

平成28年度京都市民健康づくり推進会議身体活動・運動に関する行動指針推進部会

日時：平成29年2月7日（火）
午後1時30分～午後3時
場所：本能寺会館西館5階「祇園」

司会：保健医療課長 志摩 裕丈

【開会の挨拶】

京都市保健福祉局保健衛生推進室長 松田 一成

【議事次第】

- 1 身体活動・運動に関する取組について
- 2 平成28年度の取組状況及び平成29年度の取組予定について（構成団体）

【閉会の挨拶】

京都市保健福祉局保健衛生推進室 保健担当部長 吉山 真紀子

<資料>

- 1 平成28年度京都市民健康づくり推進会議身体活動・運動に関する行動指針推進部会出席者名簿
- 2 座席表
- 3 京都市身体活動・運動に関する取組について
- 4 平成28年度取組実績・平成29年度取組予定（構成団体）
- 5 「京都市民健康づくり推進会議」開催要綱

<参考資料>

- 1 健康日本21（第2次）における身体活動・運動対策の進捗について
- 2 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要

平成28年度 京都市民健康づくり推進会議 身体活動・運動に関する行動指針推進部会
構成団体出席者名簿

(敬称略)

区 分	団体・機関名	職 名	氏 名	出 欠
学識経験者 (部会長)	京都大学健康科学センター	教授	いわみ たく 石見 拓	○
学識経験者	同志社大学 スポーツ健康科学部	教授	いしい こうじろう 石井 好二郎	○
	京都府立医科大学大学院医学研究科	准教授	くみやま ながと 栗山 長門	○
市民委員		—	ないき たえこ 内貴 多枝子	○
地 域	京都市体育振興会連合会	—	—	×
	すこやかクラブ京都 ((一社) 京都市老人クラブ連合会)	—	—	×
教育機関等	京都大学健康科学センター	教員	おかばやし ひとえ 岡林 里枝	○
保健医療機関等	(一社) 京都府医師会	理事	ふじむら さとし 藤村 聡	○
	(一社) 京都府歯科医師会	公衆衛生部 委員長	みやがわ じゅん 宮川 淳	○
	(公社) 京都府栄養士会	副会長	くまがい さちえ 熊谷 幸江	○
	(特非) 日本健康運動指導士会 京都府支部	支部長	いちじま やすき 一島 康樹	○
京都市	京都市健康増進センター	指導課長	まつもり けんじ 松森 賢司	○
	教育委員会体育健康教育室	保健安全課長	まつむら としえ 松村 淑恵	×
	京都市保健所	北保健センター 担当課長	まつむら たかよ 松村 貴代	○

京都市関係部局 出席者	保健福祉局生活福祉部保険年金課	特定保健指導第一 係長	たけなか ゆうこ 竹中 由布子	○
事務局	保健福祉局保健衛生推進室 保健医療課	室長	まつだ いっせい 松田 一成	○
		保健担当部長	よしやま まきこ 吉山 真紀子	○
		課長	しま ひろたけ 志摩 裕丈	○
		担当課長	こにし なおと 小西 直人	○
		健康増進係長	さわい ゆうすけ 澤井 雄介	○
		担当係長	つづみ かおり 堤 香織	○

平成 28 年度 京都市民健康づくり推進会議
 身体活動・運動に関する行動指針推進部会 座席表

平成 29 年 2 月 7 日 (火)
 午後 1 時 30 分～3 時
 本能寺会館西館 5 階「祇園」

京都大学健康科学センター
 教授 石見 拓 様 ○
 同志社大学スポーツ健康科学部
 教授 石井 好二郎 様 ○
 京都府立医科大学大学院医学研究科
 准教授 栗山 長門 様 ○

市民委員 内貴 多枝子 様 ○					○ (一社) 京都府医師会 理事 藤村 聡 様
京都市健康増進センター 指導課長 松森 賢司 様 ○					○ (一社) 京都府歯科医師会 公衆衛生部委員長 宮川 淳 様
京都市保健所 北保健センター担当課長 松村 貴代 様 ○					○ (公社) 京都府栄養士会 副会長 熊谷 幸江 様
保険年金課 特定保健指導第一係長 竹中 由布子 様 ○					○ (特非) 日本健康運動指導士会 京都府支部 支部長 一島 康樹 様
担当係長 堤 香織 様 ○					○ 京都大学健康科学センター 岡林 里枝 様
	○ 健康増進係長 澤井 雄介	○ 健康長寿のまち・京都推進担当課長 小西 直人	○ 保健医療課長 志摩 裕丈	○ 保健衛生推進室長 松田 一成	○ 保健担当部長 吉山 真紀子
	事務局 ○	事務局 ○	事務局 ○	事務局 ○	事務局 ○

記者・傍聴席

京都市「身体活動・運動」に関する取組について

1 京都市身体活動・運動に関する行動指針策定の概要（平成25年3月策定）

基本方針

1 一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組む

日常生活で身体を動かす量を増やすこと（ライフスタイルの視点）と定期的な運動習慣を持つこと（エクササイズの視点）の2つの視点から、市民一人ひとりが健康づくりのために主体的に身体活動の活性化に取り組む。

2 市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する

一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的に取り組むことができるよう、京都ならではの取組や強みを活かし、行政だけでなく、多くの関係する機関・団体等との連携により、市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する。

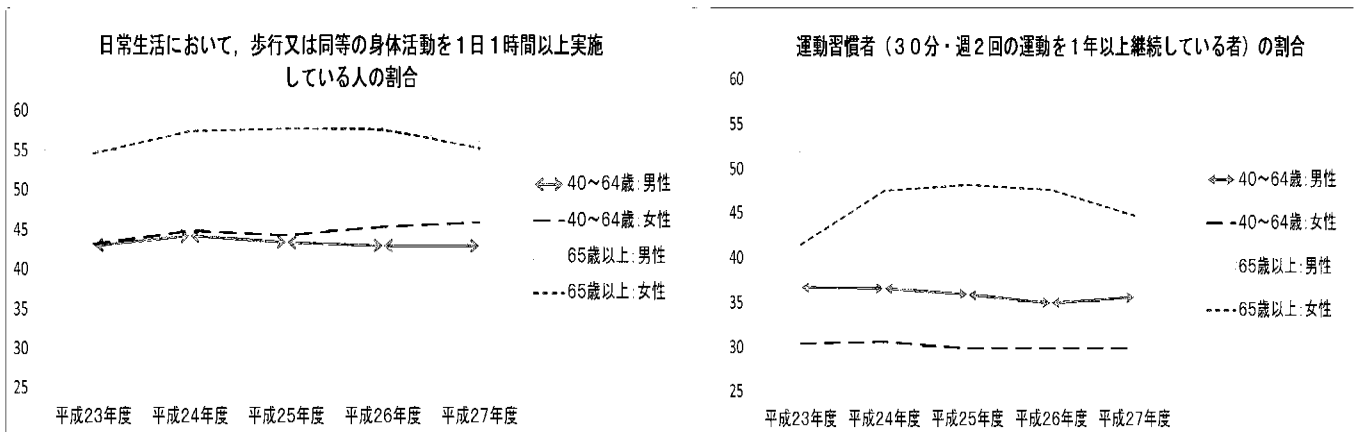
具体的な取組

- ・ 日常生活における身体活動量の増加（ライフスタイルの視点）
- ・ 定期的な運動習慣（エクササイズの視点）
- ・ 「ロコモティブシンドローム」予防や生活習慣病等の重症化予防
- ・ 京都ならではの取組・強みを活かした市民ぐるみの環境づくり

【数値目標】

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	40～64歳：男性	43.0%	48.0%	43.2%
	40～64歳：女性	43.2%	49.0%	45.9%
	65歳以上：男性	57.6%	63.0%	56.1%
	65歳以上：女性	54.6%	60.0%	55.3%
運動習慣者(30分・週2回の運動を1年以上継続している者)の割合	40～64歳：男性	36.7%	42.0%	35.6%
	40～64歳：女性	30.4%	36.0%	29.9%
	65歳以上：男性	52.1%	58.0%	52.8%
	65歳以上：女性	41.5%	47.0%	44.7%

出典：京都市国民健康保険特定健康診査，後期高齢者健康診査



2 京都市「身体活動・運動」に関する取組状況

市民が、メタボやロコモの予防など「身体活動・運動」に関する正しい知識を習得し、生活習慣の見直しを行えるよう、健康教室等を実施する。

さらに、教室等の参加者が、運動習慣の定着のために地域において自主的に健康づくりのグループ活動を展開できるよう、健康づくりサポーターの養成や自主グループ育成を支援し、「市民が主体となった健康づくり」を推進する。

