

平成26年度

事業報告

自 平成26年4月 1日

至 平成27年3月31日

公益財団法人京都市健康づくり協会

## 平成26年度 事業報告

平成26年度は、京都市健康づくり協会が公益財団法人へ移行して2年目の年度で、かつ、国の「健康日本21第二次改正」の2年次でもあり、ますます、本協会が健康寿命の延伸等健康増進の取組を推進することの必要性が高まり、多くの市民の期待を担っています。

また、昨年12月に衆議院選の投開票が行われ、与党の大勝により大胆な金融政策と機動的な財政政策等を柱としたいわゆる「アベノミクス」が信任を得たようですが、景気回復に対する不透明感や所得格差、健康格差等に係る危惧等も残されています。

他方、本協会の設立者であります京都市におきましては、「外郭団体のあり方の抜本的な見直し」や介護予防事業に係る見直し等により、これまで補助金、京都市職員の本協会への派遣や費用負担、そして介護予防事業に係る送迎バス等については既に廃止されていますが、平成26年度には、平成19年から実施してきた元春日小学校での筋力トレーニング教室が同小学校の取り壊しに伴い平成26年6月末を持って廃止され、新たに施設提供型の筋トレ事業に移行されたことから、1,500万円を超える受託事業（利用料金を含む。）も終了となりました。

このようななかで、本協会では、昨年の設立20周年記念事業等をも契機としながら、一層自律的な経営を進めるため、自主事業の充実強化等を行い、協会の使命であります市民の健康と福祉の向上、とりわけ中高年齢者の健康保持増進事業を中心に、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平成26年度事業計画に基づき積極的な事業推進に取り組むとともに、人件費や事業費の削減、また利用料金の増収等に努め、対前年比2,000万円を超える収入減に対し、結果的に正味財産約130万円の減に止めることができました。

主な事業等は以下のとおりです。

### I 役員会等の開催

#### 理事会

★定例理事会	
開催日	平成26年5月28日
審議事項等	① 平成25年度事業報告及び収支決算について ② 定時評議員会の日時及び場所並びに目的事項について ③ 平成25年度資金運用の執行状況についての報告等
★臨時理事会	
開催日	平成26年6月27日（書面による決議）
審議事項等	① 理事長及び常務理事の互選について
★定例理事会	
開催日	平成27年3月25日
審議事項等	① 平成27年度事業計画及び収支予算について ② 平成27年度資金運用計画の執行方針及び計画について ③ 臨時評議員会の開催及び目的事項について

## 評議員会

★臨時評議員会	
開催日	平成26年4月24日（書面による決議）
審議事項等	① 評議員の辞任に伴う補欠選任について ② 理事の辞任に伴う補欠選任について
★定時評議員会	
開催日	平成26年6月20日
審議事項等	① 平成25年度事業報告及び収支決算について ② 理事及び監事の選任について ③ 評議員及び非常勤役員の報酬額について

## II 平成26年度の主な事業

### 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

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、早期対応にむけた以下の取組を行いました。

なお、実施に当たっては、運動指導、栄養指導に係る各専門スタッフが、平成15年度に作成された「京から始めるいきいき筋力トレーニング」（京都市オリジナル）プログラムや平成17年度に他都市に先駆けて導入した「油圧式筋力トレーニングマシン」を用いる運動プログラム、そして平成25年度に作成した「ロコモ いつでも どこでも 京ロコステップ+10」を適切に活用するよう留意しました。

#### ① ウェイトアップ&食事バランス教室（高齢者栄養相談）

京都市のシニア栄養相談実施要綱に基づき、低栄養状態や糖尿病、高血圧を予防するため、医師、保健師及び管理栄養士による講話や健康運動指導士による運動指導、更には調理実習等を行い、食習慣や生活習慣の改善を図りました。

実施に際しては、特に「食べる楽しみ」を考慮し、「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も行いました。

◆参加人数 延べ119人

#### ② かむかむ教室

京都市のすこやか栄養教室実施要綱に基づき、65歳以上の人を対象に、摂食・嚥下・咀嚼機能の低下を予防するため、歯科衛生士による口腔ケアの指導、管理栄養士による栄養指導や調理実習を実施し、「食べる楽しみ」を味わっていただきながら適切な栄養状態が確保されるよう努めました。

