

第 2 回 地域包括ケア推進部会

日時：令和 7 年 10 月 15 日（水）午前 9 時 30 分

場所：小田原市役所 3 階 301 会議室

1 開会

2 第 1 回の各部会での提言を受けた今後の方向性

- （１）介護認定軽度者の専門職外移行に向けて
- （２）一般介護予防事業の見直しについて
- （３）市民理解・啓発について

3 その他

【資料一覧】

資料 1 地域包括ケア推進部会 部会員名簿

資料 2 第 1 回の各部会での提言を受けた今後の方向性

【参考資料】介護予防事業紹介冊子（町田市）

小田原市高齢者福祉・介護保険事業推進委員会委員名簿

地域包括ケア推進部会 部会員名簿

	選 出 区 分	団 体 名	役職名等	氏名（敬称略）
1	介護老人福祉施設 の管理者	一般社団法人 神奈川県高齢者福祉施設協議会 小田原・足柄地区福祉施設連絡会	理事	関 田 智 彦
2	社会福祉士	公益社団法人 神奈川県社会福祉士会	西湘支部 顧問	山 崎 由 恵
3	民生委員	小田原市民生委員児童委員協議会	副会長	瀬 戸 昌 子
4	社会福祉法人小田原市社会福祉協議会の役員	社会福祉法人 小田原市社会福祉協議会	副会長	下 田 成 一
5	介護保険法第9条 第2号に規定する 第1号被保険者	小田原市老人クラブ連合会	副会長	宮 本 多喜子
6	公募市民			露 木 幹 也

事務局名簿

所属	職名	氏名
高齢介護課	高齢介護課長	大野 修司
	介護給付・認定担当課長	林 万里
	副課長（地域包括支援係長事務取扱）	黄金井 進一
	副課長（介護認定係長事務取扱）	横山 浩史
	高齢者福祉係長	菊川 香織
	地域包括支援係長	鈴木 清文
	介護給付係長	村岡 慎介
	介護給付係長	東 達也
健康づくり課	成人・介護予防担当課長	井澤 由美子
	副課長（介護予防推進係長事務取扱）	小宮山 博幸

第1回の各部会での提言を受けた今後の方向性

- (1)介護認定軽度者の専門職外移行に向けて
- (2)一般介護予防事業の見直しについて
- (3)市民理解・啓発について

◆両部会での振り返り

介護現場のあり方検討部会

- ・介護人材の減少を鑑みると、要支援1・2の対象者の支援を専門職以外が担うことはやむを得ない。
- ・訪問介護は原則、専門職外に全部任せる形をとることが望ましい。例外をきちんと設ける必要性あり。
- ・通所介護は、専門職のアセスメントを入れながら、地域のサロンなどに移行できることが望ましい。
- ・セルフケアプランを普及させることで地域包括支援センターの負担軽減や本人の意識改善にもつながる。

地域包括ケア推進部会

- ・要支援1・2の支援を専門職外が担うことはやむを得ないが、障壁がいくつかある。
- ・地域での担い手も高齢化しており、地縁団体も担い手が見つからない状況がある。
- ・地域に知られたくないという思いも高齢者にあるため、地縁ではなくサービス開発する必要性がある。
- ・専門職に見てもらいたい市民に対しての説明の工夫が必要である。

→軽度者の支援を専門職外に移行していくことについて合意形成された。

◆介護認定軽度者の専門職外移行に向けた取り組むべき事項

移行に係る全体調整

移行する範囲、移行スケジュール、移行人数の想定等

訪問型サービス(切迫性高)

- ・サービスA:中核となる指定事業所の検討
- ・サービスA:委託の実施検討
- ・サービスB:既存団体の担い手育成支援
- ・サービスB:新規団体の立ち上げ支援
- ・サービスB:生活応援隊等との連携

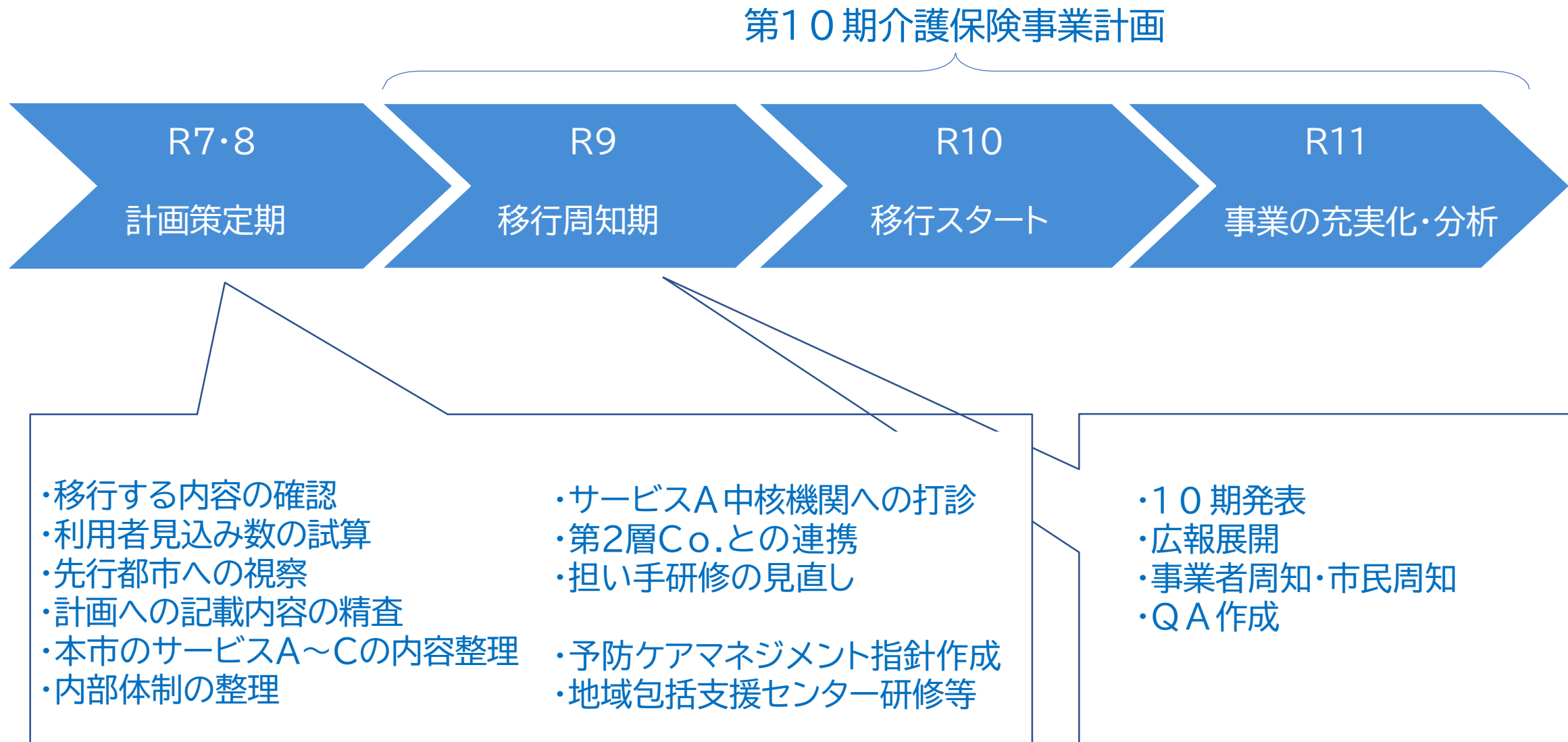
通所型サービス(切迫性低)

- ・サービスC:専門職の目による短期集中的な支援
- ・サービスB:サロンへの移動支援の検討
- ・地区サロンの見える化
- ・予防パッケージの提供(体操、専門職派遣等)
- ・サービスA・Bの新規開発

