

「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」(仮称) 骨子案 ～市民の皆様からの御意見を募集します～

京都市では、平成25年3月に策定した「京都市民健康づくりプラン(第2次)」に基づき、市民の皆様健康づくりの取組を推進してまいりました。

健康づくりプラン策定から4年以上が経過しており、この間、「健康長寿のまち・京都市民会議」の発足など、健康づくりに関する機運が高まっています。このため、健康づくりプランを見直し、京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて、市民が主役の健康づくりを推進していく「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」(仮称)骨子案を取りまとめましたので、広く市民の皆様の御意見を募集します。



健康長寿のまち・京都

御意見の募集期間	平成30年1月10日(水)～平成30年2月9日(金)
御意見の提出方法	<p>郵送, F A X, 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。</p> <p>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。</p> <p>① 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 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</p> <p>② F A X 075-222-3416</p> <p>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。</p>
御意見の取扱いについて	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

＜目次＞

第1章 健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）の策定（P 1～）

第2章 健康づくりの現状と課題（P 2～）

- 1 本市における人口及び疾病の状況
- 2 市民の健康に関する意識
- 3 これまでの本市における取組状況
- 4 本市の健康づくりに対する考え方

第3章 本市が目指す健康づくりの姿（P 5～）

- 1 基本理念
- 2 計画期間
- 3 取組方針

第4章 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（P 6～）

- 1 市民が主役の健康づくり
- 2 市民の健康づくりを支える環境づくり
 - (1) 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
 - (2) 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり
 - (3) 健康づくりに取り組める環境の整備

第5章 推進体制（P 16～）

- 1 健康長寿のまち・京都市民会議
- 2 健康長寿のまち・京都庁内推進本部
- 3 京都市民健康づくり推進会議

第1章 健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）の策定

健康づくりプランについては、策定から約4年半が経過しており、この間、「健康長寿のまち・京都市民会議」の発足など、健康づくりに関する機運が高まっていることを受け、市民の健康づくりを京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて推進していく「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」（仮称）として改定します。

「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」（仮称）では、市民の皆様が、笑顔で楽しみながら、地域の人と人とのつながりの中で、一人ひとりにあった健康づくりの取組を推進していきます。

なお、高齢者を対象とした「第7期京都市民長寿すこやかプラン」と全世代を対象とした「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」（仮称）とを一体的に推進するなど、両プランを「健康長寿のまち・京都」を推進する両輪と位置付け、互いに連携を図ります。

※ 健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けるとともに、平成22年12月に市会の議決を経て策定した「はばたけ未来へ！京プラン」の分野別計画として策定します。

第2章 健康づくりの現状と課題

1 本市における人口及び疾病の状況

(1) 高齢化の状況

京都市推計人口によると、本市の高齢化率（65歳以上の人口割合）は、平成29年10月時点で、27.5%となっています。前回プラン策定時の高齢化率（平成24年10月時点）は、24.1%であり、約3ポイント増加しており、高齢化が進んでいます。

また、平成28年度すこやかアンケート調査によると、高齢者の介護が必要となった原因について、骨折・転倒、関節疾患等の「運動器機能の低下」と心臓病、糖尿病等の「生活習慣病」が要因となっている人の割合が約70%を超えています。

(2) 本市における主な死因別の死亡者数

厚生労働省による平成28年人口動態調査では、本市における主な死因別の死亡者数、1位が悪性新生物（がん）、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっています。前回プラン策定時の主な死因別の死亡者数（平成23年調査）でも、同様の傾向となっています。

2 市民の健康に関する意識

健康づくりプランの見直しのため、平成29年6月に市民を対象として「健康づくりに関する意識調査」を実施しました。

(1) 健康への関心

健康に関心がある人が約80%を超えており、市民全体としての関心が高いことが分かりました。しかしながら、年代別では青年期（15歳～24歳）では関心がある割合が約60%となっています。

