

介護予防・日常生活支援

総合事業

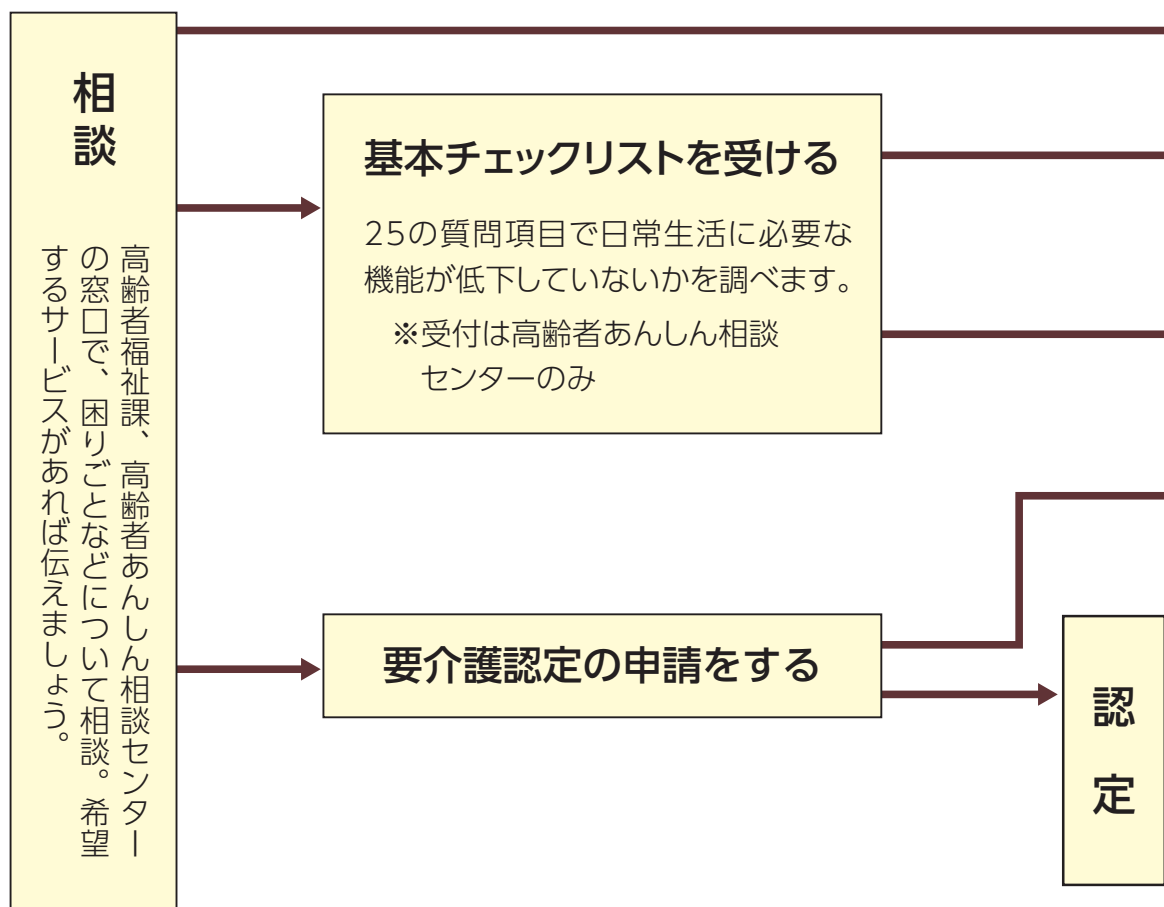


総合事業とは、高齢者の一人ひとりが、いつまでも健康で生きがいをもって暮らし続けていけるよう、地域全体で支えていくための仕組みです。

高齢化にともない、介護が必要となる方や高齢者のみの世帯が増えるなか、住み慣れた地域でこれまでと変わらない生活を、これからも元気に継続するためには、日常生活のさまざまな困りごとを地域の助け合いで支えていく「生活支援」や、高齢者自らが元気に暮らしていくための活動を充実していくことが大切です。

総合事業では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らし続けられるよう、さまざまな介護予防の取り組みや助け合いの活動を応援します。

