

# ユウベル積善社

家族葬からあらゆる葬儀まで、ご喪家にとってふさわしい葬儀を実現いたします。



大切な人を家族の愛で送りたい

## 家族愛葬



細やかな心づかいで葬儀をお手伝い

## 家族葬から一般葬



大きな功績を残した故人を偲ぶ

## 社葬・お別れの会

〈事前相談〉随時受付中!!

ユウベル積善社では、見学会・相談会を随時開催しております。短時間でも、どうぞお気軽にお越しください。

お電話もお気軽に!

フリーダイヤル **0120-21-0789**

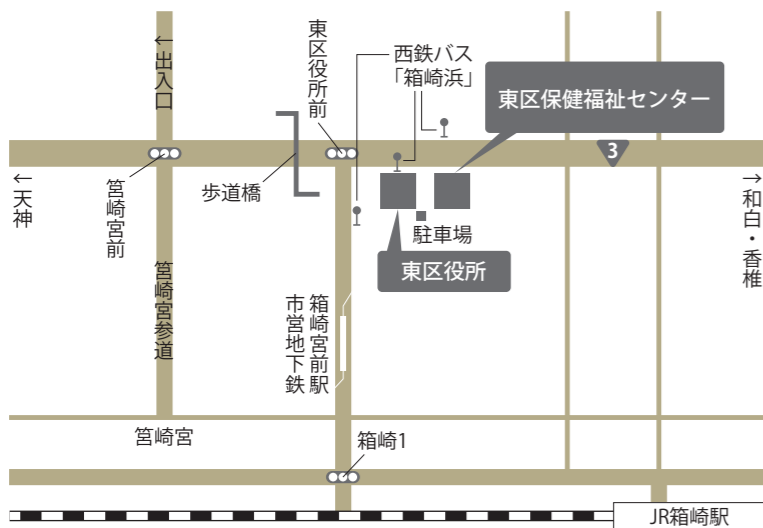
24時間・365日受付  
ユウベル積善社 検索



当社利用の有無に関わらずご葬儀・ご法要に関する事何でもご相談ください。

2024年開業!!

福岡斎場 桜坂ホール | 福岡斎場 (本館) | 干 隈 会 館 | 家族親族葬ホール 油山 | 筑 紫 斎 場 | 家族親族葬ホール 福岡南  
 福岡市中央区桜坂3丁目1-8 | 福岡市中央区古小島町70-1 | 福岡市城南区干隈2-65-26 | 福岡市南区松原7-43-21 | 太宰府市吉松4-6-1 | 福岡市博多区三筑1-11-11



**東区役所**  
 〒812-8653  
 東区箱崎2丁目54番1号  
 代表電話 092-631-2131 FAX 092-645-1127  
**交通アクセス**  
 最寄りの駅/箱崎宮前駅(福岡市営地下鉄) 徒歩約3分  
 箱崎駅(JR) 徒歩約17分  
 最寄りのバス停/箱崎浜(東区役所前)(西鉄バス) 下車すぐ

**東区保健福祉センター**  
 〒812-0053  
 東区箱崎2丁目54番27号  
 代表電話 092-631-2131 FAX 092-645-1127

福岡市 LINE 公式アカウント

人生100年時代を豊かに暮らすための情報やイベントのお知らせを配信中!  
福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択!

お友だち登録はコチラ⇒



# シニアのための 智恵袋

福岡100 何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

2024  
改訂版

定年後の疑問に答えます

東区版



福岡市東区役所

# 相続のあらゆる「困った」を解決!!

専門家が誠意を持って

円満な相続のお手伝いをいたします。



## 遺言

公正証書遺言作成支援

- 各種資料収集支援
- 作成までのスケジュール管理
- 遺言書の文案とりまとめ
- 公証人との打合せ、証人引受けなど



## 家族信託

家族信託組成支援

家族信託とは、認知症などのリスクに対応するため、信頼出来る家族に財産の管理等を任せられる仕組みのことです。

- 最適な信託契約の形をご提案
- 公証人・金融機関・ハウスメーカー等との打合せ
- 信託口座の開設・不動産の名義変更 など



## 相続税

相続税に関する対策や手続きの支援

- 相続税を軽減するための生前対策支援
- 相続税の納税資金準備の生前対策支援
- 相続発生後の相続税申告支援 など



## 住居や不動産

不動産のお困り事解決支援

- 不動産の売却・購入・有効活用
- 高齢者施設のご紹介
- 空き家管理サポート
- リフォーム・リノベーション等提案
- 貴金属・骨董品・不用品買取 など



※各種ご支援は、相続に強い弊社提携の各専門家とともにご提供いたします。

## 相続セミナー 随時開催中!!

お気軽にお問い合わせください。

ご相談やセミナーのご予約は、お電話またはホームページから

### 福岡相続サポートセンター

# 092-716-1237

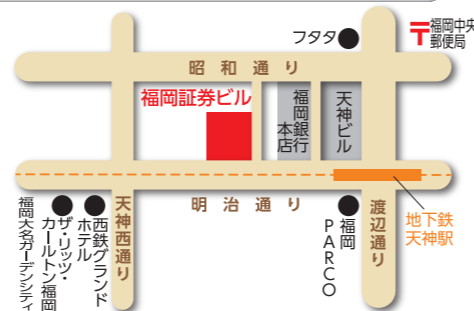
受付時間 / 午前10時～午後5時(土日・祝日除く)



ご相談は無料です

E-mail : support@e-souzok.com [福岡相続サポートセンター](#) 検索

※福岡相続サポートセンターは三好不動産の関連会社です



福岡市中央区天神2丁目14-2 福岡証券ビル8F



# “えがお”があるくらしのために

サービス付き 高齢者向け住宅 **えがおで寺塚 1番館**

サービス付き 高齢者向け住宅 **えがおで寺塚 2番館**



かかりつけ医が近くにいる安心、24時間の介護・看護サポート体制。緑ゆたかで閑静な生活環境。

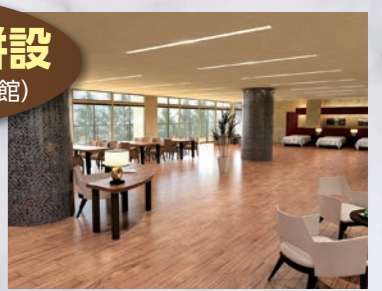
安心の医療サポート **クリニック併設** 寺塚クリニック (えがおで寺塚 1番館)

1番館に「寺塚クリニック」を併設。安心、信頼の医療サポートで皆様の健康を24時間サポートします。



**デイサービス併設** (えがおで寺塚 1番館・2番館)

癒しの空間でお一人おひとりに合わせたオーダーメイドケアを用意しています。



**カフェテラス** 喫茶を愉しみながら、ご入居者様同士だけでなく、ここを訪れる方とも交流が広がるコミュニティエリアです。



**大浴場** 庭園を望む、ゆったりとしたバスタイムをお約束します。



**4F ラウンジ(食堂)** 大きな窓の向こうには大型ウッドテラスが広がり、四季の移ろいを感じながらお食事できます。



**屋上庭園/遊歩道のある屋上** 緑ゆたかな屋上庭園にウォーキングコースをご用意。運動不足の解消やリハビリにお役立ていただけます。

**入居一時金0円** ※入居時に敷金(家賃の約3ヶ月分)をお預かりしています。

月額**215,200円**～

- 家賃 / 79,000円～
- 生活相談・安否確認 / 33,000円～
- 共益費 / 31,200円～
- 食費 / 72,000円～

**入居時の要件**

- 60歳以上 自立・要支援・要介護

※介護保険負担額・生活サポート費が別途必要になります。 ※入居時は借家人賠償責任保険(火災保険)加入が必要です。



〈お問い合わせ・ご相談は〉

# 0120-3456-11

えがおで寺塚 1番館 / 福岡市南区寺塚2丁目20-1 TEL 092-559-7211

株式会社 日本福祉会  
〒815-0074 福岡市南区寺塚2丁目20-1

えがおで寺塚 2番館 / 福岡市南区寺塚2丁目11-11 TEL 092-555-3222

[えがおで寺塚](#) 検索



【施設概要:1番館】●施設類型 / サービス付き高齢者向け住宅 ●居住の権利形態 / 賃貸借方式 ●利用料の支払い方式 / 月払い方式 ●入居時の要件 / 60歳以上、自立・要支援・要介護 ●介護保険 / 在宅サービス利用可 ●居室区分 / 全室個室(74室) 18㎡～45.2㎡ ※詳細はお問い合わせください。

【施設概要:2番館】●施設類型 / サービス付き高齢者向け住宅 ●居住の権利形態 / 賃貸借方式 ●利用料の支払い方式 / 月払い方式 ●入居時の要件 / 要支援・要介護 ●介護保険 / 在宅サービス利用可 ●居室区分 / 全室個室(2人部屋8室、1人部屋56室) 18㎡～40.5㎡

今まで、充分頑張ってきた。

これからは、その頑張ってきた

自分へのご褒美を受け取って

豊かで楽しく自由な

新たなステージへ。

いろいろな夢が、

大きく膨らみます。

でも、ちょっとだけ

注意が必要です。

『定年』とは、今まで

会社がしてくれていたことを

自分たちでしなくては

いけないということでも

あるのです。

大切なのは、自分でやるべきことを

知っておくこと。困った時に、

どこに相談すればよいのかを

知っておくことです。

起業して  
夢を  
叶えたい

しばらくは、  
のんびりと  
暮らしたい

田舎暮らしを  
満喫したい

地域の  
サークル活動に  
参加したい

何をしたら  
いいのかわからない

何か資格を  
取りたい

まだまだ  
働きたい

家族との時間を  
大切にしたい

もしもの時の事も  
考えておきたい

趣味を楽しみたい

若い頃の夢って  
何だったかなあ

とにかく健康に  
暮らしたい

ときどき  
年金や税金の  
ことが不安になる

地域ボランティアで  
活動したい

海外への移住を  
考えている

地域ボランティアで  
活動したい

そんな定年ビギナーの  
あなたのためにパンフレット  
「シニアのための智恵袋」を  
作成しました。

一般的には「知恵」がよく使われ  
ますが、私たちは「智恵」を使用  
することといたしました。知と  
智は本来の意味は大きく異な  
ります。知は知るといいう意味で  
すが、智は「賢い、ちえがある」と  
いう意味が元来であることか  
ら「定年を賢く生き抜くための  
ちえ」という意味を込め、智恵袋  
としました。

### 19-20 税金のはなし②

- 年金生活を始めた場合、税金はどうなるのですか
- 市県民税の年金からの差し引き制度について教えてください
- 収入は公的年金だけですが、市県民税の申告は必要ですか
- 生命保険などの個人年金にも、税金はかかりますか
- 年の途中で死亡した方の個人市県民税はどうなりますか

### 21-22 再就職について

- 再就職したいのですが、相談窓口や就職情報はありますか
- 雇用保険の手続きをしたいのですが
- 基本手当の申請はいつまでに行えばいいですか
- 退職後、少しのんびりしたいのですが
- 再就職したけれど、賃金が定年前より大幅に下がってしまったのですが
- 独立、起業したいのですが、相談窓口などありますか
- 起業するための、資金の融資を受けたいのですが

### 23-24 高齢者福祉

- 年齢別お役立ち情報
- 高齢者が利用できる福祉サービスにはどんなものがありますか
- 補聴器を購入しますが、助成はありますか
- 福岡市内の賃貸住宅を探しているのですが
- 日常生活やもしもの時の不安があるのですが
- 親が認知症で、行方不明になる恐れがあり心配ですが
- 一人暮らし高齢者のお宅の様子が最近心配ですが
- 突然自宅にきた業者から商品等を買わされたのですが

### 25-26 介護保険

- 介護保険のしくみは、どうなっているのですか
- 介護保険料の支払いは、どうするのですか
- 介護サービスは、どうすれば利用できますか
- どんな介護サービスがありますか
- 高齢者のための福祉や、介護に関する相談は

### 27-28 もしもの時の備えについて

- 家族が亡くなりました。死亡届の他に区役所での手続きはどんなものがありますか
- 今のお墓から遺骨を移したいのですが、どのような手続きが必要でしょうか
- 相続や遺言について相談窓口はありますか
- エンディングノートという言葉を聞きますが、どんなものでしょうか

### 29-30 特集「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」 「いつまでも自分らしい生活を送るために」

### 31-32 問い合わせ先一覧

3-4 はじめに  
豊かで楽しく自由な新たなステージへ

5-6 特集「老人クラブを紹介します!」

7-8 生きがいづくり  
○公民館へ行ってみよう  
○地域デビューしよう  
○ボランティアしてみよう  
○老人クラブで仲間づくり  
○余暇を利用して仕事をしたい  
○まだまだ働きたい  
○R60倶楽部

### いきいきインタビュー

9-10 健康づくり  
○どうして健診(検診)を受けないといけないのですか  
○特定健診とは何ですか  
○インフルエンザの予防接種は受けられますか  
○肺炎予防のワクチンとは何ですか  
○介護予防の運動がしたいのですが

11 定年退職を迎える準備  
○定年退職前後にやるべきこと早見表

12 健康保険について  
○会社を退職後の健康保険はどうなるのですか  
○国民健康保険料はどのようにして支払うのですか  
○医療費が高額になった場合、払い戻しはありますか

13-14 年金のはなし①  
○年金のしくみを教えてください  
○年金はいつからもらえるのですか  
○年金はどうやったら受け取ることができますか  
○年金がいくらもらえるか、どこに聞いたらわかりますか

15-16 年金のはなし②  
○国民年金の老齢基礎年金は誰でももらえるのですか  
○年金の受給資格がない場合はどうしたらよいのですか  
○仕事をすると年金を減額されるというのは、本当ですか  
○年金を繰り上げて受け取ることができますか  
○60歳未満で退職した場合はどうなるのですか  
○退職後、配偶者の年金の手続きは

17-18 税金のはなし①  
○勤務先を令和4年12月に退職後、6月に市県民税の納税通知書が2通も届いたのですが  
○退職金にも税金はかかりますか

# 老人クラブ

を紹介します！～あなたも入会しませんか？～

## TOPIC 1 老人クラブの活動は多彩です！

### 健康づくり

グラウンド・ゴルフ  
ソフトダーツ、健康体操  
ウォーキング  
など

### 支え合いづくり

友愛訪問  
(高齢者への訪問活動)  
サロン など

### 仲間づくり

### 地域づくり

地域・子どもの見守り活動、  
地域清掃活動、花植え  
伝承活動 など

### 生きがいづくり

カラオケ、講演会  
趣味講座(踊り・囲碁将棋  
手芸・美術) など

活動の様子を  
見てみよう！



▲グラウンド・ゴルフ大会



▲ソフトダーツ大会

Welcome to 老人クラブ  
もっと知りたい！入ってみたい！

まずは、お住いの区の老人クラブ連合会（東区は「ねんりんクラブ連合会」）  
までお尋ねください

▶東区ねんりんクラブ連合会（東区役所内）  
電話 092-645-1074 FAX 092-631-2191

## TOPIC 2 老人クラブのおすすめポイント

### 老人クラブとは

- ・町内会を中心とする小地域で、おおむね60歳以上の高齢者による自主組織です。
- ・福岡市内では、623※の老人クラブに約2万5千人の仲間が参加しています。  
(※令和5年末現在)

