

シニアのための 智恵袋

福岡100
人生100年時代への
チャレンジ

2022
改訂版

定年後の疑問に答えます

早良区版



福岡市早良区役所

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
- 遺言書の文案作成・助言
- 遺言書の保管



相続

相続発生後の手続き支援

- 相続手続き代理
- 相続税申告業務



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



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



※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。

福岡相続サポートセンター

☎ 092-716-1237

E-mail: support@e-souzok.com

受付時間／午前10時～午後5時
(土日・祝日除く)

https://www.e-souzok.com

福岡相続サポートセンター 検索

(新住所)福岡市中央区天神2丁目14-2 福岡証券ビル8F
(旧住所)福岡市中央区天神2丁目14-8 福岡天神センタービル10F
※新住所は令和4年4月11日からの営業開始予定です。



ご相談は
無料です

※ 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

ささぐり
極楽霊苑
は
福岡都心から一番近い
公益財団法人の公園墓地です。



天神から都市高速を利用で約20分、
国道3号線経由でも約30分。



JR博多駅から篠栗駅へ快速で約15分!

- JR篠栗駅から車で約3分
- 粕屋ランプから車で約5分
- 西鉄・篠栗北バス停から徒歩8分
- トリアス久山から車で約5分

ささぐり極楽霊苑の
すべてのお墓は
永代供養墓に
変更できます。

掲載以外にも様々なタイプがございます。
霊苑事務所に墓石のカタログが
ございますのでお気軽にご覧ください。

「永代供養墓」

好評販売中!

「ひだまり」
80万円

「やすらぎ」
98万円



ささぐり 極楽霊苑

フリーダイヤル 0120-81-5969

公益財団法人 篠栗 極楽霊苑

公益社団法人 全日本墓園協会 会員

福岡県糟屋郡篠栗町大字津波黒字極楽111-1 TEL(092)947-3300代

http://www.gokuraku-net.jp

極楽霊苑 検索



【霊苑概要】●名称/ささぐり極楽霊苑●事業主体/(公財)篠栗極楽霊苑●経営許可番号/8生衛第139号の7(平成6年11月1日許可)●所在地/福岡県糟屋郡篠栗町大字津波黒字極楽111-1●総区画数/約4,500●1区画面積/規格墓地...0.7㎡~5.0㎡(82万円~),自由墓地...1㎡~(永代使用料30万円~/㎡)●施設維持費(管理料)/年間2,750円(税込)~

オーラルフレイル予防に 取り組みましょう

◆お口の小さなトラブルを見逃さないで

最近「むせる」「食べこぼす」「噛めない食品が増えた」といった症状はありませんか。
このような小さなお口のトラブルを放置すると、次第に噛む力が弱くなり、唇や舌の動きが悪くなることから、食が偏り、栄養状態の悪化につながります。

また、滑舌が悪くなると、会話がしにくくなるため、人との交流を避けて家に閉じこもるようになってしまいます。その結果、全身の筋肉が衰え、心身ともに虚弱な状態になってしまいます。

このような、小さなお口のトラブルから始まる体の衰えのことをオーラル(口)フレイル(虚弱)と言います。



◆口は「命の入り口」

オーラルフレイルの始まりは、とても見逃しやすいのですが、早めに気付く、適切な対応を行うことで、健康な状態に近づけていくことができます。

また、定期的に歯科医院を受診し、歯や口の状態を把握しておくことも大切です。心身の健康を保つためにも、お口を健康な状態に保ちましょう。

Q4 オーラルフレイル予防のために 取り組んでいることはありますか。

A 食事に気を付けており、歯ごたえのある物や野菜・果物を意識して食べています。また、運動も心掛けており、週末には登山やジョギングを楽しんでいます。

Q5 日々のエネルギー源は何ですか。

A 好きなこと(研究)を仕事としてやれていることです。それが結果的に人の役に立っていることを嬉しく思います。

Q6 趣味は何ですか。 また、今後やりたいことはありますか。

A 登山、ジョギング、料理、ドラム、生け花、茶道などたくさんあります。好奇心は衰えませんが、今後やりたいことはたくさんあります。例えば、シールカッターで、日本四島を周りたいと思っています。一人だと難しいので、手伝ってくれる方を募集しています。(笑)



Q7 最後に皆さんへ、アドバイスをお願いします。

A 目標を持って生活することが大切だと思います。また、健康のために「腹八分」を心掛けましょう。

「インタビューを終えて」

内藤教授はとても気さくな方で、お忙しい中でも快くインタビューを引き受けてくださいました。また、仕事をしながら、休日には様々な趣味に取り組み、とても活動的で生き生きと人生を過ごしておられると感じました。

やってみよう!オーラルフレイル予防体操 ①～⑨の順番で、各3～4回行いましょう。

① 頭を前後に動かします



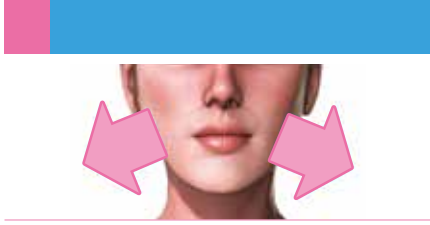
② 頭を左右に回転させます



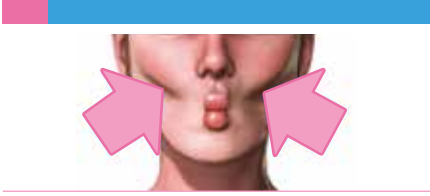
③ 頭を左右に傾けます



④ 頬をふくらませます



⑤ くちびるを尖らせて頬を引っ込めます



⑥ 右と左の口の端(口角)を引っ張るようにして「イ」を発音する形を作ります



⑦ 舌の先をまっすぐ突き出します



⑧ 舌の先で鼻の頭と顎の先をなめるように動かします



⑨ 舌の先で右と左の口の端(口角)を順番になめます



©福岡歯科大学・福岡看護大学・福岡医療短期大学地域連携センター、複製については私的使用のための複製に限る

オーラルフレイル予防・健康づくりについて

問い合わせ先

早良区保健福祉センター
地域保健福祉課
地域保健福祉第1・2係
電話:092-833-4363
FAX:092-833-4349

取材協力

学校法人福岡学園 福岡歯科大学 (総合歯科学講座 高齢者歯科学分野)
住所:福岡市早良区田村2丁目15番1号 電話:092-801-0411 (代表)

福岡歯科大学の研究分野の一つである「高齢者歯科学分野」では、口の健康と脳卒中や心臓病などの病気との関連性や、口の健康を維持することで認知症や要介護状態になるのを防ぐことができるかどうか、といったことをテーマに研究が行われています。



A よく噛んで食べることが大事です。また、人と話すことや大きな声で歌うこと、外出や運動も予防につながります。
予防体操(左のページに紹介)を行っても良いですね。予防体操は、最低でも一日1回、食事前に行うのがおすすめです。

Q2 オーラルフレイル予防のために 何をしたらいいですか。

A 予防は何歳から始めたら良い、と言うのは難しいですが、できるだけ早く、健康なうちから、取り組むことが大切です。

Q1 オーラルフレイル予防は いつから始めたらいいですか。

福岡市早良区地域保健福祉課では介護予防に取り組む団体を対象に、オーラルフレイル予防の講座を実施しています。
今回、講座にご協力いただいている、福岡歯科大学の内藤徹教授にオーラルフレイルの予防方法等についてインタビューしました。

オーラルフレイルチェック

質問項目	はい 点数	いいえ 点数
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
お茶や汁物でむせることがある	2	0
取りはずしのできる入れ歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計点数が3点以上の方は
オーラルフレイルの可能性あり!



