

8. 介護予防・日常生活支援総合事業

総合事業は、高齢者一人ひとりの状況に応じた生活支援や介護予防が利用できるよう、地域における多様な主体的な取り組みを進めることで、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう支援を行う事業です。

総合事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つからなります。

「介護予防・生活支援サービス事業」を利用するためには、要支援1・2と認定されるか、基本チェックリスト※により介護予防・生活支援サービス事業の対象者と判定される必要があります。

なお、「一般介護予防事業」については65歳以上のすべての人が利用対象となります。

基本チェックリスト

基本チェックリストとは「生活機能全般」「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」「閉じこもり」「認知症」「うつ」のそれぞれのリスクを判定する25項目で構成された質問票で、日常生活に必要な機能が低下していないかをチェックします。これにより、介護予防が必要な人を早期発見することができます。

介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業は「訪問型サービス」と「通所型サービス」の2種類のサービスがあります。

訪問型サービス

※利用料のめやすは、自己負担額が1割の場合です。

・訪問介護相当サービス

利用者が自力では困難な行為について、ホームヘルパーによる自立のための身体介護・生活援助サービスが提供されます。

□ 利用のめやす

	区分	内容	利用料
1月につき	要支援1・2 事業対象者	週1回程度の利用	1,176円
		週2回程度の利用	2,349円
	要支援2 事業対象者	週2回程度を超える利用	3,727円

・訪問型サービスA（緩和した基準による訪問型サービス）

利用者が自力では困難な行為について、ホームヘルパー等による自立のための生活援助サービスが提供されます。

□ 利用のめやす

	区分	内容	利用料
1回につき	要支援1・2 事業対象者	20分以上60分未満	206円
	要支援1・2 事業対象者	20分未満	100円

※上限額は週618円

・訪問型サービスC（短期集中予防サービス）

リハビリ専門職や歯科衛生士などの専門職が、利用者宅を訪問し、生活機能改善のための助言等を行います。利用料は無料で、最大6か月（月1回）の利用が可能です。

通所型サービス

※利用料のめやすは、自己負担額が1割の場合です。

・通所介護相当サービス

通所介護施設で、入浴や食事の介助など日常生活上の支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練などのサービスが提供されます。

□ 利用のめやす

	区分	内容	利用料 ※1
1回につき	要支援1 事業対象者	週1回の利用	436円
	要支援2 ※2	週1～2回の利用	447円

※1 その他、食費、受けられるサービス内容によって、追加支払が発生します。

※2 一定の要件を満たした継続利用の事業対象者も、R9.3まで週2回の利用ができます。

・通所型サービス A（緩和した基準による通所型サービス）

通所介護施設等で、閉じこもり予防のための運動やレクリエーションなど、楽しみながら介護予防につながるサービスが提供されます。食事や入浴はありません。

□ 利用のめやす

	区分	内容	利用料
1回につき	要支援1・2 事業対象者	週2回までの半日程度のサービス	358円

※上限額 716円まで

・通所型サービス C（短期集中予防サービス）

通所介護施設で、週に1回運動機能の向上などを目的としたカリキュラムを3か月継続して受けられます。

□ 利用のめやす

	区分	内容	利用料
1回につき	要支援1・2 事業対象者	週1回2時間程度のサービス	400円

一般介護予防事業

市では、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で、できる限り自立した生活が送れるよう、フレイル予防や社会交流を目的に、各種体操教室や口腔機能、認知機能の向上を目的とした介護予防教室の開催、認知機能検査、高齢者歯科健診・相談などを実施しています。

また、地域の活動の場に専門職（保健師、歯科衛生士、管理栄養士など）がお伺いし、フレイル予防のお手伝いをします。

教室への参加や専門職の活用を通じて、ご自身のフレイル予防にお役立てください。

年齢を重ねても元気に自立して日常生活を送ることができる「健康寿命」の延伸を目指しましょう。

1. 介護予防教室

介護予防を目的として、体操や介護予防に関する幅広い知識を身につける教室を開催しています。運動機能の維持・向上、転倒予防（ロコモティブシンドロームの予防）、フレイル予防、認知症予防を目指します。

■ 教室内容 らくらくチェアトレ体操教室、あづみのピンキラ体操教室、エンジョイシニア！実践おたっしや塾、頭と体の若返り！はつらつ脳活教室

※運動強度別・メニュー別に複数の教室を開催しています。

※開催、募集については「広報あづみの」に掲載します。

■ 対象者 おおむね65歳以上の人

2. シニア歯科健診

口腔状態の異常や口腔機能低下を早期に発見し、全身疾患の予防や健康維持、及び介護予防につなげます。

- **内 容** 歯や義歯の状態、歯周疾患の有無、口腔衛生状況、口腔がん検診、口腔機能（そしゃく・えん下機能等）検査
- **対 象 者** 68 歳、70 歳、73 歳（対象者の方に案内通知を送付します）
- **実 施 場 所** 市内歯科医院（安曇野市歯科医師会加入医院のうち協力医療機関）

3. 地区での健康に関する講座

市民が住みなれた地域で継続して介護予防に取り組みやすくするために、市民の希望する会場にて健康相談（血圧測定等）、介護予防（運動・栄養・口腔）や認知症予防に関する講話などを行います。

- **対 象 者** おおむね 65 歳以上で構成される団体（地区・町内会・常会単位など）
新規で立ち上げる団体

4. 高齢者歯科相談窓口

歯科衛生士による口腔に関する相談（面談、電話、訪問等）、随時受付。必要に応じて医療や介護サービスにつなげます。

- **対 象 者** おおむね 65 歳以上の高齢者（要介護等認定者を含む）とその家族

5. 高齢者栄養相談窓口

管理栄養士による低栄養からフレイル、介護状態への移行を予防するための栄養に関する相談（面談、電話、訪問等）、随時受付。必要に応じて、医療や介護サービス等につなげます。

- **対 象 者** おおむね 65 歳以上の高齢者（要介護等認定者を含む）とその家族

6. 通いの場支援

①通いの場支援立上げ支援

新規で体操教室などの通いの場を立ち上げる団体に対し支援を行います。

※通いの場とは、高齢者をはじめ地域住民の皆様が、健康の維持や介護予防を目的として、仲間と共に主体的に月 1 回以上取り組む、活動の場・機会のことです。

②「通いの場・生活支援サービスガイドブック」

高齢者がご自宅で元気に生活を続けることが出来るように、地域にある生活支援サービス（配食サービス、配食等）や通いの場（健康体操やサロン活動、趣味娯楽などの生きがい活動）の情報を掲載した「通いの場・生活支援サービスガイドブック」を作成しています。

ガイドブックは、市 H P の他に高齢者介護課、各支所地域担当及び各地域の社会福祉協議会窓口でも冊子の配布をしています。



7. フレイル予防のためのフィットネス動画配信サービス

動画を見ながら認知機能の低下予防に役立つ『シナプソロジー』や体をほぐす『ストレッチ』などの運動を行うことができます。

※動画の視聴には事前登録が必要です。

※インターネットに接続可能なスマートフォンやパソコンが必要になります。

※1～7に関するお問い合わせは高齢者介護課包括支援担当（71-2474）まで。

