

# 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（以下、総合事業）は、区市町村が行う介護予防の取り組みです。「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つがあります。



## 介護予防とは…

要介護状態の予防や軽減を目的としています。高齢期になってもいつまでも生きがいや役割をもっていきいきと暮らすことが介護予防につながります。



### 例えば…

- 趣味や習い事を続ける
- 友人や仲間との定期的な交流
- ボランティアなどの地域福祉活動など

自分に合った取り組みを探してみましょう。自然とからだやこころ、脳が活性化し介護の状態を遠ざけることができるといわれています。

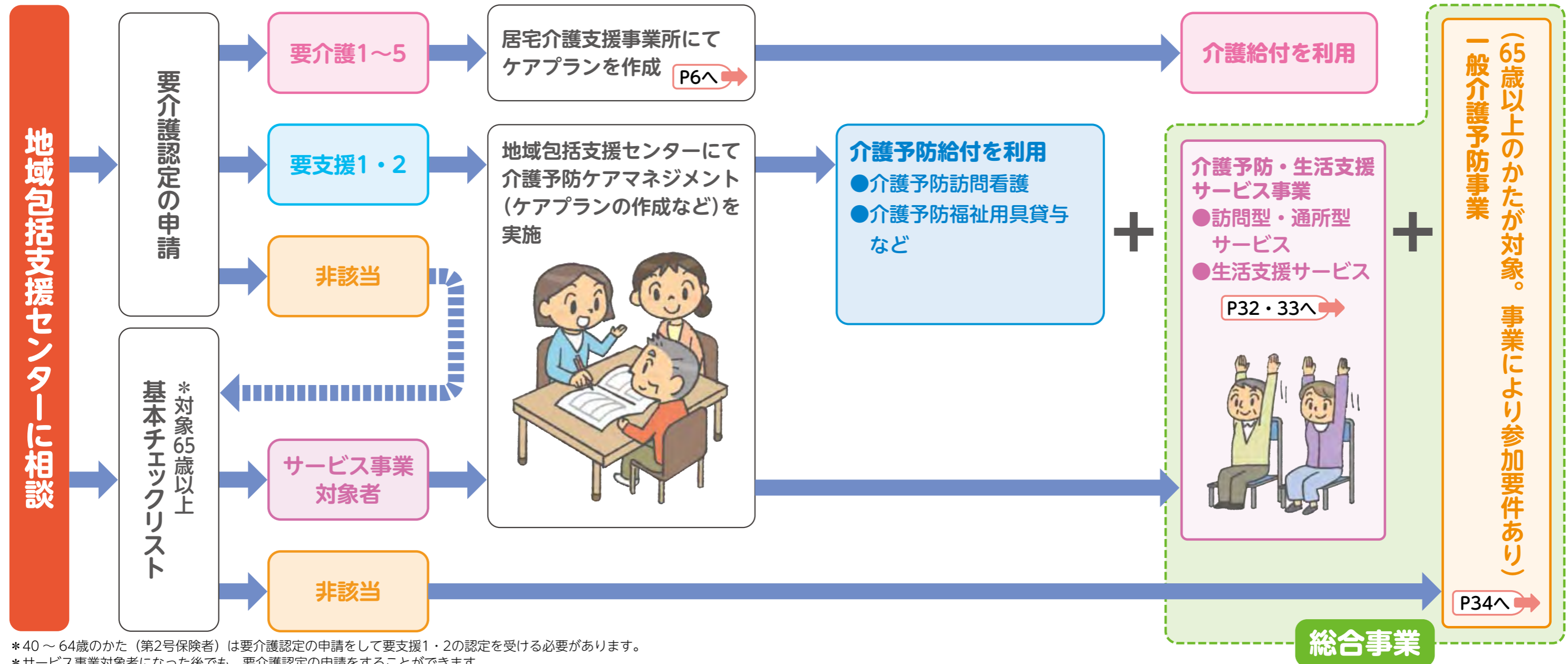
## ケアプランとは…

- 一般的に担当のケアマネジャーと相談して、どのようなサービスをいつ、どのくらい利用するかを計画し作成するものです。
- ご本人に合った介護（予防）サービスを適切に利用できるように、ご本人の心身の状況や生活状況をふまえ、ご本人・ご家族等と相談して作成します。
- ケアプランは、「自分でできることはできる限り自分で行うこと」を基本としており、ご本人の能力に応じできるだけ自立した日常生活を送ることができるよう目標を決め、その達成のための支援を行います。このため一定期間ごとにサービスの効果や必要性を評価し、プランを見直します。



## 総合事業のサービス利用の流れ

総合事業を利用するときには、まずお住まいの地域包括支援センター（裏表紙参照）にご相談ください。



\* 40～64歳のかた（第2号保険者）は要介護認定の申請をして要支援1・2の認定を受ける必要があります。  
 \* サービス事業対象者になった後でも、要介護認定の申請をすることができます。  
 \* 要介護1～5のかたも介護予防・生活支援サービス事業のうち、支え合い事業を利用できる場合があります。

