

第8回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会

日 時： 令和6年1月12日（金）
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

次第

1 开会挨撸

2 議 題

次期計画「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）案について

3 報告

- ・ 市民会議各団体の取組について
- ・ 市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組について

4 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	5
京都市出席者名簿	7
「健康長寿のまち・京都市民会議」 規約	9
〃 設立趣意書	13

(議題関連)

次期計画「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）（案）の推進について	……………	15
次期計画「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）骨子案	……………	別紙

(報告関連)

市民会議構成団体 令和４年度取組実績と令和５年度の取組予定	17
市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組について	27

「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
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

全89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
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
田辺三菱製薬株式会社 営業推進統括本部
京都光華女子大学・京都光華女子短期大学部

健康長寿のまち・京都市民会議
役員名簿

<役 員>

令和5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	中本 貴久
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	岸本 満
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8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）

取組発表表	通し番号	機関・団体名	役 職 名	氏 名
	1	一般財団法人 京都工場保健会		寺山 知里
	2	京都サイクリング協会	理事長	中野 洋
	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	公益社団法人 京都市児童館学童連盟	常務理事／統括監	國重 晴彦
	5	公益財団法人 京都市スポーツ協会	室長	富永 哲生
	6	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
	7	一般社団法人 京都市地域女性連合会	常任理事	加藤 アイ
	8	京都市保健協議会連合会	会長	堺 紀恵子
	9	京都市立中学校長会	健康教育部会長	古口 賢一
	10	一般社団法人京都私立病院協会	事務次長	竹内 誠
	11	公益社団法人 京都精神保健福祉推進家族会連合会	専務理事	静 津由子
	12	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	教授	石見 拓
	13	公益社団法人 京都府栄養士会	会長	熊谷 幸江
	14	京都府国民健康保険団体連合会	事務局長	寺垣 紅美
	15	一般社団法人 京都府歯科医師会	理事	尾崎 明子
	16	公益社団法人 京都府歯科衛生士会	副会長	中村 雅子
	17	一般社団法人 京都府専修学校各種学校協会	事務局	山内 晴子
	18	一般社団法人 京都府薬剤師会	副会長	砂川 雅之
	19	一般財団法人 京都予防医学センター	健康づくりセンター管理課長	鮎子田 睦子
	20	株式会社 京都リビング新聞社	編集部長	山舗 恵子
	21	公益財団法人 京都YMCA	ウェルネス事業部長補佐	柳原 謙介
	22	健康保険組合連合会京都連合会	事務長	馬場 雅彦
	23	一般社団法人 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
	24	全国健康保険協会京都支部	企画総務グループ長	林 有一
	25	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
	26	公益社団法人 日本3B体操協会	京都南支部 支部長	円城寺 久美子
	27	日本放送協会京都放送局	コンテンツセンター長	日比野 和雅
	28	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	小見 伸雄
	29	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】				
	30	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】				
	31	京都先端科学大学	客員教授	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
○	32	京都女子大学・京都女子大学栄養クリニック	栄養クリニック長	宮脇 尚志
○	33	イオンモール 株式会社		
	34	イオンリテール 株式会社	エリア政策推進G	牧野 一博
	35	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
	36	味の素株式会社 大阪支社		河原 奈緒子
	37	森永乳業 株式会社	部長 京都エリアマネージャー	米加田 純 佐藤 正行
	38	明治安田生命保険相互会社 京都支社	推進役	高田 博一
	39	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
	40	株式会社 ケーエスケー	健康行政連携推進部	中村 昌二
	41	田辺三菱製薬株式会社 営業推進統括本部	地域連携推進グループ	南雲 成一郎
	42	京都光華女子大学・京都光華女子短期大学部	地域連携推進センター マネージャー	橋詰 侑季

**第8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 健康長寿企画課 健康長寿企画課長	木下 尚彦
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

【議題】

次期計画「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）（案）の推進について

本市では、これまで「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」、「京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」」及び「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、市民の皆様の健康づくりの取組を推進してまいりました。

人生100年時代を見据え、市民の健康づくりへの意識が高まり、健康寿命を大切にする考え方が浸透する中、市民の皆様に分かりやすく、より効果的に健康づくりの取組を推進していくため、とりわけ相互に関連性の強い「運動」「口腔」「栄養」の取組をつなげ、健康づくりに必要な要素を“合わせて”取り組んでいくこととし、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）、副題(サブタイトル)を「京都市 健康（口）プラン」として、健康づくりに関する3つの計画を一体的に策定することとし、作業を進めております。

市民会議参画団体の皆様には、「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、次期計画「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）（案）の推進について、基本理念を具体化する取組方針を基に、市民が主役の健康づくりの輪を広げていただくことをお願いいたします。

基本理念（未来像を実現するための基本的な考え方）

市民一人ひとりが、「心身の健康を保つ」ことを意識し、「歯と口の健康づくり」に取り組むとともに、「食」への関心を高め、それらを地域や人とのつながりの中で進めていくことで、健康寿命の延伸につなげていく

＜基本理念を具体化する取組の原則＞

【取組方針1】市民が主役の健康づくり

代表例1 歩くことを核とした健康づくり

代表例2 人や社会とつながる健康づくり

【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

具体的な方策

柱1 京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進

柱2 生活習慣に関する*正しい健康情報に基づく健康づくりの推進

※運動習慣、喫煙、飲酒、こころの健康など

柱3 生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進

【京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」】

柱4 みんな*の協働による食育活動を通じた健康づくりの推進

【京都市食育推進計画】

※地域、行政、関係機関など

各構成団体における令和4年度取組実績・令和5年度取組予定

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野					内容	令和5年度取組予定	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診	
1-1	産業衛生研究会	年3回開催 5月17日 9月15日 3月14日	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 篤人 先生 3/14『知っておきたい！女性の健康課題とその対応』京都工場保健会 婦人科健診部長 女性医学研究センター センター長 長谷川 暢子
1-2	衛生管理者会	1月 WEB配信		○	○	○	○	○	○	○	
1-3	がん対策推進企業アクション セミナー	10月5日		○	○	○	○	○	○	○	
1-4	がん検診イベント (女性に伝えたいがん知識)	11/14	府・市民							○	(一財) 京都工場保健会
1-5	禁煙	通年	各小学校	○	○		○	○		○	
1-6	いきいき探鳥会	令和4年11月	身体障害者及び関係者			○					
1-7	会長集会	6月12日	各学区体育振興会会長等		○					○	京都市身体障害者 団体連合会
1-8	第69回京都市ソフトボール大会、第312回京都市壮年ソフトボール大会	7月31日	各学区体育振興会		○					○	
1-9	第58回京都市バレーボール祭	8月28日	各学区体育振興会		○					○	
1-10	第34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		○					○	京都市体育振興会 連合会
1-11	チャンピオン大会 (女子バレーボール大会)	11月27日	各学区体育振興会		○					○	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-12	結核予防とガンについて	結核予防週間	各学区女性会会員							○	○	
1-13	結核予防啓発	9月頃	市民							○	○	
1-14	骨を守る会	年2回	女性会員、一般市民	○						○	○	京都市地域女性連合会
1-15	健康ガイド掲載	毎月	女性会員、一般市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-16	健康教室	毎月（予定）	全行政区全員		○						○	
1-17	児童、生徒の健康づくり	通年	児童、生徒			○		○	○		○	京都市PTA連絡協議会
1-18	食育研修	・6月3日 ・11月10日 ・京都市と共 催で2回	園長、保育士、栄養士等	○							○	
1-19	保育園給食業務相談	通年	園長、保育士、栄養士等	○							○	(公社)京都市 保育園連盟
1-20	看護技術講習会	7月	保育士							○	○	
1-21	区対抗バレーボール大会	6月17日	園長、保育士、栄養士等	○							○	
1-22	集団健診への協力									○	○	
1-23	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	○	○	○	○	○	○		○	京都市保健協議会連合会
1-24	パンフレット等の設置	通年	会員	○	○	○	○	○	○		○	京都商工会議所
1-25	禁煙	通年	全中学校					○			○	京都市立中学校長会
1-26	精神保健懇話会	9月15日				○					○	
1-27	こころの健康づくり大会・京都2022	11月11日	府・市民			○					○	(一社)京都精神 保健福祉協会
1-28	こころのケア講演会	3月16日				○					○	
1-29	機関誌「めんとるへるす京都」発刊	9月・3月				○					○	
1-30	ウォーキングチャレンジ2022	11月中	学生、教職員、市民 目標 8団体以上		○	○					○	ヘルシーキャンパス京都 ネットワーク

