

第9回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会

日 時： 令和7年1月22日（水）
午前10時30分から正午
場 所： 京都市役所本庁舎1階
第1・第2・第3会議室

次第

[第1部 「健康長寿のまち・京都いきいきアワード2024」表彰式]

1. 会長挨拶・市長祝辞
2. 表 彰 式

[第2部 議事等]

1. 発 表

健康長寿のまち・京都いきいきアワード2024受賞団体からの発表

- ・ 【大賞】唐橋むつみ会
- ・ 【プラスせんぼ賞】京都医健専門学校スポーツ科学科 山本ゼミ

2. 報 告

市民会議構成団体からの取組報告

- ・ 一般社団法人京都市老人クラブ連合会（すこやかクラブ京都）
- ・ 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部京滋北陸支店
- ・ 京都市

3. 講 演

「ロコモティブシンドローム予防について」

講師：劉 和輝 京都府医師会 健康日本21対策委員会副委員長/
京都府立医科大学臨床教授

4. 議 題

役員等の選任（改選）

5. 閉会挨拶

【目次】

「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体及び協賛団体一覧	1
役員名簿	3
出席者名簿	5
配席図	7
「健康長寿のまち・京都市民会議」規約	9
〃 設立趣意書	13
(発表関連)	
健康長寿のまち・京都いきいきアワード 2024 受賞者一覧	15
【大賞】唐橋むつみ会	19
【プラスせんぼ賞】京都医健専門学校スポーツ科学科 山本ゼミ	21
(報告関連)	
すこやかクラブ京都（一般社団法人京都市老人クラブ連合会）	27
大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部京滋北陸支店	31
市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の取組について	37
(講演関連)	
ロコモティブシンドローム予防について	41
ロコモ予防リーフレット	55
(議題関連)	
役員等の選任（改選）について	61
(参考資料)	
市民会議構成団体 令和 5 年度取組実績と令和 6 年度の取組予定	63

「健康長寿のまち・京都市民会議」会員団体一覧（五十音順）

- (株) エフエム京都
 Oh!ばんざい
 京都「おやじの会」連絡会
 (特非) 京都禁煙推進研究会
 京都経営者協会
 (一社) 京都経済同友会
 (公社) 京都工業会
 (一財) 京都工場保健会
 京都サイクリング協会
 (公財) 京都市音楽芸術文化振興財団
 (公社) 京都市観光協会
 (公財) 京都市学校給食協会
 京都市健康づくりサポーター
 (公財) 京都市芸術文化協会
 京都市高齢者筋力トレーニング
 普及推進ボランティア
 (社福) 京都市社会福祉協議会
 (公財) 京都市生涯学習振興財団
 (公財) 京都市障害者スポーツ協会
 京都市小学校長会
 京都市食育指導員
 京都市食肉協同組合
 (一社) 京都市食品衛生協会
 (公社) 京都市私立幼稚園協会
 (公社) 京都市シルバー人材センター
 (公社) 京都市身体障害者団体連合会
 (公社) 京都市児童館学童連盟
 京都市スポーツ少年団
 (公財) 京都市スポーツ協会
 京都市体育振興会連合会
 京都市退職校園長会
 (公財) 京都市男女共同参画推進協会
 (一社) 京都市地域女性連合会
 京都市中央卸売市場協会
 京都シニア大学
 京都市PTA連絡協議会
 (公社) 京都市保育園連盟
 京都市保健協議会連合会
 京都市民生児童委員連盟
 (公財) 京都市ユースサービス協会
 京都障害児者親の会協議会
 京都商工会議所
 京都商店連盟
 京都市立中学校長会
 (一社) 京都私立病院協会
 (一社) 京都市老人福祉施設協議会
 (株) 京都新聞社
 (一社) 京都精神保健福祉協会
 (公社) 京都精神保健福祉推進家族会連合会
 京都大学大学院医学研究科 予防医療学分野
 (公財) 京都中小企業振興センター
 (一社) 京都府医師会
 (特非) 京都府ウオーキング協会
 (公社) 京都府栄養士会
 (公社) 京都府看護協会
 京都府後期高齢者医療広域連合
 京都府国民健康保険団体連合会
 (一社) 京都府歯科医師会
 (公社) 京都府歯科衛生士会
 (一社) 京都府歯科技工士会
 京都府宗教連盟
 京都府私立中学高等学校連合会
 (公社) 京都府助産師会
 (公財) 京都府生活衛生営業指導センター
 (一社) 京都府専修学校各種学校協会
 京都府中小企業団体中央会
 (一社) 京都府訪問看護ステーション協議会
 (一社) 京都府薬剤師会
 京都仏教会
 (株) 京都放送
 (一財) 京都予防医学センター
 (株) 京都リビング新聞社
 京都料理組合
 京都労働者福祉協議会
 (公財) 京都YMCA
 健康保険組合連合会京都連合会
 (特非) 子育ては親育て・みのりのもり劇場
 (一社) 春秋会
 (一社) 京都市老人クラブ連合会
 (すこやかクラブ京都)
 全国健康保険協会京都支部
 (公財) 大学コンソーシアム京都
 (特非) つながるKYOTOプロジェクト
 (特非) 日本健康運動指導士会京都府支部
 (公社) 日本3B体操協会・京都府支部
 日本放送協会京都放送局
 ピンクリボン京都実行委員会
 マミーズアップ
 (株) リーフ・パブリケーションズ
 (独法) 労働者健康安全機構
 京都産業保健総合支援センター
 京都市

「健康長寿のまち・京都市民会議」協賛団体一覧（申出順）

大塚製薬株式会社 京滋北陸支店
立命館大学 保健センター
オムロンヘルスケア株式会社
オムロン株式会社
株式会社ビバ
光株式会社
京都女子大学・京都女子大学栄養クリニック
西川株式会社 大阪オフィス
イオンモール株式会社
イオンリテール株式会社
株式会社京都パープルサンガ
認定非営利活動法人京滋骨を守る会
（公財）京都市都市緑化協会
阪急阪神ホールディングス株式会社
株式会社ディーエイチシー
NPO 快適な排尿をめざす全国ネットの会
キリンビバレッジ株式会社近畿圏地区本部京滋支社
熱中症予防声かけプロジェクト
スポーツコミュニケーションK Y O T O株式会社
株式会社 発酵食堂カモシカ
明治国際医療大学
（公社）京都府医薬品登録販売者協会
味の素株式会社 大阪支社
森永乳業株式会社
明治安田生命保険相互会社 京都支社
第一生命保険株式会社 京都総合支社
株式会社伊藤園 京都西支店
株式会社ケーエスケー
中外製薬株式会社
京都運動器障害予防研究会
日本新薬株式会社 機能食品カンパニー
田辺三菱製薬株式会社 営業推進統括本部
京都光華女子大学・京都光華女子短期大学部
株式会社ワコール
日本生命保険相互会社 京都支社・京都西支社

健康長寿のまち・京都市民会議
役員名簿

令和6年12月現在

(敬称略)

役 職 名	機 関 ・ 団 体 名	氏 名
会 長	(一社) 京都府医師会	松井 道宣
副会長	京都大学 大学院医学研究科 社会健康医学系専攻健康情報学分野	中山 健夫
理 事	京都市PTA連絡協議会	戌亥 慎吾
理 事	京都大学 大学院医学研究科 予防医療学分野	石見 拓
理 事	(一社) 京都市地域女性連合会	加藤 アイ
理 事	京都労働者福祉協議会	岸本 満
理 事	京都市保健協議会連合会	堺 紀恵子
理 事	すこやかクラブ京都	田中 均
理 事	健康保険組合連合会京都連合会	戸井 孝則
理 事	(特非) 京都府ウォーキング協会	西田 猛
理 事	(株) 京都リビング新聞社	山舗 恵子
理 事	京都市	八代 康弘

特別顧問	(一社) 京都府医師会	森 洋一
顧 問	京都府立医科大学 京都先端科学大学	木村 みさか
顧 問	京都府立医科大学大学院医学研究科 地域保健医療疫学	栗山 長門

第9回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会
会員団体 出席者名簿

(敬称略)

席番号	機関・団体名	役職名	氏名
1	京都市健康づくりサポーター		大西 将美
2	社会福祉法人京都市社会福祉協議会	京都市長寿すこやかセンター所長	小山 幸誠
3	公益財団法人京都市生涯学習振興財団	専務理事 理事局長	三宅 慎一
4	京都市食育指導員		井上 美江
5	公益社団法人京都市児童館学童連盟		上林 正裕
6	公益財団法人京都市スポーツ協会	専務理事	武田 淳
7	一般社団法人 京都市地域女性連合会	常任理事	加藤 アイ
8	京都市保健協議会連合会	会長	堺 紀恵子
9	京都市民生児童委員連盟		岡本 弥一郎
10	公益財団法人京都市ユースサービス協会	理事・参与	小嶋 薫
11	京都障害児者親の会協議会	事務局長	岩本 利広
12	一般社団法人京都私立病院協会	事務局長	津崎 桂子
13	株式会社京都新聞社	経営企画局長	木松 徹
14	京都府国民健康保険団体連合会	事務局長	寺垣 紐美
15	一般社団法人京都府医師会	会長	松井 道宣
16	公益社団法人京都府栄養士会	会長	熊谷 幸江
17	一般社団法人京都府歯科医師会	理事	尾崎 明子
18	公益社団法人京都府歯科衛生士会	会長	吉木 美枝
19	一般社団法人京都府歯科技士会	会長	高橋 祥高
20	一般社団法人京都府専修学校各種学校協会		橋詰 彩佳
21	京都府中小企業団体中央会	専務理事	沼田 行博
22	一般社団法人京都府薬剤師会	副会長	砂川 雅之
23	株式会社京都放送	取締役	湯浅 勝
24	一般財団法人京都予防医学センター		阿部 圭子
25	株式会社京都リビング新聞社	編集部長	山舗 恵子
26	京都労働者福祉協議会	事務局長	岸木 満
27	健康保険組合連合会京都連合会	健康開発委員会委員長（SGホールディングスグループ健康保険組合常務理事）	今井 健司
28	特定非営利活動法人子育ては親育て・みのりのもり劇場	副理事長	西田 玲子
29	一般社団法人京都市老人クラブ連合会 （すこやかクラブ京都）	事務局長	田中 均
30	全国健康保険協会京都支部	企画総務部長	郡谷 修
31	特定非営利活動法人つながるKYOTOプロジェクト	副理事長	萩原 三義
32	ピンクリボン京都実行委員会	事務局長	江口 ひろみ
33	独立行政法人労働者健康安全機構 京都産業保健総合支援センター	副所長	小見 伸雄
34	京都市	保健福祉局 健康長寿のまち・京都 推進担当局長	八代 康弘

【顧問】

35	京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻 健康情報学分野 教授	中山 健夫
36	京都府立医科大学 名誉教授 京都先端科学大学 客員研究員	木村 みさか

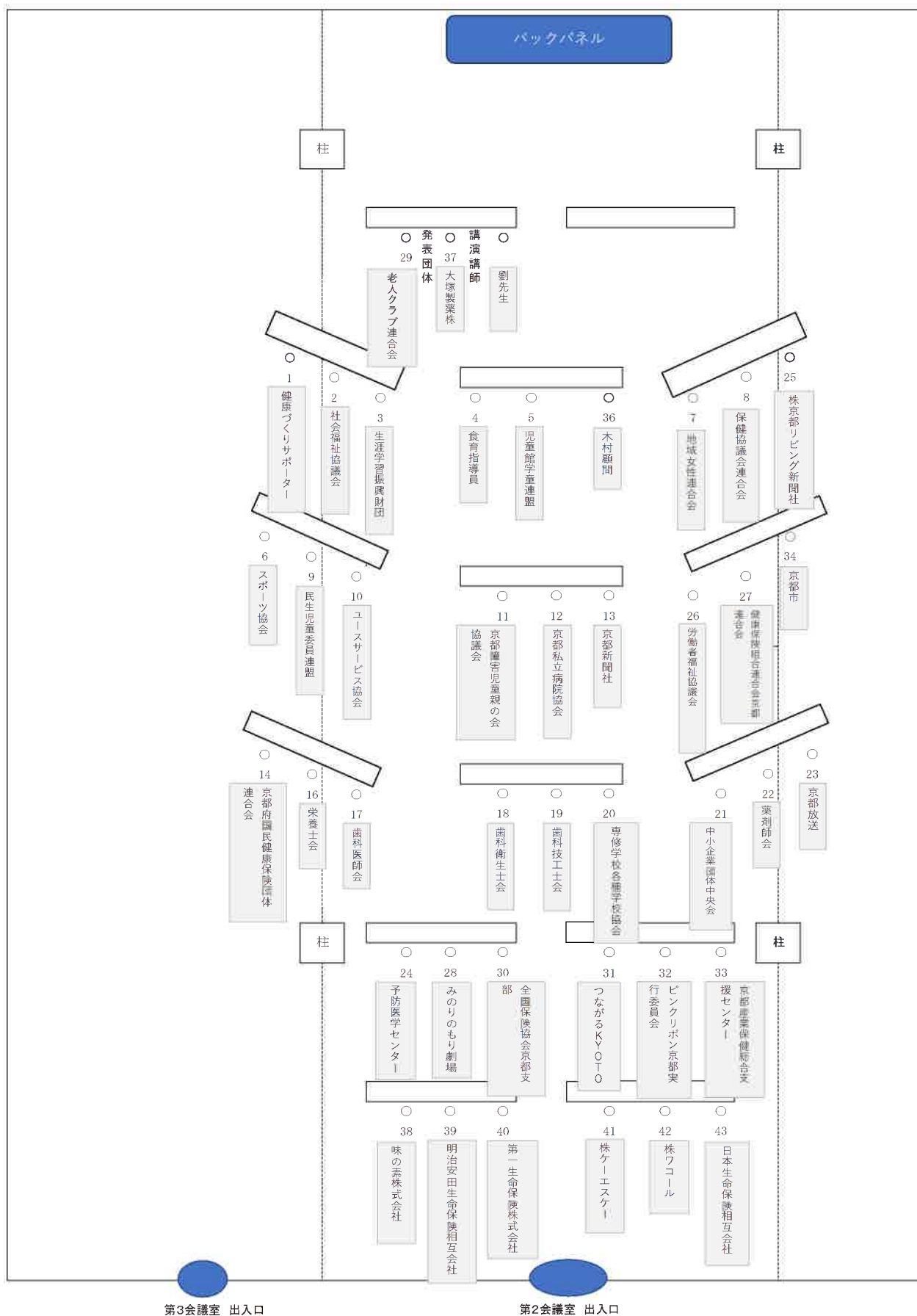
協賛団体 出席者名簿（申出順）

席番号	機関・団体名	役職名	氏名
37	大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 京滋北陸支店	京都営業所所長 ソーシャルヘルス・リ レーション担当	上村 和也 前野 猛
38	味の素株式会社 西日本広報グループ		佐藤 望遥
39	明治安田生命保険相互会社 京都支社	推進役	高田 博一
40	第一生命保険株式会社 京都総合支社	営業推進統括部長	鯛天 材樹
41	株式会社 ケーエスケー	京都支店 支店長	小杉 昌芳
42	株式会社ワコール		小坂 昌弘
43	日本生命保険相互会社 京都西支社		竹内 之弘

