

令和5年度「京都市民健康づくり推進会議」
第2回「食育推進部会」「身体活動・運動推進部会」「口腔保健部会」摘録

<開催日時>

令和5年10月20日（金）午後3時15分～午後4時45分

<開催場所・形式>

Zoomによるオンライン開催

<摘 録>

1 開会挨拶 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室長

2 出席者紹介等 事務局

3 議 事 進行 身体活動・運動推進部会 部会長

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン（仮称）」案について

報告・説明 事務局

- ・ 【資料4-1】「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン（仮称）」（案）
- ・ 【資料4-2】「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン（仮称）」データ補足資料（案）
- ・ 【資料4-3】「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン（仮称）」イメージ図（取組方針1）（案）
- ・ 【資料4-4】「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン（仮称）」市民の健康づくりの状況を確認する数値（案）

意見聴取等 ○機関・団体等 ◎部会長（食育推進部会、身体活動・運動推進部会、口腔保健部会）●事務局

| | |
|-----------------------|--|
| ◎部会長（口腔保健部会） | <ul style="list-style-type: none"> ・ 10年先の評価目標であるため、10年でどれだけ改善できるかだが、口腔保健領域で定めた目標に関しては分析結果から適切な値が出ているのではないかと感じている。 |
| ◎部会長（食育推進部会） | <ul style="list-style-type: none"> ・ 京都市民健康づくり推進会議から多くの意見をいただき、それを踏まえて国の指標などと合わせながら計画する方針である。目標値はメッセージ性があるものだが、中学生の朝食を食べる割合について、目標値は小学生が100%、中学生は現行値が低いこともあり90%であることについて、どう考えていけばよいか、現場の先生方から御意見いただきたい。 |
| ◎部会長 （身体活動・運動推進部会） | <ul style="list-style-type: none"> ・ 身体・運動分野に関しては基本的にはプラスセンバにフォーカスし、歩くことについて、目標値1日8000歩（6000歩）を達成できている割合に設定することはよい。ただ、指標として「ロコチェック1項目以上に該当する人の割合を減らす」を置くことが適切かどうかは、疑問がある。超高齢化が進む中で必然的に痛みがある方の割合は増えていくと考えられるため、単純にこの |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>○(一社)京都府歯科医師会</p> | <p>数値だけでは評価が難しいと思う。このあたりについても御意見いただければ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 現行と令和15年の値（資料4-4）について、目標値という書き方をあえてしていない理由はあるのか教えてもらいたい。全国の歯科医師会の調査でも、オーラルフレイルや口腔健康管理という単語がそれぞれの計画に入っているか調べているが、京都市のプランはどちらも単語があり非常によい。食育・食支援という考え方が次のステージになるのではと考えるが、食育分野の考え方では地産地消等などが含まれ、歯科の食育・食支援とは異なる。分野によって同じ単語でも考え方が違ったりするため整理が必要ではないかと感じるかどうか。 |
| <p>●事務局</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的に健康づくりの指標は「こうすれば達成できる」というものがないため、目標としてしまうと必ず達成しなければいけなくなる。目標を達成したいと思っているが、あえて目標値としていない。市民の皆様と達成していきたいと思っているため、メッセージとして数値は挙げている。 ・ 食育・食支援については、現行の口腔保健推進実施計画並びに次期プラン（資料4-1）29ページの取組内容にも盛り込んでいる。今後、一緒に取り組んでいければと思っている。分野ごとの言葉の違いについてはこの場で回答ができないが、必要に応じて食育担当者とも相談させていただく。 |
| <p>◎部会長 (身体活動・運動推進部会)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 値について、個人的には目標値と明確にしたほうがいいのではないかと考える。会議等で専門家も集まって定めた値であり、達成できなかったとしても市の責任ではなく、皆で共通の目標を掲げてやってきたというメッセージという風に言ってもいいのでは。国も目標値と表記しており、責任よりはメッセージ性を重視してはどうか。 |
| <p>○(一社)京都府歯科医師会</p> <p>●事務局</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康目標にとって、チャレンジしていくことは大切。我々も市民に説明するときに、目標値であるほうが説明しやすい。前向きな検討をしていただきたい。 ・ 市民一人ひとりに健康づくりを呼びかけていきたいが、最終的に数値で出てくるのは全体の何割かであり、集団（京都市）の数値と、個人（市民）への呼びかけとは意味合いが違うと思っている。例えば、本来は皆さんに「歩いてほしい」と言うところであるが、「歩数を増やしていく」だけではどこを目標とすべきか分からないため一定目安としての数値は示す必要があると考えている。現在の指標と目標値との間には、言葉のニュアンスの違いはあるが、両者とも目安としてそこに向かって市の施策や関係団体の取り組みを結集し、目指すものとする。言葉のとらえ方の違いかとは思いますが、そのあたりは我々とし |

