



市民しんぶん 北区版 9 2024/15

北区は令和7年9月に70周年を迎えます

第3回京都キタ短編文学賞 作品募集中!

10/15(火)まで

インターバル速歩®
キタエちゃん体操の様子

運動

インターバル速歩やキタエちゃん体操で、筋力・持久力の向上や生活習慣病の予防など健康な体づくりを!

※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す。

「年やから…」と思わず、体の機能を維持するため、買い物や散歩などで日々歩くことを心掛けましょう!

北区健康づくりサポーター 斉藤さん

食育セミナーの様子

毎日、朝食を欠かさず、野菜は1日350g(目安:小鉢5皿分の野菜料理)を食べ、栄養状態のよい体に!

高齢になると少食になりがちです。肉や魚などバランスよくしっかり食べましょう!

食育指導員 堺さん

栄養

健康長寿 4本の柱

運動 栄養 健康診査 社会参加

成人・妊婦歯科相談の様子

年1回は健康診査や歯科健診を受け、病気等の早期発見・早期治療へ!

「食べ物が噛みづらい」「むせやすくなった」などお口の機能の低下は食事がしづらくなり、健康が損なわれる原因にも。定期的にお口の状態のご確認を!

京都市北歯科医師会会長 前田さん

「健康長寿のまち・北区」応援キャラクター キタエちゃん

船岡山周辺の清掃活動の様子

お住まいの地域の清掃活動や見守り活動に参加し、近所の人と顔見知りになりましょう。また、文化や生涯学習などの学びの場に参加することや地域で定期的に活動する場所を作ることも健康増進につながります!

区役所 職員

2面に健康長寿のイベントなどを掲載しています。ぜひご参加ください。

祝 令和6年度に100歳を迎えられる皆さん おめでとうございます!

- | | | | |
|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 青柳 恵造さん (上賀茂) | 河原 文代さん (大將軍) | 谷 卓三さん (大宮) | 藤田 三津枝さん (待鳳) |
| 伊藤 美代子さん (鳳徳) | 小山 みゑさん (樂只) | 段野 富士子さん (柏野) | 古川 菊子さん (柊野) |
| 井上 嘉子さん (衣笠) | 坂口 左知子さん (大宮) | 壺井 良枝さん (待鳳) | 増田 カツさん (樂只) |
| 今西 富美子さん (出雲路) | 澤田 アイ子さん (元町) | 中井 恵誠さん (柏野) | 光山 波子さん (待鳳) |
| 今村 小糸さん (紫野) | 柴田 治子さん (上賀茂) | 羽田 絹子さん (紫明) | 南川 節子さん (柊野) |
| 植野 春男さん (衣笠) | 武市 富美さん (鳳徳) | 人見 八重子さん (紫明) | 吉見 かよさん (大宮) |
| 太田 多美さん (紫明) | 竹内 博子さん (紫野) | 廣田 文子さん (鳳徳) | 鷺尾 敏子さん (紫野) |
| 奥本 喜美子さん (出雲路) | 竹代 稚菜賀さん (出雲路) | 藤川 歳子さん (樂只) | |

※8月20日現在。ご承諾をいただいた方のみ掲載しています。(五十音順)

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438