



# 宇美町

Umi Town Guide Book - 高齢者便利帳

# くらしの 便利帳

宇美町ガイド

医療保険

介護保険

高齢者支援・窓口

健康

介護予防

高齢者福祉サービス

認知症支援

生きがい・学び

交通

防災

相談窓口



宇美町役場

☎ 092-932-1111(代表)



## くらしの便利帳 ーもくじー



### 宇美町ガイド

- 1 宇美町マップ
- 3 宇美町公共施設一覧

### 医療保険



- 5 もしもの時の相談窓口・医療機関
  - ・救急医療情報センター
  - ・休日・夜間急患センター
  - ・医療相談窓口
  - ・ふくおか医療情報ネット
- 6 お薬手帳、とびうめネット  
(福岡県医師会診療情報ネットワーク)
- 7 町内医療機関
- 11 町内歯科診療所
- 15 国民健康保険
- 17 後期高齢者医療制度

### 介護保険



- 19 介護保険制度

### 高齢者支援・窓口



- 23 宇美町地域包括支援センター
- 24 民生委員・児童委員  
成年後見制度
- 家族のつどい(介護者交流会)



### 健康

- 25 高齢者の予防接種
- 27 (特定)健康診査、がん検診など
- 29 宇美町こども教育総合支援センター内うみハピネストレーニングルーム
- 30 NPO法人  
ふみの里スポーツクラブ
- 31 宇美町健康推進サポート事業  
「脳にいいアプリ」



### 介護予防

- 33 介護予防教室
- 34 うみトレデリバリー事業



### 高齢者福祉サービス

- 35 宇美町社会福祉協議会
- 37 宇美町高齢者在宅福祉サービス
- 39 宇美町買物支援ガイドブック  
認知症ケアパス  
おぼえ書き





## 認知症支援



- |    |  |
|----|--|
| 41 | 認知症総合支援事業                                |
| 44 | 福岡県認知症医療センター<br>近隣のもの忘れ外来<br>認知症に関する相談窓口 |
| 45 | 認知症サポーター養成講座<br>認知症カフェ(くすもりカフェ)          |
| 46 | 福岡都市圏<br>認知症高齢者搜してメール                    |
| 47 | 宇美町認知症高齢者等見守りシール                         |

## 生きがい・学び



- |    |   |
|----|---|
| 49 | 福祉サポーター養成講座<br>宇美町シニアクラブ連合会                                 |
| 50 | 福岡県生涯現役チャレンジセンター<br>公益財団法人<br>宇美町コミュニティーセンター                |
| 51 | 宇美町ボランティア・町民活動<br>支援センターふみらぽ<br>中央公民館講座<br>「ビビっと★うみラボ」      |
| 52 | 宇美町生涯学習講座情報<br>「まなびの森」<br>宇美町スポーツ・文化サークル<br>情報誌「うみ・ほっとさーくる」 |
| 53 | 宇美町学習支援者派遣事業<br>「まなびサポートうみ」                                 |
| 54 | 宇美町職員出前講座   |
| 55 | 宇美町立老人福祉センター<br>くすの杜  |
| 56 | 宇美町立図書館   |
| 57 | 宇美町働く婦人の家し~ず・うみ   |

## 交通



- |    |                    |
|----|--------------------|
| 58 | のるーと宇美(AIオンデマンドバス) |
|----|--------------------|

## 防災



### 防災・災害対策

- ・宇美町防災気象情報
- ・宇美町防災メール
- ・防災アプリまもるくん
- ・防災無線の音声案内

## 相談窓口



### 各種相談窓口

- |    |       |      |
|----|-------|------|
| 60 | ・健康   | ・暮らし |
| 62 | ・住まい  |      |
| 63 | ・認知症  |      |
| 64 | ・法律   |      |
| 65 | ・成年後見 | ・遺言  |



# 宇美町マップ



町内医療機関

- |              |               |                          |
|--------------|---------------|--------------------------|
| ① あいりお耳鼻科    | ⑧ かよ皮ふ科       | ⑯ 中道眼科クリニック              |
| ② いりえ小児科医院   | ⑨ 河野粕屋病院      | ⑰ まえだ脳神経外科               |
| ③ うみ小児科医院    | ⑩ 神武医院        | ⑱ まき内科                   |
| ④ 岡部病院       | ⑪ ごとう整形外科     | ⑲ 山崎産婦人科小児科医院            |
| ⑤ おがわクリニック   | ⑫ こやま内科クリニック  | ⑳ りょうこ内科・胃大腸<br>内視鏡クリニック |
| ⑥ 加来循環器科内科医院 | ⑬ 中川整形外科クリニック |                          |
| ⑦ 粕屋南病院      | ⑭ 中西内科クリニック   | (五十音順)                   |

(五十音順)



宇美町ガイド



### 町内歯科診療所

A	いずみ歯科小児歯科医院
B	うえだ歯科クリニック
C	うみ歯科医院
D	えがわ歯科医院
E	梶原歯科医院
F	こはら歯科医院

G	しげみ歯科医院
H	しのざき歯科医院
I	たかはしけいじ歯科医院
J	たかはし歯科クリニック
K	ながえ歯科医院
L	なかよし歯科医院

M	はたえ歯科医院
N	服部歯科医院
O	福井歯科医院
P	むらやま歯科医院

(五十音順)

## 宇美町公共施設一覧

### 宇美町こども教育総合支援センター うみハピネス

こどもみらい課	貴船2-28-1	☎092-933-0777
学校教育課		☎092-934-2245
トレーニングルーム		☎092-934-2243(健康課)
宇美町子育て支援センター ゆうゆう		☎092-957-6450
宇美町ファミリー・サポート・センター		☎092-932-0601
宇美町立老人福祉センター くすの杜	宇美2-1-11	☎092-933-1111
宇美町働く婦人の家 し~ず・うみ	平和1-14-1	☎092-932-0365
宇美町ボランティア・町民活動支援センター ふみらぼ		☎092-933-1110
宇美町立図書館	平和1-1-2 (うみ・みらい館1階)	☎092-932-0600
宇美町立歴史民俗資料館	宇美1-1-22	☎092-932-0011
宇美町立こども療育センターすくすく	貴船2-40-2	☎092-934-3933
宇美町立中央公民館	平和1-1-1	☎092-933-2607 (住民福祉センター)
宇美町住民福祉センター	平和1-1-1	
宇美町地域交流センター うみ・みらい館	平和1-1-2	
宇美町立研修所 まなびや・うみ	宇美東3-8-1	
宇美町立武道館	宇美5-7-1	
宇美勤労者体育センター	若草2-1-2	
宇美町原の前スポーツ公園	障子岳南2-20-1	
林崎公園(テニス場・多目的広場)	平和2-17-1	
宇美町総合スポーツ公園	ゆりが丘1-2-1	
天ヶ熊多目的運動場	大字宇美2432-1	☎092-934-1115 (南町民センター)
寺浦運動広場	原田3-1017-8	
宇美南町民センター	ゆりが丘1-3-1	
福岡県立四王寺県民の森	大字四王寺207	☎092-932-7373 (管理事務所)
一本松公園(昭和の森)	大字宇美字正楽3-3	☎092-934-2226(環境課)
宇美公園	明神坂1丁目4684-1	
光正寺古墳公園	光正寺3丁目4537-11	



開設時間	休館日・利用できない日	多目的 トイ レ	トイ レ障 害者	駐 車場	ま ご こ ろ
9:00~21:00(日曜は~17:00)	月、祝日、8/13~8/16、12/28~1/4				
月~金 8:30~17:15	土、日、祝日、12/29~1/3				
月~金 8:30~17:15	土、日、祝日、12/29~1/3				
火~土 10:00~21:00 日曜日 10:00~17:00	月、祝日、8/13~8/16、12/28~1/4	有	有	有	有
月~金 10:00~16:00 ※毎月1回 土曜日または日曜日を開館 (日程は町ホームページに掲載)	土、日、祝日、 8/11~8/17、12/26~1/7				
月~金 10:00~16:00	土、日、祝日、8/11~8/17、12/26~1/7				
月~土 9:30~17:00	日、祝日、8/13~8/16、12/29~1/3	有	有	有	
9:30~21:00	月曜日(毎月第2日曜日の翌日を除く)、 第2日曜日、祝日、8/13~8/16、12/29~1/3	有	有	有	有
9:30~17:00	日、月曜日(毎月 第2日曜日の翌日を除く) 毎月第2・4土曜日、祝日、 8/13~8/16、12/29~1/3	有	有	有	有
10:00~19:00	月曜日、第4木曜日(休日の場合、その日以後直 近の休日以外の日)、12/29~1/3、 特別整理期間(毎年10日以内)	有	有	有	有
8:30~17:00 (入館は16:45まで)	月曜日(休日又は宇美八幡宮祭礼行事の場合は その日以後直近の休日以外の日に順延)、 12/29~1/3	/	/	有	/
月~金 8:30~17:00	土、日、祝日、12/29~1/3	有	有	有	有
火~日 8:30~21:30	月曜日(休日の場合、その日以後直近の休日以外 の日)、8/13~8/16、12/29~1/3	有	有	有	有
8:30~21:30(多目的広場は日没まで)		有	/	有	有
公園は常時開放 多目的広場・テニス場は8:30~21:00		有	/	有	/
火~日 8:30~21:30	月曜日(休日の場合、その日以後直近の休日以外 の日)、8/13~8/16、12/29~1/3	有	有	有	有
火~日 7:30~日没		/	/	有	/
火~日 8:30~20:00		有	/	有	/
火~日 8:30~21:30		有	有	有	有
火~日 9:00~18:00 (10~3月は17:00まで)	月曜日(休日の場合その日以後直近の休日以外 の日)、12/29~1/3	有	/	有	/
常時開放		有	有	有	有
常時開放		/	/	有	/
常時開放(駐車場は9:00~17:00)		有	/	有	有

## もしもの時の相談窓口・医療機関

### 救急医療情報センター(救急電話相談)



急な病気やけがで救急車を呼ぶか、すぐに病院に行ったほうが良いかなど、判断に迷ったときは「救急電話相談」をご利用ください。

24時間体制で、相談員(看護師)が病気やケガの症状を聞き取り、受診や救急車要請のアドバイスを行い、必要に応じて医療機関をご案内します。



☎ #7119

利用可能時間…24時間365日

☎ 092-471-0099

☎ 092-415-3113 (音声・FAX案内)

※相談料は無料です。

※この相談は、診療行為、医療行為ではありません。電話でのアドバイスにより相談者の判断の参考としていただくものですので予めご理解のうえご利用ください。

※案内された医療機関には、事前に電話連絡いただいたうえで受診してください。

医療  
保険

### 休日・夜間急患センター

機関名・電話番号	日 時	住 所
柏屋中南部休日診療所 ☎ 092-652-3119	日、祝 9:00~12:00 13:00~17:00	久山町大字久原3168-1
福岡市急患診療センター ☎ 092-847-1099	平日、土日祝日の夜間 ※診療科目により外来受付	福岡市早良区百道浜1-6-9 時間が異なります。

### 医療相談窓口

機関名・電話番号	日 時	相談内容
医療よろず相談電話 (福岡県医師会) ☎ 092-475-3093	木 17:00~19:00 (第3木曜日を除く)	健康・医療に関する相談などについて、直接医師と話ができます。 ※診療などの都合により、時間の変更や中止の場合があります。
くすりなんでもテレホン (福岡県薬剤師会) ☎ 092-271-1585	月~金 9:00~17:30 土 9:00~12:00	くすりの使用方法や取り扱い方などに関する質問について薬剤師が対応されます。

### ふくおか医療情報ネット



県内の医療機関が検索できます。

<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp>



# お薬手帳

お薬手帳とは、自分が使っている薬の名前・量など、アレルギーや過去にかかった病気などを記録できる手帳です。薬局などで無料でもらえます。

医療機関や薬局に見せることで、薬の飲み合わせや重複を回避して、あなたを薬の害から守ります。

お薬手帳は1冊にまとめ、医療機関や薬局で必ず見せましょう。



## とびうめネット

(福岡県医師会診療情報ネットワーク)

医療  
保険

かかりつけ医を通じて、病歴やアレルギーの有無、服用中の薬など、医療に関する情報を事前に登録しておくことで、緊急時に病院や救急隊が情報を共有し、迅速で適正な対応ができるよう支援するネットワークです。

### 申込方法

かかりつけ医にお申し込みください。

### 登録料

無料

### 利用の流れ

- 1 かかりつけ医に申し込み後、仮登録証を受け取る。
- 2 事務局から、登録カード・シールが自宅に届く。
- 3 登録カードは、健康保険証と一緒に常に携帯する。  
シールは玄関のドアの内側など、救急隊が見えやすいところに貼る。
- 4 緊急時に受診する際、医療機関に登録カードを見せる。  
救急車を利用する際、救急隊に登録カードを見せるか、  
登録していることを伝える。
- 5 確実に正しい情報が共有され、搬送や処置などがすばやく的確に行われる。

### とびうめネット事業主体

公益社団法人 福岡県医師会

☎092-431-4564

### とびうめネット事務局

公益財団法人 福岡県メディカルセンター

☎092-476-3809(平日9時~17時)

### 柏屋医師会 とびうめネット支援センター

☎092-410-2800

## 町内医療機関

※左の番号は、P1-2の宇美町地図と対応しています。

### ① あいりお耳鼻科

(明神坂2-1-27) ☎092-957-6015

耳鼻咽喉科、頭頸部外科、  
アレルギー科

月・火 水・金	9:00~13:00／14:00~18:00
木・土	9:00~13:00
	(受付は30分前まで)
休診	日・祝

### ② いりえ小児科医院

(貴船1-11-6) ☎092-932-9600

小児科

月・火 水・金	9:00~12:00／14:00~17:30 (14:00~14:30は小児予防接種のみ)
木・土	9:00~12:00
	(受付は15分前まで)

