

# 知っておきたい

# 介護予防



年齢を重ねても住みなれたまちで  
自分らしく生きるために

- 内容**
1. まずは介護予防
  2. ひとりでも安心できる生活をイメージしておく
  3. 認知症になることに備える
  4. 将来の移動手段について考えておく
  5. 将来の家事全般について考えておく
  6. 体力低下を感じてきたら介護保険で介護予防
  7. いざとなったら介護保険

## お問合せ先

名称	圏域	電話番号	記号
地域包括支援センター	●筑波…………… ●大穂豊里…………… ●谷田部東…………… ●谷田部西…………… ●桜…………… ●荻崎……………	029-828-5806 029-869-9527 029-897-3231 029-893-3170 029-886-3886 029-886-9500	地
つくば市役所	地域包括支援課 介護保険課 高齢福祉課 社会福祉課 障害福祉課 環境衛生課 総合交通政策課 防犯交通安全課	029-883-1111 (代表)	地 介 高 社 障 環衛 交 防
つくば市社会福祉協議会	本部	029-879-5500	協
健康増進施設いきいきプラザ		029-864-5089	プ
警察署	●つくば警察署 ●つくば北警察センター	029-851-0110 029-867-1191	警
つくば市シルバー人材センター		029-879-5199	シ
民生委員	社会福祉課にお問い合わせください。		社

つくば市福祉部地域包括支援課（令和7年8月発行）

## 6. 体力低下を感じてきたら介護保険で介護予防

- チェックポイント**
- 介護保険制度で介護予防サービスを受けることができることを知っておく！

事業名	どんなサービスなの？	対象者	問合せ先
介護保険制度サービス・活動事業	基本チェックリストを受けて対象者となった方や、介護保険の認定で「要支援1・2」と認定された方は、サービス・活動事業（訪問型サービス・通所型サービス）を受けることができます。	65歳以上	介・地
介護保険制度介護予防サービス	介護保険の認定で「要支援1・2」と認定された方は、介護予防サービス（デイケアなど）を受けることができます。	65歳以上	介・地

## 7. いざとなったら介護保険

- チェックポイント**
- 介護保険の認定が出るまでには、申請から1～2か月程度かかります！
  - 主治医がいない場合、まず受診して信頼できる医師を見つけましょう。
  - 利用する際、ケアマネジャーとコミュニケーションをしっかりとりましょう。
  - 家族間でもよく話し合いをして、役割を決めましょう！

事業名	どんなサービスなの？	対象者	問合せ先
介護保険制度介護保険サービス	<b>申請の手順</b> ①介護保険の申請についてご相談ください。介護保険の認定を受けることで、保険内の様々なサービス（デイサービスなど）を受けることができます。 ②市の職員などが、ご自宅（あるいは入院先）へ認定調査に伺います。 ③認定まで、申請から1か月～2か月程度を要します。認定区分は、非該当、要支援1・2、要介護1～5です。 ④利用したいサービスを検討します。 在宅介護では、ご本人やご家族が選んだケアマネジャーが、サービスのプランをたててくれます（無料）。 ⑤サービスを受けたら、支払いをします。サービス利用料は、所得に応じて1～3割負担です。ご自身の負担割合証に記載があります。	65歳以上 または 40歳以上65歳未満 ※16の特定疾患に該当する方	介・地

要支援・要介護度に応じて、サービスを活用しましょう

## 4. 将来の移動手段について考えておく

- チェックポイント**
- 免許返納の時期を考えておく！
  - つくたくなどは、元気なうちに一度使ってみる！百聞は一見に如かず
  - 徒歩圏内で行くことのできる病院やスーパーなどをリサーチ！

事業名	どんなサービスなの？	対象者	問合せ先
運転免許自主返納制度	高齢や病気を理由に、自分の意思で有効期限の残っている運転免許を返納することができます。	市民	警
高齢者運転免許自主返納支援事業	運転免許返納の際に、特典が受けられます。	65歳以上	防
つくたく	自宅やエリア内等に設定している乗降場所間をご利用できる予約制の乗り合いタクシーです。	市民 (市外の方も利用可)	交
つくば市高齢者運賃割引証	つくバス・つくたく・つくばね号の運賃を半額にする割引証を発行します。	65歳以上	交付について 高 内容について 交
高齢者タクシー運賃助成事業	自家用車を運転しない方に、タクシー運賃の一部を助成します。 (500円券×24枚)	65歳以上 70歳以上のみの世帯 70歳以上非課税世帯 80歳以上の方	高
電動アシスト自転車等購入費補助事業	電動アシスト自転車及び自転車用ヘルメットを購入する際の費用の一部を補助します。	65歳以上で市が実施する交通安全講習を受講した方	高
移動スーパー	生鮮食品や生活用品を車両で運び市内各地区を移動しながら販売します。	市民	地

