

7 本人の希望に応じた日常療養から看取りまでの体制を整え、提供できている

現状（令和4年度の取組み）	点検の指標
<p>○在宅での療養・看取り</p> <p>(1) 在宅医療の提供体制の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・在宅療養支援病院（22ヶ所） ・在宅療養支援診療所（169ヶ所） ・とびうめ@きたきゅうの運用（登録者数 36,534 名）再掲 ・在宅医療・介護連携支援センターの設置（専門相談件数 359 件）再掲 <p>(2) 在宅療養に関する相談支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターにおける相談（相談件数 222,482 件）再掲 ・介護実習・普及センター（福祉用具プラザ北九州）における相談支援（相談件数 2,537 件）再掲 <p>(3) 人生会議や終活の普及促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・終活相談会の開催やエンディングノートの普及 	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅等（自宅・老人ホーム）での死亡割合 ・訪問看護（介護保険）を受けた利用者数 ・ACP(人生会議)をしている人の割合 ・終活相談対応件数

【点検の指標の考え方】

人生の最終段階において、本人の望む場所で看取りが行われるように、日常の療養支援の段階から連続的に医療と介護が連携して支援していること等を示すものを指標とします。

8 高齢期の住まいや移動を支える資源の整備・活用に向けた取組みが実施されている

現状（令和4年度の取組み）	点検の指標
<p>○住まい・移動</p> <p>(1) 安心して外出できる環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・福祉有償運送（利用登録者数 1,246 人、利用回数 34,854 回） ・訪問介護の通院等乗降介助（利用回数 111,570 回） ・おでかけ交通支援（実施地区：9地区 19 路線） ・買い物応援ネットワーク（実施地区：38 か所） <p>(2) 高齢者に配慮した多様な住まいの普及・確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市営住宅への優先入居 ・セーフティネット住宅の登録促進 ・北九州市高齢者・障害者の住まい探し協力店（91 店） ・高齢者向け優良賃貸住宅（管理戸数 659 戸） ・サービス付き高齢者向け住宅の供給促進 ・養護老人ホーム、生活支援ハウス、軽費老人ホーム（1,736 床） ・住宅型有料老人ホーム（1,476 戸：令和3年度） ・介護保険住宅改修（4,879 件） ・すこやか住宅改造助成（79 件） 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の移動支援や住まいに関する事業の実施状況（セーフティネット住宅登録戸数等） ・高齢者の居住する住宅の一定のバリアフリー化率 ・高齢者人口に対する高齢者向けの住まいの割合

【点検の指標の考え方】

高齢者の住み慣れた地域で安心して継続的な暮らしを実現するために、生活基盤となる住まいや移動を支えるサービス等の状況を示すためのものを指標とします。

9 高齢者や家族が、望む暮らしに合った介護サービスや生活支援を利用でき、生活を継続している

現状（令和4年度の取組み）	点検の指標
<p>○サービス整備</p> <p>(1) 生活支援サービスの提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防・生活支援サービス事業 (訪問型利用数 56,052件、通所型利用数 62,392件) ・訪問給食サービス（利用者数 10,974名） ・おむつ給付サービス（利用者数 3,607名） ・ふれあい（ごみ）収集（利用者数 594名） <p>(2) 適切な介護保険サービスの提供</p> <p>①サービス整備 施設・居住系サービス（利用者数 13,864名） 在宅サービス（利用者数 34,738名）</p> <p>②人材育成 介護サービス従事者研修（受講者数 1,707名）</p> <p>③人材確保 介護の職場環境改善セミナーの実施（受講者数 247名）</p> <p>(3) 介護現場働き方の効率化等先進的介護「北九州モデル」の導入支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護ロボット等導入施設（117施設） ・介護ロボットマスター育成講習（受講者数 延べ 688名） 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活支援型訪問サービス従事者研修の修了者数 ・介護保険の施設・居住系サービスや在宅サービスの利用件数 ・次世代に向けた介護職の魅力発信による市ホームページへのアクセス数 ・介護サービス事業経営者への研修の受講率 ・介護サービス従事者研修の参加者数 ・介護ロボット等導入施設数

