

北九州市しあわせ長寿プラン ～幸福長寿モデル都市を目指して～

ビジョン：高齢者が健康で生涯現役を目指し、自分らしく安心して、人生100年時代を幸福に暮らすことができるまち

目 標	<b>1 目指そう 活力ある100年</b> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">健康長寿</span>	<b>2 人情息づく 支えあいのまち</b> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">地域共生社会</span>	<b>3 選べる自由が 感じられる 多彩なケア</b> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">安全・安心・自己決定</span>
	施 策	1 人や社会とつながり続け、役割をもって活躍できる機会の創出 1 生涯現役の充実したライフスタイルを応援 2 就労やボランティア活動等の社会参加支援	
<b>2 生涯を通じた健康づくり・介護予防</b> 1 健康寿命延伸を目指した健康づくり・介護予防の促進 2 地域で主体的・継続的に取り組める仕組みづくり			

施策の方向性2 生涯を通じた健康づくり・介護予防

基本的施策・主な取組み	<b>1 健康寿命延伸を目指した健康づくり・介護予防の促進</b>	<b>2 地域で主体的・継続的に取り組める仕組みづくり</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康づくりや介護予防に関する知識等の普及啓発</li> <li>○ 通いの場における健康づくりの強化</li> <li>○ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進</li> <li>○ 生活習慣病予防等の取組の推進</li> <li>○ 低栄養予防の取組み</li> <li>○ 歯科口腔保健の推進</li> <li>○ 自立支援・重症化予防の取組み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域でGO!GO!健康づくり</li> <li>○ 地域リハビリテーション活動の支援</li> <li>○ 健康づくり・介護予防活動を担う人材の育成や活動の支援</li> <li>○ 住民主体による地域交流や居場所づくりの推進</li> <li>○ 介護予防・自立支援のための総合プログラムの実施や専門職による活動支援</li> <li>○ リハビリテーション専門職の地域支援</li> </ul>
	◎健康づくり・介護予防教室の参加者数 R4:3,124人 → R5:4,046人 → R8:増加 ◎後期高齢者健診受診率 R4:14.06% → R5:17.47% → R8:23% ◎後期高齢者歯科健診受診率 R4:8.1% → R5:7.23% → R8:16% ◎運動機能の低下リスクの高い人の割合 R4:40.2% → (R7調査予定) → R8:38% ◎咀嚼機能の低下リスクがある人の割合 R4:45.2% → (R7調査予定) → R8:43% ◎低栄養のリスクがある人の割合 R4:9.4% → (R7調査予定) → R8:9% ◎かかりつけ歯科医を決めている人の割合 (一般高齢者)R4:77.9% → (R7調査予定) → R8:80% (在宅高齢者)R4:73.6% → (R7調査予定) → R8:80%	◎健康づくり推進員の活動へのべ参加者数 R4:260,576人 → R5:263,068人 → R8:増加 ◎介護予防リーダー(普及員)の登録者数 R4:991人 → R5:1,020人 → R8:増加 ◎健康づくり・介護予防教室の参加者数(再掲) R4:3,124人 → R5:3,124人 → R8:増加 ◎通いの場等への専門職の関与回数 R4:703回 → R5:823回 → R8:増加 ◎食生活改善推進員の実施する「ふれあい昼食交流会」のべ参加者数 R4:18,278人 → R5:21,481人 → R8:増加
達成指標	健康づくりや介護予防のために取り組んでいることが「ある」人の割合 R4:59.6% → (R7調査予定) → R8:63%	通いの場に参加した人の割合 R4:19.3% → (R7調査予定) → R8:23%
成果指標		

# 頭と体のいきいきトレーニング教室

## 1 目的

市民が身近な地域で自主的かつ継続的に介護予防活動に取り組むきっかけづくりを目的に、フレイルや認知機能低下の予防に効果的な、運動、学習、創作活動等総合的なプログラムメニューによる教室を開催する。

【KPI】健康づくりや介護予防のために取り組んでいることが「ある」人の割合

R4:59.6% ⇒ R8:63%

出典:高齢者等実態調査(一般高齢者)

