

(最終案)

京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

けんこう
～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



歯ッピー・スマイル京都



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



健康長寿のまち・京都

<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	
3	計画の位置づけ	
第2章	現状と課題	●
1	健康寿命の延伸	
2	人や社会とのつながり	
第3章	これまでの取組状況	●
第4章	プランの構成	●
第5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	
代表例2	人や社会とつながる健康づくり	
第6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	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7章	推進体制	●
参 考	市民の健康づくりの状況を確認する数値	●

資料編

- 1 京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プランの主な策定経過
- 2 「京都市民健康づくり推進会議」構成団体等名簿
- 3-1 「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体一覧
- 3-2 「健康長寿のまち・京都市民会議」協賛団体一覧

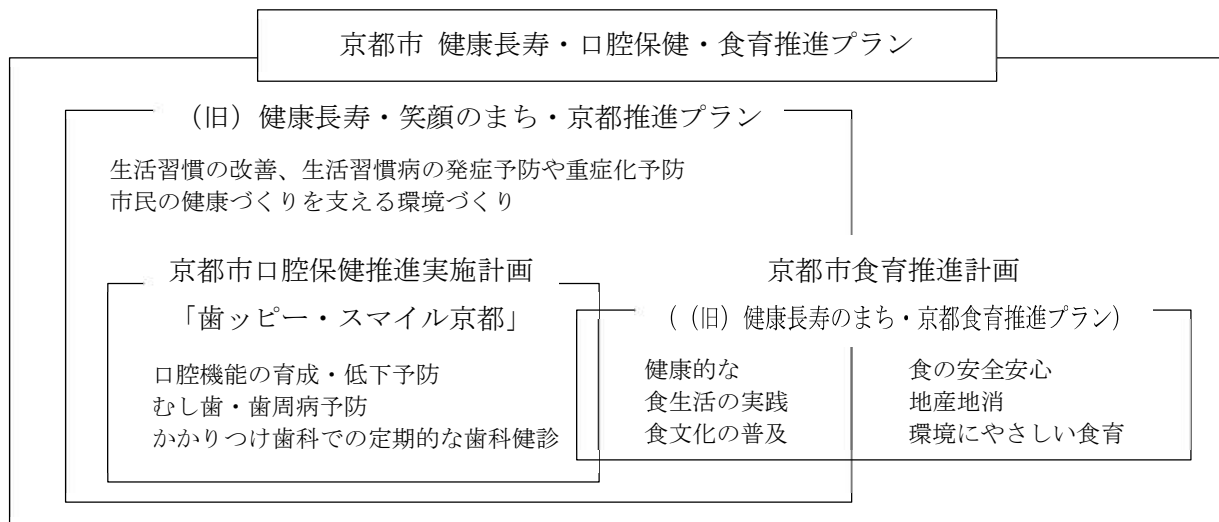
第1章 プランの策定

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、健康寿命を大切に考え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」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」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）

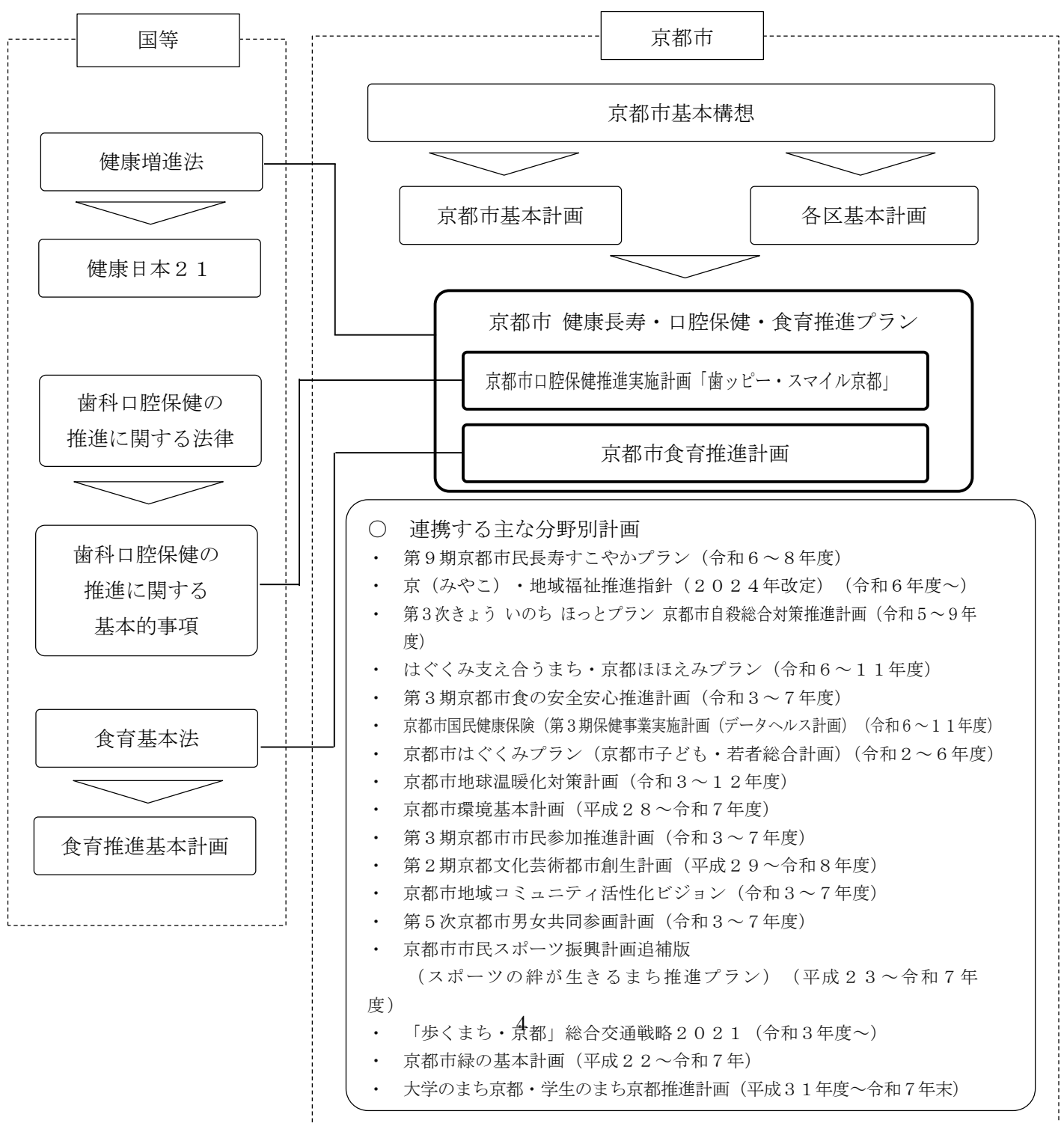
（令和11年度（6年目）に中間評価を行う。）

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									
					3				

3 計画の位置づけ

本市では、「京都市基本構想（グランドビジョン）」（2001年から25年間）の具体化のため、全市的観点から取り組む主要な政策を示す「京都市基本計画」を、区の独自性、地域の視点から「各区基本計画」をそれぞれ策定し、取り組んでいます。

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」は、「京都市基本構想（グランドビジョン）」、「京都市基本計画」の分野別計画として策定し、健康づくりに関連する各計画等と連携を図ってまいります。また、全体を健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けるとともに、口腔保健分野を、歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく基本的事項に規定する地域の実情に応じた施策を実施するための推進計画、食育分野を、食育基本法第18条に規定される市町村食育推進計画に位置付けます。



