

健康長寿のまち・京都 いきいきアワード 2020 IKIiki AWARD



世界一の健康長寿のまちという
目標を掲げ、
大賞4組・新しい生活スタイル賞1組・
スタートアップ賞1組・
奨励賞27組の皆様が表彰されました。

市民の皆様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・新しい生活スタイル賞1組・スタートアップ賞1組・奨励賞27組）が決定しました。



健康長寿のまち・京都

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、
地蔵盆など

『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

睡眠不足には
30分以内の
短い昼寝が
効果的です。

『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

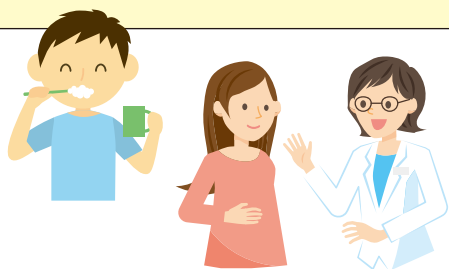
地域の仲間と
公園体操なども
おすすめです。



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。
- 食後や寝る前に歯みがきをしましょう。
目安:1日3回

- 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。



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？



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。

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

令和3年3月発行 京都市印刷物 第024914号

— 奨励賞・団体 —



団体名	活動名	活動区
あおぞら体操 ラクセーヌ パーゴラ広場	週1回楽しみながらのあおぞら体操 健康チェック!	西京区
岩倉男性筋トレサークル	ストレッチ&筋トレ	左京区
インターバル速歩マスター	あなたのインターバル速歩をお手伝い!	北区
梅屋学区社会福祉協議会 いきいき筋トレ	「京(今日)からはじめるいきいき筋トレ」	中京区
NPO法人認知症フレンドシップクラブ RUN伴京都市実行委員会	認知症になっても健康でいられるランニング活動「RUN伴」	市内全域
株式会社日本シューター デイサービス暖団	おうち時間を大切に! 健康ブックで在宅生活の充実を!	南区等
上京区公園体操	公園体操	上京区
京都医健専門学校 スポーツ科学科 スポーツメディカルコース 山本ゼミ	「筋トレ!神経衰弱パズル」作ってみた	市内全域
劇団スタジオQ	歯を守るデンタレンジャーはみんなのみかた	市内全域
コスモス会	くすのきにこにこ体操	西京区
珈琲男団 = "Coffee Dripping Boys"	珈琲にこだわる男のサロン	上京区
下鴨体操教室	下鴨体操教室	左京区
下京男塾	下京男塾～男性の笑顔が地域を支える～	下京区
(下京区)七条第三シルバークラブ寿 連合会 七三健康体操おはよう会	健康長寿を目指す「健康体操」	下京区
“修二なでしこ”	“皆な元気”まず100才達成へ生き生き筋トレ体操	左京区
ジョイ健活上京	2020 みんなで体操 一人でも運動	上京区
白河の会	元気アップ 白河シニア	左京区
なごみ亭「健康づくりの時間」	カラダを労い楽しくケア&この先も動くカラダであるよう筋トレを!	西京区
南部公園愛護協力会	公園ヨガ～誰もが集えるほっこり公園をつくろう～	伏見区
吉田下大路町近衛広場・ 公園体操と太極拳の会	公園体操で健康長寿! ストレッチ運動太極拳で転倒防止! 地域交流!	左京区
六原学区 社会福祉協議会	最新技術でみんなと繋がる・六原健康体操教室	東山区

— 奨励賞・個人 —



氏名	活動名	活動区
今崎 勝弘	“体と心の健康”を届けるボランティア活動を今日も楽しむ	左京区
奥田 邦子	毎朝6:00から梅小路公園でラジオ体操第1、第2ストレッチ体操	下京区
寺尾 美和	だっこでお散歩	南区
匿名	お得に歩いて健康増進	市内全域
吉田 典雄	コロナ禍で変わる公園体操の活動とボランティアの壁への挑戦	左京区
若草 秀子	一病息災! ご近所みんなで体操しながら人の輪づくり	上京区

団体名

七条学区老人クラブ連合 伸和会

代表者：谷口 正視 氏

活動内容

健康寿命を伸ばすため、家での閉じこもりを止め、毎朝体操から始動しよう

下京区内で運動や居場所作りを目的に、体操やグランドゴルフ、ゲートボール、ペタンクを行っています。「三密」の回避、マスクの着用など工夫しながら取組を行っています。

アピールポイント

楽しく健康づくりを行う

参加者全員が楽しく健康づくりできるように取り組んでいます。
運動を行うことはもちろんですが、99才白寿、夫婦会員の金婚祝い、ルビー婚祝いなども行いながら、会員の仲を深めています。

