

平成 25 年度

下京保健センター運営協議会

日 時 平成 26 年 2 月 28 日 (金)

午後 2 時～

場 所 下京区役所 4 階 第 3 会議室

次 第

挨 拶

議 題

1 下京保健センター事業について

【健康づくり推進課】

- ・ 献血
- ・ 集団健診 (胸部検診)
- ・ 健康づくり事業
- ・ 感染症関係

【衛生課】

- ・ 生活衛生業務
- ・ 獣疫業務 (動物愛護業務)
- ・ 食品衛生業務
- ・ 試験検査業務

2 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業について

- (1) 結核早期発見のための関係機関への働きかけ
- (2) 下京歩歩 (ぽっぽ) 塾における取組

資 料

○平成 26 年度予算概要 (抜粋)

○保健統計年報 (平成 24 年)

## 1 下京保健センター事業について

### 【健康づくり推進課】

#### 1 献血 ※平成25年度実績 資料1 P7参照

輸血に必要な血液を確保していくため、下京献血推進実行員会・京都府赤十字血液センターと協働し、元学区単位で区民の善意により、献血活動を行っている。

#### 2 集団健診（胸部検診） ※平成25年実績 資料2 P8参照

##### 【事業概要】

集団健診（胸部検診）は、小学校や中学校等の身近な地域の会場をお借りして、胸部（結核・肺がん）検診を実施している。

胸部検診のうち結核検診は15歳以上、肺がん検診は40歳以上の市民を対象としている。

検査内容はどちらも、問診と胸部X線撮影。肺がん検診については、問診の結果、必要な方にはかくたん細胞診も実施する。

費用はどちらも無料。ただし、かくたん細胞診のみ1000円（費用免除有）。

同日に同じ会場にて、特定健康診査・大腸がん検診も実施している。

#### 3 健康づくり事業 ※平成25年度実績 資料3 P9～10参照

##### 【事業概要】

##### ①サポーター養成講座

地域健康づくりグループ育成事業は、地域において健康づくりに関するボランティア（呼称を「健康づくりサポーター」とする。）を養成し、健康づくりサポーターが地域で活動することにより、市民相互で支えあい、健康づくりに取り組める環境をつくることを目的としている。

地域健康づくりグループ育成事業に基づき、市民主体の健康づくりの担い手である健康づくりサポーターの役割の理解と動悸付けを行うことを目的に養成講座を実施した。下京区の健康づくりサポーターグループは平成21年に発足し、25年度は5期生の育成である。現在の在籍者数は15名である。

##### ②ふれあいファミリー食セミナー

家庭における食育を推進するために、出産を控えた養育者（近く、父母となる者）及び乳幼児・学童とその保護者を対象に食生活指導を行うとともに、食を通じた家族形成の推進を図ることを目的に実施している。

○プレママ・パパコース（出産を控えた夫婦）…妊娠中の食事等についての講話及び調理実習並びに交流会等

- すくすくコース（乳児及びその保護者）…離乳食のすすめ方等の講話及び試食等
- わんぱくコース（就学前の幼児又は小学生及びその保護者）…食材学習及び調理実習等

### ③集団健康教育

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病やロコモティブシンドロームなどの運動器疾患等の予防や健康について市民が正しく理解し、健康増進に役立てることができることを目的に実施している。

平成25年度はロコモティブシンドローム（運動器症候群）に主眼をおいた内容で健康教室を実施した。

また2月には歯と口腔の健康から全身の健康、生活習慣の改善を考える教室としてお口の健康教室、認知症予防教室を実施した。

### ④食育セミナー

食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを目的とした教室である。

25年度に保健センターで実施した事業（すべて調理実習を含む）

- ・6月 京（みやこ）クッキング…6月の食育月間に新「京（みやこ）食育推進プラン」を普及する内容
- ・9月 ヘルシークッキング…あぶらのとり方、栄養のバランスを考える内容
- ・11月 ロコモティブシンドローム予防の食事
- ・3月 旬を味わう 減塩クッキング…旬野菜を使った減塩クッキング（予定）

