

高齢者の相談窓口

直方市役所

名 称	ご相談内容	電話番号	FAX
高齢者支援課 地域包括ケア推進係 (直方市地域包括支援センター)	介護予防、高齢者の 総合相談窓口	25-2391	24-7320

在宅介護支援センター

直方市では、身近な地域の相談窓口として、市内4か所に「在宅介護支援センター」を設置しています。在宅介護支援センターでは地域包括支援センターと連携しながら、介護保険やその他の保健・福祉サービスなどについて専門の相談員が対応しています（直方市が委託しています）。

名 称	電話番号	FAX	担当校区
五月園在宅介護支援センター	25-0123	25-0118	新入・植木
長光園在宅介護支援センター	26-8586	29-0070	上頓野・東・感田
青風苑在宅介護支援センター	24-1523	22-2691	南・西・北
愛和園在宅介護支援センター	28-1098	28-1250	下境・福地・中泉



直方市

のおがた介護予防お役立ちガイド

令和2年6月発行

直方市役所 高齢者支援課 地域包括ケア推進係(直方市地域包括支援センター)

〒822-8501 福岡県直方市殿町7-1
TEL0949-25-2391 FAX0949-24-7320

のおがた

介護予防

お役立ちガイド

2020年度

INDEX

健康づくりに
取り組みたい

6

いきいきと
社会参加したい

12

在宅生活を応援

13

もの忘れが
心配になったら

18

守ろう
高齢者の権利

20



INDEX

自分らしい暮らしを人生の最期まで	1
自立した生活を送るために～介護保険法～	1
基本チェックリスト	2
通所型サービスC	3
頼りになります！地域包括支援センター	4
私たち 生活支援コーディネーターです	5

健康づくりに取り組みたい

健康寿命をのばそう～生活習慣病予防～	6
保健事業	6・7
のおがた元気ポイント事業	8
いきいき百歳体操に取り組む団体を応援しています	9
地域の介護予防活動への支援	10
いきいき百歳体操サポーター養成講座	10
介護予防健康教室	11

いきいきと社会参加したい

シニアクラブ（老人クラブ）	12
生涯学習活動事業	12
就労の支援	12

在宅生活を応援

移動販売	13
弁当配達	13
日用品・食材などの配達	14
配食サービス	14
自費の家事援助	15
緊急通報装置貸与事業	15
介護用品給付サービス（紙おむつ給付）	15
高齢者等入浴施設利用料助成券交付事業	16
ごみのふれあい収集	16
移動送迎支援事業	16
車いすの貸し出し	16
バス移動	17

もの忘れが心配になったら

高齢者等SOSネットワーク事業	18
高齢者等SOSネットワーク見守り登録事業（事前登録）	18
行方不明情報の取得について	18
認知症の相談窓口	19
認知症のひとと家族の会 直方	19
認知症サポーター養成講座	19
認知症対応医療機関	19

守ろう 高齢者の権利

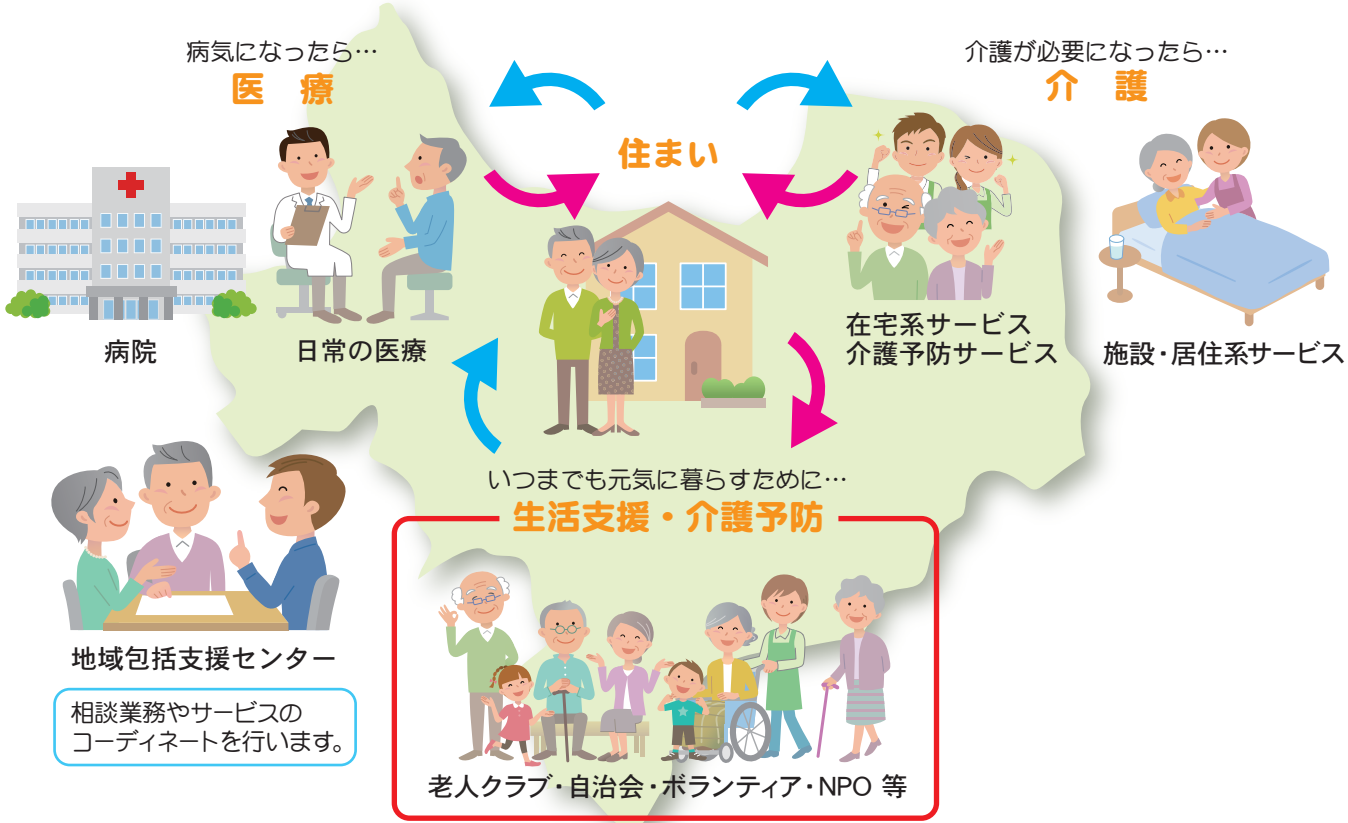
知って防ごう高齢者虐待	20
ねらわれやすい高齢者	20
日常生活自立支援事業	21
成年後見制度	21



自分らしい暮らしを人生の最期まで

地域ぐるみで高齢者を支えていくしくみ ～地域包括ケアシステム～

直方市では、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられる支援体制（地域包括ケアシステム）の構築に取り組んでいます。その体制は、「介護」「医療」「保健・福祉」といった専門的サービスと「住まい」「介護予防・生活支援」といった住民を主体とした地域づくりが必要となります。このお役立ちガイドは、「健康づくり・くらし」に役立てる情報集となっています。