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。

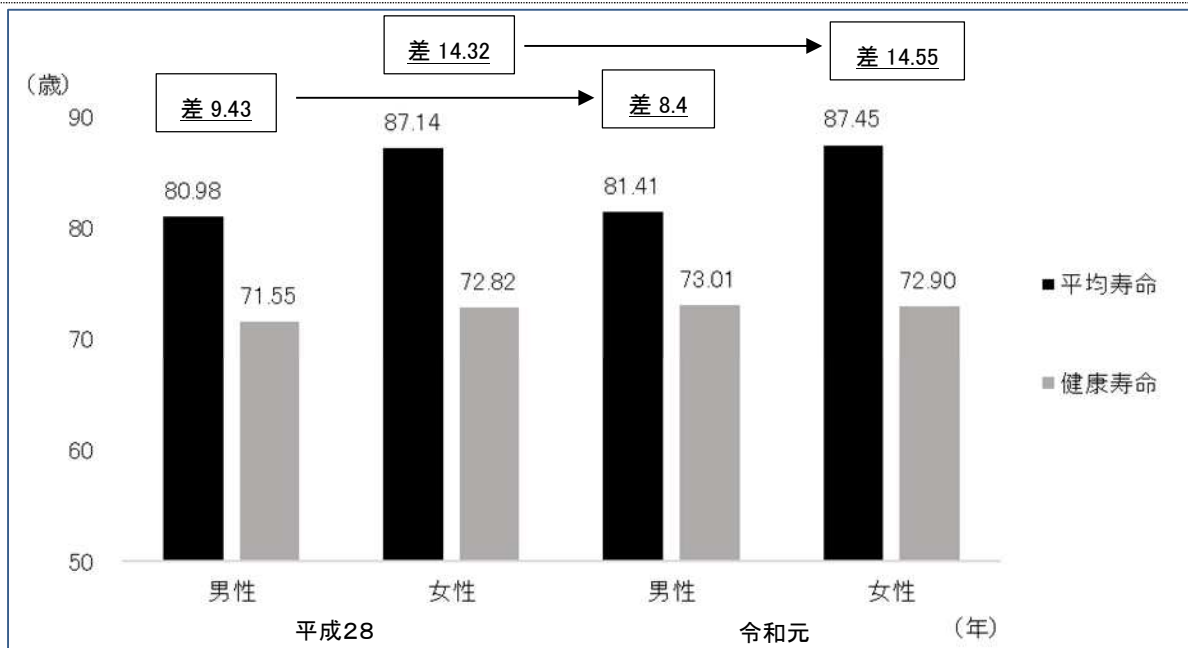
1 健康寿命の延伸

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。）

健康寿命の延伸に向けては、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康状態の改善を図ることが必要であり、そのためには「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」という生活習慣の改善等により、生活習慣病の危険因子（リスクファクター）を低減することが重要となります。また、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）の観点も念頭に置く必要があります。これらの内容を踏まえ、京都市民の健康づくりの現状を確認します。

資料5-2へ

二次元
コード

“生活習慣”に関するもの

詳細についてはこちら→

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●肥満に該当する男性の割合は、40歳代以降高くなる。 (40歳代31.9%、50歳代24.7%、60歳代31.7%) ●やせに該当する女性の割合は、若年女性において高い傾向 (20歳代21.7%、30歳代17.5%) <p>【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】</p>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な運動（週2回以上）を行っている人の割合は、男女とも25～44歳の年齢層が他の年齢層より低い傾向 (男性25.4%、女性23.1%) <p>【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】</p>
休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ●23.6%の市民が、睡眠で休養をとれていないと感じており、経年で大きな変化はない。 <p>【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】</p>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●成人男性の17.5%、成人女性の16.5%が、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしており、経年で増加している。 <p>【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】</p>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●成人男性の21.2%、成人女性の6.2%が、喫煙をしている。 <p>【令和4年 国民生活基礎調査】</p>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●20歳以上の28.3%が治療をしていないむし歯を有する。 【令和4年度 京都市歯科健診事業集計データ】 ●40歳以上の55.8%が歯周炎を有し、経年で増加傾向である。 【令和4年度 京都市歯科健診事業集計データ】

“生活習慣病”に関するもの

詳細についてはこちら→

がん	<p>●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、肝がんによる死亡は全国と比較して高い。</p> <p>【令和4年版 京都市衛生年報】 【平成29～令和3年 人口動態統計】</p>
循環器病	<p>●循環器病の危険因子である高血圧について、京都市国保特定健診（40～74歳）では有病者が男性55.6%、女性41.9%で、加齢とともに増加している。脂質（LDLコレステロール）高値（160mg/dl以上）の者は京都市国保特定健診（40～74歳）では男性9.3%、女性12.8%で、経年で大きな変化はない。</p> <p>【令和3年度 京都市国保特定健康診査結果】</p>
糖尿病	<p>●京都市国保特定健診（40～74歳）では糖尿病有病者＋予備群は男性で27.8%であり、およそ4人に1人が該当し、経年で微増している。女性では19.2%でおよそ5人に1人が該当し、経年で大きな変化はない。</p> <p>【令和3年度 京都市国保特定健康診査結果】</p>
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	<p>●男性の62.9%、女性の53.9%がCOPDという言葉や意味を知らず、経年で大きな変化はない。</p> <p>【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】</p>

“ライフコース”に関するもの

詳細についてはこちら→

子ども	<p>●児童（10歳、小学5年生）における肥満児傾向の割合は、10.15%であり、経年で増加している。</p> <p>【令和4年度「京都市立幼稚園・学校」幼児・児童・生徒定期健康診断集計】</p> <p>●京都市立の小学生男子の8.8%、小学生女子の14.8%が1週間の総運動時間が「60分未満」である。</p> <p>【令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査】</p> <p>●むし歯予防のための家庭用フッ化物を使用している1歳6か月児は55.6%である。</p> <p>【令和4年度 京都市幼児健康診査結果】</p>
-----	--

子ども	<ul style="list-style-type: none"> ●フッ化物歯面塗布を経験している3歳児（3歳での京都市フッ化物歯面塗布事業の受診票利用者率）は52.5%である。 【令和4年度 京都市フッ化物歯面塗布事業実績】
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●要支援・要介護認定者は年々増加し、要支援・要介護認定率は24.27%で、全国平均と比較し高い。 【本市算定（令和4年12月末）】 ●高齢者（65歳以上）の男性の18.9%、女性の25.1%が低栄養傾向であり、経年で大きな変化はない。 ●80歳（75～84歳）で20本以上の自分の歯を有する市民の割合は横ばいである。 【令和4年度 京都市歯科健診事業集計データ】
健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> ●胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診において、全国平均と比較して受診率が低い。 【令和4年 国民生活基礎調査】 ●京都市国保における特定健診受診率が政令市平均に比べて低い。 【令和3年度 京都市国保特定健康診査結果】 ●20歳以上で過去1年間に歯科健診を受けている市民の割合はやや減少している。 【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

上記の課題のほか、健康づくりに関心が薄かったり、関心があっても取組に至っていない無（低）関心層も一定数存在していることから、こうした方々に健康づくりに関心を持っていただくことも必要です。

● 健康についての関心

回答	令和3年度	令和5年度
ある	82.0%	81.6%
ない	3.2%	3.1%
どちらともいえない	13.8%	15.0%
無回答・無効	1.0%	0.4%

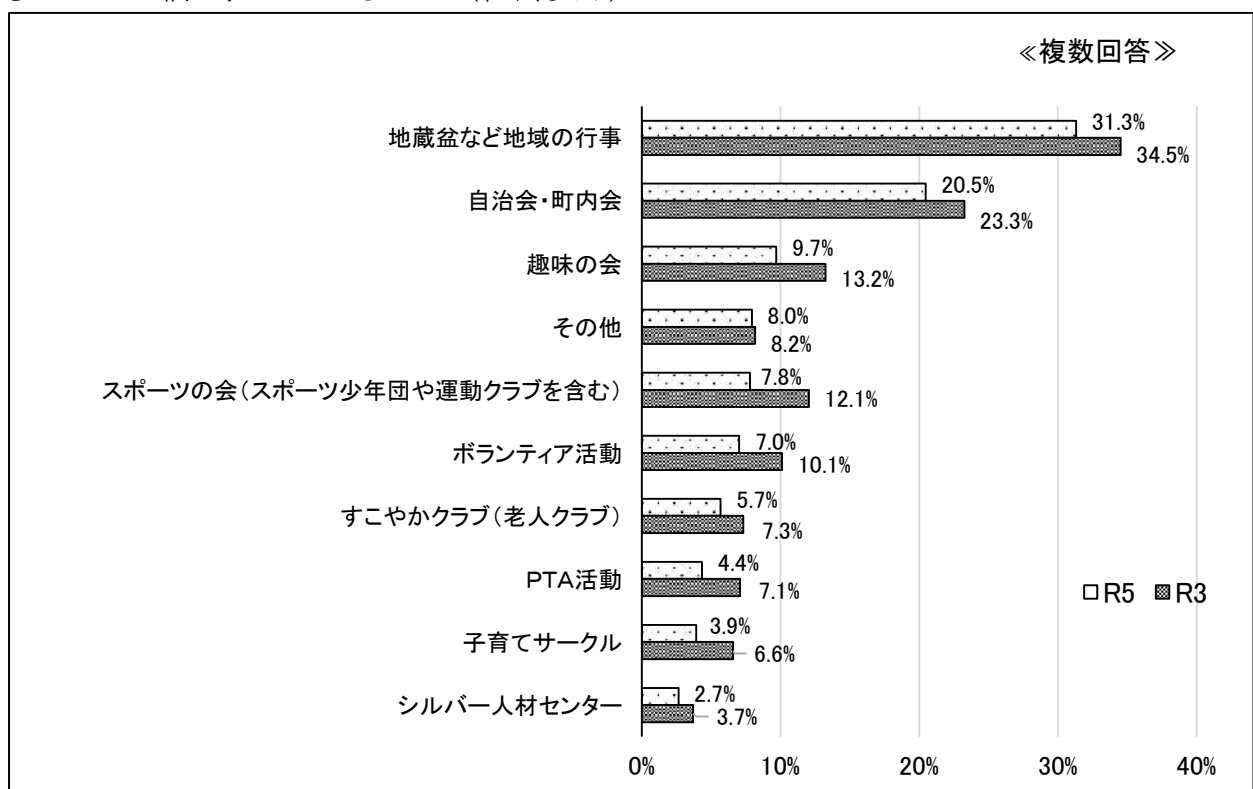
【令和3・5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

