

平成 24 年度 事業計画

平成 24 年度は、当財団法人が設立されてから 20 年目の節目の年度であるとともに、公益法人制度改革に伴う新たな法人への移行期限（平成 25 年 11 月末）まで残りわずかという非常に重要な年度でもあります。

当財団の使命であります市民の皆さんの健康と福祉の向上に一層寄与するため、京都府知事による公益財団法人の認定取得を視野に入れながら、京都市健康増進センター（ヘルスピア 21）を拠点として健康づくりのための以下の事業を積極的に、かつ、着実に取り組みます。

併せて、公益財団法人認定取得に必要な各種準備を適切に実施し、平成 24 年度中の公益財団法人認定取得、そして平成 25 年度当初からの新たな公益財団法人発足を目指します。

健康は、社会生活を営むうえにおいて最も基本的なものであるとともに、市民一人ひとりがいきいきとした豊かな人生を過ごすために欠くことのできない大切なものであり、心身ともに如何に健康に過ごすかは、社会全体の重要な課題でもあります。

健康づくりは、生涯にわたりより良い健康を目指し、栄養、運動、休養のバランスのとれた生活を営み、日常生活の中から健康を阻害する要因を取り除き、環境の変化に対応できる健康な心身をつくることでもあります。

財団法人京都市健康づくり協会は、健康づくりに係る関係団体等の皆さんと協力連携し、京都市健康増進センターを市民の健康づくりのための環境整備に取り組む拠点として活用しながら、市民の皆さんの健康と福祉の向上に寄与することを目的として、健康づくりのための実践活動や知識の普及啓発活動、あるいは健康づくり指導者・ボランティアの養成等の事業を積極的に取り組んでまいります。

< 協会設立趣旨より抜粋 >

< 計画項目 >

- 1 中高年齢者に対する健康保持増進事業
 - (1) 介護予防事業の推進
 - 生活機能維持向上
 - 自立，社会参加能力の低下予防
 - (2) 中高年齢者の保健指導事業等の推進
 - 生活習慣病の予防推進
 - 疾病の早期発見，早期治療
 - (3) 中高年齢者の健康増進事業の推進
 - 健康保持増進に係る意識の向上<きっかけづくり>
 - 自らの健康度の把握，自らの健康保持増進プログラム等の策定支援
 - 持続する健康保持増進の取組支援
 - (4) 診療所の運営事業
 - 骨密度，心電図，肺機能検査等の医学的検査等の実施による健康度測定等
 - 健康，栄養指導等健康増進取組支援
 - (5) 健康づくり関連団体等との連携協力，活動支援事業並びに調査研究及び普及啓発事業
 - 健康づくり関連団体への講師の派遣及び健康づくりの調査研究等
 - 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成等
- 2 青少年等の健全な身体の増進事業
 - ストリートダンスや少林寺流拳法等各種スタジオ教室や水泳教室の開催等
- 3 診療所における保険診療等の実施
 - 内科，小児科の外来診療，禁煙外来等呼吸器内科の外来診療
- 4 京都市健康増進センターの管理運営
 - 平成 23 年度から平成 27 年度まで，指定管理者として選定
 - 最も効率的な方法による，高品質で満足度の高い市民サービスの提供

1 中高年齢者に対する健康保持増進事業

健康は，市民ひとりひとりがいきいきとした豊かな人生を過ごすうえで欠くことができない大切なものであり，心身共に如何に健康に過ごすかは社会全体の重要な課題です。とりわけ中高年齢者（40 歳以上）にとっては，加齢とともに健康保持に係るリスクが否応なしに増えていくこと等から，京都市や健康づくりに係る関係団体と連携し，かつ，介護予防や特定健診等の制度を活用し，健康保持増進の取組を積極的に進めていきます。

実施に当たっては，当協会の医療部門や健康運動指導部門等が培ってきたノウハウを存分に発揮し，一体となり総合的に実施するよう留意します。

これらの事業を通じて，一人でも多くの市民が，自らの健康は自らが築き上げ培っていかねばならないことを意識し，かつ，実践していく能力を身につけていただくことを目指します。

