

# 第10回 介護予防・日常生活支援総合事業とは

介護予防・日常生活支援総合事業(以下総合事業)は地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力を出来る限り活かすことで、高齢者の介護予防と自立した日常生活を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と一般介護予防事業の2つからなります。

## 総合事業

### 介護予防・日常生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスがあります。

#### 【対象者】

- 要支援1、2の方
- 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業の対象者となった方

### 一般介護予防事業

高齢者の皆さまが元気に生活し、要介護状態にならないための介護予防教室などを実施します

#### 【対象者】

- 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

### ■実際に使えるサービスの例■

包括支援センターの職員とサービスの種類や回数を決め、プランを立てる  
介護予防ケアマネジメント



住民ボランティアや介護事業者による訪問型、通所型サービス



### ■実際に使えるサービスの例■

※介護予防教室の内容

運動器の機能向上のための筋力トレーニング



栄養改善のための食材の選び方や調理方法の指導



口腔機能向上のための歯や義歯の手入れの方法の指導



## 総合事業のポイント

- 要支援1、2の方は介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。
- 介護予防・生活支援サービス事業のみを利用する場合は基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要）。

## 総合事業を利用するには

まずは地域包括支援センターまたは、市町村の担当課、ケアマネジャーにご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。



## ■基本チェックリストについて■

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストからどのような介護予防に取り組めばよいか分かります。

### 基本チェックリスト(一部抜粋)

- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？
- 階段を手すりや壁につかまらずに登れますか？
- 6 か月間で2～3kg以上の体重の増減はありましたか？
- 半年前に比べ硬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？

いつまでも自分らしい生活を送るために、症状が軽いうちに介護予防に取り組むことが重要です。生活機能の低下が気になったら、地域包括支援センターに相談しましょう。

中之条町地域包括支援センター (0279)75-8835  
中之条町地域包括支援センター (六合支所) (0279)95-3041