

# 介護予防・日常生活支援総合事業

まずは「基本チェックリスト」でご自身の生活機能をチェック。チェックしたら、ご自身にあったプログラムに参加しましょう。

★「介護予防・日常生活支援総合事業」(通称「総合事業」)の通所・訪問サービスのご利用にあたって、要支援1・2の認定を受けた方以外は、以下の25の質問に回答した結果が基準を満たすことが条件となります。

★  に該当する項目を数えてください。

No.	質問項目	いずれかに○	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	いす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	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg (BMI(注)= <input type="text"/> ) BMIが18.5未満 BMIが18.5以上		
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	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
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	いいえ
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	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がないと感じますか	はい	いいえ
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い気分ですか	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる気分ですか	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えないが続いていますか	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしていますか	はい	いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

基本チェックリストは見本です。  
正式に実施される場合は、お住まいの地域の  
地域包括支援センターにご相談ください。



1～20のうち10項目以上該当 **心身両面の活動力を維持・向上しましょう**  
ワイワイ カラオケ体操プログラム……………26ページへ

6～10のうち3項目以上該当 **歩き続けられる体づくりをしましょう**  
テキパキ 運動機能改善プログラム……………26ページへ

11・12の両方に該当または13～15のうち2項目以上該当 **お口の働きを維持・向上しましょう**  
食べる幸せ 口腔機能改善プログラム……………26ページへ

18～20のうち1項目以上該当 **あれ・これ・それが出始めた方、脳に喝を入れましょう**  
脳喝(のうかつ)プログラム……………26ページへ

16に該当または21～25のうち2項目以上該当する方へ  
気になるプログラムに参加してみてください。ストレス解消につながるかもしれません。

上記のいずれかに該当する方へ  
上記のプログラム以外にも、サービスがあります。地域包括支援センターに相談のうえ、ご自身にあった介護予防に取り組みましょう。  
予防通所サービス、活動援助サービス……………26ページへ  
地域の自主活動団体等による通所事業……………26ページへ  
予防訪問サービス、生活援助サービス……………27ページへ  
住民ボランティア等が提供する訪問活動事業……………27ページへ

上記のいずれにも該当しない方へ  
ぜひ、身近な地域の施設を活用して、健康づくりに取り組んでください。……………27ページへ

# 通所による支援サービス

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための体操やレクリエーション等の支援を日帰りで行います。

通所介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防通所サービス	活動援助サービス
●サービスの内容	・生活機能向上のための運動 ・レクリエーション など ※食事・入浴を提供している事業所もあります。	・生活機能維持のための運動 ・レクリエーション など ※食事・入浴を提供している事業所もあります。
●送迎	自宅から施設までの間の送迎を行うことを基本としています	送迎がない場合があります
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	ケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回・送迎ありの場合 約1,800円(月額)	自己負担(1割)のめやす ・4時間以上・送迎あり(送迎なし) 1回420円(310円) ・4時間未満・送迎あり(送迎なし) 1回350円(240円) (区分に応じ月額上限があります)

地域の自主活動団体等による通所事業	
●サービスの内容	地域の自主団体等の活動による、介護予防を目的とした通いの場です。 ・生活機能維持のための運動 ・レクリエーション など
●開催場所	高齢者会館等
●頻度や時間	週1回3時間程度 ※開催場所ごとに違いがあります。
●費用のめやす	お茶代。会食のある場合は、食事代。

なかの元気アップセミナー	
●サービスの内容	短期間で集中的に生活機能の改善を目指します。 ・ワイワイカラオケ 体操プログラム ・テキパキ 運動機能改善プログラム ・食べる幸せ 口腔機能改善プログラム ・脳喝(のうかつ)プログラム
●開催場所	高齢者施設、スポーツ・コミュニティプラザ など
●頻度や時間	週1回2時間程度 ※開催場所ごとに違いがあります。
●費用のめやす	原則、無料

# 訪問による日常生活支援サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等がご自宅を訪問し、食事の調理や掃除等を利用者と共に行い、利用者自身ができるようになるように支援します。

訪問介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防訪問サービス	生活援助サービス
●サービスの内容	・身体介護 (例：入浴介助、排せつ介助等) ・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)	・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	60分まででケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回の場合 約1,300円(月額)	自己負担(1割)のめやす 1回260円 (区分に応じ月額上限があります)

住民ボランティア等が提供する訪問活動事業	
●サービスの内容	シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行などの支援を行います。
●頻度や時間	週1回 1時間程度
●費用のめやす	200円/1時間

## 一般介護予防事業(一般の高齢者の方向け)

すこやか福祉センターでは、高齢者会館などの身近な施設を利用して、一般の高齢者の方に向けた介護予防事業を実施しています。

介護予防のための運動や講座等を行います。65歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。区報やホームページでご案内いたしますので、どうぞご利用ください。

すこやか福祉センター		
中部すこやか福祉センター	中央3-19-1	電話03-3367-7788
北部すこやか福祉センター	江古田4-31-10	電話03-3389-4321
南部すこやか福祉センター	弥生町5-11-26	電話03-3382-1750
鷺宮すこやか福祉センター	若宮3-58-10	電話03-3336-7111

# 総合事業の特徴

団塊の世代の人が75歳以上になる2025年に向けて、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、認知症高齢者が増加していくことが予想されます。高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるように、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力を最大限に生かして要介護状態となることを予防することが大切です。そのためのしくみとして、介護予防・日常生活支援総合事業が創設されました。中野区では、平成29年4月から総合事業を実施しています。

## 介護予防に参加・サービスを利用するには、どうしたらいいの？

