

(会議資料)

平成 31 年 3 月 20 日

健康長寿企画課 222-3411

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)

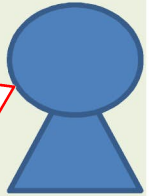
市民の皆様の健康づくりの取組状況を経年でアンケート調査し、結果を踏まえて健康長寿のまち・京都市民会議等において、具体的な取組目標等を設定するなど市民ぐるみの健康づくりを推進します。

京都らしい健康づくり ～健康長寿のまち・京都を目指して～

案

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。

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んでみませんか？



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。

～ひと・地域・文化とのつながり～

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わかっています。

(登場人物:親子)

- ・家でヒマしている。
- ・近所の人に頼まれて自治会行事(地蔵盆等)の手伝いをする。

1

- ・手伝い中に共通の趣味を持つ近所の人と出会う。
- ・社会参加。

2

- ・近所の人と共通の趣味の実施。
- ・外出が増える。

3

- ・心身ともに健康になって、自治会行事等へ自主的に参加し、生きがいを感じる。

4

☆ 地蔵盆など地域の行事、自治会やPTA活動に参加してみませんか？

☆ 地域のボランティア活動に取り組んでみませんか？

楽しむ

(登場人物:高齢者)

- ・退職して家で過ごす毎日。

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

- ・心身ともに健康になって、友人と歴史散策や、自ら催し物に出展する作品を制作するようになり、楽しく過ごす毎日を送る。

4

☆ 京都の伝統や文化にふれてみませんか？

☆ 日頃から運動や文化活動をしてみませんか？

～生活習慣～

子どもの頃からの適切な生活習慣が健康長寿につながります！

いっしょに食べる

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！

肥満は生活習慣病の要因の一つとなります。肥満防止のためにも、ゆっくりよく噛んで食べましょう！

また、高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、「低栄養」に注意が必要です！「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。

(登場人物:子ども)
面倒くさいので朝食べない。

1

- ・ 日中ぼーっとする。元気がない。
- ・ 友人、知人にご飯に誘われる。

2

- ・ 友人・知人と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。(おぼんざいor京野菜をPR)

3

- ・ 壮年期になってもバランスのとれた体型を維持し、仕事にプライベートにいきいきと生活。(周りの友人・知人もそれを見て喜んでいる様子)

4

- ☆ 毎日3食バランスよく食べましょう。
- ☆ ゆっくりよく噛んで食べましょう。

楽しくうごく

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！

- (登場人物:中年男性)
- ・ 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

- ・ 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を想像すると怖くなった。

2

- ・ 日常生活、余暇時間で歩くことや、簡単にできる運動をしてみる。(歩くまち京都をPR)

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

- ☆ 普段から歩くことを心がけましょう。

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！

(登場人物:働く若い女性)

- ・ 毎日仕事が遅くて睡眠不足。
- ・ 毎日けだるい状態で仕事を続け、ミスを連発する。

1

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。

2

- ・ 以後は、仕事をほどほどにして睡眠時間を確保、リズムよく睡眠をと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

☆ 睡眠は毎日決まった間隔でしっかりとしましょう。

～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！

(登場人物:働く若い男性)
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

- ☆ 予防接種を受けましょう。
- ☆ がん検診、健康診断を定期的に受診しましょう。
- ☆ 禁煙していますか？
- ☆ お酒との付き合い方を気をつけていますか？
- ☆ 毎日きちんと歯みがきしましょう。

～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)

生活習慣

いっしょに 食べる

- ☞ 朝食を欠食せず、3食食べましょう。
- ☞ ゆっくりよく噛んで食べましょう。
(目安:ひとくち30回)
- ☞ 野菜を1日350g以上摂りましょう。
(成人の目安)

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。

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

- ☞ 睡眠時間をリズムよくしっかりととりましょう。
(目安:10代前半まで:8時間以上,
25歳:約7時間,45歳:約6.5時間,65歳:約6時間)
- ☞ 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
- ☞ たばこはやめましょう。
- ☞ 飲酒量に気を付けよう(例:ビール 男性中瓶1本500ml,女性 1/2本250ml以上はひかえる)
- ☞ 食後や寝る前に歯みがきをしましょう。(目安:一日3回)

高齢の方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、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んでみませんか??

☆ 以上の目標について、市民の皆様への浸透度を把握するアンケート調査を実施し、その結果を踏まえ、市民ぐるみの健康づくりを通して健康長寿のまち・京都を目指していきます。

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30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 10 100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、今後も行うつもりはない。

問15 睡眠時間はしっかりとれていますか。

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 |

健康長寿・笑顔のまち・京都 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～

京都ならでは！

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

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。その他に皆様が独自に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。

真のワーク・ライフ・バランスを実践！

フレイル・オーラルフレイル対策を意識！

子ども・若者世代
(成長と若さを！)

働く・子育て世代
(活力と充実感を！)

シニア・シルバー世代
(円熟の時を！)

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。

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。

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。

親子で京都の伝統や文化を体験しています。

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。

自治会やPTA活動に参加しています。

生活・子育てを通じた「地域とのかかわり」や将来に向けた「趣味づくり」を意識することは大切です。

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。

ワー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。

まちを歩いて、京の歴史文化・芸術を楽しんでいます。

環境にやさしい、公共交通機関の利用を！

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。

すこやかクラブで運動や文化活動を楽しんでいます。

相互に関連します。

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・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。

旬の野菜・京の食材・行事食など、京の文化を取り入れた食生活を意識しています。

ゆっくりよく噛んで食べています（目安はひとくち30回）。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）。

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、塩分は薄味を心がけ、野菜は1日350g以上を心がけています。

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。

自分に合った運動を見つけ、定期的に身体を動かしています。

学校で運動クラブに参加しています。

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。

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けています。目安は男性一日9,000歩、女性一日8,500歩です。（10分間の歩行＝約1,000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、女性は一日6,000歩です。お口の体操をしています。筋力アップでロコモ予防に取り組んでいます。

睡眠時間はしっかりとっています。

早寝・早起きを心がけています。

睡眠不足には30分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。

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。

がん検診、健康診断、歯科健診を定期的に受けています。

たばこは吸わず、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。

むし歯予防のためフッ化物を利用しています。