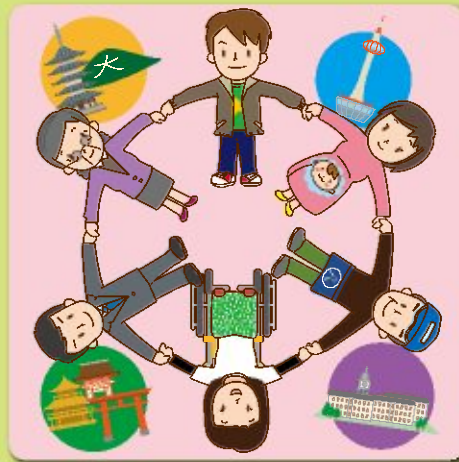




「健康長寿・笑顔のまち ・京都推進プラン」

～全ての市民が健康づくりに取り組むまちを目指して～



市民による自治120年



京都市
CITY OF KYOTO



健康長寿のまち・京都

笑顔でいきいきと健やかな「健康長寿のまち・京都」の実現を目指して

京都市長

門川 大作



「いつまでもいきいきと笑顔あふれる毎日を過ごす」。それは、私たち市民ひとりひとりの切なる願いです。

本市では、市民の皆様の健康寿命を平均寿命へと近付け、年齢を重ねてもひとりひとりのいのちが輝き、地域の支え手として活躍できる活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」の実現を目指し、市民ぐるみで取組を進めてきました。

2016年には、多くの市民団体や企業の皆様の御参画を得て、オール京都の力を結集した「健康長寿のまち・京都市民会議」が発足。健康づくりの輪は着実に広がっています。

そしてこの度、この機運を更に高め、社会全体で健康づくりに取り組んでいくため、新たに「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」を策定しました。

千年を超える歴史に育まれた京都には、「門掃き」や「打ち水」などの文化が脈々と受け継がれ、人々はこれらを通じて地域の絆を深めてきました。

本プランでは、このような京都ならではの人と人とのつながりの中で、あらゆる世代の皆様が、それぞれのライフステージに応じて楽しみながら取り組める、そんな市民が主役の健康づくりを目指しています。

京都が誇る地域力・文化力を活かし、関係団体、企業、大学等の皆様としっかりと連携し、市民ぐるみ・地域ぐるみで取り組めば、「世界一健康長寿のまち・京都」を必ず実現できる。私はそう確信しています。皆様方の御支援と御協力をお願いいたします。

結びに、本プランの策定に当たり多大な御協力をいただきました、京都市民健康づくり推進会議や各専門部会の皆様をはじめとする関係者の皆様、並びに、健康づくりに関する意識調査や市民意見募集に御協力くださいました市民の皆様に、心から感謝申し上げます。

2018年3月

目 次

第1章 健康長寿・笑顔のまち・京都推進プランの策定……………1

第2章 健康づくりの現状と課題……………3

- 1 本市における人口及び疾病の状況
- 2 市民の健康に関する意識
- 3 これまでの本市における取組状況
- 4 本市の健康づくりに対する考え方

第3章 本市が目指す健康づくりの姿……………11

- 1 基本理念
- 2 計画期間
- 3 取組方針

第4章 京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくり……13

- 1 市民が主役の健康づくり
- 2 市民の健康づくりを支える環境づくり
 - (1) 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
 - (2) 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり
 - (3) 健康づくりに取り組める環境の整備

第5章 推進体制……………29

資料編……………30

健康長寿・笑顔のまち・京都推進プランの主な策定経過
京都市民健康づくり推進会議構成団体名簿
健康長寿のまち・京都市民会議団体一覧

再掲 健康づくりに係る分野別の取組（P35～）

- 1 栄養・食生活
- 2 歯と口の健康
- 3 身体活動・運動
- 4 こころの健康
- 5 喫煙
- 6 飲酒

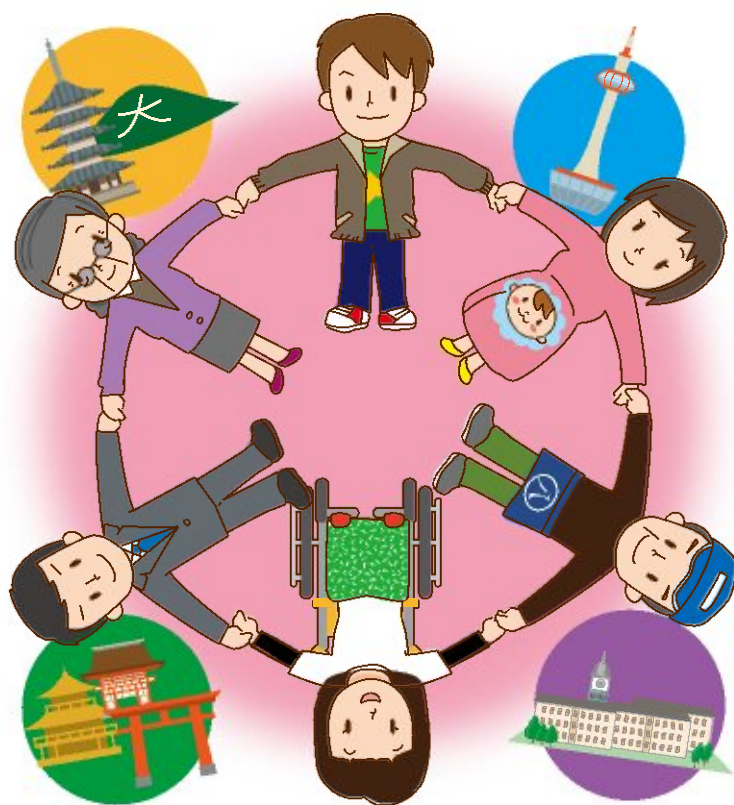
第1章 健康長寿・笑顔のまち・京都推進プランの策定

本市では、2013年3月に策定した「京都市民健康づくりプラン（第2次）」（以下、「健康づくりプラン（第2次）」という。）に基づき、市民の皆様の健康づくりの取組を推進してきました。

健康づくりプラン（第2次）については、策定から約5年が経過しており、この間、「健康長寿のまち・京都市民会議」の発足など、健康づくりに関する機運が高まっていることを受け、全ての市民の健康づくりを京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて推進していく「**健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン**」として改定します。

「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」では、市民の皆様が、笑顔で楽しみながら、地域の人と人とのつながりの中で、一人ひとりにあった健康づくりの取組を推進していきます。

なお、高齢者を対象とした「第7期京都市民長寿すこやかプラン」と全世代を対象とした「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」とを一体的に推進するなど、両プランを「健康長寿のまち・京都」を推進する両輪と位置付け、互いに連携を図ります。



健康長寿・笑顔のまち・京都推進プランの位置付け

本市では、21世紀の京都のまちづくりの方針を理念的に示す長期構想である「京都市基本構想」(2001年から25年間)の具体化のため、「京都市基本計画(2011年から10年間)」を策定し、持続可能でレジリエンス(しなやかな回復力)のある社会の実現に向けて、取り組んでいます。

健康長寿・笑顔のまち・京都推進プランは、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けるとともに、「京都市基本構想(グランドビジョン)」・「はばたけ未来へ!京プラン」の分野別計画として策定し、健康づくりに関連する各計画等と連携を図っていきます。



第2章 健康づくりの現状と課題

1 本市における人口及び疾病の状況

(1) 本市の人口状況

京都市推計人口によると、2017年10月時点の総人口約147万人のうち約40万人が65歳以上の高齢者で、高齢化率（65歳以上の人口割合）は、27.5%、4人に1人以上が高齢者となっています。健康づくりプラン（第2次）策定時の高齢化率（2012年10月時点）は、24.1%で、約3ポイント増加しており、高齢化が進んでいます。

(2) 本市における主な死因別の死亡者数

厚生労働省による2016年人口動態調査では、本市における主な死因別の死亡者数、1位が悪性新生物（がん）、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっています。健康づくりプラン（第2次）策定時の主な死因別の死亡者数（2011年調査）でも、同様の傾向となっています。



2 市民の健康に関する意識

(1) 「健康づくりに関する意識調査」

健康づくりプラン（第2次）の見直しのため、2017年6月に市民を対象として「健康づくりに関する意識調査」を実施しました。

調査概要

対象者：15歳以上の市民5,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

調査期間：平成29年6月5日（月）～平成29年6月23日（金）

回収数：2,437件（回収率48.7%）

調査項目：年齢、行政区等の基礎項目、健康状態・健（検）診、身体活動・運動、喫煙、飲酒等に関する項目 等

① 健康への関心

健康に関心がある人が80%を超えており、市民全体としての関心が高いことが分かりました。しかし、年代別では青年期（15歳～24歳）で関心がある割合が約60%となっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査
健康への関心の有無 (※)	健康への関心がある (青年期(15歳～24歳))	81.5 (58.7)
	健康への関心がない	3.3
	どちらとも言えない	11.0

(※) 今回調査からの新しい設問

また、「健康への関心がある」と回答した方のうち健康のために普段の生活で心がけていることについては、全項目で前回調査よりも割合が増加しています。特に「たばこを吸わない」が38.3%から51.6%と最も増加しています。男性では「なるべく体を動かす」、女性では「バランスよく食べる」が最も多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
健康のために 普段の生活で 心がけていること (複数回答可)	食べすぎない又はカロリーを制限する	46.3	35.6
	バランスよく食べる	58.2	47.5
	飲酒を控える	30.9	22.3
	たばこを吸わない	51.6	38.3
	なるべく体を動かす	60.4	49.9
	十分な睡眠をとる	50.9	48.7
	気分転換をする(ストレスを解消する)	43.8	39.8
	丁寧に歯をみがく(※)	44.3	—
	歯間ブラシや糸ようじを使用する	34.9	24.2
	定期的に健（検）診を受ける(※)	45.6	—
	その他	4.3	3.1

(※) 今回調査からの新しい選択肢

② 各種健(検)診等に関する項目

定期健診の受診状況については、約8割の方が通学先や職場、医院や病院等への申込、市役所から案内のある特定健診等を利用し受診しています。一方、主婦・主夫の方や無職の方については、他の職業の方に比べ、健診を受けていない割合が多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
過去1年間、 どのように定期健診を 受診したか	受けていない	22.1	23.1
	(職業(無職)) (※)	(25.8)	—
	(職業(主婦・主夫)) (※)	(23.6)	—
	通学先や職場で受けている	35.2	29.3
	かかりつけの医院や病院の勧めで 受けている	22.2	18.2
	医院や病院に自分で申し込んでいる	11.3	8.2
	健(検)診機関に自分で申し込んでいる	8.2	5.6
	市役所から案内のある特定健診 (メタボ健診)等を受けている	7.3	4.5
	各区役所・支所の保健福祉センターに自分で 申し込んでいる	1.4	1.0

(※) 今回調査からの新しい選択肢

がん検診の受診状況については、前回調査と比べ、全て受診率が上がっていますが、「検診を受けていない」が5割弱で最も多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
定期的に受けている 検診	胃がん	14.3	8.2
	大腸がん	14.3	8.7
	肺がん	7.0	3.1
	乳がん	29.5	18.5
	子宮がん	25.4	17.4
	前立腺がん	5.1	3.1
	検診を受けていない(※)	49.3	—

(※) 今回調査からの新しい選択肢

歯科健診や歯科治療のいずれも「受けていない」が4割弱となっています。また、歯科健診については、青年期のうち15歳～18歳までは、歯科健診を受けている割合が6割を超えています。19歳～24歳になると、2割以下となっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査
この1年間の 歯科健診や 歯科治療の受診状況 (※)	健診を受けた(両方とも受けたを含む)	28.9
	(15歳～18歳)	62.8
	(19歳～24歳)	19.2
	治療を受けた(両方とも受けたを含む)	41.2
	受けていない	38.8