その他、出張の食育セミナーとして児童館や女性会で食生活に関する講話を実施した。

### ⑤地域健康づくりグループ育成

健康づくりサポーターをはじめとする自主グループの育成のため、メタボリックシンドローム教室を実施した。

具体的にはメタボリックシンドロームについての知識の普及と、健康づくりサポーターが取り組んでいるメタボピクス体操の実施・周知を行った。

### ⑥出前教室

日常生活の身体活動量の増加に結びつくような普及啓発、がん予防やたばこ対策、食育、口腔保健等に重点をおいた地域に出向いた健康教室を、地域の依頼を受け実施している。

今年度は中学生対象の防煙セミナーから女性会対象の生活習慣病予防教室まで幅広い対象に、健康教室を実施。

#### 4 感染症関係 ※案内チラシ参照

##### 高齢者インフルエンザ予防接種

###### 【事業概要】

自己負担区分証明書の発行手続きの実施

1 実施場所 下京保健センター

2 実施期間 平成25年10月1日～平成26年1月31日

3 証明書発行申請件数 4,030件

(自区3,922件 他区等108件)

### 【衛生課】

#### 1 生活衛生業務

資料：保健統計年報 P.34

##### (1) 生活衛生関係営業施設の許可、届出受理及び監視・指導

市民の日常生活に密接な関係をもつ生活衛生関係営業施設（旅館・興行場・公衆浴場・理容所・美容所・クリーニング所）や墓地、プール等について、各法令等に基づき各種の業務を行い、公衆衛生の確保を図っている。

平成24年度旅館業内訳

(単位：件)

種別	旅館	ホテル	簡易宿所	下宿	計
施設数	77	39	87	0	203

##### (2) 特定建築物の届出受理及び監視・指導

多くの利用者の集まる建築物の施設管理者に対して快適な環境を確保するため、建築物内での空気環境及び給排水設備等の適正な維持管理を徹底するよう監視・指導を行っている。

##### (3) 飲用水衛生指導

日常生活に欠かせない「飲用水」の衛生確保を図り、良好な生活環境を守るために水道法の適用を受ける専用水道及び簡易専用水道については、法に基づく維持管理を行うよう指導している。適用を受けない小規模受水槽水道等については京都市小規模受水槽水道及び飲用井戸衛生管理指導要領を定め、水質検査の実施等適正な管理が行われているよう指導している。

##### (4) 住まいの衛生対策

揮発性有機化合物等による室内空気環境の悪化を原因とするシックハウス症候群をはじめ、住まいに起因する健康問題及び不快感を改善するための情報提供を行うとともに、必要に応じて揮発性有機化合物の簡易測定を実施している。

平成24年度相談件数：11件

(5) そ族昆虫対策

感染症の媒介や食中毒の原因となるねずみや衛生害虫（ハエ、蚊等）による被害を防止するため、駆除方法等の相談や駆除指導を行っている。

また、特に危険なスズメバチについては、事故防止のために市民の依頼に基づき駆除を実施している。（駆除は公益社団法人京都保健衛生協会に委託）

平成 24 年度衛生害虫内訳

(単位: 件)

種別	蚊・ハエ	ノミ・シラミ・ダニ等	他の居住関係害虫	スズメバチ	アシナガバチ	その他のハチ	計
件数	13	15	11	27	35	10	111

2 獣疫業務(動物愛護業務)

資料: 保健統計年報 P.34

(1) 狂犬病予防及び動物の愛護・管理

狂犬病予防に基づき狂犬病の発生及びその蔓延を防止するため、犬の登録、狂犬病予防注射の実施、咬傷事故の初動調査等を行っている。

本市では犬の登録並びに狂犬病予防注射を毎年4月に小学校等の会場で行うとともに、公益社団法人京都市獣医師会に所属する動物病院で、いつでも登録と予防注射が受けられるように体制を整えている。

平成 26 年度下京区集合注射: 4月2日~20日/15会場

(2) 動物の愛護及び飼養管理

犬猫の鳴き声や糞尿苦情、また野良猫への無責任な給餌行為に係る苦情などの際に、飼い方指導や啓発パンフレットの配付等による適切な終生飼養の啓発を行っている。

(3) 京都市まちなこ活動支援事業(平成 22 年度から実施)

