

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

長野市では「するを支える」をキーワードに総合事業を実施しています。

総合事業では、誰もが住みなれた地域で自分らしく生き生きと暮らし続けるために、地域の実情に応じたサービスや地域活動を充実することにより、地域の支え合い体制づくりを推進します。

総合事業には、「一般介護予防事業」と「介護予防・生活支援サービス事業」の2つの事業があります。

1 一般介護予防事業

65歳以上の人を中心に、心身ともに健康で自立した生活を送ることのできる期間(=健康寿命)を長く保つための介護予防や、日常生活の自立に向けた取り組み、地域の介護予防活動に対する支援・育成を行います。

■介護予防クラブ活動支援事業「はつらつ倶楽部」体験講座

元気で活動的に生活できる期間(健康寿命)を長く保つためには、地域の高齢者同士と一緒に活動することが効果的です。楽しみながら体操や脳トレ・レクリエーションを行う住民主体の自主グループ(はつらつ倶楽部)の立ち上げと、活動の継続を支援します。

■介護予防普及啓発事業

介護予防の様々な取り組み方法を紹介する「介護予防あれこれ講座」や、在宅介護支援センターで開催する「介護予防教室」があります。

■専門職派遣アドバイス事業(地域リハビリテーション活動支援事業)

助言が必要な場合に、ご自宅等に専門的な知識を持つ職員(理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士)が訪問します。(1～2回程度)。

◆介護予防クラブ(はつらつ倶楽部)活動

「はつらつ倶楽部体験講座」終了後、地域公民館などの会場で主に週1回、住民同士で体操や脳トレ・レクリエーションを90分前後楽しんでいます。

時には計画を立て外出を行っているグループもあります。

「歩き方が安定した。」「階段の昇降が楽になった。」「掃除などの家事が楽になった。」という声や「外出の機会や仲間が増え、住民同士が協力できる体制ができた。」という声が聞かれています。



2 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の人と、国の基準に該当した支援が必要な65歳以上の人(事業対象者※)を対象に、ご本人と相談のうえ定めた生活・活動・社会参加などの目標を達成するために必要な期間、専門的に支援するサービスです。

※基本チェックリストにより国の基準に該当した要支援相当の人

■訪問型サービス

★介護予防訪問介護相当サービス

訪問介護員(ホームヘルパー)が自宅を訪問して利用者の身体の状態に応じた入浴、食事などの生活動作の介助(身体介護)や、掃除、洗濯、食事の準備・後片付けや生活必需品の買い物など(生活援助)と一緒に取り組み、利用者の自立を支援します。

★訪問型基準緩和サービス

自力では困難な家事等(掃除、洗濯、ごみ出し等)があり、家族や地域の支援がない場合に、訪問介護員等(ホームヘルパー等)が自宅を訪問して、自分でできるようになることを目標に支援します。

★生活支援サービス

身の回りの困難な家事等(掃除、洗濯、ごみ出し等)がある場合、地域の支え合いによる日常生活の支援を行います。

★訪問型短期集中予防サービス(元気回復プログラム)

保健・医療の専門職(作業療法士・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・看護師)が、自宅を訪問して、生活機能改善のためのアドバイスを短期集中的に行い、活動や社会参加を応援します。

■通所型サービス

★介護予防通所介護相当サービス

デイサービスセンターへ日帰りで通い(送迎してもらい)、入浴や食事の介助など日常生活上の支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練等を行い、生活、活動や社会参加の改善を目標に支援します。

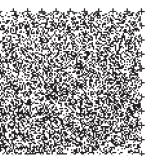
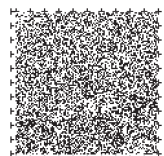
★通所型基準緩和サービス

デイサービスセンター等へ日帰りで通い(送迎してもらい)、自宅でも継続できる体操の指導やものづくり、レクリエーション等による高齢者同士の交流を行い、日中の活動性を高め地域の通いの場等の社会参加につながることを目標に支援します。

