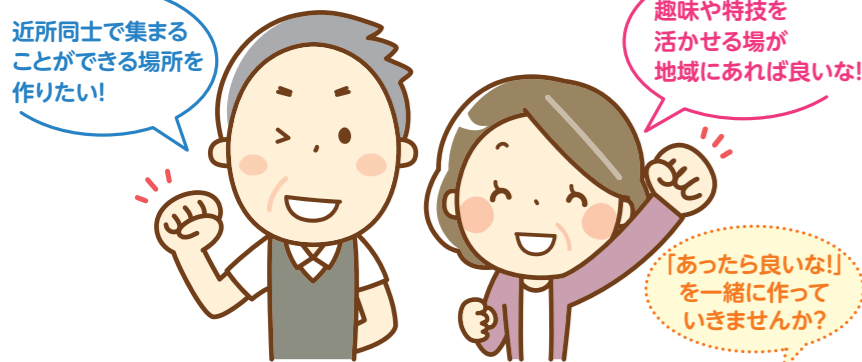


上京区 すこやか つむぎマップ



地域支え合い活動 創出コーディネーターが 応援します！



地域支え合い活動創出コーディネーターとは、京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築等を目的として各区社会福祉協議会に配置している職員です。

まずは、お気軽にお問い合わせください。

発行 問合せ	上京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎441-2872
協力	上京区地域支え合い活動創出コーディネーター (上京区社会福祉協議会) ☎432-9535
	上京区地域包括支援センター保健看護部会 上京区地域介護予防推進センター



