

**高齢者のための
介護予防・日常生活支援
総合事業のご案内**



**南アルプス市
令和6年度**



介護予防・日常生活支援総合事業の概要

高齢者の皆様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た介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）を実施しています。

皆様が日ごろから健康の保持・増進に努めることができるよう、ご自分に合ったサービスをご利用ください。



総合事業とは？

1. 様々なサービスがあります。

要支援1・2の認定を受けた方や、要介護認定を受けなくても、支援が必要であると判定された方がサービスの対象者となります。

市では従来のサービスに加え、独自で多様な訪問型サービスや通所型サービスを実施しています。こうしたサービスの充実に向けて、NPO、民間企業、ボランティアなどを中心に、その参加者、とくに高齢者の皆様が地域福祉の担い手となるような仕組みづくりも継続的に検討します。

2. 要支援相当の判定方法を選ぶことができます。

総合事業を利用するための手続きは、従来どおり認定審査会の判定を受ける方法のほか、基本チェックリストで心身の状況の判定を受ける方法があります。判定後、サービスが必要と判断された場合、迅速な利用につなげます。

サービスを利用する際には、皆様の現在の状態に合わせた自立した生活を目指して、地域包括支援センターの専門職が一人ひとりに合った計画を作成します。

3. 心身の状態にかかわらず、必要なサービス（支援）を切れ目なく実施するよう努めます。

サービスを利用する間に、自立状態から要支援状態、あるいは、要支援状態から自立状態へ心身の状況が変化したとしても、本人の意向や、環境などを考慮し、必要なサービスが引き続き使えるようにいたします。

自立……ここでは、他人の支援を受けながらも、自分で出来ることを行い、自分で決められることを積極的に決めて、日々の生活をおくることを指します。

このパンフレットでは、「介護予防・生活支援サービス事業」の「訪問型サービス」「通所型サービス」「生活支援サービス」を中心にご説明します。



介護予防・生活支援 サービスの利用の方法

サービスの利用にあたっては、いくつか決められた条件や、手順があります。事前にご確認ください。

サービスを利用できる方

- ・要支援1・2と認定された方
- ・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判定された方
 - *原則、地域包括支援センターによる聞き取り調査に基づきケアプランが作成された方になります。
 - *40～64歳の方（第2号被保険者）は基本チェックリストでなく要介護認定等の申請が必要です。

サービス利用までの流れ

介護福祉課は、高齢者の介護や福祉のことに关してさまざまな相談を受け付けています。ご相談の流れは、以下のとおりです。

1. 窓口にて、ご相談内容をお伺いします。

地域包括支援センター（北部地域包括支援センター）またはお近くの窓口サービスセンターにて困りごとや必要なサービスについてお聞かせください。
※ご相談内容により、要介護認定などの申請が必要な場合があります。

2. 地域包括支援センターの専門職がご本人の様子を伺います。

ご本人の心身の状況や生活の様子を確認させていただくために、地域包括支援センターの専門職がご自宅等にお伺いします。その際は基本チェックリストに基づいて質問させていただきます。

- ※1 基本チェックリスト…生活機能低下の危険性がないか確認するための全25項目の質問票です。
- ※2 ご本人と面談した結果、要介護認定の申請が必要と判断される場合もあります。

3. 介護予防サービス計画をご本人と一しよに作ります。

基本チェックリストの結果、事業の対象者と判定された場合、ご本人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介護予防サービスとその利用回数について、市の専門職と相談しながら計画を作ります。

4. 介護予防・生活支援サービス等を利用開始します。

計画に基づき、サービス等の利用が開始されます。利用できるサービスはご本人に対する支援がどの程度必要かによって異なります。

5. 定期的に状況を確認し、サービスの利用計画を再検討します。

計画を共に作成した専門職が定期的にご本人の様子を確認します。心身の状況の変化に応じて支援・サービスを組みかえていきます。生活の充実をめざし、3で立てた目標にあったサービスを提供します。



利用までの流れ

まず、ご希望やお悩みをご相談ください。
 お問い合わせ先 地域包括支援センター(介護福祉課) 電話 282-7339
 北部地域包括支援センター 電話 288-1440

