

1 京都市身体活動・運動に関する行動指針策定の概要（平成25年3月策定）

基本方針

1 一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組む

日常生活で身体を動かす量を増やすこと（ライフスタイルの視点）と定期的な運動習慣を持つこと（エクササイズの視点）の2つの視点から、市民一人ひとりが健康づくりのために主体的に身体活動の活性化に取り組む。

2 市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する

一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的に取り組むことができるよう、京都ならではの取組や強みを活かし、行政だけでなく、多くの関係する機関・団体等との連携により、市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する。

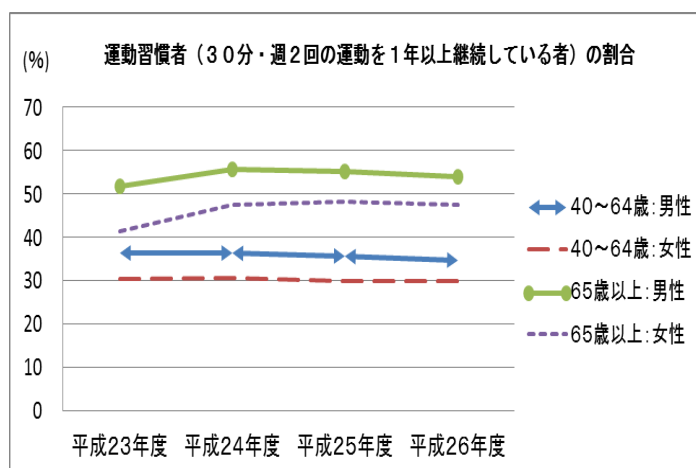
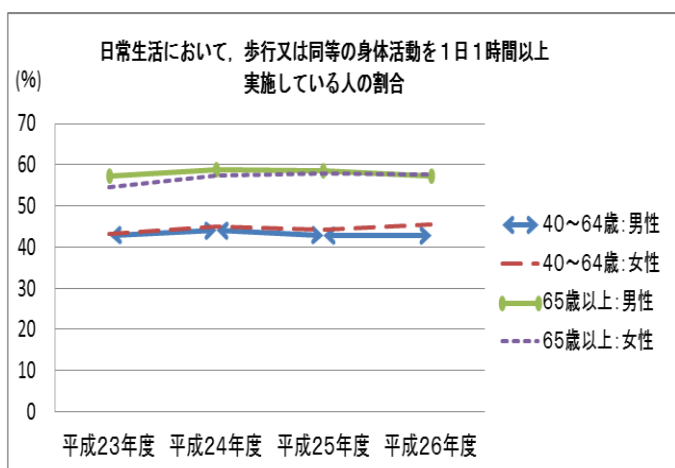
具体的な取組

- ・ 日常生活における身体活動量の増加（ライフスタイルの視点）
- ・ 定期的な運動習慣（エクササイズの視点）
- ・ 「ロコモティブシンドローム」予防や生活習慣病等の重症化予防
- ・ 京都ならではの取組・強みを活かした市民ぐるみの環境づくり

【数値目標】

目標項目		現状 (平成23年度)	目標値 (平成29年度)	最新値 (平成26年度)
日常生活において歩行 又は同等の身体活動を 1日1時間以上実施し ている人の割合	40～64歳：男性	43.0%	48.0%	43.2%
	40～64歳：女性	43.2%	49.0%	45.4%
	65歳以上：男性	57.6%	63.0%	57.5%
	65歳以上：女性	54.6%	60.0%	57.7%
運動習慣者(30分・週2 回の運動を1年以上継 続している者)の割合	40～64歳：男性	36.7%	42.0%	35.0%
	40～64歳：女性	30.4%	36.0%	29.9%
	65歳以上：男性	52.1%	58.0%	54.1%
	65歳以上：女性	41.5%	47.0%	47.6%

出典：平成23年度 京都市国民健康保険特定健康診査，後期高齢者健康診査
平成26年度 京都市国民健康保険特定健康診査



2 京都市「身体活動・運動」に関する取組状況

(1) ロコモティブシンドローム予防の取組

ア プログラムの開発

① プログラム開発の趣旨

厚労省の調査では、要支援や要介護になる原因の第1位が「運動器の障害」と明らかになっている。ロコモを予防することが、介護予防に繋がり、健康づくりプランの目標である健康寿命の延伸が期待される。市民にロコモの概念、予防方法を普及啓発するために、ロコモ予防の運動プログラムを平成25年11月に開発した。

