

介護認定を受ける前から利用できる

自宅で暮らし続けるための介護予防サービス

【飯田市介護予防・日常生活支援 総合事業】

総合事業は、住み慣れた自宅で暮らし続けるための

介護予防を目的とした自立を支援するサービスです。



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

※サービスの利用には、地域包括支援センターの作成するケアプランが必要です。

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、

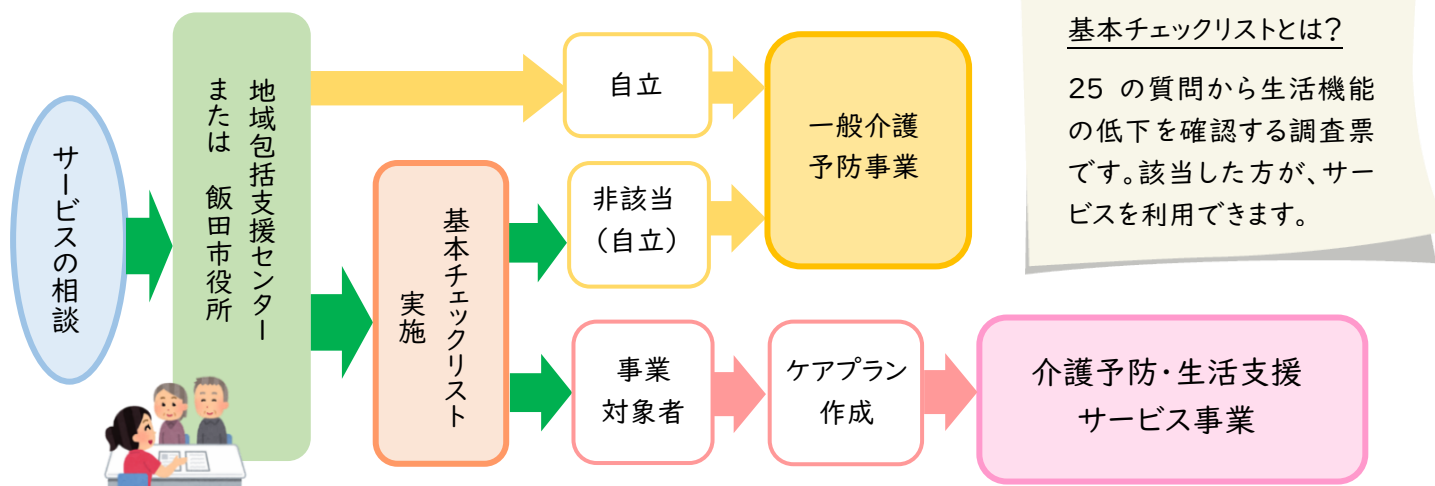
①軽度の生活支援(食事や洗濯・掃除等の支援)を利用したい方

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】



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】

令和7年5月現在

※サービスの利用には、地域包括支援センターの作成するケアプランが必要です。



<訪問型サービス>

名称	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
	※一人暮らし、またはそれに準ずるご家庭が対象です。		
内容	ご自宅で暮らし続けられるよう、訪問して生活の支援を行います。 ・掃除や整理整頓 ・生活必需品の買い物 ・調理 ・衣類の洗濯や補修 ・薬の受け取り ※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。		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 
	入浴、排せつ、食事等の見守りや介助 も対象となります		
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	利用料の 1~3 割/月 (利用回数等による)	1回 280 円	無料

<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 中の運動指導
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	無料



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