地域包括支援センターのグリップ機能について

- ・サービスA・B・Cの利用促進に併せた、介護予防ケアマネジメントB・Cの利用拡大の体制整備
→予防ケアマネジメントの指針を作成し、地域包括支援センターの予防業務のグリップを図る。
- ・介護予防ケアマネジメントAの削減に伴う、委託料の見直し

◆介護軽度者の専門職外の移行スケジュール(案)について



◆介護現場のあり方検討部会からの提言【R7.10.2実施】

専門職の支援が必要な軽度者について

- ・「認知機能の疾患」「循環器系の疾患」は気づかないうちに悪化することなどがあるため、専門職の支援が入ることで重度化防止につながる。
- ・高齢者本人ではなく、課題のある「世帯」であった場合について、専門職が支援に入る必要性がある。
- ・専門職が支援に入る人であっても、地域との関わりがあったほうがよい。「専門職」と「地域」による支援の割合は、グラデーションがあってよい。
- ・対象の高齢者のアセスメントは地域包括支援センターが行うことが望ましい。業務負担軽減の必要性もあるので、地域包括支援センターの役割について、地域包括ケア部会で検討してほしい。
 - ▶ 今後、本部会で地域包括支援センターの役割について検討していく。
 - ▶ 軽度者について、スポット的・効果的に専門職がアプローチできる仕組みを構築する。

担い手の開発について

- ・住民主体的に介護予防の担い手を見つけていく際に、既存の事業や資源をうまく活用していく必要がある。例えば、市民学校の卒業生、認知症サポーター養成講座の受講生など…
 - ▶ 次回の部会までに候補となりうる現状の資源についてまとめる。

介護予防の市民への周知について

- ・介護予防の促進が「自分自身の生活のため」と「社会保障費の削減のため」の2つの意味合いがあることを市民に広く周知していく必要がある。
 - ▶ 本日の部会の検討テーマの一つ。

(2)一般介護予防事業の見直しについて

◆一般介護予防事業の総合評価

(1) 介護予防把握事業

◎ 高い ○ 普通 △ 低い

事業名	事業の 必要性	経費/人	市民 ニーズ	総合評価
介護予防把握事業	◎	◎	—	◎

(2) 介護予防普及啓発事業

◎ 高い ○ 普通 △ 低い

事業名	事業の 必要性	経費/人	市民 ニーズ	総合評価
アリーナマシン教室	◎	○	◎	◎
アリーナストレッチ教室	◎	◎	◎	◎
いそしぎマシン・ストレッチ教室	◎	◎	◎	◎
地域型教室	◎	○	○	○

◎ 高い ○ 普通 △ 低い

事業名	事業の 必要性	経費/人	市民 ニーズ	総合評価
高齢者栄養教室	◎	◎	○	◎
脳トレ！脳と体の生き生き教室	◎	○	◎	◎
高齢者のためのフレイル予防教室	○	◎	○	○
お口の健康スキルアップ教室	◎	◎	○	◎
生きがいふれあいフェスティバル	○	◎	○	○
高齢者体操教室	◎	◎	◎	◎

(3) 地域介護予防活動支援事業

◎ 高い ○ 普通 △ 低い

事業名	事業の 必要性	経費/人	市民 ニーズ	総合評価
いきいき健康事業	◎	◎	○	○
地域介護予防活動支援事業	○	◎	○	○
ふれあい担い手発掘事業	○	○	△	○

(4) 地域リハビリテーション活動支援事業

◎ 高い ○ 普通 △ 低い

事業名	事業の 必要性	経費/人	市民 ニーズ	総合評価
地域リハビリテーション活動支援事業	○	○	—	○

◆一般介護予防事業の今後の方針について

総合評価が「高い」と判断される事業について

- ・第10期計画においても引き続き実施
- ・介護予防把握事業で把握したリスクに応じた教室への参加を促す案内文を送付するなど、効果的な介護予防のための知識啓発のため、積極的に市が関与していく。

総合評価が「普通」と判断される事業について

- ・高齢者が地域で社会参加できる機会を増やし介護予防に取り組むことが、地域で支援を必要とする高齢者の支えにも、つながっていくよう事業内容等の見直しを行う。

リスクの高い分野へのアプローチの継続

- ・70歳を迎える高齢者を対象にした介護予防把握事業で把握した高リスク因子に対しての取り組みは必要性が高いと考えている。

物忘れリスク	： 37.8%	▶	脳トレ！脳と体の生き活き教室
こころリスク	： 18.2%	▶	介護予防教室全般
口腔リスク	： 16.0%	▶	お口の健康スキルアップ教室

一般介護予防事業の効果的運用を図るための新規事業の検討

- ・フレイルの悪化防止に資する取り組みを立ち上げ、介護予防事業の効果的な実施を図る。

◆一般介護予防事業の効果的運用を図るための新規事業の検討について

NEW!

フレイル予防

フレイルサポーターが高齢者を対象にフレイルチェックを実施し、フレイルの恐れがある高齢者を早期に発見し、一般介護予防事業等につなげることにより介護予防を図る。

事業の狙いどころ

① 一般介護予防事業との連動

フレイルサポーターを育成し、フレイルチェックを通じて、高齢者個々の状態を把握し、適切な一般介護予防事業へつなげることでより効果的な介護予防を実現する。

② 住民主体の活動との連携

フレイルサポーターによるフレイルチェックとサロン活動などが連携できるようになることで、高齢者にとって身近な場で介護予防の取組が推進される。

③ サポーター育成と社会参加の促進

高齢者を中心に市民を育成することで、実施する側自身の介護予防の学びや社会参加につなぐ。

◆フレイル予防の導入による効果【イメージ図】

今後のイメージ
フレイルサポーター😊が、
市民のフレイルの早期発見
に努め、介護予防の効果性
を高める流れを生み出す。

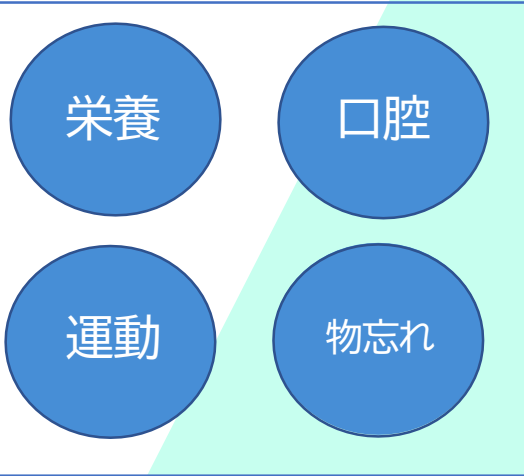
介護予防
把握事業



効果的
な事業



一般介護予防事業



フレイルの恐れのある高齢者

効果的な事業



広報媒体



効果的
な事業



受動的かつ効果的な事業への参加動機付け ▶ 多様なバックグラウンドを持つ主体の参加

専門職による介護サービス

専門職外による介護サービス

フレイル予防
(通いの場・
地域サロン等)

本人の元気度

低

高



(3)市民理解・啓発について

◆これまでの周知について

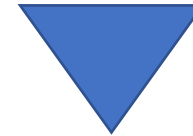


▲自立支援型ケアマネジメントの啓発(2019)

自立支援型のケアマネジメントについて

自分らしい生活を送るために介護予防が大切であり、介護保険サービスを利用する際も、「お世話型」になってしまうと自身の身体能力が落ちてしまうため、「自分でできること」の力を伸ばすことの重要性を説いている。

一方で、「介護人材のひっ迫性」や「過度の利用が介護保険料の上昇につながること」に関しての説明は行っていなかった。



2040年を見据えた介護制度の改革を進める中で、一步踏み込んで、市民に「介護予防の重要性」「軽度介護者の専門職外支援」などについて理解・啓発を深めてもらう必要性がある。

