



「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」



令和2年1月27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

北区健康体操

「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を作成しました

北区では、健康寿命の延伸を図り、活力ある地域社会の実現に向け、「健康長寿のまち・北区」の推進事業として様々な取組を実施しています。

この度、その取組の一つとして、京都市北歯科医師会の協力のもと、北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を作成し、動画にしました。今後、北区で実施する健康教室や、健康づくりイベント、キタエちゃん体操☆ひろば等で広く普及していきます。皆さんもこれまでの全身の運動に加えてお口の体操も実施し、おいしく食べて健康に過ごしましょう。

記

1 内 容

- (1) 「動画作成に当たって」松本北区長のあいさつ
- (2) 「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」動画

出演：京都市北歯科医師会大河貴久歯科医師，健康づくりサポーターの皆さん

ストレッチ、口腔や顔の体操、唾液腺マッサージ、発声等が盛り込まれており、ゆっくりとした動きで誰でも行える体操です。



2 利用及び貸出方法（費用無料）

- (1) 北区役所のホームページから動画をダウンロードしていただけます。

リンク先URL： <https://youtu.be/retl35yqbm4>

- (2) DVD とナレーション入りの音楽 CD を貸出します。（貸出期間は概ね1か月）

①対象者：北区に在住の方

②方 法：北区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当窓口にて貸出（郵送はしておりません。）

※（1）（2）とも令和2年2月4日～

コナミスポーツクラブ北大路店 × 京都市北歯科医師会 × 北区役所コラボ企画
「スポーツクラブで健康（健口）教室」（令和2年2月4日）にて
「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を初お披露目します。
* 令和2年1月7日（火）から予約開始（先着40名）

3 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