

6 介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)

総合事業は2つの事業で構成されます

サービス・活動事業

要支援1・2の人または基本チェックリスト※1の結果により生活機能の低下が見られた人（事業対象者）で、介護予防ケアマネジメント※2により各サービスが必要とされた人が対象者です。従前の介護予防訪問介護・介護予防通所介護と同様のサービスのほかに、介護予防を重視したサービスや、生活援助サービスなど、多様なサービスを展開します。

※1 基本チェックリスト



◀ 詳しくはこちらから

※2 介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員などが、ご本人の状態に応じて必要なサービスの種類や回数を検討し、自立した生活に向けたケアプランを作成します。

一般介護予防事業

65歳以上の人（第1号被保険者）が対象です。介護予防に関する教室や講座を開催するほか、はつらつ広場やはつらつサークルなど地域活動の支援を行います。



総合事業の特徴



● 多様な主体による多様なサービスを展開していきます。

高齢者を含めた幅広い世代の市民、NPO、ボランティア、事業者等、様々な人や団体がサービスの担い手になることにより、高齢者に対するサービスを充実させていきます。

● 社会参加を重視し、地域とつながる介護予防を促進します。

身体的機能訓練だけでなく、高齢者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を続けていくことを支援します。

● サービス利用のための手続きが一部簡略化されています。

基本チェックリストにより、要支援者に相当する生活機能の低下が見られた人は、要介護認定を受けることなく、サービス・活動事業が利用できます。



▲詳しくはこちらから

サービス・活動事業

※利用の際は介護予防ケアマネジメントが必要です

訪問型サービス

●指定相当訪問型サービス

サービス提供者	①介護福祉士 ②介護職員初任者研修等修了者	
事業内容	ホームヘルパーによる身体介護及び生活援助のサービスです。 ※生活援助サービスは、同居家族がいる場合、一部制限があります。詳しくは地域包括支援センターにご確認ください。	
対象者	身体介護や特別な対応が必要な要支援1・2または事業対象者	
利用頻度	①週1回 ②週2回 ③週3回以上(要支援2の人のみ)	
利用者負担の目安	1か月当たり(1割負担の場合) ①週1回 ……………1,176円(1,176単位) ※利用内容によっては、加算により別途費用がかかる場合があります。 ②週2回 ……………2,349円(2,349単位) ※負担割合に応じた金額になります。 ③週3回以上 ………3,727円(3,727単位)	

●短期集中レベルアップ事業(訪問型) ★支給限度額の中に含まれません。

事業内容	自宅訪問をした専門職の個別アセスメントにより、自宅における生活機能の向上を図ります。年度内1クールまでの利用を原則とします。
対象者	要支援1・2または事業対象者
利用頻度	上限3回 期間3か月
利用者負担の目安	1回当たり400円

●生活サポート事業(シルバー人材センター) ★支給限度額の中に含まれません。

サービス提供者	長岡市シルバー人材センター
事業内容	家事援助サービス(調理、洗濯、掃除、買い物)、通院付き添い
対象者	要支援1・2または事業対象者のうち、次のいずれかに該当する人 ①単身世帯であること ②同居家族に障害・疾病その他やむを得ない理由があり家事等の実施が困難であること
利用頻度	月利用上限を、1人当たり4時間とする
利用者負担	1時間当たり500円 (通院付き添い時の送迎代など、サービスに含まれない費用は別途実費負担)

●生活サポート事業(各団体) ★支給限度額の中に含まれません。

サービス提供者	各団体に登録している地域住民等
事業内容	家事援助サービス(調理、洗濯、掃除、買い物)、通院付き添い、草取り、その他その人に必要なサービス (例：布団干し、階段掃除、買い物代行、調理、ゴミ出し、電球の交換、代筆等)
対象者	①要支援1・2または事業対象者 ②上記①の資格によりサービスを利用していた人で、要介護認定後も引き続き、サービスの利用が必要な人
利用頻度・利用者負担	各団体により異なります。 詳しくは、長寿はつらつ課(☎39-2268)までお問い合わせください。

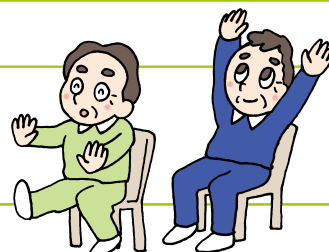
通所型サービス ※食費、材料費がかかる場合は、別途実費負担となります。

●指定相当通所型サービス

事業内容	デイサービスセンターに通いながら、生活機能の向上を図るためのサービスです。	
対象者	身体介護や特別な対応が必要な要支援1・2または事業対象者	
利用頻度	週1～2回	
利用者負担の目安	1か月当たり(1割負担の場合) ①要支援1、事業対象者 … 1,798円(1,798単位) ※利用内容によっては、加算により別途費用がかかる場合があります。 ②要支援2 …… 3,621円(3,621単位) ※負担割合に応じた金額になります。	

