

第10回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会 摘録

1 開催日時及び場所

令和8年1月16日（金）午後3時30分から午後5時30分
京都市役所分庁舎4階 第4・第5・第6会議室

2 第1部 「健康長寿のまち・京都いきいきアワード2025」表彰式

- ・ 大賞、プラスせんぼ賞、スタートアップ賞の受賞者に表彰状を贈呈
- ・ 受賞者全体での写真撮影

3 第2部 議事

(1) 【発表】いきいきアワード2025受賞団体からの発表

ア （大賞）中京・花とみどりの会

主な説明内容

- ・ 2006年4月から約20年間にわたり、中京区役所の屋上庭園を拠点に、花の植え付けや維持管理などのボランティア活動を実施し、最高齢88歳のメンバーも参加しており、中京区の緑被率の向上に積極的に貢献している。
- ・ 2011年10月からは「京都みつばちガーデン推進プロジェクト」として、ニホンミツバチの養蜂を行いながら、蜜のある花やミツバチによる受粉で実がなる植物を育てるなど、都市における新たな視点での緑化活動を実施している。
- ・ 屋上庭園 園芸講座（令和7年度はミニトマトを栽培）、屋上庭園見学会（季節の花の鑑賞、オカリナの演奏）、屋上庭園 みつばち冒険隊（屋上庭園とミツバチの巣箱見学、管理栄養士によるはちみつを使った調理実習等）などを通じて、幅広い世代への緑化啓発や新たな交流が生まれている。活動終了後のお茶会や世間話を通じて、参加者同士の交流と健康維持を促進している。
- ・ 「御池スポンサー花壇」の取組として御池通の花壇の植え替え・維持管理を年4回行い、日頃の水やりなどは地域住民の協力を得ながら取り組んでいる。

イ （大賞）東山区民生児童委員会

主な説明内容

- ・ 京都市内で65歳以上の高齢者割合が高い東山区において、「協働による地域の健康づくり」を推進し、多様な団体と連携。
- ・ 「東山区民ふれあいひろば」での野菜販売を通じて、区民の健康意識向上に努め、スーパーが撤退し買い物が不便な地域への移動販売の取組を実施。
- ・ 野菜販売イベントでは、これまで、地域保健協議会連合会や明治安田生命保険相互会社、近畿中央ヤクルト販売、京都中小企業家同友会東山支部、府立高校の学生の皆さんなど、様々な団体と連携し、野菜摂取量測定会や漬物提供などを実施。
- ・ 子ども、大学生、大人など多様な世代と一緒に遊ぶ場（ボードゲーム、レゴブ

ロックなど) を設け、高齢者の孤立防止と若者の社会経験の機会創出に貢献。

- ・ 落語会やネイルイベントなどを開催し、近所で顔見知りを作り、長く住み続けたいと思われるまちづくりを推進。

ウ (プラスせんぼ賞) 一般社団法人京都中小企業家同友会 東山支部

主な説明内容

- ・ 1,900名を超える中小企業経営者が参加する団体として、地域経済の活性化を目指し、積極的な提言や行政機関との連携を進めており、令和7年9月8日に東山区役所と地域連携協定を締結。
- ・ 「東山散策～史跡探訪と健康ウォーキング～」は、これまで支部会員のみのイベントであったが、令和5年度以降は東山区との地域連携事業として広く展開。
- ・ 約2時間で4kmくらいのコースを歩き、単なる観光名所巡りではなく、あまり知られていない歴史や隠れた名所をガイドが解説することで、文化的な発見と健康増進を両立したウォーキングイベントとなっている。
- ・ 解説例として、一力亭の歴史、八坂神社、雨止地藏、日本最古の庚申堂、東福寺の紅葉の由来などがあり、ガイドブックには載らないような、より深い話を提供。
- ・ イベントを通し、歩くことのきっかけづくりとすることで、京都市の健康長寿のまちづくりに貢献。

