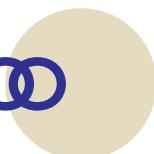
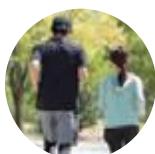


福岡100科辞典

福岡100 Keyword



福岡100科辞典

福岡100 Keyword

Contents

— 食べる —	2 「人生100年時代」はすぐそこに。
— 口腔ケア —	3 フードテック
— 健診 —	4 だぶ
— 運動 —	5 生涯28
— 医療 —	6 吹き戻し ポケモンスマイルではみがき大作戦
— 働く —	7 よかドック
— 終活 —	8 5大がん検診 精検
— 活躍 —	9 口コモ
— 交流 —	10 ながらエクササイズ
— 育てる —	11 ジェネリック
	12 データヘルス
	13 シニア活躍
	14 シニア・ハローワークふくおか シニア・インターンシップ
	15 エンディングノート
	16 ACP(愛称:人生会議) 終活応援ワークショップ
	17 パラ
	18 パラアート
	19 地域共生社会
	20 ふれあいネットワーク
	21 ミルクボランティア
	22 ずっといっしょ



「人生100年時代」はすぐそこに。

2050年の日本。人口約1億人に占める65歳以上の割合は約38%、100歳以上の人々は過去最高の50万人超に達する——最近よく聞く「人生100年時代」は、なにも遠い話ではありません。

ある海外の研究によると、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されました。健康寿命が世界一の日本では、私たちみんなが「人生100年時代」を生きるのです。

働く期間も、退職後の期間も長くなるのであれば、これまでのように「教育・仕事・老後」という3ステージの単線型の人生ではなくなるでしょう。生涯現役で輝く人もいれば、何歳からでも学び始めようとする人もいます。

子育て世代やひとり親家庭、高齢者、障がい者、生活の自立を目指す人など、どんな環境にいる人も安心して、自分らしく暮らしていくように。「いつでも学び直し・やり直しができる社会」をつくり、誰もがいくつになつても、活躍し続けられるように。この「100科辞典」ではいくつかのキーワードを通して、「人生100年時代」に向けた福岡市での取り組みや、人生に彩りを添え、キラキラとした生きがいをもたらす暮らしのヒントなどを紐解いていきます。

食べる

バランスの良い食事と望ましい食習慣を身につけることが、毎日をいきいきと暮らし、心と体の健康を維持するための原動力となります。ここでは、「最新技術」と「伝統」という一見相反する2つの視点から、「食」を紹介します。



最先端の技術で食と健康が変わる

大豆を使った肉や卵、植物由来のオイルを用いたチーズやバターといった新たな代替食材が日本でも次々に開発され、畜産よりも環境負荷が少なく、ヘルシーで、持続的な供給が可能な食材だと注目されています。こういった食の分野(Food=フード)に最新のテクノロジー技術を活用することを「フードテック」と呼びます。他にも農業や食材の加工・流通・消費などにITやIoT、AI、ドローンといったさまざまな先端技術が生かされ、安定した食料生産や食品ロスなどの問題を解決しているのです。



CHECK!

栄養管理アプリ「SIRU+(シリタス)」
毎日の食事管理・健康維持に役立つアプリ「シリタス」もフードテックの一つ。スーパーのポイントカードをアプリ連携すると、自動で、購入した食材の栄養バランスを計算し、足りない栄養素を補う食材やレシピを教えてくれます。

だぶ

[Dabu]



郷土料理は旬の栄養たっぷり!

だぶとは福岡の郷土料理で、里芋やレンコン、ゴボウ、ニンジンといった秋冬に旬を迎える根菜をたっぷり入れる、とろみの効いた汁物です。汁がだぶだぶある(水をざぶざぶ入れてつくる)から「だぶ」と呼ばれるようになったと言われています。こういった郷土料理に使われる旬の野菜は、味やうま味が濃く、その他の時期に比べて栄養価も高いのが特徴。四季折々の郷土料理は、日々の健康づくりに役立つのです。市販のだしパックを使えば、福岡らしい、あごだしを生かす郷土料理も簡単ですよ。



がめ煮

鶏肉や里芋、ゴボウ、ニンジン、タケノコといったさまざまな野菜を煮込んだ料理。博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集める)が名前の由来という説があります。



あちゃら漬け

キュウリ、ゴボウ、レンコン、ナスなど、刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢の物。冷蔵庫がなかった時代から夏場に日持ちする料理として重宝されてきました。



福岡市の各公式サイトでレシピを紹介しています。



Instagram

PR

— 口腔ケア —

生涯28

[Shogai - Nihachi]

Teeth forever!



