



お知らせ・募集



くわしくは
浦添市
ホームページへ

税金・保険・年金

「国民健康保険税(および「後期高齢者医療保険料」第3期納期限

国民健康保険課徴収係

☎ 内線 3717 / 3722

令和5年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第3期納期限は10月2日(月)です。納め忘れに「ご注意ください」。

第三者行為(交通事故など)によるケガで国保を使用するときは届出が必要です!

☎ 国民健康保険課 給付係

☎ 内線 3726

交通事故など、第三者(他人)からケガを負わされた場合でも国保で治療が受けられます。本来、第三者行為による医療費は、加害者が全額負担することが原則です。国保が立て替え、あとで加害者に請求しますの、必ず届出をしてください。ただし、加害者との示談を済ませたとき、勤務中や通勤途中での事故、不法行為(飲酒運転や無免許)による事故は、国保で治療を受けることはできません。

暮らし・環境・福祉

「70歳以上・土日祝日限定」ゆいレール「がんじゅう1日乗車券」の販売

☎ いきいき高齢支援課 高齢福祉係

☎ (876) 1292

市内高齢者の外出する機会の充実を目的に、沖縄都市モノレール各駅窓口で、土日・祝日に限り、「がんじゅう1日乗車券」を販売しています。「がんじゅう1日乗車券」とは、購入した日に限り、ゆいレール全線が乗り放題になる乗車券で、300円で購入できます。

☎ 対象者 満70歳以上の市民

☎ 利用できる日 土日・祝日、慰霊の日※敬老の日を除く

☎ 購入場所 モノレール各駅窓口

☎ ※市役所では購入できません。

☎ ※購入の際には、年齢(生年月日)と浦添市に住んでいることが確認できるマイナンバーカードなどの公的証明書の提示が必要です。

☎ 敬老祝い金の贈呈

☎ いきいき高齢支援課 高齢福祉係

☎ (876) 1292

これまで、多年にわたり社会に貢献された高齢者の皆さま

に感謝と敬意を表し、祝い金を贈ります。

☎ 対象者 カジマヤー(昭和2年2月2日〜昭和3年1月22日生まれの人)、新百歳(大正12年4月1日〜大正13年3月31日生まれの人)

※令和5年4月1日に浦添市に居住し、住民登録している人が対象です。ただし、令和5年9月1日以前に死亡または市外転出した場合は対象外です。

☎ 支給祝金額 カジマヤー(3万円)、新百歳(5万円)

※支給は9月を予定しています。対象者には7月下旬に申請書を送付していますので、確認をお願いします。

緊急通報システムが新しくなりました

☎ いきいき高齢支援課 高齢福祉係

☎ (876) 1292

令和5年度から、固定電話がなくても緊急通報システムを利用できるようになりました。緊急通報システムとは

☎ 急病や事故など緊急の際、簡単な操作で外部に通報できる機器を設置し、日常生活の安全を確保します。

☎ 対象者 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯で、疾病等があり日常生活に注意を要する人。

※利用には訪問調査が必要です。☎ 利用を希望する場合は、事前に担当まで問い合わせください。

きる月額6250円分の支給証を交付し、在宅の高齢者を介護している介護者の負担を軽減します。

☎ 対象者 要介護4・5の認定を受けている65歳以上の高齢者を介護している人、高齢者および介護者が市民税非課税世帯に属しており、かつ市に居住している人

☎ 訪問介護等利用者負担額軽減措置

☎ 介護保険サービスのうち、訪問介護・訪問看護・訪問型サービスを利用した時の利用者負担額の4割を助成します。

☎ 対象者 介護保険被保険者で、介護保険所得段階が1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 介護予防教室参加者募集

☎ いきいき高齢支援課

☎ (876) 1292

救急医療情報キットとは、急病など万が一の緊急時に備え、あらかじめ必要な医療情報(かかりつけ医・持病・薬剤情報提供書)などを保管しておく専用の容器や、ステッカー・マグネットなどの一式です。

☎ 緊急時、駆けつけた救急隊員がいち早く医療情報を手入れ、迅速な救命処置・治療につなげることを目的に救急医療情報キットを配布しています。

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター



ボウリング大会



ゴルフ大会

問い合わせ：浦添市老人クラブ連合会 ☎(878) 2224

60歳以上のみなさん集まれ〜 会員募集!!

