

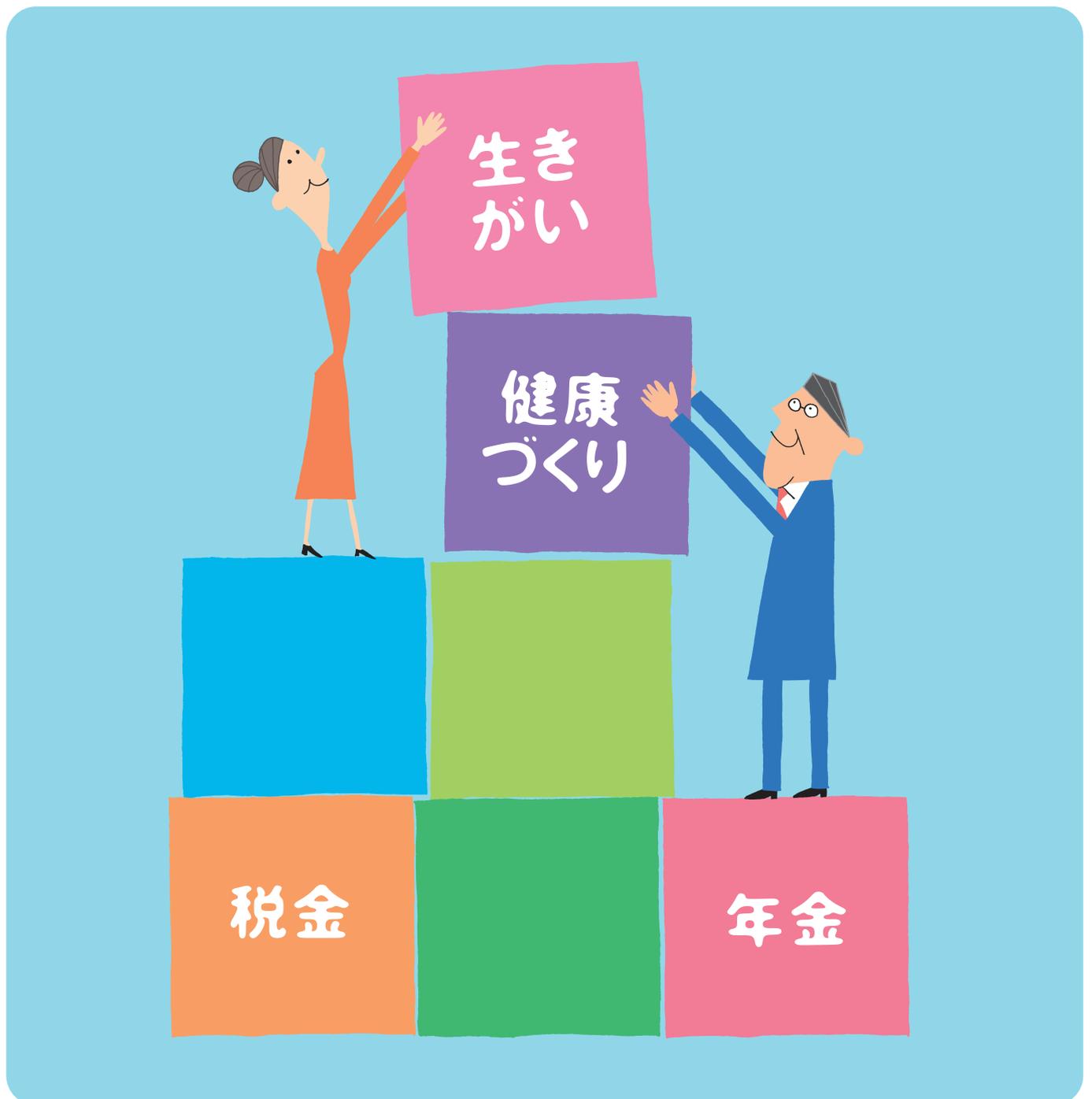
シニアのための 智恵袋

福岡100
人生100年時代への
チャレンジ

2021
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

岩永補聴器は安心の補聴器専門店

福岡店

大橋店

補聴器に関する

- ご相談
- 無料体験
- 聴力測定
- メンテナンス
- 障害者総合支援法のご説明
- 資料請求等

無料相談会

随時実施中
お電話でご予約
ください!

補聴器技能者が常駐しております。何でもお気軽にご相談ください!!

博多区

岩永補聴器 福岡店 TEL 092-281-8700 福岡市博多区上川端町5-115 川端通り商店街内

補聴器の訪問相談 無料

ご自宅 施設 病院 等で補聴器相談を受けて頂くことができます!