### ③ うみ小児科医院

(宇美5-9-28) ☎092-410-2728

小児科

月・火 水・金	9:00~12:30／14:00~17:30
木・土	9:00~12:30
	(受付は15分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

### ④ 岡部病院

(明神坂1-2-1) ☎092-932-0025

内科、麻酔科(ペインクリニック)、整形外科、  
リハビリテーション科、循環器内科、呼吸器内科、  
肝臓・消化器内科、腎臓・人工透析内科、  
泌尿器科、糖尿病内科、  
耳鼻咽喉科

平日	9:00~13:00／14:30~18:00 (受付は8:30~12:30／14:00~17:30)
土曜	9:00~13:00(受付は8:30~12:30)
日曜	9:00~13:00(受付は8:30~12:30)
休診	祝・年末年始

### ⑤ おがわクリニック

(四王寺坂1-29-5) ☎092-933-0758

消化器内科、  
外科、肛門科、  
眼科(火・木 午前のみ)

月・火 木・金	9:00~13:00／14:00~18:00 (受付は9:00~12:30／14:00~17:30) (第3火曜のみ19:30まで受付)
水・土	9:00~13:00 (受付は9:00~12:30)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑥ 加来循環器科内科医院

(原田1-1-4) ☎ 092-932-8870

循環器科、内科

月・火 水・金	9:00~12:00／14:00~18:00
木・土	9:00~12:00
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑦ 粕屋南病院

(神武原6-2-7) ☎ 092-933-7171

内科、腎臓内科、人工透析内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病・代謝内科、リハビリーション科、歯科

平日	9:00~12:30／13:30~17:30
土曜	9:00~12:30
休診	日・祝・年末年始・盆



医療保険

## ⑧ かよ皮ふ科

(宇美1-9-19) ☎ 092-692-7339

一般皮膚科、小児皮膚科

月・火 木・金	9:00~12:30 (最終受付12:00) 14:00~17:00 (最終受付16:15)
水・土	9:00~12:30 (最終受付:水曜12:00 土曜11:00)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑨ 河野粕屋病院

(神武原6-1-1) ☎ 092-932-7300

精神科、内科、精神神経科、心療内科

平日	9:00~12:30／13:30~17:30
土曜	9:00~12:30
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑩ 神武医院

(桜原2-22-1) ☎ 092-932-0188

内科、小児科

平日	9:00~12:00／15:00~17:00
土曜	9:00~12:00
休診	第2土曜日・第4土曜日・ 日・祝・年末年始・盆・GW

## ⑪ ごとう整形外科 (宇美1-8-15) ☎ 092-410-8581

整形外科、リウマチ科、  
リハビリテーション科

月・火 木・金	9:00~13:00／14:15~18:00
水・土	9:00~13:00
	(受付は30分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑫ こやま内科クリニック (光正寺2-6-2) ☎ 092-410-0127

内科、胃腸内科

月・火 水・金	9:00~12:30／14:00~18:00 (受付は15分前まで)
木・土	9:00~13:00 (受付は15分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆・GW

医療  
保険

## ⑬ 中川整形外科クリニック (宇美6-1-1) ☎ 092-933-6588

整形外科、リハビリテーション科

月水金	8:30~13:00／15:00~18:00
火木土	8:30~13:00
	(受付は30分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑭ 中西内科クリニック (宇美4-1-3 丸和メディカルビル2F) ☎ 092-934-0703

内科、呼吸器科、  
循環器科

月・火 水・金	9:00~12:30／14:00~18:00
木・土	9:00~13:00
	(受付は30分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑮ 中道眼科クリニック (宇美4-1-3 丸和メディカルビル2F) ☎ 092-934-1223

眼科

月・火 水・金	9:00~12:30／14:00~17:30
木・土	9:00~13:00
	(受付は30分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑯ まえだ脳神経外科

(明神坂2-1-28) ☎ 092-957-6657

脳神経外科

平日	9:00~13:00 (受付は12:30まで) 14:00~18:00 (受付は17:30まで)
土曜	9:00~13:00 (受付は12:30まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

## ⑰ まき内科

(明神坂2-1-33) ☎ 092-692-1822

内科、糖尿病内科、  
漢方内科

月・火 木・金	9:00~13:00 (受付は12:30まで) 14:00~18:00 (受付は17:30まで)
水・土	9:00~13:00 (受付は12:30まで)
休診	日・祝・年末年始・盆



医療保険

## ⑱ 山崎産婦人科小児科医院

(宇美中央1-2-13) ☎ 092-933-8000

産婦人科、小児科

産 科	月・火 水・金	9:00~12:30／14:30~18:00
	木	9:00~12:30
	土	9:00~13:00
小 兒 科	月・火 水・金	9:00~12:30／14:30~16:30
	土	9:00~13:00
休診	日・祝・年末年始・盆	

(宇美中央3-23-2)

## ⑲ りょうこ内科・胃大腸内視鏡クリニック

☎ 092-609-9984

内科、消化器内科

火～土 12:00～15:00は  
内視鏡検査・治療の専門時  
間を設けています。

火・水 木・金	9:15~12:00／15:15~17:15
土	9:15~12:00
休診	日・月



## 町内歯科診療所

### A いづみ歯科小児歯科医院 (宇美5-10-1) ☎092-957-9770

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科

月～木	9:30～13:00／14:00～19:00
土日祝	9:30～13:00／14:00～17:00
休診	（受付は30分前まで）（要予約） 金曜・年末年始・盆・GW

### B うえだ歯科クリニック (ゆりが丘1-4-6) ☎092-933-6480

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科

月・火 水・金	9:30～13:00／14:30～19:00
木	9:30～13:00
土	9:30～13:00／14:30～18:00
休診	日・祝・年末年始・盆・GW

医療  
保険

### C うみ歯科医院 (宇美4-1-3 丸和メディカルビル3F) ☎092-934-3010

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科、口腔外科

月・火 水・金	9:00～13:00／14:00～20:00
木	9:00～13:00
土	9:00～13:00／14:00～17:00
日	9:00～14:00
休診	隔週木曜・第2日曜・祝日・年末年始・盆・GW

### D えがわ歯科医院 (宇美3-7-23) ☎092-933-6484

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科

平日	9:00～12:30／14:00～19:00
土	9:00～12:30
休診	日・祝・年末年始・盆・GW

### E 梶原歯科医院 (桜原2-8-9) ☎092-933-5922

一般歯科、小児歯科

平日	9:00～13:00／14:30～19:00
土	9:00～13:00
休診	日・祝・年末年始・盆・GW

**F こはら歯科医院** (貴船1-14-20) ☎ 092-934-0707

一般歯科

月・火 水・金	9:00~12:00／14:00~18:00
木・土	9:00~12:00
休診	日・祝・年末年始・盆

**G しげみ歯科医院** (宇美中央1-12-20) ☎ 092-933-4111

一般歯科

月・火 木・金	9:00~13:00／14:30~19:00
水	9:00~13:00
土	9:00~13:00／14:00~17:00
休診	第1・3・5土曜日・日・祝・年末年始・盆



医療保険

**H しのざき歯科クリニック** (宇美6-1-6) ☎ 092-410-5903

一般歯科、小児歯科

平日	9:00~13:00／14:10~18:30
土曜	9:00~13:00／14:10~17:30
	(受付は40分前まで)
休診	日・祝・年末年始・盆

**I たかはしけいじ歯科医院** (四王寺坂1-29-10) ☎ 092-932-5648

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科、口腔外科

月・火 水・金	9:00~12:30／14:30~19:00 (最終受付は、午前12:00／午後18:30まで)
木 土・日	9:00~12:30／14:30~17:00 (最終受付は、午後16:30まで)
休診	年末年始・盆・GW

**J たかはし歯科クリニック** (宇美5-9-5) ☎ 092-932-0218

一般歯科、小児歯科、  
口腔外科

月・火 水・金	8:00~12:00／13:30~18:30
土	8:00~12:00／13:00~15:00
木 日・祝	8:00~12:00
	(受付は30分前まで)
休診	年末年始・盆

## K ながえ歯科医院 (ひばりが丘2-3-19) ☎ 092-932-8000

一般歯科

月・火 水・金	9:00~12:30／14:00~19:00
木・土	9:00~12:30
休診	日・祝・年末年始・盆

## L なかよし歯科医院 (光正寺2-6-5) ☎ 092-957-0577

一般歯科、小児歯科、  
口腔外科

平日	9:00~13:00／15:00~19:00
土・日	9:00~12:30／14:00~17:00
	(受付は30分前まで)
休診	祝・年末年始・GW・盆

医療  
保険

## M はたえ歯科医院 (貴船1-4-18) ☎ 092-933-3850

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科

月・木	9:30~12:00／14:00~19:00
火・金	9:30~12:00／14:00~20:00
土	9:30~12:00／14:00~17:00
休診	水・日・祝・年末年始・盆

## N 服部歯科医院 (宇美東2-12-1) ☎ 092-933-3136

※電話予約有

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科

平日	9:00~12:30／14:00~18:00
土曜	9:00~13:00
休診	日・祝・年末年始・盆

## O 福井歯科医院 (宇美4-1-1) ☎ 092-932-0234

一般歯科、小児歯科

月・火 水・金	9:00~12:00／13:30~19:00
木・土	9:00~12:00
休診	日・祝・年末年始・盆





(宇美4-8-1 にしてつストア2F)

☎092-933-3256

一般歯科、小児歯科、  
矯正歯科、口腔外科

平日	9:30~13:00／14:30~19:00
土	9:30~13:00
休診	日・祝・年末年始・盆



## かかりつけの病院メモ



医療  
保険

病院名	
電話番号	
担当医師	
備考	

病院名	
電話番号	
担当医師	
備考	



# 国民健康保険

住民課 国保係  
☎092-934-2250

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療機関へかかるように、加入者がお金を出し合ってお互いに助け合っていく制度です。  
国民健康保険の加入・喪失などの手続きは、住民課の窓口で行うことができます。

## 自己負担割合

小学校入学前		医療費の2割
小学校入学後70歳未満		医療費の3割
70歳以上	一般・区分Ⅰ,Ⅱ	医療費の2割
75歳未満	現役並みⅠ,Ⅱ,Ⅲ	医療費の3割

医  
療  
保  
険

## 保険税の納め方

### 普通徴収

毎年4月から翌年3月までの1年分を、6月から翌年3月までの、10回払いでの納めさせていただきます。6月中旬に、その年度の国民健康保険税の納税通知書をお送りします。支払方法には、納付書、口座振替があります。

### 特別徴収

4月、6月、8月、10月、12月、2月の年金定期支払時の年6回払いでの年金から直接納めていただきます。

世帯内の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満で世帯主(擬制世帯主を除く。)が、年額18万円以上の年金を受給している方が対象です。

ただし、年度途中で75歳になる世帯主、また、介護保険料と国保税の合算額が年金額の2分の1を超える場合は対象となりません。

## 保険税の減免

災害や失業などで保険税の納付が困難なときは、申請により保険税の減免が認められることがあります。詳しくは住民課にご相談ください。

## 療養費

次のようなときは、医療費をいったん全額負担することになりますが、後日申請し認められた場合、保険給付分として計算された額が払い戻しになります。

- 急病などやむを得ない理由で医療機関にマイナ保険証、資格確認書などを提示できなかったとき
- コルセットなど治療用装具を購入したとき
- 医師が治療上必要と認めた柔道整復・はりきゅう・マッサージを受けたとき
- 海外渡航中に国外で治療を受けた場合



## 高額療養費

1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が一定額を超えたときは、申請により超えた分が高額療養費として支給されます。

宇美町では、高額療養費に該当した場合、診療月の約3か月後にお知らせしています。通知が届いた場合、お手続きをしてください。

医療機関窓口に「限度額適用認定証」を提示することにより、窓口で支払う金額が世帯毎の自己負担限度額までになります。「限度額認定証」の交付を受けるためには、事前に申請が必要です。

なお、マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。限度額認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

## 葬祭費

国保加入者が亡くなったとき、申請により、葬儀をおこなった方に葬祭費(3万円)が支給されます。

## 特定健康診査

生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健診です。宇美町では、集団健診と個別健診があります。既にかかりつけ医で検査を受けられている場合は、その結果を特定健診として登録することも可能です。

宇美町国民健康保険加入者には、毎年、対象者の方に案内通知を発送いたします。集団健診のお申込みは、WEBまたは健診コールセンターまでお申し込みください。  
個別健診などについては、健康課にお問い合わせください。



## 交通事故にあったとき(第三者行為)

交通事故など、第三者(加害者)の行為によってケガをした場合の医療費は、被害者に過失がない限り加害者が負担するのが原則ですが、マイナ保険証、資格確認書などを窓口に提示して治療を受けることもできます。

この場合、加害者が支払うべき治療費を一時的に宇美町が立て替えていることになります。後で加害者に請求しますので、必ず住民課に被害の状況などを届け出してください。

なお、宇美町へ届け出る前に示談が成立していたり、加害者から治療費を受け取っていたりすると、国民健康保険を使って加害者の行為によりケガをした分の治療を受けることができません。



# 後期高齢者医療制度

住民課 医療年金係  
☎092-934-2250

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方と、65歳以上75歳未満の一定の障がいのある方を対象とした医療制度です。

## 自己負担割合

所得負担区分	自己負担割合
一般Ⅰ・区分Ⅰ,Ⅱ	医療費の1割
一般Ⅱ	医療費の2割
現役並みⅠ,Ⅱ,Ⅲ	医療費の3割

医療保険

## 保険料の納め方

加入後は、普通徴収(納付書または口座振替での納付)になりますが、一定期間経過後は原則として特別徴収(年金天引き)になります。  
また年金天引きの対象となる方も、口座振替へ変更することができます。