### 新しい仲間ができます！

- ・地域の仲間ができます。
- ・各世代と交流ができ、多くの人と新しい関係ができます。

### 健康の保持・増進につながります！

- ・グラウンド・ゴルフ、ソフトダーツなど各種シニアスポーツへの参加を通して、健康の保持・増進につながります。
- ・社会奉仕活動などを通して、精神的な充実感、心と身体の健康につながります。

### 知識や経験を生かして、新しい能力を発揮できます！

- ・これまでの生活や仕事、趣味・特技などの知識や経験を生かす機会が増えます。
- ・老人クラブ活動への参加を通じて、新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながります。

### 地域に貢献できます！

- ・友愛訪問や子どもの見守り、ボランティア活動などへの参加を通して、地域福祉に貢献できます。

### 心の安らぎ、充実感が得られます！

- ・同世代の仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換や心配ごとの相談などができ、心の安らぎが得られます。
- ・研修旅行などでは、見識を深め、楽しい仲間づくりやより親しい関係が生まれます。

## TOPIC 3 会員みなさまの声



グラウンド・ゴルフを始めて、身体を動かすようになり、健康や体力を保っています。週1回の仲間との練習日が楽しみです。



友愛訪問は訪問宅からも心待ちにされていて、やりがいを感じています。



公園の清掃や花植えて、地域がきれいに明るくなり、行き交う方々の会話も増え、感謝され励みになっています。

# 生きがいづくり

定年を迎えて、自由な時間を手にしたあなた！  
会社のためではなく、自分のために有意義に過ごしましょう。  
何をいちばんにやりたいのか、今後の人生設計をたてるのが  
大切。趣味を深めたり、地域活動やボランティアに参加するのも  
楽しそう。さあ、新たな一歩を踏み出しましょう。

## 公民館へ行ってみよう

地域の人たちが「集まって」「学んで」、そしてみんなを「つなぐ」、それが公民館です。公民館では、世代を超えた人たちが、いろんなサークルで楽しんでいます。趣味を満喫したいあなた、人とのふれあいの時間がほしいあなた、公民館で自分を磨いてみてはいかが？

公民館で行われている講座やサークルの一部を紹介します。

○講座／健康教室、育児教室、料理教室、スマホの使い方講座など

○サークル／体操、卓球、合唱、書道など

福岡市には、各校区に一館ずつ公民館がありますので、まずあなたの近くの公民館を覗いてみましょう。①

## 地域デビューしよう

自治会・町内会は、住民の皆さんに一番身近な自治組織です。今までの経験や知識を活かしたいあなた。自治会・町内会はそういうあなたを待っています。ボランティアや地域活動のヒケツは、まず自分が楽しむこと。思い切って自治の輪の中に飛び込んでみませんか！

自治会・町内会では、こんな活動をしています。

○夏まつり ○運動会 ○敬老会 ○環境美化活動 など  
回覧板などを見て、まずは地域の行事に参加することから始めましょう。②⑦

## ボランティアしてみよう

「ふれあいネットワーク」ひとり暮らしの高齢者など地域で見守りが必要と思われる方へ声かけや訪問などによる見守り活動を行います。③  
「ふれあいサロン」

公民館や集会所等で高齢者や障がいのある方と体操やレクリエーションなどで交流します。

各校区には社会福祉協議会があり、他にもいろいろな活動を行っていますので、地域や公民館などに聞いてみてください。③

「ボランティアセンター」

ボランティアをしたい人と、してほしい人の双方に、活動の紹介や情報提供を行っています。③④

「介護支援ボランティア事業」

65歳以上の高齢者が指定された介護保険施設でボランティア活動を行うとポイントが付与され、換金または寄付することが出来ます。③④

「ファミリーサポート・センター」

保育園等のお迎えや一時的な預かりなど、育児中の方へのサポートをしてくれる人を募集しています。⑤

「民生委員・児童委員」

地域住民の福祉に関する相談・支援や、市の福祉関連事業への協力など、地域に密着した活動を行います。校区民生委員推薦会の推薦が必要。⑥

「環境美化活動」

個人で道路など公共の場所を清掃するときのために「環境美化袋」(ごみ袋)を配布しています(配布条件あり)。⑦

「NPO・ボランティア交流センター あすみん」

NPOやボランティア活動など市民公益活動に関する情報や交流の場を提供しています。⑩

## 老人クラブで仲間づくり

地域の老人クラブは、グラウンドゴルフ、ソフトダーツなどの大会や、ひとり暮らしの高齢者を訪問する「友愛訪問」を行っています。あなたも参加して仲間をつくりませんか。⑧

## 余暇を利用して仕事をしたい

趣味も仕事もしたいあなたには、あなたの知識・経験を活かせる「シルバー人材センター」がおすすすめ！60歳以上の方なら誰でも入会できます。仕事内容は、公園やビル、マンション等の清掃、駐輪場管理、事務家事援助・子育て支援などさまざまです。各区入会説明会へ足を運んでみませんか。⑨

## まだまだ働きたい

働くことで生きがいを見つけないあなたには、いろいろな就職相談窓口があります。21・22ページを参考にしてください。

## R60倶楽部

60歳前後の世代(アラカン世代)が、長年培った経験や技能、趣味や興味を活かして自らいイベントを企画し、体験型の教室やツアーなどを行っています。企画したい方、イベントへ参加したい方は事務局まで。⑪

## 市民後見人

判断能力が不十分な人の暮らしや財産を守る支援を行います。⑫

## いきいきインタビュー



シルバー人材センター  
東区委員長  
菊堂 民生さん

約45年の法務矯正行政の職を退官後、広報誌を見て入会、香椎駐輪場で3年4月間就業後、東区副委員長として4年間務め、現在は東区委員長として、コンプライアンスの徹底と地域社会の要請に的確に応えられる出張所の運営を目指しているところ。

「信頼されるセンターとして大切にしていることは何ですか？」  
「発注者や会員のみなさんのお役に立つ仕事を提供するなど、満足度を高めていくことを大切にしています。」

「シルバー人材センターで活動するにはどうしたらよいですか？」  
「60歳以上で、健康で働く意欲があれば入会できます。駐輪場・駐車場の管理、施設管理、樹木の剪定、公園の清掃除草、草刈り、家事援助、筆耕など幅広い仕事があります。」

これまでに培った技術や経験を活かしてみませんか？  
「日常生活のサポートをしてもらうことはできますか？」  
「家庭内の掃除や洗濯、食事の支度など家事援助サービスも行っています。また高齢者のサポートとして、介護予防・日常生活支援総合事業も行っています。」

「シルバー人材センターのお手伝いの一部をご紹介します。」  
「お墓の清掃サービス」  
遠方のため、なかなかお墓参りができない方に代わって、福岡市内のお墓のお掃除をします。合掌礼拝にはじまり、墓石やお墓まわりの清掃を行います。終了後写真と報告書を送付します。

「空き家等見守り安心サポート」  
福岡市内の空き家になっている実家など、建物の外観や破損の状況、雑草や庭木の状況などを確認し、写真と報告書を送付します。  
ご要望に応じて清掃や除草、樹木の剪定などの作業を行うことも可能です。

くわしくは、お住まいの区またはお墓や空き家が所在する区の出張所にお問い合わせください。⑨

## 問い合わせ先

各公民館の住所・電話番号は巻末の一覧表でご確認ください。①

東区役所 地域支援課 地域支援係 ②  
☎645-1041 FAX 645-1042

福岡市社会福祉協議会 東区社協事務所 ③  
東区ボランティアセンター  
東区箱崎2-54-27 東保健所1階  
☎643-8922 FAX 643-8923

福岡ファミリー・サポート・センター東支部 ⑤  
☎631-0633 FAX 643-8923

福岡市ボランティアセンター ④  
中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ2階  
☎713-0777 FAX 713-0778

東区保健福祉センター  
地域保健福祉課 企画推進係 ⑥  
☎645-1086 FAX 631-2295

東区役所 生活環境課 家庭ごみ係 ⑦  
東区箱崎2-54-1  
☎645-1061 FAX 632-8999

東区老人クラブ(ねんりんクラブ)連合会事務局 ⑧  
東区箱崎2-54-1 東区役所本館1階  
☎645-1074 FAX 631-5025

福岡市シルバー人材センター東出張所 ⑨  
東区管松2-1-27  
☎624-4680 FAX 624-4682

福岡市NPO・ボランティア交流センター ⑩  
あすみん  
中央区今泉1-19-22 天神クラス4階  
☎724-4801 FAX 724-4901

アラカンフェスタ実行委員会事務局 ⑪  
☎401-3456 FAX 739-6081

福岡市成年後見推進センター ⑫  
中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ3階  
☎753-6450 FAX734-2010

# 健康づくり

さて、これからの人生を有意義なものにするのは自分自身です。定年後は、何をしようよいかわからず、家に閉じこもりがちになって心や体の調子を崩す人も少なくありません。時間と余裕がなくても健康でなければ充実した人生は過ごせません。元気に過ごすために生活を見直しましょう。

## Q1 どうして健診(検診)を受けなくといけないのですか？

**A** 日本人の死因の第1位は「がん」が早期の発見で治療が可能です。あわせて、今でも重大な感染症である結核についても健診を実施しています。また、歯と口の健康は全身の健康とも深く関係しているため、定期的に歯科医院でチェックを受けましょう。



※01

## Q2 特定健診とは何ですか？

**A** 特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとすると、生活習慣病を早期に見し、予防・改善するための健診です。40歳～74歳までの方は、加入している保険者で特定健診を受けることができます。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し脳卒中や心臓病など命に関わる病気を発症するリスクが高まります。また、糖尿病などの基礎疾患がある場合、認知症の原因となることや新型コロナウイルス感染症の重症化リスクも高まります。年に1回健診を受け生活習慣の改善や早期治療を行いますよ。

## Q3 インフルエンザの予防接種は受けられますか？

**A** 指定の医療機関で受けることができます。秋から冬にかけて流行するのがインフルエンザです。高齢者や体の弱い方は症状が重くなってしまう場合もあります。予防接種は、症状を軽くする効果があります。自分でできる対策として、日頃から手洗い・マスクの使用や規則正しい生活にも努めましょう。65歳以上の方は1回1500円、生活保護受給者や市民税非課税世帯の方などは無料です(要証明書)。

## Q4 肺炎予防のワクチンとは何ですか？

**A** 65歳を過ぎると、肺炎による入院が多くなることから調査で分かっています。原因菌の多くを占める「肺炎球菌」による肺炎を予防したり、重症化を防いだりできるのが「肺炎球菌ワクチン」です。初めて接種する65歳の方などは、公費助成が受けられ、自己負担は4200円、生活保護受給者や市民税非課税世帯の方などは無料です(要証明書)。指定の医療機関で受けることができます。

## Q5 介護予防の運動がしたいのですが？

**A** 各区には市民プールや体育館があり、スポーツ教室やサークル活動などが開催されています。①公民館などでは、ご要望に応じて健康づくりや介護予防に関する出前講座(無料)を開催しています。その他、よかトレやウォーキングなどを実施している「自主グループ」や「ロコモ予防(運動)サロン」の参加をお勧めしています。②

※02

福岡市健康づくり・スポーツサイト



福岡市介護予防支援WEBサイト



## スマートフォンアプリ「ふくおか散歩」でお得に健康づくりしませんか

福岡市では、スマートフォンアプリ「ふくおか散歩」と連携して、市民の皆様の健康づくりをお手伝いしています。アプリをダウンロードして歩くだけでポイントが貯まり、貯まったポイントで市の特産品などの景品が当たる抽選に応募できます。また、健康づくり教室のお知らせや健康豆知識などお役立ち情報も発信していますので、ぜひお試しください。

お問い合わせ先 福岡市 保健医療局 総務企画部 保健医療政策課  
電話：092-707-1063 FAX：092-733-5912

※ふくおか散歩は西日本新聞社、TOPPAN、正興ITソリューションが運営しているスマートフォンアプリです。

## ※01 各種健診等の実施機関

### 東区保健福祉センター

- ① 福岡市国保の特定健診(よかドック)
- ② がん検診  
(胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん)  
※70歳以上の方は、胃がん検診は実施医療機関で受診をお願いいたします。
- ③ 結核健診(胸部X線撮影)
- ④ 骨粗しょう症検査

東区保健福祉センターや校区等での受診の予約  
**集団健診・よかドック総合窓口**  
☎0120-985-902 FAX 0120-931-869  
WEB予約「けんしんナビ」で検索

[問い合わせ先]  
東区保健福祉センター 健康課  
☎645-1078 FAX 651-3844

**実施医療機関**  
実施医療機関については、「健診ガイド」(毎年4月市政だよりと同時配布)でご確認ください。実施日・時間については各医療機関にお問い合わせください。

## ※02 介護予防の運動ができる施設

- 東市民プール ①**  
東区名島2-42-1  
☎662-6111 FAX 662-6112
- 東体育館 ①**  
東区香住ヶ丘1-12-2  
☎672-0301 FAX 672-0302

**福岡市総合体育館 ①**  
東区香椎照葉6-1-1  
☎410-0314 FAX 410-0318

**各公民館 ②**  
○巻末公民館一覧をご覧ください。

**東区保健福祉センター**  
地域保健福祉課 地域保健福祉第1係、  
地域保健福祉第2係 ②  
☎645-1088 FAX 631-2295



けんしんナビ

# 定年退職を迎える準備

定年後の先輩たちが困ったあんなこと、こんなことをもとに定年退職前後に、自分でしなければならないことや決めなければならないことを、まとめてみました。オリジナルで作成するのがいちばんですが、まずは「定年退職前後にやるべきこと早見表」で確認してみてください。

## 定年退職前後にやるべきこと早見表

| 健康保険 (12ページ) |   |
|--------------|---|
| 退職前          | <input type="checkbox"/> 退職後にどの健康保険制度に加入するか検討<br>①国民健康保険<br>②任意継続<br>③家族の健康保険 |
| 退職後          | <input type="checkbox"/> 新しい健康保険の加入手続き  |

| 年金 (13～16ページ) |   |
|---------------|---|
| 退職前           | <input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書の有無を確認<br><input type="checkbox"/> 加入履歴や年金見込額の確認   |
| 退職後           | <input type="checkbox"/> 本人が60歳未満の場合は国民年金への種別変更<br><input type="checkbox"/> 配偶者が60歳未満の場合は、第3号被保険者から第1号被保険者へ種別変更<br><input type="checkbox"/> 受給できる年齢になったら、年金請求 |

| 税金 (17～20ページ) |   |
|---------------|---|
| 退職前           | <input type="checkbox"/> 「退職所得の受給に関する申告書」を会社に提出   |
| 退職後           | <input type="checkbox"/> 市県民税の納税通知書が届いたら納付<br><input type="checkbox"/> 源泉徴収票の受け取り<br><input type="checkbox"/> 確定申告 (2～3月) |

| 再就職を希望する場合の雇用保険 (21～22ページ) |  |
|----------------------------|--|
| 退職前                        | <input type="checkbox"/> 「離職票」の受け取り方法を確認<br><input type="checkbox"/> 受給開始を延伸するか検討                                    |
| 退職後                        | <input type="checkbox"/> 退職先から「離職票」の受け取り<br><input type="checkbox"/> 求職の手続き<br><input type="checkbox"/> 受給開始延伸の場合は申請 |

