

総合事業① 介護予防・日常生活支援総合事業とは

① 地域の支え合いの体制づくりを推進

総合事業は、市町村が中心となって、地域の実情に応じて多様なサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制づくりを推進し、効果的かつ効率的な支援を目指します。

② サービス利用の手続きの一部を簡素化

総合事業の介護予防・生活支援サービス事業のみを利用する場合は、要介護・要支援認定を受けずに、基本チェックリスト（⇒33ページ）による判定でサービスを利用できます。

③ 多様な主体による多様なサービスを展開

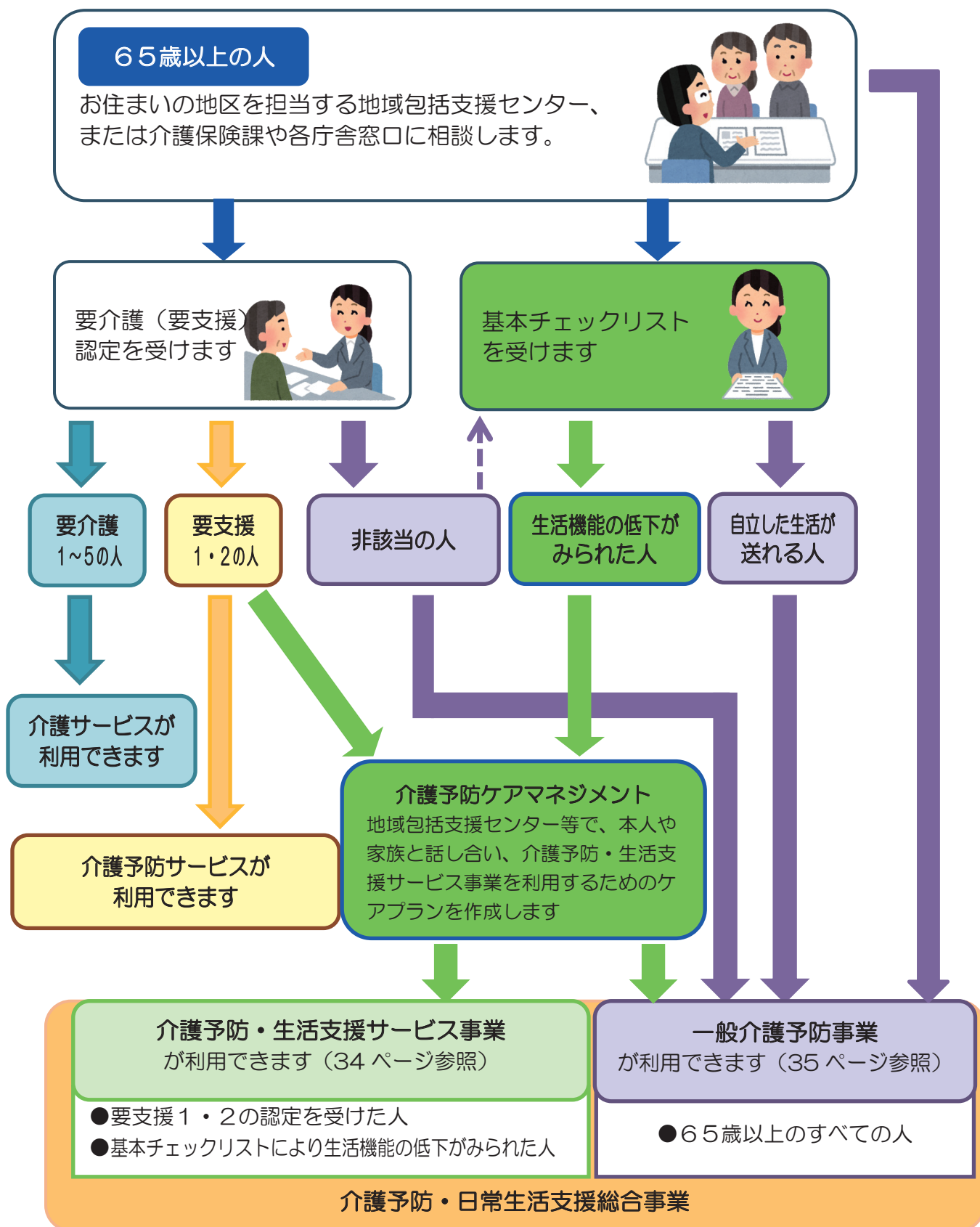
高齢者を含めた幅広い世代の市民、NPO、ボランティア、事業所等、さまざまな人や団体の活動を支援し、高齢者に対するサービスの充実を目指します。