京都市出席者名簿

役職名	氏名
京都市副市長	吉田 良比呂
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室長	藤田 智洋
保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 健康長寿推進担当課長	濱口 大介

座席図(本庁舎1階 第1～第3会議室)
第9回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会



「健康長寿のまち・京都市民会議」規約

(名称)

第1条 本会は、「健康長寿のまち・京都市民会議（以下「市民会議」という。）」という。

(目的)

第2条 市民会議は、市民ひとりひとりの主体的、継続的な健康づくりの取組を、すべての市民が参加する運動に広げることにより、京都市民の健康寿命を延伸し、限りなく平均寿命に近づけ、誰もが年齢を重ねても地域の支え手として活躍できる活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」を実現することを目的とする。

(事業)

第3条 市民会議は、前条の目的を達成するため、幅広い市民団体及び企業等がオール京都で連携し、次の各号に掲げる取組等を通じて、幼少期から高齢期までのあらゆる世代を対象とし、市民が主役となる健康づくりを推進する。

- (1) 健康寿命の延伸に向けた機運の醸成に係る取組
- (2) 多様な健康づくりの機会の創出に係る取組
- (3) 市民の生涯を通じた健康の保持増進に係る関係機関、団体との情報の交換
- (4) その他市民の健康の保持増進に係る取組

(組織)

第4条 市民会議は、幅広い市民団体や企業等により組織することとし、次条に規定する会員団体及び第6条に規定する協賛団体をもって構成する。

(会員団体)

第5条 会員団体は、第2条の目的に賛同し、第3条の事業に取り組む団体等とする。

- 2 会員団体として入会しようとする者は、会長が別に定める入会申出書により会長に申し出るものとし、理事会において了承を得るものとする。

(協賛団体)

第6条 協賛団体は、第2条の目的に賛同し、第3条の事業に取り組み又は協賛しようとする企業又は学校等とする。

- 2 協賛団体は、第16条の総会においては、同条第5項の議決に参画できないものとする。
- 3 協賛団体として入会しようとする者は、会長が別に定める入会申出書により会長に申し出るものとし、理事会において了承を得るものとする。

(会員団体及び協賛団体の退会)

第7条 会員団体及び協賛団体は、会長が別に定める退会申出書を会長に提出して、退会する

ことができる。

(会員団体及び協賛団体の資格喪失)

第8条 会員団体及び協賛団体が、次の各号のいずれかに該当する場合は、理事会の議決により、資格を喪失させることができる。この場合、その団体に対し、議決の前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 法令、この規約及び市民会議の目的並びに公序良俗に違反したとき。
- (2) その他市民会議の名誉を傷つける行為をしたとき。

(役員とその職務)

第9条 市民会議に次の役員を置き、総会において選任する。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 若干名
- (3) 理事 12名以内

2 会長は、市民会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けるときは、会長があらかじめ指名した順序によって、副会長がその職務を代理する。

4 役員は、理事会を構成し、市民会議の運営に係る方針等を決定する。

(役員の選出方法)

第10条 理事を選出する団体は、総会において、会員団体の中から、互選により決定する。

2 理事を選出する団体は、自らの団体から理事を選出する。

3 会長は、理事会において、理事の中から選出し、総会の承認をもって決定する。

4 副会長は、理事会の同意のうえ、会長が指名し、総会の承認をもって決定する。

(特別顧問)

第11条 市民会議には、特別顧問を置くことができる。

2 特別顧問は、「健康長寿のまち・京都」の取組及び市民会議そのものの情報発信に寄与するなど、第2条の目的の達成に寄与するに相応しい者の中から総会において選任する。

3 特別顧問は、総合的な見地から、市民会議の運営等に関し助言等を行うことができる。

(顧問)

第12条 市民会議には、顧問（アドバイザースタッフ）を置くことができる。

2 顧問は、健康づくりに関して専門的な知識及び経験を有する者の中から総会において選任する。

3 顧問は、専門的見地から、市民会議の運営等に関し助言等を行うことができる。

(任期等)

第13条 役員、特別顧問、顧問（以下「役員等」という。）の任期は、二年とする。ただし、再選を妨げない。

2 前項の規定にかかわらず、後任の役員が選任されていない場合には、任期の末日後最初の総会が終了するまで、その任期を延長する。

3 補欠のため、又は増員によって就任した役員の任期は、それぞれの前任者又は現任者の任期の残存期間とする。

（役員等の資格喪失）

第14条 役員等が次の各号のいずれかに該当する場合、総会の議決により、役員等の資格を喪失させることができる。この場合、その役員等に対し、議決する前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 職務の遂行に堪えない状況にあると認められるとき。
- (2) 法令、この規約及び職務上の義務並びに公序良俗に違反したとき。
- (3) その他役員等としてふさわしくない行為があったとき。

（会議）

第15条 市民会議の会議は、総会、理事会及び専門部会とする。

（総会）

第16条 総会は、会員団体をもって構成し、毎年度一回又は必要に応じ会長が招集する。

2 会長は、総会の会議の議長となる。

3 総会は、次の各号に掲げる事項を議決する。

- (1) この規約の改正に関する事
- (2) 役員等の選任に関する事
- (3) 役員等の資格喪失に関する事
- (4) 事業計画に関する事
- (5) 事業報告に関する事
- (6) その他市民会議の運営に関し重要な事項

4 総会は、会員団体の過半数の出席（委任状を提出した会員団体を含む。）がなければ、開会することができない。

5 総会の議事は、出席した会員団体及び委任状を含む過半数でこれを決し、可否同数のときは、会長が裁決する。ただし、第3項第3号は、出席者の3分の2以上の議決を要する。

6 会長は必要に応じて総会に関係者の出席を求め、説明又は意見を聞くことができる。

（理事会）

第17条 理事会は、役員をもって組織し、会長は理事会を代表する。

2 理事会は、毎年度2回又は必要に応じ理事会の代表が招集する。

3 理事会の代表は、理事会の会議の議長となる。

4 理事会において処理する事項は、次の各号に掲げる事項とする。

- (1) 会員団体及び協賛団体の入退会に関する事
- (2) 会員団体及び協賛団体の資格喪失に関する事
- (3) 総会に付議する事項に関する事
- (4) 総会が議決した事項の執行に関する事
- (5) その他総会の議決を要しない市民会議会務の執行に関する事項

5 理事会は、役員の過半数の出席（委任状を提出した役員を含む。）がなければ、開会することができない。

6 理事会の議事は、出席した役員及び委任状を含む過半数でこれを決し、可否同数のときは、理事会の代表が裁決する。ただし、前項第2号は、出席者の3分の2以上の議決を要する。

7 会長により指名される副会長について、理事を選出する団体から理事以外の者が指名された場合、理事会での議決権が同じ団体で重複することとなるため、理事会での議決権は、副会長又は理事のいずれか一方のみとする。

8 会長は必要に応じて理事会に関係者の出席を求め、説明又は意見を聞くことができる。

（専門部会）

第18条 課題やテーマごとに応じた重点的な取組を企画、検討、実行するため、関係する会員団体で構成する専門部会を設置する。

2 専門部会の設置及び運営に関することは、理事会で定める。

（事務局）

第19条 市民会議の事務局は、京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課に置く。

（その他）

第20条 この規約に定めるもののほか、市民会議の運営等に関して必要な事項については、別に定める。

附則

この規約は、平成28年5月9日から実施する。

附則

この規約は、平成29年7月7日から実施する。

「健康長寿のまち・京都市民会議」設立趣意書

わが国は、世界でも一番といわれる長寿国となりました。

しかし、「健康上の問題で自立した生活ができない」「健康を実感できない」期間が10年前後あるのもまた現実です。

この期間をどうするのかが、ひとびとの「生活の質」にも関わる社会的課題として問われています。この問いにわたしたちはどのように応えればよいのでしょうか。

老いも若きも、障害のあるひともないひとも、病気のひとも健康なひとも、それぞれのライフステージや状況に応じた健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばして、生きがいを実感し、年齢を重ねても、ひとりひとりのいのちが輝き、地域の支え手としても活躍できる、活力ある地域社会に向けたまちづくりを実現していく、これがわたしたちの答えです。

このような思いを共有する団体等が集まり、本日、「健康長寿のまち・京都市民会議」を設立します。

「健康長寿のまち・京都市民会議」は、

- 1 ひとりひとりが主体的に健康づくりに取り組む機運を醸成します。
- 1 ひとりひとりが健康づくりに取り組みやすい環境をつくります。
- 1 地域、職場、学校で、仲間の輪を広げながら市民みんなで取り組む健康づくり運動をともに盛り上げます。
- 1 健康づくりを通じて、いきいきと活力あるまちづくりを実現します。

平成28年5月9日

健康長寿のまち・京都いきいきアワード 2024 受賞者一覧（賞別・50音順）

1 大賞（4組）

団 体 名：唐橋むつみ会

活 動 名：地域で睦もう むつみ会 ～地域でいきいき食事会～

活 動 内 容：

独居の70歳以上の学区民を対象にバランスの良い食事や交流の場の提供など、学区内の活性化を目的に活動を実施。活動期間50年、来年に開催400回を迎える。

氏 名：北川 展之

活 動 名：人生100歳時代 平成30年 ～一歩踏み出す健康づくり～
令和元年 ～健康づくりで地域の絆を～

活 動 内 容：

健康づくりボランティア「京都市健康づくりサポーター」として、平成21年から上京区で健康づくり活動を開始し、その後、平成22年から各行政区の健康づくりサポーターと連携し、情報共有や交流会等を実施。

団 体 名：社会福祉法人京都福祉サービス協会 高齢者福祉施設 紫野

活 動 名：地域と施設、人びとが繋がり楽しむ“紫野マルシェ”

活 動 内 容：

施設入所者やデイサービス利用者の方と地域社会がつながることを目的にマルシェを実施。地域の店舗や就労支援事業所の商品を販売することにより、施設利用者のみでなく、事業者との交流など、地域のつながりに寄与。

団 体 名：弥栄学区民生児童委員協議会

活 動 名：高齢者の居場所を核にした地域づくり

活 動 内 容：

健康すこやか学級など的高齢者の居場所において、民生児童委員が取組を企画し、老人福祉員、学区社会福祉協議会の協力を得ながら、高齢者の交流の活性化に取り組む。また、大学や民間団体とも連携し、工夫した活動を実施。

2 プラスせんぼ賞（2組）

団 体 名：京都医健専門学校スポーツ科学科 山本ゼミ

活 動 名：産学官連携で、プラスせんぼを推進し、こころも体も健やかに♪

活 動 内 容：

ゼミ生が主体となり、プラスせんぼの普及啓発に役立てるため、姿勢の悪化やロコモティブシンドロームを防ぐ「歩き方のケアシート」及び正しい歩き方を楽しく学べるプログラムを作成。それらを病院、企業など地域の健康教室等で活用し、運動指導にも取り組む。

団 体 名：盆おどりのつどい

活 動 名：盆おどりのつどい

活 動 内 容：

京都市左京老人福祉センターにおいて、懐かしい盆踊りの音楽を聴き、盆踊りを楽しみながら、多くの高齢者が集える場を創出。歩数の増加にもつながる活動。

3 スタートアップ賞（1組）

団 体 名：山科観光スイーツラン

活 動 名：山科観光スイーツラン(山科の歴史・文化を楽しむ観光ラン&ウォーク)

活 動 内 容：

ランニングインストラクターと観光ガイドが連携し、運動による効果と知的好奇心の刺激、スイーツでの癒しにより、体と頭を使いつつ交流を図る事業を実施。地域の魅力の再確認や情報発信にもつながる活動。

4 奨励賞（１７組）

区分	氏名又は団体名
団体	いきいき健康体操交流会
団体	イキイキハッスル
団体	大塚製薬株式会社京滋北陸支店
個人	大西 将美
団体	くすのきサークル
団体	健康体操GLEEM
団体	すいすいクラブ
団体	すこやか笑い活倶楽部
団体	大門おきばりサークル
団体	竹の子体操
団体	中京健康づくりサポーター みつばち健康応援隊
団体	人とつながる通いの場、「歩く力」楽楽熟
団体	ふれあいSUNクラブ
団体	まめちく音楽倶楽部
団体	みなみ・下京健康まつり実行委員会
個人	吉田 弘治
団体	洛和会音羽病院





**産学官連携で、
プラスせんぼを推進し、
こころも体も健やかに♪**

京都医健専門学校 スポーツ科学科 山本ゼミ
山際大智 中野吉崇 岩田拓巳 木下芽依

京都医健専門学校
2005年4月開校
(室町三条角)





