

第7回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会

日 時： 令和4年12月19日（月）
午後4時10分から午後5時
開催方式： オンライン開催

次第

1 开会挨撈

2 報告

令和3年度における市民会議各団体の取組実績と令和4年度の取組予定

3 議 題

市民ぐるみ運動のテーマ「歩行」について

4 その他

通いの場への会場提供について

5 閉会挨拶

【目次】

「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体及び協賛団体一覧	1
役員名簿	3
出席者名簿	4
京都市出席者名簿	6
「健康長寿のまち・京都市民会議」規約	7
〃 設立趣意書	11

(報告関連)

市民会議構成団体 令和3年度取組実績と令和4年度の取組予定 …………… 12

(議事関連)

議事１ 市民ぐるみ運動のテーマ「歩行」について	27
＜別添＞ 京都市情報館公開ページ案	28

(その他)

通いの場への会場提供について 30

「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体一覧（五十音順）

- (株) エフエム京都
Oh!ばんざい
京都「おやじの会」連絡会
(特非) 京都禁煙推進研究会
京都経営者協会
(一社) 京都経済同友会
(公社) 京都工業会
(一財) 京都工場保健会
京都サイクリング協会
(公財) 京都市音楽芸術文化振興財団
(公社) 京都市観光協会
(公財) 京都市学校給食協会
(公財) 京都市健康づくり協会
京都市健康づくりサポーター
(公財) 京都市芸術文化協会
京都市高齢者筋力トレーニング
普及推進ボランティア
(社福) 京都市社会福祉協議会
(公財) 京都市生涯学習振興財団
(公財) 京都市障害者スポーツ協会
京都市小学校長会
京都市食育指導員
京都市食肉協同組合
(一社) 京都市食品衛生協会
(公社) 京都市私立幼稚園協会
(公社) 京都市シルバー人材センター
(公社) 京都市身体障害者団体連合会
(公社) 京都市児童館学童連盟
京都市スポーツ少年団
(公財) 京都市スポーツ協会
京都市体育振興会連合会
京都市退職校園長会
(公財) 京都市男女共同参画推進協会
京都市地域女性連合会
京都市中央卸売市場協会
京都シニア大学
京都市PTA連絡協議会
(公社) 京都市保育園連盟
京都市保健協議会連合会
京都市民生児童委員連盟
(公財) 京都市ユースサービス協会
京都障害児者親の会協議会
京都商工会議所
京都商店連盟
京都市立中学校長会
(一社) 京都私立病院協会
(一社) 京都市老人福祉施設協議会
(株) 京都新聞社
(一社) 京都精神保健福祉協会
(公社) 京都精神保健福祉推進家族会連合会
京都大学大学院医学研究科 予防医療学分野
(公財) 京都中小企業振興センター
(一社) 京都府医師会
(特非) 京都府ウオーキング協会
(公社) 京都府栄養士会
(公社) 京都府看護協会
京都府後期高齢者医療広域連合
京都府国民健康保険団体連合会
(一社) 京都府歯科医師会
(公社) 京都府歯科衛生士会
(一社) 京都府歯科技工士会
京都府宗教連盟
京都府私立中学高等学校連合会
(公社) 京都府助産師会
(公財) 京都府生活衛生営業指導センター
(一社) 京都府専修学校各種学校協会
京都府中小企業団体中央会
(一社) 京都府訪問看護ステーション協議会
(一社) 京都府薬剤師会
京都仏教会
(株) 京都放送
(一財) 京都予防医学センター
(株) 京都リビング新聞社
京都料理組合
京都労働者福祉協議会
(公財) 京都YMCA
健康保険組合連合会京都連合会
(特非) 子育ては親育て・みのりのもり劇場
(一社) 春秋会
(一社) 京都市老人クラブ連合会
(すこやかクラブ京都)
全国健康保険協会京都支部
(公財) 大学コンソーシアム京都
(特非) つながるKYOTOプロジェクト
(特非) 日本健康運動指導士会京都府支部
(公社) 日本3B体操協会・京都府支部
日本放送協会京都放送局
ピンクリボン京都実行委員会
マミーズアップ
(株) リーフ・パブリケーションズ
(独法) 労働者健康安全機構
京都産業保健総合支援センター
京都市

「健康長寿のまち・京都市民会議」協賛団体一覧（申出順）

大塚製薬株式会社 京都支店
立命館大学 保健センター
オムロンヘルスケア株式会社
オムロン株式会社
（一社）日本女子プロ野球機構
株式会社ビバ
光株式会社
京都女子大学・京都女子大学栄養クリニック
西川株式会社 大阪オフィス
イオンモール株式会社
イオンリテール株式会社
株式会社京都パープルサンガ
認定非営利活動法人京滋骨を守る会
株式会社アミティエ・スポーツクラブ京都
（公財）京都市都市緑化協会
阪急阪神ホールディングス株式会社
株式会社ディーエイチシー
NPO快適な排尿をめざす全国ネットの会
キリンビバレッジ株式会社近畿圏地区本部京滋支社
熱中症予防声かけプロジェクト
スポーツコミュニケーションKYOTO株式会社
株式会社 発酵食堂カモシカ
明治国際医療大学
（公社）京都府医薬品登録販売者協会
味の素株式会社 大阪支社
森永乳業株式会社
明治安田生命保険相互会社 京都支社
第一生命保険株式会社 京都総合支社
株式会社伊藤園 京都西支店
株式会社ケーエスケー
中外製薬株式会社
京都運動器障害予防研究会
日本新薬株式会社 機能食品カンパニー

**健康長寿のまち・京都市民会議
役員名簿**

＜役 員＞

令和４年１２月現在

役 職 名	機関・団体名	氏 名
会 長	(一社) 京都府医師会	松井 道宣
副会長	京都大学 大学院医学研究科 社会健康医学系専攻健康情報学分野	中山 健夫
理 事	京都市ＰＴＡ連絡協議会	橋本 理恵
理 事	すこやかクラブ京都	田中 均
理 事	京都市地域女性連合会	加藤 アイ
理 事	Ｏｈ！ばんざい	晴佐久 浩司
理 事	(特非) 京都府ウォーキング協会	西田 猛
理 事	京都市保健協議会連合会	堺 紀恵子
理 事	健康保険組合連合会京都連合会	馬場 雅彦
理 事	京都大学大学院医学研究科 予防医療学分野	石見 拓
理 事	京都労働者福祉協議会	廣岡 和晃
理 事	(株) 京都リビング新聞社	山舗 恵子
理 事	京都市	谷利 康樹

役 職 名	機関・団体名	氏 名
特別顧問	(一社) 京都府医師会	森 洋一

役 職 名	機関・団体名	氏 名
顧 問	京都先端科学大学 総合研究所アクティブヘルス支援機構 (同志社女子大学看護学部)	木村 みさか
顧 問	京都府立医科大学大学院医学研究科 地域保健医療疫学	栗山 長門

