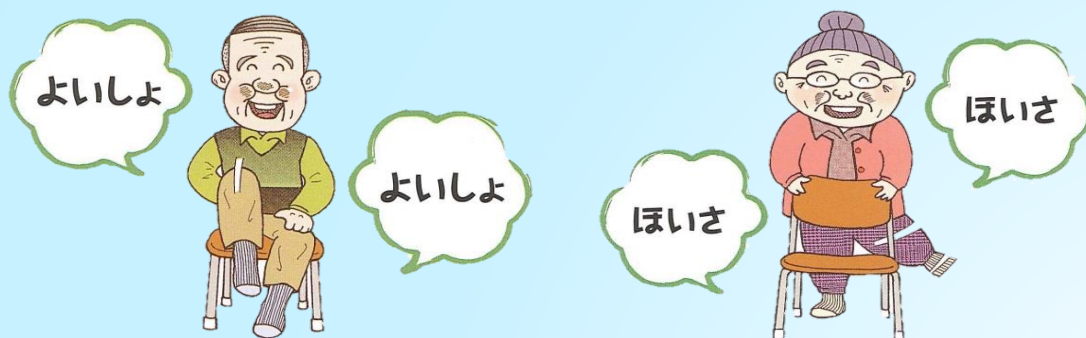


2026年 介護予防・ 日常生活支援総合事業



国東市



令和8年4月作成版

介護予防・ 日常生活支援総合事業の ご案内

I. 介護予防・日常生活支援総合事業について 2

II. 事業対象者は基本チェックリストをふまえて
決定します 3

III. 介護予防・生活支援サービス事業について

通
所
型

1. 自立支援通所型サービス 4

2. 貯筋で幸せ向上サービス 5

訪
問
型

1. 自立支援訪問型サービス 7

2. 生活援助訪問型サービス 8

3. ちょいかせサービス 9

IV. 一般介護予防事業について

1. いきいきセルフケア教室 10

2. 健康づくり応援教室 11

3. 元気高齢者健やかサロン事業 12

4. 週一元気アップ教室 13

5. 地域支え合い活動 14

事業対象者は基本チェックリストを ふまえて、決定します

65歳以上の被保険者のうち、厚生労働省が作成した基本チェックリストにおいて、生活機能に低下がみられた方が「事業対象者」の候補者となります。その後、地域包括支援センター職員がご自宅等に訪問、もしくは来所相談にて、日々の暮らしを聴きとり、必要な事業の選定・説明を行い一緒に考えながら利用決定していきます。

基本チェックリストと判定基準は以下の通りです

No.	質問項目	いずれかに○をお付けください			
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	日用品の買い物をしていますか	0:はい	1:いいえ		
3	預貯金の出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	/5	
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カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1:はい	0:いいえ	/2	
12	BMIが18.5未満である《BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m》	1:はい	0:いいえ		
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	/3	
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	/2	
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言われますか	1:はい	0:いいえ	/3	/20
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	/5	-
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		

No. 1～20までの20項目のうち10項目以上に該当・・・複数の項目に支障
 No. 6～10までの5項目のうち3項目以上に該当・・・運動機能の低下
 No. 11～12の2項目のすべてに該当・・・低栄養状態
 No. 13～15までの3項目のうち2項目以上に該当・・・口腔機能の低下
 No. 16～17の2項目のうちNo. 16に該当・・・閉じこもり
 No. 18～20までの3項目のうち1項目以上に該当・・・認知機能の低下
 No. 21～25までの5項目のうち2項目以上に該当・・・うつ病の可能性

左記のうち、1つでも当てはまれば、生活機能の低下により、要介護状態になるリスクが高いと判断され、**事業対象者**となります。

介護予防・生活支援サービス事業について 〈通所型サービス〉

1. 自立支援通所型サービス

通所で、日常生活上のサービスと、その人の目標に合わせたトレーニング(機能訓練、栄養改善、口腔機能の向上、生活機能向上グループ活動)を行い、日常生活行為が自立、見守りレベルになるように支援します。

