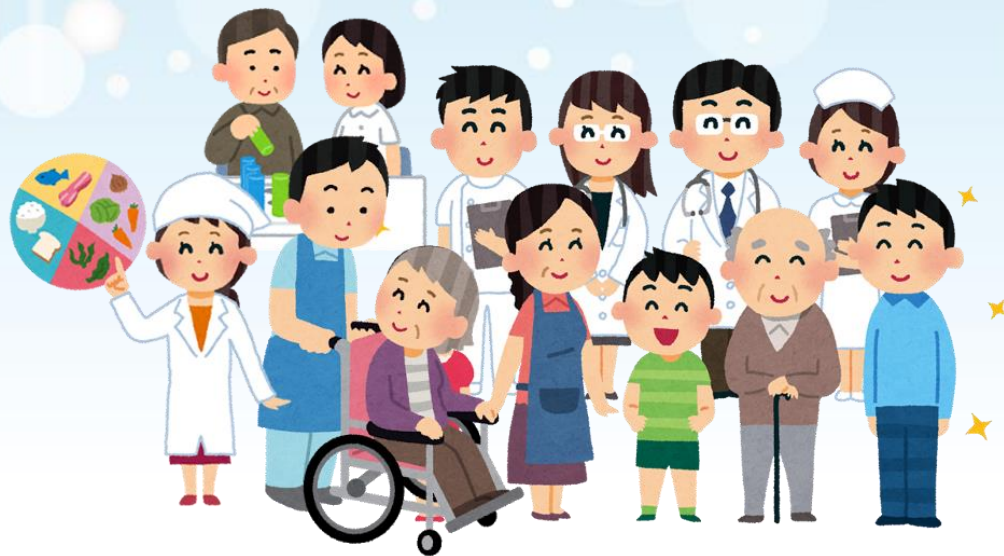


介護予防・日常生活支援 総合事業のご案内

いつまでも住み慣れた渋谷区で
自分らしくいきいきと暮らすために



介護予防・日常生活支援総合事業のご案内

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、元気で自立した生活を送れるように、一人ひとりの状態に合った適切なサービスを利用することができます。また、高齢者自身が地域や社会の中で役割を持ちながら、いきいきとした生活ができるよう支援していきます。

◆一般介護予防事業

65歳以上のすべての方を対象とした
介護予防の取り組み

- ・高齢者健康トレーニング教室
- ・健康はつらつ事業（運動・文化）
- ・元気すこやか事業（運動・文化）
- ・お口のアンチエイジング教室
- ・フレイル予防講演会
- ・通いの場等立上げ支援研修
- ・地域リハビリテーション活動支援事業

◆介護予防・生活支援サービス事業

「要支援1・2の方」または「基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられた方」を対象としたサービス

- ・訪問型サービス（国基準、サービスA）
- ・通所型サービス（国基準、サービスA）
- ・短期集中通所型サービス（サービスC）

令和3年6月 渋谷区

基本チェックリスト

年齢とともに心身の機能が低下するのは当たり前と思いませんか？

心身の機能低下などのサインを放っておくと、悪循環におちいり、気づかないうちに介護が必要な状態になっていることもあります。

まずは、ご自身の現在の状況をチェックして、生活機能の低下のサインに気付きましょう。

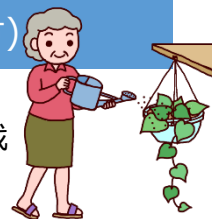
NO.	質問項目	回答（いずれかに○）		対策
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	1 暮らし
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	2 運動
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	3 栄養
12	BMIが18.5未満ですか 身長 cm 体重 kg (BMI) (注)	1.はい	0.いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	4 お口の健康
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	5 社会
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
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されますか	1.はい	0.いいえ	6 物忘れ
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	0.はい	1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	7 こころの健康
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今では億劫に感じられる	1.はい	0.いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ	

