

# 5 介護予防・日常生活支援総合事業

介護保険制度の改正により、仙台市では平成29年4月より介護予防・日常生活支援総合事業(以下、省略して「総合事業」と言います)を開始しています。

## 総合事業とは

地域で暮らす高齢の方々が、いつまでも元気で楽しく、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、地域のつながりやさまざまなサービスで生活を支えるとともに、高齢者自らが社会に参加できるようにすることなどで、介護予防と生活支援を充実させる制度です。

## 総合事業の構成

### 介護予防・生活支援サービス事業

従来の介護予防サービスに相当する専門的なサービス、緩和した基準によるサービス、短期集中予防サービス等の多様なサービスを提供します。ご本人の目標達成に向けて取り組んでいけるよう、地域包括支援センターが実施する介護予防ケアマネジメントを通じて、適切なサービスの利用を支援します。

#### 対象となる方

- 要支援1・2の認定を受けている方
- 65歳以上で豊齢力チェックリストの判定基準に該当した方(事業対象者)

### 一般介護予防事業

誰もがいつまでも健康で元気に活躍し続けられるよう、地域の身近なところで介護・フレイル予防や健康づくりに取り組むための環境づくりを推進すると同時に、地域の担い手の育成、活躍の場や機会の確保などを支援しています。

#### 対象となる方

- 65歳以上全ての方

## 問い合わせ

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課(裏表紙参照)  
各地域包括支援センター(42ページ参照)

# 豊齢力チェックリスト

豊齢力チェックリストは、介護予防の視点から生活機能に関する確認を行うためのものです。総合事業の介護予防・生活支援サービス事業(30～31ページ参照)の利用対象者の判定にも用いられます。

質問項目 (右の回答欄のいずれかに○をつけてください)		回答欄			
1	バスや電車で1人で外出していますか(自分で自家用車を運転して外出する場合も含まれます)	はい	いいえ		
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか(自分で窓口に行く等、ご自身の判断で金銭管理を行っていますか)	はい	いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか(電話での相談も含まれます)	はい	いいえ		
6	階段の手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ		
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ		
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ		
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	はい	いいえ		
12	BMIは18.5以上ですか ※体重( )kg÷身長( )cm÷身長( )cm×10,000=[ ]	はい	いいえ		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ		
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ		
16	週に1回以上は外出していますか(近所への散歩も含まれます)	はい	いいえ		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ		
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるといわれますか	はい	いいえ		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ		
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ		
26	お住まいの形態を一つ選んでください	一人暮らし	夫婦二人暮らし	その他	
27	ここ1年のうちに健康診断を受けましたか	はい		いいえ	
28	定期的に通院している病院はありますか	内科	整形外科	精神科	眼科
		歯科	その他	なし	
29	健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりのために何か集まりに参加していますか(ボランティア、サークル、老人会など)	はい		いいえ	
30	健康づくりのためにしていることはありますか	はい		いいえ	

No.1～25のうち、色のついた箇所○をつけた数が、次のアからキまでのいずれかに該当する場合、なんらかの生活機能の低下が心配される状態であり、介護予防・生活支援サービス事業の利用対象者(事業対象者)と判定されます。サービスの利用などについて、担当の地域包括支援センター(42ページ参照)または、お住まいの区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課(裏表紙参照)にご相談ください。

ア No. 1～20のうち、10項目以上に該当  
 イ No. 6～10のうち、3項目以上に該当  
 ウ No. 11～12の2項目すべてに該当  
 エ No. 13～15のうち、2項目以上に該当

オ No. 16に該当  
 カ No. 18～20のうち、1項目以上に該当  
 キ No. 21～25のうち、2項目以上に該当

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

介護保険サービス等を利用するには

介護保険で利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

利用者負担について

保険料・利用者負担の減免制度等

地域包括支援センター担当地域のご案内

## 訪問型サービス

### 訪問介護型サービス(従来相当のホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが家庭を訪問して身体介護や生活援助を行います。

※身体介護……食事、入浴などの生活動作の介助が必要な場合

※生活援助……家事が十分にできず介護が必要な場合

(従来の介護予防訪問介護と同じサービス内容です)

