

「機運醸成」から「エビデンスに基づく市民・地域主体の健康行動の定着」へ

これまで

健康長寿のまち・京都推進プロジェクト(H28～)

【 市民ぐるみで健康づくりに取り組み機運の醸成 】

市民会議を中心とした市民主体の取組, いきいきポイント開始,
いきいきアワード創設, いきいきアプリ運用開始, いきいきフェスタ開催 など

令和4年度以降

健康長寿のまち・京都推進プロジェクト(R4～)

【 新たなステージ「知見の活用による, エビデンスに基づく市民・地域主体の健康行動の定着」 】

柱1

データを活用した
健康づくりの推進

課題の見える化・事業効果の検証

- ・統合データ分析
- ・PHR健康づくりモデル事業
- ・フレイル対策 等

柱2

市民ぐるみ運動の
わかりやすいテーマ設定

市民への知見の還元

- ・市民の健康課題解決に資する
わかりやすい「テーマ」を設定
- ・市民会議で議論／展開
- ・企業連携による普及活動

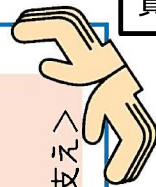
柱3

市民・地域主体の活動支援

健康行動の定着

- ・フレイル対策の普及による
通いの場に対する支援の拡充
- ・アウトリーチ事業の充実
- ・市民ボランティアの推進

＜健康ポイント事業で活動を下支え＞



新たなステージを支える

【柱1】 データを活用した健康づくりの推進（課題の見える化・事業効果の検証）

データヘルス推進事業

国保データ(KDB)等の活用に加えて次の事業を推進

医療、介護等の統合データ分析事業(R2～)

【民間資金活用】

- ・ エビデンスに基づく、市民の健康課題の見える化を図る。
く分析テーマ>

令和2年度： 後期高齢者の「大腿骨近位部骨折」、令和3年： 肺がんや生活習慣病

PHR健康づくりモデル事業(R3～)

【民間資金活用】

- ・ 地域企業との共働により、これまでの健康づくりには、データ利活用の枠組み（健康データの収集・蓄積）を組み込み、効果が高い健康づくりについて研究を進め、エビデンスに基づく標準化モデル事業を構築する。

令和3年度： 中京区(教業学区)にて、50名程度で実証実施

フレイル対策支援事業(R2～)

- ・ 地域の健康課題の分析等も踏まえつつ、通いの場での医療専門職による支援を実施する。
- ・ 体力測定の結果を踏まえ、参加高齢者の状態把握を進めながら事業を推進する。

※ 各種健康づくり事業での更なるデータの活用も検討

etc.

健康課題は
各事業で
適宜活用

新たなステージを支える 【柱2】市民ぐるみ運動のわかりやすいテーマ設定（市民への「知見」の還元）

【柱1】で得られた健康づくりの「知見」を基に，市民・地域の健康課題に資するわかりやすい「テーマ（シンボルワード）」を設定し，あらゆる機会を通じて周知・展開，市民の健康行動の定着に向けた市民ぐるみ運動へつなげる。

＜一例＞

○ 身体活動・運動

「+（プラス）10：今より10分多く体を動かそう」，「毎日なら，10分のはや歩き」，「ひと駅歩きましょうか？」（厚労省）

「ふだんの歩数に「1日10分・プラス1000歩」（徳島県）

「まずは，毎日プラス10分，プラス1000歩，歩こう」（山口県山陽小野田市）

「+（ふらす）筋肉さかい体操」（大阪府堺市）

○ 栄養・食生活

「おいしく減塩マイナス2g」，「毎日プラス1皿の野菜」（厚労省）

「あだち ベジタベライフ～そうだ，野菜を食べよう～」（足立区）

「さあ，野菜から食べよう！ベジ・ファースト」（福井市）

○ 歯と口の健康

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう）」（厚労省） など

※ 「国民健康・栄養調査」や，本市が実施する「健康づくり・食育に関するアンケート調査」等により効果を測定。



新たなステージを支える 【柱3】 市民・地域主体の活動支援（健康行動の定着）

フレイル対策の普及による通いの場に対する支援の拡充

これまでのモデル事業で構築してきた、通いの場（自主グループ等）に対する医療専門職連携による支援等の仕組みを全行政区に拡大し、エビデンスに基づき「運動」「栄養・口腔」「社会参加」のフレイル対策が総合的に実施されるよう支援。

