前橋市の総合事業・高齢者福祉

H31．4．1

前橋市の総合事業・高齢者福祉パンフレットはこちら

【 問い合わせ先 】

前橋市役所　前橋市大手町二丁目１２－１　（代表）０２７－２２４－１１１１

●長寿包括ケア課　市役所２階３５番窓口

長寿計画係（直通）８９８－６１３４　　地域包括ケア推進係（直通）８９８－６２７６

介護予防係（直通）８９８－６１３３

●前橋市地域包括支援センター中央（地域支援係）市役所２階３５番窓口（直通）８９８－６２７５

●介護保険課　市役所１階１２番窓口

保険料係（直通）８９８－６１５８、６１５９

指導係（直通）８９８－６１３２（※窓口は、市役所２階３５番窓口になります）

給付適正化係（直通）８９８－６１５７、３１２９

認定審査第一係（直通）８９８－６１５５、５８６３

認定審査第二係（直通）８９８－６１３７

●大胡支所　　市民サービス課（直通）２８３－０１１４

●宮城支所　　市民サービス課（直通）２８３－２１３２

●粕川支所　　市民サービス課（直通）２８５－４１１４

●富士見支所　市民サービス課（直通）２８８－１９４２

もくじ

【 総合事業 】

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）を利用できます ・・・・・ 1

総合事業のサービス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

◆「介護予防・生活支援サービス事業」のサービス ・・・・・・・・・ 2

◆「一般介護予防事業」のサービス ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

地域包括支援センターとは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

基本チェックリストのご案内 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

【 前橋市高齢者福祉サービスのあらまし 】 ・・・・・・・・・・・・・・・ 9

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）を利用できます

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）は、市区町村が高齢者の自立した生活を支援する事業です。
生活機能の低下が見られるなど介護予防や生活支援が必要な人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、６５歳以上の人ならどなたでも利用できる「一般介護予防事業」の２種類があります。
要支援状態から自立に向かうこと、また重度化を予防することを目指して目標を立て、一定期間サービスを利用しながら達成に向けて取り組みます。支援を受けるだけでなく、高齢者自身が支援する側に回るよう「参加」「活動」の視点を取り入れ、元気な高齢者が役割を持ちながら、生き生きとした生活を続けていくことを目的としています。

サービス利用の流れ

６５歳以上の人

サービスの利用について、お住まいの地域の地域包括支援センター　又は
市役所長寿包括ケア課の窓口　へご相談ください。

■介護保険の要介護等認定で、
要支援１・２と認定された人

■事業対象者（基本チェックリスト(P. 8)
で生活機能の低下が認められた人）

■すべての６５歳以上の人

介護予防・生活支援サービス事業
が利用できます

地域包括支援センターの介護予防ケアマネジメントにもとづいて、次のようなサービスが利用できます。

●訪問型サービス
●通所型サービス
●その他のサービス（配食サービス）

一般介護予防事業
が利用できます

いきいきと元気に、自分らしい生活を送るための介護予防・認知症予防の教室です。教室の内容や開催日時は「広報まえばし」等でご確認の上、お申込みください。

≪申込み・お問い合わせ≫
長寿包括ケア課　介護予防係
電話　０２７－８９８－６１３３

介護予防・日常生活支援総合事業

※いままで介護予防サービスで提供されていた「介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）」と「介護予防通所介護（デイサービス）」は、それぞれ「訪問型サービス」と「通所型サービス」として、介護予防・生活支援サービス事業からの提供になりました。

