

介護予防・ 日常生活支援 総合事業の ご案内

地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは、高齢者の皆様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。

高齢者の皆様の生活を支援します

- ・最近足腰が悪くなってきた
- ・気分が沈みがちで外出の機会が減った
- ・物忘れが多くなっている
- ・どこに相談したらいいか迷う

様々な相談をお受けします。地域包括支援センターへご相談ください。

お問い合わせ

中野市地域包括支援センター

中野市役所 2 階 高齢者支援課内

〒383-8614 中野市三好町一丁目 3 番 19 号

電話（代表）22-2111（内線 366、382、389、391）

北信総合病院内

〒383-8505 中野市西一丁目 5 - 6 3

電話（代表）22-2151（内線 1657）



介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）とは

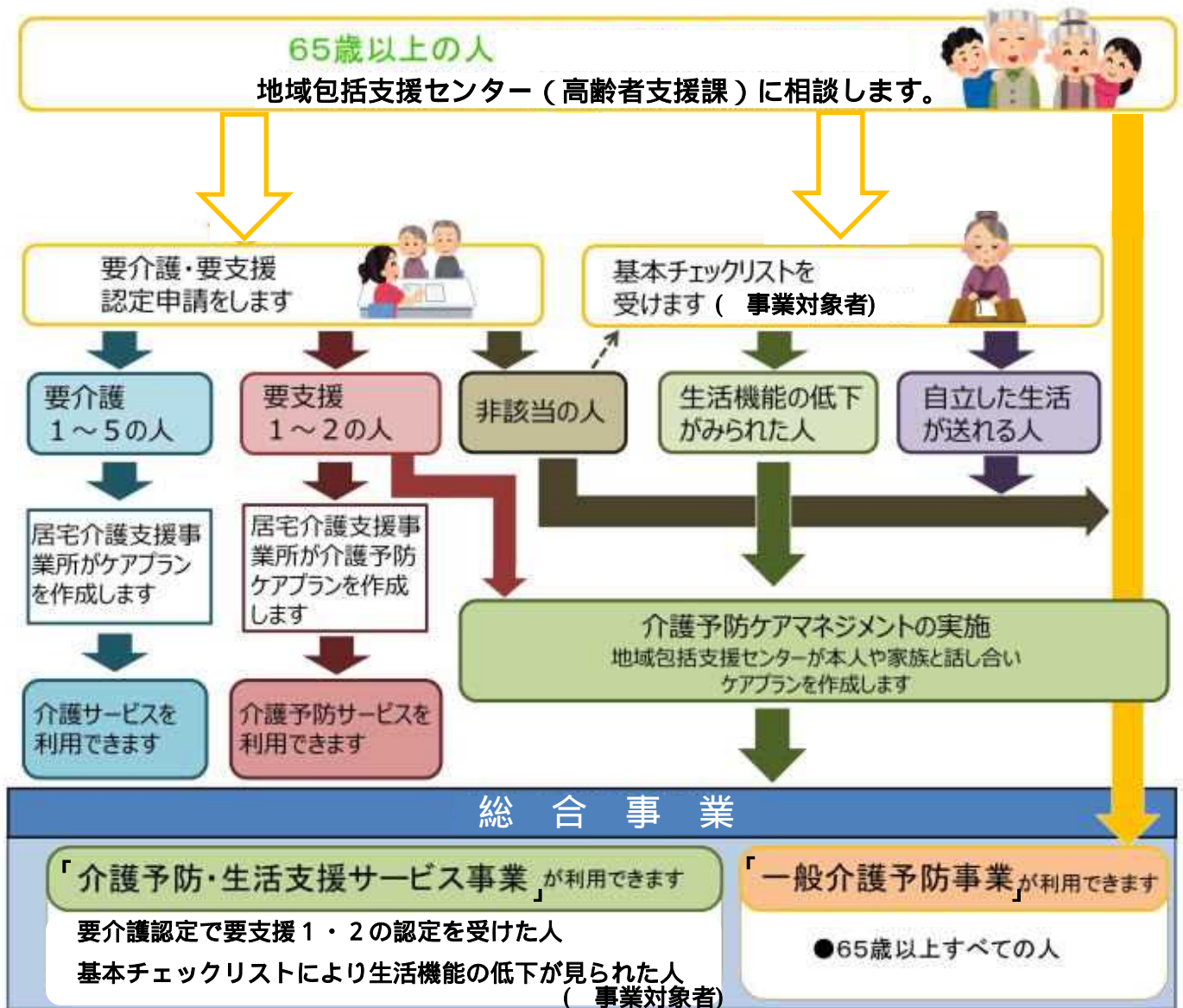
65歳以上のすべての方が、住み慣れた地域でできるだけ自立した生活ができるよう、身体の状態や必要性に合わせた様々な介護予防と生活支援サービスを提供する事業です。

