

新たな中山間地域介護サービスモデル「高知方式」の試行

高知県・大月町

大月町の概要(2025.4.1)

総人口	4,291人
高齢化率	52.5%
日常生活圏域	1箇所

背景・目的・取組概要

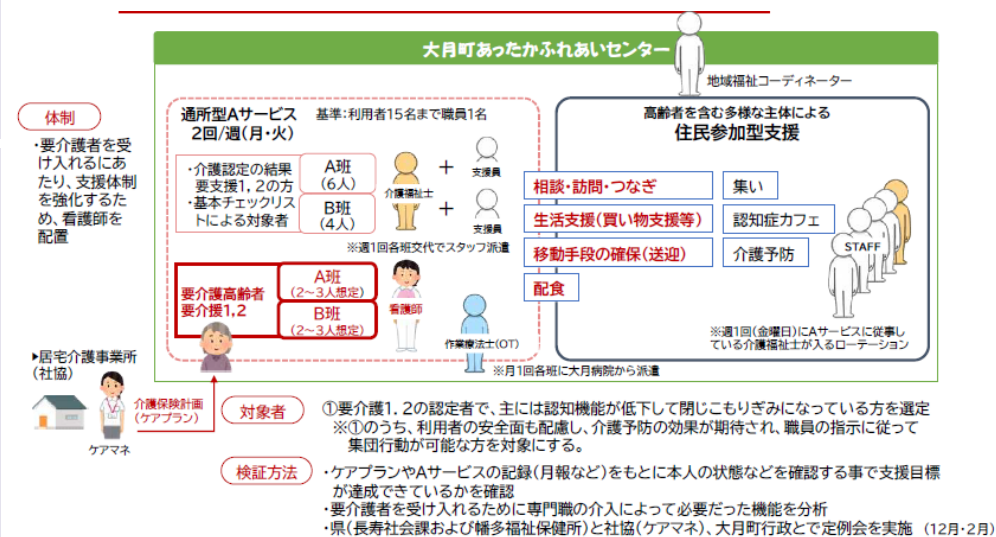
・高知県独自のあったかふれあいセンターを活用し、専門職の力を活用しながら、元気高齢者を含む多様な主体による支え合いの力を高め、**高齢者が要介護状態となっても自立した日常生活を送ることができることを目指す。**
 ・令和6年度高知県内モデル事業として、大月町の通所型サービス・活動Aを実施している**あったかふれあいセンターに看護師を配置し、新規に要介護1、2の認定を受けた高齢者を受け入れる**とともに、専門職の力を活動の核として、支え合い活動を活性化させ、その効果を高める。
 ・知見を蓄積するとともに、PDCAサイクルを回しながら改善をし、他市町村への横展開と国への政策提言に繋げる目的である。

利用者

・**要介護1・2の認定者で、主には認知機能が低下して閉じこもりぎみになっている者を対象。**※このうち、利用者の安全面にも配慮し、介護予防の効果が期待され、集団行動が可能な方とする。
 ・モデル事業期間中（令和6年10月～R7年3月）要介護利用者は4名（要介護1）。

実施体制・支援内容

・高知県が実施主体。大月町へ委託。大月町から再委託を受けた大月町社会福祉協議会が**あったかふれあいセンターに看護師を加配。**
 ・**あったかふれあいセンターで実施する通所型サービス・活動A（利用者15名まで介護福祉士1名、支援員2名。）にモデル事業として看護師を加配。**看護師は認知症の対応暦が長い方。
 ・実施費用（看護師派遣の人件費、旅費）はモデル事業として県から支出。
【利用者の事例】
 要支援の夫が通所サービス・活動Aに参加。妻が新たに要介護1となり、介護給付の通所介護の利用を検討していたが、モデル事業で通所型サービス・活動Aを利用することができ、**要支援の夫と要介護1の妻が一緒に通所できる**など、本人や家族が安心して生活できる環境が確保できた。最近では、**自信がついて地域の集いにも参加できるようになった。**



【出展】高知県提供資料

実績・効果

・**軽度の要介護者でも、通所型サービス・活動Aやあったかふれあいセンターなどの支援・集いの場があれば、身近な住民と共に楽しく自分らしく過ごすことができていた。**
 ・実際の利用実績は4名だったが、**認知機能の低下で引きこもり気味になった軽度の要介護者には、介護度が高い方が多く利用する介護給付の通所介護より、地域の中で利用者同士でコミュニケーションがとれたり、集団行動を通して他者との交流が可能な場で過ごすことが刺激となり意欲の向上に繋がる**ことがわかった。うち1名は、要支援に区分変更の可能性のある程の改善がみられた。
 ・**高齢者にとってもサービスの選択肢が増えたことにより、自分の利用したいサービスを選択できた。**
 ・**専門職が必要だが、必ずしも常勤でなくても、地域包括支援センターや医療機関等からの看護師・リハビリ職のサポートがあれば、通所型サービス・活動Aでも安全に軽度の要介護者を受け入れる体制が確保できる**こともわかってきた。

留意点・課題

・大月町での人人体制が確保できず、令和7年度の事業継続は断念することとなった。
 ・**軽度の要介護者でも、スタッフと一定の意思疎通が図れ、集団行動に対応できるレベルでないと受け入れが困難**であることも課題として見えてきた。

要介護者も対象にした住民主体の生活サポート

大東市の概要(2025.4.1)

総人口	115,377人
高齢化率	27.40%
日常生活圏域	1 箇所

背景・目的・取組概要

- 幅広い年齢層の住民の力を活用して、住民同士の支え合い活動により、地域の高齢者を支える力を高め、地域の高齢者が要介護状態になっても日常生活ができる状態を目指す。
- また、**生活サポートを住民主体で行うことにより、介護サービスでの専門職の支援と住民主体の支援の役割分担をすることで、地域のリソースの有効活用**を図る。
- 本取組は、大東市から運営費の補助を受けたNPO法人住まいまもりたいが地域の有償ボランティア（生活サポーター）と高齢者のマッチングを行い、高齢者の生活支援（清掃、買い物、病院付き添い等）を行う。

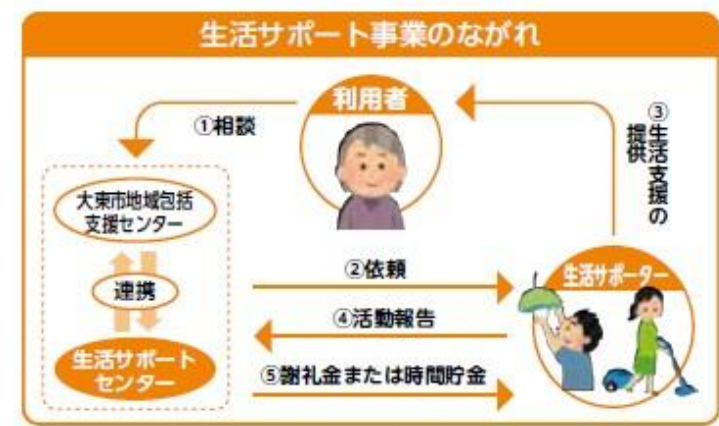
利用者

- 事業対象者、要支援者および要介護者を対象。**※サービス利用のためのチケットを購入するやりとりができる程度の認知機能がある方としている。
- 2025年8月1日時点で、要支援利用者は113名、要介護1利用者は4名、要介護2利用者は3名。認知機能が若干低下している方も見られる。**
- ※サービスの利用期間に期限はなく、事務局（NPO法人）が対応可能と判断できる間は要介護でも継続利用可能。



