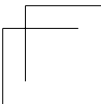
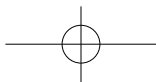
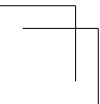
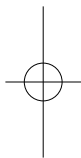
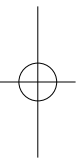
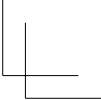
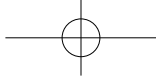
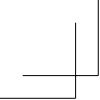


京都市民 健康づくり プラン (第2次)

～いきいきと健やかな「笑顔・健康都市」を目指して～



平成25年3月
京都市



いきいきと健やかな『笑顔・健康都市』 京都の実現を目指して

京都市長 門川 大作



「いつまでも元気に活力にあふれた毎日を送る。」それは、誰にも変わることのない市民ひとりひとりの願いです。

我が国では、高度成長期を経て、社会システム全体が成熟期に入り、健康づくりの面においても、医療の進歩や市民の皆様の健康意識に支えられて、大きく向上してきたといえます。その結果、本市における平成22年の平均寿命は、男性80.3歳、女性86.7歳にまで上昇しました。

しかしながら、高齢社会の進展の中、寝たきりや要介護状態になるなど、生活に不自由を感じられる方が増加しているのも事実です。

「無病息災」という言葉があります。病気をせず、元気であるという意味で、理想なことではありますが、年をとって何の病気も患っていない方は、そう多くはおられません。

今後の健康づくりにおいては、むしろ「数病息災」、病気があっても、うまく病気と付き合いながら、病気の重症化や新たな疾病を防ぎ、毎日を笑顔で楽しく暮らしていけるような取組が求められています。

そこで、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」では、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間、すなわち「健康寿命」を平均寿命に近づけていくことを目指して取り組んでいくこととしました。

健康寿命の延伸のためには、病気の有無にかかわらず、市民の皆様のおひとりおひとりが、自らが主体的に健康づくりに取り組んでいくとともに、それを社会全体でサポートしていく必要があります。

本市では、昨年4月に「京都市地域コミュニティ活性化推進条例」を施行いたしましたが、健康づくりを進めるうえでも、京都の宝である地域力、コミュニティを活性化することが大変重要となります。

京都ならではの地域力を活かし、市民の皆様と共に汗する「共汗」を進めるとともに、「歩くまち・京都」の推進や「環境にやさしいライフスタイル」の普及など健康にもつながる施策にみんなで取り組んでいくことで、私は「笑顔・健康都市」京都を実現できるものと確信しております。

本市といたしましても、保健、医療、福祉の政策の融合のもと、誰もが、個々の状況に応じて、日々の生活の中で無理なく健康づくりに取り組み、その結果、まちに笑顔があふれ、「京都に住んでいてよかった」と実感していただけるまちづくりを進めてまいります。

最後になりましたが、本プランの作成に当たり、「京都市民健康づくり推進会議」や各専門部会で熱心に御議論くださいました委員の皆様、パブリック・コメントや調査に御協力くださいました市民の皆様をはじめ、全ての関係者の皆様に、心から感謝申し上げます。

平成25年3月

目 次

第1章 京都市民健康づくりプラン(第2次)の策定に当たって	1
1 「京都市民健康づくりプラン」に基づく10分野の取組.....	1
2 国の動向	3
3 「京都市民健康づくりプラン(第2次)」の位置付け	4
4 「京都市民健康づくりプラン(第2次)」の体系.....	5
5 計画策定の検討経過	6
第2章 健康づくりの現状と課題	7
第3章 京都市民健康づくりプラン(第2次)の基本的な考え方 ...	15
第4章 推進施策	18
1 京都ならではの取組や強みを活かした健康づくり	18
(1) ライフスタイルの転換の促進	18
(2) 市民参加と協働(共汗)による健康づくりの推進	19
(3) 施策の融合による健康づくりのための基盤整備	21
2 健康づくりに係る分野別の取組(概要)	25
(1) 栄養・食生活	25
(2) 身体活動・運動	27
(3) 休養・こころの健康	28
(4) 歯と口の健康	29
(5) 喫煙	30
(6) 飲酒	31
3 定期的な健康診査の受診	32
第5章 推進体制	33
参考資料	35
1 「京都市民健康づくり推進会議」設置要綱	36
2 平成24年度京都市民健康づくり推進会議構成団体等名簿	37
3 「京都市民健康づくりプラン」見直しの経過	38
4 用語解説(本文中*をつけた用語について記載しています)	39

第1章

京都市民健康づくりプラン(第2次)
の策定に当たって

1 「京都市民健康づくりプラン」に基づく10分野の取組

本市では、「京都市民健康づくりプラン」を平成14年3月に策定し、

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康 ④歯の健康 ⑤喫煙
⑥飲酒 ⑦がん ⑧循環器病 ⑨糖尿病 ⑩骨粗しょう症

の10分野において重点方針と数値目標を定め、「すべての市民が心身ともに健やかにくらせるまち京都」の実現に向けて市民の自主的な健康づくりの普及・促進を推進してきました（計画期間：平成13年度～平成22年度、平成19年度の中間評価により、平成24年度まで延長）。

各分野においても、

- 「京都市たばこ対策行動指針」（平成17年3月）
- 「京（みやこ）・食育推進プラン」（平成19年1月）
- 「歯ッピー・スマイル京都（京都市口腔保健推進行動指針）」（平成21年3月）
- 「きょういのちほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）」（平成22年3月）

をそれぞれ策定し、各分野別に本市独自の健康づくりの取組を充実させてきました。

これまでの主な取組

- 食情報提供店「きょうと健康おもてなし」の普及事業開始（平成15年4月）
- 公共施設の受動喫煙防止対策実態調査実施（平成15年11月）
- 京都市たばこ対策行動指針策定、公開シンポジウム開催（平成17年3月）
- 健康づくり情報誌「ヘルス・ガイド・ポスト」の発行（平成17年8月～23年2月、年2回）
- 京（みやこ）・食育推進プラン策定（平成19年1月）
 - 全国に先駆けての「食育指導員」*の養成や京野菜、おばんざいなどの京都ならではの食文化の伝承を促進
- 京都市民健康づくりプラン中間評価及び見直し実施（平成20年3月）
 - （平成24年度に評価する項目を除く47項目のうち約6割が改善。
計画期間を平成24年度までに変更。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）*対策の強化、新数値目標の設定。）
- 歯ッピー・スマイル京都（京都市口腔保健推進行動指針）策定（平成21年3月）
 - 乳幼児のむし歯予防のためのフッ化物洗口など、^{はちまるにいまる}8020運動*をさらに推進
- きょういのちほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）策定（平成22年3月）
- 個性ある健康づくり事業開始（平成22年4月）
- 新「京（みやこ）・食育推進プラン」策定（平成23年3月）
- 京都市たばこ対策行動指針の見直しに関する中間報告（平成23年3月）
 - NPOと連携した中高生への防煙セミナーや妊産婦等の受動喫煙防止の取組を推進
- 食と健康の総合情報サイト「京・食ねっと」^{きょうしよく}開設（平成24年1月）

その結果、全62の数値項目のうち、「目標に達したもの」と「目標値に達していないが目標に近づいているもの」を合わせ、全体の約6割で一定の改善が見られました。

＜京都市民健康づくりプランに基づく数値目標の達成状況＞

評価区分	該当項目数＜割合＞
A 目標値に達したもの	17項目＜27.4%＞
B 目標値に達していないが目標に近づいているもの	22項目＜35.5%＞
C 目標値から遠ざかっているもの	22項目＜35.5%＞
D 評価困難	1項目＜1.6%＞

【主なもの】

- A：● 3歳児におけるむし歯のある者の割合
- 公共性の高い場や職場での禁煙・空間分煙の実施
 - メタボリックシンドロームを認知している市民の割合 など
- B：● 食塩摂取量
- 自殺による死亡率
 - 未成年者の喫煙の割合
 - 妊娠中の喫煙の割合
 - メタボリックシンドロームの該当者・予備群 など
- C：● 朝食の喫食率（20歳代）
- 高齢者の外出について積極的な態度を持つ者の割合
 - 未成年者の飲酒の割合
 - 妊娠中の飲酒の割合
 - 心疾患による死亡率 など
- D：● 京都市基本健康診査の受診率

※ 国の医療制度改革により、「老人保健法」に基づき市町村で実施していた「基本健康診査」が平成19年度で終了となり、平成20年度以降「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき医療保険者が「特定健康診査・特定保健指導」を実施することとなったため、市町村単位での受診率把握が困難となりました。

2 国の動向

このような中、国においては、高齢者の医療の確保に関する法律に基づく特定健康診査・特定保健指導*の導入等に向けて、平成19年4月に、21世紀における国民健康づくり運動である「健康日本21」*の中間評価が行われるとともに、

- 食育基本法の施行（平成17年7月）
- 自殺対策基本法の施行（平成18年10月）
- 受動喫煙防止対策に係る厚生労働省通知の発出（平成22年2月）
- 歯科口腔保健の推進に関する法律の施行（平成23年8月）

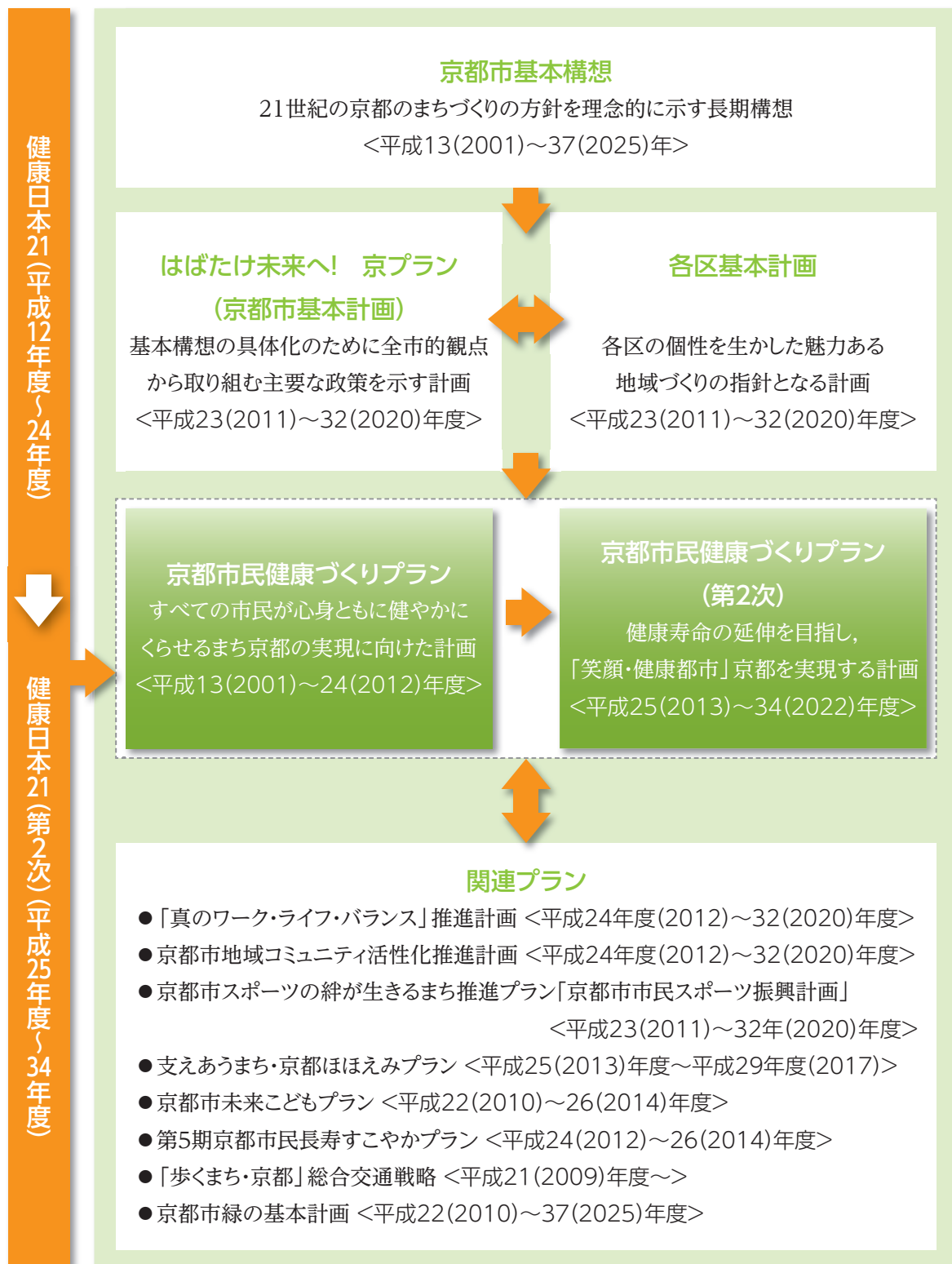
など、健康づくりの各分野において制度等が順次整備されました。

また、平成25年度からの国民健康づくり運動の新たな指針として「健康日本21」（第2次）が策定され（平成24年7月）、世界有数の平均寿命を誇る現代の我が国において、長寿を健康で質の高いものとすることを目指して、いわゆる「健康寿命」の算定方法が示されるとともに、「社会環境の整備」等に関する新たな目標が設けられたところです。