なお、平成26年度も引き続き舌ブラシの使用や口腔機能チェック、口腔体操等の

実技指導を増やし、口腔ケアにも重点を置きました。

◆参加人数 延べ 70 人

### ③ ダイエット&食事バランス教室

京都市のスマイル栄養塾実施要綱に基づき、65 歳以上の方を対象として、生活習慣病の重症化を予防するため、医師の講話、管理栄養士及び健康運動指導士による栄養と運動の指導等を行い、食生活の改善及び体力低下の防止を図りました。

なお、平成 26 年度は活動量計を貸与し、「はかる」「わかる」「きづく」「かわる」につながるよう、受講生のモチベーションの維持に留意しながら行いました。

◆参加人数 延べ 310 人

### ④ シニア体力向上教室（自主事業）

生活機能の低下の恐れがある人やその他の一般高齢者を対象に、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平成 25 年度に引き続き実施しました。

実施に当たっては、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プログラム等を設定し、それぞれの生活機能の向上が自らの力でできるよう留意した。また、随時水中運動や脳の健康チェック等も取り入れ、長く続けられるよう留意しました。

◆参加人数 延べ 267 人

### ⑤ 転倒予防教室（自主事業）

歩行に不安を感じる人や一般高齢者を対象に、自立して元気に生活を送るための歩行能力やバランス能力を高める運動を中心とした教室を、平成 25 年度に引き続き実施しました。

教室では、医師による健康チェックとともに、整形外科の専門医による診察もを行い、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しました。

◆参加人数 延べ 97 人

### ⑥ 脳トレ教室（自主事業）

加齢に伴い衰える脳の働きを、ゲームや運動により楽しく交流しながら活性化し、認知機能の低下を防ぐための教室を実施しました。

◆参加人数 延べ 169 人

## （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

### ① 特定健康診査、特定保健指導の実施

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、自らの生活習慣を振り返る絶好の機会と位置付けていただけるよう当協会での特定健診の受診を勧めました。また、必要な人には生活習慣の行動変容につながる特定保健指導を行うとともに上記（1）に掲げる介護予防事業の実施も勧め、併せて生活機能の向上を図

れるように努めました。

- ◆ 特定健診 226 件, 特定保健指導 5 件
- ◆ 京都市の紹介による特定健診 14 件

### (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

#### ① 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, 引き続きプール・トレーニングルーム等の施設利用を促し, 併せて健康運動指導士等のスタッフによる必要な運動指導等により持続的な取組が行われるよう支援しました。

特に, 地味で, 単調化しやすいトレーニングの実践を如何に持続させるかに配慮し, 3 カ月単位の申込みにより持続的な取組を可能とした「ヘルスパia筋トレ教室」やその他「太極拳」「ヨガ」「健康カラオケ」「社交ダンス」等各種スポーツ・健康教室を毎月 70~77 教室開講し, 気の合う人との楽しい取組, 仲間づくりも体験いただきました。

また, 必要な人には健康度測定室の活用により血圧や心電図, 更には運動負荷試験等の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技指導を行いました。

(「平成 26 年度京都市健康増進センター利用実績 2 教室利用」参照)

- ◆ プール・トレーニングルーム利用者数 106,459 人  
(うち 40 歳以上は約 65%, 約 70,000 人)
- ◆ スポーツ・健康教室参加者数 10,705 人
- ◆ ヘルスパiaパス利用者 119 人

#### ②中・高年齢者筋トレ事業の実施

##### ア 通所型

ヘルスパia 21 及び油圧式マシン等を備えた中・高齢者筋力トレーニング施設「いきいき筋トレルーム」(上京区元春日小学校跡。ただし, 平成 26 年度 6 月末まで)において, 「京から始めるいきいき筋トレ」「ロコモいつでもどこでも京ロコステップ+10」を活用した中・高齢者向けの筋トレ教室事業を実施しました。平成 26 年度は, 両施設で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 2 教室それぞれ開講しました。

- ◆ 参加者数  
ヘルスパia 21 4,171 人  
いきいき筋トレルーム 1,454 人

## イ 出張型

より身近に筋力トレーニングを体験し、その魅力や効果等を理解いただくための「きっかけ」づくりとして、健康運動指導士が直接地域の公民館等へ赴き、実技指導等を行う「出張型いきいき筋トレ教室」を行いました。

