

「新しい生活スタイル」
に取り入れる！

一人でも楽しい！！「インターバル速歩®」！！

＊「インターバル速歩®」は、さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

スポーツ活動中の熱中症予防5か条

① 暑いとき、無理な活動は事故のもと
気温や湿度が高いときは注意が必要です。暑さ指数*をチェックしましょう！
＊暑さ指数は、「環境省熱中症予防情報サイト」で公開されています。

② 急な暑さに要注意
急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまで、徐々に運動量を増やしましょう。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう
こまめに水分補給をしましょう。0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

④ 薄着スタイルでさわやかに
軽装で、素材は吸湿性・通気性のよいものに。直射日光があるときは帽子も忘れずに。

⑤ 体調不良は事故のもと
疲労や睡眠不足、風邪など体調が悪いときは無理に運動しないでおきましょう。
引用：日本スポーツ協会（令和元年）

運動中、
熱中症には
特にご注意を！

休憩するときは、他の人と十分な距離（2m以上）を確保してから、マスクを外しましょう！
【参考】「令和2年度の熱中症予防行動」環境省・厚生労働省（令和2年）

おすすめポイント1

インターバル速歩を1日30分週4日以上、5か月間
継続して行うことで、普通のウォーキングと比較し、
筋力・持久力を向上させることができます。

おすすめポイント2

効果が実感できるから、一人でも楽しめる！！
北区内の皆さんが、取り組んでいます。

●インターバル速歩マスターの皆さん

インターバル速歩マスターとは、「インターバル速歩マスター養成講座」を受講し、地域に広める
活動をしている方々です。

朝や夕方など気温が低い
時間帯や、人が少ない場所
を探して行っています♪おす
すめは賀茂川沿い！

無理なく自分のペースで
できるから続けられる！
検査データから生活習慣
病の改善も実感しています。

人との間隔はなるべく5m
以上はあけて、感染予防に
気を付けています。

伊藤哲明さん

藤林みつ子さん

神田幸子さん

インターバル速歩のポイントやおすすめルートをまとめた「インターバル速歩マスター通信」や「イン
ターバル速歩マップ（船岡山編）（賀茂川編）」を健康長寿推進課健康長寿推進担当（13番窓口）にて配
布しています。ぜひご利用ください！
問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

「新しい生活スタイル」
に取り入れる！

一人でも楽しい！！「インターバル速歩®」！！

＊「インターバル速歩®」は、さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

スポーツ活動中の熱中症予防5か条

① 暑いとき、無理な活動は事故のもと
気温や湿度が高いときは注意が必要です。暑さ指数*をチェックしましょう！
＊暑さ指数は、「環境省熱中症予防情報サイト」で公開されています。

② 急な暑さに要注意
急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまで、徐々に運動量を増やしましょう。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう
こまめに水分補給をしましょう。0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

④ 薄着スタイルでさわやかに
軽装で、素材は吸湿性・通気性のよいものに。直射日光があるときは帽子も忘れずに。

⑤ 体調不良は事故のもと
疲労や睡眠不足、風邪など体調が悪いときは無理に運動しないでおきましょう。
引用：日本スポーツ協会（令和元年）

運動中、
熱中症には
特にご注意を！

休憩するときは、他の人と十分な距離（2m以上）を確保してから、マスクを外しましょう！
【参考】「令和2年度の熱中症予防行動」環境省・厚生労働省（令和2年）

おすすめポイント1

インターバル速歩を1日30分週4日以上、5か月間
継続して行うことで、普通のウォーキングと比較し、
筋力・持久力を向上させることができます。

おすすめポイント2

効果が実感できるから、一人でも楽しめる！！
北区内の皆さんが、取り組んでいます。

●インターバル速歩マスターの皆さん

インターバル速歩マスターとは、「インターバル速歩マスター養成講座」を受講し、地域に広める
活動をしている方々です。

朝や夕方など気温が低い
時間帯や、人が少ない場所
を探して行っています♪おす
すめは賀茂川沿い！

無理なく自分のペースで
できるから続けられる！
検査データから生活習慣
病の改善も実感しています。

人との間隔はなるべく5m
以上はあけて、感染予防に
気を付けています。

伊藤哲明さん

藤林みつ子さん

神田幸子さん

インターバル速歩のポイントやおすすめルートをまとめた「インターバル速歩マスター通信」や「イン
ターバル速歩マップ（船岡山編）（賀茂川編）」を健康長寿推進課健康長寿推進担当（13番窓口）にて配
布しています。ぜひご利用ください！
問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