# 介護予防・生活支援サービス事業

## 訪問型サービス

### 介護サービス事業者によるサービス

#### 予防給付相当サービス

ホームヘルパーに訪問してもらい、食事・入浴・排せつなどの「身体介護」と、掃除・洗濯・調理などの「生活援助」を受けます。

##### 利用料のめやす（1割負担の場合）

週1回程度	1,341円 / 1か月
週2回程度	2,678円 / 1か月
週3回程度	4,249円 / 1か月 （週3回以上の利用は、要支援2相当のかたに限ります）

- 利用料は、サービスにかかった費用の1～3割です。 **P9へ**
- 加算により別途費用がかかる場合があります。

#### 区独自基準サービス

ホームヘルパーに訪問してもらい、掃除・洗濯・調理などの「生活援助」を受けます。「身体介護」は緊急時以外受けることはできません。1回あたりのサービス時間は60分以内です。

##### 利用料のめやす（1割負担の場合）

45分未満	週1回程度	940円 / 1か月
	週2回程度	1,879円 / 1か月
45分以上 60分以内	週1回程度	1,155円 / 1か月
	週2回程度	2,310円 / 1か月

### 民間企業・ボランティアなどによる多様なサービス

#### 支え合い事業

地域住民（シルバー人材センター会員・社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター協力会員）に訪問してもらい、掃除、洗濯、調理などの家事支援を受けます。

利用料	500円 / 1回 ※このほかに交通費の実費がかかる場合があります。
-----	---------------------------------------



#### 短期集中予防サービス

柔道整復師等が自宅を訪問し、日常生活の機能向上を図る運動プログラムなどを実施します。心身の状況により通所が困難なかたが対象となります。（P34参照）

利用料	無料
-----	----



## 通所型サービス



### 介護サービス事業者によるサービス

#### 予防給付相当サービス

1回のサービス提供時間は3時間以上です。通所介護施設で、生活機能向上のための機能訓練（運動器機能向上、栄養改善、口腔機能の向上など）、食事や入浴などの日常生活支援を受けられます。

##### 利用料のめやす（1割負担の場合）

##### 予防給付相当サービス

要支援1 サービス事業対象者	1,823円 / 1か月
要支援2 週1回程度	1,869円 / 1か月
要支援2 サービス事業 対象者※	週2回程度 3,737円 / 1か月

- ※特例的に要支援2相当の支給限度額を認められたサービス事業対象者
- 利用料は、サービスにかかった費用の1～3割です。 **P9へ**
- 加算により別途費用がかかる場合があります。

#### 区独自基準サービス

1回のサービス提供時間は3時間未満です。通所介護施設で、運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上といった生活機能向上のうちいずれか1つに特化したプログラムや、食事や入浴などの日常生活支援を受けられます。

##### 利用料のめやす（1割負担の場合）

##### 区独自基準サービス

要支援1 サービス事業対象者	1,522円 / 1か月
要支援2 週1回程度	1,560円 / 1か月
要支援2 サービス事業 対象者※	週2回程度 3,120円 / 1か月

### 民間企業・ボランティアなどによる多様なサービス

#### 支え合い事業

地域住民が主体となって、介護予防に効果がある体操、歌、手芸などのプログラムを行う、地域の通いの場です。

利用料	実施団体によって異なります
-----	---------------

#### 短期集中予防サービス

生活機能向上のためのプログラムを、集団で実施するグループ型と、指定の接骨院・整骨院で実施する個別型があります。（P34参照）  
※身体状況により参加できない場合があります。

利用料	グループ型 1コース（週1回、全12回）1,800円 個別型 1コース（週2回、全28回）4,200円
-----	--

## 生活支援サービス

#### 栄養改善配食サービス

食生活を改善するために、栄養バランスのとれた弁当を自宅へ配達します。開始時、3か月後および6か月後に食生活が改善しているかを評価します。

利用料	食事代金から区の補助100円を除いた額
-----	---------------------





# 短期集中予防サービス



地域包括支援センターで面談により実施する基本チェックリストに該当し「サービス事業対象者」又は「要支援1・2」に認定されたかたが対象です。ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要です。

～あなたの“やりたい”“なりたい”を実現しましょう。保健・医療の専門職がお手伝いします。～

事業の種類	内容	回数	申込
訪問型	介護予防教室への通所が困難なかに、地域の柔道整復師等がご自宅に伺い、介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた自宅でできる運動の紹介と指導をし、生活機能の向上をめざします。週1回1時間。利用料無料。	1コース 12回	申込は地域包括支援センターへ（まずはお電話で）
通所型 グループ型	集団での体操や講話、個別の面談や運動指導で生活機能の向上をめざします。区内2会場で週1回2時間。毎月初めから始められます。利用料1,800円。	1コース 12回	
個別型	地域の接骨院・整骨院で、柔道整復師が介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた運動の紹介と指導をします。週2回各1時間。利用料4,200円。	1コース 28回	

