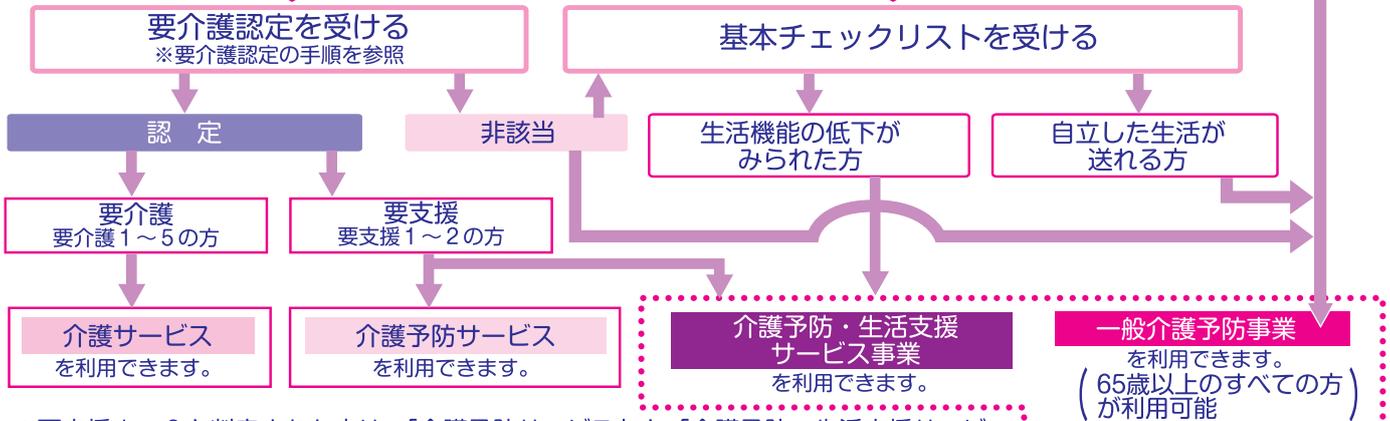


高齢者支援事業

介護保険サービス利用の手順

生活上の困り事や利用したいサービスについて高齢者支援課・地域包括支援センターにご相談ください。



※要支援1～2と判定された方は、「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。内容が重複するサービスは利用できません。

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は、65歳以上の方の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

一般介護予防事業 → 16ページをご覧ください。

対象者 65歳以上のすべての方
サービス内容 介護予防に関する講演や運動教室など

介護予防・生活支援サービス事業 → 17～18ページをご覧ください。

対象者 ①要支援1・2の方
 ②基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方
サービス内容 ●訪問型サービス ●通所型サービス



要介護認定の手順

介護保険を利用するには、要介護認定を受ける必要があります。

○認定の流れ

- 1 **申請する** 高齢者支援課、地域包括支援センター及び豊田窓口係で申請を受け付けております。初回の申請は、高齢者支援課、地域包括支援センターの窓口でご相談ください。
- 2 **要介護認定(調査～判定)** 申請をすると、訪問調査の後に公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。
- 3 **結果の通知** 要介護度(要支援1・2、要介護1～5)が決定されると、結果が申請者に通知され、介護保険の利用が可能となります。

介護保険で利用できるサービスの種類や事業所の場所は19～20ページをご覧ください。

お問い合わせ先

高齢者に関する相談窓口 (高齢者の総合相談窓口、介護予防プラン作成等)
 ・高齢者支援課 中野市地域包括支援センター ☎22-2111 (内線 366)
 ・中野市地域包括支援センター 北信総合病院 ☎38-1377

介護保険に関する問い合わせ (介護保険制度、介護保険料、要介護認定等)
 ・高齢者支援課 介護保険係 ☎22-2111 (内線 365)

介護予防に関する問い合わせ (地域支援事業、介護予防サービス等)
 ・高齢者支援課 介護予防包括支援係 ☎22-2111 (内線 366)