## 健康保険について

会社を退職後は、いずれの健康保険に加入するかを

自分で決めなければなりません。

いずれの保険に加入するにも、手続きの期間が短いので、

事前に相談するなど準備しておきましょう。

### Q1

会社を退職後の健康保険はどうなるのですか？

**A** 退職後加入する健康保険には、3つの種類があります。

① 国民健康保険に加入する

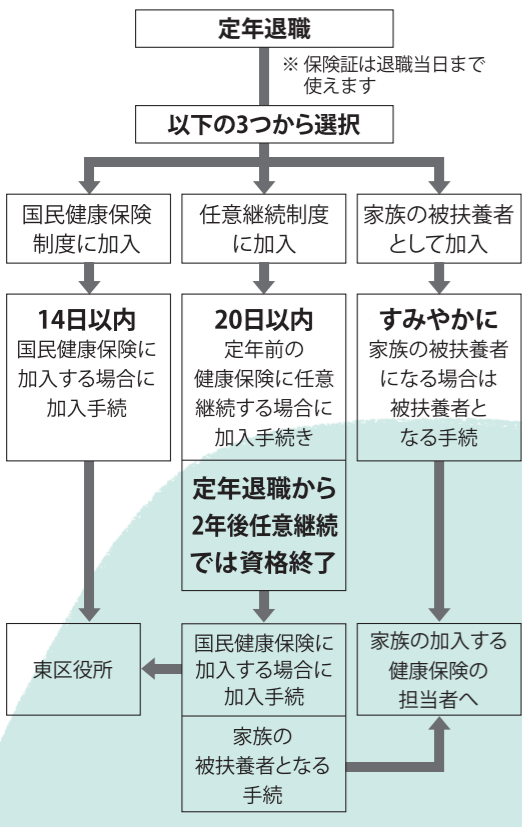
② 職場の健康保険を任意継続する

③ 家族の健康保険の被扶養者となる

手続きは左表※01の図のとおりです。このうち、どの保険がお得かというところについては保険料の額は増えないので一番お得ですが、被扶養者となるためには条件がありますが、被扶養者の方が加入している健康保険の担当者へご確認ください。

※01

### ※01 健康保険の手続き



東区役所 保険年金課 保険係  
☎ 645-1102 FAX 631-6463

### ※02 高額療養費制度 (福岡市国民健康保険)

#### 70歳未満の人の場合

#### ◎ 高額療養費の算定対象

1人の被保険者が医療機関ごと(同一医療機関の場合は入院・通院・歯科ごと、調剤薬局分は処方元医療機関(外来)分に合算)に同一月内(1日～末日)に支払った自己負担額(差額ベッド代、食事代、歯科の自由診療など保険診療の対象外を除く。)が21,000円以上のもの。

#### ◎ 高額療養費に該当する場合

高額療養費の算定対象の自己負担額(複数の医療機関分や同一世帯の被保険者分は合算)が下記の限度額(月額)を超えたとき、超えた分を高額療養費として支給。

#### ◎ 限度額(月額) (平成27年1月改正)

| 所得区分     | 総所得金額等            | 過去12か月で3回目まで                  | 4回目以降    |
|----------|-------------------|-------------------------------|----------|
| 上位所得者    | 901万円超            | 252,600円<br>+(医療費-842,000)×1% | 140,100円 |
|          | 600万円超<br>901万円以下 | 167,400円<br>+(医療費-558,000)×1% | 93,000円  |
| 一般       | 210万円超<br>600万円以下 | 80,100円<br>+(医療費-267,000)×1%  | 44,400円  |
|          | 210万円以下           | 57,600円                       | 44,400円  |
| 市民税非課税世帯 |                   | 35,400円                       | 24,600円  |

◎ 70歳以上の場合は内容が変わってきますので、お問い合わせください。

東区役所 保険年金課 給付係  
☎ 645-1101 FAX 631-6463

※02

### Q2

国民健康保険料はどのようにして支払うのですか？

**A** 国民健康保険料は、4月から翌年3月まで1年間分の保険料を、6月から翌年3月までの10回で支払います。保険料の支払いは原則、口座振替でお願ひしています。金融機関やインターネットでも口座振替の申し込みができますが、区役所窓口ではキャッシュカードのみで簡単に申し込みができます。加入手続きの際は、必ずキャッシュカードをお持ちください。

### Q3

医療費が高額になった場合、払い戻しはありますか？

**A** ひと月あたりの医療費の自己負担額が左表※02の条件で限度額を超えた場合、申請すれば超えた分が戻ってきます。

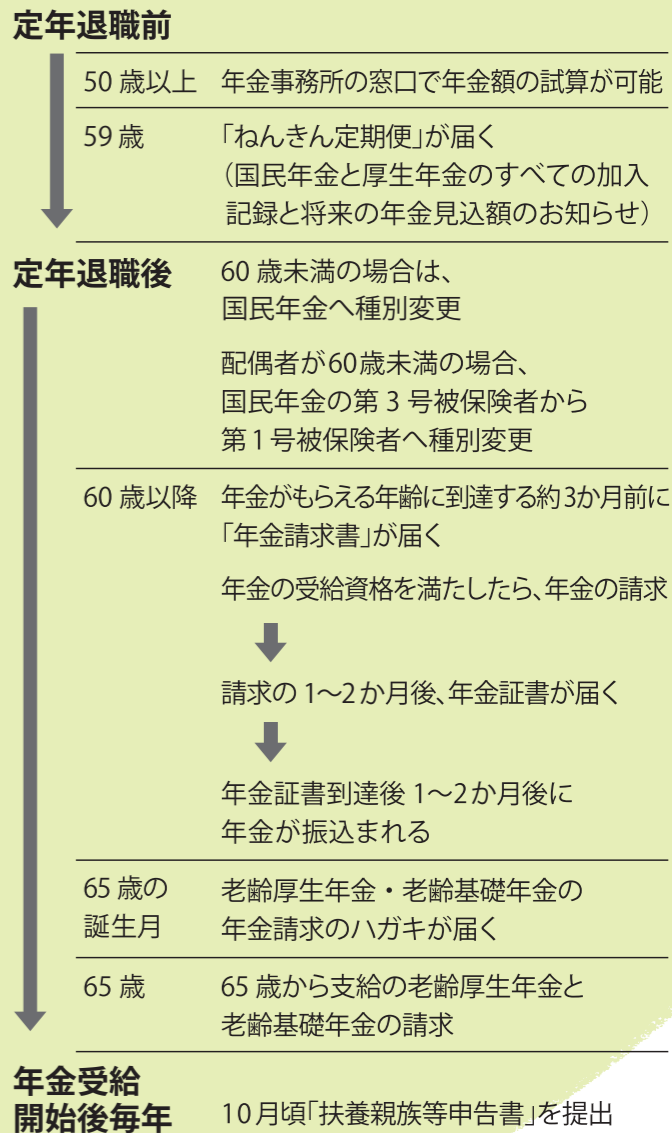
入院や手術ともなれば自己負担額が数十万円にもなることがあります。そのような場合に一定の金額を超えた分を払い戻されるのが「高額療養費制度」です。条件や払い戻し額については、加入している健康保険の担当者までお問い合わせください。

# 年金のはなし ①

これから始まる新たな生活を考えるとき、健康と並んで、とつても大切なのがお金です。これまででつこつこつとかけてきた年金は、これからの生活の基礎を支える大切な財産です。



## 定年前後の手続チャート



**Q1** 年金のしくみを教えてください。

**A** 国が運営している公的年金のうち、国民年金は原則として20歳から60歳までのすべての人が加入することになっています。

**Q2** 年金はいつからもらえるのですか？

**A** 国民年金から支給される老齢基礎年金は原則として65歳からです。厚生年金は、特別支給の老齢厚生年金(報酬比例部分+定額部分)として65歳よりも前から支給されていましたが、これは段階的に報酬比例部分のみとなり、さらにはこの報酬比例部分もなくなり、将来的には、老齢厚生年金をもらえるのは65歳からとなります。年齢、男女によって違いますので、左の表を参照してください。

**Q3** 年金はどうやったら受け取ることができますか？

**A** 年金を受け取るには原則として、国民年金の第1号被保険者の資格期間や第3号被保険者期間、厚生年金などの年金の受給資格期間が、通算10年以上であることが必要です。受給資格がある方には、年金をもらえる年齢(左表参照)に到達する誕生日の約3か月前に年金請求書が送られてきます。国民年金の第1号被保険者としてのみ加入していた人は区役所に、厚生年金や国民年金の第3号被保険者期間のある人は事前に予約して、年金事務所に行つて年金請求をしてください。年金は年齢に到達したら自動的に振り込まれるのではなく、年金請求が必要です。また、年金請求から実際に年金が振り込まれるまでに、3~4か月かかります。

**Q4** 年金がいくらもらえるか、どこに聞いたらわかりますか？

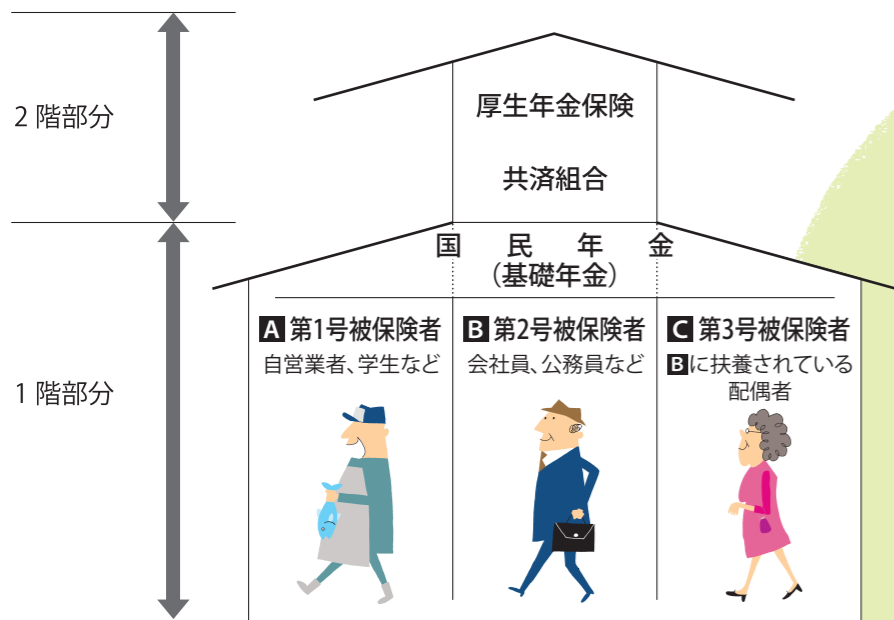
**A** 50歳以上の方は、年金事務所の窓口で年金の試算をしてもらえます。また、受給資格を満たしている方は、ねんきんダイヤルで依頼すると将来の年金見込額を自宅に送ってもらうこともできます。毎年誕生日には「ねんきん定期便」が届きます。通常の定期便には、直近一年間の加入記録が載っています。59歳の年には、国民年金と厚生年金のすべての加入記録と将来の年金見込額が載った定期便が届きますので確認してください。また、ねんきんネットで加入記録と将来の年金見込額が確認できます。詳しくは、日本年金機構のホームページを確認してください。

会社などに勤めている人は厚生年金に加入(入社した年から退職するまで)していますが、20歳以上の人は同時に国民年金にも加入しています(第2号被保険者)。つまり、**会員の年金は2階建て方式**で、国民年金の老齢基礎年金に加え、厚生年金の老齢厚生年金ももらうことができます。

※01

※02

## ※01 2階建て方式の年金制度



## ※02 受給開始年齢

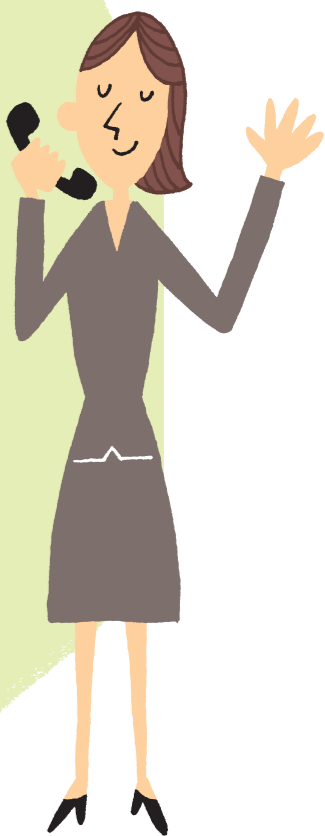
| 生年月日                  | 60歳 | 61歳 | 62歳    | 63歳    | 64歳 | 65歳 |
|-----------------------|-----|-----|--------|--------|-----|-----|
| 男 昭和16年4月1日以前         |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和21年4月1日以前         |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和16年4月2日~昭和18年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和21年4月2日~昭和23年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和18年4月2日~昭和20年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和23年4月2日~昭和25年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和20年4月2日~昭和22年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和25年4月2日~昭和27年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和22年4月2日~昭和24年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和27年4月2日~昭和29年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和24年4月2日~昭和28年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和29年4月2日~昭和33年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和28年4月2日~昭和30年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和33年4月2日~昭和35年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和30年4月2日~昭和32年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和35年4月2日~昭和37年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和32年4月2日~昭和34年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和37年4月2日~昭和39年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和34年4月2日~昭和36年4月1日 |     |     | 報酬比例部分 | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和39年4月2日~昭和41年4月1日 |     |     | 定額部分   | 老齢基礎年金 |     |     |
| 男 昭和36年4月2日以降         |     |     |        | 老齢厚生年金 |     |     |
| 女 昭和41年4月2日以降         |     |     |        | 老齢基礎年金 |     |     |

年金を請求される方、年金を受給されている方、一般の年金相談は

ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165へ  
(<https://www.nenkin.go.jp/>)

○050で始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6700-1165へ  
共済組合加入期間については各共済組合にお問い合わせください。





**Q5** 国民年金の老齢基礎年金は誰でももらえるのですか？

**A** 老齢基礎年金は、原則として**10年以上の受給資格期間**がなければもらえません。受給資格期間には、国民年金の第1号被保険者として実際の保険料を支払った期間だけでなく、保険料免除期間(経済的理由などで申請により免除された期間など)も含まれます。