実施体制・支援内容

- NPO法人住まいまもりたいは8名で運営しており、**養成講座を受講した生活サポーター**が900名超登録している。実稼働は70名程度。
- ※生活サポーターは学生から80歳超の方が登録している。
- 生活サポート事業の役割について、地域包括支援センターから市内のケアマネジャーに研修を実施している。**
- 利用予定者に対してNPO法人スタッフと地域包括支援センターが面談を実施**している。生活サポート事業での対応が困難とされれば、地域包括支援センターと連携を図り、必要な介護サービス等の利用を案内している。
- 生活支援の内容は、トイレ掃除や、風呂掃除、拭き掃除、買い物、洗い物、庭の水やり、話し相手、草むしり、葉の受取、病院への付き添いなどがある。なお、一番多い依頼内容は掃除である。身体介護は行わない。
- 利用料は30分ごとに250円。



【出展】大東市提供資料

実績・効果

- 生活サポーターの声がけや自立支援の改善により、**もともと本生活支援サービスを利用されていた方が、生活サポーターとして支援をする側に回ることもあり、本生活支援サービスが地域の高齢者の生活機能の改善や地域のつながりの創出**をしている。
- 介護有資格者が減少している中で、生活サポート事業も実施することにより、介護リソースを有効に分配**できる。
- 大東市では、生活支援であればまずサービス・活動Bを検討し、住民主体では対応が困難な方はサービス・活動Aを検討、それも困難であれば従前相当サービスを利用するという**意識が地域包括支援センターや居宅介護支援事業者等に共有されており、想定利用者像にあったサービス・活動の実施**がなされている。

留意点・課題

- 利用者からの依頼外のサービス要求を防ぐために、依頼外の項目は対応しない旨を利用登録前に伝えることが生活サポーターの確保・サービス提供の面で不可欠である。
- 生活サポーターの登録者は高齢者の割合が高く、今後のボランティアの担い手確保が課題である。

住民主体の生活支援・移動支援活動事例（「隠おたがいさん」の場合）

三重県名張市

名張市の概要(2025.4.1)

総人口	73,760人
高齢化率	35.6%
日常生活圏域	5箇所

背景・目的・取組概要

・**馴染みの関係がある地域住民の力を活用**して、住民主体の生活支援・移動支援の実施により、地域の高齢者が要介護状態の有無にかかわらず日常生活が送れることを目指す。
 ・また、**市直営の地域包括支援センター、小学校区単位の地域包括支援センターブランチ（まちの保健室）、住民主体の生活支援・移動支援の連携により、限られたリソースの中で高齢者を支える仕組み構築**を目的とする。
 ・本取組は、名張市からの補助金を受けた有償ボランティア組織「隠おたがいさん」が、名張地区内のボランティアと高齢者のマッチングを行い、**高齢者の生活支援（清掃、買い物、病院付き添い等）・移動支援（病院送迎、市役所送迎等）**を行う。

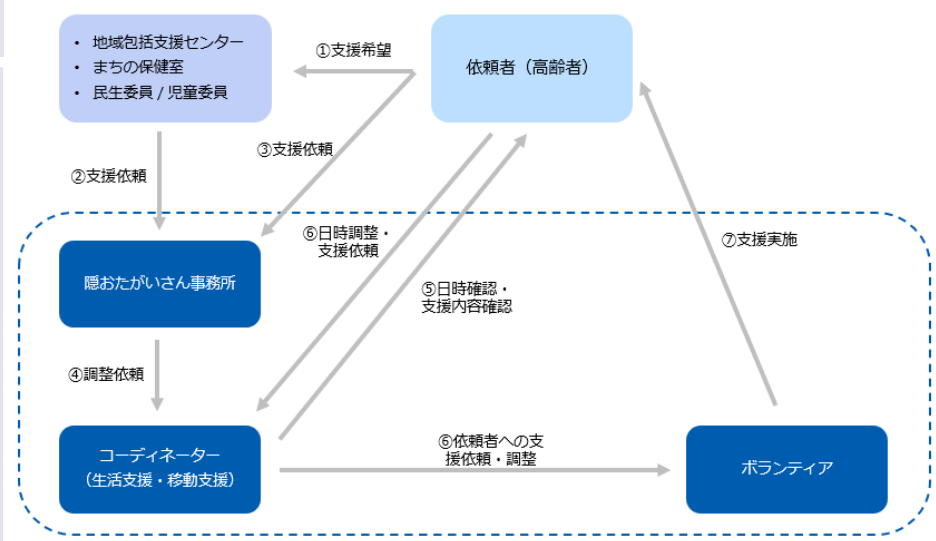
利用者

・**要支援や要介護の区分ではなく、生活支援が必要な地区の高齢者が対象**。
 ※要介護と思われる方も利用している、また、市や地域包括支援センターを通さず直接申込みする者も受け入れているが、市や地域包括支援センターとの連携によりボランティアとして必要な支援を行っている。
 ・令和5年度は利用会員数が207人、支援件数が2,084件。

実施体制・支援内容

・**市直営地域包括支援センター1か所、小学校区単位で15地区にまちの保健室を設置し、①健康・福祉の総合相談、②健康づくり・介護予防、③見守り・支援ネットワークを実施している。まちの保健室には看護師・社会福祉士等の専門職を1～3名配置**。
 ・隠おたがいさんでは、地域での支え合い活動を通じて在宅生活の継続に寄与できると判断した場合にサービスを実施。**利用開始に際し、必ず隠おたがいさんのコーディネーターが利用希望者を訪問し、直接ヒアリング等を実施**。また、必要に応じて地域包括支援センターやまちの保健室の職員が同行することもある。そして、**生活支援・移動支援で対応できない方は、地域包括支援センター・まちの保健室が相談を受け対応している**。
 ・隠おたがいさんは同15地区の内の1地区である名張地区で活動している。
 ・4名で事務局を運営しており、ボランティアは59名登録している。
 ・**通院や買い物等の外出支援と薬の受取りや買い物代行等の生活支援を利用者の状況に応じて提供している**。
 ・利用料は1人1時間500円（別途年会費1,000円）

隠おたがいさんの流れ



【出展】 隠おたがいさん提供資料を基に事務局作成

実績・効果

・移動支援は送迎だけでなく付き添いや利用者補助を行うため、**要介護者であっても在宅で自立した生活を送ることができる**。
 ・引きこもりがちな方の外出機会が増加することや高齢者が身の回りのことを行うことにより、生活支援が高齢者の生活機能の改善に繋がっている。
 ・**地域包括支援センター・まちの保健室の職員と隠おたがいさんが利用開始時から連携が図られていることから、利用者の状況把握がスムーズとなる**。
 ・顔なじみの支援者である隠おたがいさんのサポートがあるから、在宅生活が継続できているという実感を持っている高齢者も多い。
 ・住み慣れた地域で暮らし続けたいと願う住民の思いからスタートした活動であり、**支援者の元気にもつながっている**。
 ・介護保険サービスの適切利用に繋がる効果が期待される。
 ・他の介護保険サービスよりも財政的なメリットがある。

留意点・課題

・市内全体で移動支援のニーズが高いため、公共交通機関を含めた移動手段で増大ニーズにどのように対応していくかが課題である。

高齢者を地域で支える生活支援活動事例（NPO法人寝屋川あいの会）

大阪府寝屋川市

寝屋川市の概要(2025.4.1)

