

# 介護予防事業の ご案内

(介護予防・日常生活支援総合事業)

人生  
100年  
時代

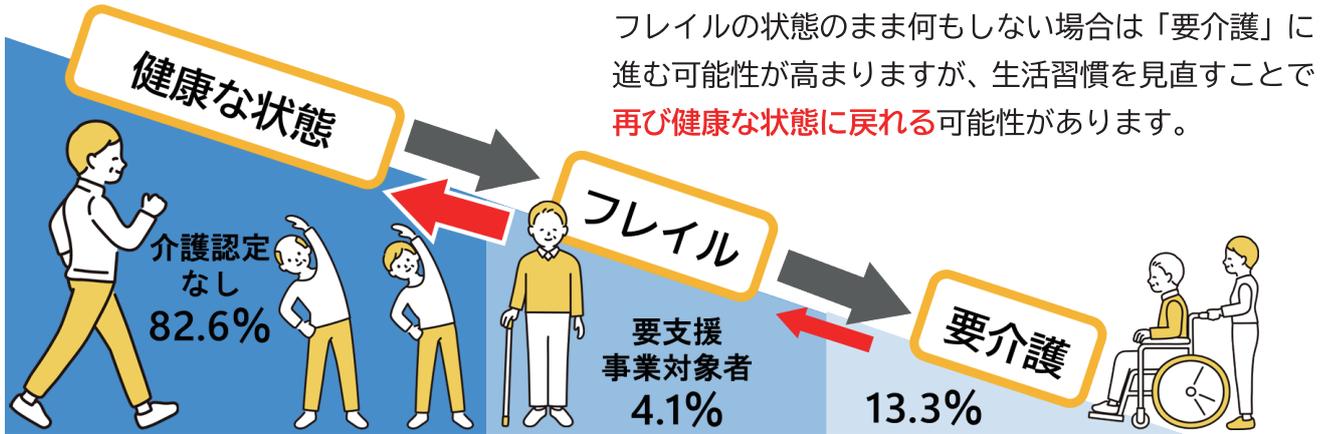
フレイル予防ではつらつ健康長寿!

宜野湾市では、心と身体が元気な高齢者が**増**えるよう  
フレイル予防の取り組みを強化します!



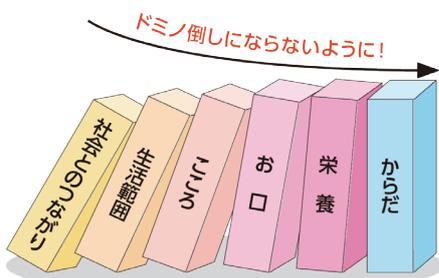
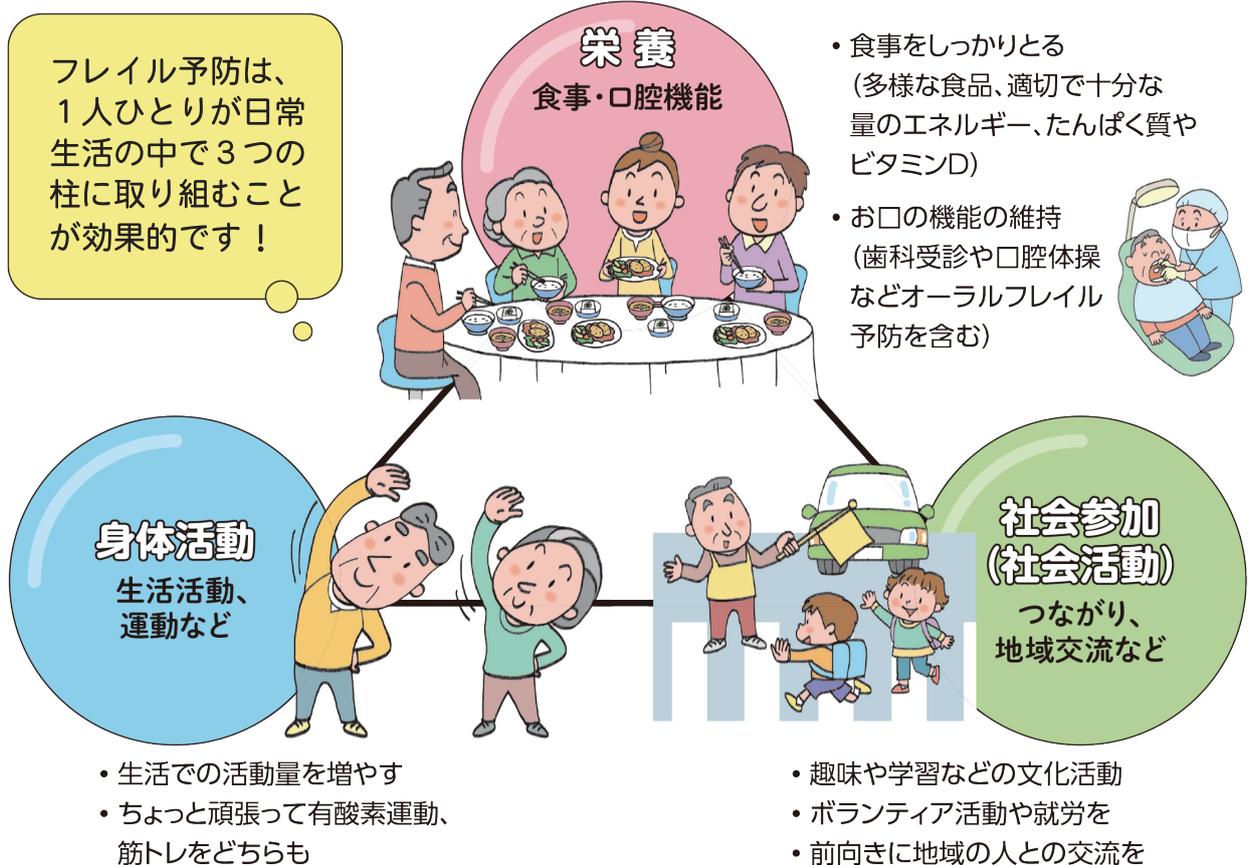
# 1. 介護予防のポイントは「フレイル予防」！

