

消費生活相談窓口

商品購入や契約に関するトラブル、多重債務など、皆さんの消費生活に関連する相談に対して、情報提供や解決に向けたお手伝いをします。無料ですので、気軽に利用してください。

■ 受付時間

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く)
※消費生活相談員への相談は午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)
※土・日・祝日・年末年始はお休みです。

■ 相談場所

役場本館2階地域づくり課内
電話番号 093-282-1211

■ 相談方法

- ・電話相談
- ・面接相談(内容によっては個室で対応することがあります。)

■ 相談するときに準備するもの

契約書などの関係書類があれば、必ず準備してください。また、契約するまでの経緯を書いて準備していただくと相談がスムーズに進みます。

■ 問い合わせ ■ 役場 地域づくり課

消費生活に関する相談は、上記のほか、県の消費生活相談センター及び遠賀郡・中間市内のどこの窓口でもできます。

<福岡県消費生活センター> TEL 092-632-0999

月～金 9:00～16:30 日(電話相談のみ) 10:00～16:00

<中間市消費生活センター> TEL 093-246-5110

月～金 8:30～12:00、13:00～16:30

<芦屋町消費生活相談窓口> TEL 093-223-3543

月～金 9:00～12:00、13:00～17:00

<水巻町消費生活センター> TEL 093-201-4321

月～金 9:00～12:00、13:00～16:30

<遠賀町消費生活相談窓口> TEL 093-293-7783

月～金 9:00～12:00、13:00～16:30



※いずれの窓口、センターも祝日、年末年始を除く。

高齢者虐待の防止

虐待をしている人には「虐待をしている」という自覚がない場合が多く、虐待を受ける側にも相手をかばう気持ちがある場合や本人自身が虐待を自覚していない場合もあります。

あなたの「気づき」により虐待の深刻化を防ぐことができます。「虐待かもしれない」と思ったら、必ず役場や地域包括支援センターにご相談ください。

このようなことは虐待にあたります

- 身体的虐待**
 - 身体への暴行（叩く、つねる、やけどさせる等）
 - 身体拘束（ベッドに縛りつける、意図的に薬を過剰服用させるなど）
 - 飲食物を無理やり口に入れる など
- 経済的虐待**
 - 高齢者の金銭や財産を本人の同意なく使う
 - 日常生活に必要な金銭を渡さない・使わせない
 - 高齢者のものや財産の無断売却・処分 など
- 心理的虐待**
 - 怒鳴る、ののしる、悪口を言う。失敗を嘲笑し、言いふらす
 - 高齢者が話しかけても意図的に無視する
 - 侮辱をこめて、子どものように扱う など
- 性的虐待**
 - 高齢者へのわいせつな行為の強要
 - 性的なはずかしめ（裸での放置等） など
- 介護・世話の放棄・放任**
 - 入浴・散髪させない。劣悪・不衛生な生活の放置
 - 必要な医療・介護サービスを利用させない
 - 同居人が行っている虐待行為の放置 など

養護老人ホーム入所

■ 内容

養護老人ホームへ入所し、社会復帰を目指します。

■ 対象者

おおむね65歳以上であり、家族や住宅の状況など、現在置かれている環境の下では在宅生活が困難であり、かつ経済的に困窮している人

■ 費用

本人／前年の収入などに応じて、毎月0～140,000円
扶養義務者／収入などに応じて費用の負担があります。

■ 申込方法

世帯・心身・収入状況などを調査し、入所判定委員会で入所の可否が決定されます。

■ 問い合わせ ■

役場 長寿あんしん課

成年後見制度の利用支援

成年後見制度とは、認知症や障がいなどにより判断能力が十分でない人に対し、成年後見人などを選任し、本人の意思を尊重しながら法律的に保護し支えるための制度です。

町では、成年後見制度を必要とする人が利用できるよう、北九州市成年後見支援センター、芦屋町・遠賀町と連携し、相談体制を整えています。また、町長による成年後見人などの選任の申立て、申立て費用・成年後見人などへの報酬の支払い助成を行っています。