参加高齢者の体力測定等のデータを踏まえ、医療専門職による知識の伝達や助言等を行うことで、市民・地域主体の取組内容の充実を図るとともに、効果の確認等を通じて意欲の向上を図ることで、取組の継続等の支援を行う。

通いの場での体力測定と
医療専門職の支援

正確な知識や手法の習得・
効果の確認・意識付け等

市民・地域主体の活動へ

区役所におけるアウトリーチ事業の充実

国保データベース(KDB)等を活用し、地域の健康課題を分析して事業を推進

健康づくりサポーター、食育指導員等の
市民ボランティアの推進

※ 健康ポイント事業(いきいきポイント)をより効率的な方法に再編

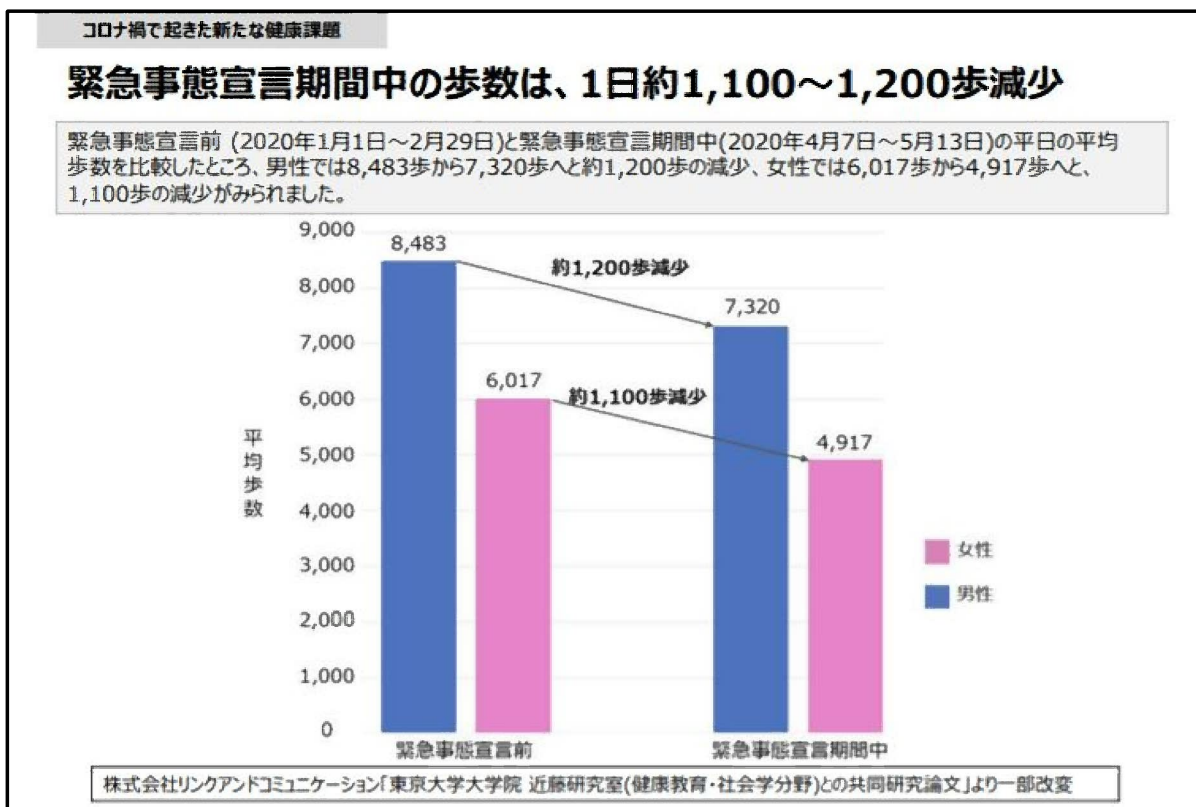
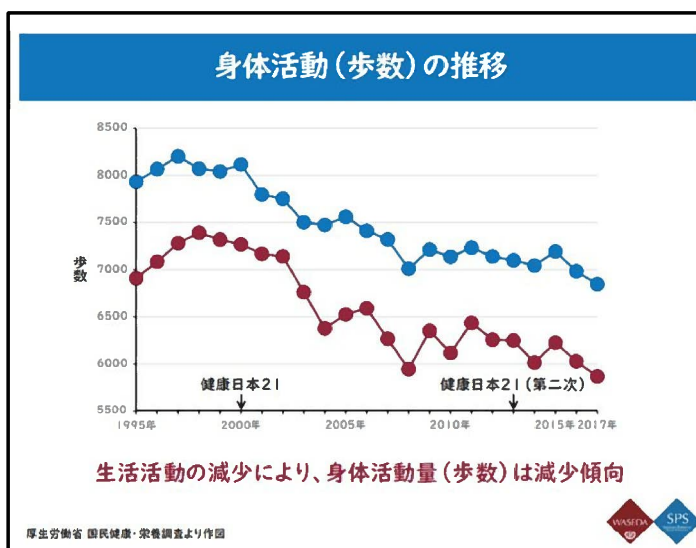
健康寿命延伸に向けた 市民ぐるみ運動のわかりやすいテーマ設定について

