高齢者を支える新しいしくみ

介護予防・日常生活支援総合事業

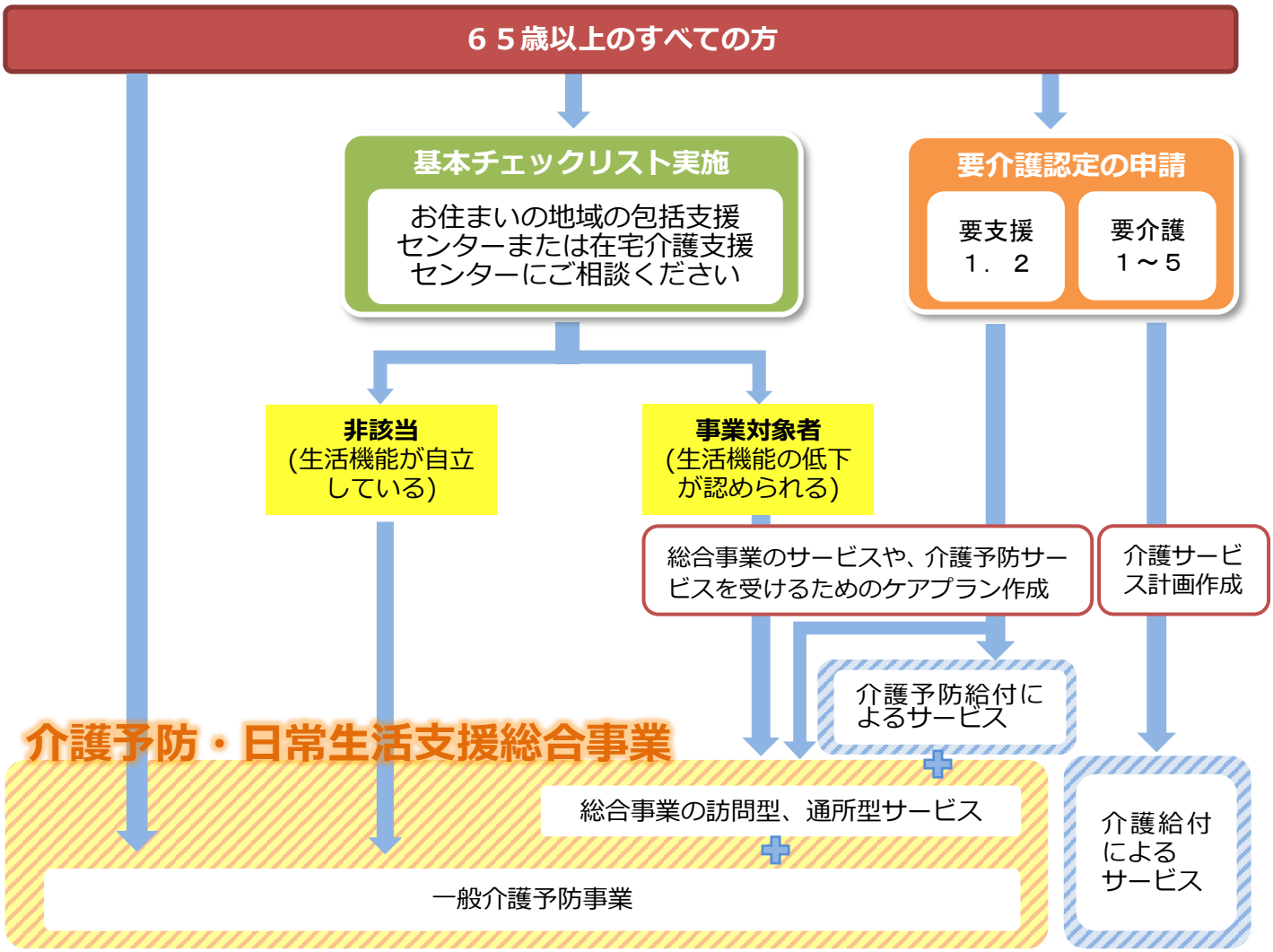
のご案内

「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、市町村が実施主体となって、多様な主体の協力のもと、地域の実情に応じた介護予防や日常生活の支援を進めるしくみです。

四日市市では、従来の介護事業所によるサービスのほかに、基準を緩和したサービス、住民主体の支え合いによるサービスなど多様な主体によるサービスも実施しながら、地域全体で高齢者を支えるしくみをつくっていきます。

サービス利用までの流れ



介護予防・生活支援サービス事業

専門的サービスが必要な方は「介護予防訪問介護相当サービス・介護予防通所介護相当サービス」を利用し、それ以外の方は「基準緩和・住民主体・短期集中予防サービス」を利用するなど、一人ひとりの状態に合わせてメニューを選ぶことができます。

※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。

訪問型サービス

介護予防訪問介護相当サービス（これまでの訪問介護と同様のサービス）

＊サービス内容　食事・入浴・排泄などの身体介護や掃除、洗濯、調理などの生活援助（介護等の資格を持つ専門職が対応）
＊実施主体　介護サービス事業所
＊利用対象者　要支援者、事業対象者１・２
＊利用者負担　これまでと同様

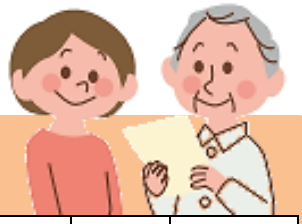
基準緩和サービス(サービスA)