いつまでも自分の歯で
食事を楽しむ

成人の歯の数は28本(親知らずを除く)。80歳の時に20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」は有名ですが、福岡市では、「自分の歯を1本も失わず、生涯28本を保つ」、「現在の自分の歯を生涯保つ」ことを目指し、オーラルケア28(にいはち)プロジェクトを推進しており、「ポケモンスマイルではみがき大作戦」や、「産婦歯科健診」などの取り組みを進めています。

福岡100 × 歯のマガジン

あなたと
歯の
相性診断

あなたと歯が
100年続きますように

START

CHECK!

あなたと歯の相性診断

「1日の歯磨きの回数は?」「歯磨き後のうがいの回数は?」など簡単な質問に答えるだけで、あなたと歯の付き合い方、気をつけたいポイントなどが楽しくわかる診断webコンテンツが完成。
あなたと歯は相思相愛?
それとも犬猿の仲…?

QRコード

お口の健康だけでなく、全身の健康維持に大切なのが「口腔ケア」。歯を失うと、十分な食事が摂れず栄養状態が悪化するだけでなく、誤嚥性肺炎などにもつながり、健康寿命に影響します。ここでは「自分の歯を生涯保つ」ための市の取組みなどを紹介します。

吹き戻し

[Fukimodoshi]



祭りでよく見かける、吹くと紙筒が伸びる笛のおもちゃ「吹き戻し」は、実は高齢者のお口のレクリエーションにも使われています。口腔機能が衰えると、栄養状態の悪化や社会参加意欲の低下につながるので、心身

の健康を保つためにも日頃のトレーニングが大切です。WEBサイト「みんなでよかトレ」に掲載されているお口の体操に挑戦するのもおすすめ。

|| ポケモンスマイルではみがき大作戦 ||

[Pokemon smile de hamigakidaisakusen]

子どもの頃から毎日の歯みがき＝セルフケアを習慣づけ、定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受けることは、大人になってからの歯と口の健康を保つために重要です。福岡市では小学1年生を対象に、毎日の歯みがきを頑張ると、無料歯科健診とプレゼントがもらえる「ポケモンスマイルではみがき大作戦」が行われています。



©2022 Pokémon. ©1995-2022 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。

PR

健 診

健診により自分の体の健康状態を知り、生活習慣を見直すことで、病気の早期発見・早期治療に繋がります。定期的に健診を受け、自分の身体のチェックを習慣にしましょう。



よかドック [YOKA-dock]



死因の6割・生活習慣病を減らす
福岡市民の約6割は、がんや心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が原因で亡くなっています。気づかないうちに悪化し、突然病に倒れる悲劇を避けるには、年1回の健診で生活習慣病の発症リスクを早期発見することが大事です。福岡市の国民健康保険加入者(40~74歳)を対象にした特定健診「よかドック」では、血液検査や心電図検査など、約1万円分の検査が500円で受けられます。また、託児付きや休日・夜間の健診、外出ついでに受けられる「よりみち健診」も実施しています。同日に5大がん検診も受けられます。



5大がん検診 [Godaigankenshin]

死亡者数が多く、検診の効果が科学的に証明されている5つのがん(胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん)について、国では検診を勧めています。福岡市にお住まいで、職場等で受診機会のない方は、5大がんの検査を約8割引で受けることができます。早期発見で子宮頸がんは95.7%、大腸がんは97.3%が治ると言われています。



福岡市在住 50歳女性・主婦
保健福祉センターで受けた場合

乳がん(マンモグラフィ・1方向)	1000円
肺がん(胸部X線検査)	500円
胃がん(バリウムによる胃透視)	600円
大腸がん(便潜血検査)	500円
子宮頸がん(細胞診)	400円
Total	3000円

