



1

本日のお話

1 伏見区地域保健推進協議会とは

2 伏見区の概況

住みよい住環境と歴史的な名所が共存するまち

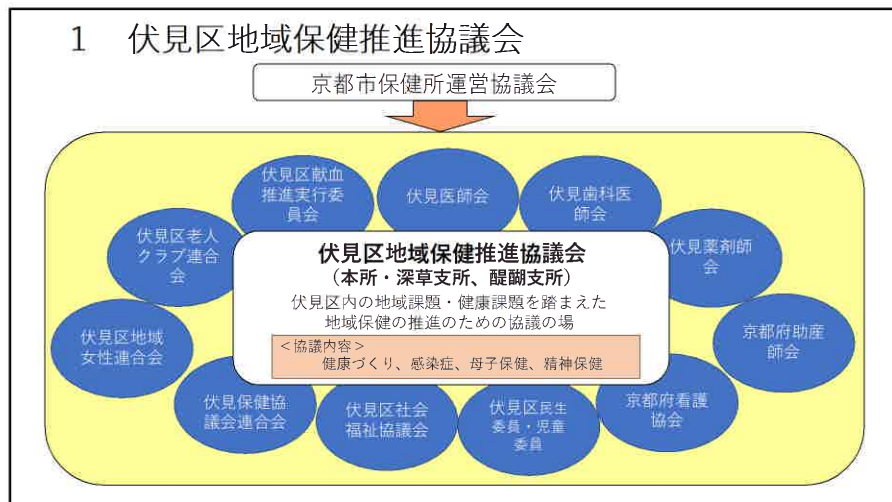
3 健康なまちづくりの推進

伏見区役所本所、深草支所、醍醐支所の取組

4 健康づくりトピックス

いつもの暮らしに+1000歩動画できました

2



3

2 伏見区の概況

- ◆伏見区は京都市の南東部に位置し、約28万人の人口を擁する京都市内で最も人口の多い行政区。
- ◆桂川や鴨川、宇治川や伏見港を中心に古くからの水運拠点として栄え発展してきた。
- ◆耕地面積は京都市で最も広く、京野菜やコメ作りなどが盛んで良質な地下水を活かした酒は全国有数の生産量を誇る。
- ◆生活圏に名所史跡や城下町の風情を残す町並みがあり、祭りや伝統行事などが受け継がれている。
- ◆病院やクリニック、商店街や大型ショッピングモールが充実し住みやすい。



4

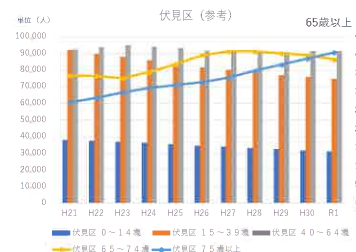
伏見区の高齢化率

伏見区の高齢化率



健康寿命の延伸への取組が大切

出典：市統計ポータルサイト 京都市推計人口 令和5年10月

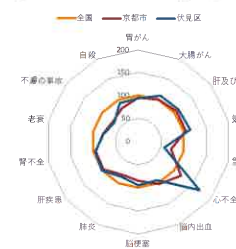


- ・伏見区は全区中、4位の高齢化率 28.5% (1位は山科区32.2%、11位下京区22.2%)
- ・令和5年65歳以上人口は81,185人 (内訳) 65~74歳: 34,252人 75歳以上: 46,933人
- ・高齢者の中でもより高齢化が進んでいる。
- ・2050年には高齢化率40.9% (後期高齢者26.6%)となる見込み。

標準化死亡比 (全国・京都市・伏見区)

(平成30年から令和4年)

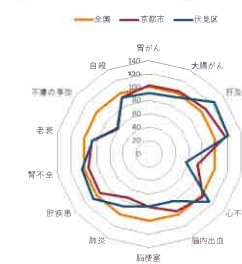
標準化死亡比 H30年～R4年 (伏見区 男性)



男性は心不全が最も多く、大腸がん、肝及び肝内胆管がん、気管・気管支及び肺がんが平均を上回る。

心不全(動脈硬化)やがんの予防の取組が必要

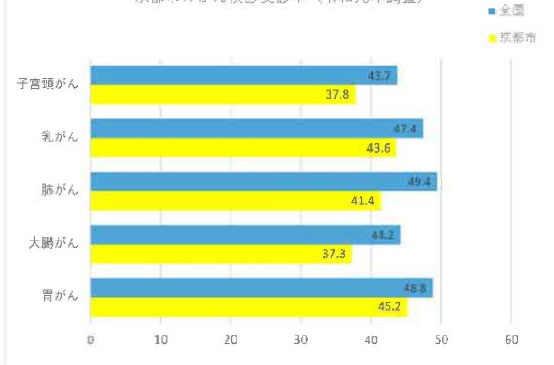
標準化死亡比 H30年～R4年 (伏見区 女性)



