

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）骨子案

～京都市 健康（口）プラン～

京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」

京都市食育推進計画

～市民の皆様からの御意見を募集します～

京都市では、これまで「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」、
「京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」」及び「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、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」の実現に向け、市民の皆様の健康づくりの取組を推進してまいりました。

この度、これらの計画期間が終了することから、次期計画案をとりまとめましたので、広く市民の皆様の御意見を募集いたします。



健康長寿のまち・京都

御意見の募集期間	令和5年12月22日（金）～令和6年1月31日（水）【必着】
御意見の提出方法	郵送、持参、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、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宛 ② FAX 075-222-3416 ③ 電子メール kenkochojukikaku@city.kyoto.lg.jp ※件名を「プランへの意見」としてください。 ④ ホームページ 京都市情報館トップページ＞市政情報＞市民参加＞市民意見の募集（パブリックコメント） https://www.city.kyoto.lg.jp/templates/pubcomment/hokenfukushi/0000319382.html
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 御提出いただ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、いただ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。



<目次>

京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

第1章	プランの策定・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1	プランの枠組み	
2	計画期間	
第2章	現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
1	健康寿命の延伸	
2	人や社会とのつながり	
第3章	プランの構成・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
第4章	【取組方針1】市民が主役の健康づくり・・・・・・・・・・	6
代表例1	歩くことを核とした健康づくり	
代表例2	人や社会とつながる健康づくり	
第5章	【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり・・・・・・・・	10
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	
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	

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

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

第6章	推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24
-----	------------------------	----

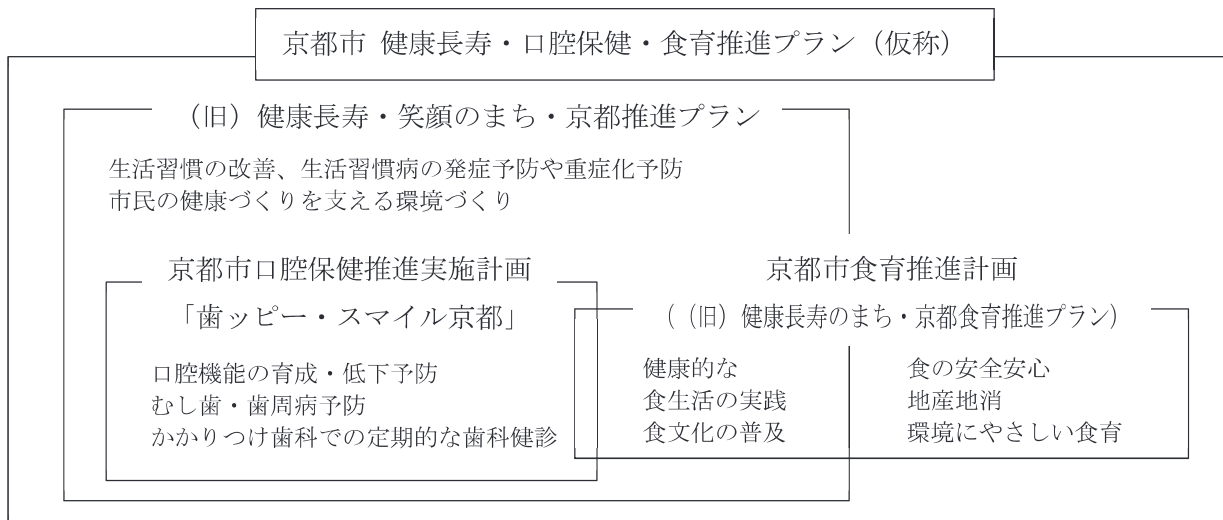
第1章 プランの策定

1 プランの枠組み

京都市では、これまで「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」、「京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」」及び「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、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」の実現に向け、市民の皆様の健康づくりの取組を推進してまいりました。

人生100年時代を見据え、市民の健康づくりへの意識が高まり、健康寿命を大切にする考え方が浸透する中、市民の皆様に分かりやすく、より効果的に健康づくりの取組を推進していくため、とりわけ相互に関連性の強い「運動」「口腔」「栄養」の取組をつなげ、健康づくりに必要な要素を“合わせて”取り組んでいくため、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）として、健康づくりに関する3つの計画を一体的に策定いたします。

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）では、市民の皆様が主体的に日々の健康づくりに取り組んでいただき、それを支える社会環境づくりを本市や関係機関・団体等が協働して取り組むことによって、本市の健康づくりをこれまで以上に力強く推進していきます。



2 計画期間

12年間（令和6年4月～令和18年3月）

※ 令和11年度（6年目）に中間評価を行う。

H28	H29	H30	・ ・ ・	R5	R6	・ ・ ・	R11	・ ・ ・	R17
					第 1 期（～R11）		中間見直し	第 2 期（R12～）	
京都市民健康づくりプラン		健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン			京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン （京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」） （京都市食育推進計画）				
京都市口腔保健推進行動指針 「歯ッピー・スマイル京都」		京都市口腔保健推進実施計画 「歯ッピー・スマイル京都」							
健康長寿のまち・京都食育推進プラン									

第2章 現状と課題

新型コロナウイルス感染症は、令和2年1月に国内で最初の感染者が確認されて以降、複数回の感染拡大を繰り返し、感染拡大防止に向けた対応が長期化しました。その間、社会経済活動が制限される緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出もあり、外出自粛や3密（密閉・密集・密接）の回避等により、人々の生活意識・行動に大きな影響が生じました。

一方、文化庁が京都に移転し、京都の暮らしに根付く豊かな生活文化の価値が再確認され、その魅力が発信されており、京都らしい暮らしの文化を健康づくりに更に活かす好機ともなっています。