自立した生活を送るために ～介護保険法～

第一条（目的）

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、**これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。**

自立した日常生活を営むことができるための支援である

第四条（国民の努力及び義務）

国民は、自ら要介護状態となることを**予防**するため、**加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める**とともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、**その有する能力の維持向上に努めるものとする。**

国民は、共同連帯の理念に基づき、介護保険事業に要する費用を公平に負担するものとする。

国民には**自ら健康の保持増進に努力**する義務がある

基本チェックリスト

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

いつまでも自分らしく、いきいきとした生活を送るために、まず、基本チェックリストを活用し、ご自身の健康状態・生活状況を知りましょう。点数表で該当点数以上の方は**虚弱※**である可能性が高いと言われています。ご自身に合う介護予防の取組みについて地域包括支援センターへ相談してみましょう。⇒（4ページ）

※虚弱…加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態（日本老年医学会／国立長寿医療センター 2018）



項目	No.	質問事項	回答	
生活機能	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動器	6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この一年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11	6か月で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	身長 cm 体重 kg（BMI＝ ）注	0. 非該当	1. 該当
口腔	13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
こころ	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だとは思えない	1. はい	0. いいえ
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

注 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満が該当

点数表	項目	こころ以外	運動器	栄養	口腔	閉じこもり	もの忘れ	こころ
	No.	1～20	6～10	11・12	13～15	16	18～20	21～25
	点数	10	3	2	2	1	1	2
	回答点数							

回答点数が上回れば虚弱の可能性あります



もう一度元気になりたいな！
なじみの友達にまた会いたいな！
畑仕事をもう一回やりたいな！

平成31年1月よりサービス提供されています。

通所型サービスC

元気になって、
マイペースに過ごせる
生活に戻りましょう！



通所型サービスCとは

運動、栄養、口腔、認知等に関するリスクを抱える高齢者に対し、地域の医療・介護専門職が専門性を発揮することにより、介護保険から「自立」して**地域のなじみの人間関係の中で、高齢になってもマイペースな生活を**継続して過ごせるよう、生活機能の向上を実現する専門的なサービスを短期・集中で提供することを目的としております。
通所型サービスを訪問型サービスと組み合わせて一体的に提供するサービスです。

対象者

要支援1、要支援2、総合事業対象者

サービス内容

リハビリテーション専門職がアセスメント及びモニタリングに関与しながら、
①原則週2回以上の送迎を伴う通所による機能回復訓練等
②月1回以上の訪問による生活環境調整等を組み合わせて一体的に提供を行うものです。

サービスの提供期間は6ヶ月が限度になります

自己負担月額※

- 週1回のみ提供／1ヶ月～3ヶ月目：2,200円、4ヶ月～6ヶ月目：1,800円
- 週2回以上提供／1ヶ月～3ヶ月目：4,300円、4ヶ月～6ヶ月目：3,500円

※介護保険の負担割合が1割の場合の毎月の負担額です。2割・3割の人はそれぞれ上記金額の2倍・3倍になります。



頼りになります！ 地域包括支援センター

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

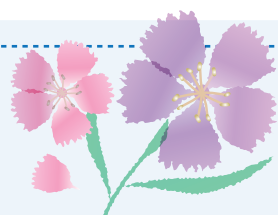
介護、医療、福祉などの関係機関と協力して、地域のみなさんの健康、生活、財産、権利などを守るために置かれている機関で、高齢者の総合相談窓口です。直方市役所（庁舎5階）地域包括ケア推進係内に設置しています。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が中心となって、互いに連携を取りながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。



地域包括支援センターに行けないときは…

体調が悪かったり、家族の介護で地域包括支援センターへ行けないなどの場合は、地域包括支援センターの職員が訪問することもできますので、お気軽にご連絡（☎25-2391）ください。