第7回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会
 会員団体 出席者名簿（五十音順）

（敬称略）

取組発表	通し番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
○	1	（一財）京都工場保健会		寺山 知里
	2	京都市健康づくりサポーター	代表	北川 展之
	3	社会福祉法人京都市社会福祉協議会	京都市長寿すこやかセンター所長	斉藤 泰樹
	4	（公財）京都市生涯学習振興財団	専務理事 理事局長	三宅 慎一
	5	京都市食育指導員		八田 善夫
	6	（公財）京都市スポーツ協会	事務局長	富永 哲生
	7	公益財団法人京都市男女共同参画推進協会	専務理事	有原 克典
	8	京都市PTA連絡協議会	副会長	橋本 理恵
	9	京都市保健協議会連合会	会長	堺 紀恵子
	10	京都市民生児童委員連盟	事務局員	川口 真奈
	11	京都市立中学校長会	健康教育部会長	古口 賢一
	12	京都大学大学院医学研究科 予防医学分野	教授 特定助教	石見 拓 立山 由紀子
	13	一般社団法人京都府医師会	会長	松井 道宣
	14	公益社団法人京都府栄養士会	会長	熊谷 幸江
	15	京都府後期高齢者医療広域連合	担当課長	岡村 彰子
	16	京都府国民健康保険団体連合会	事務局長	寺垣 紅美
	17	（一社）京都府歯科医師会	理事	岸本 知弘
	18	公益社団法人京都府歯科衛生士会	専務理事	門野 節子
	19	（一社）京都府歯科技工士会	会長	高橋 祥高
	20	公益財団法人京都府生活衛生営業指導センター	専務理事	森田 朗
	21	（株）京都放送	取締役	湯浅 勝
	22	（一財）京都予防医学センター	管理課長	鮎子田 睦子
	23	公益財団法人京都YMCA	事業部副部長	藤尾 実
	24	健康保険組合連合会京都連合会	京都銀行健保組合 事務長	馬場 雅彦
	25	全国健康保険協会京都支部	企画総務部長	古田 俊夫
	26	特定非営利活動法人日本健康運動指導士会京都府支部	事務局長	今井 優
	27	独立行政法人労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター	副所長	清水 和義
	28	京都市	保健福祉局 健康長寿のまち・京都 推進担当局長	谷利 康樹
【副会長】				
	29	京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻 健康情報学分野	教授	中山 健夫
【顧問】				
	30	同志社女子大学	特任教授	木村 みさか

協賛団体 出席者名簿（申出順）

取組発表	通し番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
	31	立命館大学 保健センター	保健課 課長	嶋津 雅彦
	32	キリンビバレッジ株式会社近畿圏地区本部京滋支社		飯原 利和
	33	公益社団法人京都府医薬品登録販売者協会	会長	米田 宗一
	34	森永乳業株式会社	京都営業所 所長	池田 直人
○	35	明治安田生命保険相互会社 京都支社	推進役	安達 秀典
	36	第一生命保険株式会社 京都総合支社	営業推進グループ 法人営業担当	山田 貴子
	37	中外製薬 株式会社（関西統括支店）	シニアマネジャー	松本 千洋
	38	株式会社 ケーエスケー	健康行政連携推進部	山内 孝祐
	39	日本新薬株式会社 機能食品カンパニー	事業企画部 事業企画課 課長	五十嵐 久人

**第7回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会
京都市出席者名簿**

役 職 名	氏 名
京都市副市長	吉田 良比呂
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室長	阪本 一郎
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 保健担当部長	安藤 えつ子
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 健康長寿企画課長	工藤 直之
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 健康長寿推進担当課長	絹村 円

「健康長寿のまち・京都市民会議」規約

(名称)

第1条 本会は、「健康長寿のまち・京都市民会議（以下「市民会議」という。）」という。

(目的)

第2条 市民会議は、市民ひとりひとりの主体的、継続的な健康づくりの取組を、すべての市民が参加する運動に広げることにより、京都市民の健康寿命を延伸し、限りなく平均寿命に近づけ、誰もが年齢を重ねても地域の支え手として活躍できる活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」を実現することを目的とする。

(事業)

第3条 市民会議は、前条の目的を達成するため、幅広い市民団体及び企業等がオール京都で連携し、次の各号に掲げる取組等を通じて、幼少期から高齢期までのあらゆる世代を対象とし、市民が主役となる健康づくりを推進する。

- (1) 健康寿命の延伸に向けた機運の醸成に係る取組
- (2) 多様な健康づくりの機会の創出に係る取組
- (3) 市民の生涯を通じた健康の保持増進に係る関係機関、団体との情報の交換
- (4) その他市民の健康の保持増進に係る取組

(組織)

第4条 市民会議は、幅広い市民団体や企業等により組織することとし、次条に規定する会員団体及び第6条に規定する協賛団体をもって構成する。

(会員団体)

第5条 会員団体は、第2条の目的に賛同し、第3条の事業に取り組む団体等とする。

- 2 会員団体として入会しようとする者は、会長が別に定める入会申出書により会長に申し出るものとし、理事会において了承を得るものとする。

(協賛団体)

第6条 協賛団体は、第2条の目的に賛同し、第3条の事業に取り組み又は協賛しようとする企業又は学校等とする。

- 2 協賛団体は、第16条の総会においては、同条第4項の議決に参画できないものとする。
- 3 協賛団体として入会しようとする者は、会長が別に定める入会申出書により会長に申し出るものとし、理事会において了承を得るものとする。

(会員団体及び協賛団体の退会)

第7条 会員団体及び協賛団体は、会長が別に定める退会申出書を会長に提出して、退会する

ことができる。

(会員団体及び協賛団体の資格喪失)

第8条 会員団体及び協賛団体が、次の各号のいずれかに該当する場合は、理事会の議決により、資格を喪失させることができる。この場合、その団体に対し、議決の前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 法令、この規約及び市民会議の目的並びに公序良俗に違反したとき。
- (2) その他市民会議の名誉を傷つける行為をしたとき。

(役員とその職務)

第9条 市民会議に次の役員を置き、総会において選任する。

- (1) 会長 1名
 - (2) 副会長 若干名
 - (3) 理事 12名以内
- 2 会長は、市民会議を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けるときは、会長があらかじめ指名した順序によって、副会長がその職務を代理する。
- 4 役員は、理事会を構成し、市民会議の運営に係る方針等を決定する。

(役員の選出方法)

第10条 理事を選出する団体は、総会において、会員団体の中から、互選により決定する。

2 理事を選出する団体は、自らの団体から理事を選出する。

3 会長は、理事会において、理事の中から選出し、総会の承認をもって決定する。

4 副会長は、理事会の同意のうえ、会長が指名し、総会の承認をもって決定する。

(特別顧問)

第11条 市民会議には、特別顧問を置くことができる。

2 特別顧問は、「健康長寿のまち・京都」の取組及び市民会議そのものの情報発信に寄与するなど、第2条の目的の達成に寄与するに相応しい者の中から総会において選任する。

3 特別顧問は、総合的な見地から、市民会議の運営等に関し助言等を行うことができる。

(顧問)

第12条 市民会議には、顧問（アドバイザースタッフ）を置くことができる。

2 顧問は、健康づくりに関して専門的な知識及び経験を有する者の中から総会において選任する。

3 顧問は、専門的な見地から、市民会議の運営等に関し助言等を行うことができる。

(任期等)

第13条 役員，特別顧問，顧問（以下「役員等」という。）の任期は，二年とする。ただし，再選を妨げない。

2 前項の規定にかかわらず，後任の役員が選任されていない場合には，任期の末日後最初の総会が終了するまで，その任期を延長する。

3 補欠のため，又は増員によって就任した役員の任期は，それぞれの前任者又は現任者の任期の残存期間とする。

（役員等の資格喪失）

第14条 役員等が次の各号のいずれかに該当する場合，総会の議決により，役員等の資格を喪失させることができる。この場合，その役員等に対し，議決する前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 職務の遂行に堪えない状況にあると認められるとき。
- (2) 法令，この規約及び職務上の義務並びに公序良俗に違反したとき。
- (3) その他役員等としてふさわしくない行為があったとき。

（会議）

第15条 市民会議の会議は，総会，理事会及び専門部会とする。

（総会）

第16条 総会は，会員団体をもって構成し，毎年度一回又は必要に応じ会長が招集する。

2 会長は，総会の会議の議長となる。

3 総会は，次の各号に掲げる事項を議決する。

- (1) この規約の改正に関する事
- (2) 役員等の選任に関する事
- (3) 役員等の資格喪失に関する事
- (4) 事業計画に関する事
- (5) 事業報告に関する事
- (6) その他市民会議の運営に関し重要な事項

4 総会は，会員団体の過半数の出席（委任状を提出した会員団体を含む。）がなければ，開会することができない。

5 総会の議事は，出席した会員団体及び委任状を含む過半数でこれを決し，可否同数のときは，会長が裁決する。ただし，第3項第3号は，出席者の3分の2以上の議決を要する。

