

## 平成27年度第1回京都市民健康づくり推進会議摘録

### 1 開催日時

平成27年7月7日(火) 午後1時30分～午後3時

### 2 開催場所

本能寺文化会館5階 醍醐ホール

### 3 出席者

京都大学大学院医学研究科教授	中山 健夫
市民公募委員	駒井 一正
市民公募委員	内貴 多枝子
京都市地域女性連合会副会長	加藤 アイ
京都市PTA連絡協議会副会長	岡 千栄子
京都市保健協議会連合会副会長	山内 寛
すこやかクラブ京都((一社)京都市老人クラブ連合会)	川島 康伸
(公社)京都市保育園連盟理事	嶋本 弘文
(公社)京都市私立幼稚園協会副会長	山羽 学天
京都府私立中学高等学校連合会事務局長	室 保次
京都労働者福祉協議会総括部長	岡田 信江
(一財)京都工場保健会総務部長	山下 清隆
京都産業保健総合支援センター副所長	真下 尚之
(一社)京都府医師会理事	藤村 聡
(一社)京都府歯科医師会理事	岸本 知弘
(一社)京都府薬剤師会専務理事	茂籠 哲
(公社)京都府看護協会専務理事	中島 すま子
(公社)京都府栄養士会会長	岸部 公子
(公社)京都府歯科衛生士会会長	白波瀬 由香里
一般財団法人京都予防医学センター健康づくりセンター係長	鮎子田 睦子
京都府国民健康保険団体連合会事務局次長	長谷川 敏彦
健康保険組合連合会京都連合会京セラ健康保険組合常務理事	木村 隆一
全国健康保険協会京都支部企画総務部長	山上 義孝
株式会社京都新聞社論説委員室論説委員	松下 亜樹子
京都市保健所伏見保健センター長	里村 由紀子
京都市衛生環境研究所所長	川上 雅弘
京都市こころの健康増進センター所長	波床 将材

京都市健康増進センター所長		板垣 泰子
事務局	保健医療・介護担当局長	居内 学
	医務監	谷口 隆司
	保健衛生推進室長	松田 一成
	保健担当部長	吉山 真紀子
	保健医療課長	志摩 裕丈

#### 4 摘録

##### 【開会の挨拶】 藤田裕之副市長

##### ○事務局（志摩保健医療課長）

本日は大変お忙しい中、平成27年度第1回京都市民健康づくり推進会議に御出席いただきまして、ありがとうございます。ただ今から会議を始めます。まず開会に当たりまして、藤田裕之京都市副市長から御挨拶を申し上げます。

##### ○藤田裕之副市長

大変お足下の悪い中、またお忙しい中、御臨席いただきまして、誠にありがとうございます。

ただ今から第1回の京都市民健康づくり推進会議を始めるに当たりまして、京都市を代表しまして、御挨拶をさせていただきます。

保健福祉医療等を担当しております、副市長の藤田でございます。本来でしたら門川市長が健康づくりの問題について市政の柱として大変重視しておりますことから、この場にて御挨拶させていただくべきところなのですが、他の業務と重なりましたことから、私から一言御挨拶を申し上げます。

健康づくりのテーマ、これはまさに古くて長く、新しいテーマであると思っております。例えば平均寿命を挙げますと、この10年、20年のスパンでこれほど日本人の平均寿命が伸びるということは、医師は想定されていたかもしれませんが、行政の中では想定できておりませんでした。

介護保険、年金制度等が財政的に厳しい課題に直面しているというのも、人口動態がどうなっていくのか、平均寿命がこれほど延びて、生産人口がこんなにも減少することが予測されつつも現実的な対応ができていませんでした。反省せざるをえないわけですが、いずれにしても人生90年という時代を目前に控えまして、ライフスタイルがどのように変わっていくのか、健康で生涯現役で地域又は家族の中で生活していただくことこそが「健康」という本当の意味でのライフスタイルになっていくのではないかと、そういうことを願って、これまで第2次の健康づくりプランにおきまして、「健康寿命」という概念を大きく取り上げさせていただきました。

そのような中、先月、京都市として、健康寿命を平均寿命に近付けていくための推進

本部を行政として立ち上げ、私が本部長、居内保健医療・介護担当局長が副本部長の下、全庁挙げての取組を開始することとなりました。同時に全庁挙げての取組を進めていくために、どうしても必要となる、推進力となっただくのは市民の皆様の取組であり、各専門分野をはじめとしたここにお集まりの先生方又は地域の中で様々な分野、企業活動の中で、あるいは乳幼児教育施設の中で御奮闘いただいている皆様の御理解、そして個人力だという風に思っております。

この京都市民健康づくり推進会議の場で、市民皆様の各代表の皆様にお集まりいただいているわけですが、この会議を更に幅広く、また分野を広げながら、市民運動のうねりを作っていくことが健康寿命を促進していくための大きな柱だと思っております。

また今回中山先生に議長という形でお引き受けいただき、リーダーシップをとっていただくこととなっております。心強い限りでございます。

健康寿命を考えていくときに、役所の中で保健福祉行政という分野で健康づくりを考えていくということが、20、30年前の行政では当たり前になっていたと思います。また保健福祉局の依頼で関係する分野の皆様にも御協力をお願いする、こういうスタンスだったかと思いますが、これからの健康づくりの取組は、あらゆる施策に関わっていく、それぞれのセクションで主体的に自らの問題としてかかわっていただく、「横串を刺していく」というテーマの一つに健康寿命というものがある、という御理解も広げていく必要があると思っております。

例えば、地域コミュニティの中でいきいきと活動していただく、家の中で閉じこもって元気であるというのではなく、地域の中で顔の見える関係、色々なイベントに出会っていただく、御高齢であっても地域の中で様々な役割を果たして貢献いただく、そういう中で健康寿命を延ばしていただくということが大事になってくるかと思っております。

また、乳幼児期、子育て段階からの健康寿命を視野に広げた取組という意味では、保育所、幼稚園、また学校教育の中で、更には親に対して、その意識をどのように高めていくのかということが大事になってくる。もっと言いましたら、家族の生活に糧にしている企業、事業所などで、私ども真のワークライフバランスを掲げているところですが、職場でも家庭でも地域でもその地域と一緒に貢献していく、そして健康に過ごしていくという理念をいかに普及していくか、こうしたことも重要ですし、その中にも担い手が男性も女性も同じように家事、子育て、就労、地域活動においても男女共同参画がなされている、こうした京都市が取り上げております、様々な分野が言わずもがな健康づくりということで横串が刺されるのではないかと、思っております。