**Q7** 仕事をすると年金を減額されるといふのは、本当ですか？

**A** 定年後、同じ会社で継続して働く場合や、再就職する場合など、厚生年金に加入して働きながら受給する年金を「**職老齢年金**」といいます。在職老齢年金は、給与の額に応じて年金が減額されたり、支給されない場合もあります。

**Q8** 年金を繰り上げて受けとることができますか？

**A** 老齢基礎年金は、本人が希望して「繰り上げ支給」を申請すると、60歳から64歳までのいつからでも、月単位で前倒して年金をもらうことができます。その代わり、本来の年金額を一定率で減額して支給され、減額は一生続きます。

**Q9** 60歳未満で退職した場合はどうなるのですか？

**A** 60歳未満で退職した人は、第2号被保険者から第1号被保険者になりますので、区役所で手続きが必要です。退職後速やかに「国民年金被保険者関係届書」を**区役所保険年金課**に提出してください。①

**Q6** 年金の受給資格がない場合はどうしたらよいのですか？

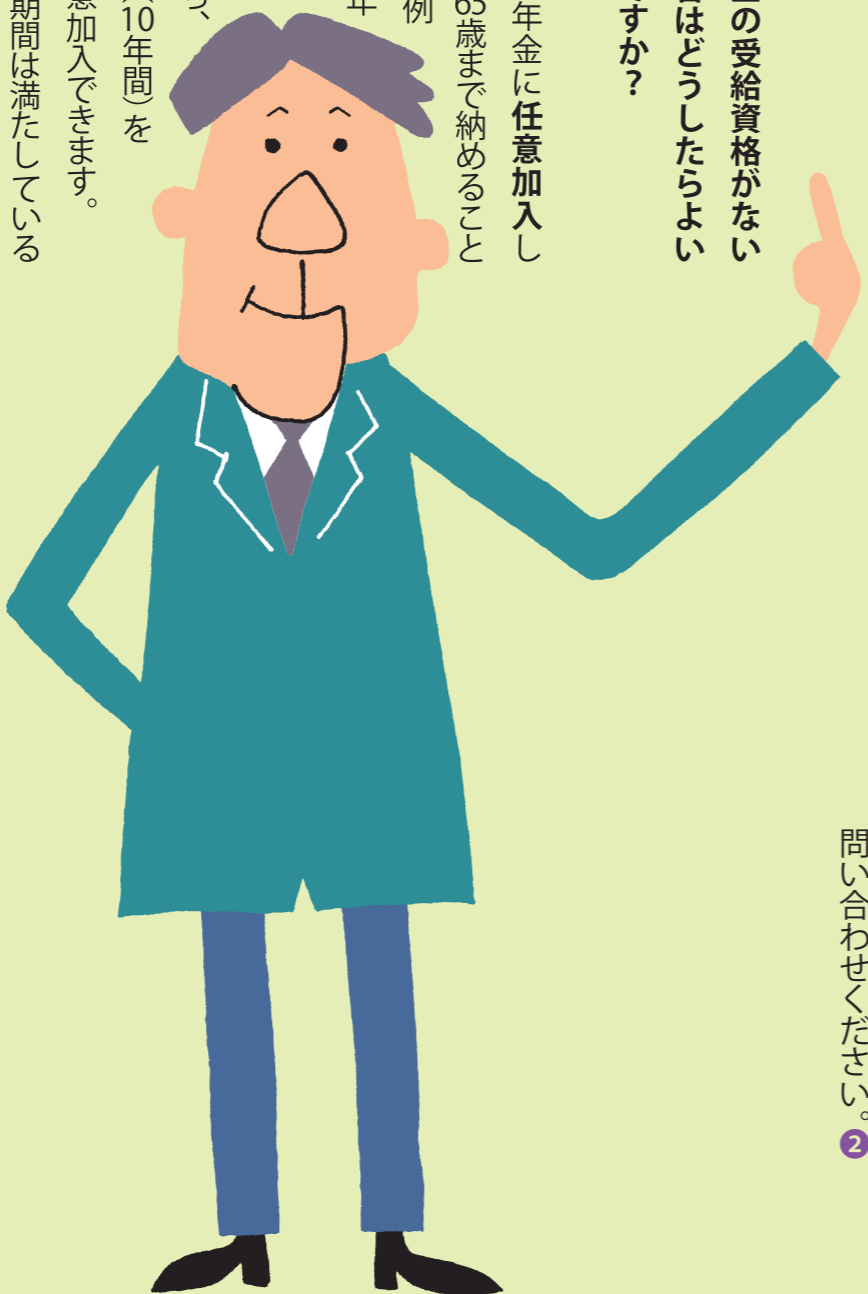
**A** 国民年金に任意加入して、65歳まで納めることができます。特例として、昭和40年4月1日以前生まれの人は、70歳までのうち、受給資格期間(10年間)を満たすまで任意加入できます。また、受給資格期間は満たしているが満額支給に届かない人は、65歳まで任意加入して満額に近づけることができます。どちらも**区役所保険年金課**での手続きになります。①

**A** 反対に「繰り下げ支給」は、支給開始を66歳から75歳まで(令和4年3月までは70歳)月単位で遅くして、本来の年金額を一定率で増額して支給するものです。また、65歳から支給される老齢厚生年金も繰り下げ支給ができますので、詳しくは**年金事務所**へお問い合わせください。②

**A** 退職時、あるいは在職中でも65歳に達したときに、扶養している60歳未満の配偶者がいる場合は、**区役所保険年金課**で手続きが必要です。①  
配偶者は第3号被保険者から第1号被保険者になります。配偶者本人が、種別変更の届けを行ってください。

**Q10** 退職後、配偶者の年金の手続きは？

**A** 退職時、あるいは在職中でも65歳に達したときに、扶養している60歳未満の配偶者がいる場合は、**区役所保険年金課**で手続きが必要です。①  
配偶者は第3号被保険者から第1号被保険者になります。配偶者本人が、種別変更の届けを行ってください。



**A** 国民年金に任意加入して、65歳まで納めることができます。特例として、昭和40年4月1日以前生まれの人は、70歳までのうち、受給資格期間(10年間)を満たすまで任意加入できます。また、受給資格期間は満たしているが満額支給に届かない人は、65歳まで任意加入して満額に近づけることができます。どちらも**区役所保険年金課**での手続きになります。①

**A** 国民年金に任意加入して、65歳まで納めることができます。特例として、昭和40年4月1日以前生まれの人は、70歳までのうち、受給資格期間(10年間)を満たすまで任意加入できます。また、受給資格期間は満たしているが満額支給に届かない人は、65歳まで任意加入して満額に近づけることができます。どちらも**区役所保険年金課**での手続きになります。①

## 問い合わせ先

### 東区役所 保険年金課 国民年金係 ①

☎645-1104 FAX 631-6463

### 東福岡年金事務所 ②

東区馬出3-12-32  
☎651-7967 FAX 641-4049

### 日本年金機構 ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

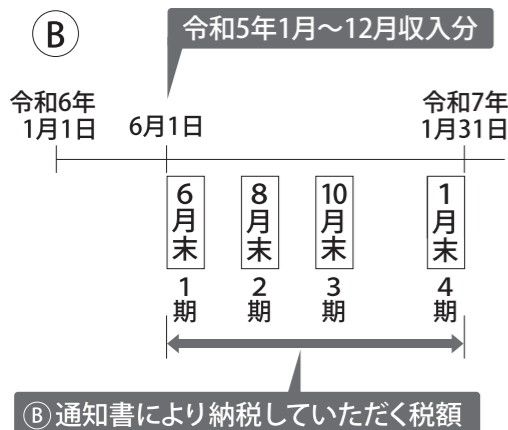
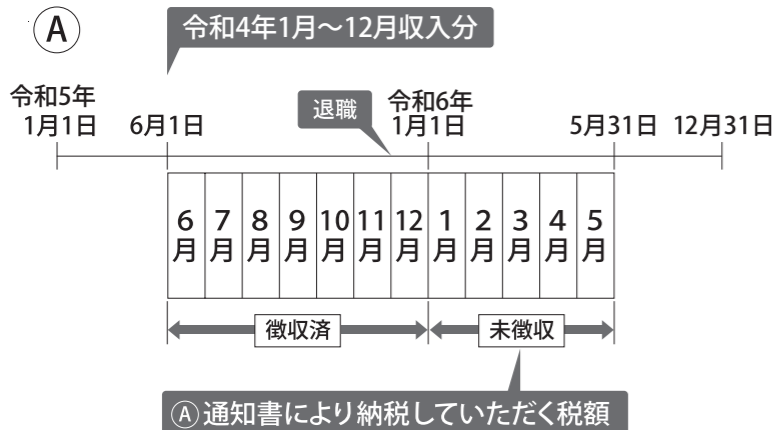
# 税金のはなし ①

定年後の生活でも、切っても切れないのが税金です。  
市民の責任と義務ではあるけれど、  
中身を知っているのと、いないのとでは大違い。  
この機会にきちんと調べて、  
これからの生活に備えましょう。

**Q1** 勤務先を令和5年12月に退職後、6月に市県民税の納税通知書が2通も届いたのですが。

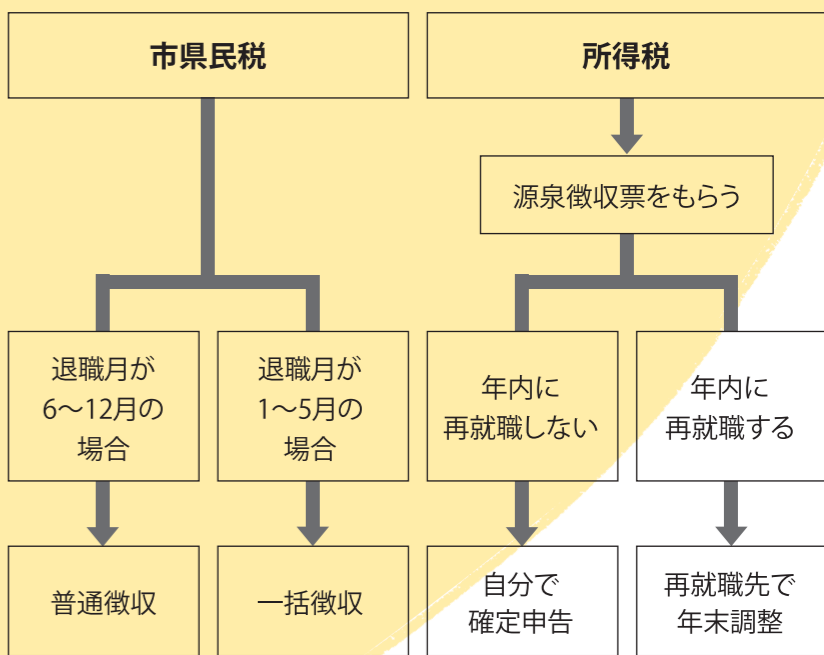
**A** 個人の市県民税は前年の所得に対して課税されます。市県民税は、その年の6月から翌年の5月までの各月の給与から税金を差し引いて納める「特別徴収」と、市区町村から送られてきた納税通知書により本人が直接納める「普通徴収」のいずれかの方法で納めることになっています。今回届いた2通の納税通知書のうち、1通は、令和4年1月～12月の所得に対する市県民税で、給与から差し引くことができなかった分です。

本来、令和5年6月～翌年5月までの各月で給与から税金を差し引く予定が、令和5年12月の退職により、給与から差し引くことができなかつた分を「普通徴収」により納めていただくための納税通知書です。**①**  
もう1通は、令和5年中の所得に対する市県民税として、「普通徴収」により納めていただくための納税通知書です。**②**



## 退職時の税金の手続き (会社都合・自己都合とも同じ)

### 所得税・市県民税が給与から差し引かれている場合



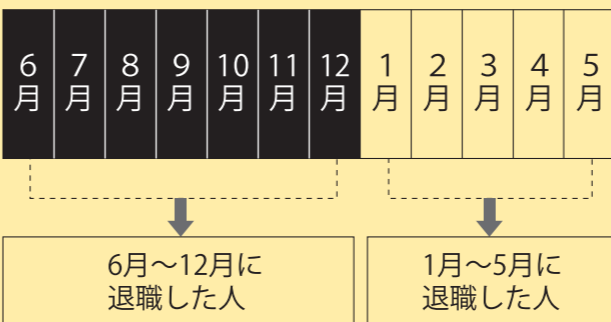
### 市県民税の納付方法

- 普通徴収 市区町村から送付する納税通知書により、年4回に分けて個人で納付する。
- 特別徴収 給与支払者が、6月から翌年の5月まで毎月の給与から差し引き、納入する。
- 一括徴収 退職等により、特別徴収できなくなる分を、退職時の給与支払者が最後の給与等から一括して差し引き、納入する。

**Q2** 退職金にも税金はかかりますか？

**A** 原則、税金はかかります。退職金を一時金で受け取るか、年金形式で受け取るかを選択できるケースもあり、退職金を一時金で受け取った場合は、勤続年数に応じて「退職所得控除額」が設定されます。年金として受け取った場合は、支給総額は多くなりますが、公的年金などと合わせると雑所得とされ、税金や国民健康保険料などがかるため、全体では不利になる場合もあります。退職前には必ず「退職所得の受給に関する申告書」を勤務先に提出願います。

