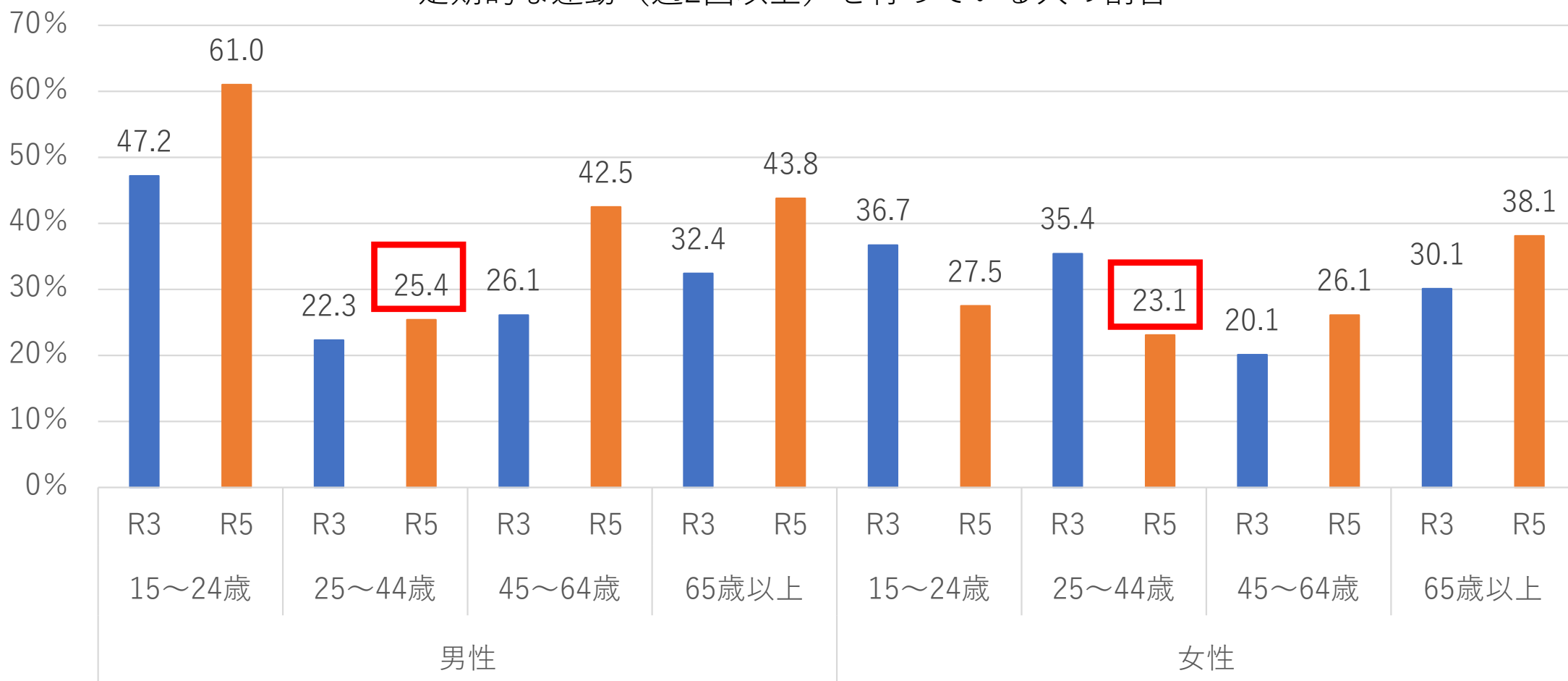


# 生活習慣病予防部会の報告

# ○ 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%）

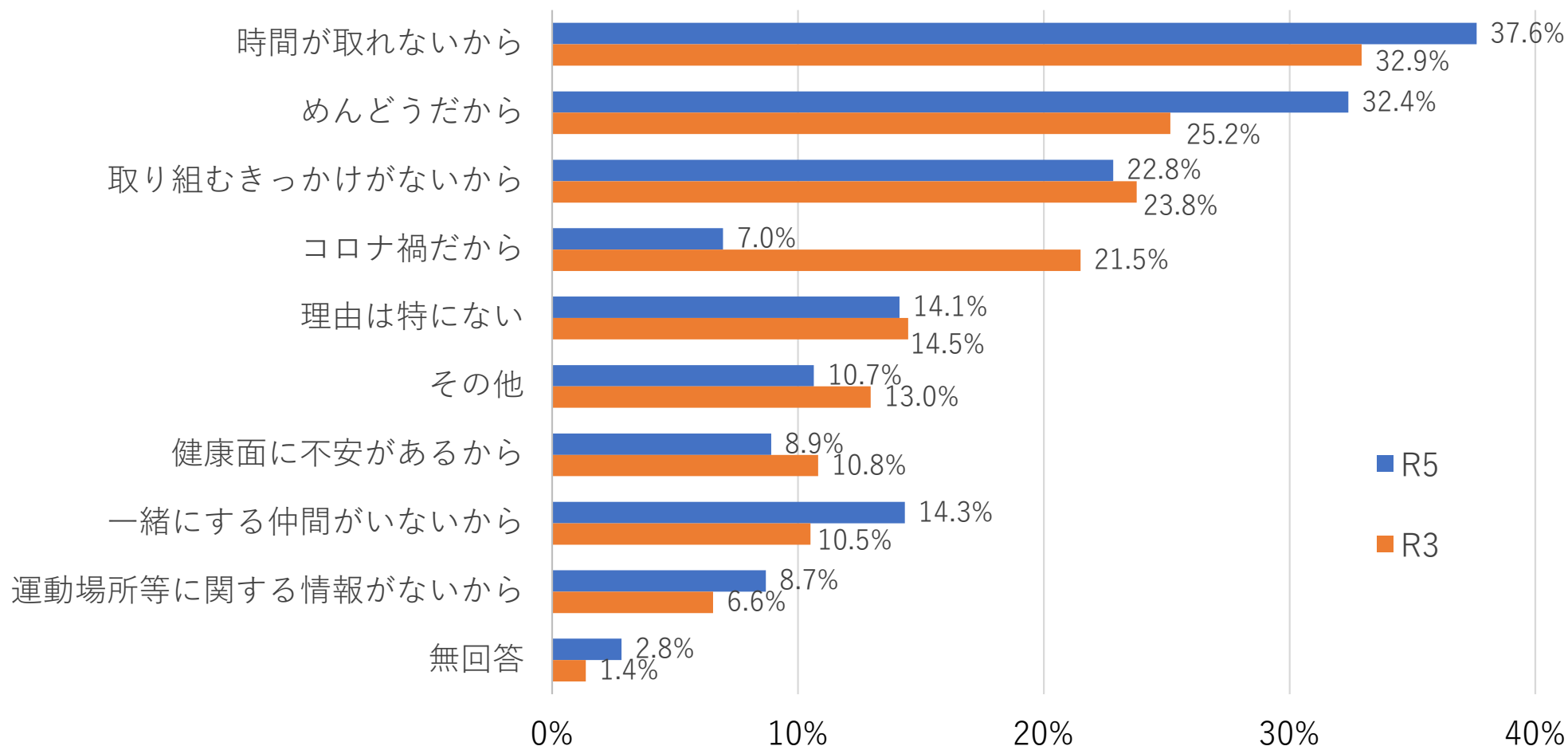
定期的な運動（週2回以上）を行っている人の割合



