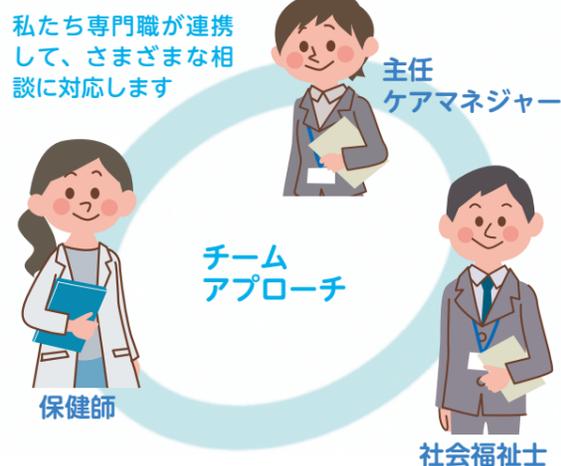


# 介護予防についてのご相談は「地域包括支援センター」に！

地域包括支援センターは  
高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。



## 地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう  
介護予防をすすめます



要支援1・2と認定された方や、介護が必要となるおそれがある方への支援を行います。(介護予防ケアプランの作成など)

介護に関する悩みなど  
さまざまな相談に応じます



介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

高齢者のみなさんの  
権利を守ります



消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

## 相談・問合せ先

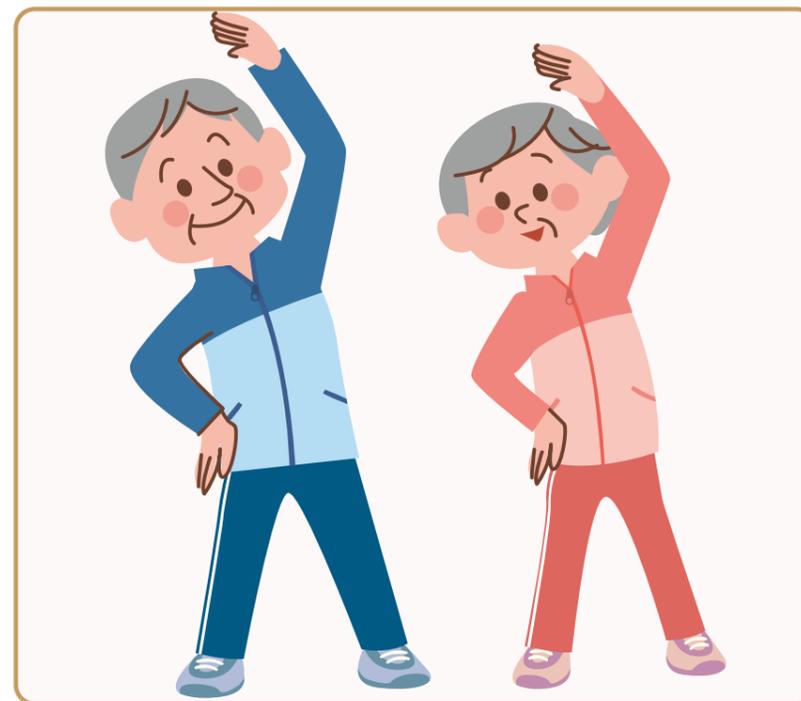
相談先	住所	電話・FAX
長寿政策課	守山市吉身二丁目5番22号	電話:584-5474 FAX:581-0203
介護保険課		電話:582-1127 FAX:581-0203
地域包括支援センター		電話:581-0330 FAX:581-0203
南部地区地域包括支援センター (守山・小津学区)	守山市勝部三丁目9番1号 エルセンター内	電話:585-9201 FAX:585-9202
中部地区地域包括支援センター (吉身・玉津学区)	守山市下之郷三丁目2番5号 すこやかセンター内	電話:584-5519 FAX:584-5363
北部地区地域包括支援センター (河西・速野・中洲学区)	守山市洲本町1353番地2 北公民館内	電話:516-4160 FAX:516-4080



自分らしい暮らしを続けるために



# 介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



「介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)」では、高齢者が安心して自立した日常生活を送るための事業やサービスを提供します。

