



福岡市政だより

令和4(2022)年

7/15

No.1712

ずっと
行きたかった場所へ



気の合う仲間と
おしゃべり



かかりつけ医
に相談

エンディングノートと
家族への手紙



これからも
続けたい趣味

これからをよりよく生きるために 終活を始めよう



市長からのメッセージ

いつまでも自分らしく

「終活」というと、人生の最終段階に向けて準備を行うイメージを持っている人が多いかもしれませんが。実は、終活はそれだけではなく、これからの人生をよりよく生きるために、自分の思いや、生き方を見つめ直すことでもあるのです。

終活はいつからでも始められます。何から始めたらいいかわからないという人のために、市は、マイエンディングノートの配布やセミナーの開催など、さまざまなサポートを行っています。

人生100年時代、これからの人生を自分らしく生きるために、自分が大切に思うことや、今後どう生きていきたいかを考えてみませんか。

福岡市長 高島宗一郎



● <特集>終活を始めよう	1-3
● 新型コロナワクチンについて	4
● 国民健康保険からのお知らせ	5
● 福岡版ユニバーサルマナー検定	6
● 情報BOX	7-14
● 区版	15-16
※中面折り込み 高齢者乗車券のご案内	

人口 1,627,244人 (前月比3,326人増) 男=767,368人/女=859,876人	面積 343.46km²
世帯数 853,607世帯 (前月比3,563世帯増) ※人口と世帯数は令和4年6月1日現在推計	ダムの貯水率 55.68% (6月30日現在)

- 市役所代表電話 ☎711-4111 (市外局番は092)
- 市政に関するご意見・要望・相談 広聴課 ☎711-4067 733-5580
- 福岡市政だよりの配布 毎日メディアサービス ☎0120-359-303



SDGs(エス・ディー・ジーズ)は、持続可能な社会の実現を目指す17の国際目標です。福岡市は、SDGsの達成に向けたさまざまな取り組みを進めています。

福岡100

終活を始めよう

これからをよりよく生きるために

人生100年時代といわれる今、長い人生をどのように生きるか考えることが求められています。市は、市民の皆さんが最期まで自分らしく生きていけるよう、それぞれの終活を応援します。

終活を始める際に、どのようなことを心掛ければよいのでしょうか。終活セミナーで講師を務める「ウェルネスサポート Lab」の吉武ゆかりさん(61)に話を聞きました。



一人一人に合った終活を提案する吉武ゆかりさん

●自分にとって大切なモノ

終活には、相続や遺言書の作成など、人生の最終段階に向けての「備え」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、もちろん備えは必要ですが、もっと大事なものは、自分がこれから人生をどう生きたいと思っているのか、その思いを家族や周囲の人にどれだけ伝えられるかだと思います。

自分にとって大切なものは何か分かっていないと、思いを伝えることはできません。その基準になるのが価値観です。

●何度でも、いつからでも

人の気持ちは変わります。今日大切に思っていることが、明

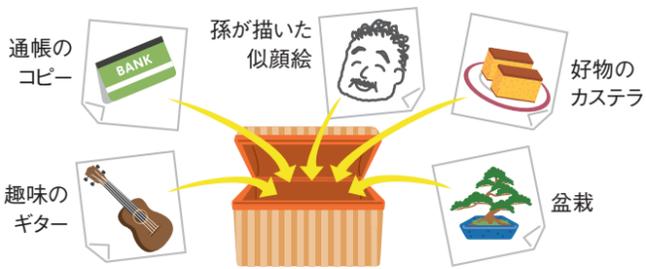
日もそうだとはいりません。そのため、終活は何度も見直す必要があります。

これまで私は、たくさんの終活相談を受けてきました。100人いれば100通りの終活があり、開始時期に早いも遅いものもありません。自分にとって大切なものを日々の暮らしの中で見つけてほしいと思います。そしてその思いを、折りに触れて周囲の人に伝えてください。

●命に関することは最優先で

病气や事故で突然、意思表示ができなくなるかもしれません。命に関することは最優先で

吉武さんお勧め「玉手箱方式」



- ①思いのまま、大切なことや好きなものをメモ紙に書く(写真でもよい)。裏に大切な理由や好きな理由を書いて箱に入れる。
 - ②年に1度(誕生日など)、メモの内容をチェックする。思いに変化があれば、紙を入れ替える。
 - ③メモの内容に変化がなくなってきたら、それを基にこれからどう生きたいかや、家族に伝えたいことをエンディングノート等に記していく。
- ※思い出などがよみがえり、それが大切なものであることに気がきます。また、箱の存在を周囲の人にも伝えておきましょう。