総人口	223,860人
高齢化率	30.0%
日常生活圏域	6箇所

背景
・
目的
・
取組概要

・2001年4月から高齢者を市民同士で助け合い活動をする取組としてNPO法人寝屋川あいの会で生活援助の活動を開始。介護保険外サービスとして**介護事業所が介護保険で対応できない部分を担う**目的もあり、介護事業者と連携しながら実施してきた。

・本取組はNPO法人寝屋川あいの会が高齢者支援の一環として、掃除、洗濯、調理、外出・病院付き添いの他に、トイレや安全確認といった見守りや話し相手などの生活支援を行っているものである。なお総合事業部分（要支援者・事業対象者、継続利用要介護者）に関しては市からの補助で実施している（訪問B）。

利用者

・**要支援や要介護の区分ではなく、生活支援が必要な高齢者全般が対象。**

※認知症の方も受け入れをしており、サービス提供に際して制限は設けていない。なお、認知症の方のサービス利用としては「話し相手」が多い。

・令和6年度の利用者数は282人、支援件数は5,554件であり、そのうち**総合事業（事業対象者を含む）の利用者は116人、支援件数は1,459件（そのうち、要支援85人、継続利用要介護30人、事業対象者1人）、継続利用以外の要介護者の利用者は38人、支援件数は912件**、その他利用者は128人、支援件数は3,183件だった。

・令和7年度（2月までの暫定集計）の**要介護者の実利用人数は63名のうち13名が認知症**だった。

・なお、市や地域包括支援センターから寝屋川あいの会に対して、利用者が認知症かどうかを知らせていない。

・寝屋川あいの会は認知症の利用者はいないと考えていたが、今回のヒアリングにあたり市で調査を行った結果、寝屋川あいの会の利用者に認知症の方も含まれていた。

・寝屋川あいの会としては、**要介護度や認知症有無ではなく、活動員による提供が困難と判断した場合には地域包括支援センターや居宅介護支援事業所につながっている。**

実施体制
・
支援内容

・NPO法人寝屋川あいの会は全て有償ボランティアで運営しており、事務担当5名、活動員（サービス提供担当）約50名で行っている。

※**サービス提供担当の中には看護師など有資格者が複数名いるため、病院の付き添い等が必要な身体機能が低下している利用者に対しては当該有資格者をサービス提供に充てるようコーディネーターが差配**している。

※ボランティア養成のための有償活動員養成講座の実施の他に、フォローアップとして傾聴コースの講座を設けている。特に認知症の方のサービス提供（話し相手）の面で質の向上を図っている。

・日々のサービス利用に際して、本人や家族からの依頼はもちろんのこと、**地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護施設・事業所、病院を介しての依頼**があり、その後サービス利用日を調整してサービス提供をしている。

・利用者の自宅だけではなく、**軽費老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅といった高齢者向け住まいでもサービス提供を行っている**（利用者自己負担）。

・利用料は1時間あたり1,000円（総合事業の場合もそれ以外の場合も同額）。

実績
・
効果

・市内の訪問介護事業所の棲み分けとして、①訪問介護は身体介護がメイン、②NPO法人寝屋川あいの会（訪問B）は生活援助がメインとなっており、市内の高齢者に対して支援体制が充実している。

・また市内介護事業所・地域包括支援センターに棲み分けが浸透しており、NPO法人寝屋川あいの会を含む4団体につながる体制となっている。

留意点・課題

・**認知症の方に訪問した際に「（サービスを）頼んでいない」と言われる場合がある。**その際には活動員が事業所に報告し、コーディネーターから①家族がいる場合は家族から本人に連絡、②家族がいない場合は地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に相談して連絡を取ってもらう。**ボランティアの活動員と利用者本人との間で解決を図るのではなく、間に入ってもらう**ことが重要である。

・要介護者については、本サービスは費用が1時間1,000円で全額利用者の自己負担となる一方、訪問介護（介護給付）の生活援助は費用がより多くかかるのに対して利用者は原則1割負担となっており、利用料の差が本サービスの利用が進まない要因と考えられる。同様のサービスを実施する事業者の参入促進に向けては、利用料の負担感の差を解消し、採算があうような利用者数の確保が必要である。

ロジックモデル及び経年モニタリングにより事業評価を行う例

愛知県豊明市

背景・目的

- 豊明市では、第8期介護保険事業計画（令和3～5年度）からEBPMによる事業評価の指標設定・評価を実施している。
- ロードマップとして位置付けている**アクティビティに紐付きKPI設定を行うことによる事業効果の見える化と経年モニタリングによる数値分析を行うことで事業として効果的な施策への反映**を意図している。

豊明市の概要(2025.4.1)

総人口	67,922人
高齢化率	26.2%
日常生活圏域	3箇所

サービス・活動事業

- 訪問従前、通所従前、通所C、訪問A、訪問Cを実施。
- 加えて、訪問による支援は住民互助の有償ボランティアも活用。

基本目標 1 健康寿命を延伸する



※KPI (Key Performance Indicators) : 成果指標、UX (User Experience) : サービスを利用する人(高齢者自身)の体験、EX (Employee Experience) : サービスを提供する人(専門職等)の体験、system : 基盤となる制度や体制等、service : 提供されるサービス

【モニタリングする指標】

KPI	指標	取得元	更新頻度
①	週1回以上社会参加している市民の数 介護予防事業の参加者数 おたがいまセンターちゃっと 高齢者ボランティアポイントの参加者数	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 まちかど運動教室延べ参加者数 累計サポーター数 実参加者数	ニーズ調査は3年ごと(令和7年度)、その他は毎年
②	要支援者の通所・訪問サービス利用者に占めるC型サービスの利用割合	サービス利用実績	毎年
③	高齢者ボランティアポイント会員数	会員登録者数	毎年
④	週1回以上外出している市民の割合	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	3年ごと(令和7年度)
⑤	健康寿命、平均自立期間	国保データベース (KDB)	毎年
⑥	要支援認定者の1年後の重度化率	国保データベース (KDB)	毎年

【出展】豊明市第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画令和6～8年度, p.65
<https://www.city.toyoake.lg.jp/secure/28966/9kikeikakusyo.pdf>

指標設定の考え方

- 総合目標に向けて**3つの基本目標ごとに施策の論理的構造を明らかにする**。インプット・アクティビティ・初期アウトカム・中期および長期アウトカム・インパクトを設定。
- 解像度を高めるため、事業名を並べるのではなく、**アクティビティ(活動)の結果起こると想定される変化を言語化したことが特徴**。専門職からの助言をもらいロジックモデルの構築による**事業評価の指標を設定**。
- 変化を量で捉えられるものについてKPIを設定。効果の見える化だけでなく、経年変化を追えるよう、**KPIをモニタリングする指標は、経年で数値分析が可能な指標を設定**。
 (例) 要支援者の1年後の重度化率を前年度と比較し、より悪化していた場合は支援の在り方を見直す。

評価方法

- モニタリング指標について、**過年度の数値を含めて経年の数値推移を分析し**、高齢者福祉計画策定・推進委員会に報告している。
- 地域包括支援センター管理者会議等にデータを提示し、変化の有無や次なる改善の必要性への気づきを促している。生活支援コーディネーターとの会議でも関連指標を共有し議論している。
- こうした**モニタリング指標に対する評価実施を踏まえて、次年度事業や次期介護保険事業計画に反映**する。