※特定健診と合計で3500円

精 檢 [Seiken]

健診で要精密検査＝精検の結果が出たら、病院で精密検査(保険適用可能)を受け、異常の原因、治療の有無を確認します。ちなみに福岡市では、健診受診者の5%が要精検です(令和2年度調べ)。ごくわずかとはいえ、精検が

必要な人は今まさに、健康状態に心配があるということ。もし異常があれば、早期発見で治すことが大切です。



“家族のために毎日ありがとう。”
でも忙しい日々の中、ついつい自分の体のことは
後まわしになってしまいませんか？
家族とあなたの未来のために。
ほんの一日だけ、がん検診にいく時間をつくってほしい。
そして、自分の体を守ってほしい。
家族もきっとそう願っています。

さあ行こう！がん検診！
早期発見・早期治療が、あなたを守る。 [ken shin navi] Q

運動

口コモ [Locomotive syndrome]



60代以降の体は今つくる！

口コモティブシンドローム(口コモ)とは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態。「介護なんてまだ先の話」と思いがちですが、年齢は関係ありません。運動不足や不規則な食生活が続くと、40～50歳代で体の衰えを感じやすくなり、60歳代以降に思うように動けなくなることもあります。いつまでも元気に過ごすために今から、毎日の食事で骨や筋肉のもととなる栄養素をしっかりと、日頃から軽い運動で体の機能を維持することが必要です。

市民の健康を阻害している要因の上位に「身体活動(運動)量の不足」があります。体を動かすことは、生活習慣病や口コモ、認知症の予防につながり、健康寿命を延ばす秘訣です。ここでは、無理なく体を動かす方法を紹介します。

7つの口コモチェック

- 片足立ちで 靴下がはけない
 - 家の中で つまずいたり 滑ったりする
 - 階段を上るのに 手すりが必要
 - 横断歩道を 青信号で 渡りきれない
 - 15分くらい 続けて歩けない
 - 2kg程度の 買い物を持ち 帰るのが困難
 - 掃除機かけ、 布団の上げ 下ろしなどが きつい
- ひとつでも 当てはまつたら、 今日から口コモ 予防をスタート！

ながらエクササイズ

[Nagara-exercise]



Let's do it!

頑張りすぎない、ながら運動

厚生労働省で推進している、今より10分 体を動かす「+10(プラステン)」。+10を 体に負担なく習慣づけるには、何かをする ついでに、ちょっと運動する「ながらエク

ササイズ」がぴったりです。着替えながら、 仕事をしながら、家事をしながらの“頑張 りすぎない運動”が、健康維持に役立ちま す。福岡市オリジナルの動画も配信中。

ゼロからイチへ。始めましょう「ながらエクササイズ」



起床しながら

交感神経の働き が良くなり、代謝アップや動脈硬化予防の効果 もあります。



着替えながら

着替えのついでにバランス感覚を強化。機能的に動けるようになります。



仕事をしながら

インナーマッスルに働きかけ、おなかまわりを引き締め、体幹を鍛えます。



掃除をしながら

掃除をしながら下半身の筋力アップやヒップアップが期待できます。

PR

医療

ジェネリック [Generic Drug]

市では、医療情報などのビッグデータを活用し、個人の医療負担額の削減、健康増進や病気の予防などにつながる取組みを進めています。市からお知らせが来た方は、ぜひ内容をご確認下さい。



有効成分は変わらず、薬代はダウン

ジェネリック医薬品とは、先に開発された薬(先発医薬品)の特許期間終了後に、他のメーカーが同じ有効成分を同一量含む薬として申請し、認可されたものです。先発医薬品とは有効成分以外の添加剤(保存料や着色料)、製剤(薬の形)が異なることがあります、基本的に効能・効果に変わりはなく、一般的に先発医薬品よりも低価格です。現在、福岡市国民健康保険加入者が処方を受けている医薬品※の約80%がジェネリックとなっており、個人の医療負担額の削減にも大きく貢献しています。



CHECK!

