

住み慣れた地域で、できる限り長く
自分らしく暮らし続けるために



介護保険制度の改正に伴い、総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）が創設され、志摩市では平成 29 年 4 月からサービスを開始しています。

総合事業は、65 歳以上の皆様の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。志摩市で生活している人々が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう、地域全体で高齢者を支えるとともに、積極的に健康づくりや介護予防に取り組みましょう。

志摩市 健康福祉部 介護・総合相談支援課

（令和 7 年 6 月修正）

～住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために～

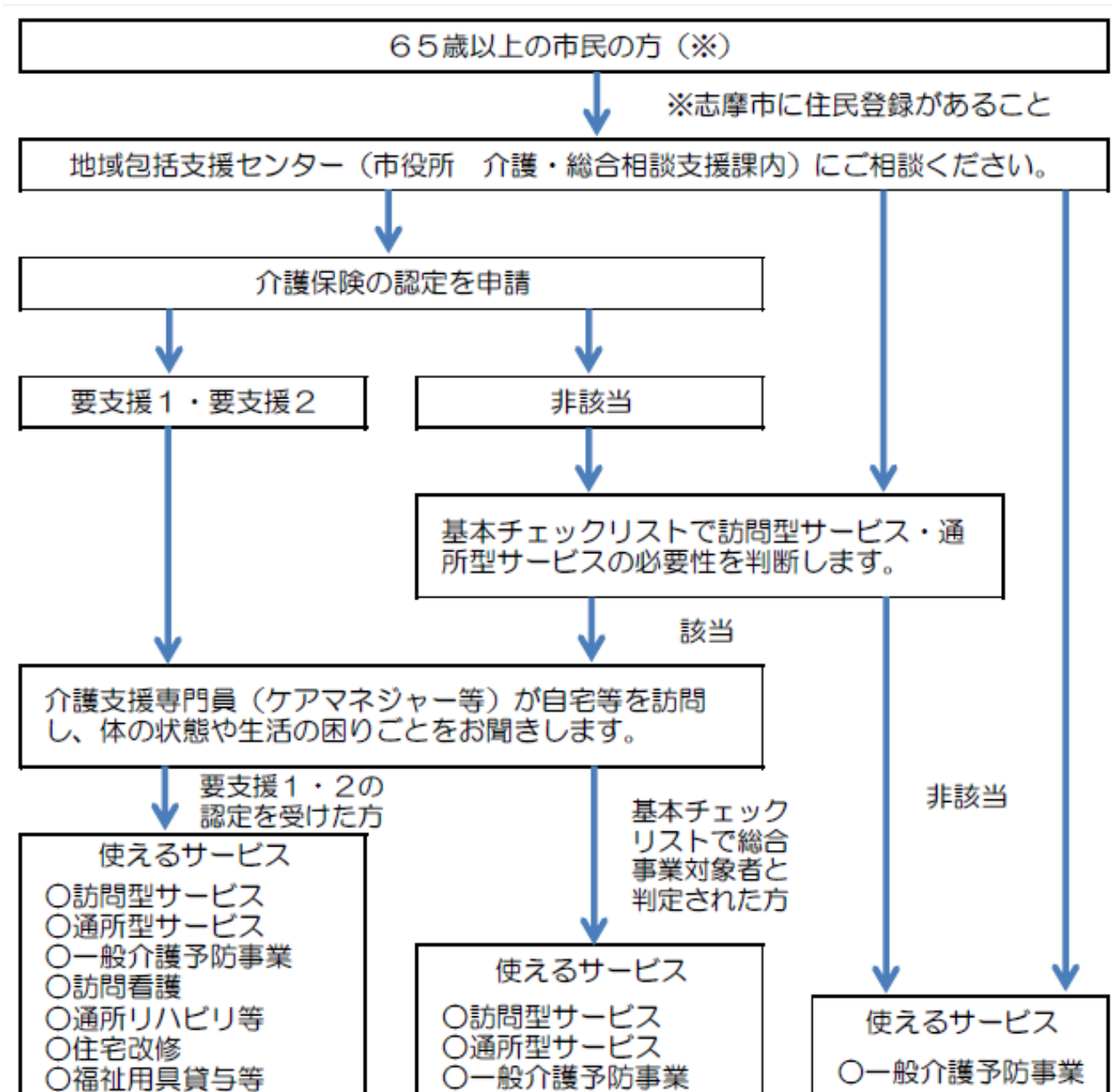
今後、ひとり暮らしの高齢者や、認知症の高齢者が増加していくと予想されています。そのなかで互いに支え合い、いきいきと自分らしく暮らしていくために、「総合事業」が創設されました。

