

北九州

2025
令和7年

3/15

Kitakyushu
Action!

動かせ、未来。北九州市

市政だより

No.1478 [毎月1日・15日 発行]

主な内容

特集..... **1~2**
シニアがカッコよく輝くまちNo.1へ
トピックス..... **3~4**
●関門連携市民野球大会を開催
●3月23日(日)は福岡県知事選挙・
福岡県議会議員補欠選挙
(小倉南区)の投票日です など

すこやかハート北九州..... **5**
情報ステーション..... **6~11**
*最終ページは人口データと若松区の情報

特集 シニアがカッコよく輝くまちNo.1へ

担当 保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407

日々の過ごし方について

その日の気分で動画の撮影や編集をしたり、紹介するコーディネートを考えたり。楽しい時間を過ごしているのでストレスがないんです。文章を書くのも好きなのでコラムの執筆もしています。だらだらすることも多いですよ。

健康のためにしていること

69歳で始めたファストフード店のアルバイトでは、数時間で7000歩を超えることも！今は辞めてしまったので、2日に一度ほど買い物ついでに3kmのウォーキングをしています。昔やっていた水泳にも再トライする予定です。

今、はまっていることは？

動画は見るのも好きですね。かわいい動物ものとか。ファッションは主に海外のトレンドをチェックしています。洋服店もこまめに見に行きます。フリマサイトもよく活用していますよ。

人生100年時代に向けて

北九州市の
平均寿命

男性81.01歳
女性87.69歳
(令和2年)

北九州市の
100歳以上

814人
(令和6年9月)

「人生100年時代」を迎えようとしています！

「人生100年時代」を元気に生き生きと過ごせるようにするためには、
★健康寿命を延伸して、平均寿命との差である「不健康な期間」をできる限り短くしていくこと
★人や地域とつながりながら活力ある日々を送ることが大切です。

フレイル予防

社会参加

市公式YouTube
でロコリさんと対
談しました



ロコリさんに
聞きました！

71歳でYouTuberデビューを果たした北九州市在住のロコリさん。年を重ねるほどに生き生きと楽しく過ごす日々の暮らしや、お母さまの介護の経験について語っていただきました。

ロコリさん

1951年生まれ。ファッションコーディネートを紹介するYouTubeチャンネル「70代ロコリ」は登録者数5万人を超える。著書に『72歳、好きな服で心弾む、ひとり暮らし』(KADOKAWA)。

PROFILE



お母さまの介護について

認知症の母を10年間介護し、3年前にみとりました。介護は思うようにいかず、心が折れそうになったことも。そんな時は母と二人でおやつを持って公園にお散歩へ。帰り道でうどん屋へ寄ったりして、これは私たちにとっていい気分転換になっていました。

～これから介護に向き合う人へ～

施設などの専門家の力を借りることに罪悪感を持たないでほしいです。家族だと遠慮がないからけんかになる時もあるし、症状などを見逃すこともある。介護や病院など、プロの皆さんは本当に心強いですよ。

今日のファッションについて

いつもその日の気分で決めています。今日は“動きやすさ”で。動画ではカラフルな服が多いですが、普段はモノトーンもよく着ます。

市長からのメッセージ

シニアの皆さまの知恵と経験を大切に——そんな思いで初めて「彩・長寿・しあわせサミット」を開催しました。ゲストのロコリさんや会場にお越しの皆さんまで、人生の先輩方のエネルギーに圧倒されっぱなしの一日でした。

北九州市では、元気な方も、介護が必要な方も、高齢者の皆さんがご自身らしく歳を重ね、長寿であることを幸せと感じられるまちをつくりたいという思いから「しあわせ長寿プラン」を策定しました。

私自身、厚生労働省での経験を生かしつつ、市民の皆さまに教えていただきながら、幸福長寿モデル都市と一緒に築いてまいりたいと考えています。

北九州市長 武内 和久



▲彩・長寿・しあわせサミットの
パネラーの皆さんと

市政・生活情報の問い合わせ

北九州市コールセンター ☎582・4894 (1月1日～3日を除く・8時30分～20時) FAX.582・3318

【編集・発行】北九州市広報戦略課 〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 ☎582・2236 【北九州市ホームページ】

