

# 人生100年時代を見据えたプロジェクト 「福岡100」の取組み

福岡市

# 人生100年時代の到来

# 日本人の平均寿命

男性

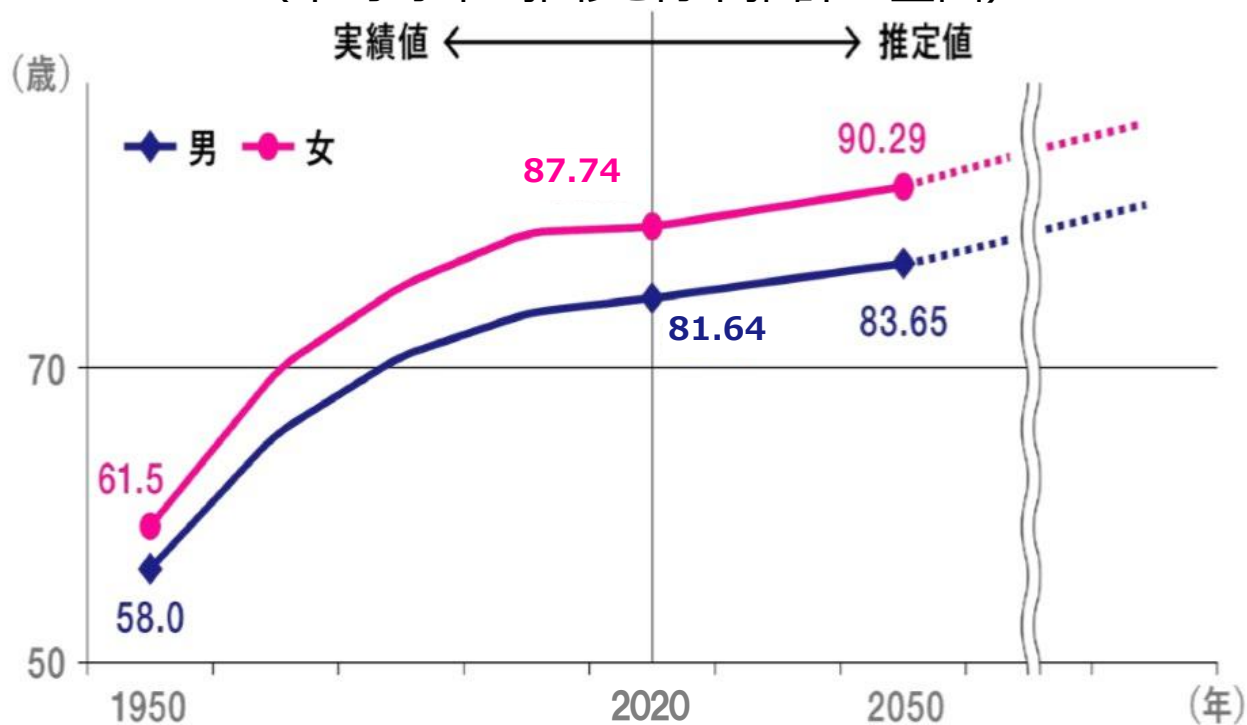
女性

1927年	44.82歳	46.54歳
2020年	81.64歳	87.74歳

出典：厚生労働省「令和2年簡易生命表」

# 伸び続ける日本の平均寿命

(平均寿命の推移と将来推計：全国)



