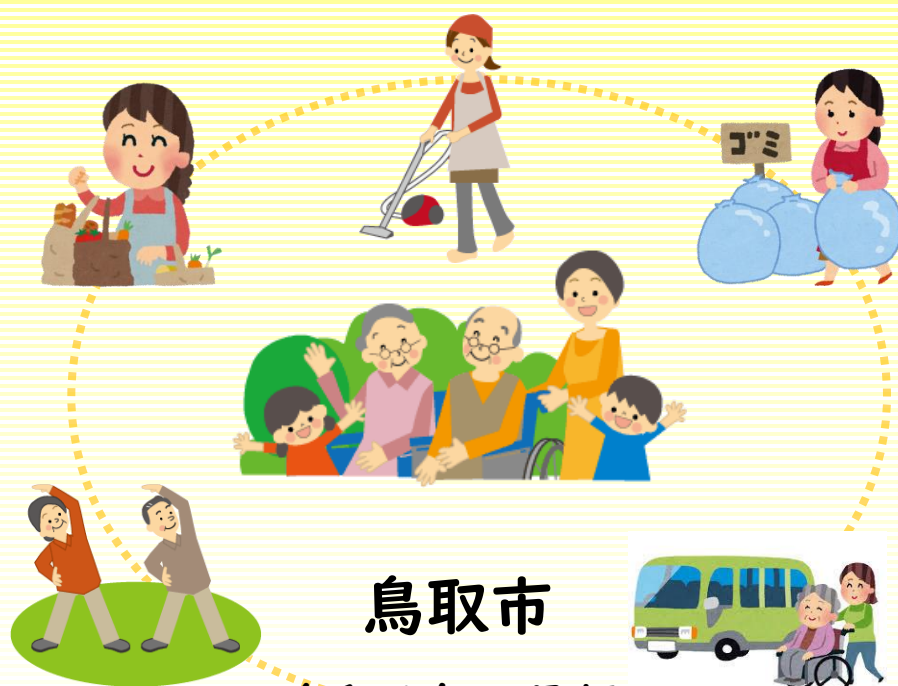


# 鳥取市 介護予防・日常生活支援

# 総合事業

超高齢社会の進行により介護が必要な方の増加が予想されています。介護が必要になっても、住み慣れた地域で生きがいをもって安心して暮らし続けることができるように、地域全体で高齢者を支える「地域包括ケアシステム」を構築するとともに、高齢者自身も要介護状態にならないよう予防に努めることが大切です。

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、市民のみなさんの参画のもと、多様なサービスを充実させることで、地域の支え合いの体制づくりを推進し、高齢者への効果的かつ効率的な支援を可能とすること、あわせて高齢者の社会参加、介護予防の取り組みを進めることを目的としています。



鳥取市

令和6年4月版

# 鳥取市の総合事業

## 鳥取市の将来像

**住み慣れた地域で、誰もが自分らしく、  
いつまでも生きがいを持ちながら、  
安心して暮らせるまち**

### 国民の努力と義務

介護保険法第1条には、たとえ要介護状態となっても尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的としていると記されています。

第2条では、要介護状態等の軽減又は悪化の防止を目的に、医療との連携に十分配慮して保険給付を行うものとしています。さらに、心身の状況、環境等を考慮したうえで、**本人の選択に基づき、可能な限り、その居宅において、自立した日常生活を営むことができるよう**に配慮されなければならないとしています。

第4条では、国民の努力及び義務として、**加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める**とともに、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、**持つて能力の維持向上に努める**ことが求められています。



### 総合事業で「自立した生活」を獲得するために支援します

鳥取市が考える「自立支援」は、高齢者が住み慣れた地域で、本人が「したい」「できるようにになりたい」と思う具体的なことを実現し、**できる限り本人の意思と力で生活できるように、身体機能と生活機能の向上を目指して**支援することです。

訪問型サービス、通所型サービスなどの公助と、地域とのつながりづくりや支えあいなどの共助の双方から自立支援を推進し、「いつまでも暮らしたい、誰もが暮らしたくなる、自信と誇り・夢と希望に満ちた鳥取市」を目指します。