「まちなこ活動」とは、地域に暮らす野良猫を、住民の合意のもと地域のルールに基づいて適切に猫を飼養する活動で、本市では、その活動を支援するため家庭動物相談所において無料で避妊去勢手術を実施している。

平成 25 年度より 2 件のまちなこ活動が進行中

### 3 食品衛生業務

資料：保健統計年報 P.35

#### (1) 食品衛生関係営業施設の許可、届出受理及び監視・指導

市民の食生活の安全・安心を確保するために、食品衛生関係営業施設について食品衛生法等に基づき各種の業務を行い、食品衛生水準の向上を図っている。

#### 平成 26 年度一斉監視計画

一斉監視	主な対象施設	時期
行楽シーズン対策	京の食文化を代表する食品製造施設（菓子製造施設）、宿泊施設、飲食店（和食）	4月～6月 9月～10月
大量調理施設一斉監視	特定給食施設	5月～7月
生食用食肉等取扱施設一斉監視	焼鳥・焼肉等飲食店、 食肉処理施設、食肉販売施設	6月～9月
路上弁当販売一斉監視	路上での弁当販売、弁当調整所	6月～9月
夏期一斉取締り	大量調理施設、広域流通食品製造・販売施設、魚介類・卵・食肉関係施設等	7月～8月
ノロウイルス対策一斉監視	ホテル、団体旅館、社会福祉施設等	10月～12月
ふぐ処理施設一斉監視	ふぐ処理施設、未処理ふぐ販売施設、 魚介類販売施設、飲食店等	11月～1月
年末一斉取締り	大量調理施設、広域流通食品製造・販売施設、魚介類・卵・食肉関係施設等	11月～12月
飲食店重点監視	飲食店	1月～3月
食品表示の監視	食品製造施設、量販店	年間

#### (2) 食品の収去及び検査

資料：保健統計年報 P.36

食品、食品添加物及び食品に直接接触する器具及び容器包装について、店頭等から収去（抜取り）し、衛生環境研究所において検査をしている。

#### 平成 26 年度収去計画（京都市全体）

検体の種類	検体数	検体の種類	検体数
和菓子（菓子類）	133	穀類及びその加工品	56
残置食（和食等）	300	野菜・果物及びその加工品	98
アレルギー物質	180	清涼飲料水	6
魚介類（生食用魚介類を含む）	105	油脂類	25
冷凍食品	22	漬物	122
魚介類加工品	80	輸入食品	233
肉卵類及びその加工品	233	放射能検査	232
乳	22	その他の食品（路上弁当）	60
乳製品	17	その他の食品	97
アイスクリーム	22	器具及び容器包装	181
		合計	2,224

(3) 食中毒及び違反・不良食品対策

京都市食の安全安心条例に基づき緊急管理体制を整備し、食中毒の健康危害発生時及び違反食品の発見時には迅速に対応し、危害拡大の防止を図っている。

平成 24 年度食中毒発生状況内訳（京都市内）

発生月	病因物質	件数	患者数
6 月	クドア・セブテンブクタータ	1	13
10 月	ノロウイルス	1	14
11 月	ノロウイルス	4	241
12 月	ノロウイルス	3	183
	サポウイルス	1	118
1 月	ノロウイルス	1	21
3 月	ノロウイルス	1	37
合 計		12	627

平成 24 年度食中毒発生状況内容（下京区）

発生月	病因物質	内 容
10 月	ノロウイルス	事業所内の給食施設を利用した職員 18 人中 14 人が嘔吐・下痢・発熱等を発症。発症者 9 人及び調理従事者 1 人の検便からノロウイルス GII を検出した。
11 月	ノロウイルス	飲食店を利用した 2 グループ 17 人中 10 人が嘔吐・下痢・発熱等を発症。発症者 8 人及び調理従事者 2 人の検便からノロウイルス GII を検出した。

