

8 介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続できるよう、地域での介護予防の取組や住民主体の活動を支援しながら、高齢者の状況に応じた多様で柔軟なサービスを提供します。

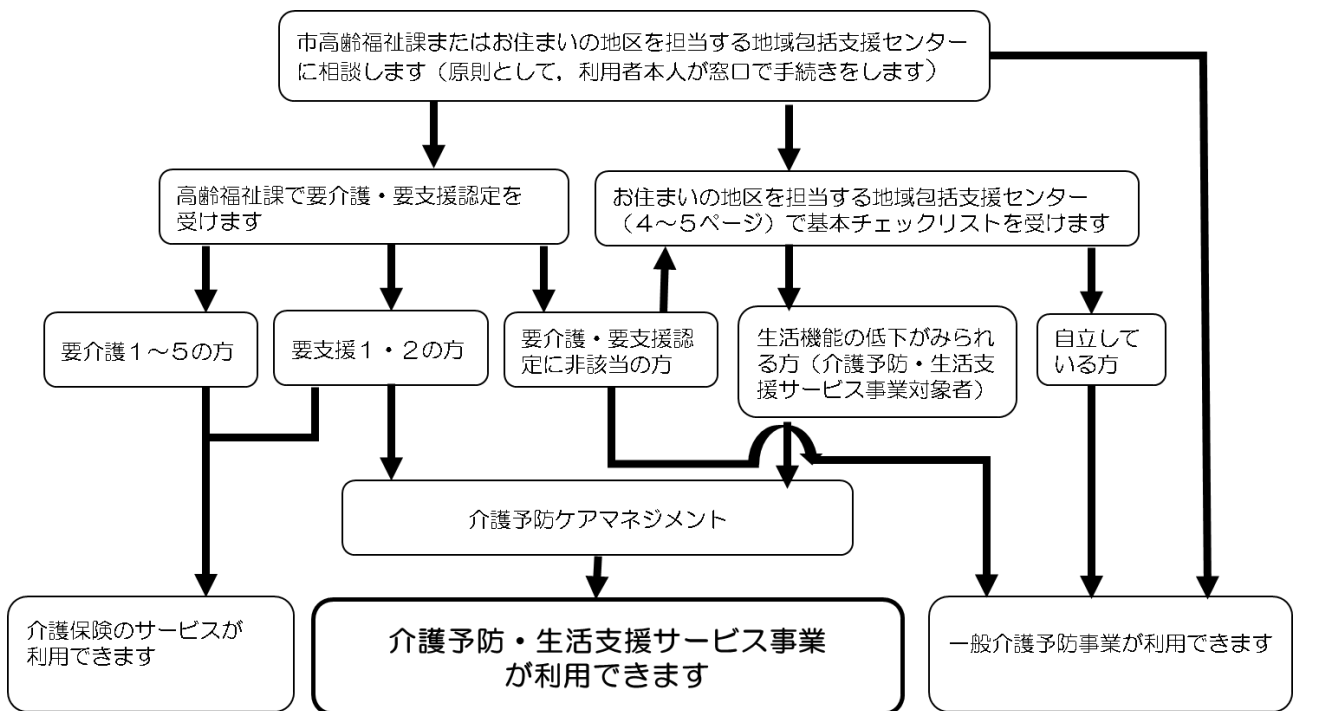
(1) 介護予防・生活支援サービス事業

< 対象者 >

- ・ 要支援1・2の認定者
- ・ 基本チェックリスト（※）により生活機能の低下がみられる65歳以上の方
- ※ 基本チェックリスト …

生活機能低下の状態などを判断する25の質問項目で構成されるもの

< 手続き >



※ 介護予防・生活支援サービス事業を利用している方が要介護1～5のいずれかに認定された場合でも、サービスA・サービスBを継続的に利用するなど、本市が定める要件に該当する方については、継続して介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。

< 介護予防ケアマネジメント >

サービスを利用する場合は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センター等が中心となって、本人や家族、サービス事業所と話し合いの上、利用者の状況に応じた適切な計画（ケアプラン）を作成し、計画に沿ってサービスを利用します。

