

# 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

いつまでもいきいきと自分らしい生活が続けられるように、また、介護が必要になっても、それ以上重度化しないように支援する事業です。

事業対象者及び要支援1・2の方が利用できる「サービス・活動事業」とすべての高齢者の方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

## サービス・活動事業 ー種類と費用のめやすー

「■サービス費用のめやす」の1～3割が自己負担となります。

### 訪問相当サービス

状態の悪化をできる限り予防し、ハツラツとした日常生活を営むことが出来るように支援するサービスです。

出来るようになる生活行為をイメージしながら、それらの生活行為ができるようになることを目指します。したがって、自分でできることはできるだけご自分で行っていただくこととなります。

サービス内容は「訪問介護」(P13)と同じですが、「身体介護」・「生活援助」といった区分はありません。

#### ■サービス費用のめやす(月単位の定額)

週1回程度の利用

事業対象者、要支援1・2 11,760円/月

週2回程度の利用

事業対象者、要支援1・2 23,490円/月

週2回程度を超える利用

要支援2のみ 37,270円/月  
(通院等乗降車介助は利用できません)

### 訪問緩和サービス

訪問相当サービスよりも人的基準を緩和したヘルパーが生活支援サービス(掃除・買い物・調理等)のみ行います。

#### ■サービス費用のめやす(月単位の定額)

週1回程度の利用

事業対象者、要支援1・2 8,230円/月

### 介護予防訪問サービス

一部事業者が訪問緩和サービスと同じサービスを行います。

#### ■サービス費用のめやす(月単位の定額)

週1回程度の利用

事業対象者、要支援1・2 6,580円/月

### 短期集中予防訪問サービス

理学療法士や作業療法士等の専門職が自宅を訪問し、適切な住宅改修の助言や自主トレーニング提案、閉じこもり防止等の相談・指導等を行います。

自己負担はありません。

### 通所相当サービス

日帰り介護施設(デイサービスセンター)等へ通い、日常生活によって起こる心身の機能低下の予防や改善を目的として、生活支援や、機能訓練、レクリエーション等を行うサービスです。(送迎あり・食事と入浴を実施する事業所もあります)

#### ■サービス費用のめやす(月単位の定額)

共通的サービス

事業対象者、要支援1 17,980円/月

要支援2 36,210円/月

選択的サービス

栄養改善、口腔機能向上、一体的サービス、生活機能向上グループ活動など(選択したサービスによる加算あり)

### 通所緩和サービス

通所相当サービスよりも短時間で、介護予防のための運動やレクリエーション等を実施します。(送迎あり・食事と入浴はありません)

#### ■サービス費用のめやす(月単位の定額)

週1回程度の利用

事業対象者、要支援1・2

12,590円/月

(生活機能向上グループ活動の加算あり)

訪問を受けて利用する

介護保険のし  
く  
み

介護サービス

在宅サービス

施設サービス

地域密着型サービス

総合事業

費用支払い負担額軽減

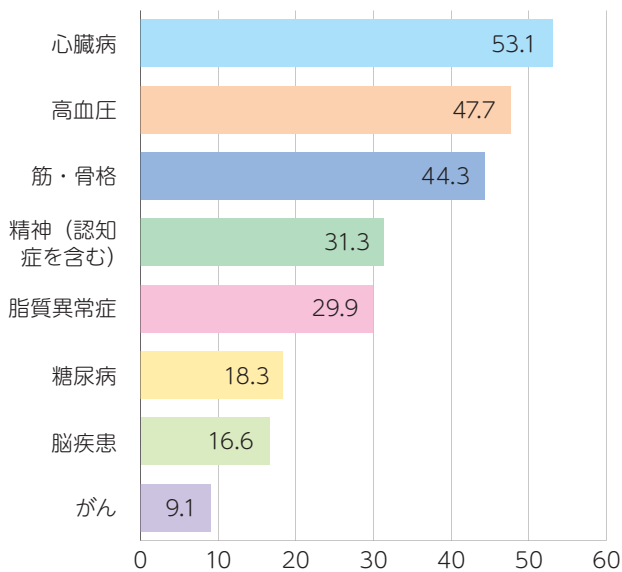
地域包括支援センター

介護保険料

介護保険QA

## ●介護が必要になる原因は？

要支援・要介護認定者の有病状況(令和6年度)



(会津若松市 国保データベースシステムより)

