

とみぐす

～介護予防事業・介護関連事業所一覧～

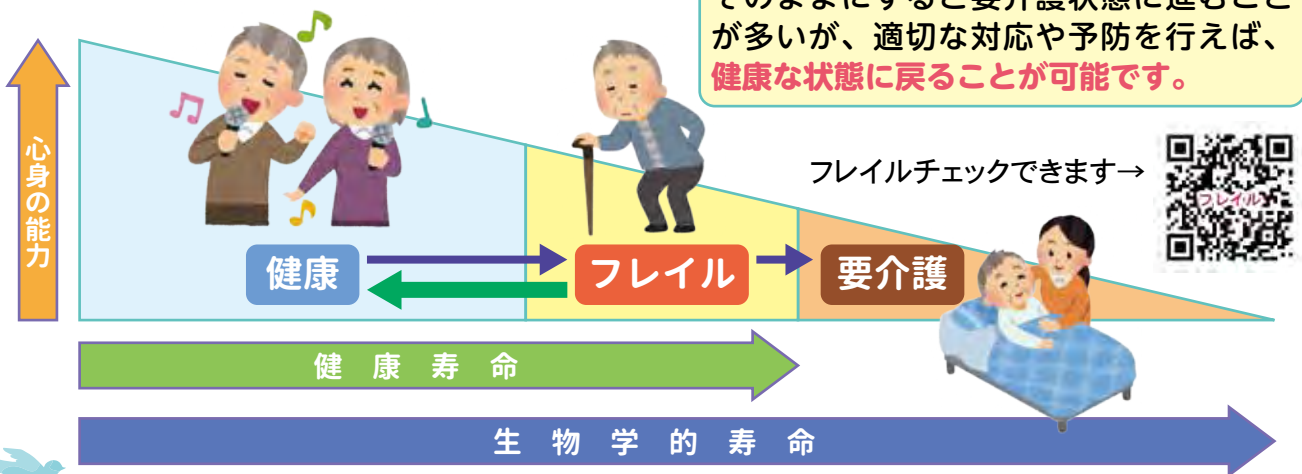
要介護状態になることを**予防**し **健康寿命**を延ばそう!!



『フレイル』を知っていますか？

◎**フレイル**とは、「**加齢により心身の機能低下した状態**」で、『健康』と『要介護』の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下がみられる状態。

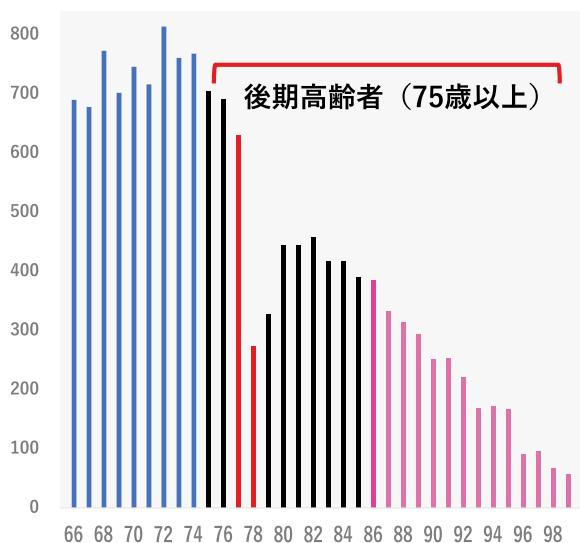
そのままにすると要介護状態に進むことが多いが、適切な対応や予防を行えば、**健康な状態に戻ることが可能です。**