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。

“社会活動”に関するもの

● 社会活動への参加（自治会・町内会、地域の行事、ボランティア等）

令和3年度と比較して、参加する方の割合が増加している一方で、コロナ禍以前から参加していない方、コロナを理由に参加していない方が一定数いる。

回答	令和3年度	令和5年度
参加している	19.6%	30.1%
コロナ禍になる前から参加していない	59.8%	57.4%
コロナ禍だから参加していない	15.7%	9.1%
無回答・無効	4.9%	3.4%

【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】

● 家族や友人との食事

令和3年度と比較して、家族や友人と食事をする方の割合が増加している一方で、コロナ禍以前から食事をしていない方、コロナを理由に食事をしていない方が一定数いる。

回答	令和3年度	令和5年度
している	72.3%	79.1%
していない	16.3%	16.5%
コロナ禍だから、今はしていない	9.3%	1.9%
無回答・無効	2.2%	2.5%

【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】

第3章 これまでの取組状況

「健康長寿のまち・京都」の実現には、全庁を挙げた市民ぐるみの健康づくりの取組を一層推進する必要があることから、平成27年6月に、副市長を本部長とする「健康長寿のまち・京都庁内推進本部」を設置し、各局区等における様々な事業に健康づくりを融合した取組を推進するとともに、平成28年5月には、市民団体、関係機関、民間企業等の参画の下、「健康長寿のまち・京都市民会議」を発足し、オール京都で様々な取組を展開してきました。

また、各区・支所においては、平成29年度の「保健福祉センター」の設置を契機として、地域の健康課題を把握のうえ、地域密着型の健康づくりに関する事業を実施してきたところです。

ここからは、健康づくりに関する3つの計画に沿って、主な取組を振り返ります。

1 健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン【平成30年度～令和5年度】

「健康長寿のまち・京都市民会議」の発足など、健康づくりに関する機運の高まりを受けて、「健康長寿のまち・京都」の実現を基本理念とした、「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」を策定し、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を市民ぐるみで推進してきました。

平成30年度～	<ul style="list-style-type: none">○ 「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」創設 → 健康寿命延伸に繋がる活動に取り組む個人又は団体を表彰○ かかりつけ医を通じたがん検診の受診勧奨開始 → 本市がん検診の指定医療機関で、ポスター掲示による受診勧奨○ 京都市国保の糖尿病重症化予防の取組の拡充 → これまで行ってきた未受診者への受診勧奨に加えて、治療中断者への受診勧奨と治療中ハイリスク者への保健指導のモデル実施の開始
令和元年度～	<ul style="list-style-type: none">○ 「フレイル対策モデル事業」開始 → 地域住民が介護予防に取り組む自主グループ等において、専門職が支援する総合的なフレイル対策を開始○ 京都市受動喫煙防止対策相談・届出専用窓口の設置 → 令和2年4月からの改正健康増進法の全面施行を見据えて、令和元年7月に市民や事業者からの受動喫煙防止対策に関する相談や問い合わせに対応する専用窓口を設置○ 地域における健康づくり事業の共通重点取組項目の設定 → 平成29年度の「保健福祉センター」設置を契機として各区役所・支所で実施している地域における健康づくり事業について、令和元年度から①糖尿病発症予防に向けた取組②健康増進法に係る禁煙支援③健（検）診の受診率向上に係る取組の3つの項目を共通重点項目として設定

<p>令和2年度～</p>	<p>○ 健康づくりに関するわかりやすい目標の設定</p> <p>→ 「京都らしい健康づくりの代表例」の6項目について、「歩数」や「野菜摂取量」等の具体的な取組を目標として設定することとし、健康長寿のまち・京都市民会議等でも議論を重ね、令和元年9月にイラストを交えて代表例や目標を紹介する市民向けのリーフレットを作成</p>
<p>令和3年度～</p>	<p>○ 「統合データ分析事業」開始</p> <p>→ 医療・介護レセプト、特定健診、介護認定等の市民の健康に関する情報を統合したビッグデータを分析する事業を開始</p>
<p>令和4年度～</p>	<p>○ ショートメッセージによるがん検診の個別受診勧奨の実施</p> <p>→ 過去に本市がん検診を受診された市民へ、ショートメッセージを送信し、本市がん検診の個別受診勧奨を実施。令和3年度は乳がん検診で実施し、令和4年度からは胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん検診に拡大</p> <p>○ 糖尿病発症予防に向けた取組での個別案内の活用</p> <p>→ 地域における健康づくり事業で、京都市国保特定健診データから糖尿病予備群に該当する方を抽出し、健康教室への個別案内を行う取組を開始</p> <p>○ 「健康長寿のまち・京都推進プロジェクト」の再編</p> <p>→ これまでの取組を踏まえつつ、健康・医療・介護に関するデータの連携・活用等を促進することにより、新たなステージ「エビデンスに基づく、市民・地域主体の健康行動の定着」に向け、再編</p> <p>○ 健康寿命の延伸に向けた市民ぐるみ運動のわかりやすいテーマの設定・普及</p> <p>→ 市民・地域主体の健康行動の定着を図るため、「歩く」をテーマに設定し、「プラスせんぼ」をキャッチフレーズに取組を推進</p>

コラム：プラスせんぼ



令和3年度に実施した京都市健康づくり・食育アンケートにおいて、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ました。

これらを踏まえ、運動の入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、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、「プラスせんぼ」のキャッチフレーズの普及に取り組んでいます。



2 京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」【平成30年度～令和5年度】

「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」そして「健康寿命の延伸」を目指すため、「京都市口腔保健推進実施計画」に基づき、オーラルフレイル対策をはじめ、ライフステージ等に応じた取組を進めるとともに、障害のある方や要介護の高齢の方等の配慮が必要な方の特性に応じた施策を総合的に推進してきました。

<p>平成30年度～</p>	<p>○ 歯と口の健康づくり啓発の充実（口腔機能の育成と低下予防）</p> <p>→ 口腔機能やオーラルフレイル等の普及啓発（リーフレット「京都市お口の体操」）や口腔機能の育成に関する普及啓発（リーフレット「歯ッピー・スマイル for KIDS」）等</p> <p>○ 後期高齢者歯科健康診査「75歳お口の健診」開始</p> <p>→ 75歳の市民を対象に、指定医療機関で実施。口腔機能評価を含む歯科健診及び歯科保健指導、オーラルフレイル対策や介護予防に関する情報を提供</p>
<p>令和元年度～</p>	<p>○ 「歯科からの糖尿病重症化予防対策」開始</p> <p>→ 京都市国保の特定健診受診者のうち、糖尿病又は糖尿病が疑われる方から対象年齢等で抽出した方を対象に、歯周疾患予防健診の無料クーポン券を配布</p> <p>○ 「オーラルフレイル・フレイル対策推進事業」開始</p> <p>→ 京都市「お口の機能チェック票」の作成</p> <p>→ 地域の歯科専門職及び地域介護予防推進センター職員（介護予防事業関係者）への口腔機能向上やオーラルフレイル対策に関する研修会等の開催</p>
<p>令和3年度～</p>	<p>○ 「災害時歯科保健医療活動研修事業」の開始</p> <p>→ 災害発生時の歯科医療救護活動が十分に機能するよう研修会を実施</p> <p>○ 歯と口の健康づくり啓発の充実（コロナ禍の歯と口の健康）</p> <p>→ コロナ禍の歯と口の健康に関する啓発（市民しんぶん）</p> <p>→ 若年者への歯科受診の啓発（市内大学・短期大学、専門学校へのポスター配布のほか、「大学のまち京都・学生のまち京都」公式アプリ「KYO-DENT」の活用による周知）</p>
<p>令和4年度～</p>	<p>○ 「障害児者出張歯科健診事業」開始</p> <p>→ 障害児者施設への出張歯科健診・歯科保健指導の実施</p> <p>○ 厚生労働省「歯科健康診査推進事業」の実証事業の実施</p> <p>→ 厚労省実証事業に協力し、集団健診会場での簡易な歯周病リスク検査による歯科受診勧奨及び市国保特定健診データから抽出した対象者への受診券個別送付による歯科受診勧奨を実施</p>