総合事業のサービス

「介護予防・生活支援サービス事業」のサービス

《利用できる人》

■要支援１・２の人

■事業対象者（基本チェックリスト(P. 8)で生活機能の低下が認められた人）

訪問型サービス

〔※サービスにかかる基本的な費用の１割を掲載しています。
一定以上所得のある方は、負担割合が２割又は３割です。〕

介護予防訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが訪問し、身体介護や生活援助を行います。

＜身体介護＞　食事の介助 ・ 排泄の介助 ・ 入浴の介助 ・ 着替えの介助　など

＜生活援助＞　調理 ・ 住居の掃除 ・ 日用品の買い物　など

●利用者負担のめやす（１か月）

週１回程度の利用	1,193 円
週２回程度の利用	2,384 円
週２回程度を超える利用（要支援２のみ）	3,782 円

訪問型サービスＡ（生活援助のみのサービス）

市が実施する研修等を受講したホームヘルパー等が訪問し、
掃除、洗濯、買い物、調理などの生活援助サービスを提供します。

●利用者負担のめやす（１回）

訪問介護事業所が実施する場合（Ａ－１）	238 円
民間企業・ＮＰＯ等が実施する場合（Ａ－２）	205 円

訪問型サービスＣ（短期集中予防サービス）

身体のこと、食事のこと、お口のこと、認知症予防や閉じこもり予防などについて、
３か月程度の短期間に集中して実施するサービスです。
専門職（理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師等）がご自宅に
訪問します。
（費用）無料

通所型サービス

介護予防通所介護相当サービス

通所介護施設で食事や入浴などの日常生活上の支援や、
生活機能の維持向上のための機能訓練等を日帰りで提供します。

●利用者負担のめやす（１か月）

要支援１	1,670 円
要支援２	3,425 円
事業対象者（週１回程度の利用）	1,670 円
事業対象者（週２回程度の利用）	3,425 円

通所型サービスA（ミニデイサービス）

週１回、２時間程度のデイサービスです。
ピンシャン！元気体操等の運動プログラム、レクリエーション、社会参加（活動）に向けての情報提供や模擬活動、運動・栄養・口腔などの専門プログラムを週１回提供します。

●利用者負担のめやす（１か月）

要支援１・２、事業対象者（週１回）	1,420 円

通所型サービスC（短期集中予防サービス）

３か月間の短期間で集中的に専門職が関わることで、運動機能をはじめ栄養、口腔機能、生活習慣などの改善に取り組む教室形式のサービスです。

歩行・動作軽やかスクール

全身の筋力アップやひざ、腰などの関節痛の予防のための運動をおこない、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作をスムーズにします。

日時：毎週木曜日　13：30～15：30
会場：総合福祉会館２階　健康増進室
（前橋市日吉町二丁目 17-10）
定員：15 名　　費用：無料

ひざ腰らくらく教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師や看護師が一人ひとりに合わせた柔道整復手技（運動療法等）を指導します。

日時：毎週水曜日　13：30～15：30
会場：群馬県柔道整復師会館
（前橋市千代田町一丁目 1-8）
定員：25 名　　費用：無料

その他のサービス

配食サービス

在宅で調理をすることが困難な高齢者や低栄養の予防・改善が必要な高齢者に対し、身体の状況を考慮した食事を定期的に提供することにより、食の自立の支援と見守りを行います。

（条件）
６５歳以上の高齢者で、事業対象者又は要支援認定もしくは要介護認定を受けている人で、次の①か②のどちらかに該当し、③と④の条件を満たす人

① 低栄養のリスクがある人（ＢＭＩ１８．５未満かつ６か月で２kg以上の体重減少あり）
② 買い物や調理が困難で見守りが必要な人で、ひとり暮らし又は高齢者のみの世帯又は日中ひとりの人
③ 介護保険料の滞納がない人
④ ケアマネジメントの結果、配食の必要性がある人