3 「京都市民健康づくりプラン(第2次)」の位置付け

この計画は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けるとともに、平成22年12月に市会の議決を経て策定した京都市基本計画「はばたけ未来へ！京プラン」の分野別計画として策定します。

策定に当たっては、健康づくりに関わる関係計画等と整合性を図ったものとしています。

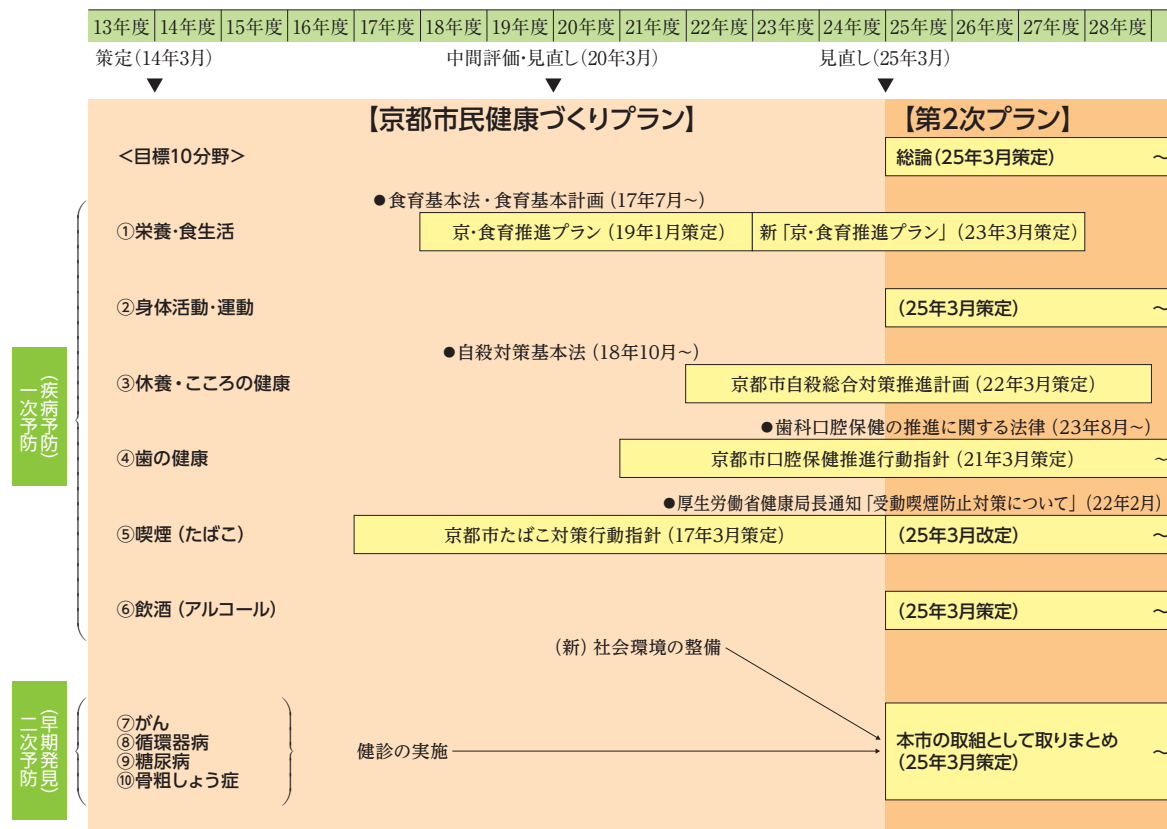


4 「京都市民健康づくりプラン(第2次)」の体系

策定に当たっては、現行の「京都市民健康づくりプラン」によるこれまでの取組や国における「健康日本21」の改定に向けた動向を踏まえながら、更なる対応が求められる「京都市たばこ対策行動指針」の改定及び「身体活動・運動」、「飲酒」分野の行動指針の策定を行いました。

また、各分野の行動指針等を取りまとめ、更に「社会環境の整備」に関する取組を盛り込み、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」として位置付けることとしました（下表参照）。

京都市民健康づくりプランの取組の経緯と第2次プランのイメージ



5 計画策定の検討経過

(1) 京都市民健康づくり推進会議における検討

本市では、京都市民健康づくりプラン（旧プラン）を推進するうえで、個人の選択によって主体的な健康づくりが進められるよう、行政だけでなく多くの関係する保健医療機関、地域団体等との連携強化を図り、保健事業を一体的に推進することを目的に「京都市民健康づくり推進会議」を設置しています。

京都市民健康づくりプラン（第2次）の策定に当たり、同会議における検討を通して、各関係機関・団体から多くの御意見をいただき、公・民の役割分担と共汗のもと、地域社会全体で推進していくこととしました。

平成24年度京都市民健康づくり推進会議

第1回 平成24年5月28日（月）

第2回 平成25年1月11日（金）

第3回 平成25年3月27日（水）

(2) 各部会における審議

「京都市身体活動・運動に関する行動指針」及び「京都市飲酒に関する行動指針」の策定と「京都市たばこ対策行動指針」の改定に当たっては、京都市民健康づくり推進会議内に設置した専門部会に、学識経験者をはじめ、それぞれの分野に専門の知識を有する団体や市民委員に御参画いただき、議論を深めました。

平成24年度「身体活動・運動」「飲酒」に関する行動指針策定検討部会

第1回 平成24年8月30日（木）

第2回 平成24年10月17日（水）

第3回 平成24年12月25日（火）

平成24年度たばこ対策の推進に関する検討部会

第1回 平成24年8月23日（木）

第2回 平成24年11月19日（月）

(3) 市民意見募集（パブリックコメント）の実施

平成25年1月23日から2月22日までの1か月間にわたり、京都市民健康づくりプラン（第2次）案に係るパブリックコメントを実施し、184人の皆様から、292件の御意見をいただきました。

いただきました御意見につきましては、京都市民健康づくり推進会議に報告するとともに、京都市民健康づくりプラン（第2次）を策定するうえで、参考とさせていただきました。

第2章 健康づくりの現状と課題

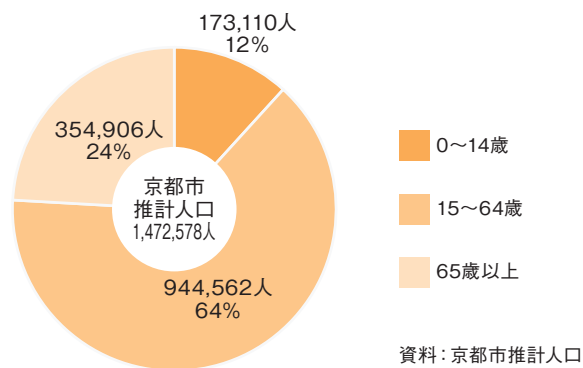
1 人口及び疾病の動向

(1) 高齢化の進展

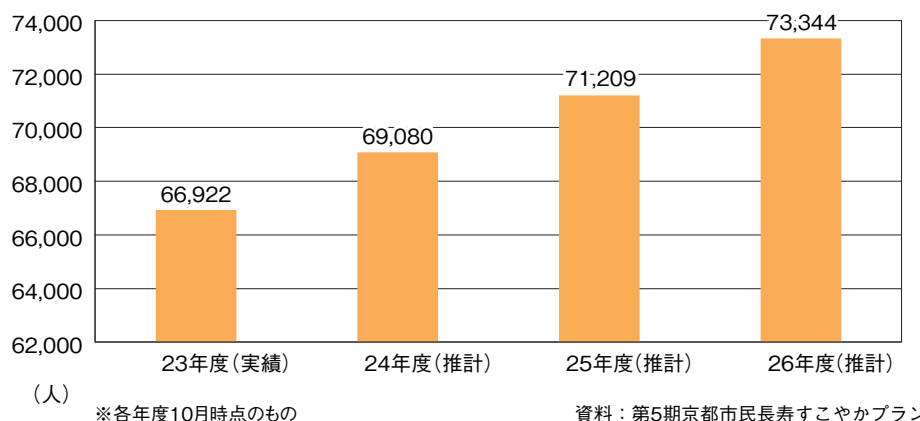
近年の生活環境の改善や医学の進歩によって平均寿命が世界的にも高い水準になるとともに、社会の高齢化も進展し、本市の人口に占める65歳以上の高齢者の割合は、平成24年には24%となっています。

高齢者の割合は今後とも増加傾向にあるとされ、高齢者に多い疾病や要介護など、高齢期の身体機能・認知機能の低下やその予防を踏まえた健康づくりが求められています。

【図：京都市における年齢区分別推計人口*(平成24年10月)】



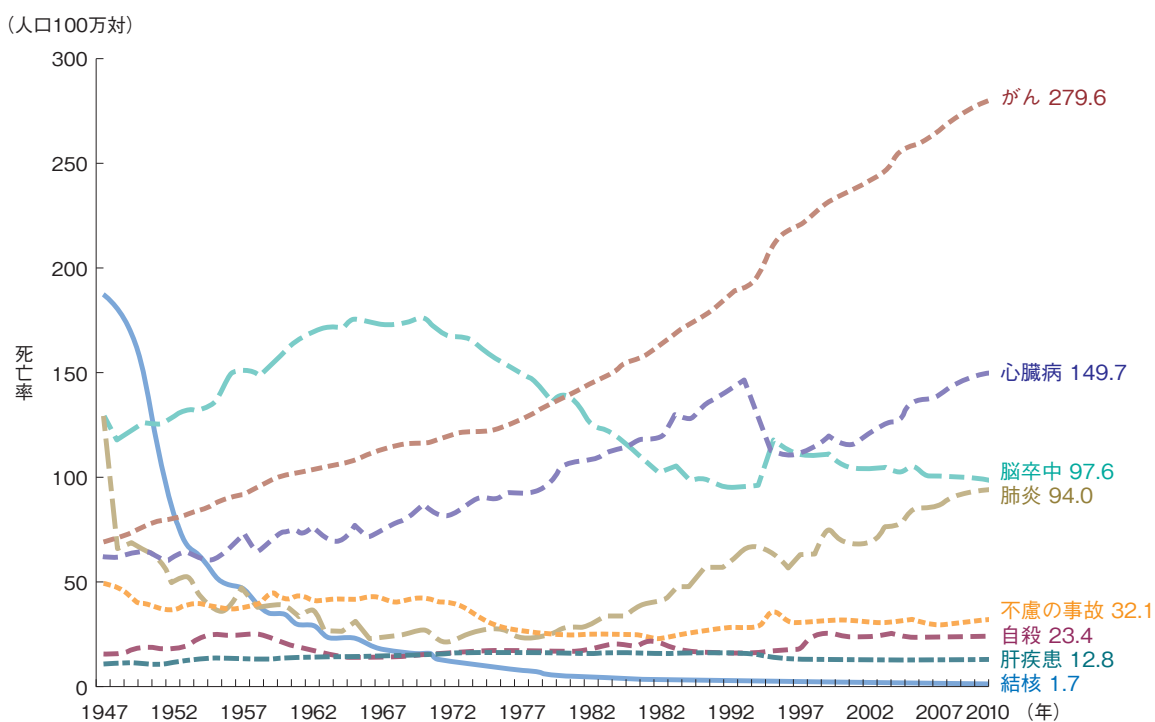
【図：京都市における介護保険の要支援・要介護認定者数の今後の推計(平成23年度推計)】