総合事業の利用の流れ



総合事業では、どんな介護予防活動に参加できますか？

ご近所さんと交流したい

健康のために身体を動かしたい

自分のために楽しく健康管理をしていきたい

地域で何か役割をもって活躍したい

ご近所の皆さんで集まるサロンやサークル活動への参加はいかがですか？



近所で開催されている体操教室への参加はいかがですか？



健康管理をすることでポイントがたまるアプリを使ってみませんか？



地域活動に関する研修やボランティア活動への参加など、地域デビューの一歩を踏み出してみませんか？



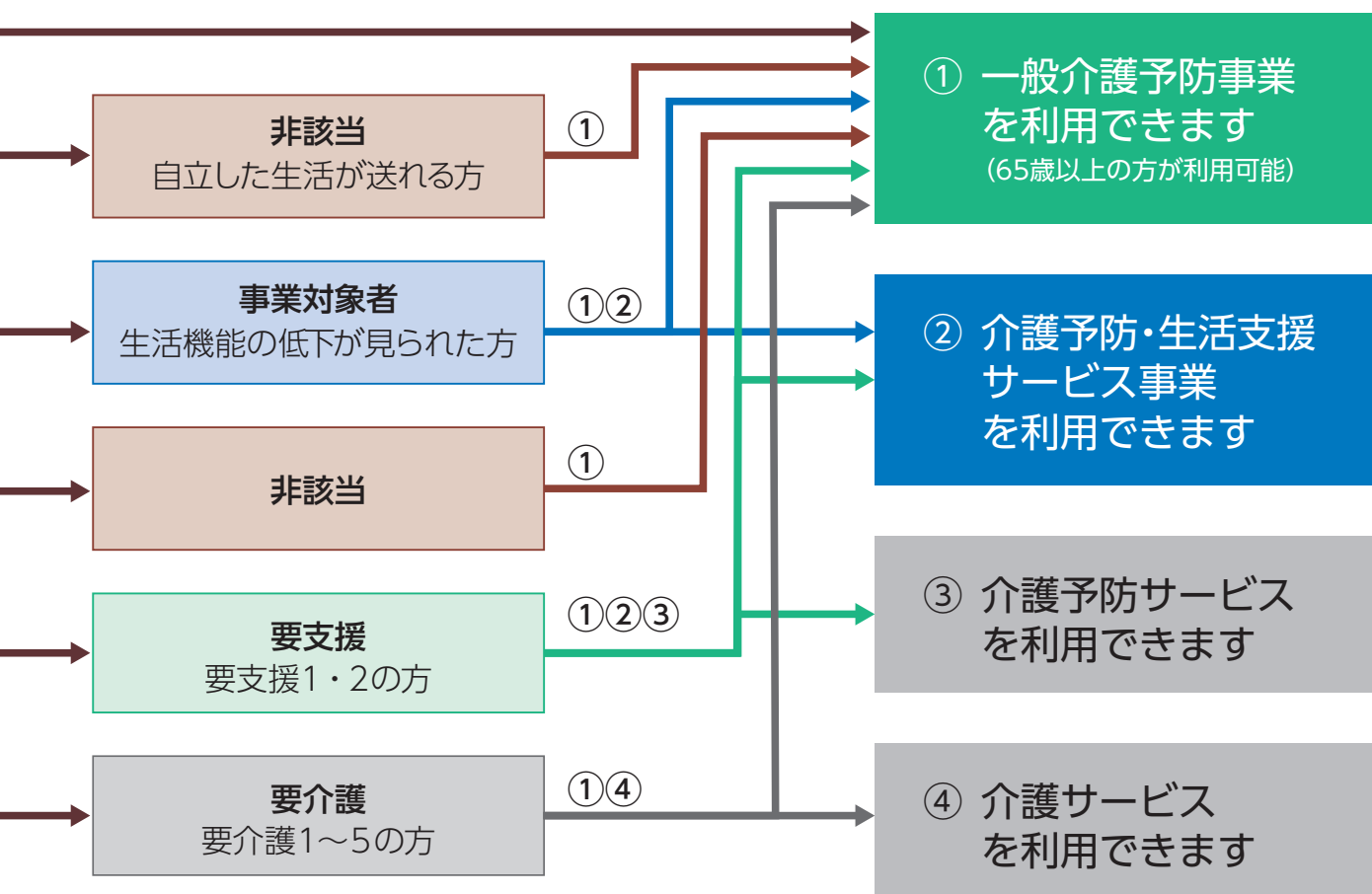
一般介護予防事業

P.3

65歳以上の方であれば利用できます

※要介護の認定をお持ちの方は、一部利用できない場合があります。

総合事業では、高齢者それぞれの心身や暮らしの状態に合わせて利用することができますように、様々な特徴を持ったサービスを展開しています。



総合事業では、どんな介護予防・生活支援を利用できますか？

身体の調子が悪くて
ごみ出しが大変

最近食欲がなく
やせてきた

身体や体力面での不安から
外出がおっくうになってきた

地域交流に踏み出す
きっかけを作りたい

ご近所の支え合いの中で、
ごみ出しのお手伝いをして
いただくこともできます。



専門職がご自宅を訪問し
て楽しく楽に食べられるよう
に食生活のコーチングを
します。



再び自信と元気を取り戻
すために、リハビリ専門職
が面談による暮らしのコー
チングを行います。



住民ボランティアが開催す
る介護予防講座の受講な
どを通して地域交流のきっ
かけを作ります。



介護予防・生活支援サービス ▶ P.9

要支援1・2、事業対象者の認定を受けている
方が利用できます

介護予防とは、介護が必要な状態になることをできる限り防ぐとともに、重度化の予防や元気な状態を維持・向上していくことを目的としています。

