宜野湾市 Ginowan City

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！

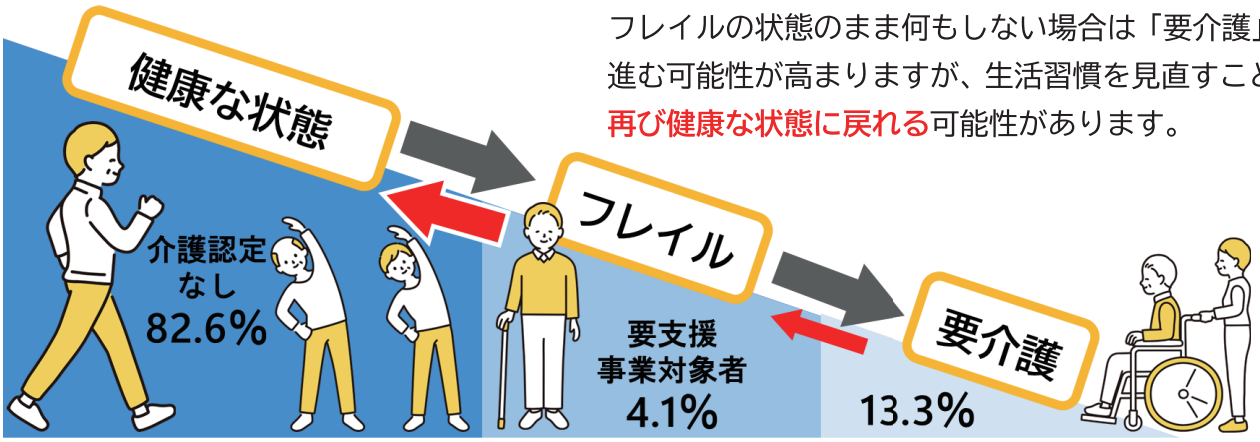


宜野湾市 介護長寿課 長寿支援係

令和8年7月発行

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」**

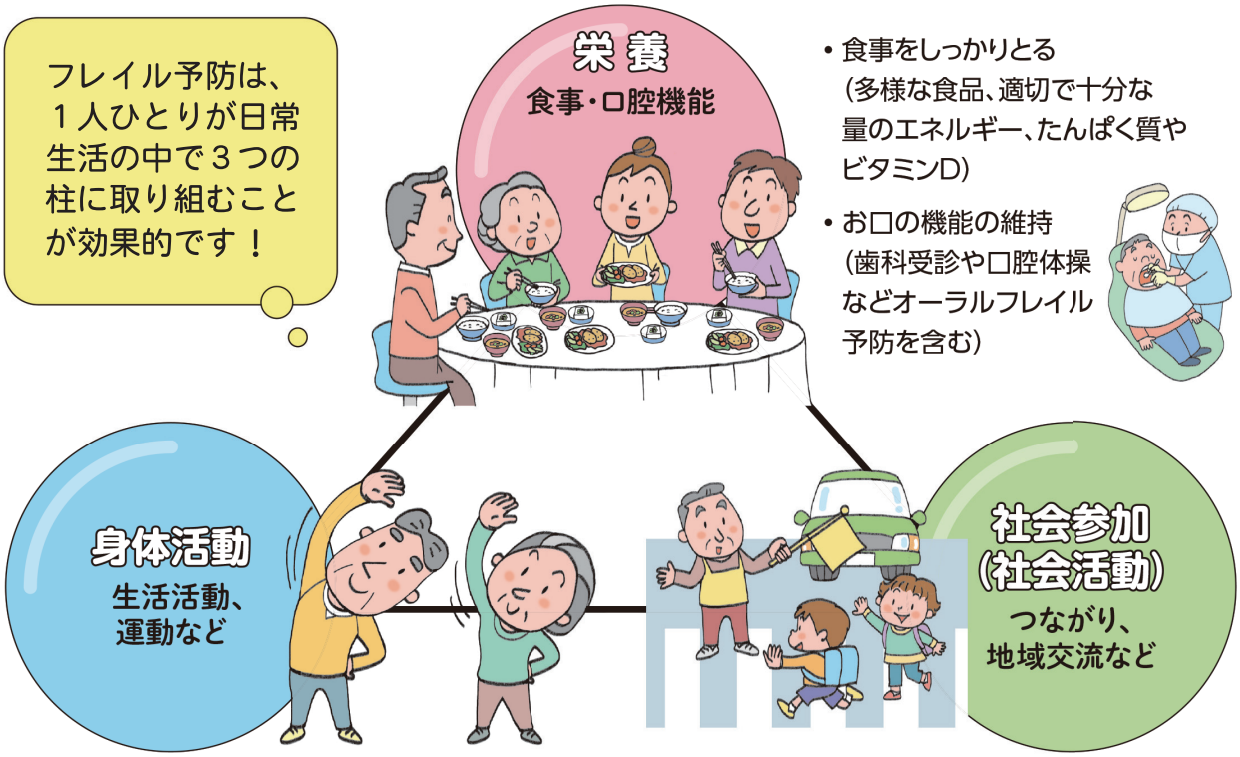


フレイルの状態のまま何もしない場合は「要介護」に進む可能性が高まりますが、生活習慣を見直すことで**再び健康な状態に戻れる**可能性があります。

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

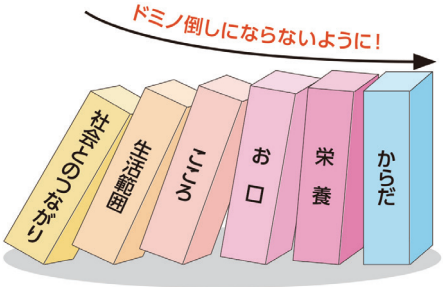
フレイル予防は、１人ひとりが日常生活の中で３つの柱に取り組むことが効果的です！



栄養
- 食事をしっかりとる（多様な食品、適切で十分な量のエネルギー、たんぱく質やビタミンD）
- お口の機能の維持（歯科受診や口腔体操などオーラルフレイル予防を含む）

