

岩見沢市 介護予防・日常生活支援 総合事業のご案内



令和6年4月

岩見沢市地域包括支援センター



住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らすために

岩見沢市では、高齢者の方が主体的に介護予防に取り組み、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすことができるよう、要介護状態への移行を防ぐことを目的に、平成28年度から「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」を実施しています。

総合事業には、訪問型サービスや通所型サービスといった「介護予防・生活支援サービス」と介護予防教室や通いの場などの「一般介護予防事業」がありますので、ご本人の状況に合ったサービスの利用をとおして、介護予防の実践につなげていただきたいと思います。

本書は、岩見沢市が実施している総合事業をまとめたものです。

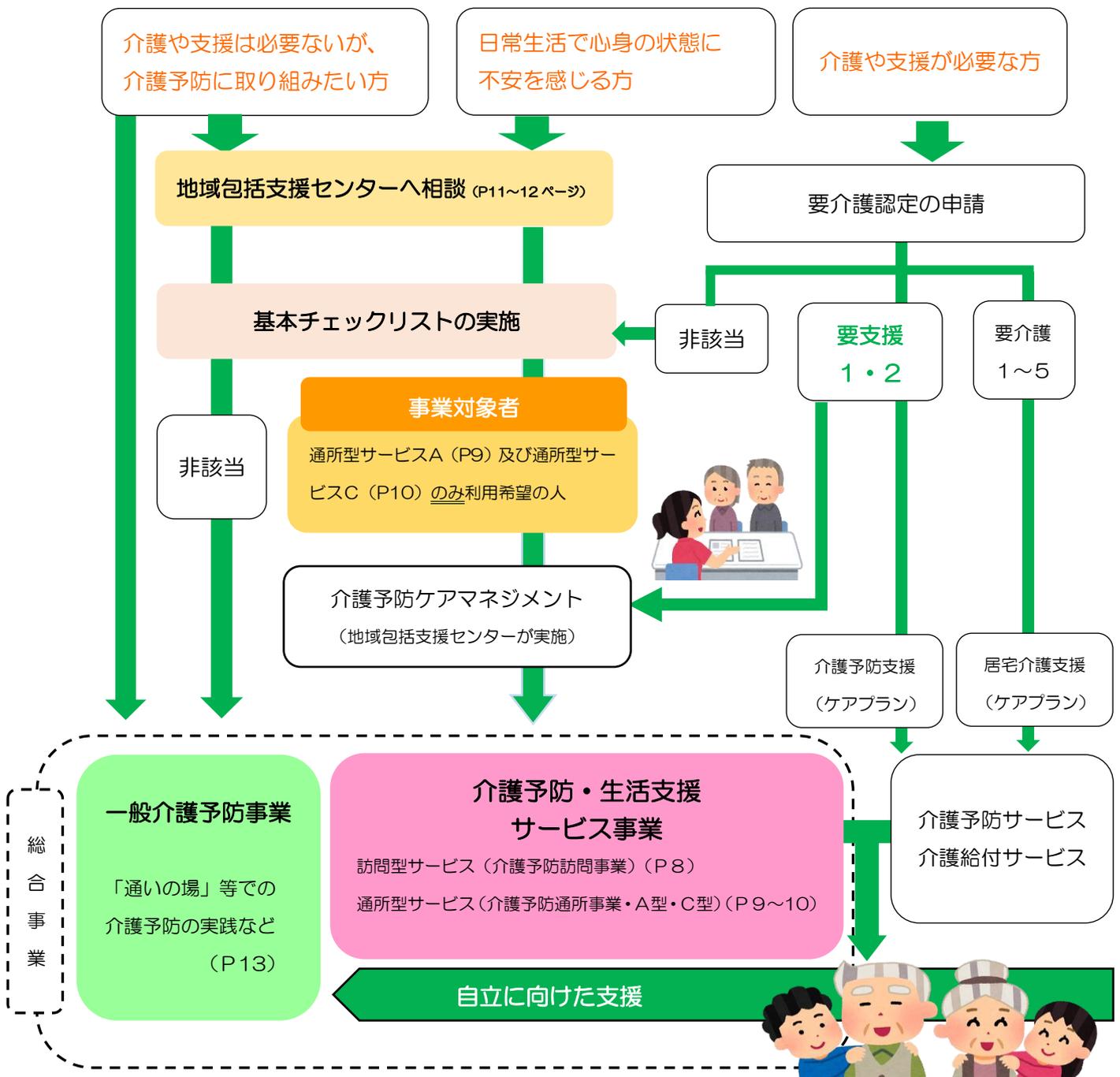
地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らのもつ能力を最大限に生かし、住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らすために、介護予防に取り組みましょう。

