

その他の高齢者福祉サービス

健康づくり・介護予防

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・いきがい活動等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、市民センターで介護予防・自立支援の普及・啓発を行います。

サービスの内容

- 介護予防プログラム、食事会、レクリエーション、健康チェックなど
- 【実施場所】 市民センター（市内で50か所〈P.104参照〉）
- 【利用時間】 昼食をはさんで3時間程度（9時30分から12時）
※ただし、市民センターにより時間帯が変わることがあります
- 【利用回数】 週2回

サービスを利用できる人

- 要介護認定で非該当と判定された人、または要介護認定を受けていない人で要介護状態等となるおそれが高い人
- 65歳以上の人で、閉じこもりがちなひとり暮らしの人 等

費用（自己負担額）

- 原材料費等の実費を負担していただきます。

利用方法

- 小倉北区・小倉南区在住の方は、地域包括支援センターへお申し込みください。
- そのほかの区在住の方は、各区役所高齢者・障害者相談係へお申し込みください。
- 身体状況や家族の状況などを検討した上で、利用の可否及び場所の決定を行います。

問合せ	小倉北区・小倉南区在住の方：地域包括支援センター そのほかの区在住の方：各区役所高齢者・障害者相談係	P.102・裏表紙参照
-----	---	-------------

サロンで健康づくり

地域団体等からの依頼に応じて、グループが自主的に健康づくり・介護予防の活動を継続して実践できるよう、専門職（理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士など）を派遣します。

サービスの内容

- 開催場所：地域活動の場に出向きます
- 実施内容：フレイル予防、認知症予防の講話、筋力アップや転倒予防の運動、口腔ケアや噛む力を高めるためのお口の元気体操、低栄養予防の講話や簡単料理の紹介など。

サービスを利用できる人

- おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等（5名以上）

費用（自己負担額）

- 無料

利用方法

- 原則、派遣を希望する2か月前までに、認知症支援・介護予防センターにお申し込みください。

ひまわり太極拳教室

高齢者の運動機能の低下を予防するとともに、運動習慣の普及・啓発を図るため、介護予防を目的に開発したオリジナル「ひまわりタイチー(介護予防太極拳)」を取り入れた介護予防教室を開催します。
※おおむね 65 歳以上の人で構成されたグループ等(5 名以上)を対象にした体験会も無料で開催しています。

サービスの内容

- 開催回数：全 4 回(週 1 回)
- 実施内容：北九州市オリジナルの介護予防太極拳「ひまわり太極拳(タイチー)」を中心に介護予防を学びます。

サービスを利用できる人

- 65 歳以上の人

費用(自己負担額)

- 無料

利用方法

○開催日時、開催場所、申込方法については市政だより、HP 等でお知らせします。体験会は希望する原則 2 か月前までに、認知症支援・介護予防センターまでお申し込みください。

きたきゅう体操教室

高齢者を中心とした市民の健康づくり及び介護予防を目的に北九州市が開発した「きたきゅう体操」を取り入れた介護予防教室を開催します。
※おおむね 65 歳以上の人で構成されたグループ等(5 名以上)を対象にした体験会も無料で開催しています。

サービスの内容

- 開催回数：全 4 回(週 1 回)
- 実施内容：北九州市オリジナルの介護予防体操「きたきゅう体操」を中心に介護予防を学びます。

サービスを利用できる人

- 65 歳以上の人

費用(自己負担額)

- 無料

利用方法

○開催日時、開催場所、申込方法については市政だより、HP 等でお知らせします。体験会は希望する原則 2 か月前までに、認知症支援・介護予防センターまでお申し込みください。

問合せ

保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

電話 522-8765

高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室

自宅でも継続して運動に取り組めるよう、筋力トレーニングの方法等を指導します。

サービスの内容

- 開催回数：全 11 回・週 1 回
- 開催場所：市内のスポーツクラブ等(市内 13 ヶ所)
- 実施内容：マシン等を使わず、自宅のできるストレッチや筋力トレーニングを指導

サービスを利用できる人

- 65 歳以上の人

費用(自己負担額)

- 無料

利用方法

○開催日時、申込方法については、市政だより、HP 等でお知らせします。

公園で運動教室

健康遊具を活用した介護予防教室を開催します。

※おおむね 65 歳以上の人で構成されたグループ等（5 名以上）を対象にした出前教室も無料で開催しています。

サービスの内容

○開催回数：全 2 回（週 1 回）

○開催場所：市内健康遊具の設置されている公園

○実施内容：公園に設置している健康遊具の使用方法等について指導

サービスを利用できる人

○おおむね 65 歳以上の人

費用（自己負担額）

○無料

利用方法

○開催日時、申込方法については市政だより、HP 等でお知らせします。出前教室は希望する原則 2 か月前までに、認知症支援・介護予防センターまでお申し込みください。

健口（けんこう）ストレッチ講座

いつまでも健康で生き生きと過ごすために、地域グループに歯科衛生士を派遣し、口腔機能（食べる、話す、表情を豊かにする）を維持、向上させるための実技指導等を行います。

