

(まとめ報告)

平成 31 年 4 月
認知症支援・介護予防センター
情報・調整係 柿添

プレ・ラボ 高齢社会の課題解決連携勉強会

企画目的

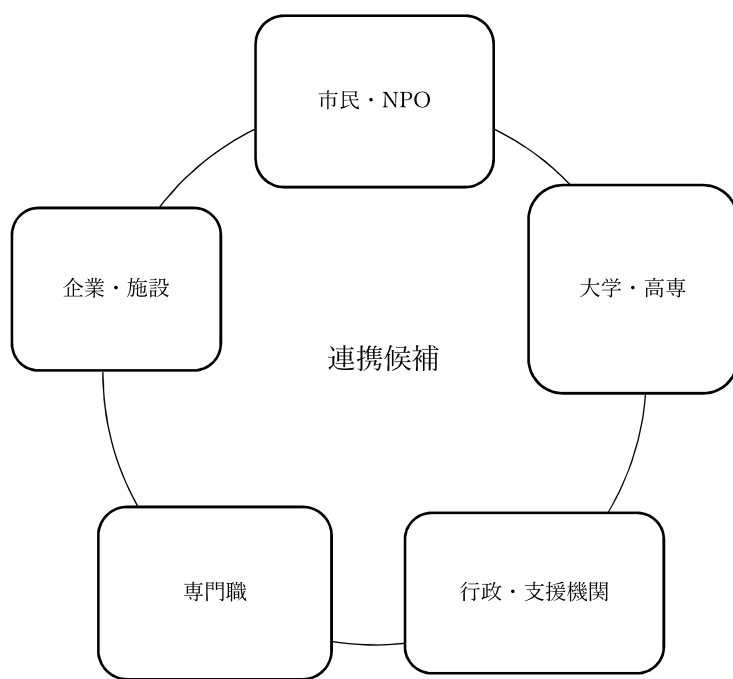
わが国においては、世界のトップを行く高齢社会に突入することが確実であり、高齢者の生き方が社会課題となる。

その中でも北九州市は、国の高齢化推移に常に先立つ人口動態を示しており、今後わが国全体で直面する社会現象が現在の北九州市で出現している。

社会課題の先進地域として、高齢社会の課題を受け止めその解決方法を議論する場(リビング・ラボ)を設けることで北九州市を課題解決の先進都市とする。

まずは、そのポテンシャルを探るためコアメンバーによるプレ・ラボ 高齢社会の課題解決連携勉強会を計画する。

リビングラボを北九州市でやれるのか？
まずは、集まって議論してみる。



第1回

平成30年11月26日(月)

16時～17時30分程度

場所：会議室B

第2回

平成31年3月26日90分程度

場所：多目的ルーム

方法：ファシリテーター(FT)
を中心にワークショップ形式
で実施

キーワード：

地域課題の解決 高齢社会
居場所づくり

(議論途中で変わることも)

