

ちゃーがんじゅうだより

元気な自分を取り戻す!「短期集中地域リハビリ教室」

短期間で無理なく 介護予防しませんか?

生活機能の低下等により要支援及び要介護状態になる恐れのある高齢者を対象に、保健・医療の専門職による利用者の個別性に応じたりハビリテーション及び機能訓練等を短期集中的に行う教室です。要介護状態になることを防ぎ、住み慣れた地域で自立した生きがいのある日常生活を営むことができるよう支援します。

どんなことを行っての? 具体的なサービス内容!

集団 体操

ストレッチング・バランス運動・筋力増強運動などを組み合わせて行います。



個別 リハビリ

理学療法士が、利用者の身体状況に合わせたプログラムを作成してリハビリを行います。



栄養改善 プログラム

利用者が実行でき
そうな具体的な情報を
提供します。

口腔機能向上 プログラム

補助員などによる、
摂食・嚥下機能の向上
のためのトレーニングを行います。

セルフ マネジメント 支援

運動を実践する意
欲を保ちながら、自立
的に生活を管理でき
る力を高めるよう支援
します。

那覇市地域包括支援センター 一覧

リハビリ教室又は介護や健康について地域の身近な那覇市地域包括支援センターで相談できます。

センター名	担当地区	電話番号
石嶺	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目	098-886-7987
大名	石嶺町1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町	098-886-5177
城西	池端町、大中町、金城町、寒川町、鳥堀町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町	098-887-7700
繁多川	繁多川、識名2丁目・3丁目	098-963-6478
松川	大道、松川、三原1丁目・2丁目	098-882-1622
松島	末吉町、松島、真嘉比、古島	098-882-2266
識名	字寄宮、寄宮3丁目、長田、三原3丁目、上間1丁目、識名1丁目・4丁目	098-987-1010
安里	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目	098-987-9512
古波蔵	与儀、古波蔵、樋川1丁目	098-855-6254
国場	国場、仲井真、真地、上間、字識名	098-851-9308
新都心	銘苅、天久1丁目・2丁目、おもろまち3丁目・4丁目	098-941-2252
安謝	字天久、安謝、曙、港町	098-860-3747
泊	おもろまち1丁目・2丁目、上之屋、泊、久茂地、前島1丁目・2丁目、牧志1丁目・2丁目	098-860-5121
若狭	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町	098-863-1165
城岳	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎	098-863-3660
かなぐすく	奥武山町、山下町、垣花町、字鏡水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城、田原1丁目、高良3丁目、宇栄原1丁目・2丁目・3丁目	098-852-0777
小禄	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小禄、小禄1丁目・4丁目・5丁目	098-858-0096
高良	小禄2丁目・3丁目、字宇栄原、宇栄原4丁目・5丁目・6丁目、字高良、高良1丁目・2丁目、具志、宮城	098-859-6633

利用条件について

Q1. どんな人が利用できるの?

A. 那覇市在住の65歳以上で、居宅支援被保険者(要支援1・2)及び基本チェックリストの結果が基準に該当した、総合事業対象者が対象となります。

Q2. 期間はどのくらい?

A. 利用期間は原則週1回の4ヶ月となります。

Q3. 利用にかかる費用は?

A. 参加費用は無料となります。
※ただし、参加するにあたり所定の医師指示書が必要となります。指示書にかかる費用は自己負担となります。

Q4. どうやって通うの?

A. 開場は那覇市内21ヵ所設置しており、基本的にご自身で足を赴いていただくことになります。
※送迎が必要な方はご相談ください。

サービス利用までの流れについて



サービスの募集期間

随時募集しています。お近くの「地域包括支援センター」へご相談ください。

参加者・卒業者の声



リハビリの先生が優しく教えてくれ、膝や腰の痛みが和らぎました。

70代女性



卒業後はふれあいデイサービスなどの地域の通いの場に通えるようになり、心身ともに健康になった気分だ。

70代男性



歩ける距離が伸び、買い物も1人で行けるようになったことがうれしかった。

80代女性

モノレールがんじゅう1日乗車券



高齢者の方々が気軽に出かけられる場や機会を充実させるよう、土日祝日、慰靈の日に、70歳以上の那覇市民の方は、モノレール1日乗車券が300円で購入できます。購入の際は、年齢(生年月日)、住所が確認できる公的証明書(運転免許証、健康保険証等)を駅係員に提示してください。



