

介護予防・日常生活支援 総合事業



介護予防・日常生活支援総合事業では、**介護予防活動や元気になるためには何が大切かを共に考え、あなたが望む自分らしい日常生活を送るための支援を行います。**

また、従来の通所介護（デイサービス）や訪問介護（ホームヘルプ）に加え、**地域住民による支え合いサービス等、多様な担い手による高齢者の支援体制を推進し、高齢者の生活を支えるための地域づくりにも、取り組んでいます。**

お問い合わせ

●サービス利用、高齢者全般の相談について

地域包括支援センター
（あんしんサポート）

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。担当地区は、裏面（7ページ）をご覧ください。

●介護保険全般について

介護保険課

高松市役所1階 27・28番窓口
電話：839-2326

●在宅福祉サービスについて

長寿福祉課

高松市役所2階 22番窓口
電話：839-2346



高松市

介護予防・日常生活支援総合事業とは

地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力を最大に活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。

介護予防・日常生活支援総合事業は、**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つからなります。

どんな**介護予防**に参加できますか？

ご近所さんと交流したい



ご近所の皆さんで集まる居場所やサロン、サークル活動

健康のために体を動かしたい



介護予防のための運動や体操教室

将来の自分のためにも、介護予防を学んでみたい



介護予防に関する出前講座や講演会

一般介護予防事業(3ページへ)

(65歳以上の方であればどなたでも利用できます。)

※要介護・要支援の認定をお持ちの方及び事業対象者に該当する方は、一部利用できない場合があります。

どんな**生活支援**がありますか？

体の調子が悪くてゴミ出しが大変



ご近所の支え合いの中で、ゴミ出しのお手伝いをさせていただくこともできます。

スーパーが遠いし、足も悪くなって買い物やご飯の支度に困っています



買い物代行の支援を利用することもできます。

足腰が悪くなって掃除ができない



ホームヘルパー等が訪問する生活支援を利用することもできます。

介護予防・生活支援サービス事業(4～7ページへ)

(要支援1・2及び事業対象者の方が利用できます。)

～ 利用のながれ ～

相談する（65歳以上の方）

地域包括支援センター、又は介護保険課に相談します。



利用者本人の状態から、利用する事業をフローより確認します。

基本チェックリスト を受ける

25の質問項目で生活機能が低下した状態かどうかを判断するものです。



非該当

要介護・要支援 認定を受ける



自立した生活
が送れる方

生活機能の低下
が見られた
事業対象者の方

認 定

要支援
1・2の方 ※

要介護
1～5の方

一般介護予防
事業

を利用できます。
（3ページへ）

介護予防・生活支援
サービス事業

を利用できます。
（4～7ページへ）

介護予防サービス

を利用できます。

介護サービス

を利用できます。

介護予防・日常生活支援総合事業

※要支援1・2の認定を受けた方は…
「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。（片方だけの利用も可）
なお、内容が重複するサービスは利用できません。

介護予防ケアマネジメント

要介護状態になることをできる限り予防しながら、住み慣れた地域で自分らしく、生きがいを持って生活を続けていくため、必要なサービスを利用し、介護予防や健康づくりに取り組めるよう、本人の希望や生活機能の状態などを踏まえて**介護予防ケアプラン**を作成します。