女性は、肝及び肝内胆管がんが最も多く、次いで気管・気管支及び肺がん、心不全が高い。

がん検診受診者数の推移

京都市のがん検診受診率 (令和元年調査)



すべてのがん検診において、全国平均を下回っている

がん検診の受診率向上に努める必要がある

がん検診 (区役所で予約制で実施しているもの)

	伏見区役所 本所	深草支所	醍醐支所
肺がん検診 (40歳以上) 1年に1回 無料 喀痰検査:1000円	第1・2・3月曜日 9:00~10:30	第1・3火曜日 9:00~10:30	第2・4木曜日 9:00~10:30
大腸がん検診 (40歳以上) 1年に1回 300円	火曜日・水曜日 9:00~11:00	水曜日 9:00~11:00	金曜日 9:00~11:00
巡回乳がん検診 (40歳以上) 2年に1回 1300円	1~3月 11回	1~3月 4回	1~3月 3回
巡回胃がん検診 (50歳以上) 2年に1回 1000円	1~2月 4回	8月 1回	8月 1回

* 指定医療機関でのがん検診: 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診
胃カメラでの胃がん検診は医療機関のみ

伏見区の平均寿命

市町村別平均寿命（1887市町村）

令和2年		男性	女性
全国1位	川崎市麻生区	84.0歳	89.2歳
	全国平均	81.5歳	87.6歳
	京都市平均	82.1歳	88.2歳
	伏見区平均	81.5歳	87.9歳
全国最下位	大阪市西成区	73.2歳	84.9歳

（参考）健康寿命

令和元年	男性	女性
全国	72.68歳	75.38歳
京都市	73.01歳	72.90歳

健康寿命の延伸への
取組が大切！

9

3 伏見区の健康なまちづくりの推進

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

- ア 健康づくり
- イ 感染症
- ウ 母子保健
- エ 精神保健

10

健康づくりの健康課題

- 平均寿命は全国平均とほぼ同程度だが、京都市の平均を下回っている一方、がん検診の受診率は低くなっており、がん検診受診率の向上への取組が必要である。
- 健康について無関心な区民の健康意識を高め、若いうちからの生活習慣病予防、健康づくりへの取組が必要である。
- 高齢化率や後期高齢者数の増加から、孤立化予防や介護予防への取組など、健康寿命を延伸する健康づくりを進めていく必要がある。

11

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ア 健康づくりの取組

本 ★がん検診受診率向上の取組

深 ★糖尿病発症予防プログラム

醍 糖尿病予備軍の方を対象に生活習慣の改善を目的とした教室
健活スタートセミナー
生活習慣を見直してみませんか
京からはじめる！生活習慣見直しのススメ

12

がん検診受診率向上の取組

◆令和3年度から地元企業の寄付による乳がん啓発シートの配布

- 管内の公立小学校6年生の保護者を対象
(乳がんの罹患率が高まる30代後半から40代以降の年代層への働きかけ)

・5年度取組のアンケート結果

- ・乳がんを意識した……………97%
- ・乳房を意識する生活習慣
(プレストアウエアネス)をしたい…41%

◆子育て世代の方に向けた乳がん検診等の普及啓発

- ・8か月健診後離乳食講習会や児童館等での健康教室で保護者を対象



プレストアウエアネス乳房を意識する生活習慣

13

伏見区 糖尿病有病者と予備軍（令和3年）



出典：KDBシステム

14

糖尿病 発症予防プログラム

◆対象者

特定健診の結果糖尿病予備軍とされる方
市民しんぶんを見て参加申込があった方

◆内容

【講話】

医師講話、管理栄養士、歯科衛生士、保健師

【実技】

運動指導（スポーツクラブインストラクター）

【検査】

血管年齢測定・採血検査（HbA1c）



運動実技

参加者同士で日常生活で取組みたい
目標を情報交換

15

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ア 健康づくりの取組

- ★食育指導員による「酒粕レシピ」の普及啓発
- ★食育指導員とのコラボ「ふかくさ春夏秋冬健康レシピ」
- ★平和堂×醍醐支所 コラボ企画「野菜お役立ちレシピ」

