

横浜市の 介護予防・日常生活支援 総合事業

(略称：総合事業)



～ 前向きに歳を重ねられるまち よこはま ～



介護保険制度の改正に伴い、横浜市では平成28年1月から総合事業がはじまりました。総合事業は、家事などの生活を支えるサービスや、住民同士のつながりを中心とした健康づくりの教室などを利用し、地域全体で高齢者の生活を支えるとともに、高齢者自らが能力を最大限に発揮して、その人らしい暮らしをつくっていく仕組みです。

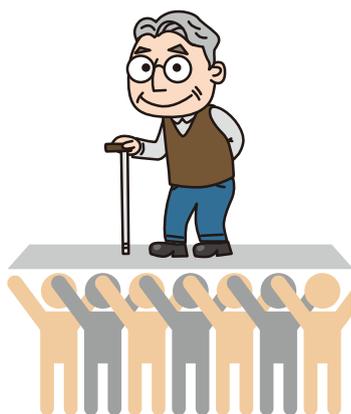
いつまでも自分らしく暮らすために、あなたの生活と健康を見つめなおしてみませんか。一人ひとりが前向きに歳を重ねられるまち よこはまを目指しましょう。

横浜市

このままいくと、 どうなる？横浜



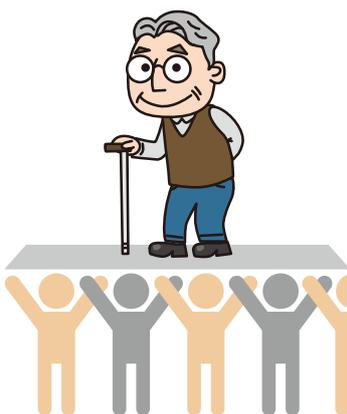
2015年



75歳以上高齢者 1 人に対して 15~74 歳は

6.7人

2025年

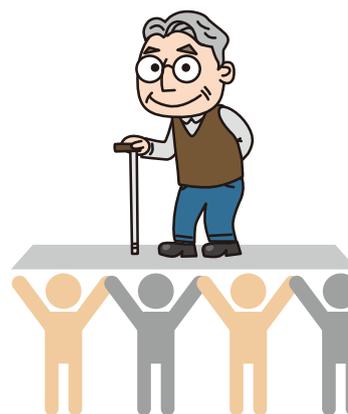


75歳以上高齢者 1 人に対して 15~74 歳は

4.3人

うち **0.6人** は 65~74 歳

2040年



75歳以上高齢者 1 人に対して 15~74 歳は

3.6人

うち **0.8人** は 65~74 歳

出典：「日本の地域別将来推計人口」（平成 25（2013）年 3 月推計）（国立社会保障・人口問題研究所）

2016年度（平成 28年度）

●総人口	3,731,105 人
65 歳~74 歳	462,867 人
75 歳以上	415,715 人
●要介護認定者数	160,315 人
●介護保険料 (基準月額)	5,990 円

推計

2025年度（平成 37年度）

総人口	3,717,810 人
65 歳~74 歳	382,110 人
75 歳以上	564,675 人 [1.4 倍]
要介護認定者数	227,893 人 [1.5 倍]
介護保険料 (基準月額)	8,900 円程度 [1.5 倍]

出典：第 6 期 横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

※ **65歳以上の4人に1人が要介護に**

そこで

横浜市の総合事業は…

- 生産年齢人口の減少と高齢者人口の増加をふまえ、新たな担い手の確保や多様な生活支援のある地域づくりに取り組みます。
- 高齢者自らが介護予防に取り組み、その人なりに自立した暮らしを続けていけるよう支援します。

