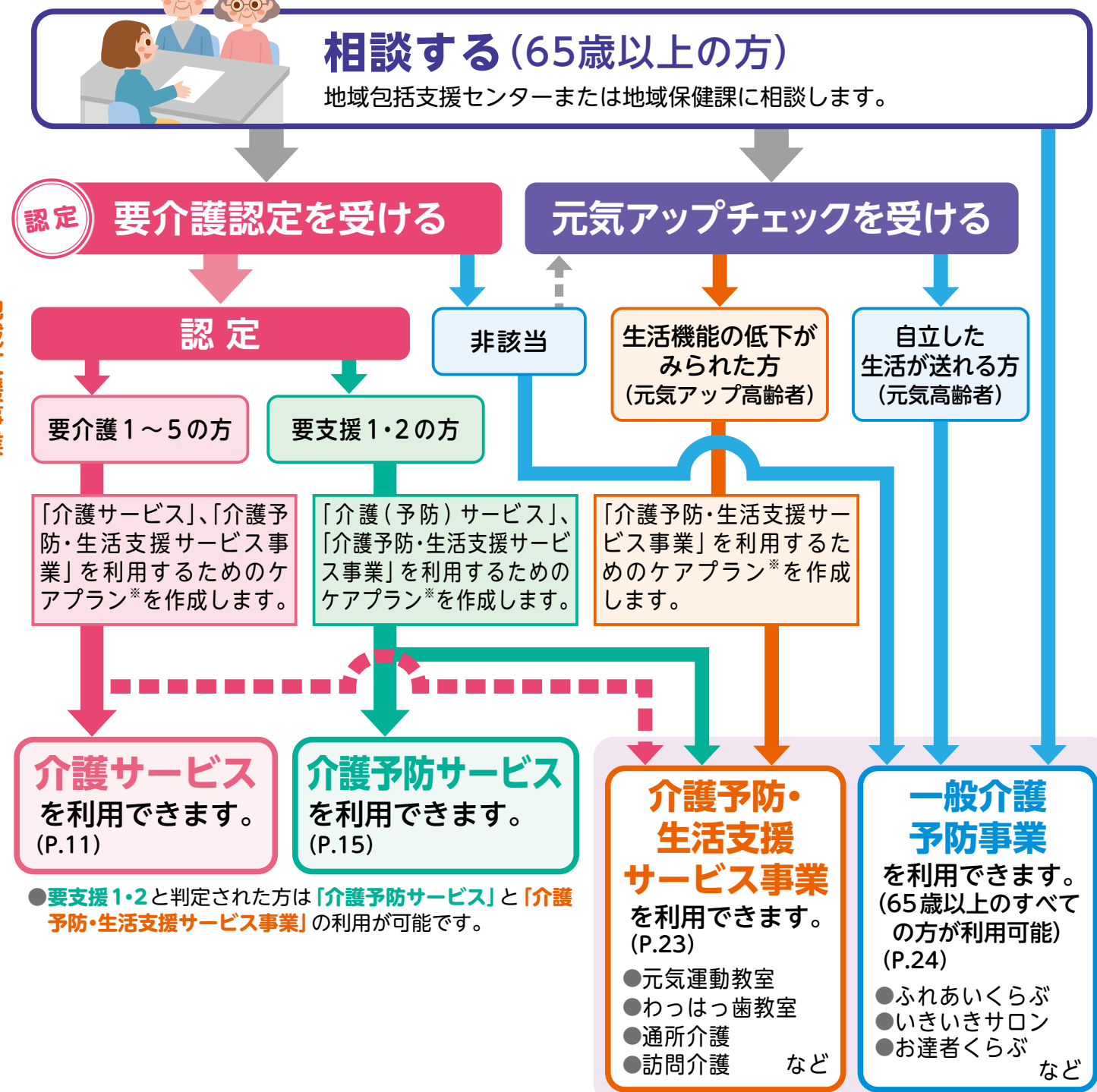


「元気で長生き」生涯現役を目指して！

生活機能の低下が見られる方が利用できるサービス (介護予防・日常生活支援総合事業)

自分自身で介護予防ができるように支援する仕組みです。生活に不自由を感じる前からサービスを活用して介護予防に取り組むことで、生活機能の低下予防や、改善を図り、住み慣れた地域で元気で生活し続けることを目指します。

〈サービス利用の流れ〉



元気アップチェック

最近、「家の中でつまづく」、「階段で息切れがする」、「むせやすくなった」、「毎日の生活に充実感がない」、「段取りが悪くなった」ということはありませんか？

65歳以上の方を対象に、体の調子や日常生活に必要な動作などの機能が低下していないかを元気アップチェック(基本チェックリスト)を用いて調べます。

※75歳以上の奇数年齢の方には元気アップチェックを郵送します。

※65～74歳で元気アップチェックをご希望の方は、地域包括支援センターや甲府市の窓口へご相談ください。

元気アップ高齢者

生活機能の低下が見られた方は元気アップ高齢者として、サービス事業対象者となります。地域包括支援センター等でケアプランを作成し、甲府市が行う介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。(下段をご覧ください)

