

# 津久見市 介護予防・日常生活支援 総合事業のご案内



この事業は、65歳以上の全ての人を対象とした介護予防事業です。

地域の実情に応じて、高齢者の能力を最大限に活かしつつ、多様なサービスを提供し、介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。

介護保険の認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせたサービスを利用することができます。

津久見市でいきいきと生活するために、生きがいをづくりや介護予防に取り組みましょう。

津久見市

# 目 次

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 総合事業の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 1  |
| 初めて利用する場合・・・・・・・・・・・・・・・・・・     | 2  |
| 事業対象者・要支援認定更新の場合・・・・・・・・        | 3  |
|                                 |    |
| 《介護予防・生活支援サービス事業》               |    |
| 訪問型サービス・通所型サービス・・・・・・・・・・       | 4  |
| しゃんしゃん教室(短期集中予防サービス)・・・・        | 5  |
| 短期集中予防サービスの流れ(例)・・・・・・・・・・      | 6  |
|                                 |    |
| 《一般介護予防事業》                      |    |
| 事業所の介護予防教室(通所型介護予防事業)・・・・       | 7  |
| 歩いて通える体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・      | 8  |
| ふれあいいいきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・      | 9  |
|                                 |    |
| 基本チェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・     | 10 |

津久見市のホームページに「介護保険・介護予防・高齢者福祉に関すること」を掲載しています。

右の二次元コード、または下記の URL からご覧になれます。

<https://www.city.tsukumi.oita.jp/site/koureisha/>



## <総合事業の特徴>

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上のすべての人を対象とした、市区町村が行う介護予防事業です。要介護(支援)の認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせた柔軟なサービスを利用することができます。なるべく介護を必要としない生活をおくるためにも、介護予防・日常生活支援総合事業を利用して自立した生活を続けましょう。