Q. 誰が行うの？

お住まいの地区を担当する地域包括支援センター、又はセンターから委託を受けた居宅介護支援事業所のケアマネジャーが行います。

Q. 自己負担の費用はかかるの？

自己負担の費用はかかりません。

介護予防ケアマネジメントのイメージについては7ページをご覧ください。



一般介護予防事業

高松市では、高齢になっても生きがいや役割をもって、いきいきと生活するために、次のような介護予防のための取組を行っています。詳しくは、担当課にお尋ねください。

対象者

65歳以上のすべての方

※要介護・要支援の認定をお持ちの方及び事業対象者に該当する方は、一部利用できない場合があります。

介護予防のために

お問い合わせは、地域包括支援センター（電話：839-2811）へ

●教室や講座に参加しましょう

●元氣いきいき教室

椅子に座ってできるストレッチや筋力アップ運動、お口の体操等を体験できます。

●各種介護予防教室・講座

ロコモティブシンドロームの予防、フレイルの予防、お口の健康等の教室や講座を開催しています。



●「のびのび元氣体操」を毎日の生活に取り入れましょう

「のびのび元氣体操」で柔軟性・筋力・バランスの向上、認知症の予防を、「お口の体操」で食べる・話す・表情を作るなどの筋肉の運動ができます。

●動画を見るには…

こちらのQRコードを読み取ってください。



お問い合わせは、長寿福祉課（電話：839-2346）へ

●身近な居場所に集まって、介護予防に取り組みましょう

高齢者が心身の衰えに伴い、閉じこもりがちとなり、社会との接点をなくして孤立することを防ぐため、おおむね徒歩圏内に1か所をめやすとして、気軽に集える居場所を開設しています。

●活動の情報を知りたいときは…

高松市のホームページをご覧ください。

●活動に参加したいときは…

参加したい居場所の代表者か、長寿福祉課にお問い合わせください。



高松市 居場所

検索

介護予防・生活支援サービス事業 ～サービス内容について～

地域住民による 支え合いサービス

- このサービスを利用して、定期的に地域の人たちと顔を合わせ、会話を弾ませて介護予防に取り組みましょう。
- 役割を担うこととなる地域の人々にとっても、見守り活動や集いの場に参加することが、介護予防につながります。

地域での介護予防サービス（通所型サービスB）

各地域がそれぞれに工夫して企画している、レクリエーションや趣味活動などを通して“集いの場”に参加することができます。



○利用回数：1か月につき5回まで
（3時間程度/回）

○自己負担

1回につき	100円～ ※地域ごとに決められています。
-------	--------------------------

地域での生活支援サービス（訪問型サービスB）

日々の生活の中でちょっとした困りごとを地域の人から援助してもらうサービスです。例えば、ゴミ出し、草抜き、買い物代行、電球交換などのサービスがあります。



○利用回数：1か月につき5回まで
（60分まで/回）

○自己負担

1回につき	100円～ ※地域ごとに決められています。
-------	--------------------------

各地域で様々な
取組が行われて
います！！



※各地域での実施内容は、
高松市ホームページから
ご確認ください。



高松市 総合事業

検索

※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。

介護予防・生活支援サービス事業 ～サービス内容について～

通所型サービス

- 目標や期間を決めて利用しましょう。
- 通い先で取り組んだ成果は、日常生活の中に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。

短期集中予防サービス（通所型サービスC）

6か月の短期間に集中して実施されるサービスで、介護保険事業所、スポーツクラブ等でストレッチや有酸素運動、簡易な器具を用いた運動や栄養改善プログラム等を提供します。

- 利用回数：週1回まで（90分以上/回）
- 自己負担（1割）のめやす

1か月あたり	1,246円（週1回）
--------	-------------



運動や趣味等に取り組むミニデイサービス（通所型サービスA）

半日程度のミニデイサービスです。通所介護施設等で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提供します。

- 利用回数：事業対象者・要支援1は週1回まで
事業対象者・要支援2は週2回まで
- 自己負担（1割）のめやす

1か月あたり	1,339円（週1回） 2,677円（週2回）
--------	----------------------------



介護予防通所介護相当サービス

通所介護施設で食事や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等を日帰りで提供します。

- 利用回数：事業対象者・要支援1は週1回まで
事業対象者・要支援2は週2回まで
- 自己負担（1割）のめやす

1か月あたり	1,542円（週1回） 3,172円（週2回）
--------	----------------------------



※心身の状態が次に該当する方が利用できません
 ●入浴や排せつ等の身体介護が必要な方
 ●認知症等の症状がある方 など
 （詳しくは、担当ケアマネジャーにご相談ください。）

※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
 ※自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します。

介護予防・生活支援サービス事業

～サービス内容について～

訪問型サービス

- 普段の生活の中で困っていることを相談し、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- 「できないからやってもらう」だけでなく、自分にあった方法で「〇〇できる」を増やすことを意識して利用しましょう。

