



介護が必要になる前の
気づき・相談・参加・支援を
地域全体で応援する仕組み

介護予防

日常生活支援

総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは?

総合事業は、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、介護が必要になる前から、ちょっとした手助けや地域の活動につながれる制度です。

市町村が主体となり、心身の状態や生活状況に応じて、訪問・通所のサービスや、通いの場など、介護予防・フレイル対策と生活支援の取り組みを提供します。

介護保険サービスとは異なり、**地域の力を活かした、柔軟で身近な支え**が総合事業の特徴です。

※フレイル:加齢に伴い心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態。

健康と要介護の中間の時期を指す。

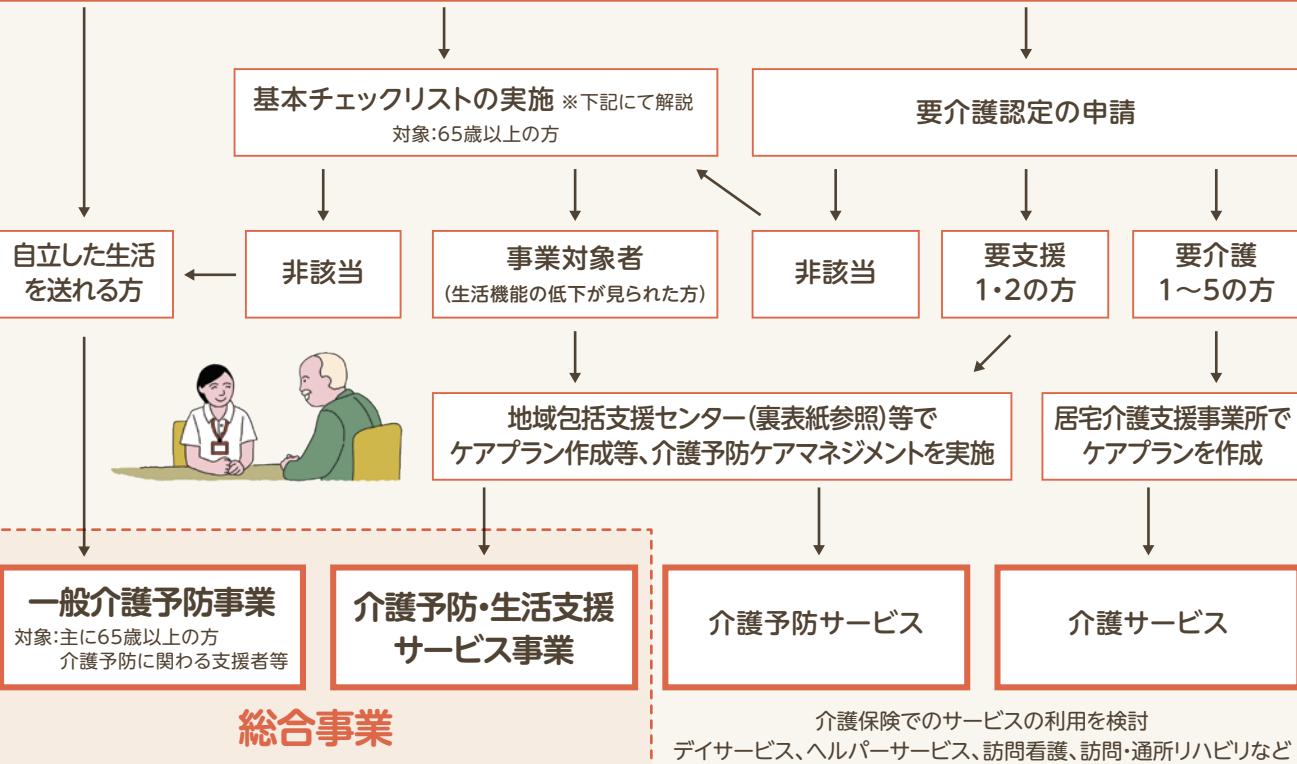


総合事業を利用するには?

相談する

お住まい地区の地域包括支援センター・在宅介護支援センター(裏表紙参照)

心身の状態や生活での困りごと等を確認し、利用が望ましいサービスや事業を以下に従い案内



基本チェックリストとは?