(4) 営業者の衛生自主管理の推進及び消費者啓発

食中毒等を未然に防ぐために、営業者の自主管理の強化及び消費者への正しい食品衛生知識啓発を行っている。

平成 24 年度実施講習会

営業者対象		消費者対象	
回数	受講者数	回数	受講者数
52	2,553	11	250

4 試験検査業務

資料：保健統計年報 P.37

(1) 臨床検査

保健センターの検診に伴う尿検査や、食品衛生関係などの保菌検査（検便）を行っている。

(2) 水質検査

家庭の井戸水、プール水、浴場の浴槽水の水質検査を行っている。

## 平成25年度 下京区学区献血実施状況

学区	25 年 度					(参 考) 24 年 度				
	受付数	採 血				受付数	採 血			
		400cc	200cc	成分	総 数		400cc	200cc	成分	総 数
郁 文	10	7	1	0	8	10	7	1	0	8
格 致	20	16	3	0	19	28	19	2	0	21
成 徳	13	11	2	0	13	12	11	1	0	12
豊 園	20	16	1	0	17	18	16	0	0	16
開 智	44	22	1	16	39	48	25	0	17	42
永 松	45	39	2	0	41	49	37	3	0	40
淳 風	54	44	0	0	44	45	34	2	0	36
醒 泉	16	13	1	0	14	26	21	1	0	22
修 徳	26	17	1	0	18	34	27	2	0	29
有 隣	16	8	1	0	9	18	16	1	0	17
植 柳	31	26	2	0	28	40	35	2	0	37
尚 徳	56	45	5	0	50	79	57	4	0	61
稚 松	25	20	2	0	22	32	26	2	0	28
菊 浜	13	12	0	0	12	12	10	1	0	11
安 寧	10	7	0	0	7	12	10	1	0	11
皆 山	61	29	1	20	50	38	17	0	13	30
梅 逕	3	2	0	0	2	3	3	0	0	3
大 内	28	17	2	0	19	34	23	3	0	26
光 徳	17	13	1	0	14	25	22	2	0	24
七 条	16	12	1	0	13	22	19	1	0	20
七 三	33	22	1	0	23	38	28	2	0	30
崇 仁	30	12	0	13	25	15	13	1	0	14
西大路	16	14	0	0	14	14	10	1	0	11
計	603	424	28	49	501	652	486	33	30	549
		175,200cc (1人当り平均387cc)					201,000cc (1人当り平均387cc)			



## 平成25年度 集団健診実施数 (胸部検診)

実施日	曜日	会場	元学区	H24胸部検診	H25胸部検診
5月14日	火	元崇仁小学校	崇仁	41	33
5月21日	火	ひと・まち交流館京都	菊浜	70	77
5月29日	水	京都市学校歴史博物館	開智	39	41
5月31日	金	元六条院小学校	稚松	51	40
6月7日	金	下京中学校付設成徳学舎	成徳	26	32
6月11日	火	下京修徳ふれあい福祉会館	修徳	42	36
6月12日	水	元梅逕中学校	梅逕	21	13
6月17日	月	淳風小学校	淳風	53	55
6月20日	木	七条小学校	七条	96	96
6月28日	金	七条第三小学校	七三	86	100
7月23日	火	下京中学校	尚徳	35	32
7月24日	水	七条中学校	七三	63	56
7月30日	火	醒泉小学校	醒泉	54	44
8月1日	木	光徳小学校	光徳	94	90
8月5日	月	下京涉成小学校	皆山	36	31
9月4日	水	洛友中学校	郁文	57	57
9月9日	月	西大路小学校	西大路	62	59
9月18日	水	元安寧小学校	安寧	19	27
9月30日	月	元有隣小学校	有隣	43	42
10月3日	木	京都市総合教育センター	永松	52	34
10月11日	金	元植柳小学校	植柳	54	51
10月16日	水	梅小路小学校	大内	49	53
10月28日	月	元格致小学校	格致	64	65
10月31日	木	洛央小学校	豊園	32	33
合計				1,239	1,197