② プログラム開発の方向性

- ・ 健康づくりのため中高年期から介護予防の高齢期まで取組める内容(40歳以上)で、シンプルな基本トレーニング(ステップ運動)を中心とした内容
- ・ 幅広い対象に活用できるように、運動強度を工夫できるもの
- ・ 筋力トレーニングとメタボリックシンドローム解消に効果がある有酸素運動の両方の要素を取り入れたもの

③ 開発と普及啓発の方法

プログラムの開発は、身体活動・運動指針策定検討部会のメンバーを中心にプロジェクトチーム(チームリーダー:同志社大学スポーツ健康科学部石井好二郎教授)を設置し、プログラムの評価や普及啓発方法も合わせて検討してきた。

○ プロジェクト会議開催状況

回数	時期	内容
第1回	平成25年7月29日	プログラムの方向性、評価指標、普及啓発の方法
第2回	平成25年9月19日	プログラム内容の決定、評価方法の決定、普及啓発の方法
第3回	平成26年9月17日	実施状況の報告、評価

イ プログラム内容の評価について

筋トレ拠点施設2か所で、プログラムの有効性を評価するための調査を行った。

従来のマシンを使用した教室と、ロコモプログラムを実施した教室とで調査したところ、ロコモプログラムを実施した教室は、下肢筋力の増加がみられるなど、マシンを使用した教室と同様の効果が得られ、ロコモ予防にたいして有効なプログラムであることが分かった。

項目	概要
調査時期	平成26年1月～4月
対象者	平成26年2月～平成26年3月の筋トレ教室参加者で、継続して4回～8回参加の者
方法	初回と4回目(継続者は5回目)、8回目の前後に、筋トレ教室とは別に調査日を設け、実施する。
調査項目	①年齢 ②性別 ③血圧 ④体重, BMI ⑤ロコモスキャン ⑥ロコモ25 ⑦SF-36 v2 ⑧利用アンケート(初回, 最終回)
調査人数(有効なサンプル数)	ステップ群(京ロコステップ+10のプログラムを含む)49名 マシン群(京ロコステップ+10のプログラムを含まない)60名

ウ プログラムの普及啓発に関する取組

保健センターで実施している集団健康教育及び健康づくり出前教室や、介護予防として、高齢筋力トレーニング教室でプログラムを実施している。また、健康づくりサポーターや、筋トレボランティアによる普及啓発も実施しており、平成25年11月には、健康づくりサポーター及び筋トレボランティア対象にプログラムについての研修会を実施した。その後、様々な形で普及啓発を図っている。(別紙1参照)

(7) 保健センターでの取組

各区保健センター・支所でロコモ予防の健康教室、出前教室を開催し、40歳代からのロコモ予防の普及啓発を実施している。

【例】中京保健センターでは、健康づくりサポーターと同志社大学の学生と協力し、「ロコモマップ」を作成(平成26年度)

(8) 保健医療課での取組

地域団体の要望により市政出前トークで運動プログラムを紹介するとともに、医師会の健康講座やくらしと健康展など、各種イベントにおいて運動プログラムのパンフレット配布による普及啓発、スポーツ指導員研修や介護セミナーなど各種団体との連携による普及啓発などに取り組んでいる。

(2) 健康づくりサポート事業の取組状況

市民が、メタボやロコモの予防など「身体活動・運動」に関する正しい知識を習得し、生活習慣の見直しを行えるよう、健康相談や健康教室等を実施する。

更に、教室等の参加者が、運動習慣の定着のために地域において自主的に健康づくりのグループ活動を展開できるよう、健康づくりサポーターの養成や自主グループ育成を支援し、「市民が主体となった健康づくり」を推進する。

また、健康づくりサポーターと建設局等との連携による公園内の健康遊具等の案内板設置など、健康情報の充実を図っていく。

<健康づくり事業の実績>

事業名等	25年度	26年度	27年度(上半期)
健康相談	延人数：1,490人	延人数：1,371人	延人数：1,235人
集団健康教育 (センター内で実施)	開催回数：81回 参加延人数：1,640人 (うち、身体活動・運動関連 38回 928人)	開催回数：92回 参加延人数：1,817人 (うち、身体活動・運動関連 28回 1,082人)	開催回数：53回 参加延人数：1,009人 (うち、身体活動・運動関連 28回 1,082人)
健康づくり出前教室	開催回数：140回 参加延人数：5,370人 (うち、身体活動・運動関連 28回 693人)	開催回数：147回 参加延人数：5,515人 (うち、身体活動・運動関連 46回 1,038人)	開催回数：81回 参加延人数：3,251人 (うち、身体活動・運動関連 46回 1,038人)
健康づくりサポーター	登録者数：427人	登録者数：414人	登録者数：451人
筋トレボランティア	登録者数：393人	登録者数：429人	—

