

基本チェックリスト

生活機能が低下していないか、基本チェックリストで判定します。ピンク色の回答にチェックが入った場合、なんらかの生活機能の低下が心配されます。事業対象者に該当した場合は、地域包括支援センターがさらに詳しく状況をお聞きし、一人ひとりの目標や状態に合わせたサービスをご案内します。

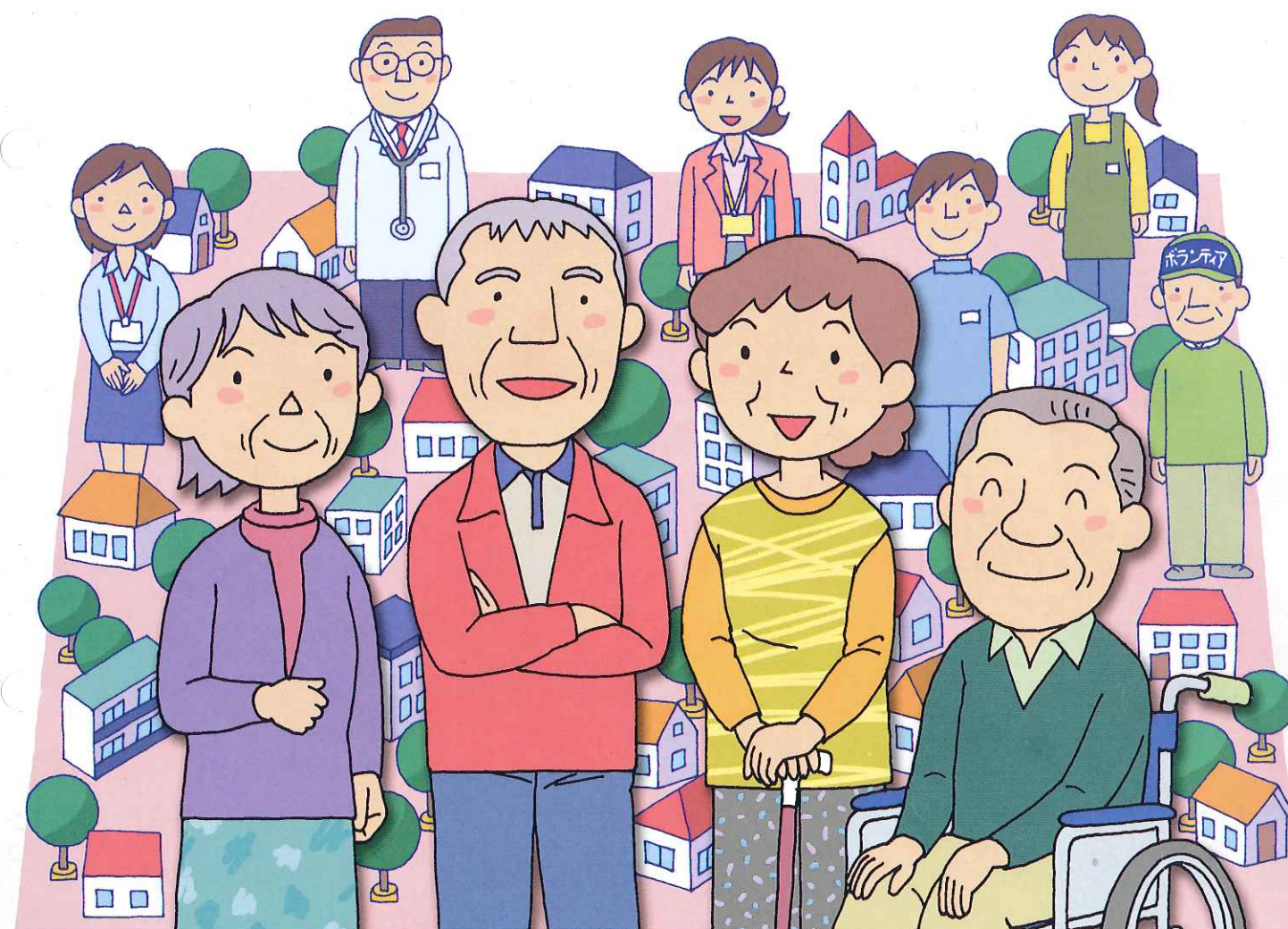
No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金のおし入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