★通いの場(18～19ページをご覧ください。)

地区の身近な場所で、介護予防のための体操やレクリエーション、参加者同士の交流等で日中の活動性を高めます。

総合事業の利用については、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター(20ページ参照)へご相談ください。



デイサービス・ホームヘルプサービスの利用について

◆利用のイメージ

次の項目のいずれかに該当する場合は利用の目安です

- ☐ 足腰が弱り外出の時に見守りがないと危険
- ☐ 認知症のため暮らしに困りごとがある
- ☐ こころの病気のため生活に差し障りがある
- ☐ **デイサービスの場合**
「入浴」「着替え」「トイレ」いずれかで不自由が生じている
- ☐ **ホームヘルプサービスの場合**
退院直後や骨折後で一時的に生活が不自由



ケアマネジャーと一緒に、あなたの目標に沿ったケアプランを作成する
自分でできることは自ら行うことが基本になります。

ケアプランに基づいて

デイサービス

地域や家庭の中の、**あなたの役割を取り戻せるよう支援**します。

デイサービスや他のリハビリ等で**3～6か月の訓練**。自宅でも、習った運動に取り組みましょう！

その後は…

公民館活動やはつらつクラブ
通いの場に出かけよう

問合せ・相談先

長野市中部地域包括支援センター

電話：224-7174 FAX：224-8574

メールアドレス：houkatsucare@city.nagano.lg.jp

あなたの状態に合った支援はどれ？

高

認知機能・生活機能低下による支援の必要性

低

認知症、うつ症状が 気になる人

- ◎ 認知症の専門医や保健師・看護師が相談に乗り、安心して生活できるように支援します

◆支援の例

- ・健康や生活面へのアドバイス
- ・専門医による相談会



1人で外出でき、身のまわりのことは自分でできる人

- ◎ 地域の集いの場を紹介します
- ◎ 自主的な活動グループの立ち上げと、継続を支援します

地域の集まりに出かけ、運動や交流をすることで、心身ともに健康で自立した生活を送ることを心がけましょう。



日常生活の中に心身共に 様々な困りごとがある人

- ◎ 介護保険の認定申請も考慮しながら、複数のサービスで継続的に支援します

◆支援の例

- ・デイサービス・ヘルパー
- ・歩行器のレンタル など



生活が不活発になり、 一時的に状態が悪くなった人

- ◎ 病気などで「できなくなった」ことが「できる」ようになるように、専門職と一緒に考え、あなたに合った方法で支援します

◆支援の例

- ・運動方法や動作の工夫
- ・栄養改善のアドバイス
- ・お口の体操の紹介 など



運動機能の低下への支援の必要性

高

通いの場のご案内

(令和 6 年 8 月作成)

通いの場 台帳

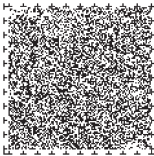
*グループ・団体の都合で、活動を休止している場合がありますのでご注意ください。

「通いの場」は、月 1 回以上の頻度で、介護予防につながる体操や交流などの活動を行う集まりです。サロン活動や老人クラブ、趣味・スポーツの会も含まれています。(掲載了承の団体)
詳細は、地域包括ケア推進課 電話 026-224-7174 へお問合せください。