今までの介護サービスに比べて内容やサービスの担い手を多様化した総合事業をぜひ活用し、できるだけ長く住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるため生きがいがづくりや介護予防の一助としてください。

◆サービス利用の手続きの流れ

総合事業の介護予防・生活支援サービス事業のサービスのみを利用する場合は、要介護・要支援認定を受けずに、基本チェックリストによる判定でサービス利用できるようになります。

※但し第2号被保険者（40～64歳）の利用には必ず要介護・要支援認定が必要です。



◎どんなサービスがあるの？

総合事業では、要支援の認定を受けた方や、地域包括支援センター窓口で実施する基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方（「事業対象者」といいます）が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」があります。

○介護予防・生活支援サービス事業

対象者	要支援1、要支援2の認定を受けている方、または基本チェックリストでサービスが必要と判断された方
-----	---

・サービスの種類

※各サービスの利用料の目安では、1割負担及び2割負担の場合の利用者額を掲載していますが、所得や介護保険料納付の状況によって負担割合が変化することがあります。

種類		内容												
訪問型サービス （ホームヘルプサービス）	これまでの介護予防訪問介護に相当するサービス	• これまでの基準によるサービスです。 • 介護サービス事業所の訪問介護員が自宅を訪問し、身体介護や生活援助、見守り援助等を行います。 • 介護予防・生活支援サービス事業対象者のうち特に以下の方が利用の対象となります。 ①退院直後や特定難病疾患患者、また医師の意見書等による指示等、常に状態等の把握が必要で専門的サービスが必要な方 ②身体障害者手帳2級以上や精神障害者福祉手帳の交付を受けているなど専門職の関わりが必要な方 ③認知機能の変化により日常生活に支障がある症状、行動を伴う恐れがある方 ④生活環境の急激な変化（同居家族の死亡や転出・入院）による一時的に専門職の関わりが必要な方 等 • サービス提供時間は60分程度です。 • 利用料金の目安 <table border="1"> <thead> <tr> <th>回数</th><th>1割負担</th><th>2割負担</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>週1回程度</td><td>1,176円／1月</td><td>2,352円／1月</td></tr> <tr> <td>週2回程度</td><td>2,349円／1月</td><td>4,698円／1月</td></tr> <tr> <td>週2回を超える程度</td><td>3,727円／1月</td><td>7,454円／1月</td></tr> </tbody> </table> ※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。 ※上記利用料の他に各種加算等が必要となる場合があります。	回数	1割負担	2割負担	週1回程度	1,176円／1月	2,352円／1月	週2回程度	2,349円／1月	4,698円／1月	週2回を超える程度	3,727円／1月	7,454円／1月
回数	1割負担	2割負担												
週1回程度	1,176円／1月	2,352円／1月												
週2回程度	2,349円／1月	4,698円／1月												
週2回を超える程度	3,727円／1月	7,454円／1月												

種類		内容											
訪問型サービス (ホームヘルプサービス)	訪問型サービスA (介護事業所等提供)	・ 人員等の基準を緩和したサービスです。 ・ 介護事業所などの介護ヘルパーや志摩市が定める研修を受けた従事者が家事援助を行います。 ・ サービス提供時間は2種類です。 ①30～60分程度 ②15～30分程度 ・ 利用料金の目安 <table><tr><th>サービス提供時間</th><th>1割負担</th><th>2割負担</th></tr><tr><td>① 30～60分程度</td><td>235円／1回</td><td>470円／1回</td></tr><tr><td>②15～30分程度</td><td>117円／1回</td><td>234円／1回</td></tr></table> ※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。 ※上記利用料の他に各種加算等が必要となる場合があります。			サービス提供時間	1割負担	2割負担	① 30～60分程度	235円／1回	470円／1回	②15～30分程度	117円／1回	234円／1回
	サービス提供時間	1割負担	2割負担										
	① 30～60分程度	235円／1回	470円／1回										
②15～30分程度	117円／1回	234円／1回											
訪問型サービスA 生活支援サービス (シルバー人材センター提供)	・ 人員等の基準を緩和したサービスです。 ・ シルバー人材センターのスタッフのうち訪問介護に関する資格取得者や志摩市が定める研修を受けた従事者が家事援助を行います。 ・ サービス提供時間は45～60分程度です。 ・ 利用料金の目安 <table><tr><td>1割負担：160円／1回</td><td>2割負担：320円／1回</td></tr></table> ※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。 ※サービス利用初回には初回加算が必要です。			1割負担：160円／1回	2割負担：320円／1回								
1割負担：160円／1回	2割負担：320円／1回												
訪問型サービスA 買物支援サービス (シルバー人材センター提供)	・ 買物困難者の支援としてシルバー人材センターのスタッフが注文票をもとに代わりに買物に行きます。 ・ 利用できる方 独居、または高齢者のみの世帯などのうち、近隣や別居の家族の支援が難しく買物に行くことが難しい方等 ・ 利用料金の目安 <table><tr><td>1割負担：218円／1回</td><td>2割負担：436円／1回</td></tr></table> ※利用回数は週1回までとし、地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。			1割負担：218円／1回	2割負担：436円／1回								
1割負担：218円／1回	2割負担：436円／1回												

