



まちかど介護相談室

公益社団法人北九州高齢者福祉事業協会の介護施設に、地域の身近な相談窓口「まちかど介護相談室」を開設しています。右の絵ののぼりやステッカーが目印です。



北九州市いきいき長寿プランは、ホームページでもご覧になれます。

市ホームページ <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17300162.html>



ホームページQR

北九州市保健福祉局長寿社会対策課 TEL.093-582-2407

北九州市

北九州市では、高齢期に至っても安心して過ごせるような地域の仕組みづくりを進めるとともに、年齢に関わらず、意欲・能力をいかして活躍できるような支援を行い、「高齢者＝リタイア・老後」ではなく、生涯現役で社会の主役になる環境づくりに取り組んでいます。

このパンフレットは、このような趣旨で策定をした「北九州市いきいき長寿プラン」(平成30(2018)年度～平成32(2020)年度)の概要や本市の取組を紹介するものです。

▶ 北九州市の高齢化の現状

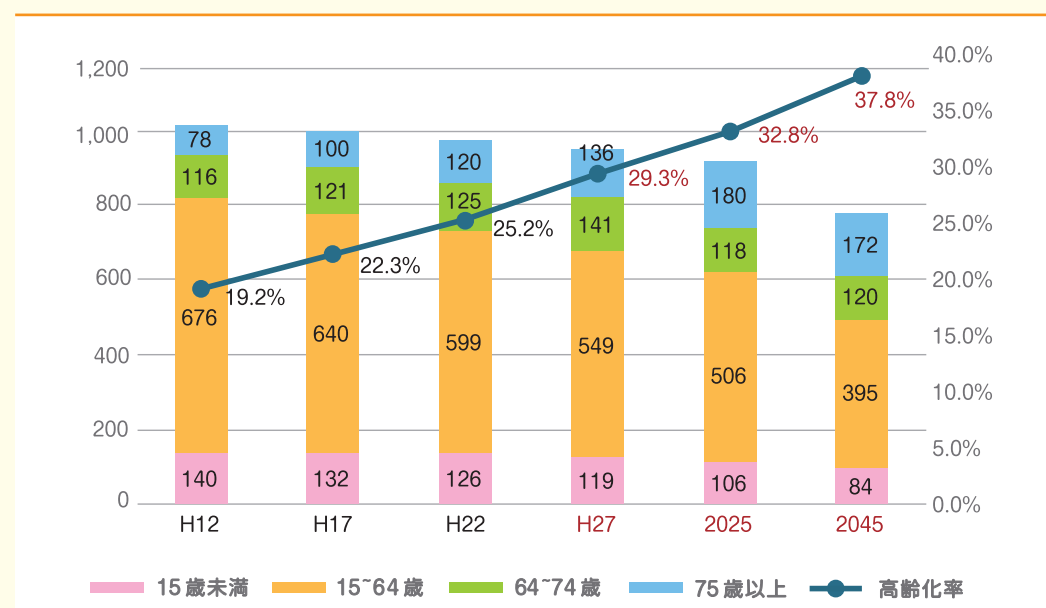
平成27(2015)年と2045年を比較すると、若年層(15～64歳)は約15万4千人減少します。高齢者(65歳以上)は微増程度ですが、75歳以上の割合が高くなります。

また、一人暮らしの高齢者も増加傾向にあり、中でも85歳以上の単身高齢者が増えています。

今後、支援を要する高齢者の増加が見込まれる一方、若年者は減少し、身近なところで支えてくれる「家族」の確保も困難になることが予測されます。

高齢者人口と高齢化率(65歳以上の人口割合)、単身高齢者(一般世帯)の推移

(単位:千人)



※年齢不詳は除く。

		H12	H17	H22	H27
65歳以上人口(人)		194,250	220,985	244,860	277,120
一人暮らし	65歳以上(人)	39,122	45,477	52,398	60,915
	85歳以上(人)	3,143	4,738	6,756	9,569
65歳以上に占める一人暮らしの割合		20.1%	20.6%	21.4%	22.0%

▶ 高齢化が進む北九州市の課題

平均寿命は延伸していますが、いわゆる「健康寿命」が追い付いておらず、日常生活で不便を感じる期間は、短くなってはいません。また、「地域活動」への参加率は減少傾向にあり、「近所づきあい」も希薄化していることが伺えます。