3 今後の「身体活動・運動」に関する取組の方向性

引き続き、保健センターで実施している集団健康教育及び健康づくり出前教室や、介護予防として、高齢者筋力トレーニング教室でプログラムを実施していく。また、健康づくりサポーター及び筋トレボランティアによる普及啓発に積極的に取り組んでいく。

プログラムの普及啓発に関する取組経過について

時 期	事 業	内 容
平成26年3月	CD及びDVDの作成	普及啓発を図るための媒体として、プログラム実践のDVDや運動時のBGM用のCDを作成し、各保健センターへ配布。また、京都市ホームページに動画を掲載。
平成26年7月～	高齢者筋力トレーニング教室での取組※	<p>北部での実施施設は、元春日小学校から、京都YMCAへ移設したことに伴い、東部(ラクトスポーツプラザ)、西部(京都アクアリーナ)での開催回数を週2回から週3回に、北部を週6回から週4回に変更することで各施設での開催回数の平準化を図った。</p> <p>また、地域で地域の身近な場所で筋トレ等に取り組む方をサポートする「出張型筋トレ教室」も実施し、地域における普及啓発を図っている。</p> <p>高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設が増加したことに伴い、平成26年度から、「委託事業者連絡会」を開催し、事業評価と情報交換を行っている。</p>
平成26年8月	パンフレットの改訂	<p>パンフレットでは、多くのエクササイズが紹介されているため、運動の特徴を分かりやすく示すため、ステップ運動に「元気な方向け」、特にロコモ予防に効果的な運動に「オススメ」のマークを付けた。</p> <p>(作成部数：16,500部)</p>
平成26年12月17日	「ロコモメイトプログラム」の開催	高齢者向け筋力トレーニング等の普及活動を実践しているボランティア(筋トレボランティア)を対象に、日本整形外科学会が設立している「ロコモチャレンジ!推進協議会」との共催により、ロコモ予防の普及啓発についての講演、ワークショップを行う講習会を開催。(参加者：97名)
平成26年12月～	ロコモ普及啓発用ツールの貸出	普及活動用のツールとして、京都市オリジナルCDやDVD及びプログラム実施時のステップ台を各保健センターに配備し、健康づくりサポーターやいきいき筋トレボランティアに貸出を行っている。
平成26年12月21日	市民すこやか2014フェアでの取組	世代間の交流によって、長寿社会を考える機会を提供する市民すこやかフェア2014で「ロコモを予防して健康寿命を延ばそう」をテーマに医師による健康づくり講演会を行った。
平成27年4月6日	医学会総会でのイベント	第29回日本医学会総会での、健康をテーマとした市民向けイベント「医総会WEEK」(4月3日(土)から4月12日(日)まで開催)において、運動習慣を勧めることをテーマとした内容の講演会を平成27年4月6日(月)に開催。
平成27年8月	「京ロコステップ+10」頒布版パンフレット	より多くの市民に、効率的、効果的にパンフレットを配布し、広く普及啓発するため、概要版を作成した。

	の作成	(作成部数：各 4, 500部)
時期	事業	内容
平成27年11月	「健康長寿のまち・京都」キックオフイベントでのブース出展	ステージで、山科区健康づくりサポーター「キャット・ハンズ」が、ロコモ予防体操を実演した。また、ブースでは、ステップ台を設置し、ステップ運動体験コーナーを設置。 (ステージでのイベント来場者数 500人 ブース利用者数 1万人)
平成27年12月	「ロコモティブシンドローム予防普及啓発推進講座」の実施	健康づくりサポーター及び筋トレボランティアを対象とした、ロコモ予防の普及啓発に焦点を当てたスキルアップ教室を開催。 (参加者数：健康づくりサポーター67名、筋トレボランティア21名)
平成28年2月19日～20日	京都マラソン「おこしやす広場」でのブース出展	スポーツによる運動器への負担の過多、けがを原因としたロコモ予防の必要性、方法等を啓発するため、京都マラソンプレイベント「おこしやす広場」に、平成26年度から医師会と共催でロコモ予防のブースを出展。 (別紙2)