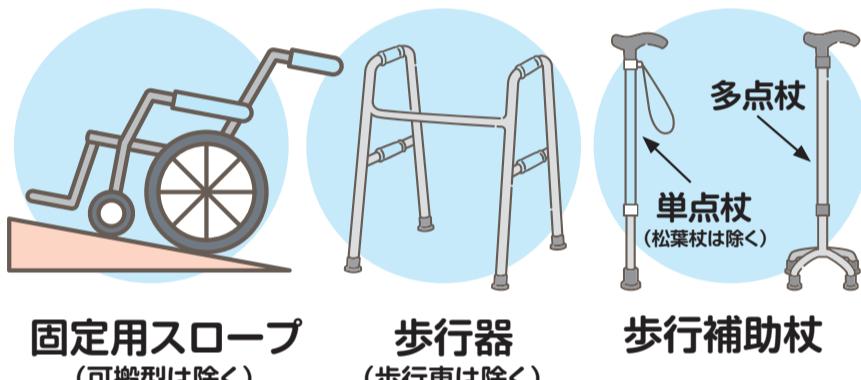
介護保険施設等における居住費の負担限度額が 令和6年8月1日から代わります

負担限度額 (負担いただき日額)		第1段階		第2段階		第3段階①・②	
		令和6年 7月まで	令和6年 8月から	令和6年 7月まで	令和6年 8月から	令和6年 7月まで	令和6年 8月から
多床室	特養等	0円▶	0円	370円▶	430円	370円▶	430円
	老健・ 医療院等	0円▶	0円	370円▶	430円	370円▶	430円
従来型 個室	特養等	320円▶	380円	420円▶	480円	820円▶	880円
	老健・ 医療院等	490円▶	550円	490円▶	550円	1,310円▶	1,370円
ユニット型個室的 多床室		490円▶	550円	490円▶	550円	1,310円▶	1,370円
ユニット型個室		820円▶	880円	820円▶	880円	1,310円▶	1,370円

令和6年8月から、介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院）やショートステイを利用される方の中で、負担限度額の認定を受けている方の居住費が変更になります。

福祉用具の貸与と販売の選択制導入について

令和6年4月から、もともと貸与の対象品であった固定用スロープ（可搬型を除く）、歩行器（歩行車を除く）、及び歩行補助杖（松葉づえを除く）について、購入も選択できるようになりました。



固定用スロープ
(可搬型は除く)

歩行器
(歩行車は除く)

歩行補助杖

※比較的低価格で購入することで利用者の負担が軽減できるものに限られます。

※具体的な選択制導入のプロセスでは、福祉用具専門相談員や介護支援専門員が利用者に十分な説明を行い、必要な情報を提供します。医師や専門職の意見、利用者の身体状況を踏まえた上で、最終的な提案が行われます。

介護マークの交付

公共トイレでの付き添いや介護者の下着購入時など、誤解や偏見を受けやすい場において、介護者の介護行為に対する周囲の理解を得ることを目的とし、介護マークを交付しています。

介護マーク



着用時のイメージ



交付対象者 介護をしている市在住者

交付場所 ちゃーがんじゅう課（本庁舎2階）、地域包括支援センター（市内18か所）

お問い合わせ先 ちゃーがんじゅう課 管理グループ
☎098-862-9010

介護認定の申請及び 受付時間について

介護サービスを利用したい方は、事前にちゃーがんじゅう課窓口で介護認定の申請が必要です。



【受付時間】※月曜から金曜（祝日、年末年始除く）

午前：8時30分～11時30分
午後：1時00分～4時30分

【申請に必要なもの】

- ✓ 要介護・要支援認定申請書
(窓口に置いてあります)
- ✓ 介護保険被保険者証
- ✓ 医療保険情報がわかるもの
- ✓ 来課する方の本人確認書類（運転免許証など）