このような情勢もある中で、本市における健康づくりの現状と課題について、「健康寿命」と「人や社会とのつながり」の2つの視点から、確認します。

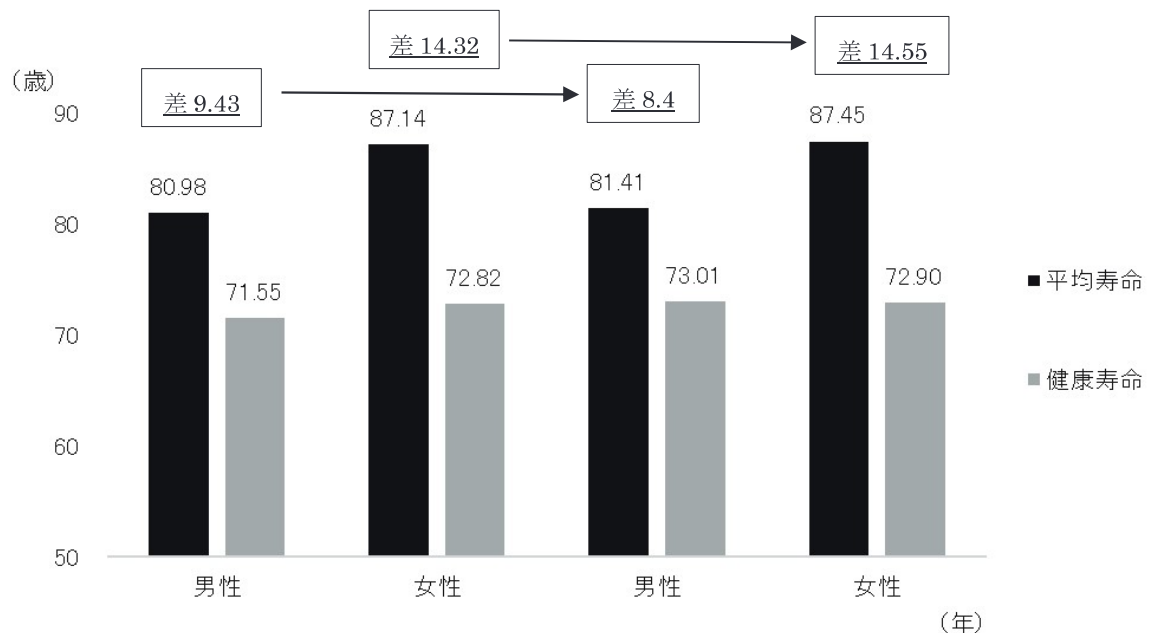
1 健康寿命の延伸

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、平均寿命と健康寿命の差を縮めることで、笑顔でいきいきとした暮らしにつながります。

男女とも健康寿命は3年前（H28-R1）と比較して延伸しているものの、平均寿命と健康寿命の差を比較すると、男性は近づいていますが、女性は広がっています。

（健康寿命の算出方法）

3年に1度実施される国民生活基礎調査（大規模調査）において、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という問いに対し、「ない」と回答した者の割合から算出。



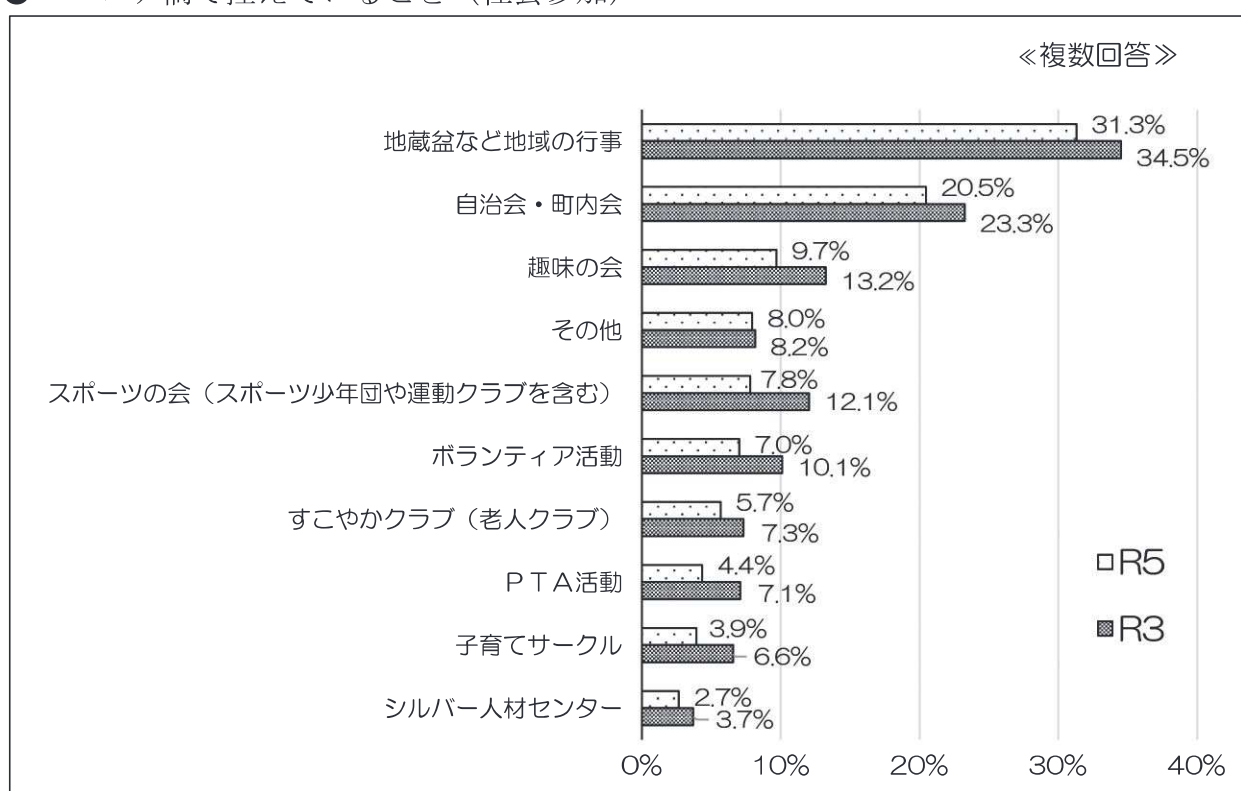
※ 平均寿命は全国の数値（市区町村別の平均寿命は5年ごとの公表となり比較に適さないため。）

2 人や社会とのつながり

健康づくりにおいて、例えば、地域活動へ参加するなど、地域で役割を果たすことが有効であることが、研究結果でも示されています。

一方で、社会経済情勢が変化する中であって、人と人との交流機会が減少してきたことに加え、コロナ禍においては、回復の傾向が見られるものの、様々な社会参加が控えられている状況が伺えます。令和5年度の健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケートにおいて、コロナ禍で控えていること（社会参加）をお伺いしたところ、地域の集まりや活動などの社会参加のうち、「地蔵盆など地域の行事」が31.3%と最も高く、次いで、「自治会・町内会」が20.5%となっています。

