**介護予防・日常生活支援総合事業利用の手引き**



**「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、**

**介護予防に取り組みましょう！**

**南陽市**

**～いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく暮らすために～**

団塊の世代が75歳以上になる2025年（令和7年）に向け、一人暮らしの高齢者や、高齢者夫婦のみ世帯、認知症高齢者が増加していくことが予想されています。その中で、互いに支え合い、いきいき自分らしく暮らしていくために「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」の仕組みがつくられました。総合事業を利用して生きがいづくりや介護予防に取り組みましょう。

****



****

**総合事業の構成**

　 総合事業には、要支援の認定を受けた方や、基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方（事業対象者）が利用できる『介護予防・生活支援サービス事業』と65歳以上の全ての方が利用できる『一般介護予防事業』があります。

|  |
| --- |
| **介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)** |
| **介護予防・生活支援サービス事業** | **一般介護予防事業** |
| **内　容****・訪問型サービスＡ、C、Ｄ****・通所型サービスＡ、Ｂ、Ｃ****対象者****①要支援１・２と認定された方****②事業対象者****（６５歳以上の方で基本チェックリスト****により生活機能の低下が見られた方）****※通所型サービスＢはこの限りではない** | **内　容****・介護予防のための教室****・身近な場所での通いの場****対象者****６５歳以上の全ての方** |



**総合事業のサービス一覧**

**介護予防・生活支援サービス事業**

**＜訪問型サービス＞**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| サービス名 | 内　容 | 料金等 |
| 訪問型サービスＡ　　　　　　　（緩和した基準によるサービス） | ヘルパー資格者及びヘルパー資格の無い者による生活援助（掃除・洗濯・買い物・調理等）のサービスを提供します。（４５分以内） | ＜月単位の定額＞週1回利用：１１,１７０円週2回利用：２２,３２０円２回を超える利用：３５,４１０円※各種加算があります。＜利用者負担＞介護保険の利用者負担割合によります。（１割から３割） |
| 訪問型サービスC短期集中予防サービス★栄養アップコース | 生活機能が低下し始めている方に管理栄養士が訪問し、低栄養予防及び栄養改善を目指します。おおむね3か月、週1回まで利用可能。 | ＜利用者負担＞　　1回　　４００円 |
| 訪問型サービスＤ（通いの場への移支動支援） | 住民主体の通いの場や、一般介護予防事業等への送迎をボランティアで行います。要支援1・２又は事業対象者で、尚且つ免許証返納等により自ら運転出来ない方が対象です。 | 利用者負担無し月４回まで利用可能です。※ケアプランに位置づけられている場合は、月５回まで利用可能です。 |



**＜通所型サービス＞**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| サービス名 | 内　容 | 料金等 |
| 通所型サービスＡ（緩和した基準によるサービス） | ・ 簡単な体操、レクレーションや交流など閉じこもり予防や自立支援に資するサービスを提供します。（３～４時間程度）※送迎があります。・ 入浴は、入浴の際に介助が必要な方のみ利用できます。 | ＜月単位の定額＞週1回利用：１３,３８０円週2回利用：２７,４２０円＜利用者負担＞介護保険の利用者負担割合によります（１割から３割） |
| 通所型サービスＢ（住民主体の通いの場）　　　　　　　　　　 | ・お茶のみやレクレーション、介護予防体操等を行います。・週1回開催しています。1. ひなたぼっこ

毎週月曜日　１０～１4時（会場：中ノ目１３７３）1. たばこやさん

毎週火曜日　１０～１２時（会場：赤湯１０１３）1. げんき本舗

毎週月曜日　１０～１２時 （会場：宮内２４4２-２）1. 駅前ひろば

毎週木曜日　１０～１２時（会場：三間通３１５-１）1. いきいき花くらぶ

毎週金曜日　13:15～15:15（会場：高梨４３０-１） | 1. ひなたぼっこ

利用料：２００円昼食代：３００円1. たばこやさん

利用料：２００円1. げんき本舗

利用料：２００円1. 駅前ひろば

利用料：２００円1. いきいき花くらぶ

　　　　 利用料：３００円 |
| 通所型サービスC（短期集中予防サービス）★筋力アップコース | 運動器機能の向上に向け、接骨師やリハビリ職等の専門職によるサービスに集中的に取り組むことで、生活機能の向上を目指します。原則３ヶ月間、週1回 | ＜場所＞・接骨師会健康サポート事業所（9箇所）・ほなみ荘＜利用者負担＞１回　４００円 |
| 通所型サービスＣ（短期集中予防サービス）★噛む３６５ | 口腔機能の低下した方を対象に、短期集中で歯科衛生士による口腔機能の改善を目指します。3か月間、２週間に1回希望者には送迎があります。 | <場所＞健康長寿センター＜利用者負担＞１回　４００円 |