## 2 事業内容

- (1) 対象者 65歳以上の市民
- (2) 実施場所 各区1カ所 計7ヶ所  
各教室定員25名
- (3) 実施回数 1ヶ所につき全8回、1回120分
- (4) 実施内容(詳細は次ページの通り)
  - 講話(高血圧・介護予防・ヒアリングフレイル)
  - ICT活用講座
  - 脳トレ(学習編・運動編)
  - 創作活動(カレンダーづくり)
  - グループワーク(興味・関心の発掘)
  - 認知症サポーター養成講座
  - ホームプログラムの提供(脳トレ問題・運動)

## 3 教室申込の状況(人)

	門司	小倉北	小倉南	若松	八幡東	八幡西	戸畑	計
申込数	34	33	30	39	19	56	40	251
倍率	1.4	1.3	1.2	1.6	0.8	2.2	1.6	1.4



## 実施内容

1 回 目	講話	教室の目的、正しい血圧の測り方
	学習	脳トレ問題
	運動	きたきゅう体操
	グループ	自己紹介ゲーム、コグニサイズ
	ホームプログラム提供	脳トレ問題
2 回 目	講話	介護予防、ヒアリングフレイル、生活習慣病予防
	ICT活用	オンライン通いの場アプリ等の操作体験
	運動	きたきゅう体操、ブレパサイズ
	ホームプログラム提供	通いの場アプリの使用など
3 回 目	講話	興味関心発掘プログラムの目的
	学習	興味関心チェックシートの記入
	運動	きたきゅう体操、安全体操、ブレパサイズ
	ホームプログラム提供	安全体操の実施、脳トレ問題
4 回 目	グループ	興味・関心発掘プログラム
	運動	ながら体操
	ホームプログラム提供	脳トレ問題
5 回 目	講話	認知症サポーター養成講座
	運動	ながら体操、安全体操、ブレパサイズ、きたきゅう体操
	ホームプログラム提供	脳トレ問題
6 回 目	創作活動	カレンダーづくり
	運動	きたきゅう体操、ブレパサイズ
	ホームプログラム提供	カレンダーの記入
7 回 目	グループ	興味関心発掘プログラム
	創作活動	カレンダーづくり
	運動	きたきゅう体操、ながら体操、安全体操、ブレパサイズ
	ホームプログラム提供	カレンダーの素材の準備
8 回 目	創作活動	カレンダーづくり
	グループ	
	運動	きたきゅう体操、ながら体操、安全体操、ブレパサイズ



## 難聴（ヒアリング・フレイル）啓発の取組みについて

国においては、令和6年9月に策定した高齢社会対策大綱の中で、「加齢に伴う身体機能・認知機能の変化に対応したきめ細かな施策展開・社会システムの構築」を目指しており、その1つとして加齢による難聴等の早期スクリーニングや定期的なケアの必要性の普及啓発を図ることとしています。

北九州市では高齢者が難聴に関心を持てるよう、難聴啓発チラシによる広報や出前講座、支援者向け研修会など、難聴（ヒアリング・フレイル）の啓発に取り組んでいます。

### 〔主な取組内容〕

#### （1）難聴啓発チラシ（市民向け）（別添）

高齢者やその家族が難聴に気づき、医療機関への早期受診につなげることを目的に、聞こえのセルフチェックや医療機関受診の重要性、難聴予防の取組みなどを掲載したチラシを作成し、市民への啓発に活用します。

#### （2）難聴の基礎知識パンフレット（支援者向け）（別添）

高齢者に関わる支援者の難聴に関する理解を深めることを目的に、難聴の基礎知識や伝わりやすい話し方、機器の紹介などを取りまとめたパンフレットを福岡県言語聴覚士協会と協力して作成し、研修等に活用します。