元気な方は介護が必要な状態にならないように、介護が必要な方は今よりも心身機能が低下しないように、早いうちから取り組むことで効果的な予防が期待できます。

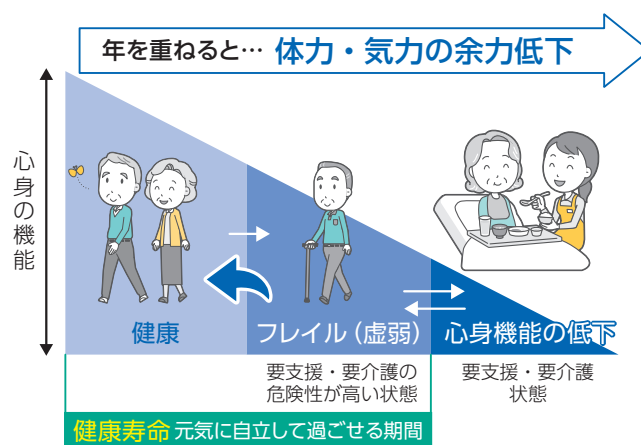
「生活の不活発」を招くサインに気づく

介護が必要になる要因のひとつに、「生活の不活発」があります。「生活の不活発」とは、身体や頭を使わない生活が続くことで、心身機能が低下することから起こります。

この低下した状態を「**フレイル（虚弱）**」といい、フレイルの状態を経て、要介護状態になるといわれています。

最近、こんなことはありませんか？

- 痩せてきた
- 走るとすぐに息切れがする
- 以前よりも疲れやすくなった
- 外出するのがおっくうに感じる
ときがある
- 家の中で過ごすことが多い



出典：東京大学高齢社会研究機構・飯島勝矢：作図改編

「健康寿命」を 延ばすために 必要な3つの柱

※生活習慣病などがある場合は、
治療を継続しましょう。

- 少しの運動でも、継続して
取り組むことが大切です。
- しっかり、たくさん
歩きましょう。
- 筋力トレーニングに
取り組みましょう。



- たんぱく質を多く含む食品を摂りましょう。
- バランスの良い食事を心がけましょう。
- しっかり噛んで、しっかり食べましょう。

- ボランティアなどの地域活動に
参加しましょう。
- 趣味や興味のあることなど、自分
に合った活動を見つけましょう。
- 友人とのおしゃべりや食事など
を楽しみましょう。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより

楽しく食べて健康に！【栄養（食・口腔機能）】

「食べること」は、楽しみや生きがいとなるだけでなく、日常生活を営むうえでの大きな活力となります。

お口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりと噛むことができ、充実した食生活を継続することができます。また、「口から美味しく食べる」ということは、本人の生活の質の向上にもつながります。