基本チェックリストでサービス事業対象者と判定※

要介護認定申請

該当しない
 一般介護予防事業
 P 8 へ

※40歳から64歳までの被
 保険者の方は、必ず要支援
 認定が必要になります。

認定調査

該当する

サービス事業対象者
 (要支援 1・2 相当)

要介護認定審査

非該当

要支援 1・2

要介護 1～5

基本チェックリストで
 サービス事業対象者と判定

希望するサービスによって
 手続きが異なります。

介護予防生活支援
 サービス事業の
 対象には
 なりません。

**該当
 する**

該当しない
 一般介護
 予防事業
 P 8 へ

訪問型
 通所型
 サービス
だけを
 希望

訪問型
 通所型
 サービス
以外を
 希望

被保険者証を
 交付します

介護予防サービス計画作成・介護予防ケアマネジメント依頼の届出

居宅サービス
 計画作成依頼の
 届出

サービス事業対象者として
 被保険者証を交付します

介護予防・生活支援サービスの利用計画を一緒に作ります

ケアプランの作成・サービス
 利用についての相談

**要支援 1・2 の
 判定を受けた人**

基本チェックリストにより、生活
 機能の低下が見られた人でサー
 ビス利用が必要な人

介護予防・生活支援サービス事業 P 4 へ

**介護保険
 サービス**

一般介護予防事業
 P 8 へ

全ての高齢者を対象とするもので、事業対象者等の判定は
 不要です。各事業ごとに利用の手続きは変わります。

介護予防・日常生活支援総合事業



総合事業サービス

介護予防・生活支援サービス事業①

訪問型サービス

利用者が原則ひとり暮らしの場合で、家事を行うことが困難な場合や、同居家族の支援や地域の支え合い、支援サービスなどが受けられない場合などに、ホームヘルパー等が訪問し、生活援助や身体介護の支援を行います。支援員は市から指定を受けた事業所から派遣されます。

基本チェックリスト該当者、および、要支援1・2の方が対象です。

事業所が行う身体介護を中心とした「介護予防訪問介護相当サービス」と生活援助を行う「訪問型サービスA」の2種類のサービスがあります。

住民が主体となって生活支援を行う「訪問型サービスB」と移動支援を行う「訪問型サービスD」の2種類のサービスがあります。

項目	①介護予防訪問介護相当サービス	②訪問型サービスA
概要	利用者が自立した生活ができるよう、支援員がご自宅を訪問し、身体介護を中心とした日常生活上の支援を行います。	利用者の自立した生活を支援するため、支援員がご自宅を訪問し、利用者と一緒に掃除や洗濯等の生活援助を行います。
内容	訪問介護員による身体介護、生活援助等	生活援助(※身体介護は含みません) 日用品の買い物、居室内掃除、調理、寝具類などの洗濯や布団干し等、衣類の整理整頓
単価	○国が示す介護予防訪問介護と同じ単価(包括報酬) 週1回程度 1,176単位/月 週2回程度 2,349単位/月 週3回程度 3,727単位/月	○訪問型サービスA 30分100単位 1時間200単位
利用者負担	利用単価に10.21円を乗じた額の1割 (一定以上所得の利用者は2割または3割)	
利用回数	①事業対象者及び、要支援1は週1回が原則 ②要支援2は週2回までが原則	

◎上記の介護予防訪問介護相当サービス・訪問型サービスAでは、本人以外の家族の為にすること、日常生活上の家事の範囲を超えることはできません。

- ・本人以外の家族のための家事・模様替え・草取り、花木の手入れ・洗車・ペットの世話など
- ・大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるものなど

◎指定事業所一覧

7ページを参照してください

③訪問型サービスB・D

訪問型サービスB(生活支援)・訪問型サービスD(移動支援)は住民主体によるサービスです。

買い物の代行(B)やゴミ出し(B)、病院受診の付き添い(D)、買い物の付き添い支援(D)等を行っています。

地域ごとの住民主体サービスですので、地域限定となります。

サービスの利用をご希望される方は、先ずはお問い合わせください。



総合事業サービス

介護予防・生活支援サービス事業②

通所型サービス

通所介護事業所等で、生活機能の維持向上のための体操や、筋力トレーニング、食事などのサービスが日帰りで受けられます。基本チェックリスト該当者、および、要支援1・2の方が対象です。「介護予防通所介護相当サービス」、「通所型サービスA」、「通所型サービスB」の3種類のサービスがあります。