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）

## ○ (参考) 定期的な運動を行わない理由

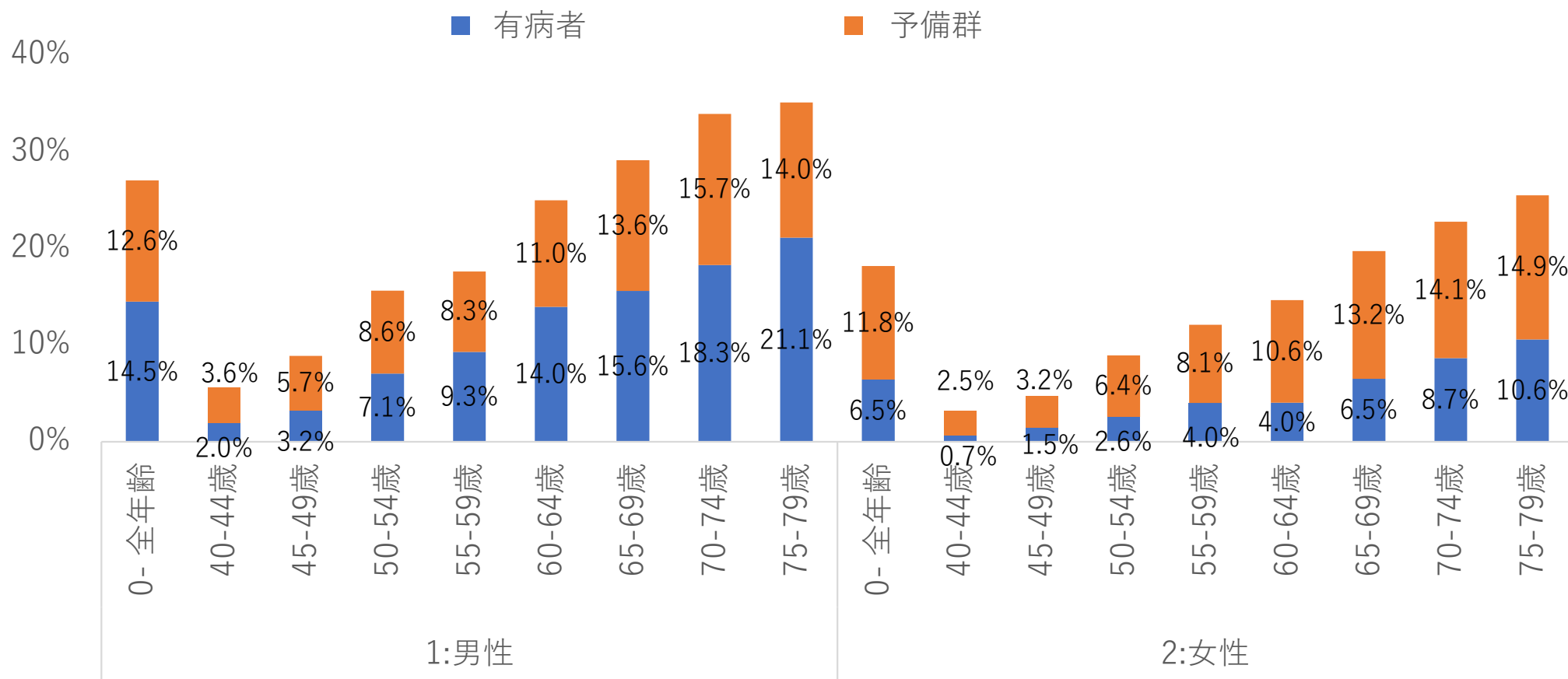
● 定期的な運動（週2回以上）を行わない理由としては、「時間が取れないから（37.6%）」、「めんどうだから（32.4%）」、「取り組むきっかけがないから（22.8%）」が高い。