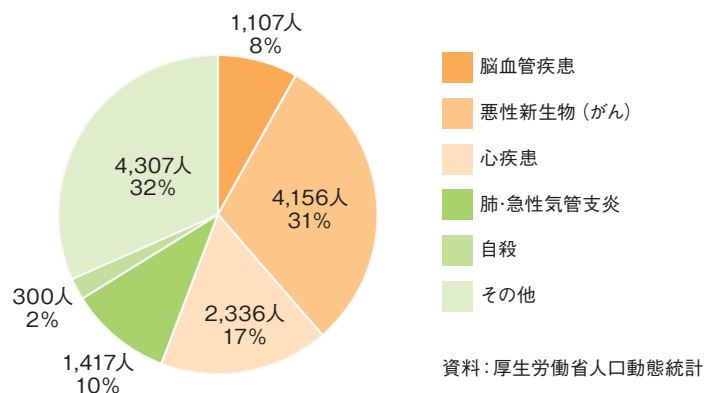
(2) 生活習慣病の増加

近年では、結核の死亡率は低下し、がん、心疾患などの生活習慣病の死亡率が上昇しており、日本人の3分の2は、生活習慣病で亡くなっています。重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病や、死亡原因として急速に増加すると予測されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）*などの対策も求められています。

【図：死因で見た死亡率の推移】



【図：京都市における死因別死亡者数(平成23年)】

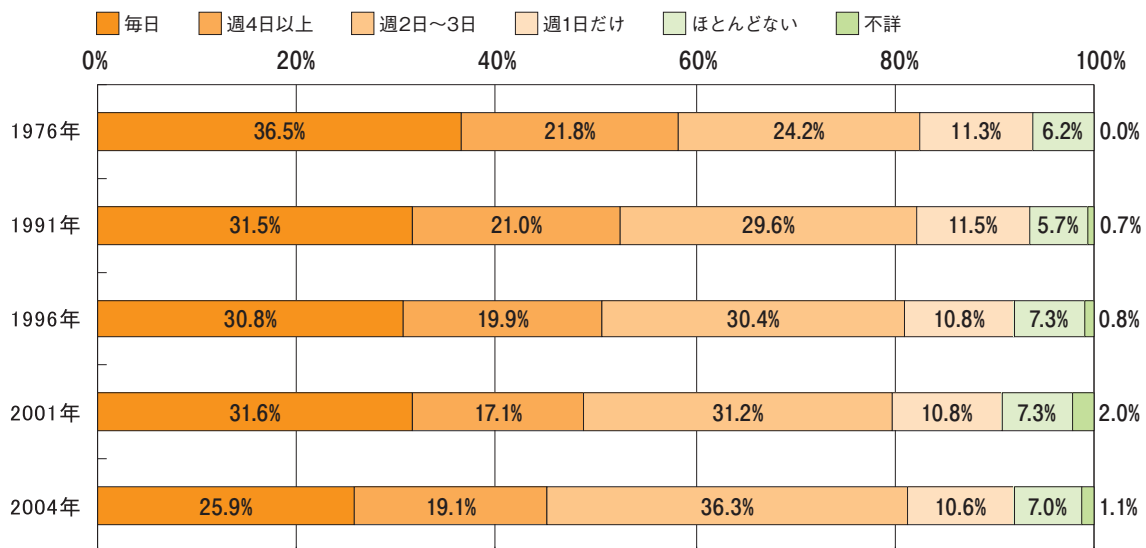


2 各分野の現状と課題

(1) 栄養・食生活

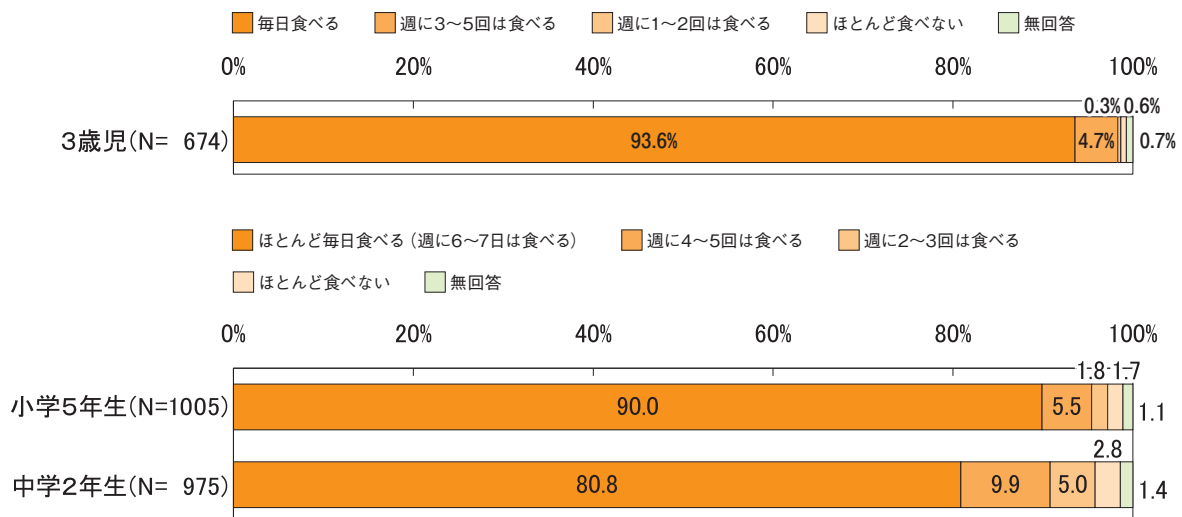
国の調査によれば、就労状況やライフスタイルの多様化等により、家族そろって食事する機会が持ちにくくなるとともに、朝食の欠食をはじめ、規則的な食習慣や生活リズムを保ちにくくなっていることがうかがえます。今後も単身世帯の増加が見込まれる中、日々の食を通じたコミュニケーションの希薄化や食生活の乱れが懸念されています。

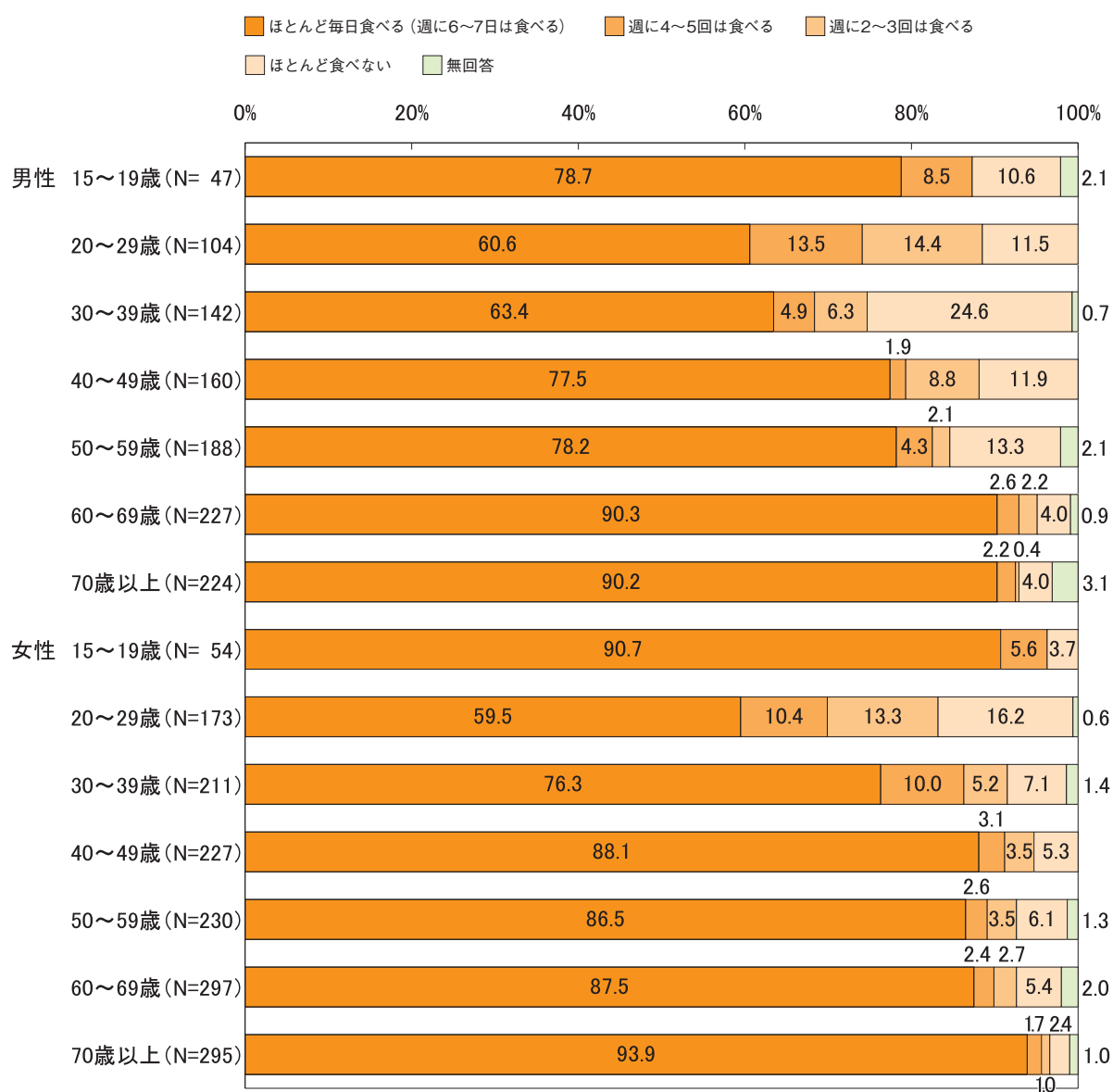
【図：家族そろって夕食を食べる頻度の推移】



資料：厚生労働省児童環境調査（1976～2001年）、全国家庭児童調査（2004年）

【図：朝食の喫食状況】





資料：京都市食育に関するアンケート調査（平成22年度）

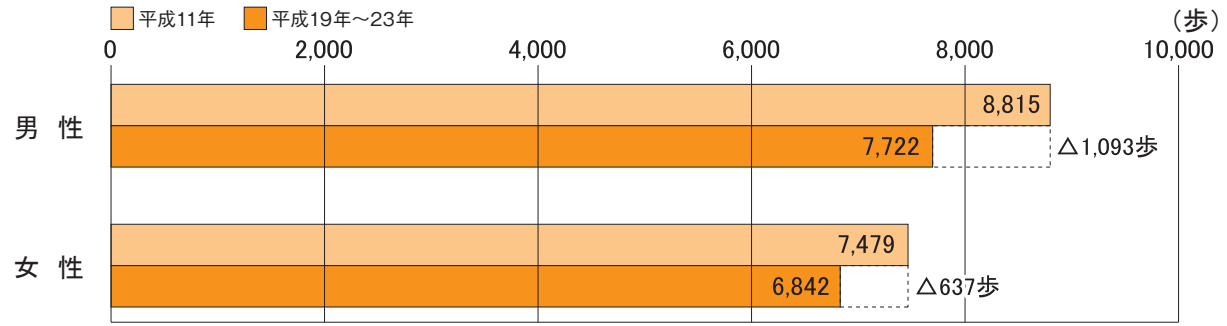
（２）身体活動・運動

電化製品の発達や車の利用者の増加等の影響から日常生活における身体活動量が減少してきており、特に歩くことについては、国の健康づくり運動である「健康日本21」が開始した10年前と比較すると、1,000歩程度の減少が見られます。

また、本市が平成23年度に実施した「健康と運動に関する調査」では、定期的に運動を行っている方が2割程度にとどまっています。

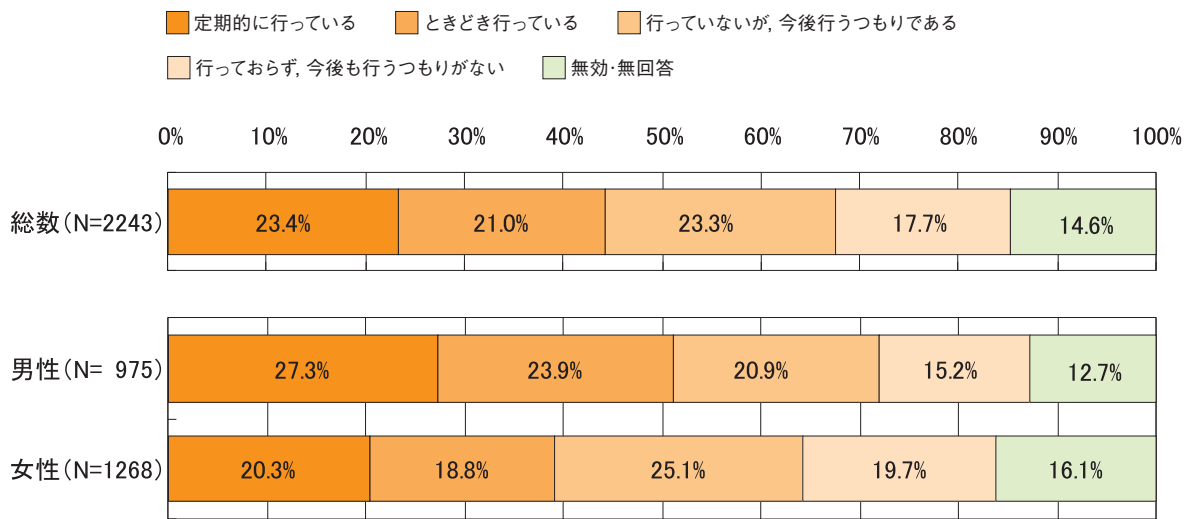
「歩く」ことをはじめ、日常生活の中で少しでも体を動かす機会をつくることや定期的な運動習慣を身につけることが求められています。

