

## 京都市「身体活動・運動」に関する取組について

## 1 地域における健康づくり事業

各区役所・支所において、区民の健康に関するデータを分析し、地域の健康課題を把握のうえ、地域ニーズに応じた地域密着型の健康づくり事業を実施している。

保健福祉センター、大学、民間企業、商業施設、関係団体との協働により、健康づくりのきっかけとなる健康イベント等を通じて、市民の社会参加や市民同士のつながりを促進し、市民の主体的な健康づくり活動を支援している。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
主なテーマを身体活動・運動・ロコモとしているもの	開催回数：58回 参加延人数：2,058人	開催回数：106回 参加延人数：2,430人	開催回数：110回 参加延人数：9,788人

(内容例)

- ・ 大学や地域住民と連携したウォーキングイベントの実施
- ・ 企業、地域のボランティア等の関係団体と連携した健康づくりイベントの実施
- ・ 医療機関と連携した生活習慣病や運動習慣等に関する出前講座の実施

## 2 地域健康づくりグループ育成事業

市民相互で支え合う健康づくり社会の構築を目指し、健康教室受講後の自主グループ支援や地域で主体的に健康づくりが行えるボランティア（健康づくりサポーター）を育成・支援している。

## (1) 健康づくりサポーター養成講座及びスキルアップ講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーター養成講座を開催するとともに、定期的にスキルアップ講座を行う等、サポーターの養成及び活動の支援を行っている。

## (2) 健康づくりサポーターの活動内容（身体活動・運動に関連するもの）

ア ウォーキングの推進

イベントの開催等

イ 身体活動・運動に関する普及啓発

公園等における市民対象の体操広場の実施、区民まつり等でのステージ発表及びブースの設置、区オリジナル体操の普及等

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
健康づくりサポーター登録者数 (年度末の人数)	408人	349人	373人
活動回数 参加人数	活動回数：892回 参加人数(延)：15,014人	活動回数：1,731回 参加人数(延)：19,432人	活動回数：1,878回 参加人数(延)：30,953人

### 3 ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防及びフレイル対策

#### (1) 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座

令和4年度末のヘルスピア廃止に伴い、令和5年度からは、今後もボランティア活動を継続していただくことや新たな担い手確保を踏まえ、京都市長寿すこやかセンターにおいてボランティアの養成・支援を行っている。

支援については、ボランティアの意欲を高めるため、活動状況報告や意見交換を行う活動報告会や、運動実技だけでなくボランティアとして幅広い知識と実践の向上を目指した講習会を開催している。令和5年度からは、養成講座等において、従来の筋トレの実技に加え、介護予防に係る本市の施策説明やオーラルフレイルの講話を取り入れた。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
筋トレボランティア 登録者数 (年度末の人数)	432人	340人	393人
活動回数 参加人数	活動回数：3,252回 参加人数(延)：63,660人	活動回数：3,903回 参加人数(延)：77,952人	活動回数：8,716回 参加人数(延)：214,056人

#### (2) 高齢者筋力トレーニング教室の実施

65歳以上の市民を対象に、機器を利用せずに自分の体重等を利用して気軽に行うことができる「いきいき筋トレ教室」を実施している。また、5名以上のグループに対し、健康運動指導士等が地域に出向いて行う「出張型筋トレ教室」を実施している。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
いきいき筋トレ 教室	開催回数：月20教室 受講者数(延)：6,845人	開催回数：月25教室 受講者数(延)：10,940人	開催回数：月23教室 受講者数(延)：11,725人
出張型筋トレ 教室	開催回数：15回 受講者数(延)：243人	開催回数：36回 受講者数(延)：628人	開催回数：57回 受講者数(延)：1,100人

#### (3) 地域介護予防推進センター等によるフレイル対策

京都市内12箇所に設置している京都市地域介護予防推進センターでは、65歳以上の高齢者を対象に、運動器の機能向上や栄養改善、口腔機能の向上のための介護予防教室や講演会等を実施しているほか、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言を行っている。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
介護予防教室	開催回数：8,294回 参加人数(延)：47,136人	開催回数：13,364回 参加人数(延)：75,538人	開催回数：13,378回 参加人数(延)：77,736人
地域介護予防 活動支援	開催回数：5,963回 参加人数(延)：72,114人	開催回数：8,155回 参加人数(延)：94,595人	開催回数：9,062回 参加人数(延)：111,695人
合計	開催回数：14,257回 参加人数(延)：119,250人	開催回数：21,519回 参加人数(延)：170,133人	開催回数：22,440回 参加人数(延)：189,431人

#### (4) 京都マラソンおこしやす広場におけるロコモ予防普及啓発

ランナーや応援に来られている方を対象に、ロコモ度テストの実施及びリーフレット等啓発物品の活用により、ロコモ予防に関する啓発を行っている。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
ブース来場者数	— (オンライン開催のため実績なし)	414名	286名

#### 4 市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の普及啓発

令和4年12月の「健康長寿のまち・京都市民会議」総会において、「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ることを目指し、「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る。

(取組例)

- ・ 市民会議構成団体による普及
- ・ 市民しんぶん、本市ホームページや動画による広報
- ・ イベントでの広報



#### 5 「京・けんこうひろば」における情報発信

令和6年5月1日から、生活習慣に関する情報発信の充実を図ることを目的に「京・食ねっと」をリニューアルし、「京・けんこうひろば」を開設。「身体活動・運動」や歩くことを核とした健康づくり「プラスせんぼ」など、健康づくりに役立つ情報を掲載している。

#### 6 国保加入者に対する保健事業

京都市国民健康保険被保険者のうち、特定健康診査の結果から数年以内に生活習慣病を発症するおそれがあると見込まれる者に対し、運動習慣を身につけてもらうための運動教室を実施している。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
生活習慣病 一次予防事業	◆ 集合型教室 実施回数：4回シリーズ 7会場×2クラス+1会場 ×1クラス（全60回） 参加延人数：218人 （実人数：81人）	◆ 集合型教室 実施回数：4回シリーズ 8会場（全32回） 参加延人数：301人 （実人数：87人）	◆ 集合型教室 実施回数：4回シリーズ 8会場（全32回） 参加延人数：488人 （実人数：135人）
運動ひろば 京からだ！	◆ オンライン教室 実施回数：4回シリーズ 6クラス（全24回） 参加延人数：129人 （実人数：38人）	◆ オンライン教室 実施回数：4回シリーズ 4クラス（全16回） 参加延人数：97人 （実人数：29人）	