

# 健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン (計画期間：平成30年～34年度)

## 身体活動・運動分野抜粋案



健康長寿のまち・京都

## 健康を取り巻く現状

### 「健康に関する市民意識調査」の結果に基づく現状

健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定に係る基礎資料とするため平成29年6月に市民を対象として実施した「健康に関する市民意識調査」の結果に基づき、市民の健康に関する現状を分析しました。

#### (1) 身体運動に関する項目

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, 今後行うつもりはない  | 15.4 | 17.7 |

## 身体活動・運動

### 1 日常生活で体を動かす量を増やす・定期的な運動習慣をもつ

- 京都ならではの「生活文化」や「地域とのつながり」を通じて日常生活のなかで、他の健康づくりの取組と合わせて身体活動量の増加を目指します。
- 時間の確保が困難な方や運動習慣のない方にとっては、歩数を増やしたり、仕事や家事のなかで積極的に体を動かすなど、まずは日常生活を活動的に過ごし、それを毎日続けることで身体活動量の増加を目指します。
- 日常生活の代表的な動作である「歩行」は、健康増進に効果があり、生活習慣病を予防し、社会生活機能を維持・増進するうえで基本的な身体活動であり、歩数計や歩数計機能を搭載した携帯電話等の普及により、歩数は多くの市民にとって日常的に測定が可能な指標となっています。
- 日常生活で体を動かす量を増やすことに加えて、余暇時間に自分に合った運動を行うことで、健康の増進や、生活習慣病やフレイル予防などの効果がさらに高まります。
- 必ずしも身体を鍛えるスポーツをする必要はなく、ウォーキングやストレッチなど簡単な運動でよく、大切なことは無理をせず継続的に運動を行うことです。
- 子どもの頃からスポーツ少年団など地域の市民スポーツ活動に参加するなどにより、運動の楽しさ、爽快感を実感し、生涯を通じた運動習慣が身につくことを目指します。

### ＜本市の主な取組＞

- 歩数の増加をはじめとした、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や事業を展開します。＜新規＞
- 大学等の関係機関、地域の関係団体と協働し、若者に対して身体活動や運動を促進し、壮年期、中年期以降も運動習慣の継続を目指します。特に、青年期の女性が運動の実施や継続につながる健康づくりを推進します。＜充実＞
- いきいきポイント・いきいきアプリへの参加を通じて、市民が楽しみながら継続的に健康づくりができる機会を創出します。いきいきアプリでは、いきいきポイントをスマートフォン上で行うための機能に加え、ウォーキングを推奨する機能を設けます。＜充実＞
- 民間企業、商業施設、関係団体との共働による健康イベント、健康ウォーキング等を開催します。＜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を支援します。＜新規＞
- 保健福祉センターにおける母子保健事業での普及啓発や保育所、地域の子育て機関との連携により、幼少期からの運動習慣の定着を推進します。
- 自由な時間が少ない働き・子育て世代が、運動への関心を持ち、通勤や仕事、

家事など日常生活のなかで体を動かすことを実践できるよう、具体的な方法や効果などを分かりやすく示した体を動かすメニューやウォーキング、ストレッチなど、継続して気軽に取り組める運動メニューを紹介します。

- ウォーキングコースの紹介など、身体活動や運動に取り組みやすい機会や場を設定します。
- 運動に少し不安のある方でも、気軽に取り組める負担の少ないプログラムを提供するなど、ライフステージや体力など個々の身体状況に合わせた運動メニューを紹介します。

## 2 ロコモティブシンドローム予防に取り組む

- 運動器（骨や関節，筋肉など）が衰えて，歩く・走る・立つ・座る・上るなどの移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。
- 要介護となることを防ぎ，健康寿命を延ばすためには，「ロコモ予防」が重要となります。

### ＜本市の主な取組＞

- ロコモティブシンドロームのリーフレット（京ロコステップ＋10）の見直しを行い，関係機関と連携して，市民の皆さまに，ロコモティブシンドロームに関する情報提供や，ロコモ予防の運動を紹介します。＜充実＞
- ロコモ予防に関する講演会やイベント等を行い，ロコモ度チェックテストを体験していただくなど，フレイルやロコモティブシンドロームを身近な問題として考える機会を提供します。＜充実＞
- フレイル対策の一環として，ロコモティブシンドロームやその予防方法の普及啓発を通じて，身体活動・運動の重要性をさらに浸透させていきます。全世代を対象にロコモティブシンドロームの認知度を上げることにより，ロコモ予防に取り組む市民を増やします。

## 3 京都ならではの取組・強みを活かした市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する

- 本市では，「健康長寿のまち・京都市民会議」及び「健康長寿のまち・京都市内推進本部会議」が連携して取組を進めています。
- 身体活動や運動の習慣は，個人の意識や動機づけだけでなく，取り巻く周囲の環境にも大きく影響されます。
- 京都では，長い歴史のなかで培われた住民自治の伝統や支え合いの精神に基づいてきた地域活動が，まちの発展に大きく寄与してきました。また，今日では「歩くまち・京都の推進」をはじめとした健康的で環境にやさしいライフスタイルへの転換にも取り組んでいます。

- こういった京都ならではの取組や強みを活かしつつ、健康づくりに直接かかわる分野だけでなく、様々な分野において健康づくりの視点を盛り込むことで、市民が身体活動・運動に取り組みやすいまちづくり・環境整備を進めていきます。

