

その他の高齢者福祉サービス

健康づくり・介護予防

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.106参照〉）
- 【利用時間】 昼食をはさんで3時間程度（9時30分から12時30分）
※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、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）

- 食費や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.104・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

- 開催回数：全2回程度
- 開催場所：地域活動の場に出向きます
- 実施内容：生活習慣病予防、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。◆フレイル予防のための講座です。

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（5名以上）

費用（自己負担額）

- 無料

利用方法

○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。その他、詳細につきましては、北九州市HPをご覧ください。

介護予防教室（ひまわり太極拳編）

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）
- 開催場所：公的施設等
- 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、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。

介護予防教室（きたきゅう体操編）

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3回（週1回）
- 開催場所：公的施設等
- 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、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 9 ヶ所）
- 実施内容：自重を使ったトレーニングやストレッチ等のエクササイズ

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

○保健福祉局認知症支援・介護予防センターにお申し込みください。開催日時、申込方法については、市政だより等でお知らせします。

公園で健康づくり出前教室

身近な地域で健康づくりや介護予防に取り組めるよう、効果的な健康遊具を開発し北九州市の公園に設置しています。皆さんが主催する地域での活動に専門の講師が出向き、健康遊具を活用した介護予防運動の指導を行います。（先着 20 団体）

また、新たに設置された公園には普及教室も開催しています。

サービスの内容

- 開催回数：年 1 回（年間 20 団体程度）
- 開催場所：市内健康遊具の設置されている公園
- 実施内容：公園に設置されている遊具を活用した健康教室（1 時間程度）（ウォーキング指導も含まれます）

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（5 名以上）

費用(自己負担額)

- 無料

利用方法

○派遣を希望する 2 か月前までに、認知症支援・介護予防センターまでお申し込みください。その他、公園で運動教室(普及教室)の開催など詳細につきましては、北九州市 HP をご覧ください。

健口ストレッチ講座

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 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。その他、詳細につきましては、北九州市 HP をご覧ください。

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
-----	----------------------	-------------

尿もれ予防相談会

閉じこもりなどの生活機能の低下を招く原因の1つである尿失禁に関する正しい知識の普及啓発や尿もれ予防体操の実技指導、医師の個別相談などを行います。
 ※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。（先着15団体）

サービスの内容

- 開催時期：日程は、市政だよりに掲載。
- 開催場所：公的施設等
- 実施内容：泌尿器科医師などによる尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など

サービスを利用できる人

- 尿もれに悩みのある40歳以上の人

費用(自己負担額)

- 無料

利用方法

○市政だよりで申込方法をご確認の上、認知症支援・介護予防センターにお申し込みください。その他、詳細につきましては、北九州市HPをご覧ください。

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
-----	----------------------	-------------

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、食事を通じ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。（下記の開催場所一覧参照）
- ※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。（下記の開催場所一覧参照））
- 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。

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

ふれあい昼食交流会開催場所一覧

◆開催場所・開催日は令和3年4月現在のものです。
 変更する場合がありますので、各区役所の保健福祉課または各会場にお問合せください。

区	開催場所	所在地	電話番号	開催日
門	藤松市民センター	上藤松二丁目3-31	391-6411	第2火曜日
	大里柳市民センター	高田二丁目2-18	381-2328	概ね第4水曜日
	大里南市民センター	原町別院13-27	391-5591	第2水曜日
	大里東市民センター	下二十町3-7	371-4419	第3火曜日
	小森江東市民センター	風師三丁目9-20	331-5735	第2水曜日
	門司生涯学習センター	栄町3-7	332-0887	第1木曜日
司	田野浦市民センター	新開6-11	331-2025	第2火曜日
	松ヶ江南市民センター	吉志新町二丁目1-1	481-0290	第2木曜日
	清見市民センター	清見三丁目1-1	331-3033	第2木曜日