【 内藤 徹 教授のご紹介 】

九州歯科大学卒業、同大学院修了。米国・Temple University医学部研究員、Fox Chase Cancer Center研究員を経て、九州歯科大学助手、福岡歯科大学講師、同准教授を歴任し、2013年から同・高齢者歯科・教授に就任、現在に至る。
現在は、「口の健康と全身の健康とのかかわり」について研究を行っている。
尊敬する人は、ニュートリノの質量がゼロでないことを示した、日本の物理学者である戸塚洋二氏。

Q3 オーラルフレイルに気付くポイントはありますか。

A 左のチェックリストを参考にしてみてください。3点以上の方は、早めに歯科を受診することが大切です。その他に、「パパパ」「タタタ」「カカカ」をなるべく早く発声して、5秒間で30回発声できるかを確認するテストもあります。

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」公民館や集会所で高齢者や障がいのある方と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しています。**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せんが必要。**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（配布条件あり）しています。**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。各区分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**

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

小林 秀範さん

公務員を定年退職後、民間企業勤務を経て入会。香椎駅南駐輪場で3年間就業後、東区副委員長を2年間務め、現在は東区委員長として、会員の皆さんの調整、事務所運営を行っています。

「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**

早良区役所 地域支援課 地域支援係 **②**

☎833-4416 FAX 851-2680

福岡市社会福祉協議会 早良区社協事務所 **③**

早良区ボランティアセンター

早良区百道1-1-1 UMI BE B.L.D.1階

☎832-7383 FAX 832-7382

福岡ファミリー・サポート・センター早良支部 **⑤**

☎851-4900 FAX 832-7382

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

早良区役所 地域保健福祉課 企画推進係 **⑥**

☎833-4361 FAX 833-4349

早良区役所 生活環境課 家庭ごみ係 **⑦**

☎833-4340 FAX 841-6687

早良区老人クラブ連合会事務局 **⑧**

早良区百道2-2-1 早良区役所2階

☎ FAX 833-4397

福岡市シルバー人材センター早良出張所 **⑨**

早良区百道2-1-35

☎821-4680 FAX 821-4899

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

健康づくり

さあ、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、何をしてよいのかわからず、家に閉じこもりがちになって心や体の調子をくずす人も少なくありません。時間と余裕ができて健康でなければ充実した人生は過ぎせません。元気に過ごすために生活を見直しましょう。

健康ふくおか10か条

- 第1条 健康(適正)体重を知り、維持しましょう
- 第2条 運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条 朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に、薄味の食事をしましょう
- 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、受動喫煙防止の輪を広げましょう
- 第8条 適正飲酒を守りましょう
- 第9条 8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条 年に1回は健診を受けましょう

※01 各種健診等の実施機関

早良区保健福祉センター(早良保健所)

- ① 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

早良区保健福祉センターや校区等での受診の予約
集団健診予約センター

☎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】

早良区保健福祉センター(早良保健所)

健康課 健康・感染症対策係

☎851-6012 FAX 822-5733

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

早良市民プール ①

早良区曙1-3-15
☎841-1080 FAX 846-6528

早良体育館 ①

早良区四箇6-17-6
☎812-0301 FAX 812-6458

ももち体育館 ①

早良区百道2-3-15
☎851-4550 FAX 851-5551

各公民館 ②

○巻末公民館一覧表をご覧ください。

早良区役所 地域保健福祉課 地域保健福祉係 ②

☎833-4363 FAX 833-4349

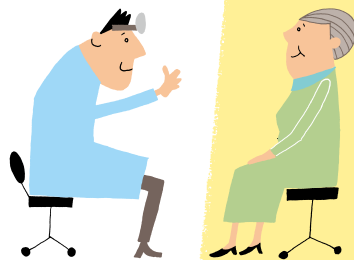
けんしんナビ



福岡市健康づくり・スポーツサイト



福岡市介護予防応援WEBサイト



Q1 どうして健診(検診)を受けないといけないのですか？

A 日本人の死因の第1位は「がん」！がんは早期の発見で治療が可能です。早めに見つけるためにも定期的な検診が大切です。また結核は今でも重大な感染症です。高齢者はかかることが多いので結核の健診も大切です。

※01

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。ことが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。

定期接種制度の該当年度に公費助成が受けられ、初めての人のみ自己負担は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。

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、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。

福岡市国民健康保険に加入されている方は、各区の保健所や実施医療機関で受診が可能です。費用は5000円で、満70歳〜74歳の方は

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亡くなる場合もあります。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)。

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また、公民館などでは健康づくりや介護予防に関するテーマで「生き生き講座」を開催しています。②その他、介護予防の自主グループへの参加やウォーキングマップの活用をお勧めしています。

※02

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じょうですが、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	☐ 退職後にどの制度に加入するか検討 ・国民健康保険 ・任意継続 ・家族の扶養に入る
退職後	☐ 新しい健康保険の加入手続き

年金 (13～16ページ)	
退職前	☐ 年金手帳の有無を確認 ☐ 加入履歴や年金見込額の確認
退職後	☐ 本人が60歳未満の場合は国民年金への種別変更 ☐ 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 ☐ 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	☐ 「退職所得の受給に関する申告書」を会社に提出
退職後	☐ 市県民税の納税通知書が届いたら納付 ☐ 源泉徴収票の受け取り ☐ 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	☐ 「離職票」の受け取り方法を確認 ☐ 受給開始を延伸するか検討
退職後	☐ 退職先から「離職票」の受け取り ☐ 求職の手続き ☐ 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点、上記③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ので、家族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

Q₂ 国民健康保険料はどのようにして支払うのですか？

A 国民健康保険料の支払いは原則、口座振替でお願いしています。国民健康保険に加入された翌月に保険料の決定通知が送られてきますが、口座振替の手続きが完了していない場合は納付書が同封されていますので、金融機関やコンビニで支払います。また、加入者全員が65歳以上になったときは、世帯主の年金から天引きになる場合もあります。

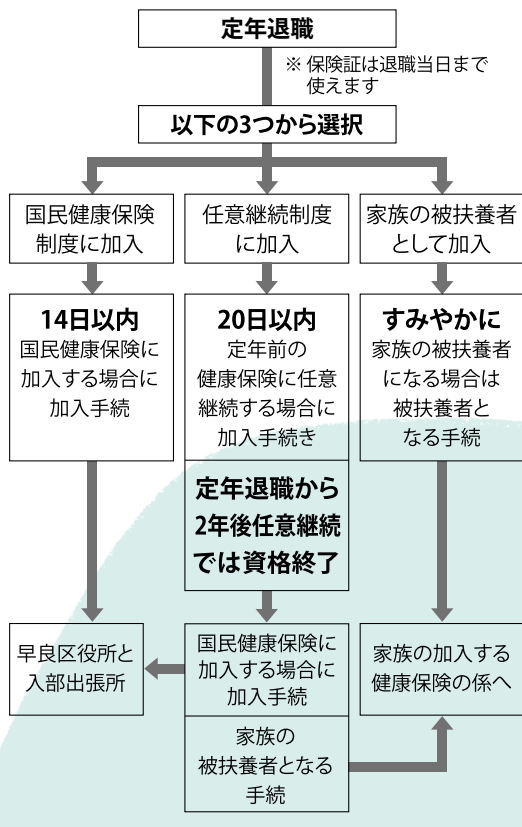
Q₃ 医療費が高額になった場合、払い戻しはありますか？

A 同じ月に同じ医療機関に支払った高額な医療費が左表※02の条件で限度額を超えた場合、請求すれば一部が戻ってきます。

入院や手術ともなれば自己負担額が数十万円にものぼることがあります。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。

※02

※01 健康保険の手続き



早良区役所 保険年金課 保険係
☎ 833-4372 FAX 846-9921

※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

◎ 自己負担 (月額)

- ① 一月ごとに計算します (月の1日から月末まで)
- ② 医療機関ごとに計算します ただし、入院・外来・歯科は別計算となり、薬局分は外来分に合算します
- ③ 1人の被保険者ごとに計算します
ただし、同一国保世帯で自己負担が①②の条件により21,000円以上のものは合算します。
- ④ 保険診療の対象とならないものは除きます
(差額ベッド、食事代、歯科の自由診療など)

◎ 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 + (医療費 - 842,000) × 1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1%	93,000円
一般	210万円超 600万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	44,400円
非課税世帯		35,400円	24,600円

◎ 70歳以上の場合には内容が変わってきますので、お問い合わせください。

早良区役所 保険年金課 給付係
☎ 833-4371 FAX 846-9921

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。



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。

定年前後の手続チャート

定年退職前

- 50歳以上 年金事務所の窓口で年金額の試算が可能
- 59歳 「ねんきん定期便」が届く(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のお知らせ)