### ※01 退職後の市県民税



給与から差し引くことができなくなった市県民税は、いずれかの方法で納めることが可能です。

- ①市区町村からの通知によって納付する。
- ②会社に申し立てて最後の給与から一括して差し引きしてもらう。

5月分までの給与から納めるはずだった市県民税を最後の給与から一括して差し引きされる。

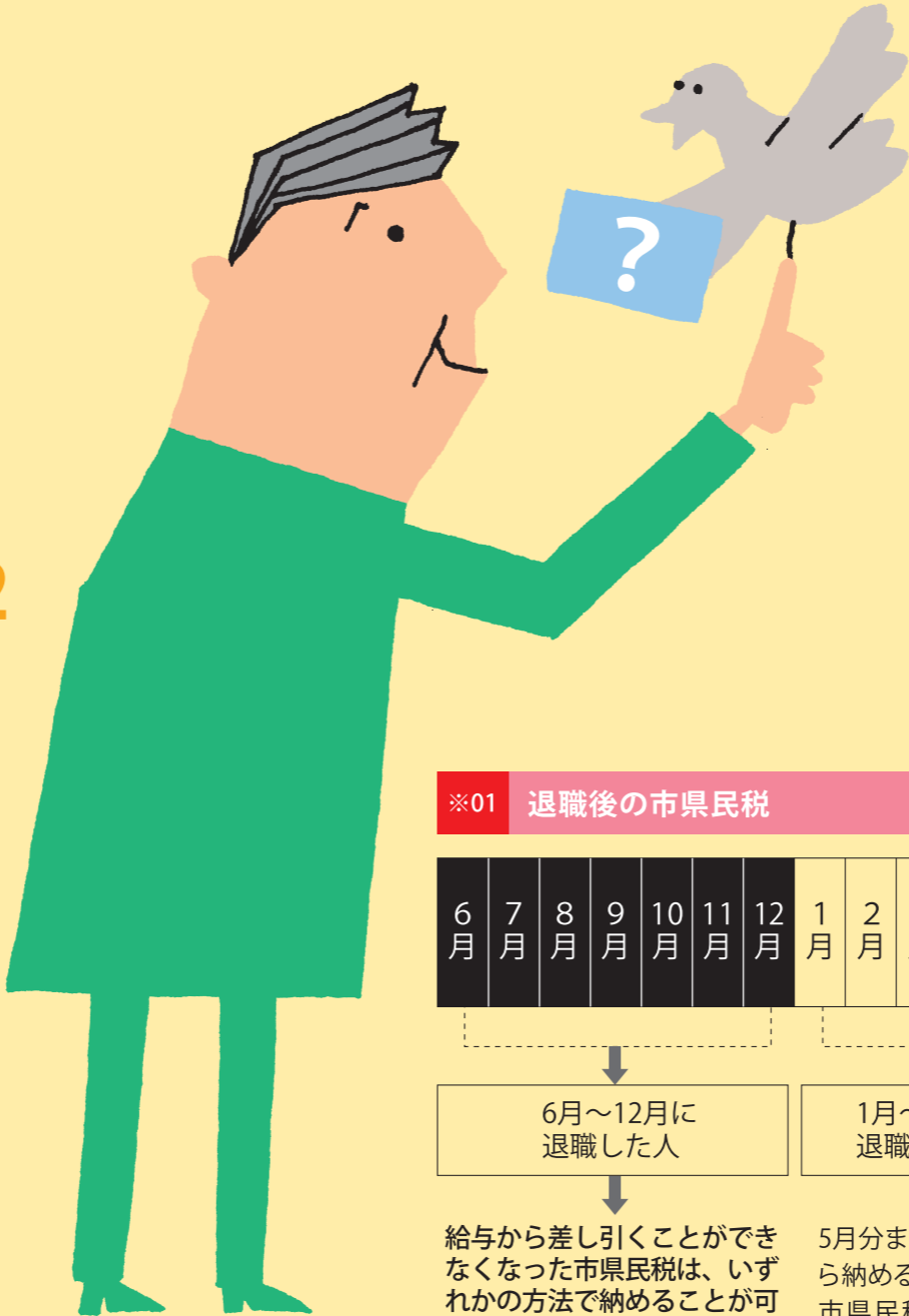
### ※02 退職金の税金 (一時金で受け取った場合)

◎退職所得  
 $(\text{退職金【収入】} - \text{退職所得控除【必要経費】}) \times \frac{1}{2} = \text{退職所得【所得】}$

### ◎退職所得控除額

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| 勤続年数20年以下の場合  | 40万円×勤続年数(最低80万円)が退職所得控除額     |
| 勤続年数20年を超える場合 | 800万円+70万円×(勤続年数-20年)が退職所得控除額 |

※役員等の方で、勤続年数5年以下の方は、2分の1を乗じません。  
 役員等以外の方で、勤続年数5年以下の方は、300万円を超える部分については、2分の1を乗じません。



# 税金のはなし ②

**Q3** 年金生活を始めた場合、税金はどうなるのですか？

**A** 原則、税金はかかりません。年金の収入金額から公的年金等控除額を引いた残りの金額が雑所得となり、所得税と市県民税がかかります。

年金からは所得税が源泉徴収されず、所得税を正しく源泉徴収してもらうには、毎年10月頃に日本年金機構等から送られてくる「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」に記入して提出しなくてはなりません。なお、障害年金や遺族年金は非課税です。

※03

**Q5** 収入は公的年金だけです、市県民税の申告は必要ですか？

**A** 公的年金等の収入だけであっても、健康保険料等の社会保険料、生命保険料、医療費などの所得控除を受けられる場合には、市県民税の申告が必要になります。ただし、公的年金等から所得税が源泉徴収されている場合には、金額によっては税務署に確定申告書を提出されると所得税が戻ってくる場合があります。確定申告書を提出された方は、市県民税の申告は不要となります。

※公的年金等収入が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である方は、確定申告の提出が不要ですが、社会保険料、生命保険料、医療費などの各種控除を受ける場合には、市県民税の申告が必要です。

※04

## ※03 公的年金等所得速算表(令和2年分から適用)

| 65歳未満の方             |                     | 65歳以上の方             |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 公的年金等の収入合計額(円)      | 雑(公的年金等)所得額(円)      | 公的年金等の収入合計額(円)      | 雑(公的年金等)所得額(円)      |
| 600,000以下           | 0                   | 1,100,000以下         | 0                   |
| 600,001~1,299,999   | 収入合計額-600,000       | 1,100,001~3,299,999 | 収入合計額-1,100,000     |
| 1,300,000~4,099,999 | 収入合計額×75%-275,000   | 3,300,000~4,099,999 | 収入合計額×75%-275,000   |
| 4,100,000~7,699,999 | 収入合計額×85%-685,000   | 4,100,000~7,699,999 | 収入合計額×85%-685,000   |
| 7,700,000~9,999,999 | 収入合計額×95%-1,455,000 | 7,700,000~9,999,999 | 収入合計額×95%-1,455,000 |
| 10,000,000以上        | 収入合計額-1,955,000     | 10,000,000以上        | 収入合計額-1,955,000     |

※公的年金等以外の所得が1,000万円を超える場合、雑所得の計算方法が変わります。

**Q6** 生命保険などの個人年金にも、税金はかかりませんか？

**A** 原則、税金はかかりません。受給額から掛け金等必要経費を差し引いた額が雑所得となります。公的年金や給与などの他の所得がある場合はこれらの所得と合わせて、所得税・市県民税の課税対象となり申告が必要場合があります。

**Q7** 年の途中で死亡した方の個人市県民税はどうなりますか？

**A** 個人市県民税は、1月1日現在にお住まいの市町村が、前年中(1月から12月まで)の所得に基づいて課税することになっていますので、年の途中に亡くなった方にも課税されます。年の途中で亡くなった場合の市県民税は、相続人の方に納税義務が承継され、相続人の方が納め

**Q4** 市県民税の年金からの差し引き制度について教えてください。

**A** 市県民税の公的年金からの特別徴収(差し引き)制度の対象となるのは、年度の初日(4月1日)現在、老齢基礎年金等の公的年金の支払いを受けている65歳以上の方で、市県民税が課税となる方です。課税される額は、前年中に受給した公的年金等の所得に対して計算されます。

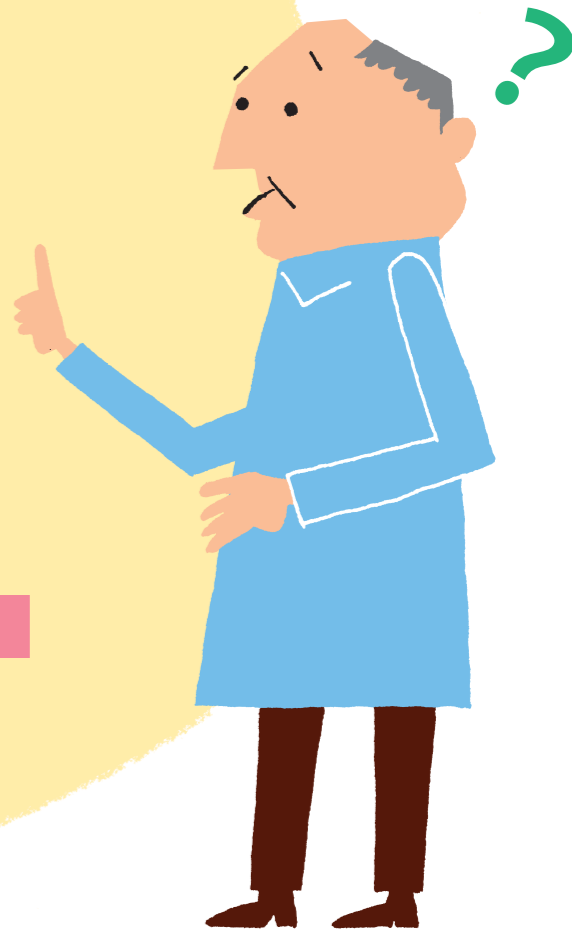
## ※04 申告に必要なもの

- 前年中の所得がわかる資料  
給与や年金所得がある方は、源泉徴収票  
その他の所得がある方は、収入金額と必要経費がわかる書類等
- 各種所得控除を受ける場合は、それらの支払証明書や領収書等
- 本人確認書類および個人番号が確認できるもの

| 各種所得控除(一部)         | 必要な書類の例   |
|--------------------|---|
| 社会保険料控除            | 会社以外で支払った健康保険料、国民年金などの領収書   |
| 生命保険料控除            | 保険会社からの控除証明書  |
| 地震保険料控除            | 保険会社からの控除証明書  |
| 医療費控除<br>①又は②のどちらか | ①通常の医療費控除の場合…医療費控除の明細書(添付)<br>※医療保険者発行の医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。<br>②セルフメディケーション税制の場合…セルフメディケーション税制の明細書(添付) |

※医療費控除申告時に、領収書の添付・提示は不要となりましたが、領収書の提示を求める場合がありますので、領収書は自宅で5年間保存してください。

ていただくこととなります。なお、翌年度の個人市県民税は課税されません。



## 問い合わせ先

市税(市県民税)  
東区役所 課税課 市民税係  
☎645-1026 FAX 632-4970

国税(所得税)  
博多税務署  
東区馬出1-8-1 ☎641-8131  
香椎税務署  
東区千早6-2-1 ☎661-1031

国税庁 ホームページ  
<https://www.nta.go.jp/>

# 再就職にこころ

今まで(退職前)と同様にフルタイムで働きたい。  
これまでに培った経験を活かして独立、起業したい。  
いやいや何が何でも働かなくては、という人も。  
いずれにしても、まだまだチャンスはいっぱいあります。

**Q1** 再就職したいのですが、相談窓口や就職情報はありますか？

**A** 公共職業安定所(以下「ハローワーク」)に求職の申し込みをしましょう。  
福岡市でも、福岡市就労相談窓口を開設しています。予約して相談してみよう。また、「ハローワークインターネットサービス」で検索して就職情報を得たり、求職申込はオンラインで登録をしたりすることができます。

その他にも「シニア・ハローワークふくおか」や「福岡県生涯現役チャレンジセンター」への個別相談や「福岡県中高年就職支援センター」に登録することができます。①

**Q2** 雇用保険の手続きをしたいのですが。

**A** 退職先から「離職票」を受け取り、ハローワークで求職申込を行い、受給資格の決定を受けてください。申し込みは、居所を所管するハローワークで行います。失業認定を受けると、失業等給付のうちの基本手当を受給できます。受給するには、退職前の2年以内に12か月以上の雇用保険加入期間が必要などの条件があります。

また、65歳未満の方に支給される老齢厚生年金との併給(二重受給)はできません。事前に条件や給付額などを確認しておきましょう。基本手当を受け取る手順は、チャートの通りです。  
※01  
ただし、離職日現在で65歳以上の場合は、基本手当は支給されませんが、条件により「高年齢求職者給付金」を一括して受け取ることができます。②

**Q3** 基本手当の申請はいつまでに行えばいいですか？

退職後、少しのんびりしたいのですが。

**A** 基本手当を受給できる期間は原則として退職日の翌日から1年間で、これを過ぎると給付日数が残っていても受給できません。  
60歳以上の人が定年退職後に少し時間を置いて求職したい場合には「受給期間延長申請書」を退職日の翌日から2か月以内に申請することで、受給期間を最長1年まで延長できます。③

**Q4** 再就職したけれど、賃金が定年前より大幅に下がってしまったのですが。

**A** 60歳以上65歳未満で、60歳時点より給与が大幅に下がった場合は、下がった給与を補填する「高年齢雇用継続給付」という制度があります。給付金を受給するには、さまざまな要件がありますので、受給資格があるか

## ※01 定年前後の手続きチャート

|  |   |
|--|---|
| 退職前                                      | 離職票の受け取りについて、郵送が取りに行くか確認しておく。   |
| 退職後<br>10日前後                             | 退職先から離職票を受け取る。  |
| 離職票<br>受け取り後<br>速やかに                     | ハローワークで求職申込・資格決定<必要なもの><br>① 離職票 1、2<br>② 個人番号が確認できる書類<br>③ 運転免許証などの本人確認書類<br>④ 本人名義の預金通帳またはキャッシュカード<br>⑤ 印鑑(認め印可、スタンプ印以外)<br>⑥ 最近の顔写真(3cm×2.4cm)2枚 |
| 待期満了                                     | 求職申込・受給資格決定を受けた日から失業の状態が7日間経過する。  |
| 指定日                                      | 雇用保険説明会に出席する。   |
| 求職申込・資格<br>決定から4週間<br>前後                 | 失業認定(初回認定)を受け、約1週間後基本手当が振り込まれる。   |
| 次回認定日の<br>前日までに                          | 求職活動を2回以上行う   |
| 初回認定後、<br>原則4週間ごと                        | 失業認定を受け、基本手当が振り込まれる。  |
| 就職が決まり、出社日の前日まで、又は給付日数の残りが0日となった時点で受給終了。 |   |

**Q6** 起業するための、資金の融資を受けたいのですが。

**A** 株式会社日本政策金融公庫の「女性、若者/シニア起業家支援資金」⑥や福岡市の「福岡100スタートアップ資金(50歳以上)」⑦などの融資制度があります。詳しくは各担当へお問い合わせください。

**Q5** 独立、起業したいのですが、相談窓口などありますか？

**A** 起業を志す人を支援する「スタートアップカフェ」で、事業計画や資金調達などの起業に関する様々な相談にお応えしています。登記などの開業手続きのサポートも、誰でも、無料で利用できます。⑤

## シニアお仕事ステーション



福岡市は、年齢を重ねても活躍できる社会の実現を目指し、働きたいシニアの就業を応援しています。  
シニアが自分にあった仕事を見つけれられるよう、区役所や老人福祉センターなど市内14か所に「シニアお仕事ステーション」を設置しています。  
シニア向け求人情報や就業支援セミナーの情報などを自由に閲覧できます。⑧