豊見城市 福祉健康部 障がい長寿課
介護長寿班 ☎ 098-856-4292

～介護予防(フレイル予防)はなぜ必要か～

わがまち(豊見城市)のこれから・・・

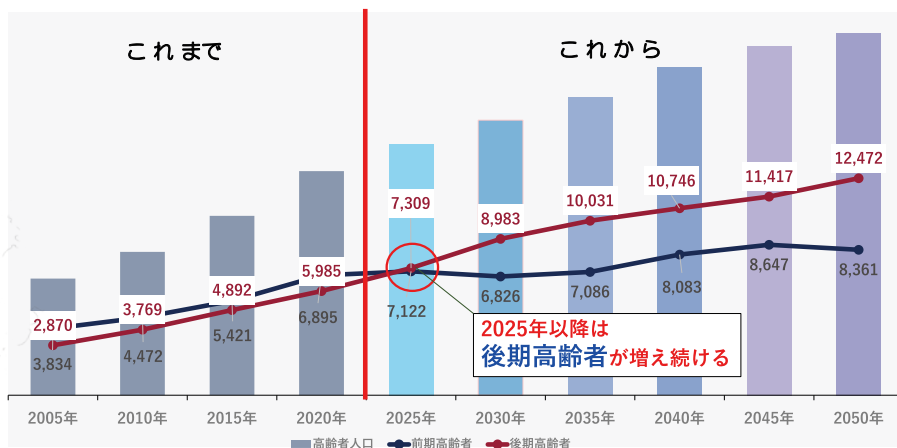


団塊の世代を境に人口が急激に増加しているということは・・・

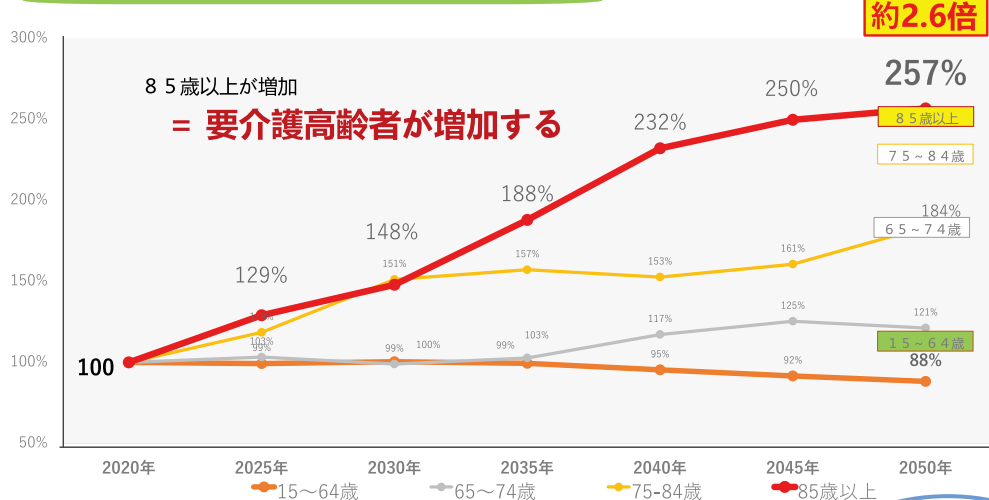


	予測				
	2015年	2025年	2035年	2045年	2050年
高齢化率	16.9%	22.1%	25.7%	30.1%	31.7%

2050年までの予測のグラフです。後期高齢者はどんどん増えていきます。高齢化率も増加します。



2020年を100とした人口推計予測



介護が必要な人は増えていくのに、介護を担う若い世代が減っていく・・・

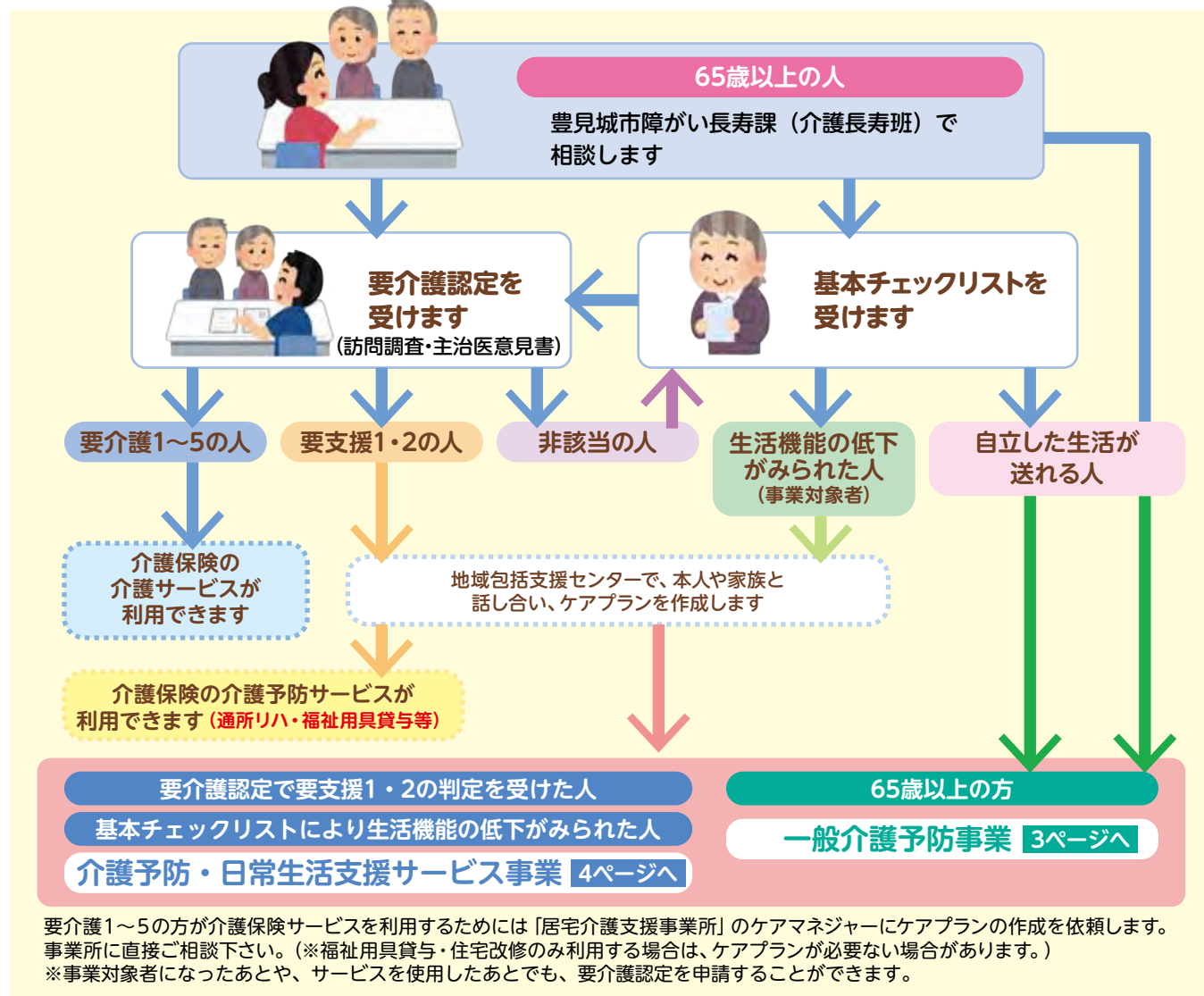


介護を必要としない期間を出来るだけ長くする
→健康寿命を延ばす!!
Q. そのためにできることは??

フレイルは、健康と要介護の中間。この時期をどう過ごすかが重要です。まずはフレイルチェックをしてみよう★



介護保険サービスが必要かまずは相談を!!



居宅介護支援事業所

事業所名	事業所住所	事業所電話
ケアプランセンターうらうら	翁長 320-3102 号	080-9854-6896
豊見城借生園ケアプランセンター	宜保一丁目2番地4 仲元マンション101号室	098-987-5300
居宅介護支援事業所 あさひが丘	高安 413-1 大漁マンション405	098-987-0832
ケアプランセンター Off.JT おきなわ	高安 515-1 ビューテラスコートク1-A	098-840-6060
桜山荘ケアプランセンター	高嶺 111 番地	098-840-2222
ケアプラン Brave	高嶺 368 番地 28	098-987-1300
ウィル 在宅ケアセンター	根差部 414 番地 7 1 階	098-856-8150
