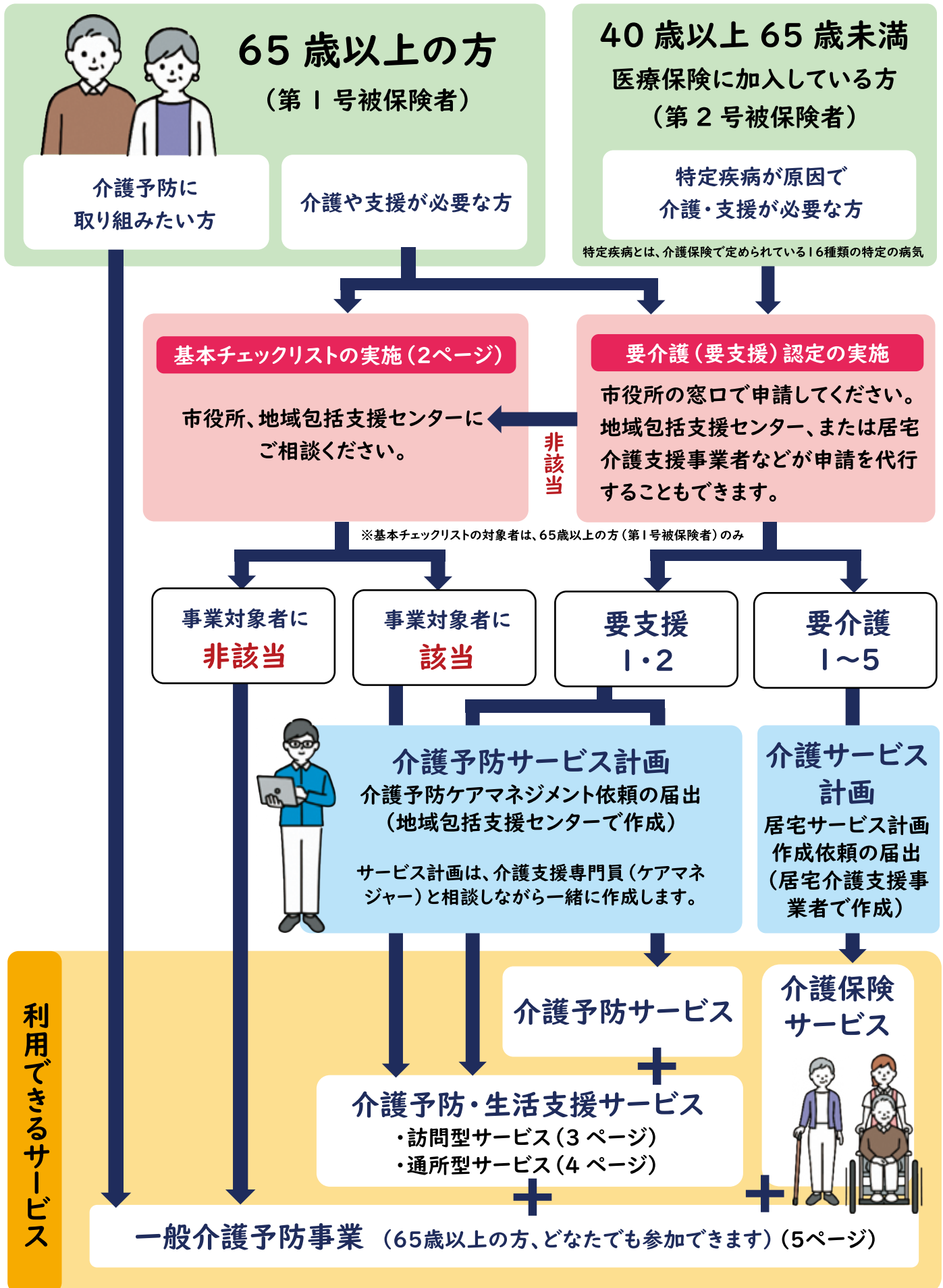
詳細は下記まで、
お問い合わせください。

燕市役所 長寿福祉課
0256-77-8157

● 出会い会	燕庁舎 3 階	第 3 火曜日	10:00～11:30
● スマイル会	燕庁舎 3 階	第 1 金曜日	14:00～15:30
● 吉田地区	燕市民交流センター	第 4 火曜日	13:45～15:15
● 分水地区	分水福祉会館	第 4 木曜日	10:00～11:30

総合事業 利用までの流れ

希望する介護サービス、利用者本人の状態から利用できる事業をこのフローによりご確認ください。



お問い合わせ先

介護予防・生活支援サービスの利用手続に関する相談窓口

ご利用の際は、利用者が安心して介護予防・生活支援サービスを利用できるように、ご本人の状態に合わせたケアプランの作成を、地域包括支援センターが支援します。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど専門職が、皆さまのお困り事や心配事を一緒に考えます。

無料です!



燕市地域包括支援センター おおまがり

燕市大曲 2472 番地 1
(特別養護老人ホーム白ふじの里内)

0256-61-6165

受付時間: 8:30~17:30
(1月1日~2日を除く)

燕市地域包括支援センター さわたり

燕市佐渡 741 番地 1
(特別養護老人ホームさわたりの郷内)

0256-62-2900

受付時間: 8:30~17:30
(1月1日~2日を除く)

燕市吉田地区 地域包括支援センター

燕市吉田大保町 25 番地 15 号
(ひまわりの園相談センター内)

0256-94-7676

受付時間: 8:30~17:30
(12月29日~1月3日を除く)

燕市分水地区 地域包括支援センター

燕市新堀 1138 番地 1
(分水健康福祉プラザ内)

0256-97-7113

受付時間: 8:30~17:30
(12月31日~1月3日を除く)



燕市 長寿福祉課 地域支援相談チーム

燕市吉田西太田 1934 番地

0256-77-8157

～ 高齢者が住み慣れた地域で、輝いて暮らせるまち 燕 ～



【発行】令和 6 年 4 月

「ウェブ版」はこちらからどうぞ →

