

第120回市町村職員を  
対象とするセミナー

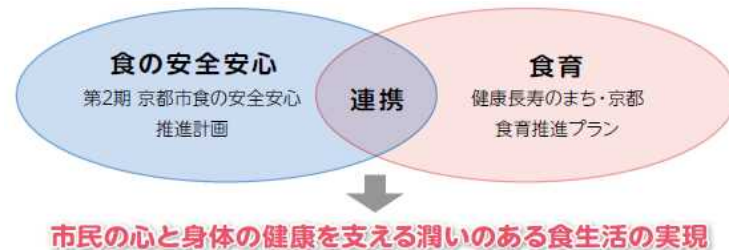
# 京都市の食育 「健康寿命の延伸を 目指した食育の推進」

京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課  
食育推進係長 大西 美佳



# 京都市の食育プランの特長

- ◎ 「健康長寿のまち」が冠についている。
- ◎ 本市の「京都市民健康づくりプラン」の**栄養・食生活分野のプラン**である。
- ◎ 本市の「**食の安全安心推進計画**」と同時に策定している。



- ◎ 計画期間が国・京都府と同じ期間である。**平成28年度から32年度**



# 健康長寿のまち・京都



## 健康大使の就任式



## 「健康長寿のまち・京都市民会議」設立総会



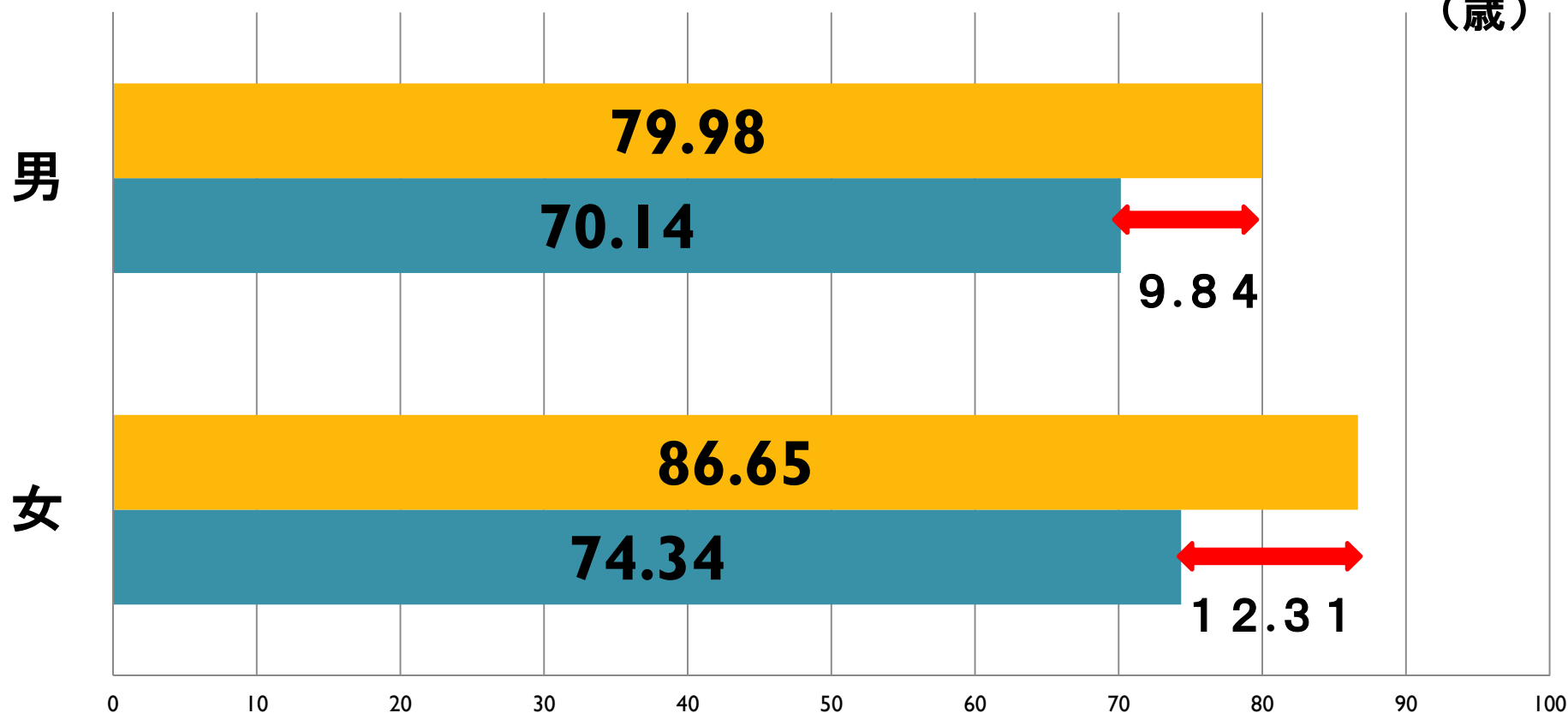
## 歩くまち・京都(四条通)