実績・効果

- 地域包括支援センターに依頼し、新規プラン契約実績に関して、**全件の年齢、利用サービス、利用後の状態等**のデータの提供を受けている。このデータを分析し、通所Cの利用割合を確認するとともに、実施体制が確保されているかについても確認し、実施事業所と協議することにより**必要な体制確保**につなげている。
- 対象者の高齢化傾向等のデータを元に市リハビリテーション連絡協議会と連携して通所Cの評価を行い、運動習慣を継続できるような取組を推進する観点からの**プログラム見直し**につながった。

実施上のポイント

- 地域の高齢者にとって望ましい姿を念頭において成果目標を設定し、成果に基づく評価を行うことが必要。
- 市の事業運営の効果を**経年で計測できる数値指標の設定と、その経年数値の分析に基づく事業反映**が重要。

多様なサービス・活動における要介護者の継続利用事例

中野区の概要(2026.3.1)

総人口	343,293人
高齢化率	19.4%
日常生活圏域	4 箇所

背景
・
目的
・
取組概要

・中野区では通所A(指定・委託)、通所B、訪問A、訪問Bで要支援から要介護の区分変更者の当該総合事業サービスの継続利用を可能としている。通所A(指定)は以前の緩和基準相当として実施、以下で説明する通所A(委託)は地域団体が実施している。
・要介護者継続利用の実施背景として、①今まで利用していたサービスを利用できるようにすること(利用者視点)、②実施団体から要介護の方でも対応できるとの声があったこと(事業者視点)、③対象者の状態に応じて要支援2と要介護1に複数回区分変更を行うことに伴いケアプランの変更ならびにサービスの変更が必要だったこと(ケアマネジャー視点)のためにしている。

利用者

・全体の利用者として、通所A(委託)は144人(16団体)、通所Bは311人(7団体)、訪問A(委託)は13人(1団体)だった(R6年度)。
・そのうち継続利用する要介護者は、**通所A(委託)は25名、通所Bは15名、訪問A(委託)は2名**だった(R6年度)。
※通所A実施団体：①社会福祉法人、②NPO法人、③地縁組織
通所B実施団体：①任意団体
訪問A実施団体：①シルバー人材センター

受入体制

【受入体制】
・(通所A委託)厚生労働省介護予防・日常生活支援総合事業ガイドラインに準拠した住民主体の支援活動等の推進を目指した研修カリキュラムを社会福祉協議会から担い手養成講座として実施している。当該講座を修了した方が担い手になって頂くよう本事項を委託仕様書に記載している。また、リハビリ職の協力を仰いで通所A実施者への支援技術強化を行い、要介護者に対するサービス提供を行っている。

【受入基準】
・訪問Aを利用できる方および通所に通える方が受入基準である(通えない場合でも訪問A(委託)の同行支援で通えれば利用可)。
・(サービス終了)実施団体がサービス継続が難しいと感じた対象者に関して地域包括支援センターあるいは居宅介護支援事業所のケアマネジャーとコミュニケーションを取り、総合事業サービス終了(他の介護保険サービスに移行)か否かを判断。
※受け入れる要介護度を設定すると**通所A実施者の受け入れ範囲と齟齬が起きる可能性があるため、要介護者の継続利用に際して区として統一の細かい基準は設けていない。**

実績・効果・留意点等

・男性専用のプログラムなど多様なプログラムが展開されており、通い慣れたサービス・活動を要介護になっても利用し続けたい人が多いので、それができることにより、精神的負担の軽減や意欲の向上に繋がっている。
・特に通所A(委託)は運動・栄養・社会参加の要素をふまえて3時間実施、昼食込みのサービス提供で少人数で行っているため、通常のデイサービスよりも状態維持・改善が見込める。
・なお、継続利用要介護者の受け入れにあたって実施団体の精神的・身体的負担が増加する恐れがあるため、地域包括支援センターが要介護1以上になった際も引き続き受け入れ可能かどうか(利用者の認知機能、身体機能の観点など)について実施団体に丁寧に確認しながら、継続利用の可否の判断をしている。

種類 介護予防・生活支援サービス事業(要支援者及び事業対象者)[※]

通所による支援サービス

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための運動やレクリエーション等の支援を日曜日を行います。

通所介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防通所サービス	活動援助サービス
●サービスの内容	・生活機能向上のための運動・レクリエーションなど ※食事・入浴を提供している事業所もあります。	・生活機能維持のための運動・レクリエーションなど ※食事・入浴を提供している事業所もあります。
●送迎	自宅から施設までの送迎を行うことを基本としています	送迎がない場合があります
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	ケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回・送迎ありの場合 約1,830円(月額)	自己負担(1割)のめやす 4時間以上・送迎なし(送迎なし) 1回430円(360円) 4時間未満・送迎あり(送迎なし) 1回320円(250円) (区分に応じ月額上限があります)

住民主体サービス		なかの元気アップセミナー
●サービスの内容	地域の自主団体等による介護予防を目的とした通いの場 ・高齢者会館ミニシアター(運動やレクリエーション、昼食あり) ・住民主体サービス事業実施団体による体験などの活動	3か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム (有酸素運動、ストレッチ、「セルフケア」社会参加に関する講義等)
●開催場所	高齢者会館等	高齢者施設等
●頻度や時間	・高齢者会館ミニシアターは週1回3時間程度 ・自主団体による活動は2回以上2時間程度	1コース週1回全2回 1回2時間程度
●費用のめやす	食事代や活動に必要な費用等	無料

訪問による支援サービス

自分でできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等がご自宅を訪問し、調理や掃除等を利用者と共に行い、利用者自身ができることが増えるように支援します。

訪問介護事業者が提供するサービス		
●サービスの名称	予防訪問サービス	生活援助サービス
●サービスの内容	・身体介護 ・入浴介助、排せつ介助等 ・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)	・生活援助 (例：掃除や食事の準備等)
●提供時間	ケアプランにもとづく時間	60分まででケアプランにもとづく時間
●費用のめやす	自己負担(1割)のめやす 週1回の場合 約1,350円(月額)	自己負担(1割)のめやす 1回290円 (区分に応じ月額上限があります)

シルバーサポート		なかの元気アップ訪問
●サービスの内容	シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物代行などの支援を行います。	主にリハビリテーションの専門職がご自宅に伺い、自立の支援を行います。
●頻度や時間	週1回 1時間程度	1回1時間、最大6回まで (初回より3か月以内)
●費用のめやす	200円/1時間	原則、無料

※住民主体サービスを利用していた方が、要介護1〜5となったとき、本人が希望し、区が必要と判断すれば、サービスを引き続き利用できる場合があります。

一般介護予防事業(65歳以上の中野区民なら、どなたでも参加できます。)

定員や日程は各会場で異なります。問い合わせ先：介護・高齢者支援課介護予防推進係 電話03-3228-8949

	なかの元気アップ体験ひろば	スポーツ・コミュニティプラザ(スポコム)での介護予防プログラム	朝の体操プログラム「朝活体操」	マイナス5歳 若返り体操～整骨院のプログラム～	なかのからだナビ!～健康を口・栄養・体験から～
●プログラム内容	「なかの元気アップ体験」を中心とした手軽な体験教室	運動機能向上、水中運動、認知症予防プログラム	朝の時間帯の手軽な体操教室(7:15～7:45、8:00～8:30の2回)	柔道整骨師による痛みの緩和、姿勢の矯正に特化した体験教室	歯科医師、管理栄養士などによる口腔機能・栄養向上プログラム
●開催場所	会場実施 区内の民間施設 6か所 オンライン実施 3コース	中部・南部・東部の各スポコム(水中運動、認知症予防は南部・東部のみ)	中野区立総合体育館(2階 サブアリーナ)	区内の整骨院 2か所	中野区歯科医師会館
●開催頻度など	各会場・オンラインとも週1回 30分程度	1コース週1回全2回 1回2時間程度	週1回(水曜日) 30分程度	1コース週2回全8回 1回1時間程度	1コース週1回全6回 1回2時間程度
●申込方法	オンラインは事前申込みが必要	各スポコムで受け付け	中野区立総合体育館で登録受け付け	各整骨院で受け付け	中野区歯科医師会館で受け付け

