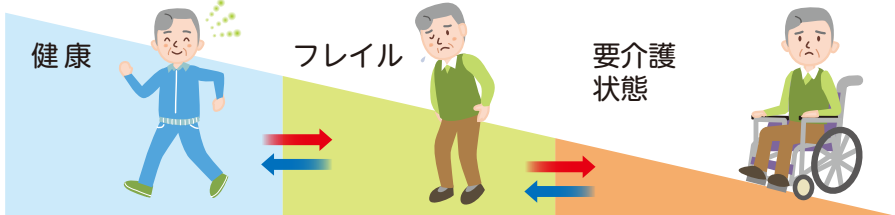




●フレイルって何？

『フレイル（虚弱）』とは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことで、健康に戻ることができます。



●フレイルチェックしてみましょう！

- ☐ 体重が減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が落ちた
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 身体の活動量が減った



- ◆ 1～2項目当てはまる人→フレイルの前段階（プレフレイル）
- ◆ 3項目以上当てはまる人→フレイル

那覇市地域包括支援センター 一覧

フレイルなどの介護予防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	☎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	☎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	☎887-7700
繁多川	繁多川、識名2丁目・3丁目	☎963-6478
松川	大道、松川、三原1丁目・2丁目	☎882-1622
松島	末吉町、松島、真嘉比、古島	☎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	☎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	☎860-2211
古波蔵	与儀、古波蔵、樋川1丁目	☎855-6254
国場	国場、仲井真、真地、上間、字識名	☎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	☎941-2252
安謝	字天久、安謝（1丁目・2丁目含む）、曙、港町	☎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	☎860-5121
若狭	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町	☎863-1165
城岳	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎	☎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	☎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	☎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	☎859-6633

●お口の健康にもフレイルがあります！

年を取ると「飲み込む力」が低下する、「噛む力」が弱くなる、「味覚」が衰える、「唾液の量」が減るなど、お口（オーラル）の機能が低下します。この状態のことを『オーラルフレイル』といいます。

オーラルフレイルを放っておくと、しっかり食事ができず、体力が落ち、要介護につながる危険性が大きくなります。



●オーラルフレイルチェックしてみましょう！

- ☐ 硬い食べ物が苦手になった



- ☐ 時々食べこぼすことがある



- ☐ 食事中にむせることがある



- ☐ 会話中、相手から「えっ？」と聞き返されることが増えた



◆ 1項目以上当てはまる人→オーラルフレイル

●健口（けんこう）体操でオーラルフレイルを予防しましょう！

より詳しく知りたい方はこちら！



- 起床時、就寝前は、丁寧に歯みがきをしよう
- 1日1回以上、①～③の健口体操をしよう

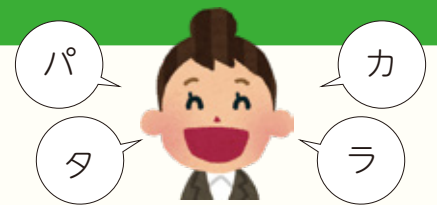
①唇とほほの体操



- ①唇をしっかり閉じて、両方のほほを膨らませる。（2回）
- ②左のほほを膨らませる（1回）
- ③右のほほを膨らませる（1回）

②パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきり発音する



③おでこ体操

手のひらをおでこにあてて、手と頭を押しつけ合いながら、5つ数える
※首の筋肉を意識する



●日常生活にフレイル予防を取り入れましょう！

運動

- 1日10分運動しましょう
- 足腰の筋肉を強めましょう
- ラジオ体操、筋トレ、散歩やウォーキングなど

食事

- 1日3食、バランスよく食べましょう
- たんぱく質、緑黄色野菜、青魚を積極的に摂りましょう

社会交流

- 買い物や通院、趣味など、1日1回外出しましょう
- 外出時の感染予防も忘れずにしましょう

参考資料

- ・2020年改定日本版CHS基準（J-CHS基準）
- ・厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業
- ・那覇市口腔保健支援センター 「オーラルフレイル」知っていますか？

要介護・要支援認定を受けている方へ

要介護状態になった場合においても可能な限り、ご自宅で日常生活を送れるよう、生活環境を整えるための住宅改修工事に対し、介護保険給付が受けられます。

20万円を上限として、費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。
(工事費用が20万円だった場合、自己負担1割の場合2万円、2割の場合4万円、3割の場合6万円が自己負担額です。)

【対象となる工事】

- ①手すりの取り付け
- ②段差や傾斜の解消
- ③滑りにくい・移動しやすい床材への変更
- ④開き戸から引き戸等の取り替え、扉の撤去
- ⑤和式から洋式への便器の取り替え
- ⑥その他上記の各工事に付帯して必要な工事



