

## 第2章

# 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（総合事業）は、水戸市が行う介護予防の取り組みです。生活機能の低下がみられるなど介護予防や生活支援が必要な方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上の方ならどなたでも利用できる「一般介護予防事業」の2種類があります。

これらの事業には、65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料が財源の一部として活用されています。

### ● サービス利用の流れ

#### 65歳以上の方

サービスの利用について、まず高齢者支援センター（地域包括支援センター▶P41）へご相談ください

- 「要支援1・2」と認定された方
- 「基本チェックリスト\*」で生活機能の低下が認められた方



- すべての65歳以上の方



#### 介護予防・生活支援サービス事業 が利用できます

高齢者支援センター（地域包括支援センター）の介護予防ケアマネジメントにもとづいて、次のようなサービスが利用できます。

- 訪問型サービス
- 通所型サービス



#### 一般介護予防事業 が利用できます

健康維持と介護予防につながる各種講座やボランティア養成、生活機能向上プログラムなどに参加できます。



### 「介護予防・日常生活支援総合事業」

\*基本チェックリスト：生活機能の低下を発見するための25項目の質問です。

## 1 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、高齢者ができる限り介護を必要としない生活を続けられるよう、元気なうちから介護予防と生活支援に関するサービスを提供する事業です。

- 対象者** 要支援1・2の方  
基本チェックリストに該当した方（事業対象者）





## ① 訪問型サービス

### ● 介護予防ホームヘルプサービス

ホームヘルパーの訪問を受け、自分でできることが増えるように入浴・排泄・食事などの介護・日常生活の支援を受けられます。

**費用** 月単位の定額

週1回程度の利用	月額12,583円	} (要支援1・2, 事業対象者)
週2回程度の利用	月額25,134円	
週2回程度を超える利用	月額39,878円	(要支援2, 事業対象者)

※原則として、費用の1割、2割または3割が自己負担となります。

### ● 訪問型介護予防事業

保健師などが訪問し、必要な指導を行うことにより、家庭や地域の中でいきいきと暮らせるよう支援します。

**回数** 月2回程度, 3か月

**利用料** 無料



## ② 通所型サービス

### ● 介護予防デイサービス

デイサービスセンターで、機能訓練、入浴など必要な日常生活の支援サービスを受けられます。

**費用** 月単位の定額

要支援1及び事業対象者(週1回程度の利用)...	17,472円
要支援2及び事業対象者(週2回程度の利用)...	35,822円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。  
※原則として、費用の1割、2割または3割が自己負担となります。

### ● 通所型介護予防事業

介護予防に関する講話、運動、栄養改善、口腔ケア、認知症予防などの指導を行い、いつまでも元気に過ごせるよう支援します。

**回数** 週1回程度, 3か月間

**利用料** 無料



## ③ 介護予防ケアマネジメント

①の訪問型サービス、②の通所型サービスを利用するときに、適切にサービスを受けられるよう、地域包括支援センター(P41)が、サービスを提供する事業所と利用者の橋渡しをします。

①の訪問型サービス、②の通所型サービスは、地域包括支援センターの職員が作成する「ケアプラン」に基づいて利用します。

#### ◆ 問合せ先

- 介護予防ホームヘルプサービス, 介護予防デイサービスについて  
高齡福祉課 地域支援センター ☎ 232-9110 (地域支援事業係)
- 訪問型介護予防事業, 通所型介護予防事業について  
高齡福祉課 地域支援センター ☎ 297-5903 (介護予防係)
- 介護予防ケアマネジメントについて  
高齡福祉課 地域支援センター ☎ 232-9110 (地域支援事業係)