【点検の指標の考え方】

高齢者や家族が望む暮らしの継続を実現するために、個別のニーズに応じた介護サービスや生活支援等をうまく組み合わせ利用できる状況にあるとともに、質の高い介護サービスの提供体制を維持するための人材育成や働きやすい介護現場の向上を示すものを指標とします。

第4章 計画のビジョンと目標・施策の方向性

1 計画のビジョン（本市の目指す将来像）と目標

「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～」のビジョンと最終目標を次のとおり定めます。

【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

本市には、29万人を超える高齢者が暮らしており、およそ4人に3人は、健康面において日常生活に影響がなく、積極的に多様な活動をされています。

これらの方々ができるだけ長く、支える側として生涯現役を続けていくための支援を進める一方、重度な要介護状態になっても、住み慣れた地域で、自分の望むケアや暮らす場所について、不安なく、自ら決定できる仕組みづくりが求められています。

高齢化率が政令市で最も高い本市において、今後、75歳以上の後期高齢者がさらに増加し、また全国的にも生産年齢人口の減少が見込まれるなか、北九州市に暮らしているからこそ感じることができる、幸福長寿モデル都市としてのまちの実現を目指します。

※ 本計画において生涯現役は、就労の継続や体力的な面のみならず、人との関わりや余暇・趣味、社会参加・貢献、生涯学習等に意欲を持ち続けるほか、自身の状態に応じて、前向きに自己選択・自己決定する暮らし方と位置づけます。

【最終目標】

健康づくりや人と地域のつながり等により、高齢者が自分らしく、いきいきと活動できる状態が、主観的幸福感につながるため、上記のビジョンの進捗状況を確認する指標として「幸福感の高い高齢者の割合」を重視していきます。

令和4（2022）年度「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、52.9%（一般高齢者で8点以上の割合（10点満点））となっており、計画期間内で55%を目指します。

幸福感の高い高齢者の割合 令和8年度目標 55%

（参考）

	過去 (令和元年度)	現状 (令和4年度)
北九州市	49.0%	52.9%
政令指定都市平均 (地域包括ケア「見える化」システム※掲載市のみ)	49.3%	48.6%

※) 地域包括ケア「見える化」システム：都道府県・市町村における介護保険事業（支援）計画等の策定・実行を総合的に支援するための情報システム

【3つの目標】

計画のビジョンを達成するために、健康で長生き＝「健康長寿」、人とのつながり＝「地域共生社会」、自らの意思で決める＝「安全・安心・自己決定」の3つを次のとおり必要な目標とし、施策を進めていきます。



2 施策の体系

目標	施策の方向性 施策
目標1	目指そう 活力ある100年 ～健康長寿～ <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 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 2 生涯を通じた健康づくり・介護予防 <ol style="list-style-type: none"> 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
目標2	人情息づく支えあいのまち ～地域共生社会～ <ol style="list-style-type: none"> 1 人のつながりが幸せや安心を生む 支えあいの地域づくり <ol style="list-style-type: none"> 1 見守り・支えあいのネットワークづくり 2 地域のウェルビーイングを創出する人材の育成 3 多様なつながりが力を生む地域づくり 4 孤独・孤立や多様な困難を抱える高齢者等の安心を支援 2 認知症にやさしいまちづくり（北九州市認知症施策推進計画（北九州市オレンジプラン）） <ol style="list-style-type: none"> 1 認知症の理解の増進と共生の推進 2 保健医療・介護サービス提供体制の整備 3 認知症の人や介護者への相談・支援 4 認知症の予防 3 尊厳のある自分らしい暮らしを守る権利擁護の推進（北九州市成年後見制度利用促進計画） <ol style="list-style-type: none"> 1 成年後見制度の利用推進 2 虐待防止対策の推進 4 介護者（ケアラー）のサポート <ol style="list-style-type: none"> 1 介護者の不安に寄り添う 2 家族介護者の生活支援
目標3	選べる自由が感じられる多彩なケア ～安全・安心・自己決定～ <ol style="list-style-type: none"> 1 不安を安心へ <ol style="list-style-type: none"> 1 地域包括支援センターの体制整備 2 在宅医療・介護連携の強化 3 地域リハビリテーションの充実 4 一人暮らしの高齢者の安心を支援 2 介護サービス等の提供体制の充実及び介護保険制度の安定した運営 <ol style="list-style-type: none"> 1 実情に応じた介護サービス基盤の整備 2 先進的介護等による生産性向上及び介護人材確保 3 介護サービスの質の確保及び適正な運営 4 保険者機能の強化 5 在宅生活を支援するサービスの充実 3 安全・安心に暮らし続けられる環境づくり <ol style="list-style-type: none"> 1 暮らしやすい多様な住まいづくりを応援 2 外出したくなる環境づくり 3 安全・安心な生活を守る

