

令和7年度 京都市民健康づくり推進会議「生活習慣病予防部会」

日時：令和7年12月10日（水）
午後2時～午後3時30分
場所：ハートンホテル京都 2階「嵯峨」
オンライン

司会：健康長寿推進担当課長 榎崎 純子

1 開会の挨拶

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室長 藤田 智洋

2 議事次第

- (1) 健康寿命の状況
- (2) 京都市の健康課題について
- (3) テーマ別検討事項
 - ① がん検診について
 - ② 働き盛り世代への取組について

3 その他 報告事項

「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の実施について

-----<配布資料>-----

- (資料1) 京都市民健康づくり推進会議「生活習慣病予防部会」構成団体及び出席者名簿
- (資料2) 座席表
- (資料3) 健康寿命の状況
- (資料4) 京都市の健康課題について
- (資料5) がん検診について
- (資料6) 働き盛り世代への取組について
- (資料7) 「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

【参考資料】

- (参考1) 「京都市民健康づくり推進会議」開催要綱
- (参考2) 「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
- (参考3) 京都市「身体活動・運動」に関する取組について
- (参考4) 京都市「たばこ」に関する取組について
- (参考5) 京都市「飲酒」に関する取組について
- (参考6) 京都市「がん検診」に関する取組について
- (参考7) 京都市「糖尿病・循環器病」に関する取組について

資料 1

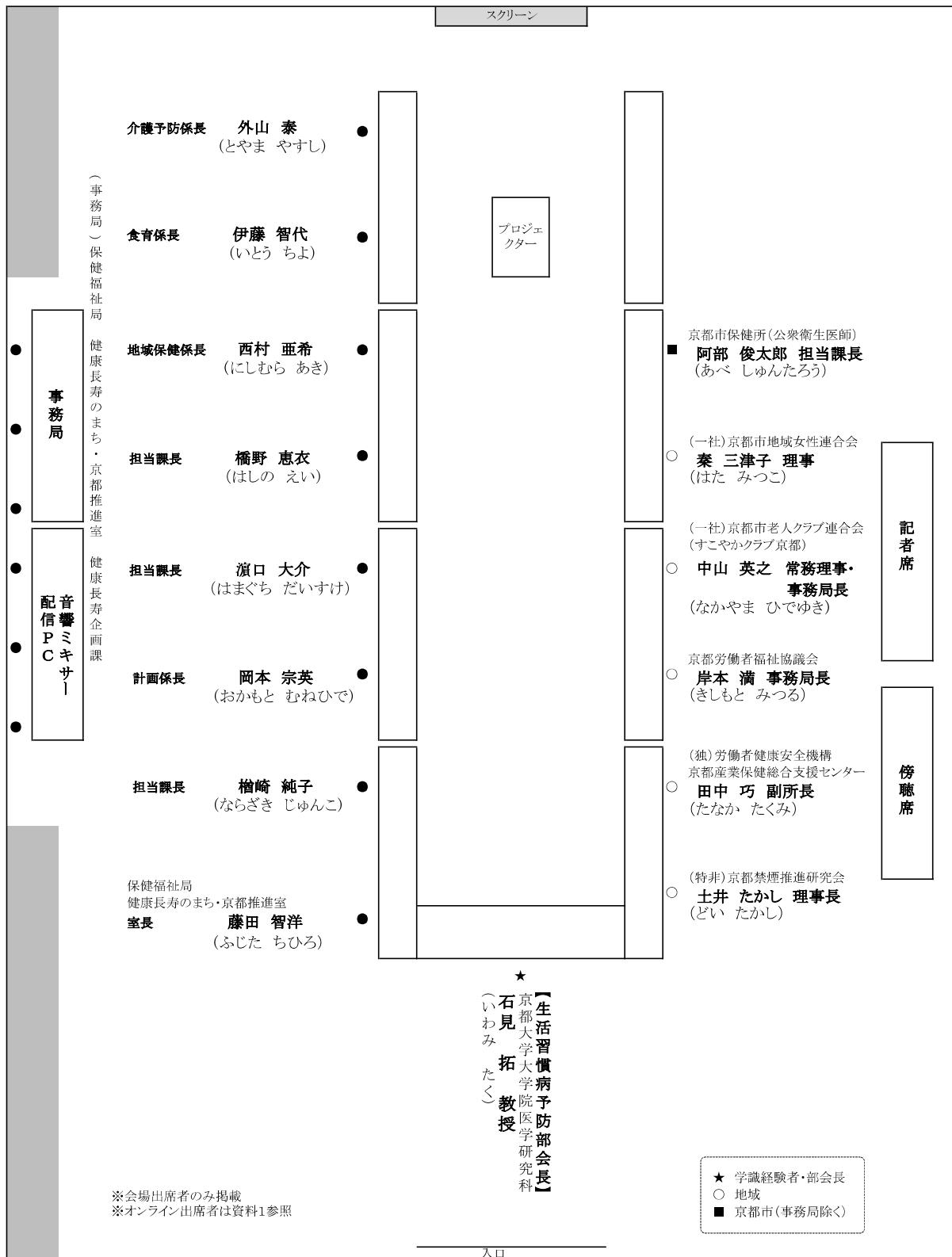
令和7年度 京都市民健康づくり推進会議「生活習慣病予防部会」構成団体・出席者名簿（12月10日開催）

区分	機関・団体等	役職	氏名（敬称略）	出席方法
学識経験者（部会長）	京都大学大学院医学研究科・社会健康医学系専攻	教授	いわみ 石見 拓	会場
学識経験者	京都大学大学院医学研究科・社会健康医学系専攻	—	—	欠席
	同志社大学スポーツ健康科学部	教授	いしい 石井 好二郎	オンライン
個人	市民公募委員	—	ドップス 春奈	オンライン
地域	(一社) 京都市地域女性連合会	理事	はさみ 三津子	会場
	(一社) 京都市老人クラブ連合会（すこやかクラブ京都）	常務理事・事務局長	なかやま 中山 英之	会場
教育機関等	京都市小学校長会	—	—	欠席
	京都市立中学校長会	—	—	欠席
	京都府私立中学高等学校連合会	事務局長	みしな 三科 俊一	オンライン
	ヘルシーキャンパス京都ネットワーク	委員	しまもと 島本 大也	オンライン
企業・職場	京都労働者福祉協議会	事務局長	きしもと 岸本 満	会場
	(独) 労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター	—	—	欠席
保健医療機関等	(一社) 京都府医師会	理事	いちだ 市田 哲郎	オンライン
	(公社) 京都府栄養士会	—	—	欠席
	(公社) 京都府看護協会	専務理事	はしもと 橋元 春美	オンライン
	(一社) 京都府歯科医師会	理事	おざき 尾崎 明子	オンライン
	(一社) 京都府薬剤師会	—	わたなべ 渡辺 由佳子	オンライン
	(特非) 日本健康運動指導士会 京都府支部	事務局長	いまい 今井 優	オンライン
医療保険者	健康保険組合連合会京都連合会	常務理事	いまい 今井 健司	オンライン
	全国健康保険協会京都支部	保健グループ長	さかい 坂井 啓子	オンライン
マスメディア	(株) 京都新聞社	—	—	欠席
関係機関・団体	(特非) 京都禁煙推進研究会	理事長	じい 土井 たかし	会場
	(一社) 京都ビルディング協会	—	—	欠席
京都市	文化市民局くらし安全推進部くらし安全推進課	くらし安全推進課長	いちはら 一原 斗誉秀	オンライン
	保健福祉局障害保健福祉推進室	—	—	欠席
	こころの健康増進センター	相談援助係長	やまわき 山脇 智代	オンライン
		担当	にんぱり 仁張 智史	オンライン
	保健福祉局福祉のまちづくり推進室	特定保健指導係長	ふくやま 福山 理恵	オンライン
	保健所	担当課長	あべ 阿部 俊太郎	会場
	衛生環境研究所	所長	しのざき 篠崎 史義	オンライン
	教育委員会事務局体育健康教育室	学校保健担当課長	いのうえ 井上 直寛	オンライン
事務局(京都市)	保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室	室長	ふじた 藤田 智洋	会場
		担当課長	はまぐち 渡口 大介	会場
		担当課長	ならざき 楠崎 純子	会場
		担当課長	はしの 橋野 恵衣	会場
		計画係長	おかもと 岡本 宗英	会場
	保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課	地域保健係長	にしむら 西村 亜希	会場
		食育係長	いとう 伊藤 智代	会場
		介護予防係長	とやま 外山 泰	会場

(区分ごとに50音順(但し、京都市除く))

座席表

資料 2



健康寿命の状況

- 厚生労働省から、厚生労働科学研究「健康寿命のページ」（ホームページ）において、令和4年数値が以下のとおり公表された。

		平成28年	令和元年	令和4年	比較 (R4-R1)	比較 (R4-H28)
全 国	男性	72.14歳	72.68歳	72.57歳	△0.11歳	+0.43歳
	女性	74.79歳	75.38歳	75.45歳	+0.07歳	+0.66歳
京 都 市	男性	71.55歳	73.01歳	71.98歳	△1.03歳	+0.43歳
	女性	72.82歳	72.90歳	75.18歳	+2.28歳	+2.36歳

⇒ 令和4年の本市の健康寿命は、 男性71.98歳、女性75.18歳

令和元年から男性は1.03歳縮小、女性は2.28歳延伸している。

全国との比較では、男女ともに全国平均を下回っている。

(参考) 健康寿命について

3年に1度実施される国民生活基礎調査（大規模調査）において、「あなたは、現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という問い合わせに対し、「ない」と回答した者の割合から算出。

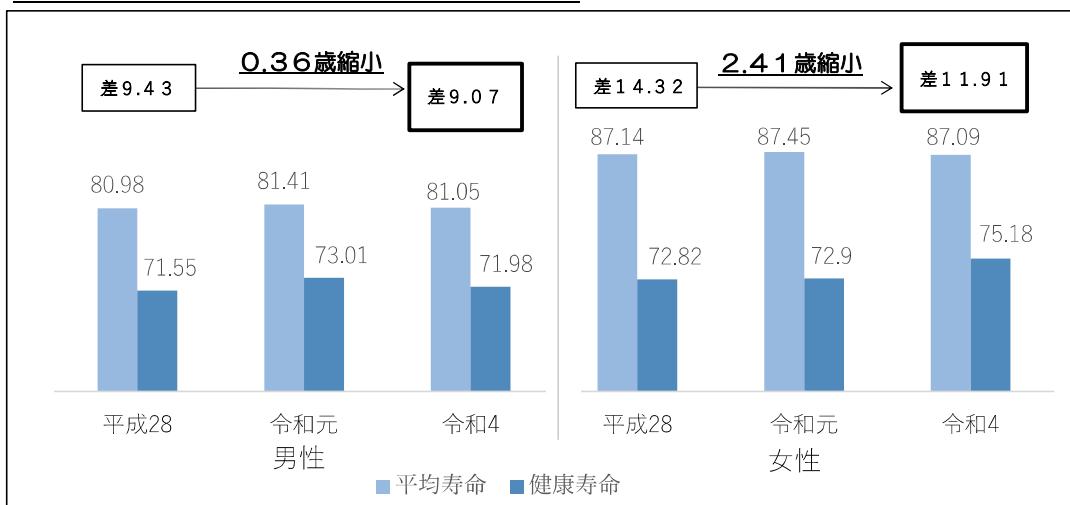
被調査者の主観によるものであり、算出値が頻繁に変動し、±0.5年程度の差が発生している可能性もあるといわれている。

- 京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プランでは、具体的な目標として「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を設定。

※ 健康寿命は、令和22年までに平成28年比で男女とも3年延伸することが国において設定されており、本市としても、これを最終目標として延伸を目指している。

⇒ 平成28年と令和4年の平均寿命と京都市の健康寿命の差を比較すると、

男性は0.36歳、女性は2.41歳縮小している。



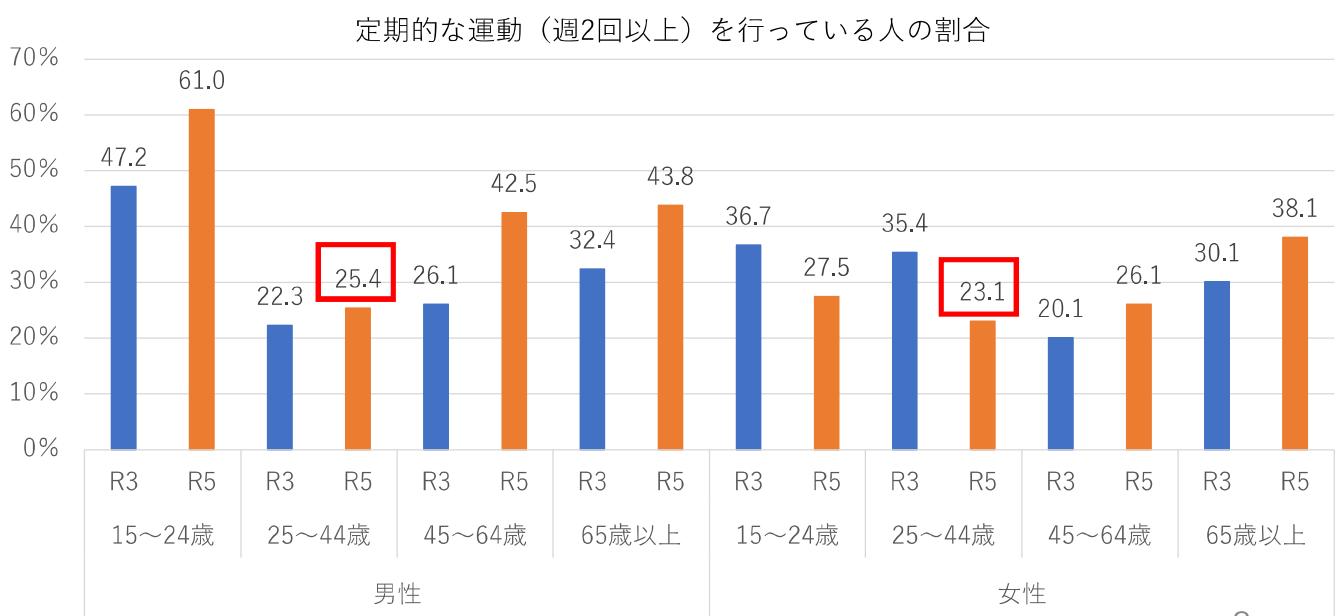
※ 平均寿命は全国の数値（市区町村別の平均寿命は5年ごとの公表となり比較に適さない）。

京都市の健康課題について

1

○ 身体活動・運動

- 定期的な運動（週2回以上）を行っている人の割合は、男女とも25～44歳の年齢層が他の年齢層より低い傾向にある。
(男性25.4%、女性23.1%)