1 総合事業の対象者と利用の流れについて

(1) 総合事業を利用できる方

介護予防・生活支援サービス事業	① 要介護認定で「要支援 1・2」と認定された方 ② 基本チェックリスト該当者（一部サービスのみ）
一般介護予防事業	65歳以上の高齢者（第1号被保険者）

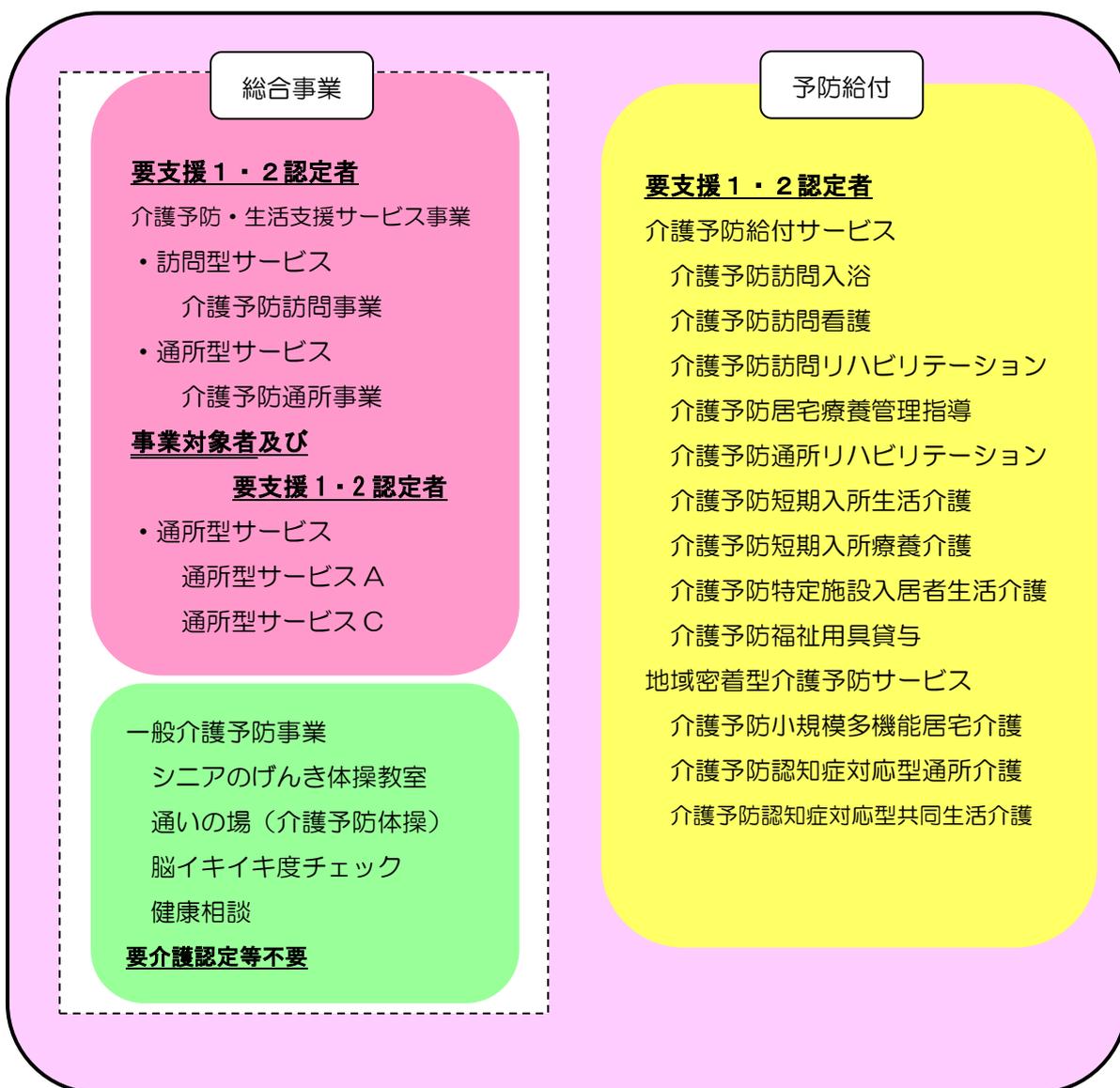
(2) 総合事業利用の流れ



(3) サービスの概要

事業対象者として認定された方は、総合事業の「介護予防・生活支援サービス事業」のうち、「通所型サービス A」「通所型サービス C」及び「一般介護予防事業」を利用することができます。

介護予防給付サービスを利用する場合は、要支援（介護）認定を受ける必要があります。



2 基本チェックリストの実施と要支援認定

(1) 基本チェックリストの実施

「基本チェックリスト」は、高齢者の方が生活や心身の機能に衰えているところがないか確認するためのツールです。国が定めた下記の質問項目にお答えいただき、心身の機能低下につながるリスクの有無を判定します。

要支援1・2の認定を受けていない方で、通所型サービスAのみもしくは通所型サービスCのみを利用希望される方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに相談のうえ「基本チェックリスト」を受けてください。

基本チェックリスト質問項目

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 (転倒)	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か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年間に転んだことがありますか	★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ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ
	12	身長と体重をご記入下さい 身長 cm 体重 kg 「体格指数」～体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)は18.5未満ですか	★はい	いいえ
お口の健康	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	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「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	★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
こころの健康	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で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

基本チェックリストの解説と利用可能なサービスの例

基本チェックリストのリスク判定基準項目に該当した人を「事業対象者」といい、要介護認定を受けなくても利用できるサービスがあります（下表参照）。

事業対象者に該当した人は市に「介護予防ケアマネジメント依頼（変更）届出書」を提出して、介護保険被保険者証の交付を受けます。

基本チェックリスト該当項目と利用可能なサービスの例

質問項目	リスク 該当項目	内容 ♡アドバイス	利用可能な サービスの例
1～20のうち ★10以上該当	生活機能全般	生活が不活発なこと等により、心身の機能が低下する心配があります。 ♡下記の他の項目のアドバイスを参考にしてください。	通所型サービスA 通所型サービスC（運動） 
6～10のうち ★3つ以上該当	運動器の機能	足腰の筋力など運動器の機能低下により、転倒等を寝たきりにつながる心配があります。 ♡立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。 ～おススメの運動～ 《片足上げ、ひざ伸ばし》 ① 片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとで押し出すような感じで、ひざをゆっくり伸ばす。 ② そのまま、足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。（左右繰り返す）	通所型サービスA 通所型サービスC（運動） 