手続きの方法などは、住民課医療年金係にお問い合わせください。



## 保険料の減免

災害や失業などで保険料の納付が困難なときは、申請により保険料の減免が認められることがあります。詳しくは住民課医療年金係にご相談ください。

## 療養費

次のようなときは、医療費をいったん全額負担することになりますが、後日申請し認められた場合、保険給付分として計算された額が払い戻しになります。

事故や急病などでやむを得ずマイナ保険証、資格確認書などを持たずに診療を受けた場合

医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具を義肢装具士に依頼して作った場合

医師が治療上必要と認めたはりきゅう・マッサージを受けた場合

海外渡航中に急病で診療を受けた場合

(治療・入院を目的としたあらかじめ決まっている渡航は対象外)



## 高額療養費

同じ月内に医療機関窓口で支払った医療費の合計額について、自己負担限度額を超えた額を支給します。

新たに対象となる方には、振込先口座の申請案内をお送りします。  
一度申請すると、次回から登録された口座に自動で振り込みます。

医療機関窓口に負担区分が併記された「資格確認書」を提示することにより、  
窓口負担が世帯毎の自己負担額までになります。  
※負担区分が併記された資格確認書を発行するためには、別途申請が必要です。

なお、マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における  
限度額を超える支払が免除されます。限度額認定証の事前申請は不要となります  
ので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

## 葬祭費

被保険者が亡くなったとき、申請により、葬祭をおこなった方に3万円が  
支給されます。  
※葬祭を行った日の翌日から2年以内に申請して下さい。

## 健康診査

生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的として、後期高齢者医療制度の被  
保険者の方を対象に、後期高齢者健康診査を行っています。

福岡県後期高齢者医療広域連合(☎092-651-3111)から受診票、健康診査の  
お知らせが送付されますので、希望する医療機関等、または、町内公共施設で実施  
される集団健診(後期高齢者健康診査)にて受診してください。

医療機関受診中の方も、かかりつけの先生とご相談の上、  
受診いただくことが可能です。

集団健診(後期高齢者健康診査)については、  
健康課にお問い合わせください。



## 高額介護合算療養費

後期高齢者医療と介護保険それぞれの限度額を適用後、同一世帯内で年間の自  
己負担額を合算して一定額を超えたときは、申請によりその超えた分が高額介護  
合算療養費として支給されます。

自己負担額は毎年8月から翌年7月までの期間で計算します。該当する方には、  
案内の通知をお送りします。

同じ世帯内に後期高齢者医療と介護保険の利用者がいる場合、世帯内の被保険  
者が1年間(毎年8月から翌年7月診療分)に支払った医療保険と介護保険の自己  
負担額を合計し、限度額を超えた部分を高額介護合算療養費として支給されます。  
※支給が見込まれる方には、申請案内をお送りします。

# 介護保険制度

健康課 介護・高齢者支援係

☎092-934-2243

介護保険制度は、介護を地域や社会全体で支える仕組みです。  
介護が必要になったとき、在宅や施設のサービスを受けることができます。  
宇美町では、効率的な運用を図るため、福岡県内の市町村で構成する  
「福岡県介護保険広域連合」に加入しています。

## 被保険者

### 第1号被保険者

65歳以上の方

- ・介護や支援が必要であると「認定」を受けた方は、  
サービスを利用できます。

### 第2号被保険者

40歳～65歳未満の方

- ・医療保険に加入していることが前提となります。
- ・加齢に伴う病気（特定疾病）により介護や支援が必要であると「認定」を受けた方は、  
サービスを利用できます。

## 被保険者



### 第2号被保険者

40～64歳

### 第1号被保険者

65歳以上

介護保険

## 被保険者証

65歳になる方には、誕生日の前月中に、被保険者証を送付いたします。  
※有効期限はありません。

## 自己負担割合

一般	介護サービスの費用の1割
現役並み所得者	介護サービスの費用の2割または3割

※利用者負担の割合は、お住まいの世帯の所得等で決まります。

## 住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために

体を動かすことが減ると、筋力などが衰え、かえって良くないこともあります。  
日頃から自分でできることはできる限り自分で行なうことが、  
本人や家族のためになります。



## 保険料

保険料は、4月1日現在の世帯課税状況と、本人の収入・所得・課税状況により算定され、7月に決定します(前年の所得の確定後に算定します)。



## 介護保険料の納め方

第1号被保険者の方は、特別徴収(年金からの天引き)が基本となり、特別徴収できない方(下の表でくわしく説明しています。)が普通徴収(納付書で納付)となります。被保険者が特別徴収か普通徴収かを選択することはできません。

第2号被保険者の方は、加入する医療保険の保険料(税)に合わせて納付となります。

介  
護  
保  
険

### 特別徴収と普通徴収

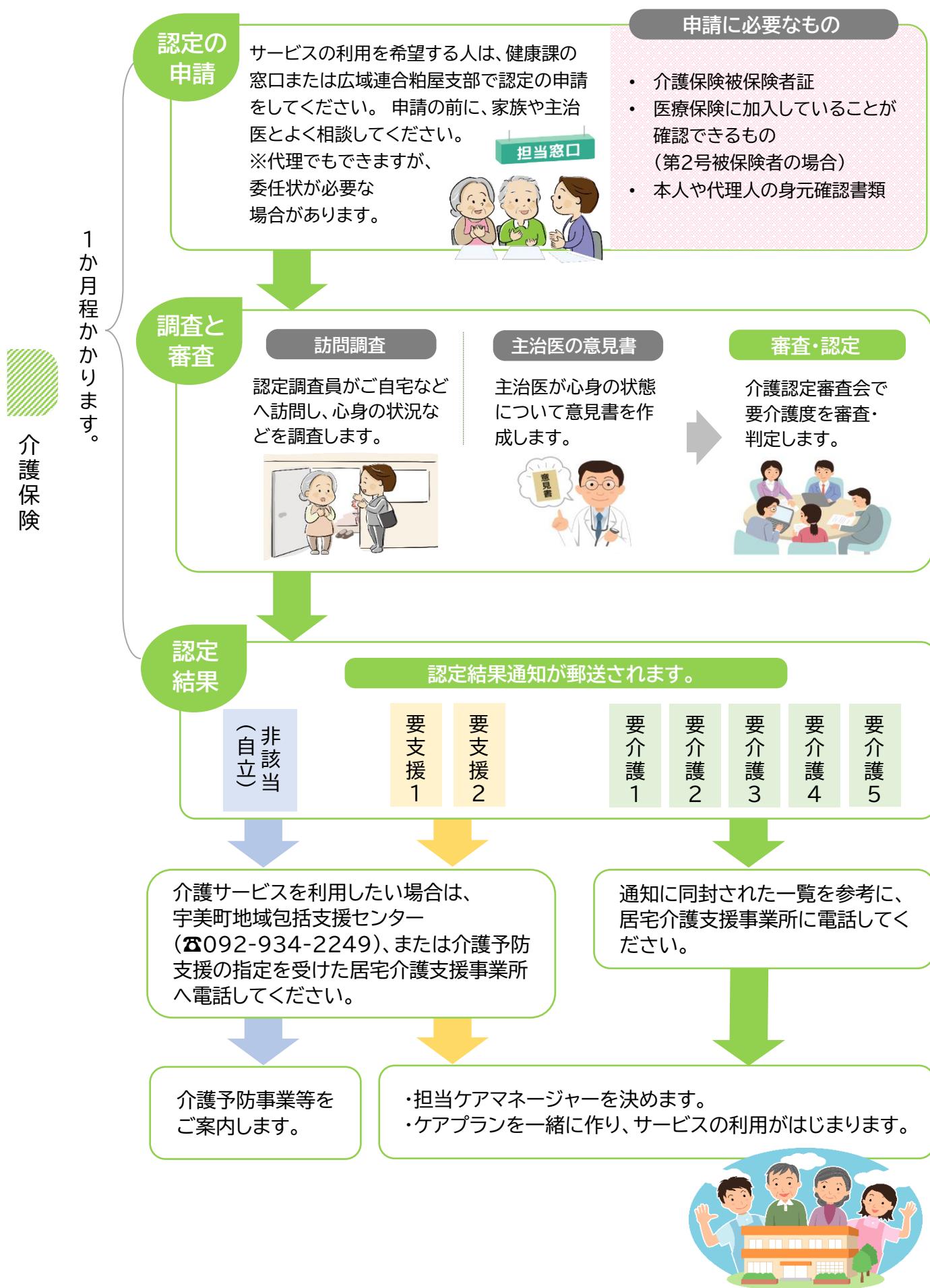
	対象者	納付方法
特別徴収	<ul style="list-style-type: none"><li>●老齢年金、遺族年金、障害年金を年額18万円以上受給されている方 ※特に手続きをしていただく必要はありません。</li></ul>	受給されている年金から自動徴収されます。
普通徴収	<ul style="list-style-type: none"><li>●年金を受給されていない方</li><li>●年金の受給額が年額18万円未満の方</li></ul> <p>～特別徴収の要件をみたしていても、普通徴収になる場合～</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 65歳になられた場合</li><li>2. 他の市区町村から宇美町へ転入された場合</li><li>3. 年度の途中で所得段階の区分が変更となった場合</li><li>4. 年金の再裁定などにより年金の種類や金額が変更された場合(特別徴収が継続される場合もあります。)</li><li>5. 年金の支払いが停止(一部停止)になった場合</li></ol> <p>上記1~4の場合、通常は半年から1年で、自動的に特別徴収に切り替わります。その際は通知書にてお知らせします。</p> <p>※口座振替をご利用の方が特別徴収に切り替わる場合、口座引き落とし停止の手続きは不要です。</p>	<p>納付書(銀行または、コンビニエンスストア)で納付していただけます。</p> <p>納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンやタブレット等の電子機器で読み取ることで、納付も可能です。</p> <p>口座振替もあります。</p>

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特別徴収	○		○		○		○		○		○	
普通徴収					1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

## 保険料の減免

災害や失業などで保険料を納めることが困難なときは、申請により保険料の減免や納付猶予が受けられることがあります。詳しくは健康課にご相談ください。

## 要介護(要支援)認定までの流れ



## 高額介護サービス費

同一月内に支払った介護サービス費用の自己負担額が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が申請により払い戻されます。  
新たに対象となる方には、振込先口座の申請案内をお送りします。  
一度申請すると、次回から登録された口座に自動で振り込みます。

## 高額介護合算療養費

医療保険と介護保険それぞれの限度額を適用後、同一世帯内で年間の自己負担額を合算して一定額を超えたときは、申請によりその超えた分が高額介護合算療養費として支給されます。

自己負担額は毎年8月から翌年7月までの期間で計算します。  
該当する方には、案内の通知をお送りします。

## 負担限度額認定

世帯の所得状況などの一定の要件を満たす場合は、申請により居住費・食費が所得額などに応じた限度額までの負担となり、超えた分は介護保険から給付されます。

### 対象となる施設サービス

介護老人福祉施設

介護老人保健施設

介護医療院

短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)

## 介護保険の組織

区分	場所・電話番号	業務内容
福岡県介護保険 広域連合 本部	福岡市博多区 ☎092-643-7055	<ul style="list-style-type: none"><li>・介護保険料の決定</li><li>・被保険者証の発行</li><li>・介護サービスの確保・整備など 介護保険事業全般の業務</li></ul>
福岡県介護保険 広域連合 粕屋支部	久山町 ☎092-652-3111	<ul style="list-style-type: none"><li>・認定の訪問調査・認定審査会</li><li>・保険給付の管理など 認定・給付に係わる業務</li></ul>
宇美町地域包括 支援センター	宇美町役場内 ☎092-934-2249	<ul style="list-style-type: none"><li>・高齢者の総合的な相談・支援</li><li>・要支援の方の介護予防ケアマネジメント</li><li>・権利擁護や虐待防止</li><li>・ケアマネージャーの支援 など</li></ul>



# 宇美町 地域包括支援センター

宇美町地域包括支援センター

(宇美町役場内)

☎092-934-2249

高齢者の総合的な相談窓口として、「宇美町地域包括支援センター」を設置しています。高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた自宅や地域で生活できるよう介護サービスをはじめ、福祉・保健医療・権利擁護など、さまざまなサービスを包括的・継続的に支援していくための拠点です。

保健師・社会福祉士・主任ケアマネージャーなどの専門職員が相談を受け、高齢者の方々やその家族の支援を行っています。

相談窓口は、宇美町役場本館1階「6番窓口」です。  
相談は無料で、個人情報は厳守します。



## 宇美町地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるためにご相談をお受けします。

高齢者支援・窓口

### 総合相談

(高齢者に関するさまざまな相談).....

高齢者やその家族などからの各種相談を受け、相談内容に応じて、必要なサービスや、制度が利用できるよう支援します。

- 介護やサービスに関する相談
- 認知症や物忘れの相談
- 独居や高齢者世帯の相談
- 在宅医療に関する相談など

### 地域ケアマネジメント支援

(地域のネットワーク形成).....

包括的・継続的なケアマネジメントが行われるよう、地域のケアマネージャーとの支援や連携など、サポート体制の連携づくりに取り組みます。

- 地域のケアマネージャーの支援
- 多職種連携事業
- 高齢者が住みやすい環境や  
地域づくりのためのネットワーク構築



### 介護予防ケアマネジメント

(介護予防のための支援).....

介護保険で「要支援1」「要支援2」と認定された方の、サービス利用に係るケアプランの作成などを行います。

- 要支援者へ介護予防  
ケアプランを作成



### 権利擁護、虐待の防止

(高齢者の権利を守ること).....

