

## ■一般介護予防事業・地域活動の紹介

対象者 65歳以上のすべての人。

### ■介護予防の通いの場（通い）

市内約100カ所

介護予防、仲間づくり、生きがいつくりのため、地域の皆さんが集まって、体操などの予防効果の高いメニューを実施する通いの場。

地域住民が自主的に集まって取り組んでいる活動です。

毎週集まることで、支え合える地域づくりにもつながる、お薦めの取組です。

#### 【活動内容】

- ・介護予防につながる身体や頭の体操を行います。
- ・おすすめは「いきいき百歳体操」。筋力アップの体操で、DVDを見ながら椅子に座ってできる簡単な体操です。
- ・他にもラジオ体操や認知症予防の体操、歌などを自由に取り入れて実施されています。

【頻度】週1回以上

【場所】コミュニティセンター、自治公民館等

【対象】どなたでも

【費用】無料（※会場によっては有料）

【問い合わせ先】市役所高齢者支援課、または地域包括支援センター

### ■ふれあいいきいきサロン（通い）

市内約220カ所

生きがいと健康づくり等の目的で、地域の身近な場所に住民が集って交流するものです。

#### 【活動内容】

軽度の体操、ゲーム、レクリエーション、茶話会等で楽しい時間を過ごします。

【頻度】週1回から月1回

【場所】自治公民館等

【対象】どなたでも

【費用】無料 ※会場によっては有料

【問い合わせ先】天草市社会福祉協議会

### ■ほっと安心サポート（社会福祉協議会事業）

日常のちょっとした頼みごとを、気軽に頼める頼まれる住民の支え合い活動です。

#### 【活動内容】

「サポート会員」にお手伝いをお願いし、お礼に「地域通貨券（1枚200円）」を渡します。地域通貨券は加盟店で1枚200円の金券として使えます。

（例）買い物代行、ゴミ出し、入院中の方への支援、庭の手入れ草むしり、電球交換等の簡単な作業、家の中の片づけなど

【ご登録・問い合わせ先】天草市社会福祉協議会

住み慣れた地域で暮らしていけるように

元気な方も！  
支援が必要な方も！

# 介護予防・ 日常生活支援総合事業 のごあんない

- 平成29年4月から、要支援認定者や生活機能低下が見られる人（基本チェックリスト該当者）が利用するホームヘルプサービスやデイサービスは、天草市の「介護予防・日常生活支援総合事業」で実施することになりました。