## 平成25年度 健康づくり事業実績

## 健康教育(所内)

事業名	教室名	実施日	対象者	参加人数	講師
サポーター養成講座	健康づくりサポーター養成①	5月24日(金)	一般区民	7	医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士・健康づくりサポーター
	健康づくりサポーター養成②	5月31日(金)	一般区民	8	保健師・管理栄養士・健康づくりサポーター
	健康づくりサポーター養成③	6月7日(金)	一般区民	9	医師・保健師・歯科衛生士・健康運動指導士・健康づくりサポーター
ふれあいファミリー食セミナー	ちゃれんじクッキング 幼児コース	7月30日(火)	就学前幼児と保護者	10	管理栄養士
	ちゃれんじクッキング 小学生コース	8月6日(火)	小学校1～3年生と保護者	16	管理栄養士・食育指導員
	離乳食講習会	奇数月第3水曜日の年6回	乳児及びその保護者	111	管理栄養士
	マタニティクッキング	6・10・1月の年3回	市内在住の妊婦とその家族	28	管理栄養士・食育指導員
集団健康教育	ロコモティブシンドローム教室①	11月12日(火)	一般区民	12	医師・保健師
	健康づくりレベルアップ教室 ～お口の健康～	平成26年2月25日(火)	一般区民	11	歯科衛生士・保健師
	健康づくりレベルアップ教室 ～脳の健康～	平成26年2月27日(木)	一般区民	7	医師会医師・保健師
食育セミナー	京(みやこ)クッキング①	6月18日(火)	一般区民	13	管理栄養士・食育指導員
	京(みやこ)クッキング②	6月28日(金)	一般区民	15	管理栄養士・食育指導員
	皆山地域女性会 食育セミナー	8月20日(火)	皆山地域女性会	21	管理栄養士
	ヘルシークッキング	9月12日(木)	一般区民	15	管理栄養士・食育指導員
	ロコモティブシンドローム教室②	11月19日(火)	一般区民	11	管理栄養士・保健師
	旬を味わう 減塩クッキング	平成26年3月13日(木)	一般区民		管理栄養士・食育指導員
地域健康づくりグループ育成	メタボリックシンドローム予防教室	10月10日(木)	一般区民	14	保健師・健康運動指導士・健康づくりサポーター

健康教育(所外)

事業名	教室名	実施日	対象者	参加人数	講師
出前教室	健康教室 今から変えよう生活習慣	6月26日(水)	皆山地域女性会	16	保健師・健康づくりサポーター
	結核接触者健診対象者学習会	8月30日(金)	大鉄工業株式会社	50	医師・保健師
	ちびっこさんみんなあつまれ!	9月4日(水)	乳幼児の親子	19	保健師・管理栄養士
		平成26年1月29日(水)	乳幼児の親子	32	保健師・歯科衛生士
	中学生の喫煙防止教育	9月5日(木)	下京中学校2年生	195	保健師・健康づくりサポーター
	中学生の喫煙防止教育	11月29日(金)	七条中学校1年生	136	保健師・健康づくりサポーター
	自分の生き方探究Ⅲ 性感染症について	平成26年2月25日(火)	七条中学校3年生	134	医師・保健師
	メタボピクス	毎週金曜日	市民	1回約30名	保健師・管理栄養士・歯科衛生士 健康づくりサポーター

## 議題 2

平成25年度 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業

### 1 結核早期発見のための関係機関への働きかけ

#### (1) 下京区の結核の特徴

- 高齢者の結核が多い。
- 発見時喀痰塗抹陽性者が多い。
- 医療機関に受診する機会が少ないホームレスの方への対応が必要。

#### (2) 健康課題とその対応策

##### 【健康課題】

- ① 平成24年の統計では、下京区は京都市内で結核の罹患率が山科区、東山区に次いで3番目に高い。また喀痰塗抹陽性罹患率が京都市内で一番高く、70歳代後半が多い。
- ② ホームレスの方は症状がある場合でも早い時期に医療機関を受診することが少ないため、発見が遅れ、病気が重症化することがある。

