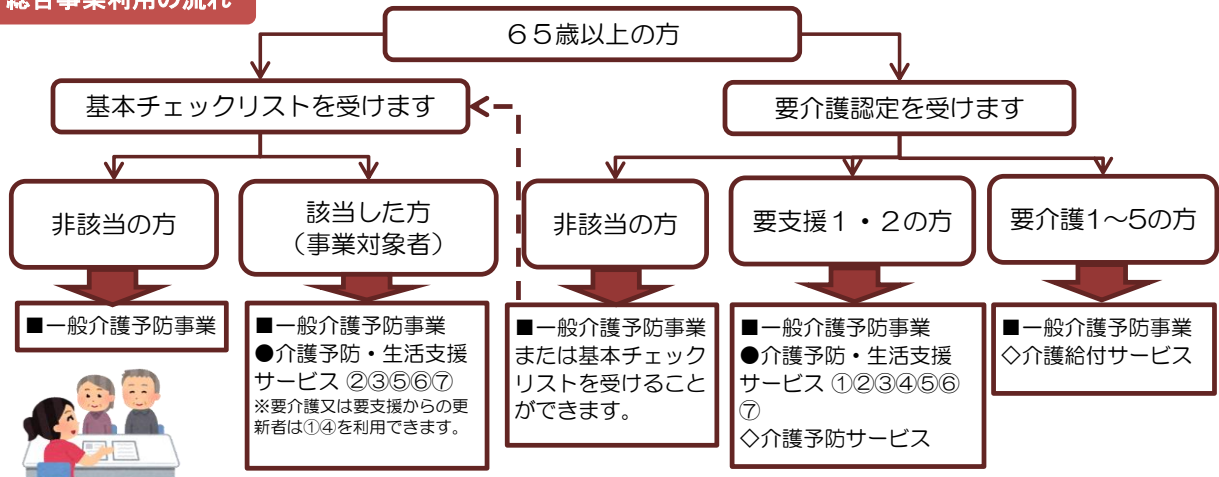


# 介護予防・健康増進・地域活動等に関する事業を紹介します 弘前市介護予防・日常生活支援総合事業

## 総合事業利用の流れ



## ■一般介護予防事業

65歳以上すべての方が無料又は低額で利用できます。

### 高齢者健康トレーニング教室(無料)

ヒロロ・ロマンピア・温水プール石川で毎日実施しており、パワリハマシンを使った軽負荷のマシントレーニングや有酸素運動などを行い、専門のスタッフと一緒に健康づくりをします。

### 筋力向上トレーニング教室(無料)

地域の集会所などで行われる教室で、通所型サービスCと同じ運動マニュアルを使用して介護予防・健康づくりのためのトレーニングを毎週行います。

### パワリハ運動教室(無料)

パワリハマシンを設置しているデイサービス等で軽負荷のマシントレーニングを行います。

### 高齢者ふれあいの居場所(無料又は低額)

住民が主体となって定期的に活動する集まりで、住み慣れた身近な地域で茶話会や体操などの自由な活動を行い、介護予防への取組を行っています。

### 口腔ケア教室(無料)

地域の集会所等で、口腔ケアに関する知識を深め、自宅でできる取組を紹介する教室

## ●介護予防・生活支援サービス事業

### 訪問型サービス

#### ①訪問介護相当サービス

身体介助  
・食事、入浴、排泄等の介助  
生活援助  
・調理、洗濯、掃除等の支援

週1回程度 1,176円/月  
週2回程度 2,349円/月  
週2回超(※2) 3,727円/月

#### ②生活支援サービスⅠ・Ⅱ

生活援助  
・調理、洗濯、掃除等の支援  
サービスⅠ 45~60分  
サービスⅡ 20分以内

◎サービスⅠ 215円/回  
◎サービスⅡ 120円/回  
☆月額上限 935円/月  
週1回程度 1,868円/月  
週2回程度 1,868円/月

#### ③地域型ヘルパーサービス

住民主体による生活支援サービス  
生活支援  
・調理、洗濯、掃除等  
移動支援  
・買い物、通院等

低額で利用できます。(実施団体によって利用者や提供するサービス、利用料金が異なります。)

#### ④通所介護相当サービス

運動器回復、入浴、食事、レクリエーションに加え、入浴介助や食事介助、排泄

◎要支援1の方 1,672円/月  
◎要支援2の方 1,714円/月  
週1回程度 1,714円/月  
週2回程度 3,428円/月

### 通所型サービス

#### ⑤生きがい型デイサービス

日常生活動作訓練、入浴、食事、レクリエーション等  
☆入浴、食事、排泄時の介助なし

305円/回  
☆月額上限  
◎要支援1、事業対象者の方 1,318円/月  
◎要支援2の方 1,318円/月  
週1回程度 1,318円/月  
週2回程度 2,702円/月  
☆食費・入浴料等は自己負担あり

#### ⑥地域型デイサービス

住民主体による介護予防の取り組み(茶話会、体操、趣味活動等)

無料または低額で利用できます。その他、活動に必要な実費負担もあります。

#### ⑦通所型サービスC

運動器の機能向上を目的としたトレーニングを短期集中で行います。  
☆3カ月の期間内に合計12回1コース利用可能(継続の必要がある場合は年度内に)

300円/回

※1 費用の負担額は、1割の負担額で掲載しておりますが、所得に応じて2割、3割もあります。また、事業所の専門性や配置、業務の特性、利用者の居住地に応じた費用が加算される場合があります。  
※2 要支援2の方のみ利用できます。

サービス内容

費用のめやす※1・2

