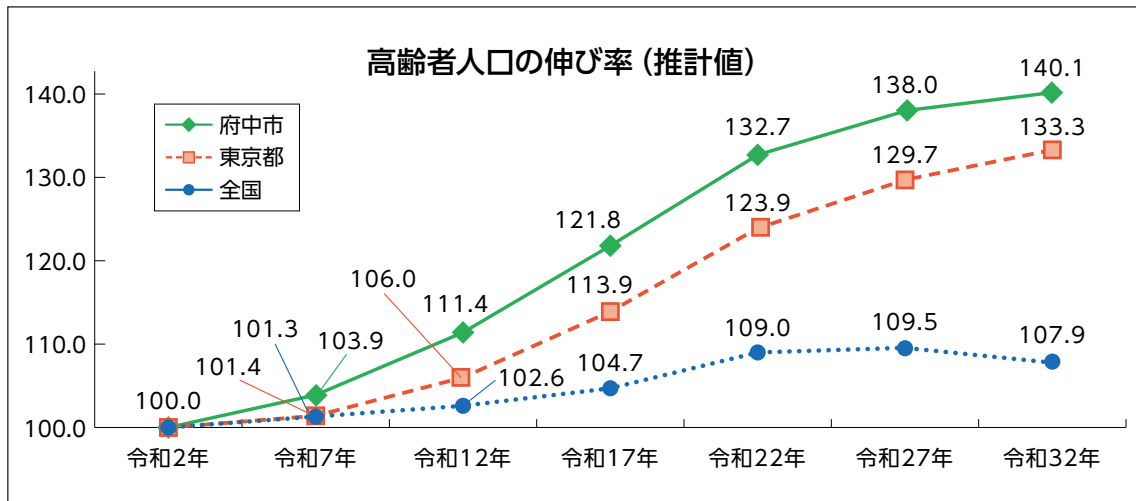


## 介護予防・日常生活支援総合事業

2040年(令和22年)には、介護ニーズが急激に高まる85歳以上の高齢者は、全国で1,000万人を超えると推計されていますが、この間、府中市では、全国や東京都と比較して高齢者人口の伸び率が大きく推移する見込みです。

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域全体で高齢者をささえるとともに、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かして、要介護状態になることを予防することが大切です。そのための仕組みとして、介護保険制度が改正され、「介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」が創設され、府中市では平成29年4月に開始しました。



出典 府中市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第9期)

### 府中市の介護予防・日常生活支援総合事業におけるスローガン

# 「長いいきいき生活」

誰もが「長生きしたい」「いきいきと生活したい」と願うもの。

健康寿命を延ばせるまちにしたい。

府中市では、いきいきとした生活を「あきらめない!」ために、

元の生活を取り戻すことを支援します。

このようなことで困っていませんか?

- ・少し歩くと疲れるようになった
- ・今までできていたことができなくなった
- ・自分の力で生活することに自信がない
- ・粗食になって栄養バランスが心配

→皆さんが元の生活を取り戻すことを支援します!(詳しくは14~22ページへ)

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

総合事業の内容

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上のすべての方を対象とした、市区町村が行う介護予防のための事業です。介護保険の認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせたサービスを利用することができます。なるべく介護を必要としない暮らしをおくるためにも、介護予防・日常生活支援総合事業を利用して自立した生活を続けましょう。まずは地域包括支援センターまたは高齢者支援課にご相談ください。

