

一般介護予防事業 ～介護サービスを利用する、その前に～

年を重ねると、今までできていたことができなくなったり、病気と付き合いなくてはいけなくなったりしますよね。介護サービスは、少しだけ専門家に助けてもらって、安全で快適な生活を送れるようにするためのサービスです。ただ、「もう歳だから、サービスを受けるのは仕方ない」「本当は人のお世話になりたくないけど、他に方法がない」という気持ちがあれば、ちょっと立ち止まって考えてみませんか。

あなたは、どのように暮らしたいですか。生きがいや日々の楽しみはありますか。

人生で大切なことは、何でしょうか。

「最期まで自分らしく暮らすこと」について、考えてみませんか。

あなたができることは、たくさんあります。あなたがあなたらしく生きるための「介護予防」を、一緒にはじめませんか。

知ってるつもり?! 介護予防

「介護予防」とは、

- 介護が必要な状態になることを、できる限り予防すること
- もし介護が必要になっても、それ以上悪化しないようにすること です

介護保険法第4条では、国民の努力および義務として、

- **自ら要介護状態になることを予防するため、常に健康の保持増進に努めること**
- **自身の持っている能力の維持向上に努めること** と定めています。

介護予防は、若い人や元気な人も、要支援・要介護の人も、全ての人にとって不可欠なことです。

介護サービスは、「使わないと損!」というものではなく、「必要な分だけ使う」ことが、自分のため、そして社会全体のためにもなります。



気持ちが変われば人生も変わる

介護を必要とする原因は、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病のほか、骨折・転倒や関節疾患、認知症や筋力低下などがあります。これらは、身体や頭を使うことが減って不活発な生活になることで起こりやすく、歳を重ねるごとに増える傾向にあります。

おっくうだからと身体を動かさなくなったり、外に出なくなったり、面倒だからと食事を抜いたりしていませんか? 毎日のちょっとしたことが、心身の衰えにつながります。

加齢による衰えを完全に避けることはできません。しかし、不活発からくる衰えは、自分の気持ちしだいで変えることができます。今日から“少しだけ”歩く、“少しだけ”栄養バランスに気を使う生活をしてみませんか。

少しの変化の積み重ねで、あなたの1年後、10年後が変わります!

何でもかまいません。自分がわくわくすること、できそうなことから始めましょう!

備えあればフレイルなし!!

みなさんは、「フレイル」という言葉を耳にしたことがありますか?

病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

フレイルは、何歳からでも、ちょっとした工夫で予防・回復できます。特に高齢者の方は、定期的に外出や会話の機会を持つことで、筋力や免疫力を維持することにつながります。

新型コロナウイルス等の感染症を適切に予防しながら、可能な限り集まりの場に出向き、介護予防・フレイル予防をすすめていきましょう!

大阪市では、
介護予防やフレイル予防に関する情報をホームページに掲載しています。



もしかしてフレイルかも？次の中に思い当たることはありませんか？



☐ 疲れやすくなった



☐ 筋力(握力)が落ちた



☐ 歩く速度が遅くなった



☐ 外出や交流の機会が減った



☐ 半年で2kg以上体重が減った

定期的な外出と交流はフレイル予防に効果あり！

どれか1つでも当てはまった方も、そうでない方もフレイル予防をはじめてみませんか？
次のページでは、大阪市の介護予防事業についてご紹介しています。



耳の聞こえについて「自分は大丈夫!」と思っていないませんか？

1	会話をしているときに聞き返すことがよくある。	☐
2	後ろから呼びかけられると気づかないことがある。	☐
3	聞き間違いが多い。	☐
4	話し声が大きいと言われる。	☐
5	見えないところからの車の接近に気づかない。	☐
6	電子レンジなどの電子音が聞こえない。	☐
7	耳鳴りがある。	☐

チェックの数を
確認してみましょう！

合計

出典:一般社団法人 日本補聴器販売店協会 HP

チェックが1つ以上あって、日常生活でお困りの場合は医療機関へ相談しましょう。

おおさか健活マイレージ「アスマイル」で毎日をもっと楽しく健康に！ 65歳以上の方には嬉しい特典つき！

「アスマイル」は、大阪府が提供する府民の健康をサポートする無料の健康アプリです。
このアプリは、ご自身の健康活動を記録できるものです。

大阪市内にお住まいの65歳以上の方の場合、令和7年度は、歩数が一定の条件をクリアすること等により、電子マネー等に交換できるポイントが貯まります。



健康のため!交流・つながりづくり! はじめるきっかけはたくさん!