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長² (m) が 18.5 未満の場合に該当となる。

生活機能に心配のある項目の対策

1 できることは自分でしましょう。（番号1～20番で色枠にチェックがついた方）

体を意識的に動かすことにより体力の低下が防げます。体が動くと気持ちにも張りが出て、今後も生き生きとした生活が送れます。自分でできることは自分で行き、新しいことにも挑戦してみましょう。



2 筋力を高めて足腰を強化しましょう。（番号6～10番で色枠にチェックがついた方）

足腰の弱りは、転倒・骨折などを引き起こし、要介護状態となる要因になります。筋力は適度に使うことで向上します。

日々の暮らしに「若返るダイヤモンド体操」（8ページ）や「健康トレーニング教室」（4ページ）などを取り入れ、筋力・体力の向上に努めましょう。



3 バランスの良い食事をしましょう。（番号11～12番で色枠にチェックがついた方）

栄養状態の低下は、体重の減少をまねき、体力、筋力の低下や健康状態の悪化につながります。ごはん等の主食と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかりととりましょう。特にタンパク質（肉、魚、卵、大豆、乳製品など）をとりましょう。



4 しっかり噛んで飲み込みましょう。（番号13～15番で色枠にチェックがついた方）

噛む力や飲み込む力が低下すると、低栄養状態や、肺炎などの病気を招きます。お口の機能の向上のために、歯磨きや、お茶を飲むことで口の中の衛生を保ち、口腔機能向上事業「お口のアンチエイジング教室」（4ページ）で、口の周りの筋肉や舌の動きをよくする体操を覚えて続けましょう。



5 外出の機会を増やしましょう。（番号16～17番で色枠にチェックがついた方）

外出する機会が少なくなると、いつの間にか足腰の力が衰え、もの忘れを招きやすくなります。散歩や買い物など意識的に外出の機会を作ったり、友人との付き合いが大切です。また、「地域サロン」（10ページ）など地域での活動などにも取り組みましょう。



6 役割を持って活動しましょう。（番号18～20番で色枠にチェックがついた方）

これからも規則正しい食事や睡眠、適度な運動を心がけ、どんどん新しいことに挑戦し、家族や友人との会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。また、町会活動やボランティア等の活動にも積極的に取り組みましょう。



7 こころの健康に注意しましょう。（番号21～25番で色枠にチェックがついた方）

「気分的に落ち込んでいる」「なにもやる気が起きない」などの症状が続くようなら医療機関を受診しましょう。高齢者のうつはよく見られますが、早期に適切な治療を受けると再び張りのある生活を取り戻すことが可能です。