また、健康づくりサポーターと建設局等との連携による公園内の健康遊具等の案内板設置など、健康情報の充実を図っていく。

(1) 健康教育（別紙1参照）

ア 集団健康教育

健康づくりの基本的な知識の普及や生活習慣改善を实践する動機付けを行うため、保健センター・支所で集団を対象とした健康教育を実施している。

イ 健康づくり出前教室

保健センター職員が地域に出向き、健康教育を実施している。

集団健康教育 (センター内で実施)	開催回数：92回 参加延人数：1,817人 (うち、身体活動・運動関連 28回 1,082人)	開催回数：110回 参加延人数：2,582人 (うち、身体活動・運動関連 61回 1,284人)	開催回数：67回 参加延人数：1,487人 (うち、身体活動・運動関連 20回 494人)
健康づくり出前教室	開催回数：147回 参加延人数：5,515人 (うち、身体活動・運動関連 46回 1,038人)	開催回数：164回 参加延人数：6,072人 (うち、身体活動・運動関連 34回 913人)	開催回数：68回 参加延人数：2,818人 (うち、身体活動・運動関連 18回 554人)

(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。

ア 健康づくりサポーター養成講座

各保健センター・支所において、健康づくりサポーター養成講座を実施

健康づくりサポーター	登録者数：414人	登録者数：419人	—
------------	-----------	-----------	---

イ 健康づくりサポータースキルアップ講座

各保健センター・支所において、地域で主体的に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
- ・ キューイング（体操の際の音楽に合わせた動きの指示）の方法
- ・ 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

ウ 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）

(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) 運動プログラムの普及：「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作成等

※ その他の取組詳細については，別紙2のとおり

エ 健康づくりサポーター代表者連絡会

平成28年4月から，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運営・企画について検討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，平成28年度から，初めて代表者連絡会で企画・運営を行った。

(3) 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア

「京から始めるいきいき筋力トレーニング」，「京ロコステップ+10」及び介護予防に関する知識の普及推進を地域に置いて実践するボランティアを養成・支援している。

ア 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

筋トレボランティア	登録者数：429人	登録者数：458人	—
-----------	-----------	-----------	---

イ 養成したボランティアの資質向上及び活動支援

ボランティアの意欲を高め，活動状況や意見交換の機会を持つ活動報告会や，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。

ウ 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの活動内容

健康すこやか学級やすこやかクラブ京都，老人福祉センター等の高齢者が集う施設等を活動場所として，「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。

(4) 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。

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)：2,146人	開催回数：月4教室 受講者数(延)：2,341人	開催回数：月4教室 受講者数(延)：1,871人
いきいき筋トレ教室	開催回数：月16教室 受講者数(延)：8,272人	開催回数：月16教室 受講者数(延)：9,720人	開催回数：月16教室 受講者数(延)：7,779人
出張型筋トレ教室	開催回数：79回 受講者数(延)：1,410人	開催回数：35回 受講者数(延)：948人	開催回数：36回 受講者数(延)：1,336人

<参考>高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設

北 部	京都YMCA (H26.7～元春日小から移設)	中京区三条柳馬場中之町2 北区, 上京区, 左京区, 中京区
南 部	健康増進センター (ヘルスピア21)	南区西九条南田町1番地の2 (南区役所東隣) 下京区, 南区, 伏見区 (本所・深草支所)
東 部	ラクトスポーツプラザ	山科区竹鼻竹ノ街道町91 (ラクト山科ショッピングセンター5・6階) 東山区, 山科区, 伏見区 (醍醐支所)
西 部	京都アクアリーナ	右京区西京極徳大寺団子田町64 右京区, 西京区 (洛西支所を含む)

(5) 京都マラソン2017おこしやす広場での普及啓発 (予定)

ア 実施日時

平成29年2月17日 (金) 午前11時30分～午後8時30分
(ロコモ度テストは午後1時～午後7時)
2月18日 (土) 午前10時30分～午後7時30分
(ロコモ度テストは午後1時～午後6時)

イ 内 容

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。

- (ア) ロコモ予防トレーニングの体験
- (イ) ロコモ度テスト(脚力, 歩行能力)

【参考】平成27年度のブース来場者数

	ブース来場者	ロコモ度テスト 実施者数
2月19日(金)	461人	216人
2月20日(土)	708人	271人
合計	1,169人	487人

(6) 健康長寿のまち・京都の取組

ア 「健康長寿のまち・京都市民会議」発足記念イベント

健康づくりサポーターが参加

- (ア) 日 時 平成28年6月4日 (土)
- (イ) 内 容 「健康づくりサポーター代表者連絡会」のメンバーが、檀上に上がり、京都市健康大使の朝原宣治氏とともに、来場者全員と京都版ラジオ体操を実施
- (ウ) 来場者 約700人

イ 「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 平成28年11月26日(土) 午前9時～午後4時30分

(イ) 内容

a ステージ発表

- 健康づくりサポーター(上京区, 右京区) × いきいき筋トレボランティア
- 北青少年活動センター × 京都大学なわとびサークルMTTR × 北区健康づくりサポーター × マミーズアップ

b ブース出展

- 全区サポーターによる活動紹介(掲示)
- 左京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

ウ 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。

エ 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, 健康づくりに関する情報発信の充実として開設。「運動・スポーツ」など, 対象者の目的別にイベントが検索できる仕組みとなっている。

3 今後の「身体活動・運動」に関する取組の方向性

一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組めるよう, 各区等における地域特性, ニーズ, 課題を把握し, 地域に根差した取組として, 指針に基づいた健康教室等を実施する。

地域健康づくりグループ育成事業については, 平成28年度から健康づくりサポーター代表者連絡会が発足し, 各区のサポーターが集まって情報共有や意見交換を行い, サポーター自身が主体性を持って取組を推進している。各区のサポーター活動の活性化を図り, 「健康長寿のまち・京都市民会議」関係機関等と連携しながら地域に身近な健康づくりの拠点として活動できるよう, 必要な支援を行う。

さらに, 行政だけでなく, 「健康長寿のまち・京都市民会議」や地域のネットワーク等を通して, 関係団体と協働で事業を実施する等, 市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する。

＜参考＞ 保健センターにおける身体活動・運動に関する健康教室の取組実績

(平成 28 年度上半期)

※ 対象は地域住民及び地域団体

行政区	日時	内容
北区	平成 28 年 9 月 2 日 平成 28 年 9 月 26 日	女性のためのボディメイク講座 ○ 栄養, 歯科, 健康づくりのミニ講話 ○ サポーターによる健康体操 ○ 運動実技 (ヨガ)
上京区	平成 28 年 9 月 23 日	寝たきりにならないために 冬の健康管理 ○ 講話「ロコモ予防について」
	平成 28 年 9 月 25 日	みんなで体操! ロコモ予防 ○ 健康寿命についての講話 ○ ロコモ予防体操, 筋トレ・脳トレ実技
左京区	平成 28 年 6 月 11 日	京都府患者同盟総会医療講話 ○ 講話「健康寿命を延ばして, 生涯元気に過ごそう」 「熱中症予防について」 ○ 運動実技 ロコモ予防体操
	平成 28 年 6 月 17 日	ロコモ予防教室 ○ 講話と実習「ロコモ予防」 ○ 左京さくらちゃん体操
	平成 28 年 8 月 31 日	筋力低下の見直しと予防, 生活習慣行動の改善 ○ ロコモ予防講話, 体操
	平成 28 年 9 月 9 日 平成 28 年 9 月 16 日	健康づくりセミナー ○ 講話「健康づくりのための食生活」 「日常生活でできる健康づくりの秘訣」 ○ 運動実習「姿勢と歩き方のチェック」 「ロコモ度テスト」 ○ 左京さくらちゃん体操
中京区	平成 28 年 8 月 2 日	在宅福祉サービスとロコモ予防・体操 ○ 講話, 体操
	平成 28 年 8 月 22 日	竹間いきいきふれあいサロン ○ 講話, 体操
	平成 28 年 8 月 29 日	ロコモ予防の体操
	平成 28 年 9 月 15 日	中京はんなりウォーキング ○ 加速度計をつけてのウォーキング, 脳トレ, ロコモステップ体操, ロコモ度テスト, 体組成テスト
東山区	平成 28 年 5 月 25 日 平成 28 年 6 月 8 日	ロコモティブシンドローム予防教室 ○ 講話「ロコモティブシンドロームについて」 「ロコモにならないために」 ○ 運動実技