介護予防ポイント事業 ~あなたが好きなことや得意なことを活かしませんか?~

園芸・植木の手入れ・おもちゃの消毒 など

介護保険施設や保育所等での活動を行うと
換金できるポイントが貯まります♪

介護予防ポイント事業は、外出の機会を増やし、地域での役割を担っていただくことで生きがいづくりや介護予防につながることを目的としています。

具体的な活動場所や活動内容、登録手続きの方法など詳しくは
お問い合わせください!

介護予防ポイント事業に関するお問い合わせは、大阪市社会福祉協議会(TEL 6765-5610)へ

活動者の声

仲間が増えた!

趣味を活かした!

役に立っている
満足感がある!



百歳体操

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。
すべて簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。

いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を鍛えるための体操

- 週1回でOK!
- 自分の体力に合わせて体操できる!
- 身体にも心にも効果あり!



かみかみ百歳体操

おしゃべりとかむ力を鍛えるための体操

- いつでもどこでもできる!
- 食事やおしゃべりが楽しくなる!
- アンチエイジングの効果もあり!



百歳体操は、大阪市内で700以上のグループがあり、地域の身近な場所で好評開催中です。

かみかみ百歳体操と一緒にいるグループもあります。

地域の会館等で、住民の方々が中心となって運営しているグループがほとんどです。1人だと続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよね。

体操をきっかけに近所に知り合いが増えることで、地域のつながりが強くなり、見守りや助け合いの活動にもつながっています。

※詳しくは、お住まいの区の保健福祉センター(地域保健活動担当)(39ページ参照)へご相談ください。

な かまと に こにこ わらって 元気塾 (介護予防教室)

- 専門家による体操や栄養、お口のお話など、日常生活や介護予防に役立つ情報が得られます!
- 音楽や手工芸などの活動を通じて、地域の仲間と語り、こころとからだの元気を高めます!
- 月に1回、地域の身近な場所で開催しています♪

開催場所

地域の会館、高齢者の施設など

問合せ先

福祉局地域包括ケア推進課
(電話 6208-9957)

いつまでも充実した生活を送るために

**自分らしい生活を実現するためには、
介護サービスをどのように利用すると良いのでしょうか？**

Aさんのケース

Aさん(75歳)は近所を散歩中に骨折してしまい、2か月安静にしていました。骨折は治りましたが、安静中に筋力が低下し、一人で歩いて外出できず、買い物に行けなくなりました。

パターン①

再び一人で買い物に行けるよう、ヘルパーさんから支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分でいき、リハビリも積極的に取り組みました。



その結果、再び長い距離を歩けるようになりました。以前のようになり一人で買い物に行き、いきいき百歳体操にも参加し、以前よりも元気で。



パターン②

買い物などの支援だけでなく、掃除や食事の準備など困りごとは、何でもヘルパーさんをお願いしました。また、動くのが億劫になり、リハビリにも消極的でした。



自分でできていたこともできなくなり、全身の筋力や機能が衰えて、さらに状態が悪化しました。



パターン①のように、介護サービスを利用しつつ、元気になるため、できることは自分でやろうと考えて行動することは、自宅で元気に生活することにつながります。



大阪市の取り組みについて

大阪市では「自立支援型ケアマネジメント検討会議」を開催しています。会議では、医師やリハビリの専門職から助言をもらいながら、どのようなサービスを組み合わせればAさんのような生活につながるかを検討します。

後日、担当する介護支援専門員からご利用者本人へ、会議で出た助言や意見を説明し、これからも充実した生活を送るため、サービスの組み合わせについて一緒に考えます。



※お問い合わせは福祉局地域包括ケア推進課へ
TEL 6208-8060

その他の高齢者サービス

1. 緊急通報システム事業

急病等の緊急時に対応するため、緊急通報装置を貸与し、受信センターが24時間体制で通報を受信し、緊急時に適切な対応を行うとともに、日常生活に関する健康相談に対応します。

