



その他、功績や活動が認められる方

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

いつもの暮らしにプラスせんぼ

京都市と市民会議を中心に、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、幅広い年齢層で取り組める「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を進めています。
まずは現在の歩数にプラス1,000歩してみることから始めてみましょう。



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・プラスせんぼ賞2組・スタートアップ賞1組・奨励賞17組）が決定しましたので、受賞者をご紹介します。（記載は五十音順）。



京都市
CITY OF KYOTO

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
令和7年3月発行京都市印刷物第065062号

「歩く」をはじめとした健康づくりに関する情報を掲載しています。
（京・けんこうひろば）



IKI IKI 大賞 AWARD

特に顕著な功績があると認められる方

団体名 唐橋むつみ会 (からはむつみかい)

活動名 地域で睦もう むつみ会
～地域でいきいき食事会～

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されています。活動期間は50年を越え、令和7年に開催400回を迎えます。



氏名 北川 展之 (きたがわ のぶゆき)

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～

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されています。



団体名 (福)京都福祉サービス協会 高齢者福祉施設 紫野
(しゃかいふくしほうじん きょうとふくしサービスきょうかい こうれいしゃふくしせつ むらさきの)

活動名 地域と施設、人びとが繋がり楽しむ
“紫野マルシェ”

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されています。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されています。



団体名 弥栄学区民生児童委員協議会
(やさかがつくみんせいじどういんきょうざikai)

活動名 高齢者の居場所を核にした地域づくり

健康すこやか学級などの高齢者の居場所において、民生児童委員が取組を企画し、老人福祉委員、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んでおられます。また、大学や民間団体とも連携し、工夫した活動を実施されています。



プラスせんぽ賞

健康寿命の延伸につながる活動において、「歩く機会」、「歩数」が増えるような取組をされており、優れていると認められる方

団体名 京都医健専門学校スポーツ科学科 山本ゼミ
(きょうといけんせんもんがっこうスポーツかがくか やまもとゼミ)

活動名 産学官連携で、プラスせんぽを推進し、
こころも体も健やかに♪

ゼミ生が主体となり、プラスせんぽ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されました。それらを活用し、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んでおられます。



団体名 盆おどりのつどい (ぼんおどりのつどい)

活動名 盆おどりのつどい

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されています。歩数の増加にもつながる活動です。



スタートアップ賞

活動期間は短いながらも将来性のある活動をされており、優れていると認められる方

団体名 山科観光スイーツラン

(やましなかんこうスイーツラン)

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)

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されています。地域の魅力の再確認や情報発信にもつながる活動です。