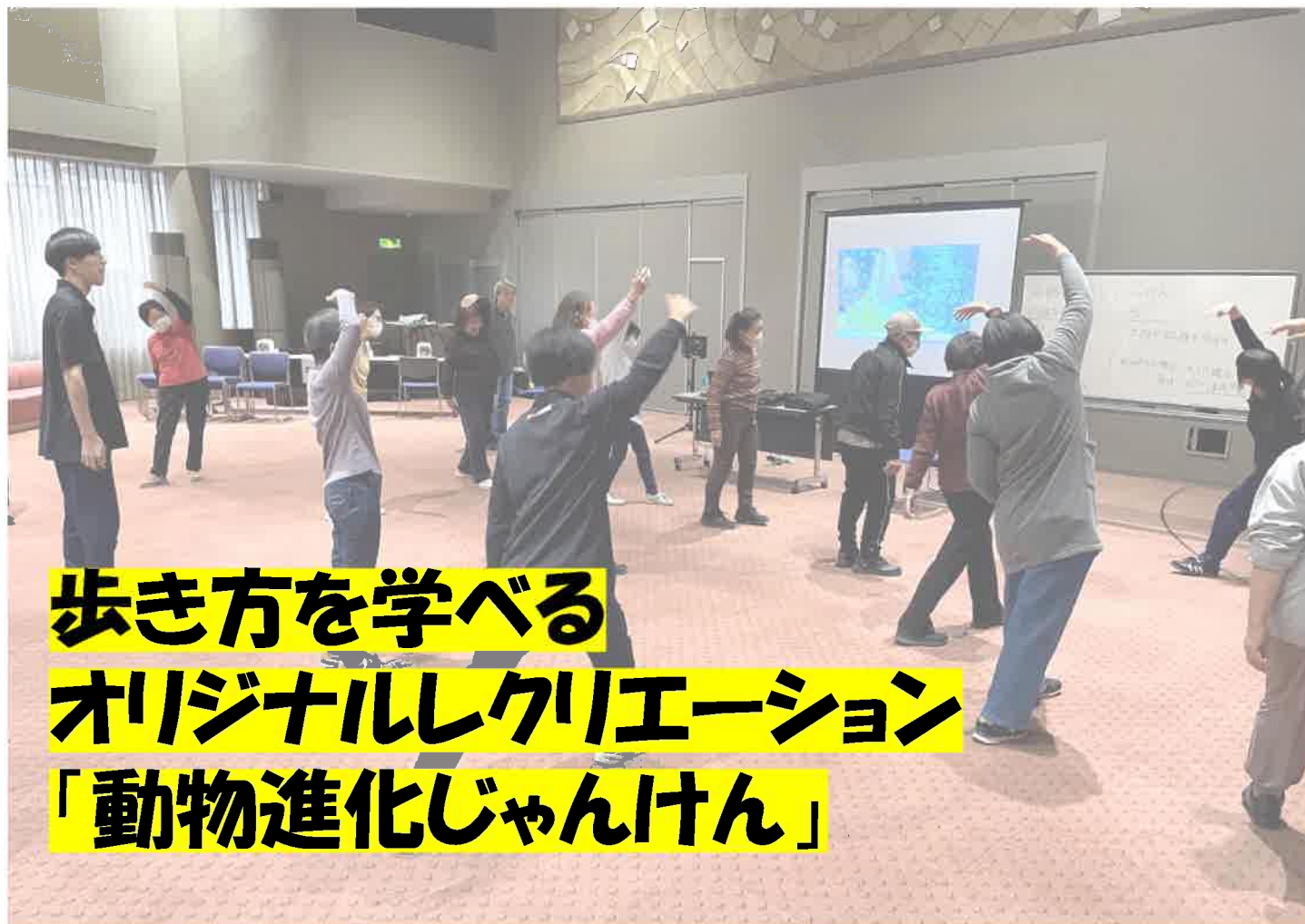
**山本ゼミは、
学生と地域(企業)が連携し、
健康づくりを推進する活動を
2018年より実施。**

プラスせんぼ(+1000)のお役立ち! ロコモ予防の歩き方&筋トレガイド

歩き方・姿勢	よくある症状や特徴	ケアする歩き方やトレーニング法
べた足	筋力不足や疲労。 歩行時につま先が使えない猫背な方に多い。	転倒不安なければつま先立ち歩き。 不安があれば、両手を机などに置き安定した姿勢で。
O脚 (オーキック)	膝内側に隙間ができる。 膝先が外に向き、膝の内側が痛みやすい。	全て、膝向きとつま先の向きを正すことが大切。お尻の穴を締めたり、股関節から足向きを整えたり、丁寧に向きを整えましょう。 お尻と足向きを引き締めた、ペンギン歩きがおススメ。
X脚	膝が内股となり、かかとが揃わない。膝や、足首が不安定に。	筋力トレーニングなら、雪のへりなどを目印に足向きを整えたフロントランジを推奨します。
XO脚	膝が内股となるも、つま先がガニ股となる。ニーイントゥアウト。	
OX脚	いわゆるO脚だが、つま先が内股になる。ニーアウトトゥイン。	
ぽっこりお腹	姿勢の悪さや代謝の悪さから、お腹がぽっこり。腰痛の一因にも。	両手を万歳で組み、姿勢を正し、お腹をペコペコ凹ませながら歩きましょう。 筋力トレーニングなら、仰向けに寝ころび、息吐くときに思い切りお腹を凹ますドローインがお勧め。
反り腰	膝の反り過ぎ。疲労や腹、背中の筋力アンバランス。腰痛の一因にも。	両肘をしっかりと引いて、背面で羽ばたきながら歩きましょう。(あごが上がらない様注意です。) 筋力トレーニングなら、四つ這いから、右手左足を浮かすダイアゴナルバランスがお勧め。
猫背	背中や骨盤の丸まり。あごが上がりが、だらしない見えやすい。筋力不足。	
巻きこみ肩	肩こりや、首のつまり。呼吸が浅くなりやすく、しんどそうに見える。	
側弯や肩の高さズレ	荷物の持ち癖や、左右の重心のズレなど。骨盤、背骨、肩甲骨の高さ違い。	アキレス腱伸ばしをしながらの、わき伸ばしウォーキングがお勧め。
なで肩	肩こりや、首こりの一因。筋力不足やデスクワークなどの姿勢が原因の例も。	筋力トレーニングなら、横向きで肘と膝で体を支えるサイドプランクがお勧めです。

作成：京都医健専門学校スポーツ科学科山本ゼミ2024年度生 岩田・木下・中野・山縣
監修：健康運動指導士 山本孝 ● イラスト：chieko

**健康状態が表れる
様々な歩き方を知り、
正しい歩き方へと導く
「歩き方ケアシート」
を作成♪**



**歩き方を学べる
オリジナルレクリエーション
「動物進化じゃんけん」**



**レクリエーションで学んだ
歩き方(お尻締め)で、
フラスせんぽを実践♪**

クイズ！

**この動きは、
どんな「動物」
でしょうか？**

**体験しましょう(^o^)♪
動物進化ジャンケン**

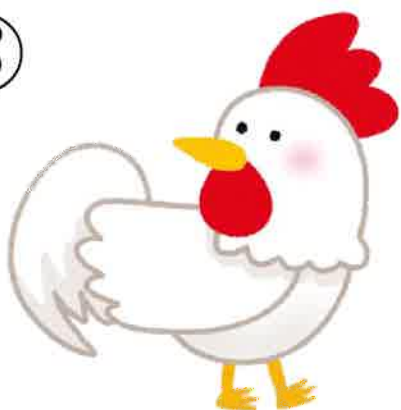
①



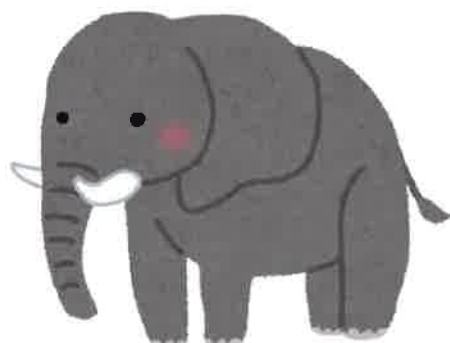
②



③



④



是非美しい姿勢で
「+1000歩」の実践を♪

有り難う御座いました。



1

すこやかクラブ京都(一般社団法人 京都市老人クラブ連合会)



- 京都市老人クラブ連合会は、昭和41年9月に設立され、「老人」への言葉のこだわりもあり、平成26年には、愛称として「すこやかクラブ京都」になりました。
- 老人クラブとは、概ね60歳以上の方を対象に地域ごとに30人以上の集まった単位クラブを核として活動するとともに学区単位、11の行政区ごとの連合会を基に京都市老人クラブ連合会として組織している。
- 令和6年度当初としては、京都市内には、793クラブ 約4万1千人の会員により組織している。
- 更に都道府県及び政令指定都市ごとの老人クラブ連合会により、組織された財団法人全国老人クラブ連合会(約8万1千クラブ、405万会員)



すこやかクラブ京都会員総会

2

すこやかクラブ京都(一般社団法人 京都市老人クラブ連合会)



全国老人クラブのメインテーマ
「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

全国三大運動の推進
「健康」「友愛」「奉仕」

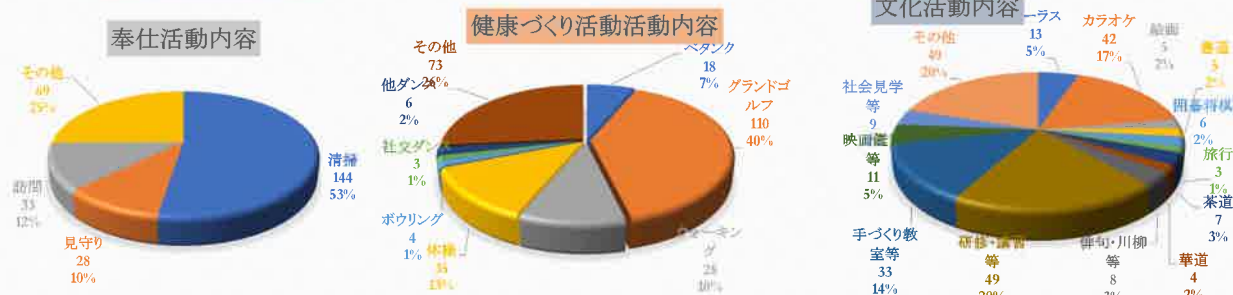
3

すこやかクラブ京都(一般社団法人 京都市老人クラブ連合会)



○ 市内約800のクラブにおいて、公園体操や各種サークル活動などの様々な取組をするとともに、11の行政区ごとの連合会でもウォーキング、清掃、見守り活動などの老人クラブの取組を行い、更に市の老人クラブ連合会としても、まとまった取組を進めている。

単位クラブ活動状況



4

すこやかクラブ京都(一般社団法人 京都市老人クラブ連合会)



健康活動

○ 市老連では、ウォーキングを年10回 毎回約6キロ程度、昨年度は延べ6,402人参加、「低い山を登る会」として、年5回延べ799人の参加、トレッキングやハイキングでは延べ1,823人の参加、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、ボーリング大会では延べ949人参加。その他、健康づくり教室や健康づくり活動発表会などを開催



すこやかクラブ京都(一般社団法人 京都市老人クラブ連合会)



文化活動

○ 市老連では、囲碁・将棋大会、すこやかクラブ作品展、研修会などを開催



囲碁・将棋大会



すこやかクラブ京都作品展



女性リーダー研修会

友愛・奉仕活動

○ 各区老連では、独居老人などへの友愛訪問、子供たちの見守り活動、地域の清掃活動などの地域づくり活動を推進



友愛訪問



二条城清掃活動

すこやかクラブ京都(一般社団法人 京都市老人クラブ連合会)



広報活動

○ 市老連では、広報紙「すこやかクラブ京都」を年2回発行(約5万部)、ホームページを開設
京都市の「プラスせんぽ」取組について、広報紙「すこやかクラブ京都」に記事掲載



広報紙「すこやかクラブ京都」



記事掲載



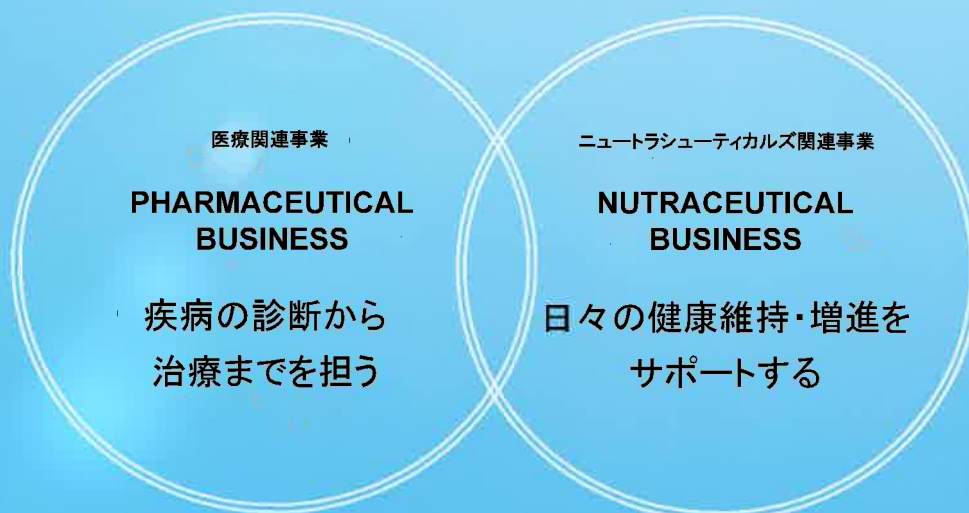
京都市市民会議総会
2025年1月22日(水)

京都市民の健康づくりへの連携活動について

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
京滋北陸支店
ソーシャルヘルス・リレーション担当
前野 猛



Pharmaceuticals X Nutraceuticals



二つの事業で身体全体を考える

世界の人々の健康に貢献するトータルヘルスケアカンパニーを目指します

京都市と大塚製薬の連携協定



2017年6月大塚製薬 京都市と「健康長寿のまち・京都の推進に関する連携協定」を締結

平成28年度に事業開始した「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」にも応募者プレゼントとしてたくさんの商品の御提供をいただいております。更に協賛を始めとする健康長寿のまち・京都推進プロジェクトの取組と京都マラソンの公式ドリンク提供などのスポーツ分野における連携した取組さらに災害時支援として飲料水や食料品などの物資提供を盛り込みこれまで以上に本市と連携した取組を推進してまいりたいとのありがたいお申出をいただき協定締結に至りました。



本協定では、次の分野について大塚製薬と本市が連携・協力して取り組みます。

- 1 「健康長寿のまち・京都推進プロジェクト」の推進に関すること。
- 2 熱中症予防に関する取組の推進に関すること。
- 3 「食」を通じた健康づくりの推進に関すること。
- 4 「スポーツ」を通じた健康増進・体力向上に関すること。
- 5 災害対策に関すること。
- 6 その他市民の健康増進、健康寿命の延伸に関すること。

大塚製薬は全国47都道府県を含む800自治体との包括連携協定を締結し地域の生活者の皆さまの健康づくりを支援しております。

(17政令指定都市・10特別区・47中核市を含む)

京都府内締結基礎自治体（13市）：京都市・宇治市・亀岡市・舞鶴市・南丹市・八幡市・向日市・宮津市・福知山市・木津川市・京丹後市・長岡京市・綾部市
※2024年12月現在

