

第6回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会

日 時： 令和4年1月24日（月）
午後2時40分から午後3時30分
開催方式： オンライン開催

議事次第

1 開会挨拶

2 議 題

- (1) コロナ禍における健康づくりについて
- (2) 令和4年度「健康長寿のまち・京都推進プロジェクト」について

3 閉会挨拶

【資料目次】

「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
第6回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会出席者名簿	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
（議題関連）	
議題1 コロナ禍における健康づくりについて	11
議題2 令和4年度「健康長寿のまち・京都推進プロジェクト」について ...	16

「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

全90団体

「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

健康長寿のまち・京都市民会議
役員名簿

<役 員>

令和4年1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	樋口 さおり
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	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	篠原 輝雄
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	京都府立医科大学 (同志社女子大学看護学部・看護学研究科)	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6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）

通し番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
1	(株) エフエム京都	事業推進局長	芳野 保
2	(公社) 京都工業会	審議役	町田 徳男
3	(一財) 京都工場保健会	担当部長	井上 崇
4	京都市健康づくりサポーター	代表	北川 展之
5	京都市小学校長会	庶務（川岡東小学校長）	岡本 雅文
6	京都市食育指導員	事務局長	泉谷 シゲル
7	(公財) 京都市スポーツ協会	事務局長	富永 哲生
8	京都市PTA連絡協議会	副会長	樋口 さおり
9	京都市保健協議会連合会	副会長	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	(一社) 京都市老人福祉施設協議会	事務局長	堀池 克彦
12	(公社) 京都精神保健福祉推進家族会連合会	専務理事	静 津由子
13	京都大学健康科学センター	教授 特定助教	石見 拓 立山 由紀子
14	(一社) 京都府医師会	会長	松井 道宣
15	(公社) 京都府看護協会	会長	中島 すま子
16	京都府国民健康保険団体連合会	事務局次長	寺垣 紅美
17	(一社) 京都府歯科医師会	理事	岸本 知弘
18	(公社) 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	京都府宗教連盟	事務職員	中尾 香代
21	京都府中小企業団体中央会	専務理事	小山 哲史
22	京都仏教会	事務職員	中尾 香代
23	(株) 京都放送	取締役	湯浅 勝
24	(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

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
25	(株) 京都リビング新聞社	編集部長	山舗 恵子
26	京都労働者福祉協議会	事務局長	篠原 輝雄
27	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
28	(一社) 京都市老人クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)	常務理事・事務局長	田中 均
29	全国健康保険協会京都支部	企画総務部長	古田 俊夫
30	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】

31	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】

32	京都府立医科大学 (同志社女子大学看護学部・看護学研究科)	名誉教授	木村 みさか
----	----------------------------------	------	--------

協賛団体 出席者名簿（申出順）

通し番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
33	立命館大学 保健センター	保健師	松永 奈央子
34	光株式会社	代表取締役	尾池 美恵子
35	株式会社京都パープルサンガ		石井 敬己
36	味の素株式会社 大阪支社	マネージャー	原田 猛雄 北村 朱里愛
37	森永乳業株式会社	京都営業所長	池田 直人
38	明治安田生命保険相互会社 京都支社	市場統括部長 推進役	皆川 直 安達 秀典
39	第一生命保険株式会社 京都総合支社	課長	山本 愛
40	株式会社 伊藤園 京都西支店		大久保 順平
41	中外製薬 株式会社	関西統括支店 シニアマネージャー	松本 千洋
42	株式会社 ケーエスケー	健康行政連携推進部長 京都南支店長	山内 孝祐 野寄 肇

**第6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	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	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
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	松田 泰典

「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。

コロナ禍における健康づくりについて

1 コロナ禍の健康への影響

感染対策のために3密を避けながら日常生活を送り、外出控えが長期化した結果、人との交流や身体活動が減少することで、市民の健康状態の悪化、とりわけ高齢者のフレイル・オーラルフレイルの進行などの健康リスクにつながるものが危惧される。

