

## 令和6年度 京都市民健康づくり推進会議「生活習慣病予防部会」 摘録

### <開催日時>

令和6年12月10日（月）午後2時30分～午後4時

### <開催場所・形式>

Zoomによるオンライン開催

ハートンホテル京都 1階「伏見」

### <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 生活習慣病予防部会 部会長

(1) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」の概要について【資料4】

報告・説明 事務局

意見聴取等 なし

(2) 「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

報告・説明 事務局

・【資料5】京都市「身体活動・運動」に関する取組について

意見聴取等 ○機関・団体等 ◎部会長（生活習慣病予防部会）●事務局

○京都市老人クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 京都老人クラブ連合会では、プランにある市民が主体に取り組む団体の1つとして、これまでから「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を合言葉に、様々な取組を実施している。市内にある約800クラブにおいて、公園体操などの様々な取組を行うとともに、市内11行政区ごとの取組や、全市における京都市老人クラブ連合会としての取組も実施している。</li><li>・ 連合会の取組として、ウォーキングを年間10回、毎回6km程度を歩いているが、昨年度は延べ6,402名が参加。また、「低い山登る会」は年間5回、延べ799人、ハイキング等にも延べ1,823名の参加があった。その他にも、健康づくり教室、健康づくり活動発表会なども開催している。</li><li>・ また、女性リーダー研修会として、昨年度は、「お口の健康から全身の健康へ」というテーマで、京都市の歯科衛生士を講師に招いての講演や、今年度は、「いろいろ食べて、いきいき元気食事から始めるフレイル予防」をテーマに、京都市の管理栄養士に講演いただいた。</li><li>・ プラスせんぼの取組では、当クラブから発行している令和5年1月号新聞において、記事掲載を通じて、4万人を超える会員に普及啓発を行った。</li><li>・ そして、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に記載されている高齢者筋力トレーニング養成講座を受講された方がおられ、ウォーキングの</li></ul>
-----------------------------	---

<p>◎部会長</p>	<p>出発前に、準備体操の指導役として活躍してもらうなど、様々な取組を実施している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>素晴らしい取組の紹介ありがとうございます。6キロメートル歩くことができる人は、十分にプラスせんぼに取り組めているかもしれないが、そうでない方にも、日々の中でプラスせんぼがメッセージとして、さらに広がっていくよう取り組む必要がある。</li> </ul>
<p>○京都労働者福祉協議会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>私たち京都労働者福祉協議会は、1957年に立ち上がった組織であり、労働者の福祉向上を目的に様々な活動を展開している。</li> <li>現在、京都市からの委託事業として、勤労者の野球大会を実施している。発足当初は40チーム近くあったが、最近では野球を行うところが少なく、コロナ禍で一層減少したこともあり、今年の参加は13チームであった。野球大会については、67年間継続して取り組んでいる。</li> <li>過去には、テニスや卓球大会、バレーボールを行っていたが、2000年頃から参加人数が減ってきたことから活動を取りやめた。その後は、京都府民を対象に、ロードレースを行ったりしていたが、現在は、野球大会が残っている状況である。</li> <li>1994年頃には、バブル崩壊などの時代背景もあり、家族で触れ合える機会が少ないと感じたことから、家族触れ合いハイキングを始めた。その当時は、100名ぐらいが参加され、川沿いなどを歩いていた。その後、2007年になって、家族の健康ハイキングという、健康を意識した取組とし、2016年から秋の健康ウォーキングという形で行っている。</li> <li>今年は40名程度に参加いただき、その活動内容をホームページにも掲載している。山科駅に集合して、琵琶湖疏水の方へ向かい、平安神宮の大鳥居までを、参加者全員で一斉に歩いた。今回の参加者は、中学生から、高齢の方は77歳の方までが参加されていた。一方で、若い方の参加は少なかった。遠方では、宮津市の方や、京都の企業に勤めるタイ出身の方が参加するなど、国際色もあるメンバーで取り組むことができた。</li> <li>また、12月7日に、京都労福協年末クリーンキャンペーンとして、鴨川の五条から御池橋の川沿いを約88人がごみを拾いながら歩いた。3歳児も参加しており、最後まで一緒に楽しく歩くことができた。当日の歩数は約6,000歩であり、健康とクリーン活動（ごみ拾い）を紐づけることや、ボランティア活動についても、プラスせんぼの普及につながるのではと感じている。京都市でも幅広い取組を検討いただきたい。小さい頃からのごみ拾い活動などは、生涯教育にもつながると感じている。また、1,000歩の目安となる分かりやすい指標が必要と感じた。</li> </ul>
<p>◎部会長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常に貴重な歴史のある取組や、様々な工夫について紹介いただいた。ごみ拾い活動との連携や、世代を超えお年寄りからお子様まで一緒に歩く機会を創る取組は必要である。京都市でも、1,000歩の目安を表す指標があったと思う</li> </ul>