第1回 平成30年11月26日(月)開催

■第1回の流れ

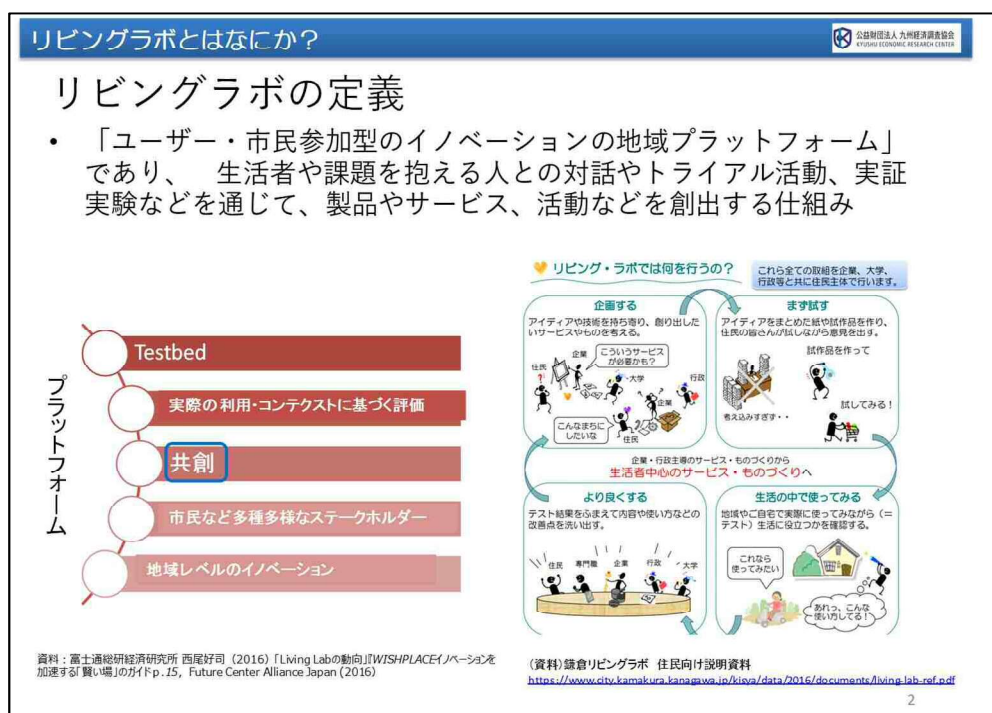
①挨拶と紹介

経緯説明とファシリテーターの紹介。

- ・リビングラボという活動とファシリテーターを介しての体験実施
→リビングラボを説明するのは難しいので一緒に体験してみましょう

①趣旨の説明

- ・リビングラボとは何か、言葉の定義とイメージを伝える
⇒新しい価値をいろんな人たちと生み出す



- ・今回はトライアルであること。リビングラボの有効性や楽しさを検討。
⇒視点を考えることが目的なので、行動の実現可能性は問わない

全2回のテーマの想定

○第1回：

- ・未来に向けた保健福祉の“新しい行動”を考える

○第2回：

- ・異質な人たちとワイガヤセッション
（1回目のテーマから設定）

②アイスブレイク

- ・歩き回って全員と挨拶。
- ・挨拶した人との間で「自分は道具に例えると・・・」を紹介しあう。

自己紹介シート

自分を道具に例えると・・・？
張内 持着剤 サビカ 宝くじ
自分を道具に例えると・・・？
おへん当箱 (うらなひ) 運ばる。
チリビ ジョーロ
車 洗車機
まっかめし
ピタゴラスイッチ
ツルネンカ
ふじい 料理 サビカ
料理学校

③議論の枠組み説明

- ・「FROM-TO リサーチ」：慣例重視からトレンド重視に視点をシフトする
- ・「保健福祉分野で専門職が抱えている課題」について、
 - ⇒いま専門職だけで困っていることが、トレンドに乗ることで新しいコラボレーションが生まれるかもしれない。
 - ⇒また、そのコラボレーションが生み出す価値が多くの人を参加させるかもしれない

本日のディスカッションの枠組み From-To Research			
課題のある分野と 課題の内容	FROM 慣例的な行動	未来に向けた 世の中のトレンド	TO 新しい行動
例) ■介護予防 ・健康な人ばかり 来て、本当に介護 予防が必要な人が 来ない	・個別訪問 ・講座を開く ・多目的で集える 場で開催する ・民生委員に連れ てきてもらう	・フィットネスク ラブでの予防教室 ・オンライン講座 ・対話ロボット ・目標管理アプリ ・高齢者の就労	・民間との連携 ・ICTを使ったコ ミュニケーション ・予防効果のある 仕事・働き方の普 及
前半：全体議論		後半：グループワークと 共有・全体議論	

④今の行動の書き出し

- ・保健福祉の専門職から、「課題のある分野と課題の内容」と、その問題に対して、現在専門職がとっている「慣例的な行動」を話してもらい書き取り。
- ・「なぜその行動をとっているのか」の疑問投げかけと慣例的行動の持つ背景の深掘り

課題(専門職視点)	From 慣例的な行動
・生活習慣病に気付けないので重症化する ・認知症ポジティブと啓発しても普及しない ・居場所の作りか、求めらる形が世代や地域によって違う ・一人暮らしの高齢者の日常の困り事解決の仕組を地域で ・介護予防教室終了後のフォロー(継続してもらうため) ↓ 高齢者が高齢者として 担い手はどうする? ボランティアを育てる? リーダーシップのある人がいっしょでいけることが前提。いざ、とんでもない? 50~60代女性働いている(女・近・短)	From 慣例的な行動 ・健診啓発(TEL市政Eメール個別通知) ・保健指導→個別訪問 ・受診 →H20年~幅広く啓発すると本当に来てほしい人が来ない。個別にアプローチして来てもらうため ・老人会講演→高齢者は認知症予防に関心がある ・模範訓練→地域全体の意識高めるため(性善説) ・専門職は1人→ ・歩いて行ける距離の居場所づくり (働く? 趣味?) ・個人の動機に基づく居場所(社協と一緒に) ・まきこむこと ・気付いたら結果が出ていた(生活者視点) ・目的が複数ある人による W. Sa Battalo ASISUTO 21 ・特定健診 35% 7割までない ・行政・医師までがやる ・小さい子ども若い世代の参加もある ●住民が主体的に活動することを目指す ●生活習慣病を抱えている使済に来ない人に対するアプローチ →歩いて10分程度の所にないと行かない 継続性を上げるため(近くあると行く気にならる) ・自立してもらうのが目標 ↓ 継続してもらわないと意味がない。 人・資金などの問題で継続できない

- ・テーマの選定

- ・「自由な発想で」「突飛な意見を歓迎」「インスピレーションを最大限に発揮して」「非常にスピーディーに」「楽しく」
- ・「未来に向けた社会のトレンド」「新しい行動」の意見を出す。
- ・「新しい行動がどんな新しい価値を生むのか」、「新しい行動が市民にとって、企業にとって、どんないいこと（弊害）があるか」を議論。⇒取組内容でなく視点を重視