無料訪問エリア

福岡市・春日市・大野城市・那珂川市・太宰府市・筑紫野市・古賀市・福津市・宗像市・糸島市・糟屋郡



〈訪問相談の流れ〉

- 1 お申し込み**
まずはお電話下さい。日時を調整し決定いたします。
- 2 ご自宅へ訪問**
専門相談員がご自宅又は指定の場所に伺います。
- 3 ご相談・聴力測定**
お悩み等カウンセリングした後、聴力測定を開始します。
- 4 補聴器体験・効果確認**
実際に装着して体験いただきながら専門相談員が調整いたします。
- 5 購入後の定期メンテナンス**
聞こえや状況に応じて定期的に訪問、メンテナンスを行います。

「よく聞こえること」や「楽しく話せること」は生活の質を高めます。聞こえてお困りの方はぜひお気軽にご来店・ご相談ください。

提携駐車場をご利用いただけます。(無料) ご来店の際はお気軽にお問い合わせください。

- P1 川端高速駐車場
- P2 櫛田神社駐車場



●営業時間/月~土 9:00~18:00 第2、第4日曜日 9:00~17:00
●定休日/第1、第3、第5日曜日、祝日

南区

ヒアリングデザイン 大橋店 TEL 092-555-6085 福岡市南区大橋1-27-13 トルテュ大橋1F 大橋駅から徒歩5分

聞こえをデザインする補聴器専門店

店内は広々として落ち着いた雰囲気、お客様にリラックスしていただける空間となっております。

補聴器専用のフィッティングルーム



最新の5.1chサラウンドシステムで様々な音環境をリアルに再現。

カウンセリングブース



プライバシーに配慮した設計。



●営業時間/月~土 9:00~18:00 第2、第4日曜日 9:00~17:00
●定休日/第1、第3、第5日曜日、祝日



ささぐり 極楽霊苑

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。

「永代供養墓」

好評販売中!

「ひだまり」 76万円 「やすらぎ」 98万円

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。

ささぐり 極楽霊苑 0120-81-5969

公益財団法人 篠栗 極楽霊苑 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



あなたの街の補聴器専門店 岩永補聴器グループ 福岡・北九州・佐賀・長崎・佐世保・諫早・熊本

岩永補聴器 佐賀本店/福岡店/熊本店 長崎補聴器 長崎店/佐世保店/諫早店

小倉補聴器 小倉店/黒崎店 ヒアリングデザイン 大橋店

岩永補聴器 検索



福岡市・糸島市連携事業 「アクティブシニアの生涯現役さきがけ事業」

平成28年度から、福岡市と糸島市は生涯現役社会の実現を目指し、シニア世代の生きがい・健康づくりにかかわる事業の情報共有、連携を行っています。

糸島市のご紹介

【糸島市】

ご存知のとおり、糸島市は福岡市西区に隣接し、山あり、海あり、アクティビティを楽しめる環境が整っています。そこで、糸島市では登山マップ「糸島の山歩き」を作成しています。「井原山・雷山・羽金山編」「可也山・立石山・火山編」「高祖山編」「二丈岳・女岳・浮嶽・十坊山編」の計4種類です。ハイキング感覚で登れる初心者向けから、一日登山を楽しみたい方のための中級者向けまで、幅広くご紹介しています。歴史探訪や周辺での観光に役立つ情報も満載です。登山のレベルや目的に応じたコースを選んでいただけます。

また、糸島市観光協会では糸島のサンセットロードを歩いて巡るコースなどを紹介した「とくてく糸島」を全11種類作成しています。季節や目的に合わせたコースで、糸島の素晴らしい景色を満喫いただけます。

ぜひ、糸島市を訪れ、今回ご紹介した登山マップ等を片手に、楽しく健康づくりに取り組んでください。



登山マップ「糸島の山歩き」



「とくてく 糸島」

入手方法・問い合わせ先

糸島市役所商工観光課窓口や糸島市観光協会の窓口などで配布しています。また、各ホームページでもご覧いただけます。

糸島市 商工観光課 (電話: 092-332-2080) (FAX: 092-324-2531)

一般社団法人 糸島市観光協会 (電話: 092-322-2098) (FAX: 092-332-7508)

スマートフォンアプリを使って健康ウォーキング

【福岡市】

福岡市の「ウォーキング促進事業」で採択された2つのアプリを紹介します。どちらもウォーキングに関心がない方でも日常的に継続して歩くことができる仕掛けが備えられています。ぜひお試しください。

Walk! パ・リーグ6球団公式アプリ
パ・リーグウォーク
主催: パ・リーグウォーク実行委員会

毎日の歩数で競う、パ・リーグファンの
ペナントレース!!

他球団と歩数で勝負したり、1日1万歩で選手画像が入手できる「パ・リーグウォーク」アプリを使って、地元球団ソフトバンクホークスを応援しながら、「自然に」「楽しく」健康づくりしませんか?

無料アプリをインストール → 応援する球団にホークスを指定する → 個人戦・チーム戦でホークスを応援しよう!

スマートフォンで「パ・リーグウォーク」アプリを検索、または下のQRコードを読み取りアプリストアからインストールします。

健康ポイントをためて、お得をGET!

歩いた歩数を記録。歩数に応じて健康ポイントが貯まります。日々の健康情報も入力ができるウォーキングアプリです。

「ふくおか散歩」の始め方

- STEP 1 無料アプリをインストール
- STEP 2 プロフィールを入力する
- STEP 3 歩いてポイントをためる
- STEP 4 ポイントを活用

ポイントで交換しよう!

- クオカードや商品券が毎週当たるキャンペーンへの応募
- 飲食店の割引や特典
- 店舗で使える割引クーポン

無料アプリダウンロードはこちらから!

