

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づく取組について

(健康長寿企画課)

1 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」

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」として、健康づくりに関する 3 つの計画を一体的に策定。

(1) 取組期間

令和 6 年度～令和 17 年度(令和 11 年度(6 年目)に中間評価を行う)

(2) プランの構成

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

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

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

2 京都市食育推進計画に基づく取組

(1) 健康的な食生活の実践を目指した食育の推進

① 大学等と連携した若い世代への食育の推進

若い世代（20歳代及び30歳代）の朝食摂取の促進に向け、大学生が考案した「朝食はスタートダッシュのエネルギー」をキャッチフレーズとし、市内大学や区役所・支所保健福祉センターで啓発を行った。

○朝食摂取啓発のためのキャッチフレーズについて

若い世代の視点や意見を取り入れた効果的な啓発を行うため、「健康長寿のまち・京都市民会議」協賛団体である京都女子大学の協力の下、若い世代に朝食摂取を啓発するためのキャッチフレーズ（「朝食はスタートダッシュのエネルギー」）を学生に考案していただいた。

ア 市内大学における啓発の取組について

令和6年11月中の各大学等が定めた一定期間において、以下のとおり啓発の取組が行われた。

(7) ポスターやスイングPOP、動画による啓発

共通のポスターやスイングPOP、京都市オリジナル動画等を活用し、協力校において学生に朝食摂取の啓発を行った。



【協力校】

大谷大学、京都外国語大学・京都外国語短期大学、京都華頂大学・華頂短期大学、京都教育大学、京都芸術大学、京都光華女子大学・京都光華女子短期大学部、京都工芸繊維大学、京都産業大学、京都情報大学院大学、京都女子大学、京都市立芸術大学、京都精華大学、京都先端科学大学、京都大学、京都橘大学（大学生協）、京都ノートルダム女子大学、京都美術工芸大学、京都府立大学、種智院大学、同志社大学、同志社女子大学、花園大学、佛教大学、龍谷大学・龍谷大学短期大学部



動画視聴二次元コード→



(4) 朝食の提供

以下の大学では、在学生を対象に、100円又は通常よりも安い価格で提供が行われた。

【実施校】

京都芸術大学、京都女子大学、京都橘大学（大学生協）、同志社女子大学、花園大学

(ウ) 区役所・支所保健福祉センターにおける啓発の取組について

令和6年11月中、ポスターやスイングPOPを庁舎内等に掲示し、市民に対して啓発を行った。

② 京都市健康情報発信サイト「京・けんこうひろば」での情報発信

食情報発信ポータルサイトとして運営してきた「京（きょう）・食ねっと」を、令和6年5月に「京（きょう）・けんこうひろば」としてリニューアルし、健康づくりに関する情報を一体的に発信している。

今回のリニューアルではデザインを刷新し、ライフステージや健康分野ごとにトップページから知りたい情報へすぐにアクセスでき、スマートフォンやタブレットからでも利用しやすいサイトとした。

また、「歯科・口腔保健」「身体活動・運動」「生活習慣」に関する健康情報コンテンツを充実させ、飲酒量や口腔機能を気軽にセルフチェックできるようにする等、機能面でも充実させている。



(2) 健康に配慮した食環境づくり

① 「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の実施（野菜摂取増加対策）

市民の野菜摂取量の増加を図るため、全市一斉キャンペーンとして、事業者等と連携し、野菜摂取増加に資する取組を実施。

ア 民間企業・管理栄養士養成校等の大学と協働した取組

管理栄養士養成校とイオンリテール株式会社の協力を得て、令和6年6月、市内イオン及びイオンスタイルで、1日の目標量の1/2量の野菜がとれる「野菜の摂れるお弁当」を6種販売した。



イ 民間企業と協働した取組

市内スーパー（平和堂）の売り場で、野菜摂取啓発動画・POPによる啓発や、イオンスタイル株式会社、味の素株式会社及び明治安田生命保険総合会社と協働して野菜摂取促進イベントを実施。