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-31	ヘルシーキャンパスフォーラム	12月11日	学生、教職員、市民 目標 8大学以上	○	○	○	○	○	○	○	○	ヘルシーキャンパス京都 ネットワーク
1-32	ホームページを通じた発信	通年	学生、教職員、市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-33	ピワイチ スタンプラリー	3月～6月 11月～12月	加盟団体勤労者	○	○							(公財) 京都中小企業振 興センター
1-34	第47回くらしと健康展	6月26日		○	○	○	○		○	○	○	
1-35	第26回京都府医師会 「健康講座」	10月22日		○	○	○	○	○	○	○	○	
1-36	目の愛護デー	10月1日		○	○			○	○	○	○	
1-37	目の相談	中止	府・市民	○	○			○	○	○	○	(一社) 京都府医師会
1-38	ひふの日	11月12日		○	○			○	○	○	○	
1-39	耳の日	3月5日		○	○			○	○	○	○	
1-40	糖尿病デーイベント	11月13日		○	○				○	○	○	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-41	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	○							○	(公社) 京都府栄養士会
1-42	いきいき健康フェア	HPに掲載	府・市民 (親子対象)	○							—	
1-43	健康づくり提唱のつどい	2023/1/22 2023/3/5	府・市民	○							○	
1-44	栄養成分表示普及店推進 (食情報提供店)	通年	府・市飲食店	○							○	(公社) 京都府栄養士会
1-45	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	○							○	
1-46	栄養の日イベント<R4新規>	開催せず	府民・市民	○							○	
1-47	まちの保健室	中止	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	(公社) 京都府栄養士会
1-48	くらしと健康展	6月26日	府・市民							○	—	
1-49	家族介護者向け医療ケア・口腔ケア実践講習会	12月8日～3月31日	市民				○				○	
1-50	地域子育て支援事業	中止	母親・乳幼児			○					○	(公社) 京都府看護協会
1-51	禁煙推進研修 (看護学生)	7月6日 10月13日 12月2日	3校					○			○	
1-52	卒煙サポーター養成講座 (医療従事者)	1月29日	医療従事者 新人看護職対象					○			○	
1-53	禁煙治療・禁煙支援のためのe-ラーニング	中止	看護職					○			—	京都府国民健康保険 団体連合会
1-54	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	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-55	各種健康チェック	通年	府・市民	○	○					○	○	
1-56	健康タオール作成	通年	府・市民		○						○	(一社) 京都府 歯科医師会
1-57	特定健診リーフレット (ポケットティッシュ) 作成	通年	府							○	—	
1-58	機関誌「KYOの歯」の作成	年2回	府・市民	○			○				○	
1-59	「歯のひろば」 (郡市区歯科医師会主催)	6月～11月	郡市区歯科医師会所属の 行政区住民	○	○		○			○	○	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-60	親と子のよい歯のコンクール	6月4日	府・市民				○			○	前年度の3歳児歯科健診で、口腔状態が優秀な親と子を表彰	(一社) 京都府 歯科医師会
1-61	「いい歯の日週間」記念行事	11月	府・市民	○			○				公開講座	
1-62	家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践講習会	8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	
1-63	口腔サポートセンター事業	通年	府・市民	○	○		○				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。	
1-64	「歯のひろば」 （歯科医師会主催）（郡市区歯科医師会主催）	5～11月	府民・市民				○				歯みがき指導、他	(公社) 京都府 歯科衛生士会
1-65	幼稚園小学校歯磨き巡回指導	9～2月	園児・児童				○				歯の大切さを訴える歯みがき集団指導	
1-66	保育所歯磨き指導	9月中	園児				○				歯の大切さを訴える歯みがき集団指導	
1-67	家族介護者向け医療的ケア・口腔ケア実践講習会	9～11月	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）	
1-68	口腔サポートセンター事業 （歯科医師会）	通年	府民・市民				○				訪問口腔ケアを担当	
1-69	介護予防事業	通年	府民・市民				○				介護予防事業普及啓発の為の講習会	京都府私立中学高等学校連合会
1-70	くらしと健康展	実施なし	府民・市民				○				お口の元気体操・指導	
1-71	口腔衛生指導	通年	市民				○				お口の健康について保健指導・歯磨き指導	
1-72	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。	(公社) 京都府助産師会
1-73	無料電話相談、メール相談、来館相談	毎週月曜・水曜	支援・相談を必要とする全ての人			○					妊娠・出産・子育てのみならず思春期・更年期の相談に対応し、必要に応じて訪問等の継続的な支援を提供する	
1-74	マタニティヨーガ&親子ヨガ	毎週月曜	妊婦、親子		○		○				自分自身の体に向き合い心身共に健康を維持増進できるようなエクササイズとリラクゼーションを提供。参加者同士の交流や助産師とのコミュニケーションを通して地域の繋がり作りを支援する	
1-75	親子講座、保護者向け性教育	7月～8月	保護者と子ども			○					生と性に関する情報を医学的知見に基づき提供し自ら考える力を育む。あらゆる世代を対象に生と性について考える機会を提供する。	(一社) 京都府薬剤師会
1-76		令和4年度12/3開催 令和5年度11/11～12開催	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	・ S K Y ふれあいフェスティバルでのお菓相談（京都パルスプラザ）。 →令和4年「S K Y 人生100年フェスタ2022」（みやこめせ）開催方法等変更となり不参加。 ・ S K Y 人生100年フェスタ2023 →令和5年参加検討中	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-77	お薬相談	令和4年度6/26 開催終了	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	—	(一社) 京都府薬剤師会
1-78		令和4年度未開催 令和5年度(未定)	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-79	府民・市民公開講座	令和4年度未開催 令和5年度検討中	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-80	電話によるお薬相談	通年	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-81	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 一薬物乱用防止キャンペーン	令和4年度未開催 令和5年度6/24	府・市民		○				○		○	
1-82	禁煙支援	通年	府・市民					○			○	株式会社京都放送
1-83	特定健診等の受診勧奨	通年	府・市民							○	○	
1-84	疾病予防	通年	全従業員							○	○	
1-85	健康増進	通年	全従業員		○						○	(一財) 京都予防医学センター
1-86	禁煙推進	通年	全従業員					○			○	
1-87	健康運動教室「クリエ」	通年	府・市民		○						○	
1-88	健康づくり応援ツール(おすすめ運動紹介)	中止	府・市民		○						—	京都予防医学センター
1-89	「結核の予防とがんを考えるつどい」講演会	9/26～10/2 代替実施	府・市民							○	○	
1-90	京都労働健康管理会	中止	産業保健 地域保健関係者							○	○	
1-91	がん征圧運動啓発活動	通年	府・市民							○	○	がん検診の受診啓蒙活動
1-92	がん検診の受診啓蒙活動	9/2～10/6 9/12～9/18	府・市民							○	—	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-93	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
1-94	ボウリング、チャリティゴルフ、 ゴルフ大会	ボウリング：綾部 12/7、福知山 12/7・チャリティー ゴルフ：南山城 10/26、南3/28	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。	○	
1-95	家族健康ウォーキング	11月26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。	○	
1-96	坐禅と写経体験教室	7月	会員組合の被保険者と18歳 以上のその家族		○					コロナのため令和3年度はオンライン開催となっていた坐禅体験教室を令和4年 度は実地開催に変更、あわせて写経体験も実施。	○	
1-97	健康ウォーク	中止			○					コロナのため見合わせ。 (令和5年度は開催予定)	○	
1-98	オンラインぬか漬け教室	11月	会員組合の被保険者と18歳 以上のその家族	○						発酵食品である「ぬか漬け」の健康パワーについての解説と、事前送付キット によるぬか漬け体験を実施した。 ※オンライン健康教室は好評なため令和5年度はテーマを変えて開催予定。		健康保険組合連合会 京都連合会
1-99	春秋会ウォーキングサークル 例会	毎月 第2同様 又は日曜日	春秋会会員		○					毎回9時30分に集15合し、京都市内や近郊を中心に10キロ前後を歩き15時頃に 解散している。	○	
1-100	各区老連持ち回りウォーキン グ	毎月1回程度 (年10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。	○	すこやかクラブ京都 (一社)京都市老人 クラブ連合会)
1-101	低い山を登る会	年5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。	○	
1-102	ハイキング	6月10日 11月1日	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。	○	
1-103	グラウンド・ゴルフ大会	10月4日・5日	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。	○	
1-104	ベタソックス大会	10月25日	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。	○	
1-105	ボウリング大会	12月2日	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。	○	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-106	健康づくり発表会	2月10日	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。	○	すこやかクラブ京都 (一社) 京都市老人 クラブ連合会)
1-107	健康づくり教室	1月24日	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。	○	
1-108	トレーニングツアー	1班 7月26日 ～27日 2班 7月27日 ～28日	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。	○	
1-109	生活習慣病予防健診 (被保険者)	通年	約414、000人							○	○	全国健康保険協会 京都支部
1-110	特定健康診査 (被扶養者)	通年	約102、000人							○	○	
1-111	特定保健指導	通年	約49、000人	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-112	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							○	○	全国健康保険協会 京都支部
1-113	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							○		
1-114	健康づくり講座	5月～3月	全事業所	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-115	重症化予防対策	通年	約8、400人							○		全国健康保険協会 京都支部
1-116	京(きょう)から取り組む健 康事業所宣言	通年	全事業所	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-117	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	事業所		○						○	
1-118	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		○						○	京都産業保健 総合支援センター
1-119	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								○	

	事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和5年度 取組予定	実施団体
				食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
1-120	労働者の健康管理、健康保持 増進	通年	事業者、企業の人事労務担 当者、労働者等		○	○				○	○	京都産業保健 総合支援センター
1-121	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)		○	○	○	○	○	○	○	
1-122	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)	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-123	情報提供	開所日	産業保健関係者(産業医・産 業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○	○	○	○	
1-124	健康料理教室	7月6日、7日 8月2日、3日 12月14日、15 日 1月24日、25日	府・市民	○							○	
1-125	学生生活支援行事「栄養クリ ニックによる料理教室」	6月8日、9日 10月19日、20 日	本学学生	○							○	京都女子大学 栄養クリニック
1-126	親子料理教室	9/10	児童とその保護者	○							○	
1-127	健康情報通信	8月、12月	東山区民、附属小学校保護 者	○							○	
1-128	KWU食育推進プロジェクト	通年	幼児、児童	○							○	
1-129	藤花祭「栄養アセスメント体 験&栄養相談」	11/3	大学祭来場者	○							○	
1-130	栄養講座	3月31日～5月7 日	府・市民	○							—	—
1-131	生涯学習講座「生涯を通じた 心身の健康を支える食育の重 要性」	6/4	府・市民	○							—	