「子育てのお悩みは「子どもはぐくみ室」
までお気軽に！」

お電話での相談
もOK！

●子どもの発育・発達が心配

●こだわりが強い、落ち着きがない

●育児に不安や疲れを感じる、育児をサポートして
もらえる人がいなくて困っている

●つい子どもにきつくあたってしまう、手をあげてしまう …など

保健師や保育士等がお話をお伺いし、子育てをサポートします。また、必要に応じて心理支援
員による個別相談*もご利用いただけます。
相談内容等、個人情報厳守されます。まずは、お電話でお気軽にご相談ください。

＊心理支援員による個別相談 予約制

心理支援員が個別カウンセリングやプレイセラピーを実施しています。

日 時 月曜日～木曜日 開庁時間内 対 象 0～18歳の子どもとその保護者

「北はぐくみだより」・「子育て支援情報誌」

管内の保育園・幼稚園・児童館・つどいの広場などの各種親子
教室の実施状況や医療機関、公園所在地などの充実情報を発信
しています。北区役所子どもはぐくみ室、区内の児童館等で配架
しているほか、区役所ホームページや京都はぐくみアプリでも配
信中。ぜひご覧ください！
問合せ 子どもはぐくみ室子育て相談担当 ☎432-1454

北区の
子育て情報
を発信！

北警察署からのお知らせ

7月21日から31日まで、「夏の交通事故防止府民運動」を実施します。
交通マナー・ルールを守って交通事故防止に努めましょう。
また、次の独自の取組を実施しています。ぜひチェックしてみてください。

●コミュニティFM・ラジオミックス京都で放送中！
平日の午後0時45分及び午後6時25分から、当日や翌日の北区内交通取締情報を放送し
ています。

●北警察署オリジナルの交通安全メッセージを発信中！
北警察署交通総務係員が手作りで作製した交通安全メッセージ「横断歩道編」「飛び出し
編」「自転車編」。クイズ形式で楽しく学べる内容もあります。 [北警察署 交通安全メッセージ](#) [検索](#)

「横断歩道編」

「飛び出し編」

「自転車編」

問合せ 北警察署 ☎493-0110(代)

「新型コロナウイルス感染症対策」
支援を目的とした寄付金に
ご協力をお願いします

ふるさと納税の仕組みを活用し、新型コロナウイル
ス感染症対策を支援するための寄付金を受け付けてい
ます。

いただいた寄付金は、「京都市新型コロナウイルス感
染症対策支援 支え合い基金」に積み立て、医療機関・
医療従事者や市民・事業者の皆様への支援、検査や感
染拡大防止に活用させていただきます。

新型コロナウイルス対策支援を目的とした寄付金

個人

会社・法人等

ホームページなど
寄付
寄付申出書

京都市新型コロナ
ウイルス感染症対策
支援支え合い基金

◎医療機関等への支援
◎PCR検査の充実や
相談体制の強化
◎子育て世帯への支援など

ふるさと納税
ポータルサイト
による申込み

ふるさと
チョイス
(返礼なし)

ANAの
ふるさと納税
(返礼なし)

＊寄付申出書による申込みも可能です。

問合せ 行財政局総務課ふるさと納税担当 ☎222-3044

市民しんぶんへの広告（1～4面下欄）を募集中。【問合せ】販売代理店の（株）ウィット（☎072-668-3275）

※広告内容等は市が推奨するものではありません。