#### （3）出前講座への講師派遣

市の言語聴覚士が、難聴の基礎知識、聞こえのセルフチェック、聴覚補助機器などを学ぶ出前講座を行っています。

#### （4）聞こえの相談窓口

市の言語聴覚士が聞こえやコミュニケーションの相談を実施しています。

#### 【出前講座の申込み、聞こえの相談窓口】

地域リハビリテーション推進課

（電話） 522-8724

（メールアドレス） ho-chiikiriha@city.kitakyushu.lg.jp



【概要】高齢社会対策大綱（令和6年9月13日閣議決定）

目的及び基本的考え方

1. 大綱策定の目的

- 「高齢社会対策」は、高齢者を支えるための取組だけでなく、**高齢者の割合が大きくなる中で持続可能な社会を築いていくための取組**。
- 我が国は世界に類を見ないほどのスピードで高齢化が進み、今後更に進展(高齢化率：29.1%(2023年)⇒38.7%(2070年))、人口構成や社会構造の変化に伴い、**経済社会の担い手の不足(生産年齢人口は2040年までに約1,200万人減少)、経済規模の縮小**のほか、**一人暮らしの高齢者の増加等のライフスタイルの変化や認知機能が低下する人の増加等に伴う様々な影響や課題が懸念**。
- 一方、我が国の平均寿命は世界で最も高い水準となり、**高齢者の体力的な若返りも指摘**。65歳以上の就業者は増加し続け、意欲も高い。
- ⇒**年齢によって分け隔てられることなく、若年世代から高齢世代までの全ての人が、それぞれの状況に応じて「支える側」にも「支えられる側」にもなれる社会**を目指し、**全世代の人々が「超高齢社会」を構成する一員として、希望が持てる未来を切り拓いていくことが必要**。

2. 基本的考え方

- (1) **年齢に関わりなく希望に応じて活躍し続けられる経済社会の構築**
- (2) **一人暮らしの高齢者の増加等の環境変化に適切に対応し、多世代が共に安心して暮らせる社会の構築**
- (3) **加齢に伴う身体機能・認知機能の変化に対応したきめ細かな施策展開・社会システムの構築**

生涯を通じて活躍できる環境の整備

1. 年齢に関わらない活動機会の拡大

<背景>

- 自己啓発を実施した労働者の割合は、**20代以上では年齢層が高くなるほど低く、「60代以上」は約2割**。
- 現在収入のある仕事をしている60歳以上の人について、「**働けるうちはいつまでも」と回答が約4割、「70歳くらいまで」又はそれ以上まで働き続けたいとの回答を合計すると約9割**に上る。
- 行政が力を入れるべき生涯学習の取組について、**40代・50代では「インターネットを利用したオンライン学習の充実」が約5割、60代以上では「公民館等の開放などの学習のための施設の増加」が約4割**でそれぞれ最多。
- 地域における社会参加活動を進めるために有効だと思う施策について、**約4割が「簡単に社会参加活動に参加できる仕組み」、約3割が「実施されている社会参加活動内容の周知・広報」と回答**。

<大綱に盛り込む基本的施策>

- 高齢期を見据えたスキルアップやリ・スキリングの推進**（就業・所得）
- 企業等における**経験やスキルに基づく配置、成果に基づく評価・処遇等に関する専門家の助言等の雇用の質の向上のための環境整備**（就業・所得）
- 起業支援や高齢期のニーズに応じた**ハローワークのマッチング強化等の多様な就業等の機会の提供**（就業・所得）
- 多様な主体の連携により**地域社会の課題解決に取り組むためのプラットフォーム**の構築、地域の仕事や活動等を各人の都合に合わせて**柔軟なジョブマッチング**を行う仕組みの構築による**地域社会の担い手確保**（学習・社会参加）
- 老人福祉センター等の**地域の身近な場やオンライン**における**学習機会の充実**（学習・社会参加）等

2. 高齢社会に関するあらゆる世代の理解の促進

<背景>

- インターネット利用率は年齢層が高くなるほど低い。**（60代：90.2%、70代：67.0%、80歳以上：36.4%）**
- 20代の73.5%が、社会保障制度に「全く関心がない」「あまり関心はない」と回答**。また、学校等で**金融教育を受けた経験**がある人の割合は、**18～29歳では13.9%、60～79歳では5.4%**に留まる。

<大綱に盛り込む基本的施策>

- 幅広い世代における**加齢に関する理解の促進**（学習・社会参加）
- 携帯ショップや公民館等における講習会の実施等、**デジタル等のテクノロジーに関する学びの充実による高齢期のデジタル・デバイドの解消**（学習・社会参加）
- 早い段階からの**社会保障教育**・ライフステージに応じた**金融経済教育の推進**（学習・社会参加）等