# ○ 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、予備群の割合（年齢別）



\* 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

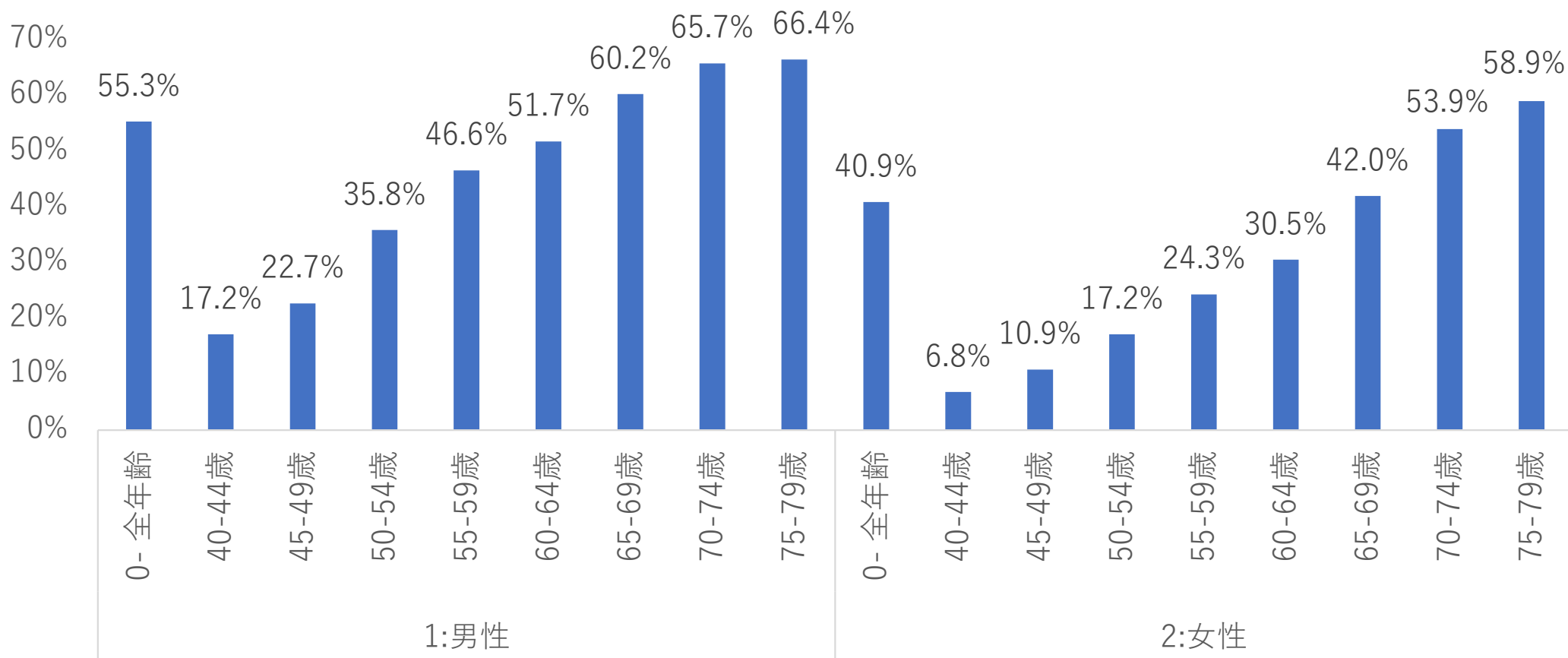
\* 糖尿病予備群（糖尿病の可能性を否定できない者）：HbA1c6.0～6.4%（糖尿病治療中を除く）

