

令和3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4年2月3日（木）15：30～16：45

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3年度取組状況・令和4年度取組予定について

事務局・保険年金課 部会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>資料1</b>の説明</li> <li>・ 本日御出席いただいている構成団体から、令和3年度の取組状況等を御報告いただけるか。</li> </ul>
ヘルシーキャンパス京都ネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ヘルシーキャンパス京都ネットワークは、市内の大学と連携し、大学発で健康づくりを行っている。基幹イベントとして毎年実施している「ウォーキングチャレンジ」では、1か月間毎日8,000歩以上歩こうという意味を込めて「Walk to the moon」というキャッチーな目標を立て、1,500名に御参加いただいた。</li> </ul>
京都市老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ」という。）禍のため、取組が難しい状況ではあったが、感染状況を踏まえつつ、ウォーキングやトレッキング等を再開している。</li> </ul>
京都府歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オーラルフレイルをチェックするアプリを開発し、オーラルフレイルをチェックするとともに、お口の体操等を紹介する取組を行っている。</li> </ul>
京都府栄養士会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 8月4日の「栄養の日」にちなんで、栄養のイベントを開催し、栄養と併せて運動へのアプローチも行っている。</li> </ul>
部会長 市民委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事務局の説明や構成団体からの報告内容で質問等はあるか。</li> <li>・ 京都市では、構成団体も含めて、運動関連だけでもこんなにも多くの取組があるということに驚いた。取組に関する市民の認知度はいかがか。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 当課が実施しているアンケート調査では、取組に関する認知度を図る質問を設けておらず、認知度については把握できていない。比較的認知度がある取組として、例えば、「新しい生活スタイル健康ポイント」（資料P4）では、健康ポイントを貯めて応募すると抽選でプレゼントがもらえる仕組みとしている。今後も、より多くの市民の方に認知していただき、参加していただけるよう工夫してまいりたい。</li> </ul>

② 令和3年度「健康づくりに関するアンケート」結果概要報告について

<p>事務局 部会長 学識経験者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>資料2</b>の説明</li> <li>・ ただいまの事務局からの説明について、質問等はあるか。</li> <li>・ 調査対象者の同居者の有無等も含めて分析できれば、更に個別性のある取組につなげられるのではないか。次のようなデータを共有させていただく。             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 同居者と社会活動の有無でクロスして、コロナ禍前からの身体活動量の経年変化をみた場合、同居者無し×社会活動有りの人の身体活動量は、最も減少幅が小さい。</li> <li>○ コロナ禍で、フレイル状態の人の割合は高くなっている。</li> <li>○ 運動習慣（150分/週以上の「歩行」以上の強度の運動）のある人は、コロナ感染率が31%減少、コロナ死亡率が37%減少している。</li> <li>○ 身体活動は、個人でするよりも、グループで楽しみながらする方が介護予防度は高い。等</li> </ul> <p>例えば、このような情報を伝えることで、コロナ禍でも積極的な運動実践に繋がるのではないか。コロナ禍で、「3密を避ける」という意識が強く根付いている中、これに追加する形で「+2活（身体活動・社会活動）」を打ち出すなどし、感染対策とのバランスをとった取組を進めていけば、コロナの影響からの回復が図れるかもしれない。</p> </li> </ul>
<p>事務局</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いただいた御意見も踏まえ、市民の身体活動状況等について、まずはコロナの影響から回復できるよう、取組を進めてまいりたい。</li> </ul>

③ 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

<p>事務局 部会長 市民委員</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>資料3</b>の説明</li> <li>・ ただいまの事務局からの説明について、質問等はあるか。</li> <li>・ 京都の健康寿命が全国平均と比較して低いということに驚いた。何が原因なのか、分析等されているか。</li> </ul>
<p>事務局</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康寿命は、厚生労働省が3年ごとに行う国民生活基礎調査の大規模調査における「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」との質問に対する回答をもとに算出されたもの。主観的指標によって算出された結果であるため、分析は難しい。ちなみに、前回の平成28年度調査の結果よりは伸びている。</li> </ul>
<p>部会長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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、御意見等あるか。</li> </ul>
<p>学識経験者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テーマを設定するのは良いことかと思うが、広報の手段は何か考えているのか。テーマを作っても、市民に届かないともったいない。</li> </ul>
<p>事務局</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者に対しては、例えば、保健福祉センター、地域介護予防推進センタ</li> </ul>

<p>部会長</p>	<p>一やすこやかクラブ等，高齢者と顔の見える関係にある，地域の関係機関と連携させていただき，拡げていきたい。また，全年齢の市民に対しては，市民会議の活用等を考えている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手段も大切だが，ワンフレーズにして伝わりやすくすることも必要。例えば，市民会議で毎年ワンフレーズのテーマを考えていただく等，市民参加型でテーマ設定すれば，市民に届きやすいのではないかと。</li> </ul>
<p>学識経験者</p> <p>日本健康運動指導士会京都府支部</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よりメッセージ性を強めるために，例えば，京都市にゆかりのある有名なスポーツ選手にアンバサダーになっていただくのもよいかもしれない。</li> <li>目標設定について（資料P35），市の案として，「1日当たりの歩数が6,000歩以上の市民割合の増加」とあるが，疾病等様々な理由で6,000歩を超えるのが難しい方もいると思う。そのような方を考慮し，例えば，「普段の歩数より1,000歩多く歩けていますか」という設問に「はい」「いいえ」で回答させる等いかがか。</li> </ul>
<p>事務局 部会長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>確かに，個人差の考慮も必要かもしれない。参考にさせていただく。</li> <li>それでは，今後の大きな方向性としては，「歩行」にフォーカスを当ててテーマ設定し，目標設定については，本日の御意見も踏まえて，検討していくということで，本日の議題は全て終了とさせていただく。</li> </ul>

(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 安藤 えつ子