(※) 今回調査からの新しい設問

③ 健康長寿のまち・京都の取組

「健康長寿のまち・京都」の取組について、「知っている」が25.2%となっています。また、2016年度から実施している「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」事業[※]については、「知っている」が8.7%となっています。

※ 市民が主体的に楽しみながら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仕組みの事業。

(%)

設問	選択肢	今回調査
「健康長寿のまち・京都」の認知度 (※)	知っている	25.2
	知らない	73.7
「健康長寿のまち・京都 いきいき ポイント」事業の認知度(※)	知っている	8.7
	知らなかった	79.1

(※) 今回調査からの新しい設問

④ 運動に対する取組状況

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、今後も行うつもりはない	15.4	17.7

⑤ 喫煙の状況

喫煙状況は、前回調査に比べ、吸っている人の割合が少なくなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
喫煙状況	吸っている	12.3	17.6
	過去に吸っていたが、今はやめている	27.2	26.8
	吸ったことがない	56.3	53.5

⑥ 飲酒の状況

飲酒状況は、前回調査に比べ、飲酒する人の割合が少なくなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
飲酒状況	飲む	50.8	53.7
	やめた	2.6	2.3
	飲まない	41.3	40.6

(2) その他関連する調査

① 食育に関する意識調査(2015年度実施)

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上とる日については、「ほとんど毎日」の割合が49.2%と最も多くなっています。

(%)

設問	選択肢	調査結果
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上とる日の状況	ほとんど毎日	49.2
	週に4～5日	19.8
	週に2～3日	17.8
	ほとんどない	11.3
	無回答	1.9

② 歯科口腔保健調査(2016年度実施)

(2016年度第2回市政総合アンケート「健康長寿のまち・京都」実現に向けた市民意識調査及び歯科口腔保健調査)

歯をみがく頻度は、「1日2回」の割合が53.6%と最も多くなっています。

(%)

設問	選択肢	調査結果
歯をみがく頻度	1日3回以上	20.2
	1日2回	53.6
	1日1回	22.2
	毎日みがかないが、時々みがく	1.4
	みがかない	0.6
	無回答	2.1

③ こころの健康づくりに関する意識調査（2015年度実施）

最近1か月のこころの状態は、「体がだるく感じる」「ひどく疲れる」「腹立たしく感じることが多い」「イライラする」が上位となっています。

(%)

設問	選択肢	調査結果
最近1か月のこころの状況	活力がない	20.9
	元気がない	17.0
	生き生きしない	23.2
	怒りを感じる	21.4
	腹立たしく感じるが多い	28.8
	イライラする	28.7
	ひどく疲れる	29.2
	毎日へとへとである	18.9
	体がだるく感じる	35.5
	気がはりつめている	25.1
	いつも不安である	21.4
	気持ちが落ち着かない	18.9
	気分がゆううつである	19.0
	何をするのも面倒である	21.3
	物事に集中できない	17.8
	気分が晴れない	21.5
	仕事（学業）や家事が手につかない	7.2
	全て悲しいと感じる	5.1



3 これまでの本市における取組状況

2015年6月に、「健康長寿のまち・京都市内推進本部」を設置し、本市各局等の様々な事業に健康づくりを融合した取組を推進してきました。

2016年5月には、京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進する運動組織として、市民団体、関係機関、民間企業等の参画の下、「健康長寿のまち・京都市民会議」が発足しました。（2018年3月現在参画団体数 104団体）

また、生活習慣を構成する「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯と口の健康」、「喫煙」、「飲酒」の6つの要素について、専門の関係機関・団体等と連携して取組を推進してきました。



4 本市の健康づくりに対する考え方

(1) 長寿化が進展する中で、地域において人とのふれあいの中で取り組む健康づくり

地域や人とのつながりは健康づくりに効果があり、高齢期に地域社会と交流するためには、若い世代から地域とかかわりをもつことが大切です。

長寿化が進展する中で、高齢者の認知機能を含む身体機能や、日常生活を送るために必要な生活機能、地域や人との交流をはじめとした社会的機能の低下を予防（フレイル対策）する観点からの健康づくりが求められます。

このためには、市民一人ひとりが、若い世代から健康づくりの習慣を持ち、高齢期になっても介護予防に主体的に取り組む、趣味や特技等を通じて地域社会と積極的に交流することが大切です。

また、高齢者を含む地域住民が、地域の様々な活動の担い手として活躍し、地域の支え合いの中で健康づくりに取り組んでいくことが求められます。

(2) 健康増進の取組と生活習慣病の予防

がん、心疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防するためだけでなく、健康を増進していくためにも、若い世代から、心身の状況などに応じて自分に合った正しい生活習慣の確立と健康づくりが大切です。

また、生涯にわたる健康づくりは胎児期（妊娠期）から意識して取り組むことが重要です。

「健康づくりに関する意識調査」の結果では、全体として、健康づくりの意識は高まっていますが、若者世代の意識が他の世代に比べ低くなっています。

このため、大学、民間企業、関係機関・団体等と連携するなど民間の活力をいかして、だれもが日常生活の中で健康づくりを意識し、楽しみながら取り組める環境づくりが重要です。

また、健康づくりは、障害のある方、疾患のある方、医療的ケアを必要とする方など、全ての市民の皆様がそれぞれの状況に応じて取り組むことが大切です。

第3章 本市が目指す健康づくりの姿

1 基本理念

京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、健康寿命^{※1}を延伸し、平均寿命^{※2}へ近づけ、笑顔でいきいきと健やかな「健康長寿のまち・京都」^{※3}をみんなで実現します。

※1 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

※2 0歳児の生まれてから死ぬまでを平均した期間のこと

※3 京都市において、市民主体の健康づくり活動が推進され、年齢を重ねても一人ひとりのいのちが輝き、地域の支え手として活躍できる、活力ある地域社会

なお、健康寿命については、国において京都市の数値が公表された段階で、数値目標の設定等、健康長寿のまち・京都市民会議で議論していきます。

2 計画期間

2018～2022年度

3 取組方針

健康づくりは、市民一人ひとりが正しい知識をもち、自ら生活習慣を変えなければ効果を上げることはできません。このため、京都のまちの日常生活にある地域や人とのつながりの中で市民一人ひとりが笑顔で主体的に楽しみながら健康づくりに取り組むとともに、社会や地域全体で健康づくりに取り組んでいく環境づくりが重要です。

このため、以下の方針に基づき取組を推進します。

(1) 取組方針1 市民が主役の健康づくり

高齢の人も若い世代も障害のある人もない人も病気の人も健康な人も、全ての市民がそれぞれのライフステージや状況において、健康づくりに取り組むことにより、一人ひとりのいのちが輝く笑顔あふれるまちの実現を目指します。

また、京都ならではの暮らしや文化の中で、人とのふれあいを大切に市民の皆様の様々な健康づくりの取組をライフステージ等に応じて積極的に情報発信し、市民が主役の健康づくりの輪が広がるよう取り組みます。

(2) 取組方針2 市民の健康づくりを支える環境づくり

関係機関・団体等が連携し、社会や地域全体で市民が主役の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

〈推進施策の柱〉

柱1 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり

柱2 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり

柱3 健康づくりに取り組める環境の整備

基本理念の実現に向けた体系図

取組方針1

市民が主役の健康づくり

市民の皆様の健康づくりの取組を積極的に情報発信し、
みんなで健康づくりの輪を広げていきます。

本市と関係機関・団体等が連携し、
社会や 地域全体で市民が主役の
健康づくりを支える環境づくりを
推進します。

取組方針2

市民の健康づくりを
支える環境づくり

柱1

京都らしい
ライフスタイルへの
転換を促進することによる健康づくり
(P16～)

柱2

地域や人との
つながりの中で
進める健康づくり
(P18～)

柱3

健康づくりに
取り組める
環境の整備
(P21～)

第4章 京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくり

取組方針1 市民が主役の健康づくり

わたしたち市民は、社会の中で人とふれあい暮らしています。家族や友人、地域コミュニティとの関わりが一人ひとりの健康につながります。

本市では、市民の皆様の日々の健康づくりの参考にしていただくため、世代ごとの京都ならではの健康づくりの代表例をとりまとめてみました。（P14「京都らしい健康づくりの代表例～笑顔で楽しく過ごすために～」）

健康づくりの取組は一人ひとり様々なので、市民の皆様が主体的に取り組まれている健康づくりを教えていただき、そのいただいた取組を表彰する制度を新たに創設するなど、皆様の取組を発信させていただき、一緒に健康づくりの輪を広げていきます。

加えて、市民の皆様の健康づくりの取組状況を経年でアンケート調査し、結果を踏まえて健康長寿のまち・京都市民会議等において、具体的な取組目標等を設定するなど市民ぐるみの健康づくりを推進します。

～京都ならではの地域力・文化力と健康づくりの結び付きについて～

例えば、休みの日に出かけて、京都が誇る寺社仏閣など多くの文化遺産を歩いて楽しんだり、自治会・町内会等の地域団体が行う行事や学区民体育祭などの取組に参加することで、体を動かし、しっかり食べ、適度な疲労によりしっかりとした睡眠をとる、これらが体とこころの健康づくりに繋がります。

また、人とのつながりを持つことも認知機能の維持向上など、健康づくりにつながるものです。

こうした京都の日常生活のなかで取り組む健康づくりが“京都ならではの健康づくり”であると考えています。

健康長寿・笑顔のまち・京都

京都ならではの！

わたしたちは、社会の中で人とふれあい暮らしています。ここでは、世代ごとの京都ならではの健康づくりの代表皆様の日々の健康づくりの参考にしてください。またご皆様の取組を表彰させていただくなど、皆様の取組を発

真のワーク・

子ども・若者世代
(成長と若さを！)

働く・
(活力と

ひと・地域・文化とのつながり

かかわる

地蔵盆など地域の行事に参加しています。

子育てサークルに参加して育児の相談や悩みの共有をしています。

学校や近所の友達と一緒に遊んだり悩みを相談したりしています。

生活・子育てを通じた「趣味づくり

楽しむ

スポーツ少年団や地域のレクリエーション活動に参加しています。

ワー

親子で京都の伝統や文化を体験しています。

まちを歩いて、京の歴

環境にやさし

生活習慣

いっしょに
食べる

朝食を欠食せず3食食べ、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵

旬の野菜・京の食材・行事食など、京

ゆっくりよく噛んで食べています(目安はひとくち30回

成長期に必要なカルシウム(牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など)を多くとっています。

生活習慣病予防のため、350g以上を心がけていま

楽しくていい

自分に合った運動を見つけ、

学校で運動クラブに参加しています。

体を作っていく大事な時期です。
外遊びがおすすめです。

普段から歩くことを心が
目安は男性一日9,000歩、
(10分間の歩行=約1,0

しっかり
やすむ

睡眠時間はし

早寝・早起きを心がけています。

睡眠不足には30分

体をまもる

乳幼児健診、学校の健診を受けています。

予防接種を受けています。

たば

むし歯予防のためフッ化

推進プラン 京都らしい健康づくりの代表例 ～笑顔で楽しく過ごすために～

家族や友人、地域コミュニティとの関わりが一人ひとりの健康につながります。

例をとりまとめてみました。

の他に皆様が独自で取り組んでおられることを教えてください。

信させていただき、健康づくりの輪を広げたいと思います。

ライフ・バランスを实践！

フレイル・オーラルフレイル対策を意識！

子育て世代
充実感を！

シニア・シルバー世代
(円熟の時を！)

