ちょっとした暮らしの「こまった」に応える

介護保険の利用手順は？

最近なんだか疲れやすくなった

詐欺被害が不安…。気をつけることは？

遠賀町 シニアのための こまりごと 解決BOOK

2025年保存版



ちょっとの段差で転びそうで心配

免許返納して買い物に行けなくなった

支払いは電子マネーのみですと言われた

暑さ・寒さが辛くなってきた

元気な今こそ読んでほしい!!



さくいん

フレイル予防▶P2　介護保険▶P6　認知症▶P8
相続▶P10　日常生活のこまりごと▶P12　詐欺▶P22
熱中症▶P24　免許返納▶P26　各種相談窓口▶P28

株式会社サイネックス

悪徳商法や製品事故にあったら…

いざというときの消費者相談窓口

悪質商法などの被害にあった、ある製品を使ってけがをしてしまったなど、消費者トラブルで困ったときは、最寄りの消費生活センターまでご相談ください。消費生活センターは、全国約800か所に設置され、すべての市区町村に消費生活相談窓口が設置されています。

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内

188（いやや！） 消費者ホットライン（全国統一番号）　窓口 消費生活センター

土日祝日は、都道府県等の消費生活センター等が開所していない場合、国民生活センターに電話がつながります。

※国民生活センターの相談受付時間は、土曜・日曜・祝日ともに10:00～16:00です。
※国民生活センターでは、相談の内容を正確に把握するため、通話を録音しています。



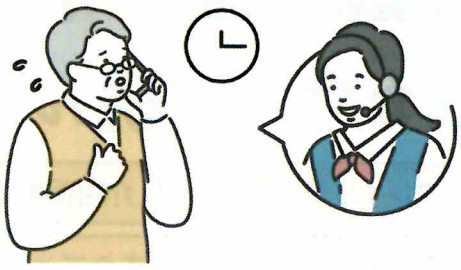
お昼の消費生活相談

03-3446-0999　窓口 国民生活センター

国民生活センターでは、各地の消費生活センターの相談窓口が昼休み中の時間を中心に、消費者の方からの消費生活相談を受け付けています。

相談受付時間

平日 11:00～13:00
（年末年始を除く）



出典元：国民生活センター

はじめに

『遠賀町 シニアのためのこまりごと解決BOOK』は、シニア世代の
ちょっとした“こまりごと”を支援するために生まれた冊子です。
体力の低下による日常生活の不便、詐欺被害の不安、電子マネーへの
対応など、ご自身が普段感じる「こまった」にお役立てください。

シニアのためのこまりごと解決BOOK

令和7年3月発行

協力

遠賀町役場
〒811-4392 福岡県遠賀郡遠賀町
大字今古賀513番地
TEL.093-293-1234

制作・発行

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 北九州支店
〒802-0804 福岡県北九州市小倉南区
下城野1-9-18
TEL.093-288-5630

※掲載している広告は、令和7年2月現在の情報です。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

〈 以下は広告スペースです 〉

日進化学は、お客様のニーズに応えた、高品質な製品を提供し続けます



ポリエチレン製品
日進化学の主力商品・ポリエチレン製品は多くの種類があり、お客様のご要望に応じた加工も承っております。


規格袋・別注フィルム
レジ袋やゴミ袋、ラミネート袋といった規格袋、包装や印刷に使用する別注フィルムなども製作しております。



その他取扱製品
ポリエチレン製品に限らず、衛生用品・シールなど、生活に身近なジャンルの製品を多数取り扱っております。


ポリ美

NISSIN 日進化学株式会社
本社 福岡工場
〒811-4342 福岡県遠賀郡遠賀町大字尾崎 1716 番地 2
TEL.093-281-5111 FAX.093-281-5112
◆千葉工場・千葉営業所◆宮城営業所◆東京営業所◆静岡営業所◆岡山営業所◆宮崎営業所◆鹿児島営業所

こまりごと
CASE.1

最近疲れやすくなったかも。何に気をつけたらいい？

最近少しの運動で疲れたり、大好きだった食事があまり楽しみでなくなったり…。
暮らしに張りがなくなってきたようで心配。
幸い大きな病気はないけれど、元気だったころの自分に戻るのは難しいのかな。



もしかしたら「フレイル」？

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。**大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。**そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな傾向は要注意

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html）を加工して作成



KOMARIGOTO
KAIKETSU BOOK
for senior

NEXT：フレイル予防のポイント

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側** の結果になるように、定期的にチェックするのがおすすめです。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（固いものの例：さきいか、たくあんなど）	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）



こまりごと
CASE.1

フレイルを予防するために

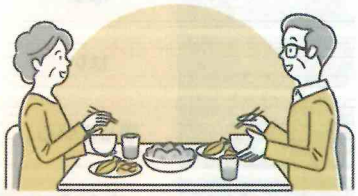
フレイル予防の3つのポイント

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

① 栄 養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



② 身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



③ 社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html）を加工して作成

〈 以下は広告スペースです 〉

浦野のりこ整形外科医院
整形外科・小児整形外科
リハビリテーション科・美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00（初診/再診 8:45～11:45）	○	○	○	○	○	○
14:00 ～ 18:00（初診/再診13:45～17:45）	○	○	○	／	○	／
休診日	日曜・祝日					

※（　）は受付時間

浦野のりこ整形外科医院
Urano Noriko Orthopedics
水巻町頃末北 4-2-8
☎201-1877



気軽に行ける交流の場を探したい

›› 総合福祉施設「遠賀町ふれあいの里」

浴場をはじめ、娯楽室やカラオケ室、トレーニング室、各種研修室、食堂などを完備しています。
さまざまな体験や体操などの教室も開催しています。

所在地　遠賀町浅木2-31-1

問い合わせ　TEL:093-293-2030

›› 菜の花カフェ（月1回）

認知症の人やその家族、地域住民など誰でも気軽に立ち寄れてくつろげる集いの場です。ボランティアスタッフとのおしゃべりや、地域包括支援センターの職員に認知症や介護保険等の相談ができます。日程等はお問い合わせください。

実施場所　おんがみらいテラス
（遠賀町遠賀川1-1-2）

問い合わせ　福祉課 地域包括支援係
TEL:093-293-1293

›› 老人クラブ

グラウンドゴルフ、ペタンク、囲碁、将棋など生きがい作り、健康づくりの活動や、ボランティア活動を行っています。
入会方法は、各行政区の老人クラブ会長にお問い合わせください。（老人クラブがない行政区もあります）