該当基準	No1～20	No6～10	No11～12	No13～15	No16	No18～20	No21～25
	10項目以上 (複数項目に 支障)	3項目以上 (運動機能の 低下)	2項目 (低栄養状態)	2項目以上 (口腔機能の 低下)	1項目 (閉じこもり)	1項目以上 (認知機能の 低下)	2項目以上 (うつ病の 可能性)

介護予防・日常生活支援 総合事業のご案内

～住み慣れた地域で自分らしく暮らすために～



広島市では、平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」を開始します。この事業は、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、高齢者の皆さんの介護予防と自立した日常生活を送ることを支援するものです。

広島市

私たちの暮らす社会の 「今」と「これから」

少子高齢化の進展と人口減少社会の到来

●広島市総人口の将来推計（国立社会保障・人口問題研究所の地域別将来人口推計）

2010年 総人口：117.4万人

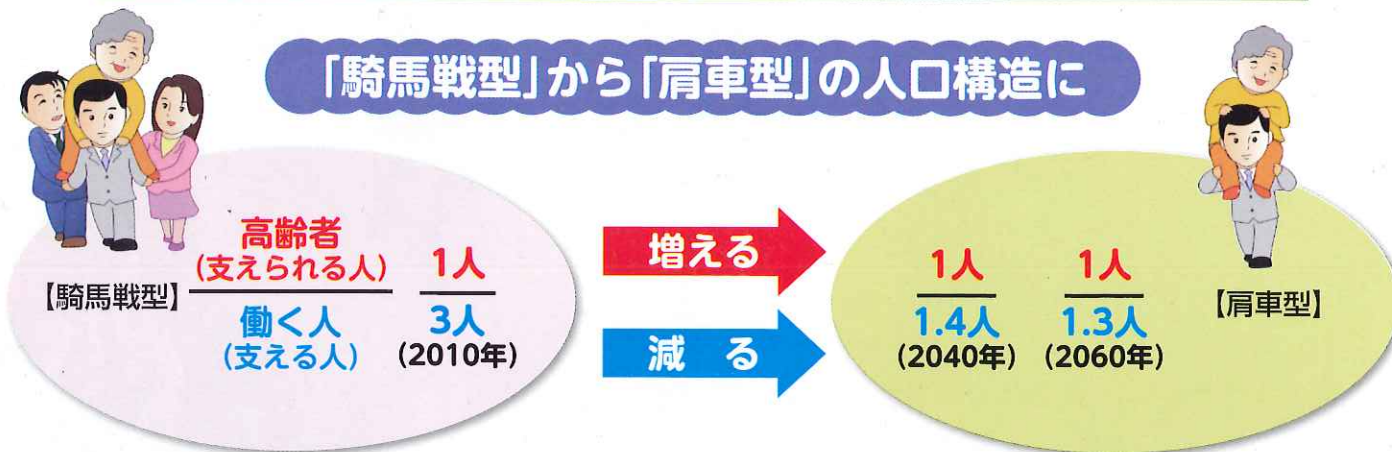
年少人口（0歳～14歳）：16.8万人(14.3%)

生産年齢人口（15歳～64歳）：76.9万人(65.5%)

老年人口（65歳以上）：29.3万人(24.7%)／うち75歳以上人口：10.9万人(9.2%)

このままいくと…

	2025年	2040年	2060年
総人口(2010年比)	117.3万人(100%)	109.3万人(93%)	93.3万人(79%)
年少人口(総人口比)	14.3万人(12.2%)	12.1万人(11.1%)	9.7万人(10.4%)
生産年齢人口(同上)	69.7万人(59.4%)	59.1万人(54.1%)	48.4万人(51.8%)
老年人口(同上)	33.3万人(28.4%)	38.1万人(34.8%)	35.2万人(37.8%)
(うち75歳以上人口)	20.2万人(17.2%)	21.7万人(19.9%)	24.2万人(25.9%)



