

介護予防に取り組みましょう

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」「もし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。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上のすべての人を対象に市区町村が行う介護予防の事業で、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つに分かれています。サービス事業者のほか、民間企業、ボランティア、地域住民などによって多様なサービスが提供されることにより、一人ひとりの生活に合わせた柔軟なサービスを気軽に利用することができます。

介護予防・生活支援サービス事業

利用できるのは、

- 要支援1・2の人
- 介護予防・生活支援サービス事業対象者
(窓口で相談に来た人や要介護認定で非該当と判定された人のうち、基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた人)



※40歳以上65歳未満の人は、要支援1・2と認定された場合のみ介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。

※介護予防・生活支援サービス事業対象者になった後でも、要介護認定の申請をすることができます。

※要介護1～5の認定を受ける以前から継続的に総合事業を利用していた人は、要介護認定後も引き続き利用できる場合があります。

一般介護予防事業

利用できるのは、

- 65歳以上のすべての人

※一般介護予防事業のみを利用したい場合は、基本チェックリストを受ける必要はありません。



●介護予防・日常生活支援総合事業のサービスや利用者負担は、市区町村ごとに異なります。

訪問型サービス

介護サービス事業者によるサービス

- 食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助

多様なサービス (民間企業、ボランティアなどによるサービス)

- 掃除・洗濯・ゴミ出しや布団干しなどの生活援助など
- 保健師などの専門職による相談・指導などの短期集中予防サービス
- 通所型サービスの送迎など、移動支援や移送前後の生活支援 など



通所型サービス

介護サービス事業者によるサービス

- 食事や入浴・排せつの介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなど

多様なサービス (民間企業、ボランティアなどによるサービス)

- ミニデイサービス、運動、レクリエーション活動など
- 体操・運動等の活動など、住民主体の通いの場を提供
- 保健・医療の専門職による生活行為改善のための短期集中予防サービス



その他の生活支援サービス

- 配食 (栄養改善を目的としたものや、一人暮らし高齢者に対する見守りを含むもの)
- 住民ボランティアなどによる定期的な訪問による見守りと緊急時の対応
- その他自立支援に役立つ生活支援 (訪問型サービス・通所型サービスと一体的に提供されるもの)



一般介護予防事業

● 介護予防把握事業

閉じこもりなど何らかの支援が必要な人を把握し、介護予防活動への参加につなげます。

● 介護予防普及啓発事業

介護予防に関するパンフレット配布や講座・講演会を開催し、介護予防活動の重要性を周知します。

● 地域介護予防活動支援事業

地域住民主体で行う介護予防活動の支援などを行います。

● 地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防の取り組みを機能強化するため、地域で行う介護予防活動にリハビリテーション専門職などが参加します。 など

