

青森市介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)のご案内 (令和3年4月から)

はじめよう！介護予防！
めざそう！重度化防止

もっと
「つどい」「つながり」
「支え合う」地域へ！

もっと
「生きがいのある」
「活動的な」生活へ！



総合事業で、いつまでも元気にいきいきと！

総合事業とは

- ◆総合事業は、介護予防の取組を通じて、高齢者の皆さんの元気で活動的な暮らしをお手伝いする事業です。
- ◆ケアプランに基づき、専門職のサポートのもとで生活機能の維持・向上を図る「介護予防・生活支援サービス事業」と、地域の「つどい」「つながり」「支え合い」活動の充実を通じて介護予防を図る「一般介護予防事業」の2つの事業で構成されます。

各事業の内容

※総合事業には、大きく分けて**2つ**の事業があります

1 介護予防・生活支援サービス事業

要支援者や要支援・要介護状態となる可能性の高い方（**事業対象者**）が、ケアプランに基づき、利用できる事業です。

事業	内容
介護予防訪問介護相当事業	訪問介護員（ホームヘルパー）がご自宅にうかがって、身体介護や生活援助を行います。
介護予防通所介護相当事業	介護事業所（デイサービス）で機能訓練や食事・入浴等の生活支援を行います。

※利用料：所得に応じて、かかる費用の1割～3割の自己負担があります。

住み慣れた地域で
元気にいきいき
暮らしましょう！



2 一般介護予防事業

全ての高齢者の方が参加できる事業です。

事業	内容
介護予防普及啓発事業	地域団体等が、自主的・継続的に介護予防に取り組めるよう、ロコモ予防体操等の指導者を派遣し、サポートします。
こころの縁側づくり事業	高齢者が安心して住みなれた地域で生活できるよう、生きがいづくり・交流などが図られるつどいの場を開催します。 ・地域のつどい ・まちなかいきいきサロン（予定）
高齢者生きがい対策事業	雲谷地区にある高齢者健康農園での夏場の農作業体験と、冬場の体力づくり講座等を組み合わせたプログラムを提供します。
ボランティアポイント事業	高齢者支援（見守りや食事会等のお手伝い）や介護予防、雪対策に関するボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、高齢者の社会参加を応援します。

※利用料：無料
(高齢者生きがい対策事業には実費負担があります。)

ご利用までの流れ

65歳以上の高齢者

青森市やお住まいの地域を担当する地域包括支援センターに相談します。

青森市

- ・高齢者支援課
- ・介護保険課
- ・健康福祉課



地域包括支援センター (市内11ヶ所)



基本チェックリストを活用しながら、お話を伺います。

要介護（要支援）認定申請をします

要介護
1～5

要支援
1～2

非該当

「事業対象者」
基本チェックリストに該当し
サービス利用が必要な方

基本チェックリストに該当せず
自立した生活が送れる方

居宅介護
支援事業所等

※要介護者用の
ケアプランを
作成します

地域包括支援センター（市内11ヶ所）

※要支援者用の
ケアプランを
作成します

※事業対象者用の
ケアプランを
作成します



介護給付サービス
が利用できます

介護予防サービス
(福祉用具貸与や訪問看護など)
が利用できます

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業
が利用できます

一般介護予防事業
をご案内します

基本チェックリストとは

生活機能の低下にいち早く気づき、改善に向けた取組につなぐための、25項目の質問票です。

<例> 日常生活に必要な機能のうち、運動機能に関する質問です

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
15分位続けて歩いていますか。	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか。	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか。	はい	いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい	いいえ

色つきの回答欄に
○印が3個以上つきた



普段の生活に必要な【運動機能】が低下している可能性が
あります。

お問合せ

総合事業や基本チェックリストに関してのお問合せは、以下へお気軽にご連絡ください。

■青森市福祉部 高齢者支援課

・介護予防・生活支援チーム (TEL: 017-734-5326)

又は お住まいの地区を担当する、地域包括支援センターへ