年齢を重ねて心身の活力が低下した、健康と要介護の中間の状態＝「**フレイル**」



出典：（要介護認定者数）厚生労働省「介護保険事業状況報告（令和6年度年報）」  
（事業対象者数）厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査結果」

## 2. フレイル予防の3本柱



社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口です。

いくつになっても、社会とのつながりを意識して生活することが、フレイル予防の基本です。

出典：一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 フレイル予防推進会議

### 3. 宜野湾市の介護予防事業について

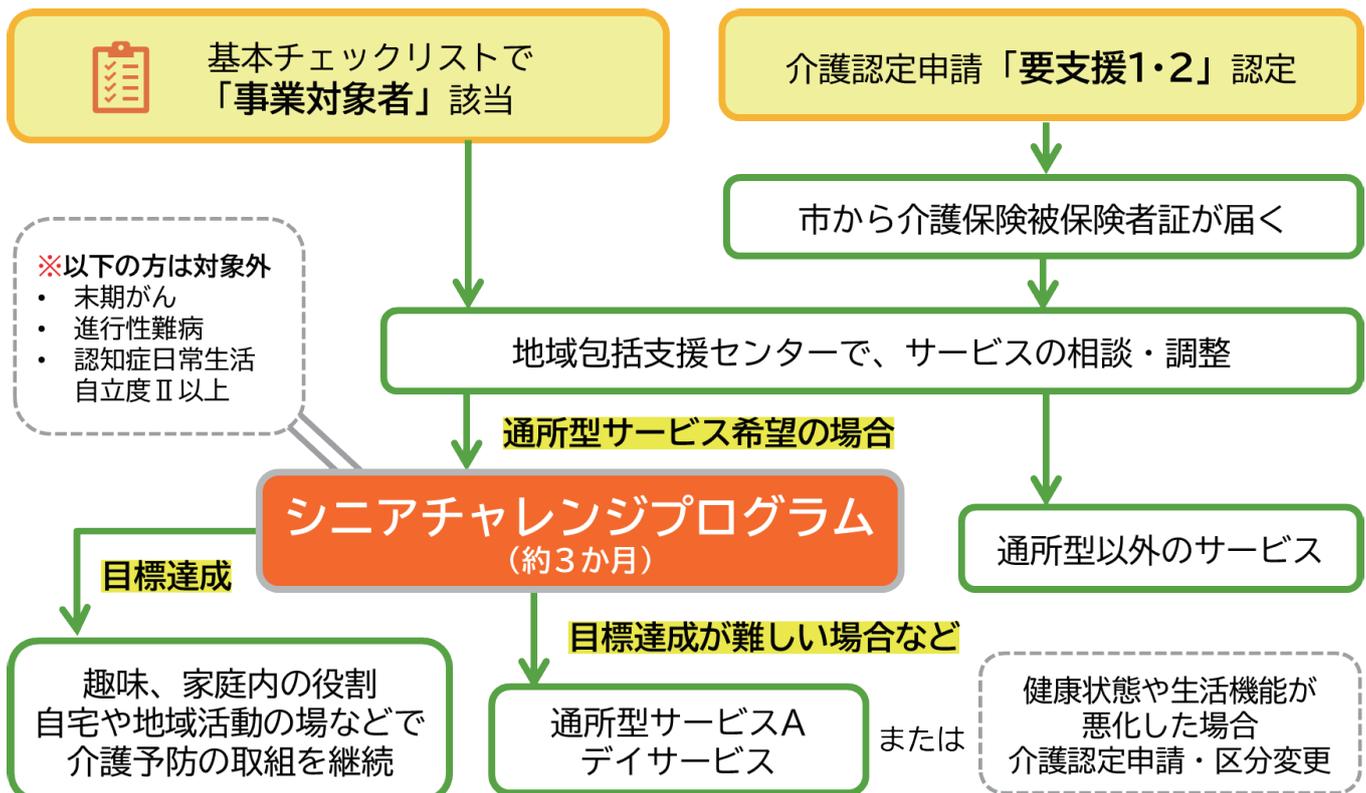
	一般介護予防事業・そのほか地域活動	サービス・活動事業
対象者	65歳以上の方 (教室は、介護認定のない初めての方が優先)	生活機能の低下がある方 (事業対象者、要支援1~2)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いきいき筋力アップ教室</li> <li>● わくわく脳力アップ教室</li> <li>● がんじゅ〜広場</li> <li>● 元気はつらつシニア塾</li> <li>● 出張講話</li> <li>● 通いの場</li> <li>● 生きがい対応型デイサービス (通称：ミニデイ)</li> <li>● 地域の趣味サークル</li> <li>● 民間のフィットネスジム など</li> </ul>	<p>&lt;通所型サービス&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● シニアチャレンジプログラム</li> <li>● 通所型サービスA</li> <li>● デイサービス</li> </ul> <p>&gt; 対象者要件あり</p> <p>&lt;訪問型サービス&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ホームヘルプ</li> </ul> <p>&lt;生活支援サービス&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 配食サービス</li> <li>● 住宅改修費助成</li> </ul> 

#### 人が集まる、笑顔が見える “通いの場”

市内各地で、地域の皆さんが気軽に集まり、おもりをつけながらゆっくり筋肉を鍛える「いきいき百歳体操」を行っています。仲間づくり、生きがいづくりにもつながっており、運動と社会参加の場となっています。



