

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とは、地域の高齢者のみなさんを対象として、介護予防や日常生活の自立のための支援を行う事業です。

まずは「基本チェックリスト」でご自身の生活機能をチェック。チェックしたら、ご自身にあったプログラムに参加しましょう。

★「介護予防・日常生活支援総合事業」(通称「総合事業」)の通所・訪問サービスのご利用にあたって、要支援1・2の認定を受けた方以外は、以下の25の質問に回答した結果が基準を満たすことが条件となります。

★ に該当する項目を数えてください。

No.	質問項目	いずれかに○	
1	バスや電車で1人で外出していますか	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	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	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	いす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か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg (BMI(注)= <input type="text"/>)	BMIが18.5未満	BMIが18.5以上
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	お茶や汁物等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	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「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	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と感じますか	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い気分ですか	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はおっくうに感じる気分ですか	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が続いていますか	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していますか	はい	いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

基本チェックリストは見本です。
正式に実施される場合は、お住まいの地域の
地域包括支援センターにご相談ください。



1～20のうち10項目以上該当 **心身両面の活動力を維持・向上しましょう**

住民主体サービス(高齢者会館ミニデイ)……………16ページへ

6～10のうち3項目以上該当 **歩き続けられる体づくりをしましょう**

なかの元気アップセミナー・なかの元気アップ訪問……………16・17ページへ

11・12の両方に該当または13～15のうち2項目以上該当 **お口の働きを維持・向上しましょう**

一般介護予防事業(なかの・からだナビ!)……………17ページへ

18～20のうち1項目以上該当 **あれ・これ・それが出始めた方、脳に喝を入れましょう**

一般介護予防事業(認知症予防プログラム)……………17ページへ

16に該当または21～25のうち2項目以上該当する方へ

気になるプログラムに参加してみてください。ストレス解消につながるかもしれません。

上記のいずれかに該当する方へ

上記のプログラム以外にも、サービスがあります。地域包括支援センターに相談のうえ、ご自身にあった介護予防に取り組みましょう。

通所による支援サービス……………16ページへ
訪問による支援サービス……………17ページへ

上記のいずれにも該当しない方へ

ぜひ、一般介護予防事業や身近な地域の施設を活用して、健康づくりに取り組んでください。

介護予防・生活支援サービス事業(要支援者及び事業対象者)※

通所による支援サービス

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための運動やレクリエーション等の支援を日帰りで行います。

通所介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防通所サービス	活動援助サービス
●サービスの内容	・生活機能向上のための運動 ・レクリエーション など ※食事・入浴を提供している事業所もあります。	・生活機能維持のための運動 ・レクリエーション など ※食事・入浴を提供している事業所もあります。
●送迎	自宅から施設までの間の送迎を行うことを基本としています	送迎がない場合があります
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	ケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回・送迎ありの場合 約1,830円(月額)	自己負担(1割)のめやす ・4時間以上・送迎あり(送迎なし) 1回430円(360円) ・4時間未満・送迎あり(送迎なし) 1回320円(250円) (区分に応じ月額上限があります)

	住民主体サービス	なかの元気アップセミナー
●サービスの内容	地域の自主団体等による介護予防を目的とした通いの場 ・高齢者会館ミニデイ (運動やレクリエーション、昼食あり) ・住民主体サービス事業実施団体による体操などの活動	3か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム (有酸素運動、ストレッチ、「セルフケア」 「社会参加」に関する講義等)
●開催場所	高齢者会館等	高齢者施設等
●頻度や時間	・高齢者会館ミニデイは週1回3時間程度 ・自主団体による活動は月2回以上2時間程度	1コース週1回全12回 1回2時間程度
●費用のめやす	食事代や活動に必要な費用等	無料

訪問による支援サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等がご自宅を訪問し、調理や掃除等を利用者と共に行い、利用者自身ができるようになるように支援します。

訪問介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防訪問サービス	生活援助サービス
●サービスの内容	・身体介護 (例：入浴介助、排せつ介助等) ・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)	・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	60分まででケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回の場合 約1,350円(月額)	自己負担(1割)のめやす 1回290円 (区分に応じ月額上限があります)

	シルバーサポート	なかの元気アップ訪問
●サービスの内容	シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行などの支援を行います。	主にリハビリテーションの専門職がご自宅に伺い、自立の支援を行います。
●頻度や時間	週1回 1時間程度	1回1時間、最大6回まで (初回より3か月以内)
●費用のめやす	200円/1時間	原則、無料

※住民主体サービスを利用していた方が、要介護1～5となったとき、本人が希望し、区が必要と判断すれば、サービスを引き続き利用できる場合があります。

一般介護予防事業(65歳以上の中野区民なら、どなたでも参加できます。)

定員や日程は各会場で異なります。
問い合わせ先：介護・高齢者支援課介護予防推進係 電話03-3228-8949

	なかの元気アップ体操ひろば	スポーツ・コミュニティプラザ(スポコミ)での介護予防	朝の体操プログラム “朝活体操”	マイナス5歳 若返り体操 ～整骨院のプログラム～	なかのからだナビ! ～健康を口・栄養・体操から～
●プログラム内容	「なかの元気アップ体操」を中心にした手軽な体操教室	運動器の機能向上、水中運動、認知症予防プログラム	朝の時間帯の手軽な体操教室 (7:15～7:45、8:00～8:30の2回)	柔道整復師による痛みの緩和、姿勢の矯正に特化した体操教室	歯科医師、管理栄養士などによる口腔機能・栄養向上プログラム
●開催場所	会場実施 区内の民間施設 6か所 オンライン実施 3コース	中部・南部・鷺宮の各スポコミ (水中運動、認知症予防は南部・鷺宮のみ)	中野区立総合体育館 (2階 サブアリーナ)	区内の整骨院 2か所	中野区歯科医師会館
●開催頻度など	各会場・オンラインとも週1回 30分程度	1コース週1回全12回 1回2時間程度	週1回(水曜日) 30分程度	1コース週2回全8回 1回1時間程度	1コース週1回全6回 1回2時間程度
●申込み方法	オンラインは事前申込みが必要	各スポコミで受け付け	中野区立総合体育館で登録受け付け	各整骨院で受け付け	中野区歯科医師会で受け付け

※この他にも、区内16か所の高齢者会館で、「健康・生きがいきづくり事業」「音響機器活用プログラム」「生活機能向上プログラム」を行っています。