

「健康長寿のまち・京都」、
「笑顔で過ごせる健康づくりのまち上京」
(健康長寿のまち・京都 上京区版)の取組について

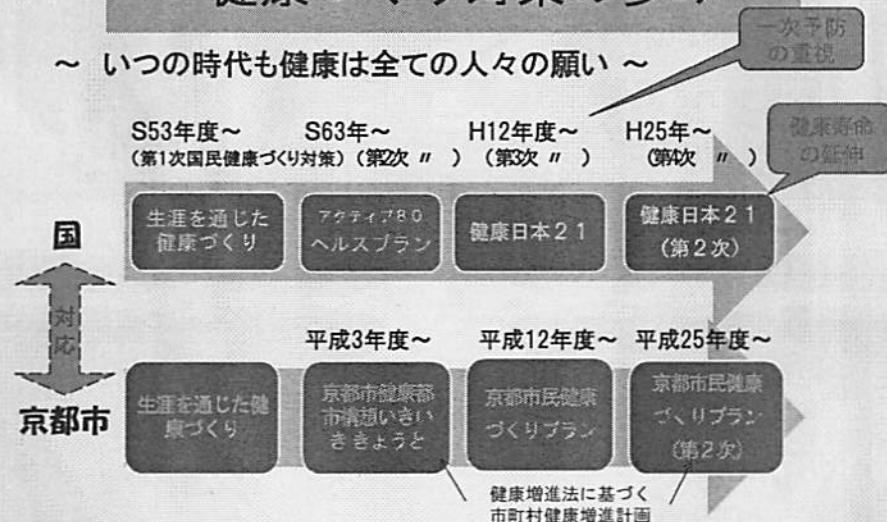


上京保健センター長
西村 由美

1

健康づくり対策の歩み

～ いつの時代も健康は全ての人々の願い ～



*基本的な考え方として、その時代の社会的背景を踏まえつつ、生涯を通じた健康づくりを推進してきた

2

京都市民健康づくりプラン(第2次)H25年～

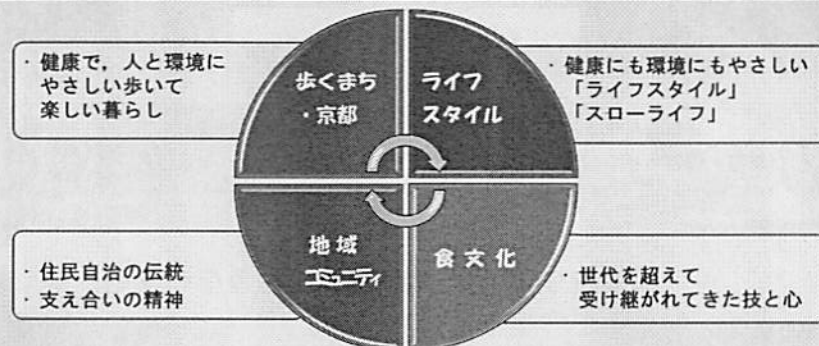


3

京都市民健康づくりプラン(第2次)の特色①

基本理念 ～京都らしさにこだわっています～

京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、いきいきと健やかな『笑顔・健康都市』をみんなで実現します

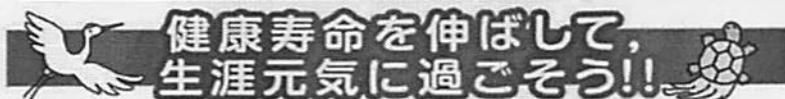


健康づくりを進めていく上で、ソーシャルキャピタル(地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等)の積極的な活用に注目が集まっています

資料3

4

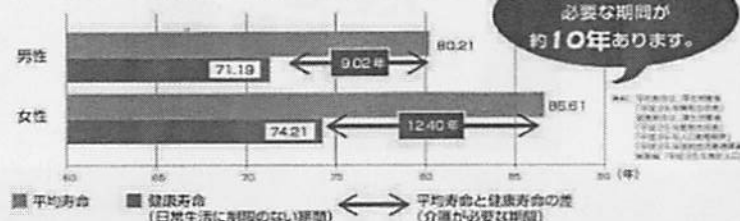
京都市健康づくりプラン（第2次）の特色② ～健康寿命ってご存知ですか？～



健康寿命って？ $\text{平均寿命} - \text{健康寿命} = \text{日常生活に介護などの援助が必要な期間}$
男性 9.02 年 女性 12.40 年