定年退職後

- 60歳未満の場合は、国民年金へ種別変更
配偶者が60歳未満の場合、国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者へ種別変更
- 60歳以降 年金がもらえる年齢に到達する約3か月前に「年金請求書」が届く
年金の受給資格を満たしたら、年金の請求
↓
請求の2〜3か月後、年金証書が届く
↓
年金証書到達後1〜2か月後に年金が振込まれる
- 65歳の誕生月 老齢厚生年金・老齢基礎年金の年金請求のハガキが届く
- 65歳 65歳から支給の老齢厚生年金と老齢基礎年金の請求
- 年金受給開始後毎年 10月頃「扶養親族等申告書」を提出

Q₃ 年金はどうやって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わけではなく、**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？

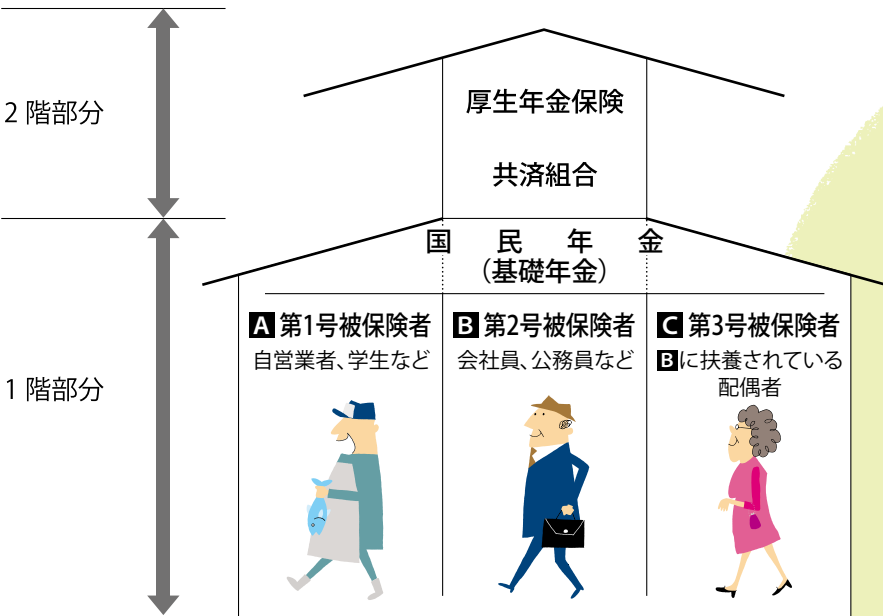
A **50歳以上**の方は、年金事務所の窓口で年金の試算をしてもらえます。また、受給資格を満たしている方は、**ねんきんダイヤル**で依頼すると将来の年金見込額を自宅に送ってもらうこともできます。毎年誕生日には「**ねんきん定期便**」が届きます。通常の定期便には、直近一年間の加入記録が載っています。

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					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					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					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					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					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。

年金のはなし 2

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「在
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。
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

手続きをしないと老齢基礎年金
が減ったり、受給資格がなくなる
場合もありますので注意してく
ださい。

40年あつて初めて満額支給され
ます。

パートやアルバイト、あるいは個
人事業など、社会保険（厚生年金）
に加入しないで働く場合は、年金
は減額されません。

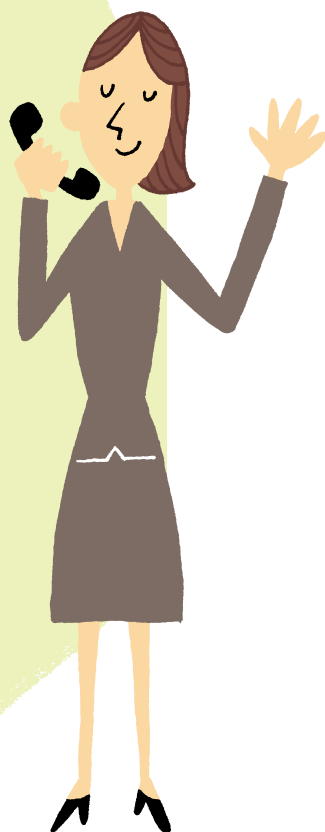
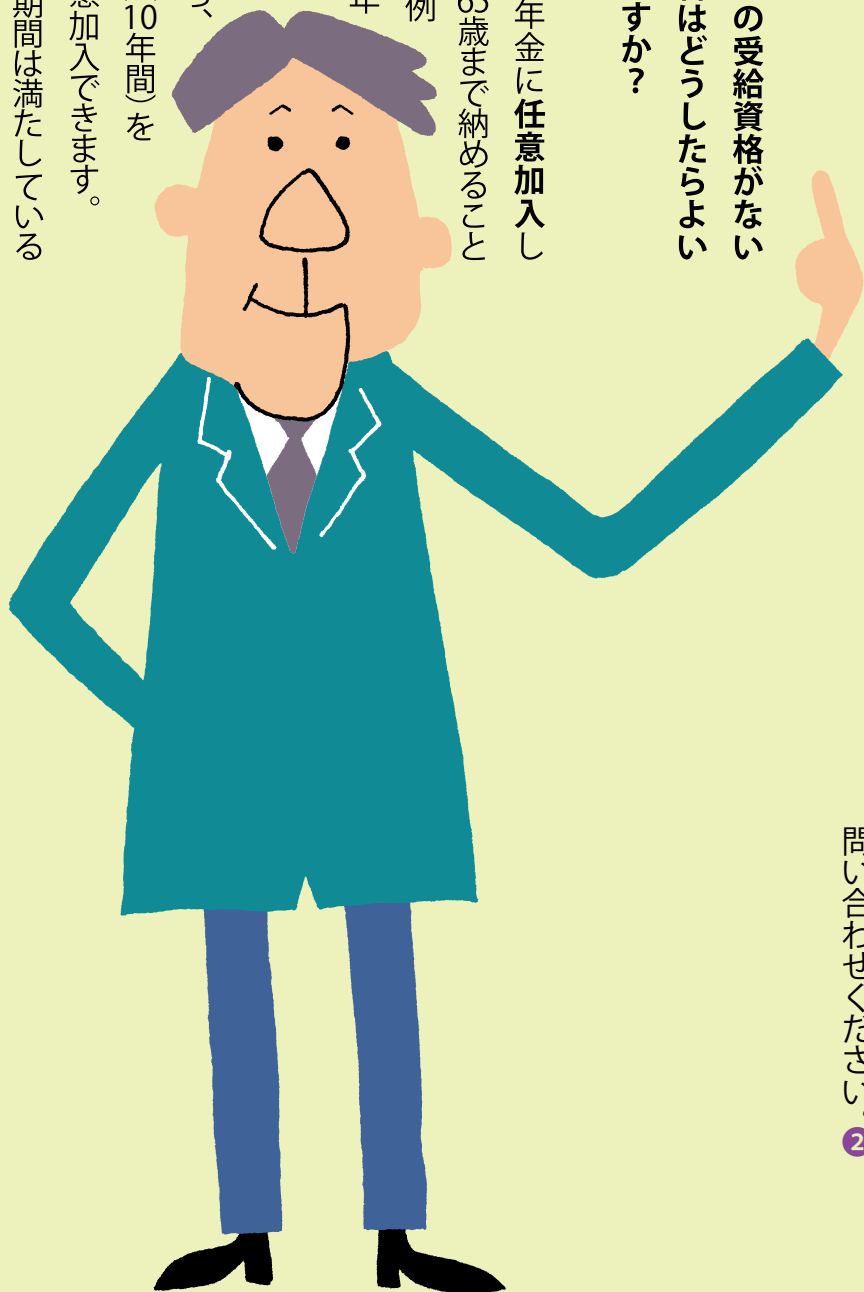
反対に「繰り下げ支給」は、支給開
始を66歳から75歳まで（令和4年
3月までは70歳）月単位で遅くし
て、本来の年金額を一定率で増額
して支給するものです。
また、65歳から支給される老齢厚
生年金も繰り下げ支給ができま
すので、詳しくは**年金事務所**へお
問い合わせください。^②

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

また、「合算対象期間」といって、年
金額には反映されませんが、資格
期間に合算できる期間があるとき
は、年金が受給できる場合もあり
ますので、**年金事務所**へお問い合
わせください。^②



