

総合事業 自分らしい生活を続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

一般介護予防事業

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス**（P.15～）と**介護予防・生活支援サービス事業**（P.27・28）を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業**のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要です）

総合事業を利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、松阪市高齢者支援課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。



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め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

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



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、利用者の生活支援のニーズに対応できるよう、介護サービス事業所による訪問型サービスや通所型サービスとともに、住民主体の支援等も含め、多様なサービスを提供し、これらのサービスが適切に利用できるようなケアマネジメントを行います。

- 対象者**
- 要支援1・2の方
 - 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対象者となった方



総合事業の利用について相談する

要支援1・2 事業対象者 **介護予防ケアマネジメント**

地域包括支援センターの職員などに相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。



ケアプランの作成および相談は無料です



自立した生活を送るため、日常生活の手助けをしてもらう

要支援1・2 事業対象者 **訪問型サービス（身体介護や生活援助）**

ホームヘルパーが訪問し、生活援助（食事の準備や調理等）、身体介護（食事や入浴、排せつの介助等）を行います。

- **利用回数** 週1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		生活援助中心1回あたり	
週2回	2,349円	20分～45分未満	179円
		45分以上	220円

※加算によって自己負担額が変動する場合があります。



事業対象者

介護予防・生活支援の対象者が利用できるサービスです。



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おう

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やります。

- 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回あたり
20分～45分未満	161円
45分以上	198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 つうしょうがた 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	1,798円	436円
緩和型	週1回程度	333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。



一般介護予防事業

高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室（介護予防教室）などを実施します。

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

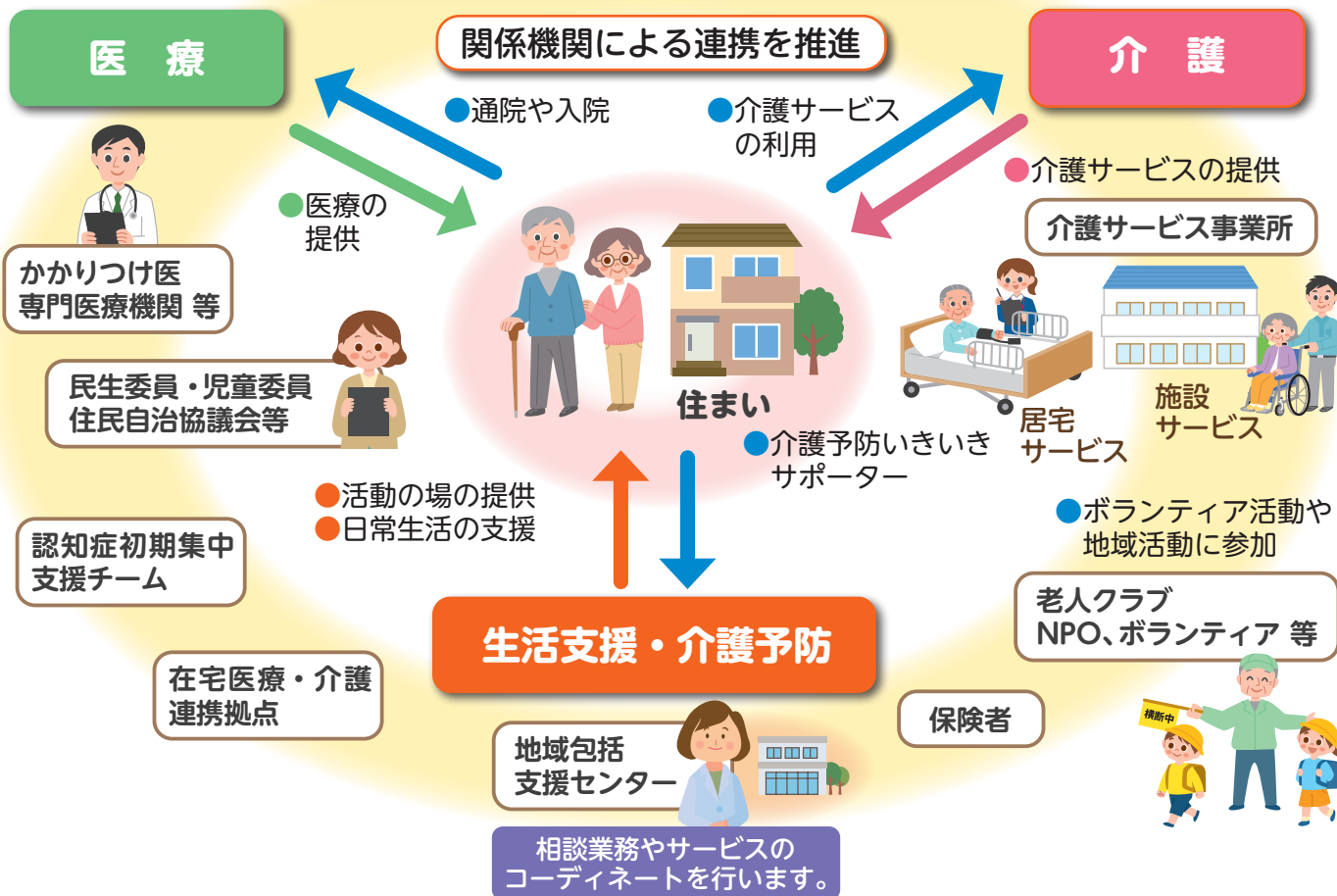
地域の身近な場所で仲間とともに楽しく介護予防に取り組む場です。介護予防いきいきサポーターがボランティアとして自主活動の場を運営しています。
※集いの場（自主グループ）については、お住まいの圏域の地域包括支援センターへお問い合わせください。



支え合いの地域づくり

高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていけるよう、地域全体で支えていくしくみが「地域包括ケア（地域包括ケアシステム）」です。

地域包括ケアシステム（イメージ）



介護が必要な状態になっても地域で暮らしていくには、「住まい」を前提として「介護」や「医療」などのいざというときのためのサービスと、「介護予防」「生活支援」など日頃から必要なサービスが、日常生活の場（日常生活圏域）で適切に提供される体制が必要です。

生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加

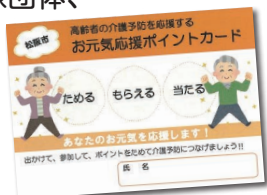
本市は、多様な生活支援・介護予防サービスを提供できる地域づくりを進めています。ボランティアやサービスを提供する側には、高齢者を含む地域住民の参加が期待されています。

社会的な役割を持つことは、生きがいや介護予防につながります。



お元気応援ポイント事業

- 市内在住の65歳以上
- 介護予防や健康増進の活動に参加するとポイントが貯まる（登録団体、指定した活動に限る）
- 貯めたポイントは参加賞と交換！



高齢者ボランティアポイント事業（ささえさん）

- 市内在住の65歳以上
 - 介護施設などでのボランティアで現金交付（上限あり）
- *詳しくは、松阪市社会福祉協議会
☎ 0598-23-2941