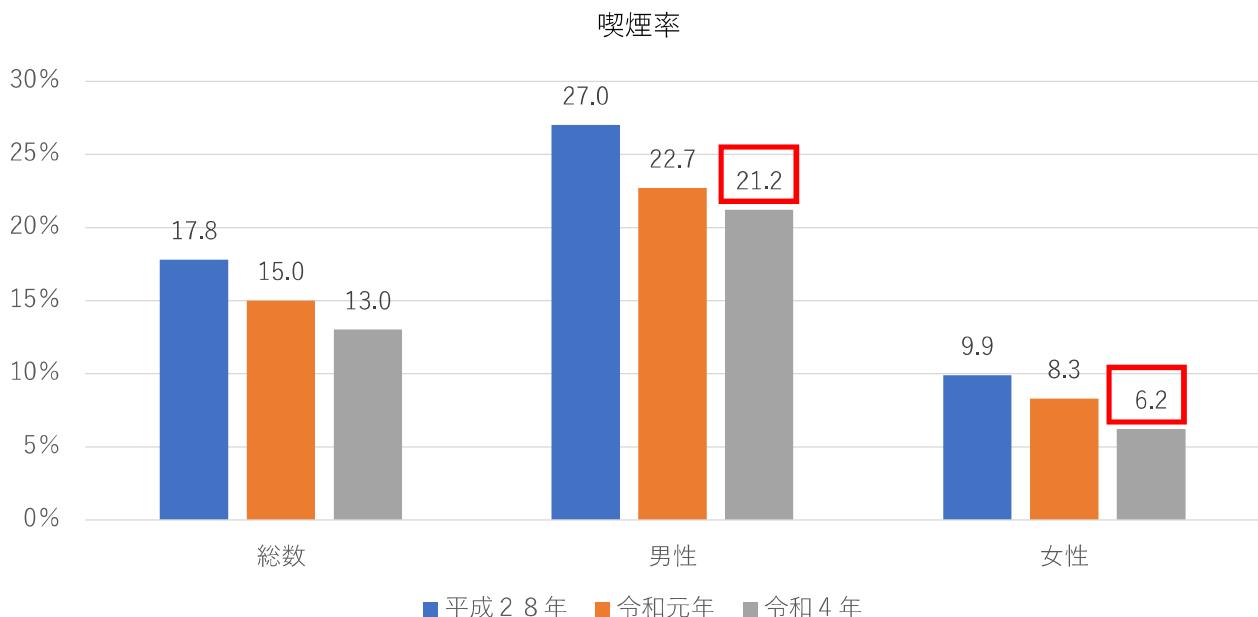


出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート（令和3・5年度）

2

○ たばこ

● 成人男性の21.2%、成人女性の6.2%が、喫煙をしている。



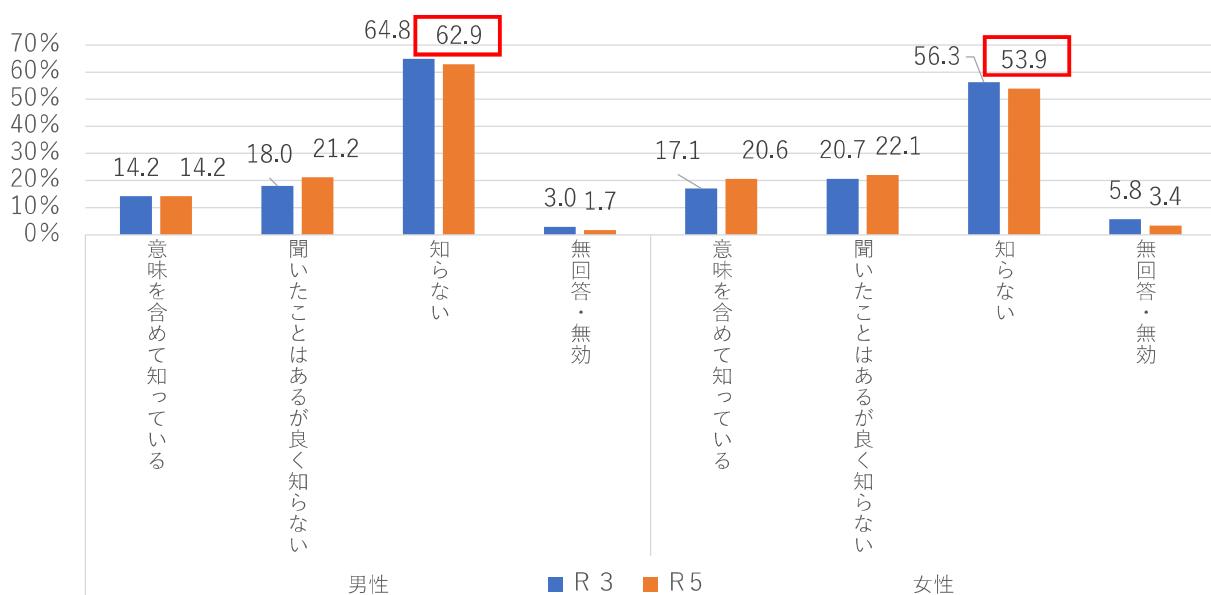
出典：国民生活基礎調査（平成28・令和元・4年度）

3

○ (参考) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

● 男性の62.9%、女性の53.9%がCOPDという言葉や意味を知らない。

C O P D に関する言葉の理解

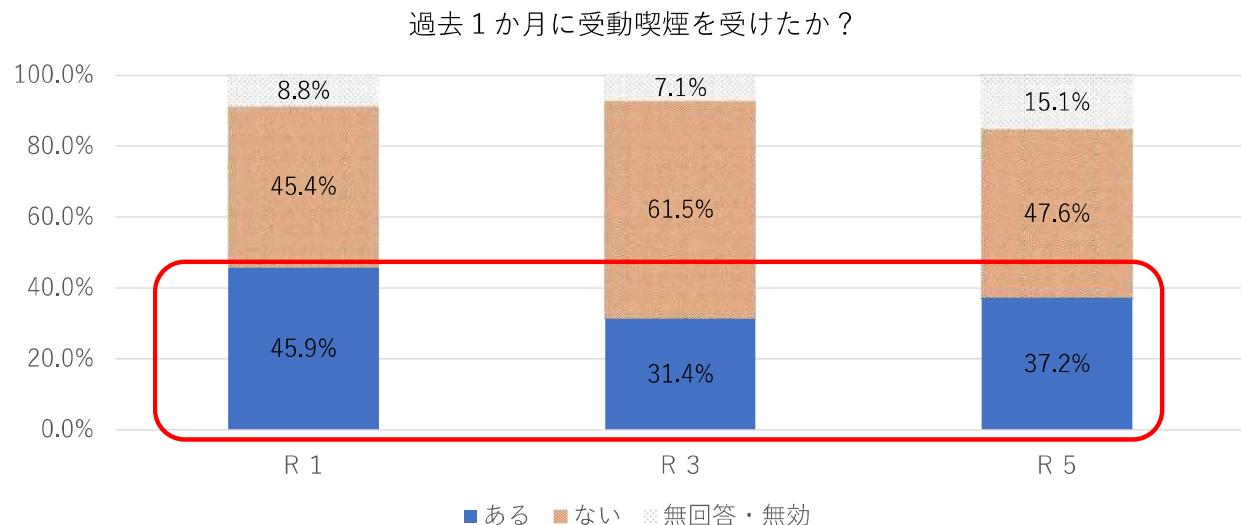


出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育アンケート（令和3・5年度）

4

○ 受動喫煙

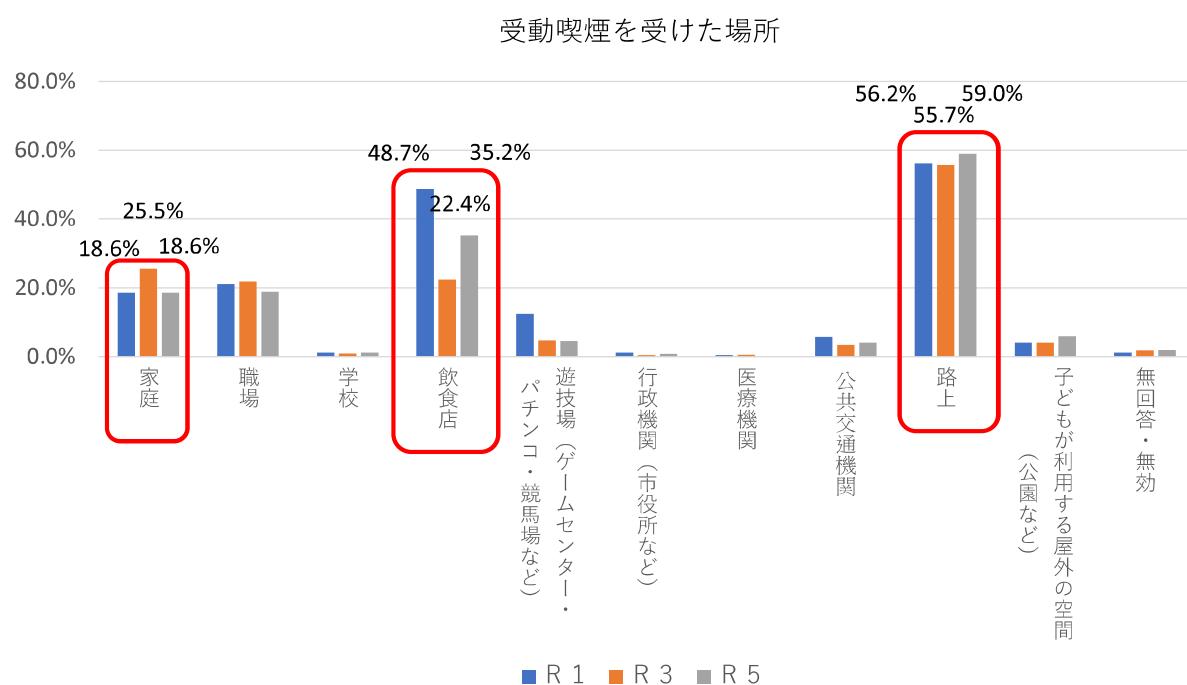
●過去1か月に望まない受動喫煙を経験している市民が37.2%いる。



出典：令和5年度健康づくり・食育に関するアンケート調査

5

○ (参考) 受動喫煙を受けた場所



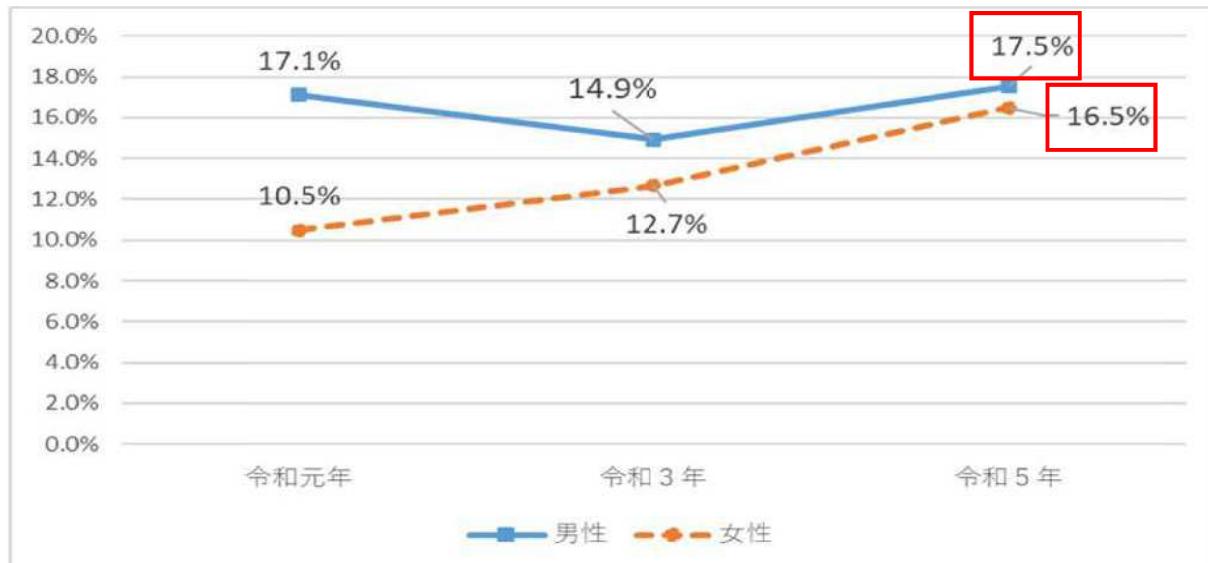
出典：令和5年度健康づくり・食育に関するアンケート調査

6

○ 飲酒

● 成人男性の17.5%、成人女性の16.5%が、生活習慣病のリスクを高める量（男性2合以上、女性1合以上）の飲酒をしており、経年で増加している。

生活習慣病のリスクを高める量（男性 2 合以上、女性 1 合以上）の飲酒をしている者の割合

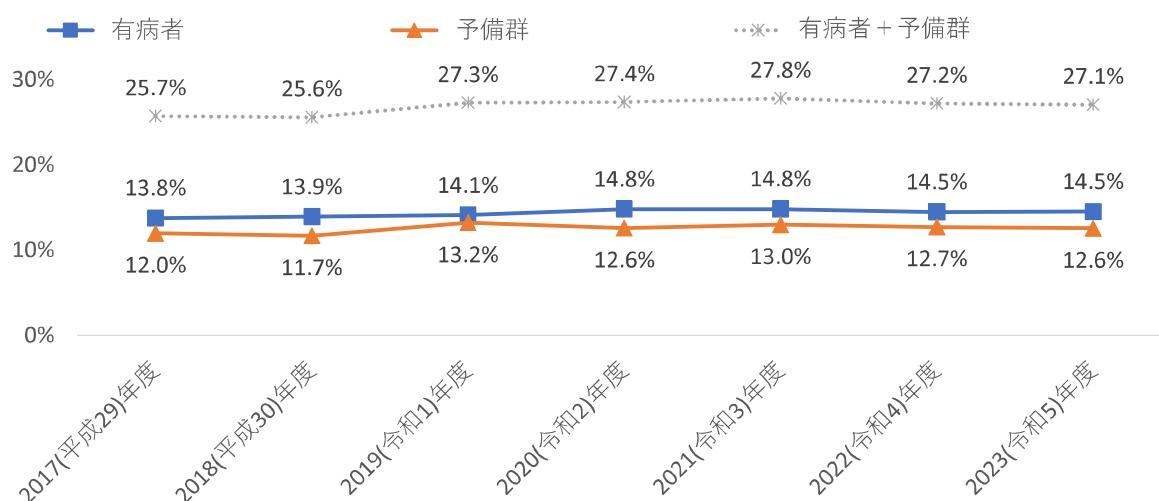


出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育アンケート（令和元・3・5年度） 7

○ 糖尿病

● 男性の糖尿病有病者 + 予備群は27.1%であり、およそ4人に1人が該当する。

男性の糖尿病有病者、予備群の割合（年次推移）



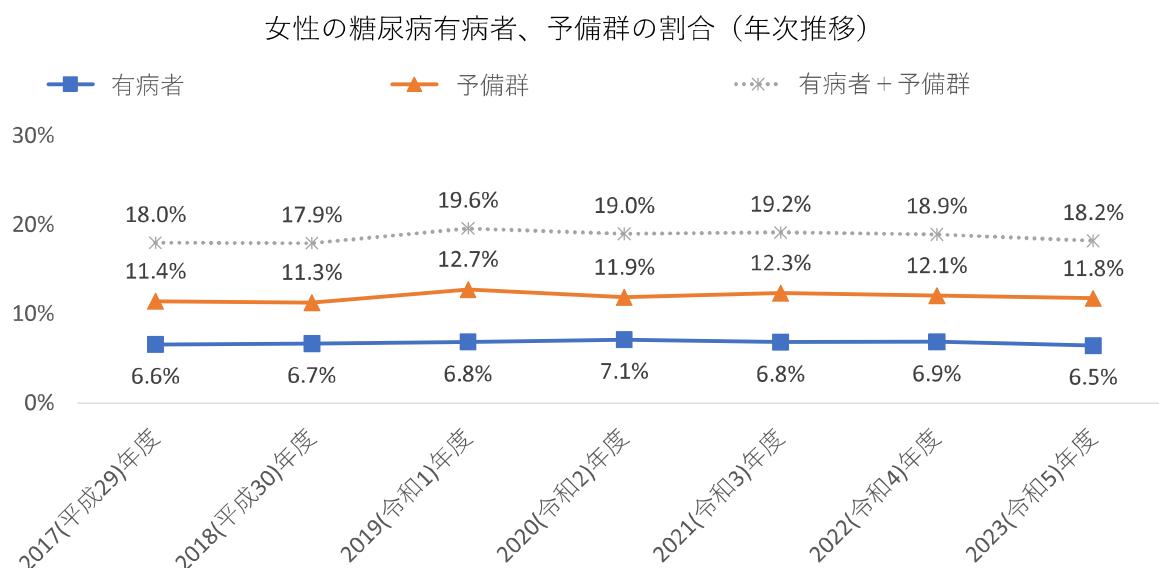
* 糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる者）：HbA1c6.5%以上または糖尿病治療中

* 糖尿病予備群（糖尿病の可能性を否定できない者）：HbA1c6.0～6.4%（糖尿病治療中を除く）

出典：京都市国保特定健康診査（平成29～令和5年度）

○ 糖尿病

● 女性の糖尿病有病者 + 予備群は18.2%でおよそ5人に1人が該当する。



* 糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる者）：HbA1c6.5%以上または糖尿病治療中

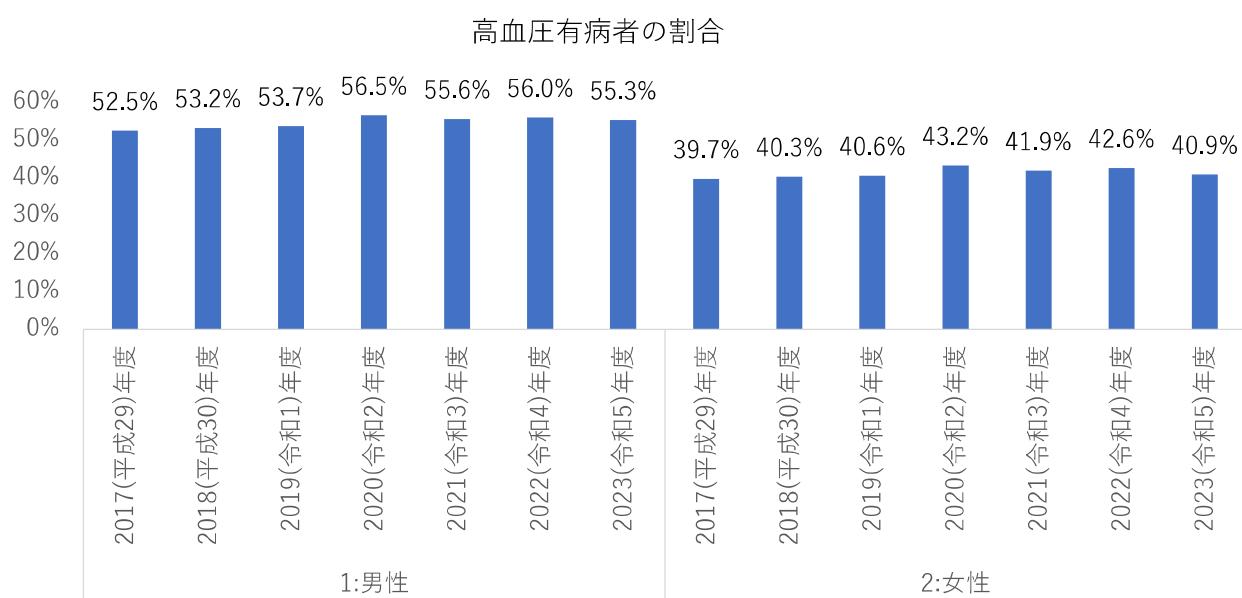
* 糖尿病予備群（糖尿病の可能性を否定できない者）：HbA1c6.0～6.4%（糖尿病治療中を除く）