| | |
|-------------------------------|---|
| <p>◎部会長 (身体活動・運動推進部会)</p> | <p>でも検討していきたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ぜひ検討をお願いしたい。 いずれにしても個人と集団の目標と両方あっていいのではないかと考える。うまく伝わるようであれば、全体としてこういった目標を掲げていると言ってもいいのでは。 |
| <p>○(一社)京都府歯科医師会</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「80歳で20本の歯を残す」は、20年くらいかけて目標を達成した。この結果は当時60歳くらいの方が頑張られたということ。今回10年計画であるが、何歳でどうなる、といった目標を達成するのであれば80歳なら現在70歳前後の方に啓発する必要がある。 また、食育の観点から、京都市内では中学校の全員制給食を目指されているため、中学生の食育(季節・出汁等)を意識した目標があればよいと感じた。 |
| <p>●事務局</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 御指摘のとおり、80歳で20歯以上を保つためにはそれ以前の歯周病対策、幼少期からのう蝕予防などが重要であるということは市としても認識している。高齢期に至るまでの若い年代からの普及啓発や対策が必要ということを確認して取り組んでまいりたい。 |
| <p>○京都市教育委員会</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 中学校の全員制給食についても御意見いただいたが、現在小・中学校給食では、どのように味覚形成していくかを念頭に置いて献立作成をしている。実際に小学校では和食を中心とした献立を意識し、月に1度和食推進の「なごみ献立」という日がある。出汁を使った素材の味を味わう力の育成、一汁二菜や一汁三菜の栄養バランスの取れた食事の提供を考え、見本となる給食を提供できるよう栄養教諭が献立を考えている。減塩でいうと、令和元年度の食事実態調査を行った際、家庭で不足している栄養素はカルシウム・鉄分等あったが、唯一過剰となっているのは食塩。国民の課題であり京都市の課題として、給食の中でも出汁を効かせて減塩をしていくことに重点を置いている。様々な食材を使うという点でも、給食では大きな役割を果たしていると考えます。 可能な限り、旬の食材や地産地消は取り入れている。それ以外に、加工品を使わずに手作りの給食を提供することも力を入れており、給食レシピを家庭に提供することで味を広める取り組みもしている。 |
| <p>○(一社)京都府歯科医師会</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 素晴らしい取組なので、もっと周知されれば良い。また、美味しい食材を食べるためには歯も大事だということも付け加えたい。 |
| <p>○市民公募委員</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ プラスせんぼについて、これは1日8000歩(6000歩)という目標値を達成するための取組なのか、又は、すでに達成している人もプラスせんぼ歩 |