また、「健康への関心がある」と回答した方のうち健康のために普段の生活で心がけていることについては、全項目で前回調査よりも割合が増加しています。特に「たばこを吸わない」が38.3%から51.6%と最も増加しています。男性では「なるべく体を動かす」、女性では「バランスよく食べる」が最も多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
健康のために普段の生活で心がけていること (複数回答可)	食べすぎない又はカロリーを制限する	46.3	35.6
	バランスよく食べる	58.2	47.5
	飲酒を控える	30.9	22.3
	たばこを吸わない	51.6	38.3
	なるべく体を動かす	60.4	49.9
	十分な睡眠をとる	50.9	48.7
	気分転換をする(ストレスを解消する)	43.8	39.8
	丁寧に歯をみがく(※)	44.3	-
	歯間ブラシや糸ようじを使用する	34.9	24.2
	定期的に健(検)診を受ける(※)	45.6	-
その他	4.3	3.1	

(※) 今回調査からの新しい選択肢

(2) 運動に対する取組状況

過去1年間の運動の取組状況をみると、前回調査に比べ、運動を行っている人(「定期的に(週2回以上)、行っている」と「定期的ではないが、行っている」)の割合が多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
運動に対する取組状況	定期的に(週2回以上)、行っている	24.8	23.4
	定期的ではないが、行っている	27.9	21.0
	行っていないが、今後行うつもりである	18.4	23.3
	行っておらず、今後も行うつもりはない	15.4	17.7

(3) 喫煙の状況

喫煙状況は、前回調査に比べ少なくなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
喫煙状況	吸っている	12.3	17.6
	過去に吸っていたが、今はやめている	27.2	26.8
	吸ったことがない	56.3	53.5

(4) 飲酒の状況

飲酒状況は、前回調査に比べ、飲酒する人が少なくなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
飲酒状況	飲む	50.8	53.7
	やめた	2.6	2.3
	飲まない	41.3	40.6

3 これまでの本市における取組状況

平成27年6月に、「健康長寿のまち・京都庁内推進本部」を設置し、本市各局等の様々な事業に健康づくりを融合した取組を推進しています。

平成28年5月には、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・京都の取組を推進する運動組織として、市民団体、関係機関、民間企業等の参画の下、「健康長寿のまち・京都市民会議」が発足しました。(平成29年12月現在参画団体数 104団体)

また、生活習慣を構成する「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯と口の健康」、「喫煙」、「飲酒」の6つの要素について、専門の関係機関・団体等と連携して取組を推進しています。

4 本市の健康づくりに対する考え方

(1) 長寿化の進展

高齢者の認知機能を含む身体機能や、日常生活をおくるために必要な生活機能、地域や人との交流をはじめとした社会的機能の低下を予防（フレイル対策）する観点からの健康づくりが求められます。

このためには、市民一人ひとりが、若い世代から健康づくりの習慣を持ち、高齢期になっても介護予防に主体的に取り組み、趣味や特技等を通じて地域社会と積極的に交流することが大切です。

また、高齢者を含む地域住民が、地域の様々な活動の担い手として活躍し、地域の支え合いの中で健康づくりに取り組んでいくことが求められます。

(2) 健康増進の取組と生活習慣病の予防

地域や人とのつながりは健康づくりに効果があり、高齢期に地域社会と交流するためには、若い世代から地域とかかわりをもつことが大切です。

がん、心疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防するためだけでなく、健康を増進していくためにも、若い世代からの正しい生活習慣の確立と健康づくりが大切です。また、生涯にわたる健康づくりは胎児期（妊娠期）から意識して取り組むことが重要です。

「市民の健康に関する意識調査」の結果では、全体として、健康づくりの意識は高まっていますが、若い世代の意識が他の世代に比べ低くなっています。

このため、大学、民間企業、関係機関・団体等と連携するなど民間の活力をいかしてだれもが日常生活の中で健康づくりを意識し、楽しみながら取り組める環境づくりが重要です。

また、健康づくりは、障害のある方、疾患のある方、医療的ケアを必要とする方など、全ての市民の方がそれぞれの状況に応じて取り組むことが大切です。

第3章 本市が目指す健康づくりの姿

1 基本理念

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を市民ぐるみで推進し、健康寿命※を延伸し、平均寿命へ近づけ、笑顔でいきいきと健やかな「健康長寿のまち・京都」をみんなで実現します。