\* 年齢区分「75～79歳」は、当該年度内に75歳になった者を示す

# ○ 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）



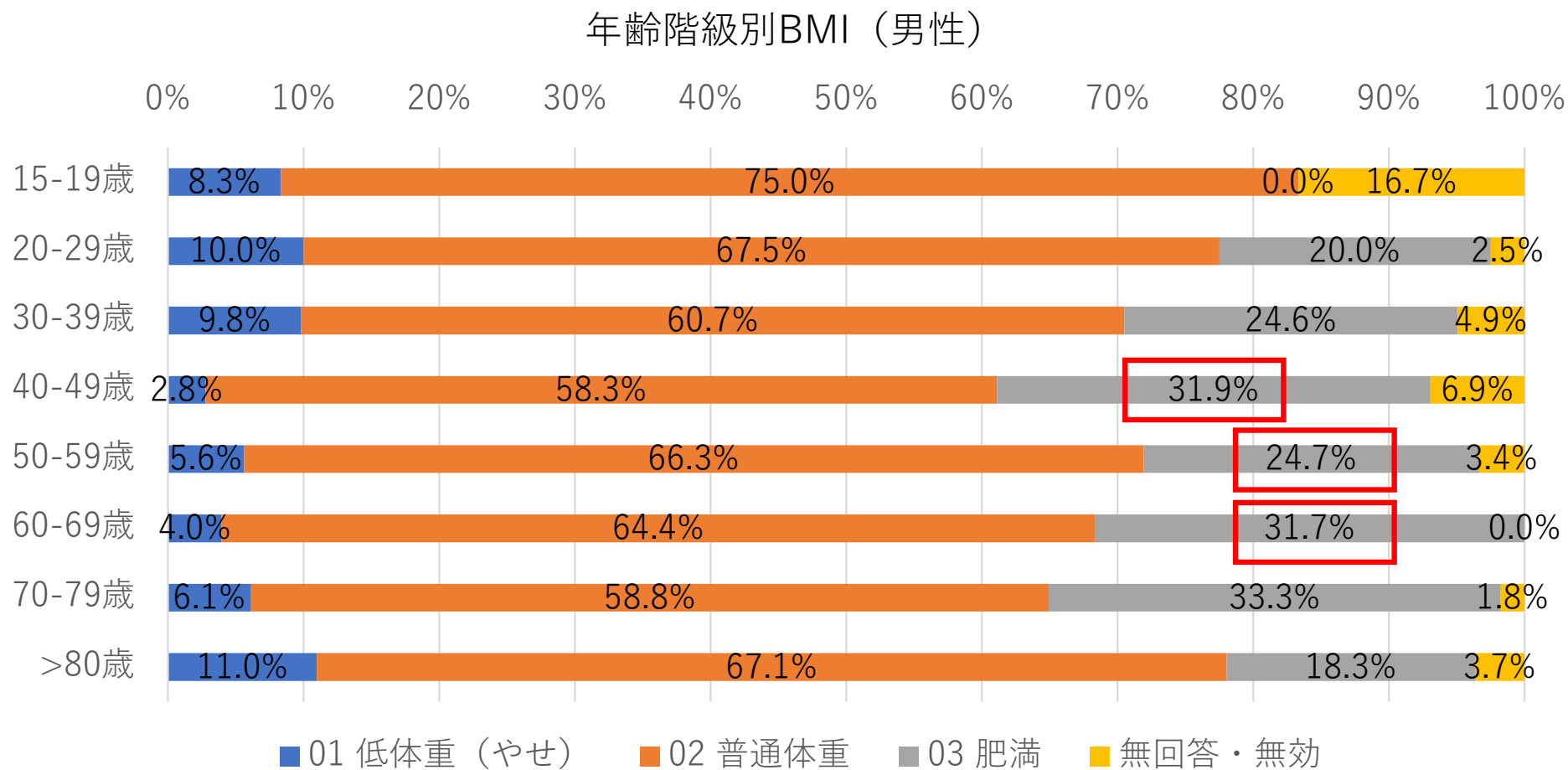
\* 高血圧有病者：高血圧治療中または未治療の血圧140/90mmHg以上の者

\* 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）

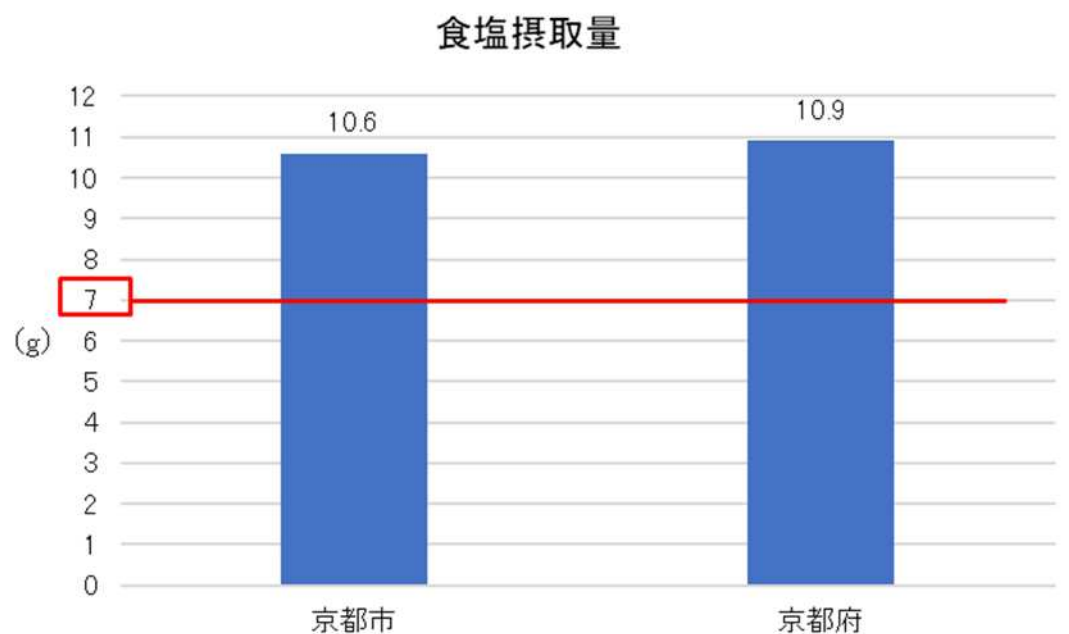
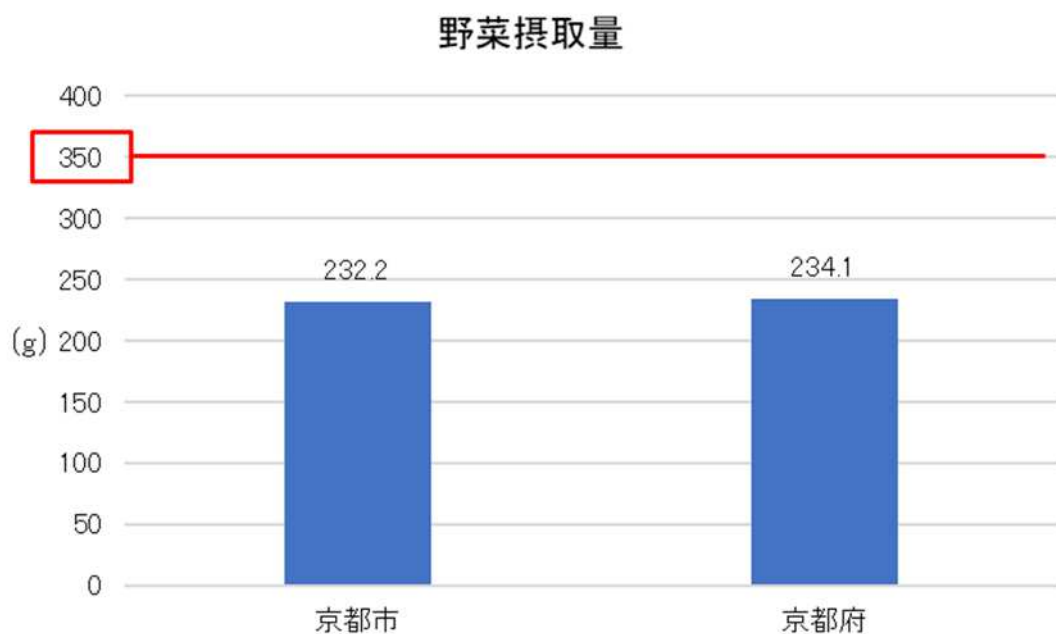
# ○ 肥満の状況

