

京都市「身体活動・運動」に関する取組について

「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」目標

(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

(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

関連する取り組み

1 地域における健康づくり事業

保健福祉センター、大学、民間企業、商業施設、関係団体との協働により、健康づくりのきっかけとなる健康イベント等を通じて、市民の社会参加や市民同士のつながりを促進し、市民の主体的な健康づくり活動を支援している。

令和元年度及び令和2年度については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止したものも多く、平成30年度と比較し、大きく減少している。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度(12月末時点) 速報値
主なテーマを身体活動・運動としているもの	開催回数：219回 参加延人数：12,083人	開催回数：170回 参加延人数：13,406人	開催回数：49回 参加延人数：987人

(内容例)

- ・筋力・持久力の向上、生活習慣病リスク改善を目的に大学と連携したウォーキング法の実施
- ・大型商業施設を拠点に関係機関や企業、地域のボランティアと連携した健康づくりイベントの実施
- ・医療機関と連携して生活習慣病や運動習慣等に関する講演会を開催

2 地域健康づくりグループ育成事業

市民相互で支え合う健康づくり社会の構築を目指し、健康教室受講後の自主グループ支援や地域で主体的に健康づくりが行えるボランティア（健康づくりサポーター）を育成・支援している。

令和2年度においては、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、6月頃まで活動を休止しているところが多かったが、7月以降、屋外の活動を中心に感染防止策を講じられる活動については徐々に再開している。

(1) 健康づくりサポーター養成講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーター養成講座を実施

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
健康づくりサポーター登録者数 (年度末の人数)	414人	420人	393人

(2) 健康づくりサポータースキルアップ講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーターによる地域主体の健康づくりを広めるため、スキルアップ講座を実施。

(内容例)

- ・ ロコモティブシンドロームについて
- ・ 運動とその効能について
- ・ ウォーキングの効果的な歩き方 等

(3) 健康づくりサポーターの活動内容（身体活動・運動に関連するもの）（別紙1参照）

ア ウォーキングの推進

イベントの開催，ウォーキングマップの作成

イ 運動プログラム（「メタボビクス」「京ロコステップ＋10」）の普及

公園等における市民対象の体操広場の実施，区民まつり等でのステージ発表及びブースの設置，区オリジナル体操の普及等

ウ 健康づくりサポーター代表者連絡会

2か月に1回，各区の健康づくりサポーター代表者が集まり，情報共有や意見交換，日々の活動のなかでの課題の解決，「健康長寿のまち・京都市民会議」に係るイベント等の企画及び参画を行っている。また，健康づくりサポーターのつどい（年1回開催）についても，代表者連絡会で企画・運営を行っている。

令和2年度については，新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため，健康づくりサポーターのつどいは中止し，代表者連絡会についても開催回数を例年より減らして実施している。

3 ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防及びフレイル対策

「京から始めるいきいき筋力トレーニング」や「京ロコステップ＋10」等の普及推進を行っている。

(1) 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座

京都市健康増進センターにおいて，高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座を実施。

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
筋トレボランティア登録者数 (年度末の人数)	467 人	466 人	456 人

ボランティアの意欲を高めるため，活動状況報告や意見交換を行う活動報告会や，運動実技だけでなくボランティアとして幅広い知識と実践の向上を目指した講習会を開催している。

また，活動の手引きとなる「ボランティア手帳」の発行や活動に係る相談窓口である「ボランティア何でもホットライン」の設置，ボランティアリーダーの養成，活動のPRのための「ボランティア通信」の発行をしている。

(2) 高齢者筋力トレーニング教室の実施

65歳以上の市民を対象に，運動している方の力や速度に応じて負荷がかかる油圧式トレーニング機器を利用した「いきいきマシン筋トレ教室」と，機器を利用せずに自分の体重等を利用して気軽に行うことができる「いきいき筋トレ教室」を実施している。また，5名以上のグループに対し，健康運動指導士等が地域に出向いて行う「出張型筋トレ教室」を実施している。

令和2年度においては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、4月～6月は教室を休止としていた。7月以降は、手洗い・消毒、換気、マスクの着用、参加者の人数縮小等の感染防止策を講じて実施している。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度(12月末時点) 速報値
いきいきマシン 筋トレ教室	開催回数：月4教室 受講者数(延)：2,379人	開催回数：月4教室 受講者数(延)：2,197人	開催回数：月4教室 受講者数(延)：848人
いきいき筋トレ教室	開催回数：月16教室 受講者数(延)：11,327人	開催回数：月16教室 受講者数(延)：10,527人	開催回数：月21教室 受講者数(延)：5,484人
出張型筋トレ教室	開催回数：54回 受講者数(延)：1,395人	開催回数：68回 受講者数(延)：2,063人	開催回数：16回 受講者数(延)：245人

＜参考＞高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設（令和2年12月末現在）

エリア	北 部	中 部	南 部	東 部	西 部
対象区	北区，左京区	上京区，中京区 東山区	下京区，南区， 伏見区（本所・ 深草支所）	山科区，伏見区 （醍醐支所）	右京区，西京区 （洛西支所を含む）
実施施設	宝が池公園運 動施設	京都YMCA	健康増進センター （ヘルスピア21）	① 山科地域体育館 ② 醍醐地域体育館	① 右京地域体育館 ③ 桂川地域体育館