1 総合事業では、「参加」「活動」に視点をおいた介護予防を促進します。

自分らしく地域で暮らし続けるためには、一人ひとりができる限り介護予防に努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切です。

高齢者が役割を持ちながら、いきいきと生活できるよう、「心身機能」だけでなく、「参加」「活動」の視点を取り入れた介護予防を目指します。

2 総合事業ご利用までの流れ



事業対象者とは、65歳以上で、基本チェックリスト（25項目の生活機能チェック）を実施し、国の基準に該当した方になります。

3 「介護予防・生活支援サービス事業」では、多様な主体による多様なサービスを展開していきます。

従来は、サービス事業者によるサービスのみでしたが、他の団体等が参画することで、多様なサービスから自分に合ったサービスが選びやすくなりました。

4 「介護予防・生活支援サービス事業」は、事業対象者と判定されることでサービスを利用することができます。

「介護予防・生活支援サービス事業」だけを利用する場合は、地域包括支援センターで基本チェックリストを実施し、事業対象者と判定されれば、要介護・要支援認定を受けずに、サービスを利用することができます。

事業対象者となった後でも、必要な時は要介護認定等の申請をすることが出来ます。

サービスの利用回数によっては、要支援認定が必要となる場合があります。詳しくはご相談ください。

第二号被保険者（40～64歳）は、「介護予防・生活支援サービス事業」だけを利用する場合でも、要支援認定が必要です。

5 「介護予防・生活支援サービス事業」では、ご自身の目標を決め、取組を行います。

このサービスを利用する方は、ご自身で、要支援状態からの自立や、重症化の予防など、生活上の目指す姿について目標を立て、その目標を達成するために、地域包括支援センターの職員と一緒にサービスの利用計画を立てます。

サービスを利用しながら一定期間取り組み、目標が達成された後は、地域の集いの場への参加など、より活動や社会参加の場が増えていくことを目指します。

6 身近な地域で、介護予防の活動に取り組む「自主グループ」の育成・支援をします。

「一般介護予防事業」では、すべての高齢者の方が、身近な地域で介護予防活動に取り組めるように、地域の高齢者同士の自主グループやボランティアを育成・支援をし、みんなで支えある地域づくりを目指します。

