



沖縄市からのお知らせ

「メタボ健診」とも呼ばれる特定健診は、2008年4月から始まりました。特定健診の対象は40歳以上75歳未満の方です。

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症等）は重症化すると脳卒中、心筋梗塞等のリスクがあります。初期は自覚症状がない場合も多い為、早期の発見・予防が重要です。特定健診の目的はメタボリックシンドロームに注目し、生活習慣病のリスクがある人を明らかにして病気の発症・重症化を防ぐことです。

沖縄市の、2022年特定健診健診率の平均は29.9%で70歳以上の健診率は37.9%

受診率は、32.2%・・・
～特定検診について～



沖縄市役所ホームページより

2023年の平均は32.2%でした。現在、沖縄市から特定健診のお知らせ（健診券）が対象者の方に発送されています。毎年、健診を受けて健康管理に取り組みましょう。

沖縄市通所型サービス・活動C事業 効果的なフレイル予防!!

沖縄市では、フレイル予防や、自助・互助の活動向上を目的に、事業対象者や要支援1・2の認定を受けた方には、短期集中予防サービスの利用を推奨しています。

短期間で効果的に実施するために、サービス利用日以外の自宅での過ごし方、自宅での運動の指導、必要に応じて、食生活や口腔・健康管理のアドバイスを行います。

※フレイルとは、今まで出来ていた事が、やりにくくなる状態です。



沖縄市かふう教室チラシより

活動的な生活が送れるようにアドバイスします！

卒業した方たちの声

「足の痛みが改善し、散歩や買い物に行くことが再開できました！」

「歩行が不安になっていたけど、杖歩行の練習をして、近くの自治会まで一人で歩いていく自信ができました！」



高齢者サロン紹介！

『百寿会』

諸見里公民館にて

毎週月曜日 10時～12時

ストレッチ、ラジオ体操、いきいき百歳体操、ボールを使った運動とほぐし、ちゃーがんじゅー体操を行っています。視察研修（バスに乗ってピクニック）などの楽しい行事も行っています。



介護予防出前講座



体操後に野外活動へ



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！

『笑い福いの会』

南桃原公民館にて

毎週火曜日

10時～11時30分

体操、脳トレ、歌やレクリエーションゲームを行っています。バスに乗ってピクニックも行っています。

やーぐまいしないでみんなで
集まって楽しく遊ぼう！



介護予防出前講座



バスに乗ってピクニック

『リラの花』

懐メロスナックリラの花にて

毎週火曜日 14時～17時

カラオケ、ゆんたく、体操を行います。



『スマイルサロン』

県営山里高層住宅集会所にて

毎週水曜日 10時～12時

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、お茶会、その他（月1回程度）手工芸やミニ講座等も行っています。団地外からの参加もOK。参加者同士の交流が盛んです。



手作りした作品と一緒に！

高齢者サロンとは、

気軽に集い無理なく楽しく通え、自由に参加できる通いの場です

『いきいき百歳体操』

山内公民館にて

第1・第3木曜日 10時～11時

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操を行っています。

生きデイと組み合わせると毎週木曜日に体操や交流ができます。



「生きデイ」
第2木曜日
10:00～11:30
第4木曜日
14:15～15:45

『いきいき百歳体操』

久保田公民館にて

第1金曜日・第3金曜日 10時～11時30分

ラジオ体操、いきいき百歳体操、ゆんたく会を行っています。

生きデイと組み合わせて毎週金曜日に体操や交流ができます。



「生きデイ」
第2・第4金曜日
10:00～11:30

『いきいき百歳体操』

山里公民館にて

第2土曜日・第4土曜日 10時～11時30分

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ちゃーがんじゅー体操を行っています。

生きデイと組み合わせて週1回の体操と交流を！



「生きデイ」
第1・第3火曜日
14:15～15:45

沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。



発行：沖縄市地域包括支援センター 西部南
沖縄市山内1丁目3-25（1F）

☎：098-982-2020 fax：098-982-2021

編集：城間清美・石垣恵作・照喜名重寿