

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

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

- 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)
- ③介護予防のための活動に協力したい方

介護予防・生活支援サービス事業

【対象】

- ・要支援 1・2 の方
- ・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)

【利用方法】

- ・地域包括支援センターが、対象に合わせたケアプランを作成し、サービスを調整します。

一般介護予防事業

【対象】

- ・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

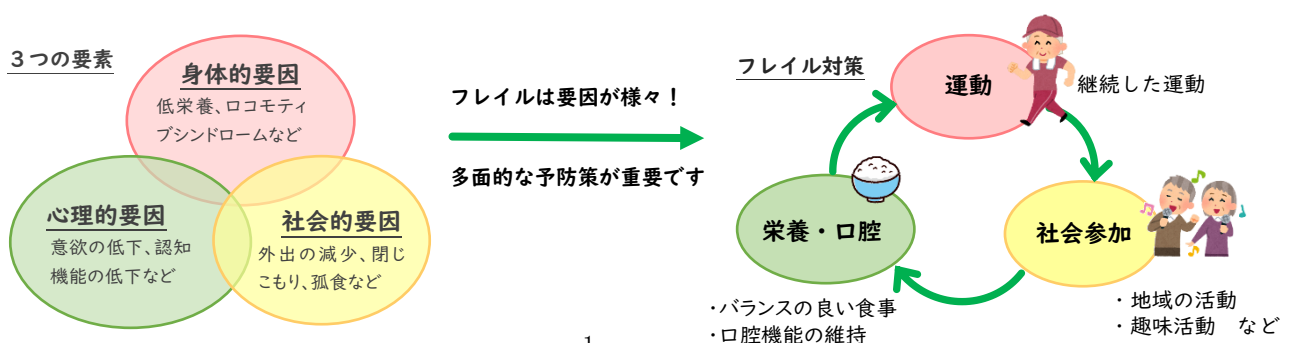
【利用方法】

- ・参加を希望される教室等へ各自でお申込みをお願いします。

*フレイル状態とは・・・

健康な状態と要介護状態の中間のことを意味します。

フレイル状態は、適切な方法で対策をとることで、より健康な状態へ近づけ、介護予防につなげることができます。



サービス利用の流れ

生活の中での困りの内容やご希望をお伺いします

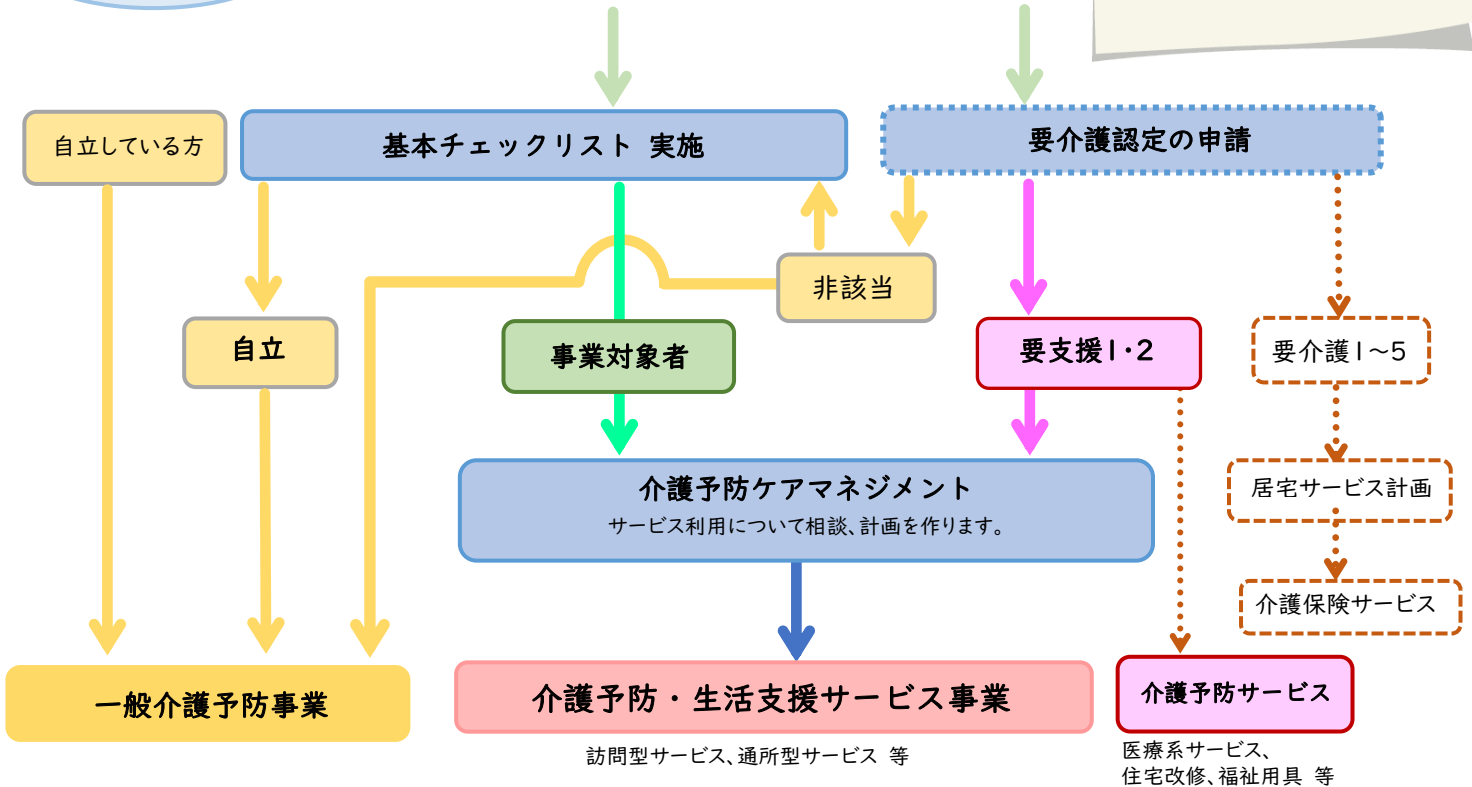


基本チェックリストとは？

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。

サービスの相談

地域包括支援センター または 飯田市役所長寿支援課



各事業とサービス内容

【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	<p>【はつらつ運動塾】 長寿支援課</p> <p>【運動による健康づくり】 保健課</p> <p>筋力やバランス力の維持・向上を図る運動を行います。</p>	<p>【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。</p> <p>【いきいき教室】 保健課 体操や工作、交流等行います。</p> <p>【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。</p>	<p>【一般健康相談】 保健課</p> <p>健康に関する相談に応じます。</p>	<p>【介護予防おたずね訪問】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長寿支援課 ・居住地区を担当する地域包括支援センター <p>地域包括支援センターが、75歳の一人暮らし世帯を訪問して最近のご様子をお聞きします。</p>

※サービス利用には、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> ご自宅で暮らし続けられるよう訪問し、ご本人と一緒に生活の支援を行います。

