

# 7 介護予防・日常生活支援総合事業 (以下「総合事業」)

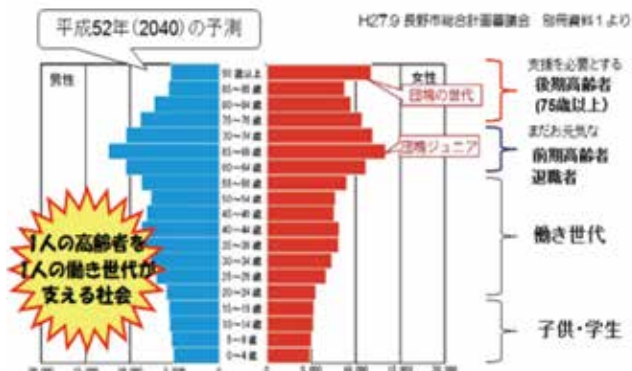
総合事業では、誰もが住み慣れた地域で自分らしく生き生きと暮らし続けるために、地域の実情に応じ、住民等の多様な主体が参画する多様なサービスを充実することにより、地域の支え合い体制づくりを推進します。

総合事業には2つの事業があります。

- 1 介護予防：住民主体の介護予防活動の育成及び支援を行う「一般介護予防事業」
- 2 自立支援：要支援者などに必要な支援を行う「介護予防・生活支援サービス」

※ご利用の際はお住まいの地域を担当する地域包括支援センター（5ページに掲載）へご相談ください。  
総合事業は、これから更に進むと予想される少子高齢化社会を踏まえた新しい支援の仕組みとなります。