### ＜本市の主な取組＞

- 各区等において、保健福祉センター職員が、保健・医療・福祉・まちづくり等の地域の幅広い関係団体と連携し、地域の健康課題やニーズ、地域の特性を踏まえた健康づくりの講座などを地域に積極的に出向いて実施し、市民の身近な地域で、市民の自主的な健康づくりを支援し、ひいては、地域全体で健康づくりに取り組む「地域における健康づくり事業」を実施します。「地域における健康づくり事業」において、日常生活における身体活動量の増加や定期的な運動習慣に結びつくよう普及啓発や事業を展開します。＜充実＞
- 健康長寿のまち・京都市民会議との連携による広報や健康長寿のまち・京都ポータルサイト、SNSを活用した情報発信を行うことにより、身体活動の活性化や運動の重要性、ロコモ予防、骨粗しょう症予防に関する普及啓発を行います。＜充実＞
- 市民が主体的に楽しみながら、身体活動量の増加や運動習慣の獲得、ロコモ予防等の健康づくりに取り組むことができるよう、日々の健康づくりの活動を「健康ポイント」として「見える化」することで達成感を得つつ習慣化を図るとともに、一定の活動成果によって抽選でプレゼントが当たる、「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」を推進します。＜充実＞
- また、市民が気軽にいきいきポイントに参加できるようスマートフォンアプリを開発し、ウォーキングを推奨する機能を設けるなど、市民が楽しみながら、継続的に健康づくりに取り組める環境を整備します。＜充実＞
- 健康づくりサポーターや、筋トレボランティア等の市民ボランティアと連携し、地域の身近な場所での健康づくりや運動、ロコモティブシンドローム予防の取組を推進します。

## 4 関係団体等の主な取組

### ○ 地域

- ・ 地域に根ざした団体が運動に関連する各種事業を更に推進します。
- ・ 地域における活動への参加や事業を通して、市民の社会参加を促進します。
- ・ 保健福祉センターが実施する地域における健康づくり事業や健康づくりサポーター等のボランティア活動を中心として、企業や地域の幅広い関係団体との連携を進め、地域全体で健康づくりに取り組みます。

### ○ 企業・職場

- ・ 休憩時間などに短時間で取り組める体操などの運動を推奨、普及します。

- ・ 職場におけるスポーツ活動への支援と参加を行います。
- ・ 職場における階段の使用の推奨やノーマイカーデ어의設定など、職員の身体活動量の増加を促す取組を推進します。

### ○ 教育機関

- ・ 運動することの楽しさや爽快感を体験できる運動やスポーツの実践に取り組み、生涯を通じた運動習慣の獲得を目指します。
- ・ 学校ごとの特色を活かした体力向上に向けた取組を推進します。
- ・ クラブ、サークル活動を推進します。

### ○ 医療機関・保健医療団体等

- ・ 身体活動・運動の効果について、正しい知識を普及します。また、疾患や関節痛、腰痛などの持病がある方からの相談に対し、安全に運動を行うためのアドバイスを行います。
- ・ 定期健康診査後の運動指導の充実や身体機能活動の啓発に取り組みます。

## 各分野における取組の浸透度を図る指標

| 項目                                                               |              | ベースライン<br>値(H28)     | H34 年値               |     |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|-----|
| 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 43.8%<br>女性 46.2% | 男性 53.0%<br>女性 54.0% |     |
|                                                                  | 65 歳以上       | 男性 56.8%<br>女性 55.6% | 男性 68.0%<br>女性 65.0% | ※ 1 |
| 運動習慣者(30分・週2回の運動を1年以上継続している人)の割合                                 | 40～64 歳      | 男性 36.2%<br>女性 30.7% | 男性 47.0%<br>女性 41.0% |     |
|                                                                  | 65 歳以上       | 男性 52.3%<br>女性 45.2% | 男性 63.0%<br>女性 52.0% | ※ 1 |
| <div>補足項目</div> <ライフステージ別><br>運動を定期的(週2回以上)に行っている人の割合            | 青年期(15～24 歳) | 男性 40.5%<br>女性 37.4% | 男性 45.5%<br>女性 42.4% |     |
|                                                                  | 壮年期(25～44 歳) | 男性 19.8%<br>女性 15.8% | 男性 24.8%<br>女性 20.8% | ※ 2 |
|                                                                  | 中年期(45～64 歳) | 男性 25.8%<br>女性 22.7% | 男性 30.8%<br>女性 27.7% |     |
|                                                                  | 高齢期(65 歳以上)  | 男性 29.4%<br>女性 25.4% | 男性 34.4%<br>女性 30.4% |     |
| ロコモティブシンドロームを知っている市民の割合(青年期以上)<br>※「言葉も意味も知らない」と答えた人以外の割合        |              | 40.4%                | 80.0%                | ※ 2 |
| <ライフステージ別><br>ロコモティブシンドロームを知っている市民の割合<br>※「言葉も意味も知らない」と答えた人以外の割合 | 青年期(15～24 歳) | 27.4%                | 55.0%                |     |
|                                                                  | 壮年期(25～44 歳) | 35.9%                | 70.0%                |     |
|                                                                  | 中年期(45～64 歳) | 41.9%                | 80.0%                |     |
|                                                                  | 高齢期(65 歳以上)  | 45.6%                | 90.0%                |     |
| ロコチェック7項目のうち1項目以上に該当すると回答した市民の割合                                 |              | 56.3%                | 51.3%                |     |

※ 1 京都市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査の結果

※ 2 健康に関する市民意識調査(H29)の結果