

市民の健康づくりに関する目標の設定、リーフレットの作成等について

- 健康づくりに関する目標については、「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」(以下「プラン」という。)に掲げている、「京都らしい健康づくりの代表例」と同じ、①かかわる、②楽しむ、③いっしょに食べる、④楽しくうごく、⑤しっかりやすむ、⑥身体をまもる、の6項目とし、それぞれに歩数や野菜摂取量など具体的な取組を設定します。
- また、上記目標の市民への浸透度(取組状況)を経年で把握するアンケート調査を平成31年度夏頃実施(以降2年に1回実施)したいと考えています。
アンケート調査は、31年度に実施する初回の結果をベース値とし、次回以降は、数値の上昇を目指すことをプランの数値目標とします。
(調査対象者(案):15歳以上の市民5,000人<無作為抽出>)
- さらに、市民に健康づくりを広げていくため、市民向けリーフレットを作成し、保健福祉センターの健康教室等の事業などに活用します。
リーフレットの構成については、上記目標と同様にプランの6項目に合わせ、マンガで分かりやすく解説します。
- 以上について、今後、健康長寿のまち・京都市民会議、健康づくり推進会議等からの意見を踏まえ、作成してまいります。

<今後の主な検討スケジュール>

平成31年3月 健康づくり推進会議(関係部会含む。)
6月頃 健康長寿のまち・京都市民会議
夏頃 アンケート調査実施

【参考】プラン掲載箇所(冊子13ページ)

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。

京都らしい健康づくり ～笑顔で楽しく過ごしていくために～

案

～健康づくりに大切なこと知っていますか??～

健康づくりは、一人ひとりが正しい知識を持ち、自ら生活習慣を変えなければ効果を上げることができません。

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みましょう！！

そのために・・・

- ☆ **ひと・地域・文化とのつながり**
- ☆ **生活習慣**
- ☆ **体をまもる**

が大切！！

～ひと・地域・文化とのつながり～

健康づくりの取組前⇒取組後を「マンガ」で紹介

☆各取組をするとこんな効果がある。

☆ちょっとしたことで健康づくりに取り組める。

自治会など地域組織に参加したり、食事を誰かと一緒にとった方がうつ病になりにくいことや、運動は一人より仲間と一緒に、さらに参加するグループは一つより複数の方が要介護状態になるリスクが減ります！！

かかわる

人とのつながりが健康づくりに良い影響があることが分かっています。

- ・ 家でヒマしている。
- ・ やむなく自治会行事(地蔵盆等)の手伝いをすることに。

1

- ・ 手伝い中に共通の趣味を持つ人と出会う。
- ・ 社会参加。

2

- ・ 友人と共通の趣味の実施。

3

- ・ 外出するようになる。
- ・ 自治会行事等に参加するようになる。

4

☆ 地蔵盆など地域の行事、自治会やPTA活動に参加していますか？

☆ 地域のボランティア活動に取り組んでいますか？

楽しむ

- ・ 親子でだらだら過ごす毎日。

1

- ・ たまたま見に行った伝統文化の催し物に参加し、予想以上に楽しく、興味を持つようになる。

2

- ・ 他で開催されている同様の催し物、教室などに参加するようになり、友人ができる。

3

- ・ 友人と歴史散策や、自ら出展するようになる。

4

☆ 京都の伝統や文化にふれていますか？

☆ すこやかクラブで運動や文化活動をしていますか？

～生活習慣～

子どもの頃から正しい生活習慣が健康長寿につながります！

朝食を抜くと、からだが目覚めないだけでなく、脳も栄養不足になります！

また、早食いは肥満につながります。「ゆっくりよく噛む」ことは肥満予防対策のひとつです！さらに、「低栄養」になると運動器はもちろん、循環器や認知機能に悪影響を及ぼします！