## 2040年は…

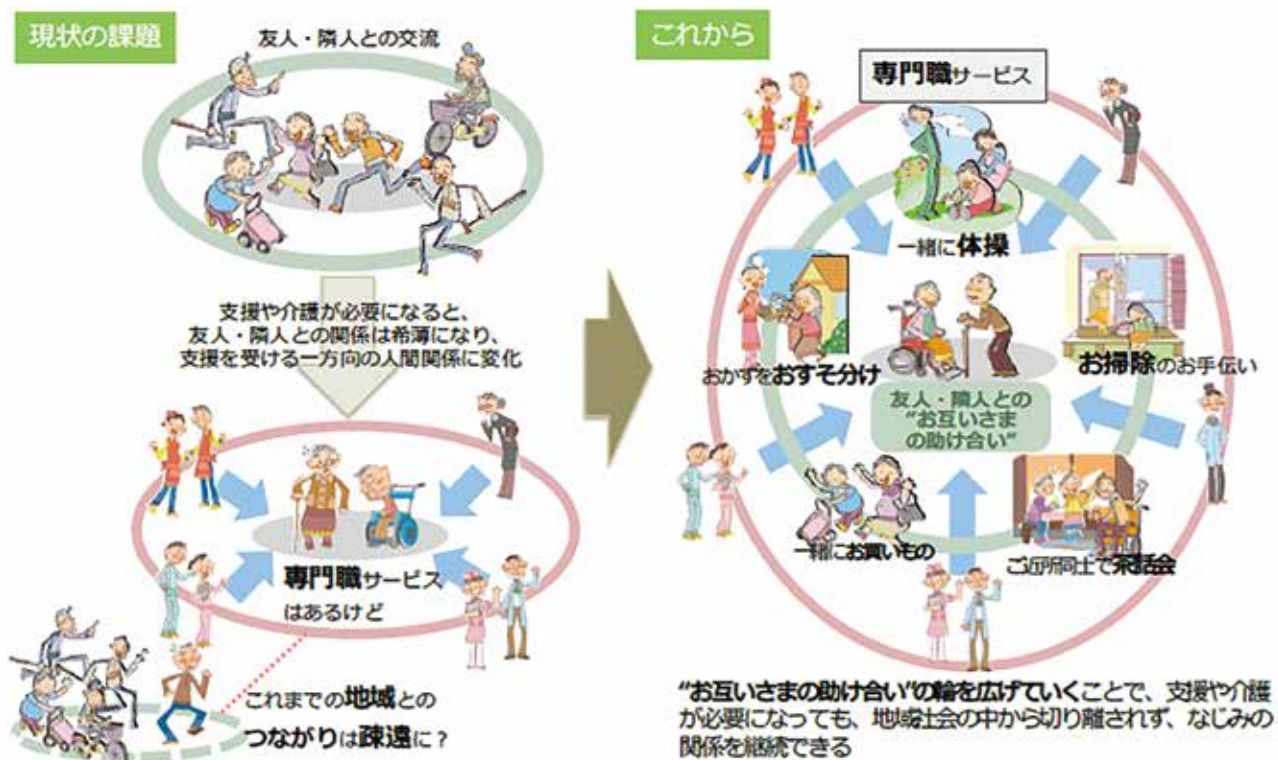


### 【総合事業で市民の皆さんと一緒に取り組んでいくこと】

- ① 高齢になっても、できるだけ互いに支えあうことのできる地域づくり→担い手の養成・活躍
- ② 高齢になっても、人と人とのつながりを大切にできる地域の通いの場の充実
- ③ 高齢になっても、できるだけ自分のことを自分で行える自立した生活継続→健康寿命の延伸(介護を必要としない期間を長くすること)

高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で、支え合いながら元気に暮らしていけるように、力を合わせて取り組んでいきましょう。

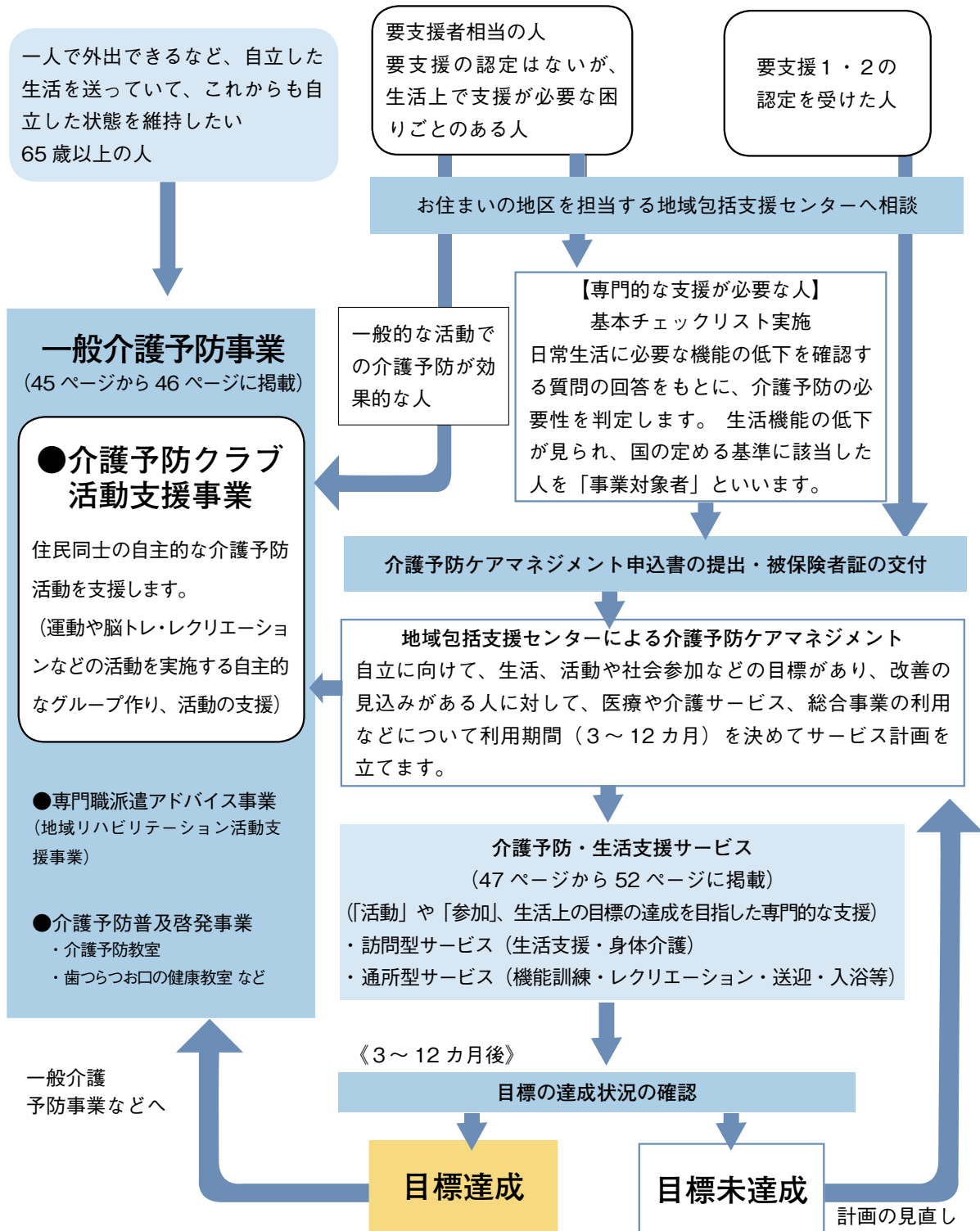
## 地域生活は専門職だけでは支えられない—ご近所からボランティア、専門職までみんなで支える



