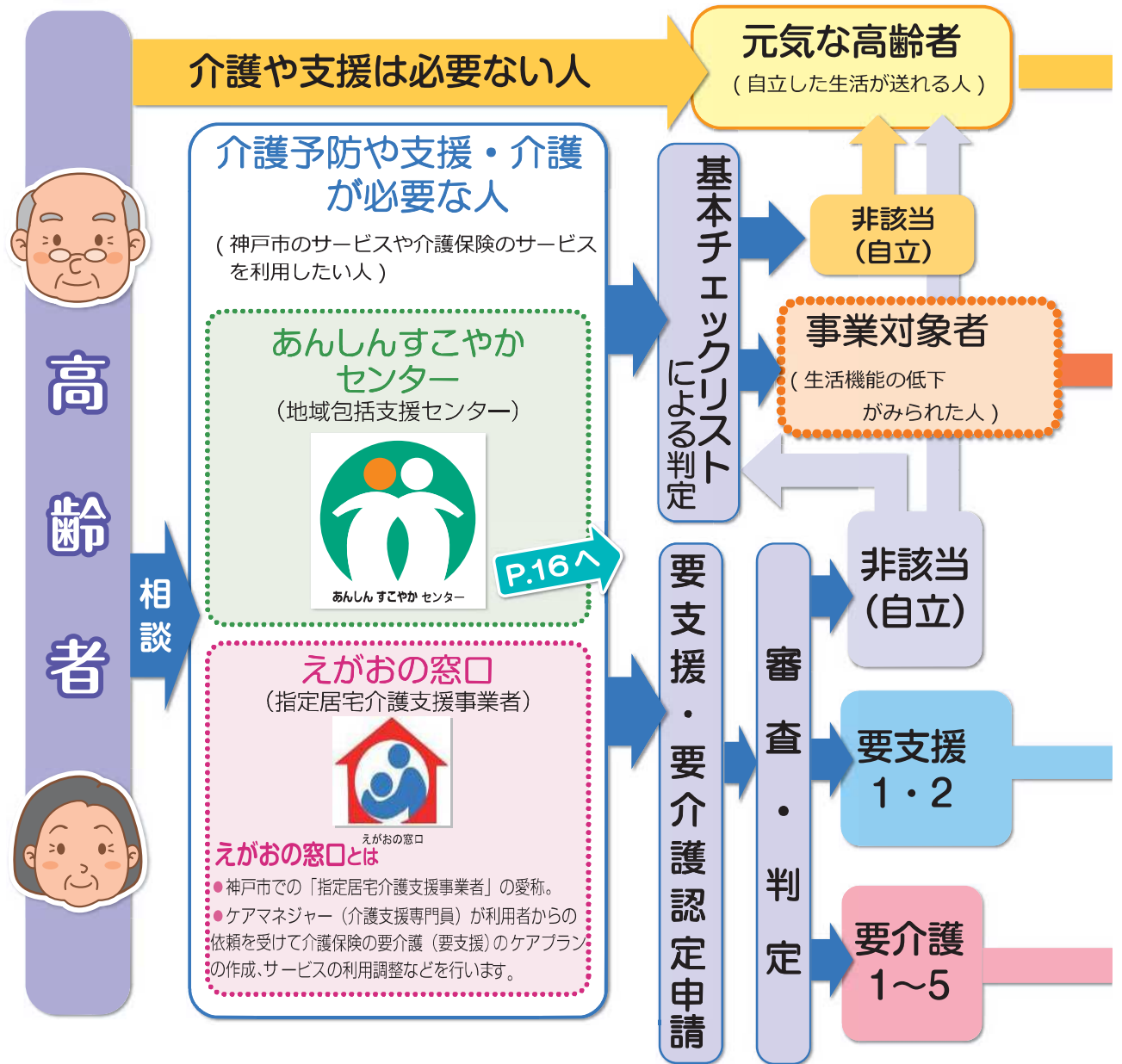


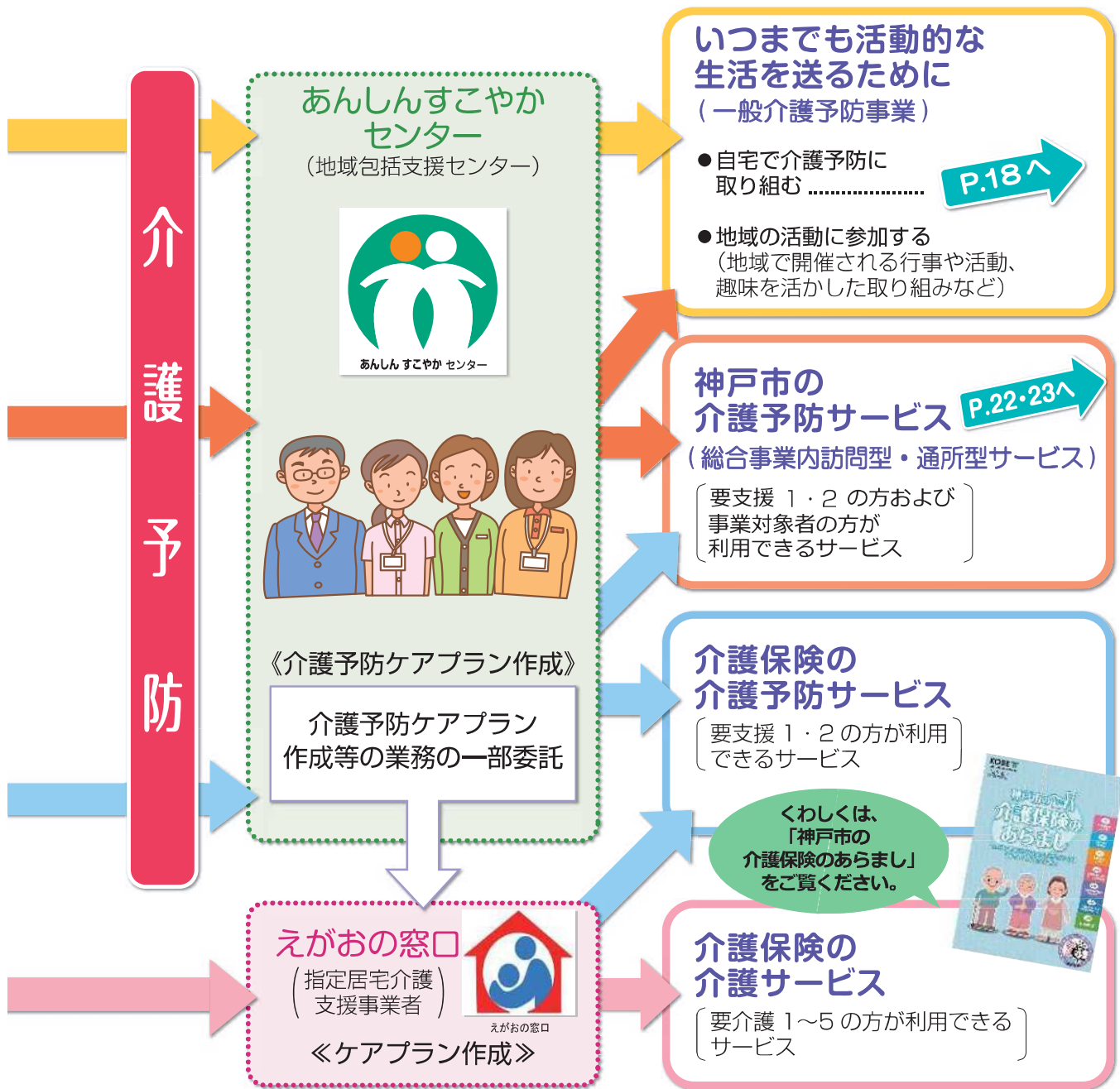
# 14.介護予防のサービス利用までの仕組み



## 基本チェックリストとは

日常生活の状況や運動機能など、心身の状態に関する25項目の質問票のことです。

- 質問票に回答することで、心身の機能が低下しているかどうかを確認します。
- 基本チェックリストを実施するかどうかについては、あんしんすこやかセンター職員とご相談いただき、利用するサービスや要支援状態等の可能性についても確認したうえで実施します。