※申請書に病院名・主治医氏名を記入する欄がありますので、事前に申請について主治医とご相談ください。

※本人、家族以外の方が申請する場合は、介護保険被保険者証もしくは委任状が必要です。

★上記の書類が揃っていても、本人の状態などにより受付ができない場合があります。申請受付にあたりご不明な点がある方は、事前に下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

ちゃーがんじゅう課 認定グループ

☎098-861-1274

保険料を納めないと…

保険料を納めないと、滞納処分が行われたり、滞納していた期間に応じて保険給付が制限される場合があります。介護が必要となったため、そして介護保険制度の健全な運営のために、保険料は納め忘れないようにしましょう。



▶ 納期限を過ぎると…

督促が行われます。また、滞納処分（差押えなど）が行われる場合があります。

▶ 1年以上滞納すると…

介護保険サービスを利用したときの費用がいったん全額自己負担になります。

▶ 1年6ヶ月以上滞納すると…

保険給付が一時差し止めになります。さらに滞納が続くと、保険給付から滞納保険料が差し引かれます。

▶ 2年以上滞納（時効消滅）すると…

滞納期間に応じて、一定期間の利用者負担が3割または4割に引き上げられます。また、高額介護（予防）サービス費、高額医療合算介護（予防）サービス費、特定入所者介護（予防）サービス費も支給されません。

那覇市地域密着型サービス事業所一覧

介護が必要な状態になっても、住み慣れた自宅または地域の中で家族や親しい人たちの身近で生活できるように提供されるのが地域密着型サービスです。(令和7年7月現在休止中の事業所を除く)

▶認知症対応型通所介護(認知デイ)

認知症により日常生活に支障が生じている方に機能訓練及び入浴、食事等の日常生活上のケアを提供する日帰りのサービスです。小規模でゆったりと過ごすことができます。要支援1、2の方も利用できます。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	ライブリーハウス	835-4556
	2	ふれあいデイサービス楚辺	987-0165
小禄	3	認知症デイサービス ひやみかち小禄	858-2111
真和志	4	認知症対応型通所介護 たけとんぼ	987-0810

▶認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の方が9人(1ユニット)という少人数で、スタッフの介護を受けながら家庭的な雰囲気の中で生活をします。認知症状の進行を緩和して安心して生活できるよう支援します。要支援2の方を受け入れている事業所もあります。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	グループホーム 若狭の家	951-0551
	2	グループホーム ふれあい楚辺	987-0165
	3	グループホーム うえの家	951-3867
	4	認知症対応型共同生活介護 ハピュシ	868-1282
小禄	5	グループホーム ひやみかち小禄	858-2111
	6	グループホーム つぼみ	996-3670
	7	グループホーム めぐみ小禄南	859-7004
	8	グループホーム たかまーみの家	887-0081
真和志	9	グループホーム 大道が丘	885-0036
	10	グループホーム たけとんぼ	987-0810
	11	グループホーム なけ~ま原	855-8870
	12	グループホーム ファミーユ	854-5529
	13	グループホーム コスモス	855-4162
	14	グループホーム たんぽぽ	855-5378
	15	グループホーム ももほ	868-1002
	16	三原あけぼのホーム	853-0520
	17	グループホーム ふれあい国場	833-6230
	18	グループホーム おてだま	987-0790
	19	グループホーム ぬくぬくの家・幸	887-0402
	20	グループホーム ノーマライ心の花 首里	887-4789
	21	グループホーム めぐみ首里	917-4115

▶定期巡回・随時対応型訪問介護看護

密接に連携をとっている介護職員と看護師による定期的な訪問に加え、電話をすることで訪問してもらう随時対応などのサービスが24時間対応で受けられます。要支援の方は利用できません。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	定期巡回ステーションいのり	955-3484
首里	2	なは定期巡回ステーション	943-1132
	3	まつりか定期巡回ステーション	885-0992

▶看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。要支援の方は利用できません。

地区	事業所名		連絡先
首里	1	看護小規模多機能型居宅介護末吉	917-1227
小禄	2	看護小規模多機能めぐみ小禄南	859-7004

▶地域密着型特定施設入居者生活介護(介護付き有料老人ホーム)