健康長寿のまち・京都市民会議 構成団体 令和5年度新規・充実取組予定

No.	事業名	日時	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		
2-1	2023ほほえみ広場 ～共に考えよう共生社会～	令和5年10月 21日（土）	全市民			○				市内在住・在勤の障害のある市民と障害のない市民の交流を通して知っていただくイベント	公社）京都市身体障害者 団体連合会
2-2	栄養の日イベント 栄養ワンダー2023in Kyoto	7/30	京都府民・市民	○	○				○	7/30ゼスト御池河原町広場にて京都府民・市民向けのイベントを開催。栄養の日関連イベント。「間食の、すすめ！～京都府栄養士会があなたに合った間食をご提案♪」のタイトルで、ステージと体験コーナー（ベジチェック、握力チェック、食生活診断、えいようパタパタ）を設置する。	（公社）京都府栄養士会
2-3	結核予防週間 街頭啓発運動	9/27	府・市民							結核の予防、健診受診に関する街頭啓発活動を京都駅前等にて実施	（一財）京都予防 医学センター
2-5	健康測定器レンタル	5月～3月	健康宣言事業所	○	○	○			○	健康宣言実施事業所に対して健康測定器の無料レンタルを行い、事業所主導で従業員自身の健康について知る・考える機会を増やし、健康づくりへのきっかけとなることを目的に実施する。（3機種・200回）	全国健康保険協会 京都支部
2-6	3つの用具で心も体もリフレッシュ ミニつどい	5/27・6/ 3・9/1 0・9/16	府民・市民		○					3つの用具を使って、無理なく心も体もリフレッシュ体験	（公社）日本3B 体操協会
2-7	ステップアップ体験会	6/23・ 9/22	府民・市民		○					体幹を感じ、効果的に体を動かしましょう	
2-8	いきいきシニアポイントカードの推進	通年	市民		○					更に運動習慣を増やしましょう	
2-15	栄養クリニック公開講座	12/2	府・市民	○						各学部学科の学問領域や附属研究所の研究領域にもとづいた講座や学外講師を招いた学術的な講座を実施する。栄養クリニック公開講座は隔年で実施しており、生活習慣病予防や健康増進につながるテーマで、地域の方々の健康に役立つ講座を開催する。	京都女子大学 栄養クリニック

【議題】

市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況について

1 市民会議構成団体の周知事例

- (1) ヘルシーキャンパス京都ネットワーク
 - ・ウォーキングチャレンジ2023参加者募集チラシでのロゴ活用
- (2) 京都銀行健保組合
 - ・社内ウォーキングイベントの告知文書でのロゴ活用



2 プラスせんぽ特設ページを通じた発信

- (1) 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) 京都市内のウォーキングコースの紹介
- (3) 本市が主催・共催する歩行に関連する取組や関係団体が実施するウォーキングイベントの情報発信
- (4) 歩数や健康を管理アプリの紹介

※ プラスせんぽ特設ページは、区役所トップページや京都観光オフィシャルサイト「京都観光Navi」等のホームページにおいてバナーにより周知しています。

3 市民しんぶんによる広報

- (1) 市民しんぶんによる広報（令和5年2月1日号）
 - ・キャッチフレーズ「プラスせんぽ」の発信
 - ・プラス1000歩の目安、歩行の気を付けるポイント、少しの工夫で取り組めるプラス1000歩を紹介

今日から始めるウォーキング

●まずは自分の歩いている歩数を確認しよう！

現状を知ることが大切。運動制限のない方の場合、1日の目安は約8000歩。皆さんは毎日何歩、歩いていますか？

測ってみよう！

今日の歩数

歩

万歩計を持っていない方は、スマートフォンの万歩計アプリなどで確認。

●目標の歩数を設定しよう！

大切なのは、目標を大きく持ち過ぎないこと！まずは現在の歩数にプラス1000歩してみるから始めましょう。続けることが大切なので、気分が乗らない日は思い切って休んでも大丈夫です！

プラス1000歩の目安はこのくらい！

西条島大交差点 ← 西条河原町交差点

プラス1000歩

目標を決めたら… 歩く場面を増やそう！

●少しの工夫でプラス1000歩！

通勤時に

駅や職場で、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を利用する。

昼食時に

少し遠くのコンビニや飲食店に歩いて行く。

帰宅時に

最寄りの駅やバス停より1つ手前で降りて歩く。

朝 昼 夜

買い物時に

行き帰りを徒歩にしたり、目的地まで遠回りしたりする。

車で出掛けた時に

建物の入口から離れた場所に停める。

健康づくりには食事と睡眠も大切！

- 健康づくりに取り組む上で、次のことにも気を付けましょう。
- 食事はよく噛んで3食食べる
- 十分な睡眠で疲労を回復する

フォームの見直し

余裕のある方はステップアップ！

上半身を真っすぐに保ち、視線は落とさず正面に。

肩の付け根を意識して、太ももなどの筋肉を動かして大きな歩幅で歩く。

背筋を伸ばして胸を開く。

●気を付けるポイント！

- 歩行時間は少しずつ増やす
- 体調が悪い時には無理をしない
- 病氣や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を

(2) 市民しんぶん東山区版「こちら東山」による広報（令和5年5月15日号）

- ・東山区内のプラスせんぽに取り組んでいただきやすい場所をマップにして一面で紹介
- ・歩行に関するイベント、講座の紹介



4 その他

- ・「いきいきシニアポイント手帳2023」において、プラスせんぽを1週間継続して取り組むことで得られるボーナスポイントとして設定
- ・「いきいきアワード2023」において、歩行に特化した部門「プラスせんぽ賞」を設定し、3組が受賞
- ・京都市各局・区役所等が取り組む歩行に関連のある事業・イベントで、「プラスせんぽ」のロゴやキャッチフレーズの活用を働きかけ

事務局からのお願い

令和4年12月19日に開催しました第7回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会において、キャッチフレーズ「プラスせんぽ」の普及・啓発を行うことを決定し、取り組んでいるところですが、更なる活用を進めていきたいと思っておりますので、構成団体の皆様におかれても印刷物・ホームページ等での積極的な活用を改めてお願いいたします。

使用につきましては、事務局担当者までお問合せください。

【 担当者：京都市役所保健福祉局健康長寿企画課 岡本、西村 TEL075-222-3419 】

いつもの暮らしに

プラスせんぽ
+1000

プラスせんぽ
+1000

歩くことから健康づくり！

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）骨子案

～京都市 健康（口）プラン～

京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」
京都市食育推進計画

～市民の皆様からの御意見を募集します～

京都市では、これまで「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」、
「京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」」及び「健
康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、笑顔でいきいきと健
やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、市民の皆様
の健康づくりの取組を推進してまいりました。

この度、これらの計画期間が終了することから、次期計画案をとり
まとめましたので、広く市民の皆様の御意見を募集いたします。



健康長寿のまち・京都

御意見の募集期間	令和5年12月22日（金）～令和6年1月31日（水）【必着】
御意見の提出方法	郵送、持参、FAX、電子メール又は京都市情報館（ホームページ）の意見募集フォームにより御応募下さい。 様式は自由ですが、本リーフレット末尾の「御意見応募用紙」も御利用いただけます。 ① 郵送、持参 〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65 京都朝日ビル4階 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宛 ② FAX 075-222-3416 ③ 電子メール kenkochojukikaku@city.kyoto.lg.jp ※件名を「プランへの意見」としてください。 ④ ホームページ 京都市情報館トップページ＞市政情報＞市民参加＞市民意見の募集（パブリックコメント） https://www.city.kyoto.lg.jp/templates/pubcomment/hokenfukushi/0000319382.html 
御意見の取扱いについて	① 個人情報については、法令等を遵守し、適正に取り扱います。 ② 御提出いただいた御意見の趣旨とそれに対する京都市の見解等については、京都市健康長寿企画課のホームページで公表します。 なお、いただいた御意見に対する個別の回答はできませんので、あらかじめ御了承ください。

<目次>

京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

第1章	プランの策定・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1	プランの枠組み	
2	計画期間	
第2章	現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
1	健康寿命の延伸	
2	人や社会とのつながり	
第3章	プランの構成・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
第4章	【取組方針1】市民が主役の健康づくり・・・・・・・・・・	6
代表例1	歩くことを核とした健康づくり	
代表例2	人や社会とつながる健康づくり	
第5章	【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり・・・・・・・・	10
柱1	京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進	
柱2	生活習慣に関する正しい健康情報に基づく健康づくりの推進	
京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」		
柱3	生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進	
京都市食育推進計画		
柱4	みんなの協働による食育活動を通じた健康づくりの推進	
第6章	推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24

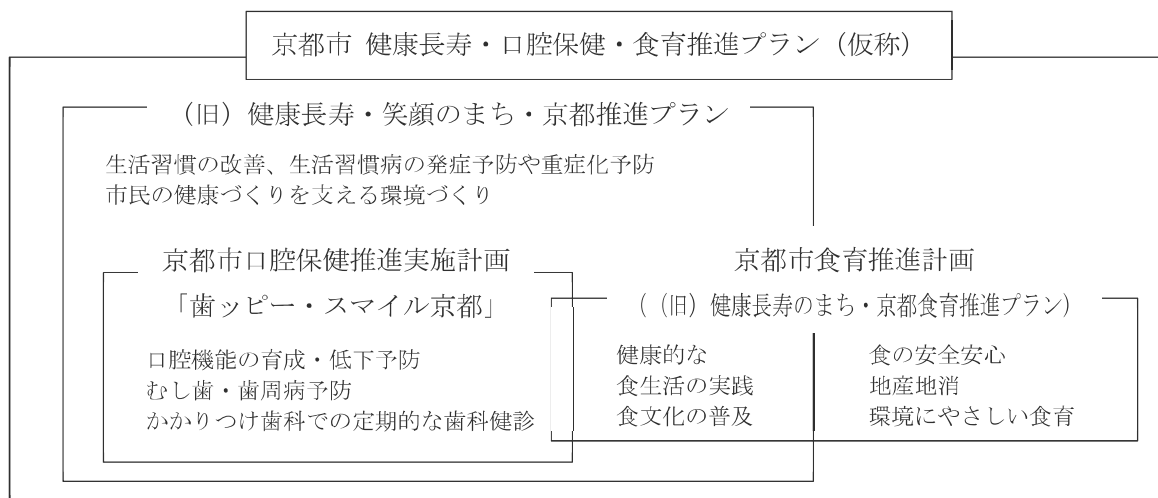
第1章 プランの策定

1 プランの枠組み

京都市では、これまで「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」、「京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」」及び「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、市民の皆様の健康づくりの取組を推進してまいりました。

