

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（以下、総合事業）は、市区町村が行う介護予防の取り組みです。要介護認定を受けなくても、一人ひとりの生活や心身の状態に応じた介護予防のためのサービスが利用できます。「一般介護予防事業」と「介護予防・生活支援サービス事業（▶P25）」の2つがあります。



総合事業のサービスを利用するには

総合事業の利用を希望する場合は、地域総合支援センターまたはケアマネジャーにご相談ください。

65歳以上で心身の状態に不安を感じている人は、市の窓口や地域総合支援センターで「基本チェックリスト(▶P26)」を受けましょう。

＊65歳以上の人のための介護予防の取り組み

いっ ぱん かい ご よ ぼう じ ぎょう

一般介護予防事業

65歳以上

65歳以上の人を対象とした、市区町村が行う介護予防の取り組みです。要介護認定や基本チェックリストを受けることなく利用できます。

このような取り組みに参加できます

- 介護予防についての各種講演会
- 介護予防に関するパンフレットの配布
- 栄養改善・口腔機能向上・認知症予防などについて学ぶ介護予防教室や体力づくり教室
- 住民主体の「通いの場」など介護予防活動の育成や支援
- 閉じこもりを防ぐための高齢者が気軽に集えるサロンや生きがいづくりのための活動
- ほかの高齢者をサポートするボランティア養成講座など
- 市区町村によって行われる事業内容は異なります。詳しくは、地域総合支援センターや明石市の担当窓口にお問い合わせください。



住民主体の「通いの場」

地域の高齢者が自主的に通い、体操、茶話会、趣味活動などを行って介護予防や地域コミュニティの拠点となる場です。この「通いの場」への参加が「また来るのが楽しみ」「地域に入りやすくなった」「住民同士の見守りの場になった」というような、関わる人の意識の変化を生み、介護予防や地域のつながり、地域活動の活性化へつながっています。

参
考

●明石市ホームページの一般介護予防事業

https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/k_kaigo_shitsu/ippankaigoyoboujigyoku.html



＊身体機能を回復させるための介護予防の取り組み

介護予防・生活支援サービス事業

事業対象者

要支援

事業対象者や要支援の人を対象とした介護予防の事業です。利用者の負担は原則としてサービス費用の1割、2割、3割（▶P11）です。このほか、サービス内容や地域による加算などがあります。

- 要介護1～5の認定を受ける以前から、継続的に総合事業を利用していた人は、要介護認定後も引き続き利用できる場合があります。
- 市区町村によって行われる事業内容は異なります。詳しくは、地域総合支援センターや明石市の担当窓口にお問い合わせください。

訪問型サービス

●介護サービス事業者によるサービス（予防専門訪問型サービス）

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、入浴、排せつの介護などの「身体介護」や、調理、洗濯などの「生活援助」を行います。

内容	利用頻度	サービス費用
週1回程度 要支援1・2、 事業対象者	月4回まで／1回につき	2,792円
	月5回以上／1月につき	12,253円
週2回程度 要支援1・2、 事業対象者	月8回まで／1回につき	2,834円
	月9回以上／1月につき	24,476円
週2回を超える程度 要支援2、 事業対象者	月12回まで／1回につき	2,990円
	月13回以上／1月につき	38,835円

●各種加算、減算などにより、実際の利用料は上記と異なる場合があります。

●生活援助訪問型サービス

- 明石市の指定を受けた事業所や一定の研修を受けた高齢者等が調理、洗濯などの「生活援助」を行います。予防専門訪問型サービスと比べて低額でサービスを受けることができます。

通所型サービス

●介護サービス事業者によるサービス（予防専門通所型サービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を日帰りで利用します。生活機能向上のための選択的サービスも利用できます。

内容	利用頻度	サービス費用
要支援1、 事業対象者	月4回まで／1回につき	4,477円
	月5回以上／1月につき	18,465円
要支援2、 事業対象者	月8回まで／1回につき	4,590円
	月9回以上／1月につき	37,187円

●各種加算、減算などにより、実際の利用料は上記と異なる場合があります。

●再見！生活プログラム(短期集中予防サービス)

- 生活目標(生活の中でやってみたいことなど)を実現するために、リハビリテーション専門職が作成した運動等のプログラムを受けることができます。

基本チェックリスト

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組みればよいかがわかります。生活機能の低下が気になったら地域総合支援センターに相談しましょう。



生活機能とは？

人が生きていくための機能全体（体や精神の働き、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割など）のことです。できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。

No.	質問項目	回答（どちらかに○をつけてください）	
		はい	いいえ
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	椅子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分くらい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	BMI（注）が18.5以上ですか	はい	いいえ
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ときがありますか	はい	いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	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くなった	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ではおっくうに感じられる	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	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する	はい	いいえ

（注）あなたのBMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

【例】体重50kg、身長150cmの場合は、BMI＝50÷1.5÷1.5＝22.2→「はい」に○

ピンク色の回答に○が多かった場合、生活機能の低下が考えられます。