# 一般介護予防事業

～いつまでもハツラツとした生活を送るために介護予防に取り組みましょう～

対象	事業名	内容	回数	申込
要介護1～5の認定を受けていないかた	元気あっぷシニアの部活	仲間と無理なくできる運動やお口の健康、栄養などを学びグループワークを通して「部活動」のように楽しく介護予防を続けられる自主グループづくりをめざします。	運動系 1コース 16回	めぐろ区報で参加者を募集します。各事業者へ直接お電話で
	脳に効く！ウォーキング	認知症予防に効果的な計画力・注意分割力・有酸素運動（ウォーキング）などを学び、自主グループづくりをめざします。	認知症予防 1コース 16回	
要支援1～2の認定を受けていないかた※抽選	続けようトリムde介護予防	ストレッチや軽い筋トレ、音楽に合わせて簡単な体操などを習い、教室終了後も続けて取り組めることをめざします。	運動系 1コース 8回	めぐろ区報で参加者を募集します。
	脳とからだのいきいき教室	脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行う、心も体も喜ぶ教室です。	認知症予防 1コース 8回	
65歳以上の区民ならどなたでもご参加いただけます	ひざの痛み予防講習会	足の筋肉を鍛えてひざの安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。	運動系 1コース 2回	申込は介護保険課介護予防係へお電話で
	お口と食の健康教室	唾液の分泌を促す方法や、誤嚥性肺炎の予防になる口腔や全身の体操、栄養摂取のポイントを学びます。	口腔系 1コース 4回	
	介護予防まるごと教室	老人いこいの家で、運動の習慣化を図り、あわせて脳の活性化を促すヒントを楽しみながらまるごと学びます。	運動 脳トレ 1コース 1～10回	
地域の自主的な介護予防活動を支援します	めぐろ手ぬぐい体操拠点	めぐろ手ぬぐい体操を中心に介護予防リーダーが週1回程度、地域の身近な場所で続けられる介護予防に取り組んでいます。いつからでも参加できます。		介護保険課介護予防係までお問い合わせください。
	めぐろ手ぬぐい体操グループスタート支援	講師を派遣し、目黒区オリジナルの介護予防体操「めぐろ手ぬぐい体操」を紹介し、地域のかたや仲間、集まってDVDやテキストを活用し、体操を続ける取組みを支援します。		
	シニア健康応援隊養成講座	めぐろ手ぬぐい体操を行うグループ活動を通じて、介護予防の普及啓発や地域の交流の場づくりを行う介護予防リーダーを養成します。		
	介護予防出前講座	地域で定期的に活動している高齢者のグループに専門家を派遣し、脳トレや栄養、口腔機能低下予防、運動機能向上などを学びます。		
地域介護予防活動助成金	リハビリテーション専門職等派遣	週1回以上、主に運動プログラムを行うグループに理学療法士等を派遣し、適切な運動内容などについての助言や講話を行います。		
	地域介護予防活動助成金	年間を通じ、週1回程度、主に運動を行うグループに活動費用を助成します。		

(注) 運動を含む教室については、お体の状況によりご参加いただけない場合があります。

# 介護予防のための基本チェックリスト(自己チェック用)

生活機能の低下を早めに発見し、介護予防に取り組みましょう

No.	質問項目	回答	得点
暮らしざり①	1 バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	
	2 日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ	
No.1～5の合計			
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	0. はい 1. 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	0. はい 1. いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
	9 この1年間で転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ	
No.6～10の合計			
栄養状態	11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ	
	12 BMIが18.5未満ですか 身長( )体重( )BMI( ) *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1. はい 0. いいえ	
No.11～12の合計			
お口の状態	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることはありますか	1. はい 0. いいえ	
	15 口の渴きが気になりますか	1. はい 0. いいえ	
No.13～15の合計			
暮らしざり②	16 週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. 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されますか	1. はい 0. 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	0. はい 1. いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ	
No.18～20の合計			
No.1～20の合計			
心の健康状態	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. 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	1. はい 0. 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	1. はい 0. いいえ	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. 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	1. はい 0. いいえ	
No.21～25の合計			

①「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけます。  
②○をつけた方の数字を得点欄に書きます。

生活機能の低下が認められますので、介護予防事業への参加をお勧めします。地域包括支援センターへご相談ください。

3点以上 → 運動器の機能向上

2点以上 → 栄養改善

2点以上 → 口腔機能向上

1点以上 → 閉じこもり予防

1点以上 → 認知症予防

1点以上 → 運動・栄養・口腔・脳トレ教室のいずれかの事業

10点以上 → うつ病予防

上記に該当しなかった方  
現在のところ生活機能の低下はありません。これからも介護予防に取り組みましょう。

(注) お体の状態により、ご希望の教室にご参加いただけない場合や、医師への相談が必要な場合があります。