3 健康長寿のまち・京都食育推進プラン【平成28年度～令和5年度】

社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、栄養の偏りや食習慣の乱れなど、健康課題が多く生じていることから、「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、食育に関する意識の高まりにつながるよう、普及啓発等に取り組んできました。

平成 28 年度～	<p>○ 食育セミナー「京・食クッキング」の開催</p> <p>→ 「目指す姿」をテーマとした全市統一食育セミナーを各区役所・支所で開催</p>
平成 29 年度～	<p>○ 「食の健康づくりハンドブック」を活用した事業所給食施設への指導強化</p> <p>→ 働き盛り世代の食生活の一部を支える社員食堂への指導・支援</p>
平成 30 年度～	<p>○ 食育指導員活動支援補助金交付事業の開始（令和4年度から食育活動委託事業に移行）</p> <p>→ 食育指導員の自主的な地域活動の支援を強化</p> <p>○ 「そくだ、野菜とろう！キャンペーン」の実施</p> <p>→ 大学・事業者・生産者等と連携した野菜摂取量の増加に向けた取組の推進</p> <p>○ 食品表示講習会の開催・表示制度の市民啓発</p> <p>→ 市内事業者を対象に、令和2年4月の食品表示法完全施行に向け、法に基づく表示のルールについて講習会を開催</p> <p>各区役所・支所で開催される食育セミナーでの表示制度に関する市民啓発</p>
令和元年度～	<p>○ 「京都おいしい減塩プロジェクト」の実施</p> <p>→ 事業者・団体等と連携した減塩に向けた取組の推進</p>
令和2年度～	<p>○ オンラインを活用した食育の啓発</p> <p>→ ホームページへの動画掲載やオンライン講習会の開催を通じた、コロナ禍における市民の食育の実践を支援</p>

第4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

市民の皆様に主体的に取り組んでいただきたいこと

<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

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

【取組方針2】市民の健康づくりを支える環境づくり

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5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 ●～●

【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 ●～●

資料5-3へ

第6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。

視点1	生活習慣の変化等を踏まえた 京都ならではの健康づくり	視点2	エビデンス※1に基づく 市民・地域主体の健康づくり	視点3	“合わせて”取り組む健康づくり ～「運動」「栄養・口腔」 「社会参加」～
(背景)	<ul style="list-style-type: none"> 新しい生活様式の普及 → フレイル・オーラルフレイルの進行 等 健診・検診受診率の低下 → 生活習慣病の早期発見の遅れ 等 社会環境の変化 → 高齢化の進展、独居世帯の増加、女性の社会進出 等 	(背景)	<ul style="list-style-type: none"> デジタルトランスフォーメーション※2の加速 → 医療・介護情報の連携・活用、PHRの活用促進、オンラインの活用 等 	(背景)	<ul style="list-style-type: none"> フレイル対策をはじめとする各取組のつながりの重要性の高まり → 歩くためには、食べる 食べるために、お口を大事に “合わせて”取り組む

各取組の推進

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。

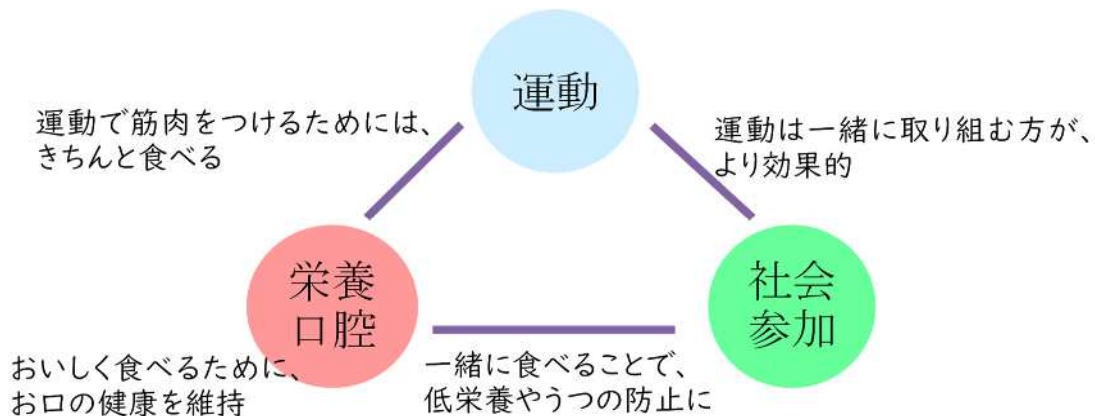
※1 科学的根拠、合理的根拠

※2 ICTの浸透により、人々の生活をあらゆる面でよりよい方向に変化させること。

コラム：フレイル

フレイルとは、年齢を重ねることにより、体や心が弱った状態のことをいいます。多くの場合、フレイルの段階を経て要介護状態になるとされています。

フレイルは、適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事やお口のお手入れ、社会参加の三本柱を組み合わせることが効果的です。



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
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「京都市はぐくみ憲章」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
京都発脱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
各行政区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※ ¹ 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PHR (Personal Health Record) ※ ² 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

※¹ 本市が保有する多様かつ大量の公共情報。

※² 個人の健康・医療・介護に関する情報を一人ひとりがアプリ等を通じて、自分自身で生涯に渡って時系列的に記録・活用する仕組み。

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めます。

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	20歳未満の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、市民の皆様の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。市民の皆様へ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 を含めた健康影響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 肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患であり、かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれる。

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20歳未満の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

コラム：生活習慣と生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣と関連する疾患としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、歯周病などがあり、日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中も、生活習慣病に含まれます。

運動習慣を持つこと、適正体重を維持して栄養バランスのとれた食事を規則正しくとること、塩分を控え、野菜や果物をとること、禁煙、健康に配慮した飲酒、質のよい睡眠をとることなどの生活習慣の改善を行うことが、生活習慣病の予防につながります。

また、初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健（検）診を受けてご自身の健康状態を把握することが、生活習慣病の早期発見、治療に重要です。

その他、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームの予防にも生活習慣の改善は大切です。

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

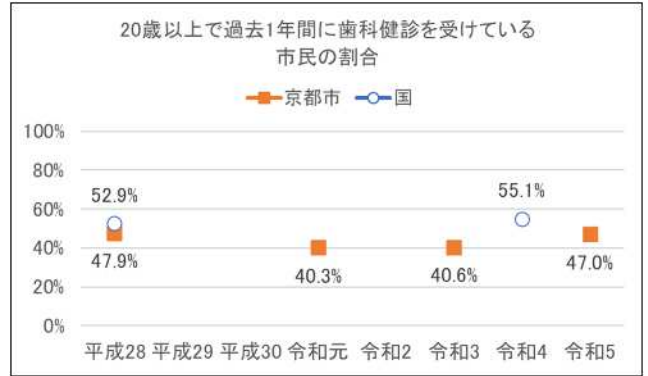
柱3 生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進

1 口腔分野における現状と課題

(1) 市民すべて（ライフコース）

- ・ 20歳以上で過去1年間に歯科健診を受けている市民の割合がやや減少傾向である。

<令和5年度調査(市)>
 ・20歳以上で過去1年間に歯科健診・歯科治療の少なくともいずれかを受けた市民の割合 67.6%
 「歯科健診のみを受けた」「歯科治療のみを受けた」「両方受けた」のいずれかを回答した割合
 ・コロナ禍だから、今は歯科健診・治療を受けていない20歳以上の市民の割合 7.1%