問い合わせ　福祉課 福祉高齢者支援係
TEL:093-293-1294

地域のために活動したい

「自分のできる範囲内でできる就労やボランティア活動はあるかな？」と思ったら動き出すチャンス。培われた知識や技術・経験を活かしたり、あるいは新しいことに挑戦してみたりして、これからも生活の充実を図りましょう。

›› シルバー人材センター

対象者　町内にお住まいの60歳以上の方

主な仕事　一般家庭清掃、公園掃除、草刈り、草取り、消毒、農作業、施設管理など

所在地　遠賀町大字別府3113-2

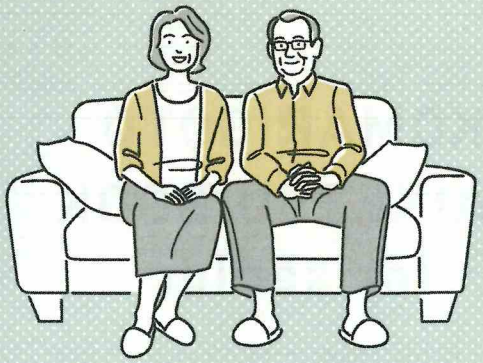
問い合わせ　TEL:093-293-8007

›› 遠賀町まちづくりボランティア人材バンク

町が主催するイベントや事業などのボランティアとして活動する人を募集しています。

対象者　遠賀町内に在住・在勤または在学している中学生以上の方（高校生以下の人は保護者の同意が必要です）
町の事業に関心があり、ボランティアとして活動する意欲のある方、または専門分野において、知識や実績、資格を有する方
ボランティアとして活動する際に、原則として無償で活動できる方

問い合わせ　生涯学習課 社会教育係
TEL:093-293-1326



KOMARIGOTO
KAIKETSU BOOK
for senior

こまりごと
CASE.2

介護が必要になったら…？ サービス利用について教えて

夫が転んで入院してから数週間。
私と二人暮らしだけど、退院後は二人とも元通りに
日常生活を送れるのかしら。
介護保険のサービスを受けられるかどうか、
相談先やサービス利用の手順を知っておきたいわ。



加入対象者

第1号被保険者

65歳以上の方

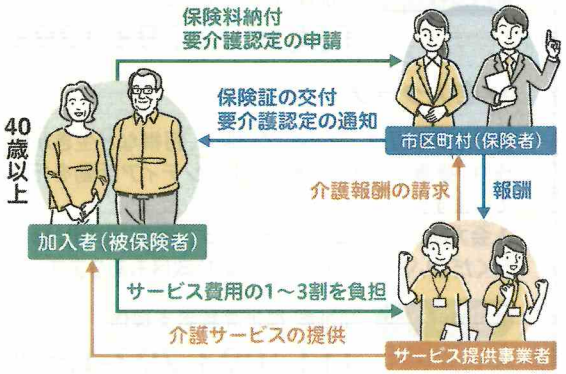
介護や支援が必要であると認定を受けた方は、介護保険のサービスが利用できます。

第2号被保険者

40～64歳の方で医療保険に加入している方

加齢が原因とされる特定の病気（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場合に、介護保険のサービスが利用できます。

介護保険の仕組み





KOMARIGOTO
KAIKETSU BOOK
for senior

介護サービスなどの利用手順

相談　遠賀町地域包括支援センターの窓口でサービス利用の目的や希望するサービスを相談します。

- 一般介護予防事業への参加を希望
- 介護予防・日常生活支援総合事業の利用を希望
- 要介護認定が必要なサービスを希望

基本チェックリスト
質問項目の内容から日常生活に必要な生活機能が低下していないか、また社会参加の有無等を確認し、事業対象者に該当するかどうかを判定します。

- 非該当
- 該当

要介護（要支援）認定の申請
↓
要介護（要支援）認定
認定調査～判定

- 非該当
- 認定
  - 介護予防・日常生活支援総合事業対象者
  - 要支援1・2の方
  - 要介護1～5の方





- 介護予防・日常生活支援総合事業
- 介護予防サービス
- 介護サービス

一般介護予防事業（65歳以上の方が利用できます）

●「介護予防・日常生活支援総合事業」「一般介護予防事業」の詳細については、
福祉課 地域包括支援係（TEL：093-293-1293）までお問い合わせください。



こまりごと
CASE.3

これってもしかして認知症？自分や家族の確認をしたい

親や身近な人、あるいは自分自身が
認知症になったらどうしよう…。
認知症と言っても種類は様々と聞くけど、
どういう症状が出たら医師に相談するんだろう？
不安なときに気軽に聞ける相談先は？



年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例）朝ごはんのメニュー	全てを忘れている 例）朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない（初期には自覚があることが少なくない）
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」
（https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html）を加工して作成

また、認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気もいろいろあるため（甲状腺機能低下症など）、早期に適切な診断を受けることは大切です。



KOMARIGOTO
KAIKETSU BOOK
for senior

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- ☑ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☑ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☑ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☑ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☑ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☑ 6. 新しいことが覚えられない
- ☑ 7. 話のつじつまが合わない
- ☑ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- ☑ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☑ 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☑ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☑ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☑ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☑ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☑ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☑ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☑ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☑ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☑ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☑ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

主な相談先 ～認知症かな？と思ったら～

›› かかりつけの医師

›› 医療機関の「もの忘れ外来」

下記のウェブサイトから検索できます。

公益社団法人
認知症の人と家族の会
「全国もの忘れ外来一覧」 ▸

›› 認知症に関する相談窓口

下記のウェブサイトから、市町村等に設置されている認知症に関する相談窓口や、地域包括支援センター等を検索できます。

介護事業所・生活関連情報検索
「介護サービス情報公表システム」 ▸



脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～春編～ 間違いを5つ探そう





こまりごと
CASE.4

遺産相続について考えておきたい



もしものとき、遺す家族が争うことなく安心して遺産相続出来るよう今のうちに準備しておきたいけど、何からはじめればいいのかな。

相続の準備でしておきたいこと

保有している財産の確認

対象となる財産をリストアップし目録を作っておくのが理想です。預貯金や不動産などプラスの財産だけではなく、ローンなどの債務は**マイナスの財産**として相続の対象になります。

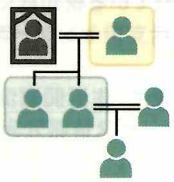
自分の意思の確認

財産は、遺言書がなくても法定相続によって相続がされますが、「法定相続人以外にも財産を残したい人がいる」「遺産分割で争いになるのを避けたい」等という意思や想いがある場合、遺言書が必要です。