④ 社会参加の視点を取り入れた介護予防を促進

「心身機能」だけでなく、「参加」「活動」の視点を介護予防に取り入れることで、高齢者が地域や社会の中での役割を持ちながら、いきいきとした生活を継続することを目指します。

総合事業② サービス利用の流れ

総合事業には、要支援認定を受けた人や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」があります。



総合事業③ 基本チェックリスト

基本チェックリストとは、厚生労働省の定めた25の質問項目により、65歳以上の方の生活機能の低下を判定するものです。

各項目ごとに「△要注意」の結果となった方は、生活機能の低下の可能性があります。

項目	No	質問内容	回答項目		△ 要注意
生活動作	1	バスや電車でひとりで外出していますか	0.はい	1.いいえ	※1
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	3点以上
	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	0.はい	1.いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	2点以上
	12	身長 m 体重 kg (BMI =) (注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	1.(18.5未満)	0.(18.5以上)	
口 く う	13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	2点以上
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
外 出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	※2.
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
物 忘 れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ	1点以上
	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	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ	
心 の 健 康	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	2点以上
	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	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ	

※1：項目1～20（赤枠）にて10点以上

※2：基本チェックリスト16に該当（17にも該当する場合はさらに注意が必要）

総合事業④ 介護予防・生活支援サービス事業

①訪問型サービス（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーなどが家庭を訪問して、入浴・排泄・食事などの身体介護、調理・洗濯・掃除などの生活援助や生活に関する相談・助言を行います。

【自己負担額（１割の場合）】

区 分	回 数	自己負担（１月）
事業対象者・要支援１・２	週１回程度	１，１７６円
	週２回程度	２，３４９円
事業対象者・要支援２	週２回を超える程度	３，７２７円

※事業対象者とは、基本チェックリスト（⇒３３ページ）により、生活機能の低下の可能性があると判定された方で、介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。

②通所型サービス（デイサービス）

デイサービスセンターなどに通い、日帰りで入浴や食事の提供などの日常生活上の世話や相談・助言・機能訓練などが受けられます。

【自己負担額（１割の場合）】

区 分	回 数	自己負担（１月）
事業対象者・要支援１	週１回程度	１，７９８円
事業対象者・要支援２	週２回程度	３，６２１円

③通所型サービスC

デイケアセンターや整骨・接骨院などに通い、保健・医療の専門職が生活機能の改善・維持を目的に運動器の機能向上プログラムなどを提供します。（食事・入浴サービス無し）

【自己負担額（１割の場合）】

項 目	自己負担（１回）
送迎あり	３９７円
送迎なし	３１４円

※送迎地域は各事業所により異なります。



※自己負担額は介護保険給付サービスと同様に、介護保険負担割合証に応じた負担割合となります。

総合事業⑤ 一般介護予防事業

いつまでもお元気で過ごしていただくために、高齢者を対象に様々な事業を行っています。お気軽にお問い合わせください。

元気☆はつらつ運動教室

内 容	楽しく体を動かしながら、自宅でもできる運動を学習します。
開催場所	むつ来さまい館、下北文化会館、マエダアリーナ、川内公民館、ふれあいかん、脇野沢地域交流センター（令和6年度時点） ※詳しくは下記までお問い合わせください
利 用 料	無料
問 合 せ	介護保険課

介護予防講演会

内 容	いつまでも、いきいきと過ごすことができるように、運動機能の向上、認知症予防、栄養改善、お口のケア等の介護予防に関する講演会を行います。
利 用 料	無料
問 合 せ	介護保険課

介護予防セミナー

内 容	運動機能の向上、認知症予防、栄養改善、お口のケア等、介護予防や健康づくりに関する教室です。
利 用 料	無料
問 合 せ	市内在宅介護支援センター（⇒2ページ）

いきいき百歳体操

内 容	DVD を見ながら、手足におもりを付けて行う簡単な筋力アップのための体操です。椅子に座ってゆっくり行う体操ですので、体力・筋力に自信のない方から元気な方まで取り組みます。町内会、老人クラブ等で行っています。
開催場所	市内18か所（令和6年度時点）※詳しくは下記までお問い合わせください
問 合 せ	介護保険課

地域サロン・介護予防運動（地域介護予防活動支援）

内 容	仲間づくりや閉じこもり防止を目的に、体操、ゲーム、茶話会などの活動を行っています。町内会、NPO 法人、ボランティア団体等が行っています。
開催場所	市内29か所（令和6年度時点）※詳しくは下記までお問い合わせください
問 合 せ	むつ市社会福祉協議会 電話33-3023