大塚製薬株式会社



Pharmaceuticals X Nutraceuticals

Sustainability

疾患啓発・健康啓発

事業活動で得られた資産を活かし、疾患啓発・健康啓発活動を積極的に行っています。

疾患や健康についてわかりやすく伝える
WEBページ「健康と病気」



創刊から30年
～OTSUKAまんがヘルシー文庫～



女性活躍を健康面でサポート
女性の健康啓発



アルコールに関する正しい理解の
浸透と当事者を医療につなげる活動



水分・電解質補給の重要性を伝える
熱中症対策啓発活動



栄養の大切さを伝える食育活動



体調管理（コンディショニング）の
重要性を伝える活動



世界の結核撲滅に向けて、
公衆衛生改善への貢献



大塚製薬株式会社

環境省と大塚製薬による 「熱中症対策の推進に関する連携協定」



- (1) 国民の熱中症予防行動の定着に向けた、熱中症対策に関する普及啓発・広報
- (2) 地方公共団体をはじめとする地域における熱中症対策強化支援（高齢者や子ども等の熱中症弱者への見守り・声かけ、地域における対策協議会等運営への貢献等）
- (3) 地域における熱中症対策の指導者養成講座等の開催
- (4) その他、国民の熱中症予防行動の定着や地域における取組強化のための継続的な協議

環境再生保全機構と大塚製薬による 「熱中症対策の推進に関する連携協定」



- (1) 熱中症対策に関する研修・講習会等における連携
- (2) 地方公共団体をはじめとする組織とのネットワークを活用した相互協力
- (3) 地方公共団体や地域で活動する団体等に対する普及啓発の連携
- (4) その他、熱中症予防対策に資する地域における取組強化のための継続的な協議

大塚製薬株式会社

京都市熱中症対策普及団体として大塚製薬を指定（全国自治体初）



様式第2号（第3条関係）

熱中症対策普及団体 指定書

京都市下京区弘光寺通益丸東入上柳町310 太陽生命京都市ビル5F
大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部 京都市北陸支店
支店長 堀田 祐哉 様

京都市長 松井 将治

令和5年9月30日付の申請については、審査の結果適正であるので、気候変動適応法（平成30年法律第50号）第23条第1項の規定による熱中症対策普及団体として指定します。

1 指定番号: 14

2 団体の名称: 大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部 京都市北陸支店

3 団体の住所: 京都市下京区弘光寺通益丸東入上柳町310 太陽生命京都市ビル5F

4 事務所の所在地: 同上

5 業務内容: 熱中症対策アンバサダー講座の受講支援
高齢者向け熱中症対策研修会の実施
熱中症対策啓発活動（動画やポスター提出）等

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000332462.htm>

熱中症対策普及団体一覧

熱中症対策普及団体一覧	
団体の名称	
社会福祉法人	京都市社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市北区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市上京区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市左京区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市中京区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市東山区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市山科区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市下京区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市南区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市右京区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市西京区社会福祉協議会
社会福祉法人	京都市伏見区社会福祉協議会
社会福祉法人	健光園（京都市嵯峨地域包括支援センター、京都市花園地域包括支援センター、京都市桃山地域包括支援センター）
大塚製薬株式会社（ニュートラシューティカルズ事業部 京都市北陸支店）	

健康長寿のまち・京都 いきいきアワード2024「奨励賞」受賞

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000336/336425/houdousiryou.pdf>

大塚製薬株式会社

京都市と大塚製薬連携による熱中症対策啓発活動事例（抜粋）



【市職員向け】熱中症対策アンバサダー（大塚製薬主催・環境省・文部科学省・農林水産省後援）受講推奨

熱中症対策アンバサダー® 講座

※講義は下記日程のいずれかで実施します。京都府保健福祉局健康長寿部より、京都府認定

【オンラインによる講義】

- 応募締切日：2024年04月25日（木）00:00
- 応募締切日：2024年07月31日（水）23:59
- 定員数：200 名様

参加方法

お申し込み後、受講番号とオンライン講義のURLをメールにてお知らせします。
メールに「受講番号」と「受講開始日」を記載し、お申し込みの受付番号を添付してください。

講義 I 「熱中症について知る」 大塚製薬株式会社

講義 II 「熱中症対策」 大塚製薬株式会社

トピックス①「熱中症対策の推進のための法制度について～気候変動適応法の改正～」 環境省

トピックス②「地域における熱中症対策の取組紹介」 独立行政法人環境再生保全機構

熱中症対策アンバサダーの役割は、地域社会に熱中症対策の知識を普及させることです。また、熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

確認テスト

熱中症対策アンバサダーの役割は、地域社会に熱中症対策の知識を普及させることです。また、熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

お申し込み方法 下記URLから「熱中症対策アンバサダー」の申し込みをお願いします。お申し込みください。

<https://nccx.otsuka.com/sam001035>

●注意事項：●本講座は、熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

お問い合わせ先 熱中症対策アンバサダー事務局 URL: <https://nccx.otsuka.com/sam001035>

主催：大塚製薬株式会社 特別協力：独立行政法人環境再生保全機構 後援：環境省・文部科学省・農林水産省
協賛：京都府保健福祉局健康長寿部より、京都府認定

熱中症対策アンバサダー® 講座

熱中症の発生を防ぐためには、暑さを避け、水分をしっかりと摂ることが大切です。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

熱中症対策アンバサダー活動イメージ

熱中症対策アンバサダーの役割は、地域社会に熱中症対策の知識を普及させることです。また、熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

アンバサダーの活動フィールドの一例

熱中症対策アンバサダーの活動フィールドの一例は、地域社会に熱中症対策の知識を普及させることです。また、熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

「熱中症対策アンバサダー講座」実施概要

● 開催日時：2024年04月25日（木）00:00

● 開催場所：オンライン（ZOOM）

● 受講料：無料（申し込み後、必ず参加してください）

● 定員数：200 名様

● 申し込み方法：下記URLから「熱中症対策アンバサダー」の申し込みをお願いします。お申し込みください。

<https://nccx.otsuka.com/sam001035>

●注意事項：●本講座は、熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。熱中症対策の推進に貢献します。

お問い合わせ先 熱中症対策アンバサダー事務局 URL: <https://nccx.otsuka.com/sam001035>

主催：大塚製薬株式会社 特別協力：独立行政法人環境再生保全機構 後援：環境省・文部科学省・農林水産省
協賛：京都府保健福祉局健康長寿部より、京都府認定

“こえかけ”をする皆さまを支援！

こえかけで熱中症予防！

特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は熱中症になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。

こえかけのポイント

- ① 適切な水分補給
- ② アコンを活用しよう
- ③ いちいちこえかけ
- ④ こえかけのしぐさ

熱中症予防の詳しい情報はこちらをチェック！

令和6年度、保健福祉局健康長寿企画課ご協力により市職員31名が受講し資格を取得。

京都市と大塚製薬連携による熱中症対策啓発活動事例（抜粋）



【高齢者向け】有識者による熱中症対策研修会開催

【共催：京都市保健福祉局健康長寿企画課 熱中症予防講座】

いま知っておきたい熱中症とその対策について

講師：シミズ薬品株式会社 第三エリア講師 薬剤師 佐々木 隆太 氏

熱中症に気を付けて！

シミズ薬品管理薬剤師（熱中症対策アンバサダー）による講演に105名が参加（令和6年7月5日 京都アスニーにて開催）

【市民・観光客向け】京都市営地下鉄デジタルサイネージ熱中症対策動画掲出

京都市 × 大塚製薬

熱中症対策は、こまめな水分補給が大切です。

京都駅・四条駅構内デジタルサイネージへの熱中症対策動画および啓発ポスターの掲出

【市民・観光客向け】京都市営地下鉄自動販売機熱中症対策ポスター掲出

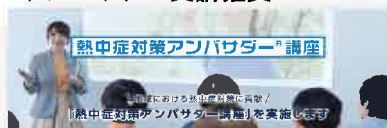
京都市営地下鉄（2路線32駅）全駅に設置の大塚製薬自動販売機57台への熱中症対策啓発ポスター（京都市・大塚製薬連携版）の掲出

京都市健康づくりイベント「イオンモールでけんこうひろば」（令和6年9月15・16日イオンモール桂川開催）での熱中症対策ブースの出展なども展開



【小中高校生向け】

①学校指導者への熱中症対策
アンバサダー受講推奨



②中学校授業用
熱中症対策資料の
無償提供



【市民向け】

①クーリングシェルタースタッフへの
熱中症対策アンバサダー受講推奨



②京都市公式SNSでの
熱中症啓発動画の活用



【国内外観光客向け】

「観光モラル」推進としての
インバウンド向け熱中症対策啓発



京都市観光協会さま
大手コンビニエンス
ストアさまとの連携
による啓発活動予定

その他、令和6年度展開の啓発活動も継続予定。



Otsuka
Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

その他
京都市との健康づくり連携活動について

京都市との健康づくりへの連携活動（抜粋）



【文化スポーツ振興】 京都マラソン オフィシャルドリンク



Drink Partner



<https://kyoto-marathon.com/>

【フレイル対策】

シミズ薬品（ダックス山科大塚店）での
体操教室と栄養研修会を定期開催



【朝食摂取推奨】

若い世代への朝食接触啓発協力と
して京都市営地下鉄構内での
受験生応援サンプリング

京都市×大塚製薬株式会社
＼朝食で受験生を応援！企画／



1/18展開
写真掲載

[houdoushiryo_0110.pdf](#)



京都市との包括連携企業として
市民の皆さまの熱中症対策および様々な健康課題
解決への貢献をさせていただきます。
資料内容についてのお問い合わせは
下記にお願い申し上げます。

《お問い合わせ先》

大塚製薬株式会社京滋北陸支店ソーシャルヘルス・リレーション担当 前野 猛
E-Mail: maenot@otsuka.jp

「熱中症対策アンバサダー」は大塚製薬株式会社の登録商標です。



市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況について

テーマ設定までの経緯

身体活動量が多い人ほど、疾病の発症や死亡リスクが低いことが明らかになっています。さらに、現在の身体活動量が少ない人ほど、活動量を少しでも増やすことで、健康増進効果が得られやすいとされています。

プラスせんぽ +1000

市民ぐるみ運動 プラスせんぽ

歩くことは、運動の入口として取り組みやすいことや、運動の時間を確保しづらい現役世代でも、通勤や、昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り入れやすく、幅広い年齢層で展開できることから、「歩く」をテーマに市民ぐるみ運動を実施することを決定。
(令和4年12月第7回「健康長寿のまち・京都市民会議」総会)

まずは現状よりも1日の歩数を1,000歩増やすことから始めていただくため、「プラスせんぽ」のキャッチフレーズやロゴの普及に取り組んでいます。

市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況について

プラスせんぽ
+1000

プラスせんぽ特設ページを通じた発信①

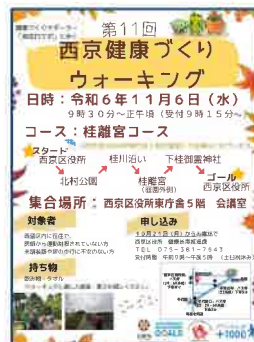
プラスせんぽ特設ウェブページにおける啓発。京都市内のウォーキングコースや便利なアプリ等を御紹介しています。

プラスせんぽ特設ページを通じた発信②

本市が主催・共催する歩行に関連するウォーキングイベント等を情報発信。



第31回左京区民ふれあいウォーキング
主催:左京区民ふれあい事業実行委員会



西京健康づくりウォーキング
主催:西京区役所保健福祉センター

市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の取組状況について

プラスせんぼ
+1000 

新たなウェブサイト「京・けんこうひろば」を通じた発信

京都市健康づくり応援サイト「京・けんこうひろば」を開設し、生活習慣に関する正しい健康情報、「歩くこと」が楽しくなる情報を発信



サイトの内容

1. 健康づくりに便利なアプリ紹介
2. ウォーキングマップ
3. 市内各所のプラスせんぼ動画 等



市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の取組状況について

プラスせんぼ
+1000 

新たなウェブサイト「京・けんこうひろば」を通じた発信

京都市公式YouTubeチャンネル「きょうと動画情報館」で動画を公開

その1 「歩き方の紹介動画」

京都市の環境マスコット「エコちゃん」の
実践動画（健康運動指導士監修）
⇒ プラスせんぼの概要
・ 歩く効果
・ 歩く際のポイント

その2 各行政区のプラスせんぼの紹介動画

各地域における「プラスせんぼ」で歩ける
ルート为名所と併せて紹介
⇒ 市内各所 14バージョン



市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況について

プラスせんぽ
+1000 

健康づくりイベント「イオンモールでけんこうひろば」の開催

市民会議協賛団体との連携の下、イオンモール京都桂川店において、健康づくりを広く啓発するイベント「イオンモールでけんこうひろば」を開催。

イベントでは、プラスせんぽの取組として、すべてのチェックポイントを回ると、約1,000歩歩けるポイントラリーを実施。参加者には、企業からの協賛品やプラスせんぽの記念グッズを進呈。

イベントの概要

日時：9月15日（日）、16日（月・祝）

内容：

- ・イオンモールウオーク・ポイントラリー（合計469名参加）
- ・健康測定（血管年齢、ベジチェック、骨密度測定など）等



市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況について

プラスせんぽ
+1000 

京都ハンナリーズとの連携による普及啓発

新たな「プラスせんぽ」啓発動画



はんニャリンと一緒にウォーキングしながら清掃を行う「はんニャリンプロギング」の実施（8月以降、月1回開催）



健康づくりイベント「イオンモールでけんこうひろば」での連携（マスコットキャラクターのはんニャリンの来場等）

市民ぐるみ運動「プラスせんぽ」の取組状況について

プラスせんぽ
+1000 

「いきいきシニアポイント手帳2024」での啓発

健康づくりの課題に応じたポイントを設定
 「通いの場ポイント」 社会参加を促進
 「地域活動ポイント」 地域活動への参加促進
 「プラスせんぽポイント」 歩行促進

いつもの暮らしに プラスせんぽ +1000 

人生100年時代を具現化、いつまでも元気に自分らしく過ごすために、「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を展開しています！
 まずは、毎日よりち1日の歩数を1,000歩増やすことから始めましょう！

「プラスせんぽ」でこんな効果が！

- 生活習慣病の予防や介護予防、ストレスの解消などに繋がります。
- 「プラスせんぽ」の取組とともに、食事改善や運動トレーニングを行うことで健康効果が期待されます！

※注意：歩数が多いと必ずしも健康をしないし、過度な歩数の歩み過ぎは、膝痛や肩関節炎の原因と。



いつもの暮らしに +1000 

人生100年時代を具現化、いつまでも元気に自分らしく過ごすために、「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を展開しています！
 まずは、毎日よりち1日の歩数を1,000歩増やすことから始めましょう！

「プラスせんぽ」でこんな効果が！

- 生活習慣病の予防や介護予防、ストレスの解消などに繋がります。
- 「プラスせんぽ」の取組とともに、食事改善や運動トレーニングを行うことで健康効果が期待されます！

※注意：歩数が多いと必ずしも健康をしないし、過度な歩数の歩み過ぎは、膝痛や肩関節炎の原因と。

健康ポイント事業「いきいきシニアポイント」

平成28年から、市民会議と連携し、ポイント事業を実施。
 市民が健康づくりを始めるきっかけとなるよう、日々の健康づくりの活動を「健康ポイント」として記録し、ポイントが貯まれば抽選でプレゼントが当たる。

健康長寿のまち・京都市民会議

ロコモティブシンドローム 予防について

京都府医師会 健康日本21対策委員会 副委員長
京都府立医科大学 臨床教授
劉 和輝

The infographic is titled "自分の足で一生歩ける体を目指して 京(きょう)からはじめる ロコモ予防" (Aiming to be able to walk on your own feet for life, starting from Kyoto, Locomotive Syndrome Prevention). It defines Locomotive Syndrome as a condition where movement organs (muscles, bones, joints) are damaged, leading to a decline in mobility for activities like sitting, standing, walking, and running. It states that the risk of needing care increases 3.6 times as the condition progresses. A flowchart shows the progression: muscle mass reduction leads to movement organ damage, which leads to a high risk of falls and fractures, ultimately requiring support or care.