自治会やPTA活動に
参加しています。

た「地域とのかかわり」や将来に
意識することは大切です。

身だしなみを意識し、地域でボランティア活動に取り組んでいます。

体力に応じて、週3回、今まで勤めていた会社で働いています。

シルバー人材センターに登録して、自分にできる仕事をしています。

家族みんなで学区民体育祭など市民スポーツに参加しています。

ルドマスターズゲームズ2021 関西を目指して、毎日トレーニングをしています。

史文化・芸術を楽しんでいます。

すこやかクラブで運動や文化活動を楽しんでいます。

い、公共交通機関の利用を！

・大豆料理)、副菜(野菜料理)がそろったバランスのとれた食事をとっています。

の文化を取り入れた食生活を意識しています。

)。食後や寝る前に歯みがきを行っています(目安は1日3回)。

塩分は薄味を心がけ、野菜は1日
す。

低栄養の予防のため、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆料理)
をとり、こまめに水分補給をしています。

定期的に身体を動かしています。

楽しく、無理なく、ウォーキングを続けています。

地域の仲間と公園体操なども
おすすめです。

けています。

女性一日8,500歩です。
00歩)

普段から歩くことを心がけています。
目安は男性一日7,000歩、女性是一日6,000歩です。

お口の体操をしています。

筋力アップで口コモ予防に取り組んでいます。

っかりとっています。

以内の短い昼寝が効果的です。

日中活発に動いて、夜はぐっすり眠っています。

がん検診、健康診断、歯科健診を定期的に受けています。

こは吸わず、お酒は適量(一日当たり日本酒では1合程度)を心がけています。

物を利用しています。

相互に関連します。

取組方針2 市民の健康づくりを支える環境づくり

柱1 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり

京都らしい健康にも環境にもやさしいライフスタイルを普及することにより、毎日の生活を楽しむ中で望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組みます。

〈主な取組〉

- **「京都らしい健康づくりの代表例」を活用した健康づくり** **新規**

「京都らしい健康づくりの代表例」など、市民の皆様の健康づくりの取組事例をいきいきポイント手帳の配布とあわせ、小中学校、地域介護予防推進センター[※]等や保健福祉センターの保健師等職員が地域に出向いた際など様々な場所や機会において配布し、健康づくりの輪を広げていきます。

※高齢者の介護予防の普及促進を図るために本市が委託運営している市内12箇所の拠点
- **みんなの健康づくり表彰制度（仮称）の創設** **新規**

市民の皆様の健康づくりの取組を表彰するとともに、発信します。
- **いきいきポイント・いきいきアプリ[※]を活用した健康づくりの機会の創出** **充実**

健康長寿のまち・京都市民会議の参画団体をはじめ、幅広い関係団体とともに、いきいきポイントを活用した健康づくりを推進します。

いきいきアプリのウォーキングを推奨する機能や仲間と一緒に取り組める機能を活用して、市民が継続して日常生活をより活動的に送ることを目指します。

※市民の皆様が健康づくりをはじめめるきっかけとなるよう、本市の取組やキャラクターと連携し、オール京都でウォーキングをはじめとする市民の主体的な健康づくりを応援するスマートフォン用アプリケーション
- **地域コミュニティを通じた健康づくり** **充実**

自治会・町内会等が中心となりコミュニティが形成されている各地域においては、学区民体育祭やラジオ体操など健康長寿に関する様々な取組が行われていることから、地域コミュニティの活性化に取り組むことにより、住民同士が交流し、支え合い、安心して健康的に暮らすことができるまちづくりを推進します。
- **京都の「文化」の中で取り組む健康づくり** **新規**

京都の文化遺産をめぐるスタンプラリー機能を備えたスマートフォンアプリ「京都遺産めぐり」の活用などを通じ、身近にある文化財や芸術に触れるとともに、衣食住、地域の絆など暮らしの中に息づく京都ならではの文化を大切にして生活する中で健康づくりに取り組んでいきます。
- **「歩くまち・京都」を楽しみながら取り組む健康づくり**

「歩くこと」は日常生活の代表的な動作であり、心身へ良い影響をおよぼすなど、健康増進や生活習慣病予防の効果があります。また、人々がまちを歩くことで、まちの賑わいや人と人の交流が生まれ、健康づくりにもつながります。このため、様々な事業等を通じて市民一人ひとりが歩く暮らしを大切にするを推奨します。



● スポーツ活動を通じた健康づくり活動の推進

スポーツは、爽快感や達成感など心身一体となった効果をもたらすとともに、健康づくりに役立つなど市民生活を豊かにします。また、地域コミュニティ活性化の観点から、地域住民の交流を促し、様々なスポーツの取組を推進します。

スポーツ少年団や学区民体育祭に参加したり、学校の運動クラブへ所属し、体を動かすことなども心身の健康づくりにつながります。

● 大人も子どもも健やかで心豊かに育つ「京都はぐくみ憲章」の実践推進

保護者として、子どもとの日ごろの会話やコミュニケーション、家庭での「早寝・早起き・朝ごはん」などの望ましい生活習慣や、インターネット機器との付き合い方とルール作り、家族での自然・文化・スポーツ等の体験の機会づくりなど、また、地域住民として、見守り活動、地蔵盆、学区民体育祭、少年補導、子育てサロンなど、子どもや子育てを見守り支える地域活動への参加や自治会への加入など、大人も子どもも健やかで心豊かに育つ京都ならではの「はぐくみ文化」の創造を推進します。

● 「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり

“京都をつなぐ無形文化遺産”として選定した「京の食文化」を伝えていくため、関係団体と連携し、京の食文化ミュージアム・あじわい館を活用して、健康長寿をテーマとした料理教室や講演会等を実施するなど、「京の食文化」の普及・実践を通じた健康づくりを推進します。

● 「真のワーク・ライフ・バランス」の推進 **充実**

人間らしくいきいきと効率的に働き、同時に育児や介護等の家庭生活も大事にしながら、地域活動や社会貢献活動を調和させる「真のワーク・ライフ・バランス」を更に推進するため、「働き方改革」、「健康長寿」、「地域コミュニティ活性化」など、本市のあらゆる政策と連携・融合し、誰もが能力を発揮できる労働環境の整備、子育てや介護等の負担軽減のための支援、地域活動や社会貢献活動に参加しやすい条件整備などを推進します。

● 中小企業の働き方改革の推進 **充実**

市民がいいきいきと働き、心豊かに生活するためには、市内の雇用の約7割を担う中小企業における働き方改革が不可欠であることから、誰もが能力を発揮できる労働環境の整備などの中小企業の働き方改革の取組を支援します。

● 「DO YOU KYOTO?」推進事業～環境にやさしいライフスタイルへの転換～

● 地域が主体的に取り組む「エコ学区」ステップアップ事業

環境にやさしいライフスタイルは、健康づくりにもつながります。

柱2 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり

地域の中で、市民や関係機関・団体等が周りの市民に健康づくりを働きかけ、自主的に健康づくりの取組の輪を広げていく地域づくりを目指します。

特に、健康づくりの意識が他の世代より低い若い世代や健康づくりの時間がとりにくい働く世代へ大学や民間企業などとの協働・連携により、健康づくりの取組を働きかけていきます。

① 地域や民間団体の自主的な健康づくりの取組の推進

〈主な取組〉

- 地域における健康づくり事業 **充実**

健康づくりを通じて、市民の社会参加や市民同士のつながりを促進し、市民や民間団体等が周りの市民への働きかけ等を行うことにより、地域の皆様の主体的な健康づくり活動を支援します。実施に当たっては、地域の健康課題を分析し、民間団体等とも協力して取り組みます。（主なテーマ：栄養・食生活、身体活動・運動、こころの健康、歯と口の健康、喫煙、飲酒、思春期など）

- 多世代交流イベント等を活用した地域で健康づくり活動に取り組むボランティア等の交流 **充実**
- 保健協議会をはじめとする地域の各種団体の主体的な健康づくりの更なる活性化 **充実**
- 健康づくりの担い手として活動する市民ボランティアの育成
- ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人）等の人材育成

② 関係機関等との連携による健康づくりの推進

〈主な取組〉

- 「区民ふれあい事業」や「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」など各区役所・支所の特色を活かした健康づくりの取組 **充実**
- 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組 **充実**（取組の具体例：P19参照）
- 将来予想される保健医療データ等のビックデータの活用も含め、民間や大学の活力を活用した健康づくりの取組推進の研究 **充実**
- 民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援 **充実**（取組の具体例：P19参照）
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進
- こころのふれあいネットワークや講演会の開催等を通じた正しい知識の普及啓発活動の推進

○ 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組の具体例

- 大学と連携協定を締結するなど、大学と連携・協働し、健康づくり事業を推進します。**充実**
- 医療、福祉現場と市内のものづくり企業をつなぐコーディネート活動等により、健康づくりに資する新たな製品・サービスの開発・事業化を支援するなど、民間企業等と連携した取組を推進します。**新規**
- 歯科医院と連携した禁煙・受動喫煙防止等の取組を推進します。**新規**
- 保育園（所）、学校等において給食だよりを発行し、家庭での望ましい食生活の実践と正しい栄養に関する知識の普及等を推進します。
- 歯科医院や小学校と連携したフッ化物によるむし歯予防を推進します。
- 民間企業、商業施設、関係団体の協働により、健康づくりのきっかけになる（関心を高める）健康イベント、健康ウォーキング等を開催します。
- 弁護士、心理士、保健師、僧侶など7名の専門家に精神疾患等の健康問題だけではなく、経済問題、雇用問題、家庭問題等、様々な問題を一箇所で相談できるワンストップ相談会「くらしとこころの総合相談会」を定期的に開催します。
- 大学生の様々な悩みに対し、大学と協働して相談支援体制を構築していきます。
- いのちの大切さについて取り組む関係団体、寺社や教会の自殺予防や自死遺族支援のための活動と連携、協力していきます。
- 関係団体等と連携し、喫煙に関する指導、教育を強化するとともに、健診・検診時などあらゆる機会を通じた禁煙サポートを行います。
- たばこに興味・関心を持ち始める時期にあたる中学生を重点的な対象として、中学校での「喫煙防止教育」を実施します。
そのため、保健医療機関・団体等と連携して、保健福祉センター職員や教職員の知識や技術の向上を図り、防煙教室に従事可能なスタッフの充実を図っていきます。

○ 民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援の具体例

- 民間企業等と連携し、自由な時間が少ない働く・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中で体を動かすことが実践できる運動や一駅歩くこと、運動靴での通勤等を推奨します。**新規**
- 保険者や民間企業等による生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発を実施します。**新規**
- 民間企業へ喫煙による病気模型等の貸出を行い、喫煙による健康被害などについて普及啓発します。**新規**
- 「野菜たっぷり」や「塩分控えめ」メニューの提供、「エネルギー表示」、「食物アレルギー表示」等の取組をしている飲食店等を「きょうと健康おもてなし一食の健康づくり応援店」として登録し、ホームページ「京・食ねっと」等で紹介します。
- 長時間労働やハラスメント等、労働における様々な問題に対応するため、民間企業（雇用主）への啓発も含めて関係機関との連携を充実します。
「京都産業保健総合支援センター」と連携協働して、勤労者のメンタルヘルスの取組を推進します。

③ 社会参加の推進と地域共生社会の実現に向けた取組

〈主な取組〉

● すこやかクラブ京都※の活性化 **充実**

※「すこやかクラブ」とは、「老人クラブの愛称」。

老人クラブは、高齢者の知識及び経験を生かし、生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を行い、御自身の生活を豊かなものにするともに明るい長寿社会づくりに資することを目的とした団体

- 高齢者をはじめ市民向けボランティア講座の開催などによるボランティア活動の参加の促進
- 高齢者の生きがいや就労を支援するシルバー人材センター事業の推進
- 地域支え合い活動創出コーディネーター※の活動等を通して創出された住民等による高齢者の様々なニーズに応える生活支援サービスが提供される地域づくりの推進