● コロナ禍で控えていること（社会参加）



【令和3・5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

生活習慣の変化等の影響を受け、様々な社会活動が停滞し、人や社会とのつながりが希薄化している可能性があります。こうした状況を踏まえ、京都市民の社会活動における現状を確認していきます。

第3章 プランの構成

健康づくりに関する各分野の取組のいずれもが必要であり、それらを合わせて進めていくことが重要です。そうした考え方を踏まえ、未来像、基本理念を定めています。

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」

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

健康寿命は、令和22年までに平成28年比で男女とも3年延伸することが国において設定されており、本市としても、これを最終目標として延伸を目指しつつ、このプランでは、平均寿命と健康寿命の差を縮めることを具体的な目標とする。

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

<基本理念を具体化する取組の原則>

【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

代表例2 人や社会とつながる健康づくり

【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

市民の皆様に主体的に取り組んでいただきたいこと

市民の皆さまに健康づくりを進めていただくために本市や関係機関・団体等がその環境づくりをどのように進めていくのか

具体的な方策

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
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
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
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

取組方針2の推進に当たっては、4つの方策を設定し、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」と京都市食育推進計画を明確に位置付けます。

第4章 【取組方針1】市民が主役の健康づくり

健康づくりは、市民の一人ひとりが自らの生活習慣を確認して、心身ともに良好な状態を保つために主体的に行動していただき、健康状態を改善していただく必要があります。また、人と人、人と社会のつながりは、心身の健康に良い影響を与えるため、健康づくりにとって重要な要素となります。

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」の実現に向け、京都市民の健康づくりにおける現状と課題を踏まえて、大きく2つのことを軸として、市民の皆様の健康づくりの参考となる代表例をとりまとめました。日々の健康づくりの参考としていただき、市民が主役の健康づくりの輪を広げていただくよう、お願いいたします。