支給限度額／20万円まで(原則一回限り)
1回の工事で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。
引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度給付を受けることができます。



詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

<https://www.city.naha.okinawa.jp/fukusi/koureisya/fukusi/jigyousya/kaigokyuufu/jyukai.html>



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(窓口においてあります)
- 介護保険被保険者証
- 健康保険被保険者証
- 来課する方の身分証(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

保険料を納めないでいると

保険料を納めないでいると、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ときのため、そして介護保険制度の健全な運営のために、保険料は納め忘れの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・・・

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。

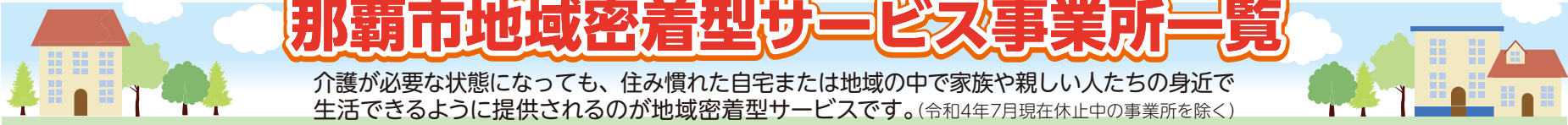
1年6カ月以上滞納すると・・・

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。



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	デイサービスふれあい楚辺	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	生協グループホーム 安謝	943-0878
	5	認知症対応型共同生活介護 ハピユシ	868-1282
小禄	6	グループホーム さつき荘	852-1158
	7	グループホーム ひやみかち小禄	858-2111
	8	グループホーム つぼみ	996-3670
	9	グループホーム めぐみ小禄南	859-7004
真和志	10	グループホーム たかまーみの家	887-0081
	11	グループホーム 大道が丘	885-0036
	12	グループホーム たけとんぼ	987-0810
	13	グループホーム なけ～ま原	855-8870
	14	グループホーム ファミージュ	854-5529
	15	グループホーム コスモス	855-4162
	16	グループホーム たんぽぽ	855-5378
	17	グループホーム 愛	835-4664
	18	グループホーム ももほ	868-1002
	19	三原あけぼのホーム	853-0520
首里	20	グループホーム ふれあい国場	833-6230
	21	グループホーム おてだま	987-0790
	22	グループホーム めくめくの家・幸	887-0402
	23	グループホーム ノーマライ心の花 首里	887-4789
	24	グループホーム かなん	886-5700
	25	グループホーム サンサン丸	885-1330
	26	グループホーム めぐみ首里	917-4115
	27	認知症対応型グループホーム 末吉	917-1227

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
首里	1	なは定期巡回ステーション	943-1132
	2	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出来るようにする定員 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 グランツ稲禾(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。

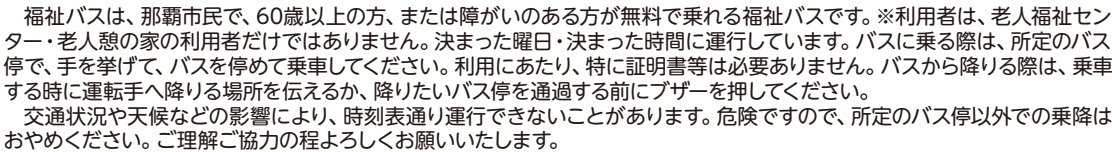
地区	事業所名		連絡先
本庁	1	小規模多機能型ホーム 若狭	951-0550
	2	小規模多機能ケアホーム うえの家	951-3610
	3	小規模多機能型ホーム 安岡	943-6388
小禄	4	小規模多機能型施設 MOMO	857-8677
真和志	5	小規模多機能型ホーム 大道	885-0018
	6	小規模多機能型居宅介護事業所 くくば原	832-9980
	7	小規模多機能型施設 はんたがわ	996-5323
	8	指定小規模多機能型居宅介護事業所 花日和 2 号館	851-7487
	9	小規模多機能型施設 デイ長田	854-5401
	10	小規模多機能ホーム すずらん	855-5377
	11	小規模多機能ホーム 寄宮	836-2525
首里	12	小規模多機能型居宅介護ノア	885-2771
	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 こまち	863-4525
	2	デイサービス かりゆしプラザ	866-0408
	3	デイサービス楚辺の家	834-8909
	4	リハビリ特化型デイサービス リハビックス那覇店	834-9071
	5	GENK INEXT 那覇真地	851-3617
	6	GENK INEXT 那覇松島	943-2782
	7	元気広場 識名	836-6555
	8	リハビリ型デイサービス ポジリハ那覇店	963-9614
真和志	9	こくば愛日和デイサービス	855-1551
	10	指定通所介護事業所 ゆくいば	851-7468
	11	デイサービス ゆめ・いきいき	836-2755
	12	デイサービス楽	987-4812
	13	リハビリ型デイサービス Fitすまいる	996-3263
	14	デイサービスセンター歩夢	851-3407
	15	まあるデイサービスセンター	854-5508
	16	リハビリ型デイサービス 息吹	975-7413
	17	リハビリデイサービス ぴたさぼ三原	835-0088
	18	寄宮偕生園デイサービスセンター	851-7750
	19	デイサービスセンターまほうの手	851-9752
首里	20	歩家デイサービス	988-9523
	21	家族の手デイサービス石嶺	884-0730
	22	デイサービス安樹	887-3232
小禄	23	ペルメール沖縄小禄	851-9178
	24	通所介護事業所 デイサービス みずき	851-9130
	25	デイサービス なかゆくい処具志	952-4555