◆10期以降の市民啓発・理解について

10期計画において、市民に伝えるべきメッセージ

①介護予防を“自分事”として考える

②介護の軽度者は、専門職ではなく、地域・自助で支える

なぜ、この2つが必要なのか

- ・介護人材は減っていくが、介護ニーズは増大する。需要と供給がもっとも離れることが想定されるのは2040年。
- ・このままでは「介護を受けたくても、受けられない人」が現れる。専門職が重度者に対応できる体制づくり。
- ・国のガイドラインでも、軽度者の専門職によるサービスに一定の条件を設けている。

※「医療・介護の専門による専門的なニーズに応えるサービスの想定される対象者」は、「進行性疾患や病態が安定しない者など、専門職による適切な支援が必要となる者」（介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて 令和6年8月5日改正）

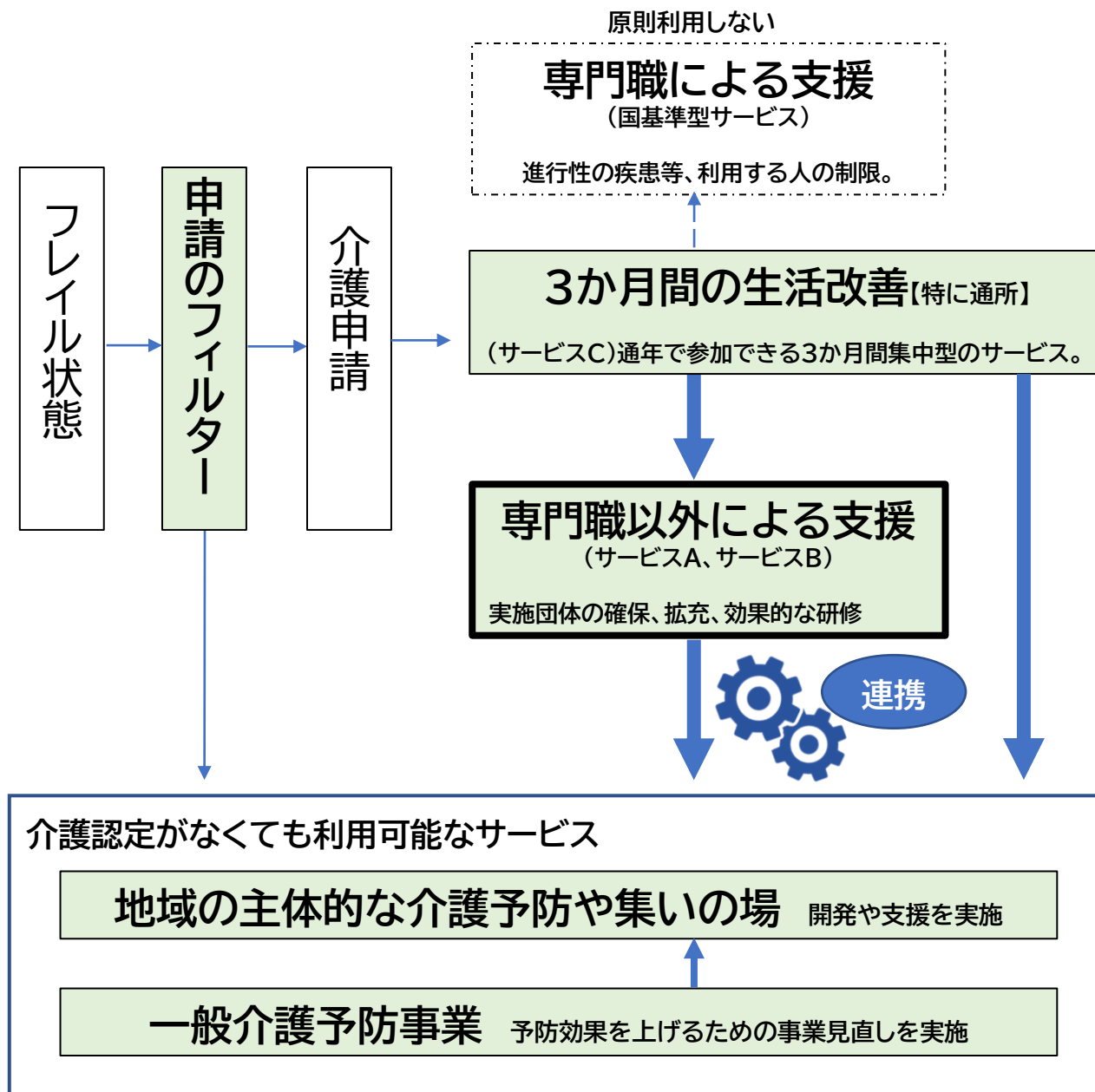
◆10期以降の市民啓発・理解について

本部会でご助言いただきたいこと

- ・市民に介護予防・自立支援型の介護を「自分事」として受け止めてもらうにはどのような方法がよいか。
 - ▶ 第1回の部会では、市民が介護予防を逆引きできるような広報の提案があった(参考資料)。
- ・「軽度者は専門職外による支援で支える」ことを市民にどう伝えるべきか。
 - ▶ このままでは、サービス提供者がすべてのニーズに応えられず、まずは通所型サービス、訪問型サービスで改善を試みる取り組みが不可避であることを伝えたい。
- ・厳しい現実を市民に伝えるとき、どの表現に配慮するべきか。
 - ▶ 人材や財源のひっ迫をどのように伝えるべきか。

參考資料

◆ 理想の姿



理想の姿:「流れをつくる」

限られた資源を、効率的効果的に活用するために、コストカットと自立に向けたプロセスを明確化する。

身体の衰えを感じた人すべてが介護申請につながるのではなく、申請時にフィルターをかけ、地域のインフォーマルや、一般介護予防事業につなぐ。

そのうえで、支援認定者には専門職による短期集中的な介入を行い、介護予防に関するセルフマネジメント能力を高める。

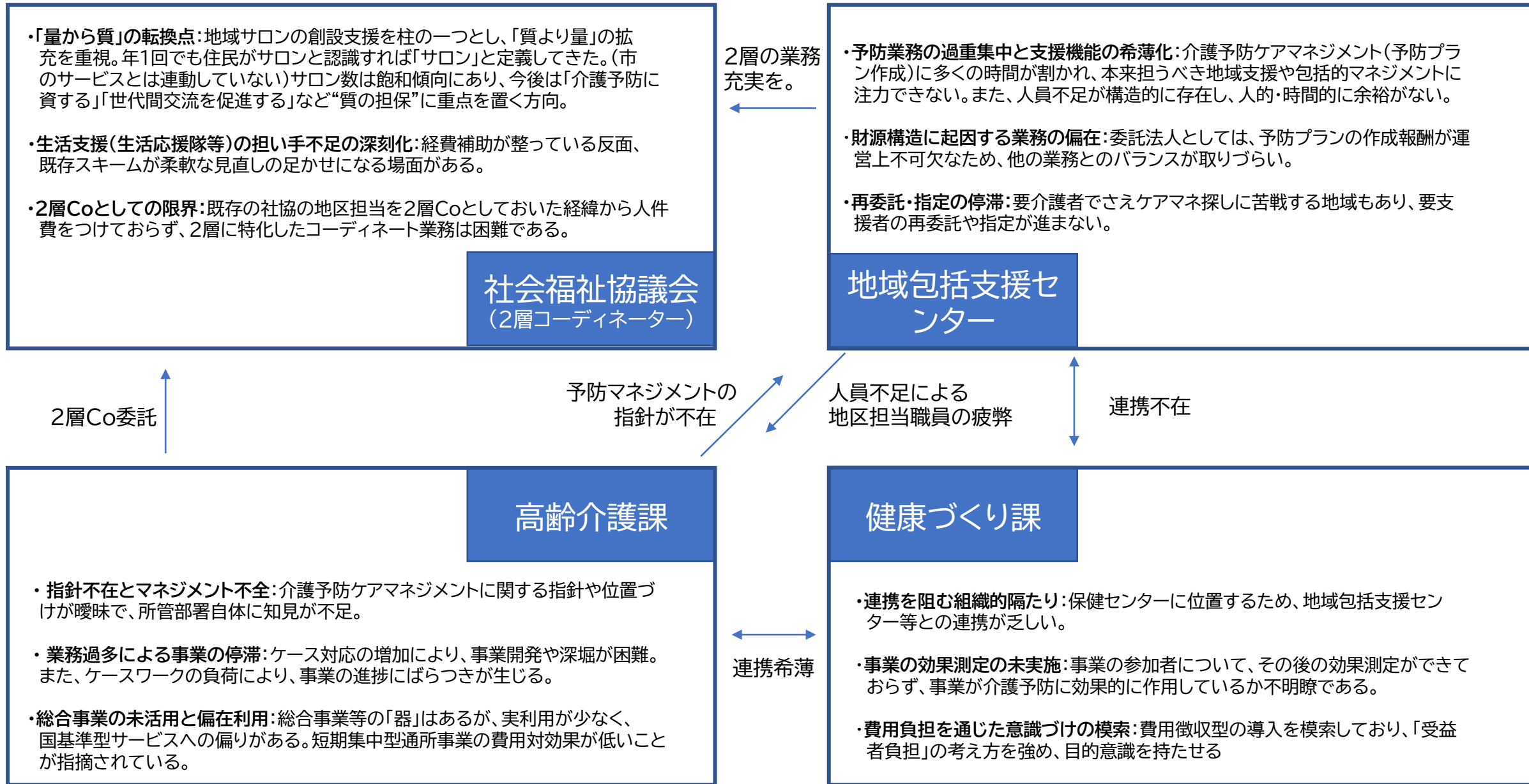
その後に支援を継続する場合、専門職による支援は、進行性の疾患など、特定の条件を持つ人に限る。