(参考) 新しい総合事業への移行戦略 地域づくりに向けたロードマップ 三菱UFJリサーチ&コンサルティング



# 総合事業ご利用の流れ



# 7 介護予防・日常生活支援総合事業 (以下「総合事業」)

## 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、地域の高齢者同士で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。

「楽しく」、「お元気の維持に効果的」な活動グループを目指します。  
地域の皆さんの要望を聞いて、講座内容を提案します。（下記内容例）



#### はつらつ体操

（筋力トレーニング・ストレッチ）  
少し足腰の衰えた人から、お元気な人まで誰でも運動でき、効果がある基礎的な体操を紹介します。



#### 脳活レク

脳を活性化するゲーム・レクを紹介し、楽しみながら認知症を予防します。

- 対象者： 市内在住の高齢者を中心に介護予防活動を計画、または実施している地域のグループ・団体（参加見込者数 15～30人程度）
- 内容： 週1回の頻度で、2時間程度の体験講座を5回程度（仲間づくりが不要な既存団体での開催であれば、講座回数は4回でも可）開催します。  
事前に皆さんと打ち合わせをして、ご希望に沿った効果的な内容を紹介し、講座終了後は、参加者の皆さんだけでも活動を継続できるように支援します。
- 利用料： 無料
- 担当： 地域包括ケア推進課

#### ◆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。



#### 【平成30年度末の地区別グループ数】

第2地区 4 / 第3地区 1 / 第5地区 2 / 芹田 5 / 古牧 1 / 三輪 8 / 吉田 3 / 古里 3 / 浅川 1 / 柳原 4 / 大豆島 7 / 朝陽 6 / 若槻 9 / 長沼 5 / 安茂里 3 / 芋井 2 / 篠ノ井 15 / 松代 44 / 川中島 12 / 更北 31 / 信更 3 / 信州新町 1（グループの詳細な情報等については地域包括ケア推進課へお問い合わせください）



## 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)

専門家の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が訪問します（1～2回程度）  
いずれも利用料は無料です。担当は地域包括ケア推進課です。

- 訪問リハビリ相談事業  
運動や生活面で自立支援の助言が必要な人の自宅等に理学療法士または作業療法士が訪問します。
- 訪問栄養相談事業  
低栄養の恐れのある人や食生活についての助言が必要な人の自宅等に管理栄養士が訪問します。
- 訪問歯科相談事業  
口腔機能や口腔衛生についての助言が必要な人の自宅等に歯科衛生士が訪問します。

