



# 羽咋市介護予防・日常生活支援 総合事業のご紹介

## 《どんな事業が受けられるのですか？》

住み慣れた場所で自分らしい生活をするために必要な、『介護予防』と『日常生活支援』を受ける事ができます。

### 介護予防

#### ：一般介護予防事業

自分でやりたい事をこれからも続けられるように、体力づくりなどを行います。



### 日常生活支援

#### ：介護予防・生活支援サービス事業

掃除やゴミ捨てるようにちょっとした家事などの困り事を、地域全体で支えます。



## 《どんな人が利用できますか？》

### 一般介護予防事業

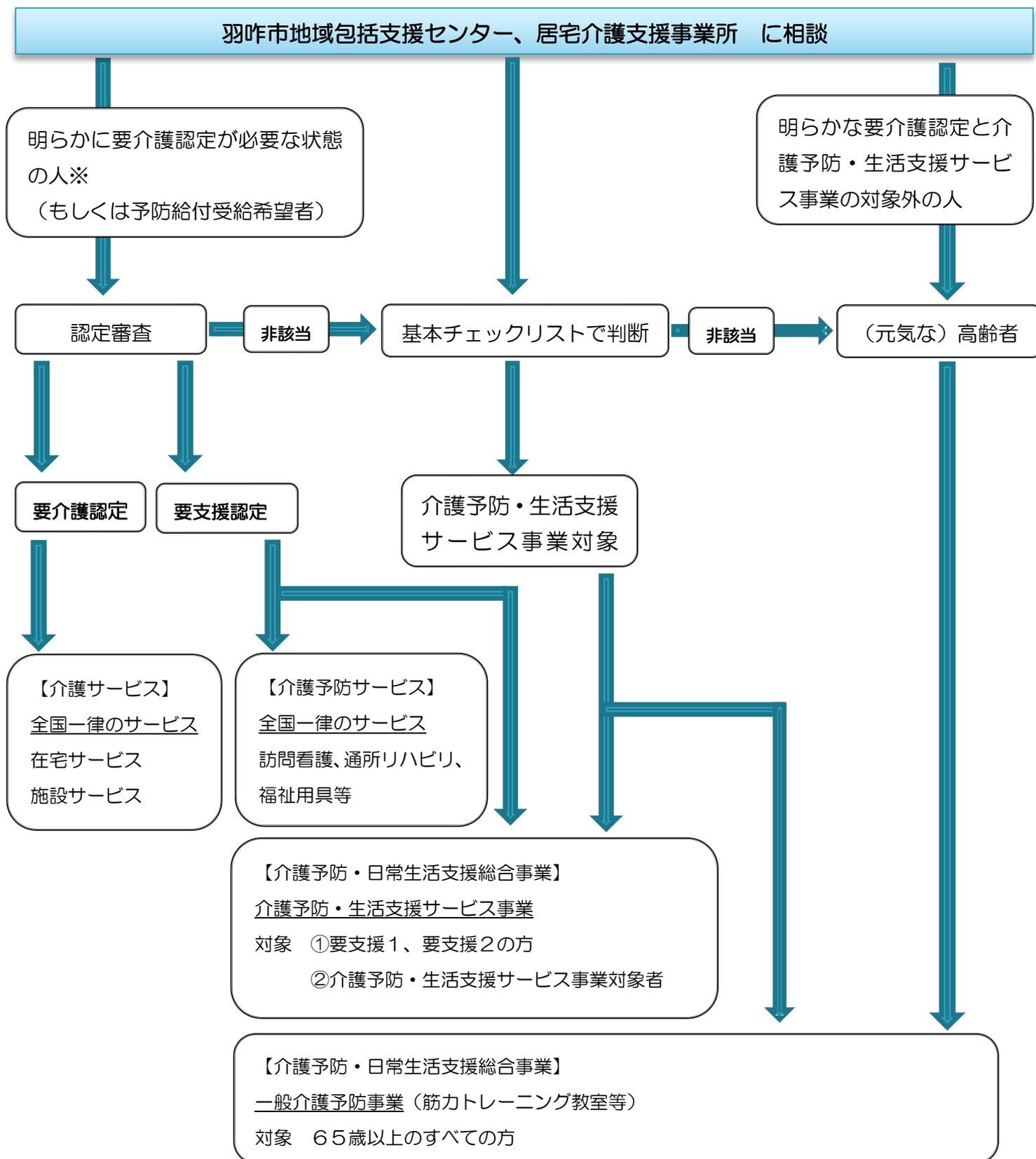
対象者	内容
65歳以上のすべての方	筋力トレーニング教室 など

### 介護予防・生活支援サービス事業

対象者	