

**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 摘録**

1 日時 平成29年2月7日（火）午後1時30分～午後3時15分

2 場所 本能寺会館西館5階「祇園」

3 次第

(1) 開会挨拶 京都市保健福祉局保健衛生推進室長 松田 一成

(2) 議事

① 身体活動・運動に関する取組について

事務局	● 資料3の説明
保険年金課	● 保険年金課で実施している事業の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査保健指導実務者研修会を年2～3回実施し、スキルアップを実施 ・ 運動広場京からだについて ・ 国保だよりに健康づくりについての記事を掲載 ・ 健康づくり講演会を全市民対象に開催 ・ イベントハウスに出展し、特定健診の啓発を実施したり、区のイベントで体組成を計測し、現状を知ってもらう等の啓発を実施している。
学識経験者	○ 運動広場京からだ参加者に対する効果のフィードバックはどのように実施しているのか。
保険年金課	● 教室の1回目と4回目に計測している体組成測定値の比較や、ロコチェック等を通して効果を体感していただいている。その他、前年度と当該年度の健診結果を比較している。特に運動習慣の有無について改善が多い。
学識経験者	○ リスクのある人へのアプローチを充実させるために保健センター事業と連携するとよいのではないか。
学識経験者	○ 健康長寿のまち・京都いきいきポイント手帳のポイント申告が、自己申告制のため、実際に事業に参加していなくても応募することができる。いろいろな市町村のインセンティブ事業について調査したところ、ポイント手帳等を配布するだけではあまり効果が得られない様子。費用対効果はどのように考えているのか。
事務局	● より多くの人に健康づくりに取り組んでいただくために、自己申告制とした。多くの人に参加していただけるよう、引き続きより事業につい

事務局	<p>て周知していきたい。</p> <p>● 当初作成した10万部のポイント手帳は配布が終了したため、増刷を検討しているところ。応募するかどうかは、個人の考え方によるところもあり、一定市民の皆様へのアピールはできているかと考えているが、今後も応募者数を増やしていきたい。</p>
健康増進センター	○ プレゼントの当選結果はいつわかるのか？
事務局	● 現在、当選された方には順次プレゼントを発送している。
議長	○ 市民会議でも同様の議論になった。景品のわりに、応募数が少ないため、伝わりきっていない部分があると考えている。また、高齢の方にとっては応募方法がわかりにくかったかもしれない。それも含めて、次年度の課題となる。
学識経験者	<p>自己申告制については、次のステップで検討が必要となる。</p> <p>○ 京都市もいろいろな所に調査されたかと思うが、京都市と同様の方法で実施すると、記入がめんどくさい等の意見が出る。横浜市等は、機械に置くだけで歩数の登録ができるものがある。</p> <p>ただ、京都市のポイント手帳は、かなり充実した内容になっていると思う。</p>
事務局	● 現在、自転車等に当選した人にインタビューを行い、ホームページへの掲載等の準備を進めている。今後も広く普及啓発を行いたいと考えている。御協力をよろしくお願いいたします。

② 平成28年度取組状況及び平成29年度取組予定について（構成団体）

構成団体	<p>○ 資料4に基づき、取組説明</p> <p>○ その他、構成団体の取組紹介</p>
学識経験者	<p>○ 現在の特定健診はメタボが中心だが、やせや筋力低下への対応がポイントになってくる。やせが問題となる前の市民への働きかけをしておかないと、要介護者が増えていく。</p> <p>サルコペニアのスクリーニング方法：指輪っかテスト</p> <p>両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところで計測する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">指が届かない ちょうど囲める 隙間ができる</p> <p style="text-align: center;">低い ← サルコペニアの可能性 → 高い</p> </div> <p>サルコペニアの診断は、歩行速度と握力を測定し、基準値以下であれば筋肉量を測定する。しかし、実際の身体の衰えの出現は筋肉量が先に衰えていく。筋肉が衰えてからの回復は難しいため、筋肉量が衰える前</p>

<p>学識経験者</p>	<p>の対策が必要となる。</p> <p>○ 健診の際に、サルコペニアを測定したことがあったが、健診に歩いてこられる方の中には、ほとんどサルコペニアの人はいなかった。どのように対象者を把握するのが課題になる。</p>
<p>歯科医師会</p>	<p>○ 地域でも支援したい対象者になかなかとりつけない。地域包括支援センターが要支援者に全戸訪問しているので、地域包括支援センターを巻き込む必要があるのではないか。</p>
<p>事務局</p>	<p>● 平成29年度以降、アウトリーチ事業として地域に出向き、地域の関係団体等と協働しながら健康づくりを実施していきたいと考えている。その取組の中でも、是非本日のようなお知恵をお借りしたい。</p>

(3) 閉会挨拶 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