# 三鷹市内のお問い合わせ・相談窓口

#### ■地域包括支援センター等

【営業時間】月曜~土曜(年末年始、祝日を除く) 午前9時~午後5時

名 称	住 所	電話番号	担当地区
三鷹市東部     地域包括支援センター	〒181-0013 三鷹市下連雀5-2-5 特別養護老人ホーム弘済園1階	0422 (48)8855	牟礼、北野、 新川2~3丁目
2 三鷹市井の頭 地域包括支援センター	〒181-0002 三鷹市牟礼6-12-30 三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう内	0422 (44)7400	井の頭
3 井の頭 地域福祉支援センター	〒181-0001 三鷹市井の頭2-32-30 井の頭コミュニティ・センター新館内	0422 (24)7335	开切頭
4 三鷹市連雀 地域包括支援センター	〒181-0013 三鷹市下連雀8-3-6 野村病院内	0422 (40)2635	下連雀5~9丁目、 上連雀6~9丁目、 野崎1丁目
5 三鷹市三鷹駅周辺 地域包括支援センター	〒181-0013 三鷹市下連雀4-2-8 介護老人保健施設太郎内	0422 (76)4500	下連雀1~4丁目、 上連雀1~5丁目
6 三鷹市西部 地域包括支援センター	〒181-0016 三鷹市深大寺2-29-13 高齢者センターけやき苑内	0422 (34)6536	井口、深大寺、 野崎2~4丁目
	〒181-0015 三鷹市大沢4-8-8 特別養護老人ホームどんぐり山内	0422 (33)2287	大沢
8 三鷹市新川中原 地域包括支援センター	〒181-0004 三鷹市新川5-6-31 特別養護老人ホームみたか紫水園内	0422 (40)7204	中原、 新川1·4~6丁目

# 三鷹市役所

# **介護予防・日常生活支援総合事業** に関するお問い合わせ

#### 高齢者支援課

**T181-8555** 三鷹市野崎1-1-1

**2**0422(45)1151

# 一般介護予防事業 に関するお問い合わせ

健康推進課(三鷹市総合保健センター)

〒181-0004 三鷹市新川6-35-28 ☎ **0422 (46) 3254** 

みんなで たのしく かいごよぼう

平成28年1月

# 介護予防・日常生活支援総合事業の特徴

三鷹市では、平成28年4月から、介護予防・日常生活支援総合事業を実施します。

団塊の世代の人が75歳以上になる2025年に向けて、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、認知症高齢者が増加していくことが予想されます。高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるように、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力を最大限に生かして要介護状態となることを予防することが大切です。

そのためのしくみとして、介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)が創設されました。 三鷹市では、平成28年4月から総合事業を実施します。

新しい事業になっても 与までのヘルパーさんは 来てくれるのですか? デイサービスも続けて通えますか?

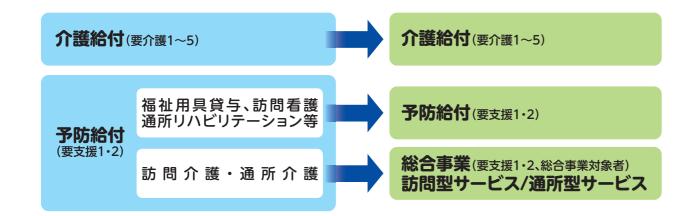
ご利用のサービスを提供している 事業所が総合事業のサービスを 提供している場合は、 利用を継続することができます



#### 介護予防訪問介護と介護予防通所介護が総合事業に移行します

予防給付(要支援の人に対するサービス)のうち介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス)・介護予防通所介護(デイサービス)を総合事業に移行し、市の事業(サービス)として実施します。また、これらの事業以外に、三鷹市独自の基準による訪問型サービス・通所型サービスを実施します。

- ※利用される方がどの事業所のどのサービスを利用したらよいか、地域包括支援センターの職員やケアマネジャーが、本人の意向や心身の状態等を確認した上で決定します。
- ※介護予防訪問介護·介護予防通所介護以外の要支援者に対するサービス(介護予防福祉用具貸与等)は、これまで通り予防給付の中で提供します。
- ※従来の介護予防訪問介護・介護予防通所介護の利用者に同程度のサービスも提供することを基本としながら、三鷹市独自の基準による訪問型サービス・通所型サービスを実施し、利用料の軽減を 図ります。