種類		内容											
通所型サービス (デイ サービス)	これまでの介護予 防通所介護に相当 するサービス	• これまでの基準によるサービスです。 • 介護サービス事業所で専門職のスタッフが体操やレクリエーション、食事等のサービスを提供します。 • 介護予防・生活支援サービス事業対象者のうち特に以下の方が利用の対象となります。 ①退院直後や特定難病疾患患者、また医師の意見書等による指示等、医療的なケアや常に状態等の把握が必要で専門的サービスが必要な方 ②身体障害者手帳２級以上や精神障害者福祉手帳の交付を受けているなど専門職の関わりが必要な方 ③認知機能の変化により日常生活に支障がある症状、行動を伴う恐れがある方 ④入浴・食事・排せつなどの身体介護が必要な方 ⑤集中的に生活機能の向上のトレーニングを行うことで改善が見込める方 等 • 利用料金の目安 <table><tr><th>回数</th><th>１割負担</th><th>２割負担</th></tr><tr><td>要支援 1 (週 1 回程度)</td><td>1,798 円／1 月</td><td>3,596 円／1 月</td></tr><tr><td>要支援 2 (週 2 回程度)</td><td>3,621 円／1 月</td><td>7,242 円／1 月</td></tr></table> ※回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します ※上記利用料の他に各種加算等が必要となる場合があります。	回数	１割負担	２割負担	要支援 1 (週 1 回程度)	1,798 円／1 月	3,596 円／1 月	要支援 2 (週 2 回程度)	3,621 円／1 月	7,242 円／1 月		
	回数	１割負担	２割負担										
要支援 1 (週 1 回程度)	1,798 円／1 月	3,596 円／1 月											
要支援 2 (週 2 回程度)	3,621 円／1 月	7,242 円／1 月											
通所型サービス A	• 人員等の基準を緩和したサービスです。 • 身体介護の必要性が少ない方（送迎や入浴時見守り程度）が利用する人員基準等を緩和したデイサービスです。 閉じこもり予防や交流を利用の目的とし、介護予防のための体操やレクリエーションをサービス事業所のスタッフ等が提供します。 • サービス提供時間は 3 時間以上です。 • 基本サービスには送迎・入浴は付いていません。 利用に必要なサービスを追加選択してください。 ※なお追加サービスを提供していないサービス事業所がありますので事業所選択時に必ず確認して下さい。 • 利用料金の目安 <table><tr><th>サービス種別</th><th>１割負担</th><th>２割負担</th></tr><tr><td>基本サービス</td><td>319 円／1 回</td><td>638 円／1 回</td></tr><tr><td>基本サービス ＋送迎又は入浴あり</td><td>339 円／1 回</td><td>678 円／1 回</td></tr><tr><td>基本サービス ＋送迎＋入浴</td><td>359 円／1 回</td><td>718 円／1 回</td></tr></table> ※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。	サービス種別	１割負担	２割負担	基本サービス	319 円／1 回	638 円／1 回	基本サービス ＋送迎又は入浴あり	339 円／1 回	678 円／1 回	基本サービス ＋送迎＋入浴	359 円／1 回	718 円／1 回
サービス種別	１割負担	２割負担											
基本サービス	319 円／1 回	638 円／1 回											
基本サービス ＋送迎又は入浴あり	339 円／1 回	678 円／1 回											
基本サービス ＋送迎＋入浴	359 円／1 回	718 円／1 回											

