

市民学コース 行政と市民生活講座 定員50人

第3回

# 富士見市の『介護予防』の 『総合事業』について ～介護予防の総合事業って何？～

講師

中村俊啓主任

高齢者福祉課

日 時 2024年10月12日（土）  
午前 10:00～12:00  
場 所 鶴瀬公民館 第三集会室  
講 師 中村俊啓主任 高齢者福祉課  
受講者数 16人



講 師 中村俊啓

第3回講座は9/28日行われた第1回講座『高齢者為の介護予防と介護医療政策の基本理念と方針』を受けその具体的内容を話していただく意図で開催されました。

富士見市の介護についての地域支援体制は？ どんな事業をやっているのか、どんな行政サービスがあるのか？等々の疑問に答えていただくため以下のテーマで回されました。

テーマ：『介護予防』の『総合事業』について

受講者は26人、身近な問題でありながら意外とよく分からない事が多いという人が多く、講師の高齢者福祉課 中村俊啓氏の話に熱心に聞き入っていました。

## 受講者の感想

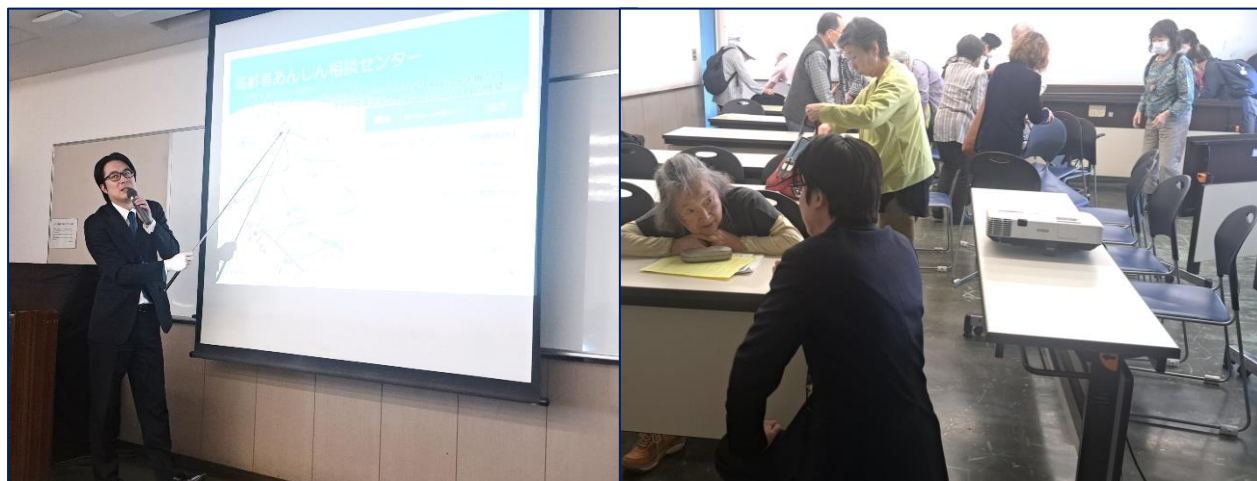
- ・ 一人住まいで年もとっているのととてもためになる講座で良かった。
- ・ 大変参考になりました有り難うございました
- ・ よく分かりました
- ・ 富士見市の状況が分かり勉強になりました

- ・ 努力して生活してゆきたいと思います。
- ・ 今まで気にしていた講座（問題）です、いろんな話を聞けて良かったです。

## 講座のあらまし

講座は 以下の6項目について行われた

1. 介護予防とは
2. 富士見市の取り組み
3. フレイル予防について
4. 総合事業とは
5. サービスの利用の仕方
6. 利用したサービスの自己負担について



# 配布資料

## 『介護予防』の『総合事業』 について

令和6年10月12日（土）

富士見市役所健康福祉部高齢者福祉課 介護保険係 中村

1

## 次第

1. 介護予防とは
2. 富士見市の取り組み
3. フレイル予防について
4. 総合事業とは
5. サービスの利用の仕方
6. 利用したサービスの自己負担について