更には、これらの意識を高め、一定のトレーニング等の能力を身に付けた市民が、ボランティア活動等を通じてそれぞれの地域や集まりでの健康づくりの取組を率先して推進し、ひいてはそれぞれの地域において中高年齢者を中心とした人々の「つながる」「つどう」ことのできる居場所づくり、コミュニティづくりを目指した新たなまちづくりに繋がることを目指します。

(1) 介護予防事業の推進

生活機能維持向上

自立，社会参加能力の低下予防

生活機能の維持向上により、一人でも多くの市民が要支援、要介護状態に陥ることのないよう健康増進、発病予防の取組や生活機能低下の早期発見、早期対応にむけた取組を行う。

なお、これらの介護予防の取組は、具体的な病状が発症するまでは、あるいは身体に変容を認めるまでは、なかなか個人として積極的な取組には至らないことから、関係機関との連携を深め、かつ、市民しんぶんやホームページ等の広報媒体を積極的に活用した宣伝広告を行い、一人でも多くの人の参加を得て、健康増進に向けたきっかけづくりとなるよう努める。

< 主な教室等 >

シニア体力向上教室

生活機能の低下のおそれがある人（虚弱な高齢者）やその他の一般高齢者（当センター長が参加することが適当と認める人）を対象に、地域包括支援センター等と連携協力し、当協会の医師によるアセスメント等を踏まえ、それぞれの健康に応じた運動プログラムや到達目標の設定により、それぞれにあった生活機能の向上が自らの力で行えるように必要な運動、栄養、保健指導等を実施する。

シニア低栄養相談

健康づくりの基本は、栄養、運動そして休養の三つがバランスよく保たれた生活を営み、環境の変化に対応できる健康な心身をつくることですが、低栄養状態にある人に対し、栄養に着目し、特に「食べる楽しみ」を考慮しながら「しっかり食べて元気はつらつ！」をテーマとした個別栄養指導、簡単クッキングの実践等を実施する。

健康ダイエット教室

内臓脂肪型肥満は生活習慣病の発症リスクが非常に大きく、生活機能の低下につながるおそれ大きいことから、適切な食生活の改善が必要とされる65歳以上の人を対象として、医師の講話、管理栄養士や健康運動指導士に

よる栄養・運動指導等により，正しい食生活への改善を図るとともに生活に必要な体力の低下を防ぐ。

かむかむ教室

摂食・嚥下等の口腔機能の低下により「食べる楽しみ」を失い，かつ，適切な栄養状態の確保が困難となるおそれのある65歳以上の人を対象として，歯科衛生士による口腔ケア指導，管理栄養士による栄養指導や調理実習を行い，口腔機能の向上そして低栄養状態に陥ることを予防し，身体機能の改善を図る。

(2) 中高年齢者の保健指導事業等の推進

生活習慣病の予防推進

疾病の早期発見，早期治療

糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群の減少を図るため，京都市と連携し，京都市国民健康保険加入者（40～74歳）のうち，疾病には至っていないが健康づくりに係る取組が必要と見込まれる人（ただし，運動によるリスク要因の少ない人に限る。）を対象に，メタボリックシンドロームの概念を導入した生活習慣の改善に関する動機付けを目的として，まず自分の健康度の再確認，有酸素運動や筋力トレーニングの必要性，更には食生活の改善等の学習，そして実践指導等を内容とした事業を推進する。

また，一人でも多くの中高年齢者が自らの健康状況を正しく把握し，適切な保健指導を受けられるよう当協会診療所での特定健診の受診を勧めるとともに，必要な人には特定保健指導や上記（1）に掲げる介護予防事業の実施を勧め，生活機能の向上が図れるように努める。