介護保険法の理念

第1条（目的）

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

第4条第1項（国民の努力及び義務）

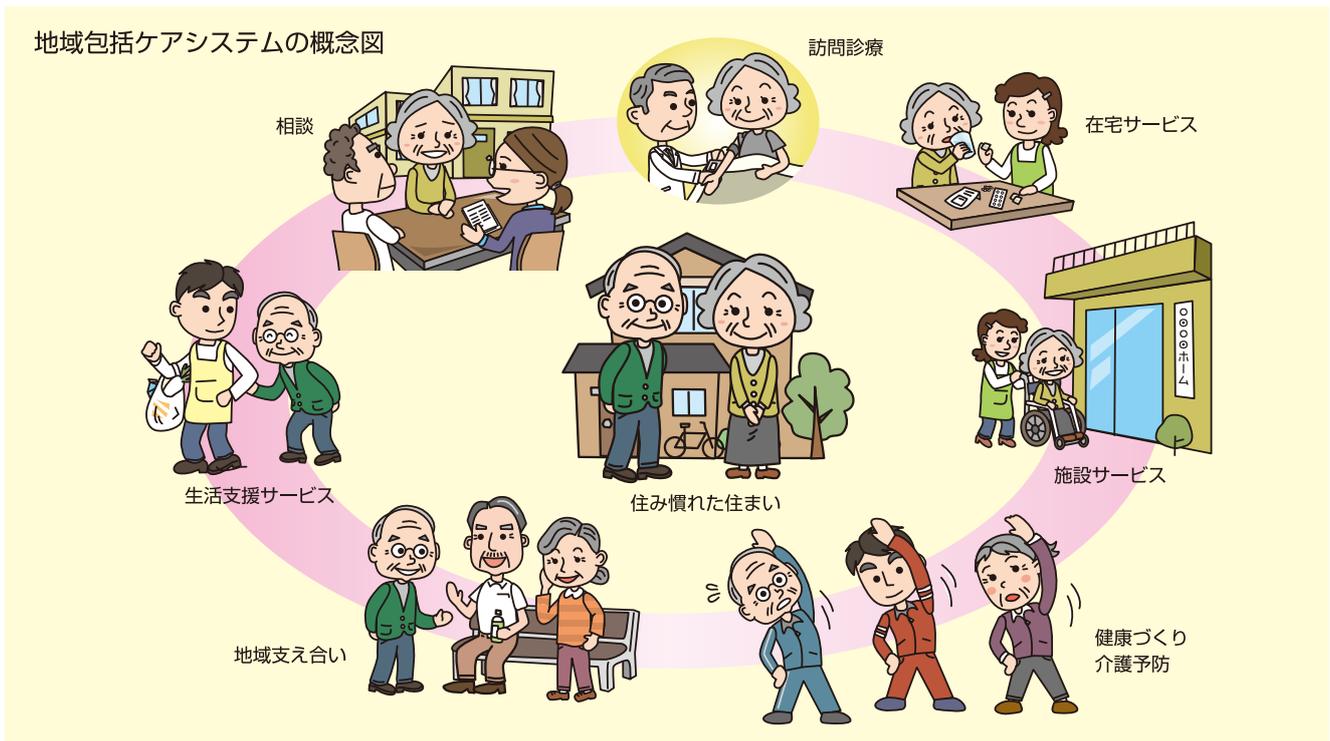
国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

（介護保険法より）

総合事業の目的

総合事業は、市町村が中心となり地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目的としています。

団塊の世代が75歳以上となる2025年(平成37年)を目途に高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「地域包括ケアシステム」の構築に向けた取組の一環として、総合事業を実施します。



(第6期 横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画より)

総合事業の構成

介護予防・生活支援サービス事業

【対象者】 要支援1・2、事業対象者※

- ◎ 横浜市訪問介護相当サービス
- ◎ 横浜市訪問型生活援助サービス
- ◎ 横浜市訪問型短期予防サービス
- ◎ 横浜市通所介護相当サービス
- ◎ 横浜市介護予防ケアマネジメント

(P7～)

一般介護予防事業

【対象者】 65歳以上の全ての方

- ◎ 健康づくり講座・講演会の開催
- ◎ 元気づくりステーションなどの活動グループ
- ◎ よこはまシニア ボランティアポイント など

(P10～)

