

第4回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会

日時： 令和元年7月22日（月）
午後2時から午後3時

場所： ANAクラウンプラザホテル京都
「平安の間」

次第

1 開 会

2 報 告

- (1) 「健康長寿のまち・京都いきいきポイント」について
- (2) 「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」について
- (3) 平成30年度における市民会議各団体の取組実績と令和元年度の取組予定

3 議 題

- (1) 健康づくりに関する分かりやすい目標の設定及びアンケート調査の実施について

4 そ の 他

- ・ ワールドマスターズゲームズ2021 関西及びラジオ体操・みんなの体操会について
- ・ 国際博物館会議（ICOM）京都大会及び関連イベントについて

5 閉 会

【目次】

配席図	1
出席者名簿	2
役員名簿	4
京都市出席者名簿	5
「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	6
〃 規約	8
〃 設立趣意書	13
（報告関連）	
報告1 「健康長寿のまち・京都いきいきポイント」について	14
〈別添〉いきいきポイント手帳2019	
報告2 「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」について	19
〈別添〉いきいきアワード2018 受賞者紹介リーフレット	

〈別添〉いきいきアワード2019 募集用リーフレット	
報告3 市民会議構成団体 平成30年度取組実績と令和元年度の取組予定…	22

(議事関連)

議事1 健康づくりに関する分かりやすい目標の設定及びアンケート調査の 実施について	48
--	----

〈別添〉市民向け「健康づくり目標」リーフレット(案)

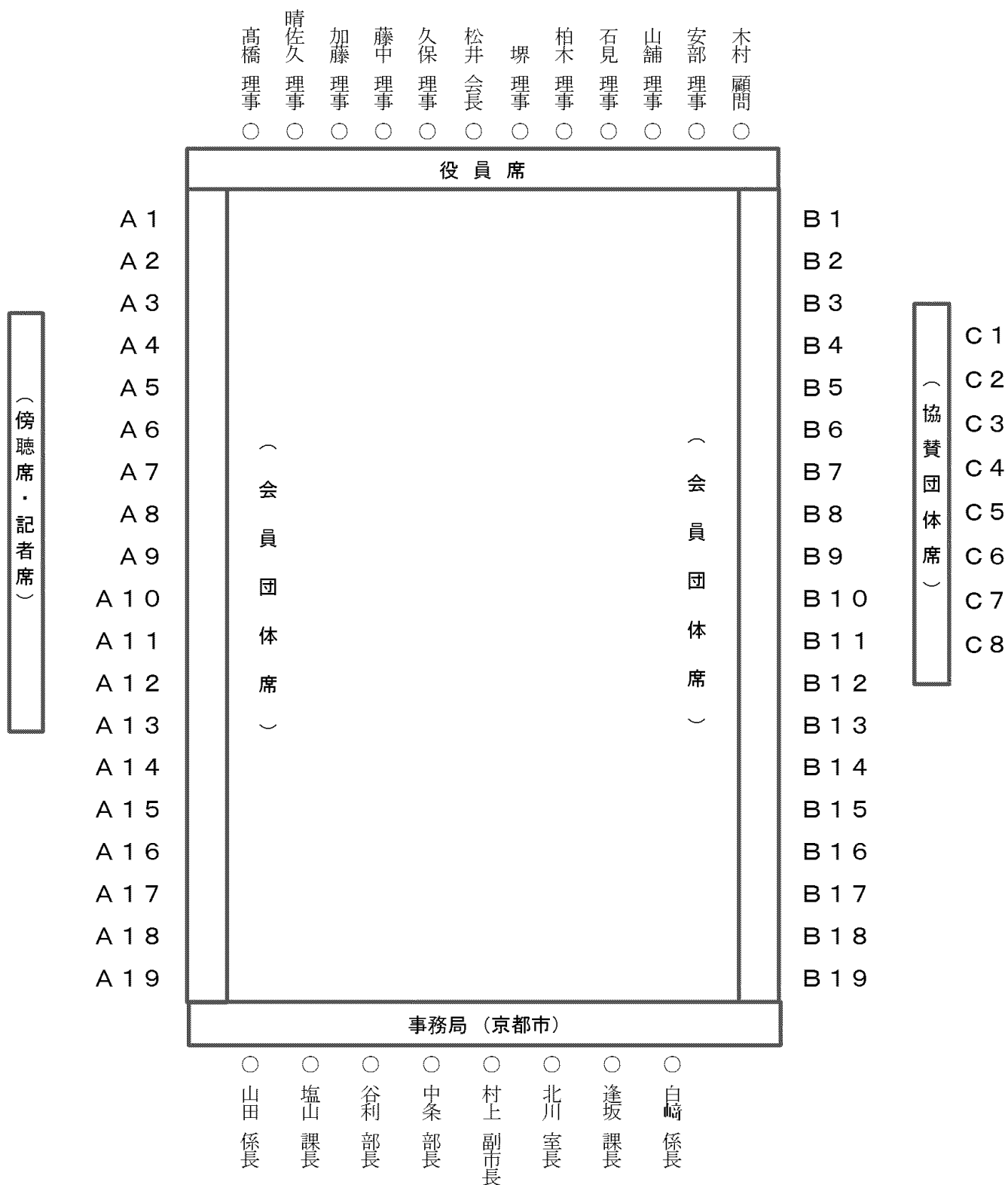
〈別添〉健康づくりに関するアンケート票(案)

(その他)

- ・ ワールドマスターズゲームズ2021 関西及びラジオ体操・みんなの体操会に
ついて
 - 〈別添〉ワールドマスターズゲームズ2021 関西 リーフレット
 - 〈別添〉ラジオ体操・みんなの体操会 チラシ
- ・ 国際博物館会議(I COM) 京都大会及び関連イベントについて
 - 〈別添〉夏の京都のミュージアム リーフレット

第4回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会 配席図

令和元年7月22日（月）
午後2時～午後3時
ANAクラウンプラザホテル京都（平安の間）



（入 口）

**第4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）

座席番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
A 1	（株）エフエム京都	事業推進局長	黒柳 輝昭
（役員席）	Oh!ばんざい	代表	晴佐久 浩司
A 2	（公社）京都工業会	審議役	町田 徳男
A 3	（一財）京都工場保健会	課長	井上 崇
A 5	（公財）京都市健康づくり協会	常務理事	山本 一宏
A 6	京都市健康づくりサポーター	代表	北川 展之 田尻 睦
A 7	（社福）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	木村 好美
A 8	京都市小学校長会	会長	杉森 徳行
A 9	京都市食育指導員		竹島 砂絵子
A 1 1	（公社）京都市身体障害者団体連合会	囑託職員	松原 縁
A 1 2	（公社）京都市児童館学童連盟	常務理事	國重 晴彦
A 1 3	（公財）京都市スポーツ協会	事務局長	奥菌 俊夫
A 1 5	（公財）京都市男女共同参画推進協会	専務理事	指宿 達也
（役員席）	京都市地域女性連合会	常任理事	加藤 アイ
（役員席）	京都市PTA連絡協議会	副会長	久保 江里子
（役員席）	京都市保健協議会連合会	副会長	堺 紀恵子
A 1 6	京都市民生児童委員連盟	事務局員	竹脇 友子
A 1 7	（公財）京都市ユースサービス協会	理事・参与	小嶋 薫
A 1 8	京都障害児者親の会協議会	会長	渡辺 登志子
A 1 9	（一社）京都私立病院協会	事務局長	津崎 桂子
B 1	（一社）京都市老人福祉施設協議会	事務局長	堀池 克彦
B 2	（公社）京都精神保健福祉推進家族会連合会	副会長	静 津由子
（役員席）	京都大学健康科学センター	部門長・教授	石見 拓
（役員席）	（一社）京都府医師会	会長	松井 道宣
（役員席）	（特非）京都府ウオーキング協会	会長	高橋 尚好
B 3	（公社）京都府栄養士会	会長	熊谷 幸江
B 4	（公社）京都府看護協会	会長	中島 すま子
B 5	京都府後期高齢者医療広域連合	次長	藤繁 広史
B 6	京都府国民健康保険団体連合会	保健事業課長	小馬 譲二
B 7	（一社）京都府歯科医師会	理事（公衆衛生担当）	奥田 純平

会員団体 出席者名簿（五十音順）

（敬称略）

座席番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
B 8	（公社）京都府歯科衛生士会	会長	白波瀬 由香里
B 9	（一社）京都府歯科技工士会	会長	高橋 祥高
B 1 0	京都府私立中学高等学校連合会	事務局長	室 保次
B 1 1	（公社）京都府助産師会	西支部長	土井 裕見子
B 1 2	（株）京都放送	取締役ラジオ営業局長	湯浅 勝
B 1 3	（一財）京都予防医学センター	健康づくりセンター 課長補佐	鮎子田 睦子
（役員席）	（株）京都リビング新聞社	編集部長	山舗 恵子
（役員席）	健康保険組合連合会京都連合会	ワコール健保組合 常務理事	柏木 裕之
B 1 4	（一社）春秋会	常務理事	中野 美明
（役員席）	（一社）京都市老人クラブ連合会 （すこやかクラブ京都）	事務局長	藤中 良二
B 1 5	全国健康保険協会京都支部	企画総務部長	大八木 一彰
B 1 6	（特非）日本健康運動指導士会京都府支部	支部長	一島 康樹
B 1 7	（公社）日本３Ｂ体操協会・京都府支部	支部スタッフ	円城寺 久美子
B 1 8	日本放送協会京都放送局	放送部長	小林 啓祐
B 1 9	（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	副所長	古澤 稔正
（役員席）	京都市	保健福祉局 健康長寿のまち・京都 推進担当局長	安部 康則

【顧問】

（役員席）	京都府立医科大学 （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）	名誉教授	木村 みさか
-------	---	------	--------

協賛団体 出席者名簿（申出順）

座席番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
C 1	大塚製薬株式会社 京都支店	支店長	石井 博之
C 2	立命館大学 保健センター	保健課 課長	嶋津 雅彦
C 3	オムロン株式会社	京都事業所 事業所長代理	東條 充孝
C 4	光株式会社	代表取締役社長	尾池 美恵子
C 5	阪急阪神ホールディングス株式会社	保健師	渡辺 拓人
C 6	NPO快適な排尿をめざす全国ネットの会		山田 純子
C 7	キリンビバレッジ株式会社 近畿圏地区本部京滋支社	営業担当部長	原口 由一
C 8	（公社）京都府医薬品登録販売者協会	会長	米田 宗一

健康長寿のまち・京都市民会議
役員名簿

＜役 員＞

令和元年7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	久保 江里子
理 事	すこやかクラブ京都	藤中 良二
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	高橋 尚好
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	柏木 裕之
理 事	京都大学健康科学センター	石見 拓
理 事	京都労働者福祉協議会	山内 裕子
理 事	(株) 京都リビング新聞社	山舗 恵子
理 事	京都市	安部 康則

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	京都府立医科大学 (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)	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4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	村上 圭子
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室長	北川 博巳
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 保健担当部長	中条 桂子
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 介護ケア推進担当部長	谷利 康樹
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課長	塩山 晃弘
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	逢坂 剛史
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 調査係長	山田 洋輔
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 健康長寿のまち・京都推進係長	白崎 晃太郎

(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
 京都大学健康科学センター
 (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

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 京都オフィス
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

「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。

(役員を選出方法)

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定め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事は、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

【報告１】「健康長寿のまち・京都いきいきポイント」について

1 平成30年度実施結果について

(1) プレゼント応募件数

ア 平成30年度の応募件数等

市民会議との連携のもと、市民の皆様に積極的にポイント手帳の活用を呼びかけ、また、いきいきアプリを活用し、京都マラソンなどの具体的な事業との連携に取り組んだ結果、プレゼント応募件数の合計は、8,054件となりました。

	応募件数	当選者数	当選確率
第1回応募締切 (30年 8月31日)	2, 4 1 5 件	7 4 6 件	3 0 . 9 %
第2回応募締切 (30年11月30日)	2, 9 0 3 件	7 3 3 件	2 5 . 2 %
第3回応募締切 (31年 2月28日)	2, 7 3 6 件	7 5 1 件	2 7 . 4 %
合計	8, 0 5 4 件	2, 2 3 0 件	2 7 . 7 %

