

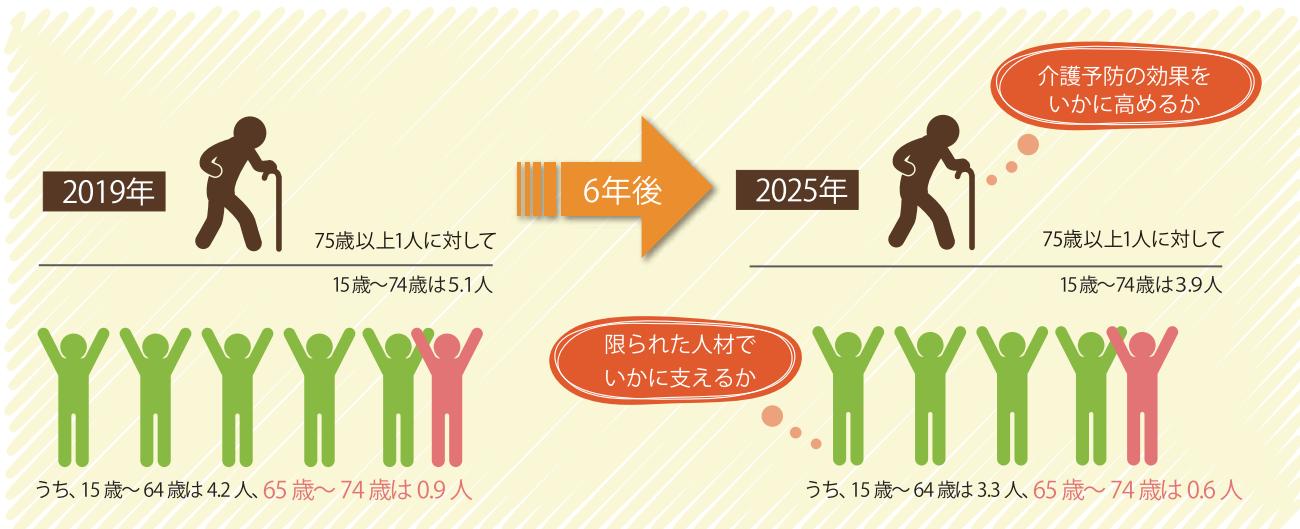
# 神戸市の 総合事業

(介護予防・日常生活支援総合事業)  
令和4年4月改訂



## 高齢者自身が活躍し、支え合うまちを目指して

団塊の世代が75歳になる2025年に向けて、今後高齢者人口は増加し続ける一方、生産年齢人口(15歳～64歳)は減少し続けます。神戸市では、2018年7月より後期高齢者人口(75歳以上)が前期高齢者人口(65歳～74歳)を上回っています。現在、後期高齢者の3人に1人は介護が必要となっていることから、介護人材がますます不足することが予想されます。



そのような背景から、介護保険法が改正され、神戸市では2017年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業(通称:総合事業)」が始まりました。この総合事業において、神戸市では、フレイル対策を含めた介護予防や、多様な担い手により日常生活を支援する仕組みづくりを推進し、高齢者が活躍しみんなで支え合う地域づくりを目指します。

# 住み慣れた地域で安心して暮らしていくために

介護が必要な状況となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、多様な担い手による多様な生活支援のみならず、高齢者自身が介護予防（健康づくり）に取り組むことが重要です。

また、生活支援・介護予防に加え、住まいを中心に、介護・医療が一体的に提供される体制づくりを地域の実情に応じてつくっていくことが必要です。（地域包括ケアシステム）

## 地域包括ケアシステム

病気になったら…

### 医療



介護が必要になったら…

### 介護



介護や見守りなどの  
相談があれば…



あんしんすこやかセンター  
(高齢者の介護相談窓口)