6 会長は必要に応じて総会に関係者の出席を求め，説明又は意見を聞くことができる。

（理事会）

第17条 理事会は，役員をもって組織し，会長は理事会を代表する。

2 理事会は，毎年度2回又は必要に応じ理事会の代表が招集する。

3 理事会の代表は，理事会の会議の議長となる。

4 理事会において処理する事項は、次の各号に掲げる事項とする。

- (1) 会員団体及び協賛団体の入退会に関する事
- (2) 会員団体及び協賛団体の資格喪失に関する事
- (3) 総会に付議する事項に関する事
- (4) 総会が議決した事項の執行に関する事
- (5) その他総会の議決を要しない市民会議会務の執行に関する事項

5 理事会は、役員の過半数の出席（委任状を提出した役員を含む。）がなければ、開会することができない。

6 理事会の議事は、出席した役員及び委任状を含む過半数でこれを決し、可否同数のときは、理事会の代表が裁決する。ただし、前項第2号は、出席者の3分の2以上の議決を要する。

7 会長により指名される副会長について、理事を選出する団体から理事以外の者が指名された場合、理事会での議決権が同じ団体で重複することとなるため、理事会での議決権は、副会長又は理事のいずれか一方のみとする。

8 会長は必要に応じて理事会に関係者の出席を求め、説明又は意見を聞くことができる。

（専門部会）

第18条 課題やテーマごとに応じた重点的な取組を企画、検討、実行するため、関係する会員団体で構成する専門部会を設置する。

2 専門部会の設置及び運営に関することは、理事会で定める。

（事務局）

第19条 市民会議の事務局は、京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課に置く。

（その他）

第20条 この規約に定めるもののほか、市民会議の運営等に関して必要な事項については、別に定める。

附則

この規約は、平成28年5月9日から実施する。

附則

この規約は、平成29年7月7日から実施する。

「健康長寿のまち・京都市民会議」設立趣意書

わが国は、世界でも一番といわれる長寿国となりました。

しかし、「健康上の問題で自立した生活ができない」「健康を実感できない」期間が10年前後あるのもまた現実です。

この期間をどうするのかが、ひとびとの「生活の質」にも関わる社会的課題として問われています。この問いにわたしたちはどのように応えればよいのでしょうか。

老いも若きも、障害のあるひともないひとも、病気のひとも健康なひとも、それぞれのライフステージや状況に応じた健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばして、生きがいを実感し、年齢を重ねても、ひとりひとりのいのちが輝き、地域の支え手としても活躍できる、活力ある地域社会に向けたまちづくりを実現していく、これがわたしたちの答えです。

このような思いを共有する団体等が集まり、本日、「健康長寿のまち・京都市民会議」を設立します。

「健康長寿のまち・京都市民会議」は、

- 1 ひとりひとりが主体的に健康づくりに取り組む機運を醸成します。
- 1 ひとりひとりが健康づくりに取り組みやすい環境をつくれます。
- 1 地域、職場、学校で、仲間の輪を広げながら市民みんなで取り組む健康づくり運動をともに盛り上げます。
- 1 健康づくりを通じて、いきいきと活力あるまちづくりを実現します。

平成28年5月9日

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-1	京都市民の健康増進啓発活動	通年	市民		○					○	医療機関や保険薬局訪問時に、京都市の令和3年度「がん検診ガイド」「いきいきポイント手帳」を配架させていただき、来院・来局された方向けに啓発活動を実施する	(株) ケーエスケー
1-2	産業衛生研究会	年3回開催 5月17日 9月 3月	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)、企業の人事労務担当者等	○	○	○	○	○	○	○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研究会をその時代時代に合わせたテーマで開催。	(一財) 京都工場保健会
1-3	衛生管理者会	年1回開催 11月～1月		○	○	○	○	○	○	○	労働衛生知識の普及・啓蒙を目的に事業場の衛生管理者が組織した衛生管理者会において研修会を開催。	
1-4	がん対策推進企業アクションセミナー	年1回開催 1月		○	○	○	○	○	○	○	「がんの基礎知識」や「検診の重要性・就労支援を呼び掛ける」ための情報発信・支援等をセミナーを通して実践。	
1-5	がん検診イベント (女性に伝えたいがん知識)	年1回開催 1月	府民・市民							○	イオンモール桂川にて、がん検診の受診啓発を促すイベント開催。実際にイベント当日には子宮がん検診の受診体制を構築。当日の受診も可能。	
1-6	会長集会 会長親睦ニューススポーツ大会	6月12日	各学区体育振興会会長等		○						各学区の体育振興会会長等が一同に会し、交流試合(インドアバタック、モルック)を開催予定。	京都市体育振興会連合会
1-7	第68回京都市ソフトボール大会、第31回京都市壮年ソフトボール大会	7月25日	各学区体育振興会		○						各区の予選を勝ち抜いた一般・壮年の代表チームのトーナメント戦を開催。	
1-8	第57回京都市バレーボール祭	8月29日			○						各区から代表約250名の女子選手が参加し、交流試合を開催。	
1-9	第33回市民スポーツフェスティバル	11月3日	各学区体育振興会等		○						約2,500名参加の下、多様な種目(ジョギング、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ペタック、スクエアボッチャ体験会、モルック体験会)を行う。	
1-10	チャンピオン大会(女子バレーボール大会)	中止	各学区体育振興会		○						令和3年度は中止。	
1-11	児童、生徒の健康づくり	通年	児童、生徒			○		○	○		スマートフォン等の危険性を知る。「ダメ。ゼッタイ。」をスローガンに危険薬物乱用禁止。	京都市PTA連絡協議会

