

相 談 窓 口

草津市では、中学校区に1か所ずつ、地域包括支援センターを設置しています。
身近な相談窓口として、お住まいの担当学区の地域包括支援センターをぜひご利用ください。

◆高穂地域包括支援センター

- 住所：草津市山寺町837番地
(特別養護老人ホーム菖蒲の郷内)
- 電話：077-561-8143
- FAX：077-561-9524
- 担当学区：志津、志津南、矢倉

◆草津地域包括支援センター

- 住所：草津市草津三丁目9番14号
- 電話：077-561-8144
- FAX：077-561-9525
- 担当学区：草津、大路、渋川

◆老上地域包括支援センター

- 住所：草津市矢橋町885番地1
- 電話：077-561-8145
- FAX：077-561-9526
- 担当学区：老上、老上西

◆玉川地域包括支援センター

- 住所：草津市笠山一丁目1番46号
(南笠デイサービスセンターあさひ内)
- 電話：077-561-8146
- FAX：077-561-9527
- 担当学区：玉川、南笠東

◆松原地域包括支援センター

- 住所：草津市上笠一丁目9番11号
(上笠デイサービスセンター湯楽里内)
- 電話：077-561-8147
- FAX：077-561-9528
- 担当学区：山田、笠縫

◆新堂地域包括支援センター

- 住所：草津市志那中町25番地
(北部デイサービスセンター常輝の里内)
- 電話：077-568-4148
- FAX：077-568-3529
- 担当学区：笠縫東、常盤



草津市役所

- 住所：草津市草津三丁目13番30号

◆長寿いきがい課

- ・総合事業について、介護予防教室について
- ・高齢者の福祉サービス

- 電話：077-561-2372 (長寿政策係)
- 077-561-2362 (高齢者福祉係)
- FAX：077-561-2480

◆介護保険課

- ・介護保険料について
- ・要介護認定、申請について

- 電話：077-561-2369 (介護保険係)
- 077-561-2370 (介護認定係)
- FAX：077-561-2480

介護予防・日常生活支援 総合事業 (総合事業)

～あんしんして生き生きとした生活を送るために～



草津市

令和7年4月発行

総合事業の特徴

◎総合事業では、「心身機能」だけでなく、「参加」、「活動」の視点を介護予防に取り入れることで、高齢者が地域や社会の中で役割を持ちながら、いきいきとした生活を継続することを目指します。

◎介護予防・生活支援サービス事業では、利用者の身体の状態などに応じて、介護事業所や民間事業所によるサービスに加え、多様なサービスメニューからサービスを選ぶことができます。

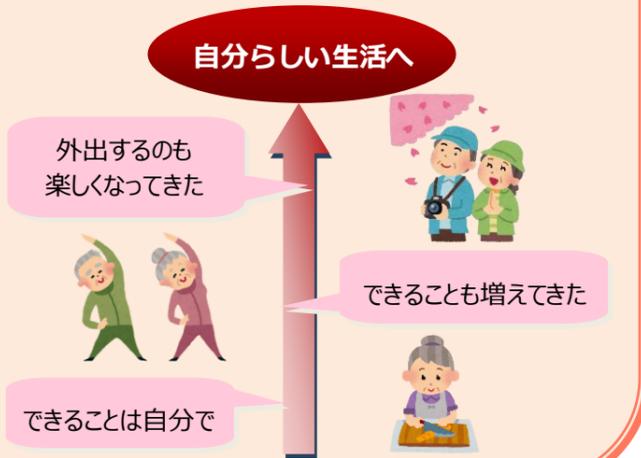
◎介護予防・生活支援サービス事業のサービスのみを利用される場合は、要介護（要支援）認定の手続きをしなくても、基本チェックリスト（★）により事業対象者となることでサービスを利用することができます。（介護予防・生活支援サービス事業のサービスは、地域包括支援センター等との契約、および、地域包括支援センターの職員等による介護予防ケアマネジメント（P6）を実施したうえで、必要なサービスや利用回数が決まります。）

介護予防が目指すものは？

介護保険法の第4条（国民の努力及び義務）には、「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。」とあります。