【図：日常生活における歩数(15歳以上)】



資料：平成11年度市民栄養調査，平成19～23年国民健康栄養調査

【図：定期的に運動を行っている市民の割合】

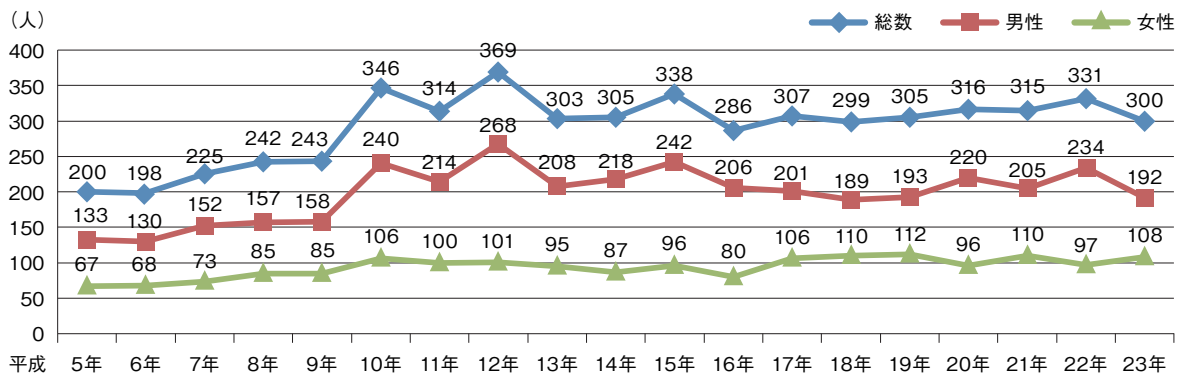


資料：京都市健康と運動に関する調査（平成23年度）

(3) 休養・こころの健康

「うつ」などの精神疾患が社会問題化する中、自殺者数は依然高い水準で推移しており、こころの健康づくりをはじめとした対策が求められています。

【図：京都市における自殺者数の推移】



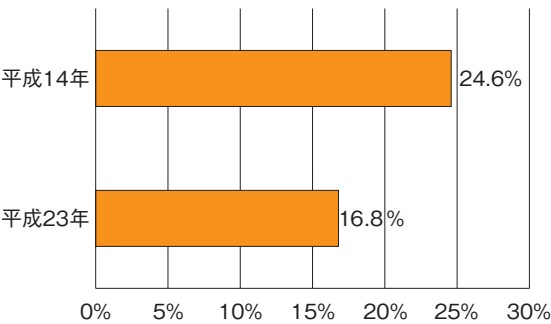
資料：厚生労働省人口動態統計

(4) 歯の健康

むし歯予防の取組が進んだことにより、子どものむし歯は10年前と比較すると、大幅に減少しています。また、成人についても「8020運動」の推進により、80歳で20本以上の歯がある人の割合も大幅に増えてきています。

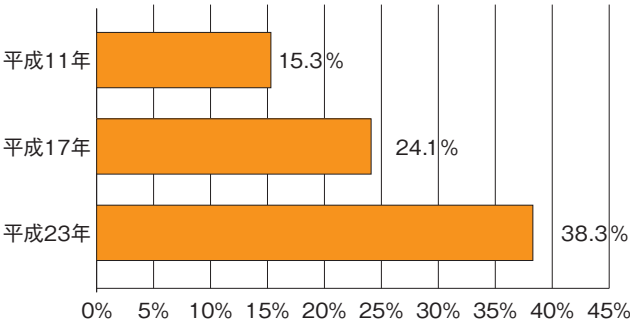
今後、高齢化が進展する中では、誤嚥性肺炎*等の予防の観点から高齢者の口腔ケアを進めることが重要となってきます。また、歯周病は歯の喪失の原因となるほか、糖尿病などの疾患と深く関わるなど、全身の健康状態を悪化させることから対策が求められています。

【図：むし歯を経験した3歳児の割合】



資料：京都市3歳児健康診査実績

【図：80歳で20本以上の歯を維持している方の割合】



資料：厚生労働省歯科疾患実態調査

(5) 喫煙

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響の認知度の高まりにより、京都市においては成人の喫煙率が、男性、女性ともに減少しています。また、公共性の高い場所においては敷地内禁煙や建物内禁煙といった禁煙対策を実施する施設が大幅に増加するなど、公衆衛生上好ましい方向に進んでいます。一方で、飲食店においては、何らかの受動喫煙対策に取り組んでいる割合が35%にとどまっており、更なる取組の強化が求められています。

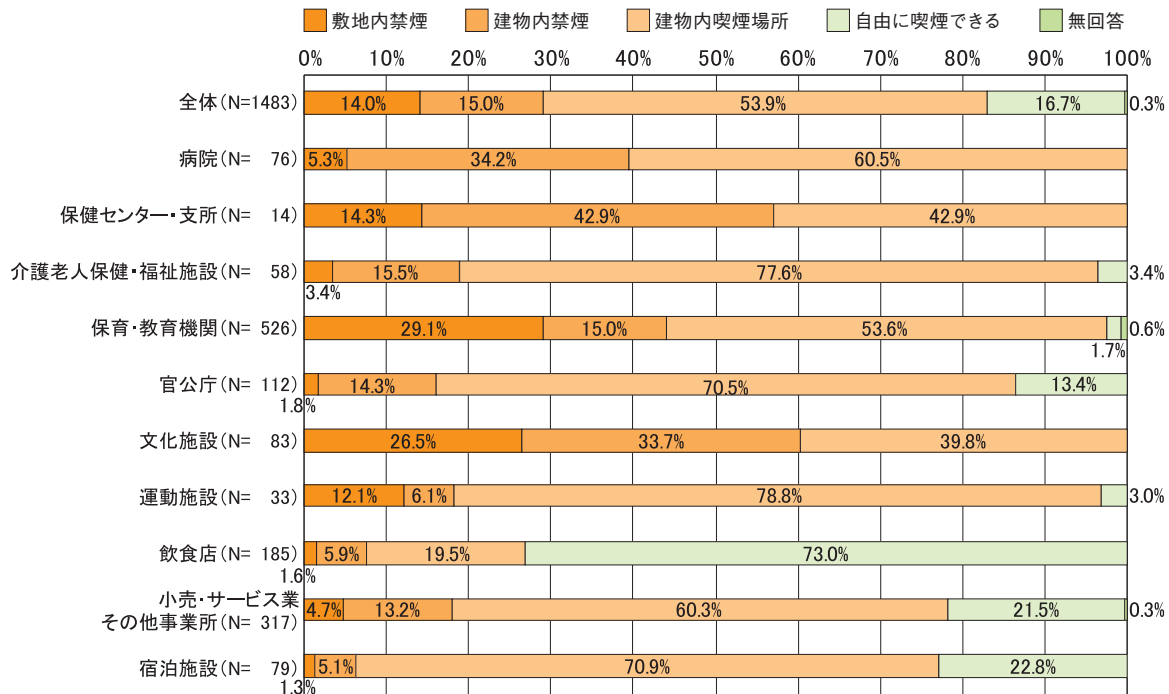
【表：京都市における成人の喫煙率の状況】

	平成13年	平成22年
男 性	43.1%	28.8%
女 性	15.8%	10.7%

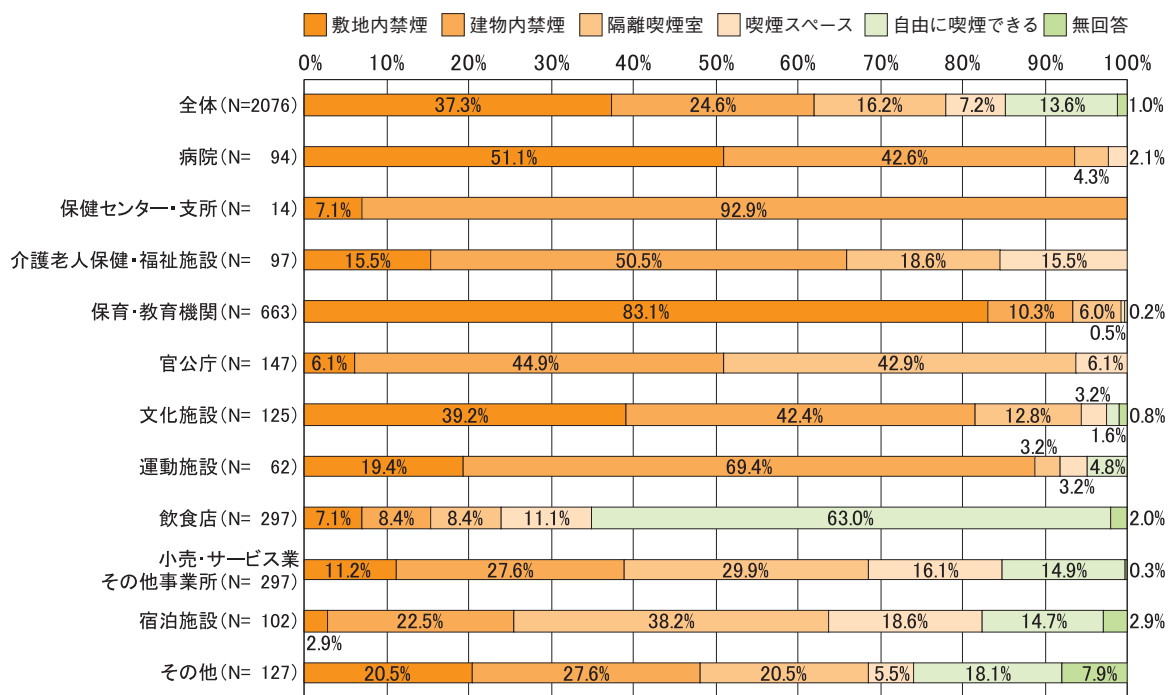
資料：国民生活基礎調査

【図：京都市における受動喫煙防止対策の状況】

平成15年



平成22年

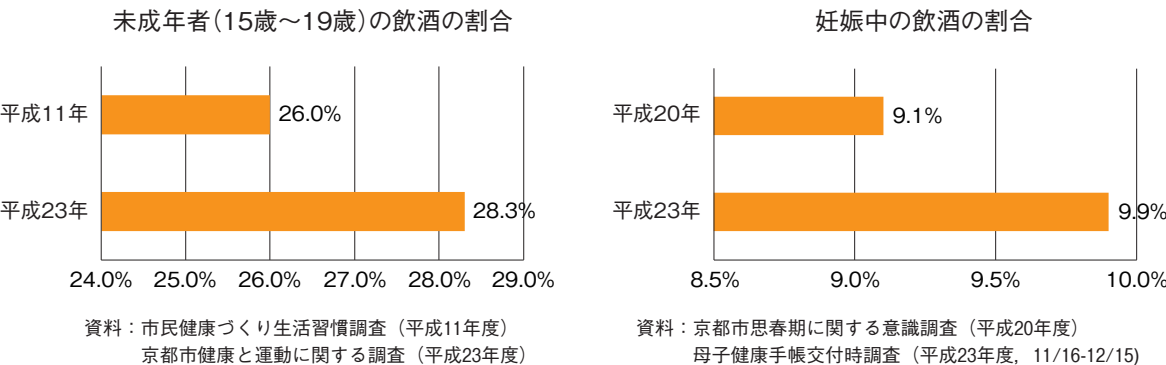


資料：京都市公共施設等の受動喫煙防止対策実態調査

(6) 飲酒

未成年や妊婦といったアルコールの身体への悪影響が大きい層での飲酒者の割合が微増傾向にあります。また、多量に飲酒する者の割合もここ数年変化が見られず、飲酒習慣の改善が求められています。飲酒運転による交通事故等も社会問題として大きく取り上げられています。