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-12	食育研修	年7回 (内、2回は中止 又は延期)	園長、保育士、栄養士等	○							各保育園における食育・給食について研修。	(公社)京都市保育園連盟
1-13	保育園給食業務相談	通年		○							給食指導、食物アレルギーへの対応等、給食業務の巡回相談。	
1-14	看護技術講習会	7月	保育士							○	保育者を対象に、看護知識の理論と技術の訓練を行い、保育内容の向上を図る。	
1-15	区対抗バレーボール大会	中止	園長、保育士、栄養士等		○						職員の体力向上および親睦を図る。	
1-16	第47回くらしと健康展	中止	府民・市民	○	○	○	○	○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のため中止とした。 4年度は、「健康相談」「食のこと・排泄のこと相談・体験」「ロコモ啓発」をはじめ、「骨密度測定」「糖尿病」「タバコ」「検査」「看護」「食生活」「放射線」「AED救急」「薬相談」「市民啓発パネル」等のブースを設置。疾病予防・介護予防に関する啓発イベントとして実施の予定。体験型のものは実施しない方向に転換していく。	(一社)京都府医師会
1-17	第26回京都府医師会「健康講座」	中止		○	○	○	○	○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のため中止した。 4年度は令和元年度同様に一般府・市民を対象に、分かりやすい内容で啓発事業（講演会）を行う予定。前回同様、京都府医師会館で開催の予定。	
1-18	目の愛護デー	10月10日		○	○			○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のため新聞紙面での啓発に変更した。 4年度は、「目の愛護デー」にちなんで、一般府・市民を対象に目の健康相談、眼科一般検査（屈折検査・眼圧検査・視力検査・簡易視野検査他）、盲導犬デモンストレーション、白内障・緑内障体験コーナー、見にくい時に役立つ物（ロービジョン器具）の展示、眼鏡・コンタクトレンズ相談、パネル展示、眼病小冊子配布を行う予定。	
1-19	目の相談	中止		○	○			○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のため中止とした。 4年度は、眼科医による目の相談を京都府医師会館にて無料で実施の予定。	
1-20	ひふの日	11月14日		○	○			○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のためWEBで講演会を実施。 4年度は11月12日「ひふの日」にちなんで、例年、皮膚に関する正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動を行っている。「皮膚の日」の前後の時期に、一般の方々を対象に講演会や皮膚検診、相談会を行う予定。	
1-21	耳の日	3月6日		○	○			○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のためWEB講演会を行った。 4年度は、難聴と言語障害のある方の悩みを少しでも解決したいという願いから「耳の日」に制定されている「耳の日」にちなんで、その前後の時期に耳と補聴器の相談会や講演会を開催する予定。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-22	糖尿病デーイベント	11月14日	府民・市民	○	○		○	○	○	○	令和3年度は感染症拡大防止のためWEB講演会に変更した。 4年度は、11月14日の糖尿病デーにちなんで、その前後の時期に、糖尿病に関する講演会・血糖検査・糖尿病食展示・パネル展示等を京都府医師会館で啓発事業を開催する予定。	(一社) 京都府医師会
1-23	電話による栄養相談	通年 電話相談は 毎週火曜日1時～4時	府・市民	○							電話による相談。栄養・健康づくり・生活習慣病予防などの相談にあたる。	(公社) 京都府栄養士会
1-24	いきいき健康フェア	未定	府・市民（親子対象）	○							令和3年度は京都府栄養士会ホームページにて、レンビとお箸の使い方等に関する資料の公開を行った。令和4年度は食育に関する事業を開催予定。	
1-25	くらしと健康展	6/26	府・市民	○							令和3年度開催無 令和4年度 食生活コーナーにおいて減塩に関するパネル展示を行った。	
1-26	健康づくり提唱のつどい	2021年12月12日、 2022年2月8日 2022年度未定	府・市民	○							令和3年度テーマ：「ウィズコロナ時代の健康づくり」開催方法：会場とオンライン配信併用 講演1「ヤクルトの研究活動と最新プロバイオティクス研究」 講演2「時間栄養学～いつ食べる？どう眠る？知って納得！“体内時計”～」 第41回健康づくり提唱のつどい 開催日：2021年12月12日（日） 会場：京都テルサ 参加者：65名 北部地区健康づくり提唱のつどい開催日：2022年2月6日（日）配信のみ 参加者：42名 令和4年度健康づくりに関する講演会を開催予定	
1-27	栄養成分表示普及店推進（食情報提供店）	通年	府・市飲食店	○							栄養成分表示に関わる栄養量計算等 令和3年度 依頼件数：6社	
1-28	食事診断（タブレット使用）、簡易栄養相談と相談指導	2021年9月17日～ 2022年2月16日	府・市民	○							令和3年度大学生献血時、高等学校栄養セミナー時に食生活診断、簡易栄養相談を行い、相談助言を行った。令和4年度も引き続き行う。	
1-29	京都やんちゃフェスタ2020(第2部)	11/16	府・市民	○							開催無	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-30	まちの保健室	通年	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	日常生活チェック、健康なんでも相談、乳がん自己検査法、看護相談、血圧・骨密度・体脂肪・血管年齢測定、子育て支援、禁煙相談。	(公社) 京都府看護協会
1-31	くらしと健康展	中止								○	脳卒中・認知症相談、血圧・BMI・血管年齢測定。	
1-32	家族介護者向け医療ケア・口腔ケア実践講習会	10月4日～3月31日 動画配信	市民				○				医師会、歯科医師会、歯科衛生士会との共催による家族介護者向け講習会。	
1-33	地域子育て支援事業	—	母親・乳幼児			○					育児不安の緩和と母親がリラックスできる場の提供、仲間づくりの場の提供。	
1-34	禁煙推進研修（看護学生）	5月26日 7月14日 10月12日	3校					○			禁煙指導のための体験研修。	
1-35	卒煙サポーター養成講座（医療従事者）	2月6日	医療従事者 新人看護職対象					○			卒煙指導のための研修。 健康管理、禁煙支援に向けた研修。	
1-36	禁煙治療・禁煙支援のためのe-ラーニング	—	看護職					○			地域住民や未成年者への禁煙普及活動を目的とし、禁煙治療・支援に必要な知識を学習する機会を提供。	
1-37	安心在宅療養相談（くらしあんしん療養相談室）	通年	府・市民 医療・介護・福祉従事者	○	○	○	○	○	○		府内5ヶ所の訪問看護ステーションで地域住民や専門職者対象に、来訪・電話等による相談窓口の開設。府内6ヶ所に増やす予定。	
1-38	健康関連機器等の貸出	通年	府・市民	○	○					○	健康づくり事業等の支援として、各種健康機器やDVD、健康促進パネルを保険者へ貸出	京都府国民健康保険団体連合会
1-39	健康タオル・健康啓発パンフレットの配布	通年	府・市民		○					○	被保険者の健康増進等を目的とした健康タオルや健康啓発パンフレットを保険者へ配布	
1-40	特定健診受診啓発ポケットティッシュの配布	通年	府・市民							○	特定健診受診率向上を目的としたポケットティッシュを作成し保険者へ配布	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-41	「歯のひろば」 (本会主催)	6月6日	府・市民	○			○	○		○	特設サイトを開設し実施（2022年3月31日まで）	(一社) 京都府歯科医師会
1-42	「いい歯の日週間」記念行事	11月6日			○		○	○			公開講座をHPにて公開（2022年3月31日まで）	
1-43	「歯のひろば」 (郡市区歯科医師会主催)	5～11月	郡市区歯科医師会所属の行政区住民	○	○		○	○		○	歯科健康相談、歯磨き指導、歯の健康度テスト他。 (各郡市区歯科医師会にて調整中)	
1-44	家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践講習会	6～11月	市民	○	○		○				多職種の家族介護者向け講習会の開催。	
1-45	公衆衛生啓発冊子の作成		府・市民	○	○		○	○		○	歯周病予防、フッ化物歯面塗布、事業所歯科健診、禁煙等に係る普及啓発冊子の作成。	
1-46	口腔サポートセンター事業	通年		○	○		○	○			在宅や施設で通院困難な方のお口のことに関する相談、訪問診療、口腔ケアの窓口開設。	
1-47	お薬相談	9月頃 (未定)	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	SKYふれあいフェスティバルでのお薬相談（京都パルスプラザ）。 中止理由：新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を中止	(一社) 京都府薬剤師会
1-48		11月頃 (未定)		○	○	○	○	○	○	○	くらしと健康展でのお薬相談（京都府医師会館）。 中止理由：新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を中止	
1-49		11～12月頃 (未定)		○	○	○	○	○	○	○	市民すこやかフェア等でのお薬相談（みやこめっせ）。 中止理由：新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を中止	
1-50	府民・市民公開講座	秋頃 (予定)	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	中止理由：新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を中止 府民・市民向けのセルフメディケーションの動画を作成し、ホームページで公開	
1-51	電話によるお薬相談	通年		○	○	○	○	○	○	○	医療用・一般用医薬品、健康食品等の電話相談（飲み合わせや安全性等）。	
1-52	政令指定都市薬剤師会 統一薬物乱用防止キャンペーンin京都	夏頃 (予定)				○		○	○		夏休みの初日における青少年を中心とした薬物乱用防止キャンペーン（場所：未定）。 中止理由：新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を中止	
1-53	禁煙支援	通年						○			禁煙支援薬局養成のための研修会を開催。禁煙支援薬局等における禁煙支援の実施。	
1-54	特定健診等の受診勧奨	通年								○	健康サポート薬局等における特定健診等の受診勧奨の実施。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-55	第72回勤労者文化祭野球大会	10/2. 9. 16 (中止)	京都府内にある事業所の勤労者で組織するチーム		○						殿田球場	京都労働者福祉協議会
1-56	ボウリング、チャリティゴルフ、グラウンドゴルフ大会	10/27 南山城 11/30 南	加盟団体勤労者		○						丹後、宮津、舞鶴、福知山、綾部、口丹、乙訓、南、伏見、南山城の各地区で実施。	
1-57	家族健康ウォーキング	11月28日	加盟団体勤労者とその家族		○						健康維持や家族のふれあいを深めながら、参加者との交流もはかり、自然に親しむことを目的とする。	
1-58	オンライン坐禅体験教室	12月	会員組合の被保険者と18歳以上のその家族			○					コロナ感染症拡大のため実地体験を取り止め、Zoomによるオンライン坐禅を実施 (令和4年度は実地開催とする)	健康保険組合連合会 京都連合会
1-59	健康ウォーク	中止	会員組合の被保険者とその家族		○						コロナ感染症拡大のため中止 (令和4年度は開催予定)	
1-60	生活習慣病改善のための講演と調理教室	中止		○							コロナ感染症拡大のため中止	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和3年度取組実績