日本の平均寿命は、世界のトップクラス。しかし、健康上の問題で日常生活が制限されことなく自立して生活できる期間「健康寿命」との差は、約10年。この期間は、支援や介護が必要な期間です。長寿を望み、はつらつと生きるためには、病気を予防し、健康を守り、健康寿命を延ばすことが大切です。また、健康寿命を延ばすことで、介護や医療に係る費用の負担軽減にもつながり、活力のある社会を実現させることができます。

全国平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



5

健康づくりの分野別計画・行動指針

～ いろいろな分野の健康づくりがあります ～



① 栄養・食生活
健康長寿のまち・京都
食育推進プラン



② 身体活動・運動
京都市身体活動・運動に
関する行動指針



③ 休養・こころの健康
きょうと いのち ぽっとプラン
（京都市自殺総合対策推進計画）



④ 歯と口の健康
歯ッピー スマイル京都
京都市口腔保健推進行動指針



⑤ 喫煙
京都市たばこ対策行動指針
（第2次）



⑥ 飲酒
京都市飲酒に関する行動指針

6

「健康長寿のまち・京都」の取組

（市長記者会見資料）

平成28年4月20日
京 都 市
保健福祉局保健衛生推進室
保健医療課
電話 222-3411

「健康長寿のまち・京都市民会議」の正式発足及び京都市健康大使の就任について
～これを記念したイベントを6月4日（土）に開催します！！～

1 「健康長寿のまち・京都市民会議」の正式発足について

市民ぐるみで健康づくりを推進する運動組織「健康長寿のまち・京都市民会議」が、今般、80を超える多くの団体の参画を得て、5月9日（月）の設立総会で、正式に発足する運びとなりました。

7

京都市健康大使

キャッチフレーズ・
ロゴマーク



健康長寿のまち・京都

2 京都市健康大使の就任について

京都市の健康づくり施策に関する「イメージキャラクター」として、イベントへの参加や様々な広報活動を通して、あらゆる世代の方々への健康づくりの活動を呼びかけていたこと、新たに京都市健康大使を授け、今後、次の各世代の方々を任命。

【子ども・青少年の代表】
① 本間 悠太（さん） ちゃん（9歳）
結の本山真由美さん、悠太ちゃんとともに、フィギュアスケートを通じて健康づくりや、学業とタレント業の両立のため、「早稲草起き・朝ご飯」など、規則正しい生活を実践。
＜プロフィール＞
平成18年4月京都市生まれ。C級で活躍中のフィギュアスケート選手。母の本山真由美さん（元フィギュアスケート選手）の影響で、4歳からスケートを始める。現在は、フィギュアスケート選手として活躍中。

【若く世代の代表】
② 朝原 実（あきはら のぶる）さん（43歳）
③ 奥野 実子（おくの るみこ）さん（44歳） 実子
実子とともにサングラスデザイナーとして、現在も3人の子どもとともに、家族ぐるみでスポーツや食生活を共にした健康づくりを実践。また、朝原さんは奥野さんの子育てと仕事の両立のために積極的に家事や育児を手伝い、「真のワークライフバランス」を実現。
＜プロフィール＞
（朝原実子）
昭和42年京都市生まれ。2006年東京オリンピック女子バレーボール選手。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。
（奥野実子）
昭和42年京都市生まれ。バレーボール選手として活躍中。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。

【高齢者の代表】
④ 千原 実（せん げん）さん（93歳）
「一歩からピースフルネス」の理念を提唱し、国際的な視野で先進文化の浸透と世界平和を願い、各国を訪れ、平和を促進。また、千原さんの公職を多岐にわたる、国内外で積極的に活動。
＜プロフィール＞
昭和12年京都市生まれ。京都市立第一中学校卒業。国際文化の分野で活躍中。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。

【高齢者の代表】
⑤ 高橋 実（たかはし じつ）さん（103歳）
103歳にして100メートルを走り、「世界最速のスーパー」
としてギネス世界記録に認定された。また、京都市に於ける「超」健康長寿の達成者。
＜プロフィール＞
昭和12年京都市生まれ。スポーツと音楽の両方で活躍中。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。現在は、ファッションデザイナーとして活躍中。

※ 今後、さらに各世代や各界から「京都市健康大使」に就任いただきます。

8

健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」事業



9

上京区の取組

平成28年度 上京区運営方針



平成28年4月
上京区役所

上京区役所内健康推進課
電話 075-441-6020
FAX 075-441-6020
URL: <http://www.city.saijo.lg.jp/saimg2/>