## 介護予防普及啓発事業 ●いずれも利用料は無料です。

- 介護予防あれこれ講座  
介護予防の様々な取り組み方法を紹介する講座で、希望によって講座内容を選択できます。  
■担 当 地域包括ケア推進課
- 介護予防教室  
認知症の予防や転倒予防教室などの教室を開催しています。  
利用料は無料ですが、教材費等の一部を負担いただく場合があります。  
■担 当 地域包括支援センター・在宅介護支援センター
- 歯科講話  
むせ予防体操や誤嚥性肺炎予防の普及のため、歯科講話や実技を地区老人クラブ等で実施しています。  
■担 当 市保健所健康課
- 成人歯科相談  
口腔機能の向上や誤嚥性肺炎予防などの相談、歯肉からの出血や腫れなど歯周病についての相談を、市内保健センターでお受けしています。詳細は健康カレンダーをご覧ください。  
■担 当 市保健所健康課
- 歯つらつお口の健康教室（口腔機能向上のための教室）  
むせや誤嚥性肺炎予防など口腔機能向上を中心としたプログラムを、市保健所・吉田保健センター・犀南保健センターで実施しています。（1会場3回シリーズ）  
■担 当 市保健所健康課
- フレイル予防のための栄養・歯科・運動相談会  
要介護状態に至る可能性が非常に高いフレイル（要介護状態の予備群）に適切な対処ができるよう、個別の相談会を開催します。詳細は「広報ながの」をご覧ください。  
■担 当 地域包括ケア推進課

# 7 介護予防・日常生活支援総合事業 (以下「総合事業」)

## 2 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の人と、生活上で困りごとのある支援が必要な65歳以上の人（基本チェックリストにより国の基準に該当した要支援者相当の人（事業対象者と呼びます））を対象に、介護予防ケアマネジメントで定めた生活・活動・社会参加などの目標を達成するために必要な期間（3～12カ月）専門的に支援するサービスです。

### ●利用者負担について

サービス事業者によるサービスを利用した時は、サービス費用の1～3割を利用者負担として支払います。詳しくは48～52ページをご覧ください。

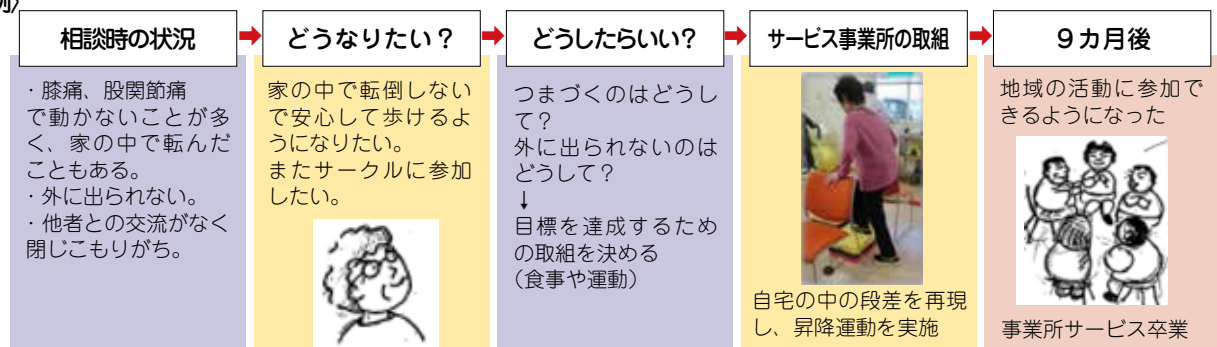
### ●利用限度額について

サービス事業者によるサービスについては、状態区分ごとに、1カ月にサービスを利用できる限度額が設けられています。限度額を超えてサービスを利用した分は、全額自己負担になります。心身の状態や生活環境に応じて、計画的にサービスを利用しましょう。