（補助費用）１食５００円（おかずのみは４５０円）以上の食事に２００円を補助
（回数）ケアマネジメントの結果、配食の必要がある曜日と回数

「一般介護予防事業」のサービス

《利用できる人》　■65歳以上のすべての人

ピンシャン！元気体操教室

前橋市では、誰でも簡単に行えるオリジナルの体操「ピンシャン！元気体操」を、下記の会場で実施しています。

会　場	住　所	日　時（祝日を除く）	連絡先
総合福祉会館 健康増進室	日吉町二丁目17-10	月～金曜日９:３０～,１０:４５～ 金曜のみ１３:３０～	TEL:231-3161
しきしま老人福祉センター 体操室	荒牧町1154-1	月～土曜日 １１:００～,１３:００～	TEL:233-2121 FAX:234-0232
ひろせ老人福祉センター 体操室	広瀬町二丁目16	月～土曜日 １０:１５～,１１:１５～, １４:００～	TEL:261-0880 FAX:261-0879
おおとも老人福祉センター 第３クラブ室 体育館	大友町一丁目12-10	第３クラブ室 月～土曜日　１０:３０～ 体育館 月～土曜日　１３:２０～	TEL:252-3077 FAX:252-3207
かすかわ老人福祉センター プレイルーム	粕川町前皆戸189-1	月～金曜日 １０:３０～	TEL:285-3801 FAX:285-3817
ふじみ老人福祉センター 体操室	富士見町田島866-1	月・金曜日　１３:３０～ 火～木曜日　１０:３０～	TEL:288-6113 FAX:288-6893
みやぎふれあいの郷 健康増進室	柏倉町2621	月・水・木曜日 １０:３０～	TEL:283-8633 FAX:283-8630

介護予防教室

教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認の上、お申し込みください。

○元気プラス＋講座

運動・栄養・口腔のプログラムで介護予防のための生活習慣を身につける教室です。

期　　間：3か月間　全6回　4コース

4～6月	しきしま老人福祉センター	第2・4水曜日	13:30～15:30
7～9月	ふじみ老人福祉センター	第2・4水曜日	13:30～15:30
10～12月	みやぎふれあいの郷	第1・3金曜日	10:00～12:00
2020.1～3月	ひろせ老人福祉センター	第2・4水曜日	13:30～15:30

○脳力アップチャレンジ

運動習慣を身につけ、脳の健康を保つ秘訣を学ぶ教室です。

期　　間：　2か月間　全8回　4コース

4～5月	総合福祉会館	毎週火曜日	13:30～15:30
7～8月	おおとも老人福祉センター	毎週水曜日	13:30～15:30
10～11月	総合福祉会館	毎週火曜日	13:30～15:30
2020.1～2月	大胡公民館	毎週火曜日	13:30～15:30

○男性のための筋トレ教室

ストレッチ、筋力・バランストレーニング等を行う男性限定の教室です。

期　　間：2か月間　全8回　2コース

開催日時：5月下旬～7月上旬　毎週月曜日　　2020.1月～2月　毎週水曜日

13:30～15:30

会　　場：総合福祉会館

○噛む力をはぐくむ教室

歯磨きや口周りの機能トレーニングを通して全身の衰えの原因となるオーラルフレイル(お口の衰え)を予防する教室です。

開催日時：5月～2020.3月

10:00～11:30

会　　場：公民館等（市内4会場）

○からだ健やか昼食会

昼食を食べながら、栄養バランスのとれた食事と口腔ケアを体験する教室です。

開催日時：5月～11月

11:00～13:30

会　　場：公民館等（市内6会場）

交流の場・集いの場に気軽にお出かけください

前橋市はつらつカフェ

高齢者支援に関わる事業所が開催する、地域の枠を越えた通いの場です。
お茶を飲みながら会話やレクリエーションを楽しむことはもちろん、専門職が常駐しているため、認知症の方やそのご家族も気軽に利用でき、健康や介護についても相談できる「認知症カフェ」としての役割も持つ居場所となっています。

認知症を語るカフェ

認知症の早期の気づきや認知症の方の生きがいづくり、ご家族の交流の場として開催しています。
認知症の方や家族の方、どなたでも参加できます。お茶を飲みながらリラックスして語らいませんか。
相談機関の専門職が相談に対応しています。