短期集中予防サービス（訪問型サービスC）

(I) 保健・医療の専門職（保健師、看護師等）が6か月の期間内で訪問し、栄養・口腔ケア等生活改善のための助言・相談等を行います。

○利用回数：月2回程度（約60分/回）を6か月間

(II) 理学療法士、作業療法士が訪問し、自宅で行う自主トレーニングメニューの提案や段差解消、手すりの設置等に関する助言・相談等を行います。

○利用回数：通所型の短期集中予防サービス（通所型サービスC）の利用期間中に月1回程度（約60分/回）最大3回まで

○自己負担

無 料



生活援助のサービス（訪問型サービスA）

家事等の生活援助が必要な方に対し、ホームヘルパー等（一定の研修受講者を含む）が訪問し、掃除、洗濯、買い物、調理などの生活援助サービスを提供します。身体介護は含まれません。

○利用回数：週1回まで（60分程度/回）

週2回まで（60分程度/回）

○自己負担（1割）のめやす

1か月あたり

919円(週1回)

1,838円(週2回)



※指定民間事業者やシルバー人材センター、就労支援センター等（障がい者）がサービスを提供する場合は、サービスの提供内容や自己負担のめやすが異なります。

介護予防訪問介護相当サービス

専門的な資格を持ったヘルパーが訪問し、ご自宅での入浴や排せつなどの支援を行います。

○利用回数：週1回から（要支援1は週2回まで）

○自己負担（1割）のめやす

1か月あたり

1,091円(週1回)

2,214円(週2回)

3,504円(週2回以上)

※心身の状態が次に該当する方が利用できます

- 入浴や排せつ等の身体介護が必要な方
 - 認知症等の症状がある方
 - 退院後や医療的ケアが必要な方 など
- （詳しくは、担当ケアマネジャーにご相談ください。）

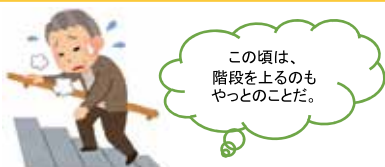
※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。

※自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します。

介護予防・生活支援サービス事業 ～介護予防ケアマネジメントについて～

- サービス利用の対象となるのは、要支援1・2及び事業対象者の方です。
- 利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。

① 今の生活を確認（アセスメント）



「疲れやすい」「長く歩けない」などの生活の不自
由さの原因を確認します。

また、得意なこと、好きなこと、これからしてみたいことを伺い、望む暮らし・望む生活を送るための方法を一緒に考えます。

② 元気になるための「手がかり」（介護予防ケアプランの作成）



ケアマネジャーと相談し、元気になるための「手がかり」となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる具体的な目標や目標達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

③ 支援チームで目標等の確認（サービス担当者会議）



本人・家族のほか、サービス事業所の担当者や地域の方など、支援に関わる皆さんが集まり、ケアプランの目標や各々の役割等を共有した上で取組を開始します。

④ 取組の開始



目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組みます。地域住民による支え合いサービスや訪問型・通所型サービスを有効に活用しましょう。詳しくは、4・5・6ページをご覧ください。

⑤ 振り返り（評価）

足腰の調子もいいから、久しぶりに出かけてみよう。



定期的に取り組の効果を確認し、目標の設定度合や生活の変化等に合わせて、ケアプランの見直しを行います。

⑥ 望む暮らしの実現



介護予防ケアマネジメントに関するお問い合わせ

名称	電話番号	所在地	お住いの地区
高松市地域包括支援センター	839-2811	桜町一丁目9-12 (高松市保健センター1階)	日新・二番丁・亀阜・四番丁・新堀屋町・築地・花園・松島・栗林・女木・男木・木太
サブセンター一宮	885-4481	一宮町503-40 (ことでん一宮駅前店舗2階)	鶴尾・太田・太田南・一宮・川岡・円座・檀紙
サブセンター山田	848-6451	川島本町191-13 (山田支所南側)	三谷・仏生山・多肥・川島・十河・西植田・東植田・前田・川添・林
サブセンター勝賀	882-7401	香西南町476-1 (ふれあい福祉センター勝賀内)	香西・弦打・鬼無・下笠居
サブセンター香川	879-0991	香川町川東上1865-13 (香川総合センター内)	香川・香南・塩江
サブセンター牟礼	845-5711	牟礼町牟礼302-1 (牟礼総合センター2階)	牟礼・庵治・古高松・屋島
サブセンター国分寺	874-8961	国分寺町新居1298 (国分寺総合センター内)	国分寺