エ (スタートアップ賞) 同志社大学瓜生原葉子研究室・体内時計チーム

主な説明内容

- ・ 少子高齢化により社会保障関係費・医療費が増大し、将来的に安定した医療供給が受けられなくなることが危惧される中、将来の医療資源保護のため、一人ひとりができる健康行動を促すことを目的とした、「医療のエコ活動」の啓発に取り組んだ。
- ・ 医療費の約5割を占める「生活習慣病」の増加という社会課題に対し、睡眠改善をテーマとし、体内時計を正すための行動改善に焦点を当てた活動を実施した。
- ・ イオンモールKYOTOで開催された「超エコ祭」という共創の場において、ブースを出展し、「就寝前のスマホ利用をやめるための瞑想体験」や「朝の活動を促すカードゲーム」などを通じた睡眠改善に向けた行動変容の促進を図った。
- ・ 2025年は、ブース来場者が178名にのぼった。特に、ターゲット層である20代50名を対象にブース訪問時前後に行ったアンケートの結果、「朝活の必要性を感じない」と回答した人が9名から0名に減少し、「朝活の具体的な手法を検討する」と回答した人が14名から38名に増加するなど、行動改善への意識向上が確認された。

(2) 【報告】市民会議各団体の取組

ア 公益社団法人京都府栄養士会

主な説明内容

- ・ 約1,000名の管理栄養士・栄養士が会員として所属し、6つの職域（医療、福祉、学校教育、公衆衛生、研究教育、フリーランス・栄養関連企業等）に分かれて、府民・市民の健康維持増進と公衆衛生向上に貢献。
- ・ 京都市からの受託事業として、小学生向けの食育「出前板さん教室」や、「ファミリー食セミナー」として、妊産婦向けの「マタニティクッキング」、未就学児とその保護者向けの「わんぱくクッキング」を実施。
- ・ 健康保険組合と連携し特定保健指導や毎週火曜午後の電話栄養相談、KBS京都での健康長寿レシピ紹介など、多様なチャンネルで栄養・食生活に関する支援を実施。
- ・ 毎年8月4日の「栄養の日」前後に、今年は「栄養ワンダー」イベントをゼスト御池で開催し、栄養相談やクイズを通じて市民の健康意識向上を図った。今年度も7月に開催した。
- ・ JDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）の活動も積極的に行っており、能登半島地震発生の際には、物資輸送、栄養相談、避難所支援などの活動を展開し、また毎年、本年度は府防災訓練にも参加。

イ 京都光華女子大学

主な説明内容

- ・ 「健康・未来創造キャンパス」の実現を目指し、「京都一、Well Beingな総合大学」を目標に、医療・福祉・教育分野の人材育成と、人々が安心して暮らせる社会創造に取り組む。
- ・ 地域交流イベント「光華ワクワク×健やかフェス」では、歯科衛生士や福祉・リハビリ系専門職等を目指す学生がお口の健康測定やロコモチェックを実施したり、京都市スポーツ協会や京都ハンナリーズ、右京中央老人福祉センターなど様々な団体と連携し、多世代交流やパフォーマンスの場を創出。
- ・ 大学主催の「こども食堂」をこれまで6回開催し、学生が主体となって食育を意識したメニュー考案（JA提供野菜活用）や交流企画を実施し、「野菜嫌いの子どもが完食できた」などの成果があった。
- ・ キャンパス内に早期相談によるもの忘れ（認知症）予防、フレイル予防を目的とした「光華もの忘れ・フレイルクリニック」を開設し、「KOKA☆オレンジサポーターズ」では、嚥下機能維持啓発や脳トレなど、介護予防支援活動を展開。また、大賞を取った「チームまちやキャンパス」では、多世代交流での学び合いの場として、スマホ講座や手芸講座を通して、高齢者の孤立・孤独を防ぐ取組を推進。
- ・ JA京都市と共催の「光華イキイキ朝市」では新鮮野菜を販売し、医療・福祉系学生が健康アドバイスを実施。栄養学を学ぶ学生が京都市の「そうだ野菜とろ

うキャンペーン」にも参画し、イオンリテール(株)やJ A京都中央との産学連携で弁当開発やレシピPR活動を実施。

(3) 【講演】「京都市統合データベースについて」

講師：京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻予防医療学分野

特定講師 島本 大也 先生

資料に基づき講演

以上