※ 平成29年12月現在、国において算出方法等について検討が行われています。

2 計画期間

平成30年度～34（2022）年度

3 取組方針

健康づくりは、市民一人ひとりが正しい知識をもち、自ら生活習慣を変えなければ効果を上げることはできません。このため、京都のまちの日常生活にある地域や人とのつながりの中で市民一人ひとりが笑顔で主体的に楽しみながら健康づくりに取り組むとともに、社会や地域全体で健康づくりに取り組んでいく環境づくりが重要です。このため、以下の方針に基づき取組を推進します。

（1）取組方針1 市民が主役の健康づくり

高齢の方も若者世代も障害のある人もない人も病気の人も健康な人も、全ての市民がそれぞれのライフステージや状況において、健康づくりに取り組むことにより、一人ひとりのいのちが輝く笑顔あふれるまちの実現を目指します。

また、京都ならではの暮らしや文化の中で、人とのふれあいを大切に市民の皆様が様々な健康づくりの取組をライフステージ等に応じて積極的に情報発信し、市民が主役の健康づくりの輪が広がるよう取り組みます。

（2）取組方針2 市民の健康づくりを支える環境づくり

関係機関・団体等が連携し、社会や地域全体で市民が主役の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

＜推進施策の柱＞

- ① 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
- ② 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり
- ③ 健康づくりに取り組める環境の整備

第4章 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

取組方針1 市民が主役の健康づくり

わたしたち市民は、社会の中で人とふれあい暮らしています。家族や友人，地域コミュニティとの関わりが一人ひとりの健康につながります。

本市では，市民の皆様の日々の健康づくりの参考にさせていただくため，世代ごとの京都ならではの健康づくりの代表例をとりまとめてみました。（P7「京都らしい健康づくりの代表例～笑顔で楽しく過ごすために～」）

健康づくりの取組は一人ひとり様々なので，市民の皆様が主体的に取り組まれている健康づくりを教えていただき，そのお寄せいただいた取組を表彰する制度を新たに創設するなど，皆様の取組を発信させていただき，一緒に健康づくりの輪を広げていきます。

加えて，市民の健康づくりの取組状況を経年でアンケート調査し，結果を踏まえて健康長寿のまち・京都市民会議等において，具体的な取組目標等を設定するなど市民ぐるみの健康づくりを推進します。

健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）

京都らしい健康づくりの代表例～笑顔で楽しく過ごすために～

京都ならではの！

わたしたちは、社会の中で人とふれあい暮らしています。家族や友人、地域コミュニティとの関わりが一人ひとりの健康につながります。ここでは、世代ごとの京都ならではの健康づくりの代表例をとりまとめてみました。皆様の日々の健康づくりの参考にしてください。またこの他に皆さん独自で取り組んでおられることを教えてください。皆様の取組を表彰させていただくなど、皆さんの取組を発信させていただき、健康づくりの輪を広げたいと思います。