※この他にも、区内16か所の高齢者会館で、「健康・生きがいづくり事業」「音響機器活用プログラム」「生活機能向上プログラム」を行っています。

【出展】中野区介護予防・生活支援サービス事業(要支援者及び事業対象者)
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko_hukushi/kourei/kaigohoken/kaigohokenkanren/kaigoyobo.files/sougoujigyoyou2.pdf

多様な主体の活用のための訪問Aにおける要介護者の継続利用事例

南九州市の概要(2025.4.1)

総人口	31,093人
高齢化率	42.7%
日常生活圏域	1箇所

背景
・
目的
・
取組概要

・南九州市では訪問Aで要支援から要介護の区分変更者の継続利用を可能としている。
 ・要介護者の実施背景として、**①在宅介護サービスの事業所数が少ないことから生活援助は介護専門職以外を活用したい（サービス供給の視点）、②生活援助の継続による在宅生活を続けること（利用者視点）**のために実施している。
 ※ 通所Aについては、全て指定事業者が実施していることから、要介護認定を受けたら給付サービスに移行することを想定し、継続利用の仕組みは設けていない。

利用者

・訪問Aの全体利用者は24人であり、そのうち**2名が継続利用**の要介護者であった（令和6年度）。
 ※ 訪問A実施団体：**①シルバー人材センター、②家政婦紹介所**
 ※ サービス提供内容：掃除、洗濯、調理配膳、買い物、病院等の付き添いといった生活援助がメイン（サービス提供時間は30分あるいは60分であり、週1回上限で行う）

要介護生活支援型訪問介護サービス利用届出書

		区分	
		新規・変更	
被保険者氏名		被保険者番号	
フリガナ			
		生年月日	性別
		年 月 日	
介護区分	要介護1 ・ 要介護2 ・ 要介護3 ・ 要介護4 ・ 要介護5		
認定期間	年 月 日 ~ 年 月 日		
居宅介護支援事業者名	〒		
居宅介護支援事業者の所在地	電話番号 ()		
サービス提供事業所			
事業所名	〒		
事業所所在地	電話番号 ()		
要介護生活支援型訪問介護サービスに係るケアプランの抜粋			
利用内容	室内清掃 ・ 洗濯 ・ ごみ出し ・ 買い物代行 ・ 調理		
利用日時	月・火・水・木・金・土・日	時 分 ~ 時 分 (分間)	

受入体制

【受入体制】
 ・訪問Aの実施団体は市が作成した研修カリキュラムの受講が必須となっている。
 ※ 研修内容：自立支援の考え方、利用者への尊厳、利用者とのコミュニケーションの取り方
 ・サービス提供にあたって訪問者の固定化をしており、利用者の状態異変があればケアマネジャーと情報共有できる体制を整えている。

【受入基準】
 ・**ケアマネジャーと訪問A事業所のサービス担当者会議の場において、対象者の継続利用をするかどうか、継続利用を終了するか**（他介護保険サービスへの切り替えをするか）**どうかを判断**している。
 ※ 要介護者がサービス継続を希望する際には、要支援の申請様式と近い要介護生活支援型訪問介護サービス利用届出による申請を受け付け、市で継続利用要介護者を把握することとしている。

【出展】南九州市提供資料

実績・
効果・
留意点等

・**要介護者の継続利用を開始する前に、訪問Aの事業者と地域包括支援センター・居宅介護支援事業所のケアマネジャーからの意見を聞いて実施したことに加え、地域包括支援センターの保健師から本人の自立度に応じて対応することの重要性を訴求**いただいたことにより、実施に繋がっている。
 ・朝のゴミ出しの時間が地域のコミュニケーションの場となっている。掃除やゴミの整理等の生活援助の活用により在宅の暮らしが可能となり、地域のコミュニケーションの場であるゴミ出しを行えることで利用者本人と地域の繋がりを保つことが出来ている。

移動手段確保等のための訪問B・Dの新設の取組

兵庫県川西市

背景・目的

・通院や買い物の際の移動手段が市全体の課題としてあり、当該課題解消のために、令和6年度より、一般介護予防事業にて地域団体が地域の移動手段確保を目的にたすけあい活動を実施。
 ・本改正を受けて、**地域団体の負担（区分別の対象者数のカウント等）を緩和**し、活動の持続性の確保を図る目的で、**令和7年度より訪問Bおよび訪問Dを新設**。令和7年からたすけあい活動の担い手団体のうち、訪問B（5団体）と訪問D（1団体）に移行した。

川西市の概要(2025.4.1)

総人口	152,585人
高齢化率	31.6%
日常生活圏域	7箇所

サービス・活動事業

・訪問従前、通所従前、訪問A、訪問C、通所A、通所Cを実施。
 ・令和7年度より訪問B、訪問Dを新設。

総合事業の見直し内容

・訪問Bおよび訪問Dに「**車両を利用した移動支援**」区分を設け、**①車両を利用する場合の費用を勘案して補助単価を引き上げた、②補助経費として任意自動車保険も対象となることを明示した、③補助対象経費として運転ボランティアへの奨励金を追加（1件あたり500円）した**。
 ※ 地域支援事業交付金の算定根拠となる利用者のカウントの仕方が緩和されたことが、新設の契機として大きかった。（なお、実績報告時には人数をカウントする。）
 ※ 移動支援の担い手（ボランティア）に対して実費とは別に奨励金の支払いが可能になった。
 ・訪問Bはドアtoドアの移動と生活支援を、訪問Dは巡回型の移動支援を実施している。

事業名	川西市介護予防・健康ポイント事業「笑顔ミライちよきん」	川西市訪問型支えあい活動支援事業「笑顔ミライあうえん団」	
		生活支援	車両を使用した外出支援
概要	介護予防活動へ参加する市民へのポイント付与	訪問型支えあい活動として生活支援を行う団体への支援	訪問型支えあい活動として外出支援を行う団体及びドライバーへの支援
ロゴ			

1

(1) ニーズの把握・課題感

・駅やバス停までの移動支援が不足していたため一般介護予防事業にて移動支援事業を実施。
 ・しかしながら、実施団体に関して**①補助金の支給額に紐帯している区分別の対象者数のカウントの把握が難しいこと、②ドライバーに対する対価の支払いができないこと**の課題があった。

2

(2) 庁内関係課との調整

・市の公共交通を所管する土木部と連携しながら検討
 ➢ **既存交通への影響や交通事業者との調整（土木部から各交通事業者・タクシー事業者に説明）**
 ※ 既存交通との棲み分けは、受診や買い物の際の付き添いの有無と説明。
 ➢ 訪問B・Dの利用料徴収額について、交通関係法令に抵触しないかを運輸局に確認。
 ➢ 令和7年からは福祉部も地域公共交通会議に出席するなど、継続的な連携を実施。