【図：京都市における未成年者及び妊娠中の飲酒の割合】



3 定期的な健康診査の受診

生活習慣病の予防のためには、一人ひとりが生活習慣の見直しを行うとともに、その兆候を早期に発見し治療ができるよう、定期的に健康診査を受け、チェックすることが重要です。

本市におけるがん検診の受診率（京都府のインターネット調査）は20～30%程度、また本市の国民健康保険の特定健康診査の受診率は21～23%程度であり、市民一人ひとりが健康診査の重要性を認識するとともに、受診率の向上対策が求められています。

【図：京都市のがん検診受診率(受診場所別)】

(単位：%)

	市町村	職 場	人間ドック	商工会・ 農協等	その他	合 計
胃がん	4.0	8.2	12.0	0.1	1.3	25.6
大腸がん	6.1	6.7	10.1	0.1	1.2	24.2
肺がん	5.3	9.1	10.9	0.1	0.6	26.0
乳がん	11.2	3.6	11.2	0.1	2.6	28.7
子宮がん	6.4	3.0	6.8	0.2	3.1	19.5

資料：京都府がん検診受診率調査

第3章

京都市民健康づくりプラン(第2次)
の基本的な考え方

1 基本理念

京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、
いきいきと健やかな『笑顔・健康都市』をみんなで実現します

＜京都ならではの取組や強み＞

歩くまち・京都

健康で、人と環境にやさしい
歩いて楽しい暮らし

ライフスタイル

健康にも環境にもやさしい
「ライフスタイル」「スローライフ」

地域コミュニティ

住民自治の伝統
支え合いの精神

食文化

世代を超えて
受け継がれてきた技と心

京都では、千二百年を超える悠久の歴史を積み重ねながら培われてきた住民自治の伝統や支え合いの精神に基づき、自治会や町内会といった地域住民が組織する団体が中心となって「地域コミュニティ」が形成され、京都の発展に大きく寄与してきました。

こうした中、市民一人ひとりが健康で人と環境にやさしい、歩いて楽しい暮らし「歩くまち・京都」を大切にしてきました。

また、京都では、洗練された技と心で磨かれた世界に誇る「食文化」や、地域でつくられた食物を地域で消費する「地産地消」に加え、その食物の産地を知り、消費のされ方を知るという『知産知消』といった全国モデルとなる「食育」の取組、太陽が昇ったら起きて沈んだら寝るという自然のサイクルに則した生活や歩くことを大切にする暮らしなど、京都ならではの「知恵」や「ライフスタイル」を育んできました。

京都市基本計画「はばたけ未来へ！ 京プラン」においては、「保健衛生・医療」分野の基本方針として、「すべての市民が健やかに暮らせるように、市民一人ひとりが主体的に心身の健康づくりに取り組めるような環境を整えるとともに、健康意識の向上を図る」ことを掲げています。

こうした点を踏まえ、京都市民健康づくりプラン（第2次）では、「地域コミュニティ」「歩くまち」「ライフスタイル」「食文化」といった京都ならではの取組や強みを活かしながら、市民ぐるみで健康づくりを推進し、いきいきと健やかな『笑顔・健康都市』をみんなで実現します。

2 全体目標

京都市民の健康寿命を延伸し、平均寿命に近づける

現在、我が国は、世界有数の長寿国となっており、高齢化が著しく、生活習慣病の増加や心身機能の低下に伴い、寝たきり、認知症などの要介護状態になる人が増加しています。

本プランでは、「いきいきと健やかな『笑顔・健康都市』を実現する」ために、単に平均寿命を延伸するだけでなく、日常生活動作が自立している期間として「健康寿命」を設定し、「京都市民の健康寿命を延伸し、平均寿命に近づける」ことを全体目標として掲げます。

	健康寿命（22年度）	平均寿命（22年度）
男 性	78.5歳	80.3歳
女 性	82.9歳	86.7歳

コラム 健康寿命ってなに？

健康寿命は、平成12年に世界保健機関（WHO）* が公表した概念で、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを指します。

本プランにおいては、介護保険の認定状況を基に「日常生活動作が自立している期間」として計算しています。

具体的には、「健康寿命の算定方法の指針」（平成24年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）による健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班、平成24年9月）に基づき、介護保険の要介護2～5を自立していない状態、それ以外を自立している状態とし、平均寿命から自立していない期間を除いた期間を健康寿命として定義しています。

$$\begin{aligned}\text{健康寿命} &= \text{日常生活動作が自立している期間} \\ &= \text{平均寿命} - \text{日常生活動作が自立していない期間} ※\end{aligned}$$

※日常生活動作が自立していない期間とは、介護保険の要介護2以上の状態を指します。

健康寿命を延伸することにより、市民一人ひとりの生活の質を向上させるとともに、介護や医療に係る費用の軽減にもつながり、活力のある社会を実現することができます。

3 推進の方向性

施策の推進に当たっては、「地域コミュニティ」等の強固な自治力を生かし、市民との「共汗」により京都のもつ「地域力」や「人間力」を引き出すとともに、歩いて楽しい魅力あふれるまちをつくる「歩くまち・京都」等の施策との「融合」を図ります。

このような「共汗」と「融合」の観点を踏まえつつ、地域ぐるみで健康づくりのための環境整備を進め、市民一人ひとりの生活を、京都で育まれた「歩くまち・京都」ならではの健康的で環境にやさしいライフスタイルへと転換を促します。

さらには、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康、④歯と口の健康、⑤喫煙、⑥飲酒の6分野別に重点取組等を示した「分野別行動指針等」と定期的な健康診査の受診により、生活習慣病の予防・早期発見と心身機能の維持向上を図り、市民一人ひとりの生涯を通じた健康づくりを推進します。

<京都市民健康づくりプラン（第2次）の構成>



4 計画期間

本プランの計画期間は、平成25年度～34年度までと定め、取り組むこととしますが、国の「健康日本21（第2次）」の今後の改定動向などを見極め、適宜見直しを検討します。

また、「分野別行動指針等」（別冊）はそれぞれの計画年度ごとに、又は国の関係法改正等の動向に合わせて見直しを行っていきます。

第4章 推進施策

1 京都ならではの取組や強みを活かした健康づくり

(1) ライフスタイルの転換の促進

ほとんどの人が健康づくりの重要性を認識しているにも関わらず、生活習慣の改善に向けた具体的な行動につなげることができずにいる人も少なくありません。その理由の一つとして、健康は、生活の質を左右するものですが、実際に健康を損なうまでその大切さに気づかないことが考えられます。

そこで、京都らしい健康にも環境にもやさしいライフスタイルを普及することにより、毎日の生活を楽しむ中で望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組みます。

① 京都らしいライフスタイルの普及

京都市が目指す歩くことを大切にする暮らしや環境にやさしいライフスタイルなど、京都の特性に応じた生活は、健康的な生活習慣にもつながるものです。

これらの京都らしい考え方やライフスタイルの普及により、市民の生活習慣改善のための行動変容を一層促進します。

<具体的な取組例>

- ・「歩くまち・京都」憲章*の普及・啓発（都市計画局）
- ・「スローライフ京都」大作戦(プロジェクト)（モビリティ・マネジメント*の推進）
（都市計画局）
- ・地域が自主的にエコ活動に取り組む「エコ学区」事業（環境政策局）
- ・環境にやさしいライフスタイルへの転換プロジェクト（環境政策局）
- ・積極的に取り組む市民を発掘する「真のワーク・ライフ・バランス」* 応援・発信プロジェクト（文化市民局）
- ・企業における「真のワーク・ライフ・バランス」の実現を支援するアドバイザー派遣制度の運用（文化市民局）
- ・「真のワーク・ライフ・バランス」の推進に向けた事業者対象セミナー、情報交換会の開催（文化市民局）
- ・京の旬野菜推奨事業の推進（産業観光局）

② 正しい健康情報の普及・啓発

生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの早期発見方法やその予防方法、加齢による心身機能の低下を防ぐ介護予防*など、健康づくりに向けた正しい知識の普及により生活習慣の改善を促進します。

<具体的な取組例>

- ・生涯を通じた食育や口腔ケアの推進（保健福祉局）
- ・食と健康の総合情報サイト「京・食ねっと」の運営（保健福祉局）
- ・健康づくりファイルの交付（保健福祉局）
- ・保健センターによる健康相談・保健指導の実施（保健福祉局）
- ・健康教育の実施（保健福祉局）
- ・地域介護予防推進センターによる介護予防サービスの提供（保健福祉局）
- ・介護予防の普及・啓発（保健福祉局）
- ・こころの健康づくりの推進（保健福祉局）
- ・うつ病予防対策の推進（保健福祉局）

③ 子どもの頃からの望ましい生活習慣の確立

子どもの頃から自らの心身の健康について考え、望ましい生活習慣を実践できるよう、保健センターにおける各種母子保健事業や学校教育等での取組の充実を図るとともに、家庭・地域・関係機関と連携し、食育やスポーツの実践、喫煙、飲酒に関する取組等を推進します。

<具体的な取組例>

- ・「子どもを共に育む京都市民憲章」* の実践推進（保健福祉局）
- ・「親子で健康づくりプログラム」の普及（保健福祉局）
- ・フッ化物洗口推進事業の推進（保健福祉局、教育委員会）
- ・日本料理に学ぶ食育カリキュラム推進事業（教育委員会）
- ・司厨士協会シェフによる調理実習及び食育授業（教育委員会）
- ・学校給食を通じた食育の推進（教育委員会）
- ・薬物乱用防止実践推進事業における喫煙・飲酒防止の指導（教育委員会）
- ・中京及び下京青少年活動センターにおけるトレーニングルームガイダンス（文化市民局）

（２）市民参加と協働（共汗）による健康づくりの推進

『いきいきと健やかな「笑顔・健康都市」京都』を実現するためには、市民と関係機関、行政が健康づくりにおけるそれぞれの目標と責任、達成のための道筋などについて、明確なビジョンを共有し、連携して進めていく必要があります。

保健センターを中心に地域の特色や健康課題、健康資源の把握を行うとともに、各地域における健康づくりのあり方を、関係団体や市民と共有し、多くの方の参加のもと、皆が夢や希望を持ち、共に汗を流し協働して健康づくりを進めます。

① 地域や民間団体の自主的な地域保健の取組の推進

健康づくり運動の普及推進に当たっては、地域や民間団体における自主的な地域保健の取組を支援し、各地域・職域に根差した継続的な取組として着実な推進を図ります。

<具体的な取組例>

- ・保健センターにおける地域の健康課題に応じた保健施策の推進（保健福祉局）
- ・地域での自主的な健康づくり活動への支援（保健福祉局）
- ・地域における自主的な介護予防の取組への支援（保健福祉局）
- ・老人クラブ活動の活性化の推進（保健福祉局）
- ・老人福祉センターをはじめとする身近な地域での活動の場の提供（保健福祉局）
- ・自主的グループの活動支援と情報提供（保健福祉局）
- ・お年寄りが気軽に集える居場所（「まちの縁側」等）の設置促進（保健福祉局）
- ・真のワーク・ライフ・バランスに目覚める企業を増やすプロジェクト（文化市民局・産業観光局）
- ・スポーツの仲間づくりへの支援（文化市民局）
- ・「おやじの会」の活動の促進（教育委員会）

② 関係機関等との連携による健康づくり事業の推進

行政だけでなく地域団体、企業、保健衛生機関等、多くの関係する機関・団体が行う健康づくりに関する取組を有機的に結び付けることにより、市民に的確な情報とサービスを提供します。