# 福岡にも少子高齢化の波

# 福岡市の高齢化の状況

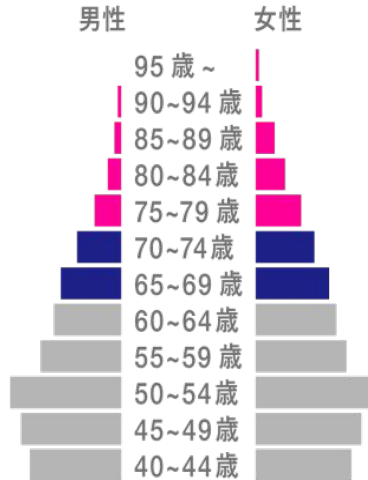
■総人口	約160万人
■高齢化率	22.1%
■100歳以上人口	850人

福岡県人口移動調査より

# 人口構造の変化

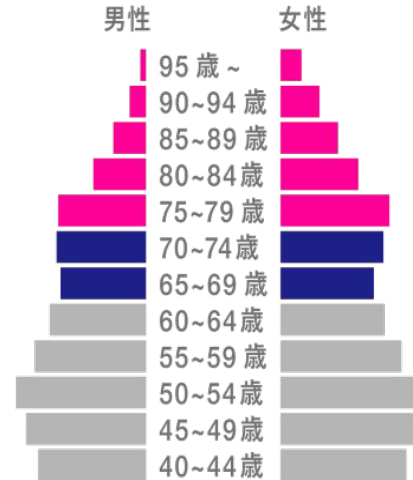
総人口  
75歳以上

2000年  
134万人  
7万人



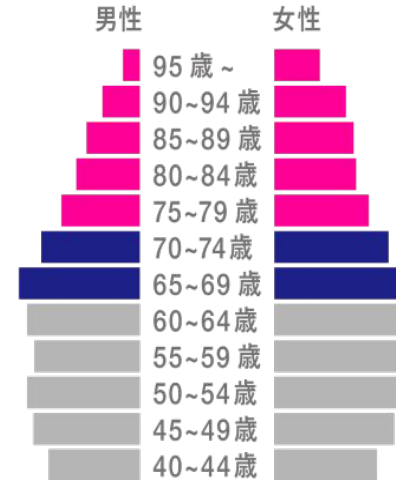
介護保険制度導入

2025年  
160万人  