3

(4) 関係者との調整・事業実施

・上記2、3を踏まえ、介護保険運営協議会生活支援体制整備部会にてサービス見直し内容を提案、当部会で意見集約を行い、見直し内容の適宜修正を実施。
 ・新設承認後、訪問ささえあい活動者の交流会（サービス担い手の他、地域包括支援センター、生活支援コーディネーターや、サービスに関わっていない地域の人も参加）の場で説明実施。



【出展】川西市提供資料から一部編集

実績・効果・留意点等

・今回の見直し実施により、市から担い手団体に対して補助がしやすくなったことで、移動支援の拡充や事業の継続がより可能となっている。
 ・**訪問Bおよび訪問Dの担い手となる地域の活動団体が令和7年度新たに3団体立ち上がっている**。本実施要綱改正を踏まえて新設等をしたこともあるが、訪問ささえあい活動者の交流会での意見交換を通じて**事業内容を普及したことにより事業参入のハードルが低下したことも影響**している。

インセンティブ加算を充実した訪問B・通所Aの新設等の取組

兵庫県宝塚市

背景・目的

・市内の介護人材の不足および介護リソースの不足が将来生じること、並びに市の財政の課題に対する総合事業の大幅な見直しの一環として、**令和7年度より訪問B・通所A・介護予防ケアマネジメントBを新設**。訪問B・通所Aについては独自の単価や加算を設定。特に通所Aに関しては、自立支援の市独自インセンティブ加算を設定。

宝塚市の概要(2025.4.1)

総人口	220,709人
高齢化率	29.3%
日常生活圏域	7箇所

サービス・活動事業

・訪問従前、通所従前、訪問A、訪問Cを実施。
・令和7年度より訪問B、通所Aを新設。

総合事業の見直し内容

・訪問Bの新設・通所Aの新設
 ▶ 訪問Bに関しては、①訪問従前に偏っていた生活援助サービスの提供を、**要支援の生活援助サービスは訪問Aおよび訪問Bで実施するよう仕組み化**、ならびに②介護専門職以外のサービス担い手確保を目的として実施。
 ※ ①：R8年4月から、生活援助のみ利用希望の場合は原則訪問Aもしくは訪問Bとし、訪問従前は専門的な対応が必要であるとケアマネジメントにより判断された場合とする基準を導入予定。
 ※ ②：訪問Aに市認定ヘルパーを雇用する事業所等を評価する加算を設定。
 ▶ 通所Aに関しては、①将来的な通所介護サービスの不足への対応、ならびに②利用者・事業者双方の自立支援への意識変容を高める目的で、従事者要件緩和型で介護予防プログラム等に取り組むものとして新設。
 ※ ②：基本報酬は通所従前の約8割としつつ、**自立支援に係る独自の加算（プロセス加算・アウトプット（サービスの卒業や認定区分の改善）加算）を設定**。
 ・地域包括支援センターにおけるケアマネジメント業務の負担軽減を目的として、介護予防ケアマネジメントBを新設。

04 訪問型サービス運用の見直し及び訪問型サービスBの新設について

訪問型サービスBの概要

サービス内容等	実施主体	実施形態
○老計第10号で規定する生活援助サービスを提供。 ○サービス提供時間は概ね60分程度。 ○他の訪問型サービス同様、ケアプランに位置づけられた内容・時間を提供。 ○1回あたり利用料は500円の回数制（利用者負担に関わらず一律）。 ○区分支給限度額は対象外。	○地域住民を主体とした非営利団体やボランティア団体等（シルバー人材センターを含む）。 ○実施団体は事前に補助団体申請済の団体。 ○サービス提供者は、市が実施する研修修了者（訪問型サービスB生活支援アシスタント）。	○市の補助事業として実施。実施団体に対して、サービス提供に基づき、1回あたり1,000円の補助金を支給。 ○補助事業であり、国保連請求を行わないため、給付管理対象外。

27

充実の実施までのプロセス

1 (1) ニーズ把握や課題感
 ・ニーズ：市内の日常生活圏域ごとの利用ニーズ把握を行い、特に市内山間部地域での移動支援ニーズの実態を把握。また当該地域での担い手候補団体の実施ニーズを把握。
 ・課題：市による聞き取りで、要支援者増加に伴う地域包括支援センターでのケアプラン作成業務の負担増加、要支援・要介護認定の増加による財政面での課題を把握。

2 (2) 課内・関係者検討
 ・令和6年4月から総合事業を含めた事業推進にあたっての課題洗い出しや事業検討のワーキンググループ（WG：地域包括支援センターの所長、市の介護保険課・高齢福祉課）を組成。
 ▶ 訪問B新設（サービス提供内容の範囲を原則老計10号の内容に準拠する等の検討）
 ▶ 通所A新設（**自立支援のための加算検討、加算内容につき加算設置済み自治体への視察**）

3 (3) 関係者との調整・実施
 ・WGの検討内容を市内の関係会議・団体に打診をし、意見集約を行い修正案策定。
 ・特に事業所団体のヘルパー部会に対しては大きな制度変更があったため説明を複数回実施。
 ・令和7年2月に市内事業所・関係者に対して2回ほど説明会実施し、令和7年4月から開始。
 ・影響が大きい訪問A・訪問Bの原則化は1年の周知期間を設けて令和8年4月から開始予定。

05 通所型サービスAの新設及び自立支援インセンティブ事業について

自立支援インセンティブ事業（通所型サービスAのみ）

支援課程（プロセス）加算	成果（アウトプット）加算
単位数（1月につき） 週1回程度：500単位 週2回程度：1,000単位 算定要件（以下の全てに適合） ○運動・栄養・口腔に関する取組の実施 ○社会参加・趣味活動等を支援する取組の実施 ○市指定の研修会等への参加（年1回以上） ○LIFE加算の算定 ○チームケアにかかる取組の実施 ○定員超過・人員欠如等に該当していないこと	単位数（1回） 要支援2→要支援1：2,000単位 要支援1→非該当：3,000単位 要支援2→非該当：4,000単位 算定要件（以下の全てに適合） ○プロセス加算を6ヶ月以上算定していること

34

【出展】宝塚市総合事業見直し説明会 pp.27, 34
https://www.city.takarazuka.hyogo.jp/_res/projects/default_project/_page_/01/059/916/shiryou1.pdf

実績・効果・留意点等

・訪問Bおよび通所Aともに新たな担い手の発掘に至った。また、通所Aにおいては、**スポーツを通じた機能訓練を行う民間企業もあり、自立支援・重度化防止に資する多様な取組が可能**になっている。
 ・訪問B・通所Aの新設により、**従前型サービスの偏りが改善され、市の財政面での改善が見込まれる**。
 ・訪問Aは現状訪問介護事業者以外の参入がないが、今後は県が構築を進めている官民連携のプラットフォームとも連携して多様な主体に広げたい意向。

高齢者の移動支援を促進するための訪問D新設の取組

背景・目的

- ・通院や交通機関までの移動手段が市の一部地域で課題があり、その課題解消をするために、2001年頃から地域団体が移動支援・生活援助を目的に地域支え合い活動を実施。
- ・**担い手確保（ボランティアに対する奨励金の支払い、移送のみのサービス提供）を目的として、令和7年度より訪問Dを新設。市でリースをした車両を貸与し事業開始・継続のハードルを下げている。**

