

- ◎介護保険サービスよくある質問
- ◎関係連絡先一覧
- ◎介護予防事業の紹介



「富盛の石彫大獅子」は、火除けの村落獅子として1689年に設置され、フィーザン（火山）といわれる八重瀬嶽に向かって立っています。この種の獅子像としては県内最大最古を誇り、県指定有形民俗文化財に指定されています。

八重瀬町：富盛の石彫大獅子



## 沖縄県介護保険広域連合とは？

介護保険財政の運営を安定的に行い、介護サービスの平準化を図るとともに、介護保険の諸課題の解決に取り組んでいる特別地方公共団体です。沖縄県内の29市町村で構成されています。

沖縄県介護保険広域連合

検索

ホームページも見てね！



## 広域内人口情報等

（令和7年12月末現在）  
典拠：住民基本台帳等

人口	448,116人
高齢者数（65歳以上）	109,975人
高齢化率	25.5%
認定率（第1号被保険者のみ）	17.1%

# 介護保険サービスよくある質問

## 介護保険サービスに関するよくある質問についてまとめてみました

**Q**▶ 日常生活で困りごとや不便を感じるようになってきたら

**A**▶ まずは、お住まいの市町村にある「地域包括支援センター」に、生活上のお困りごとをご相談ください。ゴミ出しや掃除が大変になってきたら「地域支援事業」を活用することで、困りごとを解消できる場合があります。家事全般が思うようにできない、歩くのがつらい・疲れやすい・転倒が心配といった身体的な不調がある方には、「介護保険サービス（介護給付・予防給付）」での利用が可能です。



**Q**▶ 要介護認定について教えて

**A**▶ 日常生活に支援が必要な「要支援状態」や、寝たきり・認知症などで介護が必要な「要介護状態」になった場合に、介護保険サービスを受けることができます。

要支援・要介護状態に該当するかどうか、またどの程度の状態かを判定するのが「要介護（支援）認定」です。認定基準は、どこに住んでいても公平にサービスを受けられるよう、全国一律に定められています。

**Q**▶ 要介護認定で「自立（非該当）及び要支援」に認定されましたが、健康維持のため受けられるサービスはありますか？

**A**▶ 介護予防・生活支援サービスなどの「地域支援事業」が利用できます。

地域支援事業とは、「自立（非該当）および要支援」と認定された方や、地域に暮らす全ての高齢者を対象に、引き続き元気に生活できるよう、介護予防のためのさまざまなサービスを提供する事業です。「介護予防・日常生活支援総合事業」「包括的支援事業」「任意事業」の3種類があります。内容や実施方法は市町村によって異なりますので、詳しくは、お住まいの市町村の担当課または地域包括支援センターへお問い合わせください。

**Q**▶ 要介護認定で「要支援1.2、要介護1～5」に認定されました。どのようなサービスが受けられますか？

**A**▶ 【要支援1・2の方】

日常生活はほぼ自分でできますが、一部に支援が必要な状態です。制度上の考え方としては、「今より悪化させない・自立した生活を取り戻す」ことを目標としており、介護予防を重視したサービスが利用できます。

【要介護1～5の方】

日常生活において介護が必要な状態で、数字が大きいほど介護の必要度が高くなります。制度上の考え方としては、「状態の維持・悪化を防ぐ」ことを目標に、状態に応じたサービスを利用します。サービスは大きく次の3つに分かれます。

① **居宅サービス** 自宅で生活しながら利用するサービスです。訪問介護（ホームヘルプ）や通所介護（デイサービス）などがあり、状態の維持・改善や悪化予防を目的としています。

利用にはケアプランの作成が必要ですが、作成費用の自己負担はありません。

② **居住系サービス** 介護付き有料老人ホームなどに入居し、日常生活の支援や介護を受けながら生活するサービスです。自宅での生活に不安がある場合などに利用されます。

③ **施設サービス** 常時介護が必要な方が施設に入所して利用するサービスです。

介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院の3種類があり、希望する施設へ直接申し込み、契約して利用します。

※利用できるサービスの内容は、認定区分や心身の状態によって異なります。

詳しくは、お住まいの市町村の担当課または地域包括支援センターへご相談ください。



**Q** 現在の自宅ではトイレやお風呂などが大変です。改修工事や入浴用イスなどの購入も考えると費用が心配です。

**A** 住宅環境の改善には①福祉用具を借りる ②福祉用具を買う ③住宅を改修する3つの方法があります。  
それぞれの利用限度額の範囲内でかかった費用の1割～3割が自己負担となります。



## 関係連絡先一覧

### 〇構成市町村介護保険担当課

介護保険のサービスを利用したい場合、まずは市町村の窓口にご相談しましょう。

市町村名	担当課名	電話番号
国頭村	福祉課	0980-41-2765
大宜味村	住民福祉課	0980-44-3003
東村	福祉保健課	0980-43-2202
今帰仁村	健康づくり推進課	0980-56-4189
本部町	福祉課	0980-47-2165
恩納村	福祉課	098-966-1207
宜野座村	健康福祉課	098-968-3253
金武町	保健福祉課	098-968-5933
伊江村	住民課	0980-49-2002
伊平屋村	住民課	0980-46-2142
伊是名村	住民福祉課	0980-45-2819
読谷村	福祉課	098-982-9209
嘉手納町	福祉課	098-956-1111
北谷町	福祉課	098-936-1234
北中城村	福祉課	098-935-2263

