

自分にあった取組を探してみよう!!

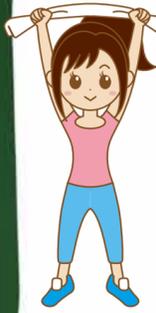
運動

北区健康づくりサポーター

区民の皆さんの健康づくりを支えるボランティアグループです。
「Happy☆キタエちゃん体操」の普及啓発やウォーキングイベントなど絶賛活動中!

「ロコモティブシンドローム」(骨・筋肉・関節などの「運動器障害」)を予防するため、日頃から運動する習慣を身に付けましょう!

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



9月から

北区役所で健康体操教室を開始!

【日時】毎月第4曜日 午後2時~3時
【対象】北区民で運動制限のない方
【定員】30名
【場所】北区役所西庁舎 2階講堂
【申込み】開催日の前週の日曜日まで(先着順)

日々の生活の中に取り入れ継続することが大事!

北区社会福祉協議会 ~健康すこやか学級~

介護・認知症予防などに向け、各学区で「健康すこやか学級」を開催中!
地域の方を中心に学区社会福祉協議会などの多くの皆様と協力して行っています。
65歳以上の方ならどなたでも参加OK!



【内容】
●介護・認知症予防に関する学習
●気軽に身体を動かすストレッチや筋トレなど
【申込み】事前申込み等が必要な場合があります。

問合せ 北区社会福祉協議会 ☎441-1900

健康診査

京都北医師会

毎年秋に、住民の皆さんを対象に「北医師会医療フォーラム」を開催。今年は、なかなか相談しにくい、泌尿器疾患をテーマに開催予定です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

【日時】平成29年9月30日(土) 午後2時~4時(開場午後1時30分)
【場所】北区役所3階大会議室
【テーマ】「排尿の悩みについて考えよう ~排尿異常の病態と治療~」
【講師】賀茂病院 院長 上田陽彦先生
※入場無料 申込み不要
※講演終了後、無料健康相談会開催
なお、希望者が多数の場合には、人数制限をさせていただくことがあります。

問合せ 京都北医師会事務局 ☎493-1690

京都市西陣医師会

日本人に多い胃がん。近頃では早期発見でほとんど治せるとのデータもあります。

そこでご紹介したいのが、京都市が今年度から新たにスタートした「ABC検診」。血液検査だけで簡単に胃がんのリスク判定が可能になりました。詳しくは最寄りの医療機関か下記問合せ先まで。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

北保健協議会連合会

糖尿病などの生活習慣病の予防に大切な定期健診。

当協議会では、年に一度開催の集団健診の受付や、がんの早期発見のための各種がん検診をお知らせするポスターの掲示など健診の啓発に取り組んでいます。

問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306

年に一度、健康診査を受け、自分の体をチェックしましょう!

京都市北歯科医師会

【食べていますか?】

「よく噛んで食べられる」という方は、40歳以降、減少しています。歯がない状態で噛まない食事を続けていると、窒息のリスク、腸への負担が増加し、健康にも良くありません。

噛めない、飲み込めないということがあれば、かかりつけの歯医者さんにご相談を。

【お口の検診は受けていますか?】

歯周病などの原因菌は、糖尿病や血管障害、肺炎の原因にもなります。ご自宅でのセルフケアに加えて、歯医者さんのチェックも受けてみましょう。お口の健康を保ち、食事を楽しみ、健康寿命を延ばしましょう。

問合せ 京都市北歯科医師会



北区在宅リハビリテーション連絡会



在宅でのリハビリテーションを行う際に目標設定作りとして、京都市の「いきいきポイント手帳」を活用!

ご自身の体調や体力に合わせて、運動や食生活などの目標設定ができ、継続した健康づくりの取組に便利です。ポイントも貯めて、プレゼントもゲットしましょう!

【毎月目標例】●毎朝近くの公園まで歩くなど。
【長期目標例】●半年後の孫の結婚式に、自分で歩いて出席する。
●例年の季節行事や地域の行事に参加する。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

北区すこやかクラブ

楽しい健康づくりをモットーに、グラウンド・ゴルフ大会や、賀茂川河川敷での年2回のウォーキング、ペタンク、囲碁、将棋、絵手紙などを実施。

また、年に1度の文化祭や、清掃活動をはじめ、多方面にわたる社会奉仕活動も。皆様のご加入をお待ちしています!

問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306



社会参加

北区民生児童委員会

高齢者の居場所づくりを目指して、健康すこやかサロンなどを開催中。
サロンは、学区民生児童委員会や学区社会福祉協議会等の団体が協力し、一人暮らしの高齢者の方などを対象に開催。クラシックを聴きながらティータイムを
問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306

高齢者や女性・子育て中の方々の居場所がいっぱいあるよ!
過ぎて頂くなど、学区独自で企画しています。
また、乳幼児のお子さんの保護者同士の交流にと、ベビーマッサージや絵本の読み聞かせなど親子で楽しめる子育てサロンも開催しています。

北区地域女性連合会

「温もりの地域づくり」「男女共同参画社会の実現」「絆を大切に、先人からの教えを次世代へ」を目標に、学区単位で勉強会等を行っています。
今年度で21回目を迎え、6月に開催した「サークル発表会・作品展」では、各学区の皆さんが歌・日本舞踊・フラダンス・フォークダンス・創作ダンス・リズム体操など、24の演目を披露。作品展でも力作が展示され、会場となった北文化会館が活気に包まれました。

今後も様々なイベントなどを通じ、「健康長寿のまち・北区」を盛り上げて行きます。



問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208

栄養

北区地域介護予防推進センター

「健康寿命を延ばす=介護予防に取り組む!」をコンセプトに、様々な事業を展開。例えば、日々の食事を美味しくいただくために噛む・飲み込むといった口腔機能を高める教室を週に一度開催。申し込みなしで参加可能です。(体操教室は一部制限あり)
他にも、認知症予防などを目的に、脳トレ教室等も。是非お越しください。



問合せ 北区地域介護予防推進センター ☎494-0323

毎日の食事を野菜・肉・魚などバランス良く食べることが大切!



北区体育振興会連合会・北区スポーツ推進指導員会

各種スポーツ大会等を開催しています。スポーツを通じて、楽しみながら、健康づくりや地域との関わりを深めませんか。詳しくは、各学区の体育振興会まで。



【年間行事予定】

日程	内容
4月	北区民グラウンド・ゴルフ大会
5月	北区民一般・社年ソフトボール大会
6月	北区民バレーボールカーニバル
7月	京都市一般・社年ソフトボール大会に参加
8月	京都市バレーボール祭に参加
9月	チャンピオン大会北区予選
11月	京都市市民スポーツフェスティバルに参加
11月	京都市チャンピオン大会に参加
2月	北区民卓球大会
3月	北区民ボウリング大会

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208

健康長寿の取組は若い時から始めることが大事!

京都産業大学

今年度、北区役所と連携し区内中学校の1年生のみなさんと一緒に、健康的な生活習慣について考えるワークショップを実施予定。

中学生は身体の成長が大きくみられる大切な時期。食生活に関する知識をしっかり身に付け、実践できるようになることが生涯の健康につながります。

「食と健康」をテーマに京都の食文化にも触れながら、健康的な食生活のあり方について考えていきます。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