### 4. 介護予防事業の利用の流れ



# 5. いつまでも自分らしい生活を諦めないで！ フレイル予防の第一歩「シニアチャレンジプログラム」

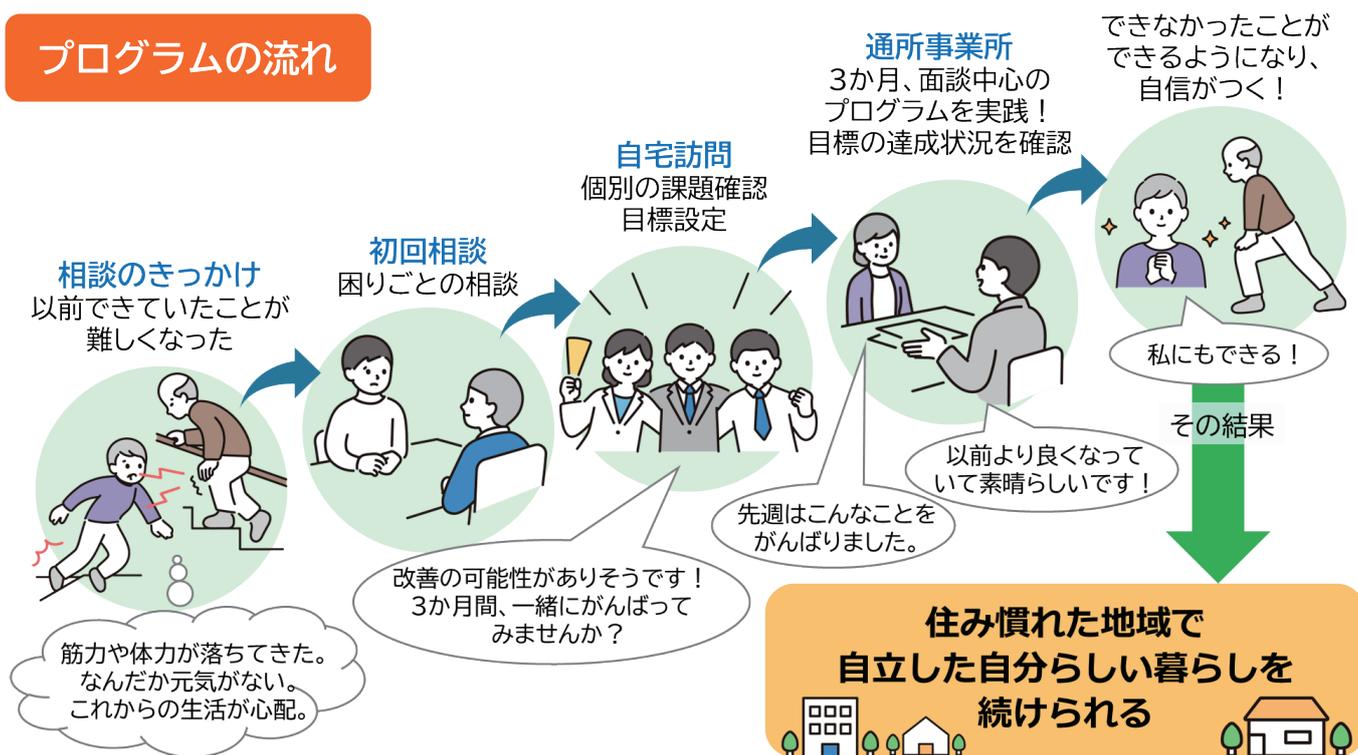
デイサービスやヘルパーなどの継続利用で、状態を維持するイメージを持っていませんか？

宜野湾市では、一人でも多くの方が元気な状態に戻ることを支援するため、令和8年度より**通所型介護予防サービス**を利用希望される方は**全員※**「シニアチャレンジプログラム」を利用する仕組みに変わりました。