山科区	平成 28 年 5 月 19 日	ロコモチェック教室 ○ 講話, 運動実技
	平成 28 年 5 月 27 日	椅子に座ってロコモ体操 ○ 講話「ロコモとは？」 ○ 椅子に座ってロコモ体操 (実技)
	平成 28 年 8 月 22 日	ロコモ予防体操 ○ 健康づくりサポーターによるロコモ予防体操
	平成 28 年 9 月 30 日	山科健康づくりサポーターキャットハンズと歩く健康ウォーキング
南区	平成 28 年 9 月 7 日	健康を考える集い
	平成 28 年 9 月 9 日	○ 講話「健康寿命を延ばそう！」
	平成 28 年 9 月 17 日	○ 運動実技
右京区	平成 28 年 9 月 9 日	自分みがき塾 ○ 「京のロコモステップ」講話, 運動
右京区 京北	平成 28 年 4 月 6 日	弓削ラウンジ
	平成 28 年 5 月 11 日	○ 講話「ロコモティブシンドロームと健康寿命」 等
	平成 28 年 9 月 7 日	○ 椅子に座った筋トレ 等
西京区	平成 28 年 5 月 9 日	竹エクササイズ
	平成 28 年 6 月 13 日	○ 運動実技
	平成 28 年 7 月 11 日	
	平成 28 年 9 月 12 日	
西京区 洛西支所	平成 28 年 5 月 27 日	竹エクササイズ教室
	平成 28 年 6 月 22 日	○ 運動実技
	平成 28 年 7 月 2 日	
	平成 28 年 6 月 7 日	ロコモ予防教室 ○ めざせ! 健康&長寿 ロコモ予防教室
	平成 28 年 9 月 28 日	ウォーキングラリー
伏見区	平成 28 年 9 月 7 日	ロコモ予防教室
	平成 28 年 9 月 30 日	○ 講話「ロコモ予防について」 ○ 運動実技

健康づくりサポーター活動内容一覧(平成28年3月末時点)

別紙2

区	名称	活動の種別と内容							具体的な活動内容	場所・会場	活動頻度
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力			
北区	北区健康づくりサポーター		●						市民を巻き込みウォーキングを実施。	季節に合わせコースは様々	月3回
					●				市民も参加できる「こころの健康づくりを進めるために」ーメンタルヘルスケアについてーの開催。	北保健センター	年1回
		●							市民が参加できる「健康体操教室」の開催。	北いきいき市民活動センター	年2回
								●	デイケアに参加し、体操指導を実施。	北保健センター	年2回
							●		京都市美しいまちづくり推進月間「美化啓発キャンペーン」で清掃。世界エイズデーの時期が近かったためHIVの啓発物品の配布。	北大路ビブレ 大谷大学	年1回
								●	保健センター事業「北区健康づくりサポーターと楽しく歩こう」にて企画やゲーム進行、ウォーキング随時。	保健センター～上賀茂神社	年1回
								●	パパママ教室(青年期健診)の結果説明日に体操・乳がん自己検診啓発・保育手伝い	北保健センター	年3回
								●	結核予防週間に来所者へ啓発ビラ・ポケットティッシュの配布。	北区役所	年2回
								●	運動ひろば参加者にサポーターをPR	北保健センター	年1回
上京区	ジョイ健活上京	●	●					上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、ウォーキングを実施。	橘公園	月2回	
		●						上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、ステップ運動を実施。	上京区総合庁舎会議室	月2回	
			●						H22年度国保運動教室修了生の有志で結成されたグループ「上京さくら会」と一緒にウォーキング実施。	季節に合わせコースは様々	年2回
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	出水ふれあいセンター	年7回程度
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	桃園学区	年1回
								●	防煙セミナーにて、スモーカーライザー測定を実施(ブースを担当)。	学校	
								●	乳がん検診実施時に触診方法の健康情報を伝える。	保健センター	検診時に随時
								●	精神デイケア「たんぼぼ会」にて上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	保健センター	年1回
左京区	にっこり元気左ポーターズ				●			地域からの依頼でさくらちゃん体操実施		不定期	
						●		ウォーキングイベントで準備体操およびウォーキングポイントを紹介	コンサートホール前、北大路橋	年2回程度	
						●			イベントでさくらちゃん体操実施	区役所等	年3～4回
							●		乳がん検診実施時に触診方法の健康情報を伝える。	保健センター	集団検診時
							●		健康教室内で、サポーター活動の紹介や、体操を実施している。	保健センター	年3～4回
		●							オリジナル体操を実施	保健センター	週1回(水)

区	名称	活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度	
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力			具体的な活動内容
中京区	中京健康づくりサポーター	●							オリジナルメタボピクス体操等を実施。	京都市聴覚言語センター	年4回
					●				地域からの依頼でメタボピクス体操や脳トレ等その時々で内容を変えて健康情報を提供する出前教室を実施。	地域の自治会館等	不定期
							●		中京ふれあいまつりで保健センターブースにてロコチェックや立ち上がりテスト等体験コーナーを設けロコモの予防について啓発するとともにステージにてサポーター活動の紹介や体操披露。	中京中学校	年1回
			●						同志社大学学生、サポーターとともにウォーキングイベントを実施。	中京区内	年1回
東山区	ホップ・ステップ・東山					●			ふれあい広場、こころのふれあいネットワークへの参加。		年3回
						●			区の歩こう会のコース紹介(含りーフレット作成)	東山区	年1回程度
								●	健康教室内で、サポーター活動の紹介や、体操を実施している。	保健センター	年3～4回
山科区	キャット・ハンズ		●						市民を巻き込み、ウォーキングを実施。	山科駅～琵琶湖疏水と周辺	週3回
			●						市民を巻き込み、ウォーキングを実施(朝～昼過ぎまで歩く。時間、距離共に上記より長い)	随時決定	月1回
				●					ウォーキングの健康教室を企画。各回50名で募集。	メンバーがコースを決める	年3回
		●					●		区民祭りでロコモ体操を実施。		年1回
								●	保育付青年期健診で、子守をする。健康教室でグループワーク補助を行う。	保健センター	年4回
						●			地域からの依頼でロコモ体操実施。		不定期
下京区	メタボやつつけ隊しもけんズ	●							オリジナルメタボピクス体操を実施。	梅小路公園	週1回
		●							オリジナルメタボピクス体操、お口の体操を実施。	下京老人福祉センター	月2回
		●							オリジナルメタボピクス体操を実施。	石ヶ坪公園	週1回
							●		各区民祭り等のイベントでメタボピクス体操実施。		年2回程度
								●	防煙セミナーにて、スモーカーライザー測定を実施(ブースを担当)。	学校	年2回程度
								●	精神デイケア(すみれ会)にてメタボピクス体操指導。	保健センター	年1回程度

区	名称	活動の種別と内容							具体的な活動内容	場所・会場	活動頻度	
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力				
南区	健康チャレンジジャーみなみ〜ず	●							オリジナル体操を実施。	琵琶塚公園	月2回	
		●							同上	竹尻公園	月1回	
		●							同上	久世橋公園	月1回	
		●							同上	老人保健センター	月1回	
		●							同上	山ノ本公園	月1回	
		●							同上	明田公園	月1回	
					●					ウォーキングの健康教室を実施。	鴨川沿いや桂川沿い	年2回
南区	健康チャレンジジャーみなみ〜ず				●				地域からの依頼や、サポーターからの呼びかけにてオリジナル体操を実施。	九条カトリック教会や南大内女性会等		
						●			普段の活動をPRするための自発的なイベントを実施。	イオンモール京都店	年1回	
							●			南区ふれあいまつり、みなみ下京健康まつり等への参加。		
								●	健康教室や区役所記念事業の運営協力や講師として運動指導。養成講座で活動紹介やオリジナル体操の実施	保健センター等	年7回	
右京区	チームめばえ	●							オリジナルメタボボックス体操を実施。	コミュニティ嵯峨野西側広場	週1回(月曜)	
		●							同上	総本山御室仁和寺内広場	週1回(火曜)	
		●							同上	赤山公園	週1回(水曜)	
		●							同上	笑顔ランド太秦	週1回(木曜)	
		●							同上	梅津DEサンサ健康広場	週1回(金曜)	
		●							同上	右京区役所1階ロビー	週1回(金曜)	
								●		区のイベントに参加。		
西京区	西京竹サポ	●							竹エクササイズを実施。	京都市西文化センター(ウエスティ)	年8回	
				●					健康教室で竹エクササイズを実施。		年1回程度	
					●				竹エクササイズやパタカラ体操等を実施。	各自自治会館	年3回程度	
						●			区のイベント等への参加し、運動の場を提供する。	京都市西文化センター(ウエスティ)	年1回程度	
洛西支所	健康づくりサポーターらくさい(らくサポ)			●					サポーター考案のコースをラリー形式でウォーキングする。	洛西支所周辺	月1回の全6回シリーズ	
				●					竹エクササイズの健康教室を実施。	保健センター	年3回	
					●				各団体からの依頼で竹エクササイズ教室、ロコモ予防運動、脳トレーニング、ハンドベル演奏等を実施。	小中学校PTA、地域自治会館、高齢サポーター等	年3回程度	
						●			区のイベントに参加。(ウォーキング・まつり等)	洛西支所周辺	年2回程度	
								●	地域生活安定化支援事業における脳トレーニング、竹エクササイズ講師。	保健センター	年2回	