総合事業

サービス・活動事業

- 訪問型サービス
- 通所型サービス
- 短期集中予防サービス事業

対象者

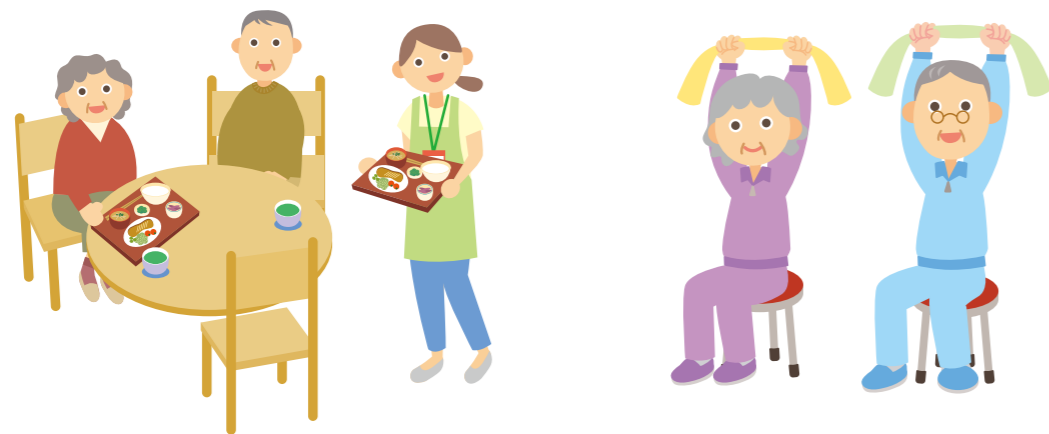
- 要支援1・2の方
- 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、生活機能の低下が確認された方

一般介護予防事業

- フレイル予防講習会
- 地域交流ひろば
- 介護予防講座 等

対象者

- 65歳以上の高齢者 (送迎はありません)