高齢者支援事業

シニアのための教室一覧（一般介護予防事業）

65歳以上の方を対象とした講座で、参加費は無料です。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など介護予防の講座を開催します。
・健康づくりポイント対象の講座もあります。

日程	6月10日	ぴんぴんキラリの健康術
	6月26日	歌って健康づくり
時間	10:00～11:30	
会場	中央公民館	

わかがえり教室

自宅で行える運動・脳トレ・栄養・お口の健康等について、仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

会場	中野保健センター	6月25日～	10:00～11:30
日時	豊田文化センター	12月9日～	14:00～16:00
回数	週1回 全12回（約3か月間）		
定員	15名		



脳元気!! 体らくらく教室

楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

会場 日程	中野人権センター	6月4日～
	中野市民会館	9月12日～
	北部公民館	12月19日～
回数	週1回 全12回（約3か月間）	
時間	10:00～11:30	
定員	1コース10名	



※希望者には送迎があります。

熟年男の部活動 ～運動の時間ですよ～

男性のための「男の健康教室」です。
これからも元気に過ごすためには何が必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

会場	西部公民館	
日時	12月4日～	10:00～11:30
回数	週1回 全12回（約3か月間）	
定員	15名	

※希望者には送迎があります。

フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室

介護予防（フレイル、認知症など）について広く学び、地域や自主グループ等で活躍するフレ！フレ！サポーターを養成する教室です。

会場	中野保健センター	
日時	12月2日～	14:00～16:00
回数	週1回 全14回（約3か月間）	
定員	10名	

お口きたえて体も元気教室

「お口の機能」を高めていく教室です。
お口の体操やケア方法なども学べます。

会場	中野保健センター	
時間	13:30～15:30	
回数	全6回（月2回程度） 詳しい日程はお問い合わせください。	
定員	1コース8名	

※希望者には送迎があります。

みんなでなっちょ！体操出前講座

①体験講座

月に1回程度定期的に活動する団体に講師を派遣し、効果的な体操や脳トレなどを体験してもらい、修了後も継続できるようサポートをします。

回数	年4回まで
----	-------

②グループ支援

体験講座の修了者や介護予防等の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポートします。

回数	年2回まで
----	-------

※「わかがえり教室」「脳元気!! 体らくらく教室」「熟年男の部活動」については、同年度に複数参加することはできません。
※地区などで新しくグループ活動を始めたい、検討している方も下記へお問い合わせ下さい。

申込み・お問い合わせ先：高齢者支援課 介護予防包括支援係 ☎22-2111（内線366・367）

高齢者支援事業

これからもますますお元気であるために基本チェックリストをやってみましょう！

中野市では市民の皆様がいつまでも住み慣れた地域で、健康で元気に生活していただけるよう、介護予防の事業を行っています。

ご自分の身体の状態を振り返るため、下記のチェックリストに☑をしていただき、ご自分に合った介護予防事業にご参加ください。

《基本チェックリスト》					
運動機能	1	階段をのぼる時に、手すりや壁につかまりますか。	はい	いいえ	「はい」が3つ以上ある方は運動機能が低下みかもしれません。 (A) をご覧ください
	2	イスから立ち上がる時、机やひざ、ひじかけなどに手をつけて立ち上がりますか。	はい	いいえ	
	3	普段15分以上続けて歩いていない。	はい	いいえ	
	4	この1年間に転んだことはありますか。	はい	いいえ	
	5	転倒に対する不安は大きいですか。	はい	いいえ	
栄養状態	6	半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ	「はい」が2つある方は栄養が十分とれていないかもしれません。 (B) をご覧ください
	7	やせ形ですか。 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=18.5未満の方)	はい	いいえ	
お口の機能	8	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	「はい」が2つ以上ある方はお口の機能が低下みかもしれません。 (C) をご覧ください
	9	お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	いいえ	
	10	口の渇きが気になりますか。	はい	いいえ	
閉じこもり	11	外出しない日が一週間以上続くことはありますか。	はい	いいえ	11が「はい」の方は閉じこもりぎみかもしれません。 (D) をご覧ください
	12	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	いいえ	
認知機能	13	周りの人から「いつも同じことをきく」などの物忘れがあるとされますか。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方は認知機能が低下みかもしれません。 (E) をご覧ください
	14	登録された番号以外電話をかけない。 (電話番号を調べて電話をかけない)	はい	いいえ	
	15	今日が何月何日かわからない。	はい	いいえ	
心の健康	16	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方は心の健康が保てていないかもしれません。 (F) をご覧ください
	17	(ここ2週間) これまで楽しくやっていたことが楽しめなくなった。	はい	いいえ	
	18	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じる。	はい	いいえ	
	19	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない。	はい	いいえ	
	20	(ここ2週間) わけもなく疲れたような気がする。	はい	いいえ	