23万人



団塊の世代が75歳以上に

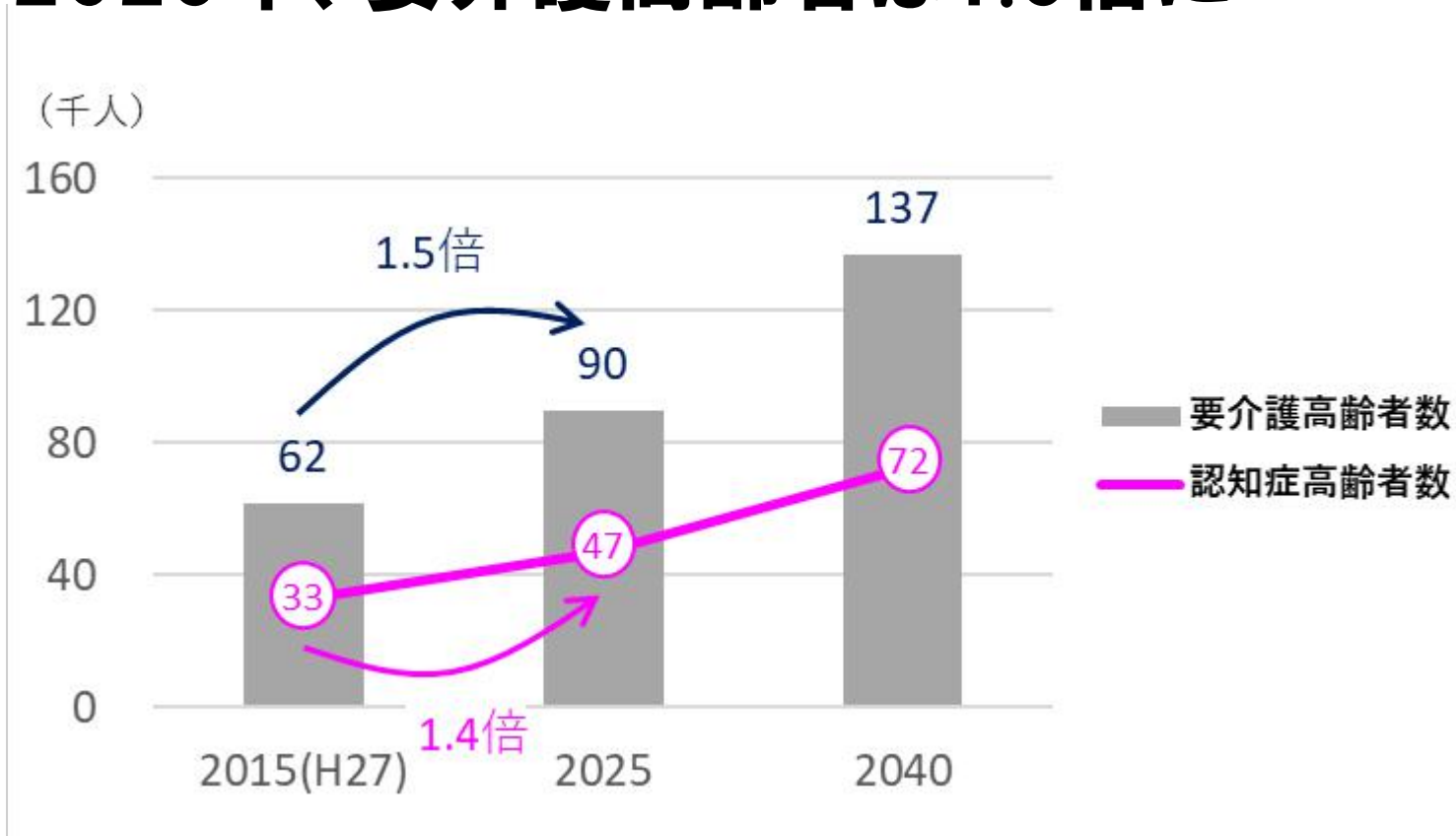
2040年  
160万人  
28万人



団塊の世代ジュニアが  
65歳以上に

出典：総務省「平成27年国勢調査」及び「福岡市の将来人口推計（平成24年）」

# 2025年、要介護高齢者は1.5倍に（2015年比）

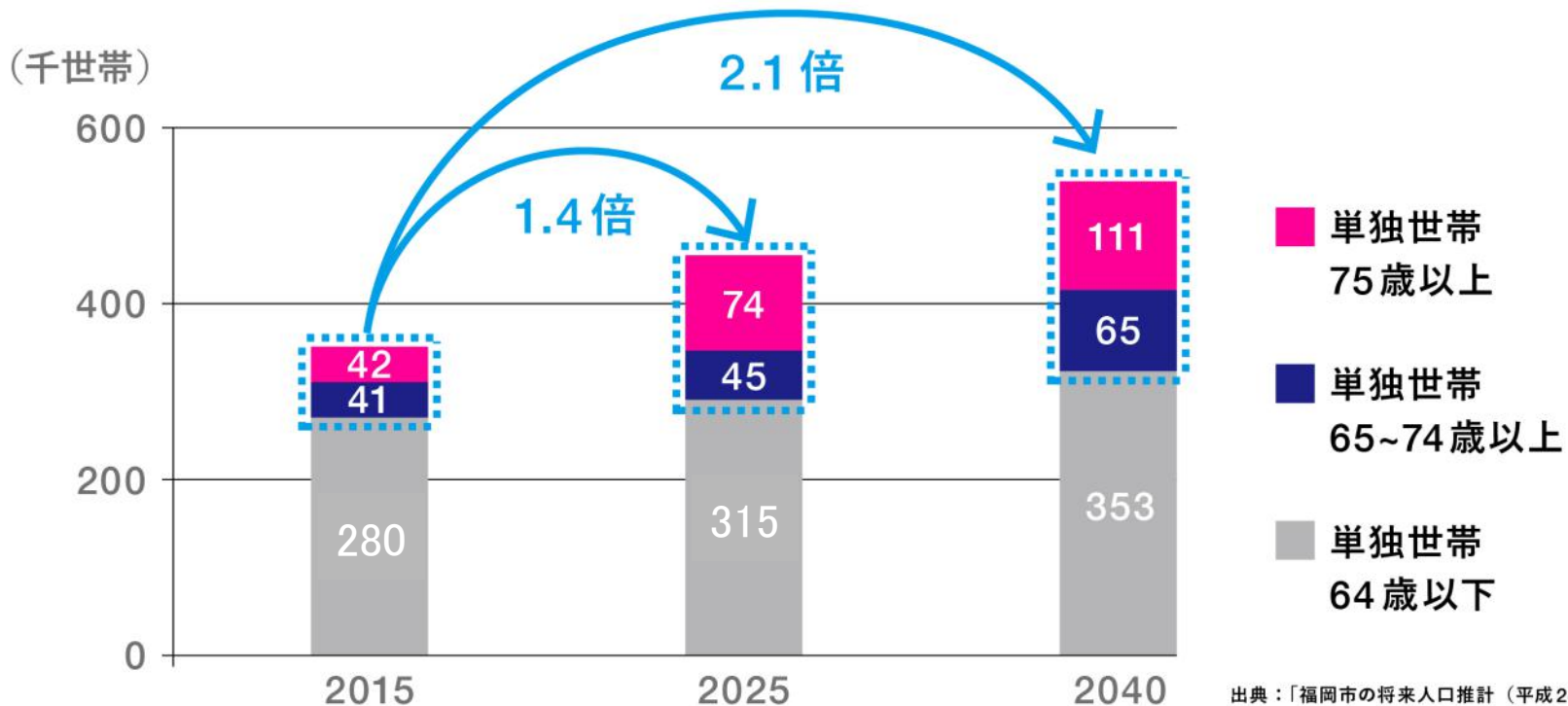




# 2025年、65歳以上の一人暮らし世帯は1.4倍に

(福岡市)

(2015年比)



