

「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 (生活習慣病予防部会について)

1. プランの枠組み

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。

2. 計画期間

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）

3. 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

4. 生活習慣病予防部会について

「京都市民健康づくり推進会議」に設置する部会においては、各分野の取組を推進するための専門的な見地から検討をしていただくため、また、全体の会議では深めることが困難な内容を議論していただくため、各部会を開催している。

現プランの策定を契機に、生活習慣や生活習慣病予防を検討するため、「生活習慣病予防部会」を新たに設置。主に「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）の取組状況を確認する役割を担う。

※運動習慣、喫煙、飲酒、こころの健康など

（参考）京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン 抜粋

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

1 エビデンスに基づく健康づくりの推進

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
市民・地域主体の健康づくり活動への支援
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

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

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 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

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

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
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

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
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
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