ピンシャン体操クラブ

市内の公民館等の会場で、介護予防サポーターが中心となり、ピンシャン！元気体操６曲を月２回以上行うグループです。

ふれあいいきいきサロン

市内の公民館等の会場で、レクリエーションや食事、歓談など、誰もが気軽に参加できる地域の憩いの場です。

開催場所や日時等はお問い合わせください。

■長寿包括ケア課 介護予防係　027-898-6133

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、総合的に支援するための相談窓口です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士等の専門職で構成されています。
前橋市内には、地域包括支援センターが１２か所、地域包括支援ブランチ（地域包括支援センターの初期相談窓口）が１０か所設置されています。

総合相談

専門職が一人ひとりの相談に応じます。
高齢者に関するさまざまな相談を受け止め、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、継続的にフォローしていきます。

権利擁護
虐待の早期発見・防止

認知症等により、財産や金銭管理が難しくなった高齢者を、成年後見制度や日常生活自立支援事業などの利用につなぎます。
高齢者虐待への対応や早期発見・防止などに取り組みます。

ケアマネジャー支援

高齢者が地域で暮らしていくために、必要な支援やサービスを切れ目なく活用できるよう、ケアマネジャーへ助言・指導等の支援を行います。

地域包括支援
ネットワーク構築

個別ケースの検討を通じて、高齢者の実態把握や問題解決、地域課題の把握につなげるために、地域ケア会議を開催します。
また、地域のさまざまな関係者やサービスがつながり、連携していくための地域包括支援ネットワークの構築を目指します。

介護予防
ケアマネジメント

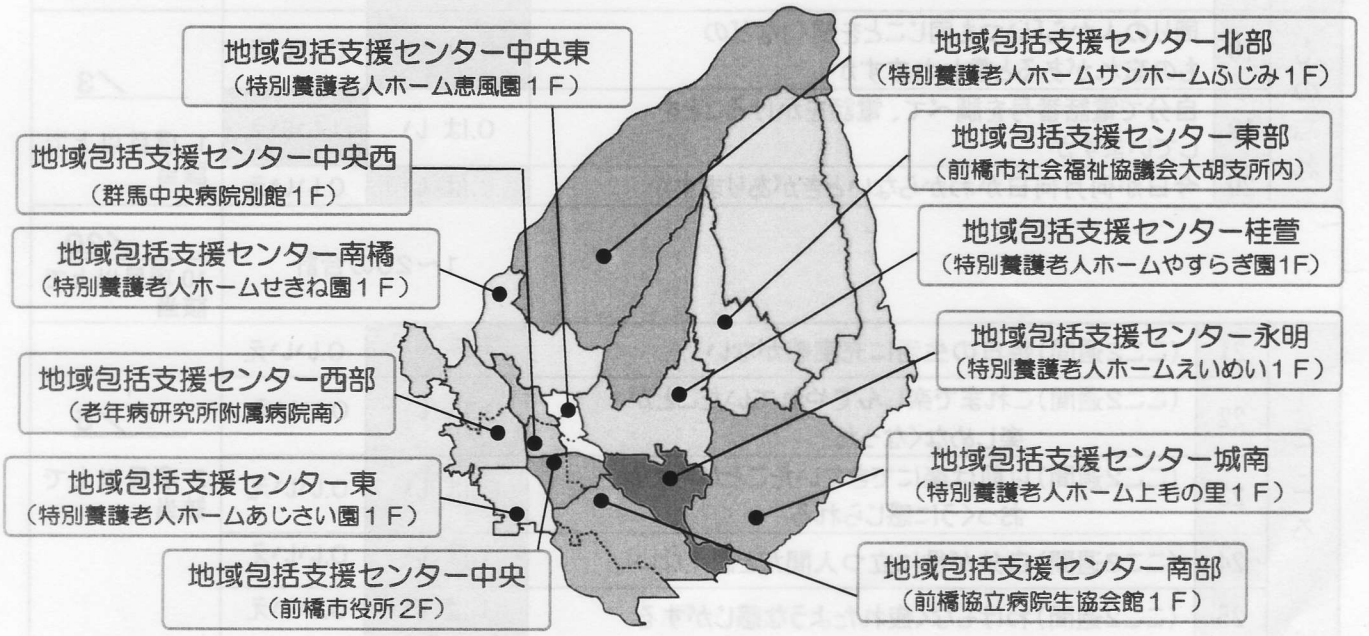
要支援1・要支援2の認定を受けた方の介護予防ケアプランの作成を行います。
また、総合事業の対象者となった方については自立支援型の介護予防ケアマネジメントを実施し適切なサービスへつなげます。