京都市
CITY OF KYOTO

令和7年3月発行
京都市印刷物 第065049号

上京区すこやかつむぎマップ ここに注目！

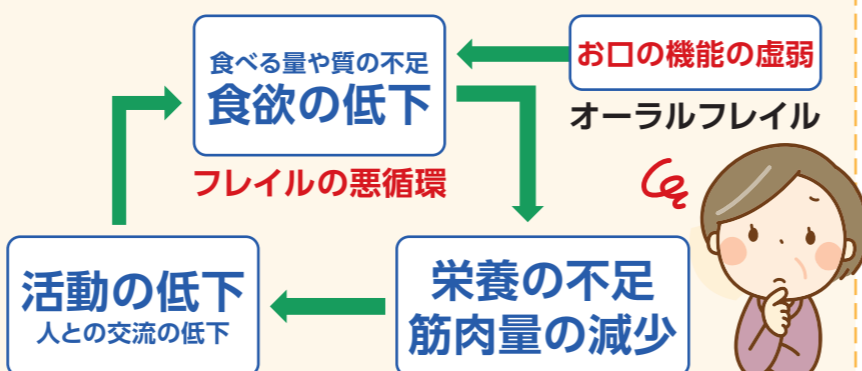
コロナ禍を経て、
再開した活動などを掲載しました

参加するときの目印として、一部のバス停を
マップ上に掲載しました

今よりも少しだけ
からだを動かすために、
ウォーキングモデルコースを
掲載しました



健康寿命をのばすために

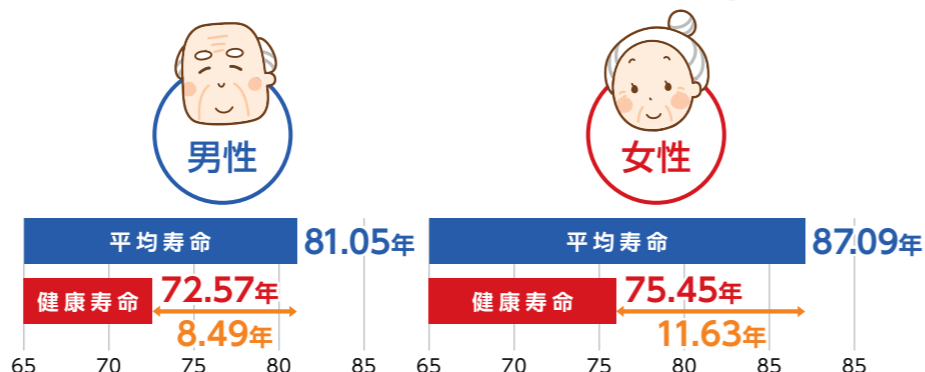


健康寿命とは、
健康上問題のない状態で
日常生活をおくれる期間です。

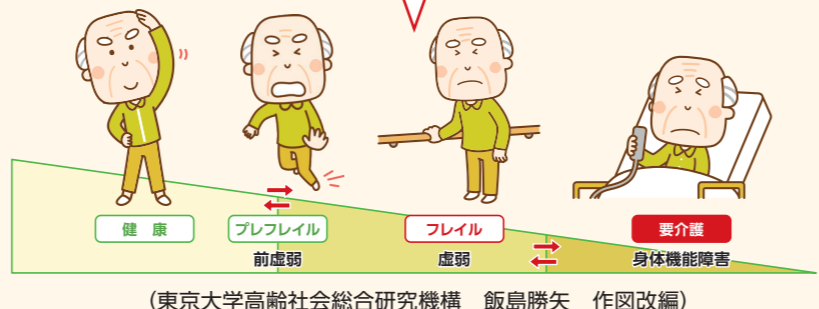


「平均寿命」と「健康寿命」2つの寿命をご存知ですか？

令和4年 平均寿命と健康寿命の差
(厚生労働省「第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会資料」より）



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



今よりも
少しだけからだを
動かしてみよう！



ふだんから元気にからだを動かすことで、
糖尿病や心臓病、脳卒中やがん、
ロコモ、うつなどの疾患の発症リスクを
下げることができます。
少しの運動でも、全く運動しないよりは
ずっと良いことがわかっています。

高齢者には1日40分の身体活動(およそ6000歩)が推奨されています

マップで紹介しているウォーキングコース

1 鴨川沿いを歩く
のんびり歩いて25分 およそ2500歩

2 上京区役所から
北野天満宮までを歩く
のんびり歩いて40分 およそ3900歩

※平均歩幅50cmで計算

自分に合ったウォーキングコースを見つけて
今よりも少しだけからだを動かす生活を
心がけてみましょう！

上京区社会福祉協議会では
様々な情報を発信しています
気になる情報が見つかるかも！

つむぎマップ作成秘話やウォーキングコースの
追加情報、新規講座のお知らせなど 今後、発信
していく予定です。



上京区社協ホームページ



上京区社協Facebook



上京区社協Instagram

すこやかクラブ
(上京区老人クラブ連合会)

すこやかクラブ京都は、生きがいと健康づくり・仲間づくりを基礎
に、明るく楽しい、社会に貢献するクラブづくりに励んでいます。
京都市内にお住まいの、概ね60歳以上の方は入会できます。

お問合せ

会長：関 弘武

☎811-2135
☎090-3057-1933

相談窓口・お問合せ先



高齢サポート(地域包括支援センター)

高齢者やそのご家族の身近な相談窓口です。
介護保険や認知症・虐待等、幅広い相談や支援を行っています。

お問合せ

高齢サポート・乾隆 ☎432-8677

(担当学区: 乾隆・嘉楽・正親・翔鸞)

高齢サポート・小川 ☎415-8866

(担当学区: 待賢・小川・中立・滋野・京極・春日)

高齢サポート・仁和 ☎465-7500

(担当学区: 仁和・出水)

高齢サポート・成逸 ☎415-8770

(担当学区: 室町・成逸・西陣・桃園・聚楽)



公園体操・複合ころばん塾について
上京区地域介護予防推進センター

65歳以上の高齢者を対象とした各種介護予防教室の企画・運営、
地域での健康増進・介護予防に関する普及啓発を行っています。

お問合せ

上京区地域介護予防推進センター ☎417-4707



高齢者が集える場所について
上京区社会福祉協議会

ご高齢の方々が気軽に集い、レクリエーション等を通して、交流を
する場所についてご相談下さい。

お問合せ

上京区地域支え合い活動創出コーディネーター
(上京区社会福祉協議会) ☎432-9535



上京区健康づくりサポーター

地域の健康増進や生活習慣病予防について、保健福祉センター
と一緒に考えたり、役に立つ知識を学んで地域に広めたり…と
区民の方が中心となって、皆がいきいきと暮らせる活力ある
まちづくりを目指すボランティアです。

お問合せ

上京区役所 健康長寿推進課
(健康長寿推進担当) ☎441-2872

上京老人福祉センター

生きがい・仲間・健康づくりのための介護予防、高齢者の皆さん
の自主活動支援等の事業を行っています。
詳しくは、毎月発行しているセンターだよりをご覧ください。

お問合せ

上京老人福祉センター ☎464-4889

