

＼ 住み慣れた地域で、元気に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で 介護予防!

☎高齡福祉課 ☎43-9189

高齢になっても住み慣れた地域で元気に安心して暮らし続けるためには、地域全体での支援と自分自身が要介護状態にならないように予防することが大切です。また、社会参加や社会貢献などを通して生きがいをもつことで、いきいきとした生活を続けていくことができます。

市では、介護保険の認定を受けなくても、一人ひとりの状態や必要性に合わせて多様なサービスを利用することができるよう、介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。

利用できる人



- 要介護状態区分の要支援1・2の認定を受けた人
- 基本チェックリスト(25項目の簡単な質問)で健康状態を確認した結果、「総合事業対象者」に該当した人

介護予防・日常生活支援総合事業で利用できるサービス

訪問型サービス(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーなどが利用者の自宅を訪問し、身体介護(食事や入浴、排泄、更衣の介助など)や生活援助(掃除や洗濯、買い物、調理など)を行い、利用者ができることが増えるように支援します。

※利用料金は、利用回数や所得金額により異なります。



👉 専門職による支援を希望する人におすすめです!

訪問型サービス A(生活援助のみ)

ホームヘルパーなど(一定の研修受講者を含む)が生活援助(掃除や洗濯、買い物、調理など)が必要な人の自宅を訪問し、サービスを提供します。

- 事業所 (公社)八戸市シルバー人材センター
- 回数 週2回まで
- 料金 1回 30分未満 161円
1回 30分以上45分未満 181円



👉 生活援助のサービスのみが必要な人におすすめです!

訪問型サービス C(短期集中予防サービス)

市の管理栄養士が利用者の自宅を訪問し、3～6か月の短期間、集中的に低栄養状態の改善を図ることを目的としたサービスを提供します。

※利用料金は無料です。

👉 いつまでも「食」を楽しみ、自立した生活を送りたい人におすすめです!



通所型サービス(デイサービス)

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスのほか、生活機能の維持・向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰りで提供します。



入浴や食事など日常生活の支援が必要な人におすすめです!

通所型サービスC(短期集中予防サービス)

保健・医療の専門職が3~6か月の短期間、集中的に運動機能や口腔機能などの改善を図ることを目的としたサービスを提供します。



外出や交流、軽い運動を希望する人におすすめです!

①筋力アップ教室(期間:3~6か月間、月額:1,570円)

筋力や体力の衰えを予防するために、トレーニング用の器械やボールを使った運動などを行います。

事業所	NPO 法人フォルツァ		NPO 法人 東日本介護予防サポート協会	株式会社ロッシュ
場 所	健康スタジオ フォルツァ (ピアドゥ内)	南郷公民館 (南郷事務所近く)	高館地区市民センター (海上自衛隊入口近く)	ホップステップサンテ (ショッピングセンターラピア1階)
送 迎	あり	なし	あり	なし
回 数	週1回		週1~2回	週1回
料 金	体操やマシンを使った運動などを行います。		運動についての学習もしながら、運動します。	買い物や交流の場ラピアで運動の専門職による指導が受けられます。

②お口の健康教室(期間:3か月間、月額:1,460円)

口の働きの低下(むせ込み、口の渇きなど)を予防するために、歯科医院で口の手入れや体操を行います。

事業所	八戸歯科医師会、医療法人恵心会あこう歯科医院
料 金	市内歯科医院(45医院) ※詳しくは、お住まいの地区の高齢者支援センターへご連絡ください。
回 数	月1~2回(30分程度)
送 迎	なし



お申し込み・お問い合わせ

まずは、お住まいの地区の高齢者支援センターへご連絡ください。職員や介護支援専門員が、健康状態や生活の困りごとを伺い、ケアプランを作成します。

担当地区	高齢者支援センター名	
市川・根岸	寿楽荘	☎52-8000
下長・上長	はくじゅ	☎20-4400
田面木・館・豊崎	ハピネスやくら	☎27-8990
長者・白山台	ちょうじゃの森	☎46-0817
三八城・根城	みやぎ	☎71-2271
小中野・江陽	アクティブ24	☎73-3337

担当地区	高齢者支援センター名	
柏崎・吹上	八戸市医師会	☎38-3820
是川・中居林	修光園	☎38-6234
大館・東	福寿草	☎38-7612
白銀・湊	えがお	☎38-1328
白銀南・鮫・南浜	瑞光園	☎25-0103
南郷	ゆとり	☎20-9944