項目	①介護予防通所介護相当サービス	②通所型サービスA
概要	事業所で、食事などの基本的サービスや生活向上のための支援を行うほか、その人の目標に合わせて選択的サービス(運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、生活機能向上グループの活動など)を提供します。	事業所で、高齢者の閉じこもり予防や健康体操、趣味活動等を通じて介護予防と自立を支援します。
内容	身体・生活機能改善、IADL(※)が低下している方の介護予防、IADL動作の獲得(※掃除、調理等の動作)	身体・生活機能の維持改善 ・体操、レクリエーション、食事など ・希望者は事業所までの送迎もあります ・週1回、6時間位を基準にサービスを提供します。(事業所ごとに異なります)
単価	○国が示す介護予防通所介護と同じ単価 (包括報酬)週1回 1,798単位/月 週2回 3,621単位/月	通所型サービスA 1回 3時間以上 300単位 3時間未満 150単位 入浴 50単位
利用者負担	利用単位に10.14円を乗じた額の1割 (一定以上所得の利用者は2割または3割) ※食事の提供を受ける場合は別途料金がかかります	
利用回数	○要支援1は週1回 ○要支援2は週2回	原則 週1回 (要支援2の認定があり、週2回の利用が必要な場合は、週2回の利用が可能)

◎指定事業所一覧

6・7ページを参照してください

③通所型サービスB

住民主体による要支援者を中心とする自主的な集いの場(コミュニティカフェ)で、市内3箇所で実施しています。原則、開催地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。

サービス内容

- ・体操、レクリエーション、食事など (※開催場所ごとに異なります。)
- ・開催場所までの送迎を行える場合もあります。(開催場所は9ページ参照)

自己負担

サービス提供場所によって食事代や送迎代が異なります。

市内の介護予防・生活支援サービス事業所のお知らせ（令和6年4月現在）

（要支援1・2の方、及び基本チェックリストでサービス事業対象者と判定された方が利用できるサービス）

通所型サービス（介護予防通所介護相当、A）

事業所名	法人名	住所	電話	通所相当	通所A
デイサービスゆうかり	社会福祉法人 南アルプス市 社会福祉協議会	野牛島2727	285-7730	○	○
高原会デイサービス 今諏訪温泉	医療法人 高原会	上今諏訪437-1 クボタビル1F	280-8861	○	-
リハビリ特化型デイサービス カラダラボ白根	株式会社 ウィルピース	西野2537-1	242-7281	○	○
白根聖明園	社会福祉法人 白根聖明会	在家塚1305	284-2201	○	○
デイサービスセンター わかくさ	社会福祉法人 南アルプス市 社会福祉協議会	鏡中條1642-2	283-7555	○	○
デイサービスももその	社会福祉法人 やまなし勤労者福祉会	桃園379	280-1133	○	-
南アルプス市 小笠原介護予防センター	医療法人 高原会	小笠原403-1	280-1711	○	○
楡形デイサービスセンター ひまわり	社会福祉法人 櫻樹会	小笠原1077-7	280-3373	○	○
花菱荘デイサービスセンター	社会福祉法人 千歳会	田島1108	280-1300	○	○
デイサービス和生あいあい	株式会社和生	野牛島1798-2	269-9908	○	-
デイサービス あるが	有限会社 城北建設	徳永1895-1	288-8472	○	○
デイサービス在家塚 福栄荘	社会福祉法人 白根聖明会	在家塚603-1	284-2201	○	○
甲州デイサービスセンター きぼう 南アルプス事業所	医療法人 銀門会	上今諏訪461-3	288-6700	○	○
また明日デイサービス	また明日 株式会社	百々2355-1 ハイツ21	288-1177	○	○
やさしい手 南アルプスデイサービスセンター	株式会社 やさしい手甲府	百々3011-6	280-0330	○	-
南アルプスデイサービスセンター はしゅこ	株式会社hashuko	飯野2875-1	283-3383	○	○
デイサービス福栄荘	社会福祉法人 白根聖明会	飯野4170-10	284-6609	○	○
デイサービスみかん	株式会社 中込ハーベスト	飯野3594-7	282-3108	○	○
デイサービスセンター 我が家	特定非営利活動法人 サポートハウスひとみ	有野522-2	269-9130	○	-
デイサービス とりじん	株式会社 Wonderful Life	小笠原491	269-8109	○	○
リハビリ空間ゆたか	有限会社 山梨豊商会	飯野2937-1	230-1200	○	○
デイサービスにじ	有限会社 友愛	曲輪田711-2	280-8810	○	○