※事業対象者とは、要支援相当の方で基本チェックリストを活用して事業の対象者になった方をいいます。

利用の流れ



地域包括支援センター（地域ケアプラザ等）や区役所などで相談

はじめて申請する方 （介護給付も総合事業も）

- ・ 65 歳以上
- ・ 40 ～ 64 歳で、16 の特定疾病に該当

① 更新時、要支援で次のいずれにも該当する方

- ・ 65 歳以上（未満の方は要介護（要支援）認定）
- ・ 訪問型サービス、通所型サービスのみ利用

② 介護予防ケアマネジメントにより自立が見込まれる方など

要介護（要支援）認定

認定調査・医師意見書をもとに介護の必要性について審査会で審査・判定

基本チェックリスト

事業対象者の基準に該当するか確認

非該当

要介護
1～5

ケアプラン作成
居宅介護支援事業所等

介護給付の
サービス

要支援
1～2

介護予防給付の
サービス

該当

届出

事業対象者

介護予防ケアプラン作成
地域包括支援センター等

介護予防・生活支援
サービス事業
（P7～）

非該当

その他のサービス・一般介護予防事業など（P10～）

サービスの利用者負担

サービスを利用したときは、サービス費用の1割又は2割を支払います。
(詳細はホームページ「サービスの利用者負担について」を参照)

介護保険負担割合証

要介護認定等を受けている方全員に交付されます。利用している介護サービス事業所などに、介護保険被保険者証(P14参照)と一緒に提示してください。

紙の大きさ (縦 128mm 横 91mm)
※負担割合証のイメージです。実際の証とは異なります。

介護保険負担割合証			
交付年月日 平成XX年XX月XX日			
被 保 険 者 番 号	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0		
保 険 住 所	〒123-4567 横浜市中区港町1-1 市庁舎8階 健康福祉局高齢健康福祉部 介護保険課		
氏 名	あいうえお かきくけこ		
生 年 月 日	昭和10年11月12日	性別	男
利用者の負担割合	適用期間		
X割	開始年月日 平成XX年XX月XX日 終了年月日 平成XX年XX月XX日		
X割	開始年月日 平成XX年XX月XX日 終了年月日 平成XX年XX月XX日		
被保険者番号並びに被保険者の市町村(印)	X X X X X X X		公印
横浜市			

サービスの利用限度額

総合事業のサービスには対象者別に利用限度額が設けられていて、その範囲内で利用することができます。
限度額の範囲を超えて利用するときには全額自己負担になります。



対象者	利用できるサービス		1か月あたりの利用できる単位数 (1か月あたりの利用限度額)
	介護予防給付	総合事業 (P3)	
事業対象者	/		5,003 単位 (約5~6万円) ※1
要支援 1	<ul style="list-style-type: none"> 訪問看護 短期入所(ショートステイ) 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防・生活支援サービス事業 (P7~) 一般介護予防事業※2 (P10~) 	5,003 単位 (約5~6万円) ※1
要支援 2	<ul style="list-style-type: none"> 福祉用具貸与 福祉用具購入※3 <p style="text-align: right;">など</p>		10,473 単位 (約10~12万円) ※1

※1=サービスにかかる費用の総額の目安。自己負担はこの金額の1割又は2割。
※2=単位数の設定がないため、利用できる単位数の枠外で利用可能。 ※3=利用できる単位数の枠外で個別の限度額あり。

基本チェックリストによる 手続きについて

手続きが簡単です

基本チェックリストを実施して、基準に該当し、届出をした事業対象者の方は要介護(要支援)認定を受ける必要がないため、更新の手続きが不要です。

○事業対象者は認定期限がありません

要介護(要支援)認定を受けた人は、一定の期間が来ると、主治医による意見書作成や認定調査員の調査を受け、審査会で審査・判定する認定手続きを受ける必要があります(書類審査)。

一方、基本チェックリストを実施して事業対象者となった方には認定期限がないため、手続きが簡単です。

利用できないサービスがあります

要介護(要支援)認定を受けた方が使うサービスと比べると、利用できないサービスがあります。

○利用できないサービスの例

訪問入浴…… 看護や介護の職員が居室内に浴槽を運び込み提供する入浴サービス

訪問看護…… 主治医の指示により看護師などが訪問し自宅療養中の人に提供する看護

短期入所…… 家庭での介護が一時的に困難となった時短期間入所して受ける介護

福祉用具…… 杖や歩行器などのレンタル、ポータブルトイレや入浴用具などの購入

住宅改修…… 安全に在宅生活を送るための手すりなどの取り付け ほか

必要な時は、 要介護(要支援)認定の申請ができます

事業対象者となった後や、総合事業のサービスを利用し始めた後も、必要な時は、要介護(要支援)認定の申請ができます。

○要介護(要支援)認定を申請する場合

体の状態が悪化したなどの場合には、すぐに地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)やケアマネジャーと相談し、いつでも要介護(要支援)認定の申請ができます。