10

平成28年度区民提案・共汗型まちづくり支援事業（上京区）

計画の実現に向けて

◎上京区基本計画の推進

上京区基本計画に定めたまちづくりの将来像の実現に向けて、区民とともに区内のまちづくり活動や自治会・町内会の活性化などの情報交換・共有や基本計画の進捗管理等を行う。

●上京区まちづくり円卓会議拡大会議（仮称）上京！MOW（まち・おま・わん）の開催

自治と地域力

◎上京ふれあいネット「カミング」運営事業

区民と連携して地域の魅力の再発見につながる情報を提供するとともに、取材等を通じてできたつながりを活用し、地域コミュニティの活性化を目指す。

●上京ふれあいネット「カミング」による地域まちづくりへの参加を促すための情報発信
●「カミング」でつながるまちづくり（ツアー、ワークショップ）の実施：大学や社会福祉協議会と連携し、区内でまちづくりの「場づくり」を展開している団体や参加者等の交流の場を創出する。

まちの安心・安全

◎自転車マナー 向上3大作戦

～安心安全おもしろプロジェクト～
大学や上京警察署、関係局と連携し、住む人、訪れる人ともに、安心して歩くことができるよう自転車交通マナーの向上を図る。

◎避難所運営能力アップ事業

避難所運営訓練の支援や避難所運営に関する連絡調整の実施により、災害時に役立つ方策等を周知する。

◎「みんなで空き家対策を考えよう」事業

都市計画局が進める空き家流通活用促進等の事業と連携し、区内の空き家の発生予防及び空き家の活用等について地域と協働して対策を考える。

健康づくり

◎笑顔ですこせ健康づくりのまち上京

健康長寿のまちを目指し、「食」、「運動」、「地域コミュニティ」との共汗を注いだ健康教室等を実施し、区民一人一人の主体的な健康づくりを推進する。

●上京健康長寿21～和食と日本酒～：和食と日本酒の文化、飲酒と健康についての講演会を実施する。

●ロコモ予防健康長寿：ロコモティブシンドロームの予防についての講演と実技を組み合わせた教室を実施する。

子育て支援

◎上京えんじま「ごまっつと」ひろば

地域力推進室、福祉部、保健部、区民福祉推進課、保育所、児童館等が中心となり、子育てに関する相談・支援を行うとともに、親子の居場所づくりや親同士とのふれあいの場を提供する。

