

## サービス・活動事業

サービス・活動事業は、利用者の生活上のさまざまなニーズに対応できるよう、生活支援などの多様なサービスを提供するものです。

- 対象者**
- ①要支援1・2の認定を受けた方
  - ②基本チェックリストにより生活機能の低下がみられ、茨木市が事業対象者と決定した方
  - ③コミュニティデイハウス（通所型サービス・活動B）については、以前からサービスを利用していた方で、一定の条件を満たす要介護1の方

サービス・活動事業の利用には、地域包括支援センターの職員等と相談し、サービスの種類や回数を決めたケアプランを作成してもらう必要があります。



ケアプランの作成および相談は無料です。

### マーク、自己負担のめやす等について

- 要介護1～5** 要介護1～5の方が介護保険を使って利用できるサービス
  - 要支援1・2** 要支援1・2の方が介護保険を使って利用できるサービス
  - 事業対象者** 事業対象者が利用できるサービス
- ※要介護3～5の方向けのサービスや要支援2の方向けのサービスなどは数字の違いで表現しています。
- 自己負担は1割、2割、3割のいずれかです。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやすとして**掲載しています。（負担割合については、32ページ参照）
  - 自己負担のめやすは令和8年3月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。
  - 実際にかかる費用は、利用する事業者の所在地や体制、サービスの内容等によって異なります。



## リハビリなどの専門職から短期間の集中的な支援を受ける

通所型サービス

### 要支援1・2 事業対象者 パワーアップ・3か月トレーニング（旧 短期集中リハビリトレーニング）

「歩くことが不安で外出しづらくなった」「掃除や買い物などの家事がしにくくなった」「以前できていたことができなくなってきた」などの状態にある方に対し、リハビリなどの専門職が短期間・集中的に支援し、元の生活を取り戻すことをめざします。

#### ●内容

期間	週1回の利用を12回（約3か月）
時間	1回あたり2時間程度
利用料	無料
送迎	必要に応じて実施します

### 体力測定

初回・中間・終了時に体力測定を行います。元の生活を取り戻すためには、まずは「自分の身体を知ること」が大切です。



### リハビリ専門職のアドバイス

これまでの生活やいまの暮らし方から、取り戻したい生活や望む暮らし方を把握し、その実現のために必要なアドバイスをを行います。



### 個別セルフトレーニング

1人ひとりの身体の状態に合わせた運動方法など、リハビリ専門職のアドバイスを受けながらセルフトレーニングに取り組みます。



### 栄養・口腔に関するアドバイス

管理栄養士や歯科衛生士・看護師などの専門職から、元気に過ごすために必要な栄養や口腔機能に関するアドバイスをを行います。



### 利用者の声

**Kさん** / 73歳 女性 要支援1  
両人工関節置換術後  
サービス利用目標：自転車に乗れるようになりたい



退院後は床からの立ち上がりができませんでしたが、このサービスで練習して何もつかまらずに立ち上がれるようになったことで自信ができました。今では筋肉の「貯筋」を意識して、できるだけ自転車に乗って外出しています。故郷に行くことはもうあきらめていましたが、今後は新幹線に乗って行ってみようと思えるようになりました。

### 利用者の声

**Nさん** / 81歳 女性 事業対象者  
腰椎圧迫骨折後  
サービス利用目標：旅行などに行けるようになりたい



腰椎圧迫骨折後の腰痛で、趣味の活動やサークル活動、ヨガ教室もいけない状態でした。このサービスで自宅でもできるトレーニング方法を教えていただき、今では腰痛がだいぶましになりました。歩行にも自信がついて、この前は京都に旅行に行ってきました。今後はヨガの教室も再開していきたいと思っています。

介護保険制度のしくみ  
サービス利用の手順  
総合事業  
サービスの種類と費用  
費用の支払い  
介護保険料の決まり方・納め方



## コミュニティデイハウスで食事などのサービスを受ける

通所型サービス

### 要支援 1・2 コミュニティデイハウス(通所型サービス・活動B)

住民による家庭的な雰囲気、食事のサービスや生活機能の維持・向上のための体操・趣味活動等を行います。

- 利用回数 週1～5回  
地域包括支援センター等の専門職が作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 1回の利用時間と食事などの実費により異なります。
- 送迎 送迎の有無や、範囲は、各施設によって異なります。



## 通所介護施設で食事や入浴などのサービスを受ける

### 要支援 1・2 通所介護相当サービス

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事のサービスや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行います。