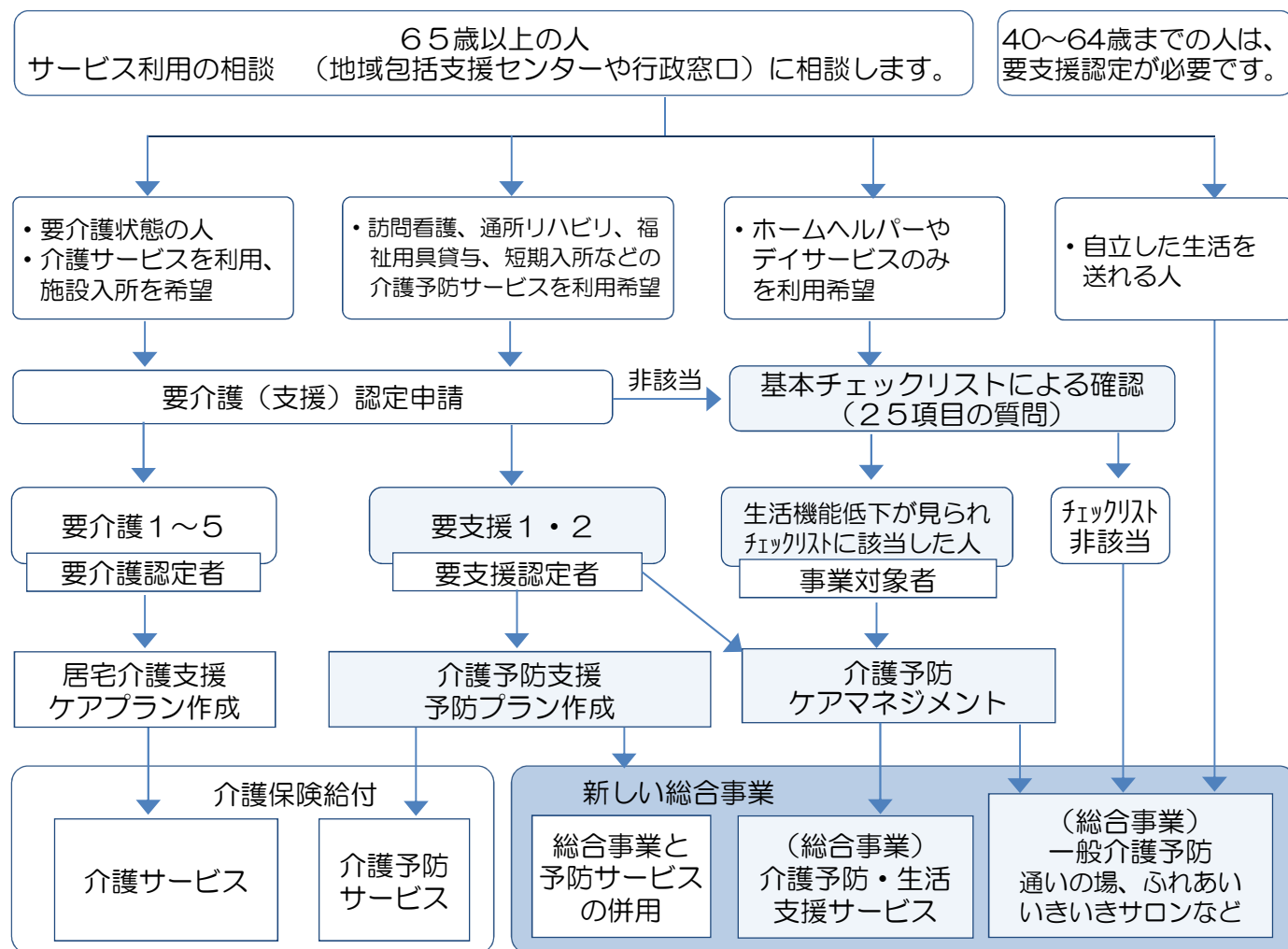
### ■お住まいの地区の地域包括支援センターで相談に応じます。

|   | 地域包括支援センター名            | 所在地                            | 電話      | FAX     | 担当地区                                    |
|---|------------------------|--------------------------------|---------|---------|---|
| 1 | 天草中央地域包括支援センター<br>なでしこ | 〒863-0012<br>今釜町3412-6         | 66-9300 | 66-9301 | 本渡南<br>本渡北<br>本町                        |
| 2 | 天草北地域包括支援センター<br>きすな   | 〒863-2201<br>五和町御領9133         | 32-2115 | 32-2199 | 佐伊津町<br>旭町<br>五和町                       |
| 3 | 天草南地域包括支援センター<br>うぐいす  | 〒863-0046<br>亀場町食場<br>854-1    | 24-4115 | 24-4116 | 亀場町・楠浦町<br>柵宇土町<br>宮地岳町<br>新和町          |
| 4 | 天草西地域包括支援センター<br>さざんか  | 〒863-1215<br>河浦町白木河内<br>223-12 | 76-1611 | 76-1612 | 天草町・河浦町<br>(天草町大江向<br>を除く)              |
| 5 | 天草牛深地域包括支援センター<br>すいせん | 〒863-1901<br>牛深町<br>2286-103   | 72-1133 | 72-1132 | 牛深町・久玉町<br>魚貴町・二浦町<br>深海町<br>天草町大江向     |
| 6 | 天草東地域包括支援センター<br>あじさい  | 〒861-6303<br>栖本町馬場179          | 66-2266 | 66-2267 | 志柿町・瀬戸町<br>下浦町・有明町<br>倉岳町・栖本町<br>(御所浦町) |
|   | 御所浦サブセンター              | 〒866-0313<br>御所浦町御所浦<br>3527   | 67-1777 | 67-1778 | 御所浦町                                    |

