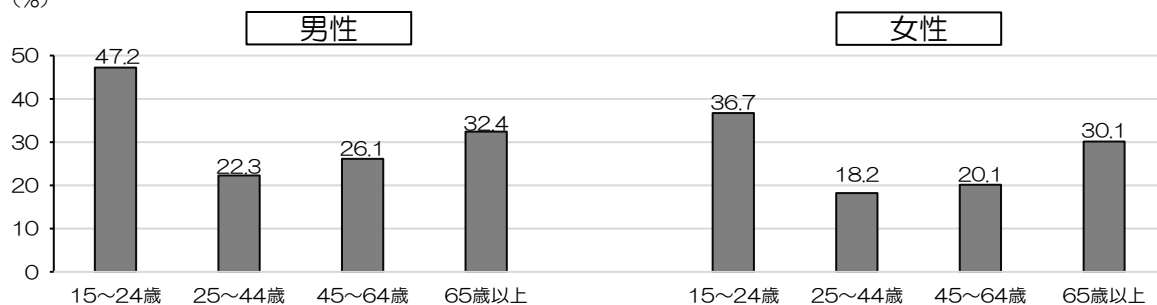


市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況及び今後の展開等について

令和3年度に実施した京都市健康づくりアンケートにおいて、運動を定期的に（週2回以上）行っている人の割合を把握したところ、「定期的に行っている」割合は、男女ともに15～24歳で最も多く、25～44歳で最も少なかった。また、定期的な運動を行っていない理由については、15～64歳の市民で「時間が取れないから」「めんどうだから」との回答が高い割合を占めていたことを踏まえ、運動の入り口として取り組みやすいことや、運動の時間を確保しづらい現役世代でも、通勤や、昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り入れやすく、幅広い年齢層で展開できることから、「歩く」をテーマに市民ぐるみ運動を進めることとした。

まずは現状よりも1日の歩数を1,000歩増やすことから始めていただくため、「プラスせんぽ」のキャッチフレーズの普及に取り組み、推進する。

＜運動を定期的に（週2回以上）行っている人の割合（性・15歳以上の年代別）＞
（％）



1 これまでの取組

(1) 関係団体への働きかけ

	共有先		状況
庁内	行財政局	京都市職員共済組合	協力依頼の発信
	産業観光局	地域企業イノベーション推進室	市内商店街への情報提供を依頼
	文化市民局	市民スポーツ振興室	会議での発信及び協力依頼（予定）
	保健福祉局	保険年金課	協力依頼の発信
		健康長寿企画課	高齢サポート（地域包括支援センター）介護予防推進センター、老人福祉センター等に協力依頼
	都市計画局	歩くまち京都推進室	歩くまち・京都推進会議で発信 京都市観光協会への共有
	教育委員会	生涯学習部	京まなびネットで発信
	区役所 地域力推進室 (まちづくり推進担当)	上京区	ふれあい事業への活用検討
		中京区	ふれあい健康ウォーキング デジタルスタンプラリーの実施
		東山区	職員向け歩行促進チラシの作成

	共有先		状況
庁外 (地域団体等)	健康長寿のまち・京都 市民会議	京都府ウォーキング協会	協力依頼の発信
		京都銀行健保組合	社内向けウォーキングイベントの実施
		すこやかクラブ京都	協力依頼の発信
		健康づくりサポーター	協力依頼の発信
	市体育振興会連合会		会議での発信及び協力依頼 (予定)
	食育指導員		会議での発信及び協力依頼
	健康すこやか学級		協力依頼の発信

(2) 市民啓発

- ・ 市民しんぶん（2月1日号）
- ・ 京都市情報館特設ページの設置（ウォーキングコースや歩数計アプリ等の掲載）
- ・ チラシの作成

2 市民を巻き込むための新たな取組の実施

あらゆる主体と積極的に連携して「プラスせんぼ」の取組に多くの市民を巻き込んでいくため、啓発等のノウハウや技術を蓄積している事業者などの多くの主体と連携を検討し、取組のさらなる推進を図る。

地域での取組に加えて、青壮年期の取組をより進めていくために職域での取組も進めていく。

3 「プラスせんぼ」の取組評価について

(1) 市民の行動変容に関する評価

【取組前】

令和5年度に実施する「健康づくり・口腔・食育に関するアンケート（仮称。以下、「アンケート」という。）」で「プラスせんぼ」の取組前の市民の状況を把握する。

【取組中・取組後】

次期計画期間（令和6年4月～令和18年3月）中に実施する「アンケート」で改善状況を把握していく。なお、「アンケート」の実施時期は、次期計画策定の中で検討する。

(2) 普及啓発の取組状況に関する評価

令和5年度以降、「健康長寿のまち・京都市民会議」会員及び協賛団体等の取組状況を把握していく。

4 市民ぐるみ運動の今後の展開について

運動、栄養、口腔及び健診については、全ての年代に通じるテーマであるが、まずはワンテーマでの市民ぐるみ運動として「プラスせんぼ」を開始。その他のテーマについては、健康課題の分析を進め、それに対応した内容として設定を行う。