また、大学やNPO*等の専門的な知識を活用しながら、連携して事業を行うことにより、健康づくりの目標を共有し、健康づくり運動の一層の普及推進を図ります。

<具体的な取組例>

- ・京都市民健康づくり推進会議の運営（保健福祉局）
- ・保健センター運営協議会を通じた関係機関の連携促進（保健福祉局）
- ・保健協議会と連携した健康づくりの普及・促進（保健福祉局）
- ・大学と連携した健康づくりの取組の推進（保健福祉局）
- ・「京都市版地域包括ケアシステム」*の構築（保健福祉局）
- ・医療・介護・福祉の連携による認知症対策の充実（保健福祉局）
- ・地域における切れ目のない総合的なリハビリテーション体制の充実（保健福祉局）
- ・こころのふれあいネットワークの展開（保健福祉局）
- ・障害者地域自立支援協議会の運営（保健福祉局）
- ・子どもネットワークの運営（保健福祉局）
- ・NPOとの連携による防煙教室（喫煙防止教育）の実施（保健福祉局、教育委員会）
- ・地域団体等と連携した気軽に体を動かすための場の設定（文化市民局、保健福祉局）
- ・体育振興会との連携による市民スポーツフェスティバルの実施（文化市民局）
- ・競技団体等の協力によるスポーツを楽しむためのプログラムの提供（文化市民局）
- ・バイオ・ライフサイエンス（医療・介護・健康）関連産業の育成（産業観光局）
- ・学校・地域が協働して進める新たな学びの場の創出「学校ふれあい手づくり事業」の推進（教育委員会）

③ 健康づくり活動に取り組むボランティア等の育成・支援

個人で健康づくり活動に取り組むだけでなく、地域における健康づくりの担い手となるグループの活動を育成・支援することにより、市民ぐるみの健康づくり運動の一層の充実を目指します。

<具体的な取組例>

- ・保健センターにおける健康づくりサポーター等の育成の推進（保健福祉局）
- ・いきいき筋トレ普及推進ボランティアの育成（保健福祉局）
- ・地域に密着した食育推進の担い手となる食育指導員の育成及び活動支援（保健福祉局）
- ・保健・医療分野における人材の育成と資質向上（保健福祉局）
- ・こころの健康支援パートナーの活動の推進（保健福祉局）
- ・こころのふれあい交流サロンの推進（保健福祉局）
- ・スポーツボランティア活動への支援（文化市民局）
- ・スポーツ推進委員制度の確立と生涯スポーツ講習会の実施（文化市民局）
- ・地域活動や市民活動団体の担い手の育成（文化市民局）
- ・温もりの電話の振興（教育委員会）
- ・親と子のこころの電話（教育委員会）

（３）施策の融合による健康づくりのための基盤整備

各種まちづくり施策との融合により、誰もが日々の暮らしの中で健康づくりを実践できる環境を整備するとともに、すべての人が一人ひとりの心身の状況に応じた健康づくりに取り組めるよう支援を行います。

① 地域コミュニティの活性化

平成23年3月に起こった東日本大震災では、健康の保持・増進における地域社会の重要性が指摘されました。京都における長い歴史の中で培われた住民自治の伝統や支え合いの精神に基づき、地域自治を担う住民組織、事業者等との連携の下に、地域住民が行う地域活動を支援し、地域コミュニティの活性化を推進します。

<具体的な取組例>

- ・「地域コミュニティ活性化に向けた地域活動支援制度」に基づく助成（文化市民局）
- ・「地域コミュニティサポートセンター」の運営（文化市民局）
- ・市民活動総合センター等の管理運営（文化市民局）
- ・市営住宅の住戸等を活用した地域コミュニティを活性化するための場づくり（都市計画局）

② 誰もが健康づくりに取り組める環境の整備

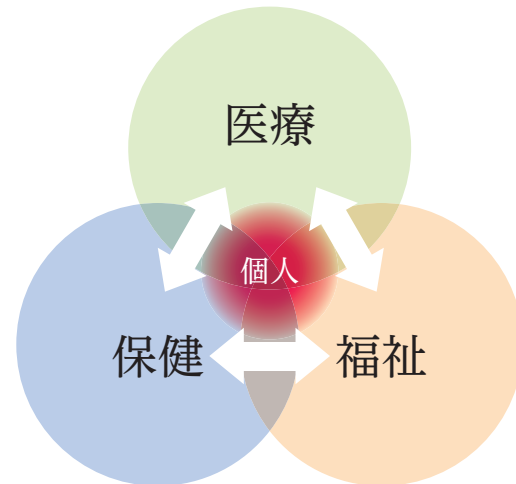
市民の誰もが、それぞれの年齢や心身の状況に応じて、健康づくりに取り組めるよう、公園や学校など身近に健康づくりに取り組める環境を整備するとともに、京都の魅力を最大限に味わる歩行者優先のまちづくりを進め、健康づくりにつながる「歩くまち・京都」の取組を積極的に推進していきます。

<具体的な取組例>

- ・健康づくり活動の場として活用できる公園整備の推進（建設局）
- ・水と緑のネットワークづくり（建設局）
- ・歩いて楽しいまちなか戦略（四条通の歩道拡幅と公共交通優先化）（都市計画局）
- ・歩いて楽しいまちなかゾーン（仮称）の推進（都市計画局）
- ・「歩いて楽しい東大路」歩行空間創出事業（都市計画局）
- ・身近なスポーツ環境の整備（文化市民局）
- ・スポーツ施設の柔軟な管理運営及び良質なサービスの提供（文化市民局）
- ・京都マラソンの開催とランニング環境の充実（文化市民局）
- ・総合的に市民のスポーツ活動を支援するための情報システム「スポーツウェブ京都」の構築（文化市民局）
- ・アダプテッドスポーツ*の普及・充実（文化市民局）
- ・みやこユニバーサルデザイン*の推進（保健福祉局）

③ 身体の状態に応じた健康づくりの支援

健康づくりは、それぞれの市民が主体となって取り組んでいくとともに、高齢期の身体機能や認知機能の低下など、市民一人ひとりの身体の状態に応じて配慮していく必要があります。このため、「高齢期の健康」、「次世代の健康」、「障害のある方の健康」に視点を当て、医療、福祉などの各種施策と連携をとりながら一人ひとりの健康づくりを切れ目なく支援していきます。



切れ目ないサービスの提供

＜具体的な取組例＞

(高齢期の健康)

- 高齢者の社会参加促進に向けた事業の実施（保健福祉局）
- 高齢者の生きがいづくりや就労の推進（保健福祉局）
- 長寿すこやかセンターの運営（保健福祉局）
- 高齢者の多様な能力を生かす「知恵シルバーセンター」の運営（保健福祉局）
- 働くことを希望する高齢者が就業できる環境づくりの推進（産業観光局）

(次世代の健康)

- 乳幼児健康診査の実施（保健福祉局）
- 妊娠期からの子育て支援（保健福祉局）
- 京都市子ども保健医療相談・事故防止センター（京あんしんこども館^{みやこ}）の運営
（保健福祉局）
- 児童館運営事業（保健福祉局）
- 学童クラブ事業の実施（保健福祉局）
- 地域子育て支援ステーションの運営（保健福祉局）
- 放課後ほっと広場（保健福祉局，教育委員会）
- こどもみらい館の運営（教育委員会）
- スクールカウンセラーの活用（教育委員会）
- カウンセリングセンター（来所相談）（教育委員会）
- 青少年活動センターにおける居場所づくりや交流促進による自己成長の支援
（文化市民局）

(障害のある方の健康)

- 障害のある市民の地域交流への参加促進（保健福祉局）
- 障害者スポーツの振興（保健福祉局）
- 生活訓練事業（保健福祉局）
- リハビリテーション病院の運営（保健福祉局）
- 精神障害のある市民の社会参加に向けた支援（保健福祉局）
- 京都市障害者スポーツセンターの運営（保健福祉局）
- 京都市障害者教養文化・体育会館の運営（保健福祉局）
- 障害者社会参加推進センター事業の推進（保健福祉局）
- 障害のある市民が生きがいを持って働ける仕事場づくり（保健福祉局）

④ 定期的に健康診査を受けられる環境づくり

学校や職場等での健診受診機会がない方等を対象に、各種健康診査を実施するとともに、健診体制の確保や利便性の向上、広報の充実等により、より多くの方に健診を受診いただけるよう取り組みます。

<京都市が実施している健診等>

健診(検診)名	対象者	検査内容等
がん検診	①胃・大腸・肺がん検診 …… 40歳以上 ②乳がん検診 …… 30歳以上の女性 ③子宮がん検診 …… 20歳以上の女性 ④前立腺がん検診 … 50歳以上の男性	胃 :バリウムによる胃部X線撮影* 大 腸 :検便による免疫便潜血検査* 肺 :胸部X線撮影, 喀痰細胞診* 乳 :視触診及びマンモグラフィ* (ただし30歳代は視触診及びエコー検査*) 子 宮 :子宮頸部細胞診 前立腺 :血液検査(PSA検査*)
特定健康診査・ 特定保健指導	特定健康診査 京都市国民健康保険の被保険者で, 40歳から74歳までの方 特定保健指導 健診結果から, メタボリックシンドローム等生活習慣病のリスクがあるが, 生活習慣の改善で予防が見込まれる方	特定健康診査 身体計測, 血圧測定, 血液検査, 尿検査等 (必要に応じ, 心電図や眼底検査も実施) 特定保健指導 医師, 保健師, 管理栄養士等による生活習慣改善のための保健指導
骨粗しょう症予防 健康診査	18歳から70歳までの方	骨塩定量検査 (X線による第2中手骨の直接撮影), 栄養・保健指導
歯周疾患予防 健康診査	満40・45・50・55・60・65・70歳の方	口腔内一般診査 (むし歯・歯周病・歯垢・歯石等の有無), 保健指導
青年期 健康診査	特定健康診査等の対象とならない18歳から39歳までの方	身体計測, 血圧測定, 血液検査, 尿検査, 栄養・保健指導
後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療制度*の被保険者の方	身体計測, 血圧測定, 血液検査, 尿検査, 心電図等 (必要に応じ, 眼底検査も実施)
京都市 健康診査・ 保健指導	生活保護を受給されている方や中国残留邦人で医療保険に加入されていない40歳以上の方	健康診査 身体計測, 血圧測定, 血液検査, 尿検査等 (必要に応じ, 心電図や眼底検査も実施) 保健指導 医師, 保健師, 管理栄養士等による生活習慣改善のための保健指導

2 健康づくりに係る分野別の取組(概要)

生活習慣病の発症予防・重症化予防及び社会生活に必要な心身機能の維持・向上のためには、市民一人ひとりが主体となってバランスのとれた食生活、適度な運動、十分な休養をこころがけ、禁煙、適度な飲酒、適切な口腔ケア*に努めることが重要です。①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康、④歯と口の健康、⑤喫煙、⑥飲酒の6分野において、行動指針等を定め、市民の自主的な健康づくりの取組を推進します。

※ 分野別行動指針等の各項目の表現（「基本理念」、「基本方針」、「重点課題」、「具体的な取組」など）は、それぞれの指針等で使用している表現を、そのまま表記しています。

(1) 栄養・食生活

新「京（みやこ）・食育推進プラン」
(平成23（2011）～27（2015）年度）

基本理念

～「食」から見直そう、私たちのライフスタイル～

市民一人ひとりが「食」への関心を高め、「食」を適切に判断・選択する力を身につけるとともに、「食」を通じて、今の多様化したライフスタイルや価値観を見つめ直し、食生活の改善に結びつけていく機運を高めていきます。こうした取組を通して、長い歴史と伝統に培われてきた京都の食文化や環境との調和を大切にしながら、市民一人ひとりが生涯にわたって健康的で満足度の高い生活を楽しめるまちづくりを目指します。

重点課題

- 食育の普及推進
- 家庭・地域での多世代にわたる食育の推進
- 保育所（園）・幼稚園・学校での子どもたちへの食育の推進
- 環境と伝統を意識した食育の推進
- 食品の安全安心の確保

数値目標

	現状値 (平成22年度)	目標値 (平成27年度)
朝食をほとんど毎日食べる 市民の割合	就学前児童： 93.6%	就学前児童： 100%
	小学生： 90.0%	小学生： 100%
	中学生： 80.8%	中学生： 90%
	15歳以上： 82.2%	15歳以上： 85%
	20歳代男性：60.6%	20歳代男性： 70%
	30歳代男性：63.4%	30歳代男性： 70%
	20歳代女性：59.5%	20歳代女性： 70%