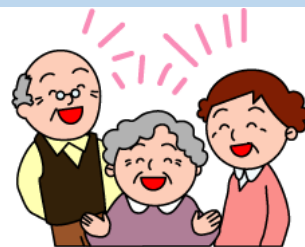


一般介護予防事業

健康維持や向上を目的とした事業です。

自分で通所可能な65歳以上の方が利用できます。

※一般介護予防事業の利用を希望する場合は、区ニュース等で応募期間を確認し申し込み先へ直接申し込んでください。



高齢者健康トレーニング教室（運動器の機能向上事業）

転倒の防止および筋力の維持・向上を目的として、マシントレーニング、ボール、セラバンドを使った運動やストレッチなどを行います。

●費用 保険料

※通院中・または運動について不安のある方は運動の可否についてかかりつけ医に相談してください。



健康はつらつ事業（文化講座、運動講座）

文化講座 パッチワークや粘土細工など様々な講座を実施します。

運動講座 … ヨーガ、ストレッチ、太極拳等の運動プログラムを実施します。

●費用 教材費（実費）



元気すこやか事業（文化講座、運動講座）

令和2年度まで第二美竹分庁舎で行っていた、健康はつらつプラス事業・シニアいきいきプラス事業をかなみの杜・渋谷で実施します。 ※令和3年6月から

文化講座 … 書道・水彩画・英会話といった創作的な活動を行う講座を実施します。

運動講座 … ピラティス、ストレッチ、ポールウォーキング、健身操等の運動プログラムを実施します。

●費用 保険料、教材費（実費）



一般介護予防事業

お口のアンチエイジング教室（口腔機能の向上事業）

健口体操や口腔清掃実習など、口腔機能低下予防のための事業を実施します。お口を健康に、おいしく楽しくいつまでも若々しい表情を保ちましょう。

●費用 無料



フレイル予防講演会

加齢とともに心身が衰え、要介護状態に近づく「フレイル」についての基礎知識、フレイル予防に大切なポイント「栄養・口腔・運動・社会参加」についての講演会です。

まずは知識を得て、自分の状態を確かめてみませんか。

●費用 無料



通いの場立上げ支援研修（通いの場活動支援事業）

地域の住民が定期的集まり、趣味や運動等の活動を行う場を通いの場といい、参加することで、介護予防にもつながります。通いの場を始めたい、主催している通いの場をもっとよくしたい方を支援するための研修を開催しています。

●費用 無料



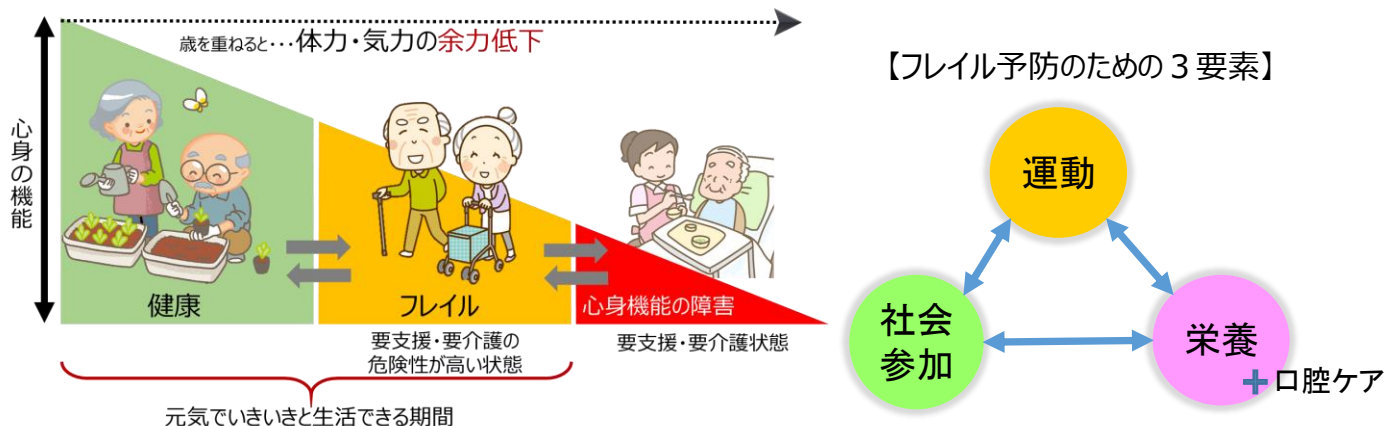
地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション専門職による介護予防・フレイル予防推進支援員を配置し、通いの場の運営支援や介護予防・フレイル予防の普及啓発を図ります。



フレイルとは？

フレイルとは加齢による心身機能の低下により、要介護状態に近づくことをいいます。



その他の介護予防事業

健康維持や向上を目的とした事業です。

自分で通所可能なおおむね60歳以上の方が利用できます。

※利用を希望する場合は、区ニュース等で応募期間を確認し、申し込み先へ直接お申し込みください。

シニアいきいき事業

生きがいづくりと仲間づくりをするため、教養・文化・趣味などの講座を開催しています。

- 内容 パソコン、英会話、コーラスなど
- 場所 文化総合センター大和田ほか
- 費用 教材費（実費）



若返るダイヤモンド体操

座った体操、立った体操、エアロビクス、セラバンドを使った体操で転倒予防・認知症予防・口腔機能維持を目指します。

- 費用 保険料

※通院している方は、主治医への相談をお勧めします。



介護予防・生活支援サービス事業

要支援 1・2 と認定された方や、基本チェックリストの結果で事業対象者と判定された方が利用できるサービスです。

65歳以上

生活上のお困りごとや利用したいサービスについて地域包括支援センターに相談します。

福祉用具貸与や訪問リハビリテーションなど
介護予防サービスを希望の場合

訪問型サービス、
通所型サービス
のみを希望の場合

要介護（要支援）認定を申請します。

自立（非該当）
と認定された方

要支援 1・2
と認定された方

要介護 1～5
と認定された方

希望される場合

基本チェックリストで
生活機能の低下の有無を確認します。

低下なし

低下あり
(事業対象者)