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-61	生活習慣病予防健診（被保険者）	通年	約350,000人							○	35歳以上の被保険者を対象とし、がん検診も含んだ総合的な健診を実施。	全国健康保険協会 京都支部
1-62	特定健康診査（被扶養者）	通年	約102,000人							○	40歳以上の被扶養者を対象として実施、自己負担を無料でできる健診や、ミニドック健診を通年実施。	
1-63	特定保健指導	通年	約45,000人	○	○			○	○	○	保健師等が事業所を訪問し、保健指導を実施。 健診機関・専門機関へも業務委託し、ICTでの保健指導も推進。	
1-64	特定健診の（被扶養者）予約申込みの簡素化	10月～12月	勸奨ハガキ6,000件 R3は未実施、R4実施予定							○	特定健診（被扶養者）対象者へ二次元コード付きの勸奨ハガキを送付し、スマホからの健診機関サイトへリンクする予約申込みを導入。 受診率の向上につなげる。	
1-65	健康づくり講座	5月～3月	全事業所	○	○	○		○	○	○	事業所を訪問又は遠隔により、職場の健康づくり講座を実施する。（R3：96回） （メンタルヘルス・生活習慣病・食事栄養等）	
1-66	重症化予防対策	通年	約8,400人							○	健診結果（血圧、血糖、LDL）で、要治療判定者のうち、受診していない方を対象に受診勧奨を実施。	
1-67	京（きょう）から取り組む健康事業所宣言	通年	全事業所	○	○	○		○	○	○	事業所が協会けんぽのサポートのもと、独自の健康増進に向けた取組を実践し、従業員の健康づくりを推進する。	
1-68	モデル事業所での健康経営実践プロジェクトトライアル	8月～3月	約5事業所 R3は未実施、R4実施予定	○	○					○	協会けんぽとヘルスケア事業者のサポートのもと、事業所での健康経営の実践を行い、効果測定を行った上で好事例を他の事業所にも展開する。	
1-69	健康リスクの包括的管理（リスクの組合せ）による疾病予防	7月～3月	健診受診者 事業所							○	健診結果データ等を分析して心疾患入院リスクモデルを構築し、入院リスクが高い従業員を有している事業者や本人に対して受診勧奨や健康づくり事業を実施する。	
1-70	メンタルヘルス対策の推進	通年	事業者、企業の人事労務担当者、労働者等			○					事業場における「こころの健康づくり計画」策定、「職場復帰支援プログラム」の作成、「ストレスチェック制度」導入に関する支援、管理監督者教育・若年労働者教育の講師派遣等、メンタルヘルス対策の取組支援を実施する。	京都産業保健 総合支援センター
1-71	治療と仕事の両立支援の推進	通年									事業場における「治療と仕事の両立支援に関する制度」導入に関する支援、管理監督者教育や啓発セミナーの講師派遣、事業者と患者（労働者）の間の仕事と治療の両立に関する調整支援を実施する。	
1-72	労働者の健康管理、健康保持増進	通年				○				○	労働者数50人未満の小規模事業場における「脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する健康相談・保健指導」「メンタル不調の労働者に対する相談・指導」「健康診断の結果に基づく医師からの意見聴取」「長時間労働者に対する医師による面接指導」「高ストレス者の面接指導」等を実施する。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
2-1	産業衛生研究会	年3回開催 5月17日 9月15日予定 3月	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)、企業の人事労務担当者 等	○	○	○	○	○	○	○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研究会をその時代時代に合わせたテーマで開催。 5/17『2022年度 労働安全衛生行政の課題』講師 京都労働局 労働基準部 健康安全課長 高木 芳夫 氏 9/15 『ポストコロナ時代の健康経営・ウェルビーイング経営』一般財団法人淳風会 理事 川上 憲人 先生 3月 未定	(一財) 京都工場保健会
2-2	衛生管理者会	1月 WEB配信		○	○	○	○	○	○	○	労働衛生知識の普及・啓蒙を目的に事業場の衛生管理者が組織した衛生管理者会において研修会を開催。	
2-3	がん対策推進企業アクションセミナー	1月 WEB配信		○	○	○	○	○	○	○	「がんの基礎知識」や「検診の重要性・就労支援を呼び掛ける」ための情報発信・支援等をセミナーを通して実践。	
2-4	がん検診イベント (女性に伝えたいがん知識)	11月	府民・市民							○	イオンモール桂川にて、がん検診の受診啓発を促すイベント開催。実際にイベント当日には子宮がん検診を実施。当日の飛び入り受診も可能。	
2-5	いきいき探鳥会	令和4年11月	身体障害者及び関係者			○					日本野鳥の会京都支部の協力を受けて、鴨川河畔で野鳥の観察を行う	京都市身体障害者団体連合会
2-6	第2ブロックやんちゃフェスタ（下京区 南区）	5/14	乳幼児から小学生中心		○	○					南区、下京区の児童館・学童保育所が梅小路小学校を会場にあそびのイベントを開催	(公社) 京都市児童館学童連盟
2-7	第3ブロックやんちゃフェスタ（左京区 東山区）	5/14	乳幼児から小学生中心		○	○					左京区、東山区の児童館・学童保育所が宝が池公園を会場にあそびのイベントを開催	
2-8	第5ブロックやんちゃフェスタ（右京区）	5/21	乳幼児から小学生中心		○	○					右京区の児童館・学童保育所が右京ふれあい文化センターを会場にあそびのイベントを開催	
2-9	第7ブロックやんちゃフェスタ（西京区）	5/21	乳幼児から小学生中心		○	○					西京区の児童館・学童保育所が小畑川公園一帯を会場にあそびのイベントを開催	
2-10	第6ブロックやんちゃフェスタ（伏見区）	5/21	乳幼児から小学生中心		○	○					伏見区の児童館・学童保育所がインターネットを通じてあそびのイベントを開催	
2-11	第1ブロックやんちゃフェスタ（北区 上京区中京区）	8/27	乳幼児から小学生中心		○	○					北区上京区中京区の児童館・学童保育所がインターネットを通じてあそびのイベントを開催	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
2-12	第4ブロックやんちゃフェスタ（山科区）	10/29	乳幼児から小学生中心		○	○					山科区の児童館・学童保育所がインターネットを通じてあそびのイベントを開催	（公社）京都市児童館学童連盟
2-13	第5ブロックフードドライブ（右京区）	7月11日～16日	児童館・学童保育所利用者	○		○					児童館を利用する子どもたちや利用者がフードドライブの取組を通じて食品ロスの問題について学ぶ機会とする	
2-14	第2ブロックフードドライブ（南区）	7月11日～16日	児童館・学童保育所利用者	○		○					児童館を利用する子どもたちや利用者がフードドライブの取組を通じて食品ロスの問題について学ぶ機会とする	
2-15	第1ブロックフードドライブ（北区上京区中京区）	9月11日～17日	児童館・学童保育所利用者	○		○					児童館を利用する子どもたちや利用者がフードドライブの取組を通じて食品ロスの問題について学ぶ機会とする	
2-16	第3～7ブロックフードドライブ（北区上京区中京区）	未定	児童館・学童保育所利用者	○		○					児童館を利用する子どもたちや利用者がフードドライブの取組を通じて食品ロスの問題について学ぶ機会とする	
2-17	親子でにこにこ笑顔いっぱい	11/5	乳幼児親子			○					乳幼児親子を対象に、ステージショーなどで子育て中の楽しい時間を過ごしていただく中で「京都市子どもとともに育む市民憲章」の普及を図る。	（公財）京都市スポーツ協会
2-18	スポーツ講座 ウォーキング講座	7月15日	特に制限なし		○						健康づくり、体力づくり、自分に合った歩き方をマスターする。	
2-19	第19回みんなのスポーツフェスタ	10月29日	特に制限なし		○						子どもから高齢者まで幅広い年齢層が気軽にスポーツに親しめる機会を提供する。（各種スポーツ体験コーナー、スポーツ教室、プロスポーツ告知ブース等）	
2-20	第19回みんなのスポーツフェスタ 伏見ウォーク	未定	未定		○						未定	公益財団法人京都市男女共同参画推進協会
2-21	運動実技講座・うた講座等	通年	市民		○						生涯にわたる健康と生きがいを維持できるよう市民ニーズに応えたさまざまなプログラムで、幅広い年代を対象とした講座を開催 ●ピラティス、フラダンス、バランシング・ヨガ、コンディショニングフロー・ヨガ、気功、陰陽ヨガ ●楽しいコーラス、大人のコーラス、歌う！ジャズ&ミュージカル、英語でゴスペル&ポップス、心やわらぐ愛唱歌をうたう ●表現を楽しむ！声トレ講座 ●リフレッシュ朗読！講座	
2-22	子ども市場見学会	10月	食の海援隊・陸援隊会員の小・中学生	○							市場見学を通して食の多様さや流通を学んでもらう	（一社）京都市中央卸売市場協会