	現状値 (平成22年度)	目標値 (平成27年度)
食事を共にする家族や友人がいる 市民の割合	78.4%	85%
食育に関心を持っている市民の割合	77.2%	90%
「食事バランスガイド」* 等を参考に 食生活を送っている市民の割合	26.2%	60%
メタボリックシンドロームの予防・改善 のために適切な食事・運動を心がけてい る市民の割合	66.1%	80%
肥満とやせの市民の割合	(肥満) 40歳代男性：29.1% 50歳代男性：27.4% (やせ) 20歳代女性：20.0% 30歳代女性：20.8%	(肥満) 40歳代男性：25% 50歳代男性：25% (やせ) 20歳代女性：15% 30歳代女性：15%
「京の旬野菜」供給量	9,657 t	10,300 t
地元の農産物を日頃から 購入するようにしている市民の割合	44.6%	55%
京の食文化（行事食やおばんざい）を 認知している市民の割合	50.6%	60%
食育指導員の養成数	56人	300人
「弁当の日」* の実施校数	全市で1校	各行政区1校程度

ライフステージに応じた一人ひとりの取組

乳 幼 児 期： 食の体験を広げるとともに、楽しく食べる心を育む

少 年 期： 様々な食に関わる体験をする
食事のバランスや食の大切さを理解する

青年期～壮年前期： 望ましい食生活を実践する

壮年後期～高齢期： 望ましい食生活を実践する
食に関する知識や経験を次世代に伝えていく

(2) 身体活動・運動

京都市身体活動・運動に関する行動指針 (平成25(2013)年度～29(2017)年度)

基本方針

1 一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組む

日常生活で身体を動かす量を増やすこと（ライフスタイルの視点）と定期的な運動習慣を持つこと（エクササイズの視点）の2つの視点から、市民一人ひとりが健康づくりのために主体的に身体活動の活性化に取り組みます。

2 市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する

個人が生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでいくためには、それを支援するための環境整備が必要です。一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的に取り組むことができるよう、京都ならではの取組や強みを活かし、行政だけでなく、多くの関係する機関・団体等との連携により、市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進します。

具体的な取組

- ・日常生活における身体活動量の増加（ライフスタイルの視点）
- ・定期的な運動習慣（エクササイズの視点）
- ・「ロコモティブシンドローム」* 予防や生活習慣病等の重症化予防
- ・京都ならではの取組・強みを活かした市民ぐるみの環境づくり

数値目標

目 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成29年度)
日常生活において歩行 又は同等の身体活動を 1日1時間以上 実施している人の割合	40～64歳男性	43.0%	48%
	40～64歳女性	43.2%	49%
	65歳以上男性	57.6%	63%
	65歳以上女性	54.6%	60%
運動習慣者（30分・週 2回の運動を1年以上継 続している者）の割合	40～64歳男性	36.7%	42%
	40～64歳女性	30.4%	36%
	65歳以上男性	52.1%	58%
	65歳以上女性	41.5%	47%

(3) 休養・こころの健康

きょう いのち ほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）
（平成22（2010）年度～28（2016）年度）

基本理念

市民一人ひとりが、かけがえのない「いのち」を大切に
するところと生きる力を育むとともに、人と人とのこ
ろがつながり、共にささえ合うまち・京都をつくれます。

近年、高齢化や核家族化、近隣住民との関係の希薄化、失業やリストラ等厳しい市民生活の中で、人々のこころが孤立し、誰もが本来大切にしている「いのち」の尊さや他人を思う「やさしさ」が失われつつあります。

京都には、歴史に培われた豊かな文化や市民が大切にしてきた京都らしい住民自治の気風があります。この連綿と培われてきた地域力を生かし、今よりも一歩踏み出し、人と人のこころがつながり、「気づき」と「見守り」により誰もが生きる喜びとこころの安らぎを実感できる京都をつくれます。

取組方針

- ・市民一人ひとりがお互いに気づきと見守りのできる地域づくり
- ・自殺のサインに気づき、適切な相談と医療につなげる体制づくり
- ・自死*遺族及び自殺未遂者への支援
- ・ライフステージに合わせた支援
- ・学生・寺社のまちという京都らしい力を生かしたこころ安らぐまちづくり

数値目標

	現状値（平成20年度）	目標値（平成28年度）
京都市における自殺者数	316人	240人以下

(4) 歯と口の健康

歯ッピー・スマイル京都(京都市口腔保健推進行動指針) (平成21(2009)年度～)

基本理念

一人ひとりが歯と口の健康づくりに取り組み、生涯を通じて健やかで笑顔の暮らしを実現する

歯と口の健康は、全身の健康と密接な関わりがあり、豊かで楽しい生活を実現するために欠くことのできないものです。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(ハチマルニイマル)運動を推進することにより、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します。

取組の方向性

- ・妊娠期、乳幼児期、保育・幼稚園期、少年期(学齢期)における「むし歯予防対策」
- ・青年期、壮年期における歯周病予防対策
- ・高齢期における「口腔機能の維持・向上対策」

数値目標

		現状値(平成18年度)	目標値
乳幼児期	3歳児におけるむし歯のある者の割合	23.2%	20%以下
	3歳児でフッ化物歯面塗布を受けた者の割合	36.4%	50%以上
少年期	6歳児におけるむし歯のある者の割合	58.1%	50%以下
	12歳児における永久歯の1人平均むし歯の数	1.51歯	1歯以下
青年期～壮年期	この1年間に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合(20歳以上)	45.2%	50%以上
	この1年間に歯科健診を受けている者の割合(20歳以上)	43.1%	40%以上
	歯肉に所見を有する者の割合	40歳代 72.3% 50歳代 75.8%	65%以下
	歯間部清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使用している者の割合	40歳代 61.6% 50歳代 56.7%	60%以上
高齢期	60歳代における25本以上の自分の歯を有する者の割合	52.5%	55%以上
	80歳代における20本以上の自分の歯を有する者の割合	22.7%	30%以上

ライフステージに応じた一人ひとりの取組

乳幼児期～少年期：歯みがき習慣を身に付ける

青年期～壮年期：正しい歯磨きと歯間部清掃用具による歯の手入れを行う

高齢期：口腔ケアにより口の中を清潔に保つ

(5) 喫煙

京都市たばこ対策行動指針（第2次） （平成25（2013）年度～29（2017）年度）

基本的な考え方

たばこ対策の基本的な考え方を示し、市民一人ひとりが自らの意思に基づいて「健康をつくる」とともに、行政をはじめ関係機関がそれぞれの社会的役割を認識することにより、「たばこの煙完全ガード社会」の構築に向けた取組を進めます。

具体的な取組

- 受動喫煙の防止
飲食店における受動喫煙防止のための表示の推進 等
- 未成年者の喫煙防止
中学校等での「喫煙防止教育（防煙セミナー）」の拡充 等
- 妊産婦の喫煙防止
母子健康手帳交付時、新生児訪問時等、あらゆる機会をとらえた禁煙指導の充実等
- 成人の喫煙率の減少
COPD（慢性閉塞性肺疾患、別名「タバコ病」）の認知度向上と禁煙の促進 等

数値目標

	現状値 (平成20～23年度)	目標値 (平成29年度)
全面禁煙の実施（行政機関）	55.3%	100%
全面禁煙の実施（飲食店等）	27.7%	56%
乳幼児の家庭内における 受動喫煙の機会	—	0%
飲食店での受動喫煙対策の 取組の表示	—	50%
未成年者（13～19歳）の喫煙の割合	2.4%	0%
喫煙防止教育の実施（年間受講者数）	7,363人	14,000人
「妊娠中」の喫煙の割合	5.3%	0%
「出産後」の喫煙の割合	8.2%	0%
喫煙者の割合	男性：28.8% 女性：10.7%	男性：16% 女性：7%

(6) 飲酒

京都市飲酒に関する行動指針 (平成25(2013)年度～29(2017)年度)

基本方針

未成年者の飲酒は成長途上にある心身に悪影響を及ぼします。また、摂取したアルコールが胎盤を通して直接胎児に運ばれる妊娠中の女性や、母乳を通じて赤ちゃんに影響を及ぼす授乳期間中の女性にとってもアルコールは禁物です。未成年者及び妊産婦の飲酒を防止することにより、次世代(＝青少年・子ども)の健康の確保に取り組みます。

また、急性アルコール中毒・生活習慣病の発症リスクに着目した適正飲酒を推進することで飲酒習慣の改善を図り、循環器疾患、肝臓障害等の生活習慣病の予防を推進します。

具体的な取組

- 未成年者の飲酒の防止
飲食店との連携による未成年の飲酒防止の啓発 等
- 妊産婦の飲酒の防止
関係団体との連携による啓発 等
- 適正飲酒の推進
成人学生への適正飲酒啓発の推進 等

数値目標

	現状値 (平成20～23年度)	目標値 (平成29年度)
未成年者(15～19歳)の飲酒する者の割合	28.3%	0%
妊娠中に飲酒する者の割合	9.9%	0%
生活習慣病のリスクを高める量※ を飲酒している者の割合	男性13.7% 女性8.5%	12.6% 7.9%

※1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上。

3 定期的な健康診査の受診

多くの生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動、禁煙、適度な量の飲酒等、普段の生活習慣の積み重ねで予防することが可能です。

しかしながら、生活習慣病の原因は複合的なものであり、十分に健康な生活を心がけていても、体質や高齢化、病気の有無など、様々な要因により生活習慣病になる可能性があります。

このため、定期的に健康診査を受けて、生活習慣病予防のため、健康状態を把握して普段の生活を振り返ることや、生活習慣病の重症化予防のため、兆候を早期に発見し、早期に生活習慣の改善と治療につなげることが大変重要です。

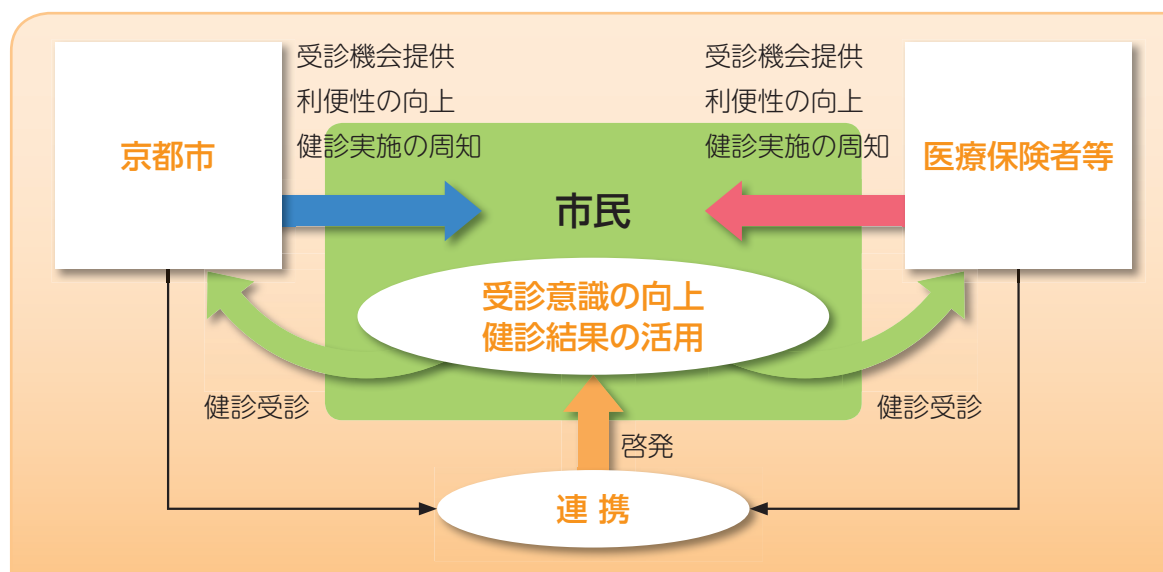
京都市や各医療保険者、職場等では、市民一人ひとりのため、様々な形で定期的に健康診査が行われています。

生活習慣病の予防や早期発見、重症化予防のためには、症状が現れてから初めて検査を受けるのでは遅すぎます。

自覚症状が無くても、必ず定期的に健康診査を受診するとともに、健診結果に応じて、生活習慣の見直しや精密検査の受診又は治療を行いましょう。

京都市においては、企業の医療保険者等との連携のもと、誰もが定期的に健診を受けることができるよう、より確実な受診機会の提供や、受診環境の整備を行うとともに、健診を受けることや健診結果を活用することの重要性を啓発し、市民一人ひとりの意識を高めるための取組を推進していきます。