※高齢者を対象とする生活支援サービス等の体制整備の推進を目的とし、地域において、その提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たす者

- ゲートキーパーを養成し、住民がお互いに「気づき、声掛け、傾聴、つなぎ、見守る」ことのできる地域づくりの推進



柱3 健康づくりに取り組める環境の整備

① だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり

市民のだれもが、それぞれの年齢や心身の状況に応じて、身近に健康づくりに取り組めるよう、その環境づくりを行います。

〈主な取組〉

- 健康づくりサポーター[※]等との連携や健康遊具の利用など、健康づくりの場としての公園の活用 **充実**

※地域において主体的に健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を実践するボランティア

- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくり **充実**（再掲）
- みんなの健康づくり表彰制度（仮称）の創設 **新規**（再掲）
- ストレスマウンテン京都市版の配信

※直近6か月間のストレスの蓄積状況をウェブ上でチェックすることにより、うつ病等の危険度の確認とその対策や京都市内の相談窓口の情報を得ることができるウェブサービス

② 正しい健康情報の普及・啓発と生活習慣の確立・改善に向けた支援

健康づくりに重要となる以下の生活習慣について、正しい健康情報を提供することで、若い世代から自らが正しい健康づくりの行動がとれる力を身に付け、生活習慣の確立や健康増進につながるよう支援します。

〈主な取組〉

栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及等を示した食の健康づくりリーフレット等の発行
- ホームページ「京・食ねっと」での家庭や地域における主体的な食育を推進するための総合的な情報発信（旬の野菜や京の食材・行事食など京の食文化に関する情報等の発信）

歯と口の健康

- 大学、保険者、民間企業等との連携による若い世代や働く世代への歯科口腔保健の普及啓発 **新規**
- 歯ッピーパスポート（むし歯予防）、歯ッピーNote（歯周病予防）等の活用による歯科保健情報の発信
- 関係団体・機関等によるむし歯、歯周病、口腔機能などをはじめとしたライフステージに応じた歯科口腔保健知識の普及啓発

身体活動・運動

- 大学等の関係機関、地域の関係団体と協働した若い世代の身体活動・運動の習慣化の取組 **充実**
- 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園（所）、地域の子育て機関との連携による幼少期からの運動習慣の定着の推進
- 関係機関等と連携し、ロコモティブシンドローム※予防に関する情報や運動の普及啓発
※運動器（筋肉、骨、関節等）が衰えて「立つ」、「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりの状態になってしまう、またはそのリスクが高い状態のこと
- 日常生活の中で気軽に継続して身体活動を増やすことができるウォーキングやストレッチなどの運動メニューの紹介

こころの健康

- 自殺やこころの健康問題に対する正しい知識の普及啓発
- 学生等の若年層に向けソーシャルメディアを活用した相談機関の紹介等、生きるための情報発信
- うつ病等の精神疾患やアルコール問題、長時間労働等に関する勤労者のこころの健康の保持・増進などについての正しい知識の普及

喫煙

- 妊産婦、未成年、成人など、ライフステージ別にリーフレットを作成し、たばこによる健康被害の情報など、たばこの煙から身体を守るために必要な知識を提供 **充実**
- 喫煙者に対する禁煙支援プログラムの提供による禁煙支援 **新規**
- 保健医療機関・関係団体等と連携した学校・教育機関における「喫煙防止教育」の実施

飲酒

- 学校・教育機関との連携による未成年者への飲酒が心身に及ぼす悪影響に関する普及啓発
- お酒に触れる最初の段階である成人学生の宴席における飲酒の強要等、アルコールハラスメントを防止するなど、ライフステージに合わせた適正飲酒の普及啓発

③ 心身の状態に応じた健康づくりの支援

市民一人ひとりが心身の状況などに応じて自分に合った健康づくりに取り組めるよう関係機関・団体等と連携して支援します。

〈主な取組〉

妊産婦の健康

- プレママ・パパ教室等を通じた妊娠期の健康づくりの支援
- 妊娠期から乳幼児向けの栄養教室（ふれあいファミリー食セミナー）の実施
- 喫煙による胎児、妊産婦及び家族への健康被害などの保健指導
- 保健福祉センター・こころの健康増進センター、医療機関等における保健指導等による飲酒防止の支援

高齢期の健康

- 生活習慣病の重症化予防と介護予防の連携促進 **新規**
 - 地域包括ケアシステム[※]の深化・推進（認知症高齢者の支援や在宅医療・介護連携の推進など、住み慣れた地域でできる限り暮らし続けられるしくみづくりの推進） **充実**
- ※高齢者一人ひとりか、できる限り、住み慣れた地域での生活を継続できるよう、日常生活圏域（概ね中学校区ほど）単位で、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される仕組み
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進（再掲）

障害のある方の健康

- 文化芸術活動及び障害者スポーツの振興 **充実**
- 重症心身障害児・医療的ケア児への支援の仕組みづくりの検討 **新規**
- 障害のある方が、地域で自分に合った健康づくりに取り組めるよう社会参加を支援する取組の推進
- 施設職員などへの口腔ケアや口腔機能の向上などに関する知識や技術の普及啓発

こころの健康

- 各区役所・支所における、自殺対策の窓口の整備、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援の充実
- 生活、経済問題から生じるこころの問題に関する相談も受けられる体制づくり
- 相談の実施や訪問活動によるこころのケアの充実など、自死遺族に対する支援体制の充実
- スクールカウンセラー等による子どもや保護者、教職員への心理的な支援や、勤労者のメンタルヘルスの推進、高齢者の社会参加への促進支援

コラム

人生の転換期における健康づくりについて

大学などへの進学、就職、退職、結婚・妊娠など人生の転換期は、生活環境に大きな変化を伴うことがあります。そのため、生活リズムが乱れたり、ところが疲れやすくなることもあり、普段から御自身の健康に注意する必要があります。

親や友達など気軽に相談できる人と悩みを話したり、趣味などで気持ちをリフレッシュしたりすることが大切です。必要に応じて専門機関に相談しましょう。本人がこちらの不調を自覚することが難しいこともあるので、周りの人が専門機関へつなぐ役割をすることも大切です。

○ 大学などへの進学

親元を離れ、一人暮らしを始めることで食生活など生活リズムが乱れることがあります。一人暮らしでも朝食を含め3食しっかり食べることや昼夜逆転にならないこと、また、成人を迎えた後もイッキ飲みなどの無理な飲酒や喫煙をしないことなどに注意しましょう。

○ 就職

就職により、遠方への引っ越しなど生活環境が変化する人もいます。朝食を欠食せず、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとることを意識したり、健康状態の確認のため、健康診断を受けたりしましょう。

○ 退職

長年勤めていた会社を退職することは人生において大きな区切りのタイミングとなります。退職後も心身ともに健康で過ごすため、働いている間から自治会活動等の地域コミュニティに参加したり、生涯続けることができる趣味を見つけたりすることが大切です。また、今まで培ってきた知識や経験を基に御自身の体調に合わせて就労を継続することも心身の健康につながります。

○ 結婚・妊娠

妊娠は、女性のこころとからだに大きな変化をもたらします。妊娠中の心身の健康と安定には、周囲の理解と協力が必要です。夫（パートナー）となる方は思いやりの気持ちを忘れず普段から積極的なコミュニケーションを取りましょう。また、子育てサークルに参加し相談したりすることも妊娠期の不安を和らげたりします。おなかの赤ちゃんの健全な育ち、お母さんの健康状態の把握のためにも妊婦健康診査は必ず受けましょう。家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

④ 「望まない受動喫煙」対策による健康的な生活環境づくり

たばこの副流煙には、主流煙を大きく上回る有害物質が含まれており、受動喫煙による死亡数（がん、虚血性心疾患及び脳卒中）は、年間15,000人と推計されるなど、健康被害は深刻です。

健康増進法の一部改正内容（2018年3月9日現在国会審議中）については完全実施していきます。また、法で義務化される内容にとどまらず、本市独自の取組として、あらゆる場面での受動喫煙防止に向けた取組を推進します。（既に平成29年度中から取り組んでいます。）

〈主な取組〉

● 施設の類型・場所ごとの対策の実施〈健康増進法の一部改正内容の完全実施〉

施設の状況、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度等に応じ、禁煙措置や施設内の喫煙場所を特定するなど、健康増進法の一部改正内容に基づいた受動喫煙防止対策を完全実施していきます。

● あらゆる場面での受動喫煙防止の取組〈本市独自の取組〉

・ 特に配慮が必要な方への受動喫煙対策

受動喫煙による健康影響が大きい妊産婦、子ども、病気の人など特に配慮が必要な人に拡大し、こうした方々が利用する施設や屋外について、受動喫煙をなくすため、医療機関やその他関係団体へ受動喫煙の防止ポスター、ビラの配布を通して呼びかけます。また、母子保健事業や健診等の機会をとらえ、受動喫煙を含むたばこの健康被害について市民に分かりやすいビラを作成、配布 **充実**

・ 商店街等と連携した飲食店等への受動喫煙防止対策の働きかけ **充実**

・ 喫煙者への啓発及び喫煙場所での啓発 **新規**

コンビニの店頭やビルなどの建物屋外の喫煙可能なスペースにおいても、受動喫煙を防ぐため、「たばこを吸わない人の前ではたばこを吸わないようにする」よう喫煙マナーの向上を啓発するためのステッカーを貼付するなど喫煙者への普及啓発を実施

・ 京都市路上喫煙等の禁止等に関する条例の推進

路上喫煙等の禁止等により、路上喫煙等による身体及び財産への被害の防止並びに健康への影響の抑制を図り、市民及び観光旅行者その他の滞在者の安心かつ安全で健康な生活を確保していきます。

※ 「加熱式たばこ」の取扱いについて

加熱式たばこについては、厚生労働省が作成した「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（2016年8月）において「喫煙者及び受動喫煙者の健康へ悪影響を及ぼす可能性が依然として大きい」とされていることや、その煙にニコチン等の有害物質が含まれていることは明らかである一方、現時点の科学的知見では、健康影響が明らかでないこと（2018年2月）等を踏まえ、本プランでは、加熱式たばこも、従来からのたばこに準じた取扱いとします。

⑤ 身近な場所で健康診査等を受けられる環境づくり

学校や職場等での健診受診機会がない方等を対象に、各種健康診査を実施し、より多くの方が自分自身の健康状態を把握できる環境づくりに取り組みます。
また、生活習慣病の重症化予防等を推進する環境づくりに取り組みます。

〈主な取組〉

- **がん検診の受診率向上の取組** 新規
受診率50%を目標とし、京都府が実施するアンケート調査を活用、分析等を行い、身近な場所で健康診査を受けられる環境の整備を進め、効果的な受診勧奨等による受診率向上を目指します。
- **糖尿病重症化予防の取組（京都市糖尿病重症化予防戦略会議の設置）** 新規
- **後期高齢者歯科健康診査の創設** 新規
- 特定健康診査
- 後期高齢者健康診査
- 青年期健康診査
- 肝炎ウイルス（B型・C型）検査
- 歯周疾患予防健診
- 予防接種



コラム

健康診査について

多くの生活習慣病は、普段の生活習慣の積み重ねで予防することが可能です。

このため、定期的に健康診査を受けて、生活習慣病予防のため、健康状態を把握して普段の生活を振り返ることや、生活習慣病の重症化予防のため、兆候を早期に発見し、早期に生活習慣の改善と治療につなげることが大変重要です。

生活習慣病の予防や早期発見、重症化予防のためには、症状が現れてから初めて検査を受けるのでは遅すぎます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行する事が多く、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともあります。