### 介護予防・日常生活支援総合事業

#### 介護予防・生活支援サービス事業

- ・訪問型サービス
- ・通所型サービス                      など

#### 一般介護予防事業

- ・介護予防普及啓発事業
- ・地域介護予防活動支援事業  
など

介護認定・更新の手続きを一部簡略化できます。

・認定調査などの代わりに基本チェックリストをその場で実施するため、サービス利用の判定の時間が短縮できます。

65歳以上であれば、どなたでも身近な場所で健康づくりや介護予防に関する活動に取り組めます！

・地区の公民館や市内の生きがい施設・デイサービス(一部)を利用して健康づくりを行うことができます。

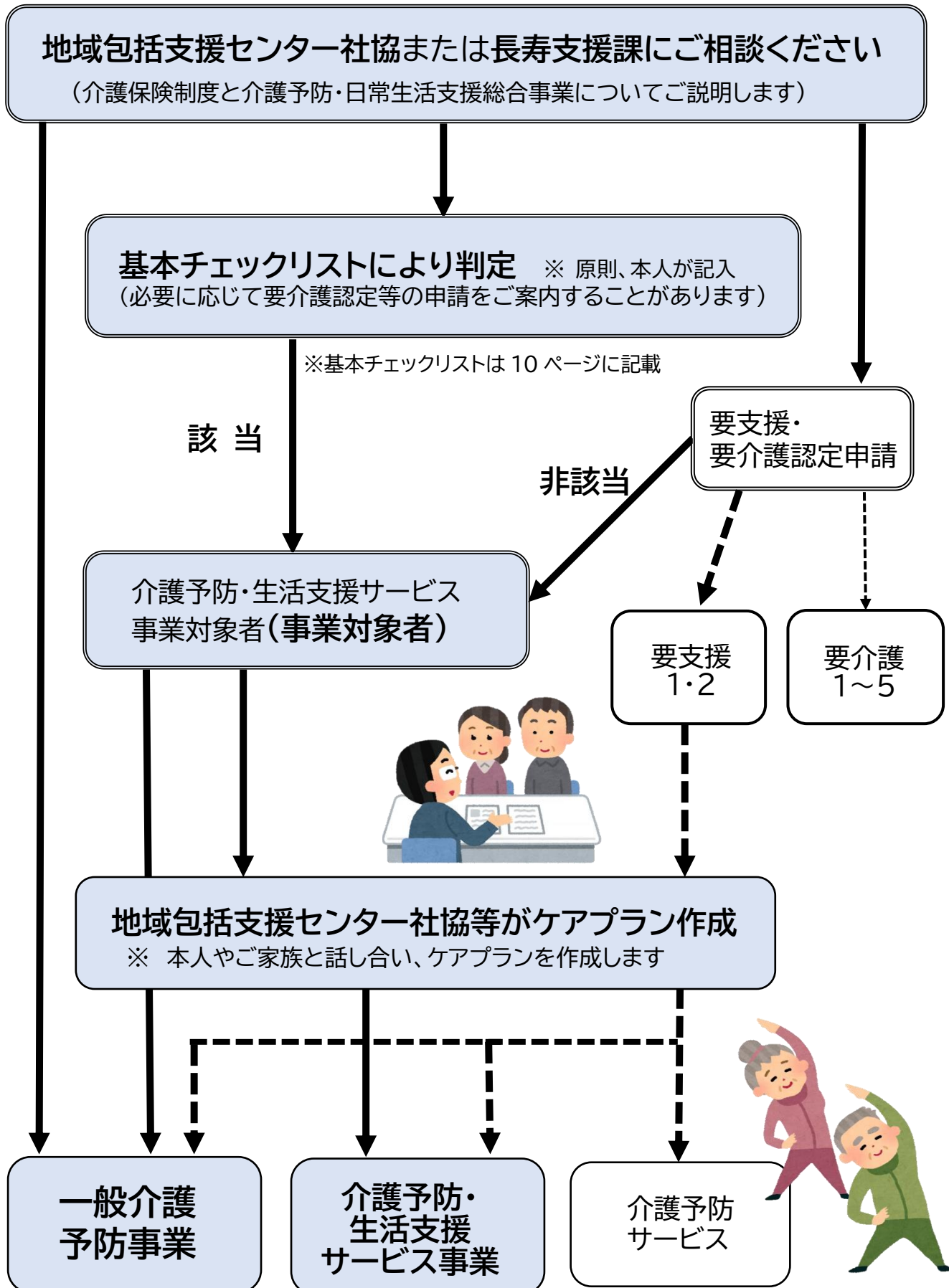
### ポイント

介護保険法の中に自らご自身の介護予防・健康づくりに取り組むことが責務として規定されています。

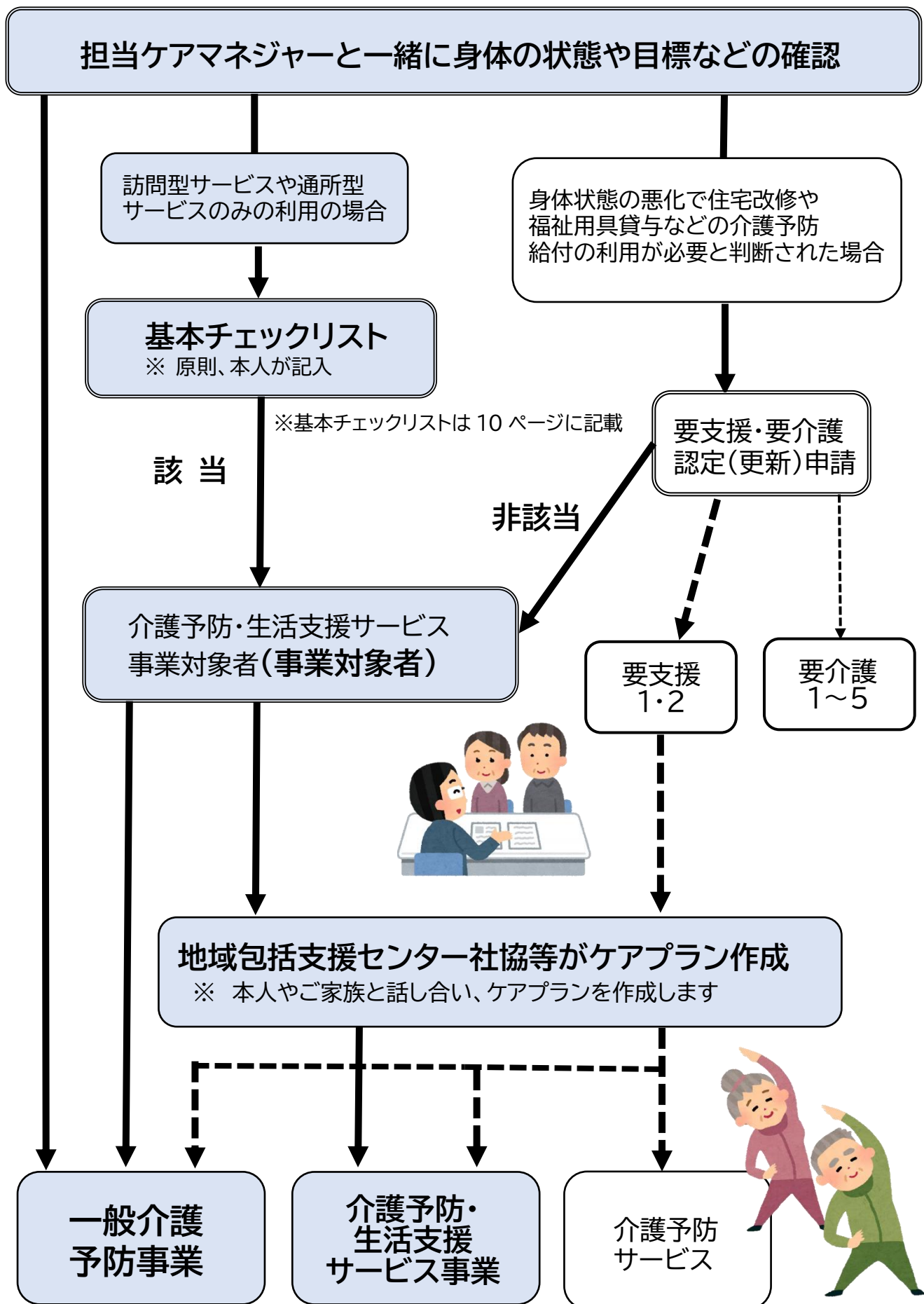
介護保険法 第4条「国民の努力及び義務」

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

## <初めて利用する場合>



# <事業対象者・要支援認定更新の場合>



# <訪問型サービス・通所型サービス>

## ◎訪問型サービス

|     | 従前相当のサービス<br>身体介護・生活援助                                                                                                                  | 訪問型サービス・活動A<br>身体介護・生活援助/生活援助のみ                                                                                                         | 訪問型サービス・活動C<br>短期集中予防サービス                                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆動作の見守り・介助<br/>(入浴・整容などの身体介護)</li> <li>◆本人が行う家事援助を訪問介護員と共に行います。<br/>(調理・洗濯・掃除などの生活援助)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆動作の見守り・介助<br/>(入浴・整容などの身体介護)</li> <li>◆本人が行う家事援助を訪問介護員と共に行います。<br/>(調理・洗濯・掃除などの生活援助)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆リハビリ専門職等による<br/>居宅での相談指導等</li> </ul> |
| 対象者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者</li> <li>◆要支援1～2</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者</li> <li>◆要支援1～2</li> <li>◆継続利用要介護者</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者</li> <li>◆要支援1～2</li> </ul>    |
| 料金  | 所得に応じ、サービス費用の1割～3割自己負担                                                                                                                  |                                                                                                                                         | 500円/回                                                                       |