内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>要支援1、要支援2に認定された方</li> <li>65歳以上の介護予防・生活支援サービス事業対象者（※）と判定された方</li> </ul>	介護予防の事業を中心に、必要に応じた日常生活の支援（ちょっとした家事など）

※介護予防・生活支援サービス事業対象者とは、基本チェックリストにて介護予防の取り組みの必要性があると確認された方です。基本チェックリストの実施については羽咋市地域包括支援センターにお問い合わせください。また65歳未満の方は、要支援1、要支援2の認定を受けた方が介護予防・生活支援サービス事業の対象となります。

## 《新規でご利用される場合の流れ》



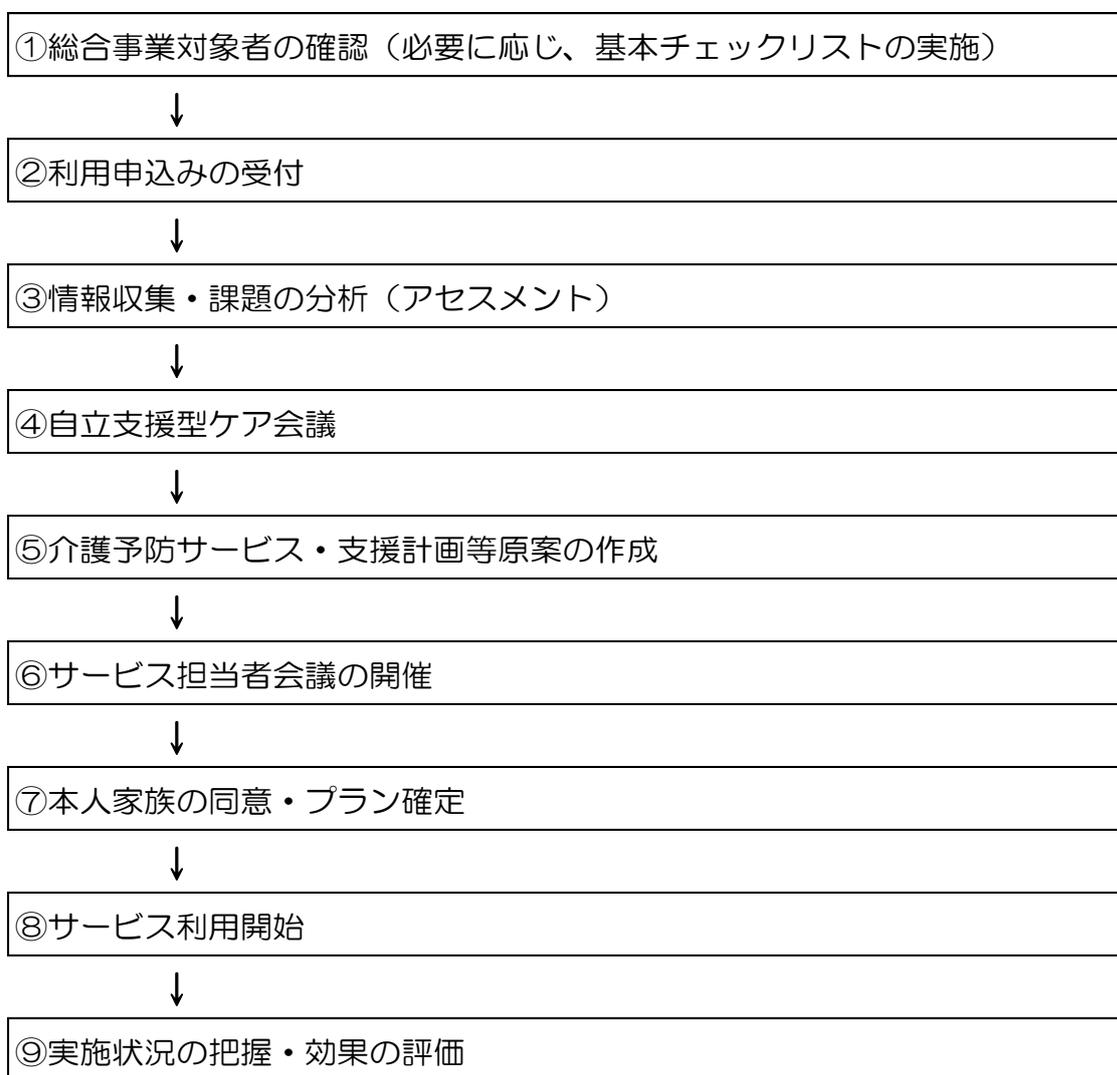
※ 明らかに要介護認定が必要な状態とは、杖や歩行器を使っても一人で歩行ができない方や、排泄に手助けが必要な方、認知症の症状のため日常生活に支障があるような方です。

