

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、高齢者の介護予防と日常生活の自立を支援する取組で、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」があります。

※具体的な内容や費用などは、保険者である宇都宮市が独自に設定します。なお、各サービスの費用のめやすは、令和5年度の金額を掲載しています。

介護予防・生活支援サービス事業

要介護・要支援認定で要支援1・2と認定された方や基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方（12ページ）を対象に、介護サービス事業所による専門的なサービスや、NPO・自治会などの各種団体による幅広い生活支援ニーズに対応した柔軟なサービスを提供します。

これらのサービスの利用にあたっては、地域包括支援センター等で本人の希望や状況に応じたケアプランを作成し、利用するサービスの種類や回数を決定する必要があります（13～14ページ）。まずは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

※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、宇都宮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。

訪問を受けて利用するサービス

▶ホームヘルパーによる専門的なサービスが必要な方

訪問型サービス相当

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

ホームヘルパーが定期的に居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。

提供する人

- ホームヘルパー
(介護福祉士、介護職員初任者研修修了者 など)

主なサービス内容

- 安全な食事や入浴などのための見守りや介助（身体介護）
- 掃除や洗濯、調理、買い物などの支援（生活援助）

■サービス費用のめやす（月単位の定額）

週1回程度の利用	1か月 12,253円 (自己負担 1,226円)
週2回程度の利用	1か月 24,476円 (自己負担 2,448円)
週2回程度を超える利用 (要支援2のみ)	1か月 38,835円 (自己負担 3,884円)

▶看護師などによる生活機能改善のための専門的な指導が必要な方

訪問型サービスC

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

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。

■サービス費用
無料

提供する人

- 看護師や作業療法士、歯科衛生士 など

主なサービス内容

- 介護予防に向けた運動や脳トレ、口腔ケア など



▶日常の生活においてちょっとした支援が必要な方

訪問型サービスA

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

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、生活援助を行います。

提供する人

- 宇都宮市が実施する生活援助に関する研修の修了者など

主なサービス内容

- 掃除や洗濯、調理、買い物などの支援（生活援助）
- ※「訪問型サービス相当」で提供される「生活援助」と同じです。

■サービス費用のめやす（月単位の定額）

週1回程度の利用	1か月 8,575円 (自己負担 858円)
週2回程度の利用	1か月 17,130円 (自己負担 1,713円)



訪問型サービスB

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

宇都宮市の登録を受けた団体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などを行います。

提供する人

- 地域住民
(NPOや自治会、ボランティア団体の会員 など)

主なサービス内容

- 清潔の保持につながる掃除や草取り、ごみ出しなどの簡単な家事援助（基本サービス）
- 「基本サービス」と併せて行う傾聴や新聞朗読、買い物などの簡単な支援

■サービス費用のめやす

月2回程度の利用	1回30分程度 500円 (自己負担 50円)
	1回1時間程度 1,000円 (自己負担 100円)
週1回程度の利用	1回30分程度 500円 (自己負担 50円)



サービスBの実施団体を募集しています

宇都宮市では、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訪問型サービスBや通所型サービスB（48ページ）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、高齢福祉課へお問い合わせください。

施設に通って利用するサービス

▶機能訓練指導員などの指導による専門的なサービスが必要な方

通所型サービス相当

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

通所介護（デイサービス）施設で、日常生活上の支援や生活行為向上のための支援などを日帰りでを行います。

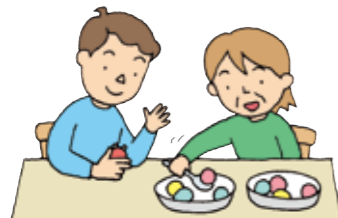
提供する人

- 通所介護サービス事業所の従事者（介護職員、看護職員、機能訓練指導員 など）

主なサービス内容

※事業所によりサービス内容は異なります。

- 基本的なサービス（共通サービス）
 - 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
 - 「共通サービス」と併せて利用できるサービス
 - 利用者の目標に合わせ、①運動器の機能向上、②栄養改善、③口腔機能の向上 を目指すプログラム（選択的サービス） など
- ※選択的サービスは、単独、あるいは複数を組み合わせて利用できます。
※選択的サービスの内容について、詳しくは29ページをご覧ください。