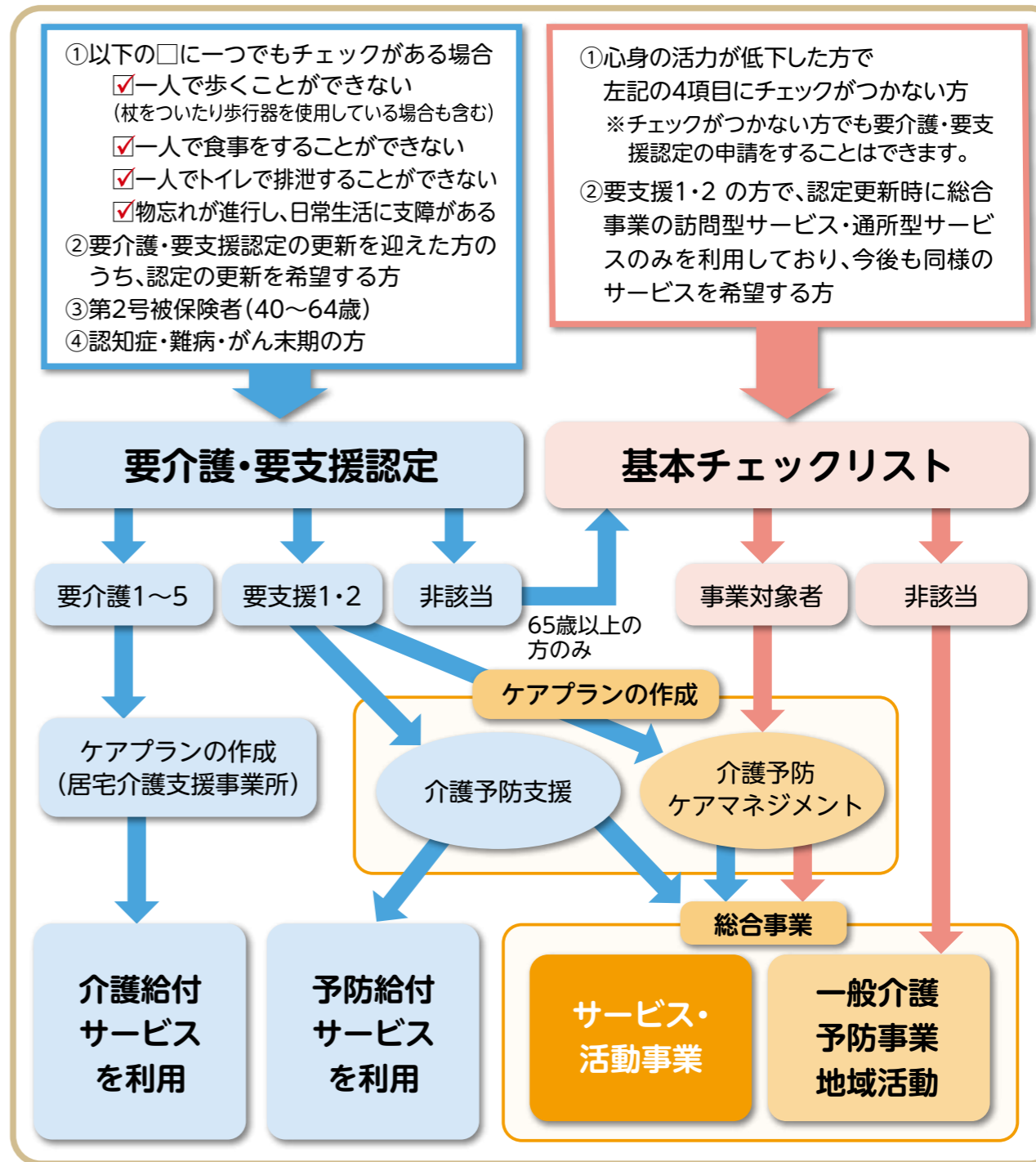
総合事業などの利用までの流れ

まずは地域包括支援センターまたは高齢者支援課にご相談ください。

フレイル（加齢に伴い心身の活力が低下した状態）をいち早く見つけ改善につなげるよう、サービスの流れが変わりました！

総合事業（訪問型サービス・通所型サービス・短期集中予防サービス事業）を利用できる方

- ① 要支援1・2の方
- ② 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、生活機能の低下が確認された方



※ご不明な点は、市の担当窓口にご相談ください。

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ


介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

主な総合事業のサービス

訪問型サービス	
種類	内容
国基準	訪問介護事業所の介護専門職(ヘルパー)が自宅を訪問し、身体介助を伴うサービス ◆利用料の目安/月(1割負担の場合) 週1回程度 1,300円 週2回程度 2,596円 週2回を超えるとき 4,119円 ※このほか加算がある場合があります。
市基準	高齢者生活支援員や訪問介護事業所の介護専門職(ヘルパー)が自宅を訪問し、生活援助を行うサービス (本人や家族が行うことが困難な掃除、洗濯、調理などの日常生活の援助) ◆利用料の目安/月(1割負担の場合) 【高齢者生活支援員*による提供】 週1回程度 1,052円 週2回程度 2,103円 週2回を超えるとき 3,336円 【事業所のヘルパーによる提供】 週1回程度 1,169円 週2回程度 2,336円 週2回を超えるとき 3,707円 ※このほか加算がある場合があります。 ※高齢者生活支援員とは、訪問型サービスの担い手として、市の研修を修了した方をいいます。

通所型サービス							
種類	内容						
国基準	通所介護事業所で実施する「デイサービス」(機能訓練、入浴および身体介助を伴う) ◆利用料の目安/月(1割負担の場合) 事業対象者および要支援1の週1回程度 1,921円 要支援2の週1回程度 1,935円 事業対象者および要支援2の週2回程度 3,868円 ※このほか加算がある場合があります。						
市基準	市独自の基準による通所型サービス(体操、運動、レクリエーション、趣味活動など) <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>事業対象者および要支援1の週1回程度</td> <td>1,457円</td> </tr> <tr> <td>要支援2の週1回程度</td> <td>1,469円</td> </tr> <tr> <td>事業対象者および要支援2の週2回程度</td> <td>2,868円</td> </tr> </table> ※このほか加算がある場合があります。	事業対象者および要支援1の週1回程度	1,457円	要支援2の週1回程度	1,469円	事業対象者および要支援2の週2回程度	2,868円
事業対象者および要支援1の週1回程度	1,457円						
要支援2の週1回程度	1,469円						
事業対象者および要支援2の週2回程度	2,868円						
短期集中予防型	3か月間12回、リハビリテーション専門職等の指導や面談を通じて、自身の心身の状態を保つ方法(セルフマネジメント)を身につけ、自分らしい元の生活を取り戻すためのサービス(難病や末期がん等、心身の状態が一定の状態に該当する方を除く) ◆利用料の負担はありません。(送迎車利用は一部自己負担あり) 						