真のワーク・ライフ・バランスを実践！

フレイル・オーラルフレイル対策を意識！

子ども・若者世代 （成長と若さを！）

働き・子育て世代 （活力と充実感を！）

シニア・シルバー世代 （円熟の時を！）

ひと・地域・文化とのつながり	かかわる	地蔵盆など地域の行事に参加しています。	子育てサークルに参加して育児の相談や悩みの共有をしています。	自治会やPTA活動に参加しています。	身だしなみを意識し、地域でボランティア活動に取り組んでいます。		
	楽しむ	学校や近所の友達と一緒に遊んだり悩みを相談したりしています。	生活・子育てを通じた「地域とのかかわり」や将来に向けた「趣味づくり」を意識することは大切です。	家族みんなで学区民体育祭など市民スポーツに参加しています。	体力に応じて、週3回、今まで勤めていた会社で働いています。		
生活習慣	いっしょに食べる	朝食を欠食せず3食食べ、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜料理)が揃ったバランスのとれた食事をとっています。					
		旬の野菜・京の食材・行事食など、京の文化を取り入れた食生活を意識しています。					
	楽しくつづける	ゆっくりよく噛んで食べています(目安はひとくち30回)。食後や寝る前に歯みがきを行っています(目安は1日3回)。					
		成長期に必要なカルシウム(牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など)を多くとっています。	生活習慣病予防のため、塩分は薄味を心がけ、野菜は1日350g以上を心がけています。	低栄養の予防のため、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆料理)をとり、こまめに水分補給をしています。			
		自分に合った運動を見つけ、定期的に身体を動かしています。					
		学校で運動クラブに参加しています。	楽しく、無理なく、ウォーキングを続けています。				
		体を作っていく大事な時期です。外遊びがおすすめです。	普段から歩くことを心がけています。目安は男性一日9,000歩、女性一日8,500歩です。(10分間の歩行=約1,000歩)			普段から歩くことを心がけています。目安は男性一日7,000歩、女性一日6,000歩です。お口の体操をしています。	
		睡眠時間はしっかりとっています。					
		早寝・早起きを心がけています。	睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。		日中活発に動いて、夜はぐっすり眠っています。		
		体をまもる	乳幼児健診、学校の健診を受けています。				
がん検診、健康診断、歯科健診を定期的に受けています。症状がある時は早めに受診しています。							
むし歯予防のためフッ化物を利用しています。							
たばこは吸わず、お酒は適量(一日当たり日本酒では1合程度)を心がけています。							

相互に関連します。

取組方針2 市民の健康づくりを支える環境づくり

(1) 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり

京都らしい健康にも環境にもやさしいライフスタイルを普及することにより、毎日の生活を楽しむ中で望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組みます。

<主な取組>

- 「京都らしい健康づくりの代表例」を活用した健康づくり<新規>
「京都らしい健康づくりの代表例」など、市民の皆様の健康づくりの取組事例をいきいきポイント手帳の配布とあわせ、小中学校、地域介護予防推進センター等や保健福祉センターの保健師等職員が地域に出向いた際など様々な場所や機会において配布し、健康づくりの輪を広げていきます。
- みんなの健康づくり表彰制度（仮称）の創設 <新規>
市民の皆様の健康づくりの取組を表彰するとともに、発信します。
- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくりの機会の創出<充実>
健康長寿のまち・京都市民会議の参画団体をはじめ、幅広い関係団体とともに、いきいきポイントを活用した健康づくりを推進します。
いきいきアプリのウォーキングを推奨する機能や仲間と一緒に取り組める機能を活用して、市民が継続して日常生活をより活動的に送ることを目指します。
- 地域コミュニティを通じた健康づくり
自治会・町内会等の地縁団体では、学区民体育祭やラジオ体操など健康長寿に関する様々な取組が行われていることから、地域コミュニティの活性化に取り組むことにより、住民同士が交流し、支え合い、安心して健康的に暮らすことができるまちづくりを推進します。
- 京都の「文化」の中で取り組む健康づくり<新規>
京都の文化遺産をめぐるスタンプラリー機能を備えたスマートフォンアプリ「京都遺産めぐり」の活用などを通じ、身近にある文化財や芸術に触れるとともに、衣食住、地域の絆など暮らしの中に息づく京都ならではの文化を大切に生活するなかで健康づくりに取り組んでいきます。
- 「歩くまち・京都」を楽しみながら取り組む健康づくり
「歩くこと」は日常生活の代表的な動作であり、健康増進や生活習慣病予防に効果があります。また、人々がまちを歩くことで、まちの賑わいや人と人の交流が生まれ、健康づくりにもつながります。このため、様々な事業等を通じて市民一人ひとりが歩く暮らしを大切にすることを推奨します。