種類		内容		
訪問型サービス	訪問型サービスC (短期集中 予防サービス)	・専門職が関わり短期的に集中して実施するサービスです。 ・リハビリ専門職等が自宅に訪問し、生活機能向上を実現するための短期集中的な機能訓練、環境調整を行います。必要に応じて、自宅内での自主トレーニングや活発かつ持続可能な自宅での生活スタイルを提案します。 ・利用できる方（①～④すべて該当する方） ①サービス利用時点で「通所型サービス」や「通所リハビリ」、「訪問リハビリ」の利用をしていない方 ②基本チェックリストの「運動機能」や「閉じこもり」の項目に該当している方 ③身体状態や閉じこもり予防への意欲や改善の見込みがある方 ④主治医の意見により、当サービスの利用が適当と認められる方（意見書等は不要） ・利用料金は教材費等の実費を除き、原則市が負担します。 ・利用回数は週 1 回/3 か月間の1クールを 1 回利用できます。		
通所型サービス	通所型サービスC (短期集中 予防サービス)	・専門職が関わり短期的に集中して実施するサービスです。 ・リハビリ専門職等により、運動機能や生活機能の改善・向上を実現し、社会参加の場につなげる等居宅や地域で充実した暮らしを目指すためサービス事業所に通い、短期集中的な機能訓練を行ったり、自宅内での自主トレーニングや活発かつ持続可能な自宅での生活スタイルを提案します。 ・利用できる方（①～⑤すべて該当する方） ①サービス利用時点で「通所型サービス」や「通所リハビリ」、「訪問リハビリ」の利用をしていない方 ②初期の生活不活発病や、怪我や入院により「運動機能」や「日常生活機能」等の低下がみられる方（怪我や入院による「運動機能」の低下については、その要因となる傷病の治療が終了した方に限る。） ③利用者自身に改善の意思や当該サービス利用によって実現に近づく目標があり、また当該サービスの利用により改善もしくは目標の達成が見込まれる方 ④「介護予防・生活支援サービス事業通所型サービスC（短期集中型）利用申込書」を提出し、利用を認められた方 ⑤当該サービスを過去に利用したことのある場合の利用は、原則 6 ヶ月以上期間が空いていること ・利用料金の目安<table><tr><td>1割負担：550円／1回</td><td>2割負担：1,100円／1回</td></tr></table> ・利用回数は週 1 回/3 か月間の1クールを原則 1 回利用できます。	1割負担：550円／1回	2割負担：1,100円／1回
1割負担：550円／1回	2割負担：1,100円／1回			

○一般介護予防事業

対象者	市内にお住まいの65歳以上の方と介護予防に資する活動に関わる方
-----	---------------------------------

・事業例

貯筋・健脚運動

音楽に合わせて下半身を強化する「健脚運動」を地域の公民館や集会所等で定期的（月2～3回）に実施しています。

参加してみたいと思われる方はお近くの集まりについて、ご紹介しますので地域包括支援センターまでお問い合わせください。

介護予防教室

老人クラブやいきいきサロン等の集いの場に保健師や管理栄養士等の専門職が出向き、介護予防の必要性や方法について教室を開催しています。

5人程度のグループからお受けしていますのでお仲間同士で介護予防について学んでみたい方は気軽に問い合わせください。

頭いきいき相談

「頭いきいき相談」では、高齢者を対象に、認知症の早期発見や脳を活性化させ、いつまでも健やかに過ごせることを目指した個別相談を実施しています。（予約制）

もの忘れや認知症についての心配事・予防方法の相談やもの忘れチェックを行います。相談をご希望の方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

介護予防ボランティアポイント制度

みなさん、ボランティア活動員として地域での支援活動をしてみませんか？

志摩市介護予防ボランティア制度は、志摩市内にお住まいの元気な高齢者の方々に社会参加活動を通して介護予防の推進と地域での支え合いの体制づくりを進め、いきいきとした地域社会をつくることを目的として平成29年1月から始めました。

市内にお住まいの65歳以上の方と、介護予防に資する支援活動に関わる方が、地域貢献や介護予防の推進のために、事前に登録された介護保険施設や事業所、団体などでボランティア活動を行った場合にポイントを受け取り、そのポイントに応じて年間上限5,000円の転換交付金（原則、志摩市商工会発行の志摩市共通商品券）に交換することができます。（有償ボランティア制度）

まだまだ元気で何か活動してみたい方、現在も地域のボランティア活動で活躍されている方、地域活動を介護予防につなげていこうと思った方など皆さんぜひ参加してみてください！

お問い合わせ・相談窓口 相談時間は、平日の8時30分～17時15分です

志摩市地域包括支援センター（市役所介護・総合相談支援課内）

志摩市阿児町鵜方3098番地22

志摩市役所 1階 5番窓口（介護・総合相談支援課内）

TEL 0599-44-0284 FAX 0599-44-5260