

講師を派遣して、グループを支援します



キタさん

サロンで健康づくり

各種専門職が皆さんの活動のサポートをいたします。
グループの活動状況に合わせて内容や回数を皆さまと一緒に決めていきます。



ヒマリさん

健康づくりを学びたい

- 認知症を予防するには(血管を守ろう)
- 健康寿命をのばすには
- ロコモ・フレイルってなに?
- 動いて笑って脳イキイキ など

お口の健康を維持したい

- 誤えんを防ぐために
- オーラルフレイルについて
- お口の元気体操
- お口のお手入れ(口腔ケア) など

動ける身体でいたい

- 自宅でも継続できる運動方法の紹介
- グループの状況に合わせた活動プログラムの提案
- きたきゅう体操・ひまわり太極拳(タイチー)体験
- 公園健康遊具を使った健康づくり体験
- 尿トラブルについての基礎知識
- 尿もれ予防体操紹介 など

おいしく食べて健康に過ごしたい

- 低栄養・フレイル予防のお話
- 10食品群バランスチェック
- 簡単調理の紹介 など

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

1 地域や職場のグループで運動を始めてみませんか?

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

グループで「きたきゅう体操」や「ひまわり太極拳」「公園で運動教室」「尿もれ予防体操」を体験できるよう講師を派遣します。

- 1回60分程度
- 対象/おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

2 出張介護予防講座「知っておきたい!これからの健康づくり」

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

市内で活動されているグループ・団体に講師を派遣して、介護予防の講話や運動を提供いたします。

- 1回60~120分程度
- 対象/おおむね65歳以上の人で構成された、5名以上のグループ等
- 各グループ年1回のみ

3 シニア料理教室

管理栄養士等を派遣し、食事についての講話と基本的な料理の実習等を行います。

- 1回120~150分程度
- 対象/おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

4 おいしく食べて元気もりもり教室

管理栄養士を派遣し、食の大切さや食事のバランス、必要量等について講話等を行います。

【お問合せ先】 各区役所保健福祉課地域保健係

5 健口(けんこう)ストレッチ講座

歯科衛生士を派遣し、お口の元気体操や口腔ケアの指導を行います。

- 対象/おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

6 お口を元気にする出前講演

歯科医師を派遣し、お口の機能向上や歯周病予防などの講演を行います。

【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

《採点法》ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点

質問項目	点数
同じ話を無意識に繰り返す	点
知っている人の名前が思い出せない	点
物のしまい場所を忘れる	点
漢字を忘れる	点
今しようとしていることを忘れる	点
器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
理由もないのに気がふさぐ	点
身だしなみに無関心である	点
外出をおっくうがる	点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。上記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

点数の目安

0～8点 **正常**

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックをしてみてください。

9～13点 **要注意**

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14～20点 **要診断**

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

※大友式認知症予測テスト/認知症予防財団HP、認知症疾患医療センターHP(医療法人小倉蒲生病院)より抜粋し引用。

もし、この結果が気になったら、相談してみませんか？

「ものわすれ外来」協力医療機関

認知症についての不安や心配がある人が気軽に相談、受診でき、認知症サポート医のいる医療機関です。様々な診療科があるため、本人にとって受診しやすいところを選ぶことができます。

【お問合せ先】北九州市認知症支援・介護予防センター 093-522-8765



社会福祉協議会主催のサロン

地域住民がつくる身近な地域交流の場として、校(地)区社会福祉協議会が実施するサロン活動。住民同士が主体的に健康づくり・介護予防活動や茶話会をはじめとした様々な活動に取り組んでいます。

【お問合せ先】各区社会福祉協議会 門司区 331-3688、小倉北区 571-5452、小倉南区 951-5388、若松区 761-3422、八幡東区 681-6601、八幡西区 642-5035、戸畑区 871-3259

高齢者地域交流支援通所事業

主として要介護状態等となるおそれが高い高齢者を対象に、運動・栄養・口腔ケアの総合的なプログラムにより、できるだけ自立した状態が続くよう、市民センターでサービスの提供を行います。

●対象/要介護認定で非該当と判定された高齢者で要介護状態等となるおそれが高い高齢者や、閉じこもりがちなひとり暮らし高齢者等

【お問合せ先】各区役所保健福祉課 高齢者・障害者相談係(小倉南区在住の方は地域包括支援センター)

定期的に健診を受けましょう

個別方式（個別医療機関での個別検診）と集団方式（市民センター、区役所等での集団検診）があります。



市国保
特定健診



若者健診
基本健診



胃がん
検診



子宮頸
がん検診



乳がん
検診



大腸がん
検診



結核・
肺がん検診



前立腺
がん検診



歯周病
検診



肝炎ウイルス
検査



骨粗しょう症
検診

※子宮頸がん検診、歯周病検診は個別のみ、若者健診、35-39歳の胃がん検診、結核・肺がん検診、骨粗しょう症検診は集団のみ
※各種検診の対象年齢、受診料、内容等は下記問い合わせ先へお問い合わせください。

個別方式

検診マークのステッカーがある医療機関に事前に電話で確認の上「北九州市の健診を希望」と申し出て、受診してください。

集団方式

日程は市政だよりや市ホームページでお知らせします。予約が必要です。



検診実施機関はこちら

予約受付期間は検診希望日の前月の3日（3日が土・日・祝日の場合は翌平日）の午前9時から検診日の5開庁日前まで（開庁日には土・日・祝日・年末年始は含まれません）。

※先着順のため定員に達した場合は予約受付を終了させていただきます。

予約方法

インターネット **北九州市** **集団検診** で検索 または電話 **0570-783-077**（通話料がかかります）

お問合せ

お住まいの区役所の保健福祉課地域保健係健康相談コーナー、もしくは保健福祉局健康推進課 093-582-2018
75歳以上の方が対象の「後期高齢者健康診査」は、福岡県後期高齢者広域連合（092651-3111）へ