イ 応募件数の推移

30年度の合計応募件数（8,054件）は、前年度年間合計（3,647件）を、2倍以上上回る結果となりました。

	第1回 応募件数	第2回 応募件数	第3回 応募件数	合計 応募件数
28年度	1, 5 1 6 件	1, 4 4 2 件	—	2, 9 5 8 件
29年度	1, 1 2 2 件	1, 2 5 0 件	1, 2 7 5 件 (1 2 7 件)	3, 6 4 7 件
30年度	2, 4 1 5 件 (3 8 8 件)	2, 9 0 3 件 (4 4 6 件)	2, 7 3 6 件 (4 7 9 件)	8, 0 5 4 件 (1, 3 1 3 件)

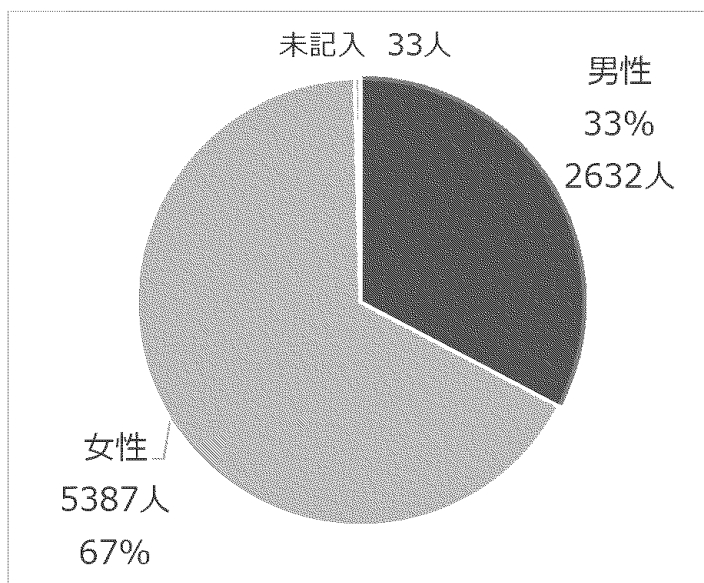
※ 括弧内の件数は、いきいきアプリからの応募件数

プレゼント応募者の増加は、健康づくりに取り組む市民の増加をはかる重要な指標と考えており、引き続き、積極的な参加者の拡大を図ってまいりますので、引き続き、御理解と御協力をお願いいたします。

(2) 応募者分析（30年度）

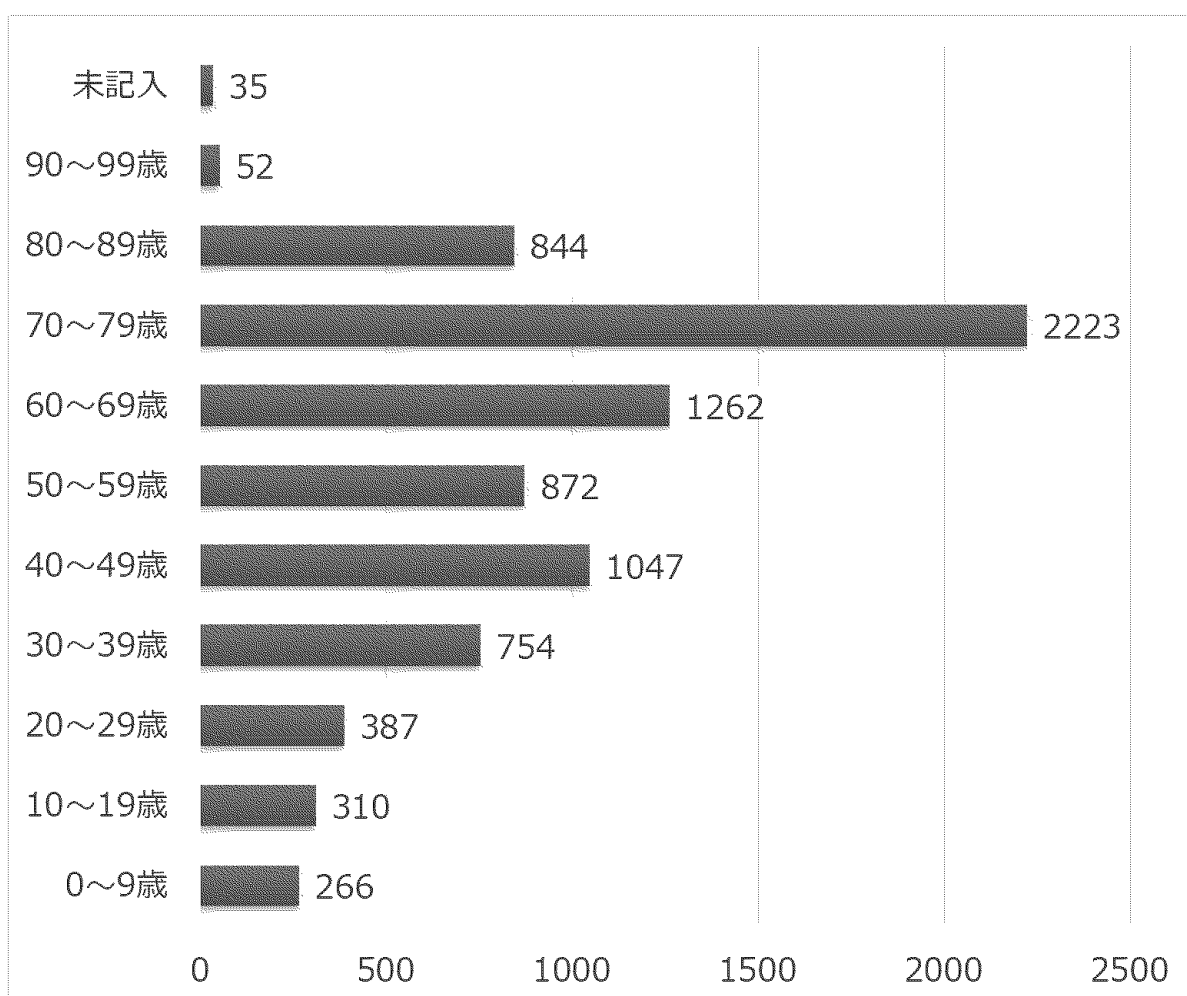
ア 男女比

- ・ 29年度同様，女性の応募が全体の2／3
- ・ 男性も参加したくなるような仕掛けが必要



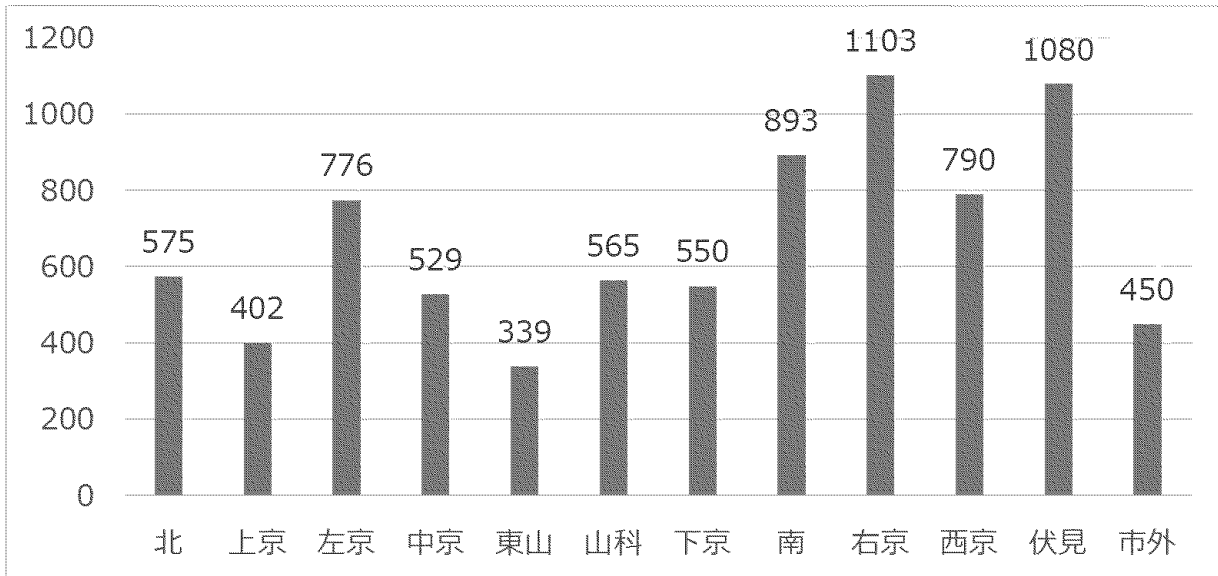
イ 年代別

- ・ 年代についても，29年度同様，60代以上が50%以上を占める
- ・ 30代，40代，50代の働く世代の参加者が課題



ウ 居住区別

- ・ 右京区，伏見区にて 1,000 件以上の応募
- ・ 反対に人口が少ない上京区，東山区からは 500 件以下
- ・ 南区は前年度（287 件）に対して大幅増



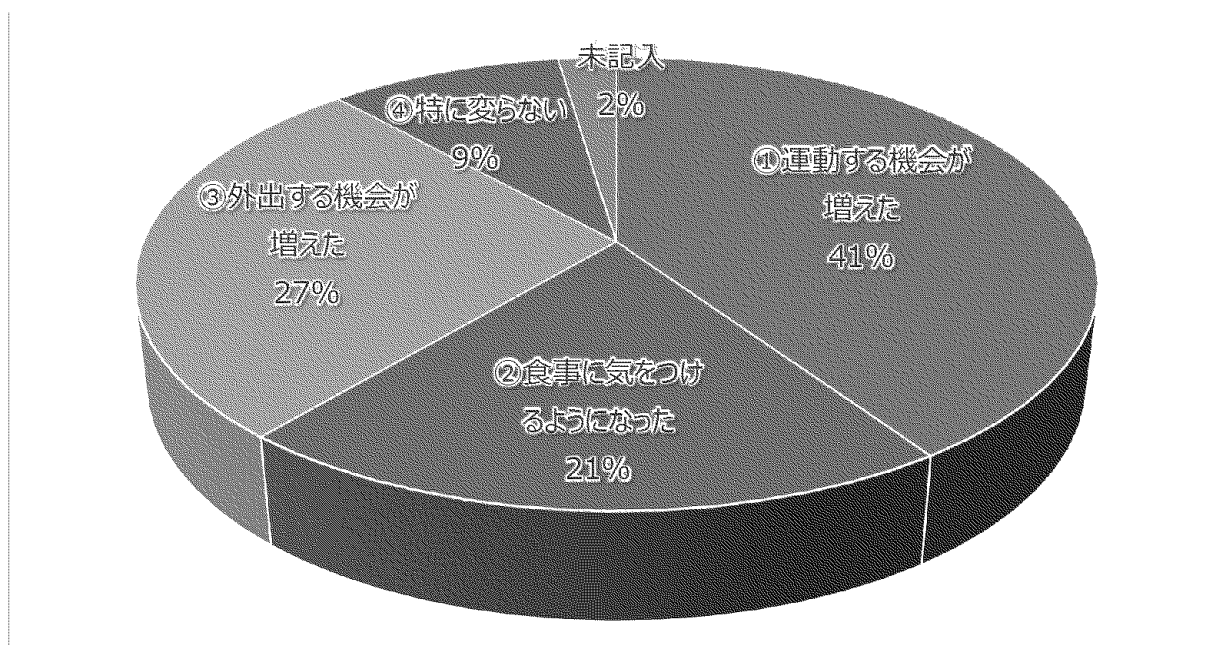
エ 健康意識への調査（アンケート結果より）

<質問内容>

いきいきポイントを実施して生活にどのような変化があったか

<調査結果>

- ・ 割合は29年度と大きくは変わらない
- ・ 健康への意識付け，行動変容には影響を与えていると考えられる



2 令和元年度実施内容について

(広報資料)