- ◆ 対象 65歳以上の高齢者で5人以上  
ただし、下京区、南区及び伏見区（本所、深草支所管内）
- ◆ 費用 無償（京都市助成事業）
- ◆ 参加者数 837人

### ③ 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っています。

65歳以上の高齢者には長寿パス等を設け、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適切な機会に個別相談等を行い、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っています。

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（ナイトパス等）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ています。

- ◆長寿パス等の活用 2,124人
- ◆夜間割引定期券の活用 1,436人

### ④ 生活機能低下防止対策事業

京都市老人クラブ連合会等と連携し、「エンジョイエイジング」をテーマに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食事、運動、休養に関する講話や体組成分析、体力測定を取り入れた「ヘルスピア21半日体験」事業を行いました。

実施日	行政区	参加者数
26.11.11	中京区老人クラブ連合会	17
27.2.24	南区老人クラブ連合会	14
合計		31

### ⑤ 脳の健康チェック

65歳以上の高齢者を対象にファイブコブ（脳の記憶、注意、言語、視空間認知、思考の5つの機能をはかる検査）を実施し、必要な方には脳トレ教室の参加や医療機関の受診を勧めるなど認知症予防の取組を行いました。

- ◆測定人数 60人

## ⑥ 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備し、健康と運動に係る自覚と知識の向上に役立つよう取り組みました。

### (4) 健康度測定室（メディカルコーナー）の運営事業

- 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

医師、看護師、管理栄養士、保健師等の医療スタッフにより、介護予防事業参加者等に対するアセスメント等の機会に個別面談や診察を行い、必要な者には血圧、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、それぞれが自らの健康度を正しく把握し、主体的に健康増進への取組を行えるよう指導しました。

また、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・指導を実施しました。

また、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ながら、実施しました。

◆一般健康診断、予防接種等	862 件
◆特定健診、労規健診等	434 件
◆体力測定等	147 件
◆栄養指導等	34 件

### (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研修生の受入れ等

##### ア 出張指導事業等

健康づくりに取り組む各種団体等と連携し、健康教室開催等のために講師を派遣し、また研修生や視察者を受け入れ、健康づくりの支援を行いました。

更に、ローカル放送局のラジオ番組に定期的に出演し、健康知識の普及啓発や当施設の宣伝等にも努めました。

##### ◆実績

月 日	相手先等
4月 4日	京都市醍醐老人福祉センター
4月11日	京都市醍醐老人福祉センター
4月30日	山科区自主グループ「コスモス」
5月28日	京都市右京中央老人福祉センター
5月28日	山科区自主グループ「コスモス」
5月29日	光華女子大学看護学科実習受入れ
6月11日	山科区自主グループ「コスモス」

6月17日	南保健センター
6月18日	公益社団法人京都市シルバー人材センター
6月20日	公益社団法人京都市シルバー人材センター
7月2日	光華女子大学看護学科実習受入れ
7月11日	洛西老人福祉センター
7月18日	左京保健センター
7月30日	山科区自主グループ「コスモス」
8月2日	勧修学区社会福祉協議会
8月27日	左京保健センター
9月19日	社会福祉法人京都市中京区社会福祉協議会
9月24日	山科区自主グループ「コスモス」
9月26日	左京保健センター
10月10日	左京保健センター
10月15日	KBS京都ラジオ出演 「チキチキ・遠藤Nami 乗りジョニー」
10月22日	西京保健センター
10月29日	山科区自主グループ「コスモス」
11月12日	北保健センター
11月20日	クリニックほりかわ
12月19日	京都市遺族会連合会
12月20日	市民すこやかフェア
12月24日	山科区自主グループ「コスモス」
1月17日	勧修学区社会福祉協議会
1月21日	山科区自主グループ「コスモス」
1月25日	日本健康運動指導士会京都府支部
2月12日	京都市消防学校
2月13日	京都市消防学校
2月25日	山科区自主グループ「コスモス」
3月9日	テレビ朝日系列ドラマ「迷宮捜査」撮影協力
4月～3月 第3火曜日	KBS京都ラジオ「笑福亭昇瓶のほっかほかラジオ オ」定例出演