<食育指導員>

食を大切にする心や食に関する知識・技術を次世代に伝承していくためのボランティア。地域に密着した食育活動を実施。

16



17

食育指導員とのコラボ
「ふかくさ春夏秋冬健康レシピ」

◆ 深草で採れる旬の野菜を中心に
使ったレシピを食育指導員とともに
作成

◆ 地域の飲食店でメニューを提供
する等、健康的な食生活を応援

18

平和堂×伏見区役所醍醐支所 コラボ企画
「野菜お役立ちレシピ集」

19

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ア 健康づくりの取組

★健康づくりサポーターやボランティアによる自主活動

本 げんき広場とチャレンジ♥ウォーク

深 ふかくさぐるりん歩クラブ

深 公園体操

深 ふかくさラジオ体操セミナー

<健康づくりサポーター>
地域の健康づくりや生活習慣病予防について、保健福祉センターと一緒に考えたり、健康づくりに役立つ情報を学んで地域に広めたり、区民が中心となって健康づくりを行い、皆が生き生きと暮らせる活力あるまちづくりを目指すボランティア。

20

健康づくりサポーターやボランティアによる自主活動



チャレンジ♥ウォーク
原則毎週月・金曜日にウォーキング

げんき広場 伏見区役所で
原則毎週水曜日に体操や
健康情報の発信



深草ぐるりん歩クラブ
毎月の自主活動と保健福祉セ
ンターと共催で年2回程度、
ウォーキング



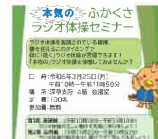
21

公園体操 身近な公園や庁舎で深草吉兆くん体操
など独自性を生かした体操を実施



ふかくさラジオ体操セミナー

健康づくりサポーターと
公園体操実施メンバーに
よる総勢120名の
本気のラジオ体操教室



22

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ア 健康づくりの取組

本 ★久我・久我の杜・羽束師健康福祉まつり

深 ★みんなきらきら健康フェスティバル

醍 ★アルプラザ醍醐店とのコラボ企画

「そうだ、野菜とろう!」
「生活習慣病予防の啓発」
「食育イベント」

23

本

久我・久我の杜・羽束師 健康福祉まつり

令和5年11月26日(日) 久我の杜小学校

◆ひきこもりがちな高齢者が気軽に外
出できるきっかけづくり、子どもから
高齢者まで多世代が交流する場の創出
を目的としたイベント。

◆久我・久我の杜・羽束師地域まちづ
くり協議会が主催。

◆平成29年度から実施。



24

深 みんなきらきら
健康フェスティバル

- ・令和5年度から実施
- ・地域包括支援センターと
深草支所が共催で実施
- ・警察、消防、介護福祉施設、
健康に関する民間企業等が協働
し健康測定や各種啓発



25

醒 そうだ、
野菜とろう！

令和5年6月16日（金）

講話
「そうだ、野菜とろう！
～主食・主菜・副菜を
そろえて～」

毎月19日は食育の日
6月は食育月間
食育をいっしょに楽しくするために
主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べましょう
京都市

アルプラザ醍醐
コラボ企画



26

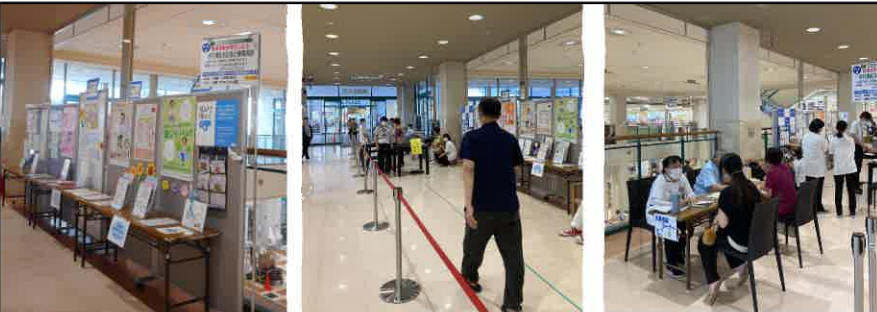
醒 生活習慣病予防啓発

令和5年8月21日（月）
～9月3日（日）

9月1日（金）
歩行機能測定会

お薬相談

アルプラザ醍醐
コラボ企画



27

醒 食育イベント

令和5年11月2日（木）

- ・ソルセイブを使用した
味覚チェックの測定
- ・個別指導を実施
- ・1日に必要な野菜摂取量
はこれくらい(350g)