【現状と課題】 1 健康寿命の延伸 を踏まえて

代表例1 歩くことを核とした健康づくり …… P 6～7

【現状と課題】 2 人や社会とのつながり を踏まえて

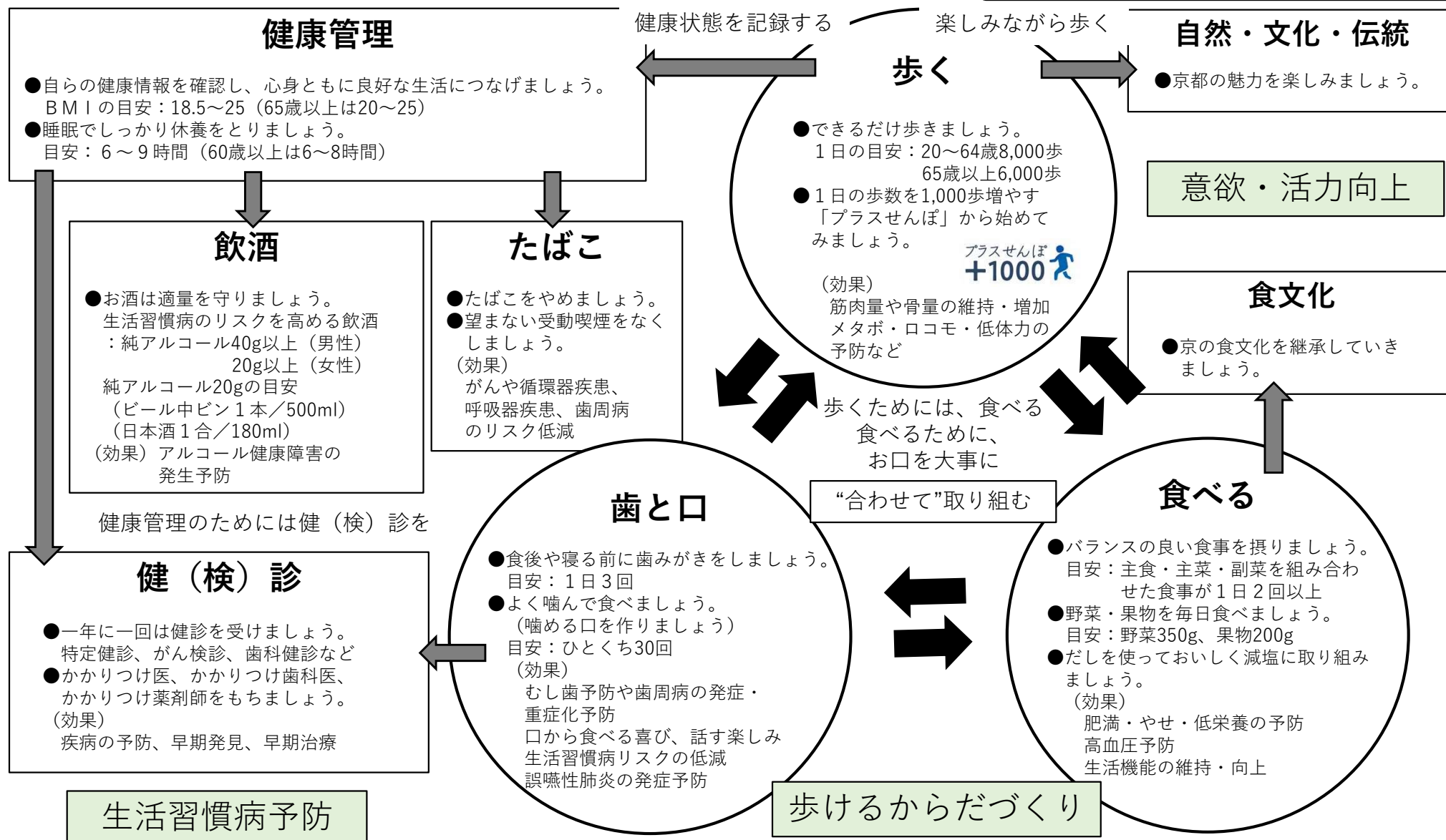
代表例2 人や社会とつながる健康づくり …… P 8～9

第4章【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。

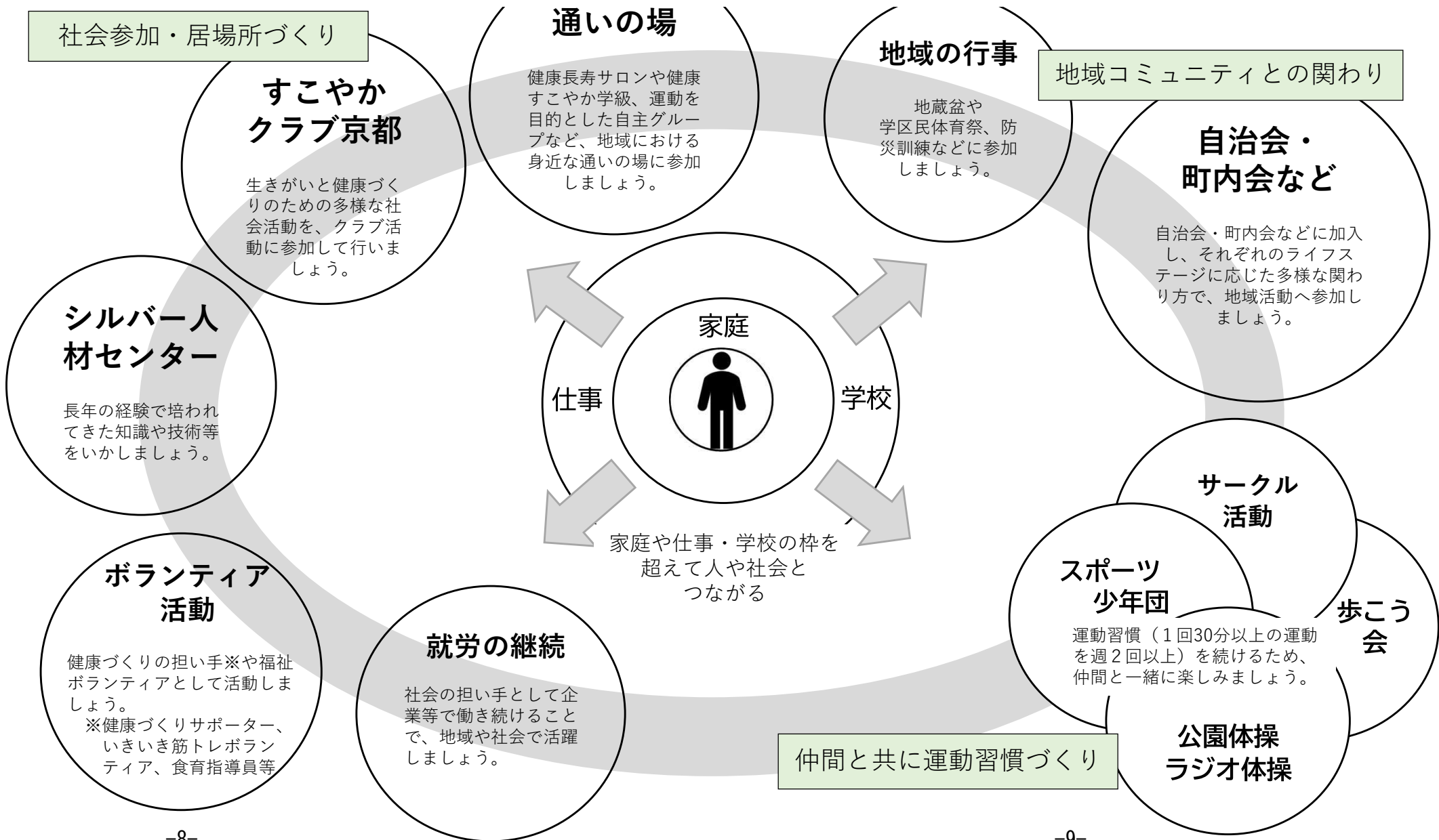
日々の健康づくりの参考にいただき、
できることから取り組みましょう！



第4章【取組方針1】市民が主役の健康づくり

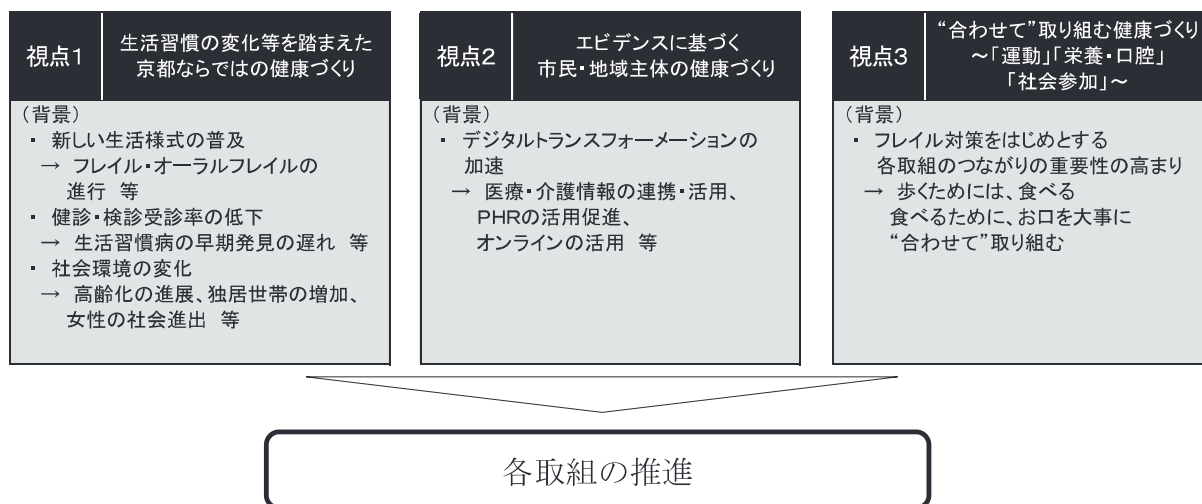
代表例2／人や社会とつながる健康づくり

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。



第5章 【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

取組方針2では、取組方針1でお示しした健康づくりの代表例に取り組んでいただくために、本市や関係機関・団体等がその環境づくりをどのように進めていくのか、ということに記載しています。また、社会環境の変化等を踏まえ、各取組を進めていくにあたり、新たに3つの視点を持ち、進めてまいります。



これらの視点のほか、各取組の検討に当たっては、誰一人取り残さない健康づくりのために、健康無関心層・低関心層に向けた取組やライフステージや心身の状態に応じた健康づくりを考えます。