第5章 具体的な取り組み

目標1 目指そう 活力ある100年 ～健康長寿～

北九州市においては、令和2(2020)年の平均寿命が、男性81.01歳、女性87.69歳、また、100歳以上を迎える方が、令和5(2023)年9月末で809名と、人生100年時代を迎えようとしています。

「人生100年時代」を元気でいきいきと過ごせるようにするためには、健康寿命を延伸し、平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」をできる限り短くしていくことが重要です。

高齢者が人や地域とつながりながら社会参加を続け、活力ある日々を送り、できる限り「支える側」として生涯現役で活躍することにより、自身にも家族にも、そして地域にも、エンパワーメント（力を与える）を期待できます。

このため、市民が人生100年時代の長寿を恩恵とし、幸福感を実感できるよう、活力ある100年を目指して、心豊かな時間を過ごすための多様な社会参加活動や効果的な健康づくり・介護予防などを通じて健康長寿のまちづくりに取り組みます。

施策の方向性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

- 高齢者が、できる範囲で自分らしく活動し、日々充足感をもって暮らすことができるよう、多様なライフスタイルに応じた活躍・参加の機会を創出し、幅広く情報提供を行うなど、高齢者の社会参加を促進します。
- 高齢者が、人や社会とつながり続けながら、経験や知識、技術を活かして新たな役割を担うなど、多様な場面で輝くことができるよう、生涯現役の活躍を応援します。

1 生涯現役の充実したライフスタイルを応援

【施策の方向性】

これまで培ってきた知識や技能の発揮、経験を積んだ今だからこそ新たな挑戦など、好奇心を持ち続け、生涯現役で、いきいきと張り合いをもって暮らすことのできる環境づくりを進めます。

また、住み慣れた地域で、人と人のつながりを深め、より良い地域になるための地域活動が主体的に行えるよう推進します。

さらに、心身ともに健康を維持できるよう、仲間づくりや多世代交流を行いながら、日々の楽しみや喜びを感じることで教養・文化芸術・スポーツ活動や、ICTの活用など、生涯学習、社会参加等を促進します。

【主な具体的取組み】

- 年長者研修大学校や生涯現役夢追塾などにおける地域人材育成のあり方の見直し
- 市民センターや生涯学習センター等における多様な活動・生涯学習の促進
- 外出機会の支援（文化芸術・観光等施設利用支援、穴生ドーム運営等）
- 多様なライフスタイルに対応する教養・文化芸術活動、スポーツ活動、社会参加の機会や情報の提供
- 高齢者就業支援センターによる就業相談・カウンセリング、求人情報の提供、セミナー開催(再掲)
- ウォークアブル空間の創出(居心地が良く歩きたくなるまちなかづくりの推進) (再掲)
- 高齢者のデジタル技術活用推進

《成果指標》

指 標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等
過去1年間に地域活動等に「参加したことがある」人の割合	25.1%	30%	高齢者等実態調査 (一般高齢者)