首里・真和志コース



首里コース（月・水・金）

	月・水・金	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	桃園バス停	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	首里りうぼう前バス停	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(首里てんぶらや前)	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	宇良耳鼻咽喉科向かい	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)

	火・木・土	1便	2便	火・木・土	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	識名霊園 (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 (ウエル・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	8:47	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)	8:48	10:23	繁多川市営住宅自治会事務所前	12:08	15:08
8	マックスバリュート日橋店前	8:49	10:24	寒川バス停	12:09	15:09
9	一日橋バス停	8:51	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	8:52	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	まいーまいーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	8:53	10:28	松川バス停	12:13	15:13
12	国場バス停 (県道46号線)	8:54	10:29	三原バス停	12:15	15:15
13	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)	8:57	10:32	真和志支所前	12:16	15:16
14	国場りょうほう向かい	8:58	10:33	与儀十字路バス停	12:20	15:20
15	寄宮中学校前バス停	8:59	10:34	赤十字病院前バス停	12:21	15:21
16	包括識名・長田北児童公園前 (ふく業局向)	9:00	10:35	寄宮バス停 (ファミリーマート前)	12:24	15:24
17	長田2丁目バス停 (ローソン前)	9:02	10:37	長田2丁目バス停 (ローソン前)	12:25	15:25
18	上間入口バス停	9:03	10:38	上間入口バス停	12:26	15:26
19	識名交番前	9:06	10:41	識名交番前	12:29	15:29
20	識名老人福祉センター	9:07	10:42	識名老人福祉センター	12:30	15:30
21	石田中学校前バス停	9:08	10:43	繁多川バス停 (JAおきなわ繁多川支店前)	12:32	15:32
22	石田バス停	9:09	10:44	識名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店) 前	12:33	15:33
23	識名小学校前バス停	9:10	10:45	真地バス停	12:35	15:35
24	繁多川入口バス停	9:11	10:46	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	12:37	15:37
25	県営繁多川団地入口バス停	9:12	10:47	識名団地内・おおぞら児童公園前	12:39	15:39
26	繁多川市営住宅自治会事務所前	9:15	10:50	真地団地前 (中央)	12:40	15:40
27	寒川バス停	9:16	10:51	マックスバリュート日橋店前	12:41	15:41
28	寒川入口バス停	9:17	10:52	一日橋バス停	12:43	15:43
29	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	9:19	10:54	地域包括支援センター国場前	12:44	15:44
30	松川バス停	9:21	10:56	まいーまいーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	12:45	15:45
31	三原バス停	9:23	10:58	国場バス停 (県道46号線)	12:47	15:47
32	真和志支所前	9:24	10:59	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)	12:49	15:49
33	与儀十字路バス停	9:28	11:03	国場りょうほう向かい	12:50	15:50
34	赤十字病院前バス停	9:29	11:04	寄宮中学校前バス停	12:51	15:51
35	寄宮バス停 (ファミリーマート前)	9:32	11:07	包括識名・長田北児童公園前 (ふく業局向)	12:52	15:52
36	長田2丁目バス停 (ローソン前)	9:33	11:08	長田2丁目バス停 (ローソン前)	12:54	15:54
37	上間入口バス停	9:34	11:09	上間入口バス停	12:55	15:55
38	識名交番前	9:37	11:12	識名交番前	12:58	15:58
39	識名老人福祉センター	9:38	11:13	識名老人福祉センター	12:59	15:59

※雨天・交通状況で時間のずれが生じることがありますのでご了承ください。
マップは本市ホームページを参考にしてください。