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

京都には、京都ならではの誰もが気軽に健康づくりに取り組むことのできる環境があります。寺社仏閣など多くの文化遺産や四季折々の豊かな自然を歩いて楽しむことができますし、「京の食文化」を通じて健康づくりを取り入れることもできます。また、文化庁の京都移転で、さらなる多様な文化の掘り起しや磨き上げによる文化芸術の振興が期待されます。京都の強みである地域コミュニティは、参画することが健康づくりにつながり、地域では、自治会・町内会が行う行事や学区民体育祭が開かれているほか、民間団体や関係機関等が様々な健康づくり活動を展開されています。こうした、京都ならではの暮らしを送ることで、人や社会とのつながりによる健康づくりの普及に努めていきます。

① 京都で育まれてきた健康づくりにつながる生活習慣の推進

取組内容
「市民が主役の健康づくり」代表例を活用した健康づくり
健康長寿のまち・京都市民会議を中心とした市民ぐるみの健康づくり

取組内容
地域コミュニティを通じた健康づくり
京都の「文化・芸術」の中で取り組む健康づくり
「歩くまち・京都」を楽しみながら取り組む健康づくり
大人も子どもも健やかで心豊かに育つ「京都はぐくみ憲章」の実践推進を通して取り組む健康づくり
「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり
「真のワーク・ライフ・バランス」と「人を大切にする京都ならではの働き方改革」の推進を通じた健康づくり
京都発炭素ライフスタイルへの転換とともに取り組む健康づくり
木の文化・森林と関わりながら取り組む健康づくり

② 地域や民間団体における自主的な健康づくりの取組の推進

取組内容
スポーツ活動を通じた健康づくりの推進
市民・地域主体の健康づくり活動への支援
保健協議会をはじめとする地域の各種団体の主体的な健康づくりの更なる活性化
健康づくりの担い手として活動される市民ボランティアの育成と活動支援
各区役所・支所の特色を活かした健康づくりの取組
すこやかクラブ京都の活性化
高齢者をはじめ市民向けボランティア講座の開催などによるボランティア活動の参加の促進
高齢者の生きがいや就労を支援するシルバー人材センター事業の推進
地域支え合い活動創出コーディネーターの活動等を通じて創出された住民等による高齢者の様々なニーズに応える生活支援サービスが提供される地域づくりの推進
健康づくりサポーター等との連携や健康遊具の利用など、健康づくりの場としての公園の活用
「プラスせんぼ」等の市民ぐるみ運動の分かりやすいテーマの普及推進
民間アプリをはじめとする楽しみながら健康づくりに取り組める情報発信
「通いの場」におけるフレイル予防・介護予防の拡充

③ 関係機関等との連携による健康づくりの取組の推進

取組内容
大学、民間企業、商業施設、関係団体等との協働による健康づくりの取組
民間や大学と連携した医療・介護データ等のビッグデータの活用・分析による健康づくりの取組に資する研究
保健医療関係機関との連携による P H R (Personal Health Record) 利活用の普及推進
民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援
地域介護予防推進センター等における多職種連携によるフレイル（オーラルフレイル）予防・介護予防の推進
関係機関のネットワークや講演会の開催等を通じた正しい知識の普及啓発活動の推進
感染症予防・対策の推進

2 ライフステージや心身の状態に応じた健康づくり

今の健康状態は、これまでからの生活に影響を受けている可能性や、次世代にまで影響する可能性があるとしてされており、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）が重要とされています。生涯にわたる健康づくりは胎児期（妊娠期）から意識することが必要であることから、ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

また、子ども、女性、妊産婦、高齢期、障害のある方など、心身の状態に応じて自分に合った健康づくりに取り組めるよう、関係機関・団体等と連携して支援します。

① ライフステージに応じた健康づくり

		ライフステージ		
		子ども・若者世代	働く・子育て世代	シニア・シルバー世代
取組テーマ	運動習慣	幼少期からの運動習慣の定着の推進	若い世代の身体活動・運動の習慣化の取組	フレイル対策の推進
	喫煙	たばこの煙から身体を守るために必要な知識を提供		
		学校・教育機関における「喫煙防止教育」の実施	禁煙希望者に対する禁煙支援プログラムの提供等による禁煙支援	
	飲酒	未成年者への飲酒が心身に及ぼす悪影響に関する普及啓発	アルコールによる健康影響に関する知識及び適正飲酒の普及啓発	
	こころ	こころの健康問題に対する正しい知識の普及啓発		
	歯と口	むし歯や歯周病の発症予防	むし歯や歯周病の重症化予防	むし歯や歯周病の重症化予防、歯の喪失防止
		口腔機能の育成	口腔機能の維持向上	口腔機能の低下予防・回復・維持向上
	食育	保育・教育活動を通じた食育の推進	家庭・地域との連携による食育の推進	

② 心身の状態に応じた健康づくり

	取組内容
子どもの健康	市立小中学校における持久力に焦点を置いた体力向上の取組
	親子や多世代で楽しめるスポーツ機会の拡充
	保健福祉センターにおける母子保健事業での普及啓発や保育園(所)、地域の子育て機関との連携による幼少期からの健康習慣の定着の推進
	特定給食施設等への支援・指導
	保育・教育活動を通じた食育の推進
	子どもの歯と口の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
	乳幼児の歯と口の健康づくりの支援(歯科健診・相談の機会の提供やフッ化物利用の推進など)
女性(妊産婦)の健康	プレママ・パパ教室等を通じた妊娠期の健康づくりの支援
	妊娠期から乳幼児向けの栄養教室、歯科健診・相談の実施
	喫煙による胎児、妊産婦及び家族への健康被害などの保健指導
	保健福祉センター・こころの健康増進センター、医療機関等における保健指導等による飲酒防止の支援
高齢期の健康	生活習慣病の重症化予防と介護予防の連携促進
	地域包括ケアシステムの深化・推進(認知症高齢者の支援や在宅医療・介護連携の推進など、住み慣れた地域でできる限り暮らし続けられるしくみづくりの推進)
	【再掲】地域介護予防推進センター等における多職種連携によるフレイル(オーラルフレイル)予防・介護予防の推進
障害のある方の健康	文化芸術活動及び障害者スポーツの振興
	重症心身障害児・医療的ケア児への支援の仕組みづくりの検討
	障害のある方が、地域で自分に合った健康づくりに取り組めるよう社会参加を支援する取組の推進
	施設職員などへの口腔ケアや口腔機能の向上などに関する知識や技術の普及啓発
こころの健康	保健福祉センターやこころの健康増進センターにおける、こころの健康に関する相談窓口の整備、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援の充実
	生活、経済問題から生じるこころの問題に関する相談も受けられる体制づくり
	スクールカウンセラー等による子どもや保護者、教職員への心理的な支援や、勤労者のメンタルヘルスの推進、高齢者の社会参加への促進支援