【達成目標】

指 標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等	※ 地域包括 ケアシステム
スポーツ関係のグループやクラブへ参加した人の割合	15.9%	増加	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)	2
趣味関係のグループやクラブへ参加した人の割合	18.3%	増加	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)	2
閉じこもりリスクの高い人の割合	29.1%	減少	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)	2

※第3章3「地域包括ケアシステム構築状況と今後の方向性について」の該当項目

2 就労やボランティア活動等の社会参加支援

【施策の方向性】

令和7(2025)年4月からの高齢者の雇用に関する法改正による定年延長等も踏まえながら、高齢者の豊富な知識と経験を活かすとともに、その意欲と能力に応じて働き、年齢に関係なく活躍できるよう、高齢者への意識啓発を図ります。

また、高齢者雇用に対する企業の理解促進や、高齢者の多様なニーズにあった就業環境の整備促進に取り組むとともに、マッチング機会の提供など就労機会の確保を進めます。

さらに、文化芸術分野や美化活動、世代間交流も含んだ活動などの様々なボランティア活動への支援をはじめ、年長者研修大学校と社会福祉ボランティア大学校修了生

によるボランティア活動の促進に向けて、ボランティア・市民活動センターと連携し、情報提供や活動のコーディネート、活動者のネットワーク化の促進などに取り組みます。

【主な具体的取組み】

- 「北九州市高齢者就業支援センター」「シニア・ハローワーク戸畑」「はつ・らつ・コミュニティ 北九州」「北九州市シルバー人材センター」等関係機関の一体的実施による就業支援
- 高齢者就業支援センターによる就業相談・カウンセリング、求人情報の提供、セミナー開催
- 老人クラブの活動促進（友愛訪問活動や健康づくり、生きがいづくりの推進）
- 高齢者が主体となった多様なボランティア活動や地域活動などを通じた社会参加の支援
- 市民センターや生涯学習センター等における多様な活動・生涯学習の促進（再掲）
- ボランティア活動の促進（社会福祉ボランティア大学校等における人材育成と、ボランティア・市民活動センターにおける活動促進の連携強化）
- 社会参加に関する情報提供の強化
（いきがい活動ステーションとボランティア・市民活動センター等の連携強化）
- インフラサポーター（道路・河川・公園の環境美化ボランティア）の活動支援

《成果指標》

指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等
就労している人の割合	20.9%	増加	高齢者等実態調査 (一般高齢者)

【達成目標】

指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等	※ 地域包括 ケアシステム
高齢者就業支援センター就職決定者数	1,161人	1,250人	高齢者就業支援センター調べ	2
高齢者就業支援センター延べ利用者数	8,644人	10,000人	高齢者就業支援センター調べ	2
ボランティアコーディネート件数	4,386件	5,100件	ボランティア・市民活動センター調べ	1,2
社会福祉ボランティア大学校の受講者数	1,853人	3,000人	社会福祉ボランティア大学校調べ	1,2

※第3章3「地域包括ケアシステム構築状況と今後の方向性について」の該当項目

施策の方向性2 生涯を通じた健康づくり・介護予防

- 高齢となっても、できるだけ長く健康で、充実した生活を送ることができるよう、その土台となる健康づくり・介護予防に関する正しい知識を普及・啓発するとともに、意識の醸成を図ります。
- コロナ禍により、地域の通いの場などへの参加が減少傾向にあるため、再び、健康づくり・介護予防活動が活性化されるよう、身近な場所で、一人ひとりの状態に応じて自主的に活動を行う機会の充実を図り、多方面の視点から健康寿命の延伸に向けて効果的な取組みを強化します。
- 住み慣れた地域で、できる限り長く自立して暮らせるよう、生活習慣病等の重症化を予防し、疾病の早期発見・早期治療につながる環境づくりを進めます。