1 背景

健康づくりは、人生100年時代の基盤である「健康」を維持・向上させるものとして最重要課題であるが、平成30年に行われた健康日本21（第二次）中間評価や近年の国民健康・栄養調査の結果を見る限り、自治体や企業による取組は増加しているものの、国民の健康づくりへの主体的な参加や行動変容には至っていない。

生活環境や仕事環境の機械化・自動化により、身体活動量（歩数）は減少傾向にあり、座位行動の増加を招いている。

加えて、長引くコロナ禍により更に身体活動は減少しており、緊急事態宣言期間中の歩数は、1日約1,100～1,200歩減少したとの報告もある。



2 課題

- 健康づくりは、個人としての取り組みだけでは遂行することが難しく、社会全体、市民ぐるみ運動として進めていく必要がある。
- 今般の新型コロナウイルス感染症とともに、「ウィズコロナ時代」「ポストコロナ時代」を捉えた健康づくりについて、行政のみならず地域団体・地域企業等のグループが課題を共有し、今後のコロナ禍における健康づくりについて検討する必要もある。
- また、健康づくりには、運動・栄養・口腔・社会参加・禁煙・適正飲酒・健（検）診の受診など、バランス良く取り組む必要があるが、きっかけづくりとして、誰にでも分かりやすい目標（テーマ）を設定することも重要。