- スポーツ活動をとおした健康づくり活動の推進
スポーツは、爽快感や達成感など心身一体となった効果をもたらすとともに、健康づくりに役立つなど市民生活を豊かにします。また、地域コミュニティ活性化の観点から、地域住民の交流を促し、様々なスポーツの取組を推進します。
- 京都はぐくみ憲章の実践を通じた健康づくり
「早寝・早起き・朝ごはん」などの望ましい生活習慣の実践や、人と人が支え合う地域のつながりを広げることを、大人が率先して大切にして子どもの模範となることで、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」の実践を通じた健康づくりを推進します。
- 「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり
“京都をつなぐ無形文化遺産”として選定した「京の食文化」を伝えていくため、関係団体と連携し、料理教室を開催するとともに、京の食文化ミュージアム・あじわい館を活用して、食に関する講演会や食材選び方教室等を実施するなど、「京の食文化」の普及・実践を通じた健康づくりを推進します。

上記のほかにも、本市では様々なライフスタイルを転換する取組を進めており、これらは、どれも健康づくりにつながります。

- 「DO YOU KYOTO?」推進事業～環境にやさしいライフスタイルへの転換～
環境にやさしいライフスタイルは、健康づくりにもつながります。
- 地域が主体的に取り組む「エコ学区」関連事業
- 「真のワーク・ライフ・バランス・働き方改革」の普及・啓発

(2) 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり

地域の中で、市民や関係機関・団体等が周りの市民に健康づくりを働き掛け、自主的に健康づくりの取組の輪を広げていく地域づくりを目指します。

① 地域や民間団体の自主的な健康づくりの取組の推進

<主な取組>

- 地域における健康づくり事業<充実>
健康づくりを通じて、市民の社会参加や市民同士のつながりを促進し、市民や民間団体等が周りの市民への働きかけ等を行うことにより、地域の皆様の主体的な健康づくり活動を支援します。実施に当たっては、地域の健康課題を分析し、民間団体等とも協力して取り組みます。(主なテーマ：栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯と口の健康、喫煙、飲酒、思春期など)
- 多世代交流イベント等を活用した地域で健康づくり活動に取り組むボランティア等の交流<充実>
- 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<充実>
- 健康づくりサポーターや食育指導員等の健康づくりの担い手の育成
- ゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人)等の人材育成

② 関係機関等との連携による健康づくりの推進

<主な取組>

- 「区民ふれあい事業」や「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」など各区・支所の特色を活かした健康づくりの取組<充実>
- 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<充実>
- 将来予想される保健医療データ等のビックデータの活用も含め、民間や大学の活力を活用した健康づくりの取組推進の研究<充実>
- 協会けんぽや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<新規>
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル(オーラルフレイル)対策を含む介護予防の推進

③ 社会参加の推進と地域共生社会の実現に向けた取組

<主な取組>

- すこやかクラブ京都の活性化<充実>
- 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

(3) 健康づくりに取り組める環境の整備

① だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり

市民のだれもが、それぞれの年齢や心身の状況に応じて、身近に健康づくりに取り組めるよう、その環境づくりを行います。

<主な取組>

- 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<充実>
- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくり<充実> (再掲)
- みんなの健康づくり表彰制度(仮称)の創設 <新規> (再掲)

② 正しい健康情報の普及・啓発と生活習慣の確立・改善に向けた支援

健康づくりに重要となる以下の生活習慣について、正しい健康情報を提供し、生活習慣の確立や健康増進を支援します。

<主な取組>

(栄養・食生活)

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及や地産地消の実践等を示したリーフレット等の発行
- ホームページ「京・食ねっと」での家庭や地域における主体的な食育を推進するための総合的な情報発信

(歯と口の健康)

- 歯ッピーパスポート(むし歯予防)、歯ッピーNote(歯周病予防)等の活用による歯科保健情報の発信
- 大学、保険者、企業等との連携による若い世代や働き世代への歯科口腔保健の普及啓発<新規>
- 関係団体・機関等によるむし歯、歯周病、口腔機能などをはじめとしたライフステージに応じた歯科口腔保健知識の普及啓発

(身体活動・運動)

- 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<充実>
- 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

(喫煙)

- 妊産婦，未成年，成人など，ライフステージ別にリーフレットを作成し，たばこによる健康被害の情報など，たばこの煙から身体を守るために必要な知識を提供 <充実>
- 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
- 喫煙者に対する禁煙支援プログラムの提供による禁煙支援<新規>

(飲酒)