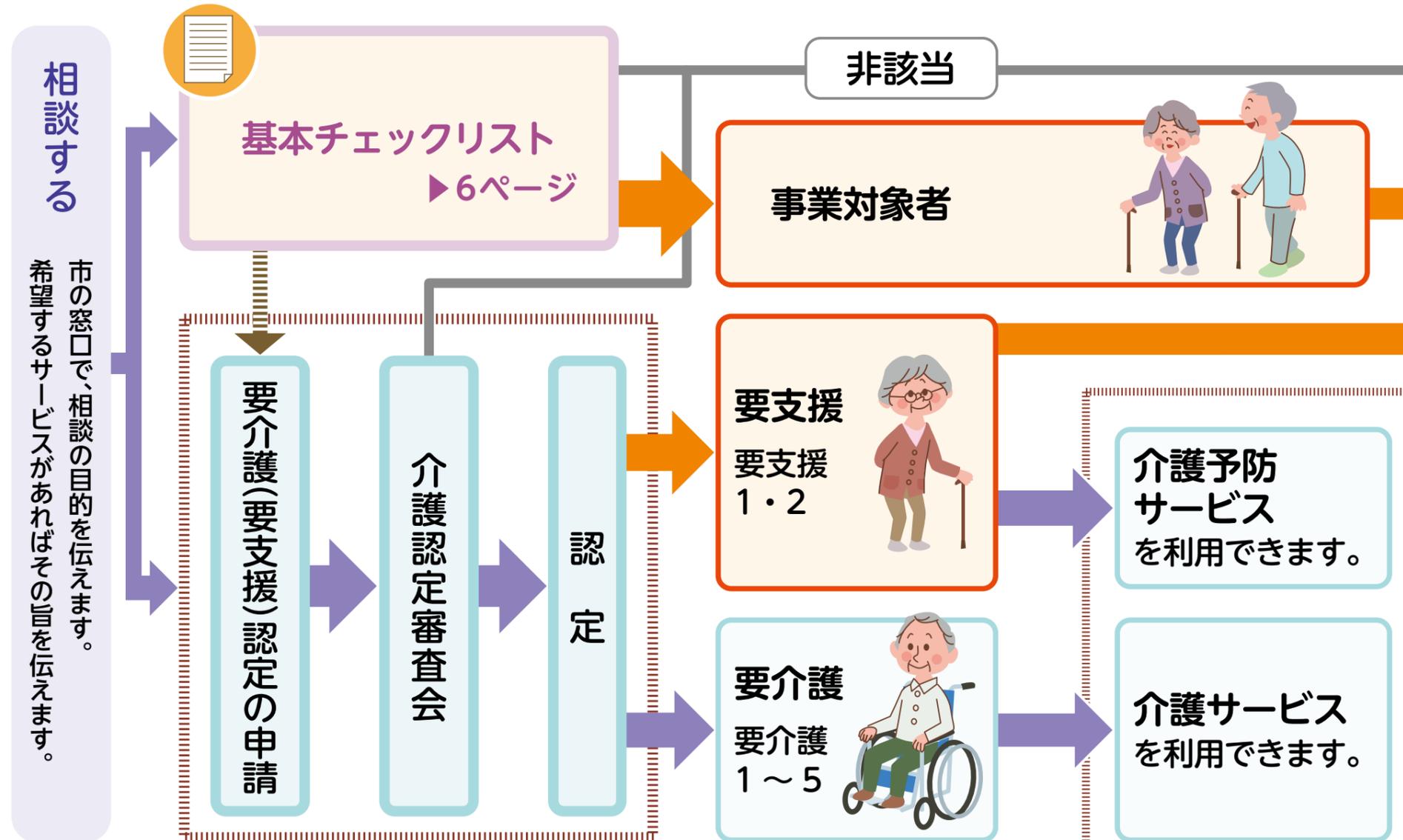
住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活するためにも、「総合事業」を利用して、積極的に介護予防に取り組みましょう。

守山市

発行：2024年4月

# 介護に関するサービス 利用の手順

生活する上でなにか困ることが出てきたら、介護に関するサービスの利用を検討しましょう。必要な支援の度合いによって、受けられるサービスは異なります。



### 基本チェックリストについて

基本チェックリストは、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調べます。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で、サービスを利用できます。

**基本チェックリスト(一部)**

- バスや電車で1人で外出していますか？
- 転倒に対する不安は大きいですか？
- 週に1回以上は外出していますか？
- 今日が何月何日かわからない時がありますか？

介護保険制度は、介護が必要になった方が介護や支援、機能訓練などのサービスを受けられる制度です。訪問系、通所系、施設系サービスのほか、福祉用具の貸与等があります。

**介護保険サービス**

## 介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)

**一般介護予防事業** を利用できます  
※ 65歳以上のすべての方が対象  
▶ 7ページ

**介護予防・生活支援サービス事業** を利用できます  
▶ 4～6ページ

介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)は、65歳以上の方を対象に、その方の心身の状態や必要性にあわせて様々なサービス等を提供することで、いつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう地域社会全体で介護予防を支援するものです。介護保険法の改正により平成27年4月に創設され、守山市では平成29年4月に事業を開始しました。

総合事業には、65歳以上のすべての方が利用できる **一般介護予防事業** と要支援1・2または事業対象者と認定された方が利用できる **介護予防・生活支援サービス事業** の2つがあります。

# 介護予防・生活支援サービス事業

- 対象者** ①要支援1・2の認定を受けた方  
②事業対象者

**利用者負担** 所得に応じてサービス費用の1割分、2割分または3割分の利用者負担が必要です。

※サービス費用の上限額について  
対象者別に上限額(支給限度額)が設けられており、その範囲内で利用することができます。限度額の範囲を超えた利用分は、全額利用者が負担します。