判断が難しい場合は、羽咋市地域包括支援センター（電話：0767-22-0202）にご相談ください。

## 《介護予防・生活支援サービス事業の利用のしかた》

介護予防・生活支援サービス事業の対象となる、事業対象者や要支援1、要支援2の認定の方は、サービスの利用によって生活機能（※1）が改善する可能性が高い方です。羽咋市では医療や介護の専門職（※2）が、それぞれの専門的な視点から、これからも元気で生活するための取り組みの提案をしています。

具体的な流れとしては、担当のケアマネジャーが、ご本人やご家族から情報収集をして、生活上の困り事の課題を分析します。次に、効果的に困り事を解決できるように、自立支援型ケア会議で担当ケアマネジャーを中心に医療や介護の専門職を交えて支援方法を検討します。自立支援型ケア会議で挙げた方法を、ご本人やご家族に提案し、これからの取り組みや受ける支援を決定します。



※1 生活機能とは、人が生きていくための機能全体のことで、体や精神の働きの他、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割などのことです。

※2 現在羽咋市の自立支援型ケア会議では、医療や介護の専門職として、主任ケアマネジャー、リハビリテーション専門職（理学療法士もしくは作業療法士）、薬剤師、管理栄養士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員が交代で参加しています。

# 《一般介護予防事業：①筋力トレーニング教室》

筋力トレーニング教室は市内19か所で開催しています。対象者に制限がない会場はどなたでも参加可能です。

★印の会場は人数等に制限がありますので、参加を希望される場合は羽咋市包括支援センターまでお問い合わせください。

健康寿命を  
のぼすために！

## 筋力トレーニング教室

【筋力トレーニングの効果】

- 筋力やバランス感覚の維持・改善による転倒防止
- 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の改善や悪化防止
- 認知症の予防

