

## ご利用までの流れ

### 65歳以上の高齢者

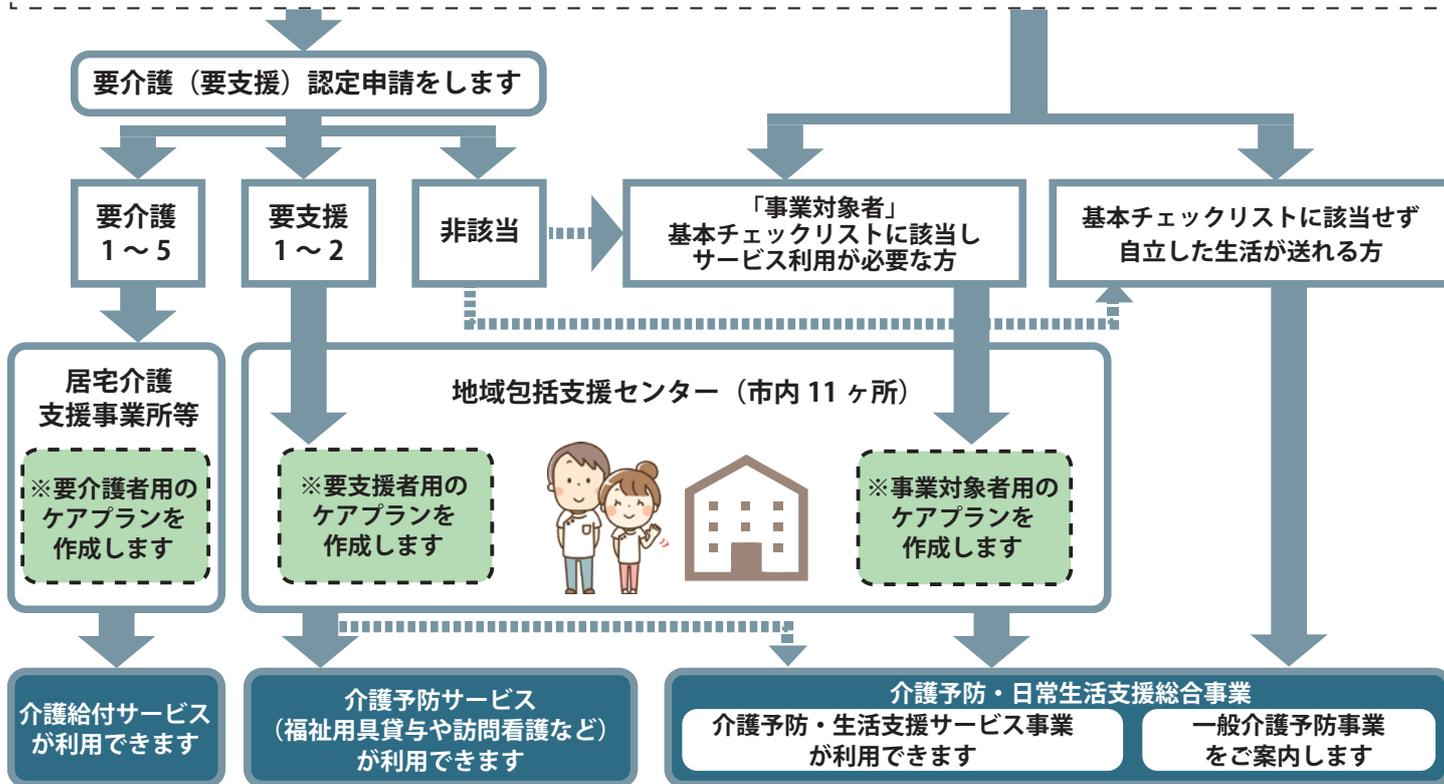
青森市やお住いの地域を担当する地域包括支援センターに相談します。

**青森市** ・高齢者支援課 ・介護保険課  
・健康福祉課

**地域包括支援センター**  
(市内11ヶ所)



基本チェックリストを活用しながら、お話を伺います。



## 青森市総合事業の種類

※総合事業では、大きく分けて **2つ** の取組を行います。

### 1 介護予防・生活支援サービス事業

要支援者や要支援・要介護状態となる可能性の高い方（事業対象者）がケアプランに基づき、利用できる事業です。

事業	内容
介護予防訪問介護相当事業	訪問介護員（ホームヘルパー）がご自宅に伺って身体介護や生活援助を行います。
介護予防通所介護相当事業	介護事業所（デイサービス）で機能訓練や食事・入浴等の生活支援を行います。

※利用料：所得に応じてかかる費用の1割～3割の自己負担があります。

### 2 一般介護予防事業

全ての高齢者が地域で生きがいや役割をもって生活できるよう、介護予防に取組める環境づくりを進めます。（地域の介護予防の取組等をご案内します。）

事業	内容
介護予防普及啓発事業	地域団体等が、自主的・継続的に介護予防に取り組めるよう、ロコモ予防体操等の指導者を派遣し、サポートします。
こころの縁側づくり事業	高齢者が安心して住みなれた地域で生活できるよう、生きがいづくり・交流などが図られるつどいの場を開催します。 ・地域のつどい ・まちなかいきいきサロン（予定）
高齢者生きがい対策事業	雲谷地区にある高齢者健康農園での夏場の農作業体験と、冬場の体力づくり講座等を組み合わせたプログラムを提供します。
ボランティアポイント事業	高齢者支援（見守りや食事会等のお手伝い）や介護予防、雪対策に関するボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、高齢者の社会参加を応援します。

※利用料：無料  
（高齢者生きがい対策事業には実費負担があります。）