## ◎通所型サービス

|     | 従前相当のサービス<br>通所介護                                                                                                      | 通所型サービス・活動A<br>緩和した基準によるサービス                                                                 | 通所型サービス・活動C<br>短期集中予防サービス<br><b>しゃんしゃん教室</b>                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常生活上の機能訓練やレクリエーション</li> <li>◆生活行為向上のための支援</li> </ul> <p>※詳細な内容は施設により異なります</p> |                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆体操や筋力トレーニングにより、<br/>身体機能の向上を目指す教室</li> <li>◆個々に合わせた運動メニューの提案</li> <li>◆リハビリ専門職・管理栄養士・<br/>歯科衛生士による指導</li> </ul> <p>※詳細な内容は施設により異なります</p> |
| 対象者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者</li> <li>◆要支援1～2</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者</li> <li>◆要支援1～2</li> <li>◆継続利用要介護者</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者</li> <li>◆要支援1～2</li> </ul>                                                                                                        |
| 料金  | 所得に応じ、サービス費用の1割～3割自己負担                                                                                                 |                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業対象者、要支援1<br/>・週1回まで⇒ 500円/回</li> <li>◆要支援2<br/>・週2回まで⇒ 500円/回</li> <li>《利用期間》原則3か月<br/>※必要に応じて最大6か月</li> </ul>                         |

※ <事業対象者・要支援1>月5回以上の利用は、5週目があった場合に限りです。

※ 入浴代(200 円)、昼食代等は別途自己負担となります。



**しゃんしゃん教室の様子**  
理学療法士などのリハビリ専門職が個々に合わせた運動メニューなどの提案をしてくれます。

足腰鍛えて  
まだまだ元気



# <しゃんしゃん教室(短期集中予防サービス)>

## ある利用者



最近足腰が弱ってきた  
腰も曲がってきたような  
気がする  
もう趣味も辞めようかな

3か月後



元気になった!!

諦めていた趣味が再開できた!  
買い物も楽に行けるようになった!  
階段も登れるから、家族で旅行にいけた

## 3か月で元気になった「しゃんしゃん教室」って・・・?

短期間で運動機能を向上する教室です。

リハビリ専門による体力測定や身体の状態や生活に合わせたプログラムを実施することで生活の中での困りごとの解決のお手伝いや身体機能や動作の改善を目指します!

3か月間に週1回、教室に通い、筋力が向上することで日常生活での「できなくなった」を「できる!」へ、「挑戦してみたい」を「できた!」と目指すサービスです!

**1 ケアマネジャーと  
リハビリ専門職の自宅訪問**

- ・身体の状態確認
- ・困りごとや目標の確認
- ・自宅での動き確認 など

**2 週1回、3か月間  
事業所でのトレーニング**

《一例》

- ・筋力アップトレーニング (集団・個別)
- ・食事面の指導
- ・健康講話
- ・自宅での健康管理方法 など

**3 ケアマネジャーと  
リハビリ専門職の自宅訪問**

- ・目指す姿に近づいたか効果の確認 など

《利用期間》  
原則3か月  
※必要に応じて  
最大6か月

※ 訪問と通所を組み合わせ実施します。詳細な流れは、6ページをご覧ください。

※ 通所まで送迎があります。ご活用ください。

※ 治療を目的としたリハビリではありません。ご了承ください。

### 対象者

- ◆ **要支援1・2**と判定された方
- ◆ **事業対象者**に該当した方 (基本チェックリストに該当した方)

|    | 1回料金 | 利用回数                                     | 実施事業所                                        |
|----|------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 訪問 | 500円 | 初回・最終の2回 ※必要に応じて3回                       | ・津久見中央病院・つくみかん・みらい〜ず<br>のいずれかのリハビリ専門職が伺います   |
| 通所 | 500円 | ・事業対象者、要支援1：週1回(全12回)<br>・要支援2：週2回(全24回) | ・みらい〜ず<br>・デイサービスセンターみなみ<br>・白梅デイサービスセンターいこい |