※「週2回程度を超える場合」の利用は、当該回数を利用することで、自立した生活が促せる状態にある方に限ります。

#### ■費用のめやす(カッコ内は1割負担の場合の利用者負担)

	1月につき
週1回程度	12,253円(1,226円)
週2回程度	24,476円(2,448円)
週2回程度を超える場合	38,835円(3,884円)

### 生活支援訪問型サービス (緩和した基準によるホームヘルプサービス)

訪問支援員が家庭を訪問して生活援助を行います。

※要支援の認定を受けている方等で、心身の状態や生活状況によっては、必要に応じて身体介護を行う場合があります。

#### ■費用のめやす(カッコ内は1割負担の場合の利用者負担)

生活援助のみの場合			身体介護が伴う場合		
1月につき	週1回程度	9,826円 (983円)	1月につき	週1回程度	11,045円(1,105円)
	週2回程度	19,631円(1,964円)		週2回程度	22,048円(2,205円)
	1回につき(※1)	2,459円 (246円)		週3回程度(※2)	33,083円(3,309円)
			1回につき(※1)	2,761円 (277円)	

(※1)身体介護が伴う場合の「週3回程度」の利用は、当該回数を利用することで、自立した生活を促せる状態にある方に限ります。

(※2)サービス費用は月額での算定が基本ですが、サービスの利用が毎週ではない場合などは、「回数」単位での算定を行うことがあります。

### 住民主体による訪問型支え合いサービス

地域で活動するボランティア団体等が家庭を訪問し、ゴミ出し、草取り、庭木の剪定、買い物代行、外出付き添い等の日常生活上の困りごとへの支援を行います。

#### ■費用 支援団体が支援内容ごとに定める額

(同じ支援内容でも支援団体ごとに金額が異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。)

※要支援1・2又は事業対象者として利用していた方が要介護認定を受けた場合は、引き続き当該サービスを利用できます。

## 通所介護型サービス(従来相当のデイサービス)

デイサービスセンターなどで、食事や入浴などの日常生活の介護や、機能訓練などのサービスを日帰りで行います。(従来の介護予防通所介護と同じサービス内容です)

■費用のめやす(カッコ内は1割負担の場合の利用者負担)

	1月につき
要支援1相当	18,465円(1,847円)
要支援2相当	37,187円(3,719円)

※食費やおむつ代、娯楽にかかる費用などは別途負担。

## 生活支援通所型サービス(緩和した基準によるデイサービス)

デイサービスセンターなど通いの場で、軽運動、レクリエーション、介護予防講座、教養講座、趣味活動などを半日程度で行います。心身の状態に応じて、専門職による機能訓練や栄養改善などの専門的なサービスを行います。

■サービスの種別

- ①「専門職による専門的なサービス提供がない」場合のサービスとは、「軽運動」「レクリエーション」「各種講座」「趣味活動」などを指します。
- ②「専門職による専門的なサービスがある」場合のサービスとは、「機能訓練指導員」による「運動器機能の向上に関する機能訓練」や、「管理栄養士」による「栄養改善に向けた栄養改善指導」並びに「言語聴覚士など」による「口腔機能向上に向けた機能訓練」などが提供される場合などを指します。

■費用のめやす(カッコ内は1割負担の場合の利用者負担)

専門職による専門的なサービス提供がない場合			専門職による専門的なサービス提供がある場合		
1月につき	週1回程度	14,788円(1,479円)	1月につき	週1回程度	16,637円(1,664円)
	1回につき(※1)	3,697円 (370円)		週2回程度(※2)	32,689円(3,269円)
			1回につき(※1)	4,159円 (416円)	