高齢者の方の人権や財産を守るために、各方面とのネットワークを構築して、虐待の防止や早期発見の支援を行います。

- 金銭管理ができず困っている
- 成年後見制度の利用に関する相談
- 虐待や虐待ではないか?の相談
- 消費トラブルの相談

専門スタッフが連携して支援します。  
お気軽にご相談ください。

## 民生委員・児童委員

福祉課 福祉・手当係  
☎092-934-2278

厚生労働大臣から委嘱された福祉に熱意のある人で、それぞれの担当地域で住民からの生活上の困りごとに応じる、地域の身近な相談相手です。

相談内容によって必要な支援が受けられるよう、行政や関係機関へつなぐ役割がある他、高齢者等の訪問や見守り、子どもたちへの声かけなどを行っています。

民生委員・児童委員は、法に基づく守秘義務がありますので、安心してご相談ください。お住まいの地域の担当民生委員・児童委員については、福祉課へお問い合わせください。



## 成年後見制度

宇美町地域包括支援センター  
(宇美町役場内)  
☎092-934-2249

認知症などで判断能力が不十分な方の日常生活を、後見人などが保護・支援する制度です。後見人などが行える行為は、財産(不動産や預貯金など)の管理、契約の代理や取り消し、介護や医療の契約などの法的行為に関するものに限り、区分によってその範囲も変わります。

なお、後見は本人が生きている間が対象なので、死後事務については別の契約が必要となります。

### 任意後見制度

まだ判断能力があるうちに、将来に備え、あらかじめ後見人や頼む内容を決め、公証人が作成する公正証書で契約しておくものです。

なお、権限は、契約時に定めた代理権のみで、取消権はありません。



高齢者支援・窓口

### 法定後見制度

後見、保佐、補助の3つの制度があり、本人の判断能力の程度などにより選択します。本人や親族などの申し立てにより、家庭裁判所が審理して後見人などを選任します。後見人などには、親族以外にも、法律・福祉の専門家などが選ばれる場合もあります。

## 家族のつどい(介護者交流会)

社会福祉協議会  
☎092-931-1008

健康課 介護・高齢者支援係  
☎092-934-2243

介護をされている方や同じような立場の人が集い、不安や悩みを共有し、心とからだをリフレッシュする場です。

対象者 ご家族を介護されている方など

参加費用 その時々による



# 高齢者の予防接種

健康課 健康推進係  
☎092-934-2243

本人が希望する場合のみ受けられます。効果と副反応について理解したうえで接種をしましょう。(個人通知はしていません。)

## 高齢者インフルエンザ予防接種

### 対象者

- ① 65歳以上の方
- ② 60～64歳の方で、身体障害者手帳1級程度の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害をお持ちの方

### 個人負担金

1,600円(生活保護世帯の方は個人負担なし。)



※個人負担金については、変更になる可能性がございます。

### 期間

10月～3月の期間内の1回(広報うみをご覧ください)

### 医療機関

広報うみをご覧いただけ、健康課にお問い合わせください。

### 必要なもの

マイナンバーカードなどの現住所と年齢が確認できるもの  
診療依頼書などの生活保護を証明できるもの(生活保護世帯の方)  
身体障害者手帳(②に該当する方)

健康

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

このワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、また、重症化を防ぎます。抗体を維持するため、5年に1度の接種が推奨されています。

### 対象者

- ① 満65歳の方
  - ② 60～64歳の方で、身体障害者手帳1級程度の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害をお持ちの方
- ※ ①②に該当し、過去に1度も接種を受けたことがない人が助成の対象です。  
また、2回目以降の接種は全額自己負担となります。

### 個人負担金

4,000円 (生活保護世帯の方は個人負担なし。)

※個人負担金については、変更になる可能性がございます。

### 医療機関

広報うみをご覧いただけ、健康課にお問い合わせください。

### 必要なもの

マイナンバーカードなどの現住所と年齢が確認できるもの  
診療依頼書などの生活保護を証明できるもの(生活保護世帯の方)  
身体障害者手帳(②に該当する方)

## 高齢者新型コロナワクチン接種

新型コロナワクチン接種が、定期予防接種として開始されます。以前のような接種券の発行はなく、医療機関に備え付けの予診票を記入して接種します。接種することにより体内に抗体をつくり、かかった際の重篤化を予防することができます。

### 対象者

- ① 65歳以上の方
- ② 60～64歳の方で、身体障害者手帳1級程度の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害をお持ちの方

### 個人負担金

7,800円(生活保護世帯の方は個人負担なし。)

※個人負担金については、変更になる可能性がございます。



### 期間

10月～3月の期間内の1回

### 医療機関

広報うみをご覧いただけたら、健康課にお問い合わせください。

### 必要なもの

マイナンバーカードなどの現住所と年齢が確認できるもの  
診療依頼書などの生活保護を証明できるもの(生活保護世帯の方)  
身体障害者手帳(②に該当する方)



健康

## 高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種

帯状疱疹は、水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水痘(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。

### 対象者

- ① 満65歳の方

令和11年度までは、毎年度指定された生年月日の方が定期接種の対象となります。(その年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。令和7年度に限り100歳以上となる方も含む。)

- ② 60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

### 個人負担金

生ワクチン： 4,900 円	} 生活保護世帯の方 は個人負担なし。
不活化ワクチン： 12,000 円/回	

※個人負担金については、変更になる可能性がございます。

### 期間

4月～3月

### 医療機関

広報うみをご覧いただけたら、健康課にお問い合わせください。

### 必要なもの

マイナンバーカードなどの現住所と年齢が確認できるもの  
診療依頼書などの生活保護を証明できるもの(生活保護世帯の方)

## (特定)健康診査、がん検診など

健康課 健康推進係  
☎092-934-2243

### 特定健康診査

生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健診です。宇美町では、集団健診と個別健診があります。宇美町国民健康保険加入者には、毎年、対象者の方に案内通知を発送いたします。集団健診のお申込みは、WEB、健診コールセンターまでお申し込みください。  
個別健診については、健康課にお問い合わせください。

年齢	加入している健康保険など	検査内容
40歳～74歳 (R8.3.31現在)	・宇美町国民健康保険 ・協会けんぽの被扶養者 ・生活保護世帯の方	問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧測定、血液検査(肝機能、脂質、血糖など)、心電図、尿検査、1日推定食塩摂取量、医師診察
個人負担金	個別健診： 800円 集団健診： 500円	
	<p>生活保護世帯の方は個人負担なし。</p>	

国民健康保険加入者かつ集団健診受診者の方で、特定健診とがん検診の両方を同日に受診すると、特定健診の個人負担は0円。

健康

### 健康診査

生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的として、後期高齢者医療制度の被保険者の方を対象に、後期高齢者健康診査を行います。

福岡県後期高齢者医療広域連合(☎092-651-3111)から受診票、健康診査のお知らせが送付されますので、希望する医療機関等、または、町内公共施設で実施される集団健診(後期高齢者健康診査)にて受診してください。

医療機関受診中の方も、かかりつけの先生とご相談のうえ、受診いただくことが可能です。  
集団健診(後期高齢者健康診査)については、健康課にお問い合わせください。



### <集団健診>

年齢	加入している健康保険など	検査内容
75歳以上 (健診当日)	・福岡県後期高齢者医療保険の被保険者の方 ・生活保護世帯の方	問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧測定、血液検査(肝機能、脂質、血糖など)、心電図、尿検査、1日推定食塩摂取量、医師診察
個人負担金	500円(生活保護世帯の方は個人負担なし。)	

## がん検診など

各項目について、集団検診及び個別検診は年度間いずれか1回のみの受診となります。申込方法など不明な場合は健康課にお問い合わせください。

### <集団検診>

項目	対象年齢	検査内容など	個人負担金
肝炎ウイルス検査	-	※特定健康診査を受けられる方のみ ※肝炎治療中の方、過去に肝炎ウイルス検査を受けた方は対象外	なし
がん検診	50歳以上	問診、胃エックス線検査	1,500円
		問診、便潜血検査 (事前に検査容器を送ります。)	300円
		問診、胸部エックス線検査、結核健診 ※喀痰検査は、肺がん検診の問診で必要と判断された方のみ	400円
			500円
		問診、マンモグラフィ ※年度中に偶数の年齢となる方	40~49歳 1,300円
	20歳以上		50歳以上 600円
		問診、視診、内診、細胞診 ※年度中に偶数の年齢となる方	700円
骨粗しょう症検診	その年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳となる方	問診、骨超音波検査	400円

※生活保護世帯の方は個人負担なし。

### <個別検診>

項目	対象年齢	検査内容など	個人負担金
胃がん	50歳以上で年度中に偶数の年齢となる方	問診、胃内視鏡検査	3,000円
大腸がん	40歳以上	問診、便潜血検査 ※指定医療機関は町のホームページか健康課へご確認ください。	400円
乳がん	40歳以上で年度中に偶数の年齢となる女性	問診、マンモグラフィ  【医療機関】岡部病院 ☎092-932-0025	1,700円
子宮頸がん	20歳以上で年度中に偶数の年齢となる女性	問診、視診、内診、細胞診  【医療機関】☎092-933-8000 山崎産婦人科小児科医院	1,700円

※生活保護世帯の方は個人負担なし。



健康

# 宇美町こども教育総合支援センター内 うみハピネス トレーニングルーム

貴船2-28-1(うみハピネス2階)  
お問合せは  
☎080-9714-0198  
(トレーニングルーム)  
☎092-934-2243(健康課)

体重が増えた、お腹周りが気になる、肩こり・腰痛・膝痛がつらいなどありませんか？  
「健康運動指導士」があなたに合った運動を指導します。

筋力トレーニング機器、ウォーキング・ランニングマシン、  
自転車エルゴメーターなどを揃えています。更衣室には、  
ロッカーとシャワールームがあり、こちらも使用料金内で  
利用できます。指導員による機器の使い方説明や、  
運動のアドバイスを行います。  
どうぞお気軽にお越しください。



## 利用できる方

15歳以上の方(ただし中学生は保護者の同伴が必要)

## 利用方法

初回のみトレーニングルームの受付窓口で利用許可申請書に  
記入してください。利用許可証を交付します。  
2回目以降は入館時に利用許可証を提示してください。

## 使用料

町内者 (町内への通勤通学者など含む)	1回350円(2時間) 回数券(12回分)3,500円
ラストタイム券 (閉館前1時間以内)	1回100円
町外者	1回500円(2時間) 回数券(12回分)5,000円

## 必要なもの

運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

## 開館日時

火～土	10:00～21:00
日	10:00～17:00

## 休館日

月、祝日、  
盆(8/13～8/16)、年末年始(12/28～1/4)

## ミニレッスン

自由に参加できる、30分のレッスンです。予約は必要ありません。  
リズム運動、ステップ、ストレッチ＆ヨガなどがあります。

## 時間

火～土 ①11:00～ ②13:00～ ③15:30～

## 料金

レッスン参加費はトレーニングルームの使用料に  
含まれています。



## いきいきコース

65歳以上の町民を対象にした、運動機能の維持・向上を目的とした取り組みです。

基本チェックリストの結果で、運動機能低下が認められるが運動により改善及び向上が見込まれる方が対象となります。  
レッスンは約30分で、予約が必要です。



時 間 予約時に設定

料 金 コース参加費は無料です。コース参加終了後トレーニングルームを使用される場合は、使用料として100円が必要となります。

回 数 10回(1コース)

## NPO法人 ふみの里スポーツクラブ

ふみの里スポーツクラブ事務局  
宇美東3-8-1(まなびや・うみ内)  
☎080-7004-1439



健康

「ふみの里スポーツクラブ」は、いろんな世代の方が交流し合い、生涯を通してスポーツが楽しめる、地域に根差した総合型地域スポーツクラブです。月会費または回数券にて、ヨガやエアロビクスなどの教室に参加できます。  
単発のイベントもありますので、広報うみをご覧ください。



対 象 者 宇美町在住、在勤の方

申 込 方 法 ふみの里スポーツクラブ事務局で手続きをお願いします。

会 費

会員区分	登録費	費用
ふみスポ会員	3,000円	5,000円
回数券会員	1,000円	2,000円 または 3,000円

(スポーツ保険料込)

※他に、ジュニア、ファミリーの区分があります。

窓 口

火・水	9:30~12:30	19:00~21:00
木	-	19:00~21:00
金	9:30~12:30	-

月曜日、木曜日の午前、金曜日の午後、  
土曜日は窓口がお休みです。

# 宇美町健康推進サポート事業 「脳にいいアプリ」

健康課 健康推進係  
☎092-934-2243

「脳にいいアプリ」を使って  
生活習慣病や要介護状態を予防しよう！

宇美町健康推進サポート事業とは

この事業は、健康増進及び疾病予防並びに介護予防などを目的とした生活行動に対してポイントを付与し、セルフマネジメントを促進することで、生活習慣病などの発症・重症化予防及び介護予防に繋げることを目的としています。

「脳にいいアプリ」とは



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ  
脳にいいア プリ

脳科学の研究をもとに、中・高齢者様の「脳と体の健康維持」を目的に作されました。  
運動・栄養・脳刺激・健康管理をバランスよく取り込んでおり、簡単な操作で楽しく効果的に、  
健康づくりができる仕組みになっています。(アプリ無料)



歩数計歩行  
ペース計測



脳にいい  
食事の管理



数種類の  
脳トレ難易度  
自動設定



体重や  
血圧などの  
健康数値の  
管理



※スマートウォッチ非対応

健  
康

アプリをインストールし、町の指定する事業へ参加いただいたり、  
アプリの機能を活用した脳トレへのチャレンジ、歩数目標の達成  
などでポイントが貯まります。  
貯まったポイントはPayPayポイントへ交換できます。

PayPay

100pt=100円

※100ptから交換可能となります。



## ご利用対象者

ご登録は次のすべてに当てはまる方を対象とします。

- 宇美町の住民基本台帳に記録されている18歳以上の方
- スマートフォン(iPhoneやAndroid)機器を持っている方

アプリ無料

・カンタン:

始め方は 3ステップ



ステップ①

アプリをダウンロード

ステップ②

事業に申し込み

ステップ③

アプリを使ってためる



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ  
脳にいいアプリ



お手持ちのスマホにアプリを入れる方法  
右上のQRコードを読み取っていただきアプリをインストールしてください。



## アプリを使って活動すると、ポイントがたまります。

※ ポイント付与内容は変更になる可能性があります。

アプリの活動	付与ポイント	付与制限
目標歩数を達成	1pt	1日1回
1週間で、目標歩数を5日達成	5pt	1週間1回
目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	5pt	1週間1回
アプリを起動	1pt	1日1回
アプリにかんたん健康管理(血圧など) のいずれかを1回登録	1pt	1日1回

QRコード読み取り	付与ポイント	付与制限
基本健診（特定健診）	50pt	年1回
がん検診	50pt	年1回
いきいきコース	50pt	年1回
介護予防教室	5pt	月5回 (同一教室は 1日1回まで)
トレーニングルーム	2pt	月4回

その他の活動	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス	100pt	新規登録時
認知機能テスト	10pt	年2回
お友達紹介	双方に20pt	年5人

※1 ポイント付与には1か月ほどかかります。

※2 健康ポイントの承認後、アプリの宇美町メニューより「宇美町からのお知らせ」をご確認ください。  
(紹介していただいた方の「脳にいいアプリ」ユーザーIDが必要になります)



健康

# 介護予防教室

社会福祉協議会  
☎092-931-1008  
健康課 介護・高齢者支援係  
☎092-934-2243

住み慣れた地域で健康づくりに取り組み、要介護状態になることを予防していくため、町内5つの小学校区において、65歳以上の方を対象に実施しています。

介護予防のため健康講座、脳トレ、運動教室、レクリエーションなど様々な内容を、楽しみながら活動しています。



## 対象者

宇美町在住の65歳以上で、申込時に歩行などの介助が不要な方が対象となります（申込時に要支援の方で通所サービスをご利用の方と、要介護の認定の方は対象となりません）。

なお、教室には参加者ご本人で通っていただいておりますが、事情により通うことが困難な方については送迎をいたします。（人数に上限があるため、宇美町社会福祉協議会、または宇美町役場健康課へ事前にご相談ください。）

## 申込方法

社会福祉協議会の窓口または、お電話でお申込みください。

## 参加費用

無料



小学校区	教室名	会場	日時
原田小学校区	チャレンジ・はるだ	南町民センター	第1～第4 木曜日 10時～
桜原小学校区	さくら元気クラブ	し～ず・うみ	第1～第4 水曜日 10時30分～
宇美東小学校区	わくわくクラブ	障子岳自治会公民館	第1～第4 月曜日 10時～
宇美小学校区	元気・宇美っくす	うみハピネス	第1～第4 金曜日 10時30分～
井野小学校区	フレッシュ井野	井野小学校区 コミュニティセンター	第1～第4 金曜日 10時～

※実施日は変更することがありますのでお問い合わせください。



# うみトレデリバリー事業

健康課 介護・高齢者支援係  
☎092-934-2243

NPO法人ふみの里スポーツクラブ  
宇美東3-8-1(まなびや・うみ内)  
☎080-7004-1439

自治公民館を活用して実施されているふれあいきいきサロンや自治会等で活動している高齢者の団体に、講師(健康運動指導士)を派遣し、介護予防のために、誰もが簡単で安全に継続して行うことができるトレーニングを行います。

## 対象者

宇美町内に在住の65歳以上で構成される5名以上の団体



## 内容

介護予防のための運動

## 会場

自治公民館(会場の確保は申込み団体で行ってください。使用料は申込み者の負担となります。)

## 利用回数

1クール 10回 (利用上限 2クール 20回)

## 参加費用

無料(講師派遣料の負担はありません。)

## 申込方法

①ふみの里スポーツクラブ(☎080-7004-1439)に電話して日程を調整ください。

②日程調整後、申請書を健康課へご提出ください。

## 健康コラム

### ～感染症対策の基本～正しい手の洗い方

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など**、こまめに手を洗います。

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。

②



手の甲をのばすようにこります。

③



指先・爪の間を念入りにこります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

引用・参考文献：厚生労働省HPより

介護予防

# 宇美町社会福祉協議会

宇美2-1-11(老人福祉センター内)

☎092-931-1008

宇美町社会福祉協議会は、社会福祉活動を推進することを目的とした法で位置づけられた民間の団体で、高齢者や障がいを持つ方だけではなく、生活に困窮している方などへの相談支援、ボランティアや地域福祉活動団体への協力、赤い羽根共同募金、献血推進事業などを行っています。

社協だよりを年4回発行し、広報うみと一緒に配布しています。  
ホームページやSNSもご覧ください。

業務日時 月～金 8:30～17:15

定休日 土、日、祝、年末年始(12/29～1/3)



## 出前講座・レクリエーショングッズ貸出　車いすの貸し出し

いきいきサロンや地域行事において講話や  
レクリエーションなどの出前講座の実施やレ  
クリエーショングッズの貸出を行っていま  
す。

対象

町内で活動している団体や  
個人

料金

無料（要予約）

対象

期間

賛助会員(年会費一口500円)  
で、一時的に車いすが必要に  
なった方

1ヶ月ごと更新。  
最長3回更新まで

## いきいきサロン

生きがいづくりや仲間づくりを目的に、地域が中心となって企画・運営している  
「いきいきサロン」は、気軽に集まることができる場として公民館などで活動していま  
す。

現在、町内20ヶ所で行われており、それぞれのサロンで  
特徴ある活動をしています。お住まいの地区のサロンの  
開催状況は、社会福祉協議会までお問い合わせください。



## 支えあい事業

公的サービスでは対応できない日常の困りごとを、「困ったときはお互い様」の精  
神で支えあう事業です。(賛助会員(年会費一口500円)の加入が必要です。)  
利用したい方も協力できる方も大歓迎です。

助けあいの気持ちを広げましょう。

*Thank you*



利用会員

高齢者のみの世帯など

協力会員

資格は不要。窓口にて事業の主旨を説明します。

利用料金

30分400円～(支援内容による)

支援提供日時

月～金 8:45～17:00 ※年末年始(12/29～1/3)土日祝除く

支援内容

掃除、買物、小範囲の草取り、簡易な植木の剪定、  
家具の移動など

## 日常生活自立支援事業

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々が、住みなれた地域で安心して暮らせるようお手伝いします。

### 対象者

認知症、知的障がい、精神障がいなどで、判断能力が不十分なため日常生活にお困りの方で、この事業を利用する意思があり、必要な契約内容について理解できる方  
町内の施設や病院に入所、入院された場合でもご利用できます。

### 支援内容

- ・ 福祉サービス利用のお手伝い(相談・契約・苦情解決など)
- ・ 日常的なお金の出し入れのお手伝い  
（年金などの受領の手続き、福祉サービス利用料や医療費、税金や家賃などの支払い、生活費の引き出しなど）
- ・ 大切な書類などの預かり(通帳・年金証書・権利書・印鑑など)

### 料金

相談は無料。利用料や預かり料が必要となる場合があります。

### 利用の流れ

相談 → 訪問調査 → 支援計画作成 → 契約 → 支援開始

## 生活福祉資金貸付事業

「生活福祉資金貸付制度」は、低所得者や高齢者、障がいのある方の生活を経済的に支えるとともに安定した生活が送れることを目的とした貸付制度です。

貸付の対象は、低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯です。貸付の種類によっては、生活困窮者自立支援制度における自立相談支援事業の利用が要件となるものもあります。

### 資金貸付の種類

※原則、償還可能な世帯のみが対象

- ① 総合支援資金
- ② 福祉資金
- ③ 教育支援資金
- ④ 不動産担保型生活資金



## 宇美町高齢者在宅福祉サービス

健康課 介護・高齢者支援係

☎092-934-2243

※いずれも在宅の方に限ります。入院・入所中の方は対象になりません。

### 配食サービス(栄養改善)

栄養状態の改善、疾患の重症化予防を目指します。

※町が委託した業者の配食のみ補助します。



#### 対象

高齢者のみの世帯などで、医師の指示により治療食などが必要と認められる方で、本人や同居者が心身の状況などにより食事の用意が困難な方

要介護度	補助上限食数
その他	週3回まで
要介護1・2	週5回まで
要介護3以上	週7回まで

#### 補助額

1食あたり250円まで

#### 手続き

健康課の窓口または電話で相談してください。

### 紙おむつ購入費の給付

町指定業者から購入した紙おむつの購入費を、後日給付します。

毎月1回、町指定業者が自宅まで直接配達します。

※町が指定した業者からの購入分のみ補助します。



#### 対象

65歳以上で、紙おむつを常時必要とし、月の1/2以上、在宅で生活している方で、同居者全員が非課税の方。

要介護認定において要介護1以上の方で、「認知症の高齢者の日常生活自立度判定基準」のランクⅢ以上または、「障害高齢者の日常生活自立度(寝たり度)判定基準」がランクCである方。

生活保護を受給していない方。

#### 補助額

月額 5,000円まで

#### 手続き

健康課の窓口または電話で相談してください。



## 緊急通報システム

機器や携帯電話から受信センターに通報すると、必要に応じて救急車の出動を要請します。また、月1回程度、見守りの電話があります。

### 対象

単身や高齢者のみの世帯などで、発作や転倒の恐れがあるなど身体状況が不安定な方

### 個人負担金

携帯電話:月額 200円  
固定機器:月額 300円

### 手続き

健康課の窓口または電話で相談してください。



## 住宅改造費助成(住みよか事業)

高齢者などの日常生活に支障があるため、高齢者などに配慮した住宅に改造する場合の工事費を助成します。

※介護保険の住宅改修(20万円)が優先されます。

※工事後の申請は、対象になりません。

※1つの建物につき、1回限りの助成です。

### 対象

要支援1以上で、住民税及び所得税が非課税の世帯

### 補助額

30万円まで

### 手続き

健康課の窓口または電話で相談してください。



高齢者福祉サービス

# 宇美町買物支援ガイドブック



足腰が悪く外出が困難になった高齢者や障がいをお持ちの方、また運転免許証を返納して買い物が不便になった方など、買い物支援が必要な方にご活用いただきたいガイドブックです。

宇美町社会福祉協議会や健康課の窓口で、無料配布しています。

## 認知症ケアパス



家族が認知症になっても、いつ、どこで、どのようなサービスを受ければいいか、その時の状況に合わせてあらかじめ示したものです。

本人とご家族が自宅で安心して暮らしていくためのヒントを書いた冊子です。

宇美町社会福祉協議会や健康課の窓口で、無料配布しています。

# おぼえ書き



宇美町版「エンディングノート」です。自分の意思を伝えられなくなったとき、ご家族などに知らせておきたいことや、介護や医療に関する自分の希望などを、事前に書いておくものです。

成年後見制度や相続などについての簡単な説明や、様々な相談窓口も載っています。「まだまだ大丈夫」と思っていっても、いつ、何が起こるかわからないものです。自分の希望を叶えてもらうためにも、また、ご家族などのためにも、元気なうちにちょっと考えてみてはいかがでしょうか。  
町内公社施設や健康課の窓口で無料配布しています

町内公共施設や健康課の窓口で、無料配布しています。



## ～めざせ高血圧ゼロのまち～

町では日本高血圧学会の認定を受け、「高血圧ゼロのまち」の取り組みを行っています。この「高血圧ゼロのまち」では、3つのゼロを目指しています。

※「高血圧ゼロのまち」とは…

全国のうちで12の市町村が取り組んでいる高血圧対策です。

高血圧は脳卒中や心臓病などを発症する最大のリスクであるため、以下の3つのゼロを達成すると、脳卒中や心臓病などを発症したときにかかる費用が抑えられ、医療費が抑制できると考えています。



### ① 自分の血圧の値を知らない人ゼロ

自分の血圧の値を知っていますか？

お子さんの血圧の値を知っていますか？

血圧は高くなっても何の症状も出ないことが多いものです。

**まずは自分の血圧を知ることが大切です。**



町内公共施設に血圧計を設置しています。  
また、血圧を記録する血圧手帳の配布も健康課にて行っています。  
日々の自分の状態を知るために、血圧を測る習慣づけを！！



### ② 高血圧及び1日塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ

自分の血圧の値について、「自分は高血圧ではないか」「この値のままでいいのか」を判断するには基準があります。

**自分の血圧の値を知るとともに高血圧の基準を知ることが大切です。**

また、高血圧の要因の一つである塩分摂取について、

**1日にどれくらい摂ることが適切かを知り、高血圧の予防を。**



町独自の取り組みとして、集団健診の場において1日に摂取している塩分量を測定できる検査も実施しています。また、毎月の減塩の日にも簡易的な尿中食塩濃度検査を実施しています。  
検査後には減塩のポイントや工夫について専門職とお話しする機会もあります。いつでも健康課にお立ち寄りください。



### ③ II度高血圧(160/100)以上を放置(そのまま)にしている町民ゼロ

高血圧のまま適切な治療などを行わずそのままにしていると、脳や心臓、腎臓といった大切な臓器を傷めてしまい、寝たきりの状態になる場合もあります。

身体的な負担だけでなく、経済的な負担も大きくなるため、

**早期発見・早期受診が重要です。**



高血圧より発症する脳卒中や心臓病の予防のための二次検査を実施しています。まずは健康診査を受診して、今の自分の状態を知ることが大切です。

# 認知症総合支援事業

健康課 介護・高齢者支援係

☎092-934-2243

宇美町地域包括支援センター  
(宇美町役場内)

☎092-934-2249

認知症になっても本人の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、全ての人が認知症に対する知識や理解を深め、本人やその家族を地域全体で支えていくことが必要です。