ポイント手帳が
更に便利に！
プレゼントも
いっぱい！！



健康長寿のまち・京都

平成31年4月16日

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

TEL 222-3419

平成31年度「健康長寿のまち・京都いきいきポイント」の実施について

京都市では、人生100年時代を見据え、市民の皆様が、笑顔で楽しみながら、地域の人と人とのつながりの中で、一人ひとりにあった健康づくりの取組を推進していくため、「市民が主役の健康づくり」の取組を推進しております。

平成28年度から実施している「健康長寿のまち・京都いきいきポイント」（以下「いきいきポイント」という。）につきまして、今年度も下記のとおり内容を改善・充実して実施しますので、お知らせします。

記

1 事業概要

日々の健康づくり活動を「健康ポイント」（以下「ポイント」という。）として「見える化」することで達成感を得つつ習慣化を図るとともに、一定の活動成果によって抽選でプレゼントが当たる仕組みの事業です。

50ポイント以上貯めてプレゼント抽選に応募することで、協賛企業等から無償で御提供いただいた、様々なプレゼントが当たります。

2 対象

京都市に在住，在勤，在学している方（対象年齢の制限なし）

3 参加方法

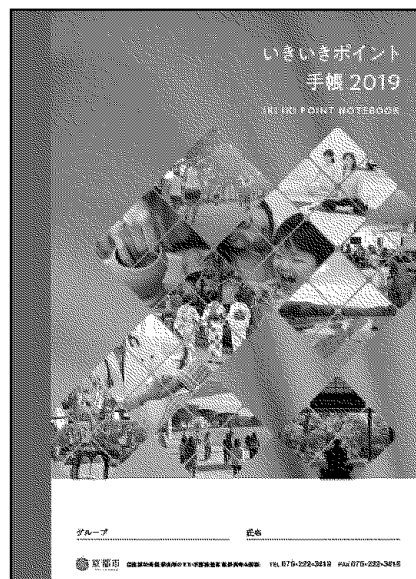
(1) ポイント手帳を利用する場合

4月下旬から、区役所等で配布される「ポイント手帳」（以下「手帳」という。）に、参加者自身が目標を定める毎日の健康づくりや、各種健診の受診、健康につながるお出かけなどの取組成果を記録することで、自己申告によりポイントが貯められます。

50ポイントが貯まれば、手帳巻末の応募はがきを使ってプレゼント抽選に応募することができます。

【手帳の主な配布場所等】

各区役所・支所（健康長寿推進課）、各老人福祉センター、各地域介護予防推進センター等での配架、本市主催の各種イベント等で配布します。また、小・中学生に対しては、学校を通じて配布します。なお、「健康長寿のまち・京都市民会議」の構成団体（113 団体）等の関係機関にも御協力いただき、様々な機会を通じて配布を行います。



（ポイント手帳イメージ）

(2) いきいきアプリを利用する場合

「いきいきアプリ」をお手持ちのスマートフォンにダウンロードいただき、「手帳」タブで、毎日の健康づくりの記録や、スタンプラリーに挑戦するとポイントが貯まります。50ポイントが貯めれば、「手帳」タブ下部から直接プレゼント抽選に応募できます。

4 充実・改善内容

市民の皆様からの御意見等を基に、次のとおり改善します。

(1) ポイント制度について

自転車保険の加入促進を図るため、お出かけポイントの対象として、「自転車保険加入ポイント」を追加します。保険加入日及び更新日に1回5ポイントが貯まります。

(2) ポイント手帳について

- 参加者が自身の生活習慣を見直し、自分にあった健康づくりの目標を簡単に設定できるよう「生活習慣チェックシート」を手帳内に追加します。
- 昨年度は1ページに2箇月分のカレンダーを掲載していたところ、「カレンダーの書き込みスペースを広げて欲しい」との多くの要望が寄せられたことから、1ページに1箇月分のカレンダーを掲載することとし、健康づくりの記録等を書き込めるスペースを確保します。
- カレンダーの下部には、季節に合った健康情報やコラム等を掲載します。

(3) 応募者プレゼントについて

- 年間を通じて継続的に健康づくりに取り組んでいただけるよう、プレゼント抽選は、概ね四半期に一度、年度内4回に変更します。

	平成30年度	平成31年度
第1回応募締切	8月31日	6月30日
第2回応募締切	11月30日	9月30日
第3回応募締切	翌2月28日	12月31日
第4回応募締切	-	翌2月29日

- 多くの方が楽しみながら健康づくりを始められるよう、プレゼントを充実します。プレゼント数は、次のとおりです。

約3,250個（平成30年度 2,230個）

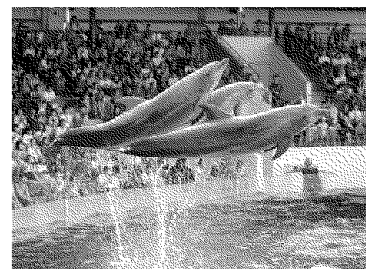
【プレゼントの一例】



電動アシスト自転車



京都マラソン 2020 出走権



京都水族館
年間パスポート引換券

【報告2】「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」について

平成30年7月、市域での自主的・主体的な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、また、継続的な活動につなげていくことを目的に、活動を行っている個人又は団体等を表彰する、「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」を市民会議との連携のもと、創設いたしました。

30年度は、7月27日（金）～9月5日（水）まで表彰対象者を募集し、表彰専門部会及び理事会による選考に基づき、以下のとおり、受賞者を決定し、大賞受賞者の表彰式を行いました。

1 いきいきアワード2018について

(1) 受賞者（50音順）

ア 大 賞（5組）

（団体）

鴨川いきいき筋トレ会，京都市健康づくりサポーター，醍醐中団地自治会

（個人）

井本 繁代 氏，南 正博 氏

イ 奨励賞（51組）

※ 詳細は、別添「いきいきアワード2018 受賞者紹介リーフレット」を参照。

(2) 表彰式

大賞受賞者については、11月に開催した「健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ」において表彰し、各代表から日ごろの取組等を御紹介いただきました。

日 時 平成30年11月10日（土）午後0時10分～午後0時35分

場 所 みやこめっせ（京都市勧業館）1階

表彰者 京都市長，健康長寿のまち・京都市民会議会長

内 容 表彰状贈呈及び受賞者の取組発表（トークセッション形式）

(3) 広報PR

受賞者の取組については、健康づくりに取り組む好事例として紹介し、健康づくりの大切さについて市民周知を図るため、リーフレットにまとめ関係団体等へ配布し、月刊誌Leaf（12月25日号）にも記事掲載を行いました。また、ホームページ及びSNSでも情報発信を行いました。

2 いきいきアワード 2019 について

(広報資料)



令和元年6月18日
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

TEL 222-3419

京都市健康づくり推進者表彰

「健康長寿のまち・京都いきいきアワード2019」表彰対象者の募集について

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、人生100年時代を見据え、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、昨年7月に、健康づくり推進者表彰「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」を創設し、主体的に活動を行っている個人又は団体等を表彰しています。

今年度も、下記のとおり募集及び表彰を行いますので、お知らせします。皆様の御応募をお待ちしております。

記

1 募集期間

令和元年7月3日（水）～令和元年8月21日（水）【必着】

2 表彰対象

京都市内において、健康寿命の延伸につながる活動に取り組む個人又は団体（市民団体、NPO、学校、民間企業等）

3 応募方法

7月3日（水）から専用ホームページ（<https://kenkochoju.kyoto/award/>）又は、区役所・支所等で配布する応募用紙に活動内容等の必要事項を御記入のうえ、指定の添付書類を添えて、郵送又はEメールにて御応募ください。

※ 自薦、他薦を問わずどなたでも御応募いただけます。ただし、推薦の場合は、御本人又は団体の了承を得た上で御応募ください。

4 被表彰者

- ・ 地域での主体的な健康づくり活動に取り組み、その活動が顕著で他の模範となり、健康寿命の延伸に向けた取組を推進する機運の醸成に貢献すると認められる個人・団体を表彰します。
- ・ さらに、その中でも特に顕著な功績があると認められる方を「大賞」として表彰します。

※ 以下に該当する活動は、表彰対象外とします。

- ・ 過去３年以内に本表彰を受賞された活動
- ・ 政治・宗教・思想及び営利を目的とした活動
- ・ 国、または地方公共団体の委託事業である場合（補助金は可）

5 表彰内容

- ・ 被表彰者には表彰状を進呈します。
- ・ 大賞受賞者は、令和元年１１月に開催予定の「健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ（健康づくりイベント）」内で、表彰式を行います。副賞として、「トラフィカ京カード」又は「はあと・フレンズ・ギフトカード」のいずれか（１万円相当）を贈呈します。
- ・ 表彰対象となった活動は、リーフレットや「健康長寿のまち・京都」ポータルサイト（SNS 含む）等により、その活動内容を紹介します。

6 選考方法

市民ぐるみで健康づくりを推進する運動組織「市民会議」において選考を行います。

7 今後のスケジュール

- ① 審査 ９月
- ② 被表彰者の決定 １０月
- ③ 表彰式 １１月

8 問合せ・応募先

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

いきいきアワード担当者 宛

住所 〒604-8101

京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65番地

京都朝日ビル4階

電話 075-222-3419 FAX 075-222-3416

Eメール kenkochoju@city.kyoto.lg.jp

<参考>「健康長寿のまち・京都いきいきアワード2018」受賞者

(1) 大賞（５組）

ア 団体

鴨川いきいき筋トレ会、
京都市健康づくりサポーター、
醍醐中団地自治会

イ 個人

井本 繁代 氏、南 正博 氏

(2) 奨励賞（51組）



大賞を受賞された皆様

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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	ウォーキング	9/19	サルーテ会員とお知合い	○						○	健康づくりを目的としたウォーキング 平安神宮無料公開ウォーク	(一財) 京都工場保健会
1-2	健康セミナー(例会)	12/17		○						○	味噌づくりワークショップ	
1-3	食セミナー	7/13		○						○	健康講話を開催。その後、健康会席メニューを美食	
1-4	京都キレイブエスタ	1/19	府民・市民	○	○	○	○	○	○	1000名を超える健診を実施。併設されたイベント会場では、健康をテーマにした各企業団体の情報発信ブース、大学生による体験・発見をテーマとした学びブース、血管年齢・骨健康測定等の測定ブース、美容・癒しの観点からアクティブ女性を応援するキレイブエスタやお子様も一緒に楽しめるキッズコーナーやワークショップを設置。		
1-5	産業衛生研究会	5/15.9/27.3/5	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	○	○					○	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。5/15「平成30年度の労働安全衛生行政の課題」、9/27「残業しないチーム」と「残業だらけチーム」の習慣、3/5「糖尿病治療の落とし穴～血糖値下げただけでいいの?～」	
1-6	衛生管理者会	11/13.27	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	○	○					○	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。テーマは「健康配慮義務の事例検討～社員にメンタルヘルズ不調が見受けられたら～」	
1-7	がん対策推進企業アクションセミナー	12/4	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	○	○	○	○	○	○	○	「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。	
1-8	田隅靖子館長の「おんがくア・ラ・カルト♪」	年4回 6/26.8/10.11/29 2019/2/8	府民・市民		○						ワンコイン(¥500)で気軽に楽しめる、平日昼間のコンサート。田隅館長によるナビゲートで様々な楽器や曲の魅力を知ることができる人気シリーズです。	
1-9	オムロン パイプオルガンコンサートシリーズ	年2回 9/8、2019/2/23	府民・市民		○						国内最大級のパイプオルガンを、1,000円で気軽に楽しめるコンサートです。9/8は注目の若手奏者、2月は世界的奏者をお迎えします。	
1-10	パリオの十字架少年合唱団 クリスマス・コンサート	12/1	府民・市民		○						世界的に人気な少年合唱団によるクリスマス・コンサートです。京都コンサートホールのパイプオルガンや京都市少年合唱団との共演にも注目が集まります。	
1-11	音楽でつながる♪リレーコンサート	3/31	府民・市民		○						一般公募による演奏家・演奏団体が出演する無料コンサートです。気軽にコンサートをお楽しみいただけます。	