出典：京都市国保特定健康診査（平成29～令和5年度）

9

○ 循環器病

● 循環器病の危険因子である高血圧について、経年で大きな変化はないものの、有病者割合は男性で55.3%、女性で40.9%となっている。



* 高血圧有病者：高血圧治療中または未治療の血压140/90mmHg以上の者

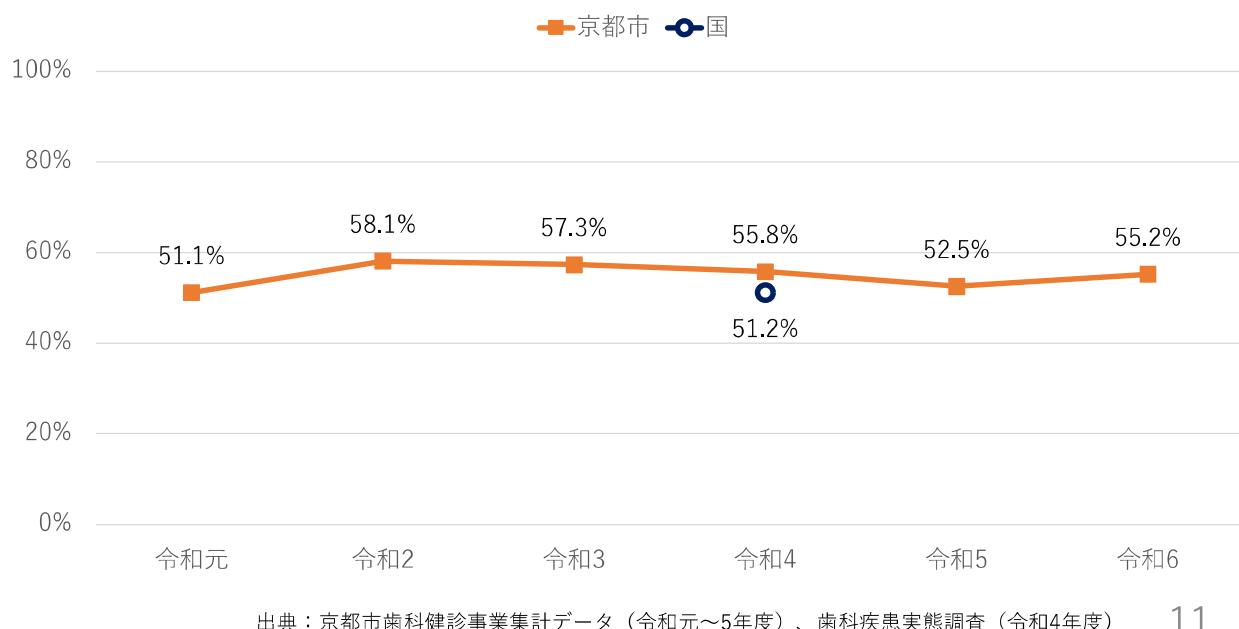
出典：京都市国保特定健康診査（平成29～令和5年度）

10

○ 歯と口の健康

●40歳以上の55.2%に歯周病の進行がみられ、直近では横ばいである。

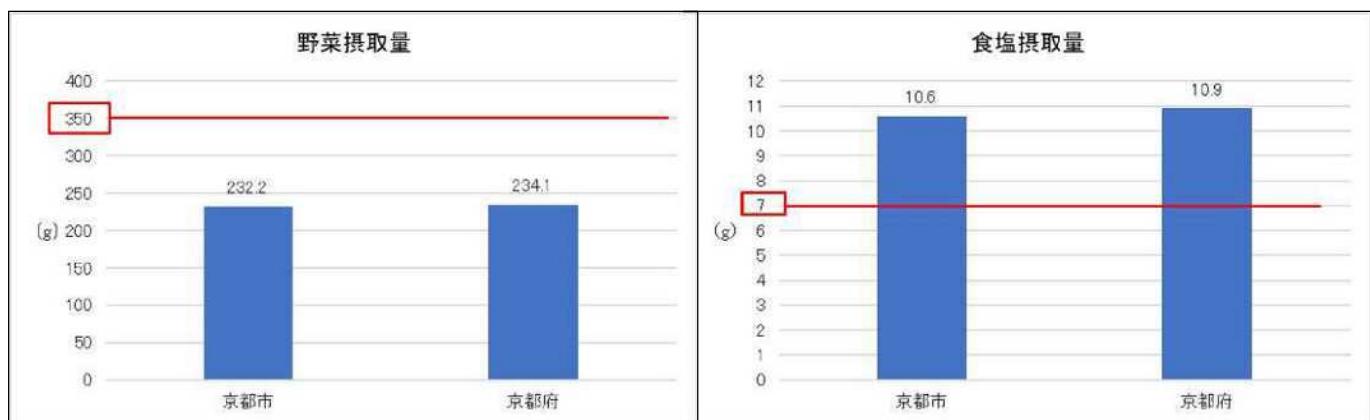
40歳以上で歯周病の進行がみられる市民の割合



11

○ 野菜摂取量・食塩摂取量の状況

●本市・府ともに、一日の野菜摂取量が国の目標（350 g）を下回っている。また、一日の食塩摂取量は国の目標（7 g未満）を上回っている。

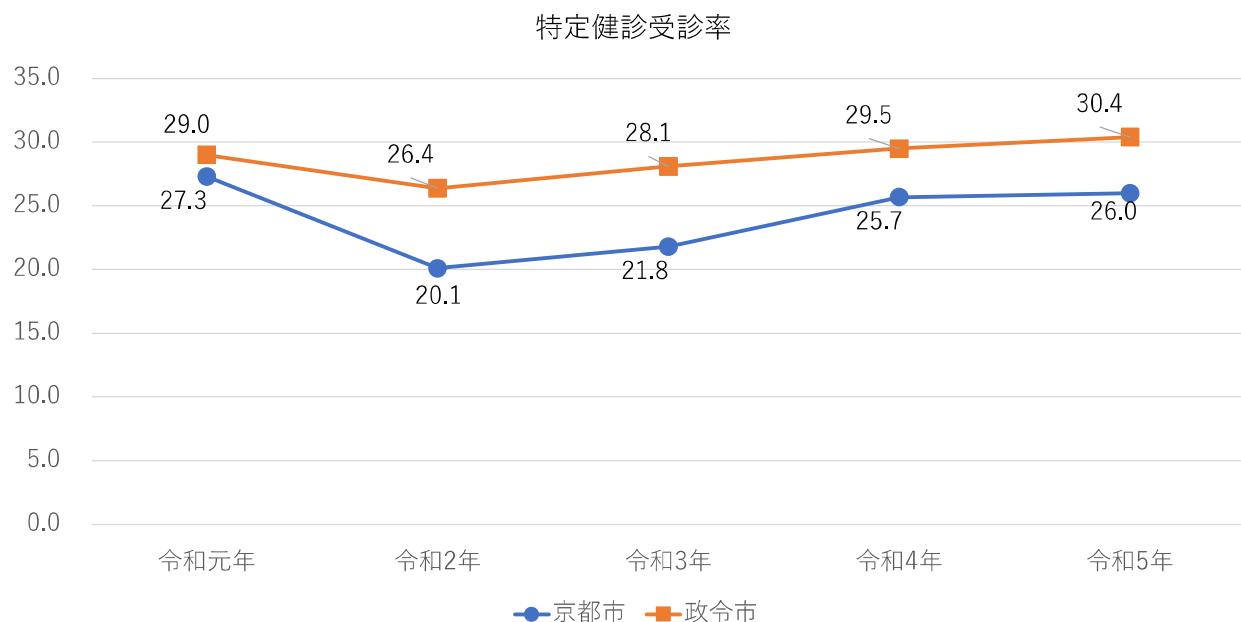


出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

12

○ 特定健診

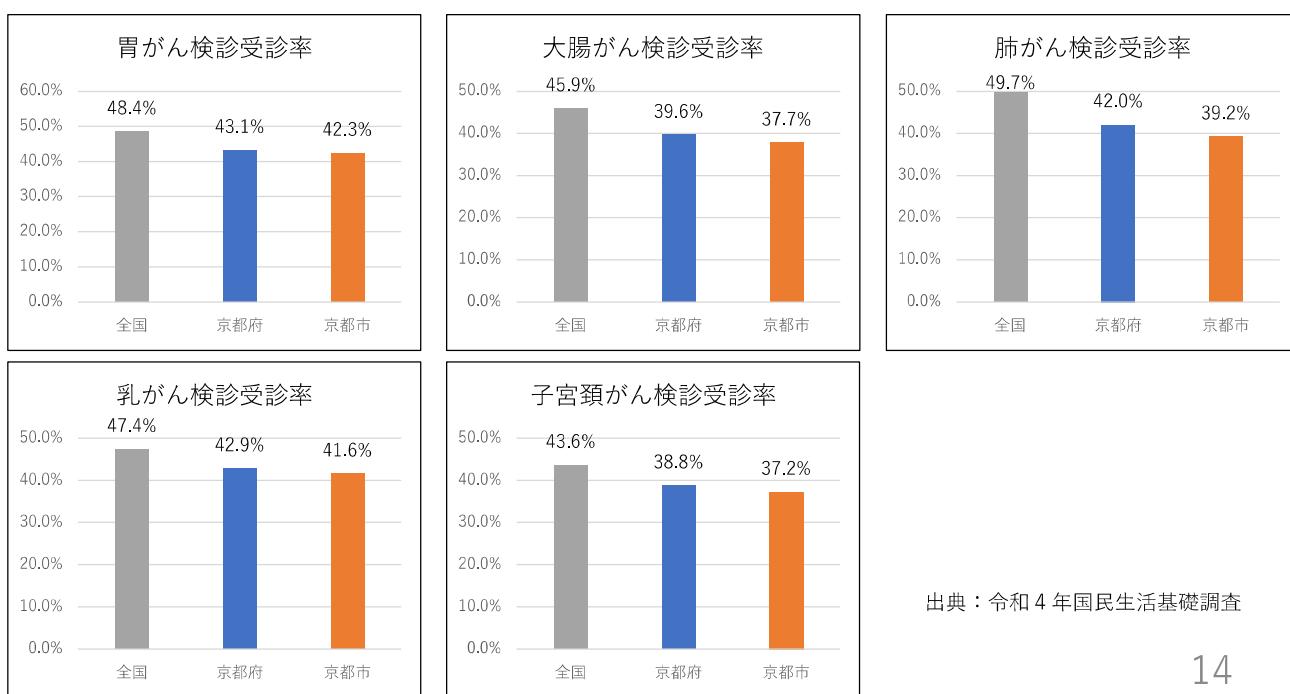
● 京都市国保における特定健診受診率が政令市平均に比べて低い。



出典：京都市国保特定健康診査結果（令和元年～令和5年度） 13

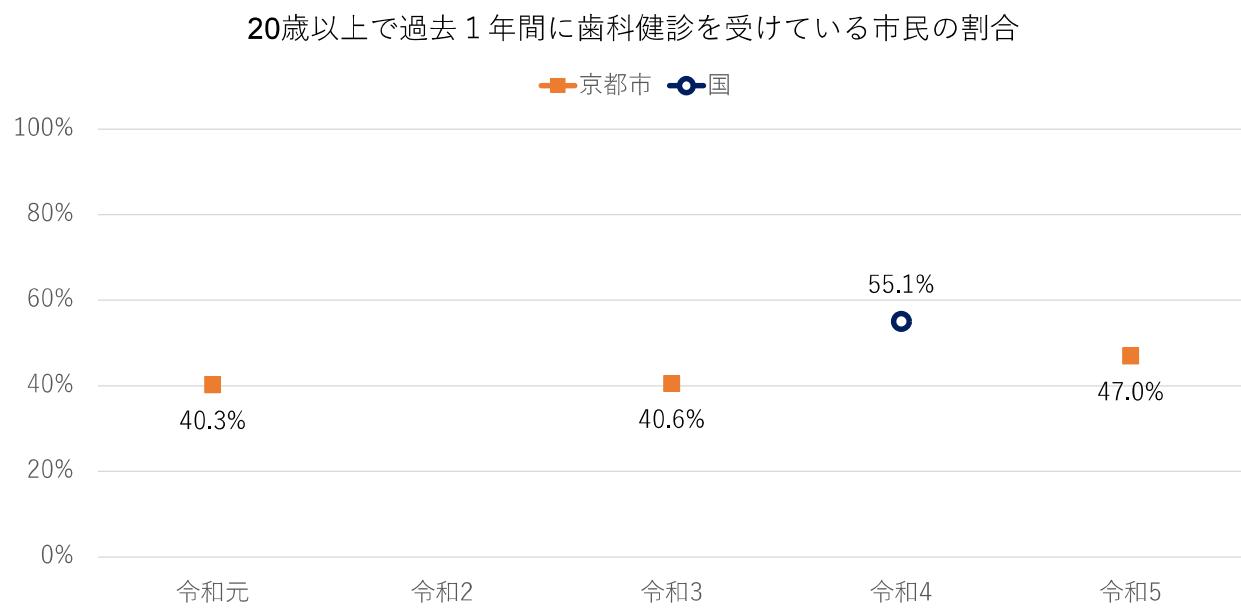
○ がん検診

● 胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診において、全国平均と比較して受診率が低い。



○ 歯科健診

●20歳以上で過去1年間に歯科健診を受けている市民の割合はやや増えている。



出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート（令和元・3・5年度）、
歯科疾患実態調査（令和4年度） 15

課題に対する取組

○ 市民ぐるみ運動 プラスせんぽ（身体活動・運動）



市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の推進

運動時間を確保しづらい現役世代でも、通勤や、昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り入れることができ、幅広い年齢層を対象とした集団で展開できることから、「歩行」をテーマに市民ぐるみ運動を進めている。

まずは現状よりも1日の歩数を1000歩増やすことから、「プラスせんぽ」のキャッチフレーズの普及に取り組んでいる。

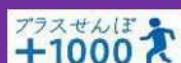


＼「プラスせんぽ」でこんな良い事！／

1日の歩数を1,000歩増やすことで、**生活習慣病の予防や介護予防、ストレスの解消などにつながります！**

17

○ 市民ぐるみ運動 プラスせんぽ（身体活動・運動）



健康長寿のまち・京都市民会議による普及啓発

健康づくり推進者表彰「いきいきアワード」

健康づくり推進者表彰「いきいきアワード」を創設し、主体的に活動を行っている個人又は団体等を表彰。令和5年から、歩く機会、歩数が増える取組に向けてプラスせんぽ賞を設けている。



健康づくりイベント「イオンモールでけんこうひろば」

市民会議協賛団体との連携の下、健康づくりを広く啓発するイベント「イオンモールでけんこうひろば」をイオンモール京都桂川で開催。

プラスせんぽとイオンモールウォーキングを連携したポイントラリーを実施。その他にも各種健康測定、熱中症対策啓発等も同時に実施。



18

○ 市民ぐるみ運動 プラスせんぽ（身体活動・運動）

プラスせんぽ
+1000

京都市健康づくり応援サイト「京・けんこうひろば」を通じた発信



プラスせんぽの特設ページでは、ウォーキングイベントやウォーキングマップ、便利なアプリ、歩くポイント動画等の情報を発信。



19

○ たばこ対策

たばこ対策

- 20歳未満の者、妊娠婦、20歳以上の者などのライフステージ別に、喫煙防止に関する普及啓発を実施。
- 喫煙者に対する禁煙外来等の情報提供、禁煙相談や禁煙支援を実施。

受動喫煙対策

- 京都市受動喫煙防止対策相談・届出専用窓口を設置し、市民や事業者からの相談や問い合わせに対応。
- 市民しんぶん、母子健康手帳交付時、YouTubeによる動画配信等での啓発を実施

20

○ 糖尿病・循環器病に関する取組

地域における健康づくり事業

- 区役所・支所保健福祉センターが市民の健康に関するデータを分析し、地域課題を把握のうえ、課題や市民ニーズに応じた健康づくり事業を実施。
内容は、「運動」や「栄養」「歯と口の健康」「喫煙」「飲酒」等、幅広いテーマで実施している。
- 特に、糖尿病及び循環器病については、京都市の重点取組項目として、各区役所・支所において食生活や運動等の生活習慣の改善にかかる健康教育や保健指導等の取組を実施。

糖尿病発症予防プログラム

* 京都市国保特定健診データから糖尿病予備群（HbA1c6.0～6.4%）の方へ個別案内を実施。

令和4年度 中京区、伏見区、醍醐支所（参加者計：48名）

令和5年度 下京区、伏見区、深草支所、醍醐支所（参加者計：89名）

令和6年度 上京区、中京区、東山区、右京区、西京区、深草支所（参加者計125名）

令和7年度 上京区、西京区、東山区

循環器病発症予防プログラム

令和6年度 下京区、南区、伏見区、醍醐支所（参加者計78名）

令和7年度 北区、南区、右京区、伏見区、深草支所

21

○ 歯と口の健康

歯と口の健康（歯周病予防・口腔健康管理の推進）

- 環境づくり(1) 歯周疾患予防健診
 - ・節目健診として医療機関での歯科健診の機会を提供
令和5年度 40・45・50・55・60・65・70歳
 - 令和6年度 20・30歳を追加
 - 令和7年度 25・35歳を追加
 - ・京都市国保特定健診の受診者のうち、糖尿病又は糖尿病が疑われる方から対象者を抽出し、歯周疾患予防健診の無料クーポン券を送付
 - ・40歳の方への受診勧奨はがきの送付を開始（令和7年度）



- 環境づくり(2) 妊婦・パートナー歯科健診
 - ・医療機関での妊婦・パートナー歯科健診の開始（令和7年度）
- 普及啓発・事業周知
 - ・歯科相談や健康教室等
 - ・京都府歯科医師会の協力を得て、イベント等で事業周知
 - ・京都府薬剤師会の協力を得て、薬局に歯周病啓発チラシを配架 等



22

○ 食生活・栄養

京都おいしい減塩プロジェクト

循環器疾患や糖尿病合併症の危険因子である高血圧の予防・改善に向け、減塩の取組の必要性と実践について、市民に普及啓発するとともに、事業者等と連携し、減塩に取り組む食環境整備を推進。

- 市民への減塩啓発
- 民間事業者や京都府と連携した取組の推進、イベントの開催



そうだ、野菜とろう！キャンペーン

生活習慣病予防を目的に、市民の野菜摂取量増加を目指した取組を、事業者、関係機関等と連携し実施。



- 「そうだ、野菜とろう弁当」の販売
- 事業者と連携した普及啓発
- 区役所・支所における野菜摂取PR活動 等

23

○ 京・けんこうひろばにおける情報発信

「京・けんこうひろば」は、市民の方に、楽しく効果的に健康づくりに取り組んでいただくための、生活習慣に関する情報を発信

「プラスせんぽ」「栄養」「歯と口の健康」「禁煙」等、健康づくりに役立つ情報を掲載



プラスせんぽのページを開設し、健康づくりに便利なアプリやウォーキングマップ、市内各所のプラスせんぽ動画等を紹介



京・けんこうひろば



サイトへはこちらから⇒



24

○ まとめ

主な課題

- ・ 運動を定期的に行っている人の割合は男女ともに25歳～44歳が最も少なく、比較的若い年齢での運動習慣が少ない。
- ・ 糖尿病有病者＋予備群は男性でおよそ4人に1人（27.1%）が該当し、女性でおよそ5人に1人（18.2%）が該当する。
- ・ 循環器病の危険因子である高血圧について、有病者割合は男性で55.3%、女性で40.9%となっている。
- ・ 国の目標に対し、一日の野菜摂取量が下回り、一日の食塩摂取量が上回っている。
- ・ 健（検）診受診率が低い。

今後さらに充実が必要な取組

- ・ 健（検）診受診率向上に向けた取組の強化。
- ・ 若年層、働く世代など健康無関心層に向けた情報発信・普及啓発の強化。
- ・ 各種団体・関係企業、各局区等と連携した普及啓発等、市民ぐるみでの取組強化。

がん検診について

1

○ 京都市の健康課題（再掲）

主な課題

- ・ 運動を定期的に行っている人の割合は男女ともに25歳～44歳が最も少なく、比較的若い年齢での運動習慣が少ない。
- ・ 糖尿病有病者＋予備群は男性でおよそ4人に1人（27.1%）が該当し、女性でおよそ5人に1人（18.2%）が該当する。
- ・ 循環器病の危険因子である高血圧について、有病者割合は男性で58.6%、女性で48.8%となっている。
- ・ 国の目標に対し、一日の野菜摂取量が下回り、一日の食塩摂取量上回っている。
- ・ **健（検）診受診率が低い。**

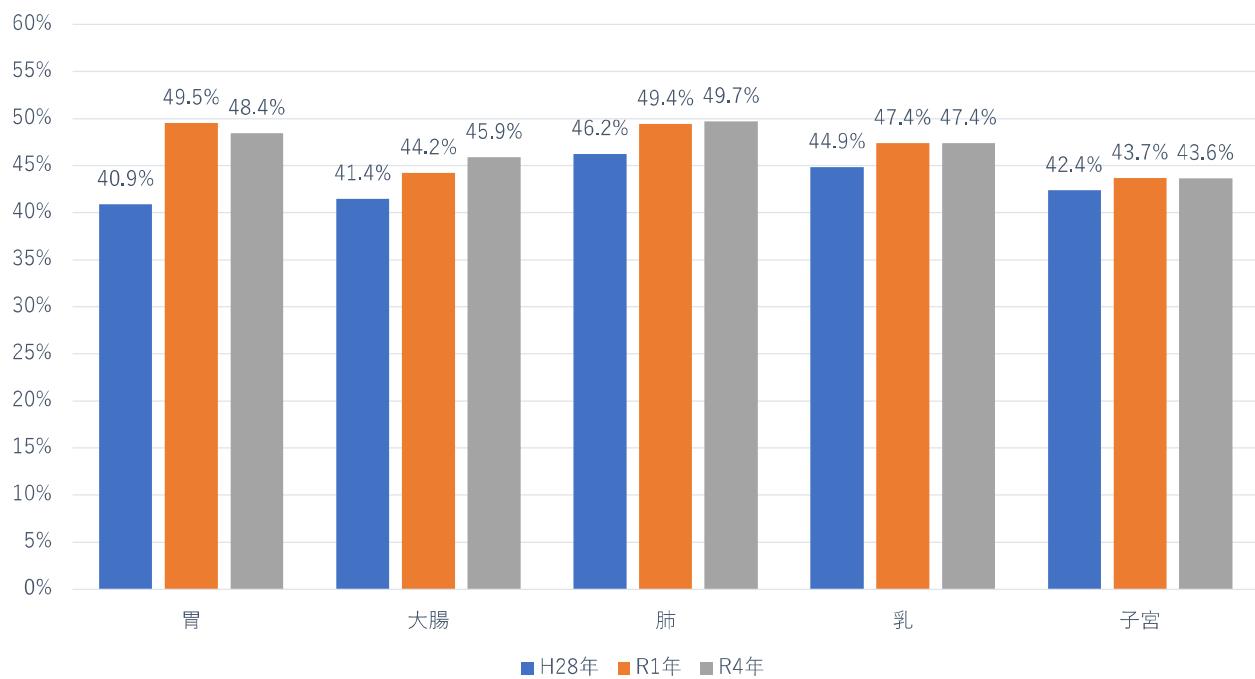
今後さらに充実が必要な取組

- ・ **健（検）診受診率向上に向けた取組の強化。**
- ・ 若年層、働く世代など健康無関心層に向けた情報発信・普及啓発の強化。
- ・ 各種団体・関係企業、各局区等と連携した普及啓発等、市民ぐるみでの取組強化。