状態区分	利用できる単位数	1カ月あたりの利用限度額 ※1 (下表の額の1～3割が自己負担となります)	
事業対象者	原則 5,003 単位	50,030 円程度	※1 1単位を10円として計算した場合の金額です。 実際の費用は 各サービスごとの単位数×長野市の地域区分単価（訪問型は10.21円、通所型は10.14円）によって算定されます。 ※2 予防給付と合算での単位数です。
要支援1	5,003 単位※2	50,030 円程度	
要支援2	10,473 単位※2	104,730 円程度	

### 総合事業を利用して、もとの生活をとり戻す ～事業所サービスで取組むことは～

〈例〉



★サービス事業所は利用する人が以前行っていた「普通の生活」に戻るお手伝いをするところです。目標を達成できる方法について専門職と一緒に考え、提案していきます。



## 訪問型サービス

### ●介護予防訪問介護相当サービス

・事業所一覧は 120 ページから 124 ページ

自力では困難な行為があつて、家族の支援、地域の支え合い、支援サービスなどが利用できない場合、訪問介護員（ホームヘルパー）によるサービスを利用することができます。

自分でできることはできるだけ自ら行うことが基本になります。

日常生活で困難な行為が自分でできるようになることを目標に支援します。

～利用が想定される人～

- ◆1人暮らしまたは同居している家族などに障害や疾病があり、入浴や食事・排せつなどにおいて、訪問介護員（ホームヘルパー）による身体介護が必要な人
- ◆可能な限り自ら家事を行うが、認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障がある、または急性期など、病状が不安定で週1～2回の支援が必要な人

### ○サービスの内容

#### ■身体介護サービス

- ◆日常生活行為の介助（排せつ・食事・入浴・着衣や整容・起床や就寝・服薬）
- ◆通院や外出の付き添い
- ◆自立支援のための見守りの援助（本人と一緒にいる家事等）

#### ■生活援助サービス

- ◆掃除・洗濯・食事の準備や後片付け・生活必需品の買い物

### ○サービス費用の目安

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1～3 割が自己負担となります)
訪問Ⅰ	要支援 1・2、事業対象者 (週 1 回程度利用)	11,930 円 / 月
訪問Ⅱ	要支援 1・2、事業対象者 (週 2 回程度利用)	23,850 円 / 月
訪問Ⅲ	要支援 2 に限る (週 2 回を超える場合) (ケアプランは半年ごと作成)	37,820 円 / 月

# 7 介護予防・日常生活支援総合事業

(以下「総合事業」)

## ●訪問型基準緩和サービス

・事業所一覧は124ページ

身のまわりのことは自力でできるが困難な家事等があり、家族の支援、地域の支え合い、支援サービスなどが利用できない場合、訪問介護員（ホームヘルパー）などによるサービスを利用することができます。

自分でできることはできるだけ自ら行うことが基本になります。

日常生活で困難な行為が自分でできるようになることを目標に支援します。

～利用が想定される人～

入浴や食事、排せつは自立していて身体介護は不要だが、一人暮らしまたは同居している家族等に障害、疾病があり、可能な限り自ら家事を行うが、週1～2回の支援が必要な人（認知機能の低下や精神・知的障害による日常生活への支障がなく、病状も安定している人）

### ○サービスの内容

#### ■生活援助サービス

掃除・洗濯・食事の準備や後片付け・生活必需品の買い物（身体介護を伴わないもの）

### ○サービス費用の目安

種類	サービス対象者	サービス費用 10円未満を切り上げて掲載 (下表の額の1～3割が自己負担となります)
訪問Ⅰ	要支援1・2、事業対象者（週1回程度利用）	1回2,090円 / 月4回以上の場合月8,360円
訪問Ⅱ	要支援1・2、事業対象者（週2回程度利用）	1回2,090円 / 月8回以上の場合月16,700円