■ 無料相談

●対象者

- ①岡垣町、芦屋町、遠賀町に居住する人やその親族など
- ②3町区域内の福祉事業者、医療機関、金融機関、介護支援専門員、行政職員、民生委員など

●相談方法

- ①電話・窓口相談

TEL 093-882-9123

月～金曜日 9時～17時(土日祝祭日除く)

一般社団法人 北九州市成年後見支援センター

北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた3階

- ②出張相談

年に6回、3町合同で出張相談を行います。

相談時間は13時半～16時半です(先着3名、事前申込制)

詳しい日程などは役場長寿あんしん課へお問い合わせください。

■ 講演会

権利擁護に関する講演会を年1回開催します。

●対象者

- ①岡垣町、芦屋町、遠賀町に居住する人やその親族など
- ②3町区域内の福祉事業者、医療機関、金融機関、介護支援専門員、行政職員、民生委員など

■ 成年後見人などへの支援

- ・地域や関係機関との連携が必要なときなど、後見業務を行う上での日常的な相談に応じます。
- ・成年後見人などや本人に身近な親族、福祉・医療・地域の関係者と連携し、本人を見守る「チーム」の構築支援や専門的助言などを行います。

■問い合わせ■

役場 長寿あんしん課又は地域包括支援センター

障害者控除対象者認定

■内容

65歳以上の高齢者で、日常生活で見守りや支援を必要とする状態にある一定の人を医師の診断に基づき障害者控除の対象であると認定する証明書です。認定を受けると、障害者手帳などがなくても、年末調整や確定申告で所得税や住民税の障害者控除の適用を受けることができます。

■対象者

障害者控除
身体障害者手帳(3～6級)に準ずる
精神障害者保健福祉手帳(2, 3級)に準ずる
知的障がい(程度B)に準ずる
認知症(軽度、中度)に該当

特別障害者控除
身体障害者手帳(1, 2級)に準ずる
精神障害者保健福祉手帳(1級)に準ずる
知的障がい(程度A)に準ずる
認知症(重度)に該当
寝たきり状態

■申込方法

申請書と医師の診断書を長寿あんしん課へ提出。

※診断書費用は自己負担です。

※診断書が不要となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

障害者控除対象者認定
大人用おむつの医療費控除

大人用おむつの医療費控除

■内容

おむつ代の医療費控除を受けるにあたっては、確定申告の際に医師が作成した「おむつ使用証明書」を提出する必要があります。

ただし、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である人については、「おむつ使用証明書」がなくても、要介護認定に係る主治医意見書の内容を確認した書類により、「①寝たきり状態にあること、②尿失禁の可能性があること」が確認できれば、おむつ代を医療費控除の対象として申告することができる確認書を交付します。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ■

役場 長寿あんしん課

健診・各種がん検診

生活習慣病の予防や改善、病気の早期発見のため、各種健診(検診)を実施しています。それぞれの健診(検診)で対象者や料金が異なります。

年齢は年度末時点

検診の種類	対象者	内容
特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	身長、体重、腹囲、 血圧、尿検査、 血液検査(脂質、糖代謝、 肝機能、腎機能)、診察
予防健診	①19～39歳の人 ②19歳以上で生活保護世帯の人	
肺がん検診 (結核検診)	40歳以上の人	胸部レントゲン撮影
		必要時喀痰検査
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	身長、体重、腹囲、血圧、 尿検査、血液検査(脂質、 糖代謝、肝機能、腎機能、 栄養、貧血)、診察
胃がん検診	50歳以上で、当該年度の集団の胃がん 検診を受けない人のうち、当該年度の前 年度に町が実施する胃内視鏡の胃がん 検診を受けていない人(2年に1回受診)	胃内視鏡 (胃カメラ)検査
	①40～49歳の人 ②50歳以上で、前年度に町が実施する 胃内視鏡の胃がん検診を受けていない人	バリウムを飲んで、 胃のレントゲン撮影
大腸がん検診	40歳以上の人	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査
子宮頸がん検診	①20歳以上の女性(2年に1回受診) ②21歳で無料クーポン券のある人	細胞診
乳がん検診	①40～49歳の女性 (2年に1回受診) ②41歳で無料クーポン券のある人	・マンモグラフィー (2方向) ・自己検診法の話
	50歳以上の女性 (2年に1回受診)	・マンモグラフィー (1方向) ・自己検診法の話
肝炎ウイルス検診	40歳～65歳の人で、今までに町の 肝炎ウイルス検診を受けたことのない人	血液検査
骨粗しょう症検診	19～39歳の女性で、 生活習慣病予防健診を受ける人	かかとの骨密度測定 (超音波検査)
歯周病健診	40.50.60.70歳の人	歯科健診、歯周組織検査、 保健指導

