

## 【重点課題3】健康増進・生きがいづくりの推進

### 取組方針

市民が、家庭や地域において、心身ともに健やかに高齢期を過ごせるよう、生涯を通じた健康づくりの支援や情報発信を進めます。

また、高齢者が知識や経験、特技等を生かしながら、意欲や関心をもって社会活動に参加し、生きがいを感じることができるよう、地域の資源を活用した多様な活動の場づくりや環境整備、情報提供等を充実していきます。

## 【施策の体系】

施策・事業数 25(うち、新規3)

### 1 主体的な健康づくりの推進

#### (1) 疾病の予防と健康づくり対策

- 301 保健所・支所及び健康増進センターでの生活習慣病等を予防する施策の充実
- 302 栄養改善施策の実施
- 303 歯の健康づくり施策の実施
- 304 こころの健康づくり施策の実施

#### (2) 健康づくりを支援する環境づくり

- 305 「京都市民健康づくりプラン」の推進
- 306 地域保健の推進
- 307 健康増進センターにおける事業の展開
- 308 保健・医療分野における人材の資質向上と育成
- 309 地域での自主的活動の支援
- 310 健康づくりに関する情報を市民に総合的に発信する手法の検討〔新規〕
- 311 市民参加型ないし市民主体の健康づくり支援活動を活性化するための環境整備〔新規〕

## 2 多様な生きがいの推進

### (1) 高齢者の活動の場と情報提供の充実

- 3 1 2 「京都市市民参加推進計画」に基づく取組の推進
- 3 1 3 社会参加促進に向けた啓発・支援
- 3 1 4 老人クラブ活動の活性化
- 3 1 5 身近な地域での活動の場の提供
- 3 1 6 保養の場等の提供
- 3 1 7 多様な趣味・生涯学習の参加機会の確保・拡充
- 3 1 8 生涯学習コーディネーター事業の推進
- 3 1 9 シルバー人材センター事業の充実
- 3 2 0 自主的グループの活動支援と情報提供
- 3 2 1 新しい生きがいづくり支援策の展開
- 3 2 2 高齢者の多様な能力を生かす「知恵シルバーセンター（仮称）」の整備  
〔新規〕

### (2) 生涯現役で社会貢献できる環境づくり

- 3 2 3 老人クラブによる友愛訪問への支援
- 3 2 4 高齢者のボランティア活動の推進
- 3 2 5 企業退職者等を活用した産業支援人材事業の充実

## 1 主体的な健康づくりの推進

### (1) 疾病の予防と健康づくり対策

「京都市民健康づくりプラン」に基づき、生活習慣病につながる危険性の高いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群を減少させるため、健康づくりの拠点である保健所・支所や健康増進センター（ヘルスピア 21）が中心となり、健康づくりに向けた正しい知識の普及と、市民一人ひとりが気軽に、主体的に取り組める健康づくり活動を展開していきます。

また、疾病の早期発見のために、各種検診を受診することの重要性を一層普及していきます。

#### 〔施策・事業〕

#### 301 保健所・支所及び健康増進センターでの生活習慣病等を予防する施策の充実

すべての市民が心身ともに健やかに暮らせるまち京都をめざした「京都市民健康づくりプラン」（平成14年3月策定、平成20年3月中間評価及び見直し）に基づき、生活習慣の見直しと改善のため、保健所・支所で生活習慣病等を予防する施策の充実に努めます。

##### ① 健康づくりファイルの交付

健康診査や治療等の記録、生活習慣病等の予防に関する事項を記入するファイルを交付し、健康に関する自己管理を促進します。

##### ② 健康相談の実施

家庭における健康管理に役立てるため、医師等が健康に関する個別の相談に応じて必要な指導・助言を行います。

##### ③ 健康診査の実施

生活習慣の危険因子を把握するとともに疾病を早期に把握し、健康管理に役立てるため健康診査や各種がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん）を実施します。

※ 子宮がん検診は、個別医療機関で実施

※ 京都がん協会において、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診を1日で受診できる「がんセット検診」を実施

#### ④ 健康教育の実施

疾病の予防や健康に関する正しい知識を普及し、健康づくりへの意識を高めるために、集団的な健康教育に加えて、喫煙者に対して個人の状態に応じた個別健康教育を実施します。また、「健康で笑顔の市民づくり」「歩いて楽しいまち」の実現を図るため、ウォーキングを取り入れた教室を実施します。

#### ⑤ 訪問指導の実施

保健師が各家庭を訪問して、健康づくりに必要な保健指導を実施します。

### 302 栄養改善施策の実施

生涯を通じた健康づくりや生活習慣病予防を目的に、栄養・食生活に関して相談指導を実施するほか、健康教育での講話・調理実習等や食育セミナーを通じて、正しい知識の普及・啓発を行います。

### 303 歯の健康づくり施策の実施

市民一人ひとりが歯と口の健康の維持と向上に取り組むことを基本とし、関係機関・団体、行政等社会全体が支え、80歳になっても自分の歯を20本以上持つ8020運動を達成することにより、生涯を通じて健やかで笑顔の絶えない生活を送ることを目指す「京都市口腔保健推進行動指針『歯ッピー・スマイル京都』」に基づいた取組を進めます。