区	名称	活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度		
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力			具体的な活動内容	
伏見区	スリムサポートかなえ隊	●							体操(リズム体操と表情筋エクササイズ)と、健康講座を実施。	伏見区総合庁舎1階ホール	週1回(水曜)	
		●							体操(リズム体操と表情筋エクササイズ)のみを実施。	ケアハウス久我の社1階エッグホール	週1回(木曜)	
						●				リズム体操や表情筋エクササイズを実施。	伏見港公園, 地域の女性会等	6回/年程度
							●			健康フィエスタで, 体操を実施。	青少年活動支援センター	1回/年
	伏見禁煙サポーター						●		各種イベントで, タバコ検査や禁煙相談実施			
							●		禁煙教室の手伝い(6月実施の禁煙教室)		年に2回	
深草支所	伏見健康サポートクラブ		●						一般市民参加型ウォーキング(一連の流れの中で深草がんちゃん体操も実施)	深草トレイル	年1回	
				●					体重日記の普及活動等を教室内で実施。	深草総合庁舎	年3回程度	
							●			区のイベント等で体組成測定・オリジナル体操・体重日記等の情報提供を実施。	深草小学校, 藤森神社等	年1~2回程度
								●		地域に健康を広めるための取り組み(保険年金課の京からだ運動ひろばでの活動紹介)	深草総合庁舎	年2回程度
									●	健康教室の際の保育	深草総合庁舎	
醍醐支所	醍醐もちもちイキイキサポーター					●			区のイベント等への参加		年2回	
							●		地域に健康を広めるための取組(集団健康教育や, 保険年金課の教室での活動紹介)			
		●							保育所での定期的な運動の実施, 運動する機会の提供	はなぶさ保育園	月1回	
							●	健康教室の際の保育				

平成28年度取組実績（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

1	会長集会 会長親睦 ニューススポーツ大会	6/11	各学区体育振興会会長等	○							各学区の体育振興会会長等が一同に会し、交流試合（ソフトバレーボール、インドアペタンク）を開催。	京都市体育振興会連合会	
2	第63回京都市ソフトボール大会 第26回京都市壮年ソフトボール大会	7/24	各学区体育振興会	○							各区の子選を勝ち抜いた一般・壮年の代表チームによるトーナメント戦を開催。		
3	第52回京都市バレーボール祭	8/28		○							各区から代表約500名の女子選手が参加し、交流試合を開催。		
4	第28回市民スポーツフェスティバル	11/3	各学区体育振興会等	○							約6,000名参加の下、多様な種目（ジョギング、リレーカーニバル、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ及びペタンク）を行う。		
5	チャンピオン大会（女子バレーボール大会）	11/20	各学区体育振興会	○							各区の子選を勝ち抜いた代表チームのトーナメント戦を開催。		
6	健康ガイド掲載	毎月	女性会員，一般市民	○	○	○	○	○	○	○	毎月女性新聞に健康ガイド掲載	京都市地域女性連合会	
7	児童，生徒の健康づくり	通年	児童，生徒	○	○	○	○	○	○	○	協議会を構成する単位PTAにおいて，学校とPTAが一体となって児童，生徒の健康づくりに取り組む。	京都市PTA連絡協議会	
8	各区老連持ち回りウォーキング	通年	老人クラブ会員	○							北（4/6）582名，南（5/9）549名，西京（6/9）542名，山科（7/4）540名，東山（9/23）644名，左京（10/21）613名，伏見（11/22）487名，下京（12/5）407名，中京（1/26）名，上京（2/27）名，右京（3/21）名	すこやかクラブ京都（一社）京都市老人クラブ連合会	
9	低い山を登る会	10/7		○									各区老連から201名が参加
10	グラウンド・ゴルフ大会	9/6, 9/7		○									各区老連から576名が参加
11	ペタンク大会	10/25		○									各区老連から275名が参加
12	ボウリング大会	12/2		○							各区老連から255名が参加		

13	社交ダンスの集い	3/8			○						各区老連から 名が参加	すこやかクラブ京都 （（一社）京都市老人 クラブ連合会）
14	京都ウォーキング大会	11/2	老人クラブ会員		○						鴨川丸太町橋～北大路橋のウォーキング大会を開催。 各区老連から1,693名が参加	
15	健康づくり教室	1/23			○						ひと・まち交流館京都で講演及び体操を行った。 各区老連から240名が参加	
16	トレッキングツアー	8/23～8/26			○						立山室堂（富山県）1泊2日のトレッキングツアーを開催。 各区老連から279名参加、3班に分けて実施。	
17	各区対抗バレーボール大会	6月	園長，保育士，栄養士等		○						職員の体力向上を目指すとともに，親睦を図る。	（公社）京都市保育園 連盟
18	健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し，継続的な保健指導，追跡	通年	学生，教職員		○	○			○	○	健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し，継続的な保健指導，追跡	京都大学環境安全保健 機構 健康管理部門/ 健康科学センター
19	後遺障害を伴う休職者に対する全学レベルの職場復帰支援	通年	教職員							○	後遺障害を伴う休職者に対する全学レベルの職場復帰支援	
20	ストレスチェック	通年								○	ウェブによるストレスチェック及び必要に応じて医療職による面談等を行う。メンタルヘルス障害のリスク因子であるストレスについて気づきを促す。	
21	全新入学部生、新入大学院生、教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習	通年	学生・教職員								全新入学部生 約3000名、新入大学院生、教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習を実施し、心臓突然死対策、安心・安全なキャンパスづくりを進める。	
22	パンフレット等の設置	通年	会員及び会館利用者		○	○	○	○	○	○	健康づくりに関するパンフレット等を会館内窓口に設置	京都商工会議所
23	第67回勤労者文化祭野球大会	10/8. 15. 22	京都府内にある事業所の勤労者で組織するチーム			○					殿田球場	京都労働者福祉協議会
24	ボウリング，チャリティゴルフ，グランドゴルフ大会	春～秋	加盟団体勤労者			○					丹後，宮津，舞鶴，福知山，綾部，口丹，乙訓，南，伏見，南山城の各地区で実施	
25	家族健康ウォーキング	11/23	加盟団体勤労者とその家族			○					健康維持や家族のふれあいを深めながら，参加者との交流もはかり，自然に親しむことを目的とする。	

26	ウォーキング	10/22	サルーテ会員とお知合い		○					○	健康づくりを目的としたウォーキング	(一財) 京都工場保健会
27	健康セミナー(例会)	7/15.10/22		○	○	○				○	健康に関する情報提供	
28	健康づくりフェスティバル	1/21	府民・市民	○	○	○	○	○	○	○	「食と運動と健康」をテーマに、日頃の食生活を振り返り、将来へ向けた健康づくりを提供。土井善晴先生の講演、健康チェック、運動教室、食育、企業展示等	
29	研修・セミナー	通年	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○		○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研修・セミナーを実施。テーマは「過重労働対策」「職場におけるメンタルヘルス対策」他	京都産業保健総合支援センター
30	窓口相談	開所日		○	○	○	○	○	○	○	各分野の専門スタッフが健康管理・健康教育等の産業保健活動全般に関する相談に応じる。	
31	情報提供	開所日		○	○	○	○	○	○	○	産業保健に関する図書・ビデオの閲覧を行う。また、メールマガジン(月1回)を発行し、産業保健の啓発に努める。	
32	第43回くらしと健康展	10/30	府民・市民	○	○	○	○	○	○	○	例年どおり、医師による「健康相談コーナー」をはじめ、「食べること、排泄のことの相談コーナー」, 「超音波骨密度測定コーナー」等を実施。また、医療関係団体の協力を得て、「糖尿病」「禁煙」「検査」「看護」「食生活」「放射線」「AED救急」「薬相談」「市民啓発パネル」のブースを設置し、計756名の参加者と計延べ5,247名のブース利用者があった。今年度も京都府医師会館で実施した。	(社) 京都府医師会
33	第22回京都府医師会「健康講座」	5/28		○	○	○	○	○	○	○	○	

34	「いい歯の日週間」 記念行事	11月5日			○		○	○		公開講座，各種表彰式，展示他 来場者：264名				
35	「歯のひろば」 (郡市区歯科医師会 主催)	5月～11月	郡市区歯科医師会所属の行政 区住民		○	○		○	○	○	歯科健康相談，歯磨き指導，歯の健康度テスト他			
36	家族介護者向け医療的ケ ア口腔ケア実践講習会	6月～11月 (口腔ケアは 4回開催)			○	○		○			医科歯科連携の家族介護者向け講習会 ・お口のリハビリ(本会主催)：①11名、②13名 ・お口のお手入れ(衛生士会主催)：①23名、②11名	(社) 京都府歯科医師 会		
37	公衆衛生啓発 冊子の作成		府・市民		○	○		○	○	○	歯周病予防，フッ化物歯面塗布，事業所歯科健診，禁煙等に 係る普及啓発冊子の作成			
38	口腔サポートセンター事 業	通年			○	○		○	○		在宅や施設で通院困難な方のお口のことに関する相談，訪問 診療，口腔ケアの窓口開設			
39	お薬相談	9月17日 (土)～18 日(日)	府・市民		○	○	○	○	○	○	○	SKYふれあいフェスティバル2015でのお薬相談(パルスプラザ)	(社) 京都府薬剤師会	
40		10月2日 (日)			○	○	○	○	○	○	○	京都府医療推進協議会イベントでのお薬相談(みやこめっ せ)		
41		10月30日 (日)			○	○	○	○	○	○	○	くらしと健康展でのお薬相談(京都府医師会館)		
42		11月26日 (日)			○	○	○	○	○	○	○	○		市民すこやかフェア2016等でのお薬相談(みやこめっせ)
43		府民・市民公開講座		11月23日 (水・祝)		○	○	○	○	○	○	○		メルパルク京都にて開催
44	電話によるお薬相談	通年			○	○	○	○	○	○	医療用・一般用医薬品，健康食品等の電話相談(飲み合わせ や安全性等)			
45	まちの保健室	①5/8 ②その 他通年	府・市民		○	○	○	○	○	○	日常生活チェック，健康なんでも相談，乳がん自己検査法， 看護相談，血圧・骨密度・体脂肪・血管年齢測定，子育て支 援， 禁煙相談	(公社) 京都府看護協 会		
46	安心在宅療養相談 (くらしあんしん療養相談 室)	通年	府・市民 医療・介護・福祉従事者		○	○	○	○	○	○	府内5ヶ所(9月～1事業所増)の訪問看護ステーションで地 域住民や専門職者対象に，来訪・電話等による相談窓口の開 設。			

