



# 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〉

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	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(旧小森江東)・門司中央・門司海青
		門司 3	0120-329233	小森江(旧小森江西)・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・霧丘(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・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・霧丘(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・くきのうみ・小石・深町・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・皿倉・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・八児
		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

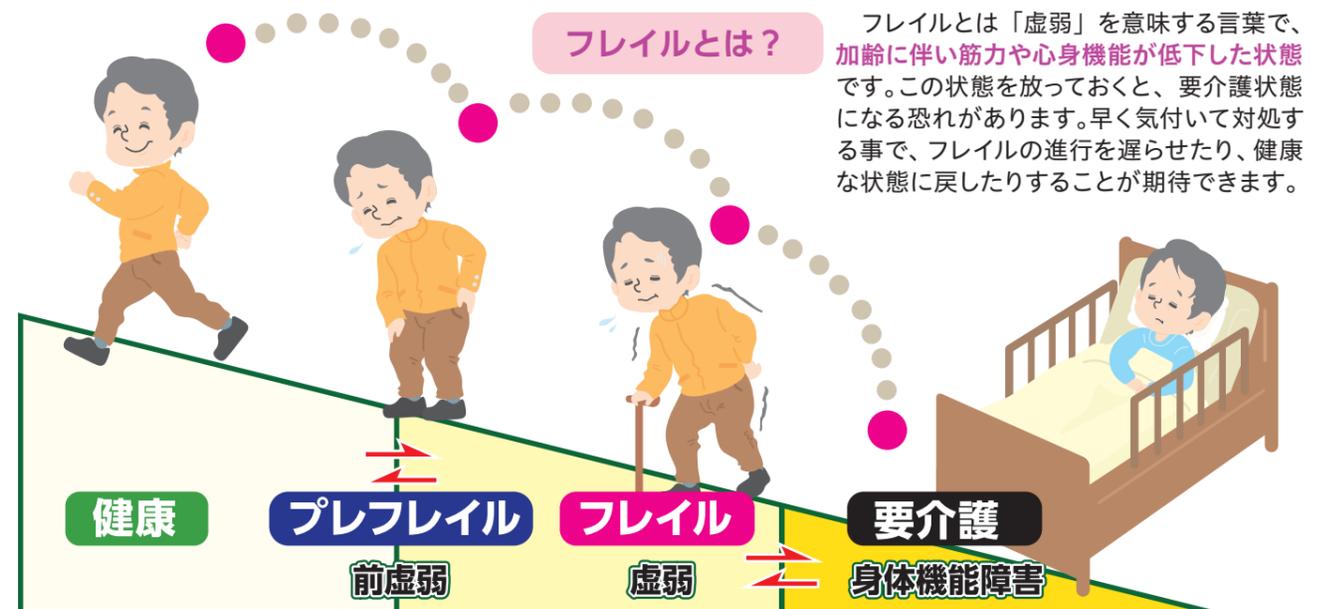
※窓口受付時間/月～金(土曜日・日曜日・祝休日・年末年始は休み)の午前8時30分～午後5時(ただし、緊急の場合のみ、受付時間外でも電話で対応します)

# 今日からはじめる 健康づくり

いつまでも身体や脳の機能を保ち、元気に生活するためには、病気を予防し、重症化しないようにするとともに、「体を動かす」「食事がおいしく食べられる」などの生活機能を維持していくことが大切です。

## 元気の秘訣は「フレイル予防」～生活不活発に気をつけて～

人生100年時代の健康寿命を延ばすために、セルフケア(自己管理・自己対応)の力を身につけましょう。



※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックより(葛谷雅文、日老医誌 46：279-285, 2009より引用改変)

【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



令和6年6月発行