事業所名	法人名	住所	電話	通所相当	通所A
デイサービスあんず	株式会社 H. S. R	曲輪田2620	288-6111	○	○
櫛形荘通所介護事業所	社会福祉法人 光明会	上宮地1408	284-0013	○	○
デイサービスぬくもりの和南アルプス事業所	有限会社 エムティケー	加賀美2814	267-5567	○	-
リハビリ特化型デイサービスカラダラボ南アルプス	株式会社 ウィルピース	下宮地261	225-5451	○	○
小規模デイサービス 里の家	株式会社 ハートケア	西南湖404	269-6728	○	○
ハートデイサービス甲西	ハートサービス株式会社	大師671-2	249-8315	○	-
デイサービス花あかり	有限会社 モア	江原171-1	282-5211	○	-
デイサービスあゆみ指定通所介護事業所	株式会社Will	有野3370-1	285-1938	○	-
郁の家南アルプス	ありがとうの介護株式会社	藤田2607-2	283-3923	○	-
合同会社IKIGAI	半日型デイサービス からだの学校	下今諏訪 456-1	288-9886	○	○

訪問型サービス（介護予防訪問介護相当、A）

事業所名	法人名	住所	電話	訪問相当	訪問A
有限会社 ライフサポート なごみ	有限会社 ライフサポート なごみ	飯野3701-1 オギノテナントビル	282-8148	○	○
あおぞらヘルパーステーション	あおぞら株式会社	小笠原1164-1	283-0095	○	○
やさしい手南アルプス事業所	株式会社 やさしい手甲府	在家塚67-1 ジョイハウスE号	280-2212	○	○
南アルプス市 社会福祉協議会訪問介護事業所	社会福祉法人 南アルプス市 社会福祉協議会	鏡中條1642-2	283-6688	○	○
ひまわりヘルパーステーション	社会福祉法人 櫻樹会	小笠原1084-1	284-3515	○	○
ヘルパーステーションももその	社団法人 やまなし勤労者 福祉会	桃園379	284-1960	○	○
楓ケアサービス	真心 株式会社	徳永1-4 コーポラス勇 102号室	269-8191	○	○
うえむら訪問介護事業所	合同会社アップビレッ ジ	小笠原365-2 ハイツ52-201	287-9764	○	-



心身の状態に関わりなく、すべての高齢者が利用できます。

健康を保つための各種の活動に参加する人や、すべての高齢者の通いの場が増えていくような地域づくりを進めるために行われる事業です。

<p>介護予防 把握事業</p>	<p>基本チェックリストにより、何らかの支援を必要とする方を把握して、介護予防活動へつなげます。</p>
<p>介護予防 普及啓発 事業</p>	<p>介護予防活動の普及や啓発を行います。</p> <p>いきいき百歳体操（※実施場所は10～13ページを参照） 重りを使った筋力運動の体操です。調整可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってビデオを見ながらゆっくりと手足を動かす約35分間の体操です。体操は住民主体で行い、市はDVDと重りを貸し出します。</p> <p>運動教室 高齢者が楽しく体を動かし、関節痛、腰痛、肩こりの改善や肥満解消を図る事を目的とした、自主的な健康づくりを支援する運動教室です。</p> <p>介護予防講演会 認知症、フレイル（虚弱）の予防のため、講演会や教室を開催します。</p>
<p>地域リハビリ テーション 活動支援 事業</p>	<p>通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場などにリハビリの専門職等が積極的に関り、地域の介護予防の取り組みを支援します。</p> <p>リハビリ活動支援 運動器機能低下により日常生活動作に支障がみられる方に対し、リハビリテーション専門職が訪問によって適切な助言や指導を行うことで、自立した生活を送ることができるよう支援します。</p> <p>栄養改善支援 栄養の改善を必要とする高齢者に対して管理栄養士が訪問栄養指導を行うことで、要介護状態等となることを予防するための栄養改善や食の自立に向けた支援をします。 ※利用する場合は介護福祉課へお問い合わせください。</p>
<p>地域介護 予防活動 支援事業</p>	<p>地域の住民が主体となった介護予防リーダーの育成や支援を行います。</p> <p>市民介護予防サポートリーダー養成講座・活動支援 地域において介護予防を推進する「サポートリーダー」を養成しています。また、自主的に介護予防活動を行う団体に対して専門講師を派遣しています。</p> <p>介護支援ボランティア・ポイント制度 ボランティア活動に応じてボランティアポイントを付与します。この制度により、高齢者の社会参加を促進し、生きがいづくりや介護予防、地域の支えあいの体制づくりにつなげていきます。</p>