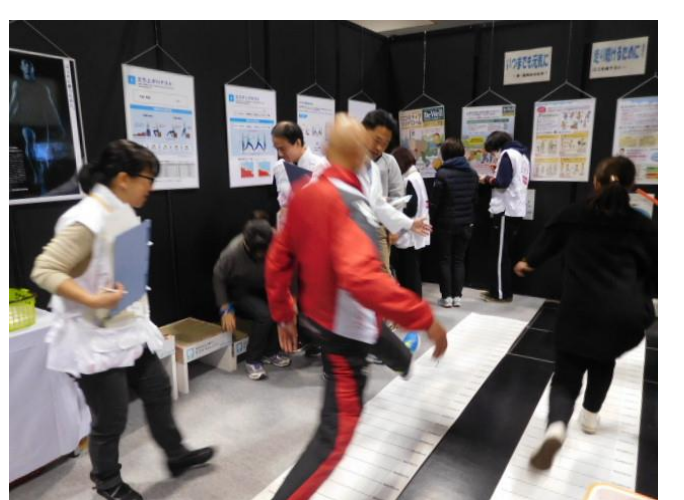
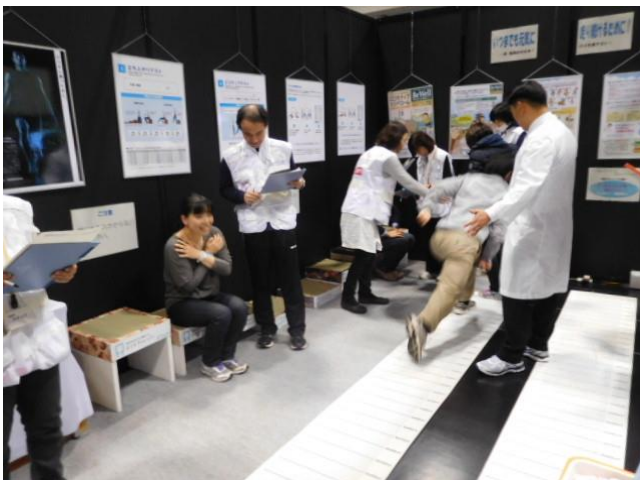
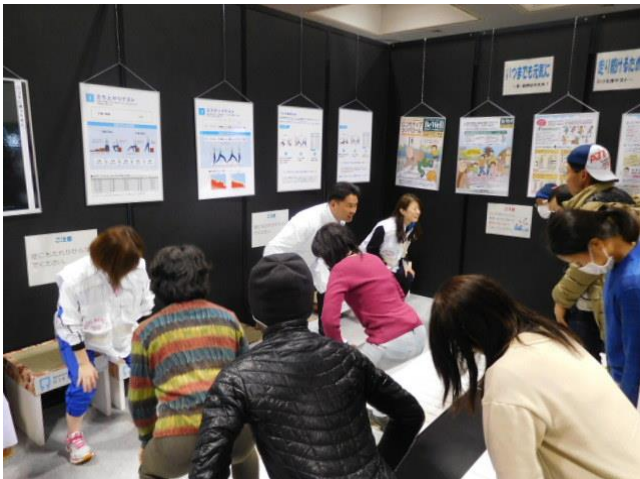
<参考>高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設

	実施施設	住所・出張型教室の対象エリア
北 部	京都YMCA (H26.7～元春日小から移設)	中京区三条柳馬場中之町2 北区，上京区，左京区，中京区
南 部	健康増進センター (ヘルスピア21)	南区西九条南田町1番地の2（南区役所東隣） 下京区，南区，伏見区（本所・深草支所）
東 部	ラクトスポーツプラザ	山科区竹鼻竹ノ街道町91 (ラクト山科ショッピングセンター5・6階) 東山区，山科区，伏見区（醍醐支所）
西 部	京都アクアリーナ	右京区西京極徳大寺団子田町64 右京区，西京区（洛西支所を含む）

2016 京都マラソンおこしやす広場 ロコモ予防啓発ブース結果

	啓発人数 【パンフレット配布数】	テスト実施者
2月19日(金)	461人(652人)	216人(144人)
2月20日(土)	708人(942人)	271人(181人)
合計	1,169人(1,594人)	487人(325人)

() 内は昨年度の参加人数



【参考】おこしやす広場総来場者数

19日(金)	7,200人	20日(土)	19,300人	合計	26,500人
(13日(金))	6,400人	(14日(土))	21,000人	合計	27,400人