認知症の高齢者や単身世帯の高齢者も増加傾向に

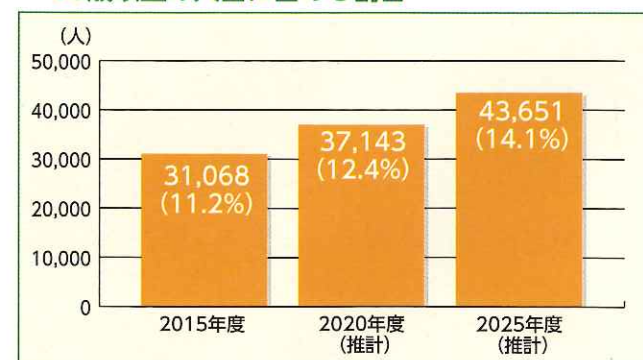
認知症は誰がかかると可能性がある病気です。

広島市の認知症の高齢者(日常生活自立度Ⅱ※以上)は今後も増え続け、2025年度には43,651人となり、65歳以上人口の14.1%を占めると推計されています。

また、在宅高齢者のうち、ひとり暮らしや高齢者のみで構成される世帯に属する人は年々増加しており、今後も増加が見込まれています。

※日常生活自立度Ⅱとは、日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意すれば自立できる状態。

■日常生活自立度Ⅱ以上の認知症高齢者の数と65歳以上の人口に占める割合



(各年度9月末現在、本市地域包括ケア推進課作成データ)

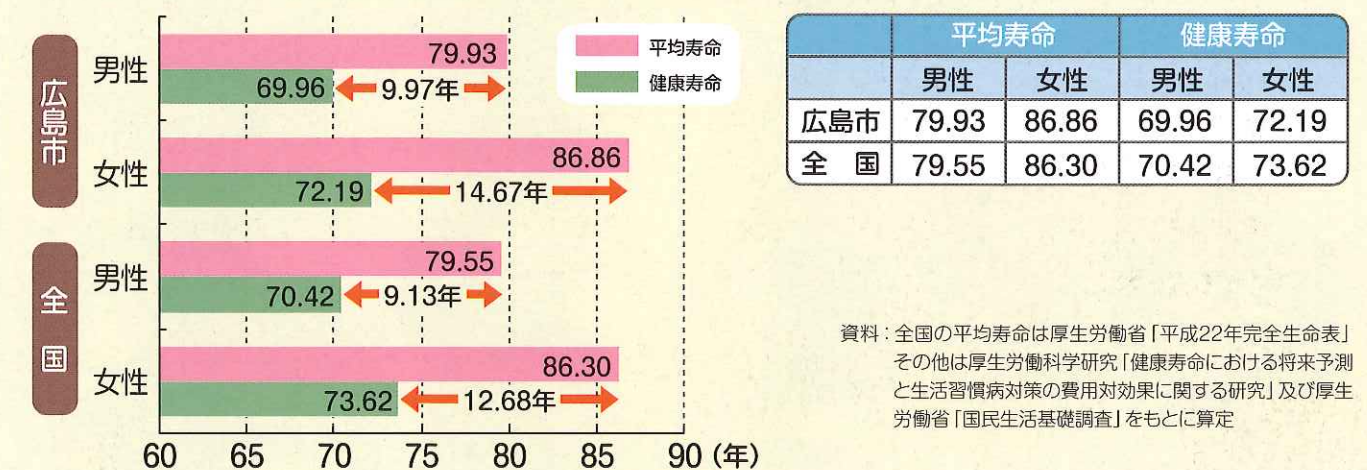
誰もがいつまでも住み慣れた地域や家庭で、安心して暮らしたいと思っています。
しかし、高齢化が急速に進んでおり、このままでは増え続ける医療や介護のニーズに対応できなくなってしまう。
こうした現状を踏まえて、これからの医療や介護を考えていく必要があります。