第2回目

日時：平成31年3月26日(火) 16時30分～18時30分 (120分程度)

場所：認知症支援・介護予防センター 多目的ルーム (総合保健福祉センター5F)

方法：ファシリテーター(FT)を中心にワークショップ形式で実施

キーワード：高齢社会 居場所づくり

その他：終了後は懇親会(自由参加)

第2回目のすすめかた

- 2グループ程度に分けてそれぞれにファシリテーターを配置、議論します。
- お題は先に提示→ちょっと考えてきてください
- 現状の確認(わかる人に説明してもらいます)
- 自分ならどうだろうかを言語化
- アイデアを探る議論ですのでお金の話は後回し
- 楽しい未来を期待する

🔑 この先に…

🔑 3回目を模索中

🔑 2回目に出たアイデアを市民(高齢者、サロン主催者など)にレビュー

🔑 ワorkshopでアイデアの実現性を探る

お題

第1 グループ

市が行う高齢者サロンへの男性高齢者が積極的に参加できるようにするためにはどんな方法があるだろうか。

市民センターで開催されているサロン事業の目的は、高齢者の介護予防、体力の保持増進だけでなく高齢者同士の交流や安否確認などを含んでいる。

これら目的を達成するために参加促進が必要であるが、サロン活動には男性の参加が少ないとのイメージがある。

男性高齢者が参加したくなる楽しいアイデアを探る。

第2 グループ

地域活動への若者が参加するモチベーションって何があるのだろうか

高齢者サロンに代表される地域の高齢者を支えるさまざまな地域活動は、活動できる地域住民のボランティア意欲にかかっている。

しかしながら支える側としての参加者は決して多くなく、また期待される若者たちではない。

若者が高齢者サロンなど地域活動へ参加したくなる楽しいアイデアを探る。

と事前に決めてみたが、実際は設定した**お題**に関係なく、「自分が参加したいサロン」についてアイデアを探る方向へ

北九州プレラボ 第2回進行メモ

■全体の流れ

○第1回：未来に向けた保健福祉の“新しい行動”を考える（平成30年11月26日開催）

🏠第2回：ワクワクする実現してみたい未来のアイデアを考える

○第3回：市民と一緒に体験しながらアイデアの可能性を探る

■第2回の位置づけ

- ・ 高齢者サロンを事例に、対象が普段の暮らしのなかで持っている「自発性」に焦点をあて、その自発性をくすぐるためのアイデアを考える。

■グループ分け

- ・ 事前に参加者のグループ分けをしておく。後表「参加者とグループ分け」参照。

■進行

1. イントロダクション（柿添：5分）

- ・ リビング・ラボの可能性説明
- ・ 第2回をうけて第3回も実施する計画

2. 本日の趣旨の共有（南：10分）

- ・ 前回の振り返り（政策的な問題意識、トレンド）
- ・ 「ちょっと未来」のサロンを考える
- ・ アイスブレイク：「サロン」と聞いた時のイメージを一言で
⇒イメージの多様性・ばらつきを確認

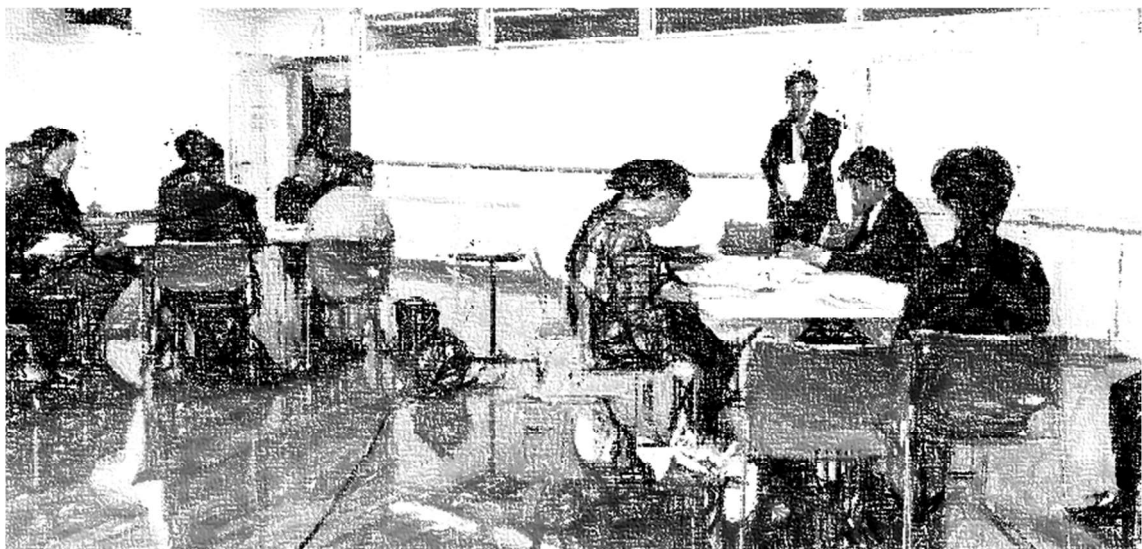


Figure 1 プレラボ勉強会(2班に分けて)