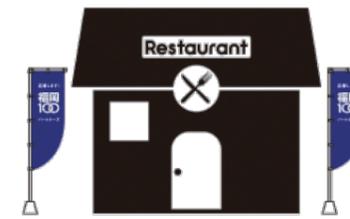
ふくおか散歩

福岡100PARTNERS (パートナーズ)

【福岡市】

野菜たっぷりメニューの飲食店や、自宅や職場の近くで気軽に運動できるスポーツジム、新たな知識習得のための学びの場など、「人生100年時代」を自分らしく暮らすための行動を応援してくれる企業や大学、団体などを、福岡100PARTNERSとして登録し、ホームページなどで紹介しています。

ホームページでは、登録された事業者が実施するイベントや講座を紹介したり、人生100年時代を自分らしく暮らすヒントをまとめた「人生100年時代ガイド」も公開中です。



パートナーズ HPはこちら



問い合わせ先: 福岡市 保健福祉局 健康先進都市推進担当 (電話: 092-711-4544) (FAX: 092-733-5587)



福岡市では、人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能なまちを目指すプロジェクト『福岡100』を進めております。

現在進行中の『福岡100』アクションはこちら▶



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・能力を活かせる「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登録できます。仕事内容は、公園清掃、駐輪場管理、事務、家事・子育て援助などさまざまです。ぜひ登録してみてください。⑨

まだまだ働きたい

働くことで生きがいを見つけたあなたには、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

いきいきインタビュー

シルバー人材センター
早良区委員長
波多江 弘和さん



民間企業を定年退職後に入会。西新駅駐輪場で3年間勤務し、その後民間企業勤務を経て、現在は早良出張所で区委員長として、会員のみなさんとの調整、事務所運営を行っています。

シルバー人材センターでは、庭の草刈り・庭木の剪定・家事援助など、専門的なものから身近なものまでお手伝いをされています。

「活動で大切なこととは？」
どんな仕事でも人間関係が大切です。挨拶はもちろんのこと声掛けを行い、人とのつながり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？」

60歳以上で健康で働く意欲があれば登録できます。仕事は樹木の剪定や家事援助、筆耕など幅広くあります。長い人生経験の中で得た技術や経験を生かしてほしいと思います。

「日常生活のサポートをしてもらうことはできるか？」

洗濯や掃除、料理づくりなど家事一般の支援を行っています。高齢者宅でのサポートだけでなく、最近共働きで忙しい子育て世帯からのニーズも高まっています。

「シルバー人材センターのお手伝いの一部を紹介いたします。」

■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。終了後報告書を送付します。

■空き家等見守り安心サポート
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。ご希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

早良区百道2-1-1
☎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 UMIBE 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

民生委員・児童委員

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

早良区百道2-1-1
☎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2-1-1 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。

健康ぶくおか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

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。

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。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、市民税非課税世帯(要証明書)の方は無料です。

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 生活習慣病を予防するための健診です。国民健康保険に加入している40〜74歳の方は、この「特定健診(愛称…よかドック)」を受けることができます。健診内容は会社で受けていた健康診断とほぼ同じです。保健所や実施医療機関で500円

で受けられ、満70〜74歳の方や市民税非課税世帯(要証明書)の方は無料です。受診券と一緒に送られてくる案内をご確認ください。自覚症状がないからといって、健康とはかぎりません。脳卒中や心臓病で倒れる前に、体はサインを出しています。早めにそのサインに気づくために年1回、健診を受けましょう。75歳以上の方は、後期高齢者の医療制度で受けることができます。

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、市民税非課税世帯(要証明書)の方は無料です。

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** また、公民館などでは認知症や転倒の予防等を目的に「生き生き講座」を開催しています。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。**②**



※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)
- 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

[問い合わせ先]

早良区役所 健康課 健康づくり係

早良区百道1-18-18
 ☎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

早良区百道2-1-1
 ☎833-4363 FAX 833-4349

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



※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	<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"/> 年金手帳の有無を確認 <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 <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 <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 <input type="checkbox"/> 源泉徴収票の受け取り <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 <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 <input type="checkbox"/> 求職の手続き <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点、上記②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



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 病院ごとに計算します (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

※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

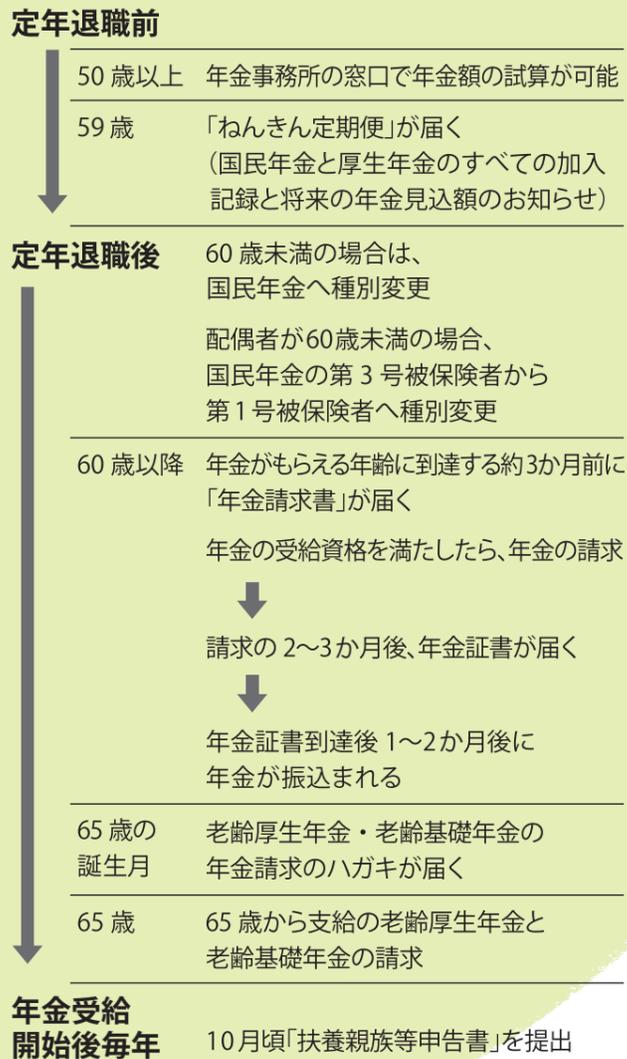
同じ月に同じ病院に支払った高額な医療費が左表※02の条件で限度額を超えた場合、請求すれば一部が戻ってきます。入院や手術ともなれば自己負担額が数十万円にもなることがあります。そのような場合に一定の金額を超えた分を払い戻されるのが「高額療養費制度」です。条件や払い戻し額については、加入している健康保険の担当者までお問い合わせください。

