

総合事業の利用手続き

1 役場窓口で聞き取り。

- 日常生活の過ごししかた、必要だと考えているサービスや利用の目的を聞き取りします。
- 『基本チェックリスト』を使って、身体や心の状態を聞き取りします。
※サービス利用者ご本人への聞き取りなので、可能な限りご本人の来所をお願いします。
※介護保険の認定が必要な方には、介護保険認定の手続きをご案内します。
- 必要な方に、『医師意見書』または『診療情報提供書』をもらうための用紙をお渡しします。

2 かかりつけの病院へ行く。

- 『医師意見書』または『診療情報提供書』の用紙を病院へ渡し、書いてもらってください。
- 『医師意見書』または『診療情報提供書』をもらうのにかかる費用は自己負担ですので、ご了承ください。

3 『医師意見書』または『診療情報提供書』を役場に提出する。

- 『医師意見書』または『診療情報提供書』は、どちらかの方法で役場へ提出してください。
 - ・サービス利用者ご本人またはご家族が役場窓口へ直接お持ちいただく。
 - ・役場あての郵便封筒（返信用封筒）をお渡ししますので、返信用封筒を使って病院から役場へ送っていただく。

4 利用するサービスや目標などを決めて、サービスを利用する。

- 聞き取りした希望をもとに、身体の状態や生活に合ったサービスを組み合わせてケアマネジャーや保健師、看護師などが計画を立てます。その計画をもとに目標を持って、サービスを利用して、生活機能の維持、向上に取り組みましょう。

お問い合わせ先

介護保険や総合事業に関する
ご相談・お問い合わせ

●保健福祉課 高齢者福祉班
098-889-4416

南風原町 民生部 保健福祉課：南風原町字兼城 686 番地

介護、医療、その他高齢者の
生活全般に関する
ご相談・お問い合わせ

●南風原町地域包括支援センター
098-889-3534



南風原町

介護予防・日常生活支援総合事業



この事業は、65歳以上のすべての人が利用できる介護予防のための事業です。介護保険の認定を受けていなくても、一人ひとりの状態に合わせたサービスを利用することができます。

また、介護保険で「要支援1・2」と認定された人は、これまで介護保険で利用していた訪問介護と通所介護のサービスが利用できます。（介護予防・生活支援サービス①②）

住み慣れた地域で、いつまでも元気に楽しく暮らせるよう、『南風原町介護予防・日常生活支援総合事業』を利用して、積極的に介護予防に取り組みましょう！

南風原町 保健福祉課

平成30年度発行



介護予防・生活支援サービス

●対象者：要支援1、要支援2、「基本チェックリスト」で生活機能の低下がみられた人

生活支援

交流

運動

運動

サービス		場 所	内 容		期 間	日 時	定員	送迎	昼食	利用料のめやす(1割負担の場合)
①	ホームヘルプ (介護予防訪問介護 相当サービス)	各事業所	ヘルパーなどが自宅を訪問し、食事や入浴の介助、調理や洗濯、部屋の掃除などを行い、自立した在宅生活を支援します。		通年	事業所により、さまざまです。				●週1回程度 一回あたり 266円 (月4回超の場合 一月あたり 1,168円) ●週2回程度 一回あたり 270円 (月8回超の場合 一月あたり 2,335円) ※利用内容により、別に費用が加算されます。
②	デイサービス (介護予防通所介護 相当サービス)	各事業所	デイサービスに通って人との交流を楽しみながら、食事や入浴などの支援を受けます。		通年	事業所により、さまざまです。				●週1回程度 一回あたり 378円 (月4回超の場合 一月あたり 1,647円) ●週2回程度 一回あたり 389円 (月8回超の場合 一月あたり 3,377円) ※利用内容により、別に費用が加算されます。
③	スイスイ水中運動教室	N B 沖 縄	プールの中でウォーキングやストレッチなどを行います。水の浮力があるので身体への負担が少なく、足腰に痛みがあり、運動に不安のある方にも参加しやすい教室です。		3ヶ月	○火・金曜日 9:00～10:00	9人程度	あり	なし	無 料
④	ちゃーがんじゅう教室	N B 沖 縄	ストレッチ体操や筋力トレーニングなどを行います。体力に自信のない方、体力の低下を感じている方向けの健康づくりを目的とした教室です。		3ヶ月	○火・金曜日 13:15～15:15	9人程度	あり	なし	無 料