<p>●事務局</p> <p>◎部会長</p>	<p>がいかがか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プラスせんぼへの普及啓発への御協力いただき御礼申し上げます。 歩くことだけを目的するのではなく、清掃と歩く、買い物時に歩くというように、日常の行動と併せて取り組むことが重要と考えている。</li> <li>・ 清掃に関しては、環境部局との連携も可能と考えている。また、行政だけでなく、関係団体の方々とも一緒に取り組むことにより、プラスせんぼを広く普及してまいりたい。</li> <li>・ また、一層プラスせんぼを普及していくために、分かりやすい指標は大切なことと認識している。京都市では、行政区ごとに1,000歩くらいの距離を紹介する動画を作成し、YouTubeで配信するなど、幅広い取組を続けていきたい。本部会御参画の皆様方にも、引き続きプラスせんぼの普及啓発に御協力いただきたい。</li> <li>・ まさに新しいプランが「歩くこと」にフォーカスしており、ウォーキングはみんなが取り組みやすい運動であり、その他の取組とも融合できると思う。</li> <li>・ 大学における取組として、ヘルシーキャンパスネットワークでは、今年度も、11月の1ヶ月間を毎日8,000歩歩くウォーキングチャレンジを行った。 全国で7,000人以上参加するなど、取組の輪が広がっている。歩きながら会話をすると、メンタル面でも良い影響を及ぼすことや、大学では外国人の方と英語で話しながら歩くなど、いろいろな組合せも行っており、まち全体に広がってくると良いと思う。</li> <li>・ 現在、私は循環器の診療を行っているが、プラスせんぼのこともお伝えしている。実際に歩数を意識すると歩けていないという話になり、具体的に話を聞くと、「日が暮れるのが速くなったので歩けない」など話される方もいる。 先日、京都市では、イオンモール京都桂川と共催で、プラスせんぼの普及に係るイベントをされていたと思うが、店舗の屋内や商店街など、天気や時間に左右されず、歩ける環境について情報発信していく必要を感じた。 ぜひ、皆様もいろいろなアイデアも含め、京都市に提案いただき、まち全体が「歩くまち」と捉えてもらえるよう取組を進めていただきたい。</li> </ul>
-------------------------	---

**報告・説明** 事務局

- ・ 【資料6】京都市「たばこ」に関する取組について
- ・ 【資料7】京都市「飲酒」に関する取組について

**意見聴取等** ○機関・団体等 ◎部会長（生活習慣病予防部会） ●事務局

<p>◎部会長</p> <p>○京都禁煙推進研究会 (タバコフリー京都)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 京都禁煙推進研究会では、京都市と連携して、中学生防煙教室を実施されているが、その他の取組について御紹介をお願いしたい。</li> <li>・ タバコフリー京都では、喫煙防止教育を積極的に行っているが、その他にも、禁煙（卒煙）支援と受動喫煙防止の活動を行っている。 このタバコに関する問題については、飲酒・アルコール問題にも通ずるが、</li> </ul>
--	--