5 令和3年度京都府データヘルスプロジェクト報告書から把握する健康課題

○健康寿命に影響を及ぼす改善すべき健康課題

【現状のアセスメント結果からの健康課題】

項目	現状
ライフスタイル	・運動を定期的に行っている人の割合は男性では15歳以上の年齢階級別の中で25～44歳で最も少なく、女性では45～64歳で最も少ない。 ・野菜摂取量は不足傾向にあり、特に20代30代で少ない傾向にある。 ・女性の毎日飲酒する者の割合、喫煙率が京都府に比べて高い。 ・男性、女性ともに朝食を欠食する者の割合が京都府に比べて高い。 ・おおむね年齢層があがるとともに歯周病の進行が疑われる症状を有する市民の割合が増加傾向
↓	
リスク要因 (健診結果等)	・20代女性でやせの者の割合が高い。 ・65歳以上の女性で低栄養傾向の者の割合が高い。 ・特定健診該当者割合において男性の肥満、血圧リスクが高く、血糖リスクでは男性・女性ともに高い
↓	
病気の発症状況 (医療費状況等)	・男女とも脂質異常症、高血圧、糖尿病で標準化受療者数比が京都府と比べ高い。 ・男女ともに脳血管疾患、結腸・直腸がん、肺がん、虚血性心疾患の標準化受療者数比が京都府と比べ大きく高い。 ・歯科受診率は京都府全体とほぼ変わらないがわずかに少ない。
↓	
要介護の状況	・調整済み認定率は全国平均と比べ高く、特に要支援2、要介護2で差が大きい。 ・在宅サービスの受給率が全国と比べ高い。
↓	
死亡の状況	・死亡率が出生率を上回っており、人口は減少傾向である。 ・H25-29のSMRでは、全国と比較して男女ともに悪性新生物、心不全が高い。悪性新生物では、男女の肝がん及び肺がん、女性の胃がん、大腸がんが高い

- 1 青壮年期からの望ましい生活習慣（運動、栄養、口腔）の確立と生活習慣病（高血圧、糖尿病等）の予防
- 2 非肥満者を含めた生活習慣病の発症予防、重症化予防
- 3 特定健診、がん検診の受診率向上
- 4 高齢期の女性をはじめとしたフレイル予防

6 分野別の市民ぐるみ運動の検討について

○栄養「健やかな生活リズムは朝食から」

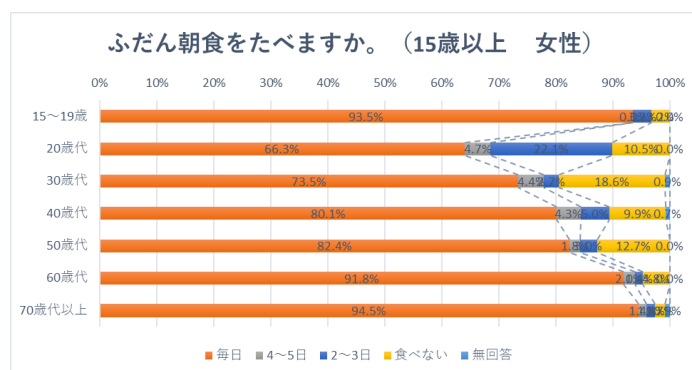
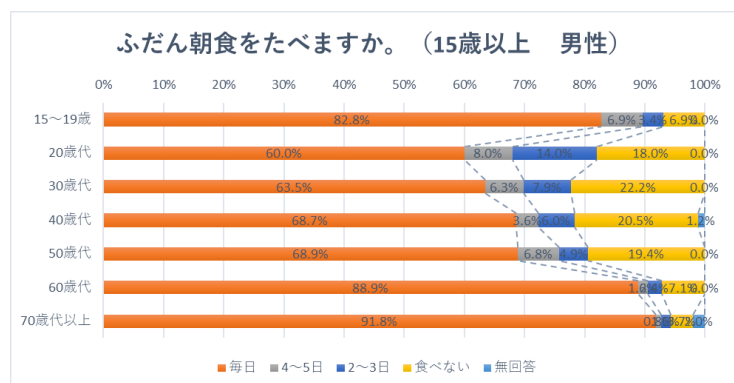
令和3年度京都市健康づくり・食育に関するアンケート調査において男女とも20・30代の若い世代において朝食を食べないと回答した割合が高い。また、京都府特定健診データにおいても男性・女性とも朝食を欠食する割合が高く、その他にも男性の就寝前食事や女性の毎日飲酒の割合が高い状況から不規則な生活習慣がみられ、1日全体の食生活のリズムの乱れがみられる。

朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めることとともに、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるといった新たな報告も見られる。

*1

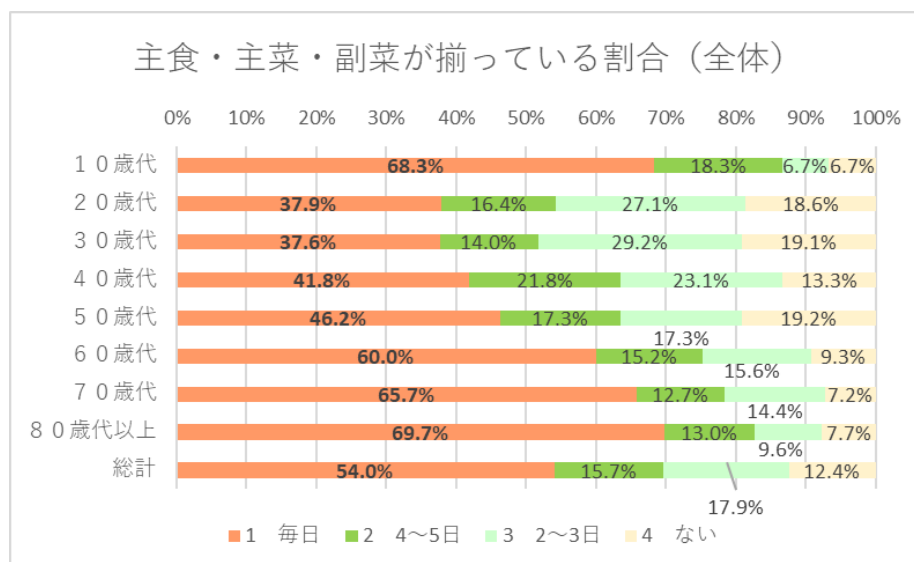
朝食をとることで、生活リズムがうまれ、望ましい生活習慣を確立することができる。朝食の欠食の多い世代に絞って啓発を行う。

・令和3年度京都市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果より

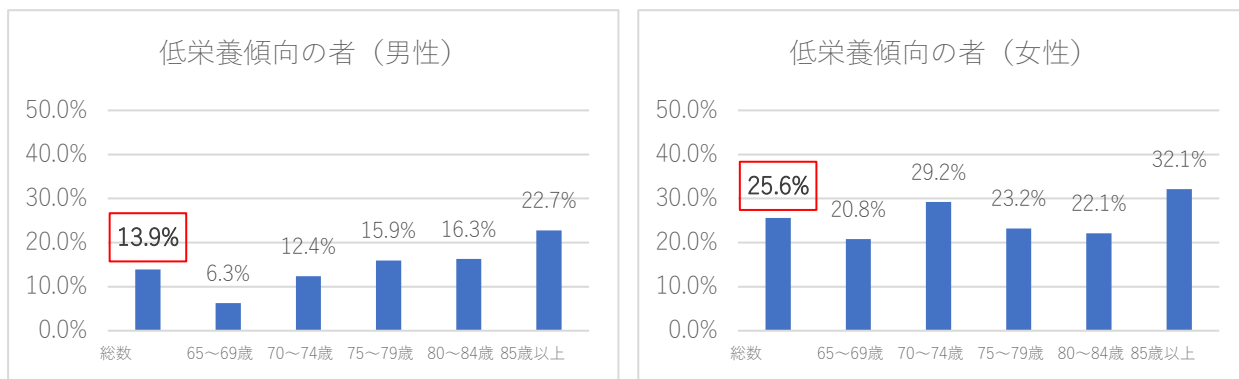


○栄養・口腔「主食、主菜、副菜をよく噛んでバランスよく」

令和3年度京都市健康づくり・食育に関するアンケートにおいて1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を2食以上とっている割合は全世代では54.0%であり、20代では37.9%、30代では37.6%と若い世代で低い。