2

○ 全国の受診率の推移

●各がんごとの受診率の推移（平成28年～令和4年）

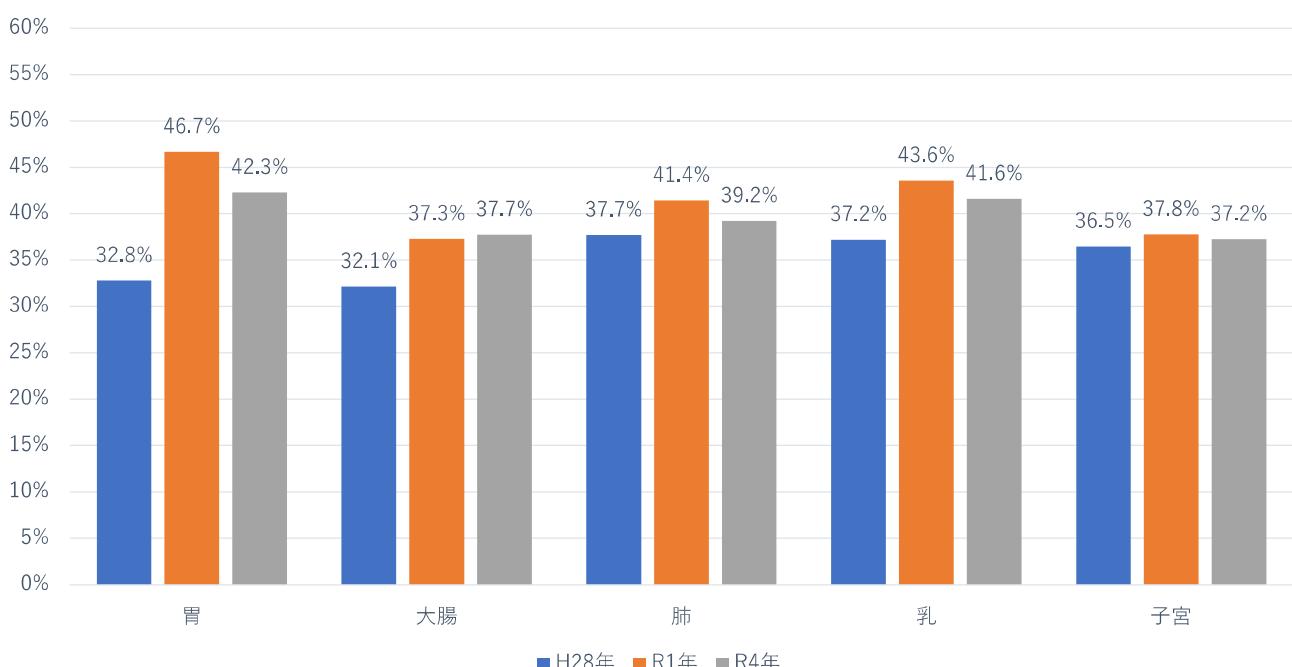


出典：令和4年 国民生活基礎調査

3

○ 京都市の受診率の推移

●各がんごとの受診率の推移（平成28年～令和4年）

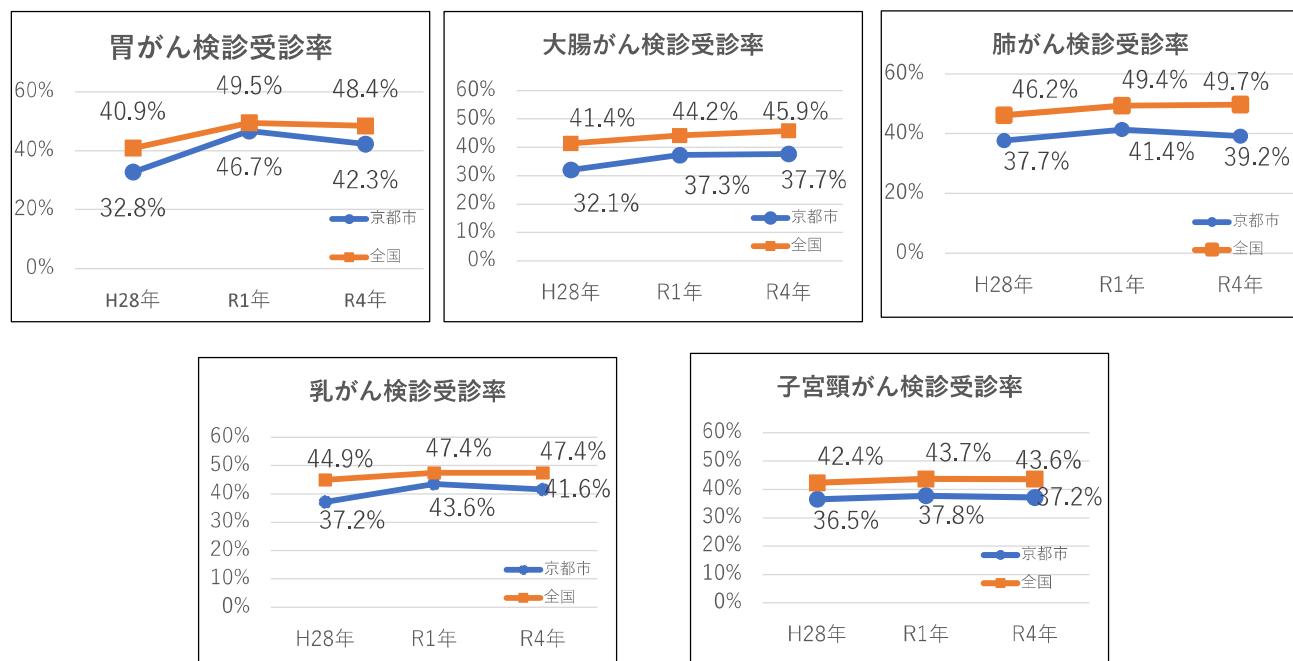


出典：令和4年 国民生活基礎調査

4

○ 全国と京都市の受診率の比較

●各がんごとの受診率の経年比較（平成28年～令和4年）

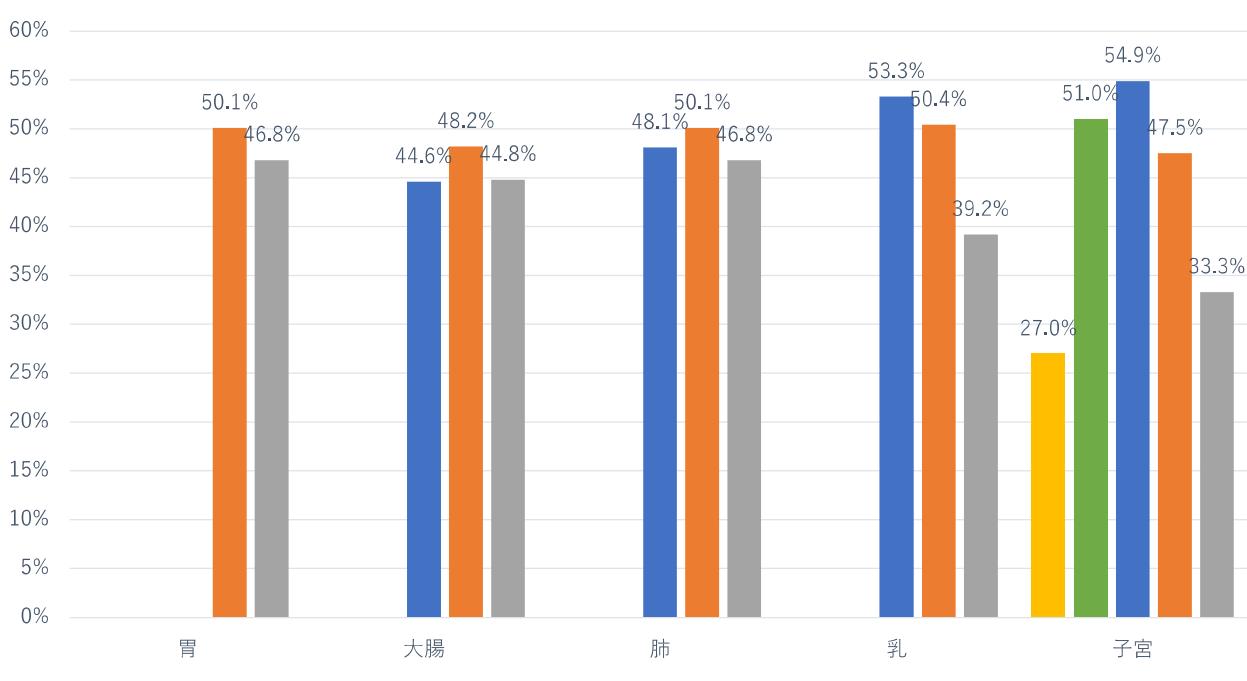


出典：令和4年 国民生活基礎調査

5

○ 全国の年代別受診率

●各がんごとの年代別受診率（令和4年）

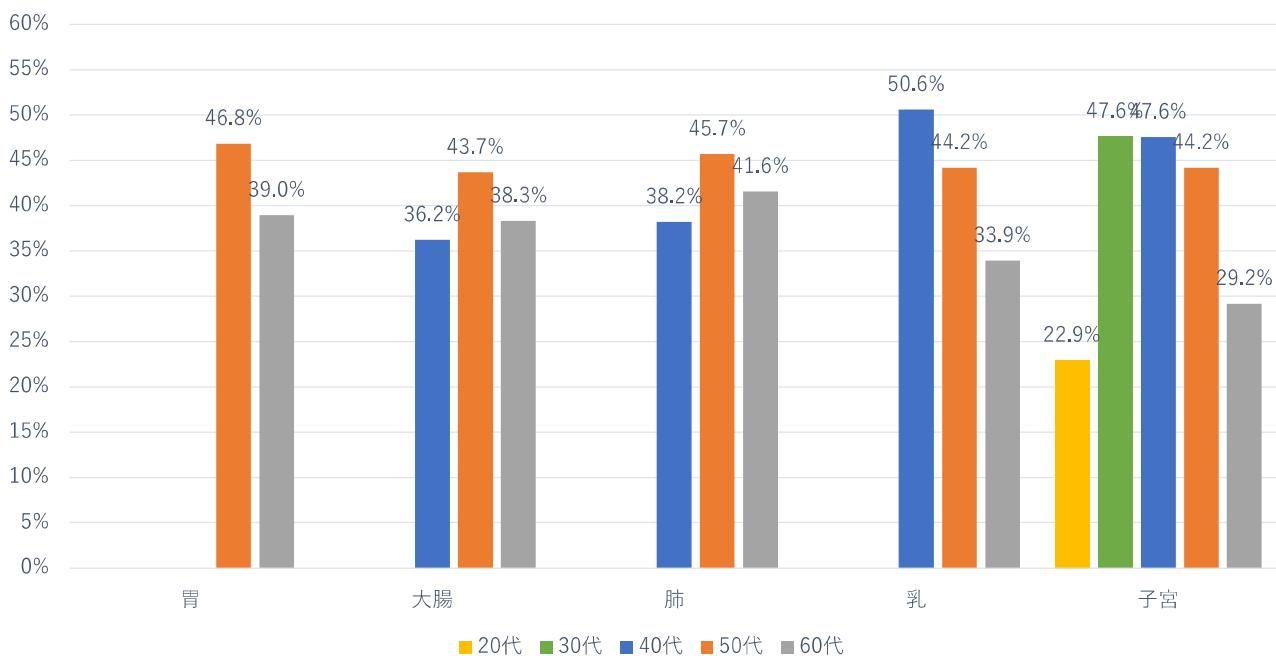


出典：令和4年 国民生活基礎調査

6

○ 京都市の年代別受診率

●各がんごとの年代別受診率（令和4年）

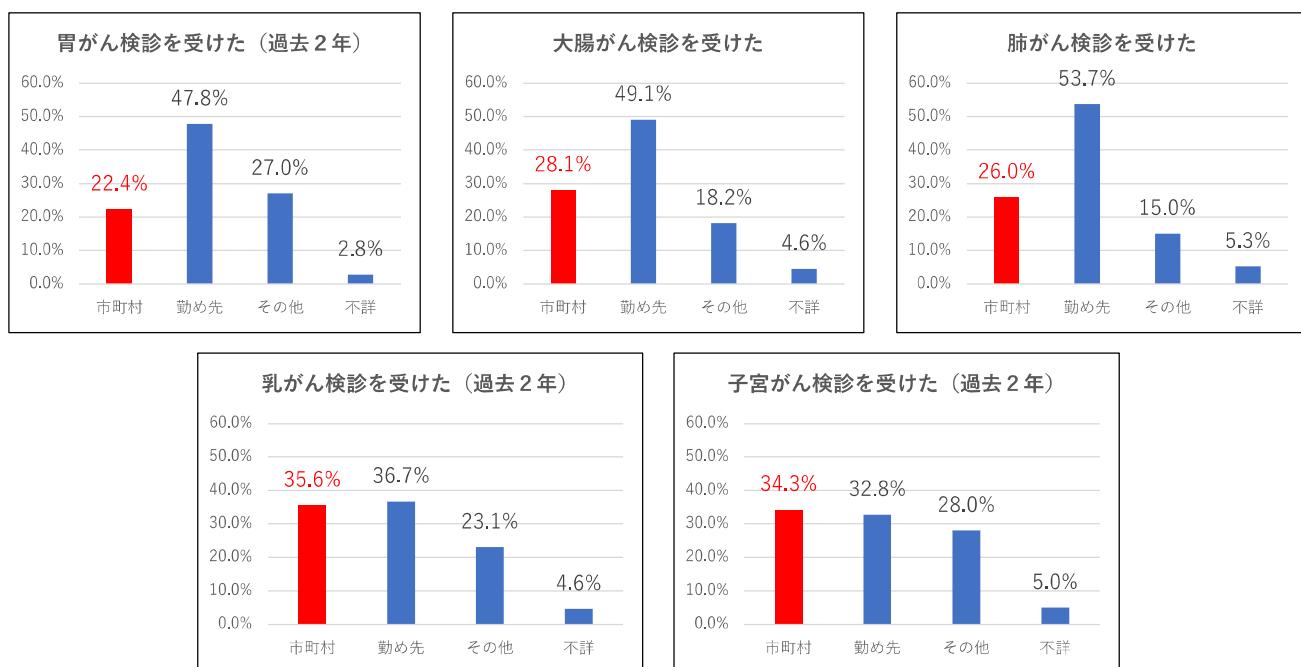


出典：令和4年 国民生活基礎調査

7

○ 受診機会の内訳

●各がんごとの受診機会の内訳

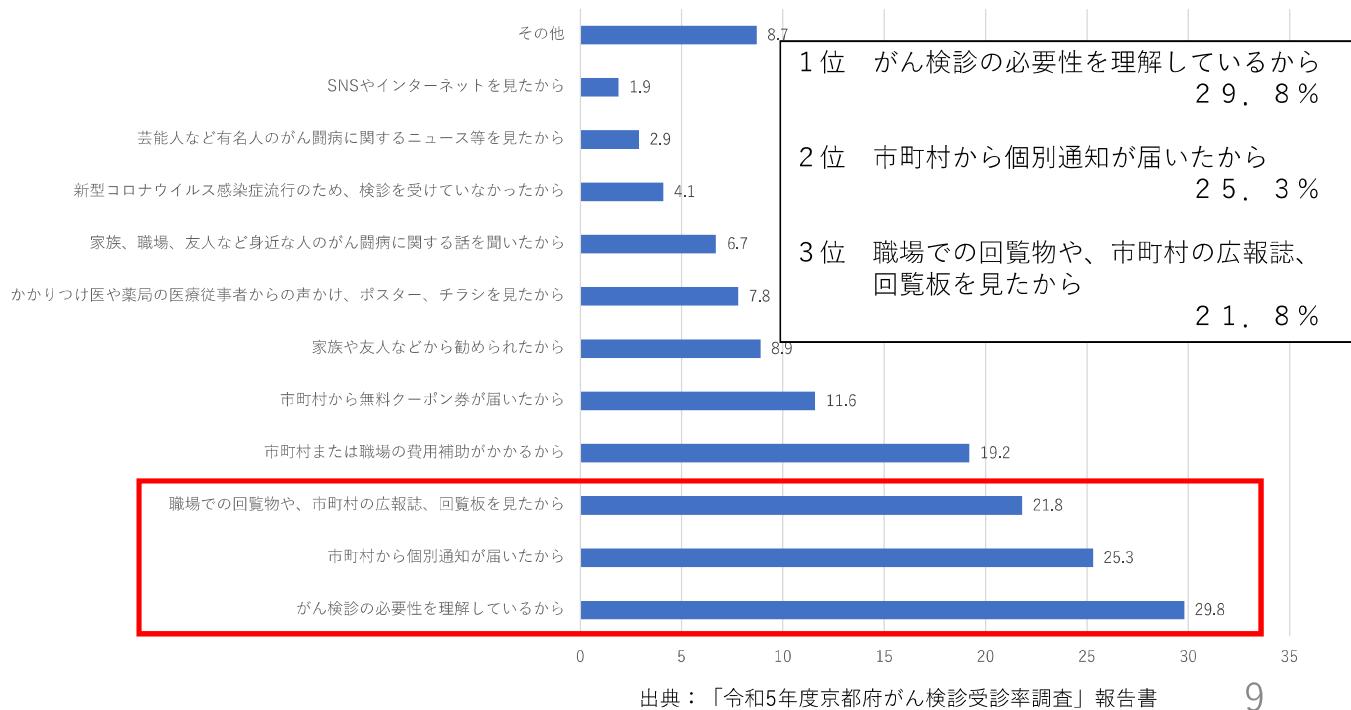


出典：令和4年 国民生活基礎調査

8

○ がん検診を受診した理由

●がん検診を受けたきっかけ（複数回答）

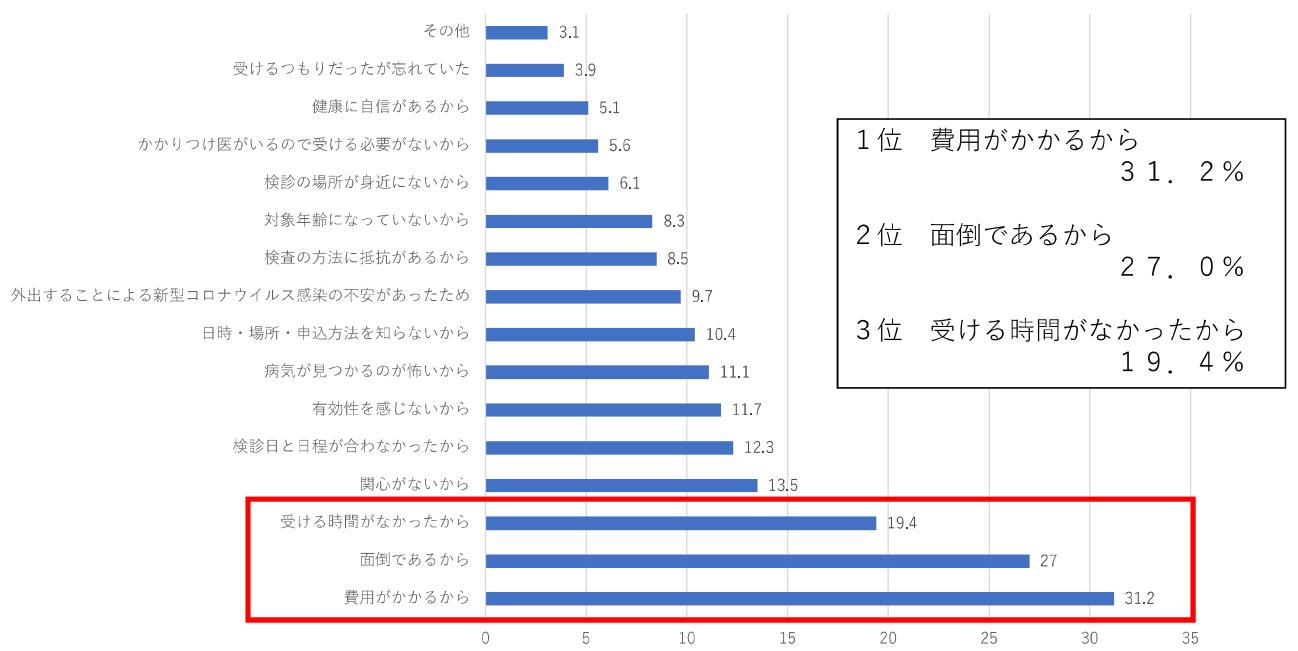


出典：「令和5年度京都府がん検診受診率調査」報告書

9

○ がん検診を受診しなかった理由

●がん検診を受けなかつた理由（複数回答）



出典：「令和5年度京都府がん検診受診率調査」報告書

10

京都市の受診率向上に向けた取組

11

○ 受診率向上の取組（環境整備）

●がんセット検診

- ・最大5つの検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）を1日で受診可能
- ・京都市国保や協会けんぽの特定健診と連携した同時実施あり
- ・実施会場 計5箇所
(施設内) 京都予防医学センター
(検診車) 京都テルサ・京都エミナース・パルスプラザ・西陣織会館
- ・令和7年5月から、オンラインでの予約申込を開始

●個別医療機関での検診実施

- ・身近な医療機関で受診できるよう、がん検診ごとに医療機関を指定して実施

実施医療機関数	842機関	(令和7年11月現在)
・胃がん（内視鏡）	143機関	
・胃がんリスク	422機関	
・大腸がん	532機関	
・乳がん	42機関	
・子宮頸がん	115機関	
・前立腺がん	633機関	

12

○ 受診率向上の取組（受診勧奨）

●がん検診ガイド

- ・郵便局やスーパーマーケット等での配架
 - ・民間企業との連携による配布
 - ・京都市国民健康保険加入世帯への郵送



検査・検査内容	対象者 =		受診料金 [税込価格(税別)]	申込方法
	20-30歳代	40歳代		
① 胃がん検診（胃内視鏡（青カメラ）検査） 胃カメラで、胃の、胃の機能を観察します。			18,000円 [税込価格(税別)]	指定医療機関へ電話し、「診療市の胃がん検査を受診したい」とお伝えください。
② 胃がん検診（胃鏡エクスress（リヤフ）検査） バリウム薬を飲んでいただき、胃のエラックス検査を行います。	どちらか一方を選んでください。	50歳以上の市民 2年に1回	9,000円 [税込価格(税別)]	「胃がん・大腸がん検診申込はがき」 で申込み
③ 胃がんリスク別年齢検診（ABC検診） 血便歴（こけい歴）ないし胃の痛み歴（けいし歴）がない方の健診 検査：胃の内部の状態を調べる「バリウム・検査」の検査のうちの 検査を組み合わせて、選んでから受ける流れで行います。		35-40歳の市民 左記年齢を満たすのみ	5,000円 [税込価格(税別)]	指定医療機関へ電話し、「診療市の胃がんリスク 別年齢検査を受診したい」とお伝えください。
④ 膽がん検診（腹部エックス線検査） 腹部のエックス線検査を行います。 胆石の検査、必要に応じて胆管検査（ひんの検査）を行います。		40歳以上の市民 1年に1回	2,000円 [税込価格(税別)]	世田谷区・支所・保健センター 保健医療施設へ電話・申込み
⑤ 大腸がん検診（便潜血検査） 20分の大腸検査により大腸内の出血の有無を調べます。		40歳以上の市民 1年に1回	2,000円 [税込価格(税別)]	①「大腸がん検診申込はがき」 で申込み ②市販便潜血検査キット で自行検査を行う
⑥ 前立腺がん検診（PSA検査） 血尿歴（けつじゆれき）による前立腺がん検査マーカーとなるプロ ・バロイドを測定します。		50歳以上の男性 2年に1回	4,000円 [税込価格(税別)]	指定医療機関へ電話し、「診療市の前立腺がん 検査を受診したい」とお伝えください。
⑦ 子宮頸がん検診（子宮頸部細胞誌） 子宮の入り口（頸部）の細胞を採取し、異常な細胞がないかどうか を確認します。		20歳以上の女性の市民 2年に1回	8,000円 [税込価格(税別)]	指定医療機関へ電話し、「診療市の子宮頸がん 検査を受診したい」とお伝えください。
⑧ 乳がん検診（マンモグラフィ検査） マンモグラフィ（エクソマッピング）検査を行います。 ※検査結果は、専門医が診断します。		40歳以上の女性の市民 2年に1回	9,000円 [税込価格(税別)]	①指定医療機関へ電話し、「診療市の乳がん検 査を受診したい」とお伝えください。 ②市販検査キット で自行検査を行う
⑨ がんセット検診 ※最大3項目（例：2,4,5,7,8）のがん検査が固定の合せ 一括で申込できます。		40歳以上の市民、1年に1回 （がん検査のうち2つ以上で、2つ以内） 子宮頸部細胞誌 胆がん検査 大腸がん検査 前立腺がん検査 乳がん検査	30,000円 [税込価格(税別)]	①今後3年間のセルフケア検診申込はがき」 で申込み ②オンラインでの申込