つまり…

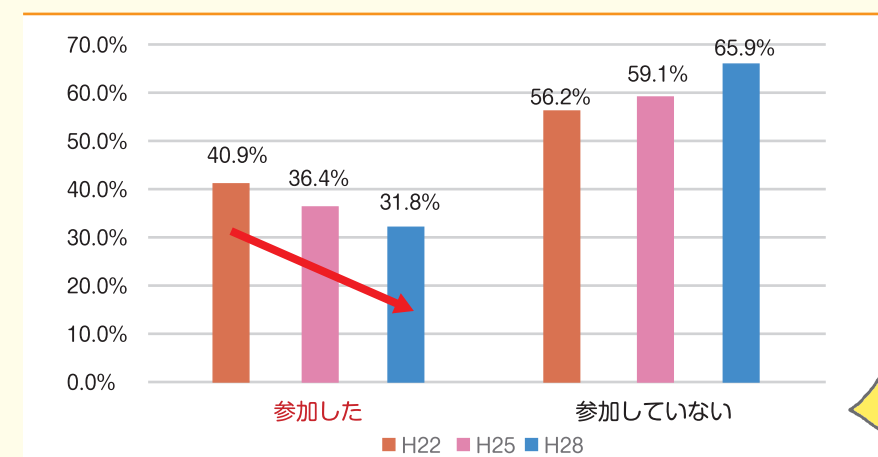
➡住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、公的な制度・サービスによる支援と併せ、地域でのつながり、支え合いが重要であり、自分自身もその一員となる必要があります。

平均寿命と健康寿命との差

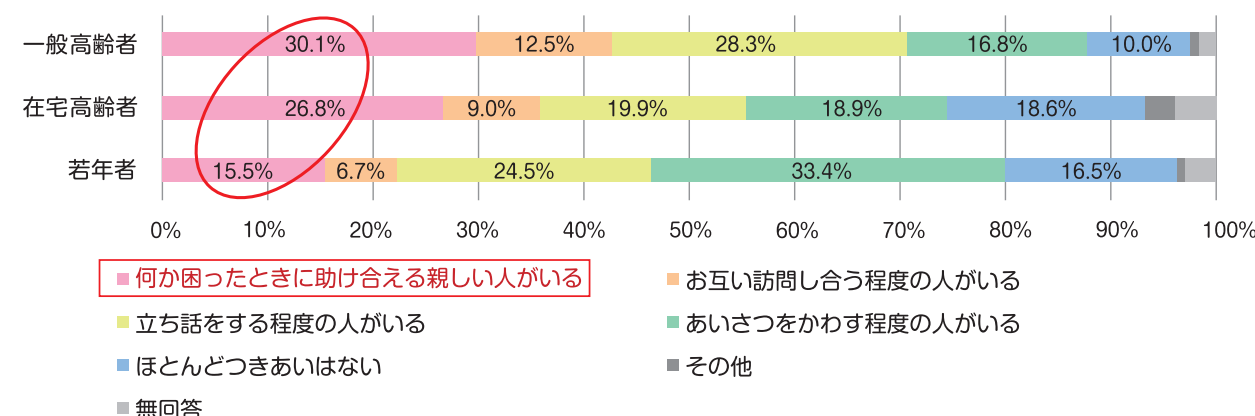
(単位:年)

	H22		H27	
	男	女	男	女
平均寿命	78.85	86.20	80.44	87.06
健康寿命	68.46	72.20	71.93	74.01
平均寿命－健康寿命	10.39	14.00	8.51	13.05

過去1年間の地域活動への参加状況



近所づきあいの程度



※データの出典は、「北九州市いきいき長寿プラン」参照。ただし、人口の将来推計については、国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口(平成30(2018))年推計』による。



北九州市いきいき長寿プラン

～基本目標と施策の柱～

自分らしい暮らしを少しでも長く続けるためには、高齢者に限らず、一人ひとりが自分自身の「長いシニアライフ(老後)」に対する備えをすることが必要です。そして、その「備え」には、健康保持や生活資金の確保だけでなく、生きがいや地域とのつながり、達成感や安心感といった、必ずしもお金では得ることができないものも大きな要素として含まれます。

計画の基本目標

「健康長寿」を合言葉に高齢者が主役になるまちづくり
～人生90年時代へ備える～



【健やか】

【支え合い】

【安心】

- 年長者研修大学校や生涯現役夢追塾等における生きがいづくり・仲間づくり
- いきがい活動ステーションにおける各種講座の開催や活動のサポート
- 健康づくりや介護予防のけん引役の養成や活動の支援
- 地域のサロン等への運動・栄養・口腔の専門職派遣
- いのちをつなぐネットワーク事業による「見つける」「つなげる」「見守る」取組の推進
- 見守り・支え合いの仕組みをつくるための校区の「作戦会議」の運営支援
- 認知症サポーターの養成、搜索模擬訓練の支援
- 地域包括支援センター等による相談体制の充実
- 官民協働による相談体制の構築
- 在宅医療・介護連携推進事業による多職種・多機関連携の推進
- 介護ロボット等開発・導入実証事業
- 個人の尊厳を尊重した身上保護、財産保管、金銭管理等の実施

