

奥多摩町 介護保険

65歳以上の方
必見！

～地域支援事業・介護予防サービス～

パンフレット《平成18年度・保存版》

平成18年10月5日発行

住み慣れた地域で、介護を必要とせずに自立した生活を続けられるよう、町として支援するため、地域支援事業による介護予防サービスを、この10月より本格的に実施しました。

その概要を、広報「おくたま」10月号にてお知らせしましたが、このパンフレットではより詳しく、介護予防サービスの内容やその利用方法などをお知らせします。

地域支援事業の対象者は…

65歳以上で、要介護認定を受けていない（要介護認定で“自立（非該当）”と認定された方も含む）、町の基本健康診査（無料健診）を受診した方

地域支援事業を利用するには、町の基本健康診査の受診が必要です！

基本健康診査は、町内の医療機関であれば、どこでも無料（1回限り）で、一年を通じて、受診できます。

受診時に25項目の「基本チェックリスト」を記入します。このリストは、生活機能（日常生活を維持していくための心身の能力）の状況をチェックするもので、このリストや健診結果をもとに、医師が介護予防の必要度を判定します。

【ご注意】生活習慣病等で現在治療中の方は、地域包括支援センターまでご相談ください。

地域支援事業による介護予防サービス利用の流れは…

白抜き丸数字は、対象者が行う手続きです。

- 町内の医療機関に行き、窓口で「町の基本健康診査（無料健診）を受診」と伝えます。基本健康診査（無料健診）を以下「健診」と略します。
- 『基本チェックリスト』を記入します。アンケート形式で25項目あります。従来の健診より時間がかかりますので、時間に余裕を持って受診してください。
- 血液検査、尿検査や医師による問診など、全ての検査を受診します。健診結果をもとに、医師が介護予防の必要度を判定した後、健診を受診した翌月の中旬までに、町の地域包括支援センターに情報提供があります。地域包括支援センターから、介護予防サービスが必要と認める対象者に連絡し、介護予防サービスの利用希望を確認します。地域包括支援センターは、対象者に合った『介護予防プラン』を作成します。
- 対象者は、そのプランを確認（希望があれば変更できます。）して、同意欄に署名します。あわせて『利用申請書』を提出します。地域包括支援センターが、介護予防サービスを提供する担当者と調整をして、介護予防サービスの提供が開始されます。

健診結果（医師による介護予防の必要度の判定）まで約1か月かかりますので、健診は早めに受診しましょう！介護予防サービスを利用しない場合でも、ご自身の健康づくりに役立てるため、年に一度、健診を受診して身体の総チェックをしましょう！

介護予防サービスの種類は・・・

介護予防サービスは、一定期間継続して利用することで、介護予防の効果が得られます。

介護予防サービスは、基本健診の結果により、介護予防の必要度に応じて、地域包括支援センターの保健師が作成する『介護予防プラン（介護予防サービス・支援計画表）』のなかに、計画されます。この『介護予防プラン』への利用者の同意を得たあと、介護予防サービスを提供する担当者と調整をして、介護予防サービスの提供が開始されます。