いっしょに食べる

- ・ 面倒くさいので朝食べない。
- ・ 昼に一人で暴飲暴食。

1

- ・ 日中ぼーっとする。
- ・ 肥満傾向。

2

- ・ 家族一緒に朝からバランスよく噛んで3食食べるようになる。(野菜の挿絵付き)
- ・ 正しい生活習慣を意識。

3

- ・ 壮年期になってもスマート。

4

☆ 毎日3食きちんと食べていますか？

☆ ゆっくりよく噛んで食べていますか？

楽しくうごく

- ・ 普段から自動車に乗ったり、エスカレーター乗ったり、極力歩かないように移動することを心掛けている。

1

- ・ 肥満傾向となり、歩いたらすぐ息切れする。
- ・ 高齢期となり、その場から移動することもままならなくなる未来の自分。

2

- ・ 日常生活、余暇時間で歩くことや、簡単にできる運動を試みる。

3

- ・ 体の調子が良くなり、精神的にも明るくなる。
- ・ 高齢期になってもたくましく生きる未来の自分。

4

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！

お口の体操によって「唾液を出す」「口周りの筋肉を動かす」ことが食べる・話す力の維持につながります！

☆ 普段から歩くことを心がけていますか？

☆ 学校で運動クラブに参加していますか？

しっかりやすむ

適宜休養をとることは、心身の疲労を回復することや、明日の活力への源となります！

- ・ 毎日仕事が遅くて睡眠不足。

1

- ・ 毎日けだるい状態で仕事を続け、ミスを連発する。

2

- ・ その後、過労で倒れ、会社を一日休み、一日中寝る。その際に睡眠の重要性に気付く。

- ・ 以後は、仕事をほどほどにして睡眠時間を確保することを心掛けるようになる。

3

- ・ 頭もすっきりした状態で仕事することができ、効率良く毎日仕事をこなすことができるようになる。

4

☆ 睡眠時間はしっかりとっていますか？

～体をまもる～

自分のからだのメンテナンスを！！

健(検)診を受診することで、早期の発見・治療や、生活習慣病の重症化予防のため、生活習慣の見直すことにもつながります！

むし歯予防には、歯を強くする・むし歯菌の働きを弱めるなどの効果があるフッ化物入りの歯みがき剤での毎日の歯みがきが有効です！

- ・ 仕事多忙で健診受けない。

1

- ・ 久々の受診でこのままで糖尿病となることが発覚

2

- ・ 生活習慣の見直し

3

- ・ 体調良くなって、今後定期的に受診するようになる。

4

- ☆ 乳幼児健診、学校の健診を受けていますか？
- ☆ 予防接種を受けてますか？
- ☆ がん検診、健康診断を定期的に受診していますか？
- ☆ 禁煙していますか？
- ☆ むし歯予防のためのフッ化物を利用していますか？

具体的にこんなことをしてみましょう！ ～健康づくり 目標～

具体的にどんなことをすればいいの？？
目標があれば、取り組みやすい！？

アプリを使うと取り組みやすいですよ☆

ひと・地域・文化とのつながり

かかわる

- ➡ 日頃から社会参加しましょう。
(自治会、PTA活動、すこやかクラブ、ボランティア活動、レクリエーション活動、地蔵盆 など)

楽しむ

- ➡ まちを歩いて京の歴史文化・芸術を楽しみましょう。
(親子で伝統文化等の催し物などへ参加、歴史文化などを歩いて楽しむ など)

いっしょに食べる

- ➡ 朝食を欠食せず、3食食べましょう。
- ➡ 忙しくても野菜を1日350g以上摂りましょう。＜働く・子育て世代＞

野菜料理1皿分(70g)の目安



地域の仲間と公園体操などもおすすめです。

生活習慣

楽しくうごく

- ➡ 毎日からだを動かしましょう。(週2日以上1日30分)
- ➡ できるだけ歩きましょう。
・20～64歳: 男性9,000歩以上, 女性8,500歩以上
・65歳以上: 男性7,000歩以上, 女性6,000歩以上

しっかりやすむ

- ➡ 睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ➡ 早寝・早起きを心掛けましょう。

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。

体をまもる

- ➡ 一年に一回は健診を受けましょう。
健診, がん検診, 歯科健診...etc
- ➡ 禁煙に取り組もう。
- ➡ むし歯予防のためフッ化物を利用しましょう。

アンケート票（案）

以下の設問について、当てはまる番号 1 つに○をつけてください。

問 1 あなたの性別はどちらですか。

- 1 男 2 女 3 ()

問 2 あなたの平成 3 0 年〇月 1 日現在の年齢はおいくつですか。

- 1 ～19 歳 2 20 歳代 3 30 歳代 4 40 歳代 5 50 歳代
6 60 歳代 7 70 歳代 8 80 歳代 9 90 歳代 1 0 100 歳以上

問 3 あなたのお住まいの行政区はどちらですか。

- 1 北区 2 上京区 3 左京区 4 中京区 5 東山区 6 山科区 7 下京区
8 南区 9 右京区（京北除く） 10 右京区京北 11 西京区 12 洛西支所
13 伏見区 14 深草支所 15 醍醐支所

問 4 あなたの身長及び体重、歯の数をお教え下さい（小数点第 1 位まで記入してください）。

身長_____cm 体重_____kg 歯の数_____本

（身長、体重は、小数点第 1 位まで記入してください）

※ 親知らずを除く大人の歯（永久歯）が生えそろくと
28 歯です（個人差があります）。
※ 歯の数は整数で御記入ください。

問 5 あなたの現在の職業は次のうちどれですか。

- 1 自営業・自由業 2 会社員・公務員 3 農林漁業従事者 4 主婦・主夫 5 学生
6 パート・アルバイト 7 無職 8 その他 ()