自分の足で一生歩ける体を目指して
**京(きょう)からはじめる
ロコモ予防**

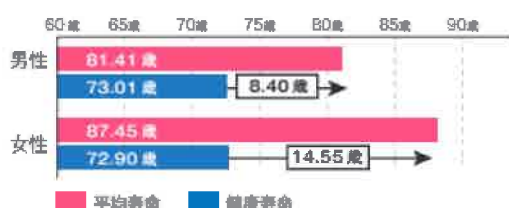
ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？
筋肉・骨・関節等の運動器に障害が出て
「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態のことです。

どうしてロコモを防ぐ必要があるの？
ロコモが進行すると、健康寿命が短くなり、介護が必要となる危険性が3.6倍高まります。

筋肉量の減少 → 運動器の障害 → 転倒による骨折の危険性 → 要支援・要介護

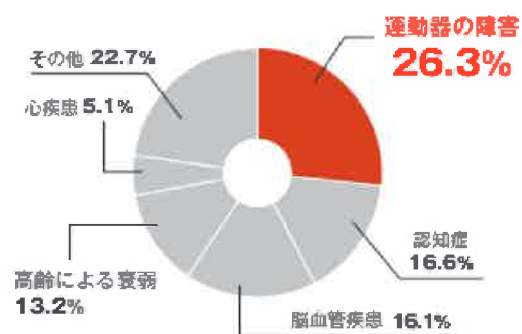
健康寿命とは？

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するためには、「健康寿命の延伸」と「平均寿命との差の縮小」を実現することが必要です。



【出典】平均寿命：厚生労働省 令和元年推定寿命表(全国)
健康寿命：厚生労働科学研究健康寿命のページ「大都市の健康寿命(2010～2018年) (令和3年度分掲載研究報告書の付表 5-1.5-2)」2019年(京都市)

要支援・要介護になる原因は？

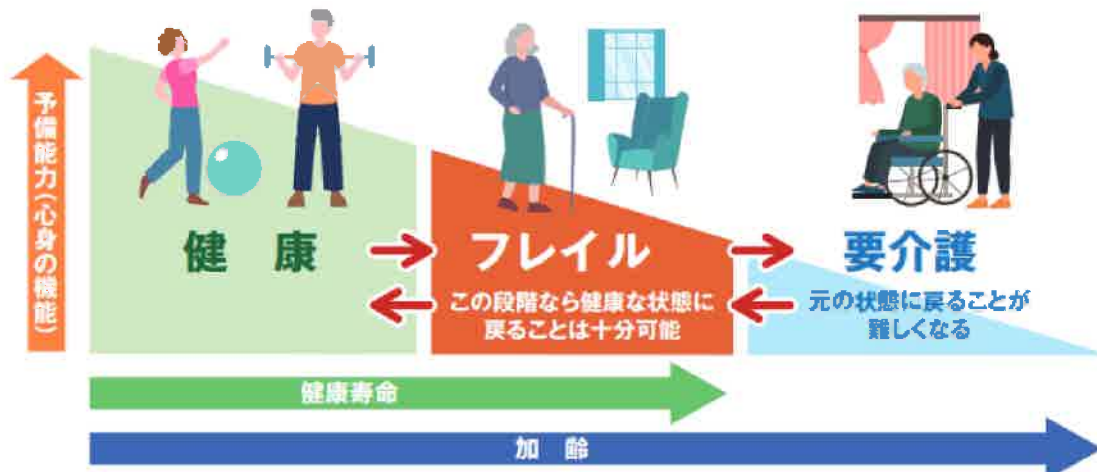


令和4年の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護の原因の第一位は運動器の障害*でした。要支援・要介護状態を防ぐためにも、ロコモ対策は効果的です。

* 運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
【出典】厚生労働省 令和4年国民生活基礎調査の結果より改変

知ってる！？ロコモとフレイルの関係

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、身体的フレイルがロコモと深く関係しています。ロコモが進行し、移動のための身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。



ロコモは他人ごとではありません。さあチェックしてみましょう。

こんな状態は要注意

7つの ロコモチェック



☐ 片脚立ちで
靴下がはけない



☐ 家の中でつまずいたり
すべったりする



☐ 階段を上がるのに
手すりが必要である



☐ 家のやや重い仕事*
が困難である

*掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど



☐ 2 kg程度*の買い物をして
持ち帰るのが困難である

*1リットルの牛乳パック2個程度



☐ 15分くらい続けて
歩くことができない



☐ 横断歩道を青信号で
渡りきれない

【出典】日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

一つでも当てはまれば、運動器が衰えているサインです。

ロコモ予防のカギは「運動」と「栄養」



運動

いつまでも元気な足腰でいるために、毎日続けましょう！

バランス能力 **片脚立ち**

◆1日の回数の目安◆

左右1分間で1セット、1日3セット

1

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所に立つ



2

床につかない程度に、
片脚を上げる



姿勢を
まっすぐにする

ポイント

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

下肢の筋力 スクワット

◆1日の回数の目安◆

5～6回で1セット、1日3セット

1



足を肩幅に広げて立つ

2



膝がつま先より
前に出ない

お尻をうしろに引くように
2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、
ゆっくりもとに戻す



<スクワットができない場合>
椅子に腰掛け、机に手をついて
立ち座りの動作を繰り返す

ポイント

- ・動作中は息をとめないようにします。
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・案にできる人は回数やセット数を増やして行ってもかまいません。

運動 自信がついたらプラスでチャレンジ！

ふくらはぎの筋力 ヒールレイズ

◆1日の回数の目安◆

10～20回(できる範囲で)
×2～3セット

1



両脚で立った状態
で踵をあげる

2



ゆっくり踵を下す

繰り返し



自信のある人は壁など
に手をつけて片脚だけ
でも行ってみましょう

立位や歩行が不安定な人
は、椅子の背もたれなどに
手をつけて行いましょう



ポイント

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・踵を上げすぎると転びやすくなります。

下肢の柔軟性、
バランス能力

フロントランジ

◆1日の回数の目安◆

5～10回(出来る範囲で)
×2～3セット



ポイント

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないよう気をつけます。

【出典】日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

栄養 ロコモ予防の食事のポイント

ポイント1 3食しっかりとりましょう



ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食 ごはん、パン、麺類 **+** **主菜** 肉・魚・卵・大豆料理 **+** **副菜** 野菜・きのこ・いも・海藻料理



ポイント3 いろいろな食品をとりましょう

多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。毎日、7品目以上の食品を食べましょう。



しっかり
いろいろ
食べるために
歯と口の健康も



(市町村の歯科医師
相談係第一号)
歯科健診を
受けましょう

京の食文化の
一汁三菜は
ロコモ予防にも
いいよね

【出典】ロコモ チャレンジ！推進協議会・
東京都健康長寿医療センター研究所
※「さあにぎやかにいっしょ」は、東京都健康長寿医療セ
ンター研究所が開発した食生活改善多様性スコアを構
成する10の食品群の頭文字をとったものでロコモ
チャレンジ！推進協議会が考案した出典です。

筋肉や骨のために意識してとりたい食品例

たんぱく質 (筋肉や骨をつくる)



カルシウム (骨のもとになる)



ビタミン D (筋肉や骨を強くする)



ロコモ予防フッキング!

肉豆腐

エネルギー：271kcal たんぱく質：19.2g 調理時間：20分



【材料 2人分】

牛肉 120g
木綿豆腐 200g
ねぎ 100g
調味料 A
砂糖 小さじ 1
薄口醤油 小さじ 2
酒 大さじ 1
みりん 小さじ 1
だし汁 1 カップ

【作り方】

- ①木綿豆腐は、2～3cm 角に切る。
- ②ねぎは、4～5cm の長さに切る。
- ③鍋に調味料 A とだし汁を入れて煮立て、牛肉を加える。
- ④牛肉に火が通ったらいったん取り出し、①の木綿豆腐を入れて煮込む。
- ⑤牛肉を戻し、④を加え煮込み、ねぎがくたっとしたら完成。

さらにレシピを知りたい方はこちら



京・げんこうひろば
レシピ

京都おいしい減塩プロジェクト ～産官連携事業～

食べる

循環器疾患や糖尿病合併症の危険因子である高血圧の予防・改善に向け、減塩の取組の必要性和実践について、市民に普及啓発するとともに、事業者等と連携し、減塩に取り組む食環境整備を推進。

(1) スーパーマーケットでの取組

- ・店内に減塩啓発POPを掲出
- ・区役所・支所と共同で減塩レシピを作成

(2) 民間事業者・京都府との連携の取組

- ・令和3年度から減塩普及啓発を目的に、イベント企画を展開
- ・令和5年6月には、味の素株式会社、イオンリテール株式会社、明治安田生命保険相互会社、京都府と連携し、イオンスタイル京都桂川で実施

知っていますか？
日本人は「調味料」から食塩をもっとも多く摂っています。

調味料のさじ加減をすこし減らしてみても健康に！

～上手な調味料との付き合い方～

□調味料に含まれる食塩量をしっかりとチェック



□調味料は適量を使いましょう



惣食塩相当量表示POPの掲出



そうだ、野菜とろう！キャンペーン

学生考案

食べる

生活習慣病の予防を目的に、野菜摂取目標量の350gを目指し、市民の野菜摂取量と健康への意識を高める取組や食環境整備を関係機関と連携し実施。

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、ミネラルは身体機能の維持・調整に不可欠。特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄する手助けしてくれ、高血圧の予防に。

学生考案「そうだ、野菜とろう！弁当」の販売

京都市、イオンリテール(株)、市内管理栄養士養成校3校が協働し、「そうだ、野菜とろう！弁当」6品目を販売。養成校の学生が、栄養面や彩りに配慮して考案し、イオンリテール株式会社の協力により商品化。

●販売場所 近畿地区の「イオン」「イオンスタイル」85店舗(市内8店舗)

商品(写真はイメージです。)

●販売期間 令和6年5月29日～6月25日



府市協調事業

「きょうと 健康 おもてなし-食の健康づくり応援店-」

食を通じた健康づくりの推進を目指し、「野菜たっぷり」「塩分ひかえめ」メニューの提供や「食物アレルギー表示」を実施する飲食店等を登録し、市民及び府民の方々にお知らせしています。

対象施設 ①京都市内で営業する飲食店、弁当・惣菜店 ②その他、登録が適当であると認められる施設

登録基準 I～IVのいずれかを満たしていれば、登録できます。

取組項目	I	II	III	IV
登録基準	野菜たっぷりメニュー 野菜120g以上 塩分控えめメニュー 塩分3g未満 野菜70g以上※ (100gあたり) 塩分1g未満 (100gあたり) いずれかを満たすメニューを3品以上提供	野菜たっぷりメニュー 野菜120g以上 塩分控えめメニュー 塩分3g未満 野菜70g以上※ (100gあたり) 塩分1g未満 (100gあたり) いずれかを満たすメニューを3品以上提供	野菜たっぷりメニュー 野菜120g以上 塩分控えめメニュー 塩分3g未満 野菜70g以上※ (100gあたり) 塩分1g未満 (100gあたり) いずれかを満たすメニューを3品以上提供	野菜たっぷりメニュー 野菜120g以上 塩分控えめメニュー 塩分3g未満 野菜70g以上※ (100gあたり) 塩分1g未満 (100gあたり) いずれかを満たすメニューを3品以上提供

※1: 1品あたり野菜70g以上含むこと。

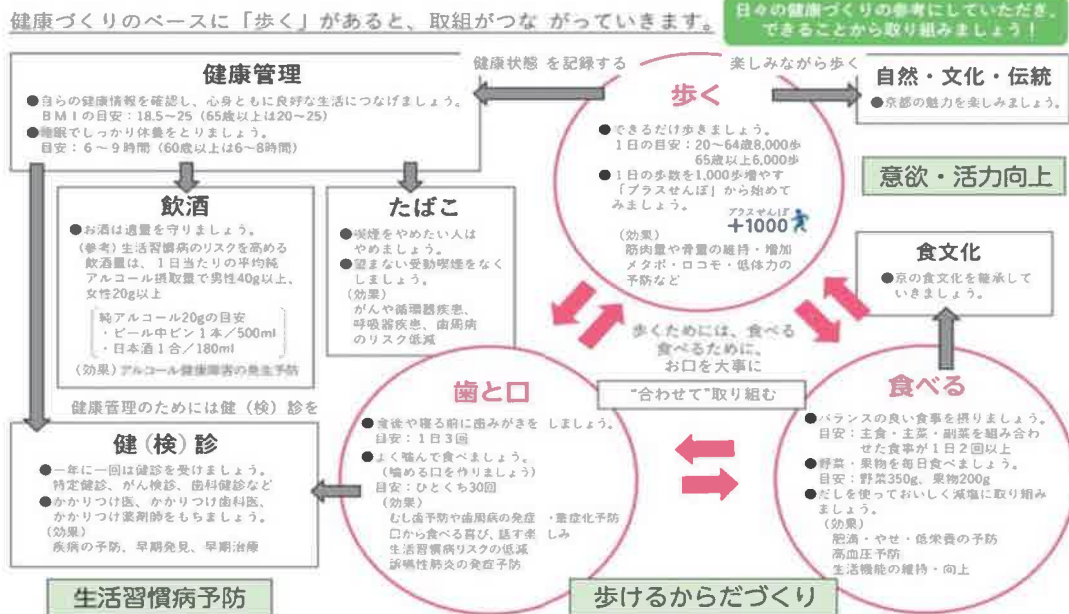
※2: 特定原材料7品目(小麦・大豆・卵・牛乳・鶏卵・魚介類・小麦)を含有するメニュー全てに当該原材料を含有部に表示が必要。
(内容が変更により変更された場合は、それに準じる。)

