

今年も始まっています！

平成26年度介護予防事業 65歳以上集まれ！

●体を動かして活動的な生活を送りましょう！

体を動かすことは、体力がつき介護予防になるだけではなく、アンチエイジング（若返り）にも効果絶大です。今からはじめれば、いつまでも若く・美しく、健康的な自分でいられるでしょう！

自分自身のため、家族のため、あなたの周りの方々のために、この機会に是非始めてみませんか？

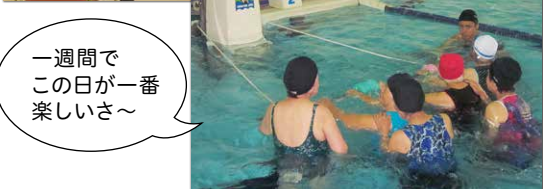
●水中運動とマシンを使用した筋力トレーニング

高齢期において安全に取組やすい運動に、水中運動やマシンを使用した運動などがあります。水中運動では、ウォーキングやストレッチを中心に、水の抵抗を利用した筋トレを行います。

マシンを使用した筋力トレーニングは、最初きちんとした指導者がいれば高齢者でも、より安全に運動を行うことができます。水中運動では、全身的にゆるやかに体力がつくのに対して、マシンを使用する場合は、必要な筋力をピンポイントに強化でき、効果も早く実感できます。どちらの運動も、自分のペースで笑顔で、運動できることが大切です。



事業の日が待ち遠しい



一週間でこの日が一番楽しいさ～

生きいき貯筋くらぶ(筋力向上トレーニング教室)

開催場所

- ①浦添総合病院検診センター3階
- ②まじゅんらんど(仲間在、定員10人)
- ③スポーツクラブイーズ
- ④カーブス浦添宮城(宮城在、定員2人)

いまいゆくらぶ(水中運動教室)

開催場所(定員各10人)

- ①沖縄スイミングスクール浦添校(内間在)
- ②ガルフウェーブゾーン前田(前田在)
- ③スポーツクラブイーズ(那覇市首里在)
- ④JSS浦添スイミングスクール(港川在)
- ⑤まじゅんらんど(仲間在)

【運動教室】

- いまいゆくらぶ(水中運動教室)
- 生きいき貯筋くらぶ(筋力向上トレーニング教室)

【その他の事業】

- 口腔機能向上事業  
訓練を行うことで嚥む機能を高め、だ液の分泌を増やし、口腔機能を高めることは介護予防につながります。
- 栄養改善事業  
日頃の食生活を振り返り、食事の栄養バランスや調理のコツ等を考えていきます。
- 生きいき健康クラブ  
公民館などで『生きいき健康クラブ』を開催しています。体操やレクリエーション、琉舞や手芸などの趣味活動、健康講話などの介護予防に向けた取組を行います。

【参加費】

各事業1回につき100円

【対象者】

浦添在住で、介護認定を受けていない65歳以上の方。(生きいき健康クラブに関しては、介護認定を受けていても参加可能です。)ただし、次の項目に該当する方は参加ができない場合があります。

- ①医師より運動制限指示がある方。
- ②申込時の問診にて、疾患等の状態により参加困難と判断された方。
- ③平成25年度に、「生きいき貯筋くらぶ」「いまいゆくらぶ」のいずれかの事業に参加した方は今年度同じ事業には参加できません。

※開催期間は、概ね6月以降から開始していますが、曜日等の詳細については、場所によって異なりますので、お問い合わせください。  
また、口腔機能、栄養改善、生きいき健康クラブの開催場所については、お問い合わせください。

【問い合わせ】

地域支援課 地域支援係 ☎876-1234(内線3532・3533)



お口の健康チェックをしよう！



みんなで楽しんでいます 室内グランドゴルフ

平成25年度

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

浦添市情報公開条例第29条および浦添市個人情報保護条例第46条の規定により、平成25年度の両制度の運用状況について、公表します。

情報公開制度

「情報公開制度」とは、市が保有している公文書を見たいときに、誰でも公開の請求をすることができる権利を保障する制度です。

公開制度を利用した市長等の実施機関への公開請求およびこれに対する決定等は、「公文書公開実施機関別処理状況」の表1のとおりです。

公文書公開請求の一部を挙げると、  
1 土地利用計画平面図 開発年月日○年○月○日 開発許可番号第○号(一部公開)

2 簡易専用水道施設の設置者、所在地および電話番号が分かる文書又は台帳(一部公開)

3 仲西小中学線の当初の市道認定が分かる書類(全部公開)などがあります。

◎問い合わせ

浦添市市政情報センター  
(市役所8階 総務部文書課内)  
☎876-11234  
(内線2016、2018)

表1 公文書公開実施機関別処理状況(平成25年度分:平成26年3月末現在)

| 実施機関    | 請求件数 | 決定  |      |     |     | 取下げ | 未決定 | 不服申立て |
|---------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|
|         |      | 公開  | 一部公開 | 非公開 | 不存在 |     |     |       |
| 市長      | 368  | 171 | 164  | 3   | 12  | 18  | 5   | 1     |
| 議会      | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| 教育委員会   | 19   | 7   | 12   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| 選挙管理委員会 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| 監査委員    | 1    | 1   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| 消防長     | 12   | 0   | 11   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0     |
| 合計      | 400  | 179 | 187  | 3   | 13  | 18  | 5   | 1     |

個人情報保護制度

「個人情報保護制度」とは、市が保有している個人情報に適正に取り扱うためのルールを定め、自己に関する情報を見たり、訂正などを請求したりする権利を保障する制度です。

個人情報保護制度を利用した市長等の実施機関への開示請求およびこれに対する決定等は、表2の「個人情報開示等実施機関別処理状況」とおりです。

- 1 平成○年○月○日頃の救急活動記録票の内容について(全部開示)
- 2 平成24年度浦添市職員採用候補者選定試験の得点および順位(上級行政職)第一次試験結果および第二次試験結果(全部開示)
- 3 介護保険の調査資料平成○年度分(全部開示)があります。

これら両制度に設けられている、救済制度による「不服申立て」は、平成25年度は1件ありました。

◎市政情報センターは、両制度に関する案内、相談、受付等を行うほか、市の刊行物や各種資料を備えており、どなたでも自由に閲覧できます。

また、市ホームページに両制度の条例と内容について掲載していますのでご覧ください。

表2 個人情報開示等実施機関別処理状況(平成25年度分:平成26年3月末現在)

| 実施機関  | 請求件数 | 決定 |      |     |     | 訂正件数 | 削除請求 | 中止請求 | 取下げ | 未決定 | 不服申立て |
|-------|------|----|------|-----|-----|------|------|------|-----|-----|-------|
|       |      | 開示 | 一部開示 | 不開示 | 不存在 |      |      |      |     |     |       |
| 市長    | 63   | 53 | 1    | 1   | 4   | 0    | 0    | 0    | 2   | 4   | 0     |
| 教育委員会 | 8    | 4  | 0    | 0   | 4   | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0     |
| 消防長   | 4    | 3  | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 1   | 0   | 0     |
| 合計    | 75   | 60 | 1    | 1   | 8   | 0    | 0    | 0    | 3   | 4   | 0     |

※コピーサービス  
(白黒10円/1枚、カラー50円/1枚も行っていますので、どうぞご利用ください。)