また、特定健診、がん検診などの受診機会の減少や受診控えにより、生活習慣病の早期発見の遅れについても危惧されている。



2 市民会議構成団体の主な取組

(1) 周知啓発方法の工夫

- ・ イベントを通じた啓発活動は、オンラインで行う啓発活動に変更し実施
- ・ 研修会に集まる人数、時間、内容の工夫。不特定の方の講習会は見合せ
- ・ 自粛による筋力低下を食い止めるため、楽しく自宅で続けられる運動プログラムの作成及び実践
- ・ 企業・団体の健康増進に向けた継続的な取組応援コンテンツをホームページで紹介
- ・ がん検診が不要不急でないことを啓発する動画を作成し、社員向けの提示版に掲載

(2) 屋外での3密を避けた運動等

- ・ 活動を行う際は受付を設け、参加者の検温、健康管理表の提出、連絡先の提供等を受けて実施
- ・ 椅子による距離をとっての研修（マーキング等含む）と運動内容の工夫
- ・ 参加者同士の運動器具の共有中止



(3) オンラインの活用

- ・ オンラインを活用した動画コンテンツの作成
- ・ オンラインによる運動指導
- ・ オンライン診療、オンライン保健指導



(4) その他

- ・ オンライン活用の機会が増えたため、タブレット端末等とのより良いかわり方の学習機会を設ける
- ・ 室内で活動を行う際は、各参加者2m以上の距離を保ち、黙体操を実施
- ・ 地域団体の活動支援（脳トレ・ストレッチ・筋トレ等体操動画の作成協力）
- ・ 運動不足による体重増加を抑えるための食事制限（カロリー制限）
- ・ コロナ禍においても実施できるウォーキングのコツや口腔体操等の紹介

3 京都市でのこれまでの取組

(1) 市民しんぶんやホームページなどでの周知啓発

- ・ 市民しんぶんでも家でもできる手軽な運動を紹介
- ・ 京都市情報館でも家でもできる体操の動画を紹介
- ・ 介護保険料の通知に、コロナ禍でのフレイル対策の取組を紹介
- ・ 市民しんぶんでもコロナ禍での口の変化について啓発し、お口の体操を紹介
- ・ 市内大学・短大・専門学校への歯科健診受診勧奨ポスターの配布



市民しんぶんの掲載例

(2) 屋外での3密を避けた運動を推進

- ・ 地域介護予防センターの自主グループや健康づくりサポーターなどが、市内各所で公園体操を実施
- ・ 「いきいきアプリ」を活用した産官学連携のウォーキングイベントの開催

(3) 地域活動への支援

- ・ 社会福祉協議会において、コロナ禍における地域福祉活動の要点をまとめたリーフレットを作成

(4) オンラインの活用

- ・ 保健福祉センターや地域介護予防推進センターで、オンラインを活用した健康教室や介護予防教室を実施
- ・ 健康ポイント事業で、オンラインを活用した健康づくりの取組にもポイントを加算する仕組みを新たに設ける。
- ・ 市民の健康づくりや介護予防等に携わる、高齢者・障害者施設や地域介護予防

推進センター，地域歯科医院等に対し，オンラインを活用した研修等を実施

3 今後の方向性

前項2の取組を継続しつつ，次の5点の取組を強化し，市民会議と連携し取組を推進する。

(1) 健康長寿のまち・京都市民会議の構成団体と連携した市民への啓発

本市の健康課題を市民会議の皆様と共有し，連携を図り市民啓発を行う。

(2) 地域活動と連携した高齢者の通いの場等への誘導

コロナ禍での高齢者の社会参加を推進していくため，保健福祉センター，地域介護予防推進センター，高齢サポート（地域包括支援センター），社会福祉協議会，民生委員，すこやかクラブ（老人クラブ）など地域活動を行うあらゆる関係機関が連携し，老人福祉センター，健康長寿サロン，健康すこやか学級などの高齢者の通いの場や居場所，介護予防活動に誘導していく。

(3) フレイル対策モデル事業のさらなる展開

感染症対策を徹底しつつ，一部の地域介護予防推進センターの自主グループにおいて実施している，フレイル対策モデル事業については，体力測定の結果等を踏まえ，管理栄養士等の医療専門職が連携して支援することで，グループ参加者に効果を実感いただいているところであり，今後，全行政区で実施できるよう取組を進めていく。

