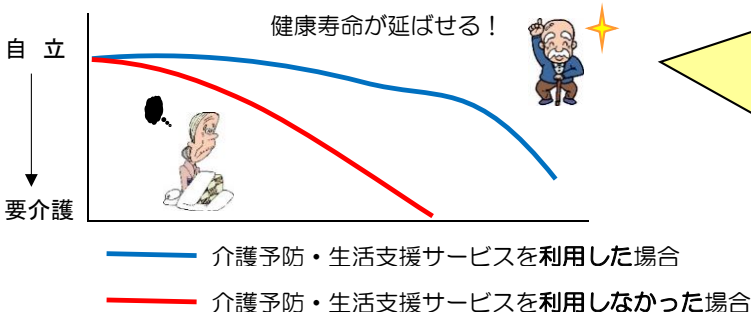


■基本チェックリスト■ 実施日【 年 月 日】氏名【 】

	基本チェックリスト項目	はい	いいえ	判断
1	自家用車やバス・電車で1人で外出していますか		★	【日常生活機能】 1～20で 10個以上
2	日用品の買い物をしていますか		★	
3	預貯金の出し入れをしていますか		★	
4	友人の家を訪ねていますか		★	
5	家族や友人の相談にのっていますか		★	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★	【運動器】 3個以上
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		★	
8	15分くらい続けて歩いていますか		★	
9	この1年間に転んだことがありますか	★		
10	転倒に対する不安は大きいですか	★		【栄養】 2個以上
11	6ヵ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★		
12	BMIが18.5未満ですか(BMI＝体重 kg÷身長 m÷身長 m)	★		【口腔】 2個以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★		
15	口の渇きが気になりますか	★		【閉じこもり】 1個以上
16	週に1回以上は外出していますか		★	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★		【物忘れ】 1個以上
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いわれますか	★		
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		★	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★		【うつ】 2個以上
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★		
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くなった	★		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	★		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	★		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	★		