人生100年時代を見据え、市民の健康づくりへの意識が高まり、健康寿命を大切にする考え方が浸透する中、市民の皆様に分かりやすく、より効果的に健康づくりの取組を推進していくため、とりわけ相互に関連性の強い「運動」「口腔」「栄養」の取組をつなげ、健康づくりに必要な要素を“合わせて”取り組んでいくため、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）として、健康づくりに関する3つの計画を一体的に策定いたします。

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）では、市民の皆様が主体的に日々の健康づくりに取り組んでいただき、それを支える社会環境づくりを本市や関係機関・団体等が協働して取り組むことによって、本市の健康づくりをこれまで以上に力強く推進していきます。



2 計画期間

12年間（令和6年4月～令和18年3月）

※ 令和11年度（6年目）に中間評価を行う。

H28	H29	H30	・ ・ ・	R5	R6	・ ・ ・	R11	・ ・ ・	R17
					第 1 期（～R11）		中間見直し	第 2 期（R12～）	
京都市民健康づくりプラン		健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン			京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン （京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」） （京都市食育推進計画）				
京都市口腔保健推進行動指針「歯ッピー・スマイル京都」		京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」							
健康長寿のまち・京都食育推進プラン									

第2章 現状と課題

新型コロナウイルス感染症は、令和2年1月に国内で最初の感染者が確認されて以降、複数回の感染拡大を繰り返し、感染拡大防止に向けた対応が長期化しました。その間、社会経済活動が制限される緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出もあり、外出自粛や3密（密閉・密集・密接）の回避等により、人々の生活意識・行動に大きな影響が生じました。

一方、文化庁が京都に移転し、京都の暮らしに根付く豊かな生活文化の価値が再確認され、その魅力が発信されており、京都らしい暮らしの文化を健康づくりに更に活かす好機ともなっています。

このような情勢もある中で、本市における健康づくりの現状と課題について、「健康寿命」と「人や社会とのつながり」の2つの視点から、確認します。

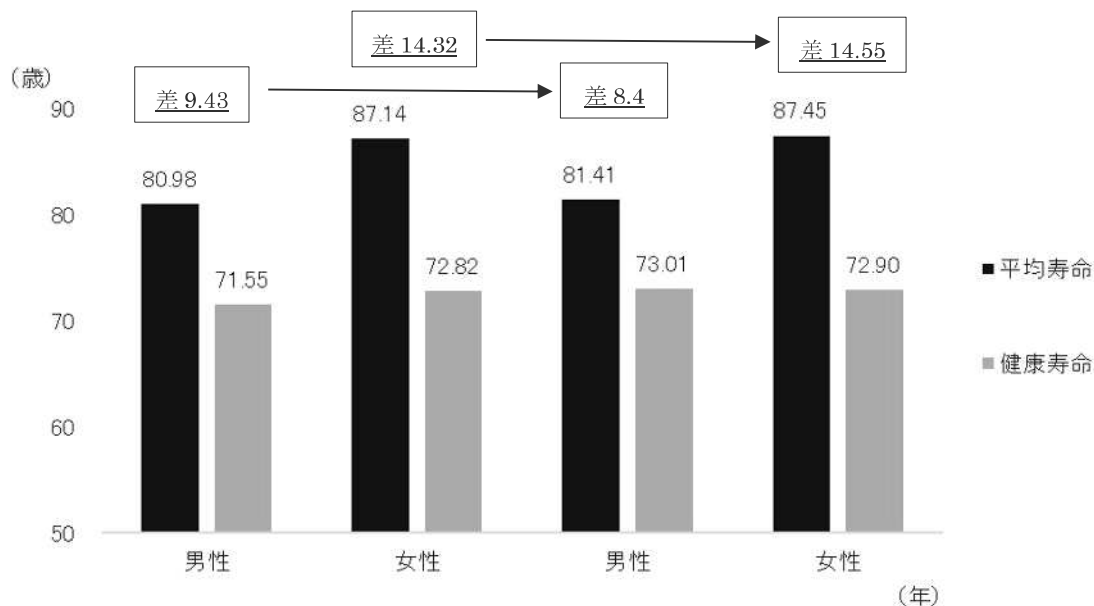
1 健康寿命の延伸

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、平均寿命と健康寿命の差を縮めることで、笑顔でいきいきとした暮らしにつながります。

男女とも健康寿命は3年前（H28-R1）と比較して延伸しているものの、平均寿命と健康寿命の差を比較すると、男性は近づいていますが、女性は広がっています。

（健康寿命の算出方法）

3年に1度実施される国民生活基礎調査（大規模調査）において、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という問いに対し、「ない」と回答した者の割合から算出。



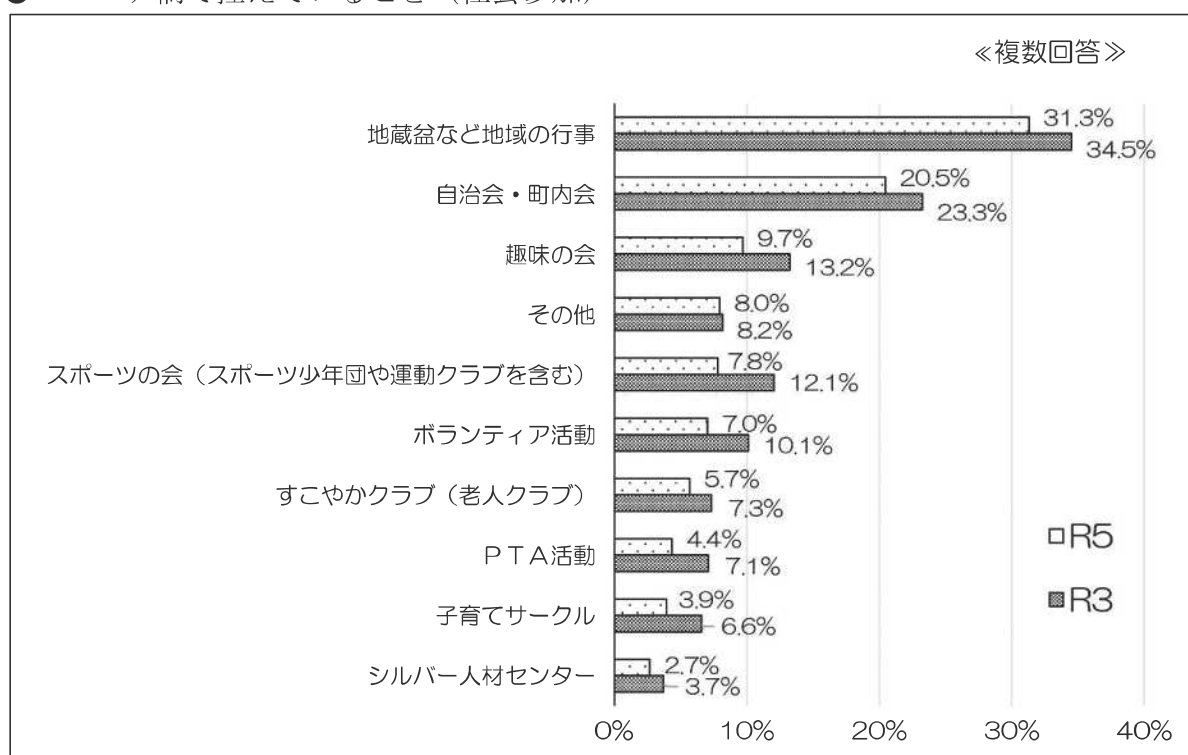
※ 平均寿命は全国の数値（市区町村別の平均寿命は5年ごとの公表となり比較に適さないため。）

2 人や社会とのつながり

健康づくりにおいて、例えば、地域活動へ参加するなど、地域で役割を果たすことが有効であることが、研究結果でも示されています。

一方で、社会経済情勢が変化する中であって、人と人との交流機会が減少してきたことに加え、コロナ禍においては、回復の傾向が見られるものの、様々な社会参加が控えられている状況が伺えます。令和5年度の健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケートにおいて、コロナ禍で控えていること（社会参加）をお伺いしたところ、地域の集まりや活動などの社会参加のうち、「地蔵盆など地域の行事」が31.3%と最も高く、次いで、「自治会・町内会」が20.5%となっています。

● コロナ禍で控えていること（社会参加）



【令和3・5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

生活習慣の変化等の影響を受け、様々な社会活動が停滞し、人や社会とのつながりが希薄化している可能性があります。こうした状況を踏まえ、京都市民の社会活動における現状を確認していきます。