（問い合わせ先） 南アルプス市 介護福祉課 介護予防担当 （電話） 282-7339

そのほかにも

地域の住民・ボランティアが運営するサロン活動、生涯学習課で行われている生涯学習講座、スポーツ協会や、民間のスポーツクラブで行っている運動教室なども介護予防に効果的です。詳しくは各主催者にお問い合わせください。

（問い合わせ先） 南アルプス市 教育委員会 生涯学習課 （電話） 282-7778
 南アルプス市 スポーツ協会 （電話） 236-8555
 南アルプス市 社会福祉協議会 地域福祉課 （電話） 283-4121



通所型サービスB・E事業 地区別の開催状況について

※いずれのサービスも、原則、利用事業者の選択はできません。

通所型サービスB事業 地区別一覧表

地区別対象者	コミュニティカフェ名称	曜日	回数
鏡中條の方	たのしい輪・鏡中條	金曜日	週1回
上高砂の方	えがお	木曜日	週1回
櫛形地区の方	さんカフェ	木曜日	週1回

(問い合わせ先) 南アルプス市 介護福祉課 高齢者福祉担当 (電話) 282-7347

通所型サービスE事業

高齢者の閉じこもり予防や健康体操、趣味活動等を通じて介護予防と自立を支援するサービスです。市内7か所で開催しています。

八田地区	開催場所 八田デイサービスゆうかり 開催日 (火曜日) 八田全域 (水曜日) 八田全域	
白根地区	開催場所 白根げんき館 開催日 (火曜日) 今諏訪地区の方 飯丘・源地区の方 (木曜日) 飯野・在家塚地区の方 (金曜日) 西野・百々・上八田地区の方	
芦安地区	開催場所 芦安交流促進センター(南アルプスふれあい館) 開催日 (水曜日) 芦安全域	
若草地区	十日市場・加賀美地区の方	開催場所 十日市場ふれあいセンター 開催日 (木曜日)
	下今井地区の方	開催場所 下今井ふれあいセンター 開催日 (木曜日)
	藤田・加賀美浅原地区の方	開催場所 藤田ふれあいセンター 開催日 (金曜日)
甲西地区	開催場所 甲西保健福祉センター 開催日 (火曜日) 五明・南湖地区の方(荊沢・清水・宮沢・大師・戸田・西南湖・東南湖・田島) (水曜日) 大井地区の方(和泉・古市場・鮎沢・江原・下宮地) (木曜日) 落合地区の方(落合・秋山・湯沢・塚原・川上)	

(問い合わせ先) 南アルプス市 社会福祉協議会 地域福祉課 (電話) 283-4121

いきいき百歳体操 実施グループ一覧

地区	実施場所	グループ名	曜日	開催時間
八田	榎原集落センター	さくらんぼ会	火	午前9時30分～
	六科集落センター	六科いきいき水曜体操会	水	午後1時30分～
	野牛島老人憩いの家	元気かい！野牛島	日	午前8時45分～
	上高砂集落センター	上高砂ふれあいの会	水	午後2時～
白根	今諏訪集落センター	今諏訪百々の会	月	午前10時～
	白根げんき館	白根元気会	月	午前9時30分～
	白根げんき館	あじさいの会	水	午前9時30分～
	飯野11区公会堂	関屋百歳体操	土	午後1時30分～
	西野松聲堂	西野金トレ会	金	午前10時～
	上八田公民館	上八田ひまわりの会	月	午後1時30分～
	桃ノ丘 コミュニティセンター	桃の丘 いきいき体操クラブ	金	午前10時～
	西野池之端公会堂 (大日庵)	池の端百歳体操会	木	午後7時30分～
	有野公民館	源にこにこサロン	水	午後1時30分～
	百々公民館	百々グラジオラスの会	火	午後1時～
	在家塚紺屋公会堂	あざみの会	日	午前9時30分～
	飯野6区民会館	サロンロック(6区)	木	午前10時～
	飯野新田営農センター	飯野新田生活支援隊	第2・4水	午後1時～
	飯野9区公会堂	9区百歳体操の会	火	午後1時30分～
	飯野8区公会堂	飯野8区 いきいき百歳体操会	月	午後1時30分～
	今諏訪1区 コミュニティセンター	ワクワクげんきクラブ	水金	午前9時30分～