### 地域の支え合いの仕組みづくりを推進します

ボランティアによる買い物やごみ出し、掃除等の支援、運動や交流を目的とした通いの場などが、みなさんの身近なところでニーズに合ったものとして提供されるよう、各地域の特徴を生かしたサービスの開発を行う「地域支え合い推進員」をお住いの地区に配置しています。「地域の生活支援サービスを新たに作りたい」「近所の人で集まれる居場所づくりのノウハウを教えてほしい」「近所にある通いの場を知りたい」など、地域支え合い推進員にご相談ください。

■問い合わせ先 鳥取市社会福祉協議会 (0857-24-3180)



# 介護予防・生活支援サービス事業

## 短期集中予防サービス（専門職によるサービス）

### 通所型短期集中予防サービス

リハビリ専門職による個別の機能訓練を週1～2回、原則3ヵ月間集中的に行い、居宅における日常生活上の困りごとが自分自身でできるようになるように支援します。



### 訪問型短期集中予防サービス

リハビリ専門職が月1～2回、原則3ヵ月間居宅を訪問し、通所型短期集中予防サービスで訓練した生活動作が居宅で実施できるように支援します。

■自己負担 … 無料

## 緩和した基準によるサービス

### 通所型基準緩和サービス

週1回2時間程度の運動を中心とした訓練を行い、日常生活における運動習慣を身に付け、生活機能の低下を防ぐように支援します。

■自己負担の目安（1割負担）2割、3割負担の方は2倍、3倍の費用となります。

利用頻度	利用回数	自己負担額		
		事業対象者	要支援1	要支援2
週1回	月4回まで		1回305円	
	月5回以上		月1,259円	



## 旧介護予防相当サービス

### 通所介護相当サービス

通所介護事業所（デイサービスセンター）で、入浴・食事・生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰りで受けられます。



■自己負担の目安（1割負担）

※2割、3割負担の方は2倍、3倍の費用となります。

利用頻度	利用回数	自己負担額		
		事業対象者	要支援1	要支援2
週1回程度	月4回まで		1回436円	
	月5回以上		月1,798円	
週2回程度	月8回まで			1回447円
	月9回以上			月3,621円

### 訪問介護相当サービス

訪問介護員（ホームヘルパー）が訪問し、生活援助（掃除・洗濯・調理・買い物等）、身体介護（食事や入浴の介助）を行いながら、自分自身でできるようになるような支援を行います。



■自己負担の目安（1割負担）

※2割、3割負担の方は2倍、3倍の費用となります。

利用頻度	利用回数	自己負担額		
		事業対象者	要支援1	要支援2
週1回程度	月4回まで		1回287円	
	月5回以上		月1,176円	
週2回程度	月8回まで		1回287円	
	月9回以上		月2,349円	
週2回を超える程度	月12回まで			1回287円
	月13回以上			月3,727円
短時間利用（20分未満）	月14回まで	1回163円		
	月22回まで			1回163円

# 介護予防・生活支援サービス事業

## 介護予防ケアマネジメント

本人が住み慣れた地域で自立した生活が送れるように、必要なサービスを利用しながら介護予防・健康づくりに取り組めるよう、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャーがケアプランを作成し、支援します。利用者の自己負担はありません。

### ①アセスメント 今の生活を確認



「元気が出ない」「生活がしづらい」などの原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしたいことなども伺い、元気だった頃の生活を取り戻す方法を一緒に考えます。

### ②ケアプラン作成 元気になるための「道しるべ」



元気になるための「道しるべ」となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

### ③サービス担当者会議 支援チームで目標の確認



本人・家族のほか、サービス事業所の担当者や地域の方など、支援に関わるみなさんが集まり、ケアプランの目標や各々の役割などを共有します。

### ④取り組みの開始



目標達成に向けてサービスの利用やセルフケアに取り組みます。

### ⑤振り返り 効果の確認



定期的に取り組みの効果を確認し、目標の達成度合いや生活の変化などに合わせてケアプランを見直します。

### 終了 自立した生活の獲得



ご自身の楽しみや趣味の再開、家庭内での役割の再獲得、地域の集まりに参加するなど、今までどおりの生活に戻ります。サービスで習ったセルフケアは継続して行っていきましょう。

