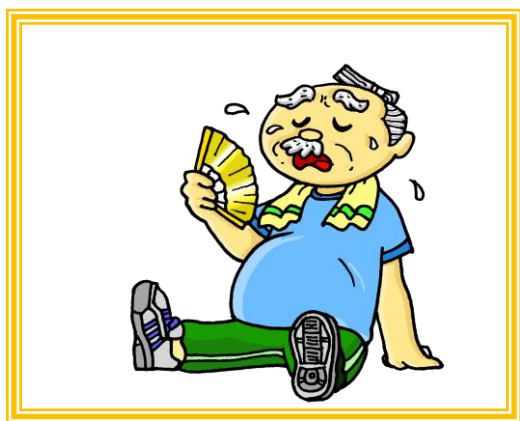
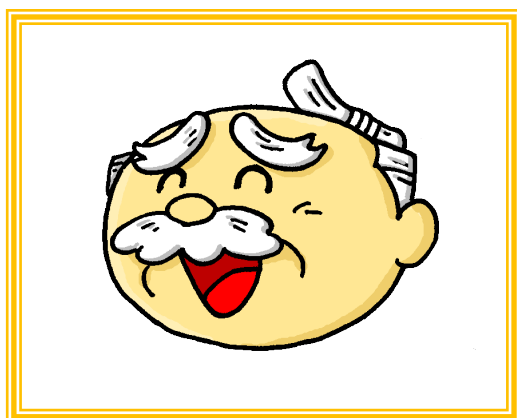


「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して

介護予防に 取り組みましょう



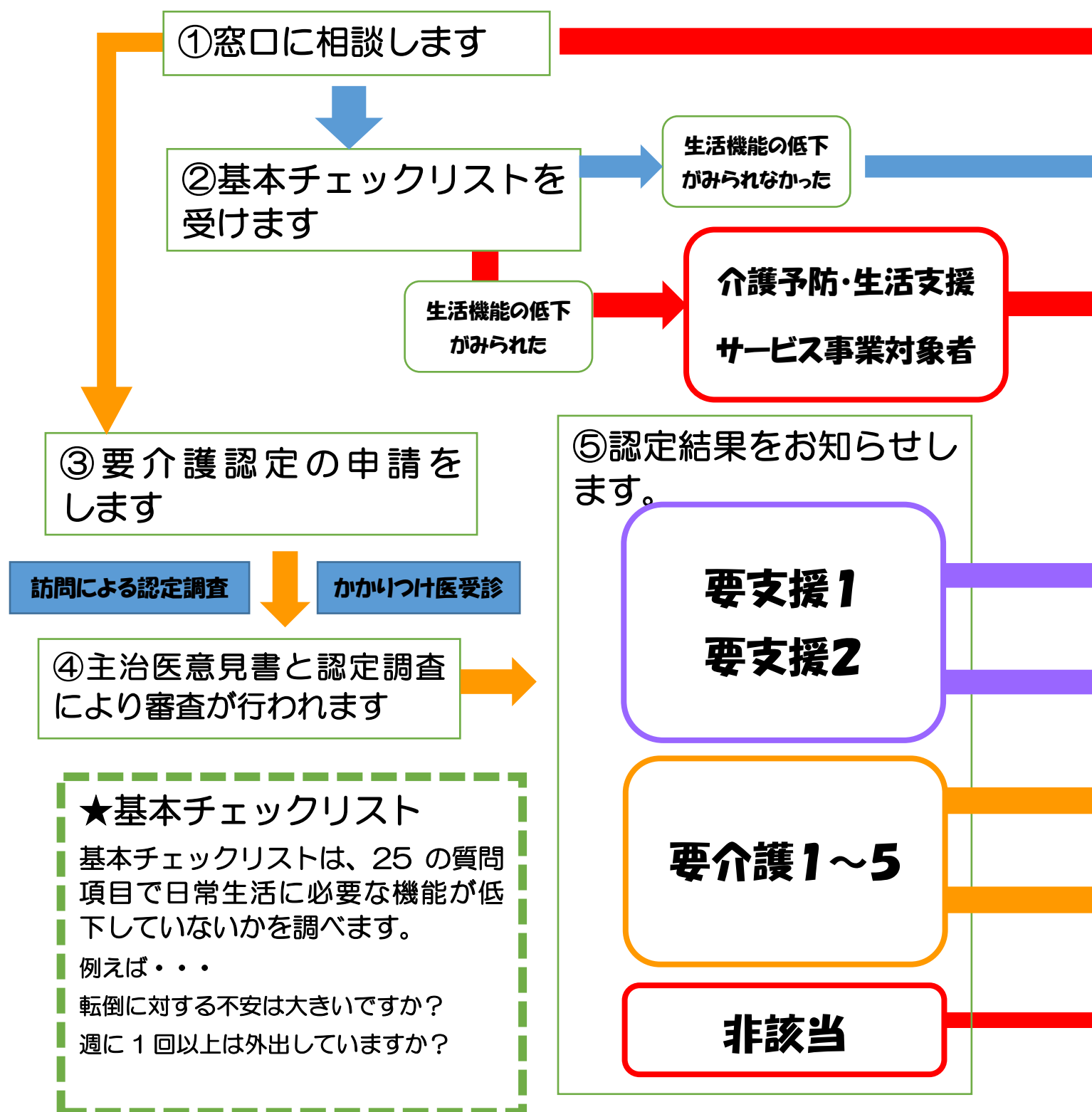
高梁市では、地域の様々な社会資源を活用して、高齢者ができるだけ
住み慣れた家庭や地域で自立した日常生活を送ることができるよう
介護予防のためのサービスを提供します。



