

令和8年度 十和田市短期集中型サービス 要支援者自立パワーアップ事業

市指定の事業所において、専門職の支援のもとで生活機能向上のためのプログラムを実践していただきます。原則3か月間通っていただき、終了後は修得した運動を自宅等でも継続し、地域の集いの場などで自主的に介護予防に取り組んでいただけるよう支援します。

めざす姿

自分の事は自分でできる、
「生活自立」の期間を少し
でも長くし、いきいきと
活動する。

問. 利用料は？

無料です。

この機会に運動機能改善を目指しましょう。

問. 参加したら、介護保険サービスは使えなくなるの？

介護保険サービスを使わなくても、自立した生活を送ることを目標として取り組んでいただきます。終了後、介護保険サービスを要する場合は、改めてケアプランの見直し等を行うことで、利用できます。

問. 続けて通えるか不安…

参加前に不安なことや普段の生活で悩んでいることなどのご相談に応じ、参加者の生活のアドバイスや目標を一緒に考え、不安なく参加できるよう支援します。

また、下記の事業所の指導員が一人ひとりの体力や目標に合わせ無理なく続けられるようにサポートします。

市内にある下記の事業所から選んで参加できます。

事業所名	所在地/電話番号
介護老人保健施設 ハートランド	相坂字高清水78-450 ☎ 25-0122
老人保健施設 みのり苑	切田字横道100-22 ☎ 25-1100
腰痛整体 猫の手	元町西3丁目6-47 ☎ 090-3759-0750

事業所名	所在地/電話番号
介護老人保健施設 みちのく苑	三本木字里ノ沢1-62 ☎ 25-1333
介護老人保健施設 とわだ	洞内字長田60-6 ☎ 27-3133

問. どんなことをするの？

●週1回 1時間

運動機能向上マニュアルをもとにした運動メニューを行います。

●期間は原則として3か月ですが、状況により6か月参加し運動機能改善を目指します。

●リハビリ専門職が、個々の状態に合わせた運動プログラムの作成と支援をします。

事業の流れ



相談

短期集中予防サービス（※）の利用希望
※要支援者自立パワーアップ事業

総合事業利用申請

事業対象者となるのか
基本チェックリストを実施

身体機能の低下等により日常生活に支障をきたしている事は何か等、この事業の対象かどうかを確認します。

事業の対象となり、参加が適当だと認められたかた

面接・契約
アセスメント実施・目標設定

※かかりつけ医に事業参加についての意見を伺う。

事前顔合わせ・打ち合わせ
（担当者会議）

ご本人、ご家族、事業所の担当者、市職員と一緒に課題や取り組み目標を確認します。

要支援者自立パワーアップ事業に参加

週1回、1時間 ストレッチや運動、リハビリ等を行います。
もちろん、自宅でも少なくとも週3回以上は運動します。
市職員が定期的に訪問し、参加状況や生活状況などのお話を聞き、目標が達成されるよう相談や継続支援をします。

3か月後（6か月後）体力測定、評価

市職員が訪問し、サービス終了後も身体機能が維持向上し、自立した生活が送れるよう、アドバイスや地域の通いの場の紹介などの支援をします。

足が上がるようになって、つまづかなくなりました。



※事業終了後も、3か月間、自主的な取り組みを継続的に進めるよう市職員が支援します。

この事業の目的は、体力やバランス力などの身体機能の改善が図られたのち、地域の集いの場や生活支援の情報、見守り支援等があれば、介護保険サービスを利用しなくても、これまでと同じように住み慣れた地域で、自立した生活が送れるように支援するプログラムです。



問い合わせ・申し込み先

十和田市役所

いきいき高齢介護課

十和田市西十二番町6-1

☎ 0176-51-6720

まずは
お電話で
ご相談を！