## 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなつたために、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

認知症になると、記憶力や判断力が衰えます。それにより周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって、妄想や幻覚、攻撃的な言動、徘徊などの症状が出ることがあります。

認知症は原因によって、アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性などいくつか種類があります。それぞれに症状や傾向に違いがあります。認知症の発症、進行には、生活習慣(食生活・運動習慣・趣味など)が大きく影響し、完治は難しいとされていますが、早期発見、早期対応により、進行を遅らせることができる場合もあります。

## 認知症の方の対応の仕方

認知症の方の不可解な行動や、家族を悩ませる行動にも本人なりの理由があります。常識や今の状況を押し付けるのは逆効果になるため、本人の気持ちに寄り添った声掛けや、気持ちの持ち方が大切です。



### 認知症の人と接するときの 7つのポイント



- 1.まずは見守る。
- 2.気持ちに余裕をもって対応する。
- 3.声をかける時は、一人で。
- 4.後ろから声をかけない。
- 5.やさしい口調で。
- 6.おだやかに、はっきりとした話し方で。
- 7.本人の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する。



## 認知症の主な症状

認知症の方なら必ず現れる症状(中核症状)があります。

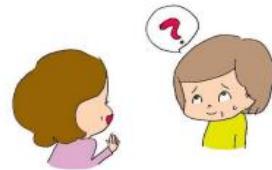
### 記憶の障がい

- ご飯を食べたことを忘れる。家族を忘れる。
- 最近起こった出来事の記憶が、抜け落ちていく。
- 覚えていたこと自体を忘れてしまう。



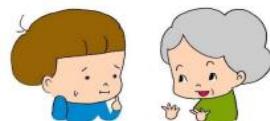
### 見当識の障がい

- 今日が何月何日か分からぬ。
- ゴミの日が分からぬ。
- 季節に合わぬ服を着る。
- 場所を忘れ迷子になる。



### 理解する力・判断する力の障がい

- 困ったことが起きても対処できない。
- いつもと違う出来事に対して混乱する時がある。
- 計算ができない。



### 今からやろうとすることができない(実行機能障がい)

- 今までできていたことが、できなくなる。
- 料理の段取りが分からぬ。
- リモコンがうまく使えない。



認知症支援

#### こういう行動が出る時も… (周辺症状)

認知症が引き金となって、心の落ち込み、無気力、怒りっぽい、暴言、寝付かない、徘徊、幻覚などが行動や心理に現れます

これは、薬や接し方で改善します。

## 認知症と老化によるもの忘れとの違い

老化	認知症
もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚がない
食事のメニューなど体験の一部を忘れる	食事をしたことなどの体験自体を忘れる
判断力の低下はない	判断力が低下する
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない



## 認知症予防のための～かんたんチェックリスト



このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。 「もしかしたら認知症？」と気になり始めたら、次の項目をチェックしてみましょう。 各項目の中で、最もあてはまる答えに○をつけてください。

質問項目	ほとんどない	たまにある	よくある
① 身近な人や物の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
② 言おうとする言葉がすぐ出てこないことがある	0点	1点	2点
③ 昨日食べた食事のメニューが思い出せない	0点	1点	2点
④ 物を置いた場所が分からなくなることがある	0点	1点	2点
⑤ 今日の日付が分からないときがある	0点	1点	2点
⑥ 家電製品やATM操作がうまくできないことがある	0点	1点	2点
⑦ おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	0点	1点	2点
⑧ 片方ずつ違う靴下を履いてしまうことがある	0点	1点	2点
⑨ 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた	0点	1点	2点
⑩ 歩いていて人にぶつかることが多くなってきた	0点	1点	2点
⑪ 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	0点	1点	2点
⑫ 薬の飲み忘れを指摘されることが多い	0点	1点	2点
⑬ 部屋が散らかっていると言われたことが増えた	0点	1点	2点
⑭ 身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	0点	1点	2点
⑮ 予定していたことを忘れてしまうことが増えた	0点	1点	2点
⑯ 怒りの感情が抑えられないことが増えた	0点	1点	2点
⑰ お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた	0点	1点	2点
⑱ 何をするのも億劫に感じることがある	0点	1点	2点
⑲ よく見知った道なのに迷ってしまうことがある	0点	1点	2点
⑳ 週3日以上、家から全く出ない日がある	0点	1点	2点



○をつけた項目の点数を合計して、該当する結果をチェック！

0～9点	認知機能低下の可能性は低いです。これからも、認知機能を維持する頭の体操をするなど、生活習慣に気をつけましょう。
10～16点	もの忘れの症状が現れる頻度が高くなっています。 適度な運動や、バランスの取れた食事、頭の体操などやってみましょう。 また他人と話をする機会を増やしたり、外出や規則正しい生活を心がけましょう。 気になる方は一度、ご家族やかかりつけ医、もしくは専門の医療機関にご相談ください。
16点以上	認知機能の低下が進んでいる可能性があります。 早めにかかりつけ医や専門の医療機関に相談することをお勧めします。

作成：一般社団法人日本認知症予防協会  
監修：西川泰章（医師）石川立美子（一般社団法人日本非薬物療法協会／代表理事）

## 福岡県認知症医療センター

機関名・電話番号	日時	住所
医療法人社団 緑風会 水戸病院 ☎092-935-0066	月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)	志免町志免東4-1-1 ※予約制です。 まずはお電話を

## 近隣のもの忘れ外来

機関名・電話番号	日時	住所
医療法人社団 緑風会 水戸メンタルクリニック ☎092-957-8600	月～土 9:00～12:00、 13:30～16:30 (祝日・年末年始を除く) (初診は要予約)	志免町 田富4-5-1
医療法人社団 正信会 水戸病院 ☎092-935-3755	火 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)(要予約) [予約受付時間] 平日14:00～17:00	須恵町 大字旅石115-483
医療法人 森高クリニック ☎092-937-2214	月～金 8:40～12:30、 14:00～18:00 土 8:40～12:30 (祝日・年末年始を除く)	志免町 志免1-3-41
医療法人 同仁会 乙金病院 ☎092-503-7070	月～金 9:00～12:30、 13:30～16:30 土 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)(要予約)	大野城市 乙金東4-12-1

## 認知症に関する相談窓口

機関名・電話番号	日時	相談内容
宇美町 地域包括支援センター ☎092-934-2249 (宇美町役場1階)	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	高齢者の、介護や日常生活の様々な相談を受け付け、関係機関へ繋ぐ。
認知症の人と家族の会 ☎0120-294-456	月～金 10:00～15:00 (祝日・盆・年末年始を除く)	研修を受けた介護経験者が全国どこからの相談にも応じている。
認知症の人と家族の会 福岡県支部 ☎092-771-8595	火・金 10:30～15:30 (第3火曜日を除く)	認知症の方の介護の悩みを持つ方の相談に、介護経験者が電話と面接により対応。
福岡県認知症介護相談 (認知症の人と家族の会) ☎092-574-0190 (クローバープラザ)	水・土 11:00～16:00 (クローバープラザの休館日を除く)	認知症の方やその家族などが抱える介護などの悩みに関する相談に、認知症介護経験者が対応。

認知症支援

# 認知症サポーター養成講座

社会福祉協議会

☎092-931-1008

健康課 介護・高齢者支援係

☎092-934-2243

認知症は、脳の病気（脳細胞が壊れたり働きが悪くなったりする病気）であり、結果として、もの忘れがひどくなったり、時間や場所がわからなくなったりするなど、社会生活が難しくなります。特別な病気ではなく、誰もがなる可能性があります。

認知症サポーターとは、何かを特別にするというものではありません。

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る

応援者です。例えば、友人や家族にその知識を伝える、隣人あるいは商店・交通機関など、まちで働く人として手助けするなど活動内容は人それぞれです。

自分ができる範囲で活動できればいいのです。

宇美町では、このサポーターを養成する講座の講師を無料で派遣しています。

なお、認知症サポーターには、オレンジリングを配付し、連携ができるような町を目指しています。



## 内 容

- ・認知症とは？
- ・認知症を理解するには？
- ・認知症の方への対応の仕方は？
- ・私たちが地域でできることは？

※この講座は認知症の介護の方法を学ぶものではなく、認知症について正しく理解していただくための講座です。

## 対 象 者

宇美町内に在住・在勤・在学する団体・グループ

## 実 施 日 時

要相談

## 費 用

無料（会場の使用料は申込者の負担になります。）

## 申 込 方 法

宇美町社会福祉協議会までお問合せ下さい。  
(会場の確保は申込者で行ってください。)

認  
知  
症  
支  
援

# 認知症カフェ(くすもりカフェ)

健康課 介護・高齢者支援係

☎092-934-2243

社会福祉協議会

☎092-931-1008

認知症や介護のことについて、気軽に参加しておしゃべりできる場です。

## 日 時

毎月第1水曜日 10:00~11:30

## 場 所

老人福祉センターくすの杜（宇美2-1-11）  
(不定期で出張カフェも開催しています。)

## 料 金

無料



# 福岡都市圏 認知症高齢者搜してメール

健康課 介護・高齢者支援係

☎092-934-2243

「搜してメール」は、事前に登録された高齢者が行方不明になったときに、徘徊高齢者の早期発見・早期保護を目的として、発見に協力していただける協力センターや協力事業者にメールを一斉配信するものです。

**対象者** 認知症により行方不明になるおそれがある方

**申込方法** 本人またはご家族が、健康課に申請してください。  
申請時に必要なものは、  
対象者の写真(正面無帽45mm×35mm程度)です。

- 利用の流れ**
- ① 登録者が行方不明になったら、警察署に行方不明者届を提出。
  - ② 「徘徊相談ダイヤル」へ連絡し、メールを配信してもらう。
  - ③ 警察署から発見の連絡が入ったら、再度「徘徊相談ダイヤル」へ連絡し、協力お礼メールを配信してもらう。

**登録料** 無料



## 協力センター、協力事業者の登録

事前に登録された方が行方不明となった場合、メールを配信します。  
ご自身の活動の中で、情報に当たる方を意識していただき、発見された場合は、  
メール内に記載された警察署にご連絡ください。  
できるだけ多くの方に、可能な範囲で捜索にご協力いただくことで、早く発見し、  
保護することが可能となります。ご協力いただける方は登録をお願いします。

**配信日時** 365日 8:00~20:00

**登録方法** 登録用アドレスに空メールを送信すると、数分以内に登録のためのメールが届きますので、登録フォームに入力してください。  
**登録用アドレス** [support@req.jp](mailto:support@req.jp)

※登録は無料ですが、メールの送受信などの費用は利用者負担です。  
※受信したメールの転送・転載などは行わないでください。  
※迷惑メール対策をしている方は [sagashite@city.fukuoka.lg.jp](mailto:sagashite@city.fukuoka.lg.jp)  
からのメールが受信可能な設定にしてください。

認知症支援

# 宇美町認知症高齢者等 見守りシール

健康課 介護・高齢者支援係  
☎092-934-2243

道に迷っている高齢者などの衣類や持ち物などに貼られた、見守りシールのQRコードを、発見者が、スマートフォンなどで読み取ることで、個人情報を知らせることなく、あらかじめ登録されているご家族などとインターネット上の伝言板でやり取りができるものです。

発見者とご家族などは、伝言板を介して24時間365日直接やりとりができます。



## 対象者

宇美町に居住しており、認知症などによる行方不明になるおそれがある方

## 配布枚数

耐洗ラベル40枚、蓄光シール10枚



## 費用

無料(追加交付の場合は有料です)

## 認知症支援



耐洗ラベル(アイロン可のもの)



蓄光シール(アイロン不可のもの)



衣服などにアイロンで貼り付けます。



暗闇で光るシールです。持ち物などに貼り付けます。

持ち物や衣類などにラベルシールを貼っておくことで、発見者が声をかけるきっかけになります。



発見者がこのシールを読み取ると、保護者と宇美町に通知メールが届きます。発見者は、その後の手順を確認できます。

## 登録から、行方不明→保護→ご帰宅までの流れ



認知症支援

## 福祉センター養成講座

社会福祉協議会  
☎092-931-1008

健康課 介護・高齢者支援係  
☎092-934-2243

高齢者の生活支援・介護予防に係る担い手である「福祉センター」として活躍いただける方の養成講座を実施しています。講座は全2回です。

### 対象者

- ・全日程を受講できる宇美町に居住する20歳以上の方
- ・受講後に福祉センターとして活動できる方

### 参加費用

無料

### 申込方法

社会福祉協議会または健康課にご連絡ください。

## 宇美町シニアクラブ連合会

老人福祉センター内  
☎092-933-1111

宇美町シニアクラブ連合会では、高齢者の健康寿命の延伸と、孤立をなくし生活を豊かにするための様々な活動を行っています。

また、個人会員の入会申込みができます。  
自分のために、身近な人・地域のために、  
一緒に活動しませんか？



### 対象者

宇美町在住の60歳以上の方

### 会費

○シニアクラブ会員 年間 480円／半年 240円

○個人会員 年間 1,000円

### 入会受付

随時

### 申込方法

老人福祉センターにお電話ください。  
シニアクラブ連合会から折り返しお電話いたします。

生き  
が  
い  
・  
学  
び

### 主な活動

- 仲間づくり 健康づくり 介護予防
- 趣味、文化 スポーツ 環境美化
- 子どもの見守り
- 高齢者の声を届ける(提言・提案)
- 友愛の各活動

### 主な行事

- ・グラウンドゴルフ大会
- ・演芸大会 ・懇親旅行
- ・新春三社参り
- ・各種研修会 ほか

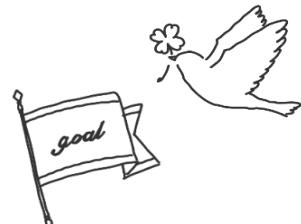
# 福岡県 生涯現役チャレンジセンター

福岡市博多区博多駅東1-1-33  
(はかた近代ビル5階)  
☎092-432-2577

福岡県では、年齢にかかわりなく活躍し続けることができる「70歳現役社会」を目指します。定年退職された方など、おおむね60歳以上の方のご利用をお待ちしています。「能力や経験を生かしてまた働きたい」、「NPOやボランティア活動に参加したい」という方に専門相談員が相談を行い、提案、支援を行います。