- ・ファシリテーターが聞き手のかたちで、市職員（名越課長）より現在の高齢者サロンがどんな場所なのかをヒアリング、趣旨やイメージの説明

- ⇒政策意図としては、心身の健康づくりの視点がある。外出して人としゃべることが、
 そうしない人よりも健康状態がよいというエビデンスに基づく

⇒プログラムに縛りはないが、現状では「サロンはこういうことをするものである」という、なんとなくの常識がある

[illegible]

10

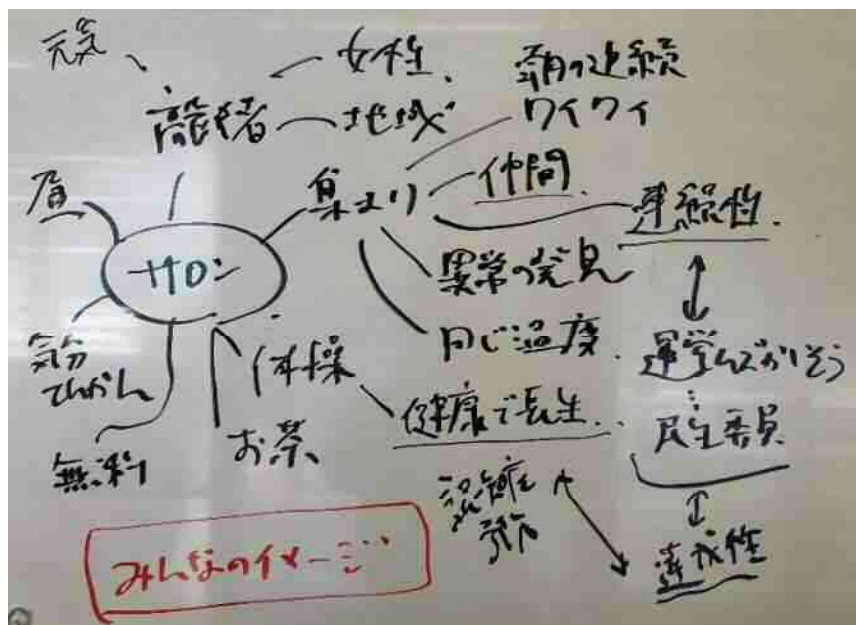


Figure 3 サロンのイメージ(左側拡大)

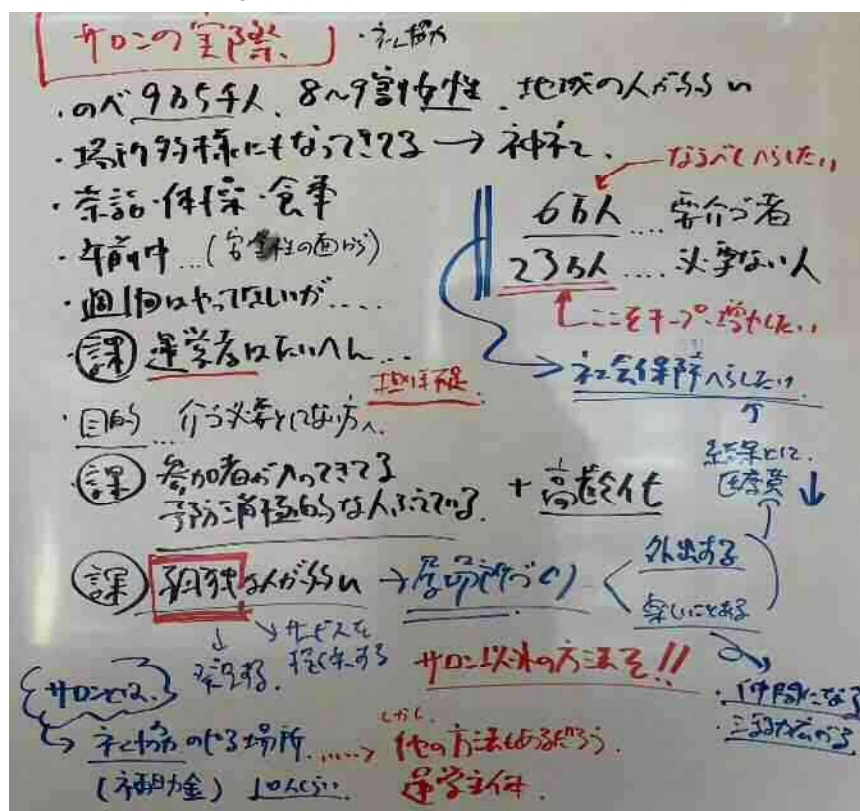


Figure 4 サロンのイメージ(右側拡大)

4. グループワーク

グループファシリテーター：原口(第1グループ)、倉光(第2グループ)

(1) グループ内自己紹介(5分)