全国平均より長い「平均寿命」と短い「健康寿命」

健康寿命とは、日常生活を制限なく自立して過ごすことができる期間のことです。

広島市では平均寿命と健康寿命の差が男性で9.97年、女性で14.67年であることから、この差を縮小し、できるだけ長く健康でいることが今後の課題です。

平均寿命と健康寿命(平成22年)

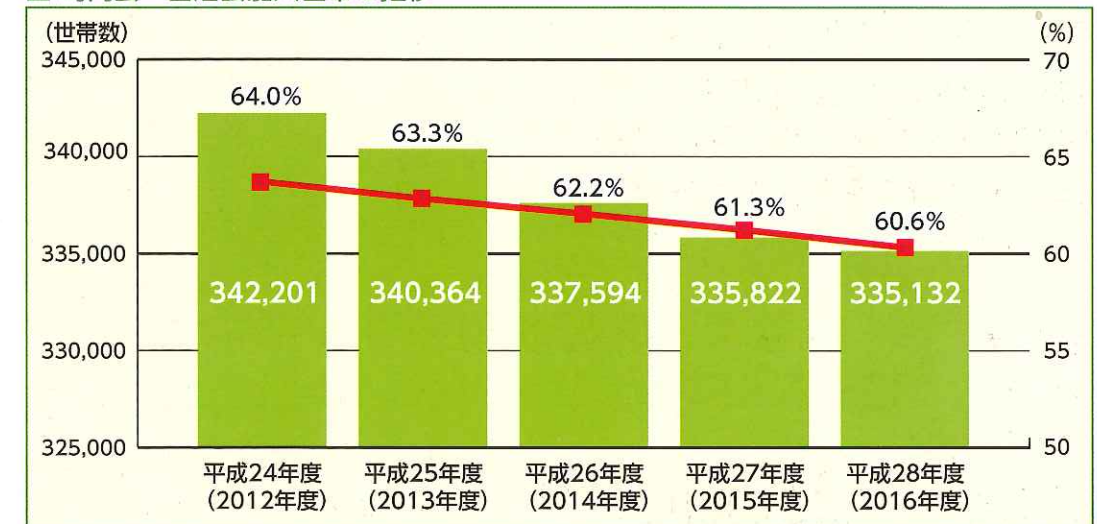


(広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」)

地域コミュニティの変化

ひとり暮らしの高齢者が増える中、できる限り在宅で安心して暮らしていくためには、地域とのつながりが欠かせませんが、地域のコミュニティの基盤である「町内会・自治会」への加入率は年々、減ってきています。

■町内会・自治会加入世帯の推移



(各年度7月1日現在、本市民活動推進課作成データ)

みんなが助け合うことが大切です 「自助・共助・公助」

少子高齢化の進展や人口減少社会の到来といった変化の中で、高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で生活していくためには、「自助」「共助」「公助」を適切に組み合わせながら、地域ごとの包括的な支援体制を充実していくことが必要となってきます。

そのためには、介護を必要としない高齢者をできるだけ増やしていくこと、元気な高齢者に地域の支え手として活躍していただくこと、自立した生活が難しくなった高齢者を地域全体で支えていけるようにすることが重要となります。