開館日時 月～金 9:30～18:00

休館日 土、日、祝、年末年始



## 公益財団法人 宇美町コミュニティー・センター

ゆりが丘1-2-1  
(総合スポーツ公園管理事務所内)  
☎092-933-2300

公益財団法人宇美町コミュニティー・センターは、

1. 宇美町総合スポーツ公園を拠点とした各種スポーツイベントによる町民の健康増進
2. 文化事業による町民の感性の向上
3. 高齢者の生きがいづくり及び環境美化

緑地・公園など整備促進を図ることを目的として、平成10年4月に設立されました。

開業日時 月～金 8:30～17:00

休業日 土、日、祝、盆(8/13～8/16)、年末年始(12/29～1/4)

## 緑地美化活動

宇美町から受託事業として高齢者の健康増進、社会参加、生きがいづくりのため緑地・緑道及び公園などの除草、清掃業務などを行っています。  
R7.3月現在、98名の方が登録されています。

生きがい・  
学び

対象者 宇美町在住の、60～75歳(誕生日)までの男女  
(登録は72歳まで)

賃金 福岡県の最低賃金(労災保険あり)

作業時間 9時～16時の6時間(休憩時間1時間あり)  
月に8～10日間(水・土・日曜日、祝日は休み)

準備するもの 作業着(長袖・長ズボン・手袋)・帽子・水筒・弁当



## 宇美町ボランティア・町民活動支援センター ふみらぼ

平和1-14-1(し~ず・うみ1階)

☎092-933-1110

ボランティアとは、自分の意思で、利益を求めず、みんなのために何かしようとする活動のことをいいます。

ふみらぼでは、ボランティアをしたい方やボランティア活動をしている方の相談に乗り、活動を支援しています。

また、ボランティア団体の活動が体験できるボランティア体験プログラムや、ボランティアに関連した講座も行っています。



開館日時 火～土 9:30～17:00

休館日 日、月（毎月 第2日曜日の翌日を除く）  
毎月 第2・4土曜日、祝日  
盆（8/13～8/16）、年末年始（12/29～1/3）

## 中央公民館講座 「ビビっと★うみラボ」

平和1-1-1 社会教育課

☎092-933-2600

学びを通じた人づくり・地域づくりを目指して、受講者がふるさと宇美町の自然や歴史、及び年代に応じた課題や現代的課題について学びを深め、自己の人格を磨き地域の一員としての役割に気付き、豊かな人生を送ることができるようすることを目的に様々な講座を開催しています。

講座については、広報うみや町ホームページで随時お知らせをしています。



## 宇美町生涯学習講座情報 「まなびの森」

平和1-1-1 社会教育課  
☎092-933-2600

町ホームページの宇美町生涯学習講座情報「まなびの森」では、各種講座や講演会など、学習に役立つ情報について掲載しています。

宇美町では、生涯学習の拠点として、地域交流センターうみ・みらい館、中央公民館、住民福祉センター、働く婦人の家し～ず・うみなどを「ふみの里まなびの森」と位置付け、各施設が連携しながら、町民のみなさんの学習や活動をサポートし、情報の提供も行っています。



## 宇美町スポーツ・文化サークル情報誌 「うみ・ほっとさーくる」

平和1-1-1 社会教育課  
☎092-933-2600

社会教育課では、掲載希望があった社会教育施設などで活動するスポーツ・文化サークルの、活動場所・日時・会費・連絡先などをまとめた冊子を毎年作成しています。役場や公共施設などに置いていますので、何かはじめたい方はぜひ参考にしてください。

入ってみたいサークルがあったら、  
連絡先に直接電話をしてお問い合わせください。



生きがい・学び

# 宇美町学習支援者派遣事業 「まなびサポートうみ」

平和1-1-1 社会教育課  
☎092-933-2600

様々な知識や技能を持った方々を「学習支援者」として登録し、学校や地域の団体などの学習要請に応じ「学習支援者」を派遣するシステムです。

## 利用できる方

宇美町在住・在勤及び在学する、  
参加人数が5名以上の団体



## 会 場

派遣先は宇美町内に限ります。  
会場の確保・準備は、申し込み団体で行ってください。

## 費 用

申し込み団体での講師料負担はありません。  
支援に必要な材料費は、申し込み団体で負担してください。

## 申 込 方 法

社会教育課にお問い合わせください。  
内容に応じて学習支援者を紹介します。  
申し込み団体は、学習支援者に連絡して、日時・内容を調整し、利用申請書を社会教育課に提出してください。

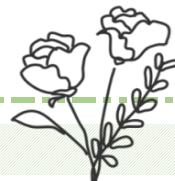
## 学 習 支 援 者

社会教育課にお問い合わせください。  
また、町ホームページで登録者名簿をご覧になれます。

## 支援内容の種類

R7.8月現在、44講座の登録があります。

外国語、音楽、読み聞かせ、書道、着付け、舞踊、フラワーアレンジメント、  
折り紙、歴史、園芸、パソコン、カメラ、ダンス、体操、手話、料理、  
健康・癒し、ベビーマッサージなど



### まなびサポートうみ 学習支援者募集

あなたの知識や技能を活かしてみませんか？  
まなびサポートうみでは、次の分野で指導できる方を探しています。  
登録していただける方は社会教育課までご連絡ください。

#### 昔遊び

お手玉、あやとり、水鉄砲、缶けり、こままわし、めんこ、  
おはじき、竹細工など

#### 生活の中の書

生活の中で必要な手書き(水引、年賀状、絵はがき、手紙など)

#### エコライフ

手すきはがき、草木染め、パッチワーク、編み物、手芸

#### 健康づくり

食育、ダンス、体操、ヨガ、気功、太極拳、生活リズムなど

#### 季節を感じるものづくり

ガーデニング、野菜栽培、クリスマスリース、しめ縄、門松など

# 宇美町職員出前講座

平和1-1-1 社会教育課  
☎092-933-2600

町民の皆さんのがりたい、聞きたい、学びたいと思っている町の仕組みや制度、各事業の内容などについて、町職員が皆さんのもとへお伺いし、分かりやすく説明や情報提供を行います。

## 利用できる方

宇美町在住・在勤・在学の人で、概ね10人以上のグループ

## 日 時

原則、月～金(役場開庁日)の9時～21時のうち2時間以内

## 会 場

宇美町内の申込者が指定する場所。  
会場の確保・準備は、申し込み団体で行ってください。

## 費 用

講師料無料。  
講座により経費(材料費など)をご負担いただく場合あり。  
※会場使用料・設備使用料などは申込者の負担になります。

## 申込方法

講座開催予定日の3週間前までに社会教育課へご連絡ください。  
講座開催決定後、申込書を社会教育課へご提出ください。

## 出前講座

## メニュー

社会教育課へお問い合わせください。  
また、町ホームページでもご覧いただけます。  
令和7年度は32講座を準備しています。

### 【講座メニュー】

- 「のるーと宇美」を利用するには？
- 災害などに備えて！
- 知っていますか、地域猫活動
- 健康セミナー(生活習慣病予防編)
- 木造住宅の耐震化・ブロック塀等の
- 撤去助成制度について など



## その他の

町への苦情や要望などを聞きする場ではありません。  
担当外の業務など、その場で回答できない場合もありますので  
ご了承ください。

生きがい・学び

# 宇美町立老人福祉センター くすの杜

宇美2-1-11(宇美八幡宮前)  
☎092-933-1111

宇美町に住む高齢者に、健康の増進、教養の向上、レクリエーションの場を提供し、  
健康で活力ある明るい生活を送っていただくための施設です。  
お気軽にご利用ください。

大広間(碁盤・将棋盤あり)、多目的室、図書コーナー、浴室(休止中)、  
機能回復訓練室、クラブ室などがあります。  
ふれあい祭りなどの開催のほか、各種サークル活動をサポートしています。

対象者	宇美町在住の満60歳以上の方
利用方法	宇美町の住民であることが確認できるものを持参して、受付窓口で申込書に記入してください。利用証を交付します。2回目以降は入館時に利用許可証を提示してください。
利用料	無料
開館日時	月~土 9:30~17:00
休館日	日、祝日、 盆(8/13~8/16)、年末年始(12/29~1/3)

## 電位治療器(ヘルストロン)

人体に電位を与えて、頭痛・肩こりなどの緩解を目的とする家庭用医療機器です。

●時間 9:30~16:00  
(1回につき 20分)

●料金 無料

## サークル活動

R7年6月現在、11サークルが活動しています。興味のある方は、老人福祉センターへお問い合わせください。

・書道	・大正琴	・抹茶
・安来節	・着付け	・水彩画
・手芸	・麻雀	ほか



# 宇美町立図書館

平和1-1-2(うみ・みらい館1階)

☎092-932-0600

小説や健康、料理、旅行、芸術など生活に密着した実用書、新聞や雑誌があります。CDやDVDもあり、館内での視聴やインターネット利用もできます。

また、自由にゆったりと座ってすごせる閲覧スペースや畳の部屋などを整えています。大きな字で読める大活字本や拡大読書器もご利用いただけます。職員がお手伝いしますので、お気軽に声かけください。

## 利 用 方 法

初めての方は、住所・名前が確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、保険証など）をご持参ください。利用カードを発行します。

## 借 り る と き

借りたい本やCD・DVDなどを、利用カードと一緒に、カウンターへお持ちください。自動貸出機もあります。

	貸出冊数	貸出期間
本・雑誌	15冊まで	15日間
CD・DVD	3点まで	8日間

## 返 す と き

返却カウンターにお返しください。（図書館が閉まっているときは、入口の返却ポストをご利用ください。CD・DVDは必ず図書館の返却カウンターにお返しください。）

町役場総合案内、うみハピネスでも返却ができます。  
(月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15)

## Web サービス

図書館のホームページを開いてWeb登録されると、本の予約・貸出の延長、自分の読書履歴などを見ることができます。  
また、ご自身のスマートフォンの画面に利用カードのバーコードを表示して提示いただくと、利用カードの代わりとして貸出ができます。



## 開 館 日 時

火～日 10:00～19:00

## 休 館 日

月曜日、第4木曜日(休日の場合その日以後の直近の休日以外の日)、年末年始(12/29～1/3)、特別整理期間(毎年10日以内)

## 地域資料コーナー

宇美町の歴史や文化財資料、行政資料、福岡県に関する資料などがあります。

## 読書のバリアフリーコーナー

読みやすいように大きな活字で印刷された「大活字本」のほか、読みやすく工夫された「LLブック」、「朗読CD」、「点字本」などを揃えています。館内では拡大読書器もご利用いただけます。

## 宇美町電子図書館

小学生以上の町内在住または在勤・在学の方が利用できます。利用の際は、登録が必要です。また、一度に2冊まで15日間借りることができます。返却期間を過ぎると、自動返却されます。



宇美町図書館  
ホームページは  
←こちら

生きがい・学び

# 宇美町働く婦人の家 し～ず・うみ

平和1-14-1  
☎092-932-0365

各種講座を企画実施しています。  
貸館できる研修室や料理実習室、軽運動室などがあり、  
各種研修、会議、イベント、物品販売、サークル活動などに  
利用できます。



開 館 日 時	火～土、第1・3・4日曜日、 第2日曜日の翌日の月曜日(ただし祝日は休館) 9:30～21:00
休 館 日	月曜日、第2日曜日、祝日、 盆(8/13～8/16)、年末年始(12/29～1/3)

## サークル活動

R7.4月現在、28サークルが活動しています。  
興味のある方は、し～ず・うみへお問い合わせください。



みんなのコーラス	ハワイアンフラ	
書を楽しむ	社交ダンス	韓国パッチワーク・ポジャギ
ヨーガ	自彌術	イムア・フラ
木目込み	オカリナを吹こう	詩吟
エコクラブ	着物リメイククラブ	楽しい社交ダンス
アフタヌーンフラ	花のアレンジクラブ	きもの着付け
フェルト手芸クラブ	ソフトエアロビクス	やさしいギター弾き語り
ナイトハワイアンフラ	やさしい社交ダンス	みんなの合唱
楽しいウクレレ	書道	フレッシュ社交ダンス
男のフラダンス	楽しく絵を描こうクラブ	

のるじと  
KNOWROUTE

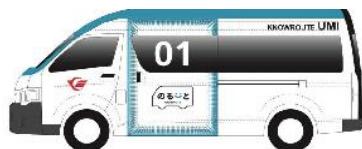


事前予約で乗りたい時に乗れる

## AIオンデマンドバス 『のるーと宇美』

### AIオンデマンドバスとは？

時刻表や決まった運行ルートがなく、予約状況に応じてAI(人工知能)が最適な運行ルートを選択し、効率的に移動する乗合バスです。どなたでもご利用できますので、ぜひご活用ください。



運行時間 月～土 8:30～18:30

運休日 日・祝日、8/13～8/15、12/29～1/3

運行エリア 宇美町全域

乗車予約 ☎ 0263-31-6559 (予約専用)

電話受付時間 … 月～金 9:00～17:00

運賃	大人 200円/回 (中学生以上)
	小学生 100円/回
	障がい者 100円/回 (※介助者1名は100円)
乳幼児(未就学児)	無料

### 利用方法等



呼ぶ

LINE(アプリ)または電話でバスの配車予約  
(日時、乗る場所、降りる場所などを申し込む)