財産の相続には主に3つの方法があります

1. 法定相続

民法に定める相続人・相続の割合で財産を引き継ぎます。遺言書が無い場合や相続人同士で遺産分割協議を行わない場合や協議に合意ができなかった場合に適用されます。



2. 遺産分割協議

亡くなった人（被相続人）の相続人全員で、遺産の分け方を話し合う手続きです。

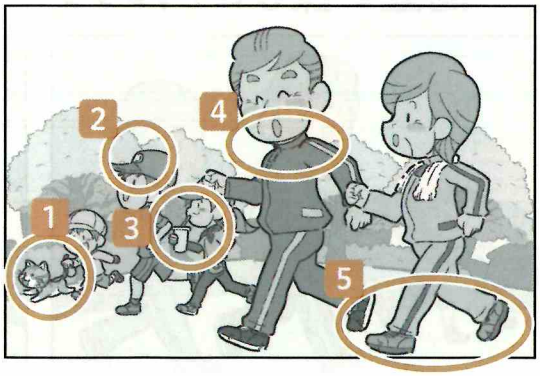


脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～春編～

1. 散歩中のペットが変わっている
2. 帽子にエンブレムが付いている
3. ドリンクを飲んでいる
4. タオルが無くなっている
5. 靴の色が変わっている



3. 遺言書

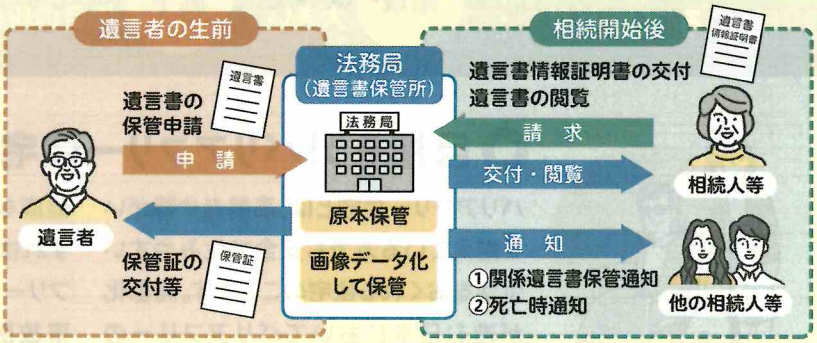
一般的に用いられる遺言書として、遺言者自らが手書きで書く**「自筆証書遺言」**と、
公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ公正証書として作成する**「公正証書遺言」**があります。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	**遺言者本人の自筆で記述** ※パソコンでの作成は無効だが、財産目録の作成には使用可能 		**遺言者本人が公証人に口頭で遺言内容を伝え、公証人が文章にまとめます。** ※実印・印鑑証明書、登記簿謄本などが必要
証　人	不　要		2人必要
保管場所	自宅等	法務局 (自筆証書遺言書保管制度)	原本は公証役場
費　用	不　要	必要(3,900円)	必要(財産額によって異なる)
メリット	●手軽に作成できる ●費用がかからない	●手軽に作成できる ●紛失・隠匿・偽造のおそれがない ●死後に、遺言書保管の通知がある	●形式不備等により無効になるおそれがない ●紛失・隠匿・偽造のおそれがない
デメリット	●紛失・隠匿・偽造のおそれがある ●文意・形式不備等により無効となるおそれがある ●家庭裁判所の検認手続きが必要	●文意不明等により無効となるおそれ	●手間がかかる ●費用がかかる



自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書の紛失や隠匿、偽造や改ざんを防ぐため法務局で、遺言書の原本と、その画像データを保管する制度です。



問い合わせ　福岡地方法務局 北九州支局 ▸ TEL:093-561-3542

出典：政府広報オンライン「自筆証書遺言書保管制度」(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202009/1.html)

脳トレ　間違い探しにチャレンジ ～夏編～　間違いを5つ探そう



こまりごと
CASE.5

家の中のちょっとの段差で転びそうで心配

家の中でつまずくことが増えてきたかも…。
そう思うと、これまでは気にならなかった
小さな段差がちらほら目に付くように。
そのうち転んで大きなけがをしないために、
今できる対策をしておきたいわ。



例えばこんなところでヒヤリ

- 階段　段差が大きい
- 廊下　部屋との境目の段差
- 玄関　三和土との段差



目指そう!バリアフリー住宅

バリアフリー住宅とは、高齢者や障がいを抱えている方でも安全で住みやすい生活をおくれる住宅のことです。高齢化が進む日本においてバリアフリーの必要性はますます高くなっています。健康なうちは「必要になってから実施すればいい」と考えがちですが、バリアフリーリフォームを進めることで未然の事故防止につながり、自身や家族の健康な時間を延ばすことができます。