居宅介護支援事業所 いちよう	根差部 421-3 根差部一番館 103 号室	098-851-0242
ケアプラン 1st ステップ	根差部 559 番地 1Bajo uno Cubre 2-B	098-996-1973
ケアプラン 奏	座安 24 番地	090-8293-9916
居宅介護支援事業所とよさき	字翁長 869 番地 1 階	098-891-6982
ケアプランサービス養生の里	字我那覇 291 番地の 25B-1	098-856-5836
居宅介護支援事業所ちゃんぷるー	字我那覇 295 番地 2	098-996-4804
良長園指定居宅介護支援事業所	字金良 88 番地	098-850-1202
沖縄医療生活協同組合とよみ生協病院指定居宅介護支援事業所	字真玉橋 593 番地の 1	098-850-7951
居宅介護支援事業所おもとよみの杜	字渡嘉敷 150 番地	098-851-0123
合資会社ひかり指定居宅介護支援事業所	字平良 145 番地の 3102 号	098-851-4637
平成苑居宅介護支援事業所	字名嘉地 217 番地の 2	098-856-7222
ケアプランセンター友愛	上田 25 番地	098-851-9408
ここからケアプランセンター	真玉橋 55 番地 グリーンコーポ比嘉 103	080-7982-6156
居宅介護支援事業所 ねね	長堂 402 番地 2 サンガーデン 101 号	098-987-1122
ケアプランセンターコネクト	平良 151-2	098-851-8364
ケアプランセンターライフ	豊見城 139 番地瀬長マンション 203	098-896-3981
ケアプランセンター ROOTS	豊見城 437 番地 1 1.1 (ワンワン) ビル 2-A 号室	098-987-4203
わかば居宅介護支援事業所	豊見城 600 番地 1	098-850-5516
友愛会ケアプランセンター	与根 50 番地 5 (友愛医療センター内)	098-850-4165