1 健康寿命延伸を目指した健康づくり・介護予防の促進

【施策の方向性】

高齢者自らが自身の健康を維持・向上するため、健康づくり・介護予防の必要性を理解して、健康意識を高めるとともに、正しい知識・方法を習得・実践・継続できるよう、機会の充実を図ります。

一方で、高齢期の健康や生活の状態は、これまでの生活習慣などが大きく影響することから、若い頃からの健康づくりの取組みを推進し、普及・啓発を進めます。

また、生活習慣病等の重症化を防ぐ取組みと、運動機能や口腔機能の向上、低栄養改善、社会参加といったフレイル対策の取組みを効果的・一体的に実施します。

特に高齢者にとって低栄養（栄養素が不足した状態）が続くと、体力・筋肉量・免疫力の低下など全身のフレイルに繋がります。フレイルの入り口と言われる低栄養を防ぐため、多彩な食品の取り方など具体的な取組み方を多くの市民に啓発します。

さらに、重症化を予防する取組みとして、福岡県等と連携し、国民健康保険の保健事業と後期高齢者医療の保健事業の接続による切れ目のない支援や、健診・医療・介護のデータの分析による効果的・効率的な保健事業の展開、特定健診・後期高齢者健診等の受診勧奨など、早期発見・早期治療、治療継続への支援を進めます。

【主な具体的取組み】

- 健康づくりや介護予防に関する知識等の普及啓発（講演会や講座等の実施）
- 通いの場における健康づくりの強化（専門職による健康教育・保健指導や地域での取組みの支援）
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進（国民健康保険と後期高齢者医療を接続させた効果的な保健指導や介護予防事業の実施）
- 生活習慣病予防等の取組の推進（健診受診者に対する専門職のアウトリーチ支援）
- 低栄養予防の取組み（体験を通じた栄養知識の啓発）
- 歯科口腔保健の推進（歯科疾患の予防・重症化予防、口腔機能の維持・向上）
- 自立支援・重症化予防の取組み（健診・医療・介護データを活用した保健事業の実施、がん検診の受診促進、骨粗しょう症検診の実施、介護予防支援・介護予防ケアマネジメント）