高齢者生活支援員を募集

高齢者生活支援員とは、市独自の制度で、ホームヘルパーの資格がなくても市の研修を修了することで、総合事業の訪問型サービス(市独自基準)の担い手として働くことができます。

○主な仕事内容

本人や家族が行うことが困難な掃除や洗濯、調理等を行っていただきます(入浴の介助等の身体介護は行いません)。

研修日程などの詳細は、別途「広報ふちゅう」などでお知らせします。

詳しくは、高齢者支援課 介護予防生活支援担当(042-335-4117)へ

その他

○総合事業の支給限度額については39ページを参照してください。

○高額介護予防サービス費および高額医療・高額介護合算制度について、介護(予防)給付と併用している場合には、介護(予防)給付での支給額を算定後に、総合事業の支給額を算出します。自己負担限度額については40ページを参照してください。

○総合事業の医療費控除については41ページを参照してください。

いつまでも元気でいるために健康コラム 1

◎体を動かす習慣をつけましょう

歩く時間を増やしましょう。できる方は、ウォーキングに加えて、筋力トレーニングにも取り組みましょう。

自宅でできる筋力トレーニング

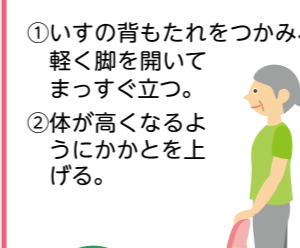
- 回数はめやすです。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

1 脚上げ



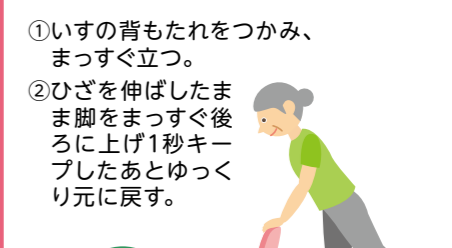
- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② 足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

2 かかと上げ



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ② 体が高くなるようにかかとを上げる。

3 脚の後ろ上げ



- ① いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ1秒キープしたあとゆっくり元に戻す。

※いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。  
※運動する部位に痛みなどがある方や病気療養中の方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

## 介護予防ってどんなこと？

「ヘルパーさんにやってもらった方が楽」「福祉用具を使えば便利だ」…容易にサービスに頼れば、生活機能はどんどん低下していきます。介護予防とは、「できる限り介護が必要にならないようにする」「介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことです。

いつまでも自分らしく自立して生活するために、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

### 短期集中予防サービス事業(サービス活動C)について

元気になって、自分がやりたいことを、自分で選べるようになるサービスです。

#### ●提供する主なサービス内容

以下の項目について、専門職との面談を中心に行います。

- ◆ 生活の不安を取り除きます
- ◆ セルフマネジメントを可能にします
- ◆ 住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるようにします  
→通所日以外の週6日をどう過ごすかを一緒に考えます。

#### ●利用の流れ

- 1 **担当エリアの地域包括支援センターへ相談**  
→生活のお困りごと、どんな生活を送りたいか
- 2 **事前に職員によるご自宅訪問**  
→ケアマネジャーとリハビリ職と一緒に生活の状況等を把握します
- 3 **サービス開始**  
→週1回 / 全12回(3か月) / 1回2時間程度 専門職による面談等
- 4 **長いいきいき生活へ**  
→通所型サービス終了後は、ご自分がいきいきとした生活へ

※サービスCは利用負担無し。(送迎車利用は一部自己負担あり)