【持ち物等】

- 水分
- ヨガマット
- マスクを着用ください



■内容■ ストレッチ、筋トレ、頭の体操、健康ワンポイントアドバイス

R3年11月現在

場所	開催日	時間	対象者
羽咋すこやかセンター(3階)	毎週火曜日・金曜日	10:00～11:30	制限なし
御坊山会館	毎週月曜日	14:00～15:00	制限なし
大川北新会館	毎週月曜日	14:00～15:15	制限なし
羽咋公民館	毎月第2・4水曜日	9:30～10:30	★中央町以外の方は ご連絡ください
東川原町会館	毎週木曜日	14:00～15:15	制限なし
本町会館	第2月曜日	10:00～11:00	★
唐戸山ホーム	毎週金曜日	9:30～11:00	★南中央町在住の方
的場町会館	毎月第2・4火曜日	10:00～11:30	★
島出町会館	毎週金曜日	10:00～11:30	★
千里浜町会館	毎週土曜日	10:00～11:30	★
	毎週火曜日	10:00～11:00	★千里浜町在住の男性
栗ノ保公民館	毎週金曜日	14:00～15:30	制限なし
富永公民館	毎週水曜日	13:30～14:30	制限なし
邑知ふれあいセンター	毎週火曜日	13:30～14:45	★
	毎週木曜日	13:30～14:45	★男性対象
余喜公民館	毎週月曜日	9:30～11:00	★
酒井町会館	毎週月曜日	10:00～11:15	★
鹿島路ふれあいセンター	毎週水曜日	9:30～10:50	制限なし
越路野公民館	毎週木曜日	13:30～14:30	制限なし
一ノ宮公民館	毎週金曜日	13:30～14:30	★
上甘田公民館	毎週金曜日	10:00～11:30	★

羽咋市地域包括支援センター(羽咋市役所8番窓口) 電話:0767-22-0202

## 《一般介護予防事業：②住民主体の通いの場》

市内26か所で、住民の方が主体となって開催されています。

令和3年11月現在

	名 称	実施場所	団体住所	開催日時
1	川原町なかよし会	川原町会館	川原町	(月)9:30～11:30
2	東川原はつらつクラブ	東川原町会館	東川原町	(月)13:30～15:30
3	支えあいの家じんしろ	じんしろ	旭町	(水)13:00～15:00
4	支えあいの家まとは	的場町会館	的場町	(火)9:30～11:30
5	島出いざなみ会	島出町会館	島出町	(金)10:00～11:40
6	釜屋町喜楽会	釜屋町会館	釜屋町	第1・3(金)10:00～11:00
7	おっちゃん家	富山宅	千里浜町	(日)10:00～13:00
8	千里浜「寄らんかいね」	千里浜町会館	千里浜町	第2・4(水)10:00～12:00
9	白山よりあい処「とくよもさ」	千里浜公民館	千里浜町	(金)10:00～12:00
10	宇賀寄り合い処 わらく	千里浜町会館	千里浜町	(木)10:00～12:00
11	土橋町健康体操教室	土橋町会館	土橋町	第2・4(金)13:30～15:00
12	支えあいの家いのやま	飯山町会館	飯山町	(木)9:30～11:30 第2・4(木)15:00～17:30
13	ハツラツ元気会	福水町会館	福水町	(月)9:30～11:00
14	居場所千代の会	千代町は25	千代町	(金)10:00～11:30、随時
15	ひだまり会	嶋田哲弥宅ガレージ内	堀替新町	休止中
16	東部いきいき体操教室	邑知ふれあいセンター	邑知	(水)13:30～15:30
17	大町おたのしみ会	村友	大町	(金)9:30～11:30
18	支えあいの家ほしぼさ	辻田宅	金丸出町	(月)(水)(金)10:00～13:00
19	鹿島路はつらつ体操	鹿島路ふれあいセンター	鹿島路町	(水)13:30～15:00
20	千路町なごやかカフェ	千路町会館	千路町	(水)9:30～11:30
21	カフェお月あい	寺家町会館	寺家町	(月)10:00～12:00
22	ひだまりの家「いのすけ」	滝町レ13 旧本吉宅	滝町	(水)9:30～11:30
23	一ノ宮町ささえ愛隊「いっぷく」	一ノ宮会館	一ノ宮町	(月)13:00～15:00
24	長手島クラブ	柴垣町会館	柴垣町	(月)9:00～11:30
25	柴垣はつらつ体操	柴垣町会館	柴垣町	第2・4(火)14:00～15:30
26	喫茶愛会	柴垣町会館	柴垣町	(木)13:30～15:30