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。

問い合わせ先

早良区役所 保険年金課 国民年金係 ①

☎ 833-4323 FAX 846-9921

早良区役所 入部出張所 保険・福祉係

☎ 804-2014 FAX 803-0924

西福岡年金事務所 ②

西区内浜1-3-7

☎ 883-9962 FAX 884-0149

日本年金機構 ホームページ

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

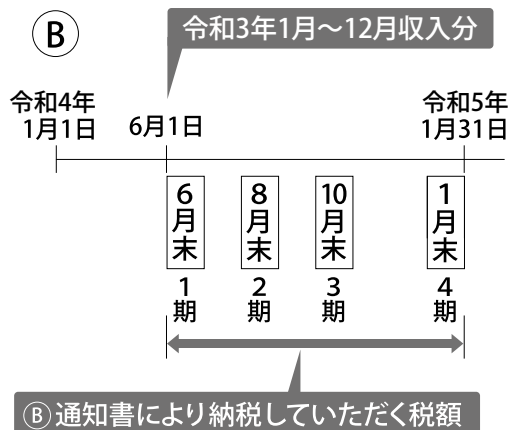
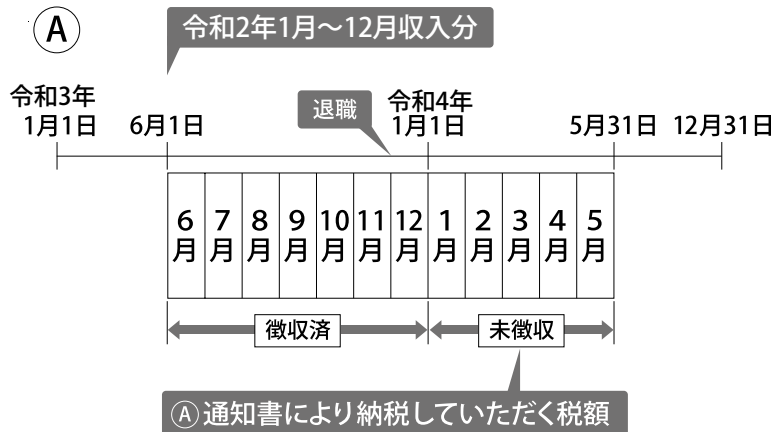
税金のはなし ①

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3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。

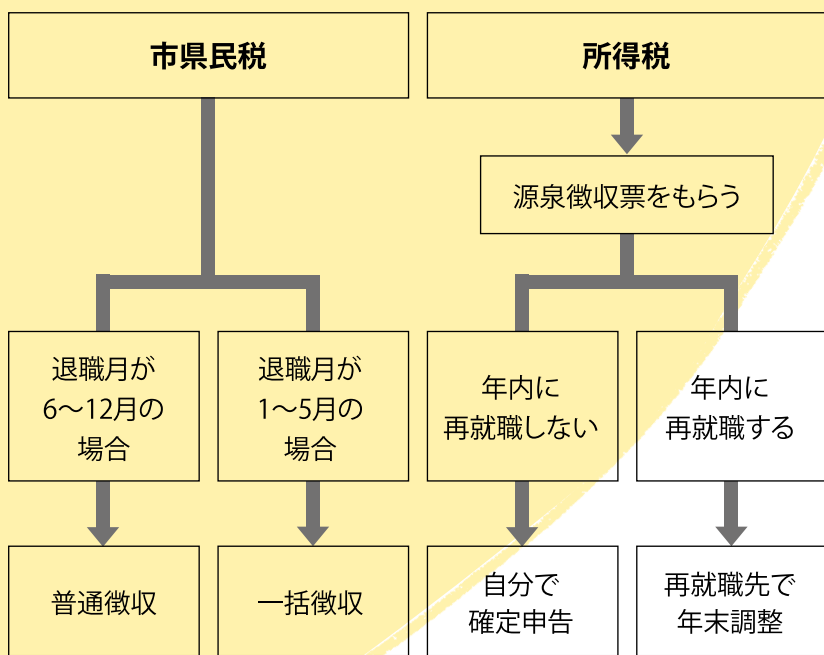
A 個人の市県民税は前年の所得に対して課税されます。市県民税は、その年の6月から翌年の5月までの各月の給与から税金を差し引いて納める「特別徴収」と、市区町村から送られてきた納税通知書により本人が直接納める「普通徴収」のいずれかの方法で納めることになっています。今回届いた2通の納税通知書のうち、1通は、令和2年1月～12月の所得に対する市県民税で、給与から差し引くことができなかった分です。

本来、令和3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3年12月の退職により、給与から差し引くことができなかった分を「普通徴収」により納めていただくための納税通知書です。**※01**

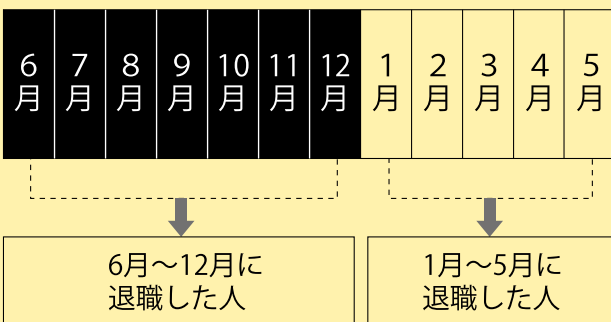


退職時の税金の手続き（会社都合・自己都合とも同じ）

所得税・市県民税が給与から差し引かれている場合



※01 退職後の市県民税



給与から差し引くことができなかった市県民税は、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。

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れば雑所得とされ、税金や国民健康保険料などがかかるため、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。