介護予防・生活支援サービス利用の手引き

介護予防・生活支援サービスとは？

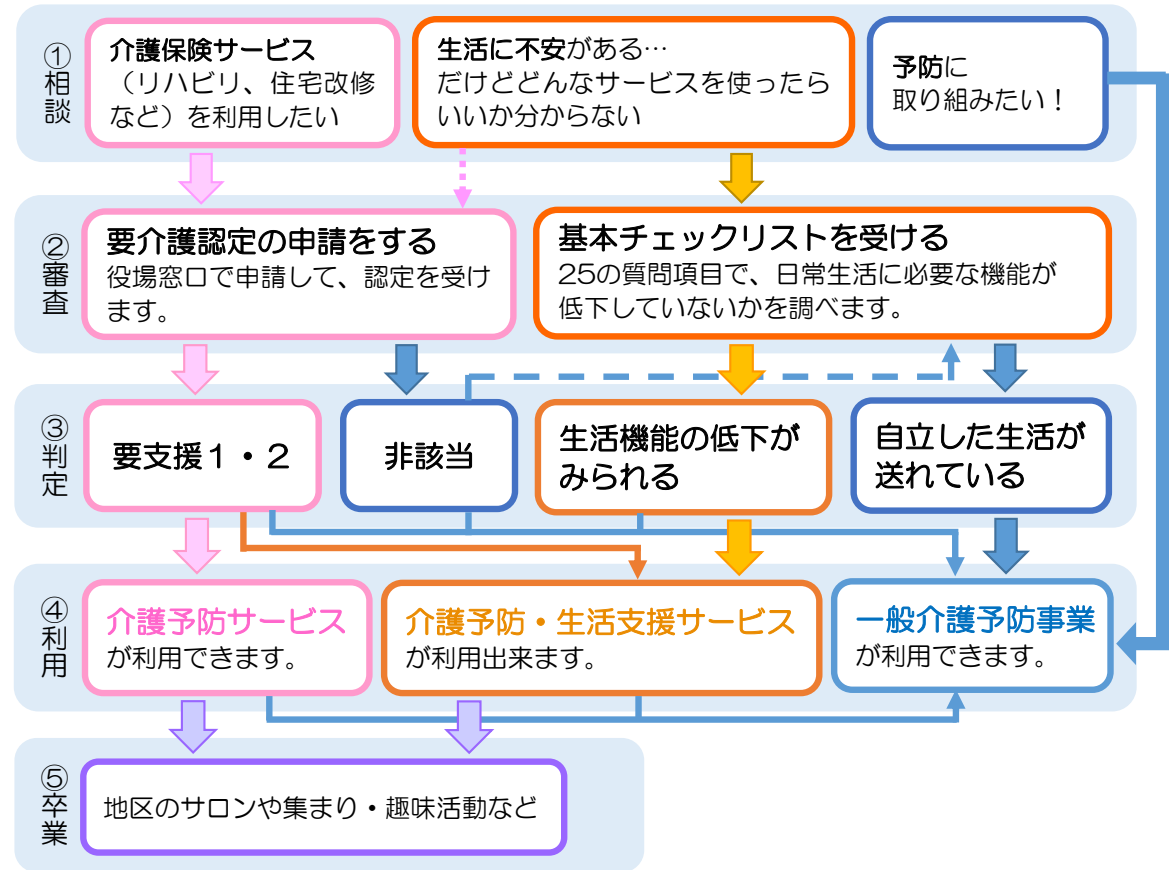


介護申請をしなくても利用できるサービスです。予防として早期に利用することで、健康寿命を伸ばすことができます。サービスの利用により状態が回復した方は、一旦サービスを卒業し、『元の生活』に戻ることを目的としています。

対象者

- ①介護保険を申請して、要支援1・2の認定が出た方
- ②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方

ご利用方法



訪問型サービス

自立した生活ができるよう、ホームヘルパーによる支援が自宅で受けられます。

①訪問型サービス独自（今までの訪問介護）※

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、**身体介護を含む生活援助**を受けることができます。

生活援助
○住居の掃除、洗濯、買い物代行
○食事の準備、調理 など

身体介護
○食事、入浴、排せつのお世話
○衣類の交換 など

自己負担（1割の場合）【1ヶ月につき】

週1回の利用	1,176円
週2回の利用	2,349円

②訪問型サービスA（緩和した基準によるサービス）※

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、**生活援助**を受けることができます。
※入浴介助など、**身体介護は含みません**。
週1回～2回の利用が可能です。

生活援助
○住居の掃除、洗濯、買い物代行
○食事の準備、調理 など

自己負担（1割の場合）【1回（1時間まで）につき】

週1～2回	250円
-------	------

注意！ 訪問独自と訪問Aでは、サービスの対象にならない行為があります。
本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどはサービスの対象外です。
・夫や妻、子どものための家事 ・ペットの世話 ・預金の引き出し、預け入れ ・草むしり
・模様替え など

※サービスの利用料について

- ①訪問型サービス独自
- ②訪問型サービスA
- ①通所型サービス独自
- ②通所型サービスA

所得に応じて1～3割の負担となります。

上記以外のサービスは、一律料金となります。



通所型サービス

通所介護施設（デイサービス）などで、運動やレクリエーションなどの支援が受けられます。

①通所型サービス独自（今までの通所介護）※

専門職による、生活行為向上のための**機能訓練**や**入浴支援**が受けられます。
事業対象者・要支援1の方は週1回、要支援2の方は週2回まで利用できます。

自己負担（1割の場合）【1ヶ月につき】

事業対象者～要支援1（週1回）	1,798円
要支援2（週1～2回）	3,621円

②通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）※

専門職による、入浴を含まない生活行為向上のための支援が受けられます。
事業対象者・要支援1の方は週1回、要支援2の方は週2回まで利用できます。

自己負担（1割の場合）【1回につき】

事業対象者～要支援1（週1回）	380円
要支援2（週1～2回）	

③通所型サービスB（住民主体による支援）

住民主体の団体による生活行為向上のための支援が、身近な地域で受けられます。

【はつらつ介護予防教室】

開催地区 西軽井沢・豊昇・向原

塩野・馬瀬口・児玉

開催時間 9時30分～11時30分

自己負担【1回につき】

月1回	200円
-----	------

④通所型サービスC（短期集中予防サービス）

理学療法士などの専門職による、運動器の機能向上などの支援が受けられます。
短期集中型の教室になります。

【元気アップクラブ】

（火）13時00分～15時30分

自己負担【1回につき】

週1回（6ヶ月間）	390円
-----------	------

モデルケース

Aさんの場合
散歩が趣味のAさんだったが、転倒し大腿骨転子部を骨折。
退院後、足腰が弱くなって、閉じこもり気味になってしまった…

- ・訪問Aで一緒に家事
- ・通所Cで下肢筋力向上

- ・趣味の散歩や、友人に誘われ地区サロンへの参加を再開。
- ・家事を一人でこなせるようになった。

・入院前の生活を取り戻とができた！（サスの卒業）

令和7年3月作成