※食費やおむつ代、娯楽にかかる費用などは別途負担。

(※1)サービス費用は月額での算定が基本ですが、サービスの利用が毎週ではない場合などは、「回数」単位での算定を行うことがあります。

(※2)「専門職による専門的なサービス提供がある」場合の「週2回程度」の利用は、当該回数を利用することで、自立した生活が促せる状態にある方に限ります。

## 訪問・通所連動型サービス

### 訪問・通所連動型短期集中予防サービス

リハビリ専門職等がご自宅を訪問し、生活状況や課題を確認したうえで、利用者に応じた介護予防プログラムを3カ月間集中的に実施します。また、ご自宅でもできる運動方法等を学びます。

※令和6年7月開始予定

内容	お問い合わせ先
<p><b>●介護予防月間</b></p> <p>毎年11月を介護予防月間とし、地域団体の協力のもと、市内各所で介護・フレイル予防のイベントや健康教室を開催しています。</p>	<p>シルバーセンター いきがい推進課 (TEL：215-3170)</p>
<p><b>●地域包括支援センターによる介護予防教室</b></p> <p>最寄りの地域包括支援センターで地域住民に対し、介護・フレイル予防に資する教室(テーマ：運動・栄養・口腔・閉じこもり予防・うつ予防)や認知症の理解に関する講話などを行います。</p>	<p>各地域包括支援センター (42ページ参照)</p>
<p><b>●豊齢力チェックリスト・フレイルチェックの郵送</b></p> <p>70歳、75歳の方には、パンフレット等を郵送し、介護・フレイル予防に係る情報についてお知らせします。</p> <p>80歳の方には、豊齢力チェックリストを郵送し、生活の状態を確認し、必要な方には介護・フレイル予防や健康づくりについての取り組みを紹介します。</p>	
<p><b>●市民協働フレイル予防事業</b></p> <p>住民ボランティアであるフレイルサポーターを養成し、地域でフレイルの普及啓発に向けた活動を通じながら、高齢者の活躍の場や支え合い、地域づくりにつなげていくものです。</p>	<p>地域包括ケア推進課 (裏表紙参照)</p>
<p><b>●フレイル予防応援教室</b></p> <p>スポーツクラブ等で行う運動教室に参加し、外出や運動などの習慣を身につけます。※令和6年7月開始予定。</p>	

内容	お問い合わせ先
<p><b>●介護予防自主グループ支援事業</b></p> <p>地域の高齢者が集い、主体的に介護・フレイル予防に取り組む介護予防自主グループの育成と、その企画・運営を行う介護予防運動サポーターの養成とスキルアップに向けた研修を行い、活動継続のための支援を行います。</p>	<p>各区障害高齢課・各総合支所保健福祉課(裏表紙参照) 各地域包括支援センター</p>
<p><b>●シニア世代向け健康づくり講座</b></p> <p>多様な健康状態の高齢者が、一緒に介護予防活動を実践する自主的な地域のグループの立ち上げのための講座(概ね8回コース)と継続的な活動に向けた支援を行います。</p>	<p>各地域包括支援センター (42ページ参照)</p>
<p><b>●地域活動活性化支援事業</b></p> <p>活動が停滞している地域に健康運動指導士等を派遣し、フレイル予防と地域活動の活性化に向けた支援を行います。</p>	
<p><b>●健康づくり応援事業</b></p> <p>地域の通いの場等にリハビリテーション専門職を派遣し、普段の活動にちょっとした運動や口腔体操などを取り入れることで、定期的な介護予防の取組みが図れるように支援を行います。</p>	<p>地域包括ケア推進課 (裏表紙参照)</p>
<p><b>●シニア世代向け介護予防栄養講座</b></p> <p>高齢期における食の重要性について学ぶために、栄養士を派遣し、栄養バランスの取れた食事作りの実践や講話などを実施します。</p>	

介護保険制度のしくみ

介護保険料について

介護保険サービス等を利用するには

介護保険で利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

利用者負担について

保険料・利用者負担の減免制度等

地域包括支援センター  
担当地域のご案内