●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%)



## ○ 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。

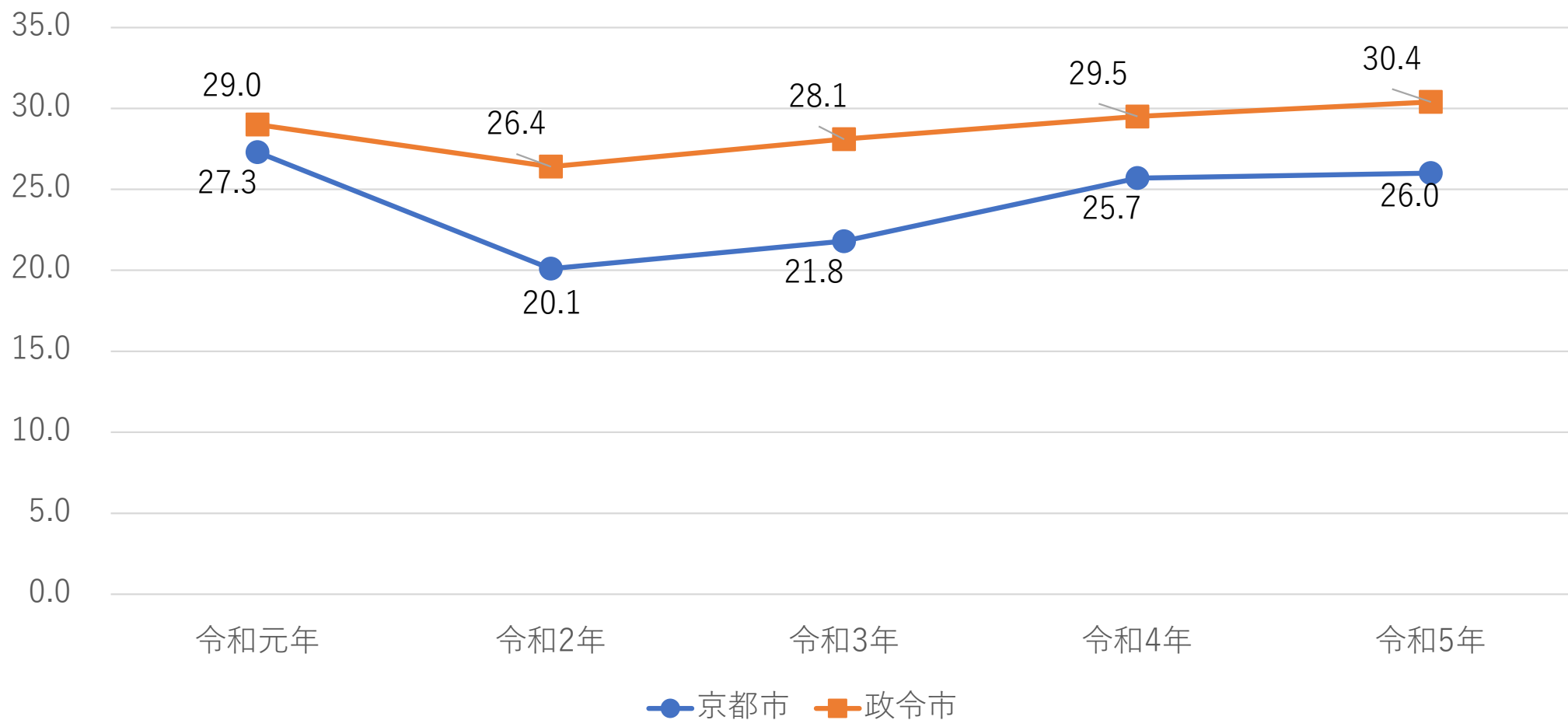


出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