一人暮らしの高齢者の増加等に対応できる環境の整備

<背景>

- 医療・介護の複合ニーズが高まる**85歳以上人口は増加**を続け、**2060年には約1,170万人**となる見込み。（2023年：約670万人）
- 2040年度までに更に57万人の介護職員の確保が必要**と見込まれる。
- 介護離職者数は年間約10万人で推移**。2030年の介護離職等による**経済損失額は約9.2兆円**。
- 65歳以上の一人暮らしの人の数は、2040年には2020年より370万人増加し、約1,041万人**となる見込み。
- 近年**持家率は20～50代で低下傾向**。高齢者の一人暮らしが増加する中、**高齢期の住宅の確保に対するニーズは高まる**。一方、**高齢者の入居については、賃貸人の約7割が拒否感**。住み替えのピークは**75～85歳**と遅く消極的な住み替えも。
- 使用目的のない**空き家は、この20年間で1.8倍の385万戸**に増加。
- 60代以上の老後生活の不安として「移動が困難」と回答の割合は、人口規模の少ない市町村ほど多く、人口5万人未満では7割弱**。

<大綱に盛り込む基本的施策>

- 在宅医療や在宅介護の質・量両面での充実を含めた**地域包括ケアシステムの構築**の一層の推進（健康・福祉）
- 処遇改善や介護の仕事の魅力向上等**を通じた**介護人材の確保**の推進（健康・福祉）
- 介護ロボットやICT機器等**テクノロジーを活用した介護現場の生産性向上**（健康・福祉）
- 仕事と介護を両立できる雇用環境の整備等の推進**（健康・福祉）
- 高齢者等終身サポート事業者の適正な事業運営の確保**や地域の社会資源を組み合わせた**包括的支援のコーディネート等の身寄りのない高齢者等の支援の充実**（健康・福祉）
- 住宅、福祉等の関係者が連携した**地域における総合的・包括的な居住支援体制の整備**等を通じた**居住支援の充実**（生活環境）
- 空き家の有効活用等の**空き家対策の推進**（生活環境）
- 地域公共交通の「リ・デザイン」の加速化**や**自動運転技術の社会実装**に向けた取組の推進等による**地域における移動手段の確保**（生活環境）
- 高齢社会の課題解決に資するAI技術の研究開発の促進**（研究開発等）等

身体機能・認知機能の変化に配慮した環境の整備

<背景>

- 65歳以上の認知症及びMCI（軽度認知障害）の人の数は今後増加し、**2040年にはそれぞれ584.2万人（有病率14.9%）、612.8万人（有病率15.6%）**となる見込み。（2022年：認知症 443.2万人（有病率12.3%）、MCI 558.5万人（有病率15.5%））
- 特殊詐欺の被害者の約8割が65歳以上**。
- 75歳以上の運転者による死亡事故件数は最近増加傾向**にあり、2023年は**384件の死亡事故**が発生。
- バリアフリー化やユニバーサルデザイン化の進捗状況について、「十分進んだ」又は「まあまあ進んだ」と回答した人は、60代・70代で3割程度にとどまっている**。
- 市町村における避難行動要支援者の**個別避難計画**について、**未着手が全体の約8%**であるなど地域差がある。