13

○ 受診率向上の取組（受診勧奨）

●無料クーポン券事業

- ・対象年齢の方に、京都市がん検診が無料で受診できるクーポン券を送付

年度：平成20年学年：かんめい
学科：英語
身元：

学年：3年3月1日（火）
登録料：1000円
登録料：1000円

備考欄：

備考欄：

備考欄：

子宮頸がん (20・24・28歳)

令和7年度 京都市乳がん検診 無料クーポン券	
セイ／姓の性別	
姓 名	
年齢	
性 別	
受検部位	乳頭・乳輪・乳房・腋窩
◆ 備考	（記入欄）
このクーポン券は、アマゾン、楽天市場などの電子商取引サイトで、 「乳がん検診」の検索結果を表示する際、 該当する商品やサービスを購入する際の割引券として使用できます。	
お問い合わせ：075-753-5555	
クーポン券番号	
券番号	
有効日	

乳がん（40歳）

胃がん（50歳）

○ 受診率向上の取組（受診勧奨）

●はがきによる個別受診勧奨

- ・40歳代偶数年齢の方へはがきを送付



15

○ 受診率向上の取組（受診勧奨）

●かかりつけ医を通じた受診勧奨

- ・指定医療機関にがん検診の周知ポスターを配布し、掲示していただいている

●京都市公式SNSによる情報発信 (LINE、X、facebook)

【公式】京都市情報館 @kyoutoinfo_kyoto フォローする

【令和7年度】がん検診、もう受けましたか？

京都では年齢に応じたがん検診を実施しています。
対象年齢をお確かめのうえ、早めの受診を！

詳細はこちら▼
city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/p_

がん検診
京都では年齢に応じたがん検診を実施しています。
対象年齢をお確かめのうえ、早めの受診を！

お出力 29・3
縮時間
空くじ
して跡
まよひ

ミナ
京都
目され
バット

【令和7年度】がん検診、もう受けましたか？
京都では年齢に応じたがん検診を実施しています。対象年齢をお確かめのうえ、早めの受診を！

詳細はこちら▼
city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/p_

がん検診
京都では年齢に応じたがん検診を実施しています。
対象年齢をお確かめのうえ、早めの受診を！

お出力 29・3
縮時間
空くじ
して跡
まよひ

京都市情報館 (公式サイト) 市民しんぶん & 紙上アンケート

子育て 防災 手書き・申請 ごみ分別

観光情報 文化芸術 FAQ (よくある質問) 受信設定

16

○ 受診率向上の取組（普及啓発）

●企業との連携

«令和7年度実施の市民公開講座»

○ピンクリボンセミナー

- ・共催：ピンクリボン京都・京都府
- ・開催日時：令和7年10月25日（土）
- ・開催場所：ウィングス京都



(昨年のピンクリボンセミナーの様子)

○肺がん市民公開講座

- ・共催：京都大学・アストラゼネカ株式会社・
株式会社ヘルステック研究所
- ・開催日時：令和7年11月30日（日）
- ・開催場所：京都キャンパスプラザ

○乳がん市民公開講座

- ・共催：中外製薬株式会社、明治安田生命保険相互会社
- ・開催日時：令和7年12月7日（日）
- ・開催場所：TKP京都四条カンファレンスセンター

17

○ 受診率向上に向けた今後の取組方針

現状：京都市の受診率

⇒国目標値である60%に届いておらず、全国の受診率と比べても低い

受診率を向上させるために…

①受診しやすい環境の整備

令和7年5月～ がんセット検診のオンライン申込開始

➡ さらに受診のハードルを下げるための取組を検討

②受診勧奨の実施

令和6年度 24歳・28歳への子宮頸がん検診クーポンの対象者拡充

⇒ 受診者数（前年比） **24歳：約2.7倍 28歳：約4.5倍**

40代偶数年齢へのはがきでの個別勧奨

⇒ 受診者数（前年比） **約1.4倍**

➡ 個別勧奨の充実を検討

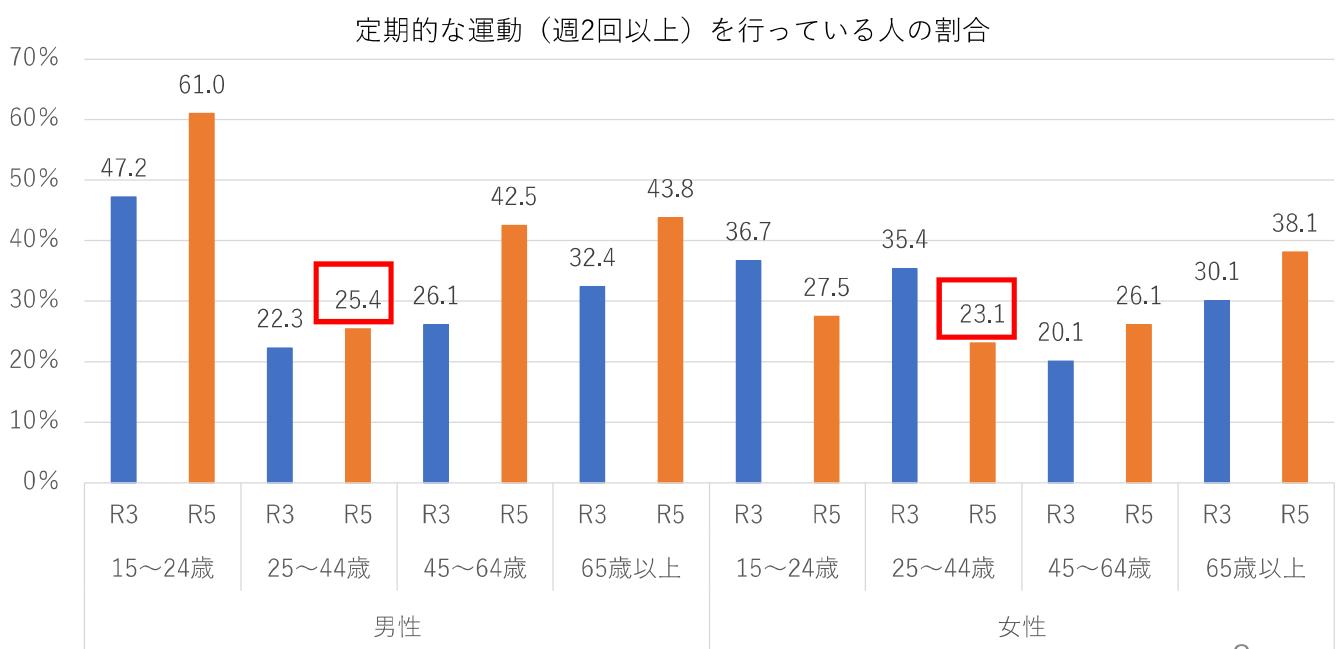
18

働き盛り世代への取組について ～現状と課題～

1

○ 身体活動・運動

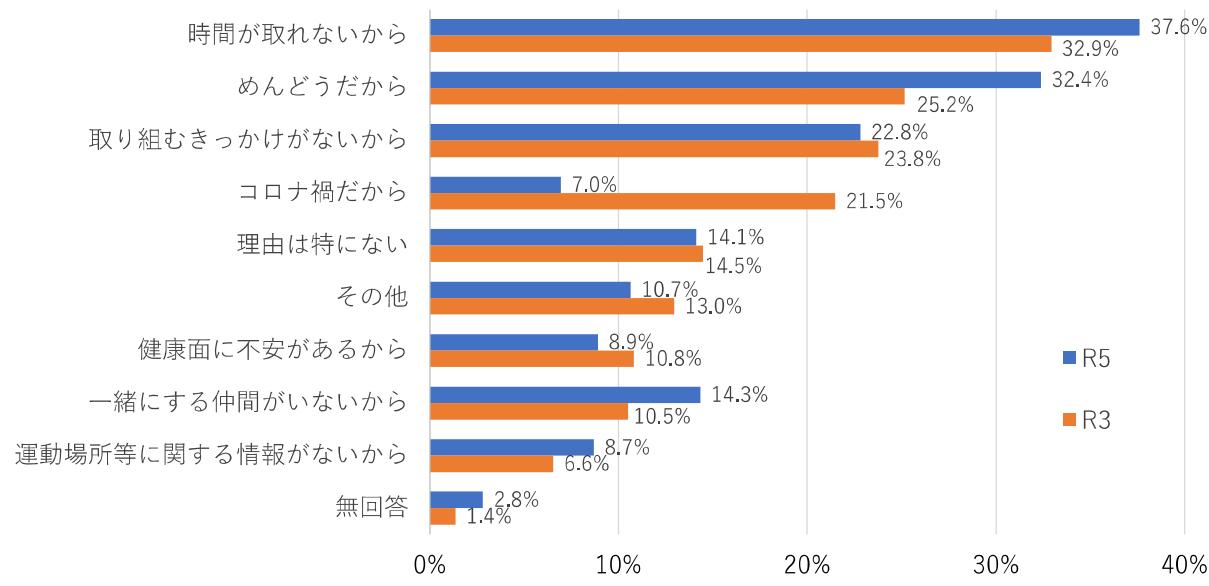
- 定期的な運動（週2回以上）を行っている人の割合は、男女とも25～44歳の年齢層が他の年齢層より低い。（男性25.4%、女性23.1%）



2

○ (参考) 定期的な運動を行わない理由

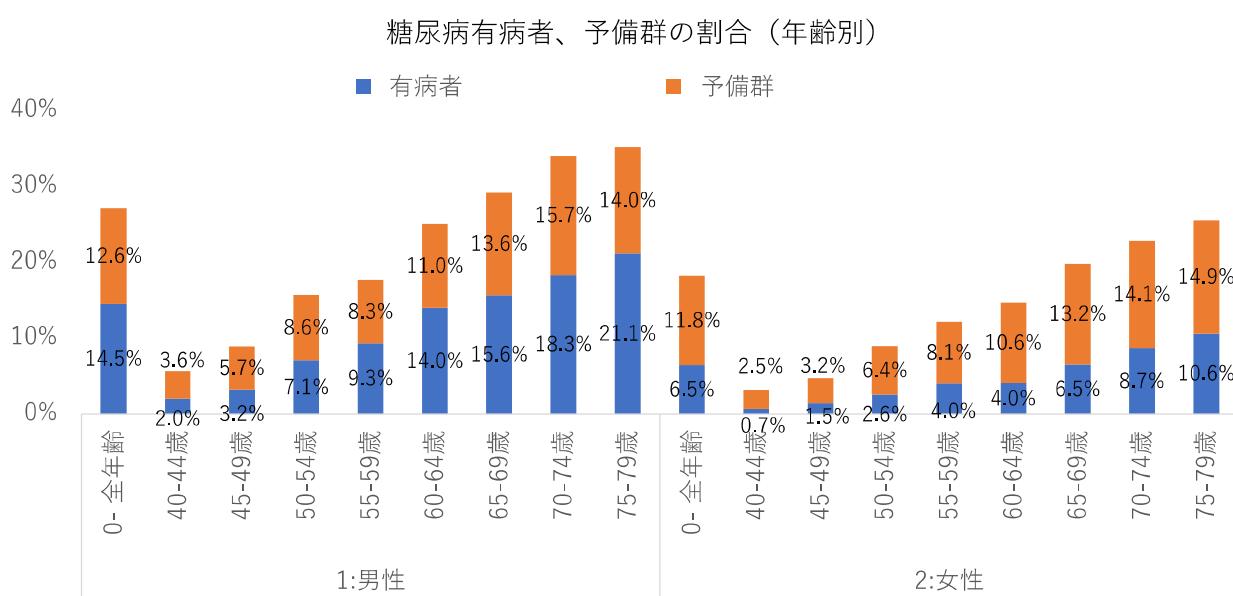
●定期的な運動（週2回以上）を行わない理由としては、「時間が取れないから（37.6%）」、「めんどうだから（32.4%）」、「取り組むきっかけがないから（22.8%）」が高い。



出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート（令和3・5年度） 3

○ 糖尿病

●男女ともに、糖尿病の有病者・予備群は加齢とともに増加。



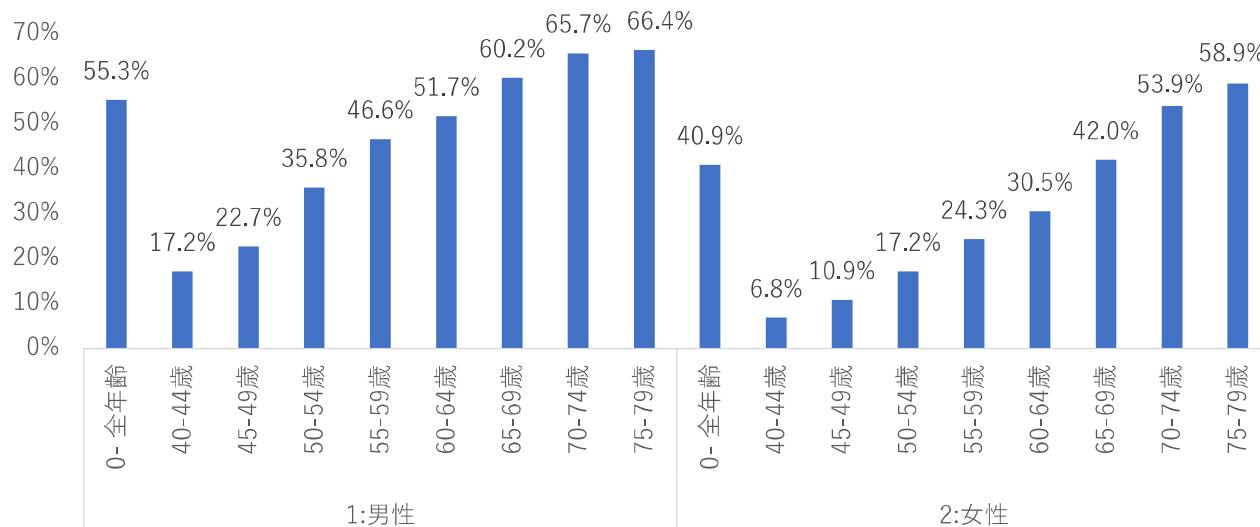
* 糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる者）：HbA1c6.5%以上または糖尿病治療中
* 糖尿病予備群（糖尿病の可能性を否定できない者）：HbA1c6.0～6.4%（糖尿病治療中を除く）
* 年齢区分「75～79歳」は、当該年度内に75歳になった者を示す

出典：京都市国保特定健康診査（令和5年度） 4

○ 循環器病

●男女ともに、循環器病の危険因子である高血圧は、加齢とともに増加。

高血圧有病者の割合（年齢別）



* 高血圧有病者：高血圧治療中または未治療の血圧140/90mmHg以上の者

* 年齢区分「75～79歳」は、当該年度内に75歳になった者を示す

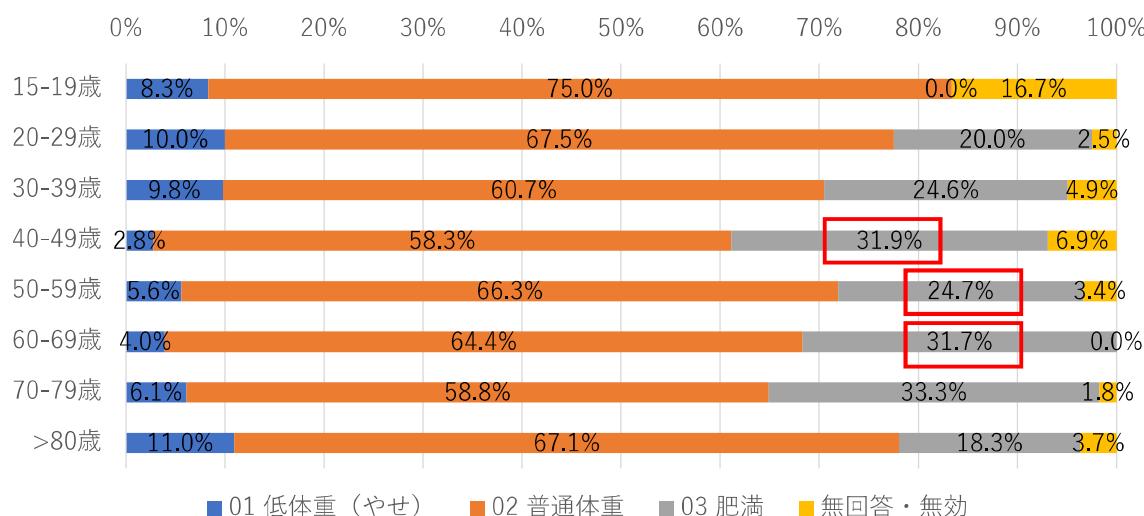
出典：京都市国保特定健康診査（令和5年度）

5

○ 肥満の状況

●肥満に該当する男性の割合は、40歳以降高くなる。
(40歳代31.9%、50歳代24.7%、60歳代31.7%)