「低栄養」に注意しましょう

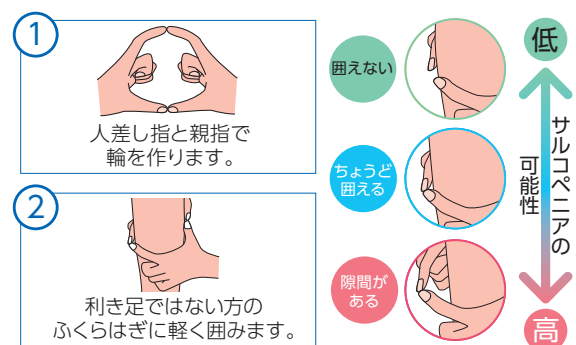
低栄養とは、「食事量が減る」「噛む力が弱くなる」「食事内容が偏る」などの理由から栄養状態が低下し、身体を動かすための**エネルギー**や**たんぱく質**が不足している状態をいいます。

低栄養状態におちいると、筋肉量が減少し、転倒や骨折の危険性も高まります。

●サルコペニアとは…

加齢にともない、筋肉量や筋力が低下している状態のことをいいます。「指輪っかテスト」で、サルコペニアの危険度をチェックしてみましょう。

自分の筋肉量をチェック！ 指輪っかテスト



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

いろいろな食材をバランス良く食べましょう



毎日、**7つ以上**食べることを目標にしましょう！

10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」※

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

口腔機能を維持するために

口の動きが低下すると、食べることが困難になり、十分な栄養が摂れなくなることがあります。また、滑舌が悪くなったり話しくくなるなど、人との交流が少なくなる原因にもなります。

口腔の状態は全身の健康に関係します。毎日の口腔ケアと定期的な歯科受診で、お口の状態を健やかに保ちましょう。

毎日の口腔ケア

- 歯みがきや口腔内の清拭
- 入れ歯の清掃、着脱、保管
- 嚥下体操、唾液腺マッサージなど

本人や
家族がおこなう



定期的な口腔ケア

- 歯垢、歯石の除去
- むし歯や歯周病の治療
- 入れ歯の調整、摂食機能療法など

歯科医療機関や
訪問診療でおこなう

参考：東京都福祉保健局発行「お口のチェックシート」

身体を動かす習慣をつけましょう【運動（身体活動）】

介護が必要になる要因のひとつに「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」があります。

ロコモとは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害により、「歩く」「立つ」といった機能が低下した状態をいいます。ロコモを予防するには、日頃から身体を動かす習慣をつけることが大切です。

チャレンジ

毎日の生活にプラス10(プラステン)の習慣を

普段の生活で何気なくおこなっている動作でも、今より10分多く身体を動かすことがロコモ予防につながります。無理のない範囲で、適度な運動を継続していきましょう。



掃除や洗濯はキビキビと。
家事の合間にストレッチ。



歩幅を広くして、
早く歩く。



いつもより遠くのスーパー
まで歩いて買い物に行く。



体操をして身体を
動かす。

参考：厚生労働省『アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー』

体操で元気になろう

『からだスッキリ☆みんなニッコリ！八王子けんこう体操』

地域の通いの場や自宅などで、誰でも気軽に健康づくりや介護予防に取り組めるよう、介護予防体操『からだスッキリ☆みんなニッコリ！八王子けんこう体操』を作成しました。

椅子を使った運動を中心に、準備体操から筋力トレーニングまで介護予防のための運動が安全に万遍なく取り組めるようになっています。パンフレットの配布やDVDの貸し出しをしているほか、10名以上の団体を対象に出張講座もおこなっています。



▲体操のポイントをイラスト付きで
わかりやすく解説しています。

保健福祉センター

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職がフレイル予防のための講座などを実施し、皆様の健康づくりを支援しています。

大横保健福祉センター ☎042-625-9200
東浅川保健福祉センター ☎042-667-1331
南大沢保健福祉センター ☎042-679-2205



さまざまな地域活動に参加して元気になろう 【社会参加】

社会とのつながりが希薄になることは、「生活の不活発」の最初の入口になりやすいといわれています。社会参加は、健康寿命を延ばすことに関しても、運動やダイエットの3倍の効果があるともいわれており、自身の健康や生きがいがいづくりにおいて、非常に重要な要素となっています。

