



# 北谷町地域包括支援センターをご存知ですか？

北谷町地域包括支援センターは、住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活ができるよう、さまざまな方面から65歳以上の皆さまを支える機関です。北谷町地域包括支援センターは役場福祉課・高齢者福祉係内にあります。

- ① **介護予防 ケアマネジメント**  
自立に向けた支援をします
- ② **包括的・継続的 ケアマネジメント**  
多方面から支援をします
- ③ **総合相談支援**  
さまざまな相談に対応をします
- ④ **権利擁護**  
高齢者の権利を守ります

## 北谷町では、元気でいきいきと過ごせるためにさまざまな教室を行っています

### ① 一般介護予防事業

対象者:65歳以上の主治医から運動制限の指示を受けていない人

● **1.ストレッチ教室** ※必要な方には送迎があります。(申し込みが必要です。)

**日時** 毎週月曜日 午前10時～午前11時30分 **場所** 保健相談センター (1階 機能訓練室)  
毎週木曜日 午後1時30分～午後3時

● **2.地域型膝痛・腰痛予防教室 (貯筋クラブ)**

※必要な方には送迎があります。(申し込みが必要です。)

|   | 午前:9時30分～11時30分            | 午後:1時30分～3時30分           |
|---|----------------------------|--------------------------|
| 月 | ・上勢区公民館 ・桃原区公民館            | ・宮城区公民館                  |
| 火 | ・北前区公民館 ・謝刈集会所             | ・保健相談センター (男性のみ)         |
| 水 | ・砂辺区公民館 ・桑江区体育館<br>・美浜区公民館 |                          |
| 木 | ・宇地原区公民館 ・北玉区公民館           | ・謝刈区公民館 ・老人福祉センター (男性のみ) |
| 金 | ・栄口区公民館 ・玉上集会所             |                          |

参加方法:一般介護予防事業に関しては直接実施場所へお越しください。

### ② 介護予防・生活支援サービス事業

対象者:●基本チェックリストにより生活機能の低下がみられ、サービス利用が必要な人  
●要支援1、2の認定を受けた人

- 1.通所型サービス・活動A事業
- 2.通所型サービス・活動C事業
- 3.訪問型サービス・活動C事業

参加ご希望の方は地域包括支援センターへご相談下さい。

### ● 3.膝痛・腰痛予防教室

**日時** 毎週木曜日 午前9時30分～午前11時30分

**場所** 保健相談センター(1階 機能訓練室)

### ● 4.マシンエクササイズ教室

**日時** 毎週月曜日 午後1時30分～午後3時30分

**場所** 保健相談センター(1階 機能訓練室)

お問い合わせ 北谷町地域包括支援センター(福祉課 高齢者福祉係内) ☎ 936-1234(内線:2133)



## 高齢者の予防接種



※いずれも北谷町民で、以下の年齢の方が対象となります。  
※各接種の内容は調整中のものもあるため、内容が変更となることもあります。

### ● 高齢者肺炎球菌 **無料** ※対象者には毎年個別で予診票を送っています。

定期予防接種  
(1回のみ)

⚠ 接種期限は、66歳になる前日までとなりますのでご注意ください。

※これまでに、高齢者肺炎球菌予防接種(20価ワクチン)を受けた方は対象から除く。

①65歳の方(接種日時点)

②60～64歳で、心臓・じん臓等の機能に障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

### ● 高齢者インフルエンザ及びコロナワクチン定期予防接種 **自己負担あり**

実施期間:毎年10月～翌年2月末まで(詳しくは広報ちやたん10月号の折り込みチラシをご覧ください。)

※インフルエンザの予診票は各医療機関に備え付けとして準備しております。

定期予防接種  
(1回のみ)

以下の方が対象者

①65歳の方(接種日時点)

②60～64歳で、心臓・じん臓等の機能に障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

### ● 带状疱疹ワクチン **接種時に医療機関で自己負担分の支払いがあります**

令和7年度より带状疱疹ワクチンについても定期接種として接種開始となります。対象となる方には通知等でお知らせを予定しております。

定期予防接種  
(1回のみ)

以下の方が対象者

①年度中に65歳になる方

②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。

③その他5歳年齢ごと70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

予防接種のお問い合わせ

北谷町保健相談センター ☎ 936-4336