名称	①フレイル予防 訪問サービス (事業名:介護予防相当訪問サービス)	②アクティブ生活支援 訪問サービス (事業名:サービス・活動 A)
対象	自宅で軽度の家事支援に加え、筋力の低下等により身体介助が必要な方	自宅で軽度の家事支援が必要な方
※利用には条件があります。詳細は、ご相談の際に説明します。		
内容	・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。	
	入浴等の見守りなども対象となります	
時間	1回 60分未満 (週1~2回程度)	1回 45分以下 (週1回)
利用料	利用料の1~3割/月 (利用回数等による)	1回 280円

<通所型サービス> ※送迎サービスがあります。※①~④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)
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
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リエーション、交流 
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)
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

<生活機能向上・身体機能向上 短期間集中サービス>

名称	予防リハビリ訪問 (事業名:サービス・活動 C)	チャレンジ・リハ教室 (事業名:サービス・活動 C)
形態	訪問型	通所型
対象	最近、足腰の痛みや筋力の衰えを感じる方	
内容	リハビリ職等による短期間・集中的な生活機能向上プログラム 運動機能向上を中心に、状況に応じた内容(口腔、栄養、社会参加促進等)	
時間	40分程度 (週1回・約3か月間)	2時間程度 (週1回・約3か月間)
利用料	無料	無料

短期間で集中的に、生活機能改善をし、要支援状態になる前の生活に戻れることを目指します。





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	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
まつお地域包括支援センター	松尾、下久堅、上久堅	電話 0265-48-6601
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

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7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、お困りの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係

電話 0265-22-4511 (代表) 内線 5758

FAX 0265-22-4544

(令和8年4月)