取組店舗数
(令和6年3月現在 全608店舗)

野菜たっぷりメニュー	塩分控えめメニュー	エネルギー表示	アレルギー表示
29	12	212	405

市民が主役の健康づくり

代表例1 歩くことを核とした健康づくり



プラステン 毎日の暮らしに「+10」の習慣を

まずは今よりも 10 分多く体を動かすことを心がけましょう

普段から元気に体を動かすことで、ロコモ予防だけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。

エレベーターや
エスカレーターでは
なく、階段を使う



いつもより
遠くのスーパー
まで歩いて行く



歩幅を広くして
速く歩く



掃除や洗濯は
キビキビと



テレビを見ながら、
ストレッチ



ハチマルゴー 知ってる？ 80 GO 運動

日本医学会連合は 80 歳でも歩いて外出できる「80GO」運動を提唱しています。フレイル・ロコモを克服し、「80GO」を目指していきましょう。

いつもの暮らしに プラスせんぽ +1000

京都市では、「人生100年時代」を実現するため、「歩く」をテーマに市民ぐるみ運動を進めています。

少し意識をして現状よりも1日の歩数を1,000歩増やすことから始めてみませんか？

◆1000歩ってどのくらい？

1000歩(約850m)は、
四条烏丸交差点～四条河原町交差点の距離です。



◆歩くことのメリット

1日の歩数の目安

成人：8000歩 高齢者：6000歩

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧

体の健康

- 筋肉量や骨量の維持・増加
- 生活習慣病の発症リスクの減少など



心の健康

- 気分転換やストレス解消になり、うつや不安の症状が軽減
- 思考力、学習力、幸福感の向上など



高齢期の健康

- フレイルや認知症のリスクの減少
- 健康寿命の延伸など



「プラスせんぽ」について、もっと知りたい方は
「京・けんこうひろば」をご覧ください。
ウォーキングマップの紹介もしています。

京・けんこうひろば

検索



市民ぐるみ運動 プラスせんぽ

歩く取組

動画を通じた情報発信

京都市公式YouTubeチャンネル「きょうと動画情報館」で動画を公開。

その1 「歩き方の紹介動画」

健康運動指導士の監修の下、京都市の環境マスコット「エコちゃん」の实践動画

- ⇒ プラスせんぽの概要
- ・歩く効果
- ・歩く際のポイント

その2 各行政区のプラスせんぽの紹介動画

各地域における「プラスせんぽ」で歩けるルートを名所と併せて紹介

- ⇒ 11行政区+洛西・深草・醍醐バージョン



市民ぐるみ運動 プラスせんぼ

本市主催の歩行に関連する取組や関係団体実施のウォーキングイベントを情報発信（令和5年度の紹介例）



交通局 ウォーキングイベント

WALKING challenge walk to the moon



ウォーキングチャレンジ2023
主催：ヘルシーキャンパス京都ネットワーク



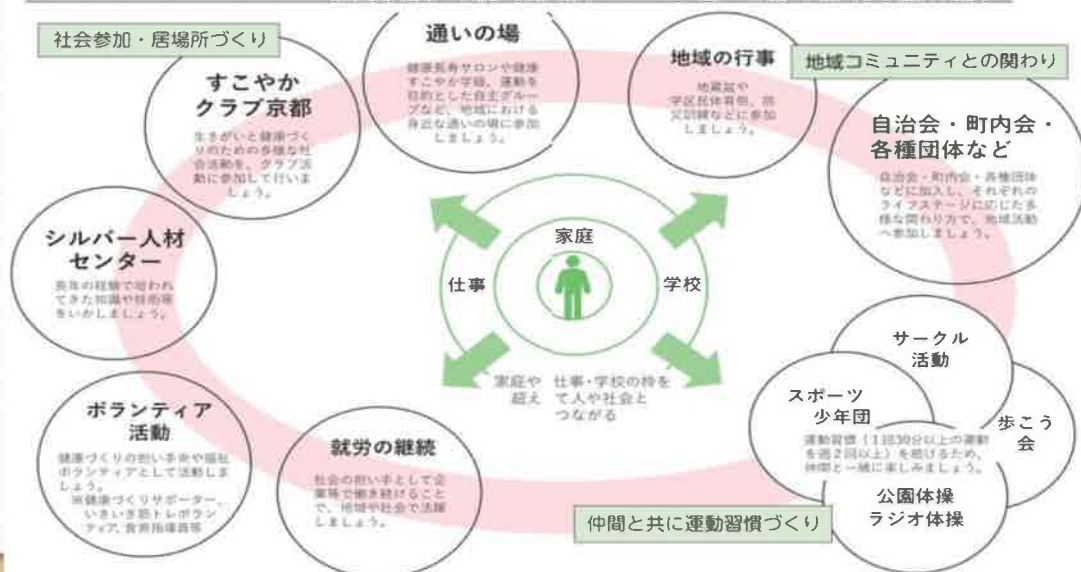
きょうと探検ウォーキングある古っ都
主催：京都府

19

市民が主役の健康づくり

代表例2 人や社会とつながる健康づくり

人や社会とつながることは、心身の健康に良い影響を与え、一人ひとりの健康づくりにつながります。



社会参加

社会参加・居場所づくり ～通いの場～

通いの場とは…

高齢者をはじめ地域住民が、健康の維持や介護予防等につながるよう仲間と共に主体的に月1回以上取り組む、活動の場・機会。気軽に参加でき、無理なく楽しみながら通うことができます。

京都市での活動の一部を紹介

健康長寿サロン

地域の集会所や商店街の空き店舗などを活用し、主に趣味の活動を実施

<活動例>

脳トレ、囲碁・将棋、カラオケ
健康マージャン、手芸 等

健康すこやか学級

地域の身近な施設で、要支援又は要介護状態への進行を予防する活動等を実施

<活動例>

簡単な運動や介護予防講座、レクリエーション 等

地域介護予防推進センターによる支援

運動などに関する専門スタッフが、介護予防教室で体操方法等をお伝えし、地域で体操に取り組まれるグループの支援などを実施

<支援例>

介護予防活動に係る体操指導、リーダー育成支援 等

社会参加

社会参加・居場所づくり ～関係する団体～

シルバー人材センター

- それぞれに合った仕事を会員に提供することで生きがいの充実、福祉の増進を図り、活力ある地域社会づくりに貢献できることを目指す団体。
- 長年の経験で培われてきた知識や技術などを活かす場にもなります。



清掃作業



除草作業



剪定作業

社会参加

社会参加・居場所づくり ～関係する団体～

すこやかクラブ京都(老人クラブ)

- 高齢者が生きがいと健康づくりのための『自らの生活を豊かにする楽しい活動』と、高齢社会の主人公として、高齢者の経験や知恵を生かし『地域を豊かにする社会活動』に取り組む団体。(市内795クラブ 会員41,141人)
- 生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を、クラブ活動に参加して行いましょう。



ウォーキング



健康づくり活動発表会



琵琶湖 ハイキング

社会参加・居場所づくり ～ボランティア活動～

社会参加

健康づくりサポーター

- 「健康」について考え、地域の健康づくりに貢献するボランティア。健康寿命の延伸を目指し、公園や区役所での体操など、サポーターが自ら市民に向けて企画運営する事業や、保健福祉センター事業の支援、共同開催などの活動を実施。
- 健康づくりサポーターになるには
お住まいの区役所・支所保健福祉センターで「健康づくりサポーター養成講座」の受講が必要。



【北区】キタエちゃん体操



【南区】定例体操



【伏見区】伏見げんき広場

社会参加・居場所づくり ～ボランティア活動～

社会参加

いきいき筋トレボランティア

- 「いきいき筋トレ」の京都市内各地域への普及を推進するボランティア。京都市内の各区老人福祉センターや各学区の社会福祉協議会、公園や自治会館など多くの場所で定期的に活動。
- いきいき筋トレボランティアになるには
京都市長寿すこやかセンターにて実施される「いきいき筋トレボランティア養成講座」の受講が必要。



鴨川いきいき筋トレ会

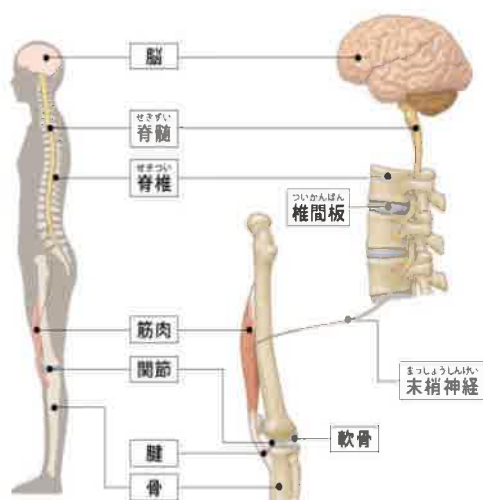


にこにこ健康体操(太秦)



宝ヶ池いきいき筋トレ教室

京(今日)からロコモチャレンジ！



**ロコモ、フレイルを予防して
健康寿命を延ばしましょう！**

自分の足で一生歩ける体を目指して 京(きょう)からはじめる ロコモ予防

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

筋肉・骨・関節等の運動器に障害が出て

「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態のことです。

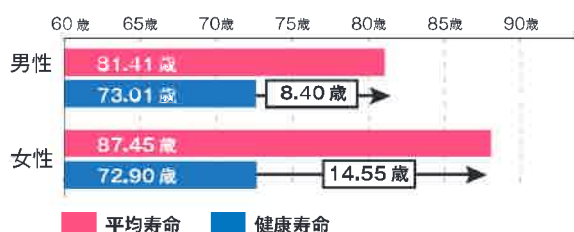
どうしてロコモを防ぐ必要があるの？

ロコモが進行すると、健康寿命が短くなり、介護が必要となる危険性が 3.6 倍高まります。



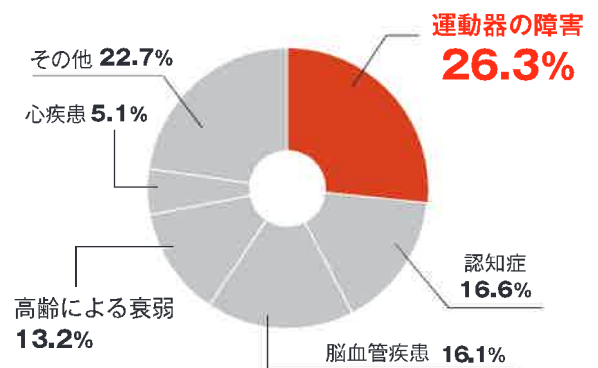
健康寿命とは？

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するためには、「健康寿命の延伸」と「平均寿命との差の縮小」を実現することが必要です。



【出典】平均寿命：厚生労働省 令和元年簡易生命表(全国)
健康寿命：厚生労働科学研究健康寿命のページ 「大都市の健康寿命(2010～2019年) (令和3年度分担研究報告書の付表 5-1.5-2)」 2019年(京都市)

要支援・要介護になる原因は？

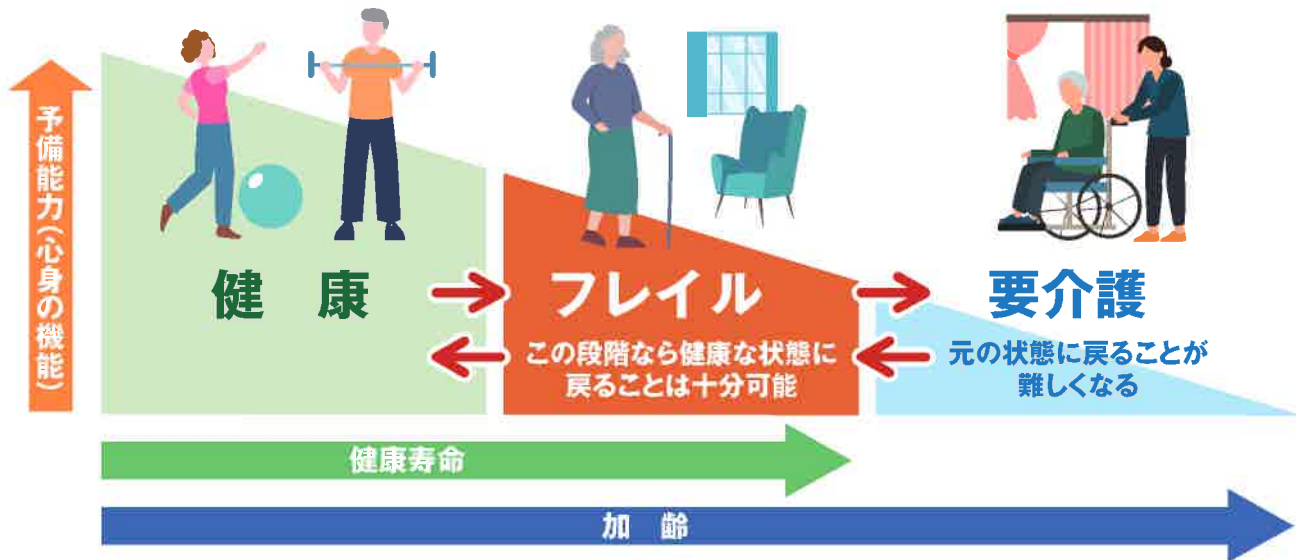


令和4年の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護の原因の第一位は運動器の障害*でした。要支援・要介護状態を防ぐためにも、ロコモ対策は効果的です。

* 運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
【出典】厚生労働省 令和4年国民生活基礎調査の概況より改変

知ってる！？ロコモとフレイルの関係

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、身体的フレイルがロコモと深く関係しています。ロコモが進行し、移動のための身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。