※お体の状態によって利用できない場合があります。→詳しくは地域包括支援センターへご相談ください。

### 専門職に聞く

#### 「いきいきと自分らしく」

介護予防推進センター  
理学療法士 北村さん



短期集中予防サービスは、皆さんがやりたいことをどのようにしたらできるようになるのかを私たち専門職と一緒に考えながら取り組んでいくサービスです。

「自分らしく」のかたちは人の数だけありますが、共通点があるとするなら自分のやりたいことを自分で選べることです。「年だから仕方がない」や「外出できなくなったからデイサービスに行く」というお声を聞くことがあります。短期集中予防サービスでは「その人らしさ」と向き合い、安全で快適に生きるヒントに気づき、思いをかたちにして、自信を取り戻して元気になる方がたくさんいます。ボランティアをしたり、カラオケ会場まで再びいけるようになったりと、それぞれの「いきいきと自分らしく」いられる生活を大切にしたい幸せのかたちを一緒にみつけませんか。

### 利用者の声

#### 「専門職との交流はありがたい」



参加当時  
87歳・女性

退職後、気持ちが落ち込み、活動量も減少し、杖がないと不安でしたが、このサービスを利用してからは気持ちが前向きになり、運動することで腰痛も軽減し、杖なしで歩きたいという意欲も出てきました。友達とおしゃべりしたり、体操を続けることで歩数を増やしたりして、活動的に過ごしています。今後はサロンやボランティア活動に参加したいです。

#### 「自分の足で自分のペースで歩きたい」

10年前に熱中症になり、足の筋力の衰えを感じ、膝がガクツとなって、歩くのが不安定でした。このサービスを利用したことで「体を動かそう」という気持ちが出てきて、歩行が安定し、椅子から立ち上がることも少し楽になりました。自分に合った杖を試して購入することができ、散歩を毎日の習慣にしてきたので、気候が良い日には今後も続けていきたいです。



参加当時  
91歳・男性

## リハビリテーション職の同行訪問

リハビリテーション職とは、病気やけが、加齢等で心身機能の低下の回復サポートする専門職です。地域包括支援センター職員と訪問して、「いきいきした生活」を一緒に考えます。

リハビリテーション職の同行訪問で、元気になるポイントを身につけましょう。

### リハビリテーション職の同行訪問ではこんなお話ができます。

- **困りごと**  
(歩くのが遅くなった、外出が減った、色々おっくうになったなど)
- **不安**  
(一人で外出できるか不安、転倒しないかなど)
- **知りたい**  
(杖やシルバーカーの上手な使い方、正しい姿勢など)
- **やってみたいこと**  
(以前のようにカラオケに行きたい、友達と出かけたいなど)

詳しくは、地域包括センターへ(2・3ページ参照)へ

## 主体的に介護予防に取り組むために

### ○『府中市医療・介護・地域資源情報検索サイトふちゅナビ』で仲間を探す

『府中市医療・介護・地域資源情報検索サイトふちゅナビ』では地域で活動する介護予防活動グループやボランティア等の地域活動の情報を掲載しています。ぜひ地域での活動にお役立てください。



### ○3日坊主防止アプリ『みんなチャレ』アプリで継続する

府中市ではフレイル予防の取組として、『みんなチャレ』アプリを手掛けるエーテンラボ株式会社と協働しております。『みんなチャレ』は、散歩や体操など健康や生活習慣の改善のために習慣化したいことを、5人1組のチームで励まし合いながら続けるアプリです。仲間と楽しく健康づくりが行えます。

また、アプリの使用方法について地域包括支援センターにて講座を実施しております。



詳しくは、高齢者支援課 介護予防生活支援担当(042-335-4117)へ

## 地域の介護予防拠点での介護予防事業

### ■フレイル予防講習会

**内 容** フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態を言います。フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことができる講習会です。



**場 所** 文化センターや公会堂などの身近な場所

**利用料** 無料

**利用期間** 3か月の間に全4回。



### ■地域交流ひろば

**内 容** 「運動習慣の継続の場」として、また、「仲間同士で好きな活動をするきっかけの場」として「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゅ体操」を音源に合わせて集まった皆さんで気軽に行います。