問 6 あなたの世帯の過去 1 年間の所得はどれくらいですか。

- 1 200 万円未満 2 200 万円以上～400 万円未満 3 400 万円以上～600 万円未満
4 600 万円以上～800 万円未満 5 800 万円以上 6 わからない

問 7 全体的に見て、過去 1 箇月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

- 1 良い 2 どちらかと言えば良い 3 どちらかと言えば良くない 4 良くない

問 8 あなたは健康について関心がありますか。

- 1 ある 2 ない 3 どちらともいえない

問9 日頃から社会参加されていますか。

1 ある

2 ない

本市では、社会参加は健康づくりに
大切であると考えています！！

問9-1 「1」と回答された方に参加されている内容についてお聞きします。

(当てはまる番号全てに、○を付けてください。)

1 自治会

2 PTA活動

3 すこやかクラブ (老人クラブ)

4 地蔵盆

5 ボランティア活動

6 レクリエーション活動

7 子育てサークル

8 その他 (

)

問10 京の歴史文化、芸術を楽しんでいますか。

(親子で伝統文化等の催し物などへ参加、歴史文化などを歩いて楽しむ など)

1 楽しんでいる

2 楽しんでいない

問11 一日当たりどのくらいの量の野菜を摂っていますか。

(一皿の目安は約70gです。右図参照。)

1 5皿以上 (350g)

2 4皿 (280g)

3 3皿 (210g)

4 2皿 (140g)

5 1皿 (70g)

6 摂っていない

野菜料理1皿分(70g)の目安



問12 朝食を欠食せず、一日3食食べていますか。

1 食べている

2 食べていない

問13 一日当たり、何歩歩いていますか。

1 3,000歩未満

2 3,000歩以上～5,000歩未満

3 5,000歩以上～6,000歩未満

4 6,000歩以上～7,000歩未満

5 7,000歩以上～8,000歩未満

6 8,000歩以上～8,500歩未満

7 8,500歩以上～9,000歩未満

8 9,000歩以上

問14 定期的に運動していますか。

1 定期的に行っている。

2 定期的ではないが、行っている。

3 行っていないが、今後行うつもりである。

4 行っておらず、今後行うつもりはない。

問15 睡眠時間はしっかりととれていますか。

1 しっかりとれている。

2 少し不足している。

3 とれていない。

3 全然とれていない。

問１６ 早寝・早起きしていますか。

- １ している。 ２ していない。

問１７ 一年に一度健康診査や人間ドックを受けていますか。（本市，職場等での健診，人間ドック等含む。）

- １ 受けている ２ 受けていない

問１８ がん検診についてお聞きします。（本市，職場等での健診，人間ドック等含む。）

（各々のがん検診について当てはまる番号に「○」を付けてください。）

（複数回答可）

設 問	がん検診の種類	回 答	
この「1年以内」に受診されましたか。	大腸がん検診	１ あり	２ なし
	肺がん検診	１ あり	２ なし
この「2年以内」に受診されましたか。	胃がん検診	１ あり	２ なし
	子宮頸がん検診	１ あり	２ なし
	乳がん検診	１ あり	２ なし
	前立腺がん検診	１ あり	２ なし

問１９ 過去１年間に歯科健診や歯科治療を受けられましたか。

- １ 歯科健診を受けた ２ 歯科治療を受けた ３ 両方とも受けた ４ 受けていない

問２０ 喫煙されていますか。

- １ 喫煙している ２ 過去に喫煙していたが，止めた
３ 元々喫煙していない

問２０－１ 「１」と回答された方に禁煙についてお聞きします。

- １ 現在，禁煙に取り組んでいる ２ いずれ禁煙するつもりである
３ 禁煙するつもりはない

問２１ 毎日丁寧に歯をみがいていますか。

- １ みがいている ２ みがいていない

問２２ 「健康寿命」という言葉を知っていますか。

- １ 意味を含めて知っている ２ 聞いたことはあるが良く知らない
３ 知らない

※「健康寿命」とは・・・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

問 2 3 健康のために普段の生活で心がけていることはありますか。

(当てはまる番号全てに, ○を付けてください。)

- | | | |
|--------------------|--------------------|----------------------|
| 1 食べ過ぎない又はカロリー制限する | 2 バランスよく食べる | |
| 3 欠食をしない | 4 飲酒を控える | 5 たばこを吸わない |
| 6 なるべく体を動かす | 7 十分な睡眠をとる | 8 気分転換する (ストレスを解消する) |
| 9 丁寧に歯をみがく | 10 歯間ブラシや糸ようじを使用する | |
| 11 定期的に健 (検) 診を受ける | 12 その他 | 13 特になし |