来る

配車予約のときに指定された時間に乗り場へ

乗る

運転手に予約番号(登録した電話番号の下4桁)を  
伝えて乗車

払う

乗車時に運賃をお支払い(現金または交通系ICカード)

予約は、LINE(アプリ)からもできます。  
右のQRコードからご確認ください。



お問い合わせ 宇美町シティプロモーション課 ☎ 092-934-2370

交通

# 防災・災害対策

地域コミュニティ課  
☎092-933-5500

## 宇美町防災気象情報

宇美町が提供する気象情報サービスで、雨量情報や、各河川のライブ映像と水位情報、避難情報などが確認できます。



防災気象情報システムURL

[https://umi-bosai.trims-cloud.net/umi\\_bosai/deploy/html/index.html](https://umi-bosai.trims-cloud.net/umi_bosai/deploy/html/index.html)

## 宇美町防災メール

宇美町に関する気象警報や、雨量情報、宇美町防災行政無線の放送内容などが、メール配信されます。災害への備えとしてお役立てください。

### 登録方法



登録用アドレスに空メールを送信すると、登録用URLがメールで届きます。そのURLにアクセスすると、登録が完了します。

防災メールアドレス  
[bousai.umi-town@raiden3.ktaiwork.jp](mailto:bousai.umi-town@raiden3.ktaiwork.jp)



※迷惑メール対策をしている方は、@raiden3.ktaiwork.jpからのメールが受信可能な設定にしてください。

## 防災アプリまもるくん

福岡県が提供する防災情報などを配信するアプリです。県内の地震、台風、大雨などの気象情報、地域の安全に関する情報、災害時の避難所開設情報などが配信されます。

### 登録方法

ホームページから登録画面にアクセスしてください。

[https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/lp/app\\_mamorukun/](https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/lp/app_mamorukun/)



防災

## 防災無線の音声案内

町の防災行政無線が聞き取りにくかったときは、下記のフリーダイヤルに電話すると内容が確認できます。

ヤクバニ ゴーゴー  
☎ 0120-898-255

# 各種相談窓口



## 健康

### 健康・栄養相談(町健康課)

☎092-934-2243

隨時(要予約)

管理栄養士、保健師が栄養や食生活、  
健診結果などに関する相談・指導を行う。

開設場所: 健康課 窓口

※お住まいの地区担当がご対応します。



## 暮らし

### 心配ごと相談(宇美町社会福祉協議会)

(問合せ先) ☎092-931-1008

毎月第1・3木曜日(予約不要)  
9:30~12:30  
(受付は12時まで)

電話・面談による、あらゆる心配ごとの相談。  
(日程については変更あり。広報うみに掲載)  
開設場所: 老人福祉センター

### 弁護士無料相談(宇美町社会福祉協議会)

(予約受付) ☎092-931-1008

毎月第2・4木曜日(要予約)  
13:30~15:30  
(1人30分)

弁護士との面談による、法律に関わる相談。  
(日程については変更あり。広報うみに掲載)  
開設場所: 老人福祉センター

### 行政相談(町総務課)

☎092-932-1111

原則 毎月第1火曜日  
(11月は11日(火))  
13:00~15:30  
※申込受付時間13:00~15:00

行政相談委員が、国の仕事に関する苦情や要望を受け付け、助言や関係機関への通知などを実行する。  
(日程については変更あり。広報うみに掲載)  
開設場所: うみ・みらい館 2階 研修室B

### 宇美町地域包括支援センター

(宇美町役場1階) ☎092-934-2249

月~金 8:30~17:15  
(祝日・年末年始を除く)

高齢者の、介護や日常生活の様々な相談を受け付け、関係機関へ繋ぐ。

相談  
窓口

**かすや地区女性ホットライン**  
(NPO法人福岡ジェンダー研究所)

**☎092-401-5353**

10:00～17:00  
木曜日のみ19:00まで  
(祝日・年末年始を除く)

DV、夫婦・家族、子育て、仕事、  
人間関係のことなどについての相談。

**男性のための相談ホットライン**  
(福岡市男女共同参画推進センターアミカス)

**☎092-526-1718**

毎月第1・2・3月曜日  
19:00～21:00  
(土日祝日を除く)

「パートナーとの向き合い方がわからない」「男らしさを求められる」「夫婦、こども、親の問題、職場の人間関係」「暴力の問題」など、男性相談員が対応。

**かすや中南部広域消費生活センター**

**☎092-936-1594**

月～金 10:00～15:30  
(祝日・年末年始を除く)

悪質商法、多重債務、架空請求、利殖商法など、契約や取引に関するトラブルについての相談受付、解決のためのアドバイス、情報提供。

**くらし・しごと・家計困りごと相談室**  
福岡県自立相談支援事務所(糟屋郡)(福岡県委託)

**☎092-938-3001**

月～金 9:30～17:30  
(土曜は電話対応のみ)  
祝日も開所

就労、住居、お金、高齢者福祉、DV、依存症など生活全般について、解決策をさがし、関係機関へつなぐ。

**多重債務相談窓口(福岡財務支局)**

**☎092-411-7291**

月～金 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え悩む方からの相談に応じ、借金の状況などをお聞きするとともに、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎを行う。



## 住まい

### 住宅相談(福岡県建築住宅センター)

☎092-725-0876

月～金 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

公的住宅情報、公的融資・制度情報など、  
幅広く住宅相談を行う。  
(住宅情報プラザ福岡)

### 住まいるダイヤル (住宅リフォーム・紛争処理支援センター)

☎0570-016-100

月～金 10:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

住宅に関するあらゆる相談について、一級建築士などの資格を持った相談員が、専門的な見地からアドバイス。

### 賃貸借トラブル・ホットライン(福岡県司法書士会)

☎092-714-0616

月・水 16:00～18:00  
(祝日・年末年始を除く)

退去時の敷金の計算、壊れたお風呂の修理は  
大家と入居者どちらがするのか、など。

### バリアフリーアドバイザー派遣制度 (福岡県建築住宅センター)

☎092-582-8061

月～金 8:45～17:30まで  
(定休日は土・日・祝・年末年始)

バリアフリーアドバイザーが自宅を無料で訪問  
調査し、改修の提案や耐震診断報告書作成を行なう。



相  
談  
窓  
口



## 認知症

### 認知症の人と家族の会

☎0120-294-456

月～金 10:00～15:00  
(祝日・盆・年末年始を除く)

研修を受けた介護経験者が、  
全国どこからの相談にも応じている。

### 認知症の人と家族の会 福岡県支部

☎092-771-8595

火・金 10:30～15:30  
(第3火曜日を除く)

認知症の方の介護の悩みを持つ方の相談に、  
介護経験者が電話と面接により対応。

### 福岡県認知症介護相談(認知症の人と家族の会)

☎092-574-0190

水・土 11:00～16:00  
(クローバープラザの休館日を  
除く)

認知症の方及びその家族などが抱える介護な  
どの悩みに関する相談に、認知症介護経験者  
が対応。

相談場所:クローバープラザ

### 福岡県認知症医療センター (医療法人社団緑風会 水戸病院)

☎092-935-0066

月～金 9:00～17:00  
土 9:00～12:00  
(祝日・年末年始を除く)

認知症かも?と思ったら、早めに相談を。認知  
症にはいくつかの種類があり、治療可能なも  
のや、薬で症状の進行を遅らせることができ  
るものもある。



相談  
窓口



## 法律

### 県民相談室(法律相談)

福岡県庁 行政棟1階

(予約受付) ☎ 092-643-3333

毎月第1・3金曜日(要予約)  
13:30~16:30  
(1人約30分)  
(閉庁日は中止)

面談方式の、弁護士による無料の法律相談。  
日常生活の中での争いや、もめ事の解決を図る。  
予約開始は、当該週の初日(閉庁日はその翌日)の8:30から、先着6名まで。

### 法テラス・サポートダイヤル(日本司法支援センター) ☎ 0570-078-374

月～金 9:00～21:00  
土 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

法的トラブルに対し、適切な法制度、関係機関  
(法律相談・公的機関窓口など)を紹介。  
また、法的トラブルかどうかわからない方も、  
お気軽にお問い合わせを。

### 法テラス福岡 (日本司法支援センター) ☎ 050-3383-5501

月～金  
10:00～12:00  
13:30～15:30  
(祝日・年末年始を除く)

面談や電話により法制度や手続き、  
関係機関の相談窓口を案内。  
経済的にお困りの場合には、法テラスの民事  
法律扶助による無料法律相談を案内。

### 司法書士総合相談センター(福岡県司法書士会) ☎ 0570-783-544

**無料電話相談**  
月～金 18:00～20:00  
(祝日・年末年始を除く)

成年後見、遺言、相続、登記、多重債務問題、惡質商法などの法律問題に関する電話相談(15分程度)や司法書士を紹介。

**司法書士紹介**  
月～金 10:00～16:00  
(祝日・年末年始を除く)

### 高齢者・障害者総合支援センター あいゆう (福岡県弁護士会)

☎ 092-724-7709

月～金 10:00～16:00  
(祝日・年末年始を除く)

高齢者や障がいのある方の、財産や生活に関する法律相談。財産管理、成年後見、遺言など。弁護士が対応。

相  
談  
窓  
口

## 成年後見・遺言

**権利擁護センター ぱあとなあ福岡  
(福岡県社会福祉士会)**

**☎092-483-2941**

月～金 9:30～16:30  
(祝日・年末年始を除く)

成年後見制度についてのあらゆることについての電話相談。(面接による相談は有料)  
社会福祉士が対応。

**成年後見センター・リーガルサポートふくおか** **☎092-738-7050**

月～金 13:00～15:00  
(祝日・盆・年末年始を除く)

成年後見制度についてのあらゆることについての電話相談。(面接による相談は有料)  
司法書士で構成される団体。

**司法書士総合相談センター(福岡県司法書士会)** **☎0570-783-544**

月～金 18:00～20:00  
(祝日・年末年始を除く)

成年後見や、生前贈与、遺言状、借金を相続したくない、など、遺言や相続に関する電話相談。司法書士が対応。

**高齢者・障害者総合支援センター あいゆう  
(福岡県弁護士会)** **☎092-724-7709**

月～金 10:00～16:00  
(祝日・年末年始を除く)

高齢者や障がいのある方の、財産や生活に関する法律相談。財産管理、成年後見、遺言など。弁護士が対応。

**筑紫公証役場** **太宰府市都府楼南5-5-13 ☎092-925-9755**

月～金、第3土曜日(要予約)  
9:00～12:00／13:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

公正証書の作成についての相談。  
(任意後見、遺言書、尊厳死など)

**福岡公証役場** **福岡市中央区舞鶴3-7-13 2F ☎092-741-0310**

**博多公証役場** **福岡市博多区博多駅前3-25-24 3F ☎092-400-2560**

月～金  
9:00～12:00／13:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

[受付時間]  
9:00～11:00／13:00～15:00

公正証書の作成についての相談。  
(任意後見、遺言書、尊厳死など)

警察	宇美交番	☎092-939-0110
	柏屋警察署	(柏屋警察署代表)
消防・防災	柏屋南部消防署	☎092-935-5111
	町地域コミュニティ課危機管理係	☎092-933-5500
	防災行政無線の音声案内	☎0120-898-255
郵便局	宇美早見郵便局	☎092-932-2102
	宇美本町郵便局	☎092-934-0123
	柏屋南郵便局	☎092-935-1601
電気	九州電力 福岡東営業所	☎0120-639-457
	九州電力 福岡南営業所	☎0120-639-460
上下水道	町上下水道課	☎092-934-2224
ごみ	町環境課	☎092-934-2226
広報	町シティプロモーション課 まちの魅力推進係	☎092-934-2370
健康・予防接種	町健康課 健康推進係	☎092-934-2243
国民健康保険	町住民課 国保係	☎092-934-2250
後期高齢者医療保険	町住民課 医療年金係	☎092-934-2250
介護保険	町健康課 介護・高齢者支援係	☎092-934-2243
介護サービス	地域包括支援センター	☎092-934-2249
年金	東福岡年金事務所	☎092-651-7967
障がい	町福祉課 障がい者支援係	☎092-934-2278
町県民税・軽自動車税・ 固定資産税	町税務課	☎092-934-2242
所得税・相続税・贈与税	香椎税務署	☎092-661-1031
のるーと宇美	町シティプロモーション課 まちの魅力推進係	☎092-934-2370
町営住宅	町管財課	☎092-934-2268
県営住宅	福岡県住宅供給公社 県営住宅管理部 管理課	☎092-781-8029
防犯灯・街路灯	町都市整備課	☎092-934-2244
道路	町都市整備課	☎092-934-2244
公園	町環境課	☎092-934-2226
ボランティア	ボランティア・町民活動支援 センターふみらぼ	☎092-933-1110
生涯学習	町社会教育課	☎092-933-2600

消防(火事・救急)	119
救急相談電話 (救急車か病院か迷う時)	#7119
ダイヤル回線からは→	☎092-471-0099
警察(事件・事故)	110
警察(緊急以外の相談)	#9110
ダイヤル回線からは→	☎092-641-9110
宇美交番 (粕屋警察署代表)	☎092-939-0110
粕屋保健福祉事務所	☎092-939-1500
民生委員 (地域の民生委員の名前・電話番号を控えておきましょう)	

## 宇美町役場

住 所	〒811-2192 福岡県糟屋郡宇美町宇美5丁目1番1号
電 話	092-932-1111 (代表)
F A X	092-933-7512
開 庁 日 時	月～金 8:30～17:15
夜 間 窓 口	毎月25日（閉庁日の場合は、翌開庁日）20:00まで 税務課・住民課・健康課（介護保険のみ）・福祉課 が通常業務です。
閉 庁 日	土・日・祝日、12/29～1/3 ※お盆は通常業務です。

… 令和7年11月 発行 …

発 行

宇美町役場 健康課