介護予防についてのご相談なら

「地域包括支援センター」に!

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれたまちで安心して暮らせるように、必要となる援助や支援を行うために設けられた、高齢者のための総合相談窓口です。

水俣市地域包括支援センター

牧ノ内3番1号（もやい館1階）

☎62-3030

地域包括支援センターへつなぐための相談窓口（ブランチ）も設置しています。

市内の介護事業所のうち20か所が「水俣市地域サポートセンター」として皆さんの相談窓口になっています。のぼり旗が目印です。

サポートセンター一覧（水俣市指定地域密着型サービス事業所）

令和3年4月現在

	事　業　所　名	住　所	電話番号
❶	グループホームキトさん家	丸島町	68-9881
❷	グループホームゆうゆう	塩浜町	63-7120
❸	小規模多機能ホームほのぼの・水俣	汐見町	63-9177
❹	小規模多機能ホームほのぼの・水俣　サテライト	浜松町	62-6001
❺	グループホームふれあいの家	月浦	62-3878
❻	特別養護老人ホーム　生喜（おき）の里	月浦	84-9686
❼	特別養護老人ホーム和光苑	袋	61-1177
❽	デイサービス　あかり	袋	63-3666
❾	グループホームこうらく	浜町	84-9039
❿	ニチイケアセンター水俣認知症対応型共同生活介護（ニチイのほほえみ）	長野町	68-9162

	事　業　所　名	住　所	電話番号
⓫	デイサービスセンター長寿村	陣内	62-1125
⓬	尚光苑	深川	67-1085
⓭	特別養護老人ホーム　ビハーラまどか	石坂川	67-1192
⓮	通所介護事業所　ビハーラまどか	石坂川	67-1288
⓯	くぎのの里	久木野	67-8660
⓰	せいりゅうの里（くぎのの里サテライト）	中鶴	83-8283
⓱	やまだ定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所	旭町	63-5188
⓲	デイサービス水灯	旭町	84-9801
⓳	デイサービスひだまり	大園町	84-9966
⓴	オハナ	陣内	83-8802

介護予防・日常生活支援総合事業に関するお問い合わせ先

水俣市 いきいき健康課 高齢介護支援室　TEL 63-3051

UD FONT by MORISAWA　ユニバーサルデザイン（UD）の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

禁無断転載ⓒ東京法規出版
KG012320

いつまでも元気でいるために

ご相談ください

介護予防・日常生活支援総合事業

利用者ガイドブック

介護予防・日常生活支援総合事業を利用しませんか

介護が必要な状態になるのを防ぎ、健康寿命をのばすことを目的とした事業です。65歳以上の全ての人が利用できるさまざまな介護予防の事業も行っています。事業を活用して、いつまでもいきいきと、住み慣れた地域で自分らしく、自立した生活を続けましょう！