私たち 生活支援コーディネーターです

生活支援コーディネーターは

『**支え合い・助け合いの地域づくりをお手伝いする専門職**』です。

※直方市から委託されています。

篠崎（しのざき）



下境・福地・中泉

愛和園

在宅介護支援センター

☎28-1098

岩崎（いわさき）



南・西・北

青風苑

在宅介護支援センター

☎24-1523

山崎（やまさき）



新入・植木

五月園

在宅介護支援センター

☎25-0123

高宮（たかみや）



上頓野・東・感田

長光園

在宅介護支援センター

☎26-8586

※担当地区は小学校単位

少子高齢化が進んでいる今後は…

増税

保険料アップ

人手不足 等

介護サービスを使い
たくても使えない時代
が来るかも…



公的サービスだけでなく、**お互いに支え合う地域づくりが必要になります。**
生活支援コーディネーターが、住民主体の支え合い活動をお手伝いします。



地域でやってみませんか？

●公民館活動 ●健康教室 ●サロン活動 ●趣味活動 等
『やりたいことがある方に地域の活動などを紹介します！』

探しているので教えてください！

●居場所 ●地域サロン ●趣味活動 ●使える空きスペース 等
『地域の資源を探します！』



足りないものは何ですか？ 困っている方はいませんか？

『一緒に考えて、皆さまと共につくっていきます！』

健康づくりに取り組みたい

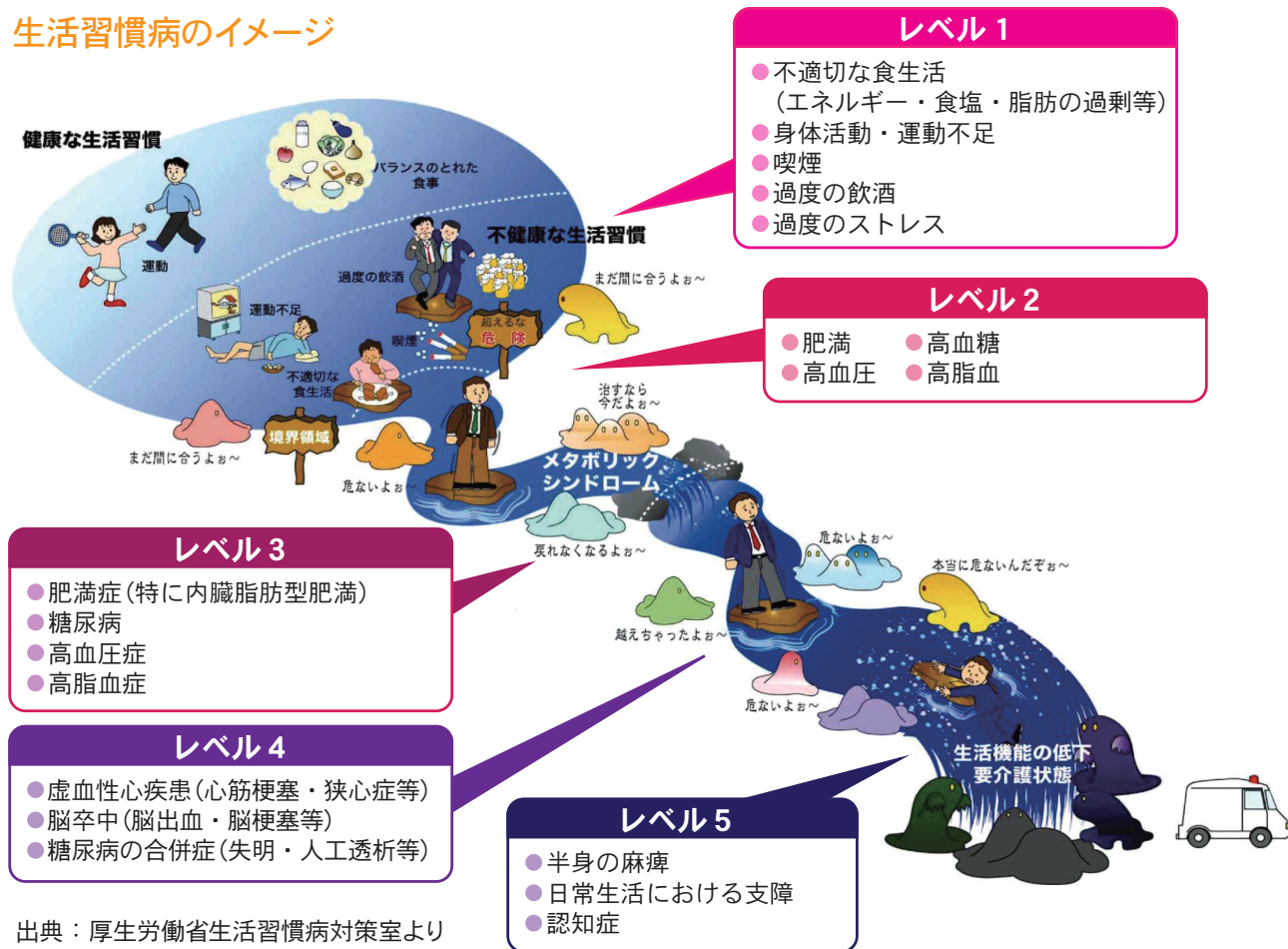
健康寿命をのばそう ～生活習慣病予防～

問 健康推進係 ☎25-2115

生活習慣病は、食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に影響します。普段の健康な生活習慣が、健康寿命を延ばすことにつながります。

心身ともに健康でいきいきとした生活を営むことができるよう、生活習慣の改善を図ることでの生活習慣病予防をはじめ、健診による疾病の早期発見、早期治療等を支援し健康の保持・増進を推進します。

生活習慣病のイメージ



保健事業

問 健康推進係 ☎25-2115

健康ルーム（健康相談）

内 容	健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定が無料で受けられます。	
会 場	健康福祉課別館	
受付時間	9:30～10:30	
日 程	4月21日(火)	10月20日(火)
	5月19日(火)	11月17日(火)
	6月16日(火)	12月15日(火)
	7月21日(火)	1月19日(火)
	8月18日(火)	2月16日(火)
	9月15日(火)	3月16日(火)

※4月～6月は、新型コロナウイルスの影響により中止となりました。
7月以降については、市報・ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。



保健事業

問 健康推進係 ☎25-2115

健診・検診

※年齢は年度末（令和3年3月31日）時点の年齢です。

健診・検診	対 象 者	内 容
特定健診 (生活習慣病予防健診)	40～74歳 市国民健康保険にご加入の人	血液検査(脂質・血糖・尿酸・肝機能・腎機能など) 尿検査(潜血・糖・たんぱく)・血圧測定 問診・診察・身体測定(身長・体重・腹囲)・心電図 ※心電図検査は、40歳以上の人のみです。
基本健診 (生活習慣病予防健診)	20～39歳の人	
	40歳以上の生活保護受給の人	
※75歳以上の人の生活習慣病予防健診は、「後期高齢者健康診査」となり、市の健診としては実施していません。 福岡県後期高齢者医療広域連合より、毎年5月頃ご案内が届きますので、そちらをご確認ください。		
がん検診	40 歳以上の人	胃がん、肺がん、大腸がん 乳がん（昨年度受けていない女性のみ）
	20 歳以上の女性	子宮頸がん
	50 歳以上の男性	前立腺がん
肝炎検査	40、45、50、55、 60、65、70 歳の人	B 型・C 型肝炎ウイルス検査 ※今まで検査を受けたことがない人及び治療中でない人
骨の検診	40、45、50、55、 60、65、70 歳の女性	骨密度検査 ※骨粗しょう症と診断されたことのない人及び治療中でない人
歯周病検診	40、50、60、70 歳の人	問診及び歯周病検診

予防接種

予防接種	対 象 者	接種期間
インフルエンザ 予防接種	(1)(2)のいずれかに該当し、接種を希望する人（接種する日の年齢が基準） (1)65歳以上の人 (2)60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある人及びヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを持つ人（身体障害者手帳1級程度）	令和2年 10月1日～ 12月31日
肺炎球菌 予防接種	(1)(2)のいずれかに該当し、過去に一度も肺炎球菌の予防接種（23価）を接種したことがなく、希望する人 (1)65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人〔年度末（令和3年3月31日）時点〕 (2)60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある人及びヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを持つ人（身体障害者手帳1級程度）	令和2年 4月1日～ 令和3年 3月31日
風しん抗体検査・ 予防接種	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、無料で風しんの抗体検査及び予防接種を受診できるクーポン券をお送りしています。まず抗体検査を受け、免疫が不十分な場合は、予防接種を受けてください。	令和4年 3月31日まで

各事業の詳しい内容や日程・料金等については、4月1日号市報に同封の「健康づくり事業年間スケジュール」をご覧ください。
健康福祉課 健康推進係（☎25-2115）へお問い合わせください。