47	健康運動教室	通年	府・市民		○						健康増進施設での健康運動指導士による多彩な運動プログラムの実施。	(一財) 京都予防医学センター
48	がん征圧全国大会	9/8, 9	府・市民	○	○	○		○	○	○	9月のがん征圧月間にごんとその予防について正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織を挙げて取り組みます。今年度は京都での実施となります。	
49	近畿地区結核予防婦人団体幹部講習会	10/11, 12	結核予防婦人団体関係者	○	○			○		○	結核予防に関連する内容	
50	健康チェックコーナー	11/26	市民	○	○	○	○	○	○	○	「市民すこやかフェア」での各種健康チェックコーナーの設置	京都府国民健康保険団体連合会
51	健康づくり講演会	2/8		○	○	○	○	○	○	○	○	
52	親と子の水泳教室	7月	会員組合の被保険者とその家族		○						京都踏水会において、泳ぎの基本からレベルに応じた実技指導/97名参加	健康保険組合連合会 京都連合会
53	健康ウォーク	10月			○							
54	特定保健指導	通年	約34,000人	○	○	○	○	○	○	○	保健師が事業所を訪問し、健康相談を実施。（実施率6.0%）	全国健康保険協会 京都支部
55	健康づくり講座	6月～3月	約1,000人	○	○	○		○	○	○	事業所を訪問し、職場の健康づくり講座を実施する。（120回）メンタルヘルス・生活習慣病・食事栄養等	
56	京（きょう）から取り組む健康事業所宣言	9月～3月	全事業所	○	○	○	○	○	○	○	事業所が独自の健康増進に向けた取組を実践し、従業員のヶ3円校づくりを推進する。（目標300社）	
57	健康増進	通年			○						健康保険組合主催のボウリング大会への参加奨励。	株式会社京都放送
58	運動が習慣化するための教育機会の増加	通年	児童，関係者，市民		○						○子どもの体力向上に係る各種事業の推進…低下傾向にある子どもの体力の向上を図り、子どもの健康，気力の充実，将来にわたってスポーツを通じた健全な生活を送れる素地を作るため，各種事業を継続的に実施。○小学校運動部活動…平日の放課後を中心に地域の指導者の協力を得て実施。	京都市教育委員会

59	地域住民に対する夜間・休日の体育館や運動場の貸出	通年	市民		○						小・中・高・総合支援学校各校に「学校体育施設開放事業運営委員会」を設置し実施。	京都市教育委員会
60	介護予防事業	通年	市民（65歳以上）	○	○		○				生活機能低下の早期発見・早期対応により健康寿命の延伸を図るため、高齢者筋トレ教室、高齢者栄養改善教室、シニア体力向上教室、ロコモステップ教室等を開催した。	京都市健康増進センター
61	特定保健指導	通年	市民（40歳以上）	○	○			○	○	○	保健師と健康運動指導士等が連携して、健康度の確認、生活習慣や食習慣の改善に関する指導、運動実技等を行い、生活習慣病の予防に努めた。	
62	健康増進事業	通年		ヘルスピア筋トレ・スタジオプログラム・水中運動等の各種教室開催や、プール及びトレーニングジムの利用促進等で中高年者の健康維持増進に努めた。								
63	高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成事業	通年		○							高齢者向け運動プログラム「京（今日）から始めるいきいき筋トレ」や「京ロコモステップ+10」を各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行った。	
64	診療所業務	通年	市民	○	○					○	医師の診察や運動負荷試験等の医学的検査及び体力測定等により把握した健康度に基づき、栄養指導や運動プログラム作成等の健康増進に関する取り組みを行った。また、特定健康診査や特定保健指導を実施した。	
65	健康づくり関連団体等との連携協力並びに調査研究及び普及啓発事業	通年		○	○							
66	青少年等の健全な身体増進事業	通年		○								プール・トレーニングジムの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体の育成等に努めた。

平成29年度取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

1	会長集会 会長親睦 ニュースポーツ大会	6/10	各学区体育振興会会長等		○							各学区の体育振興会会長等が一同に会し、交流試合（ソフトバレーボール、インドアペタンク）を開催。	京都市体育振興会連合会
2	第64回京都市ソフトボール大会 第27回京都市壮年ソフトボール大会	7/23	各学区体育振興会		○							各区の予選を勝ち抜いた一般・壮年の代表チームのトーナメント戦を開催。	
3	第53回京都市バレーボール祭	8/27			○							各区から代表約500名の女子選手が参加し、交流試合を開催。	
4	第29回市民スポーツフェスティバル	11/3	各学区体育振興会等		○							約6,000名参加の下、多様な種目（ジョギング、リレーカーニバル、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ及びペタンク）を行う。	
5	チャンピオン大会（女子バレーボール大会）	11/26	各学区体育振興会		○							各区の予選を勝ち抜いた代表チームのトーナメント戦を開催。	
6	健康ガイド掲載	毎月	女性会員，一般市民	○	○	○	○	○	○	○		毎月女性新聞に健康ガイド掲載	京都市地域女性連合会
7	児童，生徒の健康づくり	通年	児童，生徒	○	○	○	○	○	○	○		協議会を構成する単位PTAにおいて、学校とPTAが一体となって児童，生徒の健康づくりに取り組む。	京都市PTA連絡協議会
8	各区老連持ち回りウォーキング	通年	老人クラブ会員		○							各区老連から参加	すこやかクラブ京都 （（一社）京都市老人クラブ連合会）
9	低い山を登る会	10月											
10	グラウンド・ゴルフ大会	9月			○								
11	ペタンク大会	10月			○								
12	ボウリング大会	12月			○								

平成29年度取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

13	社交ダンスの集い	3月			○									各区老連から参加	
14	京都ウォーキング大会	11月	老人クラブ会員		○									鴨川堤のウォーキング大会を開催	すこやかクラブ京都 （（一社）京都市老人 クラブ連合会）
15	健康づくり教室	1月			○									ひと・まち交流館京都で講演及び体操指導を行う。 各区老連から参加	
16	トレッキングツアー	8月			○									各区老連から参加	
17	各区対抗バレーボール大会	7月		園長，保育士，栄養士等		○									
18	健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し，継続的な保健指導，追跡	通年	学生，教職員		○	○				○	○	○		健康診断における高度異常所見保有者に対する呼び出し，継続的な保健指導，追跡	京都大学環境安全保健 機構 健康管理部門/ 健康科学センター
19	パンフレット等の設置	通年	会員及び会館利用者		○	○	○	○	○	○	○	○		健康づくりに関するパンフレット等を会館内窓口に設置	京都商工会議所
20	第68回勤労者文化祭野球大会	10/7. 14. 21	京都府内にある事業所の勤労者で組織するチーム		○									殿田球場	京都労働者福祉協議会
21	ボウリング，チャリティゴルフ，グランドゴルフ大会	春～秋	加盟団体勤労者		○									丹後，宮津，舞鶴，福知山，綾部，口丹，乙訓，南，伏見，南山城の各地区で実施	
22	家族健康ウォーキング	11月中 （未定）	加盟団体勤労者とその家族		○									健康維持や家族のふれあいを深めながら，参加者との交流もはかり，自然に親しむことを目的とする。	
23	ウォーキング	年1回	サーレーテ会員とお知合い		○								○	健康づくりを目的としたウォーキング	（一財）京都工場保健会
24	健康セミナー（例会）	年4回			○	○	○							○	
25	健康づくりフェスティバル	1/20	府民・市民		○	○	○	○	○	○	○			「食と運動と健康」をテーマに，日頃の食生活を振り返り，将来へ向けた健康づくりを提供。土井善晴先生の講演，健康チェック，運動教室，食育，企業展示等	