1 エビデンスに基づく健康づくりの推進

デジタル化が進んでいく社会において、健康づくりの分野においても、健康に関するデータを活用し、効果的に事業を展開していくことが、ますます重要となっています。こうした状況を踏まえ、様々なデータを活用・分析することで、正しい健康情報を発信し、市民の皆様にエビデンスに基づいた主体的な健康づくりに取り組んでいただける環境を整えていきます。

取組内容
健康に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発
【再掲】市民・地域主体の健康づくり活動への支援
【再掲】民間や大学と連携した医療・介護データ等のビッグデータの活用・分析による健康づくりの取組に資する研究
「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の総合的な取組の普及によるフレイル対策の推進

2 望ましい生活習慣の確立・改善

運動習慣を持つこと、禁煙、節酒、睡眠時間を確保することなど生活習慣の改善を行うことが、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につながります。市民の皆様に望ましい生活習慣の重要性の理解と関心を深めていただき、生涯を通じて生活習慣の確立・改善に取り組んでいただける環境を整えていきます。

① 生涯を通じた運動習慣の確立

取組内容
大学等の関係機関、地域の関係団体と協働した若い世代の身体活動・運動の習慣化の取組
関係機関等と連携し、ロコモティブシンドローム※予防に関する情報や運動の普及啓発
日常生活の中で気軽に継続して身体活動を増やすことができるウォーキングやストレッチなどの運動メニューの紹介
高齢者向け筋力トレーニングメニューの活用・情報発信

※ 筋肉、骨、関節といった運動器の障害により、「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態

② 喫煙の防止

取組内容
ライフステージ別に、たばこ※ ¹ によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）※ ² を含めた健康被害に関する知識及び喫煙防止の普及啓発
禁煙希望者に対する禁煙支援プログラムの提供等による禁煙支援
保健医療機関・関係団体等と連携した学校・教育機関における「喫煙防止教育」の実施

※1 紙巻たばこ、加熱式たばこ 等

※2 たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された組織と増えたたんなどによる気道閉鎖がおこりやすい状態。

③ 望まない受動喫煙の防止

取組内容
施設・事業者に対する健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の制度周知
飲食店等における受動喫煙防止対策の措置状況の監視・指導
望まない受動喫煙防止の普及啓発、妊産婦や子ども等特に配慮が必要な人の受動喫煙防止の取組

④ 節度ある適正飲酒

取組内容
学校・教育機関との連携による未成年者への飲酒が心身に及ぼす悪影響に関する普及啓発
アルコールによる健康影響に関する知識及び適正飲酒の普及啓発

「歯と口の健康」の取組は柱3に、「栄養・食生活」の取組は柱4に掲載しています。

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

定期的に健康診査を受けることは、生活習慣病を予防するために健康状態を把握すること、生活習慣病の重症化を予防するために兆候の早期発見・治療することにつながります。

引き続き、健診を受けることの重要性について、周知していくとともに、学校や職場等での受診機会がない方等を対象とした各種健康診査の実施、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師をもつことを推奨するなど、より多くの市民の皆様が自分自身の健康状態を把握できる環境づくりに取り組みます。

取組内容
がん検診の受診率向上の取組
がん予防の推進
糖尿病重症化予防の取組
生活習慣病予防のための食生活・運動の啓発
生活機能維持・向上のための骨粗しょう症予防啓発
学校や職場等での受診機会のない方への健康診査の実施
生涯を通じた口腔健康管理の推進
【再掲】民間企業等と連携した働く世代の健康づくりの取組支援
避難（所）生活における健康保持の取組

4 寄り添い支える、こころの健康づくりの推進

こころの健康を保つことは、健康づくりを進めていくうえで重要とされています。各区役所・支所の保健福祉センターをはじめとした身近な相談支援体制を確保するとともにこころの健康増進センターや京都産業保健総合支援センター等の専門機関と連携した取組を推進することで、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援を充実するとともに、お互いが気づきあい、相談しやすい地域づくりを進めていきます。

取組内容
気づきと見守りの地域づくりの推進
ストレスチェックとこころの健康対策の推進
こころの健康問題に対する正しい知識の普及啓発
学生等の若年層に向けソーシャルメディアを活用した相談機関の紹介等、生きるための情報発信
うつ病等の精神疾患やアルコール問題、長時間労働等に関する勤労者のこころの健康の保持・増進などについての正しい知識の普及とこころの病気の早期発見、早期治療の推進
【再掲】保健福祉センターやこころの健康増進センターにおける、こころの健康に関する相談窓口の整備、こころの健康や悩みの相談に対する寄り添い支援の充実
【再掲】生活、経済問題から生じるこころの問題に関する相談も受けられる体制づくり
【再掲】スクールカウンセラー等による子どもや保護者、教職員への心理的な支援や、勤労者のメンタルヘルスの推進、高齢者の社会参加への促進支援
孤独・孤立や複雑・複合化した課題に包括的に相談対応する重層的な支援の推進

柱3 生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進

取組の視点

歯と口は、口腔の健康のみならず、全身の健康や食生活、社会生活に関わり、健康で質の高い生活を営むための基礎的かつ重要な役割を担います。市民の皆様が生涯にわたって、しっかりと噛んで食べ、笑顔で暮らせるよう、①口腔疾患の発症・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、を柱とし、ライフステージ等に応じた取組を中心に、生涯を通じた歯と口の健康づくりに取り組みます。