相談は終活サポートセンターへ

終活サポートセンターでは、相続、葬儀、医療同意など、終活に関するさまざまな相談に対応するほか、情報提供なども行っています。さらに必要に応じて専門機関につなげます。

●専門家による無料相談

第1、3、5水曜日は終活アドバイザーが、第2、4水曜日は弁護士が面談で相談に応じます。時間は午後1時〜4時(定員3人、1人1時間)。予約制です。

●終活出前講座

ふれあいサロンや地域カフェなどに職員が出向き、出前講座を行います。下写真。

6月に田隈校区(早良区)のふれあいサロンで行われた出前講座に参加した佐藤道子さん(82)



は、「実際に終活を行った人の事例や、葬儀に関する最近の傾向などを聞き、参考になりました。今を大切に生きようと思いました。いつまでも健康でいたいし、友人とも旅行をしたいです」と話しています。

●死後事務委任事業

身寄りがいない人など、自身の葬儀等の死後事務に不安を抱える人を支援しています。

毎月定額の利用料を支払って

死後事務を委任する「やすらパック事業」と、預託金の中から死後事務を行う「ずーっとあんしん安らか事業」があります。

■問い合わせ先/終活サポートセンター(中央区荒戸三丁目ふくふくプラザ4階 市社会福祉協議会内) ☎720・5356 (平日午前9時〜午後5時) ☎751・1509

オンラインによる終活応援セミナーを実施
「エンディングノートの使い方」



「これからの人生をより良く生きるために」をテーマに、終活サポートセンターの吉田時成所長(40)=顔写真=が、医療・財産・葬儀などに触れながら、エンディングノートの使い方を説明します(約40分)。

来年3月31日(金)まで、市ホームページ(「福岡市 終活応援セミナー」で検索)で配信しています。手元に市が配布する「マイエンディングノート」=下写真=があると、一層理解が深まります。

●エンディングノートとは…

自分の望む人生を送るために、必要なことや考えをまとめるためのノートです。

自分や家族のこと、財産やもしものときのことなど、テーマ別に書き進めるうちに思いを整理できます。

市は、情報プラザ(市役所1階)、各区役所情報コーナー、入部・西部出張所で「マイエンディングノート」を配布しています。また、市ホームページ(「福岡市 マイエンディングノート」で検索)からもダウンロードできます。ぜひご活用ください。

■問い合わせ先/地域包括ケア推進課 ☎711-4373 ☎733-5587



終活豆知識

遺言書には、「自筆証書遺言」と、公証人が作成し、公証役場で保管しておく「公正証書遺言」があります。

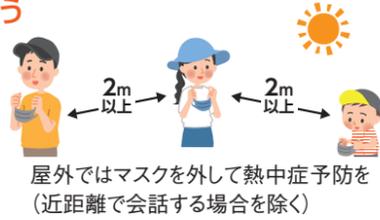
自筆証書遺言は、遺言者自身が手書きで作成できるメリットもありますが、紛失してしまったり、改ざんされたりする恐れもあります。防止策として、法務局に保管してもらう制度もあります。

☀️ 熱中症にご注意ください

例年よりも早く梅雨明けし、連日猛暑が続いています。次のポイントに注意しながら、熱中症を予防しましょう。

●屋外ではマスクを外しましょう

屋外で距離が十分に取れる場合(2メートルが目安)は、マスクを外しましょう。



屋外ではマスクを外して熱中症予防を(近距離で会話する場合を除く)

●暑さを避けましょう

昼夜を問わずエアコン等を使用し、室内の温度の調整を。

●小まめな水分・塩分補給を

1日当たり1.2リットルを目安に、意識的に水分を補給しましょう。塩分補給用のキャンディーなども有効です。

●高齢者への声掛けを

高齢になると、温度に対する感覚が鈍くなり、暑さや喉の渇きを感じにくくなる傾向があります。身近に高齢者がいる人は、熱中症予防のポイントについて、積極的に声掛けをお願いします。

市は、福岡市LINE(ライン)公式アカウントや市ホームページ(「福岡市 熱中症」で検索)で、暑さ指数情報等をお知らせしています。熱中症予防のために、ぜひご活用ください。