【表示の見方】
地区限定→地区在住の人
(例) 行の一番左に記載の地区名が「〇〇」の場合→〇〇地区にお住まいの人が対象
区民限定→自治会単位に限定

地区名	No.	グループ・団体名	主な活動場所	曜日	活動週	時間帯	開始	終了	主な活動内容	参加者
第二	2	柳町団地にごにこクラブ	柳町団地 (3号棟) 集会室B	月	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操・レク等	どなたでも
	3	湯谷はつらつクラブ	湯谷区公会堂	金	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操・体操・脳トレ	区民限定
	7	サニークラブ	柳町団地3号棟1階集会室	火	第2・4	AM	10:00	12:00	地区住民の交流の場づくり	どなたでも
第三	2	東鶴賀町えんがわクラブ	東鶴賀町公民館	月	毎週	PM	14:00	15:30	はつらつ体操	どなたでも
芹田	3	芹田サロン	地域包括芹田	金	毎週	PM	13:30	15:00	はつらつ体操・脳トレ・歌等	どなたでも
古里	3	ほのぼの同好会	かがやきひろば東北	木	第2・4	AM	10:00	11:30	ストレッチ・体操	どなたでも
	7	ふるさと縁側	古里総合市民センター	金	第2	AM	10:30	10:50	体操	どなたでも
柳原	2	中俣ハッピーフレンズ	中俣コミュニティ	月	毎週	PM	13:30	15:30	はつらつ体操	どなたでも
	3	小島らんらんクラブ	小島公民館	月・木	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操・脳トレ	どなたでも
大豆島	4	上区いきいきクラブ(絆)	上区公民館	木	毎週	AM	10:00	11:45	はつらつ体操・カラオケ・まりつき	どなたでも
	7	西風間いきいきクラブ	西風間公民館	水	毎週	AM	9:30	12:00	ラジオ体操・はつらつ体操・ビーチボール	地区限定
朝陽	7	朝陽さくらら体操クラブ	朝陽支所2階集会室	月	毎週	AM	10:00	12:00	はつらつ体操・レク	どなたでも
	9	オレンジカフェきたほり	北堀公民館	土	第4	AM	10:00	11:30	傾聴・レク・歌・体操	地区限定
	12	まんぶく食堂	朝陽団地集会所		不定期	PM	18:30	20:30	ご飯を食べながら情報交換・世代間交流	どなたでも
	15	みんなみ	金丸邸・ホクト	金	不明	AM	10:00	14:00	子ども食堂・大人食堂	どなたでも
	18	りんご文庫	自宅	火	第2	AM	10:30	17:00	絵本読み聞かせ・本の貸し出し	どなたでも
	19	オレンジカフェまめカフェ 認知症家族のつどい	おまめ喫茶そいてい	木	第3	AM	10:00	11:30	傾聴	どなたでも
若槻	1	はつらつ稲徳クラブ	稲徳地区センター	火	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	2	田中はつらつクラブ	田中公民館	水	毎週	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	3	はつらつ東徳間	東徳間会館	月	毎週	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	4	徳間はつらつクラブ	徳間会館	火	毎週	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	5	稲田はつらつクラブ	稲田公民館	金	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	6	南原ハッピー会	南原集会所	木	毎週	PM	13:30	15:30	体操	区民限定
	7	檀田はつらつクラブ	檀田公会堂	火	毎週	AM	9:30	11:00	体操	区民限定
	8	若槻東条らくらくクラブ	東条会館	木	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	9	吉はつらつクラブ	吉集会所	火	毎週	AM	9:30	11:00	体操	区民限定
	10	うわのはつらつクラブ	うわの公民館	火	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	17	ぞろ目の会	若槻コミュニティハウス		毎週	PM	13:30	16:00	雑巾縫い、手芸、お茶のみ	どなたでも
	19	お気楽(きらく)きもの部	若槻コミュニティハウス	金	第4	PM	14:00	15:30	趣味活動、交流	どなたでも
	20	オレンジカフェわかつき	若槻ホーム地域交流棟	木	第1	AM	10:00	12:00	お茶のみ、交流、勉強会等	どなたでも
	21	若槻ゆうゆう	若槻福祉コーナー	水	第1	AM	10:00	11:30	使用済み切手の収集・整理(寄付)	不明
	24	田子はつらつクラブ	田子公民館	月	毎週	AM	9:15	10:45	はつらつ体操 脳トレ	どなたでも
	24	田子はつらつクラブ	田子公民館	月	毎週	AM	9:15	10:45	はつらつ体操 脳トレ	区民限定
長沼	4	赤沼スマイル体操クラブ	赤沼公会堂		不定期	AM	10:00	11:30	はつらつ体操 脳トレ等	区民限定
安茂里	2	いきいき体操安茂里	安茂里公民館(市民センター)	水	毎週	AM	9:30	10:30	はつらつ体操・みんなの体操・ラジオ体操	どなたでも
小田切	7	陶芸サークル	新橋憩いの家	火・水	第2	AM-PM	10:00	15:00	冬季は手芸	どなたでも
	11	りんごサークル	小田切交流センター	不定期	不定期	AM-PM	9:00	14:30	鉄道模型	どなたでも
芋井	8	芋井うたごえ広場	アソビーバナガノパーク	土	最終週	PM	17:30	20:30	楽しくカラオケ	どなたでも
篠ノ井	1	上篠ノ井はつらつ体操	上篠ノ井公民館	金	毎週	PM	13:30	15:00	はつらつ体操・ゲーム・情報交換	どなたでも
	11	築地ときめきクラブ	築地公民館	水	毎週	AM	10:00	11:30	体操、交流、レク	どなたでも
	14	おんべ川はつらつクラブ	御幣川公民館	木	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操、交流、レク	どなたでも
	15	唐臼はつらつ倶楽部	唐臼公民館	月	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	16	脳活カフェ「なでしこ塾」	篠ノ井交流センター学習室1	土	第2・4	AM	10:00	11:30	なでしこ体操	どなたでも