そうした思いを私ども思っておりますので、行政の垣根をまず越えていくこと、それを私ども行政側として、居内局長、谷口医務監を先頭にしまして、全庁への発信をしっかりとやっていきます。また中山先生をはじめ、委員の皆様方に、様々なネットワークでの健康づくり、健康寿命の延伸の取組を広げていただきますことを門川市長に代わりまして、心からお願い申し上げます、京都市を代表しての御挨拶とさせていただきます。

す。

なお、会議の中で議論させていただきたいのですが、次の公務がございますので、途中退席させていただきますことをあらかじめお願いいたします。

## 【報告】 新議長の就任について

### ○事務局（志摩保健医療課長）

ありがとうございました。

続きまして、本日御出席いただいております、皆様の御紹介でございますが、お手元の資料2に御出席いただいております皆様の名簿と資料3に座席表を添付しておりますので、一人ひとりの御紹介に代えまして、資料を御参照いただきたいと思います。

出席者名簿、座席表に記載していませんが、京都新聞社から論説委員室論説委員、松下亜樹子様にも御出席いただいておりますので、御紹介申し上げます。なお、本日の会議の終了につきましては、午後3時を目途としておりますので、皆様方の御協力をよろしくお願い申し上げます。

まず始めに、当会議の議長に新たに御就任いただくこととなりました、中山先生を御紹介申し上げます。中山先生は、公衆衛生学、主に健康情報学、疫学、ヘルスコミュニケーション等を研究されており、地域における先端医学やパブリックヘルスの連携モデル、ながはま0次予防コホート事業など、地方公共団体との共同研究の実施など、行政との連携による取組にも深く関わっておられます。

それでは、中山新議長から、一言御挨拶を頂戴したいと思います。

よろしくお願いいたします。

### ○中山議長

皆様、こんにちは。御紹介いただきました、京都大学大学院医学研究科の中山健夫と申します。

今年の3月まで、議長をされておりました健康政策の中原教授の後任として、重要な使命を担う議長をさせていただくこととなり、大変光栄に思っております。私自身、京都市では、10年前から自殺対策の連絡会に参加させていただいております。自殺対策に特化したテーマでありますけども、行政の方々や様々な地域の組織の方々と御一緒させていただき、色々苦勞しながら、全国レベルで色々な効果が少しずつ見られてきました。

公衆衛生の取組は、今日明日に見られるものではなく、石の上にも3年、3歩進んで2歩下がるようなものが連続ですので、長い目で取組を見ていただきたいと思います。

藤田副市長のお話にもありましたけども、健康づくりというのは、例えば特定健診、メタボ健診など、40歳以上の方を対象にしていますが、40歳からいきなり健康づくりを考えるのではなく、30歳の健康づくり、20歳の健康づくり、10歳の健康づくり、産まれた子どもたちの健康づくり、命が授かったときからの健康づくり、更に言え

ばその人たちが健康であるかどうかということは、どんな街に産まれるか、どんな日に産まれるかということが含まれております。このような健康づくりという大きなテーマについて、市役所が広い視点で取り組んでいることはまさに京都市が良いまちであることが言えます。今後、このような取組から国を元気にして、世界にもそういったことを発信していきたいと思えます。

それではどうぞよろしく願いいたします。

#### ○事務局（志摩保健医療課長）

ありがとうございました。

それでは、以後の議事進行は、中山先生をお願いいたします。

よろしく願いいたします。

#### ○中山議長

御指名により、当会議の進行は、私が務めさせていただきます。それでは、議事を進行いたします。

それではまず、事務局から、「健康長寿のまち・京都推進本部会議による取組」の内容について説明をお願いします。

#### ○事務局（濱口保健医療課課長補佐）

それでは、まず、議題に入ります前に、健康寿命の延伸に関する現状と課題につきまして、簡潔に説明させていただきます。資料5「健康長寿のまち・京都推進本部会議資料」の中の資料5「健康寿命をとりまく現状」をお開きください。

まず、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことであり、我が国は、平均寿命で言いますと、今や世界一の長寿国となりましたが、男性で約9年、女性で約12年、健康上の問題で日常生活が制限される期間がござります。

このような現状を踏まえますと、今後も、少子高齢化の進展が見込まれる中、高齢者が生きがいを持っていきいきと地域社会で活躍できる社会を実現し、併せて医療費等の社会保障関連経費の伸びを抑制できるよう、市民の皆様の健康寿命の延伸を図ることが極めて重要な課題となってきております。

現在、本市においては、食を通じた安全安心の意識の高まりや、喫煙率の減少など、健康維持や疾病予防に対する市民の意識は高まりつつあると認識しており、平成25年3月に策定しました「第2次の京都市民健康づくりプラン」において、「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、京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを推進してまいりました。

2頁を御覧ください。

各種統計から、京都市民の健康課題等を見てまいります。

主要死因につきましては、第1位は、悪性新生物（がん）で死因の約3割を占めております。また、第2位は心疾患、第4位は脳血管疾患など、生活習慣病によるものが多くを占めております。

下側のグラフ、要介護、要支援認定の原因につきましては、第2位が骨折・転倒となっており、筋肉、骨、関節等の運動器の障害いわゆるロコモティブシンドロームとの関連が強いものが20%を超えている状況にあります。

また、死因と同様に、心臓病、脳卒中など、生活習慣病によるものも高い割合となっており、生活習慣病対策、ロコモ対策が重要となっております。

3頁を御覧ください。

65歳以上の介護保険第1号被保険者数と要支援・要介護認定者数などのこれまでの推移でございます。平成26年の第1号被保険者数は、介護保険制度が開始された平成12年と比べ約1.5倍の増加であるのに対しまして、要支援・要介護認定者数は約3倍の増加となっており、大きく上回っております。

下側のグラフ、将来推計につきましては、団塊の世代の方が全て75歳以上となる平成37年には、高齢化率も30%を超え、要介護高齢者も現在の1.4倍の約11万人となる見込みでございます。

