No.268　平成30年（2018）4月15日　京都市北区役所地域力推進室　〒603-8511　北区紫野東御所田町33-1　☎（075）432-1199　京都市印刷物第301002号

市民しんぶん 北区版
いきいき北区
北区ホームページ
http://www.city.kyoto.lg.jp/kita/
2018 4 15

注目記事
2面 北区民まちづくり提案支援事業募集！

京都産業大学と連携

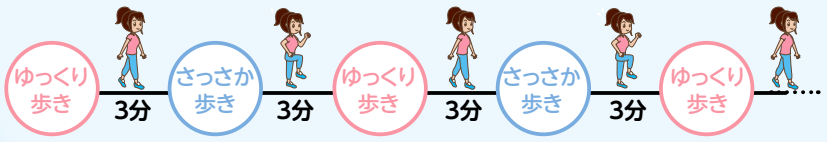
新たな健康長寿の取組、始まる。

―あなたも「インターバル速歩」で元気に!―

四季折々の北区のまちで、たくさんの人々が「インターバル速歩」を楽しんでいる――。
そんな風景が当たり前になっているまちを目指して、北区役所では、京都産業大学の英知をいただきながら、区民ぐるみでこのウォーキング法の普及に取り組んでいきます。
北区のまちづくりは、皆さまの健康から。是非、ご一緒に取り組んでみませんか?

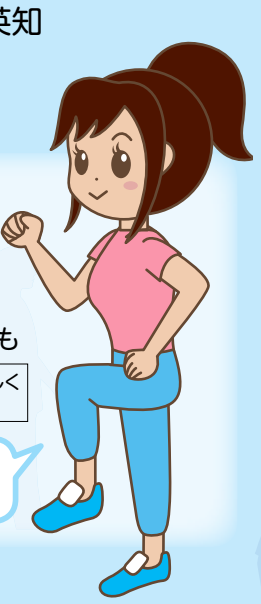
「インターバル速歩」って?

概要
1. 呼吸を整えながら“ゆっくり歩き”を3分間
2. ハァハァと息が上がる“さっさか歩き”を3分間
3. これを交互に繰り返し、トータル30分間



効果
- ロコモティブシンドローム（*）の予防
- 生活習慣病リスクの改善
- 他都市の先進事例では医療費削減効果も

*骨、関節等に障害が起こり、「立つ」「歩く」ことが難しくなった状態。通称「ロコモ」。



「健康長寿のまち・北区」応援キャラクター
“キタエちゃん”

京都産業大学×北区役所

健康長寿のまち・北区」の推進に向けた連携協定を締結!

去る3月21日、「健康長寿のまち・北区」の推進に向けた連携協定締結式を開催。
体験会では総勢約100名の方々に、インターバル速歩を体感いただきました。多数のご参加、ありがとうございました。

▲協定締結式の様子

▲「インターバル速歩」体験会の様子（雨天のため、大学構内で実施）

▲吹奏楽部によるオープニング祝賀演奏

3面に健康長寿関連イベントを多数掲載!

☑「さっさか歩き」って、どれくらいのスピード??そんな方のために、今後、「インターバル速歩」体験者を募集します!詳細は、次号以降で!

問合せ　健康長寿推進課健康長寿推進担当　☎432−1438

北区民ふれあいまつり2018

今年も、「京都府立清明高等学校」（北区役所東隣）で
5月27日（日）に開催!
※詳細は次号（5月15日号）でお知らせします。

問合せ　地域力推進室まちづくり推進担当　☎432−1208

月～金曜日
午前8時25分～（4分間）
北区オリジナル健康体操
「Happy☆キタエちゃん体操」
を放送中!

コミュニティラジオFM放送局
RADIO MIX KYOTO FM 87.0
毎週木曜日 午後3時15分～3時30分
（再放送は、同日午後9時15分～9時30分）は、
北区の地域および行政情報を発信しています。ぜひ、お聴きください。
問合せ　NPOコミュニティラジオ京都　☎432-5805　FAX432-5806　メール fm870@radiomix.kyoto
インターネットでも聴くことができます!
ラジオミックス京都　で　検索
ラジオミックス京都は、地域の皆さまに支えられています。