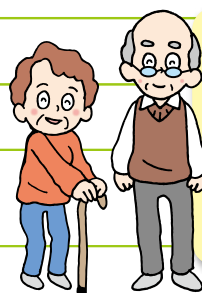
●くらし元気アップ事業

事業内容	地域での通いの場への参加が困難な人に対し、週1回の送迎付きの介護予防教室を実施します。	
対象者	要支援1・2または事業対象者	
利用頻度・教室時間	週1回 ①2時間以上3時間未満 ②3時間以上	
利用者負担の目安	1回当たり(1割負担の場合) ①2時間以上3時間未満 …… 265円(265単位) ※報酬改定により変更となる場合があります。 ②3時間以上 …… 348円(348単位) ※負担割合に応じた金額になります。	



●短期集中レベルアップ事業(通所型) ★支給限度額の中に含まれません。

事業内容	専門職が集中的なリハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。年度内1クールまでの利用を原則とします。	
対象者	要支援1・2または事業対象者	
利用頻度	週2回、期間3か月	
利用者負担の目安	1回当たり400円	



・足の動きがよくなり、お茶飲みに行くのがとても楽になりました。
 ・教えてもらった運動を家でもしています。運動習慣が身につきました。

(利用者の声)

●筋力向上トレーニング事業 ★支給限度額の中に含まれません。

事業内容	高齢者専用の運動機器を使用し、短期間の筋力向上トレーニングを行うことで、要介護状態となることを予防します。年度内1クールまでの利用を原則とします。	
対象者	要支援1・2または事業対象者	
利用頻度	週2回、期間3か月	
利用者負担の目安	1回当たり250円	



一般介護予防事業

●一般介護予防事業とは…

高齢者がいつまでも元気に過ごすことができるための介護予防教室の開催や、住民主体の通いの場の充実、地域の支え手の創出といった地域づくりを推進し、介護が必要な状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現を目指した事業です。

●介護予防とは… → いつまでもはつらつと自分らしく生活するために大切なこと!

要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあっても悪化をできる限り防ぐこと。

●長岡市の要介護認定原因疾病 ※介護保険課 年齢区分別原因疾病令和7年度累計

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患
- 3位 関節疾患
- 4位 骨折・転倒
- 5位 心疾患

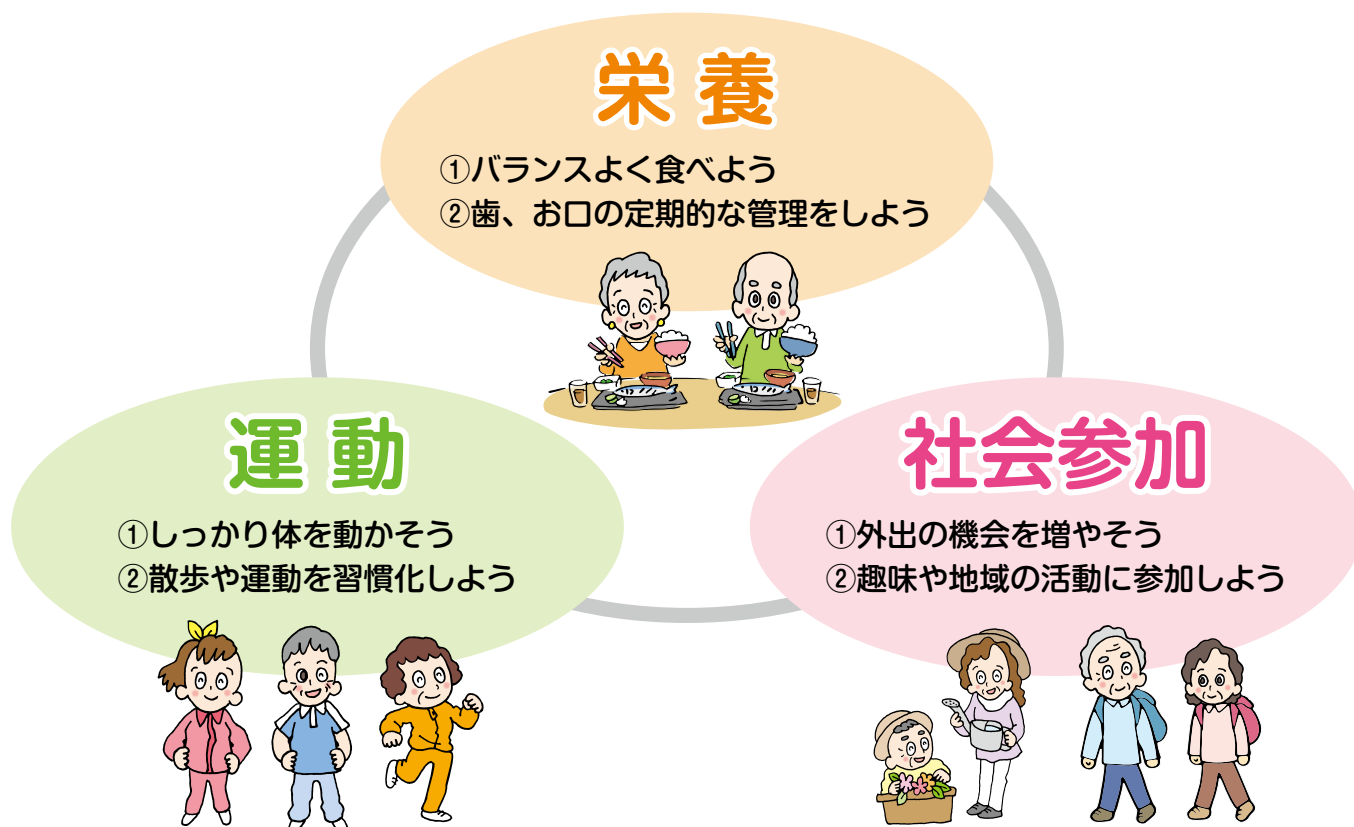
「認知症」「脳血管疾患」「心疾患」は、塩分や糖分の摂り過ぎ、運動不足、喫煙といった生活習慣によりリスクが高まります。