(3) 中高年齢者の健康増進事業の推進

健康保持増進に係る意識の向上<きっかけづくり>

自らの健康度の把握，自らの健康保持増進プログラム等の策定支援

持続する健康保持増進の取組支援

生活プログラムの作成・指導及び運動実践による健康づくり指導

自らの健康度に関心を示し，健康保持増進を自ら実施していく必要性を自覚している中高年齢者に対して，診療施設の活用により心電図や骨密度の測定，更には運動負荷試験等による健康度の総合的な判定を実施し，その結果を踏まえてそれぞれに合った筋力トレーニングや有酸素運動の実施指導を行う。また健康づくりを行うメニューとして，「ピラティス」「いきいき筋ト

レ」「ヨガ」等の各種健康教室を開催する。なお、これらの健康保持増進の取組が、楽しく持続して実施されるようスクラップ・アンド・ビルド等により、利用者のニーズ、要望も充分取り入れるように教室展開に取り組む。

なお、医療費控除の対象となるヘルスパス等の活用も推進する。

「いきいき筋トレルーム」での中・高齢者筋トレ事業の実施

中・高齢者筋力トレーニング施設「いきいき筋トレルーム」(上京区)の運営を受託し、中・高齢者向けの筋トレ教室を開催する。

マシンを使用しないクラスを週に6教室、油圧式筋力トレーニングマシンを使用するクラスを週に3教室開催する。

いきいき長寿パス等の活用

当健康増進センターを利用する中高年齢者が、安心、かつ、持続して健康保持増進に取り組めるようそれぞれに合った魅力的な定期券の発行等を行い、健康増進の意識向上と取組の推進を図る。

65歳以上の高齢者には長寿パスを設け、料金割引とともに運動を通じて自らの健康に対する理解を更に深められるよう月1回の個別相談等を行い、必要な人には、生活機能の向上、生活習慣病の予防につながる持続的な取組の支援を行う。

また、健康増進の必要性を理解しながらも働き世代、子育て世代等でなかなか実践に移せない人、「健康と運動」についてじっくり考え、実践する機会をもつことが困難な人等40歳以上の中高年齢者に対しては、夜間割引定期券の活用等を促し、健康増進の魅力を体験いただくとともに、実践の中で、専門家による個別相談やカウンセリング等を通じて自らの健康度に応じた生活プログラムの構築につながるよう努める。

ヘルスパス21「半日体験」

京都市老人クラブ連合会等の関係団体と連携し、当京都市健康増進センターの魅力を知っていただき、今後、一人でも多くの方が、各自の健康度を把握し、自らに合った健康増進の取組を行うきっかけとなるよう医師による講話や骨密度の体験、油圧式マシンによる筋力トレーニングの体験等を取り入れたヘルスパス21「半日体験」として開催する。

その他

京都市健康増進センター内に、栄養や健康に係る啓発ポスターを掲示し、より一層の健康と運動に係る自覚と知識の向上のきっかけづくりを行う。

(4) 診療所の運営事業

骨密度、心電図、肺機能検査等の医学的検査等の実施による健康度測定等

健康，栄養指導等健康増進取組支援

診療所の医療機器や医師，看護師，管理栄養士，保健師等のスタッフによるアセスメント等の個別面談や診察を行うとともに，骨密度，心電図，肺機能検査や運動負荷試験等の各種医学的検査等を行い，中高年齢者の各自の健康度の状態を正しく把握・提示し，各自が主体的に健康増進への取組みを行えるよう指導します。

また，アセスメントその他の機会に適切な栄養指導や治療が必要と認められたときには，これらの改善策を指導するとともに，診療等を実施し，必要な場合には生活プログラムの作成・指導を実施します。

また，これまで市民の健康の保持・増進に取り組んできた成果を生かし，生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防に重点を置いた特定健康診査及び特定保健指導等の取組も，医療保険者との連携を強化し，積極的に取り組みます。