ウ 大学や事業所の食堂における野菜摂取啓発ポスターによる啓発

日常的に利用する食堂や野菜の直売所において、野菜摂取啓発ポスターの掲出の協力を呼びかけた。

② 「京都おいしい減塩プロジェクト」の推進（減塩対策）

市民の食塩摂取量の減少を図るため、事業者等と連携し、減塩に取り組むことができる食環境整備を図るとともに、ポピュレーションアプローチとして、減塩の取組の必要性とその実践について市民に普及啓発を実施。

令和6年9月は、食生活改善普及運動の一環として、市営地下鉄烏丸線において、ポスター掲示による減塩啓発を実施。市内スーパー（平和堂）にて味の素株式会社と連携した普及啓発を実施。



令和6年度作成ポスター



味の素株式会社作成減塩レシピ

(3) 食生活を支える基盤となる分野の食育の推進

① 地元産物の理解の促進と地産地消の推進

JA 京都市主催の京ベジ FESTA 2024 に食育指導員のブースを出展し、市民に対して地産地消の普及啓発を実施。市内農産物への認知を高めるため、幅広い世代の方に興味や関心を持って体験できる折り紙ワークショップ等を実施。イベント当日は食育指導員15名が参加した。

<京ベジ FESTA 2024 実施概要>

日時：令和6年11月16日（土）午前10時～午後3時30分

場所：梅小路公園 梅小路京都西駅前

内容：

□食べ物折り紙のワークショップ

京都市内で生産されている農産物5品（柿、きゃべつ、大根、なす、ねぎ）を折り紙で作成した。

□パネル掲示

野菜直売所の紹介、97歳からでもできる野菜たっぷり生活、旬野菜レシピ

□シール式アンケート調査

食事バランスに関する質問、地産地消に関する質問について、シール式でアンケート調査を行った。



② 「京の食文化」の普及促進を通じた健康づくり

11月24日、いい（11）日本食（24）の日「和食の日」に合わせて、市公式 SNS（LINE、X、Facebook）にて、和食文化の重要性の再認識を呼びかけ、京の食文化の知識を深めるためのクイズを紹介した。



（4）地域が主体となった食育活動の推進

① 令和6年度食育指導員養成講座の開催

ア 養成状況

応募は111名（一般公募のみ）、受講者50名（うち辞退者4名）

イ 養成講座の概要

食育の基礎知識を学ぶ必須講座及び3つのコース別実践研修を実施し、養成後の食育活動につながるスキルの習得を目指す。

		内 容	
必須講座 6月～ 9月	食育の基礎知識を学ぶ講義と実習	全5回開催 （日程等で受講できない場合は補講あり） 【講義】 ボランティアとは、京都市の食育プラン、京の食文化、食品衛生、地産地消・京の旬野菜、食品ロスと環境問題、食育教室の企画・立案 他 【実習】 調理実習の基本、献立の立て方 他	
コース別講座 7月～ 2月	食育活動の実践力を身につける *1コース（2～3回）以上の受講が必須	子どもコース	【講義】 子どもの食事、保健福祉センターでの食育 【実習】 保健福祉センターでの実地研修 等
		大人コース	【講義】 大人の食事と栄養、保健福祉センターでの食育 【実習】 保健福祉センターでの実地研修 等
		小学生コース	【講義】 小学校給食と食育、小学校での食育、日本料理に学ぶ食育 【実習】 小学校での実地研修
オプション講座 9月	食育の基礎知識を学ぶ講義	西洋料理に学ぶ食育 （講話・デモンストレーション・試食）	

② 食育指導員活動状況

ア 食育指導員数（1～11期生）…237人（令和6年4月1日現在）

期生	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	計
認定	26	30	43	51	52	52	54	44	34	25	41	452
登録	5	6	15	23	27	29	24	31	16	21	40	237
辞退	21	24	28	28	25	23	30	13	18	4	1	215
登録率	19.2	20.0	34.9	45.1	51.9	55.8	44.4	70.5	47.1	84.0	97.6	52.4

イ 令和5年度食育指導員活動回数

1,485回（R4 967回）、1人平均 5.3回（R4 3.9回）

ウ 活動内容等

小学校 (243回)	保健福祉センター (256回)	保育園 (9回)	その他 (275回)	連絡会・研修会 (702回)
---------------	--------------------	-------------	---------------	-------------------