介護予防・生活支援サービス事業

サービスは、介護予防ケアマネジメントにより決定します。

訪問型サービス(ホームヘルプなど)

可能な限り自宅で自立した日常生活を営むことができるよう、
支援者の訪問により提供を受けるサービスです。

1 横浜市訪問介護相当サービス(従来の予防給付サービスと同等)

訪問介護員(ホームヘルパー)が訪問し、生活援助(掃除・洗濯・調理買い物等)、身体介護(食事や入浴の介助)を行います。

■ 自己負担の目安/月

	事業対象者	要支援 1	要支援 2
横浜市訪問介護相当サービス	1割 (2割)	1割 (2割)	1割 (2割)
週1回程度の利用(1,168単位)	1,299円 (2,598円)	1,299円 (2,598円)	1,299円 (2,598円)
週2回程度の利用(2,335単位)	2,597円 (5,193円)	2,597円 (5,193円)	2,597円 (5,193円)
週2回程度を超える利用(3,704単位)	4,119円 (8,238円)		4,119円 (8,238円)

■ 利用できる方

- 1 既にサービスを利用して、サービスの利用の継続が必要と介護予防ケアマネジメントで認められる方
- 2 以下のような状態にあり、介護予防ケアマネジメントで訪問介護員による専門的なサービスが必要と認められる方
(例)
 - ① 退院直後で状態が変化しやすく、自立支援に向けた専門的サービスが特に必要な方
 - ② 心疾患や呼吸器疾患、がんなどの疾患により日常生活の動作時の息切れ等により日常生活に支障がある方
 - ③ ストーマケア、インシュリン等、本人が行う医療的な処置等に対して見守りが必要な方
 - ④ 医師に指示された食事形態に配慮した調理等が必要な方 など

2 横浜市訪問型生活援助サービス（緩和した基準によるサービス）

一定の研修等を修了した従事者が訪問し、生活援助（掃除・洗濯・調理・買い物等）を行います。

■ 自己負担の目安／月

横浜市訪問型生活援助サービス	事業対象者	要支援 1	要支援 2
		1 割 (2 割)	1 割 (2 割)
週 1 回程度の利用 (1,051 単位)	1,169 円 (2,338 円)	1,169 円 (2,338 円)	1,169 円 (2,338 円)
週 2 回程度の利用 (2,102 単位)	2,338 円 (4,675 円)	2,338 円 (4,675 円)	2,338 円 (4,675 円)
週 2 回程度を超える利用 (3,334 単位)	3,708 円 (7,415 円)		3,708 円 (7,415 円)

■ 利用できる方

「P7 ① 横浜市訪問介護相当サービス」に該当しない方で、指定事業者によるサービスが必要と介護予防ケアマネジメントにより認められる方

3 横浜市訪問型短期予防サービス（短期集中予防サービス）

閉じこもり予防及び介護予防を目的に区役所の看護師等が訪問し、相談・助言・運動の実践等を行います（単位数の設定がないサービスです）。

■ 利用できる方

- 1 うつ傾向及び運動機能低下等の理由により、閉じこもり傾向のある方
- 2 心身の状況等の理由により、地域の通いの場等への参加が困難になった方



通所型サービス(デイサービス)

生活機能の維持・向上のため、デイサービス事業所などに通って
提供を受けるサービスです。

○ 横浜市通所介護相当サービス(従来の予防給付サービスと同等)

デイサービス事業所で、入浴・食事・その他の日常生活の支援を行います。



■ 自己負担の目安/月(このほか食費や日常生活費が必要です。)