高梁市

サービス利用までの流れ

介護や支援が必要になったと思ったら、高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）や介護医療連携課又は各地域局の窓口にご相談しましょう。サービスを利用するまでの流れは次のようになります。



地域支援事業

地域支援事業は、要介護（要支援）状態になることを予防し、要介護状態になった場合でも可能な限り自立した日常生活を過ごせるよう支援することを目的とした事業です。

介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。

①利用について相談する 3ページ

②利用するサービスを選択する

◎訪問型サービス 3～4ページ

◎通所型サービス 3～4ページ

ケアマネジャーについては、高齢者総合相談センターへお尋ねください。
電話:0866-21-0300

介護予防サービス
を利用できます。

一般介護予防事業 6ページ

包括的支援事業 6ページ

一般介護予防事業、包括的支援事業はすべての高齢者が対象です。

介護サービスを利用
できます。

任意事業 6ページ

任意事業はサービス内容により対象者が異なります。

介護予防・日常生活支援総合事業は、

介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業を「介護予防・日常生活支援総合事業」といいます。

この事業は、高齢者の介護予防と高齢者が安心して自立した日常生活を送るための支援をすることを目的としています。

利用できるのは・・・

- ① 要支援1・2の認定を受けた人
- ② 「基本チェックリスト」で生活機能の低下がみられた人(事業対象者)

1. サービスの利用について、相談する

介護予防ケアマネジメント

高齢者総合相談センターの職員などに相談して、ケアマネジャーを決定し、サービスの種類や回数を決めケアプランを作成します。



ケアプランの作成及び相談は無料です。

2. サービスを選択する

訪問型サービス

※訪問型サービスの併用はできません

- そうごうじぎょう
- ① **総合事業ホームヘルプサービス（訪問型現行相当サービス）**

ホームヘルパーが訪問し、生活援助（食事の準備や調理など）、身体介護（食事や入浴、排泄の介助など）を行います。

- 利用回数 1回～
- 利用料

要支援1・2、事業対象者 利用者負担のめやす（月単位の負担額）

		負担割合1割	負担割合2割	負担割合3割
要支援1・2、事業対象者	週1回程度	1,176円	2,352円	3,528円
要支援1・2、事業対象者	週2回程度	2,349円	4,698円	7,047円
要支援2	週2回程度を超える場合	3,727円	7,454円	11,181円

※身体介護・生活援助の区分はありません
※通院等乗降介助は利用できません

こんなサービスの提供があります。

② ミニホームヘルプサービス

ホームヘルパーが訪問し、生活援助等（食事の準備や調理など）を行います。

●利用回数

1回 60分以内（週2回まで）

利用者負担のめやす（1回につき）

	負担割合1割	負担割合2割	負担割合3割
要支援1・2、事業対象者	262円	524円	786円



③ 短期相談支援サービス

保健・医療の専門職（保健師等）により3～6ヶ月の短期間で行われる訪問支援
サービス利用料は無料です。

通所型サービス

*通所型サービスの併用はできません。

① 総合事業デイサービス（通所型現行相当サービス）

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事のサービスや生活の維持向上のための体操などを日帰りで利用できます。