## 問い合わせ先

### ハローワーク福岡東 ①②③④

東区千早6-1-1  
☎672-8609

### シニア・ハローワークふくおか ①

博多区博多駅前2-9-28 福岡商工会議所ビル1階  
☎292-7989

### 福岡市就労相談窓口 ①

東区箱崎2-54-1 東区市民相談室内(予約制)  
予約受付専用電話  
☎733-0717 FAX 711-1682

### 福岡県中高年就職支援センター ①

博多区博多駅前1-1-33 はかた近代ビル5階  
☎433-9211

### 福岡県生涯現役チャレンジセンター ①

☎432-2577 FAX 432-2513

### ハローワークインターネットサービス ①

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

### スタートアップカフェ ⑤

中央区大名2-6-11 Fukuoka Growth Next内  
<https://growth-next.com/>

### 株式会社日本政策金融公庫 福岡支店 ⑥

博多区博多駅前3-21-12  
☎0570-089302

### 事業資金相談ダイヤル

☎0120-154-505

### 福岡市経済観光文化局

#### 経営支援課 経営金融係 ⑦

博多区博多駅前2-9-28 福岡商工会議所ビル2階  
☎441-2171 FAX 441-3211

### 福祉局 高齢福祉課 就業・創業支援係 ⑧

<https://senior-ouen.city.fukuoka.lg.jp/>  
☎711-4881 FAX 733-5914

# 高齢者福祉

まだまだ自分たちだけで大丈夫。そう思っている、手助けが必要になるときがあるかもしれない。そんなときは、お気軽にご相談ください。

## ◎ 年齢別お役立ち情報

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 60歳以上 | <p>①「東香園」(老人福祉センター) 各種教室や講座を開催しています。無料で利用できます。</p> <p>②「老人いこいの家」 各校区にあり、会合や囲碁・将棋などのサークル活動に利用できます。</p>      |  |
| 65歳以上 | <p>①「施設利用料等の割引」 本人確認書類を提示すれば、特定の公的施設の利用料や入場料などが無料または割引になります。</p> <p>②「インフルエンザ予防接種の助成」 詳しくは9ページをご覧ください。</p> |   |
| 70歳以上 | <p>①「高齢者乗車券」(所得制限あり) 交通用福祉ICカード(地下鉄・バス等)やタクシー助成券などから1種類を交付します。(申請方法等については、市政だよりでお知らせします)②</p>              |   |

**Q1** 高齢者が利用できる福祉サービスにはどんなものがありますか？

**A** 65歳以上で、日常生活に不安のある方へのサービスには主に次のようなものがあります。(所得に応じた自己負担あり)

- ①緊急通報システム  
自宅で急病や事故など緊急事態になった時に、ペンダントのスイッチを押すと「受信センター」につながり、救急車の手配などをします。
- ②声の訪問  
一日一回電話で安否の確認を行い、いろいろな相談に応じます。
- ③おむつサービス  
毎月一回自宅へおむつを配達し、費用の一部を助成します。(要介護3以上で排泄介助等が必要の方)
- ④あんしんショートステイ  
介護保険の利用限度を超えて短期入所が必要な場合、その費用の一部を助成します。
- ⑤日常生活用具  
ひとり暮らし高齢者で火の扱いに配慮が必要な方などに、火災警報器、自動消火器、電磁調理器を給付します。

各サービスの利用には条件があります。また、その他にも各種サービスがありますので、詳しくはお問い合わせください。

**Q2** 補聴器を購入しますが、助成はありますか？

**A** 聴覚障がいのある方は、補聴器購入代金の助成があります。必ず購入前にご相談ください。(所得に応じた自己負担あり)④

**Q3** 福岡市内の賃貸住宅を探しているのですが、

**A** ご事情やご希望をお聞きし、条件に合う民間賃貸住宅の物件探しをお手伝いします。必要な場合は、物件の内覧や契約時の同行・同席も行います。また、入居に当たって必要となる生活支援サービス等の情報提供や手続きのお手伝いをします。(65歳以上)⑤

**Q4** 日常生活やもしもの時の不安があるのですが。

**A** ご希望に応じて有料で次の支援が受けられます。

- ①日常生活自立支援事業  
判断能力が十分でない方に、福祉サービスの利用手続きのほか、日常的な金銭管理や行政手続きなどをお手伝いします。⑥
- ②ずっとあんしん安らか事業  
生前に預託金(最低50万円以上)を預かり、死後、ご希望に応じた葬儀・納骨や家財処分等を実施します。(70歳以上)⑦
- ③やすらかパック事業  
毎月の利用料を払っていただくことで保険の仕組みを利用し、死後、葬儀(直葬)・家財処分等を実施します。(40歳以上)⑦
- ④成年後見制度  
判断能力が不十分となり、お金の管理や生活に必要な契約・手続きが難しくなった人に代わって、法的な権限を持って支援する人(後見人など)を家庭裁判所が選り、支援する制度です。⑧

**Q5** 親が認知症で、行方不明になる恐れがあり心配ですが。

**A** 行方不明の恐れがある認知症の方を早期発見・保護するため、警察や地域などの協力のもとに「福岡市認知症の人の見守りネットワーク事業」を行っており、ご登録ください。また、認知症の方を正しく理解し、認知症の方と家族の応援者を増やすため、「認知症サポーター養成講座」(ユマニチュード®講座)を実施しています。詳細はお問い合わせください。⑨

**Q6** 一人暮らし高齢者のお宅の様子が最近心配ですが。

**A** 孤立死の疑いなどの異変(屋内からの異臭、たまった郵便物、放置された洗濯物、昼夜の点灯などに気づき対応に困ったときに、「見守りダイヤル」にお電話ください。安否確認を行います。⑩

認知症高齢者捜してメール協力サポーター募集

support@req.jp



空メールを送信してください。届いたメールのURLから登録をお願いします。

**Q7** 突然自宅に来た業者から商品等を買わされたのですが。

**A** 「契約するつもりはなかったのに」と思ったとき、訪問販売の場合、書面を受け取って8日以内であれば無条件で契約解除できる「クーリング・オフ」が原則適用されます。契約上のトラブルなどは、消費生活センターにご相談ください。⑪

## 問い合わせ先

**東香園(老人福祉センター)①**  
東区香住ヶ丘1-9-1  
☎671-2213 FAX 671-2214

**高齢者乗車券郵送受付センター②**  
☎0120-502-633(通話無料) FAX 0120-880-219  
(平日 午前9時~午後5時)

**東区役所 福祉・介護保険課 高齢者福祉係③**  
☎645-1071 FAX 631-2191

**福祉・介護保険課 障がい者福祉係④**  
☎645-1067 FAX 631-2191

**東区保健福祉センター 地域保健福祉課 地域包括ケア推進係⑨**  
☎645-1087 FAX 631-2295

**福岡市社会福祉協議会 住まい・まちづくりセンター⑤**  
中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ4階  
☎720-5356 FAX 751-1509

**福岡市社会福祉協議会 東区社協事務所⑥**  
東区箱崎2-54-27 東保健所1階  
☎643-8922 FAX 643-8923

**福岡市社会福祉協議会 終活サポートセンター⑦**  
中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階  
☎406-0168 FAX406-0169

**福岡市成年後見推進センター⑧(来所は要予約)**  
☎753-6450 FAX 734-2010  
火~土曜日(祝日除く) 午前9時から午後5時まで

**福岡市見守りダイヤル⑩**  
※現場対応は、午前8時から午後8時まで  
☎080-9100-0883(365日24時間対応)

**福岡市消費生活センター⑪**  
中央区舞鶴2-5-1 あいれふ7階 相談コーナー  
☎781-0999 FAX 712-2765  
月~金曜日 午前9時から午後5時まで(来所は要予約)  
土曜日 午前10時から午後4時まで(電話相談のみ)  
※祝休日・年末年始は除く

# 介護保険

年齢を重ねるにつれて起きるさまざまな病気や怪我などのために生活に支障があったり、介護が必要となった人を社会全体で支える制度が、介護保険制度です。万一の時に、ご本人やご家族が安心して生活できるように支援しています。

**Q1** 介護保険のしくみは、どうなっているのですか？

**A** 対象は40歳以上で、対象者（被保険者）が支払う保険料と公費（税金）で運営され、自宅介護や施設での介護を受ける時に、所得に応じて、かかる費用の1割、2割または3割の負担でサービスを受けることができます。詳しくみです。

## 主な介護保険サービスの種類

| 種類     | 介護サービス(要介護)     | 介護予防サービス<br>介護予防・日常生活支援総合事業(要支援)   |   |
|--------|-----------------|--|---|
| 在宅サービス | 自宅で受けるサービス      | <ul style="list-style-type: none"> <li>訪問介護(ホームヘルプ)</li> <li>訪問入浴介護</li> <li>訪問リハビリテーション</li> <li>福祉用具貸与</li> <li>住宅改修費の支給</li> <li>定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防型訪問サービス(ホームヘルプ)</li> <li>生活支援型訪問サービス(ホームヘルプ)</li> <li>訪問入浴介護</li> <li>訪問看護</li> <li>訪問リハビリテーション</li> <li>福祉用具貸与</li> <li>特定福祉用具購入費の支給</li> </ul> |
|        | 施設に通って受けるサービス   | <ul style="list-style-type: none"> <li>通所介護(デイサービス)</li> <li>通所リハビリテーション(デイケア)</li> <li>認知症対応型通所介護</li> <li>地域密着型通所介護</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防型通所サービス(デイサービス)</li> <li>生活支援型通所サービス(デイサービス)</li> <li>通所リハビリテーション(デイケア)</li> <li>認知症対応型通所介護</li> </ul>   |
|        | 通い・訪問・泊まりの組み合わせ | <ul style="list-style-type: none"> <li>小規模多機能型居宅介護</li> <li>看護小規模多機能型居宅介護</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>小規模多機能型居宅介護</li> </ul>   |
|        | 短期宿泊            | <ul style="list-style-type: none"> <li>短期入所生活介護(ショートステイ)</li> <li>短期入所療養介護(ショートステイ)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>短期入所生活介護(ショートステイ)</li> <li>短期入所療養介護(ショートステイ)</li> </ul>  |
| 施設サービス | 施設・居住系          | <ul style="list-style-type: none"> <li>介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)</li> <li>介護老人保健施設</li> <li>介護医療院</li> <li>特定施設入居者生活介護</li> <li>地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護</li> <li>地域密着型特定施設入居者生活介護</li> <li>認知症対応型共同生活介護(グループホーム)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>特定施設入居者生活介護</li> <li>認知症対応型共同生活介護(グループホーム)</li> </ul>  |

### ※01 介護保険料の支払い

|               |  |
|---------------|--|
| 40歳～<br>65歳未満 | 加入している医療保険の保険料と一緒に支払います<br>65歳未満の配偶者などの被扶養者については、各医療保険者に確認してください。          |
| 65歳以上         | 個人が年金天引きなどにより、福岡市に支払います。<br>年金が年間18万円未満の方や年金受給がない方、又は65歳になられた年は、納付書で支払います。 |

東区役所 福祉・介護保険課 介護サービス係  
☎645-1069 FAX 631-2191

### ※02 介護サービス利用までの手順

|               |  |
|---------------|--|
| 1.申請          | 郵送または区役所で申請する。   |
| 2.訪問調査        | 調査員が事前に日程を調整してご自宅などを訪問。                                  |
| 3.主治医意見書      | 市が、主治医に依頼して、心身状況などが書かれた意見書を受け取る。                         |
| 4.介護認定審査会     | 訪問調査結果と主治医意見書を参考に、要介護度を判定。介護の手に応じて、非該当、要支援1・2、要介護1～5の段階。 |
| 5.認定結果通知      | 認定結果が通知される。  |
| 6.ケアプラン(計画)作成 | 要支援の方/いきいきセンター<br>要介護の方/ケアマネジャーにそれぞれ作成を依頼。               |
| 7.サービス開始      | 作成されたケアプランに基づき、サービスが提供される。                               |

福岡市要介護認定事務センター  
中央区長浜3-11-3-505  
☎711-6030 FAX 711-6524

**Q2** 介護保険料の支払いは、どうするのですか？

**A** 40歳以上65歳未満の方と、65歳以上の方では支払い方法が違います。なお、加入申請など、特別な手続きは必要ありません。詳しくは表のとおりです。

**Q3** 介護サービスは、どうすれば利用できますか？

**A** 要介護認定を受ける必要はありません。要介護認定を受けると、表のとおりです。  
※65歳未満の方は特定疾病により、介護や支援が必要となる場合に限られます。

**Q4** どんな介護サービスがありますか？

**A** 必要に応じて次のサービスが受けられます。  
○通いで受ける↓デイサービス、デイケアなど  
○自宅で受ける↓ホームヘルプ、訪問看護など  
○在宅生活の支援↓福祉用具(レンタル・購入)、住宅改修(手すりなど)  
○施設に入所する↓特別養護老人ホーム、介護老人保健施設など

**Q5** 高齢者のための福祉や、介護に関する相談は？

**A** 「いきいきセンター」でおか「で、保健師・社会福祉士・ケアマネジャーの資格を持つ専門スタッフが、健康や福祉、介護などに関する相談にのったり、からだの状況に適したアドバイスなどを行っています。  
※いきいきセンターの連絡先は巻末の一覧表をご覧ください。



# もしもの時の備えについて

自分や家族のもしもの時のために、財産や相続のこと、周りの人に覚えてほしいことについて、「元気なうちから考えておきましょう。」

**Q1** 家族が亡くなりました。死亡届の他に、区役所での手続きは、どんなものがありますか。

**A** 死亡届とは別に、お亡くなりになった方のお住まいの区役所で、状況に応じて健康保険証の返還などの手続きが必要となります。代表的な手続きは左記のとおりです。必  
要書類や問合せ先をまとめた冊子「手続きガイド」を市民課窓口で配布しています。また、ご遺族の不安や負担を軽減するため、必要な手続きを案内する「ご遺族サポート窓口」を設けていますので、予約の上ご利用ください。詳細は、ホームページ「福岡市ご遺族サポート窓口」で検索をご確認ください。

ご遺族サポート窓口



|  |   |
|--|---|
| 東区ご遺族サポート窓口 ☎645-1046                              |   |
| <input type="checkbox"/> 年金の死亡届について                | 亡くなられた方の年金によって届け出先が異なります。<br>○厚生年金・国民年金 年金事務所のお客相談室<br>ねんきんダイヤル 0570-05-1165<br>※障害基礎年金、遺族基礎年金、寡婦年金のみを受けていた方が亡くなられた場合は、亡くなられた方の住民票がある区役所の年金係。<br>○共済年金 年金を支給している共済組合<br>○恩給 総務省人事・恩給局など<br>[問い合わせ] 東区役所 保険年金課 国民年金係<br>☎645-1104 FAX 631-6463 |
| <input type="checkbox"/> 国民健康保険・後期高齢者医療の資格喪失について   | 亡くなられた方の住民票がある区役所の保険年金課に保険証を返還してください。葬祭費の手続きについてもお問い合わせください。<br>[問い合わせ] 東区役所 保険年金課 保険係<br>☎645-1102 FAX 631-6463  |
| <input type="checkbox"/> 介護保険の資格喪失について             | 亡くなられた方の住民票がある区役所の福祉・介護保険課に保険証、負担割合証等を返還してください。<br>[問い合わせ] 東区役所 福祉・介護保険課 介護サービス係<br>☎645-1069 FAX 631-2191  |
| <input type="checkbox"/> 税について                     | ○亡くなられた方の市民税について<br>[問い合わせ] 東区役所 課税課 市民税係<br>☎645-1026 FAX 632-4970<br>○亡くなられた方の固定資産税について<br>[問い合わせ] 東区役所 課税課 固定資産税係<br>☎645-1031 FAX 632-4970  |
| <input type="checkbox"/> 原動機付自転車(125cc以下)等の手続きについて | 亡くなられた方が原動機付自転車等の所有者であった場合、廃車または名義変更の手続きをしてください。<br>[問い合わせ] 財政局 資産課税課 軽自動車税係(博多区役所庁舎9階)<br>☎292-1604 FAX 292-4187   |
| <input type="checkbox"/> その他の手続きについて               | ○身体障害者手帳、療育手帳、福祉乗車券等の返還<br>[問い合わせ] 東区役所 福祉・介護保険課 障がい者福祉係<br>☎645-1067 FAX 631-2191<br>○精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証の返還<br>[問い合わせ] 東区保健福祉センター 健康課<br>☎645-1079 FAX 651-3844<br>○高齢者乗車券の返還<br>[問い合わせ] 東区役所 福祉・介護保険課 高齢者福祉係<br>☎645-1071 FAX 631-2191  |