地区	実施場所	グループ名	曜日	開催時間
白根	百々12区集会場	サロンなんてん	第2金	午後1時～
	百々4区公会堂	ひだまりサロン宮内	不定期	午前10時～
	百々5区集会所	百々5区ふれあいサロン	第2・4火	午前9時30分～
	百々7区公会堂	はっぴー	第2・4火	午前10時～
	百々9区公会堂	スマイルサロン	第1・3水	午前10時～
芦安	芦安窓口サービスセンター 2階	北岳草	金	午後1時30分～
若草	鏡中條公民館	たのしい輪・鏡中條	金	午前9時30分～
	寺部公民館	寺部健康クラブ	火	午前9時30分～
	加賀美いこいの家	加賀美 すこやかハッピークラブ	月	午前9時30分～
	十日市場ふれあいセンター	はつらつ十日市場クラブ	金	午後1時30分～
	浅原集落センター	浅原きらきらクラブ	水	午後1時30分～
	下今井ふれあいセンター	下今井老人クラブ	火	午後1時30分～
	鏡中條公民館	下村地域ささえあい協議体	月	午前10時～
	鏡中條公民館	上村ささえ愛の仲間たち	火	午後2時～
	藤田ふれあいセンター	SC若南	火	午後1時30分～
	若草生涯学習センター	あやめの会 (聴覚障害・健常者 交流サロン)	水	午後1時30分～
櫛形	旭町公会堂	旭町生き生きクラブ	第1・3火	午後1時～
	富士見集会所	富士見町百歳体操の会	水	午後1時30分～
	小笠原 二丁目集会所	二丁目ひまわりの会	月	①午前9時30分～ ②午後1時30分～
	枇杷ヶ池公会堂	枇杷ヶ池百歳体操 元気クラブ	月	午後1時30分～

地区	実施場所	グループ名	曜日	開催時間
櫛形	柿平公会堂	柿平サロンちりめんの会	月・金	午前9時30分～
	桃園 西小路公会堂	桃園百歳体操 西小路の会	月	午前9時～
	桃園 古小路公会堂	桃園百歳体操 古小路の会	水	午前9時～
	桃園 下小路公会堂	桃園百歳体操 下小路の会	木	午前9時30分～
	すこやか八幡館	ひだまり会	水	午前10時～
	戸田町ミニセンター	戸田町百歳体操	月	午後1時30分～
	沢登公会堂	沢登百歳体操	木	午前9時30分～
	中野所原集会所	中野いきいきはつらつ教室	月	午前8時40分～
	櫛形社会福祉会館	さんカフェ	木	午前10時40分～
	カフェ&バル	笑和会	日	午後1時30分～
	山寺公会堂	サロンたんぽぽ	金	午前10時～
	旧小笠原小学童跡	小笠原橋南協議体 ぶらっとホーム	火	午前10時～
	下市之瀬集会場	ラヴィの会	月	午前9時～
	曲輪田公会堂	曲輪田協議体	水	午後1時～
	柿平公会堂	柿平第2町内会「なごみ会」	火	午前10時～
	すこやか八幡館	なかよし会	第2火	午後1時30分～
	西吉田老人憩いの家	西吉田ささえあう会	不定月	午後1時30分～
	すこやか八幡館	仲町すこやか体操	火	午前10時～