原則的には、訪問型や通所型に関しては、専門職以外による支援を受けることとする。

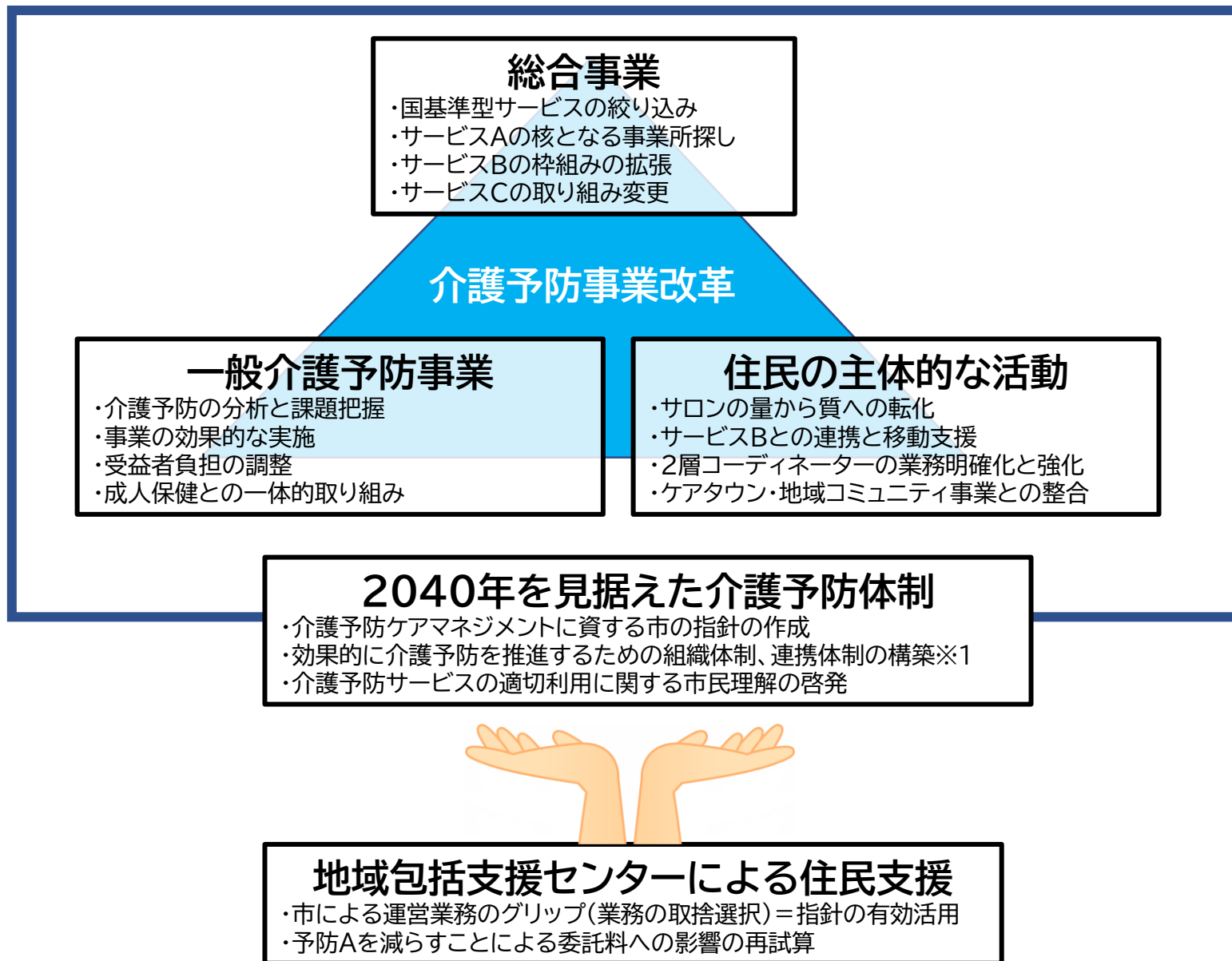
地域の主体的な資源と、市のサービスを連携させ、持続可能な運営を目指す。

実現にむけて、機能強化の取り組みが必要な部分に着色をしている。

◆ 本市の介護予防にかかる主体の課題と連携について(※1)



◆ 必要な取り組み



からだもこころも地域もお元気BOOK

町田市介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



町田市には、市民のみなさんが社会参加し、自分らしく生活できるような取り組みがたくさんあります。介護保険のサービスを利用するだけでなく、運動や趣味に取り組むことや地域で支援の担い手となって活動することが自身の介護予防にもつながります。

※介護予防とは、「介護」が必要な状態になることを「予防」すること、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないよう維持・改善することです。

町田市介護予防・日常生活支援総合事業の様々なメニューを利用して、仲間と共に身近な地域で介護予防に取り組みましょう！



町田市

2025年 4月発行

もくじ

■ 町田市介護予防・日常生活支援総合事業	P3
■ 今日から取り組む 介護予防・フレイル予防!	P4～P5
■ あなたにあった取り組みを探しましょう!	P6

一般介護予防事業

■ 町トレ(自主グループ支援)	P7
■ 地域介護予防教室	P8
■ 介護予防普及啓発講座	P8
■ 介護予防サポーター養成講座	P9
■ いきいきポイント制度	P10
■ 介護予防手帳	P10
■ わくわく仲間づくりカレッジ	P11
■ デイ銭湯	P11
■ まちだ互近助クラブ	P12
■ 短期集中型サービス	P13
■ 訪問型サービス	P14
■ 通所型サービス	P15

サービス・活動事業

■ サービス利用の流れ	
■ 新規の方	P16
■ 更新の方(すでに要支援1または2の方)	P17
■ 高齢者支援センター・あんしん相談室の連絡先	P18～P19



町田市介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

住み慣れた地域で自分らしく生活をするためには、身近な地域で健康維持をするための活動に取り組むことや、一人ひとりに合った適切なメニューを利用しながら、元気で自立した生活を営むことが重要です。それを実現する仕組みとして総合事業が創設されました。

自分にあった総合事業の様々なメニューを利用して、仲間と共に身近な地域で介護予防に取り組んでみませんか？

一般介護予防事業

介護予防・フレイル予防や健康づくりについて学ぶ教室を開催しています。また、地域住民が運営する介護予防や地域づくりに取り組める場を作ることや、その活動が続けることができるための支援をします。地域でボランティア活動をすることで、介護予防・フレイル予防や健康づくりにつながるような取り組みもすすめています。