※02

※02 退職金の税金（一時金で受け取った場合）

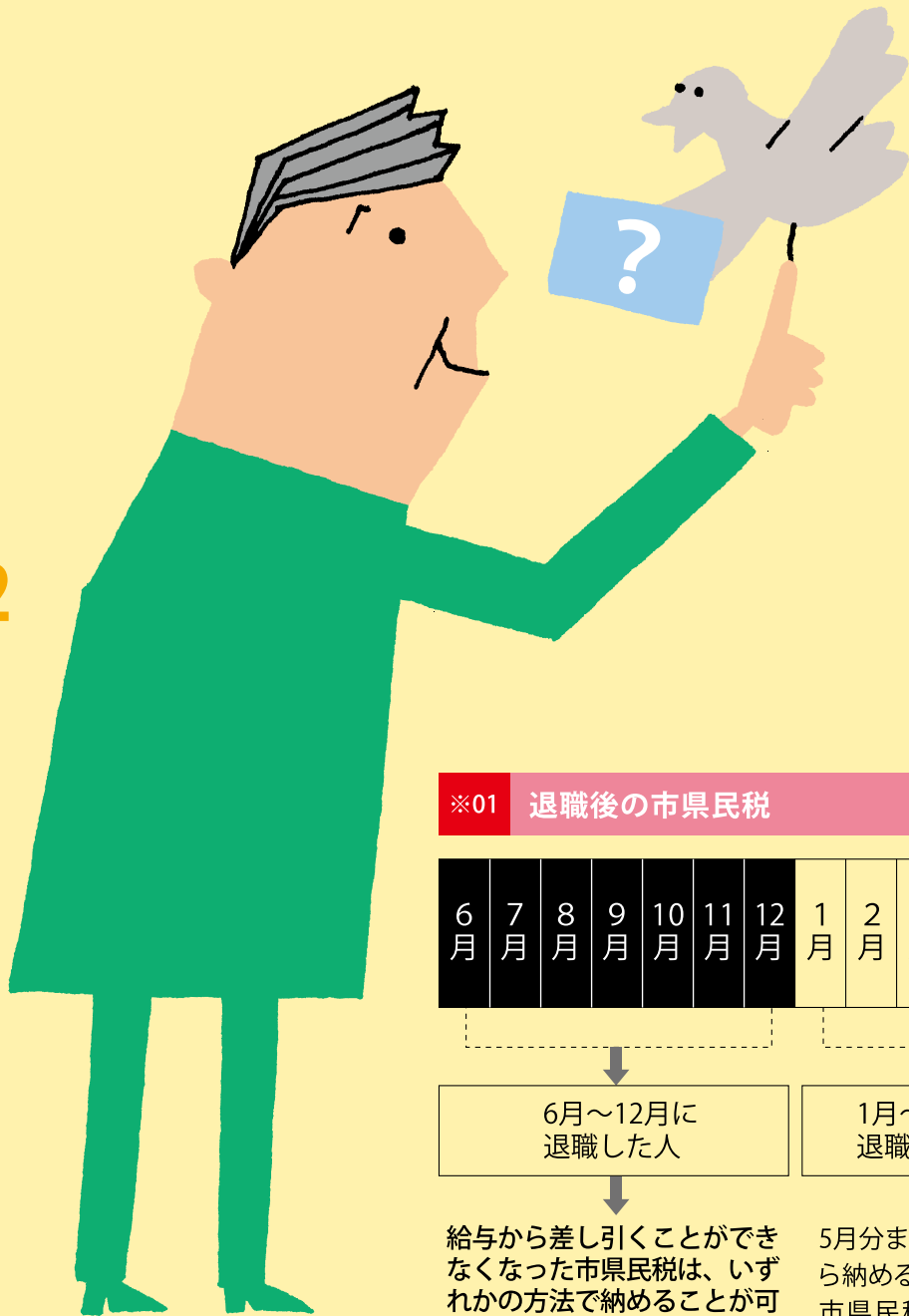
◎ 退職所得

$$(\text{退職金【収入】} - \text{退職所得控除【必要経費】}) \times \frac{2}{10} = \text{退職所得【所得】}$$

◎ 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ます。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

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
600,001～1,299,999	収入合計額－600,000
1,300,000～4,099,999	収入合計額×75%－275,000
4,100,000～7,699,999	収入合計額×85%－685,000
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

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)
1,100,000以下	0
1,100,001～3,299,999	収入合計額－1,100,000
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
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

※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。

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 平成21年10月から、市県民税の公的年金からの特別徴収(差し引き)制度が開始されました。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。課税される税額は、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。

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 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。

Q6 生命保険などの個人年金にも、税金はかかりますか？

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。

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

※04 申告に必要なもの

- ① 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
- ② 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
- ③ 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 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) ※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。 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

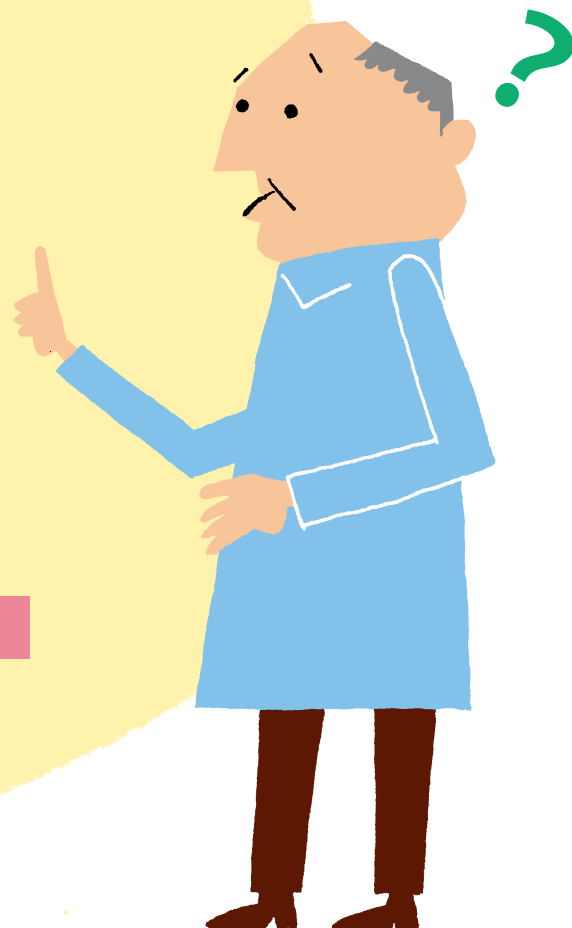
市税(市県民税)

早良区役所 課税課 市民税係
☎833-4320 FAX 841-2185

国税(所得税)

西福岡税務署
早良区百道1-5-22
☎843-6211

国税庁 ホームページ
<https://www.nta.go.jp/>



再就職について

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います。

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
みましょう。

その他にも「シニア・ハローワークふ
くおか」や「福岡県中高年就職支援
センター」への個別相談や「福岡県70
歳現役応援センター」に登録したり、
「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。**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、住所地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
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 10日前後	退職先から離職票を 受け取る。
離職票 受け取り後 速やかに	ハローワークで求職申込・資格決定 <必要なもの> ① 離職票 1、2 ② 個人番号が確認できる書類 ③ 運転免許証などの本人確認書類 ④ 本人名義の預金通帳またはキャッ シュカード ⑤ 印鑑(認め印可、スタンプ印以外) 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 決定から4週間 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 前日までに	求職活動を2回以上行う
初回認定後、 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、相談窓口などは
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

ハローワーク福岡中央 **①②③④**

中央区赤坂1-6-19
☎712-8609 FAX 711-1192

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 FAX 473-1734

福岡市就労相談窓口 **①**

早良区百道2-1-1 早良区市民相談室内
木・金 午前9時から午後5時まで(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**

博多区博多駅東 1-1-33 はかた近代ビル5階
☎433-9211 FAX 414-1184

福岡県70歳現役応援センター **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**

<https://startupcafe.jp/>

株式会社日本政策金融公庫 福岡西支店 **⑥**

中央区大名 1-4-1 NDビル
☎0570-089806

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

保健福祉局 高齢福祉課 就業・創業支援係 **⑧**

※令和4年4月から「福祉局 高齢福祉課」に変わります。
<https://senior-ouen.city.fukuoka.lg.jp/>
☎711-4881 FAX 733-5587



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ません。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	①「早寿園」(老人福祉センター) 各種シニア教室が開かれており、図書室などが無料でご利用できます。① 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。	
65歳以上	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。 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。	
70歳以上	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	

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などすると「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な方)
※ゴミ袋の配付も受けられます。

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、こ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。③

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 の身体障害者手帳をお持ちの方は、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。(原則世帯全員が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)⑤

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)⑤

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。⑦

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、認知症の人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。⑧

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。⑨

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。

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。⑨

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。⑩

問い合わせ先

早寿園(老人福祉センター)①
早良区重留7-8-8
☎804-7750 FAX 804-7751

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)

早良区役所 福祉・介護保険課 高齢者福祉係③
☎833-4352 FAX 846-8428

福祉・介護保険課 障がい者福祉係④
☎833-4353 FAX 831-5723

地域保健福祉課 地域包括ケア推進係⑧
☎833-4362 FAX 833-4349

福岡市社会福祉協議会 終活サポートセンター⑤
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 早良区社協事務所⑥
早良区百道1-1-1 UMIBE B.L.D.1階
☎832-7383 FAX 832-7382

福岡市成年後見推進センター⑦(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⑨
※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⑩(来所は要予約)
中央区舞鶴2-5-1 消費生活相談コーナー
☎781-0999 FAX 712-2765
平日 午前9時から午後5時まで
第2・4土曜日(祝日除く) 午前10時から午後4時まで
(電話相談のみ)

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割から3割の負担でサービスを受けることができるしくみです。

※01 介護保険料の支払い	
40歳～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 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。 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。

早良区役所 福祉・介護保険課 介護サービス係
☎833-4355 FAX 846-8428

※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 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
☎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があります。
※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。

※02

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 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	・訪問介護(ホームヘルプ) ・訪問入浴介護 ・訪問リハビリテーション ・福祉用具貸与 ・住宅改修費の支給 ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ・夜間対応型訪問介護 ・訪問看護 ・居宅療養管理指導 ・特定福祉用具購入費の支給	・介護予防型訪問サービス(ホームヘルプ) ・生活支援型訪問サービス(ホームヘルプ) ・訪問入浴介護 ・訪問看護 ・訪問リハビリテーション ・居宅療養管理指導 ・福祉用具貸与 ・住宅改修費の支給 ・特定福祉用具購入費の支給
	施設に通って受けるサービス	・通所介護(デイサービス) ・通所リハビリテーション(デイケア) ・認知症対応型通所介護 ・地域密着型通所介護	・介護予防型通所サービス(デイサービス) ・生活支援型通所サービス(デイサービス) ・通所リハビリテーション(デイケア) ・認知症対応型通所介護
	通い・訪問・泊まりの組み合わせ	・小規模多機能型居宅介護 ・看護小規模多機能型居宅介護	・小規模多機能型居宅介護
	短期宿泊	・短期入所生活介護(ショートステイ) ・短期入所療養介護(ショートステイ)	・短期入所生活介護(ショートステイ) ・短期入所療養介護(ショートステイ)
施設サービス	施設・居住系	・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ・介護老人保健施設 ・介護療養型医療施設 ・介護医療院 ・特定施設入居者生活介護 ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ・地域密着型特定施設入居者生活介護 ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	・特定施設入居者生活介護 ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

