

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 cm 体重 kg (BMI(注)=)	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)……………16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。