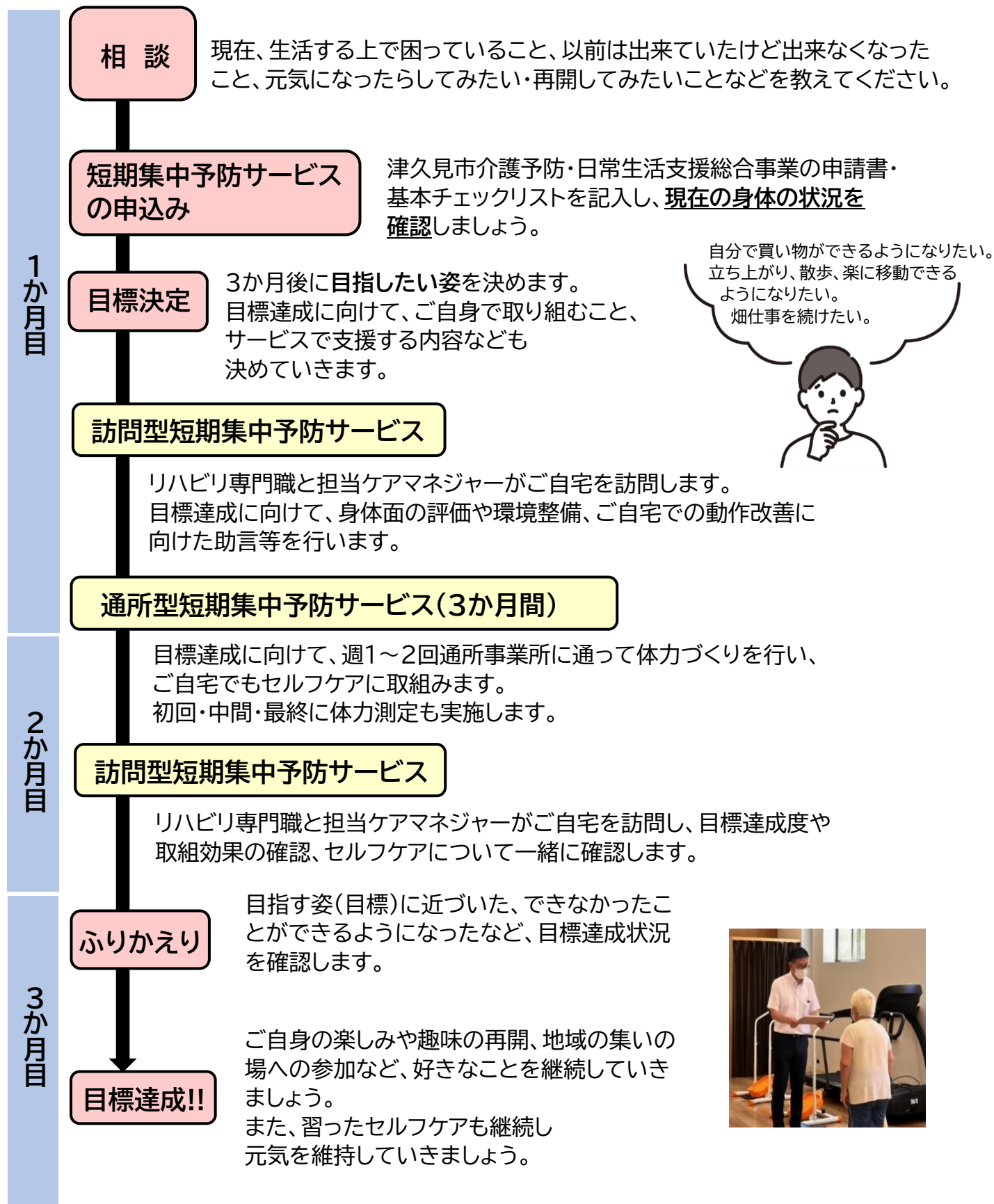
### 相談・ 申込先

◆ **津久見市地域包括支援センター社協(☎0972-82-4124)**

### 問合先

◆ **津久見市長寿支援課(☎0972-82-9533)**

## <短期集中予防サービスの流れ(例)>



※ 体力の低下など身体の変化を感じたら、いつでも地域包括支援センターまでご相談ください (☎0972-82-4124)

## ＜事業所の介護予防教室（通所型介護予防事業）＞

最近、『転びやすくなった』『つまずきやすくなった』『気分が落ち込みやすくなった』ということはありませんか？ 一緒に体を動かして、転倒予防、交流を通して『元気』を目指しませんか。