(公財) 京都市音楽芸術文化振興財団										
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-12	介護予防事業	通年	市民(65歳以上)	○	○		○			高齢者筋トレ教室、高齢者栄養改善教室、シニア体力向上教室、ロコモステップ教室等を開催し、生活機能低下の早期発見・早期対応により健康寿命の延伸を図る。	(公財) 京都市健康づくり協会
1-13	特定保健指導	通年		○	○		○	○	○	保健師と健康運動指導士等が連携して、健康度の確認、生活習慣や食習慣の改善に関する指導、運動実技等を行うことにより、生活習慣病の予防を図る。	
1-14	健康増進事業	通年	市民(40歳以上)		○					ヘルスピア筋トレ・スタジオプログラム・水中運動等の各種教室開催や、プール及びトレニングルームの利用促進等で中高年者の健康維持増進に努める。	
1-15	高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成事業	通年			○					高齢者向け運動プログラム「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」や「京ロコモステップ+10」を各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行う。	
1-16	診療所業務	通年		○	○				○	医師の診察や運動負荷試験等の医学的検査及び体力測定等により把握した健康度に基づき、栄養指導や運動プログラム作成等の健康増進に関する取り組みを行う。また、特定健康診査や特定保健指導にも取り組む。	
1-17	健康づくり関連団体等との連携協力並びに調査研究及び普及啓発事業	通年	市民	○	○					各団体や個人が自主的に健康づくりに取り組めるよう、関連団体の指導・啓発を行い、地域での健康づくりに関する取組に対し積極的な支援活動を行う。また、健康づくりに関する調査研究結果のホームページ等への掲載を行い、健康づくりに関する理論・方法の周知に努める。	
1-18	いきいき健康フェスタ	2/24		○	○	○				京都市健康増進センター開設25周年記念事業として、「いきいき健康フェスタ」を開催した。トレニングルームやプールの無料開放、記念講演、ステージ発表、クッキング教室、水泳記録会などを行い、約800人の来場者があった。	京都市 健康づくりサポーター
1-19	青少年等の健全な身体の増進事業	通年			○					プール・トレニングルームの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体 の育成等を行う。	
1-20	健康づくりサポーター活動	通年	市民	○	○	○	○	○	○	「地域」の健康増進や生活習慣病予防について、保健福祉センターと一緒に考えたり、役立つ知識を学んで地域に広めたり、市民が中心となって、みんながいきいきと暮らせるまちづくりを目指すボランティア。14の各区・支所別に地域特性に基づいた健康づくり活動を行う。	(社福) 京都市 社会福祉協議会
1-21	福祉ボランティア・社協フェスタ 「共につくりよう きょうの絆」	10/14	市民							市民の方に楽しみながらボランティア活動や地域福祉について知っていただき、活動に踏み出すきっかけを提供するとともに、ボランティアや関係団体、福祉施設との活動交流と連携づくりの場とする。	
1-22	すこやか講座	第3金曜	高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方	○	○	○				・すこやか体操 ・「お魚の魅力」「メタボ予防」「音楽療法」などの健康講話 ・レクリエーション	
1-23	市内16箇所の老人福祉センター事業	通年	60歳以上の市民	○	○	○	○			高齢者の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのため、介護予防、教養講座、同好会活動など各種事業を行う。 いきいきポイントポータルサイトへ事業掲載(年間約300件)	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-24	ストレッチング・エクササイズ ワンポイントレッスン	月3～4回	障害の有無を問わない、	○						身体柔軟性を高め、有酸素運動を中心に誰もが簡単にできる運動プログラムを提供する。(障害者スポーツセンター)	(公財) 京都市障害者 スポーツ協会
1-25	ふれあいスポーツモーションング	毎週火曜日		○						障害のある人となない人のふれあいの場として、卓球やバドミントンを実施。(障害者教養文化・体育会館)	
1-26	禁煙	通年	各小学校				○			「学校敷地内禁煙」の実施。	京都市小学校長会
1-27	第15回みんなのスポーツフェスタ	9/24	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)	(公財) 京都市スポーツ協会
1-28	第15回みんなのスポーツフェスタ ～歴史が生きたまちを歩く～「京北ウォーク」	10/27	特に制限なし	○						京北地域一帯を歴史と自然に触れながら、ウォーキングを楽しむ。	
1-29	平成30年度スポーツ講座 歩きの基本 ～身体の動きを引き出すため～	2/27	特に制限なし	○						正確なウォーキングフォーム、効率の良い歩き方を学び、身体の動きを引き出すことを目指す、座学と実技の講座。	
1-30	平成30年度スポーツ講座 ノルディックウォーク入門	3/29	特に制限なし	○						効率良く全身を使う有酸素運動として注目を集めるノルディックウォークを、基礎から学ぶ実践講座。	
1-31	会長集会 会長親睦ニューススポーツ大会	6/9	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(ソフトバレーボール、インドアバドミントン)を実施。	京都市 体育振興会連合会
1-32	第65回京都市ソフトボール大会、第28回 京都市壮年ソフトボール大会	7/22	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実施。	
1-33	第54回京都市バレーボール祭	8/26		○						各区から代表約500名の女子選手が参加し、交流試合を実施。	
1-34	第30回市民スポーツフェスティバル	11/3	各学区体育振興会等	○						約6,000名参加の下、多様な種目(ジョギング、リレーカーニバル、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ及びびびタンク)を実施。	
1-35	チャンピオン大会(女子バレーボール大会)	11/18	各学区体育振興会	○						各区の予選を勝ち抜いた代表チームのトーナメント戦を実施。	
1-36	市民スポーツフェスティバル	11/3	各学区女性会会員	○						各学区代表200余名が参加し、演武を披露。	京都市 地域女性連合会
1-37	結核予防とガンについて	9/11	各学区女性会会員							○ 結核やガンの早期発見について学習会を開催。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-38	結核予防啓発	結核予防週間	市民						京都駅前において結核予防に関する啓発活動を実施。	京都市 地域女性連合会
1-39	骨を守る会	年2回	女性会員、一般市民	○				○	骨粗しょうの予防並びに治療に関する知識の普及と啓発。	
1-40	健康ガイド掲載	毎月		○	○	○	○	○	毎月女性新聞に健康ガイドを掲載。	
1-41	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
1-42	食育研修	5月、7月、10月、11月、2月	保育士、栄養士等	○					各保育園における給食について研修。	(公社) 京都市保育園連盟
1-43	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。	
1-44	看護技術講習会	7月～8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。	
1-45	区対抗バレーボール大会	6月	園長、保育士、栄養士等	○					職員の体力向上および親睦を図る。	京都市 保健協議会連合会
1-46	集団健診への協力	通年						○	集団健診会場における受付など。	
1-47	地域住民の公衆衛生・健康づくりの向上に関する取組・普及啓発	通年	市民	○	○	○	○	○	公衆衛生の向上や健康づくりの推進を目的とした京都市のアウトリーチ型の事業（健康づくり教室等）など、地域の健康に資する活動の周知・企画（声掛け、ビラ配り、事務的補助）など。	
1-48	パンフレット等の設置	通年	会員及び会議所利用者	○	○	○	○	○	健康づくりに関するパンフレット等を会館内窓口に設置。	京都商工会議所
1-49	禁煙	通年	全中学校				○		「学校敷地内禁煙」の実施。	京都市立中学校長会
1-50	介護の日記念事業 (かいびごみらいフェス)	11/11	府民・市民	○				○	介護、福祉を幅広くかつ体感していただくイベントのなかで、健康相談、骨密度測定、血管年齢測定、健康弁当の販売等	(一社)京都市 老人福祉施設協議会
1-51	精神保健懇話会	9/11	府・市民		○				「LGBTについて」	(一社) 京都精神保健 福祉協会
1-52	こころの健康づくり大会京都2018	11/16			○				「高次脳機能障害について」	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-53	こころのケア講演会	2/6	府・市民			○				「意識がない」人ともできるコミュニケーション〜こころマワークの世 界〜」	(一社) 京都精神保健 福祉協会
1-54	機関誌「めんたるへるす京都」発刊	9月・3月				○				「めんたるへるす京都55」,「同56」の発行。	
1-55	健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し,継続的な保健指導,追跡	通年	学生,教職員	○	○		○	○		健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し,継続的な保健指導,追跡。	京都大学 健康科学センター
1-56	禁煙希望者に対する禁煙補助薬無償提供および伴走・支援	通年						○		禁煙希望者に対する禁煙補助薬無償提供および伴走・支援。	
1-57	後遺障害を伴う休職者に対する全学レベルの職場復帰支援	通年	教職員		○					後遺障害を伴う休職者に対する全学レベルの職場復帰支援。	
1-58	ストレスチェック	通年				○				ウェブによるストレスチェック及び必要に応じて医療職による面談等を行った。メンタルヘルス障害のリスク因子であるストレスについて気づきを促した。	
1-59	ヘルシー弁当の監修	通年	学生・教職員	○						京都在学協が開発・販売する栄養バランスに配慮した「ヘルシー弁当」の医学的監修	
1-60	全新入学部生,新入大学院生,教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習	通年	学生・教職員							全新入学部生 約3000名,新入大学院生,教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習を実施し,心臓突然死対策,安心・安全なキャンパスづくりを進めた。	
1-61	ヘルシーキャンパスの取り組み	通年	学生・教職員・一般	○	○	○	○	○	○	「大学から人々との社会的・精神的な健康を創造すること」と目的に,身体,栄養,マインドの領域をはじめとする様々な取り組みを推進した。 京都市内の大学でヘルシーキャンパス京都ネットワークを結成し(8大学が参加),同ネットワーク主催の元,ウォーキングイベントやフォーラムを一緒に実施した。	
1-62	Life long personal health record (PHR)研究・事業	通年	学生・教職員	○	○	○	○	○	○	健康診断を起点に,健康に関わる情報を安全に保管し,活用するシステム(パイロット版)を用いて500人規模で効果検証を実施。	
1-63	メンタルヘルス改善を目的としたスマートフォンアプリケーションの導入と効果検証	年度後期	学生・教職員			○				生活活動の記録とインターネットを通じた認知行動療法(iCBT)の実施が可能なスマートフォンアプリケーションを用いたメンタルヘルス改善の効果検証研究のパイロットを実施。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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
1-64	第45回くらしと健康展	10/28	府民・市民	○	○	○	○	○	○	○	例年同様、「健康相談」「食べる・排泄のこと相談・体験」「ロコモ度テスト」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。疾病予防や介護予防に関する対話型・体験型の啓発イベントとして京都府医師会館で実施。	(一社) 京都府医師会
1-65	第24回京都府医師会「健康講座」	5/26		○	○		○	○	○	○	例年同様、一般府・市民を対象に、わかりやすい内容で健康に関する啓発的な講演を行った。講師には、腎臓病や糖尿病の学識経験者(専門医)で八田内科医院の八田告先生を迎え、京都府医師会館で開催した。	
1-66	目の愛護デー	10/8		○	○			○	○	○	10月10日「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・眼病検査コーナー、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、眼病小冊子配布をゼスト御池にて行った。	
1-67	目の相談	月1回		○	○			○	○	○	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。	
1-68	皮膚の日	11/11		○	○			○	○	○	11月12日「皮膚の日」にちなんで、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、府民市民を対象に講演会や皮膚科相談、相談会を京都府立医科大学図書館ホールで行った。	
1-69	耳の日	3/3		○	○			○	○	○	3月3日は、聴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、耳と補聴器の相談会や講演会を開催した。	
1-70	糖尿病デーイベント	11/11		○	○		○	○	○	○	11月14日の糖尿病デーにちなんだ啓発事業として、糖尿病に関する講演会・血糖検査・糖尿病食展示・食事相談・パネル展示等を京都府医師会館で開催。	
1-71	電話による栄養相談	通年 電話相談は毎週火曜日1時～5時	府・市民	○							来訪・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
1-72	いきいき健康フェア	2/17	府・市民(親子対象)	○							テーマ「食べることを好きになろう！～みんなおいでよ！親子でたのしもう！」就学前の幼児や保護者へ食に興味をもってもらい、食への関心を高めて望ましい食生活を身につけてもらう。・展示「簡単に楽しく健康な一食を」・体験遊び「めざせ！お箸の達人！」・手作り工作「栄養バランスのよいピザを作ろう！」・食育体験「食べ物になって、からだの中をたんけんしよう！」	
1-73	くらしと健康展	10/28	府・市民	○							食生活コーナーにおいて、日常生活における食事診断(タブレット使用)・簡易食生活診断、塩分摂取自己チェック・栄養相談・パネル表示および食品見本の陳列・体験コーナー(塩味・防災の食事)	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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
1-74	健康づくり提唱のつどい	1月19日、2月16日	府・市民	○							テーマ「元気に輝くために」より老いと健康を考える」講演Ⅰ「腸内フローラと健康へ腸内フローラを整えて元気で長生き～」講演Ⅱ「サルコペニア、フレイルで加齢による変化を知る」	(公社) 京都府栄養士会
1-75	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。 (京都府・市協力事業)	
1-76	食事診断(タブレット使用)、簡易栄養相談と相談指導	通年	府・市民	○							各種のイベントにおいて食生活診断、簡易栄養相談を行い、相談助言する。	
1-77	京都やんちゃファスタ2018(第2部)	11/10	府・市民	○							「めざせ！箸の達人」おはしの体験等	
1-78	出前板さん料理教室	11月8日、11月29日、11月30日、12月4日、31年1月25日	小学生	○							京都市立小学校5～6年生を対象にした旬の京野菜の料理教室、調理実習、講話	
1-79	まちの保健室	①5/12 ②その他通年		○	○	○	○	○	○	○	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
1-80	くらしと健康展	10/28	府・市民							○	脳卒中・認知症相談、血圧・BMI・血管年齢測定。	
1-81	家族介護者向け医療ケア・口腔ケア実践講習会	6月～11月 (通算10回開催)						○			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。	
1-82	地域子育て支援事業	①4/29、5/3・4、5/12 5/20、11/17	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。	
1-83	禁煙推進研修(医療従事者)	2/17 9/21・10/2	医療従事者 新人看護職対象						○		禁煙指導のための研修 健康管理、禁煙支援に向けた研修	
1-84	禁煙推進研修(看護学生)	通年	延5校						○		禁煙指導のための体験研修。	(公社) 京都府看護協会
1-85	禁煙支援者研修	12/9	看護職						○		看護職に必要な禁煙支援のための講義・演習。	
1-86	禁煙治療・禁煙支援のためのe-ラーニング	12月申し込み 1月～4月	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。	
1-87	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。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-88	健康診査	5月～翌年3月(京都市内)	市民(原則75歳以上)								○	京都市を含む府内市町村において、健康診査等を実施し、生活習慣病の早期発見・早期治療に努める。	京都府後期高齢者医療広域連合	
1-89	健康チェックコーナー	11/10	市民	○	○	○	○	○	○	○	○	「市民すこやかフェア」での各種健康チェックコーナーの設置。	京都府国民健康保険団体連合会	
1-90	健康づくり講演会	1/29		○	○	○	○	○	○	○	○	○		医師や学識経験者等による各種講座。
1-91	「歯のひろば」(本会主催)	6月3日	府・市民	○			○	○			○	歯科健康相談、歯磨き指導、歯の健康度テスト他。	(一社) 京都府歯科医師会	
1-92	「いい歯の日週間」記念行事	10月27日			○		○	○						公開講座、各種表彰式、展示他。
1-93	「歯のひろば」(郡市区歯科医師会主催)	5月～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。		
1-94	家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践講習会	6月～11月(口腔ケアは3回開催)	府・市民	○	○		○					医科歯科連携の家族介護者向け講習会。		
1-95	公衆衛生啓発冊子の作成			○	○		○	○			○			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。
1-96	口腔サポーターセンター事業	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。
1-97	「歯のひろば」(歯科医師会主催)(郡市区歯科医師会主催)	5月～11月	府民・市民				○					歯みがき指導、他。	(公社) 京都府歯科衛生士会	
1-98	幼稚園小学校歯磨き巡回指導	6月～2月	園児・児童				○					歯の大切さを訴える歯みがき集団指導。		
1-99	保育所歯磨き指導	9月	園児				○					歯の大切さを訴える歯みがき集団指導。		
1-100	家族介護者向け医療的ケア・口腔ケア実践講習会	6月、7月、10月	府民・市民				○					家族介護者向けの口腔ケア実践講習会(口腔ケア講習会の実習と一部の講義を担当)。		
1-101	口腔サポーターセンター事業(歯科医師会)	通年					○							訪問口腔ケアを担当。
1-102	介護予防事業	通年					○							介護予防事業普及啓発の為に講習会及びイベント等に協力、参加。
1-103	くらしと健康展	10/28					○							お口の元気体操を集団指導。