てくポ ～毎日の健康づくりを楽しく・お得に続けたい方へ～

八王子市は、脳と体の健康づくりを楽しく応援するポイント制度を始めました。お手持ちのスマートフォンから、今すぐ始められます。



てくポって？

歩いたり、脳トレしたり、ボランティアやイベントに参加したり。健康づくりにつながる日々の行動で、市内のお店で使えるポイントがもらえます。



始め方は簡単 2 ステップ

1 「脳にいいアプリ」のインストール

※「脳にいいアプリ」は市と協定を結んだ(株)ベスプラが提供するスマートフォンアプリです。

○右の2次元コードを読み込みアプリをインストール。

○アプリを起動し、画面に沿ってニックネーム・年齢・性別・市町村(八王子市)を入力。

iPhoneの方



Androidの方

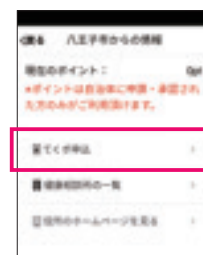


2 アプリからてくポ体験の申し込み

○「八王子市メニュー」→「てくポ申込」の順にタップ。

○説明動画を視聴後、画面に沿って氏名・住所等を入力。

○身分証明書をアップロード(または郵送)。 → 市で確認後、承認します。
(承認後から、ポイントが貯まります)



お問い合わせ先 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243

高齢者ボランティア・ポイント制度に参加してみよう

元気な高齢者の皆さんが、市に登録する活動先でボランティア活動を行い、ゆめおりすたんぷ帳にためたスタンプを交付金やお買物券などと交換する制度です。

地域に貢献する喜びを味わいながら、ますますお元気に過ごしてみませんか。

お問い合わせ先 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243

自分にあった活動を探してみよう

社会参加の形は人それぞれで、趣味活動、ボランティア、地域交流、就労など多岐にわたります。以下を参考に、身近な地域で興味のあることや、無理なく続けられる活動を探してみましょう。

はちおうじ人生100年 サポートブック



高齢者が参加できる、講座・イベントやサークル等の団体、ボランティア活動、市民活動、就労など、市や関連団体で実施している様々な社会参加活動をまとめています。

みんなのおしごと応援 ハンドブック



フルタイムの仕事だけでなく、短時間の勤務や依頼に基づく不定期の仕事、有償ボランティアあるいは起業など、自分の年齢と体力に合わせた様々な働き方を紹介しています。

るるぶ八王子



「るるぶ八王子」では、市内の日本遺産を歩くウォーキングコース、スポーツクラブや配食サービスなどの民間企業の様々なサービスなど、高齢者の皆さんの楽しい暮らしを応援する活動をたくさん紹介しています。

八王子市では、皆さんの社会参加を応援するために様々なパンフレットを作成しています。

配布場所

高齢者いきいき課・お近くの高齢者あんしん相談センター など

お問い合わせ先

高齢者いきいき課 ☎042-620-7243



「地域包括ケア情報サイト」を活用しよう

医療機関や介護サービスなどの専門的な支援や、NPOやボランティアが中心となっておこなう助け合い活動（見守りやゴミ出しなどの軽度な生活援助）など、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活するために必要な情報を集約・提供するウェブサイトです。

また、心身の状態を自分でチェックできる「基本チェックリスト」も掲載しており、結果に応じたおすすめサービス情報も確認できます。



地域包括ケア情報サイト

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/hachioji>

興味のあるカテゴリーから

地域交流・サークル活動・助け合い活動
（生活支援）・イベント・講座情報 など

調べたい方法（目的、地図）
に応じた検索ができます！

地図（住所）から

自宅から近いところで、活動できる場所や講座を探したい

気になるキーワードから

サロン・ボランティア・生涯学習・サークル
など



パソコン
から



スマートフォン
から

生活支援コーディネーターにご相談を（地域活動の支援）

地域において、住民のやりたいこと、できることを一緒に考え、サポートするのが**生活支援コーディネーター**です。

地域のために活動してみたい、ご近所同士で集まれる居場所を作りたい、そんな時は生活支援コーディネーターにご相談ください。生活支援コーディネーターが、住民が主役の地域づくりをお手伝いします。