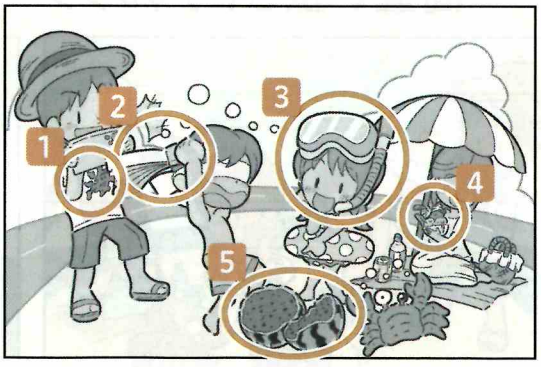
〈以下は広告スペースです〉

脳トレ

こたえ

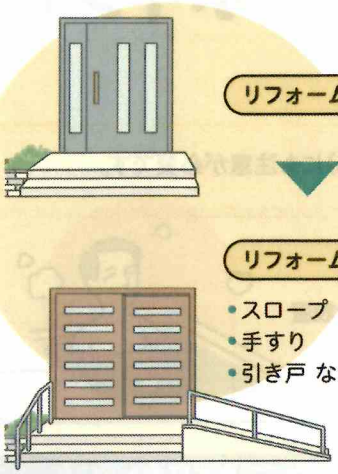
間違い探しにチャレンジ ～夏編～

1. Tシャツの文字が変わっている
2. ハリセンに変わっている
3. ゴーグルをつけている
4. アイスクリームに変わっている
5. スイカが割れている



NEXT：バリアフリーリフォームのポイント ➜

基本的なバリアフリーリフォーム



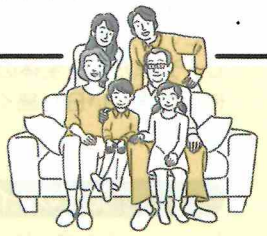
段差解消

敷居を低くする、スロープを設置するなど。つまずきによる転倒防止や車椅子などの移動が容易になります。

手すりの設置

移動のときの転倒防止やつかまり立ちの補助具となります。
主要な設置場所はトイレ、浴槽、廊下、玄関など。
バリアフリーリフォームの中でも比較的容易な部類です。

その他 車椅子の通行や手すりの設置を考慮して「廊下幅の拡張」などがありますが、こちらは間取りの変更をともなう比較的大規模な工事になります。



遠賀町の補助・助成制度

›› 住宅改造助成事業

対象者 住民税非課税世帯で以下に該当するもの

- 要支援・要介護認定者で住民税非課税世帯の人
  ※介護保険の住宅改修費利用が前提です
- 身体障害者手帳の等級が1、2の人
  ※障がい者等日常生活用具給付事業の住宅改修費利用が前提です
- 療育手帳の等級がAの人
- 診断等により、知能指数が50以下と認められ、かつ、身体障害者手帳の等級が3級の人

対象となる工事

- 手すりの設置
- スロープ等による段差の解消
- 引き戸・折り戸への取替
- 滑りにくい床材への張替え
- 足元灯・照明器具の設置
- 車椅子対応への拡幅（廊下）
- 洗面台の取替
- 洗面所蛇口の取替
- 便器（和式から洋式）の取替等

問い合わせ 福祉課 福祉高齢者支援係 ▸ TEL：093-293-1294

〈 以下は広告スペースです 〉

福祉用具レンタル・介護用品販売・住宅改修
おおつか
care goods providers
詳しくはWEBをチェック!
https://otsuka-we.jp
■宮若本社（ショールーム）
TEL 0949-32-1234
〒823-0011 宮若市宮田53番地8
■遠賀営業所
TEL 093-863-0666
〒811-4303 遠賀郡遠賀町今古賀520-3
■飯塚営業所
TEL 0948-43-2888
〒820-0071 飯塚市忠隈503-2

こまりごと
CASE.5

バリアフリーリフォームのポイント

浴室のリフォーム

段差や濡れた床で滑って転倒するほか、寒い時期はヒートショック（P25）にも注意が必要です。
設備を整え、安心してリラックスタイムを楽しみましょう。

例えば…

●手すりをうまく設置 ●浴室の段差をなくす ●安全に使える浴槽やシャワーの設置



リフォーム前にチェック

目標を決め、時期を計画する

「設備を新しくしたい」「広いお風呂につかりたい」など、まずはリフォームの目標をはっきりさせましょう。また浴室全体のリフォームの場合、お風呂を使用できない日が続くことも考慮して日程を調整しましょう。

浴室のサイズを調べておく

ショールームなどに行く前に、浴室のサイズを調べておきましょう。例外もありますが、各メーカーの規格でいくつかのサイズがあるので、どのサイズが設置できるか見当がつきやすくなります。

見積書はしっかり確認

器具の交換から全体リフォームまで、規模によって金額も様々です。また、見積書には専門用語も含まれているので、業者との認識の違いがないように疑問点は質問して十分な確認をしましょう。

見えない部分でも劣化は進んでいる

漏水や結露による壁下地の腐朽や、シロアリによる土台侵食、水道管の腐食など、見えない部分でも劣化は進行していることがあります。何十年も経つ浴室の場合は、総合的なリフォームも検討してみましょう。

家族のみんなが楽しめるバスタイムに

バリアフリーやユニバーサルデザインなど機能優先のリフォームでも、やわらかい色の浴槽やカラフルな手すり、模様の入ったタイルなど「あそび」の要素も取り入れてみては。家族みんなが楽しめる空間にできます。

照明器具の注意点

浴室は湿気が多いので、湿気に強い防湿型器具か防雨・防湿型器具を選択しましょう。また、湯気が直接当たる浴槽の真上の設置は避けましょう。

〈以下は広告スペースです〉

住まいとココロを幸せにする
リフォーム全般
内装・外装・屋根
水まわり・塗装
外構・増改築など
住まいに関することはどんな小さな事でもお気軽にご相談ください。
まごころ建築工房 合同会社
TEL 093-291-4510
遠賀町遠賀川1-4-15

屋根工事・雨どい工事
塗装・リフォーム
林瓦
TEL 093-293-4434 遠賀町尾崎1574

みんなが使いやすい家のリフォームは他にも!

トイレのリフォーム

例えば…
- 出入りをスムーズに
- 壁紙などでさわやかな雰囲気に

洗面化粧室のリフォーム

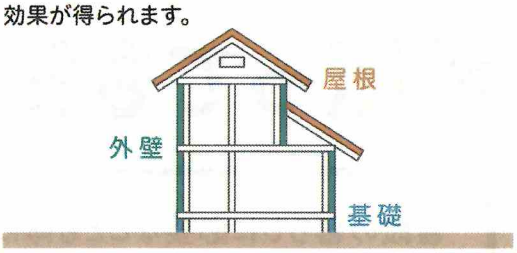
例えば…
- 動きやすい洗面化粧室
- 使いやすい洗面器の設置

キッチンのリフォーム

例えば…
- ゆとりのあるキッチン
- 使いやすいキッチン

外壁のリフォーム

外壁や屋根のリフォームをお考えなら、同時に断熱改修を行うと効率的でコストも抑えられます。断熱施工は、住宅をすっぽり覆うように行うとより高い効果が得られます。



窓のリフォーム

主に冬期、窓周辺は結露が起きやすくなります。結露は放っておくとカビやダニの温床となり、アレルギーなどの原因になるばかりか、柱や床が湿気で傷み、住宅自体に悪影響を及ぼします。また、窓周辺の冷えた空気は対流で部屋の下へ流れていき、暖房をつけていても足下はいつまでも寒く、エネルギーが無駄に使われる結果になります。窓は住宅の中でもっとも熱が逃げやすい場所。ちょっとの工夫で高い断熱効果を得られる場所でもあります。方法は様々ですが、いくつかご紹介します。