##### 【対応策】

- ① 喀痰塗抹陽性患者を減らすためには、結核の早期発見が非常に重要である。

高齢者については、施設入所者及び在宅で介護を受けている方が多く、高齢者に関わる施設等職員が早期発見のキーパーソンになりうる。

ホームレスの方については、支援団体職員、区役所職員、特に保護課のケースワーカーに関わる人が多いので、早期発見のキーパーソンになりうる。

↓

これらのキーパーソンに結核についての認識を深めてもらい、早期に受診させることで早期発見につなげる。

※平成26年3月13日(木)午後1時30分から3時30分まで、関係職員を対象に研修会を企画している。

- ② ホームレスの方を対象に平成22年度から毎年、検診を実施している。

	勧奨者数	受診者数	受診結果
平成22年度	40人	35人	異常なし30人, 経過観察4人, 要精検1人
平成23年度	38人	36人	異常なし32人, 経過観察2人, 要精検2人
平成24年度	26人	24人	異常なし24人, 経過観察0人, 要精検0人
平成25年度	40人	13人	異常なし12人, 経過観察0人, 要精検1人

※喀痰塗抹陽性とは？

痰の中に結核菌を多く含んでおり、咳やくしゃみを介して周囲の方を感染させる可能性が高い状態。

## 下京歩歩（ぽっぽ）塾における取組について

### 1 下京歩歩（ぽっぽ）塾 概要・特徴

下京区では、平成23年度に策定した「下京区基本計画」（2011～2020年度）のテーマの一つとして「健やかな暮らしを地域力で育む」ことを掲げました。その実現に向けた取組として「みんなで楽しく歩いて健康になる」ことを掲げ、「まずやること」として「下京歩歩（ぽっぽ）塾の実施」を位置づけました。

下京歩歩（ぽっぽ）塾は、IT歩数計によるデータを活用し、運動処方、個人に応じたアドバイスを盛り込んだニュースレターの発行、ウォーキング効果の分析等、効果的な手法を取り入れながらウォーキングを通じて、下京区全体の健康なまちづくりを目標に取り組んでいるもので、平成24年度から本格実施しています。

#### (1) 下京区におけるこれまでの取組の成果の更なる発展

下京区では、各学区自治連合会をはじめ、体育振興会、シルバークラブ連合会等の各種団体による「歩こう会」等、ウォーキング活動が積極的に取り組まれており、また、“下京まちなみ散歩”“下京ぶらり見て歩き”等のマップの作成や、“歩く下京時遊自在”を発行するなど、「歩くまち下京」の推進に様々な取組を行ってきたところです。

下京歩歩（ぽっぽ）塾は、これらの成果を踏まえ、更に発展させた取組を実施するものです。

#### (2) 『歩くまち・京都』の具体化

京都市は平成21年1月、国より低炭素社会の実現に向け高い目標を掲げて先駆的にチャレンジする「環境モデル都市」に選定されましたが、そのシンボルプロジェクトの一つが『歩くまち・京都』の実現であり、下京歩歩（ぽっぽ）塾は、下京区において「車に頼りすぎない暮らし」を具体的に推進する事業として取り組むものです。

