

(報道発表資料)



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

令和6年3月29日  
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

## 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」

～京都市 健康<sup>はんこう</sup>（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 〕

### の策定

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きました。

健康づくりへの意識が高まり、健康寿命を大切に考える考え方が浸透する中、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」として、3つの計画を一体的に策定しました。

### 1 計画期間

令和6年度～令和17年度（令和11年度（6年目）に中間評価を行う）

### 2 プランの基本的事項

- (1) 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」
- (2) 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
- (3) 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。

(4) 取組方針

主体的に取り組んでいただく健康づくりの代表例をお示し

【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

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。

- ・歩く（1日の歩数を1,000歩増やす）
- ・歩くためには食べる（バランスの良い食事を摂りましょう）
- ・食べるためにはお口を大切に（食後や寝る前に歯みがきをしましょう）
- ・楽しみながら歩く（京都の魅力を楽しみましょう）
- ・健康管理のためには健（検）診を（一年に一回は健診を受けましょう）



【代表例2】人や社会とつながる健康づくり

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。

- ・地域コミュニティとの関わり
- ・社会参加・居場所づくり
- ・仲間と共に運動習慣づくり

健康づくりの代表例に取り組んでいただくため、本市や関係機関等が取り組む環境づくりをお示し

【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

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
- 2 ライフステージや心身の状態に応じた健康づくり

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

- 1 エビデンスに基づく健康づくりの推進
- 2 望ましい生活習慣の確立・改善
- 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
- 4 寄り添い支える、こころの健康づくりの推進

柱3

生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進

- 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

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

※地域、行政、関係機関など

- 1 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進
- 2 健康に配慮した食環境づくり
- 3 食生活を支える基盤となる分野の食育の推進
- 4 地域が主体となった食育活動の推進

京都市食育推進計画

### 3 パブリックコメントの結果について

(1) 実施期間

令和5年12月22日（金）～令和6年1月31日（水）

(2) 御意見・御提言数

257件

(3) 結果（以下URL又は右記の二次元コードから御覧ください。）

【京都市情報館】

<https://www.city.kyoto.lg.jp/templates/pubcomment/hokenfukushi/0000323278.html>



### 4 プラン冊子について

プラン冊子は、市役所案内所、各区役所・支所健康長寿推進課、京都市図書館、保健福祉局健康長寿企画課などに令和6年4月以降順次配架いたします。

また、冊子の内容は以下のURL又は右記の二次元コードから御覧いただけます。

【京都市情報館】

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000323288.html>