特に、成人・妊婦歯科相談や歯周疾患予防健診、健康教育等を通じて、正しい歯周病予防や、定期的な健診の重要性について普及・啓発を行います。

### 304 こころの健康づくり施策の実施

心身の疲労、悩み等からくるストレスを軽減し、うつ病等のこころの病気を予防していきいきとした生活が送れるよう、保健所・支所やこころの健康増進センターにおいて、精神保健福祉相談で個別の相談に応じるとともに、こころの健康づくりについて正しい知識の普及・啓発に努めます。

## (2) 健康づくりを支援する環境づくり

市民一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的な健康づくりが進められるよう、行政、地域、企業、医療保険者、保健医療機関等が連携を図ります。

また、効果的な保健サービスを提供できるよう、健康づくりの拠点である保健所・支所及び健康増進センターにおいて事業を展開します。

## 〔施策・事業〕

### 305 「京都市民健康づくりプラン」の推進

行政，地域，保育教育機関，企業，医療保険者，保健医療機関，マスメディア等市民の健康づくりを支援する関係者，関係機関・団体から構成される「京都市民健康づくり推進会議」を運営し，「京都市民健康づくりプラン」の推進方策を具体的に検討するとともに進ちょく状況の把握や評価を行い，市民健康づくり運動を展開します。

また，健康づくり情報誌「ヘルスガイドポスト」を定期的に発行するなど健康に関する正しい情報提供に努めます。

### 306 地域保健の推進

各区に設置している保健所・支所は，公衆衛生の専門的な知識，技術を提供する拠点であるとともに健康相談，健康診査，健康教育等保健サービスの実施機関です。また，市民の安心安全を守るために感染症対策をはじめとした健康危機管理の機能も併せ持ちます。

地域の健康課題に応じた保健施策の展開を図るための保健，医療等に関する情報の収集，分析，市民への健康情報や保健事業の情報提供，衛生公害研究所，健康増進センター，こころの健康増進センターとの連携により質の高い保健サービスが提供できるように努めます。

### 307 健康増進センターにおける事業の展開

体力や年齢に関係なく市民の誰もが，安心して安全に健康づくりができるよう，医師・健康運動指導士等の専門家による様々な健康づくり事業を展開します。また，高齢者や低体力の方が利用することに適した「油圧式筋力トレーニングマシン」を活用した，個別の運動プログラムにより効果的な指導を実施します。

### 308 保健・医療分野における人材の資質向上と育成

保健・医療の専門知識や技術の習得のため，研修会の実施や調査研究への参画により保健サービスを提供する職員の資質向上に努めます。また，保健医療分野における専門職の養成施設からの保健所実習を受け入れ，人材育成に寄与します。

### 309 地域での自主的活動の支援

各種健康増進事業の参加者等を対象として，地域で自主的に健康づくり活動を進めるグループの育成・支援を行います。またその中から，身近な地域に広めていく中心になっていただける方の育成にも取り組みます。

### **3 1 0** 健康づくりに関する情報を市民に総合的に発信する手法の検討〔新規〕

メタボリックシンドロームやがんをはじめとする生活習慣病予防の重要性を広く市民に普及・啓発し、若いうちから生活習慣の改善に取り組んでいただくために、市民しんぶんの挟み込み記事の発行やホームページの充実等様々な手法を検討し総合的な情報発信に取り組めます。

### **3 1 1** 市民参加型ないし市民主体の健康づくり支援活動を活性化するための環境整備〔新規〕

保健所・支所が実施する健康づくりに関する各種教室や事業を通じて、参加者が互いに支えあって自ら健康づくりに取り組めるよう、自主グループ活動を支援します。この支援を通じて、地域における運動や食育等の健康づくりを実践する市民を育成し、保健事業の普及の推進や自主グループの拡大等を行い、市民が主体となった健康づくりの活性化に取り組めます。

## **2 多様な生きがいづくりの推進**

### **(1) 高齢者の活動の場と情報提供の充実**

高齢者が生きがいを感じる社会参加を促進するため、高齢者の多様性・自主性を尊重し、これまでから実施している事業については、参加者のニーズに応じた内容の見直しや事業の活性化を促進するとともに、自主的グループの活動の立ち上げや活動内容に関する情報提供等の充実を図り、社会参加のきっかけづくりを支援します。

また、高齢者がこれまで培ってきた知恵や経験、技能を社会の様々な分野に生かす取組を進めます。

### **〔施策・事業〕**

### **3 1 2 「京都市市民参加推進計画」に基づく取組の推進**

「京都市市民参加推進計画」に基づき、高齢者をはじめとするあらゆる世代の市民が市政への参加や自主的なまちづくり活動を行うことができる情報提供及び仕組みづくりを進めます。