区	開催場所	所在地	電話番号	開催日
小倉北	南小倉市民センター	新高田一丁目 10-3	592-5911	第 2 火曜日
	富野市民センター	須賀町 6-23	533-5541	第 3 火曜日
	霧丘市民センター	黒原二丁目 30-30	922-7365	第 2 水曜日
	泉台市民センター	真鶴一丁目 5-15	571-3281	第 1 水曜日
	貴船市民センター	白銀一丁目 5-8	921-2606	第 3 木曜日
	桜丘市民センター	上富野五丁目 6-21	522-5233	第 2 水曜日
	三郎丸市民センター	熊本一丁目 12-1	941-2763	第 3 木曜日
	日明市民センター	日明四丁目 3-7	571-3704	第 3 水曜日(年 2 回)
	西小倉市民センター	大門一丁目 5-2	592-1603	第 3 水曜日
	清水市民センター	弁天町 6-5	592-8351	第 3 火曜日
	寿山市民センター	大島三丁目 10-2	531-1226	第 2 火曜日
	井堀市民センター	井堀三丁目 15-2	592-1170	第 3 水曜日
	南丘市民センター	熊谷一丁目 26-15	582-7328	第 3 木曜日
	到津市民センター	下到津四丁目 3-2	583-8866	第 2 水曜日
	中島市民センター	昭和町 16-2	931-8370	第 2 火曜日(年 4 回)
	北小倉市民センター	中井一丁目 10-1	571-3270	第 3 木曜日
	足原市民センター	足原二丁目 8-3	941-5790	第 3 水曜日
	小倉中央市民センター	堺町二丁目 4-24	551-1201	第 3 火曜日
	今町市民センター	今町三丁目 19-2	571-9898	奇数月第 2 水曜日
小倉南	志井市民センター	大字志井 279	961-1414	第 3 木曜日
	東谷市民センター	大字木下 704-1	451-0217	第 1 金曜日
	吉田市民センター	中吉田六丁目 27-5	471-4603	第 2 金曜日
	湯川市民センター	湯川一丁目 8-33	941-1751	第 2 金曜日
	守恒市民センター	守恒二丁目 8-36	963-1446	第 3 水曜日
	城野市民センター	富士見三丁目 1-3	951-0231	第 3 水曜日
	曾根市民センター	中曾根三丁目 9-7	475-6050	第 4 木曜日
	北方市民センター	北方二丁目 16-10	951-0133	第 3 金曜日
	貫市民センター	西貫一丁目 11-1	475-6070	第 3 金曜日
	長尾市民センター	長行西一丁目 1-1	451-1620	第 2 水曜日
	葛原市民センター	葛原本町三丁目 4-34	475-2185	第 2 水曜日
	若園市民センター	若園四丁目 1-50	921-3344	第 4 水曜日
	田原市民センター	田原三丁目 16-31	474-7552	第 3 火曜日
	高蔵市民センター	上吉田三丁目 1-1	472-1775	奇数月第 4 水曜日
	長行市民センター	徳吉西三丁目 3-16	452-3651	偶数月第 3 金曜日 (年 4 回)
朽網市民センター	朽網西三丁目 6-39	471-8566	第 3 木曜日(年 3 回)	
若松	若松中央市民センター	浜町一丁目 1-2	771-7685	第 3 火曜日
	修多羅市民センター	白山一丁目 9-13	751-0720	第 4 金曜日
	西 14 区公民館	中畑町 16-28	761-1533	第 3 水曜日
	島郷市民センター	鴨生田二丁目 1-1	791-0483	第 1 月曜日
	高須市民センター	高須北一丁目 1-2	741-5707	第 2 金曜日
	青葉市民センター	青葉台西一丁目 14-1	742-5331	第 3 火曜日
	赤崎市民センター	西小石町 8-2	751-1900	第 2 金曜日
	二島市民センター	東二島二丁目 7-3	791-1552	第 3 金曜日
古前市民センター	古前一丁目 28-23	771-8202	第 3 木曜日	