平成29年度取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

26	研修・セミナー	通年		○	○	○	○	○	○	○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研修・セミナーを実施。テーマは「過重労働対策」「職場におけるメンタルヘルス対策」他	京都産業保健 総合支援センター
27	窓口相談	開所日	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○	○	○	各分野の専門スタッフが健康管理・健康教育等の産業保健活動全般に関する相談に応じる。	
28	情報提供	開所日		○	○	○	○	○	○	○	産業保健に関する図書・ビデオの閲覧を行う。また、メールマガジン（月1回）を発行し、産業保健の啓発に努める。	
29	第44回くらしと健康展	10/29	府民・市民	○	○	○	○	○	○	○	28年度と同様に、「健康相談コーナー」「食のこと・排泄のこと相談コーナー」をはじめ、「超音波骨密度測定」「糖尿病」「禁煙」「検査」「看護」「食生活」「放射線」「AED救急」「薬相談」「市民啓発パネル」等のブースを設置し、医療や福祉についての対話型・体験型の健康啓発イベントとして実施する予定。	(社) 京都府医師会
30	第23回京都府医師会「健康講座」	5/27			○	○	○	○	○	○	○	
31	「いい歯の日週間」記念行事	11月4日（予定）			○		○	○			公開講座、各種表彰式、展示他	(社) 京都府歯科医師会
32	「歯のひろば」(郡市区歯科医師会主催)	5月～11月	郡市区歯科医師会所属の行政区住民	○	○		○	○		○	歯科健康相談、歯磨き指導、歯の健康度テスト他	
33	家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践講習会	6月～11月		○	○		○				医科歯科連携の家族介護者向け講習会	
34	公衆衛生啓発冊子の作成		府・市民	○	○		○	○		○	歯周病予防、フッ化物歯面塗布、事業所歯科健診、禁煙等に係る普及啓発冊子の作成	
35	口腔サポートセンター事業	通年		○	○		○	○			在宅や施設で通院困難な方のお口のことに関する相談、訪問診療、口腔ケアの窓口開設	

平成29年度取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

36	お薬相談	9月頃	府・市民	○	○	○	○	○	○	SKYふれあいフェスティバル2015でのお薬相談（パルスプラザ）	(社) 京都府薬剤師会
37		10月～11月頃		○	○	○	○	○	○	京都府医療推進協議会イベントでのお薬相談（みやこめっせ）	
38		10月頃		○	○	○	○	○	○	くらしと健康展でのお薬相談（京都府医師会館）	
39		11月～12月頃		○	○	○	○	○	○	市民すこやかフェア2016等でのお薬相談（みやこめっせ）	
40		府民・市民公開講座		平成30年2月初旬	○	○	○	○	○	○	
41	電話によるお薬相談	通年	○	○	○	○	○	○	医療用・一般用医薬品、健康食品等の電話相談（飲み合わせや安全性等）		
42	まちの保健室	①5/13 ②その他未定	府・市民	○	○	○	○	○	○	日常生活チェック、健康なんでも相談、乳がん自己検査法、看護相談、血圧・骨密度・体脂肪・血管年齢測定、子育て支援、禁煙相談	(公社) 京都府看護協会
43	京都・健康と福祉の広場	未定								相談ブース開設	
44	安心在宅療養相談（くらしあんしん療養相談室）	通年		府・市民 医療・介護・福祉従事者	○	○	○	○	○	○	
45	健康運動教室「クリエ」	通年	府・市民		○					健康増進施設での健康運動指導士による多彩な運動プログラムの実施。	(一財) 京都予防医学センター
46	京都労働健康管理会	3月頃予定	産業保健関係者							テーマ 未定	
47	健康チェックコーナー	未定	市民	○	○	○	○	○	○	「市民すこやかフェア」での各種健康チェックコーナーの設置	京都府国民健康保険団体連合会
48	健康づくり講演会	未定		○	○	○	○	○	○	医師や学識経験者による各種講座	

平成29年度取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

49	親と子の水泳教室	7月	会員組合の被保険者とその家族	○							京都踏水会において、泳ぎの基本からレベルに応じた実技指導	健康保険組合連合会 京都連合会
50	健康ウォーク	11月		○							体力づくり事業としてハイキングコースを設定し歩く。	
51	特定保健指導	通年	約34,000人	○	○	○	○	○	○	○	保健師が事業所を訪問し、健康相談を実施。（実施率10.0%）	全国健康保険協会 京都支部
52	健康づくり講座	6月～3月	約1,000人	○	○	○		○	○	○	事業所を訪問し、職場の健康づくり講座を実施する。（120回）メンタルヘルス・生活習慣病・食事栄養等	
53	京（きょう）から取り組む健康事業所宣言	通年	全事業所	○	○	○	○	○	○	○	事業所が独自の健康増進に向けた取組を実践し、従業員のヶ3円校づくりを推進する。（目標300社）	
54	健康増進	通年		○							健康保険組合主催のボウリング大会への参加奨励。	株式会社京都放送
55	運動が習慣化するための教育機会の増加	通年	児童，関係者，市民	○							○子どもの体力向上に係る各種事業の推進…低下傾向にある子どもの体力の向上を図り，子どもの健康，気力の充実，将来にわたってスポーツを通じた健全な生活を送れる素地を作るため，各種事業を継続的に実施。○小学校運動部活動…平日の放課後を中心に地域の指導者の協力を得て実施。	京都市教育委員会
56	地域住民に対する夜間・休日の体育館や運動場の貸出	通年	市民	○							小・中・高・総合支援学校各校に「学校体育施設開放事業運営委員会」を設置し実施。	

平成29年度取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

57	介護予防事業	通年	市民（65歳以上）	○	○	○						高齢者筋トレ教室，高齢者栄養改善教室，シニア体力向上教室，ロコモステップ教室等を開催し，生活機能低下の早期発見・早期対応により健康寿命の延伸を図る。	京都市健康増進センター	
58	特定保健指導	通年	市民（40歳以上）	○	○			○	○	○		保健師と健康運動指導士等が連携して，健康度の確認，生活習慣や食習慣の改善に関する指導，運動実技等を行うことにより，生活習慣病の予防を図る。		
59	健康増進事業	通年				○								ヘルスピア筋トレ・スタジオプログラム・水中運動等の各種教室開催や，プール及びトレーニングジムの利用促進等で中高年者の健康維持増進に努める。
60	高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成事業	通年				○								高齢者向け運動プログラム「京（今日）から始めるいきいき筋トレ」や「京ロコモステップ+10」を各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行う。
61	診療所業務	通年	市民	○	○						○	医師の診察や運動負荷試験等の医学的検査及び体力測定等により把握した健康度に基づき，栄養指導や運動プログラム作成等の健康増進に関する取り組みを行う。また，特定健康診査や特定保健指導にも取り組む。		
62	健康づくり関連団体等との連携協力並びに調査研究及び普及啓発事業	通年			○	○								各団体や個人が自主的に健康づくりに取り組めるよう，関連団体の指導・啓発を行い，地域での健康づくりに関する取組に対し積極的な支援活動を行う。また，健康づくりに関する調査研究結果のホームページ等への掲載を行い，健康づくりに関する理論・方法の周知に努める。
63	青少年等の健全な身体増進事業	通年				○								プール・トレーニングジムの利用及び各種スポーツ教室の開催により，青少年等の健全な身体の育成等を行う。

平成29年度新規取組予定（京都市民健康づくり推進会議資料から、運動に関連する項目のみ抜粋）

[Redacted Header]											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Life long personal health record (PHR) 研究・事業	通年	学生・教職員	○	○	○	○	○	○	○	健康診断を起点に、健康に関わる情報を安全に保管し、活用するシステムを導入し、データに基づく健康増進を図る取り組みを開始し、実証する。	京都大学環境安全保健機構 健康管理部門／健康科学センター
2 全新入学部生、新入大学院生、教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習	通年	学生・教職員								全新入学部生 約3000名、新入大学院生、教職員を対象とした心肺蘇生・AED講習を実施し、心臓突然死対策、安心・安全なキャンパスづくりを進める。	

「京都市民健康づくり推進会議」開催要綱

(目的)

第1条 この要綱は、「すべての市民が心身ともに健やかにくらすまち京都」の実現を理念として策定した「京都市民健康づくりプラン」を推進する組織として、「京都市民健康づくり推進会議」（以下「会議」という。）を開催し、その運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(会議の役割)

第2条 会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 「京都市民健康づくりプラン」の推進に関すること。
- (2) その他市民の健康の保持増進に関すること。

(構成)

第3条 会議は、第1条の目的に賛同し、そのための活動を積極的に行う別表の団体、学識経験者等及び公募により参加した市民委員等（以下「構成団体等」という。）で構成する。

(議長及び副議長)

第4条 会議に議長及び副議長を置く。

- 2 議長及び副議長は、構成団体等の中から市長が指名する。
- 3 議長は、会議を代表し、会務を総理する。
- 4 副議長は、議長を補佐し、議長に事故がある時は、その職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、市長が招集する。

- 2 議長は、必要がある時は、会議に関係者の出席を求め、その意見又は説明を聞くことができる。

(部会)

第6条 市長は、「京都市民健康づくりプラン」に基づく分野別行動指針の推進を図るため、次に掲げる部会を開催することができる。なお、「休養・こころの健康」に係る分野別行動指針については、市長が別に定める推進組織と連携し、取組を推進する。