厚手のカーテン

カーテンボックスをつけ、床に届くくらいの長さにするのが効果的。



価格 安い
断熱性能 やや良い

フィルム

ガラス面にフィルムを貼り、熱を通しにくくします。



価格 ふつう
断熱性能 やや良い

複層ガラス

単板ガラスのサッシにアタッチメントを付け、複層ガラスにします。



価格 ふつう
断熱性能 良い

後付けサッシ

屋内にサッシを取り付け、二重窓にします。



価格 ふつう
断熱性能 非常に良い

断熱サッシ

アルミサッシをプラスチックなど熱伝導率の低い素材に変えます。



価格 高価
断熱性能 非常に良い

※詳しくは建材メーカーや専門業者にお問い合わせください。

〈 以下は広告スペースです 〉

お見積無料! 連絡先電話番号 ☎293-0168
リフォーム工事 各種メーカー取扱い店 内装・外装・外構工事 給排水・電気 空調設備工事
水まわりトラブル 排水つまり・水漏れ修理
法人向け節水提案
株式会社 福田工務店
遠賀町大字木守 966 ホームページはコチラ 福田工務店 検索



給排水設計施工・リフォーム工事
あっ こんな時には
生活空間の ほっ と LINE
株式会社 和田工務店
〒811-4321 遠賀町虫生津南 11-10 〒811-4204 岡垣町手野 539
TEL 093-282-1627
従業員募集中!

こまりごと
CASE.6

ごみ出しや買い物など、ちょっとしたことを手伝ってもらいたい



普段の暮らしに必要なことも体にこたえるようになってきたから、時々誰かに手伝ってもらえるとありがたいな。

例えばこんなこまりごと

ごみ出し　剪定草取り　買い物　料理

身体が思うように動かず、力仕事などが難しい



各種行政サービスも

高齢者のみの世帯が増加するにつれて、家庭から出るごみ出しや普段の買い物、庭掃除などちょっとした家事に困る人も増加しています。
遠賀町や社会福祉協議会等が実施している、ご本人やご家族に向けたサービス・制度を利用してみてはいかがでしょうか。

〈以下は広告スペースです〉

TOMOMITAS
トモミタス株式会社
ゴミの片付けでお困りなら
是非お電話を!!
ご自宅まで回収に伺います!!
TEL(093)282-0118（お見積り無料）
遠賀町の委託業者です。安心してお任せください。
本社：〒811-4218
福岡県遠賀郡岡垣町中央台6-8-23
一般廃棄物処理業・産業廃棄物処理業



NEXT：買い物支援・配食サービス ➜

ごみ出しを支援

›› ちょこボラ

「ちょこっとお手伝いボランティア」の略称で、例えば出したいごみ袋をボランティアがごみステーションまで運んでくれます。

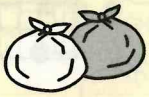
対象者

ごみステーションへの搬出が困難な高齢者、または障がいのある人

利用料 無料

利用の流れ

1. 電話で申し込み
2. 受け付け後、自宅を訪問して聞き取りを行い、ボランティア派遣の可否を決定
3. 派遣が決定したらごみ収集日に玄関先や門扉までごみを出す



※ボランティアの派遣は月に4回までです

問い合わせ TEL：093-293-0430
（遠賀町社会福祉協議会）

庭木の剪定、草取りなどの援助

›› 軽度生活援助事業

草取り・草刈り・剪定を行います。



対象者

一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で要支援・要介護認定者及び支援の必要な人

※要支援・要介護認定のない人は調査があります

利用料 サービスに要した人件費の1割
（ごみ処理代・材料費等は全額自己負担）

問い合わせ TEL：093-293-1294
（福祉課 福祉高齢者支援係）



脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～秋編～ 間違いを5つ探そう





こまりごと
CASE.6

その他の日常生活支援について

“買い物弱者問題”をご存じですか

買い物弱者とは「流通機能や交通網の弱体化とともに、食料品等の日常の買い物が困難な状況に置かれている人々」を指します。高齢化による体力の低下もあり日常の買い物に不便を感じている高齢者も多く、過疎地域だけでなく都市部などでも問題視されています。



買い物弱者問題に対する取り組み

1



家まで商品を届ける
（宅配、買い物代行、配食 など）

2



近くにお店を作る
（移動販売 など）

3



家から出かけやすくする
（移動手段の提供 など）

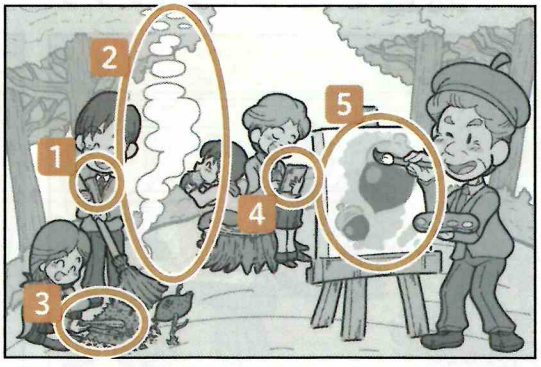
出典：経済産業省「買物弱者応援マニュアルver3.0」
(https://www.meti.go.jp/policy/economy/distribution/150427_manual_2.pdf) を加工して作成

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～秋編～

1 マフラーが無くなっている
2 焚き火の煙の形が違っている
3 トングに変わっている
4 スマホに変わっている
5 絵が変わっている



見守りを兼ねた弁当配達

›› 配食サービス事業



調理が困難な一人暮らしなどの高齢者に栄養バランスの取れたお弁当をお届けします。
（夕食のみ）
配達と同時に安否確認を行います。

対象者 食事の準備が困難で世帯外部からの見守りを必要とする人

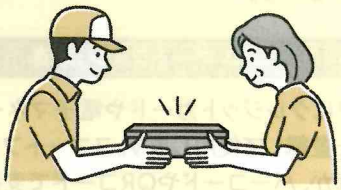
- おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者
- 高齢者のみの世帯
- 身体障害者手帳の等級が1、2級の人

※訪問調査の結果により利用可否を決定します

利用料 1食あたり

- 400円（ごはんとおかず）
- 350円（おかずのみ）

問い合わせ TEL：093-293-1294
（福祉課 福祉高齢者支援係）



移動販売

›› 買い物困難者対策事業

買い物に行くのが困難な人や、商店の少なくなっている地域のために、食料品や日用雑貨の販売を行っています。

- **曜日と実施地区**

月曜日	遠賀川区・新町区・中央区・東和苑区・芙蓉区・松の本区
火曜日	若松区・広渡区
木曜日	緑ヶ丘区・東和苑区・浅木区・鬼津区・島津区
金曜日	浅木区・老良区・虫生津区・田園南区・田園北区