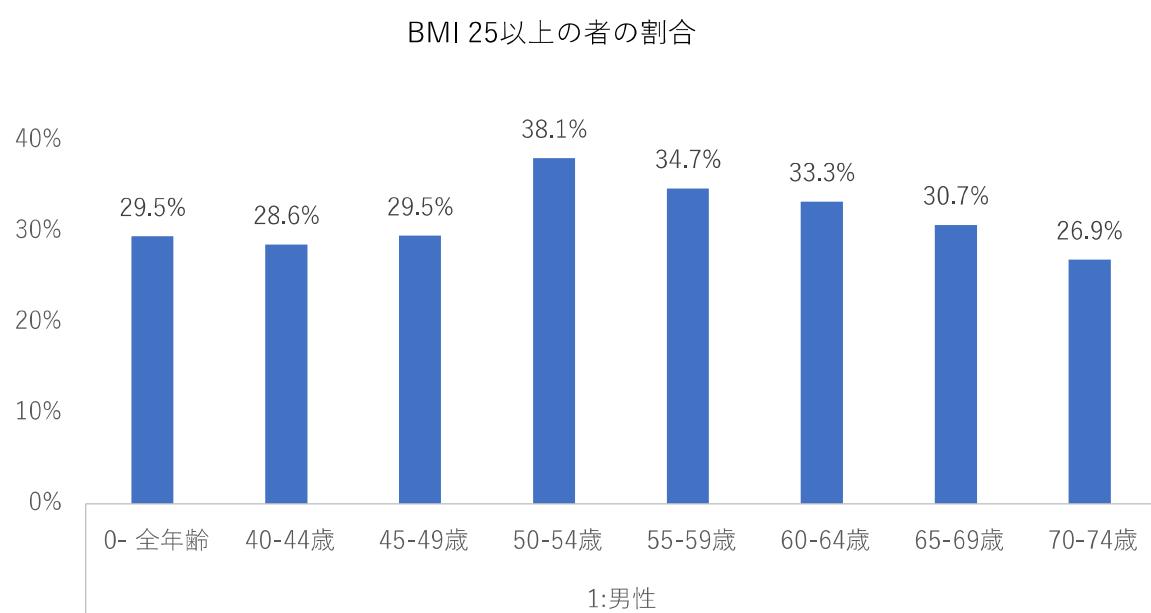
年齢階級別BMI（男性）



出典：京都市健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート（令和5年度）

6

○ (参考) 男性の肥満の割合

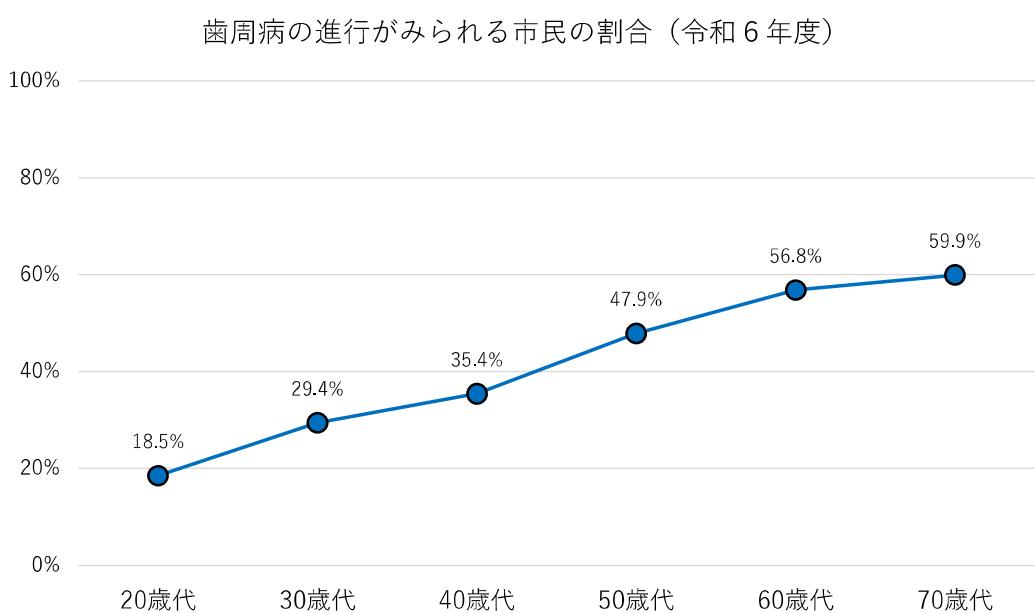


出典：令和 5 年度特定健康診査結果（京都市国保）

7

○ 歯と口の健康

●年齢階級が上がるとともに歯周病の進行がみられる市民の割合も増加。

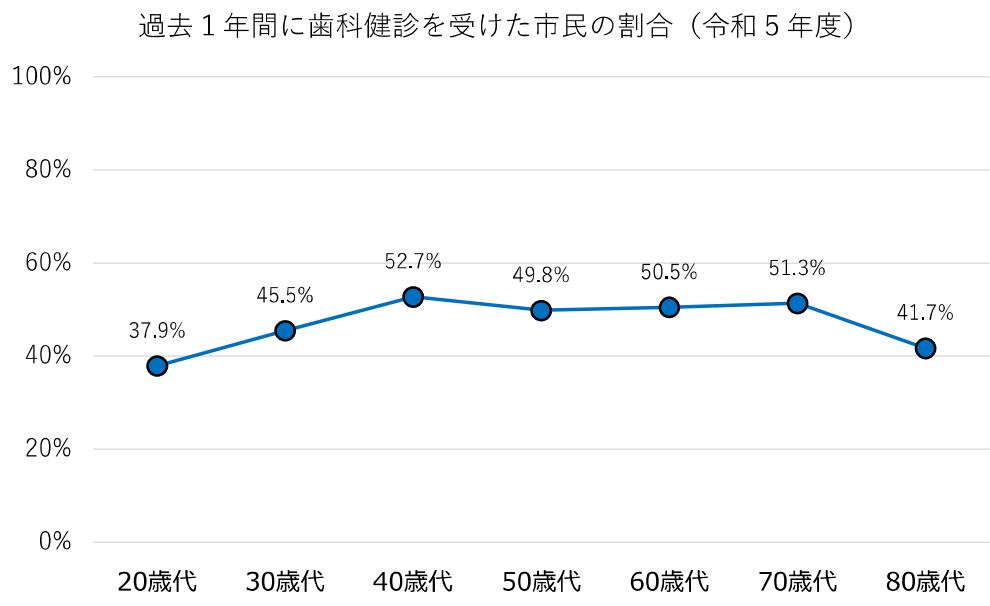


出典：京都市歯科健診事業集計データ（令和6年度）

8

○ 歯と口の健康

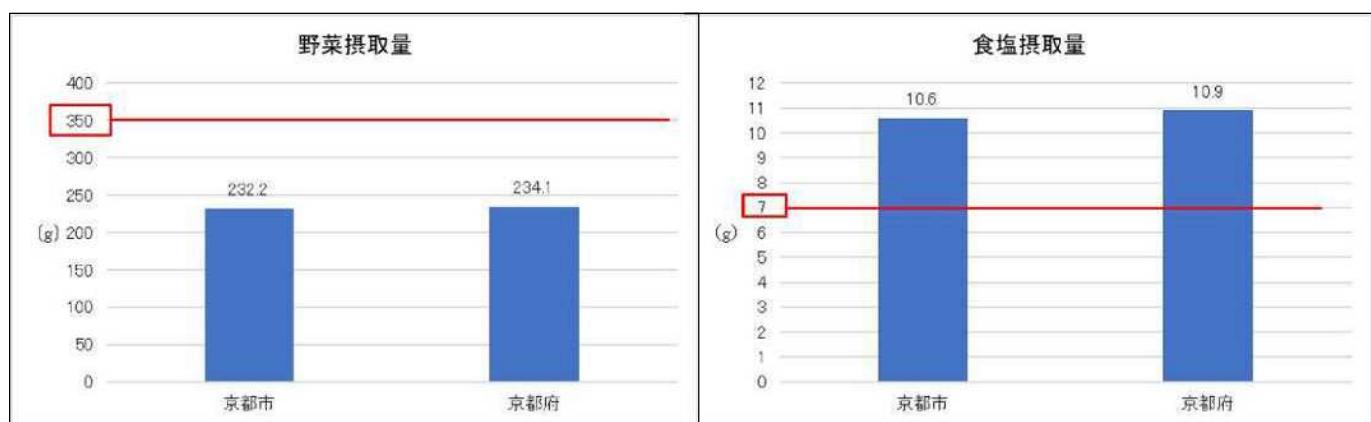
- 40歳代から70歳代の各年代で過去1年間で歯科健診を受けている市民はおよそ2人に1人



9

○ 野菜摂取量・食塩摂取量の状況

- 本市・府ともに、一日の野菜摂取量が国の目標（350 g）を下回っている。また、一日の食塩摂取量は国の目標（7 g未満）を上回っている。



出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

10

○ まとめ

課題まとめ

- ・ 本市では、定期的な運動習慣がある方の割合が低い、食塩摂取量が目標値より多い、健（検）診受診率が低いなど、生活習慣上の課題がある。
- ・ 健康への無関心層や、関心はあるが忙しさなどから取り組めていない層に対する取組が必要。
特に、働き盛り世代は、仕事や子育てなどの忙しさから、健康行動とれていない可能性があるため、アプローチが必要。
- ・ 糖尿病有病者及び予備群、高血圧は、加齢とともに増加しており、男性においては、肥満の割合が40歳以降高くなっている、働き盛り世代に対する生活習慣病予防の取組が重要。

取組方針

- ・ 市民が自身の健康状態を把握し、健康行動をとるための効果的な情報発信
- ・ 市民が主体的に健康づくりに取り組める機会の創出や環境整備
- ・ これまであまりアプローチができていない「働き盛り世代」への健康づくり

働き盛り世代に対する主な取組

○ プラスせんぽ① デジタルスタンプラリー

プラスせんぽpresents 歩いてたのしむ京都 デジタルスタンプラリー

概要

開催期間：令和7年10月10日(金)～12月14日(日)

スポット：京都市内8箇所（京都市役所周辺エリア）

内容：対象エリアを巡ることで、楽しみながら歩くことのできるイベント。全スポットでデジタルスタンプを取得した方に対して応募でインセンティブあり。



事業周知と併せてプラスせんぽの普及啓発

チラシ、ポスターでの事業周知に加え、30代から60代までのアクティブユーザーが多いYouTube広告やGoogle広告を活用。

周知ではプラスせんぽの紹介動画や本市HPへの誘導など、普及啓発を同時に実施。

◎YouTube広告用動画



13

○ プラスせんぽ② 産官学民の共創イベントにおける認知向上

超ECO祭2025

概要 日時等：令和7年11月1日(土)～11月2日(日)、イオンモールKYOTO
内容：健康・医療と環境の資源の大切さを学び、身近な行動から持続可能な社会づくりを考える体験型イベント。

同志社大学瓜生原研究室の学生を中心に、アステラス製薬や行政との共創で実現。ウォーキング・スタンプラリーやランキング企画を通じて、出展ブースを巡りながら楽しくウォーキングを体験。

連携による効果

- ・働き盛り世代へのアプローチ
(参加者の約7割は20～50代)
- ・「医療のエコ活動」との連携で、「歩く」ことが自身の健康増進に、ひいては必要とする医療を支える行動につながるという新たな価値についても併せて普及

※医療のエコ活動

医療資源の大切さに気づき、私たち一人ひとりができる「病気予防」「適切な医療利用」などを通じて、必要とする医療を支える取組。



14

○ 区役所・支所における取組

- 地域における健康づくり事業による市民や事業所等への健康教室

【取組内容例】

- ・中小企業家同友会等と連携した取組及び情報発信
- ・企業の健康経営支援に関する取組

【R 6 取組実績】 健康教室における20歳～64歳の参加者数
7,384人（32%）

- お口から始める生活習慣病予防教室

- 食育セミナーの実施

【取組内容例】

- ・6月食育月間や9月食生活改善普及運動期間に合わせた野菜摂取や減塩に関する調理実習

15

○ 情報発信

- ・京都市健康づくり応援サイト「京・けんこうひろば」による情報発信
- ・京都市公式SNS（LINE、X、Facebook、YouTube）による情報発信
- ・協会けんぽ（京都支部）の協力により、加入者へのメールマガジン等での発信



16

「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に関する アンケート調査の実施について

1 目的

令和6年3月に策定した「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づき、市民の健康づくりに関する状況を把握するため。

【調査概要】

調査内容：健康づくり・口腔保健・食育に係る項目

調査対象者：住民基本台帳から無作為に抽出した15歳以上の市民

(参考) 令和5年度客体数 5,000人

調査方法：郵送で調査票を送付、回答はインターネット又は郵送

2 実施のタイミング（予定）

○ 考え方

調査結果を精査し今後の施策への展開を検討する時間を十分に確保するため、中間見直しや計画策定期の前年度に実施する。

○ 実施間隔

3年に1度の間隔で実施（初回のみ2年）

3 今後のスケジュール（予定）

	年度	計画	アンケート調査	
			実施時期	報告時期
	R5 2023	計画策定	調査実施	結果報告
現 プ ラ ン	R6 2024	計画開始		
	R7 2025		調査実施	
	R8 2026			結果報告
	R9 2027			
	R10 2028		調査実施	
	R11 2029	中間評価		結果報告
	R12 2030			
	R13 2031		調査実施	
	R14 2032			結果報告
	R15 2033			
	R16 2034		調査実施	
	R17 2035	最終評価 新計画策定		結果報告
	R18 2036		新計画開始（予定）	

4 令和7年度アンケート実施スケジュール（予定）

令和7年12月 アンケート発送（回答期限：1月下旬）

令和8年 2月～ アンケート回答の集計・分析

令和8年度 アンケート結果の報告

「京都市民健康づくり推進会議」開催要綱

(目的)

第1条 この要綱は、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」をみんなで実現していくことを目的に策定した「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」を推進する組織として、「京都市民健康づくり推進会議」(以下「会議」という。)を開催し、その運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(会議の役割)

第2条 会議は、次に掲げる事項を所掌する。

(1) 「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」の推進に関すること。

(2) その他市民の健康の保持増進に関すること。

(構成)

第3条 会議は、第1条の目的に賛同し、そのための活動を積極的に行う別表の団体、学識経験者等及び公募により参加した市民委員等(以下「構成団体等」という。)で構成する。

(議長及び副議長)

第4条 会議に議長及び副議長を置く。

2 議長及び副議長は、構成団体等の中から市長が指名する。

3 議長は、会議を代表し、会務を総理する。

4 副議長は、議長を補佐し、議長に事故がある時は、その職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、市長が招集する。

2 議長は、必要がある時は、会議に関係者の出席を求め、その意見又は説明を聞くことができる。

(部会)

第6条 市長は、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づき、健康づくりに係る各分野の取組を推進するための専門的な見地からの検討を行うため、次に掲げる部会を開催することができる。

(1) 生活習慣病予防部会

(2) 口腔保健部会

(3) 食育推進部会

2 部会は、部会長及び構成団体等で構成する。

3 部会長は、市長が指名する。

(事務局)

第7条 会議の事務を処理するため、事務局を置く。

2 事務局は、保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課で所掌する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、会議の運営に関して必要な事項は、健康長寿のまち・京都推進担当局長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成15年1月28日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年3月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成31年1月4日から施行する。

附 則

この要綱は、令和3年1月29日から施行する。

附 則

この要綱は、令和4年3月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和6年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

	機関・団体等
	学識経験者
	市民委員
地域	京都市体育振興会連合会
	(一社) 京都市地域女性連合会
	京都市P T A連絡協議会
	京都市保健協議会連合会
	すこやかクラブ京都 ((一社) 京都市老人クラブ連合会)
	食育指導員
保育・教育機関等	(公社) 京都市保育園連盟
	(公社) 京都市私立幼稚園協会
	京都市小学校長会
	京都市立中学校長会
	京都府私立中学高等学校連合会
	ヘルシーキャンパス京都ネットワーク
企業・職場	京都商工会議所
	京都府中小企業団体中央会
	京都労働局労働基準部
	京都労働者福祉協議会
	(一財) 京都工場保健会
	(独法) 労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター
保健医療機関等	(公財) 京都府生活衛生営業指導センター
	(一社) 京都府医師会
	(一社) 京都府歯科医師会
	(一社) 京都府薬剤師会
	(公社) 京都府看護協会
	(公社) 京都府助産師会
	(公社) 京都府栄養士会
	(公社) 京都府歯科衛生士会
	(一社) 京都府歯科技工士会
	(一社) 京都精神保健福祉協会
	(一財) 京都予防医学センター
	(特非) 日本健康運動指導士会 京都府支部
医療保険者	京都府国民健康保険団体連合会
	健康保険組合連合会京都連合会
	全国健康保険協会京都支部
マスメディア	(株) 京都新聞社
	(株) 京都放送
関係機関・団体	(特非) 京都禁煙推進研究会
	(一社) 京都ビルディング協会
	(一社) 京都市食品衛生協会
	(一社) 京都市中央卸売市場協会
	(一社) 京都市老人福祉施設協議会
	J A京都中央
	(一社) 全日本司厨士協会京都府本部
	(特非) 日本料理アカデミー
	京都市教育委員会
京都市	京都市保健所
	京都市こころの健康増進センター
	京都市衛生環境研究所

「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> 平均寿命の增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
高年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

京都市「身体活動・運動」に関する取組について

1 普及啓発

(1) 市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」

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、「プラスせんぽ」のキャッチフレーズの普及に取り組んでいる。

(取組例)

- ・ 健康長寿のまち・京都市民会議による普及啓発
- ・ 地域団体・企業・大学等との連携によるイベントでのPR
- ・ ウォーキング事業の開催並びに事業と連動した広報の展開
- ・ 本市ホームページや動画による広報



(2) 「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・けんこうひろば」を開設。「身体活動・運動」や「プラスせんぽ」など、健康づくりに役立つ情報を広く発信している。

(3) 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。

2 区役所・支所における取組

(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。

	開催回数	参加人数（延）
令和6年度実績	137回	8,388人

※ 主なテーマを「身体活動・運動」「ロコモ」としているもの

(内容例)

- ・ 商業施設と連携したラジオ体操やタオルを使用した運動等のイベントの実施
- ・ 歩く姿勢を知るためのウォーキングスタイルチェックの実施

(2) 地域健康づくりグループ育成事業

地域で主体的に健康づくりを行うボランティア（健康づくりサポーター）の育成及び支援をしている。健康づくりサポーターは、ウォーキング、公園等での体操、区オリジナル体操の普及等を実施している。

	サポーター登録者数	開催回数	参加人数（延）
令和6年度実績	347人	1,976回	32,720人

3 高齢者を対象とした取組

(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

京都市長寿すこやかセンターにおいて「いきいき筋力トレーニング」の普及推進等を地域において実践するボランティアの養成・支援を行っている。

	筋トレボランティア登録者数	活動回数	参加人数（延）
令和6年度実績	440人	9, 052回	227, 331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。

	いきいき筋トレ教室 参加人数（延）	出張型筋トレ教室 参加人数（延）
令和6年度実績	12, 802人	1, 985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。

	介護予防教室 参加人数（延）	地域介護予防活動支援 参加人数（延）
令和6年度実績	76, 269人	113, 279人

4 国保加入者に対する取組

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「運動ひろば京からだ！」を実施している。

	実施回数	参加人数（延）
令和6年度実績	32回	594人

京都市「たばこ」に関する取組について

1 喫煙の防止

(1) ライフステージ別に、たばこによるCOPDを含めた健康被害に関する知識及び喫煙防止の普及啓発

① リーフレットの配布等による普及啓発

ア 市立中学1年生及び市立高校1年生を対象に、たばこの害をわかりやすく記載したリーフレットを配布。

イ 各区役所・支所保健福祉センターにおける母子保健事業や家庭訪問等において、妊産婦を対象に、普及啓発や保健指導を実施。

ウ 各区役所・支所保健福祉センターにおいて、禁煙リーフレットを配布。

エ 大学での献血時にパンフレットを配布。

② COPDに関する取組

COPDに関するチラシを作成し、各区役所・支所保健福祉センターにおいて配布。京・けんこうひろばに、COPDに関するページを作成。



(COPD啓発チラシ)

(2) 喫煙者に対する禁煙支援プログラムの提供による禁煙支援

① 喫煙率の減少への取組

保健福祉センターにおいて、窓口での相談、訪問活動、健康教室等における禁煙相談・支援を実施。また、肺がん検診受診者のうち、喫煙者に対して、短時間禁煙指導を実施。ホームページには、禁煙外来、禁煙支援薬局、インターネット禁煙マラソン（インターネットを活用した禁煙支援プログラム）を掲載。

② たばこ対策支援者研修会

各区役所・支所保健福祉センター等に所属する職員等を対象とし、たばこに関する正しい知識と実践できる指導方法を習得することを目的に研修会を開催。

(3) 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 中学生喫煙防止教育

喫煙や受動喫煙による健康被害に関する知識を普及し、20歳未満の喫煙を無くすことや、「たばこは吸わない」という意識を定着させることを目的とし、NPO法人京都禁煙推進研究会、京都市教育委員会と協力して実施。

<喫煙防止教育の実施校数及び参加人数>

	令和4年度 (中学校※1 + 高校)	令和5年度 (中学校のみ) ※2	令和6年度 (中学校のみ)
実施校数	31校 (中学校のみ)	25校	28校
参加人員	3,630人	2,837人	2,846人

※1 中学校は小中学校を含む学校数

※2 令和5年度から高校での防煙教室は廃止

2 望まない受動喫煙の防止

(1) 改正健康増進法について

ア 概要

「健康増進法の一部を改正する法律（以下「法」という。）」が、平成30年7月25日に公布され、令和2年4月1日から施行された。法においては、受動喫煙防止対策がこれまでの「努力義務」に加え、規定する命令に違反した者等については、所要の罰則規定（過料）が設けられている。

※ 法律施行後5年（令和7年4月）を目途として、規程の施行の状況について検討を加え、必要に応じて措置を講ずることとなっており、今後の国の動向に注視していく。

イ 法の内容

基本的な考え方

- ・ 「望まない受動喫煙」をなくす
- ・ 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ・ 施設の類型・場所ごとに対策を実施

(2) 法を受けての本市の取組について

本市においては「健康長寿・口腔保健・食育推進プラン（令和6年度～令和17年度）」及び法に基づき、「受動喫煙防止対策のより一層の推進に向けて、法に定める対策が遵守されるよう徹底して取組を進める。」、「受動喫煙による健康影響が大きい妊産婦、子ども、病気の方等、特に配慮が必要な方の受動喫煙を無くす取組を進める。」という基本的な考え方のもと、以下の取組を実施している。