《成果指標》

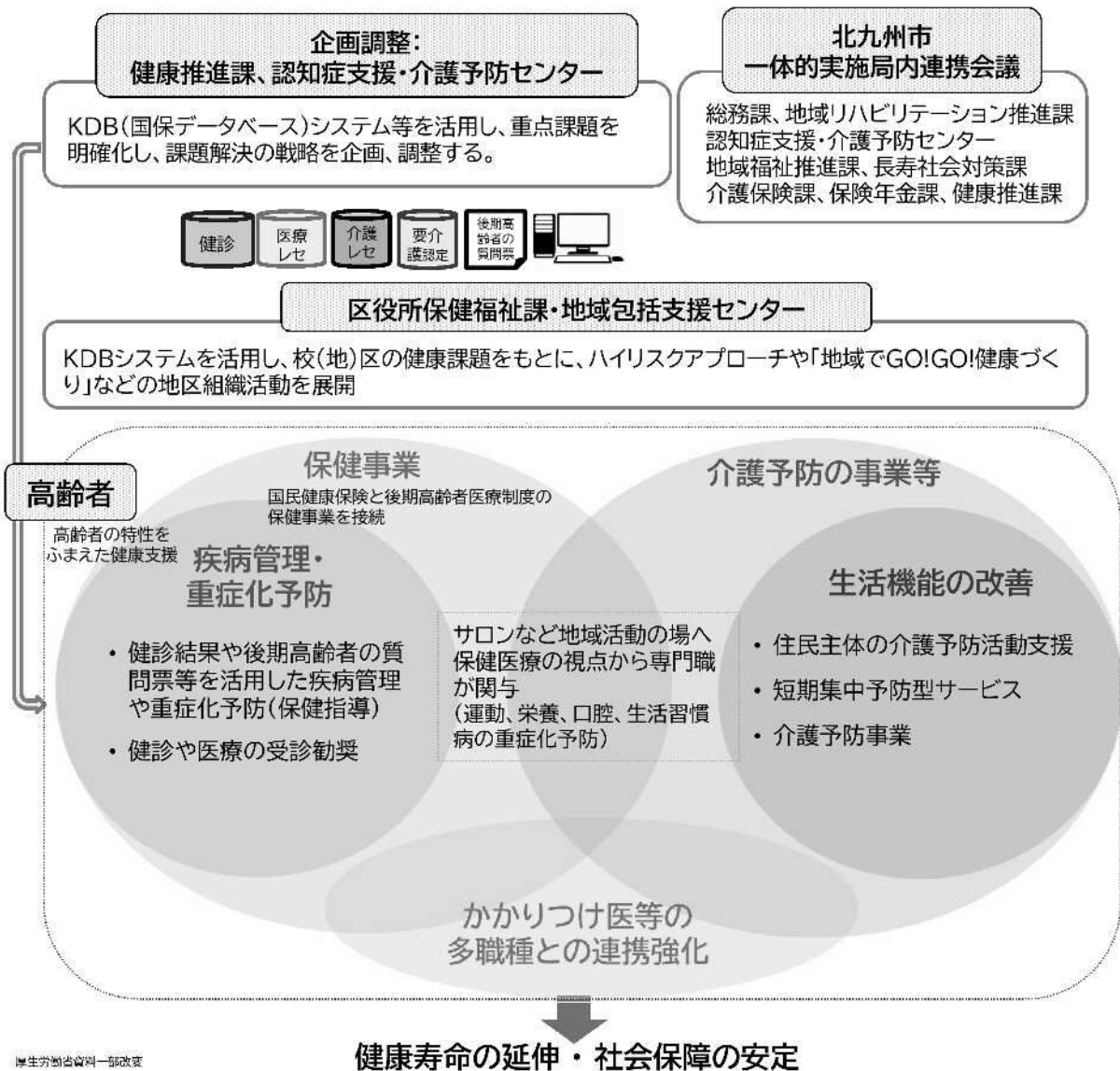
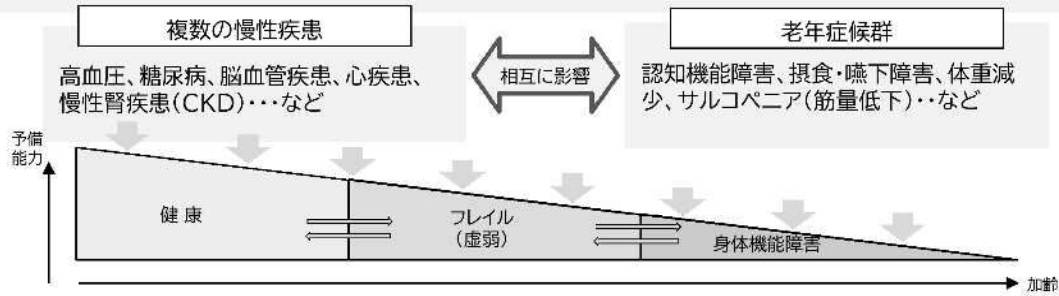
指 標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等
健康づくりや介護予防のために取り組んでいることが「ある」人の割合	59.6%	63%	高齢者等実態調査 (一般高齢者)

【達成目標】

指 標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等	※ 地域包括 ケアシステム
健康づくり・介護予防教室の参加者数	3,124人	増加	実績	2
後期高齢者健診受診率	14.06%	23%	福岡県後期高齢者医療広域連合データ	2
後期高齢者歯科健診受診率	8.1%	16%	福岡県後期高齢者医療広域連合データ	2
運動機能の低下(歩行、転倒の状態)リスクの高い人の割合(再掲)	40.2%	38%	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)	2
咀嚼機能の低下リスクがある人の割合	45.2%	43%	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)	2
低栄養のリスクがある人の割合	9.4%	9%	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)	2
かかりつけ歯科医を決めている人の割合	77.9%	80%	高齢者等実態調査 (一般高齢者)	2
	73.6%	80%	高齢者等実態調査 (在宅高齢者)	

