第2次 北九州市 いきいき長寿プラン

計画期間：令和3年度～令和5年度



北九州市

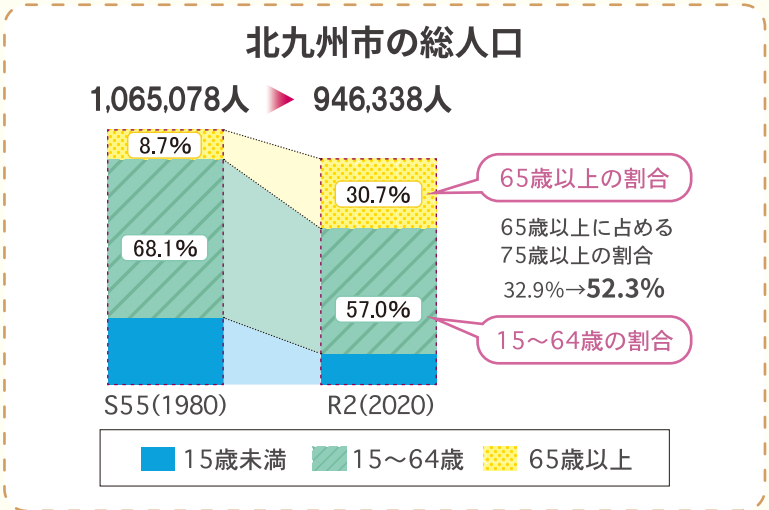
北九州市では、健康寿命を延伸し、高齢期に至っても、誰もが地域とのつながりをもち、住み慣れた地域で、人生の最期まで健やかに安心して暮らせる共生のまちづくりを目指します。
このパンフレットは、このような趣旨で策定をした「第2次北九州市いきいき長寿プラン」（令和3～5年度）の概要や本市の取組みを紹介するものです。

本市の高齢化の現状と計画策定の背景

高齢化のさらなる進展と生産年齢人口の減少

本市の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は、全国平均を上回る速さで進行し、今後も高い水準で推移し、特に、75歳以上の割合は、大幅に増加することが見込まれています。

また、生産年齢人口は減少傾向が続くと見込まれています。



社会保障給付費の増加

本市の国民健康保険加入者の１人当たりの医療費は増加傾向です。

また、介護サービスを利用する割合が高い75歳以上の高齢者数の増加に伴い、介護サービス等の費用も、増加が見込まれています。

	国民加入者(75歳未満)１人当たり医療費	介護サービス等費用
H29年度	405千円	888億円
	+1.4%	+3.2%
H30年度	411千円	917億円
	+2.3%	+3.4%
R元年度	420千円	948億円

新型コロナウイルスの感染拡大

全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大しました。本市においても３密を避ける観点から、外出自粛やイベント中止等の要請が行われ、市民生活に大きな影響が及んでいます。

第2次北九州市いきいき長寿プラン基本目標と施策の柱

計画策定にあたっての3つの視点



高齢者の意欲の増進

地域共生社会の実現

感染防止対策・災害対応の備え



～ 計画の基本目標 ～

高齢者がいきいきと、安心して、暮らせる共生のまちづくり
～人生100年時代の到来～

目標と方向性

いきいきと健康で、生涯現役で活躍できるまち

- ◆生きがい・社会参加・地域貢献の推進
- ◆主体的な健康づくり・介護予防の促進

高齢者と家族、地域がつながり、支え合うまち

- ◆見守り合い・支え合いの地域づくり
- ◆総合的な認知症対策の推進
- ◆家族介護者への支援

住みたい場所で安心して暮らせるまち

- ◆地域支援体制（医療・介護の連携）の強化
- ◆介護サービス等の充実
- ◆権利擁護・虐待防止の充実・強化
- ◆安心して生活できる環境づくり

いきいきと健康で、生涯現役で活躍できるまち

高齢者が年齢に関わりなく、健康で、その能力を十分に発揮し、社会を「支える側」として活躍できるまちづくりを進めます。



いきがい活動ステーション等による
高齢者と地域のマッチング



通いの場で仲間と一緒に健康づくり
～運動習慣の定着～



健康づくり・介護予防を推進する
地域ボランティアの育成と活動支援



高齢者のデジタル技術習得を
支援する地域人材の育成

高齢者と家族、地域がつながり、支え合うまち

「見守る側」「見守られる側」に分かれるのではなく、誰もが多方面につながりをもち、それぞれができる範囲で支え合い、居場所と役割をもつコミュニティづくりを進めます。



地域住民がつくる地域交流の場（高齢者サロン）や
居場所づくりの推進



認知症サポーター養成講座による普及・啓発
（講座受講者へお渡しするサポーターカード）



あんしん通報システムの設置促進
（あんしん通報システム図）

住みたい場所で安心して暮らせるまち

高齢者が、人生の最終段階にいたっても、それぞれの状態に応じて、必要な生活支援、介護などのサービスを活用しながら、住みたい場所で安心して暮らせることを目指します。



訪問給食サービス



「終活」に関する相談と支援



介護人材の確保と定着
（先進的介護「北九州モデル」再現展示エリア）

まちかど介護相談室

「まちかど介護相談室」は、地域の身近な相談窓口として、公益社団法人北九州高齢者福祉事業協会の会員施設のうち、市に登録している施設で開設されています。



北九州市における地域包括ケアシステム(イメージ)