- (1) 食育推進部会
 - (2) 身体活動・運動に関する行動指針推進部会
 - (3) 口腔保健部会
 - (4) たばこ対策推進部会
 - (5) 飲酒に関する行動指針推進部会
- 2 部会は、部会長及び構成団体等で構成する。
 - 3 部会長は、市長が指名する。

(事務局)

第7条 会議の事務を処理するため、事務局を置く。

- 2 事務局は、保健福祉局保健衛生推進室保健医療課で所掌する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、会議の運営に関して必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成15年1月28日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年3月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

健康日本 2 1 (第 2 次)「身体活動・運動」の目標 (平成 2 5 年 3 月～平成 3 4 年 3 月)

項目			現状値	最新値	目標 (平成 3 4 年度)	データソース
①日常生活における歩数の増加	20 歳～64 歳	男性	7,841 歩 (平成 22 年)	7,970 歩 (平成 27 年)	9,000 歩	厚生労働省 「国民健康・栄養調査」
		女性	6,883 歩 (平成 22 年)	6,991 歩 (平成 27 年)	8,500 歩	
	65 歳以上	男性	5,628 歩 (平成 22 年)	5,919 歩 (平成 27 年)	7,000 歩	
		女性	4,584 歩 (平成 22 年)	4,924 歩 (平成 27 年)	6,000 歩	
②運動習慣者の割合の増加	20 歳～64 歳	男性	26.3% (平成 22 年)	24.6% (平成 27 年)	36%	厚生労働省 「国民健康・栄養調査」
		女性	22.9% (平成 22 年)	19.8% (平成 27 年)	33%	
	65 歳以上	男性	47.6% (平成 22 年)	52.5% (平成 27 年)	58%	
		女性	37.6% (平成 22 年)	38.0% (平成 27 年)	48%	
③住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加			17 都道府県 (平成 24 年)	29 都道府県 (平成 26 年)	47 都道府県	厚生労働省健康局がん対策・健康増進課による把握

平成 27 年 国民健康・栄養調査結果の概要

目次	(頁)
I 調査の概要	1
II 結果の概要	
第 1 部 重点項目 社会環境の実態とニーズの状況	
1. 栄養バランスのとれた食事を食べている状況	5
2. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況	7
3. 栄養成分表示に関する状況	9
4. 運動ができる場所に関する状況	11
5. 適正な休養の確保に関する状況	13
6. 受動喫煙の防止に関する状況	15
7. 地域のつながりに関する状況	16
第 2 部 基本項目	
第 1 章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	
1. 肥満及びやせの状況	17
2. 糖尿病に関する状況	19
3. 血圧に関する状況	20
4. 血中コレステロールに関する状況	21
第 2 章 栄養・食生活に関する状況	
1. 食塩摂取量の状況	22
2. 野菜摂取量の状況	23
3. 朝食の欠食に関する状況	24
第 3 章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況	
1. 運動習慣者の状況	25
2. 歩数の状況	26
3. 睡眠の状況	27
第 4 章 飲酒・喫煙に関する状況	
1. 飲酒の状況	29
2. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識	30
3. 喫煙の状況	31
4. 喫煙本数と禁煙意思の有無の状況	32
5. 身近に喫煙治療が受けられる医療機関の状況	34
第 5 章 歯・口腔の健康に関する状況	
1. 歯・口腔の健康に関する状況	35
《参考》栄養素・食品群別摂取量等に関する状況	
1. 栄養素等摂取量	37
2. 食品群別摂取量	40
3. エネルギー及び主食・主菜・副菜に関連した栄養素摂取量の 年次推移（平成 7 年～27 年）	41

4. 運動ができる場所に関する状況

運動ができる場所は、男女とも「地域センター、公民館など」が最も高く、それぞれ 74.9%、76.1%である。

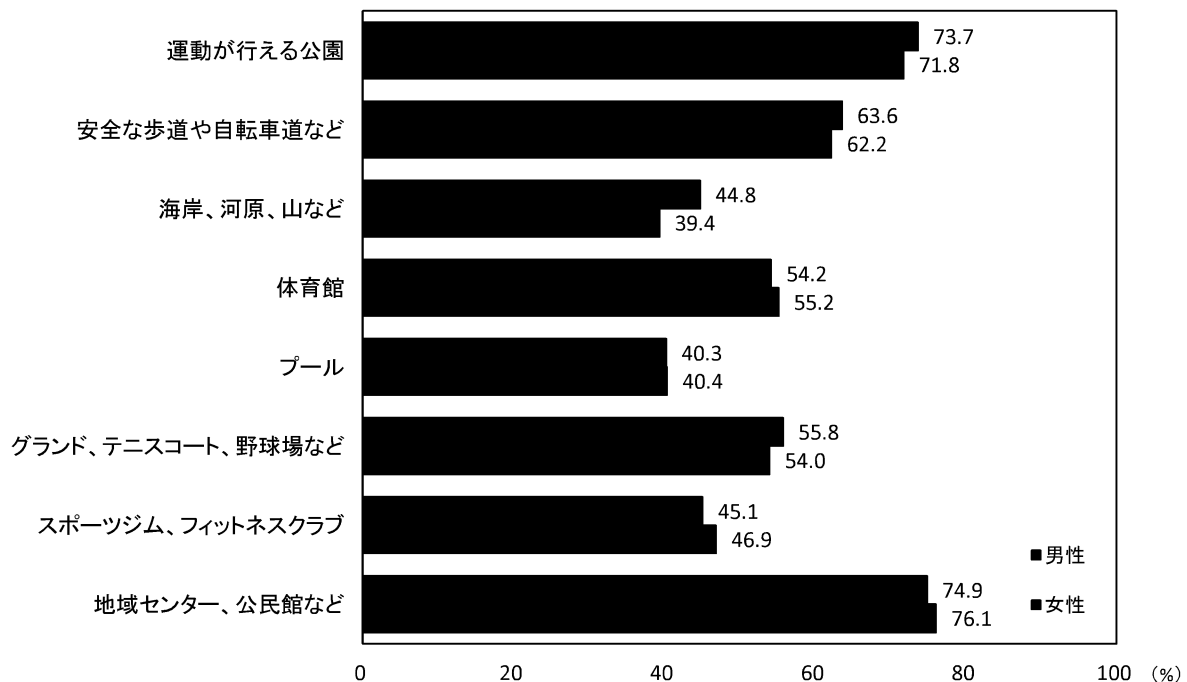
運動習慣の有無別にみると、「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」「グラウンド、テニスコート、野球場など」については、運動習慣ありの者で有意に高い。一方、運動習慣なしの者においても「地域センター、公民館など」「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」については、60%を超えている。

運動習慣のない者における、整備されることを望む運動ができる場所は、「特になし」を除くと、男女とも「運動が行える公園」「安全な歩道や自転車道など」「スポーツジム、フィットネスクラブ」が高く、20.0%を超えている。

図 10 運動ができる場所(20 歳以上、男女別)

問: あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。

※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ 10 分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。



※図の数値は、各項目で「ある」と回答した者の割合。
 ※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性 37.8%、女性 27.3%である。この10年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

年齢階級別にみると、その割合は男女とも20歳代で最も低く、それぞれ17.1%、8.3%である。

図34-1 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20歳以上) (平成17~27年)