※末期がん、進行性の難病、認知症日常生活自立度Ⅱ以上の方を除く。

※心身の状況に応じて必要な場合は、他のサービスの利用を妨げるものではありません。

## プログラムの流れ

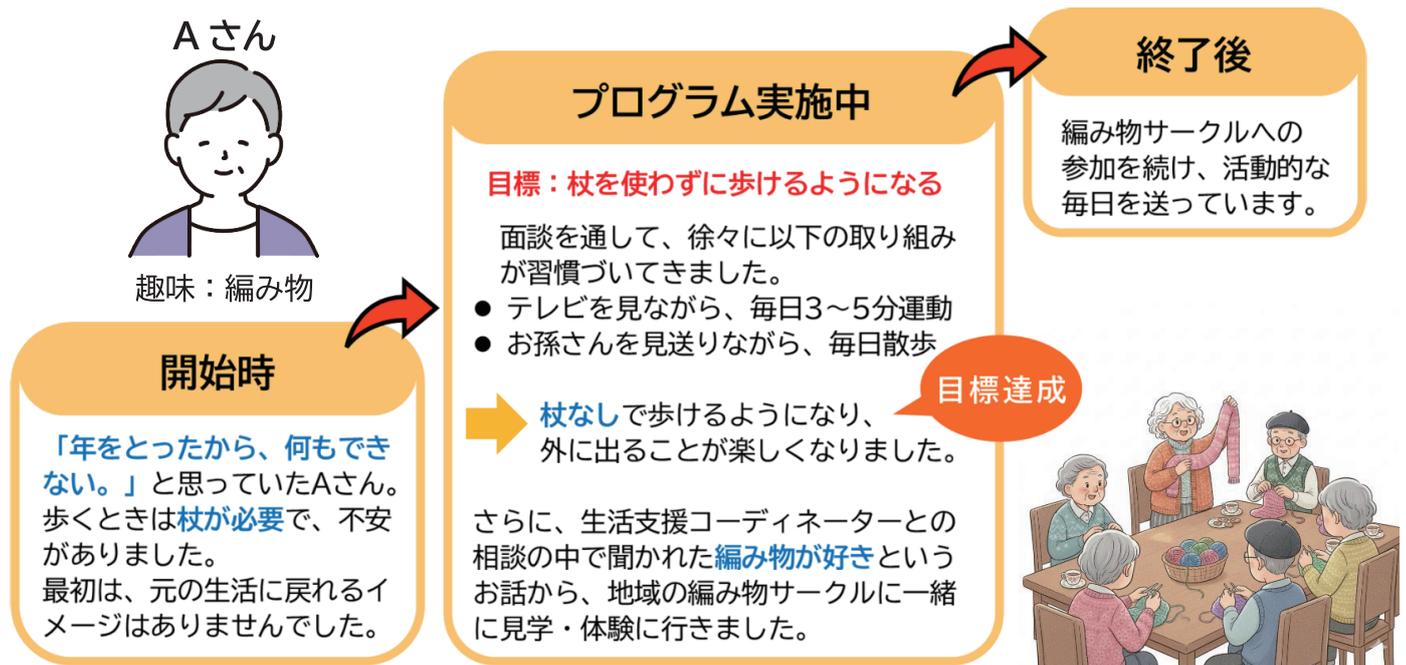


## プログラムの特徴

- ご本人の「こうなりたい」という思いを叶え、元の生活を取り戻すために、様々な専門職と一緒に**オーダーメイドのプログラム**を作り、チームでご本人の頑張りに伴走します。
- 週1回、約2時間、事業所に行く日は**リハビリ専門職との面談**を行い、それ以外の6日間の過ごし方について**個別の振り返り**や**相談**を行います。
- プログラム終了後もご自身で取り組みを継続できるような助言や、必要時は地域のさまざまな**役割・活動**に参加できるような支援があります。
- 従来型のサービスの継続利用ではなく、「**自分でできるようになるための支援**」です。



## 6. 実際に参加した A さんのエピソード



## 7. 参加者の声 ～参加して変わったこと～

### 体力・筋力

- 腰痛が和らいだ。
- 体重をコントロールできた。
- 杖を使わなくても良くなった。
- 安定して階段を登れるようになった。
- 体力テストの前後が良くなってびっくりした。
- 足や太ももの筋肉がついて歩くのがスムーズになり、ウォーキングの歩数が 3000 歩から 5000 歩に増えた。

とりあえず、続けること！  
やってみてから考える。  
まずは挑戦してみよう！



### 習慣

- 記録をするようになり、「今日はまだやってないな～」と意識することができた。
- 初めは宿題をチェックされるから取り組んでいたが、やっているうちに習慣になった。
- 習ったことを思い出して、ファイルを見て自分に合った運動をすることができた。

### 気持ち

- 「自分が自主的に取り組もう」「他の参加者と一緒に頑張ろう」という気持ちになれた。
- 「私でもできるんだ」という気持ちになれた。