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 「いきいきセンターふくおか」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、周りの人に覚えていてほしいことについて、元気なうちに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、お亡くなりになられ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戻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



早良区ご遺族サポート窓口 ☎833-4347

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。
○厚生年金・国民年金 年金事務所のお客様相談室
ねんきんダイヤル 0570-05-1165

※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。

○共済年金 年金を支給している共済組合
○恩給 総務省人事・恩給局など

【問い合わせ】早良区役所 保険年金課 国民年金係
☎833-4323 FAX 846-9921

【問い合わせ】入部出張所 保険・福祉係
☎804-2014 FAX 803-0924

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はお問い合わせください。

【問い合わせ】早良区役所 保険年金課 保険係
☎833-4372 FAX 846-9921

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。

【問い合わせ】早良区役所 福祉・介護保険課 介護サービス係
☎833-4355 FAX 846-8428

税について

○亡くなられた方の市民税について
【問い合わせ】早良区役所 課税課 市民税係
☎833-4320 FAX 841-2185

○亡くなられた方の固定資産税について
【問い合わせ】早良区役所 課税課 固定資産税係
☎833-4326 FAX 841-2185

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。

【問い合わせ】早良区役所 課税課 管理係
☎833-4318 FAX 841-2185

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
【問い合わせ】早良区役所 福祉・介護保険課 障がい者福祉係
☎833-4353 FAX 831-5723

○精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証の返還
【問い合わせ】早良区保健福祉センター（早良保健所）健康課 精神保健福祉係
☎851-6015 FAX 822-5733

○高齢者乗車券の返還
【問い合わせ】早良区役所 福祉・介護保険課 高齢者福祉係
☎833-4352 FAX 846-8428

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、改葬許可の手続きは、現在遺骨を納めている墓地や納骨堂がある市町村で行います。**①**

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

早良区役所 生活環境課 環境衛生係 **①**
☎833-4343 FAX 841-6687

早良区役所 市民相談室 **②**
☎833-4308 FAX 846-2864

保健福祉局 地域包括ケア推進課 **③⑤**
※令和4年4月から「福祉局 地域包括ケア推進課」に変わります。
☎711-4373 FAX 733-5587

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4階
☎720-5356 FAX 751-1509

【司法書士相談】
毎月第3火曜日
先着5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】
毎週月曜日
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
（二人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**
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。

厚生労働省
ACP（人生会議）
WEBサイト



人生100年時代 あなたの活躍を応援します

シニア活躍応援プロジェクト

市は、働きたいシニアの就業を応援する「シニア活躍応援プロジェクト」を実施しています。このプロジェクトでは、シニア世代が年齢を重ねても意欲や能力に応じて活躍できるよう、様々な取り組みを行っています。

「経験を生かしたい」「新しいことに挑戦してみたい」など、お気軽にご相談ください。

シニア就業セミナー

シニアの活躍が期待されるコールセンターやコンビニなど、サービス業が多い福岡市ならではのセミナーを実施しています。

シニア・インターンシップ

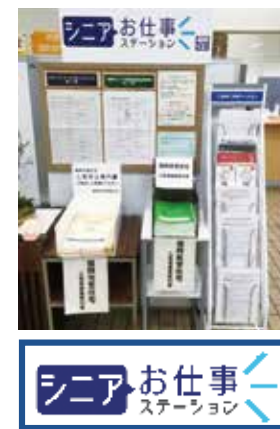
実際の仕事現場に行き、事前に実際の仕事の内容や職場の雰囲気を感じることができます。

シニアお仕事ステーション

各区役所（博多区は商工会議所ビル1階、南区はアミカス1階）や福岡市立老人福祉センターの全14ヶ所に設置しているもので、シニア向けのハローワーク求人や市が独自開拓したシニア向け求人情報、就業支援セミナー等の情報、ボランティアや他の就業支援機関の情報が閲覧できます。

「シニアお仕事ステーション」設置場所

区	老人福祉センター	区役所等
東	東香園（香ヶ丘1丁目9-1）	東区役所2階
博多	長生園（千代1丁目1-42）	福岡商工会議所ビル1階（博多駅前2丁目9-28）
中央	舞鶴園（長浜1丁目2-15）	中央区役所1階
南	若久園（若久6丁目29-1）	アミカス1階（南区高宮3丁目3-1）
城南	寿楽園（南片江2丁目32-1）	城南区役所2階
早良	早寿園（重留7丁目8-8）	早良区役所1階
西	福寿園（今宿青木1043-31）	西区役所1階



シニア・ハローワークふくおか

福岡商工会議所ビル（博多区博多駅前2丁目）1階に、おおむね60歳以上の人を対象にしたシニアの方専用のハローワークが開設されています。

専門相談員があなたに合った求人をご紹介します。

シニアの方専用の窓口ですのでお気軽にご相談ください。 ※ご利用時間 平日午前9時30分～午後5時

ライフプラン個別相談会

これから必要となる生活資金や資産、また介護に関することなどの様々な悩みを、ファイナンシャルプランナーに相談できます。

シニア・ハローワークふくおかの窓口で毎月2回開催（原則第2・4水曜日）

ライフプランセミナー

健康で豊かな人生を送るために、これからの人生設計について考えるきっかけになる話が聞けるセミナーです。

※毎月1回福岡商工会議所ビルで開催



シニア・ハローワークふくおか 博多区博多駅前2丁目9-28 電話 092-292-7989 FAX 092-473-1734

【ライフプラン個別相談会・セミナー】シニア活躍応援セミナー事務局 電話 092-433-7780 FAX 092-287-9330

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

歩くを楽しくしない健康アプリ

歩けば福がやってくる。

ふくおか散歩

日常のウォーキングにより健康ポイントが付与され、ポイントがたまるとお得な特典が受けられる健康アプリです。

家族や友達、職場の仲間などとグループを作って健走

歩数のほか体重や血圧も記録して健康管理

歩いてためた健康ポイントをお得なクーポンと交換

楽しく歩く機能もあります！

スマホで九州一周!!

バーチャルウォーキング

コツコツ歩いて九州一周してみよう!

無料アプリダウンロードはこちらから!

App Store Google Play

ふくおか散歩公式サイト <https://fukuoka-sanpo.jp/>

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景品抽選に応募などできます。また、地域のイベントや健康豆知識などお役立ち情報など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 保健福祉局 総務企画部 政策推進課
電話：092-733-5343 FAX：092-733-5587

※令和4年4月から「福祉局 総務企画部 政策推進課」に変わります。

シニア活躍応援プロジェクト

保健福祉局高齢福祉課 電話 092-711-4881 FAX 092-733-5587

※令和4年4月から「福祉局 高齢福祉課」に変わります。

早良区役所

生きがいづくり 7～8ページ掲載

※地域活動・自治協議会
地域支援課 地域支援係 2階26番窓口
☎833-4416 FAX 851-2680

※民生委員・児童委員
地域保健福祉課 企画推進係 1階15番窓口
☎833-4361 FAX 833-4349

※環境美化活動
生活環境課 家庭ごみ係 2階30番窓口
☎833-4340 FAX 841-6687

健康づくり 9～10ページ掲載

健康課 健康・感染症対策係 保健所2階4番窓口
☎851-6012 FAX 822-5733
集団健診予約センター ☎0120-985-902 FAX 0120-931-869
地域保健福祉課 地域保健福祉係 1階15番窓口
☎833-4363 FAX 833-4349