(4) 健診データ等の分析によるコロナ禍の健康への影響の把握

健診データ等を経年的に分析し，コロナ禍の健康（主に生活習慣病）への影響の有無について分析する。

(5) 健（検）診受診率向上に向けた取組み

特定健診，がん検診の受診率の推移を把握するとともに，健（検）診受診率向上に向けた取組を実施する。

まめ知識

介護予防は早めの対策を！（参考）

◆ 「フレイル」に気を付けて！

フレイルとは，年齢を重ねることにより，からだやこころが弱った状態で，健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば，健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。早めに気づき，生活習慣を改善していくことが重要です。

◆ ポイントは，「運動」「栄養・口腔」「社会参加」

フレイル対策としては，適度な運動，バランスの取れた食事やお口のお手入れ，社会参加が効果的と言われています。こうしたフレイル対策は，介護予防の取組としても重要であり，要介護状態の軽減や悪化の防止にもつながるものです。

フレイルを予防・改善するために！



お家でも体操やストレッチを！



しっかり食べて，食後は歯みがきを！
入れ歯のお手入れも忘れずに！



会えない時は電話で
おしゃべりを！

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために ご高齢の方へ

最近、こんな事ありませんか？

⚠ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ まめに手洗い・手指消毒 | ☐ 咳エチケットの徹底 | ☐ こまめに換気 |
| ☐ 3密の回避 | ☐ 適切な生活習慣 | ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

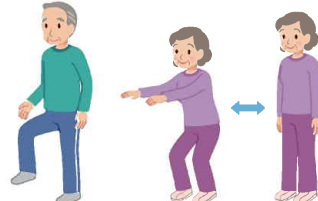
Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性 7000 歩、女性 6000 歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



（左）スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について（右）



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

テレワークで座位時間が増えた方向け

テレワークで座っている時間が増えていませんか？

座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は
4時間未満の人と比べ死亡リスクが
40%も高まるといわれています。



⚠️ こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ まめに手洗い・手指消毒 | ☐ 咳エチケットの徹底 | ☐ こまめに換気 |
| ☐ 3密の回避 | ☐ 適切な生活習慣 | ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的に
する、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら
行くと Good！

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも
Good！

WHO は、**成人は週に 150 分以上の中強度の身体活動※を行うこと**を推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、**30 分に 1 回立ち上がり動く**と、座り過ぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



「機運醸成」から「エビデンスに基づく市民・地域主体の健康行動の定着」へ

議題2

これまで

健康長寿のまち・京都推進プロジェクト(H28～)
【 市民ぐるみで健康づくりに取り組む機運の醸成 】

市民会議を中心とした市民主体の取組, いきいきポイント開始,
いきいきアワード創設, いきいきアプリ運用開始, いきいきフェスタ開催 など

令和4年度以降

健康長寿のまち・京都推進プロジェクト(R4～)

【 新たなステージ「知見の活用による, エビデンスに基づく市民・地域主体の健康行動の定着」 】

柱1

データを活用した
健康づくりの推進

課題の見える化・事業効果の検証

- ・統合データ分析
- ・PHR健康づくりモデル事業
- ・フレイル対策 等

柱2

市民ぐるみ運動の
わかりやすいテーマ設定

市民への知見の還元

- ・市民の健康課題解決に資する
わかりやすい「テーマ」を設定
- ・市民会議で議論／展開
- ・企業連携による普及活動

民間
活力
活用

柱3

市民・地域主体の活動支援

健康行動の定着

- ・フレイル対策の普及による
通いの場に対する支援の拡充
- ・アウトリーチ事業の充実
- ・市民ボランティアの推進

<健康ポイント事業で活動を下支え>

新たなステージを支える

【柱1】 データを活用した健康づくりの推進（課題の見える化・事業効果の検証）

データヘルス推進事業

国保データ(KDB)等の活用に加えて次の事業を推進

医療、介護等の統合データ分析事業(R2～)

【民間資金活用】

- ・ エビデンスに基づく、市民の健康課題の見える化を図る。

＜分析テーマ＞

令和2年度： 後期高齢者の「大腿骨近位部骨折」、令和3年： 肺がんや生活習慣病

PHR健康づくりモデル事業(R3～)

【民間資金活用】

- ・ 地域企業との共働により、これまでの健康づくりに、データ利活用の枠組み(健康データの収集・蓄積)を組み込み、効果が高い健康づくりについて研究を進め、エビデンスに基づく標準化モデル事業を構築する。

令和3年度： 中京区(教業学区)にて、50名程度で実証実施

フレイル対策支援事業(R2～)

- ・ 地域の健康課題の分析等も踏まえつつ、通いの場での医療専門職による支援を実施する。
- ・ 体力測定の結果を踏まえ、参加高齢者の状態把握を進めながら事業を推進する。

※ 各種健康づくり事業での更なるデータの活用も検討

etc.

