

令和２年度 京都市民健康づくり推進会議
身体活動・運動推進部会 摘録

１ 日時 令和３年２月５日（金）１５：００～１６：００

２ 場所 職員会館かもがわ３階 大多目的室

３ 次第

（１） 開会挨拶 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室長 北川 博巳

（２） 議事

① 身体活動・運動に係る令和元年度・令和２年度取組状況について

部会長 事務局 保険年金課	○ 京都市における令和元年度・２年度の身体活動・運動に係る取組について御報告いただきたい。 ● 資料３ の説明
部会長 事務局	○ コロナ禍においてオンラインを活用した取組事例はないか。 ● 各区役所・支所における健康づくりの取組事例の中では、オンラインと少し異なるかもしれないが、洛西支所では、ケーブルテレビでフレイル予防の取り組みを放映する取組をし、右京区役所では、健康維持を目的とする「私の健康法」について、三密を避けた取り組みを応募して紹介する取組を行った。
部会長 三原委員	○ 京都大学の健康科学センターでは、AEDの講習をオンラインにすることで参加者が増え、今まで現場に会場できなかった方たちも参加できた。 ○ 実質高齢者が多く、オンラインを使いこなせないのがプリント配布で情報を伝えている。
京都市健康増進センター 京都市保健所	○ 南区の社協では、YouTubeで認知症の問題や介護予防の情報を配信している。 ○ 定期的な運動習慣を身につけるために、右京区で募集しているような市民の身近な取り組みを取り入れて行ければよいと思う。今回の取組では、普段、区役所の事業には参加されない１０代から応募があった。
部会長 学識経験者	○ 京都大学でも、オンラインで筋トレをする取り組みを行った。 これらの話を受け、学識経験者の視点から何か御意見をいただけないか。 ○ コロナ禍で運動が少なくなっているのが課題だと思う
部会長	○ 続いて、各団体における令和元年度・令和２年度の身体活動・運動に係る取組について、御報告いただきたい。

京都市老人クラブ連 合会	○ 山登り，グランドゴルフなどの活動には参加者もあり取り組めたが，コロナの影響で活動出来ていない期間もあった。年齢によってはオンラインの利用が難しく，LINEや新聞の発行などで皆さんにコロナ予防の啓発をしている。検温，消毒等の注意喚起を含め活動には留意している。
三原委員	○ 右京のいきいき筋トレボランティアの活動は3～5月は休止し，再開後3分の1が不参加となった。特に男性の参加者が減った。 ウォーキングのイベントの参加者は増加しており，その時に情報を伝えている。
歯科医師会	○ コロナで話す機会が減り，口の運動が減るため「オーラルフレイル」の進行の懸念があるため，歯科医師会のホームページに情報を掲載し，啓発活動に取り組んでいる。歯のひろばは中止となった。
栄養士会	○ 身体活動のための栄養補給をきちんと行えるよう目標を立てている。コロナの影響で通院の回数も減り，外出の機会がかなり減っていることで基礎疾患のある方の健康が心配な状況にある。少しでもオンラインの利用やパンフレットで市民の皆さんの役に立つ情報を伝えていきたい。
部会長	○ 大学は授業もオンラインがほとんどであり，学内に学生がいない。健康診断は法令上の最低限の内容のみ実施し，レントゲンは次年に延期するなどして密にならないようにしている。 ヘルシーキャンパスでは，ウォーキングチャレンジを11月に実施し1200人程度の参加であった。健康フォーラムは，完全オンラインで開催した。
教育委員会	○ 小・中学校も3～5月の一斉休校により生活の乱れや運動不足の懸念があり，家庭でできる毎日30分程度の運動を勧める取り組みカードを作成し配布した。 オンラインの取組では，KBS 京都と連携し，「からだほぐし」やダンス・縄跳びなど運動領域に係る1コマ30分程度の動画配信をした。

② 令和3年度 健康づくりに関するアンケート調査について

事務局	● <u>資料5</u> ， <u>参考資料1～3</u> の説明
学識経験者	○ 経年変化は事業の効果・評価につながり大切。 <u>資料5</u> の間10「フレイル」の認知度が大変興味深い。
部会長	○ 継続性が重要であり，「1日当たりの歩数」が身体活動を促すポイントになるのではないかと。令和元年度アンケートの間14と同様に歩数を問う項目を追加してはどうか。

(3) 閉会挨拶 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 保健担当部長 中条 桂子