※加算・減算はありません。

●訪問型住民主体サービス サービス提供団体については地域包括ケア推進課へお問い合わせください。身のまわりのことは自力でできるが困難な家事等がある場合、住民ボランティア団体やNPO法人等の地域の支え合いによるサービスを利用することができます。

自分でできることはできるだけ自ら行うことが基本になります。

～利用が想定される人～

入浴や食事、排せつ等は自立していて身体介護は不要で可能な限り自ら家事を行うが、地域の支援が必要な人（認知機能の低下や精神・知的障害による日常生活への支障がなく、病状も安定している人）

### ○サービスの内容

#### ■生活援助サービス

掃除・洗濯・食事の準備や後片付け・生活必需品の買い物・ゴミ出し・電球交換・代筆 等

### ○サービス費用

サービスを提供する団体によって、利用料は異なります。

【注意】訪問型サービスで利用出来ないこと（詳しくは75ページをご覧ください）

○本来家族等が行うのが適当と思われる行為（本人以外の人への洗濯・調理・買い物など）

○日常生活を営むのに支障が生じないと判断される行為（花木の水やりなど）

○医療行為に該当する行為（じょくそうの処置、インシュリンの単位数の調整及び投与など）



●訪問型短期集中予防サービス

保健・医療の専門職が3カ月の短期間、訪問等にて生活行為の向上に関する課題について相談・指導などを行います。サービス利用により、興味や関心のある余暇やボランティア活動、地域の通いの場など、活動や社会参加につながるよう取り組みます。

○保健・医療の専門職による訪問内容

- 看護師（保健師）による生活全般の活性化に関する助言・指導
- 理学療法士・作業療法士による生活動作や環境の工夫、運動方法等の助言・指導
- 管理栄養士による食生活への助言・指導
- 歯科衛生士による口腔機能・口腔衛生についての助言・指導

○サービス費用 無料

○職種別 サービス対象者・頻度・連絡先

種類	サービス対象者 (いずれも年齢目安 65 歳以上)	利用目安	担当	電話
看護師 (保健師)	閉じこもりがちな人	月1～2回 ×3カ月	中部地域包括支援 センター 中部地域包括支援 センター篠ノ井支所駐在	224-7174 292-3358
理学療法士 作業療法士	脳卒中発症や転倒・骨折、整形疾患 術後から1年以内の人	月2～4回 ×3カ月	地域包括ケア推進課	224-7935
管理栄養士	①～③のいずれかに該当し、食生活 改善が必要な人 ①脳卒中発症や整形疾患術後、1年以内 ②やせ (BMI20 以下、1年で2～ 3kg以上の体重減少あり) ③肥満 (BMI25 以上)	月1～4回 ×3カ月	地域包括ケア推進課	224-7935
歯科衛生士	①か②のいずれかに該当し、口腔ケ アへの助言が必要な人 ①脳卒中や神経・筋・呼吸器疾患の 発症後、1年以内 ②糖尿病の治療を行っている	月1～4回 ×3カ月	地域包括ケア推進課	224-7935

- 要支援1・2、事業対象者のうち、上記の条件に該当する人がサービス対象となります。担当職種により条件が異なりますので、ご注意ください。
- 看護師以外の職種のサービスを受ける場合は事前に主治医との情報連携が必要です（看護師は必要時に主治医と情報連携）。
- 通院でリハビリテーションなどを受けている場合、通院時と同じ職種のサービスの併用はできません。



## 通所型サービス

### ●介護予防通所介護相当サービス

・事業所一覧は 125～127/133～135 ページ

デイサービスセンターへ日帰りを通い（送迎してもらい）、食事・入浴などの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などのサービスを受けることができます。本人の目標に合わせた選択的なサービス（運動器機能向上、栄養改善、口腔機能の向上など）の提供もあります。生活、活動や社会参加の改善を目標に、目標達成のために必要な期間（ケアプランに定めた期間）サービスを受けることができます。