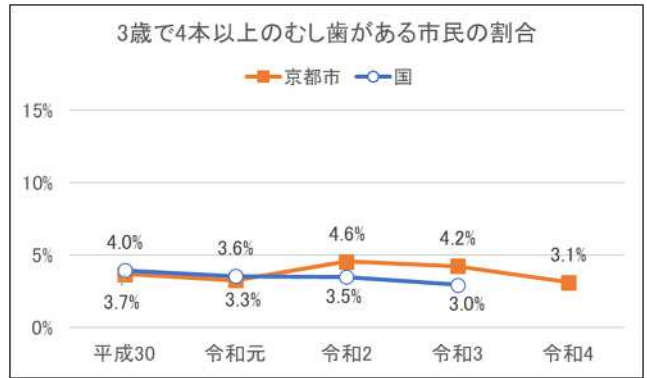
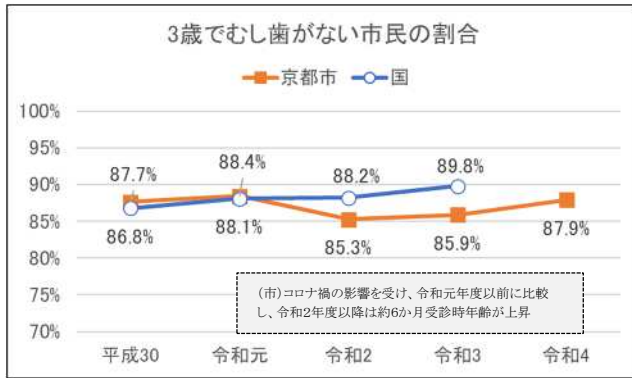


【(市) 市政総合アンケート、健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート、(国) 国民健康・栄養調査(質問票)、歯科疾患実態調査[質問票]】

(2) 口腔の状況（口腔疾患、口腔機能、歯数）

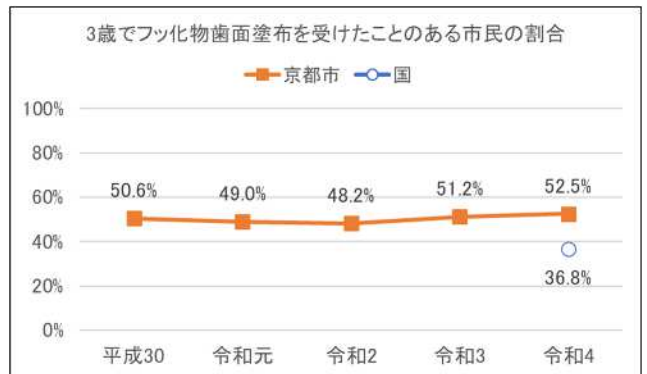
① むし歯

- ・ 3歳でむし歯がない市民の割合は、前年度に対し増加している（令和2年度を除く）が、3歳で4本以上のむし歯がある市民の割合は4%前後を推移している。



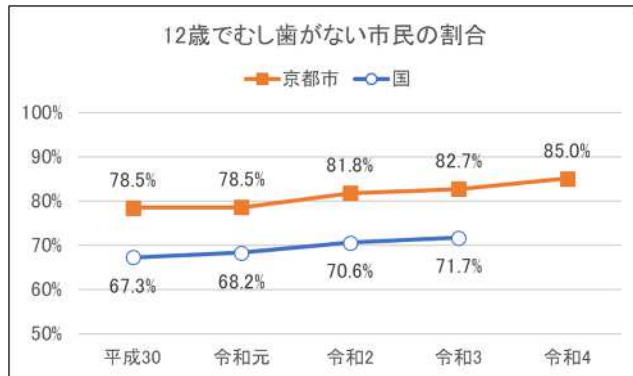
【(市) 3歳児健康診査、(国) 地域保健・健康増進事業報告】

- ・ むし歯予防処置であるフッ化物歯面塗布を受けたことがある市民の割合（本市フッ化物歯面塗布事業の利用率）は50%前後で推移している。

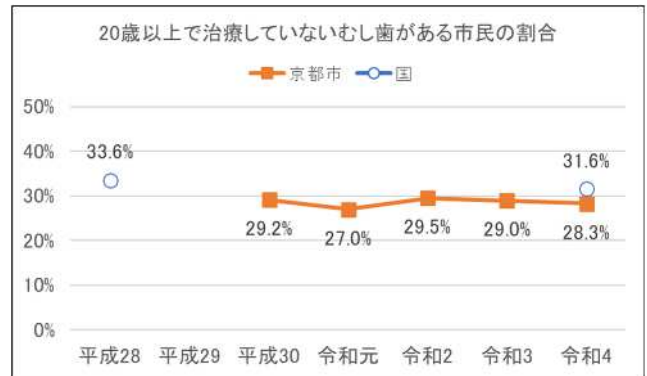


【(市) フッ化物歯面塗布事業受診票利用率、(国) 歯科疾患実態調査[質問票]】

- ・ 12歳でむし歯がない市民の割合は増加しているが、20歳以上で治療をしていないむし歯がある市民の割合は横ばいである。



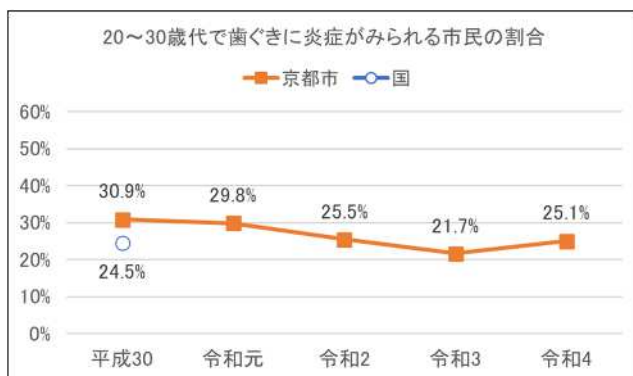
【(市)「京都市立幼稚園・学校」幼児・児童・生徒定期健康診断集計表、(国)学校保健統計調査】



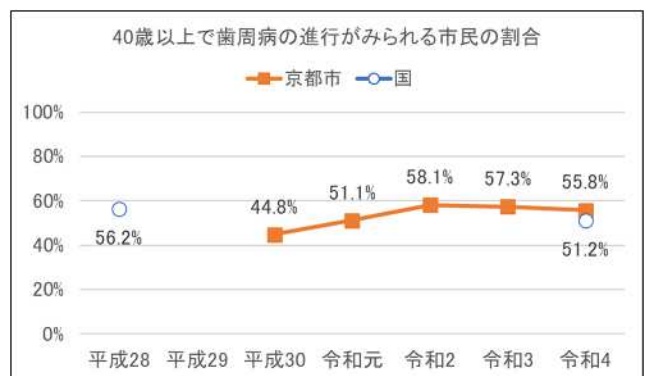
【(市)京都市歯科健診事業集計データ、(国)歯科疾患実態調査】

② 歯周病（歯肉炎、歯周炎）

- ・ 20～30歳代で歯ぐきに炎症がみられる市民の割合は、やや減少傾向であるが、40歳以上で歯周病の進行がみられる市民の割合は、増加傾向である。



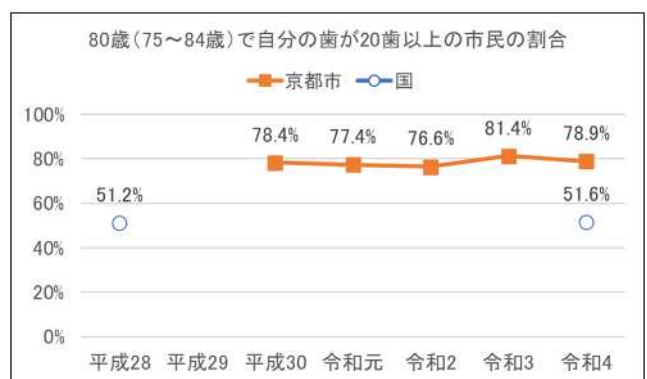
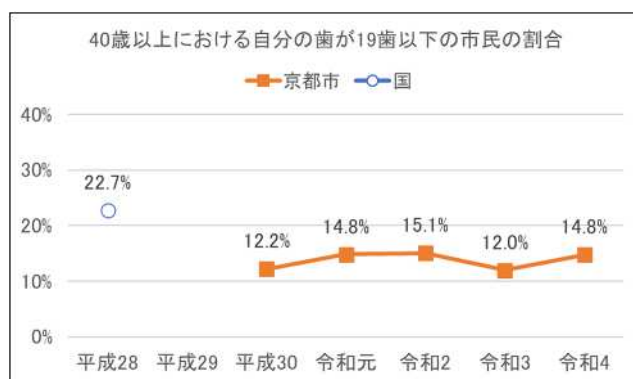
【(市)京都市歯科健診事業集計データ〔質問票〕、(国)国民健康・栄養調査〔質問票〕】



