

令和8年度 水戸市 短期集中予防サービス

リハビリテーション専門職等との面談を軸とした3か月間のサービスで、ご自宅で自分らしい生活を続けるための方法を考え、身に付けます。



対象

●次の2つの要件を満たす方

- ①事業対象者(基本チェックリスト※で該当になった方)
または要支援1・2の方
- ②元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

費用

無料

日程・会場

◆利用前にご自宅訪問があります

	市福祉ボランティア 会館(ミオス)			市役所			フロイデ水戸 メディカルプラザ		
期日	毎週火曜日			毎週水曜日			毎週金曜日		
時間	午前10時～11時45分						午前9時30分～11時30分		
開始日	4/7	5/12	6/2	4/1	5/13	6/3	4/3	5/1	6/5
	7/7	8/4	9/1	7/1	8/5	9/2	7/3	8/7	9/4
	10/6	11/10	12/1	10/7	11/4	12/2	10/2	11/6	12/4
	1/5	2/2	3/2	1/6	2/3	3/3	1/8	2/5	3/5

◆サービスの期間は、開始日から3か月間です

※ご希望の方は送迎サービスもご利用いただけます。

送迎サービス利用にあたっての注意事項

- 事前に到着時刻の目安をお伝えしますが、道路や欠席者の状況で変動します。
- チャイムは鳴らしませんので、車両が到着したらご自宅から出てきてください。
- 送迎車両は乗り合わせです。事業者の決めた順番で送迎します。
- 送迎の範囲は自宅から会場までです。送迎車両で別の場所に行くことはできません。
- 送迎サービス実施事業者と利用者氏名及び住所の情報を共有します。

問合せ 水戸市高齢福祉課 ☎029-297-5903

短期集中予防サービスの様子

短期集中予防サービスは、「こんな生活を送りたい」を応援するオーダーメイドプログラムです。リハビリテーション専門職との面談を中心とした、週1回2時間のサービスに3か月通います。

タイムスケジュール

- 10:00 (9:30) ● 開始
- 10:15 (9:45) ● 準備体操など
- 11:30 (11:15) ● 面談・交流
- 11:45 (11:30) ● 体操・講話など
- 終了

面談以外の時間は、利用者同士の交流、自主トレーニングなどをして過ごします。

ひとり20分程度の面談を行います。



会場は市役所や公共施設の会議室などです。特別な器具等は使いません。

短期集中予防サービス 利用の流れ

対象

次の2つの要件を満たす方

①要支援1・2または基本チェックリスト[※]により、生活機能の低下が認められた方
※生活機能の低下を発見するための、25項目の質問です。

②元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

1

近所の地域包括支援センターに相談する

地域包括支援センターの窓口や電話で、生活の困りごとや不安に対する聞き取りを行います。

※歩行困難や認知機能の低下など何らかの手助けが必要な場合は、介護申請の案内をする場合があります。

お住いの中学校区	地域包括支援センター名	電話番号
第一・第二中学校区	中央地域包括支援センター	306-9582
第三・千波中学校区	東部地域包括支援センター	246-6216
第四中学校区	南部第一地域包括支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中学校区	南部第二地域包括支援センター	303-8255
飯富中・国田義務教育学校区、 第五・石川中学校区	北部地域包括支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中学校区	西部地域包括支援センター	246-6333
常澄中学校区	常澄地域包括支援センター	246-6155
内原中学校区	内原地域包括支援センター	257-5466

2

自宅訪問

リハビリテーションの専門職や地域包括支援センターの職員などが、自宅での様子を伺いに訪問します。生活での困りごとの要因を探り、解決するための方法や目標を一緒に考えます。

3

短期集中予防サービス

- ・週1回2時間程度
- ・3か月
- ・全12回
- ・面談中心

市福祉ボランティア会館	市役所	フロイデ水戸メディカルプラザ
曜日 ▶ 毎週火曜日	曜日 ▶ 毎週水曜日	曜日 ▶ 毎週金曜日
時間 ▶ 10:00~11:45	時間 ▶ 10:00~11:45	時間 ▶ 9:30~11:30

4

卒業

卒業3か月後にはサービス担当者による訪問などで生活の様子を再確認します。

卒業後は自宅で野菜や花を育てたり、市民センターで開催している教室に参加するなど、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活をしている方がたくさんいます。