サービス名	実施場所	実施日程	介護予防の必要度	主な内容	利用者負担
筋力向上 トレーニング	奥多摩町福祉会館 2 階の 機能訓練室	[曜日] (火)・(木) [時間] 午後 1 時半から 午後 3 時半まで	運動器の機能向上が必要な方 等	3 か月を利用期間として、週 2 回、1 回約 2 時間、 4 種類のマシンによるトレーニングを実施	月額 2,000 円
運動機能向上 トレーニング	青梅・福生・羽村・あきる野 市内、瑞穂町内の各接骨院 (31 箇所)	各接骨院で定める 曜日と時間	運動器の機能向上が必要な方 等	3 か月を利用期間として、週 1 回、1 回約 30 分、 接骨院の先生が簡単なトレーニング方法を指導	月額 220 円
地域巡回型 デイサービス	地域の生活館 (今年度は川井、峰地区)	[曜日] (火) は峰地区 (木) は川井地区 [時間] 午前 9 時半から 午後 0 時半まで	運動器の機能向上、低栄養改善及 び口腔機能の改善が必要な方 等	6 か月を利用期間として、週 1 回、1 回約 3 時間、 管理栄養士、歯科衛生士、運動指導員などの専門 スタッフを派遣して指導	月額 1,000 円
送迎対応型 デイサービス	白丸デイサービスセンター 「森の時計」	[曜日] (土) [時間] 午前 9 時半から 午後 3 時半まで	運動器の機能向上、低栄養改善及 び口腔機能の改善が必要な方 等 福祉会館や地域の生活館等に通 えない方	6 か月を利用期間として、週 1 回、1 回約 6 時間 (送迎有・昼食有) 地域巡回型デイサービスのメ ニューのほか、マシンによる筋力向上トレーニ ングも含め、介護予防サービスを総合的に実施	月額 2,000 円 昼食代は別
食事療養 サービス	奥多摩病院	[曜日] 毎日 [時間] 朝・昼・夜の食事 の提供時間	低栄養及び生活習慣病の改善が必 要な方 等	6 か月を利用期間として、毎日、1 食から 3 食、 管理栄養士の指導のもと治療食を提供し、生活習 慣病を改善	1 食 260 円
配食サービス 認定者も利用可	奥多摩町高齢者在宅サービス センターから利用者宅へ配食	[曜日] (月)・(水)・(金) [時間] 夕食 (配送時間は 午後 5 時頃)	低栄養の改善が必要な方 等	6 か月を利用期間として、週 3 回、夕食を配食、 低栄養を改善し、あわせて安否確認を実施	1 食 700 円

介護予防サービスのほか 65 歳以上の方の生活を支えるサービスは・・・

サービス名	主な対象者	主な内容
外出支援サービス	公共交通機関の利用が困難な方	曜日別で、自宅から町内の医療機関まで送迎
生活支援ヘルパー	要介護認定が“自立”の方	ヘルパーを派遣して買い物や掃除などを支援
日常生活用具の給付	要介護認定が“自立”の方	腰掛便座、入浴補助用具などを支給
住宅改修予防給付	要介護認定が“自立”の方	手すり取付け、浴槽取替えの費用などを支給
緊急通報システム	慢性疾患の方がいる高齢者世帯	急病時にボタンを押すだけで救急車を要請
火災安全システム	高齢者世帯	火災時に警報ブザーが鳴り、消防車も要請

利用には申請が必要です。所得により利用者負担があります。

詳細は、福祉保健課 福祉係 電話 83 - 2777 までお問い合わせください。

介護予防サービスの利用者負担を助成します

町民税非課税世帯に属する方で、特に収入が少ない方へ、利用者負担額を助成します。該当する方には「申請書」を町より送付します。

対象者	介護保険料第 1 段階に該当する方(老齢福祉年金受給者など) 同 第 2 段階に該当する方(前年の課税年金収入額と合計所得 金額の合計額が 80 万円以下の方)
助成額	対象者 利用者負担の 1 / 2 に相当する額を助成 対象者 利用者負担の 1 / 4 に相当する額を助成
手続き	申請により全てのサービスを助成後の額で利用可(予定)
担当	福祉保健課 健康係 介護保険担当 電話 83 - 2777

健診で記入する25項目の『基本チェックリスト』は、つぎのとおりです。

生活機能をチェックしてみましょう！

厚生労働省作成・全国統一の『基本チェックリスト』		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		
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		
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分位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		
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)	18.5 未満	
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		
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		
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されますか		
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		
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		

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が18.5未満の場合に該当とする

網掛けのある回答欄(はい・いいえ)に、1つでも、チェックが入ったら…
地域包括支援センターまで、一度、相談してみましょう！

奥多摩町^{ちいきほうかつしえん}地域包括支援センター

～乳幼児から高齢者までの、健康や介護のことについての総合相談窓口～

場所 保健福祉センター(奥多摩病院隣り)1階 福祉保健課健康係内

電話 0428-83-8555(直通)

または 0428-83-2777(代表)