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。これまででつこつとつけてきた年金は、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歳より前から支給されていますが、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、インターネットで自分の年金加入歴が確認できます。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。

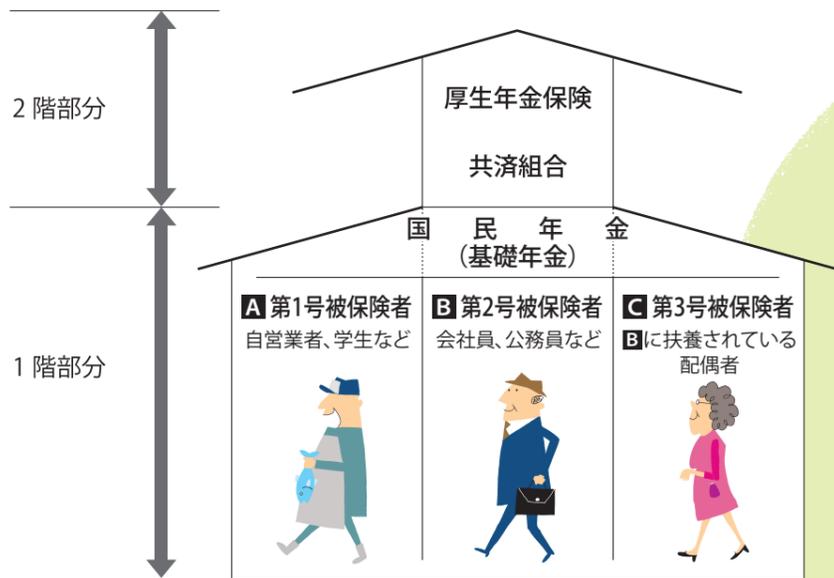
会社などに勤めている人は厚生年金に加入(入社した年から退職するまで)していますが、20歳以上の人は同時に国民年金にも加入しています(第2号被保険者)。つまり、**会員の年金は2階建て**方式で、国民年金の老齢基礎年金に加え、厚生年金の老齢厚生年金ももらうことができます。

※01

※02

※03

※01 2階建て方式の年金制度



※02 受給開始年齢

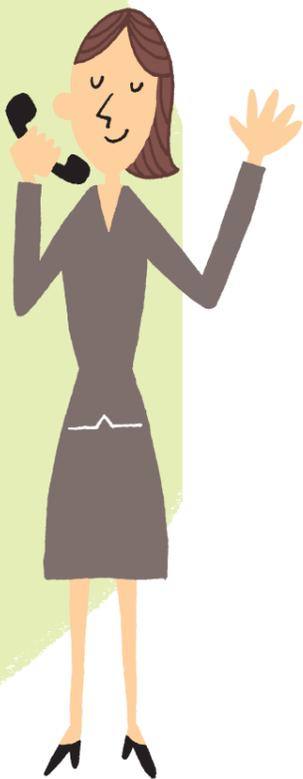
生年月日	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
男 昭和16年4月1日以前			報酬比例部分	老齢厚生年金		
女 昭和21年4月1日以前			定額部分	老齢基礎年金		
男 昭和16年4月2日~昭和18年4月1日			報酬比例部分	老齢厚生年金		
女 昭和21年4月2日~昭和23年4月1日			定額部分	老齢基礎年金		
男 昭和18年4月2日~昭和20年4月1日			報酬比例部分	老齢厚生年金		
女 昭和23年4月2日~昭和25年4月1日			定額部分	老齢基礎年金		
男 昭和20年4月2日~昭和22年4月1日			報酬比例部分	老齢厚生年金		
女 昭和25年4月2日~昭和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。

