

# うるま市介護予防事業 が始まります

平成24年4月より地区ごとに、介護認定をうけていない65歳以上の方(平成24年3月末時点)に「基本チェックリスト」を郵送します。基本チェックリストが届いた方は、ご記入のうえ期限内に返信用封筒にて地域包括支援センターへ「返送」してください。

- 【各地区の発送・返送期限】
- 具志川地区 …………… 発送：4月2日      返送期限：4月末まで
  - 石川地区 …………… 発送：5月1日      返送期限：5月末まで
  - 与那城・勝連地区 …………… 発送：6月1日      返送期限：6月末まで

## 介護予防事業の流れ

### 基本チェックリストの発送

基本チェックリストが届きましたら、質問に沿って「記入」し、地域包括支援センターへ「返送」してください。

### チェックリストから判定

介護や支援が必要となるおそれが低い  
「ちゃ〜がんにゅう高齢者」

介護や支援が必要となるおそれが高い  
「ちばらな高齢者」

- 一般高齢者向けの総合介護予防教室  
「**転ばぬ先の知恵教室**」
- うるみん等の施設を活用する  
「**うるま体操習得塾**」  
等への案内

- 運動機能向上プログラム  
「**どう〜がっさん教室**」
- 栄養改善・口腔機能向上プログラム  
「**歯がんにゅう教室**」  
等への案内

※期限内に返信がない方は、高齢者相談センターの相談員が訪問し、回収に伺うこともございます。  
※各教室の対象者には、基本チェックリストの結果に基づき、うるま市が行っている介護予防教室のご案内を送付させていただきます。

### ちばらな応援隊養成講座のご案内

この講座は、地域で自主的に介護予防の活動をしていきたい方や、市の介護予防事業にボランティアとして活動したい方などを対象に、運動、栄養、口腔（噛む、飲み込む）、認知症など、介護予防に関する知識や技術を身につけていただくものです。これから市や仲間と一緒に介護予防事業に取り組んでいただける方の参加をお待ちしています。

【と き】5月10日(木)～7月12日(木)  
(毎週木曜日)  
午後2時～午後3時30分

※日程の詳細は、お問い合わせの上、ご確認ください。

【と ころ】健康福祉センターうるみん  
【対 象】市内在住で、高齢者の介護予防に関心があり、講座終了後に地域で介護予防のための活動ができる方  
※心身の状態によっては、参加できないこともあります。

【定 員】12名

【申込方法】①お薬手帳、②健診結果を持参し、地域包括支援センター（本庁1階）にて申込みください。

※今年、健診を受診されていない方は、昨年の健診結果でも可能です。

【申込期間】

4月10日(火)～4月27日(金)

【お問い合わせ】

地域包括支援センター  
☎973-5112