# 《介護予防・生活支援サービス事業にはどんな内容のサービスがありますか？》

利用される方に適したサービスが対象になります。

## 1. 訪問型サービス

	現行相当型	緩和基準型	住民主体のサービス
対象者	<p><b>介護専門職の支援が必要な方。</b></p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体に触れる介助が必要。</li> <li>・自宅で入浴や家事等ができるようになるために、介護職等の見守りの元での練習が必要。</li> <li>・退院直後で、入院前のように生活ができるか不安があり、生活状況の確認が必要。</li> <li>・認知症等、病気によって日常生活に不都合がある。</li> </ul>	<p><b>以下の3点の条件を満たす方。</b></p> <p>1 困り事がご自身でできるようになる見込みがなく、代替手段もない方。</p> <p>2 困り事を依頼できる協力者がいない方。</p> <p>3 ボランティアでも対応可能な支援内容の方。</p>	<p><b>①事業対象者</b></p> <p><b>②要支援認定者</b></p> <p><b>③その他、心身ともに介護専門職の支援を必要としない人</b></p>
内容	<p><b>自宅での活動ができるようになるための支援。</b></p> <p><b>必要に応じた介助。</b></p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入浴等、体に触れる介助。</li> <li>・入浴や家事等、不都合な活動が自宅でできるように見守りの元で練習する。</li> <li>・退院直後の生活状況の確認。</li> </ul>	<p><b>家事など自宅での困り事の支援。</b></p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・困難な掃除。(日常生活の範囲)</li> <li>・ゴミ捨て</li> <li>・買物代行。</li> </ul>	<p>家事など自宅での困り事の支援。</p> <p>地域によって内容は異なります。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・粗大ゴミ出し</li> <li>・通院支援</li> <li>・家具の移動など</li> </ul>
支援者	介護サービス事業所の介護福祉士やヘルパー等の介護の専門職	介護予防サポーター等	地域住民 地域のボランティア
利用期間	<p><b>目標と利用期間を設けサービスの必要性を見直します。</b></p> <p><b>目標が達成できたら終了です。</b></p> <p>(例外)</p> <p>認知症等の病気により、継続的な支援が必要な場合は、病状や生活状態の悪化防止のため、引き続き提供する場合があります。</p>	他に依頼できる方法（家族支援、民間サービス）が確保できたら、移行となります。	<b>期限はありません。</b>
利用者負担	<p>&lt;週1回&gt;</p> <p>対象：事業対象者・要支援1・要支援2</p> <p>料金：1か月11,760円のうち1～3割</p> <p>&lt;週2回&gt;</p> <p>対象：事業対象者・要支援1・要支援2</p> <p>料金：1か月23,490円のうち1～3割</p> <p>&lt;週3回&gt;</p> <p>対象：要支援2</p> <p>料金：1か月37,270円のうち1～3割</p> <p>※事業所により加算料金があります。</p>	<p>生活支援有償ボランティア</p> <p>30分 300円</p> <p>介護事業所の有償ボランティア</p> <p>1回 2,300円のうち1～3割</p>	依頼先により利用料金が異なります。地域包括支援センターや担当ケアマネジャーにお問い合わせください。
R3年度			