水　俣　市

「介護予防・日常生活支援総合 事業」を利用して自立した生活を続けましょう！

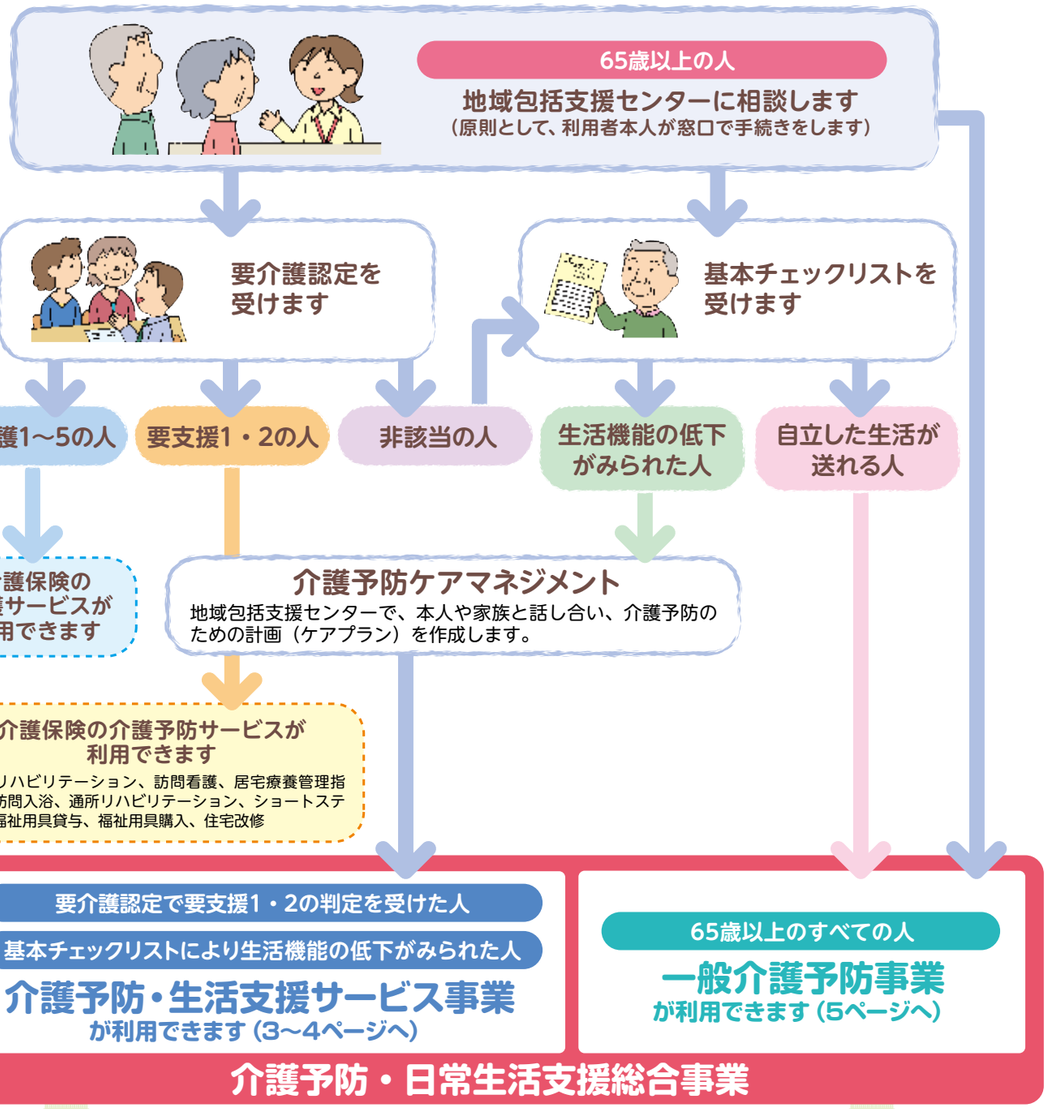
介護予防・日常生活支援総合事業は、介護を予防するための仕組みです。

事業を利用するには、本人や家族、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の職員との話し合いにより、予防のためのケアプラン（計画）をたてる必要があります。

事業を上手に活用し、自立した生活を続けましょう。

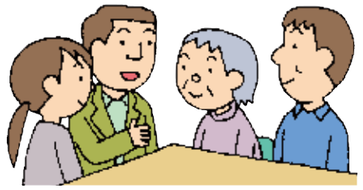
利用までの流れ

介護予防・日常生活支援総合事業には、要介護認定を受けた人や、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。



※事業対象者になったあとや、サービスを利用したあとでも、要介護認定を申請することができます。

事業対象者は基本チェックリストをふまえて決定します



水俣市にお住まいの65歳以上の被保険者のうち、厚生労働省が作成した25問の基本チェックリストにおいて、生活機能に低下がみられた人が「事業対象者」の候補者になります。

その後、地域包括支援センター職員などが日々の暮らしぶりを聞き取り、必要な事業の選定・説明を行い一緒に考えながら利用決定をしていきます。

〈基本チェックリスト〉

番号		質問項目	○を付けてください	
暮らしぶりその1	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2	日用品の買物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4	友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	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0点	いいえ1点
	8	15分位続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養状態	11	6か月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	はい1点	いいえ0点
	12	BMIが18.5未満ですか　BMIとは:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点	いいえ0点
口腔機能	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1点	いいえ0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15	口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
暮らしぶりその2	16	週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
	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いわれますか	はい1点	いいえ0点
	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0点	いいえ1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しくなくなった	はい1点	いいえ0点
	23	(ここ2週間)以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

結果を確認しましょう

- 6～10の合計が **3点以上**
- 11～12の合計が **2点**
- 13～15の合計が **2点以上**
- 16が **1点**
- 18～20の合計が **1点以上**
- 21～25の合計が **2点以上**
- 1～20の合計が **10点以上**

のいずれかにあてはまる方は**「生活機能に低下が認められます」**

※自分自身で基本チェックリストを行って、該当するようであれば、地域包括支援センターにご相談ください。

「介護予防・日常生活支援総合事業」では こんなサービスが利用できます

訪問型サービス

ホームヘルパーが訪問し、生活援助（食事の準備や掃除など）、身体介護（入浴や排泄の介助など）を行います。

	訪問型サービス（現行相当）		訪問型サービスB （シルバーサポート）	
サービス内容	●入浴・排泄・食事の介助や見守り ●掃除や整理整頓 ●生活必需品の買い物（同行） ●食事の準備や調理 ●衣類の洗濯や整理 ●薬の受け取り　など		●掃除や整理整頓 ●生活必需品の買い物（代行） ●食事の準備や調理 ●衣類の洗濯や整理、衣替え ●薬の受け取り　など	
1か月あたりの利用料の目安 （1割負担の場合）	週1回程度の利用　1,176円 週2回程度の利用　2,349円 週3回程度の利用　3,727円		300円 （1回あたり）	
対象者	要支援1 事業対象者	要支援2	要支援1 事業対象者	要支援2
提供時間	週1回 1回60分以内	週1～3回程度 1回60分以内	週1回 1回60分以内	週1～2回程度 1回60分以内
提供者	訪問介護事業所のヘルパー		一定の研修を受けたシルバー会員	
対象サービス外	●本人以外の家族のための家事　●模様替え　●草むしり ●来客の応対　●ペットの世話　●洗車 ●大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの　など			