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(北九州市)

- 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り組み、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。



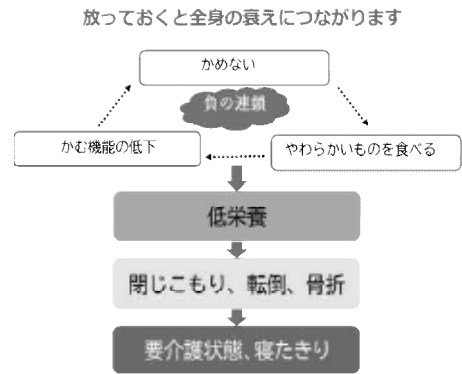
厚生労働省資料一部改変

TOPICS
トピックス

オーラルフレイルを予防しましょう

固いものが食べにくい、むせる、お口が渇く等の
お口のささいな衰えはフレイルや要介護状態の
入り口です(オーラルフレイル)。

- ① しっかり噛んで食べましょう！
飲み込む前にいつもより+5回多く噛みましょう。
- ② 毎食後と寝る前の歯磨き！
入れ歯のお手入れも忘れずに。
- ③ お口や舌をよく動かしましょう！
たくさんおしゃべりし、よく笑いましょう。
- ④ かかりつけ歯科医をもちましょう！
定期的にチェックを受けましょう。



参考:東京都健康長寿医療センター資料を改変

TOPICS
トピックス

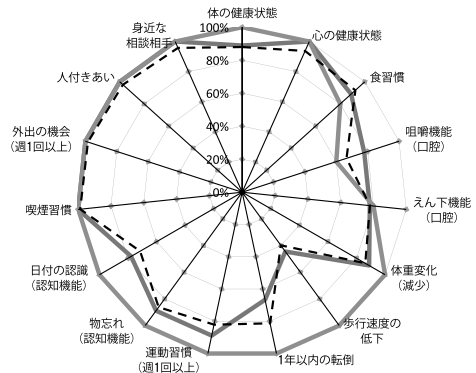
フレイルチェック隊があなたのサークルにお邪魔します！

サークル活動時間の前後をちょこっと使って、フレイル
状態のチェックとフレイル予防について「保健師」
「管理栄養士」「歯科衛生士」がお伝えしています。

いつものサークル活動前に 15 項目の質問に答えて
いただき、サークル活動後に個人とグループ全体の
結果をグラフにして説明します。ご要望に合わせて、
血圧測定・健康講話も実施しています。

フレイルリスクがあるかチェックしてみませんか。

★大きい円(100%)に近づくほど、フレイルの予防につながります。



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】

主体的・継続的な健康づくり・介護予防の取組みを気軽にかつ効果的に行えるよう、
市民センターや公園などの身近な場所を活用し、地域との協働による健康づくり・介
護予防活動をリードする人材の養成や、専門職によるアウトリーチ等の活動を積極的
に支援します。

また、このような健康づくり等を通じた、人と人とのふれあいの居場所づくりは、
高齢者に限らず、多世代交流や地域ネットワークの強化につながるため、身近な地域
における活動の場の充実を図ります。

【主な具体的取組み】

- 地域でGO!GO!健康づくり
- 地域リハビリテーション活動の支援(サロンで健康づくり)
- 健康づくり推進員・食生活改善推進員・介護予防普及員など、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
- 住民主体による地域交流や居場所づくりの推進
- 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
- リハビリテーション専門職の地域派遣(再掲)

《成果指標》

指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等
通いの場に参加した人の割合	19.3%	23%	介護予防・日常生活 圏域ニーズ調査 (一般・要支援高齢者)