## 2 通所型サービス

	現行相当型	緩和基準型
対象者	<p><b>介護専門職の支援が必要な方。</b></p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体に触れる介助が必要。</li> <li>・介護職見守りの元で、入浴や家事等ができるようになるための練習が必要。</li> <li>・退院直後で、入院前のように生活ができるか不安があり、生活状況の確認が必要。</li> <li>・認知症等、病気によって日常生活に不都合がある。</li> </ul>	<p><b>交流機会が限られる方。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通いの場が自宅から通える範囲にないなど、交流機会が限られる場合。</li> </ul>
内容	<p><b>自宅での活動ができるようになるための支援。必要に応じた介助。</b></p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入浴等、体に触れる介助。</li> <li>・入浴や家事等、不都合な活動が自宅でできるように見守りの元で練習する。</li> <li>・退院直後の生活状況の確認。</li> </ul>	<p><b>参加者との交流。</b></p>
支援者	介護サービス事業所の、介護福祉士やヘルパー等の介護の専門職	介護サービス事業所の職員
利用期間	<p><b>目標と利用期間を設けサービスの必要性を見直します。目標が達成できたら終了です。</b></p> <p>(例外)</p> <p>認知症等の病気により、継続的な支援が必要な場合は、病状や生活状態の悪化防止のため、引き続き提供する場合があります。</p>	<p>地域の通いの場が充実してきたら、介護事業所で交流目的の通所サービスは終了予定です。</p>
利用者負担	<p>対象：事業対象者・要支援1 頻度：週1回 料金：1か月16,720円のうち1～3割</p> <p>対象：要支援2 頻度：週1～2回 料金：1か月34,280円のうち1～3割</p> <p>※支援の必要性に応じた利用頻度となります。 基準よりも少ない頻度が適している場合は、料金が異なりますのでケアマネジャーや地域包括支援センターにご確認ください。</p> <p>※事業所により加算料金があります。 ※食費は別途必要です。</p>	<p>対象：事業対象者・要支援1 回数：月4回まで 料金：1回3,200円のうち1割</p> <p>対象：要支援2 回数：月8回まで 料金：1回3,300円のうち1割</p>
R3年度		

## 《よくあるお問合せ》

### お問合せ1

友達が利用している通所型サービス（デイサービス）を利用したいです。利用できますか？

### お答え1

まず、普段の生活で困っている事と、暮らしの目標をお聞きします。

交流がご希望の場合は住民主体の通いの場や、老人福祉センターをご紹介します。

体力が低下して、入浴や家事などに支障がある場合、介護やリハビリの専門職が関わる必要があれば、体力づくりを目的として、期間限定で通所型サービスが利用できます。

### お問合せ2

自宅での入浴が不安なので、通所型サービス（デイサービス）を利用できますか？

### お答え2

まず、不安の理由を一緒に考えます。

ご本人の心身の状態に合わせて、入浴方法を提案しています。介助が不要な方であれば老人福祉センターをご紹介します。

体力低下のため不安がある方は、体力作りや、手すり等の浴室環境の調整の検討を提案します。

体力づくりや環境を整えても、医療や介護の専門職の介助が必要な場合は、訪問型や通所型サービスの対象になる場合があります。

### お問合せ3

掃除機かけや床掃除が大変で困っています。訪問型サービス（ヘルパー）を利用できますか？

### お答え3

家事は体を動かすので、介護予防の機会になります。そのため、まず困難な理由を確認しご自身でできる方法を一緒に考えます。

体力づくりや方法の工夫をしても困難な場合は、ご家族が可能な支援や、民間の家事支援を検討していただきます。それでも方法がない場合には、日常生活の範囲に限り、介護予防サポーターが支援する場合があります。

### お問合せ4

使いたいサービスを、使えない場合があるのですか？

### お答え4

介護予防・日常生活支援サービス事業は、要介護状態になるのを防ぐことを目的とした事業です。

要介護状態になるのを防ぐために、医療や介護の専門的な支援が必要かどうかにより、利用できない場合があります。

## 《介護保険制度の考え方のご紹介》

介護保険は、年齢を重ねても住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、社会全体で支え合う制度です。そして、自分らしい生活を続けられるためには、まず自分自身の取組みが必要です。