#### 多様な主体による多様なサービスを展開していきます

高齢者を含めた幅広い世代の市民・NPO・ボランティア・事業者等、様々な人や団体の活動を支援し、高齢者に対するサービスを充実します。

#### 社会参加の視点を取り入れた介護予防を促進します

「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の役割を持ちながら、いきいきとした生活を継続することを目指します。

#### サービス利用の手続きの一部を簡素化します

介護予防訪問介護・介護予防通所介護のみを利用する高齢者が、引き続きサービスの利用を希望する場合には、みたか日常生活チェックシート(生活状況等についての簡易な質問)に回答することで、要支援・要介護認定を受けずにサービスを継続して利用できるようになります。

#### 介護予防ケアマネジメントに基づいたサービスを利用できます

訪問型サービス・通所型サービス利用にあたり、地域包括支援センターに介護予防ケアマネジメント依頼届を提出します。地域包括支援センター職員等は、サービス利用者の意向や心身の状況、置かれている環境等を考慮し、できるだけ自立した生活を送ることができるよう、必要なサービスや利用回数等についてサービス利用計画(介護予防ケアプラン)を作成します。この計画に沿って、サービスを利用していきます。

(2)

# 相談の流れ

総合事業の実施により、三鷹市独自のサービスが提供できるようになりました。どのようなサービスを利用するかは、サービスを利用するご本人の希望を尊重しつつ、地域包括支援センターの職員等が心身の状況等を確認のうえ、必要なサービスや利用回数等についてサービス利用計画(介護予防ケアプラン)を作成します。サービス利用を開始してからは、心身の状況の変化に応じてサービス利用計画(介護予防ケアプラン)を見直していきます。

# 1

#### お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください



日常生活でお困りのことや支援を受けたいことがある場合、まずはお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

2

## 心身の状況や生活の様子をお伺いします

必要に応じて以下の内容により、支援を希望する方の心身の状況をお伺いします。

- ●みたか日常生活チェックシート 25の無関にご同答いただき、心息の性に急
- 25の質問にご回答いただき、心身の状況等を確認します。
- ●要支援·要介護認定

調査員がご自宅に訪問し、生活の状況等を調査します。その結果に基づき、医師等で構成する会議で、介護の必要な度合い(要介護度)について検討します。

# 3

## サービス利用計画(介護予防ケアプラン)を作成します



2の結果、総合事業該当または要支援相当に判定された場合、あなたが望む 生活の姿を目標として定め、それを実現するために必要なサービスと利用回数 について、地域包括支援センターの職員等と相談しながらサービス利用計画 (介護予防ケアプラン)を作ります。



## サービスを利用します



サービス利用計画(介護予防ケアプラン)に基づき、サービスを利用します。

5

## 定期的に状況を確認し、必要に応じて計画を見直します

サービスの利用により、心身の状況は変化していきます。定期的に利用状況を確認し、必要に応じてサービス利用計画(介護予防ケアプラン)を見直し、サービス内容を組み替えていきます。

# 総合事業サービス利用の手順

## 相談する

生活する上で何かお困りのことがありましたら、まずは相談してみましょう。地域包括支援センターで、相談したいことや希望するサービスをお話しください。

一般介護予防事業に 参加したい 等 介護予防・生活支援サービス 事業を利用したい 等

要介護認定が必要なサービス を利用したい 等

お住まいの地区の地域包括支援センター窓口へ (お越しの前にお電話ください)

# □ みたか日常生活チェックシート

25の項目で日常生活に必要な生活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利用したい場合は、みたか日常生活チェックシートに回答していただき、 事業対象者になるか判定を行います。 要介護認定(調査~判定)

要介護認定の

非該当 非該当

介護予防・生活支援 サービス事業対象者

介護予防ケアマネジメ

要支援 1・2

要介護1~5

定

#### 介護予防・生活支援 サービス事業

介護予防サービス(予防訪問、予防通所以外)

要支援1・2と判定された方は、「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。 (片方のみの利用も可)