4頁を御覧ください。

全国の健康寿命の状況についてでございます。

平成25年の男性の平均寿命は80.21歳に対し、健康寿命は71.19歳、同じく女性の平均寿命は86.61歳に対し、健康寿命は74.21歳となっております。平成22年との比較では、男性で0.11歳、女性で0.28歳、その差がやや縮まっております。

また、その下のグラフは、平成13年以降の推移で見ますと、男女共、平均寿命、健康寿命が延びる一方、その差はほとんど変わっていないという現状でございます。

5頁を御覧ください。

本市の平均寿命、健康寿命につきましては、他の政令市と比較したものでございます。

平成22年度の健康寿命で見ますと、女性は74.34歳と、政令市19市中第4位ですが、男性は70.14歳と、第10位にとどまっております。

6頁、7頁は、本日、お手元にもお配りしております「第2次の京都市民健康づくりプラン」の基本理念等につきまして、参考に記載しております。

続きまして、「推進本部会議資料」の資料6「健康長寿のまち・京都推進本部による取組について」を御覧ください。

「1 目的」につきましては、2つ目の○に記載しておりますが、これまで第2次健康づくりプランに基づき、京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを進めてきたところではありますが、行政による取組のみでは限界があり、一人ひとりの市民自らの

継続的な健康づくりの取組を、全ての市民が参加する運動に広げていく必要がございます。

このため、推進本部においては、幅広い市民や市民団体の皆様に主体となっていたいただくための「仕組み」づくりとして、「地域コミュニティ活性化」、「環境にやさしいまち」、「歩くまち」など、各局・区等の連携により、効果的な事業の融合、普及啓発の検討、新たな施策・事業の企画立案を行うことといたしております。

次に、「2 構成員」につきましては、副市長からお話しましたとおり、本部長を藤田副市長、副本部長を保健医療・介護担当局長、本部員を全ての局、区等の長及び関連施策を所管する局長級職員としております。

また、推進本部の下に、関連施策を所管する部長級職員による「プロジェクトチーム（幹事会）」、特定の取組、事業等について意見交換や連絡調整を行うため、課長級職員等による「部会」を設置することとしております。

資料下段の、「取組内容」につきましては、(1) のとおり、関連施策の徹底的な融合によって、一人ひとりの市民が健康づくりの自覚を高める気づきの機会の提供、健康づくりの活動に参加しやすい多様な機会の創出、効果的な普及啓発及び情報の提供等の方策を検討します。

また、(2) のとおり、市民が地域との関わりの中で健康づくり運動を主体的に推進するために、誰もが取り組みやすく、また、効果の実感が得やすいテーマとして、健康づくりの基本である「食文化と食習慣」及び「身体活動・運動」に重点を置いた取組を展開することとしております。

こうした方向性を、次頁の「1 「健康長寿のまち・京都」の実現に向けた方向性」に図示しておりますので、御参照ください。

次の頁を御覧ください。「2 『市民が主体の健康づくり運動』の推進に向けた取組方針」としまして、市民主体の活動展開に向け、市民団体、企業等が取組方針を共有できるように、3点記載しております。まず、①のとおり、「『しっかり食べて、体を動かす。』ことができるよう、「食事」と「運動」をキーワードに活動を展開してまいります。

また、②のとおり、「各世代に応じた取組を推進」いたします。

更に、③のとおり、「人とのふれあい・地域での交流の中で実践」としまして、市民が地域での関わりの中で、楽しみつつ、健康づくり運動を実践できるよう、京都のあらゆる「市民力」、「地域力」を結集いただき、健康づくり運動の一大ムーブメントへとつなげてまいります。

今後、京都の「市民力」、「地域力」の結集に向けましては、市民や市民団体、企業や大学などに参画を呼び掛けてまいりたいと考えております。

また、更なる取組の拡充につきましては、幅広い市民団体、企業等からの意見も踏まえつつ検討してまいります。

最後に、本日の参考資料として、資料6「先進事例」に添付しておりますとおり、国・

京都府・政令市における動きも参考に掲載させていただきました。

本日、お集まりの各構成団体の皆様におかれましても、これらの資料をお持ち帰りいただき、今後の取組の検討資料としていただけましたらと思います。

事務局からの説明は以上でございます。

### ○中山議長

ありがとうございました。

今の説明に意見などがあればお願いします。

介護保険のデータはいつの分になりますか。平成26年若しくは26年度ですか。また後で教えてください。

健康寿命という言葉ですが、言葉自体が生まれた時期は、1990年頃のことで、平均余命とも呼ばれたりもしますが、健康寿命という言葉が普及してきたのが、2000年くらいです。この15年間、取組が進められ、問題点が明らかになってきて、これから改善策を立てて、ようやく効果が少しずつ出てくる状況だと思います。特に生活習慣病とロコモティブシンドロームが大きな要因となっており、メタボリックシンドローム症候群という言葉が2007、8年くらいで、すっかり馴染んで、一方で、ロコモティブシンドロームはまだメタボより普及していないのですが、整形外科の先生方は2010年頃にメタボ症候群よりもロコモの方が大事である旨の指摘をされました。そのため、もしかしたら、今後、特定健診が40歳、現在のメタボ中心の内容から、ロコモ症候群に関するものが健診内容になってくるのではないかと考えています。

それでは、各構成団体の皆様からお話しをお聞きしたいと思いますが、よろしいでしょうか。まず市民公募委員の方からお話をいただきたいと思います。駒井一正さん、お願いします。

### ○市民公募委員（駒井一正氏）

市民委員として参加させていただいております駒井一正と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。名簿を見ていますとそれぞれの分野の第一人者の方が御出席されていますが、私としては一市民の目線で申し上げますので、少しレベルが違うぞ、ということにもなるかもしれませんが、御容赦いただけましたらと思います。

平成24年度に山科区の健康づくりサポーターの養成講座に参加し、それ以来、今日までサポーターとして活動しております。私は、京都でIT関係の企業で43年ほど同じ会社に勤め、リタイアしてから暫くは関連する企業を無報酬で手伝っていただけけれども、その後自分自身が健康でないといかんという思いから健康づくりに参加することにしました。色々な活動をするときには、藤田副市長もお話しされていたとおり、主体的に活動しないと駄目だ、自らアクションを起こさないと駄目だ、そして市民一人ひとりがそう思わないといけないと思っています。