サービス・活動事業

要支援認定を受けた方と事業対象者(※)の方が対象です。「訪問型サービス」、「通所型サービス」、「短期集中型サービス」を実施し、利用者のニーズにあったサービスを提供します。サービスの利用にあたっては、お近くの高齢者支援センターにご相談下さい。

※事業対象者…基本チェックリストにより、一定の項目に該当し、生活機能の低下が見られた方

実は…ご自身の介護予防に取り組むことが介護保険法に規定されています！

介護保険法

第一章 第四条 第一項

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。

介護予防は「介護保険法」において国民の努力及び義務と定められています。いつまでも自分らしくいきいきとした生活が送れるよう、ご自分のお体の状態にあった取り組みを探してみましょう。

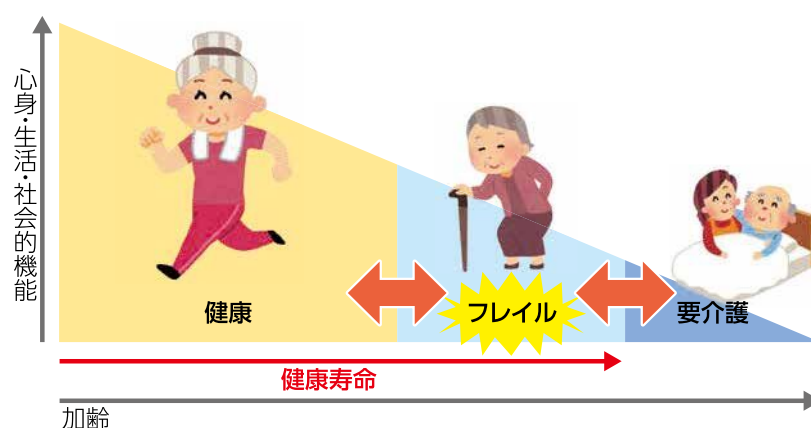
今日から取り組む 介護予防・フレイル予防

介護予防とは

介護予防とは、「介護」が必要な状態になることを「予防」すること、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないように維持・改善することです。一般介護予防事業へ参加してご自身の状態を把握し、必要な取り組みを実践していただくことで、高齢者の方が生涯にわたって自立して自分らしくいきいきと生活していくことをめざしています。

フレイル予防とは

フレイルとは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態で、健康と要介護状態の間に位置しています。フレイルの状態になったとしても、適切な取り組みを行うことにより健康な状態に戻ることが可能です。



フレイル危険度を

チェック



☐ 半年で2kg以上
体重が減った



☐ 疲れやすくなった
(訳もなく疲れたような
感じがする)



☐ 筋力（握力）が低下した
(ペットボトルのフタを開け
づらくなった)



☐ 青信号で横断歩道を
渡りきれなくなってきた
(歩く速度が遅くなった)



☐ 体を動かすことが減った



1～2つ
当てはまったら

**フレイル
予備軍**

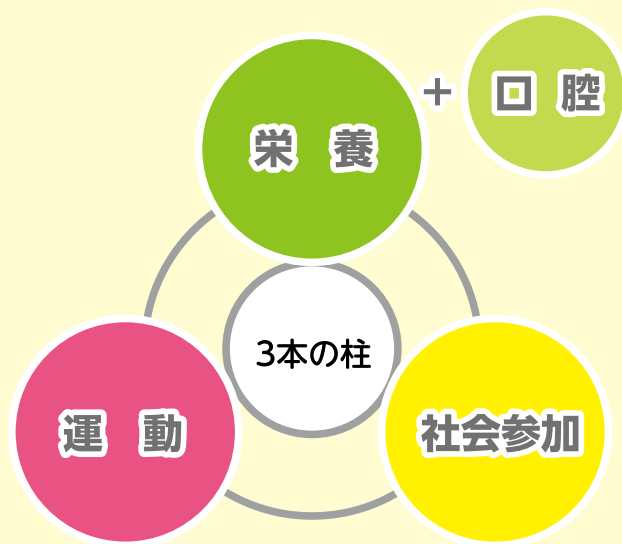
3つ以上
当てはまったら

**フレイル
の可能性あり**

フレイル予防の取り組み

健康な方はフレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために適切な取り組みを行うことが大切です。

フレイル予防の取り組みは、栄養・運動・社会参加、それに口腔の”3プラス1”の視点が重要な柱となります。「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりをもつこと」を日頃から意識していきましょう。



私はフレイルなのかしら？
私におすすめのとりくみは
何かしら？



町田市ホームページ
(フレイル予防)

そんな風に思った方、フレイルのチェックをしてみませんか？

町田市では、「健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会」を通じて、自分がフレイル予備軍かどうか判定するイベントやフレイル予防について学べる講座を実施しています。

フレイルについての知識を高めることで、お元気なうちからフレイル予防に取り組むことができます。

健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会

フレイルチェック会では、運動・栄養・口腔・社会参加の面からご自身の状態を確認し、チェックの後は元気を維持したり取り戻すための取り組みについて学べます。

内容：(1)フレイルチェック表(15の質問)によるリスク度の判定

(2)脚機能測定・転倒リスクチェック

(3)ミニ講座

(フレイル全般について及び「運動」「栄養」「口腔」「地域活動」についてフレイル予防に有効な取り組みを紹介します。)

聞こえのチェックも
実施しています

お問合せ：高齢者支援課 042-724-2146

「高齢者支援センター・あんしん相談室」へご相談ください。

町田市内の各地域にある「高齢者支援センター・あんしん相談室」は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、高齢者の総合的な相談や支援、必要なサービスの調整を行います。(連絡先は、P18～19をご覧ください。)

あなたにあった取り組みを探しましょう!



体を動かしたい! のびのびタイプ

運動で健康づくりがオススメです。

- ・町トレ P7
- ・介護予防手帳 P10
- ・デイ銭湯 P11



仲間と活動したい! いきいきタイプ

地域で仲間づくりがオススメです。

- ・町トレ P7
- ・地域介護予防教室 P8
- ・まちだ互近助クラブ P12



何か学びたい! わくわくタイプ

趣味・教養で介護予防がオススメです。

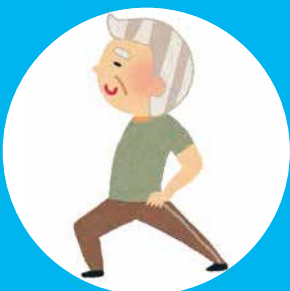
- ・介護予防普及啓発講座 P8
- ・わくわく仲間づくりカレッジ P11



地域貢献したい! きらきらタイプ

地域貢献で介護予防がオススメです。

- ・介護予防サポーター養成講座 P9
- ・いきいきポイント制度 P10



まずは自身の元気から! こつこつタイプ

短期集中型トレーニングがオススメです。

- ・短期集中型サービス P13

一般介護予防事業

町トレ(町田を元気にするトレーニング)自主グループ支援

町トレとは?

お住いの地域で定期的・継続的に取り組むことができる町田市オリジナルの体操です。体力に自信のない方からお元気な方まで、どなたでも行えるよう工夫されています。週に1回以上、地域で集まって行うことで、心身機能の維持・改善やいきいきと暮らしやすい地域づくりに効果が期待できます。お近くにある町トレ自主グループに参加したい方は高齢者支援センターへお問合せください!