地区名	No.	グループ・団体名	主な活動場所	曜日	活動週	時間帯	開始	終了	主な活動内容	参加者
松代	4	清須きよらか会	清須町公民館	火	毎週	PM	13:30	15:00	口腔体操・はつらつ体操	不明
	6	殿町いきいき会	殿町公民館	火	毎週	AM	10:00	11:30	体操、お茶の間サロン	不明
	7	代官町「にこにこ」クラブ	代官町公民館	月	毎週	AM	10:00	11:00	健康体操、口腔体操、ゲーム	区民限定
	10	表柴町いきいきサロン	表柴町公民館	火	第2	PM	13:30	15:00	体操、お茶の間サロン	不明
	18	田町はつらつクラブ	田町公民館	水	毎週	AM	10:00	11:30	体操、お茶の間サロン	どなたでも
	20	はつらつひまわり会	西寺尾公民館／ふれあい荘 (3F)	月	毎週	PM	13:30	14:30	はつらつ体操、健康体操	地区限定
	21	13区木曜体操会	東荒町公民館	木	第1～4	AM	10:00	11:30	はつらつ体操・口腔・レクリエーション	区民限定
	23	松代東条15区はつらつクラブ	柳町公民館	月	毎週	PM	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	26	皆神台いきいきクラブ	皆神台集会所	火	第2～5	PM	13:30	15:00	体操、お茶の間サロン	どなたでも
	30	わいわいクラブ牧内	牧内公民館	不定期	第2	PM	13:30	15:00	体操	区民限定
川中島	33	みやざき楽く楽くクラブ	宮崎公民館	水	毎週	AM	10:00	11:00	体操、お茶の間サロン	区民限定
	37	小島田はつらつクラブ	小島田公民館	土	毎週	AM	9:00	10:00	体操	区民限定
	39	大室はつらつ体操クラブ	大室公民館	火	毎週	AM	10:00	11:30	体操	地区限定
	1	北原なやかし体操クラブ	北原公民館	火	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操・体操等	どなたでも
	5	今井原ストレッチクラブ	今井原集会所	水	毎週	AM	10:00	11:30	ラジオ体操	不明
	6	はつらつクラブ若葉町木曜会	県職集会所(奇数月) 若葉町集会所(偶数月)	木	毎週	AM	9:30	11:30	はつらつ体操・ストレッチ等	どなたでも
	10	はつらつ体操クラブ三本柳西	三本柳地区センター	木	毎週	AM	9:30	11:00	はつらつ体操・体操等	どなたでも
	13	グリーンカフェ	JAグリーン長野川中島コミュニティプラザ	火	毎週	AM	10:00	11:30	学習会・歌・折り紙等	どなたでも
	15	ひだまりカフェ	にっこりひろば	水	第2	AM	10:00	12:00	おしゃべり・折り紙等	どなたでも
更北	16	晴陽(ハレハレ)	青木宅		毎週	PM	13:00	15:00	おしゃべり・手芸等	どなたでも
	20	南原区「健康体操教室」	南原公民館	火	第2	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	5	青波けんこうクラブ	丹波島第二公民館	金	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操・脳トレ等	区民限定