### 住まい



いつまでも  
元気に暮らすために…



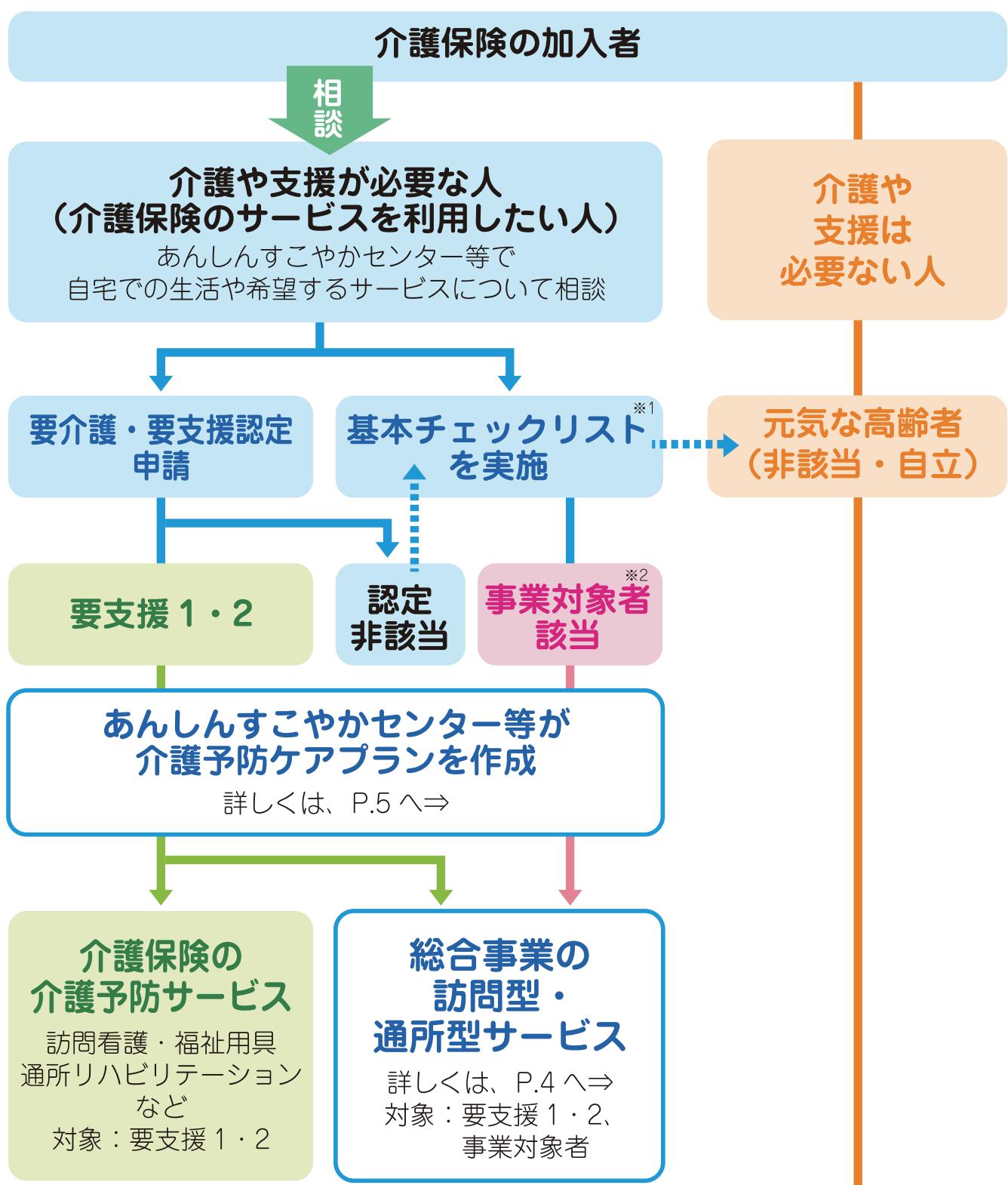
### 生活・介護 支援・予防

地域包括ケアシステムの実現のためには、

- 医療・介護、行政の関係者が連携・協力していくこと
- 市民や関係者が地域に関心をもつこと
- 市民一人一人が家族や地域の中で役割を持つこと
- ご近所で生活する人々とつながり、互いに見守り合うこと
- 地域のみんなで介護予防に取り組むこと