# 京都市の健康寿命と平均寿命

平均寿命＝健康寿命をめざせ！

■ 平均寿命  
■ 健康寿命

(歳)



※出典：厚生労働省科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書  
（健康寿命の指標化に関する研究）各政令市における健康寿命・平均寿命（平成22年分）

# 京都市民健康づくりプラン(第2次) の分野別計画・行動指針



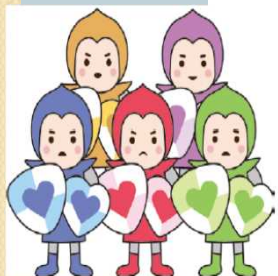
## ① 栄養・食生活

「健康長寿のまち・  
京都食育推進プラン」



## ② 身体活動・運動

京都市身体活動・運動に  
関する行動指針



## ③ 休養・こころの健康

きょうと いのち ほっとプラン  
(京都市自殺総合対策推進計画)



## ④ 歯と口の健康

歯ッピー・スマイル京都  
(京都市口腔保健推進行動指針)



## ⑤ 喫煙

京都市たばこ対策行動指針  
(第2次)

の推  
進  
病の予防の推進



## ⑥ 飲酒

京都市飲酒に関する行動指針

# 京都市の食育プランの経過

|                 | 第1次(H19～)<br>「京（みやこ）・<br>食育推進プラン」                      | 第2次(H23～)<br>新「京（みやこ）・<br>食育推進プラン」                                  | 第3次(H28～)<br>「健康長寿のまち・<br>食育推進プラン」                                                                               |
|-----------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 基本理念等           | 京都から発信する<br>「食」の再発見<br>～生涯にわたる健康<br>で豊かな生活の実現<br>をめざして | ～食から見直そう、<br>わたしたちの<br>ライフスタイル～                                     | 一人一人の市民が「食」への関<br>心を高め、適切な判断力を身に<br>つけるとともに、「食」を通じ<br>て「人」「家族」「地域」「世<br>代」がつながり、すべての市民<br>が生涯にわたって健康で心豊か<br>に暮らす |
| 目指す姿<br>・スローガン等 |                                                        | ～少しでもできるところ<br>から 五つの京食～<br>① 今日の朝食<br>② 共食<br>③ 協食<br>④ 郷食<br>⑤ 響食 | 健康づくりプランの全体目標<br>「京都市民の健康寿命を延伸<br>し、平均寿命に近づける」                                                                   |
|                 | 「食育」を周知し、<br>「食」を見つめ直す                                 | 「気づき」から「行動変<br>容」へと主眼を移す                                            | 明日につながる今日の食<br>明日につなぐ京の食<br>個人の取組に加え、個人を取り<br>巻く環境の整備も重視                                                         |

# 「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」の策定経過

| 時期    |              | 部会等                                              | 内容                                                     |
|-------|--------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 平成27年 | 3月20日        | 平成26年度食育推進部会                                     | 1 食育推進プランの見直しについて<br>2 「食育に関する意識調査」の質問項目について           |
|       | 5月～6月        | 平成27年度食育に関する意識調査<br>(15歳以上, 小中学生, 3歳児対象)         |                                                        |
|       | 9月4日         | 平成27年度第1回食育推進部会                                  | 1 「食育に関する意識調査」の結果報告<br>2 調査結果からの課題抽出及び次期プランの取組の方向性について |
|       | 10月27日       | 平成27年度第2回食育推進部会                                  | 1 次期プランの計画体系について                                       |
|       | 12月4日        | 市会報告                                             |                                                        |
| 平成28年 | 12月10日～1月15日 | 「健康長寿のまち・京都食育推進プラン（仮称）」骨子案の<br>市民意見募集（294人・374件） |                                                        |
|       | 2月9日         | 平成27年度第3回食育推進部会                                  | 1 市民意見募集の結果報告<br>2 次期プランの案について                         |
|       | 3月17日        | 市会報告                                             |                                                        |

