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ージャーや保健師、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

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　民生部　保健福祉課：南風原町字兼城 686 番地

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）

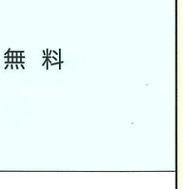
住み慣れた地域で、いつまでも元気に楽しく暮らせるよう、『南風原町介護予防・日常生活支援総合事業』を利用して、積極的に介護予防に取り組みましょう！

南風原町　保健福祉課
令和６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　【お問い合わせ】889−4416

		サービス	場所	内容	期間	利用料のめやす（１割負担の場合）				
生活支援	①	訪問型サービス（ヘルパー）	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	１週当たりの標準的な回数を定める場合（１月につき） （１）１週に１回程度　1,176円 （２）１週に２回程度　2,349円 （３）１週に２回を超える程度　3,727円		１月当たりの回数を定める場合（１回につき） （１）標準的な内容　287円 （２）生活援助が中心 （一）20分以上45分未満　179円 （二）45分以上　220円 （３）短時間の身体介護が中心　163円 ※利用内容により、別に費用が加算されます。		
交流	②	通所型サービス（デイサービス）	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	●週１回程度　１回あたり　436円 （月４回超の場合　１月あたり　1,798円）		●週２回程度　１回あたり　447円 （月８回超の場合　１月あたり　3,621円） ※利用内容により、別に費用が加算されます。 ※週２回以上の利用は、支援２と認定された方のみ。		
運動	③	スイスイ水中運動教室	ＮＢ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	日時	定員	送迎	昼食	利用料のめやす（１割負担の場合）
						●火・金曜日　9:30～10:30	9人程度	あり	なし	無料
運動	④	ちゃーがんじゅう教室	ＮＢ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　10:15～12:15 ●月・木曜日　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　【お問い合わせ】889−4416

		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
運動	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　7/3～8/30　水・金曜日　11:20～12:20 ●2期　9/4～10/25　水・金曜日　11:20～12:20	15人程度	一部あり	なし	無料
運動	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	
運動	⑦	筋力アップ教室（元気な方コース）	ＮＢ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。体力レベルに合わせた指導を行います。	３ヶ月	●水曜日　10:30～12:30	12人	なし	なし	無料
運動	⑧	筋力アップ教室（フォローコース）				●水曜日　13:15～15:15	9人程度	あり	なし	
運動	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
運動	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。	全1～6回	●１～２週間ごと　１回あたり　１～２時間	8人程度	なし	なし	無料
交流	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。（南風原町福祉協議会へお問い合わせください。098−889−3213）				無料（昼食代、おやつ代実費負担）
交流	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　10:00～12:00	20人程度	一部あり	なし	無料
運動	⑬	体操教室（与那覇区、宮城区、兼平区、山川区、第二団地）	与那覇コミュニティーセンター 宮城構造改善センター 兼平自治会集会所 山川集落センター 第二団地集会所	与那覇・宮城・兼平・山川・第二団地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	●【与那覇区】月曜日 14:00～16:00（第２・４月曜日　運動指導士派遣） ●【宮城区】水曜日 10:00～11:30（第２・４水曜日　運動指導士派遣） ●【兼平区】第３火曜日 14:00～16:00（運動指導士派遣） ●【山川区】水曜日 10:00～12:00（第２・４水曜日　運動指導士派遣） ●【第二団地】第３水曜日 13:30～15:00（運動指導士派遣）	各20人程度	なし	なし	無料
運動	⑭	フレイル予防ミニ運動教室	ちむぐくる館	原則、イスに腰かけてストレッチや自重運動をおこない、筋力や持久力等の低下を予防するためのフレイル予防ミニ運動教室です。	全10回	●開催時期に「広報はえばる」でお知らせします。	5人程度	なし	なし	無料
運動	⑮	ノルディックウォーキング教室	黄金森公園陸上競技場	２本のポールを使用し、関節・膝の負担を軽減しながら無理なくウォーキングができます。	全８回	●開催時期に「広報はえばる」でお知らせします。	20人	なし	なし	無料
運動	⑯	介護予防ヨガ教室	中央公民館	介護予防のためのヨガ教室です。ヨガを通して筋力や持久力、バランス能力の低下の予防を図ります。	全6～8回	●開催時期に「広報はえばる」でお知らせします。	12人	なし	なし	無料