- 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
- お酒に触れる最初の段階である成人学生の宴席における飲酒の強要等，アルコールハラスメントを防止するなど，ライフステージに合わせた適正飲酒の普及啓発

③ 心身の状態に応じた健康づくりの支援

市民一人ひとりが心身の状況など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。

<主な取組>

(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
- 調理実習などによる栄養教室（ふれあいファミリー食セミナー）の実施
- 妊産婦健康診査の助成，産後うつ病に対する正しい知識の普及
- 喫煙による胎児への健康被害などの保健指導<充実>
- 保健福祉センター，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)

- 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）<充実>
- 生活習慣病の重症化予防と介護予防の連携促進<新規>
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進（再掲）

(障害のある方の健康)

- 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
- 文化芸術活動及び障害者スポーツの振興
- 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)

- 地域力を生かした市民と共汗による気づきと見守りの地域づくり
- こころの健康などへの相談体制の充実<充実>
- うつ病等の精神疾患に対する正しい知識の普及
- 長時間労働等に関する勤労者のこころの健康の啓発
- スクールカウンセラーによる子ども、保護者、教職員への心理的な相談

④ 受動喫煙の防止による健康的な生活環境づくり

たばこの副流煙には、主流煙を大きく上回る有害物質が含まれており、受動喫煙による死亡数（肺がん、虚血性心疾患及び脳卒中）は、年間15,000人と推計されるなど、健康被害は深刻なため、受動喫煙防止の対策を推進します。

<主な取組>

- あらゆる場面での受動喫煙防止の取組<充実>
 - ・ これまでの妊産婦の禁煙、妊産婦及び乳幼児の前での禁煙の啓発を、妊産婦、子ども、病気の人など特に配慮が必要な人に拡大し、母子保健事業や健診等の機会をとらえ、受動喫煙を含むたばこの健康被害について市民に分かりやすいビラを作成、配布
 - ・ 飲食店、関係機関等への受動喫煙防止ポスターの掲示依頼
- 商店街等と連携した飲食店等への受動喫煙防止対策の働きかけ<充実>
- 喫煙者への啓発及び喫煙場所での啓発<新規>

コンビニの店頭やビルなどの建物屋外の喫煙可能なスペースにおいても、受動喫煙を防ぐため、「たばこを吸わない人の前ではたばこを吸わないようにする」よう喫煙マナーの向上を啓発するためのステッカーを貼付するなど喫煙者への普及啓発を実施

- ※ 公共性の高い施設等における受動喫煙防止の取組については、国の受動喫煙防止対策の強化法案（健康増進法の一部改正）の内容を踏まえて本プランに、必要な対策と数値目標を盛り込みます。

なお、法の一部改正に基づく受動喫煙防止対策が円滑に進むよう関係業界団体と、推進方策や課題について、協議を始めています。

また、本市では、健康増進法の一部改正を見据えて、上記の新規充実する取組を平成29年度から着手しています。

- ※ 「加熱式たばこ」の取扱いについて

加熱式たばこについては、厚生労働省が作成した「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（平成28年8月）において「喫煙者及び受動喫煙者の健康へ悪影響を及ぼす可能性が依然として大きい」とされていること等を踏まえ、本プランでは、加熱式たばこも、従来からのたばこに準じた取扱いとします。

⑤ 身近な場所で健康診査等を受けられる環境づくり

学校や職場等での健診受診機会がない方等を対象に、各種健康診査を実施し、より多くの方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。

また、生活習慣病の重症化予防等を推進する環境づくりに取り組みます。

<主な取組>

- がん検診の受診率向上の取組<新規>
受診率50%を目標とし、効果的な受診勧奨等による受診率向上を目指す。
- 糖尿病重症化予防の取組（京都市糖尿病重症化予防戦略会議の設置）<新規>
- 後期高齢者歯科健康診査の創設<新規>
- 特定健康診査
- 後期高齢者健康診査
- 青年期健康診査
- 肝炎検診
- 歯周疾患予防健診
- 予防接種

第5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、104の幅広い市民団体（平成29年12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健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）等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、企業・職場、保健医療機関等の約40の関係機関で構成し、健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）等の進捗管理等を行う。