自己負担額軽減のお知らせ

福岡市からは、今の1ヶ月の薬代をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額がどのくらい下がるかを試算し、500円以上差額がある人に対して通知を送っています。

※ジェネリック医薬品が開発されていない医薬品は含まない。

データヘルス

[Data Health]

ビッグデータを活用した健康管理

データヘルスとは、健診やレセプト(診療報酬明細書)などの医療情報をデジタル化したビッグデータを活用し、健康増進や病気の予防に取り組むことで、その一つが適正服薬の推進です。福岡市では、国民健康保険加入者のレセプトデータを活用し、同じ薬効の薬を重複して処方されている人や、飲み合わせが悪い薬が処方されている人など、服薬状況が心配な人にお薬相談通知書を送付し、医療機関や薬局へ相談を促すことで、服薬状況の改善を図る取り組みを行っています。



新型コロナワクチンの接種

ワクチンには、新型コロナウイルス感染症の感染や発症、重症化を予防する効果が確認されています。時間の経過に伴い徐々に効果が低下しますが、再度接種をすることにより、予防効果が高まることが報告されています。



「お薬手帳」の重要性

薬の重複や飲み合わせによる副作用をなくすために重要なツールが「お薬手帳」。毎回記録を残すことで、身近な医療機関・薬局で減薬・切り替えの相談ができます。



PR

働く**く**

年齢に関係なく、社会で活躍するシニアが増えています。働くことは生きがいや健康づくりにつながり、健康寿命の延伸にも効果があります。市では、働きたいシニアを応援する様々な取り組みをおこなっています。



シニア活躍 [Senior katsuyaku]

fight! Senior

“働きたい”を応援

働く意欲がある高年齢者がその能力を十分に発揮できるよう、「70歳までの就業機会確保の努力義務」などが盛り込まれた改正高年齢者雇用安定法が、2021年4月に施行されました。ここ福岡市でも、高齢者が年齢を重ねても就業を通して社会で活躍できるよう、様々な取り組みを実施しており、それらを総称して「シニア活躍応援プロジェクト」と呼んでいます。「シニア・ハローワークふくおか」や就業支援セミナー、シニア・インターンシップなどを通し、働きたい高齢者の活躍を応援するプロジェクトです。



CHECK!

シニアお仕事ステーション

区役所や老人福祉センターなど市内14カ所に「シニアお仕事ステーション」が設置されており、求人情報や就業支援セミナーの情報が閲覧できます。

シニア・ハローワークふくおか [Senior-Hellowork Fukuoka]

令和3年3月に福岡労働局と福岡市が連携して、おおむね60歳以上の方を対象とした就業支援を行う「シニア・ハローワークふくおか」が福岡商工会議所ビル内に開設されました。窓口では、専門の相談員によるお仕事紹介やライフプランに関する個別相談を実施しています。同じ施設内ではライフプランや就業支援のセミナーも

実施しており、働きたい高齢者が様々な就業支援を受けることができます。



シニア・インターンシップ [Senior-Internship]

高齢者がコンビニやコールセンター、清掃会社などさまざまな職場の就業体験ができる制度です。実際の職場に行き、事前に仕事の内容や職場の雰囲気を体験することができます。



アラカンフェスタ R60俱乐部

『R60俱乐部』は、より良いセカンドライフのきっかけづくりとして、シニアの皆様の積極的な活動を支援いたします。



アラカン世代向けのサービスを提供する起業の提案(参画)も募集しています。

— 終 活 —

エンディングノート

[Ending - Note]



人生の最期まで自分らしく暮らすために、これから起こるであろうライフイベントに、何を重視して備えるか、元気なうちから考えておくことが大切です。ここでは、自分の考えをまとめたり、周囲の人と話しをするのに役立つものなどを紹介します。



これからの誕生日は生き方を考える日

人生100年時代と言われている今、終活は縁起でもないことでも、悲しいことでもありません。これまでを振り返り、自分の希望・意思を家族や周囲の人々に共有しておけば、これからの自分らしい生き方につながるからです。好きな花や好きな音楽、親しい友人、希望する医療や介護、葬儀など、考えをまとめる参考になるのがエンディングノート(福岡市で配布)。ノートで整理しつつ、たとえば1年に1度の誕生日に、自分のことや将来について家族とざっくばらんに話すのも、終活の一つのアイデアです。



