

浦添市介護予防・日常生活支援総合事業

令和8年5月1日時点

		名称	内容	事業者や実施場所	利用料や利用期間	
介護予防・日常生活支援総合事業	介護予防・生活支援サービス事業 (要支援1・2と事業対象者が利用可能)	訪問型サービス	旧介護予防訪問介護相当サービス	食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。	指定第1号事業所	【自己負担割合が1割の場合(目安)】 週1回程度の利用…月額：1,176円 週2回程度の利用…月額：2,349円 週2回程度を超える利用…月額：3,727円 (要支援2と事業対象者のみ) ※その他、加算等が発生し、利用者負担の増減の場合あり。
			訪問サービスA (家事応援訪問サービス)	I 類型：洗濯、清掃、調理、買い物 II 類型：洗濯、清掃 (ともに身体介護なし)	浦添市シルバー人材センター(II 類型)	利用時間：(月)～(金)の9時～17時(祝日除く) 利用期間：週1回(1時間)の6か月間 利用料金：II 類型 180円/回 ※自己負担割合に関わらず利用料一律
			訪問サービスC (てだこ元気アップ訪問)	自宅に閉じこもりがちな方を看護師を中心とした専門職が訪問し、健康相談や運動指導等を実施します。	いきいき高齢支援課(直営) (一部、派遣による理学療法士等の専門職)	利用時間：(月)～(金)の10時～17時(祝日除く) 利用期間：3か月間で週1回程度の訪問 利用料金：800円/月 ※自己負担割合に関わらず利用料一律
	通所型サービス	旧介護予防通所介護相当サービス	食事や入浴・排泄の介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションを行います。	指定第1号事業所	【自己負担割合が1割の場合(目安)】 要支援1・事業対象者…月額：1,798円 要支援2・事業対象者…月額：3,621円 ※その他、加算等が発生し、利用者負担の増減の場合あり。	
		運動機能向上事業C (浦添市チャレンジライフ90)	保健医療の専門職によるストレッチや有酸素運動、筋力向上トレーニングなどの短期集中予防サービス	・びたさほ浦添 ・メディカルジムVIVID	利用期間：週1回の3か月間 利用料金：800円/月	
		口腔機能向上事業C (歯がんじゅう教室)	歯科医院等で口腔機能を高める短期集中予防サービス	・やかデンタルクリニック ・ちはる歯科クリニック ・よつ葉歯科 ・ねま歯科医院	利用期間：3か月間で6回の口腔機能向上指導 利用料金：600円/3か月	
	一般介護予防事業 (65歳以上の浦添市民が利用可能)	筋力向上トレーニング事業 (生きいき貯筋くらぶ)	筋トレマシンを利用して、下肢筋力、柔軟性やバランス力を鍛えます。	・カープス浦添パークレー(女性専用) ・カープス浦添宮城(女性専用) ・メディカルジムVIVID ・ワールドウィング沖縄	利用期間：週2回の2か月間 利用料金：1,600円/月	
		水中運動教室事業 (アクアトレーニングくらぶ)	水中運動で負荷を抑えながら筋力、柔軟性やバランス力を鍛えます。	・ガルフスポーツクラブ牧港	利用期間：週2回の2か月間 利用料金：1,600円/月	
		生きいき健康クラブ事業 (生きいき健康クラブ)	筋トレや口腔体操、脳トレ、余暇活動(手芸や折り紙)を行います。	市内自治会など31か所	利用期間：週1回(会場により実施日と時間が異なります) 利用料金：100円/回	
栄養改善教室 (ぬちぐすい栄養教室)		介護予防に役立つレシピや調理方法を実習をしながら学びます。	市内各地 (調理スペースのある場所)	利用料金：なし		
地域介護予防活動支援事業 (サークル立ち上げ支援)		地域で自主的に取り組む体操サークルなどの立ち上げ支援を行います。	市内各地 (サークル活動を行える場所)	利用料金：なし (※サークルの運営にかかる利用料は参加者が話し合って決定します)		
地域リハビリテーション活動支援事業		地域で介護予防に取り組む団体等へ、専門職が効果的な介護予防になるよう技術的助言等といった支援を行います。	理学療法士等専門職	利用時間：(月)～(金)の9時～17時のうち1時間程度(祝祭日除く)		
その他		介護予防講話(介護予防月間イベント等含む)：介護予防の重要性などについて自治会などで単発の講話を行います。				