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

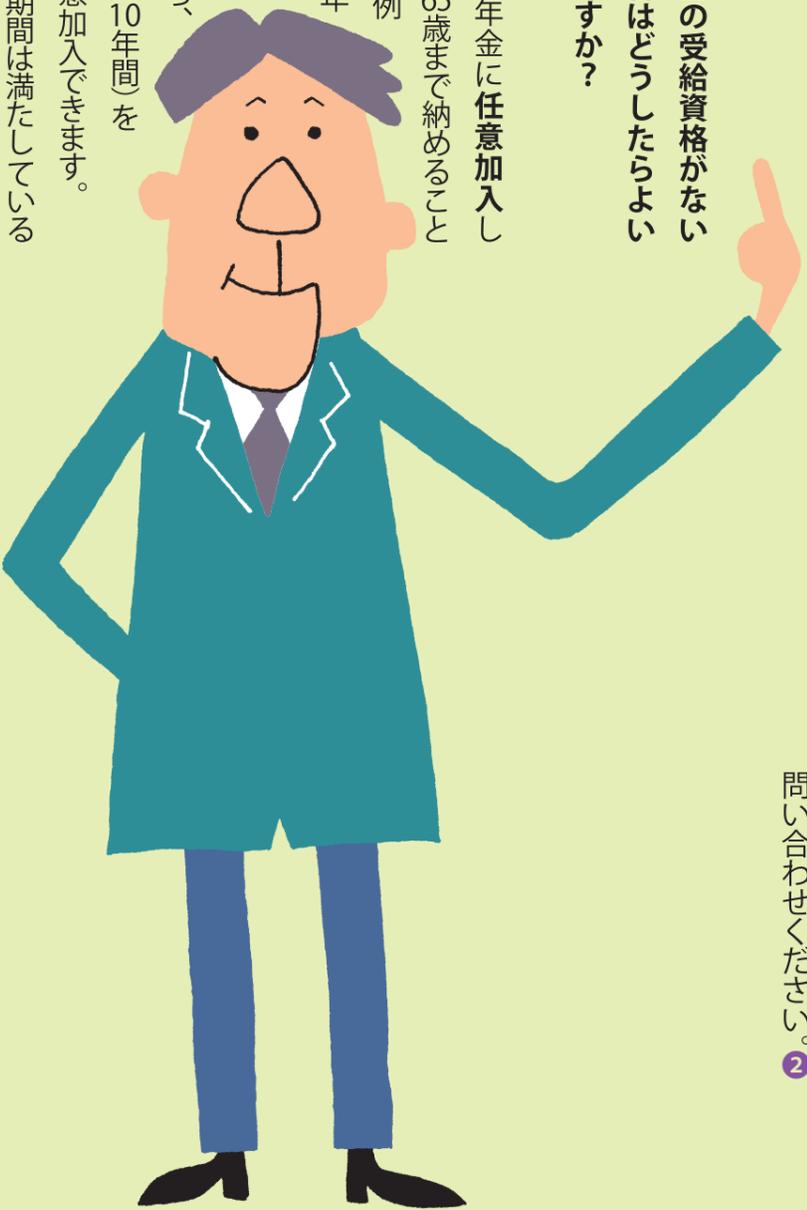
パートやアルバイト、あるいは個人事業など、社会保険(厚生年金)に加入しないで働く場合は、年金は減額されません。

反対に「繰り下げ支給」は、支給開始を66歳から70歳まで月単位で遅くして、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

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。

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。



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。

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

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

問い合わせ先

早良区役所 保険年金課 国民年金係 ①

早良区百道2-1-1
☎ 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/>

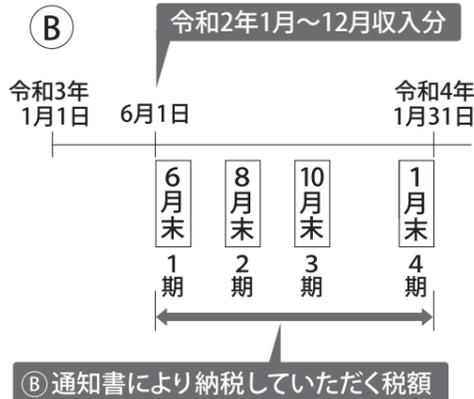
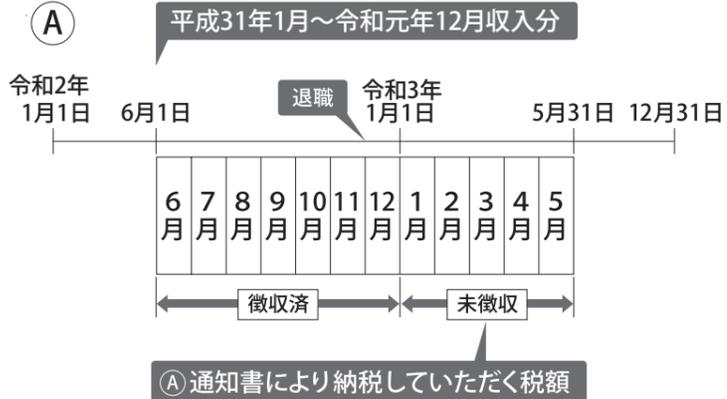
税金のはなし ①

