

●●● まずはお気軽にご相談を ●●●

北九州市では主に尿もれや頻尿、尿失禁などの排泄に関することでお悩みの高齢者やそのご家族、あるいはかかりつけ医やケアマネジャー、ヘルパーなどの高齢者を支援する方々が気兼ねなく相談できる排泄ケアの専門相談窓口を設置しています。

「電話相談」と「相談会」があり、様々な相談にお答えできるよう排泄ケア専門の相談員が対応いたします。どんな小さな悩み・ご質問でもお気軽にご相談ください。

排泄ケア電話相談

オムツゼロ
さわやか相談ダイヤル0620

相談専用フリーダイヤル ☎ 0120-54-0620
オムツゼロ

受付時間：土曜日・日曜日・年末年始を除く午前9時30分～午後4時30分
対応者：看護師などの資格を持った専門の相談員が対応します。
場所：福祉用具プラザ北九州
(北九州市小倉北区馬借一丁目7-1 総合保健福祉センター「アシスト21」1階)
FAX:093-522-8771
相談料：無料
※相談以外の電話はこちらをお願いします。 ☎093-511-0620

排泄ケア相談会

オムツゼロ
さわやか相談会0620

開催日時：奇数月の第3日曜日 午前10時～午前12時(要予約)
対応者：泌尿器科専門医および看護師などの資格を持った専門の相談員が対応します。
会場：福祉用具プラザ北九州
相談時間：1人あたり20分程度
相談料：無料
お申込み：参加には事前のお申込みが必要です。
お申込み、お問い合わせは電話相談窓口まで ☎0120-54-0620

その他にも

キューピット教室

(女性のための尿失禁予防教室)

体操等を通して尿失禁の予防について学びます。
○対象は概ね40歳以上の女性(介護サービス利用者を除く)
○排尿の基礎知識や尿もれ予防体操について学習できます
○約3ヶ月間のコースです
○募集は市政だより等でを行います(期間限定)

〈問合せ〉保健福祉局健康推進課(TEL093-582-2018)



尿失禁で
お悩みのかたに

北九州市保健福祉局 高齢者支援課

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 TEL093-582-2407 FAX093-582-2095

北九州市印刷物 登録番号第1010160B号

尿もれや頻尿、尿失禁などで悩んでいませんか？

快適な生活のために

できればおむつやパッドは使いたくない。



尿もれ…夜間に何度もトイレに行く…

どうしたらいいの？

排泄のことを正しく理解し
快適な生活を目指しましょう。

チェック
してみよう

気になったら早めに相談を → 裏面の相談窓口へ
ご相談下さい。

尿もれ、頻尿、尿失禁など、排尿の問題には様々な状態がありますが、早期の対処により解決も望めます。

下のチェックリストにあてはまる場合や、気になることがある場合は、裏面の相談窓口やかかりつけの医師に相談するなどし、一日も早く快適な生活を取り戻しましょう。

- せき・くしゃみ・笑うなどお腹に力が入った時だけ尿がもれる。
- 尿が出にくいのにトイレも近く、尿がもれることがある。
- 尿意が起きると、トイレまで我慢ができないことがある。
- 排尿時は尿が途切れ、力まないと出にくいことがある。
- 尿の切れが悪くパンツを濡らしたり、汚すことがある。
- 昼間は8回以上、夜は2回以上おしっこに行く。
- 尿意が鈍かったり、わからないことがある。

北九州市