元気高齢者

介護や支援の必要がなく、自立した生活が送れる方も、甲府市が行う一般高齢者を対象とするサービスを利用することができます。(P.24をご覧ください)

介護予防・生活支援サービス事業

対象者

- 要支援の認定を受けている方
- サービス事業対象者として登録されている方

元気運動教室

運動指導士やリハビリテーション職員の指導により、運動を通して運動機能の向上や認知症・うつ・閉じこもりの予防を目指します。

自己負担のめやす(全12回)
※自己負担が1割の場合

器械利用あり	2,700円
器械利用なし	2,100円

わっはっ歯教室

歯科衛生士等の指導により、むせの予防や噛む力の向上、肺炎・歯周病予防など、口腔機能の向上を目指します。

自己負担のめやす(全6回)
※自己負担が1割の場合

750円

訪問介護(ホームヘルプ)

自宅で自立した生活を送れるように、ホームヘルパーが訪問し、入浴や食事などの生活の支援が受けられます。

自己負担のめやす(1か月あたり)
※自己負担が1割の場合

週1回利用 1,173円

通所介護(デイサービス)

自宅で自立した生活を送れるように、通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための支援を行います。

自己負担のめやす(1か月あたり)
※自己負担が1割の場合

週1回利用 1,823円

※食費・日常生活費は、別途負担します。

笑顔ふれあい訪問サポート

地域住民が生活支援サポーターとなって、掃除・洗濯などの簡単な日常生活の支援をします。

笑顔すこやか通所サークル

地域住民が主体的に実施している通いの場において、専門職等による介護予防の体操、認知症予防の活動等を実施します。

元気高齢者が利用できるサービスなど

ふれあいくらぶ

地域において自立した日常生活が送れるよう愛育会等の地区組織や関係機関の協力のもと地区公民館などで体操を中心としたフレイル予防や認知症予防（レクリエーション含む）を実施します。

問合せ先 地域保健課 ☎237-1173



高齢者食育元気会

地区の集会所などで生活習慣病や低栄養予防のための講義、調理実習、食事会等を開催します。

問合せ先 地域保健課 ☎242-8301



歯つらつ歯っぴーキャラバン

フレイル予防のために、低栄養予防とお口の健康づくりを一体的に取り組むための教室です。管理栄養士と歯科衛生士が、お住まいの地域に出張し、教室を開催します。

問合せ先 地域保健課 ☎242-8301



フレイル予防教室

握力等の測定やセルフチェックにより、フレイルの兆候を早期に発見し、適切な予防や対策をとるための教室を専門職により開催します。

問合せ先 地域保健課 ☎242-8301

笑顔ふれあい介護サポーター

高齢者がボランティア精神のもと、グループホームなどの施設において、介護や傾聴等のサポーター活動に参加することにより、自らの心身の健康の保持と増進および介護予防を図ります。

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613

お達者くらぶ

福祉センターなどで転倒予防の運動や簡単なストレッチ、ゲームを開催します。

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613



いきいきサロン

高齢者が住みなれた地域で健康でいきいきと過ごすことを目的に、地域住民グループ等が一体となって、出会い、交流、生きがいの場を提供しています。

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613



その他の事業

介護用品購入費助成事業

要介護4・5の認定者と同居している介護者に対して介護用品購入クーポン券を支給します。（市民税非課税世帯）

※入院・入所中は停止

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613



介護慰労金支給事業

寝たきり（要介護4・5）や認知症（要介護3の一部・4・5）の高齢者（65歳以上）を、常時自宅で介護している方に対して慰労金を支給します。

※介護保険サービスを利用、または入院・入所した場合は対象外

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613

配食サービス ¥

ひとり暮らしの高齢者（65歳以上）や高齢者のみの世帯で、病気や障がい等によって食事づくりが困難な方に対して、安否確認も兼ねて夕食をお届けします。

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613



高齢者等緊急通報システム設置事業 ¥

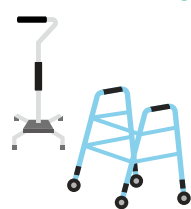
慢性疾患等により日常生活に注意が必要な、65歳以上の高齢者世帯に緊急通報システムを貸与し、急病などの緊急時に迅速な対応を図ります。緊急時にボタンを押すと受信センターに通報され、状況に応じて地域の協力員の見守りや、消防の緊急出動を要請します。市民税課税世帯は設置時に自己負担金があります。