運動機能向上トレーニング

対象者

要支援2、要支援1、事業対象者

スタッフ

介護職員 生活相談員
看護職員 機能訓練指導員 等

利用料

要支援1、事業対象者(週1回)：1,798円/月

要支援2、事業対象者(週2回)：3,621円/月

※昼食代は別途自己負担。

※上記利用料に、各種加算が加えられます

※上記料金は1割負担です。一定以上所得者は2割または3割負担となります



実施事業所

- * 健康堂デイサービスセンター (国東町)
- * くにさきケアセンターなのはな (武蔵町)
- * デイサービスセンター鈴鳴荘 (安岐町)

介護予防・生活支援サービス事業について ＜通所型サービス＞

2.貯筋で幸せ向上サービス(短期集中予防サービス)

通所で、専門職の指導を受けながら、集中的に生活機能向上のためのトレーニングを行います。専門職が自宅を訪問し、生活機能の評価や助言を行います。

対象者

要支援2、要支援1、事業対象者
※その他諸条件有

様々な運動や体操、人々との交流

スタッフ

理学療法士、運動器機能向上に関する経験、専門的知識を有する職員、作業療法士、看護職員等

※事業所のプログラムによっては管理栄養士又は栄養士、歯科衛生士を配置しています



利用料

◎無料(送迎あり)



実施期間、回数

3ヶ月、週1回又は2回(120分程度)

実施事業所

*健康堂デイサービスセンター(国東町)
→週2回火曜日・木曜日 14:00~16:00

*生活機能向上特化型デイサービスむさし苑(武蔵町)
→週2回火曜日・金曜日 9:30~11:30

*ウェルハウスしらさぎ(安岐町)
→週1回土曜日 14:00~16:00

サービスのポイント

- ◎利用料無料・・・送迎も無料で含みます
- ◎3か月の短期集中・・・短期間で身体機能の向上、回復を目指します
- ◎リハビリ職による事前訪問・・・専門的なアドバイスをもらいます

☆サービス利用までの流れ

職員による訪問・意向確認
↓
リハビリ職員の訪問・動作確認
↓
貯筋型サービス又はその他のサービス

☆利用時の流れ（2時間程度）

健康チェック（約15分）
↓
ウォーミングアップ（約20分）
↓
本格的な運動（約60分）
↓
クールダウン（約15分）
↓
学習時間（約10分）

当サービスは3か月という限られた期間で集中的に運動を行い、生活機能の向上を目指します。そのため利用にあたっては本人の意向とあわせて、リハビリ職等の専門職が事前に自宅を訪問し、動作の確認をさせていただきます。原則、以下の5要件に当てはまる方は利用の対象外となりますが、当サービスの利用が効果的と判断された場合は利用可能となります。

- ①認知機能の低下
- ②難病（特定医療費受給の方）
- ③がん末期と診断されている方
- ④精神疾患、急性疾患をお持ちの方
- ⑤他のサービス利用の希望が強い方又は長期間（3か月以上）のサービス利用が必要と見込まれる方

実施事業所	国見	国東	武蔵	安岐
健康堂デイサービスセンター（国東町）	○	○		
生活機能向上特化型デイサービスむさし苑（武蔵町）			○	○
ウェルハウスしらさぎ（安岐町）				○

介護予防・生活支援サービス事業について 〈訪問型サービス〉

1. 自立支援訪問型サービス

自立した日常生活を営むことができるよう利用者の心身機能の維持回復を図り、継続して自主的に生活出来ることを目指します。具体的には、生活課題のアプローチにより、食事、入浴、起居動作及び、家事全般、買物、服薬管理などの行為が自立、見守りレベルになるように支援します。

対象者

要支援2、要支援1、事業対象者



利用料

- ・標準的な内容のサービス提供の場合 :301円/回
- ・生活援助が中心である場合（所要時間20分以上45分未満の場合） :179円/回
- ・生活援助が中心である場合（所要時間45分以上） :220円/回

※上記料金は1割負担です。一定以上所得者は2割又は3割負担となります

※上記利用料に、各種加算が加えられます



実施事業所

- *ヘルパーステーション花ゆり (国見町)
- *くにさきケアセンターなのみ (国東町)
- *国東中央福祉センター訪問介護事業所 (国東町)
- *JAおおいた国東福祉サービスセンター (国東町)
- *指定訪問介護事業所 きなこ (国東町)
- *訪問介護事業所 和 (安岐町)