生活支援コーディネーターの
リーフレットを配布しています。▶



配布場所

高齢者いきいき課・お近くの高齢者あんしん相談センター など

お問い合わせ先

高齢者いきいき課 ☎042-620-7243

高齢者一人ひとりの望む暮らしの再獲得・維持に向けて、多様な主体が提供する介護予防・生活支援サービスを実施しています。

短期集中予防サービス



食楽訪問

訪問型短期集中予防サービス

提供内容

元気だったときの生活を取り戻せるよう、管理栄養士がご自宅を訪問し、一人ひとりの状態や食生活にあわせ、3か月間集中的に支援する個別プログラムです。「食生活」に関する困りごとや課題（痩せている、食欲がない、食事の用意がうまくできない等）に対して助言をおこない、食事を楽しく・楽に続けられる習慣を身につけられるよう、食生活全般をコーチングしていきます。

利用方法

高齢者あんしん相談センターもしくは担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

利用料金

無料。ただし、サービスの中で、利用者個人の所有物となる物品などの購入が発生する場合は、事前に確認をしたうえで、実費相当額をご負担いただくことがあります。

このような困りごとがある方にオススメ！

最近、やせてきた
(又は太ってきた)



食欲が
落ちてきた



食事が
偏っている



利用するとどんな効果があるの？

食べることは健康の基本であり、食べられない状態やお口の機能が低下した状態が続くと、低栄養（P.4参照）や誤嚥性肺炎などの問題が生じるリスクが高くなります。食楽訪問により食生活の基盤を整えることで、**リスクの高い状態におちいることを予防するとともに、食事を楽しく、元氣な暮らしを続けられることにもつながります。**

お問い合わせ先

高齢者いきいき課 ☎042-620-7243
お近くの高齢者あんしん相談センター



提供内容

「日常生活が自分の力で継続できるようになること」を目標に、リハビリ専門職が、一人ひとりの状態や暮らし方にあわせ、3か月間集中的に支援する個別プログラムです。専門的なマシンなどは使わず、心身状態や生活環境に関する困りごとに対して助言をおこない、気持ちに働きかけながら、心身を健康な状態に戻していくためのコーチング中心の支援を提供します。

利用方法

高齢者あんしん相談センターもしくは担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

利用料金

無料。ただし、サービスの中で、利用者個人の所有物となる物品などの購入が発生する場合は、事前に確認をしたうえで、実費相当額をご負担いただくことがあります。

このような困りごとがある方にオススメ！

外出自粛で
体が弱って
きた



転倒する
のが怖くて
外出したく
ない



昔の趣味を再開したいが、
もう歳だから
出来ない



バスや電車に
乗ると疲れる
から遠出が
できない



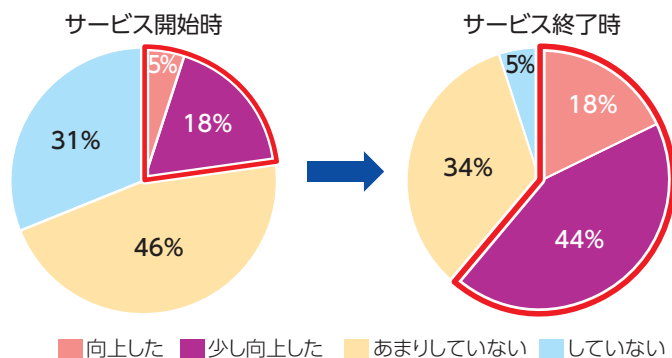
ハッピーチャレンジプログラムの特徴

年齢を重ねるにつれて、やりたいことも「歳だから」と諦めてしまうことが増えたり、体の不調ばかりが気になっていたりしませんか？ハッピーチャレンジプログラムでは、一人ひとりの「望み」を引き出しながら、気持ちに働きかけ、元気な暮らしと自信を取り戻すことを支援します。

利用者の声

- ・体力面の自信を取り戻すことができ「外出すること」の大切さも身に染みて感じた。今では毎日のように近くの公園に出かけている。
- ・これまで「歳だから」と諦めていたゴルフに、また行けるようになった。
- ・再び旅行に行くという目標ができた。現在は旅行ができる体力をつけるための自主トレーニングをおこなっている。