⇒ コロナ禍を捉えた分かりやすいテーマを設定し、市民ぐるみ運動につなげる！

3 健康寿命の延伸に向けての重要事項（本市の健康課題から）

(1) 糖尿病予防

- 全市において、糖尿病有病者、予備軍、治療中の方は増加傾向
- 特に加齢とともに糖尿病有病者・予備軍が増加傾向
- 特定健診の受診率は27%程度と低い

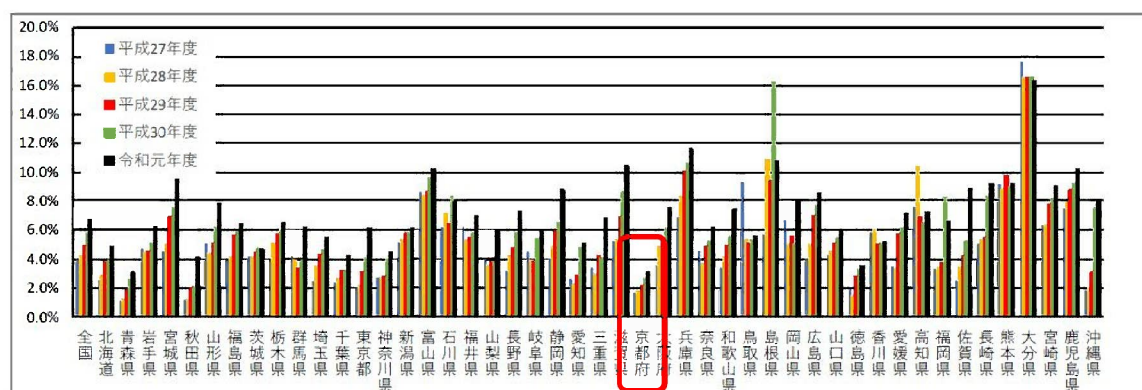
(2) フレイル予防

- 平均寿命と健康寿命との差が全国と比較して大きい
- 全国と比較して1人あたりの医療費が多く、要介護認定率が高い

(3) 通いの場（社会参加）

- 通いの場の参加人数は4,824人、他大都市と比較して少ない
- 都道府県別で比較しても参加率が低い

図 2-1 通いの場への参加率（都道府県別）



通いの場への参加率＝通いの場※の参加者実人数／高齢者（65歳以上）人口

※月1回以上の活動実績がある通いの場（具体的な開催頻度を「把握していない」含む）

厚労省 R1年度 介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査結果より

⇒ 行動変容へ繋げるテーマ設定が重要！共通のキーワードは“運動”？

※ 運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる、肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高める、血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果がある。

4 行動変容するためのテーマ設定

【一例】

○厚生労働省

- 「+10：今より10分多く体を動かそう」
- 「毎日なら、10分のはや歩き」
- 「あと10分歩きましょう」
- 「ひと駅歩きましょうか？」
- 「おいしく減塩マイナス2g」
- 「毎日プラス1皿の野菜」
- 「禁煙で健康を取り戻そう！」



○京都府

- 栄養・食生活 「健康的な食生活をしよう」
- 運動・身体活動 「楽しくからだを動かそう」
- 休養・こころの健康 「余暇時間の充実で、こころも健康に」
- 歯の健康 「歯の健診，受けて安心8020」
- たばこ 「禁煙，分煙，防煙を実践しよう」
- 飲酒 「節度ある飲酒を心掛けよう」