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-104	禁煙	通年	連合会所属の学校法人役員・校長・教職員、保護者会連合会役員等・事務局・来訪者全て				○			会議等一切禁煙。	京都府私立中学高等学校連合会
1-105		9月15日～16日		○	○	○	○	○	○	SKYふれあいフェスティバルでのお薬相談(パルスプラザ)。	
1-106	お薬相談	10月28日		○	○	○	○	○	○	くらしと健康展でのお薬相談(京都府医師会館)。	
1-107		11月10日		○	○	○	○	○	○	市民すこやかフェア等でのお薬相談(みやこめっせ)。	
1-108	府民・市民公開講座	11月23日		○	○	○	○	○	○	ロコモ予防運動に係る講座(ハートンホテル京都)。	
1-109	電話によるお薬相談	通年	府・市民	○	○	○	○	○	○	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)。	(一社) 京都府薬剤師会
1-110	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	7月21日			○		○	○		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(京都駅地下街ボルタプラザ)。	
1-111	禁煙支援	通年					○			禁煙支援薬局等における禁煙支援の実施。	
1-112	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。	
1-113	疾病予防	通年							○	年2回定期健康診断、健康保険組合事業の人間ドックや家庭対象の婦人検診受診を奨励。	
1-114	健康増進	通年	全従業員	○						健康保険組合主催のボウリング大会への参加奨励。	株式会社京都放送
1-115	禁煙推進	通年					○			全館禁煙とするともに喫煙室を設置し分煙。	
1-116	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。	
1-117	「結核の予防とがんを考えるつどい」講演会	9/22							○	「肺結核ってどんな病気？～結核への正しい対処は、正しい知識から～」 「肺がん薬物療法の最前線！～個別化医療と免疫療法～」	(一財) 京都府防医学センター
1-118	京都労働健康管理会	3/22	産業保健関係者						○	『労働衛生の現状と課題について』『第3期特定健診・保健指導の変更点と当センターの対応—その理由と根拠』 『きょうと健康スタイルスマープライブプラン』～働き盛りのヘルスアップローチ～	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-119	第69回勤労者文化祭野球大会	10/6,13,20	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
1-120	ボウリング、チャリティゴルフ大会	春～秋	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。	
1-121	家族健康ウォーキング	11/17(中止)	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。	
1-122	座禅体験教室	5月	会員組合の被保険者と18歳以上のその家族		○					大本山草檀寺塔頭、毘沙門堂、勝林寺、座禅体験→精進料理(食前に読経)	健康保険組合連合会 京都連合会
1-123	親と子の水泳教室	7月		○						京都踏水会において、泳ぎの基本からレベルに応じた実技指導。	
1-124	健康ウォーク	10月	会員組合の被保険者とその家族	○						体力づくり事業としてバス利用による健康ウォーク(8km程度)を実施(伊勢)。	
1-125	生活習慣病改善のための講演と調理教室	3月		○						ラ・キャリエールにて講演と調理実習を行う。	
1-126	春秋会サークル合同作品展	5/18～5/22	春秋会会員及び市民		○					写真、絵画、能面のサークル会員が作品を持ち寄り一堂に展示して、多くの方に見ていただくことにより、創作意欲を高め、日常生活の励みとしている。 (会場は、ひと・まち交流館 京都)	(一社)春秋会
1-127	春秋会写真サークル作品展	6/16～6/22	春秋会会員及び市民		○					写真サークル会員が作品を持ち寄り、ギャラリーラボ京都(下・烏丸仏光寺西入る)を借りて展示した。	
1-128	春秋会能面サークル作品展	12/3～12/6			○					能面サークル会員が作品を持ち寄り、みやこめつせ美術工芸ギャラリーを借りて展示した。	
1-129	春秋会絵画サークル小品展	12/4～12/9			○					絵画サークル会員が作品を持ち寄り、ギャラリーまむら(中・寺町御池下る)を借りて展示した。	
1-130	春秋会ウォーキングサークル例会	毎月第2土曜又は日曜日(1月と8月は除く)	春秋会会員	○						毎回9時30分に集合し、京都市内や近郊を中心に大体10km～13kmを歩いた。(参加者 平均約30人)	
1-131	春秋会ヨガサークル例会	毎週金曜日 午前	春秋会会員	○						会員が職員会館「かもがわ」を借りて、高齢者向きのリラックスヨガを始めることにしました。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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
1-132	各区老連持ち回りウォーキング	通年	老人クラブ会員	○							各区老連から参加。	(一社) 京都市 老人クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)
1-133	低い山を登る会	4回/年		○								
1-134	グラウンド・ゴルフ大会	9月		○								
1-135	ペタンク大会	10月		○								
1-136	ボウリング大会	12月		○								
1-137	社交ダンスの集い	3月		○								
1-138	健康づくり料理教室	7月		○						大阪ガスクッキングスクール京都で男性を中心とした健康づくり料理教室を開催。各区老連から参加。		
1-139	健康づくり教室	1月		○						ひと・まち交流館京都で講演及び体操指導を行う。		
1-140	トレッキングツアー	8月		○						各区老連から参加。		
1-141	生活習慣病予防健診	通年		約330,000人						○		
1-142	特定健康診査	通年	約103,000人						○	40歳以上の被扶養者を対象として実施、自己負担を無料で行える健診や、ミニドック健診を通年実施。		
1-143	特定保健指導	通年	約30,000人	○	○	○	○	○	○	保健師等が事業所を訪問し、保健指導を実施。		
1-144	健康づくり講座	6月～3月	約100事業所	○	○	○	○	○	○	事業所を訪問し、職場の健康づくり講座を実施する。(120回)メンタルヘルス・生活習慣病・食事栄養等。		
1-145	重症化予防対策	通年	約8,400人						○	健診結果(血圧、血糖)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。		
1-146	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。		

