

健康づくり サポーター とは？



健康づくりサポーターとは、「健康」について考え、地域の健康づくりを応援するボランティアです。各行政区でそれぞれの特色を活かした活動を行っています。

健康づくりサポーターになるには？

各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課で行っている「健康づくりサポーター養成講座」に参加します。※年1回程度開催

健康づくりサポーター養成講座

保健師・医師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士などから、身体のこと、栄養のこと、歯やお口の健康のこと、運動のことなど、初めての方でも分かりやすく学べる講座です。

健康づくりの基礎を身につけ、安心してサポーター活動を始めることができます。参加は申込制で無料です。



各行政区のお問い合わせ先

(区役所・支所健康長寿推進課)

各行政区での活動の詳しい内容は
下記連絡先にお問い合わせください。

行政区	電話番号
北	075-432-1438
上京	075-441-2872
左京	075-702-1219
中京	075-812-2544
東山	075-561-9128
山科	075-592-3222
下京	075-371-7292
南	075-681-3573
右京	075-861-2177
西京	075-381-7643
洛西	075-332-8140
伏見	075-611-1162
深草	075-642-3876
醍醐	075-571-6747

京都市健康づくりサポーター 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

京都市印刷物 第 072202 号 令和 8 年 3 月発行

あなたも

京都市 健康づくりサポーター になりませんか？



京都市
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



いつもの暮らしに
プラスせんぼ
+1000

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

活動の方法

◆ 口コミ・普及啓発

健康づくりに役立つ情報や、保健福祉センターが行う様々な取組の情報を、地域の皆さんにお知らせします。

◆ 保健福祉センター事業への協力

保健福祉センターで行う事業をサポートしたり、一緒に実施します。

◆ 自主活動

健康づくりサポーターが中心となり、地域の方が参加できる事業を企画し、運営します。

健康づくりサポーターの取組例

健康寿命の延伸を目指し、各行政区の地域特性に基づいた健康づくり活動を行っています！

体操

区役所庁舎や地域の公園で体操を行っています。オリジナル体操を実施している行政区もあります。



ウォーキング

景色を楽しみながらウォーキングを行ったり、地域の皆さんにお使いいただけるウォーキングマップを作成している行政区もあります。



活動の分野



普及啓発

地域の皆さんに、健康づくりに役立つ情報をお伝えしています。



その他にも活動はたくさん！
あなたのお近くでも、健康づくりサポーターが活躍しています！

京都市健康づくりサポーター 検索

健康づくりサポーターの声

参加者から「参加して良かった」という声が聞いて嬉しい！

健康づくりの活動は、自分自身のためにもなる！

自分の特技を活かす様々な活動ができる！

健康づくりサポーターの仲間や、参加者に会えて元気をもらえる！