自覚症状が無くても、必ず定期的に健康診査を受診するとともに、健診結果に応じて、生活習慣の見直しや精密検査の受診又は治療を行いましょう。

本市においては、保険者等との連携のもと、誰もが定期的に健診を受けることができるよう、より確実な受診機会の提供や、受診環境の整備を行うとともに、健診を受けることや健診結果を活用することの重要性を啓発し、市民一人ひとりの意識を高めるための取組を推進していきます。

○ 本市が実施している主な健（検）診について

健（検）診名	対象者
がん検診	① 肺がん検診 40歳以上の方 ② 大腸がん検診 40歳以上の方 ③ 胃がん検診 50歳以上の方 ④ 乳がん検診 30歳以上の方（女性） ⑤ 子宮頸がん検診 20歳以上の方（女性） ⑥ 前立腺がん検診 50歳以上の方（男性） ⑦ 胃がんリスク層別化検診 40、45、50、55、60、65歳の方
特定健康診査 特定保健指導	① 特定健康診査 京都市国民健康保険の被保険者で、40歳から74歳までの方 ② 特定保健指導 健康診査から、生活習慣病のリスクがあるが、生活習慣の改善で予防が見込まれる方
歯周疾患予防健診	満40、45、50、55、60、65、70歳の方
青年期健康診査	健診の機会がない18歳から39歳までの方
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度の被保険者の方
後期高齢者歯科健康診査	満75歳の方
肝炎ウイルス（B型・C型）検査	どなたでも
HIV・性感染症検査	どなたでも
妊婦健康診査 産婦健康診査	① 妊婦健康診査 妊娠初期～出産までの間（14回） ② 産婦健康診査 出産後概ね1か月で行う健診
乳幼児健康診査	4か月、8か月、1歳6か月、3歳3か月の子ども
歯科相談	① 乳幼児歯科相談 : 0歳から就学前の子ども ② 成人・妊婦歯科相談 : 妊産婦の方、18歳以上の方

※ 各検査の対象及び検査項目は2018年3月時点のものになります。
 なお、後期高齢者歯科健康診査については2018年度中に実施予定となります。

コラム

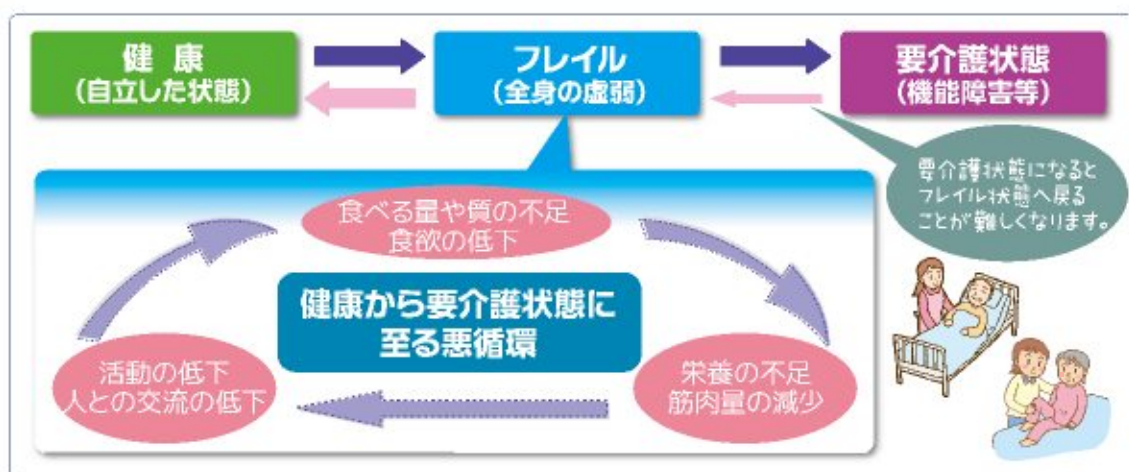
フレイル(全身の虚弱)について

フレイルとは、日本老年医学会が提唱している言葉で、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことをいいます。多くの場合、フレイルを経て要介護状態になるとされています。

フレイルの状態では、食欲の低下により食べる量が減り、栄養の不足や筋肉量の低下を招き、これが、日々の活動や人との交流が減り、食欲の低下につながるという悪循環を繰り返して要介護状態になります。

フレイルは、より早い段階で介護予防などの支援を受ければ、健康な状態に回復しやすいです。また、オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)は、フレイルのはじまりとも考えられ、早期発見と対策がとても重要です。

もちろん、日頃から健康づくりに取り組んでいれば、フレイルの状態になりにくくなり、健康な状態をより長く維持することができます。



フレイルチェック項目



- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 体重減少 (6か月で2~3kgの(意図しない) 体重減少) | |
| ☐ 疲労感 | ☐ 筋力低下 |
| ☐ 歩行速度の低下 | ☐ 身体活動の低下 |

1つでも該当があればフレイル対策を意識しましょう!

フレイル対策について

フレイル対策には、以下の3つの取組が効果的と考えられています。

- ① **栄養** 健康づくりは食事から、家族や友人などと一緒に1日3食しっかりと楽しく食べましょう。しっかりと噛んで食べるため、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。
- ② **運動** 年齢を重ねると体力が落ちてきます。外出する機会を多く持ち、家の中でも意識的に体を動かしましょう。
- ③ **社会参加** 外出して体を動かしたり、人と話をして、笑ったりすることは脳を刺激し健康づくりにつながります。



第5章 推進体制

以下の組織が一体となり、「健康長寿のまち・京都」の取組を推進していきます。

1 健康長寿のまち・京都市民会議※

京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進します。

※ 京都の市民力・地域力を結集させ、104の幅広い市民団体（2018年3月現在）、関係機関、民間企業等の参画の下、市民ぐるみで健康づくりを推進する。

2 健康長寿のまち・京都庁内推進本部※

各局区等の取組の連携により、市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

※ 京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを進め、「歩くまち」、「生涯スポーツ」、「地域づくり」、「ボランティア活動」など、「健康づくり」をキーワードに本市の関係施策を融合し、全庁を挙げて健康寿命の延伸に向けた取組を推進する。

3 京都市民健康づくり推進会議※

専門的な見地等から健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン等の進捗状況を点検し、推進します。

※ 学識経験者、市民委員、地域、保育・教育機関、民間企業・職場、保健医療機関等の約40の関係機関で構成し、健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン等の進捗管理等を行う。

資料編 健康長寿・笑顔のまち・京都推進プランの主な策定経過

時 期	部 会 等	内 容
2017年 5月31日	第1回京都市民健康づくり推進会議 口腔保健部会の開催	1 歯科口腔保健の状況について 2 京都市口腔保健推進実施計画（仮称） の方向性について
6月5日 ～23日	健康づくりに関する意識調査	
6月28日 ～7月19日	公共施設等の受動喫煙防止対策実態調査	
9月6日	第1回京都市民健康づくり推進会議 の開催	1 健康づくりに関する意識調査の調査 報告について 2 「京都市民健康づくりプラン（第2次）」 等の現状評価・見直しに向けて
	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 指針推進部会の開催	1 身体活動・運動に関する現状と課題に ついて 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 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
9月28日	第1回京都市民健康づくり推進会議 たばこ対策推進部会及び飲酒に関す る行動指針推進部会の開催	1 たばこ対策行動指針（第2次）の見直 しについて 2 飲酒に関する行動指針の見直しについて
12月6日	第2回身体活動・運動に関する行動 指針推進部会の開催	「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン （仮称）」の骨子案（身体活動・運動分野） について
	第2回口腔保健部会の開催	京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・ スマイル京都」（仮称）の骨子案について
12月8日	第2回たばこ対策推進部会及び飲酒 に関する行動指針推進部会の開催	「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン （仮称）」の骨子案（たばこ・飲酒分野）に ついて
12月11日	第2回京都市民健康づくり推進会議 の開催	「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン （仮称）」の骨子案について
2018年 1月10日 ～2月9日	健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）骨子案に関する市民意見募集 （応募総数298人、御意見・御提言数797件）	
3月5日	第1回京都市民健康づくり推進会議 食育推進部会の開催	「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」 について
3月12日	第3回たばこ対策推進部会及び飲酒 に関する行動指針推進部会の開催	「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」 について
3月12日	第3回身体活動・運動に関する行動 指針推進部会の開催	「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」 について
3月14日	第3回口腔保健部会の開催	京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・ スマイル京都」について
3月19日	第3回京都市民健康づくり推進会議 の開催	「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」 について

2017年度京都市民健康づくり推進会議構成団体等名簿

区 分	機関団体等
学識経験者	京都大学大学院医学研究科 教授 中山健夫氏
	京都府立医科大学大学院医学研究科 准教授 栗山長門氏
市民委員	駒井 一正氏
	福井 登志江氏
地 域	京都市体育振興会連合会
	京都市地域女性連合会
	京都市PTA連絡協議会
	京都市保健協議会連合会
	すこやかクラブ京都（（一社）京都市老人クラブ連合会）
保育・教育機関等	（公社）京都市保育園連盟
	（公社）京都市私立幼稚園協会
	京都市小学校長会
	京都市立中学校長会
	京都府私立中学高等学校連合会
	京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 健康科学センター
企業・職場	京都商工会議所
	京都府中小企業団体中央会
	京都労働局労働基準部
	京都労働者福祉協議会
	（一財）京都工場保健会
保健医療機関等	（独法）労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター
	（一社）京都府医師会
	（一社）京都府歯科医師会
	（一社）京都府薬剤師会
	（公社）京都府看護協会
	（公社）京都府栄養士会
	（公社）京都府歯科衛生士会
	（一社）京都精神保健福祉協会
	（一財）京都予防医学センター
医療保険者	（特非）日本健康運動指導士会京都府支部
	京都府国民健康保険団体連合会
	健康保険組合連合会京都連合会
マスメディア	全国健康保険協会京都支部
	（株）京都新聞社
京都市	（株）京都放送
	京都市教育委員会
	京都市保健所
	京都市衛生環境研究所
	京都市こころの健康増進センター
	京都市健康増進センター

「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体一覧（五十音順）

（2018年3月現在）

(株)エフエム京都	(株)京都新聞社
Oh!ばんざい	(一社)京都精神保健福祉協会
京都「おやじの会」連絡会	(公社)京都精神保健福祉推進家族会連合会
(特非)京都禁煙推進研究会	京都大学健康科学センター
京都経営者協会	(公財)京都中小企業振興センター
(一社)京都経済同友会	(一社)京都府医師会
(公社)京都工業会	(特非)京都府ウォーキング協会
(一財)京都工場保健会	(公社)京都府栄養士会
京都サイクリング協会	(公社)京都府看護協会
(公財)京都市音楽芸術文化振興財団	京都府後期高齢者医療広域連合
(公社)京都市観光協会	京都府国民健康保険団体連合会
(公財)京都市学校給食協会	(一社)京都府歯科医師会
(公財)京都市健康づくり協会	(公社)京都府歯科衛生士会
京都市健康づくりサポーター	(一社)京都府歯科技工士会
(公財)京都市芸術文化協会	京都府宗教連盟
京都市高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア	京都府私立中学高等学校連合会
(社福)京都市社会福祉協議会	(公社)京都府助産師会
(公財)京都市生涯学習振興財団	(公財)京都府生活衛生営業指導センター
(公財)京都市障害者スポーツ協会	(一社)京都府専修学校各種学校協会
京都市小学校長会	京都府中小企業団体中央会
京都市食育指導員	(一社)京都府訪問看護ステーション協議会
京都市食肉協同組合	(一社)京都府薬剤師会
(一社)京都市食品衛生協会	京都仏教会
(公社)京都市私立幼稚園協会	(株)京都放送
(公社)京都市シルバー人材センター	(一財)京都予防医学センター
(公社)京都市身体障害者団体連合会	(株)京都リビング新聞社
(公社)京都市児童館学童連盟	京都料理組合
京都市スポーツ少年団	京都労働者福祉協議会
(公財)京都市体育協会	(公財)京都YMCA
京都市体育振興会連合会	健康保険組合連合会京都連合会
京都市退職校舎長会	(特非)子育ては親育て・みのりのもり劇場
(公財)京都市男女共同参画推進協会	(一社)春秋会
京都市地域女性連合会	(一社)京都市老人クラブ連合会(すこやかクラブ京都)
京都市中央卸売市場協会	全国健康保険協会京都支部
京都シニア大学	(公財)大学コンソーシアム京都
京都市PTA連絡協議会	(特非)つながるKYOTOプロジェクト
(公社)京都市保育園連盟	(特非)日本健康運動指導士会京都府支部
京都市保健協議会連合会	(公社)日本3B体操協会・京都府支部
京都市民生児童委員連盟	日本放送協会京都放送局
(公財)京都市ユースサービス協会	ピンクリボン京都実行委員会
京都障害児者親の会協議会	マミーズアップ
京都商工会議所	(株)リーフ・パブリケーションズ
京都商店連盟	(独法)労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター
京都市立中学校長会	京都市
(一社)京都私立病院協会	全90団体
(一社)京都市老人福祉施設協議会	