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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		
1-147	ぽかぽか健康セミナー	2018年4月から毎月一回(除く12月)の11回	左京区 市原野学区並びに岩倉南学区の子育て中の女性を中心とした健康増進に関心の高い市民を想定して予定通り開催したが、参加者は毎回中高年者3～5名であった。		○					話題提供の方針としては、①聞いてためになる②やって面白い③終わって勉強になった、と思っていただける話題提供を行い、実際に自分のからだの状態を味わって頂く実習と、参加者自身が日常生活の中で工夫している健康増進方法や悩みを話、さらには参加者相互での苦勞や苦痛の渡ぎ方について、共有する。なお、資料等のご協力を下記のメーカー各社様から頂いている。セイルン株式会社・株式会社 山正・花王株式会社 ヒューマンヘルスセンター・第一三共株式会社	(特非) つながるKYOTO プロジェクト/相生鍼灸
1-148	“こころ”と“からだ”の健康長寿づくりセミナー	2018年5月から隔月の最終木曜日の6回。13時から15時の間の60分から90分の間位	上京区 京極学区で京極住民福祉協議会が、「独身高齢者の交流を図るための活動」を目的として開催されている「京極サロン(京極スマイルサロン)の参加者並びに運営者。		○					話題提供の方針としては、①聞いてためになる②やって面白い③終わって勉強になった、と思っていただける話題提供を行い、実際に自分のからだの状態を味わって頂く実習と、参加者自身が日常生活の中で工夫している健康増進方法や悩みを話、さらには参加者相互での苦勞や苦痛の渡ぎ方について、共有する。なお、資料等のご協力を下記のメーカー各社様から頂いている。セイルン株式会社・株式会社 山正・花王株式会社 ヒューマンヘルスセンター・第一三共株式会社	
1-149	「ポイント手帳」及び「健康寿命」普及	上京区内の健康づくりサロンよりお呼びがかかった日	・参加者 ・立寄った人							「ポイント手帳」の使い方の説明を行い、また、使い勝手や工夫についての意見を伺った。「健康寿命の延伸」については、どのような言い方や説明が分かりやすいかという意見を伺った。	
1-150	親子で遊ぼう！3B体操	7月・8月	親子・幼稚園児	○						3B用具を使っての運動遊び、ダンス等で運動の楽しさを体験し、親子や子ども同士とのコミュニケーションを図りながら、体力をつける。	
1-151	(公社)日本3B体操協会創立47周年京都府大会	9月	一般市民	○						一般市民の3B体操体験と交流、会員の発表を通じて、心と体の健康づくりと健康寿命の延伸を図る。	(公社) 日本3B体操協会・京都府支部
1-152	3B体操いきいき体験講習会	10月	一般市民	○						3B用具を使って、誰でも気軽に運動体験をし、運動の楽しさ、大切さを実感していただき、健康寿命を延ばす。	
1-153	3B体操いきいき体験講習会	11月	一般市民	○						3B用具を使って、誰でも気軽に運動体験をし、運動の楽しさ、大切さを実感していただき、健康寿命を延ばす。	
1-154	研修・セミナー	通年		○	○	○	○	○	○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研修・セミナーを実施。テーマは「過重労働対策」「職場におけるメンタルヘルズ対策」他。	(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
1-155	窓口相談	開所日	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○	○	各分野の専門スタッフが健康管理・健康教育等の産業保健活動全般に関する相談に応じる。	
1-156	情報提供	開所日		○	○	○	○	○	○	産業保健に関する図書・ビデオの閲覧を行う。また、メールマガジン(月1回)を発行し、産業保健の啓発に努める。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 平成30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
1-157	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。	(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
1-158	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）の間の治療と仕事の両立に関する調整支援を実施。	
1-159	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。	
1-160	学園祭企画「あなたの骨は健康ですか？」	11/11	府民・市民、学生・教職員							学園祭企画の一環として、骨密度測定・血圧測定を行った。測定の結果、医師による血圧指導を行った。アンケート回答者に参加賞。	
1-161	Smoke Free キャンペーン	5/31-6/5 11/12～11/21	学生・教職員					○		キャンパス禁煙の取組の一環として、学生・教職員によるキャンパス巡回を行い、学内における受動喫煙防止や喫煙者の卒煙を呼びかけた。	
1-162	キャンパス全面禁煙に関するブレゼンテーション大会	12/17	学生					○		キャンパス禁煙に関するブレゼンテーション大会を実施し、学生がキャンパス禁煙について主体的に考える機会を設けた。（応募13チーム）	
1-163	大学×大阪府との連携による『健康キャンパス・プロジェクト』	9/27、10/5、11/8	学生・教職員				○			子宮頸がんに関わる講演（学内医師）と子宮がん検診、お口の健康セミナーと歯科検診を、大阪府との共催で実施。	
1-164	阪急ハイキング	9/26、12/16、2/2	一般市民	○						阪急沿線の美しい自然や史跡を巡るハイキングイベントで、京都市内でも多数開催しています。参加費無料、事前申込不要で、元気な方なら誰でも気軽に参加できます。	阪急阪神ホール デザイン株式会社 （阪急電鉄株式会社）
1-165	セミナー・研究会	6月・7月・8月・12月・1月	医療従事者							排尿障害に関するセミナー・研究会	
1-166	第45回くらしと健康展	10/28	府民・市民							「食べること・排泄のこと相談・体験コーナー」では、ミニ講話「骨盤底筋体操」尿もれ予防！簡単にできる」と題し、骨盤底筋体操など基本的な話と、風船を使った骨盤底筋体操の紹介および在宅医療での排泄に関する相談会を実施	NPO快適な排尿を めざす全国ネットの会
1-167	家族介護者向け医療的ケア・口腔ケア実践講習会	11/6								【排泄ケア】にて、失禁のタイプ及び尿失禁についての説明、夜間頻尿、夜間多尿、認知症の排尿ケアポイント、骨盤底筋体操など基本的な講義を実施	
1-168	健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ	11/10								「健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ」イベント内にて、排泄に関する相談会を実施（みよこめっせ）	
1-169	市民公開相談会	11/11								京都市中京西部医師会との共催による排泄に関する個別相談会を開催	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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		
2-1	京都キレイフェスタ	1/18	府民・市民	○	○	○	○	○	1000名程度の健診を実施計画。昨年同様に伴設されたイベント会場では、健康をテーマにした各企業団体の情報発信ブース、大学生による体験・発見をテーマとした学びブース、血管年齢・骨健康度測定等の測定ブース、美容・癒しの観点からアクティブ女性を応援するキレイブースやお子様も一緒に楽しめるキッズコーナーやワーキングショップを設置予定。	(一財) 京都工場保健会
2-2	産業衛生研究会	5/14,9/10,3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。テーマは未定。	
2-3	衛生管理者会	年2回(11月に開催)	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	○	○	○			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。テーマは未定。	
2-4	がん対策推進企業アクションセミナー	11/19	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	○	○	○	○	○	「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。テーマは未定。	
2-5	おながくア・ラ・カルト♪ ～ステキな曲とチャットいっいお話～	年4回 5/30、9/5,11/29、 2020/1/17 ※5/30、9/5チケット 完売	府民・市民			○			リンコイン(¥500)で気軽に楽しめる、平日昼間のコンサート。旬の演奏家によるお話と演奏で、様々な楽器や曲の魅力を知ることができる人気シリーズです。	(公財) 京都市音楽芸術 文化振興財団
2-6	オムロン パイプオルガンコンサート シリーズ	年2回 9/28、2020/2/22	府民・市民			○			国内最大級のパイプオルガンを、1,000円で気軽に楽しめるコンサートです。9/28は注目の若手奏者、2/22は世界で活躍中の奏者を迎えます。	
2-7	『KCH(京都コンサートホール)的クラシック音楽のススメ』第1回「ピアノリスト、反田恭平」	7/20 ※チケット完売	府民・市民			○			クラシック音楽初心者や親子などに、京都コンサートホールが自信をもっておススメするコンサート。若手人気ピアノリストの反田恭平を迎え、ピアノの名曲をお送りします。	
2-8	クアルトナル クリスマス・コンサート	12/21	府民・市民			○			ドイツ出身の男声ア・カペラ4人組によるクリスマス・コンサートです。クリスマス・ソングをはじめ、世界の名曲をお楽しみいただけます。	
2-9	京都コンサートホール ロビーコンサート	年3回 6/22、8/24、 2020/2/22	府民・市民			○			京都コンサートホール1階エントランスホールで開催する新シリーズ。国内外で活躍するアーティストの演奏を無料でお楽しみいただけます。	
2-10	音楽でつながる♪リレーコンサート	2020/3/29	府民・市民			○			一般公募による演奏家・演奏団体が出演する無料コンサートです。多彩なジャンルによる音楽を気軽に楽しみたいいただけます。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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		
2-11	介護予防事業	通年	市民(65歳以上)	○	○		○			高齢者筋トレ教室、高齢者栄養改善教室、シニア体力向上教室、イスで行ういきいき筋トレ教室等を開催し、生活機能低下の早期発見・早期対応により健康寿命の延伸を図る。	京都市健康づくり協会 (公財)
2-12	特定保健指導	通年		○	○			○	○	保健師と健康運動指導士等が連携して、健康度の確認、生活習慣や食習慣の改善に関する指導、運動実技等を行うことにより、生活習慣病の予防を図る。	
2-13	健康増進事業	通年	市民(40歳以上)		○					ヘルスピア筋トレ・スタジオプログラム・水中運動等の各種教室開催や、プール及びトレニングルームの利用促進等で中高年者の健康維持増進に努める。	
2-14	高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成事業	通年			○					高齢者向け運動プログラム「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」や「京ロコステップ+10」を各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行う。	
2-15	診療所業務	通年		○	○				○	医師の診察や運動負荷試験等の医学的検査及び体力測定等により把握した健康度に基づき、栄養指導や運動プログラム作成等の健康増進に関する取り組みを行う。また、特定健康診査や特定保健指導にも取り組む。	
2-16	健康づくり関連団体等との連携協力並びに調査研究及び普及啓発事業	通年	市民	○	○					各団体や個人が自主的に健康づくりに取り組めるよう、関連団体の指導・啓発を行い、地域での健康づくりに関する取組に対し積極的な支援活動を行う。また、健康づくりに関する調査研究結果のホームページ等への掲載を行い、健康づくりに関する理論・方法の周知に努める。	京都市健康づくりサポーター
2-17	青少年等の健全な身体増進事業	通年			○					プール・トレニングルームの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体育成等を行う。	
2-18	健康づくりサポーター活動	通年	市民	○	○	○	○	○	○	「地域」の健康増進や生活習慣病予防について、保健福祉センターと一緒に考えたたり、役立知識を学んで地域に広めたり、市民が中心となって、みんながいきいきと暮らせるまちづくりを目指すボランティア。14の各区・支所別に地域特性に基づいた健康づくり活動を行う。	(社福) 京都市 社会福祉協議会
2-19	福祉ボランティア・社協フェスタ「共につくろう きょうの絆」	10/13	市民							市民の方々に楽しみながらボランティア活動や地域福祉について知っていただき、活動に踏み出すきっかけを提供するとともに、ボランティアや関係団体、福祉施設との活動交流と連携づくりの場とする。	
2-20	すこやか講座	第3金曜	高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方	○	○	○				・すこやか体操 ・「音楽療法」「睡眠」「栄養」などの健康講話 ・レクリエーション	京都市 生涯学習振興財団
2-21	市内16箇所の老人福祉センター事業	通年	60歳以上の市民	○	○	○	○			高齢者の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのため、介護予防、教養講座、同好会活動など各種事業を行う。 いきいきポイントポータルサイトへ事業掲載	
2-22	ゴールデン・エイジ・アカデミー歌唱指導	毎週金曜日 午前	一般市民		○					歴史・文化・文学・伝統芸能などをはじめ、健康・人権・環境など様々な分野の専門家を招いて行う無料教養講演会の終了後に実施する歌唱指導。毎回多種多様な曲を専門講師の指導のもと、大きな声を出して参加者全員で楽しく歌う。(定員:中継を含み600名)	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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	
2-23	ストレッチング・エクササイズ ワンポイントレッスン	月3～4回	障害の有無を問わない	○					(公財) 京都市障害者 スポーツ協会
2-24	ふれあいスポーツモエニング	毎週火曜日		○					
2-25	禁煙	通年	各小学校	○		○	○	○	京都市小学校長会
2-26	第16回みんなのスポーツフェスタ	10/14	特に制限なし	○					(公財) 京都市スポーツ協会
2-27	第16回みんなのスポーツフェスタ 「京北ワーク」	10/27	特に制限なし	○					
2-28	2019年度スポーツ講座 「スロージョギング講座」	6/27	一般市民	○					京都市 体育振興会連合会
2-29	会長集会 会長親睦ニュースポーツ大会	6/8	各学区体育振興会会長等	○					
2-30	第66回京都市ソフトボール大会、 第29回京都市壮年ソフトボール大会	7/28	各学区体育振興会	○					京都市 体育振興会連合会
2-31	第55回京都市バレーボール祭	8/25		○					
2-32	第31回市民スポーツフェスティバル	11/3	各学区体育振興会等	○					京都市 地域女性連合会
2-33	チャンピオン大会 (女子バレーボール大会)	11/17	各学区体育振興会	○					
2-34	市民スポーツフェスティバル	11/3	各学区女性会会員	○					京都市 地域女性連合会
2-35	結核予防とガンについて	9月	各学区女性会会員					○	
2-36	結核予防啓発	結核予防週間	市民					○	京都市 地域女性連合会
2-37	骨を守る会	年2回	女性会員，一般市民	○				○	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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		
2-38	健康ガイド掲載	毎月		○	○	○	○	○	○	毎月女性新聞に健康ガイド掲載。	京都市 地域女性連合会
2-39	健康教室	毎月(予定)	全行政区全員	○						健康長寿のため日常楽しんでできる体操教室を開催。	
2-40	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
2-41	食育研修	未定		○						各保育園における給食について研修。	
2-42	保育園給食業務相談	通年	保育士、栄養士等	○						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。	(公社) 京都市保育園連盟
2-43	看護技術講習会	7月～8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。	
2-44	区対抗バレーボール大会	6月	園長、保育士、栄養士等	○						職員の体力向上および親睦を図る。	
2-45	集団健診への協力	通年							○	集団健診会場における周知・啓発や受付を実施。	京都市 保健協議会連合会
2-46	地域住民の公衆衛生・健康づくりの向上に関する取組・普及啓発	通年	市民	○	○	○	○	○	○	公衆衛生の向上や健康づくりの推進を目的とした京都市のアウトリーチ型の事業(健康づくり教室等)など、地域の健康に資する活動の周知・企画(声掛け、ビラ配り、事務的補助)や事業への参加。	
2-47	パンフレット等の設置	通年	会員及び会議所利用者	○	○	○	○	○	○	健康づくりに関するパンフレット等による情報提供。	京都商工会議所
2-48	禁煙	通年	全中学校				○			「学校敷地内禁煙」の実施。	京都市立中学校長会
2-49	介護の日記念事業 (かみ・ごみらいふフェス)	11/17	府民・市民						○	介護、福祉を幅広くかつ体感していただくイベントのなかで、骨密度測定、血管年齢測定を実施	(一社)京都市 老人福祉施設協議会
2-50	精神保健懇話会	9/10			○					テーマ 「障害者スポーツに関すること」(仮題)	(一社) 京都精神保健 福祉協会
2-51	こころの健康づくり大会京都2019	11/29			○					テーマ 「意思決定の支援」(仮題)	
2-52	こころのケア講演会	2月頃	府・市民		○					テーマ 「ピアサポートについて」(予定)	
2-53	機関誌「めんたるへるす京都」発刊	9月、3月			○					「めんたるへるす京都57」,「同58」の発行	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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
2-54	健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し、継続的な保健指導、追跡	通年	学生、教職員	○	○			○	○	○	健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し、継続的な保健指導、追跡。	京都大学 健康科学センター
2-55	禁煙希望者に対する禁煙補助薬無償提供および伴走・支援	通年						○			禁煙希望者に対する禁煙補助薬無償提供および伴走・支援。	
2-56	後遺障害を伴う休職者に対する全学レベルの職場復帰支援	通年	教職員			○				後遺障害を伴う休職者に対する全学レベルの職場復帰支援。		
2-57	ストレスチェック	通年				○					ウェアによるストレスチェック及び必要に応じて医療職による面談等を行う。メンタルヘルス障害のリスク因子であるストレスについて気づきを促す。	
2-58	ヘルシー弁当の監修	通年	学生・教職員	○						京都大学生協が開発・販売する栄養バランスに配慮した「ヘルシー弁当」の医学的監修を行う。		
2-59	全新入学部生、新入大学院生、教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習	通年	学生・教職員							全新入学部生 約3000名、新入大学院生、教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習を実施し、心臓突然死対策、安心・安全なキャンパスづくりを進める。		
2-60	ヘルシーキャンパスの取り組み	通年	学生・教職員・一般	○	○	○	○	○	○	○	ヘルシーキャンパス京都ネットワークと連携協力しながら、「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的に、身体、栄養、マインドの領域をはじめとする様々な取り組みを進める。	
2-61	Life long personal health record (PHR)研究・事業	通年	学生・教職員	○	○	○	○	○	○	○	健康診断を起点に、健康に関わる情報を安全に保管し、活用するシステム(ハイレット版)を用いて300人規模で効果検証を行う。	
2-62	メンタルヘルス改善を目的としたスマートフォンアプリケーションの導入と効果検証	年度後期	学生・教職員			○					生活活動の記録とインターネットを通じた認知行動療法(iCBT)の実施が可能なスマートフォンアプリケーションを用いたメンタルヘルス改善の効果検証研究のパイロットを実施する。	
2-63	【新規】ヘルスプロモーションライブラリー	通年	学生・教職員	○	○	○	○	○	○	○	健康について正しく知り学ぶオープンスペースを開設。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