**場 所** 文化センターや公会堂などの身近な場所

**利用料** 無料

**備 考** 原則自由参加



### ■介護予防講座

**内 容** 介護予防のための体操をしたり、介護予防に関する様々な知識を学ぶための講座を行っています。

**場 所** 文化センターや公会堂などの身近な場所

**利用料** 無料(調理講座など実費をいただく場合があります。)

### ■体力測定会

介護予防に取り組むきっかけとなるよう、筋力、柔軟性、バランスなどの体力測定会を実施しています。

### ■介護予防相談

「最近つまずきやすくなった…」 「もの忘れが多くなった…」 など、介護予防に関する相談を受けています。



このページの問合せ先 各地域包括支援センター(2・3ページ参照)

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

地域の相談窓口

地域包括支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービスなど

府中市内の介護事業所・医療機関

## いきいきプラザ(介護予防推進センター)の介護予防事業

- 対象**
- ①市内在住の65歳以上の方
  - ②①のご家族や介護予防に関心がある方
  - ③介護予防活動を行っている方、実施しようとする方

**内容** ①**介護予防教室**

申込方法は広報ふちゅうをご覧ください。  
教室は、医師からの運動制限がない方が対象です。

- 介護予防教室
- 外部講師による介護予防教室

②**講座**

- 介護予防講座・地域への出張講座
- 毎身体操
- 「元気一番!! ひろめ隊」による体操や講座

③**介護予防サポーター「元気一番!! ひろめ隊」育成、活動派遣**

- 介護予防サポーターの育成研修や活動の派遣調整を行います。

④**元気一番!! ふちゅう体操普及**

- 市内の文化センター(白糸台・中央・新町・是政・紅葉丘)といきいきプラザで「近所で気軽に♪ふちゅう体操」を開催
- 市内イベントなどでイメージキャラクターひばピーと活動

⑤**介護予防相談**

- 運動・栄養・口腔ケア・福祉などの専門職が相談をお受けします。

⑥**世代間交流**

- 館内の保育園児童とふれあい会を行っています。

⑦**府中市認知症サポーター「ささえ隊」養成講座**

- 認知症について学んでいただけます。(89ページ参照)

⑧**交流・情報提供事業**

- 図書閲覧や情報交換、いきぷらカフェなどの交流の場として交流サロン、情報室(書籍)を提供しています。

⑨**施設貸出(有料)**

- グループなどで自主的に介護予防を行う場合は、部屋を利用することができます。また、マシンを使用した教室を修了した方を対象にマシン継続トレーニングが利用できます。

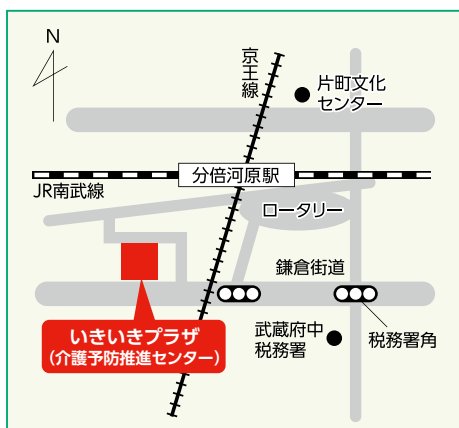
**問合せ先** いきいきプラザ(介護予防推進センター) 9:00~18:00(年末年始を除く)



いきいきプラザ  
新着情報



予定表



### いきいきプラザ(介護予防推進センター)

**住所** 〒183-0033 府中市分梅町1-31(3~5階)

**電話** **042(330)2010**

**FAX** **042(330)2016**

**交通機関** ①京王線・JR南武線  
「分倍河原駅」より徒歩5分

②ちゅうバス南町ルート  
「いきいきプラザ東」下車徒歩2分



地域の相談窓口

地域包括  
支援センター

介護予防

介護保険のしくみ

介護保険サービス

市のサービス  
など

府中市内の  
介護事業所・医療機関