第3章 プランの構成

健康づくりに関する各分野の取組のいずれもが必要であり、それらを合わせて進めていくことが重要です。そうした考え方を踏まえ、未来像、基本理念を定めています。

未来像（みんなで実現していく京都の未来の姿）

笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」

具体的な目標 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

健康寿命は、令和22年までに平成28年比で男女とも3年延伸することが国において設定されており、本市としても、これを最終目標として延伸を目指しつつ、このプランでは、平均寿命と健康寿命の差を縮めることを具体的な目標とする。

基本理念（未来像を実現するための基本的な考え方）

市民一人ひとりが、「心身の健康を保つ」ことを意識し、「歯と口の健康づくり」に取り組むとともに、「食」への関心を高め、それらを地域や人とのつながりの中で進めていくことで、健康寿命の延伸につなげていく

＜基本理念を具体化する取組の原則＞

【取組方針1】市民が主役の健康づくり

代表例1 歩くことを核とした健康づくり

代表例2 人や社会とつながる健康づくり

【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

市民の皆様に主体的に取り組んでいただきたいこと

市民の皆さまに健康づくりを進めていただくために本市や関係機関・団体等がその環境づくりをどのように進めていくのか

具体的な方策	柱1	京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進
	柱2	生活習慣に関する*正しい健康情報に基づく健康づくりの推進 ※運動習慣、喫煙、飲酒、こころの健康など
	柱3	生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進
	柱4	みんな*の協働による食育活動を通じた健康づくりの推進 ※地域、行政、関係機関など

取組方針2の推進に当たっては、4つの方策を設定し、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」と京都市食育推進計画を明確に位置付けます。

第4章 【取組方針1】市民が主役の健康づくり

健康づくりは、市民の一人ひとりが自らの生活習慣を確認して、心身ともに良好な状態を保つために主体的に行動していただき、健康状態を改善していただく必要があります。また、人と人、人と社会のつながりは、心身の健康に良い影響を与えるため、健康づくりにとって重要な要素となります。

笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、京都市民の健康づくりにおける現状と課題を踏まえて、大きく2つのことを軸として、市民の皆様の健康づくりの参考となる代表例をとりまとめました。日々の健康づくりの参考としていただき、市民が主役の健康づくりの輪を広げていただくよう、お願いいたします。

