

# 自分らしい生活続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業は、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、**総合サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

## ●介護予防・日常生活支援総合事業の種類・対象者・申請方法

サービスの種類		対象者	申請方法
総合サービス事業 (介護予防・生活支援サービス事業)	ホームヘルプサービス		
	国基準の訪問型サービス (27ページ参照)	●事業対象者 <b>基本チェックリスト</b> で生活機能の低下が見られた方	①新規でホームヘルプサービスまたはデイサービスを利用したい場合 <b>【①・②の場合】</b> 高齢者あんしん相談センターで基本チェックリストの判定を受けてください。 *お身体の状態によっては要介護・要支援認定の申請が必要な場合があります。 *基本チェックリストの判定により、自立した生活が送れると判断されると一般介護予防事業を案内する場合があります。
	文京区独自基準の訪問型サービス (27ページ参照)	●要支援1または要支援2の方	②要支援認定の更新を迎えた方のうち、有効期間満了時点で、ホームヘルプサービスまたはデイサービスのみ利用したい場合
	買い物支援おたがいさまサービス (27ページ参照)	●継続利用要介護者*(買い物支援おたがいさまサービスのみ)	③要支援認定の更新を迎えた方のうち、ホームヘルプサービスまたはデイサービス以外の介護予防サービス(介護予防福祉用具貸与等)も利用したい場合 <b>【③の場合】</b> 要介護・要支援認定の申請をしてください。
	国基準の通所型サービス (27ページ参照)		
文京区独自基準の通所型サービス (27ページ参照)			
短期集中予防サービス (28ページ参照)	●事業対象者 <b>基本チェックリスト</b> で生活機能の低下が見られた方	高齢者あんしん相談センターで基本チェックリストの判定を受けてください(要介護・要支援認定の申請は必要ありません)。	
一般介護予防事業 (28ページ参照)	65歳以上の方	区報・ホームページ等で随時募集していますので、直接お申し込みください(要介護・要支援認定の申請及び基本チェックリストの判定は必要ありません)。	

\*継続利用要介護者とは、事業対象者または要支援の時から買い物支援おたがいさまサービスを受けていた方のうち、要介護となった後も継続的に同サービスを受ける方です。

## 総合サービス事業

### ●ホームヘルプサービス(訪問型サービス)

	国基準 (従来型の介護予防サービス)	文京区独自基準	買い物支援 おたがいさまサービス
内容	●入浴等の身体介護 ●掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 *日常生活の自立を目指して、生活機能の維持・向上をホームヘルパーが支援します。 *ホームヘルパーとともに取り組んでください。	●掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 *日常生活の自立を目指して生活機能を維持するため、本人の状態に合わせて支援を行います。 *ホームヘルパーと役割分担します。	●買い物支援・見守り支援 *自立生活を維持するために必要な買い物支援・見守り支援をシルバー人材センターの会員が行います。
時間	●45～60分程度/回	●45分未満/回	●60分程度/回
利用者負担	●月4回程度 月額1,341円 (1割で計算 ※1～3参照)	●月4回程度 月額1,002円 (1割で計算 ※1～3参照)	●250円/回 (月4回まで)

### ●デイサービス(通所型サービス)

	国基準 (従来型の介護予防サービス)	文京区独自基準
内容	●食事、入浴等の支援 ●機能訓練、レクリエーションなど *自立した日常生活ができるよう、心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指します。	●機能訓練、レクリエーションなど *自立した日常生活ができるよう短時間で心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指します。
時間	●4～9時間程度/回 *施設により内容は異なります。 *送迎あり	●2～4時間程度/回 *施設により内容は異なります。 *送迎なし(ご自身で施設までお越しください。)
利用者負担	●月4回程度 月額1,960円 (1割で計算 ※1～4参照)	●月4回程度 月額1,094円 (1割で計算 ※1～4参照)

- 費用については、このほかサービス内容に応じ各種加算があります。
- 利用者負担は、所得により2割または3割となる場合があります。
- 国基準と文京区独自基準のサービスは、併用できません。
- デイサービス(通所型サービス)の食費は、別途自己負担となります。



## ●短期集中予防サービス（プログラム事業）

以下のとおり、通所型教室と訪問型事業があります。利用にあたっては、高齢者あんしん相談センターとの面談が必要です。

	①まるごと元気! 筋力アップ体操教室 ②まるごと元気! マシン運動教室 （高齢者用マシンの使用有無により、①と②にわかれます）	訪問型プログラム事業
内容	専門職の指導による筋力トレーニング・バランストレーニング・ストレッチなどに加え、管理栄養士による栄養改善の講話及び歯科衛生士による口腔機能向上の講話や口腔体操などを行います。	専門職が訪問して、自宅における運動指導と生活環境調整を行います。
時間	●90分/回（全24回3か月） ※送迎なし	●120分/回（全3回）または、 ●60分/回（全6回）
費用	<b>無料</b>	

## ●一般介護予防事業

いつまでも地域で自立した生活を送るための介護予防を目的とした事業で、様々な教室や講座等を開催しています。

### 介護予防教室

開催時期の1~2か月前に、区報ぶんきょうやホームページなどでお知らせします。  
費用は無料です。

**対象** 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方（送迎はありませんので、ご自身で会場までお越しください。）

- 尿失禁予防教室
- 若返りパワーアップ教室
- ひざ痛・腰痛予防教室
- 健康脳トレ教室
- いきいき吾岐坂元気カアップ教室
- Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室
- 脳活エクササイズ教室
- パワーアップマシン教室
- 転ばナイス教室
- 今からはじめる! シニアイングリッシュ
- シニアのためのフィットネス教室
- 口腔機能向上教室
- 健康音楽教室

参加年齢の制限なし ▶ ○介護予防講演会 ○介護予防展 **事前申込不要** ▶ ○文の京介護予防体操

毎日、朝9時と12時10分から10分間、文京区民チャンネル(CATV/デジタル11ch)で「文の京介護予防体操」を放映しています。  
スマートフォンご利用の方は、次の検索でご覧になれます。

ユーチューブ 文の京介護予防体操 🔍 検索

区のホームページでも体操の動画をご覧になれます。



介護予防と地域の  
支え合いの場  
“かよい~の”

介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を行います。定期的に集まり、からだを動かす中で、お互いのできることで助け合いながら、健康で安心した生活を送ることができる地域づくりを目指します。現在38か所で住民の皆さんにより運営されており、活動場所や内容、参加費、活動日等も様々です。  
詳しい情報は、文京区社会福祉協議会地域福祉係 ☎03(5800)2942へお問い合わせください。