販売内容
弁当・惣菜・たまご・牛乳・パン・野菜などの食料品、トイレットペーパーなどの日用雑貨あわせて300種類以上
※実施場所、時間等はお問い合わせください

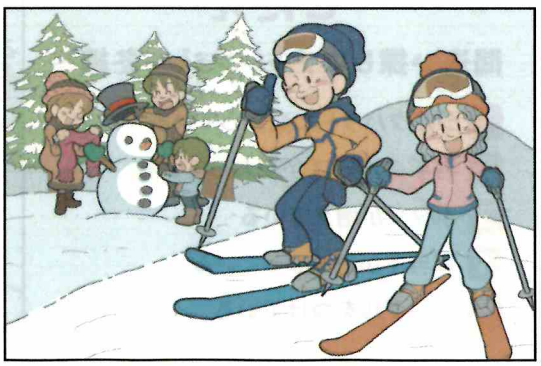
固定店舗 キープ＆ショップ遠賀川駅前

営業時間 10時～18時（月～金曜日）

問い合わせ TEL：093-293-1294
（福祉課 福祉高齢者支援係）

脳トレ 間違い探しにチャレンジ ～冬編～ 間違いを5つ探そう





こまりごと
CASE.7

支払いは電子マネーのみ!?私にもできるかな…

“キャッシュレス”ってよく聞くけど、昔からずっと現金派。現金をたくさん持ち歩かずスマートに支払えるのはいいと思う一方、お金を使い過ぎてしまわないか心配だし、セキュリティ面も不安だな。



キャッシュレス決済って？

ライフスタイルや支払い場面などに合わせて決済手段を選べます

電子マネー・プリペイドカード【前払い】

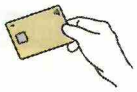
事前にチャージし、主にスーパー、コンビニ、改札機でタッチして代金を支払えます。スマートフォンで使えるものもあります。

デビットカード【即時払い】

支払い時に提示すると銀行の口座から代金が即時に引き落とされます。キャッシュカードと一体化されたものも。

クレジットカード【後払い】

その場で代金を支払うことなく商品やサービスを受け取り、後払いするカードです。



スマートフォン決済

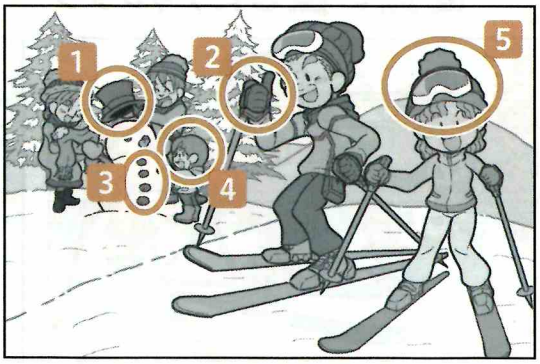
アプリにクレジットカードや電子マネー、銀行口座などを登録して使用します。スマートフォンをタッチするほか、バーコードやQRコードで支払えます。

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～冬編～

1. シルクハットに変わっている
2. 右手のポーズが変わっている
3. ボタンが増えている
4. 耳当てが無くなっている
5. ゴーグルをつけている



キャッシュレス決済を使うと、生活がどう変わるの？

- 現金の持ち運びという手間を減らせます
- 会計にかかる時間を短縮できます
- お金の管理を記録しやすくなります
- ウェブ上で決済可能となり、自由な場所で買い物ができます



「やっぱり利用するのは不安」というかたへ

キャッシュレスの不安に関するQ&A

Q1 お金を使い過ぎてしまわないか、心配です

A サービスによっては、クレジットカードを利用すると利用情報がメールで届くものや、その月の利用実績を確認できるものがあります。また、プリペイド式のキャッシュレス決済であれば、事前に入金（チャージ）した金額の範囲内での利用となるので、使い過ぎることがなく安心です。

Q2 セキュリティはどんな対策がされていますか？

A クレジットカードでは、本人による取引を認証するための技術や、不正な取引を起こさないための技術、カード番号を守るための技術などを用いた対策が行われています。

Q3 セキュリティ面で、自分自身で気を付けないといけないことはありますか？

A 偽のメールやSMSなどで誘導されたサイトにカード番号や暗証番号、セキュリティコードなどを求められても教えないなど、ご自身での対策が大切です。万が一、身に覚えのない請求がされるなど不正な利用が疑われる場合は、すぐにカード会社に連絡してください。

こんな対策も必要です

- 身に覚えのない支払いがないかを利用明細書などで自ら確認する
- 推測されやすい暗証番号にしない、暗証番号は他人には絶対教えない
- 周りから見えやすい状況で暗証番号を入力しない
- すぐ分かるような場所に暗証番号は記載しない

出典：政府広報オンライン「キャッシュレス決済を活用して生活を便利に！」（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202309/1.html）を加工して作成



KOMARIGOTO
KAIKETSU BOOK
for senior

こまりごと
CASE.8

もしかして詐欺？
私もだまされているかも

年金事務所から年金が一部未払いになっていたので、受け取りのために最寄りのATMで手続きをするよう電話があったけど、コンビニのATMでも出来るのかしら。



それ還付金詐欺です！

税金還付等を装って被害者にATMを操作させ、気づかないまま犯人側の口座に現金を振り込ませる手口です。
ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません。

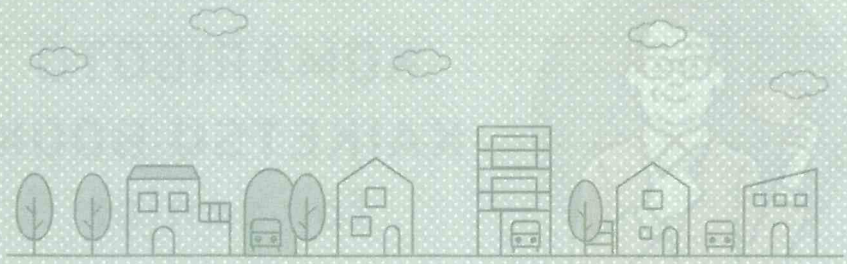
自宅の固定電話が狙われています

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺では、被害者が最初に受けた連絡手段の約85%が電話で、その電話の約97%※が固定電話でした。　※令和4年11月及び12月に認知した特殊詐欺事件において