# 1 介護予防とは



3

## 介護予防の定義

介護予防とは・・・

「要介護状態の発生をできる限り防ぐ  
(遅らせる) こと、そして要介護状態に  
あってもその悪化をできる限り防ぐこと、  
さらには軽減を目指すこと」



言い換えると・・・

「いつまでもいきいきと、健康に過ごし  
ていけるようにしましょう」

4



## 2 富士見市の取り組み



5

## あんしん元気生き生きプラン2024 第9期富士見市高齢者保健福祉計画

### 【基本理念】

住み慣れた地域で、いつまでも  
生きいきと生活できる  
支えあいのまち

6

# 基本方針

- 1.健康長寿で生活を送るために
- 2.住み慣れた地域で安心・安全な生活を続けるために
- 3.お互いが支えあい、生きいきと生活を送るために
- 4.介護保険事業を継続的に運営していくために

※本日は時間の都合上、1.健康長寿で生活を送るためにに集中してご説明させていただきます。

7

# 元気なうちからの取り組みの推進

・健康寿命を延伸し、要介護状態等の予防や悪化の防止を目指します。高齢者の心身機能の維持向上を図るだけでなく、活動的に過ごしながら生きがいや役割を持って生活することができるよう、介護予防の取り組みを推進し、健康長寿を目指します。

⇒3.フレイル予防についてにつな갑니다

※健康寿命：65歳に達した市民が健康で自立した生活を送ることができる期間のこと

8

## 介護予防・重度化防止の推進

・高齢者が自分自身の状態に応じた介護予防や重度化防止に取り組めるよう、フレイルの早期発見と正しい対処について周知啓発を図り、介護予防を推進します。また、自立支援・重度化防止の取り組みを進めながら、支援が必要な方には必要なサービスを提供し、元気な方には今後も元気でいられるような取り組みを推進していきます。

⇒ 4. 総合事業とはにつながります

9

## 3 フレイル予防について



10

## フレイルとはなにか？

フレイルとは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことを「フレイル」と言います。  
多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。  
※フレイルは病気ではありません。

11

## フレイルを予防するためには

- ① 栄養
- ② 運動
- ③ 社会参加

12



## ①栄養

- 1日3食をこころがけましょう
- バランスのよい食事をこころがけましょう  
(食事の偏りに注意しましょう)
- 楽しみながら食事をしましょう  
(誰かと一緒に食事を楽しみましょう)
- お口をきれいによく噛んで、  
口腔ケアをしましょう

13

## ②運動

- 自分の体の状態にあった運動を、定期的に行いましょう
- 1日10分でも体を動かす時間を作りましょう  
(簡単なストレッチやウォーキングは取り組みやすくおすすめです)
- ふじみパワーアップ体操もおすすめです

14

### ③社会参加

- 家族や友人とのつながりは原点です  
(ちょっとしたつながりを大切にしましょう)
- 自分に合った地域活動に参加しましょう
- 各地域の介護予防を目的とした  
グループ活動や、高齢者サロン  
(つどい)も活用しましょう

15

## 4 総合事業とは



16

## 5 サービスの利用の仕方



17

## 事業対象者認定の決定まで

### ①相談

- 高齢者あんしん相談センターに相談

### ②申請

- 高齢者あんしん相談センターの職員の聞き取り
- 基本チェックリスト実施

### ③結果

- 基本チェックリストをもとに判定
- 届け出当日に結果がでる

18

# 要介護(要支援)認定がでるまで

## ①相談

- 高齢者福祉課の窓口や高齢者あんしん相談センターに相談

## ②申請

- 介護保険要介護(要支援)認定申請書
- 事前質問書

## ③調査

- 市の職員による訪問調査
- 主治医の意見書(市から医師に依頼)

## ④審査

- コンピュータによる一次判定のうえ、介護認定審査会による審査
- 介護や支援が必要な度合い(要介護度)と認定有効期間の判定

## ⑤結果の通知

- 要介護度が記載された新しい被保険者証が届く(初めて申請の方は負担割合証も届く)
- ①相談から⑤結果の通知まで1か月以上かかる場合もある

19

# 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とは...

地域包括支援センターの愛称であり、地域住民の保健・福祉・医療の向上、権利擁護、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関

詳細は介護保険利用の手引きをご確認ください

20

## 5 利用したサービスの 自己負担について

※詳細は介護保険利用の手引きをご確認ください



21

ご清聴ありがとうございました。



22