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、病気や重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療・介護・生活支援・介護予防・住まいが一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を進めます。

病気になったら…
医療

病診連携

《入院医療》



《外来・在宅医療》



介護が必要になったら…
介護

《在宅系サービス》
- 訪問介護
- 通所介護
- ショートステイ　など



《施設・居住系サービス》
- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- グループホーム　など



在宅医療・介護連携支援センター（市内5か所）

地域リハビリテーション支援センター（市内2か所）

地域包括支援センター
（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー）

住まい



《自宅》

《サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、ケアハウス等》



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

地域支援コーディネーター
自治会、民生委員、福祉協力員など

市民センター

いつまでも元気に暮らすために…
認知症支援・介護予防

- 認知症サポーター
- サロンで健康づくり
- など





社会参加
＋
介護予防

地域の中で
何らかの役割を担う
アクティブ・シニア
の増加

いつまでも元気に暮らすために…
生活支援

- ふれあいネットワーク活動
- 見守り、安否確認
- 家事支援
- 老人クラブ活動
- 訪問型、通所型サービス
（総合事業）
- など





介護保険制度と健康づくり

「いくつになっても、元気にいきいきと自分らしく過ごしたい！」というのは誰もが望むことではないでしょうか。

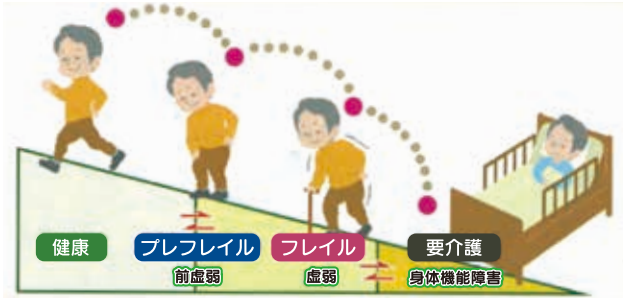
いつまでも身体や脳の機能を保ち、元気に生活するためには、病気を予防し、重症にならないようにするとともに、「体を動かす」「食事がおいしく食べられる」などの生活機能を維持していくことが大切です。

また、皆さん一人ひとりが、健康づくりに取組むことは介護給付費の上昇を抑えることにもつながります。いつまでもいきいきと暮らせるよう、できることから始めてみませんか。

「フレイル」という言葉を知っていますか?

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い心身機能が低下した状態です。

早く気づいて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブック

フレイル予防の３つの柱

❶ 食事（栄養・口腔）

いろいろ食べて、栄養をしっかりと！
よく噛んで食べましょう！

❷ 運動

運動を習慣づけ、体力を保つ！

❸ 社会参加

家にこもらず、外に出よう！

☆各種介護予防教室や高齢者サロン等への専門職の派遣などを行っています。

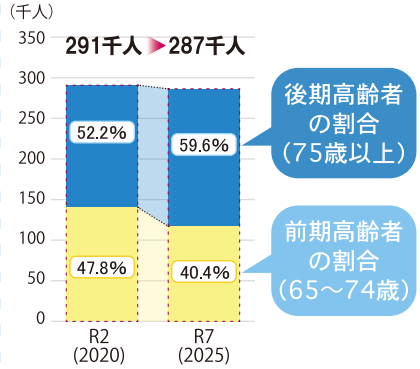
北九州市の介護保険の状況

今後、75歳以上の方（後期高齢者）は増加することが見込まれていますが、高齢者の中でも、年齢層が上がれば介護を必要とする人（要介護認定者）の割合は高くなります。

介護サービスの利用に伴う介護給付費等の費用は、制度開始から２０年で約３倍の額となっています。

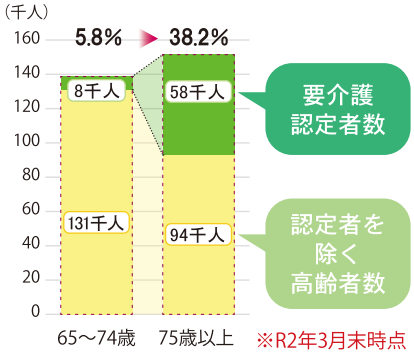
後期高齢者の増加

高齢者人口と高齢者割合



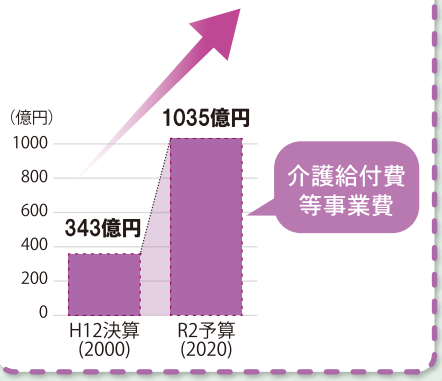
介護ニーズの増加

要介護認定者数と認定率



介護給付費の上昇

介護給付費等の推移



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一覧



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。

※介護保健事業者、医療機関、関係機関等の方は一般電話をご利用ください。(※)各区役所の地域包括支援センターでも相談を受け付けております。

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・松ケ江北・松ケ江南
		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・萩ケ丘・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	曽根出張所(※) 小倉南区下曽根四丁目22-1	0120-349433	475-7392	朽網・曽根・曽根東・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・皿倉・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・鞘ケ谷・天籟寺・牧山

北九州市保健福祉局長寿社会対策課　TEL.093-582-2407

令和３年７月発行　北九州市印刷物登録番号　第2111041B号