現在の活動としては、ウォーキングが中心で、月水金の午前10時に山科駅に集まり、サポーター60名のうちの15名ほどと一般の区民の方が15名ほどであわせて30名くらいで疎水沿いのコースを歩いている状況です。資料6にもありました、共汗ウォーキングのように、市民と共に活動する具体的なことをやらないと意味がないと思います。

大きな施策は、行政にお任せし、私たちとしては地域のグループとして、皆が参加する、そういう企画を色々立てて、やっていこうということが中心になろうかと思います。6月17日には、市民しんぶんで募集して区民を集め、疎水沿いや天智天皇陵をめぐり歩き、それぞれの見どころで説明をさせていただきました。健康づくりサポーターという立場の中ですけれども、結局参加されているメンバーの皆さんは、自分の健康維持を考えないと、サポートも何もないなど、そういうところからスタートしております。年一回、各区のサポーターが集う「サポーターの集い」というのがありますけれども、それはサポーター同士の集いですので、今後に向けては例えば「みやこメッセ」あたりで全市民を対象とした活動を展開していけたらいいなあと考えております。

行政としては、市民の主体性を期待していただきたい、そういうものを醸成するアクション、そういう支援をしていただきたいと思います。何かの組織、グループを作るとなると、費用的にも大変ですし、もっと高齢者を使ってほしいです。高齢者にはスキルの高い方も沢山おられます。我々のメンバーにも手話通訳者の方がおられたり、京都検定の1級保持者もおられますし、そういう人たちをどんどん使っていく、また使われることによって、高齢者も満足感を得ることができると思いますので、そういう活動を支援していただきたいなと考えております。

以上でございます。

## ○中山議長

どうもありがとうございます。教えていただきたいのですが、山科のウォーキング活動の状況はいかがですか。

## ○市民公募委員（駒井一正氏）

完全に軌道に乗っており、月水金のウォーキングは常に稼働していますし、また年に3、4回は市民しんぶんの山科区版で共汗ウォーキングの募集をして実施しております。これは50名を対象にしており、ほかに保健センターの方も参加されるし、サポーターのメンバーもいて総勢80名ほどになります。最近の開催記事は京都新聞6月18日の市民版トップに載せていただきました。活動の中心は、ウォーキングで、完全に軌道に乗って、どんどん参加人数が増えている状況です。

### ○中山議長

軌道に乗るまでに大変だったことはありませんか。

### ○市民公募委員（駒井一正氏）

大変なことはあまりなかったです。私と同じように、自分が健康になりたい、なおかつ人の役に立ちたいという、平均年齢70何歳の60人のメンバーがおります。その60名のうち17名が男性、43名が女性です。昨年度、今年度は、女性の方にリーダーをやっていただいています。難しいことは特にないです。今日もそうだったのですが、午前中に今後の運営をどうしていくのかを協議し、今年度はウォーキングのコース上でAEDの設置状況の調査を行っており、来月11日は消防署から来てもらってメンバーの内30名がAEDの使い方を含む救急救命講習を受けるなどして安全面の充実を図るなど、色々なことを考えています。難しいことは何もなく、色々な人から意見やアイデアが出ていまして、今後もどんどんメンバーは増えていくと思います。

### ○中山議長

大変力強い御意見ありがとうございました。

はい、すこやかクラブ京都さん、どうぞ。

### ○すこやかクラブ京都（川島事務局長）

すこやかクラブの川島です。すこやかクラブと聞いてもぴんとこないかもしれませんが、老人クラブです。市長からの提言もありまして、昨年からの愛称を使っております。老人クラブ3大運動ということで、健康づくり・介護予防活動、友愛活動、社会奉仕、全国の老人クラブはこの活動をしております。特に京都市内の場合は、ここ2、3年健康づくり介護予防活動ということで、生活習慣病をなくすため、歩く習慣を付けてもらうということで、ウォーキングを年間20回ほどやっています。月最低1回はやっています、初めは年1回、2～300人の参加でしたが、今は5～600人が来られます。

初めは、あっち行ったりこっち行ったりでしたが、長年続けていくと、一般の人に邪魔にならないよう統制がとれてきまして、今では、生活習慣がどんどん変わってきて、歩くことが苦にならなくなった方もいらっしゃいます。最初、ある75歳の右京の女性がウォーキング中にしょっちゅう休憩しておられましたが、ウォーキングを続けていくと、5キロ落ちて、腰も痛くなくなったことなど実感して取り組んでいただいています。歩くのはグループで歩かないと歩きづらいと言われます。

できるだけ広げていきたいのですが、65歳以上人口は、市内で約35万人います。35万人に案内を出そうと思えば、郵送料2円にしたら、70万円掛かる。今日もラクスルを利用し、8月に信州へ自己負担で行く予定ですが、昨年350人の参加で、

今年は450～500人ほどで梅池自然園へ行く予定ですが、案内の送料だけでも1万円ほどかかる。要は高齢者の方の人数が多い。

老人クラブの会員は約6万人おります。各地域で組織があり、しっかりとした組織ですが、お金がない、ということで指針を厚生労働省から出されているのですが、それをどう具体化していくのか、一つの課題で非常に苦慮しています。会費で賄えばよいとも言われるが、みんな年金生活者で基礎年金しかもらっていない人もいます。クラブの会費は、一番多いのが年会費600円から1,200円までで、そこに国からの補助を含めて京都市からの補助金が若干出ています。その中からお金をもっと出して全体に広めることはできません。広めようとしている、どんどん活動しているものの、色々と苦労があるということを行政の担当者の皆様に理解してほしいと思います。

#### ○中山議長

ありがとうございました。

続いて、もう一人の市民公募委員の内貴さん、よろしくお願いします。

#### ○市民公募委員（内貴多枝子氏）

南区で健康づくりサポーターをしております、内貴と申します。京都市が健康づくりプランの第2次を策定されたときに、南区の健康づくりサポーターとして第1回目から参加しております。南区民を元気にしようという大きな目標を立てて活動するため、南区健康づくりサポーター「みなみ〜ず」を結成しました。

最初、一つの公園で皆に来てもらって、元気になってもらおうと毎年一箇所ずつ活動の場を作って、今では6箇所、京都のイオンモールの広場でイベントを年1回、皆様にきてもらって活動しています。ウォーキングで自主活動、最初は保健センター主体でしたが、今は自分たちで、色々と企画し、たくさんの方参加者に喜ばれている状況です。