今後の活動予定

多くの方に御参加いただきたい

今後もグランドゴルフ、ペタンク、体操などの運動に関する活動を継続していく予定です。
興味がある方は是非、参加してください。



個人名

長沢 峯子 氏

活動内容

運動、食、エコ物作り、好きな事を積極的に楽しみ、地域活性へ

①運動(いきいき筋トレ、すこやか体操、公園体操)、②脳トレ(不要品を活かした作品作り)、③食(京都大学おばんざい研究会との連携)の分野において多岐にわたり長年活動しています。

アピールポイント

心も体も健康に！

フレイル予防のために楽しく取り組みながら、地域活動を行っています。
不要品を活かした作品作りはゴミを減らす環境にも優しい取組です。
心も体も健康になるように工夫して取り組んでいます。

今後の活動予定

多くの方に取組をつなげていきたい

公園体操をもっと広めたいと思っています。
食やエコ物作りについても、多くの方に知ってもらいこれらの取組を引き継いでいってほしいです。



団体名 ヘルシーキャンパス京都ネットワーク 世話人会代表 石見 拓 氏

活動内容

京都発：大学から
「健康を大事にする文化」を広げよう！

大学から社会全体を楽しく健康志向の雰囲気が醸成されることを目指し、基幹イベントの企画や運営、学生・教職員の健康づくりに関する意見交換や議論を行っています。

アピールポイント

大学間の健康づくりに関する交流の場

大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造するという理念のもと2018年に発足しました。現在では、9つの大学が参画しており、幅広い層への健康文化の発信・定着を目的に活動を行っています。

今後の活動予定

改めて「健康志向」を高める機会を

新型コロナ感染拡大の予防に努めながら、オンラインによる開催など、様々な取組を検討しています。行動の自粛が続く中、改めて「健康志向」を高める機会になることに期待しています。



団体名 吉田健康クラブ&京都市立白河総合支援学校 代表 高崎 肇 氏

活動内容

脳&筋力トレーニング教室

認知症予防等を目的に、自己負担で健康寿命の延伸に向けた健康づくり活動を行っています。大学の教授等からの意見を取り入れた脳トレや筋トレを行っています。

アピールポイント

筋力だけでなく、脳も活性化

公的な施設を活用し、参加者費用負担方式の筋力トレーニング教室を開設しました。単なる筋力トレーニングだけでなく、心を司る脳を活性化させるトレーニングも合わせて行い、心身の健康づくりを図っています。

今後の活動予定

健康長寿のまちづくりに貢献したい

多くの方の御意見をお聞きしながら、この取組を長年継続していきたいです。トレーニングの他にも、情報交換や談笑などもしています。生きがいを感じる暮らしができるので、健康長寿につなげていきたいです。



新しい生活スタイル賞受賞者

個人名 増田 晶子氏 シアーハピネス代表

活動内容

「京まち元気プロジェクト！」
スマホサポートと、丸竹夷で、健康に

YouTubeにて、京都の通り名歌「丸竹夷・寺御幸」のライブ配信を行うとともに、ラインTV電話、Zoomによるオンライン練習会を開催しています。また、市内の大学生8名の協力を得ながら、スマホの使い方がわからない高齢者向けに接続サポートも実施しています。

アピールポイント

文化活動でも健康に！

運動が苦手な方でも文化活動の楽しさを知ってもらうことで積極的に参加してもらえます。また、高齢者の方へのスマートフォン講座を実施することで近い将来、高齢者同士のコミュニティに普及することを期待しています。

今後の活動予定

「文化×健康」で健康長寿の推進！

新型コロナウイルス拡大を予防しながら、小規模な対面練習会を実施しています。そのほかにも、定期的なZoom練習会、スマートフォン講座、オンラインによるイベントを実施しながら、健康長寿の実現に向けて、取組を進めています。



スタートアップ賞受賞者

団体名 ご近所健康体操 代表 吉田 貴美子氏

活動内容

ご近所みんなで運動習慣！

運動経験の少ない人も気軽に参加できるように、家の前で日々の体調に合わせて実施しています。毎朝15分、ラジオ体操やいきいき筋トレ、ストレッチ、バランス運動をすることで、ロコモ予防を図っています。

アピールポイント

「運動」＋「地域交流の場」

毎朝15分、家の前で気軽に参加できます。無理なく毎日身体を動かすことで運動不足や筋力の衰えを低減することができ、身体も気持ちも元気になります。地域交流の場にもなっており、皆さん、積極的に参加されています。

今後の活動予定

ご近所の範囲を広げていきたい

平日に仕事をされている方などには、土日の参加を呼び掛けています。今後も毎朝、継続して行っていくので、ご近所の範囲を広げて声掛けをし、参加者を増やしていきたいです。