「友だち追加」はこちら

■問い合わせ先/環境保全課 ☎733-5386 📠733-5592

緊急通報システムをご利用ください

「緊急通報システム」は、1人暮らしの高齢者等が、家の中で急病や事故などの緊急事態に陥った際に、ボタンを押すなどして受信センターに通報し、助けを求めることができるサービスです。

市は、同システムの発信用機器を貸し出しています。費用や申し込み方法等の詳細は、お住まいの区の福祉・介護保険課に問い合わせを。

【問い合わせ先】各区福祉・介護保険課

区	電話	ファクス
東	645-1071	631-2191
博多	419-1078	441-1455
中央	718-1145	771-4955
南	559-5127	512-8811
城南	833-4170	822-2133
早良	833-4352	846-8428
西	895-7063	881-5874



ボタンを押してください

ペンダント

機器本体

普通徴収の人は、今回決定した年間保険料額から4月期〜6月期の保険料を差し引いた残りの額を、7月期〜来年3月期に、決定通知書に同封の納付書で納めてください。

なお、納付方法を口座振替に切り替えると、納め忘れがなく便利です。申し込み方法は、決定通知書に同封の口座振替の説明書でご確認ください。

【問い合わせ・申請先】
各区福祉・介護保険課

区	電話	ファクス
東	645-1069	631-2191
博多	419-1081	441-1455
中央	718-1102	771-4955
南	559-5125	512-8811
城南	833-4105	822-2133
早良	833-4355	846-8428
西	895-7066	881-5874

詳しくは、決定通知書に同封している「介護保険料決定のお知らせ」でご確認ください。

ただし、新たに65歳になった人や、市外から転入してきた人などは、その半年〜1年後に特別徴収が開始されます。事前に通知しますので、それまでは普通徴収による納付をお願いします。

このほか、著しく所得が減少したり、災害に遭ったりしたところなどで、納付が困難なときは、申請すれば保険料が減免される場合があります。

詳しくは、決定通知書に同封している「介護保険料決定のお知らせ」でご確認ください。

後見人に支払う報酬の助成対象者を拡大します

市は、資産が生活保護水準を下回り、後見人への報酬の支払いが困難な被後見人に、その費用の一部または全額を助成しています(後見人が弁護士や司法書士、社会福祉士等の専門職の場合に限る)。

これまで、身寄りがなく、身内から虐待を受けている等の理由で、市長が申し立てを行った場合のみが対象でしたが、対象拡大により本人、配偶者、4親等以内の親族が申し立てを行った場合にも適用されます。

詳細は、市ホームページ(福岡市 成年後見報酬助成)で検索)でご確認ください。

■問い合わせ先/地域包括ケア推進課 ☎711-4373 📠733-5587

判断能力がなくなったときのために 権利や財産を守る「成年後見制度」

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が十分でない人を法律的に支える制度です。後見人が財産の管理や、生活に必要な契約・手続きを行います。

●相談会を開催

市成年後見推進センター(中央区荒戸三丁目ふくふくプラザ3階)で、成年後見制度の利用に関する相談などを受け付けています。▽物忘れがひどく、銀行での手続きができなくなった▽身寄りがなく、認知症になったと

時々4時には、弁護士や司法書士、社会福祉士のいずれかが面談で応じます(1人45分。要予約)。電話かホームページ(福岡市成年後見推進センター)で検索)の専用フォームで申し込みを。先着順に受け付けます。



■問い合わせ先/市成年後見推進センター ☎753-6450 (火)土曜日午前9時〜午後5時 ※祝休日を除く) 📠734-2010

65歳以上の皆さんへ

介護保険料の決定通知書について

今年度の介護保険料額を、市民税の課税状況や所得状況等に基づいて決定しました。決定通知書を7月15日(金)に発送しますので、ご確認ください。

●介護保険料の納付方法

年額18万円以上の老齢(退職)、障害、遺族年金を受給している人は、原則として特別徴収(年金天引き)となります。特別徴収の人は、今回決定した年間保険料額から4・6・8月期の保険料を差し引いた残りの額を、10・12・来年2月期の3回に分けて徴収されます。

●介護保険料の減免制度等について

介護保険料の所得段階が第2段階または第3段階の人で、収入が少ないなど一定要件に該当する場合は、申請により第1段階相当に減額されます。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、次の①か②のどちらかに該当する人は、申請により保険料が減免されます。

①世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人

②世帯の主たる生計維持者の収入が著しく減少する見込みで、一定の要件を満たす人