（3）地域介護予防推進センター等におけるフレイル対策（別紙2参照）

京都市内12箇所に設置している京都市地域介護予防推進センターでは、65歳以上の高齢者を対象に、運動器の機能向上や栄養改善、口腔機能の向上のための介護予防教室（介護予防プログラム）や講演会等を実施しているほか、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っている。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (12月末時点)
プログラム提供 (運 動)	開催回数：8,751回 参加延人数：67,352人	開催回数：7,646回 参加延人数：55,207人	開催回数：3,238回 参加延人数：19,609人
プログラム提供 (栄 養)	開催回数：200回 参加延人数：1,238人	開催回数：169回 参加延人数：1,210人	開催回数：101回 参加延人数：547人
プログラム提供 (口 腔)	開催回数：141回 参加延人数：787人	開催回数：138回 参加延人数：880人	開催回数：48回 参加延人数：232人
プログラム提供 (複 合)		開催回数：1,475回 参加延人数：10,454人	開催回数：27回 参加延人数：215人
プログラム提供 (その他)	開催回数：1,553回 参加延人数：12,382人	開催回数：1,308回 参加延人数：9,994人	開催回数：510回 参加延人数：3,034人
合 計	開催回数：10,645回 参加延人数：81,759人	開催回数：10,736回 参加延人数：77,745人	開催回数：3,924回 参加延人数：23,637人

(4) 京都マラソン2020おこしやす広場でのロコモ予防普及啓発

ランナーや応援に来られている方にも、ロコモ度テストで御自身の運動器（脚力）の状態を知っていただき、ロコモ予防の必要性や方法、治療の大切さ等を伝える。

内 容 ロコモ予防トレーニングの体験、ロコモ度テスト（脚力、歩行能力）

【参考】令和元年度のブース来場者数 2日間合計 137人

令和2年度については、京都マラソン2021はオンライン開催

4 健康長寿のまち・京都の取組

(1) 健康長寿のまち・京都いきいきポイント

健康に関心のある方だけでなく、関心のない方にも行動変容を促すためのきっかけづくりとなる取組として、平成28年8月から開始。自分でできる毎日の運動の実施等、目標を決めて取り組む「毎日ポイント」等をためて応募すると、プレゼントが抽選でもらえる仕組みになっている。

平成30年度からプレゼント応募者数が急増しており、比例して当選確率が低下していることから、「健康に関心のない方にも行動変容を促すためのインセンティブとなる取組」としての役割が果たせなくなる恐れがあることから、令和2年度は、これまでの企業等からのプレゼントの無償提供と並行して、「いきいきポイント手帳」へ広告を導入し、その広告料でプレゼントを購入することにより、従来の企業等からの無償提供分と合わせて4,380名分のプレゼントを確保した。更なる参加者の拡大を図るとともに、市民の自主的な健康づくりを促進していく。

(2) 健康長寿のまち・京都いきいきアプリ

平成30年1月から、健康づくりをはじめのきっかけとしてスマートフォンアプリケーションの運用を開始。歩数が自動で記録されたり、まち歩きを楽しみながら、京都市のキャラクター（75種類）とアプリ上で会えたり、一緒に記念撮影ができる仕組み。

引き続き、関係機関や大学と連携し、いきいきアプリや手帳を活用した健康づくりのモデルケースの構築を共同で進めている。

(3) 健康長寿のまち・京都ポータルサイトにおける情報発信

平成28年8月から、総合的な健康づくりに関する情報発信の充実を図ることを目的に開設。「運動・スポーツ」など、対象者の目的別に様々なイベントが検索できる。

(4) 「健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ」

「健康長寿のまち・京都市民会議」参画団体として健康づくりサポーターがステージ発表及びブースを出展

ア 日 時 令和元年11月16日（土）午前9時～午後4時

イ 内 容

（ア）ステージ発表

健康づくりサポーター（北区、山科区）がいきいき筋トレボランティアなど、「健康長寿のまち・京都市民会議」参画団体と一体となったステージ発表を実施

(イ) ブース出展

- 全区サポーターによる活動紹介（掲示）
 - 上京区健康づくりサポーター，下京区健康づくりサポーター，南区健康づくりサポーター，右京区健康づくりサポーターによるブースでの体操実施
- ※令和2年度については，新型コロナウイルス感染防止の観点から実施中止。

(5) 健康長寿のまち・京都いきいきアワード

市域で主体的に健康づくり活動を実践・推進している個人又は団体を表彰する「いきいきアワード」が，平成30年7月に創設。令和2年度は，市民会議からの提案を受けて「新しい生活スタイル賞」，「スタートアップ賞」の2つの表彰部門を新設した。募集の結果，計33組の応募があり，大賞4組，新しい生活スタイル賞1組，スタートアップ賞1組，奨励賞27組を表彰した。

5 国保加入者に対する保健事業

京都市国民健康保険被保険者のうち，特定健康診査の結果から数年以内に生活習慣病を発症するおそれがあると見込まれる者に対し，運動習慣を身につけてもらうための運動教室を実施している。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の予防の観点から集団での教室を避け，オンラインを活用し，自宅で参加できる運動教室を運動強度別に3クラスに分けて実施した。

1 4行政区・支所にて実施（令和2年度はオンライン教室）

	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (12月末時点)
生活習慣病一次予防事業 運動ひろば京からだ！	実施回数：4回シリーズ 2クール (全112回) 参加延人数：1657人 (実人数：494人)	実施回数：4回シリーズ 2クール (全112回) 参加延人数：1493人 (実人数：435人)	実施回数：6回シリーズ 3クラス (全18回) 参加延人数：81人 (実人数：65人)