

平成29年度第2回京都市民健康づくり推進会議 口腔保健部会

次第

日時) 平成29年12月6日(水) 午前10時30分～正午
場所) 職員会館かもがわ 3階「大多目的室」

【司会】 健康長寿企画課長 塩山 晃弘

開会あいさつ

健康長寿のまち・京都推進室長 原田 孝始

議 事

【議事進行】 部会長 山本 隆 氏

- ・ 京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」の骨子案について

閉会あいさつ

健康長寿のまち・京都推進室 保健担当部長 吉山 真紀子

<資料>

資料1 構成団体及び出席者名簿

資料2 座席表

資料3 「京都市民健康づくり推進会議」開催要綱

資料4 京都市民健康づくり推進会議口腔保健部会について

資料5 京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」骨子案

資料6 京都市口腔保健推進実施計画におけるライフステージ等に応じた具体的取組(案)

資料7 健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン骨子案(総論)

平成29年度 第2回 京都市民健康づくり推進会議 口腔保健部会
構成団体及び出席者名簿

(敬称略)

区 分	機関・団体等	職 名	出席者
学識経験者	畿央大学健康科学部健康栄養学科	教 授	やまもと たかし 山本 隆
個 人	市民公募委員		—
地 域	京都市PTA連絡協議会		—
	(一社)京都市老人クラブ連合会	事務局長	ふじなか りょうじ 藤中 良二
保育・教育 機関等	(公社)京都市保育園連盟	副理事長	しまもと こうぶん 嶋本 弘文
	(公社)京都市私立幼稚園協会		—
	京都市小学校長会		—
	京都市立中学校長会		—
	京都府私立中学高等学校連合会		—
保健医療機関等	(一社)京都府医師会		—
	(一社)京都府歯科医師会	理 事	きしもと ともひろ 岸本 知弘
	(一社)京都府薬剤師会	専務理事	も ろ う さとし 茂龍 哲
	(公社)京都府看護協会	専務理事	なかにま こ 中島 すま子
	(公社)京都府栄養士会		—
	(公社)京都府歯科衛生士会	会 長	しらばせ ゆかり 白波瀬 由香里
	(一社)京都府歯科技工士会	会 長	おがわ ひるかず 小川 博和
京 都 市	保健所	健康長寿のまち・京都推進室 担当部長（公衆衛生医師）	むらかみ よしお 村上 宜男
	教育委員会事務局体育健康教育室	保健安全課長	しらばせ かつのり 白波瀬 克則
	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 由希子
	〃	特定健診担当係長	も ろ と のぶゆき 諸頭 伸行
	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室介護ケア推進課	介護ケア推進課長	はやし なおひさ 林 直久
	子ども若者はぐくみ局子ども若者未来部育成推進課	子ども若者未来部担当部長 (母子保健担当課長事務取扱)	ちゅうじょう けいこ 中条 桂子
	子ども若者はぐくみ局幼保総合支援室		—
	(オブザーバー) 保健福祉局障害保健福祉推進室	社会参加推進課長	おおにし のりよし 大西 則嘉
団体数（学識経験者・個人・オブザーバーを除く）20団体			

座 席 表

- ★ 学識経験者
○ 地域
◇ 保育・教育機関等
◎ 保健医療機関等
● 京都市

【口腔保健部会長】
畿央大学健康科学部
山本 隆 教授

平成29年12月6日（水）
午前10時30分～正午
職員会館かもがわ
3階 「大多目的室」

一般社団法人 京都府歯科医師会
岸本 知弘 理事

一般社団法人 京都府薬剤師会
茂籠 哲 専務理事

公益社団法人 京都府看護協会
中島 すま子 専務理事

公益社団法人 京都府歯科衛生士会
白波瀬 由香里 会長

一般社団法人 京都府歯科技工士会
小川 博和 会長

保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室
林 直久 介護ケア推進課長

（オブザーバー）保健福祉局障害保健福祉推進室
大西 則嘉 社会参加推進課長

◇ 公益社団法人 京都市保育園連盟
嶋本 弘文 副理事長

○ 一般社団法人 京都市老人クラブ連合会
藤中 良二 事務局長

● 保健所（健康長寿のまち・京都推進室）
村上 宜男 担当部長

● 教育委員会事務局体育健康教育室
白波瀬 克則 保健安全課長

● 子ども若者はぐくみ局子ども若者未来部
中条 桂子 担当部長
（育成推進課母子保健担当課長事務取扱）

● 保健福祉局生活福祉部保険年金課
竹中 由布子 特定保健指導第一係長

● 保健福祉局生活福祉部保険年金課
諸頭 伸行 特定健診担当係長

事務局：保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室

事務局		事務局	
●	●	●	●
古 山 真 紀 子	原 田 孝 始	塩 山 晃 弘	橋 野 恵 衣
保健担当部長	室長	健康長寿企画課長	健康長寿推進第三係長
事務局		事務局	
●	●	●	●
事務局		事務局	
●	●	●	●
記者席		傍聴席	
○	○	○	○

「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、保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課で所掌する。

(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。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

京都市民健康づくり推進会議口腔保健部会について

1 設置経過

京都市では、「京都市民健康づくりプラン」健康づくりの目標10分野の1つに「歯の健康」を定め、平成14年より歯と口の健康づくりの取組を推進してきた。平成19年度に行った中間評価及び見直しでは、歯と口の健康づくりについてのこれまでの取組み効果は一定程度認められた。今後、生涯を通じた歯科口腔保健対策の一層の充実強化を図ることを目的とし、重点取組方針を定めた。

重点取組方針の具体化に向け、「京都市民健康づくり推進会議 生涯を通じた健康づくり検討部会（平成20年2月）」において生涯を通じた歯の健康についての単独部会の設立が検討され、平成19年度第2回京都市民健康づくり推進会議を経て「口腔保健部会」が設立された。

2 目的

平成21年3月に策定した京都市口腔保健推進行動指針「歯ッピー・スマイル京都」（以下、指針という）にもとづき、「8020運動」をさらに推進し、各関係機関と継続的に協議を行い、「むし歯予防」「歯周病予防」「口腔機能の維持・向上」を3つの基本目標とし、ライフステージごとに歯科口腔保健の計画的な推進を図るとともに、生涯にわたる歯と口の健康づくりのための環境づくりに努めることとしている。

3 部会の役割

市民の「歯の健康」に関する行動目標の達成のためには、市民一人ひとりが健康づくりの意欲をもち、日々の歯と口の健康づくりに取り組むことが重要である。「口腔保健部会」に参画している機関、団体は市民生活における口腔保健推進活動への多様な側面からの働きかけが可能であり、部会において共通の認識のもと指針の普及・啓発及び推進の役割を担う。

- ・指針に基づく本市口腔保健推進についての具体的な対策の検討
- ・指針に基づく本市口腔保健推進のための情報交換と連携
- ・京都市口腔保健支援センター（本市健康長寿企画課内に設置）の協議・検討組織として、口腔保健推進への助言

京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」骨子案

～市民の皆様からの御意見を募集します～

京都市では、平成21年3月に策定した京都市口腔保健推進行動指針「歯ッピー・スマイル京都」に基づき、歯科口腔保健施策に取り組んでまいりました。

指針策定から8年以上が経過しており、この間、歯科口腔保健を取り巻く状況や考え方が大きく変化・発展しています。

この度、市民の皆様の健康寿命の延伸を目指し、「歯と口の健康」に関する取組を重点的に推進するために、新たに策定する「京都市口腔保健推進実施計画」の案を取りまとめましたので、広く市民の皆様の御意見を募集します。



京都市では、市民の皆様の健康寿命を延伸し、平均寿命に近づけるため、「健康長寿のまち・京都」の取組を進めています。

「歯と口の健康」は、健康寿命の延伸を目指すために欠かせない要素です。



御意見の募集期間	平成29年12月●●日（●）～30年2月●●日（●）
御意見の提出方法	郵送、FAX、電子メール又は京都市情報館（ホームページ）の意見募集フォームにより御応募下さい。 様式は自由ですが、本リーフレット末尾の「御意見応募用紙」も御利用いただけます。 ① 郵 送 〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65 京都朝日ビル4階 京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 宛 ② F A X 075-222-3416 ③ 電子メール kenkochojukikaku@city.kyoto.lg.jp ④ ホームページ ●●●●●
御意見の取扱いについて	① 個人情報については、法令等を遵守し、適正に取り扱います。 ② 御提出頂いた御意見の趣旨とそれに対する京都市の見解等については、京都市健康長寿企画課のホームページで公表します。 なお、御提出頂いた御意見に対する個別の回答はできませんので、あらかじめ御了承ください。

1 はじめに

新たな実施計画の策定

- 近年、歯科口腔保健を取り巻く状況は大きく変化・発展し、『「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」へ』という考え方のもと、「口腔機能（口の働き）」の維持や「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」への対策という新たな視点から、「歯と口の健康」に関する取組を一層推進していくことが求められています。
- これを受けて、「歯と口の健康」に関する取組を重点的に推進するために、平成21年3月に策定した行動指針に替え、実施計画として『京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」（案）』（計画期間：平成30～34年度）を新たに策定します。
- 新たな実施計画に基づき、本市や歯科医師会・歯科医療機関をはじめとする関係機関・団体が、「市民の歯と口の健康づくり」に対する共通認識をもち、「健康長寿のまち・京都市民会議」等と連携しながら、「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」を目指します。

口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」（案）の位置づけ

- 本計画は、歯科口腔保健法に規定する地域の実情に応じた施策を実施するための推進計画として策定します。
- 本計画の具体的取組については、健康増進法に規定する市町村健康増進計画である「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（案）」にも盛り込みます。

2 本計画の策定にあたっての歯科保健医療に関する課題

＜歯科保健医療の課題を踏まえた本計画のポイント＞

指針策定以降の新たな課題と継続課題

1 「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」へ

＜新規＞

歯と口の健康づくりは、歯と口の健康を守ることだけでなく、全身の健康を増進し、健康寿命を延ばすことにつながります。

2 「歯の本数」の維持から「口腔機能(口の働き)」の維持へ

＜新規＞

これまでは、「歯の本数の維持」が大きな目標でしたが、さらに発展し、「口腔機能(口の働き)」（4ページ参照）をどう育み、どう維持していくか」ということが重要視されてきています。

3 「オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)」の考え方と対策

＜新規＞

オーラルフレイルになる(口腔機能が弱る)と、食べる意欲や量が減り、低栄養やフレイル(全身の虚弱)につながります。また、こころの健康や社会参加の面でも、「話す」「食べる」などの口腔機能の維持が重要です。健康寿命の延伸に向けて、口腔機能や社会とのつながりを維持するために、オーラルフレイルの早期発見と対策が求められています(4ページ参照)。

