

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。

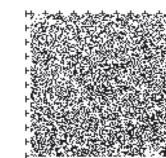
★通所型基準緩和サービス

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が利用の目安です

- 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！

ホームヘルプサービス

家庭で難しくなった行為を「**再び、自分でできる**」ように支援します。

日常生活で困難な行為を自分でできるように、ホームヘルパーが見守りや助言をします。

状態の改善などにより
目標を達成したら利用
終了になります。

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

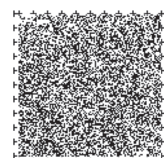


問合せ・相談先

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

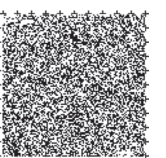
◆支援の例

- ・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 7年6月集計)

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)

また、参加方法や連絡先などの詳細な情報については、市のホームページに掲載しておりますので、右記の二次元バーコードをご活用ください。

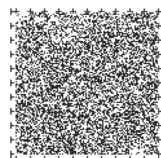
ご不明な点があれば、地域包括ケア推進課 電話026-224-7174へお問合せください。



【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	グループ・団体名	主な会場場所	曜日	活動週	開始	終了	主な活動内容	参加者
第二	六ヶ町はつらつクラブ	西ノ宮神社崇敬者会館	木	第2・4	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	湯谷団地はつらつ体操クラブ	湯谷団地公会堂	火	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	柳町団地にこにこクラブ	柳町団地(3号棟)集会室B	月	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操・レク等	どなたでも
	サニークラブ	柳町団地3号棟1階集会室	火	第2・4	10:00	11:30	地区住民の交流の場	どなたでも
第三	東鶴賀町えんがわくらぶ	東鶴賀町公民館	月	毎週	14:00	15:30	はつらつ体操	どなたでも
	柳町ひだまり会	かがやきひろば柳町	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
芹田	七瀬中町ハッピークラブ	七瀬中町公民館	木	毎週	10:00	11:30	生き生きはつらつ体操	どなたでも
	芹田サロン	地域包括芹田	金	毎週	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	北中はつらつ体操クラブ	北中公民館	水	第2～5	10:00	12:00	DVDによる体操	どなたでも
	七瀬シニア会	七瀬町公民館	木	毎週	13:30	15:30	はつらつ体操	区民限定
古牧	川端区福祉推進委員会	川端公民館	金	第1・3	13:30	15:00	ストレッチ・体操	地区限定
	西尾張部ニュー・ハッピークラブ	西尾張部公民館	金	第1・3	10:00	11:30	はつらつ健康体操	区民限定
	J J 古牧	古牧体育館	金	毎週	10:30	12:30	体操	どなたでも
三輪	本郷はつらつクラブ	本郷公会堂	水	毎週	10:00	11:30	ラジオ体操第1・第2	どなたでも
	相ノ木東かがやきクラブ	相ノ木東公民館	月	毎週	9:30	12:00	はつらつ体操	区民限定
古里	ほのぼの同好会	かがやきひろば東北	木	第2	10:00	11:30	ヨガ・太極拳	どなたでも
	気ままな集い	東北老人福祉センター	火	第2・4	10:00	12:00	頭脳ゲームで認知予防	どなたでも
柳原	布野さわやかクラブ	布野公民館	木	毎週	13:30	15:00	ストレッチ体操	どなたでも
大豆島	松岡マリンクラブ	松岡公民館	木	毎週	13:30	15:30	はつらつ体操	どなたでも
	東区まめやかクラブ	東区公民館	月	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操、歌、音読	どなたでも
	上区いきいきクラブ(絆)	上区公民館	木	毎週	10:00	12:00	ふれあい体操	どなたでも
	西風間いきいきクラブ	西風間公民館	水	毎週	9:30	12:00	はつらつ体操、ラジオ体操	地区限定
朝陽	土屋坊はつらつ会	南屋島公民館	金	第2・4	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定
	朝陽きらきら体操クラブ	朝陽公民館分室/本館	月	毎週	10:00	12:00	はつらつ体操	どなたでも
若槻	田子はつらつクラブ	田子公民館	月	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	はつらつ稲徳クラブ	稲田徳間地区センター	火	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	稲田はつらつクラブ	稲田公民館	金	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	若槻東条らくらくクラブ	若槻東条会館	木	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	うわのはつらつクラブ	うわの公民館	火	毎週	9:30	11:30	はつらつ体操	どなたでも