町トレ自主グループを立ち上げたい方へ

地域の自主グループ(参加者が自主的に運営し、誰でも自由に参加できる集まり)の参加者がお互い協力し合いながら、町トレを実施・継続できるよう、様々な支援を行っています。

支援内容(例)

- ・町トレ概要説明会の実施
- ・体力測定会の実施
- ・リハビリテーション専門職による指導
- ・お手本動画の進呈(DVD)、テキスト配付

対象者

以下の要件を満たしたグループ

- ・週に1回以上、グループで町トレを実施できる
- ・会場や備品の準備ができる
- ・新しい参加者を受け入れる



会場

各自主グループが希望する会場

開催回数

支援内容によって回数が異なります。
詳しくはお問合せください。



費用

無料(ただし、会場使用料等がかかる場合は、自主グループの実費負担となります。)

お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18~19をご覧ください。)



町田市ホームページ
(町トレ)

地域介護予防教室

内 容

介護予防・フレイル予防の知識や活動について共に学び、体験する中で、仲間づくりに取り組みます。

教室終了後は参加者同士で介護予防・フレイル予防活動を楽しみましょう!

対象者

教室に参加し、趣味活動をはじめてみたい方

会 場

市内の施設 ※詳しくはお問合せください。

開催回数

3回～12回、教室によって異なります。

費 用

教室によって異なります。

お問合せ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



介護予防普及啓発講座

内 容

町内会・自治会等の皆様の健康づくりにお役立ていただけるように、「健康寿命を延ばそう! フレイルチェック会」「防ごう低栄養! 聞いて納得 栄養の話」「はじめよう! お口のケア」「知りたい! 認知症の話」「目指そう! 元気なからだ作り」の5つの講座をご用意いたしました。講座では専門の講師から口腔ケア・栄養バランス・運動習慣・認知症予防等について学ぶことができます。

対象者

町内会・自治会等の団体、市内在住の方(グループ単位でお申し込みください。)

会 場

各団体でご用意ください。

開催回数

団体単位で年1回まで(希望団体が多い場合は、調整させていただく場合がございます。)

費 用

無料

お問合せ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターとは？

ご自身の介護予防の知識を深めるとともに、市内の各地域で介護予防の普及啓発を行います。介護予防講座やグループの運営の手伝い、広報紙の発行など、様々な活動を主体的に行います。

内 容

口腔機能、栄養、運動、認知症、閉じこもり等について学べるほか、地域活動を行う際のヒントなども知ることができます。4日間のプログラム全てを修了した方に、介護予防サポーターの修了証をお渡しします。

対象者

町田市在住・在勤・在学で、全4日間の講座に参加することが可能な方（年齢制限なし）

会 場

市内の施設（実施時期によって会場が変わります。）
※詳しくはお問合せください。

開催回数

全4期（各期4日間の講座を実施。）
※詳しくはお問合せください。



費 用

無料

お問合せ

高齢者支援課 042-724-2146
お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



町田市ホームページ
（介護予防サポーター養成講座）

いきいきポイント制度

住み慣れた地域で活躍していただくことにより、健康を維持・増進することを目的としています。市内の福祉施設等でボランティアを行い「ポイント」を貯め、商品券等に交換できます。

ポイント制度の対象者

市内在住の65歳以上の方

ボランティア活動内容

レクリエーション補助・傾聴 等

申込方法

町田ボランティアセンターで行う登録研修会にご参加ください。
(ボランティア登録後にマッチングを行い、ボランティア先を決定しています。)

お問合せ

町田ボランティアセンター 042-725-4465



町田市ホームページ
(いきいきポイント制度)

介護予防手帳

介護予防教室などの情報が
まとまった一冊です!

2025 町田市介護予防手帳



自分の「介護予防活動」
を記録できます

対象者

市内在住の方
(介護予防手帳内にある「介護予防活動記録帳」の景品交換は市内在住の65歳以上の方に限ります。)

配付場所

高齢者支援センター、町田市シルバー人材センター、
町田市役所高齢者支援課(市役所1階 112窓口)

お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18~19をご覧ください。)
高齢者支援課 042-724-2146



町田市ホームページ
(介護予防手帳)

わくわく仲間づくりカレッジ

内 容

介護予防・仲間づくりに取り組みます。ヨガ教室や俳句講座などの教養講座、市内を散策する里山ウォーキング、料理の基礎等を学ぶ男性料理教室などのグループ活動を行います。

対象者

市内在住の65歳以上の方

開催回数

年複数開催(広報で募集しています。)

費 用

講座により異なります。

お問合せ

(講座の内容について)町田市シルバー人材センター 042-723-2147
(その他)高齢者支援課 042-724-2146



町田市ホームページ
(わくわく仲間づくりカレッジ)

デイ銭湯

内 容

銭湯の空き時間を利用して、介護予防に関する講話や柔らかいボールを使った健康体操を行います。

対象者

市内在住の65歳以上の方

会 場

大蔵湯 (木曽町522)

費 用

300円(入浴料込)

お問合せ

高齢者支援課 042-724-2146
大蔵湯 042-723-5664



町田市ホームページ
(デイ銭湯)

まちだ互近助クラブ

地域の住民が月2～4回、1～2時間程度運営する定期的な「通いの場」です。介護予防を目的とした体操、趣味、交流、食事会などの活動を行います。家から歩いて通えるところで介護予防・健康づくりに取り組みたいと感じられている方におすすめです。
活動にかかる会場借上料や講師謝礼等経費の一部を補助しています。

対象者

体力に自信のない方からお元気な方までどなたでも参加できます。

会 場

地域の住民が活動を行っている市内各所の会場(町内会館、市民センターなど)

開催回数・時間

1ヶ月に2回以上(1回あたり、1時間以上)、活動しています。



申し込み方法

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)

お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)



町田市ホームページ
(まちだ互近助クラブ)

★皆さんも地域の活動の担い手となって、ご自身の健康を維持してみませんか？

町田市では、「まちだ互近助クラブ」を運営するクラブを募集しています。運営に当たって特別な資格や経験は不要です。運営や活動にかかる経費(会場借り上げ費、光熱水費、講師謝礼)を補助するほか、代表者、参加者に向けた研修を実施することで、皆さんをサポートしています。

市では、皆さんが今までの知識や経験、趣味、特技などを活かして、地域や社会とつながりを持ちながら、生きがいや活力に溢れた生活を営むことができるように支援していきます。

「まちだ互近助クラブ」にご興味のある方は、お近くの高齢者支援センターにお問合せください。

短期集中型サービス

普段の生活で、加齢によりできなくなった事、あきらめてしまった事はありませんか？
「また○○できるようになりたい!」そんなあなたにおすすめの教室です。

イメージ



元気



教室に参加



要支援状態



要介護

	自分らしい生活へ「町DAP」	町トレで筋力up!「IADL向上教室」
期 間	3か月間全12回の通所または訪問プログラム（90分／1回） ※リハビリ専門職による事前訪問あり	3か月間全12回の通所プログラム（90分／1回） ※リハビリ専門職による事前訪問あり
主な内容	面談を中心とした個別プログラムで、生活の工夫や、セルフマネジメント（自己管理）力を身につけるためのアドバイスをします。	おひとりおひとりの目標に沿って、体操中心の筋力トレーニングを行います。仲間と一緒に取り組みます。
指導者	リハビリ専門職（理学療法士又は作業療法士）が指導します。 ※最大3回まで、管理栄養士や歯科衛生士等のアドバイスが受けられます。	運動事業者が指導します。 ※最大3回まで、リハビリ専門職や、管理栄養士等のアドバイスが受けられます。
送 迎	必要時、送迎サービスがご利用いただけます。	
会 場	市内指定の病院や訪問看護事業所・自宅等	市内指定のふれあい館