## 京都市民を取り巻く状況

|           |                                                                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【課題】      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 家族形態の変化や生活スタイルの多様化</li><li>○ 壮年期の生活習慣病予防</li><li>○ 若い世代への食育の強化</li><li>○ 京都の食文化の認知と実践</li><li>○ 環境に配慮した食生活の実践</li></ul> |
| 【食に関わる状況】 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図る取組の強化</li><li>○ 「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録</li><li>○ 食品表示法の施行に伴う栄養成分表示の義務化</li></ul>              |
| 【京都の特長】   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 「京の食文化」を「京都をつなぐ無形文化遺産」に選定</li><li>○ 自治会や町内会等の地域住民が組織する団体等「地域コミュニティ」の伝統</li><li>○ 子育てを支え合う風土</li><li>○ 大学のまち</li></ul>   |

今後の取組の観点

## 今後の取組の観点 ⇒ 4つの施策の柱

自ら健全な食生活を実現できる人を育む  
市民それぞれの生活の場における食育が充実し  
多様なライフスタイルの人々が無理なく習慣として適切な食を選択できるよう  
家庭や地域、食育関係者が一体となり  
取組を推進させることが必要

- ① 一人一人の食への関心を高め  
**行動変容**を促す食育の推進
- ② 一人一人を取り巻く**食環境**の整備・充実
- ③ **京都の食文化**など京都ならではの強みを活かした食育の推進
- ④ **食の安全性の確保と安心**できる食生活の実現

### 柱1 **行動の変容**

一人一人がまず実践  
～ 豊かな食生活で**健康づくり**

### 柱2 **環境の整備**

みんなで協働・環境づくり  
～ 実践できる「食」環境

### 柱3 **京都の食文化**

伝え・つなぐ京都の食文化  
～ はぐくむ豊かな「ところ」と「暮らし」

### 柱4 **安全と安心**

食の安全性の確保と安心できる食生活

# 計画体系

「京都市民の健康寿命を延伸し、平均寿命に近づける」

基本理念

健康寿命の延伸・健康寿命延伸プランの推進

一人一人が「食」への関心を高め、適切な判断力を身につけるとともに、「食」を通して「人」、「関係」、「地域」、「世代」がつながり、すべての市民が生涯にわたって健康でいられる。

食生活の改善と食文化の推進

行動の習慣

一人一人がまず実践  
～豊かな食生活で健康づくり

推進策

- (1) 食生活の指導的役割の強化
- (2) ライフステージに応じた食生活の推進
- (3) 食育・食育活動を通じた食生活の推進
- (4) 環境にやさしい食生活の推進

食育の推進

みんなで食育・環境づくり  
～実践できる「食」環境

推進策

- (5) 食環境・食生活と環境による食育の推進
- (6) 学校食と食環境による食育の推進
- (7) 食育に関わる人材育成・ボランティアの支援

食文化の推進

伝統・つなぐ食文化  
～はぐくむ豊かな「こころ」と「くらし」

推進策

- (8) 食文化の普及促進
- (9) 食文化の継承・創造と地域振興の推進

食の安全と安心

食の安全性の確保と  
安心できる食生活の実現

推進策

- (10) 食の安全性の確保
- (11) 安心できる食生活の実現

スローガン

- ★明日につながる今日の食
- ★明日につなぐ泉の食

スローガン

目指す姿

- 1 健康な食生活を実践する
- 2 食生活の改善や食環境の向上に取り組んでいく
- 3 食育・食育活動を通じた食生活の改善に取り組んでいく
- 4 食生活の改善に取り組んでいく
- 5 食生活の改善に取り組んでいく
- 6 食生活の改善に取り組んでいく
- 7 食生活の改善に取り組んでいく
- 8 食生活の改善に取り組んでいく
- 9 食生活の改善に取り組んでいく
- 10 食生活の改善に取り組んでいく
- 11 食生活の改善に取り組んでいく