●乳幼児や親子を対象とした事業を区民福祉推進課と定期的に実施

●親子の居場所等子育て支援情報の集約と発信

◎上京の子どもまつり

区の伝統文化や文化活動の紹介を通じ、ふれあいや子育てに関する情報交換の場を提供するとともに、子育て支援ネットワークの構築を図る。

◎上京えんじまの応援団すくすくステッカーで子育て支援事業

地域住民や商店街の方々とともに、地域全体で子育て支援の風土づくりを行う。

福祉のまちづくり

◎上京区ふくしをなんでもしつと講座～もつとしつとこやつとこ～

福祉に関する身近な話題を取り上げ、関心を持っていただく方を増やしていくことにより、地域での支援体制の充実につなげる。

地域振興

◎上京の魅力発信事業

上京区の地域の歴史や魅力を活用し、歴史資料館や考古資料館、NPO等様々な団体と連携しながら、まち歩きツアー等の実施・支援を行う。

●応仁の乱「東陣」に焦点をあてた取組の支援（「京都まち・ひと・こころ選定」への応募等）

◎上京区民ふれあい事業

区民相互の積極的な交流とふれあいを深めるため、ふれあいまつり等を開催する。

◎上京区文化振興事業

上京区の歴史ある伝統文化の継承を目指し、顕彰等を実施する。

11

平成28年度 健康長寿・京都上京区版 「笑顔ですこせ健康づくりのまち上京」

分野別取組

栄養・食生活	身体活動・運動	歯と口の健康	喫煙	飲酒	休養・こころの健康
・食育の普及推進	・「ロコモティブシンドローム」の予防	・妊娠期、乳幼児期における「むし歯」予防対策等	・受動喫煙の防止 ・未成年者の喫煙防止 ・妊産婦の喫煙防止等	・未成年者の飲酒の防止 ・妊産婦の飲酒の防止 ・適正飲酒の推進	・こころの病のある方が地域で暮らすための地域づくり ・自殺予防対策
関係者研修会（勉強会）（8/3（水）午後14時～64名参加） ・講演会や健康教室の講師、食育指導員、健康づくりサポーター、高校・大学等教育機関の担当者、医師会、歯科医師会、上京区こころのふれあいネットワーク構成団体、地域包括支援センター職員等を対象に、事業の周知を共有する。					
講演会 11/12（土） 14時～ 15時30分 京の食文化と健康づくり ～和食と日本酒～（仮） ＊ふれあいファシリテーション ＊食育セミナー	健康教室 9/25（日） 10時～11時 みんなで仲良く！ ロコモ予防（仮）	歯・デンタル 11～12月 ＊関係者研修会 ＊保育付き青年期健康診査 ＊健康教室	防煙セミナー 11～12月 ＊中高生対象、学校で実施	講演会 11/12（土） 14時～ 15時30分 京の食文化と健康づくり ～和食と日本酒～（仮） 妊産婦への個別指導 難病・難病飲酒防止セミナー 全日制、定時制2回開催	こころのふれあいネットワーク事業

12

研修会

「笑顔で過ごせる健康づくりのまち上京 関係者研修会

- 日 時 平成28年8月3日（水）午後2時～
 場 所 上京区総合庁舎 4階大会議室
 対 象 次ページ
 講 師 安東医院 副院長 安東 毅 医師
 こころの健康増進センター長 波床 将材 医師
 健康運動指導士 山本 孝 氏
 上京保健センターセンター長 西村 由美 保健師
 担当係長 大島 泉 医師

13

研修会

「笑顔で過ごせる健康づくりのまち上京」 関係者研修会

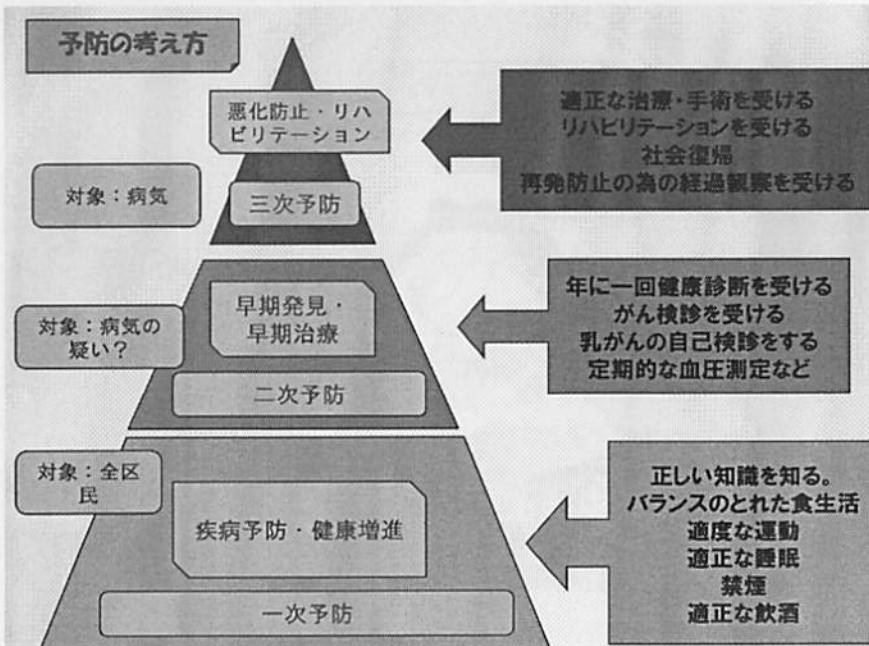
- 対 象 こころのふれあいネットワーク構成団体
 学校関係（区内の高校・大学など）
 地域包括支援センター
 食育指導員
 健康づくりサポーター
 医療機関、保健センター職員など