## 5. 将来の家事全般について考えておく

- チェックポイント**
- 要らないものは片づける！はやりの断捨離もおすすめ
  - 家族や近所の人との関係を築いておく！なんととっても助け合いが一番
  - 助けてくれるサービスがあることを知る！

事業名	どんなサービスなの？	対象者	問合せ先
高齢者日常生活支援事業（すけっとくん）	部屋の掃除や草取り等、軽易な作業にかかる費用の一部を助成します。	75歳以上 75歳以上高齢者のみの世帯	高
つくば市シルバー人材センター	屋内外の清掃・除草・障子張りなど	市民	シ
さわやかサービス事業	家事援助サービス、登録制の有償サービス	高齢・障害・疾病などで生活支援が必要な方	協

日々の生活の中においては、上記の事業以外にも、生活協同組合などの民間事業によるサービスがあります。詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせください。また、近隣住民による助け合いがとても役立ちます。身近に相談できる人と関係を築いておくことがおすすめです。

# 1. まずは介護予防

## チェックポイント

- 運動をして体力をつける！自分に合った運動を長く続けるのがコツ
- きちんと栄養をつける！バランスよく、良質なたんぱく源を重視して
- 社会とつながる！友人との交流や、ボランティアもおすすめ
- 健康をメンテナンスする！お口の中の健康にも目を向けて
- 家族や近所の人との関係を築いておく！なんといっても助け合いが一番

事業名	どんなことをやるの？	対象者	問合せ先
フレイルサポート教室	介護予防のための教室です。フレイル(虚弱)を予防することの大切さや、フレイル予防のための栄養ケア・口腔ケア・運動・認知症などについて、多角的に知識を深めます。各圏域で実施しています。	65歳以上	地
介護教室(もっと知ろう！介護のこと)	家族のための介護教室です。介護に関する動画配信もご覧いただけます。	市民 (市内在勤・在学含む)	地
地域リハビリテーション(おうちdeリハ)	ご自宅でできるリハビリテーションや転倒予防のための住宅改修のポイント、栄養面のケアについて、リハビリテーション専門職や栄養士から、無料で助言を受けることができます。	65歳以上	地
介護予防家庭訪問(お元気訪問)	必要に応じて、保健師等が電話や家庭訪問をします。健康チェックを受けたり、心配事を相談することができます。	65歳以上	地
介護支援ボランティア制度(げんき応援ポイント)	介護予防の一環として、介護施設等でのボランティア活動を通じて、ポイントを貯め交付金を受けとることができます。	65歳以上	登録について協交付金について地
傾聴ボランティア(おうちde交流)	高齢者の自宅に傾聴ボランティアがうかがいおしゃべりを楽しめます。外出が減った方、日中おひとりで過ごす方などにおすすめするサービスです。	65歳以上	地
いきいき運動教室	いきいきプラザを会場に、年間を通して開催している運動教室です。年齢や運動強度でクラスが分かれています。	65歳以上75歳未満	プ
元気はつらつ運動教室		75歳以上	
通いの場 ふれあいサロン	地域の皆様が、気軽に集まり楽しく過ごせる場が各地域にあります。	市民	協
高齢者憩いの広場	高齢者が、気軽に集まり楽しく過ごせる場所が各地域にあります。	65歳以上	高
補聴器購入費補助事業	補聴器を購入する際の購入費の一部を補助します。	65歳以上で聴力レベル等の要件をすべて満たした方	高