<p>○京都府薬剤師会</p>	<p>依存症の問題も関わってくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙支援については、毎年、禁煙支援に従事する方を対象とする講習会を開催している。令和7年2月16日には、禁煙支援者を対象に講習会を開催予定である。また、今年の10月に京都府内の禁煙外来実施医療機関を対象にアンケートを行い、禁煙外来の現状を把握して、現在出荷停止になっているチャンピックスがまもなく再出荷されるという情報があるため、再出荷に伴う禁煙外来体制整備に寄与したいと考えている。今回のアンケートで回答された施設のうち、約6割の施設が禁煙外来を休止しているという結果であった。</li> <li>・ 受動喫煙防止対策では、毎年、世界禁煙デーに併せて、京都府と京都市と共催でイベントを開催している。来年はタバコフリーのシンボルカラー「イエローグリーン」にちなんだキャンペーンを、全国各地の団体と協働で実施し、受動喫煙防止とタバコ問題の重要性を府民、市民に啓発していきたい。</li> <li>・ 受動喫煙の問題は、健康増進法の改正により、公共の施設、職場での受動喫煙対策は進んでいるが、飲食店の受動喫煙は、喫煙可能施設などの課題が残されている。</li> <li>・ 最近では、シーシャ（別名水たばこ）を吸うことができるカフェ、バーが急増しており、シーシャに対する対策も必要と考えている。</li> <li>・ また、安心して過ごせる場所であるはずの住まいでの深刻な受動喫煙が発生しており、京都禁煙推進研究会でも相談を受けている。相談の中には、受動喫煙のために自宅を手放さなければならないという理不尽な事例もある。住宅での受動喫煙の問題は解決すべき重要な課題の1つだと考えている。</li> <li>・ 京都府薬剤師会では、禁煙支援薬局という認定制度を約10年前から継続実施している。薬剤師による禁煙指導を市民の皆様の身近な保険薬局で行うことを目的に、薬剤師を対象とした研修会も年2回開催している。 先ほどタバコフリー京都からも紹介があったが、今年度は12月15日と2月16日を予定している。2月の研修は、タバコフリー京都や行政、その他多くの団体との共催及び後援により実施する予定である。</li> <li>・ 現在の禁煙支援薬局は、京都府内に136薬局、また、市内では86薬局が認定薬局となっている。認定薬局については、京都府薬剤師会のホームページに一覧表を設け、一般の皆様に見ていただけるようにしている。</li> <li>・ 2つ目の取組「禁煙支援の実践」は、薬局において、禁煙（卒煙）を望まれる方に、薬局薬剤師によるニコチンパッチ及びニコチンガムを用いた禁煙支援を実践しており、これらのニコチンパッチ及びガムに関する費用に関しては京都府薬剤師会の方で負担している。令和6年度については3例目を終えたところであり、良い結果に導けた。</li> <li>・ 3つ目の取組は、主に加熱式たばこやシーシャ（水たばこ）に関する情報を一般市民にも一早く伝えたいという思いから、タバコフリー京都からも情報をいただき、リーフレットを作成予定である。来年3月の各保険薬局への送</li> </ul>
-----------------	--

◎部会長	<p>付に向けて、準備を進めているところである。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙支援を主体的に取り組んでいただいている。まさに、「そうだ薬剤師に聞いてみよう」という素晴らしいキャッチフレーズを体現された素晴らしい取組を展開されている、引き続き禁煙支援に向けてお願いしたい。</li> </ul>
------	---

**報告・説明** 事務局

- ・ 【資料8】京都市「がん検診」に関する取組について
- ・ 【資料9】京都市「糖尿病・循環器病」に関する取組について

**意見聴取等** ○機関・団体等 ◎部会長（生活習慣病予防部会）●事務局

◎部会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん検診について、京都市が国の目標に対して受診率が低いという説明があったが、京都府医師会の立場からご意見等いただきたい。</li> </ul>
○京都府医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肺がん対策を担当としているため、その観点から発言させていただく。 京都市は、年齢調整死亡率や罹患率からみても、男女とも肺がんて亡くなる方が多い地域と言われているため、受診率向上は喫緊の課題と認識している。 京都市を除く京都府内の市町村では、コロナで落ち込んでいた受診者数は、概ね回復基調であるが、一方では、京都市では回復基調までとは言えない。</li> <li>・ 現在、京都市とは、胸部検診あり方検討会を開催し、受診率向上に向けて、議論を進めているところである。我々医療機関としては、かかりつけ医からの受診勧奨が有効と考えており、京都市に対しては、市民の方が受診しやすい環境を整えていただくことをお願いしたい。</li> </ul>
◎部会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ医が充実していることも京都市の特徴だと思うので、是非、肺がん検診に限らず、がん検診の受診率向上については、10パーセント以上目標より低い状況を踏まえ、積極的に普及啓発を進めていただきたい。</li> </ul>
○京都府歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 糖尿病・循環器病に関する取組に関して、先ほど紹介があった市の歯周疾患予防健診の受診率は低い。また、歯周病の罹患率についても40代や60代以降の罹患率が横ばいで対策が必要。 歯周病やむし歯は、一度罹患すると治らない。歯を失うことにもつながるため、発症予防が重要だが、症状が進行してから気付くことが多い。手遅れになる前に受診いただけるよう、京都市には若い世代の受診勧奨に取り組んでいただきたい。</li> <li>・ 市の歯周疾患予防健診について、対象者に20歳・30歳を追加されたが、大学に取組が伝わっていないよう見受けられた。このため、受診券を郵送するなど、若い世代への周知啓発をお願いしたい。</li> <li>・ また、中学校や高等学校でのたばこ・飲酒対策のように、京都市は大学が多いので、大学生に向けたたばこ・飲酒対策に加えた口腔保健の啓発や取組があれば教えていただきたい。</li> </ul>
◎事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市の歯周疾患予防健診について、受診率低迷というのは御指摘のとおり。一</li> </ul>