※年齢を重ねてからも適度な運動をすることで筋力が向上するという研究結果もあります！

### 対象者

65歳以上の方

※ 要介護認定を受けている方や総合事業対象者の方は利用することができません。利用希望の方は担当ケアマネージャーにご相談ください。

### 利用料金

1回につき**500円**(送迎込)

※ 別途、昼食代等がかかります。

### 利用回数

おおむね週に1回



### 内容

- ・筋力アップ体操
- ・呼吸嚥下体操
- ・レクリエーション
- ・認知症予防トレーニング
- ・健康講話 など

※ 上記に加えて、3か月もしくは6か月に一度、体力測定を行います。

### 1日の流れ(例)

※くわしくは事業所にご確認ください

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 10:00 | 送迎                   |
| 到着    | 体調チェック<br>(血圧・脈拍・体温) |
| 10:30 | 体操                   |
| 12:00 | 昼食                   |
| 13:00 | レクリエーション             |
| 14:30 | 帰宅                   |

### 実施場所

(すべての場所で送迎サービスあります)

- ・とぎ倶楽部(千怒)  
☎0972-82-8778
- ・デイサービスセンターみなみ(四浦)  
☎0972-88-2011
- ・みらい〜ず介護予防事業所(彦ノ内)  
☎070-8909-8990
- ・白梅デイサービスセンターいこい(徳浦宮町)  
☎0972-82-1492



＜申込・問合せ先＞

市役所 長寿支援課

☎0972-82-9533

## <歩いて通える体操教室>

| 内 容 | 歩いて通える(居住地区)範囲で体操を行うことで、健康づくりに取り組みます。 |
|-----|---------------------------------------|
|-----|---------------------------------------|

| 行政区 | 実施地区名 | 実施日時                | 実施場所            | 行政区 | 実施地区名 | 実施日時                 | 実施場所     |
|-----|-------|---------------------|-----------------|-----|-------|----------------------|----------|
| 千怒  | 千怒旭町  | 毎週火曜<br>13時～        | 旭町集会所           | 畑   | 岩屋口   | 第2・4火曜<br>10時～       | 岩屋口公民館   |
| 宮本  | 宮本区   | 毎週水曜<br>13時～        | 旭町集会所           | 川内  | 川内    | 毎週木曜<br>10時～         | 川内会館     |
| 彦ノ内 | 彦ノ内   | 毎週木曜<br>10時～        | 宮本中央公民館         | 堅浦  | 堅浦    | 毎週水曜<br>11時～         | 堅浦公民館    |
| 西ノ内 | 西ノ内   | 第1・3火曜<br>10時～      | 西ノ内公民館          | 長目  | 釜戸    | 毎週火曜<br>8時～          | 釜戸公民館    |
| 警固屋 | 警固屋   | 毎週火曜<br>10時～        | 警固屋公民館          | 日代  | 日見    | 毎週火曜<br>※第2火曜<br>サロン | 日見公民館    |
| 川上  | 小園町   | 毎週木曜<br>10時～        | 小園会館            |     | 福良    | 毎週金曜<br>10時～         | 福良公民館    |
|     | 地蔵町   | 毎週水曜<br>13時30分～     | 地蔵町集会所          |     | 網代    | 毎週月曜<br>10時～         | 網代真珠作業所  |
|     | 志手町   | 毎週水曜<br>13時30分～     | 志手町公民館          | 四浦  | 刀自ヶ浦  | 毎週月・金曜<br>13時30分～    | 刀自ヶ浦公民館  |
|     | 桜ヶ瀬新町 | 毎週水曜<br>13時30分～     | 桜ヶ瀬新町集会所        |     | 深良津   | 毎週月曜<br>13時～         | 深良津公民館   |
| 青江  | 長野地区  | 毎日<br>6時30分～<br>8時～ | ふれあい広場など<br>2か所 |     | 落ノ浦   | 毎週水曜<br>14時～         | 落ノ浦集会所   |
|     | 田原地区  | 毎日<br>8時ごろ          | 地区内 2か所         | 保戸島 | 保戸島   | 毎週金曜<br>10時～         | 保戸島地区集会所 |