**Q2** 今のお墓から遺骨を移したいのですが、どのような手続きが必要でしょうか。

**A** 遺骨を別の墓地や納骨堂に移すには、改葬許可の手続きが必要で、改葬許可の墓地や納骨堂がある市町村で行います。①

**【司法書士相談】**  
毎月第1金曜日  
先着6人(要事前予約)  
時間 午後1時から4時まで  
(一人30分)

**【法律相談】**  
毎週木曜日  
先着6人(要事前予約、相談希望日の一週間前の午前9時から電話で受付)  
時間 午後1時から4時まで  
(一人25分)

どちらの相談も無料、市内に住むか通勤通学している人が対象

**Q4** エンディングノートという言葉を聞きますが、どんなものでしょうか。

**A** エンディングノートとは、「自分がもしもの時や何らかの理由で意思疎通ができなくなったときに備えて、家族や周りの人に伝えたいことを書きとめておくノート」のことです。その内容は、自分史から医療や介護、葬儀などに関する希望、万が一の時に知らせてほしい友人の連絡先、家族へのメッセージなどです。書いた内容をもとに、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、理解してもらうことも大切です。もしもの時の備えとして準備してはいかがでしょうか。③

厚生労働省 ACP(人生会議) WEBサイト



**Q3** 相続や遺言について、相談窓口はありますか？

**A** 区役所では、相続や遺言などに関する相談を司法書士がお答えする「司法書士相談」や、日常生活の法律に関する相談に弁護士がお答えする「法律相談」を行っています。料金は無料ですが、事前の予約が必要となります。②

問い合わせ先

東区役所 生活環境課 環境衛生係①  
☎645-1024 FAX 632-8999

東区役所 市民相談室②  
☎645-1011 FAX 651-5097

福祉局 地域包括ケア推進課③⑤  
☎711-4373 FAX 733-5914

福岡市社会福祉協議会 終活サポートセンター④  
中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階  
☎406-0168 FAX 406-0169

また、エンディングノートや終活全般に関する相談窓口として、「終活サポートセンター」があります。④

**ACPを知っていますか？**

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしもの時のために、自らが望む生活や医療、介護について、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。エンディングノートなどを活用し、元気な時から考えてみましょう。⑤

**日頃からできること**

- 緊急連絡先を携帯しておきましょう。
- 体調を気軽に相談できる、かかりつけ医をもちましょう。
- 家族や近隣の方とコミュニケーションをとり「助けられ上手」になりましょう。

# いつまでも自分らしい生活を送るために

みなさん一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」ことを考えて、健康づくりを心がけましょう！

## 上手に医療を受けましょう！

医療を受ける場合には、次のことに気をつけて上手に医療を受けましょう。

### ①かかりつけ医をもちましょう

日頃からなんでも気軽に相談ができる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。あなたの身体の状態を把握し、日常の健康管理や体調の変化などを気軽に相談できる身近なお医者さん「かかりつけ医」を持つととても安心です。



### ②かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師をもちましょう

複数の医療機関から処方せんをもらった場合でも、自分の選んだ1箇所の薬局に処方せんを持っていくことで、それぞれの処方内容をチェックしてもらったり、薬の効果や副作用を確認してもらうことができます。お薬手帳は一冊にまとめておくことをおすすめします。

### ③時間外や休日の受診はできるだけ避けましょう

急病などの場合を除き、休日や夜間の受診は控え、平日の診療時間内に受診するように心がけましょう。時間外や休日の診療費は割高になっています。また、本当に救急外来が必要な患者さんが、十分な医療が受けられなくなってしまいます。

### ④日ごろからの健康管理、自己管理も大切です

定期的に健康診断を受けましょう。自己判断で通院や薬をやめないようにしましょう。



## ジェネリック医薬品を利用しましょう！

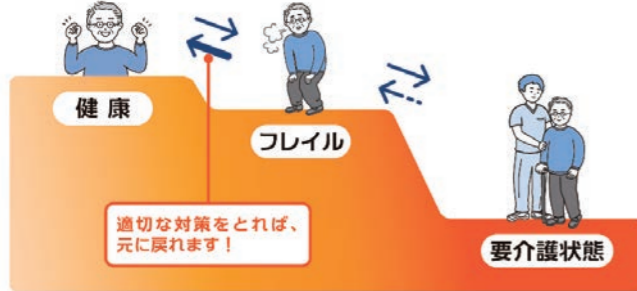
ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の有効成分の特許期間終了後に販売されるもので、原則的に同じ有効成分を同一量含む比較的安価な薬です。ジェネリック医薬品を使うことで、お薬代の自己負担額を減らすことができます。ジェネリック医薬品へのご利用にあたっては、**医師・薬剤師とよく相談して**、ご自身にあったお薬を選びましょう。

お問合せ先 福岡市 保健医療局 保険医療課 電話：092-711-4390 FAX：092-733-5441

## 「フレイル」を知っていますか？

フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護状態になりやすい状態のことです。**早めに気づいて適切な対策をとれば、健康な状態に戻ることができます。**

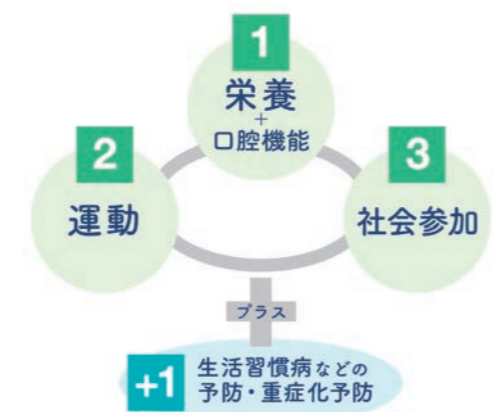
まずは、右のフレイルチェックでご自身の状態を確認してみましょう！



**それって、フレイルかも?!**

- 半年間で体重が2~3kg減少した
- からだを動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルが開けられない
- 歩くのが遅くなった

チェックが0.....「健康」です  
 チェックが1~2つ...「フレイル予備軍」  
 チェックが3つ以上...「フレイルかも」



## フレイルを予防しましょう！

フレイル予防の基本は、「栄養」、「運動」、「社会参加」の3つと、生活習慣病などの予防・重症化予防 です。

福岡市では、今日からフレイル予防に取り組めるよう「フレイル予防ガイド」を作成しています。

ぜひご利用ください。

福岡市フレイル予防ガイド

お問合せ先 福岡市 福祉局 地域包括ケア推進課 電話：092-711-4373 FAX：092-733-5914

# 認知症フレンドリーシティ・プロジェクト

市は、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまちを目指し、「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」を実施しています。

## 認知症フレンドリーセンター

「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」の取組みを集約し、市民や企業に最新の知見・技術等を提供するとともに、取組みを国内外へ発信する拠点として、令和5年9月に「認知症フレンドリーセンター」を開設しました。

認知症の人やその家族、地域の人、医療・介護・福祉関係者など誰でも自由に訪れることができ、また、「認知症の人にもやさしいデザイン」を全面導入しており、ショールームとしても活用可能です。

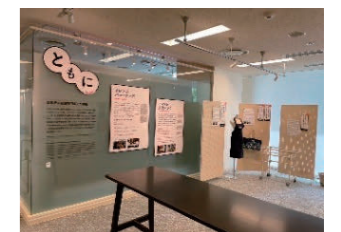
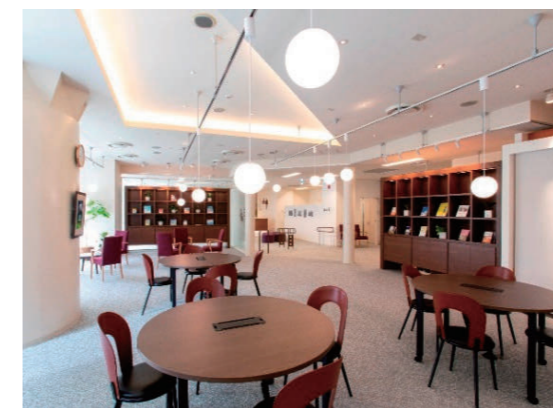
### 【主な機能】

- 活躍** 認知症の人が地域で活躍し続けられる場の創出
- 交流** 認知症の人同士の本人ミーティング、認知症の人や家族・企業等の交流
- 学び・体験** ユマニチュード®講座やARによる認知症体験などの学びの機会供
- 情報発信** 最新の知見や技術など認知症に関する情報発信、イベント開催

認知症フレンドリーセンターについて、詳細はこちら



【場所】福岡市中央区舞鶴2-5-1（健康づくりサポートセンター あいれふ2階）  
 【開館日時】火曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）10時～18時  
 【お問合せ】TEL：092-791-9115 FAX：092-791-9550 Email：contact@fdfc.jp





## 東区役所

### 生きがいづくり 7～8ページ掲載

※自治協議会  
地域支援課 地域支援係  
☎645-1041 FAX 645-1042

※民生委員・児童委員  
地域保健福祉課 企画推進係  
☎645-1086 FAX 631-2295

※環境美化活動  
生活環境課 家庭ごみ係 区役所本館2階 48番窓口  
☎645-1061 FAX 632-8999

### 健康づくり 9～10ページ掲載

健康課 保健福祉センター2階 56番窓口  
☎645-1078 FAX 651-3844  
集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 FAX 0120-931-869  
地域保健福祉課 地域保健福祉第1係、地域保健福祉第2係  
保健所2階 52番窓口  
☎645-1088 FAX 631-2295

### 健康保険について 11～12ページ掲載

※国民健康保険の手続き  
保険年金課 保険係 区役所本館1階 32～35番窓口  
☎645-1102 FAX 631-6463  
※高額療養費制度  
保険年金課 給付係 区役所本館1階 36～37番窓口  
☎645-1101 FAX 631-6463

### 年金のはなし 13～16ページ掲載

保険年金課 国民年金係 区役所本館1階 24～25番窓口  
☎645-1104 FAX 631-6463

### 税金のはなし 17～20ページ掲載

※市税(市県民税)  
課税課 市民税係 区役所本館2階 40番窓口  
☎645-1026 FAX 632-4970

### 高齢者福祉 23～24ページ掲載

※高齢者福祉  
福祉・介護保険課 高齢者福祉係 区役所本館1階 19～20番窓口  
☎645-1071 FAX 631-2191  
※身体・知的障がい者福祉  
福祉・介護保険課 障がい者福祉第1係、障がい者福祉第2係  
区役所本館1階 17～18番窓口  
☎645-1067 FAX 631-2191  
※認知症の相談  
地域保健福祉課 地域包括ケア推進係 保健福祉センター2階 52番窓口  
☎645-1087 FAX 631-2295

### 介護保険 25～26ページ掲載

※介護保険料・サービス  
福祉・介護保険課 介護サービス係 区役所本館1階 21～23番窓口  
☎645-1069 FAX 631-2191

### もしもの時の備えについて 27～28ページ掲載

※改葬  
生活環境課 環境衛生係 区役所本館2階 48番窓口  
☎645-1024 FAX 632-8999  
※相続や遺言  
市民相談室 区役所本館2階 47番窓口  
☎645-1011 FAX 651-5097  
※ご遺族サポート窓口  
☎645-1046

## 公民館一覧

生きがいづくり 7～8ページ掲載  
健康づくり 9～10ページ掲載

青葉公民館 東区青葉3-10-8  
☎691-9799 FAX 691-3046  
香椎公民館 東区香椎駅前2-17-19  
☎661-3258 FAX 661-3517  
香椎下原公民館 東区下原1-4-2  
☎682-6334 FAX 682-6349  
香椎浜公民館 東区香椎浜2-4-31  
☎682-1697 FAX 682-1827  
香椎東公民館 東区香椎台1-3-7  
☎672-7098 FAX 672-7110  
香住丘公民館 東区香住ヶ丘1-27-1  
☎681-4704 FAX 681-4796  
香陵公民館 東区香椎浜1-8-7  
☎663-4485 FAX 663-4487  
西戸崎公民館 東区西戸崎5-1-1  
☎603-0201 FAX 603-6174  
志賀公民館 東区大字志賀島736-60  
☎603-6706 FAX 603-6172  
城浜公民館 東区城浜団地32-2  
☎671-6181 FAX 671-6286  
多々良公民館 東区多々良1-56-2  
☎691-3767 FAX 691-2642  
千早公民館 東区千早6-2-21-101  
☎661-3240 FAX 661-3246  
千早西公民館 東区千早3-3-3  
☎683-3933 FAX 683-3947  
照葉公民館 東区香椎照葉2-2-12  
☎674-3101 FAX 674-3102  
照葉北公民館 東区香椎照葉3-2-1  
☎410-6071 FAX 410-6072  
名島公民館 東区名島2-42-26  
☎681-0155 FAX 681-0350  
奈多公民館 東区奈多2-14-2  
☎607-4697 FAX 607-4828  
箱崎公民館 東区箱崎1-27-17  
☎651-7708 FAX 651-7713  
筥松公民館 東区筥松1-21-1  
☎621-4999 FAX 621-5017  
八田公民館 東区八田2-16-20  
☎681-5371 FAX 681-5374  
東箱崎公民館 東区箱崎7-16-23  
☎632-4127 FAX 632-4139  
馬出公民館 東区馬出1-12-33  
☎651-0605 FAX 651-0609  
舞松原公民館 東区水谷1-7-13  
☎672-2199 FAX 672-2280  
松島公民館 東区松島3-15-11  
☎612-1533 FAX 612-1534  
三苫公民館 東区三苫3-3-41  
☎606-4511 FAX 606-6602  
美和台公民館 東区美和台1-3-12  
☎607-0294 FAX 607-4342  
若宮公民館 東区若宮3-27-1  
☎662-5454 FAX 662-5458  
和白公民館 東区和白3-28-31  
☎606-3001 FAX 606-5262  
和白東公民館 東区高美台2-1-8  
☎607-2442 FAX 607-2962

## いきいきセンターふくおか

移転予定のセンターがあります。  
まずはお電話ください。

### 介護保険 25～26ページ掲載

東第1いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:勝馬、西戸崎、志賀島、奈多、三苫、和白  
東区奈多1-10-10 サンシャインビル1階  
☎608-4633 FAX 608-4638

西戸崎支所  
東区西戸崎3-2-2  
☎603-1607 FAX 603-1608

東第2いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:美和台、和白東  
東区和白丘1-23-1 1階  
☎605-5411 FAX 605-5412

東第3いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:香椎、香住丘  
東区香椎駅前1-18-35 プリンスII 2階  
☎673-3088 FAX 673-3097

