

「介護予防・日常生活支援総合事業（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は、高齢者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。介護保険の認定を受けなくても、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。できる限り介護を必要としない暮らしを送るためにも、介護予防・日常生活支援総合事業を利用して積極的に介護予防に取り組みましょう。

総合事業利用までの流れ

総合事業には、要支援1・2の認定を受けたかたや、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられたかたが利用できる「**介護予防・生活支援サービス事業**」と、65歳以上のすべてのかたが利用できる「**一般介護予防事業**」があります。

65歳以上のかた

高齢介護課または地域包括支援センターに相談します。

●訪問介護（ホームヘルプサービス）や
通所介護（デイサービス）のみ
を利用するかた



●通所リハビリ、福祉用具貸与、住宅改修、
訪問看護などを利用するかた
●病気やケガで心身の状態が悪化して
要介護1以上と思われるかた



基本チェックリストを受ける

※原則として、利用者本人が高齢介護課の
窓口に出向いて手続きをします。事情により本人が
来庁できない場合などをご相談ください。



要介護（要支援）
認定を受ける



自立した生活
が送れるかた

生活機能の低下
がみられた（※）

非該当

要支援1・2
のかた

要介護1～5
のかた

（※）基本チェックリストで
サービスの対象となったかた
は「事業対象者」と判定
とされます。

一般介護予防事業
が利用できます

介護予防・生活支援サービス事業
が利用できます

総 合 事 業

「基本チェックリスト」とは、どのようなもの？

基本チェックリストは、25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定に基づき迅速にサービスを利用することができます。



「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」では

こんなサービスが利用できます

介護予防・生活支援サービス事業

対象者

- ①65歳以上で要支援1・2の認定を受けたかた
- ②65歳以上で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対象者となったかた
（要支援に相当するかたを想定しています）

事業内容

＊訪問型サービス＊

要支援1・2のかたが利用できる、介護保険の訪問介護と同様のサービスです。ホームヘルパーが訪問し、生活援助（買い物、調理、洗濯、掃除等）、身体介護（食事や入浴の介助）を利用者と共にを行います。

＊通所型サービス＊

要支援1・2のかたが利用できる、介護保険の通所介護と同様のサービスで、通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事や入浴のサービス、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰りで受けられます。

＊短期集中型サービス＊

・要支援者自立支援事業

整骨院などで3～6か月を期限として、柔道整復師などの専門職による身体機能向上のプログラムを実施します。
※身近な事業所で自立に向けた取り組みを行い、身体機能が改善した場合には一般介護予防事業を利用していただき、維持・増進に取り組んでいけるように支援します。

・要支援者自立パワーアップ事業

通所リハビリ事業所で3～6か月を期限として、リハビリ専門職による機能訓練を集中して実施します。
※リハビリ専門職の指導のもと、自立に向けた取り組みを希望するかた・効果が期待されるかたなどを対象とします。

●自己負担の目安（1か月につき）

月4回まで 利用の場合	（例）1割の場合 1,176円
----------------	--------------------

（※）一定以上の所得のあるかたは、自己負担が2割、3割になる場合があります。

●自己負担の目安（1か月につき）

月4回まで 利用の場合	（例）1割の場合 1,798円
----------------	--------------------

（※）一定以上の所得のあるかたは、自己負担が2割、3割になる場合があります。

実施場所	市内整骨院・接骨院
利用料	無料
回数・期間	週1回実施 概ね3～6か月

実施場所	市内通所リハビリテーション事業所
利用料	無料
回数・期間	週1回実施 概ね3～6か月

目標を達成するために自分に合った効果的なサービスを利用しましょう。目標達成後は次のステップ（一般介護予防事業）へ移行し、自らセルフケアに取り組みましょう！

支給限度額

要介護認定により「要支援1・2」と認定されたかた及び基本チェックリストにより「事業対象者」と判定されたかたは、原則として費用の1割（一定以上の所得のあるかたは、自己負担が2割、3割）を負担することでサービスを受けられます。

また、要介護状態区分によりサービス費用の1か月あたりの上限額が決められています。

要介護状態区分	上限額（1か月）
事業対象者	50,320円
要支援1	
要支援2	105,310円

一般介護予防事業

十和田市では、すべての高齢者を対象に元気な高齢者への自立支援・交流の推進を目的に、次のような一般介護予防事業を行っています。

対象者 65歳以上のすべてのかた

事業内容

いきいき体操

健康づくりや介護予防のため、歌体操やトレーニングなどを行います。日程・定員などは施設ごとに異なります。

■実施場所

志道館
市民交流プラザ・タワーレ
南コミュニティセンター
東コミュニティセンター
西コミュニティセンター
沢田悠学館(※10～3月開催)

■回数

各施設「週1回程度」



冬場の運動不足解消事業

冬場の運動不足を解消するために、ノルディックウォークなどを行います。

■実施場所

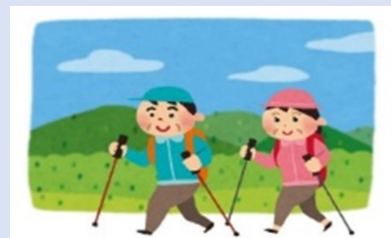
農村集落多目的施設「おらんどーむ」

■回数

週1回

■期間

冬期間



在宅介護支援センター

1. 在宅介護支援センターみちのく苑
・090-6258-5158、25-7700
2. 在宅介護支援センターきゃんぱす・58-6606
3. 在宅介護支援センター八甲荘・58-5535
4. 在宅介護支援センター老健とわだ・27-3130
5. 十和田在宅介護支援センター・22-6666
6. 在宅介護支援センターハートランド・25-2221
7. 在宅介護支援センターおいらせ・72-2052

地域いきいき教室

身近な町内会単位で交流や集いの場、介護予防体操などを行います。

■実施場所

各町内会の集会所など

■随時開催

■問い合わせ 各在宅介護支援センター

介護予防についての相談は地域包括支援センターへ！

十和田市では東・北・西南の3つの日常生活圏域（小学校校区）に分け、圏域ごとに地域包括支援センターを設置しています。介護予防・日常生活支援総合事業について、分からないことなどがありましたら、圏域の地域包括支援センターへお問い合わせください。

●地域包括支援センター 所在地・連絡先

圏域	名称	所在地	電話番号	担当小学校区
東圏域	十和田市東 地域包括支援センター	東十三番町18-1	27-1513	三本木、東（旧高清水）、 藤坂
北圏域	十和田市北 地域包括支援センター	西二番町4-3	51-6056	北園、大深内、深持、 ちとせ
西南圏域	十和田市西南 地域包括支援センター	穂並町6-27	51-4250	南、西、旧下切田、四和、 沢田、法奥、十和田湖
	西南包括サブセンター	奥瀬字中平156	72-3400	

住み慣れた地域

令和7年6月改訂

いつまでも自分らしい生活続ける

介護予防・日常生活支援

総合事業

をご利用ください



介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）の目的

●切れ目のない介護予防を

要介護状態からの改善や重症化を予防するために、一人ひとりの状態に合わせた効果的なサービスの利用調整や支援を行います。

●生きがいや役割をもった介護予防を

本人が生活や活動の目標を立て、意欲的に取り組めるようなサービスを提供し、自立に向けた効果的な支援を行います。

十和田市 高齢介護課

(直通：0176-51-6720)