

介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者のみなさんが、地域のつながりを維持しながら、その人の状態に合った支援が受けられるように、介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。この事業には大きく分けて介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業の二つがあります。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

- 訪問型サービス ●通所型サービス

対象者

- ・要支援1、2の認定を受けた方
- ・基本チェックリストの判定により、生活機能の低下がみられた方

一般介護予防事業

- 高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- ・65歳以上のすべての高齢者が対象

！総合事業のポイント

- 介護予防・生活支援サービス事業 のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます（要介護認定は不要です）。
- 要支援1・2の人は、介護予防サービス と 介護予防・生活支援サービス事業 を利用できます。



総合事業のよくある質問



Q

総合事業を利用するにはどうすればいいの？

A

まずは、**地域包括支援センター**や**介護予防・相談センター**、または**福祉課**へご相談ください。

心身の状態を確認したうえで、本人の意向に沿ったサービスや支援を受けることができます。

Q

「要介護」の人も総合事業を利用できるの？

A

総合事業は、**要支援1・2**または**総合事業対象者**が利用できるサービスです。

要介護1～5の人は介護給付のサービスを利用できますので、担当のケアマネジャー等にご相談ください。

基本チェックリスト

～普段の生活を思い浮かべながら気軽に回答してください～

暮らし	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ

運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ

栄養	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	(注) BMIが18.5未満ですか	はい	いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

<例>身長160cm、体重50kgの場合 BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

口腔	13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

外出	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ

物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ

うつ(うつ)	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

判定方法

「はい」、「いいえ」の回答のうち、色がついている項目につけた○の数を数えます。

①1～20のうち10項目以上に当てはまる人は、**全般的な生活機能の低下**のおそれがあります。

②6～10の5項目のうち3項目以上に当てはまる人は、**運動器の機能低下**のおそれがあります。

③11と12の2項目いずれにも当てはまる人は、**栄養状態が低い**おそれがあります。

④13～15の3項目のうち2項目以上に当てはまる人は、**口腔機能の低下**のおそれがあります。

⑤16に当てはまる人は、外出を心がけ積極的に人と交流しましょう。

⑥18～20の3項目いずれかに当てはまる人は、物忘れの予防を心がけましょう。

⑦21～25の5項目のうち2項目以上に当てはまる人は、うつを予防を心がけましょう。

判定の結果、①～④のうち1つでも当てはまる人は、介護予防に取り組む必要があります。

まずは市役所福祉課
総合相談担当にご連絡ください。

☎ 41-2672

介護予防・生活支援サービス事業

基本チェックリストの判定により支援が必要と認定された人、または要支援１・２の認定を持っている人を対象とした事業です。

日常生活の手助けをしてもらう

訪問型サービス（ホームヘルプ）

ホームヘルパーなどが訪問し、調理や掃除などを利用者とともにやり、利用者自身ができることが増えるよう支援します。



●身体介護

- ・食事、排せつ、入浴の世話
- ・起床・就寝、服薬、通院の世話 など

●生活援助

- ・部屋の掃除や洗濯
- ・食事の準備や調理
- ・生活必需品の買い物、薬の受け取り など

介護予防訪問介護相当サービス

「生活援助」と「身体介護」が必要な人が利用できます。

基準緩和型訪問サービス

「生活援助」が必要な人が利用できます。

事業所に通う

通所型サービス（デイサービス）

通所介護事業所等で、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング、食事・入浴などのサービスが日帰りで受けられます。送迎も行っています。

介護予防通所介護相当サービス

通所介護事業所で身体介護や機能訓練が受けられます。



基準緩和型通所サービス

地域交流施設等で運動やレクリエーションに参加できます。



一般介護予防事業

65歳以上の全ての高齢者を対象とした事業です。

よかば〜い体操普及事業

『よかば〜い体操』は家庭でできる筋力トレーニングで、大牟田市独自の介護予防体操です。

①体験教室

地域交流施設などで、地域の高齢者を対象に実施します。

②巡回教室

高齢者の団体等（概ね10人以上）からの申込みに応じて、専門の指導員を派遣します。

③指導者養成研修

指導者養成を行います。

対象者

①体験教室・②巡回教室

市内にお住まいの
65歳以上の人

③指導者養成研修

指導者として体力・気力が伴う人

問合せ

福祉課 健康対策担当



脳の健康チェック・もの忘れ相談会

認知症についてのミニ学習会、スクリーニング検査、ミニ予防教室を通して、もの忘れ予防に関する意識向上を図り、脳の病気の早期発見・早期治療・早期支援へ橋渡しを行います。

※開催は、広報おおむたでお知らせします。

対象者

市内にお住まいの
65歳以上の人等

問合せ

福祉課 総合相談担当



歯にかみ巡回教室

歯科衛生士を派遣し、口腔機能向上に関する正しい知識やセルフケアの普及を行います。

①1回教室

噛むことの効果やだ液の働きについての講話を中心とし、簡単な実習（唾液腺マッサージ、嚥下体操等）を実施します。

※団体等（概ね10人以上）からの申込みに応じて、希望する場所へ歯科衛生士を派遣して開催します。

②3回教室

実習（嚥下体操、歯磨き実習、口のトレーニング、唾液腺マッサージ、うがいトレーニング等）を中心とし、噛むことの効果やだ液の働きについての講話をあわせて実施します。

※地域交流施設で開催します。

※開催は、広報おおむたでお知らせします。

※団体等（概ね10人以上）からの申込みに応じて、希望する場所へ歯科衛生士を派遣して開催することもできます。

利用料

②のみ教材費として
300円

対象者

市内にお住まいの
65歳以上の人

問合せ

福祉課 健康対策担当



▲歯科衛生士の指導のもと自分の歯の状態を確認中

転倒予防教室

理学療法士により、転倒や骨折予防に関する講話、現在のご自身の身体の現状を把握するための体力測定、転びにくい身体づくりに必要な体操の指導等を行います。

対象者

市内にお住まいの
65歳以上の人

問合せ

福祉課 健康対策担当



▲「長座位体前屈」という測定で身体の柔らかさを調べています。

排尿・排便トラブル予防教室

排尿・排便に関する悩みに対処するため、排尿・排便についての講話と排尿・排便トラブルを少なくするための体操を行います。男女別で開催しています。

また、悩んではいない人も参加することで尿・便失禁と便秘予防に繋がります。

※開催は、広報おおむたでお知らせします

※団体からの申込みによる開催も行っています

対象者

市内にお住まいの人

問合せ

福祉課 総合相談担当