身体活動
- 生活での活動量を増やす
- ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも

社会参加（社会活動）
- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労を
- 前向きに地域の人との交流を



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	● いきいき筋力アップ教室 ● わくわく脳力アップ教室 ● がんじゅ～広場 ● 元気はつらつシニア塾 ● 出張講話 ● 通いの場 ● 生きがい対応型デイサービス（通称：ミニデイ） ● 地域の趣味サークル ● 民間のフィットネスジム　など	＜通所型サービス＞ ● シニアチャレンジプログラム ● 通所型サービス A ● デイサービス　）対象者要件あり ＜訪問型サービス＞ ● ホームヘルプ ＜生活支援サービス＞ ● 配食サービス ● 住宅改修費助成 

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

基本チェックリストで「**事業対象者**」該当

介護認定申請「**要支援1・2**」認定

市から介護保険被保険者証が届く

※以下の方は対象外
- 末期がん
- 進行性難病
- 認知症日常生活自立度Ⅱ以上

地域包括支援センターで、サービスの相談・調整

通所型サービス希望の場合

シニアチャレンジプログラム
（約3か月）

通所型以外のサービス

目標達成

趣味、家庭内の役割
自宅や地域活動の場などで
介護予防の取組を継続

目標達成が難しい場合など

通所型サービスA
デイサービス

または

健康状態や生活機能が
悪化した場合
介護認定申請・区分変更

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

- 様々な専門職と一緒に、介護予防の取組を日々の生活の中に取り入れるためのプランを考え、ご本人の頑張りにチームで伴走します。
- 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



趣味：編み物

開始時

「年をとったから、何もできない。」と思っていたAさん。
歩くときは杖が必要で、不安がありました。
最初は、元の生活に戻れるイメージはありませんでした。

プログラム実施中

目標：杖を使わずに歩けるようになる

面談を通して、徐々に以下の取り組みが習慣づいてきました。

- テレビを見ながら、毎日3～5分運動
- お孫さんを見送りながら、毎日散歩

杖なしで歩けるようになり、外に出ることが楽しくなりました。

目標達成

さらに、生活支援コーディネーターとの相談の中で聞かれた編み物が好きというお話から、地域の編み物サークルに一緒に見学・体験に行きました。

終了後

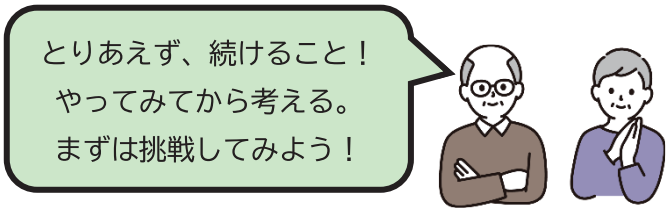
編み物サークルへの参加を続け、活動的な毎日を送っています。



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。



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
- 介護や介護予防について
- 各種サービスの利用の仕方　など
- 高齢者の権利を守ること
- 認知症や健康面について



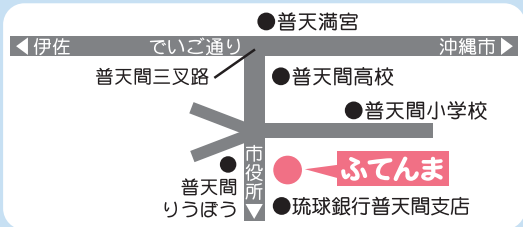
ご相談は、お住まいの地区の地域包括支援センターへ

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

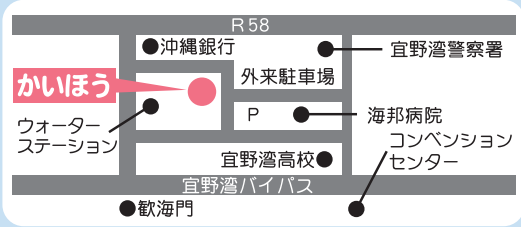


伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、大謝名団地、嘉数ハイツの方

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

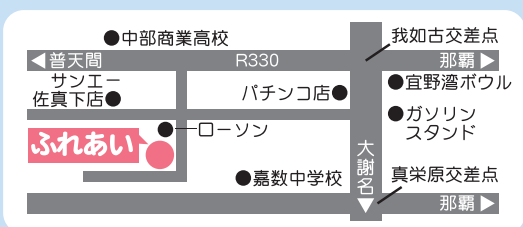


真栄原(佐真下)、嘉数、我如古、上大謝名の方

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

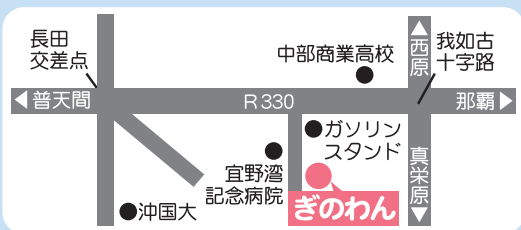


中原(赤道・上原)、愛知(愛知・神山)、宜野湾、長田(志真志)の方

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
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　☎ 098-893-4517