高齢者自身が自分でできる介護予防や、健康維持・増進のための取り組みなどです。

地域住民による見守りや助け合いなどのことで、自助活動にもつながります。



- 規則正しい生活や定期健診などによって健康を自己管理する
- 介護予防体操やサロンの活動に参加する など

自助



共助

- ボランティア活動に参加する
- 自治会など住民組織で見守りの活動を行う など



公助

社会保険などの相互扶助や生活保護などの公の社会保障です。

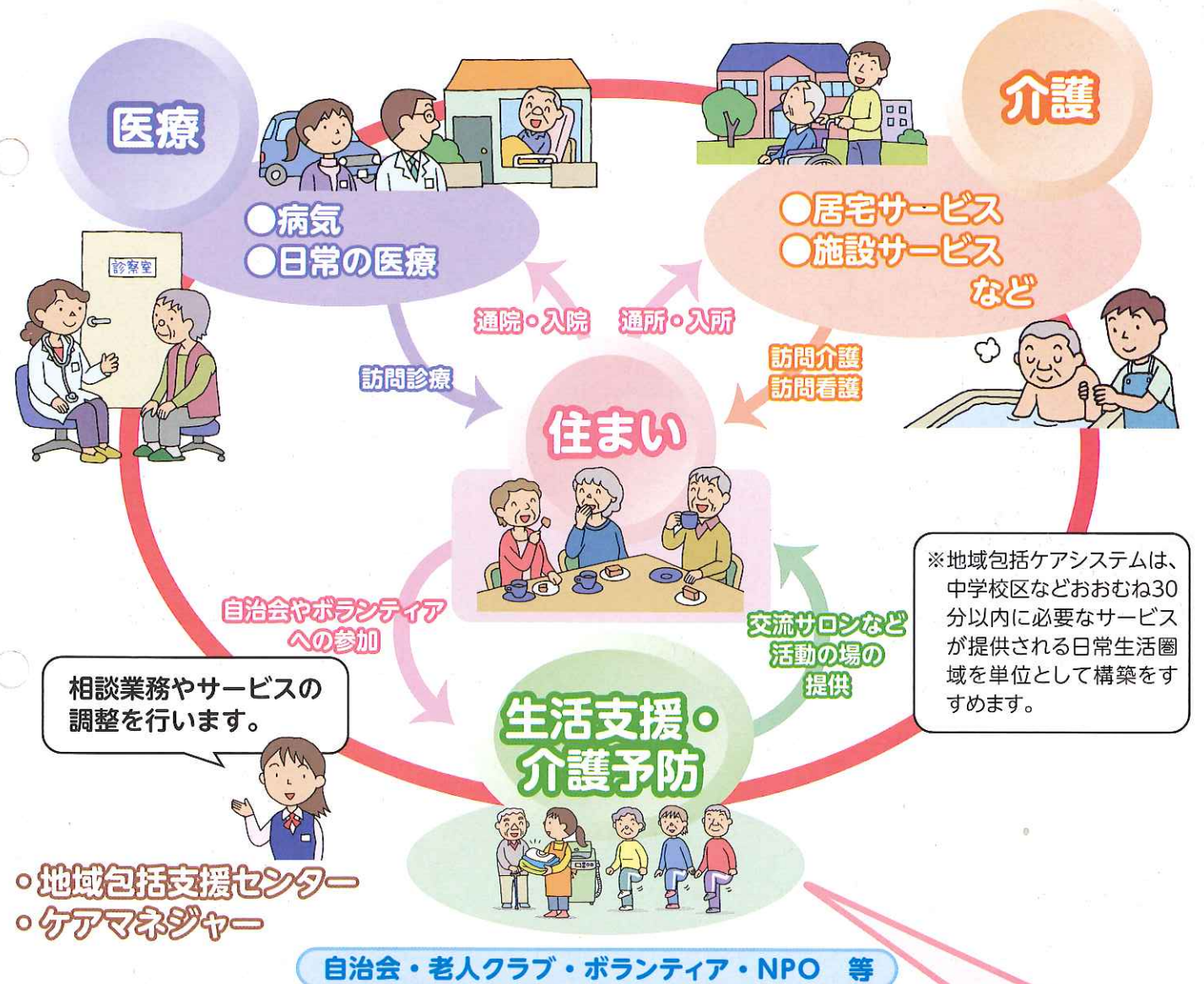
- 介護保険
- 医療保険
- 年金保険 など



- 生活保護
- 自治体が高齢者福祉事業を実施する
- 人権擁護・虐待対策 など

地域包括ケアシステムが 高齢者の生活を支えます！

要介護状態や認知症になっても、「おおむね在宅、ときどき入院」で過ごせるまちづくりを目指す「地域包括ケアシステム」。高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、「医療・介護・予防・住まい・生活支援」のサービスを一体的に切れ目なく、提供していく取り組みです。