アルプラザ醍醐
コラボ企画



28

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ア 健康づくりの取組

本

★歯のひろば

深

歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を目的として、伏見歯科医師会が主催するイベント。区役所も協力して実施。



29

区で対応している感染症対策

1 結核

結核の新登録患者数

	京都市	罹患率	全国	罹患率
R 3 年	1 6 4 人	1 1. 3	1 1, 5 1 9 人	9. 2
R 4 年	1 4 4 人	9. 9	1 0, 2 3 5 人	8. 2
R 5 年	1 5 4 人	1 0. 7	1 0, 0 9 6 人	8. 1

※ 65 歳以上の方は、毎年胸部検診を受けるよう感染症法に定められている。

- 結核患者の高齢化が進んでおり、京都市において新たに結核患者として登録される方のうち、65 歳以上の割合は 64.9% に上っている。
- かつて結核がまん延していた時期に結核に感染したが発症はせず、高齢となって身体の抵抗力が落ち、潜んでいた結核菌が活動を始め、結核を発症する方が多いと考えられる。
- 年に 1 回の胸部検診の定着を目指し、引き続き普及啓発を行う。



30

区で対応している感染症対策

2 結核以外の感染症

- 感染性胃腸炎、インフルエンザ（コロナ含む）
集団発生した施設等へ出向き調査、まん延防止の指導
- 性感染症予防の講話
中学校等での思春期教室と一体的に実施
- 感染症予防のための普及啓発
- 肝炎対策
肝炎ウイルス検査（医療機関に委託）、フォローアップ事業
重症化予防や医療費助成（京都府事業）の申請窓口

31

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

イ 感染症予防の取組

本

★世界エイズデーに関わる普及啓発の取組

伏見青少年活動センターとのコラボ

深

★感染症の講話と衛生的手洗いの実習

各種イベントや教室の参加者に感染症予防に関する知識の普及啓発

32

本 ★世界エイズデーに関わる普及啓発の取組

伏見青少年活動センターとのコラボ



33

深 感染症の講話と衛生的手洗いの実習

「手洗いチェッカー」を活用し、各種イベントや教室の参加者に感染症予防に関する知識の普及啓発を図る。



管内の障害者施設にて



食育セミナーにて



蛍光塗料を使用し、洗い落としがないかペンライトで確認している場面

34

母子保健の健康課題

- ・思春期の子どもたちが母性・父性をはぐくみ豊かなライフデザインを描き、**適切に相談機関に相談できるようになることが大切。**
- ・家族の構造の変化から周囲からの育児支援が得られない、経済的に不安があるといった世帯が増え、子育て世帯が孤立する傾向がある。
- ・ひとり親家庭が全区で最も多く、また若年妊婦や母子健康手帳交付時に未婚であるなど、リスクがある妊婦が多い傾向にある。
- ・妊婦相談事業や京都市出産・子育て応援事業等により支援が必要な方を早期に発見し、**妊娠期からの切れ目のない支援を行うことが大切。**
- ・関係機関との連携や協働した取組、地域の情報発信を通じ子育て世帯の孤立防止を進めることが大切。