～利用が想定される人～

- ◆入浴や食事、排せつに介助が必要な人
- ◆集中的に生活機能向上トレーニングを行うことで改善、維持が見込まれる人
- ◆本人の目標に合わせた生活機能向上や栄養改善、口腔機能向上など、選択的なサービスが必要な人
- ◆認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障があり、他のサービスの利用が難しい人
- ◆急性期など病状が不安定な人

### ○サービスの内容

- 機能訓練
- 送迎
- レクリエーションなど高齢者同士の交流
- 食事の提供や入浴の介護

### ○サービス費用の目安（下表の額の1～3割が自己負担になります）

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1～3 割が自己負担となります)
通所Ⅰ	要支援 1・事業対象者	16,710 円 / 月
通所Ⅱ	要支援 2	34,250 円 / 月
加算	要支援 1・2・事業対象者	生活機能向上グループ活動 1,020 円 運動器機能向上 2,290 円 栄養改善 1,530 円 口腔機能向上 1,530 円 選択的サービス複数実施 2 種類 4,870 円 3 種類 7,100 円など

- この他に食費やおむつ代などは別途自己負担となります。
- 一つの事業所で一月を通じ、個々の状態や希望に応じたサービスを提供するため、複数の事業所の利用はできません。
- 要支援 2 の認定で週 1 回サービスを利用する場合は、サービス費用が要支援 2 の月単位の定額制となるので、利用者や家族等と要相談となります。



●通所型基準緩和サービス

・事業所一覧は 128 ページから

「活動」や「参加」の改善、介護予防を目的に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）、体操や踊り、ものづくり、音楽演奏などのレクリエーション活動に参加できます。参加者同士の交流など、日中の活動性を高め、生活機能の向上を図ります。生活、活動や社会参加の改善を目標に、目標達成のために必要な期間（ケアプランに定めた期間）サービスを受けることができます。

～利用が想定される人～

入浴や食事、排せつなどは自立していて身体介護は不要で、認知機能の低下や精神・知的障害による日常生活への支障がなく病状が安定しているが、生活機能（交通機関の利用や金銭管理等の社会に参加する力）が低下し、トレーニングが必要な人や家に閉じこもりがちな人

○サービスの内容

■体操 ■踊り、ものづくり、音楽演奏などのレクリエーション

■食事の提供（利用時間によって異なります）■送迎（必要な人）

○サービス費用の目安（下表の額の1～3割が自己負担になります）

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1～3 割が自己負担となります)	
通所Ⅰ	要支援 1・2、事業対象者 (週 1 回程度サービスが必要な人)	1 回	2,930 円 / 回
		月 4 回以上	11,700 円 / 月
通所Ⅱ	要支援 2、事業対象者 (週 2 回程度サービスが必要な人)	1 回	3,000 円 / 回
		月 8 回以上	23,980 円 / 月

■この他に食費やおむつ代などは別途自己負担となります。

■1つの事業所で一月を通じ、個々の状態や希望に応じたサービスを提供するため、複数の事業所の利用はできません。

■通所Ⅱを週2回利用できる事業対象者は、要支援2の認定更新申請後、認定結果が遅れているケースや退院直後で集中的にサービスを利用することが自立支援につながると考えられるケースなど特別な場合に限られます。

■公民館活動や老人福祉センター（かがやきひろば）の講座、地域のサークル活動、民間による事業への参加が可能である場合は、自助・互助の観点から、その利用について検討します。

●通所型住民主体サービス サービス提供団体については地域包括ケア推進課へお問い合わせください。介護予防を目的に参加できる通いの場です。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、生活機能の維持を図ります。

～利用が想定される人～

入浴や食事、排せつなどは自立していて身体介護は不要だが、人との交流等が必要で、自ら地域のサービスに通うことが出来る人（認知機能の低下や精神・知的障害による日常生活への支障がなく病状が安定している人）

○サービスの内容

■体操 ■レクリエーション等高齢者同士の交流 ■趣味活動等を通じた日中の居場所づくり

○サービス費用

提供する団体によって利用料は異なります。