<大綱に盛り込む基本的施策>

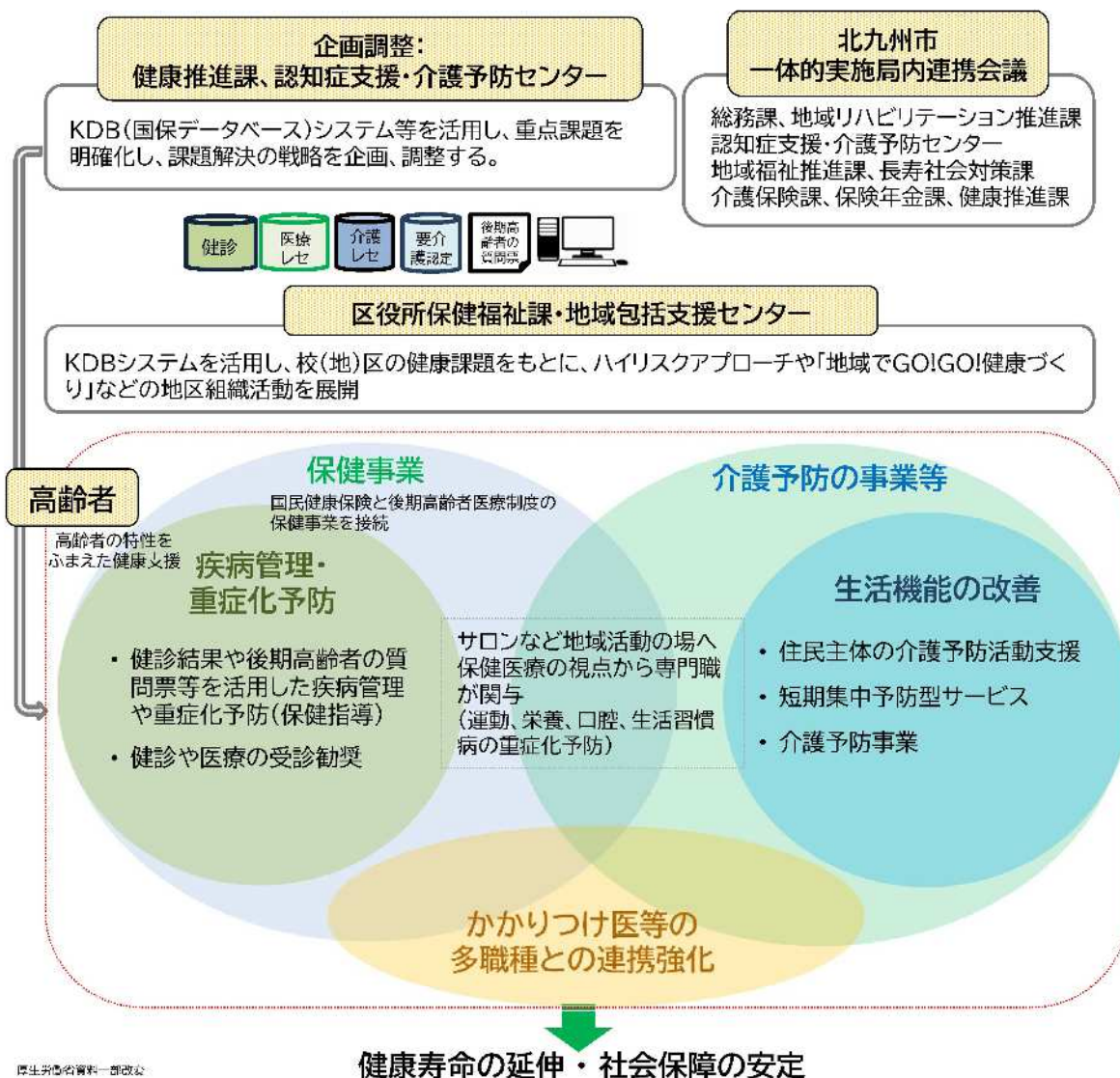
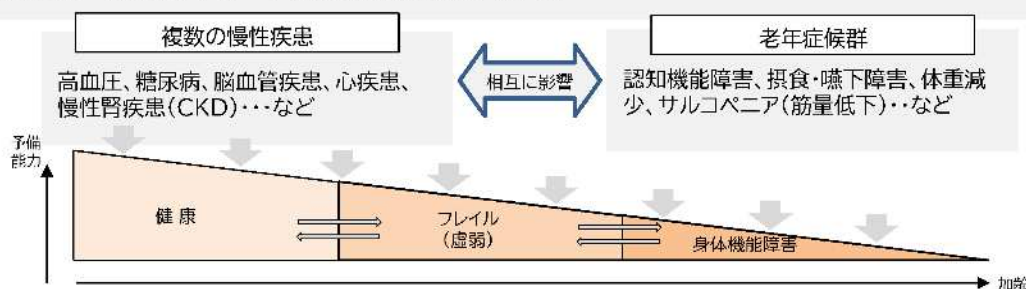
- 認知症基本法に基づく、認知症の理解の増進や早期発見・対応のための関係機関間の連携強化等の施策の総合的かつ計画的な推進**（健康・福祉）
- 加齢による難聴等の早期スクリーニングや定期的ケア、地域や職場の理解促進、感覚を拡張・代替するテクノロジーの活用等による身体機能・認知機能の状態に関わらず生活しやすい環境整備**（健康・福祉）
- 個人情報や円滑に共有し得る枠組み**（消費者安全確保地域協議会等）**△の金融機関の参加の促進**による必要な支援につなぐ取組の推進等、**金融経済活動における認知機能の低下した人への支援強化**（生活環境）
- 地域協議会の設置促進**や**消費生活相談のDX**等の相談体制の充実による**消費者被害の防止**（生活環境）
- 運転免許証の**自主返納をしやすい環境整備**や**サポートカー限定免許の推奨**等の**認知機能の変化に応じた交通安全対策の推進**（生活環境）
- 情報アクセシビリティや建築物等の**バリアフリー化の推進**（生活環境）
- 高齢期の特性に配慮した防災・防犯対策**の推進（生活環境）等