介護保険法の改正により、平成29年4月1日から開始する「介護予防・日常生活支援総合事業」は、

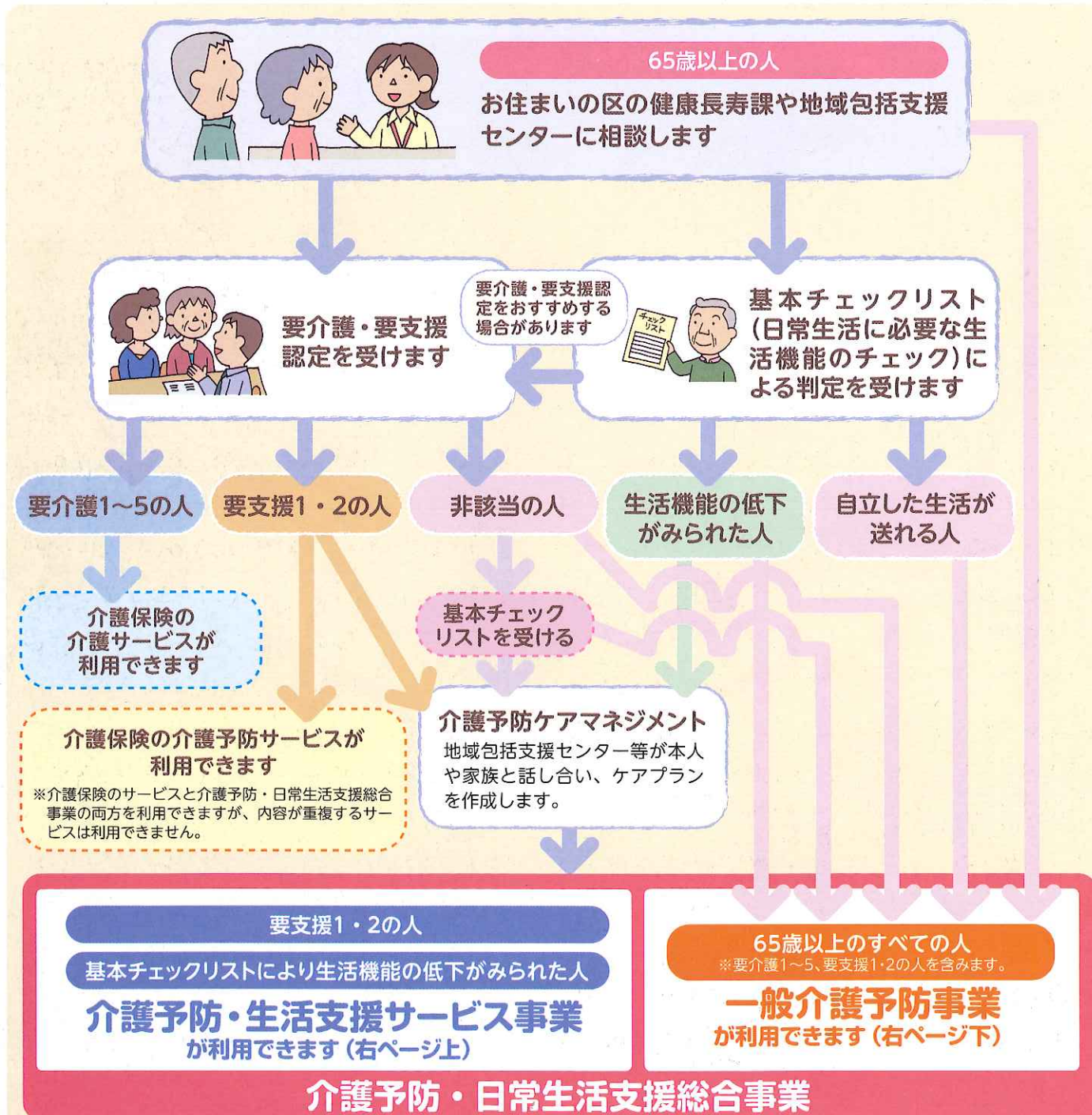
これまでの介護事業者によるサービスの提供に加えて、地域住民の皆さんによる高齢者の介護予防活動や生活支援の自主的な取組を支援し、幅広い支え合いの「地域づくり」を推進するものです。

「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して自立した生活を続けましょう!