最初に公園に来ていただいた方も最初しんどい様子でしたが、回を重ねる度に体も良くなってきているようです。メタボとロコモと脳トレを1時間ほどして、楽しんで帰っていただいています。健康が優れなかった方も1年経った後は、体も回復して良かったと帰っていただいています。

以上のようなことが健康寿命の延伸に関係しているのではないかと考えています。色んな方面に活動の場を広げていき、今では43名になっています。パソコンできる方で広報を行ったり、月1回会議を開いて、第一火曜日にはみなみ〜ず会議として、今月の活動の仕方、これからの方針などを話し合っています。行政がバックにいてくれ、みんな安心して参加しているので、行政の大きな力を感じているところであります。

#### ○中山議長

どうもありがとうございました。

メタボ、ロコモ、脳トレは、健康寿命の延伸に良い影響を及ぼすと思います。

これまでの3人のお話を伺っていますと、ウォーキングというのは、やはり取り組みやすいのですか。

#### ○市民公募委員（駒井一正氏）

人を集めやすく、お金がかからないです。

#### ○すこやかクラブ京都（川島事務局長）

場所をとらないです。

#### ○市民公募委員（内貴多枝子氏）

メタボ、ロコモ、脳トレを組み合わせた体操をみなみ〜ずでオリジナルで作成して取り組んでいます。

口腔体操もオリジナルで作成して取り組んでいます。世界に一つだけの花という曲を、サポーター自身がモデルになって、ポーズをとってもらい、リーフレットを作って皆様に分かりやすくして、手話も交えたり、色々楽しんでやらせてもらっています。

#### ○中山議長

専門家ばかりでなくて、市民の皆様の方が専門家が想定しないようなものをみんなで一緒に楽しんでいるようですね。ありがとうございます。

続きまして、京都府医師会からのお話しをお願いします。

#### ○京都府医師会（藤村理事）

健康づくり対策、介護保険を担当しております、藤村と申します。

会議資料6の次の「京都府医師会説明資料」を御覧ください。京都府医師会における健康づくり対策を資料に基づいて説明いたします。

厚労省の健康日本21が始まった時に、健康日本21対策を策定しました。ここでくらしと健康展、京都府医師会健康講座、市民向けの健康ガイドを作っています。

大きな2番、くらしと健康展は医師会、京都府糖尿病協会、京都府栄養士会などあわせて11団体で構成しており、参加者は623名ほどでした。その中でどのようなことをしているかという、催し内容として、糖尿、タバコ、検査コーナーなどそれぞれ体験型のブースを作っていただきました。京都市さんには大西食育係長にも協力いただき、食育のブースを出していただきました。

続いて大きな3番、京都府と京都SKYセンターによる「SKYふれあいフェスティバル2014」が実施され、「健康相談コーナー」が設けられ、21,000名ほどの参加者がありました。

それから4番の京都市民すこやかフェアがありまして、健康相談コーナー、体験型のブースとして血管年齢チェックを行いまして、678名の参加者がありました。

次に京都マラソン前日に京都マラソンおこしやす広場にブースをお借りして、京都市保健医療課との共催でロコモティブシンドロームのブースを出しました。入場者数は、約1,500名、医師が一緒となり、325名にロコモ度テストを体験していただきました。

5番、京都女性に毎月、健康の記事を載せております。

4ページに地区医師会に京都府下に24の地域に健康教室と健康づくり事業を展開しています。

それ以外は、目の愛護デーを実施しており、10月10日の愛護デーに際して、ゼスト御池で10月5日に目の相談会を実施し、皮膚の日では11月頃に毎年講演会並びに無料相談を実施しております。また、大体3月3日に耳の日、これには毎年3月1日に耳の相談を実施しております。

一昨年、京都府医師会の健康講座でロコモ対策を実施しており、500人以上の希望者がありました。ちょうどこの部屋の倍くらいの大会場でして、もう一つの大会場と同時進行でロコモ対策について実施し、その中で保健医療課の山内補佐に京都市におけるロコモの取組を紹介いただきました。また、今年度は、ロコモ対策に関する講演会を行いました。

6ページを御覧ください。健康日本21対策、医師だけでなく、栄養士会、体育協会、京都府、京都市などに入ってもらって取組を進めております。

以上が京都府医師会の取組でございます。

## ○中山議長

御報告、ありがとうございました。くらしと健康展は41年目ということですか。

ほか何か御質問はありませんか。

3ページ目の京都女性掲載の健康ガイドで2015年1月に怪談「高血圧」物語ですか。高血圧は、データが大事だと言われてきて、重視されているのですが、データだけでなく、このような物語が人を動かしたりすると言われていています。怪談と高血圧を結びつけるのは初めて見たので、非常に衝撃を受けました。

ありがとうございました。

今度は京都府の歯科医師会からお話しをお願いします。

## ○京都府歯科医師会（岸本理事）

歯科医師会の公衆衛生を担当しております岸本と申します。私たちもSKYフェスティバルや市民すこやかフェアにも参加させていただいていまして、毎回府民市民の方に主に歯科相談の部分で関与させていただいています。感触としては、この話であったら

歯医者さんに行けば良いのに、と思う話をされる方も多い。これは歯科医院の敷居がまだまだ下がっていないのが理由で、もっともっと敷居を下げていく必要がある、と思いながら毎回こういう相談コーナーに参加しております。

事業としては、6月4日にむし歯予防デー、予防週間で啓発イベントをしております。今年は、みやこめっせで行いまして、市民府民の方々、大体6,000人以上の方に来ていただき、目玉になっているイベントではないかなと思っています。11月8日の「いい歯の日」の前後に記念週間事業を行っております。私たちは、「歯のひろば」で主に低年齢者、お子様を対象に、事業を行っております。「いい歯の日記念週間事業」で高齢者を対象に、今年は講演会ができればいいなと検討中です。

私たちが今回の健康づくり推進会議に参加させていただきまして、まず既存の事業をもう少し推し進めていくだけでも健康づくりを推進できるのではないかと。私たちの職業自体が健康に直結していますので、「口から始まる健康」というのをスローガンに、整理して進めていけばよいのではないかと考えています。歯科では、歯周病などの生活習慣病予防の啓発をしっかりとやっていく、京都市であれば保健センターと情報を共有して、働き盛りの労働者の方々に歯科のアピールをしていければと考えております。主に産業保健分野の部分、家から出られない在宅の部分など、今から力を入れていきたいと考えています。