○上記内容は令和5年度末のものです。

○検診の種類ごとに料金が違います。詳細については広報等をご確認ください。

○個別検診は、指定の医療機関での受診となります。

○後期高齢者医療保険に加入している76～80歳の方は福岡県後期高齢者医療広域連合から個別に歯科健診の案内が郵送されますので、その案内をご覧ください。

■問い合わせ■
役場 健康づくり課

特定保健指導

■内容

特定健診の結果により、生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に向けたお手伝いをします。

■対象者

特定健診の結果がメタボリックシンドロームまたはその予備群の人のうち、生活習慣を改善することで、生活習慣病の予防効果が高いと考えられる人

健診個別結果説明会

■内容

健診の結果の見方や日常生活で気をつけて頂きたい事などを個別にお話し、健康づくりのお手伝いをします。

■対象者

集団の特定健診や後期高齢者健康診査、生活習慣病予防健診を受けた人

訪問指導・病気の状態別の保健指導

■内容

健診の結果に基づいて、健康管理に関することや、生活習慣病の予防・生活習慣改善に向けた支援をします。

■対象者

健診の結果で、特定保健指導や特定保健指導以外で病気の悪化予防などのために保健指導を受けていただきたい人、または訪問指導を希望する人

■費用 無料

■問い合わせ■

役場 健康づくり課

特定保健指導・健診個別結果説明会
訪問指導・病気の状態別の保健指導

健康教育／健康相談・栄養相談

①健康教育

■内容

生活習慣病や寝たきり予防、健康増進など、健康に関する正しい知識の普及を図り、壮年期からの健康の保持増進に役立てるために各種教室を開催し、食生活や運動について学びます。

■費用

材料費などの自己負担がある場合があります。

■利用方法

開催前に広報などでお知らせしますので、役場にお申し込みください。

②健康相談・栄養相談

■内容

からだのことで気になること、療養の仕方、健康管理、食生活など心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。電話による相談もお受けします。

■費用

無料

■利用方法

随時相談を受けることができますので役場にお申し込みください。

予防接種(高齢者インフルエンザ予防接種・高齢者肺炎球菌予防接種)

■内容

高齢者がインフルエンザや肺炎球菌性肺炎にかかり重症化することを防ぐため、予防接種実施医療機関でワクチンを接種します。実施期間や方法は、広報などでお知らせします。

■対象者

①高齢者インフルエンザ予防接種

接種する日に65歳以上の人、または60歳～64歳の、一定の心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人で予防接種を希望する人

②高齢者肺炎球菌予防接種

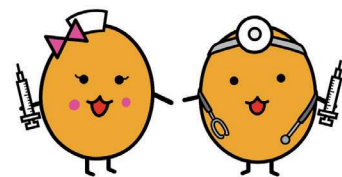
接種する日に65歳の人、または60歳～64歳の、一定の心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人で、過去に高齢者肺炎球菌予防接種を接種したことがない人

■費用

①高齢者インフルエンザ予防接種 1,500円

②高齢者肺炎球菌予防接種 2,500円

※生活保護世帯または住民税非課税世帯の人は①②とも無料です。



予防接種
(高齢者インフルエンザ
・高齢者肺炎球菌予防接種)