35

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ウ 母子保健の取組

本 ★親子の交流ひろば（伏見ふれあいプラザ）

深 「伏見ふれあいプラザ」に子育て機関が大集合し、乳児～小学生が楽しめる遊びが集まった「親子の交流ひろば」を開催。

醍

★思春期教室

中学生・高校生を対象に、学校との連携のもと、命の大切さや性についての正しい知識を知ってもらう教室を開催。

36

親子の交流ひろば（伏見ふれあいプラザ）



令和5年9月3日（日）
伏見区役所 2 階

親子の交流ひろば



37

思春期教室



38

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ウ 母子保健の取組

本 ★はぐくみ⇄図書館サロン（R5年度試行、R6年度本格実施）
伏見中央図書館とのコラボにより子育てを応援



親子で絵本に親しむきっかけをつくり、子どもの健康や発育に関する情報提供の場を区役所と図書館から広げていきます。

○8か月児健診会場で図書館の司書による絵本の読み聞かせ

×

○図書館で実施する「赤ちゃん絵本こんにちは」で子どもはぐくみ室の職員が育児に関するお話や相談会

39

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

ウ 母子保健の取組

本 ★子どもの歯の健康づくりイベント
イズミヤショッピングセンター六地藏店での着ぐるみショー

イズミヤ六地藏店
コラボ企画

醍 ★8020をめざし乳幼児からむし歯予防
歯っぴー・スマイル大作戦

アルプラザ醍醐
コラボ企画

40



本 子どもの歯の健康づくりイベント

令和6年3月30日（土）

イズミヤ六地蔵店
コラボ企画

41

醒  歯っぴー・スマイル大作戦

8020をめざし
乳幼児からむし歯予防

令和5年11月3日（金・祝）
@パセオダイゴロー西館2階
アトリウム

アルプラザ醍醐
コラボ企画

歯科医師や歯科衛生士による相談



着ぐるみショー

42

精神保健の健康課題



- 精神障害者保健福祉手帳所持者や精神の自立支援医療（精神通院）利用者は、全国的傾向と同様に年々増加しているが、精神科の医療機関は少なく、初診の予約が取りにくく、速やかな受診につながらない状況もある。
- 障害福祉サービスの利用者も増加しており、令和4年度のサービス利用者40,680件のうち伏見区の方は9,594件（23.6%）と多くなっている。
- こころの病や障害については、本人・家族の障害受容が難しく、医療やサービス等につながらない方や、周囲の理解が乏しく孤立する方が少なくない。
- 適切な医療や必要な制度・サービスにつなげる個別支援と、こころの病気は特別なものでなく、誰もがかりうる身近な病気として正しい理解を深めることが必要である。
- 東部・南部障害者地域生活自立支援協議会や、こころのふれあいネットワーク活動など保健協議会連合会・民生児童委員等の地域役員や関係機関との連携を軸に、イベントなどにおいて普及啓発や顔の見える関係づくりを通じて支援を充実していくことが大切。

43

伏見区役所・深草支所・醍醐支所の取組

エ 地域精神保健の取組

★作品展

本 ふあんを吹き飛ばせしあわせのため
深 みんなで笑顔でいよう
醒 ふれあい作品展

★伏見区こころの健康推進実行委員会
こころのふれあいネットワーク

44

★作品展



- ◆令和5年9月5日～7日
伏見区役所
- ◆令和5年9月11日～14日
深草支所



- ◆令和6年1月27日
醍醐交流会館



45

伏見区こころの健康推進実行委員会 (こころのふれあいネットワーク)

本
深
醒

こころに障害がある方の人権を守り、自立や社会参加を促進するための支援活動や、こころの病気や障害について正しい知識や理解を深めるための啓発活動を実施している。

【活動紹介】

<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000275381.html>

構成団体

伏見保健協議会連合会、伏見区地域女性連合会、伏見区民生児童委員会、伏見警察署
伏見区社会福祉協議会、伏見区老人クラブ連合会、伏見医師会、伏見歯科医師会
家族会「はしの会」、ボランティア団体「ねこの手」「ぶどうの会」、桜花会醍醐病院
京都DARC、モーツァルト七瀬川つつみ、Peace-full Link、京都ふれあい工房
里地会クリニックデイケアだんだん、醍醐の家ほっこり
京都市南部障害者地域生活支援センター「あいりん」「ふかくさ」「かけはし」
京都市東部障害者地域生活支援センター「だいご」



46

家族懇談会

- ◆ 精神障害者の家族の方対象
家族のかかわり方や生活訓練等を学ぶ学習会や交流会を実施。

地域懇談会

- ◆ 学区社協役員研修会（深草 藤森学区）
地域住民の方々に、精神保健福祉に関する啓発事業を実施。

ふかふか深草こころマップ

- ◆ “こころ”を支える応援マップの作成
平成30年度 初版
令和2年度 改訂版の作成



47

4 健康づくりトピックス

いつもの暮らしに+1000歩 動画ができました♪

本



京阪伏見桃山駅
～寺田屋

深



伏見稲荷大社入口
～京阪伏見稲荷駅

醒



地下鉄醍醐駅
～世界文化遺産醍醐寺

プラスせんぽ
+1000



48

まとめ

- 生活圏に名所・史跡や城下町の風情を残した町並みがあり、祭りや伝統行事などが受け継がれるとともに、病院やクリニック、商店街や大型ショッピングモールが充実している、住みやすく子育てしやすい伏見。
- 地域の中でその人らしくずっと伏見に住み続けたいと思っただけ「健康なまちづくり」をめざします。
- 伏見らしさを活かしながら、地域課題・健康課題を踏まえた、地域保健の推進に向けて、皆様からご意見をいただきながら引き続き取り組んでいきます。