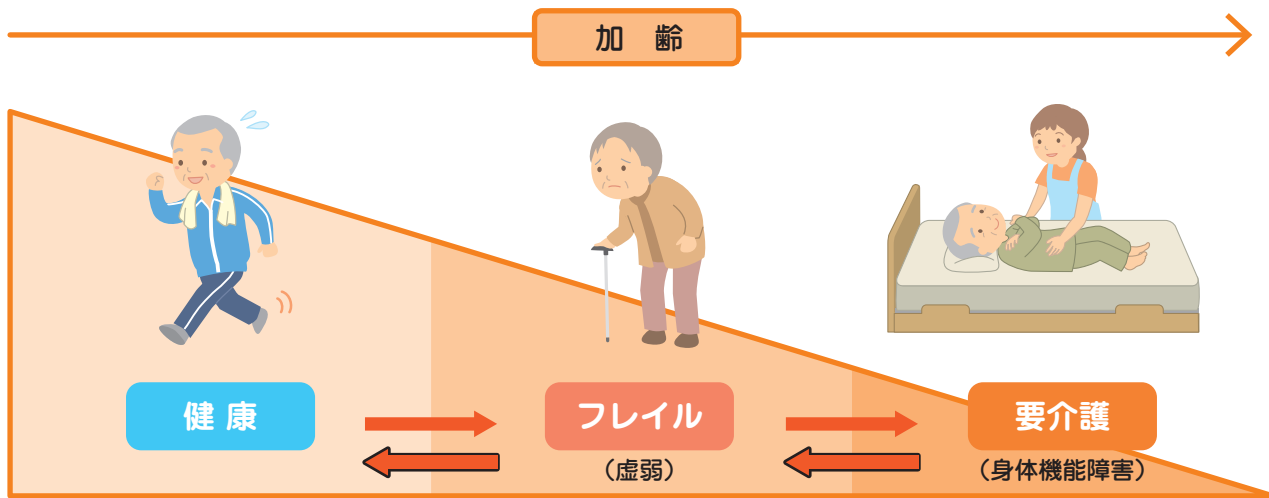
高齢になると病気の発症や筋力低下などから、生活機能が衰えるため、介護予防のための健康づくりが必要です。

要支援・要介護認定者の有病状況では、「心臓病」「高血圧症」「筋・骨格」で治療を受ける人が多くなっています。(左図参照)

「高血圧症」「糖尿病」など生活習慣病で治療を受けている人が多い状況であり、適切な治療による重症化予防と減塩や低栄養などの食習慣改善、筋力向上運動などを日常生活に取り入れることが重要です。

精神疾患、特に認知症予防には、筋力低下や関節疾患などにより、外出が少なくなり、社会的なつながりが減少することで、進行するといわれています。

## ●自立と要介護状態の分かれ道～フレイル～



フレイルとは、加齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。健康と要介護の中間に位置し、ほっておくと要介護につながる危険があります。しかし、早めに気づいて適切に対処すれば、再び健康状態に戻れる段階です。小さな衰えのサインに気づき、早めに対策をとることが、フレイルを予防し、介護リスクを遠ざける秘訣です。

一般介護予防事業  
(次ページ参照)に参加し、  
予防活動に取り組む

生活機能が  
向上する

生きがいをもって、  
いきいきと自分らしい生活  
をおくことができる

毎日の差は一生の差となってあらわれます。健康に自分らしく生活を楽しむためにも、介護予防の取り組みを今からはじめましょう。

# 一般介護予防事業

地域のすべての高齢者を対象とした事業です。介護予防に関する知識の普及啓発やボランティア等の人材の育成のための講座、また介護予防を目的とした地域自主活動組織の育成や支援を行っています。

## ●介護予防教室

地域包括支援センターが各地区の公民館やコミュニティセンター、町内会館等で開催しています。また、「いきいきわくわく介護予防教室」として、継続的に参加できる教室を開催しています。(詳しい日程については、市政だよりや町内会の回覧などでお知らせしています。)

## ●介護予防講座

老人クラブや高齢者学級等の団体を対象に健康づくりや介護予防の講話や実技指導を行う講師を派遣しています。(受講を希望する団体は、高齢福祉課へお申し込みください。)  
市のホームページでは、「オンライン介護予防講座」として、自宅で都合の良い時間に視聴できる栄養や運動などのわかりやすい動画を配信しています。

## ●地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション専門職員等が、地域の老人クラブやサロン等の団体へ、介護予防に効果のある「いきいき百歳体操」を指導します。(実施を希望する団体は、高齢福祉課へご相談ください。)

## ●認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解していただき、地域での認知症の方の見守り支援に役立てていただくために、町内会や老人クラブ、子ども会などの地域の団体や、小中学校、商店街や職場等の団体を対象に開催しています。(受講を希望する団体は、高齢福祉課へお申し込みください。)

## ●認知症予防事業(脳の健康度測定会)

認知症予防への関心を高める機会として、脳の健康度を測定します。(詳しい日程については、市政だよりなどでお知らせしています。)

## ●地域自主活動組織の育成・支援

閉じこもり予防や介護予防活動などを目的とした地域のサロン等の地域自主活動組織の育成と支援を行っています。

介護保険のしくみ

介護サービス

在宅サービス

施設サービス

地域密着型サービス

総合事業

費用負担軽減

地域包括支援センター

介護保険料

介護保険QA