もしも電話がかかってきたら…

- ☑ 身に覚えのない話は無視する
- ☑ 子どもや孫の会社の同僚・友人と言っても信用しない
- ☑ 警察、銀行協会と言っても信用しない
- ☑ 預金通帳やキャッシュカードは他人に渡さない
- ☑ お金を要求されても、簡単に振り込んだり渡したりしない

出典：警察庁 「警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ」(https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/)を加工して作成



詐欺の手口を知っておこう

オレオレ詐欺



息子や孫になりすました犯人から電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実に、お金を要求する詐欺です。

電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう！

架空料金請求詐欺



未払いの料金があるなど架空の事実を口実としコンビニエンスストアで電子マネーを購入させるなど、金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。

事業者や法務省などが支払いのために、電子マネー（プリペイドカード）を購入させることは絶対にありません。

SNS型投資詐欺



「必ず儲かる」などとメッセージを送りSNSに誘導し、メッセージを重ねる事で信用させ、「投資金」や「手数料」という名目で金銭等を振り込ませる詐欺。

投資先が実在しているか、振込先の口座に不審な点がないかを確認しましょう。

SNS型ロマンス詐欺



実際に会うことなく、SNSやマッチングアプリなどでのやりとりで恋愛感情を利用し金銭等を詐取する詐欺です。

実際に会ったことがない人からお金や投資の話をされたら要注意！

詐欺の手口は年々巧妙化しており、これ以外にも様々な詐欺があります。

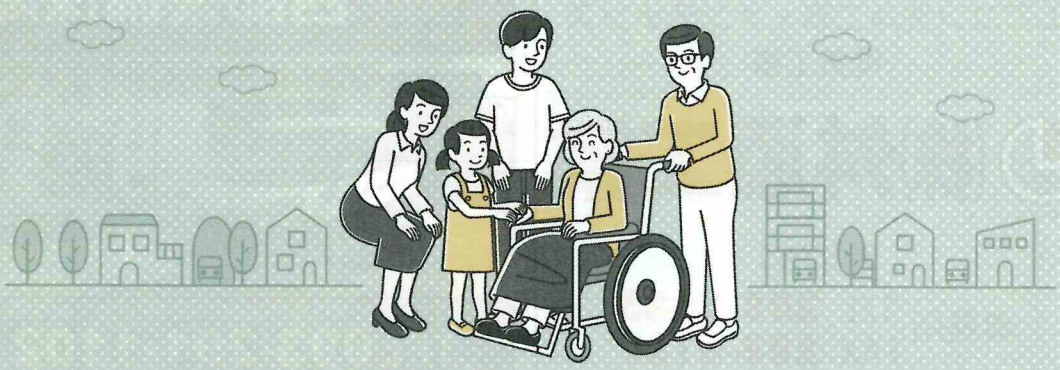
＼1人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。／

もしもの時、おかしいと感じた時の連絡・相談は

緊急の時は 110番

» 警察相談専用窓口▸#9110　» 消費者ホットライン▸188

» 遠賀町消費生活相談窓口▸TEL:093-293-7783



こまりごと
CASE.9

熱中症にならないか心配…。冬場の寒さも辛くなってきた

年々、夏の暑さや冬の寒さに耐えられなくなってきたかも。夏は熱中症になりかけたことがあるし、冬場のヒートショック(入浴事故)も心配だから、特に家の中での対策や緊急時の連絡先を知っておきたいな。



熱中症を予防するために



特に夏季は熱中症の症状(めまい・立ちくらみ・大量の発汗・生あくび・筋肉痛・筋肉のこむら返り)等がでる前に、予防対策をしっかりとりましょう!

- エアコンや扇風機を上手に使用する
- 部屋の温度を測る
- 部屋の風通しを良くする
- こまめに水分・塩分を補給する
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用する
- 涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を使う

熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

出典:厚生労働省　熱中症予防のための情報・資料サイト「高齢者のための熱中症対策リーフレット」
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html)を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

エアコン取付工事・換気設備工事
エアコン洗浄工事・メンテナンス
電気工事
(株)舛添工業
若松655
事務所 TEL 293-3686
FAX 293-3787

株式会社
西部警備保障
福岡県公安委員会認定 第637号・一般社団法人 全国警備業協会加盟
警備の仕事で地域の平和を守る!
〒811-4306 福岡県遠賀郡遠賀町旧停1丁目3番10号
TEL093-291-1102
FAX092-291-1103 E-mail:seibukeibi@quartz.ocn.ne.jp

交通事故死の約2倍!
冬の入浴中の事故(ヒートショック)に要注意!



11月から4月にかけての寒い季節、急な温度差による血圧の急激な変化により入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。

ヒートショックを予防するために

- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



出典:政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意!」
(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html)を加工して作成

緊急の時は 119番

いざというときの連絡先

遠賀中間休日急病センター

日曜・祝日・年末年始の急患につきましては、遠賀中間休日急病センターにて受け付けております。
乳幼児の診療は専門外の医師が担当する場合があります。必ず電話で問い合せをしてから受診してください。

所在地	〒811-4342 遠賀町大字尾崎1725番地の2「遠賀中間医師会 おんが病院」内
問い合わせ	TEL:093-282-9919
診療科	内科・小児科
受付時間	日曜・祝日(9:00~11:30・13:00~16:30)
年末年始	12月31日~1月3日(9:00~11:30・13:00~16:30)(1月1日は12:00~16:30)

福岡県救急医療電話相談

問い合わせ #7119 もしくは TEL:092-471-0099

「病院に行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」「応急手当の仕方がわからない」などの相談に医師、看護師、相談員が応じます。緊急時には救急車が出動します。

〈以下は広告スペースです〉

Hair Studio KuRoDa
ヘアースタジオ
クロダ
H S K
Tel.093-293-0217
遠賀町遠賀川2-6-8
料金等お気軽にお問い合せ下さい
営業時間 AM8:01~PM6:01
定休日 毎週月曜日・第1火曜日・第3日曜日



こまりごと
CASE.10

そろそろ運転免許を返納？その後も快適に暮らしたい

周囲の人が免許返納をし始めたから、
そろそろ私も考えたほうがよさそう。
免許返納のタイミングや仕組みは
どうなっているのかしら。返納することで
何かサービスを受けられるなら、
老後の生活も安心だわ。