4 むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防

＜継続＞

すべてのライフステージにおいて、むし歯予防と歯周病予防は歯と口の健康づくりの基本です。

5 かかりつけ歯科での定期的な歯科健診と継続的な予防管理の重要性

＜継続＞

個人の日常的なケアと専門家による定期的なチェック・継続的なケアが、歯と口の健康づくりの両輪です。

6 誤えん性肺炎や糖尿病などの全身疾患予防や管理

＜継続＞

口腔内の清潔や歯周病・むし歯などの歯科疾患は、誤えん性肺炎や糖尿病などの全身疾患の発症や進行に関わります。

7 食べることを育てる「食育」と食べることを支える「食支援」

＜新規＞

食べる機能を支える歯科は、その機能の育成・維持・向上や機能の状況に応じた食べ方などの支援が求められています。

本計画の策定ポイント

- (1) 生涯にわたる歯と口の健康づくりを推進し、全身の健康増進、そして健康寿命の延伸を図ることで、健康長寿のまち・京都の実現を目指します。
- (2) 「市民の歯と口の健康づくり」につながるように、本市や関係機関・団体による「市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり」を推進します。
- (3) とりわけ「口腔機能」に着目した歯と口の健康づくりに力点をおいて、その育成と低下予防とともに、「オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)」といった考え方と対策の普及に取り組めます。
- (4) 障害者歯科診療や在宅歯科診療、災害時歯科医療救護等の歯と口の健康づくりを支える歯科医療の取組についても盛り込みます。

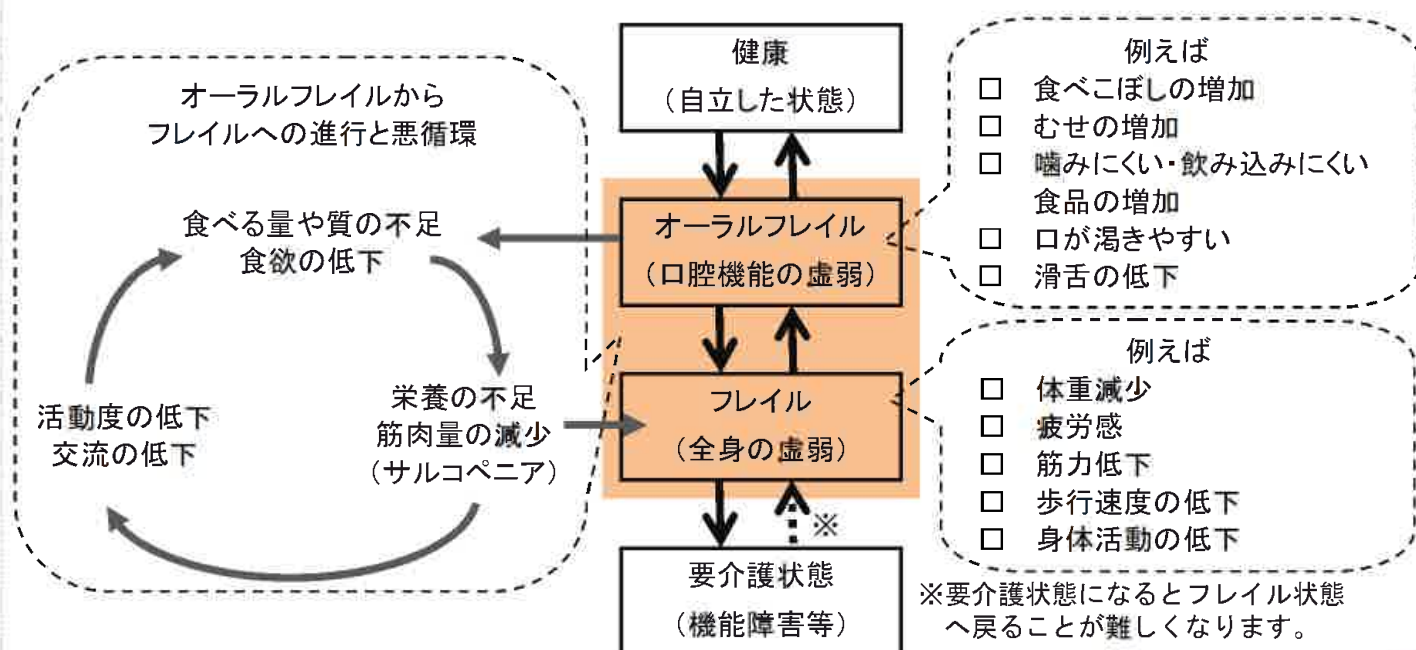
＜口腔機能とは＞

- 口腔機能は、「おいしく味わって食べること」「安全に食べること」「楽しく会話すること」「朗らかに笑うこと」など、生活の基本や人生の楽しみなどを支えています。
- 例えば、「口からおいしく食べる」ということは、栄養摂取や健康増進ということだけでなく、人生において大きな幸せや楽しみであり、人との交流手段のひとつです。つまり、口腔機能の低下は、機能面だけでなく、こころの健康やコミュニケーション面にも大きく影響します。

主な口腔機能	咀嚼（そしゃく）する	食べ物を噛みくだく、すりつぶす
	嚥下（えんげ）する	噛みくだいた食べ物や飲み物を飲み込む
	感じる（味覚など）	味、歯触り、舌触り、温度、固さなど
	唾液（だえき）をだす	唾液は、洗浄、消化、咀嚼や嚥下の補助、味覚の増強、抗菌、歯を強くするなどの作用をもつ
	音・言葉を発する	話す、会話する、笑う、歌うなど
	表情をつくる	笑う、怒る、口元をゆるめる、口角をあげるなど

＜オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)やフレイル(全身の虚弱)の流れ(イメージ)＞

- 日常生活上で自立した健康な方が要介護状態に至る間に心身の活力が弱ってきた「フレイル（全身の虚弱）」という状態があり、このフレイル（全身の虚弱）状態は、より早い段階で適切に対応すると、健康な状態に回復しやすいとされます。
- オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）は、栄養摂取量の低下や食欲の低下を招き、進行すると栄養の不足、筋肉量の減少が起き、運動機能や活動度の低下、人との交流の減少を引き起こします。
- オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）はフレイル（全身の虚弱）のはじまりとも考えられ、その早期発見と対策はとても重要です。
- さらに、フレイル（全身の虚弱）やオーラルフレイル（口腔機能の虚弱）至る背景として、加齢とともに社会との関わりが減ることが挙げられています。



「話す」「食べる」などの口腔機能の低下は、社会参加や人との交流の減少を招きます。一方で、社会参加や人との交流の減少は、「話す」「食べる」「笑う」などの口腔機能を使う機会の減少につながり、口腔機能の低下を引き起こしかねません。

「歯と口の健康」と「社会や人との関わり」とは、双方向に影響しあいます。

3 本市の歯科保健の現状

乳幼児期(0歳～就学前)

- 「3歳児におけるむし歯のある者の割合」は経年的に減少し、14.1% (H28) となっています (全国値 17.0% (H27) ^{*1})。
- 「フッ化物歯面塗布(しめんとふ)を受けた者の割合(京都市フッ化物歯面塗布事業の利用者の割合)」については46.8% (H28) となっています。
(フッ化物歯面塗布: フッ化物の薬剤を歯の表面に塗り、むし歯になりにくい歯をつくる専門的処置)
- 「3歳児で咬み合わせや歯並びについて経過観察等が必要と判定された者の割合」は、14.6% (H28) となっています (全国値 12.3% (H27) ^{*2})。

少年期(6～14歳)

- 「6歳児におけるむし歯のある者の割合」は、経年的に減少し、39.5% (H28) となっており、全国値(42.8%) ^{*3}より少ない状況です。
- 「12歳児における永久歯の1人平均むし歯数」は、経年的に減少し、0.57歯 (H28) となっており、全国値0.84歯 (H28) ^{*4}より少ない状況です。

青年期(15～24歳)・壮年期(25～39歳)・中年期(40～64歳)

- 「この1年間に歯科健診を受けている者の割合(20歳以上)」は47.4% (H28) で、全国値52.9% (H28) ^{*5}を下回っている状況です。
- 「歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使用している者の割合」について、40歳代は52.0% (H28) で、全国値45.9% (H28) ^{*6}を上回っています。一方で、60歳代は48.2% (H28) で、全国値50.2% (H28) ^{*7}を下回っています。

高齢期(65歳以上)

- 「60歳代における24本以上の自分の歯を有する者の割合」は46.0% (H28) で、全国値61.0% (H28) ^{*8}を下回っています。
- 「80歳以上における20本以上の自分の歯を有する者の割合」は、26.8% (H28) で、全国値37.2% (H28) ^{*9}を下回っています。
- 「60歳代におけるなんでもよく噛んで食べることができると回答したものの割合」は、70.5% (H28) となっています。

子どものむし歯の状況は、経年的に減少し、改善しています。また、成人期以降の歯科健診の受診等の予防行動の状況は改善傾向にあります。

一方で、成人期以降の歯周病の状況や高齢期の歯の本数の状況については、一部改善がみられるものの、悪化しているものもあり、引き続き、課題を抱えています。

(全国値の出典)

*1, 2: 地域保健・健康増進事業報告から算出(平成28年度分は未公表)

*3, 4: 学校保健統計調査

*5: 国民健康・栄養調査「結果の概要」

*6, 7, 8, 9: 歯科疾患実態調査結果統計表から算出

4 口腔保健推進実施計画(案)の計画体系

基本理念

市民一人ひとりが歯と口の健康づくりに取り組み、生涯にわたって、しっかり噛んで食べ、健やかで心豊かに笑顔で過ごせる「健康長寿のまち・京都」を推進します。

取組方針

ライフステージや配慮が必要な方々の特性に応じた取組を、市民が自ら実践するとともに、関係団体・機関等（保健医療機関、保育・教育機関、介護・福祉団体、医療保険者、事業所等）と本市が一体となって支援することで、「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」を目指します。

- (1) 「口腔機能の育成・低下予防」「むし歯・歯周病予防」、「かかりつけ歯科での定期的な歯科健診」の推進を、歯と口の健康づくりの基本的な取組とします。
- (2) 本市や関係団体・機関等は、お互いに連携して、「市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり」に取り組めます。
- (3) さらに、各々の専門的又は関係する立場から、市民に対して、「実践してほしい歯と口の健康づくり」への働きかけや取組を実施します。