【現状と課題】 1 健康寿命の延伸 を踏まえて

代表例1 歩くことを核とした健康づくり …… P 6～7

【現状と課題】 2 人や社会とのつながり を踏まえて

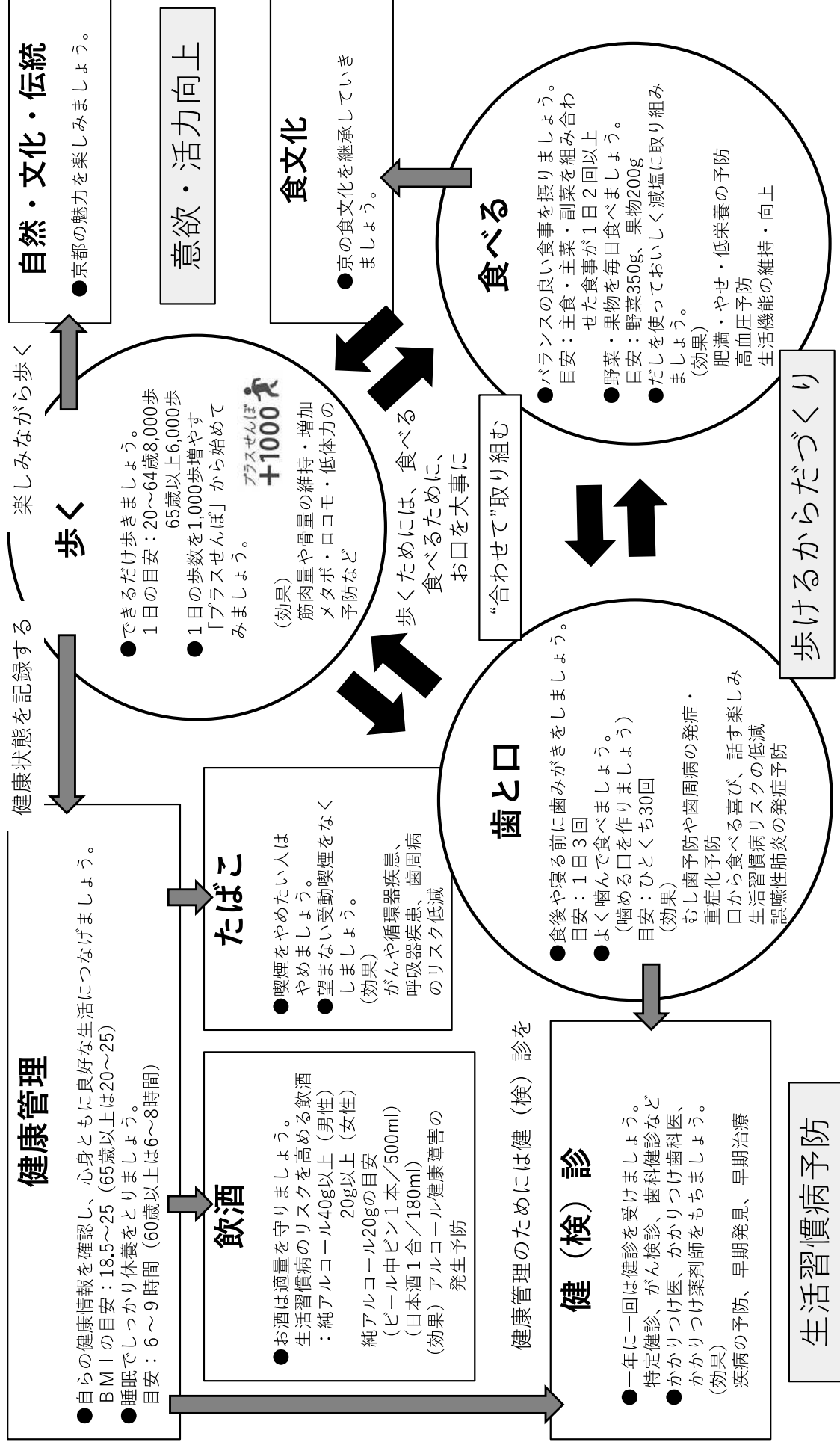
代表例2 人や社会とつながる健康づくり …… P 8～9

第4章【取組方針1】市民が主役の健康づくり 代表例1／歩くことを核とした健康づくり

※実物はA3で印刷予定

健康づくりのベースに「歩く」があると、取組がつながっていきます。

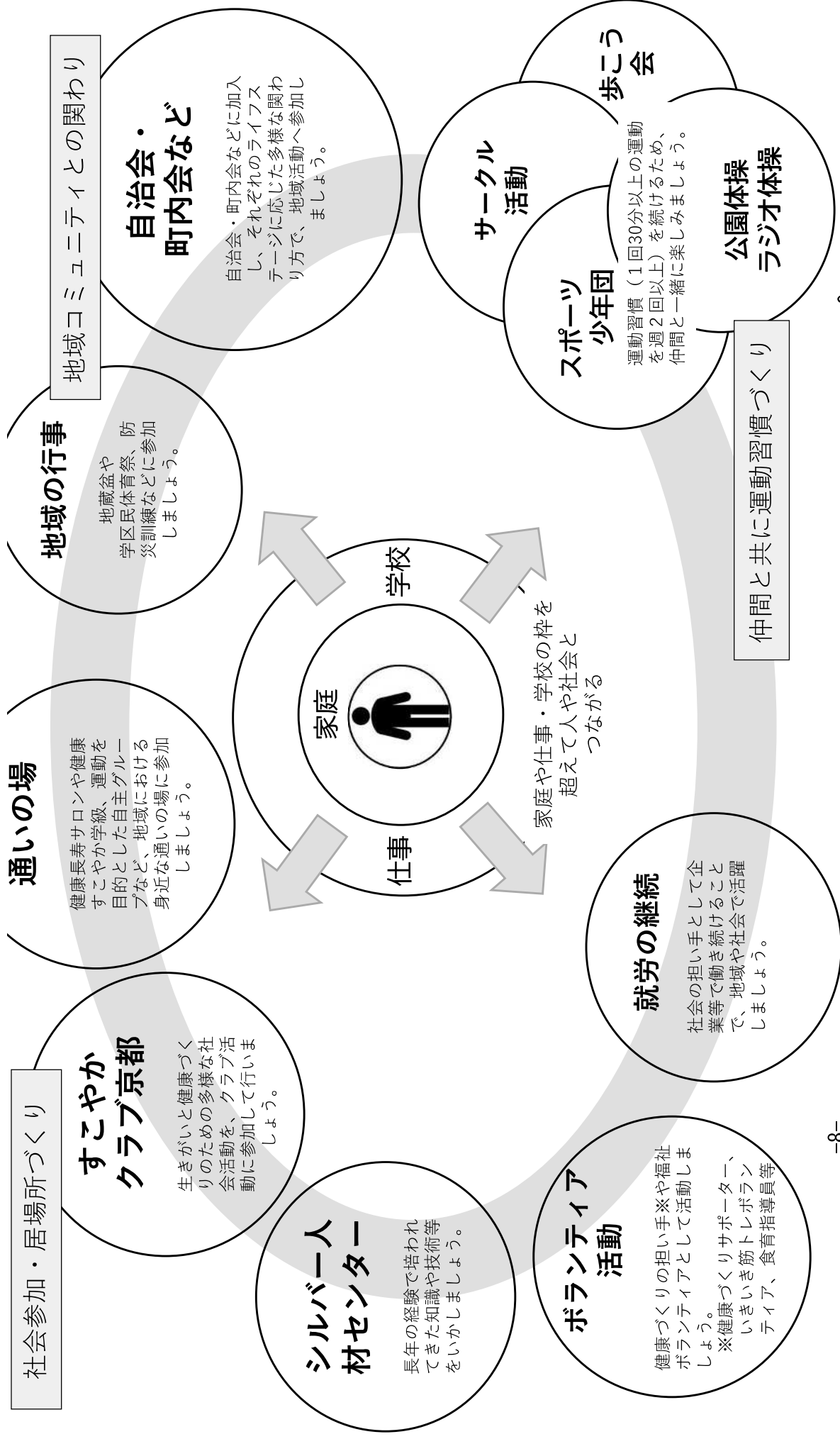
日々の健康づくりの参考にしたいいただき、
できることから取り組みましょう！



第4章【取組方針1】市民が主役の健康づくり 代表例2／人や社会とつながる健康づくり

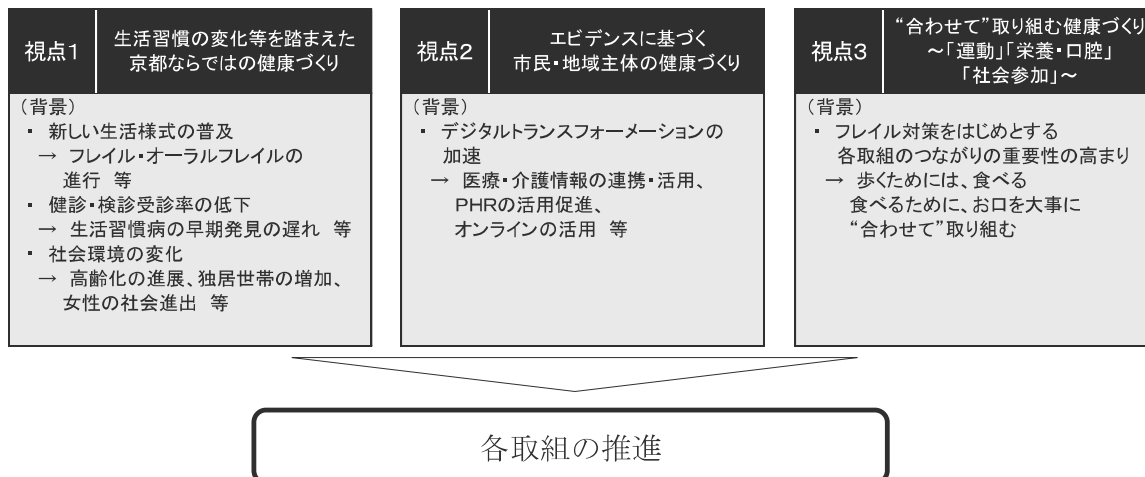
※実物はA3で印刷予定

人や社会とつながることは、心身の健康に良い影響を与え、一人一人の健康づくりにつながります。



第5章 【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

取組方針2では、取組方針1でお示した健康づくりの代表例に取り組んでいただくために、本市や関係機関・団体等がその環境づくりをどのように進めていくのか、ということに記載しています。また、社会環境の変化等を踏まえ、各取組を進めていくにあたり、新たに3つの視点を持ち、進めてまいります。



これらの視点のほか、各取組の検討に当たっては、誰一人取り残さない健康づくりのために、健康無関心層・低関心層に向けた取組やライフステージや心身の状態に応じた健康づくりを考えます。

柱1 京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進

1 京都ならではの健康づくり

京都には、京都ならではの誰もが気軽に健康づくりに取り組むことのできる環境があります。寺社仏閣など多くの文化遺産や四季折々の豊かな自然を歩いて楽しむことができますし、「京の食文化」を通じて健康づくりを取り入れることもできます。また、文化庁の京都移転で、さらなる多様な文化の掘り起しや磨き上げによる文化芸術の振興が期待されます。京都の強みである地域コミュニティは、参画することが健康づくりにつながり、地域では、自治会・町内会が行う行事や学区民体育祭が開かれているほか、民間団体や関係機関等が様々な健康づくり活動を展開されています。こうした、京都ならではの暮らしを送ることで、人や社会とのつながりによる健康づくりの普及に努めていきます。

① 京都で育まれてきた健康づくりにつながる生活習慣の推進

取組内容
「市民が主役の健康づくり」代表例を活用した健康づくり
健康長寿のまち・京都市民会議を中心とした市民ぐるみの健康づくり

取組内容
地域コミュニティを通じた健康づくり
京都の「文化・芸術」の中で取り組む健康づくり
「歩くまち・京都」を楽しみながら取り組む健康づくり
大人も子どもも健やかで心豊かに育つ「京都はぐくみ憲章」の実践推進を通して取り組む健康づくり
「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり
「真のワーク・ライフ・バランス」と「人を大切にする京都ならではの働き方改革」の推進を通じた健康づくり
京都発脱炭素ライフスタイルへの転換とともに取り組む健康づくり
木の文化・森林と関わりながら取り組む健康づくり

② 地域や民間団体における自主的な健康づくりの取組の推進

取組内容
スポーツ活動を通じた健康づくりの推進
市民・地域主体の健康づくり活動への支援
保健協議会をはじめとする地域の各種団体の主体的な健康づくりの更なる活性化
健康づくりの担い手として活動される市民ボランティアの育成と活動支援
各区役所・支所の特色を活かした健康づくりの取組
すこやかクラブ京都の活性化
高齢者をはじめ市民向けボランティア講座の開催などによるボランティア活動の参加の促進
高齢者の生きがいや就労を支援するシルバー人材センター事業の推進
地域支え合い活動創出コーディネーターの活動等を通じて創出された住民等による高齢者の様々なニーズに応える生活支援サービスが提供される地域づくりの推進
健康づくりサポーター等との連携や健康遊具の利用など、健康づくりの場としての公園の活用
「プラスせんぽ」等の市民ぐるみ運動の分かりやすいテーマの普及推進
民間アプリをはじめとする楽しみながら健康づくりに取り組める情報発信
「通いの場」におけるフレイル予防・介護予防の拡充

③ 関係機関等との連携による健康づくりの取組の推進

取組内容
大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組
民間や大学と連携した医療・介護データ等のビッグデータの活用・分析による健康づくりの取組に資する研究
保健医療関係機関との連携による P H R (Personal Health Record) 利活用の普及推進
民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援
地域介護予防推進センター等における多職種連携によるフレイル（オーラルフレイル）予防・介護予防の推進
関係機関のネットワークや講演会の開催等を通じた正しい知識の普及啓発活動の推進
感染症予防・対策の推進

2 ライフステージや心身の状態に応じた健康づくり

今の健康状態は、これまでからの生活に影響を受けている可能性や、次世代にまで影響する可能性があるとしてされており、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）が重要とされています。生涯にわたる健康づくりは胎児期（妊娠期）から意識することが必要であることから、ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

また、子ども、女性、妊産婦、高齢期、障害のある方など、心身の状態に応じて自分に合った健康づくりに取り組めるよう、関係機関・団体等と連携して支援します。

① ライフステージに応じた健康づくり

		ライフステージ		
		子ども・若者世代	働く・子育て世代	シニア・シルバー世代
取組 テーマ	運動習慣	幼少期からの運動習慣の 定着の推進	若い世代の身体活動・運動の 習慣化の取組	フレイル対策の推進
	喫煙	たばこの煙から身体を守るために必要な知識を提供		
		学校・教育機関における 「喫煙防止教育」の実施	禁煙希望者に対する禁煙支援プログラムの提供等による 禁煙支援	
	飲酒	未成年者への飲酒が 心身に及ぼす悪影響に関する 普及啓発	アルコールによる健康影響に関する知識及び 適正飲酒の普及啓発	
	こころ	こころの健康問題に対する正しい知識の普及啓発		
	歯と口	むし歯や歯周病の発症予防	むし歯や歯周病の重症化予防	むし歯や歯周病の重症化予 防、歯の喪失防止
		口腔機能の育成	口腔機能の維持向上	口腔機能の 低下予防・回復・維持向上
	食育	保育・教育活動を通じた 食育の推進	家庭・地域との連携による食育の推進	

② 心身の状態に応じた健康づくり

	取組内容
子どもの健康	市立小中学校における持久力に焦点を置いた体力向上の取組
	親子や多世代で楽しめるスポーツ機会の拡充
	保健福祉センターにおける母子保健事業での普及啓発や保育園(所)、地域の子育て機関との連携による幼少期からの健康習慣の定着の推進
	特定給食施設等への支援・指導
	保育・教育活動を通じた食育の推進
	子どもの歯と口の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
	乳幼児の歯と口の健康づくりの支援(歯科健診・相談の機会の提供やフッ化物利用の推進など)
女性(妊産婦)の健康	プレママ・パパ教室等を通じた妊娠期の健康づくりの支援
	妊娠期から乳幼児向けの栄養教室、歯科健診・相談の実施
	喫煙による胎児、妊産婦及び家族への健康被害などの保健指導
	保健福祉センター・こころの健康増進センター、医療機関等における保健指導等による飲酒防止の支援
高齢期の健康	生活習慣病の重症化予防と介護予防の連携促進
	地域包括ケアシステムの深化・推進(認知症高齢者の支援や在宅医療・介護連携の推進など、住み慣れた地域でできる限り暮らし続けられるしくみづくりの推進)
	【再掲】地域介護予防推進センター等における多職種連携によるフレイル(オーラルフレイル)予防・介護予防の推進
障害のある方の健康	文化芸術活動及び障害者スポーツの振興
	重症心身障害児・医療的ケア児への支援の仕組みづくりの検討
	障害のある方が、地域で自分に合った健康づくりに取り組めるよう社会参加を支援する取組の推進
	施設職員などへの口腔ケアや口腔機能の向上などに関する知識や技術の普及啓発
こころの健康	保健福祉センターやこころの健康増進センターにおける、こころの健康に関する相談窓口の整備、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援の充実
	生活、経済問題から生じるこころの問題に関する相談も受けられる体制づくり
	スクールカウンセラー等による子どもや保護者、教職員への心理的な支援や、勤労者のメンタルヘルスの推進、高齢者の社会参加への促進支援

