

健康長寿のまち・京都 いきいきアワード 2019

IKI IKI
AWARD

一緒に
楽しもう！
笑顔の
健康づくり



昨年7月に創設され、今年で2回目となる「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」(京都市健康づくり推進者表彰)の表彰式が2019年11月16日みやこめっせで開催されました。

世界一の健康長寿のまちという目標を掲げ、独自性があり今後も期待される4組の大賞受賞者が門川市長、松井健康長寿のまち・京都市民会議会長より表彰されました。



いきいきアワードとは？

市民の皆様の健康寿命延伸に向けた、生活習慣病の予防など、健康づくり活動の奨励・普及・推進を図り、今後も継続的な活動に繋げていくことを目的に、健康長寿のまち・京都市民会議(以下、「市民会議」という。)と連携し、市域で主体的に健康づくり活動を実践・推進していただいている方を表彰します。この度、市民会議による選考に基づき、京都らしい健康づくりの代表例として、今年度の受賞者(大賞4組・奨励賞24組)が決定しました。



健康長寿のまち・京都

いきいきアワード 2019 受賞者紹介

※あいうえお順

表彰にあたり、幅広い市民団体や企業等が参加する「健康長寿のまち・京都市民会議」において、以下の視点を基に選考会を実施。①地域住民や市民団体の主体的な活動を促す影響力があること、②先進的で独自性があること、③今後も継続して行われることなどを評価基準として設け、評価の高かった4組の活動が大賞に選ばれました。

大賞受賞者

京都市食育指導員

公園体操ボランティアリーダー

久我地区社会福祉協議会

地域と人と～かけはしの会



表彰式の様子

多数の応募者の中から評価基準を満たし、最終選考を経て選ばれた大賞受賞団体の代表4人が登壇。門川大作市長、松井道宣会長から表彰状が授与された後、それぞれが日ごろの取組を発表しました。



健康で自立して過ごせる健康寿命を延ばそうと取り組む団体を表彰する「いきいきアワード」。

トークセッションでは各団体がそれぞれの努力や工夫を披露。食育を防災につなげる視点など、各団体が協力し合うことでさらに取組が深まるのではといった意見もありました。



団体名 京都市食育指導員

[活動名] 地域の「食育」をお手伝い！

活動内容 幅広い年齢層にバランスのとれた食事を

食育講座や料理教室を開催し、食を通じた健康づくりを普及啓発しています。対象は乳幼児からシニアまで幅広く、身近な場所で、バランスの良い食事、地元の食文化について参加者と一緒に考えています。

アピールポイント 活動10周年で、参加者の数は17万人超え

活動開始から10周年を迎え、これまで約17万8千人の方に参加してもらいました。これは、その日その日の参加者が本当に必要としている食事は何か、指導員が考える努力を積み重ねてきた結果だと思えます。

今後の活動予定 災害時の食事もこれからのテーマ

いろいろな団体と協力し、活動の幅を広げるのが今後の目標。たとえば、災害時にどういった食事がつくれるのかといったことも研究しているので、防災に関心のある団体はぜひお声かけください。

受賞のコメント

食べることは生きること。指導員と参加者が一緒に食について考えるという姿勢が、長続きしている秘訣です。

林田 静さん、
山田 明美さん



団体名 公園体操ボランティアリーダー

[活動名] 公園体操ボランティア

活動内容 音楽に合わせた、楽しい公園体操

左京区の29の公園で毎週1回、体操や脳トレを行っています。健康づくりや住民同士の交流が目的で、体操の日を楽しみに待つ参加者が大勢います。申し込み不要で、誰もが気軽に参加できるのが魅力です。

アピールポイント 無理なく続けられるのが最大の魅力

体操は、音楽に合わせたストレッチや腕の上げ下げなど、無理なく続けられるものばかり。体操がある日には、毎回35人ほどが集まり、地域の住民同士がふれ合う貴重な社会参加の場になっています。

今後の活動予定 バラエティ豊かな体操を届けたい

体操を指導するボランティアリーダーは現在104人。もっと人数を増やし、会場となる公園を広げていきたいと考えています。皆さんを飽きさせないよう、体操の種類を増やすなど、日々努力しています。

受賞のコメント

今では行政や消防、警察の人たちがお知らせを持ってくるような、地域に欠かせないネットワークです。

中川 長重さん



団体名 久我地区社会福祉協議会

[活動名] ひとり暮らしの男性対象の「男の料理教室」

活動内容 妻に先立たれた男性のための料理教室

妻に先立たれ、一人で暮らす男性を対象に、料理教室を開いています。食育指導員の方々の力を借り、豆ご飯や肉じゃがなどを調理。包丁を持ったことがない人でも、器用にネギを刻めるまでになりました。

アピールポイント 料理を通してできる仲間たち

男性は妻に先立たれると、どうしても家に引きこもりがち。自立した、バランスの良い食生活を送ってもらうのが目的です。みんなで料理をすると、自然と笑顔もこぼれ、仲間づくりにもつながります。

今後の活動予定 みんなで食材を持ち寄り、和気あいあい

もっといろんな料理にチャレンジしたいのですが、あくまで基本は簡単にできる料理。みんなで余った食材を持ち寄るなど、始末の良い食生活を心がけ、ロスのない社会づくりも目指しています。

