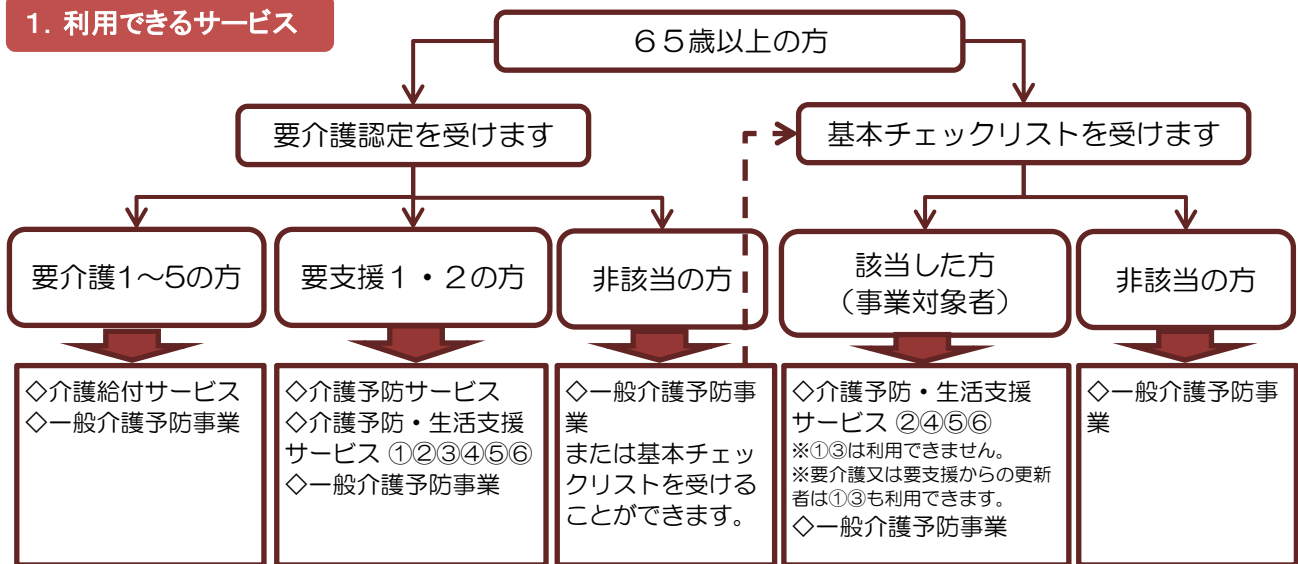


弘前市介護予防・日常生活支援総合事業

1. 利用できるサービス



2. 介護予防・生活支援サービス事業

	訪問型サービス	通所型サービス
	①訪問介護相当サービス	③通所介護相当サービス
サービス内容	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	運動器回復、入浴、食事、レクリエーションに加え、入浴介助や食事介助、排泄介助あり
費用のめやす※1・2	週1回程度 1,172円/月 週2回程度 2,342円/月 週2回超※3 3,715円/月	◎要支援1の方 1,655円/月 ◎要支援2の方 週1回程度 1,696円/月 週2回程度 3,393円/月 ☆食費等は自己負担あり
	②生活支援サービスⅠ・Ⅱ	④生きがい型デイサービス
サービス内容	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	日常生活動作訓練、入浴、食事、レクリエーション等 ☆入浴、食事、排泄時の介助なし
費用のめやす※1・2	◎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	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
		⑤地域型デイサービス
サービス内容		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。
費用のめやす※1・2		※1 令和元年10月改定後の金額です。 ※2 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、事業所の専門性や配置、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。 ※3 要支援2の方のみ利用できます。
		⑥通所型サービスC
サービス内容		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。 ☆1コース（3ヵ月）12回で、年度内2コースまで（1回：60分）
費用のめやす※1・2		300円/回

3. 一般介護予防事業

65歳以上のすべての方が利用できます。

高齢者健康トレーニング教室（無料）

ヒロロ・ロマンピア・温水プール石川で毎日実施しており、パワリハ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）

各圏域の集会所などで行われるトレーニング教室。通所型サービスCと同じ運動マニュアルの介護予防・健康づくりのためのトレーニングを毎週行います。

高齢者ふれあいの居場所

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、自由な取り組みを実施した活動を行っています。

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。

