

# 平成 28 年度 事業計画

## I 公益法人制度改革への対応等

### 1 財団法人の設立目的と経緯

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平成 5 年に設立されました。

以後今日まで、健康づくりのための各種健康教室等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み、とりわけ京都市民健康づくりプラン（第二次）が掲げる基本理念「京都ならではの取組や強みを生かした健康づくり」の実現に向け、積極的に参画しています。

また平成 16 年度からは、各種健康づくり事業を補完し、より充実したものとするため、診療所における一般外来診療（保険診療）も開始しております。

他方、地方自治法の改正により公の施設の管理運営に「指定管理者制度」が設けられ、京都市健康増進センターも指定管理の対象となったことから、当協会はこれまで培ってきた経験やノウハウを生かした提案を行い、平成 18 年度から平成 22 年度までの 5 年間、そして平成 23 年度から平成 27 年度までの 5 年間の二次にわたって京都市健康増進センターの指定管理者として指定を受け、管理運営を担ってきました。

今般、引き続き平成 28 年 4 月から平成 33 年 3 月までの 5 年間にわたる第三次の指定管理者として選定され、新たに指定管理にかかる協定書を締結しようとしているところです。

管理運営に当たっては、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が行えるよう、経費の削減に努める等自主的な経営努力を促進しております。

※ 診療所における一般外来診療（保険診療）については、平成 25 年 6 月末にて指定管理の対象から削除され、同月をもって中止

## 2 公益財団法人への移行

平成 20 年に公益法人制度改革関連 3 法が施行されたことに伴い平成 25 年 11 月末日までに新たな法人への移行が必要となったことから、当協会も平成 23 年度から本格的に移行準備に取り掛かりました。

公益財団法人では、公益目的事業への非課税、税控除など優遇措置を受けることができるものの、移行後も公正で自主自律的な運営はもとより認定庁による厳しい監督も行われます。

当協会は、今般の公益法人制度改革を自らの法人の在り方の再点検の機会として積極的に受け止め、検討協議を行ってきました。

その結果、設立趣旨はもちろん、当協会が行っている殆どの事業が不特定かつ多数の市民の利益の増進に寄与するものであり、とりわけ中高年齢者に対する生活習慣病対策や生活機能の低下防止等社会保障の基礎となる分野において、京都市や関係団体等と連携協力し、市民の健康保持増進に大きく寄与していることから、平成 24 年 5 月の役員会等で新たな公益財団法人の定款の変更の案等の承認を得たのち、平成 24 年 8 月に京都府知事に公益財団法人への移行認定申請を行いました。

その後平成 25 年 3 月 18 日付けにて府知事の移行認定が得られましたので、必要な設立登記手続きを行い、平成 25 年 4 月 1 日付けにて公益財団法人として発足し、今日に至っています。

この間、平成 26 年 11 月には監督官庁である京都府の立入検査を受けましたが、一部事務的な提言を受けたものの、基本的には良好に運営できているとの検査結果でした。

## Ⅱ 平成 28 年度事業計画

### <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
    - 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
    - 健康保持増進に係る意識の向上<きっかけづくり>
  - (4) 健康度測定等に係る推進体制の充実強化
    - 医学的検査や体力測定，食事調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
    - 下京区歩歩（ぼっぼ）塾の運営参加
- 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
  - 青少年の医学的検査や体力測定等の健康度測定及び運動指導等
- 3 京都市健康増進センターの管理運営
  - 平成 28 年度から平成 32 年度まで，指定管理者として運営
  - 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。我が国は，世界に冠たる長寿国となりましたが，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，寝たきりや要介護状態になる等日常生活に不自由を感じている人が増えている状況も見られます。

このような中で，平成 24 年に国で策定された健康日本 21（第 2 次改正）や平成 25 年に策定された京都市民健康づくりプラン（第 2 次）が掲げる目標達成に

向け、当協会が、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ながら健康保持増進の取組を積極的に進めていくことの重要性がますます高くなっています。

とりわけ健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の予防とともに社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが求められており、そのためには、高齢化に伴う機能の低下を遅らせる高齢者の健康に焦点を当てたきめ細かい取組、具体的には認知機能低下やロコモティブシンドロームの予防とともに良好な栄養状態の維持、身体活動量の増加等の取組が求められています。

実施に当たっては、これらの要請に効果的に対応できるよう当協会の健康運動指導部門や医療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、意識を高め、トレーニング等の能力を一定身に付けた市民が、「京都市いきいき筋トレボランティア活動」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等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**