また、これらの取組を推進するなかで、口腔機能を使う機会や健康づくりの動機づけの創出などにつながるように、社会参加や人のつながりを重要な要素と捉えて取り組みます。

＜歯と口の健康増進が健康寿命の延伸につながる概念イメージ＞

基本理念

市民一人ひとりが歯と口の健康づくりに取り組み、生涯にわたって、しっかり噛んで食べ、健やかで心豊かに笑顔で過ごせる「健康長寿のまち・京都」を推進します。

各ライフステージに応じた歯と口の健康づくり

- ① 口腔機能の育成・低下予防
- ② むし歯予防と歯周病予防
- ③ かかりつけ歯科での定期的な歯科健診

期待できる効果

＜主に全身面＞

誤えん性肺炎の予防
糖尿病などの全身疾患
のリスクの低減

フレイル予防
(全身の虚弱の予防)

低栄養の防止
サルコペニア予防
(筋肉量の減少の予防)

＜主に口腔面＞

口腔内の清潔度の維持
むし歯や歯周病の予防

歯の喪失防止

オーラルフレイル予防
(口腔機能の虚弱の予防)

口腔機能の低下予防

＜生活・社会面＞

生活の質の維持
(食べる楽しみ、笑う等)

活動や交流の維持
(いっしょに食事をする、
楽しく会話する等)

健康寿命の延伸

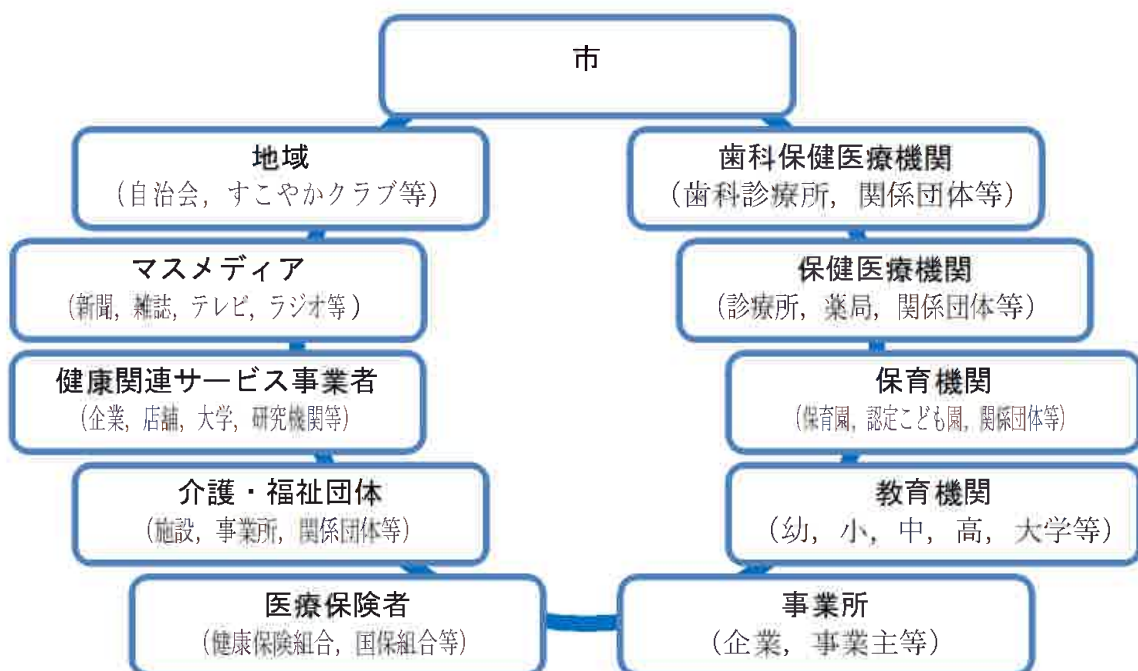
＜各ライフステージ等に応じた歯と口の健康づくりのイメージ＞

ライフステージ	年齢の目安	① 口腔機能の 育成・低下予防	② むし歯予防・歯周病予防	③ かかりつけ歯科での定期的な歯科健診		
胎児期 (妊娠期)	—	胎児の歯の形成	妊婦のむし歯予防		妊婦の歯肉炎予防	
乳幼児期	0歳～就学前	育 成	(ライフステージによってむし歯になりやすい部分が異なる) むし歯予防		歯肉炎 予防	
少年期	小学生 中学生					歯周炎 予防
青年期	10歳代(後半) 20歳代(前半)					
壮年期	20歳代(後半) 30歳代					
中年期	40歳代 50歳代					
高齢期	60歳代(前半) 60歳代(後半) 70歳代 80歳以上	オーラルフレイル予防 低栄養の防止 フレイル予防				

障害児・者 要介護高齢者 等	—	口腔ケアの推進, 誤えん性肺炎予防
	—	食べる・飲み込む機能の維持・向上
	—	歯科健診受診の推進
	—	歯科診療体制の確保

＜歯と口の健康づくりの取組を推進する社会イメージ(関係団体・機関)＞

社会全体が連携し、個人・家庭を支援し、一緒に取り組みます。



5 市民の歯と口の健康づくりを支える取組(ライフステージ等に応じた具体的取組)

ライフステージごとの取組

(1) 胎児期(妊娠期) <赤ちゃんのために、お母さんの歯と口の健康を守りましょう。>

妊婦や周囲の方が、妊娠による口腔への影響を知り、母体と子どもの歯と口の健康を守るための知識を得て、適切な予防行動を実践できるように取り組みます。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

(妊婦の方は)

- デンタルフロス(糸ようじなど)や歯間ブラシを使いましょう。
- 禁煙しましょう(生まれてくる赤ちゃんの歯と口の健康に影響を与えることがあります)。
- 歯科健診を受けましょう。等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- 胎児期・妊娠期に関わる歯科保健知識の普及啓発(妊娠による歯肉炎やむし歯のリスク、母体の口腔内状況の胎児への影響 等)
- 妊娠中に歯科健診を受けることの推奨 等

【本市の主な取組】

- ☆ 母子健康手帳や歯ッピーパスポートの活用等による情報発信
- ☆ 保健福祉センターでの成人・妊婦歯科相談(歯科相談・歯科保健指導)の実施
- ☆ アウトリーチ事業と連携した市民の利用する場所での成人・妊婦歯科相談の開催 新規 等

(2) 乳幼児期(0歳～就学前) <子どもの歯と口の健康と成長を育みましょう。>

保護者と子ども自身が子どもの歯と口の成長に応じた健康づくりが実践できるように取り組みます。また、生涯にわたって必要な歯と口の機能の基盤をしっかりとつくるために、口腔機能の健全な育成を促せるように取り組みます。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

(保護者の方は、お子さんの成長に合わせて、以下のことをしてあげましょう。)

- 口腔機能を育てるために、よく噛んで食べることを促しましょう。
- お子さんと一緒に歯をみがきましょう。仕上げみがきを行いましょう。
- 歯科医院で、むし歯予防のためのフッ化物歯面塗布を受けましょう。 等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- 乳幼児期に関わる歯科保健知識の普及啓発(口腔の成長と機能の育成、むし歯予防、フッ化物 等)
- 家庭や保育園・幼稚園等での歯と口の健康づくりの推進(口腔機能の育成、フッ化物、食育 等) 等

【本市の主な取組】

- ☆ 保健福祉センターでの乳幼児健診や健康教室等における口腔機能を育てるための啓発や保健指導 充実
- ☆ 指定医療機関でのフッ化物歯面塗布の機会の提供とかかりつけ歯科をもつことの推進
- ☆ 保育園(所)・幼稚園等における集団フッ化物洗口の実施に関する初期支援
- ☆ 保育園(所)・幼稚園等に対する口腔機能の健全な育成や歯科から見た食育に関する知識の普及・啓発 新規 等

(3) 少年期(小学生・中学生) <歯と口の健康を守る生活習慣の習得と、自己管理の定着を図りましょう。>

歯と口の健全な育成を図り、児童・生徒が成長に合わせて、自分の歯と口の健康を守るための生活習慣を身につけ、実践できるように取り組みます。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

(小学生・中学生は、成長に合わせて)

- 口腔機能を育てるために、しっかりとよく噛んで食べましょう。
- 丁寧な歯みがき習慣と自己管理を身につけましょう。
- むし歯予防のために、糖分の含まれる食べ物や飲み物の摂りすぎやだらだら食べはやめましょう。
- 歯・口腔健康診断の結果が理解できるようになりましょう。 等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- 少年期に関わる歯科保健知識の普及啓発(口腔機能の育成、むし歯・歯肉炎予防、歯と口のけが 等)
- 家庭や学校における歯と口の健康づくりや歯と口を育む食育の推進
- 学校における集団フッ化物洗口の推進 等

【本市の主な取組】

- ◇ 児童・生徒の歯・口腔健康診断、歯科保健教育や歯みがき指導の実施
- ◇ 小学校における集団フッ化物洗口の実施
- ◇ 中学校における防煙指導の推進
- ◇ 歯の外傷(歯と口のけが)の予防や対応方法に関する取組の推進
- ◇ 学童う歯対策事業の実施 等

(4) 青年期(15~24歳)・壮年期(25~39歳)・中年期(40~64歳) <毎日の歯みがき習慣と定期的な歯科健診を中心に、歯と口の健康管理に努めましょう。>

歯と口の健康を保つための生活習慣を確立し、主体的に歯科健診や歯科治療を受けることができるように取り組みます。また、歯と口の健康が全身の健康に関係することを理解し、生活習慣の改善等につなげられるように取り組みます。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

- 噛む力の維持や肥満予防などのために、しっかりとよく噛んで、味わって食べましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。 等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- 青年期・壮年期・中年期に関する歯科保健知識の普及啓発(歯周病やむし歯の発症・重症化予防、生活習慣病や口腔がん、喫煙との関係 等)
- 生活習慣病対策などと連動した歯周病対策 等

【本市の主な取組】

- ◇ 指定医療機関における歯周疾患予防健診の実施
- ◇ 啓発イベント等における口腔がん啓発事業の実施 充実
- ◇ 大学等との連携による若年層に対する歯科口腔保健の普及啓発 新規
- ◇ 保険者による生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発 充実
- ◇ 糖尿病重症化予防に関する歯科専門職を含めた多職種連携の推進 新規 等

(5) 高齢期(65歳以上) <歯と口の健康と機能を保ち、いつまでもおいしく食べて、楽しくお話ししましょう。>

口腔機能の低下による低栄養やコミュニケーション力の低下が起きる時期です。口腔機能を保ち、健康増進や生活の質の維持を図るために、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）の早期発見・対策に取り組みます。歯と口の健康や清潔を保ち、誤えん性肺炎予防やむし歯や歯周病などの重症化予防につながるよう取り組みます。

また、口腔機能をしっかり使う機会や健康づくりの動機づけの創出などにつながるように、社会参加などを促進します。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