～以下の方は、対象外となります～

◆進行性の疾患・がん・認知症の方

◆通所系サービス・訪問リハビリをご利用の方 など

お問い合わせ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）

訪問型サービス

要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービスです。

利用にあたり、ケアマネジャーや保健師等の専門職との相談が必要です。

専門職が利用者の方と相談の上、その方にあったプランを提案し、それに基づきサービスを利用することができます。

利用までの流れについてはP16をご覧ください。

内 容

ご自宅にホームヘルパーなどが訪問し、調理や洗濯などを利用者と共にいき、ご自分でできることが増えるよう支援します。

	国基準型訪問サービス	市基準型訪問サービス
提供者	訪問介護事業者（訪問介護員）	訪問介護事業者等 （訪問介護員・まちいきヘルパー等）
利用する方の目安	○身体介護が必要な方 ○退院直後で状態が変化しやすい等、 専門的サービスが特に必要な方 など	お身体に触れる介助が必要ない方で ○生活援助が必要な方 ○一定の知識を持ったヘルパーによる 専門的な支援が必要な方など
内 容	○本人が行う家事の援助（掃除・洗濯・ 調理など） ○動作の見守り・介助（入浴・整容など）*1	○本人が行う家事の援助（掃除・洗濯・ 調理など） ※お身体に触れる介助はできません。
自己負担額の目安 ※負担割合が1割の 場合 ※事業所やサービス 内容により上乗せ があります。	週1回程度 1,308円/月 週2回程度 2,612円/月 週3回程度 4,145円/月	○一体型*2 週1回程度 1,101円/月 週2回程度 2,199円/月 週3回程度 3,490円/月 ○単独型*3 週1回程度 916円/月 週2回程度 1,829円/月 週3回程度 2,902円/月

*1 本人以外のためのことや、日常生活の範囲を超えることはできません

*2 訪問介護事業者により提供されるサービス

*3 訪問介護事業者以外の事業者により提供されるサービス

まちいきヘルパーとして活動しませんか？

内 容

まちいきヘルパーとは、高齢者のご自宅に訪問し、掃除や洗濯等の家事援助を行う従事者のことです。ヘルパーの資格がなくても、介護に関する基本的な知識や技術を学ぶ「入門的研修」(5日間)を受けることで、まちいきヘルパーとしても活動することができます。お体に触れる介助は行いません。未経験者の方にもおすすめです。

対象者

5日間全日程受講可能な方で、研修修了後、町田市内の訪問介護事業所で「まちいきヘルパー」として就労意欲のある方

お問合せ

いきいき総務課 042-724-2916



通所型サービス

要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービスです。

利用にあたり、ケアマネジャーや保健師等の専門職との相談が必要です。

専門職が利用者の方と相談の上、その方にあったプランを提案し、それに基づきサービスを利用することができます。

利用までの流れについてはP16をご覧ください。

内 容

食事・入浴などのサービスや、体操・筋力トレーニングなどを日帰りで行い、運動機能・生活機能を向上させます。

	国基準型通所サービス	市基準型通所サービス
提供者	通所介護事業所（介護職員など）	
利用する方の目安	○専門的な支援が必要な方など ○身体機能や認知機能の低下が見られ、身体介護が必要な方	生活機能・運動機能の低下が見られ、継続的に専門的な支援が必要な方など
内 容	機能訓練・食事・入浴など ※施設によって内容は異なります。	体操・筋力トレーニングなどにより、身体機能の維持・改善を図ります。 ※施設によって内容は異なります。
自己負担額の目安 ※負担割合が1割の場合 ※事業所やサービス内容により上乗せがあります。	○要支援1・事業対象者 週1回程度 1,928円/月 ○要支援2 週1回程度 1,942円/月 ○要支援2・事業対象者 週2回程度 3,882円/月	○一体型*4 ・要支援1・事業対象者 週1回程度 1,638円/月 ・要支援2 週1回程度 1,651円/月 ・事業対象者・要支援2 週2回程度 3,298円/月 ○単独型*5 ・要支援1・事業対象者 週1回程度 1,892円/月 ・要支援2 週1回程度 1,900円/月 ・事業対象者・要支援2 週2回程度 3,454円/月