- ・ ごくごく簡単に！！

(2) グループワーク：当事者の自発性を引き出すためのヒントを探る

①全体での導入(南：5分)

<参加のスタンス>

- ・ 自発的な参加のデザイン⇒当事者の気持ちにフォーカスをあてる
- ・ 本日の参加の姿勢：現状への批判的な視点、第三者的視点はひとまずおいて、自身が当事者だったらどう考えるか。



Figure 5 第1グループ議論



Figure 6 第2グループ議論

<ワークショップ>

- ・ 黄色 P-IT(ポストイット)に、次のような観点で、思いつくことを書いていく。

○自分が生活のなかで行ってみたい、やってみたいと“強く”心惹かれる「こと」や「場所」
(⇒非日常、ハレの場・こと、WANT)

○自分が生活のなかで行かなければいけない、やらなければいけないと思う「こと」や「場所」
(⇒危機感、義務感、そこでしかできない、MUST)

○自分が生活のなかで、意識はしていないけどなんとなく行っている「こと」や「場所」
(⇒日常、習慣化)

※考え方:個人的なことを挙げてもらってもいい。それをグループの議論のなかで一般化して考えたい

例)「音楽が好きだから、好きなアーティストのライブには何が何でも行きたい」

⇒趣味のようなコンテンツ、同質的な人が集まる場

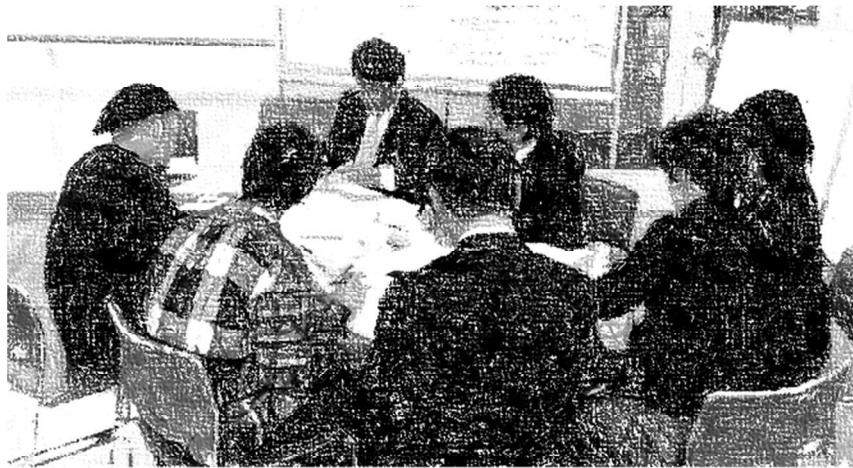


Figure 7 第2 グループワークショップ



Figure 8 第1 グループワークショップ

②グループワーク（各グループファシリテーター：30分）

- ・ 2～3分、時間をとってそれぞれ P-IT に書く。グループで模造紙上に一人ずつ出していき、似た意見同士を近づけておく。
- ・ G ファシリテーターは、「なぜそれが人をひきつけたり、行かないといけないと思わせたりするのか」「そこにはどんな感情があるのか」

⇒一般化した「動機付けの刺激」について、G ファシリテーターが書き出す(①Gr 黄色 P-IT ②Gr 書き出し)