ロコモは他人ごとではありません。さあチェックしてみましょう。

こんな状態は要注意
7つの
ロコチェック



☐ 片脚立ちで靴下がはけない



☐ 家の中でつまずいたりすべったりする



☐ 階段を上がるのに手すりが必要である



☐ 家のやや重い仕事*

※掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど



☐ 2 kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である

※1リットルの牛乳パック2個程度



☐ 15分くらい続けて歩くことができない



☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

【出典】日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

一つでも当てはまれば、運動器が衰えているサインです。

ロコモ予防のカギは「運動」と「栄養」



運動

いつまでも元気な足腰でいるために、毎日続けましょう！

バランス能力 **片脚立ち**

◆1日の回数の目安◆

左右1分間で1セット、1日3セット

1

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所に立つ



2

床につかない程度に、
片脚を上げる



姿勢を
まっすぐにする

ポイント

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

下肢の筋力 **スクワット**

◆1日の回数の目安◆

5～6回で1セット、1日3セット

1



足を肩幅に広げて立つ

2



膝がつま先より
前に出ない

お尻をうしろに引くように
2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、
ゆっくりともとに戻す



<スクワットができない場合>

椅子に腰掛け、机に手をついて
立ち座りの動作を繰り返す

ポイント

- ・動作中は息をとめないようにします。
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行ってもかまいません。

運動

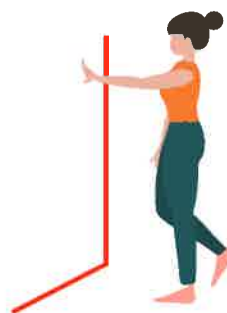
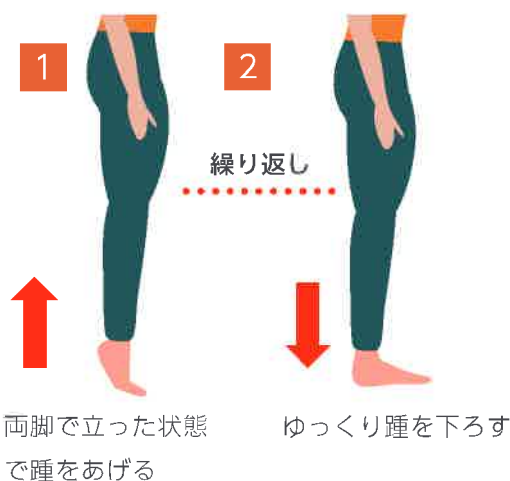
自信がついたらプラスでチャレンジ！



ふくらはぎの筋力 ヒールレイズ

◆1日の回数の目安◆

10～20回(できる範囲で)
×2～3セット



自信のある人は壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう

立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう



ポイント

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・踵を上げすぎると転びやすくなります。

下肢の柔軟性、 バランス能力

フロントランジ

◆1日の回数の目安◆

5～10回(出来る範囲で)
×2～3セット



ポイント

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないよう気をつけます。

栄養 ロコモ予防の食事のポイント

ポイント1 3食 **しっかり**とりましょう

朝食



昼食



夕食



ポイント2

1日2回以上、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる食べ方

主食 ごはん、パン、麺類 **+** **主菜** 肉・魚・卵・大豆料理 **+** **副菜** 野菜・きのこ・いも・海藻料理



ポイント3

いろいろな食品をとりましょう

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。毎日、7品目以上の食品を食べましょう。

主食 や など	+	さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳・乳製品 	や = 野菜 	か = 海藻 	に
		い = いも 	た = 卵 	だ = 大豆 	< = 果物 			

【出典】ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

※「さあにぎやかにいたどく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

京の食文化の
一汁三菜は
ロコモ予防にも
いいんやね



筋肉や骨のために意識してとりたい食品例

たんぱく質 (筋肉や骨をつくる)



カルシウム (骨のもとになる)



ビタミンD (筋肉や骨を強くする)



ロコモ予防クッキング！

肉豆腐

エネルギー：271kcal たんぱく質：19.2g 調理時間：20分



【材料2人分】

牛肉 120g
 木綿豆腐 200g
 ねぎ 100g
 調味料A
 砂糖 小さじ1
 薄口醤油 小さじ2
 酒 大さじ1
 みりん 小さじ1
 だし汁 1カップ

【作り方】

- ①木綿豆腐は、2～3cm角に切る。
- ②ねぎは、4～5cmの長さに切る。
- ③鍋に調味料Aとだし汁を入れて煮立て、牛肉を加える。
- ④牛肉に火が通ったらいったん取り出し、①の木綿豆腐を入れて煮込む。
- ⑤牛肉を戻し、②を加え煮込み、ねぎがくたっとしたら完成。

さらにレシピを知りたい方はこちら



京・けんこううりば
レシピ

毎日の暮らしに「+10」の習慣を

プラステン



まずは今よりも 10 分多く体を動かすことを心がけましょう

普段から元気に体を動かすことで、ロコモ予防だけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う



いつもより遠くのスーパーまで歩いて行く



歩幅を広くして速く歩く



掃除や洗濯はキビキビと



テレビを見ながら、ストレッチ



ハチマルゴー 知ってる？ 80 GO 運動

日本医学会連合は 80 歳でも歩いて外出できる「80GO」運動を提唱しています。フレイル・ロコモを克服し、「80GO」を目指していきましょう。

いつもの暮らしに

プラスせんぽ
+1000

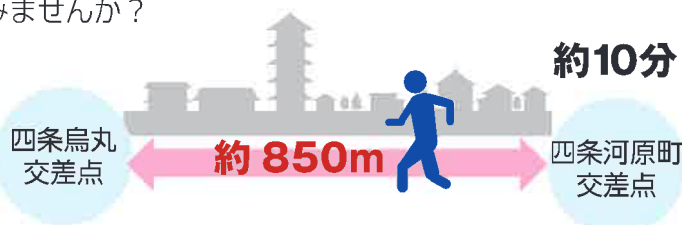


京都市では、「人生 100 年時代」を実現するため、「歩く」をテーマに市民ぐるみ運動を進めています。

少し意識をして現状よりも 1 日の歩数を 1,000 歩増やすことから始めてみませんか？

◆1,000 歩ってどのくらい？

1,000 歩(約 850m)は、
四条烏丸交差点～四条河原町交差点の距離です。



◆歩くことのメリット

1 日の歩数の目安

成人：8,000 歩 高齢者：6,000 歩

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧

体の健康

- 筋肉量や骨量の維持・増加
- 生活習慣病の発症リスクの減少など



心の健康

- 気分転換やストレス解消になり、うつや不安の症状が軽減
- 思考力、学習力、幸福度の向上など



高齢期の健康

- フレイルや認知症のリスクの減少
- 健康寿命の延伸など



「プラスせんぽ」について、もっと知りたい方は「京・けんこうひろば」をご覧ください。ウォーキングマップの紹介もしています。

京・けんこうひろば

検索



発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

TEL:075-222-3419 FAX:075-222-3416

令和 6 年 12 月発行 京都市印刷物 第 064778 号



京都市
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



健康長寿のまち・京都

役員等の選任について

役員、特別顧問、顧問（以下「役員等」という。）の任期については、前回の改選から2年間が経過いたします。規約第13条第1項及び第2項により、「健康長寿のまち・京都市民会議」総会（以下「総会」という。）の終了をもって会長を含む役員等の任期が終了するため、総会において後任の役員等を選任する必要があります。

「健康長寿のまち・京都市民会議」規約（抄）

（役員の選出方法）

第10条 理事を選出する団体は、総会において、会員団体の中から、互選により決定する。

- 2 理事を選出する団体は、自らの団体から理事を選出する。
- 3 会長は、理事会において、理事の中から選出し、総会の承認をもって決定する。
- 4 副会長は、理事会の同意のうえ、会長が指名し、総会の承認をもって決定する。

（特別顧問）

第11条 市民会議には、特別顧問を置くことができる。

- 2 特別顧問は、「健康長寿のまち・京都」の取組及び市民会議そのものの情報発信に寄与するなど、第2条の目的の達成に寄与するに相応しい者の中から総会において選任する。
- 3 特別顧問は、総合的な見地から、市民会議の運営等に関し助言等を行うことができる。

（顧問）

第12条 市民会議には、顧問（アドバイザリースタッフ）を置くことができる。

- 2 顧問は、健康づくりに関して専門的な知識及び経験を有する者の中から総会において選任する。
- 3 顧問は、専門的見地から、市民会議の運営等に関し助言等を行うことができる。

（任期等）

第13条 役員、特別顧問、顧問（以下「役員等」という。）の任期は、二年とする。ただし、再選を妨げない。

- 2 前項の規定にかかわらず、後任の役員が選任されていない場合には、任期の末日後最初の総会が終了するまで、その任期を延長する。
- 3 補欠のため、又は増員によって就任した役員の任期は、それぞれの前任者又は現任者の任期の残存期間とする。

各構成団体における令和5年度取組実績・令和6年度取組予定

事業名	実施日時	対象	主な該当分野					内容	令和6年度 取組予定	実施団体	
			食育	運動 こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒				健診
産業衛生研究会	年2回開催 5月16日 3月28日	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)、 企業の人事労務担当者等	○	○	○	○	○	○	産業保健に関する専門的かつ実践的な研究会をその時代時代に合わせたテーマで開催。 5/16 ①『令和5年度 労働安全衛生行政の動向について』講師 京都労働局 労働基準部健康安全課 主任地方労働衛生専門官 山田 英輔氏。②『化学物質の労働災害防止のための新たな規制と『CREATE-SIMPLE法』について』講師 京都労働局 労働基準部長 岸 泰広氏。③「マスクフィットテストの実演」 3/28『人工知能(AI)・健診メガデータ活用による疾病発症予防法の進化と新たな展開』京都工場保健会 代表理事 会長 丸中 良典 労働衛生知識の普及・啓蒙を目的に事業場の衛生管理者が組織した衛生管理者会において研修会を開催。 テーマ：「リスクアセスメント健康診断のポイント」	○	(一財) 京都工場保健会
			○	○	○	○	○	○			
がん対策推進企業アクション セミナー	10/4		○	○	○	○	○	○	○		
がん検診イベント (女性に伝えたいがん知識)	2/9	府・市民						○	—		
すこやか講座	第3金曜	高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方	○	○				・すこやか体操 ・「ヨガ」「栄養」「認知症」などの健康講話 ・レクリエーション	○	(社福) 京都市 社会福祉協議会	
高齢者筋力トレーニング普及 推進ボランティア支援事業	通年	市民 (概ね40歳以上)	○	○	○			中高年齢者向け運動プログラム「京(今日)から始めるいきいき筋力トレーニング」を京都市内の各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行った。	○		
アスニー特別講演会	7月21日 12月1日 2月16日	市民	○	○				市民が、生涯にわたり自ら学び、教養を深める中で、人生の楽しみをより深く豊かなものにするを旨とし、健康づくりを含め多様なテーマについての講演会を月1回～3回程度実施しており、令和5年度は以下の関連事業を実施した。 ○令和5年7月21日 京都市保健福祉局健康長寿推進課 熱中症予防講座「気候変動と熱中症」講師：一般財団法人日本気象協会 環境・エネルギー事業部環境解析課主任技師 工藤 泰子 ○令和5年12月1日 「加齢に負けない！フレイル予防講座」講師：明治安田生命 京都支社 チーフ・コンセルジュ 八木 智子 ○令和6年2月16日 「京の食文化と私のこだわり～京都人の食の知恵～」講師：瓢亭 第十四代当主 高橋 英一	○	(公財) 京都市生涯学習 振興財団	
食育月間「そうだ、野菜とろう！」	6月	図書館利用者	○					食育絵本、野菜や料理にまつわる図書の展示とパネルの設置(保健福祉局と連携)	○		
認知症ミニ講座	6月12日	図書館利用者		○				小学生を対象として、「認知症」について正しく学び、高齢者や認知症を自分事としてとらえ、ともに歩んでいこうとする意識を高める催し(京都市明徳児童館、京都市岩倉地域包括支援センターと連携)	○		