健康課題は
各事業で
適宜活用

新たなステージを支える

【柱2】 市民ぐるみ運動のわかりやすいテーマ設定（市民への「知見」の還元）

【柱1】で得られた健康づくりの「知見」を基に、市民・地域の健康課題に資するわかりやすい「テーマ（シンボルワード）」を設定し、あらゆる機会を通じて周知・展開、市民の健康行動の定着に向けた市民ぐるみ運動へつなげる。

<一例>

○ 身体活動・運動

「+（プラス）10：今より10分多く体を動かそう」、「毎日なら、10分のはや歩き」、「ひと駅歩きましょうか？」（厚労省）

「ふだんの歩数に「1日10分・プラス1000歩」（徳島県）

「まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう」（山口県山陽小野田市）

「+（ふらす）筋肉さかい体操」（大阪府堺市）

○ 栄養・食生活

「おいしく減塩マイナス2g」、「毎日プラス1皿の野菜」（厚労省）

「あだち ベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」（足立区）

「さあ、野菜から食べよう！ベジ・ファースト」（福井市）

○ 歯と口の健康

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう）」（厚労省） など



※ 「国民健康・栄養調査」や、本市が実施する「健康づくり・食育に関するアンケート調査」等により効果を測定。

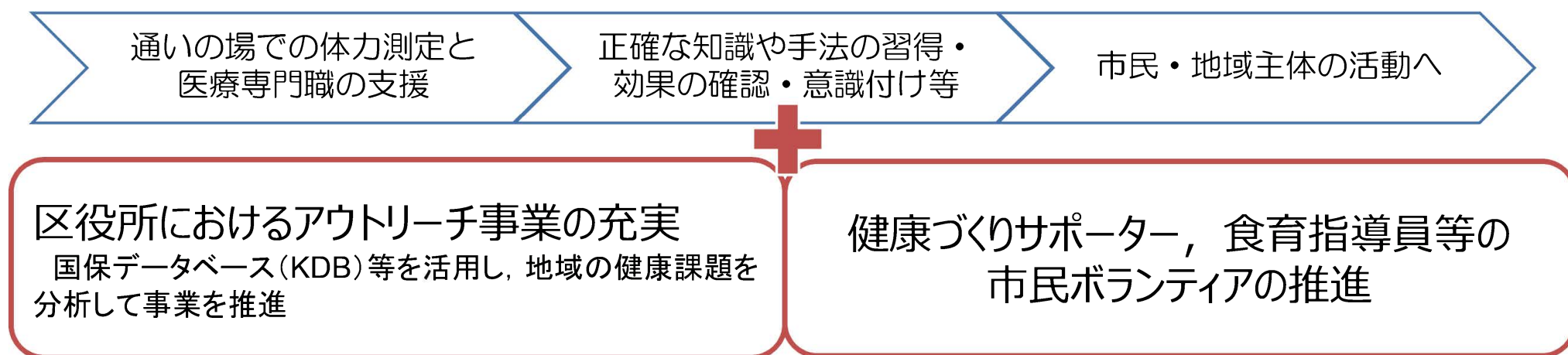
新たなステージを支える

【柱3】 市民・地域主体の活動支援（健康行動の定着）

フレイル対策の普及による通いの場に対する支援の拡充

これまでのモデル事業で構築してきた、通いの場（自主グループ等）に対する医療専門職連携による支援等の仕組みを全行政区に拡大し、エビデンスに基づき「運動」「栄養・口腔」「社会参加」のフレイル対策が総合的に実施されるよう支援。

参加高齢者の体力測定値等のデータを踏まえ、医療専門職による知識の伝達や助言等を行うことで、市民・地域主体の取組内容の充実を図るとともに、効果の確認等を通じて意欲の向上を図ることで、取組の継続等の支援を行う。



※ 健康ポイント事業(いきいきポイント)をより効率的な方法に再編