地区	実施場所	グループ名	曜日	開催時間
甲西	下宮地公民館	下宮地つどいの家	水	午前9時30分～
	江原公会堂	百歳体操を楽しむ会	月	午前9時40分～
	東南湖公民館	東南湖ふれあい会	金	午後2時～
	清水公会堂	清水いきいき百歳体操	木	午後1時30分～
	田島公民館	活・生会(いきいきかい) in 田島	金	午後2時～
	湯沢区公民館	リフレッシュ湯沢	水	午後3時～
	戸田公会堂	戸田区百歳体操	火	午前9時10分～
	宮沢公会堂	宮沢シニアクラブ	水	午後1時30分～
	荊沢上公民館	荊沢 虹の会	金	午後1時30分～
	甲西保健福祉センター	古市場区支えあい協議体 百歳体操	木	午前10時～
	市営天神団地集会場	白百合会	水	午前10時～
	塚原公民館	福寿会	木	午後1時30分～
	甲西農村改善センター	あゆざわ支え愛クラブ	水	午前9時30分～
	大師公民館	大師いきいきクラブ	木	午前9時～
	西落合公会堂	にしのくぼ若返る会	第2水	午後1時30分～
	秋山公民館	秋山いきいき百歳体操	金	午後1時30分～

百歳体操は重りを使った筋肉運動の体操です。椅子に座って運動するので、どなたでも参加できます。

**詳しくは介護福祉課介護予防担当まで
お問合せください。**

055-282-7339



在宅福祉サービス

任意事業

緊急通報システム整備事業 (ふれあいペンダント)	<p>急病や事故等が発生しても24時間・365日、ご自宅からすみやかに通報、相談ができるように整備を行う事業です。</p> <p>65歳以上でひとり暮らしの高齢者の方のご自宅に、緊急時、不安を感じたときの通報や相談ができるシステムを提供します。</p> <p>システムについて 緊急時に専用機器か、携帯電話・スマートフォン等で見守りセンターへ通報できます。</p> <p>見守りセンターの看護師が利用者に電話で状況の確認を行い、必要に応じ、すみやかに消防本部に出動要請を行います。</p> <p>応答がないなど、様子が分からない場合はご家族や、地域の協力員等と相互に連絡をとりながら、救助・援助を行います。</p> <p>利用料 ・緊急通報システム利用に伴う通話料、電気料等は自己負担となります。</p>						
介護用品購入費助成事業	<p>在宅での介護に係る介護用品購入費の一部を助成します。</p> <p>対象者 介護保険料の所得要件が第1号～第5号の方のうち、次のいずれかに該当する方を介護している家族の方</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 要介護4・5の方(2) 要介護3以下の方で要介護状態区分の認定調査票の排尿または排便項目が全介助の方 <p>所得要件による助成金額</p> <table border="1" data-bbox="321 1342 1258 1580"><thead><tr><th>介護保険料の所得要件</th><th>助成金の額</th></tr></thead><tbody><tr><td>第1号～第3号 (本人・世帯員全員が市民税非課税)</td><td>月額7,000円以内</td></tr><tr><td>第4号～第5号 (本人非課税)</td><td>月額5,000円以内</td></tr></tbody></table> <p>※所得要件については、4月から6月に購入した分は前年度、7月から翌年3月までに購入した分は当該年度の所得要件となります。</p> <p>対象品</p> <ul style="list-style-type: none">・紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤（おしり拭き、からだ拭き）、ドライシャンプー、介護用シーツ、とろみ剤・申請時には購入内容のわかる領収書が必要となります。	介護保険料の所得要件	助成金の額	第1号～第3号 (本人・世帯員全員が市民税非課税)	月額7,000円以内	第4号～第5号 (本人非課税)	月額5,000円以内
介護保険料の所得要件	助成金の額						
第1号～第3号 (本人・世帯員全員が市民税非課税)	月額7,000円以内						
第4号～第5号 (本人非課税)	月額5,000円以内						