●利用回数

週1～2回 ケアプランによって決まります。

●利用者負担の目安 月単位の負担額（食事代は含まない）

	負担割合1割	負担割合2割	負担割合3割
要支援1・事業対象者	1,798円	3,596円	5,394円
要支援2	3,621円	7,242円	10,863円



② そうごうじぎょう 総合事業ミニデイサービス （高梁地域のみ）

地域市民センター等で行われているミニデイサービスを活用し、介護予防・自立支援のための日常生活動作訓練や趣味活動等を行います。

●利用回数 概ね月 1 回

●利用料 要支援 1・2、事業対象者
1 回につき 500 円（食事代含む）

③ つうしょがた 通所型サービス A

介護予防・自立支援のための日常生活動作訓練や趣味活動等を行います。

高梁：デイサービスひなたぼっこ美の里、成羽：デイサービスYOU

●利用時間 2～3時間程度

●利用回数 週 2 回まで

●利用料 要支援 1・2、事業対象者
1 回につき（食事代は含まない）

負担割合 1 割	負担割合 2 割	負担割合 3 割
300 円	600 円	900 円

④ じゅうみんしゅたいがたつうしょがた 住民主体型通所型サービス B

地域住民が主体となって、通いの場等を活用した介護予防活動を行います。

◆巨瀬地域：巨瀬町通いの場 2020（☎ 25-0037 ）にお問合わせください。

◆有漢地域：う か ん 気 楽 会（☎ 57-3218 ）にお問合わせください。



一般介護予防事業

要支援・要介護状態の有無にかかわらず、すべての高齢者を対象に行っています。高齢者自身も事業の担い手となり、地域のコミュニティを活性化する役割が期待されています。

対象者

65 歳以上の(第 1 号被保険者)のすべての方

主な事業

■介護予防普及啓発事業

介護予防教室や講演会、相談、媒体を通しての普及啓発

■地域介護予防活動支援事業

元気なからだづくり隊の活動（週 1 回集まってロコモ予防体操に取り組む）
通所付添サポート事業（地域の住民主体の通いの場への付添支援活動）

包括的支援事業・任意事業

家族介護支援事業や高齢者を対象とした事業を実施しています。

■認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者となる認知症サポーターを養成しています。

■成年後見制度利用のための助成

判断能力が不十分な方の福祉の増進を図るために、成年後見制度の利用申立て支援、それに要する費用及び成年後見人等へ対する報酬の助成を行います。 ＊基準あり

【対象者】判断能力が不十分な認知症高齢者・知的障害者・精神障害者であり、生活保護法に基づく要保護者または低所得者

■在宅介護に関する講習会や交流会の実施（参加者負担有）

介護者の介護知識の向上や、介護者同士の交流を図るために講習会等を開催します。

■地域で自立して生活するための支援

高齢者等見守り体制整備事業：健康状態に不安のあるひとり暮らしの方等に対し緊急通報装置を設置して、突然の事故や病気の時に連絡対応します。

配食サービス状況把握事業：調理が困難な方で一人暮らしや高齢者のみの世帯に対し高齢者向けの食事の提供を行います。

「高梁市高齢者総合相談センター」

（高梁市地域包括支援センター）

「高齢者総合相談センター」では、専門の職員（主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等）が、介護予防の支援をはじめ、介護・保健・医療・福祉など様々な相談に応じます。高齢者の皆さんが住みなれたこの地域でいつまでも自分らしい生活ができるよう、お手伝いさせていただきます。相談料は無料です。ぜひご利用くださいませ！！



高齢者総合相談センターは、

高齢者の皆さんの、その家族の皆さんの**総合相談窓口**です。

※こんな悩みや心配事はありませんか？

- ・ 一人暮らしが不安…
- ・ 寝たきりになりたくないけどどうすればいいの？
- ・ もしかして虐待では・・・？
- ・ お金の管理や契約に不安がある・・・
- ・ 介護保険や医療・福祉サービスについて教えてほしい
- ・ 最近、物忘れが多くなってきて心配
- ・ 退院したばかりで、今後の生活に不安がある・・・ など