- 口腔機能の低下予防のために、会話する、歌う、笑う、食べるなど、日常にお口の機能を使いましょう。
- 口腔機能の低下予防のために、お口の体操やマッサージを行いましょう。
- 安全に食べるために、「食べる・飲み込む」機能の状況に合わせて、食べ物を選択しましょう。
- むし歯になりやすい歯の根っこ（歯ぐきがやせて見えてきた部分）もみがきしましょう。
- 入れ歯などもしっかりと清掃しましょう。 等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- フレイル対策や介護予防としての口腔機能の向上や低栄養防止の取組の推進
- フレイル対策や介護予防に関する多職種や関係団体・機関の連携の推進 等

【本市の主な取組】

- ☆ アウトリーチ事業における口腔機能の向上等に関する健康教室の実施やお口の体操の普及 充実
- ☆ オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）とその対策（お口の体操、トレーニング法等）の普及啓発 新規
- ☆ 後期高齢者歯科健康診査の実施と地域介護予防推進センター等との連携によるフレイル対策の推進 新規
- ☆ 地域介護予防推進センターにおける口腔機能の向上教室の実施
- ☆ 地域包括ケアにおける歯科専門職を含む多職種連携の推進（地域ケア会議 等） 等

ライフステージ別の取組に加えて、各特性に応じて必要な取組

<配慮が必要な方(障害者・障害児、要介護高齢者等)の歯と口の健康づくりを支援しましょう。>

障害特性や要介護・要支援状態等に応じた歯と口の健康づくりを支援し、口腔保健の向上や重症化予防を目指して取り組みます。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

(ご家族や施設職員などの支援者の方は、状況に応じてできる範囲で)

- 歯みがきなどの口腔ケアの介助を行いましょう。
- 安全に楽しく食べるために、「食べる・飲み込む」機能の状況に合わせて、食事を工夫しましょう。
- 口腔機能の低下予防のために、会話する、笑う、歌うなどの機会をつくりましょう。
- かかりつけ歯科を決め、定期的に歯科健診や歯石除去等を受けられるようにしましょう。 等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- 家族や施設職員等の支援者に対する口腔ケアや食べることの支援等に関する知識や技術の普及啓発
- フレイル対策や介護予防と連動した口腔機能の向上や口腔ケアの取組の推進
- 医療や介護・福祉等における多職種連携や地域包括ケアの推進 等

【本市の主な取組】

- ◇ 障害者歯科診療を実施する京都歯科サービスセンター（中央）の運営補助
- ◇ 施設入所者及び通所者に対する歯科健診・歯科保健指導の機会の提供（出張歯科健診等の実施）
- ◇ 施設職員等への口腔ケアや口腔機能の向上、食べることの支援に関する知識や技術の普及啓発 **充実**
- ◇ 家族介護者に対する口腔ケア実践講習会の実施 等

すべての市民に対する共通の取組

＜市民一人ひとりが適切な歯と口の健康づくりを実践できるように、個人と社会(市、関係機関・団体)が連携して取り組みましょう。＞

生涯にわたって、市民一人ひとりが主体的に歯と口の健康づくりを実施し、定期的に歯科健診と専門的ケアを受けることが定着するように、歯と口の健康に関する基盤づくりに取り組みます。

【個人・家庭での歯と口の健康づくり】

- 歯と口の健康に関心をもち、健康づくり情報を収集しましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。 等

【関係団体・機関による環境づくりの取組】

- 歯と口の健康に関する適切な情報発信
- 行政や関係団体・機関との協働 等

【本市の主な取組】

- ◇ 口腔保健支援センターの設置及び総合的な歯科保健対策の推進
- ◇ 歯と口の健康づくりや市民の歯科保健状況に関する情報の発信 **充実**
- ◇ 歯科関係機関と連携した「健康長寿のまち・京都」の取組の推進
- ◇ 歯のひろば等の市民・区民への歯科保健啓発イベントの実施支援
- ◇ 保健福祉センターでの歯科健診・歯科相談、健康教室等の実施
- ◇ 休日急病歯科診療の提供
- ◇ 障害者歯科診療の提供体制の確保
- ◇ 歯科衛生士・歯科技工士の育成機関への支援
- ◇ 歯科医院と連携した禁煙の推進（禁煙ポスターの掲示等） **新規**
- ◇ 歯科医師会災害時歯科医療救護マニュアルと連携した災害時の市歯科専門職対応マニュアルの作成 **新規** 等

6 取組の浸透度をはかる指標

区 分	項 目	H28 値(ベースライン)	H34 値
胎児期 (妊娠期)	歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使用している妊婦の割合	51.9%	60%以上
乳幼児期	3 歳児でむし歯のある者の割合	14.1%	10%以下
	3 歳児でフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合(フッ化物歯面塗布事業の受診票利用率)	46.8%	55%以上
	3 歳児で咬み合わせに異常がみられる者の割合	14.6%	10%以下
少年期	6 歳児におけるむし歯のある者の割合	39.5%	35%以下
	12 歳児における永久歯の 1 人平均むし歯等の数	0.57 歯	0.5 歯以下
	中学生で歯周疾患のある者の割合 (歯ぐきの状態で専門家の診断が必要と判定された者の割合)	3.1%	減少
青年期 ・ 壮年期 ・ 中年期 ・ 高齢期	20 歳代で歯ぐきに炎症所見のある者の割合(歯ぐきが腫れている又は歯ぐきから出血すると回答した者の割合)	25.8%	20%以下
	40 歳代, 60 歳代で進行した歯周炎を有する者の割合(4mm 以上の深い歯周ポケットを有する者の割合)	40 歳代 33.3% 60 歳代 33.3%	40 歳代 25%以下 60 歳代 30%以下
	40 歳代, 60 歳代で歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使用している者の割合	40 歳代 52.0% 60 歳代 48.2%	40 歳代 60%以上 60 歳代 55%以上
	60 歳代における咀嚼良好者の割合 (なんでもよく噛んで食べることができると回答した者の割合)	70.5%	80%以上
	60 歳代における 24 本以上の自分の歯を有する者の割合	46.0%	60%以上
	80 歳以上における 20 本以上の自分の歯を有する者の割合	26.8%	35%以上
障害児	障害者(児)入所施設における定期歯科健診の実施率	80.0%(H27)	90%以上
要介護 高齢者	要介護高齢者入所施設(介護老人福祉施設・介護老人保健施設)における定期歯科健診の実施率	54.5%(H27)	60%以上
共通	この 1 年間に歯科健診を受けている者の割合(20 歳以上)	47.4%	65%以上
	「丁寧に歯をみがく」ことを意識している者の割合(18 歳以上)	63.8%	70%以上

7 推進体制

(1) 健康長寿のまち・京都市民会議

京都の市民力・地域力を結集し、オール京都で市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進します。

(2) 健康長寿のまち・京都市内推進本部

全庁をあげた本市施策の徹底した融合により、市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

(3) 京都市民健康づくり推進会議

口腔保健部会を中心に、専門的な見地等から口腔保健推進実施計画の進捗管理等について意見交換を行います。また、関係機関・団体と連携して、計画の実施に協力します。



御意見記入用紙

(募集期間:平成29 年12月●● 日～平成30年2月●● 日)