福岡市作成の「マイエンディングノート」は、情報プラザ(市役所1階)、各区役所(情報コーナー)、入部・西部出張所、終活サポートセンターなどで配布しています。
※教に限りがあります。

終活サポートセンター

福岡市社会福祉協議会の終活サポートセンターでは、相続・葬儀・断捨離・終末期医療・介護といった、多岐にわたる終活の不安や疑問に関して相談できます。
また、出前講座やセミナーも行っています。
(お問い合わせ 092-720-5356)



ACP(愛称:人生会議)

[Advance Care Planning]

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものときのために、人生の最終段階の医療やケアについて、本人が家族など信頼できる人や医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うことが重要であり、このプロセスのことをACP(アドバンス・ケア・プランニング)

といいます。医療やケアに対する意思は、年を重ねたり、病気を経験したりと心身の状態に応じて、常に変化していくもの。いざという時に自分に代わり、「今」の希望を伝えてもらうためにも、人生のさまざまなステージにおいて何度も「今の気持ち」を話して、周囲の人たちと共有しておくことが大切です。



終活応援ワークショップ

[Shukatsu-Oen Workshop]

医療・介護関係者と福岡市で開発したカードを使うワークショップ(終活サポートセンターの出前講座などで実施)。大切にしていること、介護や入院時の希望など、グループで話しながら、自分らしい生き方を見つけます。



PR

活躍

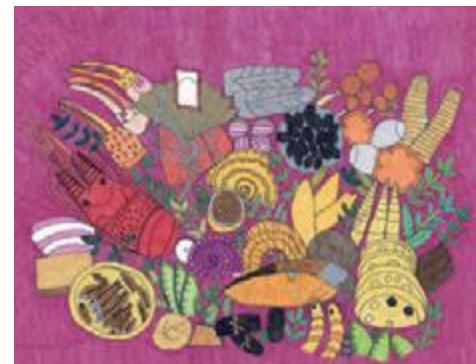
パラ
[Para]

性別・国籍・宗教の違いや障がいの有無にかかわらず、誰もが活躍できる場があります。互いを認め合い共生するまちを、みんなで作っていきましょう。ここでは、障がい者の活躍について紹介します。



芸術文化、創作活動で多彩な才能を発揮

パラリンピックの「パラ」は、Paraplegia（対まひ者）が由来ですが、現在は「沿う、平行する」という意味のギリシャ語=Para（パラ）と解釈されています。このパラリンピックの精神から、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる共生社会を実現したいという願いを込め、今ではさまざまな名称に「パラ」が使われるようになりました。障がいのあるスポーツ競技者＝パラアスリートや、アートや音楽・ものづくりで活躍するパラアーティストなどの、活躍の場・創作の場も増えています。



障がいのある方によるアート作品やハンドメイドの雑貨、手づくりのお菓子などを販売中。心ときめく、素敵な商品との出会いがあるかもしれません。



「ときめきウェブ」では、福岡市内の障がい福祉サービス事業所で作られた商品を紹介しています。

パラアート
[Para-Art]

大胆な色使いで描かれた油絵や、精巧な筆致に思わず見入るペン画……パラアーティストの独特な感性が活かされたアート作品＝パラアートは、見る者の感情を揺さぶります。福岡市の企業もパラアートを



貸し出すアートレンタル事業を行っており、個展以外でも、パラアートをもっと身近に楽しむことができます。

PR

— 交 流 —

地域共生社会 [Chiiki-Kyousei-Syakai]



Let's support it!

“主役”は地域に住むわたしたち

少子高齢化が進展し、福祉ニーズが多様化する中、参加やつながりを通して、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく「地域共生社会」の実現が求められています。地域活動やボランティア活動は、家庭や職場に続き、自分らしく活躍できる第3の社会参加の場です。地域では、個人のボランティア活動だけではなく、企業、NPO法人などの多様な団体とともに、生活の支援や居場所づくりなど、地域住民の自分らしい暮らしと地域づくりを一体的に進めるボランティア活動も広がっています。

さまざまな人とつながり交流することは、人生を豊かにするポイントの1つです。ここでは、地域活動やボランティア活動を通じた社会参加を紹介します。



福岡市NPO・ボランティア交流センターあすみん
ボランティアをスタートする前に知っておきたい基本情報や、セミナー、体験プログラムなどのボランティアに関する“はじめの一歩”を紹介しています。
(お問い合わせ:092-724-4801)