「健康長寿のまち・京都市民会議」協賛団体一覧（申出順）

（2018年3月現在）

大塚製薬株式会社 京都支店
立命館大学 保健センター
オムロンヘルスケア株式会社
オムロン株式会社
一般社団法人日本女子プロ野球機構
株式会社ピバ
光株式会社
京都女子大学・京都女子大学栄養クリニック
株式会社 京都西川
イオンモール株式会社
イオンリテール株式会社
株式会社京都パープルサンガ
認定非営利活動法人京滋骨を守る会
株式会社アミティエ・スポーツクラブ京都



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



再掲：健康づくりに係る分野別の取組

第4章「京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくり」に掲げる主な取組について、健康づくりに必要とされる要素（分野）※に関係する機関・団体等と認識を共有し、連携した取組を推進していくため、要素（分野）別にとりまとめました。

- ※ ① 栄養・食生活，② 歯と口の健康，③ 身体活動・運動，④ こころの健康，
⑤ 喫煙，⑥ 飲酒

1 栄養・食生活

「食」は、日々の生活の基本であり、市民の皆様が生涯にわたって健康で豊かな生活を実現していくためには、自らが「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが求められています。

そのため、本市では、栄養・食生活分野の取組を具体的に推進していくため、「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」を策定し取組を推進していきます。

(1) 一人ひとりがまず実践 ～豊かな食生活で健康づくり

市民一人ひとりが自分や家族等の年齢やライフスタイルに応じて、「食」を適切に判断・選択する力を身につけ、自ら望ましい食生活を実践していけるよう、様々な機会を通じて食育の普及促進を図ります。

関連する主な取組例

- 地域における健康づくり事業
食を適切に判断・選択する力を身につけ、より望ましい食生活を実現するため、食育に関するお話や調理実習等を行う食育セミナー等を通して、食育の推進を行います。
- 妊娠期から乳幼児期向けの栄養教室（ふれあいファミリー食セミナー）の実施
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル予防や栄養改善等に関する介護予防の推進
- ホームページ「京・食ねっと」での家庭や地域における主体的な食育を推進するための総合的な情報発信
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及等を示した食の健康づくりリーフレット等の発行

(2) みんなで協働・環境づくり ～実践できる「食」環境

市民一人ひとりが食育に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境を整備するため、事業者や市民ボランティア等による主体的な健康づくりの取組や情報発信の拡充を図ります。

関連する主な取組例

- 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組 **充実**
- 民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援 **充実**
 - ・ 保育園（所）、学校等において給食だよりを発行し、家庭での望ましい食生活の実践と正しい栄養に関する知識の普及等を推進します。
 - ・ 「野菜たっぷり」や「塩分控えめ」メニューの提供、「エネルギー表示」、「食物アレルギー表示」等の取組をしている飲食店等を「きょうと健康おもてなし食の健康づくり応援店」として登録し、ホームページ「京・食ねっと」等で紹介します。
 - ・ 適切な食品表示がなされるよう、事業者に対して食品表示制度の普及啓発を行うとともに、消費者の食品表示に関する知識向上に取り組みます。
- 食育の担い手として活動する市民ボランティア（食育指導員）の育成・活動支援

(3) 伝え・つなぐ京都の食文化 ～はぐくむ豊かな「ところ」と「暮らし」

京都の長い歴史と四季折々の自然の中、世代を超えて育まれてきた食文化や、地域で作られた食物を地域で消費する「地産地消」に加え、食物の産地を知り、消費のされ方を知る「知産知消」の取組など、京都ならではの「知恵」や「ライフスタイル」を普及啓発し、次世代へ継承するための取組を推進します。

関連する主な取組例

○ 「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり

- ・ 京の食文化ミュージアムあじわい館を活用して、食に関する講演会、食材の選び方教室などを通して、「京の食文化」の普及啓発や食育普及に取り組みます。
- ・ 行事食やおばんざい等の京の伝統に根ざした料理レシピ等の紹介や、健康づくり、地産地消の推進、環境負荷の軽減、食文化の継承、食品の安全性など、ホームページ「京・食ねっと」で食に関する様々な情報発信を行い、家庭や地域における主体的な食育の推進を支援します。



2 歯と口の健康

歯と口の健康づくりは、歯と口の健康を守ることだけでなく、全身の健康を増進し、健康寿命を延ばすことにつながります。

本市では、『「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」へ』という考え方の下、「口腔機能（口の働き）」の維持や「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」への対策という新たな視点から、「歯と口の健康」に関する取組を一層推進していくため、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」を策定し、取組を推進していきます。

(1) ライフステージに応じた取組の推進

「口腔機能の育成・低下予防」、「むし歯予防と歯周病予防」、「かかりつけ歯科での定期的な歯科健診」の推進を、歯と口の健康づくりの基本的な取組とし、各ライフステージに応じて推進します。

関連する主な取組例

- 歯ッピーパスポート（むし歯予防）、歯ッピーNote（歯周病予防）等の活用による歯科保健情報の発信
 - ・ 胎児期（妊娠期）・乳幼児期では、母子健康手帳や歯ッピーパスポート等を活用し、むし歯予防をはじめとする歯科保健情報を発信します。
 - ・ 青年期・壮年期・中年期、高齢期では、歯ッピーNote等を活用し、歯周病予防をはじめとする歯科保健情報を発信します。
- 関係団体・機関等によるむし歯、歯周病、口腔機能などをはじめとしたライフステージに応じた歯科口腔保健知識の普及啓発
 - ・ 乳幼児期では、保育園（所）・幼稚園等に対する歯と口の健康づくりや口腔機能を育む食育などの普及啓発に取り組みます。**新規**
 - ・ 青年期・壮年期・中年期では、大学、保険者、民間企業等との連携による若い世代や働く世代への歯科口腔保健の普及啓発を実施します。**新規**
 - ・ 保険者や民間企業等との生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発を実施します。
 - ・ 糖尿病重症化予防に関する歯科専門職を含めた多職種連携を推進します。
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進
 - ・ オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）とその対策（お口の体操、トレーニング法等）の普及啓発に取り組みます。**新規**
- 乳幼児期における指定医療機関でのフッ化物歯面塗布の機会の提供とかかりつけ歯科をもつことの推進
- 少年期における学童う歯対策事業、子ども医療費支給制度や小学校での集団フッ化物洗口の実施
- 高齢期における後期高齢者歯科健康診査の実施 **新規**

(2) ライフステージごとの取組に加えて、各特性に応じて必要な取組

障害特性や要介護・要支援状態等に応じた歯と口の健康づくりを支援し、口腔保健の向上や重症化予防を目指して取り組みます。

関連する主な取組例

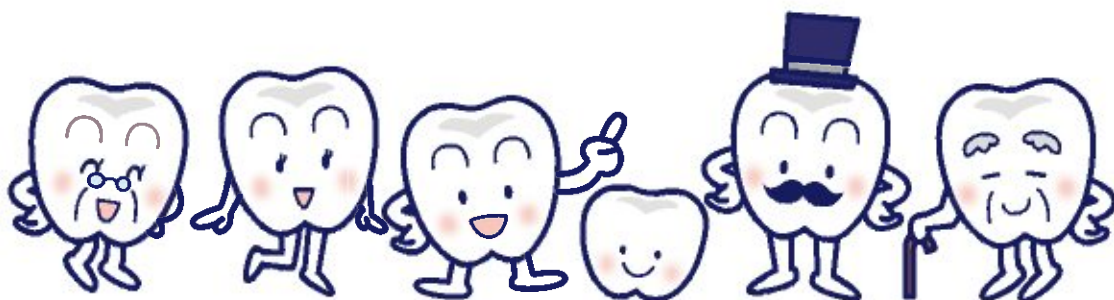
- 関係団体・機関等によるむし歯、歯周病、口腔機能などをはじめとしたライフステージに応じた歯科口腔保健知識の普及啓発
 - ・ 施設職員等への口腔ケアや口腔機能の向上等に関する知識や技術の普及啓発に取り組みます。**充実**
 - ・ 施設入所者及び通所者に対する歯科健診・歯科保健指導の機会を提供（出張歯科健診等の実施）します。

(3) 全ての市民に対する共通の取組

生涯にわたって、市民一人ひとりが主体的に歯と口の健康づくりを実施し、定期的に歯科健診と専門的ケアを受けることが定着するように、本市や関係機関・団体等はお互いに連携して、「市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり」に取り組みます。

関連する主な取組例

- 地域における健康づくり事業 **充実**
 - ・ 歯と口の健康づくりや市民の歯科保健状況に関する情報を発信します。**充実**
 - ・ 保健福祉センター等での歯科健診、歯科相談、健康教室などを実施します。



3 身体活動・運動

身体活動や運動は、疾患の予防だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善など、健康増進に効果があります。

本市では生涯を通じた運動習慣が身につくことを目指し、以下の取組を推進していきます。

(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

歩くまち・京都や、地域自治の伝統など、京都ならではの「生活文化」や「地域とのつながり」を通じて、日常生活の中で様々な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。

また、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。

関連する主な取組例

- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくりの機会の創出 **充実**
- 地域における健康づくり事業 **充実**
 - ・ 歴史文化を活かした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。
 - ・ 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、民間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。
- 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園（所）、地域の子育て機関との連携による幼少期からの運動習慣定着の推進
- 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組 **充実**
 - ・ 民間企業、商業施設、関係団体の協働により、健康づくりのきっかけになる（関心を高める）健康イベント、健康ウォーキング等を開催します。 **充実**
 - ・ 民間企業等と連携し、自由な時間が少ない働く・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が実践できる運動や一駅歩くこと、運動靴での通勤を推奨します。 **新規**
 - ・ 大学のまち・京都の特徴を生かし、各大学と連携して大学生の身体活動・運動の向上に取り組みます。
- 「区民ふれあい事業」や「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」など各区役所・支所の特色を活かした健康づくりの取組 **充実**
- 日常生活の中で気軽に継続して身体活動を増やすことができるウォーキングやストレッチなどの運動メニューの紹介

(2) フレイル対策の一環としてのロコモティブシンドローム(ロコモ) 予防の取組

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、フレイル対策の一環として「ロコモ予防」が重要となります。