075-222-3416



京都市健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課行

御意見に関連する該当ページ (記入例) リーフレットの1ページ「策定ポイント」について

御意見の内容

御意見を取りまとめる際の参考としますので、差し支えなければ○を御記入願います。

①お住まいの区: 北区 上京区 左京区 中京区 東山区 山科区

下京区 南区 右京区 西京区 伏見区 その他

②年 齢 : 19 歳以下 20 歳代 30 歳代 40 歳代 50 歳代 60 歳代 70 歳代 80歳以上

③性 別 : 男性 女性

④御 職 業 等 : 会社員 公務員 自営業 主婦・主夫 学生 無職 その他

【提出先】

郵送・持参: 〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65

京都朝日ビル4階

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課

電 話 : 075-222-3411

F A X : 075-222-3416



バブコメくん

京都市口腔保健推進実施計画における「ライフステージ等に応じた具体的な取組」について（案）

ライフ ステージ等	主な特徴	個人・家庭での歯と口の健康づくり	市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり	
			関係団体・機関	本市
胎児期 (妊娠期)	・乳歯が形成される時期であり、妊娠中からバランスのとれた栄養摂取が大切です。 ・妊娠による体調や環境の変化等により、食生活が不規則になったり、歯みがきが十分にできないことがあります、むし歯や歯肉（歯ぐき）の炎症が起きやすい時期です。 ・歯周病は、早産や低体重児の出産につながる可能性があります。	＜赤ちゃんのために、お母さんの歯と口の健康を守りましょう。＞ 妊婦や周囲の方が、妊娠による口腔への影響を知り、母体と子どもの歯と口の健康を守るための知識を得て、適切な予防行動を実践できるように取り組みます。		
		（妊婦の方は） ○体調が優れないなど、歯みがきができないときは、無理をせず、できることをできるときにしましょう。 ○デンタルフロス（糸ようじなど）や歯間ブラシを使いましょう。 ○バランスのよい食事を心がけましょう。 ○禁煙しましょう（生まれてくる赤ちゃんの歯と口の健康に影響を与えます）。 ○かかりつけ歯科をもちましょう。 ○歯科健診や歯科保健指導を受けましょう。 ○歯科治療が必要な場合は、主に安定期に行いましょう。 （周囲の方は） ○禁煙しましょう。（妊婦の方がたばこの煙を吸うと、生まれてくる赤ちゃんの歯と口の健康に影響を与えます）。 ○妊婦の方が歯科を受診できるように支援しましょう。	●胎児期・妊娠期に関わる歯科保健知識の普及啓発 ・妊娠による歯肉炎やむし歯のリスク ・母体の口腔内状況の胎児への影響 ・喫煙や受動喫煙による母体の歯と口の健康や胎児への影響 ・妊娠による変化に対応した歯みがき方法の工夫等 ●妊娠期に歯科健診を受けることの推奨 ●かかりつけ歯科をもつことの重要性の啓発	◇母子健康手帳や歯ッピーパスポートの活用等による情報発信・普及啓発 ◇母子健康手帳発行時における歯科相談の受診勧奨 ◇保健福祉センターでの成人・妊婦歯科相談（歯科相談・歯科保健指導）の実施 ◇アウトリーチ事業と連携した市民の利用する場所での成人・妊婦歯科相談の開催＜新規＞ ◇保健福祉センターでのプレママ・パパ教室等の健康教室の実施
乳幼児期	・乳歯が生え、永久歯が形成される時期です。 ・歯・歯ならび・あごなど、体とともに口の周囲も成長し、変化していく時期です。 ・食べる・話すなどの口の機能が発達していく時期です。 ・歯が生えてくるとむし歯に注意が必要です。 ・年齢や発達に応じた適切な歯みがき習慣や食生活習慣などを育む大切な時期です。	＜子どもの歯と口の健康と成長を育みましょう。＞ 保護者と子ども自身が子どもの歯と口の成長に応じた健康づくりが実践できるように取り組みます。また、生涯にわたって必要な歯と口の機能の基盤をしっかりとつくるために、口腔機能の健全な育成を促せるように取り組みます。		
		※お子さんの成長に合わせて行いましょう。 （お子さんは） ○成長に合わせて、歯みがきができるようになりましょう。 （保護者の方は、お子さんに以下のことをしてあげましょう。） ○口腔機能を育てるために、よく噛んで食べることを促しましょう。 ○口腔機能を育てるために、噛みごたえのある食品・食材を用いましょう。 ○歯みがき習慣を身につけられるように、いっしょに歯をみがきましょう。 ○仕上げみがきを行いましょう。 ○むし歯予防効果のあるフッ化物入りの歯みがき剤やうがい剤を使いましょう。 ○歯科医院で、むし歯予防のためのフッ化物歯面塗布を受けましょう。 ○むし歯予防のために、間食は時間を決め、甘味の摂りすぎやだらだら食べはやめましょう。 ○かかりつけ歯科をもちましょう。 （保護者や周囲の方は） ○むし歯や歯周病の原因菌のお子さんへの感染を防ぐためにも、ご自身のむし歯予防や歯周病予防に取り組みましょう。	●乳幼児期に関わる歯科保健知識の普及啓発 ・歯と口の成長と機能の発達 ・歯と口の成長や発達を促すための方法 ・むし歯とその予防法 ・むし歯予防のためのフッ化物に関する知識と利用法等 ●家庭や保育園・幼稚園等での歯と口の健康づくりの推進 ・口腔機能を育てる取組 ・歯と口の健康を育む食育 ・歯みがきや歯みがき指導 ・フッ化物洗口の取組等 ●フッ化物歯面塗布を受けることの推進 ●歯科健診を受けることの推奨 ●かかりつけ歯科をもつことの重要性の啓発	◇歯ッピーパスポートの活用等による情報発信・普及啓発 ◇保健福祉センターでの乳幼児健康診査における歯科健診及び歯科保健指導 ◇保健福祉センターでの乳幼児健診や健康教室等における口腔機能を育てるための啓発や保健指導＜充実＞ ◇保健福祉センターでの乳幼児歯科相談の実施 ◇アウトリーチ事業と連携した市民が利用する場所での乳幼児歯科相談の開催＜新規＞ ◇指定医療機関でのフッ化物歯面塗布の機会の提供とかかりつけ歯科をもつことの推進 ◇フッ化物歯面塗布事業指定医療機関に関する情報提供（アプリ等）＜充実＞ ◇保育園（所）・幼稚園等における集団フッ化物洗口の実施に関する初期支援 ◇保育園（所）・幼稚園等に対する口腔機能の健全な育成や歯科から見た食育に関する知識の普及・啓発＜新規＞

ライフ ステージ等	主な特徴	個人・家庭での歯と口の健康づくり	市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり	
			関係団体・機関	本市
少年期 (小学生・中学生)	・乳歯と永久歯の生え変わりなど、成長とともに歯と口の状況も大きく変化しながら、口腔機能が確立していく時期です。 ・生えたての永久歯、生える途中のみがきにくい永久歯、抜けかけの乳歯などがあり、むし歯になりやすい時期です。 ・成長とともに児童・生徒自身が適切な歯みがき習慣や食生活習慣を身につけ、自己管理ができるように支援しましょう。 ・中学生は、不適切な歯みがき習慣や思春期の生理的影響等により、歯肉炎（歯ぐきの炎症）が増加する時期です。 ・スポーツなどによる歯や口のけがが起きやすい時期です。	<歯と口の健康を守る生活習慣の習得と、自己管理の定着を図りましょう。> 歯と口の健全な育成を図り、児童・生徒が成長に合わせて、自分の歯と口の健康を守るための生活習慣を身につけ、実践できるように取り組みます。		
		※お子さんの成長に合わせて行いましょう。 （小学生・中学生は） ○口腔機能を育てるために、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ○歯並びやあごの形などに悪影響を及ぼすことがあるため、口呼吸や頬杖などの癖を控えましょう。 ○歯と口の健康や病気（むし歯や歯肉炎）に関心を持ちましょう。 ○自らの歯と口の状況と変化を観察する習慣を身につけましょう。 ○丁寧な歯みがき習慣と自己管理を身につけましょう。 ○むし歯予防のために、糖分の含まれる食べ物や飲み物の摂りすぎやだらだら食べはやめましょう。 ○フッ化物入りの歯みがき剤を使いましょう。 ○デンタルフロスを使用しましょう。 ○歯・口腔健康診断の結果が理解できるようになりましょう。 （保護者や周囲の方は） ○お子さんがしっかりと歯みがき習慣を身につけられるようにサポートしましょう。 ○歯・口腔健康診断の結果を確認し、必要に応じてお子さんが歯科受診ができるようにしましょう。 ○お子さんがフッ化物歯面塗布を受けられるようにしましょう。	●少年期に関わる歯科保健知識の普及啓発 ・口腔機能の健全な育成に関わる習癖やその対策 ・むし歯や歯肉炎とその予防法 ・歯と口のけがとその対策 ・歯科疾患と全身疾患の関係についての知識 等 ●家庭や学校における歯と口の健康づくりや歯と口を育む食育の推進 ●学校における集団フッ化物洗口の推進 ●歯科健診を受けることの推奨 ●かかりつけ歯科の重要性の啓発	◇児童・生徒の歯・口腔健康診断の実施 ◇歯科保健教育や歯みがき指導の実施 ◇指定校における歯・口の健康づくりの推進 ◇小学校における集団フッ化物洗口の実施 ◇中学校における防煙指導の推進 ◇歯の外傷（歯と口のけが）の予防や対応（歯の救急保存液の配分、マウスガードの普及等）に関する取組の推進 ◇学校歯科医との連携の推進 ◇学童う歯対策事業の実施
青年期 (15～24歳) ・ 壮年期 (25～39歳) ・ 中年期 (40～64歳)	<青年期・壮年期> ・高校生の年代では、むし歯とともに歯肉炎に注意が必要です。 ・高校卒業以降、大学や職場等での歯科健診の機会に乏しく、一人暮らし等の環境や対人関係の変化、食生活の乱れ等により、むし歯や歯周病などのリスクが高まる時期です。 ・とりわけ、年齢とともに、歯周病の発症リスクが高くなります。 <中年期> ・肥満や喫煙、飲酒等の生活習慣や加齢等の影響により、歯周病が進行する時期です。 ・歯周病が、糖尿病やメタボリックシンドローム、脳血管疾患などの全身疾患に影響を与えることが指摘されています。 ・歯周病の進行に伴い、歯が揺れたり、抜けたりはし始める時期です。 ・治療したむし歯が再びむし歯になっていることがあります。 ・多忙などの理由により、健診や治療のための歯科受診が難しくなりがちです。	<毎日の歯みがき習慣と定期的な歯科健診を中心に、歯と口の健康管理に努めましょう。> 歯と口の健康を保つための生活習慣を確立し、主体的に歯科健診や歯科治療を受けることができるように取り組みます。 また、歯と口の健康が全身の健康に関係することを理解し、生活習慣の改善等につなげられるように取り組みます。		
		○噛む力の維持や肥満予防などのために、しっかりとよく噛んで、味わって食べましょう。 ○生涯にわたって口腔機能を維持するために、会話する、歌う、笑う、食べるなど、積極的に口の機能を使いましょう。 ○丁寧に歯をみがきましょう。 ○デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。 ○歯周病の発症・重症化予防や口腔がん予防などのために、禁煙をしましょう。 ○歯周病の発症・重症化予防のために、規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ○歯周病の発症・重症化予防のために、糖尿病などの全身疾患の治療や管理を行いましょう。 ○かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。 ○早期治療に努めましょう。	●青年期・壮年期・中年期に関する歯科保健知識の普及啓発 ・口腔機能とその機能の維持対策 ・歯周病やむし歯、歯の喪失とその発症・重症化予防 ・歯科疾患と全身疾患や生活習慣との関係と改善への対策 ・口腔がんとその予防法 等 ●生活習慣病対策などと連動した歯周病対策 ●歯科健診を受けることの推奨 ●かかりつけ歯科の重要性の啓発 ●糖尿病患者等に関する医科歯科連携など、多職種連携の推進	◇歯ッピーNOTEの活用等による情報発信・普及啓発 ・口腔機能とその重要性、維持対策 ・歯周病とその重症化予防 ・歯周病と糖尿病などの全身疾患の関係 ・喫煙や肥満などの生活習慣による歯周病リスク ・定期的な歯科健診の重要性 等 ◇保健福祉センターにおける成人・妊婦歯科相談の実施（再掲） ◇アウトリーチ事業と連携した市民の利用する場所での成人・妊婦歯科相談の開催＜充実＞（再掲） ◇指定医療機関における歯周疾患予防健診の実施 ◇保健福祉センターにおけるアウトリーチ事業の実施（お口から始める生活習慣病予防教室や健康教育等） ◇啓発イベント等における口腔がん啓発事業（口腔がん簡易健診等）の実施＜充実＞ ◇大学等との連携による若年層に対する歯科口腔保健の普及啓発＜新規＞ ◇保険者による生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発＜充実＞ ◇糖尿病重症化予防に関する歯科専門職を含めた多職種連携の推進＜新規＞