受賞のコメント

食材は、地元で収穫した新鮮な野菜などを提供してもらっています。
おいしいですよ！

河村 司郎さん



団体名 地域と人と～かけはしの会

[活動名] 誤嚥を防いで健康長寿「ラジオでお口の体操」

活動内容 FM845で毎週火曜、高齢者の番組を放送

インターネットに疎く、文字も読みづらい高齢者に、FM放送を通し、地域密着の情報を届けています。孤立しがちな人たちに、何かつながりを持ってもらおうと、週1回30分の番組を制作しています。

アピールポイント 誤嚥を防ぐお口の体操の普及に力を入れる

口腔機能訓練を取り入れた「お口の体操教室」に力を入れています。高齢者の中には、一言も発さずに丸一日過ごす人も。誤嚥を防ぐお口の体操で声を出し、明るく一日を過ごしてもらえればと考えています。

今後の活動予定 7万人を超える高齢者に寄り添う番組を

伏見区には現在、約7万8千人の65歳以上が暮らしています。地域の情報や季節の話題などバラエティ豊かな番組を長く継続し、そういう人たちに寄り添うことが目標。番組の外でも「お口の体操教室」を展開していきます。

受賞のコメント

どんな人でも簡単に聞けるのがラジオの良いところ。
原稿作成など、日々手探りで番組を制作しています。

葛山 知佳子さん





〈 奨励賞・団体 〉



団体名	活動名	活動区
粟田健康まちづくり会	地域住民・大学・高齢者支援機関の協働による健康増進活動	東山区
イオン洛南ショッピングセンター	みなみな元気	南区
行ってみよう会	ひとりじゃないよ！体操・おしゃべり、皆が友達、うちの居場所	上京区
京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーター	ヘルシーキャンパス活動	左京区
京都でスクエアステップを広める会	歩く脳トレ運動で認知症予防と健康づくり	上京区 下京区 伏見区
一般社団法人 京都ヨーガ協会	KYOTO YOGA	市内全域
左京老人福祉センター内 筋トレ同好会	筋トレ同好会	左京区
下京歩歩塾	歩く×楽しむ＝「健康」「生きがい」「交流」「生涯学習」	下京区 市内全域
朱雀第五保健協議会	朱五健康教室	中京区
つるかめ笑顔クラブ～思い出語りの会～	思い出語りの会	上京区
出水和楽連合会	二条公園でゲートボール、すこやか体操	上京区
二の丸北楽生会老人クラブ	楽しく生きいき筋トレ教室	伏見区
深草学区保健協議会	健康長寿のまち・深草～心も体も健康に～ ラジオ体操	深草支所
松尾健康体操の会	地域住民の親睦を図り、健康な人が多く住む町(医療費の軽減)	西京区
南太秦学区健康長寿愛のつながり	「南太秦健康長寿トリプルチャレンジ」体の健康 心の健康 脳の健康	右京区
南区すこやかクラブ連合会	すこやかクラブ(老人クラブ)	南区
ミモザ会	明るく元気で毎日を過したい…最後まで	北区
山科区健康長寿推進協議会	やましな健康フェスタ	山科区
若ヶ峰	力を合わせてみんなで健康づくり	北区

※あいうえお順



〈 奨励賞・個人 〉



氏名	活動名	活動区
長村 晴之	イキイキ筋トレ	伏見区
土川 亮二	伏見公園体操クラブ	伏見区
西台 惇	浄住寺境内で楽しい音楽筋トレ	西京区
山中 悠司	公園でバトルロープトレーニング	西京区
渡邊 孝子	かえでのんびり運動教室	西京区

※あいうえお順

健康づくり目標

いきいきアプリを使うと
取り組みやすくなります



具体的にどんなことをすればいいの？と悩んでしまう場合は以下の目標を参考にして、取り組んでみましょう。

ひと・地域・文化とのつながり

『かかわる』

- 日頃から社会活動に参加しましょう。
自治会、PTA活動、すこやかクラブ、ボランティア活動、レクリエーション活動、地藏盆など

『楽しむ』

- まちを歩いて京の歴史文化・芸術を楽しみましょう。
親子で伝統文化等の催し物などへ参加、歴史散策を楽しむなど

生活習慣

『いっしょに食べる』

- 朝食を欠食せず、3食食べましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
目安：ひとくち30回
- 野菜を毎日食べましょう。
成人の目安：1日350g

『しっかりやすむ』

- 睡眠でしっかり休養をとりましょう。

『楽しくうごく』

- 定期的な運動習慣を身に付けましょう。
週2日以上1日30分
- できるだけ歩きましょう。
20～64歳：男性9,000歩以上、
女性8,500歩以上
65歳以上：男性7,000歩以上、
女性6,000歩以上

地域の仲間と
公園体操なども
おすすめです。

体をまもる

- 一年に一回は健診を受けましょう。
健診、がん検診、歯科健診など
- たばこはやめましょう。
- お酒は適量を守りましょう。
1日の目安(純アルコール20g)
ビール：中ビン1本/500ml
日本酒：1合/180ml
※女性や高齢者はより少なめにしましょう。
- 食後や寝る前に歯みがきをしましょう。
目安：1日3回

睡眠不足には30分
以内の短い昼寝が
効果的です。



高齢の方も若い世代も障害のある人もない人も病気の人も健康な人も、それぞれのライフステージや状況において、健康づくりに取り組んでみませんか？



京都市
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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

住所／〒604-8101
京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65番地京都朝日ビル4階