〜学んで・遊んで・笑って健康づくり〜

● 老人クラブとは…

市内自治会の中にある、地域の高齢者を中心に活動する組織です。これまでの知恵や経験を生かして地域での役割を果たしながら、仲間とともに健康づくりや生きがいづくりを行っています。

現在、25の老人クラブが浦添市老人クラブ連合会(市老連)に加入して、グラウンドゴルフ大会やボウリング大会、カラオケ大会などさまざまな行事に参加しています。

● 老人クラブが目指すもの

生きがいづくり (高齢期の充実)	舞台・作品発表、趣味、レク活動など
健康づくり (健康寿命を伸ばす)	スポーツ、健康講話など
仲間づくり (同世代の連携、支え合い)	引きこもりを作らない声かけ、訪問交流、親睦旅行など
地域づくり (社会貢献)	環境美化、児童見守り、交通立哨、世代間交流など

● 今年度の市老連の主な行事

- ・舞台発表会(9月)・健康講演会(10月)
- ・80歳以上輪投げ大会、カラオケ大会(10月:浦添でだこまつり)
- ・パークゴルフ大会(11月)
- ・作品展示会(令和6年1月)

介護予防教室参加者募集

☎ いきいき高齢支援課

☎ (876) 1292

10月から介護予防教室を開催します。教室により、開催日時や場所が異なりますので、詳



▲詳しくはこちら



▲詳しくはこちら

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

※訪問調査が必要な事業もありますので、利用を希望する場合は、事前に担当まで問い合わせください。

救急医療情報キットをご存知ですか?

☎ いきいき高齢支援課

☎ (876) 1292

救急医療情報キットとは、急病など万が一の緊急時に備え、あらかじめ必要な医療情報(かかりつけ医・持病・薬剤情報提供書)などを保管しておく専用の容器や、ステッカー・マグネットなどの一式です。

☎ 緊急時、駆けつけた救急隊員がいち早く医療情報を手入れ、迅速な救命処置・治療につなげることを目的に救急医療情報キットを配布しています。

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

8020



▲詳しくはこちら

参加費無料!

事前に申し込みください

日時

9月25日(月)

午後1時30分〜3時30分

定員

40人

場所

浦添市役所 9階講堂

※感染症の流行状況により、実施方法を変更する場合があります。

令和5年度 介護予防講話

健口ライフで、元気に長生き、歯がんにじゅう

☎ 問い合わせ いきいき高齢支援課 予防支援係 ☎(876) 1292

以前より固いものが食べにくくなったり、コロナ禍で人と話す機会が減ったということはありませんか?

お口の状態が、全身の健康状態に大きな影響を与えるため、近年「お口の健康」が注目されています!歯科衛生士による介護予防講話と、お口のフレイルチェック、日常生活の中でも気軽に取り組めるお口の体操などを紹介しますので、ぜひご参加ください!

- 対象者 浦添市にお住まいのおおむね65歳以上の人
- 講師 小山 みどり 氏(歯科衛生士)



15分程度の
がみがみ百歳体操
も紹介します

細は問い合わせください。

☎ 対象 市内在住の65歳以上の人で、介護認定を受けていない人、初めての人を優先

☎ 受付期間 9月21日(木)まで

☎ 申込方法 いきいき高齢支援課へ電話で予約後、窓口で申込書記入。

☎ ※各教室定員に達し次第受け付けを終了します。

☎ ※健康状態によっては、医師による診療情報提供書の提出や参加をお断りする場合があります。

☎ 【生きいき貯筋くらぶ(筋トレ)】

☎ 期間 2か月間(週2回)

☎ 費用 1か月につき1600円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】

☎ 期間 3か月間(週1回)

☎ 費用 1クール2400円

☎ 場所 ○メデイカルジムVIVID

☎ ○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【生きいき体操教室】