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生活機能の維持向上の取組や生活機能低下の早期発見、早期対応に向けた取組を行う。

とりわけ、加齢に伴い様々な不具合、変調が生じても、個人として積極的な取組には至らない高齢者が多いことから、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>**

#### **① いきいき筋力トレーニング教室、いきいきマシン筋力トレーニング教室**

ロコモティブシンドロームを防止し、健康寿命を延ばすため、京都市高齢

者筋力トレーニング教室として、「いきいき筋力トレーニング教室」及び「マシン筋力トレーニング教室」を開催する。

教室は、「京から始めるいきいき筋力トレーニング」及び「ロコモいつでもどこでも京ロコステップ+10」を基本とし、それぞれ月 4 回のコースとして行う。

※基本コース

定員	毎月 6 クラス開催 各 18 名
対象	市内在住 65 歳以上
料金	2,000 円 (月 4 回)

※マシンコース

定員	毎月 2 クラス開催各 15 名
対象	市内在住 65 歳以上
料金	2,800 円 (月 4 回)

② **いきいき筋力トレーニング教室 (出張型)**

高齢者に対する筋力トレーニングの普及啓発、きっかけづくりを目的として、京都市高齢者筋力トレーニング教室の一つとして出張型の筋力トレーニング教室を行う。

定員	1 回あたり 5 人以上
対象	京都市下京区、南区、伏見区(醍醐区域を除く。)
場所	利用者において確保する運動スペース
回数	1 回のみ
費用	無償 (京都市助成事業)

③ **シニア栄養相談**

**ア いきいき「栄養満点」教室**

**イ「防げ糖尿病大作戦！」教室**

**ウ「減塩大作戦！」教室**

**エ 食事と運動で「貯筋」教室**

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、特に栄養の観点から、とりわけ加齢による体力低下を防止するための高齢期の食生活に着目した教室を、市内在住の 65 歳以上の高齢者を対象に上記 4 つに特化して開催する。

教室では、栄養アセスメント等により目標を設定し、栄養に着目しながら「しっかり食べて元気はつらつ！」をテーマとした栄養指導、簡単クッキングの実践、食前食後の血糖値の測定、尿中塩分濃度の測定、体組成や筋力の測定等それぞれの症状に応じたきめ細かい取組を行い、参加者のモチベーシ

ョンの低下を防止するとともに、「はかる」「わかる」「きづく」「かわる」につながるよう留意する。

#### ④ スマイル栄養塾（いきいきシニアの食事バランス教室）

高齢期における食生活は体力の保持増進の根幹をなすものである。

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。

なお、参加者のモチベーションの低下防止等を図るため活動量計の貸与等取組みの工夫を図る。

#### ⑤ すこやか栄養教室（口腔ケア&栄養教室）

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。

#### ⑥ シニア体力向上教室

「最近歩くのが遅くなった」「重い荷物を持つのがつらい」等生活機能の低下のおそれがある人を対象に、それぞれの健康度に応じて長く続けられる筋力トレーニングを中心とした教室を開催する。

実施に際しては、当京都市健康増進センターの医師による健康チェック等を踏まえ、油圧式筋力トレーニングマシン等を活用した運動プログラムや到達目標を設定し、それぞれにあった生活機能の向上が自らの力でできるように運動指導を実施する。また、随時水中運動や脳健康チェック等もオプションとして取り入れる等長続きする取組みとなるよう留意する。

併せて、約6か月ごとに体力測定等を行い、取組の効果の検証等も行う。

#### ⑦ ロコモステップ教室

転倒に対する不安を軽減し、自立して元気に生活できるよう歩行能力やバランス能力の向上に留意した教室を開催する。

教室では、当京都市健康増進センターの医師による健康チェックを行い、併せて6か月ごとの体力測定等で運動効果を確認しながら持続的な取組につながるよう留意する。

併せて、保健師によるフットケアや足指体操指導等も実施する。

### （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、一人でも多くの中高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高齢者医療確保法に基づく特定健診の当協会健康増進センターで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等への参加を勧め、生活機能の向上を図れるように努める。

併せて、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、有酸素性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

### （３）中高年齢者の健康増進事業の推進

- 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
- 健康保持増進に係る意識の向上<きっかけづくり>

