

現状と課題

健康寿命の延伸

(健康寿命 令和元年度 京都市)  
 男性 73.01歳 女性 72.90歳  
 ※H28比 男性+1.46、女性+0.08  
 (平均寿命 令和元年度 全国平均)  
 男性 81.41歳 女性 87.45歳

“生活習慣”に関するもの

- 40歳代の男性の31.9%、50歳代の男性の24.7%が肥満
- 20歳代の女性の21.7%がやせ
- 定期的な運動(週2回以上)を行っている人の割合で、25～44歳の年齢階層が、他の年齢階層より低い傾向  
 男性25.4%、女性23.1%、
- 成人男性の16.4%、成人女性の12.3%が、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている。
- 成人男性の21.2%、成人女性の6.2%が、喫煙をしている。
- 40歳代の30.5%、60歳代の51.3%が進行した歯周炎を有する。

“生活習慣病”に関するもの

- がんは、主要死因の第一位、標準化死亡比では、がん総数及び肺がん、肝がんによる死亡が全国と比較して高い。
- 京都市国保の糖尿病有病者+予備群は、男性27.8%、女性19.2%

人や社会とのつながり

地域の集まりや活動などの社会参加のうちコロナ禍で控えていること(R5)

- 1 地蔵盆など地域の行事 31.3%
- 2 自治会・町内会 20.5%
- 3 趣味の会 9.7%

“社会活動”に関するもの

- 社会参加への参加(自治会・町内会等)において、参加している人の割合は30.1%
- 家族や友人との食事をしている人の割合は79.1%

未来像(みんなで実現していく京都の未来の姿)

笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」

基本理念(未来像を実現するための基本的な考え方)

市民一人ひとりが、「心身の健康を保つ」ことを意識し、「歯と口の健康づくり」に取り組むとともに、「食」への関心を高め、それらを地域や人とのつながりの中で進めていくことで、健康寿命の延伸につなげていく

具体的な目標

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

【取組方針1】

市民が主役の健康づくり

代表例1

歩くことを核とした健康づくり

健康づくりのベースに「歩く」があると、取組がつながっていきます。



- ・歩く(1日の歩数を1,000歩増やす)
- ・歩くためには食べる(バランスの良い食事を摂りましょう)
- ・食べるためにはお口を大事に(食後や寝る前に歯みがきをしましょう)
- ・健康管理のためには健(検)診を(一年に一回は健診を受けましょう)

代表例2

人や社会とつながる健康づくり

人や社会とつながることは、心身の健康に良い影響を与え、一人一人の健康づくりにつながります。

- ・地域コミュニティとの関わり
- ・社会参加・居場所づくり
- ・仲間と共に運動習慣づくり

【取組方針2】

市民の健康づくりを支える環境づくり

柱1

京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進

- 1 京都ならではの健康づくり
- 2 ライフステージや心身の状態に応じた健康づくり

柱2

生活習慣に関する正しい健康情報に基づく健康づくりの推進

- ※運動習慣、喫煙、飲酒、こころの健康など
- 1 エビデンスに基づく健康づくりの推進
  - 2 望ましい生活習慣の確立・改善
  - 3 生活習慣病の発症予防・重症化予防等を推進する環境づくり
  - 4 寄り添い支える、こころの健康づくりの推進

京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」

柱3

生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進

- 1 歯科疾患の発症・重症化予防
- 2 口腔機能の育成・低下予防
- 3 生涯を通じた口腔健康管理の推進

京都市食育推進計画

柱4

みんなの協働による食育活動を通じた健康づくりの推進

- ※地域、行政、関係機関など
- 1 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進
  - 2 健康に配慮した食環境づくり
  - 3 食生活を支える基盤となる分野の食育の推進
  - 4 地域が主体となった食育活動の推進