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>●事務局</p> | <p>くのか、どういった意味合いか教えてもらいたい。</p> <p>もう一点、今回目標数値が年齢層や男女で分けてあり、大変わかりやすいが、女性の中でも例えば子宮がん検診や乳がん検診等の項目を再掲で記載しておく、女性に注目していることが分かりやすいと感じるため、検討願いたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プラスせんぼに関しては、市民の健康づくりの状況を確認すると、8000歩以上歩いている人の割合が20～64歳で現状18.4%と大部分が目標値に達していないため、まずはプラスで1000歩歩くことを啓発し、8000歩に届いている人を増やすことを目指している。将来的に、8000歩を達している方にはプラスでストレッチや筋トレをやってもらうことも含めて検討していきたい。 ・ プラスせんぼを入れた理由として、健康無関心層や忙しくて運動ができないと言う人に対して、「まずはここから始めましょう」ということで提案している。すでに8000～9000歩の方は健康に関心があるため、もっと詳しく考えていただくための情報提供はしていきたい。 |
| <p>○京都市域女性連合会</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 私は歩くことを特段意識はしていないが、普段から自転車によく移動するため、その点ではプラスせんぼを達成できていると感じる。女性会会員は高齢者であり、歩くことで転倒する危険性もあるため、テレビのラジオ体操を録画して1日3回以上してくださいと声掛けをしている。現在、65歳以上が高齢者といわれているが、65歳は若い。高齢者を75歳くらいからにしてもらわないと、といった意見も出ている。 |
| <p>◎部会長 (身体活動・運動推進部会)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 私は50代だが、我々世代もプラスせんぼを意識しておかないと健康的な高齢者になれないのではと感じる。現在、健康的な高齢者は自転車も含めて、以前からよく動いていたのでは。 |
| <p>○学識経験者(同志社大学)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日本老年学会は75歳以上を高齢者とし、65～74歳を准高齢者と提言している。特に65歳以上の高齢者になってくると歩行速度が余命や要介護度に関係する。歩行速度も目標に入れてもいいかもしれない。信号を渡り切れる速さの秒速1メートルを切ると、余命も短くなり要介護リスクも高くなるというデータもある。歩数のほかにどれくらいの歩行能力があればいいのか、高齢の方にメッセージ性を持たせられるのではと感じる。 |
| <p>◎部会長 (身体活動・運動推進部会)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ すぐに反映は難しいかもしれないが、デバイスの発達などで段々その指標も取り入れられるようになってくるのではないかと感じる。 |
| <p>○京都市 PTA 連絡協議会</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 中学校全員制給食の導入について、共働き家庭も多く、健康面のことを考え |

| | |
|---|---|
| <p>○京都市教育委員会</p> | <p>早期実現に期待している。</p> <ul style="list-style-type: none"> 指標で掲げている、小学生の総運動時間については、全国的な傾向と同様に、コロナ禍の令和2～3年度を底として、そこから徐々に増加傾向だが、令和元年度以前の数値には戻っておらず、体を動かす時間が減っている。小学校では休憩時間に意図的に皆で体を動かす時間を設ける取り組みを全校で行っている。 肥満については、全国平均よりは少ないが肥満割合は年々増加傾向。意図的に学校で周知をしながら増加を止めたい。この2つの数値はほかの体力面のデータにも影響が出るため、全校で取り組んでいきたい。 |
| <p>○(公社)京都市保育園連盟</p> | <ul style="list-style-type: none"> 保育園は、食育活動を通じて色々な食材をたくさん食べられる子供たちを目指している。また、そのためには歯が大切であることを話していきたい。 |
| <p>○(一社)京都府歯科医師会</p> | <ul style="list-style-type: none"> 歯には各々役割がある。例えば、前歯で噛み切り、奥歯で砕く。野菜など様々な食品を食べるために、各歯を正しく使用することも教えてほしい。 |
| <p>○(公社)京都市私立幼稚園協会</p> | <ul style="list-style-type: none"> 園の歯科健(検)診結果をみると、年長児ではむし歯が増えてくる。幼少期からの歯みがきは永久歯が生えてくるにあたって大切であり、おじいちゃんおばあちゃんになっても自分の歯で食べられるようにと話していきたい。 |
| <p>○農林振興室農林企画課</p> | <ul style="list-style-type: none"> 資料4-4の70項目が関係しているが、地元の農作物を食べていただくことは京都市の農業活性化の面でも、健康のためにも重要。消費拡大や身近な農業に対する理解促進ということで地産地消の取り組みが重要と考える。農林振興室としては、ホームページ「京ベジスタイル」で直売所の紹介や野菜レシピを掲載することや、生産者の自動販売機導入への支援等を行っている。その他、11月18日にJA京都市との共催で開催する京ベジフェスタにおいても地産地消を啓発する予定である。 |
| <p>○(一社)京都市老人クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)</p> | <ul style="list-style-type: none"> 老人クラブとして、今回の計画には賛同している。 |
| <p>○(一社)京都市老人福祉施設協議会</p> | <ul style="list-style-type: none"> 利用者の大半が80歳以上であり、食や口腔を意識しながら生活しているが、プランは生涯をとおしての健康づくりのため、様々な年代の方と交流しながら目標達成していけたらと思う。80歳の方たちに2～3歳の子の前で「こんな歯になるよ」といった話や、高齢者と小中学生との共食の中で今までの食の経験を話してもらうことが、世代を超えた取組になると思う。 |