介護保険制度と健康づくり

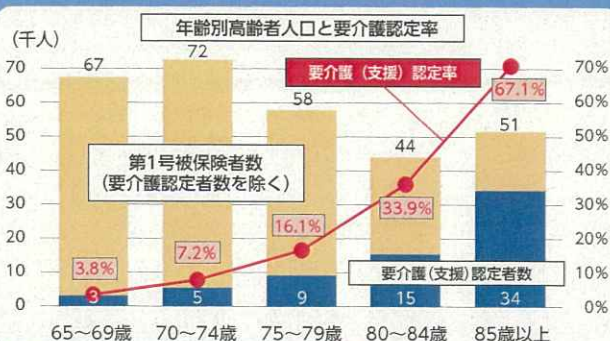
「いくつになっても、元気にいきいきと自分らしく過ごしたい!」というのは誰もが望むことではないでしょうか。

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。できることはなるべく自分で行い、体を動かすことで、心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことができます。また、皆さん一人ひとりが、健康づくりに取り組むことは介護給付費の上昇を抑えることにもつながります。

あなたがあなたらしく生きるための「健康づくり」を、できることから始めてみませんか。

北九州市の介護保険の状況

介護ニーズの増大



高齢者の中でも、年齢層が上がれば、介護を必要とする人（要介護認定者）の割合は顕著に高くなっていきます。

介護給付費の上昇



制度開始から20年で約3倍の額となっています。今後も介護を必要とする高齢者の増加等に伴い、費用の上昇が見込まれています。



高齢者のための保健・医療・福祉・介護の総合相談窓口

地域包括支援センターのご紹介

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、高齢者の保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じ、必要な助言や支援を行う総合相談窓口です。専門スタッフが相談に応じます。〈相談無料〉

※窓口受付時間／月～金(土曜日・日曜日・祝休日・年末年始は休み)の午前8時30分～午後5時(ただし、緊急の場合のみ、受付時間外でも電話で対応します)

区	相談受付窓口 (設置場所)	センター名	市民専用フリーダイヤル	担当地域の目安(小学校区)
門司	●区役所 ●出張所	門司1	0120-049233	伊川・大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
		門司2	0120-283233	田野浦・港が丘・小森江東・門司中央・門司海青
		門司3	0120-329233	小森江西・大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松
小倉北	●区役所	小倉北1	0120-079033	足原・霧江(小倉南区を除く)・桜丘・寿山・富野
		小倉北2	0120-127033	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・中島・藍島・城野(小倉南区を除く)
		小倉北3	0120-259033	到津・井堀・北小倉・中井・西小倉・日明・高見(八幡東区を除く)
		小倉北4	0120-853033	泉台・今町・清水・南丘(小倉南区を除く)・南小倉
小倉南	●区役所 ●出張所 (東谷出張所を除く)	小倉南1	0120-349433	朽網・曾根・曾根東・田原・貫・東朽網
		小倉南2	0120-794433	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田
		小倉南3	0120-803433	横代・若園・城野(小倉北区を除く)・北方・霧江(小倉北区を除く)
		小倉南4	0120-086533	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘(小倉北区を除く)
		小倉南5	0120-189533	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお
若松	●区役所 ●出張所	若松1	0120-192133	赤崎・小石・修多羅・深町・古前・若松中央・藤木
		若松2	0120-259133	青葉・江川・鴨生田・高須・花房・二島・ひびきの(八幡西区を除く)
八幡東	●区役所	八幡東1	0120-719133	祝町・枝光・高槻・高見(小倉北区を除く)・槻田・ひびきが丘
		八幡東2	0120-835133	大蔵・河内・血倉・花尾(八幡西区を除く)・八幡
八幡西	●区役所 ●出張所	八幡西1	0120-379733	赤坂・浅川・医生丘・折尾東・本城・光貞・ひびきの(若松区を除く)
		八幡西2	0120-512733	永犬丸・永犬丸西・折尾西・則松・八枝
		八幡西3	0120-618733	青山・穴生・熊西・竹末・萩原・引野
		八幡西4	0120-729733	黒畑・黒崎中央・筒井・鳴水・花尾(八幡東区を除く)
		八幡西5	0120-059833	大原・上津役・塔野・中尾・八尻
		八幡西6	0120-139833	池田・香月・楠橋・木屋瀬・千代・星ヶ丘
戸畑	●区役所	戸畑1	0120-209833	あやめが丘・戸畑中央・中原
		戸畑2	0120-199533	一枝・大谷・鞘ヶ谷・天籟寺・牧山

各区役所 保健福祉課 問い合わせ先

区役所	地域保健係	高齢者・障害者相談係
門司区役所	331-1888	321-4800
小倉北区役所	582-3440	582-3430
小倉南区役所	951-4125	952-4800
若松区役所	761-5327	751-4800

区役所	地域保健係	高齢者・障害者相談係
八幡東区役所	671-6881	671-4800
八幡西区役所	642-1444	645-4800
戸畑区役所	871-2331	881-4800

【発行】北九州市認知症支援・介護予防センター Tel. (093) 522-8765

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7-1 <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/>

令和3年5月発行

印刷物登録番号第2111026B号

