

沖縄市介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



元気な方がなるべく要介護状態にならないように、また、介護が必要な方もできるだけ**体の機能を維持・改善**できるようにするための取り組みです。生涯を通じて、住み慣れた地域で**いきいきと自分らしく暮らしを続ける**ために、あなたに合った介護予防に取り組みましょう。

- スポーツジム
- 趣味活動
- 公民館等でのサークル活動
- かりゆしシニアクラブ
- 市社会福祉協議会の地域ボランティア活動
- 生活支援サポーター養成講座（ヘルパー事業所での就労）
- 市シルバー人材センター（就労、趣味活動等）
- ハローワーク（就労）

全ての高齢者

高齢者サロン・通いの場



住民が主体となって地域の公民館や集会所等で、介護予防体操や生きがいづくり活動を実施しています。

生きテイ

地域公民館において、健康指導や筋力向上のための運動などを行います。（一部送迎あり）

介護予防がんじゅうポイント制度



地域の介護事業所や高齢者サロン、高齢者宅等での、ボランティア活動に参加できます。1回の活動につき、1ポイント（100円相当）が付与され、年度末に換金できます。

一般介護予防事業

地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防の取り組みを強化するため、リハビリテーション専門職が自宅やサロン・通いの場、事業所などに訪問し、アドバイスや支援を行います。

高齢者パワーアップ教室（運動強度：弱）



筋力向上や転倒予防を目的とした運動を行い、栄養や認知症予防、口腔に関する講話を行います。

高齢者元気教室（運動強度：強）



日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促進するための運動や栄養、口腔、認知に関する講話を行います。

高齢者いきがいづくり支援事業

陶芸や生け花、琉舞などの趣味活動や健康づくり教室を開催しています。（材料費は自費）

基本チェックリスト該当者、要支援1・2の方

沖縄市通所型サービスC事業

専門職が短期間集中的に（概ね3ヶ月間）個別性に応じて生活の自立や社会参加、生きがいに働きかけ、筋力向上運動や口腔、栄養、認知症予防のためのプログラムや講話を実施します。



屋外歩行の様子



運動の様子



講話の様子

沖縄市訪問型サービスC（ハイサイ高齢者訪問事業）

専門職が短期間集中的に（概ね3ヶ月間）ご自宅に訪問し、生活面や健康面の改善を目指します。また社会参加を目指し閉じこもり予防に取り組みます。



買い物動作確認



食事（栄養）確認



生活動作の確認

介護予防・生活支援サービス事業

従前相当サービス
（通所・訪問）

訪問型サービスA

要支援1・2の方

介護予防サービス

- 訪問看護、住宅改修、福祉用具など

要介護1～5の方

介護サービス

【問合せ先】沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当 電話：939-1212（内線3144・2194）

目標を達成し、新たなステップへ