【(市)京都市歯科健診事業集計データ、(国)歯科疾患実態調査】

③ 歯の喪失

- ・ 80歳（75～84歳）で自分の歯が20歯以上の市民の割合（8020達成者率）は横ばいであるが、40歳以上で自分の歯が19歯以下の市民の割合は増加傾向である。



【(市)京都市歯科健診事業集計データ、(国)歯科疾患実態調査】

④ 口腔機能

- ・ 50歳以上でなんでも噛んで食べることができる市民の割合は横ばいである。



【(市) 市政総合アンケート、健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート、(国) 国民健康・栄養調査【質問票】】

(3) 障害児者・要介護高齢者等の配慮が必要な方

障害者(児)入所施設及び要介護高齢者入所施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設)での定期的な歯科健診(年1回以上定期的に実施しており、過去1年以内に実施した)の実施率は減少しており、特に障害者(児)入所施設ではコロナ禍の影響が大きい。



【(市) 事業アンケート、施設に対する歯科口腔保健アンケート、(国) 厚生労働省科学研究報告】

2 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	③生涯を通じた口腔健康管理※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		—	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
乳幼児期	0～5歳	乳歯のむし歯予防	—	健全な獲得	
学齢期	6～17歳	+永久歯のむし歯予防	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	+根面のむし歯予防	歯周炎の重症化予防	低下予防	

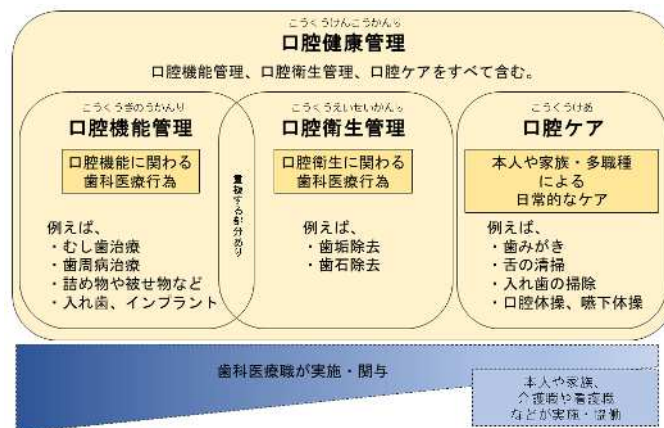
※歯科職種の間与の強い「口腔機能管理」に対して、「口腔衛生管理」とともに他職種も関与する「口腔ケア」を包含した広い概念として「口腔健康管理」と定義した。(公益社団法人日本歯科医師会「2040年を見据えた歯科ビジョン—令和における歯科医療の姿—」(2020年10月)より)

コラム：口腔健康管理

口腔機能に関わる歯科医療行為を「口腔機能管理」、口腔衛生に関わる歯科医療行為を「口腔衛生管理」、そして本人や家族による歯みがき等から、介護職や看護職などの多種が関与して口の中を清掃する行為などの日常的な歯と口のケアを「口腔ケア」と呼び、「口腔健康管理」とはこれらすべてを包括したものとされています。

口腔機能管理や口腔衛生管理は歯科医師や歯科衛生士といった歯科医療職が行いますので、そのためにも、かかりつけ歯科での定期的な歯科健診が重要です。また、口腔ケアは本人や家族、さらには、介護職や看護職などの多職種との理解と協力が重要です。

(参考：日本歯科医学学会「口腔健康管理」及び「オーラルフレイル」の定義定着に関する協議会 令和5年6月5日付け答申書)



日本歯科医学学会「口腔健康管理」及び「オーラルフレイル」の定義定着に関する協議会 令和5年6月5日付け答申書を参考に作成

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運動[※]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。

※ 平成元年から厚生省（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かとされています。

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めます。

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健康管理の推進

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健康管理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。

取組内容
<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ かかりつけ歯科や口腔健康管理の重要性 等
<p>歯科健診・歯科相談の機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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）
<p>【再掲】生涯を通じた口腔健康管理の推進</p>
<p>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）</p>
<p>児童・生徒の歯と口の健康づくりの推進</p>
<p>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</p>
<p>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</p>
<p>【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</p>
<p>【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</p>
<p>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</p>
<p>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</p>
<p>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</p>
<p>災害時における歯科口腔保健の推進</p>
<p>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</p>

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

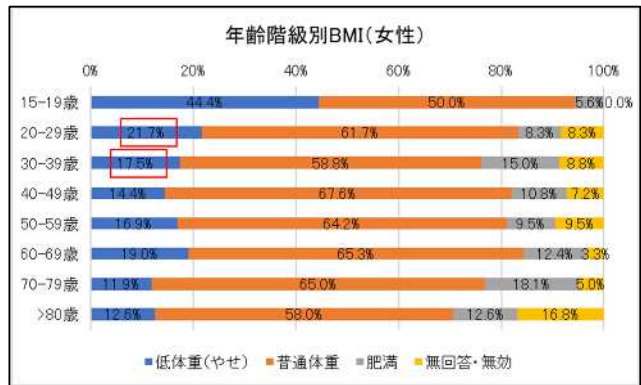
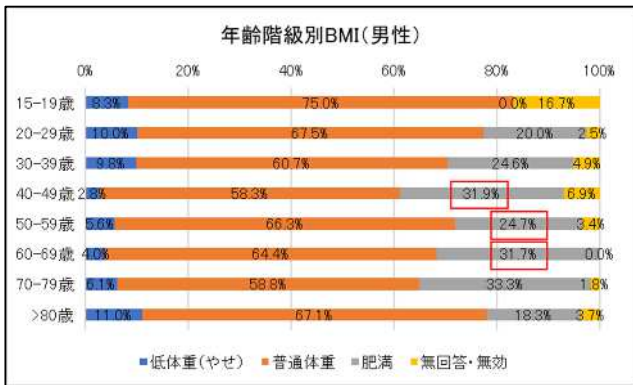
※地域、行政、関係機関など

1 食育分野における現状と課題

(1) 市民の栄養・食習慣における課題

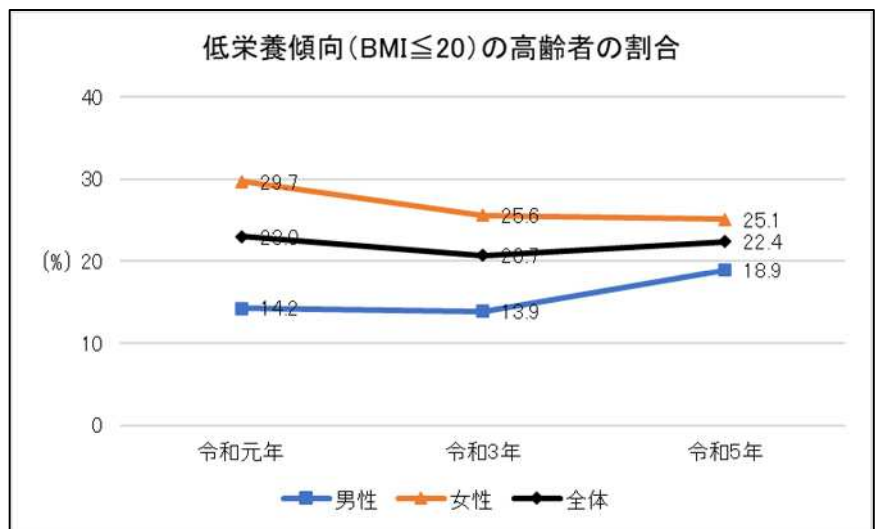
① BMI の状況

- ・ 男性で40歳代の31.9%、50歳代の24.7%、60歳代の31.7%が肥満である。
- ・ 20歳代の女性の21.7%、30歳代の女性の17.5%がやせである。