のおがた元気ポイント事業

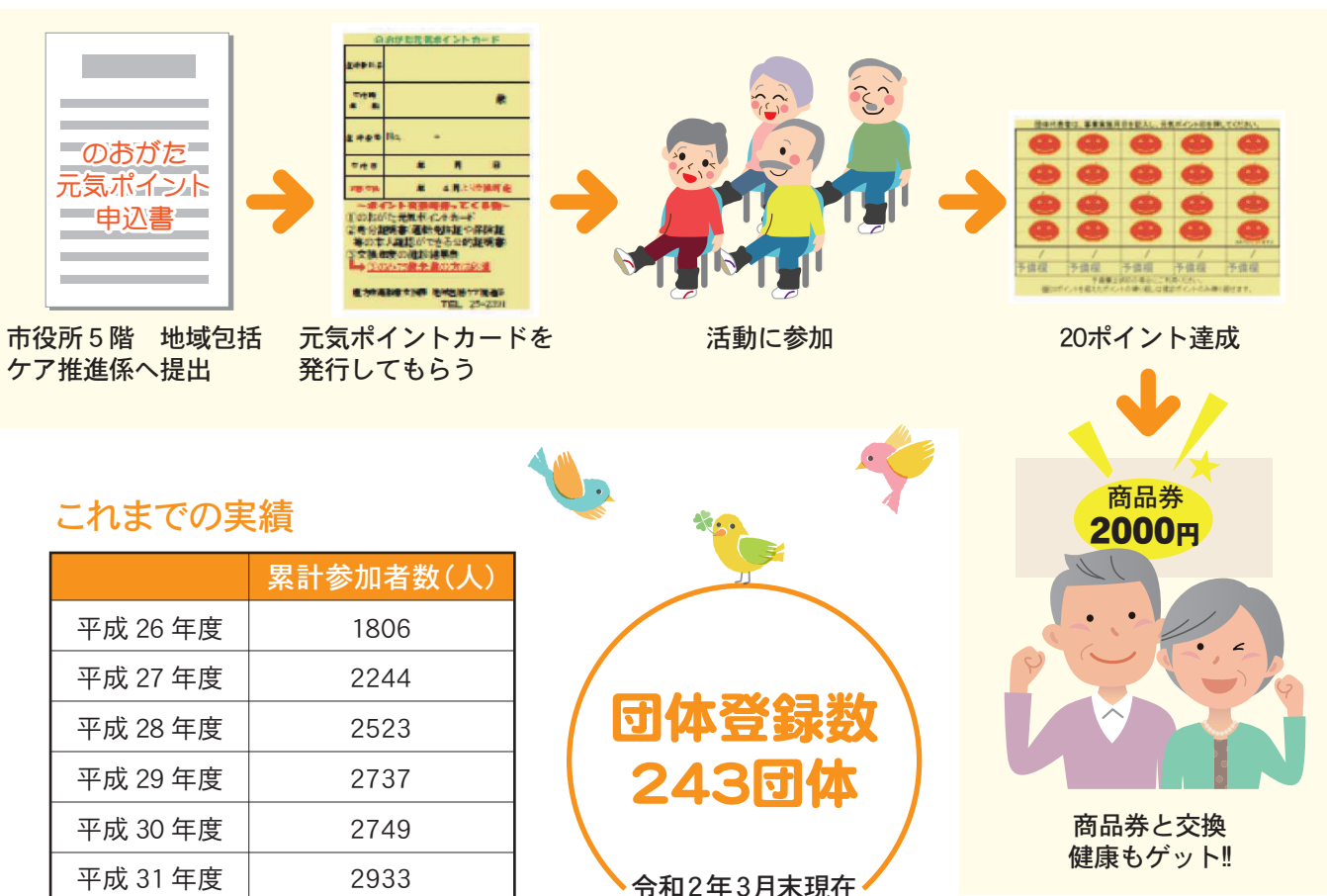
問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

高齢者ご自身の健康づくり・介護予防の取り組みを推進する事業です。

対象となるポイントは、地域で自主的に行っている介護予防や健康づくりの活動、市主催の介護予防事業、健診受診です。20ポイントを集めると2,000円の商品券と交換することができ全力で健康づくりの応援をしています！

対象者：直方市に住民登録している65歳以上の人

参加方法：市役所5階 地域包括ケア推進係に「**のおがた元気ポイント登録申込書**」を提出してください。



ポイント対象となる活動の登録

市内に住民登録のある65歳以上の人5人以上で構成された団体が団体登録することで、地域で自主的に行う介護予防や健康づくりの活動にもポイントがつきます。

申込時に必要なもの

- 自主活動団体登録申込書
- 会員名簿

※詳しくは、地域包括ケア推進係に確認してください。

※各種様式、Q&Aはホームページでも公開しています。

65歳になったら
のおがた元気
ポイント♪



いきいき百歳体操に取り組む団体を応援しています

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

直方市では、地域の自主活動で週1回「いきいき百歳体操」に取り組む団体を応援しています。「いきいき百歳体操」は、高齢者の健康を助ける持久性・柔軟性・筋力・バランスの4種類をつけるための、椅子に座って行う運動です。あわせて、食べる力や飲み込む力をつけるための「かみかみ百歳体操」も行うと、より介護予防に効果的です。

住み慣れた地域で、できるだけ長く自分らしい暮らしが続けられるよう、お住まいの地域で仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。

対 象	応 援
★介護予防に効果がある週1回以上の実施 ★地域に開放していること ★直方市在住の人が5人以上の団体 (半数以上が65歳以上)	★体操で使うDVD提供 ★DVD再生機器貸出 ★リハビリ専門職が出張指導2回/年 *無料です

週1回「いきいき百歳体操」に取り組む団体を紹介します。

新入にこここクラブ
*上新入川東公民館



鴨生田ヘルスアップ・クラブ
*鴨生田公民館

天神体操クラブ
*天神団地公民館



下境婦人部
*下境集会所

永社会
*東和苑公民館



楽しいかい遊ぼう会
*西尾公民館

健けんクラブ
*知古第2公民館



寿会
*林光寺団地集会所

西方メンバーズ
*榊直方建材 ドンマルク



明神自治区公民館
*明神自治区公民館

さくらんぼの会
*個人宅



地域で取り組みたい方、
興味のある方は
ぜひお問合せください!!
みんなで元気になりましょう♪



地域の介護予防活動への支援

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

介護予防の効果の高い取り組みは、住民が主体となって身近な公民館などで行う活動です。また、地域で取り組む介護予防の活動は、支え合い、助け合いにつながり、高齢者がいきいきと暮らす地域づくりへとつながります。

このような地域づくりを目指し、地域で取り組む自主活動団体の育成・支援を行っていきます。お気軽にご相談ください。



パンフレット



DVD

いきいき百歳体操サポーター養成講座

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

直方市では、高齢者になってからでも体力をつけることができる「いきいき百歳体操」を普及し、住み慣れた地域で健康づくり、介護予防の取り組みができるよう推進しています。リハビリのプロ「理学療法士・作業療法士」が講師となり体操の秘訣をお伝えします。