総合事業の見直し内容

- ・**訪問Dを新設し、補助対象経費として運転ボランティアへの奨励金を追加した。**
 - ※ 訪問Bを実施している地域団体は、担い手の高齢化に伴い、訪問Bの生活援助も付随して実施することに対してハードルがあったが、**移送のみであればサービスを担えるとの声もあり訪問Dを新設した。**
 - ※ 支援の担い手（ボランティア）に対して実費とは別に奨励金の支払いが可能になった。
- * 参考：市では一般会計で移動支援事業の実施支援のために車両をリースしており、地域団体からの申込があれば1台を3年間貸与している。

1

- (1) 庁内関係課との協議
- ・令和4年から都市計画課の公共交通係と市の秘書政策課と交通・移動手段に関する協議を実施。

2

- (2) ニーズ把握や課題感
- ・市内地域の中でも駅やバス停から距離があり80歳代の高齢者が多く住む地域での移動支援のニーズが顕在化していた。
 - ・また、**移動支援の担い手の高齢化が進んでおり、訪問Bの生活援助を含むサービス提供はハードルを感じており、移動支援の担い手の観点から課題が生じた。**

3

- (3) 会議体での検討
- ・介護保険事業計画策定の会議・高齢者施策等運営協議会の場において、移動支援の確保の施策に関して議論の実施。

4

- (4) 関係者との調整・実施
- ・民間の公共交通機関、タクシー事業者との棲み分けは、**対象者はある程度支援が必要な方（事業対象者、独居高齢者）に限定して、交通事業者はそれ以外の元気な高齢者として調整を図った。**

実績・効果・留意点等

- ・訪問Bのサービス提供が継続困難とされていた地域団体もあったが、訪問D新設により、訪問Dの移送による事業継続が見込まれている。加えて、**実施している地域団体のボランティア数の増加や、それによる対応件数の増加にも寄与している。**
- ・また、今回の訪問D新設および奨励金支払いと市の車両貸与の要件緩和により、**別の地域で新たな地域団体が実施検討していることに繋がっている。**

岐阜県可児市

可児市の概要(2025.4.1)

総人口	99,360人
高齢化率	29.18%
日常生活圏域	6箇所

サービス・活動事業

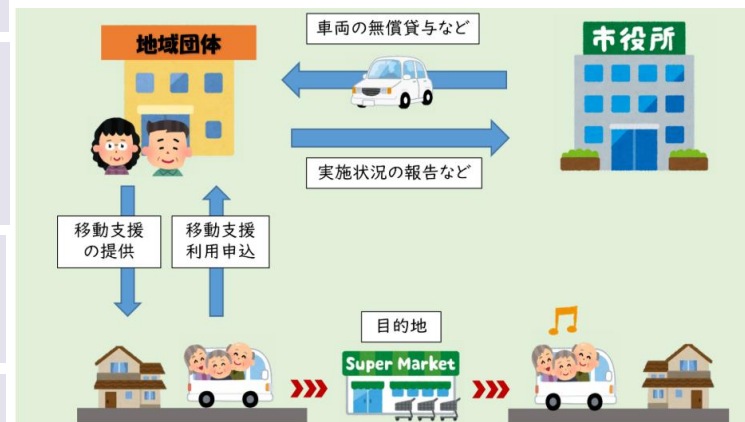
- ・訪問従前、通所従前、訪問A、訪問B、通所A、通所Bを実施。
- ・令和7年度より訪問Dを新設。

- ◆対象者 愛岐ヶ丘自治会員 65歳以上の高齢者
- ◆利用料 【チケット制】 1回 100円(ガソリン代)
- ◆団体名 愛岐ヶ丘自治会支え愛の会"笑顔"

- ◆支援内容 社会福祉協議会の車をお借りして、運転者と補助員の2名で登録している会員宅から目的地までの移動同行支援をチケット制で行っています。

【出展】可児市地域支え合い活動紹介冊子 p.20

https://www.city.kani.lg.jp/secure/17209/1_zentai.pdf



【出展】可児市住民参加型移動支援モデル事業

<https://www.city.kani.lg.jp/25156.htm>

地域の柔軟な受け皿を拡大するための通所A新設の取組

山梨県山梨市

背景・目的

- ・総合事業の基準緩和（通所Aにおける人員基準）がきっかけとなり、**地域の柔軟な受け皿としてのサービス提供を実施する目的**で、令和7年度より通所Aを新設。
- ・また、市として要支援認定ではなく要介護認定に至るケースが多く、**介護予防・自立支援の取組の必要性も相まって通所A新設に至った**。

山梨市の概要(2025.4.1)

総人口	32,499人
高齢化率	36.8%
日常生活圏域	1 箇所

サービス・活動事業

- ・訪問従前、通所従前、訪問A、訪問B、訪問C、通所B、通所Cを実施。
- ・令和7年度より通所Aを新設。

○概要

種別	指定相当通所介護	通所型サービス・活動 A
人員基準	管理者	常勤・専従 1人以上
	生活相談員	専従1名以上
	看護職員	専従1名以上
	介護職員	15人未満 専従1人以上 15人以上 利用者1人につき専従0.2人以上
設備基準	機能訓練指導員	1人以上
	食堂・機能訓練室	必要 3㎡×利用定員以上
	静養室・相談室・事務室	必要
	防火設備その他の非常災害に必要な設備	必要
運営基準	必要 必要なその他の設備・備品	必要
運営基準	・個別サービス計画の作成 (その他) ・運営規程等の説明・同意 ・提供拒否の禁止 ・従事者の清潔の保持・健康管理 ・秘密保持等 ・事故発生時の対応 ・廃止・休止の届出と便宜の提供 等	・必要に応じて個別サービス計画の作成 (その他:指定相当通所介護と同じ) ・運営規程等の説明・同意 ・提供拒否の禁止 ・従事者の清潔の保持・健康管理 ・秘密保持等 ・事故発生時の対応 ・廃止・休止の届出と便宜の提供 等

【出展】山梨市提供資料

総合事業の見直し内容

- ・他の通所型サービスと比して、人員基準（高齢者が担い手となって活動・研修受講者によるサービス従事が可能）・設備基準・個別サービス計画作成の要件の緩和をもって通所Aの新設
- ※ 通所A実施にかかる事業所側のハードルとして、従前の人員基準と設備基準があげられていた。両基準の緩和に伴い、**民間事業者（①地域密着型デイサービスのサービス提供事業者、②理学療法士団体）が実施**に至っている。

1

- (1) 課内検討
- ・令和7年4月から開始するために、予算手続きの兼ね合いから、令和6年8月中に通所Aの新設の議論・方針決定。

2

- (2) 会議体での検討
- ・自立支援型地域ケア会議において、**一般介護予防事業と従前型通所介護の間の機能があるとよとの意見を受け、担当部署で検討し通所Aを新設を考えた**。賛同する事業所が参画することとなった。
 - ※ ①総合事業における従前相当から通所Aへの移行、②介護保険サービスに移行する前の予防の観点から提案。

3

- (3) 庁内関係課との協議
- ・令和6年夏頃に財政課に主要事業としての提案を実施
 - ・令和6年12月に通所A新設の決裁完了

4

- (4) 関係者との調整・実施
- ・令和6年12月の決裁完了後に既に通所系サービスを行っている事業所に対して情報提供を実施
 - ・令和7年2月に正式な文書をもって市内の事業所に対して周知
 - ・令和7年4月から通所Aの新設を行い、市内の2事業所が開始。