福岡市ボランティアセンター

ボランティアのコーディネートやボランティア情報の発信、ボランティアグループの支援やボランティア講座等を行っています。
(お問い合わせ:092-713-0777)



介護支援ボランティア事業

65歳以上の市民が高齢者施設でボランティア活動を行うと“ポイント”が付与され、貯まったポイントを換金または寄付することができます。
(お問い合わせ:092-713-0777)



ふれあいネットワーク [Fureai-Network]

地域の高齢者や障がい者を、地域住民で見守り支えるボランティア活動を、「ふれあいネットワーク」と呼んでいます。地域住民や地域団体、関係機関が連携し、支援を必要とする高齢者や障がい者、子育て家庭などを対象に、見守りや声かけ、定期訪問などを実施。いつまでも住み慣れた場所で安心して暮らせるように、そして地域で孤立しないように、近隣の住民で支えるボランティア活動です。

問い合わせは各区の福岡市社会福祉協議会まで。



ふれあいサロン

孤立防止や介護予防等を目的として、高齢者・障がい者などを対象に、公民館や集会所などで、健康チェックやレクリエーションなどを通じて仲間づくりや交流・ふれあいの場を広げる活動を行っています。



PR

— 育てる —

ミルクボランティア [Milk-Volunteer]



子犬・子猫を育てて新しい飼い主へ

動物愛護管理センターに持ち込まれる、生まれたばかりの子犬・子猫たち。新たな飼い主と出会うためには、離乳期(おおむね2ヶ月)まで育てなければなりません。そこで福岡市では、1週間から2ヶ月くらいの期間を一時預かり、子犬・子猫を育てるボランティア=ミルクボランティアの協力により譲渡を推進しています。預かっている間は哺乳や排泄など子犬・子猫の成長を助け、スキンシップを通して人に慣れさせます。殺処分ゼロを目指し、生まれてきた命をつなぐボランティアなのです。



問い合わせ

福岡市東部動物愛護管理センター
(あにまるぼーと)
TEL.092-691-0131

動物を家族に迎えることは、生活に張りや潤いをもたらし、生きがいの創造になりますが、命を預かる責任が伴います。市では、人と犬や猫が「ずっといっしょ」に暮らすための支援をおこなっています。



||ずっといっしょ|| [Zutto-Issyo]



ずっと一緒にペットと人が暮らせる街を目指して福岡市で取り組んでいるプロジェクト「ずっといっしょ」。譲渡機会の創出、迷い犬・迷い猫をなくすマイクロチップ装着の推奨といった、ペットが飼い主と共に幸せに一生を過ごせる支援を続けます。



福岡市「ずっといっしょ」WEBサイト



譲渡サポート店制度

犬猫を適切に飼育し、次の飼い主を探すサポートをするペットサロンや猫カフェなどを福岡市が認定。犬猫と飼い主の出会いの場を増やし、譲渡で命をつなぐ取り組みです。



マイクロチップ推奨活動

愛犬・愛猫が迷子になった場合、飼い主特定に役立つ、マイクロチップの装着を推進。装着のための助成制度(期間限定)も設けられています。



あなたの一花を、植物園で咲かせてみませんか 植物園一人一花友の会会員募集中

2,000円以上のご寄付で、下記特典が受けられます。

年間パスポート証の
発行(動物園入場可)

会員限定の催しへの参加や、
花苗等のプレゼント(抽選有)

その他特典多数

寄付金(会費)は、植物園内花壇の
花苗代として活用します。



福岡市植物園
Fukuoka Botanical Garden

福岡100 PARTNERS

ご存じですか？ 市民の応援団「福岡100PARTNERS」

福岡100PARTNERS(パートナーズ)は、「健康づくり」や「社会参加」、「生涯学習」などの様々な分野で、人生100年時代にむけた市民一人ひとりのチャレンジを、福岡市と一緒に応援してくれる事業者(企業・大学など)です。

詳細は「福岡100PARTNERS」WEBサイトへ

福岡100PARTNERS 