＜生涯を通じた歯と口の健康づくり（ライフステージに応じた取組を中心に）＞

ライフ ステージ	年齢の 目安	①口腔疾患の発症 ・重症化予防		②口腔機能の 育成・低下予防	障害児者・要介護高齢者の口腔健康管理の推進	かかりつけ歯科での定期的な歯科健診	③生涯を通じた口腔健康管理（※1）の推進
		むし歯	歯周病				
胎児期 （妊娠期）	出生前	発症・重症化予防 口腔環境の維持		—			
乳幼児期	0～5歳	乳歯むし歯	—	健全な獲得			
学齢期	6～17歳	+永久歯の むし歯	歯肉炎予防	健全な育成			
青年期	18～39歳	発症予防 再発予防 重症化予防	歯肉炎予防 歯周炎予防	健全な育成 維持向上			
壮年期	40～64歳		歯周炎の重症 化予防	維持向上			
高齢期	65～74歳 75歳以上	+根面むし 歯	歯周炎の重症 化予防	低下予防			

※1 歯科職種の間与の強い「口腔機能管理」に対して、「口腔衛生管理」とともに他職種も関与する「口腔ケア」を包含した広い概念として「口腔健康管理」と定義した。（公益社団法人日本歯科医師会「2040年を見据えた歯科ビジョン—令和における歯科医療の姿—」（2020年10月）より）

1 口腔疾患の発症・重症化予防

むし歯と歯周病は、歯の喪失の主な原因となる口腔疾患であり、その発症予防と重症化予防は生涯を通じた歯と口の健康を考えるうえで基本かつ重要です。

① むし歯の発症・重症化予防

- ・ ライフステージに応じたむし歯予防の推進

生涯を通じて歯と口の健康を保つためには、子どもの頃に、むし歯予防等を図り、歯と口の健全な育成を促すとともに、歯みがきや食生活などの歯と口の健康に関する望ましい生活習慣を身につけることが重要です。コロナ禍の時期に3歳児のむし歯罹患率が上昇するなどの傾向の変化も踏まえて、むし歯予防対策をより一層推進していきます。

加えて、成人期以降のむし歯の発症や進行・再発、また高齢期の根面のむし歯など、各年齢層の口腔の特性を踏まえてむし歯の発症・重症化予防に取り組む必要があります。

- ・ 子どもの歯と口の健康格差（多数歯う歯）の縮小

子どものむし歯罹患率は減少傾向にありますが、多数のむし歯のある子どもが一定数います。ライフコースの入口である乳幼児期の多数歯にわたるむし歯（多数歯う歯）は、子どもの歯と口の健康を損なうのみならず、その後の口腔疾患リスクや口腔機能の育成等に影響します。生涯の歯と口の健康格差につながらないよう、発達・成長に応じた歯と口の健康づくりに関する望ましい生活習慣を、家庭等が理解し、子ども自身も身につけていけるよう取り組みます。

② 歯周病の発症・重症化予防

歯周病は糖尿病をはじめ生活習慣病との関連が指摘されており、全身の健康への影響が示唆されます。また、歯周病の発症・重症化リスクである喫煙や飲酒、肥満などは、生活習慣病の発症・重症化リスクでもあります。口腔のみならず全身の健康増進の観点から、成人期以降の歯周病の発症予防・重症化予防のための取組を進めます。また、乳幼児期や学齢期の歯肉炎にも着目する必要があります。

③ 歯の喪失防止

むし歯や歯周病の発症予防・重症化予防を中心とした口腔疾患の予防に取り組むことで歯の喪失防止（8020（ハチマルニイマル）運動（※2）の推進）・口腔機能の維持向上や生活習慣病対策につなげ、健康寿命の延伸に寄与します。

④ その他の口腔疾患の予防

口腔がんなどのむし歯や歯周病以外の口腔疾患や口腔の外傷予防等についても適切な知識の普及に取り組みます。

2 口腔機能の育成・低下予防

口の機能は、食べる、話す、笑う等の生活の基本とその質を支えます。生涯にわたる生活の質を高めるためにも、歯の喪失防止（8020運動の推進）といった疾患予防の観点からの取組を進めるとともに、歯・口腔の機能的な健康の推進といった観点からも取組を進めます。

① 口腔機能の健やかな育成

乳幼児期や青少年期においては、生涯を通じた歯と口の健康の質を高めるために、口腔機能の健やかな育成等に影響する口腔疾患や口腔習癖・食生活習慣などの適切な知識の普及を図り、口腔機能を健やかに育みます。

② 口腔機能の維持・向上、低下予防

壮年期以降では口腔機能を維持し、高齢期には低下予防や回復・維持向上を図ること（義歯等での対応も含む）が大切です。オーラルフレイル対策を推進し、口腔機能の低下から低栄養などの全身への影響などにつながることを予防するためにも早期からの対策に取り組みます。

また口腔機能が低下した方や障害児者・要介護高齢者には、誤嚥性肺炎予防や安全に食べることなどの観点も必要です。

3 生涯を通じた口腔健康管理の推進

① かかりつけ歯科での定期的な歯科健診

歯と口の健康のためには、自身のセルフケアが基本であり重要ですが、セルフケアを専門的にフォローしてもらうため、歯科専門職によるケアがあわせて必要です。生涯を通じ、個人に応じた歯と口の健康管理を行うために、継続的に関わり、いつでも相談に応じてくれる身近なかかりつけ歯科をもち、定期的な歯科健診を受けることを推進します。

② 障害児者・要介護高齢者等の口腔保健の推進

定期的な歯科健診等を受けることが困難な障害児者・要介護高齢者などの方の口腔保健の向上に資する取組を推進します。

③ 歯と口の健康づくりを推進するための環境づくり

その他、歯と口の健康づくりに関係する職種等への知識の普及、関係機関・団体等との連携促進など、生涯を通じた口腔健康管理を支援するための環境づくりに取り組みます。

*2 1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるとされています。

取組内容
ライフステージに応じた歯と口の健康情報の発信、普及啓発 ・ 口腔疾患の発症と重症化予防（むし歯、歯周病、歯の喪失、口腔がん等） ・ 口腔機能の育成・低下予防 ・ 生涯を通じた口腔健康管理の推進 等
歯科健診・歯科相談の機会の提供 ・ 区役所等での歯科健診・歯科相談 ・ 医療機関での歯科健診（歯周疾患予防健診、75歳お口の健診）
【再掲】生涯を通じた口腔健康管理の推進
むし歯予防のためのフッ化物応用の普及（フッ化物歯面塗布、集団フッ化物洗口等）
児童・生徒の歯と口の健康づくりの推進
歯周病と糖尿病をはじめとした歯と口の健康と生活習慣病等の関係を踏まえた取組の推進
地域におけるオーラルフレイル対策の普及啓発と地域歯科専門職との協働の推進
【再掲】地域介護予防推進センター等における多職種連携によるフレイル（オーラルフレイル）予防・介護予防の推進
【再掲】「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の総合的な取組の普及によるフレイル対策の推進
障害児者・要介護高齢者への歯科健診の機会の提供等による口腔健康管理の推進
障害児者・要介護高齢者を支える施設職員等への口腔ケアに関する知識や技術の普及啓発
食育・食支援・栄養改善の視点を踏まえた歯と口の健康づくりの推進
災害時における歯科口腔保健の推進
口腔保健支援センターによる地域の状況に応じた歯科口腔保健施策の推進

