

まちぐるみ みんなで健康 いきいき京都

笑顔あふれる健康長寿のまち・京都を目指して

京都のまちにある
「文化力」や「地域力」の中で、
みんなで健康づくりの輪を
広げませんか？



京都市
CITY OF KYOTO

京都市はSDGsを
支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都府・京都市が
取り組んでいる
国際社会全体の目標です。



京都市では、SDGs※の「誰一人取り残さない」という理念を共有し、「すべての人に健康と福祉を」等の17の目標の達成に向け、積極的に取り組んでいます。

※SDGsとは、平成27年9月の国連サミットにおいて、国内外の課題の解決に向けて掲げられた国際社会全体で取り組むべき目標です。

ひと・地域・文化とのつながり

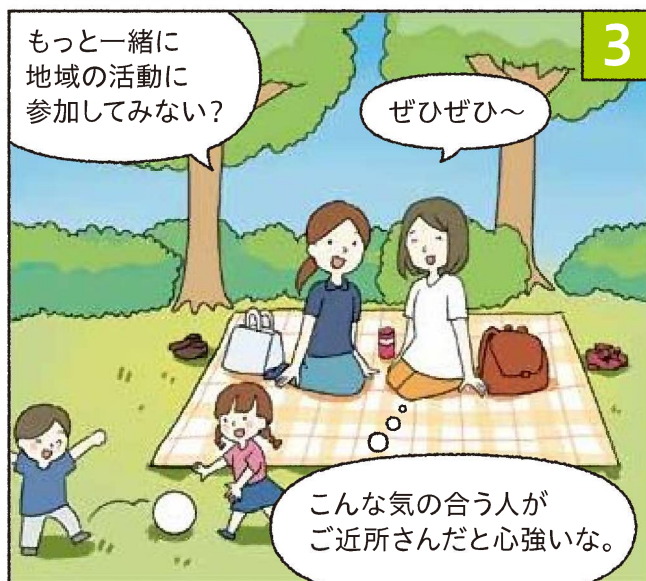
『かかわる』

様々な地域の活動に参加したり、人とのつながりが健康づくりに良い影響を与えることがわかっています。



Check Point

- ☐ 地蔵盆などの地域の行事、自治会・町内会やPTA、消防団などに参加していますか？
- ☐ ボランティア活動に取り組んでいますか？



※地蔵盆は、町内安全や子どもの健康育成を願う伝統行事です。

健康寿命の延伸に向けて（身近な地域で健康づくり）

本市では、京都のまちの地域力、文化力をいかして、社会や地域全体で健康づくりに取り組んでいく環境づくりを推進しています。

健康づくりサポーター※1や食育指導員※2の活動、すこやかクラブ京都における社会活動やシルバー人材センターを通じた就業など、地域や人とのつながりの中で、健康づくりに取り組んでみませんか？

※1 地域において主体的に健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を実践する市民ボランティアです。

※2 京都市内において地域に密着した食育活動を行う市民ボランティアです。



『楽しむ』

伝統・文化を楽しむことは、心身のリフレッシュにつながります。

また、外出を習慣づけることで、人とのつながりが生まれたり、筋力の低下を予防するなど、日頃の健康づくりにもつながります。



Check Point

- ☐ 京都の伝統や文化にふれていますか？
- ☐ 日頃からレクリエーションや文化活動に取り組んでいますか？

あなた、退職してから家にいることが多くなったわね。たまには外出して気分転換もいいわよ。

あ、ああ。じゃあ散歩にでも行くかな



1

散歩に出かけたB男さん。偶然見かけた清水焼の展覧会に入ってみることにしました。



とても鮮やかだなあ。近くで陶芸体験とかできたら楽しそうだな。

2

家に帰ったB男さん。早速陶芸教室について調べました。



いろいろなクラブ活動があるんだな…。参加してみよう！

3

4

最近よく会いますね！別の活動にも参加してみませんか？

ぜひぜひ！京都の歴史散策のウォーキングに一緒に行きましょう！



陶芸教室に通い始めたB男さん。友人も見つかり、心身ともに健やかな日々を過ごせるようになりました。

身近な京都を再発見！！

「京都遺産めぐり」をダウンロードいただくと、スタンプラリーをしながら「まち・ひと・こころが織り成す文化遺産」※の魅力をわかりやすく体感いただけます。京都を探検し、新たな魅力を是非発見してください。

※ 京都市には、約三千の国宝、重要文化財、市指定登録文化財をはじめ、多くの貴重な有形・無形の文化遺産があります。こうした京都の文化遺産をテーマごとにまとめ、地域性、歴史性、物語性を持った集合体として認定しています。



生活習慣

『いっしょに食べる』

日頃から3食バランスよく食事を取り、適切な生活習慣を送ることで、健康長寿につながります。

誰かと一緒に食べて、コミュニケーションの機会を増やし、健康づくりの輪を広げましょう！



Check Point

- ☐ 毎日3食バランスよく食べていますか？
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べていますか？



1



2



3



4

京都の食を活かした健康づくり

京都における食は、ご飯を主食としつつ、旬の野菜を中心に乾物や大豆加工品、漬物などの副食を上手に組み合わせた一汁三菜が基本であり、食材の持ち味を引き出す出汁をベースにした健康的なものとなっています。平成25年10月には「京の食文化」を「京都をつなぐ無形文化遺産」制度の第1号として、また、平成25年12月には「和食;日本人の伝統的な食文化」

がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「京の食文化」を未来につなげていくため、京の食文化ミュージアム・あじわい館において定期的に料理教室や講演会を開催するなどの取組を行っています。あなたも是非、京の食文化に触れてみてください。



『楽しくうごく』

身体活動や運動は、疾患の予防だけでなくメンタルヘルスや生活の質の改善など、健康増進に効果があります！

お口の体操によって「唾液を出す」「口周りの筋肉を動かす」ことが食べる・話す力の維持につながります！



Check Point

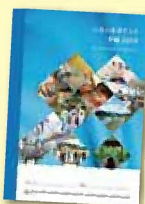
- ☐ 普段から歩くことを心がけていますか？
- ☐ 定期的に運動をしていますか？



健康づくりに向けて「いきいきポイント手帳」の活用を！

日々の健康づくり活動を「健康ポイント」として「見える化」することで、達成感を得ながら、あなたも健康づくりに取り組んでみませんか？ 50ポイント以上貯めて、プレゼント抽選にご応募いただけます！

また、「いきいきアプリ」で、毎日の健康づくりの記録や、スタンプラリーに挑戦するとポイントを貯めることができます！



2019年度版の手帳です



口腔体操のリーフレット 「京都市 お口の体操」

乳幼児・少年期の口腔機能の育成や高齢期のオーラルフレイル（口腔機能が弱ること）対策を目的としたリーフレットです。お口の体操やマッサージを行い、口腔機能の健全な育成と低下予防を図りましょう。（各区役所・支所保健福祉センターで配布しています）



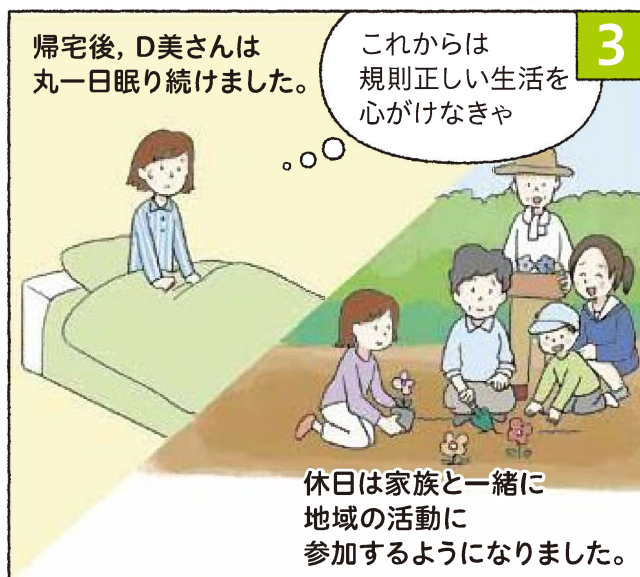
『しっかりやすむ』

早寝早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活をして、しっかりと休養をとることで、心身の疲労を回復させ、明日への活力の源となります。



Check Point

□ 睡眠で休養が十分にとれていますか？



「真のワーク・ライフ・バランス」の実現に向けて

本市では、「地域・社会への参加・貢献」の重要性を唱え、ワーク・ライフ・バランスの考えをさらに一歩推し進めた「真のワーク・ライフ・バランス」を提唱しています。

本市における言葉の認知度も広まってきております。京都のまちの日常生活にある地域や人とのつながりの中で、「真のワーク・ライフ・バランス」にみんなで取り組みましょう。



体をまもる

健（検）診を受診することは、糖尿病・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の発症や重症化の予防及びがんの早期発見につながります！

むし歯予防には、歯を強くする・むし歯菌の働きを弱めるなどの効果があるフッ化物入りの歯みがき剤での毎日の歯みがきが有効です！

Check Point

- ☐ 健康診査，がん検診，歯科健診などを定期的に受診していますか？
- ☐ 禁煙していますか？
- ☐ 毎日きちんと歯みがきをしていますか？
- ☐ 予防接種を受けていますか？

仕事が忙しいし面倒くさくて何年も健康診査に行っていないわ～

えー！病気になるからでは遅いし、ちゃんと行きなよ！



1

E江さん…。このままでは糖尿病になる恐れがあります。生活習慣を見直しましょう

ええ～！そんな！が、頑張ります。



2

E江さんは、保健指導を受けて生活習慣を改善しました。



3

頑張りましたね。これからも日々の生活に気を付けて健康な毎日を過ごしていきましょう。

これからも毎年健（検）診を受けて、体の状態をチェックしていきます！



4

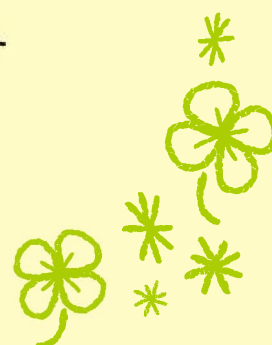
まずは、自分の健康状態を知ることから

本市では、40歳以上の京都市国民健康保険加入者または後期高齢者医療加入者を対象に地域の保健委員の方に御協力をいただき、小学校、区役所・支所等での集団健診や個別医療機関での健診を実施しています。

自分の体の状態を知り、生活習慣病を予防しましょう。



「元気京都・いきいき健康づくり」シンボルマーク



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

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？

以上の目標について、市民の皆様への浸
透度を把握するアンケート調査を実施し、
その結果を踏まえ、市民ぐるみの健康づ
くりを通して健康長寿のまち・京都を目
指していきます。

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

地域の仲間と
公園体操なども
おすすめです。

『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

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。

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

発行：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：075-222-3411 FAX：075-222-3416

住所：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

令和元年9月発行 京都市印刷物第314455号