ア 「京都市受動喫煙防止対策相談・届出専用窓口」を設置し、相談・問合せ対応、通報による現地調査等、実効性のある様々な取組を進めている。

イ 受動喫煙防止対策に係る監視・指導業務として、新規開業飲食店への受動喫煙防止対策状況を調査し、対策が取られていない施設には指導を行っている。

<令和6年度実績>

相談・問合せ	通報	届出	監視・指導業務
288件	183件	3件	1, 695件

[参考]路上喫煙対策について(文化市民局)

○ 「京都市路上喫煙等の禁止等に関する条例」

路上喫煙等による身体及び財産への被害防止並びに健康への影響の抑制を図るため、平成19年6月に施行された。

京都市「飲酒」に関する取組について

1 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

- (1) 地域における健康づくり事業（アウトリーチ事業）として、各区役所・支所保健福祉センターにおいてイベント等での啓発を実施

【取組例】

大学と連携し、学校のイベントにおいて、パンフレットやアルコール体質試験パッチテストを活用し啓発を実施。

- (2) 京都府赤十字血液センターと連携し、大学における献血実施時に、「たばことお酒」パンフレット（アルコールパッチテスト付き）を学生へ配布。

2 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

- (1) 妊産婦への取組

各区役所・支所保健福祉センターにおける母子保健事業（母子健康手帳交付時、妊娠訪問、赤ちゃん（新生児～4か月）訪問）において、母親の飲酒習慣の有無を把握し、状況に合わせた保健指導を実施。

- (2) 京・けんこうひろばでの普及啓発

「京・けんこうひろば」において、「お酒と健康」、「アルコール摂取量チェック」、「飲酒習慣スクリーニングテスト」のページを開設し、お酒による健康影響に関する普及啓発を実施。

- (3) こころの健康増進センター（※）における取組

※ 精神保健福祉法第6条に基づき、京都市が設置する精神保健福祉センター。

- ① 市民に対する知識の普及

ア アルコールと健康を考えるセミナー（京都府・NPO法人京都府断酒連合会との共催）

より多くの人にアルコールと健康について考えていただき、自分自身や、周囲の人の健康を守っていただけるよう、毎年1回、講演・シンポジウム等を実施。市民の他、関係機関職員も対象としており、各職員の研修目的も兼ねる。

- イ 図書館テーマ展示事業「お酒を読もう」（京都市図書館との共催）

アルコール健康障害対策基本法第10条に規定されるアルコール関連問題啓発週間（11月10日～16日）に合わせて実施。図書館を利用する市民が、アルコール関連問題への関心を高め、アルコールとの上手な付き合い方を知ることのできる機会として、アルコールと健康に関連する図書やパネルの展示、パンフレット配布等の普及啓発を行う。

ウ 地下鉄構内でのポスター掲示

アルコール関連問題啓発週間（11月10日～16日）に合わせて実施。交通局高速鉄道部運輸課に依頼し、地下鉄駅6か所（京都・竹田・四条・烏丸御池・太秦天神川・山科）で厚労省作成の啓発ポスターを掲示。

エ リーフレット・パンフレットの配布

以下の配布物を配布し、こころの健康増進センターホームページにて公開。

- ・マンガで解説 アルコール依存症
 - …アルコール依存症の症状や治療等に関する解説
- ・アルコール・薬物依存症からの回復のために
 - …アルコール・薬物依存症による影響や、回復に向けた相談窓口の紹介
- ・アルコールとこころの健康シリーズ（本人向け、家族向け、一般向け）
 - …アルコール関連問題の解説、本人・家族に向けた助言及び相談先の紹介

オ 機関誌「こころここ」発行

こころの健康に係る様々なテーマを設定し、年2回発行

カ ホームページ・Facebook・LINEによる啓発

アルコールを含む依存症に係る話題の発信、講演会等のイベント周知。

② 市民に対する相談対応・診察（アルコールに関する内容を主としたもの）

- ・電話相談（相談専用電話による対応）
- ・相談員による面接相談
- ・専門外来での診察・相談

③ 市民向け集団プログラム

アルコールや薬物等の問題を抱える人の家族を対象として、当事者とのコミュニケーションの取り方や、依存症に係る支援について学ぶ「アルコール・薬物依存症家族支援プログラム」を、月1回実施。

京都市「がん検診」に関する取組について

1 がんの実態

がんは、昭和 56 年以降、我が国の死亡原因の第 1 位であり、がんの罹患数と死亡数は、人口の高齢化を主な要因として共に増加し続けている。

(参考) 京都府の検診別罹患数・死亡数順位

		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
(a) 罹患数 (2021 年)	男	前立腺	肺	大腸	胃	肝臓
	女	乳房	大腸	肺	胃	子宮
(b) 死亡数 (2020 年)	男	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
	女	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

出典：(a) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) より

(b) 京都府がん実態調査報告書(2020) 表 10 より

2 京都市がん検診の取組状況

(1) 京都市がん検診

本市では、国の指針に定められている 5 項目のがん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）と本市独自の事業として 2 項目（前立腺、胃がんリスク層別化検診）の計 7 項目のがん検診を実施している。

(2) 受診率について

国のがん対策推進基本計画（第 4 期）においては、指針に基づく全てのがん検診において、受診率「60%」を目指すこととされている。受診率は、国民生活基礎調査による推計値に基づくものであり、市町村が実施するがん検診に加え、企業等が実施する職域での検診や国民健康保険等の健診、人間ドック等を含めたものである。

本市においても、令和 6 年 3 月策定の「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」において、市民の健康づくりの状況を確認する数値として、同じく「60%」を目標値に掲げている（計画期間：令和 6 年度～令和 17 年度）。

(参考) 直近の国民生活基礎調査による受診率比較表（経年比較は【別紙】のとおり）

R 4	胃 (50～69 歳)	肺 (40～69 歳)	大腸 (40～69 歳)	子宮 (20～69 歳)	乳 (40～69 歳)
京都市	42.3%	39.2%	37.7%	37.2%	41.6%
全国平均	48.4%	49.7%	45.9%	43.6%	47.4%

3 がん検診の受診率向上の主な取組

(1) 令和6年度の取組

ア 受診しやすい環境づくり

(ア) 個別医療機関実施

身近な医療機関で受診できるよう市内約852箇所で実施。

(イ) がんセット検診（平成19年9月開始）

最大で5つの検診を1日で受診できる検診「がんセット検診」を実施。

イ 受診勧奨

(ア) がん検診ガイドの配架

本市がん検診の対象者や受診方法等を紹介する「がん検診ガイド」を作成、周知することで受診勧奨・啓発を実施。職場等で受診機会のない市民を主な利用者として想定していることから、京都市国民健康保険と連携し、約20万世帯の国民健康保険世帯に郵送している「国保だより」に「がん検診ガイド」を同封することで、受診勧奨・啓発を実施。

(イ) かかりつけ医を通じた受診勧奨

本市ががん検診の指定医療機関に対し、「本市のがん検診を周知するポスター」及び「がん検診ガイド」を配布し、受診対象者に呼掛けを実施。

(ウ) がん検診無料クーポン券配布事業

本市のがん検診を無料で受診できるクーポン券の配布事業を実施。対象は、子宮頸がん検診（20歳・24歳・28歳）及び乳がん検診（40歳）。

(エ) はがきによる個別受診勧奨

受診のきっかけづくりとして、将来にわたり定期的な受診につなげていくことを目的に、40～48歳の偶数年齢の方に受診勧奨はがきを送付。**集団健診予約者への大腸がん検診キット同封**

国民健康保険の特定健康診査、後期高齢高齢者の集団健診予約者に、予約内容通知書、採尿容器のほか、大腸がん検診キットを同封。

(2) 令和7年度の新たな取組

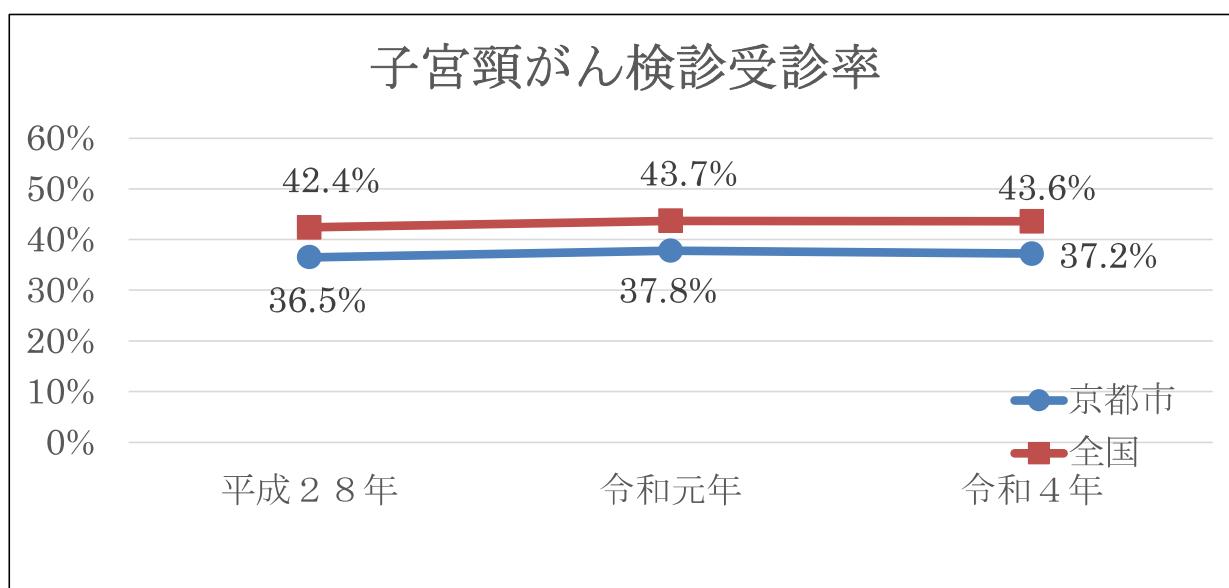
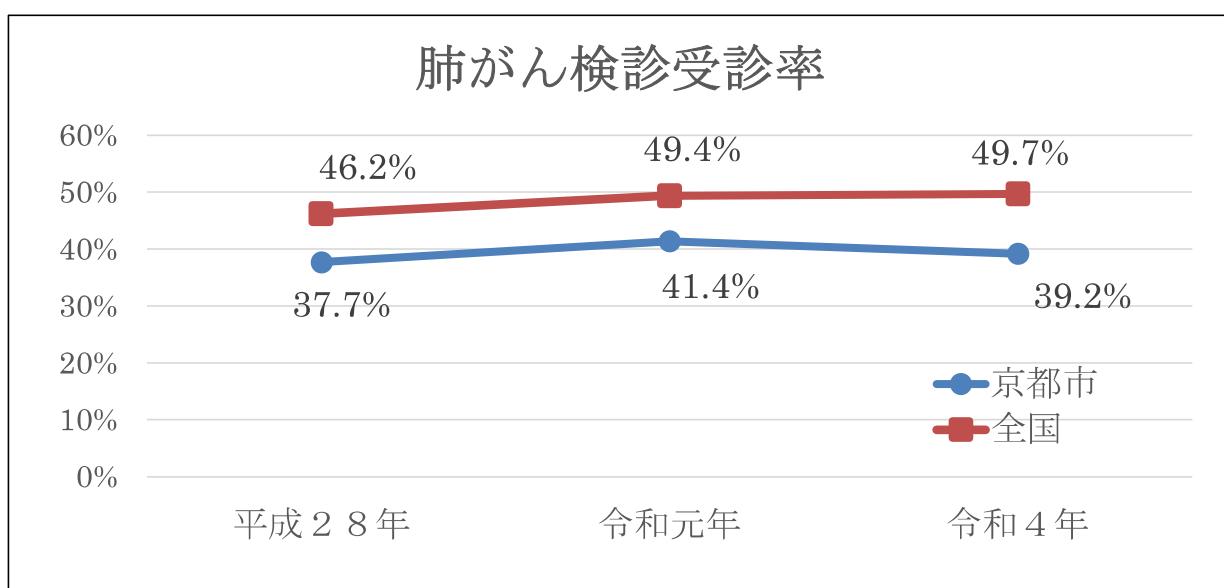
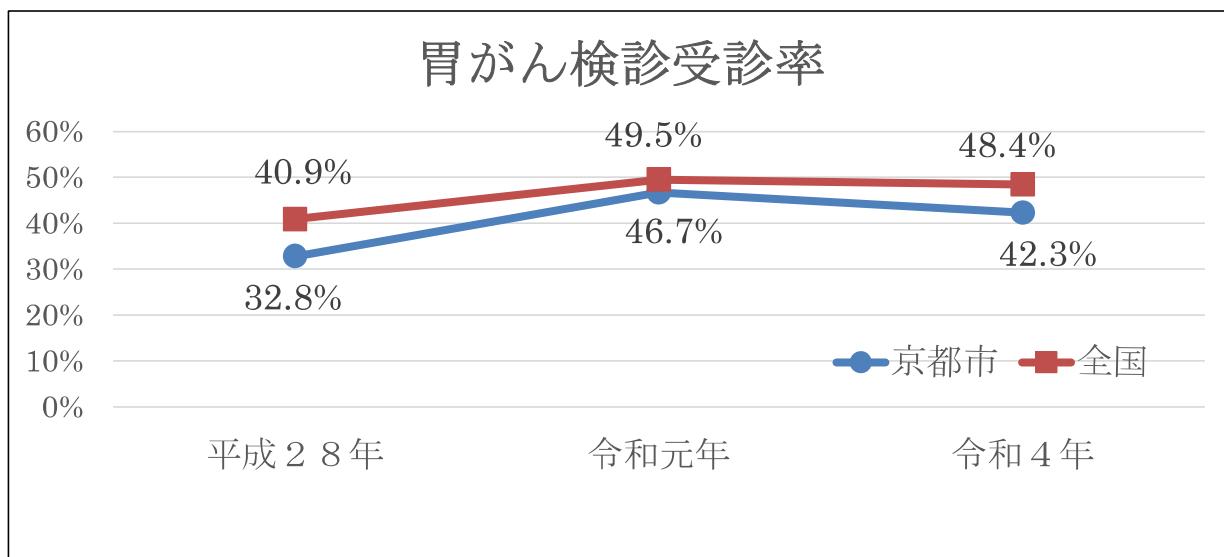
ア がんセット検診へのオンライン申込の導入

申込方法について、従来のはがきでの受付に加え、受診者の利便性向上に向け、今年5月から新たにオンライン申込を開始。また、オンライン申込開始に合わせて、受診可能な時期を例年の7月から6月に1カ月前倒ししており、受診機会の拡大に努めている。

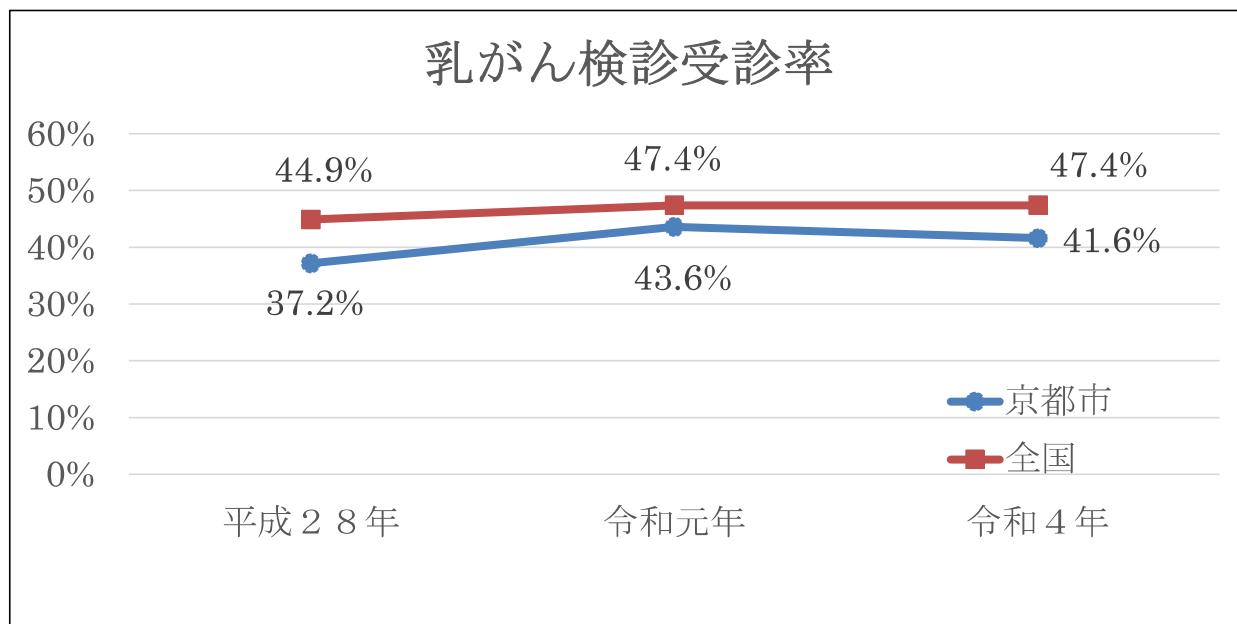
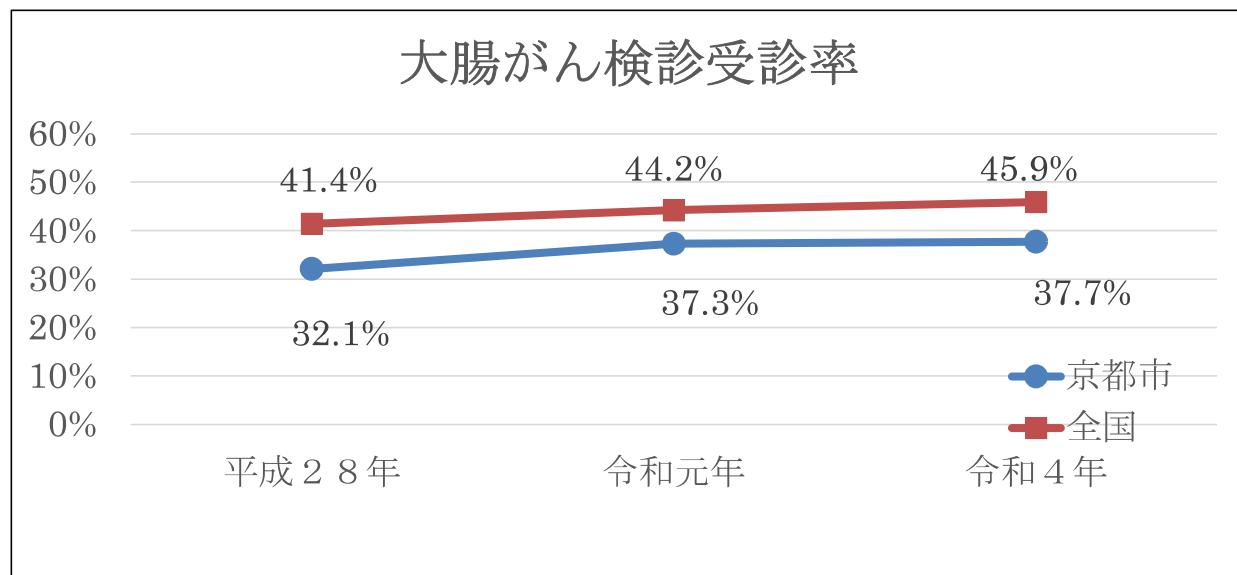
イ 胃がん検診新規対象者向け無料クーポン事業

受診のきっかけづくりとして、将来にわたり、定期的な受診につなげていくことを目的に、新たに胃がん検診の対象となる50歳に対し、無料クーポン券を送付することで受診勧奨を強化。

国民生活基礎調査によるがん検診受診率（経年比較）



国民生活基礎調査によるがん検診受診率（経年比較）



京都市「糖尿病・循環器病」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。

また、糖尿病発症予防の取組として、令和4年度より、特定健診データから糖尿病予備群（HbA1c 6.0～6.4%）へ個別案内を行い、各区役所・支所において食生活や運動等の生活習慣の改善に係る健康教育や保健指導等の取組を実施。令和6年度からは、重点取組項目として、循環器病発症予防の取組も実施。

○ 糖尿病発症予防プログラム

令和6年度	上京区、中京区、東山区、右京区、西京区、深草支所（参加者計：125名）
令和7年度	上京区、西京区、東山区

○ 循環器病発症予防プログラム

令和6年度	下京区、南区、伏見区、醍醐支所（参加者計：78名）
令和7年度	北区、南区、右京区、伏見区、深草支所

2 栄養・食生活

(1) そうだ、野菜とろう！キャンペーン

生活習慣病予防を目的に、毎年6月の食育月間に合わせて、市民の野菜摂取量と健康への意識を高める取組や食環境整備を、関係機関と連携し実施。

(2) 京都おいしい減塩プロジェクト

循環器疾患や糖尿病合併症の危険因子である高血圧の予防・改善の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等を実施。