対象者：65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯、1日のうち8時間程度1人となる65歳以上の方など
費用：前年(1月～6月までの申請は前々年)所得税課税世帯は、月額使用料が必要です。

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

2.日常生活用具給付事業

自宅に適当な用具を有しない在宅高齢者の方に各種の日常生活用具を給付します。

対象者：65歳以上で、次に定める種目ごとの要件を満たす方

●給付(本市が契約した業者の商品を給付します)

※低所得とは、所得税非課税をいう。

種 目	台 数	要 件
自動消火器	1台	・居室用または台所用のいずれか1つ
火災警報器 (緊急通報システム連動型)	上限2台	・緊急通報システムと連動 ・近隣住民の同意書が必要
電磁調理器	1台	防火等の配慮が必要なひとり暮らし高齢者等
高齢者用電話	1台	低所得のひとり暮らし高齢者等 (ただし、緊急通報システム事業と同時申請者に限る)

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

3.介護用品支給事業

在宅で介護が必要な方を介護する家族の負担を軽減するため、紙おむつなどの介護用品を支給します。

支給品目：紙おむつ(フラットタイプ、テープ止めタイプ、パンツタイプ)、尿取りパッド、清拭剤、ドライシャンプー、使い捨て手袋、介護用スプーン・フォーク、介護用箸、差し込み式便器、差し込み式尿器、防水シート、口腔ケア用品、食事用エプロン、消臭剤、とろみ剤

支給方法：支給決定後に、介護用品と引換可能な給付券(1枚あたり6,500円相当・年間最大12枚)と支給品目が記載されたカタログを交付します。カタログの中から選んだ、必要な介護用品を支給します。

対象者：要介護4、5または要介護3で「排尿」が「排便」が全介助の方を介護する市内にお住まいの家族の方

※ただし、要介護者の世帯・介護者の世帯ともに、市民税が非課税の世帯に限ります。

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)

4.高齢者住宅改修費給付事業

介護保険制度の居宅介護(介護予防)住宅改修費の支給を受けて住宅改修を行うとき、関連する工事であるが支給対象とならない部分について、その費用を給付します。

対象者：大阪市内に住所を有し、介護保険料段階が第1～6段階であり、要支援または要介護の認定を受けた高齢者のいる世帯

※給付額は給付対象工事に要した費用(消費税を含む)か次の表の「給付基準額」のどちらか低い金額に支給率を乗じた額になります。(給付は、1世帯につき1回に限る)

介護保険料段階	給付基準額	支給率
第1段階 ・生活保護受給世帯 ・支援給付対象世帯	30万円	10/10
第1～4段階 ・市民税非課税世帯	30万円	9/10
第5～6段階 ・対象となる高齢者本人が市民税非課税であるが世帯は課税世帯	5万円	
第7段階以上 ・対象となる高齢者本人が市民税課税	対象外	対象外

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

5.生活支援型食事サービス事業

心身の機能低下や障がい等により食事の確保が困難なひとり暮らし高齢者等に対して、栄養のバランスの取れた食事を配達する機会を通じて利用者の安否を確認し、異常があった場合は、関係機関へ連絡します。

対象者：要支援または要介護の認定を受けた方で、心身の障がい及び傷病等の理由により食事の確保が困難で、ひとり暮らし等で配食による安否確認が必要な方

費 用：1食あたり 668円以内

(ただし、低所得世帯の方に対しては、軽減される制度があります。)

※お問い合わせは福祉局地域包括ケア推進課(TEL 6208-9995)へ

6.家族介護支援事業

ご家庭で高齢者を介護している家族の方々を対象に介護や認知症等に関する知識を学ぶための研修会等を開催しています。また、介護負担の軽減やリフレッシュを図るための家族介護者同士の交流会等を行っています。

※お問い合わせはお住まいの地域を担当する地域包括支援センター(10ページ参照)へ

7.家族介護慰労金支給事業

介護保険を利用せず、在宅で介護が必要な方を介護している家族の方に対し、慰労するとともに介護保険制度の利用促進を図ることを目的に慰労金を支給します。

対象者:要介護度4又は5の方を、1年以上介護保険のサービスを受けずに介護している家族(年間で7日間以内の短期入所(ショートステイ)の利用は認められます。)

