

## 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

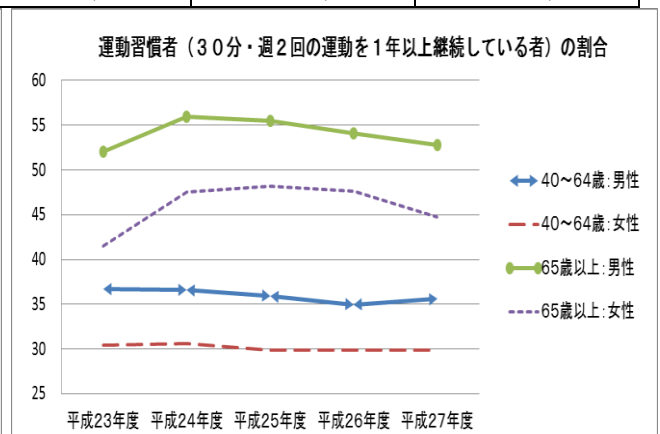
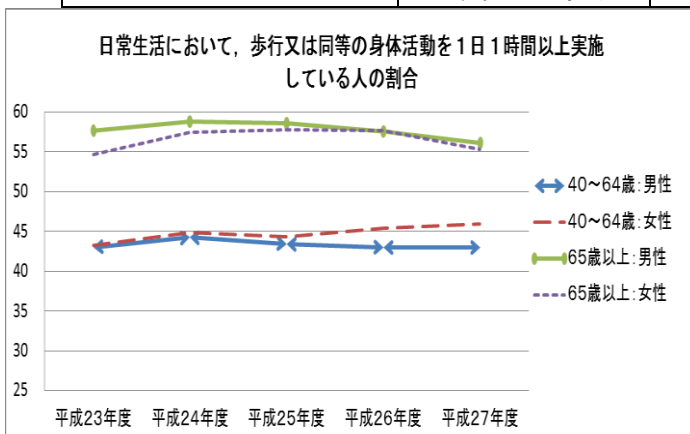
一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的に取り組むことができるよう、京都ならではの取組や強みを活かし、行政だけでなく、多くの関係する機関・団体等との連携により、市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する。

#### 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】

目標項目		現状 (平成23年度)	目標値 (平成29年度)	最新値 (平成27年度)
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、

## 2 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の開催

### (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) 議事

ア 身体活動・運動に関する取組について

イ 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（各構成団体）

## 3 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。

	26年度	27年度	28年度（上半期）
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

	26年度	27年度	28年度
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

	26年度	27年度	28年度
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P  
R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。

	26年度	27年度	28年度(12月末)
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

	実施施設	住所・出張型教室の対象エリア
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

##### 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)

##### ウ 実施結果

	テスト実施者	【参考】	
		2016年	2015年
2月17日(金)	283人	216人	144人
2月18日(土)	363人	271人	181人
合計	646人	487人	325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, 南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。

## 4 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。