サービスの内容

○口腔機能向上に関する歯科衛生士の講話や実技指導

・お口の様々な働き（食べる、話す、笑う等）について

・お口や舌の動きをよくする体操（健口体操）をしましょう

・口腔ケア（歯や入れ歯の手入れ等）で肺炎を予防しましょう

・入れ歯との上手なつき合い方等

サービスを利用できる人

○おおむね 65 歳以上の人で構成されたグループ等（5 名以上）

費用（自己負担額）

○無料（会場は、申込者でご準備ください。）

利用方法

○派遣を希望する原則 2 か月前までに認知症支援・介護予防センターまでお申し込みください。

問合せ

保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

電話 522-8765

頭と体のいきいきトレーニング教室

フレイルや認知機能低下の予防に効果的な運動・学習・創作活動等を組み合わせた教室を開催します。

サービスの内容

○開催回数：全 8 回（週 1 回）

○実施内容：脳トレ学習や運動、介護予防に関する講話等を行います。

サービスを利用できる人

○65 歳以上の人

費用（自己負担額）

○無料

利用方法

○開催日時、開催場所、申込方法については市政だより、HP 等でお知らせします。

問合せ

保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

電話 522-8765

ふれあい昼食交流会

地域で活躍している北九州市食生活改善推進員協議会の事業として、一人暮らしや夫婦のみの世帯の高齢者に、食事を通したふれあいのひとときを提供します。

サービスの内容

昼食の提供	管理栄養士が作成した高齢者向けの献立です。手作りのおいしい昼食です。
健康に関する講話	健康と食事に関する講話、当日の献立の説明
レクリエーション	音楽、折り紙、ゲーム、踊り など

○開催場所：市民センターなどの身近な場所で開催します。

※送迎のサービスはありません。

○開催回数：おおむね月1回（開催日は各会場で異なります。）

○開催時間：午前11時～午後1時までの間（各会場により異なります。）

サービスを利用できる人

○ひとり暮らしや夫婦のみの世帯の65歳以上の人

費用(自己負担額)

○食材費として400円を負担していただきます。

利用方法

○各区役所保健福祉課地域保健係にお問合せください。

食卓相談

介護予防や生活習慣病予防などの食生活に関する個別相談を行います。

サービスの内容

○各区役所において、おおむね毎月開催。予約制(1人30分～1時間程度)。

○食事のバランス、必要量などについて管理栄養士が相談に応じます。

サービスを利用できる人

○おおむね65歳以上の人

費用(自己負担額)

○無料

利用方法

○各区役所保健福祉課地域保健係にお申し込みください。

シニア食育講座

高齢者がいつまでも「食」を楽しみ、自立した生活が送れるように、地域グループに管理栄養士等を派遣し、食育に関する講話や実習等を取り入れた講座を開催します。

サービスの内容

○ご希望のテーマに応じた講話や調理実習を行います。

サービスを利用できる人

○おおむね65歳以上の人で構成されたグループ等

費用(自己負担額)

○講師の派遣は無料。
会場使用料と調理に必要な経費はご負担ください。

利用方法

○各区役所保健福祉課地域保健係にお申し込みください。

問合せ

各区役所保健福祉課地域保健係

裏表紙参照

健康診査

生活習慣病発症予防および重症化予防、がん等の早期発見、早期治療をはかるため、特定健診、その他各種検診を実施しています。

検診名	対象者	費用 (自己負担額)	内容	場所	日時
特定健診	40歳～74歳で国民健康保険加入の人 ※5月に受診券を送付しています。	無料	問診、身体計測、 血圧測定、脂質検査、 肝機能検査、血糖検査、 尿・腎機能検査など ※医師が必要と認めた場合は詳細健診（貧血・心電図・眼底検査）を実施	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
			ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内)	
基本健診	生活保護世帯に属する 40歳以上の人 ※受診券が必要です。	無料	問診、身体計測、 血圧測定、脂質検査、 肝機能検査、血糖検査、 尿・腎機能検査など ※医師が必要と認めた場合は詳細健診（貧血・心電図・眼底検査）を実施	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
			ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内)	
胃がん検診	35歳以上の人	35～39歳 1,000円 40歳以上 900円	問診、 胃部エックス線検査	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
	40～49歳の人	1,000円	問診、 胃部エックス線検査	ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内:要予約)
	50歳以上の人		①問診、胃部エックス線検査 ②問診、胃内視鏡検査 ※①または②いずれか選択		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	問診、視診、 細胞診、内診	ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内)
乳がん検診	40歳以上の女性	1,000円	問診、 マンモグラフィ	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
				ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内:要予約)
大腸がん検診	40歳以上の人	500円	問診、 便の潜血反応検査	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
				ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内)
結核・ 肺がん検診	40歳以上の人	無料 喀痰検査 900円	胸部エックス線撮影 ※必要に応じて 喀痰の検査	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	PSA検査(血液検査)	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
				ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内)
骨粗しょう 症検診	18歳以上の人	500円	問診、 骨密度測定	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
肝炎 ウイルス 検査	年齢に関わらず、過去に受診したことがない人	無料	B型及びC型 肝炎ウイルス 検査	区役所、 市民センターなど	市政だよりなどで お知らせします (要予約)
				ステッカーのある医療機関	随時 (診療時間内)