基本チェックリストは、運動・口腔・栄養・物忘れ・うつ症状・閉じこもりなどの25項目の質問に「はい」・「いいえ」で回答する質問票です。

基本チェックリストの結果において、生活機能に低下がみられた方が「事業対象者」の候補者となり、介護予防・生活支援サービス事業の利用の検討を行います。



▲基本チェックリスト

基本チェックリスト(一部抜粋)

- 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
- 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 週に1回以上は外出していますか
- 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





介護予防・生活支援サービス事業

事業対象者(基本チェックリスト該当者)もしくは要支援1・2の方を対象とした事業

※これらのサービスは、まだ設置されていない地区もありますが、今後徐々に整備する予定です。

※総合事業の訪問型・通所型サービスを利用するには、あらかじめ地域包括支援センター等が、ケアプラン作成等の介護予防・

心身の状態に合わせたサービス等を選ぶため、担当の地域包括支援センター・在宅介護支援センター(裏表紙参照)にご相談ください。

訪問型 サービス(自宅で受けられるサービス)

「最近ちょっと家事が大変に感じる」「ゴミ出しや電球交換するのもつらくなってきた」
そんな時に自宅で受けられるサービスで、内容や支援の程度によって4つのタイプがあります。

～従来のヘルパーサービス～

介護予防訪問介護 相当サービス

介護保険の「訪問介護(ヘルパー
サービス)」と同様に、市の指定する
事業所のホームヘルパーが訪問し、
入浴介助などの身体介護、掃除・洗
濯・調理などの生活援助を行います。

実施主体

訪問介護事業所

利用者負担

サービス費用の1割
(一定以上の所得の方は2~3割)
※介護保険制度と同様
目安:1割負担の方で約300円
※頻度・回数等で違いあり

～暮らしを支えるちょっとした手助け～

基準緩和訪問型サービス (サービスA)

市の委託する事業所のホームヘル
パーなど(市の定める研修修了者を
含む)が訪問し、掃除・洗濯・調理な
どの生活援助を行います。

実施主体

シルバー人材センター

利用者負担

1回あたり200円



～住民同士だからできる細かな助け合い～

住民主体訪問型サービス (サービスB)

市に登録した団体から住民ボラン
ティアが訪問し、掃除などの基本的
な家事や、庭の除草、ゴミ出し、外
出付き添いなど、きめ細かな生活援
助を行います。

実施主体

住民組織、ボランティア団体、NPO

利用者負担

団体が定める額
(支援内容による違いあり)



訪問型

通所型

を兼ねたサービス

～少し前の日常と一緒に取り戻す～ チャレンジ

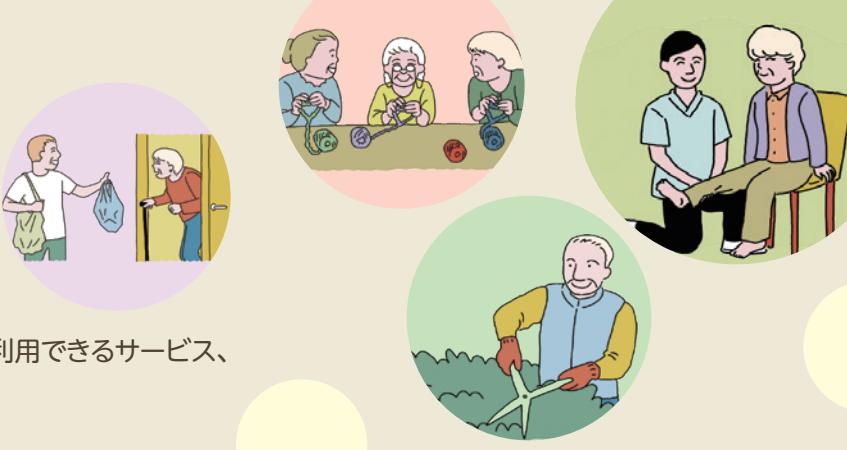
理学療法士(リハビリ専門職)等が、心身機能が低下し始めた方に対して、短期集中的(原則3ヵ月)な支援を行います。運動を軸に、一人ひとりの状態に合わせたプログラムを実施し、立ち上がりや歩行、買い物や家事など、日常生活の動作や外出の機会を取り戻すことなどを目指します。訪問型単独と訪問型・通所型を組み合わせたタイプ(訪問型は概ね月1回、通所型は概ね週1回の頻度)があります。