横浜市通所介護相当サービス	事業対象者	要支援 1	要支援 2
		1割 (2割)	1割 (2割)
週1回程度の利用(1,647単位)	1,766円 (3,531円)	1,766円 (3,531円)	1,766円 (3,531円)
週2回程度の利用(3,377単位)	3,621円 (7,241円)		3,621円 (7,241円)

■ 利用できる方

- 1 既にサービスを利用して、サービスの利用の継続が必要と介護予防ケアマネジメントで認められる方
- 2 一般介護予防事業・その他のサービスの利用が難しい方
- 3 うつ状態及び運動機能の低下等の理由による閉じこもり傾向のある方
- 4 自宅での入浴が困難な方
- 5 通所により専門職の指導を受けながら集中的に生活機能の向上のためのトレーニングを行うことで改善・維持が見込まれる方 など

介護予防ケアマネジメント

本人が住み慣れた地域で自立した生活が送れることを目標に、
必要なサービスを利用し、介護予防・健康づくりに取り組める
よう、地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)でケアプラン
を作成し、支援します。



一般介護予防事業

あなたの健康づくり・介護予防を応援します。

横浜市では、「GoGo 健康！」ライフを応援しています。

健康づくり(介護予防)を学び、続けるためのお手伝いを
区役所や地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)で行っています。

◎ 自分のスタイルにあった、健康づくり法を探して「GoGo 健康！」

自分で コツコツ型 健康づくり

学ぶ

体験する

運動やバランスのとれた食事を続けることで、ロコモ※や認知症の予防に効果があります。
健康づくりの最新情報や取組を、講演会・イベントなどで学びましょう。
※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動筋力が低下することです。

仲間と ワイワイ型 健康づくり

活動を
続ける

ひとりで続けても三日坊主。そんな人は、仲間と一緒に活動することをおすすめします。
身近な地域で体操やウォーキング、健康マージャン等の健康づくり・介護予防に取り組んでいるグループ(元気づくりステーションなど)に参加してみましょう。

元気づくりステーションの様子



健康マージャン



ルディックウォーキング

※元気づくりステーションは、地域の住民と横浜市が協働で行う、健康づくり(介護予防)グループです。地域の特性に合わせた様々な活動を行っています。詳細は、お住まいの区役所・地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)にお問合せ下さい。

耳より情報

運動は1人より仲間とする方が効果的

●運動の実施頻度とスポーツ組織参加による
要介護状態の発生リスク(4年間追跡)



運動の実施頻度 週1回以上 週1回未満
(年齢、性別、所得、学歴、婚姻状態、仕事の有無、健康状態、抑うつ、喫煙、飲酒を考慮済み) 引用 2012 JAGES 研究 金森氏、近藤氏他

笑顔で いきがい型 健康づくり

経験を
いかす

時間も体力、特技もある。そんな人は地域の中でボランティア活動をされてはいかがでしょうか。
●元気づくりステーションなどで体操・マージャン等を教えるボランティア
●電球交換などの簡単なお手伝い など

よこはまシニアボランティアポイントに参加しませんか

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、寄付または換金できる仕組みです。

参加するには、研修会を受講し、登録してポイントカードを受け取る必要があります。
高齢者が今まで培ってきた知識や経験を、地域で活かすことができます。

問合せ：よこはまシニアボランティアポイント事務局
電話(671)0296 FAX(671)0295

耳より情報

★最近の研究で「運動・ボランティア・趣味グループ等への参加率が高い地域では、認知症リスクが低い」と報告されました。

(厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業の推進に向けて」資料から引用)



その他のサービスなど

シルバー人材センター

介護保険制度では対応できない、様々なタイプのお仕事も引き受け、頼りになるシルバーパワーを提供しています。

<料金目安>

例えば家庭内清掃や買い物代行など3時間依頼した場合

3,300円+交通費(実費)

※3時間未満の作業には上記単価に割増が発生します。

- ・植木の水やり 1,650円/1回
- ・植木の手入れ~ 13,200円/1日1名作業

※上記には事務手数料が含まれています。

※作業会員の交通費(実費)が別途発生します。

問合せ：公益財団法人 横浜市シルバー人材センター

電話 (847) 1800

FAX (847) 1716

生活あんしんサポート

掃除、配食、草むしり、電球交換、買い物代行・同行など、日常の困りごとを、民間事業者がお手伝いします。サービス提供時、利用者に異変などがあった場合、親族へ連絡するなど見守りをを行います。サービス内容や利用については、各事業者へ問合せください。