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野								内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診			
2-23	大人向け食材選び方教室	11月	食の海援隊・陸援隊会員	○								場内業者の解説と食べ比べ等を通じて、市場を流通する食材について学ぶ	(一社)京都市中央卸売市場協会
2-24	親子向け食材選び方教室	2月	食の海援隊・陸援隊会員の小・中学生	○								場内業者の解説と食べ比べ等を通じて、市場を流通する食材について学ぶ	
2-25	精神保健懇話会	9/15	府・市民			○						オンライン講演会「職場のメンタルヘルスと復興支援」	(一社)京都精神保健福祉協会
2-26	こころの健康づくり大会・京都2022	11/11	府・市民			○						精神保健福祉事業功労者表彰 テーマ「ひきこもり」 シンポジウム 等	
2-27	こころのケア講演会	2月頃	府・市民			○						テーマ「ピアサポート」 予定	
2-28	機関誌「めんたるへるす京都」発刊	9月・3月	府・市民			○						「めんたるへるす京都63, 「同64」の発行	
2-29	ウォーキングチャレンジ2022	11月中	学生、教職員、市民、企業 目標 8団体以上		○	○						市内の大学・市民団体・企業で連携し、1か月の間、一日平均8000歩以上歩くイベントを共同で開催し、運動習慣定着のきっかけづくりとする。	ヘルシーキャンパス 京都ネットワーク
2-30	第5回ヘルシーキャンパスフォーラム	12/11	学生、教職員、市民 目標 8大学以上	○	○	○	○	○	○	○		健康増進、健康管理に関わるトピックスについて、学生、教職員、市民が幅広く意見交換、情報共有する場を持ち、ヘルシーキャンパスの理念を広げていく。また、学生主体の健康増進に関わる取り組みを共有し、促進する。 ウォーキングチャレンジの表彰を行う。	
2-31	ホームページを通じた発信	通年	学生、教職員、市民	○	○	○	○	○	○	○		ヘルシーキャンパスの理念や具体的な取り組みを紹介するホームページを作成し、発信していく。	
2-32	栄養の日イベント＜新規＞	8/4	府民・市民	○								8月4日「栄養の日・栄養週間」にちなんで、栄養のイベント、栄養指導、パネル展示等を開催する予定。	(公社)京都府栄養士会
2-33	お薬相談	9月頃 (未定)	府・市民	○	○	○	○	○	○	○		S K Yふれあいフェスティバルでのお薬相談（京都パルスプラザ）。	(一社)京都府薬剤師会
2-34		2022/6/26 開催済		○	○	○	○	○	○	○		くらしと健康展でのお薬相談（京都府医師会館）。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
2-35	お薬相談	11～12月頃 (未定)	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	市民すこやかフェア等でのお薬相談（みやこめっせ）。	(一社) 京都府薬剤師会
2-36	府民・市民公開講座	秋頃 (予定)	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	内容等未定	
2-37	電話によるお薬相談	通年		○	○	○	○	○	○	○	医療用・一般用医薬品、健康食品等の電話相談（飲み合わせや安全性等）。	
2-38	政令指定都市薬剤師会 統一薬物乱用防止キャンペーンin京都	夏頃 (予定)				○		○	○		夏休みの初日における青少年を中心とした薬物乱用防止キャンペーン（場所：未定）。	
2-39	禁煙支援	通年						○			禁煙支援薬局養成のための研修会を開催。禁煙支援薬局等における禁煙支援の実施。	
2-40	特定健診等の受診勧奨	通年								○	健康サポート薬局等における特定健診等の受診勧奨の実施。	
2-41	健康運動教室「クリエ」	通年	府・市民		○						健康増進施設での健康運動指導士による多彩な運動プログラムの実施。	(一財) 京都予防医学センター
2-42	健康づくり応援ツール（おすすめ運動紹介）	通年実施			○						コロナ禍でのフレイル予防や健康づくりのための自宅のできる運動動画の作成と配信。	
2-43	「結核の予防とがんを考えるつどい」講演会	9/16								○	「呼吸器感染症を正しく恐れる～結核と新型コロナウイルス感染症を中心に～」、「進化し続ける肺がん治療」	
2-44	京都労働健康管理会	未定	産業保健関係者								テーマ 未定	
2-45	第73回勤労者文化祭野球大会	10/1. 8. 15 (中止)	京都府内にある事業所の勤労者で組織するチーム		○						殿田球場	京都労働者福祉協議会
2-46	ボウリング、チャリティゴルフ、グランドゴルフ大会	未定	加盟団体勤労者		○						丹後、宮津、舞鶴、福知山、綾部、口丹、乙訓、南、伏見、南山城の各地区で実施。	
2-47	家族健康ウォーキング	11月頃（未定）	加盟団体勤労者とその家族		○						健康維持や家族のふれあいを深めながら、参加者との交流もはかり、自然に親しむことを目的とする。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
2-48	オンライン坐禅体験教室	12月	会員組合の被保険者と18歳以上のその家族			○					コロナ感染症拡大のため実地体験を取り止め、Zoomによるオンライン坐禅を実施（令和4年度は実地開催とする）	健康保険組合連合会 京都連合会
2-49	健康ウォーク	中止			○						コロナ感染症拡大のため中止（令和4年度は開催予定）	
2-50	生活習慣病改善のための講演と調理教室	中止		○							コロナ感染症拡大のため中止	
2-51	各区老連持ち回りウォーキング	毎月1回程度 (年4回実施)	老人クラブ会員		○						老人クラブ会員のコロナに負けない健康づくり、仲間づくりを推進 各区老連から参加。 (新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から一部事業を中止)	すこやかクラブ京都 (（一社）京都市 老人クラブ連合会)
2-52	低い山を登る会	年5回程度 (年2回実施)			○							
2-53	グラウンド・ゴルフ大会	10月5日・6日			○							
2-54	ペタンク大会	10/26			○							
2-55	ボウリング大会	12/3			○							
2-56	健康づくり発表会	中止			○							
2-57	健康づくり教室	中止			○							
2-58	トレッキングツアー	中止			○							