# ○ 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。

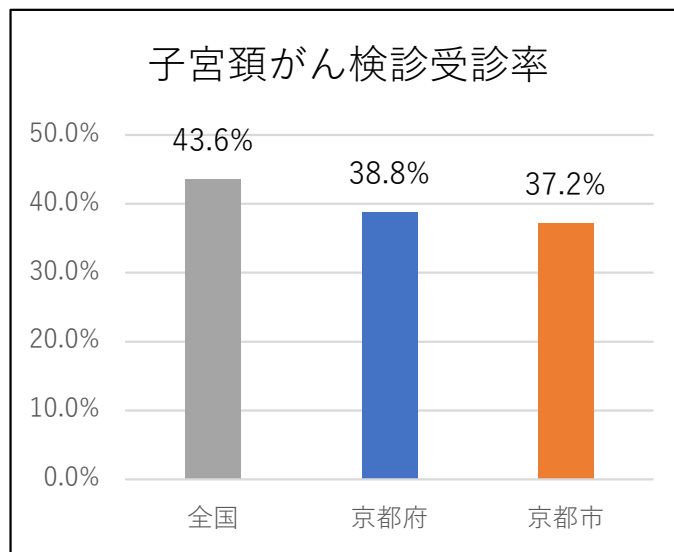
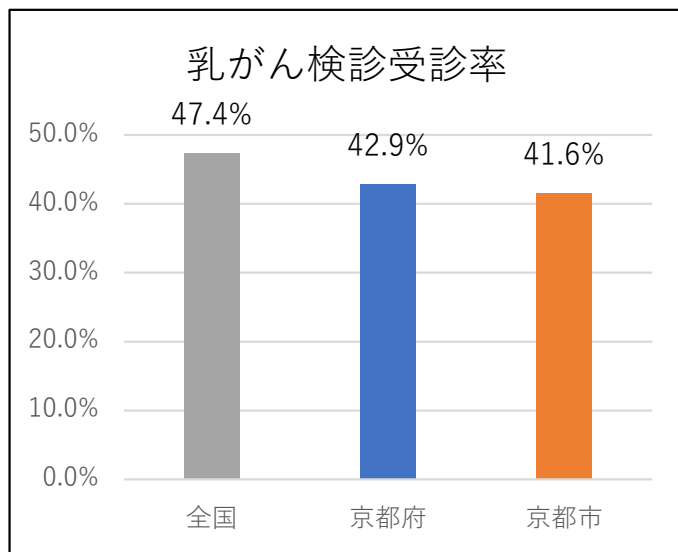
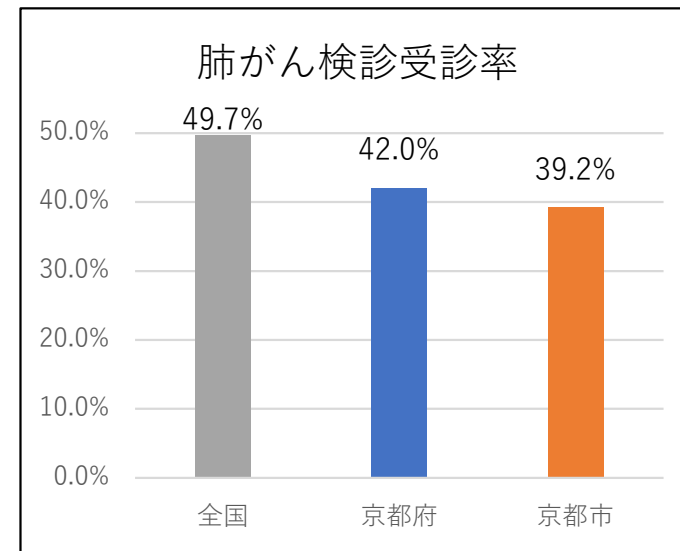
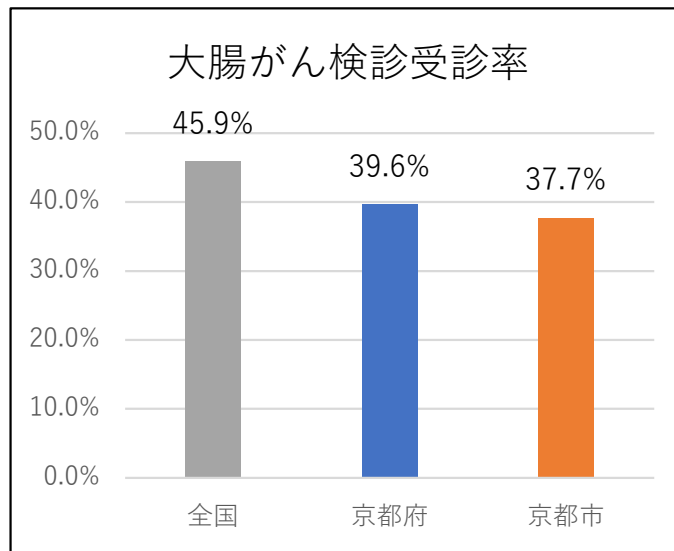
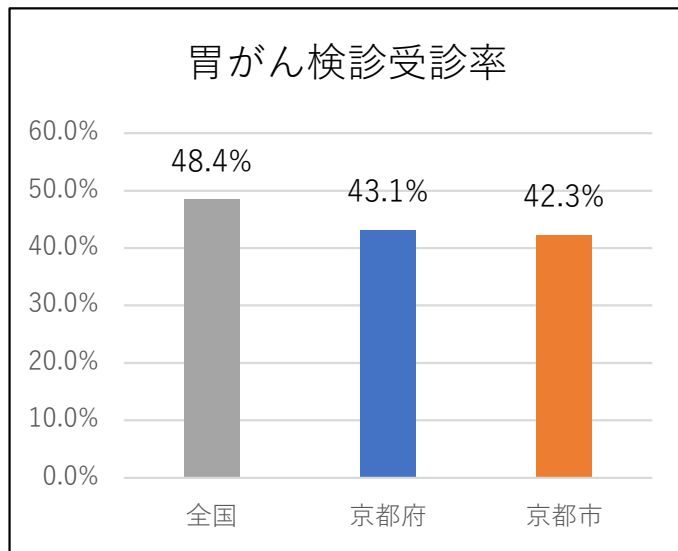
特定健診受診率