#### (3) 区民・大学等との協働

下京歩歩（ぽっぽ）塾は、区民の皆さん、大学、NPO法人、関係団体、区役所による協働により運営を行います。

#### (4) 総合的事業

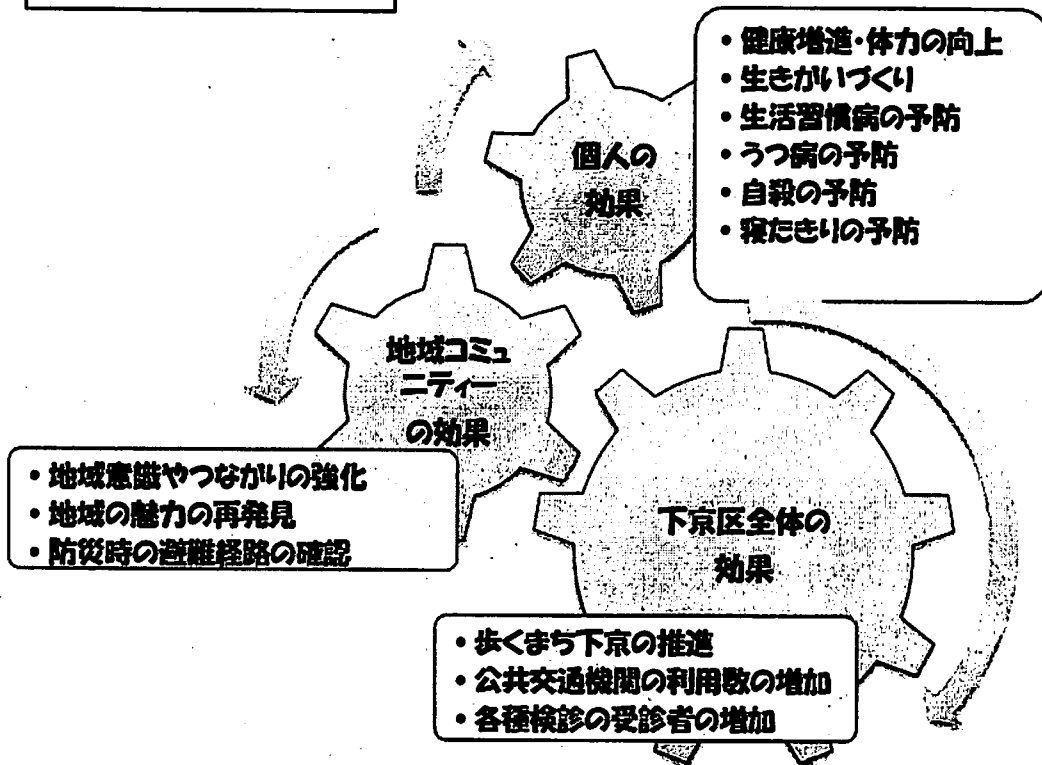
下京歩歩（ぽっぽ）塾は、「ウォーキング」を通じて、

①区民の健康づくりの推進、生きがいつくり、生活習慣病の予防、

②地域コミュニティの活性化、防災意識の向上

などの多様な住民課題の解決に向け総合的に取り組んでいこうとするものです。

## 事業効果のイメージ図



## 2 事業内容

### (1) 入塾資格

- ・下京区民で、18歳以上の方
- ・医師から運動を禁止されていない方
- ・人間ドック等の健康診断データを申告し、データ分析に協力いただける方

### (2) IT（情報技術）活用歩数計の使用

塾生は、「IT活用歩数計」を装着してウォーキングし、毎月1回歩数データを拠点施設（自治会館など）でパソコンに歩数等を取り込み、集計し、個人や学区毎の分析を行います。

### (3) ウォーキング効果の分析

塾生に対しては、個人毎に毎月の歩数データをニュースレターによりお知らせするとともに、健康づくりに関する記事を掲載して、健康づくりへの動機づけを行っています。

講習会等での脚筋力測定会の実施を定期的に行うことにより、個人毎にウォーキングの効果の状況を確認できる場を設定しています。

### (4) 魅力のある事業の実施

ウォーキングを継続していくことが重要であり、塾生の継続しようとする力を支えるイベント等を開催しています。

#### ア. 「ミニ講習会」

塾生が参加しやすく、身近な会場である集計会場を使用して、ヘルスピア

21の健康運動指導士による運動や健康についての話と体操教室を平成25年度から実施しました。

月 日	会 場	テ ー マ
8月21日(水)	下京区役所	ウォーミングアップ・クーリングダウンのストレッチ
9月19日(木)	淳風自治会館	肩こり・腰痛スッキリエクササイズ
10月16日(水)	有隣自治会館	膝・股関節痛予防エクササイズ
12月19日(木)	下京青少年活動センター	ウォーミングアップ・クーリングダウンのストレッチ
1月15日(水)	ユーススクエア高辻	肩こり・腰痛スッキリエクササイズ
2月19日(水)	下京区役所	膝・股関節痛予防エクササイズ