介護予防が目指すものは、単なる運動機能の改善だけではありません。積極的な生活習慣の改善を通して、できることは自分で、日常生活や社会生活を充実させることが介護予防の目的です。

できることから少しずつ取り組んで、自分らしい毎を送りましょう。



★基本チェックリスト

基本チェックリストは、運動、栄養、口腔、閉じこもり、認知機能、うつなどの生活状況についての25項目の簡易な質問票です。基本チェックリストの質問に「はい」が「いいえ」で回答することで、日常生活に必要な機能をチェックすることができます。

基本チェックリスト（一部）

- バスや電車で、1人で外出していますか？
- 15分位続けて歩いていますか？
- この1年間に転んだことがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？
- 週に1回以上は外出していますか？
- 今日が何月何日かわからない時がありますか？

一般介護予防事業

一般介護予防事業は、高齢者が生活機能の維持・向上を図り、支援を必要とするような心身状態にならないよう、地域の仲間と一緒に自ら介護予防に取り組んでいただくための活動を促進する事業です。

いきいき百歳体操

高齢者がいつまでも元気に過ごすための体力づくりを目的とした体操で、椅子に座った動きを中心に、日常で使う筋肉を鍛えます。

1回40分程度の体操を週1～2回、継続的に実施します。^{1,2,3}



草津歯・口からこんにちは体操

生涯、自分の口でおいしく安全に食べる力をつけるためのお口の体操で、飲み込む力を強くし、唾液の出がよくなる体操です。

1回15分程度の体操を週1～2回、継続的に実施します。



地域の通いの場
地域サロンなど

転倒予防体操

転ばないための注意力を鍛える体操で、目印のついたマットを使って転倒の原因である注意力や反応速度の向上を図ります。

週1回程度、継続的に実施します。

明るく楽しく脳活教室

地域サロンや各団体などの場で、脳の機能を同時にいくつも使いながら身体を動かす工夫の込められたゲームを取り入れ、脳を活性化させます。

市では、このような体操や教室が市内の様々な場所で実施できるように支援を行っています。

○体操の紹介

…各体操の効果を知ってもらえるような出前講座を行っています。

○体操実施のサポート

…週に1回以上継続的に取り組まれる団体やグループに対して、体操に必要な用具の貸し出しや講師、サポーターの派遣を行っています。

○体操のサポーターやリーダーの養成

…広報等で随時、養成講座の開催をお知らせします。

介護予防サポーターポイント制度

65歳以上で、「いきいき百歳体操」や「転倒予防体操」、「明るく楽しく脳活教室」の各種サポーター、認知症の正しい理解を啓発する「認知症キャラバン・メイト」の人が、地域でそれぞれの指定の活動を実施いただくごとに1ポイント取得でき、12月末までに10ポイント以上たまったら、1ポイントを100円として、最大5,000円の交付が受けられます。

※事前に登録が必要です。

その他の生活支援サービス

●配食サービス

低栄養状態を改善するため、お弁当（昼食のみ）を自宅に配達します。おかゆやきざみ食などにもできます。



●利用料 ※利用者の負担額（1食につき）

1割	285円 食材料費と、配送料の1割
2割	320円 食材料費と、配送料の2割
3割	355円 食材料費と、配送料の3割

介護予防ケアマネジメント

●介護予防ケアマネジメント

介護予防ケアマネジメントは、介護予防の目的である「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ」、「要支援・要介護状態になってもその悪化をできる限り防ぐ」ために、高齢者自身が地域における自立した日常生活を送れるよう支援するものです。

介護予防・生活支援サービスは、地域包括支援センターの職員やケアマネジャーが介護予防ケアマネジメントにより作成する「ケアプラン」に基づき、必要なサービス内容や利用回数を決めて、利用します。

介護予防ケアマネジメントでは、利用者ご本人の、「どんな生活を送りたいか」、「どんなことができるようになりたいか」といった希望を聞き取り、利用者の状況をふまえた目標を本人とともに設定し、その目標の達成のために必要な、具体的な支援内容を盛り込んだケアプランを作成します。

