

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では、**介護予防活動の実施や、元気になるためには何が大切かを共に考え、あなたが望む自分らしい生活を送るための日常生活支援を行います。**

地域全体で高齢者を支え、高齢者も自らの持つ能力を最大にいかして、要介護状態になることを予防するための事業です。

どんな**介護予防活動**に参加できますか？



ご近所の皆さんで集まる
居場所やサロン、サークル活動



介護予防のための
運動や体操教室



介護予防に関する
出前講座

どんな**生活支援**がありますか？



ご近所の支え合いの中で、
ゴミ出しを手伝ってもらう



買い物代行の支援
を利用する



ホームヘルパー等が訪問
する生活支援を利用する



高松市

サービス利用のながれ

相談する(65歳以上の方)

地域包括支援センターまたは介護保険課に相談します。



利用者本人の状態から、利用する事業をフローより確認します。

基本チェックリスト
を受ける

25の質問項目で生活機能が低下した状態かどうかを判断するものです。



非該当

要介護・要支援
認定を受ける



認定

自立した生活
が送れる方

生活機能の低下
が見られた
事業対象者の方

要支援
1・2の方※

要介護
1～5の方

一般介護予防事業

を利用できます。
(2ページへ)

介護予防・生活支援
サービス事業

を利用できます。
(3～7ページへ)

介護予防サービス

を利用できます。

介護サービス

を利用できます。

介護予防・日常生活支援総合事業

※要支援1・2の認定を受けた方は…
「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です(片方だけの利用も可)。
なお、内容が重複するサービスは利用できません。

お問い合わせ

●サービス利用、高齢者全般の相談について

地域包括支援センター
(あんしんサポート)

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センター
にご相談ください。担当地区は、7ページをご覧ください。

●介護保険全般について

介護保険課

高松市役所1階 27・28番窓口
電話:839-2326

●各種福祉サービスについて

長寿福祉課

(紙おむつの給付、介護予防講座など)
高松市役所2階 22番窓口
電話:839-2346

一般介護予防事業

高松市では、高齢になっても生きがいや役割をもって、いきいきと生活するために、次のような介護予防のための取組を行っています。詳しくは、長寿福祉課(電話:839-2346)にお尋ねください。

対象者

65歳以上のすべての方

※要介護・要支援の認定をお持ちの方及び事業対象者に該当する方は、一部利用できない場合があります。

●教室や講座に参加しましょう

◆元気アップ教室

運動習慣のない方が、健康維持のために自身で継続できる運動方法を学ぶ教室です。

◆各種介護予防講座

フレイル(高齢期における心身の衰え)予防の講座を開催しています。



●「のびのび元気体操」を毎日の生活に取り入れましょう

高齢者の健康づくりのために高松市が制作した「のびのび元気体操」や「お口の体操」などがあります。

◆体操の動画はこちらからご覧ください。



●身近な居場所に集まって、介護予防に取り組みましょう

高齢者が心身の衰えに伴い、閉じこもりがちとなり、社会との接点をなくして孤立することを防ぐため、おおむね徒歩圏内に1か所をめやすとして、気軽に集える居場所を開設しています。

◆活動の情報を知りたいときは…

高松市のホームページをご覧ください。

◆活動に参加したいときは…

長寿福祉課にお問い合わせください。



高松市 居場所

検索

●瓦町健康ステーション

(高松市常磐町一丁目3-1 瓦町FLAG8階)

瓦町健康ステーションでは、介護予防のための様々な教室や講座を開催しています。また、運動機器を備えたフィットネスルームを設置しています。

お問い合わせは、瓦町健康ステーション(電話812-7532)までお願いします。



介護予防・生活支援サービス事業

対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けた方
- ② 基本チェックリストにより事業対象者となった方


通所型サービス

	介護予防相当	多様なサービス		
サービス種別	① 介護予防相当サービス	② 通所型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③ 通所型サービスB (住民主体による支援)	④ 通所型サービスC (短期集中予防サービス)
サービス内容等	生活機能の向上のための機能訓練等	ミニデイサービス等	自主的な通いの場	生活機能改善(6か月間)

通所型サービス

介護保険事業所、スポーツジム、スイミングクラブ、民間事業所、接骨師会等


レクリエーション デイサービス



食事 体操・運動

「通いの場」(地域の方々)