実施主体

ステップ四日市
(介護予防等拠点施設)

利用者負担

訪問型サービス:無料
通所型サービス:1回320円



アマネジメントを実施する必要があります。お住いの地区で利用できるサービス、
ください。

通所型 サービス(送迎付きで施設に通って受けられるサービス)

「家にこもりがち」「誰かと話したり、体を動かしたりしたい」そんな時に施設などに通い、
元気を取り戻すサービスで、内容や支援の程度によって4つのタイプがあります。

～従来のデイサービス～

介護予防通所介護 相当サービス

介護保険の「通所介護(デイサービス)」と同様に、市の指定する事業所の看護師や機能訓練指導員等が、入浴介助などの身体介護、運動などの機能訓練を行います。

実施主体

通所介護事業所(デイサービス)

利用者負担

サービス費用の1割
(一定以上所得の方は2~3割)

※介護保険制度と同様

目安:1割負担の方で約450円

※認定区分・回数等で違いあり
(食事の提供を受ける場合は
別途自己負担が必要)

～楽しく通って元気をキープ～

基準緩和通所型サービス (サービスA)

市の委託するデイサービスなどで、
体操などの身体活動や、利用者同士の交流を通した生きがいづくり
ができる場の提供を行います。

実施主体

在宅介護支援センター(裏表紙参照)
設置法人の通所介護事業所
(デイサービス)

利用者負担

1回あたり250円
(食事の提供を受ける場合は
別途自己負担が必要)



～仲間と集まる笑顔の居場所～

住民主体通所型サービス (サービスB)

市に登録した団体の住民ボランティアが運営し、地域のつながりの中で、
体操などの身体活動や、利用者同士の交流を通した生きがいづくり
ができる場の提供を行います。

実施主体

住民組織、ボランティア団体、
NPO

利用者負担

団体が定める額によるが、
多くは1回あたり200円程度
(飲食の提供を受ける場合は
別途自己負担が必要)

シジ教室[短期集中予防サービス(サービスC)]



▲ステップ四日市情報



▲通所型
サービス紹介動画



介護予防・生活支援サービス事業の市内での
設置状況などに関しては、上記をご確認ください。

一般介護予防事業

主に65歳以上の方、介護予防に関わる支援者等を対象とした事業

仲間と集まり、知識や技術を得て、活動する。

そんな日常の積み重ねが元気に暮らす力を育てます。

市では地域の多彩な取り組みを通じて介護予防の推進を図っています。



～知る・体験する～ 介護予防普及啓発事業

フレイル対策ルーム四日市 LINE公式アカウント

登録無料

LINEアプリを用いて、健康関連情報、体操動画、イベント案内などの配信を定期的に行っていきます。



▲登録はこちらから



介護予防意識啓発講座

(地区によっては名称「はつらつ健康塾」)

参加無料

各地区にある在宅介護支援センター(裏表紙参照)が、運動・栄養・口腔機能等に関する講義や体操等の体験を通じて、介護予防の知識や大切さを啓発しています。

日程などに関しては、在宅介護支援センター(裏表紙参照)までお問い合わせください。

介護予防・フレイル対策 市民公開講座

参加無料

市全体で介護予防・フレイル対策に関する意識・関心を高め、考えていく機会として、有識者による講演会等を毎年行っています。



～活動・参加する(通いの場)～ 地域介護予防活動支援事業

いきいき百歳体操



原則無料

※一部有料の団体あり

週に1回から2回、手足に調整可能な重りをつけ、およそ30分間の映像に合わせて行う体操を集会所などで行っています。お住まいの地区で団体を立ち上げたい!という方は、地域包括支援センター(裏表紙参照)までお問い合わせください。



通いの場の詳しい情報は左記をご確認ください。

ヘルスリーダーによる



イキイキ教室 参加無料

市が養成した介護予防ボランティアが、地区市民センターなどで、介護予防のための運動やレクリエーションを行う教室を開催しています。年1回養成講座も開催していますので、ボランティアとして活動したい!という方は、開催時に是非お申し込みください。