No.	事業名	日程	対象	主な該当分野					内 容	実施団体	
				食育	運動の健康	こころの健康	口腔	喫煙			飲酒
2-64	第46回くらしと健康展	10/27	府民・市民	○	○	○	○	○	○	30年度と同様に、「健康相談」「食べること・排泄のこと相談・体験」「ロコモ度テスト」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・介護予防に関する対話型・体験型の啓発イベントとして実施の予定。	京都府医師会 (一社)
2-65	第25回京都府医師会「健康講座」	5/25		○	○	○	○	○	○	例年同様にご一般府・市民を対象に、分かりやすい内容で「災害後の避難と医療的なケア」に関する啓発事業（講演会）を行う。講師には、救急専門医である大森医院大森浩二先生を迎える予定。昨年度同様、京都府医師会館で開催。	
2-66	目の愛護デー	10/10頃		○	○		○	○	○	10月10日「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・緑内障体内鏡コーナー、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、眼病小冊子配布をゼスト御池にて行う予定。	
2-67	目の相談	月1回		○	○			○	○	○	
2-68	ひふの日	11/12頃		○	○			○	○	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。	京都府栄養士会 (公社)
2-69	耳の日	3/3頃		○	○			○	○	3月3日は、難聴と言語障害のある方の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。	
2-70	糖尿病デーイベント	11/14頃		○	○			○	○	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。	
2-71	電話による栄養相談	通年 電話相談は毎週火曜日1時～5時	府・市民	○						来訪・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。	
2-72	いきいき健康フェア	未定	府・市民（親子対象）	○						テーマ未定 参加型食育推進事業	京都府栄養士会 (公社)
2-73	くらしと健康展	10/27	府・市民	○						「食生活コーナー」で日常生活における食事診断、栄養相談を行う。	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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
2-74	健康づくり提唱のつどい	2020年2月22日、3月15日	府・市民	○			○				「高齢者、認知症と嚥下」をテーマに講演会	(公社) 京都府栄養士会
2-75	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(京都府・市協力事業)	
2-76	食事診断(タブレット使用)、簡易栄養相談と相談指導	通年	府・市民	○							各種のイベントにおいて食生活診断、簡易栄養相談を行い、相談助言する。	
2-77	京都やんちゃファエスタ2019(第2部)	未定	府・市民	○							テーマ未定	
2-78	まちの保健室	①5/11 ②その他未定		○	○	○	○	○	○	○	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
2-79	くらしと健康展	10/27	府・市民							○	脳卒中・認知症相談、血圧・BMI・血管年齢測定。	
2-80	家族介護者向け医療ケア・口腔ケア実践講習会	6月～11月(通算10回開催)					○				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。	
2-81	地域子育て支援事業	①4/29, 5/3・4, 5/12 11/17	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。	
2-82	禁煙推進研修(医療従事者)	未定	医療従事者					○			禁煙指導のための研修。	
2-83	禁煙推進研修(看護学生)	9/10・10/2	新人看護職対象						○		健康管理、禁煙支援に向けた研修。	
2-84	卒煙支援者研修	通年	延5校(予定)						○		禁煙指導のための体験研修。	
2-85	禁煙治療・禁煙支援のためのe-ラーニング	12/8	看護職						○		看護職に必要な卒煙支援のための講義・演習。	
2-86	安心在宅療養相談(くらしあんしん療養相談室)	12月申し込み1月～4月	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。	
2-87	健康診査	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。	
2-87	健康診査	5月～翌年3月(京都市内)	市民(原則75歳以上)							○	京都市を含む府内市町村において、健康診査等を実施し、生活習慣病の早期発見・早期治療に努める。	京都府後期高齢者医療広域連合

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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			
2-88	健康チェックコーナー	未定	市民	○	○	○	○	○	○	「市民すこやかフェア」での各種健康チェックコーナーの設置	京都府国民健康保険 団体連合会	
2-89	健康づくり講演会	1/30		○	○	○	○	○	○	医師や学識経験者等による各種講座		
2-90	「歯のひろば」 (本会主催)	6月2日	府・市民	○			○		○	歯科健康相談、歯磨き指導、歯の健康度テスト他。	(一社) 京都府歯科医師会	
2-91	「いい歯の日週間」 記念行事	11月9日			○		○	○		公開講座、各種表彰式、展示他。		
2-92	「歯のひろば」 (都市区歯科医師会主催)	5月～11月	都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。		
2-93	家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践 講習会	6月～11月(口腔ケ アは3回開催)		○	○		○			医科歯科連携の家族介護者向け講習会。		
2-94	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。		
2-95	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。		
2-96	「歯のひろば」 (歯科医師会主催) (都市区歯科医師会主催)	5月～11月	府民・市民				○			歯みがき指導、他	(公社) 京都府歯科衛生士会	
2-97	幼稚園小学校歯磨き巡回指導	6月～2月	園児・児童				○			歯の大切さを訴える歯みがき集団指導		
2-98	保育所歯磨き指導	9月	園児				○			歯の大切さを訴える歯みがき集団指導		
2-99	家族介護者向け医療的ケア・口腔ケア実 践講習会	未定	府民・市民				○			家族介護者向けの口腔ケア実践講習会(口腔ケア講習会の実習 と一部の講義を担当)		
2-100	口腔サポートセンター事業(歯科医師会)	通年					○					訪問口腔ケアを担当
2-101	介護予防事業	通年					○					介護予防事業普及啓発の為に講習会及びイベント等に協力、参 加
2-102	暮らしと健康展	10/27					○				お口の元気体操を集団指導	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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
2-103	禁煙	通年	連合会所属の学校法人役員・校長・教職員，保護者会連合会役員等・事務局・来訪者全て					○			会議等一切禁煙。	京都府私立中学高等学校連合会
2-104		9月15日～16日		○	○	○	○	○	○		SKYふれあいフェスティバルでのお薬相談（パルスプラザ）。	（一社） 京都府薬剤師会
2-105	お薬相談	10月頃		○	○	○	○	○	○		くらしと健康展でのお薬相談（京都府医師会館）。	
2-106		11月～12月頃	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）。	
2-107	府民・市民公開講座	9月～12月頃		○	○	○	○	○	○		場所：未定	
2-108	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）。	
2-109	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	7月				○		○	○		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（京都駅地下街ボルタプラザ）。	
2-110	禁煙支援	通年	府・市民					○			禁煙支援薬局等における禁煙支援の実施。	株式会社京都放送
2-111	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。	
2-112	疾病予防	通年								○	年2回定期健康診断，健康保険組合事業の人間ドックや家庭対象の婦人検診受診を奨励。	
2-113	健康増進	通年	全従業員		○						健康保険組合主催のボウリング大会への参加奨励。	株式会社京都放送
2-114	禁煙推進	通年						○			全館禁煙とするとともに喫煙室を設置し分煙。	
2-115	健康運動教室「クリエ」	通年			○						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
2-116	「結核の予防とがんを考えるつどい」講演会	9/5	府・市民							○	「京都市における結核～その現状と保健所としての対策～」 「大腸がん」に克つ	
2-117	京都労働健康管理会	3月頃予定	産業保健関係者								テーマ 未定	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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		
2-118	第70回勤労者文化祭野球大会	10/5.19.26	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
2-119	ボウリング、チャリティゴルフ大会	春～秋	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。	
2-120	家族健康ウォーキング	11月中 (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。	
2-121	座禅体験教室	5月	会員組合の被保険者と18歳以上のその家族			○				大本山東福寺塔頭、毘沙門堂、勝林寺、座禅体験→精進料理(食前に読経)	健康保険組合連合会 京都連合会
2-122	健康ウォーク	10月	会員組合の被保険者とその家族	○						体カづくり事業としてバス利用による健康ウォーク(8km程度)を計画	
2-123	生活習慣病改善のための講演と調理教室	3月		○						ラ・キャリアールにて講演と調理実習を行う。	
2-124	春秋会サークル合同作品展	5/24～5/28	春秋会会員及び市民			○				毎年、写真、能面のサークル会員が作品を持ち寄り一堂に展示して、多くの方に見ていただくことにより、創作意欲を高め、日常生活の励みとしている。(会場は、ひと・まち交流館 京都)	(一社)春秋会
2-125	春秋会写真サークル作品展	未定	春秋会会員及び市民			○				毎年、サークル会員が作品を持ち寄り、ギャラリーが京都(下・烏丸仏光寺西入る)を借りて展示している。	
2-126	春秋会ウォーキングサークル例会	毎月第2土曜又は日曜日(1月と8月は除く)	春秋会会員	○						毎回9時30分に集合し、京都市内や近郊を中心に大体10km～13kmを歩き15時頃に解散している。	
2-127	春秋会ヨガサークル例会	毎週金曜日 午前	春秋会会員	○						会員が職員会館「かもがわ」を借りて、高齢者向きのリラクゼーションを始めました。	(一社) 京都市 老人クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)
2-128	各区老連持ち回りウォーキング	通年	老人クラブ会員	○						各区老連から参加。	
2-129	低い山を登る会	10回/年		○							
2-130	グラウンドゴルフ大会	9月		○							
2-131	ベタング大会	10月		○							

