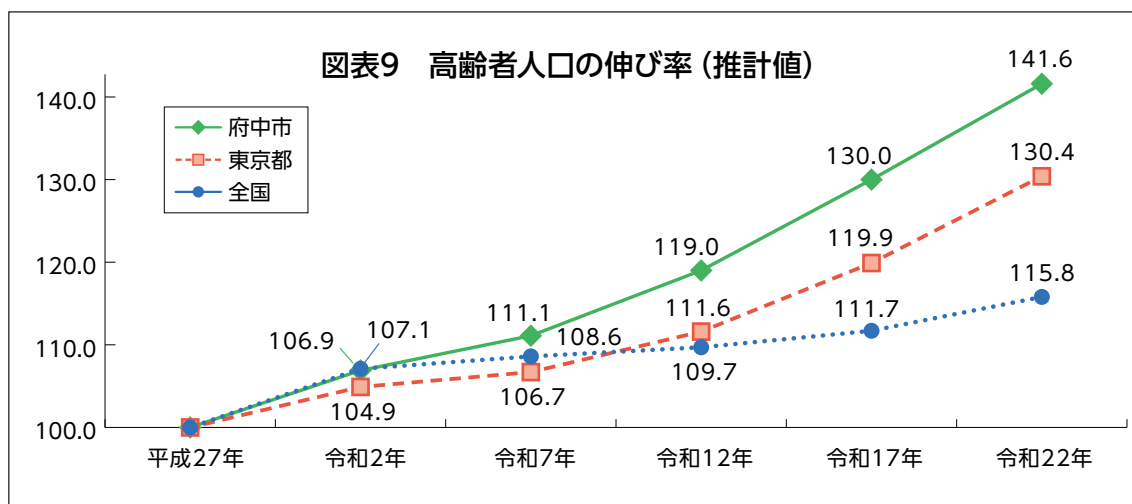


## 介護予防・日常生活支援総合事業

団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、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高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8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