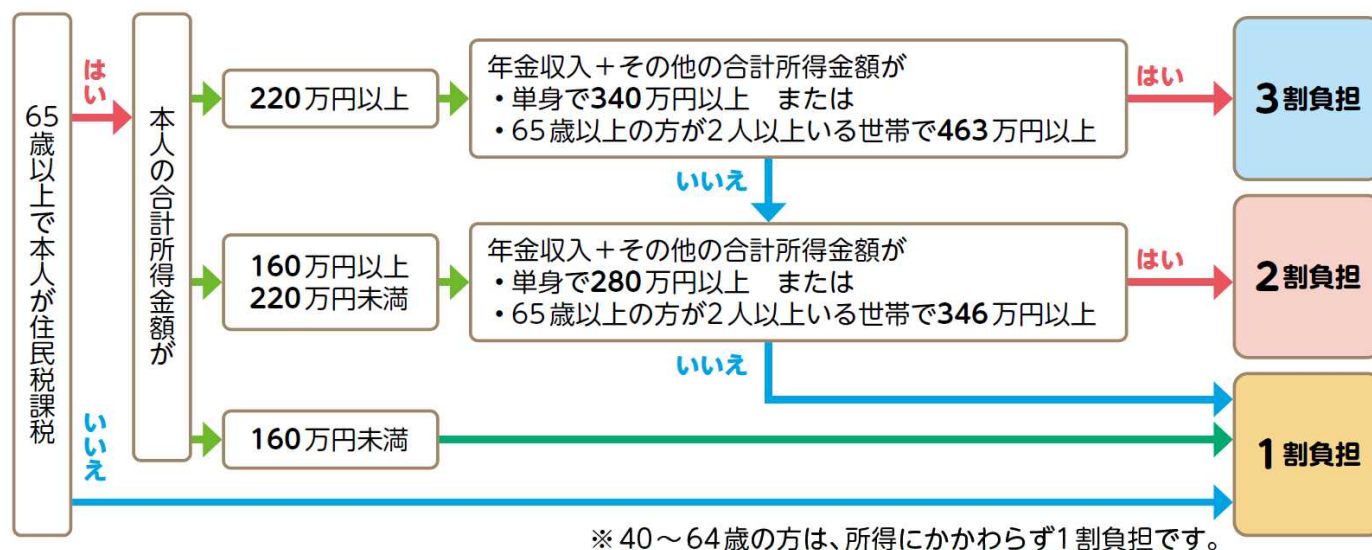
介護予防・日常生活支援総合事業のご案内

介護予防・生活支援サービス事業

要介護状態となることを予防し、一人ひとりが活動的で生きがいのある生活を送ることが出来るよう支援するサービスです。

- 対象者：
- ・介護保険の要支援 1 または要支援 2 の認定を受けた方
 - ・65 歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下があると判定された方

利用者負担と判定基準



利用限度額について

サービス事業者によるサービスについては、状態区分ごとに、1ヶ月に利用できる限度額が設けられています。限度額を超えてサービスを利用した分は、全額自己負担になります。

状態区分	利用できる単位数	1ヶ月あたりの利用限度額 (下表の額の約1割もしくは約2割もしくは約3割が自己負担となります)	
要支援 2	10,531 単位 (1)	105,310 円程度	(1) 予防給付と合算での単位数です。 (2) 事業対象者については、要支援 1 の限度額を原則としますが、状態によって限度額を超えてサービスを利用することが自立支援につながると認められた場合には、要支援 2 の限度額まで利用できます。
要支援 1	5,032 単位 (1)	50,320 円程度	
事業対象者	原則 5,032 単位 (2)	原則 50,320 円程度	

利用できるサービス



通所型サービス

すべての事業に送迎があります

施設ごとに提供するサービスが異なります

事業名	通所介護相当サービス (A6)	通所型サービス A (緩和した基準によるサービス) (A7)	お達者くらぶ
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者 	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者 	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者
サービス内容	運動、レクリエーション、入浴、食事など	運動、レクリエーションなど	レクリエーション、交流、体操など
通所先	各事業所	各事業所	帯の瀬ハイツ
自己負担	1ヶ月あたりの自己負担 1割の方の目安 <ul style="list-style-type: none"> ・週1回程度利用 (要支援1、事業対象者) 1,798円～ ・(要支援2) 3,621円～ ・週2回程度利用 (要支援2、事業対象者) 3,621円～ (ほかに加算分や食事・おやつ代が追加されます)	<ul style="list-style-type: none"> ・週1回程度利用 (要支援1・2、事業対象者) 360円/回～(月に3回まで) 1,438円/月～(月に4回以上) ・週2回程度利用 (要支援2、事業対象者) 362円/回～(月に7回まで) 2,897円/月～(月に8回以上) (ほかに加算分が追加されます)	概ね月2回の開催 利用料 220円/回 その他実費負担あり

