

「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む機運の醸成】

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

民間
活力
活用

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。

＜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、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)

「+(ぶらす)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値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