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内 容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
2-59	ウェルネスフェスタ2022	2022. 5月	京都市・向日市 全世代	○	○	○				○	子ども向けの走りかた教室を始め、脳卒中、性教育などの専門家の講座に加え、昨年度実施した体力測定や、緊急車両の展示を通した適正利用の呼びかけなどを実施	マミーズアップ
2-60	メンタルヘルス対策の推進	通年	事業者、企業の人事労務 担当者、労働者等			○					事業場における「こころの健康づくり計画」策定、「職場復帰支援プログラム」の作成、「ストレスチェック制度」導入に関する支援、管理監督者教育・若年労働者教育の講師派遣等、メンタルヘルス対策の取組支援を実施する。	京都産業保健 総合支援センター
2-61	治療と仕事の両立支援の推進										事業場における「治療と仕事の両立支援に関する制度」導入に関する支援、管理監督者教育や啓発セミナーの講師派遣、事業者と患者（労働者）の間の仕事と治療の両立に関する調整支援を実施する。	
2-62	労働者の健康管理、健康保持増進					○				○	労働者数50人未満の小規模事業場における「脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する健康相談・保健指導」「メンタル不調の労働者に対する相談・指導」「健康診断の結果に基づく医師からの意見聴取」「長時間労働者に対する医師による面接指導」「高ストレス者の面接指導」等を実施する。	
2-63	こころの健康アプリ開発と社会実装 事業		成人市民								うつ予防のための新たなアプリ開発の実証実験の参加者を広く市民から募り、有効性の検証後は、広く普及を目指す。	京都大学大学院医学 研究科
2-64	早起ししか勝たん！	5月9日～5月20日	学生								生活習慣リズムを整えるきっかけづくりとして10日間の実施期間中、朝8時までに早起しアンケートに答える企画	立命館大学
2-65	Walking Challenge	11月1日～11月30 日	学生・教職員		○						ヘルシーキャンパス京都ネットワーク共催のウォーキングイベント。1日8000歩を目指し、1ヶ月間で参加者全員で月までの距離を歩く。	
2-66	Go To ヘルシー キャンペーン	通年	学生	○	○			○		○	1年を通して健康に関する以下の企画に参加し、ポイントを貯めれば景品をプレゼントする企画。 1. 健康診断を6/30までに受けると2P獲得 2. 「早起ししか勝たん！」企画で達成できたら1P 3. Walking Challengeで8000歩達成できたら1P 4. Healthy Photo（日常の健康に関連した写真を投稿）で写真を1毎応募したら1P	
2-67	第5回ヘルシーキャンパスフォーラム &第11回京都学生健康フォーラム	12月11日	健康に興味があるすべてのひと	○	○	○	○	○	○		学生が主体的に行う健康活動の取り組み発表、ヘルシーキャンパス活動を行う大学の取り組み報告、ウォーキングチャレンジの結果報告	
2-68	体を動かす楽しさを知ろう！実践プログラム	7月1日 7月8日 7月15日	学生		○	○					毎日の暮らしの中で気軽に体を動かすことを知ってもらうことを目的とし、さまざまなスポーツの基礎となる身体の動かし方を教わり講義と実践を交えて体を動かす楽しさへの理解を深める。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和4年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野							内容	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
2-69	いきいきシニアポイント手帳２０２２への協賛	2022年5月～	市民		○	○					いきいきシニアポイント手帳２０２２への協賛・広告掲載	明治安田生命保険相互会社 京都支社
2-70	いきいきシニアポイント手帳２０２２への配布・周知活動・意識調査	2022年5月～	市民		○	○					いきいきシニアポイント手帳２０２２の配布・周知活動と意識調査	
2-71	がん検診ガイド２０２２の配布・周知活動・意識調査	2022年5月～	市民							○	がん検診ガイド2022の配布・周知活動・意識調査	
2-72	アスニー山科MY定期講座開講時健活チェックイベント	6/8	市民	○		○					公民館MY定期講座（相続）開催時に参加者に健活チェックを実施（血管年齢測定）約50名参加	
2-73	イオンスタイル京都桂川イオン健活チェックイベント（ベジチェック測定会）	6/11	市民	○		○					京都市「そうだ野菜を食べよう！」イベント イオンスタイル京都桂川店にて健活チェックイベント（ベジチェック）開催約350名参加	
2-74	京都アスニーMY定期講座開講時健活チェックイベント	7/8	市民	○		○					公民館MY定期講座（相続）開催時に参加者に健活チェックを実施（血管年齢測定とベジチェック）約70名参加	
2-75	京都アスニーMY定期講座開講（睡眠と健康）開講時健活チェックイベント	7/22	市民	○		○					公民館MY定期講座（睡眠と健康）開催時に参加者に健活チェックを実施（血管年齢測定）約80名参加	
2-76	Jリーグウォーキングアプリダウンロードキャンペーン 「みんなの健活ウォーク」キャンペーン	実施中	市民および府民		○						Jリーグと共同開発したウォーキングアプリのダウンロードをご案内しウォーキングを勧奨	
2-77	サンガスタジアム「みんなの健活ウォーク」ブースにて健活チェックイベント開催	9/3	市民および府民	○	○	○					サンガスタジアムにて、京都サンガF.C.と連携し健活チェックブースを出展。血管年齢測定とベジチェック測定会を開催予定	中外製薬株式会社
2-78	Jリーグウォーキング京都開催予定	11月	市民および府民	○	○	○					11月に京都市内でJリーグウォーキングを開催予定	
2-79	子宮頸がん検診啓発活動	10月ごろ	市民							○	京都市相談窓口を印字した子宮頸がん検診啓発リーフ（QRコード入り）を作成し提供。併せて、市のホームページへの疾患啓発サイトのリンク掲載サポート。	
2-80	京都市民の健康増進啓発活動	通年	市民								医療機関や保険薬局訪問時に、京都市の令和4年度「がん検診ガイド」「いきいきポイント手帳」を配架させていただき、来院・来局された方向けに啓発活動を実施する。 フレイルの啓発を兼ねて、地域介護予防推進センターの紹介リーフレット活用による啓発活動を同様に実施する。	(株) ケーエスケー

【議題】

市民ぐるみ運動のテーマ 「歩行」の促し方について

1 現状

令和3年度に実施した京都市健康づくりアンケートにおいて、定期的な運動を行っていない理由については、15～64歳の市民で「時間が取れないから」「めんどうだから」との回答が高い割合を占めていました。

上記を踏まえ、ワンテーマで市民ぐるみ運動を開始するにあたり、入り口として取り組みやすいことや、運動の時間を確保しづらい現役世代でも、通勤や、昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り入れることができ、幅広い年齢層を対象とした集団で展開できることから、「歩行」をテーマに取組を進めていきます。

なお、全世代を対象に取り組むこと、一人ひとりの現時点での歩数が異なることから、最終の到達目標を示すのではなく、ファーストステップとして「+1, 000  (プラスせんぽ)」を目標値とします。

2 市民全体への訴求

- (1) 市民しんぶんによる広報（2月1日号で発信予定）
 - ・キャッチフレーズ「+1, 000  (プラスせんぽ)」の発信
 - ・京都ゆかりのスポーツ選手から歩行に関するメッセージの発信
- (2) 市営地下鉄駅のデジタルサイネージを活用した動画による広報
 - ・学生協働型での市営地下鉄駅のデジタルサイネージで訴求動画を放映（京都産業大学外国語学部ヨーロッパ言語学科メディア・コミュニケーション専攻田畑ゼミとの協働）
- (3) 京都市情報館に特設ページを設置
 - ・京都市内のウォーキングコースの一覧紹介
 - ・歩数や健康管理アプリ等の紹介

3 健康関心層への訴求

- (1) 京都市情報館に特設ページを設置
 - ・インターバル速歩®※についての始め方
 - ※「インターバル速歩®」は、NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。
 - ・効果的な筋トレ（「京ロコステップ+10」、「京（今日）から始めるいきいき筋力トレーニング」等）の紹介