介護予防・生活支援サービス事業について 〈訪問型サービス〉

2.生活援助訪問型サービス

買い物、調理、掃除など、日常生活において不自由になっている生活行為に対して、研修を受けたシルバー人材センターの会員が必要なサービスを行います。

対象者

要支援2、要支援1、事業対象者

利用回数

上限 週1回

利用料

200円/回

(1時30分超：300円)

実施事業所

* 国東市シルバー人材センター



介護予防・生活支援サービス事業について 〈訪問型サービス〉

3. ちょいかせサービス

地域の住民の方が支援スタッフとなり、掃除、洗濯、ゴミ出し、買物代行、買物付添、通院付添等、ちょっとした生活の困りごとを支援したり、カフェなどの交流の場を運営しています。

対象者

要支援2、要支援1、事業対象者
※その他

団体により対象者の範囲は拡大しています



実施団体

竹田津地区（くらしのサポートセンターかもめ）
熊毛地区（くまげ支えあいの会 大輪）
来浦地区（来浦燦々協議会）
上国崎地区（上国崎地区社会福祉協議会）
豊崎地区（一村一心の会）
旭日地区（里づくりあさひネットワーク協議会）
武蔵西地区（武溪の会）
松原区（松原百円カフェyui）
今在家区（援助イ今在家）
富永区（てご笑会とみなが）
大添区（大添助け合いの会）

	竹田津	熊毛	来浦	上国崎	豊崎	旭日	武蔵西
生活援助	○	○		○	○	○	○
外出支援	○	○	○	○	○	○	
通いの場							

	松原	今在家	富永	大添
生活援助	○	○	○	○
外出支援	○	○		○
通いの場	○	○		

◎カフェ開催時間

松原：毎週水曜 9:00~11:00

今在家：毎週月曜、第2・4火曜 10:00~11:30

※多世代交流

毎月第1日曜、第3土曜 13:30~16:30

生活援助・・・掃除、洗濯、ゴミ出し、買い物代行等

外出支援・・・買物付添、通院付添等

通いの場・・・100円カフェ等

※支援可能なサービスや利用料、利用回数等は各団体により異なります。

一般介護予防事業について



1.いきいきセルフケア教室

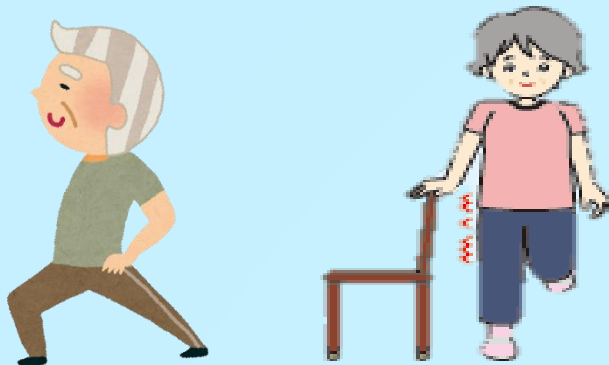
自宅で自主的に運動器の機能向上や維持(セルフケア)ができるようになるための体操指導や評価を行います。

対象者

介護保険又は介護予防・日常生活支援総合事業を利用していない65歳以上の方

スタッフ

リハビリ専門職
機能訓練指導員 等



利用回数、利用期間

月2回、6か月間

利用料

無料（送迎あり）

実施事業所と実施圏域

実施事業所	国見	国東	武蔵	安岐
健康堂デイサービスセンター（国東町）	○	○	※○	
ウェルハウスしらさぎ（安岐町）				○

○：利用可 ※：送迎無し

一般介護予防事業について

2.健康づくり応援教室

元気で自立した生活を続けていくために、閉じこもり予防のための交流や機能向上(運動、栄養、口腔)のための助言や指導を行います。

対象者

介護保険又は介護予防・日常生活支援総合事業を利用していない65歳以上の方

スタッフ

介護職 等

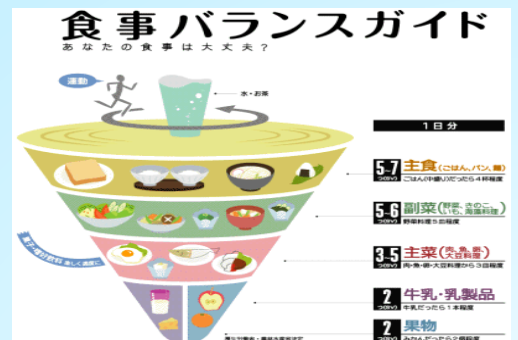


利用回数 利用期間

月2回、6か月間

利用料

1,000円/回 (送迎あり・昼食込)