京都市にお願いというわけではないのですが、事業を進めていくうえでお願いに上がると、「私たちの課ではないんです、担当が隣なんです」と時々伺いますので、この健康づくり推進会議の開催をきっかけに、庁内の横串を入れるとおっしゃっていただきましたので、事業をより推進していきやすいのかなと。歯科医師会の中でも「これはうちではない」というのはあるのですが、そういったところにも横串を入れて、全体を挙げ、共に前を向いていければなと考えていますので、是非御協力をお願いします。

## ○中山議長

ありがとうございました。

歯の健康は、体全体の健康に関わっているというのは20年ほど前から言われていますね。8020運動、80歳で20本の歯を残そうという運動は、今はどのような状況ですか。

## ○京都府歯科医師会（岸本理事）

平成元年から提唱されており、2013年のデータでは8014ぐらいになっております。

皆さん、大体28本か親不知を入れて32本ほど歯をお持ちなんですけど、どこか抜けててもお食事ができる数字が20本です。あと語呂が良いというものもあるのですが、これが制定される前は、60歳で24本という数字も検討されたのですが、語呂が悪いと

かありまして、8020が採択されたというお話があります。制定当時、80歳自体が平均寿命と同等で、それから平均寿命が上がっていますし、健康寿命をそれに近づけるという時代ですので、もう少し上の年齢を目標値に掲げてはどうかという意見もあります。陥りがちなのは、歯がなくなったら、もう私は駄目だと思う年配の方がいらっしゃいますが、インプラントなど自分の歯ではないけど、自分の歯と同じような義歯をしっかりと入れていただくと、食べることができます。そうすると、背筋もしっかりと伸びますので、健康を維持することができます。

また最後に一つお願いなのですが、金さん銀さんは、歯が1本もなかったのですが、それは特殊な例ですので、特殊だからこそ100歳まで生きることができたと思っただきたいと思います。やはりしっかりと食べることが大事です。

### ○中山議長

貴重な御意見、ありがとうございました。8020のスローガン変わるかもしれませんね。それでは、京都府栄養士会よろしくお願ひします。

### ○京都府栄養士会（岸部会長）

京都府栄養士会でございます。先ほどから市民主体の健康づくり運動の推進に向けた取組について、中山先生から御説明いただきました。そのとおりだと思っております。どう実現していくのか、というのが具体的な大きな問題だと思っておりますが、「しっかり食べて」ということなんです、私たち専門職として取り組んでおりますのが、食べれなくなった方が市民の中にたくさんいらっしゃいます。健康な方がおいしく召し上がっていただいて、健康寿命の延伸が一番大事で、皆様そうしていただきたいのですが、現実には召し上がれない方がたくさんいらっしゃいます。病院、施設から在宅へ早く移行するという国の方策もありまして、食事管理が病院ではできていたのが自宅に戻るとそれが継続できない、結果的に重症で病院に戻る方がいらっしゃいます。私ども専門職として取り扱っている部門として、病院から在宅へ戻られる際の栄養士間のつなぎ、他の専門職、介護、歯科衛生の先生方もいらっしゃいますし、色んな方から情報をいただきながら、うまくこれをつないでいけるようにしたいと感じております。ただ在宅にまいりますときには、一般論ではなく、一人ひとりが適正な食生活をしていかないといけない、誰が御作りになるのか、誰が買い物するのか、色んな状況がございますので、なかなか難しいのですが、これでいいのか悪いのか迷っているときに、これで十分よろしいですよと言ってもらっただけで気分的に良くなって介助しやすくなったという御意見もございます。

基本的に考えまして、高齢になるにつれ良くなるのはほとんどないので、少しでも良い方向に向けることしかできませんけれども、今健康状態が悪い方たちで食事を召し上がれない方を何とかフォローしたいという気持ちで訪問しておりますが、栄養士の業務

で訪問したいと思っても訪問できません。

栄養士の業務は、医師の指示書を受けないと訪問できないので、色々な人から情報をいただかないと、その御家庭へ入れない現状がございます。そのため、ケアマネ、色々な人たちから入ってほしいことを聞き、かかりつけの医師に連絡いただき、出向くこととなります。しっかり食べて、体を動かす、まず食べること、それこそ生活習慣病の話もございましたが、生活習慣は、生まれる前から作っていかないとはいけません。今は目先の召し上がっていない方にフォローしたいと考えておりますが、基本的なところは生活習慣を生まれた時から作る、各年代でできることをしていただきまして、生活習慣病を作らないようにする、というのが国をよくするための一番の目的かと思っております。ですので、健康づくりと今の目先の対応というのを栄養士会の今の考えで動いておりますので、それぞれの立場で、それぞれの状況に合わせて具体的な内容をこれから考えていくのが役目かと考えております。

#### ○中山議長

ありがとうございます。地域の色々な人材、専門知識など色々アイデアがあるので、それをお互いつなげ、連携を生んでいくことが重要であると思えます。

次は歯科衛生士会にお願いしたいと思えます。

#### ○京都府歯科衛生士会（白波瀬会長）

今おっしゃった歯科医師会の事業と同様に、歯科衛生士会としても同じようにやっております。

一次予防、二次予防の講師などの依頼があり、色々な体操をしているのですが、「もっと早くしていたら良かった」などの声を聞きます。地域連携の事業を今進めておりまして、それを基幹としてもっと頑張って進めていきたいと考えております。衛生士会としても認定の歯科衛生士制度を利用している人も多く、リハビリテーション、在宅療養などの認定を持っている歯科衛生士もたくさん増えており、そういうところも連携してやっていきたいと思っているので、よろしく申し上げます。

#### ○中山議長

ありがとうございました。今後とも歯科医師会の先生の方とも連携をお願いします。京都府国民健康保険団体連合会にお願いしたいと思えます。

#### ○京都府国民健康保険団体連合会（長谷川事務局次長）

S K Y フェスティバル、昨年12月に実施されたすこやかフェアに健康器具を持参しまして、市民の方に色々測定いただき、御自分の健康状態を知っていただくという取組をいたしました。その他、京都市の健康教室などの企画の参加や、京都府内の市町村