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613

福祉用具・住宅改修支援

介護保険サービスの特定福祉用具販売や居宅介護住宅改修（介護予防を含む）を利用する上で、相談助言情報提供支給申請に係る理由書を作成した場合の経費の一部を助成します。

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5480



家族介護者支援事業（家族介護教室等）

在宅で高齢者等を介護されているご家族を支援するために、介護に関する学習、介護者同士の交流などを行う家族介護教室の開催や、地域包括支援センター職員、地区担当保健師等が、訪問や電話等による相談を行っています。

問合せ先 地域保健課 ☎237-1173



困りごと訪問サポート事業

高齢者の日常生活の困りごとを支援する住民主体の活動について、活動費の助成等の支援をします。対象者や活動内容等については、活動団体が自由に設定することができます。

問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

¥ は、自己負担金、利用料があります。

介護予防のための 元気アップチェック

いつまでも元気に生活するために、身体や心の状況をチェックしてみましょう。
以下のチェックリストの「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけましょう。
※65歳以上で要介護認定を受けていない方がご利用ください。

No.	質問項目	回答	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3 預貯金のおし入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	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0点	いいえ1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養状態	11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点	いいえ0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点	いいえ0点
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい1点	いいえ0点
	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0点	いいえ1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
うつ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	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1点	いいえ0点
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

次のいずれかにあてはまる方は「生活機能の低下」がみられます

① No.1～20の合計が	10点以上	⑤ No.16に該当	1点
② No.6～10の合計が	3点以上	⑥ No.18～20の合計が	1点以上
③ No.11～12の合計が	2点以上	⑦ No.21～25の合計が	2点以上
④ No.13～15の合計が	2点以上		

生活機能の低下がみられる場合は、市役所地域保健課または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご連絡ください。介護予防についての情報を提供いたします。

認知症に関するサービスなど

認知症は、誰でもかかる可能性があるとても身近な病気です。早期に適切な治療を受け、また身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

認知症予防・改善

一般認知症予防

- 脳！活性化教室
楽しいゲームなどをしながら、脳の機能を心地よく刺激し活性化することにより、認知症を予防する教室です。健康談話室で実施しています。
問合せ先 健康談話室 ☎221-3560
健康政策課 ☎237-2586
- 歯つらつ歯っぴーキャラバン
認知症予防の知識の普及啓発を目的に、栄養士、歯科衛生士が、地域の集会所で認知症予防などの話をします。
問合せ先 地域保健課 ☎242-8301

早期診断・早期対応

認知症初期集中支援チームによる支援

- 認知症の方やその疑いがある方で、適切な医療や介護サービスにつながっていない方、もしくは中断している方が適切な医療や介護のサービスを受けられるように支援します。
- もの忘れ相談体制
甲府市医師会や市内の認知症サポート医と連携して、認知症の相談や早期発見・診断等につなげます。地域包括支援センターや市の相談窓口で認知症の簡易チェックを行い、必要に応じてもの忘れ相談医などを案内します。
問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

認知症の方を支える相談と体制づくり

認知症地域支援推進員

- 認知症に関し、医療機関や介護サービスおよび地域の支援機関の間の連携を図るための支援や、認知症の方やその家族への相談支援を行います。また、地域に認知症の方を支える体制(チームオレンジ)を整えます。地域包括支援センターに配置しています。
問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

成年後見制度

相談支援

- 認知症などにより、財産管理や手続きが適切にできない方についての相談に対応します。
問合せ先 甲府市各地域包括支援センター
甲府市社会福祉協議会(中核機関) ☎225-2120
- 成年後見制度利用支援事業
成年後見制度を利用するときの費用を助成します。
問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613

認知症の方や、その家族への支援

オレンジカフェ(認知症カフェ)

- 認知症の方やその家族、地域住民など、誰もが気軽に参加でき、集える場所です。飲み物を片手にお互いに情報交換や交流をしたり、認知症のことに詳しい専門職も参加しているので、認知症のことや介護のこと、日々の生活で心配なことなどを気軽に相談したり、ゆっくりとした時間を過ごすことができます。
問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

人材育成

オレンジサポーターの育成

- 認知症高齢者を支える対応方法やサービス、福祉制度について学び、地域でボランティアとして活躍する「オレンジサポーター」を育成をするステップアップ講座を開催しています。受講対象者は、認知症サポーター養成講座を受講した方です。講座の受講やボランティア活動は自分自身の認知症予防にもつながります。
問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

認知症の正しい理解のために

認知症サポーター養成講座

- 認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して温かい目で見守ることができる認知症サポーターを養成するための講座を開催しています。

認知症ガイドブック(認知症ケアパス)

- 認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるか、認知症に関する相談窓口等をまとめたものです。
ガイドブックを活用し、認知症について正しく理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を送っていただく道しるべです。