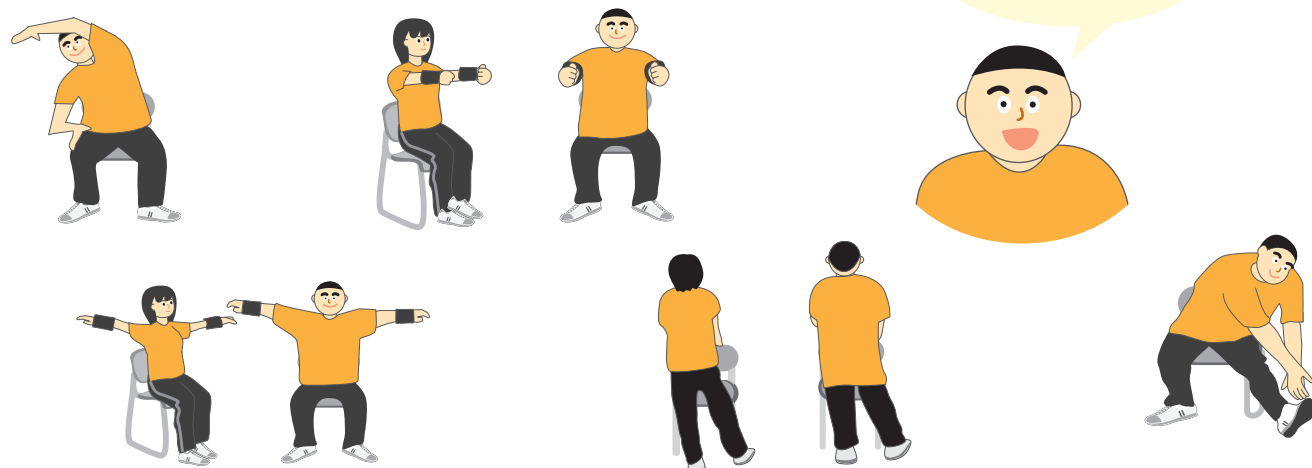
日時：令和2年11月12日（木曜日）14時～15時30分

場所：中央公民館 1階大会議室

※定員40人、要予約

（天候等の影響で中止となる場合は、申込者に対し個別にご連絡いたします。）

イスに座って行う
簡単な体操です♪
お気軽にご参加
ください。



介護予防健康教室

問 メディカルヴィラ直方の杜 1階 地域交流センター ☎29-2060

パワーアップ

膝を気にせずしっかり体を動かしたい方、体力をつけたい方。

ハピハピ！

立っても座ってもしっかり体を動かしたい方。

いきいき隊

自分のペースで無理なく運動したい方、体力や足腰に不安のある方。

元気あつぷ教室

足腰に不安のある方、健康維持及び向上を図りたい方。

転ばん隊

ゆっくり運動をすすめたい方、杖やシルバーカーを使用している方。

脳トレ道場

もの忘れが気になる方、または予防したい方。

貯筋クラブ

筋力をつけたい方、体力に自信を付けたい方。

男の運動塾

60才以上の男性の方で、楽しく体を鍛えたい方。

60才から90才代の方がはつらつと参加中です!!
介護保険サービスを利用していてもOK。
楽しい時間と素敵な仲間に出会えます!!
私たちと一緒に健康づくり始めませんか♪



健康づくりに取り組みたい

曜日	教室名	運動強度	送迎
月	AM パワーアップ	やや高い	○
	PM ハピハピ！	やや高い	×
火	AM いきいき隊①	中程度	○
	PM 元気あつぷ教室	中程度	×
水	AM 転ばん隊	優しい	○
	PM 脳トレ道場	優しい	×
木	AM いきいき隊②	中程度	○
	PM 貯筋クラブ	やや高い	×
金	AM 男の運動塾	中程度	○
	PM		

※参加費は前納一括払いで、
半年分（約20回）¥6,000です。

※「男の運動塾」のみ、参加費は前納一括払いで、
半年分（約20回）¥10,000です。

※「男の運動塾」にご参加の場合、
毎回お弁当代 ¥500が別途必要です。

※AMは10:30～12:00 PMは14:00～15:30
（男の運動塾のみ10:30～13:00）

※送迎に関しては、まずはご相談ください。
（半年分：片道¥4,000、往復¥8,000）



一寿会西尾病院グループ

医療法人

場所：直方市津田町9番38号メディカルヴィラ直方の杜 1階 地域交流センター

☎ 携帯 080-3180-0043 代表 0949-29-2060（担当：久保田）

体験、見学、途中入会も大歓迎です!!ご連絡お待ちしております♪



いきいきと社会参加したい

シニアクラブ(老人クラブ)

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

自主的に概ね60歳以上の方が各地域で集まり、スポーツ（パークゴルフ・グラウンドゴルフなど）、体操教室、介護予防講座（認知症予防、健康増進）、児童の登校の見守り、趣味活動（カラオケ・合唱など）、社会奉仕活動などを通じて、地域福祉の担い手として様々な活動を行っています。

また、気軽に集まって「茶話会」を行うなど、地域の拠り所にもなっています。



パークゴルフ



ダンス



美化活動

生涯学習活動事業

問 直方市中央公民館 ☎25-2241

直方市中央公民館では、年齢に関係なく市民に対し、充実した生活を送れるよう学習の場や社会活動への参加、健康増進の目的の教室を開くなど様々な機会を提供し、生きがいづくりを支援しています。その中でも、小学校で習字等の学習支援活動を行う「ふれあい交流」では、子どもたちと接することで気持ちが明るく元気になります。

今後ますますの高齢化が進んでいくことを念頭に、市民が年齢を重ねても元気で活動が続けられるよう支援していきます。



就労の支援

問 福岡県70歳現役センター 飯塚オフィス ☎0948-21-6032
直方市シルバー人材センター ☎25-0511
福岡県高齢者能力活用センター 北九州センター ☎093-881-6699

「団塊の世代」が65歳を迎え、急速に高齢化が進行する中、直方市では、高齢者が心身ともに健康で充実した生活を送ることを目指しています。そのためには、役割・生きがいをもつことや、社会参加が重要です。その支援のひとつとして高齢者を対象とした就労支援を直方市シルバー人材センターと協力して取り組んでいます。

※イベントのご案内などは市報やホームページでお知らせします。

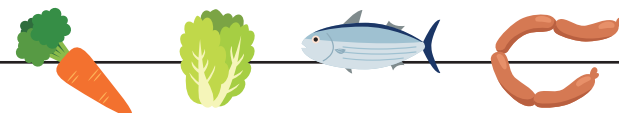


在宅生活を応援

移動販売

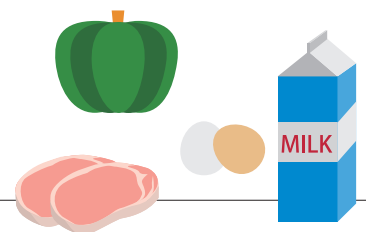
西山商店

電 話	☎090-2713-4685（担当：上野）
販売場所	①直方葬祭 第2駐車場（新町2丁目） 毎週火曜日 14時から20分程度 ②みずま歯科付近（溝堀3丁目） 毎週木曜日 15時から20分程度
内 容	野菜、果物、豆腐、お菓子類、ソーセージ、油揚げ、干物、乾物漬物、つくだ煮、かまぼこなど。



グリーンコープ

電 話	☎093-291-3115
販売場所	【毎週火曜日】 〈1便〉 10:00～10:30 鴨生田団地集会所（上新入） 10:45～11:15 下境光福寺（下境） 11:30～12:00 デイサービスセンター直方（感田） 〈2便〉 10:15～10:45 平成筑豊鉄道 藤棚駅駐車場（下境） 10:55～11:25 赤地交差点（赤地） 11:35～12:05 下境4区公民館 12:15～12:45 本洞生活館（下境） 13:00～13:30 くらじの里家駐車場（須崎町） 【毎週金曜日】 9:55～10:25 明治町商店街（古町） 10:40～11:10 上境公民館 11:30～12:00 デイサービスセンター直方（感田） 12:15～12:45 溝堀第一集会所 13:00～13:30 平成筑豊鉄道 藤棚駅駐車場（下境）
内 容	牛乳、豆腐、たまご、肉、野菜など 現金での支払いをお願いします。また、買い物袋ご持参の上、お越しく下さい。