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。

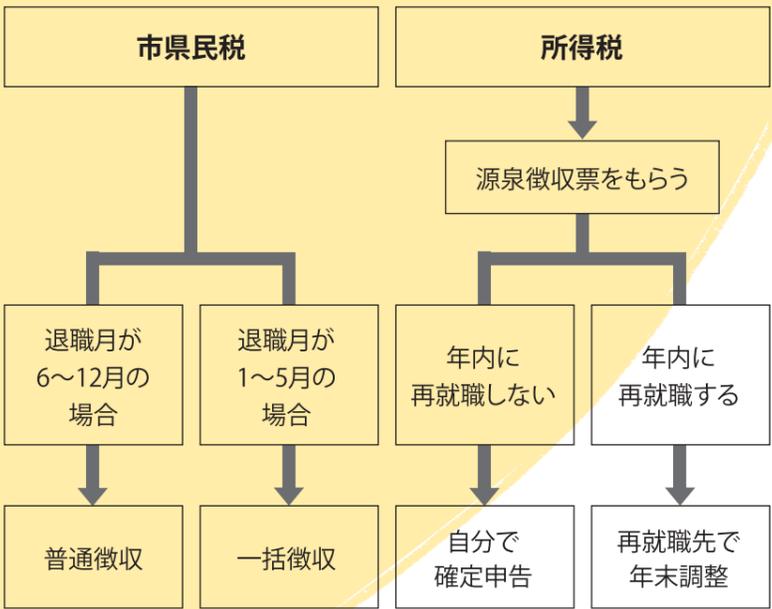
A 個人の市県民税は前年の所得に対して課税されます。市県民税は、その年の6月から翌年の5月までの各月の給与から税金を差し引いて納める「特別徴収」と、市区町村から送られてきた納税通知書により本人が直接納める「普通徴収」のいずれかの方法で納めることになっています。今回届いた2通の納税通知書のうち、1通は、平成31年1月～令和元年12月の所得に対する市県民税で、給与から差し引くことができなかつた分です。

本来、令和2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2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2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て雑所得とされ、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。

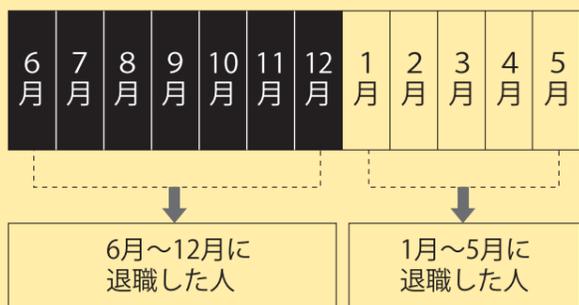
※02 退職金の税金 (一時金で受け取った場合)

◎ 退職所得
(退職金【収入】－退職所得控除【必要経費】) × 2分の1 = 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年以上の場合	800万円+70万円×(勤続年数-20年)が退職所得控除額

※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。

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。

※平成23年分以降の所得税において、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になりましたが、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、引き続き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な場合があります。

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)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 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。

問い合わせ先

市税(市県民税)
早良区役所 課税課 市民税係
早良区百道2-1-1
☎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

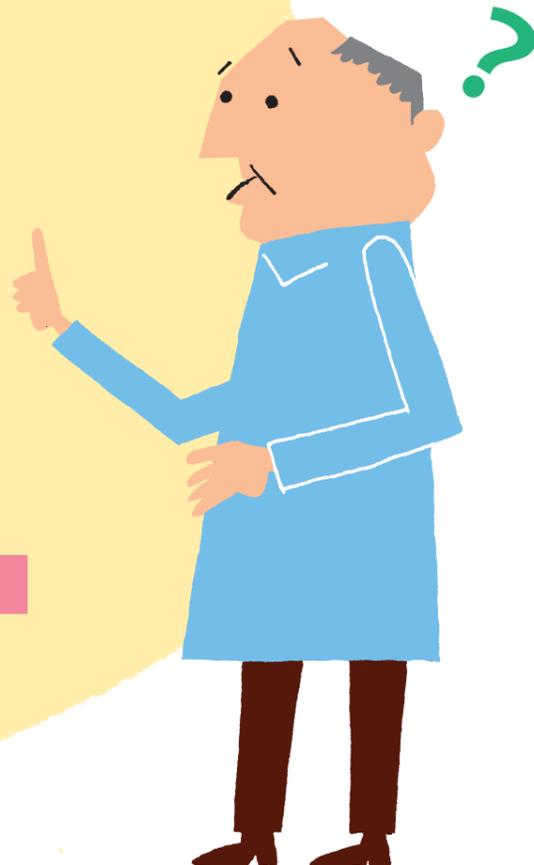
国税庁 ホームページ
<https://www.nta.go.jp/>

※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
- 印鑑
- 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	平成30年度(平成29年分)申告より領収書の代わりに下記書類が必要となりました。 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)と適用を受ける年分において健康の保持増進及び疾病の予防への取り組みを行ったことを明らかにする書類(添付又は提示) ※①氏名 ②取り組みを行った年 ③事業を行った保険者、事業者若しくは市区町村の名称又は取り組みにかかる診察を行った医療機関の名称若しくは医師の氏名の記載があるもの。 (例)インフルエンザの予防接種又は定期予防接種の領収証又は予防接種済証 特定健康診査の領収書又は結果通知書

※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。



再就職にこころ

現役のようにバリバリと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。

※01 定年前後の手続きチャート

退職前	退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	退職先から退職票を受け取る。
退職票 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 退職票 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×2.5cm)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。
給付日数の残りが0日となった時点で受給終了。	