ライフ ステージ等	主な特徴	個人・家庭での歯と口の健康づくり	市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり	
			関係団体・機関	本市
高齢期 (65歳以上)	・主に歯周病が進行して、抜ける歯が増える時期です。 ・子どものむし歯とは異なり、歯の根っこがむし歯になりやすくなります。 ・歯と歯の間に隙間が空いてきた、ぐらぐらの歯がある、入れ歯を使うようになった、口が乾きやすくなったなどの様々な理由により、歯や舌などに汚れがつきやすく清掃しにくくなっていきます。 ・心身の状況により、歯みがきへの関心が低くなったり、きめ細やかな歯みがき動作が難しくなってくる場合があります。 ・そのため、むし歯や歯周病が進行したり、誤えん性肺炎の発症リスクが増加します。 ・また、加齢とともに、噛みにくい、飲み込みにくい、話しにくい、味を感じにくくなったなどのオーラルフレイル（口腔機能の虚弱）を感じはじめます。 ・オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）は食べられる食品の減少や偏り、食べる意欲の低下などを引き起こし、フレイル（全身の虚弱）につながるため、早期発見・早期対策が重要です。	＜歯と口の健康と機能を保ち、いつまでもおいしく食べて、楽しくお話ししましょう。＞ 口腔機能を保ち、健康増進や生活の質の維持を図るために、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）の早期発見・対策に取り組みます。歯と口の健康や清潔を保ち、誤えん性肺炎予防やむし歯や歯周病などの重症化予防につながるように取り組みます。また、口腔機能をしっかり使う機会や健康づくりの動機づけの創出などにつながるように、社会参加などを促進します。		
		○口腔機能の低下予防のために、会話する、歌う、笑う、食べるなど、日常にお口の機能を使いましょう。 ○口腔機能の低下予防のために、お口の体操やマッサージを行いましょう。 ○安全に食べるために、「食べる・飲み込む」機能の状況に合わせて、食べ物を選択しましょう。 ○安全においしく食べるために、「食べる・飲み込む」機能の状況に合わせた食べ方・調理の工夫を身につけましょう。 ○歯ぐきが下がったり、歯を失ったりなど、口の変化に合わせて、丁寧に歯をみがきましょう。 ○むし歯になりやすい歯の根っこ（歯ぐきがやせて見えてきた部分）もみがきましょう。 ○入れ歯などもしっかりと清掃しましょう。 ○歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。 ○かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。	●高齢期に関する歯科保健知識の普及啓発 ・加齢等による口腔内変化とそれに伴う歯科疾患リスク ・誤えん性肺炎とその予防 ・オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）とその対策 ・口腔機能の低下による誤えんや窒息の危険と安全な食べ方 ・根面むし歯とその予防 等 ●フレイル対策や介護予防としての口腔機能の向上や低栄養防止の取組の推進 ●かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診を受けることの推奨 ●フレイル対策や介護予防に関する多職種や関係団体・機関の連携の推進	◇歯ッピーNOTEの活用等による情報発信・普及啓発 ・唾液の効果や唾液腺マッサージ方法等 ・お口の体操 等 ◇保健福祉センターにおける口腔機能相談（歯科健診・歯科相談）等の実施 ◇指定医療機関における歯周疾患予防健診の実施（再掲） ◇啓発イベント等における口腔がん啓発事業（口腔がん簡易健診等）の実施＜充実＞（再掲） ◇保険者による生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発＜充実＞（再掲） ◇アウトリーチ事業における口腔機能の向上等に関する健康教室の実施やお口の体操の普及＜充実＞ ◇オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）とその対策（お口の体操、トレーニング法等）の普及啓発＜新規＞ ◇後期高齢者歯科健康診査の実施＜新規＞ ◇後期高齢者歯科健康診査を通じた歯科医院と高齢サポート（地域包括支援センター）、地域介護予防推進センター等の連携によるフレイル対策の推進＜新規＞ ◇地域介護予防推進センターにおける口腔機能の向上教室の実施 ◇地域包括ケアにおける歯科専門職を含む多職種連携の推進（地域ケア会議 等）
障害者（児） ・ 要介護高齢者等	・障害特性や心身の機能低下などの様々な理由により、歯みがきなどのご自身での十分な清掃が難しく、むし歯や歯周病などになりやすくなります。 ・歯科治療や歯科保健指導の際に様々な配慮が必要なため、対応ができる歯科医院が限られることがあります。 ・むし歯や歯周病のリスクが高い一方で、歯科治療を受けることが困難であることが多いため、口腔ケア等の実施や支援、早期発見・早期治療に努めることがより一層求められます。 ・状況に合わせて、口腔機能の維持・改善対策や食べ方の工夫などの食支援が必要になってきます。	＜配慮が必要な方（障害者・障害児、要介護高齢者等）の歯と口の健康づくりを支援しましょう。＞ 障害特性や要介護・要支援等の状況に応じた歯と口の健康づくりを支援し、口腔保健の向上や重症化予防を目指して取り組みます。		
		※状況に応じて、できる範囲で行いましょう。 （障害者（児）の方） ○自分の状況に合わせた歯みがきを行いましょう。 ○フッ化物入りの歯みがき剤や洗口剤などを使用しましょう。 ○口腔機能の低下予防のために、会話する、歌う、笑う、食べるなど、日常にお口の機能を使いましょう。 ○かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。 ○必要に応じて、歯科治療を受けましょう。 （ご家族や施設職員などの支援者の方は、状況に応じて） ○歯科疾患や誤えん性肺炎など全身疾患の予防のために、歯みがきなどの口腔ケアの介助を行いましょう。 ○安全においしく食べるために、「食べる・飲み込む」機能の状況に合わせて、食事を工夫しましょう。 ○口腔機能の低下予防のために、会話する、笑う、歌うなどの機会をつくりましょう。 ○かかりつけ歯科を決め、定期的に歯科健診や歯石除去等を受けられるようにしましょう。 ○必要に応じて、歯科治療を受けられるようにしましょう。	●障害特性や要介護・要支援状況に応じた歯科疾患や誤えん性肺炎等のリスクや口腔機能に関する適切な知識の発信 ●家族や施設職員等の支援者に対する口腔ケアや食べることの支援等に関する知識や技術の普及啓発 ●障害者（児）や要介護高齢者等の方に対する歯科健診や歯科治療を受けやすい環境づくり ●定期的な歯科健診やかかりつけ歯科をもつことの重要性の啓発 ●フレイル対策や介護予防と連動した口腔機能の向上や口腔ケアの取組の推進 ●医療や介護・福祉等における多職種連携の推進 ●地域における包括ケアの推進	◇障害者歯科診療を実施する京都歯科サービスセンター（中央）の運営補助 ◇施設入所者及び通所者に対する歯科健診・歯科保健指導の機会の提供（出張歯科健診等の実施） ◇施設職員等への口腔ケアや口腔機能の向上、食べることの支援に関する知識や技術の普及啓発＜充実＞ ◇家族介護者に対する口腔ケア実践講習会の実施 ◇障害者歯科診療対応歯科医院に関する情報提供（アプリの活用等）＜新規＞ ◇歯科医師会口腔サポートセンターや在宅歯科診療対応歯科医院等の在宅歯科診療に関する市民への情報の発信（アプリの活用等）＜新規＞

ライフ ステージ等	主な特徴	個人・家庭での歯と口の健康づくり	市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり	
			関係団体・機関	本市
全市民		＜市民一人ひとりが適切な歯と口の健康づくりを实践できるように、個人と社会（市、関係機関・団体）が連携して取り組みましょう。＞ 生涯にわたって、市民一人ひとりが主体的に歯と口の健康づくりを实施し、定期的に歯科健診と専門的ケアを受けることが定着するように、歯と口の健康に関する基盤づくりに取り組みます。		
		○歯と口の健康に関心をもち、健康づくり情報を収集しましょう。 ○歯と口の適切な自己管理を行いましょう。 ○かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。 ○早期の歯科治療に努めましょう。	●歯と口の健康に関する適切な情報発信 ●かかりつけ歯科や定期歯科健診の重要性の啓発 ●災害時などの歯科保健医療提供体制の整備 ●行政や関係団体・機関との協働	◇口腔保健支援センターの設置及び総合的な歯科保健対策の推進 ◇歯と口の健康づくりや市民の歯科保健状況に関する情報の発信＜充実＞ ◇かかりつけ歯科と定期的な歯科健診の重要性の啓発 ◇歯科関係機関と連携した「健康長寿のまち・京都」の取組の推進 ◇歯のひろば等の市民・区民への歯科保健啓発イベントの実施支援 ◇保健福祉センターでの歯科健診・歯科相談、健康教室等の実施 ◇保健福祉センターでの歯科保健指導に係る多言語対応の促進（外国語版啓発リーフレット等の作成）＜新規＞ ◇保健福祉センターの歯科健診・相談事業従事者に対する研修の実施 ◇休日急病歯科診療の提供 ◇障害者歯科診療の提供体制の確保 ◇医療安全相談窓口の設置 ◇歯科医師会口腔サポートセンターや歯科診療所に関する情報発信 ◇歯科衛生士・歯科技工士の育成機関への支援 ◇歯科医院と連携した禁煙の推進（禁煙ポスターの掲示等）＜新規＞ ◇歯科医師会災害時歯科医療救護マニュアルと連携した災害時の市歯科専門職対応マニュアルの作成＜新規＞

健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン

(計画期間：平成30年～34年度)



健康長寿のまち・京都

＜目次＞

第 1 章 健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定（P 1 ～）

第 2 章 健康づくりの現状と課題（P 2 ～）

- 1 本市における人口及び疾病の状況
- 2 市民の健康に関する意識
- 3 これまでの本市における取組状況
- 4 健康づくりの課題に対する考え方

第 3 章 本市が目指す健康づくりの姿（P 5 ～）

- 1 基本理念
- 2 計画期間
- 3 取組方針

第 4 章 市民の健康づくりを支える環境づくり（P 9 ～）

- 1 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
- 2 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり
- 3 健康づくりに取り組める環境の整備

第 5 章 推進体制（P 13 ～）

- 1 健康長寿のまち・京都市民会議
- 2 健康長寿のまち・京都庁内推進本部
- 3 京都市民健康づくり推進会議

第1章 健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定

京都市民健康づくりプラン（第2次）

平成25年3月に策定した「京都市民健康づくりプラン（第2次）」（以下「健康づくりプラン」という。）においては、「京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、いきいきと健やかな「笑顔・健康都市」をみんなで実現します」という基本理念のもと、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間、すなわち「健康寿命」を延伸し、平均寿命に近づけること※を全体目標に掲げ、取組を推進してきました。

※ 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
平均寿命：0歳児の生まれてから死ぬまでを平均した期間

健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定

健康づくりプランについては、策定から約4年半が経過しており、この間、「健康長寿のまち・京都市民会議」の発足など、健康づくりに関する機運が高まっていることを受け、市民の健康づくりを京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて推進していく「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」として改定します。

なお、高齢者を対象とした「第7期京都市民長寿すこやかプラン」と全世代を対象とした「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」とを一体的に推進するなど、両プランを「健康長寿のまち・京都」を推進する両輪と位置付け、互いに連携を図ります。

※ 健康長寿笑顔のまち・京都推進プランは、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けるとともに、平成22年12月に市会の議決を経て策定した「はばたけ未来へ！京プラン」の分野別計画として策定します。

第2章 健康づくりの現状と課題

1 本市における人口及び疾病の状況

(1) 高齢化の状況

京都市推計人口によると、本市の高齢化率（65歳以上の人口割合）は、平成29年10月時点で、27.5%となっています。前回プラン策定時の高齢化率（平成24年10月時点）は、24.1%であり、約3%増加しており、高齢化が進んでいます。