	7	鍛冶沼はつらつクラブ	鍛冶沼公民館	火	毎週	AM	11:00	12:00	はつらつ体操・ラジオ体操等	どなたでも
	17	綱島はつらつ体操クラブ	綱島公民館	水	毎週	AM	10:00	11:00	はつらつ体操・歌・脳トレ等	どなたでも
	21	はつらつ秋桜会	コスモスたせこホール	水	第1・3	AM	10:00	11:30	毎日のびのび運動・体操・歌等	どなたでも
七二会	26	日進はつらつクラブ	日進公民館	火	毎週	AM	10:00	11:00	ストレッチ・筋トレ・体操等	どなたでも
	5	大家太極拳七二会	七二会公民館	木	毎週	AM	10:00	11:30	太極拳	どなたでも
豊野	1	まちの縁側 めくめく亭	豊野支所	月～金	毎週	AM	10:00	15:00	お茶のみ・交流	どなたでも
	2	おれん家カフェ	かがやきひろば豊野	木	第4	AM	10:00	11:30	お茶のみ・交流・健康相談	どなたでも
	3	とよのすこやかクラブ	かがやきひろば豊野	水	毎週	AM	10:00	11:15	はつらつ体操・脳トレ等	どなたでも
	5	中央フレンズ	中央組コミュニティセンター	木	毎週	AM	10:00	11:30	すこやか体操等	区民限定
戸隠	3	青空の会	戸隠農村環境改善センター	木	第1～4	AM	10:00	12:00	介護予防体操・室内ゲーム・講演会	地区限定
	4	もくもくの会	森林囃子	金	第2・4	AM	10:00	13:00	介護予防体操・室内ゲーム・講演会	どなたでも
	9	すみれ会	しょうまの家	水	毎週	AM	10:00	13:00	脳トレ・塗り絵・ボランティア活動	どなたでも
大岡	12	ご当地体操	大岡保健センター	水	第1	AM	10:00	11:30	体操	どなたでも
	13	大岡のびのびサークル	大岡保健センター	水	第2・4	PM	13:30	14:30	健康体操	どなたでも
	14	大岡ステップサークル	大岡保健センター	水	第2・4	PM	14:45	15:45	健康体操	どなたでも
信州新町	9	囲碁	信州新町福祉センター	木	毎週	PM	13:00	16:30	囲碁の対局	どなたでも
	10	エコーの会	信州新町福祉センター		不定期				朗読・読み聞かせ	どなたでも
	11	銭太鼓	信州新町福祉センター	火	第1・3	AM	8:30	12:00	銭太鼓練習	どなたでも
	12	いきいきサロンよってけ家	信州新町福祉センター	月～金	第1・4	AM	10:00	12:00	月は外部講師による講座	どなたでも
	13	楽々健康づくり教室	信州新町福祉センター	水	不定期	PM	13:00	15:00	体操やストレッチなど	どなたでも
中条	6	切り絵サークル	中条総合市民センター	木	第4	AM	9:00	12:00	切り絵	どなたでも
	10	中条カラオケクラブ	中条総合市民センター	水	第1・3	PM	13:30	16:00	カラオケ	どなたでも
	19	オレンジカフェ中条の家	中条総合市民センター	月	第2・4	AM	9:30	11:30	おしゃべり、歌、体操、脳トレ、折り紙	どなたでも