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。

Q2 雇用保険の手続きをしたいのですが。

A 退職先から「退職票」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。

Q3 基本手当の申請はいつまでに行えばいいですか？

A 退職後、少しのんびりしたいのですが。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。

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「高齢年齢雇用継続給付」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

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。

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」や福岡市の「福岡100スタートアップ資金(50歳以上)」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。

- 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
 - 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
平日 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.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
☎712-4381 FAX 731-8266
 - 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**
<https://senior-ouen.city.fukuoka.lg.jp/>
☎711-4881 FAX 733-5587



「シニアお仕事ステーション」を設置

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。

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	<p>①「早寿園」(老人福祉センター) 浴室や図書室などが無料で利用でき、各種シニア教室が開かれています。①</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)</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) ※ゴミ袋の配布も受けられます。

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。②

Q2 補聴器を購入しますが、助成はありますか？

A 聴覚障がいの方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)③

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)④

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。⑧

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。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」を行っておりますので、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」を実施しています。詳細はお問い合わせください。⑥

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。⑤

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)④

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)④

協力サポーター募集

support@req.jp



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

早良区役所 福祉・介護保険課 高齢者福祉係②
早良区百道2-1-1
☎833-4352 FAX 846-8428

福祉・介護保険課 障がい者福祉係③
☎833-4353 FAX 831-5723

地域保健福祉課 地域包括ケア推進係⑥
☎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④
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⑤
早良区百道1-1-1 UMIBE B.L.D.1階
☎832-7383 FAX 832-7382

福岡市見守りダイヤル⑦
※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⑧(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 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割から3割の負担でサービスを受けることができます。みです。

主な介護保険サービスの種類

種類	介護サービス	介護予防サービス 介護予防・日常生活支援総合事業	
在宅サービス	自宅で受けるサービス	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 福祉用具貸与 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護 	<ul style="list-style-type: none"> 小規模多機能型居宅介護
	短期宿泊	<ul style="list-style-type: none"> 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） 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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） 	<ul style="list-style-type: none"> 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）

※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、年金受給がない方または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↓ヘルパー、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、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 年金、健康保険・後期高齢者医療、介護保険、高齢者福祉関係など死亡届とは別に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。詳しくはそれぞれの問い合わせ先にお尋ねください。

<p><input type="checkbox"/> 年金の死亡届について</p> <p>亡くなられた方の年金によって届け出先が異なります。</p> <p>○厚生年金・国民年金 年金事務所のお客相談室 ねんきんダイヤル 0570-05-1165</p> <p>※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。</p> <p>○共済年金 年金を支給している共済組合</p> <p>○恩給 総務省人事・恩給局など</p> <p>[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</p>
<p><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</p> <p>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。</p> <p>[問い合わせ] 早良区役所 保険年金課 保険係 ☎833-4372 FAX 846-9921</p>
<p><input type="checkbox"/> 介護保険の資格喪失について</p> <p>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を返還してください。</p> <p>[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</p>
<p><input type="checkbox"/> 税について</p> <p>○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</p> <p>○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</p>
<p><input type="checkbox"/> 原動機付自転車(125cc以下)等の手続きについて</p> <p>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。</p> <p>[問い合わせ] 早良区役所 課税課 管理係 ☎833-4318 FAX 841-2185</p>
<p><input type="checkbox"/> その他の手続きについて</p> <p>○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</p> <p>○精神保健福祉手帳、自立支援医療受給者証の返還 [問い合わせ] 早良区役所 健康課 精神保健福祉係 ☎851-6015 FAX 822-5733</p> <p>○シルバー手帳、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 831-5723</p>

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

【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
(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

問い合わせ先

早良区役所 生活環境課 環境衛生係①
早良区百道2-1-1
☎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
☎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

Q4 エンディングノートという言葉は聞きませんが、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



オーラルフレイル予防に 取り組みましょう



【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 大学医学部研究員、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。

◆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。また、シールカッターで、日本四島を周りたい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」を心がけましょう。

「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
口の渴きが気になる	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!

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 健康づくり係 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

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

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

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2-16-24 クライアントビル
☎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 早良区社協事務局
早良区ボランティアセンター
早良区百道1-1-1 UMIBE 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
☎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2-1-1 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

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 ☎712-4381 FAX 731-8266

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

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】

公的機関と
提携した金融機関の
住宅ローン

【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。



毎月のお支払いは
利息のみ

一般的な住宅ローンよりも毎月のお支払いの負担が少なく、年金収入の方にもご利用いただけます。



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可能。これからの住まいに関する幅広いニーズに対応します。



【リ・バース60】の商品概要

ご利用いただける方

借入申込日現在で
満60歳以上
のお客さま

※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。

ご利用いただけるお客さまの年齢、資金の使いみち、ご融資の限度額、ノンリコース型およびリコース型の取扱い、融資金利、金利タイプその他の商品内容は、金融機関ごとに異なります。

ご融資の限度額

次のうち、最も低い額になります。

- ①8,000万円
- ②所要金額の100%
- ③担保評価額の50%または60%※2

(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。※2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。

【リ・バース60】の返済方法

元金は、お客さまが亡くなられたとき※3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けます。担保物件の売却代金でご返済した後に債務が残った場合は、下の図のうちいずれかの取扱いとなります。