【地域包括支援センターに関する問い合わせ先】
○長寿包括ケア課　地域支援係
前橋市大手町二丁目12番1号　前橋市役所2階35番窓口
電話　027—898－6275

地域包括支援センターとブランチ（窓口）体制

●総合的な相談機関

日常生活圏域別	センターとブランチの名称	住　所	連絡先
文京・南部	前橋市地域包括支援センター中央	大手町二丁目12－1	027-898-6275
北部・中部	前橋市地域包括支援センター中央西	紅雲町一丁目7－13	027-288-0462
	地域包括支援ブランチ岩神	岩神町二丁目5－5	027-235-5181
	地域包括支援ブランチシャリティエ	表町二丁目18－8	027-221-6517
若宮・城東・中川	前橋市地域包括支援センター中央東	日吉町二丁目20－14	027-260-6815
上川淵・下川淵	前橋市地域包括支援センター南部	朝倉町830－1	027-265-1700
	地域包括支援ブランチ春日の里	上佐鳥町774	027-265-6688
桂萱	前橋市地域包括支援センター桂萱	江木町1225－1	027-264-0808
東	前橋市地域包括支援センター東	川曲町536	027-280-5590
	地域包括支援ブランチあずま荘	上新田町603－1	027-255-1511
元総社・総社・清里	前橋市地域包括支援センター西部	大友町三丁目22－9	027-255-3100
	地域包括支援ブランチきよさと	青梨子町503	027-254-1400
南橘	前橋市地域包括支援センター南橘	関根町668	027-235-3577
	地域包括支援ブランチ創春館	日輪寺町342－1	027-289-0854
永明	前橋市地域包括支援センター永明	天川大島町三丁目705	027-290-2880
城南	前橋市地域包括支援センター城南	上増田町600	027-267-9898
	地域包括支援ブランチすみれ荘	富田町1180－1	027-268-5564
大胡・宮城・粕川	前橋市地域包括支援センター東部	堀越町1658－1	027-283-8655
	地域包括支援ブランチあゆみの里	柏倉町2189－223	027-280-2520
	地域包括支援ブランチ元気の郷	粕川町月田400	027-280-9111
芳賀・富士見	前橋市地域包括支援センター北部	富士見町小沢207－1	027-288-7770
	地域包括支援ブランチほのぼの荘	金丸町252－1	027-269-1207



基本チェックリストのご案内

６５歳以上の方が元気で生活していくための心身の機能（生活機能）を自己チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように、自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけてみましょう。

	No	質問項目	回答		介護予防が必要となる目安
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	／5 3 項目以上で該当
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
	8	15 分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この 1 年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
栄養	11	6 ヶ月間で 2～3kg 以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	／2 2 項目以上で該当
	12	BMI※が 18.5 未満ですか ※BMI＝体重　　kg÷身長　　m÷身長　　m	1.はい	0.いいえ	
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	／3 2 項目以上で該当
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	／2 問 16 に該当
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ	／3 1 項目以上で該当
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
			1～20の合計		／20 10 項目以上で該当
こころ	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	／5 2 項目以上で該当
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

※「１.」のつく回答に○がついた場合は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。
健康づくりのために、長寿包括ケア課介護予防係またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。