■問い合わせ■

役場 健康づくり課

こころの健康相談

■内容

宗像・遠賀保健福祉環境事務所では、こころの健康に関する相談をお受けしています。まずはお電話でご相談ください。

○生きづらさに関する相談

○もの忘れ、ひきこもりに関する相談

○アルコール、薬物、ギャンブル依存症に関する相談

○こころの病気に関する相談

相談相手	方 法	予 約	相談日・時間
精神科医師	対面のみ	要	毎月第1・2水曜日 第3火曜日、 第4木曜日の午後
保健師	対面、電話	対面を希望する 場合のみ要	月～金曜日 8時30分～17時15分

※祝日・年末年始を除く

■対象者

悩んでいる本人(精神科・心療内科に通院していない人に限る)、その家族など

家族、関係者のみの相談でも構いません。

相談内容が外部に漏れることはありませんので、まずはお気軽にお電話ください。

■費用 無料

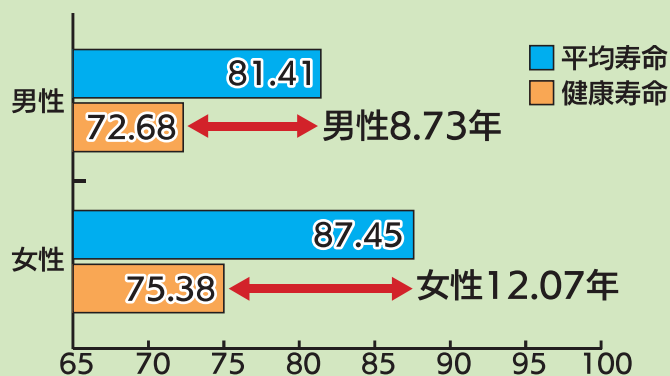
■問い合わせ■

福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係 TEL 0940-36-2473

介護予防に取り組んで健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活の制限を受ける不健康な期間を意味します。たとえ平均寿命が長くても、健康寿命との差が大きい場合には不健康な状態が長期にわたることとなり、医療費や介護費が増えるなど生活の負担も大きくなってしまいます。

平均寿命と健康寿命（令和元年）



出典：令和5年版高齢社会白書

男性は8.73年、
女性は12.07年の
不健康な期間があります。
介護予防に取り組んで、
健康で過ごせる期間を
延ばしましょう！

令和3年9月からの1年間で、新たに介護認定を受けた人のうち、「要支援1」、「要支援2」の認定を受けた人は全体の67%を占めています。要支援1・2の認定を受けた人が介護が必要になった要因は、

第1位が

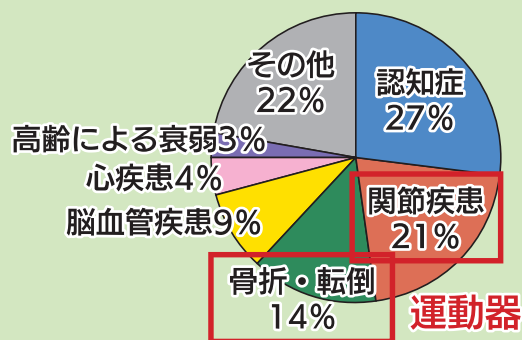
**運動器(骨・関節・筋肉)
の障害**

第2位が認知症によるものです。

運動器の障害を予防することや、認知症の発症を予防・進行を遅らせることが健康寿命を延ばすことにつながります。サービスガイドに載っている教室や次のページに記載している「介護が必要な状態にならないためのポイント」を実践して、健康寿命を延ばしましょう！

要支援1・2の認定を受けた人が
介護が必要になった主な原因

認知症が27%、
運動器（骨・関節・筋肉）
の障がい35%を占めています。



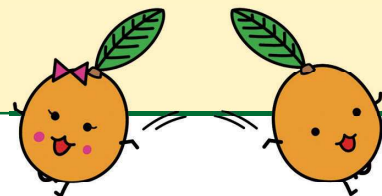
介護が必要な状態にならないためのポイント

運動

- 散歩をする。
- 家の中や庭などでできるラジオ体操やスクワット等の運動を行う。
- 庭いじりや片付け、立位を保持した調理等の家事や、農作業等で身体を動かす。
※無理のない範囲で運動しましょう。