市町村名	担当課名	電話番号
中城村	福祉課	098-895-1738
西原町	福祉課	098-945-4791
豊見城市	障がい長寿課	098-856-4292
八重瀬町	社会福祉課	098-998-9598
南城市	生きがい推進課	098-917-5341
与那原町	福祉課	098-945-1525
南風原町	保健福祉課	098-889-4416
久米島町	福祉課	098-985-7124
渡嘉敷村	民生課	098-987-2322
座間味村	住民課	098-896-4045
粟国村	民生課	098-988-2017
渡名喜村	民生課	098-989-2317
南大東村	福祉民生課	09802-2-2036
北大東村	福祉衛生課	09802-3-4055

### 〇沖縄県介護保険広域連合先

所在地：〒904-0398 沖縄県中頭郡読谷村字比謝<sup>ひじゃばし</sup>55番地 比謝<sup>ひじゃばし</sup>複合施設2階

総務課	総務係	☎ 098-911-7500	議会・情報公開・給与・財産管理等
	財政給付係	☎ 098-911-7505	予算・広報・入札・給付に関すること等
計画推進課	計画推進係	☎ 098-911-7501	統計資料・介護保険事業計画・地域支援事業等
	指導係	☎ 098-911-7502	介護給付適正化（過誤等）・地域密着型サービス等
会計課	会計係	☎ 098-911-7503	出納業務等
	賦課徴収係	☎ 098-911-7503	介護保険料（納め方・口座振替手続き）・被保険者証・資格等
認定課	認定係	☎ 098-911-7504	要介護認定に関すること・障害支援区分審査に関すること等
	北部調査認定事務所	☎ 098-911-7530	要介護認定・認定調査・審査会に関すること等
	中部調査認定事務所	☎ 098-911-7510	要介護認定・認定調査・審査会に関すること等
	南部調査認定事務所	☎ 098-911-7520	要介護認定・認定調査・審査会に関すること等

## 「ひじゃばしだより」掲載中！



ホームページにて  
電子版広報誌「ひじゃばしだより」を  
定期的に更新しています。



ホームページ  
はこちらから  
→



## ○介護予防事業の紹介

### ～中城村～ ちょ筋教室 in 登又

中城村では、18 地区自治会において、村内にお住まいの 65 歳以上の方を対象に週 1 回運動指導士による介護予防事業教室を実施しております。

介護教室の内容としては、ノルディックウォーキング・3B 体操・運動教室等があります。

運動指導士が、一人ひとりの体力や状態に配慮しながら、安全で効果的な運動を指導しています。また、参加者が飽きないように、運動だけでなく、脳トレやゲームなどを組み合わせる工夫をしています。

教室を始める前には、自分の身体の状態を知ってもらうために血圧測定を各自で行っています。自分自身で血圧測定ができない参加者については、他の参加者がサポートをしています。

運動指導士から、登又自治会の参加者は住民主体の意識が高く、住民同士で教室までの送迎をしたり、血圧が高めの参加者がいると、運動指導士へ報告しているそうです。さらに、サイズが豊富なペットボトルに砂や水を入れて手作りダンベルを作り教室で活用しています。



### ～読谷村～ 一般介護予防事業

読谷村では一般介護予防事業として、自治会へ月 2 回講師を派遣し運動を指導する「チャーガンジュー教室」、村内 2ヶ所の会場で実施する介護予防プログラム（口コトレ教室、PT 教室、水中運動教室、3B 体操教室、体操教室、動作法教室）などを通し、引きこもりやフレイル対策を実施し、運動の楽しさを伝え、運動習慣を身に付けることを目標としています。

どの教室等も参加費無料で多くの高齢者が参加し、健康増進に取り組んでいます。

各教室等の参加者からは、「とても楽しい」、「体力がついてきた」、「股関節痛で夜も眠れなかったが、3B 体操のおかげで良くなった」、「楽しい。運動のおかげで元気でいられる」など好評な声を頂いています。

また、令和 6 年度に読谷村で作成した「ゆんたんじゃ健康体操」（YouTube 配信あり）は、自宅でも気軽に運動ができる体操で、村民が自ら健康維持に取り組める仕組みづくりを行っています。