【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

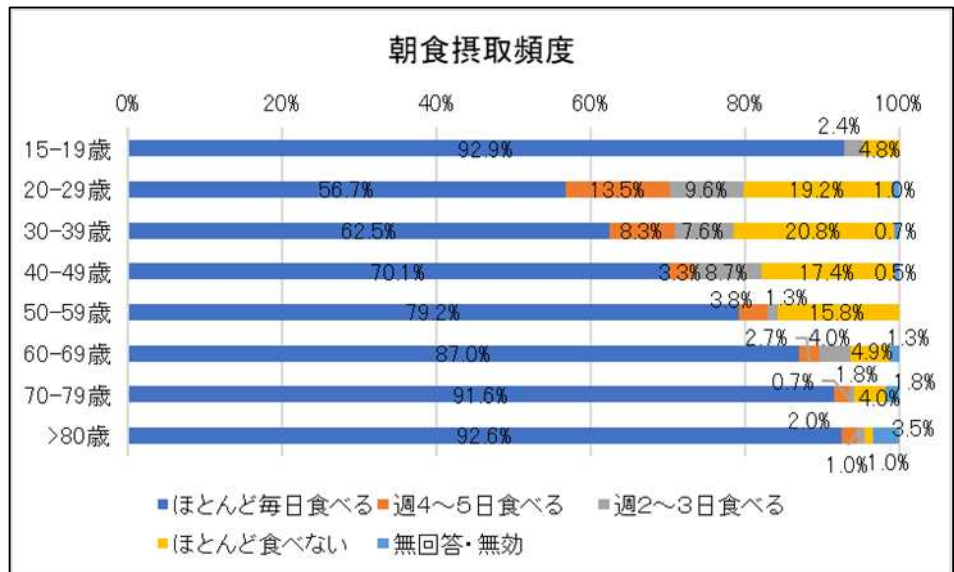
- ・ 高齢者（65歳以上）の男性の18.9%、女性の25.1%が低栄養傾向である。



【令和元・3・5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

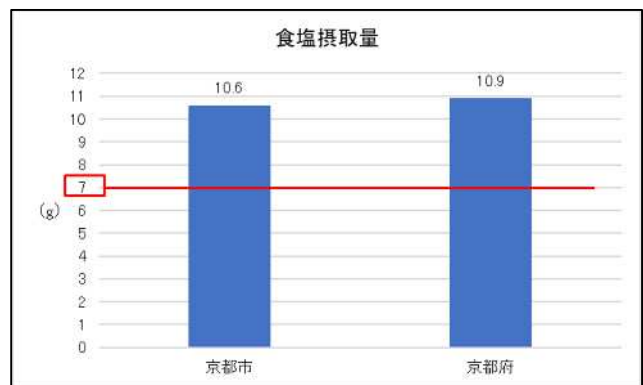
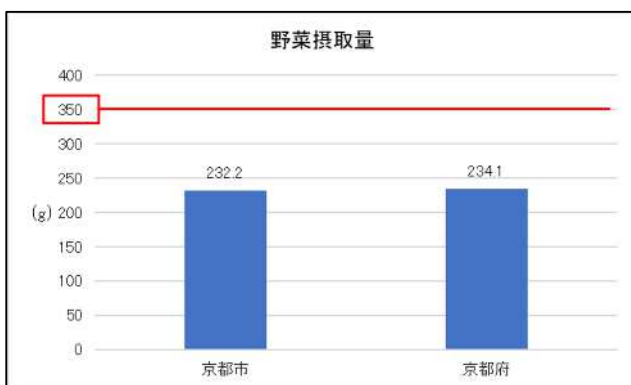
② 望ましい食習慣の実践状況

- ・ 20歳代で朝食をほとんど毎日食べる者の割合は56.7%で他の世代より低い。



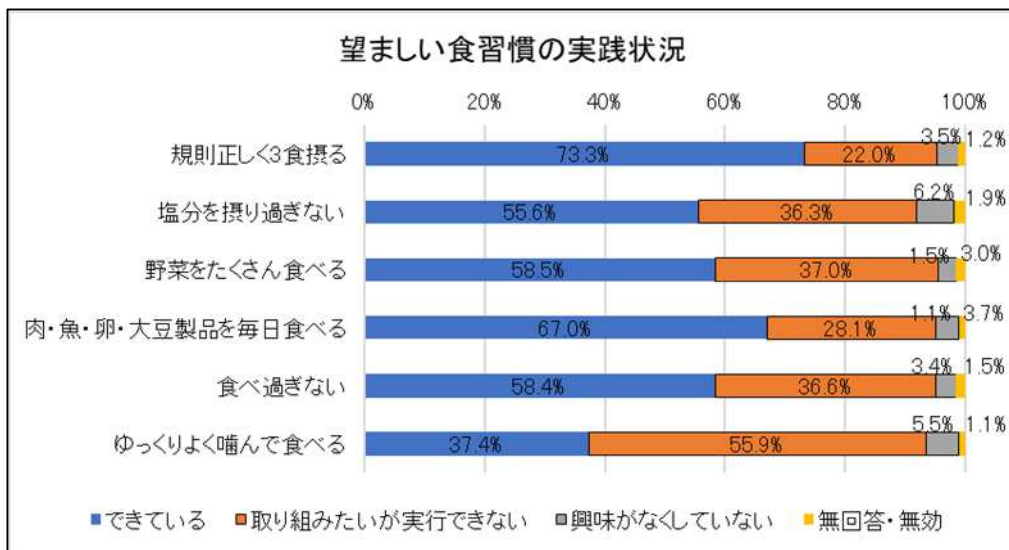
【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

- ・ 1日の野菜摂取量は、232.2gと、目標量の350gを下回っている。
- ・ 1日の食塩摂取量は、10.6gと、目標とする7g（男性7.5g、女性6.5g）未満を上回っている。



【令和4年京都府民健康・栄養調査暫定値】

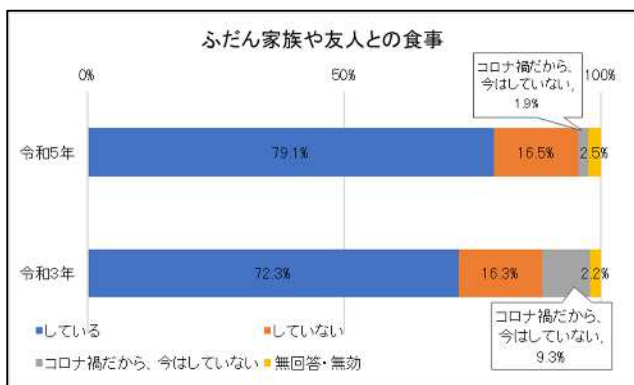
- ・ 普段の生活で、「塩分を摂り過ぎない」、「野菜をたくさん食べる」、「食べ過ぎない」ことを約4割の市民が、「取り組みたいが実行できない」又は「興味がなくしていない」と回答した。また、約6割の市民が「ゆっくりよく噛んで食べる」ことについて「取り組みたいが実行できない」又は「興味がなくしていない」と回答した。



【令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート】

(2) 生活スタイルの変化

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、共食やボランティア活動の機会が減少した。



【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】

【平成30年度～令和4年度 食育指導員活動報告書集計】

2 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

コラム：みんなの協働による食育活動例

～食育月間・食育の日～

国の食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」と定められており、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしております。

また、一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月19日を「食育の日」と定められており、「家族そろって食卓を囲む」等の取組が家庭や地域で実践できるよう全国的に呼びかけられています。

～特定給食施設等における食環境整備について～

京都市では、健康に配慮した食環境づくりを推進するため、青年期・壮年期層が利用する事業者や学校等の特定給食施設*等において、減塩や野菜たっぷりのヘルシーメニュー提供等の適正な栄養管理が行われるよう支援を行っています。

※「特定給食施設」：健康増進法において、特定の者に対して、継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設と定められています。

～食育指導員～

「食育指導員」は、保健センターや小学校、保育園（所）、児童館等地域において、料理教室等の体験活動や食を通じた健康づくり、食文化等の普及啓発活動を行うボランティアです。

京都市では、平成21年度から食育指導員の養成を開始し、地域に密着した食育活動を推進するため、活動支援を行っています。

食育指導員制度や活動内容、活動依頼については、以下のホームページからご覧ください。

京都市公式ホームページ「京都市情報館」→



第7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」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」の進捗管理等を行う。