サービス利用料の目安(30分)

500円~3,000円程度(全額自己負担)

問合せ：各事業者

横浜市 生活あんしんサポート

検索



老人福祉センター

健康づくり・教養を高める教室・趣味の活動・レクリエーションなど様々なプログラムが用意されています。

●施設内容

大広間、浴室・シャワー室(一部センターを除く)、会議室の貸出、カラオケ、囲碁・将棋、卓球など

●利用できる人

- ・市内在住の60歳以上の人と付添人
- ・市内在住者の父母・祖父母又は子で60歳以上の人

●利用時間

9時~17時

(施設により異なります。)

所在区	名称	電話	所在区	名称	電話
青葉	ユートピア青葉	974-5400	瀬谷	瀬谷和楽荘	303-4400
旭	ふくじゅ 福寿荘	953-5315	都筑	つづき緑寿荘	941-8380
泉	せんじゅ 泉寿荘	813-0861	鶴見	かくじゅ 鶴寿荘	584-2581
磯子	きらく 喜楽荘	753-2861	戸塚	はくおう 戸塚柏桜荘	865-3281
神奈川	うらしま荘	401-5640	中	せいふう 麦田清風荘	664-2301
金沢	せいらん 晴嵐かなざわ	782-2908	西	のげやま 野毛山荘	261-1290
港南	ほうらい 蓬萊荘	832-0811	保土ヶ谷	りょくふう 狩場緑風荘	742-2311
港北	じゅらく 菊名寿楽荘	433-1255	緑	緑ほのぼの荘	985-6323
栄	ずいふう 翠風荘	891-4141	南	なんじゅ 南寿荘	741-8812

その他、地区センターやスポーツセンター、お住まいの地域でも様々な活動がありますのでご利用ください。詳細は、地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)や区役所などにお尋ねください。

～ いつまでも自分らしく暮らすために ～

Aさん
(72歳男性)
の場合



1 Aさんは、妻と二人暮らし。1年前から病気で両手足がしびれ、思うように動けなくなり仕事をやめました。

趣味の碁会所にも行かなくなり、筋肉が衰えて、ますます外出がおっくうになり、家でじっとしていることが多くなっています。

2 ある日、Aさんは、靴を履こうとしてよろめき、尻もちをついて腰を痛めてしまいました。

Aさんは「介護なんて必要ない」と思っていたのですが、家族のすすめもあり、腰が治ったところで、地域包括支援センターに介護保険のサービスについて相談しました。

3 相談の中で基本チェックリストの質問に答え、基準に該当したため、事業対象者となって介護予防ケアマネジメントを行いました※(イ)。

その結果、目標を「再び碁会所に通う」ことに決め、①筋力アップ②外出の機会を増やす内容のケアプランが作成されました。

Aさんは区役所看護師によるアドバイスを受け、自宅でできる体操を行いました※(ロ)。

また、妻とともに近所に買い物に出かけ、荷物を持って歩く機会を増やしました。

※(イ) 事業対象者としての介護予防ケアマネジメント

※(ロ) 横浜市訪問型短期予防サービス

4 その結果、Aさんは自信がついて、碁会所にも通うことができるようになりました。

また、Aさんは、当番が回ってきて自治会の班長となり、広報紙を配ったり、公園清掃に参加するなど、活動の幅が広がっています。

目標達成



～ いつまでも自分らしく暮らすために ～

1 Bさんは、ひとり暮らし。半年前に入院したのをきっかけに、要支援1の認定を受けています。

Bさんは「人が家の中に入ってくるのは気を遣う」「デイサービスで世話になるのは抵抗がある」ため、サービスは何も使っていません。近所付き合いもなく、1日中テレビの前で座ったきりの生活をしています。