介護予防・生活支援サービス事業対象の方は、「介護予防・ 生活支援サービス」のみ利用できます。

#### 介護サービス

を利用できます。

#### 一般介護予防事業(すべての方が利用可能)

4

# 介護予防・生活支援サービス事業の内容

## 訪問型サービス

ヘルパー等が訪問して調理や掃除等を利用者とともに行い、利用者自身が 日常生活を送るうえでできることを増やせるように支援します。



	国の基準による訪問型サービス (これまでの介護予防訪問介護と同じサービス)	新設 市独自の基準による訪問型サービス				
提供する人 ★訪問介護事業所のヘルパー		★訪問介護事業所のヘルパー ★みたかふれあい支援員*				
内容	掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 ◎自分で行うことが難しい生活上の支援を行います。 ◎家族のための家事や日常的な家事の範囲を超えることについては、サービスの対象となりません。					
1回あたりの 提供時間	内容により異なります。	45分以上60分未満				
	月毎に定額の利用料になります	利用回数に応じた利用料になります				
1月あたりの 自己負担(目安) ※1割負担の場合	★週1回程度の利用 1,250円/月 ★週2回程度の利用 2,499円/月 ★週2回程度を超える利用 3,964円/月	★訪問介護事業所のヘルパー 1,092円/月4回 ★みたかふれあい支援員* 878円/月4回				
	◎上記のほか、初回加算、生活機能向上連携加算、 処遇改善加算があります。	<ul><li>◎みたかふれあい支援員*のサービスは家事援助のみで、 身体介護は行いません。</li><li>◎上記のほか、初回加算があります。</li></ul>				

※市が指定する研修を修了したヘルパー

総合事業のサービスには、訪問型サービスと通所型サービスがあります。 利用にあたっては、サービス利用計画(介護予防ケアプラン)の作成が必要になります。

# 通所型サービス

デイサービスセンターで、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング等のサービスが日帰りで受けられます。

	国の基準による通所型サービス (これまでの介護予防通所介護と同じサービス)	新設市独自の基準による通所型サービス					
提供する事業所	★通所介護事業所						
内容	運動機能向上プログラム等により、身体機能の維持、改善を図ります。 ◎事業所により内容は異なります。						
1回あたりの 提供時間	事業所により異なります。	1時間30分以上3時間未満/回 もしくは3時間以上/回 ◎事業所により異なります。					
1月あたりの 自己負担(目安) ※1割負担の場合	月毎に定額の利用料となります  ★要支援1 1,722円/月  ★要支援2 3,529円/月  ◎上記のほか、初回加算や個別サービス利用による加算があります。	利用回数に応じた利用料になります  ★通所送迎なし(1時間30分以上3時間未満) 1,275円/月4回  ★通所送迎あり(1時間30分以上3時間未満) 1,442円/月4回  ★通所送迎なし(3時間以上) 1,359円/月4回  ★通所送迎あり(3時間以上) 1,526円/月4回  ◎上記のほか、初回加算や個別サービス利用による加算があります。					



- **Q** いつから総合事業を利用できるの?
- 三鷹市では平成28年4月1日以降、総合事業を利用できます。現在、介護予防訪問介護・介護予防通所介護を利用している方は、要支援・要介護認定の更新後から総合事業のサービスをご利用いただけます。
- ② みたかふれあい支援員とは?
  - 三鷹市が指定する研修を受けたヘルパーです。介護福祉士等の資格を持っていない方でも、訪問型サービスのヘルパーとして働くことができます。研修では、高齢者に関する基礎知識や家事援助の技術等を学びます。

- 市独自の基準によるサービスは、従来のサービスと何が違うの?
- ↑ 市独自の基準によるサービスでは、総合事業の対象者の状態等を考慮して、人員配置や利用料等を、国の基準によるサービスとは異なる内容に設定しています。また、従来の介護予防訪問介護・介護予防通所介護の利用者には、今までと同程度のサービスが提供されるようにするとともに、自己負担が軽減されるように設定しています。国の基準と市独自の基準のどちらを選択するかは、対象者の意向や心身の状態、生活状況を踏まえて行います。
- (金) 総合事業を利用するにはどうすればいいの?
- A お住まいの地区を担当する地域包括支援センター(裏表紙参照)にご相談ください。

# 一般介護予防事業

## ● 利用にあたっての注意

- 利用料は無料です。
- 開催日や申込方法等の詳細は「広報みたか」でご案内します。 広報の内容をご確認の上、事前にお申し込みください。 (申込者多数の場合は抽選となります)

65歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防事業を実施します。

# ● 一般介護予防事業についてのお問い合わせ

健康推進課(三鷹市総合保健センター) 電話 0422(46)3254

## はつらつ体操

年フコース

日常生活の中でできる運動や転倒予防のバランストレーニング、ストレッチ、筋力トレーニング等を行い、体を動かすことの心地よさを体験することができます。



## 出前講座

市民10人以上で構成するグループに講師を派遣します。

- ■転倒·骨折予防(講師:健康運動指導士)
- ●むせやお口のかわきの予防法等(講師: 歯科衛生士)
- ●低栄養を予防するための食事について(講師:管理栄養士)