質問項目	リスク 該当項目	内容 ♡アドバイス	利用可能な サービスの例
11～12のうち 2 つとも★に該 当	栄養状態	<p>栄養不足により体力が低下したり、抵抗力が弱まってしまう心配があります。</p> <p>♡10 食品群をまんべんなく食べましょう。</p> <p>①肉 ②魚介 ③油脂 ④卵 ⑤海藻 ⑥牛乳・乳製品 ⑦大豆・大豆製品 ⑧緑黄色野菜 ⑨いも ⑩果物</p>	<p>通所型サービスC（栄養）</p> 
13～15のうち ★2 つ以上該当	口腔機能	<p>口腔機能低下により食べたり飲んだりしにくくなると、栄養状態が悪化したり肺炎をおこす心配があります。</p> <p>♡お口の機能を高めましょう</p> <p>①食後に歯磨きをしましょう。 ②よくかんで、食べましょう。 ③定期的に歯科健診を受けましょう。</p>	<p>通所型サービスC（口腔）</p> 
16が★に該当	閉じこもり	<p>家に閉じこもって人と会わない生活が続くと、認知機能の低下や体力の低下、うつ状態をまねく心配があります。</p> <p>♡外へ出る楽しみや喜びを見つけましょう。</p> <p>①空いた時間に散歩しましょう。 ②食品や消耗品の買い物には、こまめに出かけましょう</p>	<p>通所型サービスA</p> 
18～20のうち ★1 つ以上該当	認知機能	<p>早期の治療や予防に取り組むことで、認知症の進行を遅らせることができます。</p>	<p>通所型サービスA</p>
21～25のうち ★2 つ以上該当	こころの健康	<p>長く続く心の落ち込みはうつ病等の心配があるので、早めに専門医などに相談することが大切です。</p>	<p>専門機関への受診 ・医療機関等</p> 

(2) 要介護（支援）認定について

下記の方については「基本チェックリスト」ではなく、要介護（支援）認定を受ける必要がありますので、市役所高齢介護課介護保険係（市役所12番窓口）で申請をしてください。



注意

要介護（支援）認定の申請と事業対象者の届出を同時に行うことはできませんが、事業対象者となった後に要介護（支援）認定を受けることは可能です

【要介護（支援）認定が必要と思われる方】

- ① 総合事業のうち、通所型サービス A 及び通所型サービス C 以外のサービスを希望する方
- ② 介護予防給付サービスの利用を希望する方
- ② 寝たきり状態にある、認知機能の低下が著しい等、あきらかに介護が必要な方
- ③ 第2号被保険者で特定疾病によりサービスを希望する方

3 介護予防・生活支援サービス事業について

事業対象者や、要支援1もしくは要支援2の認定を受けた方がサービスを利用するときは、地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントを経て「ケアプラン」を作成する必要がありますので、サービスの利用を希望される方はお住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

利用者負担は基本的な費用の1割負担を記載していますが、利用者の所得等に応じて2割負担や3割負担になる場合があります。また加算等の費用が上乗せされる場合がありますので、地域包括支援センターやサービス事業所にお問合せください。

※「事業対象者」は要支援1に準ずる者として位置づけられ、要支援1の区分支給限度基準額（5,032単位）が適用されます。

訪問型サービス

岩見沢市では、従前の介護予防給付の基準に準じた「介護予防訪問事業」のみを実施しています。

サービス名	対象者	内容	利用料		
			1回あたり	月上限額	
介護予防訪問事業	要支援1・2	ホームヘルパーが自宅に訪問して、掃除などの生活援助や入浴介助などの身体介護について支援します。	週1～3回 ※「週3回」は要支援1の方は利用できません。	259円	3,727円



通所型サービス

岩見沢市では、従前の介護予防給付の基準に準じた「介護予防通所介護」と、要介護認定等の基準を緩和した「通所型サービス A」を実施しています。

サービス名	対象者	内容	利用料		
			1回あたり	月上限額	
介護予防通所事業 【4時間以上】	要支援1・2	デイサービスセンターなどで、身体機能向上のための機能訓練や、入浴などの身体介護や生活機能向上のための支援を行います。 <u>送迎や入浴サービスがあります。</u>	要支援1	398円	1,798円
			要支援2	408円	3,621円
介護予防通所事業 【3時間以上 4時間未満】			要支援1	359円	1,618円
			要支援2	368円	3,259円
通所型サービス A 【90分以上 3時間未満】	要支援1・2 <u>事業対象者</u>	デイサービスセンターなどで、交流やレクリエーション、軽体操などを行います。 <u>送迎や入浴サービスは行われません。</u>	事業対象者	305円	1,259円
			要支援1	305円	1,259円
			要支援2	313円	2,535円