イ.「第1回 歩こう会」

(1) 日 時 平成25年11月23日(土・祝) 午前10時スタート

(2) 内 容

[コース] スタート 北大路橋 ～ ゴール 四条大橋(約5km)の鴨川堰堤

○健康運動指導士(ヘルスピア21)による体操を途中(丸太町橋付近)で実施

参加者数 84名(塾生…58名, 一般参加者…26名)

ウ.「下京ふれ愛まつり」でのブース出展と健康チェックの実施

(1) 日 時 平成25年11月10日(日) 午前11時～午後3時30分

(2) 内 容

会場 梅小路公園

ヘルスピア21の協力により, 平衡能力・敏捷性を測定し, 下肢能力等の測定を実施した。

参加者数82名

エ. 全体講習会

(1) 日 時 平成26年3月15日(土) 午前10時から正午

(2) 場 所 京都市健康増進センター「ヘルスピア21」 1階 ホール

(3) 内 容 講 演「運動と睡眠について～睡眠アンケート結果から～」

講 師 青木 拓巳氏 (立命館大学大学院 スポーツ健康科学  
研究科)

体 操「ロコモ予防の運動プログラム『京ロコステップ+10』」

### 3 今後の進め方と課題

超高齢社会を迎え、区民の健康づくりの推進は重要な課題であり、生涯を通じた健康を維持するために、「適度の運動による身体機能の維持・向上等による体力づくり」が重要になっています。

下京歩歩(ぼっぼ)塾活動はこの健康づくりを目指すものであることから、この「地域に根ざした健康づくり活動」をさらに進めていきます。また、「健康寿命」の延伸が唱えられるなかで、運動器の衰え(=ロコモティブシンドローム)の予防対策にも新たに取り組んでいきます。

下京歩歩(ぼっぼ)塾が抱える課題としては、区民全体への広がりがなっておらず、塾生数が伸びない現状にあります。(平成26年2月現在 103名)

この健康づくり活動を、区民に広げるために、次の2点に取り組んでいきます。

#### ① 塾生の拡大

塾生の加入塾生数が少なく、年齢層も偏っている現状にあります。これは、下京歩歩塾のPR不足が考えられるため、市民しんぶん(下京区版)・保健センターニュース・ポスター等の媒体を使いPRを進めます。青年期・壮年期・高齢期の各世代での幅広い加入を進め、区民全体の健康づくりを推進します。

#### ② 魅力ある事業の推進

継続した「ウォーキング」だけでなく、「歩こう会」、「ミニ講習会」等の健康づくりに関連した魅力ある事業を進めるとともに、塾生一人ひとりが自らの健康度をチェックできる講習会等を実施していきます。



4 活動状況データ 【平成 24年度実績】

塾生数 133名 (歩数データ収集実績のある方のみ)

I 年齢 男女別 (年齢は平成 24年 4月 1日現在)

男性 73名			女性 60名		
最高年齢 91歳		%	最高年齢 82歳		%
90歳以上	1人	1.4	80~89歳	1人	1.7
80~89歳	5人	6.9	70~79歳	23人	38.3
70~79歳	43人	58.9	60~69歳	25人	41.6
60~69歳	20人	27.4	50~59歳	7人	11.7
50~59歳	2人	2.7	40~49歳	4人	6.7
40~49歳	0人	0.0	30~39歳	0人	0.0
30~39歳	2人	2.7			

II 歩数

	男性	女性
月平均歩数	267,095歩	259,027歩
日平均歩数	8,903歩	8,634歩
最大月平均歩数 (最大1日平均歩数)	958,160歩 (31,938歩)	754,334歩 (25,145歩)
比較数値		
○京都市民健康づくりプラン 日常生活における歩数(15歳以上)		
【目標値】	9,200歩	8,300歩
【現状値】	7,722歩	6,842歩
○「健康日本21(第2次) 「身体活動・運動」分野における生活習慣及び社会環境の改善に関する目標		
【目標値】		
(20歳~64歳)	9,000歩	8,500歩
(65歳以上)	7,000歩	6,000歩
【現状値】		
(20歳~64歳)	7,841歩	6,883歩
(65歳以上)	5,628歩	4,584歩