令和7年3月末現在



### 歩いて通える体操教室の様子

地区の方であれば誰でも参加OK！  
来れる日だけの参加でOK！

その日に来た方で  
その日の準備から片づけまで行います。



# <ふれあいいきいきサロン>



|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| 目 的 | 希薄になった地域の結びつきをサロンを通して、お互いに見守り・支えあったりする関係(つながり)をもう一度作るために始めた活動です。 |
|-----|------------------------------------------------------------------|

| 行政区 | サロン名        |
|-----|-------------|
| 千 怒 | 千 怒 区       |
|     | 千 怒 両 家     |
|     | 千 怒 4 部     |
|     | 千 怒 旭 (旭 町) |
| 岩 屋 | 岩 屋 え び す   |
|     | 大 友         |
|     | 高 洲         |
| 宮 本 | 宮 本 区       |
| 彦ノ内 | 原・谷川        |
|     | 路 木         |
|     | 千 久 中       |
|     | 成 守 ・ 文 京   |
| 中 田 | ふれあい        |
|     | そうりんクラブ     |
| 西ノ内 | 西ノ内         |
| 警固屋 | セメント町       |
|     | 港 町         |
|     | 元 町         |
|     | 井無田町        |
|     | 新 町         |

| 行政区 | サロン名   |
|-----|--------|
| 川 上 | 岡 町    |
|     | 志 手 町  |
|     | 中 町    |
|     | 小 園 町  |
|     | 地 蔵 町  |
|     | 門 前 町  |
|     | 桜ヶ瀬町   |
| 青 江 | 青 江 東  |
|     | 青 江 西  |
| 畑   | 畑      |
|     | 岩屋口    |
| 川 内 | 川 内    |
| 入 船 | ふれあい   |
|     | みつば会   |
| 徳 浦 | 徳 浦 1  |
|     | 徳 浦 2  |
|     | 徳 浦 3  |
|     | 徳 浦 5  |
|     | ひまわりの会 |
| 堅 浦 | なの は な |

| 行政区   | サロン名        |
|-------|-------------|
| 長 目   | 浦 代         |
|       | 長 目         |
|       | 釜 戸         |
|       | 伊 崎         |
|       | 楠 屋         |
| 無 垢 島 | 無 垢 島       |
| 日 代   | 日 見         |
|       | 福 良         |
|       | 網 代         |
|       | 江ノ浦         |
|       | 赤 崎         |
| 四 浦   | 荒 代         |
|       | 鳩 浦 イ ル カ 島 |
|       | 刀 自 ケ 浦     |
|       | 深 良 津       |
|       | 落 ノ 浦       |
|       | 田 ノ 浦       |
| 保 戸 島 | 高 浜         |
|       | 保 戸 島       |

令和7年3月末現在

※ 時間や実施日、場所については、各サロンへ問合せください



詳しくは、  
地域包括支援センター社協(☎0972-82-4124)  
もしくは市役所長寿支援課(☎0972-82-9533)まで  
お問い合わせください。



## <基本チェックリスト>

| No. | 質問項目                                      | 回答<br>(いずれかに○を<br>お付け下さい) |       |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------|-------|
|     |                                           | 0.はい                      | 1.いいえ |
| 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 |
| 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 |
| 7   | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか              | 0.はい                      | 1.いいえ |
| 8   | 15分くらい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ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                  | 1.はい                      | 0.いいえ |
| 12  | 身長      cm      体重      kg(BMI=      )(注) |                           |       |
| 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 |
| 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 |
| 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「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか        | 1.はい                      | 0.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               | 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 |
| 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           | 1.はい                      | 0.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         | 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(m) ÷ 身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。



### 津久見市役所 長寿支援課

☎879-2435

津久見市宮本町20番15号

☎0972-82-9533(直通)

### 津久見市地域包括支援センター社協

☎879-2441

津久見市中央町760番地の133

☎0972-82-4124(直通)

令和7年4月