福祉用具 (貸与・販売)

事業所名	事業所住所	事業所電話
株式会社シルバーサービス沖縄	翁長 869 番地	098-891-6699
トータル介護沖縄	高安 882 番地 12	098-856-7171
福祉用具貸与サービスステーションすみれ	渡嘉敷 150 番地	098-851-0101
特定福祉用具販売事業所 すみれ	渡嘉敷 150 番地	098-851-0101
株式会社琉球光和	豊崎 3-27 豊崎物流センター 2 階	098-860-1300

通所介護 (デイサービス)

事業所名	事業所住所	事業所電話
デｲｰｼﾞｰｽｪﾝﾀｰ 養生の里	我那覇 291 番地 25 2 階	098-856-5820
リハビリデイサービス びたさば豊見城	宜保二丁目6番地8コーポ TOKI 101	098-851-0088
良長園指定通所介護事業所	金良 88 番地	098-856-4132
デイサービス華々 2 号館	高安 882 番地 12	098-851-8787
桜山荘通所介護事業所	高嶺 111 番地	098-891-6464
デイサービス なかゆくい処	高嶺 173-1 1F	098-955-4128
デイサービス 笑い幅い	高嶺 326 番地 1	098-840-6594
デイサービスセンターとよさき	字翁長 869 番地 1 階	098-891-6166
デイサービスセンター 太陽と海	字我那覇 200-4 番地	098-856-5005
豊見城借生園デイサービスセンター	字宜保一丁目2番地4 仲元マンション101号室	098-987-9174
いちやうばちやうでいー豊見城(地域密着型)	字金良 448 番地	098-856-1233
デイサービスかがやき	字高嶺 323 番地	098-850-2345
デイサービスセンター 華々	字高嶺 554 番 1	098-856-8719
デイサービス あさひが丘	字豊見城 558-1	098-987-1511
デイサービスセンター 海風	字豊崎 1 番地の 1184	098-987-0070
デイサービス じゅんぶう	字与根 8 番地 6	098-856-7504
デイサービスうえた	上田 1 番地 17	098-856-6800
デイサービスセンターうらら	真玉橋 36 番地	098-996-1731
デイサービスセンター とよみの杜	渡嘉敷 150 番地	098-851-0151
デイサービス きたえるーむ豊見城	平良 109 番地 1 シャトレ大城 1F	098-894-6151
通所介護事業所 ゆいホーム空	平良 116-1 番地ハイム大城 101 号	098-840-2090

事業所名	事業所住所	事業所電話
通所介護 デイサービス ゆうらく	豊見城 1007 番地の 24	098-850-3978
デイサービス ふたば	豊見城 600 番地 1	098-850-8355
通所介護事業所 みんなの倶楽部	豊見城 64	098-996-3176
デイサービス アビオとよさき	豊崎 1 番地 6773 階	098-851-3149
デイサービスとみしろ	名嘉地 112 番地の 1	098-850-2050
デイサービスゆず	名嘉地 283 番地	098-856-5767
デイサービス 新緑の里 よね	与根 323 番地	098-851-1165
指定通所介護ファミリーサポート	鮎波 1118 番地	098-851-3784

通所リハビリテーション（デイケア）

事業所名	事業所住所	事業所電話
松岡通所リハビリテーション	高嶺 395 番地 56	098-850-9529
通所リハビリテーション 養生の里	字我那覇 291-251F	098-850-2162
介護老人保健施設桜山荘	字高嶺 111 番地	098-856-1111
介護老人保健施設友愛園	字上田 25 番地	098-856-4707
通所リハビリテーション	字上田 25 番地	098-851-5158
豊見城中央病院通所リハビリテーション	字渡嘉敷 150	098-851-0102
通所リハビリテーション はまゆう	渡嘉敷 150 番地	098-851-0103
大浜第二病院	渡嘉敷 150 番地	098-851-0103
介護老人保健施設平成苑	名嘉地 217-2	098-856-7222

