

<報道発表資料>

令和 7 年 9 月 1 日

京都市北区役所健康福祉部健康長寿推進課

北区制 70 周年記念事業 「インターバル速歩体験会 in 上賀茂神社」の開催

この度、北区役所では、区制 70 周年記念事業として、世界文化遺産の上賀茂神社でインターバル速歩®の体験会を実施しますのでお知らせします。京都産業大学の濱野教授による健康づくりの講話に加え、血管年齢や推定野菜摂取量、認知機能などご自身の健康状態を可視化できる測定もできる体験会となっています。

インターバル速歩とは、ゆっくり歩きとさっさか歩きを 3 分間ずつ交互に繰り返す運動で、筋力・持久力の向上や生活習慣病の予防に効果的なトレーニング方法です。年齢や運動の得意・不得意に関係なく、御自身の体力に合わせて、御自身のペースで普段のウォーキングをインターバル速歩に変えて継続すれば、筋力・持久力 UP 等、体の変化が期待されます。

【開催概要】

● 日時

令和 7 年 10 月 21 日（火）午後 2 時～4 時（受付午後 1 時 30 分～）

※当日午前 9 時の時点で雨天、気象警報発令の場合や、前日の天候により会場の足元の状態が悪い場合は、令和 7 年 11 月 14 日（金）午後 2 時～4 時に順延。順延日に開催できない場合は、中止します。

※当日、体調のすぐれない方は、参加を御遠慮ください。

● 場所

賀茂別雷神社（上賀茂神社）

※芝生エリア（一の鳥居と二の鳥居の間）に現地集合

● 内容

- ・講話「無理なく始める健康づくり」（講師：京都産業大学現代社会学部 濱野強教授）
- ・インターバル速歩の実技、ポイント説明（講師：インターバル速歩マスター）
- ・北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」中級編（準備体操）
- ・インターバル速歩（約 20 分間）
- ・健康づくり測定（血管年齢、推定野菜摂取量、認知機能等）



京都産業大学
濱野教授

● 対象・定員

対象：北区内在住（北区内に通勤・通学の方も含む）で、医師から運動制限をされていない方

定員：50名（事前申込制）

※参加無料

※参加者にキタエちゃんマフラータオルをプレゼントします！

● 申込

申込期間：令和7年9月22日（月）～令和7年10月10日（金）

電話（受付時間：平日午前9時～午後5時）又は下記専用フォームからお申し込みください。



● 持ち物

手ぬぐい又はタオル、帽子、水分・塩分補給できる物、動きやすい服装、履きなれた靴

● 主催 北区役所

● 協力 京都産業大学

京都市北区地域介護予防推進センター

明治安田生命保険相互会社

<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か月間継続することで、筋力や持久力の向上、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善、睡眠の質の改善等の効果があるとともに、体力が10歳若返る結果があることが報告されています。

※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。

<キタエちゃんとは>

「健康長寿のまち・北区」の応援キャラクターとして、平成29年5月、北区の若手職員自らが描いたイラストから誕生。

北区では、“キタエちゃん”と一緒に、北区での健康づくりの取組を展開しています。



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん



北区制70周年記念事業ロゴ

<お問合せ先>

京都市北区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：075-432-1438