※ただし、市民税課税世帯は対象となりません。

※お問い合わせは福祉局地域包括ケア推進課(TEL 6208-9995)へ

8.在日外国人給付金

在日外国人などの方で、老齢基礎年金(国民年金)の受給資格を得ることができなかった高齢者に対し支給します。

対象者:次のいずれかに該当する方で、国民年金制度上、老齢基礎年金等の受給資格のなかった方

①大正15年(1926年)4月1日以前に出生し、昭和57年(1982年)1月1日以前から平成24年(2012年)7月8日まで日本国内で外国人登録を行っていた方で、同月9日以降引き続き住民登録され、現在大阪市で住民登録を行っている方

②大正15年(1926年)4月1日以前に出生し、昭和57年(1982年)1月1日以前に外国人登録を行っていた方で、昭和57年(1982年)1月1日以降に日本国籍を取得し、現在大阪市で住民登録を行っている方

※ただし、上記に該当される場合でも生活保護を受給されている場合など対象にならないことがあります。

支給額:月額10,000円

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

9.高齢者ケア付住宅

高齢者の世帯が地域社会の中で自立して、安全かつ快適な生活ができるよう、その在宅生活を支援するため、手すりの設置、段差の解消など、安全で快適な設備・設計を行うとともに、安否確認・生活相談・緊急時対応・一時的家事援助・関係機関への連絡などの在宅支援を行うライフサポートアドバイザー(生活援助員)が配置された住宅です。

対象者:①単身者向け住宅…60歳以上の方

②世帯向け住宅…60歳以上の夫婦のみの世帯(一方が60歳以上であればよい)または、すべて60歳以上の親族で2名以上同居する世帯

※①、②ともに自立して生活できる方

費用:家賃とは別に家賃区分に応じ、最高月額4,900円の費用負担が必要です。

※お問い合わせは福祉局地域包括ケア推進課(TEL 6208-9995)へ

※R6年度以降は新規募集しておりません。

10.高齢者見守り付住宅

高齢者の世帯が地域社会の中で自立して、安全かつ快適な生活ができるよう、その在宅生活を支援するため、扉の開閉や家電の使用状況をセンサー反応等から自動で異常を検知することが可能な見守り機器を設置し、機器が異常を検知した場合、緊急連絡先に通報する機能を備えた住宅です。

対象者:①単身者向け住宅…60歳以上の方

②世帯向け住宅…60歳以上の夫婦のみの世帯(一方が60歳以上であればよい)または、すべて60歳以上の親族で2名以上同居する世帯

※①、②ともに自立して生活できる方

費用:家賃とは別に所得税課税世帯は月額2,398円の費用負担が必要です。

11.高齢者福祉住宅

毎年5月頃、市営住宅の一部を高齢者福祉住宅として優先募集しています。

対象者：市営住宅の申込み資格のある60歳以上の単身の方、又は次の親族と同居しようとする世帯

- ①配偶者
- ②18歳未満の児童
- ③身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳、療育手帳(認定カード)のいずれかの手帳所持者もしくは同程度の障がいがある方、又は戦傷病者手帳の所持者
- ④60歳以上の方

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

12.成年後見制度利用支援(成年後見に係る審判請求)

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が十分ではない方を保護、支援するために、法的に権限を与えられた後見人等が本人の意思を尊重しながら生活状況や身体状況等を考慮して、本人の生活や財産を守る制度です。

制度の利用には親族等から家庭裁判所への申立てが必要ですが、身寄りがいないなどで申立てができない場合は大阪市が申立てを行い、家庭裁判所が弁護士などの第三者を後見人等に選任します。

※お問い合わせは大阪家庭裁判所(☎ 6943-5872)・お住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

13.あんしんさぽーと事業(日常生活自立支援事業)

認知症や知的障がい、精神障がい等により判断能力に不安のある方が地域で安心して生活することができるよう、お住まいの区の社会福祉協議会(区在宅サービスセンター)において、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理をお手伝いします。