<p>介護慰労金 支給事業</p>	<p>在宅において介護が必要な高齢者等を1年間にわたり常時介護した同居の介護者の労をねぎらい、経済的負担の軽減と、寝たきり高齢者等の在宅生活の継続を図ることを目的に慰労金を支給します。</p> <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・要介護3以上または要介護2以上で認知症自立度Ⅱ以上の高齢者を在宅で常時介護している同居の介護者 ただし、介護サービスの利用日数と医療機関への入院日数の合計が10日以内であること (※介護サービスには通所介護、訪問介護、短期入所も含まれます。) <p>支給額</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年額10万円 <p>申請月</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎年6月
<p>認知症高齢者等 GPS機能付 機器取得費 助成事業</p>	<p>認知症高齢者等を早期に発見できるGPS機器の購入にかかる費用の一部を助成します。 (月々の利用料については利用者の負担になります。)</p> <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症高齢者等(若年性認知症、認知症の疑いがある者も含む)を介護している市内在住の家族の方
<p>認知症高齢者等 見守りSOS ネットワーク 事業</p>	<p>認知症高齢者等を早期発見・保護するためのしくみです。介護福祉課への事前登録が必要です。 高齢者の特徴や連絡先などを事前に登録し、警察署と市で共有します。</p> <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症高齢者等(若年性認知症、認知症の疑いがある者も含む)
<p>認知症高齢者等 見守りシール交 付事業</p>	<p>認知症高齢者等を早期に保護し、介護する家族へ円滑な引渡しを行うためのシールを配布します。 (耐洗シール20枚、畜光シール10枚)</p> <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症高齢者等(若年性認知症、認知症の疑いがある者も含む)
<p>介護者のつどい 家族介護者 交流事業・ 家族介護教室</p>	<p>在宅で介護している介護者同士が日頃の介護の悩みや、困りごとなどを話し合う機会の提供や交流会を開催することで、仲間づくりや介護者の心身の元気回復を図るための支援をします。 広報などで随時お知らせします。</p>

市独自事業

<p>食の自立 支援事業 (配食 サービス)</p>	<p>在宅の高齢者のために昼食を配達する事業です。この事業を通じ、安否の確認、栄養バランスのとれた食事の提供を行うことで、地域において自立した生活を送るための支援をします。</p> <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上のひとり暮らし高齢者、または、高齢者のみの世帯の方 ・ 身体障害者及び65歳以上の高齢者のみの世帯の方 <p>※ただし当該者の属する世帯の構成員または他の方から食事の提供を受けられる方は除きます。</p> <p>利用料 (1食)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 300円 <p>・ 配食サービスは、昼食のみとなります。 また状況により利用日を変更することができます。</p>
<p>通院サービス 事業 芦安地区</p>	<p>芦安地区に住所を有する65歳以上の高齢者で、加齢に伴う心身の機能低下や疾病、障がいにより、バスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な方を市内の医療機関に送迎します。</p> <p>送迎日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎週火・木曜日 午前中 <p>利用料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 無料
<p>寝たきり 高齢者 訪問理美容 サービス費 助成事業</p>	<p>寝たきり高齢者が自宅で理美容サービスを利用する際にかかる費用の一部を助成します。</p> <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上の要介護4・5の方 ・ 要介護3以下で寝たきり度B2以上の方 <p>・ 1回につき1000円まで利用できる助成券を申請月に応じて最大4枚まで交付します。</p>

(問い合わせ先) 南アルプス市 介護福祉課 高齢者福祉担当 (電話) 282-7347





● 高齢者のさまざまな相談・申請について

介護福祉課 高齢者福祉担当	南アルプス市小笠原376番地 市役所新館 1 階	TEL 282-7347 FAX 282-6189
南アルプス市 地域包括支援センター (介護福祉課介護予防担当)	南アルプス市小笠原376番地 市役所新館 1 階	TEL 282-7339 FAX 282-6189
南アルプス市 北部地域包括支援センター (社会福祉協議会)	南アルプス市在家塚1156番地1 白根げんき館	TEL 288-1440 FAX 288-1441
ふくし相談支援センター (社会福祉協議会)	南アルプス市鏡中條1642番地2	TEL 284-7830 FAX 283-4167

■ その他の申請窓口

八田窓口サービスセンター	南アルプス市榎原800番地	TEL 282-5600
白根窓口サービスセンター	南アルプス市飯野2806番地1	TEL 283-3000
芦安窓口サービスセンター	南アルプス市芦安芦倉518番地	TEL 282-5577
若草窓口サービスセンター	南アルプス市寺部725番地1	TEL 282-3100
甲西窓口サービスセンター	南アルプス市鮎沢1212番地	TEL 282-3120

介護予防・日常生活支援総合事業のご案内
 発行 南アルプス市役所介護福祉課
 南アルプス市地域包括支援センター(介護予防担当)・高齢者福祉担当