の保険者が共同して設立をしていただいている団体ですので、色々保健事業をされる場合に、こちらからこの企画に支援したり、一緒にその企画に参加したりしている団体でございます。元々の仕事は、国民健康保険、介護保険等の診療報酬の審査・支払いをしている団体です。保険者の健康づくりや保険事業に支援をしている二本柱で仕事をしている団体です。

#### ○中山議長

ありがとうございます。データヘルスのあたりはどうですか。

#### ○京都府国民健康保険団体連合会（長谷川事務局次長）

保険者、広域連合のデータなど、介護と保険者によって濃淡があるのですが、特定健診などのデータを突合しまして、地域ごとの保健事業に必要なデータを加工するようなシステムを全国の国保連合会で持っております。保険者の所有物となりますので、私どもが単独でデータを出すことはできないのですが、保険者から御要望があれば、それを提供することは可能となっております。それに基づいてデータヘルス計画など、国保のデータヘルス事業に取り組むことは徐々にされています。

#### ○中山議長

ありがとうございます。

続きまして、健康保険組合連合会京都連合会にお話しをいただきたいと思っております。

#### ○健康保険組合連合会京都連合会（木村常務理事）

京セラ健康保険組合から出席させていただいております。現役世代の健康を担っているわけですが、今年はデータヘルス計画に基づいて各種健康診査の受診率を上げることで医療費の削減につなげる取り組みを進めています。今年2つ新たな取り組みがありますので、御紹介させていただきます。

一つ目が「健康ポイント」を導入です。定期健康診断、扶養者検診、生活習慣病検診など各種健康診断を受診することでポイントを付与して、貯めたポイントは、健康グッズをはじめとした商品に引き換えられる取り組みをこの10月から始めていきます。

二つ目は、京セラで開発した生活習慣病の改善サポートを活用して特定保健指導の改善にあたります。具体的には、クリップタイプの活動量計で持っているだけで、歩く、走る、自転車に乗る、階段に上る、エレベーターに乗るなど、内蔵されたセンサーで読み取ることが出来るようになっていきます。

ブルートゥースでスマホに連動させ、そのアプリを利用して、スマホを腹回りで半周させると、内臓脂肪の状況を見れたり、寝る際に枕元にスマホを置くことで睡眠の深さを把握でき、また食事の際にスマホのカメラで撮影すれば、概算の摂取カロリーを見る

ことが出来ます。

一連の生活習慣が内容は、自動的に管轄する保健師にデータ送信されるため、対象者に対して歩行や階段の利用促進などの指導メッセージが出せるようになっていきます。

今年の10月から開始される予定で、特定保健指導での成果につなげていきたいと考えています。

#### ○中山議長

ありがとうございました。

新兵器が出てきて、なかなか言い逃れしないものができましたね。

#### ○健康保険組合連合会京都連合会（木村常務理事）

一番の狙い目はやらされ感がないように、興味を持って動かしていきたいと考えています。

#### ○京都府歯科医師会（岸本理事）

便乗するわけではないのですが、この歯科医師会でもスマホを使った事業を検討しているところですが、在宅の人に対しては色んなメンバーと連携をしているのですが、全員が顔を揃えることがまずありません。中心は在宅者の方ですが、歯が悪い、口の機能が悪かったら、どんないいものも食べられない、そういったときに歯科医師に連絡があるわけですが、電話はつながるが、映像が見れない。そのため、スマホを利用してフェイスブックのタイムラインみたいなものをイメージいただき、その方を中心として、自分の携帯、スマホなどで情報共有して、利用して始めています。京セラと一緒にやっていただけると、より良い話になっているのではないかと考えています。

#### ○中山議長

つながることが重要かと思います。このあたりについては、なかなか個人情報保護の壁がありますので、そろそろ乗り越えないといけないと非常に強く思います。守りつつ活用するという考えに頭を切り替えていくといったことが重要です。

#### ○全国健康保険協会京都支部（山上企画総務部長）

全国健康保険協会京都支部の山上でございます。

配布しております資料に沿って御説明したいと思います。

資料が多いので、ポイントのみで、省略させていただいて御説明したいと思います。

資料の1ページ目を御覧ください。こちらが協会けんぽの規模です。左の円グラフ、協会に加入している事業所の規模ですが、全国で約168万社加入されており、京都市では、約4万社、10人以下の事業所が全体の約8割ということで中小零細企業が多く

を占めております。隣の右下の円グラフ、加入者の構成で、京都支部の加入者は、被扶養者、被保険者あわせて84万人、そのうち京都市内のお住まいの方は、37万人という風になっております。その下の2ページを御覧ください。平成25年度の協会けんぽの各支部の加入者の一人当たりの年間医療費のグラフです。京都市は、全国で見ると、平均よりも少し下で、県別では後ろから22番目です。四角囲みにありますとおり、前年度伸び率が全国平均より少し上回っており、今後の医療費の伸びが気になるところでございます。

次の3ページを御覧ください。こちらは、ジェネリックの使用割合です。先ほどと同じく、県別で並べておりますが、京都市は数量、金額ベースともに全国41位、44位という状況にございます。

その下の4ページを御覧ください。京都府内のジェネリックの使用割合、中央の濃い茶色のグラフが京都市及び乙訓地区の状況です。地域により使用割合のばらつきが確認できるところです。

次の5ページを御覧ください。こちらは、協会けんぽ京都支部でジェネリックの使用状況を踏まえて、3つの事業を中心に行っております。軽減額、通知サービス、平成22年から開始しております。累計で13万人の方に通知しております。その下の広報です、毎月2万人の方に配布しております。さらに、その下、今年の4月から開始した新しい事業でございますが、調剤薬局の入口にジェネリックの推奨シールの貼り付けをお願いしております。健康保険京都連合会と京都府の薬剤師会の御協力を得て配布させていただいております。300箇所で掲示していただいております。

その下の6ページを御覧ください。こちらのグラフは、メタボ健診の結果の京都市の状況です。それぞれの保有リスクがグラフで出ていますが、赤い線が全国平均、青い線が京都市の推移です。グリーンの縦棒が全国の順位です。全て全国平均より下回っている状況です。