対象者：認知症等で判断能力に不安のある方のうちサービスを利用する意思がある方

費用：訪問による金銭管理サービス 1回あたり900円

通帳・証書類の預りサービス 月額250円

※低所得者の方には減額・免除制度があります。

※お問い合わせはお住まいの区の社会福祉協議会(区在宅サービスセンター)(49ページ③参照)へ

14.敬老優待乗車証

長年にわたり大阪市の発展に貢献された高齢者に対して、敬意を表し、いきがいづくりや社会参加の促進を図るため、オオサカメトロが運行する地下鉄(夢洲駅での乗降含む)・ニュートラムと大阪シティバスが運行するバス(いまざとライナー含む)を1乗車50円でご利用いただける敬老優待乗車証を交付します。

対象者：大阪市内に住所を有する70歳以上の方

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ

15.ごみの持ち出しサービス(ふれあい収集)

本市でごみを収集している世帯のうち、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、障がいのある方が居住されているご家庭で、ごみを一定の場所まで持ち出すことが困難な方を対象に、申し出により、ご家庭までごみの収集に伺うサービスを行います。

また、ご希望により、あらかじめ登録いただいた連絡先に、安否確認していただくよう、環境事業センターから通報するサービスも行っています。

対象者：ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、障がい者の居住されているご家庭で、ごみを一定の場所まで持ち出すことが困難な方

費用：無 料

※お問い合わせはお住まいの区を管轄する環境事業センターへ

名 称	電話番号	所轄行政区	名 称	電話番号	所轄行政区
東北環境事業センター	6323-3511	北区・都島区・淀川区・東淀川区	西部環境事業センター	6552-0901	西区・港区・大正区
城北環境事業センター	6913-3960	旭区・城東区・鶴見区	東部環境事業センター	6751-5311	東成区・生野区
西北環境事業センター	6477-1621	福島区・此花区・西淀川区	西南環境事業センター	6685-1271	住之江区・住吉区
中部環境事業センター	6714-6411	天王寺区・東住吉区	南部環境事業センター	6661-5450	阿倍野区・西成区
中部環境事業センター出張所	6567-0750	中央区・浪速区	東南環境事業センター	6700-1750	平野区

※8:00～16:30(日・年始除く)

16.自動通話録音機の無償貸与

特殊詐欺の犯行手口として最初に用いられる手段は、自宅の固定電話に電話をかけることが多く、犯人からの電話接触を極力なくすることができる「自動通話録音機」が特殊詐欺被害防止に有効です。

本市では、固定電話に設置することで電話着信時に警告アナウンスが流れ、通話内容を録音する自動通話録音機を無償で貸与します。

対象者：市内在住の高齢者(65歳以上)の方を含む世帯等(1世帯1台まで)

費 用：無料

※機器の電源にかかる電気料金は、自己負担となります。

※「自動通話録音機」と「緊急通報システム(固定型)」を併用すると、それぞれの機器が正常に稼働しない可能性がありますので、「緊急通報システム(固定型)」を継続してご利用される場合は、「自動通話録音機」の貸与はできません。

なお、緊急通報システムをご利用いただきながら「自動通話録音機」の貸与をご希望される場合は、現在ご利用されている緊急通報システムを「固定型」から「携帯型」に機種変更することで、「自動通話録音機」のご利用が可能となります。

詳しくは、お住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へお問い合わせください。

※「自動通話録音機」のお問い合わせは市民局地域安全担当(TEL6208-7317)またはお住まいの区の区役所の防犯担当へ

●各区役所の防犯担当

区 名	電話番号	区 名	電話番号	区 名	電話番号
北 区	6313-9734	天王寺区	6774-9899	城 東 区	6930-9787
都島区	6882-9975	浪 速 区	6647-9983	鶴 見 区	6915-9848
福島区	6464-9734	西淀川区	6478-9897	阿倍野区	6622-9787
此花区	6466-9504	淀 川 区	6308-9734	住之江区	6682-9975
中央区	6267-9841	東淀川区	4809-9819	住 吉 区	6694-9984
西 区	6532-9972	東 成 区	6977-9734	東住吉区	4399-9970
港 区	6576-9743	生 野 区	6715-9012	平 野 区	4302-9734
大正区	4394-9954	旭 区	6957-9915	西 成 区	6659-9734