介護サービス

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス
(8ページ)

通所型サービス
(9ページ)

通所型サービスC
(9ページ)

介護予防サービス

介護予防福祉用具
貸与や介護予防訪問
リハビリテーションなど

一般介護予防事業 (4～5ページ)

65歳以上のすべての方が利用できます。

訪問型サービス（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーや生活サポーターなどが訪問し、利用者が自分でできることが増えるように、日常生活上の支援を行います。

	国基準訪問サービス	訪問サービスA
対象者	要支援1・2、事業対象者（※1）	
サービス提供事業者	区が指定する訪問型サービス事業所	
サービスの担い手	・ホームヘルパー	・ホームヘルパー ・生活サポーター（10ページ）
サービス内容	・掃除、洗濯、調理など ・入浴介助、外出介助など	・掃除、洗濯、調理など （身体介護は除く）
利用者負担額の目安 （1割負担の場合） ※2	週1回（月4回）利用 の場合 1,341円/月	45分程度 211円/回 60分程度 259円/回 90分程度(※3) 334円/回 120分程度(※3) 411円/回 事業開始時支援加算 206円/月

注 令和3年9月までは新型コロナウイルスに係る特例的な加算が基本料金に上乗せされます。



※1 事業対象者：「基本チェックリスト」で生活機能の低下が見られ、事業対象者と判定された方

※2 ほかにサービス内容に応じて各種加算があります。また、一定以上の所得がある方は2割負担又は3割負担となります。



※3 90分程度と120分程度のサービスは、「利用者と一緒に手助けしながら行う調理などの見守りの援助」が必要と認められた場合に利用が可能です。

利用できないサービス

本人以外のためにすることや、日常生活上の範囲を超えることは対象になりません。

- (例)・本人以外の家族のための家事
・部屋の模様替え
・来客の対応
・大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるものなど
- ・草むしり、花木の手入れ
 - ・ペットの世話
 - ・本人が外出中の家事

通所型サービス（デイサービス）

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための体操やレクリエーション等の支援を日帰りで行います。

	国基準通所サービス	通所サービスA
対象者	要支援1・2、事業対象者（※1）	
サービス提供事業者	区が指定する通所型サービス事業所	
サービス提供時間	事業所により異なる	90分以上半日程度
サービス内容	・生活機能向上のための機能訓練など	・短時間の機能訓練など（入浴は除く）
利用者負担額の目安 （1割負担の場合） ※2	要支援1 1,823円/月 （週1回程度） 要支援2 3,737円/月 （週2回程度）	週1回程度 1,461円/月 週2回程度 2,922円/月

注 令和3年9月までは新型コロナウイルスに係る特例的な加算が基本料金に上乗せされます。



- ※1 事業対象者：「基本チェックリスト」で生活機能の低下が見られ、事業対象者と判定された方
- ※2 ほかにサービス内容に応じて各種加算があります。また、一定以上の所得がある方は2割負担又は3割負担となります。



リハビリの専門職が実施する機能向上プログラムに通い短期集中のリハビリトレーニングを行います。

	通所サービスC
対象者	要支援1・2、事業対象者（※1）のうちリハビリ意欲があり自分で通所できる方（過去に利用された方を除く）
サービス提供事業者	区が委託した事業所
サービス提供時間	週2回（1.5時間～2時間）×24回
サービス内容	運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上
利用者負担額	教材費（実費）、保険料1,200円（64歳以下は1,850円）