## 2 一般介護予防事業

介護を要する状態になることを防ぐとともに、自立した生活をできるだけ長く維持することを目指します。これからも、元気に過ごせるよう、ぜひ、ご参加ください。

また、各種養成講座により、地域の介護予防を担う人材の育成も行っています。

### ① 元気アップ・ステップ運動教室

#### 内容

ねたきりの主要因である脳血管疾患や転倒による骨折の予防を図るため、有酸素運動と足腰の筋力トレーニングなどを行います。

対象者 65歳以上の方

日程 「広報みと」などでお知らせします。

利用料 無料



### ② いきいき健康クラブ

#### 内容

転倒予防の体操やレクリエーション、会話などを通して、地域に住む多くの人々がお互いに交流し、健康づくりを行います。

対象者 65歳以上の方

場所・時間



50音	場所	実施日(毎月)	時間
あ	赤塚市民センター	第1・第3月曜日	午前10:00～11:00
	飯富市民センター	第2金曜日	
	石川市民センター	第1・第3木曜日	
	稲荷第一市民センター	第1・第3月曜日	午後1:30～2:30
	稲荷第二市民センター	第2・第4月曜日	
	内原保健センター	第2・第4水曜日	午前10:00～11:00
	大場市民センター	第2・第4木曜日	午前10:00～11:00
か	笠原市民センター	第1・第3水曜日	午後1:30～2:30
	上大野市民センター	第1・第3水曜日	午前10:00～11:00
	上中妻市民センター	第1・第3金曜日	午後1:30～2:30
	国田市民センター	第2・第4金曜日	午前10:00～11:00
	鯉淵市民センター	第1・第3水曜日	
	五軒市民センター	第2・第4木曜日	午後1:30～2:30
	寿市民センター	第1・第3火曜日	
さ	酒門市民センター	第1・第3火曜日	午前10:00～11:00
	桜川市民センター	第1・第3木曜日	午後1:30～2:30
	三の丸市民センター	第1・第3金曜日	
	下大野市民センター	第2・第4月曜日	午後1:30～2:30
	城東市民センター	第2・第4水曜日	
	新荘市民センター	第1・第3火曜日	
	千波市民センター	第1・第3木曜日	午前10:00～11:00



た	竹 隈 市民センター	第2・第4 金曜日	午後 1:30～ 2:30
	妻 里 市民センター	第2・第4 木曜日	午前10:00～11:00
	常 磐 市民センター	第2・第3・第4 月曜日	午後 1:30～ 2:30
は	双 葉 台 市民センター	第1・第3 火曜日	午後 1:30～ 2:30
	フロイデ水戸メディカルプラザ (5月～3月)	第1・第3 金曜日	午後 2:30～ 3:30
	堀 原 市民センター	第1・第3 木曜日	午後 1:30～ 2:30
ま	見 川 市民センター	第1・第3 月曜日	午後 1:30～ 2:30
	緑 岡 市民センター	第2・第4 月曜日	
	見 和 市民センター	第2・第4 火曜日	午前10:00～11:00
や	柳 河 市民センター	第1・第3 月曜日	午前10:00～11:00
	山 根 市民センター	第4 木曜日	午後 1:30～ 2:30
	吉 沢 市民センター	第1・第3 水曜日	
	吉 田 市民センター	第1・第3 火曜日	午前10:00～11:00

利用料 無料

### ③ シルバーリハビリ体操教室

#### 内 容

筋力や柔軟性の向上と生活動作を楽にするため、いつでも、どこでも、一人でも取り組めるリハビリ体操を行います。

対象者 65歳以上の方

日 程 高齢福祉課地域支援センターにお問い合わせください。

利用料 無料



### ④ 脳の健康教室

#### 内 容

認知症を予防するため、簡単な計算や読み書き、体操などを行います。

対象者 65歳以上の方

日 程 「広報みと」などでお知らせします。

利用料 テキスト代は、自己負担となります。



### ⑤ 認知症チェックセミナー

#### 内 容

早期発見のための認知症リスクのチェックと、適切な支援に結びつけるためのセミナーを開催します。

対象者 65歳以上の方

日 程 「広報みと」などでお知らせします。

利用料 無料



## ⑥ 介護予防講座

### 内 容

介護予防についての知識の普及・啓発を図るため、運動、栄養改善、口腔ケア、認知症予防に関する指導を行います。

対象者 65歳以上の方

日 程 「広報みと」などでお知らせします。

利用料 無料



## ⑦ 元気アップ・ステップ運動サポーター養成

### 内 容

介護予防についての知識と正しい運動方法を習得し、地域で開催する元気アップ・ステップ運動教室で活躍する人材を養成します。

対象者 65歳までの方

日 程 「広報みと」などでお知らせします。

利用料 無料



## ⑧ シルバーリハビリ体操指導士養成

### 内 容

介護予防のためのリハビリの知識や体操の普及活動を行う人材を養成します。

対象者 50歳以上の方

日 程 「広報みと」などでお知らせします。

利用料 無料

### ◆問合せ先

高齢福祉課 地域支援センター  
☎ 297-5903 (介護予防係)



## 介護予防が大切なのはなぜ？

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。実際、要介護度が軽い方について調べてみると、足腰が弱くなったために家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまったケースが多いという結果が出ています。

できることはなるべく自分で言い、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができます。

### 自分らしい生活へ