1 エビデンスに基づく健康づくりの推進

デジタル化が進んでいく社会において、健康づくりの分野においても、健康に関するデータを活用し、効果的に事業を展開していくことが、ますます重要となっています。こうした状況を踏まえ、様々なデータを活用・分析することで、正しい健康情報を発信し、市民の皆様のエビデンスに基づいた主体的な健康づくりに取り組んでいただける環境を整えていきます。

取組内容
健康に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発
【再掲】市民・地域主体の健康づくり活動への支援
【再掲】民間や大学と連携した医療・介護データ等のビッグデータの活用・分析による健康づくりの取組に資する研究
「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の総合的な取組の普及によるフレイル対策の推進

2 望ましい生活習慣の確立・改善

運動習慣を持つこと、禁煙、節酒、睡眠時間を確保することなど生活習慣の改善を行うことが、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につながります。市民の皆様に見守る生活習慣の重要性の理解と関心を深めていただき、生涯を通じて生活習慣の確立・改善に取り組んでいただける環境を整えていきます。

① 生涯を通じた運動習慣の確立

取組内容
大学等の関係機関、地域の関係団体と協働した若い世代の身体活動・運動の習慣化の取組
関係機関等と連携し、ロコモティブシンドローム※予防に関する情報や運動の普及啓発
日常生活の中で気軽に継続して身体活動を増やすことができるウォーキングやストレッチなどの運動メニューの紹介
高齢者向け筋力トレーニングメニューの活用・情報発信

※ 筋肉、骨、関節といった運動器の障害により、「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態

② 喫煙の防止

取組内容
ライフステージ別に、たばこ※ ¹ によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）※ ² を含めた健康被害に関する知識及び喫煙防止の普及啓発
禁煙希望者に対する禁煙支援プログラムの提供等による禁煙支援
保健医療機関・関係団体等と連携した学校・教育機関における「喫煙防止教育」の実施

※1 紙巻たばこ、加熱式たばこ 等

※2 たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された組織と増えたたんなどによる気道閉鎖が起こりやすい状態。

③ 望まない受動喫煙の防止

取組内容
施設・事業者に対する健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の制度周知
飲食店等における受動喫煙防止対策の措置状況の監視・指導
望まない受動喫煙防止の普及啓発、妊産婦や子ども等特に配慮が必要な人の受動喫煙防止の取組

④ 節度ある適正飲酒

取組内容
学校・教育機関との連携による未成年者への飲酒が心身に及ぼす悪影響に関する普及啓発
アルコールによる健康影響に関する知識及び適正飲酒の普及啓発

「歯と口の健康」の取組は柱3に、「栄養・食生活」の取組は柱4に掲載しています。

3 生活習慣病の発症予防・重症化予防等を推進する環境づくり

定期的に健康診査を受けることは、生活習慣病を予防するために健康状態を把握すること、生活習慣病の重症化を予防するために兆候の早期発見・治療することにつながります。

引き続き、健診を受けることの重要性について、周知していくとともに、学校や職場等での受診機会がない方等を対象とした各種健康診査の実施、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師をもつことを推奨するなど、より多くの市民の皆様が自分自身の健康状態を把握できる環境づくりに取り組みます。

取組内容
がん検診の受診率向上の取組
がん予防の推進
糖尿病重症化予防の取組
生活習慣病予防のための食生活・運動の啓発
生活機能維持・向上のための骨粗しょう症予防啓発
学校や職場等での受診機会のない方への健康診査の実施
生涯を通じた口腔健康管理の推進
【再掲】民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援
避難（所）生活における健康保持の取組

4 寄り添い支える、こころの健康づくりの推進

こころの健康を保つことは、健康づくりを進めていくうえで重要とされています。各区役所・支所の保健福祉センターをはじめとした身近な相談支援体制を確保するとともにこころの健康増進センターや京都産業保健総合支援センター等の専門機関と連携した取組を推進することで、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援を充実するとともに、お互いが気づきあい、相談しやすい地域づくりを進めていきます。

取組内容
気づきと見守りの地域づくりの推進
ストレスチェックとこころの健康対策の推進
こころの健康問題に対する正しい知識の普及啓発
学生等の若年層に向けソーシャルメディアを活用した相談機関の紹介等、生きるための情報発信
うつ病等の精神疾患やアルコール問題、長時間労働等に関する勤労者のこころの健康の保持・増進などについての正しい知識の普及とこころの病気の早期発見、早期治療の推進
【再掲】保健福祉センターやこころの健康増進センターにおける、こころの健康に関する相談窓口の整備、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援の充実
【再掲】生活、経済問題から生じるこころの問題に関する相談も受けられる体制づくり
【再掲】スクールカウンセラー等による子どもや保護者、教職員への心理的な支援や、勤労者のメンタルヘルスの推進、高齢者の社会参加への促進支援
孤独・孤立や複雑・複合化した課題に包括的に相談対応する重層的な支援の推進

柱3 生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進

取組の視点

歯と口は、口腔の健康のみならず、全身の健康や食生活、社会生活に関わり、健康で質の高い生活を営むための基礎的かつ重要な役割を担います。市民の皆様が生涯にわたって、しっかりと噛んで食べ、笑顔で暮らせるよう、①口腔疾患の発症・重症化予防、②口腔機能の育成・低下予防、③生涯を通じた口腔健康管理の推進、を柱とし、ライフステージ等に応じた取組を中心に、生涯を通じた歯と口の健康づくりに取り組みます。

＜生涯を通じた歯と口の健康づくり（ライフステージに応じた取組を中心に）＞

ライフ ステージ	年齢の 目安	①口腔疾患の発症 ・重症化予防		②口腔機能の 育成・低下予防	障害児者・要介護高齢者の口腔健康管理の推進	かかりつけ歯科での定期的な歯科健診	③生涯を通じた口腔健康管理（※1）の推進
		むし歯	歯周病				
胎児期 （妊娠期）	出生前	発症・重症化予防 口腔環境の維持		—			
乳幼児期	0～5歳	乳歯むし歯	—	健全な獲得			
学齢期	6～17歳	＋永久歯の むし歯	歯肉炎予防	健全な育成			
青年期	18～39歳	発症予防 再発予防 重症化予防	歯肉炎予防 歯周炎予防	健全な育成 維持向上			
壮年期	40～64歳		歯周炎の重症 化予防	維持向上			
高齢期	65～74歳 75歳以上	＋根面むし 歯	歯周炎の重症 化予防	低下予防			

※1 歯科職種の関与の強い「口腔機能管理」に対して、「口腔衛生管理」とともに他職種も関与する「口腔ケア」を包含した広い概念として「口腔健康管理」と定義した。（公益社団法人日本歯科医師会「2040年を見据えた歯科ビジョン—令和における歯科医療の姿—」（2020年10月）より）

1 口腔疾患の発症・重症化予防

むし歯と歯周病は、歯の喪失の主な原因となる口腔疾患であり、その発症予防と重症化予防は生涯を通じた歯と口の健康を考えるうえで基本かつ重要です。

① むし歯の発症・重症化予防

- ・ ライフステージに応じたむし歯予防の推進

生涯を通じて歯と口の健康を保つためには、子どもの頃に、むし歯予防等を図り、歯と口の健全な育成を促すとともに、歯みがきや食生活などの歯と口の健康に関する望ましい生活習慣を身につけることが重要です。コロナ禍の時期に3歳児のむし歯罹患率が上昇するなどの傾向の変化も踏まえて、むし歯予防対策をより一層推進していきます。

加えて、成人期以降のむし歯の発症や進行・再発、また高齢期の根面のむし歯など、各年齢層の口腔の特性を踏まえてむし歯の発症・重症化予防に取り組む必要があります。

- ・ 子どもの歯と口の健康格差（多数歯う歯）の縮小

子どものむし歯罹患率は減少傾向にありますが、多数のむし歯のある子どもが一定数います。ライフコースの入口である乳幼児期の多数歯にわたるむし歯（多数歯う歯）は、子どもの歯と口の健康を損なうのみならず、その後の口腔疾患リスクや口腔機能の育成等に影響します。生涯の歯と口の健康格差につながらないよう、発達・成長に応じた歯と口の健康づくりに関する望ましい生活習慣を、家庭等が理解し、子ども自身も身につけていけるよう取り組みます。

② 歯周病の発症・重症化予防

歯周病は糖尿病をはじめ生活習慣病との関連が指摘されており、全身の健康への影響が示唆されます。また、歯周病の発症・重症化リスクである喫煙や飲酒、肥満などは、生活習慣病の発症・重症化リスクでもあります。口腔のみならず全身の健康増進の観点から、成人期以降の歯周病の発症予防・重症化予防のための取組を進めます。また、乳幼児期や学齢期の歯肉炎にも着目する必要があります。

③ 歯の喪失防止

むし歯や歯周病の発症予防・重症化予防を中心とした口腔疾患の予防に取り組むことで歯の喪失防止（8020（ハチマルニイマル）運動（※2）の推進）・口腔機能の維持向上や生活習慣病対策につなげ、健康寿命の延伸に寄与します。