一般介護予防事業

●対象者：65歳以上のすべての人

運動

運動

運動

運動

運動

運動

交流

交流

運動

学ぶ

サービス		場 所	内 容		期 間	日 時	定員	送迎	昼食	利用料のめやす
⑤	水中運動教室 (一般クラス)	寿スイミング スクー ル	プールの中でウォーキングやストレッチ体操を行い、バランス機能を高めて転倒予防を図る教室です。体力レベルにあわせて、『一般クラス』と『フォローアップクラス』の2クラスがあります。		全16回	1期 7/4～8/31 水・金曜日 11:20～12:20 2期 9/5～10/31 水・金曜日 9:00～10:00	15人程度	一部あり	なし	無 料
⑥	水中運動教室 (フォローアップクラス)				3ヶ月	○月・木曜日 10:10～11:10	15人程度	あり	なし	
⑦	サーキットマシン トレーニング教室	環境の杜ふれあい	個々に合わせて負荷調整ができる油圧式のマシンを利用して、筋力アップを図る教室です。		全10回	7/13～9/14 金曜日 14:00～16:00	16人	なし	なし	無 料
⑧	筋力アップ教室	N B 沖 縄	ストレッチ体操、自重負荷運動、マシントレーニング、健康講話などを学び、筋力アップを図る教室です。体力レベルにあわせた指導を行います。		3ヶ月	○水曜日 13:15～15:15 ○土曜日 10:00～12:00	各15人程度	一部あり	なし	無 料
⑨	操体教室	津嘉山地域振興 資料館 (旧津嘉山公民館) ちむぐくる館	「操体法」とは、身体を気持ちのいい方向や動きやすい方向へ動かすことで、身体の調子を整える運動です。自宅でも続けてできる健康づくりの一つです。		通年	○津嘉山地域振興資料館(旧津嘉山公民館) 水曜日 10:00～11:30 ○ちむぐくる館 水曜日 14:00～15:30	各15人程度	なし	なし	無 料
⑩	元気アップ訪問	自 宅	運動指導士、リハビリテーションの専門職などが自宅を訪問し、相談や運動指導などを行います。		1～6回	○2週間ごと 1回あたり 1～2時間	8人程度	なし	なし	無 料
⑪	地域型ミニデイサービス	各 字 公 民 館	各字公民館でレクリエーションをするなど地域の人と交流ができます。		通年	各字により、さまざまです。				無料(昼食代、おやつ代実費負担)
⑫	中央型ミニデイサービス	ちむぐくる館	ちむぐくる館でレクリエーションをするなど地域の人と交流ができます。		卒業あり	○月曜日 10:00～13:30	20人程度	一部あり	あり	無料(昼食代実費負担)
⑬	体操教室 (与那覇区、山川区)	与那覇 コミュニティーセンター 山川集落センター	与那覇・山川区在住の方向け区民主体の体操教室です。運動指導士を招いて、地域のみんなで健康づくりに取り組みます。		通年	○【与那覇コミュニティーセンター】月曜日 14:00～16:00(第2、4月曜日 運動指導士派遣) ○【山川集落センター】水曜日 14:00～16:00(第2、4水曜日 運動指導士派遣)	各20人程度	なし	なし	無 料
⑭	介護予防リーダー養成講座 (基礎編)	ちむぐくる館	自ら介護予防に取り組むとともに、介護予防教室等のサポート活動をするにより、介護予防の和を広げるための知識を学ぶ講座です。		全6回	○週1回 2時間 開催時期に『広報はえばる』でお知らせしますので、その際にお申し込みください。	30～50人程度	なし	なし	無 料