いったい  
どうやって対応するのか？

# 福岡100

人生100年時代の  
健寿社会モデルをつくる  
100のアクション

# 人生100年時代の到来を見据えた、 誰もが心身ともに健康で“自分らしく”暮らせる 持続可能な**健寿社会の実現**に向けたプロジェクト



# 健康・医療・介護だけでなく住まいや地域づくり， 働き方なども含めて，広い意味での“まちづくり”に 産学官民“オール福岡”で取組む



# 2025年までに

# 産学官民“オール福岡”で100のアクションを行う



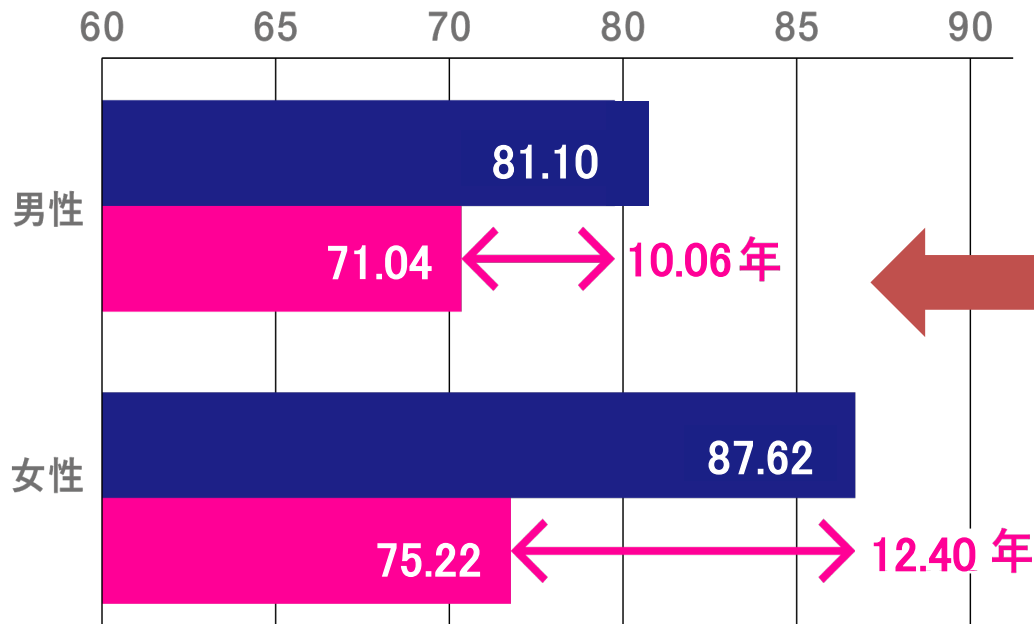
## 現在，88/100 アクションを実践

福岡100

誰もが楽しみながら健康になれるまち

福岡100

# 健康でない期間は男性10.1年 女性12.4年



健康寿命の  
延伸が課題

■ 平均寿命    ⇄ 平均寿命と健康寿命の差  
■ 健康寿命

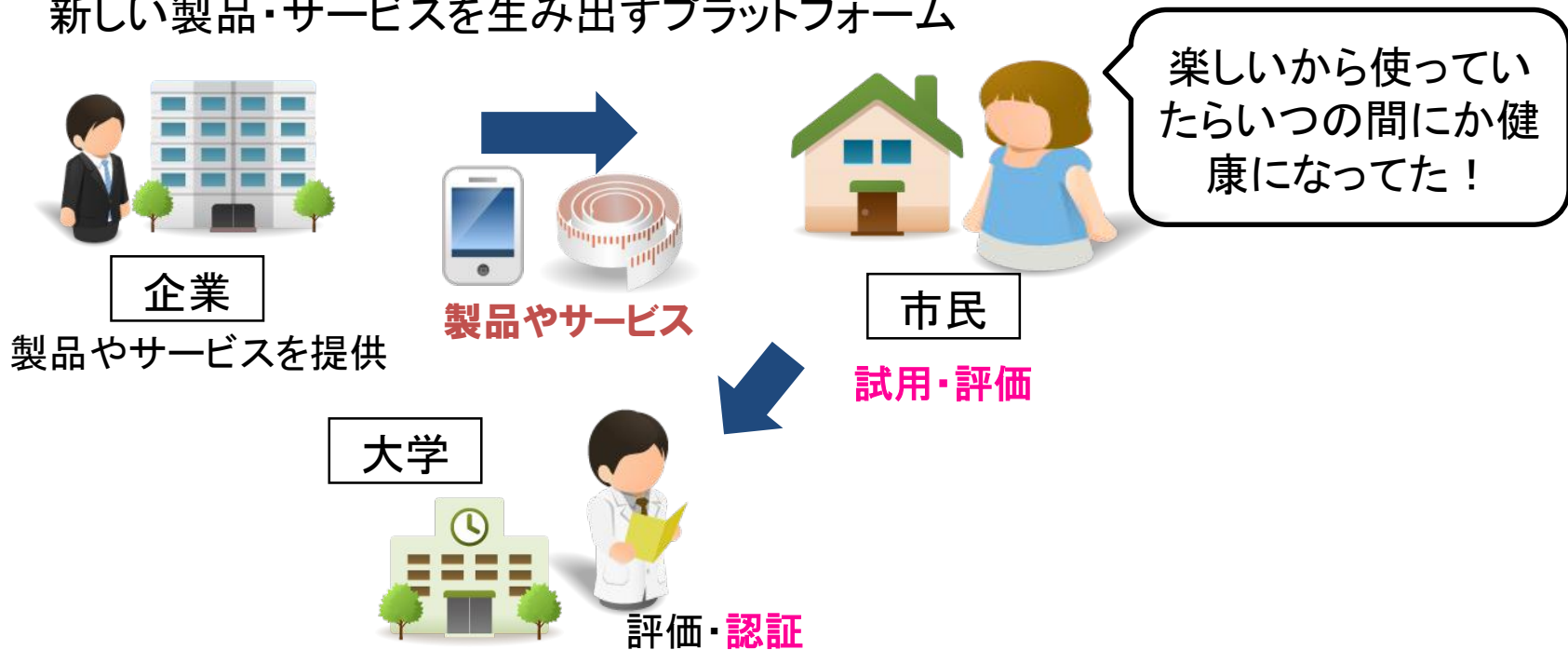
※ 平均寿命(平成27年) 健康寿命(平成28年)



そこで...