# 総合事業サービスの利用手順

お困りごとがありましたら、お近くの地域包括支援センター、市役所長寿社会課または各総合支所市民福祉課にご相談ください。



サロンや運動教室等に参加して健康を保ちたい

足腰が弱ったり、むせることが増えたりして、転倒や誤嚥が心配になってきた

身の周りのことが一人でできなくなった

## 基本チェックリスト実施

25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

非該当

## 要介護・要支援認定の申請

長寿社会課・各総合支所で申請してください。

事業対象者に非該当

事業対象者に該当

要支援1・2

要介護1～5



介護予防サービス  
(福祉用具貸与・訪問看護等)

介護サービス

介護予防・生活支援サービス事業



一般介護予防事業 (65歳以上のすべての方が利用できます)

利用できるサービス

- **要支援1・2**と判定された方…介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。(片方のみも可)
- **事業対象者**に該当した方…介護予防・生活支援サービス事業のみ利用できます。  
※事業対象者の有効期間は、基本チェックリスト実施日の翌月から6カ月です。(更新可)

## 短期集中予防サービスから検討してください

総合事業では、本人が「できること」「できないこと」を明らかにして、具体的な目標を定め、できることを増やしていけるように支援します。そのため、目標が達成できたら利用しているサービスを見直すことが大切です。

鳥取市では、今後迎える超高齢社会を見据え、地域の多様な人材による支えあいの仕組みづくりに取り組んでいます。介護予防・生活支援サービス事業の利用にあたっては、まず「保健・医療の専門職による短期集中予防サービス」の利用により身体機能・生活機能の回復を目指します。目標達成後は、趣味・趣向に基づく活動のほか、地域の通いの場や生活支援サービスなど、地域のみなさんが中心となって行っているサービスや一般介護予防事業の利用を検討してください。



# 一般介護予防事業

## ●おたっしや教室

地区公民館等を会場に3ヵ月1クールで運動指導を受けて習慣化を図る教室です。教室終了後は自発的・継続的に健康づくり（介護予防）に取り組めます。（1回500円）

## ●介護予防出前講座

高齢者のサロンや町内会、グループの集まりに専門の講師を派遣して、介護予防の知識を普及するための出前講座を開催します。

■問い合わせ先 各地域包括支援センター

## ●ふれあい・いきいきサロン

地域住民がふれあいを通して、生きがいづくり、仲間づくり、介護予防などに取り組む地域交流の場です。

## ●ふれあいデイサービス

ひとり暮らしや日中一人になる高齢者の方を対象に、健康チェックや軽体操などを行い、生きがいづくりや社会参加の場を提供します。

■問い合わせ先 鳥取市社会福祉協議会（0857-24-3180）



## ●地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション専門職等を地域の通いの場や介護サービス事業所等に派遣し、介護予防の取組内容について技術的な指導や助言を行います。

■問い合わせ先 鳥取市中央包括支援センター（0857-20-3457）

## ●介護支援ボランティア

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、年額10,000円（上限）の奨励金を受け取ることができます。参加するには、事前にボランティア登録が必要です。今まで培ってきた知識や経験を、地域で活かすことができます。