# 2. ひとりでも安心できる生活をイメージしておく

## チェックポイント

- 家族や近所の人との関係を築く努力を！なんといっても助け合いが一番まずは日ごろから近所の人にあいさつをしましょう！
- お金のことを考えておく！信頼できる人(親族等)に相談しておくことや、ノートに通帳など大切なものの所在を書いておくことがおすすめ！
- ひとり暮らしサービスをフルに使う！
- 長期に家を空けるとき(旅行、入院など)は、事前に誰かに連絡を！
- 1日1回家族や友人に電話をするなどで安否確認を。不安な方は入浴前後も！
- 緊急連絡先はリストにして、信頼できる人に預けるのもひとつ。

事業名	どんなサービスなの？	対象者	問合せ先
地域見守りネットワーク	地域の「ふれあい相談員」が、定期的に訪問をします。	市民	協
愛の定期便	協力店が乳製品を週に最大3回まで、1回につき1本手渡しし、安否確認をします。	70歳以上 独居	高
緊急通報システム	ひとり暮らしの方に、緊急通報機器を貸与し、急病時の対策として使います。	75歳以上独居/ 65歳以上の病弱 または重度の身体 障害のある独居	高
宅配食事サービス	調理や買い物の困難な方にお弁当を手渡して配達して安否確認をします。	65歳以上 独居/世帯	高
ツクツク見守りたい	緊急連絡先等を記載し、専用の封筒に入れます。救急の際に、救急隊や医療に活用されます。	健康に不安を抱えている方	社
日常生活自立支援事業	福祉サービスの利用に関する相談や援助、日常生活に必要な金銭管理などを行います。	自身による 金銭の管理 が不安な方	協
成年後見制度推進事業	成年後見制度の利用に関する相談、後見人等の活動を支援します。		協
生活困窮者自立支援事業	就労支援、家計改善のための助言、住居確保給付金の支給に関する相談などを行います。	生活困窮者 ※詳しくは お問合せください。	協
高齢者等ごみ出し支援事業	高齢や障害などの理由でごみ集積所までのごみ出しが困難な世帯に対し、戸別に訪問収集し、収集の状況によって安否確認を行います。	要介護認定・ 障害者手帳を お持ちの方 ※その他、要件が あるため、詳しくは お問合せください。	申請について 地・障 ごみの収集について 環衛
わたしの生き方ノート(エンディングノート)	今までの自分を振り返り、これからの自分を考えるきっかけとなります。	市民	地

見守りサービスは、民間のサービスも活用しましょう  
地域では、あなたがひとり暮らしになっても、見守っている方がたくさんいます。ひとりで悩まず、まずは不安なことや心配事を早め早めにご相談ください。

# 3. 認知症になることに備える

## チェックポイント

- 認知症の理解を深める！認知症も、早期発見が大切
- 認知症でも自分らしく生活している人がたくさんいることを知る！
- 支えてくれるサービスがあることを知る！



認知症あんしんガイドブック

事業名	どんなサービスなの？	対象者	問合せ先
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を支援する「認知症サポーター」を養成する講座です。講座では認知症の方への対応についても学ぶことができます。	市民	地
オレンジカフェ(認知症カフェ)	誰でも気軽に参加できる交流の場です。認知症に関するミニ講話や体操等その他様々なレクリエーションを実施しています。	市民	地
認知症高齢者等SOSネットワーク事業(事前登録、おでかけ見守りシール)	事前登録を行うことで、行方不明時に備え、警察署等に事前に情報を共有しておくことができます。事前登録者には、保護の目印となるおでかけ見守りシールを配布しています。(施設入居者は配布対象外)	認知症またはその疑いにより行方不明のおそれがある方	地
認知症高齢者等個人賠償責任保険	認知症やその疑いがある人が、日常生活での偶発的な事故などにより法律上の損害賠償責任を負った場合に、その賠償金を市が加入する保険で補償します。	市民/SOSネットワーク事前登録者/在宅で生活	地
認知症初期集中支援チームつくば市もの忘れサポートチーム	専門職が認知症またはその疑いがある方やご家族の自宅に訪問し、必要に応じて関係機関と連携を図りながら医療介護サービスが受けられるようサポートします。	40歳以上で認知症またはその疑いがある方	地

## 一人で悩まず、地域で支えあえる地域づくりを目指しましょう

認知症に関するご心配ごとは、主治医、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。その他、つくば市には、2か所の認知症疾患医療センターが設置されています。認知症の専門的相談や診断などを行っています。



- 筑波大学附属病院 029-853-3645
- とよさと病院 029-847-9581