東第4いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:香陵、千早、千早西  
東区千早4-93-2 西鉄千早駅高架下  
☎663-5711 FAX 663-5731

東第5いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:舞松原、若宮  
東区水谷2-3-15 第1めぐみビル1階  
☎665-5011 FAX 665-5012

東第6いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:青葉、多々良、八田  
東区八田1-4-48  
☎515-1021 FAX 515-1023

東第7いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:名島  
東区名島2-2-15 オン・フィールド名島1階  
☎661-3200 FAX 661-3222

東第8いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:箱崎、東箱崎、馬出  
東区箱崎2-21-17 アヴニール21 1階  
☎631-3011 FAX 631-3018

東第9いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:香椎下原、香椎東  
東区香椎1-1-1 ニシコーリピング香椎1階  
☎692-9991 FAX 692-9658

東第10いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:香椎浜、城浜、照葉、照葉北、照葉はばたき  
東区香椎照葉3-2-1 シーマークビル2階205号室  
☎674-2511 FAX 674-2512

東第11いきいきセンターふくおか  
担当小学校区:筥松、松島  
東区筥松2-22-20 メリーライトHAKOZAKI  
☎409-4589 FAX 409-4547

## その他索引一覧

### 生きがいづくり 7～8ページ掲載

※社会福祉協議会  
福岡市社会福祉協議会 東区社協事務所  
東区ボランティアセンター  
東区箱崎2-54-27 東保健所1階  
☎643-8922 FAX 643-8923

※シルバー人材センター  
福岡市シルバー人材センター東出張所  
東区筥松2-1-27 ☎624-4680 FAX 624-4682

※NPO活動  
福岡市NPO・ボランティア交流センターあすみん  
中央区今泉1-19-22 天神クラス4階  
☎724-4801 FAX 724-4901

アラカンフェスタ実行委員会事務局  
☎401-3456 FAX 739-6081  
福岡市成年後見推進センター  
中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ3階  
☎753-6450 FAX734-2010

### 年金のはなし 13～16ページ掲載

一般的な年金相談  
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165  
東福岡年金事務所  
東区馬出3-12-32 ☎651-7967 FAX 641-4049

### 税金のはなし 17～20ページ掲載

国税(所得税)  
博多税務署 東区馬出1-8-1 ☎641-8131  
香椎税務署 東区千早6-2-1 ☎661-1031

### 再就職について 21～22ページ掲載

ハローワーク福岡東  
東区千早6-1-1 ☎672-8609  
福岡市就労相談窓口  
予約受付専用窓口 ☎733-0717 FAX 711-1682  
シニア・ハローワークふくおか  
博多区博多駅前2-9-28 福岡商工会議所ビル1階  
☎292-7989

福岡県中高年就職支援センター  
博多区博多駅東1-1-33 はかた近代ビル5階  
☎433-9211

福岡県生涯現役チャレンジセンター  
☎432-2577 FAX 432-2513  
株式会社日本政策金融公庫 福岡支店  
博多区博多駅前3-21-12 ☎0570-089302  
事業資金相談ダイヤル

☎0120-154-505  
福岡市経済観光文化局 経営支援課 経営金融係  
博多区博多駅前2-9-28 福岡商工会議所ビル2階  
☎441-2171 FAX 441-3211

### 高齢者福祉 23～24ページ掲載

東香園(老人福祉センター)  
東区香住ヶ丘1-9-1 ☎671-2213 FAX 671-2214  
高齢者乗車券郵送受付センター  
☎0120-502-633(通話無料)

FAX 0120-880-219(平日 午前9時～午後5時)  
福岡市社会福祉協議会 住まい・まちづくりセンター  
中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ4階  
☎720-5356 FAX 751-1509

福岡市社会福祉協議会 終活サポートセンター  
中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階  
☎406-0168 FAX406-0169

福岡市消費生活センター  
中央区舞鶴2-5-1 あいれふ7階 相談コーナー  
☎781-0999 FAX 712-2765

### 介護保険 25～26ページ掲載

福岡市要介護認定事務センター  
中央区長浜3-11-3-505 ☎711-6030 FAX 711-6524

### もしもの時の備えについて 27～28ページ掲載

福岡市福祉局 地域包括ケア推進課  
中央区天神1-8-1 ☎711-4373 FAX 733-5914  
福岡ファミリー・サポート・センター東支部  
☎631-0633 FAX 643-8923  
※老人クラブ  
東区ねんりんクラブ連合会事務局  
東区箱崎2-54-1 ☎645-1074 FAX 631-5025

60歳からの  
リフォーム、建替え、  
住替えに。



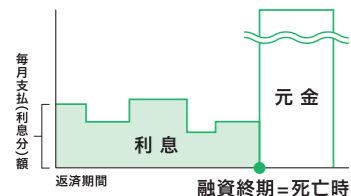
60歳からの住宅ローン

# 【リ・バース60】

住宅金融支援機構と提携している金融機関が提供する住宅ローン

毎月のお支払は  
利息のみ

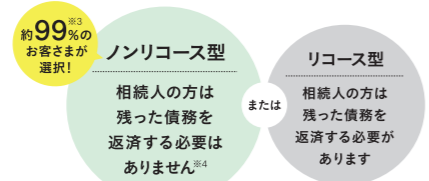
借入申込日現在で満60歳以上<sup>※1</sup>のお客さまにご利用いただけます。元金は、お客さまが亡くなったとき<sup>※2</sup>に、相続人の方から一括してご返済いただくか、担保物件(住宅および土地)の売却によりご返済いただきます。



(注)変動金利の場合は、金利が見直されると毎月の支払額が変わります。

相続人のことを  
考えた返済方法

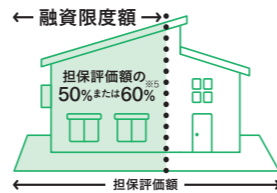
お客さまが亡くなられたとき<sup>※2</sup>に、相続人の方が担保物件(住宅および土地)の売却代金でご返済した後に債務が残った場合は、次のうちいずれかの取扱いとなります。



(注)相続人の方が一括でご返済する場合は、担保物件を売却する必要はありません。  
(注)金融機関によって、取扱可能な商品タイプは異なります。

住まいの幅広い  
ニーズに対応

住宅の建設、購入、リフォームなどに加え、住宅ローンの借換えにもご利用いただけます。融資限度額は、担保評価額(住宅および土地)の50%または60%<sup>※5</sup>です。ただし、8,000万円以下で、所要資金以内とします。



(注)担保評価額によっては、自己資金が必要になる場合があります。

※1 満50歳以上満60歳未満のお客さまもご利用可能です。この場合は、ご融資の限度額が異なります。 ※2 連帯債務でお借入れをされた場合は、主債務者および連帯債務者が共に亡くなったときです。 ※3 2022年度のお申込件数に占める割合です。 ※4 ノンリコース型の場合は、返済が不要となる残債務分については、債務免除とみなされ、一時所得が発生し、所得税等が課税される可能性があります。詳しくは、税務署や税理士にご相談ください。 ※5 お客さまの年齢が満50歳以上満60歳未満の場合は「担保評価額の30%」となります。

**⚠️ ご注意** 生活資金および投資用物件の取得資金にはご利用いただけません。お借入れの内容により、自己資金が必要になる場合があります。

**お申込先** 【リ・バース60】取扱金融機関となります。 **お借入れに当たってのご注意** 融資対象住宅および土地に対して、金融機関を抵当権とする第1順位の抵当権を設定いただきます。■お申込前に金融機関担当者からお客さまにご注意事項をご説明いたします。■ご融資に伴い発生する諸費用は、お客さまの負担となります。諸費用の具体的な内容、金額等は金融機関により異なる場合があります。■【リ・バース60】の返済期間と一般的な住宅ローン(元利均等返済)の返済期間が同じ場合は、金利が「同じでも【リ・バース60】の方が総返済額(元金+利息)が多くなります。■【リ・バース60】のお借入れには、金融機関および機種の審査があります。審査結果によっては、お客さまのご希望に沿えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。■担保物件を売却する場合、売却代金が当該物件の当初取得価格を上回ったときは、売却益分について、譲渡所得が発生し、所得税等が課税される可能性があります。詳しくは、税務署や税理士にご相談ください。■ご融資の対象となったセカンドハウスを第三者に買収することはできません。

**【リ・バース60】ダイヤル(通話無料)**  
**0120-9572-60**  
営業時間 9:00~17:00(土日、祝日および年末年始を除きます)

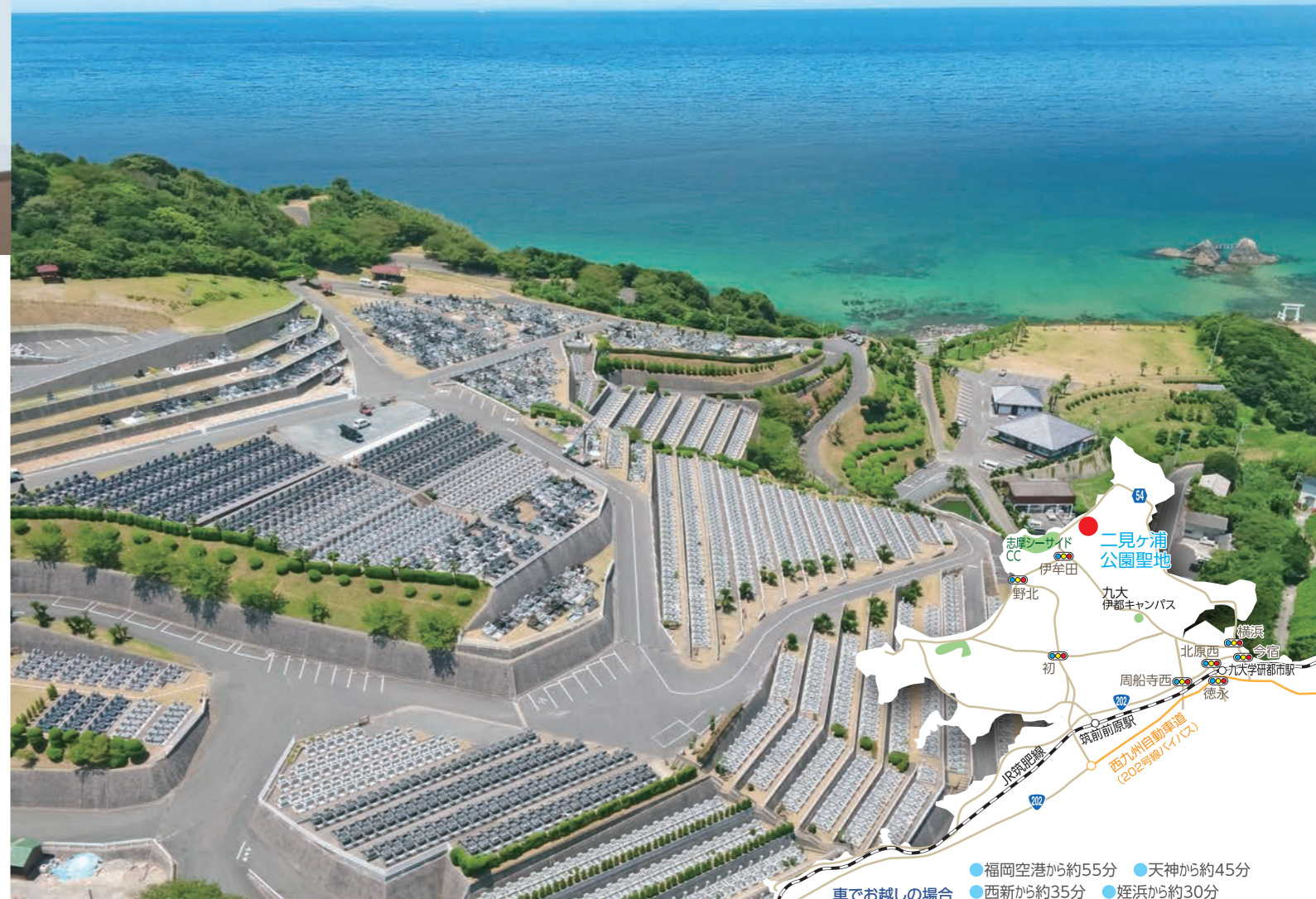
**リバース60** **検索**

金利、利用条件等の商品内容は、金融機関ごとに異なりますので、【リ・バース60】サイトに掲載の取扱金融機関にお問い合わせください。

福岡県内でお申込み可能な金融機関 2023年10月2日現在

- |                |                   |                   |   |
|----------------|-------------------|-------------------|---|
| 福岡県内に本店がある金融機関 | 西日本シティ銀行<br>北九州銀行 | その他のエリアに本店がある金融機関 | 三井住友銀行<br>りそな銀行<br>イオン銀行<br>広島銀行<br>三井住友信託銀行<br>SBI新生銀行<br>もみじ銀行<br>日本住宅ローン<br>オリックス・クレジット<br>日本モーゲージサービス |
|----------------|-------------------|-------------------|---|

おだやかな心 やわらかな心  
心おちつく美しい聖地で  
お別れした方と 語り合いませんか?



様々なタイプの区画がございます。(当園のお墓は全て永代供養が可能です)

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>[永代供養]夫婦墓Z</b><br>毎月一日に各宗派の御住職様方に月代わりでお参りをして頂き御供養いたします。 | <b>家族墓「大樹苑」</b><br>一世代家族単位で維持・管理できるお墓です。 | <b>[永代供養]一人墓「清華苑」</b><br>お一人お一人のご遺骨が花で飾られた墓石に収められます。 |
|--|--|--|

美しい景色が広がる 二見ヶ浦周辺はドライブコースにぴったり。

|                    |  |                        |
|--------------------|--|------------------------|
| <b>レストラン「二見ヶ浦」</b> | <b>桜井二見ヶ浦(夫婦岩)</b><br>写真提供/(一社)糸島市観光協会 | <b>志摩シーサイドカンツリークラブ</b> |
|--------------------|--|------------------------|

ご見学の際には近辺のスポットにもお立ち寄りください。

風の音を聴きながら、海を眺める公園墓地  
公益財団法人 **二見ヶ浦公園聖地**  
〒819-1304 福岡県糸島市志摩桜井3810

〈お問い合わせ〉  
**☎092-327-2408**  
事務所定休日/毎週月曜(お参りはできません)  
※祝祭日、お盆・お彼岸期間は除きます。  
<http://www.futamigaura.jp> **二見ヶ浦公園聖地** **検索**

JR九大学研都市駅から **無料送迎バス運行** JR九大学研都市駅前発/11:25 ← 霊園発/12:40 (通常/火・木・土・日・祝日) ※お盆・お彼岸は増便いたします。  
[霊園概要] ●事業主体/(公財)二見ヶ浦公園聖地 ●経営許可番号/56公営第243号(昭和56年6月27日許可) ●総区画数/約8,000 ●規格墓地/1.0㎡~1,380,000円 ●自由墓地/4.5㎡~(1㎡あたり25万円~35万円) ●管理料/年間5,500円(税込)~