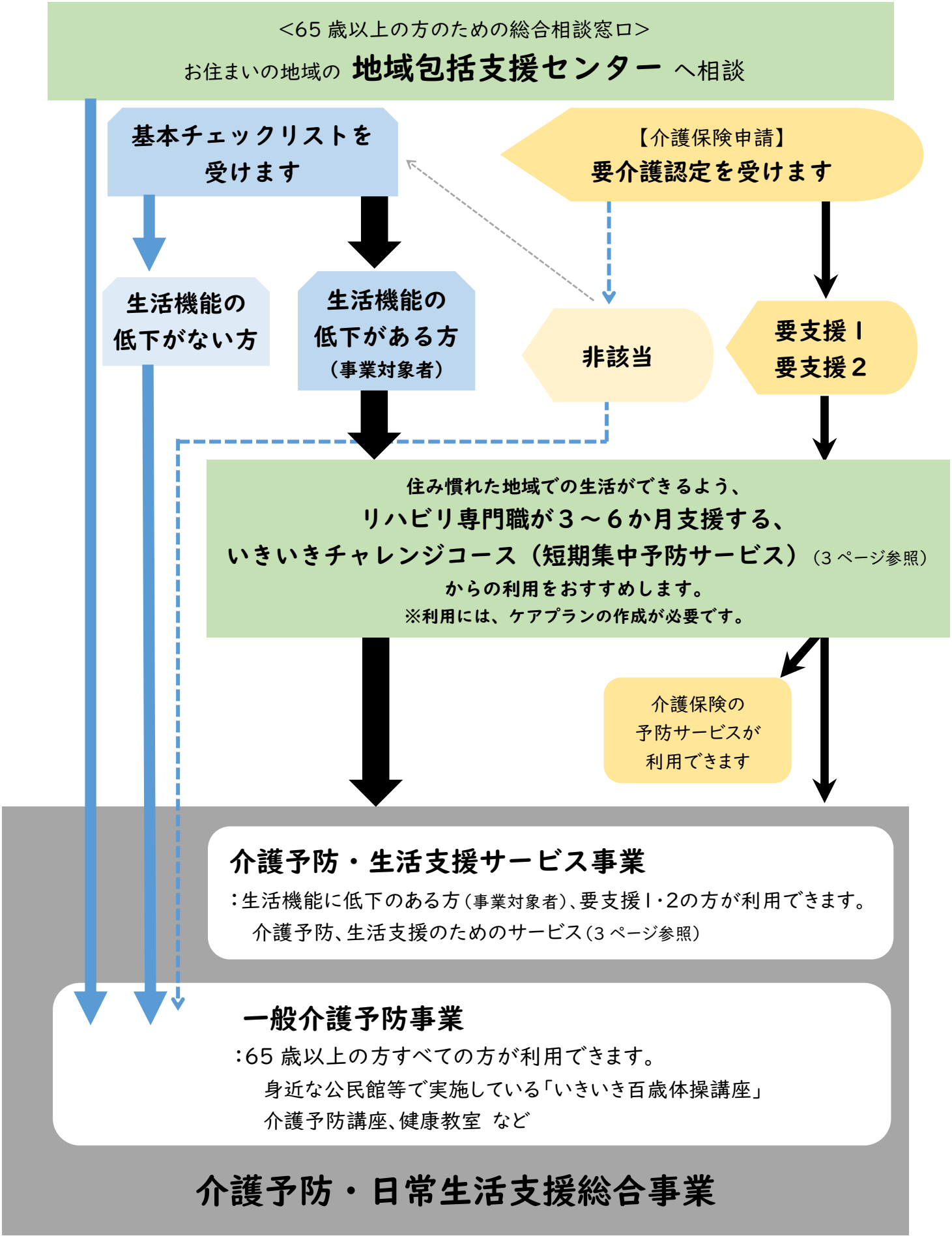
介護予防・日常生活支援総合事業利用までの流れ



介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス　（R7.4.1 現在）

サービスメニュー	サービス内容	サービスを提供する人	自己負担額（1割負担の場合）
（サービス・活動C 短期集中予防サービス） **いきいきチャレンジコース**	退院後などで通所型サービスへの参加が困難な方への訪問指導など （1回40分程度、3～6ヶ月間）	保健・医療の専門職	○1回500円 ※別途、訪問にかかる交通費などの自己負担が必要な場合があります。
（サービス・活動B 住民主体による支援） **にこにこスマイルコース**	生活援助のみサービス （1回20分～60分以内）	新たな担い手	○1回150円 ※別途、訪問にかかる交通費などの自己負担が必要な場合があります。
（サービス・活動A 緩和した基準によるサービス） **わくわくステップコース**	生活援助のみサービス （1回20分～60分以内）	訪問介護員または新たな担い手	○1回220円
（従来の介護予防訪問サービス） 訪問介護相当サービス	身体介護および生活援助 （1回20分～60分以内）	訪問介護員	○身体介護を含むもの　1回 287 円 ○生活援助のみ　1回220円 ※別途、初回訪問加算、生活機能向上連携加算などの自己負担が必要な場合があります。