### 介護予防ケアプランとは

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）の職員や、ケアマネジャーがご本人や家族と相談して作成する介護予防サービス等の利用計画です。

- 「自分でできることはできる限り自分で行う」ことを基本としています。
- 個人個人の状態にあわせて自立に向けた目標を決めて、その達成を支援します。
- 一定期間ごとにサービスの効果を評価して、見直しを行います。

# 15. 神戸市の介護予防サービス

(「事業対象者」「要支援 1・2」の方が利用できるサービス)

## 神戸市介護予防・日常生活支援総合事業

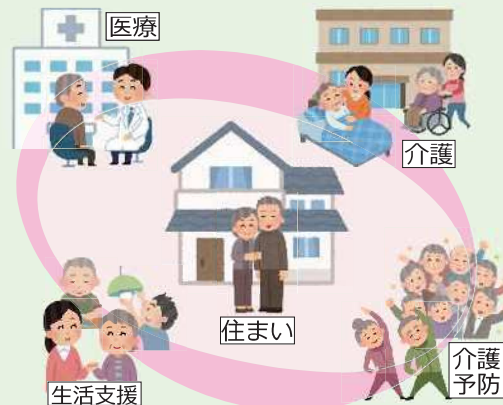
～住み慣れた神戸で安心して暮らし続けるために～

介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）は、団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、各地域の実情に応じた地域包括ケアシステムを構築していくために、介護予防の取組みと日常生活支援を多様な形で充実させていく事業です。

### 【地域包括ケアシステム～地域全体で支え合えるしくみ】

地域包括ケアシステムとは、すべての高齢者が住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう地域全体で支えていくしくみのことです。

介護や支援が必要な状態になっても、地域で暮らしていくためには「住まい」を中心として「介護」や「医療」などのいざという時のためのサービスと、「介護予防」「生活支援」など、日常の中で必要なサービスが切れ目なく適切に提供される体制が必要です。



地域包括ケアシステムの実現のためには、お住まいの地域に関心を持ち、地域で生活する人々とつながり、ときには担い手として参加し、互いに見守り支え合うことが欠かせません。一人ひとりが自分事として考え、誰もが安心して暮らし続けられる、支え合いの地域を目指しましょう。

市町村ごとに、必要な支援やサービスなども異なります。神戸市では、以下の事業を実施しています。

- 対象者**
- ・要支援 1・2の方
  - ・基本チェックリストで、生活機能の低下がみられた方（事業対象者）

- 利用者負担**
- サービスの利用にかかる費用は、サービスの種類によって違います。
- このうち9割（一定以上所得の方は8割または7割）は介護保険から給付され、1割（一定以上所得の方は2割または3割）が利用者の負担（自己負担）となります。
- ただし、介護予防ケアプラン等の作成には、自己負担はありません。（※一部例外あり）

- 利用の上限**
- サービスの利用には、1か月あたりの上限が設けられています。
- 詳しくは「神戸市の介護保険のあらまし」をご確認ください。



## 【サービスの内容】

### 介護予防ケアマネジメント

「自分でできることはできる限り自分で行う」「できなくなったことも、再びできるようになる」ことを基本として、介護予防ケアプラン（介護予防サービス・支援計画）を作成し、この計画に基づいてサービスが提供されます。いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、ご自身でできることを活かしながら生活できるように支援します。



