

## サービスの利用について

- 対象・要支援1・2認定を受けた方  
・ 事業対象者  
(基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方)
- 利用時の注意
  - ・ 利用を希望する方は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。
  - ・ ご利用前に、かかりつけ医にご相談ください。
  - ・ 「おうちでリハビリ」をご利用中は、第1号訪問介護（ホームヘルプ）を利用することはできません。

- 申込み・相談先  
(お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。)

お住まいの地区	地域包括支援センター	電話番号
南千住（2,3,4,8丁目）	南千住東部地域包括支援センター	3805-5702
南千住（1,5,6,7丁目）	南千住西部地域包括支援センター	5604-5710
荒川	荒川地域包括支援センター	5855-3323
町屋	町屋地域包括支援センター	3894-3568
東尾久	東尾久地域包括支援センター	5855-8513
西尾久	西尾久地域包括支援センター	3893-3555
東日暮里	東日暮里地域包括支援センター	5615-3171
西日暮里	西日暮里地域包括支援センター	3807-3828

### ● 事業全体の問合せ

荒川区 福祉部 高齢者福祉課 介護予防事業係  
直通：03（3802）4034  
代表：03（3802）3111 内線2666

令和8（2026）年度  
荒川区介護予防・日常生活支援総合事業

## 訪問型サービスのご案内



最近、元気が出ないなあ...と感じる方へ  
荒川区では様々なサービスを通して、皆様の生活をより良くするためのお手伝いをしています。  
おうちで気軽に介護予防、はじめてみませんか？



思うように動けない、体のお悩みには…

### 「おうちでリハビリ」



日々の食事が気になる方には…

### 「おうちで栄養診断」



※上記の2つのサービスは、同時に使うことができます。

利用方法等は裏面へ



事業内容の詳細は次ページ

# おうちでリハビリ

こんな悩み、ありませんか？

最近、歩くときにフラつく。  
一人での入浴や外出が不安。

今まで簡単にできていた掃除、  
料理、洗濯などの家事が、  
大変になってきた…。

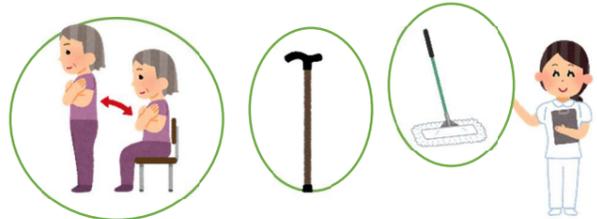


でも、どうすればいいのかしら…

自分でできること  
増やしませんか？

**リハビリ専門職とヘルパー  
がお手伝いします！**

**1** リハビリ専門職が、  
あなたに合ったトレーニングや  
家事の方法等をアドバイス！



**2** アドバイスどおり、ヘルパーと  
約3か月間トレーニング！



難しいときや危ないとき、  
ヘルパーが助けます！

〈利用期間〉 1クール90日間（1クールのみ延長可）

〈頻 度〉 原則週1回（ただし1クール目は週2回まで可）

〈費 用〉

提供時間	1回の利用料
20分以上30分未満	200円
30分以上60分未満	250円
60分以上90分未満	300円

# おうちで栄養診断

食事について気になることがあれば **ご自宅で  
栄養士がお手伝いします！！**

- 健康的に体重を減らしたい（増やしたい）
- スーパーやコンビニの惣菜を活用して手軽に栄養改善したい



- 最近、食欲がなく、疲れやすい
- 栄養があって安い食材を使った料理を知りたい



〈内容〉

食事や栄養の専門家である管理栄養士が、ご自宅を訪問して次のようなアドバイスをします。

- ・食事摂取量と栄養状態のチェック
- ・状態に合わせた食事内容、食形態
- ・疾患に対する食事
- ・調理の仕方
- ・栄養補助食品・介護用食品の紹介、使用方法
- ・その他、栄養・食生活に関わる様々な相談

※調理や食材の買い出しは行いません（食材を使用する場合は、利用者負担となります）。

※毎日の食事を作っているご家族の方も、一緒に話を聞くことができます。

〈利用回数〉 全3回（3回まで延長可。最大6回）

〈費 用〉

初回利用料	2回目以降
400円	各300円

※全3回で1,000円、  
※最大6回で1,900円です。