④ その他の口腔疾患の予防

口腔がんなどのむし歯や歯周病以外の口腔疾患や口腔の外傷予防等についても適切な知識の普及に取り組みます。

2 口腔機能の育成・低下予防

口の機能は、食べる、話す、笑う等の生活の基本とその質を支えます。生涯にわたる生活の質を高めるためにも、歯の喪失防止（8020運動の推進）といった疾患予防の観点からの取組を進めるとともに、歯・口腔の機能的な健康の推進といった観点からも取組を進めます。

① 口腔機能の健やかな育成

乳幼児期や青少年期においては、生涯を通じた歯と口の健康の質を高めるために、口腔機能の健やかな育成等に影響する口腔疾患や口腔習癖・食生活習慣などの適切な知識の普及を図り、口腔機能を健やかに育みます。

② 口腔機能の維持・向上、低下予防

壮年期以降では口腔機能を維持し、高齢期には低下予防や回復・維持向上を図ること（義歯等での対応も含む）が大切です。オーラルフレイル対策を推進し、口腔機能の低下から低栄養などの全身への影響などにつながることを予防するためにも早期からの対策に取り組みます。

また口腔機能が低下した方や障害児者・要介護高齢者には、誤嚥性肺炎予防や安全に食べることなどの観点も必要です。

3 生涯を通じた口腔健康管理の推進

① かかりつけ歯科での定期的な歯科健診

歯と口の健康のためには、自身のセルフケアが基本であり重要ですが、セルフケアを専門的にフォローしてもらうため、歯科専門職によるケアがあわせて必要です。生涯を通じ、個人に応じた歯と口の健康管理を行うために、継続的に関わり、いつでも相談に応じてくれる身近なかかりつけ歯科をもち、定期的な歯科健診を受けることを推進します。

② 障害児者・要介護高齢者等の口腔保健の推進

定期的な歯科健診等を受けることが困難な障害児者・要介護高齢者などの方の口腔保健の向上に資する取組を推進します。

③ 歯と口の健康づくりを推進するための環境づくり

その他、歯と口の健康づくりに関係する職種等への知識の普及、関係機関・団体等との連携促進など、生涯を通じた口腔健康管理を支援するための環境づくりに取り組みます。

*2 1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるとされています。

取組内容
ライフステージに応じた歯と口の健康情報の発信、普及啓発 ・ 口腔疾患の発症と重症化予防（むし歯、歯周病、歯の喪失、口腔がん等） ・ 口腔機能の育成・低下予防 ・ 生涯を通じた口腔健康管理の推進 等
歯科健診・歯科相談の機会の提供 ・ 区役所等での歯科健診・歯科相談 ・ 医療機関での歯科健診（歯周疾患予防健診、75歳お口の健診）
【再掲】生涯を通じた口腔健康管理の推進
むし歯予防のためのフッ化物応用の普及（フッ化物歯面塗布、集団フッ化物洗口等）
児童・生徒の歯と口の健康づくりの推進
歯周病と糖尿病をはじめとした歯と口の健康と生活習慣病等の関係を踏まえた取組の推進
地域におけるオーラルフレイル対策の普及啓発と地域歯科専門職との協働の推進
【再掲】地域介護予防推進センター等における多職種連携によるフレイル（オーラルフレイル）予防・介護予防の推進
【再掲】「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の総合的な取組の普及によるフレイル対策の推進
障害児者・要介護高齢者への歯科健診の機会の提供等による口腔健康管理の推進
障害児者・要介護高齢者を支える施設職員等への口腔ケアに関する知識や技術の普及啓発
食育・食支援・栄養改善の視点を踏まえた歯と口の健康づくりの推進
災害時における歯科口腔保健の推進
口腔保健支援センターによる地域の状況に応じた歯科口腔保健施策の推進

柱 4

みんな※の協働による食育活動を通じた健康づくりの推進

※地域、行政、関係機関など

取組の視点

自ら健全な食生活を実践できる人の取組を支援し更なる実践力を育むとともに、食への関心が薄い人又は関心はあるが実践できない人も無理なく望ましい食行動がとることができる環境づくりが必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、在宅時間が増え、家族で食を考える契機となり、家庭での食育の重要性が高まった側面があります。一方で、地域の中では食を通じて人と人がつながりを深めることができない状況がしばらく続き、市民の健康に少なからず影響を及ぼしたといえます。こうした状況から、再び地域が主体となった食育活動が展開されるよう支援していきます。

1 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進

市民一人ひとりが、自分や家族等の年齢やライフスタイル等に応じて望ましい食生活を実践していけるよう、また、そうした取組が地域に広がっていくよう、乳幼児期から高齢期まで、多世代にわたる切れ目のない、食育の推進に努めていきます。

また、生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも、市民の適切な栄養・食生活の改善を進めていくことが重要であり、あらゆる機会を通じて栄養バランスに配慮した食生活の普及促進を図っていきます。

① ライフステージに応じた食育

取組内容
妊婦、乳幼児から高齢者までを対象とした食育教室・栄養相談等の実施
大学等と連携した若い世代への食育の推進
歯科口腔保健と連携した食育の取組
保育・教育活動を通じた食育の推進

② 生活習慣病・介護予防に向けた食育

取組内容
働き盛り世代への生活習慣病予防に向けた取組
介護予防に向けた低栄養・オーラルフレイル予防のための取組

③ 食育に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発

取組内容
【再掲】健康に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発
食育月間や食生活改善普及運動の期間等と合わせた効果的な普及啓発

2 健康に配慮した食環境づくり

自ら望ましい食生活を実践する人だけでなく、食生活の改善に関心の薄い人を含んだアプローチも重要となります。そのために、無理なく自然に望ましい食行動を取ることができるよう、市民の健康的な食を支える環境づくりを進めていきます。

取組内容
特定給食施設等への支援・指導
事業者と連携した食環境整備
食品表示制度の普及啓発

3 食生活を支える基盤となる分野の食育の推進

京都には、長い歴史と四季折々の自然の中、世代を超えて育まれてきた食文化があります。家庭の食卓で代々受け継がれてきた暦・年中行事に合わせた行事食や減塩の効果が期待できる「だし」を基本とする料理等、京都の食文化の素晴らしさを継承していくことが重要です。また、市民の食生活は、自然の恩恵の上に成り立っており、それを持続可能なものとするためには、地産地消、環境にやさしい食品選択、食品ロスの削減等、食料の生産から消費等に至る食の循環が環境へ与える影響に配慮した取組を推進する必要があります。こうした市民の食生活を支える基盤となる分野においても、関係機関・団体等と積極的に連携し、食育を推進していきます。

取組内容
【再掲】「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり
地元産物の理解の促進と地産地消の推進
環境にやさしい食育の推進
食育と連携した食の安全安心施策の推進

4 地域が主体となった食育活動の推進

食育を市民運動として展開していくためには、「食育指導員」をはじめ食育活動の担い手となる人々が果たす役割は大変重要です。このため、地域で活躍する食育に関わる人々が、積極的に活動できるよう、専門職種の資質向上やボランティアへの活動支援の充実に努め、地域が主体となった食育活動の推進を図ります。

取組内容
【再掲】健康づくりの担い手として活動される市民ボランティアの育成と活動支援
市内給食施設への情報提供・支援
家庭・地域との連携による食育の推進

第6章 推進体制

以下の組織が一体となり、「健康長寿のまち・京都」の取組を推進してまいります。

1 健康長寿のまち・京都市民会議（※）

京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進します。

※ 京都の市民力・地域力を結集させ、122の幅広い市民団体（令和5年11月現在）、関係機関、民間企業等の参画の下、市民ぐるみで健康づくりを推進する。

2 健康長寿のまち・京都庁内推進本部（※）

各局区等の取組の連携により、市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

※ 京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを進め、「歩くまち」、「生涯スポーツ」、「地域づくり」、「ボランティア活動」など、「健康づくり」をキーワードに本市の関係施策を融合し、全庁を挙げて健康寿命の延伸に向けた取組を推進する。

3 京都市民健康づくり推進会議（※）

専門的な見地等から「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）の進捗状況を点検し、推進します。

※ 学識経験者、市民委員、地域、保育・教育機関、民間企業・職場、保健医療機関等の約40の関係機関で構成し、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）の進捗管理等を行う。

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）骨子案に関する

御意見応募用紙

（募集期間：令和5年12月22日（金）～令和6年1月31日（水）【必着】）

FAX番号 075-222-3416

京都市健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課行

御意見の関連する範囲・内容等について、該当する箇所へチェックのうえ、以降の意見記入欄に御記入ください。

- ☐第1章 プランの策定 ☐第2章 現状と課題 ☐第3章 プランの構成
☐第4章 【取組方針1】市民が主役の健康づくり（☐代表例1 ☐代表例2）
☐第5章 【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり
 （☐柱1 ☐柱2 ☐柱3 ☐柱4）
☐第6章 推進体制 ☐その他

御意見の内容

御意見をまとめる際の参考とさせていただきますので、差し支えなければ以下の該当する項目に「○」を御記入ください。

- ①お住まいの区：北区 上京区 左京区 中京区 東山区 山科区
 下京区 南区 右京区 西京区 伏見区 その他
②年 齢：19 歳以下 20 歳代 30 歳代 40 歳代 50 歳代 60 歳代 70 歳代 80歳以上
③御 職 業 等：会社員 公務員 自営業 主婦・主夫 学生 無職 その他

【提出先】

郵 送：〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65 京都朝日ビル4階
持 参 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
電 話：075-222-3411
F A X：075-222-3416
電子メール：kenkochojukikaku@city.kyoto.lg.jp ※件名を「プランへの意見」としてください。



パプコメくん



京都市
CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

発行：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
令和5年12月 京都市印刷物番号 第053128号