

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、ちよつとだけ

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。

しばらくは、のんびりと暮らしたい

起業して夢を叶えたい

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。

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

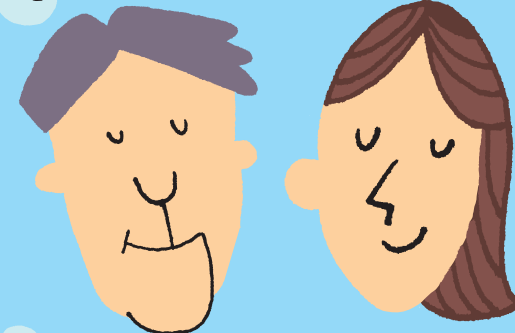
何をしたらいいかわからない

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



とにかく健康に暮らしたい

若い頃の夢って何だったかなあ

趣味を楽しみたい

ときどき年金や税金のことが不安になる

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。
この冊子は、2010年度から早良区プロジェクトチームが毎年発行してきました。2019改訂版からは、各区も発行しています。

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
- 突然自宅に来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聞きませんが、どんなものでしょうか

29-30 特集「オーラルフレイル予防に取り組みましょう」

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「アクティブシニアの生涯現役さきがけ事業」

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

- 健康ふくおか10か条
- 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、払い戻しはありませんか

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2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