何でもやってもらっちゃなくて、できないことを手伝ってもらって自分でできることを増やしたり、維持することが大切なんだね！！

介護予防サービスや日常生活への支援・相談が必要になった場合は、**「あんしんすこやかセンター」**にご相談ください。連絡先は巻末へ



### 訪問型サービス

家事援助等については、自力や家族等で行うことが難しいかどうかなどを個別に判断し、利用者の自立をお手伝いしながら提供します。

#### 訪問型サービス 介護予防訪問サービス

##### 【どんなときに利用？】

- 買い物などの外出の支援をしてほしい
- 入浴するときの介助をしてほしい など

ホームヘルパーが自宅を訪問し、生活機能の維持・向上を図る観点から、身体介護や日常生活の援助を行います。



#### 訪問型サービス 生活支援訪問サービス

##### 【どんなときに利用？】

- かがんで行う掃除を手伝ってほしい
- 洗濯物を手伝ってほしい など

ホームヘルパーや一定の研修等を終了した従事者が自宅を訪問し、生活の援助を行います。



#### 訪問型サービス 住民主体訪問サービス

##### 【どんなときに利用？】 ● ちょっとしたお手伝いをしてほしい など

NPO 法人等の有償ボランティアにより、生活援助に加え、外出付添・犬の散歩・草むしり・電球の交換等を提供します。

### 通所型サービス

#### 通所型サービス 介護予防通所サービス

##### 【どんなときに利用？】

- 施設に通って機能訓練に取り組みたい
- 自分でできることを増やしたい など

デイサービスセンターなどに通い、自立した生活を目指した機能訓練を行う他、食事・入浴・送迎などの日常生活に必要な支援を提供します。また、心身の状態や目標に合わせた選択的なサービスを（運動器機能向上・栄養改善・口腔機能の向上）提供します。

通所型サービスに通って、状態の悪化を防ぎ自分でできることを増やしましょう。機能回復したら、地域のつどいの場へ！

#### その他サービス フレイル改善通所サービス

##### 【どんなときに利用？】

- フレイル予防に取り組みたい
- 運動習慣や生活習慣を改善したい など

フレイル改善のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加をバランスよく取り入れた6ヶ月間のプログラムです。フレイル予防に関する宿題の提供や提案を行い、自宅や地域でのフレイル改善の取り組みの継続を支援します。サービス終了後も利用者の目標に向けた地域での健康づくりや社会参加を支援します。

利用料：1回 200円（月 800円）

区	あんしんすこやかセンター名	電話番号	Fax番号
東灘区	本山東部あんしんすこやかセンター	451-0054	451-0153
	本庄あんしんすこやかセンター	431-8181	431-2000
	本山南部あんしんすこやかセンター	413-2650	413-1085
	本山西部あんしんすこやかセンター	435-1855	412-6771
	魚崎北部あんしんすこやかセンター	435-6677	435-6689
	魚崎南部あんしんすこやかセンター	452-6830	436-2675
	住吉北部あんしんすこやかセンター	851-1155	851-1157
	住吉南部あんしんすこやかセンター	842-3894	842-6115
	御影北部あんしんすこやかセンター	843-2207	843-2208
	御影南部あんしんすこやかセンター	854-2180	854-2181
六甲アイランドあんしんすこやかセンター	857-7381	858-9030	
灘区	高羽あんしんすこやかセンター	857-6611	857-6613
	六甲摩耶あんしんすこやかセンター	224-5050	881-2225
	六甲あんしんすこやかセンター	882-7859	882-0833
	大石あんしんすこやかセンター	821-3838	821-3812
	篠原あんしんすこやかセンター	871-9015	871-9100
	王子あんしんすこやかセンター	801-5441	801-1733
	西灘あんしんすこやかセンター	803-3130	805-3408
中央区	新神戸あんしんすこやかセンター	241-3747	241-3741
	春日野あんしんすこやかセンター	251-8801	251-8813
	脇の浜あんしんすこやかセンター	221-1661	221-4800
	三宮あんしんすこやかセンター	271-0185	271-0187
	元町山手あんしんすこやかセンター	367-3890	367-3891
	ハーバーランドあんしんすこやかセンター	651-7168	651-7169
	港島あんしんすこやかセンター	304-2255	304-2244
兵庫区	兵庫平野あんしんすこやかセンター	574-4812	574-4813
	みなとがわあんしんすこやかセンター	521-9138	521-9177
	荒田あんしんすこやかセンター	511-1900	511-4311
	新開地あんしんすこやかセンター	577-1445	577-1441
	夢野の丘あんしんすこやかセンター	521-1308	521-1433
	中道あんしんすこやかセンター	575-9300	575-7791
	キャナルタウンあんしんすこやかセンター	681-1515	681-6780
	浜山あんしんすこやかセンター	671-8731	671-8732
北区	道場あんしんすこやかセンター	277-1678	275-1112
	ありのあんしんすこやかセンター	984-5118	984-5119
	八多淡河あんしんすこやかセンター	950-9165	950-9166
	有馬あんしんすこやかセンター	983-1611	983-1623
	谷上あんしんすこやかセンター	583-2666	583-9900
	神戸北町あんしんすこやかセンター	582-2874	582-3197
	北鈴蘭台あんしんすこやかセンター	596-2386	596-2446
	鈴蘭台あんしんすこやかセンター	592-9604	592-5170
	五葉あんしんすこやかセンター	596-5315	596-5316
	しあわせの村あんしんすこやかセンター	743-8208	743-8305