■問い合わせ先 長寿社会課（0857-30-8211）



## ●しゃんしゃん体操

しゃんしゃん体操は、介護予防と地域のふれあい交流を目的に、誰でも楽しみながらできる体操です。しゃんしゃん体操普及員を中心に、地区公民館等で実施しています。

■問い合わせ先 鳥取市保健所健康づくり推進課（0857-30-8581）

# その他のサービス

## ● シルバー人材センター

元気で経験豊かなシルバー人材センターの会員（高齢者）が、様々なタイプの仕事を引き受け、高齢者の日常生活をサポートします。

【例】話し相手／洗濯／買い物／食事作り／部屋、トイレ・浴室などの掃除／通院や外出の付添い／身のまわりのお世話／衣類の整理、簡単な家具の移動／不用品の整理

【利用料の目安】

1時間当たり880円～（依頼する仕事の内容によって料金が異なります）

■問い合わせ先 公益社団法人鳥取市シルバー人材センター（0857-22-0050）

## ● ファミリー・サポート・センター

65歳以上の高齢者が地域の中で安心して暮らしていけるよう、手助けしたい人と手助けがほしい人を結び、簡単な家事等のお手伝いをします。

【例】話し相手や身のまわりのお世話／掃除／洗濯／買い物／食事の準備／通院や外出の付添い／その他簡単な作業のお手伝い

【利用料の目安】

◆基本時間 月～金（7時～20時） 1時間当たり 600円（別途交通費）

◆基本時間外・土・日・祝日・年末年始 1時間当たり 800円（別途交通費）

■問い合わせ先 鳥取ファミリー・サポート・センター（0857-22-7474）

## ● 趣味の教室

高齢者福祉センター等で、60歳以上の高齢者を対象に、月1～2回多彩な教室を開催しています。自分が興味・関心のある教室に積極的に参加して、生きがいづくりや仲間づくり、健康づくり（介護予防）に取り組みましょう。

【例】囲碁／将棋／書道／民謡／生け花／謡曲／おどり／短歌／俳句／詩吟／陶芸／木工

■問い合わせ先 鳥取市社会福祉協議会（0857-24-3180）



## ● 各地区公民館

各地区公民館で、地域住民が集まって、話し合いや仲間づくり、学習活動、趣味のサークルなど多彩な活動を行っています。自分が興味・関心のあるサークル活動に積極的に参加して、健康づくり（介護予防）に取り組みましょう。

【例】囲碁／将棋／書道／カラオケ／英会話／大正琴／コーラス／俳句／川柳／詩吟

■問い合わせ先 お住いの近くの各地区公民館



# 相談窓口

## ●鳥取北地域包括支援センター

【所在地】鳥取市秋里1181番地  
(鳥取北デイサービスセンター内)  
【電話】0857-20-2205  
【担当地域】中ノ郷中・北中学校区

## ●鳥取東地域包括支援センター

【所在地】鳥取市滝山374番地1  
(鳥取東デイサービスセンター内)  
【電話】0857-30-5711  
【担当地域】東中学校区

## ●鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター

【所在地】鳥取市津ノ井256番地2  
(鳥取桜ヶ丘デイサービスセンター内)  
【電話】0857-51-1250  
【担当地域】桜ヶ丘中学校区

## ●鳥取湖東地域包括支援センター

【所在地】鳥取市湖山町西一丁目512番地  
(学習・交流センター内2階)  
【電話】0857-30-0080  
【担当地域】湖東中学校区

## ●鳥取市南部地域包括支援センター

【所在地】鳥取市用瀬町別府96番地2  
(用瀬地区保健センター内)  
【電話】0858-76-2351  
【担当地域】河原中・千代南中学校区

## ●鳥取西地域包括支援センター

【所在地】鳥取市西品治280番地1  
(鳥取西デイサービスセンター内)  
【電話】0857-50-0717  
【担当地域】西中学校区

## ●鳥取南地域包括支援センター

【所在地】鳥取市の場二丁目1番地  
(鳥取市南デイサービスセンター内)  
【電話】0857-54-1023  
【担当地域】南中学校区

## ●鳥取高草地域包括支援センター

【所在地】鳥取市服部204番地1  
(特別養護老人ホームはまゆう内)  
【電話】0857-51-8112  
【担当地域】高草中・江山学園・湖南学園校区

## ●鳥取市東部地域包括支援センター

【所在地】鳥取市国府町系谷15-1  
(谷地区公民館内)  
【電話】0857-50-0280  
【担当地域】国府中・福部未来学園校区

## ●鳥取市西部地域包括支援センター

【所在地】鳥取市気高町浜村8番地8  
(気高町老人福祉センター内)  
【電話】0857-30-7780  
【担当地域】気高中・青谷中・鹿野学園校区

## ●総合事業全般のお問い合わせ

鳥取市中央包括支援センター  
【所在地】鳥取市幸町71番地(鳥取市役所本庁舎1階)  
【電話】0857-20-3457