(5) 健康づくり関連団体等との連携協力，活動支援事業並びに調査研究及び普及啓発事業

健康づくり関連団体への講師の派遣及び健康づくりの調査研究等

地域包括支援センターや老人福祉センター，社会福祉協議会，老人クラブ連合会等の健康づくり関連団体と連携協力し，それぞれの団体や個人が地域で自主的に健康づくりに取り組めるようきっかけづくり，意識の醸成を行うとともに必要な場合には協会の専門職員自らが地域に出張し，指導啓発を行う等地域での取組に対し積極的に支援活動を行う。

また市民の総合的な健康づくりと健康の保持増進のための安全で効果的な健康づくりの理論と方法等について調査，研究を行い，その成果を全国健康増進施設連絡協議会研究会等で発表し，また第三者の貴重な意見を謙虚に取り入れながらホームページ等で情報発信を行う。

高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成等

上記 に掲げる各地域や団体による自主的な健康づくりの取組において，リーダーとなりうるボランティアを養成するとともに，登録後も，引き続き，地域での取組をより効果的，適切に行えるよう経験交流会等を行う。

更に，3年に一度の登録更新を契機に新たな知識や技術の向上が図れるよう，登録後においても当センターでの一定の講話受講や実技実施等を登録更新に係る必要な単位として義務付け，取得した人に更新証を交付する。

2 青少年等の健全な身体の増進事業

ストリートダンスや少林寺流拳法等各種スタジオ教室や水泳教室の開催等

生活習慣は、乳幼児から日々の生活の中で形成されるもので、ライフステージごとに特徴があり、一人一人が生活習慣を意識し、常に見直し改善が行えるよう支援することが求められるが、40歳未満の青少年に対しても健全なスポーツ、運動（当センターのトレーニング機器やプールの活用、エアロビクス、ストリートダンス等の各種教室への参加）により青少年等の健全な身体の育成と豊かな情操教育の推進を支援します。

また、海外からやってきた外国人で、筋力トレーニング等を滞在中も引き続き実施希望する人にも、その機会を提供できるよう主なホテル等との連携を深めながら、受入体制を整えます。

3 診療所における保険診療等の実施

内科、小児科の外来診療、禁煙外来等呼吸器内科の外来診療

市民の安全で効果的な健康づくりを図り、健康と福祉の向上に寄与するために行う健康づくり事業を補完し、より充実したものとするため、平成16年度から診療所において保健診療を開始したのですが、平成24年度も引き続き内科及び小児科の保険診療を実施します。

併せて、禁煙外来等呼吸器内科も引き続き専門医による診療を実施します。

4 京都市健康増進センターの管理運営

平成23年度から平成27年度まで、指定管理者として選定

最も効率的な方法による、高品質で満足度の高い市民サービスの提供

健康増進センターの運営については指定管理者制度が導入されており、当協会は、平成18年度から平成22年度までの第一次に続き、平成23年度から平成27年度までの5年間、京都市から指定管理者に指定されました。

これまでに培ってきたノウハウ、実績を生かし、＜一層の公平性、透明性、客観性の向上＞を図る観点から、最も効率的な方法で、高品質で満足度の高い市民サービスの提供に努めます。

(参考)京都市健康増進センターの概要

- 1 設置目的：市民の健康の保持・増進を推進し、「自分の健康は自分で守る」という機運をさらに高め、市民の誰もが自己の年齢，体力に応じて，より安全に，より効果的に健康づくりを行える拠点施設として平成5年に設置された。
- 2 所在地 京都市南区西九条南田町1 - 2
- 3 敷地面積 約4,360平方メートル
- 4 建設規模 鉄筋コンクリート造 地上4階地下1階
延床面積約10,600平方メートル(南保健センター，地下駐車場を含む。)
- 5 休館日 月曜日(7月と8月を除く。)，6月第4火曜日～木曜日，年末年始
- 6 営業時間(プール・トレーニングルーム)

火曜日～土曜日	9:30～21:00
日曜日・祝日	9:30～17:00

(診療所)

火曜日～土曜日 (祝日は休診)	9:00～12:00
火曜日・金曜日 第2・4週木曜日 第2土曜日 (祝日は休診)	14:00～16:00