高齢者に関する相談窓口

※訪問等のため、職員が不在の場合があります。来所の際は、あらかじめお電話にてご確認ください。

※居住地により担当のセンターが一覧と異なる場合があります。

地域包括支援センター一覧 （業務内容については、8 ページをご覧ください）

施設名	郵便番号	所在地	電話番号	担当地域*
長野市中部地域包括支援センター（長野市役所内）	380-8512	鶴賀緑町 1613	224-7174	戸隠・鬼無里
長野市中部地域包括支援センター（篠ノ井支所駐在）	388-8006	篠ノ井御幣川 281-1	292-3358	
長野市地域包括支援センターコンフォートにしづが	380-0814	鶴賀西鶴賀町 1484-5	219-3510	第一・第三・第四・第五
長野市地域包括支援センター博愛の園	381-0064	浅川東条 295-5	256-6530	第二・浅川・芋井
長野市地域包括支援センター芹田	380-0921	栗田 732-1	217-5650	芹田
長野市地域包括支援センターニチイケア高田	381-0034	高田 1031-1	269-0666	古牧
長野市地域包括支援センターケアポート三輪	380-0803	三輪 5 丁目 43-20	235-2215	三輪
長野市地域包括支援センター吉田	381-0043	吉田 3 丁目 22-41 ノルテナの 1F	266-0567	吉田
長野市地域包括支援センター富竹の里	381-0006	富竹 1621	295-7780	古里・柳原・長沼
長野市地域包括支援センターコンフォートきたながいけ	381-0025	北長池 935	254-5250	大豆島・朝陽
長野市地域包括支援センター若槻ホーム	381-0085	上野 1 丁目 1462-1	296-3303	若槻
長野市地域包括支援センター安茂里（安茂里老人福祉センター内）	380-0941	安茂里 1775	226-3895	安茂里・七二会・小田切
長野市地域包括支援センター篠ノ井総合病院	388-8004	篠ノ井会 666-1	261-1062	篠ノ井（中央・信里）
長野市地域包括支援センター桜ホーム	388-8012	篠ノ井二ツ柳 1432-3	290-1155	篠ノ井（川柳・塩崎）・信更
長野市地域包括支援センターやすらぎの園	388-8019	篠ノ井杵淵 213-4	214-6133	篠ノ井（横田・合戦場・東福寺・西寺尾）
長野市地域包括支援センター星のさと	381-2235	篠ノ井小松原 2359-25	261-1588	川中島・篠ノ井（共和）
長野市地域包括支援センター長野松代総合病院	381-1231	松代町松代 183	278-2058	松代
長野市地域包括支援センターケアプラザわかほ	381-0103	若穂川田 1830	282-1631	若穂
長野市地域包括支援センターインターコート藤	381-2206	青木島町綱島 782-6	284-6215	更北（青木島・真島）
長野市地域包括支援センターコスモス	381-2212	小島田町 449	284-2166	更北（小島田・稲里）
長野市地域包括支援センター豊野サブセンター	389-1105	豊野町豊野 655-5	219-2607	豊野
長野市地域包括支援センター新町病院	381-2404	信州新町上条 137	291-2305	信州新町・中条・大岡

在宅介護支援センター一覧 （業務内容については、8 ページをご覧ください）

施設名	郵便番号	所在地	電話番号	担当地域*
長野市戸隠在宅介護支援センター	381-4102	戸隠豊岡 1384	254-2745	戸隠
長野市鬼無里在宅介護支援センター	381-4301	鬼無里 160-3	256-2962	鬼無里
長野市大岡在宅介護支援センター	381-2703	大岡乙 287	266-2460	大岡
長野市在宅介護支援センターすめらぎ	381-3205	中条住良木 8291-1	268-3301	中条