## イ 体力測定出張事業の受託

西京極でのスポーツフェスティバル等において、健康運動指導士等のスタッフを派遣し、測定機器による体力測定や運動指導・相談等を行いました。



◆実績

月 日	相手先
10月17日	日本蚕毛染色(株)
11月 3日	市民スポーツフェスティバル

② 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の開催実施等

地域での自主的な健康づくりのリーダーとなる「京都市いきいき筋トレ普及推進ボランティア」の養成については、平成16年度から継続実施しています。

当協会が行う5日間にわたる養成講座を受講終了した人を一元的に登録管理し、また、3年ごとに登録更新を行っています。

登録更新には必要な講義受講や実践等を条件とし、かつ、活動経験の交流等を通じ、さらなる知識の向上とやる気の高揚につながるよう工夫しています。

平成26年度末での登録者は429人を数え、それぞれの条件等にあった筋トレ普及推進活動を通じて各地域での居場所づくり、コミュニティづくりの核となるべく奮闘され、地域コミュニティの活性化や健全な発展に寄与されています。

なお、養成講座修了者のうち、400人近い人が、転居や高齢で亡くなる等事実上活動継続が困難となる等により更新されていません。新たな後継者の育成等にそれぞれの地域等で奮闘されています。

◆養成人員

平成26年度 59人

年度	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
人数	59	61	119	100	107	95	70	53	58	41

合計 822人

◆活動実績

平成26年度

活動回数 4,911回 (H16からの延べ回数 27,197回)

活動参加者数 105,454人 (H16からの延べ人数 602,667人)

◆いきいき筋トレボランティア活動報告会の開催

場所 ヘルスピア21 1階大ホール

開催日 平成27年3月5日

参加者数 195人

③ 下京区歩歩（ぼっぼ）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（ぼっぼ）塾」の運営に参画しています。

当協会は、毎月開催される塾での運動処方や健康に関する相談、ミニ講座での運動実践指導、ニュースレターの発行、そしてIT歩数計の管理等を実施しました。

◆塾生数 90～99人

◆各回の塾参加者数 75～90人

#### ④ 健康づくりに関する調査、研究及び情報の提供

「京から始めるいきいき筋力トレーニング」についての情報や、ヘルスピア 21 の活動についてインターネットホームページや健康情報誌を通じて情報の提供に努めました。

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で発表しました。

◆研究会 開催日 平成 27 年 3 月 14 日

場所 京都市健康増進センター 1 階ホール

## 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ますが、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した。

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協議を行いました。

◆ プール・トレーニングルーム利用者数 106,459 人

（うち 40 歳未満は約 35%，約 37,000 人）

## 3 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ています。

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ています。

### ◆ 京都市健康増進センターの概要

○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設置

○住所 〒601-8441 京都市南区西九条南田町1-2

TEL 075-662-1300

FAX 075-662-2055

○敷地面積 約4,360平方メートル

○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。）

○運営内容

〈運動設備〉

・営業時間 火曜日～土曜日 9:30～21:00

日曜日・祝日 9:30～17:00

・休業日 月曜日（7，8月は営業），6月第4火曜日～木曜日，年末年始

〈健康度測定室〉

・営業時間 火・木・土曜日 9:00～12:00

第二土曜日 14:00～16:00

・休業日 祝日，6月第4火曜日～木曜日，年末年始

〈駐車場〉

・営業時間 火曜日～土曜日 8:00～21:15

日曜日，月曜日，祝日 8:00～17:15

・休業日 月曜日が祝日のとき（ただし，7月，8月は営業）

年末年始

・駐車料金 30分ごとに 100円

1日最大料金 700円

### III 庶務事項

#### 1 役員等の補欠選任

ア 理事 平成26年4月24日 今西 美津恵

仁田 一明

西田 哲郎

イ 評議員 平成26年4月24日

藤村 聡

葉山 義則

山内 寛

赤木 南洋

塚本 宏

谷口 隆司

#### 2 役員等の辞任

ア 理事 平成26年4月24日 我部山キヨ子

黒田 清喜

瀧本 章

イ 評議員 平成26年4月24日 米林 功二  
木村 明祐  
北川 幸雄  
平井 栄二  
押川 史郎  
土井 渉

### 3 役員の任期満了に伴う新役員の選任及び理事長等の互選

平成26年6月20日開催の評議員会にて、任期満了の全理事が再任

平成26年6月27日の臨時理事会（書面による決議）にて、理事長及び常務理事を互選により選定

理事長	田中叡峰
常務理事	吉田英昭