14

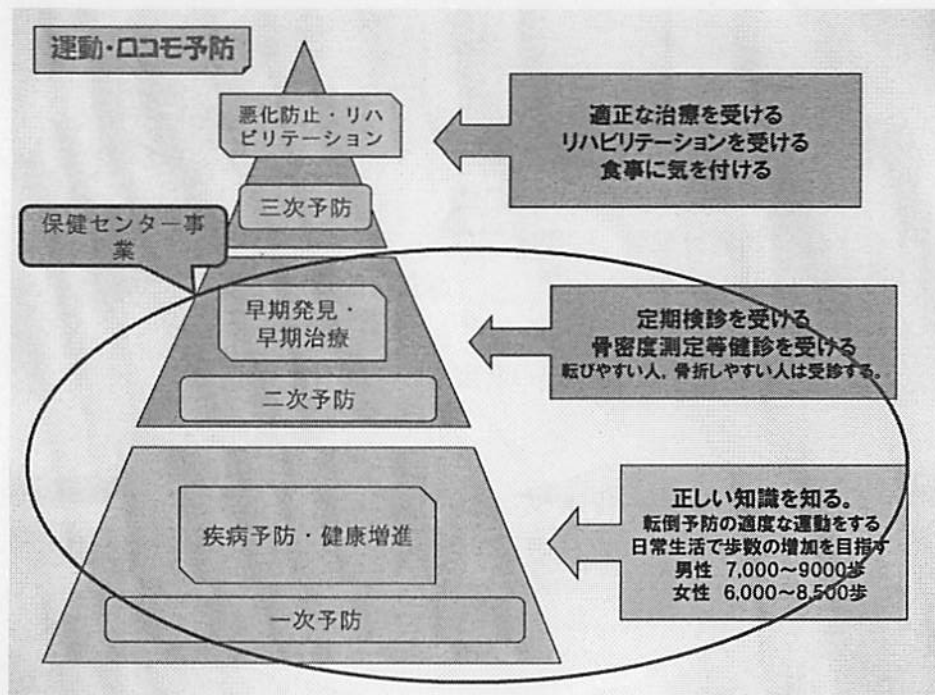
一次予防とは…

（病気の予防に重点をおく考え方）

15



16



17

上京区民共済まちづくり支援事業 笑顔で過ごせる健康づくりのまち上京

みんなで体操！

ロコモ予防

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。体力が低下していく40代からロコモ予防を始めることが必要です。いつまでも健康でいるために学びましょう！

参加無料

平成28年
9月25日(日) 10時～11時30分 (受付9時30分～6時)

定員：100名（先着順）
京都市立新町小学校 体育館
（上京区中山町通東山町三丁目457）
※駐車場はございません。当日交通機関をご利用ください。

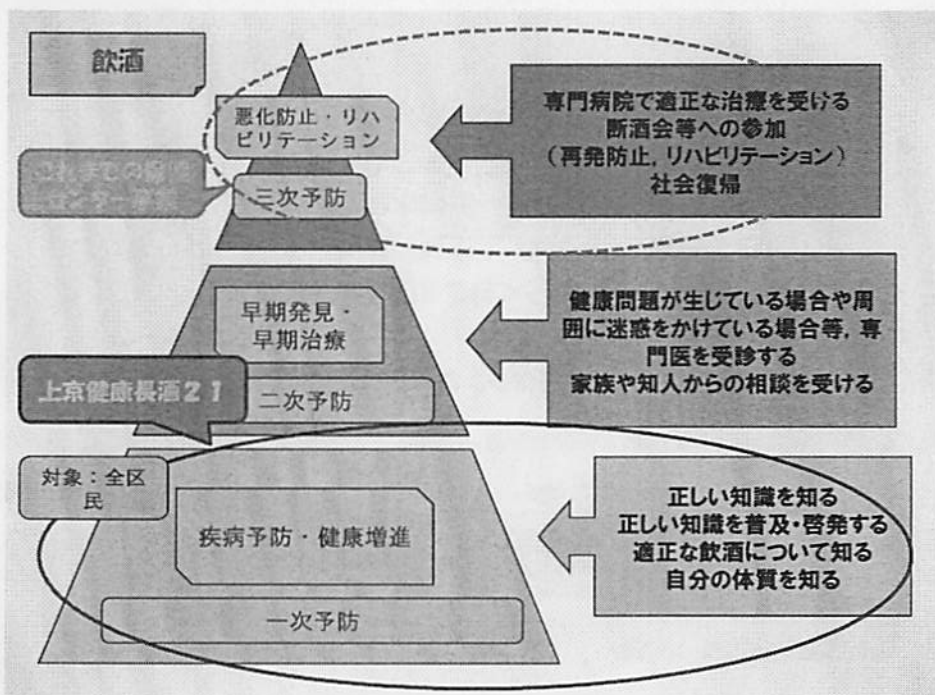
内 容：運動実践と講話「ロコモ予防で健康寿命を伸ばしましょう」
講 師：山本 孝（東京運動科学士）
対 象：18歳以上の上京区民の方で、運動習慣のない方
持ち物：室内用の運動服、タオル、飲み水（1リットル程度が目安です）
運動しやすい服装で参加してください