## 脳の健康教室

年4コース

脳と体を活性化できるトレーニング (計算、ゲーム等)を楽しく実践しながら、 認知症予防を図ります。



# いきいき健康講座

運動、お口の健康増進、認知機能の低下予防等に関する さまざまなテーマで、講座を行います。



## お口と栄養教室 年3コース

歯科医師によるお口の健康に関する専門的なお話や、歯科衛生士によるむせやお口のかわきの予防法、管理栄養士による低栄養を予防する食事の摂り方のポイント等についてお伝えします。



# 健康栄養歯科相談

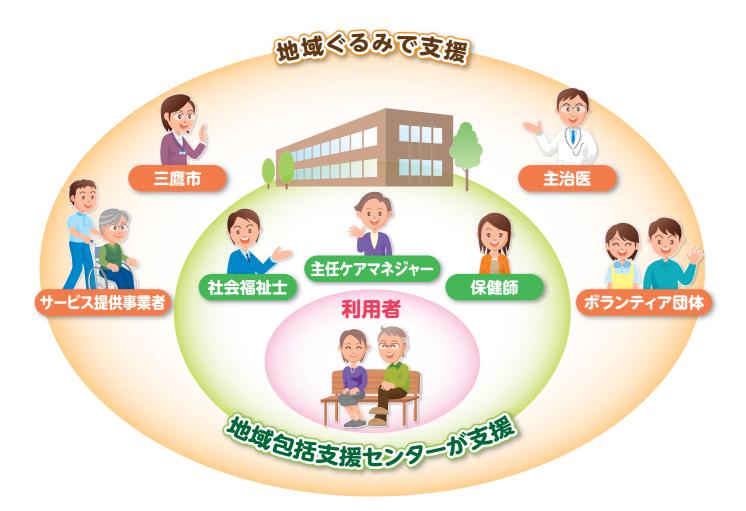
より健康に過ごせるように、生活の見直しに関する個別 相談を行います。

食べること(意欲や食べ方)、お口の機能(噛む・飲み込む、 むせる)、体の動かし方等についての相談をお受けします。



# 地域包括支援センターにご相談ください

高齢者のみなさんが住み慣れた自宅や地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行う総合相談機関です。介護サービスや保健福祉サービス、日常生活支援等について、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職員が、地域の関係機関と連携し、皆さんの生活をサポートしています。



## 地域包括支援センターではこんなことを行います

#### 介護予防ケアマネジメント

要支援に認定された方のケアプランを作成したり、介護や支援が必要となるおそれのある方へ介護予防プログラムの参加を支援したりします。

## 総合相談支援

高齢者の抱える生活全般の悩み・相談に対して、適切なサービスの紹介や、解決のための支援をします。

#### 権利擁護

高齢者への虐待の防止・早期発見や、悪質商 法の被害を、関係機関と連携して防止します。

#### 包括的・継続的ケアマネジメント

適切なサービスが提供されるように、地域のケアマネジャーへ助言や支援を行います。

# みたか日常生活チェックシート

総合事業の利用にあたって、以下の25の質問に回答した結果が基準を満たすことが条件となります。

記入日:平成 年 月 E

氏名		生年月E	3	年	月	В	住所	
希望す	るサービス内容							

No.	質問項目				いずれかに〇			
1	バスや電車で1人で外出していますか						U)	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか						い	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか						い	いいえ
4	友人の家を訪ねています	すか				は	U)	いいえ
5	家族や友人の相談にのっ	ってい	ますか			は	U)	いいえ
6	階段を手すりや壁をつた	わらす	ずに昇っています	か		は	()	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか						()	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか						い	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか						い	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか						(J	いいえ
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか						(J	いいえ
12	身長 cm	体重	kg	(BMI	È) <b>=</b> )	BMIが1	8.5未満	BMIが18.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか						U)	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか						U)	いいえ
15	口の渇きが気になりますか						U)	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか					は	(J	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか						(J	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか						U)	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか						U	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか						U)	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がないと感じますか						い	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめない気分ですか						(J	いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる気分ですか						い	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えないことが続いていますか						い	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしていますか						い	いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※25の質問は国が示したものですが、今後、市が質問項目を追加する場合があります。