交流の場
体操・運動等




趣味活動を通じた集いの場

地域住民による
支え合いサービス

介護保険事業所、スポーツジム、スイミングクラブ等

運動・口腔・栄養プログラム



訪問型サービス

	介護予防相当	多様なサービス		
サービス種別	① 介護予防相当サービス	② 訪問型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③ 訪問型サービスB (住民主体による支援)	④ 訪問型サービスC (短期集中予防サービス)
サービス内容等	● 身体介護 入浴介助など ● 生活援助 掃除、洗濯、買い物など —	● 生活援助 掃除、洗濯、買い物など —	● 生活援助 掃除、洗濯、買い物など ● 生活援助 草抜き、ゴミ出しなど	専門職による居宅での相談指導等 ● 閉じこもりに対する支援 ● 必要に応じ、口腔機能向上、栄養改善指導(6か月間) ● 自主トレーニング提案(6か月間) ● 手すり設置等の相談

訪問型サービス

介護保険事業所

生活援助
掃除、洗濯、買い物など

身体介護



入浴介助など

介護保険事業所、シルバー人材センター、民間事業者等

生活援助 買い物

掃除 調理 洗濯



地域の方々

生活援助
掃除、洗濯、買い物など

草抜き

電球交換 ゴミ出し



地域住民による
支え合いサービス

理学療法士、保健師等



専門職による相談、指導、助言

地域住民による 支え合いサービス

- このサービスを利用して、定期的に地域の人たちと顔を合わせ、交流して介護予防に取り組みましょう。
- 役割を担うこととなる地域の人々にとっても、見守り活動や集いの場に参加することが、介護予防につながります。

地域での介護予防サービス (通所型サービスB)

各地域がそれぞれに工夫している、レクリエーションや趣味活動などを通して“集いの場”に参加することができます。

- 利用回数: 1か月につき5回まで (3時間程度/回)
- 自己負担

1回につき

200円～
※地域ごとに決められています。



地域での生活支援サービス (訪問型サービスB)

日々の生活の中でちょっとした困りごとを地域の人から援助してもらうサービスです。例えば、ゴミ出し、草抜き、買い物代行、電球交換などのサービスがあります。

- 利用回数: 1か月につき5回まで (60分まで/回)
- 自己負担

1回につき

100円～
※地域ごとに決められています。



各地域で様々な取組が行われています。



※各地域での実施内容は、高松市ホームページからご確認ください。



高松市 総合事業

検索



※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
※地域住民による支え合いサービスは、要介護と認定された人でも利用できる場合がありますので、ケアマネジャーにご相談ください。

介護予防・生活支援サービス事業

注意

通所型サービス

訪問型サービス

自己負担額は、令和6年2月現在の金額です。
今後、国の基準等の改正に伴い、変更する可能性があります。

通所型サービス

- 目標や期間を決めて利用しましょう。
- 通い先で取り組んだ成果は、日常生活に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。

運動や趣味等に取り組むミニデイサービス（通所型サービスA）

半日程度のミニデイサービスです。通所介護施設等で閉じこもり予防や認知症予防、生活機能の維持向上のための機能訓練等を提供します。

- 利用回数：要支援1は週1回まで、要支援2は週2回まで
事業対象者は状態により週1回または週2回まで
- 自己負担（1割）のめやす

	1回あたり	1か月のめやす
週1回まで	338円	1,351円(4回/月)
週2回まで	338円	2,702円(8回/月)



短期集中予防サービス（通所型サービスC）

6か月の短期間に集中して実施されるサービスで、介護保険事業所等でストレッチや有酸素運動、簡易な器具を用いた運動や栄養改善プログラム等を提供します。

- 利用回数：週1回まで（90分以上/回）
- 自己負担（1割）のめやす

	1回あたり	1か月のめやす
週1回まで	315円	1,258円(4回/月)



介護予防通所介護相当サービス

通所介護施設での食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能の維持向上のための機能訓練等を日帰りで提供します。

- 利用回数：要支援1は週1回まで、要支援2は週2回まで
事業対象者は状態により週1回または週2回まで
- 自己負担（1割）のめやす

	1回あたり	1か月のめやす
週1回まで	390円	1,558円(4回/月)
週2回まで	401円	3,205円(8回/月)



※心身の状態が次に該当する方が利用できます。
詳しくは担当ケアマネジャーにご相談ください。
●入浴や排せつ等で身体介護が必要な方
●認知症等の症状がある方 など

※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
※自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します。

介護予防・生活支援サービス事業

注意

通所型サービス

訪問型サービス

自己負担額は、令和6年2月現在の金額です。今後、国の基準等の改正に伴い、変更する可能性があります。

訪問型サービス

- 普段の生活の中で困っていることを相談し、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- 「できないからやってもらう」だけでなく、自分にあった方法で「○○できる」を増やすことを意識して利用しましょう。

生活援助のサービス（訪問型サービスA）

家事等の生活援助が必要な方に対し、ホームヘルパー等（一定の研修受講者を含む）が訪問し、掃除、洗濯、買い物、調理などの生活援助サービスを提供します。身体介護は含まれません。