相続人の方のことを考えて、こちらが人気

ノンリコース型
相続人の方は残った債務を返済する必要はありません

リコース型
相続人の方は残った債務を返済する必要があります

※3 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られたときとなります。

お借入れに当たってのご注意

■お申込窓口は金融機関となります。■生活資金にはご利用いただけません。■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。■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。■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。■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。

【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

お申込みの条件や商品の詳細などにつきましては、金融機関ごとに異なりますので、取扱金融機関にお問い合わせください。



サービス付き高齢者向け住宅
「パインガーデン藤崎」、「パインガーデン室見」
充実のサポートで、いつまでも、笑顔でお過ごしいただくために。

スタッフとの距離が近いアットホームな住まい

サービス付き高齢者向け住宅
パインガーデン **藤崎** 福岡市早良区弥生



《1名様用》
26室

お食事介護も各フロアごと。
介護が必要な方でも安心のサービス体制。
1か月の利用料の目安 賃料61,000円のお部屋の場合

敷金(初回のみ)	月間利用料
61,000円×3ヶ月	賃料+管理費 +生活支援費(税別)+食費(税別)
183,000円	199,500円



地下鉄室見駅まで徒歩4分アクティブシニアに好評

サービス付き高齢者向け住宅
パインガーデン **室見** 福岡市早良区室見



《1~2名様用》
55室

自立の方から要支援・要介護の方まで、
よりお元気になっていただける住まい。
1か月の利用料の目安 賃料95,000円のお部屋の場合

敷金(初回のみ)	月間利用料
95,000円×3ヶ月	賃料+管理費 +生活支援費(税別)+食費(税別)
285,000円	233,500円

お住み替えもスムーズにできます。

《入居条件》 ○ 60歳以上の方 ○ 要支援、要介護認定を受けている60歳未満の方



通所・訪問介護事業所 併設

〒814-0014 福岡市早良区弥生二丁目3番25号

空室状況はお問い合わせ下さい。 **092-847-1518** パインよいな いこいのば



1F 内科クリニック・調剤薬局

〒814-0015 福岡市早良区室見二丁目15番27号

空室状況はお問い合わせ下さい。 **092-847-1515** パインよいな いこいのこ

創業100年以上の信用を誇る、東証1部上場の三井松島ホールディングス(株)グループです。

MMライフサポート株式会社

〒814-0015 福岡市早良区室見二丁目15番27号 TEL 092-847-1515

安心の住まいパインガーデン 検索

ホームページ pinegarden.jp/



福岡しんきんで公的年金をお受取りのみなさまへ



特典
その1

年金をお受取りの方へ
特別金利定期預金

ほほえみ年金定期預金

特典
その2

年金受取新規ご契約でプレゼント
をご用意しております。



特典
その3

年金感謝デーを実施

年金のお振込日に窓口へご来店いただいたお客様に
素敵なプレゼントをご用意しています!

特典
その4

「貸金庫」取扱い中

お客様の大切なご通帳や証書・貴金属などの財産を
安全にお預かりいたします。ぜひご利用ください。

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

福岡しんきん

検索



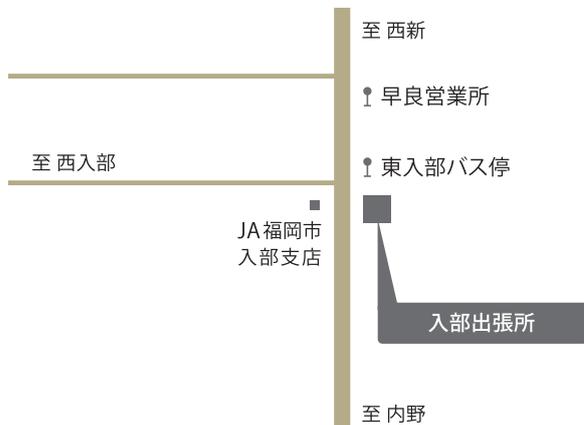
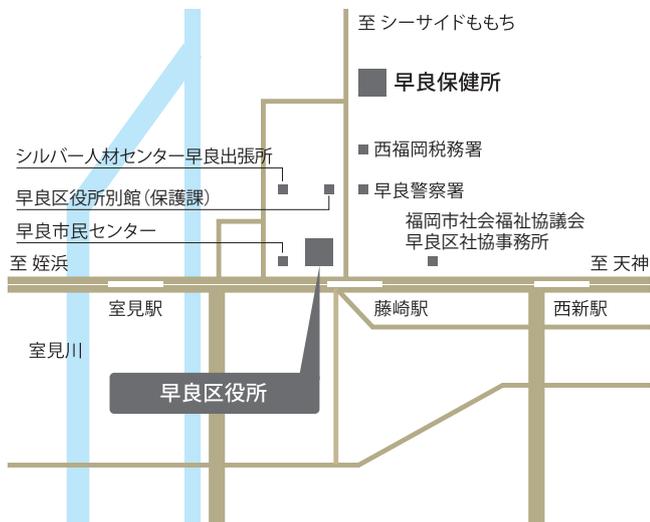
- 本店 ☎092-751-4731
- 唐人町支店 ☎092-751-2274
- 薬院支店 ☎092-531-0638
- 博多駅南支店 ☎092-431-3563

- 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3年3月
福岡市保健福祉局高齢社会政策課
TEL 092-711-4595