

介護予防・日常生活支援総合事業利用までの流れ

<65 歳以上の方のための総合相談窓口>

お住まいの地域の **地域包括支援センター** へ相談

基本チェックリストを
受けます

生活機能の
低下がない方

生活機能の
低下がある方
(事業対象者)

【介護保険申請】
要介護認定を受けます

非該当

要支援Ⅰ
要支援Ⅱ

住み慣れた地域での生活ができるよう、
リハビリ専門職が3～6か月支援する、
いきいきチャレンジコース（短期集中予防サービス）（3 ページ参照）
からの利用をおすすめします。
※利用には、ケアプランの作成が必要です。

介護保険の
予防サービスが
利用できます

介護予防・生活支援サービス事業

：生活機能に低下のある方（事業対象者）、要支援Ⅰ・Ⅱの方が利用できます。
介護予防、生活支援のためのサービス（3 ページ参照）

一般介護予防事業

：65 歳以上の方すべての方が利用できます。
身近な公民館等で実施している「いきいき百歳体操講座」
介護予防講座、健康教室 など

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業



訪問型サービス

(R8.7月末現在)

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(D)) 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	※サービス内容等によって費用が異なり ます。 ※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

(R8.7月末現在)

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 所属事業所	○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 8 年 7 月末現在で 191 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

各庁舎地域づくり推進課

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)

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