要介護状態区分	事業対象者	要支援1	要支援2
支給限度額(1か月)	50,320円	50,320円	105,310円

**利用回数** 週1回～2回  
地域包括支援センターの作成するケアプランにより決まります。  
※原則、事業対象者・要支援1の方は週1回、要支援2の方は週2回です。

## 訪問型サービス

### 旧介護予防訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴の介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。

●**利用料** 利用回数により異なります。

1か月あたりの利用者負担のめやす(1割負担の場合)

利用回数	利用者負担	サービス費用
週1回程度	1,197円	11,962円
週2回程度	2,393円	23,924円

※上記のほか、利用される事業所により「加算」または「減算」がある場合は、その分利用者負担額が変動します。



### 訪問型サービス A (生活援助)

ホームヘルパーや一定の研修受講者が居宅を訪問し、掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。

●**利用料** 利用回数により異なります。

1か月あたりの利用者負担のめやす(1割負担の場合)

利用回数	利用者負担	サービス費用
週1回利用の場合	1,042円	10,420円
週2回利用の場合	2,084円	20,840円



## 通所型サービス

### 旧介護予防通所介護相当サービス

サービス事業所に通い、日常生活上の支援や生活機能向上のための体操や筋力トレーニングを行います。

●**利用料** 利用回数により異なります。

1か月あたりの利用者負担のめやす(1割負担の場合)

利用回数	利用者負担	サービス費用
週1回程度	1,791円	17,910円
週2回程度	3,673円	36,725円

※上記のほか、利用される事業所により「加算」または「減算」がある場合は、その分利用者負担額が変動します。  
※食費、日常生活費は別途負担になります。



### 通所型サービス A (リハビリデイ)

サービス事業所に通い、機能訓練指導員による運動器機能訓練を行います。

●**利用料** 利用回数により異なります。

●**半日型** 1か月あたりの利用者負担のめやす(1割負担の場合)

利用回数	利用者負担	サービス費用
週1回利用の場合	1,516円	15,158円
週2回利用の場合	3,114円	31,138円

●**1日型** 1か月あたりの利用者負担のめやす(1割負担の場合)

利用回数	利用者負担	サービス費用
週1回利用の場合	1,594円	15,939円
週2回利用の場合	3,287円	32,864円

※食費、日常生活費、入浴費は別途負担になります。



### 通所型サービス A (ゆったりデイ)

サービス事業所に通い、体操やレクリエーション等の介護予防を行います。

●**利用料** 利用回数により異なります。

1か月あたりの利用者負担のめやす(1割負担の場合)

利用回数	利用者負担	サービス費用
週1回利用の場合	1,327円	13,268円
週2回利用の場合	2,728円	27,277円

※食費、日常生活費、入浴費は別途負担になります。



## ケアプランを作成

### 介護予防ケアマネジメント

生活上の困りごとに関するご相談と基本チェックリストに基づき、地域包括支援センター(または委託を受けた居宅介護支援事業所)がケアプランを作成します。

\*基本チェックリスト…厚生労働省が作成した要介護認定を受けていない高齢者(65歳以上の方)の日常生活に必要な機能の低下を確認するためのものです。

利用者負担はありません。



### 基本チェックリスト

番号	質問項目	○を付けてください	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい 0点	いいえ 1点
	2 日用品の買い物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点
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 0点	いいえ 1点
	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 0点	いいえ 1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点
栄養状態	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい 1点	いいえ 0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい 1点	いいえ 0点
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 1点	いいえ 0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1点	いいえ 0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点
認知機能	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	はい 1点	いいえ 0点
	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 0点	いいえ 1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点
こころ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点
	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 1点	いいえ 0点
	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 1点	いいえ 0点
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点

## 一般介護予防事業

守山市では、介護予防の取り組みとして3つの体操を推奨しています。身近な地域の通いの場やご自宅で介護予防に取り組みましょう！

### 内容 「守山百歳体操」

身体機能を向上させる“いきいき百歳体操”、口腔機能を向上させる“かみかみ百歳体操”、認知機能を向上させる“しゃきしゃき百歳体操”の3つを合わせて守山百歳体操としています。

### 「守山健康のび体操」

不良姿勢の改善や、身体の柔軟性を向上させる体操です。

### 「もりやまプラス体操」

上半身、下半身、お口、頭のトレーニングの4つの体操で構成されており、ご自宅でも気軽に取り組める体操です。

**始め方** 各地区地域包括支援センターでは、介護予防教室などを開催し、通いの場への参加をお手伝いしています。まずは、お近くの各地区地域包括支援センターにお問合せください。

## 介護予防が大切なのはなぜ？



### 軽度の要介護認定者の約半数は、生活不活発病？！

「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにする取り組みのことです。身体を使わないでいると筋力が落ち、ますます全身の状態が弱ってきます。この状態が「生活不活発病」です。そうすると疲れやすくなり、閉じこもり気味の生活になるなど悪循環におちいってしまいます。早く気付けば、生活を少し変えるだけで元の身体に戻れるので、介護予防の活動や取り組みに積極的に参加しましょう。

