



「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」

北区健康体操



令和2年4月13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

京都市北歯科医師会×北区役所コラボ企画

「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」パンフレットを作成しました

歯と口の健康は、健康寿命に大きく影響し、その健康の維持が「食べること」や「話すこと」といった生活の基本を支えています。北区では、区民の皆さまが生涯にわたって、しっかりと噛んで食べ、健やかでこころ豊かに笑顔で過ごせることを願い、京都市北歯科医師会の御協力のもと、「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」の動画を作成し、普及に努めています。この体操を行うことで、お口や顔、首回り、さらには表情や呼吸に関する筋肉をきたえ、お口に関わる機能を増進することが期待できます。

この体操を、より多くの区民の皆様に実践いただくため、動きやコツをまとめたパンフレットを作成しましたのでお知らせします。

記

1 主な掲載内容

- ・首、肩、胸等のストレッチ
- ・お口のまわりや顔の体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・発声等



2 配架時期及び方法等

- ・令和2年4月13日から、北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当（13番窓口）に配架（無償）しています。
- また、北区役所のホームページからダウンロードしていただけます。
- ・当課主催の健康教室等でも配布を予定しています。

3 発行部数等

A3二つ折り 2,500部発行

4 その他

- 北区役所のホームページから動画を御覧いただけます。

リンク先URL : <https://youtu.be/ret135yqbm4>

- 北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当（13番窓口）にて動画のDVDとナレーション入りの音楽CDを貸出しています。（郵送は行っておりません。）



5 問合せ

北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 ☎432-1438