

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
<u>内 容</u> ・訪問型サービスA、C、D ・通所型サービスA、B、C <u>対象者</u> 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	<u>内 容</u> ・介護予防のための教室 ・身近な場所での通いの場 <u>対象者</u> 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 週1回利用可能です。



<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、レクリエ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:14,380 円 週 2 回利用:28,970 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)	・ お茶のみやレクリエーション、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) ② たばこやさん 毎週火曜日 10～12時 (会場:赤湯1013) ③ 駅前ひろば 毎週木曜日 10～12時 (会場:三間通315-1) ④ 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 ② たばこやさん 利用料:200円 ③ 駅前ひろば 利用料:200円 ④ 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 14 回(週 1 回)実施。	<場所> ・接骨師会健康サポート事業所 (8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 ^か COME365 ^む	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、6 回(2週に 1 回)実施。 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

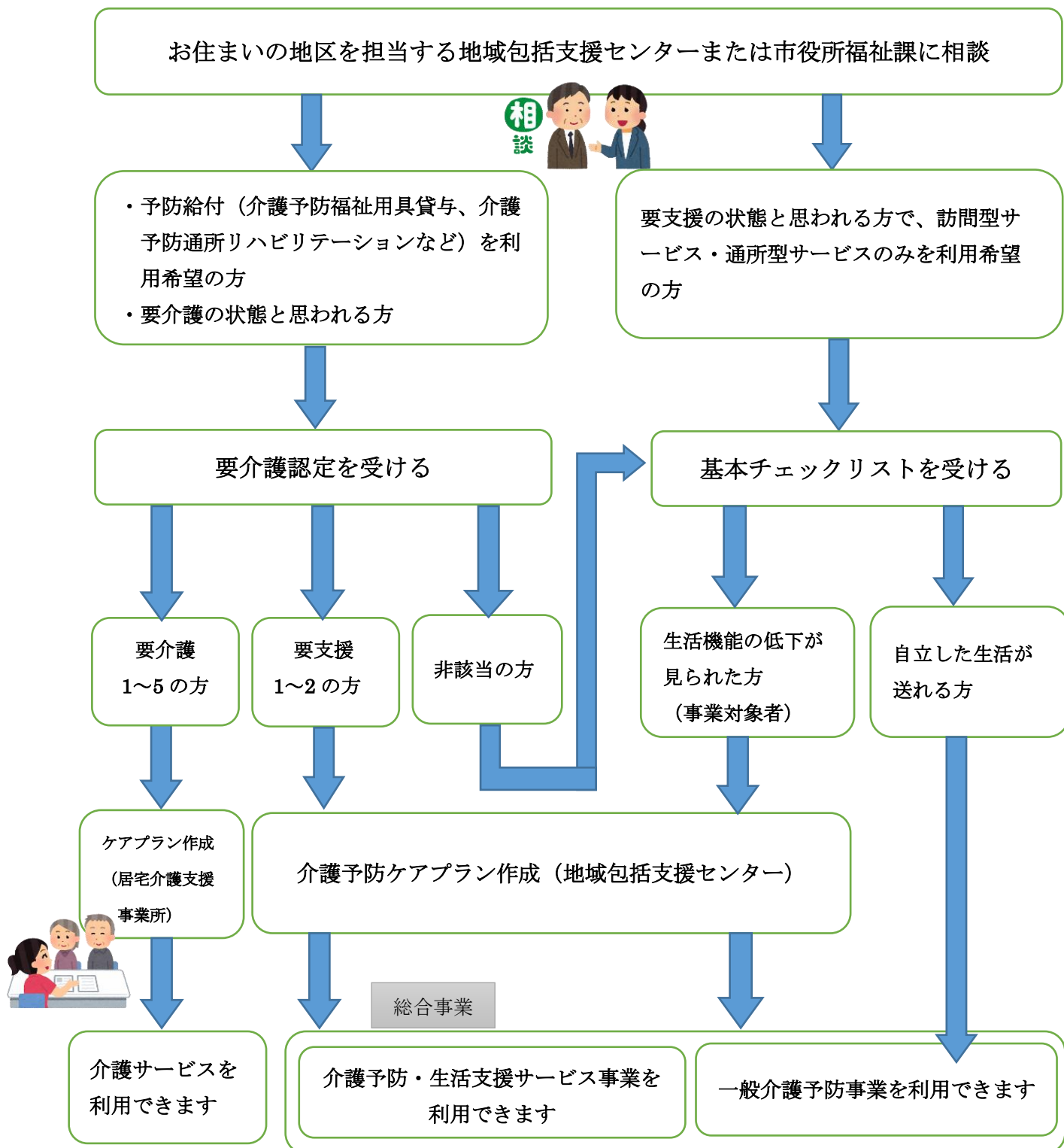
教 室 名	内 容	料 金・場 所
はつらつくらぶ	いつまでも元気ではつらつと暮らすために健康ヨーガ、足腰を鍛える体操、お茶会、料理などを行います。	<料金> 内容によって材料代 <場所> ・長寿センター(赤湯 215-2) ・沖郷公民館(若狭郷屋 917-1) ・湯こっと(赤湯3004-1) <申込先> 社会福祉協議会 電話43-5888
趣味のいきがい教室	いつまでも元気に暮らすために、元気運動、ヨガ、パッチワークなどの教室です。	<料金> 内容によって材料代 <場所> 市民体育館 (三間通1096) <申込先> 太陽の里ふたば 電話 59-4333
わくわく健康教室	ストレッチ、セラバン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) <申込先> 接骨師会健康サポート事業所 電話40-2776(佐藤)
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) <申込先> 花工房 電話43-3364
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。1コース14回の教室です。	<料金> 無料 <場所> ・文化会館(三間通 430-2) <申込先> 福祉課介護業務係 電話40-0610
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) <申込先> 嵐田接骨院 電話43-4812



活き活きホグレル教室	活き活きとした生活を送るために、ホグレルマシンを使って楽しく運動を行います。	<料金> 無料 <場所> ・太子堂鍼灸整骨院(桐塚1601-3) <申込先> 太子堂鍼灸整骨院 電話49-7531
エンジョイシニア！ 脳活教室 (トライコース)	フレイル予防や脳の活性化に効果がある運動を行います。	<料金> 無料 <場所> 市民体育館 <申込先> 福祉課介護業務係 電話40-0610
エンジョイシニア！ 脳活教室 (じっくりコース)	脳の活性化に効果があるといわれている運動を行います。スマホの使い方についても学べます。 1コース12回の教室です。	<料金> 無料 <場所> 市民体育館 <申込先> 福祉課介護業務係 電話40-0610



利用までの流れ



基本チェックリストとは

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。

*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。

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

令和6年 4月 一部改訂

南陽市福祉課介護業務係

〒999-2292

南陽市三間通436-1

電話：0238-40-0610（直通）