アンケート項目 一年前の今頃とくらべて生活は向上したと思いますか



生活が「向上した」「少し向上した」と回答した人の割合がサービス終了時には62%へ増加。「暮らし」全般を向上させる効果が出ています！

お問い合わせ先

高齢者いきいき課 ☎042-620-7243
お近くの高齢者あんしん相談センター

住民主体によるサービス



住民主体による助け合い

住民主体による訪問型サービス

提 供 内 容

NPO法人やボランティア団体など、地域が主体となって活動する団体がお自宅へ訪問し、掃除や買い物、庭の草取りなど日常生活のちょっとした困りごとへの支援をおこないます。

サービスの内容は、団体が地域のニーズに基づいて、自らできる範囲で決定しています。



利 用 方 法

各団体に直接ご依頼ください。

八王子市ホームページもしくは、八王子市地域包括ケア情報サイト(P8)から、各団体の詳細情報が確認できます。

利用者負担

すべて実費負担となり、利用者から直接団体にお支払いいただきます。なお、利用料は団体ごとに異なりますので、詳細については直接各団体にご確認ください。

どんな人が活動しているの？

町会・自治会や地域有志の団体、NPOなど母体はさまざまですが、助け合いにより地域を元気にしたい・安心して暮らせる地域にしたいとの思いから活動されている方々です。

市からの補助金を活用するとともに、基礎知識を習得するための研修を受講し、「できることをできる範囲」で活動をおこなっています。困りごとへの支援はもちろん、助け合い・支えあいによる地域のつながりを深めています。



利用者の声

- ・身近に助けてくれる存在がいて安心感がある。
- ・地域の人と話す機会ができて嬉しい。
- ・地域の人が活動する姿を見て自分も元気になる。

お問い合わせ先

高齢者いきいき課 ☎042-620-7243
お近くの高齢者あんしん相談センター



提供内容

介護予防に資する知識をもつ住民ボランティアが開催する体操教室やレクリエーション、趣味活動に参加することができるサービスです。住民ボランティアとの交流を通じて、自身の健康を維持する力の向上と社会参加のきっかけ作りを支援します。



利用方法

高齢者あんしん相談センターもしくは担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

利用料金

無料。ただし、サービスの中で、利用者個人の所有物となる物品などの購入が発生する場合は、事前に確認をしたうえで、実費相当額をご負担いただくことがあります。

※体操やレクリエーションなど体を動かす講座があるため、飲み物やタオルをご用意ください。

ご自身に適している支援に迷ったら…

地域リハビリテーション活動支援事業・食ナビ訪問

提供内容

多様な専門職がご自宅を訪問し、身体・生活、栄養・口腔等の状態を確認して、ご本人に適した支援や元気に毎日を過ごすための方法についてアドバイスします。

提供者

- ・身体や暮らし全般について：リハビリテーション専門職
(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)
- ・食ること全般について：食支援に関わる専門職
(管理栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士)



利用方法

高齢者あんしん相談センターもしくは担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

利用料金

無料。ただし、サービスの中で、利用者個人の所有物となる物品などの購入が発生する場合は、事前に確認をしたうえで、実費相当額をご負担いただくことがあります。

お問い合わせ先

高齢者いきいき課 ☎042-620-7243
お近くの高齢者あんしん相談センター

生活援助のみを受けるサービス

訪問型サービスA

提供内容

ホームヘルパーまたは生活支援ヘルパー（市の定める研修修了者）がご自宅を訪問し、調理、掃除などの「生活援助」をおこないます。

調理、掃除などの生活援助は原則、訪問型サービスAでの提供となります。（場合により、従前相当サービスでの提供となることがあります。）



自己負担額の目安

利用回数	月額	自己負担額
週1回	10,939円	1,094円
週2回	21,879円	2,188円
週3回	32,818円	3,282円

※ 自己負担額の目安は、一割負担の場合です。また、目安のため変わる場合があります。

ご利用上の注意について

生活援助は、ひとり暮らしの方や同居のご家族が病気などで家事をおこなえない場合などに利用できます。また、本人以外のためにおこなうことや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどはサービスの対象外です。

身体介護と生活援助を受けるサービス

予防訪問介護相当サービス

提供内容

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、主に食事、入浴、排せつなどの「身体介護」をおこないます。また、調理や掃除などを利用者と一緒にこない、できる事を増やす援助も含まれます。