要介護の方が入浴、食事等の介護、日常生活上の世話、機能訓練と療養上の世話を受けながら自立した生活がおくれるようにする定員29人以下の小規模な施設です。居室はプライバシーに配慮した個室です。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	介護付き有料老人ホーム 天久ヒルトップなは	868-2122
小禄	2	介護付き有料老人ホーム 特定施設ひまわり	851-3032
真和志	3	介護付き有料老人ホーム グランツ稻禾(とうか)	868-1009
	4	介護付き有料老人ホーム わらていーだA	996-3291
	5	介護付き有料老人ホーム わらていーだB	996-3291

▶地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護(特別養護老人ホーム)

日常生活の世話や介護、機能訓練や健康管理のサービスを受けながら生活をおくる施設で、定員29人以下の小規模の施設です。要介護3~5の方が対象となります。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	特別養護老人ホーム 前島	894-8039
小禄	2	地域密着型特別養護老人ホーム 小禄偕生園	859-6600
真和志	3	地域密着型特別養護老人ホーム グリーンハウス国場	851-9301
	4	特別養護老人ホーム 和(なごみ)	987-7911
	5	特別養護老人ホーム 百穂苑(ももほえん)	868-1004
	6	特別養護老人ホーム 皇(すめら)	987-0790
	7	特別養護老人ホーム わらていーだ	996-3291

▶小規模多機能型居宅介護

一つの事業所で「通いサービス」を中心に、「訪問サービス」や「泊まりサービス」を組み合わせて利用できます。馴染みのスタッフによる安心できる細やかなケアが受けられます。要支援1、2の方を受け入れている事業所もあります。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	小規模多機能型ホーム 若狭	951-0550
	2	小規模多機能ケアホーム うえの家	951-3610
	3	小規模多機能ホーム 安岡	943-6388
	4	小規模多機能型施設 MOMO	852-1158
真和志	5	小規模多機能型ホーム 大道	885-0018
	6	小規模多機能型居宅介護事業所 くくば原	832-9980
	7	小規模多機能型施設 はんたがわ	996-5323
	8	指定小規模多機能型居宅介護事業所 花日和2号館	851-7487
	9	小規模多機能型施設 デイ長田	854-5401
	10	小規模多機能ホーム すずらん	855-5377
	11	小規模多機能ホーム 寄宮	836-2525
	12	小多機松城	987-0571
首里	13	小規模多機能型施設 城西	885-6635
	14	小規模多機能ホーム はれる家	885-8068

▶地域密着型通所介護

通所介護施設で機能訓練及び入浴、食事等の日常生活上のケアを提供する日帰りのサービスです。定員18人以下の小規模な通所介護施設です。

地区	事業所名		連絡先
本庁	1	通所介護事業所 こまち	863-4525
	2	デイサービス かりゆしプラザ	866-0408
	3	デイサービスセンター歩夢	851-3407
	4	リハビリデイサービス ポジリハ那覇店	963-9614
	5	リハビックスプラス県庁前店	080-6494-8476
小禄	6	通所介護事業所 デイサービス みづき	851-9130
	7	デイサービス なかゆくい処具志	952-4555
	8	こくば愛日和デイサービス	855-1551
	9	指定地域密着型通所介護事業所 ゆくいば	851-7468
真和志	10	デイサービス ゆめ・いきいき	836-2755
	11	デイサービス 楽	987-4812
	12	リハビリ型デイサービスFit すまいる	996-3263
	13	まるるデイサービスセンター	854-5508
	14	リハビリデイサービス ぴたさぽ三原	835-0088
	15	寄宮偕生園デイサービスセンター	851-7750
	16	デイサービスセンターまほうの手	851-9752
	17	なかゆくい処 瑞花	834-8909
	18	GENKINEXT 那覇真地	851-3617
	19	GENKINEXT 那覇松島	943-2782
	20	歩家デイサービス	988-9523
	21	デイサービス かりゆしプラザ三原	996-7474
	22	リハビリデイサービス ポジリハ古島店	988-1505
首里	23	家族の手デイサービス石嶺	884-0730
	24	デイサービス安樹	887-3232