Bさんには息子がいて、月に1回車で通院と買い物に連れて行ってもらいます。

**Bさん
(81歳女性)
の場合**



2 Bさんの息子は広報で知った地域包括支援センターに相談しました。地域包括支援センターの職員と話し合い、Bさんは「足が弱る一方」「認知症が心配」「買い物の回数を増やしたい」という思いを共有し、目標を「定期的に外出して活動的な生活をする」ことに決め、①身近な場所で他者と交流する②買い物の代行の内容でケアプランが作成されました※(イ)。

※(イ) 要支援1認定からの、介護予防ケアマネジメント

3 月2回地域で行われる送迎付きの昼食会※(ロ)に参加したところ、Bさんは少しずつ活動に慣れてきました。息子との話が弾むようになり、昼食会で食べて美味しかった料理を作るようになりました。

また、買い物を頼めるようになったので※(ハ)、献立の幅が広がりました。

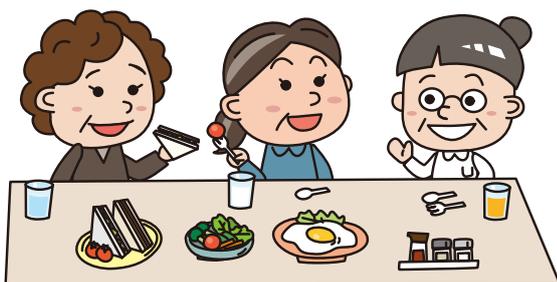
※(ロ) 地域の活動…介護保険外
※(ハ) 生活あんしんサポート…介護保険外

4 Bさんは昼食会への参加を継続することにより、友人もでき活動的に生活ができるようになりました。

また、調子が悪くなった時にいつでも地域包括支援センターや区役所に相談し、要介護認定を受けて介護保険サービスを利用できることがわかりました。

このため要支援認定の更新は行わず、基本チェックリストを実施・基準に該当・届出を行いました。介護予防ケアマネジメントを受けケアプランに基づくサービスを利用して、今も元気に暮らしています※(二)。

※(二) 事業対象者としての介護予防ケアマネジメント



お手元にありますか？

介護保険被保険者証は、65歳の誕生日の前にご自宅へ送付されます。
お手元がない場合は、区役所の保険年金課で再発行のお手続きができます。

介護保険被保険者証

65歳になった方全員に交付される証で、介護保険や総合事業のサービスを利用するときなどに使用します。あらかじめ要介護認定や事業対象者登録を受けて、負担割合証と一緒に介護サービス事業所などへ提示してください。

(一)		(二)		(三)	
介護保険被保険者証		東京都港区		認定年月日	
被 保 険 者	番号	認定の有効期間		区分支給制度基準額	
	住所	額 宅	1月当たり	サービス等	
	氏名	認定審査会 の意見及び サービスの 種類の指定		給付制限	
	生年月日			種類	入所等 年月日 年 月 日
	交付年月日			名称	通所等 年月日 年 月 日
保険者番号 並びに保険者の 名称及び印				種類	入所等 年月日 年 月 日
横浜市 公印				名称	通所等 年月日 年 月 日

紙の大きさ（縦 128mm 横 273mm）

※介護保険被保険者証のイメージです。
実際の証とは異なります。



あなたのまちの、相談窓口



地域包括支援センター (地域ケアプラザ等)

電話 045 ()

受付時間

月～土曜日 9時～21時
日曜日、祝日 9時～17時

※年末年始・休館日を除く

● 区役所(高齢・障害支援課)

区名	電話番号	FAX	受付時間など
青葉区	978-2449	978-2427	月～金曜日 8時45分～17時 ※祝日・年末年始 を除く
旭区	954-6125	955-2675	
泉区	800-2434	800-2513	
磯子区	750-2418	750-2540	
神奈川区	411-7110	324-3702	
金沢区	788-7777	786-8872	
港南区	847-8415	845-9809	
港北区	540-2327	540-2396	
栄区	894-8415	893-3083	
瀬谷区	367-5713	364-2346	
都筑区	948-2306	948-2490	
鶴見区	510-1775	510-1897	
戸塚区	866-8439	881-1755	
中区	224-8167	224-8159	
西区	320-8410	290-3422	
保土ヶ谷区	334-6328	331-6550	
緑区	930-2311	930-2310	
南区	341-1139	341-1144	