弁当配達

名 称	電話番号	配 達 範 囲
景光園	☎22-2495	上頓野、東、感田、上境、下境、福地、中泉地区 ※特別食は市内全域可（要相談）
ワタミの宅食	☎0120-191-950	直方市全域
エフコープ	☎0120-41-0120	永満寺、上頓野（一部）、畑地区以外 ※組合員への加入が必要です。
けんたくん 飯塚・かすや店	☎080-3181-5494	直方市全域
ミールタイム	☎0120-054-014	直方市全域
ライフデリ 飯塚店	☎0948-80-5730	直方市全域



日用品・食材などの配達

名 称	電話番号	配達範囲
株式会社ヨシケイ 福岡	☎0120-412-712 ※日用品の取り扱いはありません。	直方市全域
移動スーパーとくし丸 (株式会社サンリブ)	☎093-932-1155	直方市全域
グリーンコープ	☎093-291-3115 ※利用には組合員への加入が必要です。	直方市全域
エフコープ	☎0120-41-0120 ※利用には組合員への加入が必要です。	直方市全域
セブンイレブンのお届けサービス (セブンミールサービス)	会員登録時・お申込み ☎0120-736-313 ※利用には会員登録が必要です。	※要事前確認
あそう直方店	☎29-7120 2,000円以上(税込)の注文で配達します。	上新入・山部・大字直方・ 門前町 (店から 2 km以内)
スーパー大和	☎22-2608 3,000円以上(税込)もしくは 10品以上の注文で配達します。	直方市全域
西山商店	☎090-2713-4685(担当：上野) 配達料無料、配達最低金設定はありません。	直方市全域
横田商店 (青果物店)	☎22-1825 2,200円以上(税込)の注文で配達します。	応相談 (配達車両の駐車ス ペースがあるか確認します。)
稲垣米屋	☎22-1671 米5kg以上もしくは灯油2缶以上で配達します。	直方市全域
岩元米穀店	☎24-8145 米5kg以上もしくは灯油1缶以上で配達します。	直方市全域
(有)栗原米屋プロパン商会	☎22-1669 米10kg以上の注文で配達します。	直方市全域
舌間米穀店	☎28-0245 米 5 kg以上の注文で配達します。	直方市全域
林米穀店	☎24-1080 1,000円以上(税込)の注文で配達します。	直方市全域 (当日配達は夕方 17時まで注文が必要)
安永米店	☎22-0114 米5kg以上もしくは灯油1缶以上で配達します。	新町・殿町・溝堀・赤地・中泉・ 下境・上境・畑・永満寺
矢野米屋	☎24-0687 米、たばこ、灯油、日用雑貨、食品等配達します。	直方市全域
山崎商店	☎22-1591 米5kg以上もしくは灯油2缶以上で配達します。	直方市全域

配食サービス

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認を行います。

対象：65歳以上の単身世帯、もしくは高齢者のみの世帯で、介護保険料の滞納がない高齢者
下記のいずれかの条件を満たす人
●心身の衰えや障がい及び疾病等の理由により調理が困難な人
●家族から食事に関する援助を受けることが困難な人

内容：●週3回～週6回の夕食(月～土) ●配達時間 概ね16:00～18:00頃 **(時間指定は不可)**
●普通食**370円**、普通食(おかずのみ) **270円**、減塩食**520円**、減塩食(おかずのみ) **420円**
●普通食と、減塩食(カロリー500kcal、塩分2.3g)より選択可能
●祝日、年末年始、8/13～8/16はお休みです。

※内容・料金など変更する場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。



自費の家事援助

急な病気や入院などで家事や介護を頼みたい時、病院の付き添いや通院の
同行など生活全般のサポートをします。
介護保険外の自費サービスのため介護認定を受けていない方でもご利用
いただけます。詳しくは直接各事業所にお問合せください。



地 区	名 称	サービス提供範囲	電話番号
新入・植木	ヘルパーステーションわかな	直方市全域	☎23-8686
	たくみ苑ヘルパーステーション	植木・新入地区	☎25-8739
	シルバー人材センター	直方市全域	☎25-0511
上頓野・東・ 感田	さくら介護ステーションえこわいず	直方市全域	☎52-8125
	トータルケアサービス	直方市全域	☎29-2160
南・西・北	アップルハート筑豊ケアセンター	直方市全域	☎28-7297
	ニチイケアセンター直方	直方市全域	☎29-5029
	ゆいサポートふくし生協ゆめはうす	直方市全域 ※利用には組合員への加入が必要です。	☎23-8220 ☎23-8221
市外	障がい者就労支援施設のぞみ	直方市全域	☎55-3311
	麻生介護サービス株式会社	直方市全域	☎0120-550-048 ☎093-616-0380

緊急通報装置貸与事業

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

一人暮らしの高齢者へ緊急通報装置(据置型及びペンダント)を貸し出し、緊急時にボタンを押すと、
委託業者が状況に応じ、協力員への連絡、駆けつけ業者への連絡、または救急車要請を代行します。

対象：ひとり暮らしで介護保険料の滞納がない高齢者

費用：●課税世帯の方 **月880円** ※年2回 □座引き落とし 後払い
●非課税世帯の方 **月330円** ※年2回 □座引き落とし 後払い
●生活保護受給者 **無料**
●身体障がい者手帳1級および2級所持者(ただし心疾患、脳血管疾患に限る) **無料**

備考：●固定電話回線をお持ちであること。(一部使用できない回線もあります。)
●原則、申請時には、すぐに自宅へ駆けつけることが可能な協力員1名以上の連絡先が必要となります。

※上記以外に民間事業者による見守り・緊急通報サービスがあります。お気軽にお問い合わせください。

介護用品給付サービス(紙おむつ給付)

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

おむつを必要とする方に対し、自宅に紙おむつを月1回給付します。
ただし、生活保護受給者は対象外となります。

対象：●原則、要介護認定3以上で在宅の寝たきり高齢者
●本人が市県民税非課税
●介護保険料の滞納がない高齢者

内容：●3,000円又は6,000円を限度額として紙おむつを給付

高齢者等入浴施設利用料助成券交付事業

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

高齢者及び障がい者に対して入浴施設の利用料の一部を助成します。

対 象：申込時に満65歳以上の人、障がい者手帳の交付を受けている人

内 容：●助成券を月2枚交付します。 ※申込月によって交付枚数が変わります。
●1枚あたり200円の助成

手続き等：市役所5階 地域包括ケア推進係にて受け付け、その場で助成券を交付します。
※必ず公的機関が発行した身分証明書をご持参ください。
※利用の流れ等については、窓口申込時にて詳細を説明します。

利用施設：直方いこいの村

ごみのふれあい収集

問 環境業務課庶務係 ☎26-4992

高齢や障がい等により、ごみ集積所（ごみステーション）までごみを運ぶことが困難な世帯を対象に、自宅の玄関先でごみを回収します。

《対象となる世帯》

- ①65歳以上の高齢者で、歩行や立位保持に常時支えが必要であり、かつ、外出時や日常生活に介助を要する人のみで居住している世帯
- ②身体障害者手帳の総合等級が1級または2級《肢体不自由または視覚障がいに限る》の認定を受けている人のみで居住している世帯