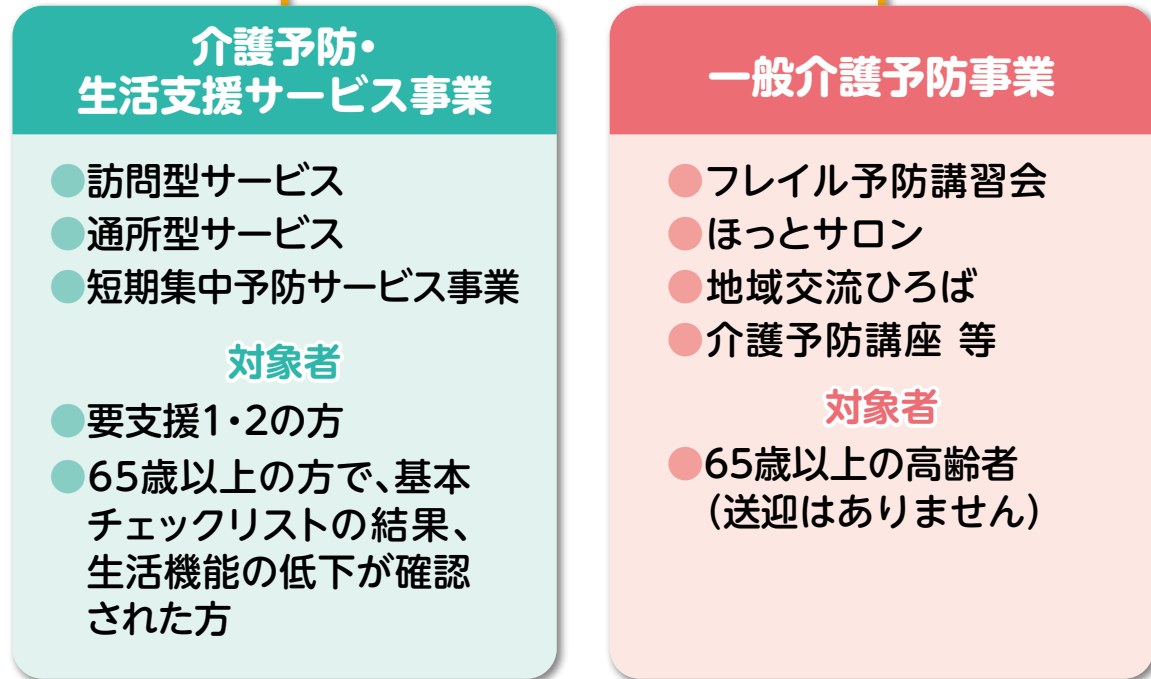
市のサービス  
など

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



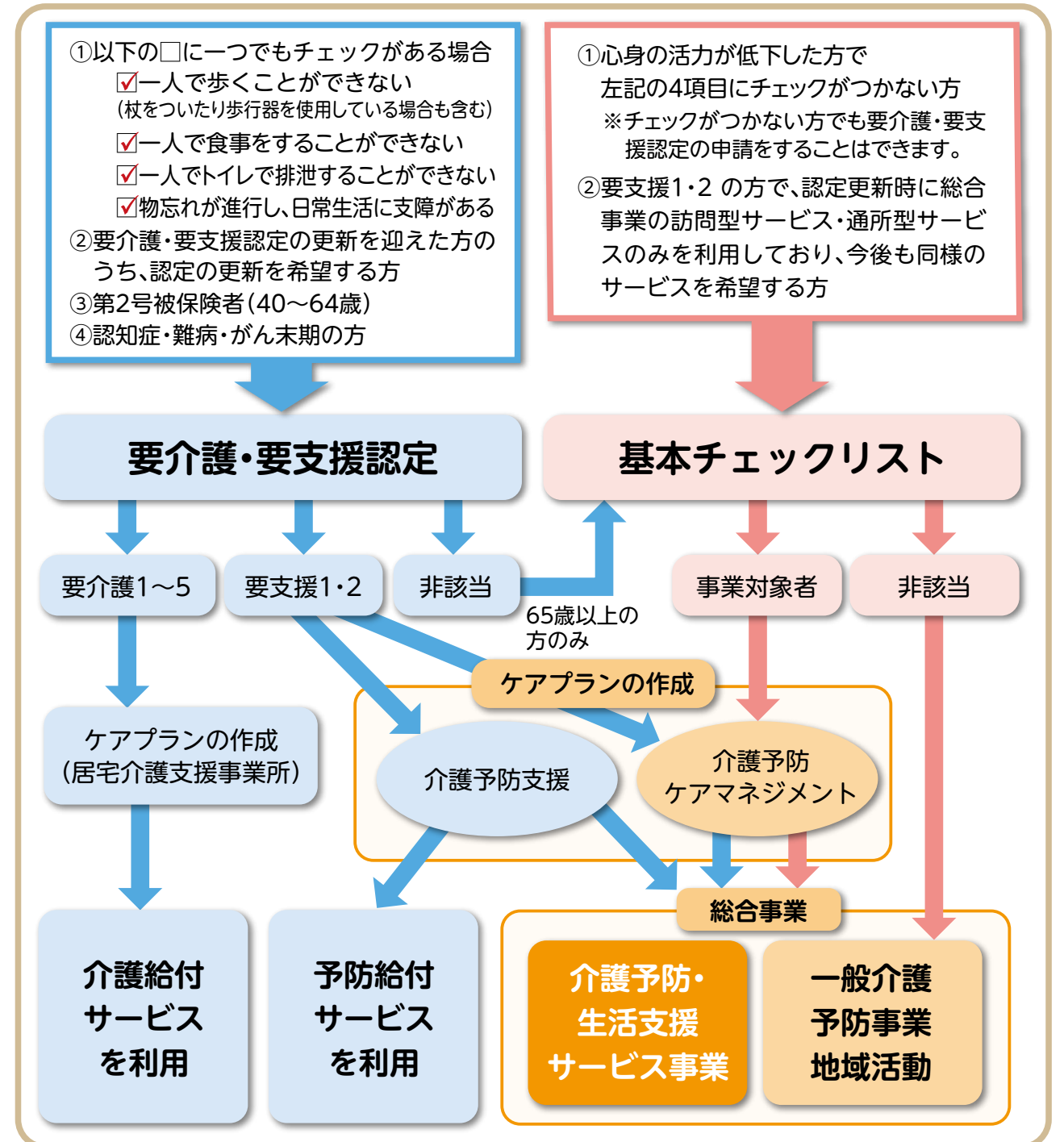
総合事業などの利用までの流れ

まずは、市の高齢者支援課、またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

**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。

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 1,786円 要支援2の週1回程度 1,831円 事業対象者および要支援2の週2回程度 3,662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="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>短時間</th> <th>3時間以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>事業対象者および要支援1の週1回程度</td> <td>1,273円</td> <td>1,335円</td> </tr> <tr> <td>要支援2の週1回程度</td> <td>1,312円</td> <td>1,376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>2,534円</td> <td>2,662円</td> </tr> </tbody> </table> ※このほか加算がある場合があります。		短時間	3時間以上	事業対象者および要支援1の週1回程度	1,273円	1,335円	要支援2の週1回程度	1,312円	1,376円	事業対象者および要支援2の週2回程度	2,534円	2,662円
	短時間	3時間以上											
事業対象者および要支援1の週1回程度	1,273円	1,335円											
要支援2の週1回程度	1,312円	1,376円											
事業対象者および要支援2の週2回程度	2,534円	2,662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。 												

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39、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(通所)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。
- ・週1回2時間程度
- ・全12回の通所(必要に応じ訪問サービスを1回)
- ・利用者負担なし

#### 専門職に聞く

### 「エイッ!! はじめの一步」

介護老人保健施設 ピースプラザ  
作業療法士 岡田さん



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と一緒に考えながら取り組んでいくサービスです。

「もう年をとったから無理だ」「やりたいことは色々あるけど身体が痛くて」と心の中でひっそりとあきらめてきた経験はありませんか？

皆さんが今いる道は、いずれ後輩の私たちが通る道です。昨年度のモデル事業では3か月の間にみるみると輝いていく先輩方の姿を目の当たりにし、私たちもたくさんの元気をいただきました。