また、平成28年度すこやかアンケート調査によると、高齢者の介護が必要となった原因について、骨折・転倒、関節疾患等の運動器機能の低下と心臓病、糖尿病等の生活習慣病が要因となっている人の割合が約70%を超えています。

(2) 本市における主な死因別の死亡者数

厚生労働省による平成28年人口動態調査では、本市における主な死因別の死亡者数、1位が悪性新生物（がん）、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっています。前回プラン策定時の主な死因別の死亡者数（平成23年調査）でも、同様の傾向となっています。

2 市民の健康に関する意識

健康づくりプランの見直しのため、平成29年6月に市民を対象として「健康に関する市民意識調査」を実施しました。

(1) 健康への関心

健康に関心がある人が約80%を超えており、市民全体としての関心が高いことが分かりました。一方、年代別では青年期（15歳～24歳）では関心がある割合が約60%となっています。

また、「健康への関心がある」と回答した方のうち健康のために普段から心がけていることについては、全項目で前回調査よりも割合が増加しています。特に「たばこを吸わない」が38.3%から51.6%と最も増加しています。男性では「なるべく体を動かす」、女性では「バランスよく食べる」が最も多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
健康のために普段の生活で心がけていること (複数回答可)	食べすぎない又はカロリーを制限する	46.3	35.6
	バランスよく食べる	58.2	47.5
	飲酒を控える	30.9	22.3
	たばこを吸わない	51.6	38.3
	なるべく体を動かす	60.4	49.9
	十分な睡眠をとる	50.9	48.7
	気分転換をする(ストレスを解消する)	43.8	39.8
	丁寧に歯をみがく(※)	44.3	-
	歯間ブラシや糸ようじを使用する	34.9	24.2
	定期的に健(検)診を受ける(※)	45.6	-
	その他	4.3	3.1

(※) 今回調査からの新しい選択肢

(2) 運動に対する取組状況

過去1年間の運動の取組状況をみると、前回調査に比べ、運動を行っている人(「定期的に(週2回以上)、行っている」と「定期的ではないが、行っている」)の割合が多くなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
運動に対する取組状況	定期的に(週2回以上)、行っている	24.8	23.4
	定期的ではないが、行っている	27.9	21.0
	行っていないが、今後行うつもりである	18.4	23.3
	行っておらず、今後も行うつもりはない	15.4	17.7

(3) 喫煙の状況

喫煙率は、前回調査に比べ少なくなっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
喫煙状況	吸っている	12.3	17.6
	過去に吸っていたが、今はやめている	27.2	26.8
	吸ったことがない	56.3	53.5

(4) 飲酒の状況

成人の飲酒状況については、前回調査に比べ、飲酒する人が少なくなっています。

成人の多量飲酒者(1日当たり純アルコール60g(日本酒では約3合)を超える飲酒をする人)の割合は男性が4.4%、女性が1.1%となっており、前回調査から半分以下の割合になっています。

(%)

設問	選択肢	今回調査	前回調査
飲酒状況	飲む	50.8	53.7
	やめた	2.6	2.3
	飲まない	41.3	40.6
多量飲酒者の割合	男性	4.4	9.1
	女性	1.1	3.2

3 これまでの本市における取組状況

- 平成28年5月には、市民の健康づくりをより一層進めるため、京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進する運動組織として、市民団体、関係機関、民間企業等の参画の下、「健康長寿のまち・京都市民会議（以下「市民会議」という。）」が発足しました。（平成29年12月現在参画団体数 104団体）また、市民会議の発足に先立ち、平成27年6月「健康長寿のまち・京都庁内推進本部」を設置し、本市各局等の様々な事業に健康づくりを融合した取組を推進しています。
- また、生活習慣を構成する「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯と口の健康」、「喫煙」、「飲酒」の6つの要素について、取組を推進してきました。

4 健康づくりの課題に対する考え方

（1）長寿化の進展

- 高齢者の認知機能を含む身体機能や、日常生活をおくるために必要な生活機能、地域や人との交流をはじめとした社会的機能の低下を予防（フレイル予防）する観点からの健康づくりが求められます。
- このためには、市民一人ひとりが、若い世代から健康づくりの習慣を持ち、高齢期になっても介護予防に主体的に取り組み、趣味や特技等を通じて地域社会と積極的に交流することが大切です。
- また、高齢者をはじめとした地域住民が、地域の様々な活動の担い手として活躍し、地域の支え合いのなかで健康づくりに取り組んでいくことも求められます。

（2）健康増進の取組と生活習慣病の予防

- 意識調査の結果では、全体として、健康づくりの意識は高まっていますが、なかでも若い世代の意識が他の世代に比べ低くなっています。
- 健康を増進し、がん、心疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、若い世代からの正しい生活習慣の確立と健康づくりが大切です。
また、生涯にわたる健康づくりは妊娠期（胎児期）から意識して取り組むことが重要です。
- 人と人とのつながりは健康づくりに効果があり、高齢期に地域社会と交流するためには、若い世代から地域とかかわりをもつことが大切です。
- 本市、関係機関・団体等は、市民の誰もが健康づくりに取り組める環境づくりを進める必要があります。
また、大学、民間企業等と連携することで民間の活力をいかして日常生活の中で健康づくりを意識し、楽しみながら取り組める環境づくりを目指します。

第3章 本市が目指す健康づくりの姿

1 基本理念

京都ならではの地域力・文化力の強みをいかした健康づくりを市民ぐるみで推進し、健康寿命※を延伸し、平均寿命へ近づけ、笑顔でいきいきと健やかな「健康長寿のまち・京都」をみんなで実現します。

※ 現在、国において算出方法等について検討が行われています。

2 計画期間

平成30～34年度

3 取組方針

健康づくりは、市民一人ひとりが正しい知識を持ち、自ら自覚し、自らの意志で生活習慣の行動変容を遂げなければ効果を上げることができません。また、こうした個人の力とあわせて、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援していくことが重要です。

このため、以下の方針に基づき、取組を推進します。

(1) 市民が主役の健康づくり

人と人とのつながりは、健康づくりにつながります。

京都市では京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて、みんなと楽しみながら、体を動かし、食べて、休むといった健康づくりを市民の皆さまに提案します。提案内容は、「京都らしい健康づくりの提案～豊かで楽しく生きていくために～＜代表例＞」（P7）になります。

市民の上記提案の浸透度を把握するため、経年でアンケート調査を実施し、同調査により得られた浸透度の結果を健康長寿のまち・京都市民会議等に報告を行い、具体的な取組目標等を検討、設定します。

(2) 市民の健康づくりを支える環境づくり

本市、関係機関・団体等は以下の推進施策の柱に基づき、環境づくりを進めます。

＜推進施策の柱＞

- ① 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
- ② 地域や人とのつながりのなかで進める健康づくり
- ③ 健康づくりに取り組める環境の整備

京都ならではの！

健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン

京都らしい健康づくりの提案～豊かで楽しく生きていくために～ <代表例>

人と人とのつながりは、健康づくりにつながります。

京都市では京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて、みんなと楽しみながら、体を動かし、食べて、休むといった健康づくりを提案します。

真のワーク・ライフ・バランスを実践しましょう。

フレイル・オーラルフレイル対策を意識しましょう。

子ども・若者世代

働き・子育て世代

シニア・シルバー世代

京のくらしの中の健康づくり

地蔵盆など行事に参加して地域を知りましょう。

学校や地域で悩みも相談できる仲間づくりをしましょう。

スポーツ少年団や地域のスポーツ活動に参加し、スポーツを楽しみましょう。

京の歴史文化・芸術を学び・体験しましょう。

子育てサークルやPTA活動で仲間づくりをしましょう。

自治会活動に参加しましょう。

将来に向けて、「地域とのかかわり」や「趣味づくり」を意識しましょう。

区民体育祭など市民スポーツを楽しみましょう。

まちを歩いて、京の歴史文化・芸術を楽しみましょう。

環境にやさしい、公共交通機関を利用しましょう。

ボランティア活動で地域の担い手になりましょう。

すこやかクラブで趣味や社会貢献をしましょう。

シルバー人材センターに登録して、自分に合った仕事をしてみましょう。

ねんりんピックに挑戦しましょう。

京の歴史・生活文化を次世代に伝えましょう。

朝食を欠食せず3食食べ、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜料理)が揃ったバランスのとれた食事を心がけましょう。

旬の野菜・京の食材・行事食など、京の文化を取り入れた食生活を送りましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう(目安はひとくち30回)。食後や寝る前は歯みがきをしましょう(目安は1日3回)。

成長期に必要なカルシウム(牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など)をとりましょう。

生活習慣病予防のため、塩分は薄味を心がけ、野菜は1日350g以上とりましょう。

低栄養の予防のため、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆料理)をとる、水分補給をこまめにしましょう。

定期的に身体を動かしましょう。

地域の仲間と公園体操など体を動かしましょう。

積極的に運動に取り組み、運動の楽しさや爽快感を実感しましょう。

男性は、一日9,000歩 歩きましょう。
女性は、一日8,500歩 歩きましょう。

毎日、お口の体操をしましょう。

筋力アップで、ロコモ予防に取り組みましょう。

男性は、一日7,000歩 歩きましょう。
女性は、一日6,000歩 歩きましょう。

睡眠をしっかりとりましょう。

早寝・早起きをしましょう。

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。
休日には趣味などでリフレッシュしましょう。

日中しっかり動き、夜間の熟睡につなげましょう。

乳幼児健診、学校の健診などをもれなく受けましょう。

予防接種を受けましょう。

むし歯予防のため、フッ化物を利用しましょう。

がん検診、健康診断、歯科健診を定期的に受けましょう。症状がある時は早めに受診しましょう。

たばこは吸わない。飲酒は適量(一日当たり日本酒では1合程度)にしましょう。

体を
まもる

第4章 市民の健康づくりを支える環境づくり

推進施策1 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり

京都らしい健康にも環境にもやさしいライフスタイルを普及することにより、毎日の生活を楽しむ中で望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組みます。

<主な取組>

○ 京都らしい健康づくりの実践を通じた健康づくり<新規>

日常生活の中で、市民に実践いただきたい「京都らしい健康づくり」を分かりやすく示したリーフレット等をいきいきポイント手帳の配布とあわせ、全ての小中学校、地域介護予防推進センター、保健福祉センターの保健師等専門職が地域に出向いた際など、様々な場所で配布し、全てのライフステージへ健康づくりの実践を促します。

○ いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくりの機会の創出<充実>

いきいきアプリでは、いきいきポイントをスマートフォン上で行うための機能に加え、ウォーキングを推奨する機能を設けます。同アプリの中でいきいきポイントの「毎日ポイント」として「京都らしい健康づくり」につながる代表的な行動を設定し、普及啓発を行います。

○ 京都ならではの「文化」のなかで取り組む健康づくり<新規>

京都の文化遺産をめぐるスタンプラリー機能を備えたスマートフォンアプリ「京都遺産めぐり」の活用や「明治150年・京都の奇跡プロジェクト」などを通じ、身近にある文化財や芸術にふれるとともに、衣食住、地域の絆など暮らしの中に息づく京都ならではの文化を大切にして生活することを健康づくりに繋げていきます。

推進施策2 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり

地域の中で、市民や民間団体等が周りの市民に健康づくりを働き掛け、自主的に健康づくりの輪を広げていく地域づくりを目指します。

① 地域や民間団体の自主的な健康づくりの取組の推進

<主な取組>

○ 地域における健康づくり事業<充実>

地域の健康課題を分析するなどして、保健福祉センターの保健師等職員が地域に出向いて、民間団体等との協力により、市民の自主的な健康づくりを支援し、健康づくりに取り組む地域づくりを目指します。

② 関係機関等との連携による健康づくりの推進

＜主な取組＞

- 「区民ふれあい事業」や「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」など各区・支所の特色をいかした健康づくりの取組＜充実＞
- 大学、民間企業、商業施設、関係団体との共働による健康イベント等の開催＜充実＞
- 民間の活力を活用した健康づくりの取組推進の研究＜充実＞
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進

地域介護予防推進センター等において心身機能の低下を防ぐため、専門スタッフの指導による介護予防プログラムの提供、地域での自主的な介護予防に関する活動の支援などを行っていますが、フレイル対策についても意識し、取組を推進します。

③ 健康づくり活動に取り組むボランティア等の育成・支援

＜主な取組＞

- 多世代交流イベント等を活用した地域で健康づくり活動に取り組むボランティア等の交流＜充実＞
- 保健協議会をはじめとする関係団体の更なる活性化による地域主体の健康づくりの推進＜充実＞
- 健康づくりサポーターや食育指導員等の健康づくりの担い手の育成

④ 社会参加の推進と地域共生社会の実現に向けた取組

＜主な取組＞

- すこやかクラブ京都の活性化＜充実＞
- ボランティア活動の参加、シルバー人材センター事業の推進等を通じた社会参加の促進
- 地域支え合い活動創出コーディネーターの活動等による生活支援サービスの創出

高齢者をはじめ市民向けのボランティア講座の開催などにより、福祉ボランティアを育成、支援することで、福祉の担い手としての社会参加を促進します。また、高齢者の生きがいや就労の支援を推進するため、シルバー人材センター事業を推進します。

地域の住民団体、ボランティア団体等の様々な団体等に協力依頼を行うなど、生活支援サービス（サロンの設置等）を創出することで、様々な生活支援ニーズに応える地域づくりを推進します。

推進施策3 健康づくりに取り組める環境の整備

誰もが日々の暮らしの中で健康づくりを実践できる環境を整備するとともに、すべての人が一人ひとりの心身の状況に応じた健康づくりに取り組めるよう支援を行います。

① だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり

<主な取組>

- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくり（再掲）
- みんなの健康づくり表彰制度（仮称）の創設<新規>
健康づくりの動機付けのため、日ごろから健康づくりに取り組んでいる個人・団体を表彰します。

② 心身の状態に応じた健康づくりの支援

<主な取組>

- フレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進<充実>
保健福祉センターや地域介護予防推進センターが中心となり、フレイル対策を含む介護予防の取組を推進します。

③ 身近な場所で健康診査を受けられる環境づくり・生活習慣病の重症化予防のための環境づくり

<主な取組>

- 特定健康診査等の受診率向上に向けた取組
- 糖尿病重症化予防の取組（京都市糖尿病重症化予防戦略会議の設置）<新規>
- 後期高齢者歯科健診の創設<新規>
- がん検診の受診率向上の取組<新規>
府が実施する調査を活用して、実態調査を行い、効果的な受診率向上の手段を検討していきます。
国において各種がん検診の受診率の目標値を50%と定めており、多くの自治体においても同様の目標値を掲げられることが見込まれるため、本市においても受診率50%を目標とします。

④ 子供の頃からの望ましい生活習慣の確立・健康づくり、生活習慣病予防のための環境づくり

健康づくりには、生活習慣を構成する6つの要素※を改善することが重要です。環境の整備においては、それぞれの要素を専門分野とする関係団体、関係機関等と連携のもと、取組を推進していきます。

※ ア 栄養・食生活、イ 身体活動・運動、ウ 休養・こころの健康、エ 歯と口の健康、オ 喫煙（たばこ）、カ 飲酒

ア 栄養・食生活

「食」は、生命の維持に不可欠な営みであり、適切な「食」を営むことは、適正な体重を維持し、生活習慣病を予防することに繋がります。

本市では、重点的に栄養・食生活の取組を進めていくため、「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」を策定しています。

同プランに基づき、一人ひとりの市民が「食」への関心を高め、適切な判断力を身につけるとともに、「食」を通して「人」、「家族」、「地域」、「世代」がつながり、すべての市民が生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことを目指して取組を進めます。

イ 歯と口の健康

歯と口は、「食べる」「話す」といった生活における重要な機能や人生の楽しみを支えており、その健康を損なうことは、全身の健康に大きく影響を与えます。

歯と口の健康づくりは、歯と口の健康を守るだけでなく、全身の健康を守ります。

本市では、歯と口の健康づくりを重点的に取り組んでいくため、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」を策定しています。

同計画に基づき、市民一人ひとりが歯と口の健康づくりに取り組み、生涯にわたって、しっかり噛んで食べ、健やかで心豊かに過ごせるよう取組を推進します。

ウ 身体活動・運動

①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）、②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、身体活動の活性化に取り組めます。

また、中年期以降は、運動器の衰えの対策として、ロコモティブシンドローム予防に取り組めます。

エ 休養・こころ

こころの健康を保つには、十分な睡眠をとって休養をしっかりとだけでなく、適度な運動をする、バランスのとれた栄養・食生活をおくる、悩みを話せる関係づくりのために人と人との交流を大切にすることもこころの休養につながります。

また、うつ病はこころの病の代表的なもので、自殺の背景にうつ病があると考えられています。

本市では、関連する計画として、「きょう いのち ほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）」や「支えあうまち・京都ほほえみプラン（京都市障害者施策推進計画及び京都市障害者福祉計画）」を策定して取組を推進します。

オ 喫煙（たばこ）

喫煙は、吸う人本人だけでなく、周囲の人も含め健康被害があります。本市では、①受動喫煙の防止、②未成年者の喫煙防止、③妊産婦の喫煙防止、④成人の喫煙率の減少を基本的な方針として取組を進めます。

①については、国の受動喫煙防止対策の強化法案（健康増進法の改正）の内容を踏まえ、公共性の高い場所における適正な受動喫煙防止対策が推進されるよう各種関係団体と連携を図りながら一層推進します。また、法案の内容を踏まえ、目標を設定します。

カ 飲酒

本市では、①未成年者の飲酒防止、②妊産婦の飲酒防止、③飲酒習慣のある者に対する適正飲酒の推進を基本的な方針として取組を進めます。

第5章 推進体制

（１）健康長寿のまち・京都市民会議

京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進します。

（２）健康長寿のまち・京都庁内推進本部

全庁を挙げた本市施策の徹底した融合により市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

（３）京都市民健康づくり推進会議

専門的な見地等から健康長寿笑顔のまち・京都推進プランを推進します。

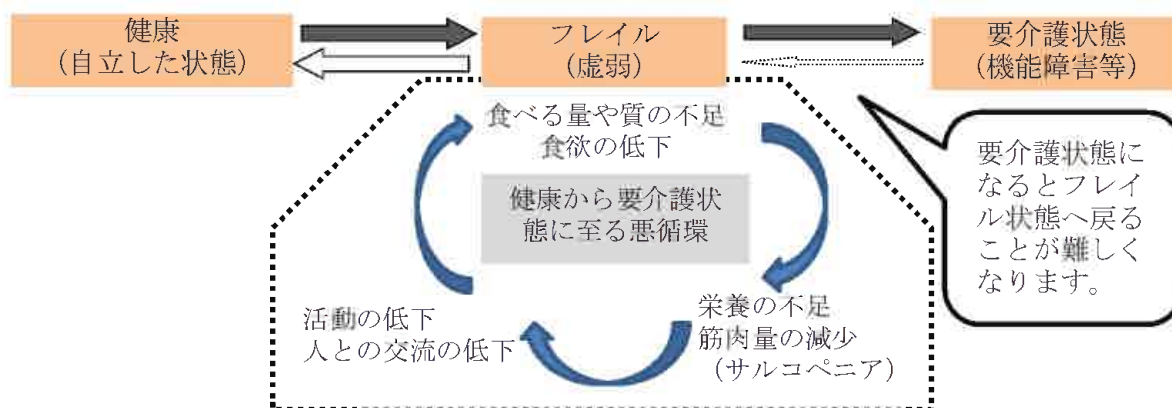
コラム フレイルについて

フレイルとは、日本老年医学会が提唱している言葉で、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことをいいます。多くの場合、フレイルを経て要介護状態になるとされています。

フレイルの状態では、食欲の低下により食べる量が減り、栄養の不足や筋肉量の低下をまねき、これが、日々の活動や人との交流が減り、食欲の低下につながるという悪循環を繰り返して要介護状態になります。

フレイルは、より早い段階で介護予防などの支援を受ければ、健康な状態に回復しやすいです。

もちろん、日頃から健康づくりに取り組んでいれば、フレイルの状態になりにくくなり、健康な状態をより長く維持することができます。



フレイルチェック項目

- ☐ 体重減少 (6 か月で 2～3 kg の (意図しない) 体重減少)
- ☐ 疲労感
- ☐ 筋力低下
- ☐ 歩行速度の低下
- ☐ 身体活動の低下

1つでも該当があればフレイル対策を意識しましょう！

フレイル (予防) 対策について

フレイル (予防) 対策には、下記の3つの取組が効果的と考えられています。

- ① 栄養・・・健康づくりは食事から、家族や友人などと一緒に1日3食しっかりと楽しく食べましょう。
しっかりと噛んで食べるため、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。
- ② 体力・・・年齢を重ねると体力が落ちてきます。外出する機会を多く持ち、家の中でも意識的に体を動かしましょう。
- ③ 社会参加・・・外出して体を動かしたり、他の人と話して、笑ったり泣いたりすることは脳を刺激し健康づくりにつながります。