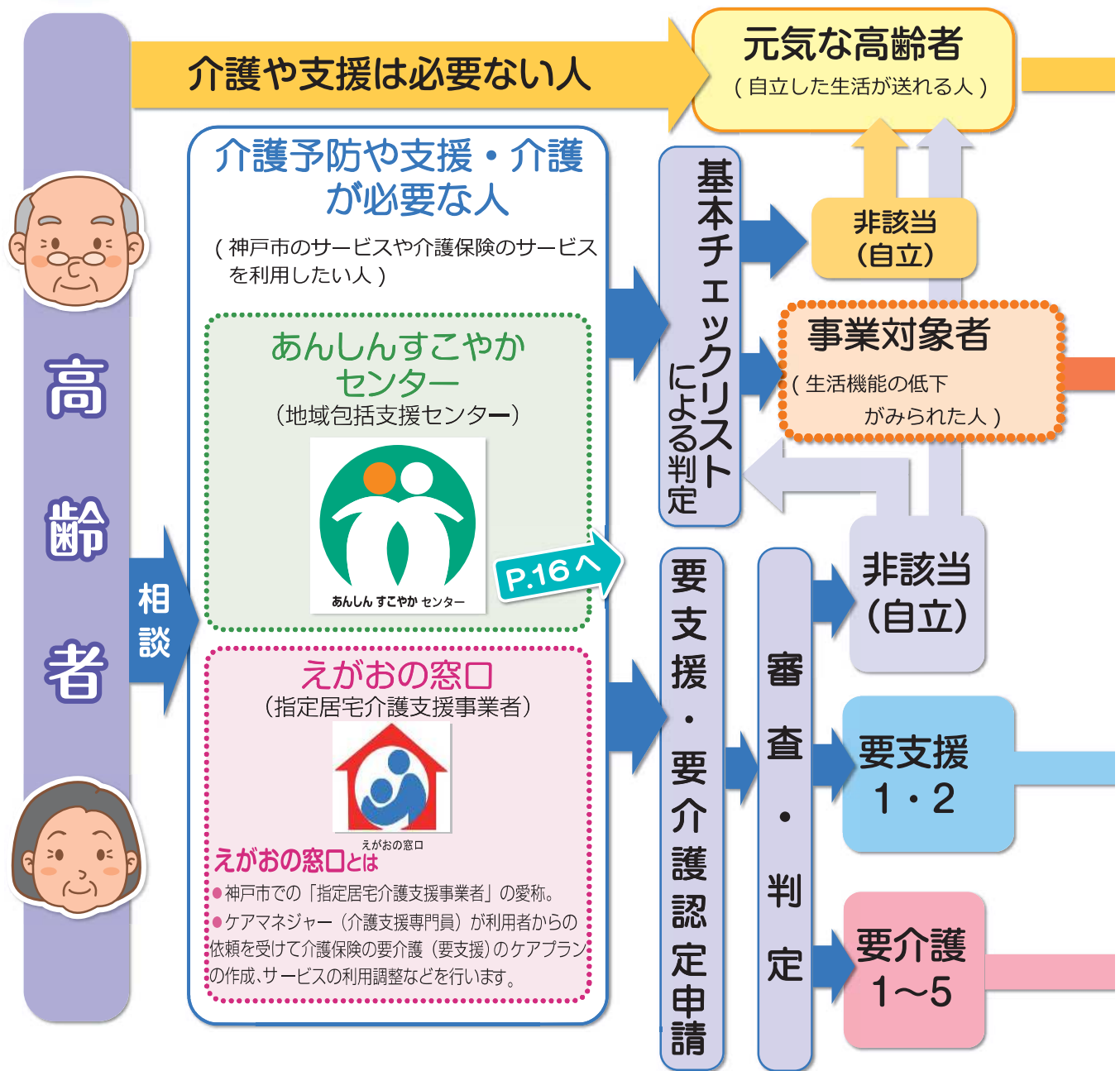


14. 介護予防のサービス利用までの仕組み



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

あんしんすこやか
センター
(地域包括支援センター)



《介護予防ケアプラン作成》
介護予防ケアプラン
作成等の業務の一部委託

えがおの窓口
(指定居宅介護
支援事業者)



《ケアプラン作成》

いつまでも活動的な
生活を送るために
(一般介護予防事業)

- 自宅で介護予防に
取り組む
- 地域の活動に参加する
(地域で開催される行事や活動、
趣味を活かした取り組みなど)

P.18へ

神戸市の
介護予防サービス
(総合事業内訪問型・通所型サービス)

P.22・23へ

〔要支援 1・2 の方および
事業対象の方が
利用できるサービス〕

介護保険の
介護予防サービス

〔要支援 1・2 の方が利用
できるサービス〕

介護保険の
介護サービス

〔要介護 1～5 の方が利用できる
サービス〕

くわしくは、
「神戸市の
介護保険のあらまし」
をご覧ください。



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、再びできるようにする」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。