(A) 足腰の筋力低下を感じている方におすすめ！

運動教室…週2回(全32回)送迎があります。
訪問による指導…理学療法士による1～3回の訪問
※18ページをご覧ください。

(B) 栄養面が気になる方におすすめ！

訪問栄養相談・指導…※18ページをご覧ください。

(C) お口の機能低下を感じている方におすすめ！

お口きたえて体も元気教室…月2回(全6回)
送迎があります。※16ページをご覧ください。

(D) 日頃外出する機会や人との交流が少ない方におすすめ！

お達者くらぶ…年24回(月2回程度)
送迎があります。※18ページをご覧ください。

(E) 物忘れが気になる方

教室や講座(16ページ)へ参加し適度に体を動かしたり、頭を使う生活をし、認知機能の低下を予防しましょう。物忘れがひどく、日常生活においてお困りの場合は、一度医療機関や高齢者支援課などに相談してみましょう。

(F) 気持ちが落ち込んだり、やる気が出ない方

趣味や楽しみを持ち、生活を活発にしたり、疲れやストレスをためないよう、適度に休養をとったり気分転換をしましょう。気分が落ち込んだりやる気のない状態が続く、生活にも影響している場合は、一度専門医に相談してみましょう。

高齢者支援事業

介護予防・生活支援サービス事業

17 ページの「基本チェックリスト」から機能低下がみられた方を対象とした教室や訪問の事業です。ご希望の教室がありましたら、高齢者支援課までお申し込みください。ご利用前に担当者が訪問し、教室のご説明や参加についてご相談させていただきます。

A

運動機能が低下している方を対象とした運動教室や訪問

ちょ筋健脚教室

一人一人にあった強さでのマシン運動や、筋トレなどを行う教室です。

- 場所 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
- 回数 週2回(火・金)全32回(約4か月間)
- 開始日 前期:7月8日~ 後期:11月18日~
- 参加料 1回 280円
- 時間 11:00~12:30

送迎が
あります



プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝腰の負担を減らしながら、一人一人に合わせた運動を行う教室です。

- 場所 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
- 回数 週2回(火・金)全32回(約4か月間)
- 開始日 前期:7月4日~ 後期:11月14日~
- 参加料 1回 280円
- 時間 10:00~11:30

送迎が
あります



訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、一人一人に合った運動や動き方の相談・指導をします。

- 期間 約3か月の間に1~3回
- 費用 無料



B

必要な栄養が十分とれていない方を対象とした訪問

訪問栄養相談

いろいろなものをバランスよく食べることが元気の秘訣です。ご自宅に管理栄養士が訪問し、食事の量や食べ方などについて個別で相談をお受けします。

- 期間 3~6か月間(月1回程度の訪問)
- 費用 無料



D

日頃外出する機会や人との交流が少ない方を対象とした教室

お達者くらぶ

参加者同士で会話を楽しんだり、いろいろな講座(音楽、簡単な体操、教養講座など)に参加し、楽しく気分転換ができる教室です。

- 場所 帯ノ瀬ハイツ(お風呂が利用できます)
- 時間 10:00~15:00
- 回数 年24回(月2回程度)
- 参加料 1回 1,000円(弁当代を含む)

送迎が
あります



申込み・お問い合わせ先：高齢者支援課 介護予防包括支援係 ☎22-2111 (内線 366)