《収集時の安否確認（希望者のみ）》

収集時にごみが出ていない場合（事前に連絡があった場合を除く）、インターホンを鳴らして安否確認のための声かけを行います。希望する場合は、申請時にお申し込みください。

移動送迎支援事業

問 社会福祉法人 直方市社会福祉協議会 ☎23-2551

リフト付き自動車などで、外出を支援します。

利用できる人：要介護認定3以上、あるいは各種手帳（身体障害、療育、精神）の交付を受けた人で、日常的に車いすや補装具を使用している人など

利用内容：利用範囲…県内日帰り
利用回数…月4回まで
利用時間…9:00から16:30まで

費用：無料です。ただし、燃料、有料道路、駐車場などの費用は利用者負担となります。

車いすの貸し出し

問 社会福祉法人 直方市社会福祉協議会 ☎23-2551

利用できる人：市内に居住または通勤・通学している人

利用目的：旅行や買い物など外出全般

貸し出し期間：2週間

費用：200円/回（要印鑑）

申し込み：上記までお問い合わせください。



バス移動

直方市では、高齢者の方が住み慣れたご自宅で安心して生活できるよう、外出支援施策としてコミュニティバスを運行しています。コミュニティバスを利用することで、日常の買い物や通院ができるよう路線を設定しておりますので、ぜひご利用ください。

また、直方市内には西鉄バス、JR九州バスが運行しており、JR九州や筑豊電気鉄道、平成筑豊鉄道の鉄道網も充実していることから、これらの公共交通機関を上手に利用することで日常生活を豊かにしていただくことができます。

コミュニティバス

直方市商工観光課 ☎25-2157

コミュニティバスは令和2年1月から全ての路線をジャンボタクシーで運行しています。

それに伴い路線ごとに色で識別できるようにしていますので、ご確認ください。



- | | |
|------------|----------------------------------|
| 上頓野線（オレンジ） | ＊上頓野～会下団地～林光寺団地～ハローデイ直方店～直方駅 |
| 鴨生田団地線（黄色） | ＊サンリブのおがた～鴨生田団地～直方駅 |
| 武谷線（ピンク） | ＊中泉～下境～ハローデイ直方店～溝堀～直方駅 |
| 植木線（青色） | ＊植木～天神団地～下新入～サンリブのおがた～直方駅 |
| 感田線（緑色） | ＊福智台団地～湯野原～王子団地～東和苑～サンリブのおがた～直方駅 |

西鉄バス

西鉄バス筑豊 ☎26-6120

- | | |
|---------|---|
| 内ヶ磯線 | ＊畑～永満寺～上境～下境～溝堀～新町～殿町～直方駅※ ¹ |
| 頓野線 | ＊上頓野～頓野～直方駅 |
| イオンモール線 | ＊イオン直方～感田～直方駅 |
| 宗像線 | ＊宗像市～鞍手町～上新入～知古～直方駅※ ² |
| 遠賀川線 | ＊遠賀町～鞍手町～植木～知古～直方駅 |
| 宮田線 | ＊宮若市～上新入～山部～直方駅※ ² |

※¹内ヶ磯については、令和2年10月から、永満寺～直方駅の運行となります。

※²宗像線・宮田線については令和2年9月末で廃止となります。



JR九州バス

JR九州バス福岡中部支店 ☎52-0180

直方線 ＊福岡市～宮若市（福丸・宮田）～鴨生田公園～鞍手高校～殿町～直方駅



西鉄バス、JR九州バスには65才以上の方に乗り放題定期券があります。詳しくは上記問い合わせ先まで。

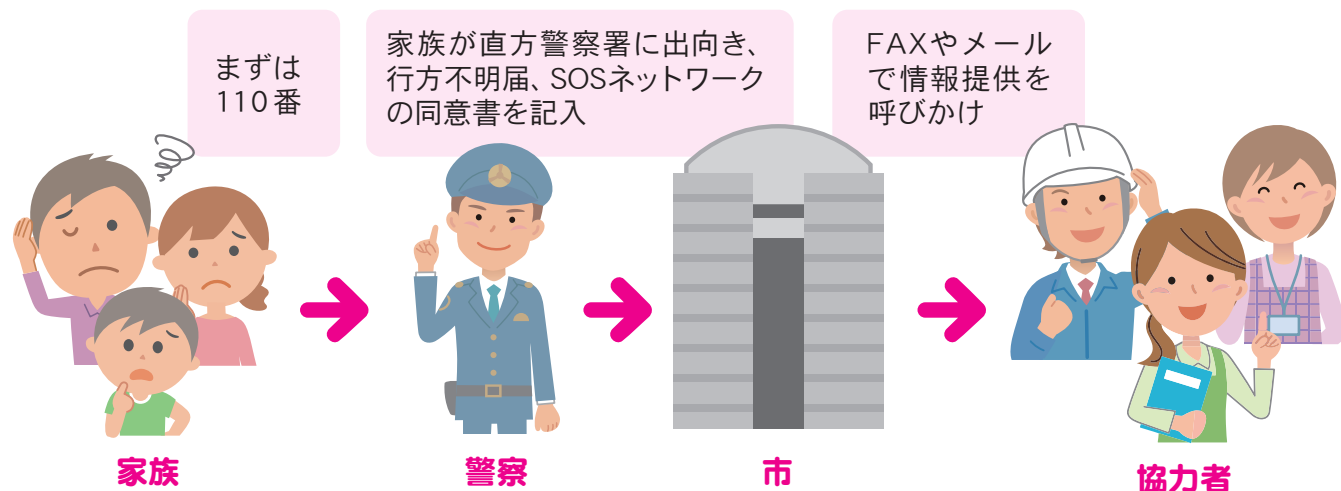
もの忘れが心配になったら

高齢者等SOSネットワーク事業

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

認知症などの高齢者が行方不明になった時に、より多く目で行方不明者を探し早期発見・保護できるよう、高齢者の生命と安全を守るためのネットワークです。

行方不明が発生した場合 行方が分からなくなったときは、躊躇せず警察署に110番！



高齢者等SOSネットワーク見守り登録事業（事前登録）

認知症などにより行方不明となる可能性のある方の特徴、写真などの情報をあらかじめ登録し、直方警察署、直方市消防本部に情報提供することで、不明時の対応・発見に役立つ取り組みです。

登録された方には、靴などに貼るステッカーを交付します。

対象：認知症などにより行方不明となる可能性のある方

費用：無料

登録に必要なもの：本人と申請者の印鑑、本人の顔写真と全身の写真



行方不明者情報の取得について

メールで行方不明者情報を提供しています。
携帯カメラで下のQRコードを読みとり簡単に登録できます。

防災メール まもるくん



福岡県のメール配信システムです。県内全域の情報配信を行っています。

つながるのおがた



直方市のメール配信システムです。高齢者等の行方不明者情報は「緊急」の情報として随時配信しています。



認知症の相談窓口

認知症は様々な病気を原因として発症します。早期治療で回復が期待できたり、進行を遅らせることができます。もの忘れ等が気になり始めたら、まずは下記にご相談ください。

● 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

● 福岡県認知症医療センター（直方中村病院）☎26-1016

認知症の人と家族の会 直方

認知症高齢者などの介護経験を持つ家族同士が日ごろの悩みを相談したり、情報交換をしています。一人で悩まず、一緒に考えましょう。また家族・男性介護者・若年性認知症のつどいや、認知症・介護の学習会も開催しています。