(参考)

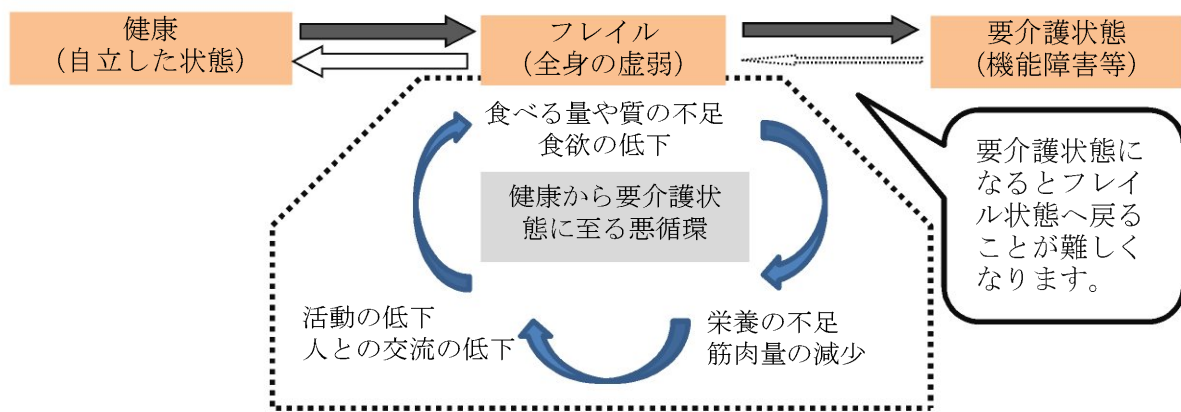
フレイル（全身の虚弱）について

フレイルとは、日本老年医学会が提唱している言葉で、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことをいいます。多くの場合、フレイルを経て要介護状態になるとされています。

フレイルの状態では、食欲の低下により食べる量が減り、栄養の不足や筋肉量の低下を招き、これが、日々の活動や人との交流が減り、食欲の低下につながるという悪循環を繰り返して要介護状態になります。

フレイルは、より早い段階で介護予防などの支援を受ければ、健康な状態に回復しやすいです。また、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）は、フレイルのはじまりとも考えられ、早期発見と対策がとても重要です。

もちろん、日頃から健康づくりに取り組んでいれば、フレイルの状態になりにくくなり、健康な状態をより長く維持することができます。



フレイルチェック項目

- 体重減少（6箇月で2～3 kgの（意図しない）体重減少）
- 疲労感
- 筋力低下
- 歩行速度の低下
- 身体活動の低下

1つでも該当があればフレイル対策を意識しましょう！

フレイル対策について

フレイル対策には、以下の3つの取組が効果的と考えられています。

- ① 栄養：健康づくりは食事から、家族や友人などと一緒に一日3食しっかりと食べましょう。
しっかりと噛んで食べるため、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。
- ② 運動：年齢を重ねると体力が落ちてきます。外出する機会を多く持ち、家の中でも意識的に体を動かしましょう。
- ③ 社会参加：外出して体を動かしたり、人と話をして、笑ったりすることは脳を刺激し健康づくりにつながります。

「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」(仮称)骨子案に関する 御意見応募用紙

(募集期間:平成30年1月10日(水)～平成30年2月9日(金))

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

- ① 骨子案では、基本理念として、「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を市民ぐるみで推進」することを掲げました。(P5)
この点について、どのようなお考えをおもちですか。

御提案 御意見

- ② また、取組方針として、すべての市民の皆様が、「地域の人と人とのつながりの中で」「笑顔で主体的に楽しみながら健康づくりに取り組む」ことを掲げました。(P5)
この点について、どのようなお考えをおもちですか。

御提案 御意見

- ③ 骨子案全体を御覧になったの御意見や、骨子案に掲げた各取組に対しての御提案等があればお聞かせください。

御提案 御意見

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性 別:男性 女性
④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

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

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



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
平成 30 年 1 月 京都市印刷物第 2 9 3 1 5 2 号