地区名	グループ・団体名	主な会場場所	曜日	活動週	開始	終了	主な活動内容	参加者
長沼	大町りんご体操クラブ	長野市農民館	金	毎週	9:00	10:30	はつらつ体操	どなたでも
	赤沼スマイル体操クラブ	赤沼公会堂		毎月18日	10:00	11:30	お茶のみサロン	区民限定
安茂里	犀北第二こむらさきお達者クラブ	犀北第二公民館	火	毎週	10:00	12:00	身体と口の体操及び歌	区民限定
	いきいき体操安茂里	安茂里公民館(市民センター)	水	毎週	9:30	10:30	はつらつ体操・歌・ヨガ	どなたでも
	差出すこやかクラブ	差出中区公民館	水	第1～4	9:30	11:00	筋トレ・ストレッチ	区民限定
芋井	やまぼうし	飯綱西区集会場	火	第1～3	13:30	16:00	はつらつ体操	どなたでも
篠ノ井	ひまわりの会	昭和区公民館	金	毎週	10:00	12:00	はつらつ体操	どなたでも
	上篠ノ井はつらつ体操	上篠ノ井公民館	金	毎週	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	横田にこにこグループ	東横田公民館	火	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	おんべ川はつらつクラブ	御幣川公民館	木	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	唐臼はつらつ倶楽部	唐臼公民館	月	毎週	10:00	11:10	はつらつ体操・歌・脳トレ	どなたでも
	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	10:00	11:30	体操・歌・脳トレ	どなたでも
松代	中町なかよしグループ	中町公民館	水	毎週	9:30	10:30	はつらつ体操	区民限定
	牧島のびのびクラブ	牧島公民館	水	毎週	10:00	11:00	体操	区民限定
	はつらつひまわり会	西寺尾公民館 西寺尾分館	月	毎週	13:00	14:15	ストレッチ体操	地区限定
	松代東条15区はつらつクラブ	柳町公民館	月	毎週	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	げんきはつらつクラブ	中川公民館	水	第2～5	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	赤柴はつらつサークル	赤柴公民館	土	第3	13:30	14:30	はつらつ体操	区民限定
	皆神台いきいきクラブ	皆神台集会場	火	第2～4	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	東寺尾いきいきクラブ	東寺尾公民館	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定
	温泉区スマイルクラブ	温泉団地公民館	水	毎週	10:00	11:30	体操	どなたでも
	表柴町長生会いきいきサロン	表柴町公民館	火	不定期	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	みやまハツラツ元気会	御安町公民館	火	第2・4	13:30	15:00	はつらつ体操	区民限定
	田町はつらつクラブ	田町公民館	水	毎週	10:00	11:30	体操・ボール運動	どなたでも
	十人町よつば会	東十人町公民館	月	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
川中島	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	9:30	11:00	はつらつ体操等	どなたでも
更北	青波けんこうクラブ	丹波島第二公民館	金	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操・脳トレ等	区民限定
	鍛冶沼はつらつクラブ	鍛冶沼公民館	火	毎週	11:00	12:00	はつらつ体操	どなたでも
	綱島はつらつ体操クラブ	綱島公民館	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定
	ハッピーライフ	稲里中央地区センター	月	第1・3	10:00	11:00	ストレッチ・筋トレ	どなたでも
			月	第4	14:00	15:00		
	境はつらつ運動	境公民館	火	第2・4	9:30	10:00	はつらつ体操	区民限定
	更北はつらつクラブ	更北公民館	木	第1・3	10:00	12:00	はつらつ体操・筋トレ	地区限定
	氷鮑ほのぼの同好会	かがやきひろば氷鮑	木	第1・3	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	丹波島おきらく塾	丹波島第一公民館	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操・脳トレ	区民限定
	中央フレンズ	中央組コミュニティセンター	木	毎週	10:00	11:30	すこやか体操等	区民限定
豊野	とよのすこやかクラブ	豊野老人福祉センター	水	毎週	10:00	11:15	はつらつ体操	どなたでも
戸隠	原健康づくりいきいきサロン	原生活改善センター	月	第2	10:00	11:30	はつらつ体操	地区限定
大岡	笹久りんどう会	笹久地区センター	木	毎週	13:00	14:30	はつらつ体操	どなたでも