「また畑仕事したい」「グランドゴルフを再開したい」といった、いきいきとした生活を取り戻すための道のり。そのはじめの一步を私たちと一緒に踏み出してみませんか？

#### 利用者の声



86歳・男性

### 「専門職との交流は勉強になり 生活のヒントがいっぱい」

大腿骨骨折の手術後、体力が落ち、浴槽もまたげず困っていましたが、このサービスを利用して元気になり、庭の手入れもできるようになりました。

毎年恒例の田舎での畑仕事が楽しみです。すい臓がんを20年前、胃がんを9年前に患い手術を受けましたが、田舎で良い空気を吸うことが元気の秘訣です。

### 「仕事がしたい 人に貢献したい」

骨折後、コロナ禍もあり外出が減り、長く歩けなくなったり、物の名前が出てこなくなったりと、家族も心配しました。

このサービスを利用して、お友達もできて、体力もついて、最終日には得意のどじょうすくいを披露できて嬉しかったです。

元気になったので、洗濯物たたみのボランティアや仕事がしたいです。



86歳・女性

### 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おります。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『みんチャレ』アプリで継続する

府中市ではコロナ禍において会えなくてもつながることができる取り組みとして、『みんチャレ』アプリを手掛けるエーテラボ株式会社と協働しております。『みんチャレ』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。コロナ禍でも身体的接触なく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。

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

## 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** フレイル予防に関する栄養・口腔、運動、社会参加についての講習や測定を行います。

**場所** 文化センターや公会堂などの身近な場所

**利用料** 1教室 500円

**利用期間** 6か月の間に全6回。



### 地域交流ひろば

**内容** 「運動習慣の継続の場」として、また、「お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!!ふちゅう体操」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。)

### ほっとサロン

**内容** 外出が少なくなっている方などを対象に、皆様で楽しめる活動を行うサロンです。担当の地域包括支援センターにご相談ください。

**場所** 文化センターや公会堂などの身近な場所

**利用料** 月額500円



### 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)

## 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(22ページ参照)**  
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…年間4期(4月、7月、10月、1月)開催  
●少人数制教室…年間4期(4月、7月、10月、1月)開催  
●通信型介護予防教室…不定期開催  
●65歳限定!! 介護予防フルコース教室…年間3期開催

**2講座**  
●介護予防講座・地域への出張講座  
●毎日体操

**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**  
●毎週土曜日にいきいきプラザで体操講座開催  
●市内各文化センターで「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。

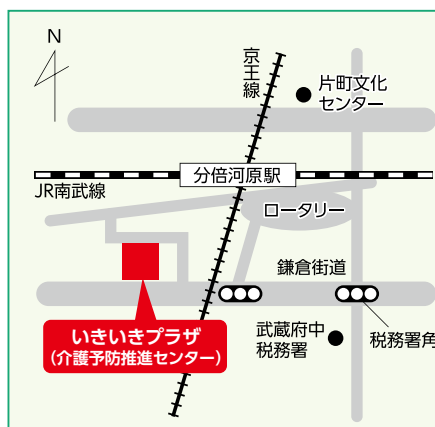
**6世代間交流**  
●館内の保育園児童とふれあい会を行っています。

**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きます。(90ページ参照)

**8交流・情報提供事業**  
●図書閲覧や情報交換、いきく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、部屋を貸出すことができます。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(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・四谷循環  
「いきいきプラザ東」下車徒歩2分





## 介護予防教室

### ■介護予防教室 利用料1,000円～2,400円 利用期間2～3か月(全8回～)

筋力トレーニング用のマシンを使用した教室や、フロアを利用した転倒予防のための教室などがあります。その他、栄養改善・口腔機能向上を目指す教室や、外出の機会が減っている方向けの教室、認知機能低下予防教室など様々な教室を行っています。

#### 教室の種類

- はじめてのマシントレーニング教室
- バランストレーニング教室
- らくらく膝腰教室
- 女性のためのエクササイズ教室
- わくわく教室
- 食べるカムくらぶ
- 男性のための食べるカムくらぶ
- 栄養・口腔・マシン教室
- 脳活性化クラブ
- 絵本読み聞かせ教室(2か月・全8回)
- さんぽクラブ
- みんなで楽しくカーレット教室
- コグニサイズ
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 有酸素運動

### ■少人数制教室 利用料800円～2,400円 利用期間1～3か月(全4回～)

5人程度の少人数で、じっくり学びます。

#### 教室の種類

- 脳トレフッキング
- 初めての絵手紙教室
- ストレッチマシン教室
- メンズごはん教室
- アートで脳を活性化教室(2か月・全8回)
- スマホ活用教室(1か月・3か月) ※1か月は全4回・800円

### ■通信型介護予防教室 利用料1,500円(郵送費、材料費込) 利用期間約3か月

#### 教室の種類

- 健口お届け便
- 在宅型介護予防総合教室

### ■65歳限定!!介護予防フルコース教室 利用料1,000円 利用期間2か月(全8回)

65歳になった方対象の介護予防を総合的に学ぶ教室です。

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