# 福岡ヘルス・ラボ

市民・団体が「自然に」「楽しみながら」健康増進に取り組めるような、  
新しい製品・サービスを生み出すプラットフォーム



## 採択事業の一例



栄養管理アプリ「SIRU+」（シルタス株式会社）

スーパーのポイントカードを登録して買い物をするだけで、買った食材を自動で栄養素に変換して、栄養の過不足を分析・可視化

ヘルスケアAIロボット「ZUKKU」  
(株式会社ハタプロ・株式会社NTTドコモ九州支社)



AIロボットが、個人の状況に合わせて口腔機能訓練（パタカラ体操など）や健康情報などのコンテンツを提供

# 一番身近な運動から 「ウォーキング促進」

# アプリと連携したウォーキング促進実証事業①

## 「パ・リーグウォーク」



試合中にその日の  
歩数を投入することで  
ファンチームを応援！



健康無関心層の取り込み

# アプリと連携したウォーキング促進実証事業②

## 「ふくおか散歩」



歩けば地域が元気になる! 「地域応援プロジェクト」スタート



「みんなにやさしいまち」へ  
外出時に休憩できる  
ベンチを設置

福岡市地域福祉課長  
中村 将道さん

### 支援金の使途

目標応援ポイント 500,000pt

- 地域団体からの要望をもとに、道路沿いの市有施設などに設置するベンチの購入費
- 「ベンチプロジェクト」は、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能なまちを目指す「福岡100」プロジェクトの取り組みの一つ

歩数や市イベント等の  
参加でポイントGET  
⇒ お得なクーポンと引き換えや  
応援したい団体にポイントを寄付

1500pt	小倉区長官公邸正門前 めんたいカイロ祭り トラブルコース (博多、舞こり、宮こり) 割引クーポン	詳細
1000pt	GROUP CYCLING milano こびりつつま 自転車プレゼント 福岡天神イムズ店 体験チケット20名様	詳細
30000pt	MOONSTAR ムーンスター 【色紙プレゼント】ムーンスター ワールドツアー	詳細
30000pt	MOONSTAR ムーンスター 【色紙プレゼント】ムーンスター ワールドツアー	詳細

利用可能ポイント 4,188 Point

「クーポン獲得」や「応援したい団体」を  
モチベーションにウォーキング促進

誰もが気軽に外出したくなるまち

# ベンチプロジェクト



地域や企業などと  
一緒にベンチを設置



高齢者などの**外出促進**

市有地だけでなく民有地にもベンチ設置を支援

# First Stepプロジェクト



## メディアと連携した福岡マラソンへのチャレンジ企画

プロジェクト参加者が、完走を目指す過程を番組などを通して継続的に発信



**市民に対する日頃の運動や健康意識を持つきっかけづくり**



# 様々なプレイヤーとの連携



子どもの歯磨き習慣化

# ポケモンスマイルではみがき大作戦

小学校1年生を対象にポケモンの歯磨きできたねシールを集めると歯科健診が無料に

子どもの頃からの歯磨き習慣化や定期的な歯科健診受診により、  
**生涯に渡る歯の健康づくり**を目指す



©2020 Pokémon. ©1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAMEFREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

お出かけ先で受診可能

# よりみち健診

福岡100  
人生100年時代への  
チャレンジ

YORIMICHI KENSHIN

よりみち健診

料金:最大約  
9割引!!

『お得に!』『ついでに!』『お気軽に!』  
今こそあなたの健康チェック!!

※通常、1万円程度の健診料金が500円〜にて受診可能です。(健診内容により料金は異なります。)

健診事業者や医療保険者と  
連携した健診機会の創出  
加入保険に関係なく、ショッピングセンター  
などのお出かけ先で健診受診を可能に



多様な健診機会の創出による  
受診促進

# #PowerNap

～昼寝で健康チャージ～



「昼寝」を「チャージ」として捉え、  
休憩時間などに昼寝を推奨する  
企業等を募集

- ブランケットの配布
- セミナー等による睡眠啓発



**「睡眠」への意識改革を目指す**



**「人生100年時代」を楽しみ  
喜べる未来を**



# 福岡100

人生100年時代の  
健寿社会モデルをつくる  
100のアクション