通所型サービス　（R7.4.1 現在）

サービスメニュー	サービス内容	サービスを提供する事業所	自己負担額（1割負担の場合）
（サービス・活動C 短期集中予防サービス） **いきいきチャレンジコース**	短期集中の生活行為の改善支援 （1回2時間程度、週1～3回、3～6ヶ月間）	保健・医療の専門職の所属事務所	○1回500円
（サービス・活動B 住民主体による支援） **にこにこスマイルコース**	機能向上 運動・体操・筋トレなど （1回2時間程度） 週2回程度	新たな担い手による団体	○1回100円～ ※サービス内容によって自己負担金があります。
（サービス・活動A 緩和した基準によるサービス） **わくわくステップコース**	機能向上 運動・体操・筋トレなど （1回2時間以上）	通所介護事業所	○1回 349 円～358 円
（従来の介護予防通所サービス） 通所介護相当サービス	食事・入浴・排せつの介助や機能訓練、レクリエーションなどのサービス （1回5時間以上）	通所介護事業所	○1回 436 円～447 円 ※別途、生活機能向上連携加算などの自己負担が必要な場合があります。 ※送迎があります。

＊自己負担は、原則1割ですが、一定の収入がある場合は、2割または3割負担となるサービスもあります。　また、自己負担額は年度の途中でも変更される場合があります。

＊利用するサービスや回数は、心身の状況に基づき、計画を作成する担当者が本人や家族と話し合いをして決まります。

一般介護予防事業とは

内　容　◇ 介護予防のための教室
　　◇ 身近な場所での通いの場 など
対象者　◇ 65 歳以上の方及び介護予防に関わる方（事業によって一部できないものもあります。）

高齢者の方がどなたでも参加でき、介護予防・健康づくりに役立つ講座を行っています。

① いきいき百歳体操講座

お住まいの近くの公民館等で、地域の皆さんが運営主体となり自主的に週１回以上介護予防の体操を行う団体に対し、「いきいき百歳体操」を効果的に行うためのお手伝いをしています。
介護予防を目的に開発された「おもり」を使ってゆっくりと行う筋力運動で、週1回以上行うことで筋力を維持・向上する効果があります。令和7年3月現在で175団体が活動しています。

② 介護予防講座

老人クラブやサロンなどへ出向いて、介護予防のため講話や体操などを実施します。

いきいき百歳体操講座の様子

いきいき百歳体操を継続している方々から、「体が軽くなった」「気持ちが明るくなった」「顔なじみの仲間と終わったあとのおしゃべりやお茶のみも楽しい」などの声が聞かれています！身近なところで、一緒に参加してみませんか？

ずっとここで暮らしたい、支え合う地域共生社会の実現

～地域包括ケアシステムの更なる充実～

～鶴岡市第9期介護保険事業計画より～

鶴岡市健康福祉部地域包括ケア推進課
〒997-8601
山形県鶴岡市馬場町９番 25 号
TEL 0235−25−2111(代表)
0235−29−4180（課直通）
FAX 0235−29−5658

各庁舎市民福祉課
藤島庁舎 TEL 0235−64−5806（直通）
羽黒庁舎 TEL 0235−26−8774（直通）
櫛引庁舎 TEL 0235−57−2116（直通）
朝日庁舎 TEL 0235−53−2115（直通）
温海庁舎 TEL 0235−43−4613（直通）

R7.4 鶴岡市地域包括ケア推進課作成

鶴岡市介護予防・日常生活支援総合事業のご案内

介護予防・日常生活支援総合事業では、家事などの生活を支援する多様なサービスや、住民同士のつながりを中心とした介護予防の活動などを利用し、高齢者自身の持つ能力を活かしながら、誰もが住み慣れた地域の中で安心して暮らし続けられるよう、地域全体で支え合う取り組みを進めています。

介護予防・生活支援サービス事業とは

内容　◇ 訪問型サービス

◇ 通所型サービス（詳細は３ページをご覧ください）

対象者　◇ 65 歳以上の方で「基本チェックリスト」に基づく判定の結果、生活機能の低下が見られた方（事業対象者）

※「基本チェックリスト」は２５項目の身体状況等を把握するための質問リストです。

◇ 要支援１・２と認定された方

利用手続きは…

◇ 総合事業のサービス利用には、介護認定は必要ありません。

◇ 身体状況を把握するための 25 項目の「基本チェックリスト」の実施で身体機能の状態を確認し、介護予防が必要かどうかを確認できると、迅速にサービスを利用できます。

サービスの利用に関する相談は…

◇ お住いの地域の「地域包括支援センター」にご相談ください。

◇ 地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口となっており、基本チェックリストの実施や必要なサービス等について相談することができます。

※来所されての相談の際は、必ず事前にご連絡をお願いします。

市外局番：0235

担当地域	電話番号	地域包括支援センター名
第一学区、第四学区	25-0888	健楽園地域包括支援センター
第二学区、斎、黄金	26-9260	地域包括支援センターなえづ
第三学区、湯田川、田川	29-1256	地域包括支援センターつくし
第五学区、京田、栄	29-2900	永寿荘地域包括支援センター
第六学区、大泉、上郷、三瀬、由良、小堅	29-1626	地域包括支援センターかたりあい
大山、加茂、湯野浜、西郷	35-0300	鶴岡西地域包括支援センター
藤 島	78-2370	地域包括支援センターふじしま
羽 黒	64-8281	地域包括支援センターはぐろ
櫛 引	57-5003	地域包括支援センターくしびき
朝 日	58-1068	地域包括支援センターあさひ
温 海	43-3010	地域包括支援センターあつみ