**一般介護予防事業**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教室名** | **内容** | **料　金・場　所** |
| はつらつくらぶ | いつまでも元気ではつらつと暮らすために健康ヨーガ、足腰を鍛える体操、お茶会、料理などを行います。 | ＜料金＞　内容によって材料代＜場所＞・長寿センター（赤湯215-2）・沖郷公民館（若狭郷屋917-1）・湯こっと（赤湯３００４－１） |
| 趣味のいきがい教室 | いつまでも元気に暮らすために、元気運動、ヨガ、パッチワークなどの教室です。 | ＜料金＞　内容によって材料代＜場所＞　太陽の里ふたば（宮内2383-9） |
| わくわく健康教室 | ストレッチ、セラバンドを使った筋トレ体操、頭の体操、リズム形体操などで楽しく身体を動かす教室です。 | ＜料金＞　無料＜場所＞・漆山公民館（漆山1936-1）・中川公民館（川樋6-2） |
| るーむ花 | みんなで楽しく手芸を行います。水曜日開催：小物作り教室木曜日開催：趣味のソーイング教室 | ＜料金＞　実費材料代＜場所＞　花工房内（高梨430-1） |
| コグニサイズ（認知症予防教室） | 認知症予防に効果があるといわれている体操やゲーム、筋力維持のための運動を行います。 | ＜料金＞　無料＜場所＞・文化会館（三間通430-2） |
| 活き活き貯筋教室 | 活き活きとした生活を送るために、マシンを使って楽しく運動を行います。 | ＜料金＞　無料＜場所＞・嵐田接骨院（三間通１８４-２）・太子堂鍼灸整骨院（椚塚１６０１-３） |
| 脳活教室 | 脳を活性化するゲームや体操を行います。じっくりコースでは、スマホの使い方についても学べます。 | ＜料金＞　無料＜場所＞　市民体育館 |



**利用までの流れ**

**お住まいの地区を担当する地域包括支援センターまたは市役所福祉課に相談**

**・予防給付（介護予防福祉用具貸与、介護予防通所リハビリテーションなど）を利用希望の方**

**・要介護の状態と思われる方**

・第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の方

**要支援の状態と思われる方で、訪問型サービス・通所型サービスのみを利用希望の方**

**要介護認定を受ける**

**基本チェックリストを受ける**

**要介護**

**1～5の方**

**要支援**

**1～2の方**

**非該当の方**

**生活機能の低下が**

**見られた方**

**（事業対象者）**

**自立した生活が送れる方**

**介護サービスを利用できます**

**介護予防ケアプラン作成（地域包括支援センター）**

**ケアプラン作成**

**（居宅介護支援事業所）**

**介護予防・生活支援サービス事業を利用できます**

**一般介護予防事業を利用できます**

総合事業

基本チェックリストとは

＊一般介護予防事業は、

基本チェックリストを

実施しなくても利用で

きます。

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確認するものです。



**介護予防についての相談は地域包括支援センターへ**

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な支援を行う地域の総合相談窓口です。

ご本人のほか、ご家族や地域のみなさまもお気軽にご利用ください。

**担当地域包括支援センター**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **担当地区** | **名　称** | **電話番号** |
| **中川・宮内・漆山****吉野・金山** | **南陽市地域包括支援センター** | **(0238)****４０-１６４６** |
| **赤湯・沖郷・梨郷** | **南陽市社会福祉協議会****地域包括支援センター** | **(0238)****５０-１０１８** |



**介護予防・日常生活支援総合事業利用の手引き**

**令和元年　６月**

**令和元年１０月 一部改訂**

**令和２年　４月　一部改訂**

**令和３年　４月 一部改訂**

**令和４年　４月 一部改訂**

**令和５年　４月　一部改訂**

**南陽市福祉課介護業務係（南陽市地域包括支援センター）**

**〒９９９－２２９２**

**南陽市三間通４３６－１**

**電話：０２３８－４０－１６４６（直通）**