＊この他に各種の加算があります。自己負担割合は、所得に応じて1割・2割・3割のいずれかの負担となります。
＊支給限度額は、要支援区分に応じた額とし、事業対象者は原則要支援1の限度額となります。

通所型サービス

通所介護施設（デイサービスセンター）などで、生活機能を維持向上させるための体操や筋力トレーニング、食事、趣味などを通じた高齢者の集いの場を日帰りで提供します。

	通所型サービス（現行相当）	通所型サービスC （いきいきあっぷセミナー）
サービス内容	●生活機能向上のための機能訓練 ●レクリエーション ●入浴 ●食事　など	●運動、体操 ●レクリエーション ●脳トレ　など ★送迎もあります
1か月あたりの利用料の目安 （1割負担の場合）	週1回程度の利用　1,672円 週2回程度の利用　3,428円 （利用回数の目安は週1回 要支援2のみ、必要に応じて週2回）	無料
対象者	要支援1・2、事業対象者	要支援1・2、事業対象者
提供時間	事業者ごとに異なります	約4か月間の短期集中型 2時間程度（事業所ごとに異なります）
提供者	通所介護事業所	市が委託する通所介護事業所など

＊この他に各種の加算があります。自己負担割合は、所得に応じて1割・2割・3割のいずれかの負担となります。
＊支給限度額は、要支援区分に応じた額とし、事業対象者は原則要支援1の限度額となります。
＊食費や日常生活費は自己負担となります。

一般介護予防事業

65歳以上のすべての人が利用できるサービスです。

●閉じこもりなど何らかの支援が必要な人を把握し、介護予防活動への参加につなげます。

➡ 介護予防把握事業

●介護予防に関するパンフレット配布や講座・講演会を開催し、介護予防活動の重要性を周知します。

➡ 介護予防普及啓発事業

●地域住民主体で行う介護予防活動の支援などを行います。

➡ 地域介護予防活動支援事業

●介護予防の取り組みを機能強化するため、地域で行う介護予防活動にリハビリテーション専門職などが参加します。

➡ 地域リハビリテーション活動支援事業

水俣市の一般介護予防事業

●まちかど健康塾

水俣市では、高齢になっても、いつまでもいきいきと、住み慣れた地域で自分らしい生活を送ってもらえるよう、介護が必要な状態にならないための教室を開催しています。毎回の健康チェック、運動を取り入れた継続した教室です。健康講話もあります。

★対象者
65歳以上の人

★参加料
無料
※送迎型は、弁当代など別途個人負担があります。

★場所
地域の公民館など、市内33カ所（公民館型26カ所、送迎型7カ所）

★時間
公民館型／月2回、午前または午後の約2時間半
送迎型／週1回、9時30分～15時
※開催日や時間帯など、場所ごとに異なります。詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ：水俣市いきいき健康課 高齢介護支援室　☎63-3051

地域にある資源

●スマイルサポート

日常生活のちょっとした困りごとを、地域の中で助け合う取り組みです。

内容など
★ちょっとした困りごと
（買い物、電球交換、衣替え、通院や入退院の付き添いなど）
★服薬確認（お薬飲みましたか？の確認）
※利用料30分500円

実施地区
1区（田平、陣内、馬場）、3区、5区、16区（野川）、17区、18区、20区、21区、22区
※実施地区は順次拡大中

●地域リビング

地域における住民主体の介護予防活動です。週に1回、市内20カ所で開催。音楽療法やヨガ、レクリエーションなどを行っています。参加は無料です。

●ふれあい・いきいきサロン

公民館などで、地域交流の場として市内30カ所で実施中。参加費は地域ごとに異なります。

問い合わせ：水俣市社会福祉協議会　☎63-2047

●地域交流館

介護や福祉の交付金により整備されたもので、地域での集いの場等に活用されています。料理、ヨガ、パン作りなどの教室や茶飲み場、会食などのイベントを行っています。
※開催日時や内容、参加料などはそれぞれ異なります。詳しくは各事業所へ直接問い合わせください。

★こもれび館
久木野（くぎのの里）／合同会社みつる
☎67-8660

★ふくろ交流館
袋（和光苑）／広徳会
☎61-1177

★地域交流館　どんどんルーム
袋（みどりの森こども園）／水俣みどり福祉会
☎62-1534

★涅槃・ニルヴァーナ
古城（中央保育園西方寺）／西方寺福祉会
☎63-1828

★ビハーラ
石坂川（ビハーラまどか）／照徳の里
☎67-1192

★あつまろう家
古賀町（白梅の杜）／白梅福祉会
☎63-1223

★純青館
初野（はつの・あそびの森こども園）／水東福祉会
☎63-6721

★公民館、高齢者福祉センター、もやい館、市立総合体育館、ふれあいセンターなどでの各種講座など

自分に合った活動を見つけて、参加してみませんか？ 外出する機会が増えるとともに、生きがいや目標が見つかれば、楽しみながら介護予防ができます。