出典：京都市国保特定健康診査結果（令和元年～令和5年度）

# ○ がん検診

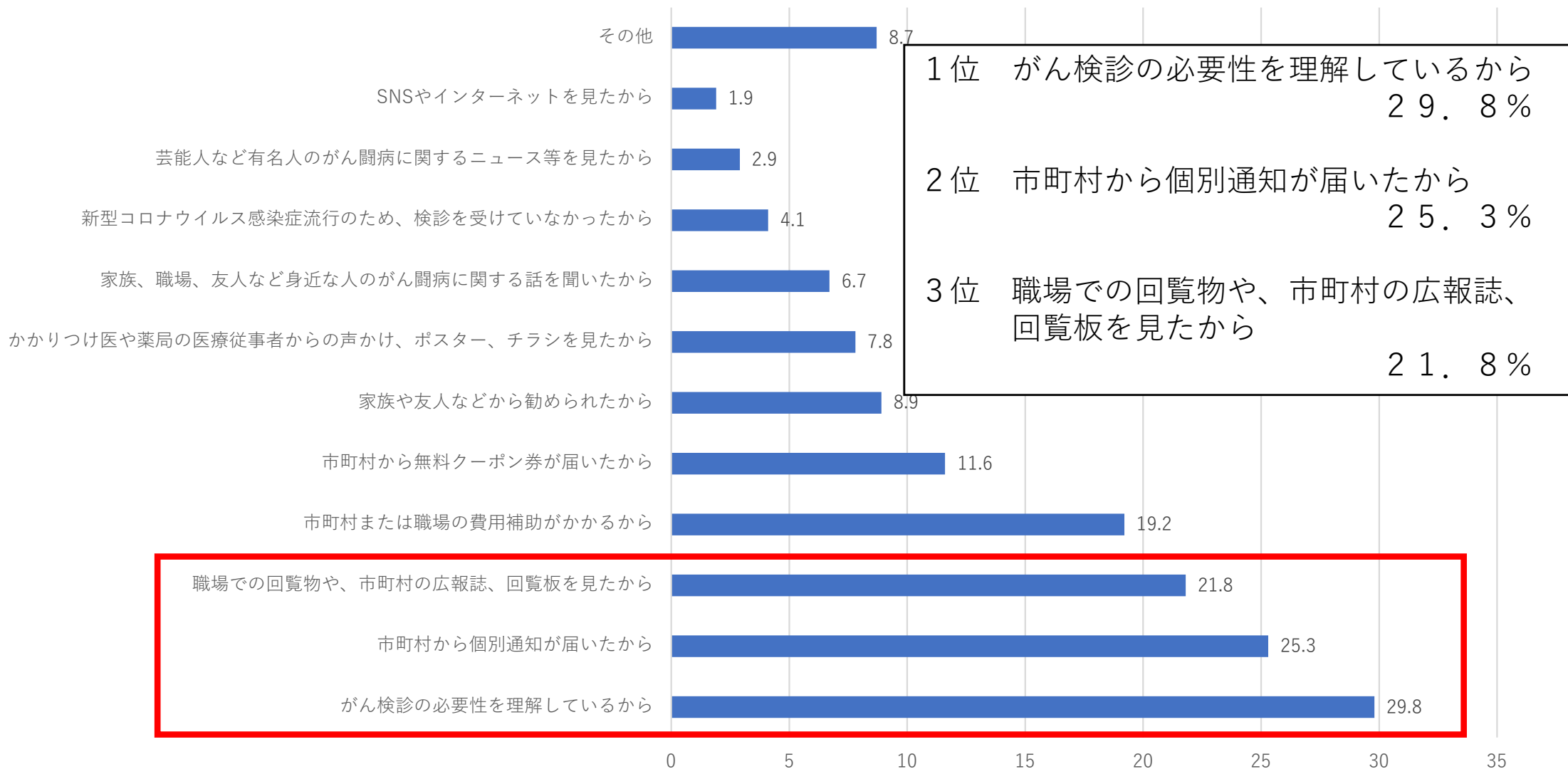
● 胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診において、  
全国平均と比較して受診率が低い。



