

自宅で暮らし続けるための

介護予防サービス

【介護予防・日常生活支援 総合事業】

総合事業は、自立を支援し、**介護予防のための**、
介護認定を受ける前の段階から利用ができるサービスです。



介護予防・日常生活支援総合事業

【一般介護予防事業】

対象者

- ・65 歳以上のすべての方
- ・一般介護予防事業の活動を支援する方

【介護予防・生活支援サービス事業】

対象者

- ・要支援 1・2 の認定を受けた方
- ・事業対象者
※基本チェックリストの結果から生活機能の低下が認められた 65 歳以上の方

①生活が自立し、健康を維持したい方

②介護予防教室に参加したい方
(ストレッチ、体操、マレットゴルフなど)

フレイル状態にあり、

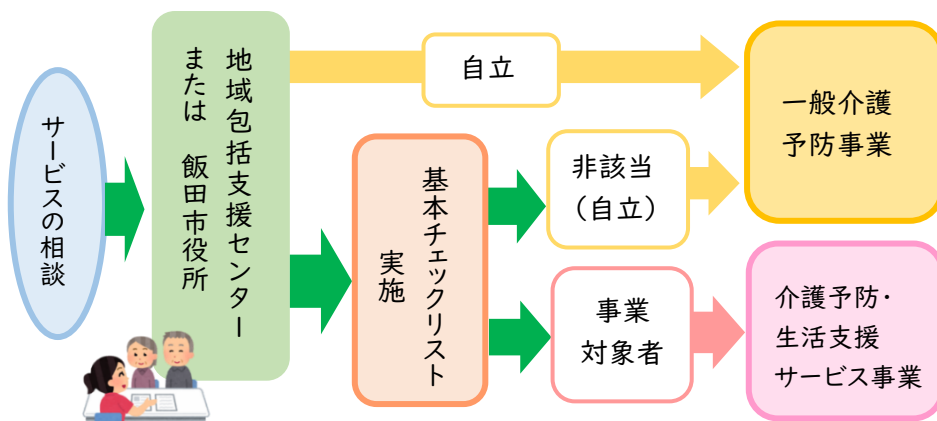
①軽度の生活支援(食事や洗濯・掃除等の支援)を利用したい方

②体力改善や認知症予防をしたい方

③地域の仲間と交流を楽しみたい方

④短期集中的に筋力改善したい方

【サービス利用のながれ】



基本チェックリストとは？

25 の質問から生活機能の低下を確認する調査票です。該当した方が、サービスを利用できます。

相談窓口



地域包括支援センター	担当地区	連絡先
いいだ地域包括支援センター	橋北、橋南、羽場、丸山、東野 松尾、下久堅、上久堅	電話 0265-56-1595
かなえ地域包括支援センター	鼎	電話 0265-53-9411
いがら地域包括支援センター	伊賀良、山本	電話 0265-28-2361
かわじ地域包括支援センター	千代、龍江、竜丘、川路、三穂	電話 0265-27-6052
かみさと地域包括支援センター	座光寺、上郷	電話 0265-48-5501
南信濃地域包括支援センター	上村、南信濃	電話 0260-34-1066
飯田市役所 長寿支援課	全市	電話 0265-22-4511

各事業とサービスについて



【一般介護予防事業 ※送迎サービスはありません。】

	① 運動教室	② 介護予防・社会活動 と 交流	③ 健康相談	④ 高齢独居世帯訪問
会場	公民館等	身近な集会所等	随時	自宅
内容 問合せ	筋力やバランス力の維持・向上を図る運動を行います。 【はつらつ運動塾】 長寿支援課 【運動による健康づくり】 保健課	【高齢者クラブ】長寿支援課 地域において、仲間づくりを通して生きがいと健康づくりを活動として行います。 【いきいき教室】保健課 体操や工作、交流等行います。 【ふれあいサロン】 飯田市社会福祉協議会 地域福祉課 閉じこもり予防に、簡単な体操やレクリエーション等をして交流します。	保健課	【介護予防おたずね訪問】 ・長寿支援課 ・居住地区を担当する 地域包括支援センター 地域包括支援センターが、75歳の一人暮らし世帯、高齢者のみ世帯を訪問して最近のご様子をお聞きします。

【介護予防・生活支援サービス事業】



<訪問型サービス>

サービス名	① 身体支援 訪問サービス (事業名:介護予防相当訪問サービス)	② 家事支援 訪問サービス (事業名:サービス・活動 A)	③ 予防リハビリ訪問 (事業名:サービス・活動 C)
対象	筋力の低下等により 自宅で軽度の身体介助が必要な方	自宅で軽度の家事支援(食事や洗濯・掃除等の支援)が必要な方	最近、足腰の痛みや筋力の衰えを感じる方
内容	ご自宅で暮らし続けられるよう訪問し、生活の支援を行います。 ◆入浴、排せつ、食事等の見守りや介助を行います。		リハビリ職等により利用者に合わせた短期間・集中的な運動指導 
時間	1回 60 分未満 (週1~2回程度)	1回 45 分以下 (週1回)	40 分程度 (週1回・約3か月間)
利用料	利用回数等により異なる (利用料の 1~3 割/月)	1回 280 円	無料

*本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることは対象外となります。

<通所型サービス> ※送迎サービスがあります。 ※①~⑤のサービスから1つ利用できます。

教室名	① フレイル予防 デイサービス (事業名:介護予防相当通所サービス)	② アクティブ・ 運動教室 (事業名: サービス・活動 A)	③ 青い鳥・音楽教室 	④ 体操フォロー教室 (事業名: サービス・活動 B)	⑤ チャレンジ・ リハ教室 (事業名: サービス・活動 C)
対象	軽度の身体介助を必要とし、食事や入浴等と合わせて体操による介護予防が必要な方	半日の体操等により介護予防が必要な方	最近、やる気や元気がなく閉じこもりがちな方	日常生活は困っておらず、地域の仲間と楽しく介護予防をしたい方	最近、足腰の痛みや筋力の衰えを感じる方
内容	食事や入浴サービスと運動による介護予防 ◆食費、日常生活費は別途ご負担いただきます。	運動による介護予防 	音楽療法と回想法による専門的指導による認知症予防 	地域の皆さんと共に行う体操やレクレーション、交流	リハビリ職等により利用者に合わせた短期間・集中的な運動指導
時間	平均3~9時間未満 ※事業所により異なります。 (週1~2回程度)	半日(3時間程度) (週1回)	2 時間程度 (月2回)	2 時間程度 (月2回)	2時間程度 (週1回・約3か月間)
利用料	利用回数等により異なる 利用料の 1~3 割/月	1 回 340 円	1 回 500 円程度	1 回 200 円程度	利用料無料 送迎代として 実費徴収



飯田市では、地域の高齢者の生活を支援するための拠点として、市内
6カ所に地域包括支援センターを設置しています。

地域包括支援センターは、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師ま
たは看護師の3職種がお互いに連携を取りながら、活動しています。

市内のみなさんが、住み慣れたまちで安心して暮らしつづけられるよう、
元気な方から支援の必要な方まで、お困りなことがありましたら、担当地区
の地域包括支援センターへご相談ください。



飯田市役所 長寿支援課 基幹包括支援センター

電話 0265-22-4511（代表）

FAX 0265-22-4544