自己負担額の目安

利用回数	月額	自己負担額
週1回程度	12,994円	1,300円
週2回程度	25,956円	2,596円
週2回程度以上	41,183円	4,119円

※ 自己負担額の目安は、一割負担の場合です。また、目安のため変わる場合があります。

お問い合わせ先 介護保険課 ☎042-620-7416

介護事業所に通って受けるサービス

予防通所介護相当サービス

提供内容

日帰りで通所介護施設に通い、他の利用者と一緒に食事、入浴などのサービスや生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングを受けられます。



自己負担額の目安

認定区分	月額	自己負担額
要支援1	17,856円	1,786円
要支援2	36,611円	3,662円

- ※ 自己負担額の目安は、一割負担の場合です。また、目安のため変わる場合があります。
- ※ 食費・その他の日常生活費は全額自己負担になります。

お問い合わせ先 介護保険課 ☎042-620-7416

介護予防ケアマネジメントとは？

要介護状態になることをできる限り予防しながら、住み慣れた地域で自分らしく自立した生活を続けていくため、必要なサービスを利用し、介護予防や健康づくりに取り組めるよう、本人の希望や生活機能の状態などを踏まえてケアプランを作成します。

Q.介護予防ケアマネジメントは誰がおこなうの？

お住まいの地域の高齢者あんしん相談センター、またはセンターから委託を受けた居宅介護支援事業所のケアマネジャーがおこないます。

Q.費用はかかるの？

費用はかかりません。

Q.どこに相談すればいいの？

お住まいの地域の高齢者あんしん相談センター（裏面）にご相談ください。既にサービスを利用している方は、担当のケアマネジャーにお尋ねください。

支援のポイント

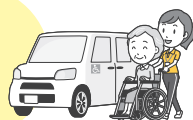
- 生活の質の向上を総合的に支援します。
- 本人が主体的に介護予防に取り組むことを支援します。
- 主体的に地域に関わり、生きがいや役割をもって生活できるようになることを支援します。

高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センターは、
高齢者の皆さんが、いつまでも住
み慣れた地域で生活ができるよう、
必要な支援や情報提供をおこなう
相談窓口です。

介護に関する悩みや心配ごとの
ほか、健康や福祉、医療に関するさ
まざまな支援をおこなうため、専門
職員がご相談をお受けしています。

介護保険のサービスって
どんなものがあるの？



介護って
なにをすれば
いいの？



最近、足腰が弱く
なってきたから
体操したいな…



こんな時は…私たちににご相談ください！

主任
介護支援
専門員



保健師
または
看護師



社会福祉士



市内には21か所の高齢者あんしん相談センターがあります。
お住まいの地域のセンターへお気軽にご相談ください。

センター名	所在地	電話	FAX
旭 町	旭町8-10 比留間ビル3階	648-8331	648-5260
追 分	追分町7-17 シティーコート西八王子1階	686-1713	686-1783
大 横	大横町11-35 大横保健福祉センター4階	634-8666	634-8880
大 和 田	大和田4-5-4 グローイングシティ大和田J002号	649-3280	649-3281
子 安	子安町4-10-9 西村ビル4階	649-6020	649-6021
中 野	中野上町4-27-4 ボナールHONDA1階	620-0860	620-0861
石 川	石川町481 石川事務所内	631-0071	631-0072
左 入	左入町372-4	692-3211	692-3467
高 尾	東浅川町551-1 東浅川保健福祉センター2階	668-2288	668-2298
館	館町156 館事務所内	673-6425	673-6561
長 房	長房町340-12 コピオ長房2階	629-2530	629-2577
め じ ろ	めじろ台2-55-5	669-3070	667-1186
恩 方	下恩方町3395 恩方事務所内	659-0314	659-0315
川 口	川口町908-1 川口事務所内	654-5475	654-5476
元 八 王 子	大楽寺町419-1 元八王子事務所内	623-1021	623-1022
もとはち南	元八王子町2-1964-2 宮崎ビル 101	673-6241	673-6482
片 倉	片倉町440-2	632-6331	632-6352
長 沼	長沼町1302-1 都営長沼第2アパート16号棟1階	648-4340	648-4323
堀 之 内	堀之内1206	679-1114	670-2212
南 大 沢	南大沢2-17-5	678-1880	678-1889
由 木 東	鹿島111-1 由木東事務所内	689-6070	689-6071