| | |
|-----------------------|--|
| ○京都市立中学校長会 | <ul style="list-style-type: none"> 小・中学生の朝食について、以前に比べて朝食を食べる児童・生徒の割合は増えている。朝食の内容はパンだけ、牛乳だけ等の生徒もいると思うので、全員制給食の実施が大切と思う。現在、中学校給食は弁当型であり、牛乳や弁当の残飯が多い。中学校長会としては、給食の喫食率を上げるため、保護者への試食会を行っている。 |
| ○（一社）京都府薬剤師会 | <ul style="list-style-type: none"> オーラルフレイルについて、言葉の認知度の向上もあるが、オーラルフレイルの意味を伝えるための簡単な説明も必要ではないかと思う。また、行政からも健康サポート薬局の働きを期待されているが、資料4-1・22ページの「生活習慣病発症予防・重症化予防等を推進する環境づくり」で、例えば熱中症予防のためのクーリングシェルターとして薬局を利用してもらうなど様々なことができると思う。プラン本文のかかりつけ医・かかりつけ歯科医の記載に、かかりつけ薬剤師も加えていただきたい。 |
| ◎部会長（口腔保健部会） | <ul style="list-style-type: none"> 口の健康というと、歯と歯ぐきが挙がるが、機能が大切。幼少期にしっかり噛める、よく動く口を作るということは40歳80歳においても重要な意味があるため、食べるための口を育てていけば、成人になってからの健康、高齢になってからの豊かな人生につながる。 |
| ◎部会長（食育推進部会） | <ul style="list-style-type: none"> ライフコースを通して取組を挙げていただき、皆様のお話を聞いて、連携が特に重要と感じた。市には調整役をお願いしつつ、様々な団体で連携しあうことが求められている。 |
| ◎部会長 （身体活動・運動推進部会） | <ul style="list-style-type: none"> よくできたプランであると思う。そのうえで、議論の過程でもあったが、教育機関等の取組も市民に知っていただくことが大切。プラスせんぼでいうと、無関心層に分かりやすいメッセージを届けましょう、そのために四条烏丸～河原町の例を出す等、とても分かりやすいプランであるため、それをいかに市民まで広げていくかが大切。プランの概要を伝えるサマリーを作成して、積極的にプレスリリースし、市民や関係者団体に広めていく取組は是非されたほうが良いと思う。 |
| ●事務局 | <ul style="list-style-type: none"> 分かりやすく広報していくのは重要であり、市政のすべての分野に共通することである。プランの内容が多岐にわたるため、各分野でどのように発信していくか検討していく。 |

4 閉会挨拶 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室長