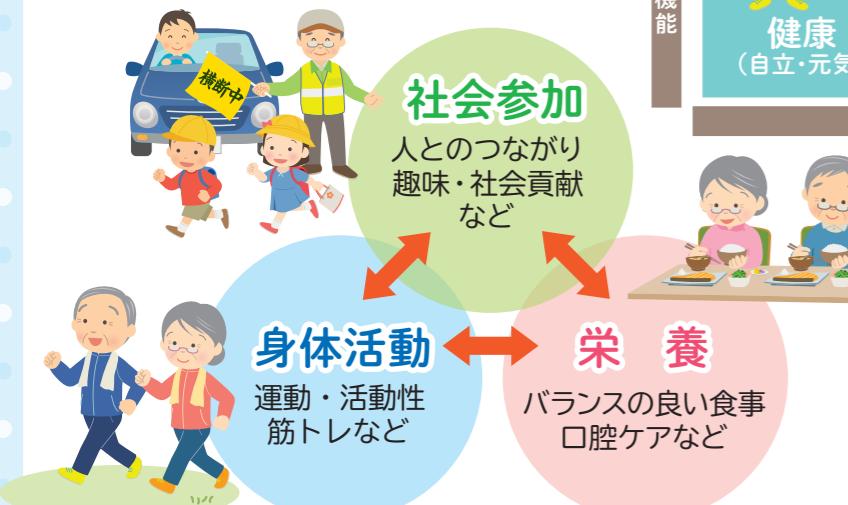


♪毎日の健康のために♪ 始めませんか? **フレイル対策!**

南城市の健康づくり・介護予防の取組を紹介します

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間に虚弱状態のことです。



自分の健康、地域のサークルで!

★自主体操サークルとは?

地域の仲間と一緒に歩いて行ける場所で気軽に健康づくりを楽しむことができるサークルです。住民同士が自動的に活動します。



★自主体操サークルの立ち上げを支援

南城市では自主体操の立ち上げを支援しています。(参加者5名以上、場所の確保は必須条件)

連絡先 南城市地域包括支援センター(生きがい推進課内) ☎917-5489

きっと見つかる!!やりたいこと、できること!!
他にも地域には色々な活動があります。

まずはご連絡ください!

●中央公民館サークル活動



- 活動内容 健康体操・琉舞・オカリナ 三線・洋裁など

南城市中央公民館(生涯学習課内)
☎917-5404

●老人クラブ活動



南城市老人クラブ連合会事務局
☎947-3030

●ボランティア活動

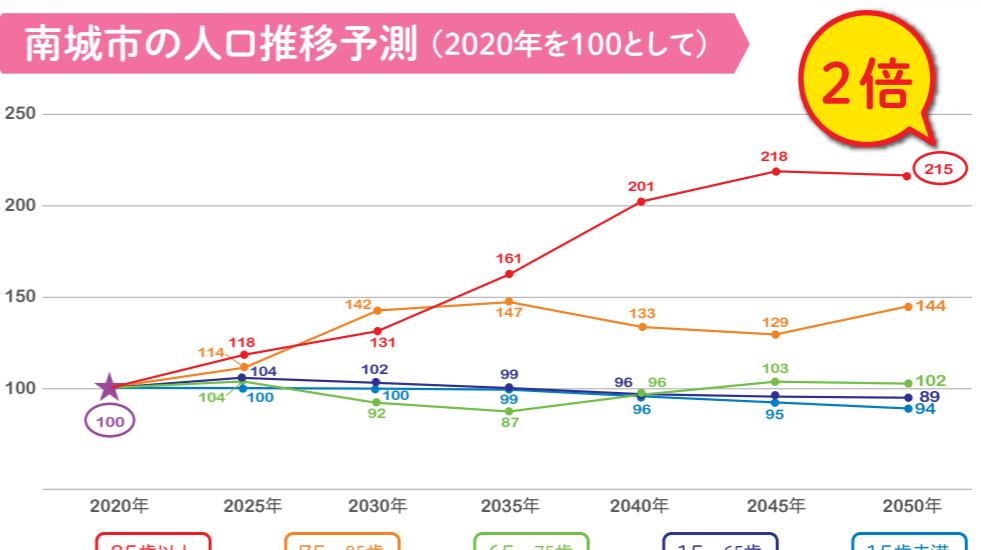


南城市社会福祉協議会
☎917-5692

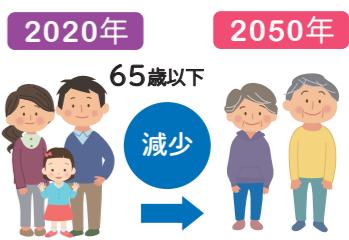
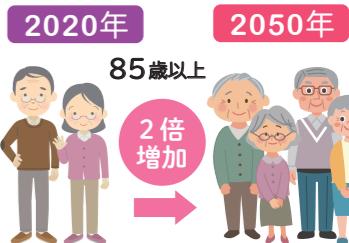


