

# 総合事業 自分らしい生活を続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

## 総合事業

### 介護予防・生活支援サービス事業

### 一般介護予防事業

#### 総合事業の ポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス**と**介護予防・生活支援サービス事業**を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業**のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要です）
- 介護予防・生活支援サービス事業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、市区町村が必要と判断すれば、**介護予防・生活支援サービス事業**を引き続き利用できます。

#### 総合事業を 利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、市区町村の担当課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。



### ☑ 基本チェックリストについて

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組めばよいかがわかります。

#### 基本チェックリスト（一部抜粋）

- |                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか             |
| <input type="checkbox"/> 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか          |
| <input type="checkbox"/> 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか           |
| <input type="checkbox"/> 週に1回以上は外出していますか                   |
| <input type="checkbox"/> 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか |

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまうことがあります。いつまでも自分らしい生活を続けるためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。



生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



## 介護予防・生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。  
※市区町村によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にご相談ください。

### 対象者

- 要支援1・2の方
- 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
- 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方で、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方



### 介護予防 ケアマネ ジメント

地域包括支援センターの職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。



### 訪問型 サービス

掃除、洗濯などの日常生活上の訪問型のサービス。  
地域住民が主体となったボランティアによるゴミ出しなどの支援から、介護事業者による、以前の介護予防訪問介護に相当するサービスまで多様なサービスが想定されています。



### 通所型 サービス

機能訓練や集いの場など通所型のサービス。  
地域住民が主体となった体操や運動等のサービスから、介護事業者による、以前の介護予防通所介護に相当するサービスまで多様なサービスが想定されています。



## 一般介護予防事業

高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室（介護予防教室）などを実施します。

※市区町村によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にご相談ください。

### 対象者

65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

### 介護予防教室の例

#### 【運動器の機能向上】

- 筋力トレーニング
- 有酸素運動  
など



#### 【栄養改善】

栄養改善のための食材の選び方や調理方法などに関する指導、相談受け付け



#### 【口腔機能の向上】

- 口の中や義歯の手入れ方法
- 咀嚼<sup>そしやく</sup>、飲み込みの  
訓練法などの指導



## その他の地域支援事業

### ● 高齢者の権利を守ります

総合事業のほかに地域支援事業として、高齢者の権利を擁護するための支援も行っています。

次のようなお悩みは、地域包括支援センターにご相談ください。

預貯金通帳や財産の  
管理が自分では  
不安になってきた

悪質な商法によって  
高額な買い物を  
させられた

介護サービス事業者の  
対応に不満を訴えても  
改善されない



など

## 地域包括支援センターのご案内

### ● 高齢者の総合相談窓口です

鴨川市福祉総合相談センター 04-7093-1200

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。地域で暮らすみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、地域包括支援センターへお問い合わせください。



## 地域包括支援センターはこのような支援や相談を行っています

介護予防を  
応援します！

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。



さまざまな  
問題に  
対応します！

高齢者に関するさまざまな相談を受け、必要なサービスにつなぎます。



高齢者の  
権利を  
守ります！

高齢者虐待の防止、悪質な訪問販売による被害の防止などの権利擁護を行います。



充実した  
サービスを  
提供するために  
支援します！

ケアマネジャーへの指導・助言や医療機関など、関係機関との調整を行います。



積極的に  
ご利用  
ください

介護予防の  
お手伝い

地域の  
ネットワーク  
づくり

みなさんの  
権利を守る!!

### 地域包括支援センターのスタッフ

地域包括支援センターのスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士を中心に構成されています。