問 高齢福祉課
介護サービスグループ
TEL 632-2906

問 高齡福祉課
介護サービスグループ
TEL 632-2906

< 介護予防・生活支援サービス事業で利用できるサービス >

訪問型サービス	通所型サービス	その他の生活支援サービス
① 訪問型サービス相当 ホームヘルパーが定期的に居宅を訪問し、身体介護（安全な食事や入浴などのための見守りや介助）や生活援助（掃除や洗濯、調理、買い物などの支援）を行います。 ② 訪問型サービスA 宇都宮市が実施する研修の修了者などが定期的に居宅を訪問し、生活援助（掃除や洗濯、調理、買い物などの支援）を行います。 ③ 訪問型サービスB 宇都宮市の登録を受けた団体（NPOや自治会、ボランティア団体など）の会員が定期的に居宅を訪問し、安否確認を兼ねた簡単な家事援助（掃除や草取り、ごみ出しなど）を行います。 ④ 訪問型サービスC 看護師などの専門職が居宅を訪問し、生活機能を改善するための指導を短期間（約3か月間）で集中的に行います。	① 通所型サービス相当 通所介護（デイサービス）施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や、これらの動作をスムーズに行うための専門職の指導による練習などを日帰りで行います。 ② 通所型サービスA 身近な通所介護（デイサービス）施設で、介護予防に向けた運動やレクリエーションなどを行います。 ③ 通所型サービスB 自治会館などの身近な交流施設などで、介護予防に向けた簡単な運動やレクリエーションなどを行います。 ⑤ 通所型サービスC リハビリテーション専門職がいる介護事業所などで、生活機能を改善するための運動等を短期間（約3か月間）で集中的に行います。	① 配食サービス 栄養改善や見守りを目的とした配食を行います。

※ 本市では、地域における支え合い活動の充実に向け、地域住民主体の自主活動としてサービスBを実施する団体（NPO、自治会、ボランティア団体など）を対象に、事業の運営などにかかる経費の一部を補助しています。詳しくは高齡福祉課 介護サービスグループにお問い合わせください。

< 利用者負担 >

利用者負担は、原則としてサービスにかかった費用の1割、2割又は3割（前年の所得等によって決定）です。利用するサービスによって、利用者負担とは別に食費や日常生活費などが必要となる場合や、介護保険の対象とならないサービス費用もあります。

問 高齡福祉課
介護サービスグループ
TEL 632-2906

(2) 一般介護予防事業

いつまでも元気に過ごしていただくために、介護予防に役立つ事業を行います。

介護予防教室（はつらつ教室）

65歳以上の要介護（支援）認定を受けていない方などを対象に、介護予防のための運動や認知症予防などについて学ぶ教室を実施します。

問 高齢福祉課
相談支援グループ
TEL 632-2357

< 費 用 >
無 料

< 手続き >
お近くの地域包括支援センター（P5参照）に直接お問い合わせください。

いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室

65歳以上で軽い運動のできる方を対象に、地域密着型プロスポーツチーム（栃木サッカークラブ・宇都宮ブリッツェン・宇都宮ブレックス）の選手などと一緒にストレッチや簡単な運動などを行う教室を開催します。日程等については、広報うつのみや及び市のホームページでお知らせします。

問 高齢福祉課
相談支援グループ
TEL 632-2357

< 費 用 >
無 料

介護予防講演会

市内在住の65歳以上の方や、その支援にかかわる方を対象に、介護予防についての講演会を開催します。日程等については、広報うつのみやでお知らせします。

問 高齢福祉課
相談支援グループ
TEL 632-2357

< 費 用 >
無 料

< 手続き >
高齢福祉課 相談支援グループに直接お問い合わせください。

高齢者等地域活動支援ポイント事業

高齢者等が充実した高齢期を送ることができるよう、また、まちづくりの担い手として活躍できるよう、高齢者等の社会参加や健康づくり、生きがいを促進することを目的とした事業です。

60歳以上の方が取り組む「地域貢献活動」や65歳以上の方が取り組む「健康づくり活動」に対してポイントを付与し、貯めたポイントを市の施設利用券や介護保険料の充当など活動奨励物品と交換することができます。

詳しくは、宇都宮市社会福祉協議会 ボランティアセンター内ポイント事業受付窓口にお問い合わせください。

問 市社会福祉協議会
ボランティアセンター内
ポイント事業受付窓口
TEL 614-8011