【参考資料】

【参考資料】

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
食生活改善普及運動「おいしい減塩プロジェクト」	9月	図書館利用者	○						食育絵本、減塩や料理にまつわる図書の展示とパネルの設置（保健福祉局と連携）	○	(公財)京都市生涯学習振興財団
きょういのち ぽっとブック事業	9月	図書館利用者			○				「いのちの大切さに気づく本」の展示や、自殺予防の普及啓発パネルとリーフレットの設置（京都市こころの健康増進センターとの連携）	○	
世界アルツハイマー月間における特別展示「認知症にやさしい本あつまりました」	9月	図書館利用者			○				認知症に対する正しい知識についての普及・啓発を目的とした図書の展示（保健福祉局と連携）	○	
オレンジカフェ	9月16日	図書館利用者			○				「にこにこオレンジカフェ・いわくら」音読、回想法、紙芝居の実施（京都市岩倉地域包括支援センターと連携）	○	
お酒を読もうーアルコール問題啓発週間 11/10～11/16ー	11月	図書館利用者						○	アルコールと健康に関する図書の展示やポスター掲示、リーフレットの配架、米館者に対するアンケート実施（京都市こころの健康増進センターとの連携）	○	
衛生管理セミナー	9月1日	食肉事業者	○						食肉事業者の衛生知識の普及・向上とHACCPシステムの導入後のステップアップを目的に研修会を開催した。	○	京都市食肉協同組合
料理教室	9月29日	府・市民	○						国産食肉の安全性と健康面での効用等の理解醸成を図るため、消費者を対象とした料理セミナーを開催した。	○	
第20回みんなのスポーツフェスタ	10月14日	特に制限なし	○						子どもから高齢者まで幅広い年齢層が気軽にスポーツに親しめる機会を提供する。（各種スポーツ体験コーナー、スポーツ教室、プロスポーツ告知ブース等）	○	(公財)京都市スポーツ協会
健康・体カチェックフェス	10月14日	65歳以上	○						運動器（肩・膝・腰）などの健康度をチェックし、理学療法士からのアドバイスを行うチェックフェスを実施	ー	
スポーツメディカル講座	6月21日	特に制限なし	○						年齢を重ねるとともに悩まされる膝・腰・肩などのうち、膝関節にターゲットを絞り、原因やセルフチェック方法、おすすめトレーニングを紹介する実践講座	○	
運動、うた、朗読講座	○	18歳以上の方	○		○				生涯にわたり健康と生きがいを維持できるよう、運動、うた、朗読講座を実施する。	○	公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会
結核予防とガンについて	ー	各学区女性会会員						○	結核やガンの早期発見について学習会を開催。	○	
結核予防啓発	ー	市民						○	京都駅前において結核予防に関する啓発活動を実施。 令和6年イオンモール・ハナにて実践	○	京都市地域女性連合会
骨を守る会	ー	女性会員、一般市民	○					○	骨粗しょうの予防並びに治療に関する知識の普及と啓発。	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
健康ガイド掲載	－	女性会員、一般市民	○	○	○	○	○	○	○	○	京都市地域女性連合会
健康教室	－	全行政区全員		○						○	
児童、生徒の健康づくり	－	児童、生徒			○		○	○		○	京都市PIA連絡協議会
パンフレット等の設置	－	会員	○	○	○	○	○	○	○	○	
会報誌掲載による周知	－	会員		○	○		○	○	○	－	京都商工会議所
禁煙	－	全中学校					○			○	
精神保健懇話会	－				○					○	(一社)京都精神 保健福祉協会
こころの健康づくり大会・京都2022	－	府・市民			○					○	
こころのケア講演会	－				○					○	
機関誌「めんたるるへるす京都」発刊	－				○					○	
ウォーキングチャレンジ2022	－	学生、教職員、市民 目標 8団体以上		○	○					○	京都大学大学院医学研究 科 予防医療学分野
ヘルシーキャンパスフォーラム	－	学生、教職員、市民 目標 8大学以上	○	○	○	○	○	○	○	○	
ホームページを通じた発信	－	学生、教職員、市民	○	○	○	○	○	○	○	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
第47回くらしと健康展	—		○	○	○	○	○	○	○	—	
第27回京都府医師会 「健康講座」	—	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
目の愛護デー	—		○	○	○	○	○	○	○	○	
目の相談	—	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	(一社) 京都府医師会
ひふの日	—		○	○	○	○	○	○	○	○	
耳の日	—	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	
糖尿病デーイベント	—		○	○	○	○	○	○	○	○	
電話による栄養相談	—	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	(公社) 京都府栄養士会
健康づくり唄のつどい	—	府・市民	○	○	○	○	○	○	○	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
栄養成分表示普及店推進（食情報提供店）	－	府・市飲食店	○						栄養成分表示に関わる栄養量計算等 （京都府・市協力事業）	○	（公社）京都府栄養士会
食事診断（タブレット使用）、簡易栄養相談と相談指導	－	府・市民	○						企業、大学生献血時、高等学校栄養セミナー時に食生活診断、簡易栄養相談を行い、相談助言を行う予定。	○	
栄養の日イベント	－	府民・市民	○						8月4日「栄養の日・栄養週間」にちなんで、栄養のイベント、栄養指導、パネル展示等を開催する予定。	－	（公社）京都府栄養士会
栄養の日イベント 栄養ワンダー2024 in Kyoto	－	府・市民	○	○				○	7/30ゼスト御池河原町広場にて京都府民・市民向けのイベントを開催。 栄養の日関連イベント。「間食の、すめ！～京都府栄養士会があなたに 合った間食をご提案！」のタイトルで、ステージと体験コーナー（ベジ チエック、握力チェック、食生活診断、えいようパタパタ）を設置する。	○	
各種健康チェック	通年	府・市民	○	○					健康推進フェア等での各種健康機器、DVDや健康促進パネルを保険者へ貸し出し	○	京都府国民健康保険 団体連合会
健康タオール作成	3月末	府・市民		○					健康増進事業等で被保険者に配布するために作成	○	
機関誌「KYOの歯」の作成	7月・1月	府・市民	○			○			講演会やイベントレポート、歯と口のQ&A他	○	（一社）京都府 歯科医師会
「歯のひろば」 （郡市区歯科医師会主催）	6月～11月	郡市区歯科医師会所属の 行政区住民	○	○		○	○		歯科健康相談、歯みがき指導、歯の健康度テスト他	○	
親と子のよい歯のコンクール	6月4日	府・市民				○			前年度の3歳児歯科健診で、口腔状態が優秀な親と子を表彰	－	
「いい歯の日週間」記念行事	11月11日	府・市民	○			○			公開講座	○	
家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践講習会	8月～11月	府・市民	○	○		○			医科歯科連携の家族介護者向け講習会	○	
公衆衛生啓発冊子の作成	通年	府・市民	○	○		○	○		歯周病予防、フッ化物歯面塗布、事業所歯科健診、禁煙等に係る普及啓発冊子の作成。	○	
口腔サポートセンター事業	通年	府・市民	○	○		○			在宅や施設で通院困難な方のお口のことに関する相談、訪問診療、口腔ケアの窓口開設。	○	（公社）京都府 歯科衛生士会
「歯のひろば」 （郡市区歯科医師会主催）	－	府民・市民				○			歯みがき指導、他	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
幼稚園小学校歯磨き巡回指導	—	園児・児童				○			歯の大切さを訴える歯みがき集団指導	○	(公社) 京都府 歯科衛生士会
保育所歯磨き指導	—	園児				○			歯の大切さを訴える歯みがき集団指導	○	
家族介護者向け医療的ケア・ 口腔ケア実践講習会	—	市民				○			家族介護者向けの口腔ケア実践講習会（口腔ケア講習会の実習と一部の講義を担当）	○	
口腔サポートセンター事業 （歯科医師会）	—	府民・市民				○			訪問口腔ケアを担当	○	
介護予防事業	—	府民・市民				○			介護予防事業普及啓発の為に講習会	○	
口腔衛生指導	—	市民				○			お口の健康について保健指導・歯磨き指導	○	
お薬相談	令和5年度 11/11～12 令和6年度11/9 ～10	府・市民	○	○	○	○	○	○	・SKY人生100年フェスタ2023 →令和5年開催方法変更の為不参加 ・SKY人生100年フェスタ・R6 →令和6年参加未定	○	(一社) 京都府薬剤師会
	令和5年度未開催 令和6年度休止 中	府・市民	○	○	○	○	○	○	・市民すこやかフェア等でお薬相談（みやこめっせ） →令和5年度今後の開催方針見直しの為未開催 ・市民すこやかフェア等でお薬相談（みやこめっせ） →令和6年主催者側開催方針見直しの為休止中	—	
府民・市民公開講座	令和5年度未開催 令和6年度 10/20	府・市民	○	○	○	○	○	○	・令和5年度新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から未開催 ・令和6年度 開催	○	
電話によるお薬相談（オーバー ドーズを含む）	通年	府・市民	○	○	○	○	○	○	医療用・一般用医薬品、健康食品、オーバードーズ等の電話相談（飲み合わせや安全性等）	○	
薬物乱用防止キャンペーン	令和5年度6/24 令和6年度6/22	府・市民			○		○		・「ヤング街頭キャンペーン」青少年を中心とした薬物乱用防止キャンペーン →三条河原町、四条高倉などで6月開催	○	
									・「ヤング街頭キャンペーン」青少年を中心とした薬物乱用防止キャンペーン →京都市内4ヶ所で6月開催	○	
禁煙支援	通年	府・市民					○		禁煙支援薬局養成のための研修会を開催。禁煙支援薬局等における禁煙支援の実施	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
特定健診等の受診勧奨	通年	府・市民							健康サポート薬局等における特定健診等の受診勧奨の実施	○	(一社) 京都府薬剤師会
健康運動教室「クリエ」	年間	府・市民		○					健康運動指導士による多彩な運動プログラムの実施。	○	
「結核の予防とがんを考える つどい」講演会	9/4	府・市民							令和5年9月4日結核の予防とがんを考えるつどいを開催。 演題「呼吸器感染症を正しく恐れる～結核と新型コロナウイルス感染症を中 心に～」	○	
結核予防週間 街頭啓発運動	9/27	府・市民							令和5年9月27日 結核の予防、健診受診に関する街頭啓発活動や健康相談を 京都駅前等にて実施	○	(一財) 京都予防医学センター
がん征圧運動啓発活動	9/4	府・市民				○			がん征圧運動に関するパンフレット、ポスターを作成し配布 令和5年9月4日結核の予防とがんを考えるつどいを開催。 演題「進化した肺がん治療～遺伝子変異解析の発展と免疫チェックポイ ント阻害薬登場からの治療変化～」	○	
京都労働健康管理会	中止	産業保健、 地域保健関係者							コロナ感染拡大防止のため中止	—	
坐禅と写経体験教室	5月11日				○				座禅と写経体験実施	○	
健康ウォーク	秋	会員組合の被保険者と18歳 以上のその家族		○					京都お散歩企画。NHK大河ドラマ『光る君へ』で園光を浴びているゆかりの地 を巡るお散歩を企画。	○	健康保険組合連合会 京都連合会
オンラインセミナー	冬		○	○	○				冬頃にオンラインによるセミナーを企画	○	
春秋会ウォーキングサークル 例会	—	春秋会会員		○					毎回9時30分に集15合し、京都市内や近郊を中心に10キロ前後を歩き15時頃に 解散している。	○	(一社) 春秋会
各区老連持ち回りウォーキン グ	毎月1回程度 (年10回実 施)	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	
低い山を登る会	年5回実施	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	(一社) 京都市老人 クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)
ハイキング	春季 1班 6月20日 2班 6月22日 秋季12月6日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
グラウンド・ゴルフ大会	10月3日・4日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	(一社)京都市老人 クラブ連合会 (すこやかクラブ京都)
パタンク大会	10月24日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	
ボウリング大会	12月1日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	
健康づくり活動発表会	2月9日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	
健康づくり教室	1月22日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	
トレッキングツアー	1班 8月22日～ 23日 2班 8月23日～ 24日	老人クラブ会員		○					老人クラブ会員の健康づくり、仲間づくりを推進。 各区老連から参加。	○	
生活習慣病予防健診 (被保険者)	通年	約265,000人							35歳以上の被保険者を対象とし、がん検診も含んだ総合的な健診を実施した。	○	全国健康保険協会 京都支部
特定健康診査 (被扶養者)	通年	約28,000人							40歳以上の被扶養者を対象として実施、自己負担を無料でできる健診や、ミニドック健診を通年実施した。	○	
特定保健指導	通年	約8,700人	○	○	○	○	○	○	保健師等が事業所を訪問し、保健指導を実施。 健診機関・専門機関へも業務委託し、ICITでの保健指導も推進した。	○	
特定健診の(被扶養者)予約 申込みの簡素化	通年	勧奨ハガキ91,370件							特定健診(被扶養者)対象者へ二次元コード付きの勧奨ハガキを送付し、スマホからの予約申込みを導入。 受診率の向上につなげた。	○	
健康測定器レンタル	6月～3月	健康宣言事業所	○	○	○				健康宣言実施事業所に対して健康測定器の無料レンタルを行い、事業所主導で従業員自身の健康について知る・考える機会を増やし、健康づくりへのきっかけとなることを目的に実施する。(3機種・200回)	○	
健康リスクの包括的管理(リスクの組合せ)による疾病予防	7月～9月	健診受診者 事業所							これまでの健康づくり等の取組成果の確認、今後の医療費適正化に向けての課題等を明らかにするために、レセプト・健診データを活用した分析(医療費統計、健診統計)を実施。分析結果は5年度に情報発信予定。	-	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
京都働き世代の健康データ ブックの作成（業態別のデータ 分析）	10月～3月	事業所、関係団体	○	○	○		○	○	○	—	全国健康保険協会 京都支部
健康づくり講座	6月～3月	全事業所	○	○	○	○	○	○	○	○	
重症化予防対策	通年	約8,800人							○	○	
京（きょう）から取り組む健 康事業所宣言	通年	全事業所	○	○	○	○	○	○	○	○	
モデル事業所での健康経営実 践（地域連携型運動プログラ ム）	1月～3月	健康宣言事業所		○						○	
3つの用具で心も体もリフレッ シュ ミニつどい	5/27、6/3、 9/10	府民・市民		○						—	
ステップアップ体験会	6/9、6/11	府民・市民		○						○	(公社)日本3B 体操協会
いきいきシニアポイントカー ドの推進	5/1	市民		○						○	
メンタルヘルス対策の推進	—	事業者、企業の人事労務担 当者、労働者等			○					○	
治療と仕事の両立支援の推進	—	事業者、企業の人事労務担 当者、労働者等								○	京都産業保健 総合支援センター
労働者の健康管理、健康保持 増進	—	事業者、企業の人事労務担 当者、労働者等			○				○	○	
研修・セミナー	—	産業保健関係者（産業医・産 業看護職・衛生管理者等）			○	○	○	○	○	○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
窓口相談	－	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○	○	○	○	京都産業保健 総合支援センター
情報提供	－	産業保健関係者(産業医・産業看護職・衛生管理者等)	○	○	○	○	○	○	○	○	
健康料理教室	－	府・市民	○							○	京都女子大学 栄養クリニック
学生生活支援行事「栄養クリニックによる料理教室」	－	本学学生	○							○	
親子料理教室	－	児童とその保護者	○							○	
健康情報通信	－	東山区民、附属小学校保護者	○							○	
KWU食育推進プロジェクト	－	幼児、児童	○							○	
藤花祭「栄養アセスメント体験&栄養相談」	－	大学祭来場者	○							○	味の素株式会社 大阪支社
栄養クリニック公開講座	－	府・市民	○							－	
「京都おいしい減塩プロジェクト」	6月 10月	－	○							○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころの健康	口腔	喫煙	飲酒	健診		
「減塩・適塩おばんざいレシピ第2弾」	－	－	○							○	味の素株式会社 大阪支社
「そうだ、野菜をとろう！」	10月	－	○							○	
京都市民の健康増進啓発活動	通年	市民		○					○	○	株式会社ケーエスケー
京都運動器障害予防研究会	－	市民		○					○	○	京都運動器障害予防研究会
京都光華 公開講座	－	府・市民		○	○	○				○	
光華ワクワク×健やかフェス	－	市・区民（特に右京区民）		○	○					○	
光華こども食堂プロジェクト	－	児童とその保護者	○							○	京都光華女子大学
光華イキイキ朝市	－	市・区民（特に中京区民）	○			○				○	
KOKA☆オレンジサロン	－	市・区民（特に右京区民）		○		○				○	

事業名	実施日時	対象	主な該当分野						内容	令和6年度 取組予定	実施団体
			食育	運動	こころ の健康	口腔	喫煙	飲酒			
KOKA癒しカフェ	—	市・区民（特に右京区民）			○				家族を介護している方や介護従事者の方などがご自身をケアし、介護者同士の交流を通じて、癒しと学びにつながることを目的に開催した。当日はミニ講義やエネルギー療法の一つであるレイキを用いたレイキ・ヒーリングの体験を実施した。	○	京都光華女子大学