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

事業所名	事業所住所	事業所電話
グループホーム こもれび	高嶺 111 番地	098-856-1515
グループホーム 光風の家	高嶺 299 番地 1	098-840-6595
デイサービスセンターすみれ	渡嘉敷 150 番地	098-851-0101
グループホームちゃーがんじゅう	与根 217 番地 2	098-856-6511

訪問介護（ヘルパー）

事業所名	事業所住所	事業所電話
ヘルパーステーションくるとよさき	翁長 869 番地	098-891-6191
ヘルパーステーションいずみ	翁長 87 番地	098-856-6500
ヘルパーステーション花苑	高安 414 番地 4 コーポミネハル 103	098-882-1290
訪問ヘルパー美ら	高嶺 321 番地の 1	098-996-5093
訪問介護あろは	根差部 671 番 16 マンションリブラ 1 B101	098-996-2905
ヘルパーステーションうらうら	字翁長 320-3・102 号	070-1390-0932
ケアステーション 雅	字翁長 648 番地	098-996-1173
ホームヘルパーステーション 友愛	字上田 25 番地	098-851-9413
ヘルパーステーション虹	字渡橋名 289-38 105 号	080-7987-9869
ヘルパーステーション愛千	上田 46-11 メゾン上田 1 階	090-8294-9163
訪問ヘルパーステーション HERO	真玉橋 108 番地 1 コーポ金城 103 号室	098-987-4966
生協ケアセンター	真玉橋 593 番地の 43	098-851-4716
訪問介護ステーションにじ	メディコープおきなわビル 3 階	
ヘルパーステーションハートフルケア	長堂 146 番地	0988568051
ヘルパーステーションちばる	長堂 180 番地 29	098-996-5486
訪問介護ステーション おもととよみの杜	渡嘉敷 150 番地	098-851-0106
桜山荘介護支援センター豊見城	平良 188 番地 23	098-840-5888
訪問介護 新緑の里よね	豊見城 521-1 番地	098-851-1165
ケアステーション オリビア	豊見城 598-2 ビュテラスみなみ 102 号室	070-5550-2173

訪問看護ステーション

事業所名	事業所住所	事業所電話
訪問看護ステーション とよさき	翁長 869 番地	098-891-6191
ナースステーション豊見城	高安 337 番地 1 サンライズビュー平田 1 階 102 号室	098-996-3738
訪問看護ステーション エールへ応援～	高嶺 361-1 マンション都美 1F	098-894-6475
訪問看護ステーション美ら	高嶺 371 番地の 1	070-3802-4072
ウィル訪問看護ステーション豊見城	根差部 414-7 1 階	098-856-8150
在宅サポートスリー .H 訪問看護	座安 205 番地 3South Za II 102 号室	098-987-1504
訪問看護ステーション わらかど	座安 208 番地 2 South ZA I 507 号室	070-8343-5755
訪問看護ステーション EN	座安 208 番地 2SOUTH ZA I 505	098-996-1670
ナースケアステーション HOPE	座安 338 番地	098-856-4512
グリーン訪問看護ステーション	字金良 77 番地 1 102 号	098-996-4827
訪問看護ステーションジューナス	字高嶺 368 番地の 25 グリーンハウス A 棟	098-851-9346
介護老人保健施設友愛園	字上田 25 番地	098-856-4707
豊見城中央病院	字上田 25 番地	098-851-0501
とよみ生協病院訪問リハビリテーション	字真玉橋 593 番地の 1	098-850-7955
友愛会訪問看護ステーション	上田 25 番地	098-851-9414
訪問ナースステーション HERO	真玉橋 108 番地 1 コーポ金城 103 号室	098-987-4966
生協ケアセンター	真玉橋 593 番地の 43	098-851-4715
訪問看護ステーションにじ	メディコープおきなわビル 3 階	
訪問看護ステーションおもととよみの杜	渡嘉敷 150 番地	098-851-0107
大浜第二病院	渡嘉敷 150 番地	098-851-0103
エクスプロア訪問看護ステーション	豊見城 975-10	098-856-5181
POINT 訪問看護ステーション	豊崎 1-442 番地 1 階Ⅲ号室	098-850-5711
訪問看護オアシスサポート	鮎波 1118 番地	098-851-3794

