

自立した生活を送るため、日常生活の簡単な手助けをしてもらう

自宅を訪問してもらう

要支援 1・2 事業 対象者 ほうもんがた 訪問型サービス（生活援助のみ）

ヘルパー等が訪問し、買物、調理、掃除、洗濯、布団干し等を利用者と共に行います。

- 利用回数 週1～2回、1回1時間程度。地域包括支援センターの作成するケアプランにより決まります。 ※利用者の状態によって利用回数に上限があります。



自己負担（1割）のめやす

週1～2回	1回 243円
-------	------------

通所介護施設で食事や入浴などのサービスを受ける

施設に通って利用する

要支援 1・2 事業 対象者 つうしょがた 通所型サービス

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事のサービスや生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰りで受けられます。

- 利用回数 週1～2回 地域包括支援センターの作成するケアプランにより決まります。 ※利用者の状態によって利用回数に上限があります。



自己負担（1割）のめやす

		1カ月あたり	1回あたり
従前型	週1回	1,672円	384円
緩和型	週1回程度	315円（半日・送迎つき）	

※食費、日常生活費は別途負担になります。 ※加算によって自己負担額が変動する場合があります。

基本チェックリスト（元気はつらつチェックシート）について

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わかります。

生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

基本チェックリスト（一部抜粋）

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 週に1回以上は外出していますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか

一般介護予防事業

健康寿命が延びるよう健康づくりと介護予防に取り組める機会を作ります。また、介護予防のための人づくりを充実させ、地域で集いの場を増やす地域づくりを進めます。

対象者 65歳以上（第1号被保険者）のすべての方、およびその支援のために活動に関わる方



介護予防教室

開催日時・会場については、お住まいの圏域の地域包括支援センターへお問い合わせください。また、市が開催する教室は『広報まつさか』をご覧ください。

運動器の機能向上教室

筋力アップを図り、運動習慣が身に付くよう運動実習をします。



口腔機能向上教室

食べる機能やえん下機能の低下を予防・回復させるための方法を学びます。



栄養改善教室

「おいしく」「楽しく」そして「安全」な食生活を送ることができるよう栄養に関する講義や調理実習をします。



認知症予防教室

脳の活性化ゲーム、学習療法等のツールを利用した予防方法を学びます。

介護予防いきいきサポーター養成講座

介護予防の実践のための知識を習得し、地域で主体的に介護予防に取り組み活躍するための講座です。

初級・中級とステップアップして学ぶことができます。

介護予防の集いの場

地域の身近な場所で仲間とともに楽しく介護予防に取り組む場です。介護予防いきいきサポーターがボランティアとして自主活動の場を運営しています。

※集いの場（自主グループ）については、お住まいの圏域の地域包括支援センターへお問い合わせください。