4 その他

令和5年度の「いきいきアワード」にて、歩行に特化した部門を設けます。（検討中）

現在位置： [トップページ](#) [健康・福祉・教育](#) [健康づくり](#) [健康寿命の延伸に向けた取組](#)

伸ばそう健康寿命～京都市内のウォーキングコースをご紹介～

伸ばそう健康寿命～京都市内のウォーキングコースをご紹介～

ページ番号304581

ソーシャルサイトへのリンクは別ウィンドウで開きます

 ツイート

 シェア

2022年12月8日

健康づくりの新たなプロジェクト始動！「+1,000（プラスせんぽ）」

京都市及び「健康長寿のまち・京都市民会議」（以下「市民会議」という。）では、市民の活力ある「人生100年時代」の実現に向け、市域での健康寿命の延伸に向けた健康づくり活動の奨励、普及、推進を図り、継続的な活動につなげていくことを目的としており、この度、市民会議において、「歩行」をテーマに市民ぐるみ運動を実施することを決定いたしました。

「プラス1,000歩」を合言葉に、市民ぐるみで取り組みましょう！

京都ゆかりのランナー、早狩実紀さんにインタビューを行いました！

市民ぐるみで「歩行」に取り組むに当たり、長距離ランナーで、3000m障害の日本記録保持者でいらっしゃる早狩実紀さんにインタビューを行いました！

早狩さんおすすめのウォーキングスポットを御紹介します。

Q：早狩さんが京都市内で歩いて出会った
お気に入りのスポットは？



A：伏見区在住なので、大手筋界隈をよく歩きます。
お酒が好きなので、大手筋界隈の酒蔵巡りや、
ご飯屋さん巡りがおすすめです！

坂本龍馬で知られる寺田屋などの
観光スポットもあり、楽しみながら
歩くことができるので健康にも良いですね！

伏見区在住の早狩さん。大手筋界隈での酒蔵やご飯屋さん巡りがおススメのようです！

Q：早狩さんが京都市内で歩いて出会った
お気に入りのスポットは？

A：北山～上賀茂エリアもおススメです。
女子マラソンのトレーニングの拠点があり、
よく訪れた場所。

トレーニング以外の時間に、
散歩のため上賀茂神社周辺から修学院にかけ、
神社巡りをしたり、街並みを楽しんだりしたことが
思い出に残っています。

歩いていると、辺りをゆっくり見ることができるので
普段見つけることのできないお店や、景色を
見ることができますね！



北山～上賀茂エリアは、レーニングの拠点があり、よく訪れた場所。
歩くことで普段出会うことのできないお店や景色を見つけてみましょう！

～京都市内のウォーキングコース・マップをご紹介～

運動の時間を確保しづらい現役世代でも、「歩くこと」であれば、日々の通勤や、昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り組むことが可能です。

普段の生活の中で、「歩くこと」を少し意識してみましょう！



みんなでウォーキング

ウォーキングコース・マップ一覧

京都市内のウォーキングコース・マップをご紹介します！

(一部画像や具体的な歩数、ウォーキングコース時間等のコメントをつけて掲載。その他は一覧掲載)

京都遺産めぐり（アプリ）iPhone(iOS) [外部リンク](#) Android [外部リンク](#) ※市民や観光客の皆さまが、土の中に残された京都の長い歴史を文化財と遺跡巡りを通して、より一層の親しみを感じていただけるような内容となっていますので、是非御活用ください。

散策コース（生物多様性ポータルサイト「京・生きものミュージアム」） [外部リンク](#)

京都一周トレイル ※ガイドマップをお買い求めください [外部リンク](#)

[らくなん進都タウンマップ](#)

[北区 インターバル速歩マップ](#)

[中京区 「みつばち健康応援隊 ウォーキング&ふれあいマップ」](#)

[山科区 「京都山科いいところマップ」](#)

[下京区 「シニアお出かけマップ」](#)

[西京区 「ウォーキングマップ～地域の魅力再発見～」](#)

[西京区 「おさんぽMAP」](#)

[西京区 洛西 「洛西ニュータウンウォーキングコース（境谷・竹の里コース）」](#)

[西京区 洛西 「洛西ニュータウンウォーキングコース（福西コース・新林コース）」](#)

[伏見区 深草 「深草ウォーキングマップ\(深草トレイルマップ\)」](#)

このページに対してご意見をお聞かせください

このページは役に立ちましたか？

☐ 役に立った ☒ どちらともいえない ☐ 役に立たなかった

このページは見つけやすかったですか？

☐ 見つけやすかった ☒ どちらともいえない ☐ 見つけにくかった

お寄せいただいたご意見は、今後のホームページ運営の参考とします。

確認する

お問い合わせ先

保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課

電話：075-222-3419

FAX:075-222-3416

【その他】

「通いの場」への活動場所の提供依頼について

健康長寿のまち・京都市民会議に御参画いただいている皆様が所管されている施設等の会議室や空きスペースについて、「通いの場」の活動場所として御提供いただきたく、御検討をお願いいたします。

活動場所を御提供いただける場合は、使用に係る条件等を含め、本市で活動する「通いの場」の運営者にお知らせするとともに、本市ホームページ等で広く周知していくことを想定していますが、まずは、本市が把握できていない活動場所の開拓を進めたいと考えていることから、「通いの場」の活動場所になり得る場所に関する情報等がございましたら、是非当課まで情報をお寄せ願います。

なお、活動場所については、地域住民の方が主体となって活動いただくことを想定しておりますので、可能な限り無償もしくは安価で御提供いただけますと幸いです。

官民連携により、市民の皆様の健康づくりをより一層支援し、「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて取り組んでまいります。

1 通いの場について

「通いの場」とは、歩いて通える身近なところにあって、高齢者が定期的に集い、主体的に体操等の活動に取り組む場のことです。年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、体操の他にも茶話会、趣味活動やボランティアなどの様々な活動に取り組むことが、社会参加（ボランティア、茶話会、趣味活動等）の促進や、運動機能の向上、低栄養の予防、口腔機能の向上、認知機能低下予防等につながることから、介護予防に一定の効果を発揮することが示されています。

2 現状と課題

本市が策定している第8期京都市民長寿すこやかプラン（2021年度～2023年度）においては、2023年度までに市内の通いの場の箇所数について1,040箇所を目標としており、2020年度末の箇所数は959箇所に達していました。

しかし、近年のコロナ禍の影響で、これまで介護施設や地域の貸会場で活動されていたグループが、継続して会場を借りることが困難な状況が続いており、会場が確保できないことを理由に活動を休止、終了してしまう事例が多いことから、2021年度末時点で773箇所まで減少しています。

また、「通いの場」を開設したいが、適当な場所が見つからない、既に別の活動が実施されているため利用できないなど、活動場所の確保が課題となっています。

(参考)

【数値目標】

目標指標 (関連施策・事業 104)	2020年度	2023年度
通いの場の箇所数	959箇所	1,040箇所※

※ 健康長寿サロン、健康すこやか学級、介護予防を行う自主グループや、健康づくりサポーターの活動、その他本市が把握する通いの場の合計値。

3 通いの場の主な活動場所

- ・地域の集会所
- ・商店街の空きスペース
- ・企業の会議室 等

4 事例紹介

- (1) 本市が連携協定を締結している地元の金融機関から地域の飲食店の空きスペースを紹介いただき「介護予防教室」を開催。今後、通いの場としていくことで、定期的集っていただくとともに、参加者が活動後に店舗にてコーヒーを楽しむなど、店舗の利用にもつながっていくことを期待しています。
- (2) 地域の商店街の空きスペースを活用し、高齢者の通いの場を開催。地域のだれもが気軽に立ち寄ることができるよう開放し、健康づくりや子育てに関する事業を実施することで、多世代交流や地域交流を促し、商店街の活性化にもつながっています。