目指す姿

数値目標 10

施策の柱 4  
基本施策 11

全取組数 61

## 「目指す姿」→「数値目標」

- 1 朝食を毎日食べる
- 2 食卓を囲み家族や仲間とのだんらんを楽しんで食べる
- 3 主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる
- 4 適正な体重を維持する
- 5 適切に食品を選択する力をつける
- 6 食品ロスの低減など環境を考えた食生活を実践する
- 7 健康的な食事をとることができる環境の充実を図る
- 8 食育指導員等の市民ボランティアの活動の充実を図る
- 9 京都の食文化を正しく理解し、継承する
- 10 地産地消（知産知消）を実践する
- 11 食の安全性が確保され、安心して食生活を営むことができる



## 「新規事業」

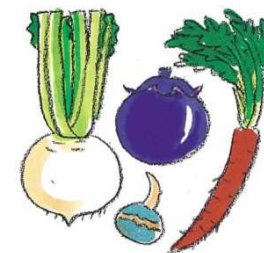
- ① 「食の健康づくりリーフレット」等の発行
- ② 中央卸売市場第二市場改築時における食育設備の設置
- ③ 非常時に備えた食料等の備蓄の推進と調理の工夫の啓発
- ④ 生ごみ3きり運動の推進
- ⑤ 「食べ残しゼロ推進店舗認定制度」
- ⑥ 「小学校モデル実施校での給食生ごみの堆肥化事業」
- ⑦ 地域住民から保育園(所)等の保護者・子育て家庭へ伝える食育の推進
- ⑧ 「食の健康づくり応援店」事業の推進
- ⑨ 「食の健康づくりハンドブック」の発行
- ⑩ 食育指導員の活動の場の拡大と基盤強化
- ⑪ 京都の食文化推進プロジェクトチームによる京都の食文化の普及促進
- ⑫ “京都をつなぐ無形文化遺産”「京の食文化」の普及啓発

## 主な取り組み

- 食の健康づくり応援店（府市協調事業）



## 主な取り組み



### ● 京都市食育指導員（市民の食育ボランティア）

京都には**独自の食文化**（日本料理，家庭で古くから受け継がれているおかず（おばんざい等），京野菜等）がある。

京都には**地域力**（小学校区単位の自治会組織等）がある。

京都から**体育指導委員**が生まれた。食育も地域で活躍する人が欲しい。

京都らしい食育を進める市民ボランティアを育てよう！

↓  
**平成21年～食育指導員の誕生**  
**308人の養成，269人登録**



## 食育指導員は地域で食育活動



# 京都市の「食育」のポータルサイト

お問い合わせ → ポリシー → サイトマップ → リンク集

検索

文字サイズを変更 通常 大

京都市

京・食  
ねっと

京都市運営  
食と健康情報  
発信サイト

食育とは  
Education

食の安全・安心  
Safe & Secure

ライフステージ別情報  
Life Stage

食と健康情報  
Food & Health

京の食文化・食べもの  
Dietary Culture

レシピ  
Recipe

コラム  
Column

ホーム

★ 新着情報・お知らせ  
News & Info

↑↑川口洛西地域のウォーキングマップを掲載しました。

➡ 7月4日(株)いつつじさんへのインタビューを掲載しました

📢 イベント情報・保健センター事業  
Event & Health Center Info

→ 一覧へ

2013年7月19日 保健センター・左京区  
➡ 左京区【平成25年10月16日(水曜日)開催】離乳食講習会

2013年7月18日 保健センター・伏見区  
➡ 醍醐支所【平成25年9月11日(水)開催】離乳食講習会

2013年7月10日 保健センター・右京区  
➡ 右京区【平成25年8月7日(水曜日)8月9日(金曜日)開催】わんぱく子どもクッキング

「食」をキーワードに全国の最新ニュースを自動配信

📰 食のニュースヘッドライン  
Headline

➡ アレルギ－おかわり禁止、東海も対応強化 - 朝日新聞

➡ アレルギ－おかわり禁止、東海も対応強化 - 朝日新聞

➡ 「江戸を食べる」5回続きの(4) いまは正しい「薬食い」？ 猪鍋の「ももんじゃ」 - 47NEWS