●利用料 無料



■支給限度額

介護予防・生活支援サービスを利用する際には、状態区別に利用できる上限額（支給限度額）が決められています。

	1か月の支給限度額（めやす）
事業対象者	50,320円（※）
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円

※ケアマネジメントにより必要性が認められる場合は、一時的に要支援2の支給限度額までのサービス利用が可能です。

要支援認定者で、予防給付のサービス（訪問看護、福祉用具貸与など）と介護予防・生活支援サービスを併用する場合は、上記の支給限度額の範囲内で一体的に上限管理を行います。

総合事業の対象者

◆介護予防・生活支援サービス事業

- ・要支援1・2の認定を受けた人
- ・基本チェックリストにより事業対象者と判定された65歳以上の人

※65歳未満の第2号被保険者の人は、総合事業のサービスのみを利用される場合でも要支援認定が必要になります。

◆一般介護予防事業

- ・65歳以上のすべての人

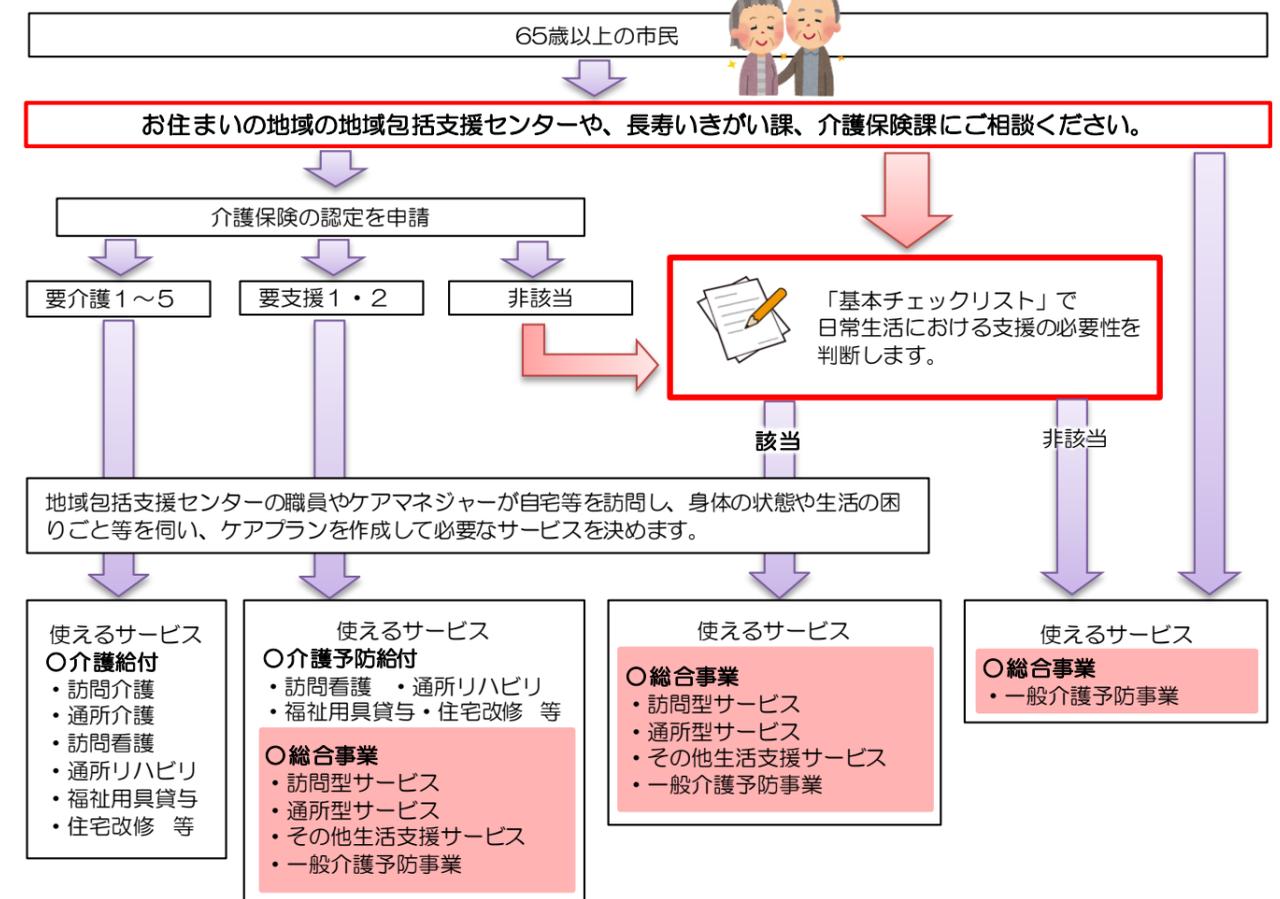
総合事業のサービスの利用の流れ

介護予防・生活支援サービスを利用するためには、要支援認定を受けるか、基本チェックリストによる事業対象者の認定を受けていただく必要があります。その後、地域包括支援センターの職員やケアマネジャーが介護予防ケアマネジメントを行い、必要なサービスが決まります。

一般介護予防事業は、どなたでも利用できます。

詳しくは、お住まいの地域の地域包括支援センターか、長寿いきがい課、介護保険課にお問い合わせください。

総合事業のサービス利用までの流れ



総合事業の内容

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

自立した生活を送るため、日常生活の簡単な手助けをしてもらう

●生活支援型訪問サービス

介護事業所や民間事業所のスタッフが訪問し、生活援助（買い物、掃除等）を利用者とともに行います。

- 利用料のめやす（1回につき）
2,364円

●介護予防型訪問サービス（訪問介護相当サービス）

ホームヘルパーなどの専門職が訪問し、身体介護（食事や入浴の介助）や生活援助（買い物、掃除等）を利用者とともに行います。

- 利用料のめやす（1か月につき）

週1回程度の利用	12,583円
週2回程度の利用	25,134円
週2回程度を超える利用 （要支援2相当のみ）	39,878円