福祉バス(ふくちゃん号)時刻表



その他情報

※スマートフォンでQRコードを読み取ってご活用ください。



本庁コース(月・水・金) 令和6年10月1日時点

番号	バス停名	1便	2便	3便	4便
1	那覇市総合福祉センター	8:30発	10:20発	12:15発	15:00発
2	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)	8:34	10:24	12:19	15:04
3	奥武山公園駅前バス停	8:43	10:33	12:28	15:13
4	壺川老人福祉センター	8:48	10:38	12:33	15:18
5	県営古波蔵第3市街地住宅前	8:52	10:42	12:37	15:22
6	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏	8:54	10:44	12:39	15:24
7	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)	8:56	10:46	12:41	15:26
8	真玉橋バス停	8:57	10:47	12:42	15:27
9	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前(ローソン那覇国場店手前)	8:59	10:49	12:44	15:29
10	ブックオフ那覇与儀店前	9:00	10:50	12:45	15:30
11	トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)	9:02	10:52	12:47	15:32
12	公文式那覇城岳小前教室前	9:05	10:55	12:50	15:35
13	那覇高校前バス停	9:08	10:58	12:53	15:38
14	県庁南口バス停	9:09	10:59	12:54	15:39
15	上泉バス停	9:10	11:00	12:55	15:40
16	旭橋駅前バス停(国道58号線)	9:13	11:03	12:58	15:43
17	久米バス停	9:14	11:04	12:59	15:44
18	西武門バス停	9:15	11:05	13:00	15:45
19	辻老人憩の家	9:18	11:08	13:03	15:48
20	久米郵便局前バス停	9:21	11:11	13:06	15:51
21	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前	9:23	11:13	13:08	15:53
22	那覇市津波避難ビル前	9:24	11:14	13:09	15:54
23	那覇市文化芸術劇場なーと前(一銀通り)	9:28	11:18	13:13	15:58
24	沖縄県視覚障害者福祉センター前	9:30	11:20	13:15	16:00
25	地域包括支援センター城岳前	9:31	11:21	13:16	16:01
26	中央公園正面入口前	9:33	11:23	13:18	16:03
27	農協会館前バス停	9:37	11:27	13:22	16:07
28	壺川老人福祉センター	9:42	11:32	13:27	16:12
29	奥武山公園駅前バス停	9:47	11:37	13:32	16:17
30	那覇市総合福祉センター	9:53	11:43	13:38	16:23



首里コース(月・水・金) 令和6年10月1日時点

番号	バス停名	1便	2便	3便	4便
1	末吉老人福祉センター	8:40発	10:15発	12:00発	15:00発
2	那覇市立病院前バス停	8:42	10:17	12:02	15:02
3	末吉公園前バス停	8:43	10:18	12:03	15:03
4	儀保バス停(山川義塾前)	8:46	10:21	12:05	15:05
5	桃原バス停	8:47	10:22	12:06	15:06
6	山川2丁目バス停	8:48	10:23	12:07	15:07
7	首里高校前バス停	8:49	10:24	12:08	15:08
8	首里城公園入口バス停	8:50	10:25	12:09	15:09
9	首里公民館前バス停	8:51	10:26	12:10	15:10
10	鳥堀1丁目バス停(JAおきなわ前)	8:52	10:27	12:11	15:11
11	首里駅前バス停	8:54	10:29	12:13	15:13
12	久場川団地入口バス停	8:55	10:30	12:14	15:14
13	首里りうばう前バス停	8:56	10:31	12:15	15:15
14	第二石嶺バス停	8:57	10:32	12:16	15:16
15	地域包括支援センター石嶺前	8:58	10:33	12:17	15:17
16	石嶺団地自治会事務所前バス停	9:00	10:35	12:19	15:19
17	那覇バス石嶺営業所バス停	9:01	10:36	12:21	15:21
18	金井医院前バス停	9:02	10:37	12:22	15:22
19	石嶺バス停(琉銀前)	9:03	10:38	12:23	15:23
20	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)	9:04	10:39	12:24	15:24
21	平安病院前バス停(首里てんぱらや前)	9:06	10:41	12:27	15:27
22	若夏学院前バス停	9:07	10:42	12:28	15:28
23	首里湘南保育園前(ファミリーマート 城北小学校前店近く)	9:08	10:43	12:29	15:29
24	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く)入口	9:09	10:44	12:30	15:30
25	大名第二団地入口	9:10	10:45	12:31	15:31
26	大名第二団地自治会集会所	9:11	10:46	12:33	15:33
27	大名市営住宅内駐車場	9:15	10:50	12:37	15:37
28	大名第一団地入口バス停	9:17	10:52	12:39	15:39
29	平良入口バス停	9:18	10:53	12:40	15:40
30	平良バス停	9:20	10:55	12:41	15:41
31	儀保バス停(環状2号線)	9:22	10:57	12:44	15:44
32	末吉公園前バス停	9:23	10:58	12:45	15:45
33	すこやか薬局松島店前	9:24	10:59	12:47	15:47
34	真嘉比バス停(那覇西クリニックまかび前)	9:29	11:04	12:51	15:51
35	ハッピーデンタルクリニック前	9:30	11:05	12:53	15:53
36	末吉老人福祉センター	9:33	11:08	12:56	15:56



