

(広報資料)

平成30年4月26日

京都市西京区役所洛西支所

担当 健康長寿推進課

電話 075-332-8140

～健康にいいこと 始めよう！ 続けよう！～

平成30年度

## 「らくさい健康長寿プロジェクト」 の実施について



この度、区民主体の健康づくり活動を推進し、生活習慣の改善につながる行動を習慣化していただくため、去年に引き続き「らくさい健康長寿プロジェクトスタンプラリー」を実施しますのでお知らせします。

毎日の生活の中で「健康づくり」を意識していただき、年齢を重ねてもいきいきとした生活を送りましょう。

### 1 らくさい健康長寿プロジェクトスタンプラリーの対象事業と参加方法

#### (1) 対象事業等

ア 健康診査（職場や学校の健康診断，人間ドックなど），がん検診，歯科健診

イ らくさい健康長寿プロジェクトメインイベント

「健康ダンス体験をはじめ，健康チェックを受けたり，健康に関する情報を得られるイベントです！」

(ア) 日時 平成30年12月5日（水）

(イ) 場所 ホテル京都エミナース 大ホール

(ウ) 内容 「健康ダンス」について講話と体験  
骨密度測定などの健康チェック  
健康に関する情報の展示 など



ウ 洛西支所，西京区役所が主催する健康づくりに関するイベントや教室

（例えば，らくさい健康長寿プロジェクトメインイベント，ウォーキングラリー，食育セミナー，竹エクササイズなど）

\* 対象事業の目印は，右のロゴですので，参考にしてください。



※詳しくは，市民しんぶん（西京区版）その他案内チラシ等でお知らせします。

エ 協賛企業や以下の協力機関が主催する健康づくりに関するイベントや教室も対象になります。

(西京医師会, 西京区認知症地域ケア協議会, 高齢サポート沓掛, 高齢サポート境谷, 西京区地域介護予防推進センター, 西京老人福祉センター, 洛西老人福祉センター, 洛西ニュータウン病院など)

※ 対象事業については、ホームページでもお知らせしています。

<http://www.city.kyoto.lg.jp/nisikyo/page/0000235871.html>

らくさい健康長寿プロジェクト 対象事業



オ 「健康長寿のまち京都・いきいきポイント手帳」において毎日ポイントを10ポイント以上貯める。

\* 全市的な取組である「健康長寿のまち京都・いきいきポイント手帳」と一緒に取り組んでいただくことにより、健康づくりにつながる行動を習慣化しやすくなるとともにプレゼントをもらえる機会も増えますので、両事業への参加をお勧めします。

## (2) 参加方法 ※西京区以外にお住まいの方も参加いただけます。

ア スタンプラリー帳を持って対象事業に参加し、スタンプを集める。

スタンプは、洛西支所、西京区役所が主催するイベントや教室等の会場、又は洛西支所健康長寿推進課（5番窓口）で押します。

イ スタンプを5つ以上集めた方、先着300名様に景品をプレゼントします。

※ スタンプラリー帳は、平成30年5月15日（火）から洛西支所や西京区役所などで配布開始予定

## (3) 景品交換の期間と場所

期間：平成31年1月23日（水）～3月29日（金）

※土曜日・日曜日及び祝日を除きます。

場所：西京区役所洛西支所保健福祉センター

健康長寿推進課（5番窓口）

京都市西京区大原野東境谷町2丁目1-2

## 2 主催, 問合せ

西京区役所洛西支所保健福祉センター

健康長寿推進課

電話：075-332-8140

FAX：075-332-8420