- 利用回数 週1～2回程度  
地域包括支援センター等の専門職が作成するケアプランにより決まります。



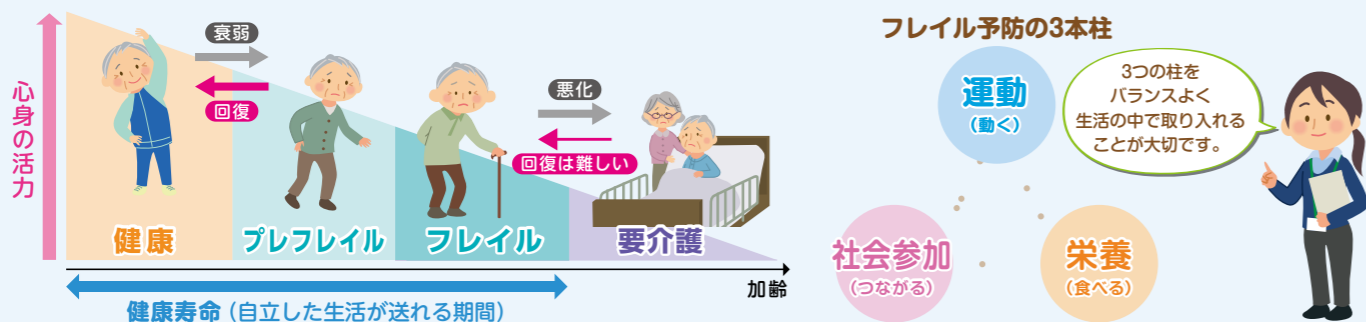
1か月あたりの自己負担のめやす(1割負担の場合)

	要支援 1	要支援 2
週1回程度利用	1,880円	1,880円
週2回程度利用	—	3,790円

\*1か月あたりの利用回数が予定より少なかった場合には、1回あたりの単価になります。

## 介護予防が大切なのはなぜ？

高齢期になると、筋力・バランス能力、移動能力は衰え、日々の活動量が低下します。やがて、心身の活力が低下した状態をフレイルといいます。「外出の回数が減った」「食欲がない」「歩く速度が遅くなった」といった場合は、フレイルの危険信号が灯っている可能性があります。普段から身体を動かし、フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すことで、進行を防ぎ、元の健康な状態に戻ると言われています。



## 自立した生活を送るため、生活の困りごとに応じたサービスを受ける

訪問型サービス

### 要支援 1・2 訪問型サービス・活動A

ホームヘルパー等が訪問し、利用者のための生活支援(掃除、洗濯、ゴミ出し、食事の準備や調理、買い物の代行等)を利用者と共に行います。

- 利用回数等 週1～2回、1回45～60分未満(めやす)  
ただし、月10回までを上限とします。  
地域包括支援センター等の専門職が作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 1回240円

1か月あたりの自己負担のめやす

週1回利用(月4回利用)の場合	960円
週2回利用(月8回利用)の場合	1,920円



### 要支援 1・2 訪問型サービス・活動B

ボランティア等が訪問し、利用者のために掃除、洗濯、ゴミ出し、食事の準備や調理、買い物の代行、草取り、話し相手等の生活支援を利用者と共に行います。

- 利用回数等 1回30分未満、1日あたり連続して2回までを1か月10回まで(訪問介護相当サービス又は訪問型サービス・活動Aを併用する場合は、10回から、その利用回数を差し引いた回数を限度とします。)地域包括支援センター等の専門職が作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 1回150円



## 専門職から短期間の集中的な支援を受ける

### 要支援 1・2 事業対象者 訪問型サービス・活動C(短期集中栄養サポートプログラム)

管理栄養士が訪問し、利用者の栄養状態の確認及び改善に向けてのアドバイスを行います。

- 対象者 低栄養(\*)に該当する方及び栄養改善が必要な方  
(\*) BMI18.5未満またはBMI20未満かつここ6か月で2kg以上の体重減少がある。
- 利用回数 およそ3～6か月の期間で全3回、1回30～60分程度
- 利用料 無料



介護保険制度のしくみ

サービス利用の手順

総合事業

サービスの種類と費用

費用の支払い

介護保険料の決め方・納め方



自立した生活を送るため、生活の維持・改善に必要なサービスを受ける

訪問型サービス

要支援 1・2 訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが訪問し、利用者のための身体介護（食事や入浴・更衣の介助、買い物の同行等）、生活支援（掃除、洗濯、食事の準備や調理、買い物の代行等）を行います。

- 利用回数等 週1～2回程度、1回45～60分未満（めやす）  
地域包括支援センター等の専門職が作成するケアプランにより決まります。

1か月あたりの自己負担のめやす（1割負担の場合）

	要支援 1	要支援 2
週1回程度利用	1,260円	1,260円
週2回程度利用	2,520円	2,520円
週3回程度利用	—	3,990円

\*1か月あたりの利用回数が予定より少なかった場合には、1回あたりの単価になります。



栄養改善を目的とした配食を利用する

その他の生活支援サービス

要支援 1・2 栄養改善型配食

食事の準備や調理が困難な方に対して、配食サービス事業者が定期的な食事の配達を行います。

- 利用回数 週1～3回、1日に複数回利用することはできません。  
地域包括支援センター等の専門職が作成するケアプランにより決まります。
- 利用料 介護保険負担割合証に「1割」と記載がある方は、1食につき460円  
上記以外の方は、1食につき570円



※それぞれのサービスを同じ時間に利用することはできません。  
※パワーアップ・3か月トレーニング、通所介護相当サービス、介護予防通所リハビリテーションのサービスはそれぞれお互いに併用できません。  
※訪問型サービス・活動Aと訪問介護相当サービスは併用できません。