ふれあいいきいきサロン

原則無料

※一部有料の団体あり

体操やグランドゴルフなどの身体活動だけでなく、カフェや会食、創作活動、カラオケなどの趣味活動といった、多様な活動を集会所や公園など身近な場所で行っています。開催場所や団体の立ち上げなどに関しては、社会福祉協議会(TEL:354-8265)までお問い合わせください。

～取り組みを強化する～ 地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防講座 講師派遣無料

※一部有料メニューあり

理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士などの専門職が、介護予防に取り組んでいる団体等の元へ赴き、出前講座を開催します。

申し込みに関しては、高齢福祉課(裏表紙参照)までお問い合わせください。



▲チラシ兼申込書



その他(総合事業以外の介護予防・フレイル対策に関する事業)

～健康状態悪化・フレイルの早期発見～

後期高齢者健康診査(健診) 無料

75歳以上の方を対象に、6月下旬ごろに受診券が送付されますので、自身の状態を知り、早期に予防・対策を行うために健診を受けましょう。



総合事業利用に係る相談窓口

在宅介護支援センターや地域包括支援センターは、福祉職(社会福祉士など)や医療職(看護師など)が常駐し、みなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う相談窓口です。

在宅介護支援センター(在介)

名称[担当地区]		電話番号	名称[担当地区]	電話番号
北	富洲原在宅介護支援センター[富洲原(天力須賀・住吉町以外)]	366-2600	ハピネスやまと在宅介護支援センター[八郷]	366-3301
	天力須賀在宅介護支援センター[富洲原(天力須賀・住吉町)]	361-5361	諳朋苑下野在宅介護支援センター[下野]	338-3005
	ヴィラ四日市在宅介護支援センター[大矢知]	363-2882	聖十字保々在宅介護支援センター[保々]	339-7788
	羽津在宅介護支援センター[羽津]	334-3387	富田在宅介護支援センター[富田]	365-5200
	海蔵在宅介護支援センター[海蔵]	333-9837		
中	みなど在宅介護支援センター[中央・港・同和]	357-2110	くぬぎの木在宅介護支援センター[県]	327-2267
	ユートピア在宅介護支援センター[共同・浜田・久保田一・二丁目]	355-2573	桜在宅介護支援センター[桜]	326-6618
	川島在宅介護支援センター[川島]	322-3613	陽光苑在宅介護支援センター[三重]	333-4622
	かんざき在宅介護支援センター[神前]	327-2223	橋北楽々館在宅介護支援センター[橋北]	334-8588
南	しおはま在宅介護支援センター[塩浜]	349-6381	うつべ在宅介護支援センター[内部]	340-7008
	くす在宅介護支援センター[楠]	398-2001	南部陽光苑在宅介護支援センター[河原田]	347-7336
	小山田在宅介護支援センター[小山田]	328-3709	水沢在宅介護支援センター[水沢]	329-3553
	日永在宅介護支援センター[日永]	347-9977	常磐在宅介護支援センター[常磐(久保田一・二丁目以外)]	355-7522
	四郷在宅介護支援センター[四郷]	322-1761		

地域包括支援センター(包括)

包括は、在介で対応困難な場合などに、それを支援する専門機関です。

名称	電話番号	担当地区
四日市市北地域包括支援センター	365-6215	市内北部
四日市市中地域包括支援センター	354-8346	市内中部
四日市市南地域包括支援センター	328-2618	市内南部

～健診の有無や結果に応じた支援～

ハイリスクアプローチ事業



▲詳細はこちら

●健康不明者状況把握

健診を受けた履歴が確認できないなどにより、健康状態が不明な高齢者の状態を把握。



●フレイル対策

健診結果からフレイル傾向にある方を把握。

在宅介護支援センターの職員が自宅を訪問し、改善に向けたアドバイスなどを行います。

発行・問い合わせ

四日市市役所 高齢福祉課

電話番号 354-8170 FAX番号 354-8280

※本パンフレットに記載されている電話番号・FAX番号の市外局番は(059)です。