連絡先：☎23-2551（直方市社会福祉協議会内）

※第4水曜日 13:00～16:00(祝日は除く)は来所相談可

認知症サポーター養成講座

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

認知症を正しく理解し、ご本人や家族の気持ちを理解する応援者である「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを進めています。

地域や職場、学校などで講座を開催します。



認知症対応医療機関

認知症に関する相談・診療が可能な医療機関一覧です。

【市内の認知症対応医療機関】

※詳細な診療時間は各医療機関にお問い合わせください。

病 院 名	住 所	電話番号	診療科	受診に関して
直方中村病院 (福岡県指定認知症医療センター)	頓野993-1	26-1522	心療内科・精神科	月～土（土は午前のみ） ※初診要予約（土は初診診療なし）
白石内科医院	殿町11-18	22-0716	内科、神経内科	月～土（水・土は午前のみ） ※診察に時間を要するため、午後が望ましい
高山病院	下境3910-50	22-3661	精神科	月～金 午前 土 午後
田代医院	溝堀3-5-41	22-3030	脳神経外科、内科	月～土（木・土は午前のみ） 初診要予約・家族相談可 ※もの忘れ外来希望と申し出ること
西尾病院	津田町9-38	22-0054	神経内科	完全予約制 第1・3・5火曜日 午後
西田病院	永満寺1347	24-5139	精神科	月～土（土は午前のみ） ※事前に曜日・時間を確認のこと
社会保険直方病院	須崎町1-1	22-1215	脳神経内科	水 午後 ※初診予約不可
福岡ゆたか中央病院	感田523-5	26-2311	もの忘れ外来	木 ※要予約・時間は予約時に確認
福原内科・脳神経内科 クリニック	感田2226	26-5100	脳神経内科	月・火・木・金 午後 ※予約制です
かつき脳外科整形外科	感田415	26-7777	脳外科	月～土（木・土は午前のみ）
みずほ内科・歯科 クリニック	上境291-1	29-9011	内科、老年内科 もの忘れ外来	月～金 午前 ※事前連絡希望

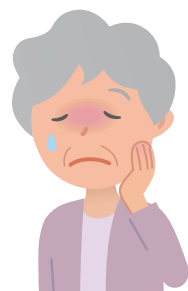
守ろう高齢者の権利

知って防ごう高齢者虐待

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

介護や経済的な負担が虐待につながる場合があります

高齢者虐待は高齢者の「人としての尊厳」を傷つける行為です。しかし、虐待をしている家族のなかには日々の介護に心身共に疲れ、ストレスがたまって自覚がないままに虐待をしてしまったり、経済的に余裕がない、相談する人がいないなど様々な背景や要因があります。また、虐待を受けている高齢者も声を上げられず事態が深刻化してしまいます。このような場合は高齢者やその家族に適切な支援をして虐待に至る悪循環を止めることが必要です。困ったときや悩んだ時はまずご相談ください。



相談の内容や通報者の秘密は守られます。

このようなことが虐待にあたります

身体的虐待

- たたく、つねる、蹴る、やけどを負わせる
- ベッドに縛りつけたり、意図的に薬を過剰に与える など

介護等放棄（ネグレスト）

- 十分な食事や水分を与えない
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や環境の中に放置する など

性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置する
- キス、性器への接触、セックスを強要する
- 人前で排泄行為をさせる、おむつ交換をする など



心理的虐待

- 排泄などの失敗に対し、恥をかかせる
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する など

経済的虐待

- 日常生活に必要なお金を本人に渡さない、使わせない
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意志・利益に反して使用する
- 入院や受診、介護保険サービスなどに必要な費用を支払わない など



ねらわれやすい高齢者

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

悪質な詐欺にだまされないために

認知症などで判断力が衰えた高齢者は、悪質商法や詐欺などの消費者トラブルの被害にあいやすく、ねらわれやすい傾向があります。高齢者本人は「自分は大丈夫」という油断をしていたり、だまされてもその自覚がなかったりすることがあります。本人だけでなく、周囲の人が「普段と変わりはないか」と見守ることが大切です。地域に気になる高齢者がいらっしゃれば、地域包括ケア推進係へご相談ください。



高齢者が抱える3つの不安

健康

お金

孤独

高齢者の消費者トラブルに見られる特徴は？

だまされたことに
気づきにくい

トラブルにあっても
誰にも言わない

消費生活相談とは？

悪質商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談等を行っています。ご心配なことがありましたらご相談ください。

直轄広域消費生活センター
☎25-2162

日常生活自立支援事業

問 社会福祉法人 直方市社会福祉協議会 ☎23-2551

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などに不安がある方が住み慣れた地域で安心して暮らせるようお手伝いします。

利用できる人：認知症、知的障がい、精神障がいなどで、自分ひとりで契約などの判断をすることが不安な人や、お金の管理に困っている人など

サービスの種類：福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類などの預かり

費用：＊相談は無料
利用料 1時間まで…1,000円(以後30分毎に350円追加)
預かり料 社会福祉協議会でお預かりする場合…月350円
(日常的な金銭管理に係る預貯金通帳や通帳印などを預かります)
銀行の貸金庫でお預かりする場合…月250円
(普段取り扱わない年金手帳、証書、実印などを預かります)

成年後見制度

問 地域包括ケア推進係 ☎25-2391

成年後見制度とは、認知症などによって判断能力が衰えた人が社会で不利益や被害を受けることがないように「成年後見人」などの支援者が預貯金の管理（財産管理）と医療・介護等の手続（身上監護）などの支援を行う制度です。

「成年後見制度」の種類と仕組み

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の二つの制度があります。

手続きの方法

「法定後見制度」…本人や配偶者、もしくは4親等内の親族などが家庭裁判所で申立てを行います。「任意後見制度」…任意後見人になってくれる人と公証役場で任意後見契約の公正証書を結びます。

法定後見制度

本人の判断能力が不十分な人に対する制度です。家庭裁判所での申立てを行い、判断能力の程度によって「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されます。

判断の能力の程度

常に判断能力
がない方



成年後見人

すべての法律行為が行えます。

判断能力が著しく
不十分な方



保佐人

本人の同意を得た上で家庭裁判所が定めた法律行為を行えます。

判断能力が
不十分な方



補助人

本人の同意を得た上で本人が選択して家庭裁判所が定めた範囲の法律行為を行えます。

手続きを行う窓口：本人の住所を管轄する家庭裁判所

任意後見制度

現在は判断能力がある人が判断能力の低下に備え、支援者（任意後見受任者）や支援内容を自分自身で決める事ができます。公証役場で任意後見契約を公正証書で結びます。

判断能力はある



任意後見人

本人の判断能力が不十分になったら家庭裁判所に申し立てを行い任意後見監督人が選任されます。任意後見人は任意後見契約で定められた仕事を行います。任意後見監督人は仕事をチェックします。

手続きを行う窓口：公証役場