

**平成29年度 第1回京都市民健康づくり推進会議  
身体活動・運動に関する行動指針推進部会 摘録**

1 日時 平成29年9月6日（水）午前11時～正午

2 場所 本能寺会館西館5階「醍醐」

3 次第

(1) 開会挨拶 健康長寿のまち・京都推進室長 原田 孝始

(2) 議事

① 身体活動・運動に関する現状と課題について

事務局	● <b>資料3</b> に基づき説明
学識経験者	○ 運動のみでなく、歩行などの身体活動量の増加の視点も必要。
事務局	● 京都市の方でも「健康長寿のまち・京都」の取組として、いきいきポイントの取組の1つでアプリの開発を予定している。その中で、スマートフォンの歩数計の機能を活用し、運動の歩数を計測していけるような取組を検討している。
議長	○ 山科区ではアプリが開発されていて、それがポイントとも連携しているということだったが、これは山科区で始まった取組を他の地域にも広げるといふことか。
事務局	● 現時点では山科区の中で市民や企業と独自に取組をしているものになるが、本市で開発を進めているアプリとの連携を進めていきたい。本市で開発を進めているアプリではウォーキングだけではなく、いきいきポイントとの連携や様々な健康の取組を取り込んだ形で実施していきたいと考えている。
京都府栄養士会	○ ロコモティブシンドロームについて検討する際に、運動のみではなく、食生活の視点も必要。個人の身体状況に応じた運動の推進が必要である。
事務局	● 定期的な運動に関して、自分に合った運動をあげており、ロコモティブシンドローム予防についても個々の身体状況に応じた身体活動の活性化という視点を入れている。 いきいきポイントについても単に体を動かすということだけではなく、

議長	<p>バランスの良い食事や定期健診など様々な健康に対する取組を対象としている。</p> <p>○ 今回の調査で運動習慣については、医師などから止められている人は除いて評価するようにしていただいているかと思う。</p>
日本健康運動指導士会	<p>○ ロコモティブシンドロームの認知度について、以前製薬会社のCMがあった時には名前だけは知っているという人が多くいたが、CMがなくなってから認知度が下がった。広報をする際にはメディアを上手く使うと名前だけでも知っている人は増えると思う。</p>
事務局	<p>● 本市独自の目標としてロコモティブシンドロームの認知度を、80.0%にあげるということで掲げており、皆様からのご意見をいただきながら取組を進めていきたいと考えている。</p>

② 「健康長寿のまち・京都」を推進するための今後の基本方針等と新たな数値目標について

事務局	<p>● <b>資料3</b>に基づき説明</p>
京都大学健康科学センター	<p>○ ロコモティブシンドロームの認知度について、大学生が身近な問題として捉えることは難しい。健康増進のため身体活動に取り組み、その先にロコモ予防や疾患予防につながると考える。数値目標の認知度を、青年期以降を対象にすることはいかがか。</p>
京都市保健所	<p>○ 青年期の人が健康情報を得るものとしてインターネットを經由したものが多いうことから、アプリを活用した情報発信を行うことで、青年期にも働きかけができるのではないかと考える。地域での健康づくり啓発の際に、健康寿命や身体活動に関する講座ではロコモティブシンドロームの説明をしていくことに統一していきたいと考えている。</p>
学識経験者	<p>○ ロコモティブシンドロームについて、筋力が低下している場合には関心を持つが、若い人は筋力や機能が低下していないため、関心を向けにくい。筋肉量などを測定すると意識が変わると思う。</p>
京都市健康増進センター	<p>○ ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルなど似たような言葉で混乱が生じて、認知度が上がらないのではないかと思う。</p>

京都府栄養士会	○ ロコモティブシンドロームを知ってもらうことよりも、ロコモティブシンドロームにならないようにした方が良いのではないかと。
事務局	● 健康づくりの動機づけのために、どのような危険があるのかを知ってもらわないと、取り組んでももらえないのかと思い、ロコモティブシンドロームの認知度を目標として挙げている。関心を持ってもらい、少しでも多くの人に健康づくりに取り組んでもらうために認知度を目標としたいと思っている。
学識経験者	○ メタボリックシンドロームの認知度が全国で90%を越えている。肥満が増加し続けていた中で、その割合が頭打ちになった。それはメタボリックシンドロームの認知度の上昇に伴い、意識が高まったことで変わっていったという分析がされている。ロコモティブシンドロームも認知度が高まると、意識も変わっていくようになると思う。
議長	○ 認知度を上げ、意識が変化するプロセスが重要である。認知度を全体として高めていくことも重要だが、各年代別にベースラインに基づいて目標設定をしても良いのかと思う。
事務局	● 目標設定について、認知度を上げることにより、行動変容を促すという目的が市民に伝わるような計画を策定する。
学識経験者	○ 市民にとってわかりやすい指標であることが重要である。
京都府歯科医師会	○ 壮年期、中年期の男性が、健康に関する意識が低い。運動について現役世代は日々仕事に追われていることが多く、その中で、運動をするというのは非現実的であり、日常生活での歩数を多くすることなどを意識することが必要である。しかし、連続して動いてこそ運動だと思うので、その中で効果的なのは外出であると考えている。自分の普段の生活領域で活動するよりも、それを越えた場所へ行くと旅行気分を味わえ、脳が活性化する。そして、次の日からの仕事にも好影響があるようなので、そのような視点も含んでもらえると良いと思う。
事務局	● 身体活動・運動の分野においても、外出という視点が重要であるという視点を含んでいきたいと思う。
議長	○ 外出も含めて、日常的な取組ということが重要。指標は、定期的に行っている人と定期的でない人の合計だが、日常生活に基づいた定

京都市教育委員会	<p>期的な運動を増やすことが健康づくりにつながる。そのため、運動を行っている人の割合ではなく、定期的に運動を行っている人の割合を指標にした方が良いのではないかと。</p> <p>○ 高齢の人のなかには運動が苦手という人もいる。外出して人と話す、定期的に教室に足を運ぶというのは身体活動として効果のあることかと思う。そのような考えを、もう少し強めても良いと思う。</p>
京都府医師会	<p>○ わかりやすく、効率的に健康につながるような具体的な表現を入れると良いと思う。</p>
議長	<p>○ 定期的な運動の割合を設定し、また定期的な運動の内容も各々違うと思うので、それらを例示してあげると良いと思う。</p>
市民委員	<p>○ 健康づくりのための運動でも楽しくないと続かない。そのため、楽しく続けることが重要である。</p>
京都市体育振興会連合会	<p>○ 数値目標については、国の考え方に基づいて設定するということが、各都市ごとに年齢ごとの人口構成は異なると思う。その中で国と同様に10%の増加という目標を掲げているのは適切か疑問である。京都市の中でも区ごとに特色があるので、今後区ごとの目標値を設定する考えはあるのか。</p>
事務局	<p>● 大きな目標として国の数値を目標として設定している。京都市独自の新たな目標数値として、ロコモティブシンドロームや運動の割合を設定している。また、本日いただいた意見も含め目標を検討していきたいと考えている。</p>

③ 身体活動・運動に関する行動指針改定に向けたスケジュール等について

事務局	<p>● <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">資料3</span>に基づき説明</p>
-----	--

(3) 閉会挨拶 健康長寿のまち・京都推進室 保健担当部長 吉山 真紀子