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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	
2-132	ボウリング大会	12月	老人クラブ会員	○						(一社) 京都市 老人クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)
2-133	社交ダンスの集い	3月		○						
2-134	健康づくり料理教室	7月		○					大阪ガスキッチンスクール京都で男性を中心とした健康づくり料理教室を開催。各区老連から参加。	
2-135	健康づくり教室	1月		○					ひと・まち交流館京都で講演及び体操指導を行う。各区老連から参加。	
2-136	トレッキングツアー	8月		○					各区老連から参加。	
2-137	生活習慣病予防健診	通年	約330,000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
2-138	特定健康診査	通年	約103,000人						40歳以上の被扶養者を対象として実施、自己負担を無料で行える健診や、ミニドック健診を通年実施。	
2-139	特定保健指導	通年	約30,000人	○	○	○	○	○	保健師等が事業所を訪問し、保健指導を実施。	
2-140	健康づくり講座	6月～3月	約130事業所	○	○	○		○	事業所を訪問し、職場の健康づくり講座を実施する。(120回)メンタルヘルス・生活習慣病・食事栄養等	
2-141	重症化予防対策	通年	約8,400人						健診結果(血圧、血糖)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。	
2-142	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。	(特非) つながるKYOTO プロジェクト/相生鍼灸
2-143	ばかばか健康セミナー	2019年4月に、20回となるため、これまでの振り返りを行い、今後どうするか参加者全員で決める。	これまでの参加者を集めて頂く。		○				(継続することになった場合) 話題提供の方針としては、①聞いていただく話題提供を行い、実際に自分のかたの状況を映写して頂く実習と、参加者自身が日常生活の中で工夫している健康増進方法を話、さらには参加者相互での苦労や苦痛の疲れ方について、共有する。なお、資料等のご協力を下記のメーカー各社様から頂いている。セイルン株式会社・株式会社 山正・花王株式会社 ヒューマンヘルスセンター・第一三共株式会社	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和元年度取組予定

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		
2-144	“こころ”と“からだ”の健康長寿づくりセミナー	2018年5月から隔月の最終木曜日の6回。13時から15時の間の60分間位	上京区 京極学区で京極住民福祉協議会が、「独身高齢者の交流を図るための活動」を目的として開催されている「京極サロン（京極スマイルサロン）の参加者並びに運営者。	○	○				①聞いてためになる②やって面白い③終わって勉強になった、と思っていた話提供を行い、実際に自分からの状態を映りつつ頂く実習と、参加者自身が日常生活の中で工夫している健康増進方法や悩みを話、さらには参加者相互での苦労や苦痛の過ごし方について、共有する。なお、資料等のご協力を下記のメーカー各社様から頂いている。セイル株式会社・株式会社 山正・花王株式会社 ヒューマンヘルスセンター・第一三共株式会社	(特非) つながるKYOTO プロジェクト/相生鍼灸
2-145	「ポイント手帳」及び「健康寿命」普及	健康づくりサロンや「居場所」「立寄り場所」よりお呼びがかかった日	・参加者 ・立寄った人						「ポイント手帳」の使い方の説明を行い、また、使い勝手や、より使いやすくなる、使いたいと思うための工夫についての意見を伺う。「健康寿命の延伸」については、どのような言い方や説明が分かりやすいかを、さらにそのための実践はどのようにすれば実行できそうかについて意見を伺う。	
2-146	親子で遊ぼう！3B体操	7月～8月	親子・幼稚園児	○					3B用具を使っている運動遊び、ダンス等で運動の楽しさを体験し、親子や子ども同士とのコミュニケーションを図りながら、体力をつける。	(公社) 日本3B体操協会・ 京都府支部
2-147	3B体操いきいき体験講習会	9月～12月	一般市民	○					3B用具を使って、誰でも気軽に運動体験をし、運動の楽しさ、大切さを実感していただき、健康寿命を延ばす。	
2-148	研修・セミナー	通年	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研修・セミナーを実施。テーマは「過重労働対策」「職場におけるメンタルヘルス対策」他。	
2-149	窓口相談	開所日		○	○	○	○	○	各分野の専門スタッフが健康管理・健康教育等の産業保健活動全般に関する相談に応じる。	(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
2-150	情報提供	開所日		○	○	○	○	○	産業保健に関する図書・ビデオの閲覧を行う。また、メールマガジン(月1回)を発行し、産業保健の啓発に努める。	
2-151	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。	
2-152	治療と仕事の両立支援の推進	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「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)の間の治療と仕事の両立に関する調整支援を実施する。	(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
2-153	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 令和元年度取組予定

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
2-154	阪急ハイキング	未定	一般市民		○						阪急沿線の美しい自然や史跡を巡るハイキングイベントで、京都市内でも多数開催しています。参加費無料、事前申込不要で、元気な方ならどなたでも気軽に参加できます。	阪急阪神ホールディングス株式会社 (阪急電鉄株式会社)
2-155	セミナー・研究会	通年	医療従事者								排尿障害に関するセミナー・研究会	
2-156	くらしと健康展	10/27									ミニ講話および排泄に関する相談会（京都府医師会館）	
2-157	家族介護者向け医療的ケア・口腔ケア実践講習会	未定	府民、市民								家族介護者向けの口腔ケア実践講習会（排尿ケア講習会の実習と一部の講義を担当）	NPO快適な排尿をめざす全国ネットの会
2-158	排尿相談	未定										
2-159	市民公開相談会	11/17									排泄に関する個別相談会を開催	

【議事 1】健康づくりに関する分かりやすい目標の設定及び アンケート調査の実施について

1 趣旨

平成30年3月に策定した「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」において、「市民の皆様の健康づくりの取組状況を経年でアンケート調査し、結果を踏まえて健康長寿のまち・京都市民会議等において、具体的な取組目標等を設定するなど市民ぐるみの健康づくりを推進します。」としていることから、この間、伝え方検討部会（1月）や京都市民健康づくり推進会議（3月）、市民会議理事会（6月）において、市民向けリーフレット、健康づくりに関する分かりやすい目標、アンケート調査の内容について御議論していただいたところです。

最終的には、本総会の御意見等を踏まえまして、8月末～9月上旬を目途に、以下内容で実施してまいりたいと考えております。

2 実施内容（案）

(1) 市民向け「健康づくり目標」リーフレットの作成

健康づくりに関する「取組目標」（以下「健康づくり目標」という。）については、市民に分かりやすく、取り組みやすいものとするため、プランに掲げている「京都らしい健康づくりの代表例」（次ページ参照）の6項目（①かかわる、②楽しむ、③いっしょに食べる、④楽しくうごく、⑤しっかりやすむ、⑥体をまもる）に対して、それぞれに歩数や野菜摂取量等具体的な目標を設定することとし、これまでいただいた御意見を踏まえ、市民向けにマンガを交えたリーフレット（案）を作成しました。リーフレットは、地域の健康づくり活動で御活用いただけるように作成するものです。

(2) アンケート調査の実施

「健康づくり目標」の市民への浸透度（取組状況）を把握するため、2年に1回、経年でアンケート調査を実施することを想定しております。

※ 調査対象者：15歳以上の市民5000人＜無作為抽出＞

<参考> 市民会議理事会や京都市民健康づくり推進会議等で出た主な意見

（リーフレット）

- ・ 高齢者も読みやすいように、文字を大きくしてほしい。
- ・ 京都らしさが感じられる内容を盛り込んでほしい。
- ・ 文字数が多い。
- ・ 大学生をターゲットにした内容も盛り込んでほしい。

（アンケート）

- ・ 項目を国の調査（国民生活基礎調査）を踏まえた内容にしては如何か。

健康長寿・笑顔のまち・京都 推進プラン

京都なっでは！

わたしたちは、社会の中で人とふれあい暮らししています。家族や友人、地域コミュニティとの関わりが一人ひとりの健康につながります。ここでは、世代ごとの京都ならではの健康づくりの代表例をとりまてみました。

皆様の日々の健康づくりの参考にしてください。またこの他に皆様が独自で取り組んでおられることを教えてください。信させてください、健康づくりの輪を広げたいと思います。

子ども・若者世代 (成長と若さを！)

働く・子育て世代 (活カと充実感を！)

シニア・シルバー世代 (円熟の時を！)

真のワーク・ライフ・バランスを実現！

フレイル・オーラルフレイル対策を推進！

かわる

楽しむ

ひと・地域・文化とのつながり

地域盆など地域の行事に参加しています。

学校や近所の友達と一緒に遊んだり悩みを相談したりしています。

スポーツ少年団や地域のレクリエーション活動に参加しています。

親子で京都の伝統や文化を体験しています。

子育てサークルに参加して育児の相談や悩みの共有をしています。

生活・子育てを通じて「地域とのかかわり」や将来に向けた「趣味づくり」を推進することは大切です。

自治会やPTA活動に参加しています。

家族みんなで学区民体育祭など市民スポーツに参加しています。

ワールドマスターズゲームズ2021 関西を目指して、毎日トレーニングをしています。

まちを歩いて、京の歴史文化・芸術を楽しんでいます。

環境にやさしい、公共交通機関の利用を！

すこやかクラブで運動や文化活動を楽しんでいます。

身だしなみを意識し、地域でボランティア活動に取り組んでいます。

体力に応じて、週3回、今まで勤めていた会社で働いています。

シルバー人材センターに登録して、自分にできる仕事をしています。

相互に関連します。

いっしょに食べるよ

楽しむんじ

やっぴら

生活習慣

朝食を欠食せず3食食べ、主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）、副菜（野菜料理）がそろったバランスのとれた食事をとっています。

旬の野菜・京の食材・行事食など、京の文化を取り入れた食生活を意識しています。

ゆっくりよく噛んで食べています（目安はひとくち30回）。食後や寝る前に歯みがきを行っています（目安は1日3回）。

成長期に必要なカルシウム（牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など）を多くとっています。

生活習慣病予防のため、塩分は薄味を心がけ、野菜は1日350g以上を心がけています。

低栄養の予防のため、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆料理）をとり、こまめに水分補給をしています。

自分に合った運動を見つけ、定期的に身体を動かしています。

学校で運動クラブに参加しています。

体を作っていく大事な時期です。外遊びがおすすめです。

普段から歩くことを心がけています。
目安は男性一日9,000歩、女性一日8,500歩です。
(10分間の歩行＝約1,000歩)

普段から歩くことを心がけています。
目安は男性一日7,000歩、女性一日6,000歩です。
お口の体操をしています。
筋力アップでロコモ予防に取り組んでいます。

地域の仲間と公園体操などもおすすめです。

楽しく、無理なく、ウォーキングを続けています。

睡眠時間はしっかりとっています。

早寝・早起きを心がけています。

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。

日中活発に動いて、夜はぐっすり眠っています。

乳幼児健診、学校の健診を受けています。

予防接種を受けています。

がん検診、健康診断、歯科健診を定期的に受けています。

たばこは吸わず、お酒は適量（一日当たり日本酒では1合程度）を心がけています。

むし歯予防のためフッ化物を利用しています。

体をまもる