

(報道発表資料)

令和6年4月25日



京都市北区役所  
担当 健康福祉部健康長寿推進課  
電話 075-432-1438

～生活全般の質が向上するインターバル速歩！？～

## 北区役所「インターバル速歩手帳」を配布します

北区役所では、一人でも楽しみながらインターバル速歩<sup>®</sup>ができるツールとして、令和6年度版のインターバル速歩手帳を無料でお配りします！

今年度の速歩手帳は、速歩のポイントや効果を紹介する「保存版」と、取り組んだ実績を記録できる「活動記録版」を1冊にまとめ、持ち運びしやすい手帳サイズで作成。

「インターバル速歩☆ひろば」や地域の公園等での健康づくり活動などに参加いただき、取得できるスタンプ欄も拡充しています♪より良い生活を送るため、手帳を使って速歩をしませんか？

インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。さっさか歩きを1日合計15分、週4回以上を5箇月間継続することで、筋力や持久力の向上、生活習慣病リスクの改善等の効果があることが報告されています。

※インターバル速歩<sup>®</sup>は、NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

### 1 主な掲載内容

○実施期間：令和6年6月～7年5月

- ・インターバル速歩の方法・ポイント
- ・北区のおすすめコース
- ・ひろば等紹介、ひろばスタンプ台紙
- ・プレゼント紹介
- ・キタエちゃん体操（初級編・中級編）
- ・アンケート

### 2 発行部数等

- ・1,500部
- A5カラー表紙込み合計20ページ

### 3 配布開始日

令和6年5月27日（月） ※ 部数がなくなり次第終了させていただきます。

#### 4 配布場所

北区役所、北区内の地域包括支援センター、北区介護予防推進センター、北老人福祉センター等で配布（無料）

#### 5 対象者

北区在住の方

#### 6 北区オリジナルグッズのプレゼント

実施期間中に、「キタエちゃん体操☆ひろば」や「インターバル速歩☆ひろば」、地域の公園等での健康づくり活動に参加いただき、1回の参加につき1スタンプを取得いただけます。

8つ取得した方には、「キタエちゃん体操手ぬぐい」または「お箸&ケース」を、15個以上取得した方には、「キタエちゃんポンチョ」または「防災グッズ」をプレゼントいたします。（先着100名）

※ プレゼントがなくなり次第終了させていただきます。

#### 7 プレゼント引換期間・場所

令和7年5月30日（金）まで

北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当（13番窓口）

#### 8 問合せ

北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 TEL：075-432-1438

〒603-8511 京都市北区紫野東御所田町33-1