介護老人福祉施設

事業所名	事業所住所	事業所電話
指定介護老人福祉施設 良長園	字金良 88 番地	098-850-1200
介護老人保健施設桜山荘	字高嶺 111 番地	098-856-1111
介護老人保健施設友愛園	字上田 25 番地	098-856-4707
介護老人保健施設はまゆう	字渡嘉敷 150	098-851-0102
介護老人保健施設 養生の里	字豊見城 344 番地の 5	098-850-2161
特別養護老人ホーム すみれ	渡嘉敷 150 番地	098-851-0101
介護老人保健施設平成苑	名嘉地 217-2	098-856-7222

特定施設入居者生活介護

事業所名	事業所住所	事業所電話
介護付有料老人ホームとよさき	翁長 869 番地	098-891-6541
介護付有料老人ホーム うえた	字上田 1 番地 1	098-856-6655

介護老人福祉施設入所者生活介護

事業所名	事業所住所	事業所電話
地域密着型特別養護老人ホーム グリーンハウス長堂	長堂 376 番地	098-840-2600

短期入所生活介護事業所

事業所名	事業所住所	事業所電話
短期入所生活介護事業所 はあとあいランド豊崎	豊崎 1-677	098-840-2581

短期入所生活介護

事業所名	事業所住所	事業所電話
良長園指定短期入所生活介護事業所	字金良 88 番地	098-850-1200
短期入所療養介護 はまゆう	字渡嘉敷 150	098-851-0102
グリーンハウス長堂 短期入所生活介護	長堂 376 番地	098-840-2600
短期入所生活介護施設すみれ	渡嘉敷 150 番地 おもと とよみの杜	098-851-0101

小規模多機能型居宅介護

事業所名	事業所住所	事業所電話
小規模多機能型居宅介護事業所 花日和	高嶺 395-44	098-850-2246

訪問診療を行う病院・診療所

事業所名	事業所住所	事業所電話
豊見城中央病院	字上田 25 番地	098-851-0501
大浜第二病院	渡嘉敷 150 番地	098-851-0103

在宅訪問薬剤指導を行う薬局

事業所名	事業所住所	事業所電話
和ごころ薬局 とよさき店	翁長 864-8	098-987-0263
ちゅら薬局	宜保 2-6-6 101	098-850-0005
あいランド薬局豊見城中央病院前店	宜保 266 番地の 16	098-852-2425
豊見城薬局	宜保 266 番地の 21	098-852-2811
会営薬局とよみ	宜保 271-1	098-954-4160
アジアン薬局	宜保 2 丁目 7 番地 18 ウエストブルー 2-A	098-850-7734
そうごう薬局 豊見城店	高嶺 395-103	098-891-7771
とよみ生協病院訪問診療	字真玉橋 593 番地 1	098-850-7955
万年堂薬局 平良店	字平良 103 番地 3	098-850-3290
すみれ薬局	字名嘉地 228 番地 11 階	098-850-2510
あいランド薬局友愛医療センター店	字与根 50 番 90	098-954-5111
与根くんち薬局	字与根 50 番地 90	098-970-8024
ハーブ薬局 とみしろ店	上田 1-1	098-851-2100
しらさぎ虹薬局	真玉橋 539-43	098-851-5316
かなみ薬局	長堂 375-6	098-987-1835
はいさい薬局	平良 573-1	098-851-2018
樹々薬局	豊見城 1007-30 2 階	098-996-7520
ミルク薬局 豊見城店	豊見城 293-2	098-852-2666
ふく薬局 とみとん店	豊崎 1-411 豊崎ライフスタイルセンター TOMITON	098-851-7764

在宅訪問歯科診療を行う歯科診療所

事業所名	事業所住所	事業所電話
医療法人豊良会モリヤデンタルオフィス	翁長 854-2 サクセスビル 101 号室	098-850-3239
寺西歯科医院	豊見城 419-1	098-891-6480

介護タクシー

事業所名	事業所住所	事業所電話
介護タクシー 悠々	我那覇 448-1	070-3802-7881
介護タクシー 結結	金良 270-6	090-9788-0091
ナースタクシー とよみ	真玉橋 238-5	090-1944-1741
介護タクシー グリーン	真玉橋 394	090-8405-6476