## 《介護保険法の理念》

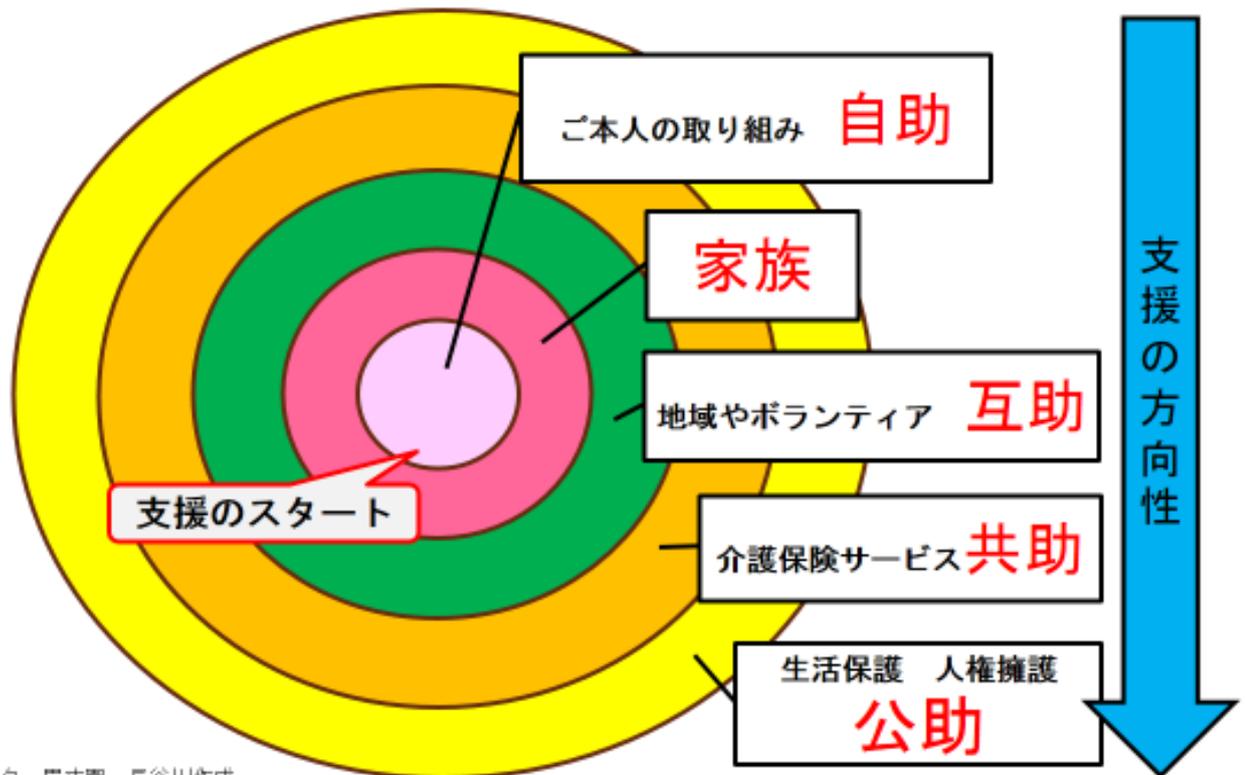
### 第1条（目的）

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保険医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