<p>◎部会長</p>	<p>方、市民アンケートの結果から、過去1年以内に歯科健診を受診している方は約半数いるため、市の歯科事業を利用せずに健診を受診している状況もある。しかし、いずれにせよ、約半数の方は、歯科健診を1年以内に受けておらず、その方々に歯科健診を受けていただくことが課題と認識している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大学生を含め、若い方々への効果的な周知についても、重要な御指摘として受けとめている。大学生に対する取組としては、歯科健診の受診勧奨ポスターの掲示等を大学に依頼したり、大学のイベント等で歯科健診も含めた啓発を行っている区役所・支所もある。大学生の定期健康診断には歯科健診がないことが多い中で若者への啓発は課題。引き続き、皆様にはお力添えやお知恵をいただきたい。</li> <li>・ 京都大学の健康管理部門にいた頃に、京都市と一緒に、大学生の健康診断と合わせて希望者に歯科健診を行ったが、大変反響があった。歯科医院に行かない大学生も多く、自覚症状がなく歯を痛めている大学生もいた。</li> <li>・ また、大学に向けては、タバコフリー京都と一緒にヘルシーキャンパスのイベントで禁煙の取組を行っている他、飲酒、歯科健診、がん検診（HPVキャッチアップも含む）など、様々な要素を組み合わせる健康づくりの取組を行うことが重要と感じている。</li> <li>・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局が連携することも重要であると、以前の京都市民健康づくり推進会議でお話があったが、関係機関・団体とのネットワークを京都市で促していただけると、一層取組が広がると思っている。</li> </ul>
<p>○京都府栄養士会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 糖尿病と循環器病は、栄養と食生活との関わりが大きくある。先月、発表された令和5年「国民健康・栄養調査」の結果、野菜摂取量は全国平均でも256グラムであり、目標の350グラムに対して、これまでは「一品増やしましょう」といった啓発活動であったが、一品だけでは足りない数値である。京都府栄養士会としても、事業やイベントでも啓発活動をしっかり行い、野菜を食べてもらえるような活動をしていきたい。</li> <li>・ もう1点、減塩についても同じように、ここ数年、ほとんど減少傾向にはないため、目標値が非常に低い値で決められているので、減塩対策をどのように取り組んでいくかについても、改めてお伝えをしていきたいと考えている。</li> </ul>
<p>○京都府看護協会</p> <p>◎部会長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん検診受診率について低い印象がある。働き盛りの方たちが100%受けられるよう、産業看護師や保健師が活躍するような取組を検討していきたい。</li> <li>・ 産業保健領域の看護師の方々の支援は重要な取組であり、大変心強い。</li> </ul>

#### 4 その他 報告事項 進行 生活習慣病予防部会 部会長

- (1) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に関するアンケート調査
- (2) 「京都市民健康づくり推進会議」に関する委員の任期及び委嘱について

報告・説明 事務局

- ・ 【資料10】 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に関するアンケート調査について
- ・ 【資料11】 「京都市民健康づくり推進会議」に関する委員の任期及び委嘱について

意見聴取等 ○機関・団体等 ◎部会長（生活習慣病予防部会）●事務局

◎部会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体を通じて御意見等あれば賜りたい。</li> <li>・ 健康に関する取組について、京都市全体で進めていることを知ることができて、大変参考になった。小学校でも、子どもたちに健康教育ということで、薬物乱用防止教室やがん教育を、学年に応じて進めている。また、小学生から生涯にかけて、健康に過ごせるように、教育を広げていきたいので、お力添えをお願いしたい。</li> <li>・ 教育との連携が、健康づくりの取組を広げるためには不可欠であるため、引き続きよろしくをお願いしたい。</li> <li>・ 健康寿命という言葉は重要なものと感じているが、人間の身体は変化していくことも痛感している。年齢を重ねていく中で、避けては通れない身体的変化を感じており、どのように過ごしていくかが重要で、健康で長生きしていくためには、生きる意欲を持つことだと感じる。自分の趣味や好きなことを見つけ、それを最大限に活かしていき、生きる力につながるのではと思う。                  現在、論語を教えているが、生きがいとして、せっかく勉強したのでみんなと勉強したいという意欲をもっている。生きる意欲をもって取り組むことが大事だと思うので、是非皆さまも頑張ってください。</li> <li>・ 生きがいや意欲を活かせる場は重要であり、その点を意識しながら施策が広がっていければと思っている。</li> </ul>
○京都市立小学校会	
◎部会長	
○市民公募委員	
◎部会長	

#### 5 閉会