←医療・介護
おたすけマップ



←地域の医療・
介護資源リスト（南部地区）

高齢者を対象とした 介護予防サービス

一般介護予防事業

※送迎はありません。

対象
65 歳
以上

「広報とみぐすく」にて申込期間をお知らせします。

※お申込時に**健診結果の提出**が必要です。

※各教室は、**初めての方**を優先としております。また、フレイルに該当する方を優先としております。

介護予防トレーニング教室

専門スタッフによる運動教室です。

トレーニングマシン使用と自重トレーニングを行います。

場所

社会福祉センター

回数

全 12 回（週 1 回） 年 3 クール

脳がんじゅう教室

認知機能低下等を目的としたパソコン教室。
初心者向けから上級者向けのクラスがあります。

場所

パソコン教室
（市内）

回数

全 15 回（週 1 回） 年 2 クール

お試しスポーツジム（3 ヶ月）

最近体力が落ちてきたと感じている方。運動習慣がない方。

介護予防（フレイル予防）のために運動始めてみませんか？

筋力維持には週 2～3 回、30 分以上の運動が必要。

場所

市内及び近隣市町の運動施設
（スポーツジム）

初心者向け料理教室

料理をしたことがない方、初心者の方向けの料理教室。料理は認知症予防に効果あり！！

料理を新しい趣味にしませんか。

場所

中央公民館（調理室）

回数

全 5 回 年 2 クール（夏と冬）

骨コツ貯筋運動教室

転倒骨折予防を目的とした運動教室。教室終了後も仲間同士で運動を続けることは介護予防になります。

場所

社会福祉センター
2 階

回数

全 18-19 回（毎週水曜日） 年 2 クール

各自治会・市役所障がい長寿課にお問い合わせください。 ☎098-856-4292

地域ミニデイサービス

地域高齢者の社会参加を目的とした憩いの場づくりを支援するため、各地域に生きがい活動援助員を派遣します。

場所

各自治会・集会所
（40 か所）

回数

週一回 （地域より実施曜日が異なります）

自宅でできる運動を配信 『マチトモ LINE_豊見城市』

専門家が考案した運動を配信。また専門職による健康相談、介護予防や終活、認知症に関する相談など、便利な機能が満載！登録は QR コードを読み取り友達追加するだけ。



QR コードで
登録簡単

生活機能の低下が見られた方を対象とした 介護予防サービス

介護予防・日常生活支援サービス事業

対象

事業該当者
基本チェックリストによる

もしくは

要支援1・2
認定者

施設等へ通って受けるサービス

短期集中予防サービス

回数/料金

週1～2回（3ヶ月）
月2,000円以内

生活のしづらさが出てき始めた高齢者に対して、専門職が集中して関わることで、**自立したものの生活を戻して元気になってもらい**、地域での生活を継続してもらうためのサービスです。