次の7、8ページを御覧ください。先ほどの健診結果を加入社の事業所の業態別に振り分けて見直したものです。各グラフ、左へいくほどリスク保有率が高い状態となります。黄色のマーカーでメタボリスクのワースト3の状態です。

次の9ページを御覧ください。昨年度から実施した事業として、事業所ごとの健康診断のサンプルです。事業所ごとにリスクの保有率を京都支部の平均値との比較、同業態との比較など、右側の資料でさらに各順位や年度ごとの推移、全国比較できる健康度の診断書を作成して、事業所へ提供を始めています。これを始めたきっかけは、会社の担当者が自身の状態を御理解いただき、健康づくりのきっかけにさせていただくために、こういった診断書を作成しています。

10ページを御覧ください。こちらは健康講座に関する昨年のチラシです。昨年は、85回実施して、1,200名が受講されています。今年度は、130回に増やし、約2,000名に健康講座を受講いただく予定です。

最後に11ページを御覧ください。こちらは、今年度から本格的に開始した事業で事業所が健康経営を推進するために、協会がサポートできる健診や保健指導など協会のインフラの活用の提案や京都府が推進している京都健康づくり実践企業認証制度などを御紹介して、協会の職員が事業所を直接訪問して、事業所診断ツールの提供を行いながら、総合提案を行っている。従業員の健康は、会社の業績に直結するという健康経営が今、世の中では、非常に話題になっており、協会けんぽとして、直接加入者とのパイプがなかなか弱いため、事業書をいかに巻き込んで健康づくりを進めていくのかが大きなテーマとなっています。

ここ3年間は、事業者を訪問して、成功例を作って、その成功例を点から面へ拡大しています。協会けんぽの加入者は、現役世代と言われていますが、京都市在住の市民でもございますので、いずれは国保、高齢者医療制度に加入することとなります。

現役時代の健康づくりを重要だと思っており、今回のような会議、京都市と事業で連携を進め、健康増進に向けて力を発揮できれば考えております。

#### ○中山議長

非常に詳細、具体的な取組をされておられ、分かりやすかったです。

保険者の皆様、それぞれが力強い取組をされているなと感じました。

その他、何かございませんか。よろしいでしょうか。かなり色々な情報が共有できたのではないかと思います。

それでは以上で議事を終了とさせていただきます。事務局に進行をお願いします。

皆様におかれましては、円滑な進行の御協力ありがとうございました。

#### ○事務局（志摩保健医療課長）

中山議長ありがとうございました。御出席者様におかれましても幅広い御意見、誠にありがとうございました。御紹介が最後になりまして、PTA副会長の岡千栄子様にも御出席いただいておりますので、御紹介申し上げます。

それでは、本日の推進会議の結びといたしまして、保健医療・介護担当局長の居内から一言御挨拶を申し上げます。

#### 【閉会の挨拶】居内保健医療・介護担当局長

皆様、非常に熱心な御議論、誠にありがとうございます。色々な取組を皆様されており、大変心強く感じた次第であります。

少し長くなりますが、皆様の取組をお聞きしながら、また我々京都市がこれからどういう取組を進めていけばよいか考えている中で、今日の皆様の御意見に触発された部分もございますので、御紹介させていただきたいと思っております。

一つは、やはりこの取組は、一人ひとりの市民の方が自分のこととして、健康づくり

に取り組んでいただくことが重要で、京都市が健康づくりをがんばってやりましょう、というやり方でなくて、一人ひとりの自覚に基づいて推進していく、そういう性格のものだと思っております。御紹介いただいた、例えば、気楽に始められたりとか、長く続けられるために例えば集まって楽しくやるとか、こういうことは非常に大切だと思います。一つは、気楽に楽しくやっていく、効果がないと進まないだろう、効果的にやる、そういう取組を進めていくに当たって、医学的根拠、科学的見地に基づいたバックボーンが必要となってくる、そう考えていくと取組に当たって色々な知恵を集めて、こういうこともやってますよという情報を広く周知して、それぞれがやってみようかなという機会を作っていくことが重要だと思いました。

京都市として、今年度皆様とこういう会議で意見交換をさせていただいて、取組の進め方、市民の皆様との意見交換の進め方など色々検討して、来年度には、京都市として、市民の健康づくりを更に進めていくためにバックアップをするための取組、例えば予算が必要とする取組、そういうところも取り組んでまいりたいと考えております。そういう風に考えますと、今健康づくりプランの分野別の指針などがありますけども、御意見をいただくなどやってまいりました。広く皆様の取組を色々意見をもっと広げていこうと思うと、ここにお集まりいただいている団体にも積極的に聞きしていく必要があるのではないかと考えております。現在、健康づくり運動を進めていくに当たり、これからの議論に加えて、これまで加わっていなかった団体にも臨時的に加わってお話ができるような工夫を凝らしていけたらなと考えております。

本日のところは、どんな団体など具体的な提案まで至っておりませんが、議長と相談しながら、今後広がりがあるようお願いしたいと考えております。やはり我々京都市としましては、市民の皆様の色々な取組をしっかりとバックアップできるように考えております。事務局が説明させていただいた資料に、京都市の庁内で作った推進本部ですが、関係施策の融合で挙げておりますとおり、健康、福祉などの分野だけでなく、環境、新産業の創造なども触れております。そういうような多角的に広い分野から色々な施策を動員して、横串を刺して、融合させて取組を進めていくことが大切になってくると考えております。それに合うよう、皆様の色々な御意見を多角的に検討して、具体的に事業に活かせるように、今後、この場での運営についてもさせていただきましたらと考えております。

まだ本日はこの健康寿命の延伸という大きなテーマについて1回目の会議でございます。今後とも色々な議論を重ねて、来年度から本格的に京都市の健康づくり、市民挙げての健康づくりが始まるといった形にもっていけるように取り組んでまいりたいと考えております。今後ともよろしく願いいたします。

**○事務局（志摩保健医療課長）**

それでは、これを持ちまして、第1回目の健康づくり推進会議を終了とさせていただきます。今後の会議の日程でございますが、居内担当局長からも申し上げましたとおり、より幅広い視点から御意見をいただきたいと存じますので、議長と相談しました上で、市民ぐるみの運動を進めていくという形で御案内をさせていただきたいと存じますので、今後ともよろしく申し上げます。

それでは、本日は大変お忙しい中、ありがとうございました。