等が重要です。

# サービスなどの利用の流れ（概要）



## 一般介護予防事業（地域での介護予防・生きがいづくりの場）

地域での日常動作訓練や介護予防講座、地域でのサロンや体操グループ等

詳しくは、P.5へ⇒

※1 基本チェックリストとは…生活機能の状態を確認する25項目の質問票です。

※2 事業対象者とは……………基本チェックリストにより、生活機能の低下が見られた方。

# 総合事業の訪問型・通所型サービス

対象：「要支援1・2」、事業対象者等

## 訪問型サービス

### ●介護予防訪問サービス

#### サービス内容

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や掃除・買い物などの生活援助を提供します。

#### 利用者負担の目安※

- 週1回程度……………1,275円／月
- 週2回程度……………2,547円／月
- 週に2回程度超……………4,040円／月（要支援2の方のみ）

### ●生活支援訪問サービス

#### サービス内容

市の定める研修を修了した方等が自宅を訪問し、掃除・買い物などの生活援助を提供します。

#### 利用者負担の目安※

- 週1回程度……………1,020円／月
- 週2回程度……………2,037円／月
- 週に2回程度超……………3,233円／月（要支援2の方のみ）

### ●住民主体訪問サービス

#### サービス内容

NPO法人や住民主体のボランティアにより、掃除・買い物などの生活援助を提供します。



※サービス内容や利用者負担などは、提供する団体によって異なります。

※事業対象者、「要支援1・2」のときから継続して利用される要介護の方も対象となります。（住民主体訪問サービスのみ）

詳細については、あんしんすこやかセンターにお問い合わせください。

## 通所型サービス

### ●介護予防通所サービス

#### サービス内容

デイサービスセンターなどに通い、生活機能を向上させるため、食事・入浴等の日常生活上の支援などのほか、利用者の心身の状態や目標にあわせた選択的なサービス（運動器機能向上、栄養改善、口腔機能の向上）を提供します。

#### 利用者負担の目安※

- 事業対象者、要支援1の方……………1,763円／月
  - 要支援2（週1回程度）の方……………1,763円／月
  - 要支援2（週2回程度）の方……………3,614円／月
- ※選択的サービスを利用する場合や送迎を利用しないケーブルの場合は、料金が変わります。

### ●フレイル改善通所サービス

#### サービス内容

フレイル改善のための、栄養（食・口腔）・運動・社会参加をバランスよく取り入れた原則6ヶ月間のプログラムです。宿題の提供や提案を行い、自宅や地域でのフレイル改善のための取り組みの継続を支援します。サービス終了後も利用者の目標に向けた地域での様々な健康づくりや社会参加ができるよう支援します。

- 利用料：1回200円（月800円）

※利用者負担の目安は、利用者負担1割の場合の額を記載しています。



# 介護予防の取り組みを楽しみながら継続するには…

一人より地域のみんなで取り組むことが介護予防には効果があります。

地域には下記のようないろいろな通いの場があります。是非ご参加ください!

## 一般介護予防事業（地域での介護予防・生きがいづくりの場）

対象：65歳以上の高齢者

※お住まいの地域を担当するあんしんすこやかセンターに  
お問い合わせください。

### ●地域拠点型

地域に根ざした介護予防のための集いの場です。

地域福祉センター等で週に1回程度開催しています。

体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等、  
地域によって特色があり、様々なメニューを提供しています。



**申込** あんしんすこやかセンター（お近くの実施場所をご案内します）

**利用者負担** 場所により異なります。

### ●つどいの場支援事業

地域でのサロン、体操教室、趣味活動等、市民の方が自主的に運営されているつどいの場です。

### ●フレイル予防支援事業

フレイルチェック等を集団で実施するなどして、ご自身の状態を確認する機会を提供します。また、フレイル予防で重要な「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」についてアドバイスを行います。

あんしんすこやかセンターでは、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、ご自身でできることを活かしながら生活できるように支援します。介護保険サービスを利用する際には、「自分でできることはできる限り自分で行う」「できなくなったことを再びできるようになる」ことを基本とし、介護予防ケアプラン（介護予防サービス・支援計画）に基づいて提供されます。

介護予防サービスや日常生活への支援・相談は、お住まいの地域の「あんしんすこやかセンター」へ！

\このマークが目印/



保健師又は  
看護師



社会福祉士



主任  
ケアマネジャー



地域支え合い  
推進員

できないことを手伝って  
もらうだけではなく、自分でできることを増やしたり、維持することが大切なんだね！！



### 介護予防ケアプランとは、

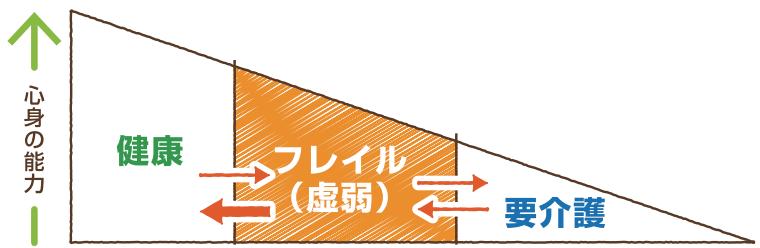
あんしんすこやかセンターの職員やケアマネジャーがご本人やご家族と相談して作成する、介護予防サービス等の利用計画です。

- 個人の状態にあわせた自立に向けた目標を決め、その達成を支援します。
- 一定期間ごとにサービスの効果を評価して、見直しを行います。

# 健康のために、フレイル予防に取り組もう!!

## 「フレイル」とは、

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気付いて、適切な対策をとれば、元の状態に戻ることもできます。



3つとも重要ですが 社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口です !!

『楽しみながら継続するために、自分に合った社会参加のカタチを見つけてみましょう !!

図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変

問い合わせ先

あんしんすこやかセンター 電話：  
神戸市総合コールセンター 電話：078-333-3330