介護予防通所介護（デイサービス）

場所

各事業所

回数/料金

デイサービスセンター等に通い日常生活上の世話等が受けられます。

- ①事業対象者・要支援1：週1回程度（月1,672円）
②要支援2・・・：週2回程度（月3,428円）

自宅で受けるサービス

訪問家事援助事業

回数

- ①事業対象者・要支援1：週1回程度
②要支援2・・・：週2回程度

料金

1回150円
（1時間以内）

利用者の自宅に豊見城市シルバー人材センターより支援員を派遣し掃除や調理、買い物等の生活支援を行います。

介護予防訪問介護（ホームヘルプ）

回数/料金

- ①事業対象者・要支援1：週1回程度（月1,762円）
②要支援2・・・：週2回程度（月3,727円）

利用者の自宅に介護福祉やホームヘルパーが訪問し、入浴、排泄、食事の介助など日常生活支援を行います。

食事管理、安否確認をしてもらうサービス

「食」の自立支援事業（栄養改善分）

料金

1食：400円（配達料は市負担）

低栄養状態の改善、自立に向けた支援を行います。

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

豊見城市地域包括支援センター

とよみの杜 ☎098-851-2951

嘉数・金良・平良・高安・高嶺・渡嘉敷・長堂・
根差部・饒波・保栄茂・真玉橋

友愛（ゆうあい） ☎098-850-1324

伊良波・上田・翁長・我那覇・宜保・座安・瀬長・
田頭・渡橋名・豊見城・豊崎・名嘉地・与根

その他の高齢者支援事業

成年後見制度利用支援事業

判断力が不十分な認知症高齢者等で親族がいない又は親族がいても音信不通の状況等にある方に対し、成年後見制度の利用助成を行います。

対象者 65歳以上の方

助成額
利用料等



認知症高齢者等 見守りSOSネットワーク事業

行方不明になった時に、警察だけでなく、地域の協力機関等が捜索に協力し、すみやかに行方不明者を発見保護するしくみです。

対象者 行方不明になる恐れのある高齢者等

助成額
利用料等



認知症等見守りシール交付事業

行方不明になった時に、発見者によるQRコードの読み取りで現在位置の送信や、ご本人の状況の入力があれば瞬時に家族等へメールが送信されます。(シールを身につけた方を見かけたら声をかけて下さい)

対象者 行方不明になる恐れのある高齢者等

助成額
利用料等



老人日常生活用具給付等

※福祉電話貸与



経済的理由等により電話を設置することが困難な要援護者に電話機を貸与し、設置料および月々の基本料の助成を行います。

対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者等(低所得等)

助成額
利用料等

老人日常生活用具給付等 ※給付

心身機能の低下に伴い防火等配慮が必要なひとり暮らしの高齢者に対し、電磁調理器や火災警報器、又は自動消火購入の助成を行います。

対象者 65歳以上の配慮が必要なひとり暮らし高齢者等(低所得等)

助成額
利用料等

緊急通報システム事業

ひとり暮らし高齢者の自宅に固定型及びペンダント型発信機を設置し、急病または事故等の緊急時に迅速な救助ができるよう、緊急通報センターや消防本部協力員等と連携を図ります。



対象者 65歳以上の虚弱なひとり暮らし高齢者等

助成額
利用料等

救急医療情報キット

「かかりつけ医」「緊急連絡先」「持病」「薬剤情報提供書(写)」「健康保険証(写)」などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで緊急時及び災害時に備えるものです。

対象者 65歳以上の高齢者で健康上不安を抱えている方等

助成額
利用料等



外出支援サービス事業

自宅に住んでいる一般交通機関の利用が困難な高齢者に対し介護タクシー利用券を配付し、医療機関等への送迎に係る費用助成を図ります。



対象者 60歳以上の要介護1～5認定者で一般交通機関の利用が困難な者(本人非課税)

助成額
利用料等

介護用品支給事業

在宅で介護をしている家族に対し、介護用品の購入に関する一部助成を行っています。



対象者 65歳以上の要介護4・5認定者を介護する家族等(世帯全員非課税)

助成額
利用料等

「食」の自立支援事業(在宅支援分)

在宅で過ごし食事の調理・調達が困難な高齢者に対し弁当の宅配とともに、利用者の安否確認を行います。



対象者 65歳以上で調理・調達が困難な要介護1～5認定者

助成額
利用料等

豊見城市地域包括支援センター



介護に疲れた
困ったなあ…

介護や健康のこと

生活や健康、介護での疲れや悩み、
高齢者についての心配ごと。

権利擁護のこと

高齢者の虐待、成年後見制度等権利
を守ることにについて。

虐待されている
かもしれない
高齢者がいます。
どこに相談したら
いいの？



その他
にも

近所に住む一人暮らし
の高齢者が、最近閉じ
こもりぎみで心配

病院や福祉の
サービスの情報が
知りたい

家族が認知症に
なったかも。福祉サービス
を利用したいが…

安心して暮らせる地域づくり

高齢者のさまざまな問題を、医療機関を含めた関係機
関のネットワークを活用して、支援します。

さまざまな相談ごと

介護や福祉、医療などに関する心配ごとや悩みごと
は、まず地域包括支援センターにご相談ください。

認知症に関すること

センターに認知症地域支援推進員を配置しておりま
す。認知症を患っても身近な地域で安心して暮らして
いくために一緒に考え寄り添って支援します。



名称・場所	担当地区	連絡先
豊見城市地域包括支援センターとよみの杜 (字渡嘉敷150番地 おもととよみの杜2階)	嘉数・金良・平良・高安・高嶺・渡嘉敷・長堂 根差部・饒波・保栄茂・真玉橋	098-851-2951
豊見城市地域包括支援センター友愛(ゆうあい) (字上田25番地 豊見城中央病院1階)	伊良波・上田・翁長・我那覇・宜保・座安・瀬長 田頭・渡橋名・豊見城・豊崎・名嘉地・与根	098-850-1324