人生を元気に楽しみましょう♪





北九州市では、身近な地域で皆さんが主体的に健康づくりや介護予防に取り組めるような支援を行っています。

運動をして介護予防

ひまわり太極拳、きたきゅう体操、公園で健康づくりなど



お口を元気に介護予防

健口(けんこう)ストレッチ講座、お口を元気にする出前講演など

食事に気をつけて介護予防

おいしく食べて元気もりもり教室、シニア料理教室など



サロンで健康づくり

介護予防・健康づくりの専門スタッフ(理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士など)が地域に出向き、取り組み方を伝授します。

尿もれ予防相談会

男女を問わず多くの人が尿トラブルで悩んでいます。尿もれに関する基礎知識や尿もれ予防体操などを学べる講座です。

生涯現役夢追塾

夢や志のある50歳以上の方々が集まり、今まで培ってきた技術や経験、能力や人脈等をいかしながら、生涯現役として社会貢献活動や経済活動などの担い手として活躍するための学びの場です。



高齢者のための保健・医療・福祉・介護の「総合相談窓口」

北九州市地域包括支援センター窓口一覧

※介護保険事業者は一般電話をご利用ください。

区	相談受付窓口 (設置場所)	センター名	所在地	市民専用 フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安(小学校区)
門司	・区役所 ・出張所	門司 1	松ヶ江出張所 門司区吉志新町二丁目 1-1	0120-049233	481-1028	大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
		門司 2	門司区役所 門司区清滝一丁目 1-1	0120-283233	331-2041	田野浦・港が丘・小森江東・門司中央・門司海青
		門司 3	大里出張所 門司区大里原町 12-12	0120-329233	391-2017	小森江西・大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松
小倉北	・区役所	小倉北 1	小倉北区役所 小倉北区大手町 1-1	0120-079033	562-2515	足原・霧丘(小倉南区を除く)・桜丘・寿山・富野
		小倉北 2		0120-127033	562-2516	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・中島・藍島・城野(小倉南区を除く)
		小倉北 3		0120-259033	591-3014	到津・井堀・中井・西小倉・日明・高見(八幡東区を除く)
		小倉北 4		0120-853033	591-3015	泉台・今町・清水・南丘(小倉南区を除く)・南小倉
小倉南	・区役所 ・出張所 (東谷出張所を除く)	小倉南 1	曾根出張所 小倉南区下曾根四丁目 22-1	0120-349433	475-7392	朽網・曾根・曾根東・田原・貫・東朽網
		小倉南 2	小倉南区役所 小倉南区若園五丁目 1-2	0120-794433	923-7039	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田
		小倉南 3		0120-803433	952-5128	横代・若園・城野(小倉北区を除く)・北方・霧丘(小倉北区を除く)
		小倉南 4		0120-086533	923-7052	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘(小倉北区を除く)
		小倉南 5	両谷出張所 小倉南区徳吉西三丁目 7-1	0120-189533	451-3109	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお
若松	・区役所 ・出張所	若松 1	若松区役所 若松区浜町一丁目 1-1	0120-192133	751-5281	赤崎・小石・修多羅・深町・古前・若松中央・藤木
		若松 2	島郷出張所 若松区鴨生田二丁目 1-1	0120-259133	701-1035	青葉・江川・鴨生田・高須・花房・二島・ひびきの(八幡西区を除く)
八幡東	・区役所	八幡東 1	八幡東区役所 八幡東区中央一丁目 1-1	0120-719133	663-3305	祝町・枝光・高槻・高見(小倉北区を除く)・槻田・ひびきが丘
		八幡東 2		0120-835133	661-5132	大蔵・河内・血倉・八幡・花尾(八幡西区を除く)
八幡西	・区役所 ・出張所	八幡西 1	折尾出張所 八幡西区光明一丁目 9-22	0120-379733	601-5402	赤坂・浅川・医生丘・折尾東・本城・光貞・ひびきの(若松区を除く)
		八幡西 2	八幡西区役所 八幡西区黒崎三丁目 15-3 コムシティ内	0120-512733	644-7623	永犬丸・永犬丸西・折尾西・則松・八枝
		八幡西 3		0120-618733	621-5032	青山・穴生・熊西・竹末・萩原・引野
		八幡西 4		0120-729733	621-5053	黒畑・黒崎中央・筒井・鳴水・花尾(八幡東区を除く)
		八幡西 5	上津役出張所 八幡西区下上津役四丁目 8-1	0120-059833	611-5063	大原・上津役・塔野・中尾・八児
		八幡西 6	八幡南出張所 八幡西区茶屋の原一丁目 6-1	0120-139833	617-2752	池田・香月・楠橋・木屋瀬・千代・星ヶ丘
戸畑	・区役所	戸畑 1	戸畑区役所 戸畑区千防一丁目 1-1	0120-209833	861-2166	あやめが丘・戸畑中央・中原
		戸畑 2		0120-199533	861-2165	一枝・大谷・鞘ヶ谷・天籟寺・牧山

受付時間：月～金 8時30分～17時(土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始は休み)

※ただし、緊急の場合のみ受付時間外でも電話対応します。