- 利用回数：週1回まで（60分程度/回）
週2回まで（60分程度/回）

※事業所によって提供時間が異なります。

- 自己負担（1割）のめやす

	1回あたり	1か月のめやす
週1回まで	230円	919円(4回/月)
週2回まで	230円	1,838円(8回/月)

※指定民間事業者やシルバー人材センター、就労支援センター等（障がい者）がサービスを提供する場合は、サービスの提供内容や自己負担のめやすが異なります。

短期集中予防サービス（訪問型サービスC）

無料

(I) 保健・医療の専門職（保健師等）が6か月の期間内で訪問し、栄養・口腔ケア等生活改善のための助言・相談等を行います。

- 利用回数：月2回程度（約60分/回）を6か月間

(II) 原則、通所型サービスCの利用者が対象で、理学療法士等が訪問し、自宅で行う自主トレーニングメニューの提案や段差解消、手すりの設置等に関する助言・相談等を行います。

※利用者の希望や身体状況等に応じて利用可能な場合がありますので、ケアマネジャーにご相談ください。

- 利用回数：月1回程度（約60分/回）最大3回まで



介護予防訪問介護相当サービス

専門的な資格を持ったヘルパーが訪問し、ご自宅での入浴や排せつなどの支援を行います。



- 利用回数：週1回から（要支援1は週2回まで）
- 自己負担（1割）のめやす

	1回あたり	1か月のめやす
週1回まで	274円	1,095円(4回/月)
週2回まで	278円	2,222円(8回/月)
週2回超	293円	3,517円(12回/月)

※心身の状態が次に該当する方が利用できます。詳しくは担当ケアマネジャーにご相談ください。

- 入浴や排せつ等で身体介護が必要な方
- 認知症等で症状がある方
- 退院後や医療的ケアが必要な方

など

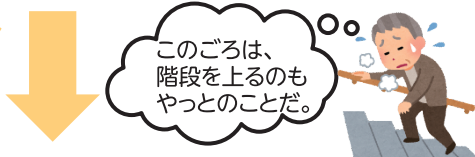
※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
※自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します。

介護予防・生活支援サービス事業

～介護予防ケアマネジメントについて～

- サービス利用の対象となるのは、要支援1・2及び事業対象者の方です。
- 利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。

①今の生活を確認(アセスメント)



「疲れやすい」「長く歩けない」などの生活の不自由さの原因を確認します。また、得意なこと、好きなこと、これからしてみたいことを伺い、望む暮らし・望む生活を送るための方法を一緒に考えます。

②元気になるための「手がかり」(介護予防ケアプランの作成)



ケアマネジャーと相談し、元気になるための「手がかり」となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる具体的な目標や目標達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

③支援チームで目標等の確認(サービス担当者会議)



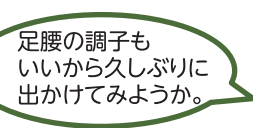
本人・家族のほか、サービス事業所の担当者や地域の方など、支援に関わる皆さんが集まり、ケアプランの目標や各々の役割等を共有したうえで、取組を開始します。

④取組の開始



目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組みます。地域住民による支え合いサービスや訪問型・通所型サービスを有効に活用しましょう。詳しくは、4・5・6ページをご覧ください。

⑤振り返り(評価)



定期的に取り組の効果を確認し、目標の設定度合や生活の変化等に合わせて、ケアプランの見直しを行います。

⑥望む暮らしの実現



介護予防ケアマネジメントに関するお問い合わせ

名称	電話番号	所在地	お住まいの地区
高松市地域包括支援センター (運営者:高松市)	839-2811	桜町一丁目9-12 (高松市保健センター1階)	日新・二番丁・亀阜・四番丁・新塩屋町・築地・花園・松島・栗林・女木・男木・木太
サブセンター仏生山	889-7788	仏生山町甲218-1 (仏生山交流センター内)	鶴尾・太田・太田南・一宮・林・三谷・仏生山・多肥
サブセンター山田	848-6451	川島本町191-10 (山田総合センター内)	前田・川添・川島・十河・西植田・東植田
サブセンター勝賀	882-7401	香西南町476-1 (ふれあい福祉センター勝賀内)	香西・弦打・鬼無・下笠居
サブセンター牟礼	845-5711	牟礼町牟礼302-1 (牟礼総合センター2階)	古高松・屋島・牟礼・庵治
サブセンター国分寺	874-8961	国分寺町新居1298 (国分寺総合センター内)	川岡・円座・檀紙・国分寺
高松市地域包括支援センター香川 (運営者:社会福祉法人はつき会)	879-0991	香川町川東上1865-13 (香川総合センター内)	塩江・香川・香南