

第8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6年1月12日（金） 午後2時40分から午後3時30分
オンライン開催

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）の推進について事務局から資料15ページに沿って、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）の推進について説明し、次期計画の推進について、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した。また、資料（別紙）次期計画「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）骨子案について、1月末まで実施しているパブリックコメントの周知等への協力についても依頼。

内容は当日資料のとおり。

【質疑応答及び御意見はなし】

3 報告1

令和4年度における市民会議各団体の取組実績と令和5年度の取組予定

各団体から事務局へ御回答いただいた取組を資料17～26ページのとおりまとめた。

※ そのうち協賛団体2団体から報告発表

(1) 京都女子大学栄養クリニック

画面共有資料に沿って説明

- 地域・社会貢献の一環として、健康料理教室の開催や市民公開講座、他組織との共同事業を実施している。
 - ・ 市民向けに疾病予防や増悪防止を目的とした健康料理教室等開催。
 - ・ 昨年の市民公開講座では、同学の指導教員及び精神科医の先生を講師に迎え認知症についてご講演いただき約200名が参加。
 - ・ 他組織との共同事業では、一般財団法人近畿健康管理センターと共同で生活習慣病改善に係る動画を作成した。また、地域のスイミングスクールと整形外科医と協働し、健康長寿の延伸を目的に対象者にロコモやサルコペニア予防を目的とした測定を行い、その結果に基づいて指導を行った。この取組については4月26日の京都新聞に掲載されている。
- 教育活動の一環として、附属小学校での食育や企業と学生の協働事業を実施している。
 - ・ 附属小学校での食育の取組については、同学の学生が附属小学校の児童に向けて食育に関するメッセージを発信している。
 - ・ 学生が企業と協働し、健康的なメニューを考案している。

- 研究活動では、学会発表や、学術誌への掲載に取り組んでいる。
 - ・ また、令和5年4月からは、東山区役所と共同で、「東山研究」と題し、認知症予防を目的とした健康支援システムを構築する研究に取り組んでいる。
 - 広報活動では、ホームページ、SNS、栄養クリニック通信等通じて情報発信している。
 - さらに学生が中心に料理教室や食育活動、体力測定、骨密度測定等行い、学生も栄養クリニックの活動に積極的に参画している。
- 食物栄養学科の専門スタッフも参画し栄養学、医学、食品学を有機的に連携させて活動を推進している。

(2) イオンモール株式会社

画面共有資料に沿って説明

- いきいきアワード2023において、イオンモールウォーキングでプラスせんぼ賞を受賞した。
- イオンモールウォーキングとは、お買い物ついでに館内をウォーキングコースとしてご利用いただき、健康的なライフスタイルをサポートする取組である。
- ・ 館内に歩数距離や消費カロリーがサインを設置しウォーキングをサポートしている。
- ・ 時間の有効活用、時間や天候に左右されない、館内に休憩スペースが充実している、館内に自動販売機や飲食店が充実しているため適宜水分、エネルギー補給が可能という4つのメリットがある。
- ・ ウォーキングを正しく実施するために、日本ウォーキング協会の健康ウォーキング指導士監修の動画をホームページ上で掲載している。
- ・ ウォーキングコースについては総合計1,000メートルで、各所に表示板を設置している。
- ・ 令和5年9月の実績については、KYOTO、京都桂川ともに1万件を超える方に参加いただいている。さらに参加者が増えるよう工夫をしていく。
- イオンモールウォーキングについて千葉大学と共同研究しており、歩くの「いいトコ」発見ラボという研究タイトルでホームページにも掲載している。
- ・ イオンモールウォーキング機能の利用データをもとに「歩く」に関する新たな発見やいいトコを発表している。
- ・ 研究結果として、イオンモールウォーキングにチャレンジした日は普段より約1,300歩多く歩いていることがわかった。
- ・ 消費カロリーにすると、1,300歩を2回分でトリュフチョコレートと同等のカロリーを消費でき、4回分になると、アイスクリームと同等のカロリーを消費できる。
- ・ ウォーキングを実施すると、気軽に簡単に健康につながるということがわかった。
- イオンモールアプリと連携することでイオンモールウォーキングの実績を確認ができ、さらに特典がプレゼントされる。

- ・ イオンモール以外でも1日8,000歩を5日間歩くと特典がもらえる機会がある。

3 報告2

市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の取組状況について

事務局から資料27ページに沿って、市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の取組状況について説明し、京都市公式ホームページ京都市情報館に設けている特設ページについて紹介。

また、更なる活用を進めていくために、構成団体の皆様におかれましても印刷物・ホームページ等での「プラスせんぼ」のロゴやキャッチフレーズの積極的な活用を改めて依頼する。

内容は当日資料のとおり。

【質疑応答及び御意見はなし】

以上