#### ① 健康度把握の推進と運動実践による健康づくり助言指導

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、医療部門の活用による血圧、血液や安静時心電図等の医学的検査、体組成検査や運動負荷試験、更には体力測定の実施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性運動の実施に係る助言や指導及び栄養に係る相談等を行う。

更に、当健康増進センターが厚生労働大臣認定の運動型健康増進施設であるとともに指定運動療法施設としても指定を受けており、医師の処方に基づく疾病の治療のための運動療法に要する経費が医療費控除の対象となることから、これらを活用したヘルスパスや定期券の利用による「ヘルスパス健康クラブ」の充実強化、そして利用者の満足度の向上を図る。

#### ② 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必要な人には月１回の個別相談等を行い、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、健康増進の魅力をまず体験いただき、更に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。

※定期券種別

いきいき長寿パス（70 歳以上）

いきいき長寿パス（65 歳～69 歳）

ジムパスシニア（70 歳以上）

プールナイトパス

ジムナイトパス                      その他

**③ 「ヘルスピア筋トレ教室」等各種健康教室、水泳教室等の開催**

健康づくりを楽しみながら、かつ、仲間づくりも併せて行えるよう「ヘルスピア筋トレ」「ピラティス」「ヨガ」「エアロビクス&ステップ」「社交ダンス」「健康カラオケ」等の各種教室や目的、能力等を考慮した水泳教室等を開催する。

なお、健康保持増進の取組が持続してされるよう利用者のニーズ、要望も充分取り入れ、教室内容が常に魅力的であるよう配慮する。

とりわけ「ヘルスピア筋トレ教室」では、「きっかけ」づくりとしての京都市の高齢者筋力トレーニング教室等を受講し、健康づくりの必要性等を自覚された人が、引き続き仲間とともに、生活の一環としてじっくりと健康づくりに取り組めるよう週 1 回 3 カ月単位の教室として、火曜日から土曜日まで毎日 1, 2 回開催する。

**④ 生活機能低下防止対策の実施等**

京都市老人クラブ連合会「すこやかクラブ京都」等と連携し、定期的に医学的検査や体力測定等による自らの健康度の把握等を目的とした「ヘルスピア 21 半日体験」等の取組みを引き続き行う。

また、(公財)京都市都市緑化協会との連携により、梅小路公園を活用した「青空健康づくりプログラム事業」に参画し、プログラムの策定及びその実践を行うことにより公園緑地の価値の高揚に貢献する。

**⑤ その他**

京都市健康増進センター内に、栄養に係るモデル献立の展示や健康啓発リーフレット等を配布し、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) 健康度測定等に係る推進体制の充実強化**

##### **○ 医学的検査や体力測定、食事調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**

上記(1)、(2)、(3)に係る各種事業を効果的に実施し、かつ利用者の満足度の向上を図るため、運動部門、医療部門等の連携をより強化し、市民に分かりやすい健康度測定の項目整理等を行います。

なお、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、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、これまで医療部門が市民の健康の保持・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。

併せて、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に係る体力測定等による健康度の把握や長期記録管理等による持続的な生活機能低下防止に向けた取組を進める。

#### **(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**

##### **① 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、また第三者の貴重な意見等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。

##### **② 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①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。

### ③ 下京区歩歩（ぽっぽ）塾の運営参加

平成 23 年度スタートの下京区基本計画に基づき、「みんなで楽しく歩いて健康になる」ことを目指した取組「下京区歩歩（ぽっぽ）塾」の運営に引き続き参画する。

当協会は、ニュースレターの発行等事務的な支援と可能な限り運動指導等に係る助言、支援等を行うこととする。

## 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

### ○ 青少年の医学的検査や体力測定等の健康度測定及び運動指導等

生活習慣は、ライフステージごとに特徴があり、健康な運動習慣を身に付けるため常に見直し、改善が行えるよう支援することが求められます。

したがって、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）が行える環境を提供するとともに、健康診断や体力測定等の健康度測定及び運動指導、助言等を行い、青少年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、入浴中の外国人で、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 京都市健康増進センターの管理運営

- 平成 28 年度から平成 32 年度まで、指定管理者として運営
- 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、平成 23 年度から平成 27 年度までの第二次そして、平成 28 年度から平成 32 年度までの三次にわたって、京都市から指定管理者に指定され、最も効率的な方法で、かつ、高品質で利用者の満足度の高い市民サービスを目指して管理運営を行ってまいります。

#### (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

(健康度測定室)

火曜日・木曜日・土曜日	9:00～12:00 その他 要相談
-------------	-----------------------