Figure 9 第1グループ議論結果

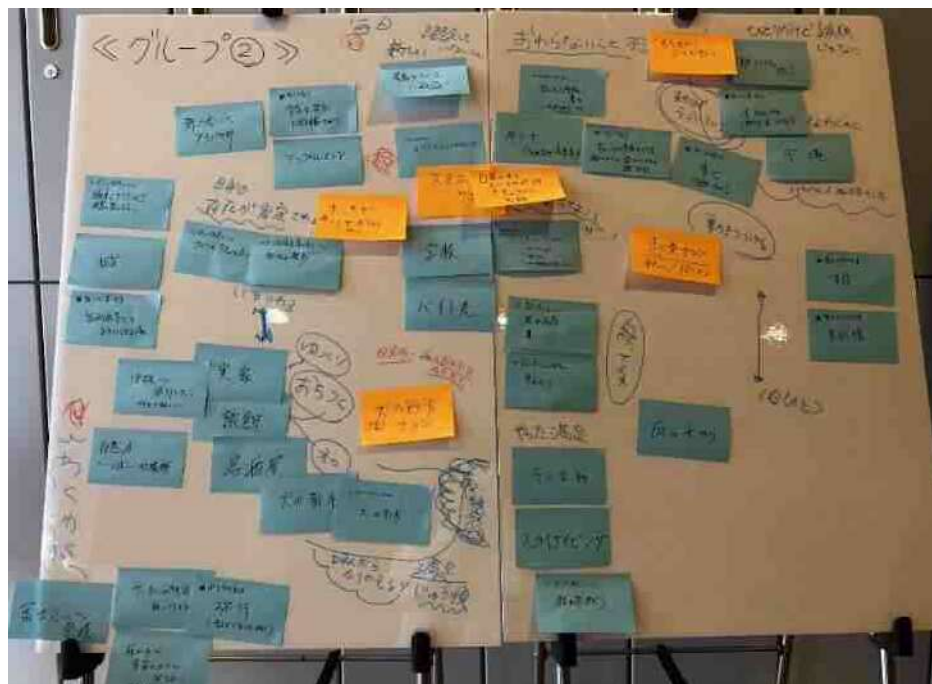
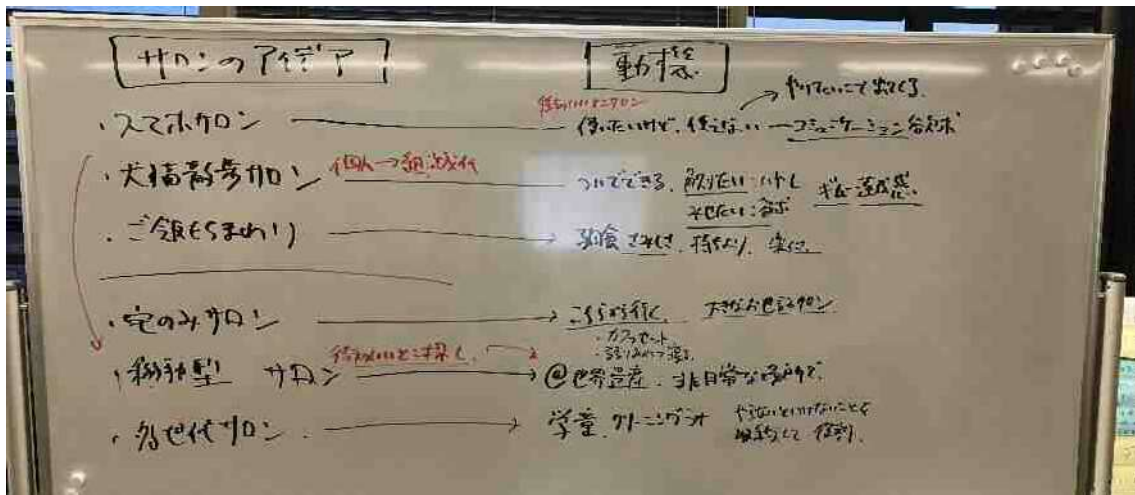


Figure 10 第2グループ議論結果

- ・ 全体でいったん区切って全体で説明する。
- ・ サロン参加のためのアイデアを数多く出す⇒オレンジ P-IT に書く
- ・ アイデアの実現可能性は問わない
- ・ アイデアの方向性の確認：①コンテンツを変える、②場所を変える
⇒サロンの一般的な常識やイメージ、要件を変えることになるかもしれない

(6) グループで出されたアイデアの共有と議論 (南: 30 分)

- ・ まず挙げられた具体的なアイデアをあげてもらい、それがどんな動機に対応しているのかを全体で確認する
- ・ それらのアイデアが持っている取組の方向性を確認する
- ・ 無責任で構わないが、第3回でやってみたいと思えるアイデアがあれば聞いておく。



＜終わりに＞

アイデアたち

- スマホサロン
- 犬猫散歩サロン
- ご飯持ち回りサロン
- 宅のみサロン
- 移動型サロン
- 多世代サロン

15

校（地）区社協による高齢者サロン活動の実績

1 サロン事業実施の推移

	実施校区数	サロン数	延べ実施回数	延べ参加人数
H29	117校区	394	7,320回	95,022人
H28	115校区	334	6,101回	88,945人
H27	106校区	268	不明	不明

2 平成28年度サロン事業実態調査の内容

◆ 1回あたりの参加者数

	1～10人	11～20人	21～30人	31人以上	不明	計
全市（新）	73	133	46	45	37	334
割合（％）	21.9%	39.8%	13.8%	13.5%	11.0%	100%

◆ サロンの開催場所 ※複数回答

	市民センター	集会所	公民館	いこいの家	つといの家	神社・お寺	公園・庭・グラウンド	子供と母の家	個人宅	畑	体育館	その他	計
全市	86	74	68	38	25	3	10	2	20	2	1	26	355
割合	24.2	20.8	19.2	10.7	7.1	0.8	2.8	0.6	5.6	0.6	0.3	7.3	100

◆ サロンの活動内容 ※複数回答のうち主な活動を記載

体操・運動（41.9%）、茶話会・おしゃべり（53.6%）、室内ゲーム・クイズ・レクリエーション（22.5%）、昼食・夕食・軽食（22.2%）、講座・講演（17.1%）、手芸・小物づくり・工作（14.1%）、歌・演奏（12.3%）など

◆ サロンの開催時間

	午前のみ	午後のみ	午前・午後	決まっていない・無回答	計
全市	117	97	111	9	334
割合	35.0%	29.1%	33.2%	2.7%	100%

◆ サロンの開催頻度

	週1回以上	月2～4回	月1回以上 2回未満	2ヶ月に1回 ～月1回未満	年5回以下	その他	計
全市	15	46	67	92	74	40	334
割合	4.5%	13.8%	20.0%	27.5%	22.2%	12%	100%