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

取組の視点

自ら健全な食生活を実践できる人の取組を支援し更なる実践力を育むとともに、食への関心が薄い人又は関心はあるが実践できない人も無理なく望ましい食行動がとることができる環境づくりが必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、在宅時間が増え、家族で食を考える契機となり、家庭での食育の重要性が高まった側面があります。一方で、地域の中では食を通じて人と人がつながりを深めることができない状況がしばらく続き、市民の健康に少なからず影響を及ぼしたといえます。こうした状況から、再び地域が主体となった食育活動が展開されるよう支援していきます。

1 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進

市民一人ひとりが、自分や家族等の年齢やライフスタイル等に応じて望ましい食生活を実践していけるよう、また、そうした取組が地域に広がっていくよう、乳幼児期から高齢期まで、多世代にわたる切れ目のない、食育の推進に努めていきます。

また、生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも、市民の適切な栄養・食生活の改善を進めていくことが重要であり、あらゆる機会を通じて栄養バランスに配慮した食生活の普及促進を図っていきます。

① ライフステージに応じた食育

取組内容
妊婦、乳幼児から高齢者までを対象とした食育教室・栄養相談等の実施
大学等と連携した若い世代への食育の推進
歯科口腔保健と連携した食育の取組
保育・教育活動を通じた食育の推進

② 生活習慣病・介護予防に向けた食育

取組内容
働き盛り世代への生活習慣病予防に向けた取組
介護予防に向けた低栄養・オーラルフレイル予防のための取組

③ 食育に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発

取組内容
【再掲】健康に関する正しい情報を入手・活用できる環境整備と周知啓発
食育月間や食生活改善普及運動の期間等と合わせた効果的な普及啓発

2 健康に配慮した食環境づくり

自ら望ましい食生活を実践する人だけでなく、食生活の改善に関心の薄い人を含んだアプローチも重要となります。そのために、無理なく自然に望ましい食行動を取ることができるよう、市民の健康的な食を支える環境づくりを進めていきます。

取組内容
特定給食施設等への支援・指導
事業者と連携した食環境整備
食品表示制度の普及啓発

3 食生活を支える基盤となる分野の食育の推進

京都には、長い歴史と四季折々の自然の中、世代を超えて育まれてきた食文化があります。家庭の食卓で代々受け継がれてきた暦・年中行事に合わせた行事食や減塩の効果が期待できる「だし」を基本とする料理等、京都の食文化の素晴らしさを継承していくことが重要です。また、市民の食生活は、自然の恩恵の上に成り立っており、それを持続可能なものとするためには、地産地消、環境にやさしい食品選択、食品ロスの削減等、食料の生産から消費等に至る食の循環が環境へ与える影響に配慮した取組を推進する必要があります。こうした市民の食生活を支える基盤となる分野においても、関係機関・団体等と積極的に連携し、食育を推進していきます。

取組内容
【再掲】「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり
地元産物の理解の促進と地産地消の推進
環境にやさしい食育の推進
食育と連携した食の安全安心施策の推進

4 地域が主体となった食育活動の推進

食育を市民運動として展開していくためには、「食育指導員」をはじめ食育活動の担い手となる人々が果たす役割は大変重要です。このため、地域で活躍する食育に関わる人々が、積極的に活動できるよう、専門職種の資質向上やボランティアへの活動支援の充実に努め、地域が主体となった食育活動の推進を図ります。

取組内容
【再掲】健康づくりの担い手として活動される市民ボランティアの育成と活動支援
市内給食施設への情報提供・支援
家庭・地域との連携による食育の推進

第6章 推進体制

以下の組織が一体となり、「健康長寿のまち・京都」の取組を推進してまいります。

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。

※ 京都の市民力・地域力を結集させ、122の幅広い市民団体（令和5年11月現在）、関係機関、民間企業等の参画の下、市民ぐるみで健康づくりを推進する。

2 健康長寿のまち・京都庁内推進本部（※）

各局区等の取組の連携により、市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

※ 京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを進め、「歩くまち」、「生涯スポーツ」、「地域づくり」、「ボランティア活動」など、「健康づくり」をキーワードに本市の関係施策を融合し、全庁を挙げて健康寿命の延伸に向けた取組を推進する。

3 京都市民健康づくり推進会議（※）

専門的な見地等から「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）の進捗状況を点検し、推進します。

※ 学識経験者、市民委員、地域、保育・教育機関、民間企業・職場、保健医療機関等の約40の関係機関で構成し、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）の進捗管理等を行う。

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」（仮称）骨子案に関する
御意見応募用紙

（募集期間：令和5年12月22日（金）～令和6年1月31日（水）【必着】）

FAX番号 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

御意見の関連する範囲・内容等について、該当する箇所へチェックのうえ、以降の意見記入欄に御記入ください。

- ☐第1章 プランの策定 ☐第2章 現状と課題 ☐第3章 プランの構成
☐第4章 【取組方針1】市民が主役の健康づくり（☐代表例1 ☐代表例2）
☐第5章 【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり
（☐柱1 ☐柱2 ☐柱3 ☐柱4）
☐第6章 推進体制 ☐その他

御意見の内容

御意見をまとめる際の参考とさせていただきますので、差し支えなければ以下の該当する項目に「○」を御記入ください。

- 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：〒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
持 参 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
電子メール：kenkochojukikaku@city.kyoto.lg.jp ※件名を「プランへの意見」としてください。



パプコメくん



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

発行：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
令和5年12月 京都市印刷物番号 第053128号