参考 市民の健康づくりの状況を確認する数値

資料 5 - 4 へ

1 京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プランの主な策定経過

令和5年

4月19日～5月8日

令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケートの実施

8月17日

第1回「食育推進部会」「身体活動・運動推進部会」「口腔保健部会」の開催

- ・ 市民の健康を取り巻く現状と課題について
- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」(仮称) 素案について

8月18日

第1回「たばこ対策推進部会」及び「適正飲酒推進部会」の開催

- ・ 市民の健康を取り巻く現状と課題について
- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」(仮称) 素案について

9月13日

第1回京都市民健康づくり推進会議の開催

- ・ 市民の健康を取り巻く現状と課題について
- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」(仮称) 素案について

10月20日

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」の開催

- ・ 「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

10月25日

第2回「たばこ対策推進部会」及び「適正飲酒推進部会」の開催

- ・ 「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

11月1日

第2回京都市民健康づくり推進会議の開催

- ・ 「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

12月25日～令和6年1月31日

- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」(仮称) の策定に向けた市民意見募集の実施 (応募者数153人、御意見・御提言数257件)

令和6年

2月15日

第3回「たばこ対策推進部会」及び「適正飲酒推進部会」の開催

- ・ 市民意見募集の結果(案)について
- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」最終案について

2月19日

第3回「食育推進部会」「身体活動・運動推進部会」「口腔保健部会」の開催

- ・ 市民意見募集の結果(案)について
- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」最終案について

3月27日

第3回京都市民健康づくり推進会議の開催

- ・ 市民意見募集の結果について
- ・ 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」について

2 京都市民健康づくり推進会議構成団体等名簿

区分	機関・団体等
学識経験者	京都大学大学院医学研究科 教授 中山 健夫氏
	京都府立医科大学大学院地域保健医療疫学 教授 高嶋 直敬氏
市民委員	戸田 等氏
	中村 三重子氏
地域	京都市体育振興会連合会
	(一社)京都市地域女性連合会
	京都市PTA連絡協議会
	京都市保健協議会連合会
	すこやかクラブ京都((一社)京都市老人クラブ連合会)
保育・ 教育機関等	(公社)京都市保育園連盟
	(公社)京都市私立幼稚園協会
	京都市小学校長会
	京都市立中学校長会
	京都府私立中学高等学校連合会
	ヘルシーキャンパス京都ネットワーク
企業・職場	京都商工会議所
	京都府中小企業団体中央会
	京都労働局労働基準部
	京都労働者福祉協議会
	(一財)京都工場保健会
	(独法)労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター
保健医療機関等	(一社)京都府医師会
	(一社)京都府歯科医師会
	(一社)京都府薬剤師会
	(公社)京都府看護協会
	(公社)京都府栄養士会
	(公社)京都府歯科衛生士会
	(一社)京都精神保健福祉協会
	(一財)京都予防医学センター
	(特非)日本健康運動指導士会京都府支部
医療保険者	京都府国民健康保険団体連合会
	健康保険組合連合会京都連合会
	全国健康保険協会京都支部
マスメディア	(株)京都新聞社
	(株)京都放送
京都市	京都市教育委員会
	京都市保健所
	京都市衛生環境研究所
	京都市こころの健康増進センター

3-1 「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体一覧（五十音順）

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| (株) エフエム京都 | (株) 京都新聞社 |
| Oh!ばんざい | (一社) 京都精神保健福祉協会 |
| 京都「おやじの会」連絡会 | (公社) 京都精神保健福祉推進家族会連合会 |
| (特非) 京都禁煙推進研究会 | 京都大学大学院医学研究科 予防医療学分野 |
| 京都経営者協会 | (公財) 京都中小企業振興センター |
| (一社) 京都経済同友会 | (一社) 京都府医師会 |
| (公社) 京都工業会 | (特非) 京都府ウオーキング協会 |
| (一財) 京都工場保健会 | (公社) 京都府栄養士会 |
| 京都サイクリング協会 | (公社) 京都府看護協会 |
| (公財) 京都市音楽芸術文化振興財団 | 京都府後期高齢者医療広域連合 |
| (公社) 京都市観光協会 | 京都府国民健康保険団体連合会 |
| (公財) 京都市学校給食協会 | (一社) 京都府歯科医師会 |
| 京都市健康づくりサポーター | (公社) 京都府歯科衛生士会 |
| (公財) 京都市芸術文化協会 | (一社) 京都府歯科技工士会 |
| 京都市高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア | 京都府宗教連盟 |
| (社福) 京都市社会福祉協議会 | 京都府私立中学高等学校連合会 |
| (公財) 京都市生涯学習振興財団 | (公社) 京都府助産師会 |
| (公財) 京都市障害者スポーツ協会 | (公財) 京都府生活衛生営業指導センター |
| 京都市小学校長会 | (一社) 京都府専修学校各種学校協会 |
| 京都市食育指導員 | 京都府中小企業団体中央会 |
| 京都市食肉協同組合 | (一社) 京都府訪問看護ステーション協議会 |
| (一社) 京都市食品衛生協会 | (一社) 京都府薬剤師会 |
| (公社) 京都市私立幼稚園協会 | 京都仏教会 |
| (公社) 京都市シルバー人材センター | (株) 京都放送 |
| (公社) 京都市身体障害者団体連合会 | (一財) 京都予防医学センター |
| (公社) 京都市児童館学童連盟 | (株) 京都リビング新聞社 |
| 京都市スポーツ少年団 | 京都料理組合 |
| (公財) 京都市スポーツ協会 | 京都労働者福祉協議会 |
| 京都市体育振興会連合会 | (公財) 京都YMCA |
| 京都市退職校舎長会 | 健康保険組合連合会京都連合会 |
| (公財) 京都市男女共同参画推進協会 | (特非) 子育ては親育て・みのりのもり劇場 |
| 京都市地域女性連合会 | (一社) 春秋会 |
| 京都市中央卸売市場協会 | (一社) 京都市老人クラブ連合会 |
| 京都シニア大学 | (すこやかクラブ京都) |
| 京都市PTA連絡協議会 | 全国健康保険協会京都支部 |
| (公社) 京都市保育園連盟 | (公財) 大学コンソーシアム京都 |
| 京都市保健協議会連合会 | (特非) つながるKYOTOプロジェクト |
| 京都市民生児童委員連盟 | (特非) 日本健康運動指導士会京都府支部 |
| (公財) 京都市ユースサービス協会 | (公社) 日本3B体操協会・京都府支部 |
| 京都障害児者親の会協議会 | 日本放送協会京都放送局 |
| 京都商工会議所 | ピンクリボン京都実行委員会 |
| 京都商店連盟 | マミーズアップ |
| 京都市立中学校長会 | (株) リーフ・パブリケーションズ |
| (一社) 京都私立病院協会 | (独法) 労働者健康安全機構 |
| (一社) 京都市老人福祉施設協議会 | 京都産業保健総合支援センター |
| | 京都市 |

3-2 「健康長寿のまち・京都市民会議」協賛団体一覧（申出順）

大塚製薬株式会社 京都支店
立命館大学 保健センター
オムロンヘルスケア株式会社
オムロン株式会社
（一社）日本女子プロ野球機構
株式会社ビバ
光株式会社
京都女子大学・京都女子大学栄養クリニック
西川株式会社 大阪オフィス
イオンモール株式会社
イオンリテール株式会社
株式会社京都パープルサンガ
認定非営利活動法人京滋骨を守る会
株式会社アミティエ・スポーツクラブ京都
（公財）京都市都市緑化協会
阪急阪神ホールディングス株式会社
株式会社ディーエイチシー
NPO 快適な排尿をめざす全国ネットの会
キリンビバレッジ株式会社近畿圏地区本部京滋支社
熱中症予防声かけプロジェクト
スポーツコミュニケーションKYOTO株式会社
株式会社 発酵食堂カモシカ
明治国際医療大学
（公社）京都府医薬品登録販売者協会
味の素株式会社 大阪支社
森永乳業株式会社
明治安田生命保険相互会社 京都支社
第一生命保険株式会社 京都総合支社
株式会社伊藤園 京都西支店
株式会社ケーエスケー
中外製薬株式会社
京都運動器障害予防研究会
日本新薬株式会社 機能食品カンパニー
田辺三菱製薬株式会社 営業推進統括本部
京都光華女子大学・京都光華女子短期大学部

京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

発行年月：令和6年●月

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

TEL 075-222-3411 FAX 075-222-3416

〒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

京都市印刷物第●●●●●●号