※地域包括支援センターは、地域で生活する高齢者の皆さんを、介護・福祉・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置している市の委託機関です。

## ■新しい総合事業の利用の流れ

※心身の状況や利用したいサービスによっては、要介護認定（新規・更新）を受けずに、基本チェックリストの判定のみで、サービスを利用することができる場合があります。



## ■サービス利用までの手順

### ①地域包括支援センターの職員が訪問して状態を確認

お住いの地域を担当する地域包括支援センターの職員がご自宅等を訪問し、ご本人の生活状況や心身の状態を確認します。（基本チェックリストの聴き取りやアセスメントの実施）

### ②介護予防ケアマネジメントでサービスの利用計画を作成

介護や支援の専門的な知識を持ったケアマネジャー（介護支援専門員）等が、ご本人の心身の状況から、自立生活に向けてどのような支援が必要かを判断し、適切なサービス利用の計画を立てます。

### ③サービスの利用を開始

ケアマネジャー等が立てたサービス利用計画に沿って、実際にサービスを提供する訪問（通所）事業所とご本人とで具体的なサービス利用内容を決定し、サービスの利用を開始します。

## ■介護予防・生活支援サービス

### 対象者

40歳以上で要支援の認定を受けた人、または65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた人。

事業 事業対象者(基本チェックリスト該当者) 支1 要支援1 支2 要支援2

### ▼訪問型サービス

#### ■訪問型自立支援サービス

専門のホームヘルパーがご自宅を訪問し、自立生活に向けた支援や調理、掃除などの家事支援を行います。

- 自己負担のめやす（月額定額制）
  - ・週1回程度利用 月1,168円 事業 支1 支2
  - ・週2回程度利用 月2,335円 事業 支1 支2
  - ・週2回を超える 月3,704円 事業 支2
- ※ 状況によって各種加算が付きます。  
※ 負担割合証の2割負担の方は、上記の2倍となります。

### ▼通所型サービス

#### ■通所型自立支援サービス

通所介護事業所へ通うサービスで、生活機能向上や必要な支援を受けることができます。複数の専門職で対応します。（送迎・昼食・入浴有り）

- 自己負担のめやす（月額定額制）
  - ・週1回程度利用 月1,647円 事業 支1
  - ・週2回程度利用 月3,377円 事業 支2
- ※ 送迎、入浴料金は上記に含まれます。  
※ 昼食代は別途かかります。  
※ 状況によって各種加算が付きます。  
※ 負担割合証の2割負担の方は、上記の2倍となります。

#### ■通所型ロコモ認知症予防サービス

通所介護事業所や地域コミュニティセンターなどへ通うサービスで、運動機能向上や脳トレなど予防活動を行います。（送迎有り） 昼食入浴は事業所によって異なります

- 自己負担のめやす
  - ・週1回まで 220円/回 事業 支1 支2
- ※ 送迎料金は上記に含まれます。  
※ 昼食代、入浴料は別途かかります。  
※ 昼食や入浴は実施していない場合もあります。  
※ 負担割合証の2割負担の方は、上記の2倍となります。

#### ■通所型短期集中サービス

新たにサービスを利用する人や退院後の機能低下がみられる人で、改善の見込みがある人を対象に、運動等の機能訓練プログラムを実施します。（送迎有り）

- 自己負担のめやす
  - ・料金無料（送迎料金含む） 事業 支1 支2
- ※半年で終了する通所型サービス  
サービス利用終了後、自立した生活ができるよう、また、地域での継続的な介護予防活動へ取り組めるように機能訓練等を行います。

### ▼生活支援サービス

#### ■配食型低栄養改善・見守りサービス

低栄養状態の改善を目的とした配食サービス。または、一人暮らし等高齢者への配食を通じた見守りサービス。

- 自己負担のめやす
  - ・住民税課税世帯 500円/食 事業 支1 支2
  - ・住民全非課税世帯 300円/食 事業 支1 支2
- ※ 原則1日1食まで