○京都市（若手職員ワーキングチーム）

フレイル予防：

「ぎょうさん歩いて，ぎょうさん食べて，ぎょうさん噛んで，ぎょうさん笑顔！～」

糖尿病予防： 「たっぷり野菜 ちょっぴり運動 ちゃちゃっと健診」

「糖尿病131（一切）なしの生活

～野菜プラス1皿，3分宅トレ，年1回の検診を！～」

がん検診： 「がんがん受けようがん検診！」

○その他自治体の事例

徳島県： ふだんの歩数に「1日10分・プラス1000歩」

山口県山陽小野田市： 「まずは，毎日プラス10分，プラス1000歩，歩こう」

大阪府堺市： 「+（ぷらす）筋肉さかい体操」

東京都足立区： 「あだち ベジタベライフ～そうだ，野菜を食べよう～」

⇒ 行動変容を促すため，誰にでも分かりやすく

「できそう」「やってみてもいいかな」をひきだせるようなテーマ設定が重要。
ワンフレーズで示せると覚えやすい！

5 目標設定及び評価

- ・ 市民ぐるみの運動については、指標を定め目標値を設定し、経年で指標に対する評価を実施したいと考える。
- ・ 前述の本市のアンケート調査は検討できないか。

調査対象者：15歳以上の市民5000人<無作為抽出>

○ 「令和3年度健康づくりに関するアンケート調査結果」から得たヒント

定期的な運動を行っていない理由については、15～64歳の市民で「時間が取れないから」「めんどうだから」と回答した割合が高かった。

⇒ 運動の大切さは分かっているも、15～64歳のライフスタイルを踏まえると、日常生活の中に定期的な運動を取り入れることは困難。

例えば、ウォーキングであれば、日常生活の中に気軽に取り入れやすいのではないかな。

<過去1年間、定期的な運動（週2回以上）を行っていない理由>

(%)

定期的な運動を行っていない (行わない)理由	性別	調査結果				
		全年齢	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳以上
取り組むきっかけがないから	全体	23.8	45.2	24.4	24.1	20.4
	男性	25.5	50.0	20.8	28.4	24.1
	女性	23.1	45.5	27.0	21.8	18.2
運動場所等に関する情報がないから	全体	6.6	16.1	2.6	4.6	9.8
	男性	6.9	12.5	1.9	7.4	9.2
	女性	6.3	18.2	3.0	3.2	10.2
時間が取れないから	全体	32.9	41.9	50.0	39.2	12.9
	男性	32.0	75.0	50.9	40.7	8.0
	女性	33.4	31.8	50.0	38.4	16.1
健康面に不安があるから	全体	10.8	0.0	5.1	6.8	20.0
	男性	9.1	0.0	3.8	6.2	16.1
	女性	11.3	0.0	5.0	7.1	22.6
めんどうだから	全体	25.2	48.4	42.9	22.4	12.9
	男性	27.3	50.0	39.6	24.7	20.7
	女性	24.0	50.0	44.0	21.2	8.0
一緒にする仲間がないから	全体	10.5	12.9	12.8	9.7	9.3
	男性	12.1	25.0	13.2	14.8	8.0
	女性	9.6	9.1	13.0	7.1	10.2
コロナ禍だから	全体	21.5	16.1	18.5	24.9	20.4
	男性	18.6	25.0	20.8	22.2	13.8
	女性	23.1	9.1	18.0	26.3	24.8
理由は特にな	全体	14.5	6.5	7.1	15.2	20.0
	男性	15.2	0.0	7.5	13.6	23.0
	女性	13.9	4.5	7.0	16.0	17.5
その他	全体	13.0	3.2	6.4	13.9	18.2
	男性	12.1	0.0	1.9	14.8	16.1
	女性	13.2	4.5	8.0	12.2	17.5

※ 京都市「令和3年度健康づくりに関するアンケート調査結果」から抜粋

(参考) 京都市案

テーマ：歩数

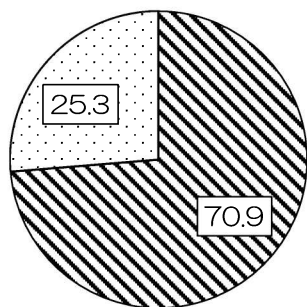
目標値：1日当たりの歩数が6,000歩以上※の市民割合の増加

※厚生労働省「健康日本21」における「日常生活における歩数」の目標値

20～64歳 男性 R4(目標) 9,000歩 女性 R4(〃) 8,500歩

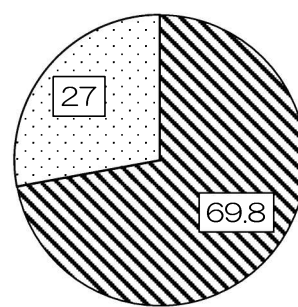
65歳以上 男性 R4(〃) 7,000歩 女性 R4(〃) 6,000歩

令和3年度調査結果



■ 6,000歩未満 □ 6,000歩以上

令和元年度調査結果



■ 6,000歩未満 □ 6,000歩以上