短期集中予防サービス（C型サービス）

岩見沢市では、3～6か月の間、専門職による集中的なプログラムを実施する「通所型サービスC」を実施しています。

サービス名 (下段は教室名)	対象者	内容	実施場所	実施回数 利用料
運動器機能向上 「シニアのための 筋力アップ教室」	要支援1 要支援2 事業対象者	健康運動指導士 によるストレッチ・筋トレや有 酸素運動の実施	総合体育館 トレーニングセンター	週1回×3か月 90分/回程度 ・利用者負担（施設 使用料）150円/ 回
口腔機能向上 「おいきいき サポート」		歯科衛生士によ る歯みがきや入 れ歯の手入れ方 法、口腔体操等	いわみざわ健康ひろば 等	月1回×3か月 90分/回程度 ・利用者負担なし
栄養状態改善 「栄養改善 サポート」		管理栄養士によ る低栄養改善等 のための食生活 指導等	いわみざわ健康ひろば 等 	3～6か月間 (1～2月に1回 程度) 60分/回程度 期間は利用者調整 ・利用者負担なし

【日程について】

- ・「シニアのための筋力アップ教室」は、広報いわみざわで日程をお知らせします。
- ・「おいきいきサポート」「栄養改善サポート」は、地域包括支援センターにご相談ください。

4 『地域包括支援センター』にご相談ください

サービスの利用に関することは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者の方が住み慣れたまちで安心して暮らしていくために必要な支援を行う地域の相談窓口です。

総合事業のことだけでなく、介護や介護予防に関することはもちろん、認知症のことや生活する中での悩みや困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。



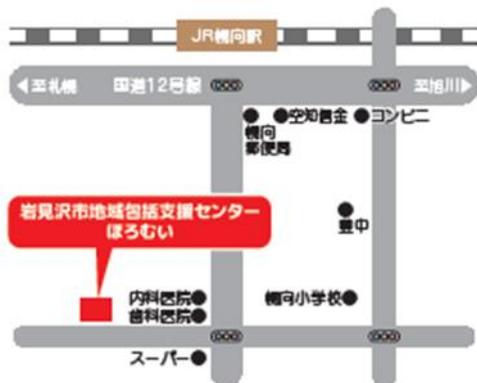
岩見沢市地域包括支援センター 担当地域一覧

名称	所在地	担当地区
地域包括支援センター ほろむい	幌向南2条3丁目311 ☎ (0126) 32-6622	西11丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向、双葉、御茶の水
南地区 地域包括支援センター	南町7条2丁目5番17号 ☎ (0126) 32-0300	東山全域、緑が丘、駒園、南町、志文全域、上志文、下志文、ふじ、金子、朝日、清水、奈良、毛陽、栗沢町全域
北地区 地域包括支援センター	北2条西12丁目4番1号 ☎ (0126) 33-5383	西1～10丁目、並木、春日、鳩が丘、有明、北条丁目、北本町、緑、桜木、稔、西川、若松、大願、北村全域
東地区 地域包括支援センター	5条東16丁目9 ☎ (0126) 35-7655	東条丁目、元町、若駒、かえで、宝水、日の出全域、栄、東、岡山、峰延

営業時間 月～金曜日の午前9時～午後5時30分 (ただし、祝日、12月29日～翌年の1月3日までを除きます)