■サービス費用のめやす（月単位の定額）
（共通サービス）※送迎を含む

週1回程度の利用 ●要支援1の方 ●介護予防・生活支援サービス事業対象者	1か月 17,171円 (自己負担 1,718円)
週2回程度の利用 ●要支援2の方 ●介護予防・生活支援サービス事業対象者	1か月 35,205円 (自己負担 3,521円)

（選択的サービス）

各プログラムを単独で利用する場合	複数のプログラムを利用する場合
①運動器機能向上 ▶1か月 2,310円 (自己負担 231円)	2種類実施 ▶1か月 4,929円 (自己負担 493円)
②栄養改善 ▶1か月 2,054円 (自己負担 206円)	3種類実施 ▶1か月 7,189円 (自己負担 719円)
③口腔機能向上 ▶1か月 1,540円～ (自己負担 154円～)	

※要支援1・2の方、介護予防・生活支援サービス事業対象者共通

▶健康運動指導士などによる生活機能改善のための専門的な指導が必要な方

通所型サービスC

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

地区市民センターやスポーツジムなどで、生活機能を改善するための運動などを短期間（約3か月間）で集中的に行います。

提供する人

- 市が委託する事業者の従事者（健康運動指導士 など）

主なサービス内容

- 地区市民センターなどで行う運動機能や口腔機能などの向上に向けた総合的なプログラム（教室型）
- スポーツジムなどで行う運動機能の向上に特化したプログラム（施設通所型）

■サービス費用
無料



▶仲間との交流や介護予防運動を必要とする方

通所型サービスA

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

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。

提供する人

- 社会福祉法人やNPO、株式会社の担当職員 など

主なサービス内容

- 介護予防に向けた運動や創作活動
 - 利用者相互の交流を目的としたレクリエーション など
- ※事業所によりサービス内容は異なります。

■サービス費用のめやす（月単位の定額）

週1回程度の利用	1か月 13,114円 (自己負担 1,312円)
----------	------------------------------

※送迎を含む



通所型サービスB

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

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。

提供する人

- 地域住民（NPOや自治会、ボランティア団体の会員 など）

主なサービス内容

- 介護予防に向けた簡単な運動や創作活動
 - 利用者相互の交流を目的としたレクリエーション など
- ※団体によりサービス内容は異なります。
※送迎はありません。

■サービス費用のめやす

月2回程度の利用 (1回2時間以上)	費用はそれぞれの活動団体が設定
-----------------------	-----------------

その他の生活支援サービス

▶配食による栄養改善や安否確認が必要な方

配食サービス

要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業対象者

栄養改善や見守りを目的とした配食を行います。

主なサービス内容

- 栄養改善や見守りを目的とした配食（最大週5食まで）

■費用など

1食あたり450円
(生活保護世帯は400円)

一般介護予防事業

いつまでも元気に過ごしていくために、65歳以上の全ての方を対象に介護予防に役立つ事業を実施しています。費用はすべて無料です。

はつらつ教室(介護予防教室)

対象者 65歳以上の要介護(支援)認定を受けていない方

内容 介護予防のための運動やレクリエーションを行ったり、認知症予防などについて学ぶ教室です。

会場 地区市民センター、地域コミュニティセンター、公民館などで行います。(詳細は、お近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。)

回数 1コース 概ね11回



はつらつ教室(介護予防教室)

はつらつ教室終了後も、身近な場所で、引き続き介護予防のための運動などを行っているグループが、市内には多くあります。詳しくは、お近くの地域包括支援センター(57~58ページ)までお問い合わせください。

いきいき健康サッカー・自転車・バスケットボール教室

内容 栃木SCや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、健康の保持増進を目的としたストレッチや簡単な運動などを行います。

会場 市内の体育館やグラウンド(詳細は「広報うつのみや」等でお知らせします)

回数 それぞれ、年3回を予定しています。



いきいき健康自転車教室

介護予防講演会

内容 介護予防をテーマに講演会を行います。

回数 年1回(詳細は「広報うつのみや」等でお知らせします)