

# 住み慣れた「なじみの人間関係」のなかで マイペースに暮らし続けるために

～介護予防・日常生活支援総合事業のご案内～

☑こんな症状思い当たりませんか？

- 運動習慣がない
- 体重が減った(半年で2～3kg)
- 握力が弱くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- 歩くスピードが遅くなった

3つ以上に当てはまると要介護状態の予備軍になる可能性があります  
そろそろ介護予防を始めるサインです

## 介護予防を始めませんか！



介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)は、65歳以上の方が対象で住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるための事業です。この事業では、一人ひとりの状態に合わせた介護予防や生活支援サービスを利用できます。いつまでも自分らしく自立した生活を送るためにも総合事業を利用し介護予防に取り組んでいきましょう。

浜田市

# 利用までの流れ



65 歳以上の方

市役所健康医療対策課・各支所市民福祉課や地域包括支援センターへ相談します

総合事業の利用を希望

要介護(支援)認定申請を希望

一般介護予防事業のみ希望

介護予防・生活支援サービス事業を希望

要介護(支援)認定を申請し、認定を受けます

基本チェックリスト(25項目)  
※生活機能の低下の有無の確認

非該当だった方

要支援 1・2 の認定がおりた方

要介護 1~5 の認定がおりた方

有

無

## 基本チェックリスト一部抜粋(運動器)

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
いず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)
15分くらい続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
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)
転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)	いいえ(0点)
3点以上の方はサービス事業が利用できます		

介護サービス

介護予防サービス

## 介護予防・日常生活支援総合事業

要支援 1・2 の方、基本チェックリスト該当の方

### 介護予防・生活支援サービス事業

- ・通所型サービス
- ・訪問型サービス

65 歳以上の全ての方が利用できます

### 一般介護予防事業

- ・介護予防自主グループ(百歳体操など)
- ・介護予防教室



# 通って受けるサービス

## 介護予防・生活支援サービス事業

生活のしづらさ・心身機能の低下を感じたとき

### 通所型サービス（緩和型）

通所介護事業所において生活機能の向上のための機能訓練、レクリエーションなどを行います。

\*利用料の自己負担（1割～3割）が必要です。

\*利用するためには、ケアマネジャー等によるサービス利用計画書の作成が必要です。



#### 通所型サービス（一日）

	事業所名	住所
1	大麻山通所介護事業所	西村町 1031 番地 1
2	弥栄デイサービスセンター	弥栄町木都賀イ 539 番地 1

#### 通所型サービス（半日）

	事業所名	住所
1	浜田市社会福祉協議会 金城さんあいデイサービスセンター	金城町下来原 1541-20
2	ほっとリハ	殿町 61 番地 8

## 一般介護予防事業

地域みんなでの取り組み

### 介護予防自主グループ（百歳体操など）

地域の百歳体操などの自主グループへ積極的に参加しましょう。

### 介護予防教室（週1回）

集いの場において軽運動などを行います。利用料は無料です。



#### 介護予防教室（週1回）

	教室名	場所
1	しあわせ会	美川まちづくりセンター
2	てのひら	美川リハデイ周布店
3	はつらつ教室	松原町健康増進センター（スマイル）
4	はとぽっぽ「上府健康づくりの集い」	上府自治公民館
5	はとぽっぽ「健康づくりの集い」	はまだまちなか交流プラザ

# 自宅で受けるサービス

## 介護予防・生活支援サービス事業

生活のしづらさ・心身機能の低下を感じたとき

### 訪問型サービス（緩和型）



日常生活で支障となっている掃除や買い物などの支援を行います。

\*利用料の自己負担（1割～3割）が必要です。

\*利用するためには、ケアマネジャー等によるサービス利用計画書の作成が必要です。

#### 訪問型サービス

	事業所名	住所		事業所名	住所
1	(株) 輪	竹迫町 2901 番地	5	指定訪問介護事業所・美川	内村町 567 番地
2	浜田市社会福祉協議会 指定訪問介護事業所	野原町 859-1	6	弥栄ヘルパーひだまり	弥栄町木都賀イ 539-1
3	ハート介護センター	田町 1466-1	7	あいの会	三隅町三隅 370 番地 3
4	介護屋さん ほっと	熱田町 705 番地 1	8	ヘルパーステーション 真	殿町 79 番地 44

#### その他

生活でのちょっとした手助け

### 有償ボランティア

生活上での困り事に関して有償で支援を受けることができます。

浜田市ホームページの

高齢者生活お役立ち情報誌

「地域おたすけブック」に

その他利用できるお役立ち

情報が掲載されています。



#### 有償ボランティア

	事業所名	住所		事業所名	住所
1	おたがいさま浜田	下府町 327-135	6	金城有償在宅福祉サービス やすらぎ福祉事業	浜田市社会福祉協議会 金城支所
2	今福おてまやさん	今福まちづくりセンター内	7	まごころ・ねっと・あさひ	浜田市社会福祉協議会 旭支所
3	四つ葉助け愛隊	今市まちづくりセンター内	8	住民参加型 在宅福祉サービス	浜田市社会福祉協議会 弥栄支所
4	てごの和	和田まちづくりセンター内	9	みすみボランティアーズ	浜田市社会福祉協議会 三隅支所
5	白砂ボランティア隊	白砂まちづくりセンター内			

#### 相談窓口

浜田市健康医療対策課	電話	0855-25-9320
金城支所市民福祉課	電話	0855-42-1235
旭支所市民福祉課	電話	0855-45-1435
弥栄支所市民福祉課	電話	0855-48-2656
三隅支所市民福祉課	電話	0855-32-2806