健康保険について 11～12ページ掲載

※健康保険の手続き
保険年金課 保険係 1階7番窓口
☎833-4372 FAX 846-9921
※高額療養費制度
保険年金課 給付係 1階11番窓口
☎833-4371 FAX 846-9921

年金のはなし 13～16ページ掲載

保険年金課 国民年金係 1階9番窓口
☎833-4323 FAX 846-9921
入部出張所 保険・福祉係
☎804-2014 FAX 803-0924

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 2階23番窓口
☎833-4320 FAX 841-2185

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 1階14番窓口
☎833-4352 FAX 846-8428
※身体・知的障がい者福祉
福祉・介護保険課 障がい者福祉係 1階13番窓口
☎833-4353 FAX 831-5723
※認知症の相談
地域保健福祉課 地域包括ケア推進係 1階15番窓口
☎833-4362 FAX 833-4349

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 1階14番窓口
☎833-4355 FAX 846-8428

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 2階30番窓口
☎833-4343 FAX 841-6687
※相続や遺言
市民相談室 2階29番窓口
☎833-4308 FAX 846-2864
※ご遺族サポート窓口
☎833-4347

公民館一覧

生きがいづくり 7～8ページ掲載

有住公民館 早良区室住団地4-1
☎822-0352 FAX 822-6603
有田公民館 早良区次郎丸1-1-6
☎861-7679 FAX 861-0943
飯倉公民館 早良区飯倉7-29-27
☎864-0818 FAX 864-9185
飯倉中央公民館 早良区飯倉2-21-1
☎851-3565 FAX 851-3578
飯原公民館 早良区原7-3-21
☎864-4545 FAX 864-6493
入部公民館 早良区東入部2-14-14
☎803-1247 FAX 803-2460
内野公民館 早良区内野8-1-5
☎804-8512 FAX 804-8514
大原公民館 早良区原4-8-13
☎822-0428 FAX 822-0999
賀茂公民館 早良区賀茂1-33-7
☎863-7741 FAX 863-7952
小田部公民館 早良区小田部6-6-10
☎851-8846 FAX 851-2295
早良公民館 早良区早良2-9-33
☎804-2420 FAX 804-2448
四箇田公民館 早良区四箇6-5-26
☎811-2180 FAX 811-3330
高取公民館 早良区高取1-14-13
☎851-9705 FAX 851-9715
田隈公民館 早良区野芥2-8-1
☎863-7151 FAX 863-7153
田村公民館 早良区田村3-24-22
☎862-7349 FAX 862-5467
西新公民館 早良区西新2-10-10
☎851-9925 FAX 851-9926
野芥公民館 早良区野芥7-23-20
☎862-3119 FAX 862-3122
原北公民館 早良区南庄4-4-11
☎831-7556 FAX 831-1607
原公民館 早良区原2-5-2
☎821-6414 FAX 821-5892
原西公民館 早良区原5-12-16
☎851-7683 FAX 851-7763
室見公民館 早良区室見3-2-18
☎843-9577 FAX 843-4974
百道公民館 早良区百道3-1-2
☎831-2401 FAX 831-6673
百道浜公民館 早良区百道浜3-6-24
☎845-5859 FAX 845-5761
脇山公民館 早良区脇山2474-4
☎803-1815 FAX 803-2477

いきいきセンターふくおか

介護保険 25～26ページ掲載

早良第1いきいきセンターふくおか
担当小学校区:高取、室見
早良区高取2-17-31 コスモ藤崎
☎846-8011 FAX 846-8016

早良第2いきいきセンターふくおか
担当小学校区:大原、小田部、原、原北
早良区原3-9-25 萩ビル102
☎834-7796 FAX 834-7204

早良第3いきいきセンターふくおか
担当小学校区:有住、原西
早良区小田部2-10-10 プラトウ小田部
☎832-8433 FAX 823-0433

早良第4いきいきセンターふくおか
担当小学校区:有田、賀茂
早良区次郎丸1-1-57 ビレッジ城月
☎874-2711 FAX 874-2712

早良第5いきいきセンターふくおか
担当小学校区:飯倉、飯倉中央、飯原
早良区原6-28-9 デイライト山田
☎852-3011 FAX 852-3012

早良第6いきいきセンターふくおか
担当小学校区:入部、四箇田
早良区東入部6-17-1
☎804-8411 FAX 804-8412

早良第7いきいきセンターふくおか
担当小学校区:内野、早良、脇山、曲淵
早良区早良6-2-19
☎834-8721 FAX 834-8291

早良第8いきいきセンターふくおか
担当小学校区:西新、百道、百道浜
早良区西新4-9-38 第1山口ビル3階
☎834-2325 FAX 834-3788

早良第9いきいきセンターふくおか
担当小学校区:田隈、田村、野芥
早良区野芥1-7-1 ルミナス1階
☎863-8011 FAX 863-8012

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 早良区社協事務所
早良区ボランティアセンター
早良区百道1-1-1 UMBE B.L.D.1階
☎832-7383 FAX 832-7382
福岡ファミリー・サポート・センター早良支部
早良区百道1-1-1 UMBE B.L.D.1階
☎851-4900 FAX 832-7382
※老人クラブ
早良区老人クラブ連合会事務局
早良区百道2-2-1 早良区役所2階
☎FAX 833-4397

※シルバー人材センター
福岡市シルバー人材センター早良出張所
早良区百道2-1-35
☎821-4680 FAX 821-4899
※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

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
西福岡年金事務所
西区内浜1-3-7 ☎883-9962 FAX 884-0149

税金のはなし 17～20ページ掲載

国税(所得税)
西福岡税務署
早良区百道1-5-22 ☎843-6211

再就職について 21～22ページ掲載

ハローワーク福岡中央
中央区赤坂1-6-19 ☎712-8609 FAX 711-1192

福岡市就労相談窓口
予約受付専用電話 ☎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 FAX 473-1734

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 FAX 414-1184

福岡県70歳現役応援センター
☎432-2577 FAX 432-2513
株式会社日本政策金融公庫 福岡西支店
中央区大名1-4-1 NDビル ☎0570-089806

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

早寿園(老人福祉センター)
早良区重留7-8-8 ☎804-7750 FAX 804-7751

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 終活サポートセンター
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

福岡市成年後見推進センター
中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階
☎753-6450 FAX 734-2010

福岡市消費生活センター
中央区舞鶴2-5-1 ☎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

60歳からの リフォーム、 建替え、 住替えに。



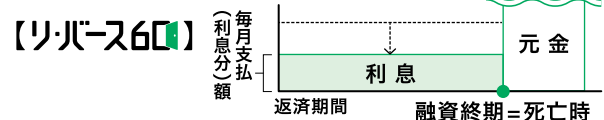
60歳からの住宅ローン

【リ・バース60】

【リ・バース60】は住宅金融支援機構(旧:住宅金融公庫)と提携している
民間金融機関が提供する60歳以上の方向けの住宅ローンです。

返済方法

【リ・バース60】は、毎月のお支払は利息のみで、元金は、お客さまが亡くなられたとき※2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。

ご融資の限度額

次のうち、最も低い額となります。

- ① 8,000万円
- ② 所要金額の100%
- ③ 担保評価額の50% または 60%※3

なお、③の場合は、担保評価額によっては、自己資金が必要になることがあります。

商品タイプ

お客さまが亡くなられたとき※2に、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。

ノンリコース型	リコース型
相続人の方は残った債務を返済する必要はありません※5	相続人の方は残った債務を返済する必要があります

(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。

お申込先

下記の取扱金融機関でお申込みできます。

【リ・バース 60】ご活用事例

古くなった自宅のリフォーム資金



古くなった家をバリアフリーにして、
住みやすい住宅にリフォームできた!

70歳代夫婦
世帯年収300万円台

- リフォーム工事費 700万円
- 自己資金 なし
- 借入額 700万円

毎月支払額【利息分】
1.6万円
(変動金利年2.7%の場合)

暮らしやすい場所への住替え資金



買いものや通院に便利な場所の
マンションに住替えができて、
将来の暮らしも安心だわ!

60歳代夫婦
世帯年収300万円台

- マンション購入費 3,150万円
- 自己資金 1,580万円
- 借入額 1,570万円

毎月支払額【利息分】
3.3万円
(変動金利年2.5%の場合)

住宅ローンの借換え資金



住宅ローンの借換えができて
毎月の支出が減ったよ!