### **3 1 3 社会参加促進に向けた啓発・支援**

高齢者の社会参加を促進するうえで、高齢者の意識の向上を促したり、参加意欲の高揚につなげていくため、市民すこやかフェアを開催するとともに、全国健康福祉祭（ねんりんピック）へ代表団を派遣します。また、様々な社会活動に参加し、生きがいづくりに役立てていくことを目的として市バス・地下鉄等の敬老乗車証を交付します。

#### **3 1 4 老人クラブ活動の活性化**

近年、クラブ数及び加入率が微減傾向にあることから、リーダーの育成や若手会員の加入促進、他世代との交流、ボランティア活動の推進等を通じて活動内容の充実と会員拡大に努められており、こうした老人クラブ活動の活性化に対して一層の支援を行います。

#### **3 1 5 身近な地域での活動の場の提供**

高齢者が身近な地域で活動できるよう、老人福祉センター、老人クラブハウス、老人いこいの家等の活動の場を提供します。また、学校ふれあいサロン、学校コミュニティプラザ、学校ふれあいパークにおいても、高齢者の自主的な活動や世代間交流の促進を図ります。

#### **3 1 6 保養の場等の提供**

生きがいつくりと健康づくりを支援するために、高齢者の保養や健康増進の場として、老人保養センター、洛西ふれあいの里保養研修センター、久多いきいきセンター等を運営します。

#### **3 1 7 多様な趣味・生涯学習の参加機会の確保・拡充**

生涯学習総合センターや生涯学習総合センター山科で教養講座や趣味の講習等、京都市図書館では約170万冊の蔵書やDVD等の視聴覚資料を揃えるとともに、図書館のオンライン化等により、どの図書館からでも全館の資料を検索・予約・貸出・返却できるネットワーク「京（みやこ）ライブラリーネット」によるサービスを実施するなど、生涯学習の場を提供します。

生涯学習に関する情報について、生涯学習情報検索システム「京まなびネット」や生涯学習推進担当ホームページから発信するとともに、「インターネット京（みやこ）塾」で各種講座の動画を提供し、学習機会を確保します。また、生涯学習活動の成果を記録できる「京（みやこ）まなびパスポート」を配布します。

老人福祉センターでは、教室や講習修了者に対し、同好会を設け、引き続き活動の支援を行います。

#### **3 1 8 生涯学習コーディネーター事業の推進**

地域に根ざした生涯学習活動を一層充実するため、地域住民の方を多種多様な生涯学習事業の企画や実施の手助けをする生涯学習コーディネーターに委嘱し、高齢者の社会活動への参加や世代間交流の促進を図ります。

#### **3 1 9 シルバー人材センター事業の充実**

高齢者が長年にわたり培ってきた知識や経験等を生かしながら、臨時的・短期的な就業機会を提供しているシルバー人材センターの会員数や契約高の更なる増加、多種多様な分野における就業機会の拡大、会員の創意工夫を取り入れた事業の充実に向けた支援を行います。

### **320 自主的グループの活動支援と情報提供**

長寿すこやかセンターで、自主的グループやサークルの設立・運営について助言等を行うとともに、自主的グループ活動に関する情報を収集し、広報誌やインターネットを通じて情報提供することで、高齢者の仲間づくりや社会参加の促進を図ります。

### **321 新しい生きがいづくり支援策の展開**

平成19年度に実施した団塊の世代の高齢期における新しい生きがいづくりの支援策に関する調査・研究の結果や他の市町村で実施している施策の調査を通じて展開していきます。

### **322 高齢者の多様な能力を生かす「知恵シルバーセンター（仮称）」の整備〔新規〕**

これから退職期を迎える団塊の世代を始め、元気な高齢者がこれまで培ってきた知恵や経験、技能を社会の様々な分野に生かす「知恵シルバーセンター（仮称）」を整備し、高齢者がいきいきと活躍する環境づくりを進めます。

## **（2）生涯現役で社会貢献できる環境づくり**

平成26年度には4人に1人が高齢者になる中、世代間の支え合いのほか、生涯現役で社会貢献できる環境づくりを推進していきます。

### **〔施策・事業〕**

#### **323 老人クラブによる友愛訪問への支援**

老人クラブが行っている、クラブ会員による安否確認を兼ねた会員訪問や、話し相手となるなどの友愛訪問活動が更に広がっていくよう支援します。

#### **324 高齢者のボランティア活動の推進**

ボランティア活動を始めたいと考えている高齢者と、豊富な知識・経験や時間的なゆとりを持つ高齢者の参加を希望するNPOやボランティア団体が結び付くよう、啓発や情報提供等に取り組み、高齢者のボランティア活動を推進します。

#### **325 企業退職者等を活用した産業支援人材事業の充実**

高齢者の社会参加との相乗効果を図りベンチャー企業や中小企業の活性化促進のため、シニアベンチャークラブ（※）の拡充等、企業退職者等を活用した支援人材事業を推進します。

※シニアベンチャークラブ：高齢者の人材の有効な活用と高齢者が生きがいをもって社会参加できる社会経済システムの実現を目指して設立され、人的活動支援や自らのベンチャー企業化に向けて取り組んでいます。