介護保険、他人ごと? いいえ、未来の自分ごと。

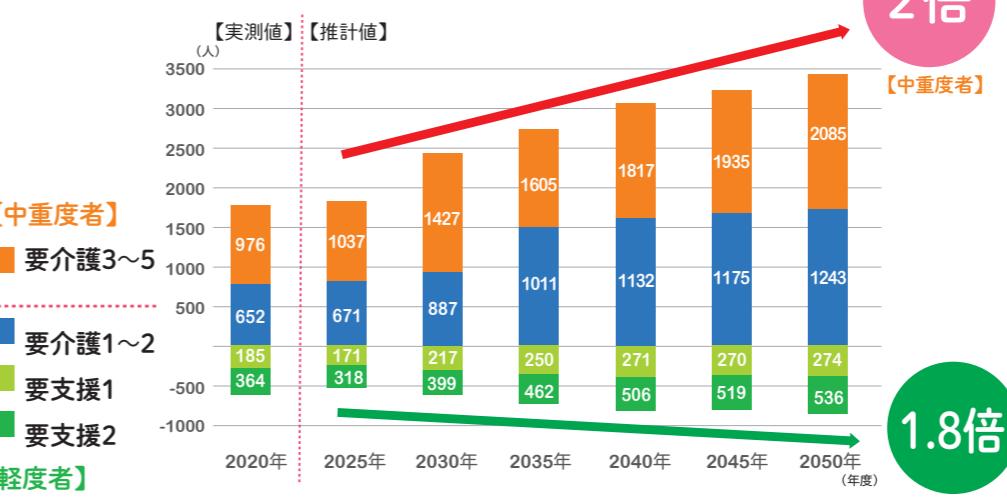
南城市の人口推移予測(2020年を100として)



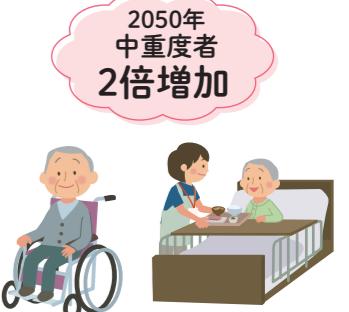
2倍



【推計値】要介護認定者数



2倍



南城市第9期高齢者保健福祉計画p114-115より作成。



85歳以上になると介護認定者数が
増えてくるし、これからも介護サービス
がちゃんと受けられるのかな。



近い将来、介護人材が不足すると言われ
ているよ。必要な方が必要な時に、
適切なサービスを受けることが出来な
くなるかもしれないんだ。

そんな南城市には、なりたくない!!

超高齢社会、介護人材不足に 立ち向かうための南市の3本柱

- 1 自分の元気を守る(介護予防)
- 2 支える仲間を増やす(新しい支え手)
- 3 地域資源を上手に使う(地域で支える)



3つの力で、支えあうハートのまち、南城市!!

ご興味・関心がございましたら、各施設へお問い合わせください。

●近所で気軽に運動したい！ゆんたくを楽しみたい！ 運動強度 弱～中

★地域ふれあいミニデイサービス 67地域で開催中！

各地区公民館などで、体操やレクレーション、看護師による健康相談なども行っています。地域により開催頻度や参加人数、活動内容が異なります。



●もっとしっかり運動したい！ 運動強度 強い

★Nanjoいきいき教室 (高齢者筋力向上トレーニング事業) 1クラス15～20人、バス送迎あり

週に1回の運動習慣づくりとして、健康運動指導士による自宅ができる体操やマシン等を活用した運動プログラムです。

日 時 【午前の部】9:30～12:10 【午後の部】13:20～16:00

場 所 沖縄メディカル福祉総合センター2階(新開球場向い)
※体験するには要予約



●元気な自分を取り戻す！ 運動強度 弱～中

★アクティブ85 (送迎あり、3ヶ月間の短期集中予防プログラム)1クラス5～7人

健康運動指導士による運動指導や看護師による生活相談を通し、自分で自分のことを管理できるよう促しながら身体機能向上を目指していきます。サービス終了後は、継続して元気な生活を維持できるよう、地域の健康づくりの場などをご案内します。

日 時 週1回(水)3ヶ月、午前10時～12時

場 所 沖縄メディカル福祉総合センター2階(新開球場向い)
※利用に関しては、地域包括支援センターへ要相談



送迎バス運行地域

	月	火	水	木	金
午 前	大里	玉城	アクティブ85	知念	佐敷
午 後	知念	佐敷		大里	玉城

※久高島:第2・4 火曜日 午前10:00～11:30

時期によって開催時間が変更となる場合があります。
(久高島:久高島離島振興総合センター)

【健康診断・がん検診・予防接種の相談窓口】健康増進課：☎917-5324

“いきいきの人生、点検日”

特定健診 (40～74歳)
長寿健診 (75歳以上)