【 定期的な健診受診のための取組 イメージ図 】



具体的な取組

- ・ 受診意識向上のための啓発
- ・ 健診体制の整備（利便性向上）
- ・ 広報の充実及び受診勧奨
- ・ 精密検査の積極的な受診勧奨

第5章 推進体制

1 京都市民健康づくり推進会議について

施策の「融合」による健康づくり行政の充実を図るため、関係施策の所管課の参画の下、京都市民健康づくり推進会議の一層の充実を図ります。

2 部会等について

- 「京都市身体活動・運動に関する行動指針」、「京都市飲酒に関する行動指針」及び「京都市たばこ対策行動指針（第2次）」については、今回策定又は改定した後も、各部会の構成団体の協力により推進を図っていく必要があることから、それぞれの部会を「身体活動・運動」「飲酒」に関する行動指針推進部会、「たばこ対策」推進部会に改編し、推進体制を整えます。
- 各行政区ごとに設置している「保健センター運営協議会」を通じて各地域における関係団体と連携を図り、各地域における健康づくり施策の一層の推進を図ります。

3 計画の評価及び見直しについて

京都市民健康づくりプラン（第2次）では、分野別に設定した行動指針等により市民の自主的な健康づくりを推進していくものとし、それぞれの指針に沿って進捗を図るとともに、国の法律や計画等の見直しその他の状況に応じて適宜評価・見直しを行っていきます。

MEMO

参考資料

- 1 「京都市民健康づくり推進会議」設置要綱
- 2 平成24年度京都市民健康づくり推進会議構成団体等名簿
- 3 「京都市民健康づくりプラン」見直しの経過
- 4 用語解説

1 「京都市民健康づくり推進会議」設置要綱

(目的)

第1条 「すべての市民が心身ともに健やかにくらすまち京都」の実現を理念として策定した「京都市民健康づくりプラン」を推進する組織として、「京都市民健康づくり推進会議」（以下「会議」という。）を設置し、その運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(会議の役割)

第2条 会議は次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 「京都市民健康づくりプラン」の推進に関すること。
- (2) 市民の生涯を通じた健康の保持増進対策に係る情報の交換に関すること。
- (3) 市民の生涯を通じた健康の保持増進に向けた取組みの推進及び啓発に関すること。
- (4) 関係機関、団体等との連絡調整に関すること。
- (5) その他市民の健康保持増進に関すること。

(構成)

第3条 会議は、第1条の目的に賛同し、そのための活動を積極的に行う別表の団体、学識経験者等及び公募により参加した市民委員等（以下「構成団体等」という。）で構成する。

(議長及び副議長)

第4条 会議に議長及び副議長を置く。

- 2 議長は、構成団体等の中から互選するものとする。
- 3 議長は、会議を代表し、会務を総理する。
- 4 副議長は、構成団体等の中から議長が1名を指名する。
- 5 副議長は、議長を補佐し、議長に事故がある時は、その職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、議長が招集する。

- 2 議長は、必要がある時は、会議に関係者の出席を求め、その意見又は説明を聞くことができる。

(部会)

第6条 会議に、必要に応じて部会をおくことができる。

- 2 部会は、部会長及び構成団体等で構成する。
- 3 部会長は、構成団体等の互選によりこれを定める。
- 4 部会は、部会長が招集する。

(事務局)

第7条 会議の事務を処理するため、事務局を置く。

- 2 事務局は、保健福祉局保健衛生推進室保健医療課で所掌する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、会議の運営に関して必要な事項は、議長が別に定める。

附 則

この要綱は平成15年1月28日から施行する。

一部改正

平成20年4月1日

2 平成24年度京都市民健康づくり推進会議構成団体等名簿

区 分	構成団体等
学識経験者	京都大学大学院医学研究科 教授 中原俊隆 氏
	京都府立医科大学大学院医学研究科 准教授 栗山長門 氏
市民委員	中井千佳子 氏
	朝日文字子 氏
地 域	京都市体育振興会連合会
	京都市地域女性連合会
	京都市 P T A 連絡協議会
	京都市保健協議会連合会
	一般社団法人京都市老人クラブ連合会
保育・教育機関等	社団法人京都市保育園連盟
	社団法人京都市私立幼稚園協会
	京都市小学校長会
	京都市立中学校長会
	京都府私立中学高等学校連合会
	京都大学健康科学センター
企業・職場	京都商工会議所
	京都府中小企業団体中央会
	京都労働局労働基準部
	京都労働者福祉協議会
	一般財団法人京都工場保健会
	京都産業保健推進センター
保健医療機関等	社団法人京都府医師会
	社団法人京都府歯科医師会
	社団法人京都府薬剤師会
	公益社団法人京都府看護協会
	公益社団法人京都府栄養士会
	社団法人京都府歯科衛生士会
	一般社団法人京都精神保健福祉協会
	財団法人京都予防医学センター
	特定非営利活動法人日本健康運動指導士会京都府支部
医療保険者	京都府国民健康保険団体連合会
	健康保険組合連合会京都連合会
	全国健康保険協会京都支部
マスメディア	株式会社京都新聞社
	株式会社京都放送
京都市	京都市教育委員会
	京都市保健所
	京都市衛生環境研究所
	京都市こころの健康増進センター
	京都市健康増進センター

3 「京都市民健康づくりプラン」見直しの経過

見直し区分	京都市民健康づくりプラン（第2次）総論	京都市身体活動・運動に関する行動指針 京都市飲酒に関する行動指針	京都市たばこ対策行動指針（第2次）
24年5月	第1回京都市民健康づくり推進会議（5/28） ・見直し方針確認		
6月～7月	京都市において検討		
8月～12月	京都市において案作成	「身体活動・運動」「飲酒」に関する行動指針策定検討部会の開催 第1回（8/30） 第2回（10/17） 第3回（12/25）	たばこ対策の推進に関する検討部会の開催 第1回（8/23） 第2回（11/19）
25年1月	第2回京都市民健康づくり推進会議（1/11） ・素案のとりまとめ		
	パブリックコメント実施（1/23～2/22）		
2月	本市において最終案とりまとめ		
3月	第3回京都市民健康づくり推進会議（3/27） ・最終案 了承		

4 用語解説

食育指導員 (P1)

保健センターや小学校、保育所(園)等の地域において、料理教室等の体験活動や食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を行うボランティア。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) (P1)

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち2つ以上を合わせもった状態。

はちまるにいまる 8020運動 (P1)

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、ほぼ満足な食生活を送ることができると言われています。

特定健康診査・特定保健指導 (P3)

生活習慣病の予防のために40歳から74歳までを対象として実施されるメタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導。平成20年度から健康保険組合や国民健康保険などに対し、実施が義務づけられました。

健康日本21 (P3)

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(平成15年厚生労働省告示第195号)」であり、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたもの。なお、平成24年7月に本方針は全部改正されました(健康日本21(第2次)(平成24年7月10日厚生労働省告示430号))。

推計人口 (P7)

直近の国勢調査確定人口を基に、その後の人口増減(出生・死亡・転入・転出)を住民基本台帳及び外国人登録から得て、毎月1日現在の人口として算出するもの。

COPD(慢性閉塞性肺疾患) (P8)

気管支や肺胞(気管支の先にあって酸素を取り込む部位)に炎症が起きる病気で、肺機能が通常の加齢変化の程度を超えて低下する病気。COPDの原因には、様々なものがありますが、最も重要な危険因子は喫煙であると言われています。

誤嚥性肺炎 (P12)

細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎。高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質治療に抵抗性を持つため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因になっています。

世界保健機関(WHO) (P16)

保健衛生の分野で国際協力を行う国連の専門機関の一つであり、1946年の国際保健会議で採択さ

れた世界保健機関憲章に基づき、1948年4月7日に発足しました。日本は1951年5月16日に加盟が承認されました。

「歩くまち・京都」憲章（P 18）

人と公共交通優先の「歩くまち・京都」の実現を目指し、歩くことを中心としたまちと暮らしに転換するための行動規範として、平成22年1月23日に京都市が制定した憲章。

モビリティ・マネジメント（P 18）

「かしこいクルマの使い方」を考えて実践していただくために、例えば、交通手段の出すCO2排出量の比較などを盛り込んだ動機付け情報や、個人の交通行動を考えるうえで最もわかりやすい情報である公共交通利用促進マップ、交通行動に関するアンケート、さらにその結果のフィードバックなどを活用したコミュニケーションを図り、自発的な交通行動の変化を促すこと。

真のワーク・ライフ・バランス（P 18）

自分を取り巻く様々な「つながり」を大切にし、仕事と家庭生活などの私生活だけでなく、町内会の活動やボランティア活動などの「地域活動や社会貢献」も含めて、生きがいのある充実した暮らしを送ること。

介護予防（P 18）

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、及び現在すでに要介護状態の場合は、状態がそれ以上悪化しないようにする（改善を図る）こと。

子どもを共に育む京都市民憲章（P 19）

子どもを健やかに育む社会を目指し、市民の皆様との協働により、市民共通の行動規範として、平成19年2月5日に京都市が制定した憲章。

NPO（P 20）

営利を目的とせず公益的な市民活動を行う民間団体の総称。Non Profit Organizationの略語。

地域包括ケアシステム（P 20）

ニーズに応じた住宅が提供されることを基本としたうえで、生活上の安心・安全・健康を確保するために、医療や介護、予防のみならず、福祉サービスを含めた様々な生活支援サービスが日常生活の場（日常生活圏域）で切れ目なく提供される地域での体制。

アダプテッドスポーツ（P 22）

ルールや用具を障害の種類や程度に適合（adapt）させることによって、障害のある人はもちろんのこと、幼児から高齢者、体力の低い人であっても参加することができるスポーツ。

みやこユニバーサルデザイン（P 22）

ユニバーサルデザインの考え方を京都の生活文化に取り入れた、すべての人が暮らしやすい社会環境づくりのこと。

バリウムによる胃部X線撮影 (P 24)

X線を透過しない硫酸バリウムの乳化剤を飲んで、食道から胃・十二指腸までの上部消化管を造影し、X線撮影して、病変を診断する検査方法。

免疫便潜血検査 (P 24)

赤血球に含まれるヘモグロビンという物質だけに反応する免疫学的便潜血反応を使って、大便中の出血を調べることにより、消化管の内部の出血を知る検査方法。

喀痰細胞診 (P 24)

痰に混じったがん細胞を検出しようとする検査方法。

マンモグラフィ (P 24)

乳がんの早期発見のために乳房をX線撮影する検査方法。

エコー検査 (P 24)

超音波の反響を画像化して臓器の状態を検査する方法。

P S A検査 (P 24)

人間の体の中では前立腺だけでしか作られない物質であるP S Aの値を採血により測定し、前立腺の病変を調べる検査方法。

後期高齢者医療制度 (P 24)

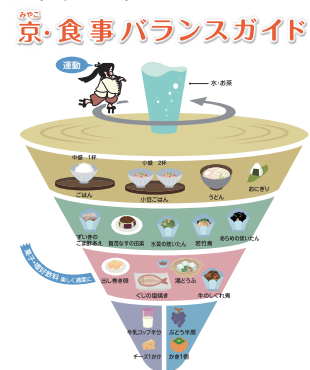
75歳以上の方（一定の障害があると認定された65歳以上の方を含む。）を対象とした医療制度。平成20年4月に「老人保健制度」に替わり、導入されました。

口腔ケア (P 25)

口腔の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーションにより生活の質（Q O L）の向上をめざした科学であり技術。具体的には、検診、口腔清掃、義歯の着脱と手入れ、咀嚼・摂食・嚥下のリハビリなどがあります。

食事バランスガイド (P 26)

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したもの。

**弁当の日** (P 26)

子どもが親の手を借りず、自力でおかずを考えて調理した弁当を学校に持って行く取組。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群） (P 27)

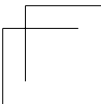
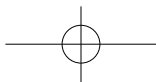
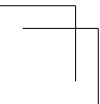
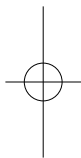
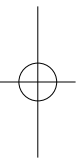
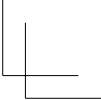
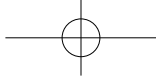
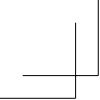
運動器（筋肉、骨、関節等）が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりの状態になってしまう、またはそのリスクが高い状態のこと。

自死 (P 28)

自殺のこと。意思的な死を非道徳的・反社会的行為と責めないようにするため用いられています。

MEMO

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.





京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
〒604-8571 京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地
TEL:075-222-3411 FAX:075-222-3416

京都市民健康づくりプラン

検索

平成25年4月発行 京都市印刷物 第253017号