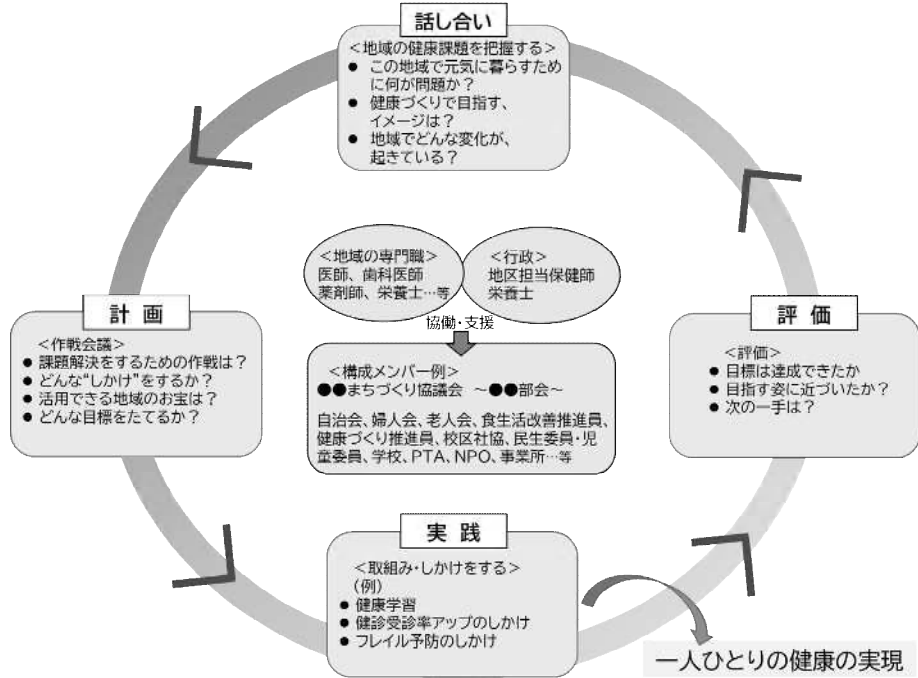
【達成目標】

指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)	出典等	※ 地域包括 ケアシステム
健康づくり推進員の活動への のべ参加者数	260,576人	増加	実績	2
介護予防リーダー(普及員) の登録者数	991人	増加	実績	2
健康づくり・介護予防教室の 参加者数(再掲)	3,124人	増加	実績	2
通いの場等への専門職の関 与回数	703回	増加	実績	2
食生活改善推進員が実施する 「ふれあい昼食交流会」のの べ参加者数	18,278人	増加	実績	2

※第3章3「地域包括ケアシステム構築状況と今後の方向性について」の該当項目

市民センター等を拠点として、市民が主体となった話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政(保健師等)などの連携により進めています。【全まちづくり協議会(137団体)で実施】

地域の特色や課題に合わせて、地域のお宝・底力を活用した健康づくりをすすめることで、地域全体のみなさんの健康度が高まります。また、人と人とのつながりや地域活動の活性化は、健康によい影響を与えることも明らかになっています。



体験を通じた栄養知識の啓発
～食生活改善推進員(ヘルスマイト)による啓発活動～

食生活改善推進員は、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできるよう、食を通じた健康づくりのボランティア活動を進めています。

一人暮らしやご夫婦のみの高齢世帯は、食生活が単調になりがちです。長く健康に過ごすためには、バランスのとれた食事を摂ることがとても大切です。

そこで、高齢者にあった手作りの食事と、ふれあいのひと時を提供する「ふれあい昼食交流会」を市民センター等で開催しています。参加者からは、季節のおいしい食事に「おいしかった」「また参加したい」とうれしい言葉もいただいています。

また、ふれあい昼食交流会では、管理栄養士や歯科衛生士など専門職による講話や楽しいイベントなども併せて開催し、高齢者の方が「食と健康」について正しく学ぶ機会の提供と社会参加を促すフレイル予防に取り組んでいます。

さらに、地域の食の実態に即した低栄養予防のため、食生活改善推進員が高齢者のお宅を訪問し、食事の状況確認やアドバイスを行っています。