何でもやってもらうんじゃなくて、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。



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。



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。



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



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！



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）

16. を おわりに・・・

おわりに・・・

区	あんしんすこやか センター名	電話番号	
		FAX	
東 灘 区	本山東部	4 5 1 - 0 0 5 4	451-0153
		451-0153	
	本庄	4 3 1 - 8 1 8 1	431-2000
		431-2000	
	本山南部	4 1 3 - 2 6 5 0	413-1085
		413-1085	
	本山西部	4 3 5 - 1 8 5 5	412-6771
		412-6771	
	魚崎北部	4 3 5 - 6 6 7 7	435-6689
		435-6689	
	魚崎南部	4 5 2 - 6 8 3 0	436-2675
		436-2675	
住吉北部	8 5 1 - 1 1 5 5	851-1157	
	851-1157		
住吉南部	8 4 2 - 3 8 9 4	842-6115	
	842-6115		
御影北部	8 4 3 - 2 2 0 7	843-2208	
	843-2208		
御影南部	8 5 4 - 2 1 8 0	854-2181	
	854-2181		
六甲アイランド	8 5 7 - 7 3 8 1	858-9030	
	858-9030		
灘 区	高羽	8 5 7 - 6 6 1 1	857-6613
		857-6613	
	六甲摩耶	2 2 4 - 5 0 5 0	881-2225
		881-2225	
	六甲	8 8 2 - 7 8 5 9	882-0833
		882-0833	
	大石	8 2 1 - 3 8 3 8	821-3812
821-3812			
篠原	8 7 1 - 9 0 1 5	871-9100	
	871-9100		
王子	8 0 1 - 5 4 4 1	801-1733	
	801-1733		
西灘	8 0 3 - 3 1 3 0	805-3408	
	805-3408		
中 央 区	新神戸	2 4 1 - 3 7 4 7	241-3741
		241-3741	
	春日野	2 5 1 - 8 8 0 1	251-8813
		251-8813	
脇の浜	2 2 1 - 1 6 6 1	221-4800	
	221-4800		
三宮	2 7 1 - 0 1 8 5	271-0187	
	271-0187		

区	あんしんすこやか センター名	電話番号	
		FAX	
中 央 区	元町山手	3 6 7 - 3 8 9 0	367-3890
		367-3891	
	ハーバーランド	6 5 1 - 7 1 6 8	651-7168
651-7169			
兵 庫 区	港島	3 0 4 - 2 2 5 5	304-2244
		304-2244	
兵 庫 区	兵庫平野	5 7 4 - 4 8 1 2	574-4813
		574-4813	
	みなとがわ	5 2 1 - 9 1 3 8	521-9177
		521-9177	
	荒田	5 1 1 - 1 9 0 0	511-4311
		511-4311	
	新開地	5 7 7 - 1 4 4 5	577-1441
		577-1441	
	夢野の丘	5 2 1 - 1 3 0 8	521-1433
		521-1433	
	中道	5 7 5 - 9 3 0 0	575-7791
575-7791			
チャンネルタウン	6 8 1 - 1 5 1 5	681-6780	
	681-6780		
浜山	6 7 1 - 8 7 3 1	671-8732	
	671-8732		
北 区	道場	2 7 7 - 1 6 7 8	275-1112
		275-1112	
	ありの	9 8 4 - 5 1 1 8	984-5119
		984-5119	
	八多淡河	9 5 0 - 9 1 6 5	950-9166
		950-9166	
	有馬	9 8 3 - 1 6 1 1	983-1623
		983-1623	
	谷上	5 8 3 - 2 6 6 6	583-9900
		583-9900	
神戸北町	5 8 2 - 2 8 7 4	582-3197	
	582-3197		
北鈴蘭台	5 9 6 - 2 3 8 6	596-2446	
	596-2446		
鈴蘭台	5 9 2 - 9 6 0 4	592-5170	
	592-5170		
五葉	5 9 6 - 5 3 1 5	596-5316	
	596-5316		
しあわせの村	7 4 3 - 8 2 0 8	743-8305	
	743-8305		



あんしんすこやかセンター 一覧表

区	あんしんすこやか センター名	電話番号
		FAX
長田区	丸山	6 1 2 - 5 5 3 0 612-5526
	名倉	6 4 6 - 0 1 5 1 646-0181
	池田宮川	6 3 1 - 9 6 9 0 631-9666
	御蔵	5 7 5 - 8 8 3 5 575-8188
	西代	6 4 3 - 4 7 0 0 611-3345
	真野真陽	6 1 1 - 2 0 2 0 611-2016
	新長田	6 4 2 - 0 0 8 0 642-0211
須磨区	白川	7 9 3 - 8 0 7 5 793-8095
	名谷	7 9 7 - 7 9 8 8 797-7473
	妙法寺	7 4 7 - 2 5 2 1 747-2560
	名谷南	7 9 5 - 8 1 8 1 797-8054
	板宿	7 3 1 - 6 7 0 0 731-6715
	離宮	7 3 1 - 4 1 6 4 739-5751
	たかとり	7 3 1 - 8 1 6 5 736-2294
	西須磨	7 3 7 - 0 5 0 5 737-1165
垂水区	桃山台	7 5 1 - 0 7 0 6 751-7770
	塩屋	7 5 5 - 2 2 8 0 755-5676
	東垂水	7 5 1 - 4 1 6 5 755-0320
	垂水名谷	7 0 6 - 9 4 7 5 706-9466
	平磯	7 5 1 - 1 2 9 9 752-2294
	本多間	7 8 3 - 5 0 3 0 786-1465
	舞子台	7 8 7 - 3 3 0 3 787-3308

区	あんしんすこやか センター名	電話番号
		FAX
垂水区	神陵台	7 8 7 - 2 0 1 7 787-2018
	舞子	7 8 7 - 5 2 3 1 787-8752
西区	押部	9 9 8 - 3 0 2 0 998-3023
	西神南	9 9 0 - 4 1 6 5 990-4166
	伊川谷	9 7 4 - 8 0 7 6 974-8176
	西神中央	9 9 6 - 2 3 7 6 996-2351
	神出	9 6 4 - 2 4 8 1 965-1856
	岩岡	9 6 9 - 2 7 7 5 969-2776
	平野西神	9 6 1 - 1 2 9 9 961-2140
	玉津	9 2 6 - 1 8 1 3 926-1814
	学園都市	7 9 4 - 3 1 3 0 794-3722

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。

お問い合わせは、
神戸市総合コールセンター
☎ 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：神戸市保健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。