関連する主な取組例

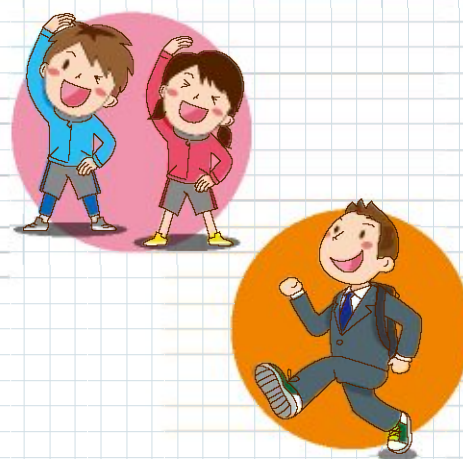
- 地域における健康づくり事業 **充実**
 - ・ フレイル対策の一環として、ロコモやその予防方法の普及啓発を通じて、身体活動・運動の重要性をさらに浸透させていきます。全世代を対象にロコモの認知度を上げることで、ロコモ予防に取り組む市民を増やします。
 - ・ 市民向け講演会やイベント等でロコモ度チェックテストを体験していただくことで、フレイルやロコモを身近な問題として考える機会を提供します。
 - ・ ロコモのリーフレット(京ロコステップ+10)の見直しを行い、関係機関と連携して、市民に対して、ロコモに関する情報提供やロコモ予防の運動を紹介します。
- 健康づくりの担い手として活動する市民ボランティアの育成

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、ロコモ予防の取組を推進します。
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル(オーラルフレイル)対策を含む介護予防の推進

コラム

体を動かすことの必要性

厚生労働省が健康日本21(第2次)の身体活動分野の推進のため策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」では、18～64歳は歩行または同等以上の身体活動を毎日60分以上、65歳以上は強度を問わず、毎日40分以上体を動かすとよいとされています。



4 こころの健康

休養することやこころの健康を保つことは健康づくりにとても重要です。本市では、「きょういのち ぽっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画〔改定〕）（2017～2021年度）」、「はぐくみ支え合うまち・京都ほほえみプラン（2018～2023年度）」を策定し、本プランとも連携を図りつつ取組を推進していきます。

(1) こころの健康づくり

日常生活の中で、家族や友人、そして地域住民とつながり、自治会やボランティア活動に取り組むこと、文化やスポーツを楽しむことなど、京都のもつ「生活文化」や「地域力」を活かした取組を通じて、こころと体の健康づくりをバランスよく推進していきます。

関連する主な取組例

- **地域コミュニティを通じた健康づくり** **充実**
自治会・町内会等が中心となりコミュニティが形成されている各地域において行われる学区民体育祭やラジオ体操など健康長寿に関する様々な取組を通して、地域住民が支え合い、安心して健康的に暮らすことができるまちづくりを推進し、心身の健康の保持・増進につなげます。
- **京都の「文化」の中で取り組む健康づくり** **新規**
身近にある文化財や芸術に触れるとともに、衣食住、地域の絆など暮らしの中に息づく京都ならではの文化を大切にして生活する中で心身の健康づくりに取り組んでいきます。
- **「真のワーク・ライフ・バランス」の推進** **充実**
企業・団体等と連携し「真のワーク・ライフ・バランス」の理念の普及、理解の浸透及び実践促進をとおして心身の健康づくりにつなげていきます。
- **「歩くまち・京都」を楽しみながら取り組む健康づくり**
「歩くこと」は日常生活の代表的な動作であり、心身へ良い影響をおよぼすなど、健康増進や生活習慣病予防の効果があります。このため、様々な事業等を通じて市民一人ひとりが歩く暮らしを大切にすることを推奨します。
- **スポーツ活動をとおした健康づくり活動の推進**
スポーツは、爽快感や達成感など心身一体となった効果をもたらすとともに、健康づくりに役立つなど市民生活を豊かにします。また、地域コミュニティ活性化の観点から、地域住民の交流を促し、様々なスポーツの取組を推進します。
- **ストレスマウンテン京都市版の配信**
ホームページ上で、ストレスマウンテン京都市版を配信し、直近6か月間にあった出来事や身の回りの変化、ストレスの蓄積状況をウェブ上で自己チェックすることにより、うつ病等の危険度の確認とその対策、相談窓口の情報提供等を行います。
- **こころのふれあいネットワークや講演会の開催等を通じた正しい知識の普及啓発活動の推進**
- **各区役所・支所の保健福祉センターをはじめとした身近な相談支援体制の充実**
- **障害のある方が、地域で自分に合った健康づくりに取り組めるよう社会参加を支援する取組の推進**

うつ病等のリハビリテーションにおいて、認知行動療法^{※1}やマインドフルネス^{※2}を活用するなど、様々な社会参加を支援する取組を推進します。

※1 ストレスに対する自らの反応を把握し悪循環から抜け出す方法を、心理学の理論や行動変容の技法を用いて治療者とともに考え、練習していくことにより、自らコントロールできるようになることを目的とした手法。

※2 仏教で長年にわたって伝えられてきた困難や苦悩に対する手段の一つで、今起こっている経験に注意を向ける心理的な手法（プラン策定時点では欧米を中心に、精神疾患やストレス性内科疾患の治療に應用されている。）。

(2) 自殺対策

あらゆる機会をとらえて、広報活動や教育活動等を通じた自殺の防止等に関する啓発を行い、お互いが気づきあい、相談しやすい地域づくりを促進します。

関連する主な取組例

- **自殺やこころの健康問題に対する正しい知識の普及啓発**
 - ・ 自殺予防週間、自殺対策強化月間の中での集中的な啓発活動などを通じて、市民一人ひとりが、自殺に関することを正しく理解し、自殺予防の重要性を認識できるよう継続して啓発を進めます。
 - ・ 自殺やうつ病等のこころの健康問題に対する正しい知識の普及活動、長時間労働に関する勤労者のこころの健康の保持・増進のための啓発を推進します。
 - ・ 地域力を生かした市民との共汗による気づきと見守り、こころのふれあいネットワーク活動、講演会の開催など、住民自治による地域を支える力を生かし、自殺を防ぐ地域づくりを進めます。
 - ・ 様々な相談機関に加えて、医療機関、報道機関や寺社など、幅広く関係機関・団体との連携体制等を強化していきます。
- **各区役所・支所における、自殺対策の窓口の整備、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援の充実**
 - ・ 相談窓口の周知を図るとともに、各種相談機関の相互連携を強化し、相談体制の充実を図ります。
 - ・ 身近な方から様々な分野へのゲートキーパーの養成に努めるとともに、相談業務担当者、自殺対策従事者への研修やこころのケアを充実します。
- **自死遺族等に対する支援体制の充実**

自死遺族等の精神的な負担を軽減するためのケアを充実するとともに、自死遺族等の自助グループの運営支援やグループ活動の情報提供を進めます。
- **スクールカウンセラー等による子どもや保護者、教職員への心理的な支援や、勤労者のメンタルヘルスの推進、高齢者の社会参加への促進支援**
- **「青少年活動センター」における相談事業や居場所づくり、学生支援のネットワーク構築に向けた大学との協働による推進**
- **いのちの大切さについて取り組む関係団体、寺社、教会における自殺予防や自死遺族支援のための活動との連携・協力**



5 喫煙

喫煙によって発生する化学物質は約5,300種類であり、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。そのため、喫煙者だけでなく、受動喫煙により、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

そのため、本市では以下の取組を推進していきます。



(1) 受動喫煙の防止

(受動喫煙の概要や関連する主な取組例は取組方針2 柱3-④ (P25) 参照)

(2) 未成年者の喫煙防止

喫煙する未成年者は、非喫煙未成年者に比べて、体格(身長・体重・胸囲)や、持久力をはじめとする体力が劣るという報告もあります。また、ニコチンには強い依存性があり、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度の高い人が多くなるという報告(「1998年度喫煙と健康に関する実態調査」(厚生労働省))があるほか、未成年者に喫煙を開始すると、肺がんの死亡率が、非喫煙者に比べて5.5倍になるなど、がんや虚血性心疾患などの発病とそれに伴う死亡のリスクがより増加します。

関連する主な取組例

- 保健医療機関・関係団体等と連携した学校・教育機関における「喫煙防止教育」の実施

たばこに興味・関心を持ち始める時期にあたる中学生を重点的な対象として、中学校での「喫煙防止教育」を実施します。

そのため、保健医療機関・団体等と連携して、保健福祉センター職員や教職員の知識や技術の向上を図り、防煙教室に従事可能なスタッフの充実を図っていきます。

- 妊産婦、未成年、成人など、ライフステージ別にリーフレットを作成し、たばこによる健康被害の情報など、たばこの煙から身体を守るために必要な知識を提供 **充実**

(3) 妊産婦の喫煙防止

喫煙する妊婦は、非喫煙妊婦に比べて、早産の危険性が高くなります。また、喫煙する妊婦からの出生児は非喫煙妊婦の出生児に比べて低出生体重児となる可能性が高くなります。更に、受動喫煙は、SIDS(乳幼児突然死症候群:乳幼児が事故等の明確な理由もなく突然亡くなること。両親共に喫煙する場合、喫煙しない場合の約4.7倍発症率が高くなる。)の要因の一つとされているほか、受動喫煙により、乳幼児が喘息や気管支炎等にかかる確率が高くなります。また、乳幼児の誤飲事故の原因で最も多いのはたばこであり、こちらも生命に関わる危険があります。

関連する主な取組例

- 喫煙による胎児、妊産婦及び家族への健康被害などの保健指導 **充実**
母子健康手帳交付時の面接や妊産婦への家庭訪問等を通じて、また医療機関（産婦人科等）、保健医療団体と連携して積極的に喫煙防止に取り組んでいきます。
- 妊産婦、未成年、成人など、ライフステージ別にリーフレットを作成し、たばこによる健康被害の情報など、たばこの煙から身体を守るために必要な知識を提供 **充実**
- 医療機関（産婦人科等）における妊産婦と喫煙に関する指導、教育の強化
- 出産後の喫煙再開の防止のための関係機関・団体等との連携による指導、教育の強化
- インターネットを活用して、妊産婦の禁煙支援プログラムを提供し、喫煙防止の取組を推進 **新規**

(4) 成人の喫煙率の減少

喫煙者は、非喫煙者に比べて、がん、虚血性心疾患等の循環器病の発病とそれに伴う死亡のリスクがより増大します。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因の90％はたばこ煙によるものであり、喫煙者の20％がCOPDを発症するとされており、死亡者数は増加傾向にあります。さらに、喫煙は、喘息等の呼吸器疾患や歯周病等の原因とも関連しています。なお、喫煙による年間死亡者数は約13万人と推計されています。

関連する主な取組例

- 禁煙外来やインターネット等の活用による喫煙者に対する禁煙支援プログラムの提供による禁煙支援 **新規**
- 妊産婦、未成年、成人など、ライフステージ別にリーフレット等を作成し、たばこによるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の健康被害の情報など、たばこの煙から身体を守るために必要な知識や、禁煙外来の受診勧奨を含む効果的な禁煙方法等に関する知識の提供 **充実**
 - ・ 特定健診や肺がん検診時における短時間支援（喫煙状況の把握と禁煙治療のための医療機関等の紹介等）による禁煙支援 **充実**
 - ・ 禁煙支援薬局、禁煙外来の情報をホームページに掲載 **新規**
 - ・ 保健福祉センターにおける禁煙相談や健康教育で禁煙方法等の情報提供 **充実**
 - ・ 民間企業へ喫煙による病気模型等の貸出を行い、喫煙による健康被害などについて普及啓発します。
 - ・ 歯科医院と連携した禁煙・受動喫煙防止等の取組を推進します。 **充実**
- 産業医等の指導によるたばこに関する正しい知識の普及啓発、禁煙希望者に対する禁煙支援
- 身近な医療機関、薬局等における禁煙指導の充実、健診・検診時等におけるあらゆる機会を通じた禁煙サポート