年1回
無料で
受けられます

受診券が
ご自宅に届きます

総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)について

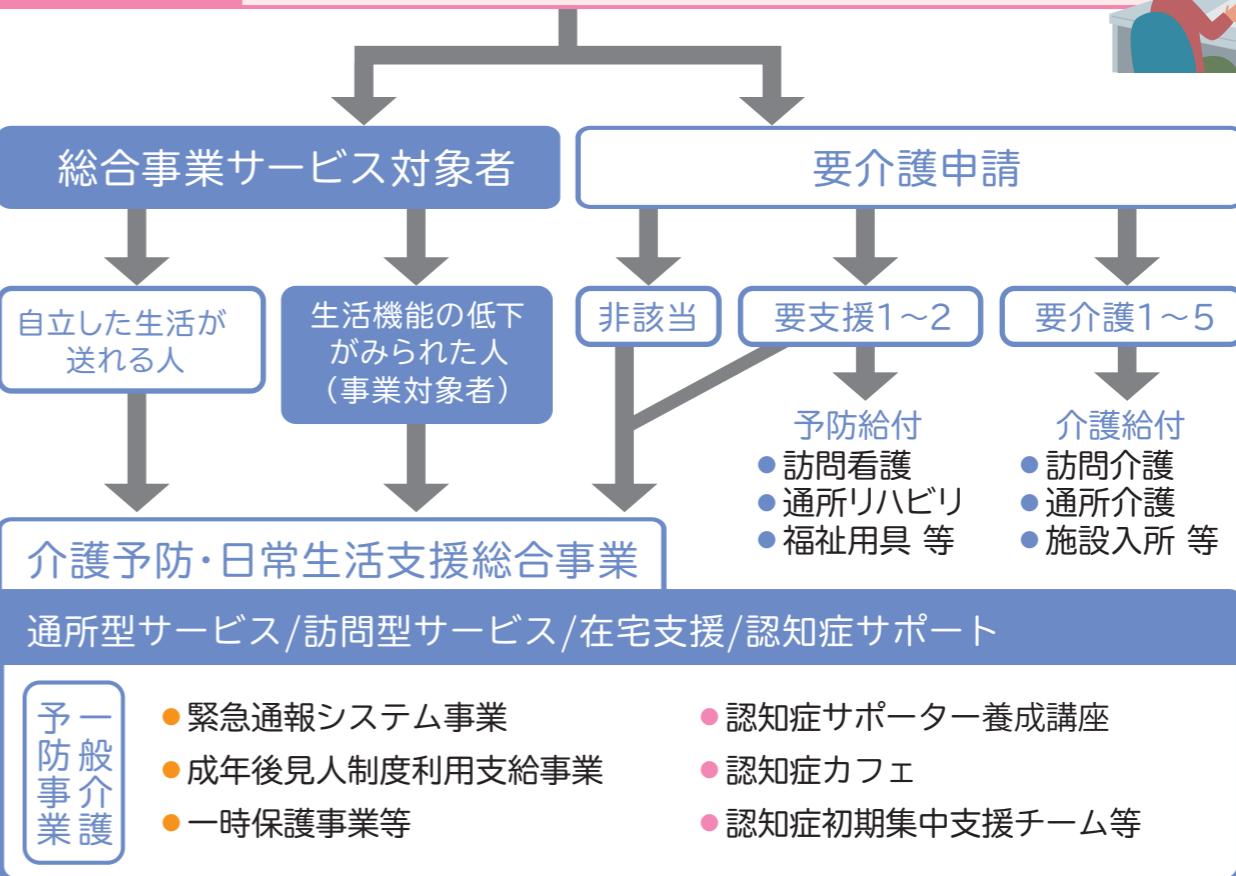
総合事業とは、軽度の支援を必要とする方に向けて、住民や民間事業者等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させることで、支え合いの体制づくりを推進することを目的とする事業です。



総合事業 利用の流れ

相談する

生活する上で何かお困りのことがありましたら、まずは、南城市地域包括支援センターに相談してください。



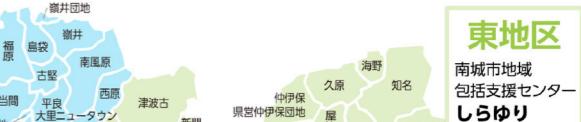
高齢者のなんでも相談窓口

南城市地域包括支援センター

高齢者やそのご家族のための「総合相談窓口」です。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく、安心して暮らし続けられるために、お気軽にご相談ください。



ご相談・ご連絡は



東地区

南城市地域包括支援センターしらゆり

東雲の丘

南城市HP 「地域包括支援センター」▶



【東地区】南城市地域包括支援センターしらゆり (地域型) ☎988-0638

【西地区】南城市地域包括支援センター東雲の丘 (地域型) ☎987-6669

南城市地域包括支援センター(市役所内/基幹型): ☎917-5489