今後の高齢社会対策の推進に当たって

- 関係行政機関の間の緊密な連携・協力、施策相互間の十分な調整、各分野における数値目標及び参照指標の設定
- 施策の推進状況の検証・評価を踏まえ、必要な改善を行うための仕組みの構築
- 地域の企業・団体やNPO等の多様な主体との連携等により、地方公共団体における地域の特性を活かした施策の展開を後押し

## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について

- 高齢者は、加齢に伴う虚弱な状態である「フレイル」と複数の慢性疾患が混在し、健康状態や生活機能、生活背景の個人差が大きい特徴がある。高齢者の心身の特性をふまえ、生活習慣病の重症化予防と介護予防を一体的に取組み、健康寿命の延伸と社会保障の安定を目指す。
- KDB（国保データベース）システム等を活用し、データに基づく戦略の検討を行い、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを効果的に実施していく。



厚生労働省資料一部改変

## 1 ハイリスクアプローチ

後期高齢者健診の有所見者(血圧・血糖・腎機能等)や健康状態不明者(健診、医療、介護の利用がない者)に医療専門職が生活習慣病予防等の保健指導を行う。

表:令和5年度抽出基準と実績(対象者数:1,006人 延支援回数:1,507件)

区分	抽出基準					対象者数	延支援回数
	年齢	健診結果	医療	介護	人工透析		
① 高血圧	79歳以下	Ⅱ度高血圧以上 (収縮期160以上または 拡張期100以上) (Ⅲ度高血圧は84歳以下)	未治療・ 治療中断	なし	なし	537	807
② 高血糖	79歳以下	HbA1c8.0以上	未治療・ 治療中断	なし	なし	16	37
③ 慢性 腎臓病	79歳以下	尿たんぱく2+以上または eGFR30未満	未治療・ 治療中断 治療中	なし	なし	327	537
④ 心房細動	79歳以下	心房細動有所見	未治療・ 治療中断	なし	なし	16	16
⑤ 健康状態 不明者	80～ 89歳	R3、R4の2年間において健診・医療・介護なし				87	87
⑥ その他	健診結果や医療レセプトから保健指導が必要と判断した者					23	23

(参考)後期高齢者健診受診者数 R3:19,541人、R4:20,617人

## 2 ポピュレーションアプローチ

サロン等の通いの場において医療専門職が健康教育や健康相談を実施する。

表：R4、5年度ポピュレーションアプローチ実績

		R4	R5
健康教育 健康相談	箇所数(会場)	416	1,112
	参加者数(人)	17,170	23,593
フレイル状態の把握	箇所数(会場)	183	332
	参加者数(人)	2,948	4,924
気軽に相談できる 環境づくり	箇所数(会場)	67	17
	参加者数(人)	2,523	1,017

表：令和4、5年度継続支援サロン等のフレイルリスクがある者の割合(N\*=403)  
(※R4年度75歳以上の継続参加者)

フレイルチェック項目	R4	R5
①健康状態	10.7%	7.9%
②心の健康状態	6.2%	5.5%
③食習慣	4.0%	3.5%
④口腔機能(咀嚼)	29.8%	29.5%
⑤口腔機能(嚥下)	20.6%	24.1%
⑥体重変化	13.6%	11.4%
⑦歩く速度	61.0%	63.3%
⑧転倒	20.1%	18.6%
⑨運動習慣(週1回以上)	24.1%	25.1%
⑩認知機能(物忘れ)	13.6%	12.9%
⑪認知機能(日付認識)	24.8%	23.8%
⑫喫煙	1.7%	2.2%
⑬社会参加(外出の機会)	2.7%	1.5%
⑭社会参加(人付き合い)	1.5%	1.5%
⑮身近な相談相手	3.7%	5.0%

網掛け(10項目)：フレイルリスクのある者の割合が減少及び維持