このような悩みや心配事がある場合には、【総合相談窓口】へご相談ください。

どんな小さなことでもひとりで悩まず、下記総合相談窓口へご連絡ください。

【 総合相談窓口一覧 】（市直営）

主な担当区域	名 称	電話番号	住 所
全 域	高齢者総合相談センター （地域包括支援センター）	21-0300 （高梁市役所）	高梁市松原通 2043
成 羽 地 域	成羽ステーション	42-3211 （成羽地域局）	高梁市成羽町下原606
川 上 地 域	川上ステーション	48-2200 （川上地域局）	高梁市川上町地頭 1822
備 中 地 域	備中ステーション	45-2211 （備中地域局）	高梁市備中町布賀 29-2



高齢者総合相談センターでは、下記の在宅介護支援センターへ委託し総合相談を行っています。

令和6年4月1日現在

担当地区	事業所名
御前住宅 伊賀町 頼久寺町 奥万田町 和田町 向町 寺町 荒神町 甲賀町 八幡町 柿木町 大工町 間之町 鍛冶町 下町5 南町 中間町 鉄砲町 弓之町 松原通 東町 栄町 正宗町 旭町 浜町 大久保 山之上 玉坂 檜井 玉川町 落合町阿部	ゆうゆう村在宅介護支援センター （高梁市東町 1866-3） でんわ 22-6308
内山下 川端町 本町 新町 小高下町 御前町 石火矢町 中之町 片原町 下町1～4 落合町近似 川面町 高倉町 津川町	白和荘在宅介護支援センター （高梁市高倉町大瀬八長 2663-1） でんわ 22-5529
上谷町 下谷町 原田北町 原田南町 横町 中原町 段町 河内谷 広瀬 宇治町 松原町 落合町福地 落合町原田 成羽町（相坂 長地 小泉 中野 羽根 吹屋 布寄）	在宅介護支援センター グリーンヒル順正 （高梁市松原町神原 2281-8） でんわ 23-1230
有漢町、中井町、巨瀬町	高梁市社会福祉協議会 在宅介護支援センター （高梁市向町 21-3） でんわ 22-7244

高齢者総合相談センターの業務内容は・・・

1 介護予防*の相談、サービスの利用調整

健康診断などで介護予防が必要であると判断された人や、「要支援１・２又は事業対象者」に認定された人が「介護予防サービス」を受けるための「介護予防ケアプラン」を作成します。

また、高齢者の皆さんには、介護予防につながる活動や講座などの情報を提供します。

2 保健・医療・福祉全般に関する相談

高齢者やその家族の皆さんが抱える悩みや心配事などの相談ができます。

健康の不安や介護の相談、どこへ相談してよいか分からない保健や医療、福祉に関することは、何でもお気軽にご相談ください。

3 権利擁護、虐待の早期発見・防止

高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、さまざまな権利を守ります。

高齢者虐待について、早期発見と防止に努め、他の機関とも連携して高齢者の皆さんの人権を守ります。

また、認知症などで判断力が十分でない人を擁護する「成年後見制度」について、制度の普及や利用の手続きなどの支援を行います。

4 包括的・継続的マネジメント

地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制が構築できるよう、地域のケアマネジャーの支援およびネットワークづくりを行います。



介護予防を進めていくために

こんな視点を大切にしましょう！！



自分でできることはできる限り自分で

「ヘルパーさんにやってもらったほうが楽」

「福祉用具を使えば便利だ」——

安易にサービスに頼れば、
生活機能はどんどん低下していきます。
できる限り自立した生活続けるために、
本来持つ自分の力を発揮していきましょう。



「目標志向型」のサービス利用



漫然と同じサービスを利用し続けるのではなく、
明確な目標設定を行い、一定期間後にそれが達成され
たかどうかを評価してサービスを再検討する「目標志
向型」のサービス利用が、介護予防の特徴です。

あなたの「したいこと」

「できるようになりたいこと」を大切に

「こういう生活をしていきたい」

「こんな夢を実現させたい」という、
一人ひとりの生活・人生、自己実現を支援するのが、
介護予防の目的です。

あなたの意思、意欲が何より尊重されます。



＜問い合わせ先＞

高梁市高齢者総合相談センター（高梁市役所内）

TEL 21－0300

または

成羽ステーション
（成羽地域局内）

TEL 42－3211

備中ステーション
（備中地域局内）

TEL 45－2211

川上ステーション
（川上地域局内）

TEL 48－2200