こんな出来事があったら、免許返納を考えるサインかも

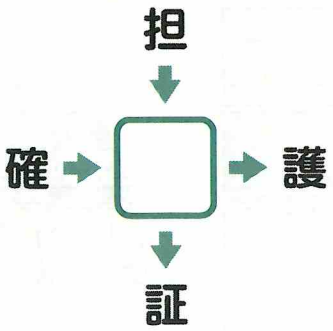
- ☑ 左右のウインカーを間違って出したり忘れたりする
- ☑ 歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある
- ☑ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ☑ 右左折時に、歩行者や対向車などをよく見落とすようになった
- ☑ 信号や標識を無視して通行することがある
- ☑ 車庫入れのとき、塀や壁をこすることが増えた

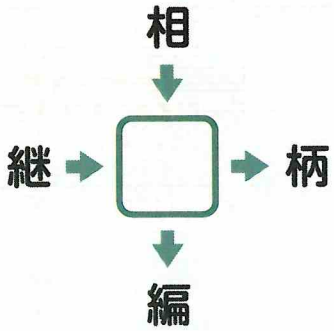


脳トレ

二字熟語穴埋めにチャレンジ

□に漢字を１文字入れて
４つの熟語を作ろう





こたえ：左「保」、右「証」

運転免許証を自主返納するとどうなるの？

申請によって「運転経歴証明書」が交付され、様々な支援や特典が受けられます。

「運転経歴証明書」とは…

自主返納をした方は申請により、過去5年間（または運転免許証の更新を受けずに失効した場合でも、失効後5年以内）の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を受けることができ、公的な本人確認書類として使用できます。運転免許証と違って更新する必要はありません。※交付手数料1,100円が必要です。



コミュニティバス利用促進支援事業

» 運転免許を返納した人へコミュニティバス乗車券50回分をお渡しします。

対象者	町内在住の65歳以上で運転免許証を自主返納してから1年以内の人
申請方法	運転免許の取消通知書又は運転経歴証明書を持参してください
問い合わせ	都市計画課 都市計画係 ▸ TEL:093-293-1317

出典：政府広報オンライン「運転が不安になってきたシニアドライバーやそのご家族へ　運転免許証の「自主返納」について考えてみませんか？」（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201804/3.html）を加工して作成

相談窓口



» 自主返納手続き窓口

問い合わせ	折尾警察署 ▸ TEL:093-691-0110
	北九州運転免許試験場 ▸ TEL:093-961-4804

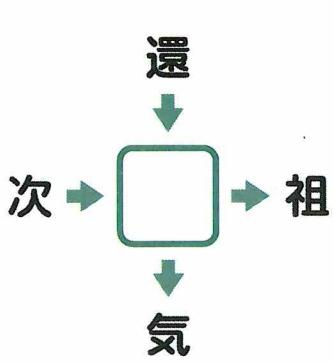
» 自主返納や運転経歴証明書を申請したいとき、運転について相談したいとき

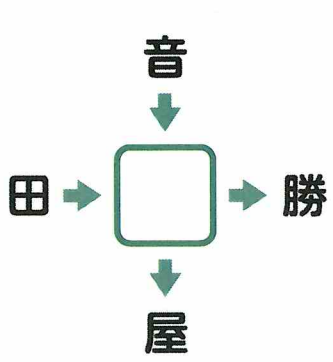
問い合わせ	安全運転相談ダイヤル ▸ #8080（平日の執務時間内）

脳トレ

二字熟語穴埋めにチャレンジ

□に漢字を1文字入れて4つの熟語を作ろう





こたえ：左「元」、右「楽」

各種相談窓口

役 場

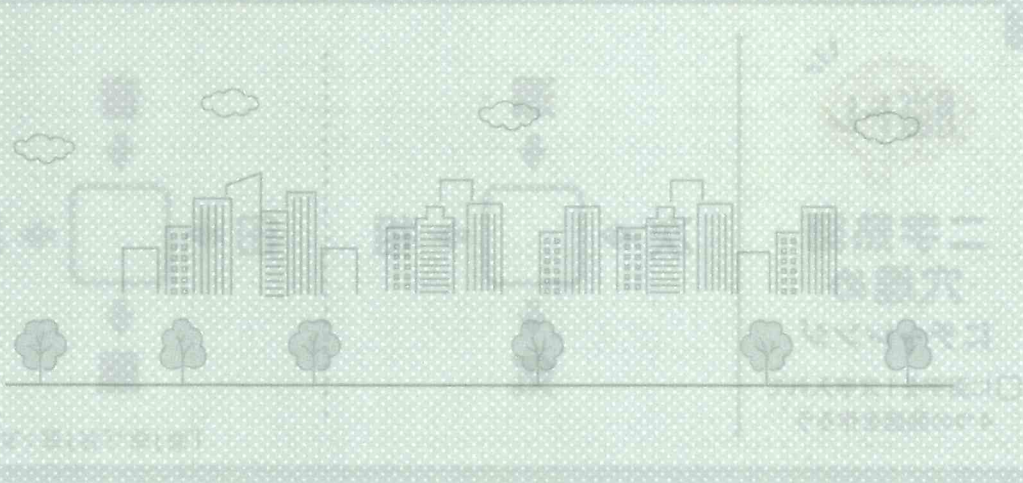
内容	部署	問い合わせ
高齢者の総合相談及び包括的支援に関すること	福祉課 地域包括支援係	093-293-1293
高齢者福祉サービスに関すること	福祉課 福祉高齢者支援係	093-293-1294
感染症予防・予防接種・各種健診及び疾病予防に関すること	健康こども課 健康対策係	093-293-1253

遠賀町在宅介護支援センター(遠賀園内)

内容	所在地	問い合わせ
町内に住む65歳以上の人を対象として、在宅福祉サービスや介護保険などの紹介・説明・代行申請を行う相談窓口です。 相談は無料で24時間体制で対応しています。	遠賀町浅木三丁目 18番1号	093-293-5620

遠賀中間医師会在宅総合支援センター

内容	所在地	問い合わせ
医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた家で安心して療養ができ、自分らしく暮らすためのお手伝いをしています。 在宅医療と介護サービスが切れ目なく一定的に提供できるよう、地域の在宅医療と介護の連携を支援する相談窓口です。	遠賀町大字尾崎 1725番地の2	093-281-3100 **受付時間** 月～金(9時～16時) ※祝日は休み





公衆衛生の豆知識



正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。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。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。・時計や指輪は外しておきましょう。



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。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ２mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）　ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う　袖で口・鼻を覆う　何もせずに咳やくしゃみをする　咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

マスクの着用は個人の判断が基本となります。



出典：厚生労働省ホームページ「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html）より加工・編集して作成

遠賀町

シニアのための こまりごと 解決BOOK