問 合 先

岩見沢市地域包括支援センターほろむい



【担当地区】 西11丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向、双葉、御茶の水

住所 岩見沢市幌向南2条3丁目311

電話 (0126)32-6622

岩見沢市南地区地域包括支援センター



【担当地区】 東山全域、緑が丘、駒園、南町、志文全域、上志文、下志文、ふじ、金子、朝日、清水、奈良、毛陽、栗沢町全域

住所 岩見沢市南町7条2丁目5番17号

電話 (0126)32-0300

岩見沢市北地区地域包括支援センター



【担当地区】 西1～10丁目、並木、春日、鳩が丘、有明、北条丁目、北本町、緑、桜木、穂、西川、若松、大願、北村全域

住所 岩見沢市北2条西12丁目4番1号

電話 (0126)33-5383

岩見沢市東地区地域包括支援センター



【担当地区】 東条丁目、元町、若駒、かえて、宝水、日の出全域、栄、東、岡山、峰延

住所 岩見沢市5条東16丁目9

電話 (0126)35-7655

5 『一般介護予防事業』について

岩見沢市では、高齢者の方が誰でも気軽に介護予防に取り組むことができるよう、下記事業を実施しています。

要支援認定や基本チェックリストの実施は不要ですので、介護予防実践の場として、ぜひお気軽にご利用ください。

事業名	日 時 場 所	実施内容	参加方法
シニアの げんき体操教室	毎週水曜日 10:30～11:30 いわみざわ健康ひろば (3条西4丁目 であえーる岩見沢駐車場 ビル1階)	音楽健康指導士による 健康カラオケ機器を用 いたプログラムの実施	申込不要 ※先着 40 名
通いの場 介護予防体操	市内各所	DVD映像を見ながら 介護予防体操を実施	各通いの場で 参加方法は異なり ます。地域包括支援セ ンターへお問合せく ださい。
脳イキキ度 チェック	随時	物忘れの心配がある方 に神経心理機能テスト を実施し、保健師が生 活指導を実施	事前に地域包括支援 センターへお問合わ せください。
健康相談	随時	保健師による健康に関 する相談の実施	申込不要
問合先：地域包括支援センター ☎25-4649			
【参考】上記以外に保健センターで実施している事業			
健康チェックの日	火曜日（月2回程度） 10:00～17:00 いわみざわ健康ひろば	健康機器測定結果に基 づき保健師・栄養士等 が健康相談を実施	申込不要
介護予防体操	毎週木曜日（2部制） ①10:20～10:50 ②11:20～11:50 いわみざわ健康ひろば	健康カラオケ機器を用 いたプログラム実施	申込制（先着 20 名） ※ひとりにつき 月 2 回まで利用可
問合先：岩見沢保健センター ☎25-5540			



フレイルを予防しましょう★



フレイルとは

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになる等、年齢を重ねたことで生じやすい心身の衰えた状態のことをいいます

栄養 食べる

毎日食べましょう！

- 肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。
- 「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を毎日の食事の基本にすると、栄養バランスがよくなり、必要な栄養素がとれます。
- 食欲がないときは、たんぱく質が多い主菜から食べましょう。

体力 動く

週1回以上は運動する習慣をつけましょう！

足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆しです。運動習慣で筋力を保ちましょう。歩くなど1日40分以上、体を動かしましょう。週2回は運動しましょう。

社会参加 つながる

1日1回以上は外出しましょう！

人との会話も大切です。外出することで交流の幅が広がり、頭や体を使うよい機会になります。

口腔 お口の健康

かむ力を保ち続けましょう！

- 1口30回をめやすにかむ
- 1口の量を少なくする
- かみごたえのあるものをかむ
- 食材を大きめに切る



健康づくりや介護予防は「大事なのはわかるけど・・・ひとりではなかなか続かないもの」ですよね。

運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと一緒に取り組むことが効果的です。

地域の集まりへの参加や介護予防サービスの利用をとおして、健康づくりや介護予防に取り組みましょう！！

いつまでも地域で自分らしく



問合せ先

岩見沢市地域包括支援センター

住所 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市役所1階

電話 (0126) 25-4649