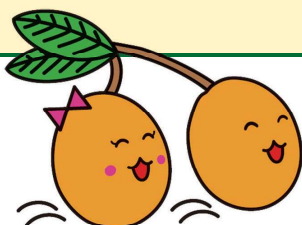
交流

- 1日に1回程度、家族や近隣の方等、どなたかと楽しくお話をする。
- 手紙やメール、SNS等を活用し交流する。



栄養

- 3食しっかりと食べる。
- 右の図の10種類の食品群をできるだけ毎日食べる。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる。



食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉



口腔

- 毎食後と寝る前に歯磨きをする。
- 早口言葉を言う、お口や舌の筋肉を保つ。
- しっかり嚙んで食べる。

発音の練習をしてみましょう♪

発音の練習

パパパ

カカカ

タタタ

ラララ



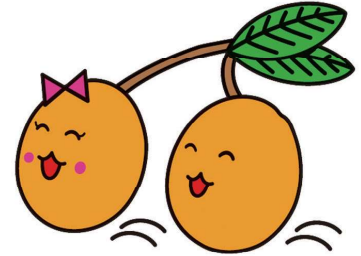
おなかの底から大きな声を出しましょう。
大きな声を出す力がつくとき、食べ物が誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなります。パタカラの発音は唇や舌の動きをよくします。唇を意識して「パ・パ・パ…、ピ・ピ・ピ…」
舌の前方に力を入れて「タ・タ・タ…」
舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ…」
舌の先を軽く上げて「ラ・ラ・ラ…」
「パンダのたからもの」「田んぼのカラスがラッパを吹いた」

介護が必要な状態にならないためのポイント

(監修：特定非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会)

運動

自宅でできる運動です！
筋力の維持・向上を目指しましょう！



ストレッチ体操

※呼吸を止めずにゆっくりと
30秒程度ずつ行いましょう。

① 肩

片手を前に伸ばし、
反対の手で胸に
引き寄せます。



② 背中

両手を組み、
背中を丸めながら
腕を前に伸ばします。



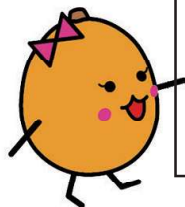
③ 胸

両手を後ろで組み、
下に引きながら
胸を開きます。

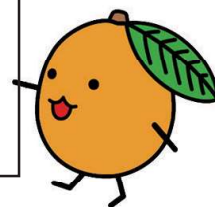


④ 肩

曲げた腕の手首を
反対の手で持ち、
引いていきます。



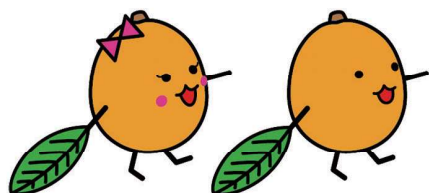
無理なく! 少しずつ!
行いましょう!



介護が必要な状態にならないためのポイント

(監修：特定非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会)