第2回 プレラボ意見交換

～なぜ高齢者の居場所が必要なのか？～

(参考資料)

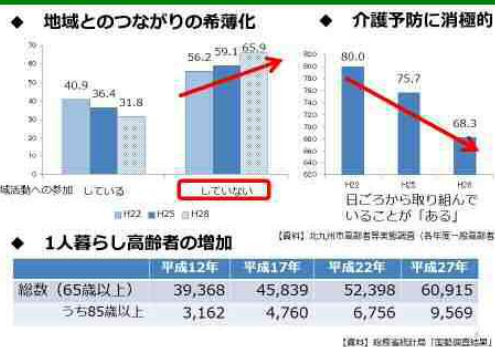
平成31年3月26日
北九州市保健福祉局
長寿社会対策課

減る若者、高齢者の高齢化



※国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所の推計(平成30(2018)年推計)をもとに算出

本市の高齢者の状況



介護保険要支援・要介護認定の状況



認知症高齢者の状況

	平成28年度		平成14年度	
	北九州市	北九州市	全国	
認知症高齢者自立度Ⅱ以上の認定者数	38,425人	15,357人	149万人	
要支援・要介護認定者数に占める割合	63.0%	42.1%	47.5%	
65歳以上人口に占める割合	13.6%	7.6%	6.3%	

※本市の「65歳以上人口」は、第1号被保険者数 【資料】保健福祉局作成「北九州市少子高齢社会データ集」

➡ 国の推計では、2025年には、65歳以上の5人に1人の割合になると見込まれている

平均寿命の推移

	男性		女性	
	全国	本市	全国	本市
昭和45年	69.84	69.24	75.23	75.08
平成27年	80.77	80.44	87.01	87.06
延伸年数	10.93	11.20	11.78	11.98

【資料】平成27年都道府県別生命表の概況(厚生労働省)

➡ 本市では、男性より女性の方が6.62年長生き

日常生活に制限のない期間

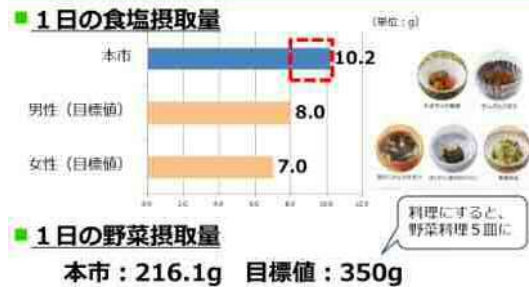
	日常生活の制限			
	ある		ない	
	男	女	男	女
全国	9.22	12.77	70.42	73.62
北九州市	10.47	14.02	68.46	72.20
全国との差	+1.25	+1.25	-1.96	-1.42

健康状態は「普通以上」⇒約7割

「健康」と自覚!

【資料】健康寿命：厚生労働科学研究費補助金(健康増進・健康寿命延伸型地域対策研究事業) 分府研究報告書「健康寿命の延伸化に関する研究」健康日本21(第二次)第2の健康寿命の課題—主要的使用者：平成26年度北九州市高齢者健康調査(一般高齢者)

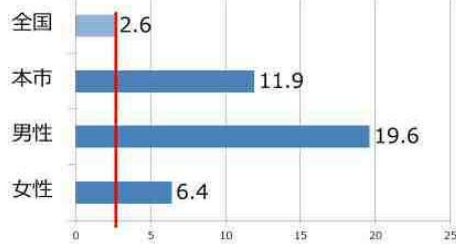
栄養・食生活の状況



【資料】本市の食塩は、「第二次北九州市食塩削減計画(平成26年3月)」の、本市目標値は、食塩は「食生活指針(平成28年6月)」の、野菜は「健康日本21(第二次)」(厚生労働省)

飲酒の状況

■ アルコール依存症の可能性が高い人 (単位：%)



【資料】本市は、こころの健康に関する実態調査（平成28年2月）。全国は、厚生労働省研究開発部の数値。

日本人は孤独？

■ 同居の家族以外に頼れる人 (単位：%)

	日本	アメリカ	ドイツ	スウェーデン
別居の家族・親族	66.2	60.7	69.0	59.2
友人	18.5	45.0	45.0	43.4
近所の人	18.3	24.6	42.2	31.2
頼れる人はいない	16.1	13.0	5.8	10.8

■ 友人、同僚、その他の人との交流 (単位：%)

	日本	OECD 20カ国平均	オランダ
ほとんどない	15.3	6.7	2.0
まったくくない	1.7	1.2	0.3

【資料】平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査（内閣府）
OECD, Society at a Glance: 2005 Edition, 2005

海外では・・・「孤独担当大臣」(英国)

■ 孤立するお年寄りの力になるには……

- 話しかけてみる。立ち止まってゆっくり話す。急がせない。
- 実際に相手の役に立つことを手伝うと提案してみる。買い物や郵便物の投函、処方薬の受け取り、犬の散歩など。
- 病院の診察や図書館、美容院、信仰の集会などに付き添う、あるいは運転していかうかと提案する。
- 食事を一緒にとる。手料理を多めに作って持参する。冷凍した分を持っていても良い。