区	開催場所	所在地	電話番号	開催日
八幡東	枝光南市民センター	中央三丁目 9-5	682-0067	第 3 水曜日
	前田市民センター	祇園一丁目 5-1	662-0552	第 3 水曜日
	尾倉市民センター	尾倉一丁目 15-2	661-0516	第 3 金曜日
	八幡大谷市民センター	中央二丁目 1-1	661-1092	第 3 水曜日
	高見市民センター	高見二丁目 8-20	651-2101	第 3 金曜日
	槻田市民センター	松尾町 19-1	653-1185	第 4 金曜日
	枝光市民センター	日の出一丁目 5-11	661-1034	第 4 金曜日
	枝光北市民センター	枝光二丁目 8-5	661-2437	第 4 金曜日
	祝町市民センター	宮の町二丁目 2-10	651-3816	第 2 水曜日
	大蔵市民センター	大蔵二丁目 1-40	652-3817	第 3 水曜日
	平野市民センター	桃園四丁目 1-1	661-1584	第 3 金曜日
	高槻市民センター	中畑二丁目 5-2	653-2677	第 3 水曜日
八幡西	引野市民センター	別所町 9-1	631-8055	第 1 火曜日
	折尾東市民センター	光明二丁目 2-50	601-8991	第 1 木曜日
	八児市民センター	町上津役東一丁目 17-1	613-2555	第 1 木曜日
	香月市民センター	香月中央一丁目 7-1	617-0203	第 1 金曜日
	医生丘市民センター	千代ヶ崎一丁目 12-15	691-2205	第 1 金曜日
	木屋瀬市民センター	木屋瀬東 1-12-1	617-1127	第 4 木曜日
	則松市民センター	則松二丁目 9-1	602-2010	第 2 水曜日
	池田市民センター	茶屋の原一丁目 6-3	618-2188	第 2 水曜日
	永犬丸市民センター	美原町 9-2	613-8006	第 3 火曜日
	八枝市民センター	八枝三丁目 8-1	603-1055	第 2 木曜日
	穴生市民センター	鷹の巣三丁目 3-1	641-6026	第 2 月曜日
	上津役市民センター	上の原二丁目 2-16	612-3568	第 3 金曜日
	本城市民センター	本城一丁目 15-1	691-2301	第 4 火曜日
	陣山市民センター	八幡東区桃園三丁目 1-1	661-1657	第 4 金曜日
	黒畑市民センター	幸神三丁目 4-3	631-8122	第 4 水曜日
	塔野市民センター	塔野一丁目 3-2	612-6308	第 3 火曜日
	千代市民センター	千代二丁目 27-1	611-6405	第 3 金曜日
	赤坂市民センター	星和町 28-26	601-0782	第 2 水曜日
	星ヶ丘市民センター	大字笹田 920-8	617-5273	第 1 木曜日
	永犬丸西市民センター	永犬丸西町四丁目 21-13	692-5760	第 3 火曜日
楠橋市民センター	馬場山緑 7-41	618-8322	第 1 木曜日	
熊西市民センター	幸神四丁目 3-1	621-3182	第 3 火曜日	
光貞市民センター	浅川学園台二丁目 23-2	692-9469	第 3 火曜日	
浅川市民センター	浅川日の峯二丁目 1-10	601-3981	第 1 木曜日	
黒崎市民センター	藤田四丁目 1-1	641-4106	第 4 水曜日	
鳴水市民センター	東鳴水二丁目 4-16	621-3085	第 2 水曜日	
陣原市民センター	陣原三丁目 23-9-101	641-0177	第 4 火曜日 (年 5 回)	
戸畑	三六市民センター	小芝三丁目 12-2	881-0958	第 2 水曜日
	浅生市民センター	浅生二丁目 13-7	881-5688	第 3 水曜日
	一枝市民センター	一枝一丁目 8-1	881-1029	第 3 火曜日
	大谷市民センター	東大谷二丁目 2-44	881-4151	第 3 金曜日
	鞆ヶ谷市民センター	西鞆ヶ谷町 3-17	881-1039	第 2 火曜日
	中原市民センター	中原東二丁目 2-35	881-1038	第 3 金曜日
	牧山東市民センター	新川町 3-25	881-3177	第 3 水曜日
	東戸畑市民センター	干防三丁目 1-12	881-1019	第 2 木曜日
	西戸畑市民センター	南鳥旗町 3-17	881-2330	第 1 水曜日
	沢見市民センター	小芝二丁目 1-4	881-5689	第 3 水曜日

元気で長生き食卓相談

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、おおむね隔月開催。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。

おいしく食べて元気もりもり教室

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、低栄養状態を予防するための正しい知識や技術を学ぶ教室を開催します。

サービスの内容

- 地域団体等からの依頼に応じて、市民センター等に、管理栄養士を派遣し、食の大切さや食事のバランス、必要量などについて、講話を行います。◆フレイル予防も含めた教室です。

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)

- 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。

シニア料理教室

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、低栄養状態を予防するための正しい知識や技術を学ぶとともに、実習等を取り入れた教室を開催します。

サービスの内容

- 地域団体等からの依頼に応じて、市民センター等に、管理栄養士等を派遣し、高齢者の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。◆フレイル予防も含めた教室です。

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)

- 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。

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 ※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)
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)
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X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X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X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)
結核・ 肺がん検診	40歳以上の人	無料 喀痰検査 900円	胸部X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)
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)
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	1,000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)
歯周病	40・50・60歳 の人	500円		ステッカーの ある歯科医療機関	随時 (診療時間内)

(歯周疾患) 検診	70歳の人	無料	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）		
-----------	-------	----	--	--	--

- 受診料は、令和3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X線検査を受けた方は、翌年度は胃部X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X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（歯周疾患）検診受診券が必要です。
- 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。

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。（健康診断の結果についても詳しく説明します。）

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】

健康教育と健康相談のどちらも各区役所の保健福祉課、各市民センター等で実施。

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！

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

登録地
お名前



北九州市介護支援ボランティア事業

【お問い合わせ先】

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：北九州市戸畑区夕井町1-6 フェルトばた3階

◇電話：881-6500

◇ホームページアドレス：
<http://www.kitaa-shakyo.or.jp/vol/>