事業名	通所型サービス C (短期集中ちょ筋プログラム)	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 	<ul style="list-style-type: none"> ・事業対象者
サービス内容	マシントレーニングや水中運動など一人一人にあった運動をおこなうことで、生活するうえで必要な生活機能の向上を図る 日常生活の中でやりたい事や続けたいことが叶えられるように支援します。	
回数	週2回(全32回)	
自己負担	280円/回	
送迎	あり	

訪問型サービス



事業名	訪問介護相当サービス (A2)	訪問型サービス A (緩和した基準によるサービス) (A3)	訪問型サービス A (委託)
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者 	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者 	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者
サービス内容	ホームヘルパーによる身体介護、生活援助	ホームヘルパーによる掃除・洗濯・調理などの生活援助	従業者による生活援助
自己負担	1ヶ月あたりの自己負担 1割の方の目安 ・週1回程度利用 1,176円～ ・週2回程度利用 2,349円～ (ほかに加算分が追加されます)	<ul style="list-style-type: none"> ・週1回程度利用 235円/回～(月に3回まで) 941円/月～(月に4回以上) ・週2回程度利用 235円/回～(月に7回まで) 1,879円/月～(月に8回以上) (ほかに加算分が追加されます)	235円/回 (月8回まで)

事業名	保健師、管理栄養士 歯科衛生士等による 訪問指導
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援 1・2 ・事業対象者
サービス内容	健康問題を総合的に把握し、必要な介護予防上の指導を行い、心身の機能低下の予防と健康の維持増進を図る
自己負担	無料



一般介護予防事業



利用できるサービス

65歳以上すべての方（一部条件のある教室があります）が利用できるサービスです。介護予防のための各種健康教室の開催や健康相談などを行います。

事業名	わかがえり教室	脳元気 体らくらく教室	さんさん講座
対象者	・65歳以上の方	・65歳以上の方	・65歳以上の方
サービス内容	自宅でもできる運動、脳トレ、栄養・口腔講話など	楽しい運動と脳トレ	介護予防講座
提供時間	週1回 全12回(約3ヵ月) 10:00～12:00	週1回 全12回(約3ヵ月) 全コース 10:00～11:30	概ね月1～2回 10:00～11:30
開催会場	中野保健センター ほか	中野市人権センター ほか	中央公民館
自己負担	無料	無料	無料
送迎	なし	あり	なし

事業名	各種健康講座・健康相談	みんなでなっちょ！ 体操出前講座
対象者	・65歳以上の方	・65歳以上の方を中心とした団体
サービス内容	老人クラブや出前講座などで介護予防の講話等や健康相談に専門職員を派遣	運動を取り入れたい場や団体に対し、講師を派遣し活動をサポート
提供時間	希望に応じて	体験講座：1コース4回 (1ヵ月に1～2回程度) 運動の自主グループ支援 (1グループ年2回まで)
開催会場	希望に応じて	希望に応じて
自己負担	無料	無料
送迎	なし	なし



事業名	熟年 男の部活動	フレ！フレ！ 介護予防サポーター 養成教室	お口きたえて 体も元気教室
対象者	・ 65 歳以上の男性	・ 65 歳以上の方	・ 65 歳以上の方
サービス 内容	自宅でもできる運動、脳トレ、栄養・口腔講話など	フレイル、認知症等を学び、楽しく体を動かしながら、地域で活躍する介護予防サポーターを目指します	「健口（けんこう）」のための口腔講話、個別歯科指導など
提供時間	週 1 回 全 1 2 回(約 3 ヶ月) 10 : 00 ~ 11 : 30	週 1 回 全 1 4 回(約 3 ヶ月) 14 : 00 ~ 16 : 00	全 6 回 月 2 回程度 13 : 30 ~ 15 : 30
開催会場	中央公民館	中央公民館	中野保健センター
自己負担	無料	無料	無料 (材料費実費負担あり)
送迎	あり	なし	あり