- リハビリ専門職の方に褒められて励みになった。アドバイスがもらえて良かった。
- 「寂しい、何もしたくない」という気持ちから、「歩けるようになりたい、寝たきりになりたくない」という気持ちに変わった。
- 自分の好きなところへ行って、好きなものを食べることができるのは良いことだと思うようになった。

**気持ちが変わるから、習慣が変わる。習慣が変わるから、身体が変わる！**

# 高齢者の相談窓口

## 宜野湾市の地域包括支援センター（平日8:30~17:00）

### 相談できること

- 日常生活の悩みや困りごと
- 高齢者の権利を守ること
- 介護や介護予防について
- 認知症や健康面について
- 各種サービスの利用の仕方 など



ご相談は、お住まいの地区の地域包括支援センターへ

野嵩1区・2区・3区、新城、喜友名、  
普天間1区・2区・3区の方

相談

地域包括支援センター

## ふてんま

所在地：普天間1-9-3  
電話：943-4165 FAX:943-4067

伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、  
大謝名団地、嘉数ハイツの方

相談

地域包括支援センター

## かいほう

所在地：真志喜2-22-2(海邦病院駐車場敷地内)  
電話：942-8377 FAX:898-2174

真栄原(佐真下)、嘉数、我如古、  
上大謝名の方

相談

地域包括支援センター

## ふれあい

所在地：我如古402(ケアビレッジふれあい我如古1F)  
電話：897-4165 FAX:897-4167

中原(赤道・上原)、愛知(愛知・神山)、  
宜野湾、長田(志真志)の方

相談

地域包括支援センター

## ぎのわん

所在地：宜野湾3-3-13(宜野湾記念病院内2F)  
電話：896-1339 FAX:896-1340



宜野湾市 介護長寿課 長寿支援係

〒901-2710 宜野湾市野嵩1-1-1

☎ 098-893-4411 (内線4136・4137)