真和志コース(火・木・土) 令和6年10月1日時点

番号	バス停名	1便	2便	バス停名	3便	4便
1	識名老人福祉センター	8:40発	10:15発	識名老人福祉センター	12:00発	15:00発
2	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	8:42	10:17	石田中学校前バス停	12:01	15:01
3	識名園(ファミリーマート繁多川4丁目店)前	8:43	10:18	石田バス停	12:02	15:02
4	真地バス停	8:44	10:19	識名小学校前バス停	12:03	15:03
5	真和志高校前バス停(エル・カルチャースクール前)	8:45	10:20	繁多川入口バス停	12:04	15:04
6	識名団地内・おおぞら児童公園前	8:46	10:22	県営繁多川団地入口バス停	12:05	15:05
7	真地団地前(中央)	8:47	10:23	繁多川市営住宅自治会事務所前	12:08	15:08
8	マックスバリュー一日橋店前	8:48	10:24	寒川バス停	12:09	15:09
9	一日橋バス停	8:50	10:26	寒川入口バス停	12:10	15:10
10	地域包括支援センター国場前	8:51	10:27	坂下琉生病院前(地域包括支援センター松川近く)	12:12	15:12
11	まいまいNaha入口(国道507号線松本歯科前)	8:52	10:28	松川バス停	12:13	15:13
12	国場バス停(県道46号線)	8:53	10:29	三原バス停	12:15	15:15
13	ペト美容室、仲宗根茂司法書士事務所前(ローソン那覇国場店手前)	8:56	10:32	旧真和志支所前	12:16	15:16
14	国場りうぼう向かい	8:57	10:33	のうれんプラザ隣(貸切バス乗降場内)	↓	15:23
15	寄宮中学校前バス停	8:58	10:34	与儀十字路バス停	12:20	15:29
16	包括識名・長田北児童公園前(ふく葉局向かい)	8:59	10:35	赤十字病院前バス停	12:21	15:30
17	長田2丁目バス停(ローソン前)	9:01	10:37	寄宮バス停(ファミリーマート前)	12:24	15:33
18	上間入口バス停	9:02	10:38	長田2丁目バス停(ローソン前)	12:25	15:34
19	識名交番前	9:05	10:41	上間入口バス停	12:26	15:35
20	識名老人福祉センター	9:06	10:42	識名交番前	12:29	15:37
21	石田中学校前バス停	9:07	10:43	識名老人福祉センター	12:30	15:38
22	石田バス停	9:08	10:44	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	12:32	15:40
23	識名小学校前バス停	9:09	10:45	識名園(ファミリーマート繁多川4丁目店)前	12:33	15:41
24	繁多川入口バス停	9:10	10:46	真地バス停	12:35	15:43
25	県営					