出典：令和4年国民生活基礎調査

# ○ がん検診を受診した理由

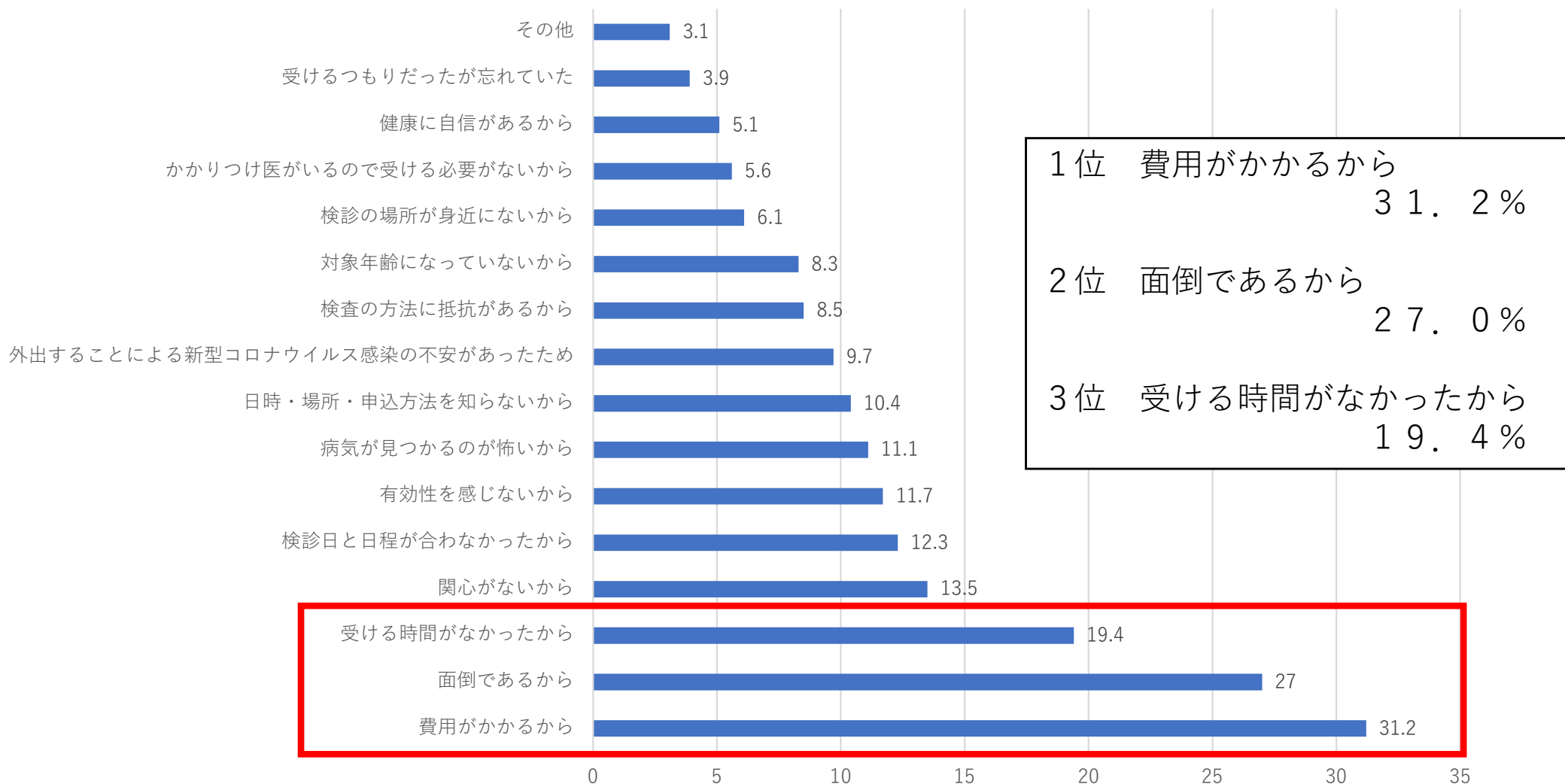
## ● がん検診を受けたきっかけ（複数回答）



出典：「令和5年度京都府がん検診受診率調査」報告書

# ○ がん検診を受診しなかった理由

## ● がん検診を受けなかった理由（複数回答）



# 課題に対する取組

## 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。



いつもの暮らしに

プラスせんぽ  
+1000 

＼「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！

## 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。



# ○ 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。



### 事業周知と併せた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



【京都市公式】きょうと動画情報館(City of Kyoto)  
プラスせんぽ~今日の一步が明日の元気に~

# ○ 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

# ○ がん検診受診率向上の取組（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	8 4 2 機関	（令和7年11月現在）
・胃がん（内視鏡）	1 4 3 機関	
・胃がんリスク	4 2 2 機関	
・大腸がん	5 3 2 機関	
・乳がん	4 2 機関	
・子宮頸がん	1 1 5 機関	
・前立腺がん	6 3 3 機関	

# ○ がん検診受診率向上の取組（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

## ● 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  
子宮頸がん（20・24・28歳）  
乳がん（40歳）  
胃がん（50歳）

**裏面に予約方法があります。**

京都市のがん検診は、保険外診療と比較して安価に受診することができます。

検診・検査内容	対象者※	受診頻度	(保険外診療) 受診料金
①肺がん検診 (胸部エックス線検査)	40歳以上	1年に1回	約2,000円 → <b>0円</b>
②大腸がん検診 (便潜血検査)	40歳以上	1年に1回	約2,000円 → <b>300円</b>
③子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20歳以上の女性	2年に1回	約8,000円 → <b>1,000円</b>
④乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性	2年に1回	約9,000円 → <b>1,300円</b>
⑤胃がんリスク層別化検診 (ABC検診)	40歳のみ	1回限り	約5,000円 → <b>500円</b>
⑥がんセット検診 最大4項目(上記①～④)の がん検診が指定の会場で 一度に受診できます。	①～④参照	①～④参照	受診した検診の受診料金の合計金額 例1：上記①～④を受診 約21,000円→ <b>2,600円</b> 例2：上記①、②を受診 約4,000円→ <b>300円</b> 例3：上記③、④を受診 約17,000円→ <b>2,300円</b> (上記例の他、受診した検診の種類により、受診料金は変わります。)

このお知らせは、令和7年12月31日時点で40・42・44・46・48歳の市民の方に  
令和7年5月15日時点の住所へお送りしています。  
すでに、京都市のがん検診を受診または申し込まれた等、行き違いの際は何卒ご容赦ください。

※対象年齢は、受診する年の12月31日時点で判定します。(乳がん検診のみ受診日時点での判定)  
2年に1回の検診は、各年、偶数年齢の方が対象です。ただし、奇数年齢の方でも、前年(偶数年齢の年)に受診していない場合は受診できます。

令和7年度 京都市子宮頸がん検診  
無料クーポン券

クーポン券番号

氏名

生年月日

住所

有効期限 令和8年3月31日(火)

発行元 京都市保健福祉局  
健康推進のまち、京都府健康増進推進基金

※有効期限までに予約してください。  
※有効期限までに予約された場合、有効期限が満了した時点で利用が停止されますのでご注意ください。  
※詳細はQRコード

クーポン券番号

氏名

受診日 年 月 日



## ○ 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。
- 糖尿病有病者及び予備群、高血圧は、加齢とともに増加。  
また、男性においては、肥満の割合が40歳以降高くなっており、働き盛り世代に対する生活習慣病予防の取組が重要。
- 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

- これまでアプローチの少ない「働き盛り世代」への取組の強化。
- 健（検）診受診率向上に向けた取組の強化。
- 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・関係企業等と連携した普及啓発等、市民ぐるみでの取組の強化。

## ○ 部会での主な意見

- 健康づくりに取り組む方を増やすため、インセンティブを設けるなど、動機付けの工夫が必要。
- 運動は良いと分かっているにもかかわらず実施しない方が多い。  
ナッジ理論の活用や、自然と動きたくなるような環境づくりなど、まちづくりも含めた検討をすべき。
- 働き盛り世代をはじめ市民のがん検診受診率を上げるため、周知方法の工夫が必要。
- 市民の行動変容に向けて、啓発内容を分かりやすく、伝えていくことが重要。