●生活サポート事業

シルバー人材センターやNPO法人などの登録者で、一定の研修を受けた人が訪問し、生活援助（買い物、掃除等）を利用者とともに行います。

- 利用料のめやす（1回につき）
1,300円

※ご希望の内容やお住まいの地域によってはサービスを提供できない場合があります。

【訪問型サービス・通所型サービスの利用料について】

利用者がサービス事業者を支払う利用料の額は、負担割合証に応じて、下記の利用料の1割（一定以上所得者は2割または3割）です。初回利用時や個別サービスの利用など別途加算が生じる場合があります。また、通所型サービスで食費や日常生活費が必要となる場合は、別途自己負担となります。

通所型サービス

通所介護事業所等で、食事や運動などのサービスを受ける

●活動型デイサービス

介護事業所や民間事業所のスタッフなどによる、体操やレクリエーションなどのサービスです。

- 利用料のめやす（1回につき）

全日	3,302円
半日	2,999円

- サービス提供時間のめやす
全日：5時間程度 半日：3時間程度
※事業所により異なります。



●介護予防型デイサービス（通所介護相当サービス）

通所介護事業所で、介護福祉士等の専門職による入浴や移動、食事などの介助を受けながら、体操やレクリエーションなどを行います。

- 利用料のめやす（1か月につき）

週1回程度の利用	18,789円
週2回程度の利用	37,839円

期間を限定して専門職の支援を受け、日常生活の自立を目指す

●訪問型短期集中予防サービス

管理栄養士や歯科衛生士などの専門職が訪問し、生活習慣や介護予防指導を、期間を限定し短期集中的に行います。

- 利用料
無料

■支援の内容

- * 低栄養状態の改善に向けた支援
- * 口腔機能の改善に向けた支援
- * 日常生活における基本動作の改善に向けた支援

- サービス提供時間および期間のめやす
月1回60分程度を3か月間



●通所型短期集中予防サービス

リハビリテーション専門職による、運動器機能と活動性の向上、体力づくりなどを目的とした運動機能向上訓練や、口腔や栄養のプログラム、自立に向けた参加者同士の話し合いなどを短期集中的に行います。

- 利用料
無料

■プログラム

- * 通所・訪問一体型サービス
（教室と訪問指導を一体的に提供するサービス）

- サービス提供時間および期間のめやす
通所：週1回90分程度を3か月間
訪問指導：月1回45分程度を3か月間