





# 「介護予防・日常生活支援総合事業」のご案内

要介護認定で要支援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みられた人

介護予防・生活支援  
サービス事業 が利用できます

サービス内容	頻度	利用料（1回）
●ホームヘルパーのサービス（訪問） 調理、掃除、買い物などのお手伝い	週1～2回 1時間程度	225円 (自己負担が1割の場合)
●理学療法士のリハビリ指導（訪問） 健康指導や、サービスについての情報提供	年3回 (予約制)	無料
●通所介護のサービス 安心して日常生活を送るための支援、 食事や着替え、トイレなどの動作を やりやすくするための支援 (デイサービスのようなもの) 	週1～2回 9:30～15:00 (めやす)	基本料270円 昼食代等(610～670円)  ほかに入浴等の加算あり (基本料金は1割の場合)
※開始・終了時刻や、料金は事業所により異なります		
・外出が少なくなっ た方 ・物忘れが心配 な方	●脳元気教室 頭の体操や歌など	毎週金曜日 13:00～15:00  300円
・足腰に痛みや 不安がある方 ・転びやす くなった方	●貯筋体操教室 水中運動 マシントレーニング 	毎週水曜日 または毎週木曜日 9:30～11:30  1,000円
	●筋活教室 マシントレーニングなど	毎週月曜日 または毎週水曜日 または毎週木曜日 10:00～11:30  500円
・よくむせる方 ・固い物が食べ にくくなった方	●お口のリフレッシュ教室 入れ歯のトラブルや、 お口の機能を改善する ための指導（短期間）	年に1度の 全6回コース 13:30～15:00  300円 
・急に痩せて きた方 ・栄養バランスが 偏っている方	●栄養相談（訪問） 栄養状態を改善するた めの指導	年2回   無料
・1人暮らしの方 ・高齢者世帯など	●配食サービス 見守りや栄養状態改善のためのお弁当配達 普通食・特別食を選べます	食費実費 業者により金額が変わります