6 飲 酒

アルコールは、身体のいろいろなところに作用し、不適切な飲酒は身体に悪影響をもたらします。「談笑し、楽しく飲む」「食べながらゆっくり飲む」「休肝日をつくる」など、飲み方に注意することで、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしないことが大切です。

そのため、本市では以下の取組を推進していきます。

(1) 未成年者の飲酒防止

未成年者は心身ともに発達段階にあり、アルコールの分解能力も成人に比べて十分ではないため、未成年者の飲酒により臓器障害、急性アルコール中毒の危険性やアルコール依存症のリスクを高める恐れがあります。また、健康問題のみならず、未成年者の飲酒は事件や事故に巻き込まれるなど、社会的な問題も引き起こしやすくなります。

未成年者がお酒を初めて飲む機会は“家族の勧め”や“学校のクラブやサークル活動の場など、先輩・友人からの勧め”が多くなっているため、本人の自覚はもとより、周囲の大人たちも未成熟な心身へのアルコールの害を正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

関連する主な取組例

- 学校・教育機関との連携による未成年者への飲酒が心身に及ぼす悪影響に関する普及啓発
 - ・ 学校のクラブやサークル活動の場における未成年者への飲酒防止やイッキ飲みの防止が徹底できるよう、普及啓発を行います。また、保護者に対して正しい情報を提供します。
 - ・ 未成年者の飲酒防止をテーマとした教育委員会が実施する教職員研修やシンポジウム等を通じた啓発を行います。
- 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組 **充実**

(2) 妊産婦の飲酒防止

妊娠中の女性が摂取したアルコールは、胎盤を通して直接胎児に運ばれ、場合によっては胎児性アルコール症候群（低体重や脳障害、奇形など）や発育障害を引き起こします。また、妊娠中だけでなく、血中のアルコールが母乳を通じて赤ちゃんに影響を及ぼす可能性がある授乳期間中の女性についても、飲酒はやめるべきです。

女性の社会進出が進むにつれ、女性の飲酒率も上昇しました。そのため、妊娠中の飲酒が悪影響を及ぼすことの周知は広がってはいるものの、飲酒習慣を断つことができない女性の割合は減少していません。妊娠中あるいは授乳中の女性本人のみならず、周囲の人々の理解やサポートが必要です。

関連する主な取組例

- 保健福祉センター、こころの健康増進センター、医療機関等における保健指導等による飲酒防止の支援
 - ・ 保健福祉センターにおける母子保健事業で飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について指導します。
 - ・ 医療機関（産婦人科）等における妊産婦への飲酒防止の啓発の推進

- 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組 **充実**
関係団体との連携により、妊産婦への飲酒防止の啓発を推進します。

(3) 飲酒習慣のある者に対する適正飲酒の推進

アルコールには、脳の働きを抑える作用があることから、上手に飲酒することでストレスや緊張を和らげることがあります。しかし、毎日飲酒したり、お酒を飲みすぎることで、肝臓をはじめとした臓器の機能障害や糖尿病、高血圧、がんなどの生活習慣病を発症する可能性が高くなるほか、アルコール依存症に陥るなどの危険性も有しています。

関連する主な取組例

- 大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組 **充実**
- お酒に触れる最初の段階である成人学生の宴席における飲酒の強要等、アルコールハラスメントを防止するなど、ライフステージに合わせた適正飲酒の普及啓発
 - ・ 成人学生に対して、お酒に触れる最初の段階であることに着目し、イッキ飲みの防止、適正飲酒の啓発を推進します。
 - ・ 高齢者は退職や配偶者の死などが多量飲酒の引きがねになりやすいため、飲酒量が増加しないように注意を促します。
- 保健福祉センター・こころの健康増進センター、医療機関等における保健指導等による飲酒防止の支援
 - ・ こころの健康増進センター、医療機関等においてアルコールの問題で困っておられる家族や本人から、アルコール外来や面接での相談を受け付けます。また、病気の理解を深める家族教室やミーティングを引き続き開催します。
 - ・ 医療保険者においては、健診後の保健指導における適正飲酒を徹底します。
 - ・ 医療機関、保健医療団体等における飲酒の健康影響について普及啓発します。

コラム

お酒の量

節度ある適度な飲酒量：1日当たり純アルコール20g
(ビールでは500ml、日本酒では1合)
(女性は男性より少ない量が適当)

生活習慣病のリスクを高める飲酒量：
男性 1日当たり純アルコール40g、女性20g以上
多量飲酒：1日当たり純アルコール60g以上



参考 市民の健康づくりの状況を確認する数値

項 目			2017年度 (ベースライン)	2022年度 (目標)
①朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	3歳児		93.3%	100%(2020)
	小学生		87.1%	100%(2020)
	中学生		82.3%	90%(2020)
	15歳以上	15歳以上の市民	80.9%	85%(2020)
		20歳代の男性	46.1%	70%(2020)
		30歳代の男性	59.4%	70%(2020)
20歳代の女性		61.7%	70%(2020)	
②家族や友人と共に食事をする市民の割合			83.0%	85%(2020)
③夕食を一人で食べる小・中学生の割合		小学生	3.0%	減少へ (2020)
		中学生	8.6%	
④主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合			49.2%	60%(2020)
⑤「適正体重」の維持や「生活習慣病」の予防・改善のため「適切な食事」や「運動」を継続的に実施している市民の割合			73.1%	80%(2020)
⑥肥満・やせの市民の割合	肥満	40歳代の男性	32.0%	28%(2020)
		50歳代の男性	35.7%	28%(2020)
	やせ	20歳代の女性	20.3%	15%(2020)
		30歳代の女性	18.9%	15%(2020)
⑦外食や食品を購入するときに食品の表示(原材料・添加物・栄養成分・産地等)を参考にする市民の割合			—	60%(2020)
⑧食べ残しやこみを減らす工夫をする市民の割合			59.7%	80%(2020)
⑨食の健康づくり応援店の登録店舗数			360店	1,000店 (2020)
⑩食育指導員の年間総活動回数			1,171回	1,500回 (2020)
⑪京都の食文化(行事食やおさまり料理など)を認知している市民の割合			52.9%	65%(2020)
⑫「京の旬野菜」供給量			10,546t	11,000t (2020)
⑬地元の農産物を日頃から購入するようにしている市民の割合			55.9%	65%(2020)
⑭むし歯のある市民の割合	①3歳児		14.1%	10%以下
	②6歳児		39.5%	35%以下
⑮3歳でフッ化物歯面塗布を受けたことのある市民の割合			46.8%	55%以上
⑯12歳の市民における永久歯の1人平均むし歯数			0.57歯	0.5歯以下
⑰3歳で不正咬合等がみつめられる(咬み合わせや歯並び等で経過観察が必要と判断された)市民の割合			14.6%	10%以下
⑱歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使用している市民の割合	①妊娠中の女性		51.9%	60%以上
	②40歳代		52.0%	60%以上
	③60歳代		48.2%	55%以上
⑲中学生で歯ぐきの状態について専門家の診断が必要と判定された市民の割合			3.1%	減少
⑳20歳代で歯ぐきに炎症所見のある市民の割合			25.8%	20%以下
㉑進行した歯周炎を有する市民の割合	40歳代		33.3%	25%以下
	60歳代		33.3%	30%以下
㉒60歳代で咀嚼良好な(なんでもよく噛んで食べることができると回答した)市民の割合			70.5%	80%以上
㉓60歳代で24歯以上の自分の歯を有する市民の割合			46.0%	60%以上
㉔70歳以上で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合			39.9%	45%以上
㉕障害者(児)入所施設における定期歯科健診の実施率			80.0%	90%以上
㉖要介護高齢者入所施設(介護老人福祉施設・介護老人保健施設)における定期歯科健診の実施率			54.5%	60%以上
㉗20歳以上でこの1年間に歯科健診を受けている市民の割合			47.4%	65%以上
㉘18歳以上で「丁寧に歯をみがく」ことを意識している市民の割合			63.8%	70%以上

項 目			2017年度 (ベースライン)	2022年度 (目標)
㉔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市民の割合	40～64歳	男 性	43.8%	53.0%
		女 性	46.2%	54.0%
	65歳以上	男 性	56.8%	68.0%
		女 性	55.6%	65.0%
㉕運動習慣者（30分・週2回の運動を1年以上継続している市民）の割合	40～64歳	男 性	36.2%	47.0%
		女 性	30.7%	41.0%
	65歳以上	男 性	52.3%	63.0%
		女 性	45.2%	52.0%
㉖運動を定期的（週2回以上）に行っている市民の割合	青年期 （15歳～24歳）	男 性	40.5%	45.5%
		女 性	37.4%	42.4%
	壮年期 （25歳～44歳）	男 性	19.8%	24.8%
		女 性	15.8%	20.8%
	中年期 （45歳～64歳）	男 性	25.8%	30.8%
		女 性	22.7%	27.7%
	高齢期 （65歳以上）	男 性	29.4%	34.4%
		女 性	25.4%	30.4%
㉗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） ※「言葉も意味も知らない」と答えた市民以外の割合			40.4%	80.0%
㉘ロコモティブシンドロームを知っている市民の割合 ※「言葉も意味も知らない」と答えた市民以外の割合	青年期（15歳～24歳）		27.4%	55.0%
	壮年期（25歳～44歳）		35.9%	70.0%
	中年期（45歳～64歳）		41.9%	80.0%
	高齢期（65歳以上）		45.6%	90.0%
㉙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%
㉚京都市における自殺死亡率※（自殺者数） ※ 人口10万人あたりの自殺者数			16.0(230人)	14.4(200人以下) (2021)
㉛喫煙する市民の割合	①未成年者（13～19歳）		2.3%	0%
	②妊娠中の女性		3.9%	0%
	③出産後の女性		4.9%	0%
	④成人男性		27.0%	16%
	⑤成人女性		9.9%	7%
㉜乳幼児の家庭内における受動喫煙の機会			15.3%	0%
㉝飲酒する市民の割合	①未成年者（15～19歳）		19.5%	0%
	②妊娠中の女性		5.9%	0%
㉞生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合 （1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）	成人男性		13.7%	12.0%
	成人女性		9.2%	8.0%

※ 目標の（ ）内の年度は、該当項目の評価年度になります。

（ベースラインの出典）

①～⑧、⑪、⑬

京都市食育に関する意識調査（2015）

⑨、⑩、⑫

京都市事務事業（2015）

⑭～⑰、⑲

京都市3歳児歯科健康診査（2016）

⑭～⑲、⑳、㉑

「京都市立学校・幼稚園」児童・生徒定期健康診断集計表（2016）

㉒

京都市フッ化物歯面塗布受診票使用状況（2016）

㉓～①、㉔、㉕

京都市成人・妊婦歯科相談（2016）

㉖～㉙、㉚、㉛、㉜、㉝、㉞

市政総合アンケート報告書（2016）

㉟、㊱

京都市歯科保健医療サービス提供困難者普及啓発等推進事業アンケート（2015）

㊲、㊳、㊴

国民健康保険特定健康診査、後期高齢者健康診査

㊵～㊶

京都市健康づくりに関する意識調査（2017）

㊷

厚生労働省人口動態調査（2016）

㊸～①、㊹～①

京都市思春期に関する意識調査（2013）

㊺～②、㊻～②

京都市母子手帳交付時に実施しているアンケート（2016）

㊼～③、㊽

京都市乳幼児健診時に実施しているアンケート（2016）

㊾～④、㊿

国民生活基礎調査（2016）



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン

発行年月：2018年3月

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

TEL 075-222-3411 FAX 075-222-3416

〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町 65
京都朝日ビル 4 階

京都市印刷物第293264号

