

(広報資料)



「健康長寿のまち・北区」
応援マスコットキャラクター
「キタエちゃん」



平成31年4月1日

京都市北区役所
担当 健康福祉部健康長寿推進課
電話 432-1438

『健康の輪でつながるまち 北区』を目指して！

～「インターバル速歩」のコツをまとめたリーフレット 「北区で新たなチャレンジ、創造中。」が完成！！～

昨年度から、北区役所が京都産業大学と連携して取り組んでいる「インターバル速歩」。この速歩のコツや健康長寿の秘訣をギュッとまとめたリーフレット「北区で新たなチャレンジ、創造中。」を京都産業大学現代社会学部健康スポーツ社会学科 濱野ゼミの学生の皆さんと一緒に作成しましたので、お知らせします。

健康長寿の秘訣の一つは「人とのつながり」です。リーフレットでは、人とのつながりを創るため、学生の皆さんが考案したアイスブレイクやパートナーストレッチの方法も掲載しています。

一人はもちろん、仲間を誘って、「インターバル速歩」を始めてみましょう。

記

1 掲載内容

- (1) インターバル速歩とは
- (2) 「平成30年度インターバル速歩養成講座」参加者の声
- (3) 京都産業大学の学生が様々な健康に関する情報を発信
ア 「つながり」を創るためのアイスブレイク
イ パートナーストレッチでつながりを作ろう！

2 配布時期

平成31年4月1日（月）～

3 配架先

北区役所保健福祉センター健康長寿推進課
当課が実施する健康づくりイベント等でも配布を予定しています。

4 発行部数等

A3両面 3,500部発行

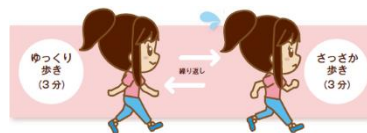
5 その他

リーフレットは、以下のホームページよりダウンロードしていただけます。

リンク先 URL : <https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/page/0000249058.html>



リーフレット(表紙)



■ インターバル速歩

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を繰り返す運動処方。信州大学と長野県松本市が連携した取り組みでは、医療費削減のほか、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防といった効果が実証されている。インターバル速歩®はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標である。