60歳代
年収400万円台

- 既存住宅ローン額 1,000万円
- 自己資金 なし
- 借入額 1,000万円

毎月支払額【利息分】
2.3万円
(変動金利年2.7%の場合)

(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。
(注) 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。また、ご融資の対象となったセカンドハウスを第三者に賃貸することはできません。

※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られたときです。※3 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。※4 2020年度のお申込件数に占める割合です。※5 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、債務免除益とみなされ、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。

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、金融機関を抵当権者とする第1順位の抵当権を設定していただきます。■お申込前に金融機関担当者からお客さまに注意事項をご説明させていただきます。■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、金融機関および機構の審査があります。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。

【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

福岡県内でお申込み可能な金融機関
2021年12月1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
●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 ●りそな銀行 ●広島銀行 ●三井住友信託銀行 ●新生銀行 ●もみじ銀行
●西京銀行 ●日本住宅ローン ●オリックス・クレジット ●日本モーゲージサービス



エコモデルの創造を通して人と環境にやさしい暮らしづくりに貢献します。

株式会社 東武住販

東武住販はこんな会社です。

昭和59年に、現社長荻野利浩が創業、
社長・役員も新人社員を「さん」づけで呼びます。
それは人を大切にしなければという表れの一つです。
当然、お客様に対する姿勢も同様で
「プロとして最良のアドバイス」を心がけています。



株式会社東武住販
代表取締役社長
荻野 利浩 著

株式会社東武住販 福岡支社
アセットソリューション事業課 課長
長谷川 勝明

お陰様で東京証券取引所JASDAQ・福岡証券取引所Q-Board上場しています。

アクティブエンディングとしての住宅

自分が万一の時に子供達が困らない様にしたいものです。

例えば

- ① 広い敷地の建物を2世帯の住まいに
- ② 建て替えて小さな住まいと貸家を考える
- ③ 将来の生活にマッチしたリフォームを・・・

等、それぞれですね。

弊社は不動産会社として仲介や買取・建設が主ですがエンディングに伴う相続については
税理士法人や司法書士法人との連携により節税対策のアドバイスを行なっています。
生前贈与や暦年贈与、又相続税基礎控除の制度を知っておく事は必要です。

提案します「アクティブエンディング」

元気なうちに・動けるうちに不動産のこと考えてみませんか?

査定無料

秘密厳守

住宅をどの様にするか! は一番大切な事項で大きな節税対策です。

無料相談・ スピード買取 実施中!!

管理費や固定資産税
子どもたちに負担を
かけたくない

手持ちの不動産
親族ともめずに
最終処分や
相続手続きをしたい

お気軽にご相談ください。 9:30~18:00(水曜休)

詳しくはこちら

〈創業37周年の信頼と実績〉 国土交通大臣免許(6)第5407号 (公社)全国宅地建物取引業協会会員 (一社)九州不動産公正取引協議会加盟店

福岡支社
TEL092-418-1100
福岡市博多区博多駅前中央街8-1 JRJP博多ビル9階

千早駅前店
TEL092-674-2888
福岡市東区水谷2丁目51番15号

赤間駅南口店
TEL0940-36-9234
宗像市栄町12番6号

春日原駅東口店
TEL092-915-7887
春日市春日原東町2丁目4番地



東武住販 検索



ほほえみ年金定期1

適用金利 1年もの **0.38%**
(税引後 0.302%)
お預入れ金額 おひとり様通算 **100** 万円まで

ほほえみ年金定期2

適用金利 1年もの **0.15%**
(税引後 0.119%)
お預入れ金額 おひとり様通算 **1,000** 万円まで

ご利用
いただける方

当金庫で公的年金をお受取り中の方。
新たに当金庫でのお受取り手続きをされた方。
または他金融機関より公的年金のお受取り口座を当金庫へ変更していただいた方。

お預入れ金額

◎ほほえみ年金定期預金1 おひとり様10万円以上100万円以内(1円単位)
◎ほほえみ年金定期預金2 おひとり様10万円以上1,000万円以内(1円単位)

お預入れ期間

1年もの 非継続式スーパー定期預金(満期日に窓口でのお手続きが必要な商品です。)

満期日以降の
お利息

解約日における普通預金利率により計算します。

中途解約

原則満期日前の中途解約はできません。やむをえず中途解約をされる場合はお預入れ期間に応じた中途解約利率を適用します。

お預入れ形態

定期預金専用の通帳式

その他

お利息に20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。マル優をご利用いただけます。店頭に説明書をご用意しております。



地元を愛し、地元とともに生きる

福岡信用金庫

福岡市中央区天神1丁目6-8(天神ツインビル)

☎751-4731

令和3年3月1日現在

福岡しんきん

検索



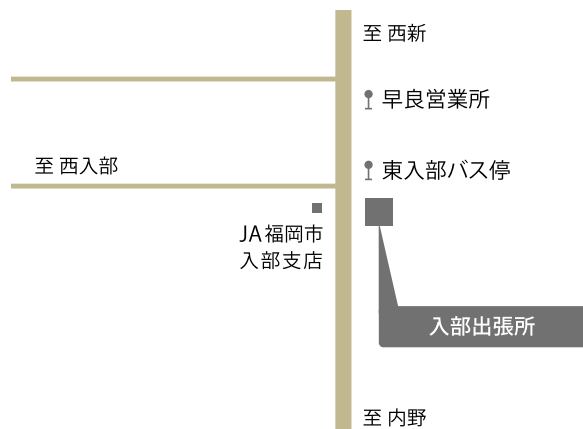
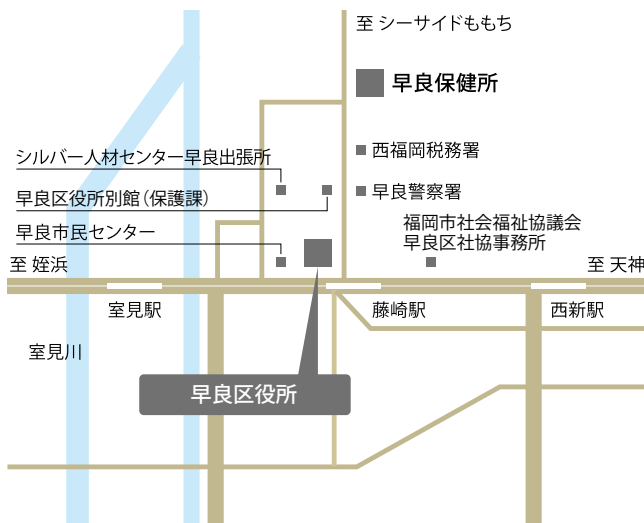
- 本店 ☎092-751-4731
- 唐人町支店 ☎092-751-2274
- 薬院支店 ☎092-531-0638
- 博多駅南支店 ☎092-431-3563

- 藤崎出張所 ☎092-821-3031
- 馬出支店 ☎092-651-7036
- 博多北支店 ☎092-291-8741
- 六本松支店 ☎092-751-2372

- 井尻支店 ☎092-591-1077
- 香椎支店 ☎092-681-5561
- 姪浜支店 ☎092-881-0631
- 西新支店 ☎092-821-7231

- 中尾支店 ☎092-561-6658
- 七隈支店 ☎092-862-1411
- 野芥支店 ☎092-863-8331

(詳しくは最寄りの店舗までお気軽にお問い合わせください。)



早良区役所

〒814-8501

福岡市早良区百道2丁目1番1号

代表電話 092-841-2131 FAX 092-846-2864

交通アクセス

最寄りの駅／藤崎駅(福岡市営地下鉄)

最寄りのバス停／藤崎(西鉄バス)

早良区保健福祉センター(早良保健所)

〒814-0006

福岡市早良区百道1丁目18番18号

代表電話 092-851-6400 FAX 092-822-5733

入部出張所

〒811-1102

福岡市早良区東入部2丁目14番8号

代表電話 092-804-2011 FAX 092-803-0924



シニアのための**智恵袋**
についての**ご意見は**

シニアのための**智恵袋**

検索

発行 令和4年3月

福岡市保健福祉局高齢社会政策課

※令和4年4月から「福祉局 高齢社会政策課」に変わります。

TEL 092-711-4595