区	あんしんすこやかセンター名	電話番号	Fax番号	
長田区	丸山あんしんすこやかセンター	612-5530	612-5526	
	名倉あんしんすこやかセンター	646-0151	646-0181	
	池田宮川あんしんすこやかセンター	631-9690	631-9666	
	御蔵あんしんすこやかセンター	575-8835	575-8188	
	西代あんしんすこやかセンター	643-4700	611-3345	
	真野真陽あんしんすこやかセンター	611-2020	611-2016	
	新長田あんしんすこやかセンター	642-0080	642-0211	
須磨区	白川あんしんすこやかセンター	793-8075	793-8095	
	名谷あんしんすこやかセンター	797-7988	797-7473	
	妙法寺あんしんすこやかセンター	747-2521	747-2560	
	名谷南あんしんすこやかセンター	795-8181	797-8054	
	板宿あんしんすこやかセンター	731-6700	731-6715	
	離宮あんしんすこやかセンター	731-4164	739-5751	
垂水区	たかとりあんしんすこやかセンター	731-8165	736-2294	
	西須磨あんしんすこやかセンター	737-0505	737-1165	
	桃山台あんしんすこやかセンター	751-0706	751-7770	
	塩屋あんしんすこやかセンター	755-2280	755-5676	
	東垂水あんしんすこやかセンター	751-4165	755-0320	
	垂水名谷あんしんすこやかセンター	706-9475	706-9466	
	平磯あんしんすこやかセンター	751-1299	752-2294	
	本多間あんしんすこやかセンター	783-5030	786-1465	
	舞子台あんしんすこやかセンター	787-3303	787-3308	
	神陵台あんしんすこやかセンター	787-2017	787-2018	
舞子あんしんすこやかセンター	787-5231	787-8752		
西区	押部あんしんすこやかセンター	998-3020	998-3023	
	西神南あんしんすこやかセンター	990-4165	990-4166	
	伊川谷あんしんすこやかセンター	974-8076	974-8176	
	西神中央あんしんすこやかセンター	996-2376	996-2351	
	神出あんしんすこやかセンター	964-2481	965-1856	
	岩岡あんしんすこやかセンター	969-2775	969-2776	
	平野西神あんしんすこやかセンター	961-1299	961-2140	
	玉津あんしんすこやかセンター	926-1813	926-1814	
	学園都市あんしんすこやかセンター	794-3130	794-3722	

お住まいの地域によって、担当する「あんしんすこやかセンター」が決まっています。  
お問合わせは、神戸市総合コールセンター  
**TEL:078-333-3330**へ

# 神戸市の相談窓口

- あんしんすこやかセンター ●  
(地域包括支援センター)



あんしんすこやかセンター

介護予防に関する相談や日常生活の支援・相談が必要になった場合はこちらまで

担当のあんしんすこやかセンター名

あんしんすこやか  
センター



発行：神戸市 福祉局高齢福祉部介護保険課（令和2年3月発行）  
神戸市広報印刷物登録 令和元年度第695号（広報印刷物規格A-2類）

- ◆本冊子は、神戸市グリーン調達等方針に係る判断基準を満たす紙を使用しています。
- ◆リサイクル適正の表示：紙へリサイクル可 本冊子は、神戸市グリーン調達等方針に係る判断基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料〔Aランク〕のみを用いて作成しています。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。