認知症に関する講演会

- 甲府市医師会と連携して認知症予防に関する講演会を開催しています。
問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

自己負担限度額と負担の軽減

介護保険サービスを利用したときは、原則として利用料の1～3割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減するしくみもあります。

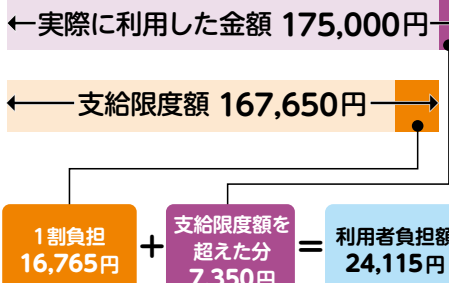
●介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます

介護保険サービスは、利用料の1～3割を支払うことで利用できますが、要介護度ごとに1カ月に1～3割負担で利用できる金額に上限(支給限度額)が設けられています(下表)。限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。

■介護保険サービスの支給限度額(1カ月)のめやす

要介護度	支給限度額	自己負担 (1割)	自己負担 (2割)	自己負担 (3割)
事業対象者	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援1	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護1	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

例 要介護1(1割負担)の方が、175,000円分のサービスを利用した場合の自己負担額は



○上記金額は、標準地域の金額です。実際の支給限度額は、住んでいる地域や利用したサービスにより異なります。

■支給限度額に含まれないサービス

- 特定福祉用具購入
- 居宅介護住宅改修
- 居宅療養管理指導
- 特定施設入居者生活介護(外部サービス利用型、短期利用を除く)
- 地域密着型特定施設入居者生活介護(短期利用を除く)
- 認知症対応型共同生活介護(短期利用を除く)
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護保険施設に入所して利用するサービス
- ※介護予防サービスについても同様です。

事業者を選ぶために...

介護保険は「利用者本位」が原則。利用者の意思が最も尊重されますので、自分なりに情報を集めることも大切です。すべてのサービス提供事業者・施設には、決められた項目にそった情報を公開することが義務付けられています。厚生労働省「介護サービス情報公表システム(<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>)」から閲覧できますので、インターネットが使える方は、参考にしてください。また、利用する施設を比較・検討するなら、実際に見学や体験利用をしてみることをお勧めします。職員の対応や食事の内容などをよくチェックしてみましょう。

介護 公表 検索

介護サービス情報公表システム
二次元バーコード

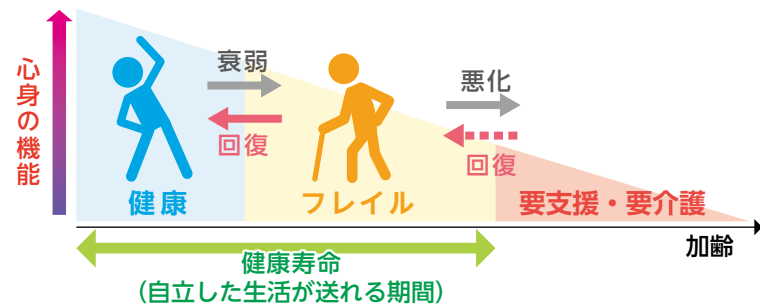
フレイル予防にも取り組んでいます

フレイルの周知、フレイルの予防や早期発見のための教室などを実施しています。教室の日程などは広報などでご確認ください。



「フレイル」とは

「健康」と「要支援・要介護」の中間の、からだや心の活力が低下した状態のことをいいます。早い時期から予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることが可能です。



葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性」(日本老年医学会雑誌46(4) 279-285頁、2009年)をもとに作成

簡単！フレイルチェック

- ☐ 体重減少 何もしないのに、半年間で2kg以上の体重減少がある。
- ☐ 速度の低下 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- ☐ 運動量の低下 1週間のうち、1日もウォーキング、農作業などの運動をしていない。
- ☐ 疲れやすい 以前より疲れやすくなった。わけもなく疲れた感じがする。
- ☐ 記憶力の低下 5分前のことが思い出せないことがある。

→あてはまる項目の数

- 0項目 → 健康的な状態です
- 1～2項目 → プレ・フレイル(フレイルの前段階)に該当します
- 3項目以上 → フレイルの可能性ががあります

参考:簡易フレイル・インデックス
(国立研究開発法人国立長寿医療研究センターYamada M,et al,2015 より引用改変)

あてはまる項目の数が多い方は、26ページの「元気アップチェック」もやってみましょう！



体を動かす時間を増やすために

散歩(ウォーキング)や体操、筋力トレーニングを生活に取り入れましょう。

ふくらはぎの筋トレ

1セット 10回

- 1 いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- 2 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。

- ・回数はめやすです。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。
- ・4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

体に痛みなどがある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

筋力は
何歳からでも鍛えられます。
運動を毎日の生活に
取り入れましょう！