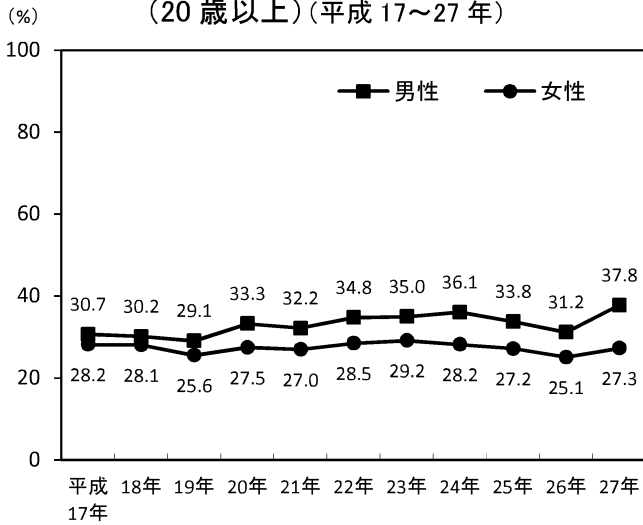
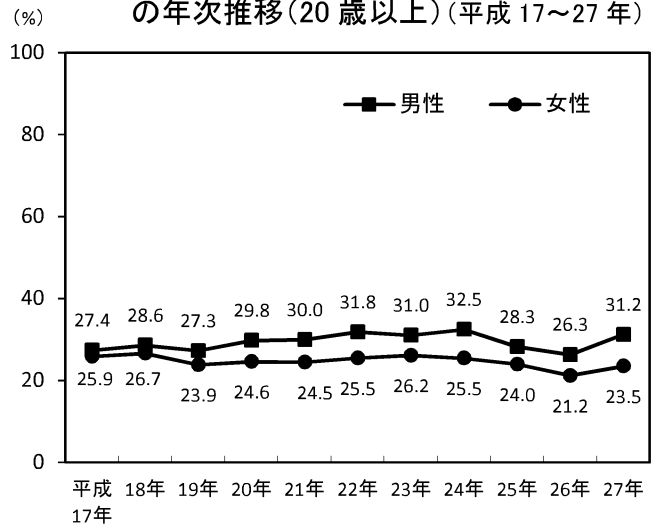
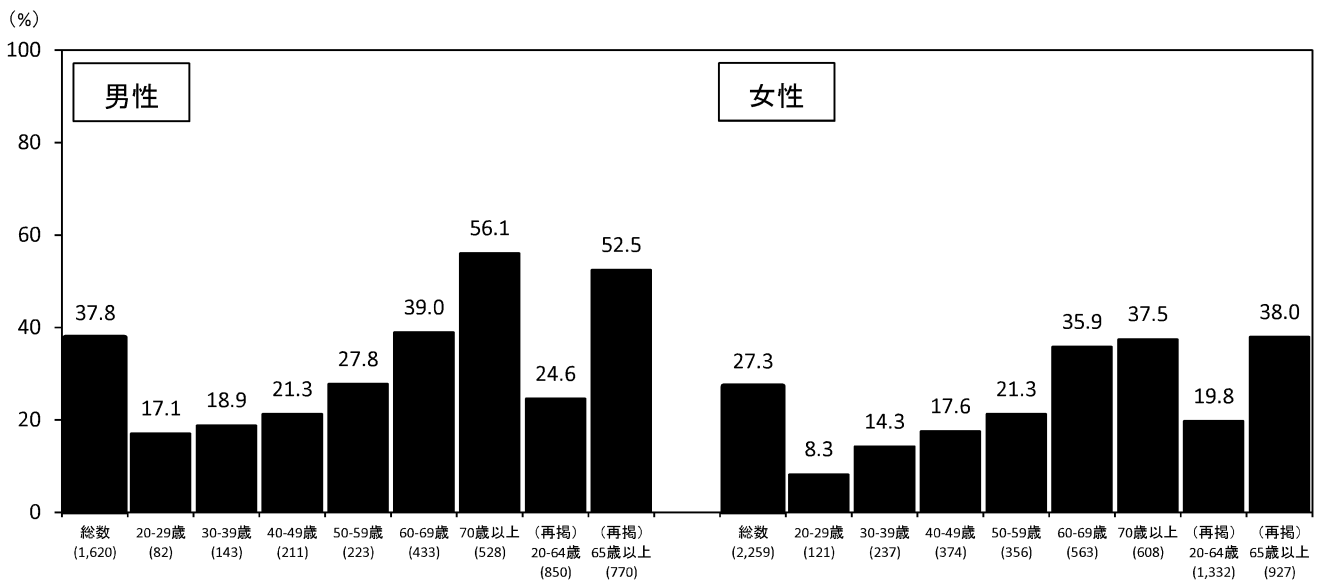


図34-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上) (平成17~27年)



※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

図35 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

運動習慣者の割合の増加

目標値： 20~64歳 男性 36% 女性 33%
65歳以上 男性 58% 女性 48%

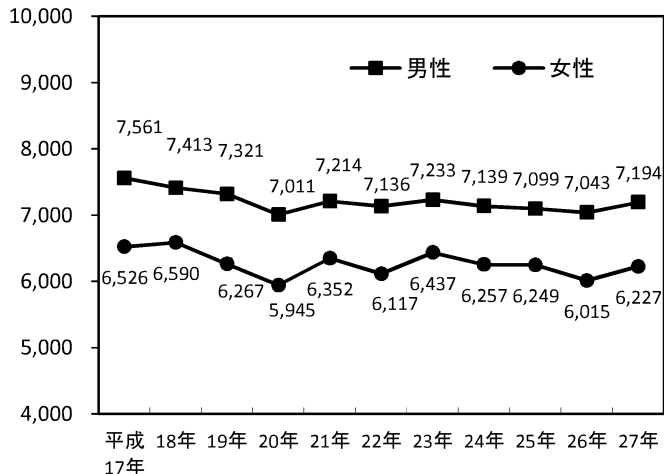
2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性 7,194 歩、女性 6,227 歩である。この 10 年間でみると、男性は平成 20 年までは有意に減少し、その後は変化は見られず、女性は有意な変化はみられなかった。

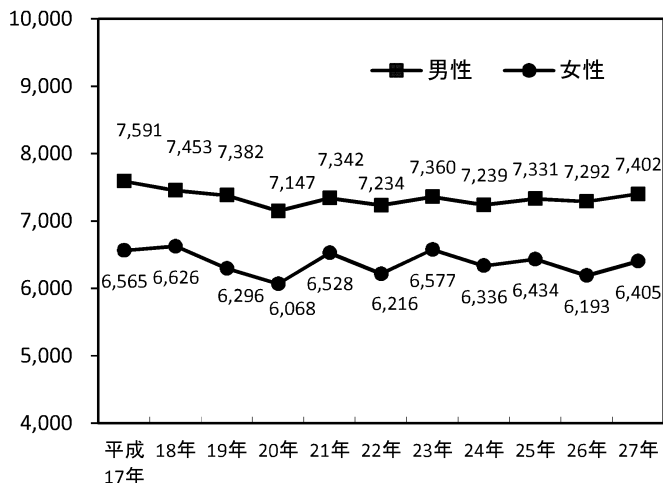
20～64 歳の歩数の平均値は男性 7,970 歩、女性 6,991 歩であり、65 歳以上では男性 5,919 歩、女性 4,924 歩である。

図 36-1 歩数の平均値の年次推移(20 歳以上) 図 36-2 年齢調整した、歩数の平均値の

(歩/日) (平成 17~27 年)

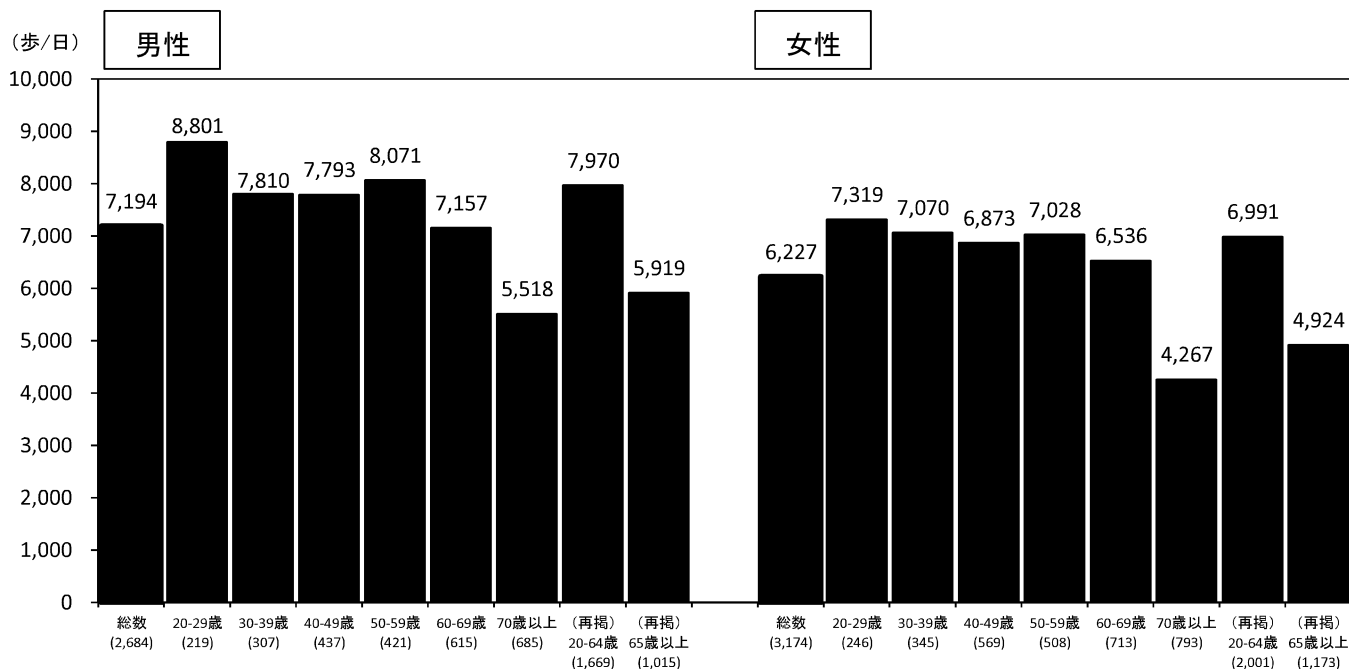


(歩/日) 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20 歳以上)(平成 17~27 年)



※平成 24 年以降は、100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

図 37 歩数の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



※100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本 2 1 (第 2 次)」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値： 20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩
 65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