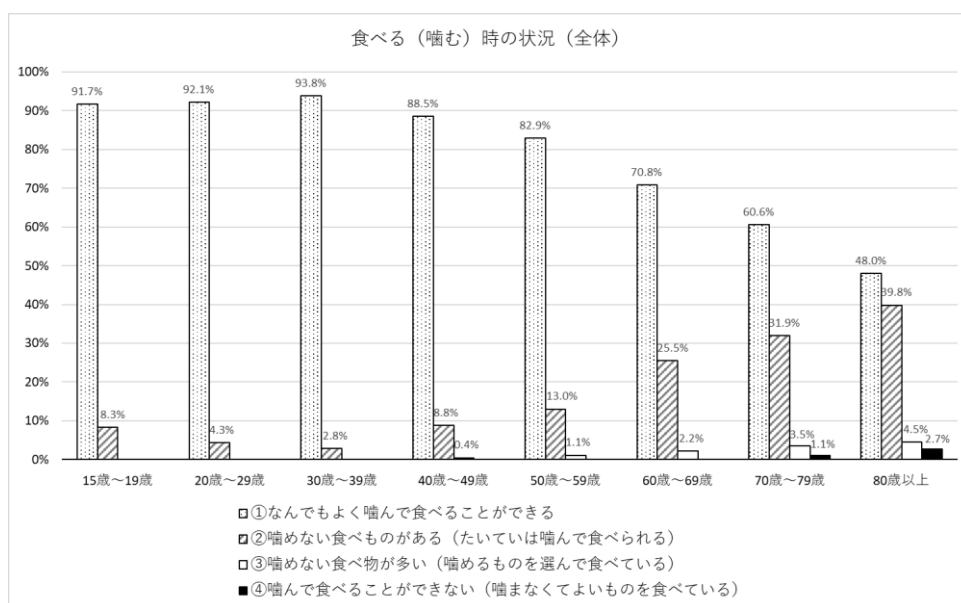
また、BMI の状況から 65 歳以上の男性の 13.9%、女性の 25.6% が低栄養傾向である。「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」によると、全国の 65 歳以上の低栄養傾向の者の割合は、男性 12.4%、女性 20.7% であり、国と比べて、低栄養傾向の者の割合が高い。



1 日に主食・主菜・副菜がそろった食事が 2 食以上の場合、それ以下と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されている。

生活習慣病発症予防やフレイル予防において、様々な料理を組み合わせ、栄養素を偏りなく摂取することは重要である。

また、令和 3 年度京都市健康づくり・食育に関するアンケートから、市民の食べる（噛む）時の状況は、「なんでもよく噛んで食べることができる」割合は 15 歳～19 歳、20 代、30 代と 90% を超えているが、40 代以降、その割合は減少していく。一方、「噛めない食べものがある」割合は 40 代以降増加していく。偏りなく栄養を摂取するためには口腔機能の維持も重要であるため、よく噛むというキーワードを入れることで、口腔保健に関する啓発をあわせて行う。



○運動「筋力トレーニング」

1日の歩数や活動量が少ないと下肢の筋肉を使う機会が減り、サルコペニアに陥りやすくなる。加えて、高齢者は加齢によって下肢筋力が低下すると、すり足歩行になりがちで、下肢の筋肉にかかる負荷は少なくなり、せっかく歩いても筋肉を鍛える効果は乏しくなる。

このため、フレイル・サルコペニア予防には、歩くことに加えて、筋肉量の増加や筋力増強のためにレジスタンストレーニングなどの中強度の運動をプラスすることが有効である。

以上のことから、高齢期以降は現在取り組んでいる「プラスせんぼ」に加えて、筋力トレーニングを加えた身体活動を実践することが望ましい。

○運動「ウォーキング+筋トレ」

厚生労働省「標準的な運動プログラム」では、生活習慣病発症予防や身体能力向上の観点から成人期以降の運動プログラムにおいて有酸素運動に加えて筋力トレーニングを加えるとより効果的とされている。

特に高齢者では、有酸素運動・筋力トレーニングに、バランス運動も加えたマルチコンポーネント運動が効果的で、すべての高齢者に推奨されている。筋トレという言葉については取組が高度なイメージもあるので、エレベーターやエスカレーターのかわりに階段を利用するなど、取り組みやすい方法を提示することを今後あわせて検討する。

7 その他

前述の取組に加え、がん検診や特定健診についても受診の啓発を行うことで、受診率の向上を目指す。

引用文献

- * 1 : Association of breakfast intake With incident stroke and coronary heart disease: The Japan public health center-based study. Stroke. 2016 Feb;47(2):477-81. doi: 10.1161/STROKEAHA.115.011350. Epub 2016 Jan 5.