実績・効果・留意点等

- ・設置・運営基準の緩和になったことにより、**既に介護保険サービスを提供していた事業所だけではなく、新たな担い手事業所の掘り起こしに繋がった**（設備に関しては空き家の有効活用を検討している）。
- ・しかしながら、市内の中山間地域においては移動手段がないことから通所Aに通うハードルがあり送迎方法に課題がある。なお、当該地域に関しては、ミニデイ（自己負担サービス）として社会福祉協議会および市の直営で2か所運営を行い対応している。

訪問Bの継続・拡充のための奨励金新設の取組

背景・目的

- 公共交通機関がない地域やバスの便数減少に伴う移動手段が課題としてあり、その課題解決のための一助として令和3年から訪問Bを実施していた。
- しかしながら、**従来の訪問Bはボランティアに対する金銭的対価の支払いがなかったため、訪問Bの継続・拡充が課題**だった。
- 上記の課題に対して、金銭的対価の支払いをするために、**令和7年度から補助対象経費として奨励金を追加した。**

総合事業の見直し内容

- 訪問Bに補助対象経費として運転ボランティアへの奨励金を追加（1件あたり500円）した。
- ※ 移動支援の担い手（ボランティア）に対して実費とは別に謝礼金の支払いが可能になった。
- ※ 訪問Bの実施団体に対する補助額は従前から20,000円/月だったが、**支出可能な対象経費の項目に奨励金を追加したのみで補助額自体の変更はない。**

充実の実施までのプロセス

1

(1) ニーズ把握や課題感

- 市内の移動支援のニーズがあり、また訪問Bのボランティアは移動支援を担える方々が多かった。そのため訪問Bは車両による移動支援を多く行っていた。これまでは金銭的な支払いがなくても活動される方はいたが、**担い手の高齢化や活動の持続可能性を担保する必要があると感じており、将来的な担い手不足が課題**だった。
- 加えて、市内の対応圏域が広がると金銭的費用がかかるため、それへの対応も課題だった。

2

(2) 課内検討

- 令和6年9月上旬に本改正の内容を踏まえて訪問Bにおける補助経費の奨励金追加を検討。

3

(3) 庁内関係課との調整

- 令和6年10月頃に財政課への予算打診
- 令和7年2月予算確定
- ※ 訪問Bの補助経費の額は変動しなかったため（対象項目の追加を今回実施）、財政課からの特段の指摘事項はなかった。

4

(4) 関係者との調整・実施

- 令和7年2月に事業者に対して奨励金追加に関する説明実施。
- 令和7年4月訪問Bの奨励金追加を開始。

実績・効果・留意点等

- 訪問Bの担い手が令和7年度新たに1団体開始している。**補助経費の奨励金追加による効果**に加え、一般介護予防事業の高齢者ふれあい居場所づくり事業に登録している**団体への声掛けも訪問Bの担い手掘り起こしに寄与**している。
- また、担い手確保のために、**サービス提供面での工夫（市街地からサービス提供を実施や、高齢者の担い手活用、移動支援の実技研修の実施）も実施**していることも寄与している。

青森県弘前市

弘前市の概要(2025.4.1)

総人口	157,987人
高齢化率	34.3%
日常生活圏域	7箇所

サービス・活動事業

- 訪問従前、通所従前、訪問A、訪問B、訪問C、通所A、通所B、通所Cを実施。

■一般介護予防事業

65歳以上すべての方が無料又は低額で利用できます。

高齢者健康トレーニング教室（無料）

ヒロロ・ロマンティア・温水プール石川で毎日実施しており、パワリマシンを使った軽負荷のマシントレーニングや有酸素運動などを行い、専門のスタッフと一緒に健康づくりをします。

筋力向上トレーニング教室（無料）

地域の集会所などで行われる教室で、通所型サービスCと同じ運動マニュアルを使用して介護予防・健康づくりのためのトレーニングを每週行います。



パワリハ運動教室（無料）

パワリハマシンを設置しているデイサービス等で軽負荷のマシントレーニングを行います。

高齢者ふれあい居場所（無料又は低額）

住民が主体となって定期的に活動する集まりで、住み慣れた身近な地域で茶話会や体操などの自由な活動を行い、介護予防への取組を行っています。

口腔ケア教室（無料）

地域の集会所等で、口腔ケアに関する知識を深め、自宅でできる取組を紹介する教室を開催します。

●サービス・活動事業

訪問型サービス

①訪問介護相当サービス

身体介助
・食事、入浴、排泄等の介助
生活援助
・調理、洗濯、掃除等の支援

サービスI
45～60分
サービスII
20分以内

週1回程度 1,176円/月
週2回程度 2,349円/月
週3回程度 3,522円/月

◎サービスI 215円/回
◎サービスII 120円/回
◎月額上限
週1回程度 935円/月
週2回程度 1,868円/月

◎地域型ヘルパーサービス
住民主体による生活支援サービス
生活支援
・調理、洗濯、掃除等
移動支援
・買い物、通院等

低額で利用できます。
（実施団体によって利用者や提供するサービス、利用料金が異なります。）

◎要支援1の方 1,798円/月
◎要支援2の方 週1回程度 1,811円/月
週2回程度 3,621円/月

◎要支援1の方 305円/回
☆月額上限
◎要支援1、事業対象者の方 1,318円/月
◎要支援2の方 週1回程度 1,318円/月
週2回程度 2,702円/月
☆食費・入浴料等は自己負担あり

◎地域型デイサービス
住民主体による介護予防の取り組み（茶話会、体操、趣味活動等）
無料または低額で利用できます。その他、活動に必要な実費負担もあります。

◎通所型サービスC
運動器の機能向上を目的としたトレーニングを短期集中で行います。
☆3ヵ月の期間内に合計12回1コース利用可能（継続の必要がある場合は年度内に再度1コース利用可能）
300円/回

通所型サービス

④通所介護相当サービス

運動器回復、入浴、食事、レクリエーション等
入浴介助や食事介助、排泄

◎要支援1の方 1,798円/月
◎要支援2の方 週1回程度 1,811円/月
週2回程度 3,621円/月

◎要支援1の方 305円/回
☆月額上限
◎要支援1、事業対象者の方 1,318円/月
◎要支援2の方 週1回程度 1,318円/月
週2回程度 2,702円/月
☆食費・入浴料等は自己負担あり

◎地域型ヘルパーサービス
住民主体による生活支援サービス
生活支援
・調理、洗濯、掃除等
移動支援
・買い物、通院等

低額で利用できます。
（実施団体によって利用者や提供するサービス、利用料金が異なります。）

◎要支援1の方 1,798円/月
◎要支援2の方 週1回程度 1,811円/月
週2回程度 3,621円/月

◎要支援1の方 305円/回
☆月額上限
◎要支援1、事業対象者の方 1,318円/月
◎要支援2の方 週1回程度 1,318円/月
週2回程度 2,702円/月
☆食費・入浴料等は自己負担あり

◎地域型デイサービス
住民主体による介護予防の取り組み（茶話会、体操、趣味活動等）
無料または低額で利用できます。その他、活動に必要な実費負担もあります。

◎通所型サービスC
運動器の機能向上を目的としたトレーニングを短期集中で行います。
☆3ヵ月の期間内に合計12回1コース利用可能（継続の必要がある場合は年度内に再度1コース利用可能）
300円/回

※1 費用の負担額は、1割の負担額で掲載しておりますが、所得に応じて2割、3割もあります。また、事業者の専門性や配置、業務の特性、利用者の居住地に応じた費用が加算される場合があります。
※2 要支援2の方のみ利用できます。

【出展】弘前市介護予防・日常生活支援総合事業

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp/fukushi/fukushi/r7sougouzigyoutirasi.pdf>