【資料】英国民保健サービス（NHS）作成資料

「若返る」高齢者

「高齢者」の一律の定義はない

■ 日本老年学会・日本老年医学会 提言（2017.1.5）

65～74 歳	75～89 歳	90歳～
准高齢者	高齢者	超高齢者
准高齢期	高齢期	超高齢期

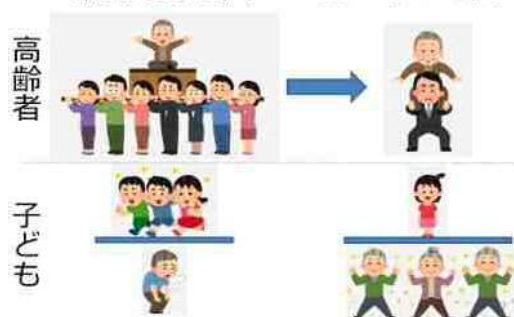
■ 市民の意識

	65歳以上	70歳以上	75歳以上
一般高齢者	6.5%	33.9%	29.0%
在宅高齢者	8.5%	30.9%	23.9%

【資料】平成26年度北九州市高齢者実態調査

「支えられる人」は誰？

昭和55（1980）年 平成27（2015）年



高齢者の就業率が経済へ与える影響

本市の高齢者就業率：

全国平均より マイナス4.4ポイント

要因の1つは**健康寿命！**

全国平均より2歳短く、元気に働ける
高齢者の割合が全国に比べ少ない

高齢者の就業率向上は

経済成長への効果大！

【資料】日本銀行北九州支店 特別調査レポート（2017年6月）

「支援」から「いきいき長寿」へ

高齢者支援計画

いきいき長寿プラン

「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～

改革の3つの視点

- 高齢者の捉え方の意識改革
- 地域包括ケアシステム
の基盤づくり
- 持続可能な仕組みの構築

3つの目標

【健やか】

いきいきと生活し、生涯活躍できる

【支え合い】

高齢者とその家族、地域がつながる

【安心】

住みたい場所で安心して暮らせる

「地域包括ケアシステム」？



地域で暮らし続けるために



地域包括ケア＝つながり・支え合い



生きがい・健康づくりの場（サロン）

■ 生きがい・健康づくりの場（サロン）とは

- ・地域で高齢者や障がい児・者、子育て中の方が、生きがいや元気に暮らすきっかけづくりを見つけ、地域の人のつながりを深める自主活動の場
- ・地域で交流の場をもち、住民の地域への関心を高め、近隣での助け合いを育む地域づくりを目指す

■ 生きがい・健康づくりの場（サロン）助成事業

- ・対象団体
 - ・校（地）区社会福祉協議会が開催するサロン
 - ・地域住民・ボランティア・NPO等が開催するサロン

■ サロンのメリット

- (1) 心と体のリフレッシュができる
- (2) 仲間や生きがいができる
- (3) 地域のネットワークができる



サロンで健康づくり

出前 運動・栄養・口腔に関する介護予防講座

専門職がみなさんの活動の場に出向き、グループやサロンの活動での健康づくりをサポートします！

運動 ロコモ予防など
栄養 栄養のお話など
口腔 お口の体操など

お問合せ先 認知症支援・介護予防センター
TEL 522-8765

地域で、アクティブに活動する！

食生活改善推進員（ヘルスメイト）の活動



ふれあい屋食交流会

健康づくり推進員の活動



北九州市健康づくり推進員の会

仲間をつくる、社会を支える力になる

「いきがい活動ステーション」

「いきがい」を見つけ「やくわり」を担い、仲間との「つながり」をつくる

- 活動拠点を小倉都心部に移転し街のにぎわいづくり
- マッチングの強化、体験型事業（サロン、講座など）の充実
- 地方創生の推進（アクティブシニアの移住）との連携

いきがい活動ステーション



生涯現役夢追塾

共通の思いを持った仲間を見つけることやグループ活動に必要な能力を養成。実践的・専門的な指導により、受講終了後、すぐに実践に取り掛かれることを目指す。

地域包括ケアシステム構築に向けて

2018～2020年の取組

- 高齢者の社会参加のきっかけづくりに向けた環境整備
- 在宅医療の環境づくり
- 保健・医療・福祉・介護の連携強化
- 在宅生活を支援するサービスの充実
- 生涯を通じた主体的な健康づくりの推進
- 地域住民主体の活動の促進・環境整備、人材の育成

「地域共生社会」へ！

「高齢化」＝「人口減少」

消滅の危機？

新展開のきっかけ？

高齢者、障害者、児童、生活困窮者など、世代や性別、年代を問わず、それぞれの能力・持ち味をいかして社会を創り、支える

＝新しい社会モデルの創造

介護保険制度からみた各種サービス（イメージ）

平成31年3月26日 参考資料