申込先着順
9月16日(水)～21日(水)
京都市民共済会館1Fにて受付
定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込先着順
京都市民共済会館1Fにて受付
TEL: 661-3755 FAX: 661-5855
(午後5時～午後9時) 予約受付は終了です。
ホームページ 申し込みフォーム

主催：上京健康センター 京都市 協力：上京区民共済会館 京都市民共済会館 上京区民共済会館 上京区民共済会館 上京区民共済会館

18



19

上京健康長酒21

講演会

「京の食文化と健康づくり～和食と日本酒～」

第1部

シンポジウム「京の食文化と健康づくり～和食と日本酒～」

講演1 京の食卓 ～伝え・つなぐ京の食文化～
料亭 萬重 若主人 田村圭吾氏

講演2 京の食卓 ～伝え・つなぐ京の酒造り文化～
佐々木酒造 代表取締役 佐々木晃氏

講演3 京の食文化から健康づくりを考える
こころの健康増進センター長 波床 将材 精神科医師

20

講演会

「京の食文化と健康づくり～和食と日本酒～」

上京健康長酒21

第2部

パネルディスカッション

～伝え・つなぐ京の食文化 はぐくむ豊かな「こころ」と「くらし」～
コーディネーター

こころの健康増進センター 波床 将材医師

パネリスト 萬重 若主人 田村圭吾 氏
佐々木酒造 代表 佐々木晃 氏
上京区長 中谷 香 氏
上京保健センター長 西村由美 氏

21

健康講演会

上京区共汗型まちづくり支援事業 笑顔ですこせる健康づくりのまち上京

上京健康長酒21

京の食文化と健康づくり～和食と日本酒～

～伝え・つなぐ京都の食文化 はぐくむ豊かな「こころ」と「くらし」～

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食。
伝統的な「京の食文化」、「京の酒文化」は
どのように地味に、受け継がれてきたので
しょうか。
適切な食生活やお酒の楽しみ方などは
人と人が食事の時間や楽しみを共有
する中でコミュニケーションを
通して伝わっていくものです。
明るく楽しい食卓の風景を思い
浮かべながら、健康で豊かな
「こころ」と「くらし」について
考えてみましょう。



シンポジウム 14:00～

京の食文化と健康づくり～和食と日本酒～

【議題1】京の食文化～伝え・つなぐ京の食文化～

【議題2】京の食文化～伝え・つなぐ京の食文化～

【議題3】京の食文化から健康づくりを考える

パネルディスカッション 15:30～

パネリスト

波床 将材 代表人 田村 圭吾

佐々木酒造 代表 佐々木 晃

上京区長 中谷 香

上京保健センター長 西村 由美

コーディネーター

京都府こころの健康増進センター所長 波床 将材

健康相談コーナー、健康情報コーナー

13:00～16:10～

平成28年

11月12日(土)

14:00～16:30(開場13:00～)

対象:区内在住の方

定員:250名(先着順)

上京区総合庁舎4階

【京都府上京区やがてのまちづくり推進課(TEL:075-851-2255)よりお申し込みください。】

主催:上京保健センター 協賛:上京区

後援:上京区健康増進センター、上京区健康増進センター、上京区健康増進センター

申込み期間 10月21日(金)～11月9日(水)
10月21日(金)～11月9日(水)
TEL:661-3755 FAX:661-5855
【お問い合わせは、上京保健センターまでお願いします。】
申込み・お申し込み 京都いつでもコール
TEL:661-3755 FAX:661-5855
【お問い合わせは、上京保健センターまでお願いします。】
申込み・お申し込み 京都いつでもコール



22

上京健康長酒21

京都府立鴨沂高校全日制(未成年飲酒禁止セミナー) 定時制(若年者アルコールセミナー)

対象 ① 高校3年生

② 定時制3年

日時 ① 平成28年11月30日(水)

② 平成28年11月25日(金)

場所 京都府立鴨沂高校

講師 いわくら病院 佐藤 晋一 精神科医師

野口 洋一 認定看護師

上京保健センター 保健師

23

ご清聴ありがとうございました。



平成28年9月27日(火)14時～

上京保健センター運営協議会

24