実施事業所と実施圏域

実施事業所	国見	国東	武蔵	安岐
社会福祉法人安岐の郷 (安岐町)			○	○

○ : 利用可

一般介護予防事業について

3.元気高齢者健やかサロン事業

高齢者が容易に通える範囲での通いの場で、地域住民主体により茶話会や食事会等の親睦、講話や体操等の健康増進又は介護予防に関することを行います。

対象者

一般高齢者
※高齢者5人以上が利用する組織

開催頻度

概ね月1～2回以上

サロン数（令和8年3月現在）

国見町	38	国東町	70
武蔵町	16	安岐町	44



茶話会



ちよるちよる体操



みんなで調理



一般介護予防事業について

4.週一元気アップ教室

高齢者が容易に通える範囲での通いの場で、地域住民主体により運営する週1回の体操教室です。「ちよるちよる体操」や「めじろん元気アップ体操」、レクリエーション等を行います。

対象者

一般高齢者

開催頻度

週1回以上 2時間程度



実施地域

(令和8年3月現在)

- * 【国見町】 国見浦手・鬼籠・赤根・上櫛来・下櫛来
- * 【国東町】 中村・浜陽・浜陰・深江・塩屋・堅来
柳・寺山・富来浦手・富来・成仏
見地・横手・吉木・今在家・小原
下治郎丸・綱井
- * 【武蔵町】 池ノ内・古市・今市・志和利
- * 【安岐町】 弁分・東小川・瀬戸田下・安岐向陽台
下原7区・塩屋第二・大添・山口
下山口・西本

* 体が軽くなった
* 毎週楽しみ

* 階段を上がる
ことが楽になった
* 歩くのが苦にな
らなくなった

めじろん元気アップ体操



一般介護予防事業について

5.地域支え合い活動

地域の住民の方がスタッフとなり、地区公民館等の施設で送迎付き食事会（ミニデイ）やカフェを行っています。

- ①ミニデイ：体操やレクリエーションなどの介護予防の活動や会食等を1か月に2回開催
- ②カフェ：高齢者など誰でも集うことのできる日中の通いの居場所を提供

対象者

一般高齢者



利用料金

ミニデイ 400円（昼食付）※要予約
 カフェ 100円 ※予約不要



	竹田津	伊美	熊毛	上国崎	豊崎
ミニデイ	第2・4木		第2・4金	第1・3木	第2・4火
カフェ	第1~4 木 13:00~15:00	毎週 水 13:00~15:00	毎週 金 13:00~15:00	毎週火~金 9:30~11:30	第1・3火、第2・4土 10:00~12:00

鬼籠：第2・4火
 浦手：第2月
 西方寺：第3火

下岐部：第3木

※竹田津地区・熊毛地区は行政区カフェも開催中

	旭日	武蔵西	朝来	西安岐
ミニデイ	第2・4金		第2・4日	第2・4金
カフェ	毎週火・水、第3土 10:00~12:00	毎週 水 10:00~12:00	第1・3火、第2・4日 13:00~15:00	毎週 金 13:00~15:00

地域の力でいつまでも健康な生活を！！

「今のままでいい」ではなく
本当はやりたいこと = なりたい自分を
思い浮かべ
目指していきましょう！！

歳だから・・・
と諦めないで！



最近 よく つまづくようになった

転ぶのがこわくて
外出しなくなった

足腰鍛えるために
体操に参加

足腰が衰えて
寝たきりに

いつまでも
いきいき生活

事業に関するお問い合わせ

国東市福祉課 高齢者支援係 TEL：0978-72-5164

国東市地域包括支援センター TEL：0978-72-5184