「関節疾患」「骨折・転倒」は、不活発な生活により心身の機能が低下することで、リスクが高まります。

●高齢者の健康づくりのポイント

健康長寿のために柱となるのが「運動」「栄養」「社会参加」の3つです。

この3つの柱はそれぞれが相互に影響し合っており、意識して日常生活を過ごすことが大切です。高血圧、糖尿病などの持病(生活習慣病など)の重症化を防ぐことも大切です。



介護予防普及啓発事業

★開催日時等は、市政だよりやコミュニティセンターだよりなどでお知らせします。

継続教室

●複合型継続教室・健幸長寿学のすすめ

運動を中心として、認知症予防・栄養改善・お口の健康・うつ予防などの介護予防に関する知識・技術を幅広く学ぶ継続教室です。複合的な学びを通して、より効果的な介護予防活動に向けた実践力の獲得を目指します。

単発講座

★団体からの申し込みに応じて、専門職が出向きます。

●運動機能向上講座

筋力向上や転倒予防など、運動機能向上を図るための講座と実技指導を行います。転倒に関する5項目(バランス能力や歩行筋力などの項目)の測定も行っています。

●認知症予防講座

認知症に関する基礎知識や予防方法を学びます。画像と音声に沿って脳の健康度を測定するテストも行っています。

●栄養改善・うつ予防・口腔機能向上等講座

高齢期に必要な栄養・食事、こころの健康づくり・うつ予防、正しいお口のケアやトレーニング方法などについて学びます。



地域介護予防活動支援事業

●通いの場支援事業

「通いの場（はつらつサークル・はつらつ広場）」
ホームページの二次元コードはこちらです▶



市内に300か所以上の「通いの場」があります。
「通いの場」とは、地域で自主的に介護予防の活動を行っている団体(はつらつサークル・はつらつ広場)です。

長岡市では、立ち上げや運営の相談、介護予防に係る講師の派遣を行っています。

★参加してみたい方はぜひ健康増進課(☎39-7508)までご連絡ください！
ご自宅近くのはつらつサークルや、はつらつ広場をご紹介します。

●介護予防サポーター「転ばん隊」養成・派遣事業

「転ばん隊」とは…介護予防を地域に広め、活動を支援するための住民サポーターです。所定の研修を修了し、地域のサークルの立ち上げや運営、市主催の介護予防事業等で活躍します。

●ご当地体操

長岡大花火音頭に合わせて足腰を鍛える……「ハッピー体操」
全身をバランスよく動かすことができる……「ながおか元気体操」

★2つのご当地体操を地域の集まりや自宅での運動として、ぜひご活用ください。
CDの貸出・資料の配布や指導員による体操指導を行っています。



「ながおか元気体操」ホームページの二次元コードはこちらです▶