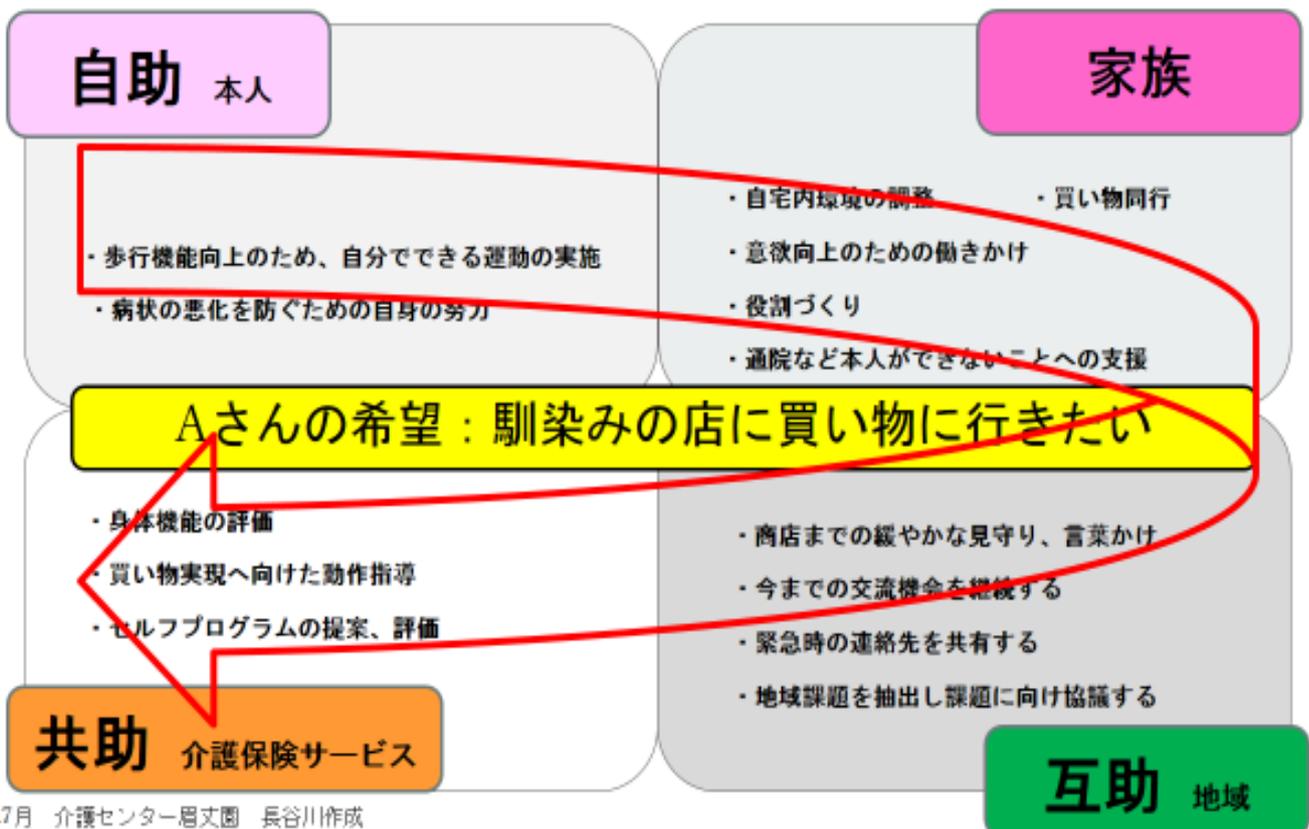
### 第4条第1項（国民の努力及び義務）

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

# 《困り事を解決するには、ご本人の取り組みが中心》

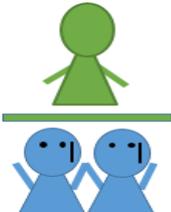
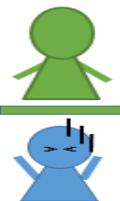


R3年7月 介護センター層文園 長谷川作成

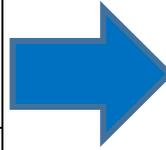


R3年7月 介護センター層文園 長谷川作成

## 《羽咋市の今後はどうなる??》

2020 年度(令和2年度)		2030 年度(令和 12年度) 推計	
 65歳以上に対し 20~64歳は  1. 14人		 65歳以上に対し 20~64歳は  1. 03人	
総人口	20,353人	総人口	17,441人
0~64歳	12,120人(59.6%)	0~64歳	9,882人(56.7%)
65~74歳	3,853人(18.9%)	65~74歳	2,431人(13.9%)
75歳以上	4,380人(21.5%)	75歳以上	5,128人(29.4%)
高齢化率	40.5%	高齢化率	43.3%
要介護認定率	18.3%	要介護認定率	22.9%
介護保険料 (基準月額)	1か月 5,900円	介護保険料 (基準月額)	1か月 <b>8,305円</b>

9年後



- 支える側の人口（64歳以下）が減ります。
- 介護が必要となる割合が多い人口（75歳以上）の割合が増えます。

ということは…

- 介護を必要とする人が増える一方、介護をする人は減ります。  
⇒介護が必要な人が介護サービスを受けられなくなるかもしれません。
- 介護を必要とする人が増えますが、保険料を納める人は減ります。  
⇒保険料を納める人の負担が増えます。



- ◎ なるべく長く元気で自分らしい生活が続けられるように、要介護状態になるのを防ぐための取り組みを支援します。
- ◎ 新たな担い手の確保や、多様な生活支援のある地域づくりに取り組んでいます。