筋力トレーニング

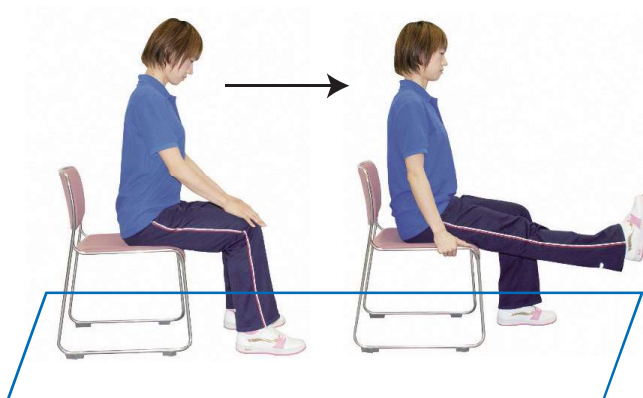


※ 5回程度を目安に。慣れてきたら10回程度を目安に実践してみましょう。

(注意) 呼吸を止めずに、痛みのない範囲で行いましょう。

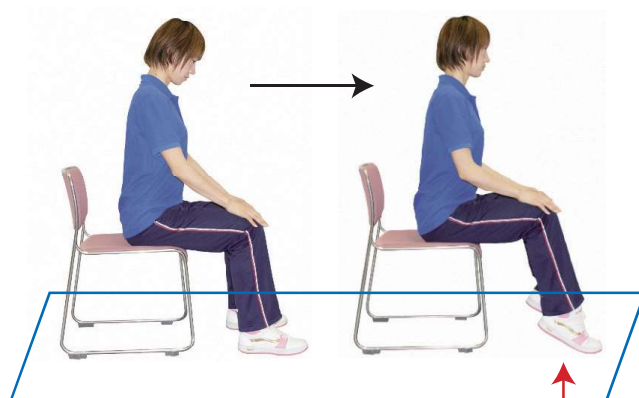
① 太ももの運動

膝を伸ばします。



② ふくらはぎの運動

手で膝を軽く押さえながらかかとを引き上げます。

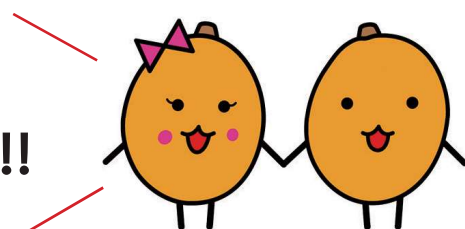


③ すねの運動

つま先を引き上げます。



ストレッチ体操を行った後、
筋力トレーニングを行いましょう!!



健康いきいきチェック

65歳以上で介護保険の認定を受けていない人を対象に、日常生活を送るうえでの体の機能や日常生活動作、家庭での役割など（生活機能）が低下していないかを早期に発見するためのチェックシートです。

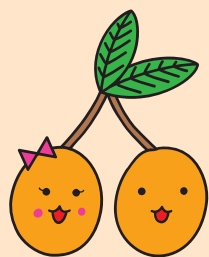
生活機能が低下すると、心身の働きが低下し、要介護状態になりやすくなります。次の質問の「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックを入れてみてください。ピンク色の回答にチェックが多い場合は、生活機能が低下しているおそれがあります。気になるときは、役場または高齢者相談センターにご相談ください。

生活機能をチェックしてみましょう

		はい	いいえ
暮らし	① バスや電車で一人で外出していますか		
	② 日用品の買い物をしていますか		
	③ 預貯金の出し入れをしていますか		
	④ 友人の家を訪ねていますか		
	⑤ 家族や友人の相談にのっていますか		
運動	⑥ 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか		
	⑦ いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
	⑧ 15分くらい続けて歩いていますか		
	⑨ この1年間に転んだことがありますか		
	⑩ 転倒に対する不安は大きいですか		
栄養	⑪ 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
	⑫ 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が18.5未満ですか		
口腔	⑬ 半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか		
	⑭ お茶や汁物などでむせることがありますか		
	⑮ 口の渇きが気になりますか		
外出	⑯ 週に1回以上は外出していますか		
	⑰ 昨年とくらべて外出の回数が減っていますか		
もの忘れ	⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか		
	⑲ 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか		
	⑳ 今日が何月何日かわからないときがありますか		

(⑳～㉑は、ここ2週間のことを振り返ってチェックしてください)

心身	㉑ 毎日の生活に充実感がない		
	㉒ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
	㉓ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		
	㉔ 自分が役に立つ人間だと思えない		
	㉕ わけもなく疲れたような感じがする		



問い合わせ先一覧



- 岡垣町役場
- 岡垣町地域包括支援センター

野間 1 丁目 1 番 1 号

TEL 282-1211

- 岡垣町社会福祉協議会

高倉 598 番地 1
(いこいの里内)

TEL 283-2940

- 岡垣町高齢者相談センター

公園通り 1 丁目 7 番 1 号
(高倉苑内)

TEL 282-5167

- 岡垣町東部高齢者相談センター

鍋田 2 丁目 1 番 5 号
(あゆみの里横)

TEL 282-5103