地域の方を支えるチカラに

渋谷区せいかつサポート研修

～生活サポーターとして働いてみませんか～

地域の支え合いづくりや高齢者の社会参加・介護予防を進めるため、訪問サービスAを行う生活サポーターを養成する研修を行います。修了することで、渋谷区指定の訪問介護事業所でサービスに従事できる資格を取得できます。

【対象者】 渋谷区指定の事業所で働いてみたい方（18歳以上）

【内 容】 生活援助の基礎知識など12時間（4日程度）

★こんな方にお勧め

- ・定年後の再デビュー
- ・空き時間を活用したい
- ・短時間で働きたい

★仕事の内容

高齢者宅を訪問し、掃除、洗濯、調理などの家事援助サービスを提供します。



渋谷区介護に関する入門的研修

～介護の仕事の基本を学んでみませんか～

介護に関する基本的な知識を身につけるとともに、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な技術を学ぶ研修を行います。修了することで、通所・居住・施設系サービスの介護職員として従事することができます。

【対象者】 介護の仕事に興味のある方

【内 容】 介護に関する基礎知識など21時間（6日程度）

★こんな方にお勧め

- ・定年後の再デビュー
- ・子育てがひと段落した方

地域サロン

～楽しい仲間に出会える場所・サロン活動を始めてみませんか～

地域で誰もが気軽に参加し、定期的集まることで、顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることができます。

興味のあるサロンがあれば気軽に参加することもできます。

【ふれあい型】 お茶を飲んだり、歌を唄ったりして交流するサロン

【食事型】 手作り料理を食べながら交流するサロン

★渋谷区社会福祉協議会では、サロン運営費の一部を助成しています。お気軽にご相談ください。



渋谷区地域包括支援センター

利用時間 月曜日～土曜日 9時～19時

休業日 日曜日・祝日（敬老の日を除く）・年末年始



	名称・住所・電話	担当地域
本町地区	つばめの里・本町東 本町 3-46-1 TEL: 5334-9977	本町 1～6丁目
初台地区	あやめの苑・代々木 代々木 3-35-1 TEL: 3372-1038	代々木神園町、 代々木 3～5丁目、 初台 1・2丁目
笹塚地区	笹塚 幡ヶ谷 2-42-15 TEL: 5365-1611	幡ヶ谷 2・3丁目、 笹塚 2・3丁目
西原地区	総合ケアコミュニティ ・せせらぎ 西原 1-40-10 TEL: 5790-0881	西原 1～3丁目、大山町、 元代々木町、笹塚 1丁目、 幡ヶ谷 1丁目
上原地区	富ヶ谷・上原 富ヶ谷 2-27-12 TEL: 3467-2371	富ヶ谷 1・2丁目、 上原 1～3丁目
恵比寿地区	恵比寿西二丁目 恵比寿西2-13-5 TEL: 6427-0273	猿楽町、鶯谷町、 鉢山町、代官山町、 恵比寿西1・2丁目、 恵比寿南1～3丁目、 桜丘町、南平台町

	名称・住所・電話	担当地域
千駄ヶ谷地区	千駄ヶ谷・北参道 千駄ヶ谷 4-25-14 TEL: 3475-1461	千駄ヶ谷 1～6丁目、 代々木 1・2丁目
神宮前地区	ケアコミュニティ ・原宿の丘 神宮前 3-12-8 TEL: 3423-2112	渋谷 1・2・4丁目、 神宮前 1～6丁目
氷川地区	ひがし健康プラザ 東 3-14-13 TEL: 5468-5901	渋谷 3丁目、 東 1～4丁目、 広尾 3・4丁目
新橋地区	豊沢・新橋 恵比寿 2-27-18 TEL: 3440-1671	恵比寿 1～4丁目、 広尾 1・2・5丁目
大向地区	かなみの杜・渋谷 神南1-8-6 TEL: 6433-7535	道玄坂1・2丁目、 円山町、神泉町、 宇田川町、神山町、 神南 1・2丁目、 松濤 1・2丁目

介護予防・日常生活支援
総合事業のご案内
令和3年6月

渋谷区 介護保険課 介護総合事業係
〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1
電話：3463-1888 FAX：5458-4934