＊サービス内容　掃除、洗濯、調理、買い物などの生活援助（市の定める研修を修了した従事者も対応）
＊実施主体　シルバー人材センター
＊利用対象者　要支援者・事業対象者（基本チェックリスト該当者）
＊利用者負担　１回２００円

住民主体サービス(サービスB)

＊サービス内容　掃除、ゴミ出し、電球交換などの簡易な生活援助（市の定める研修を修了した住民ボランティアなどによる支援）
＊実施主体　住民組織、ボランティア団体、NPO
＊利用対象者　要支援者・事業対象者（基本チェックリスト該当者）
＊利用者負担　団体が定める額

基本チェックリストとは



運動・口腔機能・栄養・物忘れ・うつ症状・とじこもりに関する25項目の質問で、身体などの状態を簡易に判定する調査票です。要介護（支援）認定と違い、その場で判定できるため、手続きが簡単になります。実施窓口は、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、高齢福祉課です。

1.バスや電車で一人で外出していますか	はい	いいえ
2.日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3.預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4.友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5.家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ

・
・
・

通所型サービス

介護予防通所介護相当サービス（これまでの通所介護と同様のサービス）

＊サービス内容　機能訓練、介護(入浴等)、交流
（看護師、機能訓練指導員等の専門職を配置）
＊実 施 主 体　介護サービス事業所
＊利用対象者　要支援者、事業対象者１・２
＊利用者負担　これまでと同様

基準緩和サービス(サービス A)

＊サービス内容　介護予防、交流を目的とした通いの場
（市の定める研修を修了した従事者を配置）
＊実 施 主 体　在宅介護支援センターを設置する法人
＊利用対象者　要支援者・事業対象者（基本チェックリスト該当者）
＊利用者負担　１回２５０円（※食事の提供を受ける場合は別途自己負担があります）

住民主体サービス(サービス B)

＊サービス内容　介護予防、住民間の交流、生きがいづくりを目的とした通いの場
（市の定める研修を修了した住民ボランティアなどによる支援）
＊実 施 主 体　住民組織、ボランティア団体、NPO
＊利用対象者　要支援者・事業対象者（基本チェックリスト該当者）
＊利用者負担　団体が定める額

チャレンジ教室［短期集中予防サービス（サービスC）］

＊サービス内容　理学療法士（リハビリ専門職）が、フレイル状態（加齢に伴い心身の活力が低下した状態）にある方に対し、個人の状態に合わせた3-6ヵ月のプログラムを実施するサービス。
通所・訪問一体型と訪問型単独のサービスから選択。
＊実 施 主 体　ステップ四日市（介護予防等拠点施設）
＊利用対象者　要支援者・事業対象者（基本チェックリスト該当者）
＊利用者負担　訪問型無料、通所型１回３２０円

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などが「介護予防サービス・支援計画（ケアプラン）」を作成する必要があります。
お住まいの地域で利用できるサービス、身体の状態に合わせたサービスなどを選ぶため、担当の地域包括支援センターや在宅介護支援センターにご相談ください。

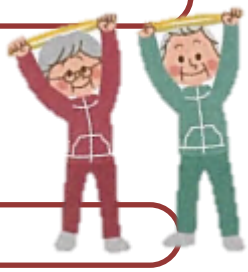
一般介護予防事業

高齢になっても、いつまでも元気でいたいというのは誰もが願うことです。市では、心身ともに健康で自立した生活を送ることのできる期間（＝健康寿命）を長く保つために様々な介護予防の取り組みを行っています。

利用対象者

６５歳以上の方
※利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況により利用できない場合があります。

介護予防意識啓発講座



身近な地域にある在宅介護支援センターが、介護予防の知識や大切さ、地域での継続的な取り組みによる効果などを広く啓発する講座を実施しています。

日程や申し込み方法などは地区によって異なりますので、お住まいの地区の在宅介護支援センターへお問い合わせください。

いきいき百歳体操

介護予防には、体操などの取り組みをおおむね週１回以上継続することが効果的です。誰もが参加しやすい身近な地域で、住民の皆さんによる自主的な介護予防活動を展開するため、以下の支援を行っています。ご希望の方は、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

内容
手足に重り（重さ調整可能な重錘バンド）をつけ、ゆっくり行う筋力トレーニングで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

地域で元気アップ！住民説明会
いきいき百歳体操による介護予防の効果、介護予防と地域づくりの関係などを、映像や体操の実践などを交えて説明します。

活動立ち上げ集中支援
実際に週１回以上の介護予防の取り組みを始めたいという団体に対して、体操の実施方法や会の運営方法などについての支援をおおむね４回連続で実施します。

地域包括支援センター

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

総合事業のご利用は、お住まいの地域の包括支援センター、在宅介護支援センターにご相談ください！

在宅介護支援センター

	名称（地区）	電話番号	名称（地区）	電話番号
北	富洲原在宅介護支援センター【富洲原(天カ須賀以外)】	366-2600	ハピネスやさと在宅介護支援センター【八郷】	366-3301
	天カ須賀在宅介護支援センター【富洲原(天カ須賀)】	361-5361	諧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	みなと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・二丁目を除く)】	355-7522
	四郷在宅介護支援センター【四郷】	322-1761		

【問い合わせ先】　四日市市役所　高齢福祉課　TEL:354-8170　FAX:354-8280