- 「介護予防・日常生活支援総合事業」は、介護保険制度の中で行う介護予防や生活支援のため
- 自立した日常生活を送ることを目的に、一人ひとりの目標や状態に合わせたサービスを提供しま
- 要支援1・2の人が利用していた従来の訪問介護・通所介護が、全国一律のサービスから広島市
- 訪問型サービスと通所型サービスのみを利用する場合は、「基本チェックリスト」による判定を受

利用までの流れ

介護予防・日常生活支援総合事業には、要支援1・2の人や、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人（事業対象者）が利用できる「**介護予防・生活支援サービス事業**」と、65歳以上のすべての人が利用できる「**一般介護予防事業**」があります。



※事業対象者になった後や、サービスの利用を開始した後でも、要介護認定等を申請することができます。
※基本チェックリストは、25の質問項目で日常生活に必要な生活機能をチェックするものです(8ページ)。

の事業です。

す。

の基準によるサービスに変わります。

けることにより、迅速にサービスが利用できるようになります。

「介護予防・日常生活支援総合事業」ではこんなサービスが利用できます



介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2、事業対象者の人が利用できるサービス

「訪問介護サービス(現行相当型)」と「1日型デイサービス(現行相当型)」は総合事業開始以前に介護予防給付で提供していたサービスと同じ内容のサービスです。

訪問型サービス

名 称	内 容
訪問介護サービス(現行相当型)	ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。
生活援助特化型訪問サービス(基準緩和型)	ホームヘルパーや一定の基準の研修を受けた生活援助員が居宅を訪問し、生活援助を行います。
住主体型生活支援訪問サービス※(住主体型)	地域団体等のボランティアが居宅を訪問し、簡易な生活支援を行います。
短期集中予防支援訪問サービス(短期集中型)	リハビリ専門職や管理栄養士が居宅を訪問し、日常生活動作や生活機能の向上に向けた相談支援を行います。

※広島市は地域団体等が生活支援を行うために必要な運営費を補助します。

通所型サービス

名 称	内 容
1日型デイサービス(現行相当型)	デイサービスセンターで、生活支援(入浴や食事)や機能訓練等を行います。
短時間型デイサービス(基準緩和型)	デイサービスセンターで、運動を中心とした機能訓練等を行います(利用時間2時間以上3時間未満、利用期間 原則3～12か月)。
短期集中運動型デイサービス(短期集中型)	デイサービスセンター等で専門職が運動器の機能向上プログラムを提供します(週1回、1回あたり利用時間1～2時間、利用期間3か月間)。
短期集中通所口腔ケアサービス(短期集中型)	口腔機能低下がみられる方に対して、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士が口腔機能向上プログラムを提供します(2週間に1回程度、全7回、1回あたり15分以上)。

(注)サービスの利用にあたっては、原則自己負担が生じます。

〈例〉要支援1の認定を受けた介護保険負担割合が1割の方の場合

- 訪問介護サービス(現行相当型)を週1回利用→1か月の負担額1,250円
- 1日型デイサービス(現行相当型)を週1回利用→1か月の負担額1,722円



一般介護予防事業

65歳以上のすべての人が利用できる通いの場

①介護予防拠点	②地域高齢者交流サロン	③認知症カフェ
住民運営の運動を中心とした介護予防の拠点となる通いの場(週1回)。	地域団体が実施する「ふれあい・いきいきサロン」などの通いの場(月1回～2回)。	認知症の人とその家族、地域住民、専門職等が気軽に集い、相談や交流ができる場(月1回以上)。

※広島市は①～③の活動の立ち上げや活動の活性化を支援します。