3 歯と口の健康（歯周病予防、口腔健康管理の推進）

(1) 歯科相談や健康教室等で普及啓発

歯周病予防啓発手帳「歯ッピーNote」や「歯周病セルフチェックシート」の配布、歯科相談、お口からはじめる生活習慣予防教室等を通じ、歯周病と生活習慣病の関係を含めた普及啓発等を実施。

(2) 歯周疾患予防健診

- ・ 節目年齢に対する歯周病検診として、医療機関での歯科健診の機会を提供。本年6月から25歳・35歳を対象年齢に追加し、20歳から70歳までの5歳刻みで実施。
- ・ 京都市国保特定健診の受診者のうち、糖尿病又は糖尿病が疑われる方から対象を抽出し、歯周疾患予防健診の自己負担金500円の無料クーポン券を送付し、歯科受診の促進を図る取組を実施。

4 普及啓発

- (1) 「World Diabetes Day (世界糖尿病デー)」におけるライトアップ

1 1月14日の「World Diabetes Day (世界糖尿病デー)」に合わせて、京都府医師会をはじめとする関係機関と連携し、シンボルカラーであるブルーにライトアップを実施。

令和7年度 府下13箇所（京都市役所本庁舎、京都市京セラ美術館、伏見桃山城等）

5 生活習慣病重症化予防

- (1) 糖尿病重症化予防地域戦略会議

医師会をはじめとする保健医療団体と医療保険者が一体となり、連携して糖尿病重症化予防対策の事業実施基盤の整備を促進し、地域の実情に応じた保健指導体制を構築することを目的として年1回実施。

令和7年度 令和8年1月実施予定

- (2) 特定健診受診者に対する生活習慣病重症化予防対策（福祉のまちづくり推進室）

特定健診の結果、血圧・血糖・腎機能の値が要医療域の者のうち医療機関未受診の者へ受診勧奨を実施するとともに、糖尿病の治療を中断している者や、糖尿病により医療機関受診中の方のうち糖尿病の重症化リスクが高い者への保健指導を実施。

肺がん検診の重要性 ～京都市統合データベースから分かったこと～

京都大学大学院医学研究科 予防医療学 特定講師

PHR普及推進協議会 データ連携にかかる作業班 事務局

島本 大也

京都
大学



本発表に際し、開示すべきCOI関係にある企業等として、
(株)ヘルステック研究所があります。
自身は、同社と京都大学との共同研究費によって雇用されています。

KYOTO UNIVERSITY

“都市全体の医療・健康の見える化”を進める基盤 京都市統合データベース

- 京都市が管理している、医療保険の利用状況や、健康診断・健康診査、がん検診などの情報を、解析できる形に集約したデータベース
- 研究を目的として集めたデータではなく、実際に行われた診療の状況などを統合して扱うことで、「**実際の暮らしの中で、病気がどう進み、どんな医療が行われているか**」を明らかにできる可能性を秘める。

- 高齢者の網羅性が高い**：主に国民健康保険、後期高齢者医療の方が対象
- 長期的・継続的**：2013年度から2020年度までのデータを活用。今後も追加予定
- 規模が大きい**：数十万人のデータを扱うことができる

京都市情報館 Kyoto City Official Webpage

市役所へのアクセス 活興一覧 Google 検索 サイト内検索

トップページ 寝らしの情報 観光・文化・産業 子育て・教育 健康・福祉 まちづくり 市政情報

現在位置： トップページ > 医療・福祉 > 病院づくり > 京都市民の命に掛かる医療 > 医療・介護等の統合データ分析事業について

医療・介護等の統合データ分析事業について

ページ番号227671 | 2024年8月1日

京都市では、疾患の発生状況や、その予防・治療・介護の実績を明らかにし、健陷新命の延伸に活かすことのできるアビデンスの収集を図ることを目的に、医療レコード、健陷新命、介護レコード等の統合データを分析する事業を進めています。

KYOTO UNIVERSITY

京都市HPより

京都市統合データベース：研究の枠組み

- 京都市*京都大学と様々な企業が協力し、データベースの作成や研究解析を実施



- 研究テーマは京都市と相談しながら決定し、市民のみなさんに還元できる情報が出せるものを選定

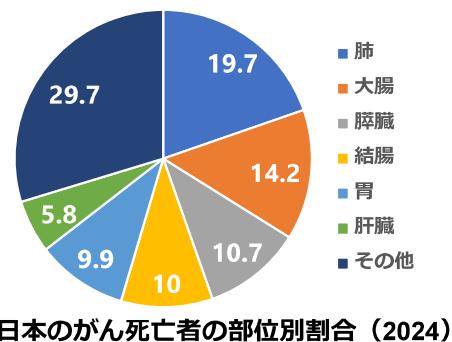
KYOTO UNIVERSITY

肺がんの治療、予防の実態に関する研究（第1報から3報）

【研究の背景】

肺がんは依然として世界における主要ながん死亡原因であり、日本においてもがん死亡の一一位を占める、重要な疾患です。

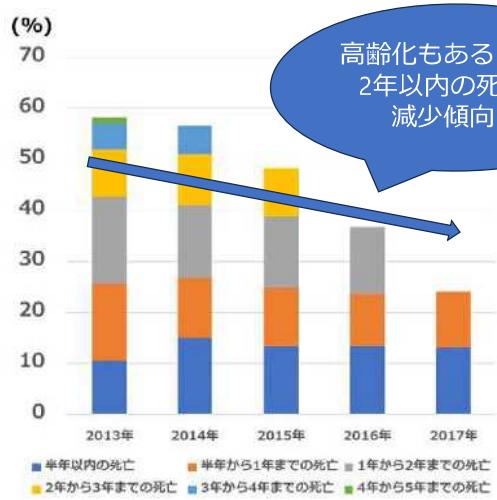
2010年代、肺がんの治療薬として分子標的薬（数百万円/人/年^{*}）と免疫チェックポイント阻害薬（1千万円/人/年^{*}）という高額な新薬への保険適用が開始されるなど、その治療法が変わってきています。国民健康保険の保険者である市にとって財政的な負担が増大する懸念もあり、その効果と医療費の適正化を含めた経済的影响を実社会のデータで検討していくことが重要です。



肺がんをテーマにした統合データベースの解析研究を継続実施し、これまで3本の論文を発出してきました。

KYOTO UNIVERSITY

1つ目の研究：2013年から2018年にかけた京都市における肺がん患者の初期治療、医療費及び生存割合の変化



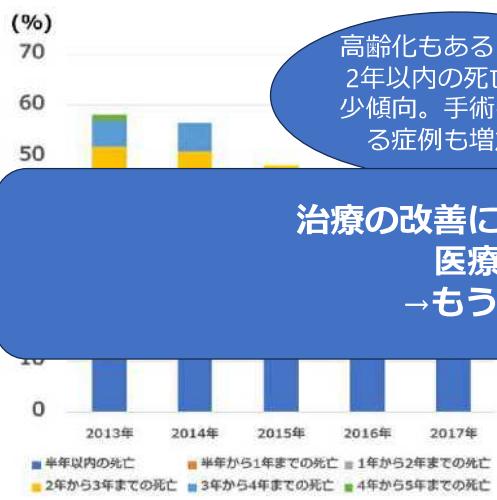
高齢化もある中で、
2年以内の死亡が
減少傾向。



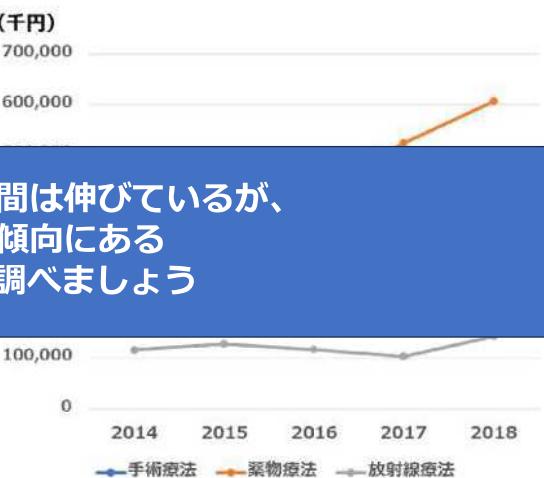
薬物療法の
増加が著しい

KYOTO UNIVERSITY

1つ目の研究：2013年から2018年にかけた京都市における肺がん患者の初期治療、医療費及び生存割合の変化



高齢化もある中で、
2年以内の死亡は減
少傾向。手術を受け
る症例も増加。



治療の改善により生存期間は伸びているが、
医療費は増える傾向にある
→もう少し詳しく調べましょう

KYOTO UNIVERSITY

2つ目の研究：京都市における非小細胞肺がん患者の初期治療ごとの生存および医療費の記述

- ・ 非小細胞肺がんは肺がんの80–90%を占め、外科切除術の適応がある段階で発見し、治療することが生存率改善及び公的経済負担減少につながる
- ・ 非小細胞肺がん患者を初回治療が手術であった群とそれ以外に分け比較。

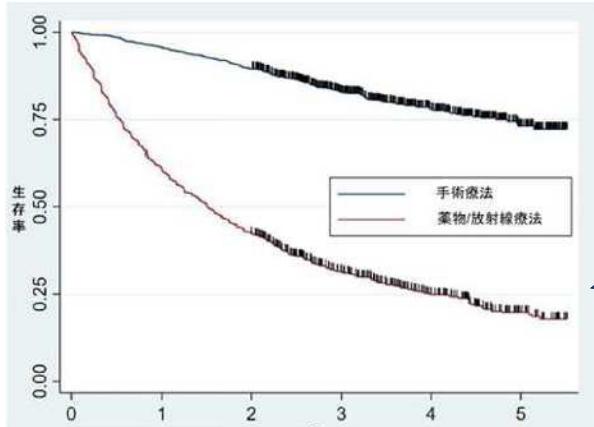


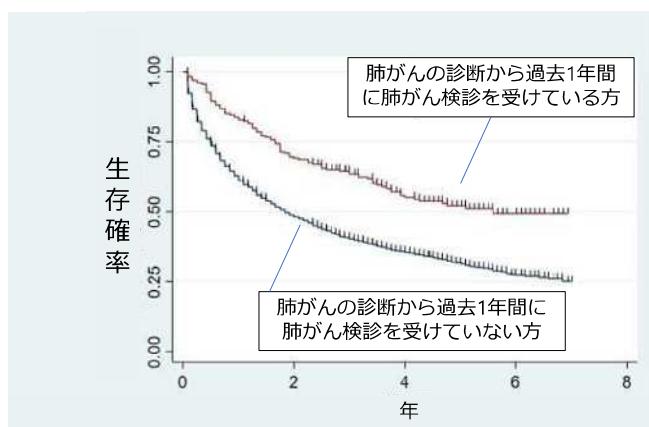
図2 初回治療が手術であった集団と手術ではなかった集団における生存期間

手術を受けられた人の方が、やはり生存期間は長い。
その後の医療費についても、4年間の累積で約2倍の差がある

やはり早期発見が重要
→肺がん検診を調べよう

3つ目の研究：肺がん患者における、肺がん検診の受診実態

- ・ 2013年から2018年に肺がんと診断された65歳以上の方 4,473名を調査。



- ・ 肺がんの診断から過去1年間に肺がん検診を受けた方は231名 (5.2%)
 - ・ 受けていない方よりも、生存期間が長い
 - ・ 早期発見の割合が高い
 - ・ 手術を受けている割合が高い
 - ・ 年齢が若い
 - ・ 並存疾患が少ない
 - ・ 要介護の割合も少ない

- ・ 肺がん検診の受診者がまだ少ない
- ・ 肺がん検診の効果を正しく検討するには、より精緻な研究が必要

現在実施中の研究

- ・肺がん検診の効果検証は、2000年前後に実施された研究が主
- ・統合データベースを使って、その検証を行う研究を現在実施しています。



KYOTO UNIVERSITY

Take Home Message まとめ

- ・肺がんに対する治療内容は改善しており、結果もよくなっている
- ・その中でも、早期発見・早期治療が最も効果的
- ・肺がんと診断された方のうち、早期発見のための“肺がん検診”を受けている方は、まだ少ない。

KYOTO UNIVERSITY

協会けんぽの取り組みについて

全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

Copyright © Japan Health Insurance Association. All right reserved

協会けんぽ京都支部
マスコットキャラクター
ふうらくん



“京”から取り組む！健康事業所宣言

- 協会けんぽでは、加入事業所の健康経営®を推進しており、健康経営のスタートとなる**健康宣言事業**を行っています。

きょう
京 から取り組む

健康事業所宣言

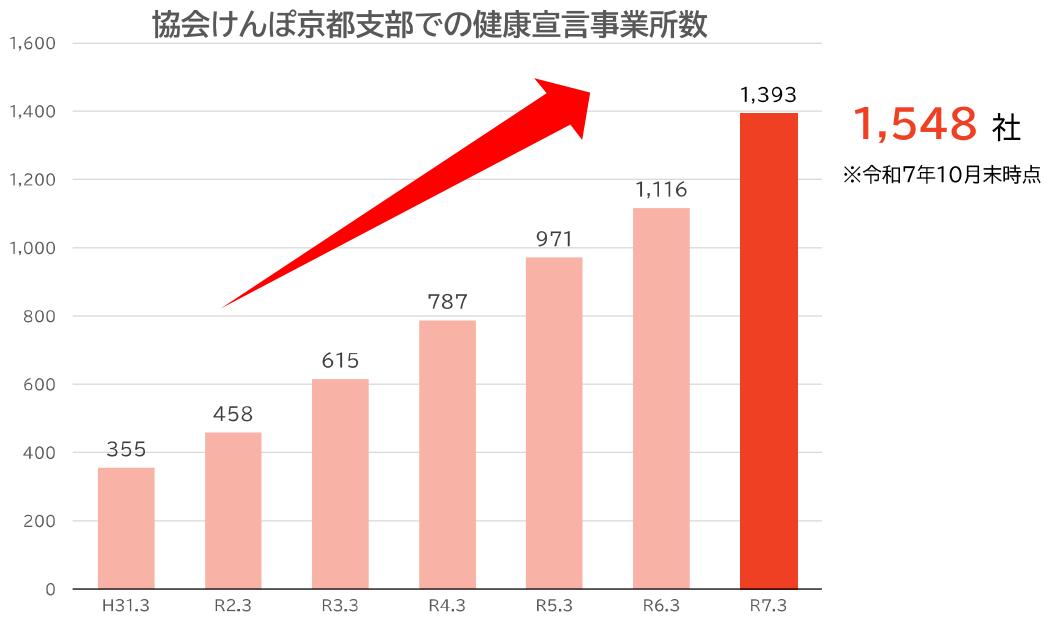
「健康経営」で業績アップ！

従業員が健康になると生産性向上や経費削減など「メリット」がたくさん。
協会けんぽ京都支部が健康経営を全力でサポートします！

健康経営
特設ページは
こちら

「京」から取り組む！健康事業所宣言

●京都支部が実施する「京(きょう)から取り組む健康事業所宣言」にエントリーしている事業所は年々増加しています。



2

健康事業所宣言の主な特典・サービスについて

事業所健康度カルテ

協会けんぽの健診結果・問診結果データを活用し、自社の健康度を京都支部平均や同業態平均との比較し、見える化したもの。健康課題を把握したうえでPDCAを意識した健康経営が可能。

カルテの特徴

- 健康診断を受けた従業員の健康診断データをもとに同業態平均、加入事業所平均と比較しフィードバック
- 各平均との比較において掲載項目ごとにA～E判定を表示
- 3年度分にわたる経年変化の把握が可能
- 毎年9月に健康宣言・健康保険委員事業所に提供

※京都支部の内容

生活習慣病のリスク保有率を「見える化」



※個人情報保護の観点から、協会けんぽが保有する被保険者の健診結果が10名以上の事業所が対象

3

健康事業所宣言の主な特典・サービスについて

健康講座

生活習慣・運動習慣・メンタルヘルス等、専門家が実施する健康講座により、事業所全体、従業員のヘルスリテラシー向上で健康度アップを目指す

実施方法	講座形式	実施方法	対象事業所
A:個別型	事業所訪問・オンライン	健康宣言事業所	
B:録画配信型	YouTubeによる配信	健康保険委員事業所	

テーマ

テーマ	健康講座メニュー名	講座形式	テーマ	健康講座メニュー名	講座形式
運動推進	実践型！体力チェックで今の体力年齢と具体的な対策を知ろう！	A・B	メンタルヘルス	よりよい人間関係を築くためのコミュニケーションのコツ	A・B
	ぱっこりお腹を撃退！楽しく始めるボクササイズ入門	A		ON/OFFの切り替え上手に！自律神経を整えるマインドフルネス	A・B
	運動時に感じる足腰の痛みのケアと運動習慣継続のコツ	A・B		睡眠科学が教える！質の高い睡眠を得るためのテクニック	A
生活習慣病対策	メタボ対策で運動しなくて良い？生活活動のすすめ	A	フレイル	40歳以上の人のためのアイフレイル対策	A
	いつまでも動ける身体づくり！筋肉量を増やす食事と運動	A	禁煙	京都大学特任教授が伝える職場で実践できる喫煙対策のコツ	B
	1日8,000歩／うち20分の速歩きで生活習慣病の発症率が1/10に！？	A・B	その他	あなたの常識は非常識！最新エビデンスから知る肩こり／腰痛対策	A
	初心者向け！誰でもできる体幹トレーニング入門	B		なかなか治らない四十肩／五十肩対策	A

4

健康事業所宣言の主な特典・サービスについて

健康測定器レンタル

健康度測定により、自分の身体の現在値(いま)を知ることで、今後の健康づくりへの意識アップ

令和7年度のレンタル機器

血管推定年齢測定 アルテットLDN

加齢や生活習慣の影響とともに血管は劣化し、弾力を失い動脈硬化を引き起こすリスクが上がります。自覚症状がない病気を進行させないために現在の血管の状態を知ることが大切です。



貸出先のご担当者様の付き添い有で1時間あたり「30名程度」ご利用可能

機器の特徴

- 指先の皮膚にセンサを当てて、測定する機器です。
- 血管推定年齢だけでなく、健康指標としての血管老化差値もわかります。

老化物質（最終糖化産物）測定 AGEsセンサ

食事などで過剰に摂取した糖などばく質が結びつくことで体内に生成されるAGEsという老化物質が計測可能です。AGEsは蓄積が進むと、肌のしわ、たるみ、くすみの原因や、骨や血管の強さを保つはたらきを阻害してしまいます。



貸出先のご担当者様の付き添い有で1時間あたり「20名程度」ご利用可能

機器の特徴

- 指先の皮膚に光を当てて、発光した物質（AGEs）を測定する機器です。
- スコアに応じてA～Eの5段階評価・同年代ランキング等がわかります！

ストレス測定 マインドビューアー

ストレスを放つておくと、様々な病気へと発展すると言われています。自分ではコントロールできない自律神経のバランスの理解度を深め、日々のストレス状態を把握することが大切です。



貸出先のご担当者様の付き添い有で1時間あたり「15名程度」ご利用可能

機器の特徴

- 脈拍一拍ごとの変動を分析し、疲労度・ストレスに対する強さ・バランス、心と体の健康度をわかりやすいレポートで見えて化します。

体成分測定 InBody270

生活習慣病の主な原因である肥満の予防や改善だけでなく、右腕・左腕・体幹・右脚・左脚の各部位における筋肉量や体脂肪量を正確に数値化することで、自分に必要な運動・食事療法の参考になります。



貸出先のご担当者様の付き添い有で1時間あたり「20名程度」ご利用可能

機器の特徴

- 筋肉・体水分・体脂肪などを測定します。
- 複雑な操作は不要なく、痛みや不快感もありません。
- 裸足で装置に乗って電極を握るだけです。

5

健康事業所宣言の主な特典・サービスについて

取組事例集

これから健康経営を取り組みたいと考える事業所向けに、実際に健康経営を積極的に実践されている事業所の取組をわかりやすくまとめた事例集

健康データブック・健康経営優良法人ガイドブックのご案内

- 協会けんぽ京都支部が保有するビッグデータ(健診・問診など)を活用した『京都働き世代の健康データブック』
 - 健康経営優良法人2026の導入部分をまとめた『健康経営優良法人2026ガイドブック(中小規模法部門)』を作成しています。