歯周病 (歯周疾患) 検診	30・40・50・60 歳 の人	500 円	問診、現在歯・喪失歯の状 況、歯肉の状況、口腔清掃状 態、その他(粘膜・歯列咬 合・顎関節等)	ステッカーの ある歯科医療機関	随時 (診療時間内)
	70 歳の人	無料			

- 受診料は、令和6年度のものです。
- 受診回数は、1年度に1回です。(胃がん検診の内視鏡検査及び乳がん検診は、2年度に1回です)
- 50歳以上の人で、今年度、胃部エックス線検査を受けた方は、翌年度は胃部エックス線検査か胃内視鏡検査を受けられます。
- 50歳以上の人で、今年度、胃内視鏡検査を受けた方は、翌々年度に胃部エックス線検査か胃内視鏡検査を受けられます。(翌年度は胃部エックス線検査も受けられません。)
- 70歳以上の方は、無料です。年齢を証明できるもの(健康保険証など)を持参して下さい。
- 後期高齢者医療被保険者証を持っている65～69歳の方は、無料です。後期高齢者医療被保険者証を持参して下さい。
- 70歳未満の市民税非課税世帯の方は、無料です。事前に各区役所の保健福祉課で手続きのうえ、無料受診券をもらってください。
- 生活保護世帯の方は、無料です。事前に各区役所の保護課で手続きのうえ、無料受診券をもらってください。(70歳以上の方は不要ですが、基本健診を受診する場合は必要です。)
- 検診方法や対象年齢、受診間隔は今後変更されることがあります。
- 75歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」については、福岡県後期高齢者医療広域連合(092651-3111)へお問合せ下さい。
- 歯周病(歯周疾患)検診は、市が交付する歯周病検診受診券(ハガキ)が必要です。
- 区役所、市民センターなどで行われる集団健診は予約が必要です。詳しくは、各区役所保健福祉課地域保健係もしくは保健福祉局健康推進課にお問い合わせください。

保健指導

特定健診・各種がん検診を受診された方には、検査結果により保健指導のご案内や、保健師、栄養士等の専門職が電話、訪問をすることがあります。

- 保健指導に係る料金 無料

健康教育・健康相談

生活習慣病や健康に関する正しい知識を普及し、壮年期からの健康を保持増進するため、医師、保健師、栄養士等による各種健康教室を開催しています。また、個別の相談に応じた指導や助言も行っています。

サービスの内容

健康教育	○健康の保持増進に関する一般的な健康教室 ○メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための健康教室など
健康相談	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。健康に関する一般的な相談や病態に応じた各種の相談に応じます。また、電話による相談にも応じます。

- 実施場所： 各区役所の保健福祉課、各市民センター等

サービスを利用できる人

- おおむね40歳以上の人

費用(自己負担額)

- 無料

利用方法

- 各区役所保健福祉課地域保健係にお尋ねください。

問合せ	各区役所保健福祉課地域保健係	裏表紙参照
-----	----------------	-------

介護支援ボランティア事業

高齢者の社会参加や地域貢献を奨励・支援し、健康増進や生きがいづくりにつなげるため、高齢者が介護保険施設等でボランティア活動を行った場合に、その活動実績を評価してポイント化し、ポイントを換金又は寄付することができる事業です。

事業の内容

○介護保険施設等でのボランティア活動1回につき、「笑顔まんかいポイント手帳」に200ポイントを貯めることができ、貯まったポイントは換金又は寄付することができます。

(1ポイント1円 年間上限5000ポイント)

※活動場所は、あらかじめ市に受入施設として申し出た介護保険施設・事業所等。

【介護支援ボランティアの対象となる活動】

- ・レクリエーション（趣味活動）等の補助
- ・入所者、利用者に対する芸能等の披露
- ・入所者、利用者の話し相手
- ・行事の手伝い
- ・食事介助の補助（お茶だし、配膳、下膳など）
- ・サービス利用者が利用する場所の掃除や衣類整理の補助
- ・散歩、館内移動、送迎の補助
- ・その他施設職員と共に行う補助的な活動

事業に参加できる人

○満年齢が65歳以上の北九州市民（介護保険の第1号被保険者）

※ただし、事前に市が指定する研修を受講し、介護支援ボランティアとしての登録が必要。

費用（自己負担額）

○無料

事業への参加方法など

○北九州市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センターへご相談ください。

問合せ	北九州市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター	電話 881-6500
-----	-----------------------------	-------------

北九州市介護支援ボランティア事業

みんないきいき！

令和4年版

笑顔まんかい
ポイント手帳

みんなで参加、みんなが主役
北九州市
北九州市社会福祉協議会

登録欄 お名前

北九州市介護支援ボランティア事業

【管理機関（お問合せ先）】
北九州市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター

◇住 所：北九州市戸畑区夕開1-6 ウェルとば3階
◇電 話：881-6500
◇休 日：日曜日・月曜日・祝日
昼し、月曜日が祝日にあたる日はその翌日
◇ホームページアドレス：
<http://www.kitaa-shakyo.or.jp/vol/>