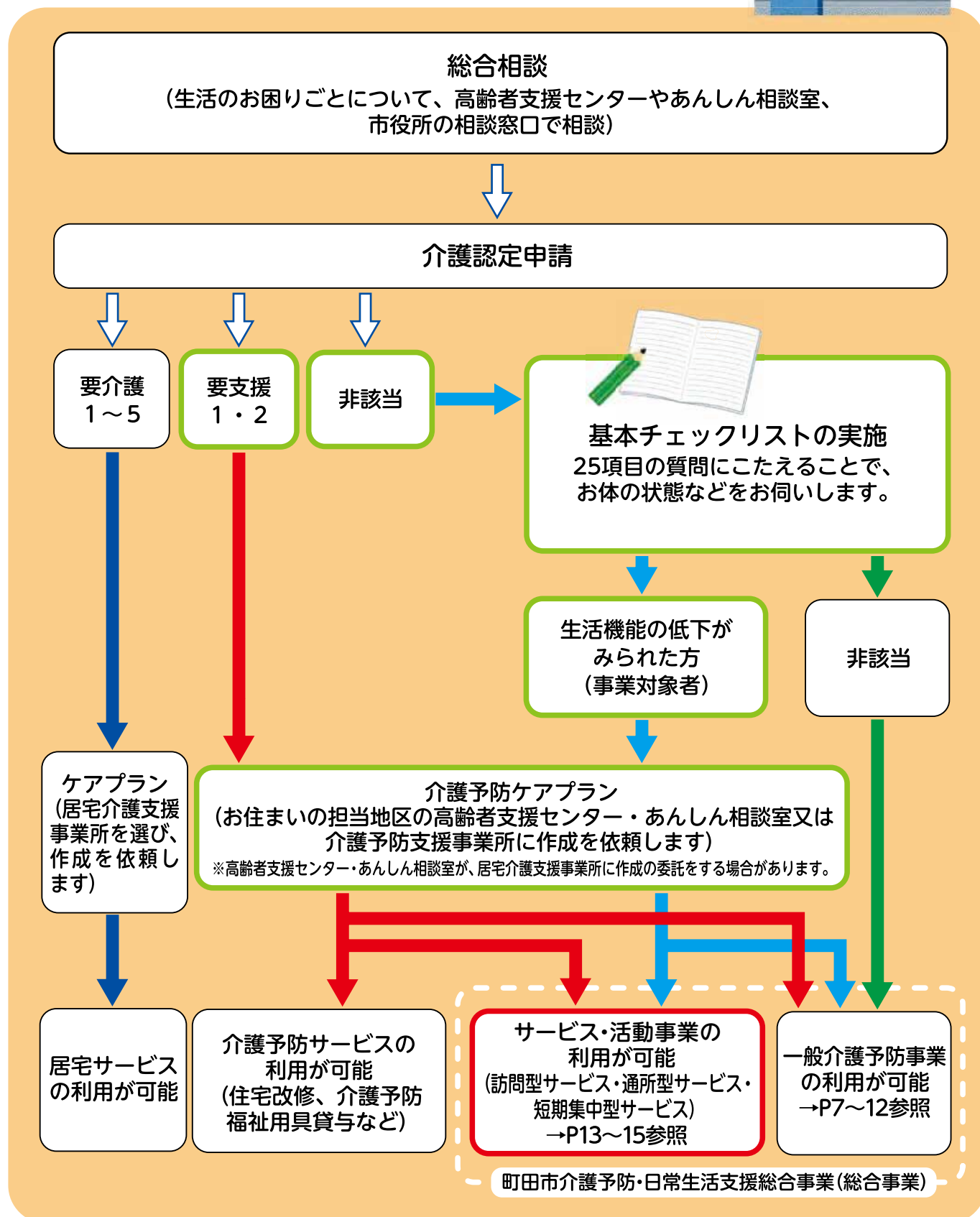
*4 要介護者などと同時に同じ場所で実施されるサービスのこと

*5 市基準型サービスの利用者のみで実施されるサービスのこと



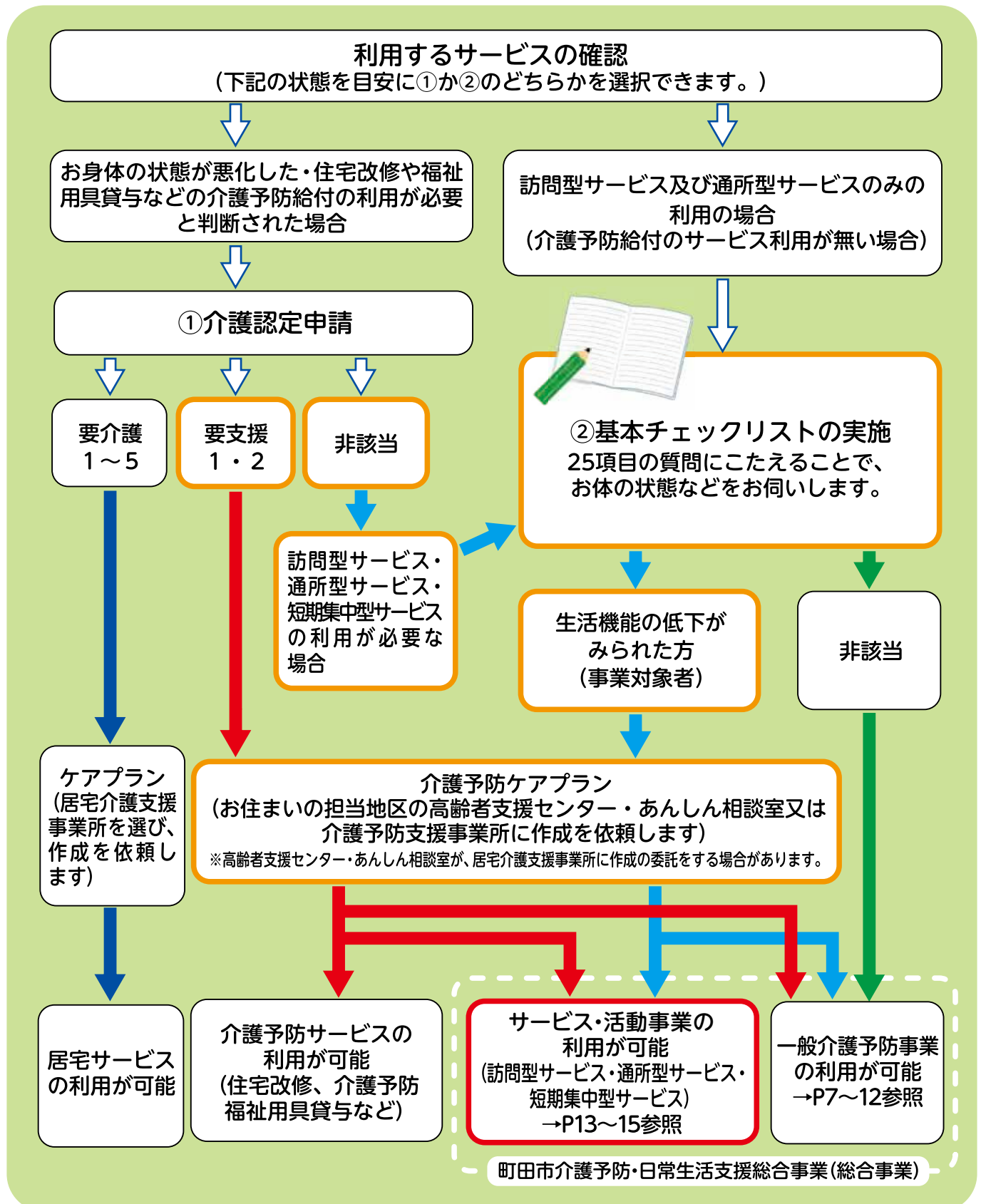
新規でサービスを利用する場合の流れ

お身体の状態などを正確に判断するために、
介護認定申請が必要です。



要支援認定更新時のサービス利用の流れ

利用するサービス内容により、基本チェックリストを実施でき、サービスの利用までの手続きを簡略化します。



サービス利用のご相談、手続きについてはこちらまで

お住まいの地区の高齢者支援センター／あんしん相談室 一覧

	名 称	担当地区	所在地	電話番号
堺・忠生地区	堺第1 高齢者支援センター	相原町	相原町2373-1 (老人保健施設サンシルバー町田内)	042-770-2558
	相原 あんしん相談室		相原町1158-26	042-700-7121
	堺第2 高齢者支援センター	小山町・小山ヶ丘・上小山田町	小山ヶ丘1-2-9 (特別養護老人ホーム美郷内)	042-797-0200
	小山 あんしん相談室		小山町2619	042-794-8751
	忠生第1 高齢者支援センター	図師町・下小山田町・忠生・矢部町・小山田桜台・常盤町・根岸町・根岸	下小山田町3580 ふれあい桜館1階	042-797-8032
	忠生 あんしん相談室		忠生3-1-34 もりやハイツⅡ101号室	042-792-8888
	忠生第2 高齢者支援センター	山崎町・山崎・木曽町・木曽西・木曽東(都営木曽森野アパートを除く)・本町田の一部(公社住宅町田木曽)	山崎町2200 山崎団地3-18棟101号	042-792-1105
	木曽 あんしん相談室		木曽東1-34-10 ちひろマンション101	042-794-7901
鶴川地区	鶴川第1 高齢者支援センター	小野路町・野津田町・金井・金井町・金井ヶ丘・大蔵町・薬師台	薬師台3-270-1 (特別養護老人ホーム第二清風園内)	042-736-6927
	大蔵 あんしん相談室		大蔵町806	042-708-8964
	鶴川第2 高齢者支援センター	能ヶ谷・三輪町・三輪緑山・広袴・広袴町・真光寺・真光寺町・鶴川	能ヶ谷3-2-1 (鶴川地域コミュニティ1階)	042-737-7292
	鶴川 あんしん相談室		鶴川6-7-2-103号室	042-718-1223

	名 称	担当地区	所在地	電話番号
町田地区	町田第1 高齢者支援センター	原町田（都営金森1丁目アパートを除く）・中町・森野・旭町・木曽東の一部（都営木曽森野アパート）	森野4-8-39 （特別養護老人ホームコモズ内）	042-728-9215
	原町田 あんしん相談室		原町田4-24-6 せりがや会館1階	042-722-8500
	町田第2 高齢者支援センター	本町田（公社住宅町田木曽を除く）・藤の台・南大谷の一部（公社住宅本町田）	本町田2102-1 （本町田高齢者在宅サービスセンター内）	042-729-0747
	本町田 あんしん相談室		藤の台1 藤の台団地1-50-109	042-860-7870
	町田第3 高齢者支援センター	玉川学園・南大谷（公社住宅本町田を除く）・東玉川学園	玉川学園3-35-1 （玉川学園高齢者在宅サービスセンター内）	042-710-3378
	南大谷 あんしん相談室		南大谷4-7-23	042-851-8421
南地区	南第1 高齢者支援センター	鶴間・小川・つくし野・南つくし野・南町田	南町田5-16-1 （特別養護老人ホーム芙蓉園内）	042-796-2789
	小川 あんしん相談室		小川6-1-11	042-812-2127
	南第2 高齢者支援センター	金森・金森東・南成瀬・成瀬が丘・原町田の一部（都営金森1丁目アパート）	金森東3-18-16 （特別養護老人ホーム合掌苑桂寮内）	042-796-3899
	成瀬が丘 あんしん相談室		成瀬が丘2-23-4 ベルハイツ成瀬1-A号室	042-795-9100
	南第3 高齢者支援センター	成瀬・西成瀬・高ヶ坂・成瀬台	西成瀬2-48-23	042-720-3801
	成瀬台 あんしん相談室		成瀬台3-8-1	042-732-3239





発行日 2025年4月
発行 町田市いきいき生活部高齢者支援課
町田市森野2-2-22
電話 042-724-2146
刊行物番号 25-8
印刷者名 株式会社イコープリント

この冊子は、1,000部作成し、1部あたりの単価は164円です(職員人件費を含みます)。

